

体育课程一体化背景下学生体质健康综合性精准干预研究

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

【摘要】:在体育课程一体化背景下探讨学生体质健康综合性精准干预,提出精准干预是通过干预效果确定精准程度,明确了精准干预需要更加全面和系统,采取综合性的干预方案更能凸显实效。分析了学生体质健康下降与促进艰难的问题及根源,集中体现在多种认识偏差、缺乏习惯养成、干预不够系统等方面。重点从体育课程一体化的角度提出了按学段特征分层、按目标定位分类、按责任主体分工的“三分融合”干预构想。进而探讨了学生体质健康综合性精准干预的有效方案研制思路与方法。旨在为更全面、系统、精准地对学生体质健康实施有效干预提供新的视角和理论参考。

【关键词】:体育课程一体化;体质健康;三分融合;精准干预;健康干预

【中图分类号】:G807.01 **【文献标志码】:**A **【文章编号】:**2096-5656(2020)03-0001-06

DOI:10.15877/j.cnki.nsic.20200521.001

我国青少年学生体质健康持续下降早已引起党和国家的高度重视,近年来,国家把加强青少年体育锻炼作为提高全民健康素质的基础工程,把加强学校体育教育作为贯彻党的教育方针、实施素质教育和提高教育质量的重要举措,并在先后发布的《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(国办发〔2016〕27号)^[1]、《“健康中国2030”规划纲要》^[2]等文件中,以规定或指导意见的方式确定了学生体质健康水平在教育评估中的价值,在国计民生中的地位。为了确立解决方案,体育教育领域对“学生体质健康”进行了大量探索,有的研究在体质健康干预等方面积累了实践经验^[3-6],但由于研究观点、内容、方法等差异,尚未形成相对稳定、可复制的成套干预方案,因此,不利于后续大范围推广应用,受惠人群有限。此外,由于理论层面建构缺乏,当前对学生体质健康问题的根源探索有待深入,导致精准干预的“精准”落实缺乏深度和效能,影响精准干预的落地和推广。基于当前学生体质健康及干预问题,本研究从体育课程一体化的角度探讨学生体质健康的综合性精准干预,提出了“三分融合”干预构想,并以此形成综合性精准干预方案研制的思路与方法,力求达到“干预方案更全面,干预手段更得力,干预效果更明

显”,为后续推广精准干预提供可借鉴的实施范本。

1 学生体质健康持续下降与促进艰难的根源探索

体质健康问题对学生的影响以及带来的风险会随着问题的严重程度而加剧,有必要从持续下降与促进艰难的双重问题中综合探寻其根源,为精准干预提供有力支撑。

1.1 “思想认识偏差”及根源

导致体质健康问题,在认识上的偏差最不容忽视,尽管认识偏差对体质健康的影响多是间接的,但影响力却是持久的。通过梳理发现,认识偏差多表现在:“重智轻体”的陈旧观念、对“健康第一”认识不深等方面。体质健康问题的根源值得全面而深入的剖析,否则,就难以确定解决体质持续下降与干预不力问题的突破口和提出精准干预策略。

“重智轻体”之所以成为主流观念,其根本原因在于“功利主义”“学业压力”“学科偏见”等方面。就

收稿日期:2020-04-06

基金项目:中国教育科学研究院2020年基本科研业务费专项基金项目:我国青少年学生体质健康一体化精准干预理论与方案研究(GYI2020010)。

作者简介:于素梅(1969-),女,河南周口人,博士,研究员,博士生导师,研究方向:学校体育、体育课程与教学研究。

“功利主义”而言,从学校到家庭,从校长、教师到家长,多数带有“功利主义”思想,只是程度有别。从学校角度自然体现出过于追求升学率、学校要提升影响力、校长与老师们要提高知名度等情形,为了追求“利”与“名”,有的甚至违背国家意愿、不顾学生健康与全面发展,不开齐、被挤占、上不好等现象司空见惯。从家庭角度,家长望子成龙、望女成凤心切,许多家长也会不惜一切代价保学习、提成绩。体育目前尚未列入高考,几乎所有的家长对体育成绩都持事不关己的态度。“学业压力”重点落在了学生身上,多数学生处于重文化课而无暇顾及体育锻炼的状态。如某县一所高中,学生在大课间集合整队过程中人人手持书本不失时机地翻阅。就“学科偏见”而言,除了受“功利主义”“学业压力”等影响导致不重视体育,还有深层原因就是,长期以来很多学校公认体育是副科,与语数外相比还误认为是小学科。尽管毛泽东在《体育之研究》中早有定论“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”;蔡元培先生认为“完全人格,首在体育”,但现实中对体育的偏见还未能彻底转变。

