

我国青少年健康体适能研究的现实问题与优化路径

赵文雪, 王维震, 王超

安庆师范大学 体育学院, 安徽 安庆 246000

DOI: 10.61369/ETR.2025360003

摘 要 : 本文以我国青少年健康体适能为核心研究对象, 综合运用文献研究法、数据分析法及跨学科视角, 系统梳理当前该领域在理论、实践与影响因素层面的研究进展。理论层面, 虽已明确健康体适能的多维度内涵(含身体成分、心肺耐力等), 并构建多学科理论框架, 但与实践场景的衔接仍显薄弱; 实践层面, 学校体适能课程、社区健身活动虽有开展, 却存在区域不平衡、覆盖群体不全面(如特殊青少年群体关注不足)等问题。研究发现, 当前我国青少年健康体适能研究存在体系不完善、干预手段效果有限、学校重视不足、社会资源整合乏力等突出问题。基于此, 本文从完善监测体系、强化学校体育教育主阵地作用、整合社区与社会机构资源、培养专业人才队伍等维度, 提出针对性优化路径, 旨在为提升青少年健康体适能水平提供理论支撑与实践指导, 助力破解青少年体力活动不足、健康风险增加等现实困境, 服务青少年全面健康成长。

关 键 词 : 青少年; 健康体适能; 现状; 问题; 优化路径

The Practical Issues and Optimization Paths in the Research on Health-Related Physical Fitness of Chinese Adolescents

Zhao Wenxue, Wang Weizhen, Wang Chao

School of Physical Education, Anqing Normal University, Anqing, Anhui 246000

Abstract : This paper takes the health-related physical fitness of Chinese adolescents as the core research subject, comprehensively employing literature research methods, data analysis techniques, and interdisciplinary perspectives to systematically review the current research progress in this field at the theoretical, practical, and influencing factor levels. Theoretically, while the multidimensional connotations of health-related physical fitness (including body composition, cardiorespiratory endurance, etc.) have been clarified and a multidisciplinary theoretical framework constructed, the connection with practical scenarios remains weak. Practically, although school physical fitness programs and community fitness activities have been implemented, issues such as regional imbalance and incomplete coverage of target groups (e.g., insufficient attention to special adolescent groups) persist. The study reveals prominent problems in current research on health-related physical fitness among Chinese adolescents, including an imperfect research system, limited effectiveness of intervention measures, insufficient emphasis from schools, and poor integration of social resources. Based on these findings, this paper proposes targeted optimization paths from dimensions such as improving the monitoring system, strengthening the role of school physical education as the main front, integrating community and social institution resources, and cultivating a professional talent pool. The aim is to provide theoretical support and practical guidance for enhancing the health-related physical fitness levels of adolescents, helping to address real-world challenges such as insufficient physical activity and increased health risks among adolescents, and facilitating their comprehensive and healthy growth.

Keywords : adolescents; health-related physical fitness; current status; problems; optimization paths

一、我国青少年健康体适能研究的现状

(一) 政策积极推动

近年来, 我国重视青少年健康体适能发展, 出台系列政策法规

提供保障与导向。2001年, 全国第8次体育课程改革提出“健康第一”指导思想, 通过增加学生课内外体育学习与活动, 激发其锻炼兴趣, 培养运动爱好与专长, 帮助形成锻炼意识和习惯, 缓解肥胖和疾病发生, 从学校体育层面推动健康促进事业发展^[1]。2023年

[基金项目]

2025年大学生创新创业训练计划项目(202510372008S)

2025年大学生创新创业训练计划项目, 安庆师范大学体育学院研究生组启动启智体适能训练营国家级一般项目, 项目编号: 202510372008S

浙江工商职业技术学院基本科研业务费资助项目。

作者简介:

