

# 教师干预对高职院校学生体测结果影响的研究

戴正伦, 戴浩楠, 武丽, 杨顺杰, 吴浩铭

云南新兴职业学院体育部, 云南 昆明

收稿日期: 2023年8月6日; 录用日期: 2023年9月8日; 发布日期: 2023年9月18日

## 摘要

目的: 随着全民健身的时代到来, 青少年的身体健康已是各个学校所关注的核心问题。云南省部分医学类职业院校教师对体测要求局限于体测任务, 学生对体测重视度低。本文以云南某医药职业院校为例, 抽取2022级1000名待测学生并分为8个实验班、8个对照班进行调研, 教师通过内外部方法干预实验班学生, 并对比实验班和对照班第一学期和第二学期的体测成绩, 分析学生体测成绩不理想的原因, 提高学生自主锻炼意识和习惯。方法: 通过问卷调研收集学生体测数据, 并使用SPSS软件分析学生体测数据。结果: 对照班第一、第二学期体测成绩及格率差距较小(最大差值2.9%), 实验班第一、第二学期体测成绩及格率显著提高(最大差值19.93%), 第二学期实验班比对照班及格率明显增高, 其中肺活量增高6.57%、50米跑增高18.98%等。结论: 经过体测健康干预手段后, 实验班学生的体测成绩明显增强, 对体育锻炼的意识显著加深, 每天的锻炼时间增加, 能拥有养成长期锻炼的决心和习惯。

## 关键词

体质健康测试, 体育健康, 意识养成

## A Study on the Influence of Teacher Intervention on Physical Test Results of Students in Higher Vocational Colleges

Zhenglun Dai, Haonan Dai, Li Wu, Shunjie Yang, Haoming Wu

Department of Physical Education, Yunnan Xinxing Vocational College, Kunming Yunnan

Received: Aug. 6<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 8<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 18<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** With the advent of the era of national fitness, the physical health of teenagers has be-

**文章引用:** 戴正伦, 戴浩楠, 武丽, 杨顺杰, 吴浩铭. 教师干预对高职院校学生体测结果影响的研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(3): 771-778. DOI: 10.12677/aps.2023.113109

come the core issue of concern in every school. In some medical vocational colleges in Yunnan Province, teachers' requirements for physical examination are limited to physical examination tasks, and students pay little attention to physical examination. This paper takes Yunnan Xinxing Vocational College as an example, and selects 1000 students to be tested in grade 2022 and divides them into 8 experimental classes and 8 control classes for investigation. The teacher intervenes with students in the experimental class through internal and external methods, and compares the physical test scores of the experimental class and the control class in the first and second semester to analyze the reasons for students' unsatisfactory physical test scores, so as to improve students' awareness and habits of independent exercise. **Methods:** Students' physical data were collected by questionnaire survey and analyzed by SPSS software. **Results:** The passing rate of physical test scores in the first and second semesters of the control class was less (2.9% difference), the passing rate of physical test scores in the first and second semesters of the experimental class was significantly increased (18.98% difference), and the passing rate of the experimental class was significantly increased than that of the control class, including 6.57% increase in vital capacity and 18.98% increase in 50 m running. **Conclusion:** After the physical examination health intervention, the experimental class students' physical examination results are significantly enhanced, their awareness of physical exercise is significantly deepened, their daily exercise time is increased, and they can have the determination and habit to develop long-term exercise.

## Keywords

Physical Fitness Test, Physical Health, Consciousness Cultivation

Copyright © 2023 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. 前言

体质健康是全人类日益关注的一个话题，从人类发展的历史角度省视它，它是一个不断发展不断进步的过程。我国从很早就开始了体质提升的研究，1985年开始定期开展了5次大规模的全国学生体质健康调研活动，我国学生体质健康的调研制度初步建立了[1]；1996年7月，我国国家体委推出了《中国成年人体质测定标准》，于1997年进行了成功实施，成为中国成年人的首次体质监测工作[2]；2000年国家体育总局正式颁布了《国民体质监测工作规定》，并成立了“国民体质监测中心”，同时开展了我国有史以来规模最大的国民体质监测工作[3]；2007年教育部、国家体育总局颁布了关于实施《国家学生体质健康标准》的通知[4]，于2014年修订《国家学生体质健康标准》，该标准是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据[5]；直至2020年，国家印发的《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》[6]，充分反应了国家对青少年健康的重视、对学校体育工作的重视。

