

学生体质健康增强的难题与协同促进策略

王献英

(深圳市龙岗区教师进修学校, 广东 深圳 518172)

摘 要: 从政策导向、思想观念、督导制度等方面探讨学生体质增强问题。政策导向偏离不利于确保数据的真实性, 人们的认识和观念转变难、体质健康促进中的各种矛盾、体育课堂教学和课外锻炼质量不高、体质健康工作督导不力等影响体育活动的开展效果。因此, 提出了强化政府政策的正确导向, 引导学校树立正确的体质观; 狠抓学校体育工作的质量, 引导师生树立正确的体育观; 调动家长身体力行做榜样, 引导树立正确的发展观等策略。

关 键 词: 学校体育; 体质健康; 学生

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)03-0112-04

Difficulties in and strategies for synergistically promoting student physical health enhancement

WANG Xian-ying

(Longgang District Teacher Training School, Shenzhen 518172, China)

Abstract: The author probed into difficulties in student fitness enhancement in such aspects as policy orientation, ideological conception and supervision system etc. Policy orientation deviation is not conducive to ensuring the authenticity of data; it is difficult for the change of people's cognition and conceptions to directly affect the actual effect of physical health promotion; various contradictions in physical health promotion hinder the effective development of sports activities; it is difficult to increase the value of physical exercise if the quality of physical education classroom teaching and extracurricular exercise is not improved; inadequate physical health work supervision affects the effect of development of sports activities. Therefore, the author put forward the following strategies: strengthen the correct orientation of government policies; guide schools to establish a correct fitness view; control school physical education work quality strictly; guide teachers and students to establish a correct sports view; mobilize parents to set a role model physically; guide the establishment of a correct development view.

Key words: school physical education; physical health; student

从 1979 年至 2010 年, 中国学生体质与健康调研结果显示: 青少年学生在身体形态、身体机能和身体素质等多个指标上呈现出不同程度的持续下降。这一现象引起了政府、学校、社会的广泛关注, 国家先后制定《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)、《切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012 年中央 53 号〕)等文件, 多次提出: “对学生体质健康水平持续三年下降的地区和

学校, 在教育评估和评优评先中实行 ‘一票否决’”, 并明确提出了 “促进青少年身心健康、体魄强健”^[1-3] 的体育指导方针。

然而, 从国家领导人在不同场合的讲话指示及出台的一系列政府文件, 到决策部门发起的改编改版体育教材及学术界引起的广泛热议, 直至今日仍在进行的体育课程改革, 以及轰轰烈烈的阳光体育大课间, 都未能完全遏制学生体质下滑的势头。增强体质健康到底难在哪里? 目前研究多认为是体育锻炼不足、膳食结构不合理、学业负担过重、睡眠不足等因素造成。

本研究试图从政策导向、观念、督导制度等分析学生体质增强的难题，并结合当前实际提出促进学生体质健康的策略。

1 青少年体质健康增强的难题

1.1 导向偏离不利于求真务实

中国学生体质健康调查制度，目的是了解青少年在不同生长时期的身体发育状况，定期向国家决策部门和社会提供权威的客观的、可靠的调查数据，为国家决策提供科学依据。但部分省市在测试、上报、评价过程中，提出不切合实际的“指标要求”。如某市2014年12月2日公布的3年行动计划中提出：100%的学校和学生参加《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)测试；《标准》测试优良率：小学80%以上、初中75%以上、普通高中及中等职业学校70%以上^[4]。但从该省某市163所学校4890人(小学71所、初中含九年制78所、高中14所)抽样测试数据统计显示：优良率仅为25.76%，目标与现实差距巨大。又如，有些地方拿体质健康成绩作为评优评先的指标，但往往为照顾某些体质健康成绩不良但文化课学习优异的学生，人为地上调体质测试成绩。还有的地方用体质健康测试结果作为本科评估的重要指标，结果也导致了一些学校为了能够“达标”修改测试数据。从上报的数据来看，学生的体质健康水平是在逐年上升，甚至有的学校合格率仅差几个百分点就达到百分之百。真真假假、虚虚实实的测试数据使国家体质与健康监测工作的决策部门难以了解学生体质的真实状况，难以制定出切合学生实际的、适宜的干预方案，造成政策和现实严重脱节，体质健康增强也就无从谈起。