赵文雪(2000.12-), 女, 山东济南人, 在读硕士, 研究方向: 体育教学。

王维震(2000.10-), 男, 安徽安庆人, 在读硕士, 研究方向: 体育教学。

王超(2001.07-), 男, 山东临沂人, 在读硕士, 研究方向: 体育教学。

施行的新修订《体育法》意义重大，将“学校体育”拓展为“青少年和学校体育”，明确“国家优先发展青少年和学校体育”原则，以增强青少年体质健康为重点，促进其身心健康、全面发展的目标在立法层面得以确立，填补了青少年体育法律体系的关键空白。2020年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，从多方面深化学校体育改革，完善顶层设计，营造关注青少年体育的氛围^[2]。同年，经国务院同意，体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，推动青少年文化学习与体育锻炼协调共进，深化体教融合。这些文件全方位加强了青少年和学校体育的顶层规划，为青少年健康体适能发展筑牢法律根基、提供政策支撑。

在健身设施建设方面，政策持续发力。2021年，中共中央办公厅、国务院办公厅发布的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出落实全龄友好理念，制定适合未成年人的设施器材标准，推动公共体育场馆向青少年免费或低收费开放^[3]。2023年，体育总局联合有关部门启动“全民健身场地设施提升行动（2023—2025年）”，加强适儿化健身设施配置。要求各地新建健身设施项目原则上100%配儿童健身设施，社区、公园等公共场所新建健身器材中适儿化器材占一定比例。这些政策完善青少年身边健身场地设施，为其锻炼创造便利。

（二）研究内容与成果

国内众多学者对青少年健康体适能进行多维度深入研究。在体质健康领域，相关研究通过数据分析揭示我国青少年体质健康现状及演变趋势。据《全民健身计划2021—2025年》数据，我国青少年体质健康总体呈积极态势，但地区、年龄和性别差异显著^[4]。城市青少年体质普遍优于农村，男性优于女性，小学生和初中生体质相对较好，高中生和大学生相对较差。青少年在肺活量等体能素质指标上表现不佳，部分因学业压力大、缺乏锻炼，体能难提升。新世纪以来，中小学生超重、肥胖、视力不良问题严重，爆发力素质下降，虽速度等素质有所提升，但整体未根本性改善^[5]。《中国儿童青少年肥胖研究报告》显示，中小学生肥胖检出率逐年攀升，肥胖成影响健康关键因素，可能诱发慢性疾病。在心理健康方面，我国青少年心理健康指数普遍偏低，抑郁、焦虑等问题普遍，干扰学习成绩和人际关系^[6]。

（三）健康体适能的重要性

体育活动在青少年全面发展进程中占据重要位置：以其特有的实践性、基础性、融合性成为青少年身心健康、德智体美劳全面发展的重要依托。青年毛泽东通过《体育之研究》分享“六段运动”活动心得，强调“体育一道，配德育与智育，而德育皆寄于体。无体是无德智也”（毛泽东，1917）^[7]。优良的健康体适能对青少年塑造理想的身体形态具有积极作用，能够促进骨骼与肌肉的健康成长，同时预防肥胖等健康问题。心肺耐力的增强有助于提升心血管与呼吸系统的功能，进而提高身体耐力和抗疲劳能力，确保青少年在学习与日常生活中保持旺盛的精力。肌肉力量与耐力的提升不仅有助于青少年更有效地完成日常活动与体育锻炼，还能增强骨骼密度，预防骨质疏松症。柔韧性的提高能够降低运动损伤的风险，增强身体的协调性和平衡感^[8]。此外，健康体

适能的增进对青少年的心理健康同样具有正面效应，能够缓解心理压力，减轻焦虑与抑郁情绪，增强自信心和心理韧性，促进其社会适应能力的发展。

二、我国青少年健康体适能研究的现实桎梏

（一）健康体适能监测体系不完善

1. 监测指标全面性欠缺

当前我国青少年健康体适能监测指标存在明显局限性，难以全面反映青少年的健康体适能状况。在身体形态方面，虽普遍测量身高、体重等常规指标，以计算身体质量指数（BMI）来评估基本营养状态，但对于身体成分的深入分析，如体脂肪率、肌肉含量等指标，在大规模常规监测中较少涉及^[9]。这导致无法精准判断青少年身体脂肪堆积或肌肉发育不足等问题，而这些问题对青少年心血管疾病风险、代谢功能等健康层面影响深远。

