

# “健康中国”战略下羽毛球运动促进大学生体质健康的路径优化研究

甘鑫 花国盛<sup>(通讯作者)</sup> 郑娅雯

闽南理工学院, 福建泉州, 362700;

**摘要:** 在“健康中国”战略背景下, 大学生体质健康问题受到广泛关注。羽毛球作为一项集竞技性与娱乐性于一体的运动项目, 具有较强的健身效果和广泛的群众基础。本文通过文献综述、问卷调查和实证分析等方法, 探讨羽毛球运动对大学生体质健康的促进作用, 并结合当前高校体育教育现状, 分析其中存在的问题与制约因素, 进而提出羽毛球运动路径优化的对策与建议。研究发现, 科学合理地开展羽毛球运动, 不仅有助于提升大学生心肺功能、灵敏度和柔韧性等身体素质, 还能增强学生的运动兴趣与健康意识。基于此, 本文构建了高校羽毛球运动促进大学生体质健康的优化路径, 为高校体育教学改革与“健康中国”战略实施提供理论依据和实践指导。

**关键词:** 健康中国; 羽毛球运动; 大学生; 体质健康; 路径优化

**DOI:** 10.69979/3029-2735.26.01.085

## 引言

随着“健康中国”战略的深入推进, 大学生体质健康已成为国家教育体系和公共健康政策关注的重点内容。大学生群体作为国家未来发展的中坚力量, 其身体素质状况不仅关系到个体的全面发展, 也直接影响到国家综合国力的提升。然而, 近年来多项研究表明, 我国大学生体质健康状况整体不容乐观, 尤其是耐力、柔韧性等指标呈现下降趋势, 亟需通过科学有效的体育干预手段加以改善。

羽毛球运动因其灵活性强、运动强度适中、易于普及等特点, 在高校体育课程中具有广泛的应用基础。它不仅能有效提升心肺功能和协调能力, 还在增强集体意识、缓解心理压力等方面具有积极意义。尽管当前羽毛球运动在高校体育教学中应用较广, 但在实际推广过程中仍面临师资力量不足、课程体系不完善、运动方式单一等问题。

因此, 本文在“健康中国”战略的指导下, 聚焦羽毛球运动在提升大学生体质健康方面的作用机制, 探讨其路径优化策略, 旨在为高校体育课程的科学化、系统化改革提供理论支持与实践借鉴。

## 1 研究目的与意义

随着“健康中国”战略推进, 大学生体质健康备受关注。高校作为健康管理和体育教育主阵地, 优化体育课程和运动干预路径至关重要。本研究兼具重要的理论

价值与现实意义, 不仅在学术上拓展了体育与健康交叉领域的研究维度, 深化了羽毛球运动与大学生身心健康之间关系的理论框架, 也为相关学科如心理学、生理学与教育学的融合研究提供了新的视角与数据支持。通过实证分析羽毛球运动对大学生心肺功能、协调性、压力缓解和情绪调节等方面的积极作用, 本研究丰富了高校体育教育内容, 助力体育课程改革与干预机制优化。特别是在“健康中国”战略持续推进的背景下, 大学生群体的体质健康已成为社会关注的焦点。羽毛球作为一项具有趣味性、便于推广的有氧运动, 不仅有助于提升学生身体素质和心理韧性, 还能够增强其运动参与意识和健康认知, 培养终身体育理念。同时, 研究成果可为高校科学设计羽毛球课程、制定个性化健康干预策略提供理论依据与实践参考, 提升体育教学质量与干预实效, 推动高校构建系统化、可持续的健康促进体系, 具有良好的推广前景与社会价值。

## 2 研究方法

为深入探究羽毛球运动在“健康中国”战略背景下对大学生体质健康的促进作用, 并提出可行的健康路径优化策略, 本文综合运用了多种研究方法, 以提高研究的科学性与可靠性:

通过查阅国内外关于“健康中国”战略、高校体育教育、羽毛球运动干预及大学生体质健康的相关文献, 系统梳理研究现状与理论基础, 构建科学的研究框架。

同时,设计涵盖运动习惯、羽毛球参与度、体质健康及课程满意度的问卷,收集高校在校大学生的第一手数据,并运用统计软件进行定量分析。此外,选取具有代表性的高校羽毛球课程或健康促进项目作为案例,分析其实践成效与问题,提炼可推广经验,以增强研究的实用价值和推广意义。

