

心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程的教学研究

李正昌, 刘子众*

广东海洋大学体育与休闲学院, 广东 湛江 524088

DOI: 10.61369/RTED.2025270005

摘要 : 心肺复苏 (CPR) 作为挽救心搏骤停患者生命的关键急救技能, 其普及程度直接关系到国民生命安全保障水平。高校是人才培养的重要阵地, 通过将心肺复苏普及教育融入体育与健康课程, 能有效落实健康中国战略, 也可以大幅提升大学生的综合素质。鉴于此, 本文将针对高校体育与健康课程引入心肺复苏知识与技能的教学实践展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词 : 心肺复苏; 普及教育; 高校体育与健康课程

A Teaching Research on Integrating Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) Popularization Education into College Physical Education and Health Courses

Li Zhengchang, Liu Zizhong*

Faculty of Sport and Leisure of Guangdong Ocean University, Zhanjiang, Guangdong 524088

Abstract : As a key first-aid skill to save the lives of patients with sudden cardiac arrest, the popularization level of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) is directly related to the national life safety guarantee. Colleges and universities are important positions for talent training. By integrating CPR popularization education into Physical Education and Health courses, it can effectively implement the Healthy China Strategy and significantly improve college students' comprehensive quality. In view of this, this paper will analyze the teaching practice of introducing CPR knowledge and skills into college Physical Education and Health courses, and put forward some strategies for reference of colleagues.

Keywords : cardiopulmonary resuscitation (CPR); popularization education; college Physical Education and Health courses

一、心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程的教学意义

(一) 有利于落实“健康中国”战略, 提升全民急救素养

《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出要“普及健康生活方式, 提升全民健康素养”, 将急救知识和技能普及作为重要工作内容。高校作为人才培养的高地承担着向社会输送高素质人才的重要使命, 大学生群体本身具有很强的学习能力强, 通过在高校体育与健康课程系统中开展心肺复苏普及教育, 能够更好的让大学生熟练掌握心肺复苏的核心知识和操作技能, 使其成为急救知识的传播者和实践者。同时, 大学生毕业后会进入社会的各个领域, 他们可以将所学急救技能传递给家人、朋友, 这样可以为构建“健康中国”奠定坚实基础^[1]。

(二) 有利于丰富体育课程内涵, 推动课程教学改革

传统的高校体育与健康课程以运动技能教学和身体素质训练为

主, 课程内容侧重于竞技体育项目, 教师对于健康素养培育的关注不足。通过将心肺复苏普及教育融入课程能够极大丰富课程内涵, 还可有效拓宽教学范畴, 使体育课程从“单纯的身体素质提升”向“身体素质与健康素养并重”转变^[2]。同时, 心肺复苏教学对于学生的实践操作、应急反应能力有更高的要求, 这样可以逐渐打破传统的“教师讲、学生听”的单一教学模式, 有利于提升课程的趣味性和实用性, 从而逐渐推动高校体育与健康课程的进一步发展。

(三) 提升大学生综合素质, 增强社会责任感

心肺复苏技能是一项兼具专业性和实用性的急救技能, 学习过程中学生除了要掌握科学的理论知识, 还需要具备一定的操作技能和快速的应急反应能力。通过系统的开展心肺复苏教学, 能够大幅提升大学生的健康认知水平和应急处置能力, 有利于大学生树立一个“生命至上”的理念^[3]。同时, 掌握急救技能能够使大学生在面对意外事故时, 将不简单的作为一个被动的旁观者, 而能主动参与到救援中成为一个实践者, 这对增强大学生的社会责

任感和使命感有重要意义，还能帮助大学生形成更高水平的担当精神，促进他们更全面发展。

二、心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程面临的教学困境

（一）理论教学与实践教学脱离

理论与实践脱离是当前高校心肺复苏教学中最为突出的问题之一，部分高校在开展心肺复苏教学时会受到教学资源、课时安排等因素限制，这样会导致教师过度侧重理论知识讲解，相应的实践操作环节严重不足甚至完全缺失，即使部分高校设置了实践教学环节也存在“重形式、轻实效”的问题，相应的实践操作也存在时间短、操作次数少等问题，这样会导致学生难以将所学理论知识转化为实际操作技能^[4]。此外，理论教学内容与实践需求脱离也是重要问题，部分高校的心肺复苏理论教学内容过于陈旧，教师在课堂上仍会采用多年前的教材，未及时更新最新的心肺复苏指南内容，这样会极大降低教学的实用性和针对性。

