

高职学生体质健康测试数据反馈机制优化研究

胡炼

武昌职业学院, 湖北 武汉 430070

DOI:10.61369/ECE.2025130029

摘 要： 在高职教育重视学生全面发展的背景下，学生体质健康备受关注，而当前体质健康测试数据反馈机制存在不足转而向问题转变。本文聚焦高职学生体质健康测试数据反馈机制的优化，分析了现有反馈机制在流程、内容、渠道及后续跟踪指导等方面的问题，像反馈不及时、内容缺乏针对性、渠道单一等。提出通过完善数据反馈流程、增强反馈内容个性化与针对性、拓宽反馈渠道、建立后续跟踪与指导机制等优化措施，给资源保障予以有力支撑。构建评估指标体系，运用定量与定性评估方法对优化效果进行评估。

关 键 词： 高职学生；体质健康测试；数据反馈机制；优化研究

Research on Optimization of Data Feedback Mechanism of Physical Health Test for Higher Vocational College Students

Hu Lian

Wuchang Vocational College, Wuhan, Hubei 430070

Abstract： Under the background that higher vocational education attaches importance to students' all-round development, students' physical health has attracted much attention, but the current data feedback mechanism of physical health test is insufficient and turns to a problem. This paper focuses on the optimization of the data feedback mechanism of higher vocational college students' physical health test, and analyzes the problems of the existing feedback mechanism in terms of process, content, channels and follow-up guidance, such as untimely feedback, lack of pertinence in content and single channel. This paper puts forward some optimization measures, such as improving data feedback process, enhancing personalization and pertinence of feedback content, broadening feedback channels, and establishing follow-up tracking and guidance mechanism, to give strong support to resource guarantee. The evaluation index system is constructed, and the optimization effect is evaluated by quantitative and qualitative evaluation methods.

Keywords： higher vocational students; physical health test; data feedback mechanism; optimization research

引言

近年来高职教育不断发展，对学生综合素质的培养愈发重视，学生体质健康作为综合素质的重要组成部分，受到广泛关注。体质健康测试是了解学生体质状况的重要手段，而测试数据反馈机制则是将测试结果有效传达给学生，引导学生改善体质的关键环节，而当前高职学生体质健康测试数据反馈机制存在反馈不及时、内容缺乏针对性、渠道单一等问题，影响了反馈效果，没法促进学生体质健康水平的提升；研究高职学生体质健康测试数据反馈机制的优化具有重要的现实意义。本文旨在深入探讨高职学生体质健康测试数据反馈机制的优化策略，通过分析现有机制的问题，提出针对性的优化措施，并构建评估体系对优化效果进行评估，给高职学校完善体质健康测试数据反馈机制予以有力支撑。

一、高职学生体质健康测试数据反馈机制现状分析

（一）现有反馈机制概述

（1）当前高职学生体质健康测试的实施流程

高职学生体质健康测试作为评估学生身体素质的重要手段，

通常涵盖身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）等多个项目，测试流程一般包括前期准备、现场测试、数据收集与整理、结果反馈四个阶段，前期准备涉及测试方案的制定、测试人员的培训、测试设备的校准等工作，现场测试则按照既定项目

逐一进行，确保每位学生都能完成所有测试内容。数据收集与整理阶段，测试人员会详细记录每位学生的测试成绩，并通过电子系统录入数据库，结果反馈阶段，学校会以报告单或在线查询的方式，将测试结果告知学生^[1]。

（2）数据收集与整理的主要方法

数据收集主要依赖人工记录与电子录入相结合的方式，测试现场，测试人员使用专业设备（像电子肺活量计、电子身高体重仪等）进行测试，并实时将数据记录在纸质表格上，测试结束后，数据会被统一录入至学校体育部的数据库中，进行后续的整理与分析。部分高职院校还引入了智能化测试系统，通过扫描学生身份证或校园卡自动记录测试数据，提高了数据收集的效率和准确性^[2]。

（二）反馈机制存在的问题

（1）数据反馈不及时，影响干预效果

当前高职学生体质健康测试数据的反馈周期普遍较长，从测试结束到学生收到反馈报告，往往需数周甚至数月的时间，此类滞后的反馈模式，使得学生没法及时了解自己的体质状况，也无法根据反馈结果及时调整锻炼计划，对于体质较差的学生而言，长时间的等待可能错失改善体质的最佳时机。

