

健康中国战略下高校特殊体质群体的体育健康需求研究

郭莹莹

广州工商学院，广州

摘要 | 在健康中国战略背景下，高校特殊体质群体的体育健康需求备受关注。本研究旨在探讨这一群体的体育参与现状、健康状况及其体育健康需求的满足困境。运用文献资料法、问卷调查法，以及实地考察法等方法，全面精准地掌握高校特殊体质群体在体育参与中的主要障碍和需求特征。研究发现，体育教育体系不完善、专业师资匮乏以及体育资源配置严重不足是当前高校满足该群体体育需求的主要困境。为此，本研究提出完善体育教育体系、加强专业师资培养、优化体育资源配置等策略，以提升特殊体质群体健康水平和生活质量。本研究为高校体育教育提供新视角，也为健康中国战略实施提供实证支持。

关键词 | 健康中国；特殊体质群体；体育健康需求

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 研究背景

健康中国战略的实施为高校体育教育带来新的机遇与挑战。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出要普及健康生活、优化健康服务，强调全民健身与全民健康的深度融合。在高校中，特殊体质群体的体育健康需求尤为值得关注。这一群体通常包括但不限于身体残疾学生、慢性病患者以及心理健康问题学生等，他们在体育参与中面临诸多障碍，如课程设置不合理、缺乏专业指导以及体育设施不完善等问题。研究这些群体的体育健康需求，不仅有助于提高他们的生活质量和学习效率，也对实现健康中国战略具有重要意义。通过深入了解和

分析特殊体质群体的需求，能够为高校体育教育提供实证依据，推动政策制定者在资源配置、课程设计以及支持服务等方面做出更为科学合理的决策。

1.2 研究意义

在健康中国战略背景下，研究高校特殊体质群体的体育健康需求具有重要意义。本研究通过系统性分析该群体的体育健康需求，揭示其体育参与的主要障碍和需求特征。这不仅有助于理解他们在体育活动中面临的多重挑战，还能为高校体育教育的改进提供实证依据。同时，研究结果能为政策制定者提供科学依据，帮助他们制定更具针对性的政策和措施，以满足特殊体质群体的健康需求。通过揭示影响体育参与的关键因素，为政策

基金项目：2024年度校级科研项目“健康中国战略下高校体育弱势群体学生体育性为特征及影响因素分析”（项目编号：KYYB202426）。

作者简介：郭莹莹，硕士，广州工商学院讲师，主要从事武术教学与训练研究，研究方向：民族传统体育学。

文章引用：郭莹莹. 健康中国战略下高校特殊体质群体的体育健康需求研究 [J]. 中国体育研究, 2025, 7 (2): 157-161.

<https://doi.org/10.35534/scps.0702023>

制定提供数据支持,推动政科学化和精准化。这对于促进高校体育教育的公平性和包容性,推动健康中国战略在高校领域的有效实施,具有重要的理论与实践意义。

1.3 研究目的

当前,高校体育教育在政策制度、课程供给和师资配备等方面存在不足,难以适应特殊体质学生的个性化需求。本研究旨在通过系统的调查与分析,全面掌握高校特殊体质群体在体育参与中的主要障碍和需求特征,深入挖掘高校在满足这些需求过程中存在的问题与不足。研究结果将为国家政策制定和高校体育教育实践提供科学依据,推动高校优化体育教学内容、方法和服务体系,更好地满足特殊体质群体的体育健康需求。

2 研究方法

2.1 研究对象

以高校的体育健康需求为研究对象。以广州市花都区5所高校体育保健班和体育免修的特殊体质群体学生为调查对象

2.2 研究方法

(1) 文献资料法

通过中国知网、万方数据知识服务平台、维普中文科技期刊数据库、Web of Science等国内外权威学术数据库,以“高校特殊体质群体”“体育健康需求”“健康中国战略”“特殊体育教育”等为核心检索词,进行精确检索与模糊检索相结合,确保涵盖该领域所有相关文献。从理论基础、研究方法、研究结论等多个维度进行剖析,梳理出该领域研究的发展脉络、热点问题与研究空白,为后续研究奠定坚实的理论基础。

