

# 从体育教学改革看大学生体质健康状况的变化

林顺英 陈志伟

(厦门大学体育部 福建 厦门 361005)

**摘要:**运用文献资料法、测试法、比较分析法、数理统计法等研究方法,以厦门大学三学期制为背景,以概括总结近8年来我校体育教学深化改革为出发点,对我校2005、2007、2009、2012年学生体质健康监测结果进行比较分析,以期了解我校学生体质健康水平的变化情况,为大学体育教学改革指明方向。结果表明:我校实行三学期制以来,体育教学改革不断深化,学生体质健康状况整体良好,不仅总体水平逐年提高,而且学生的身体形态、机能、素质均得到不同程度的改善;身体形态方面,我校学生肥胖率有所下降,但超重和营养不良的比例有所提高,其中女生变化幅度明显大于男生;身体机能方面,我校学生总体上处于良好以上,女生的整体水平好于男生。身体素质方面,我校学生上下肢力量处于“失衡”状态,这种现象应引起高度重视。

**关键词:**体育教学改革;学生体质健康;变化研究;厦门大学;三学期制

中图分类号:G804.3

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2014)05-0069-06

## Study on the Changes of Physical Health Status of Students from P. E. Teaching Reform

LIN Shun-ying, CHEN Zhi-wei

(P. E. Department of Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract:** The paper is using the method of literature, test method, comparative analysis, mathematical statistics and other research methods to analyze the students physical health monitoring result of our school in the years of 2005, 2007, 2009 and 2012, taking the three-semester system of Xiamen University as the background and summarizing the recent 8 years of the P. E. teaching reform as the starting point. This is to understand the change of physical health level of students of our school. It can become the direction of the university sports teaching reform. The results show that: our school deepens the reform of P. E. teaching after the three-semester system, students physical health condition is good and improved in different degrees not only the overall level but also the body shape, function and quality; our students obesity rate has declined in body shape, but the overweight and malnutrition has increased. The proportion of girls was significantly more than boys; our students physical function is more than good and the girl's overall level is better than boy's; physical fitness, our students upper and lower extremity strength is in the "imbalance" state. The phenomenon should cause height to take seriously.

**Key words:** P. E. teaching reform; students; physical health; change research; Xiamen University; three-semester system

体质即人体的质量,是评价一个人健康状况的综合指标。大学生只有拥有健康的体魄才能更好地为人民服务,为社会服务。2002年《学生体质健康标准》部分学校试点到2007年实施的《国家学生体质健康标准》;2006年,教育部提出了“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号,启动了“全国亿万学生阳光体育运动”;2007年5月24日《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中指出:“全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面健康发展的

重要指标。”<sup>[2]</sup>2010年学生体质健康调研结果显示,大学生体质健康状况总体有所改善,但学生的爆发力、力量、耐力等身体素质进一步下降。为此,大学体育作为高等教育的组成部分之一,应从战略发展的角度认识到学生体质健康的关键性和紧迫性。从2005年开始,我校开始实行三学期制,即每学年一般安排41-42周,第一、二学期安排18周,第三学期安排5-6周。长学期的缩短和短学期的出现对我校体育教学和群体活动的开展产生一定的冲击和促进作用。体育教学部根据实际情况,充分调动教师的积极性,

收稿日期:2014-07-09

基金项目:2011年福建省教育厅A类社会科学研究项目(JA11008S)

第一作者简介:林顺英(1977-),女,福建龙海人,讲师,博士。研究方向:体育教育训练学。

采取积极有效的应对措施,让体育教学和群体活动在原有基础上更具活力,三学期制已实行 8 年,我校体育教学和课外体育活动的不断改革创新,对学生体质健康状况影响如何呢?因此,本研究以厦门大学三学期制为背景,以概括总结近 8 年来我校体育教学深化改革为出发点,将对我校 2005、2007、2009、2012 年学生体质健康监测结果进行比较分析,并把我校 2005 年学生体质健康监测结果与 2005 年全国 19-22 岁学生体质健康的平均水平进行比较,以期了解我校学生体质健康水平的变化情况,找出学生体质健康水平

