

健康中国背景下促进大学生体质健康的路径探究

王志兴

浙大宁波理工学院 浙江 宁波 315100

【摘要】：“健康中国”背景下，促进大学生体质健康既是贯彻落实国家战略的关键一环，也是推动学生全面发展的应有之义。但目前我国部分高校大学生仍普遍存在体质体能下降、作息紊乱、肥胖等“亚健康”问题，严重阻碍了国家战略的贯彻落实和大学生自身的全面发展。为针对性破解此类问题，本研究将深入挖掘制约大学生体质健康发展的根本原因，并提出与之相契合的解决对策，以此为提高大学生体质健康水平，推动健康中国战略的实效性转化提供借鉴。

【关键词】：健康中国；大学生；体质健康

DOI:10.12417/2705-1358.25.24.066

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是实现人民幸福和自由全面发展的必要前提。党的二十大报告指出：“推进健康中国建设。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式。”^[1]推进“健康中国”建设旨在通过构建全生命周期健康服务体系，增强国民体质、保障国民健康，从而为推动中国式现代化建设和高质量发展提供坚实支撑。大学生作为新时代发展的主力军和国家建设的中坚力量，其体质健康情况直接决定着“健康中国”战略落地成效，也深刻影响着国家储备人才竞争力。虽然在我国“健康中国”战略引领和各高校实践探索的双重驱动下，我国高校大学生体质健康水平已然得到一定提升，但仍存在部分高校大学生体质健康水平较弱的情况。而制约大学生体质健康发展的现实困境往往作为“制度保障薄弱”“外部支撑不足”“个人行为偏差”多重因素作用的结果，而要疏解这一困境，则需要坚持问题导向、靶向发力，针对性提出破解对策，以此推动高校大学生体质健康水平的稳步提升，从而为高质量贯彻落实“健康中国”战略、推动大学生全面发展提供有效支撑。

1 健康中国背景下促进大学生体质健康的必要性研究

（1）国家战略落地的关键一环

“健康中国”战略的实质是通过将人民健康放在优先发展的战略地位，通过构建全生命周期健康服务保障体系，推动卫生健康工作从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。其核心指向是通过系统性制度安排，将健康融入国家政策体系，在确保国民健康水平显著提升的同时，将国民健康转化为推动经济高质量发展的坚实支撑，实现国民健康和发展的深度融合。

“健康中国”背景下，促进大学生体质健康不仅是贯彻落实“健康中国”战略的关键一环，也是推动经济高质量发展的

内在要求。一方面，青年大学生往往处于青年向成年过渡的关键时期，其既是接受新知识、新内容最活跃、最积极的群体，同时也是新时代舆论宣传的主力。向青年大学生科普健康信息知识，能够快速推动实现国家战略目标的转化，同时也可利用青年大学生的辐射作用，拓展健康理念的传播范围和覆盖面，作为“健康中国”战略从“理念”转向“实践”的核心抓手；另一方面，大学生作为国家创新发展的核心储备力量，也是实现民族复兴重任的中流砥柱，其群体的整体体质健康水平直接决定国家未来核心竞争力和国民健康根基。倘若大学生的体质健康水平不达标，即使其具备顶尖专业能力，也难以承担攻坚难度大、科研强度高的工作任务，从而导致国家长远发展的硬件支撑能力不足。因此，提高大学生体质健康水平既是推进健康中国建设的内在要求，同时也是发展国家“隐形竞争力”、实现经济高质量发展的应有之义。

（2）学生全面发展的核心基础

习近平总书记在全国教育大会上指出“要树立健康第一的教育理念”，凸显了健康在国家教育工作体系的重要价值。^[3]同样，促进大学生体质健康作为实现大学生全面发展的“重要基石”，其核心逻辑在于“健康”是其承载学生全面发展的底层保障。

具体而言，一方面体质健康是落实“五育并举”教育理念的“关键载体”。体质健康作为五育并举中“体育”的主要目标，其既能够增强学生体质、降低心理问题和生理问题发生风险，同时还能够为其他“四育”的开展提供有力支撑。例如体育为德育“铸魂”，可将外在的体育行为内化为学生的道德修养、体育为智育“赋能”，体质健康能刺激神经元连接，增强学生得专注力和记忆力……；另一方面体质健康是塑造大学生全面发展能力的重要支撑。其核心在于体质健康作为大学生发挥专业能力、锤炼综合素养、适应未来挑战的“底层硬件”，直接决定其知识转化、社会适应、终身发展等核心能力的培育质量。其一，体质健康作为支撑专业知识转化为实践能力的“基

座”，任何理论知识的内化和转化，都依赖于重复的实践操作和训练，而体质健康则是保障学生能够实践操作和训练的关键，其可提高大学生参与实践和训练的“续航”能力，加速知识转化和内化；其二，体质健康是适配未来发展的保障。青年大学生未来从高校迈入社会，会迎来角色身份转变、生存场景改变等挑战，而体质健康则可为青年大学生应对转型压力、加速适应社会身份提供保障，避免因身体健康问题而导致产生心理高压，影响长期职业发展与生活质量。

