

kierko / April 12, 2017 02:41PM

[中國孩子身體素質差在哪兒](#)

為什麼在國外，不管是明星還是路人，總有那麼多肌肉男神和馬甲線女神？

那是因為人家的健身從娃娃抓起。

其實我們的健身和國外的健身還是有區別的，不管是健身方式，健身時間，還是健身的理念很多都不一樣！

下麵跟著小編一起看看美國孩子和中國孩子的健身區別：

1-3歲

除了個別擁有健身狂人父母的孩子外，中美孩子似乎並沒有太大不同，業餘時間都是吃喝玩睡+搗亂，唯一略有差別的話，可能就是室內外活動時間的差距了吧，在國內有霧霾的地區冬天娃基本上是不敢帶出去了.....

4-8歲

美國家長一有機會就帶孩子出去打球、游泳、露營，很多美國孩子小小年紀已經知道自己最喜歡什麼運動並為之努力鍛煉了。

而中國的家長在這個時間已經著手努力讓孩子贏在起跑線上了，課外興趣班一個接一個，安排孩子在家學習的時間也更多了。

9到12歲

美國的孩子幾乎每天都出去健身，包括打球，跑酷甚至力量訓練，爸爸媽媽也非常支持孩子運動，會提供各種裝備和建議。

中國的孩子很多已經戴上了眼鏡，家長和老師給了他們佈置了過多的作業，放了學放了假還有補習班在等著，使得他們幾乎無法抽時間去健身。

13到14歲

美國的孩子不少已經長得牛高馬大，在長期運動鍛煉和團隊合作中既強壯了體質，又交到了很多朋友。

但是中國的孩子卻仍在為多跑了一圈斤斤計較。日本青少年研究所對中、日、美三國初中生課外體育活動的問卷調查表明，中國參加課外體育活動的初中生比例為8%，遠低於日本65%、美國63%的水準。

15歲到18歲

美國的孩子有些已經開始練肌肉了，雖然他們的功課也漸漸忙了起來，但大多數仍在抽時間健身和打球。父母和老師也依然很支持。

中國孩子們正在為考出好成績，考上好學校而不停地奮鬥，很多孩子長期坐在書桌前，還因此熬夜，殊不知此時正是生長發育最重要的時期。

19歲到25歲

美國人大多開始走上社會舞臺，工作多種多樣，但是他們的天性和從小培養的健身習慣時他們從未停止健身，健身房裏基本上總是能看到一派熱火朝天的景象：

中國的小孩或者成為宅男，或者整天呆在辦公室，基本沒有哪個不近視。

最終不管是美國的孩子還是中國的孩子都長大了.....

無論是和西方發達國家比較，還是和我們的鄰居日本、新加坡相比，我國青少年的身體素質水準都處於落後狀態。

當下從小學、初中、高中到大學的體育課，都是基於“不出汗、不瞞衣、不喘氣、不摔跤、不擦皮、不受傷、不長跑、無強度、無對抗、無衝撞”的“三無七不”的溫柔體育。

另一方面，青少年運動氛圍缺失。電腦、遊戲機的普及使青少年一代生活和娛樂方式發生了重大變化，許多學生週末和假期不願走出家門，更不願意參加體育活動，強身健體的意識越來越淡薄。

以前中學生的玩主要以“動”為主，比如打籃球、踢足球、滑冰等，都有益於身體健康。但現在的中學生，玩大多以“靜”為主，上網聊天、玩遊戲、聽音樂和看電視，一坐就是好幾個小時，對身體極為不利。

在很長一段時期內，教育和衛生部門對學校體育衛生工作重視不夠，並沒有真正將學生體質健康問題納入議事日程。

部分學校存在體育教師配備不足、年齡結構不合理等問題，導致學校體育課、課外體育活動開展情況不容樂觀。

我國中小學體育課依然以枯燥的運動技能教學為主，忽視培養學生參與體育活動的興趣及養成自我體育鍛煉的鍛煉習慣。體育場地、器材開放、使用不足。根據“青少年體育藍皮書”的數據，2013年，我國中小學校體育場館的開放率是31%，近七成的學校不僅將公眾擋在了校外，也把課餘時間本就缺少運動機會的廣大學生，推給了公共體育場地資源嚴重不足的社區。

在我國一些西部農村地區，依然面臨學校體育面臨場地狹小、器材缺乏的難題。

長期以來，學校師資緊缺、場地不足和器械落後等現象，歸根結底是經費不足。表現在城區學校運動場地人均嚴重不足，農村學校體育設施缺乏或落後等。中小學體育經費與語數外在師資、培訓以及經費配比方面相差較大。

與之相反的是，美國學校對學生的評價指標，是引導學生們普遍重視運動，這種理念非常值得我們借鑒。在美國大學入學實行的多元評價體系中，一名在中學運動隊有優異表現的學生，獲得的評分可能達40分，而一名高考滿分者得到的評分只有25分，可見美國學校對體育的重視程度。這種注重過程評價、真正的運動能力以及與大學培養目標的結合，使之每個學生在中學裏都必須至少參加一種體育專案的訓練。[url=http://www.ucare88.com/3812.html][color=

white][size=1px]Load Balancer[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.yoga-point.com/3813.html][color=white][size=1px]Load Balancer[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.well-hk.com/3814.html][color=white][size=1px]Load Balancer[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.solarmodulecell.com/3811.html][color=white][size=1px]Load Balancer[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.touristguidehk.com/3815.html][color=white][size=1px]Load Balancer[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.ecshopsite.com/3819.html][color=white][size=1px]Thin Client[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.hosepvc.com/3830.html][color=white][size=1px]Thin Client[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.service75.com/3831.html][color=white][size=1px]Thin Client[/size][[/color][[/url]
[url=http://www.makeup-time.com/3833.html][color=white][size=1px]Thin Client[/size][[/color][[/url]
