**基于“XSJ”联动效应小学生体质健康整体干预策略的实践研究**

**研究方案**

**一、课题研究的背景**

**（一）现状分析——体质健康水平下降已是不争的事实**

伴随着社会经济的不断发展，小学生的升学压力越来越大。社会、学校、家长对学生的期望值越来越高。学生学习负担越来越重，运动严重不足，已经影响到小学生的健康成长。这已经成为人们普遍关注的社会问题，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明一直从事青少年体质的研究，他把现在的青少年体质概括为“硬、软、笨”。硬，即关节硬；软，即肌肉软；笨，即长期不活动造成的动作不协调。

体育运动是要达到一定的时间和强度才能达到良好的锻炼效果，而现在的小学生学习压力大、学习时间长，留给学生参与体育运动的时间则是少之又少。从对我校241人问卷调查结果可以看到：有近六成左右的小学生每周锻炼次数和锻炼时间明显偏少（见表1、表2），只有一成多点的学生锻炼时间和次数能达到较高水平。

**表1：我校小学生每周参与自主体育运动（不包括体育课和课间操）次数统计表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分项  次数 | 总体 | 男生 | 女生 |
| 0 | 39.0% | 13.8% | 25.2% |
| 1 | 21.1% | 10.2% | 10.9% |
| 2 | 14.9% | 8.1% | 6.8% |
| 3 | 24.0% | 15.6% | 8.4% |

**表2：我校小学生每周参与体育运动（不包括体育课和课间操）时间统计表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分项  时间（小时） | 总体 | 男生 | 女生 |
| 0-2 | 40.4% | 14.1% | 26.3% |
| 2-3 | 23% | 11.1% | 11.9% |
| 3-4 | 17.4% | 8.8% | 8.6% |
| 4-5 | 19.2% | 13.8% | 5.4% |

**表3：小学生周六、日参加补习班情况统计表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 选项 | 没有 | 一项 | 两项 | 两项以上 |
| 百分比 | 11.5% | 16.9% | 39.3% | 32.3% |

小学生的时间被各种课程占得满满的，仅有的周六、周日时间还被各种补习班和特长班所占据。参与体育运动的时间、次数根本无法保证，身心健康备受影响。我们的孩子整天都这么忙碌着，他们的体质能不下降吗？他们学习压力大，缺乏体育活动的时间。即使难得有了体育活动的时间，也缺乏活动的伙伴和场地器材。即使有了伙伴和场地器材，说实在的他们也不知道如何锻炼。其实我们的孩子很喜欢体育活动，而且很渴望进行体育活动，但是由于时间、空间和人的限制，让他们没有机会进行体育活动。作为一名体育教师，一名体育健身的倡导者和组织者，应该帮助我们的孩子走出这个困境，帮助他们重新获得健康身体。

**（二）原因分析——学生体质健康水平下降是个综合型问题**

**1.社会方面因素**：能根据少年、儿童的年龄特点而设置的社会体育设施和活动场地严重匮乏，这一现状在一定程度上制约了社区中小学生体育活动的广泛开展。每逢节假日和寒暑假，体育部门及学校的体育场地大门关闭，使广大学生打球无场地，活动无场所，导致部分学生整天沉湎于网吧、电视、电脑和游戏机(表4)。

**表4 影响课外体育活动的因素排序一览表（调查学生人数：90 人）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 选 项 | A | B | C | D | E | F | G |
| 人 次 | 19 | 16 | 16 | 13 | 12 | 8 | 6 |
| 百分比 | 21.1 | 1.8 | 17.8 | 14.4 | 13.3 | 8.8 | 6.6 |

注：A.场地器材限制； B.没空余时间； C.家长不支持； D.锻炼项目少，不适合自己； E. 缺乏组织与指导； F. 缺乏运动兴趣； G.自身素质太差，怕人讥笑。

**2.学校方面因素** ：一方面学校在学生的总体培养目标上，仍以文化知识的传授为中心。“片面追求升学率”、 没有在学生全面发展上下功夫，从学校到社会，从家长到学生整天围着分数转，“考试分数从娃娃抓起”，而学生的体育活动是“讲起来重要，做起来次要，忙起来不要”，体育课为“文化课”让路，应有的体育教学设施不齐全，所谓的“在校学生每天应有一小时的体育活动”得不到有效落实。另一方面由于体育场地器材设施的缺乏，以及场地设施的不安全， 在教学内容上，以技能为主的运动项目，往往会引起学生的畏难情绪，如跳高、单杠、技巧等体育活动项目，都是促使女生惧怕心理产生的因素之一。第三方面，教学方法、手段简单，不灵活，缺乏吸引力。教师对学生的身体素质、知识面、能力缺乏全面的了解，对学生鼓励不够，造成学生心理障碍，不愿和老师配合等。不少教师对弱势学生弃之不管放任自流，这样更促进他们对体育活动的排斥心理，久而久之，干脆来个“不学、不练、不运动”。

