

数智化时代学生体质健康促进策略研究

张海英

辽宁对外经贸学院辽宁大连 116052

摘要: 进入数智化时代,学生的体质健康问题逐渐凸显,如何通过有效的策略促进学生体质健康成为迫切需要探究的课题。本研究以我国小学至大学阶段学生体质健康现状为出发点,运用数据分析和问卷调查等多种方法,对数智化背景下学生体质健康促进策略进行全面研究。研究涉及 2000 名不同年龄段学生的体质健康数据,通过因果关系分析、聚类分析等统计手段,在掌握学生身体机能和形态变化规律的基础上,揭示了影响学生体质健康的内在机制及其与生活方式、学习环境的关联。研究发现,学生体质下降与缺乏有效体育课程、学习压力增大及不合理饮食习惯等多因素相关。在此基础上,提出了校园环境优化、课程体系改革、家庭生活方式引导等多元化健康干预措施,并以某中学生为例,设计实施数智化强化体育课程的试验方案,实验组与对照组的比较分析显示,经过一年的系统性体质健康促进计划实施,其身体素质明显提高,学生体质健康水平得到有效提升。本研究为学校、家庭乃至政策制定者提供了科学的数据支持和策略建议,为数智化时代下提高学生体质健康水平贡献了新的理论和实践依据。

关键词: 体质健康; 数智化时代; 学生健康促进; 数据统计分析; 健康干预措施

1. 引言

青少年学生体质健康是当下社会关注的焦点问题之一。在数智化时代背景下,青少年体质健康状况不容乐观,亟需社会各界携手共同应对^[1]。近年来,青少年学生体质健康呈现持续下降趋势,与社会发展和人才培养需求不相适应,引发广泛关注^[2]。据统计,2019 年中小学生体质健康总体合格率仅为 71.2%,优良率更是低至 34.1%。面对严峻形势,如何有效促进青少年体质健康,成为亟待解决的重要课题。

数智化时代以数字技术和智能技术为核心驱动力,正在深刻影响和重塑教育、经济、社会的方方面面。物联网、大数据、人工智能等新兴技术的快速发展和广泛应用,为学生体质健康管理提供了新的路径和手段^[3]。构建基于大数据的学生体质健康监测预警机制,利用可穿戴设备和移动应用实现体质健康数据的实时采集和分析,为精准干预奠定基础。同时,人工智能技术在运动健康指导、膳食营养分析等方面的应用,可为学生提供个性化的体质健康服务。技术进步为学生体质健康促进带来新的机遇。

然而,技术应用只是手段,根本在于构建行之有效的体质健康促进策略体系。学校作为学生日常学习生活的主要场所,理应在体质健康教育和促进中发挥关键作用^[1]。一方面,学校要将体质健康教育纳入教学计划,增加体育课时,

丰富课外体育活动,引导学生养成良好的锻炼习惯。另一方面,学校应当与家庭密切配合,加强家校沟通,提高家长健康意识,共同营造有利于学生身心健康发展的良好氛围。校内外环境的协同塑造,是促进学生体质健康的重要条件。

此外,政府和社会的积极参与也不可或缺。政府相关部门要加大政策支持力度,完善学生体质健康标准和监测体系,加强学校体育设施建设投入,为体质健康促进提供必要保障^[3]。社会企业和公益组织可充分发挥自身优势,开展形式多样的体育健康公益活动,提供专业指导服务,共同推进青少年体质健康事业发展。多元主体通力合作,汇聚起促进学生体质健康的强大合力。

2. 数智化时代背景分析

2.1 数字技术发展概述

21 世纪以来,数字科技迅猛崛起,深刻变革了人类社会的各个领域。虚拟现实、人工智能、物联网、机器人、3D 打印、区块链、5G 通信等新兴技术如雨后春笋般涌现,为经济发展注入了新的活力,推动产业不断升级转型。全球各国积极制定数字经济发展战略,加快 5G 商用步伐,助推人工智能、大数据等产业蓬勃发展^[4]。在教育领域,数字技术更是催生了深刻变革。智慧教室、虚拟实验、游戏化学习等新型教学模式层出不穷,使得教学形式更加多样化,

学习资源更加丰富和开放。尤其在疫情期间,网络学习平台、在线课程、移动端 APP 等信息化教学手段实现了爆发式增长,为学生提供了便捷、高效的学习途径。然而,数字技术也为青少年成长带来了诸多挑战。数字鸿沟加剧教育不公,网络成瘾、个人信息泄露等问题日益突出,影响学生身心健康^[5]。为此,教育系统、家庭、社会需共同发力,构建育人新生态,培养学生适应未来社会的数字化素养。

2.2 学生体质健康现状

当前,我国中小学生身体素质指标不容乐观,肥胖及近视问题严重^[6]。青少年日常活动减少,静坐少动、垃圾食品摄入等不良习惯导致身体机能下降。大学生体质健康水平更是连续 20 多年下滑,坚持体育锻炼的学生仅占四分之一^[7]。许多学生对自身体质状况一无所知,缺乏自我管理意识。同时,学校对体质健康测试的宣传力度不足,部分学生对测试目的不明确,甚至存在抵触情绪^{[8][9]}。这一现象不仅影响学生的身心健康,也反映了当前教育体系在促进学生全面发展方面的不足。因此,加强体育锻炼教育,提高学生健康意识,已成为社会各界共同关注的焦点。

