

论“学校、家庭、社会、政府”四位一体如何协同促进青少年体质健康

前言

近年来我国青少年体质健康状况一直呈现下滑状态,为更好地解决青少年体质健康下滑问题,本文利用文献综述法、访谈法、逻辑分析法等,对影响青少年体质健康的因素进行了系统全面的分析。结果显示,政府层面的监督管理工作力度不够、社会层面的负面影响较多、学校层面的相关工作落实不到位、家庭层面没有做好基本的教育和协作管理是影响青少年体质健康的主要因素。建议形成以政府为保障、以社会为支撑、以学校为中心、以家庭为基础的四位一体协同模式,对青少年群体所面临的体质健康下滑问题进行有效干预,各司其职,共同监督、管理、引导、促进青少年的体质健康往良好方向发展。

关键词

青少年;体质健康;影响;协同;促进;四位一体

青少年作为祖国的未来和希望,是国家建设发展的中坚力量,但近年来青少年群体普遍出现肥胖率、近视率、近视低龄化、体能及运动能力低下等现象,无不反映出青少年体质健康问题。为有效解决上述问题,政府部门积极开展工作,陆续颁布一系列文件,虽然青少年体质健康下滑问题在整体上有所改善,但依旧不容乐观。无法通过单方面的干预而完全解决,这些问题是包括教育在内的综合性社会问题,是一个完整的体系,需要政府、学校、家庭及全社会相关部门的配合与努力,为青少年体质健康促进做出贡献^[1]。

为集中政府、社会、学校及家庭各方面的力量,有效解决青少年体质健康问题,此文将分析四个层面存在的不足,提出合理化设想,协同解决青少年体质健康问题,促进青少年体质往健康的方向发展。

1 青少年体质健康的影响因素分析

近年来,我国青少年体质健康状况整体上呈现出一个下滑状态,平均身高、体重及胸围值等方面虽有一定程度的增长,但近视率及肥胖率也在不断升高,并且出现近视低龄化现象。与此同时,运动能力及体能状况也不容乐观,与过去20年相比,2016年的7~18岁学生的肺活量数据下降

了12.3%,大学生的肺活量数据下降了9.4%。跑步测试中,小学生成绩与大学生成绩分别下降了7.9%与11.2%。青少年体质健康所出现的种种问题,与政府、社会、学校以及家庭有着密切联系。

1.1 政府规制方面的因素分析

1.1.1 对于相关政策的监督及干预力度不够

我国从2002年起开始试行学生体质监测,虽起到一定的促进作用,但并没有达到预期效果。

(1)各地区及学校在测试过程中,管理部门对测试人员、场地及设备的安排没有进行规范性检查,测试条件是否完善无从所知。

(2)在体质监测实施过程中,由于国家监督力度不够,测试结果的准确性不能保障。

(3)各地区测试数据上报给后,相关管理部门只是统计分析测试数据,并根据数据得出报告性文件,并没有采取针对性措施。

1.1.2 缺少立法及有效问责

为解决青少年体质健康问题,政府部门陆续颁布一系列政策,高度重视学校的落实情况,但在管理方面依旧存在不足。当前我国缺少有关青少年体质健康方面的法律,对影

响体质健康的行为及违反国家相关文件的现象无法进行有效的问责和惩处。教育管理部门对此类问题的处理方式主要是通报批评或责令整改,缺少相关法律法规的强制措施。近些年体育教学中的意外事故频发,由于缺少相关法律,导致意外发生后的责任划分没有参照标准。

1.1.3 缺乏适合青少年群体的健身环境

为提高国民身体素质,实施全民健身计划,推动活动的开展,在社区、公园内建设大量的健身器材方便居民就近运动带来便利。而现实情况中,很难看到青少年利用这些器械进行锻炼,社区的健身器材无法吸引他们。青少年喜欢对抗类的运动项目,高强度的对抗环境,社会上综合性运动场馆虽然能够吸引他们,但由于其盈利性质,很难成为无稳定收入的青少年进行身体锻炼的合适选择。

1.2 社会层面的因素分析

1.2.1 传统思想观念的影响

受传统思想的影响,人们的关注点集中在青少年的智力和学习成绩上。就读学校是否为名校,成绩排名通常是最先提及的问题。

1.2.2 社会飞速发展带来的影响

随着生活水平不断提升,青少年所接触的食物变得琳琅满目,种类繁多,如奶茶、蛋糕、冰淇淋及各种快餐食品,这些高热量低营养的食物深受青少年群体的喜爱,经常摄取这些食物很容易引起肥胖症。此外,手机、平板电脑这类电子产品的普及会对青少年体质健康产生诸多不良影响。2014年教育部的调查显示:有23.8%的中小学生每天看电视或用电脑时间在1小时以上;41.7%的大学生平均每天使用电子产品的时间超过2小时^[2]。青少年过度使用这类产品,不仅影响了户外活动时间,也会加剧自身近视的概率。

