

目 录

CONTENTS

学校体育

- 青少年体质健康促进的多维思考与路径探索——评《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》..... 孙 伟 1
- 课程思政背景下高校中华传统武术教学策略研究..... 孙小勇 5
- 极限飞盘运动在珠三角地区高校发展的 SWOT 分析与推广路径研究... 梁丽菲 何建伟 梁殷涛 李志材 杨 帆 9
- 高职院校女生体育锻炼行为的创新模式..... 赵 颖 李浪光 14
- 高中武术教育的现状与发展路径研究..... 李庆波 文芬琴 18
- 体教融合背景下学校教练员的基本素养及培养策略研究..... 尹陈正轩 周建新 22
- 网络信息技术与中学体育课程融合的困境与实践路径研究..... 王宏鹏 26
- 体育强国建设背景下校园足球的发展研究... 侯 静 29
- 高校公共体育健美操一流课程建设的实践与反思..... 李 维 33
- 高校足球课程教学现状与改革路径..... 欧阳绿森 齐梦鑫 王培博 欧阳清雅 38
- “大数据”背景下高校体育教学的困境与高质量发展路径..... 胡莹莹 黄恩洪 42
- 基于 DEMATEL-ISM 的体育跨学科主题学习实施路径研究..... 叶红冰 周建新 46

群众体育

- 北京冬奥遗产传承视角下亚冬会举办对群众冰雪运动发展的促进分析..... 吕 明 马 聪 51
- 我国可自理老年人体能训练对策研究..... 黄雄汉 55

竞技体育

- 运动科学驱动下的高尔夫训练：技术和表现趋势..... 冯 娟 夏 锐 王 燕 59
- 羽毛球专项体能训练的特点与方法研究..... 高宗昆 64

- 中国第十四届运动会马拉松游泳比赛速度节奏特征研究——以女子项目为例..... 黄婉童 68
- 心理训练在射击项目中的运用..... 周文萱 75

军警体育

- PPCT 技术在全国司法警官院校推广的必要性及策略探究..... 李振兴 79

幼儿体育

- 幼儿足球活动实践探索——《以咸阳市 X 幼儿园为例》..... 周仕锋 83
- 乒乓球运动低龄化启蒙在中国推广的可行性分析..... 王俐芸 88
- 体育游戏在幼儿体育教学中应用策略研究..... 王 晶 李雪宁 谷 岩 袁 宁 92
- 高瞻课程模式对幼儿体育教学发展的启示..... 许 毅 姚亚娟 苏晓薇 韩春远 95

冰雪体育

- 校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展研究..... 谭学金 汪作朋 吴芬芳 99

基础理论

- 我国男大学生身体成分与骨密度的健康水平及关联因素探究..... 周 磊 丁 亮 103
- 生态理论背景下运动营养动态干预对女大学生体成分的影响..... 何宜川 查 萍 110

运营管理

- 共生理论视域下新疆体育旅游产业融合发展策略研究.. 张 军 孟 硕 115
- 体育旅游品牌的建设与推广策略研究..... 李浪光 120
- 普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求、应用实例及推进路径..... 武子雄 谢家旺 126

案例分享

- 表象训练法在 42 式太极拳上的运用分析..... 张世杰 李孟遥 侯太甫 131

青少年体质健康促进的多维思考与路径探索

——评《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》

孙伟^{1,2}

1 天津体育学院, 天津 301617

2 曲阜师范大学, 山东 曲阜 273165

[摘要] 健康不仅是青少年全面发展的基石, 也是社会健康发展根基。青少年体质健康促进是一个综合性工程, 应从不同社会领域、视角和层面展开系统研究。曲鲁平教授出版专著《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》, 从生物、社会和心理等不同视角, 探讨影响青少年体质健康促进的影响因素及其关系, 全方位构建青少年体质健康促进模型, 促进青少年健康成长, 助推中华民族伟大复兴。

[关键词] 青少年; 体质健康促进; 体育活动; 运动干预

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10820

中图分类号: G804

文献标识码: A

Multidimensional Thinking and Path Exploration on Promoting Physical Health of Adolescents ——Review on the Construction of a Model for Promoting Physical Health of Chinese Adolescents and Research on Exercise Intervention

SUN Wei^{1,2}

1 Tianjin University of Sport, Tianjin, 301617, China

2 Qufu Normal University, Qufu, Shandong, 273165, China

Abstract: Health is not only the cornerstone of the comprehensive development of adolescents, but also the foundation of social health development. The promotion of adolescent physical health is a comprehensive project that should be systematically studied from different social fields, perspectives, and levels. Professor Qu Luping has published a monograph titled "Construction of a Model for Promoting Physical Health of Chinese Adolescents and Research on Exercise Intervention". From different perspectives such as biology, society, and psychology, this paper explores the influencing factors and their relationships that affect the promotion of physical health of adolescents, comprehensively constructs a model for promoting physical health of adolescents, promotes their healthy growth, and promotes the great rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: adolescents; promoting physical health; sports activities; exercise intervention