在1999年6月《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确提出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”2018年9月全国教育大会上习近平总书记明确提出“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”,已经将“健康第一”作为教育发展与提升质量的明确方向。但在实际工作中,教育组织与管理工作者对“健康第一”的认识还不够深入,落实还不甚到位,对体育学科的态度依然存在“说起来重要、做起来次要、忙起来不要”的现象。认识上的偏差不纠正,陈旧的甚至是错误的观念不转变,学生体质健康促进将依然艰难,学生体质健康下降的现实还将会持续。

1.2 “缺乏习惯养成”及根源

学生的体质健康与锻炼习惯、生活习惯等都密切相关,而习惯的养成正是学校与家庭教育中最不容忽视的问题,但却一直未引起高度重视。

学生锻炼习惯缺乏的主要根源,一是学校未能将课内外、校内外相结合系统实施体育课程。体育课程

的有效实施,不仅要重视课堂,还要强化课外和校外;只有课上学,课外、校外坚持锻炼,才有望养成锻炼习惯,锻炼对健康的促进才能实现。二是学生自主、自愿、自觉的锻炼意识未形成。总体上健康意识不强,很多学生还体会不到健康问题的严重性和影响力,自然就难以主动锻炼,甚至有的学生在体育课上的表现也消极被动。三是运动技能未掌握。坚持锻炼要有运动技能做保障,而有研究显示,多数学生学了12年的体育未掌握一项运动技能,缺乏技能难以经常坚持锻炼。四是对体育的兴趣不浓,参与的积极性不高。兴趣不仅仅是最好的老师,体育兴趣在一定程度上还决定着锻炼的脚步。很多体育课不太注重学生兴趣的激发,课下又缺少对体育锻炼的要求(如未及时布置体育家庭作业等),学生课上课下都难以形成对体育的兴趣,锻炼不足,体质健康就难以通过体育而增强。

从生活习惯上来看,多数学生不按时作息导致睡眠不足。很多人认为睡眠不足与体质关系不大,其实不然。2014年的一项调查研究显示,体质健康的诸多影响因素中睡眠位居首位,学生的睡眠时间远远达不到国家规定的标准^[7]。《中共中央 国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》(2007年5月7日)中明确规定:“制定并落实科学规范的学生作息制度,保证小学生每天睡眠10小时,初中学生9小时,高中学生8小时。”^[8]《2018年国家义务教育质量监测数学、体育与健康监测结果报告》显示:“四年级学生睡眠时间达10小时及以上的比例为22.2%……;八年级学生睡眠时间达9小时及以上的比例为19.4%。”^[9]而睡眠不足直接影响青少年的生长发育,因为睡眠与生长素的分泌密切相关。除此之外,膳食不均衡,甚至偏食、挑食等不良饮食习惯对健康的影响也不容忽视。充足的睡眠、合理的饮食等在保证身体正常发育的前提下,适量科学地参与体育锻炼才能更有利于促进体质健康。

1.3 “干预不够精准”及根源

自有报道学生体质健康下降问题以来,越来越多的学者开展对体质健康的干预研究:有的精心研制干预方案,有的通过研制运动处方做积极干预,还有的提出体能与技能联合干预措施等^[10-13],不同程度地对体质健康发挥着促进作用。但总体的干预效果还有待提高,集中反映出“干预不够精准”,难以真正发挥

干预效果。导致这一问题的主要根源在于缺乏“整体性”思路和对“精准干预”有效性的定位。前者主要缺乏对影响体质健康因素的全面而系统的把握,或者看到了诸多影响因素,但干预时却只顾及部分因素,结果导致效果不佳。如在影响体质健康的诸多因素中,体育锻炼固然重要,而睡眠与营养的保障更不容忽视。但一些干预方案的研制仅仅将注意力集中在了体育这一单因素的促进上,显然,难以达到应有的干预效果。后者即对于“精准干预”的有效性定位而言,任何一个体质健康干预研究者几乎都有一个共同的研究目标,即经过干预使体质健康得以增强。但在具体干预的诸多做法上却不够理想,有的是过于追求形式或者为创新而创新的干预,忽略了实效;有的看到了眼前效果但缺乏对干预效果的可持续性考虑;有的注重群体性干预,忽略了个体间的差异等。

