

提升阿里地区学业水平考试体育成绩策略研究

罗桑晋美

西藏阿里革吉县中学

摘要: 本文针对阿里地区学业水平考试体育成绩展开研究,通过对近五年成绩数据的统计与分析,并与西藏自治区其他地区进行对比,发现阿里地区体育成绩存在一定差距。研究指出,学生个体、学校教学、家庭与社会三方面是影响体育成绩的主要因素。为提升阿里地区学业水平考试体育成绩,本文提出加强体育教学改革,包括优化课程设置、提高教师素质和完善教学设施;构建家校社协同育人机制,提高家长重视程度、加强学校与社区合作、营造良好社会氛围;以及完善体育考试评价机制,优化考试内容、改进考试方式、建立科学评价标准等措施,以期全面提升阿里地区学生的体育素养和考试成绩。

关键词: 阿里地区; 学业水平考试; 体育成绩; 教学改革; 家校社协同

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.237

引言

随着教育改革的不断深入,体育教育在学生全面发展中的重要性日益凸显。阿里地区作为西藏自治区的重要组成部分,其学业水平考试中的体育成绩却不尽如人意。通过对近五年体育成绩的统计分析,并与西藏自治区其他地区进行对比,发现阿里地区在体育教育方面存在明显短板。体育成绩不仅影响学生的综合素质评价,也关系到学生的身心健康和未来发展。

一、阿里地区学业水平考试体育成绩总体情况

(一) 近五年体育成绩数据统计与分析

在阿里地区,过去五年的学业水平考试中的体育成绩显示出某种程度的波动。总体上看,成绩虽有提高但仍然偏低。尤其是与自治区的其他地方相比,阿里地区的表现相对较差。男运动员1000米长跑、女运动员800米长跑成了影响总成绩的重点运动,很多同学耐力、体能都较差。立定跳远和引体向上也有一定难度,特别是高原地区许多同学缺少系统训练的支撑。尽管如此,仍有部分同学仰卧起坐、一分钟跳绳成绩比较理想,能完成动作的基本准则。从整体上看,阿里地区大学生体育成绩提高不大,这主要是由于体育教育资源不足和大学生体育素质存在差异性所致。

(二) 与西藏自治区其他地区成绩对比

与西藏自治区其他地区的体育成绩相比,阿里地区的表现相对较差。西藏的其他城市,尤其是拉萨,得益于较为丰富的体育资源和更为先进的教育理念,学生的体育水平普遍较高。而阿里地区由于地理位置偏远,体育设施不完善,学生的体能基础较弱,特别是在长跑和力量训练方面的欠缺更加明显。西藏自治区的考试项目设置与阿里地区相同,包括男子1000米、女子800米等

项目,阿里地区的学生普遍在这些项目上表现不佳,影响了整体成绩。西藏其他地区在体育教学中采取了多种方式,如加强基础体能训练、丰富课外体育活动等,取得了显著的成果^[1]。相较之下,阿里地区在这方面的教育投入不足,导致学生的体育水平与其他地区差距较大。

二、阿里地区学业水平考试体育成绩存在的问题

(一) 学生个体层面

从学生个人层面上看,阿里地区学生普遍体能基础薄弱,缺乏运动兴趣。囿于地区发展的限制,很多学生体育锻炼的时间比较短,特别是部分农村地区儿童,体育活动机会更少,导致其体育成绩很难达到理想状态。尽管课程中设置了体育课,但是因为课外训练不足,所以学生体能发展一直处在起步阶段。特别是那些必须进行测试的长跑项目,许多同学体力都不够好,完不成规定的任务。与此同时,伴随着城市化发展,阿里地区一些学生运动兴趣还受城市电子产品影响而沉溺于网络游戏和其他活动中,这进一步加重了他们体育素质下滑的问题。

(二) 学校教学层面

从学校教学方面来看,阿里地区主要存在着体育课程设置不合理,教师资源匮乏和体育设施滞后等问题。尽管每所学校都开设了体育课程,但由于体育教师的专业素质参差不齐,加之教学设备的缺乏,导致许多学生在体育课上无法接收到科学、系统的训练。学校体育课程安排比较单一且缺少创新,使得学生对于体育活动逐渐失去了兴趣。一些学校体育设施老化,功能简单,不能给学生充足运动场地及器材,制约着学生锻炼机会^[2]。另外,阿里地区学校学生数量普遍较高,教师负担较重,使体育教学效果不能完全体现。

