

The application of physical test league in physical health test of primary school was analyzed

Jianeng Lai

Zhesan Primary School, Xiaoshan District, Hangzhou City, Hangzhou, Zhejiang, 311227, China

Abstract

This paper focuses on the application of physical test league in primary school physical health test. Integrating the integrated teaching concept of primary school physical education, exploring healthy and effective teaching methods of physical examination, and studying the exercise load of primary school physical education. With the help of actual case analysis, this paper explains the positive significance of physical test league in enhancing the physical health of primary school students, analyzes the existing problems, and gives targeted optimization plans, aiming at providing both theoretical and practical reference for the continuous progress of primary school physical education. Teachers can start from the construction of campus physical test league, think about the implementation path of physical health management, in order to cultivate students' self-discipline consciousness through the design of exercise tasks, and promote the high-quality development of primary education and teaching.

Keywords

physical test league; Primary school; Physical health test; Apply

分析体测联赛在小学体质健康测试中的应用

来佳能

杭州市萧山区赭山小学, 中国·浙江 杭州 311227

摘要

本文围绕体测联赛在小学体质健康测试中的运用展开。融合小学体育课一体化教学理念, 探索健康有效的体测教学办法, 研究小学体育课运动负荷。借助实际案例分析, 说明体测联赛在增强小学生体质健康方面的积极意义, 剖析目前存在的问题, 给出针对性的优化方案, 旨在为小学体育教育的持续进步, 提供兼具理论和实践价值的参考。教师可从校园体测联赛的构建出发, 思考体质健康管理的实施路径, 以求通过锻炼任务的设计, 培养学生自律意识, 推动小学教育教学高质量发展。

关键词

体测联赛; 小学; 体质健康测试; 应用

1 引言

小学生的体质健康, 不仅关乎个人成长, 更与国家的前途、民族的命运紧密相连。但如今, 小学生肥胖和近视的比例不断攀升, 这一现象引发了社会的普遍担忧。小学体育教育对改善学生体质至关重要, 可教学质量急需提高。体测联赛让体质健康测试焕然一新, 而体育课一体化教学理念, 也为提升教学质量指明方向。此外, 寻找科学的体测教学方法, 合理控制运动负荷, 对学生健康成长和全面发展十分关键。

2 小学体育课一体化教学理念

2.1 一体化教学的内涵

小学体育课一体化教学, 旨在将体育课程内的各项要素, 进行有机融合, 搭建起一套既连贯又系统的教学体系。

【作者简介】来佳能(1998-), 男, 中国浙江杭州人, 本科, 二级教师, 从事小学体育教学研究。

在纵向层面, 充分考虑到学生不同年级阶段的差异。根据学生的年龄特征, 以及身体机能成长规律, 循序渐进地增加教学内容的难度, 提高教学要求。在小学低年级阶段, 课程以基础运动技能训练与体育游戏为主, 主要目的在于激发学生对体育运动的兴趣, 锻炼基本身体素质。步入中年级, 教学中逐渐引入更多种类的运动项目, 且难度有所提升, 像简单的球类运动、田径项目等进入课堂^[1]。

2.2 一体化教学在小学体育中的实践意义

2.2.1 助力学生全面发展

一体化教学依托系统的课程规划, 在多个维度对学生展开培养, 包括身体素质、运动技能, 以及心理健康、社会适应能力等。学生在小学阶段的不同时期, 逐步掌握丰富的运动技能, 这不仅强化了他们的身体素质, 而且在参与体育活动的过程中, 培养出团队合作精神、竞争意识, 以及面对挫折的承受能力。

2.2.2 提升教学成效

一体化教学避免了教学内容的反复与断层, 让整个教

学过程衔接更为顺畅,教学效率得到显著提高。教师能够依据学生的实际学习状况,灵活且有针对性地调整教学方法,合理安排教学进度,满足不同学生的学习诉求,从而帮助学生更好地掌握体育知识与技能。

3 健康体质测试教学方法探索

3.1 多样化教学方法在体质测试中的应用

3.1.1 游戏教学法的运用

把游戏巧妙地嵌入到体质测试项目的教学过程当中,能够极大程度地激发学生的学习兴趣。就拿50米跑的教学来说,可以组织一场别开生面的“追逐游戏”。将学生划分成若干小组,在每一组里,学生轮流充当“追逐者”与“被追逐者”,在规定的跑道上展开50米的追逐比拼。原本枯燥乏味的跑步练习,因为这种游戏形式变得妙趣横生。与此同时,学生在参与游戏的过程中,跑步速度和反应能力都得到了有效锻炼^[2]。

3.1.2 情境教学法的实践

通过创设生动有趣的情境,能帮助学生更好地理解并掌握体质测试项目。以坐位体前屈的教学为例,教师可以营造出“穿越山洞”的情境。引导学生想象自己正试图穿越一个狭窄的山洞,为了顺利通过,必须尽最大可能伸展身体。在这样的情境引导下,学生能够积极主动地参与坐位体前屈练习,从而有效提升身体的柔韧性。

