

# 中国社会科学院大学《健康行为与健康教育》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)	1213020043	*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	<p style="text-align: center;">《健康行为与健康教育》</p> <p style="text-align: center;">"Health Behavior and Health Education"</p>				
*课程简介 (Description)	<p>课程目标：通过该门课程的学习，贯彻落实教育部关于印发《普通高等学校健康教育指导纲要》的通知要求，开展高校健康教育和健康促进，充分发挥健康教育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，帮助学生树立健康意识，掌握维护健康的知识和技能，形成文明、健康生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社会责任感，促进学生身心健康和全面发展。</p> <p>通过该门课程使学生系统地学习世界卫生组织所规定的现代健康概念，使学生树立健康的理念和意识，掌握健康相关知识，培养大学生健康的观念和意识，增加自我调适心态平衡方法、增强社会适应能力。</p> <p>通过该课程的教学，培养学生科学的健康观念，引导学生选择健康的生活方式，提高学生的健康素养，对世界观、人生观、价值观正在形成、身体和心理正处于发育时期的大学生尤为重要。大学生的健康水平，既是一个国家或一个地区的社会经济、文化综合发展水平的体现，也是预测大学生未来生活质量的重要指标，与我校培养身心健康人才的目标和要求相一致。</p> <p>教学内容：主要讲授与健康行为相关的概念、理论、研究模型、干预策略和评估；介绍行为与健康的关系；影响健康相关行为的影响因素、行为改变理论和改变方法；危险行为对健康的影响；大学生自我保健行为和常用自我放松技术等。</p> <p>重点难点：全面系统地掌握国际上最经典、最前沿的健康行为理论模型。</p> <p>教学方法：课堂讲授、小组讨论、课堂展示、在线咨询、答疑、作业等。在教师认真讲授理论知识的基础上，提高学生解决自身健康问题的综合能力，激发学生健康发展潜力，增强师生互动性，课堂学生展示和课后开展健康促进活动，体现学生个性和挑战性。</p> <p>基本要求：同学们积极参与课堂讨论，课后理论联系实际开展健康促进活动，学生成绩以平时学习过程考察为主，结合期末考试成绩综合评定学生最终成绩。</p>				
*课程简介 (Description)	<p><b>Course objectives:</b></p> <p>Through the study of this course, implement the notice requirements of the Ministry of Education on printing and distributing the "Guidelines for Health Education in Ordinary Colleges and Universities", carry out health education and health promotion in colleges and universities, and give full play to the role of health education in cultivating and practicing socialist core values, promote the comprehensive role of quality education, help students to establish health awareness, master the knowledge and skills of maintaining health, form a civilized and healthy lifestyle, improve their own health management capabilities, enhance the sense of social responsibility for maintaining national health, and promote students' physical and mental health and comprehensive develop.</p> <p>Through this course, students can systematically learn the modern concept of health stipulated by the World Health Organization, so that students can establish a concept and awareness of health, master health-related knowledge, cultivate students' concept and awareness of health, increase self-adjustment</p>				

