

普通高中学生体质现状实施研究及应对策略探讨

李金萍

柳州市第二中学

摘要：随着国内经济的快速发展、社会的不断进步，我国国民体质健康水平逐渐提升。但普通高中学生在学校、家庭还有学生本人等因素的影响下，体质健康状况并不乐观。为了确保学生全面发展，学校教师应该研究普通高中学生的体质现状，并基于此探讨相关的应对策略。

关键词：普通高中；学生体质；现状研究；应对策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.143

引言

目前，普通高中学生的体质现状并不乐观，大多学生因为不够重视体育锻炼、不重视体质健康、认知水平较低、缺乏自主锻炼意识等等，并没有良好的身体素质。而体质的下降并不仅仅会影响学生的学习，还会影响学生的日常生活。从这来看，提高普通高中学生体质是学校教师迫在眉睫之事。学校教师应该研究如今普通高中学生的体质现状，根据现状探讨相关的应对策略。在学校配合的前提下，教师重视学生的体育锻炼，创新体育锻炼的形式，并加强和学生家长的合作，通过各种方式发挥学生的主观能动性，让学生们自己也提高锻炼意识，重视体质健康。凭借与众不同却行之有效的应对策略，提高学生的身体素质，为学生的学习成长奠定基础^[1]。

一、普通高中学生体质现状

随着社会发展和生活水平的提高，如今普通高中学生的体质状况存在一些令人担忧的问题，如学生的体质普遍偏弱、学生身体较为肥胖和眼睛近视。体质偏弱是当前普通高中学生普遍存在的问题。由于学习压力大、生活节奏快、缺乏锻炼等，很多学生的体质不佳，容易感到疲劳和乏力，抵抗力也较弱。众多学生体质偏弱，抵抗力不足，很容易生病。肥胖问题也引起了人们的广泛关注。在当前社会，学生们的饮食结构普遍不健康，加上缺乏锻炼，导致了普通高中学生普遍存在肥胖问题。肥胖不仅影响了学生的外貌形象，更重要的是会引发一系列健康问题，如心血管疾病、糖尿病。近视问题也是当前普通高中学生体质状况的一大隐忧。随着智能手机、电脑等电子产品的普及，学生长时间沉迷于这些电子产品，加上长时间的课业学习，导致了近视问题的普遍存在。近视不仅给学生的学习和生活带来了困扰，更严重的是会影响学生的未来发展，甚至给眼部健康带来隐患。

二、当前普通高中学生体质下降的原因

高中学生体质的下降有多方面影响因素，包括学习压力大、缺乏运动、饮食结构不合理、运动处方不足、睡眠不足、电子产品使用过多和生活规律混乱等^[2]。当前高中学生，尤其高三学生面临着沉重的学业压力，需

要花费大量的时间和精力用于复习功课、应对考试。长期的学业压力会导致学生精神紧张和情绪失调，影响食欲和睡眠质量，进而影响身体健康。随着电子产品的普及和社交媒体的发展，学生们更倾向于宅在家里使用电脑、手机、平板等电子设备，而不是在户外运动。缺乏体育锻炼会导致学生的肌肉力量减弱、心肺功能下降和身体机能下降，致使学生的身体素质不断下降。很多学生在学校或者外出就餐的时候，常常选择快餐或者高热量、高脂肪的食物。长期不合理的饮食结构会导致学生肥胖、营养不良，而这些问题影响了学生的身体健康。当前的学校教育体制中，体育课程通常不被重视，哪怕有开设体育课程，也很容易被其他主修课程的教师占据。这就导致学生的运动量不足，无法提高学生的身体素质。由于学业繁重，许多学生晚上需要加班学习，导致睡眠时间严重不足。长期睡眠不足会导致学生的身体疲劳和免疫力下降，影响身体健康。加上如今是信息化社会，学生们有大部分时间使用电子产品，如手机、电脑、平板。但过度使用电子产品，不仅会影响智力发展和思维形成，还会让学生的眼睛疲劳，从而出现近视问题。一些学生在学习充实的同时，不注意饮食、睡眠和生活规律，导致身体无法保持健康^[3]。

