

## 广州市高职院校学生体质健康现状及优化路径研究

黄瑞敏 胡英芹 周松芳

广州铁路职业技术学院, 广东 广州 511300

**[摘要]**“体育强则中国强, 国运兴则体育兴”, 习近平总书记在 2022 年会见国际奥委会主席巴赫时, 曾这样谈到自己的体育观。高职院校是我国培养高级技工人才和社会主义劳动者的重要舞台, 肩负着祖国社会主义现代化建设的大任。提升高职院校学生的体质健康状态及运动技术水平对于提升我国高级技工人才的贡献水平以及工作效率至关重要。很多高职院校学生的毕业、就业以及社会招聘等都与学生的《国家学生体质健康标准》测试成绩相关联, 通过体质健康测试与抽测, 达到“以测促建, 以测促改”的目的。本次研究采用文献资料、问卷调查、访谈、数据统计等方法对广州铁路职业技术学院等 17 所广州市高职院校进行调研, 了解广州市高职院校学生体质健康状态、体育课程以及学校体育开展现状等情况, 对提升学生体质健康状态总体设计、培育学生体育兴趣以及提高我国高级技术人才的综合能力和水平等均具有具有重要意义。

**[关键词]**高职院校; 体质健康; 体育教学现状; 技术人才培养

DOI: 10.33142/jscs.v5i4.17439

中图分类号: G8

文献标识码: A

### Research on the Current Situation and Optimization Path of Physical Health of Vocational College Students in Guangzhou

HUANG Ruimin, HU Yingqin, ZHOU Songfang

Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 511300, China

**Abstract:** "If sports are strong, China will be strong, and if national sports are thriving, then sports will thrive," General Secretary Xi Jinping once talked about his views on sports when he met with International Olympic Committee President Bach in 2022. Vocational colleges are important stages for cultivating advanced skilled workers and socialist laborers in China, shouldering the great responsibility of socialist modernization construction in our country. Improving the physical health status and sports skills of vocational college students is crucial for enhancing the contribution level and work efficiency of Chinese senior technical talents. Many vocational college students' graduation, employment, and social recruitment are related to their "National Student Physical Health Standards" test scores. Through physical health testing and sampling, the goal of "promoting construction and improvement through testing" is achieved. This study used methods such as literature review, questionnaire survey, interview, and data statistics to investigate 17 vocational colleges in Guangzhou, including Guangzhou Railway Polytechnic. The aim was to understand the physical health status of vocational college students, physical education courses, and the current situation of school physical education. This is of great significance for improving the overall design of students' physical health status, cultivating their interest in sports, and enhancing the comprehensive ability and level of advanced technical talents in China.

**Keywords:** vocational colleges; physical health; current situation of physical education teaching; technical talent cultivation

#### 1 研究背景

高职院校是我国培养高级技工人才和社会主义劳动者的重要阵地, 与我国经济社会发展以及社会进步紧密相关。截止目前为止, 我国有高职院校 1613 所, 占据我国高等教育的半壁江山, 初步形成了适应我国社会主义现代化建设需要的高等职业教育体系。高职院校肩负着为国家培养高素质劳动者和高级专门技术人才的重任, 是我国教育与经济发展联系最紧密、最直接的部分, 它的培养目标就是要培养数以千万计的具有必要的理论知识和较强实践能力、生产、建设、管理、服务第一线急需的高素质、高技能专门人才。<sup>[1]</sup>但是最近几年各年龄阶段的学生身体素质呈现不同的问题, 近视呈现低龄化趋势、肥胖率不断攀升、龋齿发生率也逐渐显现, 高职本科院校的体质健康

状况呈现下降趋势等, 这些都不同程度的反应了我国学生的身体健康状态, 国家针对这些问题也提出了有针对性的目标和措施。

根据近几年广东省体质测试抽测数据显示, 高等专科学校的体质测试情况总体呈现下滑趋势。按照《高等学校体育工作基本标准》规定: “学生毕业时, 体质测试成绩达不到 50 分者, 按结业处理”。广东省教育厅汇报 2023 年体质测试抽测结果显示, 14.01% 的学生未达到体质健康水平的毕业要求。健康发展, 已经上升到了国家战略层面, 近年来中央持续发布关于健康发展的纲要性文件, 习近平总书记指出: “少年强则中国强, 体育强则中国强, 推动我国体育事业不断发展是中华民族伟大复兴事业的重要组成部分”。2022 年《关于全面加强和改进新时代学

校体育的行动方案》的核心目标是：“到 2022 年，全省学生体质健康测试优良率超过 50%；到 2025 年，全省学生体质健康测试优良率超过 55%；到 2035 年，全省学生体质健康测试优良率超过 60%，基本形成多样化、现代化、高质量的学校体育体系。”2019 年《国务院关于实施健康中国行动的意见》中提出中小学校按照规定开足开齐体育课，把体质健康纳入对学校的绩效考核，到 2022 年和 2035 年，国家体质健康标准优良率分别达到 50% 和 60% 及以上，全国儿童青少年总体近视率力争每年降低 0.5 个百分点以上，新发生近视率明显下降。当前，世界各国都致力于教育改革，把培养人才和提高人的整体素质摆在突出位置上，学校体育受到了广泛的重视。<sup>[2]</sup>针对高职院校身体素质情况存在的问题，本次研究对广州市的高职院校学生体育参与情况、体育课程开展情况以及身体健康状态等进行调研，以期对广州高职院校学生身体素质提升提供一定的数据支撑和理论依据。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

