

# 三全育人视域下高职院校学生体质健康现状及提升路径

张文光 刘巴图 丁 飞

黑龙江农业经济职业学院 黑龙江 牡丹江 157041

**摘要:** 随着社会的快速发展和高等教育的普及,高职院校作为培养高素质技术技能人才的重要基地,其学生的体质健康水平日益受到社会的关注。然而,近年来高职院校学生体质健康水平整体呈下降趋势,这不仅影响了学生的身心健康,也对其未来的职业发展和社会适应能力产生了不利影响。因此,在“三全育人”的教育理念下,如何有效提升高职院校学生的体质健康水平,成为了当前亟待解决的问题。“三全育人”即全员育人、全程育人、全方位育人,它强调教育的全面性、系统性和连贯性,旨在通过多方面的努力和措施,促进学生的全面发展。在高职院校学生体质健康教育中,贯彻“三全育人”理念,不仅可以提升学生的体质健康水平,还可以培养学生的团队合作精神、竞争意识和自我管理能力和综合素质,为学生的全面发展奠定坚实基础。

**关键词:** 三全育人; 高职院校; 体质健康

## The Current Situation and Improvement Path of Physical Health of Vocational College Students from the Perspective of Three Comprehensive Education

Zhang Wenguang, Liu Batu, Ding Fei

Heilongjiang Agricultural Economy Vocational College Mudanjiang 157041, Heilongjiang

**Abstract:** With the rapid development of society and the popularization of higher education, vocational colleges, as important bases for cultivating high-quality technical and skilled talents, have increasingly attracted social attention to the physical health level of their students. However, in recent years, the overall physical health level of vocational college students has shown a downward trend, which not only affects their physical and mental health, but also has adverse effects on their future career development and social adaptability. Therefore, under the educational concept of “comprehensive education”, how to effectively improve the physical health level of vocational college students has become an urgent problem to be solved. “Three comprehensive education” refers to the education of all staff, the whole process, and all aspects. It emphasizes the comprehensiveness, systematicity, and coherence of education, aiming to promote the comprehensive development of students through various efforts and measures. In the physical health education of vocational college students, implementing the concept of “three comprehensive education” can not only improve their physical health level, but also cultivate their comprehensive qualities such as teamwork spirit, competitive awareness, and self-management ability, laying a solid foundation for their comprehensive development.

**Keywords:** Three comprehensive education; Vocational colleges; Physical health

随着社会经济的快速发展,人们的物质生活质量有了全面提升,但同时也衍生出一系列问题,主要因为人们体育锻炼的缺乏,导致肥胖人群比例不断上升,大部分为成年人和老年人,并且会随着年龄增长而影响身体机能,直到身体健康出现各类问题。而高职院校作为培养高素质、高技能人才的关键平台,无论是家庭、学校,还是社会、政府,都要高度关注学生的体质健康状况,唯有学生对体质健康的了解程度与重视度有所提高,国民体质改善才有质的飞跃。所以在高职院校教育中需要改变“重理论,轻实践”的理念,不断增强学生的体育锻炼意识,优化体育教学质量,从而全面提升学生的体质健康水平。

### 一、三全育人背景下高职院校学生体质健康发展动向研究

#### (一) 身体形态

身高体重比作为衡量学生身体形态的重要指标,在近三年高职院校学生体质测评中展现出了明显的性别差异。高

女生中偏轻体重的人数较多,而男生则普遍面临偏重、超重的挑战。这一趋势不仅反映了学生体质的实际情况,也提示我们在“三全育人”的理念下,需要全员参与,共同关注学生的身体健康。全体教师应关注学生饮食、生活习惯等方面,引导学生形成健康的生活方式。同时,全过程育人要求我们从学生入学到毕业,持续关注学生的身体形态变化,及时调整教育策略,确保学生身心健康发展。

