

基于大学生体质健康测试的普通高校体育选项课教学模式

◆姚广军

(黑龙江大学体育部 黑龙江哈尔滨 150000)

摘要:建立了基于大学生体质健康测试结果的普通高校体育选项课的流程,分析了这种选项课教学模式的优势所在,通过体育教学模式的改革提高学校体育的教学质量,改变大学生体质健康持续下降的现状。

关键词:大学生; 学生体质健康; 体育选项课

学校体育教育的缺失已经成为当前制约中国迈向人力资源强国的重要因素,而这种教育的缺失是在学生接受正规学校教育的过程中逐渐形成的,到了大学时期,出现了学生跑不动、跳不高的尴尬局面。对于体育教育基础没打好的大学生来说,在大学期间把缺失的补回来为时不晚。

一、普通高校体育教学改革的现状

1.取得的成绩

首先,通过改革高校把体育视为高等教育的重要组成部分,转变了对体育不重视的观念。其次,自02年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程指导纲要》后,各个高校开始实行体育课选项教学模式,学生自主选择课程内容、任课教师、上课时间,这种“三自主”的模式充分地体现了学生的主体地位,使学生根据自己的兴趣学习掌握基本的锻炼常识和科学的锻炼方法。最后,丰富了体育课教学内容,提高了体育教师的专业素质。

2.存在的问题

虽然通过高校体育课程改革确立了体育在高等教育中的重要地位,但是普通高校的体育课程管理松散,只是流于形式,并没有真正重视学生终身体育意识的培养与科学锻炼方法的教授,使得学生错过最后一个接受正规学校体育教育的机会,“健康第一”的指导思想只停留在口头上。“三自主”的体育选项课教学模式使得学生的自由度过大,根据自身爱好选择体育项目逐渐演变成根据小群体意识、项目考核的难易程度等因素选择体育项目,忽略了教师的指导。由于普通高校并没有真正意义上的重视体育,这一事实严重挫伤了体育教师的积极性,导致师生对学校体育都存在不同程度的应付心理。

《国家学生体质健康标准》要求各级学校每年必须开展一次学生的体质健康测试,从而建立国家学生体质健康监测机制。但是青少年体质持续下降的现实给我们再次敲响警钟:各高校的学校体育仍然按部就班地进行,体质健康测试也是年复一年的实行,但这些不仅没有改变体育教学效果不佳的现状,也没有对改善学生的体质健康状况带来帮助,导致大学生依旧缺乏体育锻炼的热情和科学锻炼的知识。

二、基于体质健康测试结果的体育选项课教学模式

1.根据测试成绩计算学生身体素质的发展需求量

以X大学的体质健康测试为例,每年的测试项目包括身高体重、肺活量、800米(女)、1000米(男)、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)、1分钟仰卧起坐(女)、50米跑,其分值分别反映了学生的耐力素质、柔韧素质、力量素质以及速度素质。通过体测,学生可以得到每个项目的得分,然后将其换算成百分制的得分 x ,运用公式 $y = (100 - 10x)2$,算出学生在该项身体素质上的量化发展需求 y , y 值越高说明学生该项身体素质的发展需求越大,需要通过学习某项运动项目强化该项身体素质。

2.根据发展需求量对照每个项目对学生身体素质的促进情况选择体育项目学习

例如,X大学A学院的大二学生甲(男生)在体测后1000米、坐位体前屈、立定跳远、50米跑的得分分别为90、80、70、60,利用上述公式计算出甲学生的耐力素质、柔韧素质、力量素质、速度素质的量化发展需求为1、4、9、16,由此可以得出甲同学需要通过体育课强化力量素质和速度素质,将这一评价结果及时反馈给学生本人和老师,甲通过对照每项运动对身体素质促

进进行选择,比如说网球、排球、田径项目对力量素质和速度素质的促进值较高,甲同学可以从三个项目中选择一项进行学习,需要说明的是每项运动对身体素质的促进作用的量化表要由教育部门通过研究给出统一标准。任课教师在传授甲同学该项运动技能的同时指导学生进行身体素质的练习,改变当前体育选项课中忽视身体素质训练的问题,以达到提高体育教学效果、掌握科学体育锻炼的方法、促进学生体质健康的目标。

三、新体育选项课教学模式的优势

1.缩小教学班学生之间的差距,为学生制定个性化体育教学学生通过体质健康测试了解自身身体素质情况,然后对照每个体育项目对身体素质的促进值进行选项并学习,这样每个体育教学班学生的身体情况较为相似,相较于“三自主”的体育选项课教学模式来说,缩小了教学班的个体差异。根据自身身体素质状况选择体育项目,学生不仅能够学到某项体育运动,而且可以改善自身身体素质薄弱的地方,为学生制定适合其自身情况的个性化体育课程。

2.尊重学生主体地位的同时发挥体育教师的主导作用

新的体育选项课教学模式继承了“三自主”模式的优点,依旧让学生自主选择课程内容、任课教师、上课时间,但是在选择课程内容时加入了学生自身素质的因素,改变当前学生只根据兴趣、小群体意识或者项目考核的难易程度等因素选择体育项目的现状,尊重学生的主体地位。同时,也发挥了体育教师的主导作用,指导学生根据自身情况选择相应项目进行学习,在学习过程中指导学生学习身体素质练习,帮助学生进行正确的体育锻炼方法,提高教学质量,从而激发学生体育锻炼的兴趣。

3.把体质健康测试视为体育教学工作,提高普通高校的体育教学效果,改善大学生的体质健康状况

我国于2007年开始在各级学校实施《国家学生体质健康标准》,测试项目随着学生的体质健康的变化不断地改善,国家在组织实施、制度约束方面也制订了相关措施。基于大学生体质健康测试的普通高校体育选项课教学模式把体质健康测试视为体育教学工作的一部分,改变学校与师生为了体测而体测的应付心理,把准确有效的测试数据及时反馈给师生,并运用到体育教学的过程中,提高高校的体育教学效果,改善大学生的体质健康状况。

四、结语

当前,体育选项课是我国普通高校普遍采用的体育分班教学管理方法,但它并没有统一的实施与评价体系。《国家学生体质健康标准》是适用于我国各级学校的学生体质健康监测评价的标准,但是年复一年的体测并没有改善中国学生的体质状况。二者也都随时代的发展不断地改革,如果把不断完善的二者结合起来,首先在普通高校试行,使大学生根据自身的体质情况选择体育项目学习,在掌握体育技能的同时学会科学的锻炼方法,从而激发学生对某项体育运动的兴趣,养成体育锻炼的习惯。这不仅可以弥补大学生缺失的基础体育教育,还有利于其身体素质的全面发展,为大学生日后的学习与工作奠定良好的体质基础,使大学生更好地为我国的社会主义现代化建设奉献自己的力量。

参考文献:

- [1]章茹.大学生体质健康与学校健康教育缺失的研究[J].南京体育学院学报:自然科学版,2014,13(1):122-124.
- [2]韩东.关于高校公共体育课教学的几点思考[J].赤峰学院学报:自然科学版,2014,30(1):114-116.

作者简介:姚广军,1965年12月,男,哈尔滨,黑龙江大学体育部,副教授,本科,研究方向:学生体质健康。