

# 通州区中小學生形体健康四维干预体系构建与应用

闫德胜 苏金良 张金玲  
(北京市通州区教师研修中心)

## 一、实施的背景

形体健康是指人的整体指数合理、人体各部位之间的比例关系适当，各部位身体机能的正常。形体健康的要素主要包括：外在的体态、姿态、体能和内在的心理。

调查显示，我国中小學生形体健康状况令人堪忧，形体健康教育迫在眉睫，刻不容缓。但我们也不难发现，目前我国中小學生形体健康教育还未引起广泛重视，现有的研究都存在一定的局限性，在内容上研究者更多地强调了外在形体美的训练或更多地强调身体机能的训练，而忽视了把二者完美的结合，更忽视了内在心理品质对形体健康的影响；在操作人员上往往是艺术（音乐）、体育教师，而其他教师的参与较少，形体健康教育还没有形成学校内部的教育合力；在操作形式上往往重视相关形体训练课，而忽视了把形体健康教育渗透于学校教育的整体之中；在评价方面要么凭借经验，要么借用医学标准，缺少针对中小學生形体健康教育角度出发的评价标准。由此我们可以判断目前我国中小學生形体健康教育还处于初始阶段，没有开发出系统的形体健康课程，没有形成完善的形体健康干预体系。我们认为，这种干预体系应该包括观念干预、内容干预、对策干预和评价干预四大维度，我们称之为“中小學生形体健康四维干预体系”。

## 二、研究的内容

- (一) 中小學生形体健康观念干预的研究
- (二) 中小學生形体健康内容干预的研究
- (三) 中小學生形体健康策略干预的研究
- (四) 中小學生形体健康评价干预的研究

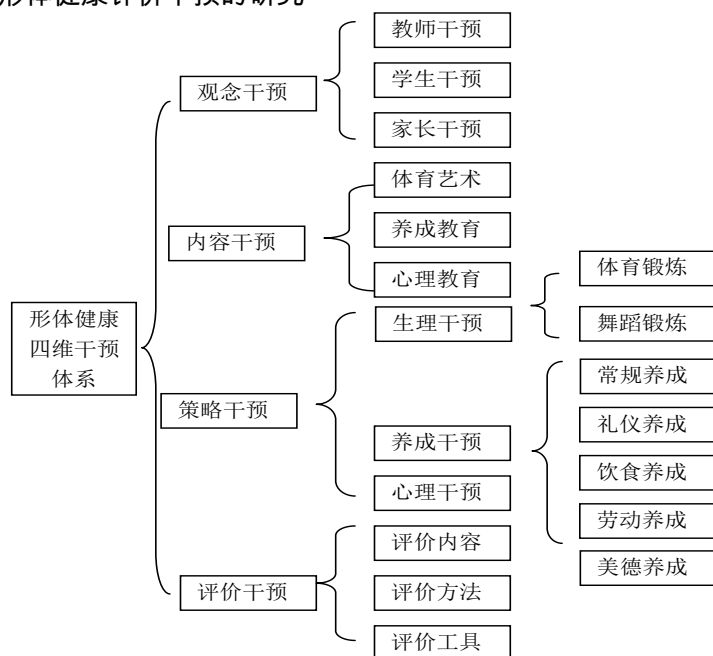


图1 形体健康四维干预体系系统结构图

## 三、研究的方法

(一) 研究方法。本研究以行动研究为主要方法，采用勒温（K.Lewin）的“计划—行动—观察—反思”四步螺旋循环模式，并辅之以问卷调查法、访谈法和文献研究法。

(二) 样本。本研究以全区中小學生为研究总体，采取分层整群抽样的方法选取研究样本。其

中包括 2 所初级中学（玉桥中学、大杜社中学）的初一年级学生、2 所完全小学（司空分署街小学、潮县镇中心小学）的一、四年级学生和 2 所新建小学（史家小学通州分校、北京小学通州分校）的一、二年级学生。

#### 四、成功的经验

在长期的实践中我们探索出一套形体健康的四维干预体系。

##### （一）探索出中小學生形体健康观念干预体系

中小學生形体健康观念干预体系是指对中小學生形体健康教育的思想观念的干预策略，包括对学生、教师和家长三个群体的干预策略。经过座谈发现学生形成不良的坐立行等形体问题，大多是由于思想不重视造成的。为数众多的学生、教师和家长认为，坐立行的姿势好不好看无所谓，只要学习好，身体健康就行了。因此，转变观念，提高认识是形体健康教育的当务之急。我们的思路是增强知识、激发情感、实践力行相结合的方式促进形体健康教育观念的转变。

