

西南联大研究生院附属学校学生体能发展的影响因素研究

赵江湖¹ 林雪莞² 张卓¹

1 云南大学, 云南 昆明 650504

2 华南师范大学, 广东 广州 510006

[摘要] 目的是在《义务教育体育健康课程标准（2022版）》的核心素养下视域深入探讨影响昆明西南联大研究生院附属学校学生体能发展的因素，进一步提出有效的措施和建议，以推动学生运动能力的全面提升。研究方法为实地调查法、访谈法、问卷调查法和文献法，得出影响西南联大研究生院附属学校学生体能发展的主要原因包括学生没有掌握到关于膳食平衡和体育锻炼对身体健康影响的必要知识；学生对体育课的体能训练内容兴趣不高以及学生的家庭环境对其体能发展有一定的影响。建议加强学生有关膳食平衡和体育锻炼对身体健康影响的知识；丰富学生的体能锻炼形式，提高学生的体育锻炼兴趣以及家校合作，营造良好的锻炼氛围，培养学生体育锻炼意识的培养。

[关键词] 核心素养；体能发展；运动能力

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11467

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

Study on the Factors Influencing the Physical Development of Students in the Affiliated School of the Graduate School of Southwest Associated University

ZHAO Jianghu¹, LIN Xuewan², ZHANG Zhuo¹

1 Yunnan University, Kunming, Yunnan, 650504, China

2 South China Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: The purpose is to explore in depth the factors that affect the physical fitness development of students in Kunming Southwest Associated University Graduate School Affiliated School from the perspective of core competencies in the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)", and further propose effective measures and suggestions to promote the comprehensive improvement of students' physical fitness. The research methods include field investigation, interview, questionnaire survey, and literature review. The main reasons that affect the physical development of students in the affiliated school of Southwest Associated University Graduate School include that students do not have the necessary knowledge about the impact of dietary balance and physical exercise on their physical health; Students have a low interest in physical fitness training content in physical education classes, and their family environment has a certain impact on their physical development. Suggest strengthening students' knowledge about the impact of dietary balance and physical exercise on their physical health; Enriching the forms of physical exercise for students, enhancing their interest in physical exercise and home school cooperation, creating a good exercise atmosphere, and cultivating their awareness and ability of physical exercise.

Keywords: core competencies; physical development; sports ability

引言

体能是指通过体育锻炼来提高的体质和各种生理功能能力，是人体在运动过程中的表现。运动能力与体能密不可分，体能是运动能力的物质基础，对于运动能力的发展具有重要意义。为促进学生身体素质的全面提升，教育部在义务教育阶段相继印发了《义务教育体育与健康课程标准》，旨在引导学校开展多样化的体育运动，培养学生的运动能力。^[1]早在1952年6月10日，毛泽东在中华全国体育总会成立大会上提出了具有标志性意义的口号：“发展体育运动，增强人民体质”。这一口号深刻强调了对人民体质的高度关注，为新中国体育事业指明了方向。在那个时期，中国人曾被贬称为“东亚病夫”，这种污名让炎黄子孙备感痛心疾首。毛泽东早在《体育之研究》一文中就发出呼声，呼吁改善中华民族体质的脆弱状况。然

而，时至今日，尽管国家对体育事业的关注日益加强，但在西南联大研究生院附属学校，我们不得不正视学生运动体能发展中存在的问题。西南联大研究生院附属学校学生群体多样，包括小眼镜、小胖墩等不同类型的学生。长时间的学业压力和缺乏规律的生活习惯可能会影响学生的体能发展，进而影响其整体健康水平。因此，通过深入研究西南联大研究生院附属学校学生体能发展的因素，可以为制定更加科学有效的教育体育教学方案提供理论依据，有助于提高学生的整体身体素质和健康水平。为了更好地应对这些挑战，需要深入研究并提出切实可行的改进措施，以确保学生在体育运动中取得更为全面的发展。为学生树立“健康第一”的指导思想，提高其运动能力和体育兴趣，培养学生的终身体育意识。同时，这也符合国家教育体育政策的要求，为学校教育教学工作的改进提供有益的参考和支持。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本研究选取西南联大研究生院附属学校五、六年级的学生作为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 实地调查法