#### (二) 身体机能

肺活量作为衡量学生身体机能的重要指标,在高职院校学生体质测评中呈现出高年级优于低年级的趋势。这一结果可能与学生的年龄增长、运动量的增加以及测试经验的积累有关。在“三全育人”的背景下,我们应全方位提高学生的身体机能。全员育人意味着不仅体育教师要关注学生的运动表现,其他学科教师也应将身体锻炼融入课堂,促进学生全面发展。全过程育人则要求我们从学生入学开始,就注重培

养他们的运动兴趣和习惯，确保学生能够在整个学习生涯中保持健康的身体状态。

### （三）身体素质

从近三年的体质测评结果来看，高职学生在身体素质方面存在明显的性别差异和整体不足。女生的柔韧素质较好，但速度素质差异较大；男生的弹跳素质较强，但总体弹跳素质有待提高；男女生的耐力成绩虽然有所提高，但提升幅度不大。针对这些问题，高职体育教学应充分发挥“三全育人”的优势。全员育人要求体育教师与其他学科教师、家长等共同合作，共同制定个性化的锻炼计划，帮助学生提高身体素质。全过程育人则要求我们从学生入学开始，就注重培养他们的运动能力和运动习惯，确保学生在整个学习生涯中都能保持较好的身体素质。全方位育人则意味着我们要从多个角度入手，如增加体育课时、丰富体育课程内容、加强体育设施建设等，为学生提供更好的锻炼环境和条件。同时，我们还应注重培养学生的运动兴趣和习惯，让他们在运动中感受到快乐和成就感，从而更加积极地参与体育锻炼。

## 二、高职院校体育教学中的问题

### （一）影响高职院校学生体质健康的主观因素

#### 1. 缺乏锻炼意识

通过调查高职院校学生的日常学习生活可知，部分学生有每天晚睡晚起、经常吃外卖、频繁喝饮料等不利于身体健康的生活习惯，没有主动进行身体锻炼的意识，没有认识到身体锻炼对身心发展和学习生活的帮助，缺乏锻炼的主观能动性。

#### 2. 锻炼时间短

随着我国科技水平的不断提高，网络越来越影响人们的生活，同也会占用人们大量的时间。如今很多高职学生习惯于通过网络玩游戏、聊天、看小说和刷视频等消磨时间的休闲活动，不愿意将时间花费在体育锻炼上，严重缺乏锻炼，阻碍身体素质的健康发展。

#### 3. 没有掌握正确的锻炼方法

部分高职学生进行体育锻炼的方式是随机通过各种活动增加运动量，没有切实掌握科学的锻炼方法，没有采取合理的锻炼方式，使得体育锻炼的效果不佳，学生体会不到锻炼给身体健康发展带来的帮助。

#### 4. 缺乏锻炼的习惯

部分高职学生不能通过持续的运动达到锻炼目标，究其原因，是在小学阶段和中学阶段没有养成良好的运动习惯，所以在面对体育锻炼时难以保持自律，最终难以获得体质健康水平的提升。

### （二）影响高职院校学生体质健康的客观因素

#### 1. 教学设施设备不完善

目前部分高职院校存在缺乏体育器材和专业体育场地等问题，使得体育教学活动受到限制，学生可开展的体育运动项目不够丰富，影响了学生学习体育的兴趣和参与体育锻炼的积极性。如，排球课只能在羽毛球场地教学，篮球课几十个学生轮流用几个篮球等，因教学设施不完备导致的教学问

