

最新中学生体质健康状况调查心得感悟(优质5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

中学生体质健康状况调查心得感悟篇一

20学生体质健康状况跟踪调查分析与对策——以郫县实验学校为例

作者/许建成李国宾

为贯彻“健康第一”教育思想，实施教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准（试行方案）》，我们运用测试法和数理统计分析法，通过对郫县实验学校九年义务教育阶段七至九年级学生的体质健康状况进行了三年跟踪测试调查，对学生的身体形态、机能和素质进行比较分析，研究发现表明我校学生体质健康整体水平良好，但也存在着一些问题，学生体质健康有待进一步提高，进而提出建议和方法，以利于促进我校学生主动加强体育锻炼以改善身体素质。

了解中学生的体质现况，研究他们体质的特点和规律，是各级教育行政部门和学校体育卫生工作者的责任。本文根据我校中学生体质健康状况的调查统计结果进行分析与研究，力求揭示我校学生体质的发展趋势，为今后进一步改进和提高我校学生的体质健康状况提供理论依据。

一、研究对象及方法

1. 研究对象

我校男女学生。有效测试人数2245人，其中男生1152人，女生1093人。

2. 研究方法

(1) 文献资料法

查阅了部分学术刊物有关学生体质健康方面的资料。

(2) 数理统计法

各项测试数据的整理统计，用《学生体质健康标准（试行方案）》评价指标，对测试结果进行统计分析。

(3) 数据来源和过程

根据我校的实际情况和中国学生体质与健康调研工作的《实施方案》，数据来源于11月对我校在校学生从身体形态、身体机能、身体素质三个方面进行的体质测试结果，共测量了6项指标：身高、体重、肺活量、耐力跑、50米和坐位体前屈。数据的检验、检查验收和统计均根据《学生体质健康标准（试行方案）》评价指标进行。

二、结果与分析

1. 各项测量数据结果分析

(1) 身体形态测量结果分析（身高标准体重指数分析）

身高标准体重指数是指身高与体重两者的比例在正常的范围之内，是评价人体形态发育水平、营养状况和身体匀称度的重要指标。从统计结果可以看出，我校学生中男生营养不良和肥胖率占了男生总人数的11.1%，略高于我校女生的平均成绩，低于全国平均水平，男生的正常体重也只有30.2%，也差于女生，这需要引起重视。男女学生体质健康不应该有明显

差距，如果学校体育工作不重视此问题，就可能在学生健康方面引起更大的失衡。

（2）身体机能测量结果分析（肺活量体重指数和耐力测试结果分析）

身体机能是人体组织器官和各系统表现出的生命活动能力，了解人体结构、机能在不同发展阶段的变化规律及特点，进行台阶试验与肺活量是为了推断学生心血管系统机能状况、肺通气水平，评价高中学生的生理功能。

肺活量指数是反映人体肺通气机能的重要指标，直接反映了呼吸系统的好坏，是反映人体机能的一个重要指标。从数据上看我校男生此项测试结果的优秀率比较高，达到了42.80%，也好于全国的平均优秀率，而女生成绩基本处于良好和及格状态。究其原因男生的运动量要大，通常喜欢参加足球、篮球等运动强度大的体育活动，而女生很少参加强度较大的运动。

耐力跑是对人体有氧耐力的测量，可以作为衡量学生有氧代谢能力、呼吸、循环、肌肉功能的重要指标之一。从数据分析结果看，我校学生参加耐力测试的总优秀率仅为15.9%，要远低于全国的平均优秀率，而我校男女生的人数大部分在及格上，占42.5%和38.9%，总不及格率也只有5.7%，这说明我校学生耐力性素质较好，但身体协调性相对要差些。

（3）身体素质测量结果分析（50米跑与立定跳远指数测量结果分析）

学生体质状况一定程度上取决于自身的身体素质的好坏，而锻炼意识强的学生身体素质一般较好。进行50米、坐位体前屈测量是对中学生的上、下肢肌肉力量、身体协调能力与身体发育水平的和谐度的评价。立定跳远指数是反映人体肌肉相对力量的一个指标，主要是人体下肢肌肉力量，坐位体前

屈指数是反映人体柔韧性的一个重要指标，主要是测量学生髋、背弯曲以及肌肉伸展的能力。()从数据统计分析来看，我校学生此项素质较好，总优秀率和总良好率占总数的84.63%，好于全国的平均水平，且男女不及格人数分别为89人和44人，分别占男女总人数的6.1%和2.4%，总不及格率为4.7%，均低于全国水平。