的特点及存在问题,为大学体育教学改革指明方向。

## 1 研究对象和研究方法

### 1.1 研究对象

本研究从大学体育教学改革的角度研究学生体质健康状况的变化,以厦门大学 2005、2007、2009、2012 年(以下简称为 2005-2012 年)测试的在校本科生为调查对象,见表 1。

表 1 学生体质健康测试人数一览表

年份	测量数/人	有效数/人	男生数(比例/%)	女生数(比例/%)
2005	13472	12873	7170(55.7)	5703(44.3)
2007	15487	14786	7235(48.9)	7551(51.1)
2009	16534	15986	7963(49.8)	8023(50.2)
2012	18474	17780	8779(49.4)	9001(50.6)

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献分析法

通过查阅了大量有关大学体育改革与学生体质健康的文献资料,对与本研究有关的资料进行收集、整理、分析,为本研究提供理论依据。

#### 1.2.2 测试法

按照《国家学生体质健康标准》的要求,结合仪器和学校实际情况,对学生的身体形态、身体机能、身体素质进行测试。

#### 1.2.3 比较分析法

把我校 2005 年的监测数据与 2005 年全国 19-22 岁学生体质健康的平均水平、2007、2009、2012 年我校学生体质健康监测结果进行纵横比较,了解我校三学期制以来体育教学改革下学生体质健康状况的变化情况及学生体质健康水平的特点。

## 2 结果与分析

### 2.1 近 8 年来我校体育教学深化改革的情况

2002 年,教育部颁布了《全国高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《教学指导纲要》),主要是国家对大学生在体育课程方面的基本要求。2002 年起,我校就开始修订新的体育课程教学大纲,且在 2005、2007、2009、2011 年不断对教学大纲重新修订,

使其不断完善。4 次修订的精髓可归纳为如下几点。

#### 2.1.1 改变教育思想,更新体育观念

当下,教学质量的提高问题已成为人们关注的焦点,而提高大学体育教学质量关键在于改革,要改革体制,改革人才培养模式,改革培养方法,改革教学内容,首要的改革是教育思想,树立与现代大学教育相适应的体育思想和体育观念,具体表现为:1)改变过去单一的体育教学观念,树立全方位的体育与健康教育、娱乐教育、竞技教育、大众健身教育、生存教育等观念;2)改变过去阶段性狭窄的学校体育为终身体育的观念;3)改变从传授已有知识为中心的传统教育观念为着重培养学生创造能力的现代教育观念。面向市场和未来世界,以“健康第一”为指导思想,彻底改变现存不适应时代需要的旧观念因素,以求培养出符合时代发展需求的健康型人才。

#### 2.1.2 紧跟时代步伐,明确教学目标

在这个充满激烈竞争的 21 世纪,身体健康问题被提到了前所未有的核心位置,高校体育教育是高等教育的重要组成部分,对大学生身心健康负有重要的责任和义务。为了进一步深化我校体育教学改革,根据《教学指导纲要》的精神及学校实行三学期制以来,将体育教学目标明确为运动参与目标、运动技能目标、身心健康目标、社会适应目标四个方面。

### 2.1.3 突出学生主体地位,教学模式灵活多样

体育课程的教学模式是实现体育教学目标的方式,它决定了一个学校体育工作的总体框架和所培养人才的根本特征。当下,我校体育课有4个必修学分(其中有2个学分允许通过特色学分获得),必修学分改变了以往让学生在“大一、大二修完课程”的限制,学生可根据自己的修课计划,除了大一第一学期按要求修完规定的基础课程外,余下的3个学分可在大学期间的任一学期完成。另外设置的2个特色学分为游泳(男生200 m、女生100 m)和马拉松(完成厦门市国际马拉松全程并获得证书),鼓励有这方面特长的学生积极参与,达到每个项目的规定即可获得各自的1个学分。这种灵活多样的教学模式突破了以往的单一化模式,给学生提供了一个更为自由、更为宽松、更为自主地参与体育运动的环境,以便更好地突出学生的主体地位,不断提高体育教学质量和教学效益。

