

基于学生体质健康测试的高校体育教学改革思考

邹 恒

湛江科技学院 广东湛江 524003

摘要: 素质教育是新时代教育的根本要求,要求学生能够德智体美劳全面健康发展,而体育课程就是促进学生身体健康并养成强健体魄的课程,在数年前颁布的《国家学生体质健康标准》指示下,要求学生应具备体重指数(BMI)、肺活量、50米跑、坐立体前屈、立定跳远、引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)/800米跑(女)的相应能力,达到各项考评对应的指标,对各单项进行评分后汇总,完成全部测试后分不及格、及格、良好、优秀,四个等级进行评价,通过测试来反映学生体质健康处于何种等级,这也就是学生闻风丧胆的“体测”。按照教育部的文件要求,学生在大学四年要参加四次体质测试,四次体测平均分达不到50分,则按要求拿不到学位,按肄业处理。而同时,高校体育教学作为促进学生体质健康发展的课程,有着引导和帮助学生发展身体机能顺利通过体测达标的责任,不过很多情况下高校体育教学却没有做好这一点,甚至完全不重视对于学生的身体素质锻炼,针对这种情况,还需要高校以及体育教师重视起来才行,改革创新体育教学,对学生负责。

关键词: 学生体质健康测试;高校体育教学改革

引言:

自从2014年颁布“国家学生体质健康标准测试”开始,到如今已有八年时间,体测已经是深入人心的考核之一了,通过体测来促进学生具备一个健康的身体,其重要意义自不用说。主要存在的问题,在于体测这个事情好像只属于学生自己,好似和体育教育没有关系,或者体育课程只是承担了最终测试的工作而已,实际不然,体育教育有着促进学生身体健康发展的育人功能,在体育教学中,同样需要注意对学生身体素质发展的训练,不能只管测试而不管促进,要真正让学生走入体育、爱上体育,并获得健全的身体素质培养。本文从两个方面分析基于体测的高校体育改革工作,一方面对体测的内涵、现状以及原因进行说明,一方面分析如何落实体育改革,以供参考。

一、体测内涵、学生体质健康现状以及原因

1.什么是体测

所谓体测,即是测试学生的身体素质,看学生的身体素质是否满足《国家学生体质健康标准》的要求。体测一般来说是测量体重指数(BMI)、肺活量、50米跑、坐立体前屈、立定跳远、引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)/800米跑(女)七个项目,七

个项目的权重分别是15、15、20、10、10、10、20,合计100分,可能会有附加分,附加分通常为20,满分120,七个项目的测试都有着各自的标准,比如体重BMI测试,小等于17.8为低体重,记八十分,17.9—23.9为标准体重,记100分,24.0—27.9为超体重,记80分,超过28.0则为肥胖,记60分,其他各项的标准较多,这里不再一一说明,通常而言,每个项目的测试标准男女生不一样,大一大二与大三大四不一样(大三大四阶段要求更高)。按照教育部要求,高校要在每年9月后,12月底前完成本校学生体质健康测试工作,并在测试完成后完成本年度的数据上报。学生大学四年的四次测试按照要求进行平均计算后,则是学生毕业时的体测成绩,如果达不到50分,则按要求按结业或肄业处理。每次体测达到良好以上则由资格参加评优评奖,达到优秀的可以获得体育奖励学分。

简单分析体测机制,体测机制的意义就是通过它来促使学生勤加锻炼,保证能够顺利度过测试,进而促进学生身体健康发展。体测机制其实并不困难,有2个前提,一是绝大部分学生即使很少锻炼,要达到及格分数也还是比较容易的;二是体育的运动过程自然会锻炼学生的身体素质,比如打篮球,踢足球等等,因此,在预想中,学生只需要进行少量的身体素质锻炼就能够达到标准,只有少部分体育成绩很差的学生,往往是由于天生身体素质较差,需要通过较多的身体素质练习来提高成绩,但是现状却不容乐观,与预想相去甚远,学生表

