

大学生体质提升专项行动背景下医学高职院校学生体质水平提升策略研究

胡桂锋

重庆医药高等专科学校基础部, 重庆

收稿日期: 2026年8月26日; 录用日期: 2026年9月27日; 发布日期: 2026年10月22日

摘 要

本研究以某医学高职院校为个案, 采用文献资料法、问卷调查法及数理统计法, 对在校学生身体形态、身体机能、身体素质三个维度的体质现状进行分析。研究发现, 该校近三年学生体质整体水平不容乐观, 身体形态方面超重比例逐年上升、身体机能方面不及格比例逐年上升, 身体素质方面力量、速度、耐力、灵敏与协调、柔韧、爆发力整体呈现下滑现象。并从学生、学校两个层面深入剖析影响因素。在此基础上, 结合“大学生体质提升专项行动”文件政策精神, 提出了丰富“体医融合”课程教学内容、打造独具特色体育文化标识、夯实高标准体育综合保障等针对性策略, 以期同类院校提供参考。

关键词

大学生体质提升专项行动, 医学高职院校, 体质水平, 提升策略

A Study on Strategies to Improve the Physical Fitness of Medical Vocational College Students under the Background of the Special Action to Improve the Physical Fitness of College Students

Guifeng Hu

Department of Basic Courses, Chongqing Medical and Pharmaceutical College, Chongqing

Received: August 26, 2026; accepted: September 27, 2026; published: October 22, 2026

文章引用: 胡桂锋. 大学生体质提升专项行动背景下医学高职院校学生体质水平提升策略研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(5): 1021-1026. DOI: 10.12677/aps.2026.145134

Abstract

The study takes a medical vocational college as a case study. Using the methods of literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics, it analyzes the current physical fitness status of enrolled students from three dimensions: body morphology, body function, and physical quality. The study finds that the overall physical fitness level of students in this college over the past three years is not optimistic. Specifically, the proportion of overweight students in terms of body morphology has increased year by year, the failure rate in body function has risen annually, and physical quality indicators including strength, speed, endurance, agility and coordination, flexibility, and explosive power have shown an overall declining trend. The influencing factors are analyzed in depth from both the student and school levels. On this basis, combined with the policy spirit of the “Special Action for Improving College Students’ Physical Fitness” document, targeted strategies are proposed, including enriching the teaching content of “integration of sports and medicine” courses, creating distinctive sports culture symbols, and consolidating high-standard comprehensive sports support, in order to provide references for similar institutions.

Keywords

Special Action for Improving College Students’ Physical Fitness, Medical Vocational Colleges, Physical Fitness Level, Improvement Strategies

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青年是国家的未来和民族的希望，大学生的体质健康水平直接关系到人才培养质量和国家长远发展。近年来，我国大学生体质健康水平持续下滑的趋势引发了全社会的高度关注。国家出台了一系列政策通过系统化、整体性的改革，切实提升大学生体质。重庆市教委也召开了全市大学生体质健康现场推进会，明确各高校要结合本校学生体质基础、学科专业特点、体育资源等实际，紧扣专项行动目标要求与核心任务，系统谋划、科学制定“一校一策”专项行动实施方案。医学高职院校作为培养基层医疗卫生人才的重要力量，对自身的体质健康水平有着更高的职业要求。因此，在“大学生体质提升专项行动”这一政策背景下，深入研究医学高职院校学生体质水平的现状、剖析其影响因素，并探索出具有医学专业特色的提升策略，具有重要的理论价值和现实意义。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

以某医学高职院校学生体质水平为研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过中国知网、万方数据库及官方政策文件，系统查阅关于大学生体质健康、高校体育教学改革、医学高职院校体育教育等方面的文献和资料，为本研究提供理论支撑。

2.2.2. 问卷调查法

采用分层整群抽样法，按照学院、年级、性别进行抽样，共抽取学生 301 名，其中有效样本 301 份 (男生 67 人，女生 234 人)，样本覆盖了三个年级大部分专业，具有一定代表性。制定《我校学生运动健康影响因素调查问卷》，问卷效度分析显示 KMO 值为 0.878，巴特利特球形检验显著($p < 0.05$)，适合因子分析。信度分析基于 301 份有效样本和 21 个条目，Cronbach α 系数为 0.796，接近 0.8 的通常接受标准，表明问卷内部一致性较好，测量结果稳定可靠。

