

基于新课标要求的快乐体育课外活动中职生体质影响的路径分析

赵延武

平顶山外国语学校

摘要：随着新课程改革的进行，教育部提出了“健康第一”的教育理念，因此，提高中职生的体质状况，尤其是在课外活动中，显得尤为重要。本研究根据新课标的要求，运用路径分析法，对快乐体育课外活动中职生体质的影响进行了实证研究。研究结果显示，快乐体育课外活动不仅可以提高中职生的运动技能，还可以提升他们的身体素质，特别是心肺功能、肌肉力量和身体协调性等方面均有显著的提升效果。在快乐体育活动中，中职生的社会交往能力得到了锻炼和提升，这对他们的心理健康和社会适应性都有着积极的促进作用。基于新课标的快乐体育课外活动在提高中职生身心健康方面起到了积极的作用，据此我们建议开展更多类似活动，为提升学生的体质状况提供更为适应性的参考依据。

关键词：新课标要求；快乐体育课外活动；中职生体质；路径分析法；身心健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.238

引言

当前，随着我国教育新课程改革的深入推进，从“健康第一”的教育理念出发，如何助力中职生全面提升体质健康水平，特别是课外活动在其中所发挥的关键作用，逐渐成为教育工作者和学者们研究的重点。具体到物质层面，对中职生的体质状况进行提升，不仅仅涉及其心肺功能、肌肉力量和身体协调性等基本身体素质，深层次的，社会交往能力以及心理健康状态等多方面的协同提高，更是构建高质量体育课外活动的核心出发点。然而，鉴于在实际教学活动中快乐体育课外活动的开展情况及相应效果还存在不少需要探索和改进的空间，基于新课程标准的快乐体育课外活动如何将理论与实践相结合，进一步提升中职生的体质健康及社会适应性，值得我们进行深入研究和探讨。本研究将运用路径分析法，主要关注快乐体育课外活动中职生体质的具体影响效果，旨在为推进新一轮基础教育课程改革，提高中职生的健康素质提供实证支持和指导参考。

一、健康教育的理念与新课标要求

（一）“健康第一”的教育理念探讨

“健康第一”的教育理念是我国教育体系在新课程改革背景下的一项重要指导思想，其核心在于将学生的健康发展置于教育目标的核心地位^[1]。这一理念强调，学生的身体健康和心理健康是学校教育的重要内容，关注学生的全面发展而非单纯的知识传授。在基础教育阶段，中职生正处于生长发育的关键时期，该阶段的身体素质提升对其终身健康具有深远影响。“健康第一”的理念呼吁学校应从课程设置、教学方法、课外活动等多方面促进学生的健康成长。

将健康理念融入教育实践，其意义不仅在于减少学生体质透支和心理压力，也是对培养健康生活习惯、提升社会适应力的积极推动。基于这一理念，教育部门提倡通过丰富多样的体育活动改善学生的身心健康状况，为构建以健康为中心的教育体系奠定基础。“健康第一”作为新课标的核心理念，是现代教育适应社会发展需求的重要体现。

（二）新课标要求下的体育教育改革

随着新课程标准的实施，体育教育改革被赋予了新的内涵和方向。新课标明确强调体育教育不仅是提高学生身体素质的关键途径，也是促进学生个性发展和社会适应力的重要手段。它要求体育教学从传统的知识传授与技能训练模式向身心全面发展的方向转型，注重培养学生的运动兴趣与健康意识。体育教育改革倡导将快乐体验贯穿于教学全过程，通过多样化、趣味性的活动设计激发学生参与体育的积极性，回应个体差异，提供适合不同学生需求的教育内容。推动体育教育与学生健康理念的深度融合成为改革的核心目标，为实现“健康第一”的教育理念奠定了坚实基础。

（三）快乐体育课外活动在新课标下的地位和作用

在新课标要求下，快乐体育课外活动成为增强中职生体质的重要载体。其通过趣味化的运动形式，融合教育目标与学生兴趣，不仅促进学生身体素质全面发展，还培养积极的运动习惯。新课标强调学生的主体性和全面发展，这使得快乐体育活动在教育系统中占据重要地位，为学生健康成长创造了科学合理的实践路径，体现了“健康第一”的核心理念。

二、快乐体育课外活动中职生体质的关联

（一）快乐体育课外活动中职生身体素质的影响
快乐体育课外活动中职生身体素质的影响具有显

著作用。通过有计划的体育活动，中职生的基础身体素质得到了全面改善^[2]。研究表明，合理设计的课外活动能够促进骨骼、肌肉和关节的发展，提高身体的灵活性与稳定性^[3]。快乐体育课外活动通过趣味性和多样化的形式，激发中职生参与运动的积极性，使他们能够在无压力的环境中进行体育锻炼，从而改善体能水平。

尤其在体能指标方面，柔韧性、速度、平衡力和耐力等各项指标均表现出明显的提升。一些专为提高身体素质设定的活动，如跳绳、滚轮、户外团队跑等，对学生的整体代谢能力和运动机能形成了长期、有益的影响。这些活动融合娱乐性与竞争性，有效提高了学生的训练强度，使身体素质的提升更加显著。