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》明确指出, 健康是促进人的全面发展的必然要求, 是民族昌盛和国家富强的重要标志。青少年作为国家的未来和民族的希望, 其健康促进不仅是个人幸福的重要保障, 更是落实健康中国战略, 实现中华民族伟大复兴的关键所在。青少年体质健康促进是一个综合性工程, 应从不同社会领域、视角和层面展开系统研究^[1]。曲鲁平教授在人民体育出版社出版的《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》一书^[2], 切实关注了青少年健康, 契合国家长远战略。曲鲁平教授博士毕业于北京体育大学体育教育训练学专业, 博士期间获国家留学基金委公派美国韦恩州立大学, 完成青少年体质健康促进相关研究任务, 博士后毕业于华中师范大学, 荣获山东省泰山学者青年专家, 天津市高校中青年骨干创新人才和天津市“131”创新型人才工程第二层次等称号, 主持国家社科基金项目 2 项, 主持省社科和教学改革等省部级项目 6 项; 出版专著 4 部。其中, 该书部分观点

被《中国社会科学报》摘登。该书运用健康学、体质学、体育学、生态学、社会学等多学科相关理论界定青少年体质健康促进的相关概念和内涵, 从生物、社会和心理等核心要素入手, 系统构建了我国青少年体质健康促进模型, 在此基础上设计了青少年体质健康促进运动干预方案, 并实际验证了理论模型与干预方案的有效性、针对性和可操作性, 为提高我国青少年的体质健康水平提供参考。

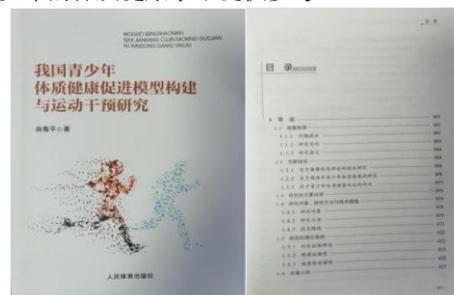


图 1 书名《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》

1 多视角阐释青少年体质健康促进的内涵与要素

健康不仅是青少年全面发展的基石,也是社会健康发展根基。基于健康包括身体、心理、道德和社会等多个维度,各健康维度又并非孤立存在,而是相互作用并共同构成个体整体健康的全面性认识。该书从不同学科的理论视角,综合体质、体质健康和健康促进等相关概念与研究成果,全面阐释了青少年体质健康促进的内涵。健康是受多因素影响所表现出的一种外显性状态。该书总结了国内外学者关于健康影响因素的观点,认为健康状态是不同因素综合影响的结果,除遗传因素外,其影响因素还包括外部社会、经济、卫生、物质等环境或条件,以及个人的生活方式等。这种多因素的综合影响,揭示了健康与外部环境和个体行为之间复杂而密切的互动关系,为实施健康教育提升青少年健康水平提供了理论基础。健康教育是有组织、有计划地专门改善影响人健康因素的活动,其核心是健康行为。鉴于健康教育的组织性、计划性特点及其核心要素,该书将健康教育的实质概括为一种行为干预,旨在提供人改变自身行为所需的知识、技能、心理暗示和鼓励措施等条件,帮助其做出正确的健康行为决策。随着世界现代化浪潮的推进,健康得到了世界各国的高度关注,医学和公共卫生学提出了健康促进的概念,认为这一概念源于健康教育。该书梳理了各国学者关于健康促进的主要观点并总结其内涵,概括起来主要包括三个方面:第一,从目标指向看,健康促进旨在帮助人们保持良好的生命健康状态,包括身体机能、寿命等;第二,从作用范围看,健康促进涵盖了治疗、预防各种疾病和保持健康状态的各个方面,且更加强调预防和保持;第三,从实施过程看,健康促进需要个体、家庭、社会、环境等共同参与。体质健康作为健康的重要组成部分,是人体健康最为显著的外在表现。同理,体质健康促进类属于健康促进,其根本目标在于帮助人们改善体质,促进人的良好生命健康状态。

青少年的体质包括健康体质和运动体质两个方面,该书深入探讨了学术界对这两类体质的不同观点,形成了对青少年体质健康促进的全面认识,这也是该书研究的核心内容之一。健康体质主要指身体机能,而运动体质则关注个体在运动过程中所表现出来的运动能力,如力量、速度等。综合已有研究,该书将青少年体质健康促进界定为促使青少年维护和改善其体质健康的过程,并从目标状态、地位作用、内容范围、实施主体、影响效果和关注重点等六个方面系统剖析了青少年体质健康内涵。这不仅体现出作者对这一概念的深刻理解,更为相关研究提供了较为全面的研究视角。

