

“体重管理年”政策下小学体育教师教学创新与建设实践研究

宋才坤，王晓辉

赤峰学院体育学院，内蒙古 赤峰

收稿日期：2025年4月11日；录用日期：2025年5月13日；发布日期：2025年5月20日

摘要

随着生产方式的发展，人民的生活水平不断提高，超重儿童的现象日益突出，国家卫健委提出并实施“体重管理年”3年行动。针对当前中国老百姓健康的危险因素，应从小做起，在学校内对中小学生实施体质健康测试并进行教师教学创新，及家校社的共同管理下，让孩子选择自己感兴趣的运动项目。通过不断的教学创新，让孩子参与到体育活动中来，达到体重管理最大效益化。

关键词

体重管理年，体育教师，教学创新，家校社

Research on the Teaching Innovation and Construction Practice of Primary School Physical Education Teachers under the Policy of “Weight Management Year”

Caikun Song, Xiaohui Wang

Institute of Physical Education, Chifeng University, Chifeng Inner Mongolia

Received: Apr. 11th, 2025; accepted: May 13th, 2025; published: May 20th, 2025

Abstract

With the development of production methods, people's living standards have been continuously improving. However, the phenomenon of overweight children has become increasingly prominent. In

response, the National Health Commission of China has proposed and implemented a three-year “Weight Management Year” initiative. Focusing on the current health risks faced by the Chinese people, starting from a young age, physical health tests are conducted for primary and secondary school students in schools, and teachers are encouraged to innovate in teaching methods. Under the joint management of schools, families, and communities, children are encouraged to choose sports they are interested in. Through continuous teaching innovation, children are engaged in sports activities to achieve the maximum benefit of weight management.

Keywords

Weight Management Year, Physical Education Teachers, Teaching Innovation, Home, School and Community

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会发展和生产生活方式的改变,我国居民健康状况在得到持续改善的同时,超重和肥胖问题日益突出。体重异常特别是超重和肥胖是导致糖尿病、高血压等心脑血管疾病和部分癌症等疾病的重要危险因素,已成为危害群众健康的重大公共卫生问题,亟需加强干预,予以改善[1]。2025 全国两会上,十四届全国人大三次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,实施“体重管理年”3 年行动,普及健康生活方式。有关慢性病防控和体重管理,要注重防治结合,提供个性化服务。同时将引导医疗卫生机构设立体重门诊,为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。

3 月 9 日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3 年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治[2]。他表示,当前危害中国老百姓健康的首个主要危险因素,来自慢性的非传染性疾病,而慢性非传染性疾病当中的很多致病因素,与每个人的行为生活方式、饮食和体育锻炼都密切相关,比如体重异常的问题。这意味着“有些同志体重管理得不好,国家对人民的健康和体重一直都是最关心的问题”。

2. 体重管理年是什么

体重水平与人体健康状况密切相关,体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预,予以改善。为贯彻党中央决策部署,落实《健康中国行动(2019~2030 年)》有关工作要求,倡导和推进文明健康生活方式,启动实施“体重管理年”活动,特制定本实施方案[3]。

“体重管理年”活动是推进健康文明生活方式,提升全民健康管理意识和技能的重要举措[4]。体重管理,是指专业医师或营养师根据顾客体质特征,给出综合营养、运动、生活方式等要素的个性化方案,并进行实时监测记录当天食物、水分及运动量的新型体重解决方式。近年来,随着我国生活水平的提高,经济快速发展的情况下,中小学生体重增加的现状引起了广大社会的关注,从学校群体调查数据显示出,许多中小学阶段出现“超重儿童”的现象日益突出,体质指数(BMI)有超标现象,与学生生长发育年龄和体重不匹配,部分学生在平时生活中,没有养成良好的习惯,家族遗传,过度暴饮暴食,回家后不合理安排时间参与体育锻炼,没有合理的控制营养与体重监控,从而出现不合理的体重剧增,同时这些不良

