

基于改善体测水平的高校公共体育课程改革研究

王 煜

东莞城市学院 通识教育学院 广东 东莞 523419

摘要：本文针对当前高校公共体育教学课程现状，以国家体质测试标准为依据，提出了全覆盖的高校公共体育课程改革模式。通过文献研究、问卷调查、数理统计和实证研究等方法，分析高校体育课程的现状，并设计了一套结合田径运动、三大球（篮球、排球、足球）、三小球（乒乓球、羽毛球、网球）以及其他辅助项目的体育课程体系。研究旨在提升学生的体质健康水平，促进体育课程与体质测试的深度融合。

关键词：高校体育；公共体育课程；体质测试；课程改革；公共体育课程全覆盖

一、研究的背景与意义

为了推进广东省学生体质健康测试水平，2023年10月，广东省教育厅开展了省级抽测全覆盖工作。在此之前广东省教育厅仅针对个别院校进行随机抽测，自2023年度开始，将对所有中小学和高校进行人员随机抽测。当年度，根据文件要求，某高校被抽测人数共计660人，在最终的测试数据结果反馈中，及格率为64.67%，即389人及格；而优良率，即获得80分以上的人数为12人。占比2%。

省体质测试全面抽测的开始，意味着体育教育日益增长的重要性。健康的身体不仅是从事学习和工作的根本条件，更是人民精神文化需求、综合国力和社会文明程度的重要体现。现阶段测试数据显示，广东省中小学体育测试水平呈现稳步增长，高优良率的良好态势。但是对比来看，高校的体质测试依然并不理想，基本呈现低优良率，及格率的现状。

本研究以国家体质测试标准为依据，从高校体育教育全覆盖进一步推广到公共体育课程全覆盖模式。该模式旨在通过科学合理的课程设计，解决现有体育课程存在的问题，提升学生的体质健康水平，以实现体育课程与体质测试的深度融合。本研究首先对大学生体质测试的测试项目进行归纳，尝试找出其对学生运动状态的考核目的及目标。随后根据结果分门别类，为不同体育运动项目对应归纳，为课程设置提供思路。在研究方法上，本研究采用了文献研究、问卷调查、数理统计和实证研究等多种方法，以确保研究的科学性和准确性。

通过这项研究，我们期待找到一种有效的方法，可以改善高校公共体育课程的现状，提升学生的体质健康水平，并尝试促进体育课程与体质测试的深度融合，从而推动我国高校体育教育的进一步发展。

二、高校公共体育课程面临的问题

当前，大学生体质测试的现状明显和中小学对比有较大差距。根据近年来的统计数据，大学生的整体体质水平呈现出逐年下降的趋势。无论是耐力、力量、速度等方面，大学生的体质健康测试表现均不容乐观。这一现象的背后，既有高校公共体育相关政策现状的不完善、教学体系和课程设置不合理等客观因素，也和大学生自身缺乏锻炼、生活习惯不健康等主观因素密切相关。

三、政策现状方面

根据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出，普通高校的大一大二需要不少于144个学时来满足毕业学分的最低要求。而在大三阶段，仅开设体育类选修课程作为备选方案供学生考虑是否选择。因此在修满对应的学分后，学生则失去了继续参与体育课的外部约束。关于学生体质健康方面，《国家学生体质健康标准》提出高校学生毕业时，测试成绩达到不到50分者按照结业或者肄业处理。但实际上由于体育工作发展的不足，相关政策很难真正实施到位。

四、学校课程设置方面

高校体育课程的设置很大程度会受到运动场地和师资力量配置的影响。从整体看，大多数高校在体育场地设置时会

优先考虑足篮排等运动场地容量大的科目。同时,较为热门的三小球项目,体育游戏,武术等科目也是主要开设课程。相比之下,瑜伽,体育舞蹈等对于场地要求较高的科目,不容易开设较多班级。从不同科目来看,室内课堂较难发展身体基本素质,课堂只能更多关注于技能学习和训练。因此在体测时可能出现运动状态表现不理想的情况。

五、学生体育意识方面

学生的体育意识不仅体现在是否愿意从事体育锻炼,同时也包含了对于体育运动目标,运动计划安排和承受能力等多个方面。

首先,在经历了高三紧张的学习过后,来到大学时,会有同学会进入心理放松状态。这种状态不仅表现在学习,生活上的自由,也包括在体育锻炼方面的放松。在大学过程中具有乐趣的活动大量增加,从某种程度上分散了学生的时间分布和安排。而体育意识淡薄的同学可能会主动放弃体育运动时间来弥补其他活动时间,因此会逐渐导致出现体育表现和测试两极分化加剧的现象。

