**体育科学论文**

《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》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”这是中共中央国务院在当前的历史条件下，从我国人才培养和可持续发展战略的高度出发对受教育者提出的基本希望和要求，受教育者的发展以及健康问题已成为全世界所关注的热门话题。但目前学生的健康状况却非常令人担忧。

一、体质下降的原因分析

（一）教育体制的影响

目前的教育体制决定了学校偏重于害怕学生发生意外伤害也是影响学校体育教学顺利开展的重要因素。许多学校因为怕发生安全事故，而取消了跳箱、单双杠等“高危”体育项目教学，并撤掉了相应的体育器械。同时，我们也发现，体育教学方法的科学性与实效性之间也存在问题，部分学校存在体育教学模式僵硬、体育课程设置不合理现象，教师的教学能力和水平也有待提高。如很多学校强迫孩子参加跑圈等枯燥的体育活动，学生不感兴趣，被动参加，容易产生厌烦情绪和逆反心理，对体育失去兴趣；有些学校放弃了篮球、体操和武术等教学项目，体育课上只设置达标项目，走进了体育教学的误区，严重挫伤了孩子们参加体育锻炼的积极性，导致学生喜欢体育但不喜欢体育课的现象出现。

（二）追求高分数

现在都在提倡素质教育，但是衡量学生的主要标准还是分数，而分数背后是读书，是大量的作业和训练记忆的东西。而家长把孩子送进学校，想让学校把孩子教育成为一个好学生，那到底什么样的学生才算一个好学生呢？又是分数，学生在校是天天拖堂，课后辅导，回家除了做作业，家长还给学生开“小灶”，唯恐自己的小孩在校学得不够，学得比别人少。分数一向还是学校办得成功与否的标准，学校与学校进行比较，哪所学校平均分高，优秀率高，哪所学校办学就成功，为了考到好成绩，学校压老师，老师压学生，一层压一层，非得把学生困在“学习”上不可。加上体育是非考试学科，学不学无所谓，学校关心的是这班考得好不好，家长重点是学生考几分，在班里排第几名，很少认真考虑学生的体质如何。学生在学校、家长的“特殊关心”下，根本无暇顾及“身外之物”的体育锻炼，其体质的明显下降终是必然，归根结底还是由素质教育与应试教育的矛盾引发出来的。

（三）学校的课外活动有名无实

“全国亿万学生阳光体育运动”已经全面启动，但有些学校根本没落实每天1小时的体育课外活动，体育课和课外活动根本是有名无实，全部都被用来上课辅导等等，或者说学校课程表上标有体育课，但被主科老师拿来上课，上级领导来检查验收时也是象征性地开展一两个星期，等检查组离开后又恢复旧貌，这样的“走过场”怎么能起到锻炼学生身体的作用呢？体育课和课外活动是“讲起来重要，做起来次要，忙起来不要”，“阳光体育运动”的阳光什么时候才能真正照到学生的身上？每天1小时的体育课外活动才能落到实处？

（四）学校体育场地器材的不足或使用不当

学校运动场地面积与学生人数比重严重失调，体育活动场地和器材明显不足，根本没有足球场，莫大的一所学校，也就只有那一两个篮球场，尤其是实施新课程以来，部分体育器材（如体操类）使用率不高，学生运动集中在跑步、篮球、乒乓球、羽毛球等，尤显得学校体育场地器材的匮乏，学校安排4个班同时上体育课，运动大多集中在以上几项，学校篮球场和乒乓球台等数量已显得捉襟见肘，如遇雷雨天气学生根本无法锻炼，只能呆在教室，教育部提倡的运动由于受制于场地和器材的不足根本没能好好开展。

（五）学生体育锻炼和健康意识的淡薄

有的学生受“学习好则一切都好”观念的影响，只注重文化成绩，忽视体育锻炼，把课余甚至体育课的时间大多花在文化课的学习上；有的学生怕苦怕累或怕出汗后的麻烦，不愿从事耐力性或剧烈的体育运动；另外，学生自身的不良生活习惯，如不认真做课间操；每天的体育活动时间，仍然呆在教室里。有较多的学生在双休日及节假日热衷于把有限的一点空闲时间用来玩电脑游戏、看电视或上网聊天等，没有安排体育锻炼时间，像跳绳、丢沙包等传统体育项目逐渐在消失。