的行为习惯可能导致中小學生身心发育和学习成长的影响。

3. 中小學生体重加重现状分析与需求调研

3.1. 中小學生体重加重现状分析

近年来,我国中小學生体重增加的原因一直是我国十分关注的问题,据调查数据显示,部分学校中小學生群体出现“超重儿童”的现象较为常见,体质指数(BMI)超标有指数增长的趋势。通过问卷调查和现场访问并观察,2024年在内蒙古自治区赤峰市针对中小學生体质健康的抽样调查中,6~17岁儿童青少年超重肥胖率接近20%,其中城市地区超重和肥胖率明显高于农村地区。了解到这边从饮食上主要以咸甜味为主,或点外卖,坚持锻炼得少,导致部分学生在小学阶段就出现体重急剧增加的情况,这不仅影响了他们的身体健康,还可能对其心理产生影响。

各学校每年都会组织学生体质健康测试,出台了中小學生体质健康测试标准。通过查阅资料及国家卫生健康委向公众发布,体重管理指出预测,到2030年,我国儿童超重肥胖率将达到31.8%,其中小學生的体重增加最为常见。

3.2. 中小學生体重加重现状需求调研

1) 导致中小學生体重增加的现状如下,遗传因素的影响:一些研究表明,遗传因素在儿童肥胖的发生中起着一定作用。有些是家族的体重随父母辈的遗传影响为主要原因之一,例如,某些基因变异可能导致儿童对食物的代谢和能量消耗产生影响,使其更容易发胖。然而,遗传因素并非决定性因素,环境和生活方式也同样重要。

2) 饮食习惯的影响:随着经济的快速发展,和生活水平的提高,国民的饮食选择范围不断扩大。中小學生的饮食品类选择范围更加广泛,长期食用高热量、高糖分、高脂肪等餐食品类,如快餐、碳酸饮料、油炸食品等,也会导致孩子体重急剧增加。据调查,超过60%的中小學生每周至少食用3次高热量食品。

3) 缺乏体育锻炼:在学校教育中,体育课往往被其他主科课程挤占时间,导致学生缺乏足够的体育锻炼机会。此外,课后作业负担过重,学生放学后没有时间进行体育锻炼,也是逐渐导致学生体重增加的重要原因之一。经过调查显示,约30%的学生每天体育活动时间不足1小时。

4) 生活不规律:中小學生的生活作息不规律,如上学期间不能按时作息办事,该学习的时候没去学习,注意力没有集中去学习,到了睡觉的时间没去睡觉等。生活习惯凌乱,没有养成良好的生活习惯,如不按时吃饭、不进行营养补充等,这些因素都很有可能导致学生体重不合理的剧增。

5) 为改善上述出现的现状,进行合理有效的措施,可以通过各大学校进行体重管理相关的教育,加强相关沙龙活动,开展以“体重管理”的主题班会,知识竞赛,黑板报等相关文化展,举行学生与体重方面的演讲活动,让学生明白体重剧增所带来的危害。督促学生养成良好的生活习惯,每天按时学习,按学校及家长的要求进行相关的体育科学锻炼,养成正确的生活节奏并树立每天锻炼不少于2小时的目标。积极参与校内和校外的各项体育活动,在校积极参与体育锻炼,课间操,眼保健操及学校各种趣味体育活动,放学后积极参与校外社团或社区、俱乐部组织的各项活动,将自己的小我融入校外大家庭中。正确引导下有效促进中小學生健康成长,提供良好的生活环境。

4. 加强学校体育教师教学创新与提升方案

4.1. 学校体育教师教学创新

1) 利用科技手段辅助教学:随着人工智能技术的不断发展,越来越多的学校开始尝试在体育教学中

引入“人工智能 + 教学”试点安排。例如, 上海体育学院, 学校利用智能手环对学生的运动情况进行实时监测, 通过数据分析了解学生的体质健康状况, 并为学生制定个性化的运动计划。据统计, 使用智能手环监测后, 学生的平均运动步数增加了 15%, 运动强度提高了 20%。

2) 丰富教学内容和方法: 学校体育教师应充分考虑学生的兴趣、教材、教法、学生基础、身心发展等因素, 让课堂更加生动有趣更具趣味性。如, 采用情景教学法, 设置各种有趣的运动场景, 让学生在模拟的情境中进行体育锻炼, 开展小组合作学习, 让学生分组进行体育活动, 培养他们的团队合作精神和竞争意识或融入游戏在体育教学中。

