

校园体能测试常态化育人价值与实施路径探析

王嘉骏 郭 晗*

齐齐哈尔大学, 黑龙江 齐齐哈尔 161000

[摘要]当下传统阶段性能测试模式单一、育人作用有限,难以适配青少年体育素养培育需求。体能测试常态化贯穿各学段日常体育活动,具备强身健体、锤炼意志、培养运动习惯等多元价值。目前该项建设仍存在认知偏差、流程不规范、评价固化、家校社协同不足、智能化水平偏低等问题,剖析其育人价值与现实困境,并提出优化路径,为学校体育改革与青少年健康发展提供参考。

[关键词]校园体能测试;学校体育;育人价值

DOI: 10.33142/jscs.v6i4.20158

中图分类号: G807

文献标识码: A

Exploration on the Value and Implementation Path of Normalizing Campus Physical Fitness Testing for Education

WANG Jiajun, GUO Han*

Qiqihar University, Qiqihar, Heilongjiang, 161000, China

Abstract: The current traditional stage based physical fitness testing model is single and has limited educational effects, making it difficult to meet the needs of youth sports literacy cultivation. The normalization of physical fitness testing runs through daily physical activities in various stages of education, and has multiple values such as strengthening the body, exercising willpower, and cultivating exercise habits. At present, there are still cognitive biases, non-standard processes, rigid evaluations, insufficient collaboration between families, schools, and communities, and a low level of intelligence in this construction project. This article analyzes its educational value and practical difficulties, and proposes optimization paths to provide reference for school sports reform and the healthy development of young people.

Keywords: campus physical fitness test; school sports; educational value

引言

青少年的身体素质与健康状态,是衡量国民整体健康水平的重要标准,也是教育高质量发展的基础内容。^[1]近些年,教育部持续推进学生体质健康监测制度改革,要求各级学校摒弃传统终结性体育考核模式,建立常态化、规范化、制度化的体能测试工作机制,推动校园体能测评从单纯的成绩考核转向全过程育人。^[2]学生体质健康水平的稳步提升,是落实立德树人根本任务、夯实国民健康基础、推进教育现代化发展的重要内容。所谓校园体能测试常态化,就是学校依据国家学生体质健康标准,以标准化测试项目、规范化实施流程为基础,将体能检测、日常锻炼、体育教学有机结合,覆盖全体学生、贯穿整个学期与学年,通过持续性的体质跟踪与锻炼指导,落实立德树人根本任务,切实践行“健康第一”的校园体育发展理念。^[3]结合当前校园体育现状来看,体能测试应试化的问题依

旧普遍存在。多数学校将体能测试合格率作为体育工作的核心评价指标,师生参与体能训练的核心目的集中于达标、拿学分,家长也普遍忽视体育锻炼的长期价值,最终形成“考前集中突击、考后彻底停练”的不良现象。^[4]这种应试化模式不仅无法从根本上改善学生的体能短板,还弱化了体育教育的育人属性,浪费了校园体育育人资源。已有多项研究表明,常态化的体能监测与锻炼引导,能够长期干预学生的体育行为,帮助学生养成稳定的运动习惯,锤炼心理素质与意志品质,契合体育教育促进学生全方位发展的核心目标。

梳理现有学术成果可以发现,国内学界针对校园体能测试的研究,大多聚焦智能化技术应用、测试成绩提升、专项体育测试改革等方向,针对体能测试常态化的育人内涵、价值体系以及落地路径的系统性研究仍有待补充。^[5]在体育育人改革不断深化的大背景下,学界对于体能测试

功能性的研究较为成熟,但对于其常态化育人的深层逻辑与落地体系构建仍存在研究空白。基于此,本文立足学校体育育人的本质属性,结合校园一线教学实际,系统挖掘体能测试常态化的多元育人价值,梳理实践推进中的各类现实困境,构建适配新时代校园发展的实施路径,助力校园体能测试工作回归育人本质,真正发挥体育育人的核心作用。^[6]

