

大学生体质健康测试结果引导下的 服务管理创新研究

王振宇

(南京工程学院体育部, 江苏南京 210000)

摘要 ▶ 文章旨在探讨大学生体质健康测试后续服务管理存在的问题, 并通过建立个性化健康档案、开发移动应用、创设健康管理社区以及创建实时监测机制等创新措施, 解决传统服务的不足之处。通过这些创新, 提高服务的个性化水平, 使学生能够随时随地获取健康管理服务, 促进学生之间健康信息的分享与互助, 并通过实时监测机制提升对学生健康状态变化监测的敏感度, 全面提升大学生的体质健康水平。

关键词 ▶ 大学生; 体质健康测试; 服务管理创新

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.039

随着社会的发展, 大学生体质健康引起了广泛关注。然而, 传统的体质健康测试后续服务管理存在一系列问题, 如缺乏个性化服务、信息获取不便利、缺乏交流平台和监测机制滞后等。这些问题制约了对大学生健康状况的全面把握和有效管理。为解决这一难题, 本文探讨了大学生体质健康测试结果引导下的服务管理, 更好地引导大学生根据体质健康测试结果进行科学的健康管理, 促进其全面发展。

1 大学生体质健康测试后续服务管理存在的问题

1.1 缺乏个性化服务

传统的体质健康测试后续服务采用通用性管理方式, 忽略了大学生个体差异。不同的学生对健康的需求各异, 通用

的健康管理方案难以满足所有人的需求。每位学生在生活、学业和心理方面都存在差异, 缺乏个性化的方案导致了服务针对性不足, 可能导致学生对健康管理的积极性降低, 甚至产生对服务的抵触情绪^[1]。

1.2 信息获取不便

目前的体质健康测试后续服务通常是纸质报告形式, 学生难以随时随地获取个人健康管理信息。这使得学生对自身健康状况的了解程度受到限制, 难以及时调整生活方式。在信息获取不便利的情况下, 学生可能忽视了一些潜在的健康风险, 错失了预防和干预的机会, 从而影响了整体健康水平的提升。

1.3 缺乏交流平台

传统的体质健康测试后续服务管理中, 学生之间缺乏有

基金项目: 2020年南京工程学院高等教育研究课题《大学生体质健康测试后续服务管理模式的探索性研究》(2020ZC19)

作者简介: 王振宇, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育学。

效的交流平台。健康问题常常与生活方式、心理状况等因素相互交织，学生之间的经验分享和互相鼓励对于健康管理至关重要。缺乏交流平台使学生在面对健康问题时无法充分利用集体智慧和经验，限制了健康管理的综合性和参与度。

1.4 监测机制滞后

传统的监测机制通常依赖于定期的健康检查，这种方法存在监测滞后的问题。学生的健康状况可能在两次检查之间发生变化，而传统监测机制无法及时发现和应对这些变化。因此，一旦出现健康问题，可能已经到了较为严重的阶段，影响了对学生健康问题的及时干预和治疗。

2 大学生体质健康测试结果引导下创新服务管理的意义

2.1 个性化服务促进健康

通过体质健康测试结果引导下的个性化服务，可以更好地满足大学生多样化的健康需求。因为每个学生的体质状况、生活方式、心理状态都存在差异，个性化服务能够更精准地为每位学生提供符合其实际情况的健康管理建议。

2.2 便捷获取促进自主管理

引入移动应用等创新手段，使学生可以随时随地获取健康管理服务，提高了服务的时效性和便捷性。这种方式不仅符合大学生追求自主管理的特点，还可以激发他们对健康管理的兴趣。通过便捷获取健康信息，学生更容易理解自己的体质状况，积极参与健康管理，形成主动维护健康的习惯^[2]。

