

小学体育课堂开展体能课课练对学生体质健康的影响研究

张玉¹ 崔佳阳²

北京市海淀区中关村第二小学昌平学校

摘要:当前课课练已经成为学校体育不可或缺的一个重要组成部分,课课练对提高学生身体素质、学校体育质量有着重要的作用。2022年国家教育部颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,在标准中明确提出,体育与健康课程是以发展学生核心素养、增进学生身心健康为主要目的。当代中国,学生的体质健康水平不仅关系着学生个人健康更关乎着国家的未来,民族的希望。由于近年来国家、社会、家庭三位一体对学生体质健康的重视,学生的身体素质在学校期间进行有效锻炼至关重要。本文研究在新课标基础上,针对本校实际情况,在体育课堂开展体能课课练对学生体质健康的影响。学生坚持体能课课练对体质健康的影响,运用多种等研究方法,对学生体质的身体形态、身体机能和身体素质三方面进行了调查,根据学生体质健康成绩、对开展体能课课练前和开展体能课课练后进行纵向的对比,调查研究小学开展体能课课练对学生体质健康的影响,以便为今后更好开展体育工作提供研究参考。

关键词: 体育课堂; 体能课课练; 体质健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.03.062

一、研究背景、目的与意义

增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。祖国发展需要所有学生共同努力,他们的体质健康则需要祖国的关心。儿童、青少年体质健康状况很大程度的影响着自身的学习、工作乃至生活的质量以及状态,走进学校的目的不仅为了学习知识,也为了发展自身身体素质、更好的走向社会,学生有一个强魄的身体,才能更好的发挥自身的价值。

进行体质健康测试能够更好的使学校了解学生的体质健康状况;并根据测试结果来调整学生在校参加体育锻炼的方式,学生能够更加有根据性的安排学校体育课程内容。而本文就是要通过对2019-2022年体测成绩的对比分析,重点对2019及2班学生进行班级个案分析,研究出体能课课练对于学生体质健康状况的影响,并根据调查结果采取相应的对策来提高全校学生的体质健康状况,从而为学生的体质健康变化提供理论依据。

本研究本着学生“健康第一”的思想,通过对学生开展体能课课练的基础上,在体育课堂教学实践中,更好地发挥体能课课练的作用,研究其对于学生体质健康的影响。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

学校1-4年级所有学生,共计503人。其中2019级共76人,2019级2班共38人。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

本文在研究过程中,查阅多篇国内外相关文献资料为本文研究进行指导,为研究的调查问卷设计以及撰写论文提供可靠、科学的理论依据。

2. 问卷调查法

该研究在本校总共发放问卷503份,回收503份,回收率100%,其中有效问卷,493份,有效率98%。

3. 数理统计法

通过EXCEL对得到的数据进行统计学处理,对各学生的问卷进行比较、分析和统计,得出差异性结论,并撰写论文。

三、学校体质健康状况整体分析

(一) 学校2019年-2022年学生体质健康总体成绩统计

1. 身体形态

根据测试信息统计,学校学生身高、体重、BMI测试结果说明身体发育和营养状况良好,大部分学生身体形态处于正常状态只有小部分处于超重状态,极少部分处于轻体重状态。

2. 身体机能

根据测试信息统计,2019年-2022年肺活量成绩总体不及格率分别为0%、0%、0%、0.8%;学生的身体机能状况良好。

3. 测试优良率

根据测试信息统计, 2019年-2022年学生体质健康测试成绩总体优良率分别为42.17%、62.03%、92.82%、93.84%; 学生的体质健康测试总体成绩优良率逐年提升、持续良好。

表1 总体成绩统计

	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2019年	14.46%	27.71%	54.22%	3.61%
2020年	25.74%	36.29%	37.13%	0.84%
2021年	76.06%	16.76%	7.18%	0%
2022年	78.53%	15.31%	6.16%	0%