本次研究的研究对象为广州市高职院校学生体质健康及体育教学现状，随机选取广东农工商职业技术学院、广东城建职业技术学院、广州松田职业技术学院、广州东华职业技术学院、广州铁路职业技术学院、广州交通职业技术学院、广州幼儿师范高等专科学校、广东建设职业技术学院、广州工贸职业技术学院、广东轻工职业技术学院、广州工程职业技术学院、广东华商职业技术学院、广东司法警官职业技术学院、广州机电职业技术学院、广州涉外经济职业技术学院、广州珠江职业技术学院、广州华南商贸职业学院等广州市内 17 所高职院校的 34 位教师和 500 位学生作为调查对象进行调查。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过中国知网、百度、维普等网站搜索最近 5 年关于高职院校学生体质健康、“体育教学”“终身体育等关键词语的文献 50 余篇，并且综述相关理论，为本次研究提供了非常扎实的理论研究。

#### 2.2.2 访谈法

本次研究做了比较细致的访谈提纲，访谈了广州铁路职业技术学院、广州工程职业技术学院等 17 所高职院校主要体育负责人，对所调查学校的体质测试成绩、体质测试仪器、体育场地情况、学生体质健康状况等进行调研，并且根据定性研究的方法对所搜集内容进行整理分析，对本次研究具有非常重要的参考价值。

#### 2.2.3 德尔菲法

咨询广州体育学院韩会军教授、王钊教授等体育类相关专家以及行业资深人士，从调查提纲和问卷的设计、调查单位的确定以及结果的分析等都提出了宝贵的意见，对

本次研究的顺利进行提供了关键性的意见和建议。

### 2.2.4 问卷调查法

本次研究随机选取广州铁路职业学院的体育教师 37 名，学生 500 名作为调查对象进行问卷发放，教师问卷回收有效问卷 37 份，学生有效问卷 438 份，通过对比分析研究，对本次研究提供了非常重要数据参考。

## 3 结果与分析

### 3.1 近几年广东省学生体质健康状态基本情况分析

2016-2021 年教育部分别委托相关高校组成抽查工作组，对广东省组织实施《学生体质健康标准》测试情况进行抽查复核，有效样本量分别为 7301、7402、6660、11272、7266、6808，此次调研数据的分析小学阶段的成绩表现最好：不及格率持续下降，由 2016 年的 8.9% 下降到 2021 年的 0.3%，优良率持续上升，由 27.2% 上升到 87.3%；初中不及格率持续下降，由 2016 年的 8.8% 下降到 2021 年的 0.7%，优良率持续上升，由 29.4% 上升到 78.6%；高中不及格率持续下降，由 2016 年的 5.3% 下降到 2021 年的 0.5%，优良率持续上升，由 23.8% 上升到 76.7%；大学表现最差，不及格率由 23.6% 下降至 16.3% 2021 年上升至 25.9%，优良率低，2021 年为 6.3%。对比各阶段的学生体质健康状态，高校学生体质健康的提升依然任重而道远。现仅对高校具体的评价结果如下表 1 所示：

表 1 教育部对广东省高校体质健康抽测复核评价结果分析

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
不及格	23.6	11.7	21.2	20.5	16.3	25.9
及格	72.0	75.9	70.2	76.1	69.3	67.8
良好	4.4	11.9	7.9	3.2	14.0	5.7
优秀	0	0.4	0.7	0.2	0.4	0.6

从教育厅归纳的数据如表 2 所示，2023 年中小学优良率达到 72.3%，2023 年广东省专科院校的体质测试抽测结果显示，及格率为 63.29%，优良率为 4.04%，远低于中小学生的体质健康状态。从体质测试抽测结果来看，广东省高职院校学生的体质健康状态需要提升，需要从各个维度去进行督促改进。

表 2 广东省抽测时间线分析

时间	事件
2015 年	开展学生体质健康省级抽测
2019 年	抽测结果列入各地市政府履行教育职责考核
2020 年	加强技术监控，教育部抽测复核排名全国第二
2021 年	中小学优良率进一步提升，教育部抽测连续排名第二
2023 年	优良率达 72.3%，排名全国第一

### 3.2 广州市高职院校教师体质健康及体育课程情况分析

经过对 17 所高职院校的 37 位体育教师进行调研，数

据显示男女教师的比重分别为 56.76% 和 43.24%，现就调研数据进行分析如下：

### 3.2.1 广州市高职院校教师对体育硬件条件的态度情况调研

分别有 32.43%、48.65% 和 13.51% 的教师认为本校的教师能基本满足、满足和非常满足本校教学的需要，只有 5.41% 的教师认为本校教师无法满足本校教学的需要。随着国家对体育项目的重视和学校教学的需要，各院校在引进师资力量上不遗余力，基本能够满足本校师生教学的需要。部分学校在新兴体育项目、稀缺项目等个别项目上或者教师因生病生育等原因会采用外聘教师进行教学。就对调研单位的课程设置上进行调研，59% 和 5% 的教师对本校的课程设置是满意或者非常满意；52.35%、27.03%、18.92% 的教师认为本校的课程设置对学生体质健康有一定帮助、帮助很大或非常有帮助，一些调研单位的课程设置经过严格的论证和教学实践，具有很强的科学性和趣味性，能够吸引和满足学生体育健身的需求。

