

分析当前小学体质健康测试所存在的问题及策略

杨秀华

河北省唐山市丰润区第二实验小学

[摘要]继2002年教育部制定《国家学生体质健康标准》以来,2014年又对《标准》进行了进一步修订。其中对学生身体机能、身体形态、身体素质等方面进行了综合评定。但是在实际的小学教育阶段,教师对学生的体质健康测试仍然有不重视,甚至忽视的现象。其中存在学校管理松懈、教师执行敷衍、学生认知薄弱等多个问题。促进学生身心健康是新课程改革的重中之重,良好的身体素质是一切活动的基础,全体师生都应该给予重视。

[关键词]小学; 体质健康测试; 问题及策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.055

引言

“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强。”青少年是国家发展的潜在力量,是国家振兴的重要支撑点。但是随着经济的迅猛发展,在关于小学生健康体制教育方面出现了很多普遍存在的弊端。学生运动量严重下降,不仅对学生身体形态等方面产生了不可逆的影响,对学生身体素质也产生了极其恶劣的影响。为了促进学生身心健康发展,本文将从以下五个方面从小学生体质健康测试存在的问题为切入点,提出一些解决措施。

一、重视体制健康教育,促进全面发展

教育活动想要顺利地展开,理念的转变是前提。只有师生重视体制健康,在实际的教学活动中才能投入更多的精力,参与健康锻炼的体育活动中来。小学阶段是学生心理和生理发展的重要阶段,他们活泼好动,又逐渐有了对社会的独立认知。教师要循序渐进的为学生注入体制健康教育的理念。比如可以通过游戏、情境导入等创新教学模式,激发学生参与体育教学的兴趣。教育部明确指出:每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子。所以,首先学校要保证学生每天的运动量和运动时间,身体健康是学校教育的第一要务。体制健康教育理念不仅要输入到每一位教师的认知当中,还要贯彻到每一位学生、家长身上,这是一个循序渐进、任重道远的工作。在实际的教学实践中,学校可以从增加体育教师配置、改善体育教学设施等多个角度,打造轻松、舒适、安全的体育训练环境。通过一些可视、可听、可操作的具体措施,为提升学生身体健康素质打下良好的基础。

例如,针对青少年久坐少动产生的肥胖问题,很多学校采用运动处方模式加大学生的运动量来解决青少年肥胖率高发的情况下,但是,事实证明此种方法并未产生显著效果。所以日常身体活动模式应运而生,此方法是建立在学生、家庭、学校三方拥有良好体制健康教育理念的基础上的,它能够明显减轻学生在锻炼过程中的健康风险和畏难情绪。提倡身体活动模式是指,将自行车、跑步、球类、散步、游泳等活动列入体育训练计划当中,通过清晰具体的锻炼目标优化学生体育训练的完成率。根据学生的体制将自行车等运动数据化,规定每天骑行的公里数,或者球类运动的时间长短,以此弱化学生“没兴趣”“没时间”“惰性”等对体育锻

炼的厌烦情绪。用更为科学的指导,增加学生的体育锻炼意识。

二、制定详细计划,开展科学体制健康检测

体育健康活动的展开,离不开详细的计划。只有通过大量的调查、实践才能制定出更加符合小学生心理特征、生理特征的体制健康体检计划。需要始终贯彻把学生的身心健康放在教育第一位的教育教学理念,充分利用各种资源,开展体育文化活动、知识健康讲座等,加大体制健康教育的宣传力度。按计划实施健康教育宣传,能够有条不紊地强化学生、家长、学校之间的联系,实现家园共育的教学目标,使学生身心健康得到全面发展。比如,学校可以组织以家庭为单位的体育活动,增强家长和学生的体育锻炼意识。另外,由于学生生长环境、身体素质等的不同,在接受体育锻炼水平上也存在个体差异。学校应该根据小学阶段不同学生的状态制定精细化的作息时间和体育锻炼目标。把学生的日常生活和体育锻炼结合起来,保障学生每天的体育锻炼时间和运动量。最后,学校还可以通过定期的体育比赛、运动会等,运用活动结果数据对学校、教师、学生进行综合考评,检测时间段内的运动成果,以检测学生的身体健康情况。

例如,为了贯彻“每天锻炼一小时”的健康计划,首先,学校需要制定完善的宣传计划,营造良好的氛围,广播、宣传栏、校报等通过一些赛事或者健康知识培养学生的健康意识。其次,需要制定切合实际学情的锻炼计划,比如,将体育课、课间操、早操、课外活动等与学生的社会实践活动相结合,循序渐进地引导学生增强体育锻炼。最后,定期为学生进行体制健康检测,通过数据分析,制定更为完善的体育锻炼计划。通过这一过程,将体育训练形成一个完成的闭环,方便教师通过对学生状态、训练内容等各方面的整体把握,不断完善体育教育方法,让学生带着积极的学习心态完成体育锻炼,改善自身的身体状态,提升自身的身体素质。

三、科学开展各种活动,确保课外活动量

随着市场经济的不断深入,为学生的生活提供了很多的便利、更多样化的选择。家长的青少年健康观念也逐步加深,也使青少年体质健康进入另一个极端。营养过剩、劳动减少等现象通过体质监测数据显示,是小学生面临的很普遍的问题。为了克服这一现象,学校应该充分利用大课间活动

时间,丰富学生的体育活动。比如,呼啦圈、广播体操、跳绳等活动。让学生在游戏中的得到身体的锻炼。通过数据的采集、对学生学校生活的细致观察,创新体育教学模式,让学生始终对体育训练保持新鲜感,摆脱疲软、拖沓的生活习惯。通过每天的碎片时间刺激学生的运动神经,激活学生的运动热情。学生对突如其来的大量体育锻炼肯定会产生畏难情绪,但是,将体育锻炼任务碎片化,可以循序渐进地让学生从情感上接受体育运动,也为学生的身体提供一个力量缓冲、适应的阶段时间。

