

职业院校学生学情及体质健康调查报告

——以湖北省 3 所学校为例

李小华 郑 琴 王学锋

(武汉技师学院, 湖北 武汉 430051)

摘要: 青少年体育是我国体育事业的重要组成部分, 关系着国家和民族的未来, 是我国竞技体育的后备保障和群众体育的雄厚基础。近年来学生的体质与健康问题引起了社会的广泛关注, 学生体质与健康状况下降已成为不争的事实。本研究以 2018~2019 学年湖北省 3 所职业学校在校学生为对象, 通过问卷调查的方式了解学情, 并参照《学生体质健康标准》对体质健康相关指标进行测试, 通过测试被试者身体形态、肺活量和身体素质三方面来进行体质评测, 其中身体素质包括立定跳远、坐位体前屈、50m 跑、男生 1000m 跑、女生 800m 跑、男生引体向上和女生 1 分钟仰卧起坐。根据《国家学生体质健康标准(2018 年)》评分标准和等级评定进行评定, 使用 SPSS 19.0 进行统计分析, 确保结果客观准确。

关键词: 青少年; 职业学校; 学情; 体质测试

改革开放 40 年来, 随着社会的进步、经济的飞速发展, 人们的生活方式发生了与之相适应的改变: 科学数字化、机械自动化成为了现代生活的产物, 也成为现代生活中不可或缺的手段, 越来越多的体力活动被随之取代, 因此人类的体力活动空间也变得越来越小。

由于日常体力活动的减少, 体质下降问题日益凸显。作为我国 2035 年基本实现社会主义现代化的新生力量, 当代青年学生应被更多地关注, 尤其是学生的体质问题。基于上述情况, 本研究对武汉技师学院、武汉市交通学校和襄阳技师学院等 3 所湖北省职业学校的在校生学情与体质健康状况等进行了随机调查。

一、文献综述

(一) 学情的概念

学情, 简单来说, 就是学生的情况, 是学生身上能够影响和制约学生学习的因素, 主要指学生的知识结构、生活经验、思维特点、兴趣爱好等四个方面。教师在教学之前, 要在充分了解学情的基础上进行针对性地备课, 因材施教, 进而取得预期的效果, 达到育人的目标。

(二) 体质健康概念

体质的研究目前在体质人类学、医学和体育三个领域中进行。体质是人有机体的质量, 反映着人体的生命活动水平, 是人的生命活动和劳动工作能力的基础。体质基于遗传和成长, 由此表现出来机体整体稳定的外形和生理、心理各方面特征。体质包含了人体的身体形态、运动素质、生理机能、心理发展等。

“体质”与“健康”的概念有所区别, 体质是一个综合结构体系, 包括身体形态、生理机能、身体素质、心理素质和适应能力等方面。世界卫生组织对健康定义为: 健康是一种在身体上、精神上的完美状态, 以及良好的适应能力, 而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。近些年世卫组织深化了健康的概念, 认为健康包括躯体健康、

心理健康、社会适应良好和道德健康。

(三) 职业学校概况

职业学校主要由普通中专、成人中专、职业高中、技工学校组成, 肩负着为生产、服务、技术和管理一线培养高素质岗位劳动者的任务。2010 年 5 月 5 日, 时任国务院总理温家宝同志主持召开国务院常务会议, 审议并通过《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020 年)》, 提出了大力发展职业教育的决定, 明确了我国职业教育改革的指导思想和目标任务和政策措施, 确立了“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育理念。在“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育理念指导下, 职业体育教育因肩负着升学和就业兼而有之的人才培养任务, 其区别于普通高中, 又不同于大学的特点赋予了职业学校体育教学更具特色的任务。

据统计, 截至 2018 年, 全国中等职业教育共有学校 10671 所, 其中普通中等专业学校 3346 所, 职业高中 3617 所, 技工学校 2490 所, 成人中等专业学校 1218 所。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文对武汉技师学院、武汉市交通学校、襄阳技师学院等 3 所湖北省职业学校的在校生进行随机抽查, 每个学校随即抽测参加相关测试的男女学生各 100 名, 剔除无效数据后, 将测试及调查问卷回收情况汇总成表 1:

