

# 粤北中小学生体质与健康的状况及改善对策

薛留成<sup>1</sup>, 张爱平<sup>1</sup>, 黄金铭<sup>1</sup>, 卢祺生<sup>2</sup>, 肖宁<sup>2</sup>

(1. 韶关学院 体育系; 2. 韶关市教委, 广东 韶关 512005)

**摘要** 通过对粤北中小学生体质与健康状况的调查分析, 指出学生体质与健康状况不够理想, 主要是受应试教育的影响, 重智轻体的现象依然存在。改善对策为依法治教、更新教育观念、改“体育课”为体育与健康课, 提高师资队伍整体水平, 开展丰富多彩的课外体育活动等。

**关键词** 体质与健康; 中小学生; 粤北

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)03-0082-04

## Measures for improvement of the physiques and health status of the primary school and secondary school students in northern Guangdong

XUE Liu-cheng<sup>1</sup>, ZHANG Ai-ping<sup>1</sup>, HUANG Jin-ming<sup>1</sup>, LU Qi-sheng<sup>2</sup>, XIAO Nin<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Shaoguan College; 2. Shaoguan Committee of Education, Shaoguan 512005, China)

**Abstract** It is revealed, from an investigation and analysis, that the physiques and health status of the primary school and secondary school students in Northern Guangdong are far from satisfactory. This mainly caused by the habitual practice of all-for-examination teaching and learning behavior, which plays emphasis on intelligence training at the expense of sacrificing learners' health and physical training. The way out is that we should conduct teaching behavior to the national comprehensive education policy, renovate our conception of education, change Physical Education into Health and Physical Training, improve faculty's general aptitudes and training skills, and carry out a rich variety of extracurricular sport activities.

**Key words** physique and health; primary and secondary school students; northern Guangdong

学校体育卫生工作的根本任务是增强学生体质, 促进学生身心健康发展。通过体育教学和丰富多彩的体育活动, 提高学生的身体素质, 培养学生良好的品德和健康的心理。学生的体质、身心健康如何, 是衡量学校体育卫生工作质量的重要标志。近年来, 粤北中、小学校对学校体育也进行了一系列改革, 但对增强学生体质, 增进学生身心健康效果如何, 值得深入研究。通过对粤北中、小学生体质与健康现状的调查分析, 提出发展对策, 目的在于为教育行政部门科学指导和进一步深化学校体育改革提供科学依据。

本研究以市区中小学7~18岁城市户口的汉族男、女正常学生和南雄市中小学7~18岁农村户口的汉族男、女正常学生为对象。采用随机整群抽样的方法, 调研点校定为: 韶关市五中、市七中、市二中、武江区新华小学、浚江区启明小学、北江区园前小学、南雄市一中、黄坑中学、全安中学、黄坑小学、郊区小学、莲华小学, 共4160名学生。

依据教育部、国家体育总局、卫生部、国家民委、科技部

《2000年全国学生体质健康状况调查研究实施方案》的精神, 按照测试细则, 于2000年10月10日至10月30日对调查对象进行了测试。经检验, 测试结果可靠性、有效性较高。

## 1 学生体质与健康状况

### 1.1 身体形态、机能变化趋势

粤北中、小学城乡男、女学生7~18岁各年龄段的身高、胸围平均值均低于1985年全国同年龄段的均值, 这可能与遗传、营养、地域有关。而体重同1985年全国同年龄段均值相比无差异性。

粤北中小学城乡7~18岁男女学生的脉搏、血压属于正常, 而各年龄段男女学生的肺活量均值均低于1985年全国男女学生的均值, 达到非常显著水平, 这可能与课外活动开展得不好, 学生锻炼的次数少或者活动量不够有关, 从而影响了肺功能水平的提高。

### 1.2 身体素质变化趋势

如果说身体形态指标受遗传因素影响较大的话,那么受 体育锻炼影响较大的身体素质指标调查结果见表1、表2。

表1 2000年粤北中小学城乡男学生身体素质平均数

年龄/岁	50 m跑时间/s	立定跳远/cm	斜身引体/次	引体向上/次	握力/N	立位体前屈/cm	50 m×8往返跑时间/s	1 000 m跑时间/s
7	11.45	115.34	17.00		45.01	3.09	129.99	
8	10.61	134.00	19.03		65.12	4.42	122.34	
9	10.07	140.99	19.60		82.96	5.26	119.46	
10	9.69	154.16	23.57		104.74	4.70	115.21	
11	9.17	163.42	28.63		124.35	5.09	111.22	
12	8.92	173.82	32.45		151.81	5.38	106.15	
13	8.85	192.22		4.01	209.86	6.66		279.51
14	8.32	205.99		5.50	277.04	8.54		262.92
15	7.99	220.21		6.25	301.06	10.29		249.78
16	7.66	229.60		7.84	355.59	12.17		241.76
17	7.63	232.07		8.51	367.75	13.09		240.69
18	7.53	233.58		8.12	387.26	12.45		240.22

