

但让人意想不到的，接下来的20年，人们的生活好起来了，青少年的身体素质却迎来了持续20年的下滑。

胖率也低于全市平均水平。

中小学生体质“止跌”

上世纪80年代中期开始，中国的改革开放逐渐结出经济发展的果实，城乡居民的荷包开始鼓起来，计划生育政策下家庭规模缩小，孩子们得到了比上一代更好的物质生活条件。但让人意想不到的，接下来的20年，人们的生活好起来了，青少年的身体素质却迎来了持续20年的下滑。

照理说，营养改善可以帮助青少年身体成长，但是，青少年普遍缺少运动以及家长错误健康观念影响下，孩子们虽然长高了，却变弱了。

近视和肥胖是反映青少年体质的直观指标。2018年全国儿童青少年总近视率为53.6%；今年7月13日国家卫生健康委召开的新闻发布会介绍，我国6-17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%，6岁以下儿童超重肥胖率超过10%，6岁以下儿童超重肥胖的问题，农村超过了城市。

2018年上海学生近视检出率高于全国的平均水平；从2005到2018年，上海市中小学生肥胖率逐年上升，从11.4%上升到18.3%。

数据让人忧心，但稍让人欣慰的是，最新发布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，我国学生体质健康达标优良率逐渐上升，

各年龄组男女生身高、体重、胸围指标均继续呈现上升趋势。

根据调研结果，2019年全国6-22岁学生体质健康达标优良率为23.8%，优良率较高的地区为东部经济发达和沿海地区。各个年龄段中，初中生上升最为明显。同时，学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续向好。各年龄组男女生身高、体重、胸围指标均继续呈现上升趋势。

肺活量显示人的心肺功能，肺活量大的儿童，身体供氧能力更强。调研结果显示，近10年来，全国学生肺活量持续增加，初中生增长最为明显。中小柔韧、力量、速度和耐力等素质总体出现好转，柔韧素质、力量素质小学生和初中生改善较其他年龄段明显。中学生速度素质和耐力素质有所改善。

媒体将这组数据解读为“止跌回升”，但实际上，各个指标基本只达到了“止跌”的标准，特别是大学生，体质改善微乎其微。

教育部体育卫生与艺术教育司

下图：上海民立中学孙宽老师（左二）在给初中生上课。



司长王登峰指出，青少年的近视、肥胖等问题，大学生体质下滑的问题，仍然没有得到有效的遏制。如何让一系列重磅政策真正落实，产生重磅的效果，还需要持续用力。

新一批开始“锻炼”的孩子

从最新的全国数据看，初中生体质改善比其他年龄段要明显，而这客观上，要“归功”于中考对体育成绩的要求。

安徽人小林回忆，十年前他就读的初中是当地比较好的初中，初一初二体育课基本就是“自由活动课”，老师偶尔教一点篮球或者跳远的技巧。到了初三，老师开始带着学生“临时抱佛脚”——针对考试项目进行训练。“大多数同学突击一下考试成绩还是可以的，少数身体特别弱的同学，凭一年集训，还是很难达标。”

上海多年前的情况类似，但自从体育分数在中考成绩中比重上升，学校对体育课的重视逐渐提高。一位上海大学生回忆，初一时体育课比较轻松，一节课里一大半时间都是自由活动。但到了初二初三，体育课上运动强度明显增加。

多年前，体育课得不到重视基本上是全国范围内的普遍现象。特别是临近期末，学校里的体育老师就“被生病”了，网友总结：学校里身体最不好的就是体育老师。除了考试前体育课被其他学科挤占，有的学校干脆使用“阴阳课表”——给上级检查的课表按照要求排了体育课，但真正执行的课表上，体育课消失了。