

新疆高校体育与健康教育提升大学生体质健康水平的路径研究

马红茹

喀什大学体育学院

摘要：基于“健康中国2030”战略背景，针对新疆大学生体质健康水平滞后于全国平均值的突出问题，探讨体育与健康教育对提升大学生体质健康水平的路径，旨在通过优化体育与健康教育，提出针对性解决方案。采用文献资料法、问卷调查法、访谈法等，对新疆高校大学生体质健康状况、体育锻炼习惯、体育与健康教育现状进行调研分析。结论表明，新疆高校学生体质健康水平提升主要受限于课程体系同质化严重、健康教育缺位，本土化内容不足，师资结构失衡、设备使用率低，学生参与动力机制缺失等。本文旨在结合新疆地域特色，为新疆高校体育教育改革提供理论与实践依据。

关键词：大学生；体质健康；路径研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.241

引言

“健康中国2030”战略的提出为全国人民的健康产业指明了方向，其中大学生体质健康是重要组成部分。新疆作为我国边疆地区，其教育高质量发展不仅关系到区域经济社会的发展，更关乎国家的长治久安。然而，新疆大学生体质健康水平长期滞后于全国平均值，这一现象已成为制约新疆教育高质量发展的突出问题。

新疆是中国多民族的地区，其独特的多民族文化、地理环境和经济差异对大学生体质健康产生了深远影响。在多民族文化的背景下，不同民族学生的生活习惯、饮食结构和运动喜好存在着显著的差异；广袤的地理环境导致气候条件复杂多变，对学生的户外运动产生直接影响；各地区的经济差异则影响了体育设施的完善程度和学生参与体育锻炼的积极性。这些因素对新疆大学生的体质健康具有复杂的影响。因此，深入研究新疆高校大学生体质健康问题，探索适应新疆地域特点的体质健康提升路径，对于改善新疆大学生体质健康状况、促进边疆地区教育高质量发展具有重要意义。

近年来，国内外学者对高校体质健康促进模式进行了广泛研究。国外学者对高校体质健康促进模式的研究起步较早，已经取得了显著进展，其研究主要集中在肥胖与久坐行为的干预、技术手段的应用和跨学科干预研究等方面。随着中国高等教育的快速发展，大学生的体质健康问题也逐步受到重视，国内研究主要集中在体育课程改革、课外体育活动组织、健康生活方式培养等方面。通过借鉴国外研究经验，结合本土实际，一些学者提出了“课内外一体化”的体育教学模式，强调将课堂教学与课外锻炼有机结合；另一些研究则关注校园体育文化建设，认为良好的体育氛围能够有效促进学生参与体育锻炼。目前针对边疆地区体育教育特殊性的研究也逐渐

增多，这些研究主要围绕多民族文化背景下的体育课程设置、特殊地理环境下的体育活动开展、经济欠发达地区的体育设施建设等问题展开。有学者提出，应尊重各民族传统体育文化，将其融入现代体育教育体系；还有研究强调，应针对新疆特殊的气候条件，设计适应性的户外运动方案。然而，现有研究仍存在一些不足：一是对新疆高校大学生体质健康问题的系统性研究较少；二是缺乏长期跟踪调查和效果评估；三是针对新疆特殊地域文化背景的创新性解决方案不足。

一、研究目的与方法

（一）研究目的

本文通过研究多民族文化、地理环境等对新疆各高校大学生体质健康水平的影响，系统分析提出针对性策略与实施方案，从而达到提升体质健康的目的，构建新疆高校大学生体质健康提升路径。

（二）研究方法

1. 文献资料法：整理归纳国内外大学生体质健康促进路径的研究成果，为本研究提供理论依据。
2. 问卷调查法：收集新疆5所高校大学生体质健康数据。
3. 实地访谈法：对高校体育教师、学生代表、管理人员进行深度访谈，了解新疆高校体育教育现状、面临的挑战以及改进建议。

二、新疆高校体育与健康教育的现实困境

新疆高校在开展体育与健康教育过程中，急需解决影响学生体质健康提升与终身体育意识养成的各种因素，具体如下：

（一）课程体系问题

同质化严重，融合设计缺失：目前，新疆高校体育课程存在较为严重的同质化现象，课程内容大多照搬内

地高校模式，缺乏对本地民族传统体育资源的挖掘与利用，也未能很好地将民族传统体育与现代体育项目进行融合设计。新疆拥有丰富多样的民族传统体育项目，如叼羊、姑娘追、达瓦孜等，对于学生的身体素质提升有积极作用，同时还可以使学生更了解当地民族特色与文化。然而，在高校体育课程中，这些民族传统体育项目鲜少出现，学生接触和了解的机会有限。学生从大一到大四的体育课程中均是一些平时可以接触的项目，例如足球、篮球、羽毛球等，对于四年体育学习的课程未免些许平庸，无法激发学生的兴趣，可以通过设置一些本地区特色的民族项目，利用学生出于对新鲜事物的好奇，激发其对体育课程的兴趣和参与积极性，同时还可以弘扬新疆的民族传统项目。