1.2.3 缺少青少年体质健康方面的宣传引导

在生活中,随处可见各类有关安全、科技、环境等宣传公告,却很难接触到有关青少年体质健康方面的宣传教育信息,没有给青少年带来良好的宣传引导。

1.2.4 社区体育工作的缺失

目前,我国青少年的体育活动主要在学校开展。在校时间有限,很难独自担负促进青少年体质健康及培养终身体育意识的重任。社区体育是学校体育的纵向延伸,是扩大大学校体育影响范围的重要途径。但我国社区体育工作明显缺失,青少年在离开学校后,社区没有为青少年提供较为适宜的体育活动环境,也没有引导或组织青少年进行有助于体

质健康的活动。

1.3 学校层面的因素分析

1.3.1 素质教育实施不够到位

为使学生在德智体美劳等方面得到全面发展,国家大力实施素质教育,但各学校的落实程度相差甚远。许多学校以“升学第一”代替“健康第一”,以“应试教育”代替“素质教育”^[3]。过重的学业压力和过长时间的持续学习,影响了学生休息及身体活动的时间,这也成为青少年体质健康下滑及高度近视的重要原因之一。

1.3.2 学校体育教学工作未能规范化执行

(1) 学校体育工作中仍出现师资力量不足、缺乏场地器械、重视程度不够等问题,这严重阻碍了体育教学工作开展与执行。

(2) 将体育学科成为学校教育的附属品,课时量及教学内容缩减,随意更改教学大纲,调换占用体育课时现象依旧存在。

(3) 体育教学中安全事故频发,学校及教师迫于学生安全问题的压力,在教学中降低难度,也是体育教学工作未能规范化执行的一大原因。

1.4 家庭层面的因素分析

1.4.1 过于注重才智教育

我国家庭教育也非常注重学生的成绩及升学情况,希望孩子文化课成绩名列前茅。家长是孩子的第一任老师,而部分家长缺乏健康意识,没能教导孩子进行一些基础的运动,也没有形成科学健康的生活方式。除此之外,家长为了能使孩子在成绩上更加卓越,在周末及寒暑假为孩子安排辅导班,占据了学生大量的自由支配时间,使学生长期处在紧绷的高压状态下得不到休整,没有充足的时间进行运动锻炼。

1.4.2 溺爱模式下的诸多不良影响

大部分青少年都是家里的独生子女,很容易被家长溺爱。在饮食方面,只要孩子想吃家长就无限量供应,并没有考虑饮食的结构是否合理健康,容易造成营养过剩现象。而日常生活中,家长对于影响孩子健康的一些行为也疏于管理,比如看电视、玩手机、使用电脑的时间过长,以及熬夜、睡懒觉、不吃早饭这种不良的生活方式,长此以往会对青少年的体质健康带来不良影响。

2 构建四位一体的青少年体质健康的促进途径

2.1 国家做好宏观层面的管理工作

2.1.1 尝试将体育成绩列入高考总分

2012年,教育部出台的《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》表示,“将探索高中学业水平考试中增加体育科目的做法,推进高考综合评价体系建设,有效发挥其对增强学生体质的引导作用”^[4]。把体育成绩列入高考总分,会引起教育管理部门、学校、家长及学生的高度重视,对于学校体育教育的执行起到积极促进作用。

2.1.2 制定相关法律条例并做好监督调控及干预工作

政府应及时根据现实情况修订和完善已有的政策文件,并根据需要制定的新政策,进行立法保障。

(1) 应进一步加强监督检查力度,对于不符合标准的情况进行严厉问责和有效整改,保障学校体育的顺利进行。

(2) 将学生体质测试结果公布后,总结问题并有针对性提出调整方案,及时反馈,督促学校结合自身具体情况并参考政府的整改意见,将学生体质健康的工作落实到位。

2.1.3 联合社会力量创建适宜的运动环境

政府应当联合社会各方面力量,为青少年提供合适的运动场所,有充足的物质保障。将青少年活动场所的建设计划,纳入当地国民经济及社会事业发展总体规划之中。联合社会中经营性健身的活动场所,向青少年群体减免开放。督促各地区加强对体育俱乐部、青少年宫等的建设和管理。

