

# 体育教学对于改变中学生体质的意义

徐传磊

河南农业大学体育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2023年5月19日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月27日

## 摘要

本文通过文献资料法, 对中学生体质健康现状进行梳理并总结分析, 从中发现改变中学生体质的意义所在, 及应当做出的改变。中学生正处于正常发育的关键时期, 体质健康对于中学生的身体健康、心理健康、构建正确三观具有重要意义。对如今的现状需要做出改变来填补不足之处, 加强学习体育基础建设, 优化课程设置; 提高体育教师体育素养; 各方联动促进体育教学的实施。

## 关键词

体育教学, 体质体能, 中学生

# The Significance of Physical Education Teaching in Changing Middle School Students' Physique

Chuanlei Xu

College of Physical Education, Henan Agricultural University, Zhengzhou Henan

Received: May 19<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 27<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This paper sorts out and summarizes the current situation of middle school students' physical health through the method of literature, and finds out the significance of changing the physical health of middle school students and the changes that should be made. Middle school students are in a critical period of normal development. Physical health is of great significance to middle school students' physical health, mental health, and the establishment of correct three views. The current status quo needs to be changed to fill in the shortcomings, strengthen the basic construction of physical education, optimize the curriculum; improve the physical education of physical education

teachers; all parties should cooperate to promote the implementation of physical education teaching.

## Keywords

Physical Education, Physical Fitness, Middle School Students

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

目前, 素质教育正在不断的推进, 对于中学生的关注点已经不是纯粹的成绩分数, 而是德、智、体、美、劳的全面发展。在这些能力的发展过程中, 中学生的身心受到更为广泛的关注。在这种大背景下, 体育教学的进一步推进是必不可少的。

## 2. 体质的概念与意义

### 2.1. 体质的相关概念

人体的质量, 是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。具体涵盖五个范畴: 身体形态发育水平、生理功能水平、身体素质和运动能力发展水平、心理发展水平和适应能力[1]。身体结构与身体机能是身体与外界环境相互作用的结果, 是影响身体运动活动的重要因素之一, 包括身体内环境、身体外环境以及身体内部环境等。体质健康是个体在一定时期内健康状况的总和, 体质健康的好坏对个体的身体健康影响最大, 如果体质低下, 就会对身体造成极大的伤害, 因此体质的健康与否直接影响着一个人身体健康状况, 同时也是一个社会文明水平的重要标志。

### 2.2. 中学生的体质研究

体质是影响青少年健康成长和身体健康的重要因素, 是决定一个人能否正常生活的重要指标[2]。体质在个体的生长发育、生理机能、心理特征以及遗传等各个阶段均发挥着重要作用。身体素质的高低直接影响着学生身心健康的好坏, 影响着学生的身心健康。人体机能的优劣, 直接关系到学生的身体健康。而身体素质又决定了学生的身体状况、心理健康水平。因此, 体质健康与否, 直接影响到学生的生命健康。所以, 对中学生体质的研究, 对于改善中学生的体质素质有着非常重要的意义。

### 2.3. 体育对学生身体形态发育水平的影响

中学生体质健康是社会发展的基础, 也是社会进步的客观需要, 它关系着社会的发展和进步[2]。体质的好坏直接关系到社会的进步和发展, 因此, 必须重视体质对学生身体形态的发育水平的影响。体育教学可以让学生了解自身的体质, 进而锻炼身体。对于身体素质差的学生, 可以鼓励他们参加体育锻炼, 项目多样例如: 篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、体操等。在教学过程中, 教师可以通过指导学生练习身体, 提高身体的协调性, 增加学生的身体力量, 帮助学生养成良好的运动习惯。通过体育学习, 学生可以提高身体素质, 增强体质。

### 3. 体育教学在中学生成长过程中的作用

体育教学在中学生的成长过程中起着重要的作用。它不仅能够帮助中学生增强体质，提高身体综合素质，还能促进学生的身心健康。在体育教学中，中学生的体质得到了显著的改变。

#### 3.1. 体育教学增强体质

体育教学能够帮助中学生增强体质，提高身体综合素质。体育教学的主要任务是向学生传授体育知识、技术与技能，增强学生体质。通过体育教学，中学生的身体素质得到了提高，增强中学生体质，提高学生健康水平，促进学生的全面发展，是学校教育的重要任务，也是社会和家庭共同的责任。体育作为教育的重要组成部分，对增强学生的体质，促进学生的健康成长，发挥着不可替代的作用。青少年正处于身体发育的黄金期，身体的各器官系统、机能和形态都在发生剧烈的变化。同时，由于生活和学习压力的增加，不良生活习惯的影响，导致许多青少年的身体素质不断下降，肥胖、近视等问题日益凸显。因此，加强体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，对于提高青少年自身的免疫力，预防各种疾病的发生，具有重要的意义。

