

# 青少年体质健康下降的体育教育干预策略研究

熊伟

金华市外国语实验学校

DOI:10.12238/mef.v8i12.15036

**[摘要]** 青少年体质健康持续下降是我国社会发展中不容忽视的重要问题,对国家人才培养和社会进步构成潜在威胁。本文聚焦体育教育在改善青少年体质健康中的作用,深入研究其干预有效策略。通过分析当前青少年体质健康下降的现状与成因,结合体育教育特点与优势,从课程改革、教学创新、师资建设、家校社协同等维度,提出系统性干预策略,为提升青少年体质健康提供理论与实践指导,助力其健康成长,为国家发展奠定人才基础。

**[关键词]** 青少年; 体质健康; 体育教育; 干预策略; 课程改革

中图分类号: G807 文献标识码: A

## Research on Physical Education Intervention Strategies for the Decline of Adolescents' Physical Health

Wei Xiong

Jinhua Foreign Language Experimental School

**[Abstract]** The continuous decline in the physical health of teenagers is an important issue that cannot be ignored in China's social development, posing a potential threat to the country's talent cultivation and social progress. This article focuses on the role of physical education in improving the physical health of teenagers and conducts an in-depth study on its effective intervention strategies. By analyzing the current situation and causes of the decline in the physical health of teenagers, and in combination with the characteristics and advantages of physical education, systematic intervention strategies are proposed from the dimensions of curriculum reform, teaching innovation, teacher team building, and home-school-community collaboration. This provides theoretical and practical guidance for improving the physical health of teenagers, helps them grow up healthily, and lays a talent foundation for national development.

**[Key words]** Teenagers Good physical condition; Physical education Intervention strategy Curriculum reform

## 引言

当下,社会经济与科技发展使青少年生活方式巨变:电子产品普及致其沉迷虚拟世界,户外活动与体育锻炼减少;升学压力增大又令课余时间被补习班占据,进一步挤压锻炼空间。

青少年体质健康关乎民族兴衰与国家竞争力,解决其体质下降问题迫在眉睫。体育教育作为学校教育重要部分,对促进青少年体质健康作用独特,科学干预可培养运动兴趣习惯、提升身体素质。

本研究聚焦体育教育干预青少年体质下降的策略,旨在丰富相关理论体系。当前青少年体质健康研究虽多,但体育教育干预策略的系统性研究不足,本研究可明确其作用机制,为理论研究提供新视角。

## 1 青少年体质健康下降的现状及成因分析

### 1.1 青少年体质健康下降的现状

#### 1.1.1 体能素质下滑

多项调查数据显示,我国青少年的体能素质呈现出明显的下滑趋势。在耐力方面,青少年的中长跑成绩普遍下降,很多学生在进行长跑时出现体力不支的情况。力量素质也不容乐观,俯卧撑、仰卧起坐等项目的达标率降低,青少年的肌肉力量和爆发力减弱。速度素质同样有所下降,短跑成绩较以往有一定程度的退步。

#### 1.1.2 健康问题凸显

随着体能素质的下滑,青少年的健康问题也日益凸显。肥胖率持续上升,成为影响青少年健康的重要因素之一。肥胖不仅会增加青少年患上高血压、糖尿病等慢性疾病的风险,还会对他们的心理健康产生负面影响。此外,近视发生率居高不下,越来越多的青少年早早戴上了眼镜,这与他们长时间近距离用眼、缺乏户外活动等因素密切相关。同时,青少年的免疫力下降,容易患上感冒、发烧等疾病,影响正常的学习和生活。

### 1.2青少年体质健康下降的成因

#### 1.2.1生活方式因素

现代青少年的生活方式发生了很大变化,这是导致其体质健康下降的重要原因之一。随着电子产品的普及,青少年花在看电视、玩电脑游戏、使用手机等方面的时间越来越多,久坐不动的时间大幅增加,导致身体缺乏必要的运动。

在饮食方面,很多青少年存在不良的饮食习惯,如喜欢吃高热量、高脂肪、高糖分的食物,饮食不规律,挑食、偏食等。这些不良的饮食习惯会导致营养不均衡,影响青少年的身体发育和健康。

#### 1.2.2学校体育教育因素

学校体育教育对青少年体质健康至关重要,但现存问题影响效果。一是体育课时不足,受升学压力影响,学校压缩体育课时,致学生锻炼不足。二是课程内容单一枯燥,多为传统项目,缺创新趣味,与学生需求、兴趣结合不紧,难激运动兴趣,学生参与积极性低。

## 2 体育教育对青少年体质健康的影响机制

### 2.1提高身体素质

体育教育通过系统的体育锻炼,能够有效提高青少年的身体素质。在力量方面,通过举重、俯卧撑、仰卧起坐等练习,可以增强青少年的肌肉力量和耐力,提高身体的支撑能力和运动能力。