实地调查法是一种研究方法,通过调查了解影响西南联大研究生院附属学校学生体能发展的因素。在进行实地考察时,笔者通过走访学校,观察学生的体育课程和体能发展情况,以及学校提供的体育设施和资源,深入了解学校内部的体育教育环境、体育课程设置、教学方法、学生参与情况等方面的情况。此外,通过与学生、教师和教练进行面对面的访谈和问卷调查发放,以了解他们对体能发展的看法、体育教育的实施情况以及可能存在的问题和挑战。综上所述,实地考察法是一种有效的研究方法,可以帮助笔者深入了解西南联大研究生院附属学校学生体能发展的影响因素,为改进体育教育提供科学的依据和建议。

1.2.2 访谈法

访谈法是一种常用的研究方法,可以用来了解影响西南联大研究生院附属学校学生体能发展的因素。通过访谈法,笔者与学校的教师、学生和教练进行面对面的交流,深入了解他们对学校体育课程教学、体能发展以及相关问题的看法和经验。在研究中,笔者设计了半结构化的访谈问题,针对学校教师、学生和教练的不同角色和经验进行访谈。通过访谈,笔者可以了解他们对学生体能发展的认识和期望、体育课程设置和教学方法的实际情况、学生参与体育活动的情况以及可能存在的问题和挑战。同时,访谈也帮助笔者发现一些潜在的因素,如家庭背景、社会环境等对学生体能发展的影响。

1.2.3 问卷调查法

问卷调查法可以了解五、六年级家长对学生体能发展的看法,帮助研究者了解家长对学生体能发展的态度和看法,以及他们认为对学生体能发展有哪些影响和需要哪些支持。可以根据问卷调查结果分析家长对学生体能发展的态度和期望,为制定更有针对性的促进学生体能发展的措施提供参考。

1.2.4 文献法

通过中国知网,以“主题”为检索项,以“学生体能”“体能教学”“教学方法”为检索词进行检索,发现有 209 篇文献与其相关。对其中的 200 篇文献进行可视化分析,得出研究该方面的总体趋势逐年上升。(见图 1)

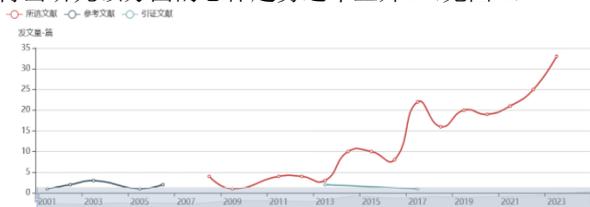


图 1 总体趋势分析图

2 研究结果与分析

2.1 学生没有掌握到关于膳食平衡和体育锻炼对身体健康影响的必要知识

2.1.1 缺乏专业知识

体育教师通常是专业的体育运动员或教练员,对于营养学和健康知识的教学可能存在一定的局限性。他们的专业背景主要集中在体育运动技能和训练方法上,对于膳食平衡和健康生活方式的知识可能了解不够深入。因此,他们在教学中可能无法提供足够全面和深入的营养和健康知识,导致学生缺乏必要的知识和指导。

2.1.2 教学内容不够全面

体育课程的教学内容通常以体育运动技能训练为主,对于膳食平衡和身体健康的知识掌握不够全面。这可能导致学生在体育课程中缺乏对膳食平衡和身体健康的全面认识,无法形成健康的生活方式和饮食习惯。^[2]

2.1.3 学生缺乏兴趣

由于缺乏引导,有些学生对膳食平衡和身体健康的知识不感兴趣,导致他们对这些内容的学习积极性不高。^[3]

