

高职院校学生体质健康测试现状分析及对策研究

——以闽北职业技术学院为例

黄 晖

(闽北职业技术学院马克思主义学院, 福建南平 353000)

摘要 随着社会的发展, 高职教育越来越受重视, 高职学生的身体素质也成了备受关注的问题。文章以闽北职业技术学院为例, 就高职学生体质健康测试的现状进行了分析, 发现其中存在的多种问题, 并建议高职学校把加强学生体质健康测试作为重点工作, 注重体育教学, 设计合理的课程体系, 培养健康体魄, 帮助学生更好地适应职业岗位和未来社会的需求。

关键词 高职学生; 体质健康测试; 现状分析; 对策研究

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.046

高职教育一直是我国教育事业发展中的重要组成部分, 高职学生的体质健康问题越来越受重视, 但很多高职学校并没有能够及时、全面地了解 and 掌握学生的体质状况。本文以闽北职业技术学院为例, 以2021—2023年闽北职业技术学院参加国家体质健康测试的学生为研究对象, 对其体质健康测试结果进行分析, 并提出相应的对策, 以期为其他高职院校提供借鉴和参考。

对于高职学校而言, 了解和掌握学生的体质状况非常重要。对学生身体素质进行定期测试, 可以及时发现学生存在的健康问题, 并制订相应的保健方案和教育计划, 从而推动学生的健康发展。目前许多高职学校的体育测试工作仍然存在着不规范、不系统、不完善的问题。例如, 有些学校只是将体质测试作为一项任务去完成, 而忽略了国家对于体质健康测试的指导作用, 或者工作只是停留在测试和上报的阶段, 缺乏具体的针对性指导和实际的运动训练计划。

基于此, 提高高职学生体质测试工作水平, 促进学生身体健康, 对于高职院校学校体育工作具有重要意义。首先, 在测试工作方面, 学校应当建立健全体质测试机构, 配备合格的测试人员和设备, 做到体测工作的全面、系统、深入。

其次, 学校应当制定科学合理的体育教育教学计划, 将体质测试与体育教学有效结合, 为学生提供拓展性的运动训练课程。最后, 学校还应更加重视学生良好运动习惯和运动意识的养成, 培养学生的健康生活方式, 让运动成为学生身体素质健康的生活方式。

1 高职学生体质健康测试现状分析

1.1 身高体重指数

2021—2023年, 学生肥胖及超重比例呈逐年上升趋势, 分析原因可能是随着经济增长与家庭生活水平的提高, 学生体育活动减少、摄入高热量食品过多、缺乏相对应能量消耗。在日常体育教学活动中应多开展健康教育, 使学生认识到饮食健康与体育活动的重要性, 以及保持健康体态的必要性。同时有针对性地给肥胖群体安排合理的课堂体育锻炼与课后体育作业, 并进行监督, 适度增加学生的运动量, 达到改善此项指标的目的。

1.2 肺活量情况

闽北职业技术学院的学生肺活量在三年内呈逐年提高的态势。总肺活量评分为优秀和及格的人数不断上升, 不及格

基金项目: 2024年闽北职业技术学院校级科研项目《高职院校学生体质健康测试现状分析及对策研究——以闽北职业技术学院为例》(MJKA2411)

作者简介: 黄晖, 男, 副教授, 研究方向: 体育教育与运动训练。

人数总体呈下降趋势。在肺活量评测中,不同年级之间存在差异。例如,在2021年、2022年和2023年,二年级的不及格率均高于一年级,优秀率低于一年级。这表明,除了个人因素外,年级因素也可能影响学生的肺活量水平。肺活量测试严格控制不及格线,优秀分布范围也相对狭窄,这也导致所有得分皆处于及格、良好和优秀等高分段,得分差异较小。要想提高肺活量得分,学生需要加强锻炼并保持运动习惯,学校应该在保证其他学科和课程的学习时间的同时,加大对体育锻炼活动的重视程度,发掘学生的潜力,提高他们的体能,以达到全面发展的目的。

