

# 健康中国视域下学校体育与健康融合的研究

李 鑫<sup>1</sup> 李爱春<sup>1\*</sup> 周君来<sup>1</sup> 李嘉慧<sup>2</sup>

1.海南师范大学 海南 海口 571199

2.中国海洋大学 山东 青岛 266101

**摘要:** 为推进我国学校体育和健康促进融合工作,以学生体质健康促进的协同治理机制作为研究对象,采用文献研究法和个案分析法,从学生体质健康现状和政策支持入手,分析影响学生体质健康促进的主要因素和原因以及学生体质健康促进的治理困境,采用案例的方式提出学生体质健康协同治理策略,通过政、校、社、家等多方力量协同治理,共同促进少儿体质健康发展。

**关键词:** 学校体育; 健康促进

## The Dilemma and Optimization Path of the Integration of School Physical Education and Health from the Perspective of Healthy China

Xin Li<sup>1</sup>, Aichun Li<sup>1\*</sup>, Junlai Zhou<sup>1</sup>, Jiahui Li<sup>2</sup>

1.Hainan Normal University Hainan Haikou 571199

2.Ocean University of China Shangdong Qingdao 266101

**Abstract:** To promote our country school physical education and health promotion work, to promote students' physical health collaborative governance mechanism as the research object, using literature research and case analysis, from the student physical health status and policy support, analysis the main factors influencing the students' physical health and physical health of students and promoting the governance dilemma. The collaborative governance strategy of students' physical health is proposed by case study, which can promote the healthy development of children's physical health through the collaborative governance of government, school, society, family and other forces.

**Keywords:** School physical education; Health promotion

### 引言

21 世纪是人类追求健康的世纪,也是人人享有保健的新世纪;21 世纪,从经济社会发展到关注民生健康工程,人们最需要的是健康,同时健康也是现代社会、现代人的标志性特征。如何通过体育助力“健康中国”,既是体育功能价值的体现,也是体育回归生活的本质,因此在 2016 年 10 月中共中央、国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称《规划纲要》),确定了体育运动在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用,对体育活动也提出了具体要求,并对某些体育内容制定了硬性指标。

### 1 学校体育促进青少年身心健康

联合国世界卫生组织(英文缩写:WHO)对健康的定义为:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态<sup>[1]</sup>。”即人的健康包括身体健康、心理

健康和社会适应功能良好三个方面。2018 年 9 月习近平总书记在全国教育大会上的讲话指出:要坚持健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志<sup>[2]</sup>。但是根据 2018 年教育部基础教育质量监测中心统计数据显示,小学体育课周课时数少于 3 节的学校占比为 44.3%,在以往的学校教育中,为提高毕业班的升学率,学校经常会以课时不够、进度不足等理由将本应属于体育的课时安排给文化课,一方面侵犯了学生的体育权力,违反了《国家体育与健康课程标准》中对于体育课程安排的要求,另一方面由于缺乏体育锻炼,导致了学生的体质健康的大幅下降。相关研究表明,长时间学习容易引起厌烦情绪,体育活动会使人感觉身体舒适,心情愉快,对改善情绪、转换心情有较好的作用,同时长时间坐着学习,不利于血液循环,容易造成大脑缺氧,进行适当负荷的体育活动,可以使心率增加,搏出量增多,从而对大脑供血有促进作用。在侧面也反映出现阶段很多基层学校领导缺乏健康教育和体育保健等相关专业知识。

上好体育课虽然不容易,但是随着新时代学校教育形式的发展迅速发展,我们今后确实也需要时间考虑对传统大中小阶段学校体育课内容覆盖的范围进行再次延伸,新时代下学校阶段的传统学校体育课内容应该首先考虑实现面向于学校教育、家庭教育得和整个社会进行教育一体

**作者简介:** 李鑫(1998-),男,汉族,山东济宁人,研究生,体育专硕在读,单位:海南师范大学体育学院,研究方向:体育教学。

**通讯作者:** 李爱春

**基金项目:** 本课题为 2021 年海南师范大学研究生创新科研课题项目“物联网视角下海南省中小学生体质健康智慧管理路径研究成果”,项目编号:hsyx2021-51

化融合,学校体育发展不能完全地只把希望寄托于任何一个传统学校,要力求尽快真正实现教育与学校、家庭和社会的协作互通,这三者间的无法有效地协作衔接及交流互通,极度地不平衡不充分的发展也是严重制约中国青少年体教融合教育成效差现状的其中一个很主要的内生原因,必须要重新打造并发展出的一种以传统家庭的教育思想为发展基础,以中国现代学校教育理论创新为核心思想中坚,以改造传统社会教育体系为其重要思想保障与内容支撑的一种融合办学育人理念,课上学习和考核体育课基本技术、理论以及日常人体养生保健及运动安全知识,课后学生积极配合进行体育课和自主学习实践活动练习,摆正体育课和学校体育老师的位置,要充分全面地认识到进行当前是中国家庭教育改革中的一个重要历史时期,充分认识当前体育课程改革的薄弱环节,同时也要逐步提高对当前中国学校社会环境和对体育功能价值及定位的认识,全民健身和终身体育的理念不能只是体育领域内部的热点,更应该引起全社会各领域广泛认同。

