

# 体育促进初中学生身心健康教育路径研究

洪剑<sup>1</sup> 李扬<sup>1</sup> 韩文<sup>2</sup>

1. 安康职业技术学院; 2. 宝鸡市三迪中学

**摘要:** 初中阶段是人生发育发展最关键时期, 本文分析了影响初中学生身心健康的主要原因, 包括电子产品过度使用、游戏沉迷、学业负担等, 并发掘体育对促进学生身心健康方面的重要作用。提出, 要从增加学生体育运动时间、优化体育课内容、完善优化“教会、常练、勤赛”的社会化认知和环境, 积极培养学生体育锻炼的习惯, 促进学生身心全面发展。

**关键词:** 初中学生; 身心健康; 体育运动; 促进路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.098

## 引言

当前, 我国正处于全面深化教育改革的关键时期, 党和国家高度重视青少年的健康成长。《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》等一系列文件出台, 充分体现了党和国家对青少年全面发展的高度重视。其中, 大力倡导体育锻炼, 促进学生身心健康是重中之重。作为一种传统而有益的活动方式, 体育锻炼凭借其独特的功能价值, 被普遍认为是促进青少年身心健康发展的有力保障。通过适当的体育锻炼, 不仅能增强体质, 还能缓解压力、陶冶情操、培养优秀品质等, 对初中生的全面成长大有裨益。

## 一、影响初中学生身心健康的主要因素

### (一) 电子产品使用过度

现代社交媒体、网络游戏、视频直播等电子产品在初中生群体中的使用率很高。很多学生沉浸其中, 不仅影响了学习和生活, 还造成体能生长发育不良、视力下降、肥胖、脾气暴躁孤僻等身心问题。部分学生迷恋其中难以自拔, 影响生活作息, 产生暴力狂热、逃避现实等诸多不良倾向, 给身心健康带来巨大隐患, 更是学校、家长、社会特别棘手又无更好良策的较为普遍的教育隐患。

### (二) 学习压力过重 时间较长

升学就业压力大, 家长工作压力大事务繁忙或者缺乏教育经验和良好理念指导, 对学生身心健康的重视、督导不足, 缺乏科学恰当引导, 缺乏良好的家庭体育氛围。升学期望值, 使学生面临巨大的学习压力。很多学生每天出了校门进辅导班超过10小时, 加上家庭作业, 睡眠时间严重不足, 身心疲惫, 易引发多种身心疾患。

### (三) 青春期心理波动

初中生正处于由童年向成年人的生理和心理快速转变期, 充满波动和挑战。这个阶段, 他们心理和思想出现明显的躁动、叛逆、好奇和冲动等心理特征。由于荷尔蒙水平的剧烈变化, 自我情绪往往难以控制, 又缺乏良好的发现和恰当适时地引导主动调节意识, 更加容易

出现情绪波动、焦虑和孤独感。同时, 他们也开始追求独立性, 渴望获得自主权, 因此经常会与父母和周围人发生冲突, 教育引导难度加大。

## 二、体育活动促进中学生身心健康发展的作用

### (一) 增强体质, 促进健康成长

定期参与适度的体育活动, 有利于提高机体的新陈代谢能力, 加快身体代谢特别是增强心肺和内脏机能, 有助于增加骨密度, 提高机体对氧气的利用率, 特别是增加大脑氧供应, 促进全面生长发育。

### (二) 缓解压力, 增强心理韧性

当今社会, 青少年面临着来自学习、人际交往等多方面的压力挑战。适度的体育运动消耗能量能消除躯体紧张, 运动消耗分泌的内啡肽等神经递质能愉悦身心, 释放心理压力, 增强自信。同时, 体育运动培养了顽强拼搏、积极乐观的人生态度, 增强了个体的心理韧性, 使其能更好地应对各种挑战。此外, 团队运动如足球、篮球等, 更能锻炼青少年的协作能力、领导力和人际交往技巧, 促进他们的心理社会技能发展。