在早些时候90年代，大多数学校只求升学率高，不重视体育的教学，使正常的体育课变为了其它文化课的替代，导致学生的体质和体育技术处于低下状态[7]；从20年代起，随着《国家学生体质健康标准》的实施，再加上国家高度重视青少年体质健康，我国学校体育健康教育增长，学生的身体素质逐渐提升[8]，但是实施过程中也暴露了一些问题，比如高校体育教学形式过于单一，趣味性不突出，学生开展的一些体育活动目的性较强等等[9]。

相较于外省,我省的一些职业院校在体质健康测试方面还存在一些差距,体现在学生对体育的重视程度,体育器材的完善,城市化生活质量的提升[10]等等,这些因素都是导致我省一些职业院校体测成绩不理想、体质差的原因[11],因此学生养成“终身体育”意识已经成为了各学校教育目标之一[12]。基于本文针对出现的学生体测成绩、体质较差的情况,进行了从心理、生理方面的干预,提出了小班模式教学、心理暗示等的方法和手段以促进学生自主锻炼的意识,提高了学生自主锻炼的意识和经常锻炼的习惯,进而顺应“少年强,则国强[13]”的体育健身时代的到来。

## 2. 研究目的和意义

目前云南省部分医药卫生职业院校的学生体质健康测试重点是测试及评价结果[14],并无明显后续改进措施,体质测试是强制的,测试结果达标后才可进行评优,将测试结果和学生体质水平挂钩,导致学生参与测试的积极性普遍不高。本文的目的是以云南某医药职业院校为例,通过2022级学生进行心理、生理培训,分析学生体测成绩不理想的因素,通过一些内外部干预方法提升学生对体育锻炼的重视程度,进而提高学生自主锻炼意识和习惯。本研究的意义旨在改变学生忽略“终身体育”这一概念的现状,从学生思想上改变对体测的固有认知,养成自主锻炼的习惯,进而达到“体育强国[15]”。

## 3. 研究对象与研究方法

### 3.1. 研究对象

以云南某医药职业院校2022级参加体质测试的学生的有效体测数据为研究对象,建立实验组和对照组共计16个班级,其中8个实验班,8个对照班,且所选取的16个班级男女比例相近,体测成绩相近,以防学生身体状况参差不齐的干扰。收集2022级云南某医药职业院校学生在干预前后两学期体测数据,通过前期调研了解学生体测情况。

### 3.2. 研究方法

本研究应用了文献资料法、问卷调查法、T检验等方法。通过查阅中国知网、万方数据库、对各高校体质测试的研究进行梳理。以16个测试班级为研究对象,设计并发布关于学生体质健康和体测情况的问卷1000份,回收问卷1000份,其中问卷的回收率为100%、有效率为100%。

将1000名学生进行划分,根据学生的年龄比例、男女比例、生源地等因素分为8个实验班和8个对照班。

控制以下变量:(1)每日运动时间的控制。(2)每日运动类型的控制。(3)每周运动频次控制。(4)运动强度控制。(5)与运动相关的心理调节和控制。

实验班干预内容:(1)每日的运动时间为40分钟,经过第一次预测后增加至50分钟,第二次预测后增加至60分钟。(2)每日安排不同训练内容,分别为:力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质,因材施教,根据体测要求及学生体质制定不同运动方法。(3)每周的运动频次为5次,每天一次,灵活分配间隔日。(4)训练的运动强度循序渐进,从易到难,从开始的少量少次,到后面的多量多次。(5)每周进行一次心理辅导,与学生们分享体育运动经验,解决所遇到的困难,缓解心理压力。(6)每月进行一次体测预测,把各个实验班的体测成绩进行公示,排名前例的学生通报并奖励,排名靠后的学生鼓励并调整运动方法。(7)经常与学生沟通,谈论最新体育资讯和体育政策,增加体育知识,拉近学生与课堂的距离。

