

# 新课改背景下柳州市第二中学学生体质健康问题、成因及对策研究

叶成龙

广西柳州市第二中学

**摘要:**为系统探讨柳州市第二中学学生的体质健康状况,本研究对2016年至2018年间的体育测试数据进行了详细分析,选择了坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐(女性)、引体向上(男性)、800M(女性)和1000M(男性)等测试项目进行详细的统计与分析。对于2016年至2018年的数据进行对比,发现虽然大部分学生的体质健康状况维持在一个中等水平,甚至有所提高,但顶尖和高质量的体质学生比例正在逐年下降。为了解背后的原因,我们将其归纳为外部和内部两个维度。首先,从外部角度看,学校的体育教育资源限制、特别是运动场地和专用器材的短缺,已经成为制约学生体育锻炼的重要因素。随着城市化的快速发展,学生的户外活动空间也受到了一定的限制,这可能进一步影响了他们的体质健康。内部原因主要集中在学生自身。长时间的学业任务和考试压力使得学生很少有时间和精力进行体育锻炼。此外,当前的教育环境和文化倾向于重视学术成绩,而忽视体育锻炼,导致学生对运动的兴趣和积极性降低。基于以上分析,我们提出以下建议:首先,学校和相关教育部门应当重视体育教育,合理配置资源,确保学生有足够的场地和器材进行锻炼。其次,家长和社会应鼓励学生参与更多的户外活动,培养他们的体育兴趣。最后,学生自身也需要调整学习和生活方式,确保为自己的身体健康打下坚实的基础。

**关键词:**高中;学生体质;健康问题;研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.238

## 一、研究目的

本研究旨在深入剖析柳州市第二中学2016年至2018年间普通高中学生的体质健康状况。首先,我们将通过对已收集的体质测试数据进行全面分析,揭示这一特定人群的体质状况及其变化趋势。在此基础上,进一步深掘体质下降背后的主要因素,包括学生的日常生活习惯、体育活动参与度、营养摄取、学习压力等。对于所识别出的关键问题,我们将提出具体、针对性的健康干预策略,期望为学校、家长和学生自身提供有效的健康改善建议。最终,希望此研究不仅能为柳州市第二中学在健康教育和管理上提供指导,同时也为其他学校和教育部门在学生体质健康方面提供有价值的参考。

## 二、研究方法

### (一)文献资料法

文献资料法为研究提供了理论依据和背景知识。通过广泛地收集与高中学生体质健康相关的学术文献、政策文件和研究报告,研究在历史背景、现有研究成果及其趋势方面进行了系统的整合与分析,为实证研究奠定了基础。

### (二)数理统计法

数理统计法主要应用于分析柳州市第二中学2016-2018年间的体质健康测试数据。样本数据包括11518名学生,具体分布为:2016年男生1949人,女生1532人;2017年男生2067人,女生1958人;2018年男生2120人,女生1892人。利用统计软件,对所有测试项目进行描述性统计分析,深入探讨了学生在各项测试项目中的表

现,并揭示了学生体质的整体表现和变化趋势。

### (三)测试法

依据《国家学生体质健康测试标准》进行。为全面评估学生的柔韧素质、力量素质、速度素质及耐力素质,研究选择了坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐(女性)、引体向上(男性)、800M(女性)和1000M(男性)等测试项目。

## 三、结果与分析

### (一)柳州市第二中学学生体质现状分析

#### 1. 体质测试总分等级现状分析

首先,男生和女生的不及格率在这三年间都出现了上升。特别是男生,从2016年的1.80%上升到2018年的2.24%,而女生从1.60%增长到2.50%。这意味着学生中体质较差的比例正在逐渐增长。其次,男生的及格率从2016年的47.90%提升到2018年的54.92%,而女生从2016年的50.70%提高到2018年的53.62%。这表明大部分学生的体质健康状况仍然处于一个中等水平,并且有所提高。但是,这种增长的背后隐藏着一个令人担忧的事实:良好和优秀的比例都出现了下降。综合来看,这三年的数据反映出,虽然大部分学生的体质健康状况维持在一个中等水平,甚至有所提高,但顶尖和高质量的体质学生比例正在逐年下降。这种趋势对于教育部门和学校是一个提醒,提示我们需要加强体育教育和活动,鼓励学生积极参与体育锻炼,以改善和提升学生的整体体质水平。

