

筑牢根基：高校构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制的探索与实践

贺 忠

广州铁路职业技术学院，广东 广州 510100

[摘要]大学生是社会的新生力量，未来的中流砥柱，大学生的身体状况直接影响到社会劳动力、社会生产力的质量，甚至关乎整个国家未来的前途与命脉。因此，高校构建国家学生体质健康标准测试长效机制的意义可见一斑。深入探讨构建长效机制的探索过程与实践举措，提出在制度保障的基本前提下，构建以“宣传、测试、评价、练习”为闭环体系的学生体质健康测试长效机制。闭环体系反映了学生体质健康测试各个环节的相对独立性，同时每一个环节要相互影响，相互制约，形成了一个闭合的系统：“宣传”是导向机制，“测试”是核心，“评价”是动力机制，“练习”是最终落脚点。

[关键词]高校；国家学生体质健康标准；长效机制；实践

DOI: 10.33142/jscs.v5i4.17433

中图分类号: G42

文献标识码: A

Building a Solid Foundation: Exploration and Practice of Establishing a Long-term Testing Mechanism for the National Student Physical Health Standards in Universities

HE Zhong

Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: College students are the new force of society and the backbone of the future. The physical condition of college students directly affects the quality of social labor and productivity, and even concerns the future prospects and lifeline of the entire country. Therefore, the significance of establishing a long-term mechanism for national student physical health standard testing in universities can be seen. In depth exploration of the exploration process and practical measures for building a long-term mechanism, proposing to construct a long-term mechanism for student physical health testing with a closed-loop system of "publicity, testing, evaluation, and practice" under the basic premise of institutional guarantee. The closed-loop system reflects the relative independence of each link in students' physical health testing, and each link should influence and constrain each other, forming a closed system: publicity is the guiding mechanism, testing is the core, evaluation is the driving mechanism, and practice is the ultimate foothold.

Keywords: university; national student physical health standards; long term mechanism; practice

当前，在智能化与数字化浪潮的冲击下，科技成果给大学生带来了全新体验的同时也给大学生的体质健康埋下了较大隐患。《国家学生体质健康标准》（以下简称标准）测试推行 20 余年来，但学生的体质健康并未得到有效改善，测试中反而暴露了诸多问题：学生对测试的意义认识不足，态度敷衍；测试流程不规范，导致测试数据不真实；测试的结果无评价反馈及后续的指导练习等等。为完成数据上报、应对上级抽测，学生体质健康测试工作逐渐沦为例行公事，流于形式，甚至引起了各个参与者尤其是学生的反感，造成人力、物力、财力的浪费。如何发挥测试数据及《标准》的正向激励作用，切实将《标准》测试作为促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的有效教育手段之一，成为亟待解决的难题。我们需要清晰的认识认识到《标准》测试是一项系统工程，涉及政府、学校各行政部门，以及测试厂家、商家企业和社会用人单位，更要实现信息化、制度化、规范化和科学化。不断深化对《标准》测试的长效机制的探索与实践。

1 《标准》测试长效机制的内涵

《标准》测试长效机制是指能够长期保证学生体质健

康测试工作正常运行，并发挥预期功能的制度体系。这一机制涵盖多个方面，包括定期的学生体质健康测试、测试结果的公布与反馈、针对不达标学生的干预与跟踪、相关法律法规的修订与完善等。其目标是全面了解和掌握学生的身体状况，为制定有针对性的健康促进计划和教育政策提供科学依据。通过这一长效机制，学校可以有针对性地开展健康教育和促进学生综合素质提升的工作，同时，政府和教育行政部门也能动态把握各地学生体质健康现状和发展变化趋势，为提高学校体育工作的针对性、实效性和科学决策水平提供依据^[1]。

2 以“宣传、测试、评价、练习”为闭环体系的学生体质健康测试长效机制释义

大学生体质健康测试工作是一项复杂的系统工程，教育部要求各地各校定期对学生体质健康管理内容进行全面监测，建立与完善针对大学生体质健康的闭环体系。根据姜卫芬等学者的研究分析，采用帕累托截集法获得的影响学生体质健康测试管理质量的关键因素包括测试，评价、诊断、反馈、提高，监督与管理六个环节^[2]。针对《标准》测试工作的安排，本文将简化为“宣传、测试、评价、