## 4. 研究结果

教师通过小班教学、合作探究、心理暗示、鼓励奖惩、数据对比等方法对实验班学生进行了干预,得出结果如下:

**Table 1.** The basic situation of students in control class and experimental class**表 1.** 对照班和实验班学生的基本情况

		对照班		实验班	
		频数	占比	频数	占比
性别	男	185	18.5%	188	18.8%
	女	313	31.3%	314	31.4%
年龄	18岁以下	48	4.8%	49	4.9%
	18~25岁	450	45%	451	45.1%
	25以上	1	0.1%	1	0.1%
学历层次	高职	457	45.7%	457	45.7%
	五年制	43	4.3%	43	4.3%

由表 1 可以看出：研究对象中女生占比较大，对照班和实验班频数相近，男女比例相近，对照班共 498 人，实验班共 502 人，分别占比 49.8% 和 50.2%。年龄阶层大多数在 18~25 岁，占比 90.1%，25 岁以上较少，占比 0.2%，18 岁以下 97 人，占比 9.7%。学历层次高职占比较多，占 91.4%，五年制较少，占比 8.6% (见表 1)。综上可得：云南新兴职业学院因是医学类院校女生比例较大，男生比例较少，年龄占比高职学生较多，五年制学生较少，体测对象高职班级对比层次平均，五年制班级对比层次平均，数据性强，真实性强。

**Table 2.** The passing of physical examination in the first and second semester of the comparison class**表 2.** 对照班第一、第二学期体测及格情况

项目	第一学期		第二学期	
	及格率	不及格率	及格率	不及格率
肺活量	81.23%	18.77%	83.68%	16.32%
50 米跑	75.34%	24.66%	74.48%	25.52%
1000/800 米跑	72.45%	27.55%	75.35%	24.65%
引体向上/仰卧起坐	83.29%	16.71%	82.36%	17.64%
坐位体前屈	84.45%	15.55%	85.24%	14.76%
立定跳远	77.39%	22.61%	76.72%	23.28%

由表 2 可以看出：对照班第一、第二学期的体测成绩相差不大，及格率和不及格率差值较小。肺活量差值为 2.45%，第二学期有所提高；50 米跑差值为 0.86%，第二学期有所下降；1000/800 米跑差值为 2.9%，第二学期有所提高；引体向上/仰卧起坐差值为 0.93%，第二学期有所下降；坐位体前屈差值为 0.79%，第二学期有所提高；立定跳远差值为 0.67% (见表 2)，第二学期有所下降。综上可得：学生的体测成绩不会随着年龄增大而提高，甚至会下降，体测成绩不稳定且不规律。

**Table 3.** The passing of physical examination in the first and second semester of the experimental class**表 3.** 实验班第一、第二学期体测及格情况

项目	第一学期		第二学期		P 值
	及格率	不及格率	及格率	不及格率	
肺活量	82.28%	17.72%	90.25%	9.75%	≤0.05
50 米跑	73.53%	26.47%	93.46%	6.54%	≤0.05
1000/800 米跑	74.74%	25.26%	91.38%	8.62%	≤0.05
引体向上/仰卧起坐	82.17%	17.83%	93.59%	6.41%	≤0.05
坐位体前屈	86.38%	13.62%	92.37%	7.63%	≤0.05
立定跳远	75.37%	24.63%	94.54%	5.46%	≤0.05

由表 3 可以看出：实验班第一、第二学期体测成绩相差较大，具体表现为肺活量项目第二学期比第一学期提高 7.97%；50 米跑项目第二学期比第一学期提高 19.93%；1000/800 米跑第二学期比第一学期提高 16.64%；引体向上/仰卧起坐项目第二学期比第一学期提高 11.42%；坐位体前屈项目第二学期比第一学期提高 5.99%；立定跳远项目第二学期比第一学期提高 19.17% (见表 3)。综上可得：学生在经过教师的心理、生理干预后身体素质变强，体测成绩提升，及格率大幅度增高。

