

Research on the Pathways to Enhancing Physical Fitness Among College Students in the Context of a Healthy China

Ying Wang

Shazhou Vocational Technical College, Suzhou, Jiangsu, 215600, China

Abstract

Currently, the physical fitness of college students in China is showing a continuous decline, with weakened core indicators such as cardiopulmonary endurance and muscle strength. Health issues like overweight, obesity, and elevated blood pressure have become prominent, creating a significant gap from the requirements of the Healthy China initiative. Based on the Healthy China perspective and in line with the Ministry of Education's relevant policy directions and the current state of physical education in universities, this paper analyzes the practical significance and existing challenges in improving students' physical fitness. From five dimensions—curriculum teaching, campus atmosphere, safeguard system, collaborative mechanisms, and conceptual guidance—it explores scientifically feasible pathways for enhancement. The study provides theoretical references and practical guidance for universities to implement the “health first” educational philosophy and improve the student physical fitness cultivation system. This aims to achieve the educational goal of “sweating, shining, and prioritizing health” and promote the Healthy China strategy's implementation in higher education institutions.

Keywords

Healthy China; university students; physical fitness; improvement pathways; physical education

健康中国视域下高校学生身体素质提升路径研究

王英

沙洲职业工学院, 中国·江苏苏州 215600

摘要

当前,我国高校学生身体素质呈现持续下滑态势,心肺耐力、肌肉力量等核心指标弱化,超重肥胖、血压偏高等健康问题凸显,与健康中国建设的要求存在明显差距。本文基于健康中国视域,结合教育部相关政策导向与高校体育教育实践现状,分析高校学生身体素质提升的现实意义与现存困境,从课程教学、校园氛围、保障体系、协同机制、理念引导五个维度,探索科学可行的提升路径,为高校落实“健康第一”教育理念、完善学生身体素质培养体系提供理论参考与实践指引,助力实现“身上有汗、眼里有光、健康第一”的育人目标,推动健康中国战略在高校落地生根。

关键词

健康中国; 高校学生; 身体素质; 提升路径; 体育教育

1 引言

2016年出台的《“健康中国2030”规划纲要》,将全民健康定为国家战略,还专门提出要加强青少年健康促进工作,高校学生身体素质的好坏,影响着他们自身的成长,也关系到这一战略的实施成效。近几年,教育部出台多项政策,要求高校强化体育工作、改善学生体质,但目前高校学生的体质状况仍面临较大的挑战,体质综合指数有所下降,健康风险逐渐凸显,学生处于“高压低动”状态,同时体育教育被边缘化,这种现状和战略要求的差距较大。针对这些情况,本文重点研究高校学生身体素质提升的核心路径,结合政策

要求与实践困境构建提升体系,给高校落实“健康第一”理念、破解体质提升难题提供可行思路。

2 健康中国视域下高校学生身体素质提升的核心意义

2.1 助力健康中国战略落地实施

健康中国战略的核心目标是让所有人都拥有健康,高校学生是青年群体里的核心力量,他们的身体素质直接关系到全民健康素养的整体提升程度。高校学生现在正处在行为习惯逐渐固定的关键阶段,对他们开展慢性病防控干预能取得最好的效果,提升他们的身体素质,帮他们养成健康的生活方式,可降低未来患上慢性病的概率,减轻社会的医疗支出,还能让青年群体加入健康中国建设的队伍,成为推进这项工作的参与者,为战略落地打下扎实的人才基础。这些学

【作者简介】王英(1969-),女,中国江苏张家港人,本科,副教授,从事运动训练研究。

生毕业进入社会各领域后，他们的健康理念和运动习惯会影响家庭和社会其他成员，带动更多人养成健康的生活习惯，形成全民健康的良好环境，推动2030年学生体质健康防控目标与健康学校建设愿景的实现。

2.2 促进高校学生全面发展

高校要培养全面发展的学生，得先抓好身体素质这一关，德育、智育、美育、劳育的推进也都以此为基础。学生具备良好的身体素质后，学习效率会更高，思维更活跃，抗挫折能力更强，团队协作意识更突出，学业压力与心理焦虑能得到缓解，实现“体能育德、体能益智、体能健美、体能助劳”的育人价值。抓好高校学生的身体素质提升工作，既要满足每个学生的健康需求，也要落实立德树人根本任务、推进五育并举、培养全面发展的人才，还能让学生的身心发展更协调，为他们未来的职业发展与人生幸福筑牢基础。