四、学校2019级2班学生体质健康状况分析

(一) 2019年-2022年2019级2班学生体质健康总成绩统计

2019级共有学生82人, 自建校以来共参与四年的体质健康监测, 现对2019级2班全体学生2019年-2022年的体测成绩进行以班级为单位的个案分析。采用“课堂表现记录表”和“课后访谈记录表”对学生课堂表现等方面进行跟踪记录, 分析班级个案变化, 为本研究提供数据支持。

1. 身体形态

根据测试信息统计, 2019级2班的同学身体形态总体优良率较高, 但超重肥胖的情况有升有降, 尤其是疫情以来, 随着学生年龄增加, 学生在校时间减少, 运动时长与方式减少造成2022年学校学生身高、体重、BMI测试结果优良率有小幅度的下降。

表2 身体形态统计(人)

	营养不良	较轻体重	超重	肥胖
2019年	0	0	3	3
2020年	0	0	1	2
2021年	0	0	2	1
2022年	0	0	5	5

2. 身体机能

根据测试信息统计, 2019级2班学生2019年-2022年肺活量成绩总体不及格率分别由0%上升至0.8%; 及格率逐年降低但在2022年小幅度上升; 优良率逐年提高并且在2021年达到93.88%的良好成绩。学生的身体机能状况逐年提升、状况良好。

表3 肺活量成绩统计

	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2019年	31.33%	31.33%	37.35%	0%
2020年	26.16%	30.8%	43.04%	0%
2021年	72.87%	21.02%	6.12%	0%
2022年	60.44%	24.65%	14.12%	0.8%

3. 测试优良率

根据测试信息统计, 2019级2班学生2019年-2022年学生体质健康测试成绩总体优良率分别为40.74%、72%、88.46%、97.78%; 学生的体质健康测试总体成绩优良率逐年提升、持续良好。

表4 测试成绩统计

	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2019年	14.81%	25.93%	55.56%	3.7%
2020年	48%	24%	28%	0%
2021年	73.08%	15.38%	11.54%	0%
2022年	77.78%	20%	2.22%	0%

五、课课练开展前、后学生对体能课课练的认知

(一) 开展体能课课练前学生对参与体能课课练重要性的认识

学生认为体能课课练很重要及重要的占被调查学生总数的72.9%, 有5%的3-4年级学生认为无所谓, 有5%的3-4年级学生认为开展体能课课练不重要。1-2年级学生认为体能课课练很重要及重要的占被调查中学生总数的17%, 有10.2%的1-2年级学生认为无所谓, 有6.8%的1-2年级学生认为开展体能课课练不重要。认为体能课课练很重要、重要的学生总数为72.9%(表5)。说明大部分学生对体能课课练的认识是比较重要的, 为本校开展体能课课练奠定了良好的认知基础, 但还有27.1%的同学对体能课课练重要性认识不够深刻, 其中1-2年级学生认为无所谓以及不重要的学生比例大大的高于3-4年级学生。

表5 体能课课练开展前学生认为体能课课练是否重要的调查

	很重要	重要	无所谓	不重要
3-4年级学生	38.1%	17.8%	5%	5%
1-2年级学生	8.5%	8.5%	10.2%	6.8%
合计	46.6%	26.3%	15.2%	11.8%

(二) 开展体能课课练后学生对参与体能课课练重要性的认识

在学校开展体能课课练后, 学生认为体能课课练很重要及重要的占被调查学生总数的88.2%。有3%的3-4年级学生认为无所谓, 有2%的3-4年级学生认为开展体能课课练不重要。1-2年级学生认为体能课课练很重要及重要的占被调查中学生总数的28.3%, 有4.2%的1-2年级学生认为无所谓, 有2.6%的1-2年级学生认为开展体能课课练不重要。认为体能课课练很重要、重要的学生总

数为72.9%（表6）。说明在学校开展体能课课练以后大部分学生对体能课课练的认识是很重要的，较开展前有很大提高，其中1-2年级学生认为无所谓以及不重要的学生比例较开展前明显降低。

