

·学校体育·

学生体质健康水平下降原因及解决对策

刘海元

(首都体育学院 理论学科部, 北京 100088)

摘 要: 在综合各种有关学生体质健康水平下降原因的基础上, 指出学生课业负担超重, 运动不足是导致学生体质健康水平下降的面上原因, 真正成因是社会、学校、家庭和学生等因素的综合结果。因此, 建议从长远考虑, 改革高考制度是提高学生体质健康水平的根本; 当前首先要加强宣传, 积极营造关心学生体质健康的社会氛围; 其次要积极贯彻落实中央7号文件精神, 全面加强学校体育工作; 切实改革体育课程, 以提高学生体质健康为基础来设计课程方案。

关 键 词: 学校体育; 体质健康; 学生; 体育课程改革

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)01-0067-05

Causes and solutions for the deterioration of physical health of students

LIU Hai-yuan

(Department of Theoretic Studies, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China)

Abstract: On the basis of summarizing various causes for the deterioration of physical health of students, the author pointed out that students having too heavy workload and doing too little exercise is the superficial cause for the deterioration of physical health of students, and that the true cause is the integrated result of such factors as the society, school, family and student. Therefore, the author offered the following suggestions: in the long run, the reform of national college entrance examination system should be the foundation for enhancing physical health of students; at present, first of all we should strengthen publicity, actively create a social ambience for caring about physical health of students; second of all we should implement the essence of the No.7 document issued by the Central Party, comprehensively strengthen scholastic physical education, truly reform physical education curriculum, and design curricular plans based on enhancing physical health of students.

Key words: scholastic physical education; physical health; student; reform of physical education curriculum

2006年9月18日由教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、科学技术部公布了2005年全国学生体质与健康调研结果。结果显示,我国学生视力不良检出率居高不下,初中生上升幅度最大,较2000年增加了8.7个百分点。7至22岁的学生中超重与肥胖检出率仍在增加,更令人担忧的是我国学生的肺活量、速度、爆发力、耐力等素质水平均呈继续下降趋势。值得欣喜的是我国学生形态发育水平继续提高,身高、体重和胸围的生长水平继续增长;学生营养状况继续改善,重度营养不良基本消灭。这一结果的公布在社会上反响很大,有人在惊诧,有人在质

疑,更有人在斥责,大家纷纷追究其原因。但是,对于学生体质健康水平下降的原因,见仁见智,各有其说。本文对众多原因进行分析,并提出增强学生体质健康的对策与建议,为进一步落实《中共中央国务院关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)(以下称7号文件)服务,为促进青少年学生体质健康水平的提高服务。

1 学生体质健康水平下降原因

对于学生体质健康水平下降的原因,不少专家、学者和官员从不同的侧面做了总结。李永亮^[2]总结了7

收稿日期: 2007-09-24

基金项目: 北京市教育科学“十一五”规则重点课题(AGA06111)。

作者简介: 刘海元(1971-),男,副教授,博士,研究方向:学校体育学。

个方面的原因：(1)学生正常体育活动时间被挤占，缺乏经常有效的体育锻炼；(2)片面追求升学率，致使学生课业负担过重，闲暇时间过少，体育活动时间更少；(3)教师素质不高，学生体育锻炼的质量和效益不高；(4)学生睡眠时间严重不足；(5)学校体育经费严重缺乏，体育场地、器材严重不足；(6)学生膳食结构不合理，营养失调；(7)学校体育政策与制度保障缺位，使学生体育锻炼缺乏强有力的制度保障。也有人认为，从现象来看，学生体质下降的“元凶”是各级各类学校不能按照国家的相关规定完成学校体育的任务，始作俑者则是片面追求升学率。在片面追求升学率的大旗下，学校置国家有关课程规定于不顾，随意占用或不安排体育课、体育活动，直接导致了学生体质的不断下降^[3]。此种看法认为造成我国中小学生体质健康水平下降的原因主要在学校。

