# 蒋庄社区学校小学生体质健康工作调研报告

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-04-20

*第一篇：蒋庄社区学校小学生体质健康工作调研报告蒋庄社区学校学生体质健康工作调研报告为全面贯彻落实《关于迎接全市中小学生体质健康工作调研的实施方案》文件中，调研重点中的8项内容，结合本校开展的实际情况，全面推进学校的体育工作，增进学生的身心...*

**第一篇：蒋庄社区学校小学生体质健康工作调研报告**

蒋庄社区学校学生体质健康工作调研报告

为全面贯彻落实《关于迎接全市中小学生体质健康工作调研的实施方案》文件中，调研重点中的8项内容，结合本校开展的实际情况，全面推进学校的体育工作，增进学生的身心健康，促进学生全面、健康、和谐发展，我校积极组织、开展此项工作，特将本校体质健康工作汇报如下：

一、基本情况

我校是一所完全小学，有体育器材室2间、塑胶操场1块、乒乓桌8张、室内篮球馆一处、室外篮球场地4块、排球场地一块以及相关体育专用配套器材。学校现有14个教学班，在校学生499人。学校始终坚持“健康第一”的教育理念，认真落实体育工作条例，大力开展“阳光体育运动”、“体育艺术2+1”、“每天一小时体育锻炼”、“冬季长跑活动”等，学校体育工作取得了显著的成绩。我校以《学校体育工作条例》为指导，认真贯彻体育课标的要求，有组织、有计划地开展教育教学、科研活动。学校坚持“健康第一”、“以人为本”理念，遵照学生身心发展规律，调动学生参与体育教学的积极性，让学生充分体验合作学习的快乐，享受健康成长的快乐。

二、学校体育教育管理

1、我校能够把体育工作列入学校工作的重要议事日程，坚持认真研究部署体育工作，坚持对体育工作常抓不懈，学校成立体育工作领导小组，并明确工作目标，抓实工作责任，落实工作措施，确保学校体育工作落到实处。

2、我校按国家颁布的课程计划，开齐、开足了体育课程：一二年级每周4节体育课；三到六年级每周3节体育课；按照《体育课程标准》和体育课程常规的要求开展体育教学工作，并在没有体育课的当天安排一小时课外活动，保证学生每天锻炼一小时；并坚持经常检查课堂，不准挤占或挪用体育课，因下雨或其他原因不能在室外进行体育教学时，要求必须在室内组织相关的体育活动或在室内体育馆进行。

3、学校能经常性地开展好学生的课外活动，课间让学生积极开展各种形式的体育锻炼活动，如跳绳、掷沙包、跳皮筋、踢毽子、打乒乓球等活动，在课外活动的40分钟内，更能有组织地开展篮球、乒乓球、拔河、游戏等体育活动，既锻炼了学生体质，又丰富了学生学校生活，学生活动兴趣很浓，锻炼效果明显。

4、学校能严格执行“两操”制度，坚持认真做好课间操和眼保健操，并纳入学校的常规检查，同时全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排30分钟的大课间体育活动，充分保证了学生每天都能进行体育锻炼一小时，师生已形成了良好的“两操”习惯，无论严寒酷暑都能认真坚持不断。除了保证两操一活动之外，还根据《学校重点体育项目》，制订了切实可行的课外活动计划。做到严密组织，严格检查。积极开展小型多样的体育活动，课内外紧密结合，以活动促教改是我校体育工作的一个出发点。在教师的带动下我校学生都能积极参加各类活动的训练、比赛。我校成功的举办了秋季运动会、拔河比赛、跳绳比赛、踢毽子比赛；并承办了办事处秋季

运动会，并取得第四名的好成绩，这些活动极大地丰富了课外生活，提高了学生锻炼的信心，对加强学生体质，推动我校体育工作健康发展具有很好的促进作用。

5、实施《国家学生体质健康标准》，学生测试面达到100%，合格率达到90%，按时上报测试信息，数据真实、完整。建立了《国家学生体质健康标准》测试结果公示制度，按时在校内公布测试情况，测试结果的运用效果好；建立学生健康检查制度,每年对学生进行体质健康检查测试，在校内公布学生体质健康状况，并将有关情况向学生家长通报；健全学生体质健康档案，资料齐全，数据完整。