在生理机能监测方面，心肺功能监测多靠肺活量测试，有一定参考价值，但难精准反映青少年运动时心肺系统实际工作效率。最大摄氧量等关键指标因测试技术复杂、成本高，日常监测基本缺失。肌肉力量与耐力监测指标单一，仅通过握力、仰卧起坐等少数项目评估，忽视青少年全身不同肌群发展差异，如常用的下肢爆发力、核心肌群稳定性等监测指标匮乏，不利于全面评估青少年运动能力与健康体适能基础。

在心理健康与社会适应能力监测方面，当前体系薄弱。青少年面临复杂环境，心理问题频发，但监测体系缺乏长期、动态的心理健康评估指标，专业心理测评工具常态化应用不足。对于青少年社会适应能力，如团队协作、情绪管理等方面，缺少系统性监测指标，无法全面衡量其社会环境中的健康体适能状态^[10]。

2. 监测数据准确性欠佳

监测数据的准确性存疑，主要源于多方面因素。从测量环节看，部分学校或机构使用的监测设备陈旧、精度不足，如一些体测用的电子秤、皮尺等，长期使用后未经校准，导致身高、体重测量数据偏差较大。在体能测试项目中，如仰卧起坐、立定跳远等，人工计时、测量方式易受主观因素干扰，测试人员的操作熟练程度、判断标准差异等，都可能造成数据不准确^[11]。

从数据收集与上报环节来看，由于部分学校对体适能监测工作重视不足，存在数据造假现象。为完成上级任务指标，部分学校工作人员可能篡改学生的体测数据，虚报学生的体质健康达标率等关键数据，严重影响数据的真实性，学生自身在测试过程中也可能存在不认真对待的情况，如在肺活量测试中未全力呼气、在耐力跑测试中偷懒等，导致测试数据无法真实反映其健康体适能水平。

3. 监测数据反馈机制匮乏

监测数据反馈机制问题多。一是反馈时效性差，多数学校一年仅开展一次体适能监测，结果反馈滞后数月，学生和家長难以及时了解健康体适能动态，错过最佳干预时机。二是反馈内容笼统，多以达标与否、等级评定等简单形式呈现，缺乏对具体健康体适能指标的分析解读，如学生拿到体测报告，仅知BMI正常，对体脂肪率、肌肉力量发展等细节一无所知，无法针对性调整生活与锻炼计

划^[12]。此外，学校、家庭和社会间缺乏有效数据共享与沟通机制，学校未将体测数据有效反馈给家长，家长难配合督促学生健康管理；社会层面的体育机构、健康部门等也无法获取全面准确的青少年体适能数据，难以开展针对性健康促进活动与资源配置。

（二）学校体育教育实效性不足

1. 体育课程设置与教学方法问题

体育课程设置存在问题：一是内容与健康体适能目标脱节，多数学校以传统运动项目教学为主，虽有基础体能训练，但未针对青少年健康体适能核心维度设计专项训练模块^[13]，如间歇跑、核心肌群稳定性训练等内容占比低，且缺乏分层设计，未考虑不同体质学生差异，针对性不足；二是课程结构合理性欠缺，一方面理论课程占比失衡，健康体适能知识教学不足，学生多只掌握运动技能；另一方面课程时长与频次难保障，常因“学业优先”被挤占或特殊情况取消，学生实际锻炼时间远低于国家标准，难以持续提升体适能。

在教学方法上，传统“教师示范－学生模仿”的单向教学模式占主导，缺乏互动与趣味，难激发学生主动参与意识^[14]。如体能训练多为重复性动作，枯燥易让学生抵触；教学手段缺乏创新，极少用智能设备辅助教学，无法实时监测数据、调整方案，教学效果不佳。此外，部分体育教师对健康体适能认知不足，教学只关注运动技能，忽视体适能指标提升，弱化了课程实效性。

