

# 从“达标”到“强体”：《国家学生体质健康标准》 引领下高职院校体育教学改革的深化研究

王汝斌 刘震 亓永顺

莱芜职业技术学院 山东 济南 271100

**【摘要】**在体育强国战略背景下，高职院校作为技术技能型人才培养的关键阵地，其学生体质健康水平与国家人力资源质量息息相关。《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）虽为高职体育教学提供了评价依据，但当前教学中“重达标、轻素质”“重测试、轻培养”的问题突出，制约了学生体质的有效提升。本文基于体育强国建设要求与高职学生体质现状，先剖析“达标”导向教学在目标、内容、评价、职业适配性上的局限性，再阐释“强体”导向涵盖“全面健康”“主动参与”“职业适配”“素养培育”的核心内涵，进而从目标重构、内容优化、方法创新、评价改革四维度提出“强体”导向的教学改革路径，并构建师资、设施、管理、家校社协同的保障体系，旨在推动高职体育教学从“应试化”向“素养培育”转型，提升学生体质健康水平，为体育强国建设输送“体魄强健、技能精湛”的技术技能人才。

**【关键词】**体育强国；高职院校；《国家学生体质健康标准》；体育教学改革；“达标”导向；“强体”导向

DOI:10.12417/2982-3838.25.01.000

## 1 引言

体育强国战略的提出，将青少年体质健康提升至国家发展的战略高度。高职院校作为培养技术技能型人才的重要阵地，其学生体质健康水平直接关系到国家人力资源质量。《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）作为衡量学生体质健康的核心依据，自实施以来在推动学校体育工作规范化、系统化方面发挥了重要作用。然而，当前高职院校体育教学中仍存在“重达标、轻素质”“重测试、轻培养”的现象，导致学生体质健康提升效果有限。在此背景下，探讨如何以《标准》为引领，实现从“达标”导向到“强体”导向的转变，深化高职院校体育教学改革，具有重要的理论与实践意义。

本文基于体育强国建设的时代要求，结合高职院校学生体质健康现状，分析“达标”导向下体育教学的局限性，阐释“强体”导向的核心内涵，并提出深化教学改革的路径与保障体系，旨在为提升高职学生体质健康水平、推动体育教学质量发展提供参考。

## 2 “达标”导向下高职体育教学的局限性分析

《标准》的实施为高职体育教学提供了明确的评价依据，但在实践中，部分院校将“达标率”作为衡量体育教学成效的唯一指标，形成了“应试化”的教学倾向，其局限性主要体现在以下方面：

### 2.1 教学目标功利化，忽视体质全面提升

“达标”导向下，体育教学目标被简化为“通过测试”，教师围绕《标准》中的体重指数、肺活量、立定跳远等测试项目开展针对性训练，学生则为“过关”进行短期突击练习。这种模式导致教学聚焦于“指标达标”，而忽视了学生心肺功能、肌肉耐力、柔韧性等基础体能的系统性提升，更缺乏对运动习惯、健康意识的培养。例如，部分学生通过短期训练提高了立定跳远成绩，但日常缺乏运动，整体体质并未得到实质改善。

### 2.2 教学内容单一化，脱离学生实际需求

为追求达标率，体育教学内容往往局限于《标准》测试项目，形成“考什么教什么”的固化模式。高职院校学生专业差异大、运动基础参差不齐，单一的教学内容难以满足不同学生的兴趣与需求。例如，体力消耗较大的专业学生可能需要针对性的体能恢复训练，而久坐学习的专业学生则更需要颈肩腰腹锻炼，但现有教学内容缺乏个性化设计，导致学生参与积极性低下。

### 2.3 评价体系固化，缺乏过程性关注

当前体育评价多以《标准》测试结果为核心，属于“终结性评价”，难以反映学生的进步幅度和努力程度。部分体质较弱的学生因长期无法达标而产生自卑心理，逐渐丧失运动信心；而体质较好的学生则因“达标易”而缺乏持续锻炼的动