三、条件保障

1、体育设施

我校有塑胶操场1块、乒乓桌8张、室内篮球馆一处、室外篮球场地4块、排球场地一块、体育器材室2间以及相关体育专用配套器材。保障体育教学，满足学生需求。

2、风险管理

建立学校体育风险管理体系，购买校方责任险；依法妥善处理学校体育意外伤害事故；制定和实施体育安全管理工作方案，明确管理责任人，落实安全责任制；加强体育设施的维护和使用管理，有专人保管，实行器材使用、耗损、品种和添置登记，切实保证使用安全。

3、经费投入

合理保证学校公用经费中用于体育的支出，并随公用经费标准提高而逐步增加，保证足额用于学校体育工作。

四、制度建设

1、体质监测制度

建立了《国家学生体质健康标准》测试结果公示制度，按时在校内公布测试情况，测试结果的运用效果好；建立学生健康检查制度,每年对学生进行体质健康检查测试，在校内公布学生体质健康状况，并将有关情况向学生家长通报；健全学生体质健康档案，资料齐全，数据完整。

2、公示制度

建立实行学校体育报告公示制度，将学校作息时间、体育开课执行情况、阳光体育工作方案，学校体育经费投入情况，学生体质健康状况等，在学校网站向社会公布；利用公告栏、家长会和校园网等定期通报学校体育工作和学生体育活动情况。

3、奖惩制度

健全学校体育工作奖惩制度,把体育工作和学生体质健康水平纳入校领导、部门负责人、班主任和课任教师考核指标，实行绩效评估和问责；对学校开展体育工作成绩突出的班级、年级和个人进行表彰奖励；对体育工作不落实，学生体质健康测试指标持续下降的，在绩效评估、合格评估和评优评先中实行“一票否决”。

五、存在的问题和努力的方向

2024年，我校体育工作虽然取得了很大的进步，这些成绩的取得都离不开上级主管部门对我校的大力支持。但工作中还存在很多不足。由于我们是新建学校，体育专职教师少，硬件设备不达标，器材

室里建设没有达到规定标准，器材数量不足，跟不上教学需求。学生健康体质情况差，需要系统的训练和达标。我们认识到，要抓好学校的体育工作是一件艰苦的长期的任务，要坚持不懈努力。

六、下一步的打算

今后我们认真落实体质健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校体育教育的一项基本目标来抓，同时加强教师工作责任心的培养，提高教师队伍的整体水平和教育能力，积极创造一切条件，克服一切困难，想尽一切办法，把我校的体育工作提高到一个新水平。

蒋庄社区学校

2024年6月

**第二篇：小学生体质健康测试分析报告**

小学生体质健康分析报告

根据小学生的生理、心理的特点，从体育保健课、课外活动和体育课程的延伸等方面提出了相应的对策，旨在通过这几方面的努力，切实提高我校学生的体质健康水平，促进学生的健康成长。

今年我校学生的体质状况呈现上升的趋势。对改进我们的体育教育，提高学生的身体素质具有十分重要的现实意义。

在课余时间，从书上或网络上查阅及收集一些关于小学生营养保健学的资料，针对小胖墩的现象，有目的地查阅几种有益于身心健康的食谱，打印成资料，在保健课的时候，发放到学生手中，而且在这堂课中，采取师生互动的形式来探讨食物与营养的关系，通过学习，使他们了解不良的饮食习惯对身体的危害，并在日常生活中逐步养成科学的饮食习惯。

充分利用大课间活动的时间，开展丰富多彩的体育活动

大课间（操）活动是关于课间操改革的一项重要成果之一。受到学校场地设备的影响，我校是本学期才开展大课间的，今年创编了一套青春活跃的校操，使学生对课间操充满了新鲜感，避免了做操时拖沓、疲软，从一定程度上促进了学生的身心健康。

游戏是小学体育课中的一大重头戏，让中高年级的学生参与一些游戏规则和游戏方法的改造，不失为增强学生创造能力的一个好办法。如让学生参与设计“钻山洞”这个游戏，在教师的点拨下，学生学会了从横向、背向等角度出发来设计这个游戏，改变了传统意义上的“两路纵队相对站，手牵手儿把洞钻，钻过洞口把洞开，最后两人再上来”的玩法，使游戏由单一化向多样化转变。另外，教师也可以从逆向思维的角度出发来训练学生思考问题的能动性。如把50M跑改为8秒钟跑（即8秒钟能跑几米）；一分钟跳绳改为看谁先跳到120次……久而久之学生也学会了用反面的角度来看待问题。