3) 个性化教学: 针对不同学生的体质和兴趣爱好, 学校体育教师可以实行个性化教学。如, 对于身体素质较弱的学生, 制定专门的体能训练计划; 对于喜欢篮球的学生, 提供更多的篮球技巧培训和比赛的机会。

4.2. 加强学校体育教师教学创新与提升

1) 定期培训与交流: 学校应定期组织体育教师参加专业培训和学术交流活动, 让他们了解最新的体育教学理念和方法。例如, 每年组织体育教师参加全国性或地区性的体育教学研讨会, 邀请专家进行讲座和指导等。

2) 建立教师团队: 学校可以成立体育名师工作室或教研团队, 利用各学科教师的专长, 成立体育运动项目工作室或教研室, 让每个老师发挥自己的专项技能, 同时利用团队的力量解决教学中遇到的所有问题。

3) 利用现代科技设备: 学校应加大对体育设施和器材的投入, 配备先进的监测设备和教学工具。如购置智能健身器材、运动康复设备、智能穿戴设备等, 为学生提供更好的体育锻炼条件。

4) 国家加大各学校体育场地、经费、人才、时间、器械的投入。学校将空余的场地充分利用起来, 体育教师针对不同学生的年龄需求, 运动项目的选择, 让学生参与到自己喜欢的体育活动中去, 在场地设计, 器材的选择上都应考虑到学生的需求, 如教学场地根据不同的项目有室内或室外场地, 器材的大小、高度、色系等都会影响到中小学生体育锻炼的选择与兴趣, 在比如原本喜欢打篮球的学生, 而场地和教师的教学设计, 教学方法等影响, 体育教师可以将小学生使用小号的篮球, 在课堂环节中利用适合本节课相关的音乐, 带动课堂学习氛围, 让“超重儿童”担任体育委员, 充分发挥学生的主人意识, 每位学生都轮流当体育小组的组长, 教师在教学设计上加入相关的游戏, 学生分组学习并上台讲解本节课的动作要领, 教师在台下进行引导, 对于小学生而言都充满好奇心, 有些同学喜欢运球或投篮扣篮等, 教师可以将篮球场地的距离、篮球架的高度调整为适合每位孩子的高度, 这样让每位孩子得到了锻炼, 还提高了他们运动成绩, 激发了他们学习的兴趣, 得到良好的运动体验。

5) 课后体育作业上, 体育教师根据每位学生所测的体质健康成绩, 将体质达标或超重的学生进行布置不同的锻炼任务, 通过网络的方式发给各家长, 督促学生进行课后锻炼, 将布置的任务上传学期平台, 将获得学习积分制, 每天后台都会对学生的进行学习情况进行数据统计, 积分排名出来后, 为每月排名前三的颁发奖品。让学生在课后主动的去学习。

5. 推动家校社在课后实践应用思路与提升方案

“体重管理年”活动的口号是“健康体重 一起行动”。控制体重的关键在于大家都参与进来, 都关注体重、了解体重, 从体重管理中获得健康收益, 全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制[5]。

家长是孩子的第一老师, 孩子的健康直接与父母息息相关。如今中小学各班级出现的“超重儿童”现象, 作为家长应如何重视孩子的体重管理呢? 放学后家长督促孩子完成学校安排的课后体育锻炼, 每

天及时打卡并发送到班级学习群中。家长应该督促孩子完成学校安排的课后体育锻炼, 每天及时打卡并发送到班级学习群中。如家长可以和孩子一起制定锻炼计划, 每天陪孩子进行一定时间的户外运动, 如跑步、跳绳等。