表2 2000年粤北中小学城乡女学生身体素质平均数

年龄/岁	50 m跑时间/s	立定跳远/cm	仰卧起坐/次	立位体前屈/cm	50 m×8往返跑时间/s	800 m跑时间/s
7	11.76	110.81	20.71	5.83	127.91	
8	11.00	126.26	23.21	6.00	125.09	
9	10.49	133.04	23.98	6.65	121.31	
10	10.11	142.88	28.43	6.28	120.21	
11	9.67	149.98	28.82	6.76	114.71	
12	9.68	160.60	31.95	8.29	111.16	
13	9.63	167.12	32.57	8.90		242.99
14	9.43	171.19	34.98	10.70		2234.55
15	9.28	174.99	37.76	11.60		236.02
16	9.11	175.12	40.86	12.75		229.91
17	8.74	176.76	36.63	13.06		231.08
18	9.03	176.65	37.96	12.88		243.23

城乡男生50 m跑成绩除8、9、10岁无差异外,其他年龄段均好于1985年全国平均成绩,达到了显著水平。立定跳远成绩除9岁无差异外,其他年龄段均好于1985年全国均值,达到了非常显著性水平。斜身引体与引体向上7~17岁均好于1985年全国均值,达到了显著性水平,唯有18岁学生(高三)的引体向上均值同1985年均值无差异性,这可能是高三学生为了追求升学率,缺乏体育锻炼所致。

粤北中、小学生的握力太差,各年龄段同全国均值差196.13 N左右。立位体前屈除了7、8、10岁差于全国平均水平外,其他年龄段无差异。7~12岁50 m×8往返跑、13~18岁1 000 m跑均值成绩均差于1985年全国水平。

2000年粤北中、小学女生身体素质各项测试指标的平均值与1985年全国各年龄段的平均值相比,同男生大致相同。唯有16~18岁女生800 m跑平均成绩好于1985年全国平均值,达到了非常显著水平。

以上情况表明:凡是常抓不懈的、属于国家体育锻炼标准达标项目对学生身体素质的提高起重要作用,同时也说明教育行政部门对学校体育工作的宏观干预的重要性。

1.3 体检情况

我们对学生的视力、血红蛋白、肥胖度进行了检查,结果

见表3、4、5。世界卫生组织推荐的低血红蛋白诊断标准为:7~13岁血红蛋白低于120 g/L,14岁以上男性低于130 g/L,14岁以上女性低于120 g/L。对照有关标准,低血红蛋白的人数占的比例过大,低体重人数比例较大。

表3 粤北城乡男、女生血红蛋白统计<sup>1)</sup>

年龄/岁	男 生			女 生		
	受检人数	低血红蛋白人数	%	受检人数	低血红蛋白人数	%
7	158	16	10.13	160	16	10.00
8	160	160	100.00	160	160	100.00
9	159	90	5.66	160	10	6.25
10	160	160	100.00	160	160	100.00
11	160	160	100.00	160	160	100.00
12	160	6	3.75	159	3	1.89
13	158	158	100.00	160	158	98.75
14	160	13	8.13	160	11	6.88
15	159	159	100.00	160	160	100.00
16	160	160	100.00	160	160	100.00
17	160	5	3.13	160	17	10.63
18	159	159	100.00	160	159	99.38

1)按世界卫生组织推荐标准

表4 粤北城乡男生肥胖统计

年龄/岁	总人数	营养正常		低体重		超体重		肥胖	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
6	107	77	71.86	20	18.69	7	6.54	1	0.93
7	158	127	80.38	22	13.92	5	3.16	4	2.53
8	160	121	75.63	31	19.38	5	3.13	3	1.88
9	159	116	72.96	29	18.24	7	4.40	7	4.40
10	160	115	71.88	28	17.50	12	7.50	4	2.50
11	160	104	65.00	42	26.25	6	3.75	7	4.38
12	160	95	59.38	47	29.38	10	6.25	2	1.25
13	158	99	62.66	48	30.38	4	2.53	2	1.27
14	160	102	63.75	42	26.25	7	4.38	3	1.88
15	159	95	59.75	56	35.22	1	0.63	0	0.00
16	160	98	61.25	53	33.13	4	2.50	1	0.63
17	160	95	59.38	54	33.75	3	1.88	3	1.83
18	159	96	60.38	47	29.50	8	5.03	1	0.63