对中小學生形体健康观念干预，我们采用了环境感染法、主题活动法、学科渗透法、专项课程法。对中小学教师形体健康观念的干预，我们采用了案例分析法、培训指导法、反思交流法。对中小學生家长形体健康观念的干预，我们采用了学生展示法、合作体验法、评价参与法。通过多方面干预，现在教师、学生及其家长对形体健康高度重视，学生自觉参与形体健康教育之中，不同学科教师之间、家校之间形成教育合力。

##### （二）探索出中小學生形体健康内容干预体系

中小學生形体健康内容干预体系指的是对中小學生形体健康教育的内容。我们认为中小學生形体健康教育的内容可以分为体育艺术、养成教育和心理教育三类。

体育艺术包括体育和艺术。其中体育包括体育课、课间操、课外体育活动、校外体育活动等；艺术主要包括音乐、舞蹈等。

养成教育包括常规养成、礼仪养成、饮食养成以及劳动养成、品德养成等。

心理教育按照问题存在于学生的数量来分，包括个体问题和群体问题。

##### （三）探索出中小學生形体健康策略干预体系

中小學生形体健康策略干预体系是指对中小學生体态、姿态和体能进行干预的策略。我们认为从干预的途径与方法划分，可分为协同化生理干预策略、综合性姿态养成干预策略、双轨式心理干预策略。

1. 协同化生理干预策略是指区域与学校协同对中小學生体态、体能等生理指标进行干预的策略，包括区域统一干预策略与校本特色干预策略。

区域统一干预策略。总课题组针对学生形体健康方面存在的问题，精心创编了 4 套形体训练操。《坐立行训练操》针对学生长时间学习造成疲劳而设计的放松操，时间不足 3 分钟，可与眼保健操捆绑在一起来进行，小学低年级学生可以在每节课 20 分钟时做。《小垫子操》、《韵律操》、《短绳形体操》三套操，适用于室外和较大的室内体育馆，可以结合课间操、体育课和课外活动统筹安排。

校本特色干预策略。实验学校根据本校的实际情况自主探索出切实可行的干预措施。具体包括四种方法：形体专项训练法、体育课针对性训练法、早操分段训练法、团体游戏训练法。

2. 综合性姿态养成干预策略是指以课堂为主的课内外、校内外相结合的对中小學生坐立行卧等不同姿态进行全面养成与干预的策略。按照实施的内容和途径可以分为规范化读写姿态养成、专题性礼仪养成教育和常态化食宿养成教育三种策略。

规范化读写姿势养成教育是指学校通过系统化的方法使学生养成正确的坐立行等姿态。具体包括七种做法：教学改进法、皮套定位法、座椅调节法、课表提醒法、歌谣导行法、榜样示范法、综合评议法。

课程化礼仪养成教育是指学校开设礼仪方面的校本课程，对学生进行坐立行等姿态的养成教育。如有的实验学校开设了校本课程《守礼之行》。

常态化食宿养成教育是指学校通过校内的饮食、睡眠的管理促进学生良好姿态养成与身体发育。安排午餐的学校请来营养专家做配餐指导，做到谷物、肉食、蛋类、蔬菜、水果营养的科学搭配。安排午休的学校指导学生右侧卧睡姿，以促进胃部食物消化。

### 3. 双轨式心理干预策略

双轨式心理干预策略是指针对中小學生因形态健康方面出现的心理问题进行的干预策略，主要包括个体干预和团体干预两种策略。

(1) 个体干预策略。调查显示形体健康上存在问题的学生往往在心理上也有问题。表现在自信、焦虑、孤独、过敏、怨恨、向往等不同的方面出现问题。班主任、心理教师和任课教师一起关心他。通过个别化的心理辅导，改变学生的负向心态，形成积极的心态。

(3) 团体干预策略。学生的形体方面的心理问题通常源于所处的生活环境。采用班级团体咨询的方式，可以使这些学生获得更多的理解和关爱，增强正向的心理能量，激发形体训练的热情。