2. 体育师资力量薄弱

在学校体育教育体系中，体育师资力量薄弱制约青少年健康体适能提升，主要体现在数量短缺、专业素养不足、教学能力受限和职业发展受阻等方面^[15]。从数量上看，体育教师配备难满足教学需求。2024年教育部数据显示，我国中小学体育教师师生比为1:287，与标准1:200相差大。中西部农村地区兼职体育教师占比达43%，部分学校有“语文教师兼任体育教研组长”情况；在专业素养方面，不少体育教师存在短板。部分教师非体育专业出身，对健康体适能知识掌握有限，制定运动计划难个性化，处理运动损伤缺乏专业技能；教学能力上，传统教学模式禁锢体育教师活力。多数教师采用“教师示范－学生模仿”方式，缺乏创新互动，且未有效利用智能设备辅助教学，难根据学生状态调整方案；职业发展上，体育教师面临困境。因学校对体育学科重视不足，在职称评定、评优表彰时受到区别对待，上升空间受限，挫伤工作积极性，导致优秀人才流失，加剧师资薄弱。

（三）社会与家庭协同性欠缺

1. 社会资源利用不充分

社会层面虽存在丰富的体育资源，但在服务青少年健康体适能提升方面，存在资源闲置与需求错配并存的问题，具体体现在社区体育资源、社会体育组织资源及商业体育机构资源的利用不足^[16]。

从社区体育资源看，设施利用率与服务适配性低。近年来我国虽在社区配建大量健身器材，但适儿化设施占比不足、缺乏管理与指导，且社区极少组织青少年体适能活动，致使设施闲置。

在社会体育组织资源利用上，参与度和合作深度不足。我国大量社会体育组织有专业训练能力，但多数未与学校、家庭长期稳定合作。部分青少年体育俱乐部仅进学校开展短期讲座，未制定课后训练计划、普及科学理念，训练效果难持久。家长不了解

周边组织服务，加剧体育资源与社会需求脱节。

从商业体育机构资源看，规范利用与质量把控不足。目前青少年体适能培训机构众多但资质不一，部分机构存在“过度营销”“训练强度不合理”等问题，家长信任度低。同时，学校与商业机构合作缺官方引导，多数学校拒绝引入专业资源，造成社会资源浪费。

2. 健康观念与教育缺失

家庭是青少年成长的首要环境，其健康观念与教育行为深刻影响青少年健康体适能发展。当前多数家庭在这方面存在明显缺失，主要体现在健康认知、锻炼引导、习惯培养三方面^[17]。

在健康认知上，“重学业轻体育”的功利化思想普遍，多数家长重学业成绩，视体育锻炼为负担，优先安排学科补习，导致青少年每日锻炼不足1小时，远低于标准。同时，部分家长对健康体适能认知局限，误将体重正常当达标，忽视核心指标，错失干预时机。

锻炼引导方面，家庭示范与陪伴不足。仅少数家长有规律运动习惯，难以成为孩子的体育榜样，亲子运动频率低、形式单一，缺乏体适能系统训练。部分家长担心孩子受伤，限制其参与对抗性运动，影响体适能全面发展。

习惯培养上，家庭在饮食、作息管理存在短板。部分家庭饮食“高油高糖”，增加青少年肥胖风险。近六成青少年睡眠不足8小时，超七成每日使用电子产品超2小时，静态时间过长挤占运动时间，间接削弱锻炼效果，加剧体适能下滑。

三、我国青少年健康体适能研究的优化路径

（一）完善健康体适能监测体系

1. 优化监测指标

测试手段精准和数据真实可靠是开展青少年体质健康精准治理的重要前提和基础^[18]。针对当前监测指标单一问题，需多维度完善指标体系。身体成分维度，在身高、体重、BMI基础上，增加体脂肪率、肌肉量等指标，用生物电阻抗法等便捷方式精准评估青少年身体成分健康度；生理机能维度，除肺活量外，引入最大摄氧量等指标，更全面反映心肺耐力与心血管功能；运动能力维度，补充核心肌群稳定性测试（如平板支撑时长）、下肢爆发力测试，覆盖全身肌群发展状况；心理健康维度，纳入抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）及社会适应能力问卷，每学期测评1－2次，实现身心指标同步监测，确保指标体系覆盖青少年健康体适能核心维度。

