

新课标下有效提高学生体质健康测试能力的策略研究

徐丽

内蒙古包头市东河区胜利路小学

摘要: 学生体质健康测试,不仅是评价学生身体素养的必经之路,也是树立学生体育锻炼意识和身体健康观念的关键手段。体育新课标的推行,对体质健康测试提出更高的要求。学校必须正确看待体质健康测试,探索测试工作的有效策略,让测试真正促进学生的体育锻炼。本文基于新课标背景,分析了学生体质健康测试的意义和不足,随后探究了体质健康测试策略。

关键词: 提高; 学生体质健康测试能力; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.089

引言

体质健康测试关系到学生身体素养的评价与养成,帮助学生树立体育锻炼意识。新课标的颁布,意味着体质健康测试面临新的局面。探索提升学生体质健康测试能力的可靠措施,具有浓厚的现实意义。

一、新课标背景下的学生体质健康测试概述

(一) 体质健康测试背景分析。当前电子产品大举“进军”学生的日常生活,尽管为课程教学与生活带来诸多便利,但是引发部分问题。学生通过电子产品,就能快速得知天下事,但是间接缩短了体育锻炼的时间,户外活动的机会越来越少,身体素质每况愈下,身体素质问题愈发突出。青少年是国家未来的希望,只有保证身体素质,才能促进青少年健康成长。在学生身体素质不容乐观的背景下,增强体质健康测试力度显得格外重要。

当前学生身体素质问题形形色色,表现为体质差、体重超标、身体耐力不足、持久性不足等等。人类参与任何活动,都不能脱离强健体魄的支撑。如果身体素质不乐观,学习过程中难以保持精力,生活质量也是每况愈下。近年来,国家不断加大体质健康测试的推广力度,成为小学生体育测试的必备环节。体质健康测试的内容也在不断变革升级,充分适应学生身体素质现状,引导学生重视身体素质,并培养学生的运动兴趣,将体育锻炼作为个人日常生活的“必备菜”。

新课标中对于体质健康的说明,强调学校体育活动的作用,但是体育活动并不是形成健康体质的唯一要素。根据新课标背景下的身体素质评价标准,关注学生的体质健康与运动状态,对接国家对学生身体健康的具体要求。

(二) 推动体质健康测试的意义。学生体质健康测试内容代表性较强,真实反映学生的身体素质情况。根据学生的身高体重评价结果,确定学生是否营养过剩,身材是否匀称。根据肺活量测试结果,判断学生呼吸状况,也能确定体质是否健康。不难看出,体质健康测试起到身体健康“小卫士”的作用,能够准确定位影响学

生体质健康的因素,有助于学生的身体健康。需要注意的是,学生身体基础千差万别,直接对比分析体质健康结果并不妥当。分析阶段侧重相同个体的前后对比,掌握个体的体质健康变动状况。

学生体质健康测试还具有健康诊断的效应,反映学生综合身体状况,为拟定学生锻炼方案与目标提供有效依据。学生结合实际目标,形成针对性的锻炼计划,让运动方案更加贴合自己的身体状况。与此同时,学生的运动过程更加贴合个人兴趣,更好地体现体育锻炼的价值。同样培养学生的体育锻炼习惯。

体质健康测试与信息化模式的结合,利用先进技术的记忆功能,形成学生体质健康测试数据库,为数据信息的共享与应用提供便利条件。各方面力量都能参与到学生体质健康测试之中,更全面地掌握学生的体质健康状况,也能促进学生的锻炼过程。

二、学生体质健康测试工作常见问题简析

(一) 测试准备不足。体质健康测试面向全部学生,测试范围大,具有一定深度。通常情况下,学校集中开展体质健康测试工作,大量学生同时开展测试,工作量很大。由于体育教师数量有限,在工作中很难面面俱到,降低体质健康测试结果的精准性。体质健康测试之前,理应组织学生热身。如果学生数量较多,测试前的热身只能“蜻蜓点水”,体质健康测试效果并不理想,教师无法获取学生的真实状况。从学生的角度出发,普遍缺乏日常锻炼意识,体质健康测试可能是学生经历的最剧烈的运动。由于高强度的运动会带来不适,学生对体质健康测试存在抵触心理,不仅不利于测试的开展,同时影响体育锻炼热情。