2 制约大学生体质健康发展的现实困囿

（1）制度保障薄弱：支撑和协同机制双重缺失

制度保障作为大学生体质健康发展的“顶层设计”，其支撑和协同机制的双重缺失，无法连接“制度-执行”间的传递链条，导致大学生体质健康发展的“政策要求”难以转化为“落地实效”。

从“支撑机制”角度来看，虽然我国陆续出台《关于实施健康中国行动的意见》、《“十四五”国民健康规划》、《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和“学生体质强健计划”等政策或制度文件，但这些政策侧重于从宏观角度出发，对高校大学生体质健康的发展提供引导，缺乏针对高校大学生体质健康发展的刚性约束。具体而言，部分高校未制定大学生体质健康发展的具体规范性文件或未能将大学生体质健康指标纳入高校办学质量评估体系，导致学生体质健康教育、测试、评估等工作沦为形式，甚至出现“数据造假”“虚假测试”等行为；从“协同机制”角度来看，大学生体质健康发展工作往往涉及高校多元部门，需要各部门统筹协调才能够形成“育人合力”。但因刚性制度的缺失，导致高校“体育”“教务”“后勤”等部门呈现出“各自为战”“九龙治水”的局面，不仅会因协同成本高，导致大学生体质健康发展工作开展低效，甚至会因为权责模糊，出现责任真空地区，最终导致大学生体质健康发展工作无人负责、无人主导。

（2）外部支撑不足：体育教育和资源供给失衡

外部资源作为大学生体质健康提升的“物质保障”，而体育教育和资源供给的失衡，形成了供给难以满足需求的核心矛盾，导致体质健康工作的开展缺乏软硬件支撑。

一是教育供给失衡。目前部分高校在大学生体质健康工作的设计中，仍停留于传统模式。主要表现为工作内容单一和工作目标固化。工作内容单一，主要表现为体质健康工作主要以高校体育课程为载体，缺乏竞赛、表演等课外实践活动，导致无法为学生体质健康发展提供全方位支撑。同时部分高校体育课程内容缺乏创新性，主要以传统篮球、足球、田径等传统项目为主，而针对室内攀岩、健身、运动康复等新内容的开发相

对较少，导致课程内容难以吸引学生兴趣。而工作目标固化。则是高校体育课程考核标准仅注重“动作规范”“规定时间内的次数和频率”等，未能够延申到健康意识、体质健康知识等领域，从而使得体育运动的效果仅仅局限于体育课程中，而无法得到深入拓展。

二是资源供给失衡。资源供给失衡主要表现为硬件设施供给不足和专业指导资源缺失两个主要层面。硬件设施供给不足，主要是运动所需要的各类器械、场地供给不足，青年大学生在开展体育运动的过程中，就会因为器械和场地的限制，无法选择符合自身训练需求的场地，从而会降低其自身运动的积极性；专业指导资源缺失主要指的是专业体育指导、配套服务等“软性资源”供给不足，青年大学生在训练时往往需要科学的规范指导，以此才能避免出现“运动效果不佳”“运动损伤”等问题，而此类体育指导和配套服务资源的缺失，就容易产生“需求无人供给”“运动缺乏指导”的困境。

（3）个人行为偏差：健康认识和行为习惯欠缺

大学生群体作为体质健康管理的核心主体，倘若其自身健康认知存在不足、行为习惯与健康目标存在偏差，就难以提升体质健康水平，甚至会因为“认知”和“行为”的双向互促，导致体质健康管理陷入“错误认知指导行为”“行为反馈强化认知”的恶性发展循环。

一是认知错误。认知错误主要表现为对“体质健康”认知的浅层化和认知思维固化两个主要层面。认知浅层化主要表现为部分大学生认为“无病”状态就是健康状态，而忽视“脂肪占比”“肺活量”“血糖浓度”等具体指标对自身健康的影响，从而导致部分大学生处于“亚健康”状态而不自知；认知思维固化则是将自身的体质健康管理需求与其他核心需求相对立，认为体质健康管理会占用学业、工作等时间，从心理层面主动拒绝体质健康管理。二是行为偏差。部分大学生可能对体质健康管理具有正确认知，但其行为惰性和思想认知呈现为相背离的状态。在日常生活场景中，其行为模式趋向于“高静态、低动态”的特征，导致其逐渐形成惰性行为习惯，这种行为习惯会加深运动无用的认知，从而会颠覆或制约正常的健康认知思维。此外，不良的饮食和作息习惯等会直接破坏身体代谢平衡，导致运动效果差、运动后恢复效果慢等，从而成为导致大学生“认知错误”和“行为偏差”的助推器。

