

基于提升大学生体质健康的高校体育教育改革研究 ——以沈阳航空航天大学为例

赵晓超

沈阳航空航天大学体育部 辽宁 沈阳 110036

【摘要】：为落实教育部大学生体质提升专项行动和辽宁省教育厅相关工作要求，坚持“健康第一”的教育理念，把大学生体质健康和健康素养培养纳入人才培养核心环节，本文以沈阳航空航天大学为研究对象。结合学校航空航天特色办学定位和高素质工程人才培养目标，构建面向大学生体质健康提升的体育教育综合改革框架。研究从组织管理、课内外教学融合、校园体育竞赛、激励约束机制、场馆资源保障五个方面入手，提出分层教学、精准干预、品牌赛事、智慧管理、多元评价等具体措施。这些措施用来解决当前大学生日常锻炼不足、体质指标下滑、健康生活方式尚未稳定形成等实际问题，逐步形成专业化指导、大众化参与、常态化开展、制度化支撑的校园体育锻炼模式，切实提升学生身体素质、健康素养与意志品质，为特色高校体育教育改革提供可借鉴的实践路径。

【关键词】：体质健康；体育教学改革；课内外协同；航空航天特色；健康校园

DOI:10.12417/2705-1358.26.11.077

1 引言

大学生的体质健康水平直接关系个人成长与长远发展，也是高校人才培养质量、健康中国与体育强国建设的重要基础。受生活方式、学业压力、电子产品使用等因素影响，部分大学生运动时间偏少、锻炼习惯不稳定，体能指标、心肺功能、身体成分等方面出现下滑趋势，成为高校育人过程中需要重点解决的问题。国家与地方教育部门陆续出台政策，推动高校以深化体育教育改革为抓手，把学生体质健康放在更突出的位置。

沈阳航空航天大学以航空航天为办学特色，所培养的工程技术与创新人才，在身体素质、抗压能力、环境适应、团队协作等方面均有更高的行业要求。因此，提升学生体质健康不仅是教育政策要求，更是专业人才培养的内在需要。学校以国家学生体质健康测试为抓手，坚持问题导向与目标导向，推进体育教学与管理改革，强化课内外衔接，逐步建立覆盖全面、过程连续、保障到位的体质健康提升体系，探索适合行业特色高校的实践路径。

2 完善组织领导与协同机制，保障体质提升工作落地

大学生体质健康提升涉及教学组织、日常管理、后勤保障、学生工作、场馆运行与经费支持等多个环节，需要校级层面统筹协调、多部门联动推进。学校把体育工作置于党委统一领导下，将学生体质健康提升纳入学校发展规划、人才培养方案、年度重点任务以及二级学院考核内容，形成党委领导、党政共

管、部门协作、学院落实的工作格局。学校成立体育运动委员会，负责顶层设计、政策制定、资源调配、过程督导与结果评价，同时将体质健康工作成效纳入学院教学质量评估、学生工作考核与辅导员履职评价，推动各单位主动落实、常态推进。

3 推进课内外一体化教学，优化体育育人实施路径

课堂教学是体育技能与体能基础训练的主要载体，课外锻炼是体质持续提升的重要支撑。学校围绕“教会、勤练、常赛”的要求，推动课堂与课外深度衔接，兼顾基础体能与专项技能，把体育教育融入“五育并举”体系，形成符合学校特点的教学组织方式。

3.1 规范课程设置，推行分层教学

学校按照国家规定开齐开足体育课程，保障课时与教学质量，采用必修夯实与进阶提升相结合、课内教学与课外锻炼相衔接的模式，将体质健康提升目标贯穿教学全过程，重点加强基础体能训练、薄弱项目补强与科学锻炼方法指导，帮助学生掌握锻炼技能、形成锻炼习惯。结合航空航天人才培养需求，体育课程在内容上融入专业素养、美育、劳动教育、国防教育与传统体育文化元素，在提升体能的同时，培养学生意志品质、团队意识与健康生活方式。

3.2 依托体测数据，实施个性化干预

以体质测试结果为依据，学校推行分层动态教学，改变统

一授课的传统模式。第一学期面向全体学生开设体能强化必修课,围绕体测核心指标开展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等基础训练;从第二学期起,建立体测数据预警机制,对总分偏低的学生单独开设体质提高班,实行小班教学与针对性辅导,逐项提升薄弱项目。学校为每位学生建立体质健康电子档案,跟踪记录体测结果、训练过程与进步情况,实现一人一档、动态监测、持续改进,形成在课堂上进行基础教学、课外体育锻炼做补充、体质测试促进学生身体素质提升的闭环管理。