练习”为这几个最主要的环节。

其中“宣传”即宣传机制，是对《标准》测试所有内容的宣传工作的统称，宣传也一种导向机制，具有引导和导向功能。“测试”是指测试机制，是《标准》测试的测试部分，也是核心环节。“评价”也是评价机制，具体指《标准》测试后的评价，包括学生测试成绩的评价，整个对测试工作的评价及评价后的反馈问题。“评价”是测试的动力机制，是促进学生进行后续的练习与提高的重要推手。“练习”是指学生获得反馈结果后通过干预手段或自发的进行锻炼以期提高的一种练习机制，是督促学生积极练习，实现《标准》测试的最终目标的落脚点。这几个环节紧密相连，相互影响，相互制约，缺一不可。值得一题的是，测试的每一个环节都应有相应的制度保障，制度保障成为串联整个体系的中心。整个测试工作形成一个闭环。如图1所示：

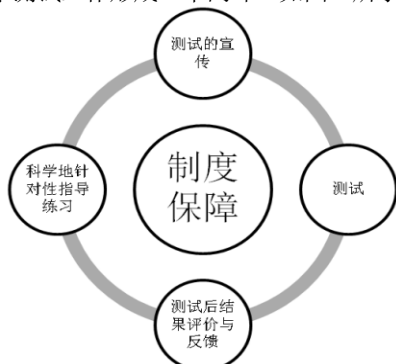


图1 《标准》测试闭环

3 以“宣传、测试、评价、练习”为闭环体系的学生体质健康测试长效机制分析

3.1 《标准》测试宣传机制研究内容及具体做法

“宣传”是对《标准》测试所有内容宣传工作的统称。其成效直接关系到后续工作能否顺利的进开展，也是影响

学生体质健康测试成绩的间接因素。宣传不绝大非仅仅在测试前宣讲学生要参加体质健康测试以及要测试哪些项目这么简单。而是需要明确谁来宣传，宣传什么内容，怎么宣传，确保各相关人员都能清晰的了解各自的职责与义务，这就需要确立完善的宣传机制。

3.1.1 谁来宣传

《标准》测试涉及众多部门，既有教育行政职能部门，也有参与测试的第三方，最终落实到学校。作为一项全校性的活动，实际参与进来的部门也反应了该校对此项工作的重视程度。既然是全校性的工作，首先应该由全校性的行政职能部门颁布全校通知，然后由学生处或各二级学院自上而下向学生传达。虽然学校体育部门也负有宣传之责，但实际中，学校体育部门及教师却时常肩负了除测试外的包括宣传等其他所有工作的重任，导致工作量过大，难以兼顾，因此落实宣传的职责尤显重要。

3.1.2 宣传什么内容及怎么宣传。

宣传内容不仅仅是测试前告知学生要参加测试以及测试项目，还应包括《标准》的内容，《标准》测试的目的与意义，《标准》测试的注意事项等等。宣传工作应贯穿全年、面向全体人员、覆盖各个方面。宣传方式可通过学校官方公众号、校园广播、宣传栏以及班级黑板报等多种方式与途径进行。在正式测试前，通过动员大会、发放测试手册等方式宣传测试的纪律、测试前的准备活动、测试的注意事项、运动损伤急救办法等。测试后，通过讲座、主题班会等形式提醒学生积极准备下一年度的的测试，加强体育健康保健与卫生等知识学习，合理营养与良好生活习惯培养，及如何进行科学的健身锻炼等理论内容进行宣传，如图2。只有加大宣传力度，实行全年、全员、全方位宣传才能使学生体质健康测试工作深入人心，充分发挥宣传机制的导向作用。