## (四) 开发出中小學生形体健康评价干预体系

中小學生形体健康评价干预体系是针对中小學生形态干预的效果进行评价的指标体系。主要包括评价指标和评价工具。

### 1. 中小學生形体健康评价指标

(1) 中小學生形体健康生理评价指标。我们认为学生外在的形体健康包括：体态、姿态、体能三个指标，并且制作相应的标准。

体态，胖瘦、鸡胸、驼背、探肩、八字脚、X形腿、O形腿。

姿态，坐姿（听讲、读书、写字）、立姿（问答、读书）、行姿（步行）；为此我们制定了三级指标体系和评价标准（详见附表1）。

体能，结合中小学体质健康测试项目进行前后测试。小学一年级：30秒跳短绳、立定跳远沙包掷远；小学四年级：1分半跳短绳、立定跳远、一分钟仰卧起坐；初一：跑（男生1000米；女生800米），跳（立定跳远），力量（男：一分钟俯卧撑；女：一分钟仰卧起坐），如表2。标准同市级体育检测标准。

(2) 中小學生形体健康心理评价内容的研究。调查发现学生的形体健康问题容易导致学生心理问题，其中包括：自信、焦虑、孤独、过敏、怨恨、心向等多种要素。据此我们设计了形体健康心理调查问卷，可独立用也可以与其他调查内容配合用。

### 2. 中小學生形体健康评价干预的工具

我们开发了评价工具的编制，主要包括：《中小學生形体健康调查学生问卷》（小学中高年级和初中学生用，包括心理测试工具），《中小學生形体健康调查家长问卷》（小学低年级学生家长用，包括心理测试工具），《中小学形体健康教育之形体（体态、姿态）与体能测量数据记录表》（班主任与体育教师用）。

## 四、形体健康教育的效果

四维干预体系对学生的发展具有积极的作用。主要体现在对学生心理、体态、姿态和体能四个方面。

### (一) 学生的形体健康心理状态明显增强

现在实验学校的干部、教师和学生对形体健康的重视程度明显提高，学生形体健康心理素质的总体明显提升，其中焦虑感明显下降，自信、孤独、过敏、怨恨几项指标也有相应的提升。随机从实验班级中抽取7个班（包括初中1、小学中低年级3、小学中高年级3）做检验，结果如表1：

表1 学生形体健康心理素质调查统计表

组统计量					
	编组	N	均值	标准差	均值的标准误
心理	2	230	35.8435	3.85228	.25401

	1	230	34.5739	4.08653	.26946
自信	2	230	5.9043	1.25363	.08266
	1	230	5.7304	1.32046	.08707
焦慮	2	230	5.6913	1.36565	.09005
	1	230	5.0565	1.34500	.08869
孤獨	2	230	6.2435	1.34191	.08848
	1	230	5.9957	1.39399	.09192
過敏	2	230	5.4435	1.21268	.07996
	1	230	5.3000	1.32543	.08740
怨恨	2	230	6.9565	1.22842	.08100
	1	230	6.8087	1.44715	.09542
嚮往	2	230	5.6174	1.57814	.10406
	1	230	5.6826	1.60761	.10600

## 獨立樣本檢驗

		方差方程的 Levene 檢驗		均值方程的 t 檢驗						
		F	Sig.	t	df	Sig. (雙側)	均值差值	標準誤差值	差分的 99% 置信區間	
								下限	上限	
心理	假設方差相等	.502	.479	3.428	458	.001	1.26957	.37031	.31172	2.22741
	假設方差不相等			3.428	456.413	.001	1.26957	.37031	.31171	2.22743
自信	假設方差相等	.530	.467	1.449	458	.148	.17391	.12006	-.13663	.48446
	假設方差不相等			1.449	456.770	.148	.17391	.12006	-.13663	.48446
焦慮	假設方差相等	2.066	.151	5.022	458	.000	.63478	.12639	.30787	.96170
	假設方差不相等			5.022	457.894	.000	.63478	.12639	.30787	.96170
孤獨	假設方差相等	.013	.908	1.942	458	.053	.24783	.12759	-.08219	.57784
	假設方差不相等			1.942	457.338	.053	.24783	.12759	-.08219	.57784
過敏	假設方差相等	.848	.357	1.211	458	.226	.14348	.11846	-.16292	.44988
	假設方差不相等			1.211	454.427	.226	.14348	.11846	-.16293	.44989
怨恨	假設方差相等	6.269	.013	1.181	458	.238	.14783	.12517	-.17593	.47158
	假設方差不相等			1.181	446.229	.238	.14783	.12517	-.17596	.47162
嚮往	假設方差相等	.235	.628	-.439	458	.661	-.06522	.14854	-.44944	.31900
	假設方差不相等			-.439	457.843	.661	-.06522	.14854	-.44944	.31900

