

新时代大学生体质健康测试提升路径研究

王奇, 齐娇娇

宝鸡文理学院体育学院, 陕西 宝鸡 721013

DOI:10.61369/EIR.2025030002

摘要 : 新时代大学生肥胖和视力问题日益突出, 力量、耐力等身体素质指标持续走低, 体质健康状况已引发了广泛关注, 整体呈现下滑趋势。本文将从高校、学生两方面出发, 探索提升大学生体质的路径, 通过提高对大学生体质健康测试的关注度, 营造良好的校园运动氛围, 从而提高大学生的身体素质。

关键词 : 大学生; 体质; 提升路径

Research on the Improvement Path of Physical Health Testing for College Students in the New Era

Wang Qi, Qi Jiaojiao

School of Sports, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji, Shaanxi 721013

Abstract : In the new era, the problems of obesity and eyesight of college students have become increasingly prominent. Physical – quality indicators such as strength and endurance have been continuously declining. The physical – fitness and health status of college students has attracted wide attention, and the overall trend is downward. This paper will start from three aspects: colleges and universities, and students, explore the paths to improve the physical fitness of college students, increase the whole society's attention to the physical – fitness and health of college students, and create a good atmosphere in which the whole society cares about and supports the physical – fitness and health of college students.

Keywords : college students; physical fitness; promotion pathst

近年来, 国家高度重视青少年体质健康, 相继出台《“健康中国2030”规划纲要》、《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等政策文件, 将青少年体质健康提升到国家战略高度, 明确提出要建立健全学生体质健康监测评价体系。在新时代背景下, 社会对人才的综合素质提出了更高要求, 大学生体质健康问题需要政府、高校、家庭和社会多方共同努力, 构建“五位一体”的协同育人机制, 提升新时代大学生的体质健康水平, 为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

大学生体质测试是高校体育中重要的一环, 旨在通过定期的身体检查与评估, 全面掌握学生的体质健康状况, 为高校体育教学及健康管理提供科学依据。近年来, 国家教育部相继出台了一系列关于大学生体质测试的政策文件, 强调了学生体质健康的重要性, 并规定了体质测试的实施办法与评价标准。《学生体质健康监测评价办法》通知, 参加并通过《国家学生体质健康标准》测试是学生毕业的必要条件, 也是综合素质测评的重要依据;《全民健身计划(2021–2025年)》也提到全面推进学校体育教学改革, 提高学生身体素质。

新时代大学生的体质健康状况已引发广泛关注, 大学生群体中普遍存在饮食不规律、高热量外卖依赖、作息紊乱等问题。首先, 学生肥胖问题日益凸显, 肥胖率已超过20%, 视力不良率高达78.5%, 且BMI指数异常者比例呈现逐年上升趋势, 反映出学生群体在体重管理方面存在问题, 不健康的生活方式直接导致心肺功能与耐力素质下降。其次, 学生耐力素质显著下降, 长跑项目(1000米/800米)的不合格率高达33.38%, 更有部分学生在测试过程中出现中途奔跑现象, 这暴露出学生心肺功能和意志品质方面的不足。这些问题凸显出加强学生体质健康教育的必要性和紧迫性。

基金项目: 陕西省大学生创新训练计划项目: 新时代大学生体质健康测试提升路径研究(编号: S202410721104); 宝鸡文理学院第十八批重点教改研究项目: 高校体教融合的育人价值和实现路径研究(编号: 23JGZD17)。

作者简介:

王奇(2003–), 男, 陕西千阳人, 体育教育专业。

齐娇娇(1986–), 女, 陕西蒲城人, 副教授, 研究方向体育教育与训练。

一、高校层面：提高大学生体质健康测试工作的关注度和参与面

若要构建提升大学生体质测试成绩的长效机制，进而促成大学生踊跃参与体育锻炼、严肃对待体质测试、全力提升身体素质的良性循环，需从两个关键方面着力。一方面，充分调动学生作为主体的主观能动性至关重要。应通过多元渠道引导更多学生深刻且正确地认识体质健康测试，将体质测试正式纳入综合素质评价体系，使其成为其中不可或缺的测评内容。借助体质测试成绩所反馈的信息，在体育课堂教学中精准且及时地对教学内容、方式、进度等安排作出调整优化。如此一来，既能有力推动学生体质测试工作朝着良性方向持续发展，又能切实有效地提升大学生的身体素质。另一方面，充分发挥校方作为客体的积极作用同样不容忽视。学校应建立健全科学合理且富有效力的体质测试激励机制，以激发学生参与体育运动以及参加体质健康测试的内在热情与积极性。鼓励学生将“更快、更高、更强”的体育精神深度融入体质健康测试过程中，促使学生以更为积极主动、拼搏进取的姿态投入到体质测试以及日常体育锻炼之中。

（一）完善组织机制

引导大学生提升对体质健康测试的重视程度，进而提高其体质测试成绩与整体体质健康水平，这绝非仅仅是体育课程范畴内的事务，而是一项与全校各学院、各部门紧密相连的综合性工程。只有将其纳入高校高质量人才培养的整体框架之中，方能取得理想成效。