（三）家庭与社会层面

从家庭及社会方面看，阿里地区学生体育成绩不尽如人意还可以归咎于父母及社会对于体育教育不够重视。很多家长教育子女比较重视文化课成绩，而比较不重视体育教育。有家长认为体育考试仅仅是一种形式而已，学生体育成绩对于今后的发展并没有太大的影响，所以对于孩子体育锻炼也缺少有效地指导和支持。从社会方面来看，阿里地区体育活动资源较为缺乏，体育教育社会投入力度不够，使得很多学生得不到较多体育锻炼机会。社区体育设施不足，周边体育活动单一等问题制约着儿童锻炼空间与机会。

三、提升阿里地区学业水平考试体育成绩的策略

（一）加强体育教学改革

1. 优化体育课程设置

阿里地区优化体育课程设置时需结合学生身体条件与地方实际合理安排体育课程内容。重视基础体能尤其是学生耐力、力量的发展。比如男子1000米、女子800米都是必考科目，其中不少同学成绩并不是很好。为改善这一难题，可在课后及体育课中加入有针对性长跑训练。在此基础上还需强化立定跳远、引体向上的训练。课外活动时间可增加跳远，引体向上和仰卧起坐专项训练内容，有利于学生在上述考试项目上提高成绩。同时在课程设置上要针对不同年龄阶段学生的特点分层次地开展教学，并适当提高学生的体育兴趣与参与程度，切忌一刀切式教学方式。另外学校还可引进一些趣味运动会、团体项目等现代体育项目让学生们在轻松愉悦的气氛中运动，以激发他们对运动的兴趣。

2. 提高体育教师素质

体育教师素质的高低直接关系到体育教学质量的高低，所以提升阿里地区体育教师专业水平至关重要。阿里地区要加强体育教师培养尤其是体育教学理论与现代教学方法的研究。通过定期组织体育教师培训班、请专家授课、交流等方式，有利于教师更新教学理念、提高教学能力。与此同时，教师实践能力的培养至关重要，学校要给予体育教师更多的机会开展教学实践，特别是对实际运动场地的引导与培养。教师在教学中要有差异化地对不同的学生个体进行教学，从而因材施教，使每一位学生在体育课上都能找到合适的锻炼方式。提高教师专业水平不仅可以促进学生运动成绩的提高，而且可以激发学生运动兴趣和培养学生健康生活方式。

3. 完善体育教学设施

改善体育教学设施，对促进学生体育成绩发挥关键作用。阿里地区部分学校体育设施比较老旧，运动场地及设备不足，学生锻炼机会受限。所以学校需积极完善体育设施，一是要健全跑道、篮球场和足球场等基础设施。二是要引进较多体育器材如跳绳、仰卧起坐垫和实心球。在进行体能测试项目，例如立定跳远和引体向上等，学校有责任确保拥有合适的训练场地和设备，以便学生能够进行有针对性的训练活动^[3]。三是学校可与社会力量共同合作，努力多建体育设施，并利用好周边公共场地，加大学生锻炼机会。通过体育设施的完善，会使学生在较好的条件下接受培训，继而提升其学业水平考试体育成绩。

（二）构建家校社协同育人机制

1. 提高家长对体育教育的重视程度

父母是儿童体育教育工作的主要负责人，促进父母对于体育教育工作的关注，是促进学生体育成绩提高的重要环节。阿里地区家长一般对文化课成绩比较关注，而对体育教育关注度不高。学校可采取定期召开家长会和讲座的方式对家长进行体育教育重要性的宣传。尤其应突出体育教育在促进学生身心健康和综合素质提高方面的功能。通过家长会让家长看到体育成绩和学生发展之间的紧密关系，激励家长们给孩子们更多运动的机会。另外，学校还可邀请部分体育明星或者专业人士，为家长举办讲座，交流体育给学生身心发展带来的益处，进一步调动家长重视体育教育、支持体育教育的积极性。通过家庭与学校的紧密合作，可以共同关心孩子的健康发展，并进一步推动学生在体育领域的全方位成长。

2. 加强学校与社区的合作

学校和社区合作对促进学生体育成绩也很关键。阿里地区很多学校与社区体育资源并没有完全融合，很多学生只能在校期间完成体育锻炼而不能接触更多的项目。所以学校要积极争取和社区的合作和共享资源。如学校可和社区合作举办运动会，健身活动和社区运动队，以激励学生多参加体育活动。学校还可以充分利用社区提供的体育设施，例如体育馆、公园和健身场所等，来开展各种课外体育活动，从而为学生提供更多的锻炼空间。同时社区内志愿者及体育教师还能对学生进行专业体育指导以帮助其提升运动技能。通过强化学校和社区之间的协作，使学生能够在更加丰富的体育活动过程中得到锻炼，促进其体育素质以及考试成绩的提高。

