

高校新媒体平台体育健康传播的优化策略研究

——基于对驻宁高校大学生的考察

陈秋怡

南京体育学院 研究生院 江苏南京 210014

摘要: 目的 健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。随着新媒体的快速发展,高校日益重视利用新媒体平台推广体育健康知识,但其传播效果仍有待深入探究。方法 文章运用文献资料法,文本分析法及问卷调查法,对高校新媒体平台体育健康传播的发展现状进行分析,发现存在的问题,提出相应优化策略。结果 随着科技的迅速发展,未来的体质健康教育应当充分结合科技手段进行创新,这不仅可以提高学生的参与度,还能更好地满足新时代大学生对于信息化学习的需求。结论 高校应有效利用社交媒体传播体育健康信息,充分发挥社交媒体体育健康传播的社会雷达功能,管理功能,传授功能以及娱乐功能,合理推动大学生形成健康意识,促进其增强体质健康。

关键词: 体教融合;青少年体质健康;新媒体平台;体育健康传播;发展路径

前言

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。体育工作的出发点和落脚点在于满足人民需求促进全面发展,落实全民健身策略,不断提高人民健康水平^[1]。当代大学生群体正面临着学业负荷与职业发展的双重压力挑战,其身体健康状况也备受关注^[2]。伴随着数字化生活方式的普及,相当一部分大学生存在体能水平下降,生活习惯不健康等问题,其身体健康状况受到长期的威胁^[3]。有规律的身体活动可以降低患非传染性疾病的风险,促进大学生健康作息,提高大学生的体育锻炼率。新媒体平台作为具有重大影响力的传播渠道,可以更快地传播体育健康信息。高校应充分发挥自身新媒体平台的传播优势,通过社交媒体渠道构建体育健康信息传播体系,全面激活社交媒体的社会预警,行为引导,知识传递和休闲娱乐等功能,帮助提升大学生的健康认知,助力其体质健康发展,培养大学生养成运动习惯。

1 体育健康传播研究

1.1 体育健康传播的内涵

从传播角度定义,体育健康传播是个体通过体育健康知识,经验,情感和意义的分享,实现体育健康文化建构的过程。其主题内容是增进健康,增强体质,但体育运动在健康传播研究中处于薄弱环节且急需强化,因而要在立足中

国实践坚持问题导向的前提下,聚焦国际体育与健康传播领域的研究。国内目前将体育健康传播翻译成“sports health communication”,但 sport 强调专业竞技性,与体育与健康传播中健康促进的理念不匹配,这可能会影响我国体育健康传播研究的国际地位。体育健康传播的起点是推动全民健身与全民健康相结合,是提高人民健康水平诉求的重要实践。新媒体时代为体育健康传播提供更多的机遇与选择,媒介的迅速发展为体育健康传播提供强大动力,拓宽了传播的渠道,呈现传播主体多元化个性化以及传播内容多样化的传播格局。

1.2 体育健康传播的意义

健康传播在传播健康类信息,改善居民健康观念,提高居民健康水平的过程中扮演着重要角色。作为落实“健康中国”与“体育强国”战略的重要媒介,体育健康传播对全面推进健康中国建设,增进民生福祉具有深远意义。通过对新媒体平台的体育健康传播研究,不断提升新媒体平台的传播效果,将体育健康科学研究成果转化为简单明了的体育健康科普知识,提高人们对体育健康的认知,态度和行为,对有效提高高校大学生的生活质量和健康水准,在高校间共享体育健康成果,科普体育健康知识具有一定的现实意义。

1.3 体育健康传播研究的现状

国外体育健康传播研究:近年来,健康传播学与其他学

科融合发展, 研究内容逐渐多元化, 细分化。(1) 研究主要聚焦在两类: 第一类主要关注医患关系和人们息息相关的健康活动。第二类则趋向于关注技术赋权下健康传播领域的新发展, 逐渐从理论转变为实践。(2) 研究视角较为多样, 目前还未形成较为稳定的学术共同体。(3) 研究注重对理论和框架的使用以及开发, 研究方法多样, 研究问题意识实用性比较强。(4) 研究视角和主题多样化, 并且互相之间的联系更为密切。(5) 研究热点密切关注社会实际。(6) 研究对象的选择具有多样性, 总体体现为对成年人的关注, 同时也关注弱势群体的健康不平等现象。(7) 重视传播内容有效性, 多以传播学和社会学科理论为基础或指导, 以模式, 理论的视角来分析社会或传播现象。