表 1 体育与健康测试及调查问卷回收情况

	武汉技师学院		武汉市交通学校		襄阳技师学院	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
2018 级	40	40	34	18	70	94
2017 级	40	40	32	59	24	0
2016 级	20	20	34	17	0	0
合计	100	100	100	96	94	94

三所学校共发放问卷 600 份, 共回收问卷 584 份, 回收率为 97.33%。其中 2018 级男生 144 份, 2018 级女生 152 份, 2017 级男生 96 份, 2017 级女生 99 份, 2016 级男生 54 份, 2016 级女生 37 份。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过查阅武汉技师学院图书馆, 中国知网、中国期刊网、EBSCO 数据库等数据库进行全面检索, 搜集国内外对学生学情与体质健康分析评价理论方法等相关文献, 总结归纳前人研究成果, 为本文的研究奠定基础。

2. 问卷调查法

根据本课题的研究方向, 对职业学校学生学情进行调查。问卷共设置 6 个问题, 答案不唯一, 涉及对体育课的态度、目的、期望等方面。

3. 测试法

本研究根据《学生体质健康标准》的测试要求，对被测学生进行体质健康测试。其中武汉技师学院、武汉市交通学校、襄阳技师学院数据均为 2018 年 9 月至 12 月期间测试数据。

4. 数理统计法

根据搜集所有原始数据，进行汇总、分类、复核，并剔除无效数据，使用 Office 和 SPSS 19.0 软件进行统计分析，确保结果客观准确。

(三) 评价标准

参照《国家学生体质健康标准》2018 年评分标准和等级对所测试的学生进行评定进行评价。

三、结果与分析

(一) 学情分析

本次学情问卷调查中，共设置了 6 道题目，答案不唯一，涉及对体育课的态度、目的、期望等方面。调查问卷具体如表 2-7：

表 2 问题 1：你认为体育课或参加体育活动？（单选）

	总人数	非常重要		比较重要		一般		无所谓	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	99	68.7%	34	23.6%	9	6.3%	2	1.4%
2017 级男生	96	68	70.8%	22	22.9%	5	5.2%	1	1.1%
2016 级男生	54	41	75.9%	13	24.1%	0	0	0	0
2018 级女生	152	83	54.6%	50	32.9%	17	11.2%	2	1.3%
2017 级女生	99	76	76.8%	20	20.2%	3	3.0%	0	0
2016 级女生	37	26	70.3%	10	27.0%	1	2.7%	0	0

由表 2 可以看出，在对待体育课的态度方面，绝大多数学生认为“非常重要”，2016、2017 级同学认为体育课“非常重要”的比 2018 级同学高，少数同学认为“比较重要”，只有极少数同学认为“一般”或“无所谓”。

表 3 问题 2：你上体育课的主要目的是？（可多选）

	总人数	增强体质、塑造体型		学习技能		调节紧张学习		应付考试		单纯为了上体育课	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	115	79.9%	21	14.6%	10	6.9%	4	2.8%	6	4.2%
2017 级男生	96	83	86.5%	14	14.6%	10	10.4%	0	0	1	1.1%
2016 级男生	54	51	94.4%	9	16.7%	7	13.0%	0	0	0	0
2018 级女生	152	132	86.8%	16	10.5%	30	19.7%	2	1.3%	15	9.9%
2017 级女生	99	92	92.9%	7	7.1%	9	9.1%	1	1.0%	3	3.0%
2016 级女生	37	30	81.1%	2	5.4%	7	18.9%	0	0	0	0

由表 3 可以看出，在上体育课目的态度方面，绝大多数学生希望通过体育课增强体质、塑造体型，部分同学希望学习技能、调节紧张学习，少数同学是单纯为了上体育课而上体育课，只有及个别同学是为了应付考试而上体育课。

表 4 问题 3：你喜欢什么样的体育教师？（可多选）

	总人数	严肃认真		幽默风趣		运动技能突出		有爱心，能与学生一起活动	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	14	9.7%	89	61.8%	19	13.2%	47	32.6%
2017 级男生	96	21	21.9%	54	56.2%	16	16.7%	39	40.6%
2016 级男生	54	11	20.4%	30	55.6%	6	11.1%	21	38.9%
2018 级女生	152	12	7.9%	89	58.6%	21	13.8%	67	44.1%
2017 级女生	99	25	25.3%	69	69.7%	8	8.1%	21	21.2%
2016 级女生	37	8	21.6%	24	64.9%	3	8.1%	13	35.1%