**3.家庭方面因素**：随着独生子女的急剧增加，家庭在子女养育问题上走进了“重营养、轻运动”的误区，造成孩子娇生惯养，怕苦怕累，上学以车代步，导致青少年“富贵病”的丛生。再加上家长普遍望子成龙心切，看重的是考试分数，轻视的是德育，丢掉的是体育。大量的音像教材，课外读物，没完没了的试卷练习，使学生整天忙碌于题海战之中，甚至双休日也忙于奔波各补习班、培训班，学生的休息时间也得不到保证，参与课外体育活动的时间就更难保证。

根据初步了解所得，一方面，独生子女家庭中的“过分溺爱”、“过分保护”以及“教育不足”造成独生子女个性发展的偏执，他们或弱不禁风，或任性、孤傲，或营养过剩、过分肥胖，这些都会影响他们在体育活动中的态度。另一方面家庭不完整的体育弱势生，由于父母离异或者其他意外横祸导致的单亲家族，这类学生在家庭中大多缺乏关爱或家庭教育方法不当，导致他们心理不健全，心胸狭隘，敌对心强，行为异常等，在体育课中易于显现出来。

**4.个人自身因素**： 受社会风气影响，多数学生认为只要考试成绩好就行，体育成绩毕竟占的比分不大。因此，主观上不积极参与体育活动，对活动缺乏主动性；有些学生自认为身体素质差，平时主动参与体育活动时间少，对自己的弱项及平时较少接触的项目缺乏兴趣和爱好；还有一些女生上体育课时怕苦怕累怕脏，往往是心不在焉一副无所谓的心理。这几类学生由于个性等原因，对体育运动缺乏热情和兴趣，因而在练习中表现出冷漠、不积极参与的态度甚至体育活动中有意无意地逃避活动。日久天长，逐渐也进入体育弱势群体的行列。除此之外，还有由于身体肥胖、体弱多病、协调性差的原因产生的部分不爱体育运动的孩子。

**（三）研究的意义——综合型的问题需要综合型的策略来解决**

**1.针对学生自身问题，发展学生身体健康水平**

人格是心理特性的整合体，心理特性是一个相对稳定的结构组织，在不同的时空背景下影响人的外显和内隐的行为模式。健康人格是各种良好人格特征在个体身上的集中体现。现在的学生大都是独生子女，家庭对他们物质生活关心较多，学习期望过高,而对他们道德品质、心理素质、身体锻炼的重视程度不够。“SXJ”联动机制就是要吸引学生走向操场、走进大自然、走到阳光下。通过形式多样、内容丰富的活动，促进学生树立正确的世界观和人生观，正确认识自己，正确对待他人。通过团队的合作，增强学生的凝聚力；通过竞争与挑战，提高学生良好的心理素质；通过失败与挫折，磨练学生的心理承受力。

**2.根据学校实际问题，拓宽学校体质干预思路**

教育就是培养习惯。习惯不是一般的行为，而是一种定型性的行为，具有顽强的巨大力量，可以主宰人生。一个经常运动或有运动习惯的人，身体会保持比较好的状态，且较少生病。有健康体魄的人，也必定有良好运动的习惯与积极的心态。平时所说的习惯是一种省时、省力的自然动作与行为，一旦形成，就会变成人的一种需要，如果不这样做，就会感到很别扭，因而习惯具有一定的稳定性和自动化的下意识性。叶圣陶先生说:“什么是教育?简单一句话,就是要养成良好习惯”。学校体育是终身体育的基础，养成习惯是终身体育的关键，而运动兴趣是学生自主学习和坚持锻炼的前提，是激发保持学生运动的动力。开展体育运动就是要让学生自觉、积极地进行体育锻炼，养成终身体育的习惯。培养一个好习惯，给人一生的财富，纠正一个坏习惯，也给孩子一生的幸福，让运动成为一种习惯，必将拥有一个健康身体。