张国胜^[4]认为学生体质下降的原因主要有：(1)运动量严重不足，尤其是城市学生；(2)受应试教育的影响，片面追求升学率，使学生学业负担过重，学习时间过长，而参加体育锻炼的时间则严重不足；(3)父母过分重视孩子的知识学习，而对孩子身体体质方面的发展重视不够；(4)青少年对健康美等认识的偏差，认为越瘦越美，节食减肥造成营养不良；(5)电脑、游戏机的普及使青少年一代生活和娱乐方式发生了重大变化，许多学生周末和假期不愿走出家门，更不愿意参加体育活动；(6)不良的生活方式。此种分析虽然涉及了学校、社会、家庭等因素，但基本上是指向运动不足。

中央7号文件指出导致学生体质健康水平下降的原因是两方面：“一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。”^[5]

综合以上关于学生体质健康水平下降原因的不同意见，不外乎这样几个方面，社会的、学校的、家长的、体育的，还有学生自身的。其实在围绕学生体质下降这一现象中，主体是学生，凡是影响学生体质健康的客体都可成为原因，但是各种客体又因其与学生关系的远近、强弱不同，在学生体质健康水平下降这一现象中所处的地位和关键性也迥异。

根据前面对学生体质健康水平下降原因的多种分析，本文认为学生体质健康水平下降是多种因素的综合结果，如果把学生体质健康水平下降的原因仅仅归咎于学校体育工作，恐怕有些片面，而且从提高增强学生体质健康水平来讲，学校体育也独自承担不了此

重任。所以，本文认为影响学生体质健康下降的因素主要有以下几方面，这些因素之间的相互影响构成了学生体质健康水平下降的原因。

1) 社会因素。

随着人类文明的发展，科学技术突飞猛进，国际全球化、经济一体化趋势更为明显，人类进入了信息化时代。随之人类的社会生产方式和生活方式也发生了质的变化，生产力水平的提高促进了人民生活的显著改善，在物质生活富足、体力劳动减少的同时引发了人类共同面临的健康问题。人口压力较大，就业竞争激烈，视教育为考大学，视考大学为改变命运和生活的唯一出路，使多数年轻人忽视体质健康。在这种大的社会背景下，在这样的观念和社会现实里，学生体质健康水平下降的诱因已深深埋下。

2) 教育因素。

改革开放，特别是实施科教兴国战略以来，我国教育事业取得了显著成就。到2006年底，义务教育阶段“两基”人口覆盖率达到98%；全国高中阶段教育发展较快，高中阶段毛入学率为59.8%；高等教育稳步发展，高等教育毛入学率达到22%^[6]。素质教育理念逐步深入人心，新一轮基础教育课程改革全面实施，高等教育加强质量评估与管理。但是，教育整体改革推进却举步维艰，在高举素质教育大旗之下，中、高考，招生制度改革推进缓慢，导致应试教育在实际中轰轰烈烈，越改越执着；整体上教学、考试、招生等人才培养环节不能与素质教育理念相匹配，再加上教育经费在不断增长中仍难以满足实际的需要，教育发展不平衡等造成优质教育资源远远不能满足人民的需求，引发大家竞相争夺优质教育资源，择校而读，拼命而考，举全力考名校、名专业。在这种教育环境下，造就了校长、家长、学生惟考定终身，课业负担过重，学生根本无暇顾及他。

3) 体育因素。

多年来，我国体育事业取得了前所未有的成就，竞技体育为国人赢得了荣誉，振奋了民族精神，凝聚了人心，提升了国家国际地位和形象，群众体育也逐步得到普及和推广，目前全民健身计划已到第二阶段。特别是2008年奥运会即将在北京举行，给我国体育事业的发展带来了更有力的推动，使体育工作得到了全面发展。但是，相对而言，群众体育投入不足，特别是对全民健身计划中明确规定的青少年重点对象更是关心不够。在我国体育事业的发展中本身就存在重竞技、轻群体的现象，而2008年北京奥运会的举办更强化了这一现象。所以，虽然近年来体育事业取得了新成就，但有关青少年学生方面的体育工作却并没有实