2.2.3. 数理统计法

使用 SPSS 24.0 软件对体质测试数据和问卷数据进行处理与统计分析，主要采用描述性统计、T 检验、卡方检验、因子分析等方法。

3. 我校学生体质水平现状分析

3.1. 身体形态分析

身体质量指数(Body Mass Index, BMI)简称体质指数，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度或身体形态健康与否的重要指标之一。其核心逻辑是将身高与体重的关系数字化，通过公式评判体重是否处于“健康范围”，计算公式为： $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高的平方(米)}$ 。由表 1 可知，近三年我校七成以上学生 BMI 指数处于正常范围，但 2023 年、2024 年、2025 年超重人群分别占比 10.56%、11.76%、12.20%，呈现逐年上升趋势，表明学生体重控制方面效果不佳。

Table 1. BMI index of students in our school in the past three years
表 1. 近三年我校学生 BMI 指数

年份	总人数	正常	超重	低体重	肥胖
2023 年	9477	7181 (75.77%)	1001 (10.56%)	869 (9.17%)	426 (4.50%)
2024 年	8461	6394 (75.57%)	995 (11.76%)	736 (8.70%)	336 (3.97%)
2025 年	5943	4472 (75.25%)	725 (12.20%)	510 (8.58%)	236 (3.97%)

3.2. 身体机能分析

肺活量是《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》[1]评价身体机能的重要指标，指一次呼吸的最大通气量，可反映呼吸机能的潜在能力。生理学研究表明，人体的各器官、系统、组织、细胞每时每刻都在消耗氧，机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作及获得优秀的运动表现。由表 2 可知，2023 年、2024 年、2025 年学校学生肺活量不及格的比例分别为 6.67%、8.83%、9.19%，不及格学生逐年增加，表明我校学生心肺功能水平逐年下降。

Table 2. Lung capacity levels of our school's students in the past three years
表 2. 近三年我校学生肺活量水平

年份	总人数	优秀	良好	及格	不及格
2023 年	9477	638 (6.73%)	1074 (11.33%)	7133 (75.27%)	632 (6.67%)
2024 年	8461	467 (5.52%)	849 (10.03%)	6398 (75.62%)	747 (8.83%)
2025 年	5943	404 (6.80%)	631 (10.62%)	4362 (73.40%)	546 (9.19%)

3.3. 身体素质分析

Table 3. Physical fitness level of our school's students in the past three years
表 3. 近三年我校学生身体素质水平

测试项目	年份	总人数	优秀	良好	及格	不及格
50 米跑	2023 年	9477	421 (4.44%)	459 (6.05%)	7627 (80.48%)	856 (9.03%)
	2024 年	8461	354 (4.18%)	849 (5.42%)	6750 (79.78%)	898 (10.61%)
	2025 年	5943	273 (4.59%)	318 (5.35%)	4570 (76.90%)	782 (13.16%)
坐位 体前屈	2023 年	9477	1246 (13.15%)	1721 (18.16%)	6021 (63.53%)	489 (5.16%)
	2024 年	8461	1138 (13.45%)	1522 (17.99%)	5317 (62.84%)	484 (5.72%)
	2025 年	5943	748 (12.59%)	1039 (17.48%)	3807 (64.06%)	349 (5.87%)
立定跳远	2023 年	9477	269 (2.84%)	990 (10.45%)	6323 (66.72%)	1895 (20.00%)
	2024 年	8461	297 (3.51%)	872 (10.31%)	5640 (66.66%)	1652 (19.52%)
	2025 年	5943	189 (3.18%)	564 (9.49%)	4029 (67.79%)	1161 (19.54%)
引体向上	2023 年	2752	83 (3.02%)	57 (2.07%)	392 (14.24%)	2220 (80.67%)
	2024 年	2546	62 (2.44%)	59 (2.32%)	373 (14.65%)	2052 (80.60%)
	2025 年	1832	59 (3.22%)	46 (2.51%)	248 (13.54%)	1479 (80.73%)
1 分钟 仰卧起坐	2023 年	6725	53 (0.79%)	230 (3.42%)	5858 (87.11%)	584 (8.68%)
	2024 年	5915	40 (0.68%)	219 (3.70%)	5316 (89.87%)	340 (5.75%)
	2025 年	4111	56 (1.36%)	164 (3.99%)	3704 (90.10%)	187 (4.55%)
1000 米跑	2023 年	2752	74 (2.69%)	211 (7.67%)	1616 (58.72%)	851 (30.92%)
	2024 年	2546	60 (2.36%)	188 (7.38%)	1414 (55.54%)	884 (34.72%)
	2025 年	1832	55 (3.00%)	184 (10.04%)	1017 (55.51%)	576 (31.44%)
800 米跑	2023 年	6725	82 (1.22%)	269 (4.00%)	4739 (70.47%)	1635 (24.31%)
	2024 年	5915	32 (0.54%)	121 (2.05%)	3668 (62.01%)	2094 (35.40%)
	2025 年	4111	23 (0.56%)	79 (1.92%)	2362 (57.46%)	1647 (40.06%)