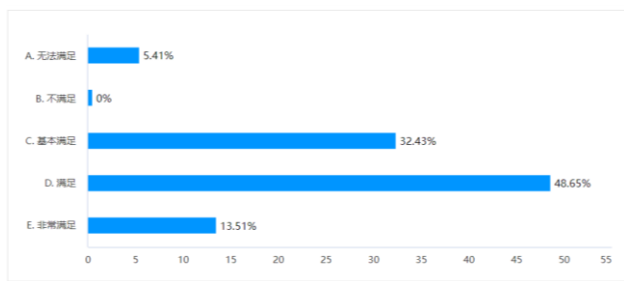


图1 您觉得贵校的师资力量能否满足学生的锻炼需要

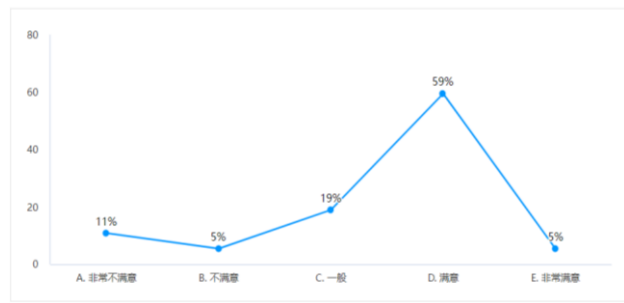


图2 您对贵校体育课程设置的总体满意度

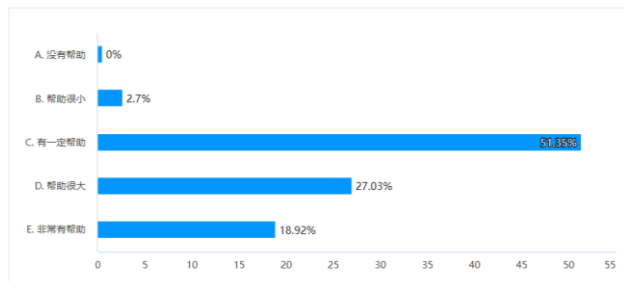


图3 贵校体育课程是否有助于提高学生的身体健康

就调研单位的体育硬件设施情况的调研，分别有 40.54%、32.43% 和 5.41% 的教师认为本校的体育设施能

够基本满足、满足和非常满足本校学生的体育教学需求；只有 2.7% 和 18.92% 的学生认为无法满足和不满足本校学生的体育需求。就调研数据来看，大部分学校的体育设施和器材情况非常好，有部分高校还不断对体育场地和器材进行更新，引进新器材。

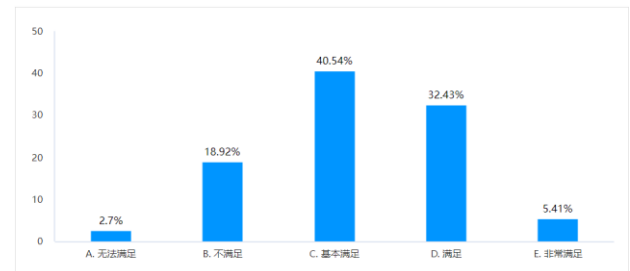


图4 贵校的体育设施和器材能否满足学生的体育需求

### 3.2.2 广州市高职院校体质测试结果的重视程度情况调研

经过对数据进行分析，了解到 49% 的高职院校体质测试成绩是和毕业就业等挂钩的，38% 的学校是没有挂钩的，14% 的教师不清楚学校的体质测试政策。由于国家对学生体质健康状态的重视以及国家社会成产的需要，以及各省、国家每年度对各学校的体质测试抽测工作的重视，学校为了提升学生体质健康状态以及完成国家下达的提升学生身体健康状态的任务，从各个方面采取措施去提升学生体质健康状态，有的学校体质测试成绩与毕业就业挂钩，就广州铁路职业技术学院为例，铁路系统的招聘，首先关注的是学生的体质测试成绩。

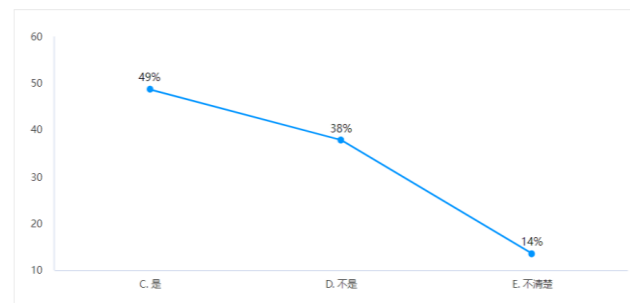


图5 贵校的体质健康测试成绩是否与毕业、就业等挂钩

### 3.2.3 教师对提升学生体质健康状态和对课程设置的建议情况分析

本次调研还从如何更好的提升学生体质健康状态以及教师对学校体育教学的建议进行调研，观点集中在通过社团增加课外锻炼时间、丰富课题体育教学项目、提供良好的体育场地设施、通过项目培训让学生了解体育技能、多举办校内体育活动、校园跑等方式提升学生的体育锻炼时间；就课程建议提出了多角度开展体育项目，增设新兴体育项目、增加体育课程实践，培养学生的体育精神、强调学生为主体，以学生为中心、讲课内外体育活动均纳入到学生成绩评价体系当中等方法，来优化

体育课程设置。通过对教师进行调研和访谈，能更好的从总体方向对学生的体质健康状态、体育课程设置以及学生的课外体育实践等进行了解，从而为本次调研提供了非常好的数据支撑。

### 3.3 广州市高职院校学生体质健康及体育课程情况分析

#### 3.3.1 所调研单位的学生基本情况分析

经过对来自 17 所高职院校的 438 位学生调研数据进行统计，男女生的比例分别为 41.78% 和 58.22%，性别比例大致均衡，但是由于大二大三学生处于实习或者课程减少的原因，大一学生的比较占据最多，约为 61.42%，二年级学生占 29.22%，大三学生几乎不在学校，占据最少约为 9.36%。具体调研数据情况如表 3、表 4 所示：

表 3 所调研对象的年级情况分析 (N=438)