(2) 问卷调查法

以广州市花都区5所高校体育保健班和体育免修的特殊体质群体学生为调查对象,包括残疾学生、慢性病患者和心理健康问题等。设计涵盖个人基本信息、体育健康状况、体育活动参与情况、体育健康需求等内容的问卷。本次调查共发放问卷500份,在高校辅导员与体育教师协助下,通过线上线下相结合方式进行发放与回收,最终成果回收问卷500份,回收率100%、对回收问卷进行严格的逻辑校验与质量筛查,确定有效问卷500份。运用SPSS软件对问卷数据进行描述性统计、相关性分析等,以揭示高校特殊体质群体体育健康需求的现状和特点。

(3) 实地访谈法

通过对高校体育教师、辅导员、校医,以及部分特殊体质学生进行访谈,获取问卷调查难以触及的细节信息。这些信息与其他研究方法所得数据相互印证、补充,全面且深入地揭示高校特殊体质群体体育健康需求的现状,以及当前高校体育教育在满足这些需求过程中存在的问题,为后续提出针对性的优化策略奠定坚实

基础。

3 结果与分析

3.1 高校特殊体质群体体育健康需求现状分析

3.1.1 体育参与需求分析

通过问卷调查和实地观察,本研究对高校特殊体质群体的体育参与现状进行了深入分析。调查结果显示如图1所示,该群体的体育参与频率普遍较低,约有39%的学生每周参与体育活动的次数少于两次。参与项目主要集中在低强度的运动,如瑜伽和太极拳,这与其生理条件 and 安全性需求密切相关。这些运动项目不仅能够满足学生的健康需求,还能有效缓解心理压力,提升心理健康水平。体育设施的可达性和社会支持的缺乏是阻碍特殊体质群体参与体育活动的重要因素。调查数据显示,超过32%的学生认为学校的体育设施无法满足其特殊需求,且在参与过程中缺乏足够的社会支持和指导。这一现象反映出高校在资源配置和政策支持方面的不足,亟需通过优化体育环境和提供个性化指导来改善这一状况。

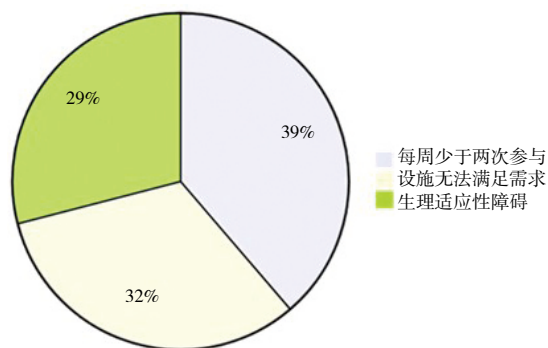


图1 高校特殊体质群体体育参与分析

Figure 1 Analysis of sports participation of special physical fitness groups in colleges and universities

在参与过程中,表1指出特殊体质群体面临的主要障碍包括生理适应性、安全性、心理因素以及社会环境因素。具体而言,约有45%的学生表示由于身体条件限制,难以参与高强度的体育活动;同时,心理因素如焦虑和自信心不足也显著影响了他们的参与积极性。这与社会生态学视角下的研究结果一致,表明环境因素对体育参与的影响不容忽视。

表1 体育参与需求情况

Table 1 The situation of sports participation demand

参与频率	参与项目	主要障碍
每周少于两次	瑜伽、太极拳	生理适应性、安全性、心理因素、社会环境

3.1.2 健康状况与体育需求调查

在对高校特殊体质群体的健康状况及其体育需求进行调查时,结果显示,这些群体在健康维护和体育参与中存在显著的需求和期望。从表2中可以看出,慢性病患者和心理障碍学生在高校特殊体质群体中占据较大比例,分别为36%和34%。这表明慢性病和心理健康问题是影响高校学生健康状况的重要因素。调查还发现,尽管部分学生对中等强度运动表现出一定兴趣,但由于生理适应性和安全性方面的顾虑,他们更倾向于选择低强度的运动项目。在心理需求方面,许多学生表示希望通过体育活动缓解焦虑和提升自信心。然而,社会支持的缺乏和体育设施的可及性不足仍是他们面临的主要障碍。

表 2 健康状况与体育需求
Table 2 Health status and sports needs

类别与指标	人数(人)	占比(%)
健康状况类别	身体残疾	150
	慢性病患者	180
	心理障碍	170
体育需求类别	低强度运动	400
	中等强度运动	80
	高强度运动	20