### (三) 运动改变大脑, 体育拯救民族

人的一切意识、思想、理念和行动, 都依赖于唯一的物质基础—大脑, 研究表明, 人个体之间的大脑细胞数量差异并不显著, 智力差异的物质基础是大脑沟回多少和深浅, 也就是说, 大脑开发的程度, 其物质基础就是脑细胞神经元之间突触的链接数量多少决定了人智慧、思想、经验的差别。开发和训练大脑, 最高效最直接的途径体育是首屈一指的。美国首席脑神经学家亨特出版的《运动改造大脑》, 一书风靡全球, 其研究结论被越来越多的实践证明和应用, 产生巨大的全球教育和体育效益, 更使得越来越多的成年人投入到运动中来, 产生巨大的健康医疗资源节省。

协调性, 技战术水平能力与发挥, 无不取决于大脑神经的判断计算和决策。所有运动的完成, 都依靠大脑指挥, 尤其是精细运动和复杂判断决策, 在体育竞技活动的激烈紧张环境下, 更能激发参与者的果断勇敢精神

和能力。因此，体育运动和竞赛，无不时刻激发和动员更多的神经元和系统参与判断决策和指挥机体完成运动目标，大脑的细胞更多地链接，形成更多不同的系统，运动者的阅读理解、数学逻辑推理能力会大幅提升，当然，机体和思想在运动中募集起来运动，负面情绪压力等都会得到释放，也是当今社会诸多工作繁忙、压力大的成年人工作生活调节的法宝。全国各地越来越火爆的马拉松赛事，无不说明成年人对于长跑和健身的重视和行动。

但是，成长中的青少年鉴于学习压力，除了学校组织的体育课运动之外，极少数节假日参与社会培训机构或者自发运动，长期坚持和效果显著的更少。

当代青少年成长环境，经济和信息高速发展，生存生活保障充足，极少有忍饥挨饿和为生活生存进行有效体力劳作的学生，机体机能每况愈下，这不仅是家庭和教育系统的重压，更是我们民族和未来的忧患，站在这个角度，我们更得重视体育功能发挥和社会价值体现，在双减落实和选拔制度入手，加大初中学生体育运动时间和条件保障，否则，整个未来国民体质状况阴霾笼罩。

#### （四）培养兴趣爱好，陶冶情操

体育运动不仅是锻炼身体的重要途径，更是培养兴趣爱好、陶冶情操的绝佳渠道。在运动过程中，学生需要坚持不懈地付出努力，才能取得进步，这种过程自然而然地培养了他们坚韧不拔的品质。同时，很多运动项目存在一定风险，需要学生勇于挑战自我、敢于迎难而上，磨炼了他们勇敢顽强的意志品质。团队运动更是培养了学生的团队协作意识，互相合作、相互理解、相互包容的精神。更为重要的是体育比赛，使得他们能正确看待输赢，培养坚忍不拔的心理耐力。除了品质的培养，体育运动还能开阔学生的视野，陶冶他们的情操。通过观赏或参与不同的运动项目，学生可以感受到不同文化的独特魅力，培养审美情趣。更重要的是，在运动中感受到的拼搏过程、获胜的喜悦、挫折的教训等，都能净化学生的心灵，陶冶高尚的情操，对他们的终生全面发展大有裨益。

#### （五）促进社会交往，增强社会适应能力

体育运动中蕴含着丰富的社交互动，为学生提供了良好的社会交往平台。在运动过程中，学生需要与队友配合默契，形成高度的团队意识；与对手比拼较量，学会相互尊重；与教练师长沟通，培养良好的人际交往能力。这些社交经历有助于学生建立正确的人际关系观，掌握有效的沟通方式，提高与人相处的能力。此外，体育运动中的规则约束、公平竞争，有利于培养学生的遵纪守法意识和公平公正的品德操守，为他们将来适应社

