

DOI: 10.12361/2661-3263-06-08-148296

浅谈数字化体质健康测试仪器对中等职业学校学生的体质健康的意义及重要性

郭旭阳

海口经济学院附属艺术学校, 中国·海南 海口 570001

【摘要】随着现代社会的发展,人们的身体健康意识逐渐增强。体质健康是一个人综合素质的重要组成部分。而中等职业学校作为培养职业技能的教育机构,更应该将学生的体质健康放在重要位置来培养健康的职业人才。数字化体质健康测试仪器作为一种新兴的检测工具,能够对学生的体质健康进行全面、科学、客观的评估。本文将通过深入分析数字化体质健康测试仪器对中等职业学校学生体质健康的影响,为中等职业学校在体质健康教育上提供一定的参考和借鉴。

【关键词】数字化体质健康测试仪器; 中等职业学校; 学生; 体质健康

The significance and importance of digital physical health testing instruments for the physical health of secondary vocational school students

Xuyang Guo

Haikou University of Economics Affiliated Art School Haikou 570001, Hainan

[Abstract] With the development of modern society, people's awareness of physical health is gradually increasing. Physical health is an important component of a person's overall quality. As an educational institution that cultivates vocational skills, secondary vocational schools should prioritize the physical health of students to cultivate healthy vocational talents. As an emerging detection tool, digital physical health testing instruments can comprehensively, scientifically, and objectively evaluate the physical health of students. This article will analyze in depth the impact of digital physical health testing instruments on the physical health of students in secondary vocational schools, providing some reference and guidance for secondary vocational schools in physical health education.

[Keywords] Digital physical fitness and health testing instruments; Secondary vocational schools; Students; Physical health

引言

体质健康是人们的生活质量和幸福感的重要保障,也是现代社会的重要指标之一。中等职业学校作为培养职业技能的教育机构,更应该将学生的体质健康放在重要位置来培养健康的职业人才。与此同时,数字化体质健康测试仪器的发展为中等职业学校提供了新的检测手段。本文旨在探讨数字化体质健康测试仪器对中等职业学校学生的体质健康的影响,并提出相应的建议。

1 数字化体质健康测试仪器的发展与应用

1.1 数字化体质健康测试仪器的定义与分类

数字化体质健康测试仪器是一种通过数字化技术对人体

的体质和健康状况进行检测和评估的设备。

根据功能和应用领域的不同,可将数字化体质健康测试仪器分为以下几类:

1. 生物电阻抗仪:通过测量人体的生物电阻抗值,评估身体组织和器官的健康状况。常用于测量身体脂肪含量、水分含量、肌肉质量等指标。

2. 血压计:通过测量人体动脉血液的压力,评估血压水平和心血管健康状态。常用于检测高血压和心血管疾病风险。

3. 心电图仪:通过测量人体心脏的电活动,评估心脏功能和心律是否正常。常用于检测心脏病、心律失常等心

管疾病。

4. 血糖仪：通过测量人体血液中的血糖水平，评估糖尿病和血糖控制情况。

5. 血氧仪：通过测量人体血液中的氧气饱和度，评估血液氧合水平，常用于监测呼吸系统和心血管系统健康。

6. 体温计：通过测量人体的体温，评估体温是否正常，常用于检测发热、感染等。

7. 运动监测器：通过监测人体运动参数如步数、运动距离、心率等，评估个体的运动水平和身体活动信息，常用于健身和日常活动监测。

数字化体质健康测试仪器可以通过测量人体各项生理指标，帮助人们了解自身体质状况和健康水平，提供科学依据和建议，以促进健康管理和疾病预防。

1.2 数字化体质健康测试仪器的发展历程

数字化体质健康测试仪器的发展可以追溯到20世纪70年代。以下是其发展历程的主要里程碑：

1. 1980年代：生物电阻抗仪和心电图仪开始应用于医疗领域。这些仪器通过电极与人体接触，测量电流通过身体组织的阻抗或心脏的电活动，从而获得有关人体健康状态的信息。