**3.直面家校现实问题，建立家校体质促进机制**

生活方式是指人们在某种价值观念指导下的各种生活活动的方式，它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等。对于任何人来说，健康的价值都不言而喻。但是，许多人往往只是在健康受到威胁时，才会想到平常应当勤于体育锻炼，而且这种想法尚未转化为行动就转瞬即逝，这是大众体育需要面对的现实。体育不仅能改善生活方式，还给我们带来快乐，运动后压力没了，精神倍儿棒，疾病又远离，心情随之靓了起来，自然觉得生活是多么美好，运动无意中又让你的生活状态处于一个良性循环当中。“生命在于运动”，体育活动就是要让每个孩子活动起来，让每个孩子快乐起来，让每个孩子阳光起来。“SXJ”联动机制吸引学生主动参与、乐于参与、勤于参与，从而改善人的生活方式。让体育融入生活，让运动成为一种生活方式，使人们从体育中得到快乐，提高身体素质，增进健康状况，满足生活需求。

**二、课题概念的界定**

**1.“XSJ”联动**：“XSJ”联动中的X指的是学校，S指的是学生，J指的是家庭，本课题中的“XSJ”联动，是指学校、学生、家庭三个教育个体，以提高学生身体健康水平为共同目标而组建成为的身体健康教育整体。他们有共同的教育目标，有共享的教育策略，有互通的教育信息等。

**2.“XSJ”联动效应**：当学校、学生、家庭中的某一方，针对学生体质健康发展有积极行动时，其他两方都会积极响应。响应内容包括：氛围营造、技术支持、人力支持、评价辅助等方面。

**三、研究的依据**

**1．社会发展的新要求。**学生健康的身体是他们一生学习和工作的基础条件，同时也关系到祖国的未来和民族的希望。近年来，在“应试教育”的影响下，学生围着“高考”这根指挥棒，片面追求升学率，压缩体育课时，减少锻炼时间，加重学生课业负担，导致学生身体素质呈下降趋势。随着社会的发展，人们对健康的关注度和大众体育的迅速发展，都对学校体育的发展提出了新的要求。2006年教育部、体育总局、共青团中央联合颁布《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，2007年5月《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》进一步明确广泛开展“阳光体育运动”的要求，全国上下掀起阳光体育运动的热潮，青少年体育工作也进入崭新的发展空间。

**2．国家领导人的新要求。**2012年12月26日，以钟南山院士为首的15位社会各界知名人士联名向党中央写信呼吁，加强青少年体育，增强青少年体质。胡锦涛总书记对钟南山院士等人的联名信高度重视，做出重要批示。批示中指出：青少年健康成长受到了诸多因素的影响，学生肥胖症、近视眼、心理疾病发病率不断上升。造成当前青少年学生体质健康现状的重要原因是学生体力活动不足和体育锻炼不够，家庭、学校、社会对青少年学生体质健康重视不够，政府相关扶持政策力度不够，青少年学生自觉锻炼身体、积极参加体育活动的良好风气尚未形成。据全国10.2万名学生以及5354名体育教师的问卷调查表明，66％的学生每天锻炼时间不足1小时，有近1/4的学生每天基本不锻炼。信中希望，青少年学生都积极投身于体育锻炼，积极投身增强体质健康的各项校内外体育活动，积极投身于学生体质健康标准推广活动，积极投身于支持奥运，全民健身的热潮中，不断提高身体素质，为将来肩负起民族复兴的历史重任做好准备。

**3．学生身心健康发展的新要求。**2012年的全国青少年体质健康调查显示，20多年来，青少年体质持续下降，包括肺活量、速度、力量等，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，城市四分之一的男生是“胖墩”，眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。另一项中美联合调查结果表明，美国小学一年级学生娱乐和运动的时间每周18.4小时，中国只有9.2小时。许多学生快乐的童年基本上在做作业、上培训班，这是很可悲的，而学生时代身体素质和身体机能下降会影响人一生的健康，可能诱发心理上的“亚健康”。 “SXJ”联动机制就是根据学生各个年龄阶段的身心特征，确定不同阶段的 “SXJ”联动机制的目标、内容以及形式。同时也结合区域性的实际情况，以及学生学习、生活、锻炼的具体条件来规划、实施的，它是加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措，这样的“体育活动”是科学的、可行的、受学生欢迎的。