在耐力方面,长跑、游泳、骑自行车等有氧运动能够提高青少年的心肺功能,增加肺活量,改善血液循环,从而提高身体的耐力水平。速度方面,短跑、跳跃等练习可以提高青少年的肌肉爆发力和反应速度,增强身体的运动协调性。柔韧性方面,通过瑜伽、体操等练习,可以增加青少年关节的活动范围,提高肌肉的柔韧性和弹性,减少运动损伤的发生。

### 2.2培养运动习惯

体育教育能够培养青少年的运动兴趣和习惯。在体育教学过程中,教师通过多样化的教学内容和方法,激发学生的运动兴趣,让学生在运动中体验到快乐和成就感。当学生对体育锻炼产生浓厚兴趣后,会主动参与到体育活动中,逐渐形成稳定的运动习惯。良好的运动习惯一旦形成,会伴随青少年的一生,对他们的长远健康产生积极影响。坚持体育锻炼可以增强身体的免疫力,预防疾病,提高生活质量。

### 2.3改善心理健康

体育教育不仅能够促进青少年的身体健康,还对他们的心灵健康具有积极的影响。体育锻炼可以释放青少年在学习和生活中积累的压力和焦虑,缓解紧张情绪,使人保持愉悦的心情。

在体育活动中,青少年需要与他人合作、竞争、交流,这有助于培养他们的团队合作精神、竞争意识和人际交往能力。同时,体育锻炼还可以提高青少年的自信心和自我认同感,增强他们应对挫折和困难的能力。

## 3 体育教育干预青少年体质健康下降的策略

### 3.1体育课程改革

#### 3.1.1增加体育课时

学校应严格按照国家课程标准的要求,保证体育课时的充足。在义务教育阶段,小学1-2年级每周体育课时不少于4节,小学3-6年级和初中每周不少于3节,高中每周不少于2节。同时,学校应避免以任何理由挤占体育课时,确保学生有足够的时间进行体育锻炼。

#### 3.1.2丰富课程内容

体育课程内容应多样化、个性化,满足不同学生的兴趣爱好和需求。在保留传统体育项目的基础上,引入一些新兴的体育项目,如攀岩、滑板、击剑、瑜伽等,增加课程的趣味性和吸引力。

课程内容应与学生的年龄、性别、体质状况等相适应,实行差异化教学。例如,对于女生,可以多开设一些舞蹈、健美操等项目;对于体质较弱的学生,可以安排一些强度较低、趣味性较强的运动项目。体育课程还应融入健康知识教育,如营养知识、运动损伤预防与处理、心理健康等方面的内容,提高学生的健康意识和自我保护能力。

#### 3.1.3完善课程评价体系

建立科学合理的体育课程评价体系,改变以往过于注重运动技能成绩的评价方式,实行过程性评价与终结性评价相结合的方式。过程性评价主要关注学生在体育学习过程中的参与度、进步情况、学习态度等;终结性评价则包括运动技能、体能素质、健康知识等方面的考核。

评价主体应多元化,除了体育教师评价外,还可以引入学生自评、互评等方式,使评价更加客观、全面。同时,评价结果应及时反馈给学生和家长,帮助学生了解自己的优点和不足,明确努力方向。

### 3.2教学方法创新

#### 3.2.1采用个性化教学方法

关注学生的个体差异,根据学生的体质状况、运动能力、兴趣爱好等制定个性化的教学方案。对于运动能力较强的学生,可以设置更高的目标和挑战,提高他们的运动水平;对于运动能力较弱的学生,应降低难度和要求,多给予鼓励和指导,帮助他们建立自信心。

在教学过程中,教师可以采用分层教学的方式,将学生分成不同的小组,根据各小组的特点进行针对性的教学。同时,鼓励学生根据自己的兴趣和需求选择适合自己的运动项目和锻炼方式,提高学生的参与度和积极性。

#### 3.2.2引入游戏化教学模式

将游戏元素融入体育教学中,增加教学的趣味性和娱乐性。例如,在跑步教学中,可以设计成追逐游戏、接力比赛等形式;在球类教学中,可以组织小型的比赛活动。通过游戏化教学,能够激发学生的运动兴趣,让学生在快乐中学习和锻炼。游戏化教学还可以培养学生的团队合作精神、竞争意识和应变能力,提高学生的综合素质。