作者简介: 邹恒(1983.9—),男,汉,湖北京山,体育硕士,湛江科技学院,研究方向:体质健康,高校体育改革,网球教学改革。

现出来的体测水平较差,仍有很多学生难以达到体测标准,身体健康程度担忧^[1]。

2. 学生身体健康程度差、体测难以达标的问题

相当一部分学生的身体健康程度差,体测难以达标,完造成这一现状的原因要从多方面进行分析。从学生的角度来分析,虽然已经进去素质教育多年,身体素质教育成为教育的方向标,只是教育仍旧更偏向于知识教育,而忽视了学生体育教育,大学之前的教育阶段中,体育课程资源被占用的现象时有发生,学生的身体机能并不算良好,另外,为促进身体素质提升的锻炼是比较辛苦的,比如跑步,比如一些田径项目,大部分学生受不了枯燥的田径训练方式而慢慢衰减对体育运动的热情,身体素质得不到锻炼,同时,电子世界的趣味性诱惑让学生入迷,侵占了学生的课外时间,学生的课外运动越来越少。从体育教育的角度来看,高校体育课程并没有起到促进学生身体素质发展,帮助学生通过体测的作用,没有开展专项身体素质锻炼,没有根据学生的现状布置针对性的教学,只是进行了最后的测试而已,毕竟开展身体素质训练是比较辛苦的,绝大部分大学生都喜欢在自己感兴趣的领域运动,踢踢足球,打打篮球,教师也就随波逐流,不会强制学生去进行身体素质训练,其结果却会影响到学生个人体测,这样做是否真的具有合理性,应当说也是成疑。从测试的角度来说,也存在着测试松散的问题,很多时候,体测随便测一测就行了,没有严格要求,甚至出现顶替测试、错误读表等问题,教师为了保证体测数据好看,学生为了顺利度过体测,这丧失了实际体测的意义,可以说,有的学生勉强过了体测,但实际上可能并不能达到体测标准的要求,那么试问这项测试的意义究竟在哪里?

总而言之,体测更多的意义应该侧重于单纯的统计分析,借此使得学生都动起来,真鼓励学生去运动,去锻炼,去运动,高校体育教学应担下责任,考虑如何吸引学生、引导学生,使学生真正发自内心地有兴趣参加体育锻炼。

二、高校体育教学改革的策略

1. 加强改革力度,明确教育方向

体测提出并践行已有多年,但是高校体育课程教育目标却不明确,体测并没有影响体育教学,究其原因,是教师不够深入了解体测的重要性,或者对其不适应,安于现状,还需要明确先进教法改革的重要性,稳步落实教学改革创新才行。

对于高校来说,要明确体测的价值,它是保证学生

身体健康的根本途径,高校需要严肃对待,做好顶层设计,将其融入到体育教学中,要求教师出方案、出计划、出决策,落实体育课程改革,比如一学期内体育教学中,要以《国家学生体质健康标准》为引导,制定相应的考核,来动态管理学生的身体健康现状,在体育教学中要加入一定的身体素质训练,每个学期的身体素质考核要严加管理,不允许出现冒名顶替的现象,让教师提起百分百精神,不能随波逐流,不能宽松考核。对于教师来说,则要对说明体测的内容以及重要性,引导学生自查,根据体测机制,有意识的补足自身的不足之处^[2]。

2. 加强专项体能训练,强化学生身体素质

专项身体素质锻炼一直属于体育教育的教育内容之一,且是重点内容,用来锻炼学生的身体素质,比如跑步提升学生的心肺能力,只是因为身体素质训练有一定的辛苦性,学生怨声载道,而教师为了顺应学生需要,往往不会开展身体素质训练,导致很多学生都无法通过学期期末考试或者学年度体测。因此,在体育课堂上,需要展开一定的身体素质训练,要循序渐进展开,根据学生表现出来的身体素质现状,制定精细化的身体素质训练模式,由浅入深,由简单到深入,循序渐进展开训练,不至于让学生望而生怯^[3]。另一方面,提倡将身体素质训练趣味化,生动化,以避免枯燥的身体素质训练让学生慢慢丧失兴趣,游戏化教学是非常有效且具有趣味的教学方式,寓教于乐^[4],让学生在游戏的过程中提升身体健康程度、调整心态,学生更易于接受,比如开展听口令追逐跑游戏,一人运球在前面跑,一人在后面追,听口令变化跑与追的角色,比如跨障碍跑步游戏,学生跑步跨过一个又一个险要关卡,更具有趣味,不知不觉间就提高了学生身体健素质,比如套袋子跳,下半身套在袋子中,跳跃着到达终点,比如九人十足游戏,也能起到促进学生身体健康的作用。