**四、遵循的基本原理**

**（一）行为主义理论**

行为主义者认为，学习是刺激与反应之间的联结，他们的基本假设是：行为是学习者对环境刺激所做出的反应。他们把环境看成是刺激，把伴而随之的有机体行为看作是反应，认为所有行为都是习得的。行为主义学习理论应用在学校教育实践上，就是要求教师掌握塑造和矫正学生行为的方法，为学生创设一种环境，尽可能在最大程度上强化学生的合适行为，消除不合适行为。

**（二）参与改变理论**

参与改变理论认为，个体态度的改变依赖于他参与群体活动的方式。个体在群体中的活动方式，既能决定他的态度，也会改变他的态度。 参与改变理论在群体动力研究中，发现个体在群体中的活动可以分为两种类型：一种是主动型的人，这种人主动参与群体活动，自觉地遵守群体的规范，另一种是被动型的人，他们只是被动地参与群体活动，服从权威和已制定的政策，遵守群体的规范等。因此，在学校教育中倡导一种积极向上的群体氛围，将有助于群体的整体发展，提高育人的实效。

**五、课题研究的设计**

**（一）研究目标**

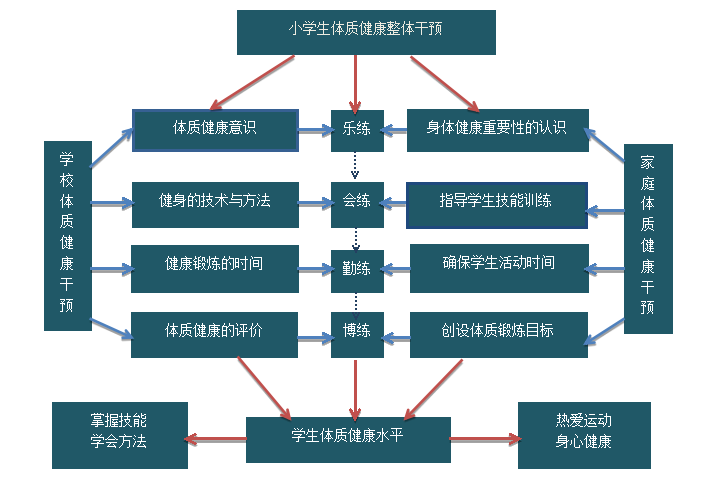
**1.设计“XSJ”联动整体干预路径。**设计“XSJ”联动干预学生体质健康的路径。通过学校、学生、教师、家长四方协商和交流，初步明确各方干预的目的，建立长期和固定的“XSJ”联动干预学生体质健康的路径。并以提高学生体质健康水平位目标，逐步开发和设计新的联动干预路径。

**2.挖掘学校体质健康干预增长点。**在“XSJ”联动干预学生体质健康效应下，逐步完善学校体质健康干预机制，拓宽学校体质健康锻炼的发展路径，确保学生在校期间喜欢体育练习，有时间进行练习，并能够参加一系列有健身价值的体育锻炼和体育竞赛活动，学生的体质健康水平有所提高。

**3.建立体质健康的家庭干预机制。**在“XSJ”联动干预学生体质健康效应下，建立体质健康家庭整体干预机制，让家长重视孩子的身体健康，了解孩子自身的身体健康状况，支持孩子进行体育活动。确保孩子具有一定的体育锻炼时间的基础上力所能及地给予孩子技术支持和具有引导性的发展性的评价。

**4.确实提高学生的体质健康水平。** 在“XSJ”联动干预学生体质健康效应下，促进学生身体健康水平的提高，学生在学校和家庭共同的干预下，能够主动关注自身体质健康状况，能够乐于参与各项体育活动，能够掌握与体质健康有关的运动技能及相应的健身方法。能够利用课余时间参与校内外的体育活动，明确自身的体质健康的优势与不足，最终促进其扬长补短和整体素质的提高。

**（二）研究的基本框架**



**图表 1 课题研究的基本框架**

**（三）研究的主要内容**

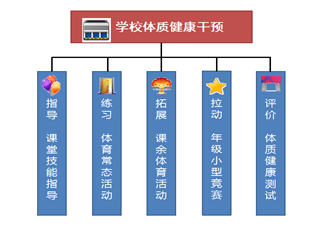
本课题研究主要内容将基于学校、学生、家长的实际情况，通过调查、整理和分析，探索并设计学校“XSJ”联动的学生体质健康整体干预机制和策略，明确学校体质健康干预的整体要求，细化“XSJ”联动各主体之间的职责。之后策划一系列“XSJ”联动体质健康干预活动，引领学生开展课余体质健康锻炼。通过体质健康标准测试来检测“XSJ”联动效应的干预效果。