质性改观，国家体育职能没有充分发挥，这可以从近年来国家群众体育管理部门完成的主要工作中窥见一斑，国家群众体育管理部门所做的就是开展了若干项活动，命名了 2 万余所体育传统项目学校、建设了 2 500 所青少年体育俱乐部^[7]。在这种体育情境下，青少年学生体育工作并没有得到应有的重视，对青少年学生体育方面的投入不多，采取的方法无实效，诸如此类的问题均成为城市学生体质健康水平下降的成因。

4) 校长因素。

学校校长既是教育政策的落实者，也是教育方案的策划者。学校校长的教育理念决定着—所学校的方向，校长对教师有人事决定权，决定体育教师编制配置，对学校经费有支配权，对办学有决策权。所以，学校校长重不重视学校体育工作，关不关心学生的身体状况，直接影响着学生的体质健康水平。但是，学校校长在明了国家教育政策的前提下，面对现实社会时，国家教育政策的落实就显得苍白无力了，校长不得不按照现实来运行学校的管理。在一次组织对中小小学校长调研中，校长们普遍反映，要办好学校，要办出名校，就得提高学校的升学率，这样学校才有生命力，学校也才会有更多的经费保障。而学生的升学率除了吸引、招收优质的生源外，就是要加强教学质量，提高教学效率。一些校长则会下令延长学生在校学习的时间，取消没有列入升学考试内容的学科，减少不重要学科的设备 and 教师编制，举全校之力保证学生考试科目的学习，为学校创设高分、高升学率的品牌。在这些校长领导的学校里，学生课业负担明显加重，学习时间延长，体育课被削减，体育活动场地设施不足，在这种情况下，学生体质健康别说得到增强，不被彻底损害就好了。

5) 家长因素。

在一次对家长的调研访谈中，发现学生家长对孩子的学习非常关心、高度重视，“望子成龙，盼女成凤”的期望普遍存在。由于家长感受到社会、生活的压力，为了孩子在将来不受此种压力，他们一定要让孩子好好学习，考上好大学、好专业，将来找个好的工作，孩子的生活才会幸福。在这种逻辑下，家长强迫孩子放弃其它活动的时间，尤其是参加体育活动的时问，一心一意搞好学习。在家长的认识中，孩子只要没病就是健康，只要正常能行走就是体质没问题，即使有了病，也没什么大关系，看医生就可以了。如果眼睛近视了，那就配眼镜，也没把近视看作是什么大的问题。在“能否同意让自己的孩子每天进行一小时体育活动”的提问时，许多学生家长表示，如果全校学生

都同时抽一小时出来活动，那是可以接受的。但是，如果只让自己的孩子抽一小时进行体育活动，而别的孩子进行学习，那是不会同意的。此外，在课余、周末、假期，家长让孩子参加各种学习班，更加重了孩子的负担。从以上的分析来看，目前学生家长关心孩子的健康，但认识是有局限的，他们更担心的是孩子的学习，所以让孩子利用一切时间来学习，从来没有把孩子身体的长远发展与规划孩子学习同等看待。在这样的学生家长引导下，学生们一门心思只顾学习，没有时间进行体育活动，久而久之，体质健康水平就会下降。