三、普通高中学生体质下降对学生学习和生活造成的影响

普通高中学生体质下降对学生学习生活的影响是非常深远的，涉及多个方面。不仅会影响学生的学习，还会影响学生的心理状态，更重要的是会影响学生心理的健康发展，不利于学生日常的社交生活。身体素质下降会使学生在学习过程中感到疲劳和乏力，导致学习效率下降。当身体状态不佳时，学生的注意力也会分散，对学习的专注程度降低，难以长时间保持高效的学习状态。较差的身体素质会影响学生的脑部供血和氧气供应，导致学生难以长时间的集中注意力，这会影响学生的课堂表现，影响学生的学习效果。身体素质下降使学生缺乏积极性和活力，缺乏对学习和课外活动的兴趣。这可能导致学生不愿意参加体育锻炼或课外活动，缺乏

对生活的热情。

体质下降可能导致学生出现各种健康问题，如肥胖、近视、心脏疾病。这些健康问题会严重影响学生的学习和生活，使得学生需要更多的时间和精力去处理健康问题，而非专心致志地学习。体质下降会导致学生在学习中感到沮丧和无助^[4]。当学生意识到自己的体能下降时，会增加学生的自卑感和挫败感，可能引发情绪问题和心理压力增加。体质下降还会使得学生缺乏体育锻炼和课外活动的兴趣，导致交流减少。长时间如此，学生就会产生一种孤独感，越来越沉默，越来越不愿意和人交往，也就影响了学生的社交生活和情感发展。除此之外，学生身体素质的下降，会影响学生的心理发育。随着体质的下降，学生们在学习、生活中越来越感觉到力不从心，此种感觉会使学生长期处于失败的阴影中，继而容易产生心理阴影，也就不利于学生心理的健康发育。且部分学生会在不断下降的体质的影响下，表现出无所谓的态度，这种态度不利于学生身心健康，也不利于学生健全人格的塑造，还影响了学生正确人生观、世界观和价值观的形成。

四、提高普通高中学生身体素质的应对策略

提高普通高中学生体质需要综合采取多种策略，既需要教师努力，也需要学校和家庭配合，还需要学生自主参与。

（一）学校方面

普通高中学生体质下降是多种因素造成的，这就注定了不能单纯依靠教师提高学生的身体素质，学校方面也需要给予配合^[5]。学校需要根据政府出台的关于体育健康教育的文件政策等等，严格保证体育课课时量；分析国家体测等级，然后严格落实体测等级和高中毕业证挂钩。还要以高三学生的实际情况为基础，开展小班化教学，并进行校级层面的体育优生奖学金评比表彰。如此方能关注学生的体育健康问题，有效提高高中学生的体质水平，促进青少年健康成长。严格保证体育课课时量方面。学校应该确保每周学生参加体育课的时间不少于规定的标准，并且保证体育课的质量。通过增加体育课的时间，让学生有更多的机会参与体育锻炼，提高身体素质。体育课教学内容也应多样化，比如增加一些刺激性大、不同于传统体育的训练项目等，激发学生体育锻炼的兴趣。

严格落实体测等级和高中毕业证挂钩方面。学校应该将学生的体育测验成绩与高中毕业证挂钩，提高学生体育锻炼的重视程度。具体学校可以设立不同等级的体测标准，对达到不同等级的学生给予不同程度的奖励或者处罚，例如“体育通过证书”、体育加分，促使学生积极参与体育锻炼。进行校级层面的体育优生奖学金

评比和表彰方面^[6]。学校实际上可以根据高三学生的实际情况，设立体育优生奖学金，鼓励激励学生积极参与体育锻炼和比赛，根据学生在体育方面的表现进行评比，并给予奖励。这不仅可以提高学生的体育锻炼积极性，还可以营造积极向上的校园氛围，促进学生身体素质全面提升。实施小班化教学方面。普通高中学校可以将体育课程纳入小班化教学范围，采取小班化开展教学的方式，更好地服务于学生的个性化教育需求。在小班化教学中，教师更多地关注每个学生的身体素质和运动技能，制定更有针对性的教学计划，以更有效的方式提高学生的身体素质。