由表 4 可以看出，在对老师的期望方面，超过半数的同学喜欢幽默风趣的体育老师，部分同学喜欢有爱心、能与学生一起活动的体育老师，少部分同学喜欢严肃认真的体育老师，另有少数同学喜欢运动技能突出的体育老师。

表 5 问题 4: 你最希望在学校体育课学习什么内容? (可多选)

	总人数	篮球		足球		排球		羽毛球		乒乓球		健美操或体育舞蹈		田径		其他	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	97	67.4%	32	22.2%	11	7.6%	31	21.5%	29	20.1%	5	3.5%	13	9.0%	2	1.4%
2017 级男生	96	49	51.0%	15	15.6%	1	1.1%	28	29.2%	26	27.1%	2	2.1%	7	7.3%	4	4.2%
2016 级男生	54	31	57.4%	22	40.7%	10	18.5%	21	38.9%	17	31.5%	1	1.9%	3	5.6%	0	0
2018 级女生	152	48	31.6%	22	14.5%	17	11.2%	74	48.7%	16	10.5%	39	25.7%	9	5.9%	14	9.2%
2017 级女生	99	40	40.4%	11	11.1%	11	11.1%	64	64.6%	8	8.1%	13	13.1%	4	4.0%	3	3.0%
2016 级女生	37	9	24.3%	3	8.1%	4	10.8%	23	62.2%	1	2.7%	7	18.9%	3	8.1%	3	8.1%

由表 5 可以看出,超过半数的男生希望在课上学习篮球,部分同学希望学习羽毛球和乒乓球,一小部分同学希望学习足球,只有少数同学希望学习排球、健美操或田径;女生则有超过半数的同学希望学习羽毛球,部分同学希望学习篮球,一小部分同学希望学习健美操或体育舞蹈,少数同学希望学习足球、排球或田径,并有同学希望学习跳绳、体育游戏等项目。

表 6 问题 5: 你参加过体育训练队与运动会吗? (单选)

	总人数	没有		有	
		人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	108	75.0%	36	25.0%
2017 级男生	96	72	75.0%	24	25.0%
2016 级男生	54	47	87.0%	7	13.0%
2018 级女生	152	116	76.3%	36	23.7%
2017 级女生	99	86	86.9%	13	13.1%
16 级女生 20	37	28	75.7%	9	24.3%

表 7 问题 6: 你的身体情况是否影响体育课活动? (单选)

	总人数	不影响		影响	
		人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	140	97.2%	4	2.8%
2017 级男生	96	94	97.9%	2	2.1%
2016 级男生	54	54	100%	0	0
2018 级女生	152	141	92.8%	11	7.2%
2017 级女生	99	95	96.0%	4	4.0%
2016 级女生	37	35	94.6%	2	5.4%

由表 6、7 可以看出,超过 3/4 的同学没有体育训练队或运动会的经历,只有一小部分同学参加过体育训练队或运动会;超过 90% 的同学的身体状况不影响体育课活动,只有极少数同学身体状况影响体育课的正常活动。

(二) 体质测试分析

1. 年龄、身高和体重指数

身高是人体纵向维度形态指标,反映高度和骨骼生长发育的情况;体重是表现人体横向维度的指标,反映骨骼、肌肉、脂肪的重量和发育状况。将受试者按年级、性别分组,并把年龄、身高、体重输入 SPSS 19.0 进行统计学分析,得到结果如表 8:

表 8 年龄、身高和体重统计结果

	年龄		身高		体重	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
2018 级	15.92 ± 1.17	15.82 ± 0.72	169.82 ± 5.57	158.97 ± 5.96	62.08 ± 10.84	54.93 ± 6.76
2017 级	16.43 ± 1.02	16.21 ± 0.56	170.48 ± 6.56	163.69 ± 5.03	65.31 ± 12.59	53.48 ± 8.16
2016 级	17.52 ± 0.69	17.51 ± 0.65	172.34 ± 5.76	160.54 ± 5.59	63.57 ± 11.49	53.61 ± 9.94

BMI 指数(即身体质量指数,简称体质指数又称体重,英文为 Body Mass Index,简称 BMI),是用体重除以身高的平方得出的数字,即 $BMI = \text{kg/m}^2$,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度

