

高职学生体质健康测试数据在体育教学计划调整中的应用

韩艺

武汉软件工程职业学院（武汉开放大学），湖北 武汉 430205

DOI: 10.61369/ETR.2026010034

摘要： 本文依托《国家学生体质健康标准》与“健康中国”战略，分析高职学生体质健康达标率距国家目标较远、体质问题制约人才培养的现状，明确体育教学计划调整中数据应用的片面化、衔接断裂及教师能力不足等问题，提出多维度分析机制构建、衔接流程完善、教师能力提升的策略，说明数据在教学内容优化、教学方法调整、教学评价完善中的具体应用，为高职体育教学计划调整提供支撑。

关键词： 高职学生；体质健康测试数据；体育教学计划调整；数据应用策略

Application of Physical Health Test Data of Higher Vocational College Students in the Adjustment of Physical Education Teaching Plans

Han Yi

Wuhan Vocational College of Software and Engineering (Wuhan Open University), Wuhan, Hubei 430205

Abstract: Based on the National Student Physical Health Standard and the "Healthy China" strategy, this paper analyzes the current situation that the physical health compliance rate of higher vocational college students is far from the national target and physical health problems restrict talent training, clarifies the problems such as one-sided application of data, disconnected connection and insufficient teachers' ability in the adjustment of physical education teaching plans, puts forward strategies for constructing a multi-dimensional analysis mechanism, improving the connection process and enhancing teachers' ability, explains the specific application of data in optimizing teaching content, adjusting teaching methods and improving teaching evaluation, and provides support for the adjustment of physical education teaching plans in higher vocational colleges.

Keywords: higher vocational college students; physical health test data; adjustment of physical education teaching plans; data application strategies

引言

国家体育总局、教育部2007年实施《国家学生体质健康标准》，十八届五中全会提出“健康中国”战略，将学生身体素质提升至国家战略高度。当前高职院校学生体质健康达标率与国家目标存在差距，体质问题制约人才培养质量。体质健康测试数据是调整体育教学计划的关键依据，其在应用中存在数据利用片面、衔接机制断裂、教师能力不足等问题，需探索优化策略以发挥数据价值，助力高职体育教学计划调整，改善学生体质健康状况。

一、高职院校学生体质健康状况

（一）整体达标率与国家目标存在显著差距

根据2020—2023年学生体质健康测试数据显示，高职院校学生体质健康测试结果与国家目标存在显著差距。2020年高校学生体质健康不及格率为23.6%，优良率仅23.8%；此后虽有波动，2021年不及格率降至16.3%，但2022年不及格率又回升至25.9%，优良率仅6.3%；2023年院校体质测试抽测结果显示，及格率为63.29%，优良率进一步降至4.04%，远低于中小学72.3%的优良

率。从数据趋势来看，高职院校学生体质健康优良率长期处于极低水平，不及格率反复波动且无持续下降态势，与国家规划纲要中2030年全国学生体质健康优秀率达25%的目标存在本质性、阶段性差距，且该差距未呈缩小迹象，整体体质健康水平处于较低层级，难以满足“健康中国”战略下高素质技术技能人才在身体机能、素质方面的基础要求，无法为学生未来职业发展提供良好体质支撑。

（二）体质健康问题对人才培养与战略落地的制约意义

测试结果显示，国内高职院校多数学生身体素质较差，不及格率逐年上升、优秀率停滞不前的状况，已直接制约高职教育人

人才培养质量。高职教育以培养面向生产、建设、管理、服务一线的技术技能人才为核心目标，学生体质健康水平不足会直接影响其专业技能学习中的身体耐受度、实践操作专注力及持续作业能力，降低人才培养综合质量，难以契合行业企业对从业者身体素质的基本需求。同时，“健康中国”战略将提升人民身体素质上升至国家战略高度，高职学生作为未来产业发展的重要劳动力储备群体，其体质健康状况直接关联战略落地成效，当前学生体质健康问题若不及时改善，会削弱未来劳动力群体的整体健康水平，无法匹配国家战略对高素质劳动力的体质需求^[1]。学生体育锻炼过少、锻炼成效不佳的问题，会导致其缺乏终身体育意识与自主锻炼能力，进一步加剧体质健康问题的代际传递，阻碍“健康中国”长期战略目标实现，也不利于高职教育达成“德、智、体、美、劳”全面发展的人才培养目标。