体育教学面对的学生的个体差异性比较大，而且非常明显，学生之间的表现评价也较直接，因此学生容易被激励或被伤害。因此可见，学生的感情因素对体育教学的影响非常明显，体育课中的厌学现象是一个困扰我们的问题。所以，面对千差万别的学生，要面面俱到，使其都学有所得，学有所感，都能在自己原有的基础上得到发展，就必须贯彻因材施教、区别对待的原则。根据学生不同的身体素质及运动能力进行分层。针对学生的不同层次设计各自相应的教学目标、教学要求、教学内容、教学方法及教学评价，有效地解决学生中“吃不饱”和“吃不了”的现象，使每个学生的特长和能力都得到充分的发展。

目前，在小学体育教学中流行一种新的教学模式，即“快乐体育”模式，但是，我们不能肤浅地认为，只要学生在嘻嘻哈哈中上好体育课，那样就是快乐的精髓所在了，真正地快乐还应该体现在学生在体育运动中克服困难、战胜自我所获得的成功体验。因而，让学生在活动中体验挫折，锻炼其意志也是至关重要的。全面素质锻炼是很重要的一环，在体育课中适当地安排素质训练，可以锻炼学生的意志，克服其娇气思想。另外，在活动过程中可以刻意地设置一些小障碍，使学生通过努力，在活动中不断增强自尊与自信。这些活动使学生在特定的环境中通过自身的努力，学友的鼓励，最终取得成功，获得特殊的心理体验。

体育器材、体育设施是达成体育运动必要手段，开展体育活动离不开体育器材和设施。因此要提高学生的身体素质，体育器材和设施的开发也非常重要。要充分发挥已有器材的多种功能，尽量做到一材多用，这样使体育课丰富多彩，提高了学生参加体育活动的兴趣，有利于学生的身体健康。

学生的体质健康水平单靠每周几节课来改善，其效果可能不明显，因此，促进学生利用校外的体育资源积极、主动地参与体育锻炼，是提高学生健康水平的有效途径。增加体育活动时间可以减轻学生的文化学习负担，使学生的大脑得到充分的休息和身心得到平衡的发展，适度的体育家庭作业有助于学生合理安排休息时间，积极参与体育锻炼，从而养成坚持锻炼的习惯。学校可主动与社区挂钩，积极组织学生参加社区的各种体育活动，如健身操、舞蹈、小型趣味体育项目的比赛等；还可以经常组织学生到社区去进行体育活动的宣传与表演，把体育课中所学的知识、技能奉献给社区，这种做法既有助于促进学生更好地参与体育活动，又增加了学生与社会联系的机会，发展学生的身心健康。

上述是我对本校学生体质分析及对策的几点想法，如何切实有效地来提高小学生的体质健康或许不是通过某一途径可以完全解决的，克服各种制约因素，全面推进素质教育对我们每一个教育工作者来说将是任重道远的。

东黄小学 2024年9月

2024学年学生体质健康分析报告

上庄小学

**第三篇：小学生体质健康测试数据统计分析报告**

小学生体质健康测试数据统计分析报告

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2024〕7号）和党的十八届三中全会《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，更好地开展我国青少年体育活动，促进青少年体育运动的进一步发展，营造全社会关注青少年体育的氛围。

在9月份到12月份期间对xx小学74名学生进行了检测活动。

本次体质健康测试包括形体检测、竞技能力测评两个大项。形体检测为视力、身高、体重、四肢、心肺和龋齿等。竞技能力主要包含速度、耐力、力量、灵敏度、柔韧性、平衡力、爆发力、节奏感、协调能力。

经过三个多月的测试，我校获得了大量真实数据，现将统计分析结果公布如下：

一、总体测试情况

本次参与测试共74名学生，达标率为89.2%，其中，良好率占19.6%，优秀率占17.5%，不及格率占10.8%。总的情况来看，及格率较低, 良好率和优秀率也不太理想。学生的整体体质水平不太乐观，尤其在力量素质和耐力素质方面表现的较差，速度素质尤为突出。从