身体素质是反映学生运动能力的关键指标，亦是体质健康的基石。《国家学生体质健康标准》规定大学生身体素质测试项目有 50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男生)、1 分钟仰卧起坐(女生)、1000 米跑(男生)、800 米跑(女生)，是速度、力量、耐力、灵敏与协调、柔韧、爆发力的综合表现。通过表 3 可知，近三年我校学生在 50 米跑项目上，优秀水平基本不变，良好与及格水平逐年下降，也直接导致不及格人数逐年增加，表明我校我超八成以上学生速度素质水平逐年下降，即下肢力量和爆发力减弱。坐位体前屈是反映髋关节活动幅度的重要指标，根据表中数据可知，该项身体素质水平与 50 米跑在优秀、良好、及格不及格方面保持相似的趋势，说明近三年我校大部分学生髋关节活动幅度与灵活性下降，即柔韧素质减弱[2]。立定跳远是反映下肢爆发力的重要指标，近三年优秀、良好、及格、不及格水平未呈现明显规律上升或下降趋势，但其中 2024 年及格率为 81.48%，是及格水平最高的一年，仍距离学校 2027 年体测及格率目标值 90%以上有一定的差距，说明学校仍应持续重视学生下肢爆发力方面的提高。引体向上及 1 分钟仰卧起坐是反映上肢躯干力量的重要指标，在《国家学生体质健康标准》中，男生测试项目为引体向上，女生测试项目为 1 分钟仰卧起坐。由上表 3 可知，近三年我校男生有 80%以上的学生不

及格,女生存在近三年持续下降的情况,说明近三年我校学生力量素质也不容乐观。耐力素质是反映心肺水平和意志品质的重要指标[3],与人的体质健康水平密切相关,由上表可知,近三年我校学生中长跑成绩最优年份为2023年,及格率也仅有72.38%,其中女生还规律呈现不及格占比逐年增加形式,实属身体素质中的“老大难”,可见我校学生耐力素质令人担忧。综上,近三年我校学生综合身体素质水平整体呈现下滑现象,亟待提升。

4. 我校学生体质水平影响因素分析

4.1. 学生个体

学生层面是学生体质水平的主观因素。(1) 学业压力是运动时间与精力的主要侵占者。调研显示73.09%学生表示因学业压力大导致身心疲惫,进而缺乏运动精力。随着年级的升高,学生因课业压力而放弃体育锻炼的倾向也愈发明显,大三学生的表现尤为突出。这种压力不仅直接挤占了运动时间,还显著削弱了学生的运动精力与坚持度,形成了一个恶性循环:越疲惫越不想动,越不动体能越差,精力越不足。(2) 呈现“高认知、低行动”的知行脱节现象。通过调研,虽有超过六成的学生明确认同体育锻炼对健康的重要性,且自认为了解其科学原理,但实际能坚持每周3次以上且不低于30分钟锻炼的学生仅35.51%,近半数的学生处于“偶尔运动”的中间状态,19.87%的学生承认自己难以坚持长期锻炼计划。这种“知行不一”的鸿沟,是提升学生体质水平需要跨越的核心障碍。(3) 不良生活习惯正成为健康的隐形杀手。除运动不足外,普遍存在的不良生活习惯正在侵蚀学生的健康基础。超过30%的学生存在熬夜且睡眠不足的情况,久坐行为更是普遍,部分学生经常高达每日久坐超过8小时。与此同时,零食和外卖正餐化、饮食结构不均衡等问题在特定群体中也较为突出,这些静坐少动的生活方式与不健康的饮食作息习惯,共同构成了影响学生体质健康的复合风险因素。