2. 1990年代：随着计算机技术和数字信号处理的发展，数字化体质健康测试仪器开始兴起。这些仪器能够将测量到的电信号转换为数字信号，并通过计算机分析和显示结果，提高测试的准确性和可靠性。

3. 2000年代：随着移动通信技术的发展，体质健康测试仪器开始向便携式和可穿戴设备方向发展。例如便携式血压计、手腕式血氧仪、可穿戴运动监测器等。这些设备更加方便携带和使用，使人们能够随时随地监测和管理自己的健康状况。

4. 当代：随着互联网普及和大数据时代的到来，数字化体质健康测试仪器与互联网、云计算等技术结合，为用户提供更加智能化和个性化的健康服务。例如，通过将测试数据上传至云端，用户可以随时随地查看自己的健康报告和趋势分析，并获得相应的健康建议。同时也出现了能够集成多项功能的智能手环、智能手表等设备，可以监测心率、血氧、睡眠质量、运动轨迹等多个指标；还有基于人工智能和机器学习的健康管理软件和应用，能够根据个体特征和健康数据提供更加个性化和精准的健康咨询和服务。

随着科技的不断进步和创新，数字化体质健康测试仪器在功能、便携性、智能化方面都得到了巨大的发展，并为

人们的健康管理提供了更多可能性。

2 数字化体质健康测试仪器对中职学生的体质健康的影响

2.1 提高学生的体质健康意识

数字化体质健康测试仪器可以提供详细的测试结果和分析报告，帮助学生了解自己的身体状况和体质健康水平，以及给出锻炼建议，从而更好地制定个人健康计划和锻炼方式，提高体质健康水平。同时，此类仪器也是提供体质健康知识普及的优选平台，数字化体质健康测试仪器可以通过展示体质健康知识、宣传健康生活方式等方式，提高学生对体质健康的认识和重视程度，从而提高学生的体质健康意识，从而促进学生的健康成长。

2.2 科学评估学生的体质健康状况

数字化体质健康测试仪器可以通过测量人体的生理指标，如体温、血压、心率和血糖等，来评估学生的体质健康状况。这些仪器可以将测得的数据以数字或图表的形式展示出来，便于监测和分析。同时，这种可视化的量化指标也能帮助学生了解自己的身体状况，从而更好地进行体育锻炼和健康管理。另外，通过对学生体质健康状况的监测和评估，可以为学生提供科学合理的运动指导和训练方案，促进学生身心健康发展。

2.3 针对性制定体质健康干预措施

对于体质健康状况欠佳的学生，可以制定一套以增强体质为目标的运动训练方案，包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。此外，还可以通过营养指导和健康教育等方式，加强学生的健康意识和生活习惯，从而提高学生的体质健康状况。另外，针对学生体质健康存在的问题，还可以采取一些特殊的干预措施，例如对学生进行心理辅导，以减轻学生的精神压力，改善学生的睡眠质量和身心健康。

2.4 激发学生参与体育锻炼的积极性

通过数字化体质健康测试仪器的应用，可以让学生实时了解自己的体质健康状况，从而更加清楚地认识到自己的身体状况和健康风险，从而激发学生参与体育锻炼的积极性。另外，通过体质健康测试和评估，可以让学生了解自己的进步和成果，从而更加有信心和动力去坚持体育锻炼，不断提高自己的体质健康状况。此外，学校也可以对学生参与体育锻炼的情况进行表彰和奖励，以激发学生参与体育锻炼的积极性和热情。

3 数字化体质健康测试仪器在中职学校中的应用情况和问题及解决对策

3.1 数字化体质健康测试仪器在中职学校中的应用情况

和问题

在中等职业学校中,数字化体质健康测试仪器的应用情况相对较为有限,学校的重视程度以及购买和维护数字化体质健康测试仪器需要投入相应的人力物力,这些都影响着数字化体质健康测试仪器的普及,所以目前尚未得到广泛的应用。具体主要体现在以下几个方面:

