

# 小学生体育活动参与度与身心健康关系的实证研究

刘庆梅

广西贺州市八步区莲塘镇中心学校

**摘要：**随着社会对青少年身心健康重视度的提高，小学生的体育活动参与度及其对身心健康的影响成了研究的热点。本文通过实证研究方法，探讨小学生参与体育活动的程度与其身心健康之间的关系。研究发现，定期的体育活动能显著提高小学生的身体素质，包括体能、肌肉力量和协调性等。同时，体育活动也对小学生的心理健康产生了积极影响，如提升自信心、减少压力和改善社交技能。此外，研究还识别了影响小学生体育活动参与度的关键因素，包括个人、家庭和社会层面的因素，并基于这些发现，提出了增加小学生体育活动参与度的策略建议。

**关键词：**小学生；体育活动；身心健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.08.042

在当今社会，儿童身心健康问题受到广泛关注。小学生作为特殊的群体，他们的身心发展对其未来的学习、生活以及社会适应能力具有深远的影响。体育活动，作为增强体质、培养团队精神和提高社交能力的重要手段，对小学生的健康发展起着不可忽视的作用。然而，随着电子产品的普及和学业压力的增大，小学生参与体育活动的热情和不断下降，引起了家长、教育工作者和社会各界的广泛关注。如何有效促进小学生参与体育活动，提高他们的身心健康水平，成了一个亟待解决的问题。

## 一、体育活动参与度的内容和分类

### （一）定义体育活动参与度

体育活动参与度通常指小学生参与体育活动的频率、时长以及活动的多样性。频率可以从每周参加体育活动的次数来衡量；时长则关注在每次体育活动中花费的时间；而多样性则是指学生参与的体育活动类型的广泛性。这三个维度共同构成了体育活动参与度的框架，它们直接影响着体育活动对学生身心健康的作用效果。

### （二）体育活动的分类

为了更好地理解体育活动参与度对小学生身心健康的影响，我们将体育活动分为三类，一是课内体育活动，这类活动通常由学校组织，作为学生日常课程的一部分。课内体育活动有助于学生学习基本的体育技能，了解团队合作的重要性，并在老师的指导下安全进行体育练习。二是课外体育活动，这类活动通常在学校课程结束后进行，包括各种体育俱乐部和校队训练。通过参加课外体育俱乐部，学生可以深入探索自己感兴趣的特定体育项目，同时提高专业技能，并在竞赛中体验团队合作和公平竞争的精神。三是自主体育活动，这类活动指学生在家庭、小区或与朋友自发组织的体育活动。自

主体育活动提供了更大的自由度和选择空间，使学生能够根据个人兴趣选择活动种类，这有助于培养学生的自主性和持久的运动习惯。

## 二、体育活动对小学生身心健康的影响

### （一）身体健康的影响

体育活动对小学生身体健康的积极影响体现在多个方面，主要包括体能提升、肥胖预防以及身体协调性的增强。规律性的体育活动有助于提高小学生的心肺功能、耐力和力量。通过参与跑步、跳绳、球类运动等活动，学生的心率得到适度提升，进而增强心脏和肺部功能，提升整体体能水平。随着现代生活方式的变化，儿童肥胖问题日益突出。定期的体育活动能够有效消耗能量，控制体重，从而预防肥胖及其带来的一系列健康问题，如2型糖尿病、高血压等。此外，小学生参与体育活动，特别是球类运动、体操等，能够显著提高他们的手眼协调能力、平衡能力和灵敏度。这些技能的提升对日常生活活动以及其他学习领域都有着积极的影响。

### （二）心理健康的影响

除了身体健康的显著好处，体育活动对小学生的心理健康也有着深远的影响，这包括自尊心的增强、抗压能力的提升和社交技能的改善。通过参与体育活动并在其中取得进步和成功，小学生可以感受到成就感和自我价值，有效提升他们自尊心。而体育活动为学生提供了展示自我、挑战自我和超越自我的机会，可以帮助小学生建立积极的自我形象。在抗压能力提升方面，体育活动是释放压力的有效途径。小学生在运动中可以释放紧张情绪，学习如何面对挑战和压力。此外，通过体育竞赛，学生还能学习到如何处理失败，如何在压力下保持冷静和专注，从而在心理上更加韧性。在社交技能改善方面，团队运动尤其有助于提升小学生的社交技能。在

团队中，学生需要学会沟通、合作和解决冲突，这些都是社交互动中不可或缺的技能。通过与队友的互动，小学生可以建立友谊，学习尊重和理解他人，从而在社交方面取得显著的进步。