3.2 个性化教学方法满足不同学生需求

由于每个学生的身体素质和运动能力不尽相同,采用个性化教学方法就显得尤为关键。对于那些身体素质较为出色,且具有较高运动天赋的学生,可以为他们安排更具挑战性的训练任务。比如,鼓励他们参加学校的体育社团,或是体测联赛中的精英组比赛,借此进一步挖掘他们的运动潜力。而对于身体素质相对较弱的学生,教师要给予更多的关怀与指导,为他们量身定制训练计划。通过降低训练的难度,让学生逐步适应,循序渐进地提升他们的体质健康水平。

4 小学体育课运动负荷探索

4.1 运动负荷的概念与重要性

在小学体育课上,学生进行身体锻炼时,所承受的生理和心理负担总和,就是运动负荷。合理的运动负荷,如同为学生量身定制的成长助推器,能推动学生身体机能持续发展,体质稳步增强。但倘若运动负荷把控不当,不管是超出学生承受范围,还是强度过低,都会产生不良影响。要是运动负荷过大,学生极易感到疲惫,甚至意外受伤;而运动负荷过小,学生的身体就得不到充分锻炼,难以实现体质健康的提升。

4.2 影响小学体育课运动负荷的因素

4.2.1 教学内容的影响

体育教学内容丰富多样,不同项目对学生运动负荷的要求存在显著差异。像篮球、足球这类球类项目,学生参与过程中,需要持续奔跑、跳跃,还要进行传球等动作,运动

强度比较大。与之相比,广播体操、太极拳这类项目,节奏较为舒缓,运动强度相对较小^[3]。

4.2.2 教学方法的作用

教师在教学过程中,采用的教学方法不同,也会对学生的运动负荷产生影响。比如,运用间歇训练法,学生在练习过程中能获得短暂的休息时间,整体运动负荷相对较小。而持续训练法则要求学生连续运动较长时间,运动负荷自然较大。

4.2.3 学生个体差异的影响

学生由于年龄、性别以及身体素质的不同,对运动负荷的承受能力也有所区别。通常情况下,高年级学生身体发育更为成熟,比低年级学生能承受更大的运动负荷。从性别来看,男生的运动能力一般比女生稍强,对运动负荷的耐受程度也相对较高。

4.3 科学把控小学体育课运动负荷的策略

4.3.1 精心设计教学内容

教师要充分考虑学生的年龄特征和身体发育状况,合理规划教学内容。在小学低年级阶段,应以简单、运动强度低的项目为主,像简单的韵律操、趣味性游戏等。随着年级的升高,逐步增加田径、球类等运动强度较大的项目。此外,还要注重教学内容的多元化,避免学生长期进行单一项目训练,导致身体局部疲劳。

4.3.2 巧妙运用教学方法

依据教学目标以及学生的实际学习情况,灵活选择教学方法。教学过程中,可以将多种教学方法有机结合。比如,把游戏教学法和间歇训练法融合起来,既能够提升学生的学习兴趣,又能合理调控运动负荷。以篮球教学为例,教师组织学生进行篮球比赛游戏,每进行几分钟比赛后,安排片刻休息时间,帮助学生调整呼吸,恢复体力。

4.3.3 关注学生个体差异

体育课上,教师要时刻留意学生的身体反应和运动表现,依据每个学生的个体差异,及时对运动负荷做出调整。对于身体素质欠佳,或者有特殊健康问题的学生,要适当降低运动强度和难度,确保所有学生都能在安全的环境下进行体育锻炼。

5 体测联赛在小学体质健康测试中的应用实例分析

5.1 体测联赛的组织与实施

某小学每学年都会举办体测联赛,旨在提升学生体质健康水平,同时落实《国家学生体质健康标准》要求。比赛项目包含50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、仰卧起坐等。赛事以班级为单位,鼓励全体学生参与,分为初赛和决赛两个阶段。初赛采用分组循环赛制,保证每位学生都能登上赛场;决赛则根据初赛成绩,选拔出成绩优异的学生和班级参赛,大幅提升了比赛的竞争性与观赏性。学校将一体化教学理念贯穿于体测联赛的筹备和开展过程中,把体育课教学

内容与体测项目紧密结合。在日常教学中,教师运用游戏教学法、情境教学法,帮助学生理解和掌握体测项目的技巧。

5.2 体测联赛对学生体质健康的影响

为了更直观地展示体测联赛对学生体质健康的影响,我们收集了该校参加体测联赛前后学生体质健康测试的数据,具体(如表1)所示:

表1 体测联赛前后成绩对比表

测试项目	参赛前平均成绩	参赛后平均成绩	成绩变化幅度
50米跑(秒)	9.5	9.2	-0.3
坐位体前屈(厘米)	10.2	11.5	+1.3
1分钟跳绳(次)	120	135	+15
仰卧起坐(次)	25	28	+3

