

从体质健康测试看高中体育教学改革路径

宋星远

平原县第一中学

摘要：根据现阶段新课标的要求来看，在高中体育教学活动开展期间，教师应当格外注重学生体质健康问题，以合理的手段促进学生身体素质的全面提升。在教学活动开展期间，教师要从学生身体素质、心理健康以及体育意识的培养方面入手，深化教学改革的质量。本文主要从体质健康测试的角度，对高中体育教学改革路径进行分析和探究，针对传统体育教学进行改善，引入多样化教学方式提升体育教学质量，更好地为高中体育教学改革提供借鉴和引导，从而保证高中体育课程的开展能够满足课程标准要求。

关键词：体质健康测试；高中体育；体育教学；改革路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.236

引言

随着现阶段《国家学生体质健康标准》的全面落实，学生体质健康情况成为教育工作开展的重点项目，在高中体育课程教学期间，教师应当结合目前提出的各项标准和要求，不断对体育教学模式进行改革与优化。但是，当前高中体育教学在提升学生体质健康方面依旧存在多种问题，教师对全新课程要求的掌握不够透彻，在教师中依旧会采用传统教学方式，难以满足提升学生体质健康的教育诉求。并且，在教学活动中所采用的模式具有单一性，教学目标不满足体质健康的核心要求，缺少多样性的体育活动手段等因素，都在限制教学质量和学生体质素养的提升。因此，在体质健康测试的背景下，如何加强体育教学的改革也成为教师需要研究的重点，教师要确保能够以合理手段提升学生的体育综合素养，助力学生未来更加健康稳定的成长与发展。

一、高中体育教学对学生体质健康的重要性

（一）提升学生体质健康水平

高中体育教学作为锻炼学生体能体魄，维持学生身体健康的重要课程，在教学期间通过传授体育运动技能和健康知识，帮助学生了解自身的健康状况，确保可以稳定提升学生的健康水平。而体育教师在开展教学期间，需要系统、详细地讲解体育基础知识，普及身体健康的知识内容，如锻炼期间的心肺功能、肌肉运动情况等，确保学生能够以科学的方式维持身体健康。同时，定期开展体质健康测试帮助学生完成自我评估，根据测试结果明确了解自身的状况和不足，结合精准的数据信息，教师能帮助学生制定个性化的体能锻炼方案，加强锻炼的针对性和有效性。此外，学生在对体育健康知识学习期间，提升对自身健康的关注，养成良好、健康的生活方式，对长期维持学生体质健康有重要促进的作用。

（二）培养学生终身体育意识

新课标改革背景下要求体育教学活动要重点培养学

生终身体育的意识，通过系统性的体育课程学习，学生可以加深对体育运动的理解，逐渐认知锻炼对自身健康的重要性。教师的教学活动也要积极传递运动与生活的关联性，促进学生对体育运动的了解，逐渐树立学生长期运动的目标。同时，在多种体育运动的引导下，学生可以从体育活动中感受乐趣，获得运动带来的成就感，激发学生积极主动参与体育运动的动力。除此之外，教育工作着重强调学生素质的提升效果，在体育教学活动开展期间，教师需要鼓励学生长期对身体健康进行维护，在课后主动进行体育锻炼，在长期实践中形成生活体育的意识，为今后学生健康生活方式的养成提供良好保障。

（三）养成学生体育锻炼习惯

高中体育教学通过精心的课堂设计与规律的运动安排，让学生可以在课堂中掌握运动锻炼的技巧和方法，在课堂活动中感受身体的变化。在目前高中体育教学活动开展期间，教师应当借助多样化和多元化的体育活动，在教学实践中引导学生探索符合自身水平的运动项目，从运动中获得乐趣和价值。同时，在定期的体质测试活动中评估学生的运动情况，帮助学生优化自身的运动规划方案，确保学生能循序渐进地提升自我管理与管理的能力，让学生长期维持运动的热情，在日常生活中坚持运动锻炼的习惯。

二、体质健康测试背景下高中体育教学现状

（一）教学观念需要更新

体质健康测试在高中体育教育的普及和推广效果较为理想，但是高中体育教学观念的落后，都让多数教师无法满足体质健康测试提出的要求。在教学活动开展期间，教师以及学校领导没有注重体育学科的重要性，忽视在教学期间对学生体质素养的培养。同时，教师在传统教学观念的影响下，过于注重测试的成绩和体育竞技的教学效果，缺少对学生身心健康发展的重视，没有系统化对学生体育锻炼需求进行研究，导致实际教学效果并不理想^[1]。

（二）教学目标缺乏科学性

在现阶段高中体育教学开展期间，教师所设定的教学目标过于注重体质测试的需求，更加关注学生参加测试的合格率和学生短期内的表现，并没有按照学生自身的差异性和长期锻炼需求设定教学目标，导致教学目标缺少科学性以及合理性。同时，在教学目标设定期间，教师主要是以结果作为设定方向，对体育锻炼期间的过程和系统效果研究程度不足，造成体育教学中缺少持续性的运动规划，难以保障学生体育综合素养的提升。此外，教学目标设置的片面性也是影响教学开展的重点，教师没有从技能、意识和素质的角度设定目标，导致体育教学活动的综合性和全面性不足。

