

# 基于学生体质健康测试的高校体育教学改革初探

刘纪斌

四川工业科技学院 四川德阳 618500

**摘要:** 大学体育教学改革是我国素质教育的客观发展要求、是对高素质建设人才的迫切所需、是培养大量高素质大学生的有效途径。针对当前高校体育教学中存在的突出问题, 提出促进学生体质健康的高校体育教学改革的有效途径: 顺应时代发展转变教学观念, 保证课程改革的顺利进行, 从客观实际出发, 做好体育教学的合理安排, 教师提高认知, 重视对学生的体育改革教育, 进一步丰富教学内容, 注重教学方法的创新, 注重调整学校的选课设置等。对此, 文章对基于学生体质健康测试的高校体育教学改革进行探析, 以供参考。

**关键词:** 学生体质健康测试; 高校; 优化策略

## On the reform of College Physical Education based on the test of students' physical health

Liu ji bin

Sichuan Institute of Technology, Sichuan, Deyang 618500

**Abstract:** Physical Education Reform in universities is an objective requirement for the development of our country's liberal education, an urgent need for high-quality construction personnel, and an effective way to train a large number of high-quality university students. In the light of the outstanding problems existing in Physical Education teaching in colleges and universities, this paper puts forward some effective ways to promote the physical health of students in the reform of physical education teaching in colleges and universities: changing the teaching concept in accordance with the development of the times, ensuring the smooth progress of the curriculum reform, starting from the objective reality, the reasonable arrangement of physical education should be made, the teachers should improve their cognition, attach importance to the reform of physical education, further enrich the teaching contents, pay attention to the innovation of teaching methods, and pay attention to the adjustment of the course selection in schools. In this regard, the article on the basis of physical health testing of college physical education reform for reference.

**Keywords:** Highway Transportation; Test Detection; analysis; countermeasure

### 引言:

高校学生的身体素质影响着家庭、民族和祖国的未来与昌盛。教育部颁发了《国家学生体质健康标准(2014修订)》文件, 希望以此推动高校学生体质健康测试工作, 提升高校学生身体素质, 实现“健康中国2030”规划纲要中的战略目标。但标准实施以来, 高校

学生的身体素质未见明显改善, 初衷未能实现。分析发现, 高校学生体质健康水平未见提升的根本原因在于学生体质健康测试工作落实时出现了问题, 包括测试主体主动性问题、测试内容问题、测试结果反馈问题及贯穿整个测试过程的健康管理机制问题等。

### 1、大学体育教学改革的重要价值分析

#### 1.1 是我国素质教育的客观发展要求

我国政府非常重视高校大学生的体育教育, 多次召开专门会议, 要求各高校要提高认知, 开设充足的体育课程, 让学生们在体育锻炼中享受到乐趣, 形成健全的人格, 锤炼他们的意志, 帮助他们提升身体素质, 为学

**基金项目:** 四川工业科技学院 2021 年年度校级科研项目  
结题——项目编号: GKY21A16

**Foundation Project:** the 2021 year school-level  
Scientific Research

生的全面发展奠定坚实的基础。随着我国素质教育的深入发展,对学生身体健康发展更加的重视。在各地的基础教育中,由于面临沉重的学习压力和升学压力,往往忽视了学生的身体和心理健康教育,使得很多学生的身体素质呈现很多不容乐观的状况,就拿我国学生的近视状况来说吧,不管是中学生,还是大学生,近视率都呈现逐年上升的趋势,这与我国素质教育的基本要求是不相符的,不利于学生综合素质的发展和提高,一定程度上提升了高素质人才培养的难度性。这样的现实状况,使得我国的体育教学改革势在必行,为培养大量的、契合国家各项建设事业需要的、身心健康的高素质人才打下坚实的基础。在我国素质教育发展过程中,要求不断的调整和优化高校体育教学,为大学生的体育学习提供良好的教学环境和教学内容,切实满足他们的实际发展需要,使得他们的身体素质和心理素质都能得到较快的发展<sup>[1]</sup>。

