

健康中国背景下兴义民族师范学院体质健康现状及“知信行”健康教育策略

前言

本文在搜集整理兴义民族师范学院2017级学生三年体质健康动态变化的基础上,采用随机抽样法抽取兴义民族师范学院体育学院大一到大三1003名学生进行问卷调查。结果发现三年间学生体质健康及格率逐年下降,学生基本了解体质健康比例为74.48%~92.52%,学生愿意提高体质比例为68.3%~85.54%,19.24%的学生有自己的锻炼计划,60.52%的学生会晚睡,53.14%的学生每一周吃5~7次早餐,说明兴义民族师范学院学生体质健康逐年下降,学生体质健康的知晓、态度需要提升,体质健康行为需要强化,与此同时应根据不同的年级针对性采用体质健康教育措施,提升学生体质健康水平。

关键词

健康中国;兴义师院;体质健康;知信行现状

早在2016年,国家印发《健康中国2030规划纲要》,将健康中国做为一项国家级专项规划^[1],时至2017年10月,十九大报告期间,习近平总书记提出要不断完善健康政策,为国民提供全面的健康服务,2019年7月,国家推出《健康中国行动(2019-2030年)》,为进一步落实健康中国战略^[2]。大学生做为祖国的希望,民族的未来,正处于青春发育的后期,健康体质健康状况极易受生活环境、生活习惯及体育运动的影响。知信行(Knowledge Attitude/Belief and Practice, KAP/KBP)健康教育模式是基于KAP模式形成的健康教育观,通过基础知识的获取,坚定理想信念,促成健康行为,符合认知规律^[3],广泛应用于医疗保健、护理^[4]。近年,健康教育观念的不断深入发展,KAP健康教育模式逐步应用于学校体育教学^[5]。基于此,通过在调查兴义民族师范学院学生体质健康现状,探究其KAP健康教育策略,为促进养成学生养成良好的锻炼习惯,进而全面增进学生的体质健康水平。

1 研究方法

1.1 文献资料法

根据研究目的和内容的需要,查阅国内外关于体质研究的相关文献和查询近年来与本课题相关的论著,为本研究

提供重要的理论参考,并对学校2017级学生2017-2019年体质健康测试的相关数据进行收集整理,其中2017年2257人、2018年2337人,2019年2370人。

1.2 问卷调查法

本文采用随机抽样法,抽取兴义民族师范学院大一到大三1003名学生,就其体质健康的KAP现状进行调查,其中大一373人,大二361人,大三269人。

1.3 数理统计法

对学生体质测试数据、问卷调查数据采用SPSS 20.0进行描述和统计,并对其结果进行分析。

2 研究结果

2.1 测试总体情况

整体来看,2017级学生2017年、2018年、2019年体质测试不及格率分别为13.3%、14.2%、20.5%,逐年升高,三年间的良好比例分别为16.3%、15.8%、13.6%,逐年下降,三年间优秀率分别为19.3%、18.3%、13.5%,逐年降低,总的来说,学生体质健康逐年下降。

2.2 体重指数

由数据来看,2017级学生2017年、2018年、2019年

低体重比例分别为3.5%、4%、4%，肥胖比例分别为7.5%、9.5%、11.5%，学生肥胖比例逐年增加。

2.3 肺活量

数据显示，2017级学生2017年、2018年、2019年肺活量不及格比例分别为9%、23.5%、27.5%，逐年上升，三年间学生肺活量优秀占比由8.5%下降到1%，良好由16%下降到4.5%，逐年下降，说明学生肺活量逐年下降，心肺功能逐年降低。

2.4 身体素质

2.4.1 50米短跑

数据显示，2017级学生2017年、2018年、2019年，50米不及格比例分别为4%、3.5%、4%，三年间优秀比例分别为38%、45%、25%，良好比例分别为15%、10.5%、18.5%，及格比例分别为43%、41%、52.5%，不同时间段学生速度差别不大。