### 三、影响因素和挑战

#### （一）个体差异

小学生作为一个群体，尽管有共同的特点，但每个学生也都有自己的个性，包括年龄、性别、个人兴趣等方面的差异，这些都会影响他们参与体育活动的意愿和方式。不同年龄的小学生，其体能和认知能力会有所不同，这直接影响他们选择和参与体育活动的类型。年龄较小的学生可能更喜欢游戏化的活动，而年龄较大的学生可能对竞技性和挑战性更强的体育项目感兴趣。性别差异也会影响小学生对体育活动的偏好。传统上，某些体育项目可能被认为是男生或女生的“专属”，尽管这种观念正在改变，但性别差异仍可能影响学生的参与度。此外，学生的个人兴趣和天赋也是决定其参与体育活动类型和程度的重要因素。学生对特定体育活动的热情可以极大地增加他们的参与度，而缺乏兴趣则可能导致参与度低下。

#### （二）社会环境因素

除了个体差异之外，社会环境因素也在很大程度上影响小学生体育活动的参与度，包括家庭支持、学校政策和社会资源等。家庭是儿童生活的第一环境，父母或监护人对体育活动的态度和支持程度直接影响孩子参与体育活动的意愿。积极的家庭支持可以鼓励学生参与体育活动，而缺乏关注和支持则可能导致学生忽视体育活动的重要性。

此外，学校在提供体育教育和活动方面扮演关键角色。学校政策、课程设置和体育设施的可用性都会影响学生参与体育活动的机会和质量。积极的学校政策和充足的资源可以大大提高学生的体育活动参与度。在社会资源方面，公园、体育场馆和各种体育俱乐部，为小学生提供了参与体育活动的额外机会。社会中体育活动的可及性和多样性对于激发学生的兴趣和参与至关重要。

### 四、促进小学生体育活动参与度的策略

#### （一）学校层面

学校应致力于使体育课程更加生动有趣，以吸引学生的兴趣。这可以通过引入新奇的体育游戏、采用互动教学方法或将学生的兴趣爱好融入体育活动中实现。此外，学校还应投资于体育设施的建设和维护，确保所有

学生都有机会参与到丰富多样的体育活动中。这包括但不限于传统的体育馆和运动场，也可以是攀岩墙、舞蹈室或自行车道等，以满足学生多元化的运动需求。

#### （二）家庭层面

家长的态度对孩子的体育活动参与度有着直接的影响。家长应通过积极的言辞鼓励和身体力行的参与，向孩子展示体育活动的价值。共同参与不仅能加强家庭成员之间的情感联系，也能为孩子树立积极的体育活动典范。家庭可以定期组织自行车骑行、徒步或游泳等活动，这些共享的体验将成为促进孩子积极参与体育活动的强大动力。

### 五、实证案例研究

某小学，共有学生约500名。在实施新的体育教育策略之前，该校面临着一系列挑战，尤其在提高学生体育活动参与度方面。学生普遍对体育课缺乏兴趣，这一点从他们对体育活动的参与度可见一斑。原因多方面，其中最主要的包括体育教学内容的单一性和缺乏吸引力，以及学校体育设施的不足。体育活动往往局限于几项传统运动，缺少创新和变化，无法满足学生多样化的兴趣和需求。

此外，该校学生的身心健康状况也令人关注。由于参与体育活动的机会有限，加之生活方式的变化，学生中体能不足和肥胖率上升的情况越来越普遍。这不仅影响到了他们的身体健康，还对他们的心理状态造成了负面影响。缺乏足够的体育锻炼，学生在社交技能和自信心上也显示出了明显的不足，给日常的学习和生活中造成诸多不便。

面对学生体育活动参与度低下以及身心健康水平不理想的状况，该小学采取了一系列创新策略，旨在彻底改善现有的体育教育体系。

首先，学校对现有的体育课程结构进行了全面的评估和重构，引入了更多富有创新的体育游戏和活动。为了增加趣味性，学校特别设计了一系列团队建设游戏，如“信任坠落”和“盲人足球”，旨在通过有趣的团队互动提高学生之间的信任和协作。这些游戏不仅让体育课堂变得更加生动有趣，也促进了学生间的社交技能。

除了传统的运动项目，学校还引进了舞蹈课程和攀岩等新兴体育活动，为学生提供了探索个人兴趣和潜能的新机会。舞蹈课程涵盖了街舞、现代舞等多种舞蹈风格，吸引了大量对舞蹈感兴趣的学生参与。而攀岩活动则旨在挑战学生的极限，提升他们的勇气和决心。这些

