

深圳市福田区教育局

福田区教育局关于区七届人大第七次会议代表 建议第 20210200 号的答复

尊敬的陈文如等代表：

《关于加强学龄期青少年运动健康筛查的建议》收悉，感谢您们对教育工作的关心和支持。经研究，现将我局办理意见如下：

青少年时期体育活动的参与对其未来身体、精神和情感的塑造有着不可忽视的作用。无论是需要共同努力的团队活动，还是要求意志力的个人竞争，都有利于身体和性格的发展。然而，运动的另一面是无法避免的运动损伤风险，例如由于性别差异所导致的损伤；不同运动项目所导致的损伤；不同生长发育所导致的损伤；过早体育专项化所导致的损伤等等。青少年处于身心快速发展的阶段，身体各项机能发育不完全，因此要更加注意运动的方式和运动项目的选择，加强运动损伤的预防，以避免产生不可逆转的伤害。福田区委、区政府一贯重视青少年发展，重视教师及学生树立运动损伤风险规避的整体意识。具体做法如下：

一、运动损伤风险由性别差异导致

青春期的青少年在运动时，女孩比男孩更易出现前交叉韧带损伤。由于青春期男孩和女孩的体重和身高增长较快，

男孩肌肉质量和力量的增加，有助于改善关节的肌肉控制，增加核心稳定性，女孩肌肉增长较慢。因此，青春期女生在运动时对关节控制能力较差，核心稳定性较差，导致女生前交叉韧带损伤率高于男生。

二、运动损伤风险由运动项目导致

运动损伤风险与运动项目有关。在进行激烈接触和碰撞的运动项目时，比一般田径类运动损伤风险更大。参加团队运动以及激烈接触和碰撞的运动有更大的创伤和骨折的风险。

三、运动损伤风险由生长发育阶段导致

成长阶段的青少年可能比成人更容易受到重复的损伤，由于成长期孩子独特的软骨增长、软组织的脆弱性、关节灵活但稳定性差与肌肉力量弱等。成长过程中发生的生理学和解剖学变化在运动过程中可能成为造成损伤的不稳定因素。

四、运动损伤风险由体育专项化导致

随着青少年参与体育的年龄越来越小，体育专项化成为青少年体育文化的一种新趋势。对青少年来说，过早的体育专项化可能会增加受伤风险。青少年参加多种类运动可以促进运动技能的转移，有利于青少年各项身体素质的全面、均衡发展，降低损伤的风险。

五、运动损伤风险由场地、器材导致

部分学校未严格执行国家和地方行政部门有关场地、器材的规定，部分器材更新、维护不到位，存在安全隐患，易引发伤害事故。我区大多数学校存在场地面积较小，篮球、足

球场地紧缺的问题也会导致班级与班级活动范围小容易发生碰撞导致运动损伤。

六、体育课中不同运动项目中损伤风险的预防

不同运动项目的危险因素不同，易损伤的部位和损伤类型也不同，因此预防措施也不一样。激烈对抗的团队运动，如篮球、足球运动在运动过程中易造成创伤和骨折，因此需要穿戴专业的护具以减少损伤。田径、乒乓球等运动项目易造成重复使用损伤，因此需要制定科学的训练计划，安排合理的休息时间来减少重复使用损伤。

七、性别差异导致的运动损伤风险的预防

青春期男孩、女孩发育特点不同，男孩肌肉质量和力量增加，关节的肌肉控制、核心稳定性增加，而女孩肌肉增长较慢，关节控制能力较差，但关节灵活。体育教师在这个阶段可以根据不同发育特点选择针对性的练习项目，避免盲目练习造成损伤，达到最佳的训练效果。

八、青春期的运动损伤风险预防

青春期是青少年生长发育的关键时期，骨骼结构和关节特点与成人不同，进行体育活动时要结合青少年的发育特点选择合适的运动项目，安排科学的运动计划。此外，青少年不能过早的运动专项化，运动专项化不利于青少年身体素质的全面发展，同时易造成过度使用的损伤风险。鼓励、引导青少年进行自由运动，“交叉训练”和体育多样性锻炼，注意体育活动的多样化，避免过早体育专项化。

下一步，我区将加强体育教师在运动训练，运动损伤等方面的培训，加强对学生运动损伤的教育。发生运动损伤事件，教师能够给予及时的合理指导，并传授救助的方法，避免较大损伤的出现，将运动损伤带来的伤害降低到最小。再次感谢您们对福田教育的关心和支持！

福田区教育局

2021年5月18日