

健康中国背景下中小学生体质健康测评困境与对策研究

朱杨华 刘兆欣*

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要] “健康中国”是国家重要发展战略, 随着中国社会的不断发展, 人们对于健康的关注度也越来越高。“少年强则国强”, 中小学生作为祖国的接班人其体质健康问题备受关注。因此, 中小学生体质健康成为了教育界和社会各界关注的热点话题。本研究采用文献资料法、逻辑分析法, 从健康中国视域出发, 探讨目前我国中小学体质健康评价的困境, 并提出相应的对策。研究认为: 当前中小学体质健康测量面临诸多困境, 如测评方式的不合理和测评内容的单一、学生运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的能力有所欠缺、部分中小学体育教师对《国家学生体质健康标准》了解不足、不够重视、中小学对于体质健康测评的组织工作不到位、学校的场地器材不能满足体质健康测试的需要等。并提出了相应的解决对策: 建立统一的、多元化、层次化、合理化的评价体系、引入学生自我评价体系、学校组织师生学习《国家学生体质健康标准》相关内容和评价体系、管理部门应加大对中小学生体质健康的重视程度、加大对地方学校体育发展的支持等对策。为中小学体育健康测评的改革和发展提供参考。

[关键词] 健康中国; 体质健康; 测评; 困境与对策

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12436

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

Research on the Dilemmas and Countermeasures of Physical Health Assessment for Primary and Secondary School Students under the Background of Healthy China

ZHU Yanghua, LIU Zhaoxin*

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: "Healthy China" is an important national development strategy. With the continuous development of Chinese society, people's attention to health is also increasing. "A strong youth leads to a strong country". As the successors of the motherland, the physical health of primary and secondary school students has attracted much attention. Therefore, the physical health of primary and secondary school students has become a hot topic of concern in the education and social sectors. This study adopts the methods of literature review and logical analysis, starting from the perspective of Healthy China, to explore the current difficulties in evaluating the physical health of primary and secondary schools in China, and propose corresponding countermeasures. Research suggests that the current physical health measurement in primary and secondary schools faces many challenges, such as unreasonable evaluation methods and single evaluation content, insufficient ability of students to use the National Student Physical Health Standards for self-evaluation, insufficient understanding and importance of the National Student Physical Health Standards by some physical education teachers in primary and secondary schools, inadequate organization of physical health assessment in primary and secondary schools, and inadequate facilities and equipment in schools to meet the needs of physical health testing. And corresponding solutions were proposed: establishing a unified, diversified, hierarchical, and rational evaluation system, introducing a student self-evaluation system, organizing teachers and students to study the relevant content and evaluation system of the National Student Physical Health Standards, increasing the attention of management departments to the physical health of primary and secondary school students, and increasing support for the development of local school sports, so as to provide reference for the reform and development of sports and health assessment in primary and secondary schools.

Keywords: healthy China; physical health; evaluation; dilemmas and countermeasures

引言

随着我国经济的快速发展和社会进步, 人们的生活方式发生了巨大的变化。然而, 这种变化也带来了新的健康问题。据统计, 我国目前有超过 4 亿的人口患有慢性病, 其中很大一部分群体是年轻人。这些慢性病往往是由于不良的生活方式和不健康的饮食习惯等因素引起的。因此, 保持身体健康已经成为我们每个人的责任。为了推进全民健康事业, 中央政府提出了“健康中国”战略, 旨在通过

全面提高人民健康水平, 实现全面建设社会主义现代化国家的目标。其中, 中小学生体质健康是健康中国战略的重要组成部分。中小学生体质健康测量和评价是衡量学生身体素质的重要手段, 也是促进学生身体健康发展的重要途径。

“健康中国”这一理念, 源于习近平总书记于 2016 年 8 月在全国卫生与健康大会上发表的重要讲话, 该理念的核心内涵是全面提高我国人民健康水平。《“健康中国 2030”规划纲要》是我国推进健康中国建设的重要指导性