测试中来看，学生的运动能力普遍比较差，表现在平常训练不够系统、运动姿势的准确性、肢体的协调能力和运动的意志力等方面。

二、各年级各项目具体分析 一、二年级的测试项目为身高、体重、肺活量、50米跑、一分钟跳绳、坐位体前，从结果看，依据2024年修订的评分标准，身高、体重指标，大部分学生能达到正常指标，一、二年级肥胖和超重的明显减少。偏胖、肥胖学生较去年相比有所降低。在新增加的肺活量测试数据显示，低年级学生的心肺功能都比较好，合格率为93%。坐位体前屈整体合格率达到90%。跳绳合格率一般，说明低年级的学生在身体协调性方面比较差，需要在今后的教学中对低年级的学生进行这方年面的系统教学，提高学生的全身协调性。通过统计可以看出该年级段的学生身体素质较好。三、四年级的测试项目为身高、体重、肺活量、50米跑、一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳、坐位体前屈，从结果看，身高、体重指标，大部分学生能达到正常指标，但是三四年级的学生偏低和肥胖的人数较多，应该加强锻炼；代表速度素质的一分钟跳绳，四年级合格率为到68.6%以上，优秀率为15.6%，三年级合格率为75%，优秀率为12.6%；在柔韧素质测试中三四年级的成绩有点低，50米跑的成绩一般，速度素质需要加强练习，三年级合格率为到73.37%，四年级合格率为71.5%。一分钟仰卧起坐为新增加的测试项目，由于平常的教学中针

对这方面的素质练习不到位，所以学生的成绩以也是比较低，要重点加强学生的这项素质练习。总体来说学生的身高、体重指标及运动能力指标均达到学校要求，柔韧力量素质相对差一些，速度素质发展一般，身体协调性较好。肺活量的测试数据显示学生心肺功能较好，在今后的教学过程中，针对三四年级的测试情况制定计划，提高学生的综合身体素质。

五年级的测试项目为：身高、体重、肺活量、50米跑、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈、50\*8往返跑。总体情况来看，身高、体重指标较好，肺活量数据显示学生的心肺功能较好，一分钟跳绳成绩较好，合格率较高，相对差一点的就是一分钟仰卧起坐，由于平常的教学过程中对这方面的素质练习比较少，以至于学生的成绩并不突出，但是基本都能达到合格；柔韧素质成绩显示高年级学生的柔韧性较差；50\*8往返跑米跑成绩相对一般，也是刚好及格，没有太突出的，应该加强耐力素质的练习。总体说高年级学生在身体锻炼方面存在着懒惰厌倦心理。

总体来说,通过此次测试发现,学生整体身体素质还是比较好的, 相对较弱的就是低年级力量素质和速度素质和协调素质, 高年级的耐力素质和柔韧素质。此外我们还发现一个现象，女生的整体合格率高于男生。

**第四篇：小学生体质健康测试分析报告**

2024学年上庄小学生体质健康分析报告

本次上庄小学测试学生共有326人，其中男生147人，女生179人。测试的数据显示所有被测试者中，平均分为72.14分，男生为73.12分，女生为70.87分。总体上看学生大多处在良好和及格档上，从样本数的综合评定等级人数比例来看，我校被测学生中，优秀率为6.46%，良好率为36.69%，及格率为40.97%，不及格率为15.88%。详细的数据评定（祥见后表），并根据小学生的生理、心理的特点，从体育保健课、课外活动和体育课程的延伸等方面提出了相应的对策，旨在通过这几方面的努力，切实提高我校学生的体质健康水平，促进学生的健康成长。

今年我校学生的体质状况呈现下降的趋势。学生的许多身体素质指标明显下降，主要表现在耐力素质（50米\*8往反跑）呈下降趋势，肺活量指标大幅下降（具体数据见《

五、六年级各测试项目评价等级的人数比例统计表》），这一情况值得人们深思和研究。为此，针对我校学生的体质状况分析其中的原因，并提出相应的对策，对改进我们的体育教育，提高学生的身体素质具有十分重要的现实意义。学生体质下降的原因探索

所谓体质就是人们的有机体在遗传变异和后天获得性基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。它包括体格、体能和适应能力三方面，而当前我校学生的体质测试的结果看，学生的生理、心理健康状况令人担忧。通过分析，主要原因有以下几个方面：

