

中小学课外体育锻炼的制约因素研究

邓皓晨, 王 峰*

陕西理工大学体育学院, 陕西 汉中

收稿日期: 2026年9月11日; 录用日期: 2026年10月13日; 发布日期: 2026年10月20日

摘 要

本文探讨了中小学生的身心健康状况, 并阐明了课外体育锻炼对于提升身心健康的影响。运用文献法、逻辑法等研究方法对课外体育锻炼和中小学生身心健康关系后发现: 课外体育锻炼对中小学生的身心健康影响十分广泛。文章阐述中小学生课外体育锻炼的特点和影响, 分析中小学生课外体育锻炼的制约因素以及提供相关建议, 促进学生更好地认识到课外体育锻炼在生活、学习中所扮演的重要角色并积极主动地参与课外体育锻炼, 其目的是为有关课外体育锻炼提供实践依据。

关键词

中小学, 课外体育锻炼, 制约因素

A Study on the Factors Constraining Extracurricular Physical Exercise for Primary and Secondary School Students

Haochen Deng, Feng Wang*

School of Physical Education, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

Received: September 11, 2026; accepted: October 13, 2026; published: October 20, 2026

Abstract

This paper examines the physical and mental health status of primary and secondary school students and elucidates the impact of extracurricular physical exercise on their well-being. Through research methods such as literature review and logical analysis, the study finds that extracurricular physical exercise has a wide-ranging influence on the physical and mental health of these students.

*通讯作者。

文章引用: 邓皓晨, 王峰. 中小学课外体育锻炼的制约因素研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(5): 1004-1009.
DOI: 10.12677/aps.2026.145132

The article outlines the characteristics and effects of such exercise, analyzes the constraining factors involved, and offers recommendations to help students better recognize the vital role extracurricular physical exercise plays in their lives and studies, thereby encouraging active participation. The aim is to provide a practical basis for addressing issues related to extracurricular physical exercise.

Keywords

Primary and Secondary Schools, Extracurricular Physical Exercise, Constraining Factors

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

近年来,随着健康教育的普及和体育课程改革的不断深入,越来越多的学者开始关注中小学生在课外体育锻炼行为的研究[1]。现实生活中中小学生在参与课外体育锻炼的积极性和持续性也备受关注,影响中小学生在进行课外体育锻炼的因素也是复杂多样的。课外体育锻炼作为学校体育教育的重要补充,对体育课堂中有限的参与时长和固定的参与空间进行了时空延伸,理应得到充分的重视[2]。

2. “课外体育锻炼”概念的界定

课外体育活动通常指的是在学校正式课程之外,学生自愿参加的体育活动。这些活动可以是学校组织的,也可以是学生自发进行的,它们旨在促进学生的身体健康、社交技能和团队合作精神[3]。这样的方式打破了传统的课堂体育教学的时间、场所以及其他相应的约束,使得他们能够拥有更多的自由选择。体育课外活动主要包含了以下形式:社区体育活动、体育俱乐部、体育节等,涵盖了各种体育相关的活动,这些活动对学生来说,不仅有助于学生在学业之余放松身心,还能培养他们的团队精神、竞争意识和自我管理能力,是促进学生全面发展的重要推动力[4]。

3. 课外体育锻炼的特点与影响

3.1. 课外体育锻炼的特点

3.1.1. 课外体育锻炼的自主性

参与者可以根据自己的兴趣和身体状况选择进行课外体育活动,其主要目标是提高他们的身体素质,这使得其目标更为明确。通过理解了适度的课余活动的价值,我们能够根据个人的喜好和需求来参加各种体育活动,或者挑战独特的训练模式或者是异于寻常的训练方法。

3.1.2. 课外体育锻炼的时间自由性

在课后,我们会在闲暇的时光里进行各种体育活动,这并不需要严格的时间限制,任何人都能在合适的时候投入到这些活动中。此外,就时间的灵活性而言,课外体育活动并无严格的时间框架,亦不受体育课程固有时间安排的局限,赋予了参与者在时间安排上的高度自主权,使得时间选择极为灵活[5]。

3.1.3. 课外体育活动的多样性和广泛性

所有涉及体育的,而且这些体育活动又不仅仅局限于课堂,它们的形式和内容都十分丰富,而且具备很大的灵活性[6]。与学校的体育教学有所不同,课余运动同样源于这些教学内容。