### 1.2 是对高素质建设人才的迫切所需

在近些年的高校发展中,人才培养模式的改革一直是重要的改革内容,改革的重点是推动教育观念的改革,依照社会发展规律,实现专业教育和体育教育的有效融合,实现学生素质的全面提高和发展。在国家的人才培养模式改革中,高校体育教学优化改革是重要的内容,应该在改革中不断发展和完善。各高校要提高认知,树立“健康第一”的思想意识,通过教学的改革和发展,积极推动学生体能素质的进一步提高,为大学生的日后发展创造良好的条件。大学生一定要正确的认识体育教学,并逐渐培养自己终身体育的思想意识,促进自己综合素质和综合能力的全面发展,成为国家所需要的高素质人才,为国家的各项建设事业发光发热。

### 1.3 是培养大量高素质大学生的有效途径

当前我国每年都有大量的大学毕业生走出校门<sup>[2]</sup>,走上就业岗位,但是从实践来看,高素质综合人才依然是短缺的状态,这就形成了庞大的高校毕业生人数和综合人才相对短缺的尖锐矛盾,具体体现在数量方面和结构方面。其一,我国每年可以为国家培养大量的专业人才,但是专业扎实、身体素质良好的学生数量相对较少,存在一定数量上的供应不足。其二,从人才结构方面来说,大学生的综合素质有所欠缺,复合型的、高素质的综合人才还是比较缺乏的。进入到新的历史发展时期,高校的体育教学被寄予了厚望,希望通过体育教学改革不断满足现代大学生体质健康对体育教学的实际需求。针对当前的高校教育情况,要将在校大学生的数量优势

转变为人力资源优势,解决体育教学中的各种现实矛盾,需要从源头上加强教学研究和探索,不断优化高校的体育教学,提升高校的体育教学质量,促进学生身体素质的提高和发展。

## 2、高校体质健康测试现状

目前,全国高校均按照2014版《标准》开展高校学生体质健康测试工作。体质健康测试于每年秋季进行,主要包含长跑、体前屈、立定跳远、引体向上等项目,通常在一天内完成测试。按要求,所有高校、所有学生都必须进行体质健康测试,只有经过医生诊断,身体患病且不能进行剧烈运动的学生,才可以不参加体质健康测试,如心律失常等心脏疾病和骨折等外伤疾病等。为了让学生更加重视体质健康测试,部分高校将体测结果作为入党或评优的先决条件,希望以此来调动学生的积极性,增加测试的覆盖率以及确保测试结果的真实性。由此可见,高校从体质健康测试中收集到的关于学生的身体素质数据是全面的,并且具有很高的参考价值,然而,高校完成测试并将测试结果上报给专业人士进行分析和评价之后,就不再就测试结果进行后续更加深入的研究,也不结合测试评价结果调整体育教学等相关工作,从而让体质健康测试难以发挥出应有的效果<sup>[3]</sup>。

## 3、基于学生体质健康测试的高校体育教学改革措施

### 3.1 优化高校体育课程设置

结合当代大学生的兴趣爱好、体育行为、体质情况等开设相应的体育运动项目,结合体育运动原则及时调整体育运动课程,结合大学生个体差异与心理发育特征等,对其制定相应的课程体系,实现因材施教,不断调整课程教学方案与教学方式。结合男生与女生的性别特征与身体差异而对其设置相应不同的体育运动项目,对男生设计注重力量的体育运动项目,体现男生的爆发力;对女生设计的运动项目则注重女生的柔韧性 with 美感,吸引女生参与到体育运动之中,为学生设计可陶冶其情操、轻松愉快的体育运动选修课,增强学生参与体育锻炼的热情与积极性,对学生进行体育运动理论知识的系统性讲解,并对学生实际活动的参与情况进行实践指导,以此提升学生参与体育项目的积极性与有效性。

### 3.2 注重教学方法的创新

在高校的体育教学改革中,教学方法的创新是非常关键的。在实践中,教师要树立起改革意识和创新意识,依据学校的教学条件和学生的学习意愿,在教学方法追求新意。大学教育阶段,大学生正值青春时期,有的学生喜欢轻松柔美一点的体育运动,有的学生喜欢对刺激

