

# 大学生“三位一体”体质健康促进模式的实证研究

——以SF大学为例

孙洪涛\*, 颜亮, 申宝磊

湖南师范大学体育学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2022年2月9日; 录用日期: 2022年3月11日; 发布日期: 2022年3月17日

## 摘要

在理清大学生“三位一体”学生体质健康促进模式的概念和理论基础, 通过实地考察法和访谈法, 以SF大学为例, 对“三位一体”学生体质健康促进模式的路径和效果进行探讨。该模式以“健康第一”理念系统整合了学校体育中的资源与优势, 通过一体化体育教学、课外体育活动和群体竞赛, 从而紧密衔接课堂内外, 相互渗透课堂内容, 促进师生全员参与, 以达到促进大学生体质健康水平的目的。

## 关键词

体质健康, 促进模式, 大学生, 三位一体

# Empirical Study of the “Trinity” Physical Health Promotion Mode for College Students

—Taking the Example of SF University

Hongtao Sun\*, Liang Yan, Baolei Shen

College of PE, Hunan Normal University, Changsha Hunan

Received: Feb. 9<sup>th</sup>, 2022; accepted: Mar. 11<sup>th</sup>, 2022; published: Mar. 17<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

On the basis of clarifying the concept and theory of the “trinity” student physical health promotion mode, through field observation and interview, taking SF University as an example, the path and effect of the “trinity” student physical health promotion mode are explored. This mode integrates the resources and advantages in school sports with the concept of “health first”, through integrated physical education teaching, extracurricular sports activities and group competition, thus closely connecting the classroom and outside the classroom, mutual permeation of classroom content, promoting the participation of all teachers and students, in order to achieve the purpose of promoting the physical health level of college students.

\*第一作者。

tion model of college students, the path and effect of the “trinity” student physical health promotion model are discussed through the field investigation and interview method and taking SF University as an example. This model systematically integrates the resources and advantages in school sports with the concept of “health first”. Through integrated sports education, extracurricular sports activities and group competition, this mode can closely connect inside and outside the classroom, penetrate the classroom content, and promote the participation of all teachers.

## Keywords

Physical Health, Promotion Mode, College Students, Trinity

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

历次国民体质监测报告显示,我国大学生体质健康水平多年来持续下滑,不容乐观,某些体质健康指标甚至不如中学生[1]。可见,高校体育工作,特别是大学生体质健康促进模式有待改革。国运兴衰,根本在人才。人才的质量不能仅限于专业能力与思想政治素质的层面上,也应该包括身心的质量及其素养[2]。因此,研究大学生体质健康促进的模式,不仅对大学生群体有着实际意义,对高校体育工作以及整体的人才培养方式都有着重要的参考意义和示范价值。

SF大学以“健康第一”理念为指导,依据多年第一线高校体育改革实验和教育部学生体质健康抽查复核专家工作组实践,系统构建了“三位一体”学生体质健康促进模式,取得了良好效果。目前,学校体育文化气氛较为浓厚,组建了36个体育社团和单项体育协会,学生《国家学生体质健康标准》连续多年达标率均超过95%,得到教育部的表彰。相关教研实践活动多次获得高等教育省级教学成果一等奖,以及2020年的省级社会科学优秀成果奖二等奖。多年来,学校的学生群体竞赛活动战绩喜人,并在2021年的全国学生运动会上连续第三届蝉联全国学校体育工作“校长杯”。基于以上原因,本研究选取该校为典型案例,实地考察期间,参与、观察该校在体育教学、课外体育活动以及学生竞赛活动等方面的具体实务工作,并对该校12名管理人员和一线老师进行访谈,分析、探讨其学校体育工作中“三位一体”模式学生体质健康促进方面的路径和效果进行探讨。