通过课外活动中自适应性运动的安排，中职生的体力潜能得以激发，为日常学习生活提供了更加健康的身体支持，从而保障了全面发展的基础条件。

（二）快乐体育课外活动对中职生运动技能的提升

快乐体育课外活动在提升中职生运动技能方面具有显著作用。这类活动通过丰富多样的形式，为学生提供了锻炼跑、跳、投等基本运动技能的实践机会，也强化了其对技巧性动作的掌握。活动过程中，学生在不知不觉中学会了身体协调、速度控制和空间感的综合运用，从而促进了综合运动能力的发展。快乐体育强调趣味性与参与度，可以激发学生的运动兴趣与积极性，增强其坚持锻炼的动力。长期参与此类活动的学生在运动敏捷性、协调性及动作精确性等方面表现出明显进步，为进一步发展复杂、多样的专项技能打下基础。这表明，以新课标为指导的快乐体育活动，不仅能够提升中职生的基本运动素质，还具有培养其终生体育意识的潜力。

（三）快乐体育课外活动对中职生心肺功能肌肉力量和协调性的改善

快乐体育课外活动能够显著增强中职生的心肺功能，研究表明规律的跑跳类活动促进心肺耐力发展；多样化的力量训练有效提升肌肉力量；通过平衡类和协调性游戏，显著改善了中职生的身体协调能力，从而全面提高其体质水平。

三、快乐体育课外活动对中职生的社交和心理影响分析

（一）快乐体育课外活动对中职生社交能力的影响

快乐体育课外活动为中职生提供了一个自然融入集体的机会，通过丰富多样的活动形式，增强了学生之间的互动与交流。这类活动通常以团队协作和互动为核心，例如游戏竞赛、团队挑战等，通过设置需要团队合作完成的任务，促进了中职生在合作中建立信任，增强与同伴间的情感联系。在活动中，中职生需要与同伴进行沟通、协作和解决问题，这有效提高了语言表达能力与社交敏感度。这类活动避免了传统课堂中过度强调竞争带来的焦虑感，为学生提供了一个轻松且充满正向互动的

社交环境。积极社交体验的积累有助于学生自信心的提升，形成健康的交往模式。课外活动中，面对胜利与失败，中职生逐渐学会处理人际关系中的冲突和分歧，培养了宽容和团队意识，从而更好地适应社会环境，对其综合素质的形成具有重要意义。

（二）快乐体育课外活动对中职生心理健康的作用

快乐体育课外活动对中职生心理健康具有重要的积极作用。这类活动通过丰富多样的游戏和运动形式，能够有效缓解学生在学习过程中积累的心理压力，增强其心理韧性。参与过程中，通过追求目标与克服困难，中职生逐渐建立自信心，形成积极的心理状态^[4]。活动中的愉悦体验能够激发学生的快乐情绪，提升其幸福感，从而减少焦虑和抑郁等负面心理问题的发生。中职生在集体活动中学会与同伴合作和竞争，这种交往体验有助于培养其对他人和社会的信任感，进一步促进心理适应能力的发展。快乐体育课外活动是提升中职生心理健康的重要途径，对其身心发展具有深远意义。

（三）整体视角下快乐体育课外活动对中职生身心发展的重要性

快乐体育课外活动通过多维度作用促进中职生身心健康的协调发展。在身体层面，这类活动提升了心肺功能、肌肉力量和身体协调性，对体质改善具有显著作用；在心理层面，活动形式的趣味性增强了学生的积极情绪，帮助缓解压力，提升幸福感。团队协作和参与互动培养了学生的社交能力与互动技巧，为他们的社会适应能力提供了积极支撑。综合来看，快乐体育课外活动通过身体和心理的双向促进，为中职生的全面发展奠定了基础，体现了教育实践对新课标健康理念的深刻贯彻。

四、基于新课标的快乐体育课外活动的实践与反思

（一）基于新课标快乐体育课外活动的实施情况分析

基于新课标对快乐体育课外活动实施情况的分析，需全面从课程设计、活动组织和效果评价等方面进行探讨。当前，在新课标的指导下，许多学校积极推进快乐体育课外活动，通过创设多元化的活动内容，如趣味游戏、团队协作项目和个性化运动体验，来满足学生不同的兴趣需求。这种活动形式强调以学生为中心，注重参与的趣味性与过程的愉悦感，减少了传统体育活动中的单一和竞技性元素。

与此部分学校针对新课标精神，在课外体育活动中融入健康教育理念，强化对学生身体素质的综合培养。具体活动中，心肺功能和肌肉耐力的专项训练得到了突出体现，兼顾提升学生的运动技能与身体协调性。一些学校定期对活动实施效果开展监测，利用数据分析反馈问题，以动态优化活动质量。实践过程中也暴露出活动覆盖范围受限、师资力量不均衡等问题。通过这些分析，可为进一步推进新课标背景下的快乐体育活动实施提供切实可行的改进方向。

