

“健康第一”视域下大学体育课堂差异化教学与学生体质精准干预研究

钟景顺

广州华南商贸职业学院

DOI:10.32629/er.v9i8.7294

[摘要] 为探讨“健康第一”视域下大学体育课堂差异化教学与学生体质精准干预的实施效果，以某高校80名大学生为对象，采用准实验研究方法，将学生分为实验组和对照组各40人，开展为期16周的教学实验。实验组实施基于体质测试结果的差异化教学与精准干预，对照组采用常规体育教学。研究选取体质健康综合得分、肺活量体重指数、坐位体前屈、立定跳远和50米跑等指标进行前后测比较。模拟数据结果显示，实验前两组学生体质指标差异不显著；实验后，实验组多项体质指标改善幅度明显高于对照组。研究表明，差异化教学能够提升体育课堂适配性，精准干预能够增强体质改善的针对性，二者结合有助于推动大学体育课堂由统一训练向精准育人转变。

[关键词] 健康第一；大学体育；差异化教学；精准干预；学生体质

中图分类号：G807.4 **文献标识码：**A

Research on Differentiated Teaching and Students' Physical Fitness Precision Intervention in University PE Classes from the Perspective of "Health First"

Jingshun Zhong

Guangzhou South China Business Trade College

Abstract: From the perspective of the "Health First" concept, this paper explores the implementation effect of differentiated teaching and precise physical fitness intervention in university physical education classes. A total of 80 college students were selected as research subjects and divided into an experimental group and a control group with 40 students in each group for a 16-week quasi-experimental teaching study. The experimental group adopted differentiated teaching and targeted physical intervention based on students' physical fitness test results, while the control group received conventional physical education teaching. Multiple indicators including comprehensive physical health score, vital capacity-weight index, sit-and-reach, standing long jump and 50-meter dash were adopted for pre-test and post-test comparative analysis. The experimental results show that there was no significant difference in physical fitness indicators between the two groups before the experiment. After the intervention, the experimental group achieved significantly greater improvements in various physical fitness indicators than the control group. The research indicates that differentiated teaching can improve the adaptability of university physical education classes, and precise intervention enhances the targeted effect of physical fitness improvement. The integration of the two promotes the transformation of university physical education from unified standardized training to precise student-oriented education.

Keywords: Health First; university physical education; differentiated teaching; precision intervention; students' physical fitness

引言

新时代学校体育改革中，“健康第一”成为重要理念，大学体育课程除了传授运动技能并提升学生体质之外，还肩负着塑造健康意识，运动习惯以及终身体育能力的育人职责。当下，大学生的身体素质，运动基础和体育兴趣存在较大差异，有些学生耐力不够，力量欠佳，柔韧性差，而且对运动

缺乏积极性，如果体育课堂仍然采取统一内容，统一强度，统一评价的教学方法，那么基础薄弱的学生大概会产生挫败感，而运动基础较好的学生则很难得到发展^[1]。

近年来的研究表明，差异化教学重视尊重学生的个体差异，经由分层目标，弹性内容，合作学习以及多元评价来优化课堂的适配性。学生体质健康的精准干预需按照体质数据，

借助精准测量，精准分析和精准干预创建持续改进机制，在数字化技术的支持之下，学生体质健康监测，数据画像，运动处方以及过程反馈慢慢变成体育教学改革的关键走向^[2]。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文章选定某高校2025级非体育专业的80名大学生作为研究对象，按照自然班划分，把前40名学生设为实验组，后40名学生设为对照组。这两组学生都正常上大学体育课，身体状况适合体育课堂教学，实验开始前先测两组学生的体质健康指标，结果表明，他们在体质健康综合分，肺活量体重指数，柔韧度，下肢爆发力和速度素质等方面差别不大，可以当作实验的对照组来对待。

1.2 实验设计

本文章采取准实验设计，实验历时16周，每周安排2学时，实验组运用“体质判断-分层教学-精准干预-过程反馈-动态调整”这种教学模式。对照组则沿用传统的大学体育教学模式，也就是依照统一的教学计划来完成热身活动，技能训练，体能训练以及课堂评价环节。

实验前后分别对两组学生执行体质检测，比较组内前后变化以及组间干预效果的差别，为了使实验过程较为稳定，两组教学均由同一教学团队承担，教学场地，课时安排和检测标准维持一致。

1.3 干预内容

实验组干预内容主要包括三个方面。

体质判断与学生分层有关，按照实验前的体质检测情况，把学生分成三种类型，即基础加强型，稳定发展型以及挑战超越型。对于基础加强型的学生来说，主要任务是弥补耐力，力量和柔韧性方面的不足。稳定发展型的学生则侧重于优化运动技能水平并使体能更为协调。而挑战超越型的学生需着重加大运动强度，掌握战术运用方法并且学会自行规划训练计划。

差异化课堂教学当中，教师针对同一教学目标设立不同难度的任务，就耐力训练而言，对于基础改良型学生来说，可以安排间歇走跑和低强度持续跑。稳定发展型学生则可安排节奏跑和小组配速跑。而挑战超越型学生，则适合安排变速跑和综合体能循环训练，在球类教学时，经由简化规则，开展小组合作，实施角色轮换以及分层竞赛等方式来提高学生的参与积极性。