从表中数据可以看出,学生在参加体测联赛后,各项体质健康测试指标均有明显提升。50米跑平均成绩提高了0.3秒,坐位体前屈平均成绩提高了1.3厘米,1分钟跳绳平均次数增加了15次,仰卧起坐平均次数增加了3次。此外,学生的运动兴趣和参与体育锻炼的积极性也大幅提高。

5.3 体测联赛在应用中存在的问题

5.3.1 项目设置脱离学生兴趣

不少体测联赛项目,虽是体质健康测试的硬性要求,却难以激发学生的参与热情。以仰卧起坐项目为例,该项目形式较为单调,学生普遍反映缺乏趣味性,导致主动参与的积极性不高。

5.3.2 比赛组织工作困难重重

体测联赛面向全校学生,参赛规模庞大,这给比赛组织带来极大挑战。场地资源紧张、器材数量难以满足需求,以及裁判人手不足等问题,严重阻碍了比赛的有序推进。

5.3.3 评价体系尚待健全

目前,体测联赛在评价环节,过度侧重学生的比赛成绩,却忽略了学生在比赛期间付出的努力、取得的进步,以及体育品德等方面的表现,致使评价体系既不全面,也有失客观。

6 体测联赛在小学体质健康测试中的优化策略

6.1 精挑项目,激发学生参与活力

6.1.1 引入趣味项目

为了让学生真正爱上体测,我们可以将趣味障碍跑、亲子接力赛等趣味性强的项目纳入体测联赛项目库。这些项目集趣味性与锻炼价值于一体,既能达成体质健康测试的目标,又能营造轻松愉悦的氛围,激发学生的参与热情,让学生在快乐中锻炼,在锻炼中成长。

6.1.2 推行自主选测

尊重学生的个体差异,给学生提供更多选择的权利。除了规定的必测项目,增设武术、舞蹈等丰富多彩的选测项目。学生能够根据自己的兴趣爱好和特长,挑选适合自己的项目参赛。这种自主选择的方式,能充分调动学生的积极性和主动性,让学生更加主动地参与到体测活动中来^[4]。

6.2 强化管理,保障赛事有序进行

6.2.1 合理规划场地器材

提前做好体测联赛场地的规划工作至关重要。要根据项目特点,合理划分测试区域,保证各个项目之间互不干扰,提高场地的使用效率。同时,按照参赛学生的人数,足量准备器材,并安排专人定期对器材进行检查和维护,及时发现并排除安全隐患,为体测联赛的顺利开展提供坚实的物质保障。

6.2.2 打造专业裁判团队

裁判的专业水平直接影响着体测联赛的公正性和权威性。学校可以组织校内教师参加裁判培训,通过理论学习和实践操作,提升教师的裁判业务能力。此外,邀请校外专业裁判或体育志愿者参与裁判工作,借助他们的专业知识和丰富经验,确保体测联赛的公平公正,维护比赛的良好秩序。

6.3 完善评价,促进学生全面发展

6.3.1 构建多元评价体系

摒弃传统的单一成绩评价模式,将学生在体测过程中的努力程度、进步情况以及体育品德等纳入评价范围。设立“最佳进步奖”,对成绩进步明显的学生进行表彰,激励学生不断超越自我;设立“体育道德风尚奖”,对在比赛中遵守规则、尊重对手、表现出良好体育精神的学生和班级进行奖励,引导学生树立正确的体育价值观。

6.3.2 融合过程与终结评价

在体测联赛过程中,注重对学生的过程性评价,详细记录学生在训练和比赛中的表现,包括参与度、团队协作能力等。在体测联赛结束后,结合比赛成绩进行终结性评价,将两者有机结合,全面、客观地评价学生的体育素养和体质健康水平,为学生的后续发展提供科学的指导^[5]。

7 结语

总之,体测联赛在小学体质健康测试中发挥着积极作用,不仅能有效提升学生体质健康水平,还能激发学生对体育的兴趣。尽管目前体测联赛在项目设置、组织工作及评价体系等方面存在问题,但通过精挑项目、强化管理、完善评价等优化策略,体测联赛将持续助力小学体育教育发展,为学生的健康成长筑牢根基。

参考文献

- [1] 凌浩.“体测联赛”在小学体质健康测试中的应用[J].江苏教育,2021(77):51-54.
- [2] 黄剑,陈智勇.巧用联赛提升小学生体质健康测试效果[J].中国学校体育,2021(3):49-51.
- [3] 伍安娣.探究阳光体育体测联赛促进校园赛事丰富性[J].读与写(上,下旬),2020,017(030):223.
- [4] 杨昊晗.探析校园足球视角下青少年提高体能状况的路径[J].文体用品与科技,2022(5):160-162.
- [5] 李汉青.基于体能视角,浅议小学校园足球教学的策略[J].当代体育,2021(18):0036-0036.