一年一度的体质测试，作为学校参与人数最多的大型活动之一，学校应给予体质测试工作高度重视。在制度层面，学校需制定完善的管理制度。明确各学院、各部门在体质测试工作中的职责和分工，建立健全工作协调机制。例如，教务部门负责协调学生的课程安排，确保学生能够按时参加测试；后勤部门负责提供测试所需的物资保障，如饮用水、急救药品等；学生管理部门负责加强对学生的宣传教育和组织管理，提高学生的参与度和配合度。同时，建立严格的监督考核机制，对各学院、各部门的工作开展情况进行定期检查和评估，对工作不力、敷衍塞责的单位和个人进行严肃问责，确保体质测试工作的顺利推进。为实现精准测试的目标，学校还应充分利用现代信息技术手段。建立学生体质健康测试数据库，将学生的测试数据进行实时录入和分析，形成学生个人的体质健康档案。通过大数据分析，学校可以全面了解学生的体质健康状况和发展趋势，为制定个性化的体育教学和锻炼方案提供科学依据。此外，还可开发专门的体质测试管理系统，实现测试报名、分组、成绩查询等功能的信息化管理，提高测试工作的效率和管理水平。

（二）加大学生体质测试工作宣传，创新协同机制

首先，学生对体测的认知，在很大程度上左右着他们参与体测的态度、主动性与积极性。不少学生觉得体测是被迫参加的任务，满心不情愿，抱着应付心态测试，成绩自然难如人意。学校各相关部门应加强合作，重塑学生对体测的认知，让他们明白，体测也能像校运会那样，成为展现拼搏、竞技与体育精神的舞

台。对于体测表现优异的学生，要给予表彰奖励，公示历史及年度体测成绩前10名榜单，借助公众号、校内广播等，讲述这些体测佼佼者的体育故事，激励学生积极锻炼，提升体测成绩。

其次，搭建家校社三方沟通桥梁，打造体测数据共享平台，实现学生体测成绩与锻炼建议的实时更新，为家长、学校和社会机构构建起共同监督与支持的有效通道。家校社协同始终以学生为核心，通过资源的深度整合、信息的充分共享以及活动的紧密联动，构建起“家庭引导—学校推动—社会支持”的完整闭环。在推进过程中，既要高度重视宣传工作的趣味性与实用性，切实提升宣传效果，又要坚决避免形式主义，确保体测真正成为助力学生健康成长的强劲助推器。

（三）高校要高度重视并加大投入

高校需高度关注学生体质测试工作，摒弃传统应试教育思维定式，牢固树立“拥有良好身体素质的大学毕业生方能更好地服务社会”这一理念，并切实将其融入高校体育教学的各个环节。

在硬件投入方面，高校应依据体育课程设置的实际需求，对体育教学场馆、设备器材等进行全面完善与升级，为学生开展体育运动提供充足且优质的物质保障，助力学生在良好的环境中尽情挥洒汗水、强健体魄。

在软件投入方面，高校要大力加强对体育任课教师的专业体育技能培训，以帮助他们紧跟新时代体育教学的发展步伐，不断提升教学能力与水平。同时，对本校体育课程进行科学且系统的整体规划，使其更贴合学校的实际情况以及学生的身心发展特点，充分激发教师与学生双方的积极性。此外，要着重培育体育任课教师的责任心，通过构建科学合理的教师考评体系，对教师的责任心进行正向引导与激励，促使教师全身心投入到体育教学工作中。通过上述一系列举措，全面提升高校体育教学质量，为学生在体质测试中取得优异成绩筑牢根基，进而推动学生体质健康水平的整体提升。

（四）严格落实体质测试工作并充分运用测试结果

大学生体质测试是一项庄重且严谨的考核项目，必须秉持严肃认真的态度，杜绝任何弄虚作假的行为。高校应强化对学生体质测试的严格要求，积极营造鼓励学生踊跃参与体育锻炼的浓厚氛围，通过正面引导，激发学生提升身体素质的主动性和自觉性。测试教师在体质测试过程中务必严格把关，恪守实事求是的原则，坚决抵制一切形式的舞弊行为，确保得出真实可靠的体质测试成绩，从而为后续改善学生体质状况提供坚实且准确的基础依据。

此外，值得注意的是，学生体质测试结果所蕴含的重要价值常常未能得到充分挖掘。高校和学生都应学会科学、合理地运用这些测试结果，精准找出日常体育锻炼中存在的薄弱环节。只有深入剖析问题根源，明晰症结所在，才能有针对性地完善运动计划，明确下一阶段的目标，进而更为有效地提升大学生的体质测试成绩，切实增强学生的身体素质。

