

陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试水平分析及策略研究

刘艳红¹, 陈佳悦¹, 林泽帆², 陈剑华¹, 李智军^{1*}

¹深圳大学体育学院, 广东 深圳

²陆丰市林启恩纪念中学体育教研组, 广东 汕尾

收稿日期: 2025年11月26日; 录用日期: 2025年12月24日; 发布日期: 2026年1月8日

摘要

青少年体质健康问题日益受到重视。本文以陆丰市林启恩纪念中学2022年至2024年高中生体质健康测试数据为样本, 采用数理统计与比较分析法, 系统地探讨了该校学生在身体形态、身体机能及身体素质三个维度的现状及变化趋势。研究显示, 学生BMI指数逐年上升, 超重肥胖问题凸显; 肺活量、耐力跑等机能指标呈下降趋势, 尤以新冠疫情后下滑显著; 力量与柔韧性项目表现两极分化, 优秀率大幅降低。本文从社会、学校、家庭及个人四个方面提出对策, 包括营造全民健身社会氛围、强化学校体育主导作用、构建家校合作培育机制和激发学生自主锻炼意识, 以期为提升高中生体质健康水平提供科学依据, 并为相关政策制定与实践干预提供参考。

关键词

体质健康, 体能测试水平, BMI指数, 策略研究

Analysis and Countermeasure Research on the Physical Fitness Test Results of Senior High School Students of Lin Qi'en Memorial School in Lufeng City

Yanhong Liu¹, Jiayue Chen¹, Zefan Lin², Jianhua Chen¹, Zhijun Li^{1*}

¹School of Sports, Shenzhen University, Shenzhen Guangdong

²Physical Education Teaching and Research Group, Lin Qi'en Memorial School, Shanwei Guangdong

Received: November 26, 2025; accepted: December 24, 2025; published: January 8, 2026

*通讯作者。

文章引用: 刘艳红, 陈佳悦, 林泽帆, 陈剑华, 李智军. 陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试水平分析及策略研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(1): 15-24. DOI: 10.12677/aps.2026.141003

Abstract

The physical health of student physical health has gained increasing attention. This paper takes the physical health test data of high school students from Lin Qi'en Memorial High School in Lufeng City from 2022 to 2024 as the research sample. Using mathematical statistics and comparative analysis, it systematically examines their current status and influencing factors from three aspects: body shape, function, and fitness. The study shows that students' BMI has been rising year by year, highlighting the problem of overweight and obesity; lung capacity and endurance running indicators have shown a downward trend, particularly after the COVID-19 pandemic; strength and flexibility performance have become polarized, with a significant decrease in excellence rates. In response to these issues, this paper proposes countermeasures from four dimensions: society, schools, families and individuals. These include creating social atmosphere for all-round fitness, strengthening the leading role of school sports, establishing home-school cooperation cultivation mechanism, and stimulating students' awareness of autonomous exercise. Its scientific evidence will be provided to enhance the physical health of high school students, and it will offer references for policy formulation and practical interventions.

Keywords

Physical Health, Fitness Test Level, BMI Index, Countermeasures Research

Copyright © 2026 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

随着电子设备普及、青少年户外活动减少等因素导致的体质健康问题日益凸显，例如肥胖、近视学生增多，体能各项指标下降，力量与柔韧性项目出现两极分化，优秀率降低，这不仅影响学生学习和生活，也对其未来发展造成潜在威胁，因此，深入研究青少年体质健康现状，分析影响因素，并制定有效的干预措施，具有重要的现实意义。本研究通过分析陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试数据，探讨关键影响因素，有助于优化社会环境、推进学校体育教育、改善家庭健康观念、提升学生体育锻炼意识，从而有效提升学生体质健康水平。

2. 文献综述

关于青少年体质健康方面，国内研究聚焦于学生体质问题。论宇超等(2023)等通过对不同区域青少年体质健康状况的调研，发现城乡、地区、学校等差异在青少年体质健康上有显著影响，特别是学业负担和家庭环境对学生体质的影响尤为突出[1]。在影响因素方面，曹迎东等(2023)提出影响青少年体质健康的多维度指标体系，分析家庭、学校和社会是影响青少年体质健康的三个主要因素[2]。家庭因素中，家长的健康意识、家庭经济状况及家庭对体育的支持程度均直接影响孩子的健康状况。社会因素则涉及现代社会的高强度学业压力、电子产品的普及以及城市化进程中的生活方式改变。学校因素主要包括学校体育教育的质量、体育设施的建设以及学校是否给予足够的体育锻炼时间等。个人因素则与学生的生活习惯、运动兴趣、心理健康等密切相关。刘文瑞等(2021)认为现代教育制度和应试压力是导致青少年体质健康状况不佳的重要原因[3]。学校对学生体质健康的重视程度低，电子设备普及使孩子们更倾向于久坐。