### 2.1.4 更新教学内容,加快课程建设

目前,在体育课程项目设置上,充分考虑了我校的体育场地设施、学生对运动项目的追求及师资状况,剔除和整合现有的课程项目设置,充分挖掘学校体育资源,增加了具有时代性、实用性和文化底蕴深厚的体育运动项目,项目由20多门发展到40多门,即田径、篮球、排球、足球、软排、网球、乒乓球、羽毛球、棒(垒)球、高尔夫球、形意强身功、太极拳、长拳、形意拳、八卦掌、木兰拳、木兰扇、少林棍、养生健身功法、舞龙舞狮、自卫防身术、散打、跆拳道、龙舟、腰鼓、健美操、形体塑造、瑜伽、体育舞蹈、街舞、定向越野、野外生存、攀岩、海岛生存、健身健美、马拉松、攀树、游泳、康复体育等。其中,游泳课是每个学生必须掌握的项目。在课程建设方面,一方面建设了5个校级精品课程,即民族传统体育、形体塑造与健身、现代小球、游泳运动及户外素质拓展训练精品课程,拓宽了学生课外学习、了解体育运动的渠道,深受全校师生的欢迎;另一方面,通过校园网简介每位教师的基本情况,让学生了解自己所选课程的教师情况,使更多学生能选到自己真正喜欢的运动项目和自己所喜爱的教师,而且单位多鼓励教师“走出去”,继续学习,不断提高自身素质,促使自身完成从“教书匠”到“合作者”、“指导者”的角色置换,实现教学效果最优化,以精湛高超的教学艺术和教学策略促进学生身心健

康发展。

### 2.1.5 完善评价体系,保障教学质量

从教育人、培养人的角度来看,让学生积极主动地参与体育活动是体育教育的本质,因此在考核时应运用相对评价来鼓励和肯定那些在技术、体力等方面水平不高的学生,将过程评价与终极评价相结合,以便让学生感受到学习进程中的成就感及相应的愉悦心理体验,改变那种举着“素质教育”的旗帜走着“应试教育”道路的特定高校体育教育形式。因此,我校根据《学校体育工作条例》和《教学指导纲要》等法规性文件要求,在学生评价上注重学习过程与结果的综合评价,规定了体育课成绩由学习态度、专项成绩、身体素质三部分组成,每一部分都有定量或定性的评分标准。根据评分标准计算学习体育成绩,86分以上为优秀,76-85分为良好,60-75分为及格,59分以下为不及格。

### 2.2 我校学生体质健康状况的变化情况

我校领导对学生的体质健康高度重视,专门成立了国家学生体质健康测试中心,主要负责完成国家规定的学生体质健康测试任务并按时将数据报送教育部。中心的出色表现于2008年获得了福建省实施《国家学生体质健康标准》先进单位称号。以下是我校2005年学生体质健康监测数据与我校2012年、2005年全国19-22岁学生体质健康平均水平的比较分析。

#### 2.2.1 测试结果总分评价分析

从图1和表2中可以看出,2005—2012年我校学生体质总体及格率分别达到97.9%、98.3%、98.5%和98.8%,其中优秀率逐年提高,及格率和不及格率逐年下降。其中,男女生的优良率2005年全国低于我校2005年的;不及格率女生均比男生低。经检验,2005年全国和2005年厦大学生体质健康评价等级总体、男生与男生、女生与女生之间的差异在统计学上有非常显著性意义( $P < 0.01$ );而我校2005年和2012年学生体质健康评价等级总体、女生与女生之间存在非常显著性差异( $P < 0.01$ ),男生与男生之间存在显著性差异( $P < 0.05$ )。说明了2005年我校学生体质健康整体水平优于2005年全国平均水平,且逐年呈上升趋势,且女生的总体水平略好于男生。这种现象不仅与近几年我校体育深化改革创新密切相关,而且与领导的重视、体育教师的尽职及学生自身健康意识水平的提高是分不开的。