文件,并且从多个方面提出了推进健康中国建设的措施。该纲要主要遵循以下原则:首先是健康优先,即把健康放在所有政策的优先位置;其次是改革创新,即不断推进体制机制改革和创新,提高健康领域的发展水平;第三是科学发展,即坚持科学的发展观,确保健康领域的发展符合科学规律;最后是公平公正,即确保各项政策和措施的公平性和公正性,使得所有人都能够从中受益^[1]。该纲要的战略目标是到2030年,促进全民健康的制度体系更加完善,健康领域发展更加协调,健康生活方式得到普及,健康服务质量和健康保障水平不断提高,健康产业繁荣发展,基本实现健康公平,主要健康指标进入高收入国家行列。这意味着中国政府将通过一系列政策和措施,加快实现建设健康中国的目标,提高全民健康水平,让所有人都能够享受到更加健康的生活^[2]。党的十九大决定,将“实施健康中国战略”列为我国健康发展基本策略的重要一部分,反映了人民群众对疾病健康、食品安全、环境等领域的健康要求和重视。把健康中国建设提升到国家战略地位,是国家治理理念和国家发展目标的升华,有助于完善我国体质健康监管的体系,明确体质健康标准,将人民体质健康的发展坚决落实到每一位国人。在2016年8月召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记明确提出要“将健康融入一切政策,人民的共建共享”,强调“没有全民健康,就没有全面小康”^[3]。人民的健康是建国之本,立国之本。国民健康是国家发展的必备条件,在同年10月份,中共中央、国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》,提出“普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业”五大战略任务。这一文件的提出代表健康中国建设正式进入推进阶段。《“健康中国2030”规划纲要》中指出:《国家学生体质健康标准》达标优秀率25%以上的目标任务也被明确提出,我国也是第一次如此明确、细化的提出具体指标。也表明国家决心把提高国民学生健康水平作为实现全民健康目标的关键条件和手段。纲要中提出“25%的优秀率”,是因为优秀率在学生体质健康测试成绩指标中的作用更为突出,更加符合当代大学生体质发展需要^[4]。在全国大学生素质测评活动中,体侧数据切实地反映了学生的体质健康状况,通过归纳总结学生体质数据,明确学生体质发展的现状,为实现优秀率25%的目标而奠定基础。

1 体质健康的内涵

体质健康一词是一个复合词,由体质和健康两个词组成,其概念的界定也是众说纷纭,我们应从体质和健康的定义入手来定义体质健康的定义。体育学界长期认为“体质是指人体的质量”。是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综的、相对稳定的特征^[5]。可以理解为体质是人在日常活动中表现出的身体形态、生理功能、心理能力等。百度百科上健康一词的定义为:人体的生理机能正常,没有缺陷和疾病。

而世界卫生组织(WHO)对于健康的最新定义是指个体不但没有疾病和身体缺陷,在生理、心理和社会适应三方面都达到一个良好的状态^[6]。由此我们可以把健康理解为一种状态,是身体心理在各方面都达到良好水平的一种状态。体质与健康的定义天差地别,但两者却又相互联系密不可分,体质是健康的前提和基础,健康是体质达到某一良好水平的状态和表现,故两者紧密联系。

在体育学的研究范畴中,体质健康是指身体形态、身体素质、机体功能等达到一定的健康状态^[7]。随着《国家学生体质健康标准》的提出,体质健康成为衡量学生身体形态、身体素质、身体机能等状况的名词。

我国中小学体质健康测评发展历程。1954年,中国访问苏联引进了《准备劳动与卫国》制度,自此中国的《劳卫制》诞生了。当时中国正处于百废待兴的阶段,国民经济有待恢复,广大的青少年的体质状况较差,而《劳卫制》的出现满足了当时中国的迫切需求。1965年原国家体委公布了《青少年体育锻炼标准条例(草案)》,该锻炼标准在13~30岁人群中推行,尤其对青少年在身体素质中的速度、耐力、灵敏和力量等方面有相应要求,且有学习国防技能的内容^[8]。后因文化大革命时期中小学体育课程开设军体课,自此中小学体质健康测评步入停滞阶段。随后1975年,颁布了《国家体育锻炼标准条例》,鼓励众多的青少年可以积极地参与到运动中去,提高自身身体素质,但此条例仍然存在众多缺陷和不足,经过多次修改完善,发展为《国家体育锻炼标准施行办法》。这意味着我国中小学体质健康测评步入了自我研究阶段,这个阶段我国的青少年体质健康测评主要由运动能力和医学卫生两个部分构成。在《国家体育锻炼标准》的基础上,教育部和国家体育总局对学生体质健康进行了新的改革,并于2002年7月颁布了《学生体质健康标准(试行方案)》^[9]。2007年《国家学生体质健康标准》开始正式实施,随后于2014年修订为《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。这意味着我国中小学体质健康测评已经逐步趋于成熟,步入成熟阶段。