3.1.3 个性化指导需求

在对高校特殊体质学生的问卷调查中,超过70%的学生表达了对个性化指导和支持的强烈需求,许多学生在体育活动中表现出对专业指导的渴望。从表3中可以看出,残疾学生对设施适应性的需求最高,这与他们在体育活动中面临的物理障碍直接相关。慢性病患者则更关注活动强度的适应性和专业指导的可获得性,这与他们对健康管理的需求密切相关。心理障碍学生则表现出对个性化运动计划的高度需求,这与他们心理健康目标直接相关。这一结果表明,设施的适应性不仅影响学生的参与意愿,还对其参与的积极性产生了直接影响。

表 3 不同体质学生个性化指导需求
Table 3 Personalized guidance needs of students with different constitutions

学生类型	设施适应性需求比例	指导需求比例
身体残疾	80%	75%
慢性病患者	70%	78%
心理障碍	65%	72%

3.2 高校特殊体质群体体育健康需求满足的困境

3.2.1 体育教育体系不完善

高校体育教育体系在满足特殊体质群体需求方面存在

显著不足,主要体现在课程设置和教学评价体系两个关键环节。在课程设置方面,大多数高校的体育课程体系仍以面向普通学生的常规体育项目为主,如篮球、足球、田径等竞技性体育课程占据主导地位。专门为特殊体质群体设计的体育课程极度匮乏,即使部分高校开设了相关课程,也存在课程内容单一、形式化严重的问题。例如,一些高校仅开设了简单的体育保健课程,但课程内容局限于基础的拉伸和简单的关节活动练习,缺乏系统性和针对性,无法满足不同特殊体质学生的多样化需求。

体育教学评价体系同样存在诸多弊端。现有的评价体系往往侧重于学生的运动技能掌握程度和体能测试成绩,采用统一的标准对所有学生进行评价,完全忽视了特殊体质学生的特殊情况。对于特殊体质学生而言,他们可能由于身体原因无法达到普通学生的运动技能水平和体能标准,但这并不意味着他们在体育学习和锻炼过程中没有付出努力或没有取得进步。例如,肢体残疾学生可能在轮椅篮球项目中经过长时间的训练,虽然在投篮命中率和运球速度上无法与健全学生相比,但他们在团队协作、运动精神培养等方面取得了显著进步,然而这些进步在现有的评价体系中却得不到体现。这种单一、不合理的评价体系不仅无法准确衡量特殊体质学生的体育学习成果,还严重打击了他们参与体育活动的积极性和自信心,使得他们对体育课程产生抵触情绪,进一步阻碍了他们体育健康需求的满足。

3.2.2 专业师资匮乏

专业师资的短缺是制约高校特殊体质群体体育教育发展的重要因素之一。目前,高校体育教师队伍的专业背景主要集中在体育教育训练学、运动人体科学等传统体育专业领域,大多数教师缺乏特殊教育、康复医学等方面的专业知识和技能,难以对特殊体质学生进行有效的指导。在体育教学实践中,面对特殊体质学生复杂多样的身体状况和个性化需求,体育教师往往感到力不从心。例如,当面对患有心理疾病的学生时,教师由于缺乏心理学专业知识,无法准确判断学生在体育活动中的情绪变化和心理状态,更难以运用有效的心理干预方法帮助学生克服心理障碍,无法为学生制定科学合理的教学方法。

此外,高校对体育教师的专业培训体系不完善,缺乏针对特殊体质群体体育教育的专项培训。教师参加的培训大多围绕常规体育教学内容和方法展开,很少涉及特殊教育、康复医学等领域的知识更新和技能提升。这使得教师在面对特殊体质学生体育教育这一新兴领域时,缺乏必要的知识储备和实践经验,难以适应教学需求。虽然部分高校意识到了这一问题,并尝试组织一些短期培训,但培训内容往往过于笼统,缺乏系统性和深度,无法从根本上提升教师的专业素养和指导能力。

3.2.3 体育资源配置不足

体育资源配置不足主要体现在体育器材设施短缺和体

育健康服务资源有限两个方面。在体育器材设施方面,适合特殊体质群体使用的专业器材和无障碍设施严重不足。对于残疾类特殊体质学生来说,他们需要专门的适应性体育器材,以及无障碍运动场地。然而,目前大多数高校在这方面的投入严重不足,无法满足残疾学生的日常体育活动需求。即使部分高校配备了一些适应性体育器材,也存在数量有限、种类单一、维护不及时等问题。