2 学生体质健康“三分融合”干预基本构想

学生体质健康促进需要系统的干预理论指导,学生体质健康“三分融合”干预是从一体化的综合性干预角度出发建立系统化的干预方案,以促进干预工作精准施策。

2.1 学生体质健康“三分融合”干预提出的理论基础

学生体质健康“三分融合”综合性精准干预的提出,主要依据学生生长发育规律、素质发展敏感期特点、体育课程一体化理论等。学生在不同的年龄段呈现明显的生长发育规律,不仅身高、体重、体成分等呈现一定的规律性持续变化,各系统功能也逐渐增强,遵循生长发育规律,才能做更适宜的干预。素质发展敏感期与学生的年龄息息相关,实施运动干预,运动处方的制订要充分考虑敏感期特点,最大限度地避免因干预而造成的负面影响。体育课程一体化既确定了幼儿启蒙期游戏化、小学基础期趣味化、初中发展期多样化、高中提高期专项化、大学应用期自主化等适宜不同学段体育学习的组织形式,还提出了课内外、校内外“学、练、赛”联合,倡导家、校共促学生发展^[14]。除此之外,体育课程一体化还将体能增强类设置为体育课程内容的独立板块,并将原有的健康教育内容细化为健康知识、健康技能、健康行为,有利于有针对性地开展健康教育和促进学生健康。这些均为“三分融合”综合性精准干预的提出以及干预方案的研制提供了重要依据。

2.2 学生体质健康“三分融合”干预系统的基本架构

学生体质健康“三分融合”干预的提出和系统化建构,重点体现在“三分融合”的内涵与结构关系上。所谓“三分”是指按学段特征分层、按目标定位分类、按责任主体分工,以中小学生的体质健康干预为例,“三分”的基本结构如图1所示。

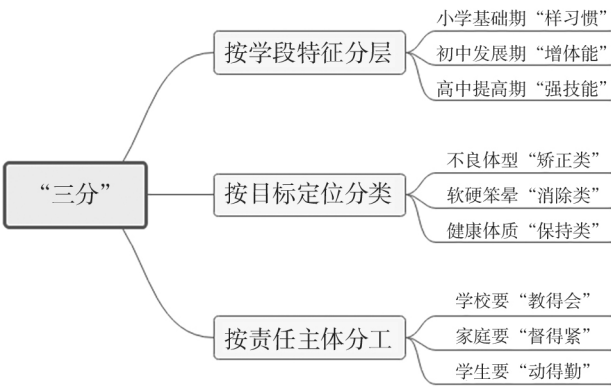


图1 “三分”的结构体系

Fig.1 The structural system of “three parts”

从图1可以看出,一是由于学生不同学段具有对应的发展特点,按照体育课程一体化的思路,结合学段特征进行分层,可以分为小学基础期“养习惯”、初中发展期“增体能”、高中提高期“强技能”三层。其中,习惯的养成不仅包括良好的锻炼习惯,还包含充足睡眠、均衡膳食等良好的生活习惯。二是按目标定位体现全面性可分三类:不良体型“矫正类”,针对小胖墩、小豆芽、高低肩、脊柱侧弯等的改善;软硬笨重“消除类”,针对体能素质不足者进行改善;健康体质“保持类”,针对体质相对健康者进行保持性干预。这里特别强调的是对那些体质健康正常学生的干预也不可忽视,对体质健康者若不进行“保持性”干预,后续也会出现下降的可能。三是按责任主体分工,更好地体现一体化的联合促进,可将其分为:学校要“教得会”、家庭要“督得紧”、学生要“动得勤”。其中,学校要让学生打好体育学习的基础,在学校学会运动技能与科学锻炼方法等;家庭对学生体质健康的促进可以通过督促孩子们锻炼,确保学生能够完成家庭锻炼任务,养成良好的生活习惯等;学生自身是体质增强的关键,要尽可能多地参与运动,以及保持良好的习惯,从而有效促进体质健康的增强。

所谓“融合”是指分层、分类、分工联动并协同发挥作用,对于综合性精准干预而言,分层是前提,分类是关键,分工是保障,三者有机融合,才能更切实际、

更加具体地开展体质健康精准干预。

3 学生体质健康综合性精准干预方案研制思路与方法

学生体质健康促进,需要借助体育课程一体化体系建设的思路,结合“三分融合”的整体构想,建立综合性精准干预方案,其完整方案应由四部分组成,即“条件保障”“精准测量”“综合施策”“评估激励”。环环相扣才能达到精准有效的干预。