2.1营养过剩，胖墩增加

据测试的数据显示，我校学生肥胖率以达10%，肥胖成为威胁青少年健康的主要问题之一。学校里有那么多的“小胖墩”，究其原因，主要是物质生活有了很大的转变，加上遗传及营养过剩等综合性的因素，使学生中肥胖者的数量日趋渐增。数据表中可以看到低段学生的肥胖率要高与高段的学生。因为自身机能的限制，使这些小胖墩在运动中比常人承受了更大的负荷量，稍微活动一下就气喘吁吁，满头大汗，使胖墩们对运动产生了畏惧心理，减少了活动量，也导致了身体素质的下降。

2.2 劳动减少，体能下降

造成我校学生体能下降的原因中，现代生活方式对人们的影响占了不容忽视的地位，过去爬楼梯，现在坐电梯；过去骑自行车，现在坐汽车；人类的劳动活动大大减少，造成体能下降。再则，生在“饭来张口，衣来伸手”的“小皇帝”时代的相当一部分小学生，仗着祖父辈及父母的宠爱，连家务的边都摸不到，缺乏了最基本的活动内容，久而久之，形成了一种惰性心理，而且长期的溺爱造成了不少学生娇气的性格，一遇到运动量比较大的活动或者不好的天气（炎热或寒冷），潜意识使其产生了惧怕及抵制心理，如上种种，使之学生体质下降。

2.3 学习负担过重，缺乏充足的活动时间

这类问题，主要出现在中高段学生身上。由于课业负担的增加，使这些学生把更多的精力投入到了文化课的学习中，很少顾及自己的活动及休息时间，有时候，甚至连课间十分钟的时间也难以保证。为了在区统考中取得好的名次，许多班主任不顾学生的身体健康，一再要求学生多做题目，少玩耍，他们认为学生上了体育课后就没心情再上下一节课了。也为了不被老师批评，不少学生上体育课只坐一边看看，其他时间运动就更少了。

2.4 小学生对体育的重视程度不够，出现“重主轻体”的现象

学生对体育课的偏爱往往是出于个人兴趣，相当一部分同学对体育还缺乏足够的认识，认为体育课是单纯的游戏课，为了活动而活动，不像语数等主课那样，测验获得好成绩就欢呼雀跃，而对体育课成绩高分及满分的追求欲不是很高，进取心不强，学生家长也看重学习成绩，而对体育成绩普遍不重视，导致了重视主课，轻视体育的现象。

增强我校学生身体素质的对策

针对我校学生身体健康存在的问题，我想教育教学中可以从这么几个方面着手予以改进，以提高学生的身体素质。

3.1利用网络资源，多渠道地渗透营养保健学

在课余时间，从书上或网络上查阅及收集一些关于小学生营养保健学的资料，针对小胖墩的现象，有目的地查阅几种有益于身心健康的食谱，打印成资料，在保健课的时候，发放到学生手中，而且在这堂课中，采取师生互动的形式来探讨食物与营养的关系，通过学习，使他们了解不良的饮食习惯对身体的危害，并在日常生活中逐步养成科学的饮食习惯。

3.2充分利用大课间活动的时间，开展丰富多彩的体育活动

大课间（操）活动是关于课间操改革的一项重要成果之一。受到学校场地设备的影响，我校是本学期才开展大课间的，今年创编了一套青春活跃的校操，使学生对课间操充满了新鲜感，避免了做操时拖沓、疲软，从一定程度上促进了学生的身心健康。

3.3改进体育教学方法，提高学生对体育的兴趣

游戏是小学体育课中的一大重头戏，让中高年级的学生参与一些游戏规则和游戏方法的改造，不失为增强学生创造能力的一个好办法。如让学生参与设计“钻山洞”这个游戏，在教师的点拨下，学生学会了从横向、背向等角度出发来设计这个游戏，改变了传统意义上的“两路纵队相对站，手牵手儿把洞钻，钻过洞口把洞开，最后两人再上来”的玩法，使游戏由单一化向多样化转变。另外，教师也可以从逆向思维的角度出发来训练学生思考问题的能动性。如把50M跑改为8秒钟跑（即8秒钟能跑几米）；一分钟跳绳改为看谁先跳到120次……久而久之学生也学会了用反面的角度来看待问题。

体育教学面对的学生的个体差异性比较大，而且非常明显，学生之间的表现评价也较直接，因此学生容易被激励或被伤害。因此可见，学生的感情因素对体育教学的影响非常明显，体育课中的厌学现象是一个困扰我们的问题。所以，面对千差万别的学生，要面面俱到，使其都学有所得，学有所感，都能在自己原有的基础上得到发展，就必须贯彻因材施教、区别对待的原则。根据学生不同的身体素质及运动能力进行分层。针对学生的不同层次设计各自相应的教学目标、教学要求、教学内容、教学方法及教学评价，有效地解决学生中“吃不饱”和“吃不了”的现象，使每个学生的特长和能力都得到充分的发展。