#### 3.3师资队伍建设

需从多维度系统推进,以全面提升体育教育质量。首先,要

加强体育教师培训,建立健全培训体系,定期组织体育教师参与专业培训与学习交流活动,培训内容涵盖体育教学理论与方法、运动生理学、运动心理学、健康知识及新兴体育项目教学技能等,通过培训提升其专业素养和教学能力,使其更好地适应体育教育改革需求,为学生提供优质教学服务,同时鼓励教师开展教学研究与创新,持续提高教学质量。其次,要提高体育教师待遇,提升其地位与待遇水平以吸引更多优秀人才投身体育教育,在职称评定、评优评先等方面给予与其他学科教师同等的机会和待遇,激发工作积极性与主动性,学校还应为其提供良好工作环境与条件,如配备充足教学器材和设施,减轻工作负担,助力他们全身心投入教学。此外,要加强体育教师与其他学科教师的合作,促进彼此交流协作以形成教育合力,例如体育教师可与生物教师合作开展体育与健康知识教学,与数学教师合作利用数学知识分析运动数据等,通过跨学科合作丰富体育教学内容,提升学生综合素养。

### 3.4家庭与社会协同参与

家庭与社会协同参与对青少年体质健康至关重要,需多方协同推进。在家庭层面,要加强体育教育,通过家长会、讲座等形式让家长认识到体育与文化课同等重要,鼓励家长陪伴孩子运动、以身作则,营造家庭运动氛围。

社会层面需优化体育环境,加大设施投入,增加社区、学校等地的体育器材并做好维护;社会组织和企业可举办青少年体育赛事与活动,激发运动热情;同时加强市场监管,规范体育培训市场,保障服务安全优质。

此外,要建立校家社联动机制,学校加强与家长沟通,反馈学生情况并共商促进措施;校社合作开展体育项目,如学校利用社区设施、社区提供志愿者服务;政府发挥主导作用,制定政策法规,引导各方形成合力,为青少年体质健康保驾护航。

## 4 体育教育干预策略的实施与保障

### 4.1制定实施计划

学校应根据自身的实际情况,结合本研究提出的体育教育干预策略,制定详细的实施计划。实施计划应明确目标、任务、步骤、时间安排和责任人等,确保干预策略的顺利实施。

在制定实施计划时,要充分考虑学生的需求和意见,广泛征求体育教师、家长和社会各界的建议,使计划具有科学性和可行性。同时,要根据实施过程中的实际情况,及时对计划进行调整和完善。

### 4.2加强监督与评估

建立健全监督与评估机制,对体育教育干预策略的实施过程和效果进行全程监督和评估。学校可以成立专门的监督评估小组,定期对体育教学、课外活动、体育设施等方面进行检查和评估。

通过评估,及时发现干预策略实施过程中存在的问题和不

足,并采取相应的措施加以解决。同时,将评估结果作为学校绩效考核和体育教师评价的重要依据,激励学校和教师积极推进体育教育干预工作。

### 4.3保障经费投入

加大对体育教育的经费投入,确保体育课程改革、教学方法创新、师资队伍建设、体育设施建设等方面的资金需求。学校应合理安排教育经费,提高体育经费的使用效益。

政府应增加财政投入,重点支持农村和偏远地区学校改善体育教学条件,同时鼓励社会资本参与,拓宽经费来源。

## 5 结论与展望

### 5.1研究结论

本研究分析青少年体质健康下降的现状及成因,探讨体育教育的影响机制并提出干预策略。结果显示,其下降由生活方式、学校体育、家庭及社会环境等多因素导致。

体育教育可提高青少年身体素质、培养运动习惯、改善心理健康,对体质健康有积极作用。通过体育课程改革、教学创新、师资建设及校家社协同等策略,能有效改善青少年体质。

### 5.2研究展望

本研究提出的体育教育干预策略存在不足:有效性需更大范围、更长时间验证,对不同地区、类型学校的适用性研究不够深入。

未来研究可扩大样本量并长期追踪,验证策略的有效性与可持续性;加强针对不同地区、学校的研究,制定更具针对性的策略;结合人工智能、大数据等科技,探索智能化、个性化干预模式。

解决青少年体质健康下降问题需学校、家庭、社会共同努力。完善干预策略、优化体育教育环境,可改善青少年体质,为培养全面发展的建设者和接班人奠定基础。

## 【参考文献】

- [1]覃福达,韦祖田.新时代学校体育教育对青少年体质健康的促进研究[J].武当,2023(8):115-117.
- [2]孟现录,兰李淋.基于发展理念下的学生体质健康监测与干预研究[J].当代体育,2023(1):0147-0149.
- [3]马丽波,李先雄.青少年体质与健康促进的“体教融合”策略研究[J].体育风尚,2024(4):145-147.
- [4]刘勇.基于学生体质健康数据的分类教育和运动干预研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)社会科学,2023(4):5.
- [5]杨芳芳.深化体教融合促进青少年体质健康堵点及纾解对策研究[C]//2024年全国运动增强体质与健康学术会议论文摘要集,2024.

## 作者简介:

熊伟(1988--),男,汉族,安徽省芜湖市人,硕士研究生,金华市外国语实验学校,二级教师,研究方向,体育教学。