二、高职体育教学计划调整中体质健康测试数据应用存在的问题

（一）数据利用存在片面性与浅层化问题

一些高职院校在体育教学计划调整中，仅将体质健康测试数据作为学生体育成绩评定的辅助参考，未挖掘数据背后反映的学生体质短板与群体差异。数据应用局限于及格率、不及格率等基础指标统计，未对耐力、力量、速度、灵敏性等具体身体机能与素质指标分层分析，未结合不同专业、年级、性别学生的体质特征数据制定差异化教学计划。教学计划调整以传统经验为核心依据，忽视数据对教学内容优先级设定、教学重点方向确定的指导价值，导致数据无法转化为教学优化的有效支撑，教学计划调整缺乏针对性与科学性，无法通过数据精准定位学生体质薄弱环节，无法在教学计划中设置对应的改善模块，使得教学计划与学生实际体质需求存在偏差。

（二）数据与教学计划衔接存在机制性断裂

高职未建立体质健康测试数据与体育教学计划调整的动态衔接机制，数据收集完成后未及时启动教学适配分析流程。教学计划制定周期固定，未根据学生体质健康数据的年度变化、学期变化实时调整，导致教学计划与学生当前体质状况不匹配。数据反馈渠道不畅，测试结果未及时完整传递至体育教学团队，教学计划制定者无法获取最新数据支撑，仍沿用往期计划框架，加剧数据与教学计划的脱节。缺乏数据应用的责任分工机制，未明确数据分析、计划调整、效果跟踪的具体责任主体，导致数据应用流程断裂，无法形成闭环管理，数据收集后难以快速转化为教学计划调整的依据，延误教学优化时机^[2]。

（三）教师数据应用能力不足制约数据价值转化

高职体育教师多缺乏系统的数据分析能力与运动生理学专业知识，无法对体质健康测试数据深度解读。教师难以通过数据准确判断学生体质问题成因，无法根据数据制定精准的教学干预方案。教师缺乏数据处理工具应用能力，无法用统计软件高效分析海量测试数据，仅能依赖人工简单统计，效率低、误差大。学校未针对数据应用能力开展系统性培训，教师缺乏提升数据解读与应用能力的途

径，制约数据在教学计划调整中的价值转化，使数据应用停留在表面层面，无法通过教师的专业分析将数据与教学内容、教学方法的调整相结合，导致数据无法充分发挥指导教学计划优化的作用。

三、高职体育教学计划调整中优化体质健康测试数据应用的策略

（一）构建多维度数据综合分析机制

组建由体育教学专家、运动生理学专业人员、数据分析师构成的团队，明确体育教学专家梳理教学计划调整需求并提出数据分析方向，运动生理学专业人员从生理机制层面解读数据反映的体质问题，数据分析师运用 SPSS、Excel 等工具对测试数据清洗与分层统计。团队按学期对体质健康测试数据开展全维度分析，统计优秀率、良好率、及格率、不及格率等基础指标，拆解耐力、力量、速度、灵敏性、柔韧性等身体机能与素质指标的达标情况，按专业、年级、性别进行群体划分，形成包含指标达标数据、群体差异数据、问题成因分析报告。将报告中的数据结论与教学计划调整需求对应，明确需强化的教学内容、需调整的课时分配，为教学计划制定提供数据支撑。

（二）完善数据与教学计划动态衔接流程

建立“数据收集—分析反馈—计划调整—效果跟踪”闭环管理流程，规定数据收集完成后5个工作日内，团队完成数据分析并生成报告；报告生成后3个工作日内，由教务处牵头传递至体育教学部门；体育教学部门在10个工作日内组织教师研讨，结合报告制定教学计划调整方案。设置动态调整触发条件，某一身体机能或素质指标达标率连续两学期下降超5%，或某一群体学生不及格率连续两学期上升超8%，立即启动紧急调整流程。建立数据反馈台账，记录每次教学计划调整对应的数据分析结论、调整内容、实施时间，每学期末依据新的测试数据对调整效果复盘，根据复盘结果优化下一阶段教学计划，实现数据与教学计划持续适配。