会生活、遵纪守法奠定基础。

### 三、学校、家庭、社会在体育促进青少年身心茁壮成长的功能发挥

#### （一）学校层面

1. 学校体育要高度重视，切实落实双减政策，使学生身心健康促进的主阵地。

紧紧抓住学校体育课堂教学，切实落实“教会、勤练、常赛”目标任务，提高效率，丰富内容，兼顾学生兴趣；面向全体学生，兼顾差异；同时，努力安排课余活动竞赛，切实减轻学生课业负担；让学生每天一小时锻炼运动；特别是牢牢抓住节假日，家校结合，学校布置不同水平层次的家庭作业的同时，形式多样的开展检查落实、竞赛评比，并适当予以评价和表扬奖励，使得更多的学生能放下手机，走进大自然、社区、运动场所，挥洒汗水，陶冶情操，健康快乐成长。只有这样，未来的社会主人公身心健康才有保障，民族和未来才充满希望。

#### 2. 解决体育教师缺员和提升体育教师职业幸福感

目前一些学校体育教师与学生比严重失调，体育教师缺员现象突出，是制约青少年身心健康发展的基本要素，应引起重视。加大对体育教师的培养力度，持续提升他们的专业水平，提高体育教师职业幸福感和自信心，调动广大一线教师的积极性和能动性，发挥创造性，才是一切青少年健康快乐成长的源泉和根本动力。

#### （二）家庭层面

#### 1. 树立正确健康理念，为孩子做出榜样

家长自身对健康理念的重视程度，将直接影响孩子对体育锻炼的态度和行为。因此，首先，家长要认识到位，主动培养孩子的健康习惯；其次，言传不如身教，亲自带动、一起成长锻炼、一块比赛是孩子健康成长好家庭的成功经验。

2. 借助中考体育项目要求，积极配合学校体育家庭作业设置标准，科学安排课余时间，嘉庆体育锻炼时间和空间条件保障。

提升学生认知和内驱力，加强学校对学生业余时间体育指导，呼吁家长陪同或督促孩子每周主动进行专门性半小时以上体育锻炼，借助中考政策引导，切实落实每天运动一小时国策；鼓励孩子多劳动，上下学，在安全的情况下，尽可能让背书包走路，上下楼梯，课间活动，做家务，节假日越野跑，登山等体力消耗多参与。家庭安排统筹兼顾孩子课余时间，合理控制学业负担，确保体育锻炼时间和落实。

#### （三）家校沟通协作

良好的家校沟通协作是促进学生体育锻炼的重要保障。家长要主动加强与学校的联系，全面了解孩子在校

的体育情况。

关心孩子身心健康高于一切，了解孩子体育、身心情况，体育成绩的变化；家长之间也要积极沟通交流，商讨如何共同督促孩子养成坚持锻炼的良好习惯。鼓励孩子主动参与课余锻炼。家长与学校形成合力，才能让孩子受到全方位的体育锻炼引导。

（四）加大课外体育活动力度，促进初中学生身心健康发展的路径

### 1. 鼓励参加校外体育培训并长期坚持

鼓励并支持孩子参加校外的专项体育培训。校外体育培训机构种类丰富，包括游泳、篮球、足球、武术、滑冰等多种运动项目，孩子可以根据自身兴趣爱好进行选择。通过系统化、专业化的训练，不仅能掌握扎实的运动技能，还能促进身体协调性、灵活性的发展，增强体质。此外，参与专项训练还能培养孩子的耐力和毅力品质，磨炼意志，提高自信心。在集体训练的过程中，孩子们还能结交志同道合的好友，促进心理社会发展。

学校可以布置一些体育锻炼任务，如每周跑步里程、每日运动时间等，并要求学生以小组为单位进行打卡、评比、积分，将体育锻炼纳入平时成绩考核。对于体育成绩优异、锻炼积极性高的学生，学校可以设立“锻炼之星”等荣誉称号予以表彰，以激励更多学生参与到体育锻炼中来。