年级	频数	频率 (%)
三年级	269	9.36
二年级	128	29.22
一年级	41	61.42

表 4 所调研对象的性别情况分析 (N=438)

性别	频数	频率 (%)
男	183	41.78
女	255	58.22

#### 3.3.2 广州市高职院校学生的体育运动情况分析

经过对统计数据进行分析可以看出，高职院校学生每周锻炼次数三次或以上的占 53.65%，每周锻炼一次或两次的分别占 20.09% 和 23.29%，每周不参与体育运动的同学仅占 2.97%，每周锻炼三次或以上的同学占一半以上，大部分同学参与体育运动的积极性比较高；学生每次体育锻炼的时间 46.58% 的同学在 30~60min 之间，29% 的同学大于一个小时，22.6% 的同学小于半个小时，75.58% 的同学的体育锻炼时间大于半个小时，符合体育人口标准的时间要求；关于锻炼强度的调研，65.3% 的同学在中等强度，7.31% 的同学属于高强度，27.4% 的同学属于低强度（为了便于同学直观的对自己的锻炼强度进行分析，本次问卷的强度判断标准为：轻松或很轻松为低强度，吃力或有点吃力为中等强度，非常吃力或极其吃力为高强度。），72.61% 的同学的锻炼强度在中等或以上。

随着人口红利优势的消失以及先进的互联网优势宣传，越来越多的人开始关注体育以及体育健康，随着一系列国家政策的出台，无论从家庭、社会还是学校都越来越重视体育带给人类生活的五险乐趣以及健康，“积极人口老龄化”“终身体育”“体育人口”等一系列体育用语逐渐出现在大众的视野当中，大学生作为主要的社会创新和新兴事物的接受群体，对体育的认知水平首当其冲，参与人数也越来越多。

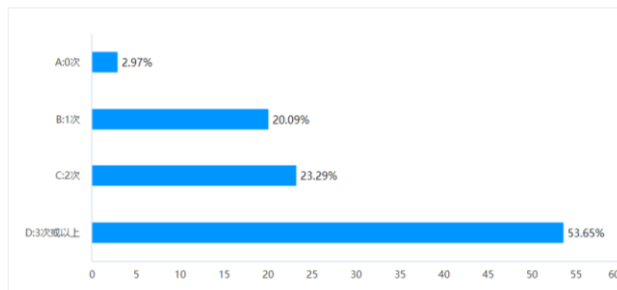


图 6 学生每周体育锻炼次数情况 (N=438)

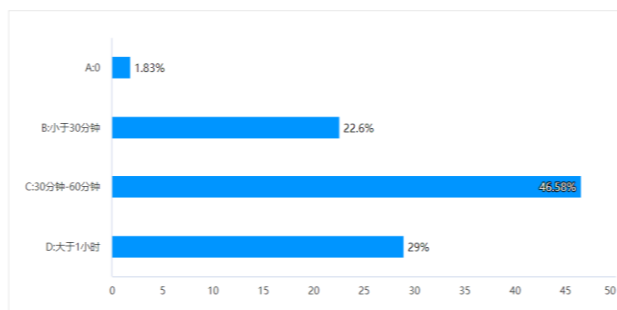


图 7 学生每次锻炼时间情况分析 (N=438)

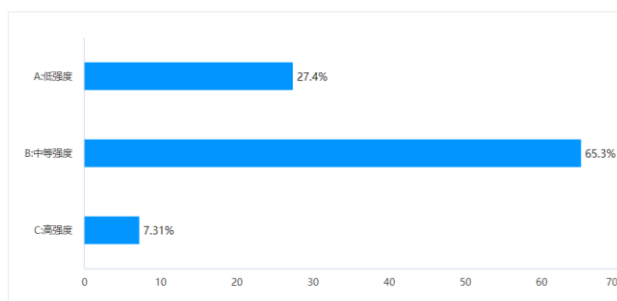


图 8 学生每次锻炼强度情况分析 (N=438)

通过对学生锻炼的时间段进行分析，34% 的学生是选择晚上进行锻炼，38% 的同学无固定时间，17% 的同学是仅仅在体育课进行体育锻炼，还有 10% 的同学选择在早晨和中午进行体育锻炼。仅仅通过数据的分析，很难了解到不同的锻炼时间对学生身体素质以及体质测试成绩的影响。

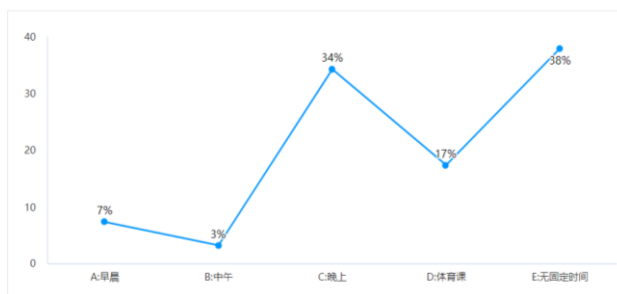


图 9 学生每次锻炼时间段情况分析 (N=438)

通过对调查对象的体育锻炼项目进行调研，发现占据比例最高的是跑步，比例约为 65.98%，健身健美等其他项目占据 49.77%，其次就是羽毛球和篮球，分别占 29.68%



