文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

网格化治理赋能大学生体质健康教育水平提升

王全军
韶关学院体育学院
DOI:10.12238/er.v9i1.6756

[摘　要] 针对当前大学生体质健康数据不良，学生生活网络化，营养运动不均衡等亚健康生活状态，从意义、路径两个大方面深入探讨了如何利用网格化管理模式来提升当前大学生体质健康教育的实践效果。网格化治理可以针对具体情况制定有成效的锻炼提升方案；能够增强学生的参与度；数据实时驱动，能够将锻炼行为生活化营造健身的团体氛围；网格管理能够明确分工，确保执行的教育效果。同时现代可穿戴设备和大数据预警技术能够将网格管理提升到智慧、高效，为学校打破学生体质健康水平提升突破传统健康教育思维提供解决方案。
[关键词] 大学生；体质健康；网格化治理；健康教育
中图分类号：G807.4 文献标识码：A

The Grid governance Enables the Improvement of College Students ' Physical Health Education Level.

Quanjun Wang
Shaoguan University

Abstract: In view of the current poor physical health data of college students, the network of students ' life, the imbalance of nutrition movement and other sub-health living conditions, this paper discusses how to use the grid management mode to improve the practical effect of the current college students ' physical health education from two aspects of significance and path. Grid governance can formulate effective exercise promotion programs for specific situations ; can enhance the participation of students ; data real-time drive, can exercise behavior into daily life to create a fitness group atmosphere ; grid management can clarify the division of labor to ensure the implementation of the educational effect. At the same time, modern wearable devices and big data early warning technology can improve grid management to wisdom and efficiency, and provide solutions for schools to break through students ' physical health level and break through traditional health education thinking.
Keywords: college students; physical health; grid governance; health education

引言

网格化治理理论是源于城市管理，其核心是将管理对象按照一定标准进行划分为不同等级的细小单元，每个单元配备明确的责任主体，通过数字化技术与协同机制，实现对不同网格单元内问题的精准感知、快速响应与高效处置。将此理论应用于大学生体质健康数据不良改善与提升，是针对传统一把抓管理模式的一种突破性尝试，通过改变管理的思维模式与现代科学技术的融合来尝试。这种思维是将精细管理理论、系统协同理论、数字化治理理论、预防性健康管理理论以及责任网格化理论进行融合，探索一种能够解决当前大学生体质健康测试数据不良，主动参与运动锻炼意识不强，对身体健康关注度低以及没有良好的体育锻炼习惯等现实状况的方法和路径，为大学生体质健康观念、体质健康状况的改善与破局学生体质健康教育状况不良提供一个抓手，寻找一种切实可行的方法。

1 网格化治理对大学生体质健康改善的意义

1.1 网格化管理室管理向服务的转变

常规化的管理模式多是采用“一刀切”的方式，不利于满足不同的学生的需求[1]。传统管理模式存在管理的盲区，对于学生体质健康状况的改善存在一定的难度，摸排费时、费力。网格化管理是将学校按照不同的划分标准进行分类，实现管理的精细化，可以从大网格到中网格到小网格，实现一条线管理。最小单元能够依据不同管理对象进行精准化方案制定，明确不同网格的管理责任，提高管理效能。最终实现管理向服务的转变，通过管理思路的转变，打通管理与管理对象之间的壁垒，最终达到管理效能最大化，通过最小单元的信息交流能够将健康教育的理论与实践进行高效融合，实现健康教育从实践到理论的逆推。

1.2 实现资源的动态调配与精准匹配

每一所高校都有与之相匹配的体育场、体育馆以及一定

文章类型：论文｜刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

数量的健身设施。可惜的是，由于缺乏良好的整合模式，体育场馆仅仅发挥其在教学、比赛中的作用，课后体育锻炼、学生体质提升还是管理鞭长莫及的盲区，导致体育资源特定闲置情况现象严重。而网络化的管理模式可以克服部门之间的冲突，推进各体育资源的联合利用和共享。通过搭建一个网络化的管理系统，加入网络云计算将学生锻炼需求和场地使用进行高度匹配，在满足不同网格常规需求的基础上，提高体育资源的利用率。以体育设备、设施运用来说，可以通过网络平台实时反馈场地、设备的预约情况，不同网格根据自己需求预约使用，这样就能保证体育设施、场地的多主体共享使用，充分提高设备的使用效率。