目前，在小学体育教学中流行一种新的教学模式，即“快乐体育”模式，但是，我们不能肤浅地认为，只要学生在嘻嘻哈哈中上好体育课，那样就是快乐的精髓所在了，真正地快乐还应该体现在学生在体育运动中克服困难、战胜自我所获得的成功体验。因而，让学生在活动中体验挫折，锻炼其意志也是至关重要的。全面素质锻炼是很重要的一环，在体育课中适当地安排素质训练，可以锻炼学生的意志，克服其娇气思想。另外，在活动过程中可以刻意地设置一些小障碍，使学生通过努力，在活动中不断增强自尊与自信。这些活动使学生在特定的环境中通过自身的努力，学友的鼓励，最终取得成功，获得特殊的心理体验。

体育器材、体育设施是达成体育运动必要手段，开展体育活动离不开体育器材和设施。因此要提高学生的身体素质，体育器材和设施的开发也非常重要。要充分发挥已有器材的多种功能，尽量做到一材多用，这样使体育课丰富多彩，提高了学生参加体育活动的兴趣，有利于学生的身体健康。

3.4体育课程的延伸

学生的体质健康水平单靠每周几节课来改善，其效果可能不明显，因此，促进学生利用校外的体育资源积极、主动地参与体育锻炼，是提高学生健康水平的有效途径。增加体育活动时间可以减轻学生的文化学习负担，使学生的大脑得到充分的休息和身心得到平衡的发展，适度的体育家庭作业有助于学生合理安排休息时间，积极参与体育锻炼，从而养成坚持锻炼的习惯。学校可主动与社区挂钩，积极组织学生参加社区的各种体育活动，如健身操、舞蹈、小型趣味体育项目的比赛等；还可以经常组织学生到社区去进行体育活动的宣传与表演，把体育课中所学的知识、技能奉献给社区，这种做法既有助于促进学生更好地参与体育活动，又增加了学生与社会联系的机会，发展学生的身心健康。结语

上述是我对本校学生体质分析及对策的几点想法，如何切实有效地来提高小学生的体质健康或许不是通过某一途径可以完全解决的，克服各种制约因素，全面推进素质教育对我们每一个教育工作者来说将是任重道远的。期待社会、学校、家庭共同来关注孩子的身体健康，促进我们下一代的茁壮成长。

2024学年学生体质健康分析报告

上庄小学

**第五篇：浅谈小学生健康体质状况**

浅谈小学生健康体质状况

洪湖小学 赖育銮

我在深圳市洪湖小学从事校医工作20年来，看到了一批又一批的孩子们在这里健康成长，他们在洪湖小学学习阶段的是身体、心理、社会适应三维健康和谐发展的重要时期，更是学生体育锻炼习惯培养的关键时期。20年来，我国的经济水平高速发展，深圳人们的生活水平得到了很大的提高，家庭饮食营养丰富，也更加注重健康的生活态度和方式，但是，小学生的身体素质并没得到相应的提高，有的方面反而呈下降趋势。

目前，学生的体质健康存在的主要问题：

1、部分体能指标呈下降趋势；

2、反映肺功能的肺活量呈下降趋势；

3、超重及肥胖检出率呈上升趋势。

4、近视发生率呈上升趋势。

越来越多的目光已经关注到学生身体健康上来，对体育锻炼的重视程度日趋上升。然而，当我们开始关注现在学生的体质健康时，其状况实在令人堪忧，那到底是哪些原因造成的呢？

1、有部分家长对子女的教育方法欠妥，过分的关心、溺爱，养成了孩子过分依赖的心理，家长普遍最关注的是孩子身体，但又不注意身体与营养的关系或者不懂得科学膳食。一方面，肥胖成为危害小学生，尤其是城市小学生健康的一个新问题，大量食用洋快餐、饮料、膨化食品等不健康食品；二是学生营养不良，学生的挑食、偏食等都造成了学生营养不平衡，身心发育迟缓，影响体育锻炼质量。在我们学校，这样两级分化的体重是越来越严重。