和 26.71%，跳绳、足球、健美操等也占据一定的比例。就运动项目来说，大部分同学喜欢球类运动。

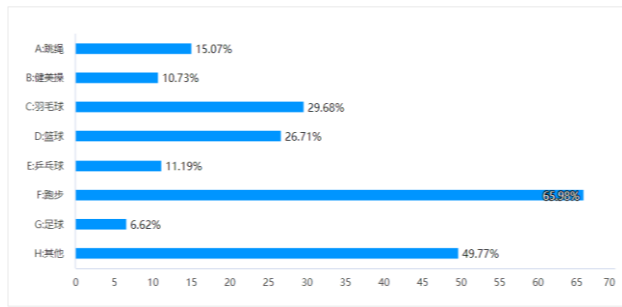


图 10 学生锻炼的体育项目情况分析

### 3.3.3 学生今天体育锻炼的态度情况分析

经过对数据进行统计得知，学生进行体育锻炼的目的当中，80.82%的同学是为了强身健体，63.47%的同学是为了娱乐身心，55.02%的同学是为了改善体型，30.37%的同学是为了提高社会适应能力，15.75%的同学是为了交友沟通，还有大约 23.06%的同学是为了提升体质测试成绩、兴趣等原因。从影响学生进行体育锻炼的因素来看，46.8%的同学因为课业繁重，无暇顾及，40.87%的同学因为场地原因无法影响其进行体育锻炼，37.44%的同学因为缺乏锻炼氛围，还有一部分同学因为无专业人员的知道、家庭影响、没有兴趣、身体原因等因素影响其进行体育锻炼。就目前的调研数据来看，广州市高职院校的同学的体育锻炼热情相对来说具有一定的自主性，会按照自己的兴趣和爱好有选择的进行体育锻炼，体育锻炼目的性也相对较强。

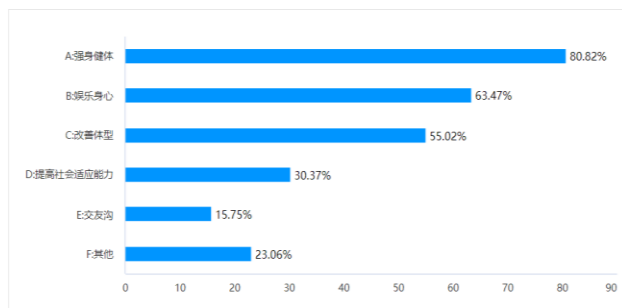


图 11 学生体育锻炼的目的情况分析

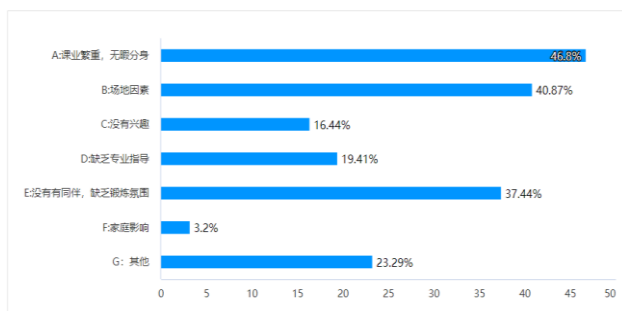


图 12 影响学生体育锻炼的因素情况分析

### 3.3.4 广州市高职院校学生对本校体育课程认知情况分析

为了了解广州市高职本科院校的学生对本校体育课程的了解程度，从对体育课程、体育锻炼需求、体育项目安排、体育课程安排等满意度等方面对学生进行调研。通过对数据进行分析得知，44.06%和 17.35%的同学对本校体育课程呈现满意或非常满意，有 8.45%的同学对本校开展课程不满意；针对本校体育课程能否满足体育锻炼的需要的调研，32.19%和 16.89%的同学认为是满足或非常满意，39.73%的学生持一般态度，11.18%的同学认为不满足或者无法满足体育锻炼的需要。

表 5 学生对本校体育课程的总体满意度情况分析 (N=438)

满意度情况	频数	频率 (%)
非常不满意	23	5.25
不满意	14	3.2
一般	132	30.14
满意	193	44.06
非常满意	76	17.35

表 6 学生对本校体育课程能否满意体育锻炼需要情况分析 (N=438)

满足情况	频数	频率 (%)
无法满足	16	3.65
不满足	33	7.53
一般	174	39.73
满足	141	32.19
非常满意	74	16.89

针对本校开展的体育项目情况，44.75%和 16.21%的认为满意或者非常满意，29.68%的同学一般态度，说明大部分同学还是比较满意本校所开展的体育项目的；就体育课程安排的合理程度来看，分别有 53.65%、22.37%、18.04%的同学觉得合理、一般和非常合理，有 5.94%的同学认为不合理或者非常不合理。经过多年的体育教学实践，大部分的高职院校，已经形成了比较成熟的课程体系和体育教学方法，基本能满足同学们的体育锻炼需求。通过对体育课程是否有助于提升学生的身体健康状态来看，分别有 52.05%、20.55%、19.41%的同学认为有一定帮助、帮助很大或者非常有帮助。成熟的体育课程体系，对于学生掌握一定的体育技能、形成运动习惯以及了解体育健康知识等方面均具有重要的意义和作用。

表 7 学校对本校开展的体育项目的满意程度分析 (N=438)

满意度情况	频数	频率 (%)
非常不满意	19	4.34
不满意	22	5.02
一般	130	29.68
满意	196	44.75
非常满意	71	16.21

表 8 学生对本校体育课程安排的合理与否情况分析

合理与否	频数	频率 (%)
非常合理	79	18.04
合理	235	53.65
一般	98	22.37
不合理	14	3.2
非常不合理	12	2.74

表 9 本校的体育课程是否能够有助于提升学生的身体健康情况分析 (N=438)

帮助情况	频数	频率 (%)
没有帮助	9	2.05
帮助很小	26	5.94
有一定帮助	228	52.05
帮助很大	90	20.55
非常有帮助	85	19.41