（2）反馈内容缺乏个性化与针对性

多数高职院校的体质健康测试反馈报告仅包含测试成绩和等级评定，缺乏对学生个体体质特点的深入分析，不同学生的体质状况、运动能力、兴趣爱好等存在差异，统一的反馈内容没法满足学生的个性化需求，像对于肥胖学生，反馈报告可能仅建议“加强锻炼”，而未提供具体的锻炼方案或饮食建议^[3]。

二、高职学生体质健康测试数据反馈机制优化策略

（一）完善数据反馈流程

（1）建立即时反馈系统，确保数据及时传递

为解决数据反馈不及时的问题，高职院校得引入即时反馈系统，该系统可在测试现场实时记录并上传测试数据至云端服务器，学生可通过手机APP或校园网即时查询测试结果，系统还可设置提醒功能，定期向学生推送锻炼建议和健康提醒，确保学生能及时了解自己的体质状况并采取相应的改善措施。

（2）引入大数据分析技术，提高数据处理效率

利用大数据分析技术，高职院校可对体质健康测试数据进行深度挖掘和分析，通过构建学生体质健康数据库，分析不同学生群体的体质特点、运动能力、兴趣爱好等，给制定个性化的锻炼方案予以有力支撑；大数据分析技术还可帮助学校识别体质较差的学生群体，为这些学生提供更为精准的指导和帮助^[4]。

（二）增强反馈内容的个性化与针对性

（1）根据学生体质测试结果，制定个性化锻炼计划

针对不同学生的体质状况和运动能力，高职院校得制定个性化的锻炼计划，像对于肥胖学生，可设计以有氧运动为主的锻炼方案，像慢跑、游泳等，对于力量较弱的学生，可设计以力量训练为主的锻炼方案，像举重、俯卧撑等，锻炼计划还应考虑学生的兴趣爱好和时间安排，确保计划的可行性和有效性^[5]。

（三）针对不同体质类型学生，提供差异化健康指导

除了制定个性化的锻炼计划外，高职院校还应针对不同体质类型的学生提供差异化的健康指导，像对于易疲劳的学生，可建议其增加睡眠时间、调整饮食结构，对于易受伤的学生，可建议其加强柔韧性训练、佩戴护具等，通过差异化的健康指导，帮助学生更好地了解自己的体质特点并采取相应的改善措施。

三、高职学生体质健康测试数据反馈机制实施保障

（一）组织保障

（1）成立专门领导小组，统筹反馈机制实施

为确保高职学生体质健康测试数据反馈机制的有效实施，学校得成立专门的领导小组，领导小组由学校分管体育工作的校领导担任组长，成员包括体育部主任、教务处处长、学生处处长等相关部门负责人，领导小组负责统筹协调反馈机制的各项工作，确保各项措施得到有效落实^[6]。

（2）明确各部门职责，形成协同工作机制

在反馈机制的实施过程中，各部门得明确职责分工，形成协同工作机制，体育部负责测试方案的制定、测试人员的培训、测试数据的收集与整理等工作，教务处负责将体质健康测试成绩纳入学生综合素质评价体系，学生处负责组织学生参与测试、反馈结果的告知与解读等工作，通过各部门的协同配合，确保反馈机制的顺利实施^[7]。

四、高职学生体质健康测试数据反馈机制优化效果评估

（一）评估指标体系构建

（1）学生体质健康水平指标

学生体质健康水平是评估反馈机制优化效果的核心指标，主要包括身体形态指标，像身高、体重、身体质量指数（BMI）等，用于评估学生的身体肥胖程度和营养状况，身体机能指标，像肺活量、心率等，反映学生的心肺功能和身体代谢能力，身体素质指标，像立定跳远成绩、引体向上（男）/仰卧起坐（女）次数、1000米跑（男）/800米跑（女）成绩等，体现学生的力量、耐力、速度、灵敏等身体素质，通过对这些指标的定期测试和分析，可以直观地了解学生体质健康水平的变化情况^[8]。

（2）学生参与度指标

学生参与度是衡量反馈机制是否有效的重要方面，可以从多个维度进行评估，像学生参与体质健康测试的主动性和积极性，包括是否按时参加测试、是否存在作弊行为等，学生对反馈信息的关注程度，像是否及时查询测试结果、是否认真阅读反馈报告等，学生参与体育锻炼的频率和时长，通过问卷调查或运动手环等设备记录学生的日常锻炼情况，评估学生是否根据反馈结果增加了锻炼量^[9]。