高逸薇和刘金生(2023)指出现代社会对成绩的过度重视导致人们忽视了体育锻炼的需求[4]。

国内关于青少年体质健康的研究已经覆盖了多个方面,李培平(2022)强调,学校应该注重学生的综合素质培养,将体育与学术教育并重,并且通过课外活动、校内运动会等方式提高学生参与体育的兴趣[5]。与此同时,陈淑萍(2011)提出,学校要加强健康教育课程的建设,通过科学的锻炼理念,培养学生的运动习惯和健康意识[6]。家庭的作用也被广泛研究,学者指出家长的健康观念和行为直接影响着孩子的体质健康。韦成向(2024)认为家长应当以身作则,鼓励孩子进行体育锻炼,并为孩子提供良好的运动条件。同时,家长还应当重视孩子的饮食和作息规律,保证孩子的身体发育[7]。随着家庭环境的变化,尤其是城市化进程中,家长和社会对孩子体育健康的支持和关注越来越显得尤为重要。

社会层面的支持和文化氛围也在提升青少年体质健康中起到了关键作用。近年来,政府和社会各界对青少年身体健康问题的关注度逐渐提升。政府颁布了一系列政策,梁璐璐和郭玲玲(2025)以 88 份青少年体质健康治理政策文件为对象,采用内容分析法,系统考察强制权威型、经济引导型、健康促进型和组织保障型 4 类政策工具的运用特征及历史演变[8]。目前大部分研究侧重于宏观层面的分析,缺乏微观层面的深入探讨,如具体学校、具体地区的案例研究较少。此外,现有研究多关注体质健康的静态分析,未能充分考虑体质健康测试后的有效干预和持续跟踪。因此,未来的研究应更加注重对具体群体的分析与实践中的应用,深入挖掘影响学生体质健康的深层次原因,探索更加科学、可操作的干预策略。

国外相关研究同样关注青少年群体中存在的肥胖、近视、缺乏体育锻炼等问题。Alfrey (2014)对伊朗南部青少年的体质健康进行研究,发现由于缺乏体育活动和不健康的饮食习惯,伊朗青少年群体中肥胖和代谢性疾病的发病率较高[9]。根据美国疾病控制与预防中心(CDC)的数据,约有三分之一的美国青少年存在超重或肥胖问题,而近视和缺乏体育锻炼也成为影响美国青少年健康的两大重要因素。此外,Bergier 等(2018)研究表明,在欧洲一些国家(如捷克、波兰、斯洛伐克等),青少年群体的体育活动水平较低,尤其是女性青少年参与运动的频率远低于男性[10]。Soltanian 等(2014)提出青少年体质健康的关键影响因素之一是心理健康问题,尤其是青少年的抑郁和焦虑症状常常导致其不愿意参与体育活动[11]。此外,家庭环境和文化也对青少年的体质健康产生重要影响。De 等(2018)认为学校应当提供充足的课外活动和体育课程,以鼓励青少年参与体育活动[12]。与此同时,学校环境的安全性、体育设施的完备程度,以及教师对体育活动的支持度,都会影响学生的运动参与度。

综上,国外在影响因素的多维度分析和改善对策的研究方面具有较强的实践性。虽然各国面临的具体问题有所不同,但普遍认为,家庭、学校和社会三方的协同作用对于改善青少年体质健康的水平至关重要。因此,综合多方面因素制定适合本国国情的政策和干预措施,已经成为改善青少年体质健康的关键方向。

3. 研究对象与方法

3.1. 研究对象

Table 1. Basic information of high school students taking the physical fitness test at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City

表 1. 陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试对象基本情况表

年份	合计人数	高一	高二	高三
2022	3660	1128	1253	1279
2023	3628	1240	1128	1260
2024	3573	1198	1240	1135

本文以陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试数据为样本(见表 1)，主要分析其 2022 年到 2024 年体质健康测试的结果及相关因素，并提出相关对策提升青少年的体质健康。