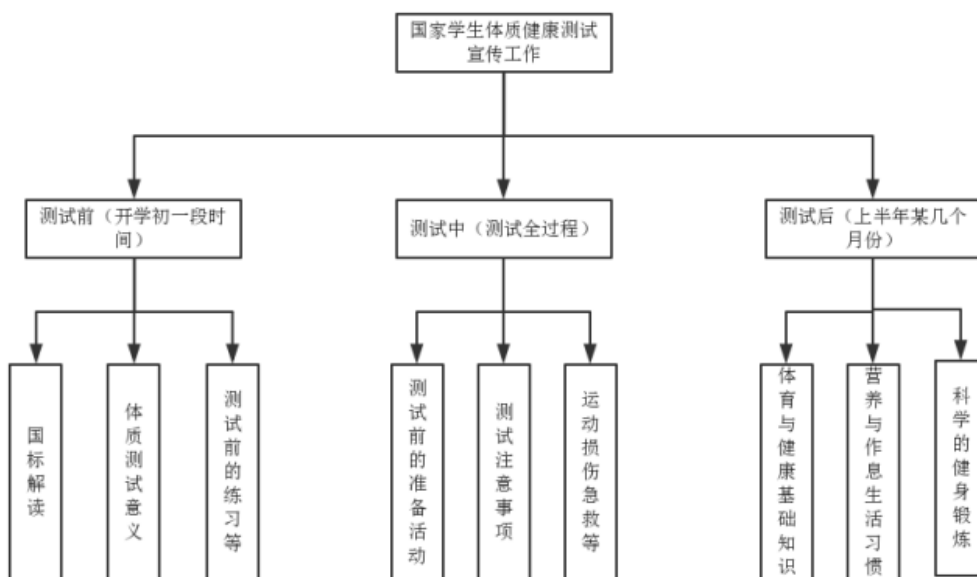


图2 《标准》测试的宣传工作

3.2 《标准》测试的测试机制分析与实践

3.2.1 成立《标准》测试的测试组织机构。

有效的组织机构是《标准》测试的保障,是建立和实现长效机制的关键^[3]。《标准》测试是作为核心环节,包括宣传机制在内的所有测试工作应是学校多部门联动下互相配合、统一协作完成的。因此,高校应建立健全的测试组织机构。建立以主管校领导组长,体育部教学主任、学生处处、教学处长为副组长,以各二级学院和校医务室工作人员为成员的领导小组^[3]。领导小组明确工作分工,强化责权意识,各司其职。

3.2.2 《标准》测试机制流程化,规范化。

测试机制包括对测试内容、组织、时间、流程等方面的规定。《标准》从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平。其中高校学生测试内容包括身高、体重(身体形态),肺活量(身体机能),以及50m、坐位体前屈、引体向上、仰卧起座,中长跑等身体素质项目^[4]。在正式测试前,测试组织机构应制订出本年度详细的工作方案以及保障方案运行实施的完备制度性文件并下达到具体部门与学生个人。目前高校主要采用第三测试仪器设备或与人工测试结合方式进行。无论采用哪种方式,在段测试前都需要对工作人员及受测学生进行全程培训,确保工作人员规范操作,受测学生熟悉测试流程。除身体形态测试项目外,其他项目尤其是中长跑项目的测试者必须进行测前热身活动。测试中,应强化测试的纪律,实行一人一证一测制,穿着不符合要求、测试前未做好准备活动者不予测试。同时重点加强监督,设立监督员,对测试现场进行全程监督。

3.3 《标准》测试评价机制研究与探索

3.3.1 《标准》测试评价内容分析

《标准》测试评价机制是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的重要制度。本文认为“评价”应包含评价与反馈机制。不仅包括《标准》测试后学生成绩的评价,还应该包含参与者包括受试者对整个测试工作的评价及评价后的反馈问题。获得“评价”即测试的反馈是学生参与测试的动力机制,既反映学生当前体质健康的状况,又能为学生进行后续的练习提供建议与指导。评价也是对测试过程中存在的问题的再现与总结,为今后的测试工作提供改进的依据。我国《标准》测试的对象涵盖小学、初中、高中、普通高等学校的全体学生,测试的项目也大相径庭。若能将学生的体质健康从小到大的发展变化及趋势反映出来,形成一份体质健康发展评估报告呈现给学生、家长、学校、甚至招聘单位,势必会引起相关人士的关切与重视,有助于提前防范突发疾病的风险,防患于未然,为就医提供详细、准确的临床诊断依据。

3.3.2 《标准》测试评价反馈方式个性化、信息化

目前我国《标准》采用优秀、良好、及格、不及格4

个等级对学生测试的结果进行综合评价与反馈。但是这种评价方式太过笼统,难以使学生理解个体差异与自身体质健康某些方面的不足,没能从更个性化、从认知激活、从心理感受的紧迫感或者是从心理震撼效应上促使学生对自我健康的关注或产生相应的锻炼行为。有学者建议我国《标准》采用警示健康风险的反馈形式,如在反馈信息中增强反馈显示的对比度,利用不同颜色的标志,如红色表示风险、绿色表示健康、黄色表示警示,这样可以从视觉上对大学生进行有效刺激,从而触发关注度^[5]。由于信息量极大,除国家学生体质健康测试网官网外,建议学校依托大数据与第三方科技信息企业合作建立专门的大学生体质健康管理网络服务平台,运用大数据技术对测试数据进行全面、深入的分析。监测学生健康状况并能根据学生的状况提供针对性的体质提升方案。此外,评价与反馈机制应结合奖励与处罚机制来激发学校、家长、学生、测试教师和各部分负责人的积极主动性,制定一些奖励性措施,对学生测试成绩优秀者及参与测试的优秀工作者进行精神及物质上奖励。广泛征求各方意见,务实、高效地完成测试评价工作。

