

Strategy and Path of Physical Health Practice Method for Primary School Students

Yongliang Yang

Hanjia Primary School, Huanglou Street, Qingzhou City(Weifang City), Shandong Province, Weifang, Shandong, 262518, China

Abstract

The rapid development of science and technology promotes the continuous improvement of living standards, people pay increasing attention to health, primary school students as the main builders and inheritance of the future society, its health is more attention, the government departments also implemented a series of rules and regulations, in order to improve the pupil physical health. This paper starts from the actual situation of the current pupils physical health in our country, from the school, family, society and its four perspective analysis of the factors of pupils physical health, and on the basis put forward from the corresponding perspective strategy and path, for the development of pupil physical health provide new ideas and methods, promote the healthy growth of pupils, all-round development.

Keywords

primary school students; physical health; strategy; path

小学生体质健康练习方法的策略与路径

杨永亮

山东省（潍坊市）青州市黄楼街道韩家小学，中国·山东 潍坊 262518

摘要

科学技术的飞速发展推动着生活水平不断提高，人们对于健康的重视程度日益增加，小学生作为未来社会的主要建设者和传承者，其健康状况更是备受关注，政府各部门也推行了一系列规章制度，以期提高小学生体质健康。论文从中国当前小学生体质健康实际状况出发，从学校、家庭、社会以及自身四个角度分析影响小学生体质健康的因素，并以此为基础从相应角度提出提高策略与路径，为小学生体质健康事业的发展提供新的思路和方法，促进小学生健康成长、全面发展。

关键词

小学生；体质健康；策略；路径

1 引言

体质是个体的身体特性与素质，是遗传与后天生活相结合的综合表现，体质影响着个体的健康状况，体质健康是个体身体素质的良好状态，是生理健康与心理健康都保持着积极状态，是生命健康的一个重要表现。小学生的体质健康不仅关系到自身目前的身体发育和生活质量，更对其未来的成长和发展产生深远影响，也是实现健康中国的重要组成部分。基于当前体质下降、肥胖率上升、运动能力不足等影响学生身心健康与学习成长的问题，亟需探索应用有效策略和路径来提高小学生体质健康水平，全面推动小学生体质健康事业的发展。

【作者简介】杨永亮（1969-），男，中国山东青州人，中小学一级教师，从事中小学体育课教学课改、增强体质策略、健康习惯养成研究。

2 目前中国小学生体质健康状况

小学生体质健康既关乎个体的成长和发展又关系到整个社会的未来，小学生体质健康是健康中国的重要实现方式，是未来健康人才的培养基础。然而，中国小学生体质素质测试数据表明，小学生群体的整体体质健康水平呈现出令人担忧的趋势，相当一部分小学生因为缺乏足够的运动，肥胖率逐渐上升，并且因用眼不健康导致近视问题日益加重，同时，现代社会生活的快节奏使本就自制力较差的小学生逐渐形成不良生活习惯，长时间沉迷于电子设备，减少体育锻炼时间，体育不足不仅影响了小学生的身体素质，而且导致一系列其他健康问题，是小学生体质健康问题产生的一个重要原因。小学生存在的体质健康问题不仅影响他们身体素质的提高，也限制他们的未来的发展机会。因此，家庭、学校、社会三方合力采取合力的练习方法与策略，加强对小学生体质健康的关注与管理，促进其健康成长与全面发展^[1]。

3 影响小学生体质健康的因素

3.1 学校因素

学校作为学生的主要学习和生活场所，在课程设置、活动安排等方面影响着小学生的体育锻炼与体质健康。受过往应试教育的影响，学校往往习惯于将更多的时间和资源投入到提升学生的学习成绩上^[2]，而对体育课程的设置和实施则相对不足，双减与新课改的推行减轻了应试教育的影响，仍有部分学校缺乏对学生身心健康的正确认识与足够重视，导致学生在校园体育锻炼的机会受限，无法达到足够的运动量和质量，影响学生体质健康水平的提升。另外，部分学校为了保障学生在校安全，采取了矫枉过正的措施，一刀切地删除了相对具有挑战的体育活动，导致体育项目缺乏趣味性和多样性，使小学生产生抵触情绪，影响学生参与体育活动的积极性^[3]。

