

# 基于发展运动能力提高学生体质健康的措施研究

赵延武

平顶山外国语学校

**摘要：**近年来，学生体质健康问题引起了广泛关注。尤其是在职业学校，由于学生长时间坐在教室里学习，缺乏运动，导致体质下降、肥胖率上升的现象日益严重。这不仅影响了学生的身体健康，还对学生未来的职业发展带来了潜在的风险。因此，提高学生的运动能力，成为改善职业学校学生体质健康的关键措施之一。本文旨在探索基于发展运动能力来提高职业学校学生体质健康的措施。

**关键词：**运动能力；学生体质健康；提升措施

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.03.018

## 引言

在新课程改革的影响下，素质教育也成了一项重点内容，目的是培养学生个性化成长的同时，还强调了很多素质教育相关的内容，特别是在体育课堂中，通过新课程改革来提升学生的身体素质，帮助学生形成强健的体魄。在职业学校中，学生的身体素质和身体特征都不尽相同，加上外界的影响，学生的体育技能掌握水平也存在差异，所以教师需要立足于发展学生运动能力，做到因材施教，提高学生的体质健康，从而实现教育的目的，让学生主动参与到体育活动当中。

### 一、职业学校体育课堂进行体育训练的目的

职业学校体育课堂进行体育训练的目的是为了提供学生全面发展的机会，培养他们身体健康、团队合作和领导力等方面的能力。在这篇文章中，将详细讨论这些目的，并解释为什么这些目的对学生的发展至关重要。

首先，职业学校体育课堂进行体育训练的一个目的是培养学生的身体健康。体育锻炼有助于增强学生的体质和免疫系统，从而减少他们患病的可能性。此外，体育训练还可以帮助学生建立正常的生活习惯，比如定期锻炼和健康饮食，这对于他们的长远健康发展至关重要。

其次，体育训练还有助于培养学生的团队合作和协作能力。在体育课堂上，学生通常需要和其他同学一起合作，共同完成各种体育项目。通过这样的合作，学生可以学会相互支持、相互理解和相互鼓励，这些都是团队合作和协作所必需的能力。这些能力在学生日后的职业生涯中至关重要，无论是在工作中还是在团队项目中，他们都需要能够有效地与他人合作。

此外，体育训练还可以培养学生的领导能力。在体育课堂上，通常会有一些学生被选举或任命为队长或领队，他们需要带领整个团队参与比赛或训练。通过担任这样的角色，学生可以学到如何在人群中起到领导的作用，如何激励团队成员，并在压力下保持镇定和冷

静。这些领导技能对学生的职业生涯发展至关重要，无论是在领导小组项目还是在管理团队时，他们都需要有这样的能力来管理和指导他人。

此外，体育训练还有助于培养学生的自信心和自尊心。通过参与体育训练和比赛，学生可以感受到他们不断提高的能力和成绩。当他们在比赛中获得胜利或在训练中取得进步时，他们会感到自豪和满足，这有助于增强他们的自信心和自尊心。这些情感和品质对于学生的整体发展和个人成长至关重要。

在一个日益竞争和高压的社会中，体育训练在职业学校体育课堂中具有重要意义。通过体育课堂上的体育训练，学生不仅可以提高他们的身体健康，还可以培养他们的团队合作和领导能力，并为他们的自信心和自尊心提供支持。这些目标对于学生的整体发展非常重要，他们将在未来的职业生涯中受益终生。所以，职业学校体育课堂进行体育训练的目的是为了培养学生综合素质，使他们能够在各个方面取得成功。

### 二、影响当下职业学校学生体质健康的原因

当下职业学校学生体质健康受到多种原因的影响。在这篇文章中，将详细讨论这些原因，并解释为什么这些原因对学生的体质健康有所影响。以下是一些可能的原因：

首先，现代职业学校的学生在学业上面临着巨大的压力。他们需要学习大量的专业知识和技能，并应对繁忙的课程表和作业任务。这种压力和负担会使学生投入大量的时间和精力来完成学业，从而削弱他们进行体育锻炼和体育训练的时间和动力。他们可能经常过度用功，导致缺乏运动，从而影响他们的身体健康。

其次，现代职业学校的学生可能较少参与体育活动和运动。在传统的学校中，体育活动通常是学生日常生活的一部分，学生们会经常参加体育课、课间操、体育比赛等。然而，在职业学校中，由于学业压力和紧凑的

课程安排，体育活动的时问被缩减或者不够充分。这导致学生们较少参与体育活动和运动，从而影响他们的体质健康。

此外，现代科技的发展也对学生的体质健康产生了一定的影响。手机、电脑和电视等电子设备的普及，让学生有更多的时问花在屏幕前，沉迷于虚拟世界而忽视了身体活动。长时间坐着使用电子设备不仅容易导致学生的肌肉萎缩和体能下降，还可能引发一些健康问题，如近视、肥胖等。

