

作基于国家体质健康标准的高职学生体质提升干预方案

李国敏

河北工业职业技术大学, 中国·河北 石家庄 050091

摘 要: 随着高职院校学生身体素质普遍偏低, 亟须通过有效的干预措施来提升其体质健康水平。论文基于国家体质健康标准, 针对高职院校学生的体质现状, 提出了一套全面的体质提升干预方案。通过分析高职学生在体育锻炼、饮食习惯、作息规律及心理健康等方面的普遍问题, 论文设计了以体育锻炼、科学饮食管理、作息调整、心理辅导等为核心的干预策略。该方案不仅注重个性化的锻炼计划与饮食指导, 还通过定期体质测试和反馈机制, 确保干预的持续有效性。研究表明, 采用此干预方案后, 学生体质健康水平有了显著提升, 学生的整体身体素质和心理健康状况得到改善。此外, 干预方案还鼓励学生培养长期的运动习惯, 促进其身心健康的全面发展。本研究为高职院校学生体质提升提供了科学、系统的方案, 并为未来体育教育改革和学生健康管理提供了有益的参考。

关键词: 高职院校; 国家体质健康标准; 学生体质提升; 体育锻炼; 饮食管理

Develop an Intervention Plan for Improving the Physical Fitness of Vocational College Students Based on National Physical Health Standards

Guomin Li

Hebei Vocational University of Industry and Technology, Shijiazhuang, Hebei, 050091, China

Abstract: With the generally low physical fitness of vocational college students, it is urgent to improve their physical health level through effective intervention measures. The paper is based on the national physical health standards and proposes a comprehensive intervention plan for improving the physical fitness of vocational college students. By analyzing the common problems of vocational college students in terms of physical exercise, dietary habits, sleep patterns, and mental health, this paper designs intervention strategies centered on physical exercise, scientific dietary management, sleep adjustment, psychological counseling, etc. This program not only focuses on personalized exercise plans and dietary guidance, but also ensures the sustained effectiveness of interventions through regular physical fitness testing and feedback mechanisms. Research has shown that after adopting this intervention program, students' physical health levels have significantly improved, and their overall physical fitness and mental health have been improved. In addition, the intervention program encourages students to cultivate long-term exercise habits and promote their comprehensive physical and mental health development. This study provides a scientific and systematic plan for improving the physical fitness of vocational college students, and provides useful references for future physical education reform and student health management.

Keywords: vocational colleges; national physical health standards; improvement of students' physical fitness; physical exercise; diet management

0 前言

随着国家对青少年体质健康问题的高度重视, 体质健康已成为当今社会及教育领域的重要议题。特别是高职院校的学生群体, 体质状况普遍较差, 亟须通过有效的干预措施进行改善。高职院校的学生由于学业压力、生活习惯以及运动不足等原因, 常常面临身体健康问题, 这不仅影响到学生的学业和心理发展, 还可能对其未来的职业生涯产生不利影响。如何通过科学的干预提升高职学生的体质健康水平, 已成为当前教育改革和学生发展中的重要课题。

1 国家体质健康标准的背景与理论基础

1.1 国家体质健康标准的背景

国家体质健康标准自 1995 年由国家体育总局与卫生部

门联合制定以来, 作为评估中国青少年及成年人身体健康的科学工具, 已经成为中国教育体系中不可或缺的一部分。该标准涵盖了身高、体重、肺活量、体脂肪率、心率等多个方面, 充分体现了体质健康的多维度特性。对于学生, 尤其是高职院校的学生而言, 国家体质健康标准不仅可以帮助学校准确评估学生的身体健康状况, 还能为后续的体质提升干预提供数据支持。

高职院校的学生群体具有一定的特殊性: 大多数学生面临较为紧张的学业压力, 学术课程的繁重和职业技能的培养往往占用了学生大量的时间, 而体育锻炼的时间和机会较少, 导致学生的体质普遍较差。因此, 基于国家体质健康标准的评估, 能够为学校提供明确的标准和方向, 确保体育教育的科学性和针对性^[1]。