（三）系统提升体育教师数据应用能力

制定教师数据应用能力培训计划，每学期开展4次集中培训，内容包含体质健康测试数据统计方法、运动生理学基础理论、数据处理软件操作技能，采用“理论授课+实操训练”模式，讲解数据解读逻辑，组织教师运用软件处理真实测试数据。搭建校际交流平台，每学年组织教师参与2次兄弟院校数据应用案例研讨会，分享教学计划调整中数据应用的具体流程与方法^[3]。建立教师数据应用能力考核机制，将数据解读准确性、教学计划调整方案与数据的匹配度纳入年度考核，考核优秀者优先获得评优、外出培训机会，考核未达标者需参加补考培训，通过培训与考核结合，推动教师掌握数据应用技能，确保教师能独立运用数据指导教学计划调整。

四、高职学生体质健康测试数据在体育教学计划调整中的应用

（一）依据测试数据优化教学内容设置

在体育教学理论框架下，依据体质健康测试数据优化教学内

容设置是实现精准教学的核心环节。首先需系统提取身体机能与身体素质指标的达标率数据,从理论层面构建教学内容优先级体系,将达标率较低的指标明确为教学重点,通过增加对应训练模块课时占比,强化专项训练的理论适配性;对于达标率较高的指标,从资源优化配置理论出发,适当缩减课时分配,避免教学资源浪费。同时,结合专业属性差异理论,按专业分类统计测试数据,针对需高强度体力支撑的专业,依据体能发展理论强化力量与耐力训练内容,提升学生体能储备;针对久坐类专业,基于身体机能改善理论,重点强化柔韧性心肺功能训练内容,改善学生身体机能。此外,结合数据趋势分析理论,若某一指标达标率连续多学期下降,需依据教学动态调整理论,在教学计划中新增专项提升单元,明确训练目标、内容模块与课时安排,以数据驱动实现教学内容动态优化,确保教学内容与学生体质薄弱环节精准匹配^[4]。

(二) 依托测试数据调整教学方法选择

依托测试数据调整教学方法选择,需遵循分层教学与个性化指导的体育教学理论。结合学生个体体质数据差异,依据群体分类理论划分分层教学小组,将同一指标达标水平相近的学生归为一组,为不同小组匹配适配教学方法。针对力量指标达标率低的小组,依据渐进式训练理论安排渐进式负荷训练法,明确每组训练的负荷梯度与间歇时间,避免运动损伤并逐步提升力量素质;对于耐力指标达标率低的小组,基于间歇训练理论安排间歇训练法,科学设定训练强度、重复次数与休息周期,高效提升有氧耐力。同时,参考性别体质差异理论,为女生群体增加柔韧性训练

专属教学方法,明确训练动作规范与练习频次,提升身体柔韧性;为男生群体增加速度与爆发力训练方法,确定训练组数与动作标准,借助专业器械提升运动能力,以数据匹配实现教学方法精准调整,保障不同体质特征的学生均能获得适配的教学指导。

(三) 参照测试数据完善教学评价体系

体质健康测试数据纳入体育教学评价指标体系,在教学计划中明确测试数据占总成绩的权重,基础指标占比控制在合理下限,机能与素质指标占比设定为主要部分。学生个体数据提升幅度作为过程性评价标准,在教学计划中设置阶段性测试节点,对比学生初始数据与阶段数据,计算提升幅度并赋予对应分值。群体数据差异设定差异化评价阈值,在教学计划中针对不同专业、年级学生制定不同的达标分数线,确保评价标准与学生体质基础相适配,数据融入实现教学评价科学完善,使评价体系既能反映学生体质现状,也能体现学生体质提升成效。

五、结语

高职学生体质健康测试数据是体育教学计划调整的核心支撑,应用成效直接关联学生体质改善与人才培养质量。当前数据应用存在的片面化、衔接断裂等问题,需构建多维度分析机制、完善衔接流程、提升教师能力等策略破解。数据切实应用于教学内容、方法、评价的调整,可推动体育教学计划与学生体质需求精准适配,助力实现“健康中国”战略下高职学生体质健康提升与全面发展目标。

参考文献

- [1] 陈磊,黄春花,陈阳华.体质健康测试对高职体育教学改革的作用研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(20):130-132.
- [2] 万剑.体质健康测试对高职高专体育教学改革的影响分析[J].大学,2020,(07):74-75.
- [3] 马振浩.大学生体质健康测试对体育教学改革的引导作用研究[J].教育信息化论坛,2019,(04):136-137.
- [4] 廖培敏.体质健康测试对高职体育教学改革的影响[J].安徽冶金科技职业学院学报,2018,28(03):63-65.