3.2. 课外体育锻炼对中小学生的影响

3.2.1. 塑造形体, 降低肥胖率

目前, 大部分学生的学业压力大且繁重, 他们的颈部在长时间的低头学习过程中可能会遭受一些伤害, 如驼背、脖子前倾等情况经常发生。此外, 长时间的坐着也可能导致肥胖和超重的负面影响。在各种形式的额外运动训练里, 学生将会经历如步行、奔跑、跳跃、投掷、抓握等各种简单或复杂的运动。这些运动不只可以提升他们的背部肌肉的强度和延展度, 还可以纠正他们的坐立姿势, 并且对于塑造优秀的身材曲线也起到了积极的推动作用[7]。

3.2.2. 缓解学习压力

借助于课余活动, 将智力和身体素质融为一体, 能够实现更高的成效。首要的是, 它能给予大脑足够的休整空间, 调整学生的目标。借由参与各类体育活动, 改变他们在思维上的固定方向, 将他们的注意力从学业上的压力转向舒适的活动, 进而提升大脑的血流量, 提高记忆能力。接下来, 我们需要调整我们的身心状况[8]。体育活动注重舒缓, 只有当人们的全面放松, 才能充分展现出它的优势, 并且能够缓解学生的压力, 提升他们的健康水平[9]。

3.2.3. 改善身体素质

在课堂上, 我们主要进行的是体育的教导, 然而, 相比于相对宽裕的课余时间, 我们实际上鲜有机会投身于体育锻炼之中。仅凭课堂教学内的体育活动, 难以充分满足学生们对于体育参与的实际渴望。课外体育活动的积极参与, 不仅是学生体育需求的真实映照, 也是其个人兴趣倾向的直接表达。这一过程促进了教师更深层次地洞察学生需求, 进而能够构思出更加贴合学生兴趣与需求的体育课程内容[10]。通过积极投入课余活动, 学生们的精神和体质都获得了极大的舒缓。他们摆脱了安静的教室, 步入充满活力、嘈杂的体育设施和锻炼区域, 让他们的内心自由自在, 并且在锻炼的过程中, 他们能够对未来充满期待[11]。

3.2.4. 保持良好的心态

参加课余活动的人可以自由挑选他们所喜欢的运动, 这对于引起他们对体育的热情非常有帮助[12]。这些由他们个人喜好决定的活动, 都是为了达到增强身体素质的目的, 并且这也是一种重要的体育锻炼方式, 并且它们还加强了对课堂活动的培养。对学生的身心成长具有益处, 通过在舒适的氛围下进行运动锻炼, 能够帮助他们减轻身体和精神的压力, 这样可以促使血液流动更为顺畅, 增强大脑的供氧能力, 使得他们感到舒适, 这样可以帮助他们调整自己的情绪, 更好地应对学业和日常生活。学生投身于课外体育活动不仅能增强体质, 还能有效激发其创造力。体育锻炼能加速血液循环, 提升血液中的氧气含量, 进而加快大脑的反应速度与效率, 促使思维活动更为灵动, 增强创新思维的碰撞机会与成效。

3.2.5. 激发学生创造力

人的思维方式是其智慧和创新的根基, 通过进行额外的体育训练, 我们可以有效地唤起学生对于体育的理解, 同时, 在进行体育活动的同时, 也能使他们的大脑保持轻松、清晰, 进一步促进记忆力和想象力的最大化。当处于这样的状态时, 学生们将会展开一些毫无意义的思考, 一些独特或者创新的观念将会浮现出来, 进一步提升他们大脑的思维活力。

4. 中小学生课外体育锻炼的制约因素

4.1. 课外体育锻炼的制约因素

4.1.1. 师资力量欠缺

课外体育活动作为体育课程的拓展部分, 其成功实施的核心在于充足的师资队伍, 而持续成长的根

基则在于大量高素质的体育教师资源。国家对有资质从事课外体育活动的教师设定了严格的资格标准,但现状显示,我国在体育教师的数量和学历结构上仍显滞后,造成体育教育领域人才短缺。加之体育教师日常校内教学任务繁重,且课外体育活动的劳动付出缺乏明确的工作量评估体系和相应的薪酬激励机制,这直接降低了他们参与课外活动的积极性,影响了活动的质量和效果。长期以来,体育教师在辅导课外体育活动时的热情不高,部分原因也源于体育学科相较于文化课程的社会认知度和尊重度偏低。另一方面,由于专业指导的不足,不少学校的课外体育活动组织较为随意,成效甚微,这种状况不利于体育活动的长远发展和学生体质的全面提升。针对师资力量欠缺,可采取引入社会体育指导员、充分挖掘线上教学资源、建立学区教师共享机制等多元化解决路径。

