

关于提升中小學生《國家學生體質健康標準》的探究 ——記錄廣州市抽測Y校提升成績之旅

鄧碧婷 陳升譽
廣州市白雲區雲雅實驗學校

摘要：所謂國家學生體質健康標準，就是“測量學生體質健康狀況和鍛煉效果的评价標準，是國家對不同年齡段學生體質健康方面的基本要求，是學生體質健康的個體评价標準。”《國家學生體質健康標準》是國家制訂的衡量國家學生體質的指標。每年國家都會對學生的體質進行一次測試。我作為一所九年一貫制學校，為了提升我中小學生的《國家學生體質健康標準》，我在教學中不斷摸索，以學帶測和以測帶學相結合，研究如何提升學生的國測成績。根據文獻資料，觀察與調查研究，本文通過市抽測之旅，從篩選名單、制訂科學的訓練計劃、教會學生測試的規則與方法、做好家長和學生的思想引領、制訂測試方案和調整測試臨場情況等進行闡述。

關鍵詞：提升；中小學生；體質健康標準；探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.034

一、研究目的

通過研究，讓我們更詳細地了解國家學生體質健康標準測試的意義。對於國測，我們在測試前後應該怎麼做，才可以更準確地得到最真實的數據，更好地反應學生的體質標準，更科學地提升學生的身體素質。

二、研究方法

（一）文獻資料法

通過閱讀有關國標測試的內容等資料的基礎上，獲得一些與本研究有關的資料信息，為本論文積累並提供詳實的理论依据。

（二）觀察法

通過在教學中的一些實踐去觀察，經過思考，得出一些論據論點。

（三）調查法

通過國標測試前後的一些數據分析，為本文埋下伏筆。

三、結果與分析

（一）篩選測試名單

2023年9月28日早上6-7點之間看到的抽測班級通知，接着我們進行應急反應：向總科長、下級行政、教導處和校長匯報，利用當天上午的3、4節課，體育課全體人員組織抽測的二3班和四4班進行模擬測試。而六2班因為部分學生長水痘隔離而沒有進行模擬測試。我們從自然班人數中，根據學生的身高體重、平常測試的綜合成績，最終決定測試名單。

測試完畢，我們利用中午的休息時間進行測試分析，並對不達標的學生進行一對一的作業布置；對達標的學生進行作業的統一布置。剛好遇到國慶8天假期，為了讓學生的訓練在國慶期間更加有效，我在班級釘釘群群發信息，告知家長抽測的多重重要性，讓他們積極配合學校工作使孩子的運動技能有一個質的飛躍。另外，對於不達標的學生家長，我每一個學生都一一打了

電話：告知家長的模擬測試成績，孩子面臨的問題以及解決的方法。

（二）根據條件特點，科學制訂訓練計劃

1. 利用一切可利用的時間

1) 時間的合理分配。早鍛：對學生進行柔韌和肺活量的練習；大課間：選擇1-2個項目進行訓練；體育課：針對整體學生的弱項加強訓練和技術指導；430時間：體鍛的班級進行肺活量和體前屈的練習，並對個人弱項進行個別輔導。2) 調整抽測班級的體育課。短短的2周，上、下午各安排一節體育課，強化提高學生的運動技能，使更多的學生達標。3) 合理利用學生在家的時間。走讀的學生，每天下午練習3-5組跳繩和親子拉伸坐位體前屈。周末，建議學生：每天累加練習1000-2000個跳繩、跑步輔助練習（原地擺臂、高抬腿、小碎步）和站位體前屈的熱身、放鬆拉伸。

2. 利用一切可利用的人力

為了提高訓練效率，抽測班級訓練期間，除了體育老師，我們的正副班主任和幾個教輔定點在各個班級。讓我們的體育老師把更多的精力放在技能指導上，把學生的紀律問題分配給班主任和教輔。

3. 體育老師以測帶練，時刻關注學生的測試成績，隨時調整訓練計劃

在訓練的過程中，每個學生每個項目的進步程度不一。因此，我們每次在訓練時，都要對學生的測試成績做好登記，告知每個學生的弱項，以及改善的方法。

4. 清楚每個項目的權重，重點放在佔比例高的項目和短時間內提高快的項目

譬如，水平一，坐位體前屈佔了30分。並且這個項目可以在短期內明顯提高。本次測試，我的大部分學生在體前屈項目中都是優秀。一分鐘跳繩，它不但可以短時間內立竿見影，還可以加分。我們要利用這個項目讓少數同學可以互補其他弱項。並且，跳繩可以綜合發展