	<p>mentality balance methods, strengthen social adaptability.</p> <p>Through the teaching of this course, it is particularly important to cultivate students' scientific concept of health, guide students to choose a healthy lifestyle, and improve students' health literacy. The health level of college students is not only a reflection of the comprehensive sociolect-economic and cultural development level of a country or a region, but also an important indicator for predicting the future quality of life of college students.</p> <p>Teaching content: Mainly teach concepts, theories, research models, intervention strategies and assessments related to health behavior; introduce the relationship between behavior and health; influencing factors, behavior change theory and change methods affecting health-related behavior; the impact of risky behavior on health; undergraduate students self-care behaviors and common self-relaxation techniques.</p> <p>Key points and difficulties: comprehensively and systematically master the most classic and cutting-edge theoretical models of health behavior in the world.</p> <p>Teaching methods: classroom lectures, group discussions, classroom presentations, online consultation, Q&amp;A, assignments, etc. On the basis of teachers' earnest teaching of theoretical knowledge, the comprehensive ability of students to solve their own health problems is improved, students' potential for healthy development is stimulated, the interaction between teachers and students is enhanced, and students display in class and carry out health promotion activities after class to reflect students' individuality and challenges.</p> <p>Basic requirements: Students actively participate in class discussions, and theory is combined with practice to carry out health promotion activities after-class. Students' performance is mainly based on the usual study process inspection, and the final exam results are combined to comprehensively evaluate students' final results.</p>		
<p>*教材 (Textbooks)</p>	<p>《健康行为与健康教育学》，周欢，四川大学出版社，2020年1月第1版。</p>		
<p>参考资料 (Other References)</p>	<p>《健康行为与健康教育—理论、研究和实践》第四版，Karen Glanz等（著）周华珍等（译），中国社会科学出版社，2014年5月第1版。</p>		
<p>*课程类别 (Course Category)</p>	<p><input type="checkbox"/>公共基础课/全校公共必修课 <input checked="" type="checkbox"/>通识教育课 <input type="checkbox"/>专业基础课  <input type="checkbox"/>专业核心课/专业必修课 <input type="checkbox"/>专业拓展课/专业选修课 <input type="checkbox"/>其他_____</p>		