2.4.2 立定跳远

数据显示，2017级学生2017年10%学生立定跳远不及格，45%学生及格，26%学生良好，19%学生优秀，2018年8.5%学生立定跳远不及格，37%学生及格，25.5%学生良好，29%学生优秀，2019年8%学生立定跳远不及格，48.5%学生及格，24%学生良好，20.5%学生优秀，不同时间里学生立定跳远差别不大。

2.4.3 坐位体前屈

数据显示，2017级学生2017年、2018年、2019年坐位体前屈不及格率分别为5.5%、4.5%、7.5%，良好率分别为15%、21%、11%，优秀率分别为11%、8%、9%，及格率分别为68%、66%、72%，说明坐位体前屈不及格率有升高趋势。

2.4.4 800/1000米

数据显示，2017级女学生2017年、2018年、2019年学生800米不及格率分别为6%、5%、12%，2019年学生不及格率突然上升为12%，可能与2019年学生公共体育课的缺失有关。男学生1000米成绩同样如此，2017年、2018年、2019年不及格率分别为10.5%、12.5%、19%，不及格率逐年升高，且2019年突然升高。

2.4.5 仰卧起坐

数据显示，2017级女学生2017年、2018年、2019年学生仰卧起坐不及格率分别为9%、4%、6%，优秀率分别为8.5%、5%、12%，良好率分别为15%、14%、17.5%，及格率分别为67%、64.5%、76.5%，三年间学生总的及格率在92%以上，总体表现较好。

2.4.6 引体向上

数据显示，2017级男学生2017年、2018年、2019年学生引体向上不及格率分别为53%、52.5%、76%，优秀率分别为6.5%、7%、2%，良好率分别为9%、6%、1%，及格率分别为31.5%、35%、21%，三年间的不及格率超过了50%，总体表现不佳。

3 学生体质健康 KAP 健康教育策略

3.1 知

通过问卷调查显示，学生对体质健康测试目基本了解的占比87.93%，大一、大二、大三占比分别为82.03%、93.92%、88.43%；学生对《体质健康标准》基本了解的占比74.48%，大一、大二、大三占比分别为65.75%、82.86%、78.26%；基本了解自己体质健康状况的学生占比92.52%；三个年级的占比分别为91.54%、93.49%、92.75%；基本了解体质健康测试项目的学生比例89.63%；三个年级占比分别为85.41%、94.79%、84.05%；基本了解体质健康测试指标意义的学生占比85.74%，三个年级比例分别为80.12%、91.97%、82.60%；基本了解体质健康测试方法的比例为86.94%，三个年级占比分别为82.03%、93.05%、89.71%；基本了解体质健康评价方法的比例为79.86%，三个年级的占比分别为73.15%、86.33%、82.60%；基本了解影响体质健康因素的学生占比为86.34%，三个年级的占比分别为82.45%、90.45%、85.51%；基本认识体质健康提升方法的学生占比为81.45%，三个年级的学生占比分别为75.48%、87.63%、79.71%。

根据问卷显示的结果，大一学生体质健康基本认知比例低，大二最高，大三居中，针对于此，大一公共体育教师应加强学生体质健康的认知，包括体质健康测试项目、体质健康测试评价、体质健康提升等，提高大一学生体质健康认知水平，而针对大三学生公共体育课的缺失，从学校层面上应加强体质健康宣传教育，强化大三学生体质健康认知水平。

3.2 信

通过问卷调查显示，愿意提高体质健康的学生占比85.54%，大一、大二、大三占比分别为88.58%、81.38%、89.86%；比较有信心进一步提高自己的体质健康的学生占比68.3%，三个年级学生占比依次为73.15%、60.73%、85.51%；愿意为自己的体质健康状况而科学锻炼的学生比例82.15%，三个年级学生占比依次为85.83%、76.79%、