3.4 以测促练、以赛促练,建立学会、常练、勤赛长效机制。

“练习”是学生在获得反馈结果后,通过干预手段或自发的进行锻炼以期提高的一种练习机制,以测促练是《标准》测试的最终落脚点。然而,如何达成以测促练,让学生在日常生活与学习中能自发的投入身体锻炼中,是一个长期难题。对于学生来说,坚持锻炼远比偶尔锻炼一两次困难得多。要充分发挥《标准》测试的正向激励作用,就需要建立学会、常练、勤赛长效机制。

3.4.1 解决学生的困惑,助力学生掌握科学的锻炼方法与技巧

在日常的学习与生活中,有许多学生常常因为不知道如何去锻炼而放弃,如男生的引体向上。同样缺乏有利的练习环境,让学生容易无从下手,如女生的仰卧起座。因此要了解学生的困惑,制定个性锻炼计划、提供专业指导,为学生创造有利于练习的体育氛围,让学生学会锻炼,有条件锻炼。

3.4.2 外在压力与内在动力双引擎,提升学生持续性体育锻炼的主观能动性

学生参加练习的外在压力来自《标准》测试评价、学校评奖评优制度、社会用人单位招聘需求等,要将这些外在压力理性、适度的传达给学生。同时加强兴趣培养和目标激励,激发学生的内在动力,使两者相互配合,形成合力,促使学生积极主动地参与持续性体育锻炼。

3.4.3 围绕体育课程,构建基于测评与竞赛驱动的常态化赛事激励体系

将《标准》测试项目融入体育课程,搭建课上学习与

课外练习、测试与竞赛激励体系。例如，以某二级学院为例，针对某一个单项可设立班级内部赛、班级对抗赛、年级联赛，全院争霸赛，还可举办《标准》测试之我见征文比赛，趣味挑战赛等。在测评与竞赛中设立物质与精神奖励，表彰在测评与比赛中表现优异的学生，在学校官网、校报等平台进行宣传报道，提升学生的荣誉感。为学生建立体育成长档案，记录其在测评与竞赛中的成长轨迹，助力其向更高水平发展。

4 高校构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制的实践案例简介

4.1 高校构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制的探索与实践成效

广州铁路职业技术学院从 2019 年开始高校在构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制方面进行了积极的探索与实践。学生测试成绩较 2019 年以前具有明显的提升。在 2014—2018 年三年测试中，该校的成绩合格率均未达到 60%，而 2019—2024 年合格率达到 64% 以上，评细可见表 1。在 2019 广东省学体质健康标准测试抽测的 33 所高校中，我校在高职院校中得分排名在第 9 位；2021—2022 年我校学生测试成绩合格率超过了 71%，2023—2024 年合格率高达 80 以上%，测试合格率有明显的提升。2023 年我校在广东省高校学生体质健康抽测测试优良率排名第 10。我校参加 2023 年广东省首届大学生《国家学生体质健康标准》测试赛，获得“团体二等奖”。

表 1 2019 年-2024 年广州铁路职业技术学院《标准》测试合格率及优良率

年份	测试人数	合格率	优良率
2019	6587	65.71%	3.52%
2020	8062	64.09%	3.31%
2021	7797	71.32%	5.90%
2022	9565	71.56%	3.98%
2023	11984	81.10%	5.51%
2024	11999	81.48%	6.04%

注：以上数据来自广州铁路职业技术学院《标准》合作单位广州华夏汇海科技有限公司。

4.2 广州铁路职业技术学院构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制的探索与实践

4.2.1 加强组织领导与制度建设

成立了以校长为组长的学生体质健康测试工作领导小组，制定了《学生体质健康测试工作管理方案》《体质健康测试工作规范流程及应急预案》等一系列规章制度。明确规定各部门在测试工作中的职责，将学生体质健康测试工作纳入学校年度工作计划和绩效考核体系，确保测试工作得到足够的重视和支持。