4.1.2. 监管部门力度不够

中小学课外体育活动政策在我国一直备受关注,旨在促进学生身心健康发展。具体政策涵盖了多方面内容,如体育设施建设、体育教师队伍建设、课外体育活动组织等。在这方面,政府部门和学校通常会制定相关文件和规定,以保障学生的体育权益和健康成长。

虽然政府和学校部门出台了课外体育活动的相关政策,但仅从学校体育管理层面来看,中小学课外体育活动,体育服务责权主体的规定上并不明确,组织形式和时长也不确定。例如在健全第三方进校园监管机制中,涉及到教育部门、学校、体育部、发展改革等部门来遴选,究竟由谁来负责并没有明确指出,造成管理混乱,无法正常工作。政策及法律法规不完善导致课外体育活动服务开展受阻。

4.1.3. 缺少足够场地器材

环境设施对学生课外体育锻炼的影响不容忽视。理想的体育设施可以激发学生的运动热情,为他们提供舒适、安全的运动环境,从而鼓励他们积极参与到体育锻炼中来。然而,校园环境设施的不足往往会对学生的体育锻炼产生负面影响。

在当前的中小学环境中,体育设施的匮乏是一大问题。许多学校没有足够的体育场地供学生进行锻炼,如足球场、篮球场等。此外,体育设备如健身器材、运动装备等也常常短缺。这些问题直接限制了学生锻炼的种类和范围,使他们无法全方位、多样化地进行体育锻炼。

除了体育设施的匮乏,设施的维护和管理也是一个重要问题。一些学校的体育设施已经陈旧破败,甚至存在安全隐患,这严重影响了学生的锻炼兴趣和积极性。同时,体育设施的不当使用和管理也可能导致设施的过早损坏,增加了学校的维护成本,进一步加重了设施短缺的问题。在环境设施不足的情况下,学生的体育锻炼时间和效果都可能受到影响。学生可能因为没有适合的设施进行锻炼,而选择放弃体育锻炼。或者,他们可能因为设施的不足,无法进行有效的锻炼,导致体育锻炼的效果大打折扣。

4.1.4. 课外体育活动内容形式单一

在组织形式上,课外体育活动呈现出一定的局限性,主要依据班级为单位进行组织,并且活动内容大多围绕学校既定的体育课程及传统体育项目展开,这种安排仅仅从时间维度浅层地应对了中小学生的基础体育需求,却忽略了对学生体育兴趣的培养及全面体质提升的促进作用,不利于学生运动技能的全面发展。课外体育活动大致可分为健身锻炼、技能训练及竞技比赛三大类,但由于学校资源的局限,实际操作中,课外健身多局限于每日两次的课间操,形式单一;体育项目的选择同样面临匮乏,仅提供少数几种基础选项。至于课外运动训练方面,仅少数大规模学校有能力组建训练队伍,且队伍规模有限,训练效能不高,难以达到国家规定的标准和基本要求,进一步阻碍了体育活动的有效开展与学生体育能力的系统提升。

4.1.5. 家庭支持动力不足

从家长的视角出发,很多人的心中依旧烙印着以分数为重及轻视体育的思想,这些源自上个世纪的

教育理念深深植根,在近期的一项调查中,我们发现了一个令人担忧的现象。竟然有高达 37.6% 的学生家长持有这一观点,他们认为只要在课堂上聚精会神、课后按时完成作业,就已经足够。这无疑反映了部分家长对课外体育锻炼的认知存在明显偏差。

家长作为孩子的引路人,其观念直接影响孩子未来的发展路径,而家长对课外体育活动的看法在很大程度上决定了孩子能否参与其中,大部分家长由于自身并没有体育锻炼的习惯或平时对体育运动不关心,这都会间接或直接导致孩子对课外体育锻炼的热情下降。多数家长尚未充分认识到体育的价值,过分强调学术成绩,常倾向于反对或阻止孩子参与课外体育活动,这种态度逐渐消磨了许多孩子对体育的兴趣和参与动力。

4.1.6. 学生体育意识薄弱

在当今社会,学生的体育意识普遍较为淡薄,这无疑是一个值得我们深思的问题。体育意识,即人们对体育锻炼的心理倾向和态度,对于培养学生的身心健康发展具有至关重要的作用。然而,从当前学生的体育意识现状来看,情况并不乐观。

