

# 广西桂林市高中学生体质监测分析及对策研究

——以桂林中学为例

韦海琼, 唐桂萍

(桂林师范高等专科学校 公体部, 广西 桂林 541001)

**【摘要】**青少年的健康体质不仅关系着自身的成长,也是我国的强国之本。采用文献资料法、访谈法、问卷调查法、数理统计法和综合分析法等,对桂林市桂林中学学生体质健康监测结果进行分析。主要结论:根据桂林市桂林中学高一、高二、高三的学生的问卷调查分析得知,高一到高三的学生参加运动的时间减少的原因主要因素来自于学习压力、高考竞争力、学习环境、生活压力、学校参与运动气氛等;并提出学校应重视体育课,采取多种形式培养高中学生的体育运动意识和锻炼意识;老师可以合理安排体育课时时间,提高自身的专业素质;学生的建议,为提高桂林市高中学生身体素质提供参考依据。

**【关键词】**体质监测; 体育健康; 身体素质

**【中图分类号】**G804.49; G633.96 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)04-0102-04

## 0 引言

社会竞争的越发激烈,学生在学习方面的压力也比较大,导致学生只在学习方面下苦工而缺乏体育锻炼,从而严重的影响了学生的体质。体质健康监测全国大中小学每年都在做,中学学生的身体素质和身体健康也引起了社会各界人士的关注,青少年的体质是我国的强国之本,因而国家也越来越重视我国大中小学学生的体质健康问题,在近几年的大中小学体质调查中显示,我国的青少年体质健康在持续的下降,如果任其继续衰落下去,不仅对青少年学生的成长带来威胁,还对未来的社会劳动力的质量带来潜在的危机,对国家的体育后备人才的培养带来严重的制约,更重要的是会造成国民的身体素质的整体下滑,而造成这种因素的主要原因多数是由于学校的场地器材,学习压力、高考竞争力、学习环境、生活压力、学校参与运动气氛和学校在鼓励学生运动方面的宣传做得不够深入,上体育课时间少等<sup>[1]</sup>。高中学生体质下滑现象普遍存在,该文以桂林市桂林中学为例做体侧调查分析学生体质下滑的原因,试图揭示桂林市高中学生体质下滑的规律及原因,找出解决体质下滑的方案,并提出相对建议,为提高桂林市高中学生身体素质提供理论依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

桂林中学学生的体质监测现状及针对学生体质健康的发展对策,调查对象:桂林中学 2012—2014年级的学生。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过中国知网与桂林市图书馆,收集中学生体质健康有关的文献,科研论文和学术论文,并阅读、分析,为该研究提供理论和方法的支撑。

#### 1.2.2 访谈法

通过对桂林市桂林中学的老师进行访谈,了解学生上课时间和上课基本情况,从体育老师处得到学生体能测试成绩表。

#### 1.2.3 问卷调查法

通过对桂林中学 2012—2014年级的学生发放问卷 300 份,其中男生发放 160 份,女生 140 份,总回收 294 份,有效问卷 290 份,回收率 98%,有效率 98.6%。

#### 1.2.4 数理统计法

用 EXCEL 等数理统计软件对调查回收的数据进行统计分析

#### 1.2.5 综合研究法

对所搜索的文献资料及调查结果进行综合研究,并提出针对性的建议。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 桂林中学学生体质健康测试结果分析

#### 2.1.1 测试结果整体分析

表 1 桂林中学学生男生身体形态统计表

年级	身高/cm	体重/kg	胸围/cm	肺活量/mL
2012	167.45	59.93	83.01	3 154.11
2013	167.04	57.51	83.34	3 322.09
2014	165.45	57.48	83.55	3 342.48

从表 1 可以看出,桂林中学学生的高年级男生的

收稿日期:2015-09-24

作者简介:韦海琼(1983-),女,广西桂林人,讲师,研究方向:体育教育与运动训练。

身高、体重比低年级高,但是胸围和肺活量显下降。

表2 桂林中学学生2014年女生身体形态统计表

年级	身高/cm	体重/kg	胸围/cm	肺活量/mL
2012	155.35	59.93	83.01	2232.77
2013	155.35	43.06	80.09	2212.82
2014	153.12	41.97	80.02	2066.66