2.2 学生对体育课的体能训练内容兴趣不高

2.2.1 缺乏挑战性趣味性

一些学生可能对体能训练内容感到缺乏挑战性,觉得训练项目过于简单或重复,缺乏吸引力。每次体育课都重复同样的训练项目,如跑步、俯卧撑等,会让学生觉得枯燥无味。训练强度和难度设置不当,无法给学生带来成就感,他们会觉得无聊。训练内容可能缺乏趣味性,缺乏创新和活动性,导致学生对课程内容感到枯燥乏味。^[4]

2.2.2 教学方法单一

体育课的教学方法总是采用命令式的“集体训练”模式,缺乏灵活多样的教学方法。这种单一的教学模式可能导致学生对体育课缺乏兴趣和积极性,因为他们可能觉得体育课是一成不变的、枯燥乏味的重复训练,而不是有趣的、富有挑战性的活动。在这种教学模式下,学生的个性和特长往往得不到充分的发挥和尊重。因为集体训练更注重统一的训练目标和方式,而忽视了学生个体的差异性和多样性。这可能会导致一些学生对体育课的抵触情绪,认为自己无法在这种统一的教学模式下找到自己的位置和发展空间。

2.2.3 体育文化活动开展少

相较于语文、数学和英语等考核科目,教育部门和学校倾向于更重视它们,原因在于它们构成升学考试的重要组成部分,直接影响学生的升学率。与此形成对比的是,体育科目难以进行定量评估,它更注重过程和体验,通过考试难以精准衡量学生的水平。因此,教师和学生往往会下意识将时间和精力投入到那些可以被考核的学科上,忽视体育这一非考核项目。此外,体育教育的效果和成果难以直接量化和统计,使得学校和教育管理部门难以对体育

教育的质量进行客观评价。这也导致了体育教育在学校教育体系中的地位相对较低,难以得到足够的重视和资源支持。^[5]同时,家长普遍希望孩子在考试科目上花更多时间学习,从而减少体育时间,以留出更多时间准备考试。这种观念也使得学生在学校和家庭中都面临着来自不同方面的压力,导致体育教育在日常学习和生活中被边缘化。考核导向的影响导致体育在学校教育体系中的地位和重要性受到一定程度的忽视。然而,体育教育对学生身心健康的影响不可忽视,因此有必要采取措施,改变目前体育教育的状况,提高其在学校教育中的地位和重要性。

2.2.4 重技能轻体能

在现代社会,随着教育的重视,教育出现内卷现象,学生的学习方式逐渐变得久坐不动,运动量减少,导致体能下降的现象逐渐凸显。同时,很多人在追求各种技能和知识的过程中,忽视了对体能的培养和锻炼。这种“重技能轻体能”的现象在一定程度上影响了个体的整体健康和运动能力的发展。运动能力是指在运动中完成各种动作任务的能力,体能是指通过体育锻炼来提高的体质和各种生理功能能力。运动能力与体能是密不可分的,忽略了体能是运动能力的物质基础。

2.3 学生的家庭环境对其体能发展的一定影响

2.3.1 家长观念的影响

如果家长不重视体育锻炼,认为体育是次要的,不鼓励孩子参与体育活动,那么孩子就难以养成良好的体育习惯。家长的观念和态度会在潜移默化中影响孩子对体育的态度和行为,进而影响其体能发展。此外,家长的支持和参与也对学生的体育发展至关重要。如果家长能够积极参与孩子的体育活动,给予鼓励和支持,那么孩子就更有可能会养成积极的体育锻炼习惯,提高体能水平。因此,家长观念的影响是不容忽视的。研究家长观念对学生体育锻炼习惯和体能发展的影响,有助于制定家庭健康教育计划,引导家长更加重视孩子的体育锻炼,从而促进学生的全面发展。

2.3.2 生活方式的影响

家庭生活方式对学生体能发展也有着重要的影响。随着城市化进程的加快,许多家庭的生活方式逐渐趋向室内化,孩子们的户外活动时间明显减少。缺乏户外运动限制孩子们的体能锻炼机会,导致体能水平下降。此外,长时间的室内生活也容易导致孩子的近视问题,进而影响他们在体育课上的表现。