3 健康中国视域下高校学生身体素质提升的现存困境

3.1 课程教学存在短板，难以满足实际需求

部分高校对体育课程的安排存在较大的问题，多数只给大一、大二学生开设必修课，大三及以上的学生包括研究生，能选的体育选修课数量很少，这让高年级学生参与体育活动的比例出现大幅下降。体育课程的内容大多围绕传统体育项目展开，普遍把重点放在专项技能的教授上，对体能训练的重视程度不够，核心体能指标的教学内容不足，缺少系统的耐力、有氧训练内容，和学生提升身体素质的核心需求不匹配。教学形式较单一，大多采用教师示范、学生模仿的模式，没有设置情境化、合作式、项目化的教学环节，无法激发学生的运动兴趣，课程评分体系也不够合理，对学生参与课外锻炼的引导力度不足。

3.2 校园运动氛围淡薄，学生运动意愿不足

高校学生当中，‘高压低动’的生活状态较常见，他们既要应对学业上的内卷竞争，又要承受就业带来的压力，竞争性学业压力还让他们出现睡眠节律紊乱、运动时间被压缩的问题。多数高校没营造出浓厚的校园运动氛围，没有长期固定开展的群体性体育活动与竞赛，班级赛、校际赛的覆盖范围也较有限，无法形成‘人人有项目、班班有活动、校校有特色’的体育发展新样态。部分学生在健康观念上存在误区，未意识到提升身体素质的重要性，抱着‘重学业、轻健康’‘重治疗、轻预防’的错误想法，主动参与体育锻炼的意愿不强，运动行为大多处于被动状态。

3.3 保障体系不够完善，支撑能力不足

高校学生身体素质提升的保障体系存在较大的短板，从师资配置来看，部分高校体育教师师生比失衡，还要同时应对教学、科研、训练等多项任务，没足够精力开展课程创新与学生运动指导，还有部分教师教学能力与数字化技术应用能力存在不足，无法满足个性化教学需求。场地设施方面，

部分高校体育场馆数量不够、设施老旧，开放时间受限、使用效率不高，无法满足学生多样的运动需求，甚至有些高校连基本的体育必修课学时要求都没落实到位。在健康监测与干预环节，多数高校只靠简单的入学体检，没有建立常态化的学生体质健康监测体系，做不到“监测—干预”的联动，对体质薄弱学生的精准干预也存在欠缺。

3.4 协同育人机制不健全，联动效应未发挥

提升高校学生的身体素质，并非某一方单独发力就能达成的目标，需要学校、家庭、社会三方共同行动，但目前这三方的配合机制还存在不足。学校里的体育教学没和健康知识普及、心理辅导内容结合起来，也没搭起“体育—健康—心理”的一体化服务体系；有些家长只关心孩子的学业成绩，对他们的身体素质不太重视，既不引导也不监督孩子养成运动习惯，无法配合学校做好体育锻炼的相关指导工作；社会上的体育资源和高校对接得不够紧密，场馆向学生开放的力度不够大，也缺少专业的社会体育指导人员参与高校学生的锻炼指导，让校地联动、医教协同的效果无法充分发挥。

4 健康中国视域下高校学生身体素质提升的核心路径

4.1 深化课程教学改革，夯实身体素质提升基础

为使学生身体素质得到提升，核心是做好课程教学，应围绕“健康第一”的教育理念，推进体育课程改革。一是调整课程布局，严格完成高校体育课程的最低学时标准，要求高校给三年级及以上学生（含研究生）开设多种类型的体育课程，把体育课程覆盖大学所有年级，保证学生能持续养成运动习惯。二是丰富课程内容，把“基础体能+专项技能+健康知识”结合起来，安排占比不低于四分之一的体能教学模块，加入有氧训练、肌肉力量训练这类核心内容，并引入匹克球、攀岩、击剑、飞镖等新鲜项目，贴合学生的不同需求，让体育课回到“出汗”的本来状态。三是改进教学方法，推行“线上+线下”结合的教学模式，借助数字化设备实现课内外锻炼衔接统一，针对不同学生制定个性化运动指导方案，用情境化、合作式、项目化的教学形式，调动学生运动的积极性。四是调整评分规则，搭建“专项成绩+体测成绩+课外锻炼+健康知识”的综合评分框架，把体质健康指标和课外锻炼表现算进体育课最终成绩，增强正面引导作用。

4.2 营造良好校园氛围，激发学生运动内生动力

当校园里充满运动氛围时，学生更愿意参与运动，也更容易把运动变成日常的习惯。一是面向全体学生开展多样化的校园体育活动，多组建体育兴趣小组、社团和俱乐部，定期举办校园体育节、运动会、班级体育竞赛等活动，重点发展足篮排三大球项目，形成每周都有赛事、每个学生都能参与的活动模式，参考北京大学“五四长跑”、复旦大学“阳光体育”等品牌活动的做法，推出本校特色的校园体育活动

品牌。二是通过校园广播、公众号、宣传栏这些平台，给学生普及体育锻炼知识、健康生活方式以及慢性病防控知识，纠正“重学业、轻健康”的错误想法，让学生树立“终身运动”的意识。三是借助榜样的带头作用，让体育特长生、喜欢运动的学生带动身边同学一起参与体育锻炼，给积极参与锻炼、体质明显提升的学生颁发表彰，形成“爱运动、强体魄”的良好校园风气。