2. 我校学生体质健康测试结果总评价分析

(1) 身体形态评价分析

我校男女生身高标准指数主要表现出我校学生身体形态匀称程度较差，较低体重学生人数较多。排除遗传等生物因素外，我校作为成都市重点学校，学生升学压力较大，学业繁重，学生容易忽视自身的体质健康，已成为影响我校学生身体形态匀称程度的主要因素。

(2) 身体机能评价分析

我校学生肺活量指数标准整体符合体质与健康标准，且男生较好于女生；男女生的耐力测量结果大部分学生也处于良好和及格状态，我校学生心血管系统功能和肺功能总体状况良好。

(3) 身体素质评价分析

我校学生坐位体前屈测量成绩最好，应继续保持，同样我校学生耐力跑测量成绩最差。

三、结论与建议

1. 结论

综上所述，虽然我校学生整体状况处于良好及格状况，但学

生的体质健康状况不容乐观，学生体质健康状况有待进一步改善。我校学生肺活量、心血管系统和身体柔韧性比较好，但他们的立定跳远测量成绩很不理想，下肢力量明显薄弱；身体形态表现的匀称程度较差，预计今后相当长的一段时期内男生的超重与肥胖率将有进一步增长的趋势，而女生的较低体重学生比率也将有进一步增加，这将成为影响我校学生体质健康的主要因素之一。

2. 建议

（1）加强宣传教育，增加学生主动参加体育锻炼的积极性

加强对体育的'宣传和引导，指导学生强化体育参与意识，让学生了解国家实施标准的目的是促进他们加强体育锻炼，提高体质健康水平；让学生意识到健康对人一生进步发展的重要性，拥有一个健康的体魄是迈向成功的重要基础。

（2）合理膳食结构和科学安排体育锻炼

合理的膳食结构和科学的安排体育锻炼对学生身体健康水平的提高和已取得成绩的保持至关重要。学生经常不吃早餐，午饭集中用餐，是导致部分学生营养不良或肥胖现象产生的重要原因之一，合理的膳食结构能有效地控制人体能量的摄入，从而控制学生的身体形态，调节体内能量的需求。

（3）加强教材建设，调整、充实教学内容

在加强基本知识、基本技术、基本技能传授和基本能力培养的前提下，尽量使学生掌握那些现代化社会所需要的健身知识与技能，为全面增强学生体质和终身从事体育锻炼打好全面的基础。

参考文献：

[1]杨贵仁，盛志国。学生体质健康标准（试行方案）[m].北京：人民教育出版社，.

[2]李传美。中小學生体质健康的影响因素与对策研究[j].体育科技文献通报，（2）。

中学生体质健康状况调查心得感悟篇二

当孩子新进入幼儿园以后，为了全面了解幼儿的生长发育状况，及时发现疾病和身体的异常情况，以便及早有针对性地进行预防与治疗，所以展开这次调查。

二、调查过程

在抚宁县妇幼保健院医务人员来我园为幼儿进行年度定期体检，我校幼儿小班共有35名幼儿参加了体检，经过医务人员耐心细致的体检。

三、调查结果

1、轻度肥胖男孩2人，女孩1人。近几年随着家庭经济水平的不断提高，有的孩子在家里已经获得了足够的营养量，又在平时吃了很多零食等。这样也是造成孩子肥胖的主要原因之一，还有不良的饮食习惯，多参加户外锻炼，幼儿需要进行科学喂养，提供合理的膳食，加强户外锻炼，培养儿童良好的生活方式来改善他们的行为习惯。

2、轻微缺铁性贫血（血红蛋白低于110g/l）1人。

3、轻度营养不良1人。

4、视力正常，结膜炎较去年有所减少，我校没有弱视、斜视患病儿，提示幼儿用眼适度，强化毛巾、玩具消毒，坚持饭前、饭后、活动后用肥皂水洗手，防止感染，教育儿童不玩

脏东西，注意用眼卫生，培养良好的卫生习惯。

5、龋齿患病率有所下降，龋齿矫治率达到90%以上。

6、体重、身长达均率均达到国家规定标准。

四、干预措施

1、向家长及幼儿宣传口腔卫生知识，教育幼儿坚持早晚刷牙，饭后漱口，适量控制糖和含糖食物的摄入，尤其睡前不吃甜食，少吃零食。要家长科学合理的制订幼儿食谱。建立良好的生活习惯，多吃蔬菜、水果，进食要定时，定量，不吃零食，早餐吃得丰富些，晚餐尽量少吃而简单些，随时进行体重监测，以便订制膳食计划。

2、加强体格锻炼：参加体育锻炼来增加热量的消耗对减肥非常重要。

3、鼓励肥胖儿多与他人交往，改变情绪，增加自信心，多参加一些集体活动及健身运动，同时让他们认识肥胖症的危害，防止滥用药品及营养保健品，更不要滥用激素类药物，以免影起症状性肥胖。

