

# 学生体质健康与健康中国、教育强国、体育强国建设

戴胜东 于洋\* 咸文悦

哈尔滨远东理工学院

DOI:10.12238/er.v8i10.6517

**[摘要]** “双减”政策的颁布和实施，不管是家长、老师还是整个社会，都对教育给予了极大的重视，现在要追求学生们学习成绩的提高，更要促进学生体质健康的发展，良好的体质对学生的成长发展极其关键。提高学生的身体素质，对于提高学生心理层面也发挥很大用处，学生在良好健康状态中能挑战自我、体验成功、失败，慢慢学会凭借运动提高情绪调控能力，培养积极向上的心态。研究认为，学生体质健康是健康中国、教育强国、体育强国建设的重要基石，三者相互促进、相辅相成。本文在阐述学生体质健康在各战略中的地位与作用基础上，进一步分析当前学生体质健康面临的挑战，并提出促进学生体质健康协同发展的策略，旨在促进学生的全面发展，促进国家战略目标实现！

**[关键词]** 学生；体质健康；健康中国；教育强国；体育强国

中图分类号: G804 文献标识码: A

Students' Physical Health and Healthy China, Education Power, Sports Power Construction

Shengdong Dai, Yang Yu\*, Wenyue Xian

Harbin Far East Institute of Technology

**Abstract:** The promulgation and implementation of the double reduction policy, whether it is parents, teachers or the whole society, has given great attention to education. Now we should pursue the improvement of students' academic performance, but also to promote the development of students' physical health. Good physical fitness is extremely critical to the growth and development of students. Improving students' physical quality is also of great use to improve students' psychological level. Students can challenge themselves, experience success and failure in good health, and slowly learn to improve their emotional regulation ability and cultivate a positive attitude by virtue of exercise. The study believes that students' physical health is an important cornerstone for the construction of a healthy China, a strong education country, and a strong sports country. The three promote and complement each other. On the basis of expounding the status and role of students' physical health in various strategies, this paper further analyzes the current challenges faced by students' physical health, and puts forward strategies to promote the coordinated development of students' physical health, aiming at promoting the all-round development of students and promoting the realization of national strategic goals!

**Keywords:** students ; physical health ; healthy China ; education power ; sports power

## 引言

学生是国家的未来、民族的希望，其体质健康状况关系到他个人的成长与发展，也和国家的繁荣昌盛息息相关。健康中国、教育强国、体育强国建设是我国重要的国家战略，学生体质健康在这三大战略中非常关键。深入研究学生体质健康与健康中国、教育强国、体育强国建设的关系更好地推动国家战略目标的实现，促进国家可持续发展。

## 1 学生体质健康在各战略中的地位与作用

### 1.1 健康中国

学生阶段这一时期正是其身心发展、价值观形成的关键，健康对学生未来的成长影响深远，健康中国战略主要是提高

全民健康水平，实现人的全面发展。健康的体魄是学生成才的基础，是社会劳动力的保障。学生具备良好的体质才能更好地学习知识、掌握技能，才能不断的为社会发展提供自身价值。由于“双减”政策措施，教育理念的不断深化，人们逐渐认识到体育教育如果仅存在身体的锻炼是远远不够的，体育教育更是心灵的塑造。体育活动里学生们接触到道德素养和社会责任感部分：学会去面对挑战、团队合作、在竞争中遵守规则尊重对手，教师精心设计实施的课程内容，体育活动里有效地渗透思想政治教育，学生在锻炼身体的过程里培养正确的价值观、人生观，全面的教育模式培养出全面的学生，健康中国建设为此打下坚实的人口基础。

### 1.2 教育强国

“五育并举”是中国教育理念中的重要概念，强调在教育过程中要全面培养学生的五个方面：德育、智育、体育、美育和劳动教育，对于学生的成长过程很是关键，学生学生体质健康有专有的优势，凭借集体活动体育运动里团队合作、规则意识内容，让学生充分理解践行社会责任感，培养他们的集体主义精神，实现教育强国战略。体育活动里学生们不断在实践集体与他人协作、分工，和同学们向着共同的目标努力，合作的过程正是增强学生的团队精神，学生们能意识到个人的成功一般依赖集体的力量、支持，慢慢转化为社会责任感，学生懂得在社会里个人的行为影响自己，他人和集体也会产生影响。学生们会更加关注他人、关心集体，愿意为集体的利益最大化提供自己的努力。举例来说，接力赛跑这样的集体项目里学生们要密切配合，保障接力棒交接，实现团队的胜利中，学生们都承担着关键责任，都是重要的一环，锻炼了学生的身体素质，培养了他们的责任意识、集体荣誉感，学生们能明白个人责任和集体成功之间的关系，培养出强烈的社会责任感，学生们会不断成长，潜移默化向着有社会责任感、团队精神、良好公民意识的全面发展的人迈进，是强国建设中不可或缺的一部分！