**课题项目：**本文系2025年山东省青年研究课题《体育强国视域下基于《国家学生体质健康标准》的高职院校体育教学改革研究》（批准立项号 WL-SQN2504004）的研究成果之一。

**课题项目：**本文系2024年莱芜职业技术学院职业教育教学改革项目《体育强国视域下基于《国家学生体质健康标准》的高职院校体育教学改革研究》（批准立项号 2024jg17）的研究成果之一。

力。这种“一刀切”的评价方式，既违背了因材施教原则，也不利于学生形成终身锻炼的意识。

#### 2.4 与职业需求脱节，忽视实用体能培养

高职院校以培养职业技能人才为目标，学生未来的职业场景对体能有一定要求，如机械专业学生需具备一定的负重与肢体协调能力，护理专业学生需具备持久的站立与移动能力。但“达标”导向的教学未将体质训练与职业需求结合，导致学生毕业后难以适应职业场景中的体能挑战，凸显了体育教学与职业教育目标的脱节。

### 3 “强体”导向的核心内涵与时代要求

“强体”导向是对《标准》本质的回归与超越，强调以提升学生综合体质为核心，兼顾健康素养、运动能力与职业适应力的培养，其核心内涵体现在以下方面：

#### 3.1 从“指标达标”到“全面健康”

“强体”导向突破了单一测试指标的局限，关注学生身体形态、生理机能、运动素质的全面提升。它要求体育教学不仅要帮助学生达到《标准》的基础要求，更要通过系统训练改善心肺功能、增强肌肉力量、提升身体协调性，降低肥胖、近视等健康问题的发生率。例如，通过长跑、游泳等有氧运动提升心肺耐力，通过力量训练增强骨骼与肌肉强度，实现“指标达标”与“体质增强”的统一。

#### 3.2 从“被动训练”到“主动参与”

“强体”导向强调激发学生的运动兴趣，培养自主锻炼意识。它要求体育教学从“教师主导的强制训练”转向“学生参与的个性化运动”，通过引入篮球、瑜伽、街舞等多样化项目，结合学生兴趣设计教学内容，让学生在运动中获得愉悦感与成就感，进而形成“终身锻炼”的习惯。这与《“健康中国2030”规划纲要》中“普及健康生活”的要求高度契合。

#### 3.3 从“统一教学”到“职业适配”

“强体”导向立足高职院校的职业教育属性，将体质训练与职业场景需求结合。例如，针对建筑专业学生设计负重搬运、高空平衡等体能训练，针对空乘专业学生强化形体塑造与应急反应能力，使体育教学成为职业技能培养的重要支撑。这种“职业适配”的教学模式，既提升了学生的体质水平，又增强了其职业竞争力。

#### 3.4 从“体质测试”到“素养培育”

“强体”导向不仅关注学生的身体机能，更注重健康素养的培养。它要求体育教学融入健康知识教育，如运动损伤预防、营养搭配、心理调节等内容，帮助学生掌握科学锻炼方法，形成“自主健康管理”能力。例如，通过案例教学讲解过度训练的危害，通过小组讨论设计个性化运动计划，使学生从“会运动”向“懂健康”转变。