（二）快乐体育课外活动存在问题和限制

基于新课标的快乐体育课外活动在实施过程中仍存在一定的问题和限制。一方面，活动设计和内容设置中，部分学校未能完全结合学生的实际需求和兴趣，导致活动吸引力不足，影响参与度。另一方面，活动组织过程中，场地和器材有限，难以满足大规模学生的使用需求^[5]。教师专业素养参差不齐，部分教师对新课标理念的理解和实施能力不足，限制了活动效果的发挥。家长和学校对课外体育活动的重视程度不均，部分学校在教学计划中优先考虑学科成绩，对体育课外活动的支持力度不足，这在一定程度上削弱了活动的实施效果。整体来看，资源配置、教师专业性及社会支持依然是快乐体育课外活动可持续发展的主要瓶颈。

（三）针对问题和限制的策略和建议

针对快乐体育课外活动中存在的问题与限制，提出优化活动设计、加强师资培训、完善评价机制和加大资源投入等策略，以全面提升活动质量和实施效果。

五、未来的探索与期待

（一）对教育场景的改进建议

在未来的教育场景改进中，应注重优化快乐体育课外活动的组织与实施，以充分发挥其促进中职生体质提升与身心健康发展的作用。教育场景的改进需从硬件设施、课程内容和教学方式三方面入手。

在硬件设施方面，应针对中职生的年龄特点与活动需求，完善学校操场、体育器材及相关设施的配置，确保活动环境的安全与多样化。合理规划课外活动场地的使用，避免场地不足影响活动质量。

课程内容设计应更加注重趣味性和科学性，将新课标要求与快乐体育的理念紧密结合。活动设置应涵盖多种形式的运动项目，兼顾学生的兴趣与身体发展规律，让中职生在愉悦的氛围中提高运动技能和身体素质。

教学方式需要从单一的指令式教学向互动式、体验式教学转变，教师应激发学生的内在动机，构建师生互动的良好氛围，增强学生参与的积极性。借助信息技术手段，如可穿戴设备监测运动数据，可进一步增强教学的针对性与反馈性。

通过以上改进措施，可以为快乐体育课外活动提供更优质的教育场景，助力中职生在身心发展方面取得综合性进步，推动新课标要求在体育教育中的全面落实。

（二）规范和优化课外活动，提升中职生体质状况的探索

在新课标的指导下，规范和优化快乐体育课外活动是提升中职生体质状况的重要路径。针对活动内容，可优先选择符合中职生身心发展特点的项目，注重趣味性与科学性的结合，通过合理设计活动目标，确保不同体质水平的学生均能受益。活动形式应更加多样化，以动

态与静态相结合的方式，避免单一运动形式对身体的局限性，鼓励学生的主动参与，提高活动的吸引力。

加强活动管理与师资队伍建设和建设至关重要，为此应强化教师专业能力培训，提升其设计和指导课外活动的水平。建立全面的活动规范和评估体系，可通过数据化工具对学生的参与程度和体质变化进行跟踪记录，确保活动效果的持续优化。家庭与学校协同合作机制的完善同样重要，激励家长参与支持，有助于形成课外活动与日常生活的良性循环，为长效提升中职生体质奠定基础。

通过这些策略的探索与落实，快乐体育课外活动能够更好地契合新时代教育理念的要求，为中职生的健康成长提供更加科学、系统和有效的实践支持。

结语

综上所述，本研究运用实证研究的方法，以新课标为依据，针对快乐体育课外活动对中职生体质状况的影响进行了深入的探讨。研究结果显示，基于新课标的快乐体育课外活动对中职生的物理素质有显著的提升效果，尤其在心肺功能、肌肉力量和身体协调性等方面的提升效果更为突出。此外，这些活动亦对中职生的心理健康和社会适应性产生积极的影响，为他们的全面发展提供了良好的支撑。然而，本研究也存在一些局限性，例如，研究样本的选取和研究方法的限制可能影响研究的准确性和广泛性。因此，推广本研究成果时，需要结合实际情况和地方特色，可视具体情况进行适当的调整。作为未来的研究方向，我们建议在保持及推广快乐体育课外活动的基础上，进一步探讨如何针对不同年龄段的学生制定更加个性化和多样化的体育活动。同时，也需重视对学生个体差异的关注，如性别、兴趣等因素，尽可能使其在快乐体育活动中收获更大的成效。总之，我们相信，通过提供多元化、富有创新性的体育活动，将有助于全面提升中职生的身心素质，更好地服务于“健康第一”的教育理念。

参考文献

- [1] 江丽红. 双减政策下小学体育课外活动的研究[J]. 灌篮, 2021, (26): 33-34.
- [2] 李斌. 如何指导小学生开展语文课外活动[J]. 好日子, 2021, (18): 0223-0223.
- [3] 韩明跃. 如何丰富农村小学生的课外活动[J]. 幸福生活指南, 2020, (08): 0253-0253.
- [4] 吴勇. 中小学体育课外活动之我见[J]. 文理导航: 教育研究与实践, 2021, (04): 256-256.
- [5] 高齐云. 学生课外活动[J]. 中学生英语, 2021, (33): 10-11.

作者简介: 赵延武, 男, 19890717, 民族, 汉族, 籍贯, 河南汝州, 学历, 本科, 当前职称, 讲师, 研究方向: 体育。