学生的身体素质，跳绳水平提高了，50米在一定程度上也会水涨船高。

5. 购买国测测试器材

为了让学生更好地适应测试器材，建议有条件的学校购买相同测试仪器。特别是肺活量，不同的仪器学生吹出来的成绩相差甚远。同时，适应测试器材，可以避免学生由于不熟悉器材而产生怯场心理，测试慌张失常。

下面是我校接到市抽测通知，训练前后学生的优良率对比。

班级	训练前	抽测成绩
二年级	58.8%	85.29%
四年级	60%	87.1%
六年级	70%	100%

从上表中可以看出，我们学校今年的平均优良率达到了90.78%。我们上一年的优良率是45.6%。与上一年对比，我们的优良率进步了45.18%。这是平常的课堂练习与抽签科学集训相结合得来的结果。

（四）教会学生测试规则与方法

下表是若干名学生在指导前后的平均成绩对比

项目	指导前	指导后
50米	9.5	9.1
50*8	1分38秒	1分32秒
仰卧起坐	40	43
坐位体前屈	12	16
跳绳	100	120
肺活量	2000	2356

每个项目教会学生测试的方法，可以让他们的成绩更加可观。1. 50米：我们在平常的训练中，让学生听着起跑音频起跑。这样，他对“预备”后的枪声，心理就会有一种熟悉感，避免过于紧张，造成发挥失常。我们还要告诉学生，及时抢跑了，也不用慌张，因为我们有无数次起跑。在跑的过程中，如果摔跤了，告诉学生不要跑到终点，回来重跑，成绩不会登记。2. 50*8：对于水平三的学生来说，这是一个难点。短时间内让学生的耐力提高有一定的难度。我们可以从跑的技巧上去提高学生的成绩。折返点就是一个可以很好提高学生成绩的地方。我们不要小看。同等速度的学生，折返好的学生与折返不好的学生对比，可以相差7-8秒的时间。我们还可以让学生调整呼吸，尽量深呼吸去跑，让自己的呼吸更加顺畅，跑的时间可以延续更长。3. 仰卧起坐：指引学生绑好腰带，做好测试前的准备。测试时，注意肩胛骨需触碰垫子、起来身体坐直，仪器才会有度数。为了更省力，我们教会学生利用起落惯性，使得测试成绩更好。4. 坐位体前屈：在测试前，让学生做几组坐位体前屈，或者老师帮助学生进行超越极限的拉伸。除了腿的拉伸，我们的手伸得越长，我们的坐位体前屈成绩也会更好。在测试前，我们可以让学生做对应的手臂拉

伸动作，使他们的手伸得更长。5. 跳绳：学生拿到跳绳时，我们首先让学生调整跳绳的长度，并试跳几次，使长度适合自己的身高。其次，检查跳绳是否打结？如果打结，教会学生双手拿着跳绳的中间，让跳绳自然旋转开。最后，放松心情，听到数字“2”时开始跳绳。在保证不死绳的情况下，加快速度。6. 肺活量：这个项目最大的问题是学生难以掌握测试技巧。在平常的训练中，我们多给学生体验的机会，使得他们找到吹肺活量的感觉。我们告诉学生方法，能不能掌握，是需要学生在实践中探索的。在测试前，我们提醒学生吹嘴紧贴脸部，缓慢连续吹气。对于不达标的学生，申请多测几次。

（五）做好家长和学生的思想引领，使家长积极配合、学生主动训练

家长的态度	配合	不配合
成绩变化	提升50%以上	约提升20%
学生的态度	积极	消极
成绩变化	每天都在进步	提升缓慢

学生在家的时间，如果我们做好家长的思想工作，使他们监督孩子的训练情况，那么我们的训练会事半功倍。甚至，家长把这种训练当作是亲子活动，与孩子一起运动，一起进步，还为亲子的和谐关系增砖添瓦。为了让家长配合学校的工作，为了让不达标的学生达标，作为体育老师的我，直接打电话与家长沟通，让他们明白国测的重要性，老师的用心良苦。

三分训练，七分思想。学生在训练中的态度如何，关键看我们对他们的思想工作做得如何。如果我们把学生的思想工作做通了，他们会比老师更紧张；如果我们把不达标的学生有针对性地做思想，他们会觉得老师重视他们，变得更加积极，那么离达标的距离就会更进一步。对于思想工作没有做到位的学生，他们的学习效率会让我们感觉到事倍功半。

学生在测试前，我们也要做好思想动员。测试前，很多学生会产生焦虑，担心自己不达标。为了消除学生的担忧，缓解他们的紧张心理，避免他们发挥失常，我们多鼓励学生。我们可以告诉他们：能力有大小，只要态度端正，尽力就可以。测试中，在学生难以坚持下去的时候，我们老师在旁边给他们加油打气，让他们获得更多的自信，从而发挥超常。测试后，我们让学生的心态回归正常，可以告诉他们：这次测试不管结果如何，你们的运动技能和心理素质都有了质的飞跃。感谢自己的付出、感谢老师的教导、感谢学校的重视。

