

普通高校职业体能课程改善大学生体质健康的探索与实践

金欢

山东外国语职业技术大学, 山东 日照 276800

摘 要： 为了改善当代大学生体质健康状况下滑的现状，文章从普通高校体育教学体系建设的角度出发，深入分析了当前体育教学中存在的体质监测反馈机制薄弱、健康素养培育体系缺失、运动习惯养成效果不佳以及体能训练专业指导不足等问题。针对这些问题，文章提出了构建科学监测评估体系、完善健康素养教育模式、强化运动习惯养成机制以及优化体能训练指导方法等实践路径，旨在通过职业体能课程的系统实施，全面提升大学生的体质健康水平，培养其终身体育意识。

关 键 词： 普通高校；职业体能课程；体质健康

Exploration and Practice of Improving College Students' Physical Health by Vocational Physical Fitness Course

Jin Huan

Shandong Vocational and Technical University of International Studies, Rizhao, Shandong 276800

Abstract： In order to improve the current situation of the declining physical health of college students, this paper, from the perspective of the construction of physical education teaching system in colleges and universities, deeply analyzes the problems existing in the current physical education, such as the weak physical monitoring feedback mechanism, the lack of health literacy cultivation system, the poor effect of sports habit formation and the lack of professional guidance for physical training. In response to these problems, the paper puts forward practical paths such as building a scientific monitoring and evaluation system, improving the health literacy education model, strengthening the exercise habit formation mechanism and optimizing the physical training guidance methods, aiming to comprehensively improve the physical health level of college students and cultivate their lifelong sports consciousness through the systematic implementation of vocational physical fitness courses.

Keywords： colleges and universities; vocational physical training; physical health

引言

随着信息技术的快速发展和生活方式的显著改变，当代大学生的体质健康状况呈现持续下滑趋势，这一现象已引起教育界的广泛关注。面对这一挑战，普通高校需探索新的教学模式和方法，以有效提升学生的体质健康水平。职业体能课程作为一种创新性的教学实践，通过将专业化的体能训练引入高校体育教学体系，不仅能够优化课程结构，还能为学生提供更加科学、系统的体育锻炼指导，对提升大学生体质健康水平具有重要的实践价值和现实意义。

一、普通高校推行职业体能课程的重要性

（一）优化课程结构解决教学瓶颈

职业体能课程的引入能够优化普通高校体育课程结构，为解决当前体育教学瓶颈问题提供新的思路^[1]。一方面，职业体能课程丰富了体育课程体系，突破了传统体育教学模式的局限性。通过设置不同类型、不同难度的体能训练项目，职业体能课程能够

满足不同体质水平学生的个性化需求，激发学生参与体育锻炼的兴趣和动力。另一方面，职业体能课程重视理论与实践相结合，在锻炼学生身体素质的同时，帮助学生系统掌握体能训练的原理和方法。优化后的高校体育课程结构更加科学合理，能够有效应对当前体育教学面临的挑战。

（二）改善体质健康提高锻炼效果

近年来，大学生体质健康水平呈现持续下滑趋势，亟需采取

有效措施加以应对。职业体能课程针对性地提升学生的心肺功能、肌肉力量和耐力等身体素质指标,有助于扭转大学生体质健康下滑的不利局面。研究数据显示,经过一学期系统的职业体能课程训练,学生在立定跳远、50米跑等体测项目上的成绩均有明显提高^[2]。同时,职业体能课程为学生提供个性化的体能训练方案,充分调动了学生参与锻炼的积极性。在教师的指导下,学生能够根据自身的体质特点,制定科学合理的训练计划,并在训练过程中得到及时的监控和反馈。

（三）掌握科学方法培养终身体育

通过系统学习职业体能课程,学生能够掌握科学的体能训练原理和方法,了解不同训练方式对身体的影响。这些知识和技能的获得,使学生能够在日常生活中更加自觉地参与体育锻炼,并根据自身情况制定针对性的健身计划^[3]。职业体能课程还注重引导学生树立健康的生活方式,养成良好的饮食、作息习惯,提高自我管理能力,这些良好的生活习惯和自我管理意识,将为学生毕业后继续保持体育锻炼提供有力支撑。此外,职业体能课程还能够帮助学生在未来的职业生涯中更从容地应对工作压力,保持积极乐观的身心状态,为实现个人价值和职业发展奠定坚实的基础。

二、当前普通高校体育教学存在的问题

（一）体质监测反馈机制薄弱

当前普通高校体育教学中的体质监测反馈机制较为薄弱,难以为学生的体质健康提供有力保障。大多数高校虽然定期开展学生体质健康测试,但测试结果的分析和利用往往流于形式,缺乏针对性的指导和干预措施^[4]。例如,部分高校仅仅满足于将测试数据上报,而未能深入挖掘数据背后所反映的学生体质健康问题,更没有根据测试结果为学生提供个性化的锻炼方案和建议。学生在完成体测后,无法及时获得专业的反馈和指导,难以了解自身存在的问题,也缺乏改进的动力和方向。此外,高校对体质健康数据的跟踪监测和动态分析也明显不足,未能建立起长期、系统的体质监测数据库,难以准确把握学生体质健康的变化趋势。这种静态、片面的体质监测模式,使得学生的体质问题得不到及时发现和干预,影响了体育教学的针对性和实效性。