1.2 国家体质健康标准的理论基础

国家体质健康标准的制定,依赖于多学科领域的理论支持,主要包括运动生理学、运动心理学、营养学以及教育学等。运动生理学为标准的制定提供了生理依据,说明了不同年龄段、性别和体质的学生在进行不同运动时的生理反应和适应性。运动心理学则着重于研究学生在运动中的心理状态,强调运动对学生心理健康的促进作用,并考虑到个体差异与运动需求的个性化特点。营养学研究则为体质健康标准提供了饮食方面的支持,明确了营养对学生身体素质提升的关键作用。这些理论依据的综合使用,使得国家体质健康标准不仅可以客观、全面地评估学生的体质健康状况,还可以为后续干预措施的制定提供科学依据。

2 高职学生体质现状分析

2.1 体质健康水平普遍偏低

在高职院校中,许多学生的体质健康水平处于不合格的状态。根据近年来对多个高职院校学生的体质健康检测结果显示,许多学生在进行 50 米跑、立定跳远、坐位体前屈等标准测试时,成绩普遍偏低。尤其是在耐力、力量、柔韧性等方面,许多学生的成绩远低于标准要求,表明其身体素质严重不足。

这种现象的主要原因在于:高职院校的学生群体普遍面临较大的学业压力,很多学生将大部分时间集中在学术学习上,忽视了体育锻炼的重要性。此外,由于高职院校体育课程设置、课外活动不足以及体育设施不完善等因素,学生参与体育活动的机会和时间较少,导致了其身体素质的持续下降^[2]。

2.2 缺乏科学锻炼与营养管理

大多数高职院校学生的锻炼方式缺乏科学指导,运动量不足。许多学生即使进行锻炼,也多多为随意的运动项目,缺乏科学的规划和系统的训练。加之缺少专业指导,很多学生的锻炼效果有限,难以实现身体素质的有效提升。

饮食方面,很多学生存在不合理饮食习惯,尤其是在宿舍和食堂饮食条件下,油脂、糖分摄入过多,蔬菜和水果的摄入量不足,造成了营养不均衡的情况。此外,由于作息不规律,许多学生存在熬夜和暴饮暴食等不健康的生活习惯,这对其体质健康造成了不良影响。

2.3 心理压力与运动积极性

高职学生在面对繁重的课程压力和就业竞争时,常常感到焦虑与压力,这使得他们对体育锻炼的积极性降低。许多学生将体育活动视为“负担”,缺乏自我管理和锻炼的动力。心理健康问题在高职学生中较为普遍,许多学生的情绪波动较大,缺乏足够的抗压能力,这进一步影响了他们参与体育锻炼的意愿。

2.4 学生体质现状的影响因素

学生体质健康水平的低下,与学校的体育教育模式、

课程设置、锻炼资源等密切相关。高职院校的体育教育在传统的技能训练模式下,往往忽视了对学生综合体质的关注,课程内容过于单一,缺乏多样化和个性化的锻炼内容。与此同时,部分学校的体育设施老化、资源匮乏,也使得学生无法充分参与到体育活动中,进一步加剧了学生体质的下滑。

3 基于国家体质健康标准的高职学生体质提升干预方案

在分析了高职院校学生体质健康的现状后,接下来,我们将详细介绍基于国家体质健康标准的高职学生体质提升干预方案。为了提高高职学生的身体素质,改善健康状况,本方案将从体育锻炼、饮食管理、作息调整、心理辅导等多个方面进行全面干预,旨在为学生提供科学、系统的体质提升路径,达到提升体能、促进身心健康的目标^[3]。

3.1 干预目标

干预方案的目标是通过系统的体质健康提升措施,帮助高职学生实现身体素质的全面提升,并根据国家体质健康标准的要求,使学生的体质水平达到或超过合格标准。具体目标包括:

①提升学生的基本体能:通过多种形式的锻炼,提升学生的耐力、力量、柔韧性、协调性等方面的素质。

②促进健康的生活方式:帮助学生养成良好的饮食习惯、作息规律,改善不良生活习惯。

③增强心理调适能力:通过体育活动改善学生的心理状态,减轻学业压力,提升心理健康水平。

④培养持久的运动习惯:帮助学生树立健康意识,培养长期坚持体育锻炼的习惯。

3.2 干预措施设计

本干预方案根据高职学生的特点,设计了一系列针对性强、可操作性高的干预措施。通过从运动锻炼、营养饮食、作息规律和心理调节等多个方面着手,形成全方位的干预体系。

3.2.1 体育锻炼干预

①综合体能训练:为了提升学生的身体素质,干预方案中将包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练和协调性训练等多个方面。通过循序渐进的训练,提升学生的全身协调性和综合体能。课程设置上,体育课将分为不同的模块,包含全身锻炼、局部增强以及柔韧性、爆发力等专项训练。通过这些课程的实施,帮助学生全面提高运动能力。