#### 中学生锻炼原则

1) 认识自我，正确对待。首先，要客观评价自己的身体健康状况，了解自身存在的健康问题。其次，要积极面对现实，正视自己的健康问题，不盲目乐观，也不悲观失望；既不能忽视，也不能过度焦虑。最后，要有健康的心理状态，保持良好的心态，学会自我调节，以积极的心态去应对生活中遇到的各种困难。

2) 科学锻炼，合理安排。首先要根据个人实际情况，选择适合自己的运动项目，制定合理的训练计划，循序渐进，逐步提高。其次，在运动过程中，应遵循安全第一的原则，避免受伤。

3) 持之以恒，坚持不懈。体育的锻炼不是一天两天就能见效，需要长期不断地努力下，才能够为自身的形态素质得到改变。

#### 3.2. 培养良好身心素质

体育教学能够帮助中学生培养良好的心理素质。体育教学不仅能够锻炼身体，还能锻炼中学生的意志品质，增强他们的自信心和责任心。在体育教学中，中学生需要不断挑战自我，克服困难，从而提高他们的自我认知和自我控制能力。通过体育活动，可以促进身体正常发育，提高心肺功能、肌体协调性，使大脑皮层兴奋与抑制过程相对平衡，改善内脏器官的功能，提高机体免疫力，预防疾病，达到强身健体的目的。

体育锻炼对青少年的成长具有不可替代的作用：

- 1) 体育锻炼有利于青少年身体的生长发育。
- 2) 体育运动能促进青少年脑细胞的生长和神经系统的发育。
- 3) 运动能使青少年的骨骼系统得到良好的刺激，从而促使骨骼的增长和成熟。
- 4) 运动可促进青少年体内各种激素的分泌，使青少年的心理状态处于最佳的状态。
- 5) 体育运动可使青少年获得良好的社会适应能力和健康的心理素质。
- 6) 体育活动能够培养青少年勇敢、顽强、坚毅等精神，有助于塑造他们健全的人格。
- 7) 体育活动能丰富青少年的文化生活，陶冶他们的情操，使他们养成良好的行为习惯，为将来步入社会打下良好的基础。
- 8) 参加体育活动可以使学生产生一种积极向上的情绪，从而增强学生的自信心。

#### 3.3. 树立正确价值观

体育教学能够帮助中学生树立正确的人生观和价值观。体育教学强调的是团队合作、公平竞争和尊重他人。通过这些价值观的灌输，中学生能够更好地理解社会和人生，从而树立正确的人生观和价值观。

体育是教育，是文化，也是艺术，它是一种综合性的活动。通过体育可以培养勇敢、顽强和坚毅的精神；通过体育可以养成团结互助的品德；通过体育可以更好的调节自身的压力；通过体育的教学，可以培养学生积极向上的三观。因为体育运动本身就带有积极向上的属性，在运动和教学的过程中不断给学生输出价值观念，促使学生在体育教学的过程中逐步养成自我的观念和想法。

### 体育的价值观

价值观，是人们在认识、判断事物和与人相处的过程中，在思想上形成的一种带有倾向性的看法或信念。体育价值观是指人们对于体育的客观存在及其本质特征所形成的价值观念。

#### 一. 什么是体育价值观？

- 1) 体育价值观：人们对体育运动及运动过程的态度和评价的总和。
- 2) 体育的价值：是指人类为了满足自身需要而创造的物质财富和精神财富。
- 3) 价值的特性：价值具有主体性、社会性和实践性三个基本属性。

#### 二. 如何正确看待和理解体育价值观？

1) 从人的发展和社会进步的角度来看，任何一种运动都是有益于身体健康的。但不同运动对身体健康的作用程度不同；不同的个体，其身体素质的发展水平也有差异。因此，不能以偏概全，认为所有的运动都有益健康。

2) 从人与自然的和谐统一的角度来看，任何一项体育运动都离不开自然，都要受到自然条件的制约，要符合大自然的规律。因此，我们不能脱离具体条件，盲目地开展某项活动。

综上所述，体育教学在中学生的成长过程中起着重要的作用。它能够帮助学生增强体质，提高身体综合素质，培养良好的心理素质，树立正确的人生观和价值观。因此，体育教学工作应该是中学生成长过程中不可或缺的一部分。

## 4. 学校体育教学工作的不足

中小學生体质状况根据研究的相关目的性，2019 年底至 2020 年底对山东省青岛、潍坊、临沂、聊城、日照 5 个市部分区县中小学共 2811 名小学四年级至高中三年级阶段的儿童青少年进行了调查问卷研究，经过信度效度检验，最终回收有效样本量为 2244 [3]。调查结果显示中学生近视眼患病率 51.8%；超重和肥胖中小學生分别占总调查人数的 10%和 8.1%，而且超重肥胖率随着学段上升呈下降趋势。