**1.路径设计：“XSJ”联动的学生体质健康整体干预路径的研究**

通过学校、学生、教师、家长四方协商的形式，针对学生体质健康发展所需要的时间、场地、内容、评价等四个保障机制进行落实，对家长、学校、学生三方的干预目标和职责进行明确，初步设计长期和固定的“XSJ”联动干预学生体质健康的路径，形成《“XSJ”联动的学生体质健康整体干预的实施纲要》通过边实践边修正的策略，逐步完善和拓宽“XSJ”联动的学生体质健康整联动干预的路径。

**2. 策略实践：“XSJ”联动的学生体质健康整体干预策略的研究**

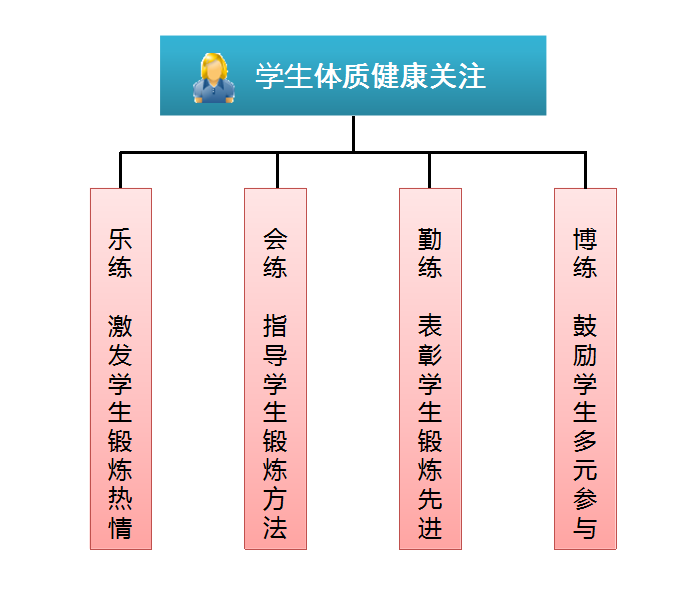
**①学校体制健康多元干预机制的实践研究**



随着“每天锻炼一小时”体育活动的实施、“轻负高质”教学模式的落实，学生在校的闲暇时间不断增多。学校体育作为促进和提高学生体质健康水平的主战场如何看清问题，抓住问题的关键和核心。如何将学生的体育活动时间利用好，将学生从无序的玩耍中，引导到有序的体育活动中来，并在体育、艺术活动中获得发展是本课题研究重点之一。本课题在研究过程中，将以体育兴趣的激发、体育活动的内容、体育活动的形式、体质健康标准的检测反馈为抓手。力求通过对各项内容的系列化和操作化研究，来实现学校对学生体质健康的干预。

**图2：学校体质健康干预机制**

**②学生体质健康自我关注机制的实践研究**

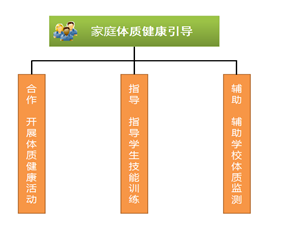


目前，学生身体健康水平下降的主要问题在于学生忽视自身体质健康的重要性。本课题研究力求让孩子自身明确体质健康重要性，解决如何激发学生的锻炼热情、锻炼的主动性，及提升学生对健身方法的学习等问题。本课题在研究过程中将以提高学生自我体质健康关注为突破口，给予学生健身技术的支持、锻炼时间的保证，以提高其身体健康水平，探索并建立学生体质健康自我关注机制。

**图3：学生体质健康自我关注机制**

**③家庭体质健康引导机制的实践研究**

家庭体育健康锻炼是学生体质健康干预中不可或缺的重要元素。如何实现家庭？家校？互通干预，探索并创设家庭体质健康引导机制。我们的课题研究将从三个难点问题出发：



**合作窘境**：如何搭建体质健康家校合作的平台、建立合作方式、形成反馈机制等都是急需解决的问题。

**指导困境**：家长如何指导孩子进行体质健康训练，指导时间、技能指导方式等都是当前面临的主要困难。

**图4：家庭体质健康引导机制**

**辅助逆境**：家长如何去正确评价自己孩子的体质健康状况，并不断给予激励，需要学校给予正确的引导。

**3.评价反馈：“XSJ”联动的学生体质健康多元评价机制的研究**

以有效促进学生体质健康水平的提高为出发点，建立具有“XSJ”联动特色的学生体质健康多元评价机制。基于学校、学生、教师、家长四方的现实状况，以“XSJ”联动的学生体质健康实施内容为依托，对“XSJ”联动的学生体质健康的评价内容、评价标准、评价形式、反馈机制等四个方面进行实践研究。通过评价机制的建立提升学生体质健康自身关注能力，检测学校和家长对学生体质干预的效果，为建立一个牢固的“XSJ”联动的学生体质健康整体干预机制形成支撑。

