

学生体质健康标准演变对辽宁省高校体育教学改革的影响分析

田超¹, 陈美怡²

¹大连海事大学体育工作部, 辽宁 大连

²大连海事大学环境科学与工程学院, 辽宁 大连

收稿日期: 2024年3月15日; 录用日期: 2024年3月31日; 发布日期: 2024年4月22日

摘要

学生的身体素质状况直接影响到全国大众群体的平均健康水平、运动大趋势以及生活幸福度, 是一个国家综合实力的关键衡量标准。本研究聚焦于辽宁省学生体质健康状况的演变特征, 旨在为高等教育机构中的体育课程改革和体育体系优化提供实证支持。《国家学生体质健康标准》的实施, 深刻体现了以健康为核心的教育理念, 它不仅支持了教学与评估的有效分离, 还鼓励学生发展持续参与体育活动的习惯, 为全面推进素质教育营造了有利的环境, 对学校体育教育的深化改革具有极其重要的价值。

关键词

体质, 学生, 标准, 高校, 教学改革

Analysis of the Effects of the Evolution of Student Physical Health Standards on the Reforms of Physical Education Teaching in Colleges in Liaoning Province

Chao Tian¹, Meiyi Chen²

¹Department of Physical Education, Dalian Maritime University, Dalian Liaoning

²College of Environmental Sciences and Engineering, Dalian Maritime University, Dalian Liaoning

Received: Mar. 15th, 2024; accepted: Mar. 31st, 2024; published: Apr. 22nd, 2024

Abstract

The physical fitness of students directly affects the average health level of the national general population, the trend of sports activities, and the level of happiness, serving as a key standard of a nation's comprehensive strength. This study focuses on the characteristics of the evolution of students' physical health in Liaoning Province, aiming to provide empirical support for the reform of physical education courses and the optimization of the sports system in higher education institutions. The implementation of the "National Student Physical Health Standards" deeply reflects the educational philosophy centered on health. It not only supports the effective separation of teaching and assessment, but also encourages students to develop habits of continuous participation in sports activities. This has created a favorable environment for the comprehensive advancement of quality education and holds extremely significant value for the in-depth reform of school physical education.

Keywords

Physical Fitness, Students, Standards, Colleges, Teaching Reform

Copyright © 2024 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

以学生为目标人群的体质健康问题一直关系到教育、创新、生产乃至经济领域,是国家高度重视的人民群众与发展对象,也是国民体质与健康最直接的体现。教育部与国家体育总局联合下发多项针对学生人群的指标[1],增强学生体质健康早已成为高校体育教育工作的重点。2016年,中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,把青少年列为促进体育活动开展的重点人群,提出了要通过实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好的要求[2]。从目前高校体育的教学模式来看,学分制与选课制对高校学生养成体育习惯、发掘兴趣等发展层面有着正向影响,把握标准的同时,为提升国家综合实力给出可行的方向并广泛实施。

从20世纪50年代《劳卫制》到至今的《国家学生体质健康标准》,标准的设立与演变是体育教学的立足点,其对学生协调学习与体育健康、促成学生身体素质显著提高有着指导性、建设性与可行性,也是全国对全民健康聚焦关注的体现。在《学生体质健康标准》的指导下,辽宁省各高校响应国家体育部的号召与指导,加大对体育教育的投入,将体育教学的重点从单一化的传授技能、承接传统逐渐转变到提高学生身心健康、加强体魄、争优达标的方向,并着力于使二者有效结合。刘军等人[3]结合辽宁省14所高校体育教师对学生的调查,得出体育教师是起主导作用的标准实施者,90%以上都掌握评测方法,而学生则在体质测试后对自身情况加强了解,但缺乏耐心和科学的指导而不能保持与卫生健康部门数据的持续同步;徐刚[4]曾对辽宁省9所高校900名学生的体育锻炼情况进行了问卷调查,分析得出学生有较强的体育锻炼意识但实施度不高,自发性不强,因此,本文意在结合学生体质健康标准的演变与以往体育研究工作者对标准于辽宁省体育的影响,探究出适合进一步促进学生体质改善的评价标准途径与内

在机制。

2. 学生体质健康评价标准演变的历程回溯

1) 建国初期：评价标准为“劳卫制”