2 健康中国背景下中小學生体质健康测评的困境

2.1 测评方式的不合理和测评内容的单一

目前,大多数学校采用的是集中测量的方式,一次性测试全班学生。在一两节体育课上将体质健康测评的众多测试项目进行测试,会导致学生负荷较大,所得成绩不能良好的反映学生的身体健康状态,且容易产生学生的厌恶、抵触情绪。这种方式容易造成学生间的比较和竞争,可能会影响到学生的心理健康。

现阶段中小学体质健康测评主要以身高、体重、肺活量、50m跑、立定跳远、坐位体前屈、1分钟跳绳、800m、引体向上等项目为主,从这些项目的数据来对学生的健康状况进行相对评价而忽略了其他重要的健康指标,如骨密

度、睡眠质量等。

2.2 学生运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的能力有所欠缺

掌握《国家学生体质健康标准》并运用其对自身健康状况进行评价,有利于学生正确地理解健康的概念,《国家学生体质健康标准》是国家根据时代的变化进行调整的基本的要求和评价方法、体系。有利于学生建立符合当前时代的健康意识、概念和形态。学生一旦拥有了自我评价的能力,有利于学生实现自己的健康目标,主客观地评价自己身体的健康状况。并且能够随时对自己的健康状况进行监控和调整。在他们进行自我调整的过程中,同时也参加体育活动的习惯,有利于“终身体育”的形成。张继辉在其调查中发现多数的学生只能对简单的握力、耐力、立定跳远指标进行评价而对身高/体重及肺活量/体重的指数评价能力较低^[10]。其中大学生能够运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的尚且不足十分之一,更不用说处于中小学阶段需要教师“喂养”的学生们的情况时有发生。

2.3 部分中小学体育教师对《国家学生体质健康标准》了解不足、不够重视

体质健康测评是中小学体育工作中的重中之重,也是学校教育评价体系中的重要组成部分。因此,正确、合理地对学生进行体质健康测评显得尤为重要。显然学生不能熟练运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价教师的疏忽及不重视是主要原因。教师作为学生和知识之间的“桥梁”,理应重视起来,对《国家学生体质健康标准》进行讲解来帮助学生了解和学习《国家学生体质健康标准》的相关内容和评价体系。

2.4 中小学对于体质健康测评的组织工作不到位

中小学对体质健康测评的整个过程把控不够严格,也是中小学体质健康测评“失真”“失准”的重要原因。学校对于测评的监管力度不严格,导致体育教师的不重视,部分学校甚至存在《国家学生体质健康标准》中测评哪些项目,体育课上就学、练这些项目,以此来提高学生所谓的“体质健康”。这些都是中小学管理组织工作不到位、不严格导致的。

2.5 学校的场地器材不能满足体质健康测试的需要

部分学校的硬件条件较差,《国家学生体质健康标准》中的测量仪器失准,而测量仪器的校正是保证成绩准确无误的重要前提,在进行使用测试前应对其进行测试校准。许多学校在进行肺活量测试的时候重复使用吹气嘴,使用后未进行消毒清洗就继续使用。有的学校让学生使用后就将吹气嘴放至清水或消毒液中,然后再让下一位同学从中取出再继续使用。不能够满足吹气嘴不能重复使用、吹气嘴使用后用消毒液浸泡三分钟至五分钟后再用清水将其冲洗干净再使用的标准,学校应该对其卫生状况的管理提高重视。有的学校的操场呈不规则状,有 200m 的跑道、