3.2. 研究方法

2024 年 10 月 14 至 11 月 13 日，调研组以对口帮扶、体育支教的工作形式进驻陆丰市林启恩纪念中学，与校方共同开展年度体质测试，体质健康测试内容如表 2 所示。在活动结束后，获取该中学连续三年的高中生体质健康测试数据。将所得数据导入 Excel 软件中，进行系统分析，比较 2022 年至 2024 年的体质健康测试结果，分析陆丰市林启恩纪念中学高中生身体素质现状。

Table 2. Contents of physical fitness test for senior high school students at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City

表 2. 陆丰市林启恩纪念中学高中生体质健康测试内容情况表

测试指标	测试内容	测试人群
身体形态	身高、体重	高一至高三全体学生
	肺活量	高一至高三全体学生
身体机能	50 米跑	高一至高三全体学生
	立定跳远	高一至高三全体学生
身体素质	坐位体前屈	高一至高三全体学生
	800 米跑	高一至高三全体女生
	1000 米跑	高一至高三全体男生
	一分钟仰卧起坐	高一至高三全体女生
	引体向上	高一至高三全体男生

4. 结果与分析

4.1. 身体形态状况分析

通过对 2022 年至 2024 年该校高中生的身体形态指标进行统计分析，可以深入了解学生的生长发育趋势及潜在健康问题，为后续制定针对性的健康干预措施提供科学依据。

Table 3. Statistics on height and weight (BMI) of high school students at Lin Qi'en Memorial Middle School in Lufeng City from 2022 to 2024 (M ± SD)

表 3. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高中生身高体重 BMI (体重指数)统计(M ± SD)

	2022 年	2023 年	2024 年
身高	165.80 ± 12.44	166.44 ± 12.00	165.61 ± 12.67
体重	53.64 ± 16.44	54.57 ± 16.89	55.83 ± 16.44
BMI 指数	19.53 ± 2.21	19.72 ± 2.28	20.37 ± 2.23

注：BMI = 体重(kg)/(身高(m))²。

表 3 展示了身体形态指标的动态变化。从数据可见，三年间学生平均身高波动较小(165.80~166.44 cm)，标准差维持在 12 cm 左右，表明个体差异显著但整体稳定。体重呈现逐年递增趋势(53.64→55.83 kg)，结合身高变化，BMI 指数从 19.53 升至 20.37，接近亚洲标准正常范围上限(18.5~23)，反映学生整体营养状

况改善但需警惕超重风险。值得注意的是，三项指标的标准差均较大(身高 ± 12 cm，体重 ± 16 kg，BMI ± 2.2)，提示学生身体发育存在明显两极分化。2024 年 BMI 均值的上升(+0.84)主要源于体重增幅(+2.19 kg)超过身高变化，可能与青春期发育或生活方式改变有关。数据中体重标准差高达 16 kg，远超身高变异程度，说明体重管理应是未来健康干预的重点领域。这些变化趋势与表 3 的 BMI 分类数据相互印证：2024 年超重率和肥胖率分别增至 8.62%和 4.90%，而低体重率降至 8.65%，显示学生体质正从“偏瘦主导”向“均衡伴随超重”转型，需针对性制定差异化的健康管理方案。

Table 4. BMI (Body Mass Index) statistics of high school students at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, 2022~2024

表 4. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高中生 BMI (体重指数)统计

学校	测试人数	低体重		正常		超重		肥胖	
		低体重人数	低体重率	正常人数	正常率	超重人数	超重率	肥胖人数	肥胖率
2022 年	3660	410	10.95	2953	78.87	217	5.80	80	2.14
2023 年	3628	406	11.19	2868	79.05	246	6.78	108	2.98
2024 年	3573	309	8.65	2781	77.83	308	8.62	175	4.90

注：BMI = 体重(kg)/(身高(m))²。

表 4 显示 2022 年至 2024 年该校高中生 BMI 分布呈现结构性变化。低体重率从 10.95%降至 8.65%，反映营养状况整体改善；但超重率和肥胖率分别增长 2.82 和 2.76 个百分点，2024 年达 8.62%和 4.90%，增速显著(超重人数三年增幅 42%)。正常体重比例虽保持主导(77.83%~79.05%)，但呈缓慢下降趋势。值得注意的是，2023 年各项指标出现转折：低体重率反常上升，可能与疫情后运动量骤减相关；而 2024 年肥胖人数激增 62%，显示体重管理问题日益突出。数据揭示学生体质正从“偏瘦型”向“超重 - 肥胖风险型”转变，需重点关注能量摄入与消耗的平衡干预。这种变化趋势与我国青少年肥胖率上升的宏观态势相符，提示需加强校园健康饮食教育和运动强度调控。