4.2. 学校层面

学校层面是影响学生体质水平的客观因素。(1) 体育课程吸引力不足。部分学生对传统体育课内容感到枯燥,调研显示仅有44.3%的同学认为现有体育课所学运动机能课满足运动锻炼需求,课程设置与医学生未来职业需求,如:体力、耐力、抗压能力,结合不够紧密,缺乏“体医融合”元素,未能有效激发学生兴趣与高质量服务医学人才培养。(2) 校园体育文化氛围不浓。课外体育活动形式单一,缺乏持续的、有影响力的品牌赛事和体育社团活动,仅有34.53%的同学认为目前学校现有的体育比赛可以满足参赛需求。同时,未形成较高影响力的医学院校体育文化标识与氛围。(3) 体育场地设施开放时间和管理水平未能完全满足学生需求,尤其在晚间和周末,仅有49.39%的同学认为学校目前的体育场馆设施可以满足锻炼需求。同时,也有六成以上学生表示学校在体育工作激励保障方面缺乏力度。

5. 我校学生体质水平提升对策

5.1. 丰富“体医融合”课程教学内容

加强体育教学改革,持续深化“1+3”体育教学课程结构模式,不断优化“基础体能+专项技能+健康知识”三维教学内容。开设与医学专业结合的运动技能课程,如《医疗健身气功》《康复体操》《职业体能训练》《急救与运动防护》等,让学生在体育运动参与中学医,在医学修养提升中练体,增强课程实用性,突出体医融合,提升体育课吸引力。

5.2. 打造独具特色体育文化标识

根据医学院校办学特点,结合学校发展历史文化底蕴,如某医学院校:紧扣我校“传承红医精神 塑

造阳光心态”育人工作主线，凝练“以体育人 能体善医”体育工作理念。夯实以校内体育比赛为基础平台、校外比赛为拓展平台双核体育赛事阵地，形成月月有比赛、周周有活动的常态。鼓励各院系、班级开展“一院一品”特色体育比赛项目。大力孵化培育与医学生兴趣相关的体育社团，如瑜伽社、健身社、太极社、搏击操社等，发挥学生骨干的引领作用，积极提升学生运动参与水平。让体育活动与体育文化无处不在、无时不有，充分发挥体育育人功能价值。

5.3. 夯实高标准体育综合保障

学校层面每年按时组织召开学校体育工作大会，研究学校体育工作痛点、堵点。加大学校体育工作经费投入，科学管理体育场馆设施，重视基础保障投入。对参加体育比赛获奖、体质测试成绩优秀学生和群体进行表彰和奖励，如开展“体育之星”、“体育先进班集体”评选活动，落实激励措施。将体质健康工作纳入学校发展规划和二级学院考核指标，同时修订学生日常管理手册，明确将学生个人体育素质与奖学金评定、评优评先、毕业资格“硬挂钩”，加强制度约束措施。

6. 结语

在“大学生体质提升专项行动”背景下，医学院校应坚持“体医融合”国家战略，将医学专业教育与体育教育深度融合，开发具有职业导向的特色课程，提升课程吸引力。深挖医学院校自身办学特色，坚持“以体育人 能体善医”体育工作理念，营造“大体育”格局，形成课内与课外、校内与校外、线上与线下联动的全员健身氛围，加大学校体育工作人力、物力、财力综合投入，切实服务好医药卫生专业人才培养，赋能大学生体质水平有效提升。

参考文献

- [1] 教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk/neirong/fen-lei/sxml_twjy/twyjy_tyws/tyws_xgzc/201407/t20140708_171692.html, 2014-07-07.
- [2] 贾东. PNF 拉伸技术对高职学生身体素质影响的实验探究——以下肢的柔韧素质和力量素质为例[J]. 广西教育, 2025(33): 132-135.
- [3] 王一楠. 大学生心肺耐力的现状与发展研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(4): 22-25.