大学生体质健康变化下高校体育教学改革的反差与对策

魏　华
湖北科技学院　湖北咸宁　437100

摘　要：体育教学是高校实施健康教育的主阵地，随着国民健康意识的不断提升，体育教学也逐渐成为高校教学研究的重点内容，其教学改革工作备受人们的关注。然而，相关部门调查研究发现，在高校体育教学改革的实践过程中，大学生的体质健康情况并没有得到明显的改善。基于此，本文将在简要阐述现阶段大学生体质健康变化趋势及主要影响因素的基础上，从大学生体质健康变化趋势的角度出发，洞察高校体育教学改革与实际需求间的反差，探究总结行之有效的应对策略，以期明确大学生体质健康情况在高校体育教学改革中的主导性，进一步推动高校体育教学改革的高效化、科学化发展，全面提升高校体育教学的质量和成效。

关键词：大学生；体质健康；变化趋势；高校体育；教学改革

作为未来我国社会经济建设发展的重要参与者，当代大学生必须拥有健康的身体和良好的体质，这样才能以一个更好的精神面貌去学习科学文化知识，提升自身综合素养，确保在步入社会后能够为国家的建设发展做出更多的贡献。作为高等教育的重要组成部分，高校体育教学肩负着引导大学生塑造健康体魄、建立良好心理素质、养成良好生活习惯的重要使命。然而，实际情况表明，虽然近几年我国大部分高校都在积极开展体育教学改革工作，但大学生群体的体质健康水平却呈现整体下降的变化趋势，体育教学的作用和价值未能得到有效体现。因此，在全面了解当代大学生体质健康变化趋势和影响因素的基础上，以大学生体质健康变化趋势为切入点，洞察高校体育教学改革与实际需求间的反差并探究相应的应对策略，对于高校教学改革的健康发展，高校体育教学质量和效果的提升，以及高校教育作用和价值的凸显具有极为重要的意义。

1 大学生体质健康变化趋势分析

根据第八次《全国学生体质与健康调研报告》显示，随着国家对体育教育重视度的提升以及体育教学改革的深入推进，我国学生体质健康达标优良率总体呈上升趋势，截至 2019 年，全国 6~22 岁学生体质健康达标优良率为 23.8%，相较于上一次调研数据，13~15 岁学生体质健康达标优良率上升 5.1 个百分点，16~18 岁学生体质健康达标优良率上升 1.8 个百分点，19~22 岁学生体质健康达标优良率上升 0.2 个百分点。

从以上调研数据可以看出：体育教学改革背景下，虽然我国学生的体质健康达标优良率呈总体上升趋势，但是大学生群体的体质健康改善情况并乐观，在包含体育专业学生的情况下，体质健康达标优良率仅提升 0.2 个百分点。结合实际情况来看，很多非体育专业的大学生，其体质健康水平普遍呈下降趋势，主要表现有：身体素质逐渐下降，尤其是韧性、力量、耐力等指标的下降趋势显著；视力不良检出率较高且呈增长势态；肥胖率较高且增幅较大。

从上述大学生体质健康变化趋势可以看出：现阶段高校体育教学改革及教学成效，与实际教学目标存在一定的反差，需要高校及体育教师从大学生体质健康变化趋势的视角出发，对体育教学改革工作进行合理的优化和调整。

2 大学生体质健康影响因素分析

2.1 表层影响因素

表层影响因素即为能够直接影响大学生体质健康水平的因素。而在众多影响因素中，学生自身的生活方式是直接影响其体质健康水平的最根本因素。通过广泛的调查分析可以看出，保持健康生活方式和良好作息习惯的大学生，其体质健康状况要优于其他学生。然而，相较于父母监督、学校严格看管的中学教育阶段，大学教育阶段的学习生活往往比较自由，从而使得很多大学生疏于对自身学习生活行为的管理，普遍存在作息时间不规律、对学习和运动缺乏兴趣和参与积极性等问题。与此同时，随着网络和电子产品的普及、物质生活的日益丰富，沉迷电脑游戏、熬夜上网、时时刻刻

玩手机、网购、订外卖已成为当代大学生的生活常态，在上述不健康的生活方式中，长期低头玩手机会导致颈椎病和视力问题；长期熬夜会导致学生精神状态不佳、整体机能下降；长期“宅”在室内会导致学生体能下降。由此可见，生活方式的健康与否，对大学生的体质健康状况具有直接性的影响，是最主要的表层影响因素。