从表2可以看出,桂林中学学学生的高年级女生的身高、体重、胸围、肺活量都比低年级高。

表4 桂林中学学生2014年度女生体测成绩

年级	人数	及格人数	及格率/%	良好人数	良好率/%	优秀人数	优秀率/%
2012	645	364	56.4	208	32.2	19	2.9
2013	661	377	57	215	32.5	22	3.3
2014	676	379	56.1	219	32.4	21	3.1
合计	1982	1120	56.1	642	32.4	62	3.1

表5 桂林中学学生2014年度男生体测成绩

年级	人数	及格人数	及格率/%	良好人数	良好率/%	优秀人数	优秀率/%
2012	474	207	43.7	217	45.8%	25	5.3%
2013	500	224	44.8%	232	46.4%	29	5.8%
2014	524	232	44.3%	238	45.4%	26	4.9%
合计	1498	663	44.3%	687	45.9%	80	5.3%

通过表4的数据得出,2014年度测试2012—2014年1498个女生测试得出的成绩,2012级及格以上591人,占91.6%;2013级及格以上614人,占92.9%;2014级及格以上619人,占91.6%。2012级、2014级的及格录以上的比2013级低1.3个百分点。从而可以知道高三年级的学生并没有得到充分的锻炼。

通过表5的数据可以看出,2014年度测试2012—2014年1892个男生测试得出的成绩,2012级及格以上591人,占94.7%;2013级及格以上485人,占97%;2014级及格以上496人,占94.6%。2012级及格录以上的比2014级高0.1个百分点,但是格录以上的比2013级低2.3个百分点。

## 2.2 桂林中学学生体育锻炼调查

### 2.2.1 学生体育课课时及内容

桂林中学高一学生一年中体育课课时为64节,分为上下两个学期,每个学期32节体育课。高二学生一年也有64节体育课,也分为上下两个学期每个学期为32节体育课,高三的体育课程为16节<sup>[2]</sup>。只有第一个学期设有体育课程,课程的主要内容是篮球、跑步,羽毛球,气排球等为主,高一上个学期的32节体育课是以篮球,跑步内容为主,下个学期的32个学时是跑步,气排球为主。高二的体育课程内容增加了一门羽毛球,其他的课内容与高一的大概相同。高三则由老师进行课前清点人数后做完

热身活动后学生自由安排体育活动为主。

### 2.2.2 学生课外体育活动现状调查

通过对桂林中学2012—2014年级的学生发放问卷300份,回收294份,有效问卷290份,其中男生154份,女生136份(表6)。

表6 桂林中学学生课外体育运动周调查表

次/周	男生/人	比例/%	女生/人	比例/%
<1	47	30.5	59	43.3
1~3	56	36.4	40	29.4
4~7	41	26.6	31	22.8
>7	10	6.5	6	4.4
合计	154	100	136	100

### 2.2.3 影响高中学生体质下滑因素调查研究分析

通过调查分析得出,大多数学生缺乏参加体育锻炼主要因素有学习压力、生活压力、高考压力、学校环境等,见表7。

表7 桂林中学学生不参加体育锻炼原因调查表

选项	男生/人	比例/%	女生/人	比例/%
学习压力	79	51.3	86	63.2
生活压力	46	29.9	48	35.3
高考压力	54	35.1	70	51.5
学校环境	45	29.2	30	22.1
其它	34	22	28	20.6

在现今社会竞争激烈的情况下,学习压力、生活压力、学校环境和锻炼气氛等因素成为学生缺乏加体育锻炼的主要因素。为了能在学习到考试的时候能考取一个好的成绩学生就自然放弃了对自己的身体进行锻炼的要求,一味的在书本上下苦工,自然就忽略了锻炼,在生活的压力上有少许学生怕体育锻炼会带给自身身体上的累而放弃进行体育锻炼,因此变得懒惰。学校的体育设备,场地和学校里的体育气氛等因素同样也会让学生不坚持锻炼的一个原因<sup>[3]</sup>。这一系列的因素就使得学生没有时间和心思放在身体锻炼上,导致学生缺乏锻炼,从而影响学生们的体质健康。

## 2.3 造成高中学生体质下降的主要原因

### 2.3.1 学生自身原因

高中学生对健康认识的程度是造成体质逐年下滑的最要原因<sup>[4]</sup>。高中学生正处于发育时期,往往容易忽视自己的健康问题,他们认为身体健康问题的困扰离他们还很远,因此,高中学生对健康的认识程度相对来说比较低<sup>[5]</sup>。