综合表 2 和表 3 可得：实验班在经过干预后体测成绩比对照班大幅提高，具体表现为肺活量项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 6.57%；50 米跑项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 18.98%；1000/800 米跑项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 16.03%；引体向上/仰卧起坐项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 11.23%；坐位体前屈项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 7.13%；立定跳远项目实验班第二学期体测成绩比对照班第二学期体测成绩高 17.82% (见表 2、表 3)。说明教师干预方法有效，学生体测成绩提高了，身体素质提升了，对于身体锻炼的意识也加强了。

**Table 4.** The satisfaction of students in grade 22 with physical examination

**表 4.** 2022 级学生对体测的满意情况

		满意	不满意	0~60 分钟	大于 60 分钟	体育课	课外	积极	消极	一般
对照班	第一学期	63.4%	36.6%	73.4%	26.6%	71.5%	28.5%	61.3%	8.6%	30.1%
	第二学期	65.2%	34.8%	72.1%	27.9%	73.6%	26.4%	62.8%	7.4%	29.8%
实验班	第一学期	64.6%	35.4%	70.3%	29.7%	72.6%	27.4%	64.2%	9.2%	26.6%
	第二学期	81.4%	18.6%	61.5%	38.5%	57.3%	42.7%	83.5%	3.1%	13.4%

由表 4 可以看出对照班和实验班在第二学期满意度差距较大，实验班在第二学期的满意度大幅提高比起第一学期提高 16.8%，比起对照班第二学期提高 16.2%，课外的锻炼时间提升 16.3% (见表 4)，锻炼时间增多，积极性提升。综上可得：实验班学生在第二学期身体素质和体测成绩大幅提高，对照班提升不大。

**Table 5.** Students' cognition of physical examination work in grade 2022

**表 5.** 2022 级学生对体测工作的认知情况

		1	2	3	4	5
未体测对体测工作的了解程度	实验班	22.6%	32.6%	25.7%	11.5%	7.6%
	对照班	21.7%	34.4%	26.9%	10.7%	6.3%
体测后对体测工作的了解程度	实验班	1.3%	5.1%	28.7%	46.3%	18.6%
	对照班	7.9%	24.7%	21.8%	33.9%	11.7%
体测后对体育锻炼的态度	实验班	1.4%	1.7%	24.1%	46.8%	26%
	对照班	2.7%	4.9%	38.1%	36.4%	17.9%

注：(1 = 不了解/不满意；2 = 一般了解/一般满意；3 = 了解/满意；4 = 特别了解/特别满意；5 = 极其熟悉)。

由表 5 可以看出：学生体测后对体测工作的了解程度明显比体测前增加，以特别了解为例，体测前实验班为 11.5%，体测后实验班为 46.3%，总增加 34.8%，体测前对照班为 10.7%，体测后对照班为 33.9%，总增加 23.2%。学生体测后对体育锻炼的态度实验班和对照班有所差距，体现较大为了解/满意程度实验班为 24.1%，对照班为 38.1%，相差 14%，特别了解/特别满意程度实验班为 46.8%，对照班为 36.4%，相差 10.4% (见表 5)。综上可得：经过体测后所有学生的体测重视程度和体育意识显著提升，对体育锻炼的

态度实验班明显比对照班意识更强。

**Table 6.** A survey of 50 PE teachers in higher vocational colleges in Yunnan Province

**表 6.** 对 50 名云南高职院校体育教师的调研

	1	2	3	4	5
对体测工作的态度	4.3%	47.3%	31.6%	13.7%	3.1%
对学生体测结果的满意度	17.4%	46.5%	28.4%	6.2%	1.5%
对体测政策的了解程度	13.5%	42.4%	34.1%	7.5%	2.5%