1 校园体能测试常态化的核心育人价值

和传统一次性、阶段性的体能考核相比,常态化体能测试最大的区别在于侧重长期培育与动态引导,而非单一的结果判定。其育人作用不再局限于检测学生体质数据,而是覆盖学生身体素质、道德品格、健康素养、社会化发展等多个维度,形成了多维度、全方位的校园体育育人体系,具体育人价值主要体现在四个方面。

1.1 健体育人: 夯实青少年身体素质根基

强身健体是体能测试常态化最基础、最直观的育人价值。现阶段,中小学及高校学生普遍面临较重的学业压力,日常课余时间被作业、网课、各类补习占据,加之手机、电脑等电子产品的过度使用,学生户外锻炼时间严重不足,肥胖、视力下降、耐力薄弱、肢体力量不足等体质问题逐年凸显。传统单次期末体能测试仅能记录学生某一时刻的体质数据,无法跟踪学生体质的动态变化,也难以督促学生坚持日常锻炼,实际育人效果十分有限。^[7]

常态化体能测试构建了贯穿学期与学年的递进式监测模式,覆盖身体形态、心肺功能、速度、力量、柔韧性等多项核心体能指标,能够精准找出不同学生的体质短板。体育教师可以依托常态化测试积累的真实数据,针对性调整课堂教学内容与课后训练方案,弥补传统体育课堂同质化教学、针对性不足的缺陷。同时,持续性的测试监测能够形成长效督促作用,改变学生临时抱佛脚的应试锻炼心态,促使学生将体育锻炼融入日常生活,循序渐进提升身体素质,筑牢自身健康根基。^[8]

1.2 德体育人: 塑造青少年优良意志品格

体育教育本身就具备极强的德育功能,常态化体能测试是校园德育的重要载体。^[9]学校体育的核心价值不仅在于强健体魄,更在于通过各类体育实践活动推动学生全面发展,实现品格塑造与综合素养提升。长跑、耐力跑等常规体能测试项目,对学生的身体耐力和心理素质都有一定要求,学生需要克服身体疲惫、酸胀等不适感,坚持完成训练与测试。长期参与此类常态化体育实践,能够有效培养学生吃苦耐劳、坚持不懈、勇于拼搏的优良品质。

与此同时,常态化体能测试有着规范的流程、统一的评分标准和公正的考核机制,学生在参与测试的过程中,需要自觉遵守考场纪律、尊重裁判判定、服从测试安排,能够逐步树立规则意识与公平意识。面对测试成绩,学生需要理性看待自身优势与不足,正确面对成败得失,有效克服畏难心理与浮躁心态。^[10]对于体能基础薄弱的学生,常态化训练能够帮助其正视短板、主动突破;对于成绩优异的学生,能够督促其戒骄戒躁、持续进步,在潜移默化中完成品格培育,真正实现以体育德、以体育人。

1.3 素养育人: 培育终身运动与健康素养

培育学生终身运动意识与科学健康素养,是体能测试常态化最具长远意义的育人价值。在传统应试体育模式下,学生参与体能训练的唯一目的就是通过期末测试、获取体育学分,考试结束后便停止锻炼,无法形成稳定的运动习惯。而常态化体能测试贯穿学生整个校园学习阶段,通过一次次的测试反馈、教师指导、自我复盘,让学生清晰了解自身的身体状态,逐步掌握科学的训练方法、运动节奏和基础健康知识。^[11]

在常态化测试的配套教学中,体育教师会结合测试项目,向学生讲解体能训练技巧、运动防护要点、运动损伤预防、科学作息等实用知识,让学生从被动应付测试转变为主动科学健身。长期的常态化培育能够帮助学生摒弃功利化的体育认知,树立“终身运动、健康至上”的生活理念,养成规律锻炼、健康作息的良好习惯。这类素养不会随着校园学习结束而消失,能够长期助力学生的身心健康发展,契合新时代学校体育的育人目标。