4.3 完善保障体系建设，强化支撑能力

为使学生身体素质得到提升，应有一套完善的保障体系，本文从师资、场地、监测这三块推进相关工作。第一，应从师资队伍入手，按照思政课教师的配备标准来定体育教师的编制数量，根据生师比要求把体育教师配足，开展体质健康教学知识和数字化技术应用的系统培训，提升教师的教学和指导能力，打造出以专职体育教师为核心、体育教练员为辅助、兼职教师及社会力量为补充的新型师资队伍。第二，应转向场地设施的保障优化，增加体育场馆的建设投入，对现有场馆完成数字化改造，配齐各类体育设施，延长场馆开放时长，提高场地的使用效率，推动高校和社会体育场馆合作，给学生拓展更多运动空间。第三，应着重健全监测与干预机制，落实国家学生体质健康监测制度，为每个学生建立体质健康数字画像，开展科学分析和结果反馈，搭建“监测—干预”的联动机制，给体质偏弱、超重肥胖的学生制定个性化运动干预方案，实施精准干预，同时强化心血管风险筛查，配齐急救设备，保证学生运动时的安全。

4.4 构建协同育人机制，形成提升合力

要让高校学生的身体素质得到提升，不能只依赖学校单方面的培养模式，得联合学校、家庭、社会三方，搭建起协作育人的完整体系。第一，学校得承担起主要的育人责任，搭建“体育—健康—心理”三位一体的服务机制，把身体素质提升的内容贯穿到人才培养的每个环节，让体育教育和健康教育、心理健康教育相互融合，落实“以体强心、以美润心”的实践要求。第二，学校和家庭要搭建紧密的协作关系，通过开家长会、办家长课堂、上门家访这些方式，让家长看重孩子的身体素质，树立正确的健康观念，配合学校引导孩子进行体育锻炼，在家中营造运动氛围，把“运动处方”和家庭膳食指导结合起来，达到饮食与运动的平衡。

4.5 强化理念引导，培育终身运动习惯

提升高校学生的身体素质，得先抓好理念引导，让学生从“被动运动”转变成“主动运动”。第一，从课程设置入手，把健康知识加入体育课程与通识课程，开展健康素养教育，让学生认识自身身体状况、理解运动的意义，掌握科学运动方法与健康管理技能，清楚体质和慢性病防控的

关联，树立“早防早治”的健康理念。第二，从日常锻炼抓起，指导学生制定适合自己的运动计划，鼓励他们每周至少开展3次有强度的课外体育锻炼，让学生至少掌握1项运动技能，使运动成为日常生活的重要部分。

5 健康中国视域下高校学生身体素质提升的实施保障

5.1 强化政策引领，明确发展方向

各高校要按照《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《关于全面推进健康学校建设的指导意见》等国家政策的要求，根据自己学校的实际情况，出台专门的学生身体素质提升方案，把提升目标、核心任务和各部门的责任划分清楚，将这项工作纳入学校年度重点工作范畴，每隔一段时间就完成专项检查和效果评估，保证所有相关措施都能落到实处、发挥实际作用。另外，学校要优化体质测试的执行规则，把大学生的体测成绩和毕业资格、保研条件、评优评奖资格相绑定，修改体测良好等级的达标线以及与毕业挂钩的体测要求，增强规则的激励引导效果。

5.2 加大经费投入，保障工作推进

为了让体育课程教学、课外体育活动、体质监测与干预这些工作都能顺利推进，高校应建立稳定的经费投入规则，给体育教育、场地设施建设、师资培训、校园体育活动等领域加大投资力度，优先落实好体育场馆建设与设施升级的资金。高校还要主动向企业、社会组织寻求支持，邀请他们参与到学生身体素质提升的工作中来，拓宽经费的获取路径，保证相关工作有充足的资金支撑。

6 结语

提升高校学生的身体素质，能推动健康中国相关部署落到实处，还能促进学生全面发展，也能完善人才培养体系，是一项重要工作。不过目前还存在一些问题，比如体育课程教学有不足，校园运动氛围也较淡，未来，要围绕“健康第一”的理念，从五个核心方向推进工作，同时做好相应保障。

参考文献

- [1] 杨韩雪. 将运动营养学融入高校体育教育教学 指导学生有效提升身体素质[N]. 中国食品报, 2025-03-26 (007). DOI:10.28137/n.cnki.ncspb.2025.000863.
- [2] 崔进飞. 定向运动对提升高校学生身体素质的实践研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14 (20): 167-170. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.20.043.
- [3] 王嘉铭. 多元背景下高校大学生身体素质提升策略分析[J]. 山西青年, 2020, (08): 183+185.