1.3 树立健康观念，养成良好体育锻炼习惯

在倡导以学生为主导的网格化管理模式中，鼓励学生积极参与身体素质管理工作，结合多元化的健康教育活动和运动竞赛，可以让学生提高身体健康的认知水平，进一步提升在体育锻炼中的热情和自主性；加之网格化的管理工作可以创建学生的体质健康个人档案，动态了解学生的体质健康状态变化情况，及时发现问题给予个性化的指导和建议[2]。通过网格化管理可以掌握学生的动态信息，通过积极引导使学生形成良好的体育锻炼习惯和健康向上的生活态度，用指标引导学生逐步提高自身健康管理水平和自我锻炼调配能力。通过行为植入来实现思想的教育，通过认知的改变来引导行为的锻造，将健康的理念逐步融入学生的日常生活当中。

2 网格化赋能大学生体质健康管理

2.1 科学界定网格单元，厘清权责边界

按照“便于开展工作和便于监督落实”以及大学实情划分网格体系：第一级是大学自身，主要职责为整合政策以及资源；第二级是学院部门，他们要调度内部资源；第三级就是专业的班组或公寓楼，他们是最小的干预单元[3]。按照莫彦芝等的网格管理思路，学校制定健康锻炼的政策导向和健康锻炼目标导向，负责网格的顶层设计，下属的二级学院和各个职能部门是推行健康锻炼的政策、目标的实施网格，第三级网格则下沉班级，这样的划分略显粗糙，不利于政策落地，不利于实效。到二级学院应该按照年级+专业+班级+寝室的 6 级网格管理模式进行网格划分，这样可以更加清晰地明确管理范围和管理职责。通过网格的细化逐级夯实责任和明确管理对象，更有利于责任的落实和锻炼目标的实现。以寝室为最小单元可以将体育锻炼与生活进行融合，为锻炼对象匹配合适的锻炼伙伴，通过锻炼伙伴的现实带动作用，将体育锻炼逐渐生活化。这样细化网格健康锻炼目标更易于实现，健康理念更易于植入，这样的模式可以将生硬的锻炼目标柔软化，减少懒动学生的对抗心理。

2.2 建设数字化管理平台，赋能决策

开发“大学生体质信息化管理系统”，综合 BMI、身高、体重等基础测量指标和通过智能手环、APP 自动采集的心率、步数、运动时间等各类数据，通过大数据技术精准锁定高风险人群，如 BMI≥28 且活动时长＜30min 的学生[4]。以学生的体质健康测试数据为基础架构设计一款具有推送功能的系统，根据学生数据综合评分等级进行不同等级的推送，不同等级有不同的锻炼任务，并通过终端推送到锻炼对象，使之明确锻炼任务，结合线上打卡明确任务完成情况，并对完成任务情况进行专业、年级、学院、学校排行榜。结合锻炼的情况，系统可以发放不同级别的电子勋章，作为一种情绪价值推动，助力学生锻炼主动行为的形成。最终实现健康教育的认知引导健康锻炼行为。

同时，这个平台包括体质健康数据预警功能，当某个学院、某个年级、某个班级、某位同学体质测试不合格率超过了预设阈值时就触发预警机制，通过系统自动发送到相应的学院、年级、班级、个人；系统还有一个资源配置模块，根据不同网格的位置和锻炼需求确定配对相应的体育教师指导与学校的校医等专业教师，协助推进锻炼计划。

2.3 推动多元协同，凝聚治理合力

高校大学生体质健康的网格化治理，应构建四级联动的工作机制，以多元主体协同为核心，形成全校多部门共同参与、协同治理的良好格局。

基于此，学校层面应结合学校实际出台学生体质健康提升行动方案，明确学校各相关部门责任及目标考核标准；学院层面应建立专项资金，为支持各类体育锻炼活动和购置相关设备器材提供经费保障；社区层面开展锻炼伙伴计划，引导学生相互帮助，比如体测成绩较好的学生与体测成绩较差的学生结伴锻炼。整合学校内资源，与校内体育学院合作开展专项帮扶、定点指导；学校的场馆中心负责体育活动场地使用调配与开放管理；与团委的学生体育社团合作，社团主导开展相关体育健身科学知识讲座，学校全员协同共同推进，逐步凝聚健康教育合力。