多样化的体育活动极大丰富了学生的体育学习体验，激发了他们的参与热情。

了解到先进的体育设施是提高体育活动参与度的关键，学校投入了大量资源用于更新和扩建体育设施。一项重大的改革是建设了一个全新的运动场，配备了跑道、足球场和篮球场，以适应更多学生的体育活动需求。此外，学校还增设了一个多功能体育馆，里面包含了羽毛球、乒乓球设施，以及一间专门的舞蹈教室，为学生提供了全天候的体育锻炼场所。

实施这些策略后，学校的体育课程变得更加生动有趣，体育设施的改善为学生提供了更多参与体育活动的机会。这些措施不仅直接提高了学生的体育活动参与度，还间接促进了他们身心健康的提升，为学生创造了一个更加健康、活跃的学习和生活环境。

在推动小学生体育活动参与度的过程中，该郊区小学充分认识到家长支持与鼓励的重要性，为此，采取了一系列措施以促进家长和孩子共同参与体育活动，加强家校合作，提高学生的身心健康水平。

学校通过定期举办家长会和校园活动，跟家长普及体育活动对孩子身心健康的积极影响，鼓励家长支持孩子参与体育活动。在这些会议和活动中，学校不仅分享了体育活动的重要性，还介绍了家庭如何在日常生活中融入更多的体育锻炼。为了更深入地实施这一理念，学校还建立了家校合作的体育项目，例如“家庭运动日”，活动包括家庭迷你马拉松、亲子足球赛和跑步接力等活动，这些活动不仅让家长亲身体验到体育活动的乐趣，也给予了孩子展示自我、增强自信的机会。

在该小学实施了一系列体育教育改革策略后，学生的体育活动参与度以及身心健康状况出现了显著的正向变化。

首先是体育活动参与度的变化，通过增加体育课程的趣味性和多样性、改善体育设施、家长的积极参与和鼓励，学校成功地提高了学生的体育活动参与度。具体来看，体育课的出勤率从原先的70%提升至95%以上，这一跃升直接反映了学生对体育活动兴趣的增加。此外，学生参与课外体育俱乐部和活动的比例也从30%显著增加到70%，说明学生不仅在学校内部，也在课外时间积极参与体育锻炼和活动，体育文化在校园内外得到了广泛的传播和接受。

在身心健康的变化方面，随着体育活动参与度的提高，学生的身体健康状况也有了明显的改善。通过定期

的体能测试，学校记录显示学生在耐力、速度和力量等方面都有了显著的提升。例如，800米跑的平均完成时间缩短，引体向上和仰卧起坐的平均次数增加。最值得关注的是，学生的肥胖率下降了15%，这一改变不仅减少了学生患慢性病的风险，也增强了他们的自我形象和生活质量。

除了身体健康的提升，学生的心理健康状况也得到了显著的改善。团队建设游戏、家庭参与活动等不仅增强了学生的体能，也提升了他们的社交技能和自信心。通过与同学和家人的积极互动，学生学会了更有效的沟通方法，团队协作能力得到了增强，对自身的认识更加积极。学校心理老师和班主任反映，学生在校内的社交行为更加主动，与人交往的能力明显提高，孤僻和内向的学生数量明显减少。

学生的身心健康的改善直接反映在了学习态度和学业表现上。随着体育活动参与度的提高和身心健康的全面提升，学生在课堂上的集中力和积极性也随之增加。老师们普遍反映，学生的课堂参与度有了明显地提高，对学习的兴趣和热情也有了很大的增加，这种积极的学习态度直接反应在学生的学习成绩方面。学校进行的期中和期末考试成绩比对显示，学生的平均成绩有所上升，尤其是在需要长时间集中注意力的科目，如数学和自然科学中的表现更为明显。

## 六、结语

这项研究揭示了体育活动在促进小学生全面发展中的关键角色，通过一系列精心设计的策略，学生们在体育活动中的积极参与度以及在身心健康方面都有了显著进步。这不仅是对教育方法的一次成功探索，也是对未来教育方向的一次有益启示，强调了整合资源、家校合作与创新思维在塑造健康下一代中的重要性。

## 参考文献

- [1]文艳.长沙市小学生课外体育活动参与动机研究[D].湖南师范大学,2020.
- [2]苏涛.我国中小学生人格特质对体育活动参与的影响研究[J].西南师范大学学报(自然科学版),2019,44(02):123-128.
- [3]张喜娜.聊城市农村小学生课外体育活动行为特征及促进研究[D].山东师范大学,2018.
- [4]吴书洁.小学生体育锻炼习惯与体质健康的现状调查[D].扬州大学,2022.