<p>*授课对象 (Target Students)</p>	<p>通识教育课/全校 本科生</p>	<p>*授课模式 (Mode of Instruction)</p>	<p><input type="checkbox"/>线上，教学平台_____ <input type="checkbox"/>线下  <input checked="" type="checkbox"/>混合式 <input type="checkbox"/>其他  <input type="checkbox"/>实践类（70%以上学时深入基层）_</p>
<p>*开课院系 (School)</p>	<p>马克思主义学院</p>	<p>*授课语言 (Language of Instruction)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>中文 <input type="checkbox"/>全外语_____  <input type="checkbox"/>双语：中文+_____（外语讲授不低于50%）</p>

*授课教师信息 (Teacher Information)	课程负责人 姓名及简介		<p>周华珍，中国社会科学院大学马克思主义学院副教授，博士后、访问学者、研究生导师，中国社会科学院大学思想政治教育高等研究院大学生心理与健康发展研究中心主任，中国社会科学院大学价值观与健康教育研究中心主任。2006年在以色列巴伊兰大学做博士后，社会学专业，研究方向是青少年健康行为。自2007年担任“世界卫生组织-学龄儿童健康”跨文化研究（中国地区）首席研究员。主持国家社会科学基金项目：“在健康的社会决定因素框架下构建我国学龄儿童健康行为测量指标体系”科技部高端外国专家引进计划项目：“价值观与青少年健康行为研究”科技部“一带一路”创新人才交流外国专家项目：“重大突发事件中的心理健康危机识别与干预机制模型建构”教育部规划基金项目：“社会决定因素与学龄儿童健康公平可行能力研究”等多项国家级课题，本人已经发表了三十多篇学术论文，多篇论文被《中国社会科学文摘》等转载，多篇论文获奖。</p> <p>独立承担《健康行为与健康教育》教学工作十多年，采用线上与线下相结合的教学方式，鼓励学生在健康理论的指导下，开展一系列健康促进活动，学生深切地感受到自身健康理论水平的提升与生活方式的改变。</p>			
	团队成员 姓名及简介		无			
学习目标 Learning Outcomes)	<p>1.了解并掌握健康、健康行为等相关概念以及健康行为经典理论模型的由来以及发展历史脉络、核心测量指标、主要功能及其应用。</p> <p>2.掌握健康行为与健康教育研究对象与研究范围的相关知识和发展变化情况；</p> <p>3.通过健康行为与健康教育这门学科窗口，训练运用健康行为理论与健康教育科学方法研究健康行为理论模型，开展健康教育活动和传播健康知识的能力和水平，开拓健康知识视野，提升健康素养和辩证思维能力，提高学生识别损害健康的危险因素和保护性因素的洞察力，增强他们分析健康问题与解释健康问题的能力，激发学生对自我健康管理的自律性。</p>					
*考核方式 (Grading)	平时成绩占 30%，期末考试占 70%。					
*课程教学计划 (Teaching Plan) (以表述清楚教学安排为宜，字数不限) 填写规范化要求见附件						
周次	周学时	其中				教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论 其他环节	
第一周	3	3				<p><b>第一章 绪论 健康及健康行为概述</b></p> <p>第一节 健康概念及其历史发展过程</p> <p>课堂导入：</p> <p>一、健康概念</p> <p>(一) 健康概念的历史演进</p> <p>1.健康的内涵</p> <p>(1) 建立在疾病基础上的健康概念</p> <p>(2) 唯心的健康观</p> <p>(3) 机械唯物论的健康观</p> <p>(4) 生态平衡的健康观</p> <p>2.健康的含义</p>

					<p>3.健康的特点</p> <p>4.健康的特性</p> <p>(二) 健康的四个层次</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.生理健康层次</li> <li>2.心理健康层次</li> <li>3.道德健康层次</li> <li>4.社会适应健康层次</li> </ol> <p>(三) 健康状态</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康平衡稳态</li> <li>2.健康波动态</li> <li>3.疾病前驱态</li> <li>4 疾病状态</li> </ol> <p>第二节 人类行为的特点及影响因素</p> <p>一、行为概述</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康相关行为的影响因素</li> <li>2.心理因素与健康相关行为</li> <li>3.