在初中升高中、高中升大学的体育优秀生推荐工作中，许多学校为了出状元，追求高升学率，通常把体育教师推荐的体优生名单改为文化课的尖子生。三好学生、优秀毕业生、保送生往往与体育尖子无缘，伤害了体育教师和体优生的积极性，也不利于学生踊跃锻炼的动机和价值观的形成。

1.2 观念固化影响体质促进实效

“升学率即生命力”，诸多学校的校长们迫于升学排名的压力，将工作的重点放在了提高升学率上，增强学生体质变成了一项“说起来重要、做起来次要、忙起来不要”的工作。在对某省163所学校的抽样调研中显示：63%的学校存在把体育教师的编制指标用于语数英等主科上，导致体育教师师生比例严重失调，衍生出了超大班额教学、同工不同酬，体育教师课时系数低于文化课科目，课间操、课外活动不计工作量等不合理现象；58%的学校有“双课表”现象，即应

对检查的课表上的某节体育课，实际上是语、数、英的自习课，这样既增加了语数英的课时又巧妙地“开足了”体育课，直接伤害了体育教师的工作积极性。因此体育课走过程、磨时间，难以保证学生锻炼时间，严重影响了学生体质健康的增强。在落实国家有关文件时，很多地方存在明显的形式化现象，据央视焦点访谈栏目的一项调查显示：能够完全落实学生在校每天一小时体育锻炼的学校，仅占全国20%左右^[5]，很多地方并没有认真执行。这些情况，足以反映学校领导存在较为突出的落后观念，在升学与健康的选择上，宁保升学率而置国家政策、学生健康于不顾，这也是学生体质健康难以增强的一个重要原因。

望子成龙、望女成凤心切的家长，错误地认为孩子不得病就是健康，不需要锻炼身体。为了追求学习成绩，利用一切可以利用的时间，给孩子报补习班、请家教，孩子难有时间进行体育锻炼；有些家长甚至为了让孩子在放学后精力参加课外补习，出现体育课为孩子请假现象。在沉重的学业压力下，学生的睡眠严重不足，加上营养摄取不均衡、活动量少之又少，凭借每周的两三节体育课很难达到增强体质的目的。据于素梅^[6]一项研究显示：“影响学生体质健康的诸多因素中，睡眠居首位，其次是体育锻炼，再次是饮食。”说明睡眠在学生体质健康影响因素中是最不容忽视的因素，但目前并没有引起高度的重视。实际上依然属于重学习轻健康的传统观念未能转变的缘故。

除此之外，体育教师是体育课堂的主导者，最怕的是在课上出安全事故。故在体育课中，贯彻的是“安全第一”并非“健康第一”的自保原则，无形中对学生体质健康促进带来一定消极的影响。

1.3 矛盾难解有碍体育活动开展

学校体育工作开展过程中，有诸多矛盾存在。首先，体育课量和强度与安全的矛盾。体育课本应是学生学习运动技术、锻炼身体、培养意志品质等的有效途径，但是，目前由于学生的先天疾病或后天特殊缘故如体质虚弱等，在运动中猝死或伤害事故时有发生。学校和体育老师担心出事，更怕闹事，只好取消了一些对抗性强、强度大的具有一定危险性的项目以规避风险。在常规的体育课中，对于体操器械类教材能躲就躲，能避则避，而且也不敢加大运动量和强度。没有量和强度的保证，如何提高学生的体质？其次，体育锻炼与学习时间的矛盾。许多学校“升学率第一”、“学习成绩第一”的理念已是不争的事实。安排体育锻炼被有些学校领导认为是浪费时间，而繁重的课业让学生无暇走上运动场，每周仅有的两三节体育课无法上增强学生的体质，更不用说“放羊式”的体育课。

即使是体育中考,也是为考而练。如只练中考考试项目使得教学内容枯燥,学生厌烦,但为了中考成绩,硬着头皮去练去跑,何谈兴趣培养?据对14所学校1385名高一女生的调查显示:在中考结束半年内,76%的学生由于突然停止运动而造成体重猛增,身材变胖现象。

还有,体育锻炼在寒暑假断层的现象。学生在校期间,通过体育课及课外活动,身体素质或多或少有了一定的提高,但多数学生在寒暑假期间,基本不参加任何体育活动。由于失去了运动的衔接和连续性,导致每学期开学初,体质都会出现反复,甚至需要一个月左右的时间才能得以恢复,体质健康提升怎能不难?

