

体质健康预警机制对大学公共体育课教学模式的影响

陈道睿 舒婷 荆纯祥 陈楚杰 易铭添

(广州中医药大学 体育健康学院 广东广州 510000)

摘要:对大学生体质健康进行预警和分类管理,可以对薄弱项目进行有针对性的锻炼,引导学生选择正确的方式锻炼身体,加强自我锻炼,丰富体育教学内容,改善教学模式,从而促进学生体质的可持续健康发展。

关键词:体质健康;预警机制;教学模式

近二十年来,我国青少年体质水平逐步下降,特别是大学生的体质健康问题更加突出。从2019年国家第八次全国学生体质与健康调研数据不难看出^[1],大学生体质健康状况依然在各个学制层次中处于低压状态。从国家层面来看,党的十九大和二十大报告中前后提出了“健康中国战略”和“健康中国建设要求”,坚持面向人民生命健康实施人才强卫战略。大学生作为国家人才建设中的中坚力量,促进大学生体质健康是国家和社会发展的重要保障。高校公共体育课程作为学生时代“最后的体育课”,在承担公共体育课程教学任务的同时,应对大学生体质健康进行相应的指导。因此,深度挖掘体质健康测试数据,全面了解学生体质健康存在的问题,建立“监测-评价-反馈-干预”的体质监测预警机制,实现学生体质健康个性化、动态监测,进一步形成干预的过程性评价与生成性评价,提升学生体质健康水平并全面发展学生综合素质,对深化公共体育课程改革具有可尝试意义。

1 体质健康预警的概念

“预警”一词最早主要用于军事系统中,后来逐渐用于气象、金融等系统中,主要是指在危险发生之前,根据以往的总结的规律或观测得到的可能性前兆,发出紧急信号,从而最大程度的减轻危害所造成的损失的行为。将“预警”的概念引入体质健康中,即“体质健康预警”,这意味在学生某项较弱的测试项目中,可以按照事先设定好的预警条件,对学生的体质健康进行预警,从而达到刺激学生,引起学生对自己体质健康状况的关注,培养其自觉参与体育锻炼的习惯,产生相应的认知改变与行为改变。

2 体质健康预警机制建立的意义

由于我国大学生体质健康处于连年下降的趋势,高校也在公共体育课中不断提升身体素质练习的时间比重,培养学生建立有效的体质健康运动方式。体质健康预警的建立,可以有效提升体质健康在学生心目中的重要程度,也可以通过不同项目、不同特点分层次的预警,对学生进行有针对性的预警提示。

2.1 现有体质健康标准评价系统的缺乏信息反馈

当前我国使用的体测等级评价系统是《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》,该《标准》是在2014年进行的最后一次修订,《标准》根据学生体测成绩所对应的分数,将其划分成了优秀(≥ 90 分)、良好(≥ 80 、 < 90)、及格(≥ 60 、 < 80)、不及格(< 60)4个等级。这种综合性评价方式可以从一定程度反映大学生综合身体体质健康程度,但无法对其个体身体体质健康有一个准确的认识。从全国学生体质数据报告显示^[1],学生体质发展是不均衡的,存在某一或多个弱项是普遍存在的情况。按照《标准》的评价,一个存在一个或多个单项不及格的数据,其总成绩依然可能是“及格”、“良好”甚至是“优秀”,这样的评价标准缺乏对学生弱项指标的体现,不能从心理上引起学生对体质健康的重视,从而无法让学生有针对性的进行相应弱项的锻炼。

2.2 体质健康测试成绩的反馈与干预缺乏有效链接

体质健康测试作为大学生身体活动状况监测与体质评价的工具,对于了解和诊断学生身体形态发育水平和身体素质发展水平有着重要的意义。其意义主要在于即作为监测和评价的工具,就应该对测试的成绩做出相应的诊断,这就要求在体质健康测试的实施过程中,实现“监测——评价——诊断——反馈”的闭环过程,这种紧密的链接是不可或缺的^[2]。

体质健康测试的信息反馈需要结合一定的监督功能从而实现干预,只有建立了反馈与干预的有效链接,才能提高学生主动进行体育锻炼的积极性。通过体测成绩的评价是否可以引起学生对自我体质状况的关注以及是否产生使弱质群体产生相应的认知改变与行为改变才是《标准》实施的关键所在^[3]。

3 体质健康预警机制的建立

体质健康预警机制的建立主要是对《标准》评价的不足之处进行补充和优化,预警机制的指标设定、预警阈值与表达方式应结合大学生体质健康测试的评价标准以及大学生体质健康的总体指标来进行设置。