### 1.3 体育强国

学生体质健康在体育战略中的扮演着重要的角色，它有助于促进学生的身体健康。学生们凭借适当的体育活动可以活跃学生的身体，改善血液循环，减轻长时间坐姿带来的疲劳感，预防学生近视和肥胖等健康问题。学生体质健康对于提高小朋友学习效率也是有帮助的，适度的运动和放松可以调整学生的精神状态，使其更易集中注意力，提高学习效率，为下一节课做好准备。学生体质健康是现代教育发展的必然走向，深化体育的渗透，给学生的未来成长和国家富强进步打下坚实的基础。

## 2 当前学生体质健康面临的挑战

### 2.1 体质健康理念落后

学校体育教学中体能教学在当前体育教育领域中所暴露出问题最突出的是就是体质健康理念的滞后性。教学评价对结果的高度重视而相对忽视了过程，在实际操作层面评价一般过度集中于对学生体能测试的最终量化数据，归根究底在跑步速度、跳远距离一些硬性指标，忽视了对学生训练过程中所取得的进步、付出的汗水、个体间的独特性缺乏。面对学生的个体差异，传统的一刀切评价方式已经无法满足全部学生的需求。单纯追求数据的误区的话会导致部分学生感到吃力，产生挫败感；又或者部分学生觉得无聊，缺乏挑战性，体质健康教育结果缺乏应有的全面性和公正性。举例来说，体质健康测试是评估学生体质状况的关键，其达标导向清晰明确，但可能容易使得引导过分聚焦于测试成绩，忽略了学生体能发展的动态过程，遗漏其个体差异。体育评价在

考量学生体育素养时也非得片面，体能评价与技能掌握、体质、社会适应能力关键要素会被割裂开来，不能充分体现“体能与健康行为、体育品德”三位一体的现代体育教育理念，割裂的，难以全面、真实地反映学生的体质素养水平，对促进学生综合素质与核心素养的全面发展非常不利。

### 2.2 应试教育严重

社会节奏正在快速增长，各行各业的竞争正变得异常激烈，家长们则不希望学生们比别的同学差一截，希望他们能够变得比他们自己更优秀，因而对学生的要求是越来越高。许多补习班、兴趣班等等压得学生们喘不过气，为了不让家长和老师失望，学生们把分数看的格外重要，甚至可以牺牲健康去换取高分数，这逐渐造成他们产生很大的心理负担，不愿意将自己的时间用于体育锻炼上面来。而学生们在体育课程还在学习，还在看着语数外的课本的现象已经是屡见不鲜了，这种教育模式，它极其容易忽略了学生的体能素质的需求，导致学生容易导致身体素质不好，因此，他们的身体状况日益变得不好。

## 3 促进学生体质健康协同发展的策略

### 3.1 优化课程设计

优化课程设计促进学生体质健康非常关键，学校体育课程设计时要根据学生的实际需求出发，把体质健康教育元素合理地融入体育与健康课程的每个部分，学生在参与体育活动的过程不知不觉接受体质素养锻炼。课程内容的选择决定学生的体能训练效果和他们的人生观、价值观的形成。教师进行设计课程要高度重视内容的选择，传统劳动教育方式以班级教室为主，围绕班集体来展开，教学就过于应试单一，毫无新意，无法对学生们产生较大的影响。学生们通常就是按部就班的进行日常锻炼，缺乏学生的互动性、参与性，很难满足学生的个性化需求。学生体育教育还是一味追求形式主义，教学方式单一，学生不能很好地发挥主动性和创造性，只能被动地接受。优化课程设计，班主任和体育老师在开始时亲自带领学生前往校园农田、操场、体育场进行体质锻炼，让学生们学以致用，激发学生对自然生命的热爱，使学生感受到参与体育运动中来，感受到锻炼身体的乐趣，激发了学生的积极性。

### 3.2 创新教学方法

学生体育与健康课程中教学方法的创新很关键对于促进学生体质健康协同发展，教师凭借情境教学、合作学习、体验式教学方式等一系列创新教学方法，学生参与体育活动的过程锻炼体能素质。举例来说，教师合理安排团队合作的游戏去融入体能教育，学生在团队合作中能学会锻炼，不断在游戏中形成良好的团队精神。教师把学生分成若干小组，保障每个小组的人数体能水平一样，后续为每个小组分配不同颜色的队服标志来强化团队归属感。教师在比赛前简要讲解拔河的规则，强调团队合作的重要性，鼓励每个小组成员

共同商量战术，像分配队员在绳子上的站位、怎样统一发力的时机。教师在比赛开始后凭借口令指挥比赛的实施，过程中教师要不断提醒学生注意团队协作，强调齐心协力的重要性。不论胜负，教师都要比赛结束后组织全体学生反思讨论。教师提问是教学方法，提问学生：“比赛过程，你们的团队是如何进行合作的？有什么困难？是怎么克服的困难？”学生在回答问题里分享他们在比赛的感受和经验，反思团队合作的成功、不足。教师借此机会引导学生体能素质的重要性，让学生明白在团队个人的力量一定要和集体合作才能最大化发挥，强化孩子们的体能素质和团队意识。创新教育学生能够在体育活动里锻炼身体，道德实践里提高思想认识，培养良好的道德品质。教师也能利用现代信息技术，像体育纪录片、VR虚拟体验手段，增强体育教育的感染力、吸引力。