在明确核心概念的基础上,该书根据我国颁发的关于青少年健康的系列文件,针对当前青少年体质下降的现实问题与体育对改善体质的功能特性,确定青少年体质健康促进的总目标为提高青少年体质健康水平,使其在身体形态、生理功能、运动能力及对自然环境和社会环境的适应

能力方面处于良好的状态。按照体质健康水平划分,该书针对肥胖、身体弱和体质良好等不同青少年群体,设置了体质健康的提升、保持和预防亚健康等不同具体目标。这一举措确保每位青少年都能在其当前体质健康水平的基础上获得个性化健康支持,进而提升青少年体质健康整体水平,有效实现总目标。运用主体与客体辩证统一的哲学观点,该书认为青少年体质健康促进是青少年这一主体与教育部、国家体育总局、学校、社会组织、体育教师、父母等客体相互作用的结果,并明确其构成要素包括健康教育、营养与膳食、心理状态和体育活动。

2 多层次构建青少年体质健康促进的模式与机制

青少年体质健康问题,不仅是青少年个人的健康问题,更是一个社会性问题,单靠学校或家庭无法根本解决,必须依靠多方合力,共同促进青少年体质健康。该书立足于整体性视角,构建了家庭-学校-社区三位一体的青少年体质健康促进模式与青少年健康促进机制。在体质健康促进模式方面,分别从社会环境的宏观视角和日常活动场域的微观视角展开分析,进一步明确了多方共促青少年体质健康的模型目标,强调学校-家庭-社区等多方主体在该模式中的相互作用关系和具体职责。具体而言,学校是落实落地国家相关政策,促进青少年体质健康的主要场域。学校应当注重改善和塑造学生正确的身体健康观念、自觉科学锻炼行为的工作任务。为时刻关注并持续追踪青少年的体质健康状况,学校应当为每位学生建立健康档案,其中应包括体育干预方案、日常锻炼情况、各类体育考评成绩等。保障学生有质量的体育活动是学校提升学生体质的关键。这就要求学校在学生身心特点、体育教师能力、体育课程设置、体育活动安排、体育锻炼氛围等方面下功夫,整合最大优势提升学生体质健康。家庭对培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康行为有着决定性影响。家长对体育锻炼的态度、做法等会直接影响,甚至是塑造青少年的身体观与行动力。家长必须成为青少年锻炼的榜样,一方面是需要家长自身保持对体育锻炼的热爱,从而带动孩子参与锻炼;另一方面是要家长主动参与到孩子的锻炼当中,以互动的形式帮助孩子寻找运动的乐趣,形塑坚强的人格。社区实际为青少年提供了校外活动场所、运动交往条件、科学健身指导等。当前,随着国家在公共体育服务方面的投入比重增加,社区在体育设施、健身指导、活动开展等方面日益完善,对青少年体质健康促进的功能也愈发凸显。该书强调上述三大场域的联合,实际构成了青少年体质健康促进的一体化建设。

为确保不同主体之间形成高效的体质健康促进网络,发挥整体效益,该书基于管理学视角,从决策奖励、管理运行、服务支撑、监督评价等四个方面建立青少年体质健康促进机制。具体而言,该书从宏观-微观明确不同层次的决策主体,设置各层次的奖励措施,激发各层次主体的

参与动力，系统架构了从国家-个人的青少年体质健康决策体系。在上述组织架构的基础上，遵循青少年身心发育和运动增强体质两大规律特点，对各子系统进行人、财、物等资源的合理分配，形成高效的系统内部管理与运行机制。为确保体质健康促进各项措施能从国家层面落实到青少年个人，该书提出从制度和服务两方面着手。在制度建设方面，教育部等行政部门应围绕青少年活动时间、丰富器材场地、提升师资水平等方面加大政策出台力度；在服务提供方面，通过建立体质健康系统网络，加强社会体育活动中心、青少年健身房等物质条件提供，开展体质健康讲座、加强体育活动指导等社会条件提供，全面推动体质健康促进工作的深入开展。为促进各项机制的良性运转并提供各项体质健康方案调整的数据支撑，该书强调应在国家支持下，各学校内部自建学生体质监测中心，一方面减少国家每年在规模庞大的学生体质监测中的投入，另一方面学校、家长和学生本人也能准确判断出学生的体质状况，并能及时地做出计划调整或采取相应的健康干预措施。另外，需要建立内容丰富、主体多元、方法多样的评价体系，确保评价结果全面性，同时发挥其在方案调整方面的科学数据支持作用。该书深入探讨了青少年体质健康促进的模式与机制，为后续的理论模型构建和应用实践奠定研究基础，也为青少年体质健康多元治理提供了有益思路。