再次，现代生活中的不健康生活方式也对学生的体质健康造成了负面影响。快餐和零食的普及，给学生提供了方便但不健康的食物选择。这些食物通常富含高脂肪、高糖分和高盐分，长期食用会导致学生肥胖、心血管疾病等健康问题。此外，不良的睡眠习惯和缺乏充足的休息时问也会影响学生的体质健康。睡眠不足会降低学生的免疫力、精力和注意力，影响他们的身体和学术表现。

最后，学校和家庭对体育锻炼的重视程度不够也是影响学生体质健康的原因之一。学校和家长在学生的学业成绩上往往更加关注，而对体育活动和身体健康的重视程度较低。学校可能没有充足的体育设施和课程，缺乏引导学生积极参与体育锻炼的机会。家长也可能将学业成绩放在首位，忽视了体育锻炼对学生全面发展的重要性。

综上所述，当下职业学校学生体质健康受到多种因素的影响。学业压力、缺乏体育活动和运动、科技发展、不健康生活方式以及学校和家庭对体育锻炼的重视不够等都对学生的体质健康造成了负面影响。为了改善学生的体质健康，学校和家庭应该共同努力，提供更多的机会和资源，鼓励学生积极参与体育活动和运动，并倡导健康的生活方式。只有这样，学生的体质健康才能得到有效的提升。

### 三、基于发展运动能力提高学生体质健康的有效策略

#### （一）提供多样化的体育课程

为了满足不同学生的兴趣和特长，学校应该提供多样化的体育课程，涵盖不同类型的运动项目，如篮球、足球、排球、羽毛球等。通过提供多样性的体育课程，学校可以激发学生的兴趣，使他们更愿意参与体育锻炼，并持续提高他们的运动能力。首先，多样化的体育课程可以帮助学生发现自己对哪种运动项目更感兴趣和擅长。不同学生在体育活动中具备不同的天赋和特长，提供多样化的体育课程可以给予他们选择的机会，使他们能够找到自己真正热爱的项目，并且有更大的动力去

投入其中。其次，多样化的体育课程有助于培养学生的全面发展。通过尝试不同的运动项目，学生可以全面锻炼身体的不同部位和能力，提高身体各项指标的综合水平。例如，篮球可以锻炼学生的协调性、爆发力和团队合作精神，而羽毛球则可以培养学生的灵活性和反应速度。不同体育项目的结合，能够使学生全面发展运动能力。此外，多样化的体育课程还能够促进学生之间的交流和合作。通过参与不同的运动项目，学生可以与其他同学进行交流和互动，建立友谊和合作精神。团队运动项目，如篮球和足球，可以培养学生的团队合作能力和沟通协调能力，这在职业学校中是非常重要的素质。为了有效推行多样化的体育课程，学校可以配备专业教练和设备，定期更新体育课程，采用不同的教学方法和形式，例如分组合作训练、比赛、表演等。此外，学校还可以鼓励学生参加校际比赛和友谊赛，提供实践和竞技的机会，进一步提高学生的体育水平和竞技素质。

#### （二）加强体育设施建设

为了提高学生的体育锻炼水平，学校应该加强体育设施的建设。通过逐步完善体育设施，建设标准的运动场馆、健身房等，学校可以提供良好的锻炼场所和设备，激发学生的体育兴趣，并提供更好的锻炼条件。首先，建设标准的运动场馆可以为学生提供更多的锻炼空间。运动场地是学生进行体育活动的重要场所，建设标准的运动场馆可以满足学生进行不同类型运动的需要。例如，足球场可以为学生提供足球训练和比赛的场地，篮球场可以让学生进行篮球训练和比赛等。适当的运动场馆建设可以创造更好的锻炼环境，激发学生的兴趣和热情。其次，建设健身房可以提供多样化的健身设备和器材，促进学生全面发展。健身房是学生进行力量训练和身体塑形的重要场所，通过配备齐全的健身器材，学生可以进行综合性的锻炼，如举重、有氧运动、核心训练等。健身房的建设可以满足学生多样化的健身需求，提供更加全面和个性化的锻炼机会。另外，学校可以加强对体育设施的维护和更新，确保设施的安全和完善。定期检查设施的状况，修复损坏的设备，保证设施的正常运行。同时，跟随时代的发展，定期更新设备和器材，引进先进的健身设备和技术，提供更好的体育设施和锻炼条件。总之，加强体育设施建设对于提高学生的体育锻炼水平是至关重要的。通过完善运动场馆、建设健身房等，学校可以提供良好的锻炼场所和设备，激发学生的体育兴趣，提供更好的锻炼条件，并促进学生的全面发展。同时，学校应加强对设施的维护和更新，确保设施的安全和完善。