（六）制订测试方案，使测试更加顺利，学生得到最大化的发挥

台上三分钟、台下十年功。为了使测试工作的顺利得到保障，我们必须全方位地做好一切准备。

1. 体育老师在各个测试项目的分工
2. 带队老师的分工及职责

项目	负责老师	注意事项
身高、体重	带队正副班主任、其他老师	1、三点一线：脚后跟、臀部和后脑勺紧贴测试杆； 2、管好学生纪律，有序测试
肺活量	体育老师1	1、提醒学生吹嘴紧贴脸部，缓慢连续吹气； 2、对于不达标学生，申请多测几次
坐位体前屈	体育老师2	测试前让学生韧带充分拉开，提醒学生注意的问题，做好技术性引导，达到利益最大化
跳绳	体育老师3	1、测试前提醒或者帮助学生调好跳绳的长度； 2、提醒学生在不死绳的情况下，加快速度，减少“死绳率”。
50米	体育老师4	提醒学生：起跑动作，起跑果断，集中注意力听起跑音乐，听到“各就位”就做动作，过终点线（告诉学生终点线在哪里）2米后才可以减速。
仰卧起坐	体育老师5	指引学生绑好腰带，做好预备前动作，开始之后注意下落肩胛骨触碰垫子、起来身体要坐直。
50*8	体育老师6	提醒学生调整呼吸，为学生加油，关注学生的身体情况

特别提醒：1. 带队老师全程跟踪所带学生，避免学生走失和漏测；
2. 注意学生的礼貌和卫生问题，维护好学校形象；
3. 每个项目的负责老师，多关注不达标学生，尽量让他们得到最大化的发挥。
4. 负责各个项目的体育老师，学生遇到突发情况成绩不理想当场反馈，申请重测。

二（3）班			
班主任	刘惠	职责	周日晚上收齐学生身份证，考试当天组织管理好学生乘车、考点安全和纪律，做好学生思想动员。
学生分组	带队老师	职责	
男生（1-8）	正班	协助班主任做好出发前至回校时间段的乘车安全和班级纪律管理，根据分组学生名单，提醒本组学生考场礼貌、纪律和每项测试的组织管理，带到考点后配合体育老师做好考试要求，考完一项以后组织好带到下一项考试地点，全部考完以后带到班级大本营集中。	
男生（9-17）	副班		
男女生（18-25）	教辅1		
女生（26-34）	教辅2		
二（3）班学生考试顺序安排			
男生（1-17）	正班（1-8）	①跳绳--②身高、体重--③肺活量--④体前屈--⑤50米	
	副班（9-17）		
男女生（18-34）	教辅1（18-25）	①50米--②身高、体重--③体前屈--④肺活量--⑤跳绳	
	教辅2（26-34）		
二（3）班学生名单			
男生	正班（1-8）	1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H	
	副班（9-17）	9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O 16P 17Q	
女生	教辅1（18-25）	1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H	
	教辅2（26-34）	9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O 16P 17Q	

3. 出发前的信息提醒

- 1) 清楚自己所带的学生，以免学生走失。特别是项目转换过程中，清点好学生人数；
 - 2) 注意学生的礼貌和卫生问题；
 - 3) 管好学生的纪律，有序测试；
 - 4) 测试前后多鼓励学生，以免紧张过渡，发挥失常；
 - 5) 了解每个测试项目要注意的问题，多提醒学生，不要漏测任何一个项目；
 - 6) 天气寒冷，让学生及时保暖。（在排队等待的过程中穿好外套，测试时才脱）；
 - 7) 学生所带的物品有序放好，以免混淆丢失。
 - 8) 老师明确学生集合时间和地点
 - 9) 提醒班主任带上学生身份证和不能测试学生的病历。
- （七）随时调整测试临场情况，促使测试高效完成理想很丰满，现实很骨感。计划永远都比不上变

化。例如，测试期间，本来是让学生分小组测试，但是，由于现场人员混杂，我们做出调整，以班级为单位，集体测试。上午气温低，我们打算让学生下午测试时随时穿着外套保暖。天有不测之风云，中午出发时，气温回升，学生直接穿着短袖测试就可以。

四、结论与建议

- （1）利用假期或者周末，根据学生身心规律，合理安排相关训练。
- （2）体育课堂上有计划地进行科学训练，并提高训练的趣味性，可以与游戏或者比赛相结合。
- （3）通过思想引领，做好家校合作，有效提高学生的体质。

参考文献

- [1] 国家学生体质健康标准（2014年修订）[M].
- [2] 教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的通知[EB]