### 2.3.2 学校方面的原因

学校体育中存在的现实问题,是造成学生体质下滑的直接原因。学校是体育教育实施者,由于升学压力,高考竞争激烈,使中学体育教育被各级领导

和老师忽略。高中的体育教育与初中的相比存在比较大的差异,初中的体育教育质量明显高于高中体育教育。产生这些差异的主要原因是初中的学习压力远小于高中的学习压力。还有就是,初中升高中有体育加试内容,广西大部分地区体育考试分值都占30分,这就有利于初中学校体育的开展<sup>[7]</sup>。

### 2.3.3 家庭和社区体育气氛方面的原因

家庭和社会同时也是造成中学生体质逐步下滑的间接原因。我国的计划生育政策实施,造成现代家庭模式越来越小。由于高考的竞争,从学校到社会,家长到学生整天围着考试成绩转,而学生的体育活动却被严重忽略了<sup>[8]</sup>。然而,从高一到高三的体育锻炼时间和体质逐步下滑的趋势说明,中学生的体质严重受到了影响<sup>[9]</sup>。

### 2.3.4 学生自身体的不良日常生活习惯和不合理的膳食

如今大多数家庭由于是独生子女的关系,使很多中学生在力所能及的家务活上都不做或者不会做,在家里劳动有父母代劳,出门可以坐车,使得他们在业余的时间上迷恋网络游戏或者电影,电视剧等,这种不良的生活习惯也在不断的影响着学生的体质,由于学生的不合理饮食导致能量的不平衡,又缺乏体育锻炼,使得局部发育或者免疫力变差,从而导致体质的下滑<sup>[10]</sup>。

## 2.4 提高高中学生体质的对策

### 2.4.1 老师可以合理安排体育课时时间,提高自身的专业素质

体育教育是使学校全体学生参与体育锻炼的重要途径,体育教师应该从学生发展的需要出发,改革体育教学中的弊端。运用适合中学生的教学模式;选择合适的体育教材;不断丰富体育教学方法;健全和完善体育教学的评价体系;学校还应该结合实际,因材施教,因地制宜,充分利用学校的地理环境,提高体育场馆和设施,为学生提供体育锻炼的必要条件<sup>[11]</sup>。

### 2.4.2 提高学生的体育态度

体育态度决定学生参加体育活动的积极性,决定其的体育价值观。直接影响到体育的学习,锻炼,参与情况,影响到体育运动的开展,每个任课老师都要有认真负责的态度在点名册中记录学生的

上课出勤情况,观察并留意学生在体育课堂上的学习认真程度,参与学生自我评价和相互评价来确定学生对体育的态度。

### 2.4.3 学校应重视体育课,提高学生的锻炼意识

学校应该充分认识体育活动的重要性,把体育活动当作提高学生学习成绩的重要工作来抓,班主任、体育教师要作体育活动的积极推进者,形成人人参与、充满活力的学校体育气氛,提高学生素质教育目标,感染学生自我锻炼的意识,让学生从被动的体育锻炼转化成我想运动、我会运动、我爱运动的积极主动的体育锻炼状态中来,从而为终身体育打下坚实的基础<sup>[13]</sup>。

### 2.4.4 采取多种形式培养中学生的体育运动意识

学校要配合体育教师,展开多姿多彩的课外活动、竞赛活动和各运动项目的兴趣培训活动小组,组织学生积极参与,确实保证学生天天参加1小时体育运动,以此培养中学生体育意识<sup>[14]</sup>。全面转变学生走出校门,体育运动即告终的现状,从根本上提高学校体育锻炼的人数与质量,从而增强学生的身体素质。

### 2.4.5 合理安排体育课程,做到每节体育课都让学生“动起来”

学校合理的安排多一些体育课程,禁止老师拿体育课来上其他的课程。体育教师在上体育课不要“放羊式”,要按照体育课程大纲上课,让学生学会一些体育技能,每节课都保证让每个学生都得到一定量的锻炼<sup>[15]</sup>。