3.2 家庭因素

家庭是孩子成长的第一环境，家长的教育理念、生活方式以及生活指导都会直接影响着孩子的身心健康。应试教育下，学习成绩直接影响着孩子的升学情况，家长往往过分关注孩子的学习成绩，忽视培养孩子的体育锻炼意识和提高孩子身体素质，即使政府颁布推行了双减政策，仍有家长寻找各种可能的途径增加孩子学习时间，导致孩子长时间处于学习和应试的紧张状态，影响身体健康的发展。其次，科技的发展使得小学生接触手机、电脑等电子产品更为便捷，在线教育的兴起更是让许多小学生长时间使用电子产品，不注意用眼健康，影响孩子视力。也有家长认识到体质健康的重要性，但是错误地将其归纳为饮食的改善，盲目补充营养，忽视体育锻炼，导致孩子肥胖几率大大增加，更有甚者，家长对孩子食用垃圾食品不加限制，使孩子出现肠胃疾病以及性早熟现象。最后，家长是孩子最好的老师，家长的生活方式和行为习惯往往会成为孩子学习的榜样，家长应该注重自身的健康管理，引导孩子树立正确的健康观念，培养良好的生活习惯。

3.3 社会因素

社会的发展和变迁为社会成员带来极大便利，同时也带来一些负面影响，公共交通的发展以及私家车的普及，大大减少了小学生参与体力活动的机会，并且，科学技术的迅猛发展使得电子产品更迭速度加快，小学生日常生活中随处可见各类电子产品，小学生处于成长的平稳发展阶段，长时间使用电子产品极易导致视力下降等健康问题。

3.4 学生自身因素

小学生自身因素直接影响体质健康，其对体育锻炼的认知态度直接影响着其身体素质的培养。由于小学生年龄较小，尚未形成正确的体育观念，在学业压力的影响下，一些学生可能会将更多时间投入到学习中；另外，相较于消耗体力的体育活动，有着精彩画面的网络视频和网络游戏更吸引小学生的注意力，导致久坐时间的增加与身体活动量的减

少，对体质健康产生负面影响。

4 提高小学生体质健康的练习方法与策略

4.1 家庭方面

4.1.1 家长提高对学生体质健康的重视

家长的态度和观念对于孩子的行为和习惯具有深远影响，家长应充分认识到体质健康对提高孩子学习成绩以及促进孩子全面发展的重要性，要从心理上给予足够重视。家长在工作之余适当增加亲子户外活动时间，一起参与孩子感兴趣的户外活动，亲子户外活动既是提高孩子体质健康的方式也是增进亲子关系的重要途径。

4.1.2 科学把控学生饮食

良好的饮食是学生体质健康的基础，家长应该关注学生的饮食结构，正确把控学生饮食，合理搭配营养。在校期间，学生要食用学校的营养餐，避免携带零食；在家里，家长要提供包括谷类、蔬菜、肉类在内的多样化食物，确保孩子摄入足够的各类营养物质。过量的食物摄入会导致肥胖和其他健康问题，家长要合理控制孩子的食物摄入量，避免过度进食。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯，避免偏食和挑食。

4.1.3 加强学校和家长的联动

学校和家庭是学生成长过程中最重要的两个环境。加强学校和家长之间的联动能够确保最大化发挥家校合作的效用，学校和家长应该建立起良好的沟通机制，共同探讨提升学生身体素质的方式方法，共同制定包括体育锻炼安排、饮食规划等在内的学生健康计划，确保学生在家庭和学校两个环境中都能够得到有效的关注和指导。另外，学校和家长可以联合开展各种形式的健康活动，增强学生和家長之间的互动，增强家长与学校之间的互动，推动孩子的健康成长。

4.2 学校方面

4.2.1 着重培养学生体育锻炼兴趣

培养学生对体育锻炼的兴趣是提高体质健康水平的基石，对于小学儿童而言，提高孩子对活动的兴趣，能充分调动小学生参与体育锻炼的热情与积极性，为后续体育锻炼奠定基础。体育教师要探索应用创新和多样化的体育教学方法激发儿童的运动热情，引入游戏化教学，将传统的体育运动与现代的互动游戏结合起来，让学生在玩耍中增强体质，使学生在享受乐趣的同时锻炼身体。比如说，创新利用原有体育器材，在确保活动安全的前提下，赋予传统器材以新的应用场景与内容；其次还可以将音乐、绘画与跑步相结合，不同的音乐节奏表示不同的跑步节奏，用跑步绘制特殊的跑步图像，使体育课程更具吸引力，调动学生参与体育活动的兴趣。

4.2.2 积极落实学校大课间锻炼

大课间锻炼是提高学生体质健康的有效途径之一，在学业压力下，充分利用课间活动时间进行锻炼既能保证学生

健康又能为学生学习提供保障。学校应积极组织、引导学生全员参与操场跑步、球类运动等有趣的大课间活动,确保学生脱离疲劳学习并得到及时休息。为了保障学生的积极参与,学校一方面要提供适当的运动场地设施;另一方面也要创新设计各类锻炼活动,避免大课间锻炼内容固定不变,使学生得到全方位锻炼。

