

广东省体育学考背景下 学校体质管理制度的探析

前言

《国家学生体质健康标准》测试是广东省体育学考的重要组成部分,为了保证学生顺利达标,必须制定出一系列的学校管理制度。制度包括学生课上及课下训练测试项目的各类管理、对未及格学生集中或分散补差的管理、对班级优良率考核的管理、对放假期间学生体质训练的管理、对及格学生和不及格学生体测成绩的公示实施差别管理、测试前学生集训的日常管理、对学生集中考试的管理等。在新学考背景下,本文从学校层面探索适合高中学段的体质管理制度,并提出高中生体质管理的具体措施,为各中小学建立适合自己学校特点的体质管理制度提供了参考。

关键词

体育学考;中学生体质管理;体测成绩

1 相关背景

1.1 制定学校体质管理制度的意义

近年来,广东省及市教育有关部门颁布了有关高中体育学业水平考试的若干文件,文件均提出要从2020级的高中生开始施行体育科目的高中学业水平考试。其中《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)为必测项目,通过集中测试、集中体检或体质达标运动会等方式,对学生体质健康状况进行测试。广东省2019年之前毕业的学生,体质测试的成绩不影响高考录取,体测管理人员只需将其测试数据如实录入体质健康测试网即可。从2020年开始,学生体质测试的成绩将直接影响学校学考的整体合格率,并且对于学生而言,学考不合格将影响高考录取。在新学考的影响下,学校层面必须制定出新的管理制度。

1.2 我国与发达国家体质测试的发展对比

我国学生体质测试政策历经多次修改、修订,目前在全国推行的2014版《国家学生体质健康标准》。经查阅资料,针对学生体质测试工作,我国已经建立了完整的国家、省、市级别的上报体系。中学生的体质测试数据能及时上报到国家层面,但不同地区基层测试方法的规范性及部分项目数据

的真实性值得商榷。郑小凤表明,中国近年来已经完成了全面的体质健康监测及网络上报体系,测试的各项工作也基本纳入考核体系中,她建议在国家政策制度不断规范化的同时,需要加强政策的执行力度^[1]。笔者认为,我国应加强基层测试者对于《标准》的执行力度,也应加强对测试工作的监督力度。各有关部门需完善第三方体质测试制度,加强计算机测试云平台与学生体质测试工作的融合。

欧美及亚洲发达国家的体质测试、训练及运动处方的指导都要比我国发展的早。应一帆等学者对比美国和日本关于体质测试的研究成果发现,美国的第三方体质测试外包模式已经普遍在其国内运行,日本关于体质测试各个环节的法律法规依据已经接近完善,使日本从事体质测试的有关人员有法律可以遵循^[2]。第三方体质测试外包则保证了测试标准和方法的统一性,降低了不同测试人员对数据结果的人为影响。

1.3 体质与健康管理制度内涵

学生体质管理的含义为:遵循学校体育教育规律,以提高学生体质健康为目的,在监测学生体质健康状况的基础上进行分析、评估,有针对性地采取健康干预措施或健康促进手段以达到增强体质健康效果的综合活动。

我国从80年代起就开始全国推行《标准》实施工作,学生体质健康监测在学校得到了顺利推广,但学校的管理制度主要集中于数据的采集、上报、优良率及合格率评价、各类参与测试人员的责任及奖励惩罚等工作,对于学生体测后的体质分析及运动处方的干预体系还不健全。

经查阅文献及相关资料,能自主公布适合本校校情的体质管理制度的单位,大部分集中于高校团体,中小学很少有自己学校的体质管理制度,大部分都是依据国家及省市文件,配合上级单位进行体质数据采集和上报,对于学生体测前的分类集训、体测后的个性差异化的运动处方指导,以及在校期间强制锻炼体测项目的行政干预等活动,很少有中小学校能形成制度文件。近年来,由于互联网和手机App的盛行,部分学者倡导基于大数据构建大学生体质健康管理制^[3-6],例如,大学生可以根据互联网平台的反馈进行自主锻炼或运动打卡等锻炼行为。笔者认为,在中小学统一建立适合本校特点的体质管理制度是中小学亟待解决的问题。将体质管理和学校管理制度相结合,可以集中学校优势资源,整体提高学生体质健康水平。例如,对于首次体质测试不及格的学生,学校应派出对应的教师“对症下药”,指导学生有目的地进行集体训练,就能高效地帮助学生解决问题。

2 研究方法与对象

2.1 研究对象

珠海市部分高中学段学生的体测成绩及在校体质训练内容。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

广泛收集和整理有关“体质测试”和“体质管理”等相关的书籍、论文等,了解国内外较前沿的体质测试项目的训练方法。

2.2.2 专家访谈法

走访珠海部分高中,访谈一线专家及体育教师,了解珠海市高中学生体测实际情况,学习同类型高中关于体质管理及训练的方法。

2.2.3 案例分析法

以体测评价等级为标准,研究不同等级学生的体测训练方案,结合本校师资及教学条件的实际情况,探索最适合学生的体质训练方法和管理制度。同时对引体向上项目进行个案分析,组织课题组成员研讨训练方法及日常管理制度。

3 结果与分析

3.1 学校体质管理体系的构建

自从我国开展体质健康监测以来,主要集中于体质测试数据的上报、优良率的检测等工作,对于学生测试后出现的问题及训练指导工作尚不到位。因此,学校要提高学生的体质健康水平,除了在校园范围内营造浓厚的体育氛围外,还必须建立一个由学校为主导,家长和学生为主体的可循环管理体系^[7]。学校在进行体质测试工作后,及时将数据处理分析,然后根据测试等级及测试项目制定出不同的运动方案,在校内组织学生进行训练。同时把测试结果告知家长,家长根据自己孩子的具体情况,监督及鼓励孩子进行校外锻炼。最后家长再把锻炼结果及个性化需求反馈给学校,学校进行整合,形成不同的个性化运动处方运用于学生校内训练,这样就形成了一个可循环的管理体系。