表5 粤北城乡女生肥胖统计

年龄/岁	总人数	营养正常		低体重		超体重		肥胖	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
6	112	77	68.75	32	28.57	2	1.79	1	0.89
7	160	107	66.88	43	26.88	5	3.13	2	1.25
8	160	96	60.00	55	34.38	4	2.50	3	1.88
9	160	99	61.88	43	26.88	9	5.63	4	2.50
10	160	94	58.75	55	34.38	3	1.88	3	1.25
11	160	101	63.13	47	29.38	4	2.50	6	3.75
12	159	100	62.99	43	27.04	2	1.26	3	1.89
13	160	70	43.75	64	40.00	7	4.38	4	2.50
14	160	78	48.75	52	32.50	10	6.25	0	0.00
15	160	102	63.75	39	24.38	3	1.88	1	0.63
16	160	72	45.00	63	39.38	6	3.75	0	0.00
17	160	92	57.50	50	31.25	4	2.50	2	1.25
18	160	84	52.50	60	37.50	5	3.13	1	0.63

## 2 改善学生体质与健康状况对策

贯彻执行《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,按照健康第一指导思想和素质教育的要求,切实加强和改革学校体育工作<sup>[1]</sup>。应做好以下工作:

(1)以法治教。用《学校体育工作条例》和《教师法》有关条文确定学校体育工作的地位,确保体育教师的职业地位、职责、工资报酬与待遇、社会福利、安全保障、教学环境、教学条件等,树立体育法律权威和法治观念。各级领导必须充分重视学校体育工作。

(2)体育教学大纲应“一纲多本”,尽快制订出《体育与健康课的标准》。由于我国地域广阔,学生的生理、心理特征不同,应该实施“一纲多本”,采取国家颁布的大纲与地方颁布的大纲相结合的模式,是许多专家建议的管理模式。为了更好地贯彻实施体育教学大纲,应尽快编写出新教材,并制定出适合各地青少年生理、心理特点的《体育与健康标准》。

(3)对中、小学体育工作加强督查并进行综合评价。为

改善中小学生的体质与健康状况,各级教育行政部门应对中、小学体育工作进行督导和检查,并依据教育部制定的评价指标体系和评价标准对每所中小学体育工作进行综合评价,达不到要求的,立即进行整改,对不合格的体育教师不再聘用。

(4)培养新型的体育教师队伍,提高体育教师整体学识水平。同一教材,不同的教师运用不同教法,可能产生不同的效果。这就是说,体育课程目标的实现与教师的本身素质密切相关,因此培养新型的体育教师队伍,提高体育教师的整体素质至关重要。

(5)更新教育观念。要深化中、小学校体育改革,必须以思想观念的更新为先导,特别是体育工作者的教学思想和教学观念要更新,只有树立“健康第一”的指导想,才能拓宽思路,勇于创新。因此,必须牢固树立以下观念:①学校体育面向素质教育观念;②终身体育观念;③体育是科学文明健康生活方式组成部分观念;④体育教学面向全体学生观念;⑤

自我健康投资观念 ⑩生命在于运动观念 ⑪科学健身观念。

(6)加大体育课程改革力度,改“体育课”为“体育与健康课”。在教育部基础司和体卫艺司的直接领导下,已成立了以季浏为组长,有50多人参加的研制全国中学《体育与健康》课程标准的课题组。但新课程要符合素质教育的要求,突出“健康第一”的指导思想,使其成为以身体锻炼为主要手段,以增进学生的整体健康为主要目标的课程。“新课程”要培养学生的运动兴趣,培养学生的意志品质,培养学生的合作精神和竞争意识,要重视学生的主体地位,尊重学生的要求和重视学生的情感体验,关注每个学生的个体差异与不同需求,确保每个学生受益。体育教学内容的选择应是具有广泛群众基础,大家喜欢的有利于学生参加的适合于群体性锻炼的体育项目,避免过分竞技化、成人化。改革体育考试和评价方法,综合评价学生的体育学习。同时要研制《中小学生体质健康标准》(含身体健康和心理健康标准),对照学生体质健康标准,给教师评价,可以衡量体育教师的工作的优劣,同时采用与体育教师经济利益挂钩的管理措施,有利于调动体育工作者的积极性。

