

乌兰察布地区中、小学生群体体质健康状况 及影响因子分析

杨 辉

(集宁师范学院 内蒙古 乌兰察布 012000)

摘要：“少年强、青年强则中国强”习近平总书记在北京看望青奥会中国体育代表团时强调过。十九大座谈会上，习总书记又再次强调。同时肯定了“少年强、青年强”是多方面的：既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。本文旨在通过对乌兰察布地区中、小学生群体体质健康状况的调查，了解其健康状况，分析其影响因素，从而为有效提升中、小学学生身体健康状况提供思路和建议。

关键词：体质健康；影响因素；建议

Analysis of physical health status and influencing factors of primary and middle school students in Wulanchabu area

(Jining Normal University, Wulanchabu, Inner Mongolia 012000)

Hui Yang

Abstract: At the same time, it affirms that "young people are strong and young people are strong" in many aspects: not only ideological and moral character, academic achievement, innovation ability and practical ability, but also physical health, physical strength and sports spirit. This paper aims to investigate the physical health status of primary and secondary school students in Ulanqab area, understand their health status and analyze their influencing factors, so as to provide ideas and suggestions for effectively improving the physical health status of primary and secondary school students.

Key words: physical health; Influencing factors; proposal

学生身体健康的好与坏直接影响着我国未来建设人才的素质，是我国实现两个百年目标的强有力动源。我们都知道，少年时期、青年时期正是他们在学校学习与成长时期，学校作为培养全面发展的社会主义建设者和接班人的重要场所责无旁贷。学校体育设施的完善、体育教学内容的设置、体育师资、学生的在校活动时间、学校体育活动环境等因素会直接或间接影响学生的身体健康。2019年和2020年期间，通过实地调查和线上问卷(因疫情的原因)的形式针对乌兰察布地区(集宁区、丰镇市、四子王旗、察哈尔右翼前旗、察哈尔右翼中旗、察哈尔右翼后旗、凉城县、卓资县、兴和县、商都县、化德县)260多所中小学校的22所(每个地区2所，每所学校问卷100人)进行了实地调查或问卷。共发放问卷2200份，实际回收有效问卷1893份，其中小学阶段为1082份，中学阶段为811份，总回收率为86.4%。(调查问卷附后)调查或问卷主要针对学生的身体健康状况、学校体育设施、体育教学内容的设置、体育师资、学生的在校活动时间、学校体育活动环境等方面进行。

问卷调查统计：

1.您的体重〔您的体重(偏胖、偏瘦、正常)〕.其中“偏胖”为317位，有效问卷占比为16.7%；其中“偏瘦”为269位，有效问卷占比为14.2%；

2.您是否近视〔您是否近视(近视，不近视)〕.其中近视者为1397人，有效问卷占比为73.8%。

3.学生对体育活动的兴趣〔学生对体育活动的兴趣(有、无)〕.其中“有”为1767份，有效问卷占比为93.3%；

4.学生对体育课和体育训练的兴趣〔学生对体育课和体育训练的兴趣(有、无)〕.其中“有”为469份，有效问卷占比为24.8%；

5.学校体育设施〔体育课教学场地与设施配置情况(好、差)〕.其中场地与设施配置“情况好”结果为1786份，有效问卷占比为94.3%；

6.体育教学内容的设置〔各水平段(年级)体育课设置情况(体育课每周节数)及实际开展情况〕.其中小学阶段为每周均3-4节，中学阶段为每周3节。

7.体育师资〔各学校体育专职教师配置情况(体育教师人数)〕.22所学校专职体育教师总共89人，在校学生数46788人。师生比为1:527

8.学生的在校活动时间〔学生在校体育活动时间时长〕.其中1小时内为366份，有效问卷占比为19.3%1小时—2小时之间为1247份，有效问卷占比为65.9%2小时以上为280份，有效问卷占比为14.8%。

9.学校体育活动环境〔学校体育活动环境(好、差)〕.其中“好”为1687份，有效问卷占比为89.1%；几方面进行。

10.学校有无体育训练队〔学校有无体育训练队?(有、无)〕.其中“有”为9份，有效问卷占比为40%；

11.学生家长对体育活动的认识〔学生家长对体育活动的认识(支持、不支持)〕.其中“支持”为964份，有效问卷占比为51%；调查中，在学生群体身体健康状况方面，为保证数据的直接、准确和易操作，设立了体重和视力两个方面进行调查。结果显示：体重方面处于不正常者(偏胖或偏瘦)达到30.9%，视力的近视情况居然达到73.8%。可见学生的体质健康状况很差。具体原因通过调查发现，学生的在校活动时间比较充足，从学生自身角度出发，学生们对体育活动也非常感兴趣；可学生对体育课的兴趣却不是很高；从学校的体育设施建设方面，各学校的体育活动设施配置也比

较好。可见主要问题出在学校的体育课教学与训练方面。教学方面出现的问题通过调查发现：学校体育教学环节的师生比严重失衡。通过查找数据发现，国际上体育教师与学生的比例，德国为 1:250，古巴为 1:200，澳大利亚为 1:160，苏联为 1:400。以我国的体育教师与学生的人数比例大约在 1:300—1:450，因为在一个 600—1000 人的学校里，大概只有 2—3 个老师。而现实调查结果为 1:527。如此大的师生比，体育教师的压力可想而知，教学质量很难得到保证。另外，学生家长的重视程度也是学生体质差的重要因素，调查显示只有 51% 的家长支持学生从事体育活动。