（三）教学内容缺少多样性

以课程标准提出的要求来看，在高中体育教学活动开展期间，教师需要以学生的个人诉求和特点为重点，对教学内容进行调整和丰富，引导学生积极参与体育教学活动，通过教学实现自身的全面发展。但是，多数教师对全新体育教材的研究不够深入，教学内容较为单一，实用性和有效性不足都成为阻碍教学活动开展的关键。在目前的调查来看，教师在教学中注重技能动作的规范，忽视卫生保健、心理健康等知识的融合，导致教学内容的生动性和趣味性不足，让学生失去对体育技能学习的兴趣，限制学生参与锻炼的积极性和主动性^[2]。

三、体质健康测试下高中体育教学的改革策略

（一）更新体育教学观念

在体质健康测试的背景下高中体育教学工作需要及时更新教学观念，确保通过多样化手段提升教学质量，在满足课程标准提出的各种教学要求和理念下，满足学生身心健康发展的诉求。在教师转变教学观念期间，应当从传统教育教学观念入手，将健康教育逐渐融合在教学工作中，实现多元化教学工作的开展及效果，逐步转变学生对体育教学的认知，重新激发学生参与教学活动的动力和兴趣。教师在更新自身教育教学观念的过程中，需要将学生放在首要位置，确保一切教学活动都能以学生长期健康发展为重点。课程标准重点强调学生在课堂的主体地位，提出培养学生综合素养的目标。因此，教师在教学期间不仅要关注学生短期内的锻炼情况，还需要从长期发展的角度制定合理的教学方案，带领学生掌握长期锻炼的技巧，将测试结果当作评估学生短期内运动锻炼效果的参考，而并非评估学生体能的唯一标准，循序渐进地提升学生对体育运动的重视^[3]。

例如：在教学活动开展的过程中，教师要以引导者的角色带领学生了解长期运动的重要性，引导学生从体质测试结果中找寻自身的不足和缺陷，掌握自身的运动优势，从而制定符合自身长期运动的方案，鼓励学生在

日常生活中养成良好的运动习惯，促进学生长期体质健康水平。

（二）设定科学教学目标

教学目标设定的效果是教育教学工作的核心，不仅可以保障教学工作正确开展方向，还能直接影响学生体质健康的发展效果。在体质健康测试的过程中，高中体育教师需要按照学生身体素质养成需求，制定科学合理的教学工作目标，确保学生能够在合理的水平内提升自身的身体素质。在课程改革期间明确要求教师要按照学生的个体差异性和身体健康状况，制定合适且科学的教学目标，从而促进学生全身心的健康发展。因此，在课程改革期间，教师应当深入分析学生的体质状况，保证教学目标的层次性与个性化，确保可以满足不同学生在运动期间的需求。在教学目标设定期间，教师应结合学生的身体素质与体能情况，避免统一化的教学目标阻碍学生能力上的发展，要根据学生的体质水平和层次差异来设定教学目标^[4]。

例如：在体育教学目标设定期间，由于学生的体能水平和身体素质存在差异，并非所有学生都能完成所制定的教学目标。为此，教师在课前需要结合教学内容调查班级学生的身体状况，对于体质体能较弱的学生，教师可以在基础体能训练的基础上，设定短期内学生的提升目标，如通过锻炼增强学生的心肺功能，增强学生的体能耐力；对于综合能力较为理想的学生，教学目标可以更加侧重于锻炼学生的运动技能，鼓励学生在运动中挑战更高难度的项目。同时，教师需要根据数据分析和评估结果，帮助学生制定符合个人运动需求的长期运动目标，加强教学的有效性、针对性和个性化效果，通过层次分明的教学目标增强学生的运动信息，更加积极地参与体育运动^[5]。

在教学目标设定期间，教师应当保证学生身体健康和心理教育的结合，在运动锻炼中实现身心的全面发展，让学生能以稳定的心态应对体育活动带来的挑战。

例如：教师在体育教学期间按照体质测试的要求设定具体标准要求，在运动活动中设计需要合作的项目，如健身操、接力跑等，通过团体运动增强学生的协作能力和责任意识。此外，教师需要密切关注学生情绪上的变化，及时对学生心理状态进行干预，让学生能够勇敢克服运动项目带来的困难，提升学生的信心和能力，让学生在运动锻炼中获得较强的满足感和幸福感，逐渐形成学生良好的心理素质和生活习惯^[6]。

（三）丰富课堂教学内容

为了能够进一步推动高中体育教学改革效果，保障课堂教学的质量和效率，教师需要按照体质健康测试的相关内容，对体育教学内容进行丰富和优化，加强教学

内容与学生实际需求的贴合程度,满足学生长期发展的目标,促进学生的全面健康成长。在实际教学活动开展期间,教师要采取因材施教、融合教学等多种方式,丰富教学内容的同时鼓励学生积极开展运动,提升学生在课堂上的参与程度,享受运动锻炼带来的乐趣和价值,满足课程改革要求终身锻炼意识的养成。