1.4 协同育人: 完善全方位体育育人体系

体能测试常态化并非单一的校园内部工作,而是联动家庭、社会共同参与体育育人的重要纽带。家校社协同联动是提升青少年体育健康水平、落实体育育人价值的关键所在。常态化体能测试会定期汇总公示学生体质数据,反馈学生体能短板,推送针对性的家庭锻炼方案,能够让家长直观了解孩子的体质状况,打破家长“重文化课、轻体育锻炼”的片面认知,主动配合学校开展家庭体育锻炼,构建家校共育的良好格局。

2 校园体能测试常态化实施的现实困境

现阶段,国内各级各类学校均已陆续推行体能测试常态化改革,体质监测的覆盖面与规范性显著提升。但结合各地校园实践现状来看,受教育认知、管理制度、评价模式、协同机制、技术条件等多重因素限制,体能测试常态化的育人价值并未得到充分发挥,实际落地过程中仍存在

诸多现实问题亟待解决。^[12]

2.1 育人认知存在偏差, 应试化倾向较为突出

认知层面的偏差与应试化风气泛滥, 是当前体能测试常态化推进面临的首要问题。大部分学校、师生及家长未能正确认识常态化体能测试的育人内涵, 单纯将其视为体育成绩考核的工具。

从师生角度来看, 多数学生参与体能训练的目的仅为通过测试、拿到学分, 缺乏主动健身、提升自我的内在动力, 日常锻炼敷衍懈怠, 考前突击训练现象十分普遍。部分体育教师固守传统工作模式, 将工作重心放在数据统计、成绩上报、达标冲刺上, 忽视测试过程中学生习惯、品格、素养的培育。同时, 多数家长存在明显的学业优先思想, 认为体育锻炼占用学习时间, 不配合学校的体育育人工作, 进一步加剧了体能测试的应试化倾向, 制约育人成效落地。

2.2 实施体系不够完善, 过程性育人缺失

常态化体能测试的实施体系不完善、过程性育人缺失, 是制约育人价值落地的核心问题。当前多数学校的体能测试工作存在明显的“重结果、轻过程”倾向, 整体实施体系较为碎片化。一方面, 测试模式固化单一, 全校采用统一的测试标准与训练要求, 未充分考虑学生性别、年龄、体能基础、身体条件的个体差异, 导致体能薄弱学生训练压力过大、自信心受挫, 体能优秀学生得不到进阶提升, 难以实现因材施教。^[13]

另一方面, 全过程育人机制存在明显漏洞。学校仅重视期末最终测试结果, 缺乏对学生日常锻炼过程、体质动态变化的跟踪记录, 未建立完善的学生体质动态档案。测试结束后, 学校大多仅完成成绩公示与数据上报工作, 没有针对学生的个体体能短板开展专项分析、专业指导与个性化帮扶。整体工作仅完成了“体质监测”的基础功能, 并未落实“育人提升”的核心任务, 无法形成完整的育人闭环。

2.3 评价机制单一固化, 育人导向存在偏差

固化单一的评价机制, 导致体能测试的育人导向出现严重偏差。目前校园体能测试的评价标准高度量化, 主要依托跑步速度、跳远距离、肺活量数值等硬性数据判定学生体育水平, 评价维度较为单一。这种评价模式只关注最终测试成绩, 完全忽略了学生的日常锻炼态度、阶段性进步幅度、意志品质成长、团队协作表现等质性内容, 无法全面反映学生的体育素养发展情况。^[14]

同时, 当前体能测试以教师单向评价为核心, 缺少学生自评、同伴互评与家长评价的多元参与, 评价结果存在一定主观性, 全面性与客观性不足。此外, 测试评价结果的运用范围较窄, 仅用于学分认定与上级数据上报, 没有

和体育教学优化、学生个性化培育、综合素质评价深度结合, 无法发挥评价的激励、反馈与导向作用, 进一步加剧了应试化问题, 弱化了体育育人属性。^[15]