## 2. “三位一体”体质健康促进模式的概念

学校以2007年中共中央国务院印发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出的“健康第一”理念为指导,依据多年第一线高校体育改革实验和教育部学生体质健康抽查复核专家工作组实践,系统构建了“三位一体”学生体质健康促进模式,该模式符合习近平总书记在全国教育大会上提出的“锻炼乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”指示精神。所谓基于“健康第一”理念的“三位一体”学生体质健康促进模式,即将“健康第一”理念融入大学生的第一课堂(体育教学)、活跃第二课堂(课外体育活动)和延伸第三课堂(群体竞赛),系统整合三个课堂的资源与优势,形成课堂活动紧密衔接、课堂内容相互渗透,师生全员参与的一体化大学生体质健康促进模式(见图1)。

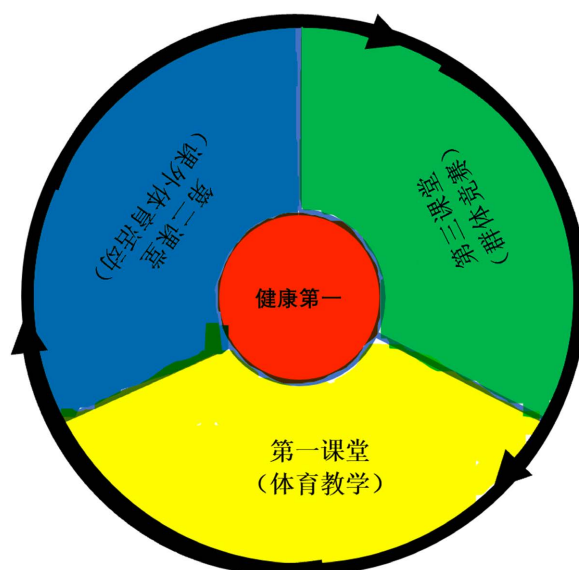


Figure 1. "Trinity" student physical health promotion mode

图 1. “三位一体”学生体质健康促进模式

### 3. “三位一体”体质健康促进模式的培养路径

#### 3.1. 以“健康第一”引导课程教学活动

建国以来，我国大学体育教学的重心始终在学科中心和生活中心两个向度间摇摆，前者以学科知识技能发展逻辑为思路，关注“三基教育”和“体质教育”目标，却忽视学生需求，导致学生喜欢体育却不喜欢体育课的现象出现；后者以建立、强化体育课程与生活的联系为思路，关注学生情感与认知方面的增长，但忽视了体育知识技能培养的科学性和系统性，导致大学生体育知识技能掌握水平的普遍低下。面对此现象，学校以“健康第一”为指导思想，精选教学内容，科学设置必修+选修、理论+术科、普及+提高的大学体育课程体系，历经十多年的积累，汇编出版《大学体育教程》被评为“十二五”国家级规划教材，应用该教材使学生不断更新体育观，增加体育意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，达到促进健康，增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。同时加强教师教育培训，统一体育教学思想，将“健康第一”理念贯穿学生第一课堂始终，使得学校“第一课堂”含金量十足，深受学生欢迎。

#### 3.2. 以“健康第一”活跃课外体育活动

学生课外体育活动的组织与管理是学校体育工作的重要内容，但在现实中，由于缺乏规范和评价机制，学生课外体育活动的管理与组织仅仅处于“维持存在”的水平，逐渐与时代、与学生爱好脱节。SF大学为满足学生对于体育锻炼的不同兴趣喜好，组建内容丰富、形式多样的学生体育社团和学生体育俱乐部，同时建立体育场馆网上预约平台，为学生的体育锻炼提供便利，构建并不断完善体育教师引导，开发、使用“运动校园 APP”“名山名景签到 APP”等 APP 软件监控体系，鼓励同学们通过有目的，有计划，有组织地把课外体育锻炼、课外体育协会活动、早操和课余训练等纳入体育课程教学考核中，形成课内外一体化教学模式。同时加大对学生进行课外活动的奖励力度，促进学校“阳光体育活动”的开展，使学生在课内外的不同环境中实现全面发展。比如，对于每学期至少有 30 次，每次 2 公里以上健身跑步的同学，不仅仅可以增加体育课的分数，还由学校体育运动委员会颁发“运动达人”证书。