3. 展开层次化、针对性教学

层次化教学就是其中之一,它是“因材施教”教育的一种提现,上文提到的,体测其实并不是非常困难,大多数学生只需要稍加锻炼就能够达标,但是也有学生体能基础跟不上,完不成体测考核,比如说现在有很多学生过度肥胖,BMI指数爆表。因此,高校体育教学中适时开展层次化教学,让体育教学更具有针对性^[5],首先教师要对学生进行精准的了解,了解不同学生的身体素养差异,了解学生的体测技能掌握特点,然后根据学生不同的身体素养差异来布置针对性的教学强度,根据不同的技术特点来制定针对性的训练,有的学生身体较

弱、心理承受能力也比较差,则要适当降低教学强度,让学生适应体育教学,循序渐进提升,比如跑步1000米男生体测,要考验男生跑一千米的能力,那么对体能较弱的学生,可以先跑八百米,慢慢增加到1000米,慢慢提高速度^[6]。

4. 多开展竞赛

竞赛无疑是更加激烈,更加富有乐趣的体育活动形式,体育本身就具有非常强的竞技性,体育项目通常都有相应的赛事,运动健儿们努力拼搏,争取好的成绩,而在高校体育教学中展开竞赛,其能够有效激发学生的参与热情,也更有利于学生提升身体健康程度,从“寓教于乐”进化成“寓教于赛”,让学生顺利通过体测。竞赛可以是体测项目的竞赛,比如肺活量竞赛、1000米跑、50米跑竞赛等等,也可以是平常的体育运动项目竞赛,通常是就是学生选修的体育课程,比如篮球、足球等等,都是非常优秀的集体性竞赛运动,学生参与这些体育项目竞赛,自然会起到锻炼作用,让学生进行分组对抗训练,展开集体竞赛,或者设置奖惩措施,学生受到集体荣誉感的带动,往往会爆发出更强的力量和更快的速度,强化锻炼效果^[7]。

5. 拓展第二课堂

我们发展,高校体育课程很少能拓展到课外的维度,学生课堂上运动了,锻炼了,但是课外却没有动,躺平了,这并不利于学生的发展以及终身体育意识的形成,身体机能只会慢慢退化,体育课程学习似乎成了一件“任务”,这是不对的,因此,要拓展第二课堂教学才行,关注学生的课外时间锻炼,全面提升身体健康发展。一方面,高校体育课内体育教学内容可以与课外教学内容进行整合,一些体育教学内容可以在课内教导,体育教师也可以布置一定课后作业,巧妙抓住学生兴趣的小尾巴,给学生制定有针对性的训练计划,加强指导,让学生加强身体健康锻炼。一方面,教师可以通过竞赛、活动、联谊等方式来提升,例如可以组织篮球线下比赛活动,例如创设一场足球比赛,甚至扩展到院系之间,

学生成员报名参与,不限院校不限年级,可以与自己熟悉的朋友组队参加,再例如在全校范围内组织阳光运动会、周末运动节等等,营造良好的运动氛围,全面促进学生的身体健康程度^[8]。

三、结束语

综上所述,在高校体育教学中,需要落实身体素质教育,将培养学生的身体素质当做教育根本指标,展开个性化教学、针对性教学,重视竞争的力量,拓展第二课堂训练,等等,多措并举,加大体育课程改革力度,切实提升培养学生综合身体素质,掌握体测技能,帮助学生顺利完成体测,意义重大,结合上文多点分析,希望能有帮助。

参考文献:

- [1]杨德君.基于学生体质健康测试的高校体育教学改革初探[J].四川工商学院学术新视野,2018,3(2):3.
- [2]马涛.基于《国家学生体质健康标准》的体育教学改革研究——以齐鲁师范学院为例[J].齐鲁师范学院学报,2018,33(3):8.
- [3]杨文瑞.《学生体质健康测试标准》实施与内蒙古高校体育教学改革的研究[J].内蒙古财经大学学报,2020,18(3):5.
- [4]陆娟.大学生体质健康状况与高校体育教学改革策略初探[J].当代体育,2021(34):2.
- [5]贾炳涛,颜乾勇.基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J].体育科技文献通报,2020,28(9):3.
- [6]万剑.体质健康测试对高职高专体育教学改革的影响分析[J].大学:研究,2020(7):2.
- [7]任智亮.刍议体质健康测试对高职体育教学改革的作用研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2021(9):2.
- [8]张明强,贾小萱,袁玉涛,等.基于我校学生体质健康现状开展体育课内外一体化教学改革研究[J].科学大众:科学教育,2020(3):2.