②定制化训练计划:根据每个学生的体质测试数据,为其量身定制个性化的锻炼计划。例如,对于耐力较差的学生,增加有氧运动和耐力训练;对于柔韧性不足的学生,增加拉伸和柔韧性训练;而对力量较弱的学生,则重点进行力量训练,如俯卧撑、仰卧起坐等,以帮助学生逐步提升各方面的体能。

③课外活动支持:除了体育课之外,学校还应提供丰

富的课外体育活动选项,如跑步、篮球、游泳、羽毛球等项目,鼓励学生在课外积极参与运动。同时,学校可以组织各类体育赛事或竞赛,如校园篮球赛、足球赛等,提高学生的参与热情,激发其体育锻炼的兴趣。

④定期体质测试:定期对学生进行体质健康测试,帮助学生了解自己在各项体质指标上的得分情况。这不仅能帮助学生了解自身的优势与不足,还能为后续的训练计划提供数据支持,确保干预措施的及时调整和优化。

3.2.2 饮食管理干预

①营养知识教育:开展定期的营养讲座,帮助学生了解均衡饮食的重要性,介绍各种营养素的功能,以及如何通过饮食提升体质。学生应了解食物的营养成分,做到膳食均衡,避免不健康饮食习惯的形成。

②合理膳食指导:学校可以组织营养师为学生提供个性化的饮食建议,尤其是针对运动员和高强度训练的学生,推荐专业的运动营养餐。具体来说,可以增加蛋白质和碳水化合物化合物的摄入,以支持学生在锻炼中的消耗并加速恢复;同时,增加维生素和矿物质的摄入,促进身体各系统的健康。

③饮食监控:针对学生宿舍和食堂的饮食条件,学校可以加强对学生饮食的监督,确保提供健康餐饮。例如,食堂可以设置低脂、低糖、低盐的健康餐选项,减少油炸食品和加工食品的供应,增加蔬菜、水果和全谷物类食物的比例,改善学生的饮食结构。

3.2.3 作息规律干预

①健康作息教育:通过讲座、宣传等形式,向学生普及健康作息的重要性,强调充足的睡眠对身体健康和学习效率的影响。学校应鼓励学生建立早睡早起的习惯,避免熬夜,保证每天至少 7 小时的睡眠时间。

②合理安排学习与休息:为了帮助学生调节作息,学校可以设计合理的时间表,减少长时间连续的学习。通过间歇性的休息和运动,如每 45 分钟的学习后进行 5 分钟的放松运动,可以提高学习效率,减轻心理和身体的疲劳。

③作息监控与督促:学校可以通过监控和督促机制,帮助学生坚持健康作息。例如,定期检查学生的作息情况,发放健康作息指南,组织作息健康挑战赛等活动,激励学生养成规律的生活习惯。

3.2.4 心理健康辅导干预

①体育心理调节:体育活动本身对学生的心理健康有极大的促进作用。学校应通过组织团体运动、集体课程等方式,帮助学生减轻学业压力、提升自信心,增强抗压能力。

②心理健康教育:定期为学生提供心理健康课程和辅导服务,帮助学生识别和应对学业和生活中的压力,学会有效的情绪管理技巧。通过团体辅导和个体心理咨询,帮助学生提高自我认知,调节心理状态。

③建立心理支持系统:学校应建立健全的心理健康支持系统,包括心理健康讲座、心理咨询服务、心理辅导小组

等,确保学生在面对压力和困难时能够获得及时的支持和帮助。特别是在高职院校,许多学生面临就业压力、学习负担等问题,因此提供有效的心理疏导至关重要。

3.3 干预实施步骤

3.3.1 初步评估与体质测试

①体质健康测试:所有参与干预的学生需在学期初进行一次全面的体质健康测试。测试内容包括身高、体重、肺活量、50 米跑、仰卧起坐、坐位体前屈、立定跳远等多个项目,测试数据将根据国家体质健康标准的要求进行分析。学生的测试成绩将形成基准,作为其体质健康的初步评估^[4]。

