

体教融合背景下小学生体质健康促进策略研究

——以南京市鑫园小学学生为例

崔琴琴

(南京市鑫园小学, 江苏南京 210000)

摘要: 综合运用文献资料、数理分析、访谈座谈等研究方法, 对南京市鑫园小学学生体质健康现状进行研究分析。发现: 学生肥胖和超重问题突出; 柔韧、力量、速度等身体素质较差。建议: 家庭层面应提供健康饮食、规律的作息时间和鼓励户外活动等, 以营造良好的生活环境; 学校层面应加强体育课程建设, 提供体育锻炼机会, 培养学生的体育素养和运动习惯; 社会层面可以加强宣传教育, 改善城市环境, 为学生提供更多的体育运动场所和设施。

关键词: 学校体育; 体质健康; 促进策略

2020年9月, 国家体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 将学校体育的重要性提升到了前所未有的高度, 而后教育部又发布《关于进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知》强调着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间, 明确了体育家庭作业制度。此背景下对南京市鑫园小学学生体质健康水平现状进行调查, 提出促进小学生体质健康状况的具体策略, 改善学校学生体质健康。

一、南京市鑫园小学学生体质健康数据分析

(一) 身体形态状况

表1 南京市鑫园小学学生BMI数据 (n=180)

BMI/年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	总体
正常率	73.33%	56.67%	60%	70%	60%	33.33%	58.89%
肥胖率	13.33%	16.67%	23.33%	20%	13.33%	30%	19.44%
超重率	13.33%	26.67%	16.67%	10%	23.33%	33.33%	20.55%
低体重率	0	0	0	0	3.33%	3.33%	1.11%

如上表1所示, 学校学生身体形态状况不容乐观。从总体来看: 正常率仅有58.89%, 肥胖率19.44%, 超重率20.55%, 低体重率1.11%。从各年级的情况来看, 一年级的正常率较高(73.33%), 而六年级的正常率最低, 仅有33.33%, 肥胖率和超重率是最高。通过访谈了解到, 主要原因有: 小升初压力较大; 学生长时间久坐; 暴饮暴食等等。小学生肥胖对体质健康有着诸多不良影响, 如健康风险增加、身体机能下降、心理健康问题等等。

(二) 身体素质状况

1. 速度素质分析

表2 各年级学生50米跑成绩 (n=180)

	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	总体
优秀率	16.67%	6.67%	20%	30%	36.67%	3.33%	18.89%
良好率	26.67%	33.33%	26.67%	16.67%	16.67%	20%	23.33%
及格率	43.33%	40%	50%	46.67%	43.33%	73.33%	49.44%
不及格率	13.33%	20%	3.33%	6.67%	3.33%	3.33%	8.33%

由上表2数据来看, 南京市鑫园小学学生50米跑成绩主要分布在良好和及格这两个等级, 分别占23.33%和49.44%, 优秀率18.99%, 不及格率占8.33%。其中一、二年级的不及格率要高于其他年级; 三、四年级的不及格率有所下降。由于小学时期是学生下肢力量发展的敏感期, 因此, 对于那些不及格同学还需要对症下药。

2. 柔韧素质分析

表3 各年级学生坐位体前屈成绩 (n=180)

	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	总体
优秀率	33.33%	10%	30%	56.67%	16.67%	36.67%	30.55%
良好率	10%	20%	3.33%	23.33%	13.33%	20%	15%
及格率	53.33%	66.67%	63.33%	20%	60%	40%	50.5%
不及格率	3.33%	3.33%	3.33%	0	6.67%	3.33%	3.33%

由上表3可知, 南京市鑫园小学学生坐位体前屈成绩, 主要处于及格和优秀状态, 及格率是50.5%, 优秀率是30.55%, 良好率为15%, 其中还存在3.33%的不及格率。小学生正处于发育的重要阶段, 还应适当加强柔韧素质练习。

3. 核心力量素质分析

表4 各年级学生一分钟仰卧起坐成绩 (n=120)

