

水平二学段体质健康测试结果对体育思政教学的指导研究

黄建峰

(西咸新区沣东上林学校, 陕西西安 710086)

摘要 ▶ 该研究聚焦西咸新区沣东上林学校水平二学段学生, 通过文献研究法、测试法、数理统计法及座谈交流等方法, 深入探究学生的体质健康状况与体育教学成效。研究发现, 学生总体综合体质良好, 现有的体育教学和活动方式已初见成效, 然而男生在部分单项指标上表现不及女生; 体育教学中融入的小组合作、团队协作等思政元素, 在提升学生综合素质方面效果显著。鉴于此, 提出以下建议: 牢固树立健康第一的理念, 深化家校合作, 积极开展丰富多样的体育活动, 持续优化教学并有机融入思政元素, 依据学生个体体质精准制定目标, 大力倡导校外自主锻炼, 传承与弘扬优秀文化并组织体育赛事, 定期重新测试并灵活调整教学计划, 从而实现学生体质与综合素质的协同提升, 为其未来发展奠定坚实基础。

关键词 ▶ 水平二学段; 体质健康测试; 体育教学; 课程思政

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.04.042

当今社会, 学生的体质健康状况越来越受到广泛关注。体质健康测试从之前的项目单一, 发展到现在的形式多样、科学合理, 并且已经演变形成了一种制度、形成学校每年一次的学生体质测试活动^[1]。如今, 我国体质测试已经和学校体育教学密不可分, 现在的学校体育不仅有体育课教学, 还包括课外兴趣班、俱乐部、阳光体育活动和各级体育比赛等学校体育教学活动。体质健康测试作为评价学生体质状况的重要手段, 其结果不仅反映了学生的身体状况, 也为体育思政教学提供了宝贵的参考。本文旨在通过对水平二学段(通常是指小学三、四年级阶段)体质健康测试结果的分析解读, 探讨优化体育思政教学内容和方法, 并提出相应的教学策略。

为此, 在这种背景下, 本文通过测试、分析, 可以及时了解学生的体质状况, 为后续的体育教学和思政教育提供针对性指导。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以西咸新区沣东上林学校2019级和2020级水平二学段的全体学生为研究对象。总测试人数696人, 其中女生348人, 男生348人。

1.2 测试项目

按照《学生体质健康标准》要求, 对研究对象进行体质指标测试, 包括身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐共7个项目的测试。参加测

试的学生分组, 在规定时间内按照要求完成测试项目, 测试前对指导测试教师和学生均进行了相关测试知识培训, 以保证测试结果的准确性。

1.3 研究方法

1.3.1 文献资料法

依据研究的目的与内容, 查阅和检索了相关期刊文献资料、书籍等, 为本文研究、指导体育教学提供理论依据。

1.3.2 测试法

组织测试学生有序地分组、分批、分场地, 按照项目要求测试。测试人员经培训, 由工作态度认真、仪器操作熟练的体育教师负责测试, 测试数据并输入计算机, 成绩真实可靠。

1.3.3 数理统计法

利用国家学生体质健康标准数据管理与分析平台软件, 对测试数据进行统计处理、评价等级, 并利用EXCEL软件对测试数据结果进行统计、分析。

1.3.4 座谈交流法

利用国家学生体质健康标准数据管理系统中西咸新区沣东上林学校水平二学段的肥胖、低体重人群名单组织座谈交流, 从而深入了解相关问题。

2 测试结果与分析

2.1 学生综合成绩测试数据分析

测试数据经国家学生体质健康标准数据平台评定, 结果显示, 西咸新区沣东上林学校水平二学段的受测学生体质总

作者简介: 黄建峰, 男, 一级教师, 研究方向: 体育教育训练学。

体情况良好,合格率达到94.4%,表明当前水平二学段的体育教学、课外活动以及各级体育比赛等为学生身体健康提供了保障。但结果显示,仍有5.6%的学生达不到测试标准的合格要求,其中水平二学段的男生不及格占总人数比率为8.6%、女生不及格占总人数2.6%,男生体质健康测试综合成绩弱于女生,这表示在后期的教学中应采用分组教学,重点发展男生身体素质的基础练习;良好、及格等级学生占比较大,呈现出明显的“山峰”形状。后期教学中进行培优计划应重点训练及格、良好等级的学生,在体育教学、课后兴趣班训练等中要树立“健康第一”的教育理念,注重学生的热爱集体、爱国教育,培养学生顽强拼搏、不怕困难、坚持到底的信念,激发学生提升身体素质责任感;构建教学情景,分组、分层教学提升学生力量、速度、灵敏性、柔韧等身体素质^[2]。