题给体育教师开展教学活动带来了困难，给学生的体育学习造成了阻碍，学生无法通过专业器材在专业场地经过足够的练习时间掌握体育技能，达到锻炼身体的目标。

#### 2. 师资力量不足，教学方式守旧

影响高职院校体育教学工作有效开展的原因还包括师资力量不足。由于体育课程相较于其他课程在教学设置中的占比较小，常常会出现一位体育教师负责多个体育教学班级的情况，甚至还有同一教师负责不同项目的体育教学班级的情况，这样的教学安排会导致教师教学压力过大，无法保证体育教学的质量，并且教师不能有针对性地向专业化发展，对于体育教师的教学能力提升和自我提高造成了影响。对高职学生来讲，没有专业能力过硬的体育教师的指导，就无法通过体育课程实现对体育项目的真正掌握，得不到专业有效的体能训练，无法达到锻炼效果，增强体质。从教师方面来看，高职院校部分体育教师的专业能力有待提升，尽管部分教师具有良好的身体条件和体育素质，但教学能力不足，无法在体育课上灵活运用教学方法吸引学生的学习兴趣。高职院校需要加强对教师队伍的建设，提升教师的教学水平，合理安排教学任务。

#### 3. 课程安排不够合理

由于部分高职院校不能正确认识体育教学的重要性，在进行教学安排和课程设置时往往不会优先考虑体育课程的，最终导致体育课程的设置不够科学，体育活动的安排不够合理，不符合人体锻炼规律，不利于学生养成良好的运动习惯。例如，高职院校注重专业教育，压缩体育教学时间等，这些都阻碍了体育教学发挥其帮助学生养成良好体魄、保持身体健康的教学功能。

## 三、三全育人背景下提高高职院校学生体质健康水平的改进策略

### （一）营造重视体质健康氛围

近些年来，高职院校学生的体质健康水平呈现逐年下降的趋势，如何才能有效增强学生的身体素质，则需要社会、家庭、学校等方面更新观念，不仅要求学校方面提高重视，社会和家庭方面也要严抓。其中学校需要重点发挥体育教育作用，家长则要从日常生活出发关心孩子，社会方面则要求国家认识到人才体质健康的重要性，出台更多体育教育改革政策，加大宣传力度，营造全社会关注高职院校学生体质健康的氛围。如此一来，学生每天都能从各方面接收到开展体育锻炼的科学知识，通过开展适合自己的体育活动，改善身体机能，增强身体素质，促使身体各项指标逐步达到标准水平，身体条件逐渐改善。一旦学生认识到体质健康的重要作用后，无论是在学校的体育课堂上，还是在日常生活中，都会对体育锻炼提高重视，这对于提高高职学生体质健康水平而言非常关键。

### （二）培养学生健康生活习惯

生活习惯同样是影响高职学生体质健康水平的重要因素，保持良好的生活作息习惯，能够促进学生身体素质的进一步

强化,所以各大高职院校必须关注学生健康生活习惯的培养。第一,倡导健康的饮食习惯。通过学校微信公众号、抖音账号等渠道发布健康饮食规划,要求学生做到三餐规律、营养搭配均衡,以健康、绿色、高蛋白、营养物质作为主要食物,避免摄入过量高糖、高盐、高热量的食物,比如烧烤、奶茶以及油炸类食物,尽量在学校食堂就餐。第二,制定严格就寝制度。在规定时间内统一熄灯,严禁学生在熄灯后继续玩手机、玩电脑等影响其他学生休息的行为,促进学生养成健康的作息规律。第三,制定科学的体育锻炼计划。要求学生结合自身情况制定科学的运动训练计划,早起后开始体育锻炼,参加晨跑或夜跑活动,养成早睡早起习惯,加入体育社团参加各类活动,在长期坚持体育锻炼中不断提高自身体质健康水平。

### (三) 丰富学校体育教学内容

目前高职院校的体育课程存在内容太过单一的情况,主要为:第一学期学习立定跳远、排球颠球、定点投篮等体育运动项目基础动作,理论教学则包含田径、篮球、排球等内容介绍,进行体质健康测试;第二学期则学习篮球运球、定时投篮、男女生50m、100m等,理论知识学习篮球、篮球的比赛规则,进行体质健康测试;第三学期则选修足球、乒乓球、排球等项目。多年以来,高职院校学生始终学习上述大致内容,针对性不够,导致学生的体育锻炼兴趣较低。所以,笔者认为高职院校应当除了讲授基础性体育知识以外,还要将体质健康相关知识与体育课堂教学内容结合,向学生宣传疾病防治、运动原则、合理饮食等健康知识,树立学生的体育健康理念,认识到良好身体素质对个人发展的重要性。还可将中外体育发展史、体育运动中的自我保护技巧等内容融入课堂,丰富体育教学的趣味性 with 知识性,从而让教学内容变得丰富多彩,激发学生的学习兴趣。