以及是否健康的一个标准。将身高体重的测试结果进行汇总,根据 BMI 计算公式得出每个受试者的 BMI,参照《国家学生体质健康标准(2018 年修订)》,对所测试的学生进行评价,如表 9:

表 9 BMI 评价结果

	N	低体重		正常		超重		肥胖	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	5	3.4%	104	72.3%	23	16.0%	12	8.3%
2017 级男生	96	3	3.1%	67	69.8%	10	10.4%	16	16.7%
2016 级男生	54	1	1.8%	40	74.1%	9	16.7%	4	7.4%
2018 级女生	152	1	0.7%	102	67.1%	39	25.6%	10	6.6%
2017 级女生	99	9	9.1%	77	77.7%	9	9.1%	4	4.1%
2016 级女生	37	3	8.1%	28	75.7%	3	8.1%	3	8.1%

由表 9 可以明显地看出，绝大多数学生的 BMI 等级为正常，部分学生的 BMI 等级为超重，一小部分同学的 BMI 等级为肥胖，极个别学生的 BMI 等级为低体重。

2. 肺活量指数

肺活量是指人在尽最大努力吸气后，再尽最大努力呼气所能呼出的气体量，是反映学生肺容积和通气功能的常用指标。它的大小与年龄、性别、身高、体重、胸围及体育锻炼程度有关。肺

活量测试需采用肺活量计来完成。结果如表 10：

表 10 肺活量测量结果（单位：ml）

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	3614.69 ± 637.57	3665.55 ± 605.05	3709.24 ± 983.18
女生	2481.80 ± 524.70	2126.68 ± 619.44	2256.68 ± 870.85

参照《国家学生体质健康标准（2018 年修订）》，对肺活量的测试结果进行评价，如表 11：

表 11 肺活量评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	16	11.1%	40	27.8%	78	54.2%	10	6.9%
2017 级男生	96	9	9.4%	19	19.8%	62	64.6%	6	6.2%
2016 级男生	54	9	16.7%	7	13.0%	24	44.4%	14	25.9%
2018 级女生	152	20	13.2%	43	28.3%	76	50.0%	13	8.5%
2017 级女生	99	3	3.0%	8	8.1%	53	53.5%	35	35.4%
2016 级女生	37	3	8.1%	1	2.7%	18	48.6%	15	40.5%

由表 10、11 可以看出，男生的肺活量随着年龄的增加而增加，且绝大多数同学达到了及格以上水平；男生肺活量的优秀、良好、及格率均大于女生，2016 级和 2017 级女生不及格率高。

（三）坐位体前屈指数

坐位体前屈是指人体在相对静止状态下，躯干、髋、膝等关节可能达到的最大活动幅度，是有效地反映学生关节灵活性以及韧带和肌肉的伸展性与弹性的常用指标。其成绩与学生参加体育

锻炼程度有关。结果如表 12：

表 12 坐位体前屈测试结果（单位：cm）

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	11.81 ± 5.76	10.67 ± 6.03	10.32 ± 6.74
女生	14.59 ± 4.21	12.08 ± 5.38	10.84 ± 5.48

参照《国家学生体质健康标准（2018 年修订）》，对坐位体前屈的测试结果进行评价，如表 13：

表 13 坐位体前屈评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	11	7.6%	22	15.3%	106	73.6%	5	3.5%
2017 级男生	96	3	3.1%	15	15.6%	68	70.9%	10	10.4%
2016 级男生	54	3	5.5%	7	13.0%	37	68.5%	7	13.0%
2018 级女生	152	7	4.6%	41	27.0%	102	67.1%	2	1.3%
2017 级女生	99	3	3.1%	13	13.1%	72	72.7%	11	11.1%
2016 级女生	37	0	0	3	8.1%	27	73.0%	7	18.9%

由表 13 可以看出，超过 8 成的同学坐位体前屈成绩达到了及格以上的水平，其中大部分同学为及格水平，只有极少数同学达到了优秀等级，并且随着年级的增加，不及格率也增加。

（四）50m 跑指数

50 米跑在平坦地面上进行，可以有效地反映学生移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统灵活性，是评价学生速度素质的

常用指标。结果如表 14:

表 10 50m 跑测试结果 (单位: s)

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	8.13 ± 0.67	8.18 ± 0.96	7.43 ± 0.65