健康教育缺位，本土化内容不足：健康教育在新疆高校体育课程体系处于缺位状态，课程内容主要集中在体育技能教学上，对营养学、高原运动防护等与学生健康密切相关的知识涉及较少。在新疆这样地理环境复杂，部分地区处于高原的区域，学生在运动过程中面临着与平原地区不同的身体反应和健康风险，如高原反应、紫外线辐射伤害等。然而，高校体育课程中缺乏针对这些问题的本土化健康教育内容，学生对如何在高原环境下进行科学运动、如何防护运动损伤以及如何通过合理饮食维持身体健康等知识了解甚少。营养学知识的匮乏也使得学生难以形成科学的饮食习惯。新疆地区饮食文化独特，民族饮食结构多样，但高校健康教育中未能结合本地饮食特点，引导学生正确认识饮食与健康的关系，导致学生在面对丰富的饮食选择时，无法做出有利于身体健康的饮食决策。

（二）师资与设施短板

师资结构失衡，师资力量的短缺使得体育教师教学任务繁重，难以对每个学生进行个性化的指导和关注。在体育教学过程中，由于学生人数众多，教师无法充分照顾到每个学生的体育技能掌握情况和身体素质差异，导致教学效果大打折扣。此外，师资结构失衡还体现在教师专业背景单一，很多体育教师主要集中在传统体育项目专业领域，对于新兴体育项目以及体育健康教育相关专业了解不足，无法满足学生对多元化体育知识和技能的学习需求，在教授一些民族传统体育项目时，由于缺乏专业的教师指导，学生难以掌握项目的精髓和技巧，影响了民族传统体育项目在新疆高校的推广和发展。

（三）学生参与动力机制缺失

主观认知偏差：学生对体质测试以及体育锻炼的最终目的存在认知偏差，无法正确理解体育锻炼的真正目的，这一结论主要源于前期的问卷调查，大多数学生认

为“体质测试达标即完成任务”。体育锻炼的重要性主要体现在可以促进身体健康、心理健康以及全面发展，而不是学生眼中应对学校体质测试的存在。学生不愿意通过投入时间精力从而达到提升身体素质水平以及掌握更多的体育技能，除了仅仅满足于达到测试标准，开展体育锻炼的主动性和积极性也无法在体育课程或者日常训练中体现，这种错误的认知就来源于此。体育教学质量的下降与学生课堂中消极的上课表现，比如敷衍、不学习体育技能、玩手机等存在直接关系，这也不利于学生自身健康素养的发展。

客观限制，激励手段单一：学生积极参与的热情离不开新疆高校课外体育活动的多元化激励手段，学生必须有明确的动机才会主动去参与某项运动。课外体育活动形式单一主要体现在，大多数学校均是通过组织比赛动员学生参与某项运动。学生参与积极性不高的主要原因是自身技能水平有限，无法再参赛的过程中获得自我价值认同感以及成就感，少部分学生则是因为对任何体育项目都提不起兴趣。奖励机制力度不足，对自身学生的认可度较低，主要体现在学生最关注的自身综合测评加分、奖助学金申请方面或者体育课程总评加分等方面没有任何力度，导致学生更愿意去参与替他社团活动。良好的校园体育文化氛围离不开学生的积极参与，只有能够动员学生、吸引学生主动参与，赛事才能够形成良性循环，否则学生也只会因为新鲜感暂时参赛，无法形成连续性。

三、新疆特色体质健康提升路径构建

（一）课程改革路径

内容创新：利用新疆丰富且独特的民族体育文化资源，结合现代体能训练开发一些复合课程，这不仅能够促进大学生的身体素质整体水平的提高，同时还能将不同民族的不同民族传统体育项目的发展历史、内涵、文化、意义等传授于学生，加深学生对多元民族文化的理解。独具新疆特色的体育课程必然离不开民族传统体育项目的融入，体育训练的科学理念也必然离不开现代体能训练。现代体能训练对学生的力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等身体素质有巨大的正向作用，主要体现在现代体能训练更注重科学，可以借助先进的仪器设备结合人的自然生长规律、运动生理学、运动训练学原理对学生的动作、运动表现给予精确分析，使其训练水平科学高效。

形式拓展：引入“天山徒步”“沙漠越野”等户外研学模块。新疆独特的地理环境为开展户外体育活动提供了得天独厚的条件，引入“天山徒步”“沙漠越野”等户外研学模块，能够让学生走出校园，亲近自然，在真实的环境中锻炼身体，培养坚韧不拔的意志品质和团

队合作精神。可以将其纳入体育课程体系,更重要的是,学生们在与大自然的亲密接触中,培养了对自然的敬畏之心和环保意识,增强了团队合作精神和自我管理能力。同时学生们对新疆的沙漠文化可以有更深入的了解,如沙漠中的游牧民族文化、丝绸之路文化等。