3 健康中国背景下促进大学生体质健康发展的纾解路径

（1）完善支持协同机制，筑牢长效根基

破解制度缺失难题，就需要从“强化刚性约束”和“打通协同壁垒”两个角度出发，推动体质健康管理的“任务书”转

化为“施工图”，从而为大学生体质健康发展筑牢长效根基。^[4]

强化刚性约束，旨在于要求各高校根据我国出台的各类有关“体质健康”的政策文件，结合自身院校实际情况，制定大学生体质健康管理计划。其中，既要明确大学生开展体质健康管理计划的发展目标、责任主体、具体要求、管理办法等，又需要明确将体质健康评估结果纳入到责任主体和学生的考核中，将考核结果同教师晋升、学生奖学金、保研资格、学分绩点等深度绑定。以制度压力倒逼教师和学生强化体质健康管理工作的执行和落实。

打通协同壁垒，其实质是以校领导牵头、统筹体育、教务处、学生处、后勤管理等部门职责，形成“分工明确、协同联动”的工作格局。其中校领导应率先建立体质健康的发展方案，组织联席工作会议，明确各方的职责，确保各方都能够在各自预定的轨道上正常运行，有条不紊地推动体质健康管理工作的执行和落实。

（2）整合优化各类资源，强化服务供给

整合优化各类资源，应以大学生体质健康管理的需求为核心，通过系统整合各类硬件和软件资源，破解“供需失衡”难题，为大学生开展体质健康管理活动提供有效支撑。^[5]

优化硬件设施资源供给，其核心是通过在高校范围内或高校周边增设运动场地或运动设施，通过改造院校闲置空地、同地区体育场馆建立合作、采用“错峰使用+预约分流”等多重形式，从时间和空间双重维度，破解高校学生参与体质健康管理的各项需求。

补充软件内容资源供给，一方面需要对传统的体育课程资源进行优化，通过借鉴其他地区优质案例、调研高校学生运动需求，在原本传统体育课程项目的基础上，增加特色体育体验课程。根据特色课程的开放结果，适当调整其开放频次，以此满足大学生多元化、个性化的运动需求；另一方面则可通过对“系统培训本校教师、招聘优质社会人才”的双重形式，提高

院校师资支撑力量，从源头供给破解大学生体育运动“无人指导”的问题。此外高校还可同企业建立合作，搭建和开发 AI 智能指导平台，定期推送运动知识、同时利用“可视化检验”，识别学生运动是否规范，以技术赋能实现体育指导资源的“增量”

（3）纠正健康认识偏差，破解行为惰性

破解认知偏差和行为惰性，关键是需要同时、同向发力，从“认知引导”和“行为激励”双重角度出发，帮助学生克服行为惰性，使其主动养成运动习惯。

一是“认知引导”。认知引导，旨在于通过校园官方平台、微博、抖音等新媒体客户端，定时推动有关体质健康的知识，同时在线下开展体质健康讲座、健康知识竞赛和医学专家现场答疑等多元形式，实现全方位科普教育，破解学生的主观认知误区，从根源上激发学生自身的锻炼动力。

二是“行为激励”。行为记忆一方面旨在于营造全员运动的校园氛围，通过开设校园体育竞赛、校园趣味活动（夜跑、接力运球）等多元活动，营造“全员运动”的积极氛围，让校园运动由个体行为转变为集体活动。同时鼓励学生“一对一”结成“运动搭子”，相互监督、督促双方参与运动实践；另一方面建立运动积分机制，通过 APP 自动化记录学生运动时长数据，积攒运动积分，将运动积分获取总量纳入学生全面发展考评体系，同时开展积分兑换活动，使用积分可兑换水费、图书借阅券、体育周边礼品等。逐步破解大学生“认知错误”和“行为偏差”互促的恶性循环。

4 总结

综上所述，大学生体质健康水平的提升是一个系统工程，需要从制度建设、资源供给和学生个体等维度多重发力，才能够针对性破解目前制约大学生体质健康水平发展的问题，以此既为贯彻健康中国战略提供指引，也为大学生自身的全面发展提供支撑。

参考文献：

- [1] 杨彦帆,常钦,黄超,等.把保障人民健康放在优先发展的战略位置[N].人民日报,2022-10-21(007).
- [2] 魏中原,吴超凡,任盼盼,等.健康中国建设与经济高质量发展协同及时空演变预测[J].中国公共卫生,2024,40(07):855-861.
- [3] 季浏.坚持“三个导向”的义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解析[J].体育学刊,2022,29(03):1-7.
- [4] 邵慧丽,张志成,李姝.数智化技术背景下大学生体质健康提升路径研究[J].文体用品与科技,2025,(17):98-101.
- [5] 江磊,张佑印,杨丽红,等.中国青少年公共体育资源配置时空演化与溢出效应研究——基于省际面板数据的空间杜宾模型分析[J].世界地理研究,2024,33(06):167-182.