1.3 50米跑

2021—2023年,闽北职业技术学院学生的50米跑评分整体上保持稳定。虽然不及格和优秀人数存在一定波动,但总体变化不大。在50米跑评测中,不同年级之间存在较大差异。例如,在2021年和2022年,二年级的不及格率较高,良好率和优秀率较低;而在2023年,一年级的不及格率略高于二年级,其他得分段则相对较平均。这表明,除了个人因素外,年级差异也可能影响学生的50米跑表现水平。50米跑评测中及格分数段比较宽,不及格和优秀分布相对较窄,得分差异相对较小。如想要提高成绩,需要学生平时坚持运动和锻炼,尤其是针对体育课或定期的体测,更需要事先有调整训练的准备。学校应在平时的体育教育中合理增加训练强度,增强学生的体能,促进学生全面发展。此外,也应综合考虑学生的身体状况,制定适当的评价标准,让学生有更多的机会体现自己的实力,并对学生的身体健康起到促进作用。

1.4 立定跳远

2021—2023年,闽北职业技术学院学生的立定跳远评分整体上呈下降趋势。其中2022年的不及格率和优秀率有所上升,但整体来看,跳远水平呈现出逐年下降的趋势。不同年级学生在立定跳远评测中的表现相差较大。例如,在2021年和2022年,二年级的不及格率相对较低,良好率和优秀率相对较高,但在2023年,一年级的不及格率略高于二年级。这表明,年级差异也可能影响学生的立定跳远表现。立定跳远评测中不及格率相对较高,而优秀率相对较低,这说明一部分学生的身体素质还有待提高。因此,学校需要更加重视学生的体育锻炼,通过定期开展跳绳、弹力带等训练,提高学生的身体素质。学校应该在平时的体育教育中重视学生的肢体协调性和力量培养,根据不同年级制定具

体的训练计划,增强学生的身体素质。另外,学校可以设立一些针对立定跳远的训练课程,通过教师的指导,针对性地提高学生的跳远水平。同时,也需要综合考虑学生的身体状况,制定适当的评价标准,让学生有更多的机会体现自己的实力,对学生的身体健康起到促进作用。

1.5 坐位体前屈

2021—2023年,闽北职业技术学院学生的坐位体前屈评分整体呈现上升趋势。在2021年和2022年,一、二年级学生的表现较为接近,但在2023年,一年级学生的不及格率和良好率均高于二年级。这表明,年级差异在坐位体前屈评测中也会产生影响。学生的坐位体前屈评测中,及格率最高,良好率和优秀率相对较为接近,不及格率相对较低。这说明学生总体来说已经具备了基本的灵活性,但还需进一步加强柔韧性的训练,提高良好和优秀的比例。学校应该继续加强学生的柔韧性训练,例如通过瑜伽和武术教学来实现。同时,学校要注意评价标准的制定,不能过分追求高分,而是要根据学生的身体状况和年级等因素来制定适当的评价标准,让学生能够更好地体现自己的实力,且不在过分强调某项评测指标的情况下影响到学生的身体健康。

1.6 (女)800/(男)1000米耐久跑

2021—2023年,闽北职业技术学院学生耐久跑男女生不及格人数相对其他项目所占比例较高,可以进一步分析不及格学生的具体考试情况,了解他们在哪些方面存在困难和问题,从而制定相应的教学计划来帮助他们提高成绩。同时,还可以分析及格和优秀学生的考试结果,了解他们的练习和考试策略,以便在教学中推广这些良好的学习方法。

1.7 (女)仰卧起坐/(男)引体向上

2021—2023年,闽北职业技术学院男生不及格人数要多于女生,表明在上肢力量方面还有部分男生距离标准还是有一定距离。在分析结果时,还应考虑学生个体差异和社会背景因素的影响。例如,家庭教育和家庭背景,多种原因导致活动减少等都会影响学生的学习和考试结果。因此,在制定教学和考试改进措施时,还应充分考虑这些因素的影响,采取有针对性的训练方法与手段。