(二) 测试设备与人员不到位。体质健康测试需要人员与设备的支撑,反映学校对体质健康测试的重视度。如果学校不重视体质健康测试,专业体育设备与测试设备准备不足,无法满足学生的运动需求与测试要求,不利于养成学生的锻炼习惯。体质健康测试需要体育教师的倾力投入,如果学校无法保证教师的劳动所得,同样制约体育活动的开展。体育教师是体质健康测

试的关键角色，自身的态度对测试质量影响显著。如果教师工作态度不端正，不能理解新课标背景下的体质健康测试要求，对于测试任务仅仅应付了事，导致诸多测试项目趋于形式化。测试过程中没有完整记录数据，未能反映学生体质健康状况，与国家标准和精神不符。

（三）体育教学方式单一。学生的体质健康与体育课堂的锻炼关系密切，学校体育教学方式丰富度不足，甚至把体育教学直接“赋值”给劳动，对学生的体育观念产生潜移默化的影响。学生认为“体质健康仅仅是个人综合素养的附加项目”，对体质健康测试存在偏见，在体育课堂学习中不听从教师的安排，或者直接逃课，丧失了仅有的体育锻炼机会。体育课程安排不合理，课程密度、锻炼强度都不符合体育课程标准，无法锻炼学生的身体素质，更遑论体质健康。学生对体育学习感到厌烦，在体质健康测试中很难获得好成绩，身体素养的形成困难重重。

（四）测试结果利用不足。体质健康测试结果代表性较强，理应成为评价学生综合素养的关键组成部分。由于学校理念更新不足，认为体质健康测试完毕就是大功告成，忽视测试结果的纵深应用，导致测试过程浮于表面。长此以往，学生认为体质健康测试结果与个人的成长与发展关联较少，不会高度重视测试过程，同样导致体质健康测试陷入僵局。

三、提升学生体质健康测试能力的策略分析

（一）让学生正确认识体质健康测试。新课标背景下，开展体质健康测试的目标在于促进学生体育锻炼，推动体育锻炼常态化。学校体质健康测试模式更先进，学生在测试中的自主选择权更大，体质健康测试过程更灵活，项目内容更丰富。学校要有整体性的测试观念，合理设定体质健康测试项目，促进测试与体育教学过程的融合，由此推动体育教学改革，引导学生树立正确的体质健康测试观念。基于学生的特征，让体育内容更全面，并融合体育教学改革的基本目标，全面促进学生体质健康，发挥体育学科的育人原则。

（二）丰富课堂教学内容。提升学生的体质健康测试能力，首要落脚点在于激发学生的体育热情，培养学生的运动兴趣。兴趣始终是学生学习的出发点，将学生作为主体，引导学生参与到体育课程设计阶段，让体育活动内容更具实效。体育教师要热情对待个人工作，凭借自身魅力影响学生。学生的运动基础各不相同，充分发挥校内体育优秀生的作用，结合新课标要求，让教学内容更丰富，教学手段更新颖，教学过程更灵活，学生愿意主动投身到锻炼之中，吻合体育教学循序渐进的原则。学生身体素质各不相同，意味着教学过程不能过于急躁，以保证学生人身安全为基础，开展各项教学活动，树立学生积极的心态。