2.3 健康信息共享促进互助

创设健康管理社区，为学生提供了一个可以在健康管理领域进行信息共享和互助的平台。通过交流经验、分享健康心得，学生之间可以建立更紧密的联系，形成健康共建共享的社群。不仅有助于传递专业的健康知识，还能够在群体中形成一种相互监督与鼓励的氛围，提高整体的健康管理效果。

2.4 实时监测提升健康安全

建立实时监测机制能够更早地发现学生的健康状态变化，及时采取相应措施。通过引入传感器等技术手段，监控学生的生理指标、活动水平等信息，及时发现潜在健康问题。实时监测有助于提高学校对学生的关爱度，保障他们的健康安全，同时也为学校提供了更科学、精准的管理数据。

3 大学生体质健康测试结果引导下的服务管理创新措施

3.1 建立个性化的健康档案

建立个性化的健康档案有助于增强学生的健康意识。通过了解自身体质状况，学生能够更清晰地认识到自己的健康优势和潜在风险，从而更积极地参与健康管理。个性化的健康档案可以作为学生的健康参考手册，为他们提供科学、可行的健康建议，激发他们对健康的主动关注。以某大学为例，通过体质健康测试，学校可以收集到学生的身体指标、生活习惯和遗传因素等多维度数据。在建立个性化健康档案时，首先要充分利用这些数据，实现对学生体质状况的全面评估。测试数据显示，一位学生在心血管健康方面存在一定隐患，同时生活习惯表明他缺乏锻炼并具有高糖饮食倾向。基于这些信息，学校可以在个性化健康档案中设定相关的警示和建议。对于心血管健康问题，学生可收到特定的锻炼建议及食谱推荐，以降低糖分摄入。这不仅提供了具体的行动指南，也为后续的健康管理提供了基础数据。

3.2 开发移动应用

移动应用的开发有助于提升大学生对健康管理的主动性。移动应用可以设置个性化的提醒功能，定期向学生推送健康管理相关信息，促使他们更加主动地关注自己的健康状况^[3]。此外，移动应用提供了互动性强的平台，使学生与健康管理服务之间形成更加紧密的互动关系。学生可以通过应用提交健康数据，向专业人士咨询问题，实时获取个性化的健康建议。当学生完成健康测试后，应用会根据测试数据生成个性化的健康档案，包括身体指标、生活习惯、遗传因素等。这个档案将成为学生健康管理的基础，为后续的个性化服务提供依据。在应用的界面设计上，考虑到大学生的使用习惯，应该简洁、直观，同时兼顾美观和易用性。主界面包括个性化的健康动态、健康建议、运动计划等板块，使学生能够一目了然地获取健康管理信息。移动应用还应设有提醒功能，定期向学生发送健康建议、体质测试的提醒等信息。如果学生在测试中显示心血管方面存在隐患，应用会定期提醒他进行相关检查或特定的锻炼，有助于促使学生主动参与健康管理，形成良好的健康习惯。同时，应用还提供个性化的饮食建议和运动计划。以一个学生体质测试结果显示缺乏锻炼为例，应用会向他推送简单易行的锻炼计划，同时结合他的饮食偏好，提供健康饮食建议，这种个性化的服务不仅符合学生的实际需求，也增加了服务的实用性和贴近

感。此外,应用还应具备社交互动功能。学生可以在应用上分享自己的健康心得、运动成果等,与其他用户互动。

3.3 创设健康管理社区

健康管理社区为大学生提供了一个分享健康经验的平台。学生可以在社区中分享自己的健康管理心得、有效的锻炼方法、饮食经验等,从而借鉴他人的成功经验,拓展自身的健康知识^[4]。这种信息共享有助于形成集体智慧,使每个学生能够更加全面地认知健康,在日常生活中更好地调整自己的行为和习惯。学校可以设立专门的健康管理中心,并设置专业的健康咨询师,为学生提供丰富的健康资源。学生可以在特定时间段前来咨询健康问题。例如,一位学生在体质健康测试中发现自己存在运动不足的问题,可以在咨询时得到专业人士的建议,也可以听取其他同学的运动经验。