2.4 以动态分层为基础的靶向干预

根据《国家学生体质健康标准》测试总分数据，依据年度测试情况将学院学生分为“达标精英”（各个测试项目优良率在 80%以上或者总分 80 分以上）、“成长精英”（体测成绩及格但未达到优良的得分段）、“未来精英”（总分在 60 分以下，不达标或者某一指标严重不达标的）三个队，并对他们分别进行干预。对于达标精英队，我们用“运动健将奖”巩固他们的锻炼意识，如每个单位每月打分累计的名次排行榜；对于成长精英队，设置有针对性的锻炼目标，如：每周不同形式的中强度体育活动；针对未来精英队，设置更

为细化的服务，针对不同情况的同学设定不同级别的运动目标，让大家先动起来，通过适度的运动增强学生的基础运动能力，逐步提高锻炼的积极性，点燃实现目标的希望。不同等级的干预利用现有信息技术实现锻炼数据实时化，并根据锻炼情况和测试数据，以一个月为时间节点，如果达到上一个等级的数据要求，就进行等级晋升，季度、年度结束针对晋升等级同学和个人锻炼指标完成优秀的同学进行表彰，拉升学生情绪，促进网格管理的实践持续化开展。

2.5 培育良性健康文化生态，唤醒群体健康行为内驱力

网格化治理不仅要确立行为规范，更应致力于培育一种健康文化及相关价值观念。通过网格结构推进“健康文化渗透”，可采取如下举措：例如，在学生公寓区域设立以运动为主题的“健身角”，张贴运动宣传画、配置 AI 智能健身大屏、简约时尚、实用的健身设施等，通过健康知识的无声植入实现健康教育知识传授；以网格为单位组织健身活动，如每月举办“瘦身食谱评选”“夜跑打卡周”“健身达人”等传递健康教育知识；同时邀请校内活跃的锻炼达人或者经常参加体育比赛的同学开交流会、锻炼指导等，近距离分享锻炼心得。此外，应充分利用微信、抖音等新媒体平台，发布与体育锻炼相关的健康科学知识、活动内容以及体育人物，以此营造“人人关注体育锻炼，人人积极参与体育运动”的良好氛围。通过将体育锻炼行为转化为群体健康行为意识与个体健康习惯，网格化治理方能真正实现从“监管”到“治理”的转型升级，锻造无声的健康教育模式。

3 总结与展望

相较于传统学生体质健康管理模式的粗放性与被动性，网格化管理通过精准化干预、资源高效整合、多形式激励、动态数据监测及责任分层落实等创新机制，健康教育知识的无声植入，能够显著提升管理的科学性与可持续性。其优势体现在：1）因人施策，实现个体接受，针对个体差异定制健康植入方案；2）优化资源配置，以需求为导向，解决分散低效问题；3）增强学生参与，用沟通与激励促进主动锻炼；4）实时数据驱动，依托数字化平台动态追踪健康状态与锻炼行为的持续性；5）明确责任分工，确保健康管理执行到位。未来，若进一步融合 AI 健康助手、可穿戴设备及大数据预警技术，网格化管理将向智慧化、高效化升级，为高校体质健康治理与健康教育提供示范性解决方案。

[参考文献]

[1]曹兵,付江平.以大学生体质健康测试为导向的深化体育课程改革探讨[J].当代体育科技,2023,13(36):143-146.

[2]郝秀娟.不同水平身体形态和身体机能对大学生身体素质的影响[J].青少年体育,2023,(12):63-67.

[3]莫彦芝,杨金,赵李顺.大学生心理健康与体质及应对方式的关系研究[J].现代职业教育,2023,(36):30-33.

[4]周亦珩,金凯,韩军生.体育强国战略背景下高校体教融合育人模式探究——以东南大学为例[J].东南大学学报(哲学社会科学版),2023,25(S2):47-52.

[5]崔权明,肖战勇,张文婷.六个维度提升大学生体质健康——以广东食品药品职业学院为例[J].科技风,2023,(35):159-162.

[6]石颖.大学生体质健康测评设备改进研究[J].文体用品与科技,2023,(24):124-126.

作者简介：

王全军（1977.05-），男，汉族，陕西渭南人，硕士研究生，副教授，研究方向为学校体育、学生体质健康。