## 2 青少年体质健康现状

学生的体质健康状况和营养水平是我国“健康中国”发展计划当中不可或缺的有机部分,不仅紧密关系个人健康成长和健康幸福生活,还关系着整个世界民族体质健康与素质,也更事关国家前途未来和民族命运。

虽然目前我国青少年体质长期下滑的态势得到初步遏制,但是在“应试教育”代替“素质教育”的大背景下、在“升学第一”、“分数第一”替代“健康第一”的观念下,加之养育方式等其他诸多因素,造成校园里的“小胖墩”、“小眼镜”、“豆芽菜”、“药罐子”和“成人病”等特异现象变得越来越多。这个问题严重困扰了家长和社会,尽管得到了党和政府的高度关注,但学生身体健康整体欠佳的现状并没有大为改观,体质下降、身体走样,着实让人烦恼而警醒,忧心忡忡且不容小觑。老话说得好,身体是革命的本钱。没有健康的青少年,国家发展的脚步必然会受到阻碍。

如表 1 所示,2019 年全国 6-22 岁学生体质健康优良达标率为 23.8%,其中表现出明显的地区差异,优良率较高的地区为东部经济发达地区和沿海地区。自 2014 年教育部颁布实施《国家学生体质健康标准》以来,13—22 岁年龄段学生体质健康优良率从 2014 年的 14.8% 上升到 2019 年的 17.7%,上升了 2.9 个百分点,说明我国学生体质健康达标优良率总体呈上升趋势。从年龄分组来看,13—15 岁,16—18 岁,19—22 岁学生体质健康达标优良率分别上升 5.1、1.8 和 0.2 个百分点,初中生上升最为明显,但是高中生和大学学生的体质健康状况却在明显下降,尤其是大学生下降最为明显。

表 1 2014—2019 年大学生体质健康测试指标增加值

	13—15 岁	16—18 岁	19—22 岁
体质健康优良率上升幅	5.1	1.8	0.2

度(单位:%)			
肺活量增加值(男;单位:ml)	209.7	161.2	92.3
肺活量增加值(女;单位:ml)	187.2	147.0	102.2

根据数据显示,我国学生总体的平均身高、体重、胸围等指标虽然持续回升向好,肺活量水平得到全面提升,但体现青少年身体柔韧性、力量、速度和耐力等指标方面,中小學生都出现有了好转,大学生的状况仍然欠佳,主要原因是由于现行标准下初中生升学考试需要进行体育项目的检测,应试教育使学生体质健康状况因升学得到明显好转。高中生面临高考,学业压力巨大,课外活动时间减少,同时普类高考的内容中还未加入体育项目,因此导致高中阶段学生体质健康状况下滑。而大学阶段的学习生活更加自由,自我调控力度大,大多数学生很少进行课外锻炼,学校对于体育课考试要求也不高,毕业后在社会上找工作,用人单位通常也对体育方面不做要求,对于身体健康要求也不高,一般只需要去医院做健康体检,没有特殊疾病即可。

## 3 影响学生体质健康水平变化的主要因素

### 3.1 学生的自身的因素

根据中央有关文件规定的统一要求,全国范围内均应认真积极配合落实国家“每天锻炼一小时”的教学号召。因而从学校政策层面来说,已经给予了学生足够的、科学的且可行的体育活动时间。但是目前现实情况影响下,作为处于低学段的部分学生却尚未能够足量开展体育活动,同时对于体育锻炼的意义和价值缺乏明确的认知,这也造成了学生很难养成体育锻炼的习惯,因而学生开展体育锻炼的实践效果会大打折扣。此外,多数学生只是在校期间参加教学任务规定的体育活动,少见学生主动利用放学后、假期时间等一切空余课外时间积极主动去参与体育活动。

### 3.2 学校方面的因素

我国由于受到古代科举制度和“应试教育”观念的影响,体育学科课作为基础教育中的一门“副课”的思维如今在全国大部分人心目中显得相当根深蒂固,体育课时却也被迫让位于其他主科课程,导致学生在这一传统社会环境因素的影响的情况下也会越来越难对体育课产生足够的重视。此外,由于目前现阶段在我国在实施义务教育阶段学生学业负担比较繁重,学校也很难有精力为学生提供足够的资源和政策发展其运动能力,导致了形成了中国目前现阶段学生体育运动参与度低。另一方面,学校体育专业后备师资力量严重欠缺,体育场地器材设施投入不足,也是导致我国学生体质出现持续逐年下滑的现状的其中一个重要因素,部分学校缺乏对体育运动安全性的有效保障,体育课堂教学的效果一般。