（二）教师方面

众所周知，教师是学生在学习路上的引路人，是学生灵魂铸造的工程师，教师对学生而言至关重要。在普通高中学生体质提升的讨论中，教师要贡献一份力，发挥自己的作用，创新体育课模式，加强体能模块教学，组织好每天的大课间活动，甚至因地制宜的开发室内体育课程。传统的体育课程大多注重基本功训练，缺乏趣味性和挑战性，这容易导致学生对体育课程产生厌倦情绪^[7]。对此，高中体育教师可以创新体育课教学模式，引入一些新颖的体育项目、趣味性游戏等，激发学生的学习兴趣。例如引入户外探险、攀岩、蹦床等项目，丰富和多样化课程内容，提高学生的参与度。也可以在体育课程中设置专门的体能模块教学，例如力量、耐力、速度、柔韧性等方面的训练。了解不同学生的不同身体素质情况，制定不同的体育训练方案，通过系统性的体能训练提高学生的身体素质水平。教师还要利用每天的大课间时间组织丰富多彩的户外活动，如晨跑、广播体操、曲棍球、篮球，激发学生参与体育锻炼的兴趣，让学生在活动中放松身心、锻炼身体，增强体育锻炼的持久性。在学校条件允许的情况下，教师理应基于现如今的体育教学情况，开发室内体育课程，丰富学生的体育锻炼内容。这些课程可以包括瑜伽、舞蹈、气功等项目，适当结合学校室内环境，为学生提供全方位的体育锻炼。还可以引入一些受欢迎的室内体育项目，如桌球、羽毛球、乒乓球，方便学生在课余时间进行锻炼，提高身体素质。

（三）学生方面

正所谓靠别人不如靠自己，学生的主观能动性才是促使其学习知识、发展智力、提升能力、增强体质的最重要因素^[8]。因而，要想提高普通高中学生的身体素质，就需要学生自己努力，发挥自己的主体性，自主参与体育课程，上好体育常规课，抓好课余锻炼。除此之外，学生们还需要自己想方设法缓解学习、生活等方面的压力，并掌控好学习时间，保证有充足的睡眠。学校

体育教师要结合学生的身体素质水平和兴趣爱好，精心设计体育教学内容，注重学生的体能训练和技能培养。给学生强调体育锻炼对身体健康的重要性，引导学生树立正确的健康理念，激发学生的锻炼意识和兴趣，提高学生参与体育锻炼的积极性。学校可以组织各种体育俱乐部和兴趣小组，提供多样化的体育锻炼项目和场所，如足球、篮球、羽毛球、乒乓球、田径。学生则需要积极主动的参与这些体育锻炼，满足自己的个性化锻炼需求。且学校开展诸如校运动会、体育比赛等体育活动时，学生要基于自己的具体情况积极参与这些体育活动，增强自己的身体素质，也树立团队协作精神。

由于学习压力是致使学生体质下降的原因之一，所以学生需要自主寻找能够缓解学习压力的方式，如参与体育锻炼、参加各种体育社团活动、独立完成课外阅读^[9]。还要积极参与由学校组织的关于身心健康发展的知识讲座，主动进行体育锻炼的相关宣传。借此正确面对学习压力，自我调节情绪和释放压力，保持积极乐观的心态。睡眠对于学生的身体发育和身体的增强至关重要。所以学校、家庭和学生自己，都要研究如何保持睡眠充足，学校和家长帮助学生制定合理的作息安排，且严格控制学生使用电子产品的时间。通过断电等方式避免学生熬夜，促使学生们保持充足的睡眠，从而恢复体力，提高免疫力，促进身心健康。