在体育健康服务资源方面,校医院与体育部门之间的合作不够紧密,难以形成有效的协同服务机制。特殊体质学生在参与体育活动过程中,需要专业的医疗保障和健康指导,校医院具备专业的医疗知识和设备,体育部门则熟悉体育教学和运动训练规律,两者的有效合作对于满足特殊体质学生的体育健康需求至关重要。然而,目前高校校医院与体育部门之间往往各自为政,缺乏有效的沟通与协作。在体育教学中,体育教师无法及时获取特殊体质学生的最新健康状况信息,导致在制定运动计划和教学过程中无法充分考虑学生的身体实际情况;校医院医生也很少参与体育教学活动,无法在学生运动现场提供及时的医疗保障和健康指导。此外,高校在体育健康服务信息化建设方面也相对滞后,缺乏专门为特殊体质学生打造的健康管理平台,学生无法便捷地获取个性化的健康建议和运动指导,导致难以对学生的体育健康状况进行实时跟踪和动态管理。

3.3 满足高校特殊体质群体体育健康需求的策略

3.3.1 完善高校体育教育体系

完善高校体育教育体系是满足特殊体质群体体育健康需求的关键举措,需要从课程设置和教学评价体系两方面进行全面改革与创新。在课程设置上,高校应加大对特殊体质群体体育课程的开发与投入力度。首先,针对不同类型的特殊体质学生,设计多元化、个性化的体育课程。如对于疾病类特殊体质学生,开设具有针对性的运动康复课程,同时,引入营养学知识,教导学生如何通过合理饮食辅助运动康复,如控制盐摄入、增加钾元素摄入等。此外,高校还应注重课程的进阶性与连贯性,设计基础课程、提高课程和拓展课程等不同层次的课程体系,满足特殊体质学生不同阶段的学习需求,让学生在更广阔的领域中体验体育的乐趣和价值。

在教学评价体系方面,构建多元化、过程性的评价体系。摒弃传统的以运动技能和体能测试为单一标准的评价方式,综合考虑学生的学习态度、努力程度、进步幅度以及在体育活动中的情感体验等多方面因素。对于特殊体质学生,设立个体进步奖,鼓励学生在自身基础上不断突破。同时,引入学生自评、互评和教师评价相结合的方式,让学生参与到评价过程中,提高学生的自我认知和自我管理能力,促进学生在体育学习中反思、交流与合作。

3.3.2 加强专业师资培养

加强专业师资培养是提升高校特殊体质群体体育教

育质量的核心要素,需要通过多维度、系统性的培训与人才引进机制,打造一支高素质、专业化的体育教师队伍。高校应定期组织针对体育教师的特殊教育、康复医学等专业知识培训。培训形式可以多样化,采用线上线下相结合的方式。线上利用优质的网络课程资源,让教师自主学习理论知识;线下邀请特殊教育专家、康复医学专家进行专题讲座和实践操作培训,通过案例分析、现场示范等方式,加深教师对知识的理解和应用能力。

鼓励教师参加国内外相关学术交流与研究活动,拓宽教师的学术视野,及时了解行业最新动态和研究成果。高校可以设立专项科研基金,支持教师开展特殊体质群体体育教育相关的研究项目。此外,高校应积极引进具有特殊教育背景的体育教师,充实师资队伍。在人才引进过程中,制定具有吸引力的政策,如提供优厚的薪酬待遇、良好的职业发展空间等,吸引更多优秀的特殊体育教育人才加入高校教师队伍。同时,注重引进人才的学科背景和专业技能的多样性,形成多学科交叉融合的师资团队,为特殊体质学生提供更全面、专业的体育教育服务。

3.3.3 优化体育资源配置

优化体育资源配置是保障高校特殊体质群体体育健康需求得到满足的重要物质基础,需要从加大体育器材设施投入、强化校医与体育部门合作以及开发线上体育健康资源等方面入手。高校应加大对适合特殊体质群体体育器材设施的资金投入。根据不同特殊体质学生的需求,购置齐全且优质的体育器材。例如对于肢体残疾学生,配备高质量的轮椅、假肢训练器材、无障碍健身器材等,确保器材的安全性和适用性。同时,加强无障碍运动场地建设,对现有的体育场馆和运动场地进行无障碍改造,如拓宽通道、设置无障碍卫生间、安装扶手等,确保残疾学生能够自由、安全地进出和使用运动场地。

