

少年儿童体育运动与健康发展实践研究 —以乌兰察布市为例

李慧英¹, 郭官旺², 霍玉蓉¹

1. 集宁师范学院, 内蒙古 乌兰察布 012000

2. 乌兰察布职业学院, 内蒙古 乌兰察布 012000

DOI: 10.61369/SSSD.2025200046

摘要：青少年的健康发展关乎国家的未来和希望，本文旨在研究乌兰察布市青少年的健康发展状况，找出本地区发展青少年体育健康的长处与不足，并提出发展本地区青少年体质的一些建议和意见。

关键词：青少年；体育健康；提升策略

Practical Research on Juvenile Sports and Healthy Development — A Case Study of Ulanqab City

Li Huiying¹, Guo Guanwang², Huo Yurong¹

1. Jining Normal University, Wulanchabu, Inner Mongolia 012000

2. Wulanchabu Vocational College, Wulanchabu, Inner Mongolia 012000

Abstract： The healthy development of juveniles is related to the future and hope of the country. This paper aims to study the healthy development status of juveniles in Ulanqab City, identify the advantages and shortcomings of developing juvenile sports and health in this region, and put forward some suggestions and opinions on improving the physical fitness of juveniles in this region.

Keywords： juveniles; sports and health; improvement strategies

绪论

（一）选题缘由

少年儿童是国家未来与民族希望，其健康成长不仅关乎个体发展，更是实现“健康中国 2030”战略目标的基石。乌兰察布市作为内蒙古自治区重要的边疆民族地区，兼具草原、冰雪等独特自然禀赋与蒙古族传统文化、绥蒙红色文化等深厚底蕴，其少年儿童体育运动与健康发展状况既承载着国家政策落地的实践探索，也折射出民族地区教育公平与文化遗产的特殊使命^[1]。

（二）研究对象与研究方法

本文选取乌兰察布市 6-17 岁少年儿童为例进行研究，涉及学校体育教学、课外体育活动、家庭体育参与、社会体育资源等多个维度。本文采用的研究方法为文献研究法：梳理国家及地方体育教育政策、学术文献及地方政府工作报告等；问卷调查法：针对少年儿童、家长、开展体育参与、健康认知等方面的量化调查，通过 SPSS 软件分析数据，得出量化结论；案例分析法：选取冰雪课程、红色文化体育融合等典型案例进行剖析；数据分析法：结合教育统计等数据进行对比分析。

一、乌兰察布市少年儿童体育运动与健康发展现状分析

（一）发展成就

1. 体质健康改善：

乌兰察布市少年儿童体质达标率已超 85%，虽低于全国平均

水平（94.4%），但近五年年均提升 2.3 个百分点，差距逐步缩小。特色运动项目对体能的促进作用显著：冰雪运动（如滑冰、雪地平衡训练）可使参与学生的平衡能力提升，草原骑行、沙漠徒步等耐力项目使学生 800 米 / 1000 米跑达标率提高。体质监测数据显示，参与民族传统体育项目的学生，握力达标率从 72% 升至 89%，脊柱侧弯异常率下降 12%^[2]。

★论文为课题“乌兰察布市少年儿童体育运动与健康发展现状研究”（课题编号：NMGSEJD2024KT（重点）04）研究成果。课题来源：内蒙古自治区社会科学创新平台，内蒙古新时代少年儿童发展研究基地

2. 课程与活动创新：

已完成“萌宝健行·绥蒙红韵活力营”APP、健康饮食APP、运动健康APP原型开发形成“现代运动+民族特色”的课程矩阵。同时，结合绥蒙红色文化，开发“红色体育+”课程，具体创新功能如下：

智能饮食管理：支持语音、文字、拍照录入，含150+蒙古族特色美食数据库。AI定制卡路里目标，实时监测饮食进度，提供营养分析与改良方案。特色食谱由专业人员研发，教学直观^[3]。