### 3.3 家庭方面的因素

家庭环境往往是影响青少年性格和行为特点养成的最为重要与关键的影响性因素,不能忽视父母独特的性格和家庭态度倾向对孩子人格发展的影响。迫于学习和环境条件等各种因素带来的其他种种的压力,家长更倾向于让自己孩子尽可能多将有一些空余学习时间的和休息时间都用于“主课”课程内容的学习。对于学生的健康,部分教师、学校领导和家长还停留在为学生补充足够的营养,潜意识里已经将体育运动打上了诸如“苦”、“累”和“浪费时间”之类的标签,学生运动后的过量的营养摄入和不科学的摄入方式可能引起肥胖等多种健康问题。

### 3.4 社会方面的因素

近年来随着我国的生产力的提高,人民物质文化生活得到了极大丰富。移动社交设备等的快速大量出现丰富和改善了人们日常工作学习生活,但也对人们的生活产生了诸多的负面影响,久坐、少动等有害健康的生活习惯方式,限制了青少年人群对体育及运动娱乐活动的参与。此外,由于科技技术水平日益飞速的发展提高,自动化电子设备系统大规模地进入人类生产,使得以前那些人们原本需要靠体力劳动才能去完成的各种生产生活任务正逐渐被现代自动化技术取代,如汽车、电梯技术等使青少年所剩不多的体力劳动被取代。

## 4 学校体育促进青少年体质健康的典型案例

### 4.1 芝加哥“零时体育计划”

芝加哥附近的一所学校也已经实施过了“零时体育计划”的政策,即该学校要求让校内所有的学生要在每天早上七点就到校,跑步、做身体伸展和运动,要同时保证每天运动到了每个学生的HRmax以上或达到至少的70%VO<sub>2</sub>max以上后才可以正式开始上课。一开始许多学生家长也是对该校的这一特殊的教育政策持一定反对态度,一些学者也认为,孩子心里本来就已经很不情愿早起到教室上课,再赶到去操场去小跑几圈,岂不是让孩子一进到学校教室里就开始打瞌睡的呢?但是实验结果却是正好相反,学生早起运动后反而感觉会更加的清醒,上课活动时的气氛活跃了,记忆力、专注力也都增强了许多倍了。

### 4.2 清华大学新生入学第一堂要上体育课

周怡春校长最早提出:德、智、体三育并重,后发展为德、智、体、美、群,“五育”并举<sup>[1]</sup>;梅贻琦校长提出:体育操练身体,更要藉此养成团队合作精神;蒋南翔校长提出:至少为祖国健康工作50年。无体育、不清华,育人至上,体魄与人格并重。目前,清华体育课实施四加二

加二的课程体系,每年都要进行男生3000米、女生1500米的长跑测试和游泳。此外,阳光长跑和体质测试也会占体育课成绩一定比例。

在学校多个部门的协同下,清华大学将针对大一新生逐渐恢复“四点半强制锻炼”的传统。学校计划下午四点半以后不排课或尽量少排课,留出时间给学生们进行课外锻炼,同时实施“大一体育专项。”学校希望所有学生大学期间制定符合自己的小目标,包括学会一个体育项目,加入一个体育协会,每学期至少参加一次体育竞赛。

### 4.3 云南大学体测成绩与毕业证直接挂钩

表2 云南大学体育课时计划安排

变量	大一	大二	大三	大四	总计
课时数	144	144	48	8	200

注:国家标准为144课时

成绩构成=50%专项运动成绩+40%体质测试+10%平时成绩

如表2所示,从2021年秋季开始,云南大学把学生体质测试与毕业证直接挂钩。体测内容不仅每学期都考,而且如果总分不及格,学习成绩再好也拿不到云南大学的毕业证。

按照《云南大学公共体育课程改革方案(草案)》标准,云南大学计划将率先建立基于“运动技能+体质健康”标准的男女合班体育课的教学基本模式,在学生一、二、三年级的六个月学期里开设一个不少于每期20门左右(逐步增加至30门)左右的综合体育项目,这六个月学期中的学生每次体育课安排的项目内容都是由专项技能和身体素质组成,每次的体育课都保证不低于50%的练习量密度以及中上的运动强度。除了游泳的项目外,其他所有年级的所有运动项目体育课必须分别进行距离长跑和上肢力量练习。一方面,让体育教师坚守课堂主阵地,给学校体育提质增量,另一方面改善大学生体质健康水平长期下滑的窘境,培养其终身锻炼的习惯。

#### 参考文献:

- [1] 姚华珍.苏州市中学教师体育生活方式的调查研究[D].苏州大学,2011.
- [2] 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话\_滚动新闻\_中国政府网(www.gov.cn)
- [3] 瞿葆奎.劳动教育应与体育、智育、德育、美育并列?--答黄济教授[J].华东师范大学学报(教育科学版),2005(03):1-8.