学校还可以组织定期的健康讲座和座谈会,邀请专业医生、营养师等专业人士走进校园,为学生讲解健康知识,回答疑问。专家可以为不同体质的学生提供个性化的饮食建议和运动方案,鼓励学生分享自己的健康经验,增加互动。同时,学校还可以通过建立健康小组,促进学生之间的交流。这些小组可以根据体质测试结果划分,每个小组有一位健康小组长,负责组织小组成员进行定期的健康活动和讨论。例如对于一组关注心血管健康的学生,小组长可以组织大家进行定期的晨跑活动,同时分享心血管健康方面的科普知识。

3.4 建立实时监测机制

在大学生体质健康测试结果引导下,建立实时监测机制是一项重要的服务管理创新措施,可以更全面、及时地关注学生的身体状况,为其提供个性化的健康服务。这一举措涉及多方面的工作和资源整合,以确保监测系统的有效性、隐私保护和学生参与度^[5]。首先,为了收集学生的生理数据,学校可以利用现代科技手段,包括但不限于健康监测设备、智能穿戴设备等。这些设备能够实时记录学生的关键生理指

标,如心率、步数、睡眠质量等,形成个性化的健康档案。这些数据通过安全可靠的通信渠道传输到健康监测平台,为后续的分析和处理提供基础。其次,与医疗机构和专业健康团队的合作是必不可少的。建立与医疗机构的紧密联系,可以确保监测系统能够及时获得专业医生的支持和指导。专业健康团队的介入将增强监测数据的解读和分析能力,使系统能够更准确地判断学生的健康状态是否存在异常。发现异常情况时,专业团队能够迅速采取干预措施,为学生提供及时的医疗支持。最后,为保障学生的隐私权,制定严格的隐私保护政策是至关重要的。明确健康数据的使用范围和目的,确保数据传输和存储的安全性。在整个监测过程中,学生的个人隐私应当得到充分尊重和保护,避免信息泄露和滥用。为了提高学生对监测机制的认知和接受度,学校需要开展广泛的宣传和教育工作。通过校园广播、宣传栏、社交媒体等渠道,向学生详细介绍监测机制的目的、意义和操作流程。加强对学生的健康知识培训,使他们理解监测数据的重要性,并意识到积极参与监测对于保障自身身体健康的重要性。在实施监测机制的过程中,学校还可以设立专门的健康咨询和反馈渠道,为学生提供关于健康数据解读的咨询服务。通过及时的反馈,学生可以更好地了解自己的健康状况,从而更有针对性地调整生活方式,改善体质状况。

4 结语

综上所述,通过对大学生体质健康测试后续服务管理问题的深入研究,本文提出了一系列创新性的服务管理措施。个性化健康档案、移动应用、健康管理社区和实时监测机制的引入,不仅能够更好地满足大学生个体差异,提供便捷的健康管理服务,还能促进学生之间的信息共享与互助,实现全方位的健康管理。这些创新措施为大学生体质健康管理提供了科学、便捷、实时的解决方案,为未来推动大学生健康事业发展提供了有益启示。

参考文献:

- [1] 张程.基于智慧校园的大学生体质健康管理服务平台构建与应用研究[J].精品生活,2022(11):43-45.
- [2] 孙利伟,孙琦媛.基于大数据下的学校体育智慧管理系统建设[J].中国科技经济新闻数据库 教育,2022(8):84-87.
- [3] 贾震斌,徐芳,王宇,等.大学生体质健康测试系统之后端数据服务子系统设计[J].现代信息科技,2021,5(16):1-4+9.
- [4] 罗革.共建、共治、共享理念下大学生体质健康监测研究[J].文体用品与科技,2021(24):89-90.
- [5] 盛治进,张忠兴,计永胜.大学生体质绩效促进系统设计与实证研究[J].枣庄学院学报,2021,38(2):116-121.