4.2. 身体机能状况分析

身体机能状况是反映学生体质健康的重要指标之一。肺活量作为评估呼吸系统功能的关键参数，其变化趋势能够直观体现学生的有氧运动能力和心肺耐力水平。根据 2022 年至 2024 年测试数据，该校高中生肺活量呈现“先降后稳”的变化趋势。2022 年肺活量均值为 3229.39 ml，至 2023 年显著下降至 3056.64 ml (降幅 5.4%)，2024 年略有回升至 3066.19 ml，但仍未恢复至 2021 年水平。值得注意的是，标准差始终维持在 1000 ml 以上(1049.11, 1157.56, 1042.00)，反映学生肺功能存在显著个体差异。2023 年肺活量下降可能受新冠疫情防控措施影响，导致学生户外运动量骤减。虽然 2024 年数据止跌回升，但恢复幅度有限，提示呼吸机能改善仍需长期干预。从变异系数看(32.5%~37.9%)，肺功能差异大于其他体质指标，建议开展分层训练，重点关注肺活量低于 2500 ml 的学生群体。

4.3. 身体素质状况分析

身体素质状况分析由短跑、立定跳远、仰卧起坐/引体向上、800 米跑/1000 米跑几个项目测试结果组成，对学生身体素质状况进行爆发力、下肢力量、核心肌群或上肢肌群以及耐力指标的综合测评。

4.3.1. 短跑测试成绩分析

短跑能力是反映学生爆发力的重要指标。通过 50 米跑测试数据，可反映学生速度素质的变化趋势。

Table 5. Statistics on the 50-meter sprint of high school students at Lin Qi'en Memorial Middle School in Lufeng City from 2022 to 2024

表 5. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高中生 50 米跑统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	3660	811	22.16	660	18.03	2112	57.70	77	2.10
2023 年	3628	561	15.46	440	12.13	2487	68.55	140	3.86
2024 年	3573	625	17.49	398	11.14	2433	68.09	117	3.27

表 5 数据显示, 2022 年至 2024 年该校高中生 50 米跑成绩等级分布呈现“两极分化”趋势。优秀率从 22.16%降至 17.49%, 良好率由 18.03%下滑至 11.14%, 表明短跑能力突出的学生比例明显减少。与此同时, 及格率从 57.70%攀升至 68.09%, 呈现“中间膨胀”特征。不及格率在 2023 年达到峰值 3.86%后, 2024 年回落至 3.27%, 但仍高于 2022 年水平(2.10%)。2023 年各项指标波动最为显著, 优秀率骤降 30.2%, 可能与新冠疫情期间训练中中断直接相关。2024 年优秀率虽回升 2.03 个百分点, 但良好率持续走低, 反映学生爆发力素质恢复不均衡。这种“优秀萎缩、及格主导”的分布格局, 提示需要加强速度素质的专项训练, 特别是对中等水平学生的提升干预。

4.3.2. 立定跳远测试成绩分析

下肢力量是学生体能素质的重要体现。通过立定跳远测试数据, 可直观反映学生爆发力的发展变化趋势。

Table 6. Statistics on standing long jump of high school students at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, 2022~2024

表 6. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高中生立定跳远统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	3660	735	20.08	753	20.57	1768	48.31	404	11.04
2023 年	3628	367	10.12	618	17.04	2084	57.46	559	15.41
2024 年	3573	308	8.62	529	14.81	2144	60.01	592	16.57

表 6 数据显示, 2022 年至 2024 年该校高中生立定跳远等级分布呈现显著的结构性变化。优秀率和良好率分别从 20.08%、20.57%骤降至 8.62%、14.81%(降幅达 57.1%和 28.0%), 而不及格率从 11.04%攀升至 16.57% (增幅 50.1%), 及格率则从 48.31%上升至 60.01%, 形成“中间膨胀、两端萎缩”的分布特征。这种变化呈现三个显著特点: 首先, 2023 年优秀率出现断崖式下降(降幅 49.6%), 与表 7 中的均值提升形成“剪刀差”, 反映疫情后学生下肢力量恢复不均衡; 其次, 不及格率持续攀升, 2024 年较 2022 年增加 188 人, 需重点关注; 最后, 良好及以上等级学生比例从 40.65%降至 23.43%, 表明优质爆发力水平学生规模缩减明显。