	三年级	四年级	五年级	六年级	总体
优秀率	3.33%	33.33%	6.67%	36.67%	20%
良好率	10%	10%	10%	6.67%	9.17%
及格率	73.33%	53.33%	80%	53.33%	65%
不及格率	13.33%	3.33%	3.33%	3.33%	5.83%

由表4可见, 南京市鑫园小学学生1分钟仰卧起坐的整体优秀率为20%, 良好率为9.17%及格率为65%, 不及格率为5.83%。其中一年级学生不及格率最高为13.33%, 总体来说, 处于及格状态。仰卧起坐作为测量腰腹力量的指标, 目前大多数学生处于合格状态, 这需要教师在平常的课程中丰富教学内容, 设计的环节动静结合, 富有趣味, 吸引学生兴趣。

4. 耐力素质分析

表5 水平三学生50m*8成绩分析 (n=60)

	五年级	六年级	总体
优秀率	10%	6.67%	8.33%
良好率	23.33%	23.33%	23.33%
及格率	56.67%	50%	53.33%
不及格率	10%	20%	15%

由表5可知, 五、六年级学生50*8总体处于合格状态, 合格率为53.33%, 优秀率为8.33%, 良好率为23.33%, 不及格率为15%。整体而言, 五年级成绩优于六年级, 在小学生体测项目中, 50*8是时间最长, 距离最远, 是能够检测学生耐力水平的, 但从结果上来看, 情况不容乐观, 优秀率较少, 不及格了较高。

5. 身体素质综合评定

表 6 身体素质数据综合评定 (n=180)

身体素质 / 年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀率	26.67%	3.33%	10%	10%	6.67%	6.67%
良好率	30%	26.67%	70%	16.67%	10%	10%
及格率	36.67%	60%	10%	76.67%	70%	76.67%
不及格率	6.67%	10%	10%	0	13.33%	3.33%

身体素质对青少年儿童成长发育有着积极作用。从数据可看见,学校学生的身体素质并不很好,大多处于及格线边缘,只有三年级学生 80% 处于优良,除四年级之外,其他年级存有不及格现象,全体年级学生的柔韧素质、速度素质需要进一步加强。

(三) 身体机能状况分析

表 7 身体机能数据分析 (n=180)

身体机能 / 年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	总体
优秀率	36.67%	30%	20%	13.33%	26.67%	10%	22.77%
良好率	43.33%	21.67%	26.67%	26.67%	23.33%	16.67%	26.39%
及格率	20%	43.33%	53.33%	53.33%	43.33%	70%	47.22%
不及格率	0	0	0	6.67%	6.67%	0	3.33%

肺活量是衡量青少年身体机能的主要指标。从数据可见,四、五年级学生仍存现在不及格现象;除一年级外,大多处于及格线边缘,优良率不高,六年级只有 26% 学生优良。因此需要提高学生的肺功能。

二、基于“校-家-社”多元主体协同下体质健康促进策略研究

(一) 学校层面

学校肩负着学生体质健康的促进重要责任和使命,根据现存问题,提出:加强体育课程建设。增加体育课程的时间和频率,确保学生有足够的时间进行体育锻炼,提升学生的整体体能水平;推广健康饮食。加强对健康饮食的推广,通过开展营养教育活动、讲座和展示,教育学生和家长关于均衡饮食的重要性;强化体育设施和装备。加强体育设施和装备的建设与更新,确保供学生进行各种体育活动的场地和器材齐全。同时,建立安全规范,确保学生进行体育锻炼时的安全。丰富校园体育文化生活。重视体育文化氛围营造,开展多元社团活动,挖掘学生运动潜力,组建校运动队,发扬拼搏精神,激发学生对体育运动的兴趣。强化课外体育活动建设。组织各类体育俱乐部、社团和课外活动,提供更多的体育运动机会,鼓励学生积极参与。此外,可以与当地体育机构合作,组织体育培训课程,提供专业指导和辅导。强化督导检查。将学生体质健康管理作为督导评估内容,将学生体质管理状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系,开展动态监测和经常性督导评估。督导评估结果要作为考核地方政府和中小学校相关负责人的重要依据。畅通家长反映问题和意见渠道,及时改进相关工作,切实保障学生体质健康科学管理。