### (四) 优化学校体育教学方法

更加富有趣味性、灵活性的教学方法,能够调动学生的学习热情,掌握更多体育知识,从而更加配合教师完成各种体育技能训练,全身心投入其中享受体育运动的快乐,发自内心地爱上体育运动,这对于提高学生体质健康水平而言至关重要。因此,高职院校体育教师需要对教学方法进行优化,一方面要汲取传统教学方法中的精华,另一方面也多结合现代化教学方法,通过情境创设法、启发教学法、分组教学法、简易比赛法等各种方法,活跃体育课堂氛围。同时,也要关注学生主体能动性和创新性,重视对学生体育技能学法的指导,促使学生进行个性化学习,培养学习能力。此外,教师还应定期举办各类比赛,比如排球、篮球、足球等,让学生在赛场上体验竞技精神,同样能全面提升高职学生的体质健康水平。

### (五) 完善学校体育锻炼设施

体育锻炼设施是高职学生开展体育活动的基础条件,各

大高职院校必须提高对体育设施的完善重视度,在维护好现有体育锻炼设施的前提下,不断更新升级各项体育设施,加大资金投入,为学生提供更多且规范的运动场所。在更新体育锻炼设施的过程中,要进行调研,依据学生喜好和运动项目的发展实情,保证体育锻炼设施满足学生需求且富有时代感。对运动场所、运动器械进行定期维护检修,防止出现损坏、老化的情况,将运动安全隐患扼杀在摇篮中。其中,标准塑胶田径场是高职院校必不可少的,内部要包含标准规格的足球场、篮球场、排球场、网球场,做好相应的绿化与硬化,配备至少1个游泳池,其他设施则根据学校条件和学生兴趣喜好进行增设,比如保龄球、高尔夫、台球等设施,通过不断完善学校的体育锻炼设施设备,激发学生的体育锻炼兴趣,从而在丰富的体育运动中提高体质健康水平。

### 结语

高职院校学生体质健康水平的提升是一项系统工程,需要学校、教师、学生以及社会各方面的共同努力。在“三全育人”的视域下,我们应该充分认识到学生体质健康的重要性,通过优化课程设置、加强体育设施建设、提升体育教学质量以及推动校园文化建设等措施,全面提升高职院校学生的体质健康水平。同时,我们还应加强对学生体质健康的监测和评估,及时发现并解决问题,确保学生体质健康教育的有效实施。未来,我们将继续深化研究,探索更多有效的提升路径,为高职院校学生体质健康的全面发展贡献更多的智慧和力量。

### 参考文献:

- [1] 王远. 高职院校学生体育锻炼与心理健康现状研究[J]. 心理月刊, 2022, 17(01): 223-225.
- [2] 杜利军, 安光亮. 高职院校学生体质健康测试存在的问题及对策探索[J]. 当代体育科技, 2021, 11(30): 81-83.
- [3] 朱赛. “健康中国”视域下高职学生体质健康影响因素与推进策略[J]. 文体用品与科技, 2022(17): 52-53.
- [4] 付小康. 高职院校学生体质健康现状研讨[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(01): 23-24.
- [5] 陈静. 高职学生提高体质健康水平的创新途径研究[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(01): 64-65.

课题信息: 1. 黑龙江省高等职业教育教学改革课题: 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与实践, 课题编号: JGZY20220189

2. 黑龙江省教育科学规划重点课题: 高职健康管理专业公益助农路径的研究与实践, 课题编号: ZJB1423254