2.3.3 经济条件的影响

部分家庭经济条件较差,房贷车贷压力大。没有想法为孩子提供适当的体育器材和装备,比如球衣、鞋子、袜子等,也不愿支付孩子参加体育培训或社区体育活动的费用,那么孩子的体育锻炼机会将受到限制,从而影响其体能水平的提高。此外,昆明市不像在乡下一样学生身体锻

炼场地受限。一些体育项目需要较高的经济投入,比如参加专业的体育俱乐部、私人教练的培训等,这对于经济条件较差的家庭来说可能是一笔不小的费用。这也会限制孩子参与更高水平的体育活动和培训的机会,影响其体能发展。

2.3.4 家庭成员互动的的影响

家庭是孩子最早接触到的社会环境,家庭成员之间的互动对孩子的行为习惯和态度有着深远的影响。如果家庭成员之间缺乏一起做运动的互动,孩子可能会认为运动不是家庭生活的一部分,从而缺乏对体育锻炼的积极态度和兴趣。相反,如果家庭成员之间能够一起参与运动,比如周末举行家庭运动会、一起去户外运动等,这将激发孩子对体育活动的兴趣,培养他们的体育学习态度,促进体能的发展。

2.3.5 家庭功能的影响

家长的工作繁忙和家庭关系不和睦也会对孩子的体能发挥产生间接影响。首先,家长工作过忙可能导致他们缺乏时间和精力来关注孩子的体育锻炼和活动。缺乏家长的陪伴和鼓励会影响孩子的积极性和动力,从而减少他们参与体育活动的意愿和时间。长期以来,这可能会影响孩子的体能发展和健康状况。另外,家庭关系不和睦也会对孩子的心理健康产生负面影响。家庭关系紧张、矛盾重重的家庭环境会给孩子带来压力和焦虑,影响他们的心理健康。而心理健康问题可能会影响孩子的学习积极性和身体健康状况,进而影响其体能的发挥。因此,家长的工作繁忙和家庭关系不和睦对孩子的体能发挥具有重要的间接影响。

3 建议

3.1 加强学生有关膳食平衡和体育锻炼对身体健康影响的知识

3.1.1 教师培训及家校合作

学校可以组织体育教师参加相关的营养和健康知识的培训课程,以提高教师对这方面知识的了解和重视程度。学校可以邀请营养师或健身教练来学校进行讲座,向家长和学生介绍营养和运动对身体健康的重要性,增强家校合作,共同关注学生的健康成长

3.1.2 教学内容设计

在体育课的教学设计中,应该合理安排知识教学的时间和内容,可以将知识教学与体能训练相结合,让学生在实践中学习相关知识。学校还可以组织一些有趣的健康教育,如健康知识竞赛、膳食平衡实践活动等,通过丰富多彩的形式,激发学生对健康知识的兴趣,增强他们的学习积极性。

3.1.3 多媒体与实践教学

利用多媒体技术,展示有趣的案例、图片和视频,以吸引学生的注意力,提高他们对营养和运动知识的兴趣。在课堂上进行一些实践性的教学活动,例如展示食物的营

营养成分、进行简单的健康饮食计划制定，或者设计一些有趣的体育锻炼项目，让学生在实践中体会到营养和运动对身体的重要性。

3.2 丰富学生的体能锻炼形式，提高学生的体育锻炼兴趣

3.2.1 创新性的比赛和挑战

设计一些有趣的比赛和挑战，如障碍赛、定向赛等，增加比赛的趣味性，激发学生的竞争欲望。创新性的比赛和挑战有利于激发参与者的创新能力、团队合作意识，培养解决问题的能力，激发学习兴趣，提升自信心，对个人的成长和发展有积极的促进作用。

3.2.2 定期评估与反馈

定期对学生的体育表现进行评估，并提供针对性的反馈。正面的鼓励和认可可以增强学生对体育活动的兴趣和参与度。定期评估与反馈有利于促进个人进步、激励学生、调整训练计划、提高教学质量以及培养自我管理能力和对体能训练课的质量和效果有着积极的促进作用。