国内体育健康传播研究:(1) 以健康传播为主, 需要加强体育, 健康, 传播之间的联系。(2) 具体研究主题与社会背景, 体育及健康领域的政策紧密相关。(3) 受众分类具有社会人口学特征, 大学生是主要研究对象, 老年群体易被忽视。(4) 体育健康传播者类型多样, 有体育核心组织, 政府, 社区, 学校, 家庭这五种。(5) 目前健康传播途径以新媒体为主。新媒体平台种类和数量越来越多, 运转机制较完善。①对体育健康传播有积极作用。②很多短视频账号有一定的社会影响力, 发布的视频内容容易引起大众认可。部分对体育健康存在认知不完全的账号会对体育健康传播造成负面影响。③新媒体平台存在的主要问题: I 门槛较低, 体育健康信息鱼龙混杂; II 平台同质化严重, 无法吸引高校大学生群体; III 缺少与群众的互动, 不能及时获取群众意见。(6) 传播效果是体育健康传播的最终目的, 传播策略研究日渐突出, 从多角度对传播策略进行了探究, 与社会现实联系紧密。(7) 体育健康传播内容以预防, 宣传与引导为主, 目前国内对体育健康传播内容的关注度不够高, 缺乏系统性的梳理。

2 大学生体质健康

2.1 大学生体质健康现状

大学生足不出户就可以在社交媒体获得乐趣, 导致缺乏运动意识与运动参与, 进而导致了大学生群体体质偏弱。根据调查报告公开数据, 仅有 18.13% 的大学生表示经常参与体育锻炼^[4]。当前, 我国大学生群体普遍运动参与不足, 不能保持规律性的体育锻炼, 主动锻炼意向很差, 且普遍存在膳食结构失衡现象。影响大学生体育锻炼行为的因素可归

纳为两个维度: 从个体层面来看, 身体机能状况, 运动技能掌握程度以及运动兴趣偏好构成主要影响因素; 从环境层面而言, 学业时间分配, 同伴群体效应以及体育设施条件等因素同样发挥着重要作用, 这些问题的解决都需要加强相关的健康教育。

2.2 大学生体质的健康发展有必要性

当代青年学子作为国家未来发展的主力军, 在知识积累和实践能力提升的同时, 更需注重身心健康的全面发展。具体而言, 青年学生既要不断拓展专业理论知识的深度与广度, 持续提高专业技能的实际运用能力, 又要通过科学锻炼增强体能素质, 建立规律有序的生活方式。这种德智体美劳全面发展的综合素质, 是新时代青年承担民族振兴使命的重要基础。

2.3 大学生体质健康发展路径

大学生体质健康水平的提升是一个系统工程, 涉及个人生活习惯, 运动意识培养, 学校资源配置, 家庭健康教育观念等多维因素的共同作用, 需要构建全方位的健康促进体系。要想培养出身体素质优良, 专业技能扎实的社会主义事业建设者和接班人, 必须做到“三管齐下”^[5]。在认知层面, 应帮助大学生建立正确的健康观念, 使其深刻认识到强健体魄对个人成长的关键作用, 从而激发其内在动力, 主动把握日常锻炼机会, 逐步形成规律运动的良好习惯。在学校层面, 需推进体育教学改革, 采用灵活多样的授课方式提升教学效果, 同时加大体育场地和器材的投入力度, 打造便利, 完善的校园运动环境, 为体育锻炼提供硬件保障。在家庭层面, 家长应充分认识良好体质对子女长远发展的奠基作用, 通过言传身教引导孩子养成坚持锻炼的生活方式。

3 高校新媒体平台体育健康传播

新媒体时代, 短视频平台凭借其内容短小精悍, 传播渠道广, 社交属性强, 视频形式多样等特点, 坐拥巨大的用户群体, 成为了体育健康传播的新兴阵地。

3.1 新媒体时代为体育健康传播带来的便利

新媒体技术为体育健康传播的发展提供了新方式, 新方法与新技术手段。对于体育健康传播研究人员来说, 新媒体平台是传播体育健康教育的有力工具, 对于体育健康传播者而言, 利用媒介素养与体育健康素养同等重要。社交媒体有预测能力, 有助于传播大流行新闻和疾病知识, 可以帮助公众集体采取必要的预防措施来控制疾病。

3.2 新媒体时代利用社交媒体暴露的弊端

3.2.1 社交媒体传播错误信息和虚假新闻

大学生热爱上网，他们可以在网络中汲取各种知识。但网络存在大量错误信息，目的在于吸引流量，内容未经核实，这使大学生易受到错误信息的影响，进而可能导致大众质疑现代科学。