表 2 2005 全国和 2005—2012 年厦大学生体质健康评价等级统计表 (%)

时间	性别	评价等级			
		优秀	良好	及格	不及格
2005 全国	总体	14.2	45.6	38.4	1.8
	男	13.5	44.8	39.5	2.1
	女	14.9	46.4	37.1	1.6
2005 厦大	男	28.4	41.6	27.6	2.4
	女	20.4	48.2	29.6	1.8
2007 厦大	男	29.2	42.1	26.5	2.2
	女	21.0	48.5	28.9	1.6
2009 厦大	男	31.3	42.8	23.9	2.0
	女	23.1	47.2	28.2	1.5
2012 厦大	男	33.0	39.6	25.5	1.9
	女	24.4	50.2	24.1	1.3

注:表中“2005 全国”数据都来自于对 2005 年全国《学生体质健康标准》数据统计分析报告中 19 - 22 岁学生数据的整理; 2005 - 2012 厦大的数据为本校这几年学生体测成绩的统计(下表均同)。

2.2.2 各项测量数据分析

1) 身体形态测量结果分析。身高标准体重是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标。研究结果表明:2005 全国和 2005—2012 年我校学生身高标准体重指数中正常和较低体重的比例分别为 84.1 %、86.7 %、86.1 %、85.7 %、85.0 %; 我校学生肥胖率有所下降,但超重和营养不良的比例均有所增加;其中女生变化幅度明显大于男生,由 2005 年的 2.7 %、5.4 % 增加到 2012 年的 6.5 %、7.8 % ,

这种现象可能与女生偏食、挑食、追求美的观念和不良的生活习惯有关。经检验,2005 年厦大与 2005 年全国学生身高标准体重指数之间无显著性差异 ( $P > 0.05$ ),而与 2012 年厦大学生身高标准体重指数相比具有显著性差异 ( $P < 0.05$ ),尤其是女生之间。这表明了我校学生需要通过调整饮食结构或积极参加体育运动来增加肌肉组织或减少体内多余的脂肪,营养状况需进一步改善。

表 3 2005 全国和 2005—2012 年厦大学生身高标准体重指数总体等级表 (%)

时间	评价等级				
	肥胖	超重	正常	较低体重	营养不良
2005 全国	6.8	3.9	37.5	46.6	5.2
2005 厦大	5.5	3.4	37.4	49.3	4.4
2007 厦大	5.0	4.0	38.1	48.0	4.9
2009 厦大	4.7	4.5	38.0	47.7	5.1
2012 厦大	4.3	5.2	37.9	47.1	5.5

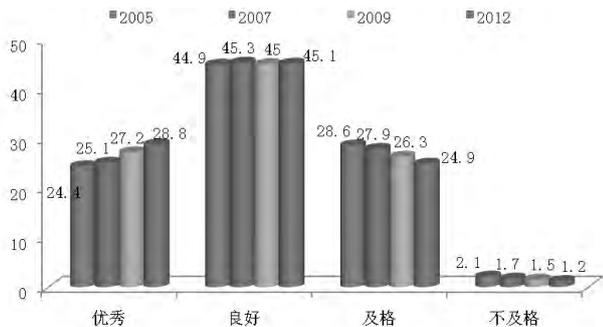


图 1 2005、2007、2009、2012 年厦大学生体质健康评价等级总体统计图 (%)