### 3.3. 以“健康第一”延伸群体竞赛活动

积极开展学生群体竞赛活动,建设“班级—学院—学校”三级体育竞赛体系,将高水平运动员有计划地投入到普通大学生课余体育锻炼和各院系学生会组织中,将身体条件好、运动水平高、主观意愿强的普通大学生吸纳到高水平运动队,通过学费减免,成绩与学分认定,研究生推免,教练员职称晋升等政策,推动高水平运动队的发展,另一方,出台各类群体竞赛中取得比赛成绩和群体活动积极参与学生的加分制度,激励普通大学生的课外体育锻炼,助推“第三课堂”群体竞赛活动,引领学生更好的发展。在多项措施的推动下,学校阳光组和高水平组大学生参加全国性比赛人数显著提升,获奖人次与奖项稳步提高,由人民网发布的2015年中国普通高校体育竞赛榜,学校排名全国第五;2017年,学校获全国大学生田径锦标赛团体总分第一名。近年来学校多名学生入选国家队,在国际比赛获奖十余次,国家级比赛冠军近百项,省级比赛冠军百余项。在2021年第十四届全国学生运动会上,学校综合排名全省第一,全国第六,连续三届蝉联全国学校体育工作“校长杯”。

## 4. “三位一体”体质健康促进模式的效果

### 4.1. 凝聚了体质健康促进工作的共识

高校学生体质健康水平多年来的下滑,归根结底还是重视程度不够,未能有效建立起“健康第一”的思想。当代大学由于普遍关注学术研究水平等所谓核心竞争力建设,而间接忽视了大学生体质健康促进工作。很明显,就人的全面发展而言,这样的大学是有缺陷的、违背初衷的,过多的偏重某些方面的建设,必然会导致整体的失衡,学生身心的健康及其素养不仅是个人发展的需要,也应是现代大学的重要职能。“三位一体”体质健康促进模式重在思想上牢固确立“健康第一”的指导思想,从而落实学生体质健康在整个学校体育工作的重要地位。比如说,很多学校因为对安全事故防范的关注而忽略了学生体质健康。从学校优先关注的层面来看,相较于“一触即发”“责任重大”的诸如运动猝死、运动伤害等安全事故带来的聚焦效应,学生体质下降这种“柔和缓慢”“无人担责”的“温水煮青蛙”似乎难以相提并论。从相关研究来看,由于统计口径不同,我国青少年运动伤害发生率为5.61%-33.67%,是学校意外伤害事故最主要原因[3]。正因如此,许多高校思想保守,“因噎废食”,将本应完整的学校体育教育“打折”了,体育课中没有了中长跑等大负荷的内容,田径运动会也已经变成了趣味运动会,以此试图将安全事故防范于未然。不可否认,于一时,于一校这种方法效果是不错的,要不然也不会这么普遍,但于长久来看,于一国,于一民族而言这无异于服食慢性毒药。身体素质的提高,体质健康的增强是不可能避开一定负荷的体育运动的,运动伤害事故是应该尽力避免,但对于学生体质健康,体育课、课外体育活动以及课外群体竞赛都是不可或缺的部分[4]。SF大学坚持运动负荷在学校体育中的重要地位,多年以来,不仅在体育课程设置中将十二分钟健身跑作为必修课,而且强调其他项目的课堂教学中练习密度和运动强度的重要性;在学校田径运动会中,坚持开展5000米、3000米以及跨栏、接力类等有一定强度、难度的项目。在注重运动负荷的同时,学校也高度重视安全事故防范,在十二分钟健身跑考试、体质健康测试期间,以及田径运动会等大型体育比赛期间部署专业医务小组、救护车等医疗资源。

### 4.2. 统整了体质健康促进工作实务

近年来,针对大学生体质健康持续下降的情况,大体育课程观成为大学生体质健康促进的有效途径[5][6]。然而大课程观背景下的第二课堂和第三课堂依然是大学生体质健康促进的“荒芜之地”,三者间泾渭分明,缺乏联系,未能很好的发挥联合促进学生体质健康水平提升的效果,“三位一体”体质健康促进模式则有有效地融合了三个课堂间的鸿沟。“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”学生体质的健康是高校教书育人的根基,这个根基是任何人任何事都不能损害的。学校积极树立的“三位一体”理念,