2.2 体重指数(BMI)单项成绩数据分析

体重指数(BMI)是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。从测试数据上可以看出,受测学生体重指数正常人数533人,占总人数的76.6%,这表明当前水平二学段学生身体胖瘦程度从数据上看比较好;但还有7.7%的学生分别是肥胖体型、低体重体型,其中男生肥胖人群占5.5%,低体重体型占5.1%;而女生肥胖人群只占2.2%、低体重占2.6%。这表明男生是水平二学段中肥胖、低体重的主要人群。

根据西咸新区沣东上林学校国家学生体质测试评分系统名单与水平二学段各班男生低体重、肥胖等级学生座谈交流。从学生日常饮食习惯、课外体育运动和每天睡眠时间三方面交流得知,大多数学生不喜欢体育运动;睡眠方面经常晚上11点后才就寝;饮食方面比较挑食,爱吃甜食、零食之类的食物^[3]。因此,要利用好体育课程的特色,它可以有效提升课程思政的覆盖面,鼓励、引导学生广泛参与、自觉参与、乐于参与,丰富学生课后体育课程,同时引导受测试的学生注意生活饮食方面的习惯,并且应加强日常体育锻炼、丰富课后体育活动内容,男生应特别注意健康饮食和户外运动次数、时间。

2.3 肺活量单项成绩数据分析

肺活量测试人体呼吸最大通气能力,反映肺、胸廓的扩张能力,间接体现人体换气能力和运动潜能,是常用机能指标。从测试数据可见,肺活量优秀等级的人数有454人,占总人数的65.2%,不及格等级所占总人数的0.1%,相对较少;优秀、良好等级占比大、不及格等级占比小,此项肺活量单项测试成绩表现优秀。

此项优秀结果归功于,学生在进入水平二学段的前一学

年初就在课堂练习吹气球中学习到了训练肺活量的方法,在体育课堂中每周会接受耐力运动项目训练,以及有每天回家吹气球的训练任务。吹气球不仅增加肺部通气量,还能一定程度上锻炼呼吸肌以及膈肌的力量,从而起到改善、增强肺功能的作用^[4]。

2.4 单项50米跑成绩数据分析

50米跑是评价测试人速度素质和身体灵敏性的重要项目。在训练与竞赛中,能引导学生形成坚韧品质,培养团队与集体精神,使其认识到体育精神与社会主义核心价值观的必要联系。测试数据显示,体质健康标准及格以上人数占总人数的94.7%,表明当前水平二学段学生速度和灵敏度能力整体良好,但仍需做好部分学生的辅差提升工作。

体育教学需渗透体能教学与体育精神,发展学生脚踝、腿部力量和身体灵敏性等素质^[5],可通过“Z”字形折返游戏、追逐跑比赛、抗阻力蹬伸拉皮筋、纵跳等形式练习。课程中应强调公平竞争、团结协作、顽强拼搏等体育精神,同时借助案例和故事让学生领会其内涵价值。

2.5 坐位体前屈单项成绩测试数据分析

坐位体前屈是反映学生关节灵活性、韧带和肌肉伸展性与弹性的常用指标。将思政元素融入坐位体前屈课程,不仅能锻炼学生柔韧性和身体协调性,还能引导学生形成良好品质、精神和态度。

测试数据显示,有622人达到体质健康标准及格以上等级,优秀等级中男生57人,占16.4%,女生80人,占23%;不及格等级中男生47人,占13.5%,女生27人,占7.8%。这表明男生身体柔韧能力弱于女生,需要加强柔韧能力锻炼。在教学和课后训练中,要培养学生坚韧不拔等品质,引导学生养成积极的生活态度和良好的体育锻炼习惯,同时抓好放松环节,通过拉伸促进学生身体柔韧和关节灵活性^[6]。

2.6 一分钟跳绳单项成绩数据分析

一分钟跳绳是反映学生身体灵敏性、协调性、动作节奏、下肢力量等能力的运动项目,学生在跳绳过程中可体验团结协作等精神内涵。

跳绳是传统体育项目,承载着民族文化和历史底蕴。教师通过讲述其起源、发展与民族文化的联系,可增强学生的民族自豪感和文化认同感,促进中华优秀传统文化传承发展。测试数据显示,有647人达到体质健康标准及格以上等级,不及格人数49人,占总人数的7%,合格率为93%,表明水平二学段学生一分钟跳绳能力良好,需做好部分学生辅差提升工作^[7]。

