

基于体质健康测试改进大学体育教学的策略探索

● 贾敏峰



[摘要] 素质教育背景下,在评价和检验学生的综合能力时,已然不会再将成绩作为绝对的标准,教师和家长越来越关注学生的身体素质以及心理健康。在如今的高校体育教学中,教师应该更加关注大学生的体质健康情况,根据大学生体质健康测试,大力探索改进和优化体育教学的有效措施。从而通过保障体育教学的质量,较好地提高学生的身体素质,以及促进学生的心理健康发展,有助于达成高校体育教学的根本目标。基于此,本文进行了体质健康测试简述,探讨了大学生体质健康测试现状,研究了从大学生体质健康测试探索改进体育教学的策略。

[关键词] 大学生;体质健康测试;体育教学;策略

现如今,在高校体育教学中,大学生体质健康测试已然为其中的一项关键构成部分,通过进行这种体质健康测试,可以较好地了解学生的身体素质情况,能够为教育部门开展工作决策提供重要的保障,以便构建出更为满足大学生身体情况、成长需求的体育教学方案。在进行体质健康测试后,也能够使大学生了解到自身的身体情况,促使大学生主动投入到体育锻炼中,以便不断增强学生的体魄,从而能够使大学生在往后的学习生活中,可以具备充沛的精力和能量。

Q 体质健康测试简述

在高校体育教学中,进行体质健康测试已然十分重要。可以说,提高大学生的体质健康水平,是高校落实体育教学工作时的一项关键任务目标。所以必须通过开展体质健康测试,及时了解学生的体质健康情况,而后针对性开展体育教学工作,以便进一步强化学生的身体素质,推动学生取得全面性的进步和发展。在高校体育教学中,会涉及许多体育项目,但不管开展何种项目,主要目的之一均在于提高学生的身体素质。现如今,我国相关部门对大学生的体质健康问题已经越发重视,并且组织了大范围的体质健康测试工作。根据最终的测试结果可以了解到,大学生的体质健康水平总体表现良好,但也呈现出了体质明显下降的趋势。因为某些大学生过于沉迷网络世界,很少参与到体育运动中,从而会影响到大学生身体素质的提升。大学生体质健

康水平降低的主要因素,即为对自身的约束和管控不够,在平时的学习生活中较长时间和智能产品接触,也由于忽略和现实世界之间构建联系,所以容易丧失对体育运动的兴趣。长久下去,会严重削弱学生的体育运动意识和能力,导致学生并不愿意投入到体育运动中来强化自身的体魄。在空余的时候,往往都是在玩手机或是电脑,因而势必不能提高大学生的体质健康水平。再者,还有一些大学生对体育课程的关注和认知程度并不高,只是将该门课程当作是一项可有可无的课程,未能认识到体育课程和体质健康二者之间的关联性。导致教师即便要求学生进行体质健康测试,帮助学生制定了体育训练的方案,不少大学生还是没有参与到体育锻炼中。在进行体质健康测试时,也会出现学生有所敷衍的情况,导致最终的测试结果并不准确,难以根据最终结果来高质量落实高校的体育教学工作。

Q 大学生体质健康测试现状

当前,人们对体质健康测试的关注程度已经明显提高,不少大学生也了解到了该种测试的价值和作用。但就实际情况来看,体能健康测试的实施效果仍然不够显著,还没有做到和高校体育教学之间的有效结合,存在形式主义。如不少高校只是在接受检查的情况下,才会进行体质健康测试,不仅没有保障测试的准确性和真实性,也容易制约高校体育教学的发展。还有少数体育教师未能全面地认知和了解体质健康测试的关键性与重要性。一些体育教师为了提

高学生的成绩，会通过密集性训练的方式，采取急于求成的手段来提高学生的测试成绩，但这种测试成绩却不能够直接体现出大学生的体质健康情况。再者，也有一部分大学生抵触进行体质健康测试，会错误地认为这种测试非但没有用处，还会消耗掉大量的体能。还有一些学生本身的运动水平就不强，身体素质较差，所以就更不乐于接受体质健康测试，最终很难为高校体育教学工作的开展提供重要的信息。

