

嘉兴市秀洲区中学生体质健康测试现状分析与对策研究

□嘉兴市秀洲区教育文化体育局 徐建新

为了加快学生体质健康水平的提高,就嘉兴市秀洲区中学生体质现状的调查与对策进行了研究探索。将近几年中学学生体质健康标准数据的变化情况作为分析参数,结合调查问卷来了解秀洲区中学生体质健康状况的情况,依据《国家学生体质健康标准解读》作出评价,并针对具体薄弱环节展开对策研究,为进一步加快提高学生体质健康水平服务。

根据秀洲区13所中学七、八、九年级,男女生各630人的体质健康成绩,进行分类和总量对比。就身高标准体重总样本测试成绩做分析比较,取2012年至2015年月测试结果作为研究对象,按《国家学生体质健康标准》将身高标准体重测试成绩分为五个等级:营养不良、较低体重、正常体重、超重、肥胖。

对比数据可以看出七、八年级学生肥胖率学生比例过高;八九年级变化不是很明显,但肥胖学生仍呈下降趋势。由此可见2015年秀洲区七年级学生体质测试总评的优秀率、良好率呈逐年递增趋势,且不及格率呈逐年下降趋势。可以认为2012年至2015年秀洲区七年级学生的体质健康状况逐年提高。但没有证据表明学生体质健康状况有所改善。究其原因是嘉兴市每年4月体育中考结束后,各中学对八年级进行中考

项目训练,学生身体素质得到较大提高,到下半年体质健康测试时九年级学生的体质状况得到极大改善。

问卷调查内容包括“本学期每周上体育与健康课的节数”、“你在学校学习和参与了哪些体育运动项目”、“体质健康测试项目在体育课中练习课时”、“每天参加体育锻炼活动的时间”、“是否喜欢在体育课上练习体质健康测试项目”、“体质健康项目中你不喜欢的项目”等六个问题,收回有效问卷1239份。统计数据显示,大多数学校能开展好体育课;七八年级的学生在学校里学习和参与的体育运动项目以篮球、排球、田径为主;体育教师对学生体质健康不够重视;大多数学校也重视学生的体育锻炼,重视课外体育活动的开展,也保证了学生每天锻炼一小时的要求;现在学生往往非常喜欢体育,但不喜欢上体育课,特别是体质健康测试项目的练习。

在提高学生体质方面目前没有合理的评价教学效果的机制。这就要求加强监督管理力度,健全管理职能,加强对学校、社会、家庭体育管理的监督管理力度,密切关注学生体质状况变化。还需要组织开展各类大型体育比赛活动,让更多的学生参与其中。当然这还需要教育主管部门、学校、社会和家庭的共同参与。

对于家长来说,要建立“健康第一”的观念,转变“升学第一”的思想观点,给孩子一个小时的锻炼时间;每周抽出一定时间陪同孩子运动,锻炼;合理安排孩子节假日运动、学习、娱乐的时间比率;为孩子制定科学的营养食谱。

学校要合理安排课程,确保学生每天一小时的锻炼时间,不要一味追求升学率,在课程设计过程中出现课程设计不合理、挪用、挤用学生活动时间。同时要积极开展课余体育活动、开展各种培训活动、提升教师的业务水平。从教学方法、练习梯度、课堂气氛调动、练习趣味性等方面设计教学,提高课堂效率。让更多的学生喜欢上体育课。

值得一提的是,开展阳光体育运动以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础,通过在管理层面建立体质监测机制,健全管理,可以提高完善学生体质健康的监督制度和通报制度。

总而言之,为了增强学生体质,要形成家庭学校联动机制,共同树立“健康第一”的思想。家庭注重学生饮食习惯和作息习惯的改善,改变挑食、偏食现象,均衡营养,养成科学的作息时

新形势下中职学校体育活动课改革的实践与探索

□平湖市职业中专 蔡立柱 徐鑫磊

体育活动课是学校体育教育的有机组成部分,也是增强学生体质、磨练学生意志、增强社会适应能力、提高学生心理健康水平和培养学生团结合作意识的重要载体。近年来,平湖市职业中专的体育活动课进行了多元化的改革。

职校体育是职校生体育的最后阶段,从层次上要高于初中和小学的体育教学,这就要求职校体育要有更高的目标,更丰富的内容,更科学有效的方法。在国家宏观的指导下和对中职学校具体的实际情况研究的基础上,平湖市职业中专提出了“精选多开”的活动内容规划原则。“精选”是选择一些活动价值高的内容,备足器材,重点推开;“多开”是根据学生的个人特长和兴趣爱好,学校尽量提供更多的活动内容,让学生有自己喜欢的,激发学生活动的兴趣。

第一,由于体育活动课编排需涉及到全校所有班级,考虑到场地器材等因素,在允许部分班级申报特色体育活动班,自行确定活动内容的同时,也需要学校层面统筹安排各项活动内容,防止学校安排的班级和内容与特色班级活动内容在场上“撞车”。

第二,学生是学校体育活动课的主体,只有大力开展行之有效的群体性体育活动,才能体现体育活动课的群众性原则,同时更多的群体性活动本身也具有

有娱乐的性质。

第三,中职学校体育活动课的活动形式,既要考虑到学生群体的需要,又要考虑到学生个体特长发展。学校创建的项目俱乐部就是学生特长成长的载体。俱乐部要以传统的体育项目为主,指导老师则要有相关特长的教师担任,每个项目俱乐部需设定人数上限。项目俱乐部以内部小组比赛和全校的表演比赛形式开展活动,在俱乐部的活动过程中既发展了学生特长,也为学校课余训练队培养了后备人才。