表1 体质测试总分等级

		不及格		及格		良好		优秀		总人数
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	
2016年	男	35	1.80%	934	47.90%	838	43%	142	7.30%	1949
	女	24	1.60%	759	50.70%	644	43.05%	105	7.05%	1532
2017年	男	27	1.30%	970	46.20%	926	44.10%	144	6.90%	2067
	女	36	1.90%	965	50.80%	847	44.60%	110	5.80%	1958
2018年	男	47	2.24%	1153	54.92%	806	38.40%	114	5.44%	2120
	女	47	2.50%	1018	53.62%	725	38.48%	102	5.40%	1892

### 2. 50米跑数据统计分析

首先,男生在不及格方面的比例始终保持在一个非常低的水平,从2016年的0.13%微增至2017年的0.30%,然后在2018年回落至0.20%。这强烈表明该校的男生在50米跑这一项目上具有较好的基础能力。与此同时,女生的不及格率从2016年的0.62%增长至2018年的0.90%,尽管增长幅度较小,但也值得关注。总的来说,柳州市第二中学的男生在50米跑项目上,尤其是在优秀这一档次上展现出了较高的竞技水平,这使得男生的及格占比受到了一定的影响。而大部分女生的表现主要集中在及格和良好这两个区间。这种数据分布强调了,对于男生来说,爆发力和短距离的速度优势更为明显,而女生则在中等水平上的稳定性更强。

### 3. 立定跳远数据统计分析

首先,对于男生,不及格的比例从2016年的4.50%逐年上升至2018年的5.30%,显示出一部分学生在这一

项目上可能存在困难。在及格这一评级上,男生展现了明显的上升趋势,从2016年的48.50%上升到2018年的55%,表明绝大多数男生在这一项目上的表现中规中矩。至于良好的评价,从2016年的26.5%稍微下降至2018年的22%。而在优秀方面,男生从2016年的22.10%下降至2018年的17.70%。相较之下,女生在立定跳远的表现中,不及格的比例波动不大,从2016年的1.02%上升至2017年的1.40%后,再在2018年回落至0.90%。及格的占比从2016年的38.50%上升到2017年的44.40%,但在2018年有所下降,为39%。良好的评价在女生中逐年增加,从2016年的34.50%增长至2018年的36.50%。另外,女生在优秀这一区间的占比也保持相对稳定,从2016年的25.80%稍微下降到2018年的23.60%。综合分析来看,立定跳远这一项目在男生中,表现出了一部分学生的逐年提升,但也有一部分学生在高评价上的下滑。女生则在及格和良好这两个区间上显示出一定的上升趋势,尤

表4 50米跑数据统计

		不及格		及格		良好		优秀		总人数
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	
2016年	男	3	0.13%	751	38.50%	296	15.20%	833	45.30%	1883
	女	10	0.62%	1026	68.50%	416	27.80%	93	6.20%	1545
2017年	男	6	0.30%	756	36%	315	15%	1022	48.70%	2099
	女	25	1.30%	1387	73%	399	21%	89	4.70%	1900
2018年	男	4	0.20%	966	46%	336	16%	793	37.80%	2099
	女	17	0.90%	1368	72%	437	23%	78	4.10%	1900

表5 立定跳远数据统计

		不及格		及格		良好		优秀		总人数
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	
2016年	男	88	4.50%	945	48.50%	516	26.5%	429	22.10%	1978
	女	15	1.02%	576	38.50%	517	34.50%	384	25.80%	1492
2017年	男	97	4.60%	1052	50.10%	552	26.30%	399	19%	2100
	女	27	1.40%	843	44.40%	598	31.50%	450	23.70%	1918
2018年	男	111	5.30%	1155	55%	462	22%	368	17.70%	2096
	女	17	0.90%	741	39%	694	36.50%	448	23.60%	1900

其是在良好这一评价上，表现出了逐年的稳定增长。这些数据揭示了学校中学生在爆发力和下肢力量上的整体表现和趋势，为今后的教学和训练提供了重要的参考信息。

4. 坐位体前屈数据统计分析

2016年，男生中不及格的占比为4.10%，这一数字在接下来两年中略有上升，2018年达到了5%。对于及格部分，男生在2016年达到了58.20%，但在2017年略有下降至52%，然后在2018年有所恢复，达到了

61%。良好的评级在三年中呈现下降趋势，从2016年的23.50%逐年下降至2018年的17%。而优秀的评价在2016年为21.20%，2017年下降至18%，并在2018年维持在这一比例。女生在坐位体前屈测试中的不及格比例相对较低，2016年为1.20%，并在接下来的两年中略有上升，但2018年仍只有1.30%。在及格这一评价上，女生从2016年的38.20%逐年上升，到2018年达到了42%。综合考虑，坐位体前屈测试中，男生在及格的比例上呈现一种起伏的趋势，但在良好和优秀的评价上呈现逐