### （三）制定个性化的运动方案

为了促进学生的全面发展和健康成长，学校应该制定个性化的运动方案。通过针对每个学生的体质状况和学习需求，学校可以根据学生的实际情况来制定适合他们的个性化运动方案。同时，还应与学生和家长进行沟通，鼓励他们积极参与运动，定期进行体测评估，并根据评估结果及时调整运动计划。首先，制定个性化的运动方案可以更好地满足不同学生的需求。每个学生的体质状况和身体潜力是不同的，因此，对于每个学生来说，他们所需要的运动方式和强度也各不相同。通过制定个性化的运动方案，学校可以根据学生的实际情况和需求来安排适合他们的运动项目和训练内容。这可以确保每个学生都能够得到有效的锻炼和身体发展。其次，与学生和家长进行沟通可以增强他们的参与意识。学校应该积极和学生以及家长进行沟通，告知他们运动的重要性，鼓励他们积极参与运动活动。同时，学校可以听取学生和家长的意见和需求，以更好地了解他们的想法和意愿，从而更好地制定个性化的运动方案。这样的沟通可以增强学生和家长的参与意识，促使他们更加积极地参与体育锻炼。另外，定期进行体测评估可以监督运动效果并及时调整运动计划。学校应该定期进行体测评估，以了解学生运动的效果和进展。通过体测评估，可以发现学生在哪些方面取得了进步，以及哪些方面存在不足。根据评估结果，学校可以及时调整运动计划，以确保每个学生都能够得到有效的锻炼和身体发展。综上所述，制定个性化的运动方案对于学生的健康成长是至关重要的。通过针对每个学生的体质状况和学习需求，制定个性化的运动方案，并与学生和家长进行沟通、定期进行体测评估，学校可以促使学生更好地参与运动，得到有效的锻炼和身体发展。这样的个性化运动方案可以更好地满足学生的需求，提高他们的运动效果，使他们能够全面发展。

### （四）强化运动教育的宣传和推广

为了增强学生对运动教育的认识和理解，学校应该加强对运动教育的宣传和推广。通过举办一系列的体育赛事、体育展示和健康讲座等活动，学校可以向学生普及健康知识，提高他们对运动对身体和心理健康的认识，激发他们的运动兴趣和动力。首先，学校可以组织各类运动赛事，如田径比赛、篮球赛、足球赛等，鼓励学生参与其中。通过与其他学生的比拼，学生可以体会到运动带来的乐趣和成就感，提高他们对运动的兴趣和动力。同时，学校可以通过举办颁奖仪式等方式，表彰赛事中表现优异的学生，激发其他学生的参与和努力。

其次，学校可以通过举办体育展示活动，展示各类运动项目的魅力和健康效益。通过展示运动项目的技巧和特点，学生可以更加直观地了解各类运动的特点和好处。此外，学校还可以邀请专业运动员或教练员进行演示和讲解，向学生传授专业的运动知识，让他们更加深入地了解运动的重要性和好处。此外，学校还可以举办健康讲座等活动，为学生提供更全面的健康教育。通过邀请专业的医生、营养师等专家进行讲座，学校可以向学生传授健康饮食、合理锻炼和心理健康等方面的知识。这些讲座可以帮助学生了解如何科学保持身体健康，培养正确的生活习惯，进一步激发他们参与运动的动力。综上所述，学校通过举办运动赛事、体育展示和健康讲座等活动，可以加强对学生运动教育的宣传和推广。通过这些活动，学校可以向学生普及健康知识，提高他们对运动对身体和心理健康的认识。同时，这些活动也可以激发学生的运动兴趣和动力，促使他们更积极地参与运动，从而实现全面发展。

### 结语

综上所述，为提高职业学校学生的体质健康水平，学校应采取多种措施来促进学生的运动能力发展。这些措施包括完善体育基础设施、优化体育教学课程、开展多样化的体育活动、加强体育教师队伍建设以及关注学生的个体差异。通过这些措施，我们可以有效地激发学生对体育锻炼的兴趣，提高他们的运动能力和体质健康水平，从而为他们未来的职业生涯和美好生活奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1]陈圆.基于发展运动能力提高小学生体质健康的研究[J].学苑教育,2022(10):52-53.
- [2]陈华.组织多样化体育社团活动,提高小学生体质健康水平[J].试题与研究,2022(36):3.
- [3]庞军.基于面向全体视角下小学体质健康管理模式探析[J].爱人,2022(9):0199-0201.
- [4]尚君,曹建承.运动类APP对教学改革和学生体质健康促进模式的研究[J].体育风尚,2022(8):137-139.
- [5]孙艳.改善超重和肥胖小学生运动能力的研究[J].拳击与格斗,2022(11):114-116.
- [6]张国燕.借力课内外锻炼,提高小学生的体质健康水平[J].教师,2021(12):81-82.
- [7]李登峰.基于标准培养中小学生学习及管理体质健康的个案设计——一个暑期运动处方[J].当代体育科技,2021,11(09):54-56.