

# 高质量发展视域下大学生体质健康提升路径研究

赵武琦, 果天泽, 张宇霄

北京第二外国语学院体育部, 北京 100024

DOI:10.61369/ETI.2025050043

**摘要** : 高质量发展是新时代我国学校体育发展的时代主题, 大学是学校体育教育教学的最后一环, 其体质健康状况不仅关系个人成长, 更与社会的发展和国家的富强息息相关。本文厘清高质量发展视域下大学生体质健康的内涵, 阐述高质量发展视域下大学生体质健康的时代要求, 以及从个人、学校、家庭、社会四个层面分析影响大学生体质健康的因素, 进而提出大学生体质健康提升路径。以期更好地推动高等学校体育工作和促进大学生的全面发展。

**关键词** : 高质量发展; 大学生; 体质健康

## Research on the Pathways to Enhance College Students' Physical Health from the Perspective of High-Quality Development

Zhao Wuqi, Guo Tianze, Zhang Yuxiao

Department of Physical Education, Beijing Second Foreign Studies University, Beijing 100024

**Abstract** : High-quality development is the theme of The Times for the development of school physical education in China in the new era. Universities are the last link in school physical education and teaching. Their physical health conditions are not only related to personal growth, but also closely related to the development of society and the prosperity of the country. This article clarifies the connotation of college students' physical health from the perspective of high-quality development, elaborates the contemporary requirements for college students' physical health from the perspective of high-quality development, analyzes the factors affecting college students' physical health from the four levels of individuals, schools, families and society, and then proposes the paths to improve college students' physical health. In order to better promote the physical education work in colleges and universities and facilitate the all-round development of college students.

**Keywords** : high-quality development; college students; physical health

## 引言

中国共产党的二十大报告中指出“要建设高质量的教育体系”，高质量发展已然成为新时代的主旋律。高等教育是学校教育的关键一环，作为培养高素质人才的重要阵地，其办学质量与成效直接关系到国家未来的竞争力和社会的发展。大学生作为社会发展的希望，其体质健康水平不仅体现出个人的综合素养，也是评价高等教育办学质量的指标之一。因此，推动高校体育工作高质量发展，促进大学生体质健康水平提升，是体育教育改革和适应社会发展的时代主题。

大学生体质健康是社会关注的热点话题，随着社会的发展和生活习惯的改变，大学生体质健康问题日益加剧，近视率、肥胖率和心理问题在大学生群体中占比不断攀升，大学生体能健康测试数据也呈现下滑趋势。从高质量发展的视角来看，着力提高大学生的体质健康状况，既是在践行“以人为本”教育理念，也是推动学校体育发展的必然举措。因此，立足此时代背景和社会需要，革新高校体育教学模式，构建科学的体质健康促进体系，对促进大学生体质健康水平，推动高校体育工作发展具有重要意义。

## 一、高质量发展视域下大学生体质健康的内涵

### (一) 良好的适应能力

对于大学生来说，良好的体质健康是开展学习、生活和社会

交往的基础。大学生群体的生长发育趋近成熟，骨骼生长趋于停止，身体形态趋于稳定，身体机能发育水平良好，这一群体通常具备良好的心肺功能和运动能力，运动素质具有可塑性，身体活动能够适应日常需要。体质健康的内涵之一，就是通过体质健康

课题项目：北京市教育科学“十四五”规划2024年度一般课题高质量发展视域下大学生体质健康促进研究 CDEB24260。

作者简介：赵武琦（1989.10-），男，汉族，安徽省淮北市人，学历：硕士研究生，职称：讲师，研究方向：体育教育教学。

的提升,满足学生对日常生活的适应能力。例如,具备较好的力量素质,能够轻松完成搬运重物等体力活动和减少久坐对身体带来的不良反应;具备良好的有氧耐力,能够保持旺盛的精力和加快在身体疲劳时的恢复速度。体质健康的发展,提高身体对环境的适应能力,为掌握运动技能、享受生活提供了保障。同时,体质健康也是大学生步入社会、实现个人价值的重要基础,使其能够以饱满的精神状态和健康的体魄迎接各种挑战<sup>[1]</sup>。