（二）教学方法单一

现阶段，很多高校的心肺复苏教学仍采用传统的“讲授式”教学方法，整体教学过程缺乏创新性和互动性。课堂上，教师以PPT讲解、视频播放为主，学生通常只是被动接受知识，缺乏主动思考和参与的机会。部分高校虽然引入了实践操作环节，但教学方法仍较为传统，教师仅进行简单的操作示范后便让学生自行练习，这样会导致教学工作缺乏针对性的指导和互动。学生若是在练习中遇到问题很难及时得到教师的解答和纠正，这样会导致学生形成一个错误的操作习惯，影响他们对于技能的掌握质量^[5]。

（三）实践模拟训练缺失

实践模拟训练是提升心肺复苏技能的关键环节，然而，当前多数高校在心肺复苏教学中存在实践模拟训练缺失或不足的问题，很多学校的教学资源较为不足，心肺复苏实践教学需要配备充足的模拟人、除颤仪（AED）等教学设备，但部分高校受资金限制仅配备少量的模拟人，且部分模拟人设备陈旧、功能单一，无法实时反馈学生的操作质量。同时，一些学校的课时安排不合理，高校体育与健康课程的课时有限，实践模拟训练的课时占比不足一半，这样会导致学生缺乏充足的时间进行练习^[6]。

（四）考核评估体系不完善

当前高校心肺复苏教学的考核评估体系考核内容片面的问题，多数高校的心肺复苏考核仅侧重于理论知识的考核，教师对实践操作技能的考核重视不足，同时，一些学校的考核方式单一，考核多采用“一次性考核”的方式，相关的考核反馈也不够不及时，在考核结束后教师仅向学生告知考核结果，缺乏对考核过程中存在问题的针对性分析和指导，这样会导致学生无法了解自身操作的不足，难以进行针对性的改进和提升^[7]。此外，多数学校缺乏一个长效考核机制，考核仅针对课程学习期间的技能掌握情况，未建立定期复考、抽查考核等长效机制，这样就很难学生持续巩固所学技能。

三、心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程的优化策略

（一）构建理论与实践结合的教学模式

为提升心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程效果，我们应重视理论与实践的有机结合，高校应打破传统“理论与实践脱节”的教学模式，构建一个“理论讲解-示范操作-实践练习-纠错提升”的一体化教学模式，这样方可更为高效的实现理论知识与实践技能的深度融合。在理论教学方面，我们可以结合最新的《国际心肺复苏指南》更新教学内容，突出教学的科学性和实用性。在实践教学方面，我们可以合理安排课时，保证实践操作课时占比不低于总课时的60%，这样可以为学生提供充足的实践练习时间。教师在进行操作示范时，应采用“分步示范+细节讲解”的方式，重点讲解胸外按压的深度（5-6厘米）、频率（100-120次/分钟）等核心细节，还可以利用多媒体设备进行近距离展示，让学生清晰观察操作流程和细节。学生进行实践练习时，教师应巡回指导，及时发现学生操作中存在的问题并进行针对性的纠错指导，这样可以更为有效的帮助学生规范操作动作，提升实践教学的有效性^[8]。

（二）采用小组合作学习与角色扮演教学法

单一的教学方法难以激发学生的学习兴趣，为此，高校应创新教学方法，积极采用小组合作学习与角色扮演相结合的教学模式提升课堂的互动性和趣味性，这样还能增强学生的参与感和主动性。在小组合作学习方面，我们可以将学生分成4-6人一组，每组配备1台模拟人。这种小组合作学习模式能够充分调动学生的参与积极性，让学生在互动交流中加深对知识的理解和技能的掌握，同时培养学生的团队协作能力和沟通能力^[9]。在角色扮演教学方面，我们可以结合校园常见意外事故场景设计一些救援情境，如“篮球场上同学突发心搏骤停”等，我们可以让学生扮演“施救者”“患者”“旁观者”“120调度员”等角色，而后方可进行模拟救援演练，这样可以大幅提升学生在真实场景中的救援能力。

（三）开展场景模拟培训与应急演练

实践模拟训练的核心是模拟真实场景，这也是提升学生应急救援能力的重要步骤。高校方面应不断丰富实践模拟训练场景，结合大学生的生活、学习等场景设计一些更为多样化的救援情境，开展一些场景模拟培训和应急演练，这样可以让学生在贴近真实的场景中提升技能。在场景模拟培训方面，我们可以尝试利用校园内的体育场馆、教室等场地搭建一个模拟救援场景，并配备一些模拟人、AED、急救箱等设备，这样可以模拟不同类型的意外事故。同时，我们可以尝试引入VR虚拟仿真技术构建虚拟救援场景，这样可以让学生通过VR设备沉浸式体验救援过程，使其更为深入的感受真实救援的紧张氛围，提升他们的应急反应能力和心理素质。在应急演练方面，高校应建立常态化的应急演练机制，每学期至少开展1-2次校园心肺复苏应急演练，我们还可邀请一些专业医护人员现场指导。演练前，教师应结合学生的情况制定一个较为详细的演练方案，明确演练流程、角色分工、注意