2.2 中层影响因素

中层影响因素即为间接影响大学生体质健康状况的因素，主要包括父母活跃度、健康意识、学校环境三大因素。具体而言：父母活跃度体现了家庭教育和家庭环境对大学生体质健康状况的间接性影响。若学生父母具有良好的健康意识，能够在日常生活中保持健康的生活方式并主动进行体育活动，则会对学生产生间接的影响，使其在父母的耳濡目染下自然形成良好的健康意识和生活方式；健康意识体现了个人主观思想对自身体质健康状况的间接性影响。当大学生受到环境影响或相关教育深刻意识到体制健康重要性，并对健康生活方式产生强烈的追求欲望时，学生便会自主形成良好的健康意识，并在该意识的影响下主动保持健康的生活方式，主动参与体育锻炼，以此提升自身体质健康水平；学校环境体现了客观环境条件对大学生体质健康状况的间接性影响。当高校校园内拥有完善的体育运动基础设施、优美舒适的校园环境以及浓郁的健康生活和体育运动氛围，学生自然会在客观环境因素的影响下形成良好的健康意识和生活方式，并主动进行体育运动，从而使自身体质健康水平得到提升。

2.3 深层影响因素

深层影响因素即为对大学生体质健康水平产生决定性影响的因素，包括教育理念、体育教学模式两大因素。具体而言：在教育理念方面，高校对学生体质健康状况的关注度、对体育教学的重视度会对大学生的体质健康水平产生决定性的影响。若学校仅重视知识技能的传授，一味追求学生学习成绩的提升，而忽视体育教育相关工作的开展，忽视体育运动基础设施的建设以及良好体育运动风尚的营造，必然会影响大学生健康观念、良好生活方式及体育运动意识的形成，从而影响学生的体质健康水平；在体育教学模式方面，教学模式的科学性、教学手段的有效性对高校体育教学的质量和效果具有决定性的影响，若体育教学质量和水平较低，则难以对学生的健康意识进行有效引导，难以对学生的身体素质进行科学锻炼，从而影响学生的体质健康水平。

3 大学生体质健康变化趋势下高校体育教学存在的问题

3.1 教学理念不够明确

虽然在“健康中国”战略背景下，我国各地区高校逐渐提升了对体育教学改革工作的重视度并积极开展相关工作，但从高校体育教学改革的实际情况来看，普遍存在教学理念不够先进、明确的问题。具体表现为：部分高校或体育教师对“健康中国”战略缺乏深入而准确的理解，在教学改革过程中未能形成和明确“培养学生健康意识，引导学生形成健康生活习惯，提升学生体质健康水平”的教学理念，依旧沿用传统的教学理念，将教学改革和实施的重点放在体育专业知识技能的传授上，以至于学生在健康意识和体育锻炼观念层面得不到有效的教育和指导，难以产生参与体育运动的主动性和保持健康生活方式的自律性，无法使自身体质健康水平得到有效提升。

3.2 教学氛围不够浓郁

客观环境是大学生体质健康状态的一个重要影响因素，然后从实际情况来看，受体育教育理念的影响，很多高校在进行体育教学改革的过程中，并未重视体育教学氛围的营造，以至于校园内体育教学氛围不够浓郁，无法激发学生追求健康生活方式、开展体育运动的主动性，从而阻碍学生体质健康水平的提升。常见问题表现有：忽视健康意识、终身体育意识的宣传；校园体育文化建设机制不够完善；体育基础设施配备不齐全等。

3.3 教学内容不够丰富

不同形式的体育运动能够对不同的身体素质指标产生不同的影响，因此，想要全面提升大学生的体质健康水平，需要保证体育教学内容的丰富性。然而从高校体育教学实际情况来看，普遍存在教学内容不够丰富的问题，主要有两方面表现：首先是教学内容过于老旧，大多以篮球、排球、足球、羽毛球等传统体育运动项目作为主要教学内容，未能顺应时代发展，增加当代学生感兴趣的新兴体育运动项目，如：滑板、室内攀岩、搏击操等。其次是课外教学活动较少。课外教学活动是学科教学的重要组成部分，是教学内容的延伸，是连接教学与生活的纽带，也是引导学生在日常生活中进行体育运动、形成健康意识和生活习惯的重要手段。而很多高校并未对课外体育教学活动给予足够的重视，存在课外体育活动开展次数和活动形式较少的问题。