6) 学生因素。

在社会、教育、体育、校长和家的影响下，学生被迫每天超长时间进行学习，而留作其它活动的时间却少得可怜。2005 年国家统计局对中小学生学习生活进行了专项调查，涉及 305 所中学，回收问卷 31 420 份，105 所普通小学，回收问卷 10 175 份。结果表明，中学生在上学期间，平均每天早晨的起床时间是 06: 07，晚上睡觉的时间是 22: 45，早上到校的时间平均在 07: 00，下午离校时间平均 18: 30，中学生平均一天在校时间（含午休）为 11 h 30 min，高三和初三三年级的学生在校时间还更长，放学后在家的学习时间中学生平均为 1 h 58 min，63% 的学生放学后不参加体育活动，中学生平均每天睡眠时间 7 h。在小学生调查群体中，超过 60% 的小学生到校时间是早上 07: 30，接近 60% 的小学生下午离校时间是 17: 00，平均在校时间（含午休）为 9 h 30 min，放学后在家学习的时间平均为 2 h，小学生平均每天睡眠时间为 8 h 30 min。通过以上数据可知，学生每天用于学习的时间太多，睡眠时间不足，体育活动时间则更少。而且此次调查发现，中学生体育课被占用的比例超过 25%，小学生每周体育课平均 2.5 节，远少于国家对小学 1~2 年级 4 节，3~6 年级 3 节体育课的要求^[8]。

学生在外在压力下，每天疲于奔命地学习和接受各种重智育、轻体育意识的灌输，再加上独生子女怕苦怕累的问题，形成了学生群体独有的生活习惯，既没时间去运动，也基本上不喜欢运动，更怕繁重的体力劳动。在课业负担过重、睡眠不足、营养过剩的情况下，学生体质健康水平只能下滑。

由上述分析可知，运动不足只是学生体质健康水平下降的面上原因，而真正原因是以上所有因素的交织。其实引起学生运动不足的原因除了以上因素外，学校体育工作自身也存在问题：一是体育学科没有得到足够的重视，随意被别的学科挤占；二是近年来体育课程改革理念虽好，但实际效果却不尽如人意，对

培养学生的体育兴趣,强化学生积极进行体育锻炼的效果不佳;三是体育教师数量不足,素质不高,兼职较多,特别是基础教育体育课程改革增加体育课时后,体育教师的缺口更大;四是体育经费投入不足,农村学校体育器材、设施更是短缺;五是运动安全防范不力,体育伤害事故引发因噎废食现象,体育课和活动中尽可能减少运动量,尽可能降低难度,实际对增强体质意义不大。综上所述,学生本身没有时间参加体育活动,再加上学校体育工作的懈怠,学生体质健康水平的下降也就难以避免了。

2 提高学生体质健康水平的对策

2.1 改革高考制度是提高学生体质健康水平的根本

我国学生体质健康水平下降的根源是人口压力较大,社会就业竞争激烈,教育资源有限,教育评价机制不完善、不全面,特别是现行高考制度的评价导向不正确。在学生升学压力较大,高考招生只注重分数的情况下,学校、家长、学生不得不把过多的精力和体力投入到文化课程的学习中,而一些实践性课程和活动类课程被视为不重要的学科,轻易被挤占,轻易被削减,即使上足课时,也是质量欠佳。在这种情景下,学校不重视学生的体质健康,家长忽视学生的体质健康,学生漠视自己的体质健康,而同时学校体育工作又得不到高质量、强制性、全面性的开展,致使学生运动不足、课业负担超重、体质健康水平下降。所以,若想长远解决学生体质下滑的趋势,改革高考制度,将教学与升学必要剥离是真正解决问题的根本。

2.2 加强宣传,积极营造关心学生体质健康的社会氛围

增强学生体质健康是全社会的责任,不仅是教育和体育部门的事情。而提高学生体质健康水平首要的是提高全社会对此事的认知度,要积极宣传学生体质健康是我们整个民族健康的根基。广大学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现、是社会文明进步的标志、是衡量国家综合实力的重要指标。学生体质健康不仅关系到中华民族的未来,同时也关系到他们个人的健康成长和亿万家庭的美满幸福。让孩子身体健康、人格健全、一生幸福是每个家长的愿望,是素质教育所追求的目标,也是我们全面建设小康社会,构建社会主义和谐社会的重要内容。大量事实证明,身心健康是一个人成长成才的物质基础。没有健康的体魄,即使品德再好、学问再大,也难以报效祖国和服务人民,更谈不上有自己的幸福生活。要通过多种途径、各种方式向全社会宣传学生体质健康的重要性,帮助大家树立正确的教育观、育子观、成长观、健康观,积极营造全社会