事项等。演练中，我们应组织学生模拟意外事故发生后的救援过程，包括现场判断、心肺复苏操作等环节。演练后，可以由专业医护人员和教师对演练情况进行总结点评，并分析演练过程中存在的问题，这样可以更好的帮助学生查漏补缺，提升救援技能。

（四）建立定期复习与考核评估体系

为保证心肺复苏普及教育融入高校体育与健康课程效果，我们应树立一个更为科学完善的考核评估体系，这也是保障心肺复苏教学效果的重要手段。为此，高校应尝试建立一个“过程性考核+终结性考核+定期复考”的立体化考核评估体系，这样可以更为全面的考查学生的理论知识和实践技能掌握情况^[10]。在过程性考核方面，我们可以将学生的课堂参与度、小组合作表现等纳入考核范围，占总成绩的40%。在终结性考核方面，我们可以采用“理论笔试+实践操作”相结合的方式，占总成绩的60%。理论笔试重点考查学生对心肺复苏原理、操作流程等内容的掌握程度，题型可以包括选择题、判断题等。实践操作考核采用智能模拟人进行，重点考查学生操作的规范性、准确性、熟练度等，

考核指标包括胸外按压的深度、频率等，我们还需制定一个更为详细的考核评分标准，确保考核的公平、公正、科学。考核结束后，教师可以针对考核中存在的共性问题进行集中讲解，对个别学生存在的问题进行一对一指导，以此帮助学生改进提升。

（五）开展多渠道宣传与普及活动

心肺复苏普及教育不仅局限于体育与健康课程课堂，高校还应通过多渠道开展宣传与普及活动，扩大普及范围，营造良好的校园氛围。为此，我们应尝试利用校园宣传阵地，发布更多心肺复苏知识科普文章、操作视频方面的内容，这样可以更好的让学生随时随地学习心肺复苏知识，提升他们的健康认知水平。此外，我们还可以成立一个校园急救社团，组织一些热爱急救事业的学生加入，同时，我们可以定期开展一些急救技能培训、交流活动和校园志愿服务，如在校内体育赛事、大型活动中担任急救志愿者，为活动提供急救保障，同时向师生普及心肺复苏技能。不仅如此，我们可以结合实际情况开展一些校园急救技能竞赛活动，设置心肺复苏操作、应急处置等竞赛项目，这样能够吸引更多学生参与。

参考文献

- [1] 陈凯琪. 湖北省民众心肺复苏、除颤知识现状和施救意愿调查及救护培训效果研究 [D]. 华中科技大学, 2024.
- [2] 李维, 胡翠环. 国内外心肺复苏普及教育现状及启示 [J]. 全科护理, 2023, 21(23): 3238-3240.
- [3] 杜颀雨, 杨珍, 曹英, 等. 健康中国背景下居民心肺复苏普及教育问题的思考 [J]. 医学教育研究与实践, 2023, 31(03): 268-271+277.
- [4] 林天媚, 曾文君, 林先妹, 等. 海口地区心肺复苏培训效果分析 [J]. 华南预防医学, 2023, 49(04): 529-532.
- [5] 唐广立, 殷文朋, 付玉东, 等. 社区心肺复苏普及教育存在的问题分析及对策 [J]. 中国急救医学, 2022, 42(07): 570-574.
- [6] 索婷婷, 栗娟, 高凤琪, 等. 社会公众实施心肺复苏的意愿及影响因素分析 [J]. 中国医科大学学报, 2022, 51(02): 145-150.
- [7] 段昌新, 黄晶. 便携式胸外按压训练器在心肺复苏普及培训中的应用 [J]. 中国初级卫生保健, 2021, 35(05): 79-80.
- [8] 高敏, 彭羽, 刘作良, 等. 医学生作为心肺复苏培训导师的急救普及教育探讨 [J]. 实用休克杂志 (中英文), 2019, 3(05): 291-293.
- [9] 郭艳, 陈立新, 杨远智. 高校体育课程中开展心肺复苏教育的优势因素分析 [J]. 辽宁科技学院学报, 2019, 21(04): 68-70.
- [10] 李慧超, 陈丹青. 全民普及心肺复苏的重要性 [J]. 中国社区医师, 2016, 32(32): 11-12.