### 3.3.5 广州市高职院校学生对本校体育教学软硬件设施的认知情况分析

从对学校硬件设施的调研情况来看, 37.21%的同学认为本校的体育设施与器材能够满足体育教学的需要, 14.16%的学生认为非常满足, 10.5%的同学认为基本满足需求, 占有调查对象的一半以上, 38.12%的同学认为学校体育设施与器材不满足或者无法满足需要, 相对于其他数据来看, 不满足或者无法满足需要的这个数据相对比较大。通过对各学校的调研发现, 基本上新建校区的体育场地和设施均比较先进, 智能化程度高, 也基本能够满足学生健身、上课、休闲的需要, 老旧校区由于地理位置或者年久失修等各种因素, 往往很难满足新时代学生对于体育场地和设施的现代化需求, 需要进行更新换代或者场馆设施的重建或改建。

表 10 学校体育设施与器材的需求满足情况分析 (N=438)

满足情况	频数	频率 (%)
无法满足	27	6.16
基本满足	46	10.5
不满足	140	31.96
满足	163	37.21
非常满足	62	14.16

经过对教师专业能力和教学态度的调研, 分别有 53.2%、25.8%的学生对教师的专业能力持认可态度, 仅有 2.97%的同学不满意教师的专业能力; 就教学态度的调研结果来看, 分别有 55.02%、27.17%的同学对教师的教学态度满意或者非常满意, 仅有 1.6%的同学对教师的教学态度不满意或者非常不满意。学校和教育主管部门通过督导监督、职称评比以及教学比赛等方面, 不断提升教师的教学能力, 从而更好的促进教学能力的提升。

表 11 学生对本校教师的专业能力的满足情况分析 (N=438)

满足情况	频数	频率 (%)
非常不满意	6	1.37
不满意	7	1.6
一般	79	18.04
满意	233	53.2
非常满意	113	25.8

表 12 学生对教师的教学态度的满意情况分析 (N=438)

满足情况	频数	频率 (%)
非常不满意	5	1.14
不满意	2	0.46
一般	71	16.21
满意	241	55.02
非常满意	119	27.17

### 3.3.6 广州市高职院校学生对体质健康测试的了解以及对体育健康的态度情况分析

经过对广州市 17 所高职院校的部分学生进行调研发现, 39%和 18%的同学认为体质测试成绩应该和毕业、就业挂钩, 32%的同学认为不应该挂钩, 11%的同学觉得无所谓。经过对个别不同意体质测试与毕业就业挂钩的同学进行访谈, 认为各学生体质健康状态、身体条件不一样, 不能仅仅因为体质健康成绩就认定该同学不优秀或者不具备毕业的条件, 也不能剥夺任何同学就业的权利。但是在此观点我具有不同的观点, 个别就业岗位应该具有一个健康的体魄才能够胜任该工作。从调研数据来看, 大部分同学对于本校的体质健康教育的总体评价是比较好的, 约占 67.58%, 只有 3.2%的同学不满意本校的体质健康教育情况。

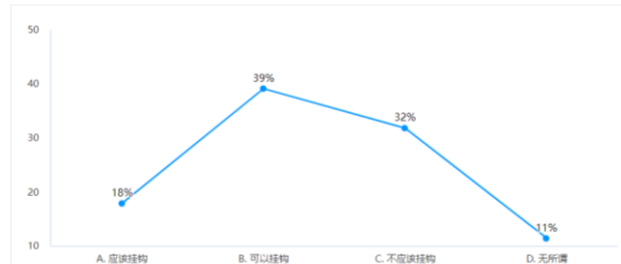


图 13 调查对象对体质健康测试成绩是否与毕业、就业挂钩的观点情况分析

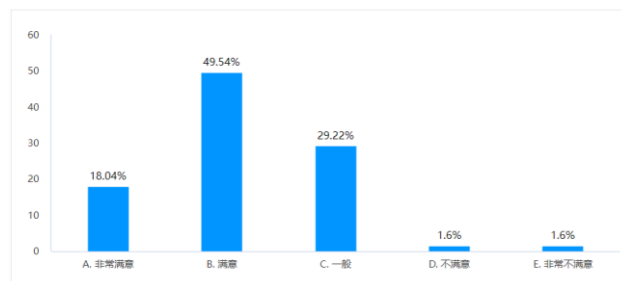


图 14 学生对本校体质健康教育的总体评价情况分析

通过对统计数据进行分析,了解到学校的体质测试政策对学生的影响比较大,71.69%的同学认为通过体质测试增强了体质,提高了健康状态,13.01%的同学认为强制进行体育锻炼,还有15.3%的同学认为是思想的巨人,行动的矮子,在体育锻炼实践中,实践操作能力不足,但是总体上来看,体质健康测试能够从源头上督促更多的学生参与到体育锻炼中来;在对国家学生体质健康测试标准的了解情况的调查中,分别有36.3%、34.93%、14.01%的同学了解、一般了解或者非常了解体质健康测试标准,15.07%的同学不太了解或者完全不了解体质健康测试的标准和要求,针对这种情况,学校要加强对体质健康测试标准和安全要求的宣传,从而让学生更好的了解体质健康测试,了解国家推行体质健康测试的目的与测试标准。