3.2.2 体育健康类新媒体的健康传播并未达到预期效果

新媒体平台环境复杂多元，体育健康传播存在诸多不确定性。当前体育健康知识传播机制仍存在短板，相关从业人员的专业能力也略显不足，导致体育健康类新媒体在知识普及和健康促进方面的实际成效与理想目标存在较大差距。体育健康传播存在守门人失守行为，由于媒介内部分工和监督成本等缘故，在大多数情况下很难将守门过程透明化，具体化，于是加强守门人的责任意识和社会道德意识问题显得非常重要。

3.3 高校新媒体平台建设

传统高校传播体育健康知识普遍通过开展线下讲座的方式，面对高校学生的多样化诉求略显滞后，难以精准触达学生群体。高校管理组织可以采取搭建新媒体矩阵，建立多渠道反馈机制，提高学生综合素质等方式，将新媒体融入高校学生生活，改变大学生信息接收方式，变革学生管理模式，精准把握学生思想动态，增强学生参与感与归属感，促进学生全面发展。高校新媒体平台建设，要坚持正确的政治方向，舆论导向和价值取向，围绕中心，服务大局，强化领导责任和统筹能力，坚持新闻性，咨询性和互动性相结合，构建深度融合背景下的新型主流媒体，建立覆盖全校的信息融合体系和信息工作机制，积极拓展网络思政新阵地，不断提高校园融合媒体的传播力，影响力，引导力和公信力。

3.4 新媒体平台体育健康传播的优化方式

在体育健康传播中使用社交媒体进行宣传和沟通，能够扩大覆盖面，提高效率和降低沟通和宣传活动的成本。同时，我们必须保持警惕，解决大学生利用社交媒体的不利，例如疏忽错误信息以及泄露学生隐私。对此，新媒体平台要做好监测和评估各种主流社交媒体网站上体育健康知识的宣传和沟通。据研究显示，以南京高校学生多数人每周获取体育健康信息，认为其重要且可信，并对内容质量和更新频率表示满意。参与活动和知识分享的意愿较高，视频是最受欢迎的形式。新媒体平台的体育健康信息对多数人的健

康生活方式有较大影响，且普遍支持加强此类信息传播。因此，有效利用社交媒体传播体育健康信息，需要充分发挥社交媒体体育健康传播的社会雷达功能，管理功能，传授功能以及娱乐功能，推动公众形成健康意识。

4 总结

随着科技的迅速发展，未来的体质健康教育应当充分结合科技手段进行创新，这不仅可以提高学生的参与度，还能更好地满足新时代大学生对于信息化学习的需求。为更好的在校园新媒体平台中传播体育健康，校园新媒体平台需要做到以下内容：①完善传播机制，规范校园网络秩序，营造积极向上的校园舆论氛围，加强内容审核，传播正确的体育健康信息；②做好校园体育健康的舆情监控，促进良好舆论生态的形成；③围绕学生的需求，搭建更专业的传播平台。此外，学生要提高鉴别能力，培养健康审美，承担起校园体育健康有序传播的新使命。优化新媒体平台体育健康知识，能够帮助人们提高对体育健康的正确认识，高校优化自身新媒体平台传播体育健康知识的能力，能帮助学生改善生活作息以及体质健康，为体育健康传播的发展添砖加瓦。

参考文献：

- [1] 贺春兰, 黄欣玥. 体教融合: 大学生体育素养待全面提升 [N]. 人民政协报, 2023-11-29 (009).
- [2] 张敏, 孙伟. 新时代大学生体质健康教育及其发展——评《大学生体质健康教育与促进研究》[J]. 中国教育导刊, 2024 (03): 121.
- [3] 王顺利. 大学生体质健康促进策略研究及效果评估 [J]. 文体用品与科技, 2024 (07): 96-98.
- [4] 王梦泽, 韩野. “健康中国”视域下的高校大学生体质健康发展现状研究 [C]// 中国智慧工程研究会, 中国班迪协会, 广东省体能协会. 第十届中国体能训练科学大会论文集 (中). [出版者不详], 2023: 5. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.063967.
- [5] 苗俊. 大学生体质健康的影响因素与促进策略 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (05): 156-159. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.05.043.

基金项目：江苏省人文社科基金项目江苏省研究生科研创新计划项目编号 KYCX24_2399, 项目名称: 《高校新媒体平台体育健康传播的优化策略研究——基于对驻宁高校大学生的考察》