### 2. 推广社区体育活动并有组织，定期开展竞赛

家长和社区应共同努力，为青少年营造良好的体育环境，积极为青少年组织形式多样的体育活动，如路跑、趣味运动会、球类比赛等，让孩子们参与其中，在轻松愉悦的氛围里潜移默化地培养体育锻炼的习惯。同时，社区还可以开设一些体育兴趣小组，如登山、骑行、游泳等，满足不同人群的需求。定期举办社区运动会，丰富居民的体育生活，带动全民健身热潮。

### 3. 倡导家庭体育活动

家庭是孩子生活和成长的第一场所，家长通过组织家庭体育活动，将为孩子养成良好体育锻炼习惯奠定基础。

利用周末、节假日的空闲时间，带领孩子一同参与户外运动，如登山健走、骑行露营等。这不仅能锻炼身体，亲近大自然，更能增进亲子关系，培养孩子乐观阳光的心态。在家中，家长也可以巧妙利用家居条件，安排一些简单活动，如做家务操、瑜伽等，引导孩子遵循正确的锻炼方式。或是一家人踢踢足球、打打篮球，在轻松愉悦的氛围中汗流浹背。

鼓励孩子多参与劳动，在安全的情况下，尽可能让孩子步行上下学、背书包、上下楼梯，课间多活动，做一些力所能及的家务。在节假日，家长可以带孩子进行

一些体力消耗较大的活动，如越野跑、登山等，让孩子在享受乐趣的同时强健体魄。

总之，家长是孩子身心健康的第一责任人，以身作则，亲自带孩子参与各种体育活动，在潜移默化间培养孩子的体育兴趣，使体育锻炼融入家庭生活，成为一种习惯。

### 4. 加大媒体宣传力度

普及体育健身知识，倡导健康生活理念。另一方面，也要借助新兴的自媒体平台，制作生动有趣的短视频，展现体育锻炼的乐趣，树立健康正能量的形象人物，影响和吸引更多人尤其是年轻群体。与此同时，媒体还可以持续关注各地体育设施建设、赛事活动等信息，并广泛报道，营造浓厚的体育氛围，传播体育文化。只有全社会都重视并自觉参与体育锻炼，青少年才能在这种氛围中成长，真正爱上体育运动。

## 结语

健康是人生的基石，也是国家发展的重要支撑。作为祖国的未来和希望，广大青少年的身心健康状况应当受到高度重视。最理想的状态是，提高学生认知，家、校、社区联动，放下唯文化课分数的执念，充分发挥学校体育健康主阵地作用，最大限度利用节假日业余时间，鼓励引导组织陪同他们，走出家门，亲近自然，动起来，坚持下去。未来的社会主人公身心健康才有保障，民族和未来才充满希望。

## 参考文献

- [1]姜又双. 家—校协同促进学生体育核心素养养成研究[D]. 重庆工商大学, 2024.
  - [2]贡满诚. 中考体育制度改革视域下天津市初中体育教学完善对策研究[D]. 天津体育学院, 2022.
  - [3]于海龙. 家校合作促进初中学生健康体适能的路径研究[D]. 济南大学, 2022.
  - [4]柳昭洋. 初中体育学业水平考试背景下体育教学对学生身心健康的影响研究[D]. 云南师范大学, 2018.
  - [5]美. 约翰·瑞迪 (John ratey). 埃里克·哈格曼 (Eric Hagerman), 《运动改造大脑》美[M]. 浙江人民出版社, 2018. 10.
- 作者简介：洪剑，1987年6月，男，汉族，陕西商洛人，研究生，讲师，研究方向：运动训练。
- 李扬，1985年10月，女，汉族，陕西商洛人，研究生，副教授，研究方向：运动训练。
- 韩文，1971年10月，男，汉族，陕西扶风人，硕士研究生，副教授，研究方向：体育教育训练学。
- 项目类型：陕西省教育科学研究规划课题
- 课题名称：疫情背景下初中学生身心健康教育路径研究（项目编号：SGH22Y0591）