3.4 教学模式不够先进

从高校体育教学改革的整体情况来看，很多高校存在体育教学模式不够先进的问题。在改革和教学的过程中，未能准确把握时代发展特征，积极引入线上教学、运动类 APP 辅助教学等先进的教学技术和手段，而是依旧沿用传统的教学模式，这样既不能有效激发大学生的体育学习兴趣，也不能有效提升体育教学的效率和质量，从而无法最大限度发挥出体育教学在提升大学生体质健康水平方面的作用和价值。

4 大学生体质健康变化趋势下高校体育教学改革的对策

在大学生体质健康整体下滑的大背景下，高校体育教学改革亟需突破传统思维，采取切实可行的应对策略。为有效对接“健康中国”战略目标，高校可从理念更新、文化建设、内容优化及模式创新等方面多措并举，推动教学改革走深走实。

4.1 更新体育教育理念，明确教学要点

高校应将体育教学改革的核心从单一技能传授转向健康意识和终身体育观的培养。教师要以“促进健康”为目标，强化学生体育参与的内驱力，引导其形成良好的锻炼习惯与健康行为。尤其应注重情感激发和理念引导，推动学生从“要我运动”转变为“我要健康”，真正实现体育教学与大学生体质提升的同频共振。

4.2 建设校园体育文化，增强环境引导

浓厚的校园体育文化是推动学生体育参与的重要外在动力。高校应加强健康宣传教育，通过开展“健康校园周”“体育明星进校园”等活动强化认知引导。同时，要完善体育设施，依据学生兴趣合理布局运动空间，并因地制宜配套设置特色课程，实现教学空间、场地使用与课外活动的深度融合，为学生营造便捷、愉悦、积极的运动环境。

4.3 丰富课程教学内容，提升教学质量

体育教学内容应兼顾兴趣与实效，避免拘泥于传统项目。高校可引入更多趣味性、新颖性的课程，如搏击操、滑板、定向越野等，以提升学生参与热情。同时，应注重课程的个体化适配，按照学生性别、体质差异设计差异化内容，确保每位学生都能找到适合自己的项目，增强参与感与获得感，推动体质指标多维度提升。

4.4 创新体育教学模式，强化教育实效

面对数字化教学趋势，高校应主动引入现代信息技术，探索“线上 + 线下”混合教学新模式。教师可利用慕课、微课等平台提供优质资源，并通过 APP 等工具开展运动监测与学习反馈，延展课堂边界。同时，鼓励组建体育兴趣社团或俱乐部，增强学生之间的互动与合作，提升课程吸引力和锻炼持续性，促使体育教学从“形式”走向“实效”。

5 结语

综上所述，“健康中国”背景下，高校应从大学生体质健康变化趋势的角度，分析影响大学生体质健康水平的因素，洞察当前体育教学存在的问题，并在此基础上通过更新体育教育理念，明确教学要点；建设校园体育文化，增强环境引导；丰富课程教学内容，提升教学质量；创新体育教学模式，强化教育实效等策略加以应对，以此确保体育教学改革的科学性以及课程教学的质量性，确保我国大学生体质健康水平得到持续性的提升。

参考文献：

[1] 董成文，许大庆，毛献亮，张胜利，陈丽娟，王明波 . 高校体育课程改革对大学生体质健康发展的影响探究 [J]. 科教文汇 ,2022(14):102-106.

[2] 梅宇婷 . 基于 ISM 模型的大学生体质健康影响因素研究 [J]. 田径 ,2022(07):10-11.

[3] 吴明放 . 终身体育理念下高校体育教育改革创新探究 [J]. 湖北开放职业学院学报 ,2022,35(12):16-17.

[4] 潘佳，丁鼎 . 创新教育理念背景下的高校体育教学改革研究 [J]. 当代体育科技 ,2022,12(17):49-52.

[5] 代斌，常学军，孙洋杰 . 大学生体质健康现状及提升对策研究 [J]. 现代农村科技 ,2022(06):86.

[6] 王阳 . 功能性体能训练对大学生体质健康的影响研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报 ,2022,35(04):120-121+124.

[7] 喻幼琳 . “健康中国”背景下大学生体质健康现状与改进路径研究 [J]. 冰雪体育创新研究 ,2022(08):188-190.

[8] 丁文，曹汉明 . 新形势下高校体育教育教学改革研究 [J]. 大学 ,2022(02):137-140.