女生	9.84 ± 0.82	9.73 ± 1.21	10.25 ± 1.54
----	-------------	-------------	--------------

参照《国家学生体质健康标准 (2018 年修订)》, 对 50m 跑的测试结果进行评价, 如表 14:

表 14 50m 跑评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	15	10.4%	1	0.7%	122	84.7%	6	4.2%
2017 级男生	96	15	15.6%	1	1.1%	68	70.8%	12	12.5%
2016 级男生	54	15	27.8%	7	13.0%	32	59.2%	0	0
2018 级女生	152	1	0.7%	6	3.9%	123	80.9%	22	14.5%
2017 级女生	99	3	3.0%	10	10.1%	61	61.6%	25	25.3%
2016 级女生	37	0	0	0	0	25	67.6%	12	32.4%

由表 14 可以看出, 50m 跑男生的及格率高于女生, 只有极少数男生成绩为不及格; 女生的优良率较低, 16 级和 17 级女生的不及格率较高。

(五) 立定跳远指数

立定跳远是反映学生下肢爆发力及身体协调能力的常用指标, 其成绩与体育锻炼程度有关。结果如表 15:

表 15 立定跳远测试结果 (单位: cm)

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	212.80 ± 21.62	210.46 ± 20.53	214.21 ± 19.60
女生	163.56 ± 15.93	157.96 ± 18.55	154.90 ± 16.74

参照《国家学生体质健康标准 (2018 年修订)》, 对立定跳远的测试结果进行评价, 如表 16:

表 16 立定跳远评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	4	2.8%	16	11.1%	101	70.1%	23	16.0%
2017 级男生	96	1	1.0%	6	6.3%	67	69.8%	22	22.9%
2016 级男生	54	1	1.9%	2	3.7%	33	61.1%	18	33.3%
2018 级女生	152	7	4.6%	13	8.6%	106	69.7%	26	17.1%
2017 级女生	99	4	4.0%	10	10.1%	57	57.6%	28	28.3%
2016 级女生	37	0	0	4	10.8%	22	59.5%	11	29.7%

由表 16 可以看出, 极少数同学立定跳远的成绩达到优秀等级, 大多数同学等级达到了及格以上, 部分同学的立定跳远成绩没有达到及格水平, 且不及格率出现逐年递增的趋势。

(六) 耐力跑指数

耐力跑是反映学生耐力素质的常用指标, 可以有效地反映学生心血管、呼吸系统的机能及肌肉耐力, 距离为女生 800 米跑和男生 1000 米跑。其成绩与体育锻炼程度有关。结果如表 17:

表 17 耐力跑测试结果 (单位: s)

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	275.80 ± 21.62	287.24 ± 26.62	242.83 ± 30.70
女生	259.95 ± 26.89	260.37 ± 30.92	251.89 ± 18.66

参照《国家学生体质健康标准 (2018 年修订)》, 对耐力跑的测试结果进行评价, 如表 18:

表 18 耐力跑评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	4	2.8%	8	5.6%	82	56.9%	50	34.7%
2017 级男生	96	0	0	0	0	43	44.8%	53	55.2%
2016 级男生	54	10	18.5%	9	16.7%	28	51.8%	7	13.0%
2018 级女生	152	13	8.5%	14	9.2%	84	55.3%	41	27.0%
2017 级女生	99	4	4.0%	9	9.1%	57	57.6%	29	29.3%
2016 级女生	37	0	0	4	10.8%	29	78.4%	4	10.8%

由表 18 可以看出，极少数同学耐力跑的成绩达到优秀等级，不及格的同学较多，2017 级男生 1000m 跑超过半数的同学成绩为不合格，2016 级男女生成绩相对较好，将近 90% 的同学达到了及格水平，10% 左右的同学成绩为不及格。

（七）男生引体向上指数

引体向上是反映学生上肢肌肉力量和耐力的常用指标，其成绩与体育锻炼程度有关。引体向上采用高单杠或高横杠进行测试。

表 20 引体向上评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级男生	144	2	1.4%	3	2.1%	41	28.5%	98	68.0%
2017 级男生	96	3	3.1%	4	4.2%	16	16.7%	73	76.0%
2016 级女生	54	0	0	0	0	15	27.8%	39	72.2%