3.1 综合性精准干预需要“条件保障”

对学生体质健康实施综合性精准干预,要有充足的条件保障,且需要从多个角度建立保障体系,其原因在于体质健康的影响因素十分多元,有充足的条件保障,干预才有可能凸显成效。

首先,学校要给予条件保障。诸如开足、开齐体育课,组织开展好大课间,没有体育课的当天安排一小时课外体育活动等,确保学生在校每天有一小时的体育锻炼,这些都是学校应该做好的最基本保障。其中,“上好体育课”至关重要,只开足、开齐,还未必能保证质量,只有把课上好,学生才有可能掌握运动技能、科学锻炼方法等。过去很多研究者容易忽略学校这些基础性和关键性保障条件,仅仅注重运动处方或体能与技能相结合干预方案的开发等,在学校具备最基本保障的前提下实施体质健康干预才能真正地落到实处。

其次,家校协同做好睡眠与饮食保障。睡眠与饮食和学校与家庭都密切关联,如果学生的睡眠时间未达国家规定标准、膳食不均衡,单纯靠体育锻炼增强体质、增进健康并非易事。从目前学生的睡眠总体情况来看,不良睡眠习惯或熬夜完成大量的文化课作业现象突出;饮食方面存在营养过剩和营养不良等现象,营养过剩且不运动是导致超重或肥胖的主要原因,而营养不良是低体重的主要根源。要确保学生体质健康水平有所提高,家校需联合共同保障学生的充足睡眠、均衡膳食。

第三,家长的榜样力量需要保障。对学生的体质健康进行综合性精准干预离不开家长的协助,学生一年之内有很多时间是和家长在一起。体育锻炼不仅仅需要在学校参与,也是伴随孩子成长,甚至是陪伴孩子一生的健康促进手段。因此,家庭体育活动的开展尤为重要,家长假如能够身体力行先参与到运动之中,并能养成体育锻炼习惯,将对孩子良好锻炼习惯的养成

具有较大的影响作用。大量家庭运动行为调查显示,父母热爱运动的家庭多培养出热爱运动的孩子,而父母久坐少动的家庭多培养出同样不积极参加体育活动的孩子^[15-21]。由此可见,只有父母经常参加运动,孩子自觉自愿参加体育锻炼的良好习惯才能养成。

3.2 综合性精准干预需要“精准测量”

在对学生的体质健康进行综合性精准干预前,“精准测量”至关重要。自2007年《国家学生体质健康标准》实行以来,全国大中小学每年都制度化地完成测试并上报体测成绩,为国家全面了解学生的体质健康状况提供了基础数据。然而,随时间推移,受诸多因素影响,后续出现了“虚假数据”等不良现象,且虚假程度与方式不一。假如体质健康测试数据失真,对体质健康的评价就难以精准,对其进行干预也无从下手。要确保体测数据真实并实施精准干预,“精准测量”十分关键。

首先,达到“精准测量”一定要“对标国标”。大中小学生的体质健康测试其标准相对统一,《国家学生体质健康标准》中有各学段男女学生身体形态、身体机能、身体素质指标的测评标准,对照该标准实施测评工作,不仅能够呈现每一个学生的体质健康状况,而且能够可延续性对比变化规律与特点,确定重点要干预提高的体质指标。

其次,随着信息技术和人工智能的迅猛发展,智慧测试系统的陆续研发并走进校园,大大提高了测试工作的准确性,也在很大程度上解决了“人工测试”的诸多弊端,采用智慧测试系统实现“精准测量”已成为必然趋势。

再次,“精准分析”与“系统分类”是精准干预前的必经之路,通过智慧测试系统对学生进行体测,所获取的体质健康数据,为“精准分析”提供重要支撑。“精准分析”对于体质健康“系统分类”尤为重要,而只有有了“系统分类”,精准干预方案的研制才更具针对性。也就是说,在精准干预之前,需要对不良体型“矫正类”、软硬笨晕“消除类”、健康体质“保持类”进行明确分类,否则,干预难精准、难有效。

3.3 综合性精准干预需要“综合施策”

