

# 高中体育考试改革探析

## ——增强青少年体质的对策研究

刘海红

(浙江省温岭市新河中学 317502)

**[摘要]** 体育是素质教育中的重要环节之一,对于学生的身体素质的提升以及综合能力的培养都有着重要的作用。高中阶段学生的学习压力较重,适当进行体育锻炼可以减轻学习的压力与负担,使头脑更加清晰,思维更加灵活。本文对高中体育考试改革与如何增强青少年体质的问题进行了简单的探析。

**[关键词]** 高中体育改革; 增强青少年体质; 策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.032

### 引言

随着素质教育的深入推广与普及发展,体育考试改革已经是大势所趋。学校教育不应只是对知识的传授,同时也应注意对学生综合素养的提升与综合能力的发展。使“德、智、体、美、劳”五育共进共同发展,使高中生与新时代的人才需求进行有效的接轨,为社会进行高素质的人才输送。

### 一、高中体育考试改革的必要性

随着时代的发展与社会的进步,亚健康人群的数量也在逐年增长。健康的体魄是从事一切工作劳动的最主要的基础,也是身心健康发展的重要前提。随着生活节奏的加快与学习压力的增加,高中生所面临的挑战也越来越多。为有效贯彻高中素质教育理念,强化核心素养的养成,体育考试的改革应运而生。通过对体育的学习,可以有效提高学生的协作能力,培养良好的集体意识,强化对竞争与发展这两个重要问题的认知,培养顽强勇敢、努力拼搏的优秀品质,对体育竞技与精神有进一步的了解,学会对自我的约束与规范等等。体育教育为同学们全面发展提供了重要的基础保障,对学生人格素养以及精神品质的形成也有着很大的益处,进行高中体育考试改革,对于学生的发展与成长有益无害。

### 二、增强青少年体质的对策

#### (一) 增设选考内容,根据学生身体情况设置考试科目

高中生的由于其生长环境与个人身体素质不同,存在着较大的个体体能差异性,同样的体育教学项目,不同的学生学习的效率与效果之间也存在着较大的差异性。对于身体素质较好的男生,打篮球、踢足球等活动十分受他们的欢迎与喜爱;对于身体素质较差的女生却是兴致缺缺,而对健美操等灵活的体操项目更加拿手<sup>[1]</sup>。田径类运动对于许多体能较差的学生都比较吃力,若强行以同一标准进行考核,不仅达不到理想中的教学效果,甚至还会对同学们的身体产生一定的损害。因此想要有效利用高中体育学习教学来强化青少年的体质,教师可以结合学生的身体素质情况进行体育考试的设置。从多元化的发展角度出发丰富考试的设置内容,以基础运动科目与选考科目作为综合性的体育考核标准,这样的考核方式不仅大大提高了体育的趣味性与科学性,同时多样化的选择对于高中生的多元发展也有着良好的助益作用。

#### (二) 增设日常分数,将体育课堂表现纳入考核成绩中

体育教学仅凭一次考试是难以对青少年的体制进行有效的发展与提高的,需要在日常的工作与生活中不断进行训练与提升,全面的提升自己的运动水平,将锻炼养成成为一种习惯,这样才能有效促进青少年体质的强健。为提升课堂教学的效率与效果,教师可以将课堂的教学设置为体育考试的“平时分”,在进行综合的结算工作时,以“平时分数”与“考试分数”二者共同作为考核成绩。而平时分数的给定以同学们的课堂表现为主。这样的考核方式使体育考试更加个性化、且对学生的日常表现情况也有相应的促进与提升,对高中生体育综合素养的提升与养成有着十分重要的作用,同时也能使同学们有一个良好的运动观念,对其良好的运动习惯的养成也十分有益。此外,这样多元化的评价方式也能有效提高学生对于技巧能力的掌握与提升,提高他们对于课堂

活动的利用度,为高效课堂的构建奠定坚实的基础<sup>[2]</sup>。

#### (三) 强化师资队伍,提高高中体育教学的专业化程度

教师是教学活动中的重要引导人员,其能力的强弱与知识素养的丰富与否关系到学生学习的上限。故而在进行高中体育教学活动时,不仅要注意对课堂教学模式的改良以及考核方式的改革,同时也要注意加强对师资队伍的建设,通过优秀的体育教学团队使同学们的能力得到更好的发挥与发展,提高对于体育教学的专业性与教育的专业性,在进行课堂教学活动的设计时,能够制定出更加符合学生发展需求的方案与计划,使高中教学水平更上一层楼。教师的专业性还能为不同体质的学生制定更加贴合其发展需求的运动方式,使其通过与自己高适配度的运动项目来提升自己的技术水平,强化体魄,提高他们对于体育运动的兴趣,爱上锻炼身体。

#### (四) 培养运动意识,通过趣味教学提升学生运动意识

传统的体育教学多是以单一的讲授式教学为主,对于项目技巧的讲解也多是口头的传授,少有更进一步的动作指导与动作模范,且传统的应试观念也使得这一科目的得不到应有的重视,致使许多高中生即使学习了多年的体育,却仍未形成良好的运动意识,“不愿锻炼、不想锻炼”是高中的常态<sup>[3]</sup>。故而教师应注意对学生运动意识的培养,在进行课堂的教学与活动时,可以利用多样化的教育手段来激发高中生的运动兴趣,提高他们的主动性,使其主动参与到游戏与活动之中,感受运动的魅力,进而培养良好的精神与意识,促进其运动习惯的养成。教师可以利用多媒体为同学们播放奥运比赛的视频,让他们在紧张刺激的观赏中感受到运动的魅力,对运动员的精神品质进行学习,为其树立良好的模范作用,引导他们不断进行努力,向着自己心中的运动偶像靠拢,提高高中生对于运动的兴趣,以兴趣促进其不断进行学习,挖掘出潜在的运动细胞,努力锻炼身体,进而达到强化青少年体魄的目的。这样的教育方式还能有效降低高中生对于锻炼身体的排斥性,让其心甘情愿进行学习。

### 结束语

综上所述,随着时代的进步与社会的发展,教育的改革在所难免。体育从应试教育的阴影下走出,迎来了它崭新的春天。通过对根据学生的具体身体状况增设选考项目,可以大大提高他们对于运动的好感度,促进其个性化自由发展;通过日常课堂表现的考核,使得考试的方式更加灵活,对于教学的有效性有着显著的提高。对师资力量培养以及对运动意识的培养可以从本质上对青少年对运动项目的认可度进行提高,更有利于其综合素养的提升与其体魄的强健。

### 参考文献

- [1] 梁晓艳. 加强高中体育教学改革增强学生体质探讨[J]. 成才之路, 2020, 01: 50-51.
- [2] 王新超, 申金刚. 高中体育课如何帮助青少年增强体质[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2019, 01: 255.
- [3] 孔韦人. 我国大中小学学生体育综合成绩评价现状及衔接改革构想研究[D]. 河南大学, 2019.