4.2.3 合理设置运动作业

运动作业是将学校体育活动延伸至学生家庭的重要手段,通过合理设置运动作业,学校能够在课外延伸体育锻炼的机会,使学生在家庭环境中也能继续进行有益的体育活动,尤其是时间较长的寒假或暑假中,合理的运动作业既能让孩子在假期中保证足够的锻炼也能让孩子在潜移默化中养成自律的良好习惯,假期结束后,针对假期体育课外作业完成情况进行评价,表扬完成程度最高的学生,鼓励其他学生向其学习。平常的双休小假期,体育教师也可以安排适宜的运动任务,鼓励孩子邀请家长一起参与,不仅可以增强家庭成员之间的互动,还能够促进学生养成长期运动的习惯。

4.2.4 通过体育社团丰富课外锻炼

体育社团是培养学生兴趣和特长的有效平台,学校应根据学生的兴趣和需求成立篮球、足球、舞蹈、武术等各种体育社团,社团不仅能为小学生提供更专业的技术指导,还能给学生提供展示自我的机会,增强学生的自信心和团队精神。如果出现某一个社团人数过多的情形,教师可以将其进行拆分,以不同团队进行命名,调动学生参与其中的乐趣。

4.2.5 科学制定健康干预计划

科学合理的健康干预计划是对小学生年纪小、自我管理意识不足的必要措施,通过学校所制定的科学干预计划,可以及时发现并解决学生的错误认知与存在的健康问题,促进学生全面健康发展。例如,对于体重超标的学生,学校可以提供专门的减肥运动课程和营养指导,帮助他们恢复正常体重;对于运动能力较弱的学生,可以实施强化训练,提高他们的体能水平。

4.3 社会方面

4.3.1 加强健康生活理念宣传

外卖、速食快餐以及各类零食深受小学生青睐,部分父母对孩子的溺爱导致小学生的饮食结构极不合理,脂肪摄取过多,维生素以及膳食纤维摄取不足,身体负担增加,肥胖几率与比例不断提高,社会各界可以通过包括媒体、社区活动在内的多种途径,采取漫画、动画等小学生喜闻乐见的形式向孩子传递正确的健康生活理念,引导小学生关注脂肪和肥胖问题,了解均衡饮食。

4.3.2 加大体育教学设备资金投入

相关部门应该加大对学校体育教学设备的资金投入,

升级改造学校的体育场馆、器械确保其符合安全、科学的体育教学标准,引导学校充分利用学校活动场地、已有资源,最大化利用活动场地,为小学生的体育锻炼创造更好的条件。统筹规划建设公共体育设施与小学体育设施,建设过程中有意识地向农村等偏远地区倾斜,提高农村学校的体育活动条件,已有的公共体育场馆和运动器具免费或优惠提供给小学学生使用。

4.3.3 教育部门加强督导

为了确保提升小学生体质健康的路径与措施真正得以落实并发挥作用,离不开教育部门的有效督导,教育部门必须全面推进新课改,依法治教,确保各学校落实双减政策方针要求,确保各学校落实文件要求的小学生每日活动时间,落实《标准》对场地、设备以及卫生条件的要求,对于实施力度不够的学校进行指导与督促,确保政策的贯彻执行。教育部门还可以建立健全信息反馈机制,及时收集和分析学校体育工作的数据,逐步完善督导考核标准,提高督导效果。

4.3.4 增强学生健康意识

小学生体质健康的提升不仅依赖于外部环境和教学方法,更需要关注学生自身的意识和行为习惯。在学校生活中,学校可以通过针对性的教育和引导,加深学生对健康的认识,促使孩子自觉关注和维护自己的身体健康。课堂教学中可以加强健康教育内容的渗透,学校也可以定期组织健康主题的活动,建立学生的健康档案,引导学生树立正确的健康观念。

5 结语

小学生体质健康关乎国家未来发展,社会各界应充分认识到小学生体质健康的重要性以及面临的问题,提高小学生体质健康是一项长期而艰巨的任务,需要政府、学校、家庭和社会界的共同努力,形成合力,推动小学生体质健康事业的发展。政府加大对体育教育的支持力度;学校应着重培养学生体育锻炼兴趣,开展多种活动调动小学生参与体育活动的热情与积极性;家庭也要树立健康生活理念,确保孩子均衡饮食,积极带领小学生参与户外体育活动;小学生作为活动的主体,积极接受学校、家庭、社会的引导,增强健康生活意识。

参考文献

- [1] 叶昌全.干预中小小学生体育需求的措施研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [2] 朱杭锋,周颖.提高小学生体质健康练习方法的策略与路径[J].体育教学,2023,43(5):64-65.
- [3] 颜伟仪.趣味田径运动对7-10岁少儿身体素质影响的研究[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2021.