學生形體健康心理素質 $T=3.428$ ,  $P=0.01$ , 表明差異具有顯著性意義。焦慮 $T=5.022$ ,  $P=0.00 < 0.01$ , 表明差異具有顯著性意義。自信、孤獨、過敏、怨恨和嚮往 $P > 0.05$ , 差異不顯著。

## (二) 學生的形體健康水平顯著提升

1. 體態。形體健康四維干預體系促進了學生體態的發展。經過調查, 全區實驗學校的 700 多名學生, 超重和肥胖的學生、近視、駝背等現象明顯下降。其中最顯著的胖瘦一項指標。隨機抽取三個實驗班, 比較前後測數據, 發現體重正常 (C) 學生的所占的百分比由 22.2% 上升到 55.0% (如表 2), 提升效果顯著。

表 2 學生體重調查統計表

		分組			
		前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
體重	肥胖	30	27.8	26	23.4

	超重	10	9.3	16	14.4
	正常体重	24	22.2	61	55.0
	体重较轻	42	38.9	8	7.2
	营养不良	2	1.8	0	0
	合计	108	100	111	100

2. 姿态。形体健康四维干预体系促进了学生姿态的变化。现在各实验学校学生的坐立行各种姿态规范性显著提高, 如表 3。随机从实验班中抽取 5 个班, 按照坐 (3 种) 立姿 (2 种) 行 (1 种) 分别判断 A、B、C、D 四等, 并分别赋分 4、3、2、1 分, 然后用 SPSS18.0 进行统计。

表 3 学生姿态调查统计表

组统计量

	分组	N	均值	标准差	均值的标准误
坐立行	后测	174	19.8046	5.01867	.38046
	前测	168	17.1607	5.06642	.39088

独立样本检验

		方差方程的 Levene 检验		均值方程的 t 检验						
		F	Sig.	t	df	Sig. (双侧)	均值差值	标准误差差值	差分的 99% 置信区间	
								下限	上限	
坐立行	假设方差相等	.768	.381	4.848	340	.000	2.64388	.54538	4.05663	1.23114
	假设方差不相等			4.847	339.323	.000	2.64388	.54547	4.05688	1.23089

$T=4.847, P=0.000 < 0.01$ , 表明差异具有显著性意义。

3. 体能。形体健康四维干预体系明显促进了学生体能的生长。随机抽取 4 个实验班学生体质健康测试成绩前后测数据表明学生的体能显著提高, 如表 4。(注: 三项体育测试等级优秀、良好、及格、不及格分别赋予 4、3、2、1 分。用 SPSS18.0 统计)。

表 4 学生体能调查统计表

组统计量

	分组	N	均值	标准差	均值的标准误
体质健康测试	后测	135	3.0370	.78614	.06766
	前测	132	2.5152	.83332	.07253

独立样本检验

		方差方程的 Levene 检验		均值方程的 t 检验						
		F	Sig.	t	df	Sig. (双侧)	均值差值	标准误差差值	差分的 99% 置信区间	
								下限	上限	
体质健康测试	假设方差相等	9.399	.002	5.265	265	.000	.52189	.09913	.77907	.26470
	假设方差不相等			5.261	263.284	.000	.52189	.09919	.77925	.26452

$T=5.382, P=0.000 < 0.01$ , 表明差异具有非常显著性意义。

实验学校中史家小学分校, 在 2012 年全区中小学体育课堂教学质量检测中, 学生跑跳投各项测试成绩中优秀率、合格率等各项指标均显著高于全区和全区城镇地区的成绩, 如表 5。

表 5 2012 年通州区中小学体育课堂质量检测成绩 (三年级)

学校	立定跳远平均分	跪跳起平均	平均分	优秀率	合格率
史家小学分校	84.70	93.80	89.20	80.60	100.00

某體育先進小學	78.60	93.30	85.90	75.00	100.00
全區匯總	78.18	82.91	80.43	41.91	94.63

### 五、形体健康教育的結論與思考

總之，中小學生形体健康四維干預體系有力地促進了教師協同和家長合作，產生了顯著的教育合力，對學生的體態、姿態、體能和心理等方面產生積極的影響。我們認為中小學生形体健康教育是一項長期而艱巨的工程，需要系統思維、全面規劃。今後在加強生理干預和養成干預的同時，還需要進一步深化心理干預策略的研究。