（三）促进小组合作。学生健康体质的培养，还可

以重视小组合作的作用，充分适应学生个体之间的差异，还能保证小组凝聚力。以广播体操的学习为例，教师根据学生的学习能力以及对广播体操的兴趣，选择能力较强的学生作为小组长，带领本组成员开展广播体操的学习。在小组长的带头作用下，全组学生逐步掌握广播体操动作要领。教师充分利用小组合作的优越性，保证学生的发展空间，尊重学生之间的差异，让小组划分愈发合理，小组合作时，在课堂中采用小组长负责制，让小组长协助教师在规定场地组织组员进行动作技术的学习和练习，让每名学生在体育课上不仅能够学到基础知识、基本技能和技术，而且还培养了他们的组织协调能力和语言表达能力，提高了课堂内容的练习密度和运动负荷，使低年级学生因人数多、好动、自我约束能力弱等因素导致的学生安全不能保证、活动量不够、教学实效不理想等问题得到妥善解决。

基于小组合作模式，还可以和初中体质健康测试的项目练习相结合。以“仰卧起坐”为例，教师将学生分为多个四人小组或者六人小组，通过一分钟竞赛促进组员之间的交流。小组竞赛采用计时制，全部小组按照既定的规则完成游戏任务，用时最短、动作最规范的小组作为胜者。学生在小组性质的课堂竞赛中，关注本组成绩，逐步建立团队认知，形成集体意识，同时强化自己的身体素质。

（四）重视测试前的宣传与测试后的指导。体育锻炼是检验学生体质测试水平的必经之路，但是不能独自承担重任。获取学生体质健康测试结果后，将其应用在教育过程中，促进结果到过程的转化。学生正确看待自己的体质健康测试结果，并将锻炼活动与个人的行为方式融合在评价体系中。学校也要正确看待体质健康测试过程，明确测试与体育教育之间的关系。在高度重视体质健康测试的同时，促进测试前后的宣传与指导工作。当前“阳光体育”在体育教学中广泛开展，推动学生体质健康标准的落地实施。学校要按照相关要求，开设足够的体育课程与课时，满足学生的体育锻炼需求，让学生的体质更健康，并借助课外活动模式，与课内体育教学相辅相成。不难看出，学校层面的宣传推广在体育教育中起到关键作用，学校由上至下都要关注学生的体质健康，建设课外体育活动体系，推动课外体育活动高质量发展。

（五）学校加大领导力度，更新测试设备。在每次体质健康测试中，必须严格执行国家标准。学校围绕体质健康测试要求，专门成立工作组，保证体质健康测试质量，反映学生的真实体质状况。若要更好地发挥体质健康测试结果的作用，将测试结果与学生评奖评优机制挂钩。如果体质健康测试不合格，不具备评奖评优资格，引导学生重视体质健康测试，让体育锻炼真正走进学生的日常生活。即便学生的学习成绩优异，但是不重

视体育锻炼, 体质健康测试不达标, 也不能参与评奖评优, 发挥测试体系的督促作用。另一方面, 学校要推动体质健康测试设备的更新, 结合新课标精神以及体质健康测评标准的要求, 做好测试设备的采购与更新工作。为鼓励教师参与到体质健康测试工作中, 将测试工作计入到教师的工作量, 直接影响教师工资、职称的评定, 不断壮大体质健康测试队伍。

(六) 充分利用测试数据。执行体质健康测试后, 形成详实的测试数据和报告, 为分析测试结果、为学生提供指导方案提供关键依据。学校将体质健康测试数据分析作为关键环节, 掌握本校学生的体质健康状况, 明确各个评价档次的学生数量, 并形成“一人一档”模式。换言之, 就是在体质健康测评体系中形成档案管理机制, 并将档案数据发布在互联网环境中, 通过数据公示, 引导学生和家长重视体质健康。在数据发布平台中, 还涵盖了健康测试安排、运动处方、成绩检索等项目, 丰富数据公示系统的功能, 也为家长参与体质健康培养提供有效借鉴。

(七) 健全评价模式。体质健康测试完毕, 并不意味着工作结束, 后续的服务管理至关重要。根据体质健康测试结果, 形成针对性的体育锻炼计划, 并融合学生奖惩机制。这一阶段关注到学生体育基础的差异, 对于体育基础较好的学生, 在体质健康报告中重点指出身体素质的短板与不足, 引导学生弥补短板; 对于身体有缺陷或者体育基础较差的学生, 与较好的学生形成一对一帮扶机制, 随后由教师亲自干预。学生需要改进的内容理应突出标识, 并形成针对性的训练计划, 跟踪学生的锻炼过程并形成跟踪档案, 养成学生的体育锻炼意识。如果学生进步明显, 可以发放奖励, 鼓励学生追求更高层次的体质健康。

