

# 新时期初中生体质健康状况及提升路径探析

黄兵

(深圳市福田区石厦学校 广东 深圳 518017)

**[摘要]**“身体是革命的本钱”，有效地学习离不开良好的身体素质。初中生正处于身体快速发育时期，其体质健康与否将影响着其今后的发展。就目前初中生体质健康状况来看，还亟待进一步提升，基于此，文章主要就新时期初中生的体质健康状况进行研究，并提出相应的提升策略。

**[关键词]**初中生；体质健康；体育锻炼

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2667

## 引言

新时期，初中生的文化课程安排日益紧张，其活动的时间越来越少，并且受智能时代及信息技术的影响，学生在家中也很少外出活动，基本都是采取电子娱乐方式，因此其体质健康状况着实令人堪忧。青少年是国家的希望和未来，其体质健康状况影响着国家的发展，因此要迫切提高初中生的身体素质。

## 一、新时期初中生体质健康状况

在新形势下，初中生的学习结构和生活结构都发生了很大的改变。

第一，随着社会对人才需求的转变，很多家长都希望孩子能掌握多种技能，孩子不仅要在学校学习，放学后也要学习，身心俱疲状态下的身体素质也会大大下降；第二，随着各种食品添加剂的使用，会严重损害学生的身体健康；第三，由于学生缺少锻炼，其身体健康状况也不容乐观。综合来说，在新时期下，初中生的体质健康状况亟待进一步提升。

## 二、新时期初中生体质下降的主要原因

新时期初中生体质下降来源于多种因素的影响，有内在原因也有外在原因，要想使初中生的体质得到提升需要对这些问题进行分析，进而才能有针对性地制定实践策略<sup>[1]</sup>。

### (一) 学习时间紧张，缺乏体育锻炼机会

部分学校对初中生的体质健康状况缺乏正确认识，很多学校只关注学生的成绩，而忽略了学生的体质健康。很多学校会随意取消体育课或者占用体育课，将体育课改成文化课的现象时有发生，文化课学习时间紧张，剥夺学生锻炼的机会，因而学生的体质会逐渐下降。

### (二) 学生懒惰，体育锻炼气氛不浓

受生活习惯的影响，在新时期，很多学生的娱乐方式主要是智能手机，下课后学生都喜欢抱着手机玩，不像以前的孩子那样一下课就往外跑，智能化的时代使学生养成了懒惰的性格。

### (三) 体育基础设施有待完善

体育基础设施是否完善是激发学生活动热情的关键，很多学校因不注重体育课程因此对体育设施的资金投入不足，体育设施老旧、损坏严重，相关的体育器材也不给予完善，操场也存在严重问题，导致学生在运动时候缺乏兴趣，并且也存在严重的安全隐患。

## 三、新时期提升初中生体质健康状况的有效路径

新时期学校和家长都应该认识到提升初中生体质健康状况的重要性，要对阻碍学生健康运动的原因进行分析，并有针对性地制定相关策略。

### (一) 学校合理分配课程

首先，学校管理者应该转变意识，要意识到身体素质的重要性，要合理分配课程，不仅不能取消体育课程，还应根据学生的情况合理增加体育课程，体育课不仅不会影响学生正常的文化课学习，还会进一步提升文化课学习的效率。

其次，文化课教师应适当布置课后作业，不要求过多，要求精，要考虑到学生的身体健康状况和心理，要确保学生有时间在课后进行活动。同时教师还应该多关注学生的举动，不仅要关注学生的身体，还要关注学生的心理，特别是对于性格内向的学生要及时进行心理疏导，鼓励其多活动。

### (二) 加强资金投入，完善体育基础设施

首先，学校要重视体育课程，意识到体育设施的重要性，对于学校中老旧的设备要及时进行更换，对于损坏的器材要及

时进行维修，并且要派专门人员定期对器材的质量及安全性进行检查，确保学生使用的安全性。

其次，学校可以以班级为单位对学生的体育喜好展开调研，根据调研的结果可对相关的体育设施进行完善，要保障体育器材的数量足够，进而才能支撑学生的体育运动有效开展。

### (三) 组织丰富多彩的体育活动，营造良好的体育氛围

初中生的活动行为很容易受环境的影响，因此学校要注重校园文化环境建设，要在学校中营造出一个良好的运动氛围<sup>[2]</sup>。

首先，学校可以不定期举办各种课间操比赛、篮球比赛、足球比赛等，并且要设置相应的奖励措施，进而能有效地调动学生参与比赛的积极性。各班主任可以采取鼓励的方式，让同学们积极参与报名，并留给学生相应的比赛娱乐时间，让同学们在比赛中逐步提升身体素质。

其次，学校要注意体育运动氛围的营造，让同学们意识到体育锻炼的重要性，可以在学校内张贴各种运动海报，还可以把国家著名运动员的精神打印成激励语，进而能有效地激发学生的运动热情。

最后，学校还可以组织学生观看大型体育赛事，比如奥运会，在观看的过程中学生的运动细胞会进一步调动，爱国情怀也会得到激发。

### (四) 体育教师科学安排体育内容

体育教师不仅要保障体育课程能正常进行，还要保障体育课程内容安排的合理性。体育教师要对班级内学生的运动喜好进行了解，并有针对性地制定教学计划，每一位孩子的运动喜好都应该得到尊重，而不应该为了维持集体运动效果而扼杀孩子的喜好，体育教师所要做的是给予孩子正确的指导，而不应该是学生运动的决定者，要尊重学生的主体地位，保障学生体育运动的安全性。对于各种器材的使用要正确教给学生，把需要注意的事项及时告知学生，要保障学生在体育课中的安全性。

首先，体育教师可以通过联系家长得知学生的生活习惯和运动喜好，进而有助于体育教师不断优化教学计划。其次，家长通过与教师联系还可以得知学生在学校的运动状况，并可以听取体育教师的意见，能进一步指导学生在生活中多做运动，还能提升家长督促的规范性。最后，体育教师可以将体育教学任务分配到学生的日常中，进而让体育走进生活，比如学生可以借助智能手机进行跑步打卡，还可以实时与体育教师进行沟通，能进一步激发学生运动的兴趣。

## 总结

初中生的体质健康状况不仅会影响学生当下的学习，还会影响学生今后的生活，更会影响社会经济的发展。因此无论是学校还是家长都应该意识到拥有一个好体质的重要性，不仅要关注学生的文化课成绩，更要关注学生的身体素质。要及时制定科学的体育教学计划，把体育带进生活，把运动回归本质，进而才能为社会培养出更强健的综合型人才。

## 参考文献

[1] 邱海燕, 邱周明, 刘德祥, 等. 提升农村初中生营养和体质健康状况的策略[J]. 考试周刊, 2020(17): 15-16.

[2] 尹彬. 济南市城区初中学生体质健康状况与提升策略[D]. 山东体育学院, 2019.

## 作者简介:

黄兵1988-04, 汉, 广西桂林荔浦市人, 研究生学历, 深圳市福田区石厦学校, 中学一级教师 研究方向: 体质提升。