1. 学校的教育目标和优先事项:数字化体质健康测试仪器是近些年在初中和大学之间较为流行的评估和锻炼方式,这是在国家对我国学生体质健康的重视并推出了一系列的改革政策推动下,尤其是中考体育成绩近些年在中考总成绩分值占比和大学的资金和技术都相对充裕的情况下而得到飞速发展的。中等职业学校通常注重学生的职业培训和技能培养,健康教育通常没有成为优先事项。因此,数字化体质健康测试仪器在学校教育中的应用就会受到限制。

2. 技术和设备:数字化体质健康测试仪器涉及到多种技术和设备,如计算机、传感器、数据分析等,需要专业的技术支持和维护,对学校的技术水平和设备条件有一定的要求。

3. 资金和资源:数字化体质健康测试仪器的购置和维护需要一定的资金和资源投入,对学校的财政实力和资源配置能力有一定的要求。

4. 管理和评估体系:数字化体质健康测试仪器的普及和应用需要建立相应的管理和评估体系,对学校的管理水平和评估能力有一定的要求。

3.2 针对应用情况和问题解决对策

针对数字化体质健康测试仪器在中等职业学校普及难的问题,可以通过加强技术支持和培训、拓宽资金来源、加强宣传和培训、建立管理和评估体系等措施,促进其在中等职业学校的普及和应用。

1. 加强技术支持和培训:学校可以与相关的技术公司或机构合作,提供专业的技术支持和培训,帮助学校了解和掌握数字化体质健康测试仪器的使用方法和维护技巧。

2. 拓宽资金来源:学校可以通过申请政府补贴、企业赞助、社会捐赠等方式,拓宽资金来源,为购置和维护数字化体质健康测试仪器提供必要的经费支持。特别要提到的是,某些高等院校有属于本校二级学院的中职院校,例如,海口经济学院附属艺术学校隶属于海口经济学院,并且是以校区和软硬件共享的方式在进行日常教学管理,类似这种情况,只需要内部协商解决设备采购与管理使用,

相对就更为高效。

3. 加强宣传和培训:学校可以通过开展讲座、培训班等形式,加强对教师和学生的宣传和培训,提高他们对数字化体质健康测试仪器的认知和接受程度。

4. 建立管理和评估体系:学校可以建立相应的管理和评估体系,对数字化体质健康测试仪器的使用 and 效果进行科学的评估和管理,以提高其使用效率和效果。

5. 鼓励友好竞争及奖励:技术公司可以建立客户端软件同步体质健康测试数据并在学生之间建立友好的竞争氛围,比如设立健康挑战或排行榜,激励他们积极参与锻炼和改善体质。设立奖励机制,鼓励学生在体质测试方面取得进步,从而增强他们的积极性和动力。

6. 家校合作:学校可以与家长共享学生的体质数据和健康建议,促使家长和学校共同关注学生的体质健康问题。

综上所述,随着健康教育的重要性逐渐被认识到,数字化体质健康测试仪器的应用在一些中等职业学校中可能会逐渐增加。政府、学校、家庭和相关机构可以共同努力,提供资金支持和培训,推广数字化体质健康测试仪器的应用,以改善学生的健康状况和促进健康教育。

4 结论

数字化体质健康测试仪器作为近些年一种相对较新的检测工具,对中等职业学校学生的体质健康具有重要的影响。通过提高学生的体质健康意识、科学评估学生的体质健康状况、针对性制定体质健康干预措施和激发学生参与体育锻炼的积极性等措施,数字化体质健康测试仪器能够有效地促进中等职业学校学生的体质健康发展。然而,数字化体质健康测试仪器在中等职业学校中的应用还面临着重视程度有限、仪器价格较高、仪器使用技术要求较高和师资力量不足等问题。因此,在推广应用数字化体质健康测试仪器的同时,学校应给予一定的重视并提供必要的经济支持、技术培训和人才培养,以实现中等职业学校学生的全方位体质健康管理。

参考文献:

- [1] 张向东. 中学生体质健康现状研究综述及分析[J]. 体育风尚, 2018(12): 21+32.
- [2] 孟庆光, 蔡尚琪. 基于大学生健康促进的高校体育之思考[J]. 体育科技文献通报, 2015, 23(04): 17-19.
- [3] 蒙长国. 基于学生体质健康测试中学体育教学改革研究[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2019(07): 98.