2.4 家校社协同不足, 常态化育人合力薄弱

家校社协同育人机制不健全、育人合力不足, 是体能测试常态化育人效果不佳的重要原因。家校社脱节、多方联动不足是当前校园体育育人的普遍短板。现阶段, 校园体能测试常态化工作基本依靠学校单方面推进, 家庭与社会的参与度极低, 三方未能形成协同育人格局。

在家庭层面, 多数家长缺乏体育育人意识, 不了解科学的青少年锻炼方法, 无法配合学校开展课后常态化体育训练, 导致学生在校养成的运动习惯, 在居家生活中难以延续。在社会层面, 公共体育场馆、社会体育指导员、体育科普资源等优质社会资源, 未能有效对接校园体能育人需求, 缺少外部力量的支撑。同时, 学校、家庭、社会三方缺乏常态化的沟通联动渠道, 各自独立开展工作, 难以形成育人合力, 大幅削弱了常态化体能测试的育人成效。

2.5 科技融合程度较低, 育人精准性不足

体育科技融合程度偏低, 制约了常态化育人的精准性与实效性。信息化、智能化技术与校园体育的融合, 能够有效提升体能测试的精准度与效率, 助力个性化育人落地。但从基层学校现状来看, 多数学校依旧沿用传统人工测试、人工记录、人工统计的工作模式, 不仅测试效率低、人为误差大, 也无法实现学生体质数据的动态化、精细化管理。

除此之外, 大部分学校尚未搭建智能化体质健康管理平台, 无法对学生多年、多阶段的体能测试数据进行汇总分析、动态追踪, 难以精准捕捉学生的体质变化规律与核心短板, 无法开展靶向性的训练干预与教学优化, 导致常态化体体育人的精准度、长效性严重不足。

3 校园体能测试常态化育人的优化实施路径

针对上述实践困境, 结合体能测试常态化的多元育人价值与新时代学校体育改革要求, 本文从认知重塑、体系完善、评价改革、协同构建、科技赋能五个维度出发, 搭建适配校园实际的常态化育人实施路径, 以此充分释放体能测试的育人潜力, 落实立德树人的根本教育任务。

3.1 重塑育人认知, 回归体育育人本源

扭转固化认知、回归育人本源, 是体能测试常态化育人落地的前提条件。学校、教师、学生、家长四方需同步转变应试化认知。学校层面要调整体育工作评价导向, 不再单一以测试合格率、优秀率作为考核标准, 将素养培育、习惯养成、品格发展纳入体育工作核心目标, 把体能测试常态化纳入学校立德树人整体工作体系。^[16]

学校需定期组织体育教师开展教研培训,提升教师的体育育人能力,引导教师主动挖掘体能测试中的德育元素与素养培育价值,做到以测促练、以练育人。通过主题班会、课堂宣讲、校园宣传栏等形式,引导学生正确认识体育锻炼的价值,摒弃应试心态,树立主动健身、终身运动的理念。同时,借助家长会、家校社群科普、线下讲座等方式,纠正家长重学业、轻体育的片面认知,引导家长主动配合学校开展家庭体育锻炼,营造全员重视体育育人的校园与家庭氛围。

3.2 完善实施体系,构建闭环育人模式

为解决过程性育人缺失的问题,学校需要构建“全过程监测、分层化实施、精准化干预”的闭环育人体系。首先,健全全周期常态化测试机制,改变单一期末考核模式,推行“期初摸底测评、期中动态监测、期末综合考核”的全程测试模式,同时适度丰富测试内容,融入趣味体能、基础专项运动等内容,提升学生的参与积极性。