新中国成立初期，学生自发意识到锻炼身体的重要性，注意到社会筛选时的需求以及对自身健康的愈发重视，逐渐形成了健身运动的良好风气。1952 颁布的《准备劳动与卫国体育制度暂行条例》即“劳卫制”是新中国成立后国家体育指标，统一加强人民尤其是学生群体在体育活动中参与度以及规模，从而使得国民能够在特殊时期也能实现个人体质强健、生活稳定性与个人意志力，随着经济的好转，人民积极要求恢复劳卫制，这也体现了广大人民群众对自身健康的密切关注[5]。在 20 世纪 50 年代条件下，不但为提升学生的体质健康作出了不可磨灭的巨大贡献，还开创了中国国民体质健康促进体育事业的新纪元以及学生体质健康评价工作的先河[4]。然而，后续的十年动荡阻碍了这一事业，让学生被迫投入到动乱中而无法脱离，实施过程中逐步暴露不足，为我国提升竞争力与凝聚力设下重重阻碍。

2) 改革开放时期：评价标准为“锻炼制”

在新的历史条件下，面对国家改革的新发展，社会制度扭转的大变局，必然出现的新矛盾、新问题需要对既有标准进行修订、补充与完善，从而颁布了《国家体育锻炼标准》。“标准”与学校体育工作紧密联系结合，该国家法规性质的标准意在加强各大高校体育建设工作、提升学生体育素养，从而实现全国体育锻炼风尚的养成与趋势[5]。1989 年由国务院批准发布的《国家体育锻炼标准施行办法》，与此同时，在例如《中华人民共和国体育法》和《学校体育工作条例》等法律法规的指示下，学校必须依规准确实施国家体育锻炼与体质测试标准[4] [5]。这对于促进国民主动性与锻炼意识提升，加强对饮食、体质、睡眠等综合身体平衡素养起到了很大的促进作用，愈发提高了国民平均健康意识。

3) 20 世纪末期：评价标准为“合格制”

在 1990 年，教体[1990] 015 号文件对全国范围内的高等教育学校实施《大学生体育合格标准》进行了全面部署[6]。此后，《合格标准》的执行逐步在全国范围内的高校分层次展开。1992 年，该标准经历了部分修订后，进一步从大学生的体态状况、学习能力、综合素质、体能耐力、体育课成绩以及课外体育活动成果与外在变化等多个维度对学生的体育成绩进行综合评定，这一评定体系也正通过与学籍保障、学业资助、研究生升学紧密相连，从而已经成为评价学生在高校期间评判学生是否达到体育教育标准的重要评判方式[6]。1999 年，国务院提出了“健康第一”的教育理念，不仅提升了体育运动在学生中的重要性与时占比，还对于学生的学习状态与平衡身心程度产生了巨大正向影响，随后教育部与国家体育总局积极配合，相互采用不同学科、不同群体的信息共同制定了《学生体质健康标准》，并于 2002 年 8 月正式颁布并投入各高校考察实施。这一标准的推出，标志着我国学生体质健康评价体系的进一步完善，强调了体育教育在学生全面发展中的重要地位[4]。

4) 新时代：评价标准为“体质 + 健康”制

进入 21 世纪，人民共同富裕又上了一个新的台阶，在小康家庭比例愈发增多，人民生活衣食住行的顾虑愈发减少，然而在这样一个较均衡发展的时期下，学生们体会到现代文明带来的物质便利与信息便利之余，也逐渐面临着物极必反的后果，暗暗藏匿的健康问题不断涌现——升学就业方面精神压力的增加、营养过剩与肌肉萎缩的两大极端、缺乏运动与损伤频发，以及环境污染等现代生活因素导致非传染性疾病的增加，学生群体中“亚健康状态”不在少数，引发了新时期的问题并急需新的解决方案与科学全面的理论指导。同时，随着社会节奏的加快，学业压力和社会竞争的激烈，睡眠严重压缩、作息颠倒不规律以及精神混乱紧张也是学生被剥夺良好体质与青年时期充沛精力的主要原因。

为了应对这些挑战，教育部和国家体育总局颁布了《国家学生体质健康标准》(2014 年修订版)。为

为了避免语义的模棱两可而造成的误会与不完全落实,新标准明确“体质”作为“健康”的一大内核要点,更加强调了生命基本物质健康也即个人生理需求的重要性。这一标准的命名不仅涵盖了激励、教育、反馈和引导锻炼的功能,而且体现了对学生体质健康状况的全面关注和评价,旨在促进学生形成健康的生活习惯,提高整体的生活质量。

3. 标准演变对辽宁省高校体育教学内容的影

1) 学生体质健康标准与辽宁省高校体育教学相辅相成

学生的体质健康状况是其成长过程中的重要指标,当下评价体系的不断完善与考量实施,体现了“走向学生,服务学生,培育学生”的现代化教育原则。这一体系强调过程形成的重要性,关注学生体质发展的持续性,不仅有助于学生对自身健康状况的认识和未来改善的期望,而且促使教师关注学生的个体差异,发掘其潜力,满足学生全面发展的需求,并协助学生建立自信。这一标准旨在促进学生的健康活动,与竞技体育区分开来,回归体育教育的根本目的。