3.3 开设特色干预班级,关注重点学生

针对超重、肥胖及BMI偏高的学生群体,学校开设体重管理特色班,采用运动训练、膳食指导、健康监测相结合的干预方式。由体育教师、校医与健康管理人员共同制定运动处方与膳食方案,在医学监督下开展安全可控的减脂与体能训练。学校按学期开展体成分分析、肺活量、心肺功能与运动风险评估,根据监测结果调整训练强度与饮食建议,帮助学生改善身体形态、提升心肺功能、建立运动自信,逐步形成长期健康管理意识。

3.4 推进混合式教学,实现理论与实践互补

学校采用线上线下结合的教学方式,利用线上平台补充体育理论教学,缓解师资与场馆资源紧张的问题。线上内容主要包括运动损伤防护、竞赛规则、运动营养、健康管理等知识,提升学生体育科学素养;线下课堂集中于技能练习、对抗训练与体能提升,提高现场教学效率。同时强化运动安全与急救教育,降低课外锻炼与竞赛中的意外伤害风险,帮助学生掌握科学补水、放松恢复等实用方法,把体育锻炼与健康生活方式结合起来。

3.5 优化课程评价,突出体测导向

学校以体质健康测试为核心,重构过程性与终结性结合、定量与定性结合的课程评价体系。体育课程成绩由体质健康测试、专项技能、阳光跑课外锻炼、课堂表现按比例构成,其中体质测试占较高权重,引导学生重视日常锻炼与体质提升。评价采用分段录入与动态管理,结合日常训练、阶段测试与年度统测数据,更真实地反映学生进步幅度,减少一次性测试带来的片面性,鼓励学生持续参与、稳步提升。

4 搭建校园体育竞赛平台,以赛事带动群体参与

体育竞赛是激发运动兴趣、强化集体意识、促进体质提升的有效途径。学校以学生兴趣为基础,以体质提升为目标,搭建分层多样、覆盖广泛、定期开展的竞赛与交流的平台,发挥赛事在强身健体、锤炼意志、凝聚氛围方面的作用。

4.1 规范体育社团建设,扩大课外参与面

学校组建篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、定向越野以及飞行队等航空特色体育类学生社团,配备指导教师,完善训练与活动制度,支持学生自主组织、自主管理,使体育社团成为课外锻炼和体质提升的重要载体,不断提高体育运动覆盖面与参与率。

4.2 建设校级代表队,以高水平训练带动群体活动

学校组建篮球、足球、羽毛球、定向越野、健美操等校级代表队,制定年度训练计划,将基础体能训练纳入日常安排,保证定期训练与常态化比赛,实现以训练支撑竞赛、以竞赛检验训练。代表队由专项教师负责指导,遵循科学训练流程,控制运动负荷,定期开展体能监测与数据分析,提升学生心肺功能、肌肉力量与综合运动能力。学校支持代表队参与省级赛事与校际交流,并通过相关激励措施鼓励队员争创佳绩,带动校园整体体育氛围提升。

4.3 建立梯队培养机制,实现可持续发展

学校实行代表队梯队管理,核心梯队主要承担校外竞赛任务,基础梯队面向新生与普通学生,侧重体能基础、技术规范与习惯培养。通过老队员带新队员、一队带二队的方式,形成内部良性竞争与稳定传承。同时加强区域校际体育交流,联合举办赛事,以赛促练、以体育人,提升学生体质与学校体育工作整体水平。

4.4 发挥体育骨干作用,带动全员参与

鼓励代表队学生担任班级体育委员、学院代表队教练或学生体育组织骨干,把专业训练方法与运动习惯传递到普通学生中,以点带面提升整体参与度。对表现突出的学生予以表彰,发挥示范带动作用。

4.5 打造品牌赛事,营造常态化竞赛氛围

学校依托球类项目竞赛基础,打造校园篮球、足球、排球等品牌联赛,通过增加场次提高学生参与度,并举办校园马拉松等传统赛事。在传统项目基础上,增设参与门槛更低的趣味与新兴体育项目,扩大覆盖人群,逐步实现周周有赛事、院院有队伍、人人可参与的群众性体育活动格局。