4、调查结束后我们将给体弱儿的家长发放个案分析和联系单，对疾病矫治进一步指导。

希望家园共同努力，保障孩子的健康，确保每个孩子健康成长。

中学生体质健康状况调查心得感悟篇三

1、调查目标

收集有关视力、身体形态、身体机能、身体素质等方面的资

料。

2、统计目标

统计分析体质健康状况及运动、生活习惯的数据。

3、改善目标

访问医务人员和体育老师等专业人员，提出改善体质健康的方案并长期坚持，检验成果，关注自身体质健康，养成健康合理的生活习惯。

1、活动准备

【一】教师制订好活动方案，确定活动内容，制订好《中学生体质健康登记表》《调查报告》表格。

【二】调动志愿者在全校范围内进行调查，要求填写真实、有效，采取不记名方式。

2、活动步骤

第一周 调查组进行全校范围内调查

第二至三周 统计组进行数据统计，并通过数据样本进行分析

第四周 组织全校范围内班级大讨论，总结出一些存在于学生中的健康、运动、生活坏习惯

第五、六周 由体育老师或医务工作者针对以上坏习惯，给出改善意见，并在全校进行一次“健康生活、奋力前行”活动。

3、活动形式

此次活动形式通过老师引导，学生参与形式。

在我们日新月异的生活环境变化中，我们很多学生逐渐变得懒惰，家长的宠溺是其中主要原因，但自身不爱运动也是非常重要的原因，此次开展活动能有效提升学生对健康的意识，增加学生锻炼时间，保持良好的生活习惯，作一名阳光成长的优秀中学生。

中学生体质健康状况调查心得感悟篇四

目的了解中职生的'心理健康状况,探求提高其人文心理素质的最佳路径.方法按分层整群抽样原则,采用一般人口学情况问卷、症状自评量表、艾森克人格问卷、特质应对方式问卷等进行调查.运用spss13.0统计软件对资料进行统计分析.结果中职生的心理健康问题检出率:二年级(42.11%)较一年级(30.85%)高;强迫症状、人际关系敏感、忧郁、恐怖、偏执5个因子检出率较高,其中强迫症状、人际关系敏感、恐怖经比较有极显著性差异;除躯体化外,2007级中职生的分值均高于级中职生.结论对中职生进行人文关怀和心理健康教育是非常必要的.

作者:王美芹朱瑞丽作者单位:菏泽家政职业学院,山东单县,274300刊名:卫生职业教育英文刊名healthvocationaleducation年,卷(期):28(6)分类号g526.5关键词scl-90中等职业学校中职生心理健康

中学生体质健康状况调查心得感悟篇五

目的:

通过对大别山区的留守儿童的心理健康调查和分析,以了解其心理健康状况。

方法:

采用《小学生心理健康评定量表(mhrsp)对黄冈市罗田县胜

利镇野菊坳小学四到六年级的88名在校学生进行测量。

结果：

1. 留守儿童和非留守儿童之间心理健康水平存在显著差异。
2. 在情绪障碍因子上留守儿童和非留守儿童存在显著差异，其它方面差异不显著。

结论：

大别山区留守儿童心理健康水平明显低于非留守儿童，而情绪障碍应该成为家长、学校以及社会各界关注的焦点。

留守儿童；心理健康；心理健康测验；大别山区

二、引言

20世纪80年代初，随着我国现代化进程的不断加快，农村剩余劳动力开始向城市转移。由于诸多条件的限制，很多农民工在自己进城的同时却无力解决孩子进城就读所要面对的种种现实问题，比如较差的住房条件、高昂的借读费用、工作不稳定无法照顾孩子等等。于是，他们只能选择将孩子留在农村，由长辈或其他人代为照看，最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面。在这种现状下，新的群体留守儿童应运而生。

农村留守儿童是指农村地区因父母双方或单方长期在外打工而被交由父母单方或长辈、他人来抚养、教育和管理的儿童。他们无法享受正常家庭的抚养、教育和关爱，由此产生了留守儿童的一系列问题，尤其是心理健康方面的问题较为突出。尽管留守儿童心理健康问题在过去几年就已经存在，但一直未引起家长、学校、社会的重视。《中国教育报》20xx年8月15日报道，有关课题组在甘肃、河北、江苏等省开展的调

查结果表明，留守儿童在农村儿童中所占比例相当高，留守儿童占农村学龄儿童数的47.7%。(段成荣、周福林,20xx)我们实践团队认为，留守儿童和非留守儿童会在学习表现、行为习惯、情绪、道德等方面存在较大差异。为此，我们在留守儿童这一大的实践题目下，对留守儿童的心理健康状况进行了初步调查。