二、学生体质下降应采取的措施

（一）树立健康第一的思想

人只要有了健康的体魄才能有更好的发展，学生成才首先要成人，离开良好的道德品质，离开健康的体魄，学业成绩再好又有什么用？基础教育的责任，说白了就是要打好学生做人成才的基础。而这个基础的基础，就是要“健康第一”，要尽到这一责任，学校及教育者要全面推进素质教育，关心下一代的成长，要走出“应试教育”的怪圈。

（二）加强师资力量建设，提高体育课堂教学的效益

部分农村中学，由于为了节省师资力量，不少老师都是主科杂科兼任，既担任一个班的主科，同时也担任另外几个班的体育、美术等术科，有些学校里没有一个专职的体育老师，既要会教主科，也能在体育这一项目上大放异彩，所以教育部门应加强师资力量的建设，努力使每个老师都专于自己的强项，师资分配应该恰当。而有些专职的体育老师对于开设的体育课程也不是每一项都擅长，但是做为一名体育老师，应该要做到一专多能，这就要求我们体育教师要不断加强学习和锻炼，提高自身运动能力和人格魅力，用教师的感染力培养学生的运动兴趣。

（三）贯彻落实体育法律法规，确保学生每天一小时的锻炼时间

学校不应挤占体育课时和压缩体育锻炼时间，保证学生每天一小时的锻炼时间。

（四）激发学生运动兴趣和爱好

孔子云：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。兴趣和爱好本来就是个性化的东西，兴趣是激发和保持学生行为的内部动力，也是影响学生学习自觉性和积极性的重要因素。对于小学生来说，喜欢上体育课最重要的就是可以玩，不用把思维局限在学习文化知识，做作业等方面，体育老师能否利用学生爱玩的天性把体育课和“玩”很好地结合起来，让学生要玩的过程形成锻炼身体的习惯，同时也让学生真正爱上运动。因此，我们在体育教学过程中，不仅要使学生明确体育锻炼的重要意义和作用，更重要的是从培养学生对运动的兴趣和爱好入手，使学生在参与体育运动的过程中，形成运动的积极情感，体验成功的乐趣，这样才能真正养成自觉坚持体育锻炼的习惯。

（五）以身作则，共同锻炼

家长是学生的第一位老师，调查表明，如果家长喜欢运动、锻炼的，他们的孩子90%都是喜欢运动的，在不影响孩子学习的基础上，周末家长不妨和你的孩子一起踏青、登山、打打羽毛球、篮球等，寒暑假和孩子一起制定一份合适的锻炼计划，让你的孩子真正地参与到运动中来，鼓励和监督他锻炼身体。这样不仅能使你的孩子身强力壮，而且还可以锻炼他们的意志和自控能力。其实这也没有什么难的，孩子一般都认“死理”，他喜欢的事情，不用家长催促，自己就会做得特别好；而孩子不喜欢的事情，即使在家长拳头的权威下，他也会怀着应付的心态去做。所以，家长不妨选择他喜欢的运动项目，或者想办法调起他们的“胃口”，引导他们去锻炼身体。世界上没有懒惰的孩子，只有不会引导孩子的父母。只要父母积极地开动脑筋，用心地去思考，即使有点懒的孩子，也会心甘情愿地参加运动。

在当今中国教育界，特别是一些仍在不遗余力推行应试教育的地方，缺的不是方针政策，缺的不是提高学生体能素质的措施，而缺的是一种社会责任感和使命感，缺的是一种遵守各种教育规定的观念和自觉行动，缺的是一种实实在在的执行力。要提高学生的体质，不但要找出其根本原因，对症下药，还需整个社会积极关注，从教育制度到学校体育，从家庭教育到课堂教育，体育课及课外活动都要进行深化和改革，从而提高学生的体育兴趣，培养终身锻炼的意识。