1.4 质量不升难以提高体育锻炼实效

《国家中长期教育改革与发展规划纲要》(2010—2020年)工作方针明确提出“提高质量”^[7],体育教育质量的提高依然重要且紧迫。但基于目前体育课堂教学走过程、重形式,怕出事等现象,体育教育的质量很难保证,体育锻炼的价值也难以体现。在体育教育的重要途径体育课上,学生参与锻炼的时间远远满足不了学生体质增强的需要,如果课堂教学质量不高,更难达到理想的体质增强的效果^[8]。

在阳光体育、大课间活动中,有些学校更是流于形式,有的是进退场占用很多时间,有的是过分追求形式上的新颖性,变换各种花样,忽略锻炼实效。大课间时间长度上与过去的课间操相比,是延长了,但是如果质量不抓的话,依然会失去阳光体育和大课间增强学生体质的真正内涵。

综上所述,无论是体育课,还是大课间或课外活动,凡是学生参与锻炼的环节都不可忽视质量问题,不注重质量提升,任何一种形式的体育都难以达到理想的锻炼实效。

1.5 督导不力难以提升体育活动效果

加强督导检查工作,是有效促进体质健康增强的重要手段。然而,各级各类督导机构,极少有专项体育或体质健康督导安排,在制定督导条例中更没有认真落实政府等相关文件和问责制度。在督导过程中形式化现象突出,流于形式的督导工作,给各地在政策落实上留有很大的投机空间。一些不利于督导工作开展的做法屡见不鲜,如督导前预先下发通知,使得学校早知道、早准备、好应对,学校没有充足的场地器材,检查组一到,活动器材丰富多样;学校没有开足开齐体育课,检查组一到,各个学校“都达到”了国家规定的课时标准。如此督导,无法监督政策的落实,难以提升体育活动的实效。

2 增强学生体质健康的有效策略

2.1 强化政策的正确导向,使学校树立正确的体质观

政府部门要注意正确导向,引导各省市构建出符合学生实际情况的评价指标体系,制定出通过努力可以达到的目标,杜绝闭门造车、互相攀比。应引导学校树立正确的体质观,把学校从单纯关心学生体质健康数据的升降,转变为关注学生的体质健康提高上来。

首先,政策的正确导向一方面在制定各种政策前要充分做好调研工作,另一方面要把握好方向。但无论如何制定政策,一定要切合各地、各校,尤其是学生的实际,允许各地优良率有差别,不能一刀切,更不能拿优良率作为评优评先的核心指标。否则,体质健康监测数据的虚报现象就难以制止,甚至还有愈演愈烈的可能。

其次,中央七号文件和53号文件都提出要求:“对青少年体质健康水平持续下降的地区和学校,实行合格性评估和评优评先一票否决。”就学校而言,主观上是不希望学生的体质持续下降。但是,客观上,学生体质上升谈何容易。因而迫使学校错误的把关注学生的体质健康优劣,变成了单纯关心学生体质健康检测数据,由此衍生出的虚报数据就不足为奇。究其原因,或许就出在“一票否决”上。假如政策导向变成了“体质测试数据虚假将一票否决”,或许就能够彻底转变体测数据的造假现象。如能对弄虚作假行为实行“一票否决”并判定学校体育工作评估不合格;如能完善评估制度,加强动态管理,建立在数据复核与监测结果公示基础上的学生体质测试结果,今后的体质促进工作会更加真实、可靠^[9]。

第三,创新青少年体质健康促进管理模式、完善管理机制、改进管理工作方式和方法^[10],如加强飞行检查和复查、现场督查,加强督导学校整改后的跟进检查等。

2.2 狠抓学校体育质量,引导师生树立正确的体育观

首先,强化体育课要落到实处。《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中明确提出:“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”^[11]如何贯彻落实这一要求?关键就是要狠抓学校体育工作的质量,不仅要在开足开齐体育课的基础上强化质量意识,引导体育教师在提高练习密度上动脑筋,将体质测试内容引进课堂,结合“课课练”内容强化学生体能。而且,还不可忽视加强内容和形式创新又注重实效的大课间和课外活动的开展,让全体学生都能得到应有的锻炼。