Q 基于体质健康测试改进大学体育教学的策略

（一）根据体质健康测试，明确体育教学目标

现如今，在探索体育教学的改进策略时，教师应该根据体质健康测试的结果，推动构建出适宜的体育教学目标，从而促进学生展开更为积极的体育训练。完成目标的过程，其实也是提高学生体质健康水平的一项重要过程。在高校体育教学的革新与发展过程中，教师应该根据我国在此方面制定的体质健康标准，以及结合提高学生身体素质的实际需求等，制定出合理的体质健康测试项目。其中的项目内容会涉及身高以及肺活量等方面，在学生参与到体育课堂的学习实践时，应该积极完成全部的测试项目。这样做可以了解到大学生的身体发育情况，及时获知大学生的体质健康状况，随后教师可以为学生制定出科学的体育运动方案，结合学生的体能情况，为学生设计出相符合的体质健康测试项目。如针对体能较差的学生，可以让其完成简单的立定跳远项目，或是参与到800米跑的项目中；针对体能较强的学生，可以让其完成1000米跑的项目等。需要确定不同学生需要完成的体质健康测试项目，还应该设计出相应的合格标准，为高校体育教学的落实提供指导，使学生的身体素质情况能够和体育教学之间实现紧密的联系。即通过开展体育教育，指引学生投入到不同的运动项目中，以便在此期间来强化学生的身体素质。另外，在学生完成项目后，教师还应该了解学生的体质健康情况有没有获得改善，做到持续提升高校体育教学的标准性以及深入性。在落实体育教学时，教师还需尽可能不要运用“基本学会”或是“差不多理解”等词语来进行表达，这主要是由于这些词语存在着较为模糊的特点，不利于准确表达出学生的项目完成情况。在进行体育教学时，教师还应该认真梳理教学思路，展开规范性的教育设计，保障体育教学成效能够在体质健康测试的支持下获得切实的提高。举例来说，在促进体育教学优化改革时，教师可以从提高大学生体质健康水平方面入手，制定出可行的教育目标，着重讲述运动知识以及技能。在提高学生身体素质的层面上，推动学生投入至体育运动中，还需做到持续完善体育教学的整个过程，达成体育教学的根本目的。

（二）利用体质健康测试，完善体育教学体系

在改进体育教学的进程中，应该关注体育教学体系的作用。对此，教师需要利用体质健康测试来展开有效的教学规划，并根据提升大学生身体素质的需求等，制定出特色显著的体育项目。在体育教学体系中可以设置一些球类项目，如足球以及排球等，从而逐步培养起对体育运动的兴趣和热情，使学生可以主动参与到体育运动中，做到有效提高学生的体质健康水平。高校应该关注体育教师的教育素养和能力，可以邀请校外的专业人士来到学校，对体育教师开展专业的培训工作，从而保证高校体育教师的教育素质和能力。从大学生的日常学习状态来看，不少大学生在日常学习中都存在“不紧不慢”的情况，会将许多的时间和精力都放在一些娱乐的事情上。主要包括玩网络游戏、浏览网络视频等，所以就很少参与至体育运动中。虽说我国已经提出提升大学生身体素质的政策，却发现在落实的阶段，并未产生显著的效果。所以，针对该种情况，教师需要针对学生的体质增强需求和对体育运动的热爱程度等，为学生制定不同的运动项目，以便推动学生在参与运动项目时，可以提高自身的体质。在以往的体育教学中，教师往往会让学生投入竞技性较强的运动项目中，随后再考核学生的运动情况，但这种方式并不利于提高学生的身体素质。所以教师应该利用体质健康测试，及时了解学生的身体素质情况，以及学生对不同运动的不同需求，进而能够让学生投入适合自己的体育运动中。对此，教师可以向学生讲述体育知识和运动的主要原理等，促使体育教学上升至提高学生身体素质、推动学生心理发展的高度上。还应该积极完善竞技运动方面的教育体系，为学生营造出良好的课堂氛围，使学生能够主动参与至运动项目中，如此便有利于提高学生的体质健康水平。