影响健康的主要因素</li> </ol> <p>二、健康四大基石</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.合理膳食</li> <li>2.适量运动</li> <li>3.戒烟限酒</li> <li>4.心理平衡</li> </ol> <p>三、从社会学角度谈健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康是一种资源</li> <li>2. 健康是人的基本权力</li> </ol> <p>第三节 健康行为和健康教育的范围</p> <p>一、健康行为的概念及内涵</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康行为概念</li> <li>2.健康行为类型</li> </ol> <p>二、健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康教育概念</li> <li>2.健康教育目标</li> <li>3.健康教育场所</li> </ol> <p>三、健康促进</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康促进概念</li> <li>2.促进健康行为的判断标准</li> <li>3.健康促进活动类型</li> </ol> <p>教学方法：课堂讲授健康概念的历史变化过程及其内涵、标准、影响因素、健康教育、健康促进等理论知识，课后在线问卷调查，了解学生对自己健康现状的及其需要解决的健康问题。</p> <p>四、课程学习要求</p> <p>课程学习要求：上课认真学习健康理论知识，积极参与课堂互动，发表自己对健康的看法和观点，分享自己最想解决的健康问题，计划开展哪些健康促进活动。每周有一组同学分享健康促进活动的 PPT 展示。</p> <p>作业</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.完成健康在线问卷调查。</li> <li>2.请你结合老师课堂讲授的健康内容，回顾与健康相关的重要概念和主要理论，</li> </ol>
--	--	--	--	--	---

					<p>对你已有的健康意识和观念有体会？</p> <p>3. 你希望通过该课程的学习，实现什么健康改善目标？</p> <p>在线延展阅读文献：</p> <p>1. 刘宗祥等：“对世界卫生组织的健康描述或界定无实践性成因的哲学探析”，内蒙古民族大学学报（社会科学版），2013年7月，第39卷，第4期。</p> <p>2. 王志鹏，章莺：“健康新概念及其运动促进研究”，体育文化导刊，2015年5月，第5期。</p> <p>3. 李董男：“中医健康概念辨析”，江西中国医药大学学报，2015年8月第24卷，第4期。</p>
第二周	3	3			<p><b>第二章 健康信念模型</b></p> <p>第一节 个体健康行为模型</p> <p>一、课堂导入：</p> <p>（一）上一节课的健康知识回顾</p> <p>1. 健康的概念</p> <p>2. 健康行为及其影响因素</p> <p>二、个体健康行为模型</p> <p>1. 健康信念模型（HBM）</p> <p>2. 理性行动理论（TRA）</p> <p>3. 计划行为理论（TPB）</p> <p>4. 行为转变模型（TTM）</p> <p>5. 阶段变化模型（SOC）</p> <p>6. 采取预防措施模型（PAPM）</p> <p>第二节 健康信念模型的发展历史及主要内容</p> <p>一、场论</p> <p>二、健康信念模型理论的发展历史</p> <p>三、健康信念模型的概念</p> <p>四、健康信念模型理论的内容</p> <p>第三节 健康信念模型理论的应用及其评价</p> <p>一、健康信念模型理论的应用</p> <p>二、健康信念模型的评价</p> <p>教学方法：课堂讲授，学生分组讨论，师生互动点评。</p> <p>课堂讨论题目：请每个同学结合自己的学习体会，谈谈健康信念模型的价值和意义有哪些？</p> <p>在线作业：请每个同学结合自己的健康行为改变目标，谈谈你自己的健康促进计划，并按照每个人需要解决的健康问题分组开展健康促进打开活动。</p> <p>课程要求：上课认真听讲，积极主动参与课堂互动，通过课堂，激发自己的发展潜能和优势美德，培养自己的自信心，课后认真复习课堂内容，阅读在线参考文献，准备参加小组健康促进活动。</p> <p>线上阅读文献：</p> <p>1. 麻倩：“健康信念影响糖尿病病人自我管理行为结构方程模型的构建研究”，《护理研究》，2019年12月，第33卷第24期（总第644期）。</p> <p>2. 谢红光：“体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响”，北京体育大学博士学位论文，2012年7月。</p> <p>3. 秦小芬：“基于健康信念模型探讨社群亚文化对男男性行为者高危性行为的影响”，中南大学学报（医学版），2020, 45(1)。</p>