小跳绳项目是西咸新区沣东上林学校一至二年级重点学习、考核项目,每学期有期末测试和不少于15课时的学习

练习,每学年还有校、区级比赛等,这是西咸新区沣东上林学校小跳绳取得较好成绩的原因。

2.7 一分钟仰卧起坐单项成绩数据分析

仰卧起坐不仅反映测试人腹肌力量和核心稳定性,还能测评学生腹内外斜肌、腹横肌以及呼吸配合发力的能力。在仰卧起坐课程中,教师可组织学生进行小组竞赛或合作练习,培养学生的团队协作和互助精神。学生相互鼓励、支持和协作,能加深友谊与信任,认识到团队协作的重要性。

从测试数据可见,不及格人数为90人,占12.9%,男生不及格人数占16.1%,略高于女生人数;优秀人数共23人,占3.3%。这表明水平二学段的学生多数处于达标等级,不及格比例中男生略高于女生,需要加强学生核心稳定性和腹肌力量,训练中注意发展学生配合呼吸发力能力^[8]。同时,在仰卧起坐课堂上,教师会设定明确的规则和评分标准,以确保课程的公平性和公正性。学生需要遵守这些规则,并在竞争中保持公正和诚实的态度。这种规则意识和公平竞争精神的培养,不仅有助于学生在课堂上形成良好的学习氛围,更能为他们今后的社会生活和职业发展打下坚实的道德基础。

3 结论与建议

3.1 结论

从以上分析结果可以看出,西咸新区沣东上林学校水平二学段学生身体综合素质健康良好,表明当前水平二学段的学生体育教学、课外活动以及校外活动方式、方法比较有效,但从单项体重指数、坐位体前屈等数据分析看出男生弱于女生,需要对男生加强相关体育练习以提高自身健康体质。在学习、练习过程中融入丰富的思政元素,例如,小组合作、团队协作、规则意识、公平竞争、弘扬中华优秀传统文化和厚植爱国主义精神、坚强意志力等,有助于培养学生的综合素质。

3.2 建议

树立健康第一的教育理念,做好家校沟通,引导学生养成日常参加体育锻炼的习惯^[9]。

一方面,要开展形式多样的体育活动,培养学生健康的生活与饮食习惯,提升个人品质和综合素质,为其成长发展

奠定基础;还要加强体育教学中体育素质练习比重,如西咸新区沣东上林学校的小跳绳项目组织、练习经验可作分享。在了解学生体质情况后,为学生提供个性化指导,并将思政元素融入坐位体前屈课程,在提升学生柔韧性和协调性的同时,培养学生坚韧不拔等品质^[10]。

另一方面,要根据学生体质测试结果制定合理的目标和期望,激发其积极性和动力;鼓励学生在校外坚持自主锻炼,提供健身计划、运动技巧视频等资源。并且,体育教学在确保学生掌握运动技巧的同时,应弘扬中华优秀传统文化,引导学生将传统文化与体育精神相结合,形成具有中国特色的体育观念。同时,定期组织体育比赛和表演活动,展示学生运动成果,培养学生规则意识与公平竞争精神,为其社会生活和职业发展筑牢道德基础。此外,需定期进行体质健康测试,评估学生体质,及时调整教学及训练计划,从而为学生提供针对性指导与支持。

参考文献:

- [1] 单舜.学生体质测试对体育教学的促进作用探析[J].体育科技,2014,35(4):119-120.
- [2] 练志宁.“新政”后我国高校体质测试工作的困境与对策[J].安徽体育科技,2014,35(2):46-49.
- [3] 马文慧.大学生肥胖的现状与体质健康的相关性研究[J].当代体育科技,2016,6(32):114+116.
- [4] 王荣华.吹气球锻炼肺功能[J].家庭医学,2020(12):31.
- [5] 张卫平.我国青少年体质健康促进的社会学归因与策略[J].体育世界(学术版),2016(11):176.
- [6] 王军利.关于学生体质健康测试中存在问题的思考[J].体育学刊,2015,22(1):70-74.
- [7] 郝树源.论体质与健康[J].体育学刊,2002,9(2):124-127.
- [8] 贾辉.案例教学在中学体育教学课程中的实施[J].山西煤炭管理干部学院学报,2012,25(4):212-213.
- [9] 闫巧珍,王萍,彭正文.文山学院新生体质测试与结果分析[J].文山学院学报,2016,29(3):56-58+63.
- [10] 李鑫,贺茜娜.体质测试对体育教学的促进作用分析[J].当代体育科技,2016,6(31):107+109.