

基于体质健康标准导向的高职体育教学改革研究——以天府航院为例

谭聪 汪翔 范丽 王国东 陈鹏

天府新区航空旅游职业学院, 中国·四川 眉山 620000

摘要: 针对当前高职院校体育教学中课程内容与体质健康要求衔接不足、教学方式较为单一、学生主动锻炼意识不强以及评价体系不够完善等问题, 本文以天府新区航空旅游职业学院为研究对象, 开展体育教学改革实践。研究发现, 改革实施后, 2025 年学生体测成绩及整体优良水平较 2024 年均有所提升, 不合格比例明显降低, 耐力、力量和柔韧性等主要体能指标得到不同程度改善, 表明改革措施对促进学生体质健康具有积极作用。相关实践可为高职院校优化体育教学体系、促进学生体质健康水平提升提供一定的实践借鉴。

关键词: 高职院校; 体育教学改革; 健康素养; 分层教学

Research on the Reform of Physical Education Teaching in Higher Vocational Colleges Guided by the Physical Health Standards: A Case Study of Tianfu New Area Aviation and Tourism Vocational College

Tan Cong, Wang Xiang, Fan Li, Wang Guodong, Chen Peng

Tianfu New Area Aviation and Tourism Vocational College, China Sichuan Meishan 620000

Abstract: In response to the current issues in physical education teaching in higher vocational colleges, such as the insufficient connection between curriculum content and physical health requirements, the relatively monotonous teaching methods, the weak awareness of students' active exercise, and the imperfect evaluation system, this paper takes Tianfu New Area Aviation and Tourism Vocational College as the research object to carry out the reform practice of physical education teaching. The research shows that after the implementation of the reform, in 2025, the students' physical test scores and the overall excellent and good levels have improved compared with those in 2024, the proportion of unqualified students has significantly decreased, and the main physical fitness indicators such as endurance, strength and flexibility have been improved to varying degrees, indicating that the reform measures have a positive effect on promoting students' physical health. The relevant practice can provide certain practical references for higher vocational colleges to optimize the physical education teaching system and promote the improvement of students' physical health level.

Keywords: Higher vocational colleges; Reform of physical education teaching; Health literacy; Hierarchical teaching

0 引言

随着《国家学生体质健康标准(2014 修订版)》^[1] (以下简称《标准》)的全面推行, 学生体质健康状况已成为教育质量评价体系中的核心指标。“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提, 是中华民族旺盛生命力的体现。”^[2] 教育部及各级教育行政部门要求各类院校严格落实体质测试制度, 这不仅关系到学校办学质量的评估, 也直接服务于《“健康中国 2030”规划纲要》^[3] 的战略实施。

然而, 在高职院校的体育教学实践中^[4-5], 仍然存在课程设计偏重专项技能训练, 与体质健康标准衔接不足、体测成绩整体不理想、学生健康意识不足、政策要求与教学

实际之间矛盾突出的问题。基于上述现实背景, 我校探索并实施了一条“以体质健康标准为导向、以学生健康素养提升为核心”的教学改革路径。

1 研究设计

1.1 研究对象

本文以天府新区航空旅游职业学院参加学生体质健康测试的学生为研究对象, 选取 2024 年和 2025 年学生体质健康测试数据开展对比分析。

1.2 数据来源

本文数据主要来源于天府新区航空旅游职业学院 2024 年和 2025 年学生《国家学生体质健康标准》测试数据。

1.3 变量与指标设计

1.3.1 年度指标

以 2024 年和 2025 年作为时间变量，用于比较两个年度学生体质健康水平的变化。

1.3.2 总体体质健康指标

- (1) 体质健康测试总成绩；
- (2) 体质健康测试合格率；
- (3) 体质健康测试优秀率；
- (4) 体质健康测试不合格率。

1.3.3 主要体能指标

- (1) 50 米跑：反映速度素质；
- (2) 800 米 /1000 米跑：反映耐力素质；
- (3) 立定跳远：反映下肢力量和爆发力；
- (4) 坐位体前屈：反映柔韧性；
- (5) 仰卧起坐 / 引体向上：反映核心力量或上肢力量。