2 闽北职业技术学院学生体质健康测试对策

2.1 加强体育课程和体育锻炼

学校应该加强体育课程的设置和改进体育教学方法,以提高学生的体育素养和兴趣。为此,学校可以增加体育课程

的时间和内容,主动引导学生参与各种体育运动和健身活动,以提高学生的身体素质。在此基础上,学校还可以组织体育比赛和相关活动,激发学生参与体育活动的兴趣和热情,提高学生运动技能和竞技水平。将体质健康测试内容有机结合到体育课程中,并在课后增加学生的专项体育活动时间,让学生积极参与各种体育运动和健身活动,提高学生的身体素质。

除了增加体育课程的时间和丰富体育课的内容之外,学校还可以采取其他营造健康氛围的方式,帮助学生更加积极地参与体育活动,例如校际比赛、体育文化节、体育运动会等。通过这些活动的开展,学生能充分展示自己身体素质,增强自信心和竞技意识,从而激励他们持续参与体育活动和训练。共享资源和分享经验也是促进学生进行体育锻炼的重要措施,学校可以通过招聘或邀请高水平教练、运动员等专业人士来校,对学生进行专业训练和指导,并讲解相关的体育技能和知识。学校需要注重与家长的沟通和合作。可以定期举办座谈会、见面会等活动,向家长介绍学生的体育成绩和身体状况,获得家长对学校体育教育的建议和支持,共同推进学生体育锻炼和健康成长。

2.2 加强体育锻炼环境的配套设施与食品安全管理

加强校园体育环境建设,创造更有利于学生进行体育锻炼和活动的的环境。例如,修建和改善体育场馆设施、器材和运动场地,以及充分利用学校周边的体育设施。此外,学校可以利用互联网等渠道学习其他学校的体育教学模式和教学经验,并结合本校实际情况进行借鉴、创新和改进。

根据数据可以看出,学生的生长发育和身体素质等方面

测试指标的不达标情况与食品卫生、健康饮食的问题密切相关。因此,学校要加强对食堂的监管,提高食堂的食品卫生水平和质量。同时,在校园内增设水站,以便学生及时获取干净卫生的饮用水。此外,学校可以开展一些有关饮食健康和礼仪的宣传教育,引导学生养成良好的饮食习惯和健康的生活方式。

2.3 开展体质健康宣传教育

运动和体育活动是学生健康成长的重要组成部分,也是保障学生身体素质和健康水平的必要手段。通过学校的体质数据发现,许多学生的身体素质比较差,这对他们今后的成长和发展都会产生一定的影响。学校可以通过宣传栏、海报、班会等形式,向学生宣传体质健康的重要性,普及健康的生活方式和注意事项,提高学生的健康意识和健康知识水平。同时,学校也应该加强体育健康知识的普及和讲解,通过专家讲座、体育健康知识竞赛等活动,鼓励学生关注自身健康状况,提高健康水平。在学生内部加强宣传普及,学校还可以开展一些体育健康相关的公益活动,以便更多人了解和参与。

3 结语

总之,学校应加强对学生的体质健康教育,在全校范围内普及健康的生活方式和注意事项,增强学生的健康意识和健康素养。通过开展各种体育健康活动和项目,培养学生终身体育意识,形成良好锻炼习惯,引导学生关注自身健康状况,增强体育素养和心理健康水平,为学生健康成长和未来的发展提供有力的支撑。

参考文献:

- [1] 李琦,马景川,陈一瑄.学校健康服务视域下青少年体质监测的发展对策研究[J].文体用品与科技,2024(15):87-91.
- [2] 张志明.高校田径运动开展对促进学生体质健康的作用与应用研究[J].文体用品与科技,2024(15):27-29.
- [3] 彭玉梅.新时代大学生体育运动与健康膳食[J].食品与机械,2024,40(7):248.