4.2.2 加大宣传力度，多部门协作多渠道宣传。

学校在每年的测试前召开专题会议，部署当年测试工

作。多个部门协同发力，利用学校官网、微信公众号等平台发布通知等宣传内容。学生处通过学生会、班群、社团等组织协助宣传《标准》测试相关事宜，扩大宣传覆盖面。体育教师则通过线上线下课程宣讲，确保宣传内容的准确无误。

4.2.3 加强体育课程改革和校园体育文化建设的深度融合

扎实推进高职课程改革，将《标准》测试项目纳入体育课程考核体系。积极开展体育活动。每年举办校运会、“阳光长跑”等大型体育活动、全员运动会等鼓励学生积极参与。同时，加强体育硬件条件建设，如全校多个区域建立了力量训练区，为学生提供了良好的练习平台。成立了多个体育社团和俱乐部，如篮球社、足球社、羽毛球社等，为学生提供了丰富多样的体育活动选择。通过这些活动，营造了浓厚的校园体育文化氛围，激发了学生参与体育锻炼的热情。

4.2.4 推进校企深度合作，强化用人单位对学生体质健康的促进作用

在教育革新与社会发展紧密相连的当下，我校积极探索校企深度合作思路。如与广州地铁集团、广铁集团等多家企业搭建合作平台，共建实习基的，开展订单式人才培养等。广地、广铁集团等用人单位则向学校精准反馈岗位对招聘人才身体素质的要求，促使学校有针对性地调整课程设置，融入实用的体能训练模块，让学生在校期间就能为未来工作所需的身体素质做好充分准备。企业设计的健康管理、体育赛事组织相关的岗位，也激发了学生主动锻炼的热情。通过校企深度合作，用人单位在对我校学生体质健康的提升的进程中，将发挥更为显著且持久的推动作用。

5 结论与展望

高校构建《国家学生体质健康标准》测试长效机制，是提升大学生体质健康水平的关键举措。以“宣传、测试、评价、练习”为闭环体系测试长效机制的深入探索与实践，已取得初步成效。在宣传机制方面，明确宣传主体、丰富宣传内容和多元宣传方式，为测试工作营造了良好氛围，让学生充分认识到体质健康测试的重要性，激发其参与积极性。测试机制通过成立专门组织机构、实现流程规范化，保障了测试工作的有序开展，确保测试数据真实可靠，为后续评价和学生健康状况分析提供了坚实基础。评价机制在内容和反馈方式上的创新，不仅让学生清晰了解自身健康状况，还为学校和教育部门改进工作提供了方向，促进了学生锻炼的主动性。以测促练、以赛促练的练习机制，帮助学生掌握锻炼技巧，提升了其参与持续性体育锻炼的主观能动性。广州铁路职业技术学院的实践案例充分证明，构建长效机制能显著提升学生测试成绩合格率和优良率，对推动高校体育教育发展、提高学生体质健康水平具有积

极意义。未来,高校应持续深化《标准》测试长效机制的建设。进一步利用新兴媒体技术,如短视频平台、虚拟现实等,创新宣传形式,提高宣传效果,扩大覆盖范围。持续引入先进的测试技术和设备,提升测试的精准度和效率,并加强与其他高校及科研机构的交流合作,不断完善测试流程和标准。继续完善个性化、信息化的反馈体系,深度挖掘大数据价值,为学生提供更精准、细致的健康指导和锻炼建议,同时强化奖励与处罚机制的落实,提高各方参与积极性。持续丰富竞赛形式和内容,加强与体育课程和校园体育文化的深度融合,打造全方位、多层次的体育锻炼生态。

[参考文献]

- [1]季纲.我国青少年体质健康监测运行机制研究[J].当代体育科技,2020,10(2):242-245.
- [2]姜卫芬.我国学生体质健康测试管理闭环机制设计及质量控制方法[J].天津体育学院学报,2015(3):262-267.
- [3]宋永生.普通高校建立学生体质健康标准测试长效机制分析[J].体育文化导刊,2014(10):137-149.
- [4]教育部.关于印发《国家学生体质健康标准(2014 年修订) 》 的 通 知 [EB/OL].(2014-07-07)[2020-12-05].<http://old.moe.gov.cn>
- [5]戴霞,朱琳,谢红光.《国家学生体质健康标准》评价效能的反思与优化——大学生体质健康预警机制的构建[J].中国体育科技,2012,48(3):75-82.

作者简介:贺忠(1988—),男,汉族,湖南株洲人,硕士研究生,讲师,广州铁路职业技术学院,研究方向:体育教育与训练。