2 基于体质健康标准的高职体育教学改革实践

2.1 课程内容与体质健康标准衔接

长期以来，体育教学的课程结构偏重篮球、足球、排球等专项技能训练，对耐力、核心力量和柔韧性等基础体能关注不足。结果显示，学生虽具备一定技巧，但在体质测试中的整体水平偏低，长跑、引体向上、仰卧起坐等项目尤为突出。为改善这一局面，将体测项目直接纳入教学内容，在“三大球”课程中强化耐力与爆发力训练，在田径课程中突出核心力量与速度耐力的培养；利用数字化平台督促课后训练，使课堂与课外训练形成有效衔接；课程体系进一步拓展至课堂、社团、校队三个层次，教学导向由技能训练转向体能提升，逐步形成“以测促教、以测促学”的闭环结构。

2.2 教学方式创新与差异化指导

高职体育教学课程中，单一化的教学方式限制了个体差异的发挥。大班授课情境下，强弱分化明显，部分学生因缺乏针对性指导而陷入“训练不足—成绩低迷—兴趣减退”的恶性循环，课程公平性与普适性受到削弱。针对这一问题，基于体测数据开展分层教学，将耐力或力量不足者分组训练，并辅以长跑、核心力量等社团活动以满足多元需求；对连续未达标者，实施个别化辅导并制定运动处方，实现精准干预。由此，在保障整体进度的同时有效兼顾个体差异，促进体育教学的公平与质量提升。

2.3 学生主动性与认同感提升

在体质健康测试中，学生的参与积极性普遍不足，不

少人将其视为额外负担，往往依赖考前的短期训练，而缺少规律性和持续性的锻炼习惯。为改善这一现象，依托课堂教学、媒体宣传和校园活动，引导学生认识体质健康与个人成长、社会发展的内在联系，增强责任意识与价值认同；同时，在集体活动中，将运动会和团队训练与爱国主义、集体主义教育相结合，促进学生逐步完成从被动应付到主动锻炼的转变。总体而言，在思想引领的驱动下，不仅能够有效激发学生的运动热情和自我认同，也有助于体育课程育人功能的持续深化与全面彰显。

3 研究结果

3.1 学生体质健康总体水平变化

从表 1 所列数据来看，学生体质健康水平呈现稳步向好的变化趋势，基于《国家学生体质健康标准》开展的体育教学改革初步取得成效。

表 1 2024—2025 年学生体质健康测试总体情况

指标	2024 年	2025 年	变化情况
参加测试人数	12488	12356	减少 132 人
体测总成绩均值	68.28	69.15	提升 0.87 分
合格率	81.69%	83.24%	提升 1.55 个百分点
优秀率	0.40%	0.58%	提升 0.18 个百分点
不合格率	18.31%	16.76%	下降 1.55 个百分点

表 2 2024—2025 年不同性别学生总体体质指标对比

指标	男生 (2024 年)	男生 (2025 年)	男生 差值	女生 (2024 年)	女生 (2025 年)	女生 差值
参 测 人 数(人)	7872	7790	-82	4616	4566	-50
体 测 平 均 分 (分)	67.8	68.6	0.8	69.1	70.1	1
合 格 率 (%)	80.9	82.4	提升 1.50 个 百分点	82.9	84.7	提升 1.80 个 百分点
优 秀 率 (%)	0.35	0.51	提升 0.16 个 百分点	0.48	0.7	提升 0.22 个 百分点
不 合 格 率(%)	19.1	17.6	下降 1.50 个 百分点	17.1	15.3	下降 1.80 个 百分点

从性别差异来看（表 2），本轮体育教学改革对不同性别学生均产生了较为积极的影响，改革措施在整体体质改善和不同群体的覆盖方面具有一定的适用性。

3.2 主要体能测试项目变化

从主要体能测试项目的变化情况来看（表 3），主要体能指标变化与体育课程内容调整、耐力专项训练强化以及课内外训练体系的持续推进具有一定关联，反映出体育教学改革对学生综合体能发展的积极作用。

表 3 2024—2025 年学生主要体能指标变化情况

测试项目	2024 年	2025 年	变化情况
50 米跑	8.7 秒	8.5 秒	缩短 0.2 秒
800 米 /1000 米跑	268 秒(4 分 28 秒)	255 秒(4 分 15 秒)	缩短 13 秒
立定跳远	181 厘米	186 厘米	提升 5 厘米
坐位体前屈	12.1 厘米	13.6 厘米	提升 1.5 厘米
仰卧起坐 / 引体向上	16.5	18.3 次	提升 1.8 次

