

学生体质健康测试对体育教学的影响

邱杰

(湖南机电职业技术学院 湖南 长沙 410151)

[摘要] 体育课程是学生增强身体素质的主要途径,为更好适应学生体质健康测试的要求,需要体育教育工作者对体育课程教学进行改革创新,不断提升体育教学的效率和质量,达到促进体育教育事业发展的目的。本文分析学生体质健康和体育教学现状,讨论体质健康测试对体育教学的影响,并提出以此标准来进行体育教学改革的路径,以期体育教育发展提供借鉴和参考。

[关键词] 体质健康测试; 体育教学

1 学生体质健康和体育教学现状

1.1 我国学生体质健康情况

由于我国大部分教师受传统应试教育理念影响较为深刻,在教学过程中过于重视文化知识的传授,忽视对学生身体素质的培养。就目前学生体质健康现状来看,还存在学生身体素质较差的问题,曾有研究学者对某地区学生进行体质测试,随机抽取普通院校学生2000名,根据国家所制定的学生体质健康标准对学生展开相关测试,所得到测试结果表明不及格学生占据总数的25%,其中优秀率仅为5%,及格率为61%。虽然这份调查结果不能直接表明我国整体学生的身体素质,但是也能从一定程度上反映我国学生身体健康的基本情况。根据调查结果来看我国大部分学生身体素质较差,缺少运动和锻炼的意识和能力,需要相关院校体育教育工作者引起足够的重视。

1.2 体育教学现状

就目前我国体育教学现状来看,大部分体育教师仍采用传统的教学方法,在教学过程中不能严格依照学生体质健康标准进行教学设计,而是根据教材内容进行基础性知识的传授。另外,我国大部分院校的体育教学评价仍采用传统对课程内容掌握程度考核的方法,在体育教学任务完成后教师对学生进行测试,考核学生对课程内容的掌握情况,并根据考核结果对学生进行打分,来判断学生的体质健康程度。这种考核评价的方法具有片面性,不能反映出学生真实的体质健康情况,无法为体育教学内容更新提供参考。

2 学生体质健康测试对体育教学的影响

2.1 明确体育教学目标

目前我国大部分院校的体育课程以基础性课程为主,在教学过程中教师重视体育技能的传授,忽视对学生身体素质的培养。而将学生体质健康测试项目融入到体育课堂教学中,能够对学生身形、肺活量、跳远、跑步、仰卧起坐等身体运动能力进行测试。掌握学生身体健康状况和运动能力的同时,还能为体育教学改革提供数据参考,使教师能够明确课堂教学目标,将提升学生身体素质和运动能力作为课程教学重点,进行体育教学改革创新,使学生能够掌握更多体育运动技能和方法,实现身体素质和专业技能的同步提升。

2.2 丰富体育课程内容

目前大部分院校体育课程教学内容较为单一,以培养学生体育技能为主,缺乏对体育课程内容的创新,无法实现增强学生身体素质的教育目的。而在体育课程中融入学生体质健康测试标准,构建创新型体育教学模式,能够丰富传统体育教学内容,为学生更好地完成体育运动提供途径。由于学生体质健康测试包含的具有多样性和丰富性,不但能够对学生基本身体情况进行测试,还能够对学生肺活量、四肢力量、爆发力等身体素质进行考核。因此将其融入到体育教学中能够完成对课程内容的扩充,还可根据学生体侧情况进行针对性训练。例如体重基数较大的学生教师可在课程中安排有氧运动,身体不协调的学生可设计体操等动作,帮助学生改善身体状况,实现综合素养的进一步提升。

2.3 提升学生体育锻炼意识

传统体育课堂教学模式以技能讲授和练习为主,学生在学习过程中能够固定时间内完成对技能的掌握,不需要在进行课后的

练习和巩固,就能够在体育考核中顺利通过。素质教育要求学生利用更多时间来完成体育锻炼,仅依靠体育课程时间来进行锻炼不能满足素质教育的要求。因此,相关院校要定期对学生进行体质健康测试,学生根据自身体质测试数据来了解身体健康程度和情况,掌握自身存在的问题和弱势项目,从而更加主动地进行针对性的体育练习,逐渐形成体育锻炼的习惯,为终身运动意识的养成奠定基础。

3 学生体质健康测试与体育教学结合的实施路径

3.1 优化以学生体质健康测试结果为导向的体育教学方式

传统体育课程训练项目包含田径、篮球、足球、排球等,随着社会发展和教育改革的不断深入,传统以培养学生体育技能为主的教学模式,已经无法适应现代化教育的要求。为帮助学生更好地完成体育锻炼,需要体育教育工作者结合学生体能发展情况进行教学创新,在课程内容和设置方面进行优化和完善,增添学生更加感兴趣的运动项目,以激发学生参与体育运动的热情和积极性。例如可设置游泳和瑜伽等运动项目,满足学生减脂减重的需求。设置攀岩和体操等运动项目,提升学生肢体协调能力。设置街舞等项目为学生展示个人特长提供机会。教师可将不同运动项目设置为自选课程,让学生根据自身爱好和能力进行课程选择,激发学生参与体育课程学习的欲望和兴趣的同时,为学生构建更加自由的运动环境,使学生能够投入更多精力在体育运动之中,实现身体素质和能力的同步发展。

3.2 建立以体质健康测试标准为依据的评价体系

我国体育课程评价体系以考核学生对运动技能掌握程度为主,对学生运球能力、掌握排球发球和运球技巧、长跑能力等进行测试,这种考核方式虽然能够更加直观的了解学生学习情况,但缺少对学生身体健康程度和素养的考核。将学生体质健康测试标准融入到体育教学中,需要教师对评价指标进行完善,在测量学生基本身体发育状况外,还要对不同学生的体质健康程度进行测评,可具体设置相关考核评价项目来提升教学评价的针对性和科学性。例如设置50米往返跑测试来考核学生身体爆发力,设置1500米长跑项目来测试学生耐力,设置跳远项目来考核学生弹跳力等。将这些项目的考核结果纳入到学生最终体育考试结果之中,进一步提升体育评价体系的科学性和实用性。

4 结语

总而言之,相关院校应在参考学生体质健康标准的基础上进行教学改革创新,对传统体育教学模式进行补充和完善,提升学生参与体育锻炼和运动的积极性,促进学生身体素质和运动能力的同步提升。

参考文献

- [1] 朱永振. 高校学生体质健康标准现在对体育教学改革影响的研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(06): 108+101.
- [2] 杨文瑞. 《学生体质健康测试标准》实施对高校体育教学改革的引导作用[J]. 内蒙古财经大学学报, 2019, 17(03): 108-110.
- [3] 王远春. 学生体质健康测试的初中体育教学改革思考[J]. 青少年体育, 2019(05): 47-48+61.