260m 的跑道应有尽有,学校体育场地设施等硬件条件跟不上,也是导致体育教师不能够更好地带动学生进行体育锻炼、学习体育运动技能的原因之一。

3 健康中国背景下中小学生体质健康测评困境的对策

3.1 建立统一的、多元化、层次化、合理化的评价体系

目前,《国家学生体质健康标准》在的各项身体素质和身体形态指标上已经形成统一,但还有《国家体育锻炼标准》《国民体质测定标准(2023 年修订)》等标准在同步实施。国家应规定统一的测量评价体系。在体质健康测量的基础上,可以引入其他健康评价指标,例如:骨密度、BMI 指数、心率、营养状况、心理健康状况、睡眠质量等,从而形成多元化的评价体系,更全面地反映学生的身体健康状况。将学生按照身体状况分为不同的层次,并针对不同层次的学生采取不同的运动干预和把控,在测试时采取合理的测试方法,让学生保持良好的精神状态和身体状况进行测试,以达到更好的效果。

3.2 引入学生自我评价体系

让学生记录自己每天日常生活中的运动量、运动时间、运动项目等,为学生设计健康状况和心理状况的问卷。为学生讲解,教会学生运用问卷进行自我评价,让其养成定期自我评价的习惯,实时掌握自身的健康状况。学生可以通过填写问卷、记录日常运动量等方式进行自我评价,既可以增加学生的主动性,也可以让学生更好地了解自己的身体状况。

3.3 学校组织师生学习《国家学生体质健康标准》相关内容和评价体系

学校应加大对学校体育的重视、组织体育教师培训学习《标准》的相关内容和评价体系,不定期对体育教师进行考核。杜绝体育教师出现“测什么,练什么”的现象,这一现象无非是“自欺欺人”“掩耳盗铃”的行为,不应出现在中小学的校园中,更不应出现在中小学体育教师的身上。学校应严抓这一“应试”行为,为学生营造良好的体育意识、体育形态。

3.4 管理部门应加大对中小学生体质健康的重视程度、加大对地方学校体育发展的支持

学校层面的忽视,源自管理部门的不重视。相关体育管理部门应重视中小学生的体质健康状况,梁启超曾说过:“今日之责任,不在他人,而全在我少年”,“少年强则国强”。我们祖国的明天,就在这些少年儿童身上,我们怎能不重视起来?重点关注中小学生的体质健康状况的同时,我们也应加大对地方学校的经济支持,优化提高学校体育的硬件设施,为学生营造一个良好的体育锻炼环境。

4 结语

中小学体质健康测量与评价是一个复杂的系统工程,需要政府、学校、家长和社会各界共同努力。在“健康中

国”视域下，应推行多元化评价、引入自我评价和采用分层评价等方式，以更全面、更科学、更公正的方式评价中小学生的身体健康状况，促进中小学生的身心健康发展。

[参考文献]

- [1]王祺灏. “健康中国”背景下青少年武术素养研究_王祺灏[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2023.
- [2] “健康中国 2030”规划纲要-《中华人民共和国中央人民政府网站》- 2016. [Z].
- [3]毛振明, 杨多多, 李海燕. 《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(2)目标:《国家学生体质健康标准》达标优秀率 25% 以上[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(4): 75-80.
- [4]范洪彬, 孙有平, 季浏. 体质测试中力量素质评价指标与测试方法的国际比较与启示[J]. 体育科学, 2015(1): 45-47.
- [5]学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准研

究[M]. 北京: 人民教育出版社, 2006.

- [6]郭绍瑜. 运动干预对注意缺陷多动障碍儿童基本运动技能和体质健康的影响[D]. 上海: 上海体育学院, 2023.
- [7]国家体育总局. 体育锻炼指南[M]. 北京: 人民体育出版社, 2016.
- [8]中国体育年鉴编辑委员会. 中国体育年鉴[M]. 北京: 人民体育出版社, 1982.
- [9]李建强. 我国学生体质健康标准的演变历程及特征研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009.
- [10]张继辉. 高校体质健康测试中存在的问题及对策研究[J]. 北京体育大学学报, 2008(2): 245-247.

作者简介: 朱杨华(1999—), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院研究生院, 研究方向: 体育教学; *通讯作者: 刘兆欣(1982—), 女, 汉族, 黑龙江哈尔滨人, 博士, 副教授, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 体育教育训练学。