4.3.3. 仰卧起坐和引体向上测试成绩分析

核心肌群力量是学生体能素质的基础保障。2022 年至 2024 年仰卧起坐测试数据可清晰反映学生腰腹肌耐力水平的发展态势。

Table 7. Statistics on one-minute sit-ups of all female students in grades 10~12 at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, from 2022 to 2024

表 7. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高一至高三全体女生一分钟仰卧起坐统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	1936	221	11.42	143	7.39	1492	77.07	80	4.13
2023 年	1848	49	2.65	138	7.47	1584	85.71	77	4.17
2024 年	1787	46	2.57	119	6.66	1585	88.70	37	2.07

表 7 数据显示, 2022 年至 2024 年该校高中生腰腹力量等级分布呈现“断崖式下滑”特征。优秀率从 11.42%暴跌至 2.57% (降幅 77.5%), 良好率亦下降 0.73 个百分点, 反映核心力量优质水平严重萎缩。及格率大幅上升 11.63 个百分点至 88.70%, 形成“绝对及格主导”的畸形分布。值得注意的是, 2023 年优秀人数锐减至 49 人(仅为 2022 年的 22%), 虽 2024 年不及格率改善至 2.07%, 但优秀率持续走低, 表明腰腹整体力量呈现弱化的趋势。建议在体育课中增加平板支撑、卷腹等核心力量训练模块, 重构核心力量训练体系, 重点突破优秀率低迷困境。

Table 8. Pull-up statistics for all male students in grades 10~12 at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, from 2022 to 2024

表 8. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高一至高三全体男生引体向上统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	1724	187	10.85	68	3.94	634	36.77	835	48.43
2023 年	1780	101	5.67	59	3.31	404	22.70	1216	68.31
2024 年	1786	97	5.43	45	2.52	681	38.13	963	53.92

引体向上的测试数据可以展示学生的上肢力量。表 8 数据显示, 2022 年至 2024 年该校高中生引体向上成绩呈现“断崖式下滑”趋势。优秀率从 10.85%降至 5.43%, 不及格率从 48.43%升至 53.92%, 2023 年达到 68.31%的峰值。及格率在 2023 年骤降 14 个百分点后, 2024 年虽有回升, 但仍低于基线水平。数据反映三个突出问题: 一是优秀群体规模缩减 50%; 二是超半数学生无法达标; 三是 2024 年不及格人数达 963 人, 较 2022 年增加 128 人。建议将引体向上列为重点突破项目, 实施分层强化训练。

4.3.4. 耐力跑测试成绩分析

耐力素质是评估学生心肺功能的重要指标。800 米跑测试数据反映出学生有氧运动能力的显著变化趋势。

Table 9. Statistics on the 800-meter run of all female students from grades 10 to 12 at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, from 2022 to 2024

表 9. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高一至高三全体女生 800 米跑统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	1936	423	21.85	306	15.81	982	50.72	225	11.62
2023 年	1848	155	8.39	193	10.44	1224	66.23	276	14.94
2024 年	1787	70	3.92	139	7.78	1258	70.40	320	17.91

表 9 数据显示, 2022 年至 2024 年学生 800 米跑成绩呈现“断崖式下滑”趋势。优秀率从 21.85%跌至 3.92%(降幅 82%), 不及格率从 11.62%升至 17.91% (增幅 54%), 及格率则从 50.72%上升至 70.40%, 形成“低水平集中化”特征。2023 年优秀人数锐减 63% (423→155), 2024 年进一步降至 70 人, 仅为 2022 年的 16.5%。值得注意的是, 2024 年不及格人数达 320 人(较 2022 年增加 95 人), 且优秀率与不及格率差距扩大至 14 个百分点, 反映耐力素质整体“劣化”明显。建议将耐力训练列为重点干预项目, 实施分层强化方案。

Table 10. Statistics of 1000-meter run by all male students from grades 10 to 12 at Lin Qi'en Memorial Middle School, Lufeng City, from 2022 to 2024