### 3 羽毛球运动对大学生体质健康的影响

羽毛球运动作为一项兼具竞技性与娱乐性的体育项目,具有对抗性强、运动量适中、动作灵活多变、参与门槛低等特点,深受大学生群体的喜爱。在运动过程中,身体各部位协调参与,有助于提高人体的灵活性、反应速度和身体协调能力。同时,羽毛球运动属于中高强度的有氧与无氧相结合的混合型运动,能有效促进机体各系统功能的协调发展,从而全面提升大学生的体质水平。

羽毛球运动过程中,运动者需持续进行快速移动、跳跃与挥拍等动作,这对心肺系统提出了较高的耐力要求。长期参与羽毛球锻炼能够增强心脏泵血能力,提升肺活量,提高血液中氧气输送与利用效率,从而显著改善大学生的心肺耐力与有氧代谢能力。相关实证研究表明,规律性的羽毛球锻炼可有效降低静息心率,提高运动耐受力,对预防大学生心血管疾病具有积极意义。

羽毛球运动是一项全身性运动,对大学生的核心力量、上下肢爆发力、柔韧性、灵敏性等综合身体素质均有显著促进作用。具体而言,频繁的跨步移动与急停急转训练了下肢肌肉的耐力与爆发力;持续挥拍击球有助于增强上肢和肩部力量;身体协调性的提升还能有效改善大学生的运动姿态与运动能力。长期坚持羽毛球锻炼的学生,通常在身高体重比例、BMI值、肺活量、坐位体前屈等体测指标上表现更为优异。

在“健康中国”战略中,心理健康同样被视为体质健康的重要组成部分。羽毛球运动不仅能锻炼身体,更能缓解学习压力、调节情绪、促进人际交往,对大学生的心理健康具有积极作用。在比赛与训练过程中,学生能体验到成就感与自我价值的实现,增强自信心;双人或团队配合则提升了交流与合作能力。大量研究表明,定期参与羽毛球运动的大学生,其焦虑、抑郁、自我封闭等负面情绪明显减少,主观幸福感与心理韧性显著增强。

### 4 大学生体质健康路径现状分析

当前高校在推动大学生体质健康方面已建立了较为完整的路径体系,包括体育课程教学、课外体育活动、体质健康测试以及校园健身设施建设等。在这一体系中,课堂教学是主导,辅以多样的课外运动机会,并通过体质测试机制引导学生关注锻炼成效,配套不断优化的健身场地和器械,共同为大学生健康成长提供了良好的制度与环境保障。

然而,实际运行中仍存在一些不容忽视的问题。许多学生对体育锻炼的积极性不足,将体育课程视为应付任务,缺乏持续锻炼的自觉性。部分课程内容陈旧,与学生兴趣不匹配,难以激发参与热情。此外,课外运动活动缺乏系统组织,学生参与不高;体测过程中存在形式主义倾向,重应试轻实效;即便健身设施条件日益改善,资源分配和管理仍影响使用效率。

这些问题的根源既包括学生个体的观念与行为,也反映出高校在体育教育理念、课程设置和管理机制等方面仍需改进。要实现大学生体质水平的真正提升,需要多方协同、深入优化现有路径体系。

### 5 大学生体质健康路径优化策略

在“健康中国”战略的引领下,青少年体质健康已上升为国家战略。高校作为青年成长的关键阶段,其体育教育质量直接关系国家未来人才的健康水平。尽管已有《学生体质健康标准》《国家学生体质健康监测评价办法》等政策出台,但在执行过程中仍面临落实不力、学生参与度不高、课程设置缺乏系统性等问题。因此,应持续完善体质健康政策体系,明确高校责任,将体质健康纳入教育质量评估,并加强监管力度,提升政策执行效果。

在学校层面,应将羽毛球作为融合竞技性与健身性的重点项目,系统纳入课程体系。通过改革课程结构、优化教学内容、强化教师培训和资源配置,提高教学质量与学生参与度。同时,可鼓励学生加入羽毛球社团、参与校园赛事,并探索“体教融合”,拓展校外实践平台,提升运动素养。