表6 坐位体前屈数据统计

		不及格		及格		良好		优秀		总人数
		人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	
2016年	男	80	4.10%	1134	58.20%	458	23.50%	415	21.20%	2087
	女	18	1.20%	569	38.20%	316	21.10%	546	36.50%	1449
2017年	男	84	4%	1092	52%	462	22%	378	18%	2016
	女	21	1.10%	766	40.30%	412	21.70%	701	36.90%	1900
2018年	男	105	5%	1281	61%	357	17%	357	17%	2100
	女	25	1.30%	798	42%	431	22.70%	703	37%	1957

年下降的模式。而女生则在各个评价标准上都保持了相对稳定或逐年上升的趋势，尤其是在优秀这一评价上始终保持着较高的比例，这也可能说明了女生在柔韧性方面的天然优势。

5. 男生引体向上/女生1分钟仰卧起坐数据统计分析

男生在引体向上的表现在2016至2018年间有所波动。2016年，17.8%的男生不及格，61.2%及格，13.4%良好，8%优秀。到2017年，不及格的比例上升到21%，及格率降至56%，良好率提高到19%，而优秀的比例降低到4%。2018年，16%的男生不及格，60%及格，15%良好，9%优秀。相较之下，女生在1分钟仰卧起坐的表现逐年有所改善。2016年，10.1%的女生不及格，62.6%及格，12.3%良好，16.1%优秀。2017年，不及格的女生比例略微上升到10%，及格率稍微下降至60%，良好率为13%，优秀率提升到17%。2018年，不及格的比例降低到8.5%，及格率为61%，良好率为12%，优秀率进一步提升到18.5%。总的来说，男生的引体向上成绩有些起伏，尤其在优秀的比例上在2017年有所下降。而女生在仰卧起坐方面表现逐年稳定上升，尤其在优秀的部分。

表7 男生引体向上

	不及格	及格	良好	优秀	总人数
2016年	占比： 17.8%	占比： 61.2%	占比： 13.4%	占比： 8%	1957
2017年	占比： 21%	占比： 56%	占比： 19%	占比： 4%	2150
2018年	占比： 16%	占比： 60%	占比： 15%	占比： 9%	2150

表8 女生1分钟仰卧起坐

	不及格	及格	良好	优秀	总人数
2016年	占比： 10.1%	占比： 62.6%	占比： 12.3%	占比： 16.1%	1363
2017年	占比： 10%	占比： 60%	占比： 13%	占比： 17%	1840
2018年	占比： 8.5%	占比： 61%	占比： 12%	占比： 18.5%	1849

6. 男生1000米跑/女生800米跑数据统计分析

在2016至2018年间，男生1000米跑的不及格率经历了上下波动，从2016年的17.8%上升到2017年的21%，然后在2018年下降到16%。同时，及格的学生比例在这三年中都维持在60%左右，但良好和优秀的比例在波动中略有下降。与此同时，女生在800米跑的表现在这三年间也发生了变化。虽然不及格率在2016年和2017年相对稳定，但到2018年略有上升至15%。及格率在这段期间从64.8%略有下降至60%。不过，值得注意的是，良好的比例从2016年的14.1%上升到2018年的19%，呈现出一个上升的趋势。而优秀的比例在这三年间并没有明显的连续增长。

表9 男生1000米跑

	不及格	及格	良好	优秀	总人数
2016年	占比： 17.8%	占比： 61.2%	占比： 13.4%	占比： 8%	1957
2017年	占比： 21%	占比： 56%	占比： 19%	占比： 4%	2150
2018年	占比： 16%	占比： 60%	占比： 15%	占比： 9%	2150

表10 女生800米跑

	不及格	及格	良好	优秀	总人数
2016年	占比: 13.5%	占比: 64.8%	占比: 14.1%	占比: 7.8%	1500
2017年	占比: 13%	占比: 66%	占比: 15%	占比: 6%	1850
2018年	占比: 15%	占比: 60%	占比: 19%	占比: 6%	1850

#### (二) 柳州市第二中学学生体质现状原因分析

从外部原因来看：首先，快速的城市化进程导致了周围环境的改变，其中绿地和运动场所的减少限制了学生进行户外锻炼的空间。其次，高中生面临着极大的升学压力，导致体育活动和锻炼被相对边缘化。家长们为了让孩子在学习成绩上更有竞争力，可能更愿意为孩子报读补习班而不是体育课外活动。此外，当地的交通工具的便利性可能导致学生选择乘坐而不是步行或骑自行车，从而减少了他们的日常锻炼量。