表 10. 陆丰市林启恩纪念中学 2022~2024 年高一至高三全体男生 1000 米跑统计

学校	测试人数	优秀		良好		及格		不及格	
		优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	不及格人数	不及格率
2022 年	1724	265	15.37	325	18.85	979	56.79	155	8.99
2023 年	1780	163	9.16	262	14.72	1127	63.31	228	12.81
2024 年	1786	175	9.80	249	13.94	1187	66.46	175	9.80

与此同时, 2022 年至 2024 年学生 1000 米跑成绩也持续下滑。表 10 数据显示, 2022~2024 年学生 1000 米跑成绩呈现“中间膨胀、两端萎缩”特征。优秀率从 15.37%降至 9.80% (降幅 36%), 良好率从 18.85%降至 13.94%, 而不及格率先升后降(8.99%→12.81%→9.80%)。2023 年各项指标波动最大, 优秀人数减少 102 人, 不及格率增长 42.5%。2024 年优秀率小幅回升 0.64 个百分点, 但良好率持续走低, 反映耐力素质恢复不均衡。建议重点关注中等水平学生群体的有氧能力提升。

5. 体质健康提升对策

根据上述分析, 社会、学校、家庭和个人四个因素都对陆丰市林启恩纪念中学高中生的体质健康产生了不同程度的影响。因此, 综合改善以下多方面因素, 是提升学生体质健康的关键。

5.1. 营造全民健身社会氛围

全民健身是促进国民体质健康的基本方针。对于高中生而言, 社会环境和文化氛围对其体育活动的参与度和锻炼效果具有重要影响。地方政府应加强对青少年体育锻炼的支持, 通过政策引导和资金投入, 进一步改善学校和社区的体育设施建设。例如, 增加公共体育场所、提供免费或低收费的体育设施, 便于学生课外参与体育锻炼。同时, 可以在社区举办一些体育文化活动, 激发青少年的运动兴趣, 鼓励他们主动参与其中。通过强化公共体育基础设施建设, 可以为青少年创造更加便利和丰富的锻炼条件。

5.2. 强化学校体育主导作用

学校是青少年体质健康发展的重要场所, 学校应在学生体质健康方面发挥作用。学校不仅要加强体育课程的建设, 还要营造一个积极向上的体育文化氛围, 为学生提供更多的体育锻炼机会。学校应确保每个学生每周有足够的体育课时, 并保证体育课的质量。通过提高体育教师的专业素养, 创新体育课堂, 提升体育课的趣味性和学生的积极性, 激发学生对体育运动的兴趣。此外, 学校应加大对体育设施和器材的投入, 保证学生在校内有足够的运动空间, 使得学生在课外时间更加便利地参与体育锻炼。

5.3. 构建家校合作培育机制

家长是孩子健康成长路上的引领者, 学校则是学生日常进行体育运动的主要场所。加强学校与家庭

的配合,可以有效提升学生参与体育锻炼的积极性。学校可以通过定期举办家长会、体质健康讲座等活动,为家长普及体育锻炼对孩子成长的积极作用,提高家长对孩子参加体育锻炼的重视程度。通过老师与家长之间交流、沟通、合作,帮助家长树立科学的健康观念,更加关注孩子的饮食、运动和作息等各个方面,避免孩子过度沉迷于电子产品,形成不良的生活习惯。家庭与学校的双向合作能够形成教育合力,共同关注孩子的体质健康,促进学生体质素质的提升。

5.4. 激发学生自主锻炼意识

学生是自身体质健康的主导者,提高学生体育锻炼的意识和自主性是实现学生体质健康提升的核心目标。各界可以通过各种各样的方式鼓励学生积极参与体育锻炼,帮助学生树立健康的生活理念。学校可以通过课外活动、社团等形式,组织各种运动类活动,使学生在轻松环境下参与体育锻炼,增强其锻炼意识。此外可以通过开展健康教育课程,帮助学生理解体育运动对提高身体健康、缓解学习压力和增强免疫力等方面的重要性。通过普及健康的生活方式,帮助学生树立科学的体育锻炼意识,明确体育锻炼对其身心健康的益处。

提升高中生的体质健康需要社会、学校、家庭和个人的共同努力。通过形成全民健身氛围、发挥学校体育教育的作用、促进家校融合以及提高学生的锻炼意识,提升青少年的体质健康水平。只有各方形成合力,才能为学生提供更多更好的体育锻炼机会和条件,帮助他们建立起健康的生活方式,并为他们的长远发展打下坚实的基础。