三、研究的对象、工具和方法

研究对象：以黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学4-6年级学生作为研究对象，其中男生54人，女生46人，年龄在9-13岁之间。共发放问卷100份，收回有效问卷88分，回收率88%。

研究工具：我们采用《小学生心理健康评定量表[(mhrsp)]》这是我国心理学工作者和小学老师共同编制的一份心理健康问卷，总共80道题，从8个维度对小学生心理健康状况进行评价。本测验为团体测验也可以单独个别施测。

研究方法：测验以班级为单位，采取团体测验的方式，有专业人员进行指导。

四、研究结果

《小学生心理健康评定量表[(mhrsp)]测试结果，见表1：

表1. 小学生心理健康评定量表测试结果

因子留守儿童非留守儿童

总分31.8616.6328.7810.11

学习障碍6.663.266.532.83

情绪障碍4.302.704.382.16

性格障碍4.162.973.691.92

适应障碍4.203.103.842.22

品德缺陷1.752.301.531.90

不良习惯2.482.542.001.90

行为障碍5.163.174.752.49

特种障碍3.143.422.061.92

计算检出率：以总体的总分平均分以及各个因子的平均分加上一个标准差为界，高于此标准的人数所占比率。统计结果见表2：

表2. 小学生mhrsp因子分偏离情况

因子留守儿童(56人)非留守儿童(32人)统计结果(z)

学习障碍

情绪障碍

性格障碍

适应障碍

品德缺陷

不良行为

行为障碍

特种障碍

140.250

70.125

150.268

90.161

110.194

90.161

130.232

100.17(最新社会实践调查报告)9

20.036

20.063

50.156

20.063

20.063

40.125

30.094

40.125

50.156

20.063

2.187

0.408

2.432

1.336

0.831

0.880

1.223

0.276

0.583

从表2可以看出留守儿童和非留守儿童总分检出率存在明显差异($z=2.187, p \leq 0.05$)同时情绪因子分数检出率也存在显著差异($z=2.432, p \leq 0.01$)其它方面差异不明显。

五、结论

本研究中留守儿童所占比率为62.6%，比段成荣的调查结果多。原因可能是本调查与别的调查取样不一样，所调查学生来源于父母外出打工频率较高的大别山区。大别山区经济条件落后，物资缺乏，土壤贫瘠，农民生活水平低，仅靠几棵板栗树和几亩薄田过着捉襟见肘的生活，许多青壮年劳动力不得不外出打工谋求生计。而省会武汉市自然就吸引大量的外出务工者。同时，外出务工确实给当地经济带来了提高，于是外出者越来越多，并形成代际传承之势，留守儿童的数目也

在不断扩大。由于留守儿童的数目和比率均较大，可能会对调查结果构成一定影响。

本研究中，留守儿童的情绪障碍检出率明显的高于非留守儿童。孤独感、委屈难过和敏感自卑是留守儿童的代表性情绪体验，忧虑情绪主要表现在初中留守儿童中。(刘霞、赵景欣等,20xx)留守儿童不定期的与父母分离，家庭环境的不稳定让他们缺乏安全感和归属感，从而带来较强的孤独感受。与父母分离，其他监护人如祖父母与留守儿童长期缺乏交流互动，导致留守儿童长期处于一种压抑的状态，没有有效的情感表达和发泄的方法途径，更易作用力转向内部，委屈难过，而这种孩子是很敏感和脆弱的，一旦有足够刺激出现，就可能引发激烈的情绪表达，甚至问题行为的出现。

至于学习障碍的检出率，留守儿童和非留守儿童之间差异不大。这推翻了调查前的假设。其原因可能是，学龄儿童的学习主要与学校教育相关。访谈中发现，学校对不同背景学生的教育并不存在差异，甚至老师会更多关心那些留守儿童，弥补他们家庭教育的不足。调查中也有发现留守儿童成绩好于非留守儿童成绩现象的存在。

本研究显示，父母外出打工对儿童心理健康存在较大影响，尤其是在情绪方面。而该年龄段的学生又处在身心发展的关键时期，怎样创造一个有利于孩子健康成长和发展的环境，值得广大父母及教育工作者的思考，而怎样处理好经济发展和教育相协调的问题也值得我们更多的研究。

书目

留守儿童的情绪与行为适应特点[文章]/作者刘霞、赵景欣等
中国教育学刊.-20xx年.-卷6.

我国留守儿童现状研究[文章]/作者段成荣、周福林人口研究.
-20xx年.-卷29(1).