（三）通过体质健康测试，优化体育教学评价

在高校体育教学改革中，通过体质健康测试，优化体育教学评价具有可行性。在以往的体育教学中，通常是将大学生的体育考试成绩等作为唯一的判断标准。但这种评价方式并不能对学生产生较好的激励作用，不利于促使学生积极迫切地投入到体育运动中，从而也不能提高学生的体质健康水平。所以，针对该种情况，教师可以应用体质健康测试，积极优化和完善体育教学评价体系，需要在其中结合大学生体质健康水平提升的状况，并非将体育考试成绩作为绝对的参考标准。如此不仅利于形成和谐的师生关系，还利于推动学生取得较大的进步与提升，也能够推动体育教师自身专业水平的提升。除此之外，高校应该重视对体育教师展开评价工作，可以将教师的教育成效列入发奖金及评职称等工作中，做到在此方面上提高教师对体质健康测试和提升大学生身体素质的重视程度。另外，高校在评价体育教师时，还不乏存在着随意性以及主观性的问题。针对该种情

况,需要根据体质健康标准来展开客观性、科学性的评价,以期通过对教师的有效评价,进一步推动体质健康测试的深入,不断提高大学生的体质健康水平,这也不失为一种提升体育教学改革水平的重要路径。

(四)应用体质健康测试,推动学生自我锻炼

若想提高大学生的体质健康水平,应该先增强学生的锻炼意识,以便促使大学生在主动锻炼的过程中,真正强化自己的体魄。所以在如今的体育教学改革与发展中,教师还应该采取体质健康测试,推动学生进行自我锻炼。应该注意的是,学生的自我锻炼不能够缺少体育理论知识以及相关技能作为保障和支撑。因此,在高校体育教学中,教师可以根据体质健康测试,及时了解学生吸收体育知识、掌握体育技能的情况,而后对学生进行有的放矢地教学。这样才能够巩固学生的理论基础,提升学生的体育技能,从而为学生的自我锻炼提供保障,有利于避免学生在自我锻炼中,产生运动损伤等状况。再者,教师也应告知学生,虽说进行体育锻炼十分重要,但也不能忽略正确饮食,以及保持睡眠等的重要作用。这样学生能够通过坚持体育锻炼,较大程度上提高自身的体质健康水平。例如,在开展高校体育教学工作时,许多教师都会让学生投入跑步运动中。若想保障学生的跑步效果,教师就应该向学生讲述关于跑步的理论知识。理论知识主要包括:在跑步时应该怎样正确呼吸?以及如何控制跑步的速度;等等。在学生掌握此部分知识和技巧后,在课下也能够进行规范性跑步,可以逐步其体育锻炼意识和能力,防止学生在用完餐后就快速地投入到跑步运动中,这也能在一定程度上维持学生的身体健康,彰显出

运动训练的作用。由此可见,通过应用体质健康测试,优化及改进高校体育教学工作,有利于推动高校体育教学朝向正确的方向迈进,以及提高学生的身体素质。

Q 结束语

总而言之,在体育教学的改进和革新中,教师应该根据学生在体质健康方面的需求等,为学生制定出适宜的体育运动项目,使学生在完成项目的过程中,可以不断强化自身的身体素质。对此,教师可以利用体质健康测试,明确体育教学目标,以及完善体育教学体系等,保障体育教学的成效。

参考文献

- [1]张姣.贵阳市高职院校学生体质健康测试实施现状与对策研究[D].贵阳:贵州师范大学,2023.
- [2]赵宗俊,文永霞.高校学生体质健康能力弱化现象的体育教学改进探索研究[J].健与美,2023(04):137-139.
- [3]周瑞.《学生体质健康测试标准》下的高职院校体育教学改革探索[J].当代体育科技,2020,10(15):12,14.
- [4]排木用.以学生体质健康测试结果为依据探索体育教学改革成效研究[D].昆明:云南师范大学,2017.
- [5]余建通,谢志强,陈清志.从大学生体质健康测试探索改进体育教学[J].宁德师范学院学报(自然科学版),2012,24(02):206-209.

作者简介:

贾敏峰(1991—),男,汉族,甘肃张掖人,本科,讲师,培黎职业学院,研究方向:大学体育与健康教育教学。