### (二) 促进学生全面发展

“以人为本”是教育理念之根本,旨在通过五育并举来培养全面发展的人。体育具有重要的育人功能,高质量发展视域下要求高校体育工作发挥其价值以促进学生的体质健康发展,体质健康涵盖了运动知识、运动行为和运动技能等多个方面。体质健康还包括多维度的健康,心理健康、健全人格都是体质健康的延伸和不同维度的体现,也是促进学生全面发展的应然途径。

### (三) 增强社会交际能力

在当今社会,大学生不仅要具备良好的身体素质,还要能够适应复杂多变的社会环境,大学生需要具备良好的心理调适能力,能够在面对学习压力、就业竞争、人际关系等问题时保持积极的心态,及时调整自己的情绪。大学生应具备较强的团队协作能力和沟通能力,能够与他人有效沟通合作,以及处理社会交往中发生的问题。大学生作为高素质人才,也要承担更多的社会责任,通过参与公益活动、志愿服务等,大学生能够增强自己的社会意识和责任感,培养团队合作精神和奉献精神,同时也有助于提高自己的综合素质和社会适应能力。此外,大学生适应社会的能力还体现在对不同文化、价值观的包容和理解上,尊重他人并且能够融入集体,不断增强的社会适应能力,实现个人与社会的和谐发展<sup>[2]</sup>。

## 二、高质量发展视域下大学生体质健康需求的转变

### (一) 体质健康与立德树人

体育教育高质量发展重在培育高质量人才,立德树人作为教育的根本任务,体育学科有着义不容辞的责任<sup>[3]</sup>。高质量发展强调培养人的全面性,“文明其精神,野蛮其体魄”很好的诠释了身体与精神的全面发展,两者相互融合、相互促进。体质健康是培养完整的人的基石,是一切追求之根本。同时,学校体育工作要落实立德树人根本任务,遵循教育规律,树立科学的教育质量观,为构建德智体美劳全面培养的教育体系,发展素质教育,培养担当民族复兴大任的时代新人提供强有力的专业支撑<sup>[4]</sup>。

### (二) 心理健康与抗压能力

高质量发展注重人的全面发展,心理反映出一个人精神层面是否健康。现代社会,生活节奏的加快和社会压力的增大,使大学生群体面临来自各个方面的压力,如学业、就业、家庭、人际关系等多方面的压力,这些压力容易导致焦虑、抑郁等心理问题的出现。因此,具备良好的心理素质是所必须的。通过体育锻炼,能够有效缓解心情,释放压力,对情绪具有调节作用。同时,学校体育工作不仅要使大学生增强体质、掌握技能,还要通

过体育教学、体育竞赛等途径,培养学生的情绪调节能力,增强大学生的心理韧性,拥有健康心理状态和对抗挫折的能力。此外,学校和社会也应提供更多的心理健康支持与服务,作为促进大学生体质健康的补充,帮助大学生构建健康的心理防线。

### (三) 健康生活方式与终身体育观念

“健康中国2030”是我国重要的国家健康战略,是基于社会问题、为提高国民健康水平而制定颁布。体育教育与健康教育融合发展进入新阶段,体质健康是学生全面发展的基石,也是社会发展的先决条件,体育健康教育逐渐发展成为当代社会健康文明生活方式不可或缺的组成部分<sup>[5]</sup>。高质量发展倡导科学、健康的生活模式,这就要求大学生养成健康的生活方式并掌握科学的体育锻炼知识和技能。在生活方式上,提倡规律的睡眠和饮食习惯,避免熬夜、久坐和过度依赖电子产品等不健康行为。同时,通过持续推进高校体育工作开展,促进大学生群体的体育参与,构建丰富的校园体育活动与文化,培养大学生体育参与兴趣,并树立终身体育观念。

