素质教育的发展目标是培育德、智、体、美、劳均衡发展的高素质人才。高中生正处于身体机能成长塑造的关键期，体能素质的好坏对于高中生能否有效开展学习起着重要作用。高中生学业压力大，若缺乏相应的体育锻炼，不仅会导致身体素质下滑，还会产生学习疲惫心理，引起烦躁、抑郁等症状，甚至引发极端行为。调研发现，我市高中生身体素质面临着严峻挑战，集中表现为耐力等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，超重和肥胖的比例明显增加等。从专业体能测试看，我市高中学生测试成绩在省市整体排名靠后，特别是2019年度在绍兴市测试中排名垫底。加强体育教学，切实提高高中生身体素质已刻不容缓。

分析当前高中生体能素质普遍低下的原因，主要有以下四个方面：

1. 理念的问题。由于受到传统教育理念的影响，社会各界过于关注文化教育，对体育教育普遍缺乏足够重视；学校在课程设置上偏向于高考课程，存在体育课给文化课让路的现象，进入高中之后，体育课地位更加边缘化。同时，目前大部分高中生都是独生子女，父母对于学生的关爱多、期望高，使得学生在成长过程中缺少家务劳动和户外锻炼的机会。

2. 设施的问题。一方面，高中学校体育场地设施总量不足，器材种类单一的现象还比较普遍，导致部分体育教学内容无法开展。另一方面，各年级体育课通常集中安排在上午第五节和下午七、八节，经常出现多个班级同时在操场上课的局面，学生没有足够的体育活动场地和器材，从而影响锻炼效果。

3. 教学的问题。在实际教学过程中，体育教师普遍自身价值感不强，缺乏动力和积极性，对学生进行“放羊式”教学、“传统式”教学，未能充分调动学生的运动热情，教学效果和体育锻炼效果大打折扣；或者在教学过程中过于注重“体育达标”，背离了体育课“通过学生参与活动而获得理性增长的教学过程”的初衷。

4. 时间的问题。调研中发现，高中生几乎没有多余的课余时间进行体育锻炼。以诸暨某高中的作息时间表为例，学生早上6：15起床，要一直学习到晚上9：40熄灯，学习时长达15个小时。除去体育课和大课间，能利用的课余运动时间少之又少，甚至连体育课和大课间的时间和锻炼质量都得不到有效保证。

为提高我市高中生体能素质，建议如下：

1. 提升理念意识。社会、学校、家长和学生自身都要树立起“健康第一”的理念，从思想层面真正认识到增强体能素质的重要意义，把体育锻炼提到更加重要的位置，平衡好文化学习和体育锻炼的关系。

2. 加大保障力度。对学校生均体育场地设施设备、生师比例进行摸底调查。加大投入力度，配套足够的运动场地、运动设施和测试标准器材，提供丰富多样的运动项目。严格按照国家有关政策和要求实施体育课和课外体育活动，保证体育课不被其他文化课侵占，充分考虑学校场地、器材等因素，科学安排体育课程时间和教学班级人数，保证学生体育课的学习效率和锻炼效果。加强体育教师师资力量建设，调整优化高中体育教师结构，建立一支高素质、创新型体育教师队伍。

3. 合理安排教学内容。要根据高中生生理特点，科学合理安排发展学生身体素质的练习内容和方式，运用科学、完整、富有趣味的体能训练模式，在增强体能素质的同时，培养学生坚持体育锻炼的意识和习惯。要促进高中校际各种体育比赛项目日常化、常态化，提高学生的参与度，培养体育精神和团队精神。

4. 落实评价奖惩机制。建议教育行政主管部门落实对学校的考核制度，提升体育教育的比重，调动体育教师的积极性，加强对体育教学和学生体育锻炼的专项督查，通过扩大抽测范围，增加抽测频次，把学生的体能测试成绩跟教师的绩效考核科学有机挂钩，促使班主任和体育教师通力协作，共同督促和指导学生进行科学的体能训练。同时，对抽测排名靠后的学校进行约谈，督促学校重视体育教育工作。

5. 家校联动打造“体育之家”。充分发挥家校教育合力，以家长影响家长，以家长带动孩子，充分发挥家长在提升孩子身体素质中的监督和指导作用。通过建立假期家庭体育锻炼打卡制度，抓好学生假期的体育锻炼频度和强度，促使学生在运动过程增强体质、排减压力。鼓励家长与学生一起进行体育锻炼，培养和谐家庭氛围，打造体育之家。

6.在全运会增设青少年部，把全市中小学的运动成绩纳入镇街团体总分，促使政府加大对青少年体育和竞技体育的投入。