注：(1 = 不了解/不满意；2 = 一般了解/一般满意；3 = 了解/满意；4 = 特别了解/特别满意；5 = 极其满意/非常积极)。

由表 6 可以看出：体育教师对体测工作的态度一般占比较大，为 47.3%，接近五成；对学生体测结果的满意度 46.5% 为一般，不满意为 17.4%，总和为 63.9%；对学生体测政策的了解程度 13.5% 是不了解，42.4% (见表 6) 是一般了解，超过五成。综上可得：五成以上体育教师对于学生体测工作态度一般，对于学生体测结果的满意度一般，对于体测成绩政策了解程度较差，说明大多数体育教师对于体测的积极性不高。

## 5. 结论与建议

### 5.1. 教师干预前后学生体测数据差异较大，应加强对体测的重视程度

教师干预后，实验班与对照班学生体测数据差异较大，其中最大差异为 50 米跑项目的 18.98%，最小为肺活量项目的 6.57% (见表 2、表 3)。实验班身体素质明显增强，表现为体育锻炼时间长，大于 60 分钟的高对照班 10.6%，积极程度高对照班 20.7% (见表 4)。说明学生体测成绩不理想或身体素质差的原因是学生对体育的重视度低、需要教师的正确方法引导等。建议：1) 教师首先从心理、生理给学生强调身体素质的重要性，多组织班级内体育活动；2) 在班级内公示学生体测成绩的排名和与其它班级的对比，鼓励学生、增加竞争性和集体荣誉感；3) 学生应该多参加体育活动，多关注中国体育健儿的实时消息，在提升国家荣誉感的同时，鞭策自己，发现自己与他人的差距。

### 5.2. 学生对体测和体育锻炼了解较少，应加强体育知识积累

学生体测前和体测后对体测的了解程度相差较大，以特别了解为例，实验班相差 34.8%，对照班相差 23.2%，学生对体育锻炼的态度：实验班和对照班以了解为例差值为 14% (见表 5)，说明学生在体测后对体育锻炼的意识有较大增强，但对照班和实验班差距明显，应该全面提高所有学生的体育意识。建议：1) 学生应清楚国家对体育的重视越来越高，“体育强国、终身体育”概念进入人们的视野；2) 提高身体素质不仅能提升自己学习效率，还能回报祖国；3) 在快乐体育中进步，可充分利用体医结合，在运动过程中加入“八段锦、太极拳”等健身功法提高兴趣，转变固有观念。

### 5.3. 不同类型的学生体测成绩满意情况不同，应重视学生的“体育需求”

通过与学生的日常沟通发现，不同的学生对自己的身体要求和满意度不同，例如：学生为了当兵，对自己的耐力要求较高；为了身体线条和身体形态较好，对自己的力量要求较高。因此每个学生身体情况不同，各自擅长的领域也不同，学生的兴趣性极其重要，必须重视学生的“体育需求”做到因材施教。建议：1) 不同类型的学生采取不同教学方法和不同训练方法，针对学生对不同项目的喜好制定个人训练处方；2) 采取小班教学模式，自主合作与探究，提升效率；3) 经常沟通与交流，解决老问题，发现新问

题。

#### 5.4. 教师的体测观念较守旧，应改变其“为测而测”的看法

调研发现部分教师的体测工作态度一般，占 47.3%；对于国家对学校体育推出的一系列政策理解较差，不了解和一般了解占 55.9% (见表 6)；传统体育理念较深，在文化课和体育课之间无法较好融合；对于体测或是教学目的性强，以完成任务为主，对自己和学生提升较小，应改变其“为测而测、为达任务”的看法。建议：1) 加强线上线下培训，紧跟时代，经常查阅体育新闻、体育健儿的信息，打开自身体育窗口，关注中国体育的飞速发展；2) 多参与校级、市级、省级等体育比赛，提升自己，拓宽视野；3) 时刻关注学生们的身体发育期，“力量、柔韧、灵敏”增长期，针对擅长的领域完成各自的角色转变，为祖国培养新一代体育人才。