## 三、大学生体质健康影响因素分析

### (一) 个人与家庭因素

个人因素是影响大学生体质健康的关键所在,不良的个人习惯影响体质健康。一方面,大学生们能够主导自己的时间,生活方式不够健康。许多大学生熬夜、使用过多时间的电子产品和不良饮食,导致每天浑浑噩噩、无精打采。这种生活状态会影响身体正常的生长发育和新陈代谢,久而久之,身体容易处于亚健康状态,免疫力下降,身体容易受到疾病的侵害。另一方面,部分大学生缺乏运动能力,也没有擅长的体育运动,日常的体育参与不够,导致身体机能逐渐下降,运动能力降低。而由因为体质状况不好,更难对体育活动产生兴趣,形成了恶性循环。

父母是孩子的第一任老师,家庭环境对一个人的影响是贯穿其一生的。一方面,基因遗传决定了孩子的体质水平、智商等条件。另一方面,家庭的饮食习惯、运动观念也对潜移默化地影响孩子。如果父母了解体育运动对人的作用,能够培养孩子的运动习惯,这种家庭出来的孩子在大学更有可能形成良好的运动生活习惯。反之,若父母自身不重视运动,生活不规律,那么孩子也可能受到这种生活习惯的影响。

### (二) 学校因素

学校是大学生生活学习的主要场所,对大学生的体质健康具有重要的影响。高校存在“重智育,轻体育”的风气,对体育工作的关注不够。大学体育课是公共必修课,所有在校大学生需要修够1至2门体育课程才有毕业资格。理论上来说,大学体育课应该是促进学生体质健康发展,树立学生正确体育观念最主要的一环,但在实际工作中,部分高体育课程种类单一,体育观念陈旧,不能满足学生的运动需求,导致学生缺乏兴趣。同时,学校的体育设施和运动场地条件也至关重要。一些高校受其地理位置和规模等因素的影响,在体育工作上的资金投入有限,体育设施陈旧,无法满足学生日常锻炼的需求。

除了体育课,大学校园的体育文化建设也是影响学生体质健康的重要因素。学校应该给学生提供各种参加体育活动的机会,如体育竞赛、体育协会、体育俱乐部等,以满足学生日益增加的体育文化需求和个性化需要。

学校因素中,教师也起到影响作用。新时代以来赋予了教师新的使命,要将教育家精神贯彻到体育教师队伍建设的各个方面,加强师德师风建设,坚定体育教师的教育信仰。体育教师要与时俱进,在高质量发展时代背景下,更高效、优质的促进学生体质健康水平的提升。

### (三) 社会因素

社会的发展会改变原有的生活习惯。在没有电子产品时,人们的生活节奏慢,有更多的时间进行社会交往,而在电子产品普及后,更多的人选择了在家里看电视、玩手机来消遣闲余时间。尤其近些年,随着科技的迅速发展,网络和电子产品的使用成为了人们生活的一部分,大学生花费大量时间在追剧、游戏、刷网页上,身体锻炼时间严重不足<sup>[6]</sup>。同时,社会竞争压力增大,使得大学生面临学业、就业等多方面的压力,导致他们无暇顾及自身健康。

社会对大学生体质健康的重视程度和支持力度也有待提高。近些年,国家针对学生体质健康问题制定了一系列政策,但是在实际执行过程中,由于各种原因,导致政策难以落地或效果不佳,没有从根本上解决学生的体质健康问题。仍存在落实不到位的情况。

## 四、高质量发展视域下大学生体质健康提升路径

### (一) 更新教育理念, 提高体质健康认知

在高质量发展视域下,提升大学生体质健康水平,首要任务是更新教育理念,强化大学生对体质健康的认知。教育不应急功近利,要树立全面的发展观和“以人为本”的教育理念,尊重客观规律和个体差异。同时,要注意体育具有教育功能,对一个人的发展是有极大促进作用的,以往的认知是学生的学习成绩是第一位的,忽视了体质健康对大学生全面发展的促进作用。高校以及社会应转变观念,重视并提升大学生的体质健康。

立德树人是教育高质量发展的核心价值体现,体质健康的提升归根结底是人的提升,高校体育工作要围绕培养全面发展的人来开展。具体的措施归纳为以下几点。

第一,将体质健康纳入人才培养目标体系。高校应明确将体质健康作为人才培养的目标之一,与专业成绩、道德品质等放在同等重要的位置上。在制定人才培养方案时,要充分挖掘提升体质健康的方法手段和考虑学生对于体育活动的需求,将体育课程以及课外体育活动等纳入必修学分体系,保证学生参与体育锻炼的时间和机会。