第四,会变通,也是一个让体育教师快速成长的好载体。体育活动课受场地、器材、天气等因素常会发生,因此,若碰到不能开展户外体育课时,让本学校体育教师轮流做体育知识报告则是既能丰富学生体育知识,也能开拓体育视野,提高体育综合素质的好办法。

值得一提的是,制度的落实需要强有力的执行,每天都进行的体育活动课监管工作必须纳入到学校日常管理工作中去,由值班行政领导负总责,督查、管理体育活动课的落实情况、评价体育教师、班主任老师的工作情况,观察、引导学生的活动。

同时要强化对活动内容的监督,确保体育活动课高效运行;注重对活动组织的评价,促进体育活动课质量不断提高;注重培养兼职人员。

当然,也要注重课后奖励措施。定期对体育活动课的开展情况进行总结、考核、表彰,是调动教师、学生积极性的有效手段,此项考核、表彰不仅应包括普通班级、俱乐部、特色班等集体层面,也包括教师和学生个人层面。

通过对本校高一532名学生参加体育活动课后的体育兴趣的改变调查,发现参加体育活动课后,学生的体育兴趣发生了很大变化,喜欢参加活动课的学生由参加前的56.2%增加到74.3%。

另外,学生身体素质也明显增强。本校2015年达标成绩在优秀率和良好率方面所占比例和平均分均高于2014年。不达标学生绝对值和比例也小于2014年测试数据,这说明,通过改革体育活动课使我校学生身体素质得到了增强。

值得一提的是,体育活动课项目俱乐部的设置吸引了大批具有相同爱好的同学一同参与活动,与学校各课余训练队形成了良性互动,在体育教师的专业指导下,促进了学生体育竞技水平显著提高。

总之,体育活动课是学校教学工作的有机组成部分,必须充分认识它的重要意义,在遵循教学原则的前提下,通过科学安排内容、统筹编排形式、强化过程监管、注重培养兼职人员、突出课后奖励措施等改革,使得体育活动课的效应最大化,为发展学生体育特长,锻炼学生身体,健全学生人格提供有力保障。

在《中国足球改革发展总体方案》中,我国足球将实行三步走战略,其中中期目标是实现青少年足球人口大幅增加。但目前为止,我国青少年参与足球的人口比例相对于欧美国家的足球人口比例差距比较大,这说明目前各级各类学校对体育足球项目的重视程度还不够,足球项目在学校中开展力度不够,需要体育教师在接下去的工作中再接再厉。

当前,大多数学校开展的校园足球只是利用体育课、课外活动、阳光大课间和业余运动队训练来开展校园足球,足球文化需要普及。为此须加深校园足球文化层面的构建,以文化来引导学生促进校园足球运动开展。

校园足球文化是校园体育文化的重要部分,同时校园体育文化也是校园文化的重要组成部分。校园足球文化指在校园环境中,通过与足球运动相关的系列活动形成一定的物质和精神财富,涵盖校园足球物质文化、精神文化、制度文化以及校园足球行为文化等。

要建设校园足球文化,必须要有一定物质基础为保障。为此,硬件配置要充足,软件配备应该精细。首先,建设本校的足球展览室,里面主要以本校足球相关的内容为主,提高学生参与足球运动的源动力,推动校园足球的开展。其次,打造一个校级的足球联赛。在每学年的开始阶段就着手安排学生的足球联赛,让学生参与各项比赛。

校园足球精神文化相对是隐性的、无形的。主要利用足球展览室的功能,激发学生参与足球运动的积极性,培养学生的荣誉感;利用校级联赛,提高学生参与率,培养学生的兴趣,形成校园足球氛围,构建拥有自己特色的校园足球文化,以文化促进学生参与足球的热情,促进校园文化特色的创建,久而久之,形成学校独特的文化氛围。

任何一种文化都有一定的制度作为保障,制度的健全,有利于文化的延续,因此,必须在校园足球开展的同时,建立起制度文化,制度的建立必须为校园足球的发展保驾护航。同时还需将制度落实到实处,建立切合本校实际的制度。

校园足球行为文化主要以价值取向、行为方式及行为环境三个方面,价值取向是校园足球文化的核心,也是校园文化的核心,我们要注重对学生价值取向的引导和规范。行为方式主要是以足球系列活动构成的。而行为环境主要是校园足球开展的人文环境。

但是,当前校园足球的开展依旧存在着困难。师资力量缺乏、资金不到位、家长观念有待提高,让校园足球更好更快的发展。

青少年参与足球运动的人口比例关系到校园足球的发展,校园足球的发展关系到我国足球运动的开展,通过校园足球文化的构建,能有效提高足球人口比例的提高,有效提高学生的身体素质和心理健康,培养学生顽强拼搏、积极进取、团结协作的精神风貌。因此,构建校园足球文化是发展校园足球的基础,也是学校文化发展的重要组成部分,体育教师要想方设法,以构建校园足球文化为抓手,从发展校园足球的深度上做文章,踏踏实实将校园足球更好、更长远的发展起来。

打造校园足球文化 促进校园足球发展

□长兴县雒城中学 江卫成