据沈阳体育学院学报对大连市 20 所高校的问卷调查、专家访谈与文献分析的结果,《标准》在各高校贯彻实施的状况还不能令人满意,九成以上高校学生都能根据计划,有组织地在课余规定时间内进行体测、上课等等,但仍然缺乏主动性与自觉性,体现了学生层面对体育锻炼的不明确与体育工作层面存在传达与实施的漏洞。

2) 学生体质健康标准制定、发展实时监控以及体育教学内容进行完善

从上述的“劳卫制”到如今《标准》的历史发展路径与法规实施下的长期影响,高校体育教学标准依据的巨大进展与学生体质健康的集体演变趋势有着密切联系。通过王曼[7]对我国三大重要体育改革时期《劳卫制》《锻炼制》与《标准》颁布下具体统计的合格人数,以及针对学生在不同时期体质健康测试后的爆发力、耐力与灵活性等等评价领域的比较,我国学生群体的体质正在不断下降,辽宁省统计的实际情况也显示,普遍存在的体质水平下降问题迫切要求高校体育教学内容的持续改进。

高校体育教学改革下,应结合多维度、多样式、多群体共同进行,其中包括利用大数据时代的人工智能、物联网设备新技术来更新和丰富体育教学方式,构建多样化的体育课程内容,将传统体育教学下的教师重心循序渐进地转移到学生主体当中去,利用科学可行的语言、媒体、示范与课后辅导,将体育教学的开展逐渐向“有标准、有教学、有监管、有联系”的方向改善进步。此外,教学内容改革的第一阶段不应仅限于传统技能的传授,而应融入科学原理和专业训练计划,例如引入提升心血管健康和肌肉力量的“FIFA”训练、间歇性低氧训练等,以降低急性山地病(AMS)的发生率并提升生活质量[8]。同时,需要重新审视考试的教育功能,实现教学与评估的有效分离。第二阶段则是教学形式开放性与层级性的改革,通过学生自选式主动排课,结合个人体能素养与灵活程度选择适宜的兴趣课程,以任选的原则,自由调控,专项分班,采用学分制,选拔校队成员,以此激励学生发现适合自己的运动方式,培养运动习惯,激发学生的自主性和进取心。

4. 结语

在辽宁省高等院校体育教学领域,“健康第一”与“争优达标”始终是各高校重在培育的教学理念与学生意识,本文通过学生体质标准的演变趋势,探索有效地利用和开发体育教学资源,顺应时代发展、结合地方条件,充分发挥教育资源教育效能。通过创新和适应性地开发各类体育教学资源,能够最大化地发挥课程资源的教育潜力,通过对体育课程资源的精心开发与有效利用,将有效激发学生参与体育锻炼的热情,提升体育活动的实践效果,确保学生能够在体育学习中实现全面的健康和成长。这样的努力将有助于塑造和完善现代体育教育的理念,推动体育教学向更高质量和更深层次的发展。

基金项目

辽宁省社会科学规划基金项目, 项目编号: L21CED002。

参考文献

- [1] 王汉臣, 许晓明, 吕晶红. 辽宁省普通高校《学生体质健康标准》实施现状调查分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2011, 30(5): 119-121.
- [2] 黄钊林. 高职院校体质健康测试的成效与教学方法研究——以广州民航职业技术学院为例[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第九届中国体能训练科学大会论文集. 广州: 广州民航职业技术学院体育教学部, 2023: 5.
- [3] 刘军, 刑蕾, 魏经纬. 浅谈《学生体质健康标准》对辽宁省高校体育教学的指导作用及影响[J]. 体育世界(学术版), 2010(9): 62-64.
- [4] 徐刚. 实施《国家学生体质健康标准》背景下辽宁省大学生体育锻炼现状[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2011.
- [5] 王国军. 学生体质健康标准演变对高校体育教学改革影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2007.
- [6] 于燕山. 新中国学生体质健康标准发展概况[J]. 考试周刊, 2009(32): 122-123.
- [7] 王曼. 建国后我国学校体育评价标准的演变与发展[J]. 吉林体育学院学报, 2010, 26(3): 108-110.
- [8] 陈恺豪, 陶昕. 间歇性低氧训练对足球运动员临场比赛缺氧状态下肌体损伤的影响研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(2): 82-83+227.