表 4 2024—2025 年不同性别学生核心体能项目均值对比

测试项目	男生 (2024 年)	男生 (2025 年)	男生 差值	女生 (2024 年)	女生 (2025 年)	女生差 值
50 米跑 (秒)	8.9	8.7	-0.2	8.4	8.2	-0.2
1000 米 /800 米跑 (秒)	279 (4' 39")	268 (4' 28")	-11	250 (4' 10")	235 (3' 55")	-15
立定跳远 (厘米)	192	197	5	162	167	5
坐位体前 屈(厘米)	10.2	11.5	1.3	15.3	17.2	1.9
引体向上 / 仰卧起 坐(次)	5.8	7.2	1.4	32.1	34.8	2.7

进一步比较不同性别学生的项目表现可以发现，各类体能指标的改善幅度存在一定差异。耐力项目中，女生 800 米跑成绩提升相对明显；力量素质方面，女生一分钟仰卧起坐的进步幅度高于男生引体向上。结合改革实施情况分析，针对学生不同体能基础开展的差异化训练可能是影响项目变化的重要因素。男生训练中增加单杠、俯卧撑等上肢力量练习，女生则通过间歇跑和有氧类社团活动加强耐力训练，使训练内容与不同群体的体能特点形成较好的匹配。

3.3 教学改革成效分析

3.3.1 课程内容优化与耐力、速度素质改善

改革实施前，体育课堂教学主要以篮球、足球、排球等专项技能训练为主，耐力和速度等基础体能练习相对不足。针对这一问题，学校对课程内容进行重新设计，将间歇跑、匀速长跑等训练内容纳入日常体育教学，并在每周课程中安排相对稳定的速度和耐力专项练习，强化课堂教学对学生基础体能发展的支撑作用。

3.3.2 分层教学与体质薄弱学生改善

针对学生体质基础存在差异的问题，学校依据年度体质健康测试结果，对学生进行分层管理，将其划分为基础提升、常规发展和重点发展等不同层次，并针对测试成绩未达标学生实施补差训练和个性化运动指导。教师结合学生具体体能短板制定训练方案，通过小班化辅导和针对性练习，加强对基础薄弱学生的持续干预。

3.3.3 三级训练体系与学生综合体质提升

学校构建“课堂—社团—校队”三级训练体系，分别承担基础普及、专项提升和重点发展的功能。课堂教学面向全体学生，保障基本体育锻炼需求；课外社团根据学生兴趣和体能特点开展专项训练；校队则针对具有较好运动基础的学生进行系统训练。三级体系形成由基础训练到专项提高再到重点发展的递进式结构，拓展了学生参与体育锻炼的渠道。

4 结语

以《国家学生体质健康标准（2014 修订版）》为导向构建的“教、学、练、测、评”一体化高职体育改革体系具备显著实效。2025 年全校体测总成绩均值、合格率、优秀率较 2024 年均正向提升，不合格率明显下降，整体学生体质健康水平得到实质性改善。不同改革措施在各自对应的实施环节中发挥了不同作用，共同构成了体育教学改革促进学生体质健康水平提升的实践基础。

参考文献：

[1] 廖钟锋, 覃建华, 覃秀松等.《国家学生体质健康标准 2014 年修订版》的实施对大学生体质健康水平影响的研究[J]. 体育科技, 2015,36(05):104-107.

[2] 教育部. 我国学生体质健康评价制度的演变和发展[EB/OL]. 河南地矿职业学院体育部, (2024-04-22) [2025-09-25].https://tyb.hagmc.edu.cn/info/1013/1102.htm?utm_source=chatgpt.com.

[3] 本刊记者. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》大健康产业大有可为健康中国势在必行[J]. 中国品牌与防伪, 2023(S1):4-6.

[4] 陈莉, 鄢玉波. 工匠精神引领下高职院校体育教学实践途径研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023,36(22): 188-189+192.

[5] Zhang M. On the Reform and Innovation in Higher Vocational Education Physical Education Teaching Method[C]//2016 International Conference on Humanity, Education and Social Science. Atlantis Press, 2016: 246-249.

基金项目：本文系四川省职业技术教育学会 2025—2026 年度职业教育教学改革课题（批准立项号：Y251258）的研究成果之一。

作者简介：谭聪（1989—），女，四川成都人，讲师，基础教学部副主任，马来西亚北方大学（博三），研究方向：从事职业教育发展研究。