激一点的体育运动,因此,在实际教学中,教师可以依据学生的实际学习需求,开设健美类的体育课程、对抗类的体育课程等,例如,交谊舞、瑜伽、健美操、篮球、摔跤等体育项目。在实际的高校体育教学中,教师一定要了解学生的兴趣爱好和性格特点,注重学生的学习需求,在教学方法上作出一定的创新,将极大的提升学生参与体育教学的兴趣和积极性,并为学生形成终身体育的观念意识奠定坚实的基础<sup>[4]</sup>。

### 3.3 高度重视高校测后工作的重要性

测试只是第一步,利用测试结果指导教学才是体测的根本目标。在完成高校体质健康测试之后,高校要及时将测试成绩反馈给上一级部门,并且结合相关政策和评价标准,对学生的身体素质情况进行评估。然后,高校要根据评估结果与政府政策制定的体测预期目标之间的差异,有针对性地制定该校的体育教学目标与内容。虽然将耐力跑从1000米增加到4000米,让不少学生心生抱怨,但是,这项改动引发的学生自主晨跑和晚跑体现出体质健康测试引导学生体育锻炼的终极目标。当然,在应用体质健康测试分析结果的同时,需要注重体育锻炼氛围的营造,比如说,虽然4000米长跑让高校学生自主进行晨跑等锻炼,但体测结束之后,学生的锻炼就终止了,这就是因为高校体育锻炼氛围不浓厚,难以引导学生进行长期的自主锻炼。庆幸的是疫情的出现,让不少学生认识到了身体健康的重要性,从而让高校的锻炼氛围得到提升。高校可以利用这一次机会,推动晨跑、晚跑、太极拳、五禽戏等日常体育锻炼方式的流行,让学生养成终生锻炼的好习惯。

### 3.4 进行体育运动的健康宣教

在高校内开展多种形式的体育运动健康宣教活动,促进学生养成良好的体育运动的意识,促进学生养成终身运动的锻炼意识,成立多种体育运动协会,对学生运动提供指导,定期举办多种形式的体育活动,包括体育

竞技赛事、趣味运动会等,鼓励同学们积极参与,提升学生对体育运动的热情,例如“全国大学生乒乓球赛”、“大学生健美操、啦啦操”、“大学生足球联谊赛”等,引导学生积极参与其中,提供实地参与体育赛事,感受体验运动带来的激情,以实际成绩的取得鼓励同学们更好地参与体育锻炼,引导学生养成终身体育运动的意识,组织教师与学生共同参与登山、趣味游戏、游泳、校园足球、各种小类球等体育运动项目,以此带动学生养成体育锻炼的意识与行为.在丰富学生业余生活的同时,促进学生养成良好的体育运动习惯。

## 4、结束语

强健的体魄是开展一切活动的基础,而日益下滑的高校体质健康测试成绩,让高校学生身体素质问题暴露无遗。增强高校学生的身体素质,不仅是学生个人的目标,也是高校和国家的教育目标。高校体育教学中应当具有促进学生体质健康而改革教学活动,为学生安排有层次的体育运动,有效融合技能教学与体质训练,优化体育运动项目选择,建立分层次的体育运动项目练习方式,对学生提供多种课外体育活动,进行体育运动的健康宣教,引导学生树立正确的体育运动观念,以此不断提升学生体质水平,提升高校体育运动教学目标,提升教学效率。

### 参考文献:

- [1]范磊.论大学生体质健康测试对高职体育教学的影响[J].科教导刊(中旬刊),2020(9).13.
- [2]徐荣,等.广东省大学生体质健康监测评价管理现状与对策研究[J].高教探索,2020(8).65.
- [3]闫婷.高职院校学生体质健康测试与体育教学的渗透机制[J].当代体育科技,2020,10(19).5.
- [4]曹丹丹,常爱铎.大学生体质健康测试中存在的问题及其解决策略研究[J].当代体育科技,2020,10(17).78.