从内部原因来看：首先，现代学生普遍存在着对科技娱乐设备的过度依赖，如智能手机和电脑游戏，这导致了他们的户外活动时间大大减少，缺乏足够的身体锻炼。其次，随着学业压力的增大，部分学生可能主动选择牺牲锻炼时间来进行学习，认为锻炼对其日常生活和未来发展的影响较小。此外，很多学生对体育锻炼的长远益处缺乏深入的认识，更多地把注意力放在了短期的学业和娱乐上。再者，不少学生的饮食习惯也存在问题，倾向于高糖、高脂肪的食物，而缺少均衡的营养摄入，这也对其体质造成了不良影响。综上所述，学生的生活方式和价值观选择在很大程度上影响了他们的体质状况。

#### 四、结论与建议

经过对柳州市第二中学学生体测数据的综合评估，我们发现学生在体育项目中的整体表现在某些领域中表现出色，但在其他方面仍存在一定的不足。具体来说，学生的立定跳远和坐位体前屈表现相对稳定，并在一些年份中有所提高，这表明学生在这些项目上的训练效果是显著的。同时，男生在1000米跑和女生在800米跑中的表现也有所提升，尤其在良好和优秀的分类中。然而，引体向上（男生）和1分钟仰卧起坐（女生）的表现波动相对较大，可能说明学生在力量和耐力训练上存在某些不足。综上所述，柳州市第二中学的学生体质状况总体上是积极的，但也存在需要改进的地方，需要针对学生的具体情况制定合适的体育锻炼方案。

为此，建议地方政府和教育部门可以合作，充分利用城市中的空闲空地或者学校附近的公园，建设更多的开放式运动场所，如篮球场、足球场和跑步道等。这

不仅可以供学生在课余时间使用，还可以成为社区居民的运动场所，从而形成一个良好的运动文化氛围。此外，学校应与社区、家长建立合作机制，鼓励学生参加各类体育社团活动，利用假期和课余时间参与到更多的户外探险和团队运动中，提高他们的体质和团队协作能力。对学生自身来说，首先，学生应认识到体育锻炼的重要性。在信息爆炸的时代，青少年容易受到各种娱乐信息的诱惑，长时间沉浸于电视、网络等，导致运动时间大大减少。因此，学生自身应该树立健康的生活观念，合理规划时间，确保每天有足够的时间进行体育锻炼。此外，对于不喜欢参与集体运动的学生，可以选择一些个人爱好，如瑜伽、跑步、舞蹈等，这些运动既可以锻炼身体，又可以调节心情，达到身心和谐。最后，学生应培养自我管理能力和根据自己的体质和兴趣，制定合适的锻炼计划，确保运动的效果。对于学校和家庭来说。除了常规的体育课，学校可以开设各类体育选修课，让学生根据自己的兴趣选择，如篮球、乒乓球、舞蹈等。这样既可以激发学生的运动兴趣，又可以培养他们的专业能力。同时，学校应当加强体育设施的建设和维护，确保学生有足够的场地和器材进行锻炼。除了学校，家庭也是影响学生体质的重要因素。家长应当认识到体育锻炼的重要性，鼓励孩子参与各类体育活动，而不是过多地关注学业成绩。同时，家长应当为孩子创造良好的锻炼环境，如定期组织家庭户外活动，购买一些家用运动器材等，让孩子在家中也能够进行有效的锻炼。

#### 参考文献

- [1]周英.影响高中学生体质健康的因素和措施分析[A].《西部体育研究》编辑部.西部体育研究2022年专题论文集(三)[C].:甘肃省体育科学学会,2022:4.
  - [2]赵文科,朱家亮,林金文.健康中国视域下高中生体质运动与健康机能测量与评价因素研究[A].广州体育学院、中国体育科学学会运动生理生化分会、中国体育科学学会运动医学分会.2022年第七届广州运动与健康国际学术研讨会论文集[C].广州体育学院、中国体育科学学会运动生理生化分会、中国体育科学学会运动医学分会:中国体育科学学会,2022:2.
  - [3]马正祥.体育强国背景下中学生体质健康的现状与对策研究[J].文体用品与科技,2022(09):123-125.
  - [4]黄永泉.试论中学生体质健康测试的调研与干预[J].田径,2022(04):71-73.
  - [5]廖钰珊,邱妙云,蒲毕文.广东省中学生体质健康现状及对策研究[J].体育师友,2022,45(01):59-61.
- 此论文为课题:《普通高中学生体质健康现状及对策研究》的研究论文,课题立项编号为2022GKC-67.