2、现在的小学生作业量过大、无暇运动。绝大部分的学生不但有学校老师布置的作业，还有家长布置的，参加这个培训班，那个辅导班，国家规定小学生每天写作业的时间不得超过1小时，但根据相关资料显示相当一部分小学生写家庭作业的时间均超过国家规定的标准，导致学生没有时间运动，学生个体体质下降，形成了恶性循环，无力参加体育运动。

3、现在的很大一部分小学生在家时，过度沉溺于游戏机、电脑和电视，所以，除了在完成大量的学业作业之外，剩余的时间都在面对着屏幕，不用说运动，到户外的时间都十分有限，造成小学生的近视率也在逐年的增加。

4、因近几年校园安全事故频频发生，导致学校紧抓安全教育不放。因此，体育教师在上体育课时，尽力追求安全，不敢放开手教学去进行一些运动量较大的锻炼项目。

这些存在的问题，有些甚至是比较严重的，都必须引起我们的高度重视，采取有效措施来改善学生的体质和健康状况。那么，我们该如何去改变这些让人堪忧的现状呢，本人有点小小的看法和建议：

1、适时控制儿童的饮食，这一点是针对体重超标的儿童。给儿童提供充足的营养是适当的，但是超过一定程度之后将会导致儿童肥胖，发育迟缓，这些十分不利于儿童的健康生长。

2、家长要形成增强儿童体质的意识。学生在学校每日接受大量的功课，家长不应只注重学生的学业成绩，还应注重儿童的健康发展。平日多多督促儿童参与体育锻炼，从体力、速度、柔韧度、协调性等多方面发展，不断增强儿童的身体素质。学校可以定期为学生进行体能测试，然后发给家长一份相应的运动情况表，把学生的在校锻炼情况反馈给家长，使家长了解其子女的体质状况，知道其子女有哪些方面的不足，两方面合作，共同找出改变这一现状需采取的措施。

3、培养学生对体育的兴趣、爱好，并养成体育锻炼的习惯，是体育教学成果的一个重要标志，而且在体育课堂教学中，培养学生良好的锻炼习惯，对提高课堂教学效果，培养学生终身体育能力，促进学生身心健康地发展有着重要的意义。因此，体育教师在课堂教学中，应重视培养学生良好的锻炼习惯。从学生入学开始就注意培养提高学生对体育锻炼的兴趣与习惯。

4、加强两操管理，早操、课间操时间较短，内容单一，学生缺乏兴趣，运动负荷小，也许有人认为达不到应有的锻炼效果，然而，这正是培养学生吃苦耐劳品质，发展耐力素质最直接，最有效的途径之一。现在我们洪湖小学在全校开展的 “阳光体育活动”，保证全校学生每天1小时的体育锻炼活动，充分使孩子动起来，将孩子“赶”到操场上去，教师带领学生进行一些趣味性浓的运动项目，真正让学生的身体运动起来，也能提高锻炼的质量。

6、沟通家长，共同努力。从小培养孩子们养成良好的用眼习惯，看书、上网、看电视不要连续超过一小时；眼睛在长时间疲劳后，要多远眺；在校时，要坚持做眼保健操。要定期去医院检查眼睛，及时发现眼病，及时治疗，对视力低下的同学应及时采取有效措施。同时要坚持课外活动，每天坚持1小时的体育活动，睡眠时间不少于9小时，养成良好的生活习惯。家长要注意孩子们的合理营养，避免偏食，挑食，过多地吃糖或零食，增强学生体质和抗病能力。

上述是我对小学生体质健康状况分析及改善措施的几点想法，如何切实有效地来提高小学生的体质健康或许不是通过某一途径可以完全解决的。身体素质是人的综合能力的重要因素，因此，对于教育工作者，这是任重而道远的。如今，我国的运动健儿们在各大国际赛场上一次又一次、越来越多地取得佳绩，激发了广大学生对体育运动的更大关注和热情。但是仅有这些还不够，应当把这份关注的热情转化为自身的体育锻炼习惯，让体育运动成为他们一生中重要的生活方式。作为小学校医的我，真想看到孩子们在小学阶段，身体棒棒的，学习棒棒的，这就需要学校、家庭、社会的有效引导，希望孩子们的健康体质向我们的生活水平一样，大大提高。让我们共同努力，为广大少年儿童带来充满健康阳光的未来。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！