3. 营造良好的社会体育氛围

创设社会体育氛围对培养学生体育兴趣至关重要。阿里地区应大力提倡社会体育活动，形成积极的运动氛围。第一，政府可通过加大体育设施投资力度、兴建更多公共体育场馆等措施来激励学生在社区、城市参与体育活动。第二，学校要鼓励学生参加各种社会体育活动比如志愿者运动会和社区健身活动。通过给学生更多的锻炼机会能够激发学生对运动的兴趣和身体素质^[4]。第三，社区可定期举办体育赛事请学生参加，使学生在赛事中感受到运动的快乐与竞争的气息。创设良好的社会体育氛围不仅可以提高学生体育成绩，而且有利于学生形成积极、健康的生活方式。

(三) 完善体育考试评价机制

1. 优化体育考试内容

阿里地区要对学生体育素质进行较好的评价，就应该对体育考试内容进行优化。当前阿里地区体育考试有男1000米、女800米、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、实心球和一分钟跳绳。尽管这类工程基本上涉及学生综合体能素质问题，但是有些工程可能并不能完全符合学生实际。例如有的同学长跑比较弱，但爆发力或者灵活性更占优势。对此，可加入较有代表性的测试，如柔韧性测试和短跑测试，综合体现学生身体素质。同时学校要针对学生具体情况设计难易程度不一的测试标准，让每一位学生以各自最佳状态去完成测试，以免由于考试内容不合理而造成学生分数低下。

2. 改进体育考试方式

为促进阿里地区大学生体育考试成绩的提高，完善体育考试方式非常关键。现有体育考试方式基本上都是靠一次性集中测试来进行，学生需要在较短的时间内完成多门功课，对其体力，心理和应变能力都有很高的要求。为缓解学生考试压力和对综合运动能力做出较为客观的评价，可考虑分阶段实施考试。比如，可在学期开始、中、结束时布置不同程度的小试，对学生耐力、力量、速度、灵活性等不同能力进行考查，并以综合成绩评定其体育水平。另外，考试内容还可采用多项合并，对学生各分数按一定比例权重、综合打分。该方法既可以较全面地体现出学生体育水平的高低，又可以避免学生对某一项目出现错误从而影响到整体成绩。另外，还可考虑降低单一考试给学生带来的冲击，让学生结合自身情况选择合适的项目参加测试，这一灵活多样的做法能更多地尊重学生个体差异并体现测试的公平与科学性。

3. 建立科学的评价标准

体育考试评价标准对评价学生体育成绩非常关键。目前阿里地区体育考试标准多是以各具体项目完成状况为依据，而该标准却常常忽略学生平时训练的付出和发展。所以，制定一个比较科学和综合的评价标准是非常重要的。一是评价标准要与平时表现相结合，除最后考试成绩之外，要充分考虑到学生每天参加体育锻炼的程度，进度和课堂表现等。对耐力差的同学，可通过检查他们长期坚持运动时的刻苦程度及进步情况打分，而非仅以某次考试分数为标准。二是评价标准应有一定弹性，并应视学生具体情况及各年级学生身体发展特点作适当调整。比如在某些体能测试项目上，可考虑根据学生年级，体型和性别制定不同标准，以避免过分死板或失分^[5]。三是评价标准中应着重对学生全面素质如合作精神和团队意识的培养，这几个要素在体育教育中也是非常重要的。

结语

总之，促进阿里地区学业水平测试体育成绩的提高是一项系统工程，它需要学生，学校，家庭以及社会等多方面的努力。通过加大体育教学改革力度，优化课程设置，提高教师素质以及改善教学设施等措施，能够给学生一个较好的体育教育环境。建构家校社协同育人机制、提升家长体育教育关注度、强化学校和社区合作、创设社会体育良好氛围等措施能有效推动学生主动参与到体育活动中。同时健全体育考试评价机制优化考试内容，改善考试方式，制定科学评价标准能更加全面体现学生体育素养与进步。

参考文献

- [1] 汪瑞, 陶冶. 西藏阿里地区中等职业技术学校藏族学生心理健康状况调查[J]. 临床心身疾病杂志, 2023, 29(05): 110-113.
- [2] 裴兵. 提高初中生体育学业水平考试成绩的教学策略[J]. 新课程, 2020, (27): 202-203.
- [3] 北京市教育委员会关于印发《北京市初中学业水平考试实施办法》的通知[J]. 北京市人民政府公报, 2020, (19): 5-11.
- [4] 姜晓红, 张进英. 提高初中生体育学业水平考试成绩的教学策略[J]. 课程教材教学研究(中教学研究), 2015, (22): 73-75.
- [5] 周建东, 于涛, 魏丕勇, 李储涛. 山东省初中体育学业水平考试遇到的问题及其解决建议[J]. 体育学刊, 2014, 21(06): 108-112.