综合性精准干预的关键环节是采取有效策略具体实施干预工作。重点围绕三个方面渐进性突破,即兴趣激发、习惯培养、分类指导。

首先,体育兴趣是实施有效干预的前提,对学生

体质健康进行综合性精准干预,需要先让学生对体育产生一定的兴趣,有了兴趣就能积极参与锻炼。例如,通过增加体育课的趣味性,让学生充分体验和享受体育运动带来的乐趣,能在体育课上和课外体育锻炼时乐在其中,就能激励学生持久参与运动。又如,通过组织比赛调动学生参与锻炼的积极性,体验在比赛中获得的成就感,同时,也能培养学生坚持不懈、顽强拼搏的意志品质,为后续参与锻炼打好基础。缺乏兴趣的激发而直接按运动处方进行干预,难以达到理想的效果。

其次,良好的习惯是促进体质健康的关键,包括体育锻炼、睡眠和饮食等习惯,即所谓的“一体两翼”的良好习惯养成。其中,“一体”是指体育锻炼,“两翼”是指睡眠与饮食。假如睡眠和饮食习惯不良,不能保证充足睡眠和均衡膳食,单纯强化体育锻炼难以见到成效,甚至会对健康带来一定的风险。学生良好习惯的养成需要家庭的支持和配合。强化家庭体育有助于养成锻炼习惯,有效促进体质健康。

再次,学生的体质健康有类别区分,对其进行综合性精准干预需要分类指导。分类指导是按不良体型“矫正类”、软硬笨晕“消除类”、健康体质“保持类”等各类特点采取不同的干预指导方案,即对症下药。就不良体型“矫正类”而言,通过研究分析产生的根源,对其进行精准干预,需要首先了解引起青少年不良体型的具体原因。如,肥胖、消瘦等,有的是不良饮食习惯造成,有的是运动不足所致,还有的与身体患有某种疾病有关等。又如,高低肩、脊柱侧弯等,其影响因素也有不同,有的与不良坐姿、站姿有关,还有的因长期单肩背包习惯所致等。软硬笨晕“消除类”更是如此,所谓“软”主要指力量弱,“硬”主要是柔韧差,“笨”是灵敏协调能力缺乏,“晕”是平衡能力不足等。不同学生的体质差异明显,有的学生只有一项弱体质问题需要消除,有的学生两项,还有的可能更多。因此,这类体质问题要多采取个性化干预,群体性一刀切的干预方式难以让每个学生都受益。如通过布置家庭体育作业增加学生的课余锻炼以增强体质,要尽量避免全班同学的作业内容、作业量完全相同的做法,要基于不同学生的体质状况体现个性化体育作业。健康体质“保持类”,这是最容易被忽视的一种体质健康干预类型,很多有关体质健康干预的研究未能把这类列入干预方案体系。对于体质健康状况暂时处于合格或良好以上水平的学

生,在受到多种不良因素影响后,体质也有可能下降,健康风险随之增加。对这类人群的干预,一方面需要按照相对的体质强弱项进行分类;另一方面,依然需要从兴趣激发、习惯养成入手,因为,尽管某些学生的体质有先天优势,但自身不热爱运动,甚至还有不良的睡眠、饮食习惯等,只是暂时尚未表现出体质健康不良状况。此外,强化体能与技能的联合干预十分关键,这样既可以直接通过体能锻炼强化体质,还可通过“学、练、赛”多种形式增强技能、提高运动能力,增加锻炼的积极性和持续性,综合促进健康。

3.4 综合性精准干预需要“评估激励”

从体育课程一体化的角度对学生的体质健康进行精准干预,“评估激励”需要引起高度重视。强化“评估激励”,主要是要增加学生参与干预的动力,使干预方案更易实施,且逐步使精准干预形成良性循环。具体可以采取以下几种方式,一是评优方式,评选“健康达人”或“锻炼达人”,学生可通过锻炼平台参与锻炼,打卡累积锻炼数据,学生完成体能素质与健康行为等测试,按照健康星级标准评估健康等级。也可按月评选“锻炼达人”,根据学生每月参与锻炼的次数、时间、内容等评选优胜者。二是评选“健康家庭”的方式激励形成良好的家庭体育锻炼氛围。“健康家庭”的评选,可通过对家庭所有成员的体育锻炼、健康行为等综合评选而产生,既可转变家庭的健康观念,又能提高家庭成员的健康水平,有利于形成健康的家庭环境,更好地促进孩子们的健康。三是评选“健康校园”或“健康班级”,强化体质健康干预,使得学生的整体健康水平提高。衡量提高程度,区县可以学校为单位评选“健康校园”,学校可以班级为单位评选“健康班级”等。总之,“评估激励”措施及时跟进,使干预工作建立良性循环,能在一定程度上提高干预效果。