3.2.3 主题活动日

定期举办主题体育活动日，例如健康日、运动嘉年华等，通过有趣的主题吸引学生参与，增加活动的趣味性。总的来说，定期举办主题体育活动日可以促进学生的身体健康，培养团队合作精神，提高社交能力，激发学生的兴趣，培养健康生活方式，对学生的全面发展和健康成长有积极的促进作用。

3.2.4 体能奖励制度

设立体育锻炼的奖励制度，比如优秀运动员奖、最佳团队奖等，激发学生的积极性和进取心。奖励制度有利于激励学生、增强学习动力、培养竞争意识、奖励优秀表现以及培养自律和责任感，有利于学生的全面发展和健康成长。然而，需要注意的是，奖励制度应该公平公正，避免过分强调竞争和奖励，以免产生负面影响。

3.3 家校合作，营造良好的锻炼氛围

3.3.1 正面引导和鼓励

给予学生积极的反馈，鼓励他们尝试新的运动项目和挑战。设立奖励机制，如最佳运动员、进步最大奖等，激发学生的竞争欲望。

3.3.2 设立可行的目标

帮助学生设立合理的、可量化的运动目标，鼓励他们通过逐步完成目标来提高运动能力。

分阶段设立目标，确保学生在锻炼中能够感受到成就感。

3.3.3 个性化的锻炼计划

针对学生的个体差异，制定个性化的锻炼计划，考虑

到他们的兴趣、身体状况和时间安排。提供不同难度和强度的活动，以满足不同学生的需求。

3.3.4 定期举办运动活动

定期组织各类运动活动，如运动会、健康日、主题运动比赛等，增加学生对体育锻炼的期待感。创造社交化的运动体验，让学生在活动中建立友谊和团队合作精神。

3.3.5 鼓励多样化的运动形式

提供丰富多彩的运动选择，包括球类运动、户外冒险、舞蹈等，让学生能够找到自己喜欢的锻炼方式。带领学生尝试新鲜的锻炼方式，开阔他们的视野。定期进行身体素质测试，帮助学生了解自己的身体状况和锻炼效果。提供相关建议和改进方案，让学生能够逐步提高自己的身体素质。整合健康教育内容，向学生传授关于身体健康和运动的知识，增加他们对体育锻炼的理解和认识。强调锻炼对心理健康的积极影响，帮助学生建立积极的体育锻炼态度。

4 结语

综上所述，西南联大研究生院附属学校学生体能发展面临着众多因素的影响和挑战，需要全社会的共同努力和支持，才能有效提高学生体能。只有通过全社会的共同努力和支持，才能够创造出更加健康、积极的体育文化氛围，让学生在体育锻炼中获得更多的乐趣和收获，促进他们身心的全面发展。

[参考文献]

- [1]贺越先,孔庆涛,王建,等.基于核心素养的“初中体育多样化”教学体系构建[J].体育学刊,2022,29(2):93-99.
 - [2]汪正园,傅灵菲,高红梅,等.上海民工小学学生营养干预效果[J].卫生研究,2017,46(2):277-281.
 - [3]包路奇,王泽桥,李春风.6~17岁学生平衡膳食营养与健康关联分析[J].公共卫生与预防医学,2023,34(3):88-92.
 - [4]熊文.体育与健康学科核心素养基本理论问题审思——基于《课程标准》运动能力、健康行为的辨正[J].体育科学,2021,41(11):88-97.
 - [5]党林秀,董翠香,朱琳,等.加拿大安全省《健康与体育课程标准》的解析与启示[J].北京体育大学学报,2017,40(6):79-87.
- 作者简介：赵江湖（1998—），男，佤族，云南临沧，硕士在读，云南大学，研究方向：体育教学与训练；林雪莞（2000—），女，汉族，广东汕头，硕士在读，华南师范大学，研究方向：运动人体科学；张卓（2001—），男，汉族，山东临沂，硕士在读，云南大学，研究方向：体育教学与训练。