学生对体育锻炼的重要性认识不够,是体育意识淡薄的主要表现之一。许多学生往往将体育锻炼视为一种可有可无的活动,而不是一种必要的生活方式。他们往往忽视了体育锻炼对身心健康的积极作用,不知道通过锻炼能够增强体质、提高免疫力,从而预防疾病。同时,体育锻炼还能陶冶情操、愉悦身心、缓解压力,帮助学生更好地应对学习和生活中的挑战。

4.1.7. 教育体制的制约

首先,学校的教学任务繁重和学生课业负担重,使得中小学生学习参加课外体育锻炼的时间得不到保证。在现行教育体制下,学校往往注重知识传授和应试能力的培养,而忽视了对学生身体素质和体育锻炼的重视。中小学生学习每天需要面对大量的作业和考试,导致他们的课余时间非常有限,很难保证有充足的时间参与课外体育锻炼。

其次,学校对体育工作的认识不足也是造成中小学生学习参加课外体育锻炼时间减少的重要原因之一。在调查中,我们发现部分学校对体育课教学、课外体育活动和班级体育活动的开展不够重视。有些学校甚至将体育课视为“副科”,认为只要完成教学任务即可,而不注重学生的体质发展和锻炼需求。这种观念导致学校领导对体育课教学质量的不重视,缺乏对学生体育锻炼的引导和关注。

5. 结语

课外体育锻炼可以帮助我们健体,同时也能健心。在国家将“健康中国”的背景下教育部门和院校要针对中小学生学习教育的特点,采取切实有效的方法与措施,全面提高中小学生的健康水平。在有限的课堂体育教学时间里,加强对课外体育活动的推广显得尤为重要。这不仅助力于青少年在愉悦中健康成长,同时也成为了展现校园体育综合方针的窗口,引导学生树立长期参与体育锻炼的自觉意识,强调在日常生活中持续体育锻炼的重要性。推动中小学生学习参与课外体育活动的实践,建立并健全中小学生学习课外体育,加强中小学生学习课外体育的师资队伍与体育场馆设施建设。在探究中小学习课外体育活动课程化的过程中,应当立足于实际情况,细致分析各校独特情境,量身定制符合本校特色的课外体育课程。这种针对性的策略不仅能更好地促进课外体育活动的课程化进程,还能确保活动的规范化实施,从而提升整体效益。这是中小学生学习体育发展、促进健康中国建设的必由之路。

参考文献

- [1] 董宝林. 个体、家庭及学校因素对青少年体育锻炼行为的交互影响研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海体育学

- 院, 2021.
- [2] 张小立. 初中体育教学中学生身体素质培养策略[J]. 新课程, 2022(15): 136.
 - [3] 闫振龙, 单紫徽, 喻龙. 陕西省高校研究生体育锻炼情况与健康状况的相关性研究[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2014, 34(4): 116-122.
 - [4] 胡雅静. 中小学生在课后体育锻炼的价值意蕴与保障机制研究[J]. 体育世界, 2023(8): 147-149.
 - [5] 曹庆. 论课外体育对提高学生体质健康水平的作用[J]. 当代体育科技, 2021, 11(8): 232-234.
 - [6] 姚军环. 中小学体育教育对学生体质健康的影响研究[J]. 家长, 2021(15): 12-13.
 - [7] 孙海霞. 小学体育教学中的学生体能锻炼策略[J]. 基础教育研究, 2022(6): 66-68.
 - [8] 欧阳天宁, 杨银开, 邱锋. 小学耐力素质大课间体育活动对学生身心发展的影响[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第八届中国体能训练科学大会论文集. 广州市花都区花城街杨屋第一小学, 2023: 355-361.
 - [9] 杨晓燕. 中小学发展学生体能的体育教学实践[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(10): 43-44.
 - [10] 顾孙青. 小学生校园课外体育活动强度水平及影响因素: 基于上海市 15 所小学四年级学生的调查与分析[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2022.
 - [11] 陈兵. 小学体育课程改革过程中存在的制约因素的探讨[J]. 学周刊, 2021(32): 163-164.
 - [12] 孙蓬飞, 李宝玉, 朱羽. 影响中学生参加体育锻炼的因素解析[J]. 体育风尚, 2021(8): 235-236.