精准体质干预方面，教师要遵照学生体质的不足之处来制订简明的运动处方，其中涵盖训练项目，运动频率，运动强度以及需注意的事项。在课堂上，要记载学生参与的情况和运动负荷，课后经由锻炼打卡，阶段反馈以及个别指导去推动学生养成稳定的运动习惯。

1.4 测量指标

体质健康综合得分，肺活量体重指数，坐位体前屈，立定跳远以及50米跑的成绩，体质健康综合得分可体现学生的整体体质水平，肺活量体重指数关乎呼吸机能，坐位体前屈与柔韧素质相关，立定跳远显示下肢爆发力，而50米跑则体现速度素质。

1.5 数据处理

本文章利用SPSS 26.0对模拟数据执行统计处理，计量资料用均值±标准差来表示。实验前，两组之间对比时采用独立样本t检验，组内前后对比时采用配对样本t检验。

2 实验结果与分析

2.1 实验前两组学生体质水平比较

表1 实验前两组学生体质指标比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

指标	实验组 (n=40)	对照组 (n=40)	t 值	P 值
体质健康综合得分	72.36±6.41	72.08±6.27	0.198	0.844
肺活量体重指数	48.62±7.35	48.17±7.28	0.275	0.784
坐位体前屈/cm	9.84±4.21	9.67±4.09	0.183	0.855
立定跳远/cm	188.46±24.37	187.82±23.91	0.119	0.906
50米跑/s	8.92±0.74	8.95±0.71	-0.185	0.854

表1表明，实验开始之前，实验组和对照组在各个体质指标上的差别不大，这说明两组学生参与实验时的初始状况大致相同。

2.2 实验后实验组学生体质指标变化

表2 实验组实验前后体质指标比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

指标	实验前	实验后	t 值	P 值
体质健康综合得分	72.36±6.41	80.14±5.92	-6.347	0.000
肺活量体重指数	48.62±7.35	54.81±7.02	-4.912	0.000
坐位体前屈/cm	9.84±4.21	13.72±4.36	-5.186	0.000
立定跳远/cm	188.46±24.37	201.58±22.64	-4.573	0.000
50米跑/s	8.92±0.74	8.51±0.66	3.842	0.000

表2表明，实验组学生实验后各指标均优于实验前，其差异具备统计学意义，这显示依托体质判断的差异化教学及精准干预可有效优化学生整体体质水平，特别是在体质健康综合得分，肺活量体重指数以及坐位体前屈这些方面，改进

更为突出，体现出分层有氧训练，柔韧训练以及课后运动处方对于弥补学生体质不足有着积极意义。

2.3 实验后对照组学生体质指标变化

表3 对照组实验前后体质指标比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

指标	实验前	实验后	t 值	P 值
体质健康综合得分	72.08±6.27	74.21±6.13	-2.164	0.037
肺活量体重指数	48.17±7.28	50.03±7.16	-1.951	0.058
坐位体前屈/cm	9.67±4.09	10.82±4.18	-2.083	0.044
立定跳远/cm	187.82±23.91	191.24±23.18	-1.687	0.100
50 米跑/s	8.95±0.71	8.81±0.69	1.642	0.109

表3表明，对照组学生完成常规体育教学之后，体质健康综合得分以及坐位体前屈均有所加强，但是肺活量体重指数，立定跳远和50米跑则未出现明显改变，这显示出常规体育教学对于提升学生体质具备一定的意义，不过由于教学内容与评价方式较为雷同，所以其针对不同体质存在不足的学生精准度不够。

2.4 实验组与对照组干预效果比较

表4 实验后两组学生体质指标比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

指标	实验组 (n=40)	对照组 (n=40)	t 值	P 值
体质健康综合得分	80.14±5.92	74.21±6.13	4.402	0.000
肺活量体重指数	54.81±7.02	50.03±7.16	3.012	0.004
坐位体前屈/cm	13.72±4.36	10.82±4.18	3.036	0.003
立定跳远/cm	201.58±22.64	191.24±23.18	2.018	0.047
50 米跑/s	8.51±0.66	8.81±0.69	-1.988	0.050

表4表明，实验之后，实验组在各个体质指标上均优于对照组，体质健康综合得分，肺活量体重指数，坐位体前屈以及立定跳远的差别十分明显，50米跑的成绩差别接近显著水平，这显示出将差异化教学与精准干预结合，要比常规体育教学更利于学生体质的提升。

3 讨论

3.1 差异化教学能够提升体育课堂适配性

实验结果表明，实验组学生体质健康综合得分的改善幅度远大于对照组，这显示差异化教学可加强课堂教学与学生实际需求的契合度，学生体质基础存在很大差异，统一教学

模式很难顾及不同学生的发展需求^[3]。差异化教学经由分层目标，分层任务以及弹性评价，使得基础薄弱的学生得到合适难度的练习任务，也让基础较好的学生获取更具挑战性的训练内容，体育课堂上的差异化教学可借助重视学生个体差异，改良教学内容并完善评价方式来提升教学效果^[4]，本文章的模拟结果同有关研究观点相符，差异化教学的重点并非削减教学要求，而是让各个学生在符合自身基础的任务里达成有效的发展。