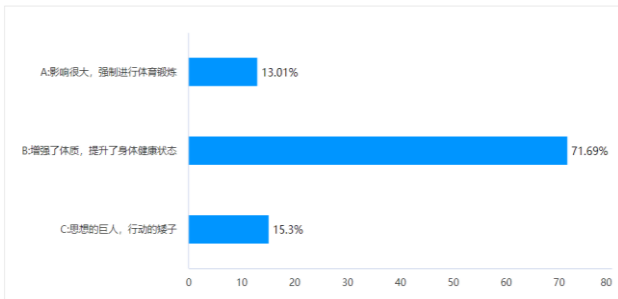


图 15 您认为学校的体质健康测试政策是否影响了您的体育锻炼

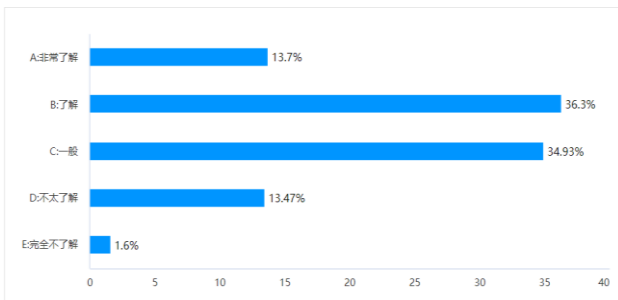


图 16 您是否了解国家体质健康测试的标准和要求

### 3.3.7 调查学生对于如何提升学生健康水平以及体育教学的建议情况分析

经过对如何提升学生体质健康水平以及改善体育教学现状的答案汇总,可以得出来,学生针对如何改善体育教学现状的回答聚集于如何增加体育项目类别吸引学生体育兴趣、学校建设健身房或者增加体育设施、多增加一些趣味性的体育项目、增加一些飞盘、射箭等新兴体育项目、举办一些体育赛事增加学生参与度等方面;至于如何提升学生体质健康状态,大部分的回答集中于激励教育鼓励学生多参与体育运动、兴趣先导吸引学生参与体育运动、多举办体育活动吸引学生参与体育项目、提供专业指导科学进行体育锻炼、加强体育宣传优化体育项目设置等方面。

## 4 广州市高职院校学生体质健康及体育教学的问题分析

### 4.1 体测和教学过程中出现利益不相关的过程倦怠,需加强安全监管

个别学校领导只重视体育比赛、校运会等,对体育课程质量、学生体质健康状态、学校体育场地情况等漠不关心;个别学校的体质测试没有与毕业、就业等产生直接的利益关联,很多学生不重视,对测试结果漠不关心,“出工不出力”;有些体育教师作为体质测试或者学校体育课程建设的局外人,不参加相关的活动或者政策制定。在学校的体质健康测试和体育教学过程中出现的诸多利益不相关的过程倦怠的现象,要从根源上解决问题,就要让诸多关系之间,产生利益关联,实行问责制,从而更好的服务于学校的课程建设和学生的体质健康水平提升。学生体质健康测试非“自甘风险”类活动,学校对学生体质健康测试肩负较高安全保障义务,因此在法律背景下强化学生体质健康测试的安全保障,体现主管部门积极行政特色,将有助于最大限度减少学校的责任与损失<sup>[3]</sup>。学生在体质测试中,发生安全事故,学校承担主要的法律责任,如“中国裁判文书网(2015)新都民初字第2371号”案例表明:“法院认定导致该学生体质健康测试发生意外的原因在于学校对学生进行相应的安全教育及危险性提醒不够彻底,事故发生时救治不及时,未告知家长学生体质健康测试的风险,没有对学生是否适合学生体质健康测试进行必要的查询,最后学校承担共计301597.26元赔偿”<sup>[4]</sup>。

### 4.2 课程设置存在唯成绩获得、现有师资水平等为源头的无论正依据

经过调研发现,个别高职院校在课程设置过程中更多的不是依据学生兴趣、学生身体素质提升等为依据,而是依据现有的师资水平、项目的获奖难易程度等为依据进行课程设置,所以出现了学生对现有的体育课程没有兴趣或者缺乏兴趣的现象。很多高职院校都期望在广东省赛或者国赛中当中获得优异的成绩,来提升学校知名度和美誉度,所以在课程设置以及教师教学过程中会考虑项目的获奖难易程度。在这个过程中,就会忽略学生兴趣以及学生的身体素质提升等因素。

### 4.3 有以学生兴趣为先导,项目开展与职业目标需求相关度比较小

经过调查了解到有些高职院校体育课程的授课内容难度相对较大且比较传统枯燥,难以凸显学生的个性化需求;项目的选择与开展很难与学生的职业目标相结合,很难根据自己的职业需求有针对性的进行选课与授课,体质健康状态的提升也很难从体育授课中获得。

### 4.4 “思想的巨人,行动的矮子”,学生体育实际参与度有待提高

经过调查了解到,学生在体育课程或课后体育锻炼过



程中,存在着“有意识,无行动”的简单社会行为特征,体育实际参与程度有待提升;另外,体育教师在授课过程中,大多是以体育技能为主,很少涉及体育理论知识、体育放松和热身技巧、体育对提升身体健康的作用、体育锻炼指标分析、运动生理学与运动解剖学等相关理论知识。所以学生的体育课及课后体育锻炼过程中,存在一定的盲目性和不科学性,对如何有效规避运动损伤、运动损伤后的处理以及运动强度等方面了解比较少。如何让学生能够科学健身、掌握正确的运动知识与运动技巧等,需要学校不断优化课堂教学内容与教学方法,能够让学生有效有序科学进行锻炼。