（二）存在的问题与挑战

1. 师资与专业能力：

城乡体育教师缺口悬殊，乡村地区每千名学生体育教师配比仅为0.8人，不足城区（2.3人）的1/3。受地理位置偏远、薪资待遇低等影响，优秀教师难以引进和留存，察右前旗等地区需通过“送教下乡”弥补师资不足。教师专业培训不足，42%的乡村教师表示未接受过冰雪运动、民族传统体育等专项培训，教学方法单一，如部分教师仅能开展跑步、跳绳等基础项目，无法教授蒙古族搏克、布鲁投掷等特色课程，难以满足学生多样化需求^[4-6]。

2. 资源分配不均：

城乡设施差距显著：城区学校如集宁区曙光中学拥有完善的冰雪设施及特色课程，而乡村学校中68%缺乏基本运动器材，30%的操场为泥土场地，无法开展球类、冰雪等项目。资金投入区域失衡，经济发达的集宁区年均体育教育投入达120万元，而欠发达的兴和县仅为35万元，差距近3倍。此外，区域资源整合不足：乡村学校未能充分利用草原、沙漠等本地自然资源，如部分牧区学校仍以“室内跳绳”为主，未开发“草原徒步”“沙地游戏”等低成本、高适配的课程。^[7-9]

二、乌兰察布市少年儿童体育运动与健康发展的影响因素分析

（一）个体层面

运动习惯与兴趣：学业压力导致体育活动时间不足，45%的学校存在体育课被文化课挤占的现象，初中年级每周体育课时达标率仅为60%；传统课程趣味性不足，62%的学生认为传统体育课程“枯燥无趣”，而兴和县高庙子教学点的篮球特色活动、趣味运动会因贴合学生兴趣，参与率达90%，形成鲜明对比。

（二）家庭层面

教养观念：传统“重智轻体”思想影响，38%的家长认为“体育是副科，不如文化课重要”，部分家长甚至反对孩子参加课后体育活动，担心“影响作业完成”^[10]。

参与程度：家长体育陪伴时间有限，仅29%的家长能保证每周3次以上陪伴孩子运动；缺乏科学的运动与饮食指导能力——67.65%的家长表示孩子存在挑食、偏食问题，62.75%的家长难以把控食物营养配比，如部分家长给运动后的孩子饮用高糖饮

料，抵消运动减脂效果。

三、乌兰察布市少年儿童体育运动与健康发展的提升策略

（一）优化师资队伍建设

1. 完善招聘与激励机制

参照兴和县委编办经验，2022年兴和县使用72名编制招聘教育紧缺人才，其中明确包含体育教师岗位，计划2025年前新增120个乡村体育教师岗位；提高乡村教师薪资（较城区上浮20%），提供住房、交通补贴——如察右前旗对乡村体育教师发放“每月1500元边疆补贴”，吸引优秀人才。

2. 强化专业培训

建立“城乡教师交流计划”，每年组织100名城区教师赴乡村送教，如集宁区曙光中学体育教师每月赴乡村学校开展2次“冰雪运动教学示范课”；与高校合作开展冰雪运动、民族体育专项培训，确保80%的教师掌握1-2项特色项目教学技能，如联合内蒙古师范大学开设“蒙古族搏克教学培训班”，2024年已培训乡村教师86人^[11]。

（二）创新课程与活动设计

1. 强化课程地位：

将体育课时落实情况纳入学校考核，实行“一票否决制”——对未按要求开设体育课的学校，取消年度评优资格；严禁文化课挤占体育课，通过“教育督导专员”定期督查（如每周抽查课时表、访谈学生），保障小学每周4课时、初中每周3课时的基本要求。同时，将体育成绩纳入学生综合素质评价，提高体育在升学评价中的权重（如参考中考体育80分政策，细化平时表现占比）。

2. 融入文化特色

开发“红色体育+民族传统”课程体系：如红色主题运动（“重走长征路”徒步挑战，结合绥蒙红色交通线历史）、蒙古族传统游戏（沙嘎投掷、迷你搏克），并通过“绥蒙红色交通线大富翁”等游戏化形式提升参与度——该游戏使学生红色知识留存率提升40%，运动参与热情提高67%。此外，开发蒙汉双语运动课程，如“蒙古族长调健身操”，将民族音乐与肢体运动结合^[12]。