（二）评估方法选择

（1）定量评估方法

定量评估方法主要通过收集和分析数据来评估反馈机制的优

化效果,可以采用统计分析方法,对学生体质健康水平指标、学生参与度指标等进行描述性统计和推断性统计,像计算学生体质测试成绩的平均值、标准差、达标率等,分析学生体质健康水平的变化趋势,通过相关性分析和回归分析,探究学生参与度与体质健康水平之间的关系,以及教师反馈质量对学生参与度和体质健康水平的影响^[10]。

(2) 定性评估方法

定性评估方法主要通过访谈、观察、案例分析等方式收集信息,深入了解学生对反馈机制的看法和感受,可以采用深度访谈法,选取部分学生和教师进行面对面访谈,了解他们对反馈机制的优势和不足的认识,以及对改进反馈机制的建议和期望,通过访谈,可以获取丰富的细节信息,为定量评估结果提供补充和解释。

(三) 评估结果应用

(1) 为反馈机制持续优化提供依据

根据评估结果,学校可以了解反馈机制在实施过程中存在的问题和不足,明确需要改进的方向和重点,像如果评估发现学生参与度较低,学校可以进一步分析原因,是反馈渠道不够畅通,还是反馈内容缺乏吸引力,然后针对性地采取措施,像拓宽反馈渠道、丰富反馈内容等,如果评估发现教师反馈质量有待提高,学校可以加强对教师的培训和指导,提高教师的反馈能力和

水平。

(2) 调整体育教学和锻炼指导策略

评估结果可以为体育教学和锻炼指导策略的调整提供参考,根据学生体质健康水平的变化情况,学校可以调整体育教学内容和教学方法,有针对性地加强学生薄弱体质项目的训练,像如果发现学生的耐力素质普遍较差,学校可以在体育教学中增加耐力训练的内容和强度,像开展长跑、游泳等项目的专项训练。

五、结束语

本文围绕高职学生体质健康测试数据反馈机制的优化展开研究,通过对现有反馈机制问题的剖析,提出了一系列优化措施,并从资源保障方面为优化措施的实施提供支持。构建的评估指标体系和采用的评估方法,能够全面、科学地评估反馈机制的优化效果。以某高职学校的实践案例分析表明,优化后的反馈机制在提升学生体质健康水平、提高学生参与度、提高教师反馈质量和反馈机制运行效率等方面均取得了显著成效。本研究不仅丰富了高职学生体质健康测试数据反馈机制的理论研究,也为高职学校实际工作中的反馈机制优化提供了可操作的方法和策略,对促进高职学生体质健康和学校体育工作的发展具有重要的实践价值。

参考文献

[1] 田洲锋. “四位一体”学校目标引领下高校大学生体质健康促进研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(13): 68-70.

[2] 赖金露. 体育特色校本课程提升初中学生体质健康的路径探赜 [J]. 体育师友, 2025, 48(03): 22-24+44.

[3] 黄东柱. 广东省高职院校大学生体质健康现状分析与对策研究——以广东碧桂园职业学院为例 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2025, (04): 100-103.

[4] 李城城, 查艳, 薛昭铭. 大学生体质健康建设的价值、境遇与解决路径——以安徽省为例 [J]. 牡丹江教育学院学报, 2025, (03): 58-62.

[5] 于啸扬, 郑辉. 青少年体质健康治理现代化的理论逻辑、推进困囿与纾解策略 [J]. 沈阳体育学院学报, 2025, 44(02): 52-58.

[6] 陈道睿, 蔡志强, 舒婷, 等. 体质健康预警机制对大学公共体育课教学模式的影响 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(24): 124-126.

[7] 陈磊, 黄春花, 陈阳华. 体质健康测试对高职体育教学改革的作用研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(20): 130-132.

[8] 丁文龙, 林得祥, 苏美华. 体育课中 HIIT 课练对学生体质健康的影响效应研究 [C]// 中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第十四届中国体能训练科学大会论文集 (上). 集美大学体育学院; 2024: 60-67.

[9] 杜阳. 探讨高职院校网球课程对学生体质健康的影响 [C]// 冶金工业教育资源开发中心, 中国钢铁职业培训中心. 第13届钢铁行业职业教育培训优秀多媒体课件活动系列研讨会——教育理论与教育管理高质量发展之路论文集. 四川中医药高等专科学校; 2024: 27-31.

[10] 刘成永. 基于 VR&AR 技术的高校体质健康系统功能融合与质量提升研究 [J]. 文体用品与科技, 2024, (07): 78-80.