（四）家长方面

高三学生虽然大部分时间都在学校学习，但每周或者每个月也总有那么一两天回家。基于家庭对学生有着重要影响，家长也应该配合学校，规范合理调整学生的饮食结构，控制孩子在家使用电子产品的时间和频率，且尽可能在家庭调整学生的作息，使其保持良好的生活规律。良好的饮食结构对学生身体素质的提高有直接影响，从这来看，家长可以根据孩子的年龄和生长发育阶段，合理搭配学生的饮食，增加蔬菜水果和蛋白质的摄入，减少高糖、高脂肪食物的摄入，并规定均衡的三餐。在家庭中培养孩子健康的饮食习惯，加强对其饮食结构的管理，形成科学合理的饮食习惯。长时间使用电子产品不仅会影响学生的视力健康，也容易因为学生保持长时间的坐姿，而出现颈椎、腰椎、腰椎疼痛等问题^[10]。对此，家长应该制定合理的电子产品使用规则，限制学生使用电子产品的时间和频率，鼓励学生进行户外活动、体育锻炼，多参与有机体育活动和社交活动，提高身体素质水平。与此同时，规律的生活方式有助于学生身体健康发育成长，所以家长要督促孩子保持良好的生活规律。和孩子一起制定合理的作息时间，保证足够的睡眠，规律地进行体育锻炼。合理有度的关心孩子，支持孩子，引导孩子自主安排学习、休息和锻炼时

间，建立健康的生活习惯。只有家长和学校密切合作，共同关注学生的身体健康状况，并制定科学合理的生活方式，才能促使学生形成健康的生活和饮食锻炼习惯，共同促进学生身体素质提高和心理素质发展。

结语

总而言之，根据实际调查可以发现，目前普通高中学生的体质健康并不如人意，学生的体质不佳，不仅影响到学生的学习，甚至影响学生正常生活和未来发展。而归根结底，高中学生整体体质现状不乐观，是因为学生本身就不够重视体育锻炼，也未曾意识到体质健康的重要性，认知水平的偏低让其鲜少进行自主锻炼。对此，学校教师要了解普通高中学生体质下降的主要原因，根据学生体质下降对学生学习和生活的影响，研究具体的提高学生身体素质的策略。在此期间，学校和教师要重视体育课程，创新体育教学；学生要自主进行体育锻炼，严格控制自己的饮食作息，减少电子产品的使用时间。学生家长要配合学校教师，平时注重学生的饮食健康，帮助学生调整生活作息，规律化学生的生活。

参考文献

- [1] 郑贺同. 镇江市高中学生体质健康现状研究[J]. 互动软件, 2021(6): 4409.
 - [2] 陈东明. 高中学生体质健康水平提升策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2023(6): 171-174, 230.
 - [3] 刘干. 湖北省青少年学生体质健康现状及促进对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(3): 1-2, 16.
 - [4] 王方, 刘红星, 周廷. 基于山西省农村乡镇中学生体质现状及改善对策的分析研究[J]. 体育科技, 2021, 42(6): 67-69.
 - [5] 王晓. 高中体育课选项教学对学生体质发展的影响探讨[J]. 百科论坛电子杂志, 2020(12): 531-532.
 - [6] 梁勇. 高中生体质健康现状分析与对策研究——以南宁市第三中学为例[J]. 广西教育(中等教育), 2019(5): 10-11, 25.
 - [7] 季钢, 王智强, 董山山. 青少年体质测评与健康生活方式现状调查分析[J]. 中国健康教育, 2020, 36(2): 134-137.
 - [8] 王占仁, 蔚志勇. 新时期高中学生体质健康的突出问题及解决方案[J]. 科学咨询, 2020(13): 11-12.
 - [9] 陆靖, 王一凡, 谷芳, 等. 重点学校高中生体质现状分析——以成都七中为例[J]. 四川体育科学, 2019, 38(6): 55-58.
 - [10] 王磊. 对普通高中学生体质健康水平提高策略的探讨[J]. 互动软件, 2021(12): 2977-2978.
- 基金项目：本文系《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。