提高学生对体育活动的兴趣是改善学生身体素质、促进其身心发展的重头戏。教师可以通过游戏的引入,丰富优化教学模式,提升学生对体育课堂的兴趣。比如,“钻山洞”这个游戏,教师可以对其进行改进,使其更适合小学学生锻炼。将班级分成两组,四人分别站在出发点和终点,其余队员站在起点处等候,当第一个队员从入口的洞口出发,绕过终点的洞口折返与入口的下一位队员击掌接力,继续出发,以此类推直至所有的队员完成绕圈跑。最终用时最短的队伍获胜。这个游戏简单易学,设置了计分制,能够激发学生的好胜心理,也让学生意识到合作团结的意义,更重要的,在此期间充分调动了学生的全部运动机能,让学生得到的身体锻炼,用游戏的方式激发学生的体育训练兴趣。

四、统计监测数据、做好总结工作

对体质监测数据的统计和分析,能够为以后的体育教育活动提供良好的参考依据。所以,学校要重视每次的体质健康测试,对所得数据进行科学分组,详细研讨,发现其中的规律。比如,依据学生的性别进行分组成绩录入,不同的体育项目还应该参考学生的体重、身高等因素。信息的录入一定要仔细,数据一旦录入有误,对测试结果有影响事小,对学生以后的体育训练计划影响事大。根据录入数据能够一目了然地看到学生之间存在的差异,将数据录入到学生体质健康数据软件中,上报完成后,根据不同的分组,系统会根据各年级、各班以及男女生各项的不同,显示出各项达标情况。在实际数据采集阶段,教师还应该将天气、温度等客观因素考虑在内,把不利影响因素的影响降到最低,确保数据的准确性。在数据结果分析出来之后,教师应该依据数据对体育教学工作进行总结分析,制定出更为客观的训练计划,确保学生能够通过努力有效的改善身体素质,提升体质监测数据。

例如,在男生1000米、女生800米、立定跳远检测过程中,根据性别不同,将成绩分为优秀、良好、及格和不及格四个等级,通过数据录入,得到各个等级内男女生各占的比例。通过结果的分析可以得出该年级人员的整体身体素质情况,在测试过程中通过对学生的心率等身体素质进行测试,可以精确地得出学生体育锻炼结果不理想的短板发生在哪里了。通过对数据的分析,得出通过加强体育锻炼时间、体育锻炼强度、增强对体育锻炼的自信心等各方面制定相应的改善计划。更精准地突破学生体育锻炼的难关,提升学生

的综合身体素质。

五、建立健全的监督机制,确保数据有效性

虽然体制健康的教育理念已经宣传很长时间,但是在学校,肥胖、近视等身体健康问题依然普遍存在,甚至近年来产生的学生心理问题也屡见不鲜。所以,只是理念的宣传、计划的制定是不能从本质上解决小学生体制健康检测的问题的。完善的监督机制能够帮助学校将体育健康教育形成闭环,促进学生身心健康螺旋向上的正向发展。教学中学生的体育运动需严格地按照制定的教学进度实施考核,比如,以月、季度为单位,统计在这一时期都进行了哪些体育训练,在时期结束后进行统一的测试,这不仅是对学生的学习情况进行检测,也是对教师的教学质量的一次有效考核。使师生能够对体育训练重视起来,也将体育教师和文化课教师放在相同的水平线上,加强师生的体育锻炼意识。在检测标准上要结合教育部的教育目标及标准,制定完善的健康计划指标,明确责任,建立健全的体制监督机制。为了使健康素质教育能够全面落实,应该在升学率上进行改进。反对为了提升学生的升学率而牺牲学生的体育锻炼时间,将升学率的考核更加全面化,从学生现实存在的健康问题出发,对学生的综合素质进行全面评估,只有这样才能从本质上解决学生体质健康问题。

监督机制应确保公开、公平、公正,将学生体质健康检测结果实行统一公布制度,对于学生的检测资料进行保密处理。对测评对象、测评人员、测评项目、测评仪器进行严格的考察,确保数据的准确性。在硬件设备、技术培训、工作考评、监督检查等各方面,建立完善的、可操作的监督机制。让每一个环节的实施都有据可循、公开透明。明确每个环节的责任人,把工作落实到个人,做到层层抓落实、层层有人管。只有这样,师生才能从情感上真正重视体育健康教育,实现体育教育“促进学生身心健康全面发展”的教育目标。

结语:

综上所述,如今的小学体育教育中关于体育健康检测依然存在很多问题,家庭、学校、学生个人首先要树立正确的体育健康观念,通过对体育教学的不断创新、教学机制的不断优化,提升学生的综合身体素质,让体育健康检测呈现越来越好的数据。这个过程不是一朝一夕就能完成的,需要家庭、学校耐心指导,培养学生的健康意识。

参考文献

[1] 苏鹏伟. 进城就读农村学生体质健康问题的原因与对策研究—有健康才会有未来[J]. 杂文月刊, 教育世界, 2015, (007): 96-97.

[2] 刘夏冰. 小学生体制健康的影响因素及对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 028(001): 127; 145.

[3] 钟宁宁. 小学生体制健康的现状及对策分析[J]. 当代体育科技, 2019, 009(015): 125-126.

作者简介: 杨秀华, 学历: 大学本科, 民族: 汉, 职称: 一级教师, 研究方向: 小学体育。