### 3.3 沟通机制创新

促进学生体质健康协同发展要通过家校相结合的方式，建立了家校之间的紧密沟通机制，沟通机制提高了信息交流的效率和准确性，还增强了家校之间的信任和理解。传统教育模式中的教育资源一般集中在学校课堂、家庭教育环境、社区实践活动等多个独立主体间，没有有效的沟通机制，无法实现深度共享，极大阻止教育资源的充分利用，学生体育活动效果的系统性、全面性也备受影响。学校和家庭没有有效的沟通途径，信息无法有效表达，很难产生教育合力，限制了教学效果的提升，在一定程度上阻碍了学生的全面发展。

家长的言行举止、家庭氛围的营造深刻地影响着学生的体质健康态度，目前家校沟通出现障碍，家长无法及时了解孩子在校的运动情况，很难给针对性的指导。学生在家庭中的劳动学习状态也无法及时反馈给学校，教学没有办法形成的闭环，教学效果非常不好。

促进学生体质健康协同发展要使得家庭和学校要紧密合作，利用定期沟通会议、即时通讯工具……建立了有效的沟通机制，增强了教育合力、信息的共享，保障问题得到及时解决，保障学校活动教育的深入开展。定期沟通能让家长直面教师，了解孩子在校的方方面面的表现，另一层面让教师听到家长的声音，理解家长的期望、困惑。除了沟通机制的建立，我们要鼓励家长积极参与孩子的体能锻炼过程，对教师、学校组织的每个活动都积极投入精力，每一个体能实践活动是家长的一种责任，也是一种和孩子一起学习、一起成长的机会。家长凭借参与各类校园实践科技活动能更深入地了解孩子在校的锻炼，生活状态，在互动里增进亲子关系，很好的促进家长与老师、家长与孩子彼此间的理解信任。积极的参与对于形成家校共育的良好环境很有帮助，孩子在爱的包围不断成长。家长当然更应该致力于去创造温馨和谐、积极向上的家庭氛围。家长也会时刻关注孩子的情感需求，善于利用日常的交流倾听去了解他们的喜怒哀乐，要在学习中和生活中成为孩子们的最坚实的后盾。家长的爱就像温煦

的阳光照亮孩子前行的道路，孩子们有勇气力量去面对生活中形形色色的困难。健康的家庭环境孩子更容易形成健康的人格，产生积极向上的生活态度，共同促进学生的全面发展。

### 3.4 加强师资队伍建设

学生体质健康建设的有效实施，教师的素质与能力要紧跟其后，教师作为知识的传授者，学生教育的引导者榜样，提升教师的教学能力保障体质健康教育有效开展。学校系统化、常态化地增强体育教师的体质健康教育培训，安排教师参加关于体质健康内容培训班、专题讲座、研讨会，教师去深入理解体质健康教育的内涵和重要性，学习掌握把体质健康内容融入体育教学。举例来说，学校邀请专家学者给教师开展关于体质健康的专题培训，教育政策理念被体育教师学习，学习优秀教师分享的教学经验，体育教师能在理论上充实自己。

学校安排教师观摩资深教师、专家授课的体质健康融入体育教学的公开课，集体讨论和反思，大家在一起分析此教师教学中的亮点和可改进的地方。教师在案例分析环节对具体教学案例的剖析，在实际教学中灵活应用体质健康教育的思路与方法，解决遇到的实际问题。教师不断的学习和实践，要积极总结教学经验，创新教学来提升体育课程体质健康效果。教师日常教学多种尝试：项目式学习、主题教学、情境教学……可以被实施去增强体质健康教育的实效性。学校也要鼓励教师把自己的教学实践经验形成文字材料，教学研究成果，凭借校内或校际的交流分享来推动集体智慧的升华。

## 4 结语

学生体质健康与健康中国、教育强国、体育强国建设息息相关，连接各战略目标实现，学生体质健康有很多挑战，学校、社会、家庭要共同努力，协同发展，推动学生体质健康与国家战略的协同发展迈向新台阶！

### 参考文献

- [1]王蓝馨. 家园共育视角下幼儿园亲师关系现状的个案研究[D]. 湖北师范大学, 2024.
- [2]刘国庆. 青少年心理贫困的结构、测量、分类、形成及变化研究[D]. 贵州师范大学, 2023.
- [3]孙筱. 体育教学中不同体能练习方式对初中生运动能力和心理健康影响的实验研究[D]. 华东师范大学, 2023.
- [4]王豪. 基于优势眼理论的学生体育教学防控近视方法研究[D]. 苏州大学, 2023.
- [5]黄路萍. 体医融合背景下我国青少年网络成瘾管理的社区体育支持体系研究[D]. 成都体育学院, 2023.

### 作者简介：

戴胜东（1985.07-），男，汉族，黑龙江海伦人，本科，副教授，研究方向为体育学。

### 基金项目：

项目来源：黑龙江省高等教育学会；项目名称：数字赋能民办高校的体育教学改革与实践；课题编号：24GJZXC057。