切实把健康摆在优先位置,做到在工作实践中不以牺牲健康为代价,这应该形成全校的共识。以“健康第一”的指导思想构建“三位一体”学生体质健康促进模式以及动态管理,通过教学督导、学生、管理人员和同行等评价,加强学生三个课堂的联系与互动,有效破解学生选课的限制性与自主性的限制、突破体育活动与课余指导在时间与空间上的限制、少数学生运动竞技水平提高与所有学生体质健康水平提高的限制,改进学生锻炼方式,发挥体质健康促进科学研究的指导作用,促进三个课堂之间高效联动。

### 4.3. 优化了体质健康促进管理机制

目前,国家关于学生体质健康促进的政策文件不少。但是,有关政策执行不力,落实不到位,缺乏协同管理和监督检查机制[7],因此,构建和优化大学生体质健康促进的管理机制势在必行。多年来,“三位一体”体质健康促进模式非常关注对体质健康促进的供给端和需求端进行管理机制创新[8]。一方面,优化体质健康促进的供给端,有效提高学校体育工作的科学性和制度性。明确加强大学生体质健康促进的职责,具体明确课堂教学、课外体育活动和群体竞赛的责任主体和要求,提升政策执行效果。比如通过同行评议、师生互评的方式评价课堂教学,以不同年级和专业学生的体质健康测试标准的达标率和优秀率,以及体育社团、各类比赛的参与率来考核教研室的工作实绩等。另一方面,有效扩大体质健康促进的需求端,扩大学生体质健康促进的积极性和评价有效性。激发学生参与体育活动的积极性和学习兴趣,将学生体质健康水平融入学校的综合评价、评优评先以及保研等评价系统,联合各部门积极配合学校体育工作,形成学生体质健康的共建共管和信息共享,促进学生全面发展。同时,配合学生管理工作,以运动处方的形式,积极参与干预网络成瘾等学生心理健康问题。

## 5. 结论

体质健康是一个人得以享受幸福生活、开创美好未来的前提。在新时代下提升大学生体质健康水平,对贯彻党的教育方针,落实立德树人的根本任务,促进全面发展,实现健康中国国家战略,落实中华民族伟大复兴的中国梦具有重要的战略价值。SF 大学在促进学生体质健康方面取得了较为突出的成绩,其以多年的理论研究和实践经验为基础所构建的“三位一体”体质健康促进模式,对我国大学生体质健康问题提出了一个具有针对性的解决方案,对高校体育工作有着较为具体的参考价值。

## 基金项目

国家社科基金项目:生命视阈下我国学生体质健康促进的长效机制研究(15BTY058)。

## 参考文献

- [1] 王梦. 我国大学生体质健康测试存在的问题及对策[J]. 体育文化导刊, 2020(7): 54-59.
- [2] 国务院办公厅. 体育强国建设纲要[EB/OL]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content\\_5426485.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm), 2019-09-02.
- [3] 尹明敏, 等. 上海市青少年运动伤害现状调查[J]. 中国学校卫生, 2011(5): 601-603.
- [4] 季浏, 马德浩. 新时代我国学校体育改革与发展[J]. 体育科学, 2019(3): 3-12.
- [5] 李冲, 史曙生, 刘路. 青少年体质健康促进治理现代化: 内涵、阻碍与发展路径[J]. 武汉体育学院学报, 2018(11): 23-29.
- [6] 张磊. 《国家学生体质健康标准》执行 15 年来的评估: 多维障碍与多角度破解——基于政策评估的利益相关者模式[J]. 天津体育学院学报, 2021, 36(5): 541-547+562.
- [7] 刘宏亮, 牛建军. 我国青少年体质健康促进政策困境及解决路径[J]. 体育文化导刊, 2019(11): 61-66.
- [8] 孙洪涛, 颜亮, 张强峰. 家校合作: 学生体质健康促进的实然与应然[J]. 体育学刊, 2018, 25(6): 91-95.