2. 整合数据资源

从测量、收集、审核全流程加强数据质量管控。测量环节，统一配备高精度监测设备，如电子身高体重秤、智能肺活量计等，定期开展校际设备精度比对；规范测试人员操作流程，通过岗前培训考核确保测试数据准确，减少人工误差。数据收集环节，搭建数字化监测平台，实现测试数据实时上传，避免人工录入篡改风险。审核环节，建立“学校自查－区县抽检－省级复核”三级审核机制，每学期随机抽取10%的学校数据现场溯源核查，对数据造假学校纳入教育评估黑名单，保障数据真实可靠。

3. 增强反馈效率

构建“即时化、个性化、联动化”反馈机制。即时化反馈上，

用智能监测设备，测试完成10分钟内生成个人体适能报告，经学校APP或家长群推送给学生及家长；个性化反馈方面，针对不同指标异常提供定制建议，为学校提供年级整体分析报告并指出共性问题；联动化反馈时，打通学校、家庭、社区数据共享通道，将学生体适能数据同步至社区体育服务中心，社区据此为青少年推荐适配健身课程，家长可通过平台与体育教师沟通孩子在校锻炼情况，形成“监测－反馈－干预”联动闭环，提升反馈应用价值。

（二）加强学校体育教育改革

1. 优化体育课程教学

从课程内容、教学模式、课时保障三方面打造针对性强、趣味性高的体育课程体系。课程内容构建“基础体能+专项技能+健康知识”三维结构：基础体能模块聚焦健康体适能核心维度，分学段设计训练内容，小学以游戏化体能训练为主，中学引入间歇跑、核心力量训练改善肌肉力量与耐力；专项技能模块结合学生兴趣开设篮球、游泳、武术等项目，在技能教学中融入体适能训练元素；系统讲解科学锻炼、运动损伤预防、营养搭配知识，通过案例分析、互动问答提升实效。此外，根据学生个体差异制定个性化教学计划和运动处方，实现因材施教。

2. 提升体育师资水平

提升体育师资水平要以“补短板、强能力、稳队伍”为核心构建全方位保障体系。在师资补充方面，扩大中小学体育教师招聘规模，优先录用有青少年体适能教练认证等资质者，通过“农村体育师资定向培育计划”吸引人才扎根农村，推动城区与农村学校师资帮扶结对。能力提升方面，新入职教师需参加岗前集训，在职教师还可通过教学技能大赛、课题研究、与体育俱乐部合作来提升教学能力^[19]。队伍稳定层面，将学生体适能提升率等纳入职称评审，建立绩效激励机制，为青少年健康体适能培养提供专业师资支撑。

（三）强化社会与家庭支持

1. 整合社会资源

政府应增强对青少年体育设施建设的财政投入，重点推进相关基础设施的建设。应规划建设更多适宜青少年锻炼的公共体育场馆和设施，降低收费或免费开放，提高使用效率。同时，倡导社会力量参与青少年体育事业，引导社会体育组织、企业开展培训和赛事活动，提供多元化体育服务与资源。此外，社区要利用自身优势，策划组织多样体育活动，为青少年搭建交流锻炼平台^[20]。此外，还需加强对社会体育资源的整合与协调，营造全社会共同关注和支持青少年健康体适能发展的良好氛围。

2. 转变家庭观念

通过多种途径加强对家长的健康教育与宣传，提升其对青少年健康体适能重要性的认识，推动教育观念转变。引导家长树立科学成才观，认识到孩子身体健康是学习成长的基础，鼓励孩子参与体育活动。家庭中，家长要做好表率，培养健康生活习惯，如合理膳食、规律作息等，营造积极的家庭运动氛围^[21]。此外，家长要关注孩子体育学习和锻炼进展，与学校密切沟通，共同促进孩子健康体适能全面发展。