2.2 社会层面要发挥引导及支持作用

2.2.1 形成良好社会风气并做好宣传引导工作

(1) 各社区街道应积极开展有关青少年健康的普及宣传活动,在醒目的地方设置宣传栏,张贴有关科学膳食及健康生活的信息供人们学习。

(2) 发放公益广告,进行普及宣传教育,引领青少年及大众群体了解更多的健康信息。

(3) 加大食品健康及卫生方面的曝光力度,曝光不健康的食品种类及品牌,为青少年的饮食健康树立警示牌。

2.2.2 完善社区体育工作

社区应为青少年群体创建良好的生活及运动环境,积极创办青少年喜闻乐见的趣味运动竞赛,吸引青少年群体参与其中,使其离开学校后依旧能进行运动锻炼。社区应拥有一批体育指导员及志愿者,在校外对青少年儿童进行体育教育,挖掘社会教育资源,争取社会各方面的配合。

2.3 学校层面落实并改进相关工作

2.3.1 严格贯彻素质教育并重视青少年健康培养

学校应严格落实素质教育,减轻学业负担,给学生创造良好的教育环境,使其在德智体美劳等方面得到全面的发

展。同时要为学生建立健康档案,记录学生不同时期的健康测试成绩。为体质健康出现问题的学生群体提供合理的解决方案,制定有效的健康处方并督促学生执行。

2.3.2 严格执行学校体育工作

(1) 保障体育学科在学校教育中的地位,避免缺课及放养式教学情况的发生,补全师资、场地、器材等教学所需,丰富完善教学内容。

(2) 营造良好的体育文化氛围,安排多样的课间操内容,定期举行传统运动会及趣味性运动会。

(3) 定期开设体育健康知识课堂或讲座,向学生普及健康生活、科学膳食、合理运动、疾病预防、生理卫生等知识。

2.3.3 家校合作

学校需积极与学生的家庭进行定期沟通,形成家校合作模式。定期进行大型家长会,组织家长交流与学习,普及健康方面的知识。在合作的基础上,将学生在校体质健康状况及测试数据及时反馈给学生家长,并提出改善意见,让家长在校外完成促进学生体质健康的相关任务。

2.4 家庭层面做好基础工作

2.4.1 形成正确的教育观念

家长需顺应时代的进步,接受更多科学的理念,抛弃成绩至上的陈旧教育观念,意识到体育锻炼对青少年体质健康的促进作用,为学生预留出有益身体健康的活动时间,引导并督促学生进行合理的运动锻炼。培养学生的健康意识及运动习惯,使学生拥有自觉关注健康并改善体质健康的能力。

2.4.2 提供健康的成长环境

家长要学习科学膳食及健康生活方面的知识,为孩子选择新鲜的食材并提供合理的饮食方案,督促学生养成健康的生活习惯,避免出现熬夜、过度使用电子设备、饮食不合理等损害身体健康的情况。

3 结语

青少年是祖国未来建设的中坚力量,其体质健康状况直接关系到个体及国家的未来发展,这一问题受政府、社会、学校及家庭多方面因素的影响,需要各方力量去共同解决。要形成以政府作为保障,以社会作为支撑,以学校作为中心,以家庭作为基础的四位一体协同模式,对青少年群体所面临的体质健康下滑问题进行有效干预,在各司其职的同时形成一股合力,共同监督、管理、引导、促进青少年的体质健康往良好的方向发展。这种协同模式的最终目的一方面是解决青少年体质健康问题,而另一方面则

是通过这种模式促使青少年养成主动关注和调节健康状况的习惯。只有当各方面力量及青少年主体将体质健康放在首要位置并进行改善时,青少年体质健康所出现的种种问题才能真正得到有效解决。

文 / 周冰清 (上海师范大学, 上海 200234)

作者简介：周冰清，女，上海人，上海师范大学讲师，研究方向：体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 张毓梅, 徐元玉. 青少年体质健康促进途径的研究 [J]. 当代体育科技, 2015 (36): 121-122.
- [2] 学生身体素质“向上”了吗? [N]. 中国教育报, 2015-11-27.
- [3] 张凤兰. 影响青少年体质健康的因素及对策研究 [J]. 青少年体育, 2017 (06): 103-104.
- [4] 教育部. 关于进一步加强学校体育工作的若干意见 [Z]. 2012-10-22.

(上接第 10 页)

参考文献：

- [1] 冯霞. 少数民族传统体育引入西部高校的价值探索 [J]. 黑河学刊, 2017, 9(5): 148-150.
- [2] 马杨. 回族传统体育纳入高校体育课程体系的可行性分析 [J]. 现代交际, 2017(23): 136.
- [3] 马蔷, 韩雪. 优秀传统体育进校园的困境与出路 [J]. 武术研究, 2020(10): 117-119.
- [4] 李勇明. 少数民族传统体育与学校体育的契合 [J]. 民族传统体育, 2019, 9(30): 203-204.
- [5] 冯宏伟. 学校体育教学融入民族传统体育项目的为题与对策 [J]. 教学与管理, 2018(8): 95-97.