第二,加强体质健康宣传教育。高校可以通过多种渠道加强体质健康方面的宣传,提高学生对于体质健康重要性的认识。充分利用校园宣传栏、校园广播、宣传片、公众号等发布相关知识,引导学生树立正确的健康观念。

第三,培养教师的体质健康意识。教师作为教育的践行者,他们的言行举止对学生具有一定的影响。因此,高校教师群体首先要增强体质健康意识,认识到体育锻炼对学生起到的重要作用,鼓励学生多参与体育活动,引导学生养成良好的运动习惯。

### (二) 优化体育课程体系, 丰富课后体育活动

课程体系是提升大学生体质健康水平的重要载体,在高质量发展视域下,高校应优化体育课程体系,同时为学生提供丰富多样的体育活动机会。“抓好课堂,丰富课后”,提高课堂教学的质量,丰富课下体育活动形式。

一是构建多元化的体育课程体系。教师应根据学生的兴趣爱好和体质特点,构建多元化的体育课程体系,除了传统体育项目外,还可以开设新兴体育项目和大众体育项目课程,如飞盘、瑜伽、匹克球等,以满足不同学生的需求。同时,教师需要注意课程的层次性和递进性,根据学生水平,进行分级教学,有针对性的提升学生的体质健康水平。此外,教师还可以开设体育理论课程,传授运动生理学以及运动营养学等知识,帮助学生更好地理解运动原理,提高运动效果<sup>[7]</sup>。

二是体育课程推进体育教学方法改革。高校要大力推动体育教学方法的创新变革,变更传统教学模式,基于学情、教情,从提高学生体质健康的角度,以启发式教学、竞争与协作练习为常用手段,点燃学生的运动兴趣和发挥其主观能动性,让学生在积极主动的投入到体育课程之中。同时,在信息技术时代,要善于应用科技成果和网络上的优质教学资源,开展混合式教学模式的研究,构建一体化的体育教学模式,为进一步提高大学生体质健康水平提质增效。

三是丰富课后体育活动,大多数高校的体育课为一周一次,这个频率的运动是远远不够的,所以要通过课后体育活动达到提升体质健康的目的。可以通过成立体育社团、开设体育俱乐部、运动队等方式,让学生们可以根据自己的爱好参与其中。同时,可以制定校本课程和课后体育锻炼计划,校本课程可以推动学生体育参与和体质健康发展,如清华大学就把游泳作为校本课程,中国人民大学把太极拳作为校本课程。课后体育锻炼是体育课程的补充,北京大学的学生每学期要完成一定的跑步公里数,这些措施手段对促进学生体质健康有积极作用。

四是加强体育师资队伍。体育师资队伍是学校体育工作开展的有力保障,高校应加强对师资队伍的建设和管理,提高教师的专业素养和教学能力,通过引进高水平体育人才、组织教师开展业务学习和参加专业培训等方式,提升教师的业务水平。同时,高校需要建立健全教师评价机制,将学生的体质健康状况与教师的教学情况相关联,以激励教师积极投身到体育教学工作之中。

### (三) 丰富校园活动, 营造运动氛围

校园活动是提升大学生体质健康水平的重要途径。在高质量发展视域下,高校应丰富校园体育活动形式和内容,营造良好的氛围。高校通过举办各类体育比赛以及运动会等活动,激发学生的运动热情,促进学生的体育参与,提升学生的体质健康。

一方面,构建校园体育赛事活动,从班级比赛到院系联赛再

到更高级别的竞赛。体育赛事活动能够为大学生提供展示自我、挑战自我的平台。同时,注重赛事的宣传和组织工作,提高赛事的知名度和影响力,吸引更多学生参与其中,提高学生的运动技能和身体素质,还可以培养学生的竞争意识和团队合作精神<sup>[8]</sup>。