（二）健康素养培育体系缺失

当前体育教学大多侧重于技能训练和体能提高,而在健康知识教育、健康行为养成等方面的投入力度明显不足。例如,不少高校的体育理论课流于形式,内容枯燥乏味,难以引起学生的兴趣和重视。学生在课堂上接受的健康教育散乱不系统,难以形成科学完整的健康知识体系。同时,高校在日常教学中也缺乏对学生健康行为的有效引导和督促。体育锻炼课时有限,学生课外自主锻炼意识和能力不强,身体活动量严重不足^[5]。一些不健康的生活方式在学生群体中较为普遍,如熬夜、久坐、暴饮暴食等,而学校缺乏必要的干预和矫正措施。学生在健康认知、态度、行为等方面存在偏差和错误,但学校并未能提供及时、有效的指导和帮助,导致学生的健康素养难以得到全面提升。

（三）运动习惯养成效果不佳

部分学生参加体育锻炼的自觉性和主动性不高,往往将体育

课视为获取学分的手段,而缺乏对体育运动的真正热爱和追求。这种应付式、被动式的锻炼态度,使得学生难以从体育锻炼中获得应有的乐趣和收益,也难以形成持之以恒的运动习惯,如一些学生在体育课上敷衍了事,上课时漫不经心,课后也很少主动参与体育活动。同时,学校在引导学生养成运动习惯方面的针对性和有效性也有待提高^[6]。例如,体育教学内容设置较为单一刻板,难以满足学生多样化的兴趣需求,未能充分调动学生参与锻炼的积极性。学校对学生课外锻炼缺乏必要的组织、指导和监管,锻炼时间、强度、频率等难以得到有效保障。

（四）体能训练专业指导不足

目前高校体育教学大多采用大锅饭式的授课模式,教师难以充分考虑学生的个体差异和特点,因材施教的理念难以真正落实。例如,部分体育教师未能深入了解学生的身体状况、体能水平和运动基础,上课时简单照本宣科,缺乏针对性的训练指导。学生在锻炼过程中遇到的问题得不到及时的解答和指导,容易走弯路、受伤害,锻炼效果大打折扣。此外,高校在提供体能训练专业指导服务方面的人员配备和资源投入也明显不足。例如,专职体能训练教师数量有限,无法满足学生日常咨询和指导的需求。训练场地器材配备不齐全,功能分区不明确,难以开展针对性的体能训练项目^[7]。学校对教师的专业能力提升重视不够,缺乏必要的培训和交流机会,导致教师的指导水平难以适应学生不断提高的训练需求。

三、普通高校职业体能课程改善大学生体质健康的实践路径

（一）构建科学监测评估体系

构建科学的体质健康监测评估体系是普通高校职业体能课程改善大学生体质健康的重要前提。首先,高校需要制定科学、规范的体质健康测试标准和方案,确保测试数据的准确性和可比性。测试内容应全面覆盖学生的身体形态、机能、素质等各个方面,并根据学生的年龄、性别等特点进行分类设计。例如,在测试学生的心肺功能时,可以采用国际通用的步测试法或台阶试验法,使用经过专业校准的设备,由经过培训的测试人员严格按照操作规程进行测试,确保结果的科学性和准确性^[8]。其次,高校需要建立完善的体质健康数据管理和分析系统,实现测试数据的实时录入、处理和反馈。测试结果应及时反馈给学生本人,并由专业教师进行解读和指导,帮助学生了解自身优势和不足,制定针对性的改进措施。同时,高校还应定期对学生群体的测试数据进行汇总分析,了解学生整体的体质健康状况和变化趋势,为体育教学和健康促进工作提供数据支撑和决策依据。例如,通过对往年学生体测数据的纵向比较和横向对比,可以发现学生在某些指标上存在普遍短板,从而有针对性地调整体育课程内容和强度,或开展专项训练和干预,不断提高学生的综合体质水平。

（二）完善健康素养教育模式

高校要树立健康第一的教育理念,将健康素养教育贯穿于体育教学的全过程,具体来说学校要加强体育理论课教学,该课程围绕健康知识、运动技能、锻炼方法等核心内容展开,采用案例

教学、情景模拟、小组讨论等多样化的教学形式,引导学生掌握科学的健身理念和方法。同时,还应充分利用现代信息技术手段,开发健康教育的网络课程和移动应用,方便学生随时随地学习^[9]。例如,学校可以建设一个综合性的健康教育在线平台,涵盖健康知识讲座、运动技巧示范、健身方案推荐等丰富内容,并嵌入互动交流、自我评估等功能模块,营造良好的线上学习氛围,提高学生的参与度和获得感。另一方面,要创新实践教学模式,加强校内外资源的整合与利用,为学生提供多样化的健康实践机会。学校可以与社会体育组织、健身俱乐部等开展合作,定期组织学生参加户外运动、拓展训练、体质测试等活动,在实践中强化健康技能,提升身体素质。如学校与知名体育社团联合开展健步走活动,设置个人和团体竞赛项目,通过积分排名、奖品兑换等形式,充分调动学生参与的积极性,在锻炼身体的同时促进校园文化建设,营造浓郁的健康运动氛围。