关心学生体质健康的氛围,并为之付诸实践。

2.3 深入贯彻落实中央 7 号文件精神,全面加强学校体育工作

因学生体质健康水平下降的问题,引发我国高层关注,从而颁发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号),意见表明中央非常重视学生的体质健康,并提出了今后一段时间的工作任务和目标:“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设;全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。通过 5 年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。”^[9]有学者称此文件是一个较为详细的指导今后学校体育工作的文件,其中要做的事情多达 60 余项。提高学生体质健康水平,当前重要的事情就是全面深入地贯彻落实好中央 7 号文件精神,全方位加强学校体育工作,尽快扭转学生体质健康的不利局面。

2.4 切实改革体育课程,以提高学生体质健康为基础设计课程方案

体育与健康课程 6 年来的改革,遭到了不少学者的质疑,甚至有学者称,改革的 6 年正好是学生体质健康水平下滑较大的 6 年,无论是巧合还是有相关,体育与健康课程改革确实存在着一定的问题。如体育课改理念虽好,但教学无从着手;体育课改内容颇丰,但却不知所教;体育课改目标全面,但却评价无法。因此,体育课程改革要围绕如何提高学生体质健康为目标和基础出发,设计出切实可行,便于学校、体育教师开展教学的课内、课余一体化的课程方案,使学生能熟练掌握 1~2 项锻炼身体的体育技能并养成习惯。

学生体质健康水平关系到国家民族的复兴大业,涉及到千家万户的幸福,所以切莫等闲视之,全社会要积极行动起来,为全国 3 亿多青少年学生体质健康水平的提高共同努力。但是,也要清醒认识到学生体质健康下降的社会、教育、体育、校长、家长、学生等各方面因素造成学生课业负担超重,运动不足的原因,才能更好地找到解决问题的方式方法。建议从长

远着眼，改革高考制度是提高学生体质健康水平的根本。当前首先要加强宣传，积极营造关心学生体质健康的社会氛围；其次要深入贯彻落实中央 7 号文件精神，全面加强学校体育工作；切实改革体育课程，以提高学生体质健康为基础来设计课程方案。

参考文献：

- [1] 2005 年全国学生体质与健康调研结果公布[N].中国教育报, 2006-09-19.
- [2] 李永亮. 中小学生体质下降的七大原因及五项对策[J]. 人民教育, 2007(7): 10-12.
- [3] 刘阳. 素质教育形同虚设模式单一学生体质下降孰之过[EB/OL]. <http://sports.sina.com.cn>, 2006-04-20.
- [4] 张国胜. 我省青少年体质健康水平呈下降趋势[EB/OL]. <http://www.gansu.gov.cn>.
- [5] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[S]. 中发[2007]7 号.
- [6] 二 六年全国教育事业发展统计公报[R]. 教育部, 2007.
- [7] 刘鹏. 在全国学校体育工作会议上的讲话[R]. 2006-12-23.
- [8] 中小学生学习生活状况专项调查报告[R]. 国家统计局, 2005.
- [9] 提高学生体质要树立“健康第一”思想[N]. 中国教育报, 2006-09-29.
- [10] 缪书岳. 谁为学生体质健康水平持续下降买单[J]. 中国学校体育, 2007(5): 21-22.
- [11] 宋军, 邓艳艳. 学生体质下降的现实原因分析[J]. 中国学校体育, 2007(5): 22-23.
- [12] 何步文, 王世哲, 刘万武. 影响学生体质健康因素的社会学分析[J]. 中国学校卫生, 2006(4): 20-22.

[编辑: 李寿荣]