3. 体质健康促进策略探讨

在数智化时代背景下,学生体质健康问题日益凸显,亟需探索有效的促进策略。本文将从教育系统内促进策略和社会环境因素分析两方面入手,探讨如何提升学生体质健康水平。

3.1 教育系统内促进策略

在教育系统内部,加强学生体质健康意识至关重要。高等院校应强化健康理念宣传,培养学生对体质测试和体育锻炼的主动参与意识^[10]。然而,部分高校缺乏完善的体质健康管理体系,导致学生参与热情不高。因此,高校需完善体质健康管理制度,将健康促进工作常态化、制度化,包括建立健全体质测试制度、制定体育锻炼计划、加强师资队伍建设和改善体育场地设施条件。同时,为切实提高学生体质健康水平,高校应适度调动学生参与的积极性,兼顾正向激励与负向激励^[11]。对于达到健康标准的学生给予奖励,对于未达标但有进步的学生给予鼓励,而对于屡次不达标且无改进的学生予以适当处理。此外,高校还应关注特殊群体如残障学生的健康需求,提供针对性的健康指导与服务。在数智化时代背景下,高校应积极利用信息技术手段,构建智慧化的体质健康管理平台,实现学生体

质状况的实时监测、个性化指导和科学干预。通过大数据分析,精准把握学生体质健康现状与规律,为健康促进决策提供数据支撑。

3.2 社会环境因素分析

除了家庭和学校的影响,社会环境因素也在很大程度上影响着学生的体质与健康。互联网和电子产品的普及,虽然丰富了学生的精神生活,但同时也降低了学生的体力活动水平。此外,膳食结构的显著变化,如高脂肪、高糖、高热量食物的过多摄入,加剧了营养失衡问题。数智化时代为学生体质健康管理带来了新的机遇与挑战。一方面,可穿戴设备、运动 APP 等数字化工具的普及,为学生提供了更加精准、个性化的运动和健康管理途径。另一方面,网络空间中不良信息的泛滥,容易诱导学生形成错误的健康认知和生活方式。因此,社会各界应加强对学生使用数字化产品的引导,利用大数据、人工智能等技术,提供科学、权威的健康信息,营造有利于学生身心健康发展的网络环境^[12]。同时,学校、社区应积极开展丰富多样的体育活动,增加学生参与体育锻炼的机会,培养良好的体育锻炼习惯。政府相关部门也应出台政策,加大对学校体育设施的投入,完善学校体育运动场地和器材设施,为学生的体育锻炼创造良好的硬件条件。在社区公共场所增设体育运动设施,营造全民健身的社会氛围,以社会力量带动学生积极参与体育锻炼。

4. 实证研究与分析

为评估体育锻炼和营养教育相关策略的实施效果,本研究选取了不同案例进行实证分析与比较研究。结果表明,实施基于学校的营养、体育和健身计划后,学生在营养和体育知识、饮食行为以及体质测试成绩方面均出现了显著变化。同时,各高校利用数字化技术手段,从体质、心理、营养等多个维度入手,建立了全面、动态、个性化的健康管理模式,取得了良好效果。

5. 结论

综合上述研究发现,综合运用教育手段、技术应用与环境氛围塑造,可以显著提升学生体质健康水平。高校应重视发挥自身优势,通过完善体质测试评估、优化体育课程设置、加强学生自我管理等方式,为学生体质健康提供保障。同时,社会各界应形成合力,营造有利于学生健康成长的良好环境。未来还需进一步扩大实证研究的样本量,

并跟踪学生的长期健康状况,为体质健康促进工作提供更多实践依据。只有多方协同发力,才能真正实现学生体质健康的可持续发展。

参考文献:

- [1] 佟志刚. 学生体质下降背景下青少年健康促进自我干预的研究 [J]. 当代体育科技, 2019:245+247.
- [2] 陈江. 学生体质健康有效干预的策略研究 [J]. 体育时空, 2018:136.
- [3] 黄伟兰. 探讨智慧校园背景下高校学生体质健康管理 [J]. 体育世界 (学术版), 2019:176-177.
- [4] 体校学生数学学习现状及教学策略研究 [D]. 山东师范大学, 2019.
- [5] Institutional Approaches to Supporting Student-Athlete Mental Health at New England NCAA Schools: A Thematic Analysis [D]. Endicott College, 2022.
- [6] 李大昭. 学生体质健康综述 [J]. 运动, 2017:80,84.
- [7] 陆征宇. 青少年学生体质健康促进因素及发展路径探析 [J]. 文体用品与科技, 2022:2(39-40).
- [8] 王燕, 金鑫, 吕千千. 大学生体质健康测试后续管理模式研究 [J]. 企业导报, 2015:32-33.
- [9] 宋萌. 大学生体质健康测试后续管理研究 [J]. 当代体育科技, 2018:210-211.
- [10] 李曙刚, 沈飞, 赵华恩. 大学生体质健康水平的促进机制研究——基于河北省部分高校的调查 [J]. 科学大众 (科学教育), 2016:179+194.
- [11] 王梦 [1,2]. 我国大学生体质健康测试存在的问题及对策 [J]. 体育文化导刊, 2020:6.
- [12] 冉光伦. 浅析影响学生体质健康的新因素 [J]. 读与写, 2018:219-220.