由表 20 可以看出，引体向上的成绩非常不理想，只有极个别同学的成绩能够达到优秀和良好等级，16 级男生优良率为 0，超过 6 成的同学不及格，17 级男生不及格率高达 76%。

（八）女生一分钟仰卧起坐指数

一分钟仰卧起坐是反映学生腰腹部肌肉耐力水平的常用指标，其成绩与学生参加体育锻炼程度有关。结果如表 21：

表 21 一分钟仰卧起坐测试结果

	2018 级	2017 级	2016 级
女生	26.67 ± 6.32	33.61 ± 9.46	24.16 ± 7.57

参照《国家学生体质健康标准（2018 年修订）》，对一分钟仰卧起坐的测试结果进行评价，如表 22：

表 22 一分钟仰卧起坐评价结果

	总人数	优秀		良好		及格		不及格	
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比
2018 级女生	152	0	0	1	0.6%	108	71.1%	43	28.3%
2017 级女生	99	4	4.1%	13	13.1%	69	69.7%	13	13.1%
2016 级女生	37	0	0	0	0	18	48.6%	19	51.4%

由表 22 可以看出，女生一分钟仰卧起坐的成绩非常不理想，只有 2017 级的 4 名同学成绩达到优秀等级，大多数同学的成绩为及格，2016 级没有同学的成绩达到良好以上，2018 级仅有 1 人达到了良好，2016、2018 级女生优良率极低，2016 级女生有超过半数的同学不及格。

四、结论和建议

（一）结论

学情方面，随着年级的增长，认为体育课重要的也随之增加，为了单纯为了上体育课、应付考试的同学减少。学生们更倾向于喜欢幽默风趣、能与学生一起活动的老师，希望学习篮球和羽毛球等趣味球类项目的同学较多。

体质测试方面，被抽测的学生中成绩为及格的占多数，坐位体前屈、立定跳远和男生 50m 跑的成绩较为理想，女生肺活量、女生 50m 跑、耐力跑、男生引体向上和女生一分钟仰卧起坐成绩不太理想。身高体重 BMI 值中低体重及肥胖的人数较少，绝大多数同学都在正常范围内。男生引体向上和女生 1 分钟仰卧起坐最不理想，多数男同学成绩引体向上次数少于 5 次。

（二）建议

1. 加强学生的体质健康意识，养成良好的生活方式，同时加强体育锻炼和技能指导，保障学生课外体育活动时间，丰富学生课外活动，组织相应的体育文化节和运动会并引导学生积极参加等。

结果如表 19：

表 19 引体向上测试结果

	2018 级	2017 级	2016 级
男生	5.87 ± 2.85	6.39 ± 3.91	6.09 ± 3.59

参照《国家学生体质健康标准（2018 年修订）》，对引体向上的测试结果进行评价，如表 20：

表 21 一分钟仰卧起坐测试结果

	2018 级	2017 级	2016 级
女生	26.67 ± 6.32	33.61 ± 9.46	24.16 ± 7.57

参照《国家学生体质健康标准（2018 年修订）》，对一分钟仰卧起坐的测试结果进行评价，如表 22：

2. 应加大基础体育场馆的建设，强化体质状况的监管机制，适时进行体育教学内容、方法的改革，将体育课与学生所学专业相结合，加强体质健康的宣传。

3. 将体育成绩等级与学生的评优评先、毕业就业相联系，激励学生重视自身身体锻炼。

4. 加强对学生营养知识的宣传教育，引导其用正确的态度对待自身的身体发育，激发学生体育锻炼的兴趣，从而促进学生体质的全面提高。

参考文献：

[1] 张彦峰，江崇民，蔡睿等. 国民体质监测质量控制体系的建立与应用 [J]. 山东体育科技, 2012 (04) : 87-91.

[2] 袁立安. 对湖南省大学生体育锻炼与体质状况的调查研究 [D]. 武汉体育学院, 2013.

[3] 江崇民，张一民. 中国体质研究的进程与发展趋势 [J]. 体育科学, 2008 (09) : 25-32, 88.

[4] 张彦峰，江崇民，蔡睿等. 我国国民体力活动的特征研究 [J]. 体育文化导刊, 2012 (10) : 26-30.

本文系：2018 年湖北省职业技术教育学会科学研究课题（课题立项编号 ZJZB201803）课题题目《基于学生大数据开展职业院校体育教学策略探究》