(7)体育教师要认真学生的健康问题。增强体质,增进健康是学校体育的出发点和归宿,同时也是体育教师肩负的历史使命。因此,体育教师应从社会学、生理学、心理学、卫生学、营养学不同角度研究学生的健康问题。针对学生的不同特点,有针对性地采取措施,提高学生的健康水平。

(8)开展丰富多彩的课外体育活动,确保学生每天有1h体育活动时间。保证学生每天有1h体育活动时间,是《学校体育工作条例》所规定的,也是青少年学生身心健康发展的必需的。各级教育行政部门和学校都应高度重视,采取有效措施予以保证。课外体育活动是体育与健康课教学的延续和补充,有些在体育课中未完成的任务,要靠课外体育活动去完成,真正做到课内课外有机地结合在一起。怎样开展丰富多彩小型多样、生动活泼的课外体育活动,要结合本校实际予以研究,广东湛江“学校体育快乐园”的经验和辽宁、天津、北京等地开展大课间体育活动的经验值得借鉴。要认真研究和积极推动班与班之间,年级与年级之间形式多样的经常性的体育比赛活动。定期开展“体育节”之类的群众性体育活动,学校体育运动会的设项,要充分考虑广大学生的参与性,避免过分竞技化。要通过组织多种多样的体育比赛活动,推动课外体育活动的开展。

### 3 讨论

增强学生体质,增进学生健康是学校体育的主要目标,体育教学、早操、课间操、课外体育活动是增强学生体质与健康的主要途径。经过广大体育工作者的共同努力,粤北中、

小学城乡男女学生的体质较过去稍有提高,整体评价达到了及格水平。1946年,世界卫生组织在其宪章中提出:“健康是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的社会适应能力,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。按照上述健康标准衡量粤北中、小学城乡男女生的健康状况不甚理想,低体重人数各年龄段男生在13.92%~35.22%之间,女生在24.38%~40%之间,超重人数男生在0.69%~6.54%之间,女生在1.26%~6.25%之间,尤其是低血红蛋白、近视眼人数占的比例较大。在全面实施素质教育的今天,怎样更好地增强学生体质,促进学生身心健康发展,培养学生良好的品质,是学校体育应认真研究的问题。

近年来,虽然许多学校对体育进行了一些改革,但收效甚微。长期以来,由于受“应试教育”和体育战略上某些偏差的影响,教育职能部门、学校领导及教育工作者仍然对学生健康重视不够。在教育观念上,由于受“应试教学”的影响,“重智轻体”现象依然突出,致使高三、初三学生不上体育课,不参加课外活动的情况仍有发生。在教学理论上,由于对体育与竞技体育、体育游戏缺乏正确认识,使教学仍停留在身体素质达标和竞技考核这一范围,忽视了对学生个性的培养。初中升高中体育加试什么项目就练什么项目,体育教学的“应试”现象非常突出。在教学内容上,似乎脱离竞技体育项目就无教材可选,无东西可教,让学生盲目地去适应教材已是普遍现象。在教学模式上,仍然过分强调整齐划一,不利于学生个性发展,忽视人文精神和创新思维能力的培养,考试的方式、方法及考试内容不利于调动学生学习的积极性、主动性和创造性,阻碍了素质教育在体育教学中的全面实施。学生的健康重视不够,更没有开展深入的研究。以上种种现象集中体现在学生厌学上。从调查了解到,85%的学生喜欢上体育活动,但不喜欢上体育课,这足以说明学校体育工作改革的必要性。随着《体育与健康课》及有关标准的实施,对改善中、小学生的体质与健康状况必将有很大的推动作用,然而仅此项改革的作用是有限的,必须有相应的配套措施,如加大宣传力度,营造社会环境,提高教师业务水平,增强学生体育意识,加大经费投入等等。我们坚信,在不久的将来,学生体质健康状况必将达到一个理想的水平。

### 参考文献:

- [1]杨贵仁.我国体育学校工作的发展设想[J].体育科学,2000,20(3):13.
- [2]中国国民体质监测系统课题组.中国国民体质监测系统的研究[M].北京:北京体育大学出版社,2000.

[编辑 李寿荣]