另一方面,除了正式的体育赛事外,高校还可以开展形式多样的体育文化活动,这些活动可以以更加轻松有趣的方式呈现体育的魅力,吸引更多学生关注和参与。例如,体育文化节、趣味运动会、体育知识问答等。此外,鼓励学生自主组织体育活动。高校需积极倡导学生自主开展各类体育活动,充分激发学生在体育领域的主体意识与创造潜能。鼓励学生自主成立体育社团、运动俱乐部等多样化组织,为学生搭建起相互交流同时又能协同合作的优质平台,学生在体育活动中收获健康与快乐,还可以有效促进学生综合素质的提升。

#### (四) 完善协同机制, 构建健康网络

大学生体质健康的提升绝非一蹴而就的,也不是仅仅依靠学校体育就能够实现,而是一项复杂且系统的工程。在这个过程中,离不开学校、家庭、社会的协同联动。学校应发挥主导作用,利用教学资源和专业能力。家庭需给予支持配合,社会要营造良好的运动氛围和对参与体育运动的认同,多个责任主体要形成合理,才是保障大学生体质健康提升的基石。

家庭是大学生成长的重要环境,家长的态度和行为对学生的体质健康有着重要影响。高校应加强与家庭的沟通合作,定期向家长反馈学生的体质健康状况,引导家长提高体育健康认识和关注孩子的体质健康问题,鼓励家长与孩子一起参与体育锻炼,形

成良好的家庭运动氛围。

社会的主流观点决定大家对体质健康问题的态度。同时,社会体育资源丰富,可以作为提升大学生体质健康的有力支撑。高校应积极整合社会资源,与周边社区以及体育场馆等建立合作关系拓展体育场地设施,为学生提供更加充足的运动空间和条件。例如,在冬季,学校可以与滑雪场合作,为大学生提供滑雪运动的体验,降低学生的参与成本,提高学生的参与兴趣。

同时,建立学生体质健康档案和运动处方建议。通过体育课、体质健康测试和体育参与情况,精准掌握学生体质健康动态,建立学生体质健康档案。并为体质偏弱和有慢性疾病、不适宜运动的、存在生理心理问题的学生提供个性化的运动处方与营养方案。此外,高校还可以与医疗机构、康复团队携手合作,为学生搭建获取专业医疗服务和健康咨询的桥梁,全方位守护学生体质健康,为学生的成长成才筑牢坚实基础<sup>[9]</sup>。

## 五、结语

在高质量发展视域下,大学生体质健康提升是一项意义深远且紧迫的任务,是实现中国式现代化的必要一环。高校体育工作要坚持以人为本,以培养全面发展的人为目标,持续推动学校体育高质量发展。并从社会、学校、家庭和大学生自身几个方面协同发力,共同促进大学生体质健康的提升。构建系统的体质健康提升体系,持续改善大学生体质健康状况,培育拥有健康体魄、能够顺应时代发展的新时代高质量人才。

## 参考文献

- [1] 陈富成,王清梅.我国高校体育高质量发展的内在需求、现实困境与推进对策[J].体育科技文献通报,2025,33(03):143-146+241.
- [2] 徐俊伟,敬龙军,杨世成.新时代大学生体质健康促进的价值意蕴、现实困境与纾解路径[J].体育科技文献通报,2025,33(02):118-121+126.
- [3] 柏杨.体育教育高质量发展的内涵与实现路径探索\_柏杨[J].体育学刊,2024,31(05):75-79.
- [4] 教育部关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见[E/OL].(2019-11-20)[2024-07-25].[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/20/content\\_5457628.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/20/content_5457628.htm)
- [5] 舒宗礼,王健,夏贵霞.我国体育教育与健康教育融合发展的历程、逻辑与路径[J].武汉体育学院学报,2024,58(01):75-81.
- [6] 刘亚鲁.大学生体质健康影响因素分析及对策研究[J].当代体育科技,2019,9(03):230-231.
- [7] 钱俊伟.新时代我国高校体育高质量发展:现状、方向和路径[J].体育文化导刊,2024,(09):96-103.
- [8] 刘波,李晨曦,王松,于思远.新质生产力赋能大学体育高质量发展的内涵意义、内在机理与实施路径[J].武汉体育学院学报,2024,58(09):1-9.
- [9] 陈金鑫.新时代高校体育教学高质量发展研究[J].现代职业教育,2023,(35):9-12.