表6 体能课课练开展后学生认为体能课课练是否重要的调查

	很重要	重要	无所谓	不重要
3-4年级学生	41.1%	18.8%	3%	2%
1-2年级学生	15.7%	12.6%	4.2%	2.6%
合计	56.8%	31.4%	7.2%	4.6%

六、结论与建议

（一）结论

1. 通过调查认为体能课课练很重要、重要的学生总人数占比绝大多数。说明大部分学生对体能课课练的认识是比较重要的，为本校开展体能课课练奠定了良好的认知基础，但还有27.1%的同学对课课练重要性认识不够深刻，其中1-2年级学生认为无所谓以及不重要的学生比例大大的高于3-4年级学生。说明1-2年级学生在对于课课练的认识上低于3-4年级学生。

2. 在对于体能课课练的喜欢程度上来看，大部分学生对体能课课练的态度是喜欢的。

3. 学生参与体能课课练以后学生课堂表现更加积极，由此可以看出，在参与体能课课练后学生的课堂表现明显好转，尤其是3-4年级学生的积极性有了很大提高。

4. 通过对比研究发现在体育课堂开展体能课课练活动后，能够有效提高学生的身体素质。在参与体能课课练后学生与同伴合作的表现明显好转。

5. 在参与体能课课练后学生的身体形态及测试成绩有一定幅度提升，尤其是开展一年后的增长幅度较大、变化明显。

6. 从具有代表性的个例学生中可以看出，在参与体能课课练两年后对体育学习兴趣有了很大程度的促进和激发，起到了非常积极的作用，但是受疫情影响学生的肺活量测试成绩、心肺功能有一定下降，甚至个别生有不及格情况的出现。

（二）建议

1. 继续坚持校园体育文化建设，推动营造良好的校园体育氛围，帮助学生养成热爱运动的校园体育文化，使学生在良好的体育环境中形成终身体育运动的意识。

2. 学校及体育教师应该坚持因材施教、因地制宜的原则，选择切合实际真正适宜本校实际的体育运动，真正发挥体育课堂的时效性、高效性，为学生的体质健康状况奠定坚实基础。

3. 在小学阶段应更加注重对于学生参与体育运动的兴趣培养，避免长时间的讲授讲解，选择符合学生年龄特点、兴趣爱好的体育项目大力开展，体能课课练的形式应该更多样且具体。

4. 在中学阶段更要抓住学生兴趣，避免以中考体育项目训练为由进行长时间单一项目的练习，增加体育课堂锻炼的趣味性，避免使学生中考压力太大，对体育课产生厌倦心理、抵触情绪。

5. 学校、家庭、社会更应该紧密合作、互通有无，为学生营造积极的锻炼环境、舒适的锻炼场所健全的安全机制，为学生身体素质发展提供有力保障。

6. 与时俱进更好地发挥新课标的优势，将体育锻炼内容以更多形式、更多选择的提供给给学生，让学生以兴趣为老师，德智体美劳全面发展，有效促进身体素质的提升。

参考文献

- [1] 赵旭飞. 浅谈小学高段利用“课课练”提高体育课堂教学效率的策略[J]. 考试周刊, 2019, (13).
- [2] 王彦毅. 浅析体育教学中的课课练[M]. 田径, 2018.
- [3] 谢菁. 体育课“课课练”中力量练习动作变式的探究[J]. 中国校外体育, 2017(4): 175, 162.
- [4] 毛振明. 在体育课中如何有效地锻炼学生身体(上)——论当前体育课改形势下的“课课练”回归[J]. 体育教学, 2011(1)
- [5] 廖中生, 熊利曾. 谈“课课练”练习方法在体育课中的运用[J]. 湖南人文科技学院学报, 1985(1).
- [6] 梁法泽. 国内外《学生体质健康标准》比较研究[J]. 福州大学, 2013, 06: 52-56.
- [7] 王渺一, 殷波. 对《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的思考[J]. 中国学校体育, 2014, 12: 20-22.
- [8] 张勇, 王丽. 对全国青少年学生1985-2000年体质状况的比较研究[J]. 中国体育科技, 2003.