### 6. 小结

学生作为新时代的主力军和祖国的未来，身体素质是重中之重。提高学生身体素质和体育锻炼的意识已经成为各学校重要目标之一。以本研究的学生体测情况和需求来看，大部分学生对体测这项“活动”的认知不完全，进而导致对体育的看法较为浅显甚至消极，然而这些学生对于自身身体素质确实存在着一定的期待。教师干预的手段不仅能打破学生对“体测”的固有认知也能激发起学生的潜在需求；不仅能满足学生对自身身体素质的需求，也能为国家培养德智体美劳全面发展的人才。

过去的疫情，时刻提醒医药类职业院校不仅要培养优“智”的学生，也要培养学生强健的体魄。这不仅是学生自己的任务，也是体育教师的任务，而现在仍有大部分教师存在“为测而测”、“为完成任务而测”的意识，这种意识不仅束缚了教师自身的发展，也潜移默化的影响了学生对待体测、体育的看法。因此无论是教师还是学生应正确的看待体测、积极的参加体测进而挖掘体测数据背后为我们展示的学生的“体育需求”。

### 项目基金

云南新兴职业学院校级科研项目(编号 xzyky2023035)。

### 参考文献

- [1] 谢业琪. 更精确些, 更严密些——对《关于进一步建立、健全“体质、健康卡片”, 进行全国学生体质、健康调查研究的实施方案》形态测试项目的几点商榷意见[J]. 沈阳体育学院学报, 1985(2): 44-48.
- [2] 孙飙, 王爱丰, 邢火林. 浅析施行《中国成年人体质测定标准》[J]. 南京体育学院学报, 1997(4): 7-10.
- [3] 国家体育总局, 全国总工会, 国家计委, 教育部, 科技部, 国家民委, 民政部, 财政部, 农业部, 卫生部. 国家统计局关于印发《国民体质监测工作规定》的通知[J]. 教育部政报, 2001(4): 153-155.
- [4] 教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知[J]. 教育部政报, 2002(9): 392-395.
- [5] 王皋华. 学生体质健康标准演变与发展的理性思考[J]. 首都体育学院学报, 2004, 16(2): 1-4.
- [6] 推进三项改革实现两大价值——王登峰司长在深化体教融合促进青少年健康发展新闻发布会上的讲话摘登[J]. 体育教学, 2020, 40(10): 10.
- [7] 梁萍. 高等学校的体育教学任务应以增强学生的体质为主[J]. 阜阳师范学院学报(自然科学版), 1995(3): 88-89.
- [8] 张李强. 《国家学生体质健康标准》发展演变的研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(21): 171-172.
- [9] 龙志强, 徐梅. 浅析《国家学生体质健康标准》指导下的大学生体育教学开展[J]. 当代体育科技, 2021, 11(33): 98-100. <https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2102-1579-8112>
- [10] 郑尚中. 四川轻化工大学学生体测成绩影响因素分析——以 2019 年体质测试成绩为例[J]. 文体用品与科技,

- 2021(13): 99-100.
- [11] 刘又溪, 鲁天学, 张玉芬. 云南省民办高校 2016-2020 年大学生体质健康状况的动态研究[J]. 体育科技, 2022, 43(1): 27-30. <https://doi.org/10.14038/j.cnki.tyky.2022.01.029>
- [12] 张先寿, 李金燕. 终身体育教育理念下的体育教学探索[J]. 拳击与格斗, 2023(3): 31-33.
- [13] 沈红梅. 国强, 则少年强——对“维护国家利益”教学策略的感悟[J]. 教学月刊·中学版(政治教学), 2018(12): 47-49.
- [14] 董志伟. 高职院校学生体质健康测试现状分析研究[J]. 现代职业教育, 2020(17): 162-163.
- [15] 姜宇航, 孙克健. 体育强国背景下高校体育教学改革的价值意蕴、目标导向与实践路径[J]. 河北民族师范学院学报, 2023, 43(3): 117-122. <https://doi.org/10.16729/j.cnki.jhnun.2023.03.018>