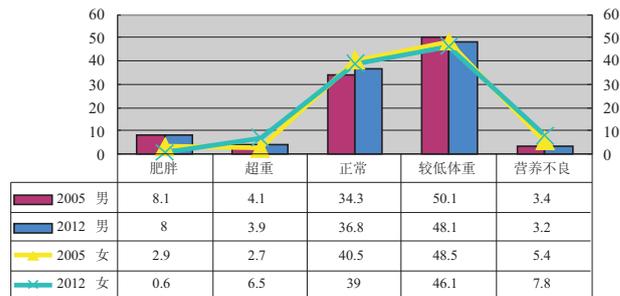


图 2 2005、2012 年厦大男女生身高标准体重指数等级图 (%)

### 2) 身体机能测量结果分析

测试结果显示:2005 年我校男女生肺活量体重指数及格率为 95.7 %、96.4 % 2012 年的为 95.1 % 和 97.1 %。其中,女生的优良率均高于男生,男生的不及格率均高于女生,但男女生之间的差距在不断缩小。经检验,两次测试中男女生的肺活量体重指数之间存在显著性差异 ( $P < 0.05$ )。耐力项目(800 女/1000 男)反映的是人体心血管系统机能状况的重要指数。近几年来,我校体育课教学中加大了对耐力项目的重视,从新生入学开始注重宣传,教学过程中加

强锻炼,总体上起到一定的效果。2005—2012 年我校学生耐力项目总体及格率分别为 97.9 %、98.1 %、98.4 %、98.5 % ,逐年提高;优良率男生从 2005 年的 85.6 % 上升到 2012 年的 88.5 % ,女生则从 88.0 % 增加为 91.8 %。(见表 4)经检验,两次测试中男生之间存在显著性差异 ( $P < 0.05$ ),女生之间存在非常显著性差异 ( $P < 0.01$ )。说明了近几年来我校体育课改革充分调动了学生参与体育运动的主动性和积极性,学生的身体机能状况有所改善,女生表现的尤为明显。

表 4 耐力项目(800/1000M)等级比例表 (%)

等级	总体				男生		女生	
	2005	2007	2009	2012	2005	2012	2005	2012
优秀	34.2	35.5	36.7	37.5	35.1	37.1	33.7	36.2
良好	49.3	50.2	51.4	52.1	50.5	51.4	54.3	55.6
及格	14.4	12.4	10.3	8.9	12.1	9.8	10.4	7.0
不及格	2.1	1.9	1.6	1.5	2.3	1.7	1.6	1.2

### 3) 身体素质测量结果分析

握力体重指数(男)反映的是肌肉的相对力量,即每公斤体重的握力;仰卧起坐(女)是评价肌肉力量和耐力的方法之一。从表 5 可以看出,2005 年和 2012 年两次测试中女生的优良率分别为 84.9 % 和 89.5 % ,男生的优良率则高达 90.9 % 和 93.6 % ,且经检验发现,2005、2012 年男生之间、女生之间均存在非常显著性差异 ( $P < 0.01$ )。立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力。图 3 为两次测试的结果,虽然两次测试中我校学生立定跳远的及格率

高达 98.5 % 和 98.9 % ,但是及格率所占的比例偏大,优良率所占的比例偏小,仅为 45.7 % 和 51.9 % ,所占的比例是所有测量项目中最低的。从辩证的角度探究其原因:一是真现象,即我校学生的下肢力量和爆发力有待于进一步改善;二是假现象,即测试过程中测试的方式、方法不当导致的成绩偏低。但经过几年的论证后,排除了“假现象”的存在,我校学生的下肢力量和爆发力有待加强锻炼,尤其是在体育教学中,身体素质练习要加强下肢力量的训练,使学生上下肢力量协调发展。

表 5 握力体重指数(男)和仰卧起坐(女)等级比例表(%)