92.75%；愿意为提高自己体质健康状况而合理膳食的学生比例84.55%，三个年级学生占比分别为86.47%、82.21%、86.96%；愿意为提高自己体质健康状况而规律作息学生比例为83.55%，三个年级学生比例分别为86.47%、79.83%、88.41%。

根据上述的调查情况来看，有信心进一步提高自己体质健康的学生比例低，尤其是大二学生，在公共体育教学过程中，教师可利用榜样的力量，多多鼓励学生，树立理想信念；另从提高体质健康的意愿方面来看，大二学生愿意为提升体质健康而付出的学生比例低，在公共体育教学过程中，教师应加强宣传教育，通过集体力量、班级力量让坚定信念，从心出发。

3.3 行

根据调查显示，课外体育锻炼的情况，有自己锻炼计划的学生占比仅为19.24%；大一、大二、大三学生比例分别为15.6%、21.2%、30.4%，学生每周参与课外体育活动频率大于3次的占比仅为39.39%，三个年级学生比例依次为43.3%、31.02%、66.67%；每次运动时间大于20分钟的学生比例为40.18%，三个年级学生比例依次为38.69%、37.53%、68.12%，超过50%的学生运动缺乏。究其原因，与学校体育设施设备的不足、学校课外体育活动的缺乏等密切相关，根据调查显示，有28.11%的学生认为学校的设备基本不能满足体育锻炼所需，15.45%的学生认为学校组织活动基本不能满足体育锻炼所需。生活习惯方面，在校期间晚休时间超过晚上11时的学生占比为60.52%，大一、大二、大三学生比例分别为52.43%、69.63%、68.12%；一周吃5~7

次早餐的学生占比为53.14%，大一、大二、大三学生比例分别为65.5%、41.8%、43.4%；9.07%的学生有吸烟习惯；9.77%的学生有饮酒习惯；超过50%的学生会晚休；超过50%的学生未养成良好的早餐习惯。根据调查显示，20.64%的学生因为上网而晚休，44.17%的学生因为时间问题而不吃早餐。

良好的行为习惯是健康体质的重要保证，为此，从学校层面上来说，应建立良好的学校生活制度，比如晨起打卡锻炼制、早睡打卡休息制、科学锻炼制等，为学生良好生活习惯及科学健身习惯的培养提供保障；另外，学校应积极完善体育设施设备，为学生提供锻炼提供保证，应不断地丰富课外体育活动，为学生锻炼提供平台。

4 小结

对2017级学生体质健康数据的动态监测发现，整体来看学生自2017年到2019年，体质健康逐年下降。数据表明，三年期间肥胖学生比例增多，学生肺活量不及格、坐位体前屈不及格率升高，2019年男女生1000米、800米成绩下降，三年间女生1分钟仰卧起坐表现较好，男生引体向上表现较差，与此同时三个年级学生的速度、立定跳远差异不大。通过对不同年级学生体质健康KAP现状进行调查发现，全体学生基本了解体质健康相关知识比例占74.48%~92.52%，学生愿意提高体质比例占68.3%~85.54%；而在行动方面，19.24%的学生有自己的锻炼计划，60.52%的学生会晚睡，53.14%的学生每一周吃5~7次早餐，说明学生基本了解体质健康知识，但体质健康信念需提升，体质健康行为需强化。

文/杨安均，杨亚军（兴义民族师范学院体育学院，贵州兴义 562400）

基金项目：贵州省高等学校大学生创新创业训练计划项目（S202110666194）；贵州省教育厅2018年度普通本科高校自然科学研究青年科技成长项目（黔教合KY字[2018]416）

作者简介：杨安均，男，山西运城人，兴义民族师范学院体育学院本科生；杨亚军，男，贵州遵义人，兴义民族师范学院体育学院讲师，研究方向：运动健康促进。

参考文献：

[1] 曾钊，刘娟．中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[J]．中华人民共和国国务院公报，2016（32）：5-20．

（下转156页）