#### 4.5 缺乏对特殊群体的测试标准及鼓励机制,很难有效的激励学生

从《国家学生体质健康标准》的测试情况来看,残疾、受伤或者身体疾病等原因不能参加体质测试的同学,填写免测申请表即可获得体质测试成绩,这种情况我国学生体质健康测试缺少特殊群体学生的测评体系,他们无法通过体质健康测试了解自身体质健康水平,也难以检查自身体育锻炼效果。而向他们敞开的免测申请及仍可参加评优与评奖的规定,似乎表明他们不需要体育锻炼来维持健康,不需要我国学生体质健康测试来评价体质健康和锻炼效果,影响着特殊群体学生体育锻炼的积极性。而特殊群体学生与正常群体学生相比,其体质健康水平更低,患肥胖率与慢性病风险更高<sup>[5]</sup>。2014年国家推行《国家体质健康测试标准》,2015年广东省教育厅开始进行体质测试抽测工作,从2023年开始实行体质测试抽测任务全覆盖。部分高职院校的体质测试成绩并没有与学生的毕业、就业相关联,从而导致学生的重视程度不足,体质测试过程监督松懈,很难最大程度的发挥学生的运动潜能和运动的积极性。通过数据对比发现,中高职本科院校的体质测试数据与中小学体质测试数据差异的根本原因,是中高职本科院校的学生脱离了应试教育的压力,从而导致的原发性根源性动力不足。

### 5 促进学生体质提升和优化体育教学建议分析

#### 5.1 实行问责制,学生体质健康与各方利益关系产生关联,进行责任划分

高职院校应该实行责任制,与学生体质健康测试成绩提升有关的一切工作应该做出明确的责任划分,并实行问责制;学生的体质健康测试成绩也应该与学生的就业、毕业、评优评先、奖学金的分配、学生干部竞选等直接关联,从而有力的督促一大部分同学进行身体锻炼;体育教师直接参与课程设置、体质健康测试工作过程实施,及时发现学生体质健康测试、体育教学工作中的问题,及时纠正,及时完善相关工作部署,从而更好的保障学生体质健康水平的提升。

#### 5.2 以 OBE 理念为导向,及时对师资进行培训或引进

调查中发现,一部分学校在课程设置过程中依据的是

现有师资状态和学生获奖的难易程度,忽略了学生兴趣和时代需求。人才培养方案的制定,要以市场需求为导向,根据用人单位的身体素质要求,有针对性的进行人才培育,亦可有计划的引进新教师或者对原有师资力量进行再培训。

#### 5.3 学生的授课内容应考虑学生兴趣及就业需求,针对性制定授课计划

教师进行教学计划的制定的时候,应考虑学生的年龄特征,突出趣味性和娱乐性,来吸引学生参与体育课程;另外,不同专业的学生对体育的需求特征不一样,比如铁道检测专业的学生从事的工作要长期进行铁道巡查,对跑步或者腿部力量需求比较高,要突出跑或者与腿部练习有关的项目,所以进行课程制定的时候,要考虑学生的就业需求和专业特征。

#### 5.4 把体质测试项目引入课堂,引导学生加强体育参与

公共体育课教学计划的制定往往突出体育技能的教授,忽略体育理论课的学习。公共体育课的学生更应该加强体育理论学习,加强体育理论知识、体育放松和热身技巧、体育对提升身体健康的作用、体育锻炼指标分析、运动生理学与运动解剖学等相关理论知识的学习,防止运动损伤的发生以及如何更好的进行运动前的热身和科学进行运动后的恢复,树立终身体育的意识。另外,个别学生存在“有意识、无行动”现象,体育参与度比较低,一些学校实行“阳光跑”、出早操等方式强制学生进行体育锻炼,并与学生的体育课成绩相关联,是一种非常好的引导学生进行体育锻炼的方式。另外,可以把体质测试项目放入体育课堂,有针对性的进行体质测试项目训练。

#### 5.5 学生的体质测试成绩与就业毕业挂钩,对体侧优秀学生进行激励

参考应试教育的方式,对学生施压,体质测试成绩与毕业证的获得、就业的选择等直接挂钩,能有效的激励一部分同学积极参与运动训练。另外,对体质测试优秀的学生进行资金或者物品奖励,能有效的带动成绩非常好的学生更加积极的投入训练当中。另一方面,体质测试人人平等,可以针对不同的特殊群体制定有选择性的考核标准,督促特殊群体进行体育锻炼。

基金项目:(1)2024年广东省教育科学规划课题(高等教育专项):新质生产力赋能轨道交通类高职院校高质量发展研究(课题编号:2024GXJK850);(2)广州铁路职业技术学院新引进人才科研启动项目:广州市高职院校学生体质健康及体育教学现状研究(课题编号:GTXYR2410)。

#### [参考文献]

- [1]周明.国家示范性高职院校建设行动研究.[D].上海:华东师范大学,2008.
- [2]苑立新.中国儿童发展报告(2019)[M].北京:社会科学文



献出版社,2019.

[3]FANG K, PRONK N.Assessment of fitness, health, and well-Being in the occupational setting : A pragmatic approach[J].ACSM's Health & Fitness Journal,2022,26(5):58-67.

[4]中国裁判文书网.杨某某、刘某某与成都市新都区大丰中学教育机构责任纠纷一案一审民事判决书[EB/OL].(2018-11-07)[2022-10-30].<https://wenshu.court.gov.cn/website/wenshu/181107ANFZ0BXSK4/index>.

[5]袁钢,孔维都.论我国残疾人体育权利的法律保障[J].人权,2022(4):103-118.

作者简介:黄瑞敏(1986—),女,汉族,山东菏泽人,体育人文社会学硕士,副教授,广州铁路职业技术学院,研究方向:体育产业、学校体育;胡英芹(1975—),女,汉族,广东韶关人,教育学博士,研究员,主要研究方向:高等职业教育,国际比较教育;周松芳(1981—),男,湖南邵东人,博士在读,副教授,广州铁路职业技术学院,研究方向:体育产业、学校体育。