	优秀		良好		及格		不及格	
	2005	2012	2005	2012	2005	2012	2005	2012
男生	62.1	65.1	28.8	28.5	8.3	5.9	0.8	0.5
女生	26.7	28.8	58.2	60.7	13.6	9.4	1.5	1.1

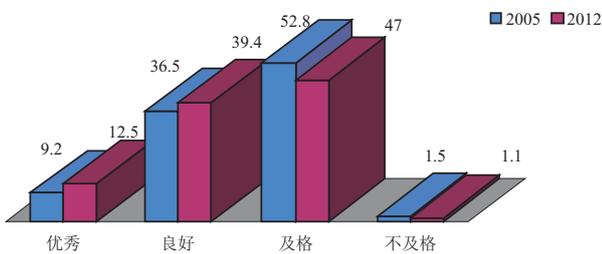


图 3 2005、2012 年厦大学生立定跳远等级统计图(%)

### 3 结论

1) 我校实行三学期制以来,在学校领导和主管部门的高度重视下,在体育教学改革不断深化的情况下,学生体质健康状况整体良好,不仅总体水平逐年提高,而且学生的身体形态、机能、素质均得到不同程度的改善。

2) 近 8 年来,三学期制的实行促进了我校体育教学的深化改革,表现为:改变教育思想,更新体育观念;紧跟时代步伐,明确教学目标;突出学生主体地位,教学模式灵活多样;更新教学内容,加快课程建设;完善评价体系,保障教学质量。

3) 从 2005—2012 年我校学生体质健康测试结果来看,男生体质健康总体水平略差于女生,随着体育教学改革的不断深化和课外活动开展不断创新,学生体质健康总体水平得到改善,但身体形态和下肢力量仍需要进一步改进。

4) 身体形态方面,我校学生肥胖率有所下降,但超重和营养不良的比例有所提高,其中女生变化幅度明显大于男生,这与全国学生“肥胖检出率继续上升”的现象不相一致,且几年来学生身体形态变化存在差异。

5) 身体机能方面,我校学生总体上处于良好以上,女生的整体水平好于男生。近几年来我校体育教

学加大改革力度后,男女生的肺活量体重指数和耐力项目的优良率都得到不同程度的提高,女生尤为明显,且男生之间、女生之间均存在显著性差异。

6) 我校学生身体素质测试中出现了等级比例的最高值和最低值现象,即男生握力体重指数的优良率高达 93.6%;而全体学生立定跳远的优良率仅为 51.9%,虽说经过几年的体育深化改革创新后下肢力量有所增强,但学生上下肢力量还是处于“失衡”状态,这种现象应引起高度重视。

### 参考文献

[1] 教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要 [EB/OL]. (2013-10-20) [2014-03-04]. <http://www.moe.edu.cn/>.

[2] 教育部. 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见 [EB/OL]. (2013-10-20) [2014-03-04]. <http://www.moe.edu.cn>

[3] 林建华主编. 厦门大学体育课程教学大纲 [M]. 厦门大学体育教学部编印, 2003.

[4] 教育部. 教育部关于 2005 年全国学生体质与健康调研结果公告 [EB/OL]. (2013-10-20) [2014-03-04]. <http://www.moe.edu.cn>

[5] 刘凌云, 马君. 大学生体质健康状况与体育教学改革的调查分析与对策研究 [J], 2005, 17(5): 101-103.

[6] 朱玉芳. 学生体质健康的影响因素与学校体育的应对 [J]. 体育学刊, 2006, 13(3): 141-144.

[7] 中国学生体质与健康研究组. 2005 年中国学生体质与健康研究报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.

[8] 范晓伟, 廖本露, 吴振超. 学生体质健康标准(试行方案)与普通高校体育课程改革 [J]. 教育探索, 2008, 202(4): 30-31.

[9] 杨桦. 深化“阳光体育运动”, 促进青少年体质健康 [J]. 北京体育大学学报, 2011, 34(1): 1-4.

[责任编辑 魏 宁]