(八) 发挥社团作用。近年来, 体育社团大举进军小学, 成为小学一道亮丽的风景, 成为增强学生体质健康的重要载体。学校体育社团形式丰富多样, 包括足球社团、武术社团等等。由于每一种社团对应单一的体育项目, 学生只报名参加一个社团, 只能锻炼单方面的身体机能。比如女生报名参加舞蹈社团, 让自己的身体更加协调柔韧, 但是身体的速度和耐力仍然较弱。教师在社团活动中发挥引导作用, 根据每个社团的活动特征, 安排辅助性的内容, 帮助学生弥补身体素质短板, 让体质健康更加全面。社团活动也为教师发掘学生潜力提供便利条件, 教师选择表现突出的学生, 作为教师开展体质健康测试的好帮手, 让学校的体质健康工作更有成效。

(九) 建立信息化综合管理模式。建立体质健康信息化管理体系, 收集学生体质健康与体育锻炼数据, 为

学生提供定制化的解决方案。关于综合管理系统, 包含数据监测系统、“线上+线下”指导体系、经典案例借鉴、优质体育活动方案参考等内容。将大数据技术整合体质健康测试体系中, 融合监测、指导、活动等多个环节, 形成每一位学生的体质健康测试电子化档案, 为学生提供个性化的建议。在体质健康信息化管理系统中, 存储了很多体育锻炼微视频, 扩展学生的认知区间。通过融合小程序、人工智能等技术, 有效突破传统运动认知, 将体质健康监测覆盖到课后环节, 监督学生的课后锻炼进程, 进而增强学生体质健康。

关于信息化系统中的监测体系, 将健康教育与运动干预技术融合, 推动体质健康测试数据的深入应用, 形成可视化的报告, 并生成成绩雷达图, 让学生的体质健康测试档案更完善、可读性更强。学校还可以应用微信小程序, 帮助学生随之随地获取体质健康测试内容, 进而增强学生体质。基于信息化管理系统, 形成线上线下融合模式。在管理平台中提供微课资源, 为学生课外锻炼、居家锻炼提供参考资料。将线上小课堂程序整合其中, 采用混合教学模式, 针对性地处理体质健康监测中的问题。关于信息化系统中的活动模块, 整合了线上活动与线下活动。学校开设微信公众号, 发布最新的体育活动方案与配套资料。与此同时, 利用人工智能模式, 形成体质健康大屏, 借助人机互动的优势, 推动体育教学改革纵深落实, 让学生做到“天天练”“天天赛”。信息化系统的合作功能模块, 助力体质健康测试的家校合作进程。借助浏览器开辟线上空间, 打通体育锻炼的家校互动渠道, 共同保证学生体质健康。

结语

体质健康测试工作意义重大, 学校要积极推进体质健康测试, 将其作为强化学生体育素养与锻炼意识的关键路径, 围绕新课标体质健康测试的要求, 不断优化体育教学模式, 让学生在丰盛的体育大餐中增强身体素质。

参考文献

- [1] 梁永顺. 农村小学体质健康测试工作中存在的问题与对策研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(26): 218-220.
- [2] 于鹏. 小学生体质健康测试与体育教学整合研究[J]. 基础教育论坛, 2021, (13): 69-70.
- [3] 刘慧明. 影响小学生体质健康测试工作的障碍性因素研究[J]. 武术研究, 2020, 5(06): 138-140.
- [4] 张美霞. 小学体质健康测试工作策略研究[J]. 新课程(上), 2019, (11): 104-105.
- [5] 苏波. 有效提高小学生体质健康测试成绩的策略研究[J]. 知识文库, 2017, (14): 88.