我国中小學生发生脊柱侧弯人数已经超过 500 万，并且还在以每年 30 万左右的速度递增。脊柱侧弯已经继近视、肥胖之后，成了危害我国儿童青少年健康的第三大疾病[4]。结合调查发现，近年来中小學生出现的体质健康问题反映出学校体育工作存在一定不足。

### 4.1. 认知意识层面

自从 2001 年基础教育课程改革过后国内的体育课正式更名为“体育与健康课”，根据我国体育与健康课程标准的要求，体育与健康课程共包含了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应五个方面的内容。从调查研究发现，目前中学体育课程的传授中还是以体育操以及传统体育项目为主。通过调查学校是否宣传过与科学健身有关的知识可以发现，74.4%的学校经常宣传，但是有 22%的学校没有普及过科学运动知识，而且这部分学校 60%以上处于乡村；学校两年才举办一次运动会甚至没有举办过的占调查总数的 5.6%，相对集中在经济落后的地区。上述调查结果说明，体育在不同学校不同地区的重视程度存在很大差异，尤其是在经济落后地区，要更多地注重成绩分数、升学率，体育成为了可有可无的存在。学校对体育的态度也对学生的体育认知产生了潜移默化的影响比如调查中近 30%的学生认为体育成绩优秀在同学中没有差别，甚至不受欢迎，也说明了体育在部分学生心目中的地位并不高。

## 4.2. 制度保障层面

调查结果显示, 在上课期间, 对于体育课无法保证, 有一定几率会被主科占领。体育课或者课间操被其他课程占用的比例高达 40.8%。《国家体育锻炼标准》明确要求的学生每天锻炼一小时落实不够到位。学校体育软硬件设施相对欠缺, 据调查, 学校体育场地设施不能完全满足学生体育锻炼的需求, 很多学校只配有简单的体育场地和器械, 而且只在体育课时部分开放, 课外基本处于闲置状态, 没有得到充分利用; 软件设施方面, 多数中学的体育老教师思维固化, 没有前沿的知识注入体育课中, 经常存在每届学生的体育课内容大同小异, 没有研究发展思维。

## 4.3. 课程设置层面

学校体育课程体系不够拓展, 学校体育课程设置过于依赖《体育达标标准》项目, 学校开设的体育课不能完全满足学生体育锻炼需求占比达到 25%; 从学生参加的体育锻炼项目中可以看出, 占比最高的集中在跑步、健步走、跳绳、跳远、篮球、足球等项目, 这些项目与中小学体育锻炼标准的项目基本一致。体育课也应该是因材施教的一种学科, 不能扼杀了学生对于其他运动项目的兴趣, 有些学生上体育课为的更多是逃避学习的压力, 不想活动, 原地休息或者谈话的大有人在。应该在学校现有的条件下多设置更多的项目, 供不同学生可以拥有不同的选择, 培养学生的兴趣爱好。学校体育课程体系的不完善, 也无法激发学生进行体育锻炼的兴趣。

## 5. 结论与建议

学校层面, 应该积极响应各种国家政策, 保证体育教学的正常实施, 大力发展体育课堂的多样性与趣味性, 普及各种健康体育知识, 激发学生的体育学习兴趣。学生层面, 学生个人通过对个人身体状态的了解应当积极主动地去运动学习, 不论是课内, 课外的运动都要积极参与, 在活动的过程中更要保证个人的安全。拥有一个健康的身心不仅能促进学习能力的提高更让学生拥有相对健全的人格心态。社会层面, 鼓励社会力量参与学校体育, 是由学校体育五大内容的性质决定的。学校体育包括校内体育课、课外活动、体育社团活动、课余训练和学生体育竞赛五方面内容。由此可见, 学校体育不仅需要校内资源, 同时也需要校外资源。

## 参考文献

- [1] 李改, 夏天, 廖婷, 等. 青少年体质健康研究: 概念、评价与干预促进[J]. 湖北体育科技, 2017, 36(7): 585-591.
- [2] 吕世龙, 马志君. 健康中国背景下中学生体质健康促进思辨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(5): 255-256.
- [3] 刘俞宏. 体卫教融合背景下学校体育发展问题与路径研究[J]. 山东体育科技, 2022(6): 73-78.
- [4] 中国经济网. 儿童第三大疾病! 以每年 30 万人的速度递增[EB/OL]. 2022-01-14. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1721899828373058062&wfr=spider&for=pc>, 2022-02-15.