第三周	3	2	1	<p><b>第三章 理性行动理论模型、计划行为模型</b></p> <p>课堂导入：</p> <p>知识回顾：健康信念模型的概念及主要内容</p> <p>第一节 理性行动理论模型</p> <p>一、理性行动理论和计划行为论的历史发展过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理性行动理论（TRA）</li> <li>2. 计划行为理论（TPB）</li> </ol> <p>二、理性行动理论（TRA）和计划行为理论（TPB）结构的测量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理性行动理论（TRA）结构的测量</li> <li>2. 计划行为理论（TPB）结构的测量</li> </ol> <p>第二节 理性行动理论和计划行为理论的实践运用</p> <p>运用理性行动理论和计划行为理论解释以下健康行为</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育锻炼</li> <li>2. 吸烟</li> <li>3. 使用药物</li> <li>4. HIV/STD 预防行为</li> <li>5. 胸部 X 光测试使用</li> <li>6. 临床医师的建议</li> <li>7. 提供预防措施</li> <li>8. 口腔卫生行为</li> </ol> <p>第三节 健康行为的基础理论及其运用</p> <p>一、健康行为的基础理论</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行为主义理论</li> <li>2. 社会学习理论</li> <li>3. 认知理论</li> <li>4. 人本主义理论</li> <li>5. 心理动力理论</li> </ol> <p>二、行为改变的综合方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行为自我管理技术</li> <li>2. 具体步骤 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 目标设定</li> <li>2. 自我监管</li> <li>3. 暗示策略</li> <li>4. 激励矫正</li> <li>5. 演练</li> </ol> </li> </ol> <p>三、课堂延伸</p> <p>理性行为理论研究前沿：三种视角的拓展性研究：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理性行为理论自身的深化研究</li> <li>2. 理性行为理论适用性的拓展研究</li> <li>3. 理性行为理论模型的拓展研究</li> </ol> <p>课堂互动：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请同学们简要概述一下计划理论模型和合理行为模型的主要内容。</li> <li>2. 课堂分享：运用健康信念理论模型开展健康促进活动情况和体会。</li> </ol> <p>教学方法：课堂讲授与学生互动相结合。</p> <p>线上阅读文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 李京诚：“合理行为、计划行为与社会认知理论预测身体锻炼行为的比较研究”，《天津体育学院学报》，1999年6月，第14卷第2</li> </ol>
-----	---	---	---	--

					<p>期。</p> <p>2. 于丹等：“基于健康信念模式的冠心病患者自我管理行为模型构建及实证研究”，心理科学进展 2008，16（5）：796~802.</p> <p>作业：在线分享你们运用健康行为计划行为模型、合理行为理论促进健康行为活动情况。</p> <p>课堂互动：展示小组运用健康信念理论模型开展健康促进活动情况和体会。</p>
第四周	3	2		1	<p><b>第四章 联合行为模型理论与实践运用</b></p> <p>第一节 联合行为模型的历史发展</p> <p>课堂导入：回顾上节课我们学习了理性行为模型、计划行为模型。</p> <p>一、联合行为模型的历史发展</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 联合模型的由来</li> <li>2. 联合模型的主要内容</li> </ol> <p>二、联合行为模型的主要结构</p> <p>第二节 联合行为模型的关键结构测量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、经验的态度</li> <li>二、指导性态度</li> <li>三、规则性影响</li> <li>四、感知的控制</li> <li>五、自我效能</li> </ol> <p>第三节 联合行为模型的实践运用</p> <p>运用联合行为模型的行为改变的综合方法设计个体改变行为方案</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、目标设定</li> <li>二、自我监管</li> <li>三、暗示策略</li> <li>四、激励矫正</li> <li>五、演练</li> </ol> <p>课堂互动：分享小组运用计划行为和理性行为理论开展健康促进活动情况和体会。</p> <p>作业：请同学们在线打卡，分享运用联合行为模型理论开展健康促进活动情况。</p> <p>线上阅读文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冉星光：“基于理性行为联合跨理论模型健康教育方式在肠梗阻患者术后护理中的应用研究”，《现代医药卫生》2021年1月，第37卷第1期。</li> <li>2. 不同年龄人群锻炼行为改变的调节变量探究——基于对 HAPA 与 TBP 整合模型的测评，《体育科学》，2014年（第34卷）第10期。</li> </ol>