《国家学生体质健康标准》测试是广东省体育学考的重要组成部分,为了保证学生顺利达标,必须制定出一系列的学校管理制度。包括学生课上及课下训练测试项目的管理;对未及格学生集中或分散补差的管理;对班级优良率考核的管理;对放假期间学生体质训练的管理;对学生体测成绩的公示管理;测试前学生集训的日常管理;对学生集中考试的管理等。

3.2 学校体质管理的有效模式

3.2.1 体育课堂的体质管理

依据国家《体育与健康课程标准》的要求,广东省各高中在高二至高三阶段采用分项教学形式开展教学,因此要求体育教师在上述选项课的同时兼顾体测项目的训练。如篮球选项课可以安排全场底线往返冲刺练习无氧冲刺能力,为50米测试打下基础。健美操选项课可以安排连续5分钟有氧操练习,为800米测试打基础。足球选项课安排30米连续蛙跳,发展学生踝关节和腿部力量,为立定跳远打基础。武术选项课安排原地或行进间踢腿练习,发展学生大腿后侧及腰部柔韧素质,为坐位体前屈打基础。尽管不同选项课的教学内容不同,但都有固定的教学环节,体育教师可以结合本项目特点,利用每堂体育课的体能训练环节,穿插练习与体测项目类似的训练内容。

3.2.2 大课间活动的体质管理

由于高中体育选项课练习体质测试内容的时间有限,因此大课间活动内容尤为重要。但目前阶段,大部分学校的大课间内容比较形式化,过分追求动作统一,对于学生体质

提升意义不大。学校可以根据本校学生人数,体育场地面积分年级、分项目、分地点合理安排体质训练内容。如,周一安排高一学生在篮球场进行行进间蛙跳练习;高二在田径场和足球场进行50米冲刺;高三在校道上进行越野跑限时练习。所有学生练完后进行座位体前屈拉伸练习,周二至周五不同年级再依次相互换训练内容,具体由年级体育教师协调,班主任协助监督。这样安排就可以充分利用闲置场地,学生每天更换练习项目也会更有积极性。

3.2.3 课后体质训练培优补差的管理办法

在学生放学后开展体质训练。以每一个测试项目的测试等级为标准,主要监督优秀临界生和不及格学生的体质训练。班主任整理出班级每个学生每个项目的测试分数,指导学生按等级进行项目报名,后期追踪学生体测成绩,形成“一生一案”制度。学校安排体育教师负责每个项目的具体训练,在阶段训练结束后,向班主任反馈训练效果。学校也可以倡导获得优秀评级的学生一对一帮扶不及格的学生,这样不仅可以提高学生体测成绩,还能锻炼学生社交及学习能力。

3.2.4 正式国测前的集训管理

在正式测试前的两周时间,对优秀等级的临界生和不及格学生准备体质集训。主要训练时间安排在早读和第一节晚修,内容为体能储备训练和测试前的注意事项讲解,充分利用运动训练学中的超量恢复原则。班主任对于优秀学生要

在思想上及时引导,让学生在国测中为自己和学校争夺荣誉,对于不及格的学生,要建立短期内能达到的具体目标,鼓励学生超越自我,突破自己的小目标。

3.2.5 学生体测成绩公示的管理

有关广东省及市体育学考的文件均要求学校要对学生体质测试的成绩进行当面告知。学校可以将《标准》的各个项目分值做成广告板粘贴在学校显著位置,学生测试完成后可自行计算其得分。

3.2.6 教师对所带班级学生体测成绩的管理

班主任可以制定本班级学生体测成绩档案,定时追踪数据,对于阶段性进步的学生要在全班级面前表扬,对于不及格或是意志力薄弱的学生要及时鼓励和积极引导,形成“一生一档案”制度。体育教师要及时掌握所带班级的整体优良率和合格率等,定期更新训练理念及方法,积极参与省市级的教研活动,提高自己的业务能力。

4 结论

通过在中小学建立适合本校特点的体质管理制度,可以集中学校优势资源,督促学生开展体质训练,以此来提高本校《国家学生体质健康标准》的整体优良率及合格率。在本校开展“一校一品”或“一校多品”的体育特色项目,组织体育项目类竞赛,以比赛促进学生训练,从而提高学生的体质健康水平。

文/万洋(广东实验中学金湾学校,广东珠海 519000)

基金项目:珠海市教育科研2021年度专项微课题《广东省体育学考背景下学校体质管理制度的探析——以珠海市广东实验中学金湾学校为例》(2021ZHWKTG05)

作者简介:万洋,男,甘肃兰州人,广东实验中学金湾学校一级教师,研究方向:体能训练。

参考文献:

- [1] 郑小凤,张朋,刘新民.我国中小学学生体质测试政策演进及政策完善研究[J].体育科学,2017,37(10):13-20.
- [2] 应一帆,张锋.美国与日本学生体质健康测试研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2017,16(2):28-33.
- [3] 吴宗喜.高校学生体质健康管理方法探析[J].运动,2010,6(10):97-98.
- [4] 付鹏,袁峰.简析大学生体质健康管理模式的建立[J].运动,2017,1(154):79-80.
- [5] 万益.基于智慧校园的高校学生体质健康管理平台探析[J].艺术科技,2019,32(3):222-223.
- [6] 苏文滔.试论湖北省大学生体质健康管理平台的研制[J].体育大视野,2017,7(5):189-191.
- [7] 许舒翔,庄弼等.广东省中小学生体质健康管理模式及其实施效果[J].体育学刊,2014,21(6):39-42.