(二) 师资协同发展路径

内生机制:通过成立体育教师研修基地是提升新疆体育教师的专业素养和教学能力的必要条件之一,此机制一旦建立并发展,体育教师教学水平可得到显著提升。为体育教师提供系统、全面的培训以及互相交流学习的机会是该研修基地的主要内容,同时它也可以通过整合资源,将更优秀的内容提供给老师。比如说,组织体育教师开展教学实践研讨活动,通过观摩优秀体育教学案例、开展教学技能比赛等方式,促进教师之间的交流与学习,为体育教育教学改革不断发展奠定基础。

外部支持:落实教师援疆计划,邀请全国各地名校的在职教师或银龄教师到本校进行授课,通过开展讲座或公共课的方式推动本校教师与援疆教师的交流、学习,从而达到提升教师专业素养的目的。一方面他们带来先进的教学理念、手段、方法等;另一方面,内地教师由于自身的出色能力,也可以与本地教师结合本地特色开展关于科研、课题等方面的合作。例如,华东师范大学与新疆师范大学共同开展了关于新疆少数民族传统体育项目传承与发展的科研项目,双方教师共同参与调研、实验和数据分析,取得了一系列重要的科研成果。因此,为打破内地高校与新疆高校的壁垒可以通过“跨校走教,共享教师”的模式,让优质教育资源流动起来,从而达到促进本地教师专业素养提升的最终目的。

(三) 科技赋能路径

对BMI、运动负荷等指标通过建立“体质健康数据平台”进行动态检测,为个性化的体育教学和健康指导提供依据,选择利用现代信息技术建立“体质健康大数据平台”,主要体现在对学生体质健康状况进行动态监测及科学分析。学生的体质健康信息主要来源于对学生健康体检数据的采集,可以通过智能穿戴设备、校园体育设施中的传感器等智慧科技进行数据传输。例如,平台可以通过采集学生日常运动习惯、运动强度等数据利用算法对其进行个性化定制,每个人的数据结果制定相应的运动处方。平台会自动推送运动处方给予具体的频次、时间、强度等,比如每周进行三次30分钟以上的有氧运动,包括慢跑、跳绳等,这一运动处方主要针对运动负荷不足、运动强度较低的学生;除了运动处方平台还可以结合《中国居民膳食指南》帮助学生制定科学的减肥计划,饮食主要通过控制热量,增加膳食纤维的摄

入的方法,同时加强有氧运动和力量从而达到减肥的目的,这一处方主要针对BMI值偏高的学生。

结语

新疆高校学生体质健康水平提升面临课程体制同质化、健康教育体系不完善、本土化教学内容匮乏、师资结构失衡及学生参与动力不足等多重制约。针对以上问题,需从课程改革、师资协同发展、科技赋能三个维度构建系统性解决方案:通过差异化课程设计、健康教育深度融合及动态评价机制优化,打破课程同质化壁垒;依托师资结构调整、专业化培训及跨学科协作,实现师资队伍协同发展;借助智慧化教学平台、大数据监测及虚拟现实技术应用,推动体质健康管理的智能化转型,上述路径的有机整合,将为提升新疆高校学生体质健康水平、构建特色化体育教育体系提供理论与实践支撑。

参考文献

- [1] 许弘,马丽,彭国强.强国建设背景下学校体育高质量发展的价值意蕴及发展路径[J/OL].体育学刊,1-8[2025-05-23].
- [2] 肖熙.大数据背景下可穿戴设备对大学生体质健康的促进研究[J].文体用品与科技,2025,(09):142-144.
- [3] 任玉庆,史曙生,潘月红.体质弱势大学生体育教学包容性发展:逻辑、框架与路径[J].沈阳体育学院学报,2025,(02):45-51+58.
- [4] 陈浩,潘秀玲,梁哲.新时代体教融合的内涵价值与策略路径——基于广东《实施意见》颁布[J].四川体育科学,2025,(01).
- [5] 李蓓.基于学生体质健康提升的高校体育课程优化策略[J].科教导刊,2025,(03):141-143.
- [6] 周学兵,夏秀山.大学生体质健康管理的探讨和分析[J].四川体育科学,2024,43(06):35-37+69.
- [7] 杨娟华.贵州省医学生健康素养、健康生活方式与BMI的现状及其相关性研究[D].贵州医科大学,2024.
- [8] 郭宏强.沈阳市国民体质监测现状与智慧化体系构建研究[D].沈阳大学,2024.
- [9] 阎美英.健康素养和饮食行为在大学生体育锻炼与亚健康间的链式中介效应研究[D].长春中医药大学,2024.

作者简介:马红茹,1996.10.17,女,汉族,山西省临汾,助教,学历:硕士,学位:硕士研究生,研究方向(与工作相关):体育教育训练学。

基金项目:本文系喀什大学校级科研项目“新疆体质健康研究中心”《新疆高校体育与健康教育提升大学生体质健康水平的路径研究》(立项编号:2024NJTZ004)。