（三）强化运动习惯养成机制

一方面,学校要为学生营造良好的体育锻炼环境,完善场地器材设施,合理延长体育场地开放时间,为学生课外自主锻炼创造便利条件,同时学校还要加强体育社团建设,开展形式多样的校园体育活动,满足学生不同层次、不同需求的锻炼需要。教师要充分利用第二课堂,组织学生参加各类体育竞赛和活动,培养学生的运动兴趣和参与热情。例如,学校可以面向全体学生定期开展趣味运动会,设置了多个体能挑战项目和趣味互动游戏,通过个人挑战、团体对抗等多种方式,在娱乐中锻炼身体、培养兴趣,引导学生体验运动的快乐,主动养成锻炼习惯。另一方面,要建立健全学生运动习惯的激励约束机制,将体育锻炼情况与学生的综合测评、评优评奖等挂钩,调动学生自主锻炼的积极性。同时,学校还可引入现代信息技术手段,如运动 APP、智能手环等,实时记录和反馈学生的运动数据,开展运动达人评选、运动排行榜等活动,在潜移默化中影响和促进学生养成良好的锻炼习惯。例如,学校引入了一款智能运动管理平台,学生可以通过手机 APP 记录和上传自己的日常步数、运动量等数据,后台根据运

动量的多少自动为学生累积积分和运动币,学生可以用运动币在平台商城中兑换各种运动装备和生活用品。

（四）优化体能训练指导方法

优化体能训练指导方法是普通高校职业体能课程改善大学生体质健康的根本举措,科学、有效的训练指导是保证学生身体素质提高的关键^[10]。一方面,学校要加强体育教师特别是体能训练教师队伍建设,完善教师培养、引进和管理机制,为高质量开展体能训练指导提供人才保障,并定期组织教师进行业务培训和能力提升,引导教师及时更新指导理念,掌握先进的训练方法和手段。同时,学校可以聘请体能训练专家担任兼职教师,为师生提供专业指导。例如,学校邀请了专业田径教练员为师生开展体能训练专题讲座,教练员通过理论讲解、动作示范、现场指导等形式,重点讲解了速度、力量、耐力等素质的针对性强化训练方法,并结合学生的实际情况进行了分组指导,使学生切身体会到科学训练的独特魅力,极大地提高了训练的针对性和有效性。另一方面,学校要充分利用现代信息技术手段,创新体能训练指导模式,为学生提供个性化、智能化的训练方案。可以建设基于大数据、人工智能的体能训练管理系统,通过对学生身体状况、运动习惯等数据的采集和分析,自动生成个性化的训练计划和动作指导,实现训练过程的实时监测和反馈。

四、结束语

综上所述,职业体能课程在改善大学生体质健康方面发挥着积极作用。通过构建科学的监测评估体系、完善健康素养教育模式、强化运动习惯养成机制以及优化体能训练指导方法,高校体育教学质量得到显著提升。未来,高校应进一步加强信息技术与体育教学的深度融合,创新教学模式和方法,持续推进职业体能课程的优化和发展,为培养健康体魄、积极向上的新时代大学生奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 赵欣. 基于学生体能训练的高职体育教学课程体系构建 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(03): 140-142.
- [2] 夏思鸿, 李兵. 高校体育课线上体能训练教学实践探索 [J]. 长沙大学学报, 2022, 36(05): 95-98.
- [3] 范雪, 邹正华, 黄杰. 普通高校体能课程改善大学生体质健康的探索与实践 [J]. 安徽工业大学学报 (社会科学版), 2022, 39(04): 70-72.
- [4] 蒋兰. 高校公共体育课程引入体适能训练对大学生体质健康状况的影响研究 [J]. 青少年体育, 2022, (02): 44-45+52.
- [5] 徐梅. 基于学生体质健康的大学生体育课程体系的构建 [J]. 新体育, 2022, (02): 55-57.
- [6] 梁昊, 张伟, 董晶晶. 高校大学生体育训练中体能素质的培养 [J]. 文体用品与科技, 2022, (02): 24-26.
- [7] 梁昊, 董晶晶, 张伟. 大学生体育教学中体能素质的有效培养 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (24): 73-74.
- [8] 马浩林. 基于大学生体质健康的高校体育课程体系的构建 [J]. 文体用品与科技, 2021, (19): 103-104.
- [9] 梁亮. 高校大学生体质测试的现状及影响因素分析 [J]. 文体用品与科技, 2020, (06): 210-211.
- [10] 耿洁. 关于大学生体质测试的体质体能训练方法简析 [J]. 体育风尚, 2019, (09): 5-6.