四、结论

乌兰察布市少年儿童体育运动与健康发展在政策支持、课程创新、社会参与等方面取得显著成就——通过“自然资源+文化传承+体育健康”的特色路径，实现了体质达标率年均提升2.3个百分点、家长支持率从40%升至75%、冰雪运动覆盖95%中小學生等成果，并通过“AI赋能·红韵蒙风”项目探索技术赋能路径，如AI健康管理系统使肥胖学生体脂率下降速度提升0.8%。

未来需进一步强化“政府主导、学校主责、家庭参与、

社会支持”的联动机制：以师资优化（如乡村教师薪资上浮 20%）、资源均衡（5000 万乡村专项基金）为基础，以课程创新（红色 + 民族 + AI 融合）、健康干预（个性化体质档案）为核心，以社会协同（企业税收激励、家校打卡机制）为支撑，推动“体教融合”“健康中国”战略在边疆民族地区落地，最终实现少年儿童全面健康成长与民族文化遗产的双重目标。

参考文献

[1] 中共中央，国务院.“健康中国 2030”规划纲要 [EB/OL]. (2016-10-25)[2025-03-24].http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.

[2] 内蒙古自治区教育厅. 关于落实中小学生每天 2 小时综合体育活动的通知 [Z]. 2025-01.

[3] 乌兰察布市人民政府. 乌兰察布市全民健身实施计划（2021—2025 年）[EB/OL]. (2022-11-25)[2025-03-24].<http://www.wulanchabu.gov.cn/information/wlcb11634/msg101428.html>.

[4] 乌兰察布市教育局. 特色体育助“双减”——兴和县大同天乡中心学校高庙子教学点实践 [EB/OL]. (2023-05-16)[2025-03-24].<http://jyj.wulanchabu.gov.cn/information/wlcbjyj11487/msg101419.html>.

[5] 内蒙古新闻网. 乌兰察布：运动点燃激情 活力绽放校园 [EB/OL]. (2024-08-06)[2025-03-24].<https://inews.nmgnews.com.cn/system/2024/08/06/030027848.shtml>.

[6] 内蒙古新闻网. 当“郑洁杯”遇上体教融合 乌兰察布网球少年“C”位出道 [EB/OL]. (2024-08-19)[2025-03-24].<https://inews.nmgnews.com.cn/system/2024/08/19/030032576.shtml>.

[7] 澎湃新闻客户端. 2 小时运动不重样！看内蒙古各地如何让校园“动”起来~ [EB/OL]. (2025-03-31)[2025-03-24].http://m.toutiao.com/group/7487860679660110371/?upstream_am_biz=doubao.

[8] 人民网. 内蒙古乌兰察布建设群众健身辅导站 [EB/OL]. (2025-04-18)[2025-03-24].http://paper.people.com.cn/rmrb/pc/content/202504/18/content_30068587.html.

[9] 内蒙古新闻网. 第十六届全区全民健身运动会轮滑比赛在乌兰察布市开赛 [EB/OL]. (2025-06-16)[2025-03-24].<https://inews.nmgnews.com.cn/system/2025/06/16/030170810.shtml>.

[10] 全国党建信息公众平台. 以体育人，为学生打开别样成长空间 [EB/OL]. (2023-03-14)[2025-03-24].http://m.toutiao.com/group/7210331447570367013/?upstream_biz=doubao.

[11] Wang Y, Zhang L. Application of Artificial Intelligence in the Intervention of Sports on Adolescent Health Risk Behavior [J]. Journal of Educational Psychology, 2023, 45 (3): 456-472.

[12] Guo Q, Li B. Role of AI Physical Education Based on Application of Functional Sports Training [J]. Journal of Intelligent & Fuzzy Systems, 2021, 40: 3337-3345.