(二) 家庭层面

家长可以起到重要的引导作用,培养孩子良好的饮食习惯和运动习惯,促进他们健康成长。具体而言包括:健康饮食关注。家长应提供均衡营养的食物,减少高糖、高脂肪和高盐的食物摄入。规律作息时间维持。家庭应制定固定的作息时间表,确保孩子有

足够的睡眠时间,保证身体得到充分的休息和恢复。鼓励户外活动。家庭可以鼓励孩子进行户外活动,增加他们的体育运动时间。家长也可以亲自参与,与孩子一同进行运动,增加亲子互动和家庭活动的乐趣。控制电子媒体时间。限制孩子使用电子媒体的时间,以减少坐姿时间和眼睛过度疲劳的问题。家长可以与孩子一起制定明确的规则,合理分配时间。家庭健康榜样。家长应成为孩子的健康榜样,积极参与体育运动,养成健康的生活习惯和态度。家庭可以一起制定健康目标,共同推动家庭成员的体质健康。建立动态学习环境。家庭可以为孩子提供多样的学习体验,激发孩子对运动的兴趣和热爱。营造良好的家庭氛围。建立和谐、支持和鼓励的家庭氛围,给予孩子足够的关爱和支持,激发他们参与体育运动的积极性和自信心。

(三) 社会层面

营造重视体育健康、注重学生体质发展的社会环境至关重要,社会应该为小学生提供更多机会和支持。健康宣传教育。加强对体育健康的宣传和教育的宣传,向公众普及健康生活方式的重要性。城市环境改善。政府和社区可以改善城市环境,增加公园、运动场所和休闲设施等的建设。提供更多的场地和机会供学生和家庭进行体育活动,鼓励户外运动。支持体育机构和社团。社会可以支持体育机构和社团,提供丰富多样的体育培训和活动项目。鼓励学生积极参与各类体育社团、俱乐部和比赛,提高他们的体育素养和兴趣。建立合作网络。建立学校、家庭、社会和体育机构之间的合作网络,实现资源共享和信息互通。促进各方合作,共同推动小学生体质健康的发展,形成多方共同努力的良好合力。社会奖励机制。设立奖励机制,表彰在体育健康领域作出突出贡献的个人和组织。鼓励优秀的教师、学生、家长和社区在体育健康教育中发挥榜样作用。

三、小结

少年强,则国强。青少年是祖国的花朵、民族的希望,小学生体质健康促进是一项必要而重要的工作。因此,促进小学生体质健康不仅关乎学生个体的健康成长,也事关社会的可持续发展。在促进小学生体质健康方面,主要内容包括家庭、学校和社会的共同努力,形成家-校-社多元主体协同下学生体质健康促进机制。

参考文献:

- [1] 沈小燕. 阳光体育理念下江苏中小学生学习体质健康促进及影响因素[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 197, 194.
- [2] 王旭勇. 体教融合的当下价值及可行性分析[J]. 新课程研究, 2018(21): 93-94.
- [3] 郭雨婷, 王超. 小学生体质现状及策略分析[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 179, 171.
- [4] 许龙成. 江苏省学生体质健康促进工作的成就、问题及对策研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2019(5): 111-113.
- [5] 吕世龙, 马志君. 健康中国背景下中学生体质健康促进思辨[J]. 当代体育科技, 2019, 第9卷(5): 255-256.
- [6] 曹小东. 如何改善小学生体质健康[J]. 体育风尚, 2020(4): 17.
- [7] 钟宁宁. 小学生体质健康的现状及对策分析[J]. 当代体育科技, 2019, 第9卷(15): 125-126.