4.6 构建校一院一班三级活动体系

学校实行体育教师联系学院制度,将教师分配至各学院担任运动指导,负责活动组织、赛事策划与锻炼监督,形成协同推进机制。以班级为单位开展小型比赛,以学院为单位举办特色赛事,学校统筹大型活动,推动学生每周达到一定次数的中等强度课外锻炼,形成全员参与的运动氛围。

5 健全长效激励机制，激发学生自主锻炼动力

提升体质健康的关键在于调动学生内在积极性，需要依靠制度、技术与文化共同支撑。学校通过信息化手段、学分激励、奖惩引导与文化建设，激发学生锻炼意愿，营造关注体质、主动锻炼的校园环境。

5.1 运用信息化平台，规范课外锻炼管理

学校推广使用校园跑管理 APP，将阳光跑纳入课程评价与体质提升考核。通过定位、轨迹记录等功能，对跑步时长、配速、强度进行实时监测，保证课外锻炼真实可追溯，减少代跑等不规范行为。智慧体育平台实现体测数据管理、运动过程可视化、个性化锻炼建议推送与活动常态化组织，教师可依据后台数据开展精准指导，以数字化手段提升体育教学与管理效率。

5.2 完善学分替代机制，提升体育课程吸引力

学校优化体育课学分替代办法，允许学生通过运动队训练、社团活动、校内外竞赛、体测优异成绩等途径获得相应学分，并探索体育特长学分认定方式，引导学生从被动完成任务转向主动参与，让体育锻炼更好地融入日常学习生活。

5.3 建立激励与约束并重的评价导向

学校将体质测试成绩与评优评先、奖助学金评定、荣誉评选挂钩，明确体质健康是综合素质的重要组成部分，强化学生责任意识。同时设立体质健康优秀、进步明显等专项表彰，选树典型，各学院把体育锻炼参与情况纳入学生综合素质评价，

形成主动锻炼、比学赶超的氛围。

5.4 培育校园体育文化，形成健康生活风尚

学校通过阳光体育节、运动打卡、趣味运动会、班级联赛等活动，引导学生走出宿舍、参与户外锻炼。依托学生体育社团开展常态化活动，利用校园媒体宣传锻炼价值与优秀案例，让体育成为校园生活的重要内容，使健康体魄与运动习惯成为学生的基本素养。

6 结论与展望

本研究基于沈阳航空航天大学的改革实践，围绕大学生体质健康提升，形成以组织保障为基础、教学改革为核心、竞赛平台为支撑、长效机制为关键、设施保障为条件的综合改革体系，探索出贴合航空航天特色高校的体育育人路径。通过加强党对体育工作的领导、落实课内外一体化教学、开展个性化体质干预、建设品牌赛事、完善智慧化激励与场馆保障，学校有效缓解了学生锻炼不足、体质下滑、参与动力不强等问题，推动体育教育从课程要求向自觉行动转变、从被动参与向主动健康转变、从零散锻炼向系统提升转变，学生体质水平、参与度与健康素养均有明显改善。

未来，学校将继续坚持“健康第一”理念，持续深化体育教育改革，推进体教融合、数据驱动、行业特色融合与五育融合，完善监测—干预—评价—提升的闭环管理，推动体质健康工作常态化、制度化、科学化发展，培养更多体魄强健、人格健全、全面发展的航空航天人才，为健康中国建设与高等教育高质量发展提供实践支撑。

参考文献：

- [1] 教育部办公厅.关于实施大学生体质提升专项行动的通知[S].2026.
- [2] 教育部等五部门.关于实施学生体质强健计划的意见[S].2025.
- [3] 刘方.健康中国视域下网球运动提升大学生体质健康的多元路径探究[J].当代体育科技,2025.
- [4] 杨科.普通高校体育教学改革与大学生体质测试成绩提升研究[J].2025.16
- [5] 辽宁省教育厅.辽宁省大学生体质提升专项行动实施方案[S].2026.
- [6] 刘杨.行业特色高校体育与专业人才培养融合路径研究[J].沈阳航空航天大学学报(社会科学版),2025.
- [7] 马红茹.新疆高校体育与健康教育提升大学生体质健康水平的路径研究[J].文渊,2025.10