四、结语

在我国，青少年群体的健康体适能问题已引起学术界和政策制定者的广泛关注。尽管在相关政策的推动下取得了一定的进展，但目前监测体系的不完善、学校体育教育的不足以及社会与家庭支持的欠缺等问题依然存在。完善监测体系、深化学校体育教育改革、强化社会与家庭支持，是提升青少年健康体适能的关键路径。未来研究需加强跨学科合作，创新研究方法，为政策制定提供更科学依据，促进青少年健康体适能发展，为实现健康中国战略目标奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 教育部. 体育(1~6年级) 体育与健康(7~12年级) 课程标准实验稿[M]. 北京：北京师范大学出版社，2001
- [2] 中共中央办公厅，国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL].(2020-10-15).https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm.
- [3] 中共中央办公厅，国务院办公厅. 关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见[EB/OL].(2022-03-23).https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5683839.htm.
- [4] 国务院. 全民健身计划(2021-2025年)[EB/OL].(2021-08-03). https://www.gov.cn/xinwen/2021-08/03/content_5629234.htm. [2024-05-31].
- [5] 马德浩. 新世纪以来我国中小学生体质健康状况的变化趋势及促进策略[J]. 西安体育学院学报，2024, 41(02): 159-168.
- [6] 杨兴隆，王丽娟，徐琪，等. 基于体质健康、心理健康及执行功能的我国儿童青少年24 h 活动推荐量研究[J]. 体育科学，2024, 44(07): 75-86.
- [7] 肖林鹏，武旗红. 我国《青少年体育活动促进计划》生成与发展逻辑[J]. 中国体育科技，2023, 59(09): 21-25+32.
- [8] Plowman A S. 儿童青少年骨骼肌相关体适能测试的10大研究问题[J]. 北京体育大学学报，2015, 38(12): 55-67.
- [9] 朱琳，苏煜. 美国青少年体适能测试解析[J]. 广州体育学院学报，2019, 39(01): 98-102.
- [10] 陈枫楷，钱佳. 体育锻炼对青少年心理健康的影响及作用机制研究[J]. 首都体育学院学报，2025, 37(04): 463-471.
- [11] 范洪彬，孙有平，季浏. 体质测评中仰卧起坐测试规格的国际比较[J]. 北京体育大学学报，2016, 39(04): 60-65+71.
- [12] 隋勇，张立国，李采丰，等. 人工智能赋能青少年体质健康精准治理：现实困境、治理向度和实践路径[J]. 中国教育科学，2023, (07): 72-77.
- [13] 于啸扬，郑辉. 青少年体质健康治理现代化的理论逻辑、推进困囿与纾解策略[J]. 沈阳体育学院学报，2025, 44(02): 52-58.
- [14] 吴进，杨宇航，李利强，等. 隐忧与消解：中国儿童青少年身体活动促进的时空社会学审视[J]. 成都体育学院学报，2024, 50(02): 9-15+25.
- [15] 王岗，李卓嘉，雷学会. 学校体育的目标：“健康”乎？“强壮”乎？[J]. 体育科学，2016, 23(03): 9-15. DOI: 10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.2016.03.002.
- [16] 马德浩. 发达国家青少年体质健康协同治理的经验与启示[J]. 沈阳体育学院学报，2022, 41(05): 69-75.
- [17] 李冲，史曜生. 我国青少年体质健康治理现代化：基本逻辑、现实审视与未来展望[J]. 上海体育学院学报，2022, 46(06): 21-30.
- [18] 陈林会，郑宇. FG/AG 对我国青少年体质健康管理的启示[J]. 教育理论与实践，2012(26): 27-29
- [19] 崔李明，刘艳，王家宏. 我国青少年体质健康政策的时代变迁、实施困境与优化策略[J]. 西安体育学院学报，2025, 42(03): 298-307.
- [20] 姜志明，王保勇. 我国青少年学生体质健康的现状与未来[J]. 中国青年政治学院学报，2014, 33(05): 71-73.
- [21] 李凤梅，武东海. 青少年体质健康监测政策协同的域外经验与启示[J]. 沈阳体育学院学报，2024, 43(01): 50-56.