其次,要想达到一定实效的锻炼效果,一方面要在师资队伍建设上加大培训和专业人才引进力度,靠

大批的兼职教师很难做到专业化、高质量开展体育教学活动。另一方面,开展大课间、课外锻炼等要为培养兴趣、锻炼体能、养成锻炼习惯、巩固和强化课堂学习运动技能等终身体育奠定基础,做强做实做细每天一小时体育锻炼。总之,狠抓质量,就要定位在如何让学生最大限度受益,为学生的健康成长与发展奠基。

第三,教师拥有什么样的体育观,决定着教师的日常工作效果,也影响学生形成的体育观。体育教师最基本的工作是上体育课和组织体育活动,教师心目中的体育既不能是竞技运动中的体育,也不能是大众健身的体育,而是在学校开展的,在普及基础上有提高的体育。即首先注重全员参与、全体受益,其次是要瞄准学生终身参与体育锻炼的本领的掌握。基于此,既要传递运动技能,还要指导锻炼方法,更要注重德育渗透。即帮助学生树立促进身心健康发展和技能掌握的体育观,出现任何偏差都难以达到理想的结果。

2.3 家长身体力行做榜样,树立正确的发展观

家庭教育是教育成功的基础,学校体育工作的有效开展也离不开家庭的支持和协同促进。因此,需要调动家庭各成员的锻炼欲望和行为,形成对学生发展的正确认识,使得学生在学校和家庭都能够感受、体验到体育锻炼的重要性,使得体育锻炼的兴趣得以激发。

首先,家长要有榜样意识。孩子愿不愿意锻炼身体,除了与学生自己的兴趣爱好有关,与学生可支配的课余时间多少有关,还与家长参与运动的模范带头作用密切相关。假如,中小学生的家长都能在孩子放学后带孩子锻炼身体,学生养成锻炼的习惯也将有望。

其次,家长要助一臂之力。如北京市海淀区、深圳市龙岗区等地给中小学生布置家庭作业,要求学生放学回家后完成一定的体育作业。这就要求家长给予积极的配合,不仅要督促孩子自觉完成体育家庭作业,如果时间允许,最好能够和学生一起完成各项体育锻炼任务。这样一来,学生的积极性也能够调动起来。

第三,树立全面的发展观。党的十八大再次提出“落实立德树人,促进德智体美全面发展”的教育方针。家长既是孩子的启蒙教师,更是学生在整个成长

过程中不可缺少的引路人。家长有什么样的观念,会影响着学生如何成长。广大家长在孩子学生时代,要力求树立全面发展的观念,要从学生健康快乐成长和德智体美全面发展的角度培育孩子。

总之,学生体质健康提高难已是不争的事实,把握难之关键,是有效解决难题的前提。强化政策的正确导向作用、狠抓学校体育工作质量、调动家长身体力行的榜样作用,不仅能够体现政、校、家协同为学生体质健康促进的合力效应,而且,全国亿万青少年体质健康促进的难题,也将逐渐能够得以解决。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院. 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[Z]. 2007.
- [2] 教育部. 关于切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定[Z]. 2011.
- [3] 国务院办公厅. 国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见[Z]. 2012.
- [4] 广东省深圳市中小学体育发展三年行动计划[S]. (2015—2017年), 2014.
- [5] 学生每天锻炼一小时专题调查, 中央电视台焦点访谈[EB/OL]. <http://www.360kan.com/va/Y8EsbKlv82M2Dj.html>, 2011-06-01.
- [6] 于素梅. 中小學生体质健康影响因素调查[J]. 中国德育, 2014(9): 9-11.
- [7] 教育部. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)[Z]. 2010.
- [8] 于素梅. 体育教育质量拿什么来衡量[EB/OL]. <http://www.eachina.org.cn>, 2012-06-08.
- [9] 张文鹏, 王健, 董国永. 让学校体育政策落地生根[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 66-69.
- [10] 陈培友, 孙庆祝. 青少年体质健康促进管理模式的创新[J]. 体育学刊, 2014, 21(2): 34-39.
- [11] 中共中央国务院. 中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定[Z]. 2013.