## 3 结语

根据调查数据显示在近两年来桂林中学学生的身高、体重变化属正常状态,但是肺活量值呈下降趋势;2012级学生的体质健康监测中与去年的值相比有所下滑。学校在开展学生课外体育活动中的情况不理想,学生参加课外体育活动现状不乐观;学体育课安排不合理,课时少而内容多,学生难以接受<sup>[16]</sup>;学生参加课外运动时间少,主要原因是没有自己偏好的运动项目和场地器材的限制;学习压力、生活压力、学校体育气氛、学校环境等也是影响学生参加体育锻炼的主要原因;学生所在的家庭或社区体育气氛等也是正在影响着学生的体质逐步下滑的间接原因。

## 注释及参考文献:

- [1] 李增友,符玉,管春风. 对当代中学生体质健康影响因素及发展探析[J]. 大众商务, 2010(14):211-211.
- [2] 冯海波,杨国庆,吉玉. 北京市部分中学学生体质健康状况及影响因素分析[J]. 科学之友, 2010(4):92-94.
- [3] 陈雁飞. 我国学生体能下降原因对策研究[J]. 天津体育学院学报, 2005(4):82-84.

- [4] 张大超,李敏. 影响我国中小学生体质健康发展的主要因素与对策研究[J]. 北京体育大学学报, 2009(11):76-80.
- [5] 刘海元. 学生体质健康水平下降原因及解决对策[J]. 体育学刊, 2008(1):67-71.
- [6] 李永亮. 中小学生体质下降的七大原因及五项对策[J]. 人民教育, 2007(7):10-13.
- [7] 朱云,李凤芝. 对学生体质健康监测现状存在的问题与干预手段的研究[J]. 阜阳师范学院学报(自然科学版), 2009(2): 89-91.
- [8] 刘娟. 中学生体质健康素质下降的因素探讨与对策研究[J]. 新课程学习(中), 2011(6).
- [9] 樊莲香,张德新,李静波. 学生体质与健康事关中华民族未来的兴衰与存亡——对学生体质与健康状况下降问题的思考 [J]. 北京体育大学学报, 2006(12):1661-1662.
- [10] 张德荣. 体育教学实施对中学生心理异常干预的实验研究[D]. 长春:东北师范大学, 2007.
- [11] 乔秀梅. 中小学生体能促进理论与实践方案研究[D]. 石家庄:河北师范大学, 2012.
- [12] 陶根友. 学生体质调查和体育教学的设想[J]. 浙江体育科学, 1983(2):23-27.
- [13] 方朱蔡,徐光章,丁正育. 学生体质调查与分析[J]. 台州学院学报, 1996(6).
- [14] 马勇志. 2007年度清华大学《国家体质健康标准》检测结果与分析[J]. 中国体育科技, 2009, 45(5):130-134.
- [15] 汪玲. 从全国学生体质健康调研与监测谈提高学生体质健康水平策略[J]. 中国学校卫生, 2011, 32(5):513-515.
- [16] 国家体育总局群体司. 2000年国民体质监测报告[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2002.88-89.

## Analysis and Countermeasures of High School Students Physique Monitoring in Guangxi GuiLin City :Taking GuiLin Middle School for Example

WEI Hai - qiong, TANG Gui-ping

(Department of Public Sports ,Guilin Normal College, Guilin, Guangxi 541001)

**Abstract:** Using literature, interview, questionnaire survey, mathematical statistics and comprehensive analysis method, the Guilin middle school students' physical health monitoring results were analyzed. The main conclusions: the questionnaire survey of Guilin middle school, high school and senior high school students in Guilin, the main factor is the study pressure, college entrance examination competitiveness, learning environment, life pressure, school participation, etc., and puts forward that school should pay attention to physical education, take many forms to cultivate high school students' sports consciousness and Physical exercise consciousness.

**Key words:** physique monitoring; physical health; physical quality; high school

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.04.029

(上接第101页)

## Research on School Training Current Situation the Development of Outward Bound of Higher Vocational Colleges in Jiangsu Province

GU Wen

(Yangzhou Polytechnic Institute, Yangzhou, Jiangsu 225127)

**Abstract:** Through the investigation and research on the current situation of the development of outward bound of higher vocational colleges in Jiangsu province, the practical operation mode of the higher vocational education was constructed, which can improve the pertinence and effectiveness of the school training so as to more efficient improve the comprehensive quality of higher vocational college students.

**Key words:** higher vocational colleges; the development of outward bound; professional ability

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.04.028