4 结束语

学生体质健康下降令人担忧,提升体质健康水平是民生更是国计。按照体育课程一体化的整体思路建立“三分融合”综合性精准干预方案,全面促进学生体质健康水平提高,无论从当下还是从长远来看,都具有重要的理论价值和现实意义。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身

- 心健康全面发展的意见(国办发〔2016〕27号)[Z/OL]. (2016-05-06).http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm.
- [2] 中共中央国务院. “健康中国2030”规划纲要[Z/OL]. (2016-12-30).http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/ghcw/ghjh/201612/t20161230_263500.html.
- [3] 郭中恺. 学生体质健康调研中的两特征分层抽样方法[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(7): 59-60.
- [4] 刘海元. 学生体质健康水平下降原因及解决对策[J]. 体育学刊, 2008(1): 67-71.
- [5] 李林林. 学生体质健康促进政策的实施状况与改进策略研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2014, 3.
- [6] 钟亚平, 蒋立兵. 多学科视域下青少年体质健康促进的困境与突破[J]. 体育学刊, 2018, 25(3): 38-43.
- [7] 于素梅. 中小學生体质健康影响因素调查——以北京市为例[J]. 中国德育, 2014(9): 9-11.
- [8] 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[Z/OL]. (2007-05-24).http://www.gov.cn/jrzq/2007-05/24/content_625025.htm.
- [9] 教育部. 2018年国家义务教育质量监测数学、体育与健康监测结果报告[Z/OL]. (2019-11-20).http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201911/t20191120_409046.html.
- [10] 陈曦. 处方教学对学生体质健康干预的对比实证研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2015: 11.
- [11] 李小莉. 运动处方干预大学生体质健康指标的实验研究[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2015, 43(3): 178-182.
- [12] 邱晓军, 崔巴特尔, 胡晓彦, 等. 在学校体育教学过程中进行运动处方干预下的减肥实验研究[J]. 山东体育科技, 2009, 31(3): 18-20.
- [13] 杨雪锋. 功能训练视角下幼儿体能干预内容重构与实证研究[D]. 开封: 河南大学, 2018: 6.
- [14] 于素梅. 一体化体育课程的旨趣与建构[J]. 教育研究, 2019(12): 51-58.
- [15] BEETS M W, FOLEY J T. Association of father involvement and neighborhood quality with kindergarteners' physical activity: A multilevel structural equation model [J]. American Journal of Health Promotion, 2008 (22): 195-203.
- [16] BEETS M W, Vogel R, CHAPMAN S, et al. Parent's social support for children's outdoor physical activity: Do weekdays and weekends matter? [J]. Sex Roles, 2007, 56(1-2): 125-131.
- [17] DAVISON K K. Activity-related support from parents, peers, and siblings and adolescents' physical activity: Are there gender differences? [J]. Physical Activity and Health, 2004 (1): 363-376.
- [18] DAVISON K K, CUTTING T M, BIRCH L L. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity [J]. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2003 (35): 1589-1595.
- [19] MOORE L L, LOMBARDI D A, WHITE M J, et al. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children [J]. Pediatrics, 1991 (118): 215-219.
- [20] MORAWSKA A, WEST F. Do parents of obese children use ineffective parenting strategies [J]. Child Health Care, 2013, 17(4): 375-386.
- [21] BOIS J E, SARRAZIN P E, BRUSTAD R J, et al. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modeling behaviours and perceptions of their child's competence [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2005 (6): 381-397.

On the Comprehensive and Precise Intervention of Students' Physical Health under the Background of Physical Education Curriculum Integration

YU Sumei

(National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: Under the background of the integration of physical education curriculum, this paper discusses the comprehensive and precise intervention of students' physical health, and proposes that the precise intervention is to determine the precision degree through the intervention effect, which makes it clear that the precise intervention needs to be more comprehensive and systematic, and that the adoption of comprehensive intervention plan is more effective. This paper analyzes the problems and root causes of students' physical health decline and difficulties in promotion, which are mainly reflected in various cognitive deviations, lack of habit formation, and insufficiently systematic intervention. From the point of view of the integration of physical education curriculum, the author puts forward the conception of the "three-part fusion" intervention, which is divided into different levels according to the characteristics of the learning section, the classification according to the target positioning and the division of responsibilities. Then the author discusses the development ideas and methods of the effectively comprehensive and precise intervention for students' physical health. The aim is to provide a new perspective and theoretical reference for more comprehensively, systematically and accurately effective intervention in students' physical health.

Key words: physical education curriculum integration; physical health; three-part fusion; precise intervention; health intervention