第五周	3	3			<p><b>第五章 行为转变理论模型</b></p> <p>第一节 阶段性知识回顾</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、健康信念模型</li> <li>二、理性行为模型和计划行为模型</li> <li>三、联合行为模型</li> </ol> <p>第二节 行为转变理论模型</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、行为转变理论的由来</li> <li>二、提出跨阶段转变理论的依据</li> </ol> <p>第三节 行为转变理论模型的核心结构</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、跨理论模型的核心结构</li> <li>二、跨理论模型的主要内容</li> </ol>

						<p>三、各阶段的特点及干预策略</p> <p>教学方法:课堂讲授与学生互动相结合</p> <p>课堂互动:课堂展示小组运用联合行为模型开展健康促进活动情况和体会。</p> <p>作业:请同学们在线打卡分享运用行为转变理论模型开展健康促进活</p> <p>在线延展阅读:</p> <p>1. 贺育华等:“行为改变理论在饮食行为干预中的研究进展”, 护理研究 2016 年 12 月第 30 卷第 12 期下旬版(总第 560)期。</p> <p>2. 刘堃等:“应用格林模式对在校大学生日常行为开展健康教育诊断的研究”, 《滨州医学院学报》, 2016 年 2 第 39 卷第 1 期。</p>
第六周						五一放假
第七周	3	2		1	1	<p><b>第六章 采取预防措施模型</b></p> <p>第一节 采取预防措施模型的合理性</p> <p>一、解释阶段理论和其他决策为中心的健康行为理论之间的差异</p> <p>二、描述并证明采取预防措施模型的合理性</p> <p>第二节 使用预防措施模型来理解和改变行为的方式</p> <p>一、使用预防措施模型来理解和改变行为的方式</p> <p>二、描述测试阶段理论的方式</p> <p>第三节 回顾应用预防措施模型的研究</p> <p>一、回顾应用预防措施模型的研究</p> <p>二、案例分析</p> <p>课堂互动:分享小组运用行为转变理论模型开展健康促进活动情况和体会。</p> <p>作业:请同学们在线打卡,分享运用采取预防措施模型开展健康促进活动情况。</p> <p>在线阅读文献:</p> <p>白江江:“采取预防隔离措施的传染病动偏微模型解的整体存在唯一性”, 新疆大学硕士研究生学位论文。</p>
第八周	3	2		1		<p><b>第七章 个体、环境和健康行为如何相互影响:社会认知理论</b></p> <p>课堂导入:</p> <p>1. 知识回顾:跨阶段转变理论模型</p> <p>2. 提问:请同学们分享自己健康促进情况</p> <p>第一节 社会认知理论</p> <p>一、社会认知理论的理论来源</p> <p>二、社会认知理论的概念</p> <p>第二节 社会认知理论在促进健康的运用</p> <p>一、通过增加自我效能感改变行为</p> <p>二、慢性病和酒精滥用的社会层面预防</p> <p>三、个案研究</p> <p>四、社会认知理论的新应用</p> <p>五、社会认知理论应用研究的局限性</p> <p>教学方法:课堂讲授与学生互动相结合</p> <p>课堂分享:运用采取预防措施模型目前正在进行健康促进活动和体会。</p> <p>作业:在线分享运用社会认知理论开展健康促进活动情况。</p> <p>在线阅读文献:</p> <p>1. 朱静:“基于社会认知理论的上海市青少年科技体育参与影响因素的研究——以科技体育传统校学生为例”, 上海体育学院硕士论文, 2021 年 5 月。</p> <p>2. 刘建秀等:“社会认知理论视角下青少年体力活动影响因素分析”, 《上海体</p>

						育学院学报》，20202020，44（5）:70-80. 3. 李会超:"基于社会认知理论对高校学生体育锻炼行为的研究",《广州体育学院学报》，2019年5月,第39卷第3期。