3.1 预警机制的等级建立

预警机制有利于大学生及时了解自己体质各方面的信息。

通过预警信息反馈给学生、体育教师、学院以及学校主管部门,形成对学生的有效运动干预与监督,增加学生对自身体质健康的紧迫感,提升学生体质健康状况。如下表,《标准》针对学生个体的评价以身体形态、身体机能、身体素质各项指标得分为基础,评价标准分为优秀、良好、及格、不及格四个等级。“三级预警”中不同的信息反馈方式具有不同的信息传递效应,因此不同指标的预警代表的内容也不同。

表1 预警等级评定标准

类型	指标	预警级别	内容
身体形态	BMI 指数	一级	低体重、营养不良
		二级	超重
		三级	肥胖、营养过剩
身体机能	肺活量	一级	心肺功能较差
		二级	心肺功能很差
		三级	心肺功能非常差
身体素质	50 米、立定跳远、引体向上(男)/仰卧起坐(女)、1000 米(男)/800 米(女)、坐位体前屈	一级	耐力、爆发力等素质较差
		二级	耐力、爆发力等素质很差
		三级	耐力、爆发力等素质非常差

3.2 预警立体反馈机制的建立

学生体质健康测试理论上存在多条反馈通道,包括但不限于“教师测试——反馈学生”、“教师测试——系统录入——学生查看”等方式。但是在实际的执行过程中,体质测试负责部门更加重视测试的优良率、测试工作的本身以及测试数据的上报,而忽略对学生测试数据的反馈。因此,为促进体质健康工作进行一个良性循环的闭环系统中,需要拓宽反馈通道,建立立体反馈机制,而不是仅对测试主题进行信息反馈,可向政府部门、二级学院、辅导员以及学生同时进行体质测试信息反馈,通过多部门、多渠道合力,督促学生进行运动锻炼。除此以外,更重要的是保持反馈通道通畅,要给予学生一个沟通与交流的平台,除向学生进行体质数据反馈外,也需要接受学生对各部门、各环节的反馈,及时改善工作流程,分析工作难点,最终形成“相互推动、共同促进”的多方干预的良好结果,以更好的提高学生体质健康发展。

4 基于预警机制对教学模式的构建

4.1 现有教学模式的局限性

教学模式是一项系统化工程,教学过程会涉及多方面的内容,同时也会对学生体质健康带来影响。一方面高校公共体育

课教学依然存在着学生课堂主体性不明确等情况。现有教学模式主要以教师的技能指导为主,学生间存在较大个体化差异,技能指导无法兼顾所有学生的需求,从而导致学生参与度不高;另一方面现有教学模式还是存在着教学模式单一化的问题,采用的是先开展理论教学,在课堂上指导教学完成技能学习,针对性不强,主要是为了让学生完成课程考核,学生积极性进一步下降。长此以往,学生体质健康下降,也是教学模式不足的一种体现。

4.2 建立以体质健康为中心的教学模式

在教学大纲的框架下,应建立以学生体质健康为中心,学生体质健康数据为抓手的教学模式,从体测数据出发,将体育教学与体质健康促进进行深度融合。将学生以体测数据进行分类管理,对薄弱环节有重点、有针对性的进行身体素质练习。除分类练习以外,教师还应该将重点放在如何将专项运动技能、体质健康测试项目、身体素质要求之间联系起来,选取合适的训练手段从而使其相互促进同步发展。使教师从负责体测数据采集转变到以体测数据为根据,促进学生体质健康发展。^[5]

5 结论

在大学公共体育教学活动中,以体质健康预警机制为支点,与教学模式进行充分结合,对学生体质薄弱的环节进行预警和有针对性的锻炼,使学生提升课堂积极性。根据体质健康数据对学生进行合理的分类管理,完善教学内容,制定相应的体质健康提升计划,帮助学生改善体质健康,实现提升体质健康水平的目的。

参考文献:

- [1]教育部.教育部等六部门部署开展第八次全国学生体质与健康调研[EB/OL].中华人民共和国教育部政府门户网站(moe.gov.cn),2019-07-24.
- [2]姜卫芬.我国学生体质健康测试管理闭环机制设计及质量控制方法[J].天津体育学院学报,2015,30(3):262-267.
- [3]林振华,林宇,万文博.大学生体质健康预警机制构建研究[J].辽宁体育科技,2018,40(06):79-85.DOI:10.13940/j.cnki.lntykj.2018.06.020.
- [4]史鹏,孙金月,刘杨婷.基于闭环控制系统的学生体质测试反馈再干预机制研究[J].四川体育科学,2022,41(06):33-36+85. DOI:10.13932/j.cnki.setykyx.2022.06.08.
- [5]胡月英,宗波波,侯志涛,等.从结果生成到研判干预:国家学生体质健康测试数据应用路径转换研究[J].体育学刊,2021,28(5):6.