学校是培养全面发展的社会主义建设者和接班人的重要基地。学生的身体健康状况的优劣是体现学校体育工作好坏的重要指标，学生的身体健康状况直接影响着我国未来建设人才的素质。在我国教育体制中，体育课是从小学到大学每学年都设置的课程。可以说，国家层面早已经确立了体育课的地位。伴随着十九大“健康中国、美丽中国”1 目标的提出，体育课在教育领域中的基础地位将得到更好地巩固。故抓好学校体育教学与训练是改善学生身体健康状况的最直接原因。

调查显示，保证体育教学与训练的效果，在体育教学与训练设施完善的情况下，首要影响因素就是专职体育教师的配置问题，当前情况非常紧迫。

《中共中央 国务院深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》2 中强调，在“坚持‘五育’并举，全面发展素质教育”中，提出要“强化体育锻炼”。坚持健康第一，实施学校体育固本行动。严格执行学生体质健康合格标准，健全国家监测制度。开齐开足体育课，将体育科目纳入高中阶段学校考试招生录取计分科目。科学安排体育课运动负荷 4，开展好学校特色体育项目。让每位学生掌握 1 至 2 项运动技能。广泛开展校园普及性体育运动，定期举办学生运动会或体育节。所以，建议教育主管部门及时有效的解决好各学校专职体育教师的配置问题。

第二，设置适宜合理的体育锻炼内容。从理论上讲：时间不太长也不太短符合学生的生理、心理特点，进而达到提高学生身体素质的一系列练习就是适宜、合理的体育锻炼。具体而言就是根据学校体育的目的与要求，在早晨、课间和课外体育活动中，将学生组织起来，有体育教师进行必要的指导和监督，有计划地安排学生进行一些有益于身心健康的体育活动。使学生锻炼后具有充沛的精力投入学习。学生的学习成绩与学生的精力有密切的关系，从总体上看，学习精力越充沛学习成绩相对越好。实践证明，这种较为适宜的体育锻炼可以保持学生以充沛的经历投入学习 3。相反，如果中小学生缺乏必要的体育锻炼，则必定影响他们的体质健康，进而影响他们的学习效率，其后果是严重的。

第三，应加强全社会对体育活动与锻炼的宣传工作，提升国民的体育锻炼意识。

体育离不开宣传。体育宣传工作不仅为建设体育强国提供了强有力的舆论保障，并且在服务构建社会主义核心价值观体系、全面推进体育文化、增强中华体育文化影响力等方面发挥着积极作用。随着经济社会的不断发展，广大人民群众对体育的关注度越来越高，

关注的内容也更为丰富。体育宣传工作，作为体育事业的重要组成部分，在建设体育强国的过程中将发挥越来越重要的作用。现实中，很多人已经认识到了体育活动与锻炼的重要性，当与学生的学习成绩结合在一起的时候，有些家长认识上还有一定误区：体育锻炼影响学生的学习成绩。所以，如何做好新时期的体育宣传工作，尤其是对学生家长的体育宣传工作，非常必要。

鉴于此，要切实提高中、小学生身体健康状况，首先必须优化体育教师资源配置 4。各地要按照中小学教职工编制标准做好编制核定工作，并制定小规模学校编制核定标准和通过政府购买服务方式为学校提供服务的实施办法。教育部门要按照班额、生源等情况，在核定的总量内，统筹调配各校体育教师编制和岗位数量，并向同级机构编制、人力资源社会保障和财政部门备案。制定符合体育教师职业特点的公开招聘办法，充分发挥教育部门和学校在教师招聘中的重要作用，严格体育教师资格准入制度。实行体育教师资格定期注册制度，对不适应体育教育教学的应及时调整。加大县域内城镇与乡村体育教师双向交流、定期轮岗力度。完善体育教师岗位分级认定办法，适当提高体育教师中、高级岗位比例。

其次，必须强化体育锻炼，坚持健康第一，实施学校体育固本行动。严格执行学生体质健康合格标准，健全国家监测制度。开齐开足体育课，将体育科目纳入高中阶段学校考试招生录取计分科目。科学安排体育课运动负荷 5，开展好学校特色体育项目，大力发展校园体育项目，让每位学生掌握 1 至 2 项运动技能。广泛开展校园普及性体育运动，定期举办学生运动会或体育节。鼓励地方向学生免费或优惠开放公共运动场所。通过购买服务等方式，鼓励体育社会组织为学生提供高质量体育服务。精准实施农村义务教育学生营养改善计划。健全学生视力健康综合干预体系，保障学生充足睡眠时间。

健康身体是做好一切事情的根本。中、小学生阶段正是健康身体的发展与巩固期，我们必须绝对重视起来，为我们中、小学生的健康身体保驾护航。

参考文献：

- [1]黑龙江省青少年体质健康促进的有效办法[J]. 谭波. 当代教育实践与教学研究 . 2020 (12)
 - [2]促进学生全面发展健康成长 王家源;赵秀红 中国教育报 2019
 - [3]中学生体育课运动负荷的调查与分析[J]. 汤盈. 科技信息 . 2011 (07)
 - [4]教育供给侧改革视域下初中体育教师资源配置研究[D]. 杨小敏. 河南大学 . 2018 (01)
 - [5]如何科学合理地安排体育课的运动负荷[J]. 李宏. 体育教学 . 2007 (03)
- 项目名称：乌兰察布地区中、小学生群体体质健康状况及影响因素分析
项目编号：Jsky2018045
立项单位：集宁师范学院