

成果公报

课题名称：北京市中小学生形体健康问题的调研与有效干预办法的探索

课题批准号：DGB11142

课题类别：一般课题

研究领域：G 体育、美育与校外教育研究

课题负责人：潘启强 研究员 北京体育职业学院

主要成员：甘北林 王东江 尹志军 马凌 闫琪 高志青 李帅星 李忠诚

一、内容与方法：

1.1 北京市中学生形体健康的检测、干预与软硬件研发

检测：项目组对 39290 名学生进行了形体健康标准测试。

干预：项目组对项目实验校的教师和学生进行了包括培训、制度性养成教育、体能、辅助性赛事、宣传等多种形式的干预。如对教师进行形体健康知识培训、对全体学生全面推行“三个十分钟”（姿态的养成教育，具体内容后述）制度性干预、探索性开展了学生体能、身体素质干预、保持良好姿态的能力干预方法等试点研究。

软硬件研发：围绕形体健康理念，研发形体健康姿态标准、检测仪器、学生体能改善、保持良好姿态干预方法挂图、光盘。

1.2 研究数据的分析、研究报告的撰写、个人专著作的完善。

二、结论与对策

结论：

本研究创新性的提出了形体健康理念，初步创立了形体健康科学测评标准并研制出姿态测试仪器，探索性的创编出系统有效的形体健康干预方案和干预形式。探索了体现在姿态、体能、气质方面的综合素质教育模式。研究表明，北京市义务教育阶段学生的站姿、坐姿、走姿、写字、握笔等日常姿态存在问题高发。学生的日常不良姿态与骨骼生长问题的出现存在较大的负面相关关系，不良姿态严重

影响儿童青少年的骨骼发育和体能水平。

此外，学生的写字姿势、握笔姿势不正确是导致近视发生的原因之一。学生写字握笔不正确的原因是低幼阶段的儿童过早握笔写字、上小学以后，不注意写字姿势且随着年级的增高字也越写越小，更加加剧了用眼过度。但是通过有效的干预，可以使学生姿态、体能、气质的综合素质向改善的方向发展，参与干预学生的体现在姿态、体能、气质的综合素质明显提高。正确身体姿态塑造与体能训练结合是提高学生身、心健康水平的最佳模式。形体健康状况的全面好转，需要学校、家庭，教练、社会共同、长期努力才可能明显逆转当前的不利局面。

对策

2.1 形体健康教育进学校。

2.2 对学生的姿态测评进入学生体质检测体系或素质评价体系。

2.3 教育管理部门出台有关政策强调学生日常姿态正确的培养。坐、写姿态于脊柱健康和近视关系重大，站姿、走姿反映学生的精神面貌，应作为制度硬性要求。

2.4 在全市小学推广“三个10分钟”，强化学生的正确姿态

2.5 教育管理部门出台有关政策，禁止孩子过早握笔写字。特别加强对于非公幼儿园和家的管理和宣传，调查发现，很多幼儿园孩子过早握笔写字是源于家长的错误认识和要求，因此加强对家的宣传和教是是非常重要的。保护孩子的视力应从小做起、从具体问题抓起。

2.6 小学阶段要求学生字要写大些。

2.7 建议教育部门提出相应的办法，教育家长，纠正早期教育中低龄幼儿握笔、写字的错误做法。

三、成果与影响

3.1 《姿态与形体健康》已经被“中国大地出版社”收录，将今日择期出版。

3.2 本次研究首次提出了形体健康概念，在国内属于先进的领域。国外对形体、形态和形象的研究很多，但提出形体健康概念并将形体健康的内涵规范为“生物学健康、心理健康和社会认可度健康”三个维度构成的理论为首次。

3.3 课题研究的社影响收到好评，参与研究的学生、家长、学校对形体健康的研究表现了极大的热情和参与积极性。课题采取学术研究推广并进的方法，发

现问题、解决问题一体化，具有社会广泛参与的基础。本课题研究的目的在于向全社会广泛宣传、推广而非纯学术研究。课题打破单位界限面，向社会组建各学科专家、教育工作者、共青团和少先队工作者、学校校长、教师广泛参与的课题组；始终得到社会各界的广泛参与、学生家长的充分理解和积极配合、实际支持，才能达到改善新一代青少年社会形象的预期效果。实验干预方案，边宣传推广的方式推进的科研方法达到了理论创新，科学实验结果创新、社会认可度高的结果。在完成科学研究的同时，赢得了家长、学生、学校对形体健康概念的认识和知识的学习。

3.4 为下次研究与推广做好了很扎实的调研基础，以北京市各区县为研究试点，收获了很好的效果，为下一步在京津冀甚至在全国的形体健康研究和干预推广提供了很好的参考。

四、改进与完善

4.1 形体健康干预的硬件的效果研究

4.2 形体健康操的设计与推广等

4.3 形体健康儿童的软件指导，互联网 app 推广等

五、成果细目

《姿态与形体健康》已经被“中国大地出版社”收录，将今日择期出版。