因材施教作为现阶段高中体育课堂教学的基础,由于学生自身的能力、体质和喜好等多方面存在差异,教师必须借鉴学生的各项情况,对教学方式和内容进行设计,让学生可以在合适的活动中提升自身的能力。为此,教师首先要针对学生的体能、体质和健康情况进行调查评估,针对不同层次的学生设计合理的运动项目^[7]。

例如:教师在经过对本班学生体能的调查后,发现班级内学生的能力差异较强,存在基础锻炼能力薄弱的学生,而针对此类学生教师采用核心锻炼的方式,帮助学生增强自身的基础锻炼能力,在教学活动期间安排能力较弱的学生进行慢跑、拉伸等运动强度较低的有氧运动,逐步加强学生的心肺功能和肌肉耐力程度,避免直接高强度运动对学生身体健康造成影响。在教学活动设计中,采用循环拉力的方式,让体能教学的学生组成运动小组,在相互帮助和监督下,坚持完成基础训练,如循环接力跑、健身操等,并且在相互协作中进行打分评价,互相给予鼓励和支持。而针对运动能力较强、体力和素质较为良好的学生,教师在设计教学内容期间,可以按照学生的喜好,设计对应的运动项目。如男生比较喜欢篮球、足球等项目,教师可以在教学中详细讲解运动技巧和规则,组织开展篮球比赛和足球比赛等;而女生则会更加偏向羽毛球、乒乓球等运动量较小的体育项目,教师在教学中可以根据学生的喜好组织学生开展比赛,并在运动中讲解相关技巧,纠正学生在运动中的不足。教师按照学生的需求对教学内容进行调整,不仅能够避免长期单一的教学内容造成的枯燥和乏味,还能让学生在喜爱的运动中提升体能与体魄^[8]。

其次,体育教学不仅要保障充足的运动时间,还需要注重理论知识的讲解,通过实践操作和活动保障技能的应用。在目前的教学中,教师可以选择一体化教学模式让学生在技能掌握后,通过运动锻炼加深对理论知识的理解,随后在竞赛中提升自身的竞技水平和竞技意识。

例如:在讲解羽毛球运动技巧的过程中,教师可以组织学生观看正规的羽毛球比赛,在比赛进行期间讲解羽毛球竞技比赛的相关知识,对于有难度的技巧进行拆解分析,组织学生练习基础的操作,在学生基本掌握羽毛球技巧后组织学生开展比赛,可以是团体赛也可以是单人赛,在比赛中掌握并验证技巧理论,加深学生对技

巧的掌握,激发学生参与课堂活动的积极性,在团体比赛中提升自身的协作与配合意识,从中感受体育竞技带来的乐趣^[9]。

结语

综上所述,高中生体质健康测试作为促进高中体育教学改革的有效方式,能在客观的数据中帮助学生了解自身健康水平,让学生能够更加积极主动地参与体育活动,在体育课堂的锻炼中掌握多种体育运动技巧,锻炼自身的体质体魄。同时,学校也应当重视体质健康测试的效果,完善相关的考核标准,积极推动高中体育教学的改革与优化,以激发学生参与体育活动的积极性和主动性为目标,落实课程改革对体育教学提出的各项要求,助力学生综合素质的全面提升,奠定学生成长与发展的健康基础。

参考文献

- [1] 苏浩斌,张乃月,刘新平,王广亨.体育合作式教学在高中篮球教学中的应用分析[J].陇东学院学报,2024,35(05):141-144.
- [2] 任越,李大帅,楚璐.人教版普通高中体育与健康教材编写特色、结构特征与教学建议[J].教育理论与实践,2024,44(20):36-41.
- [3] 丁锦勇.教学评一体化视角下高中体育教学模式构建——以踢毽子教学为例[J].甘肃教育研究,2024,(10):80-82.
- [4] 张向东,郑华.“精准指导、深度学习、立足教学、多面提升”——福建省普通高中体育与健康质量监测对策与思考[J].体育科技,2024,45(01):43-45.
- [5] 肖瑶,王茜.体教融合背景下高中体育教学改革的价值、现状与实施策略[J].当代体育科技,2024,14(04):118-121.
- [6] 汤伟.信息技术在高中体育课教学中的应用研究——以蹲踞式跳远为例[J].科技风,2023,(29):137-139.
- [7] 郭恩,魏本好.学科核心素养下高中体育课深度学习策略研究——以芜湖市为例[J].安徽师范大学学报(自然科学版),2023,46(05):503-510.
- [8] 欧阳诗文.智慧课堂理念下的高中体育教学策略——以上海市J中学篮球专项课为例[J].上海教育科研,2023,(09):75-79.
- [9] 管丹丹,兰长春,王换巧,韩重阳.赛事课程模式在北京市高中体育教学中的应用研究——以北京大学附属中学为例[J].青少年体育,2023,(04):130-131+119.