### 4 基于《标准》的“强体”导向高职体育教学改革路径

以《标准》为引领深化体育教学改革，需从目标重构、内容优化、方法创新、评价改革四个维度入手，构建“强体”导向的教学体系：

#### 4.1 重构教学目标：建立“基础达标 + 个性强体 + 职业适配”的三维目标

(1) 基础达标目标：以《标准》为底线，确保学生掌握跑步、跳、投等基础运动技能，达到体质健康合格标准；

(2) 个性强体目标：根据学生兴趣与体质差异，设计个性化训练方案，如为肥胖学生制定减脂计划，为体弱学生设计康复训练；

(3) 职业适配目标：结合专业特点，将职业体能需求纳入教学目标，如为物流专业增设负重耐力训练，为幼教专业强化肢体表现力训练。

三维目标的协同，实现了《标准》要求与学生个体需求、职业发展的有机统一。

#### 4.2 优化教学内容：构建“必修 + 选修 + 职业拓展”的课程体系

(1) 必修内容：围绕《标准》测试项目，保留基础体能训练（如耐力跑、力量练习），确保学生掌握达标所需的核心技能；

(2) 选修内容：开设球类、武术、舞蹈、户外拓展等多样化项目，满足学生兴趣需求，提升运动参与度；

(3) 职业拓展内容：增设“职业体能模块”，如护理专业的“病床移动模拟训练”、汽车维修专业的“器械搬运力量训练”，将体质训练与职业技能培养深度融合。

通过内容优化，使教学既覆盖《标准》要求，又体现高职特色，避免“为达标而教”的局限。

#### 4.3 创新教学方法：推行“课内外一体化 + 智慧化辅助”模式

课内外一体化：课堂教学以技能传授与方法指导为主，课后通过“校园体育社团”“职业体能挑战赛”等活动，延伸学生运动时间，形成“课堂学方法、课外练能力”的闭环；智慧化辅助：利用运动APP、智能手环等工具，记录学生日常运动数据，结合《标准》指标生成个性化分析报告，教师根据报告调整教学策略，实现“精准教学”。例如，通过APP推送针对学生薄弱项的训练视频，提高课后锻炼的针对性。

#### 4.4 改革评价体系：实施“过程 + 结果 + 发展”的多元评价

(1) 过程性评价（占比60%）：包括课堂参与度、课后运动打卡、健康知识掌握情况等，关注学生的日常积累；

(2) 结果性评价（占比30%）：以《标准》测试成绩为核心，衡量学生体质达标情况；

(3) 发展性评价(占比10%):对比学生入学与结业时的体质数据,评估其进步幅度,鼓励体质较弱学生的努力与成长。

多元评价体系打破了“一考定优劣”的固化模式,更符合“强体”导向的育人理念。

## 5 深化高职体育教学改革保障体系

为确保“强体”导向的教学改革落地,需构建多维度的保障体系:

### 5.1 强化师资队伍建设

理念更新方面,通过专题培训、校企交流等方式,引导教师从“达标训练者”转变为“健康指导者”,树立“强体”育人理念。能力提升上,注重培养教师的跨学科能力,涵盖健康知识、职业体能分析等领域,同时鼓励体育教师与专业教师合作开发“职业体能课程”。结构优化层面,积极引进运动康复、健康管理等专业人才,补充师资队伍,进一步提升教学的专业性。

### 5.2 完善场地设施与资源配置

硬件升级需结合“强体”需求,增设多功能运动场馆、职业体能训练区(如模拟工地、护理实训体能区),并配备智能运动设备。资源整合方面,加强与社区健身中心、企业实训基地的合作,拓展学生运动空间,实现“校园体育”与“社会体育”资源共享。

### 5.3 健全管理与激励机制

制度保障上,将“强体”成效纳入学校体育工作考核指标,制定《高职体育教学改革实施方案》,明确各部门职责。激励措施方面,对积极参与课后锻炼、体质进步显著的学生给予学分奖励或评优倾斜;对教学改革成效突出的教师给予

表彰,以此激发师生参与改革的积极性。

## 5.4 构建家校社协同机制

家校联动方面,通过家长会、线上平台向家长推送学生体质报告,指导家庭运动计划,形成“家校共育”的健康氛围。社会参与上,联合当地体育局、疾控中心开展健康讲座、体质监测活动,引入社会资源支持学校体育改革,形成“政府主导、学校主责、社会协同”的育人格局。

## 6 结论

从“达标”到“强体”的转变,是高职体育教学顺应体育强国战略的必然要求,也是《标准》实施从“形式化”走向“实质化”的关键跨越。这一转变并非否定《标准》的价值,而是通过重构目标、优化内容、创新方法、改革评价,实现《标准》从“评价工具”到“育人导向”的功能升级。

深化高职体育教学改革,需立足“强体”核心,兼顾学生健康成长与职业发展需求,通过构建“三维目标”“多元课程”“智慧教学”“协同保障”的体系,推动体育教学从“应试训练”向“素养培育”转型。唯有如此,才能真正提升高职学生的体质健康水平,为培养“体魄强健、技能精湛”的技术技能人才奠定坚实基础,为体育强国建设贡献高职力量。

## 参考文献:

- [1] 丁淑健.《国家学生体质健康标准》实施背景下高校体育教学改革[J].新体育,2025(05);
- [2] 梁会城.体测现状驱动下高职院校基础体质教学的改革与突破[J].体育世界.2024,10
- [3] 张文钊;齐冠杰.分层次体育课教学对大学生体质测试成绩提升的影响[J].体育风尚.2024(10)