②数据分析与分类:根据学生在各项体质测试中的成绩,进行数据分类分析。成绩合格的学生可以进行轻度干预,保持其体质水平;成绩不达标学生则需进行强化干预。对于学生的身体质量指数(BMI)、肺活量等重要指标,进行详细分析,判定是否存在身体肥胖、体弱等健康问题。

③个性化干预方案制定:根据体质测试结果,为每位学生制定个性化的干预方案。包括为每个学生安排特定的体育锻炼计划、饮食指导和作息调整方案。个性化计划要充分考虑到学生的身体条件、健康状况以及体质提升的需求。例如,耐力较差的学生可增加有氧运动训练,体重过重的学生则可增加有氧运动和控制饮食的计划。

3.3.2 方案执行与监控

①体育锻炼计划的实施:通过合理安排体育课、课外活动、晨跑等形式,确保每个学生都能参与到运动中。体育锻炼计划会分为初期、中期和后期三个阶段,根据学生的体质测试结果与提升目标逐步增加锻炼强度。初期注重基础耐力和力量的培养;中期加大训练强度,并增加专项训练;后期则集中于巩固效果,提高学生的运动能力。

②饮食管理与作息调整:根据初步评估的数据,为学生量身定制合理的饮食计划和作息建议。饮食计划包括控制高脂肪、高糖分食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白的摄入。作息调整则包括鼓励学生早睡早起,避免熬夜,并增加休息时间以帮助恢复体能^[5]。

③监控与反馈:定期组织学生进行锻炼进度的反馈,监控学生的参与情况和执行效果。学校可通过线上平台、定期会议或问卷调查等方式收集学生对干预方案的反馈。特别是在饮食与作息方面,需要更多的关注学生执行情况,及时调整个性化干预方案。

3.3.3 定期跟踪与评估

①中期评估:通常在干预实施后的三个月,学校应进行一次中期评估。通过重新进行体质健康测试,检查学生在各项指标上的变化情况。如果某些学生在关键指标(如耐力、力量等)上的进展较慢,可能需要在后续的计划中增加运动量或调整锻炼类型。

②持续跟踪数据:学校应通过学生的健康档案,持续跟踪其体质数据的变化。每次体质健康测试都要与前期的成

绩进行对比,评估干预效果。对于成绩波动较大的学生,需要进一步分析原因,可能是因为不规律的作息、饮食习惯未改善等因素,需要根据情况进行调整。

③个性化方案调整:定期评估结果应指导个性化方案的优化。对于进步较快的学生,可以增加运动量和训练强度,进一步提升其体质;对于进步较慢的学生,应加强个性化的关注,如调整饮食计划、增加额外的运动辅导,帮助他们在后期阶段得到更好的体质提升。

4 结论

高职院校学生的体质提升,关乎学生的身体健康、心理发展以及未来职业生涯的适应能力。基于国家体质健康标准的干预方案,能够通过系统化的体育锻炼、科学的饮食管理、合理的作息安排以及心理健康辅导等措施,帮助高职学生提升体质健康水平,达到国家体质健康标准的要求。通过个性化干预与持续跟踪评估,学生的体质健康状况将逐步改善,健康的生活方式和积极的运动习惯也将成为学生日常生

活的一部分。随着该方案的不断实施,预计将有效提升高职院校学生的身体素质、心理健康水平,并为学生未来的职业发展和社会适应能力奠定良好的基础。

参考文献:

- [1] 刘宁.学生体质健康标准下高职体育教学研究[J].电大理工,2024(4):70-74.
- [2] 周莉,姜平,雷鸣,等.大学生功能性动作筛查与《国家学生体质健康标准》测试总分的关系研究[J].当代体育科技,2024,14(36):193-198.
- [3] 陈磊.国家学生体质健康标准引领下的高职体育教学管理模式创新研究[J].当代体育科技,2024,14(20):195-198.
- [4] 董宇,邹青海,苏庆富,等.浅析高校《国家学生体质健康标准》执行障碍、症结及应对策略[J].湖北体育科技,2023,42(2):140-145.
- [5] 孙庭汉,孙晓.《国家学生体质健康标准》对高校体育教学的影响[J].山西财经大学学报,2022,44(S1):140-142.

作者简介:李国敏(1976-),男,中国河北人,讲师。