3 多方位深化青少年体质健康促进的模式与实践

该书从生物、社会、心理等不同视角，综合考虑青少年体质健康影响因素的基础上，系统构建了青少年体质健康促进模型，并详细设计其干预方案，从而建立青少年体质健康促进各影响因素之间、理论与实践之间明确的内在关联，为青少年体质健康领域的研究与实践提供参考。一是建立青少年体质健康促进理论模型，验证不同因素模型的有效性。该书根据模型建构理论，结合量表的语言等值性与测量等值性研究，对国外与体育活动相关的认知表现、人际影响等方面的已有量表进行“本土化”改造，经过专业性翻译、专家评定和实际发放测试后，形成了符合中国青少年特点的中文版量表。为详细分析并探讨不同因素对青少年体质健康的影响，该书调查和分析了1436名青少年的体质健康、体育活动、性别、父母文化、自我效能、知觉利益、知觉障碍、社会支持、锻炼榜样、锻炼期望等情况。根据调查数据验证了四种假说，初步建立了包括个性特征、认知因素、人际影响、体育活动和体质健康等因素的青少年体质健康促进模型。为进一步探讨模型各变量之间的相互关系，通过模型拟合比较四因素、五因素、六因素和七因素模型之间的差异与共性，成功构建了我国青少年体质健康促进模型，得出不同影响因素对体质健康的影响及其作用关系。概括地说，体育活动对体质健康有直接促进作用，而认知、人际影响等均通过体育活动发挥间接作用。这一系统的研究工作推动对青少年体质健康多层

次、多因素的深刻理解，为青少年体质健康研究领域提供新的理论视野。

二是设计青少年体质健康促进运动干预方案，切实助力青少年全面健康成长。为检验理论模型的有效性，并推动理论模型对青少年体质健康促进的实际效益，该书进行了系统的实证研究。首先，该书依据构建的理论模型，从学校对学生进行体育活动干预，学校对学生进行认知、营养膳食等方面的健康教育干预，对学生家长进行社会支持干预三个层面设计了运动干预方案。其次，以143名青少年作为干预对象，设计了并实施了为期16周的青少年体质健康促进运动干预。最后，该书经过系统比较、分析干预前后实验组与对照组的实际效果，得出该体质健康促进方案在提高学生自我效能、知觉利益和降低知觉障碍等认知水平，提高社会支持水平人际影响水平，以及提高体育活动和体质健康水平等方面具有显著成效。

4 多元化创新青少年体质健康促进的策略与路径

青少年体质健康是其全面发展的前提，奠基未来生活品质与幸福人生^[3]。手机、电子游戏等早已改变了青少年的生活方式，传统的体质健康促进框架面临新的挑战，重新审视青少年体质健康影响因素，探索更为全面、科学、有效的体质健康促进策略与路径，助力青少年健康成长显得尤为迫切和重要。该书通过引入健康教育、心理认知、营养膳食、体育活动等多元化因素，关注青少年体质健康的整体性提升，并组成家庭、学校与社区的三位一体干预模式，构建了一个全方位支持青少年健康成长的网络，为青少年提供了更加科学化、综合化的健康成长路径。

第一，青少年体质健康促进是一个长期且复杂的过程，需要学校、家庭、社会等多方参与。通过构建青少年体质健康促进模式，共同制定并执行符合青少年特点，并能综合发挥不同主体优势的运动干预方案。学校应当注重培养学生科学锻炼的意识、能力与习惯，并借助当前数字化技术，为每位学生建立体质健康成长档案。家长要成为孩子的锻炼榜样与伙伴，创造轻松愉悦的家庭锻炼氛围，使体育锻炼成为孩子的生活习惯。社区应当为青少年提供更丰富、更专业的体育资源和公共服务，引领青少年体质健康促进的新浪潮。此外，不同主体应加强合作^[4]，积极开展体育教师进社区指导、家长进校参与亲子体育活动等，形成全社会共同关注和支持青少年体质健康促进的新局面^[5]。

第二，青少年体质健康促进受到多种因素的综合影响。尽管最直接、最有效的干预手段是体育活动，其次才是认知因素和人际影响，但在实际过程中，应将正确的认知作为出发点，将家长和同伴作为一种社会性支持，形成全面的干预体系。运动干预的最终目标不是通过外界督促青少年参与体育活动，而是青少年积极主动地参与到体育活动中。因此，引导青少年形成正确的体育健康观念和内生性的持续动力是体质健康促进的关键。同样，家长和同伴的