**（五）课题研究的主要方法**

行动研究法、案例研究法、文献资料研究法

**（六）课题研究的步骤（课题研究时间：1年）**

第一阶段：准备阶段（2013年10月―――2013年12月）

1.整理收集相关资料，完成课题方案编制。

2.成立研究小组。

3.邀请专家，召开课题论证会。

第二阶段：研究实施阶段（2013年12月―――2014年6月）

1.师生家长共同明确身体健康水平的重要性。

2.完善体质健康各年段评价标准。

3.丰富体质健康锻炼的方式和内容。

4.以年级为单位开展体质健康家校联动。

5通过“边研究、边试点、边推广”的办法，在学校内进行研究成果推广实践。

6.召开中期论证会。

7.总结提炼教师的实际成效。

第三阶段：总结阶段：（2014月7月――2012年10月）

1.完成总课题研究报告。

2.召开课题成果鉴定会，提交鉴定。

**六、课题组成员分工及其可行性条件分析**

**（一）课题组成员**

课题顾问：浙江省特级教师 周XX

西湖区体育教研员 岑XX

组 长：杭州市XX小学校长助理 包XX

组 员：杭州市XX小学校长助理林XX 杭州市XX小学科研室主任沈XX

杭州市XX小学教导主任余XX 杭州市XX小学德育教导 夏XX

杭州市XX小学大队辅导员李XX 杭州市XX小学体育教研组长葛XX

杭州市XX小学家委会会长桑XX

**（二）已有研究基础**

我校在2012年开展了浙江省规划课题《基于体育艺术2+1，打造阳光学子的实践研究》，通过课题的研究和实践，学校形成了良好的体育文化氛围，同时教师十分重视学生的体育艺术活动，学生具有良好的体育意识和体育素质。因此，课题具有良好的实践基础。课题组成员通过研究，积累了大量的教学、活动素材，为本课题的实施提供了坚实的理论保障。

对此课题的研究，已形成所要研究的总体问题和具体问题；找到了最新的具有权威性的详细具体的指导性理论；科研室主任承担具体实施，而且担任职务已经有2年以上，积累了一定数量的材料，具有较强的管理能力和研究水平。

**（三）研究力量雄厚**

我校教科研氛围浓厚，承担了十多个市级课题研究，取得了显著的成效，曾被评为区、市、省科研先进单位，省科研百强校，学校科研氛围浓厚。

课题组长包国勇，小学高级教师，杭州市教坛新秀，曾主持和参与省级规划课题、杭州市教科研立项课题、区级重点立项课题多个，在科研方面取得过较好的成效。本课题的研究有一定的基础。《基于体育艺术2+1，打造阳光学子的实践研究》已获市科研成果二等奖，其许多理念及操作与本课题有着很紧密的渊源。操作层面与本课题有着直接的相关性。课题组成员林燕、沈国荣、夏艳琼等，为学校科研骨干教师，多次承担和参与省市课题，对于课题研究有丰富的经验。

**七 、研究预期的成果形式**

1.课题研究的报告与专著。

2.形成丰富的相关子项目的研究报告与论文。

3.形成丰富的体质健康教育案例汇编。

**【参考文献】**

[1] 联合国教科文组织国际教育发展委员会编著：《学会生存──教育世界的今天和明天》，华东师范大学比较教育研究所译，教育科学出版社，1996年。

[2]吴刚平著《校本课程开发》，四川教育出版社，2002年10月第1版。

[3]《基础教育课程改革培训资料》 浙江省教育厅教研室　2009

[4]孙云晓，赵霞著《自主学习决定成功-养成自主学习好习惯》漓江出版社2010

[5]季浏,《体育与健康课程标准解读》. 华东师范大学出版社2004(4)

[6]陈斋,《学生心理健康与社会适应》.《中国学校体育》2012(7)

[7]毛振明,《解读“对中小学体育课的基本要求”》.《中国学校体育》 2011(4)

[8]李亮《谁为学生健康水平下降买单》. 《中国学校体育》2012年(7)