其次,落实分层因材施教理念,结合学生的年龄特征、性别差异、体能基础,划分不同训练梯度,制定差异化的测试标准与训练方案,针对性帮扶体能薄弱学生夯实基础,为体能优秀学生提供进阶提升空间。最后,完善闭环育人流程,每次测试结束后,教师系统分析学生个体与整体的体能短板,为学生定制个性化训练方案与运动处方,通过课后训练、社团活动、自主锻炼落实提升计划,并以定期复测的方式检验提升效果,持续优化育人方案。^[17]

3.3 改革评价机制,树立科学育人导向

为扭转失衡的育人导向,需要改革传统单一的评价模式,构建“量化数据+质性表现、多方参与”的综合评价体系。在评价维度上,保留传统体能测试量化成绩作为基础依据,同时新增学生日常锻炼态度、训练参与度、阶段性进步幅度、规则意识、拼搏精神等质性指标,全方位评价学生的体育综合素养。^[18]

在评价主体上,打破教师单向评价模式,建立教师专业评价、学生自我复盘、同伴相互评价、家长居家评价的四方评价机制,保证评价结果更加全面客观。同时,强化评价结果的落地运用,将综合评价成绩纳入学生体育课程总成绩与综合素质评价档案,作为体育教学优化、个性化帮扶、评优评先的重要依据,通过正向激励充分发挥评价的育人导向作用。

3.4 搭建家校社平台,凝聚协同育人合力

针对家校社联动不足的问题,需要搭建多元化联动平台,凝聚三方协同育人合力。学校作为体育育人的核心主体,应牵头建立常态化家校共育机制,定期向家长推送学

生体能状况、阶段性锻炼任务、科学居家锻炼方法,合理布置课后体育作业,引导家长陪伴学生开展日常锻炼,巩固校园体育育人成果。

同时,学校主动对接社区体育中心、公益体育团队、地方体育院校等社会资源,引入专业的体能训练指导、体育科普宣讲、趣味体育赛事等活动,借助公共体育场地资源,为学生课外常态化锻炼提供场地与专业支撑。逐步构建“学校主导教学训练、家庭落实日常锻炼、社会提供资源支撑”的立体化育人格局,明确三方育人职责,凝聚育人合力,提升常态化体能测试的育人实效。^[19]

3.5 强化科技赋能,提升精准育人质量

依托智能化技术赋能,提升常态化体能育人的精准质量。顺应智慧校园、智慧体育的发展趋势,学校逐步淘汰传统人工测试模式,配备标准化智能体能测试设备,实现测试流程自动化、数据记录精准化、成绩统计智能化,有效降低人工误差,提升测试工作的规范性与高效性。

搭建校园专属的学生体质健康智能化管理平台,为每一位学生建立动态电子体质档案,长期留存各阶段体能测试数据。依托大数据分析技术,精准梳理学生的体能变化规律与核心短板,为教师优化教学方案、制定个性化训练计划提供数据支撑。同时,借助校园体育 APP、智能穿戴设备等工具,实时监测学生日常锻炼数据,设置锻炼提醒与进度预警,督促学生坚持常态化自主锻炼,实现课内外体育锻炼一体化、精准化发展。^[20]

4 结论与展望

校园体能测试常态化是新时代学校体育改革的关键举措,也是落实“健康第一”教育理念、践行立德树人根本任务的重要载体,具备强健体魄、德育塑人、素养培育、协同育人的多重价值,对青少年身心健康成长与全方位发展有着不可替代的作用。在五育并举的教育背景下,体育教育是支撑学生全面发展的重要基础,体能测试常态化作为校园体育常态化开展的重要抓手,能够贯穿学生整个求学阶段,持续监测、干预、引导学生的体育行为,有效改善当代青少年体质下滑、运动意识薄弱、心理素质不足等现实问题。当前体能测试常态化推进过程中存在的认知偏差、体系不完善、评价单一、协同不足、科技赋能薄弱等问题,严重制约了其育人功能的发挥。

为有效破解上述现实困境,最大化发挥体能测试的育人价值,需要从认知、体系、评价、协同、技术五个维度同步发力,通过重塑全员育人认知、搭建闭环实施体系、改革多元评价机制、构建家校社协同平台、强化智能科技赋能的优化路径,推动校园体能测试从传统的应试考核模