第九周	3	2			1	<p><b>第八章 社会网络和社会支持</b></p> <p>课堂导入：知识回顾</p> <p>第一节 社会网络的作用和特征</p> <p>一、定义和术语</p> <p>二、社会网络概念的背景</p> <p>三、社会网络和社会支持与健康的关系</p> <p>第二节 社会关系影响的观察实验依据</p> <p>一、观察实验研究的评论探讨了社会关系在健康方面的影响</p> <p>二、社会网络的相互性和紧密性与积极的精神状态的相关性</p> <p>第三节 理论和研究转化为实践</p> <p>一、有效地提高社会网络保护健康的功能</p> <p>1. 谁</p> <p>2. 什么</p> <p>3. 时间</p> <p>二、社会网络和社会支持干预措施</p> <p>1. 提高现存的社会网络连接</p> <p>2. 发展新的社会网络连接</p> <p>3. 自然帮助者和公共卫生工作人员</p> <p>4. 公共能力和解决问题方法提高网络</p> <p>5. 健康教育和健康行为应用</p> <p>教学方法：课堂讲授与学生互动相结合</p> <p>课堂互动：分享小组运用社会认知理论开展健康促进活动情况和体会。</p> <p>作业:运用社会支持和社会网络理论分析其对人们健康促进的作用。</p> <p>在线阅读文献：</p> <p>1. 赵凤：“社会支持与健康：一个系统性回顾”，《西北人口》，2018年第5期，第39卷。</p> <p>2. 周子力、毛宗福：“社会资本测量及其在健康领域应用”，《中国公共卫生》，2016年9月第32卷第9期。</p> <p>3. 梁玉成，菊牛：“社会网络对健康的影响模式的探索性研究—基于网络资源和个体特征的异质性”，《山东社会科学》，2019年第5期，《山东社会科学》，总第285期，2019年第5期。</p>
第十周	3	3			1	<p><b>第九章 健康行为的生态模型</b></p> <p>课堂导入：1. 健康概念及延伸 2. 健康分为三个层次</p> <p>第一节 健康行为的生态模型</p> <p>一、社会生态模型将社会因素与其他个体因素结合</p> <p>二、社会生态模型的演化</p> <p>第二节 健康行为的生态模型四个核心原则</p> <p>一、对具体健康行为会有各种各样的影响</p> <p>二、不同层面之间相互作用对健康行为的影响</p> <p>三、生态模型针对具体行为最重要的潜在影响</p> <p>四、各种不同层面的干预在改变行为上应该最有效</p> <p>第三节 健康行为生态模型的目标与应用</p> <p>一、健康行为生态模型是为干预措施提供全面的信息</p>

						<p>二、健康生态模型的应用</p> <p>教学方法：课堂讲授与学生小组课堂展示相结合的方法。</p> <p>课堂互动：分享社会网络和社会支持对促进健康活动的情况和体会。</p> <p>作业：在线分享运用生态模型讨论我国食品安全对健康的影响问题。</p> <p>在线阅读文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 代俊等：“社会生态学理论视域下影响青少年运动健康行为的因素”，《上海体育学院学报》，第 41 卷第 3 期 2017 年 5 月。</li> <li>2. 赵晋丰、武小梅：“生态学模式在行为改变中的应用”，《国健康教育》，2011 年 2 月第 27 卷第 2 期。</li> <li>3. 张展嘉等：“第 65 届美国运动医学会年会关于身体活动促进的研究热点与进展综述”，《北京体育大学学报》，2018 年 8 月，第 41 卷第 8 期。</li> </ol>
第十一周	3	2		1	1	<p><b>第十章 诊断评估模型在健康行为理论中的应运</b></p> <p>课堂回顾：请同学们回顾一下社会生态理论模型</p> <p>第一节 健康教育计划的设计</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、健康教育计划的设计</li> <li>二、计划设计的意义</li> <li>三、计划设计的原则</li> <li>四、计划设计的程序</li> </ol> <p>第二节 格林模式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、格林模式 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 诊断阶段</li> <li>2. 执行阶段</li> </ol> </li> <li>二、健康教育诊断—需求评估计划</li> <li>三、健康教育计划设计</li> <li>四、确定干预方案</li> </ol> <p>第三节 健康教育计划的实施</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、健康教育计划的实施</li> <li>二、健康教育计划的评价</li> <li>三、影响评价的因素</li> <li>四、健康教育的步骤</li> <li>五、健康教育的程序</li> </ol> <p>教学方法：课堂讲授与学生小组课堂展示相结合的方法。</p> <p>课堂互动：运用生态模型对促进健康活动的情况和体会。</p> <p>作业：请你简述诊断评估模型（格林模式）并评估你目前开展健康促进活动。</p> <p>在线阅读文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 魏国芳等：“格林模式在健康干预中的应用与研究进展”，《护理学杂志》，2014 年 7 月第 29 卷第 13 卷。</li> <li>2. 刘堃：“格林模式在大学生行为和生活方式健康教育中的应用研究”，《重庆医学》，2015 年 5 月第 44 卷第 13 期。</li> <li>3. 赵秀芳等：“应用格林模式开展健康教育项目的步骤与方法”，《中国健康教育》，1997. 13（9）。</li> </ol>
总计						（教学方法包含讲授法、专题研讨、案例教学、视频教学、课堂汇报、课后实践等）
备注（Notes）						