强化校医院与体育部门的合作,建立紧密的协同服务机制。成立由校医院医生、体育教师和康复治疗师组成的特殊体质学生健康管理团队,共同为特殊体质学生提供全方位的体育健康服务。在体育教学前,校医院医生对特殊体质学生进行全面的身体检查和健康评估,为体育教师提供详细的学生健康报告,以便体育教师制定个性化的运动计划。在体育教学过程中,校医院医生和康复治疗师定期到现场进行指导和监督,及时处理学生在运动中出现的突发健康问题,并根据学生的身体反应调整运动方案。同时,校医院和体育部门联合开展健康讲座、义诊等活动,向特殊体质学生普及体育健康知识,提高学生的健康意识和自我保健能力。同时,充分利用互联网平台,开发丰富的线上体育健康资源。建立专门的特殊体质学生体育健康服务网站或移动应用程序,提供在线课程、健康咨询、运动监测等服务,确保学生运动安全有效。

4 结论与建议

在健康中国战略背景下,高校特殊体质群体体育健

康需求研究具有重要现实意义。本研究揭示出当前高校体育教育在满足特殊体质群体需求时存在的诸多困境。体育教育体系存在严重缺陷,课程设置未能充分考虑特殊体质学生的特殊需求,缺乏专门且系统的课程;教学评价体系单一,单纯以常规体育标准衡量特殊体质学生,无法有效激励他们参与体育活动。专业师资严重不足,体育教师大多欠缺特殊教育、康复医学等关键领域的知识与技能,且高校在教师相关培训方面投入不足,致使教师在面对特殊体质学生的教育时力不从心。体育资源配置同样存在短板,适合特殊体质群体的体育器材设施短缺,无障碍运动场地建设不完善,进一步加剧了这些群体在体育参与中的困难。为更好地满足高校特殊体质群体的体育健康需求,建议通过完善体育教育体系、加强专业师资培养、优化体育资源配置等策略,可有效满足特殊体质群体体育健康需求,促进其身心健康发展,为健康中国战略实施贡献高校力量。

参考文献

- [1] Jiang L. Study on Health Promotion of Fitness Yoga to Students of Disadvantaged Groups in Colleges and Universities [C]. 中南大学公共管理学院, 中南大学社会计算研究中心. Proceedings of 2023 6th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2023). Department of Physical Education, Guangzhou Xinhua University, 2023: 4.
- [2] 巩庆波. 社会生态视域下大学生体育参与研究 [D]. 上海体育学院, 2021.
- [3] 李瑞杰. 智慧教育视域下高校智慧体育构成要素的理论与实践研究 [D]. 北京体育大学, 2020.
- [4] 杜敏敏. 社交媒体内容生产对青少年体育健康促进的影响研究 [D]. 曲阜师范大学, 2022.
- [5] 蓝婉婷. 南宁市全民健身与全民健康深度融合路径研究 [D]. 广西民族大学, 2022.
- [6] 王雅婷. 山西省普通高校体育保健课教学现状及对策研究 [D]. 山西大学, 2023.
- [7] 巩庆波. 社会生态视域下大学生体育参与研究 [D]. 上海体育学院, 2021.
- [8] 王应飞. 人本理念下云南高校运动会改革路径研究 [D]. 云南师范大学, 2023.
- [9] 张力为. 体育运动心理学研究进展 [M]. 北京高等教育出版社, 2000.
- [10] 吴燕丹. 生命关怀视野下我国大学生特殊体育教育的研究现状与展望 [J]. 体育科学, 2006 (4): 15-17.

Research on the Sports Health Needs of Special Physique Groups in Colleges and Universities under the Healthy China Strategy

Guo Yingying

Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou

Abstract: Under the background of the Healthy China strategy, the sports and health needs of special physical groups in universities are increasingly gaining attention. This study aims to explore the current situation of sports participation, health status, and the difficulties in meeting the sports and health needs of this group. Using literature review, questionnaire surveys, and field investigations, the study comprehensively and accurately identifies the main barriers and demand characteristics in sports participation for special physical groups in universities. The research found that the inadequacy of the sports education system, lack of professional teachers, and serious shortage of sports resources are the current challenges faced by universities in meeting sports needs. Therefore, this study proposes targeted strategies such as improving the sports education system, strengthening the training of professional teachers, and optimizing the allocation of sports resources to enhance the health level and quality of life of special physical groups. This research not only provides new perspectives for university sports education but also offers empirical support for the implementation of the Healthy China strategy.

Key words: Healthy China; Special physical condition groups; Sports health needs