式,转变为全过程、全方位的育人模式,真正实现以体强身、以体立德、以体育人的教育目标。

校园体能测试常态化建设是一项长期且系统的教育工程,无法一蹴而就,需要学校、家庭、社会三方长期协同、稳步推进。随着国内学校体育改革持续深化、智慧体育技术不断普及、家校社协同机制持续完善,校园体能测试常态化将彻底摆脱应试化桎梏,回归体育育人的本质,持续助力青少年体质健康提升与综合素养发展,为培养德智体美劳全面发展的新时代青少年筑牢坚实的健康根基。

基金项目:2025 年度黑龙江省省属高等学校基本科研业务费高层次项目培育专项《新质生产力赋能冰雪旅游全产业链协同发展的关键议题与优化路径研究》(项目编号:145509211)。

[参考文献]

- [1]肖倩.信息化系统在昆明市中考体育基础体能测试中的应用研究[D].昆明:云南师范大学,2024.
- [2]陈沼东.FIFA11+kids 在小学足球教学中的应用效果研究[D].银川:宁夏大学,2023.
- [3]刘帅.冰雪特色学校滑冰技能现状调查研究:以大兴安岭地区 5 所学校为例[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2022.
- [4]苗新瑜.中国男子篮球职业联赛体能测试的回顾与反思[D].西安:陕西师范大学,2020.
- [5]方敬磊.郑州市足球裁判员发展现状分析[D].武汉:华中师范大学,2019.
- [6]王聪玲.基于 RFID 技术的中长跑自动计时系统的设计[D].长春:东北师范大学,2019.
- [7]高海贝.河北省足球裁判员体能现状调查研究[D].石家庄:河北师范大学,2017.
- [8]张颖慧.上海市中学体育课程专项化改革(足球专项)男子学生运动员等级评价标准制定的研究[D].上海:上海体育学院,2016.

- [9]赵仕焱.“1+3”传统体育课程育人模式的构建——基于三所中医药大学的调查[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2025.
- [10]方程枫.湖北省普通高校体育教育专业“三位一体”协同育人的现状、困境及对策研究[D].荆州:长江大学,2025.
- [11]孟德鹏.高等体育院校产教融合育人模式、现实困境与影响因素研究:基于五所高校个案的实地调查[D].南京:南京体育学院,2025.
- [12]毛潇锋.家校社协同育人背景下青少年体育健康行为的影响因素研究[D].株洲:湖南工业大学,2025.
- [13]张渝昊.大连庄河市小学体育家校社协同育人机制的研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2025.
- [14]姜孟超.青岛市学校体育竞赛的育人机制研究[D].曲阜:曲阜师范大学,2024.
- [15]黄靖尧.太极拳理与拳术在高校体育课程中的育人价值探索及教学实践[D].成都:西南交通大学,2024.
- [16]南铭琪.新时代体育促进人的全面发展路径研究:基于学校体育的教育功能和育人价值视角[D].北京:北京体育大学,2023.
- [17]郑国佳.中华体育精神融入高校思想政治教育研究[D].石家庄:河北师范大学,2023.
- [18]宋佳敏.二十一世纪以来我国体育教育理论的嬗变与审思[D].北京:北京体育大学,2022.
- [19]李秋怡.当代体育报告文学在青少年体育教育中的育人价值研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2022.
- [20]舒思瑶.艺术体操项目育人文化内涵探析[D].成都:成都体育学院,2017.

作者简介:王嘉骏(2002—),男,汉族,黑龙江省大兴安岭人,硕士在读,齐齐哈尔大学,研究方向:体育教学;
*通讯作者:郭晗(1980—),男,汉族,黑龙江省齐齐哈尔人,博士,教授,齐齐哈尔大学,研究方向:体育教学与训练,冰雪体育。