二、学生层面：营造良好的校园运动氛围

当代大学生普遍缺乏主动参与体育锻炼的意识，部分学生将体育活动视为负担而非健康投资。调查显示，70%的大学生每日户外活动不足1小时，30%的学生每周锻炼次数低于3次，导致这种现象的原因有：一方面，学生过度依赖电子产品、沉迷网络社交或游戏密切相关，导致运动时间被严重挤占；另一方面，在激烈的学业竞争与就业压力社会环境下，学生往往优先选择牺牲运动时间完成课业任务；还有，部分学生将体育课视为“凑学分”的想法，对体育运动的消极想法，导致参与度低且缺乏持续性。我们要正视这些原因并提出管理、实施、监督和评价体系的改进。

（一）体育学生党员发挥先锋模范作用，开展公益指导服务

体育学院的学生党员积极发挥先锋模范作用，携手其他学院共同举办红色体育竞赛活动。在活动过程中，他们充分运用自身专业知识，为同学们提供了多方面的公益指导服务。在体育技能指导方面，他们针对不同项目的特点与技巧，进行细致入微的讲解与示范，帮助同学们掌握正确的运动方法；在健康知识科普方面，可以通过举办讲座、发放宣传资料等形式，向同学们普及运动营养、运动损伤预防等健康知识；对于体测成绩较弱的同学，帮助他们耐心剖析原因，找出问题所在，并帮助同学们量身定制具有针对性的锻炼计划，助力大家科学合理地进行体育锻炼。

这些公益指导服务，不仅切实帮助广大大学生掌握科学的锻炼方法，促进了身体素质的提升，同时也为体育学院的学生党员提供了宝贵的实践机会，有效提升了他们将理论知识应用于实际的能力。

（二）构建健全健康认知体系，深度强化体育价值引导

在教育维度，把健康管理有机融入通识课程体系之中。借助具有代表性的案例剖析，比如当下日益凸显的慢性病低龄化发展态势，以及精准的科学数据支撑，诸如体质测试结果与各类疾病之间的内在关联性等，多维度、深层次地提升学生对于体育锻炼的理性认知水平，使其深刻理解体育锻炼对于身心健康的重要意义。

在实践维度：大力推广充满活力的“运动打卡”校园特色活动，充分借助社交媒体的强大传播力与互动性，构建起积极的同伴激励机制。让学生们在相互鼓励、相互监督的良好氛围中，持

续保持参与体育锻炼的热情与动力，逐步养成长期坚持运动的良好习惯。

（三）优化时间管理机制，实现学业与运动的平衡

课程改革方面，积极推行“碎片化运动”模式，充分利用课间的宝贵时间。比如，在课间专门设置10分钟的集体拉伸或适合教室小空间的简单动作，让学生们能够有效缓解因长时间久坐而产生的身体疲劳，以更饱满的精神状态投入后续的学习。

压力疏导方面，着力构建学业咨询与运动辅导的联动机制。通过开展系统的时间管理培训，深入了解每一位学生的学习情况和运动需求，为其量身定制个性化的学习与锻炼计划。以此减少学业与运动之间可能产生的冲突，助力学生在学业进步和身体健康两方面都能取得良好的发展。

（四）健全激励机制，强化体育参与的内在驱动力

评价体系革新，大力推进评价体系的改革进程，将体质测试成绩巧妙融入奖学金评定、德育考核等核心评价指标之中。通过这一举措，有力提升学生对于体育锻炼的重视程度，促使学生深刻认识到体育锻炼在个人综合素质发展中的重要地位。

分层激励规划，充分考量不同学生的运动水平差异，精心设计分层激励模式，构建阶梯式奖励体系。对于在体质测试中进步尤为显著的学生，郑重颁发“健康飞跃奖”，以表彰他们在体育锻炼方面取得的突出进步；对于长期坚持不懈进行体育锻炼的学生，则授予“运动之星”的荣誉称号，激励他们继续保持良好的运动习惯，发挥榜样示范作用。

三、结语

大学生学生体质健康测试工作是国家了解大学生体质健康水平、精准把握区域间差异的根本依据，也是教育主管部门检验学校体育工作成效的关键着力点，更是推动学校体育改革向纵深发展的重要参考。国家学生体质健康测试的各个环节，无论是测试环节、抽测环节、运动干预环节，都是围绕着数据展开的，由此可见，体质健康测试数据堪称这项工作的核心与灵魂。如果体质健康测试数据无法真实地、准确地反映大学生的体质健康状况，那么国家和学校在制定和实施相关政策时，边极有可能出现偏差。

参考文献

- [1]郭畅,朱春.普通高校大学生体质测试成绩下滑原因分析及对策[J].中国新通信,2020,22(04):178-179.
- [2]谌峥嵘,马江涛.大学生体质测试成绩下降原因和对策分析——以中国人民大学为例[J].当代体育科技,2023,13(32):175-178.
- [3]李铁璋,李志.大学生体质测试数据存在的问题及对策[J].体育科技,2024,45(06):49-52+56.
- [4]彭秋林,戴俭慧.国家学生体质健康测试数据利用路径研究[J].体育科技文献通报,2020,28(08):139-140+162.
- [5]唐星星,施晓蓉,徐粤宇等.新时代高校“五育并举”大学生综合素质测评体系构建——以湖南工程学院为例[J].《湖南工程学院学报(社会科学版)》,2023,33(03):113-118.