随着社会节奏不断发展, 人们越来越追求高质量的生活, 各大商场等也推出亲子活动, 在闲暇的时间里, 家长带着孩子一起去体验袋鼠跳, 亲子毛毛虫, 投球入篮, 亲子跳绳, 亲子足球等运动项目, 家长与孩子一起参与到体育游戏活动中, 不仅可以促进亲子之间的感情, 还可以让孩子在课外时间里运动时间达标, 负荷强度和密度达到后, 学生的体质健康也会相应改善。孩子有任何困难, 父母第一时间就能了解到孩子的情况, 给予对孩子最大的关爱, 与孩子共同进步共同成长一起流汗, 孩子在课后与家长一起参与不同的体育活动, 丰富了孩子的视野, 身心也得到了锻炼, 技能也得到了提升, 还可以结交学校以外的朋友, 促进孩子身心健康发展, 自然孩子在课外时间里运动时间达标, 负荷强度练习密度出来了, 学生的体质健康也就达标了, 出现超重儿童的现象也就少了。

放假孩子不宅家, 家长根据孩子的兴趣和爱好, 让孩子选择自己喜欢的运动项目去学习, 不仅可以提高孩子各项技能, 还可以培养孩子养成一种独立的学习思考能力, 在外面学习结交到学校里没有接触到的知识, 提前让孩子了解社会, 突破自己学习的运动技能, 在校外学习的小团队中遇到各种困难, 能与小伙伴共同讨论问题, 形成团结合作的精神, 长时间下来这样不仅学习了自己感兴趣的运动技能, 身体得到了锻炼体重也得到了良好的控制。

养成良好的生活习惯, 控制孩子的饮食习惯, 中小学生的孩子都处于生长发育之中, 在家中父母应给孩子安排好每天的营养膳食表, 科学合理的给孩子补充营养, 杜绝孩子暴饮暴食, 运动后喝碳酸饮料等, 以及摄入大量的高热量食品, 给孩子点外卖现象, 合理安排每天的时间规划, 保证中小学习每天睡眠时间不少于十个小时以上, 避免熬夜生活节奏不合理的现象。

各社区的支持: 各大社区可以成立体质健康体检小组, 每年定期给小区的人员进行体检, 对体重超重人群或有其它疾病的, 可以通过药物治疗, 运动干预来完成。同时, 社区可以组织各种体育活动和竞赛, 鼓励居民积极参与。随着全民健身的推广, 国家的政策积极践行了各大城市的体育公园和运动公园, 街头 3V3 篮球比赛, 各社区锻炼公园健身房, 以及体质健康测试平台, 在课后学生可以根据自己的爱好去体育公园进行全民锻炼, 去体验不同的运动项目, 由每天锻炼一小时的号召, 上升到两小时的体育锻炼, 让学生在课后走进大自然, 使身体心理得到健康的锻炼。

中小学生的体重增加, 有很多原因所导致, 各社区医疗的支持, 成立社区体质健康体检小组, 平时给小区的人员进行健康体检, 对体重超重或有其它疾病的相关人群, 可通过药物或运动干预的方式来完成, 针对不同的人群进行不同的运动项目来锻炼, 还可以成立家庭医生, 定期上门给孩子体检, 做好个人体检资料库并进行科学的减脂, 家校社共同促进孩子健康成长, 让体重管理逐渐得到有效的控制。

6. 结语

中小学生的体重与健康息息相关, 为有效预防肥胖上升的趋势, 预防体重相关的疾病, 学校体育教师在教学中不断创新, 体育器材教学场地等做好相关的调整, 进行体质健康测试, 为学生建立健康成长档案, 针对不同学生的体重管理进行不同的锻炼干预, 有针对性的教学设计, 让学生在校园内得到有效的体育锻炼, 培养出个性化的学生, 加强学校营养搭配管理, 课后学生家长也一起与孩子参与亲子活动, 让孩子选择自己感兴趣的技能, 参与到各大体育公园中, 家校社齐心协力推动孩子课后提升, 让孩子健康成长。

参考文献

- [1] 本刊特邀评论员. 加强体重管理促进群众健康[J]. 人口与健康, 2024(7): 1.

- [2] 杨蔚然. 体重管理得不好, 国家要出手了[N]. 长沙晚报, 2025-03-11(006).
- [3] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. “体重管理年”活动实施方案[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2024, 31(8): 1-2+4.
- [4] 李雨霏. 聚焦“体重管理”筑牢健康防线[N]. 联合日报, 2024-10-14(003).
- [5] 李恒, 董瑞丰. 国家卫健委召开发布会介绍健康体重管理问题[N]. 中国食品安全报, 2025-01-29(B01).