6. 结论与展望

本研究通过对陆丰市林启恩纪念中学 2022 年至 2024 年高中生体质健康数据的系统分析,发现学生体质呈现“两极分化”特征:一方面,BMI 指数上升、超重肥胖率增长,反映营养过剩问题;另一方面,肺活量、耐力跑等机能指标持续下滑,力量与柔韧性项目优秀率显著降低。新冠疫情对体能素质的负面影响尤为突出,2023 年多项指标出现断崖式下跌。尽管 2024 年部分指标略有回升,但整体仍未恢复至疫前水平。建议采取分层干预策略:针对超重学生强化饮食管理与有氧运动;对体能薄弱群体实施专项训练;同时完善“家校社”协同机制,通过课程优化、设施完善及健康宣教等综合措施,系统性提升学生体质健康水平。

本研究的局限性主要体现在采集的样本单一,仅在一所高中学校展开测试调研,代表性不足。未来研究可从以下方面深入探索:首先,建立长期追踪机制,对干预措施的效果进行持续性评估,特别关注新冠疫情后学生体质的恢复轨迹。其次,可结合智能穿戴设备等新技术,实时监测学生的日常运动量和生理指标,为个性化健康指导提供数据支持。此外,应加强跨学科合作,整合运动医学、营养学和心理学等领域的专业知识,开发更科学的体质健康促进方案。最后,扩大研究样本范围,开展区域性比较研究,以验证干预策略的普适性。随着“健康中国 2030”战略的深入推进,期待通过多方协作,构建更完善的青少年体质健康促进体系,为学生全面发展奠定坚实基础。

基金项目

2024 年度深圳大学教学改革研究重点项目(项目名称:社会实践类国家一流课程的创新创业教育研究;项目编号:JG2024008);第四批深圳大学党建工作精品项目(项目名称:“党建引领 红色赋能”——高校培育红色基因创新项目的探索与实践;项目编号:2025JPXM12);2025 年度深圳大学党建研究重点课题(项目名称:高校党建和业务深度融合研究——以体育浸润计划为例;项目编号:2025DJYJ12)。

参考文献

[1] 论宇超,王辉,韩增林,等.社区和学校邻里建成环境对青少年体质健康的影响——以大连市初中学生为例[J].

- 地理研究, 2023, 42(7): 1842-1855.
- [2] 曹迎东, 崔珍逖, 任静婕, 等. “健康中国 2030”背景下我国青少年体质健康的影响因素及提升路径[J]. 职业教育, 2023, 22(1): 69-72.
- [3] 刘文瑞, 李永彩, 吕寻金. 青少年体质健康影响因素分析及路径研究[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(15): 44-45.
- [4] 高逸葳, 刘金生. 烟台地区高中教育阶段体质健康测试情况分析[J]. 安徽体育科技, 2023, 44(2): 86-90.
- [5] 李培平. 中学生身体素质提升的有效途径研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(1): 168-170.
- [6] 陈淑萍. 促进福建省学生体质与健康水平提升的对策研究[J]. 福建体育科技, 2011, 30(6): 49-50.
- [7] 韦成向. 基于体育强国背景下中职生体质健康现状与提升对策研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(21): 165-168+173.
- [8] 梁璐璐, 郭玲玲. 政策协同与精准执行: 我国青少年体质健康治理的工具组合运用与操作路径[J]. 天津体育学院学报, 2025, 40(3): 331-340.
- [9] Alfrey, L. (2024) An Expansive Learning Approach to Transforming Traditional Fitness Testing in Health and Physical Education: Student Voice, Feelings and Hopes. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, **15**, 24-39. <https://doi.org/10.1080/25742981.2023.2183477>
- [10] Bergier, J., Pongrác, Á.C.S., Salonna, F., *et al.* (2018) Differences in the Level of Physical Activity among Adolescents from Various European Countries. *Iranian Journal of Public Health*, **47**, Article 603.
- [11] Soltanian, A.R., Amiri, M., Namazi, S., *et al.* (2014) Mental Health Changes and Its Predictors in Adolescents Using the Path Analytic Model: A 7-Year Observational Study. *Iranian Journal of Psychiatry*, **9**, 1-7.
- [12] De Meester, F., van Lenthe, F.J., Spittaels, H., Lien, N. and De Bourdeaudhuij, I. (2009) Interventions for Promoting Physical Activity among European Teenagers: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **6**, Article No. 82. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-82>