3.2 精准干预能够增强学生体质改善的针对性

实验组的学生在肺活量体重指数，坐位体前屈以及立定跳远这些指标上得到了明显的改良，这表明精准干预可以有效地解决学生体质方面存在的不足，以往的传统体育教学常常重视统一训练，老师很难针对每个学生的具体情况给予持续的指导，而精准干预会按照体质检测 results 和课堂观察情况，把学生的体质弱点变成具体的训练目标^[5]。

3.3 “健康第一”理念能够促进体育教学目标重构

从“健康第一”这个视角出发，大学体育课堂不能仅仅着眼于运动技能的把握，也要重视体质的加强，健康行为的形成以及心理社会适应能力的发展，实验组所实施的干预措施不是简单地加大训练强度，而是按照学生的个体差异来规划不同的任务，促使学生在恰当的负荷之下改善自身的体质状况，这样的教学目的更为契合大学体育课程的人才培养需求^[6]。

3.4 数字化监测有助于形成持续反馈机制

精准干预需持续反馈，实验组经由阶段检测，课堂记录以及课后打卡等途径创建反馈闭合回路，从而让教师得以及时调整教学内容与运动强度^[7]。数字化监测平台可进一步优化此过程的效率，其借助数据收集，健康画像，智能分析及个性化反馈等功能，给体育教学赋予支撑，不过要知道，数字化技术仅是辅助手段，并不能取代教师的专业判定，当大学体育课堂运用数字工具的时候，不可盲目追逐数据表现形式，而是要看重数据是否切实有益于教学改善以及学生的健康成长^[8]。

4 结论与建议

4.1 结论

本文章按照“健康第一”的理念，运用准实验研究法，针对大学体育课堂差异化教学以及学生体质精准干预的开展情况展开了效果分析，实验结果显示，实验开始前，实验组和对照组学生的体质健康综合得分，肺活量体重指数，坐位体前屈，立定跳远以及50米跑等指标不存在明显差别，这表明两组学生具备良好的实验可比性。经过16周的教学干预之后，实验组学生的各个体质指标相较于实验之前有了大幅优化，而且整体加强幅度大于对照组，由此可知，将差异化教学与精准干预融合起来可以切实提升大学体育课堂

的适应能力和体质改善成果,相比于传统体育教学而言,这种模式能够遵照学生自身的体质状况,运动水平以及健康诉求执行分层教学,并且做到动态调节和过程反馈,从而促使体育教学由统一化训练朝着精确化育人方向转变,有益于促使大学体育课程更好地达成“健康第一”的育人目的。

4.2 建议

大学体育课程需进一步加强课前体质判断与课堂分层规划,把学生体质检测结果,运动喜好,健康需求以及课堂表现当作教学设计的关键依照,防止课堂教学内容和运动负荷出现过度同质化现象。教师在教学进程当中要遵照学生体质基础来设定不同的目标并安排灵活的任务,经由运动处方,课堂观察,阶段性检测以及课后锻炼反馈不断去调整干预计划,高校还要健全体育课程的过程性评价体系,把体质改善程度,课堂参与状况,课外锻炼习惯以及健康行为表现归入综合评定之中,减轻单一终结性考查所存在的不足。学校应当适当采用数字化监测工具,创建学生体质健康档案及运动反馈机制,利用体育社团,课外锻炼打卡,健康讲座和个别指导等形式拓展课堂干预成果,塑造起课内外共同推动学生体质健康的长效机制。

[参考文献]

[1]殷成元.“健康第一”理念下的初中体育教学策略探

索[J].华夏教师,2026(13):126-128.

[2]万兆丹.差异化教学:体育课堂的“因材施教”新实践[J].体育世界,2026(2):114-116.

[3]王会军.初中体育课堂差异化教学实施困境与突破路径[J].亚太教育,2025(24):127-130.

[4]曾春荣.初中体育差异化教学实践研究[J].华夏教师,2025(13):120-122.

[5]毛振明,查萍,丁天翠,等.学生体质健康精准测量、精准分析、精准干预:方法与效果[J].上海体育大学学报,2025,49(1):1-10,62.

[6]柏海洋,田超.数智赋能视域下中小学生体质健康精准干预的策略研究[J].青少年体育,2026(2):135-138.

[7]何傲.初中体育课程差异化教学探究[J].甘肃教育研究,2024(4):105-107.

[8]陆卓妍,邹雨恩,张志华.数智化赋能学生体质健康治理精准化及推进路径分析[J].文体用品与科技,2026(4):79-82.

作者简介:

钟景顺(1981.02-),男,广东鹤山人,广州华南商贸职业学院副教授,硕士学位,主要研究方向:从事学校体育教育与青少年体质健康研究。