家庭应转变“重学习、轻锻炼”的观念,强化家庭教育。家长可通过亲子运动、陪伴锻炼等方式,引导学生形成良好生活习惯,营造支持性的成长环境。

社会层面则需加强资源整合与文化引导。体育主管部门可举办羽毛球赛事和公益活动,借助新媒体宣传羽毛球对大学生体质与心理的积极作用,增强全民运动意

识。相关协会与企业也应积极参与,推动运动资源普及与服务多元化。

最重要的是大学生自身意识的觉醒。羽毛球作为对抗性强、趣味性高、场地要求低的运动,极适合高校推广。学生应主动参与锻炼、合理规划时间,建立科学规律的运动机制,借助运动强身健体、释放压力、提升综合素质。综上,国家、高校、家庭、社会与学生个体应形成合力,共同构建促进大学生体质健康的良性生态,为落实“健康中国”目标和培养高素质人才提供坚实支撑。

## 6 案例分析

南京大学近年来推进学生体质健康提升,重点通过羽毛球运动开展体育课程改革,整合教学资源,优化课程设计,并加强课外活动,取得显著成效。课程分为初、中、高级层次,内容涵盖技术、战术、比赛规则及运动营养。学校建立了“南大羽毛球社团”和“阳光羽球挑战赛”等平台,吸引大量学生参与,提升锻炼积极性。依托“智慧体育”平台,个性化监测学生体能变化,跟踪训练效果。调查显示,超过85%学生认为课程有趣实用,60%以上形成了规律锻炼习惯。该案例被教育部典型案例汇编收录,并在江苏省高校间广泛分享交流。

南京大学的实践案例为高校优化大学生体质健康路径提供了重要启示。羽毛球运动因其适应性广、参与度高,且门槛低、趣味性强,既满足基础锻炼又兼顾竞技发展,适合大多数学生参与。课程设计需因材施教,分层分类,激发学生持续参与的兴趣和信心。教学应实现“课内+课外+课后”一体化,通过社团、竞赛和数据追踪延伸课堂效益,促进自主锻炼。未来应融合技术与健康,借助智慧校园、健康档案和体测数据分析提升体育教学的科学性和精准干预能力。此外,高校体质健康建设需多方协同,联合家庭、社区、政府及媒体,共同营造支持环境,打造可持续的健康成长路径。

## 7 结论

本研究通过对羽毛球运动对大学生体质健康的影响分析,结合大学生体质健康路径现状及典型案例的深

入探讨,得出如下结论:羽毛球运动具有较强的综合锻炼功能,能够有效提升大学生的心肺耐力、力量素质与心理健康水平,是落实“健康中国”战略、推动高校体育教育改革的重要抓手。然而,目前高校在体质健康路径建设中仍存在课程设置单一、学生参与度不足、锻炼机制不健全等问题,限制了健康目标的实现。基于此,研究建议从政策支持、课程改革、课外活动体系建设、家庭与社会协同参与、以及智能化平台管理等方面共同发力,推动羽毛球运动更深入地融入大学生的日常生活与体育教育体系,构建科学、系统、多元的体质健康提升路径,切实提高大学生整体健康水平。

## 参考文献

- [1]熊学珍.“健康中国”战略背景下高校羽毛球运动开展价值与策略[J].文体用品与科技,2021(04):76-77.
- [2]田启.健康中国战略下成渝经济圈体育休闲旅游目的地规制研究[J].当代体育科技,2025,15(20):103-106. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2025.20.029.
- [3]宋佳鑫,曾秉旋,宋军.基于健康中国战略的高校体育教学模式创新[J].冰雪体育创新研究,2025,6(13):37-39. DOI: 10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2025.13.013.
- [4]梁国力,刘继峰,李辉辉.健康中国战略下高校健康教育的时代价值、现实困境及解决策略[J].广东技术师范大学学报,2025,46(03):65-70. DOI: 10.13408/j.cnki.gjsxb.2025.03.008.
- [5]杨紫嫣,赵翀.健康中国战略背景下医学院校羽毛球项目课程设置探析[J].当代体育科技,2025,15(16):53-56. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2025.16.016.

作者简介:甘鑫(1998.11—),男,汉族,河南信阳,闽南理工学院,硕士研究生,助教,体育教育方向。

项目基金:2025年度闽南理工学院校级课题,一般项目《“健康中国”背景下羽毛球助力大学生体质健康发展路径探赜》项目编号:25SKX087。