其次,对于运动知识储备不足的同学,在想要参与运动训练时可能出现不会制定目标,不会制定计划或计划不合理等情况。错误的目标会导致训练者无法获取训练收益,逐渐失去信心。而不合适的计划轻则收益较差,严重的可能会导致运动过程中受伤,更加不利于体育运动的参与。

因此,体育工作的发展并非是某个个体的事情,体育工作需要强有力的政策规划去强制实施,做好督促作用。学校作为实施的直接管理者,需要结合自身学校现状,为国家相关政策做好支撑方案。同时,对于体育工作的促进,应该奖罚分明,将体质测试成绩纳入相关评优评奖指标内,确保督促和激励效果。最后,学生的体育意识培养是一项长期的工作,大学生更加需要学会相关理论知识,尝试理解锻炼的方法和意义,才能够有效实施进一步的合理体育参与。

六、高校公共体育课程全覆盖模式

为了全面提升大学生的体质健康水平,确保每位学生在大学四年内都能接受到系统、科学的公共体育教育,当前高校公共体育课可以尝试四年全覆盖模式。这样的模式并非不存在,浙江大学在实施四年全覆盖模式后,通过对比学生体质测试数据,发现及格率,优秀率均有显著提升。这一成果不仅证明了四年全覆盖模式的有效性,也为其他

高校提供了可借鉴的经验。

在实际运用中,高校公共体育课程全覆盖并不是单纯地增加体育课上时间。根据体质测试标准详细区分测试的素质能力,对应依照权重分配体育课程的训练计划,训练目标才是重中之重。

七、课程设计框架

根据《国家学生体质测试健康标准》中对于大学生体质测试的标准来看,测试共需要测试7项内容。该7项内容均按照百分制记录,随后根据不同的权重与单项所得成绩分数相乘,获得的结果总分则是大学生体质测试的最终得分。从测试标准中可以看出,大学生体质测试主要测试的是受测对象的基本身体素质,如肥胖率,心肺功能,爆发力,耐力和上肢力量等。其中,长跑,短跑分值均为20分,各占权重的20%;随后,肺活量、身体质量指数各占15%;而坐位体前屈,立定跳远和引体向上/仰卧起坐分别各占10%。这些不同的科目又较差表现为不同的基本能力,比如耐力跑,短跑,肺活量可以归纳为心肺功能,短跑,立定跳远可以归纳为爆发力,等。整体项目可总结为培养出具备良好体型且能够表现出良好的跑跳能力,具备适当力量和柔韧度的新一代复合型人才。

八、课程具体设置

课程的具体设置可以阐述为两个要点,即整个大学生涯的三个阶段和单个学期的学时数安排。

(一) 阶段层次化细分

首先,大学生涯共计4个学年,每学年分为2个学期,合计8个学期。考虑到大部分高校在大四学年主要涉及毕业论文的撰写和实习,因此三个阶段针对年级分别对应为大一的基础阶段,大二的提高阶段和大三的拓展阶段。

在基础阶段,课程应开设体育基础理论和基本技能课程,每周安排2学时,确保学生能够掌握基本的体育知识和技能。在该阶段中,学生学习的课程需要以基础运动训练常识和田径课程为主。因此该阶段的体育课程应该为限选课程,尝试更多地开展基础的跑,跳和肌肉力量训练课程。训练常识应该包括基本的运动训练知识,确保学生能够理解运动的意义,区分有氧无氧运动和如何制定简单的训练计划。而训练内容则应该以基础的田赛和径赛分别在两个学期进行训练。通过该阶段的练习,尝试提高学生的跑、跳、投掷等基本能力。同时通过理论课程的学习,帮

助学生了解基本的训练理论知识,帮助学生制定合理的目标和训练计划。

随后的提高阶段,增加专项技能课程和体能训练课程,每周学时增加到“2+2”学时,即2学时课堂学习和约2学时时长的课后任务,帮助学生提升专项技能和体能水平。在课后任务环节,同学们可以选择自己感兴趣的体育运动内容去完成,如走路,跑步或是球类运动等。当该学期学生完成了相应的课后任务后,可以获得额外的课外学分或其他奖励,来帮助提高学生的主动性。该阶段下的学生可以自由选择学校提供的各种体育课程项目,但是每个项目依然需要在每节课加入不少于30分钟的基本体能训练,来帮助学生应对体育课的体能部分考评。

在拓展阶段,则开设体育选修、体育竞赛和户外运动等课程,通过实践活动和比赛,培养学生的团队协作能力和竞技精神。尤其建议体育部门,学生体育部和相关体育社团积极响应学校号召开展校级,组织校际等比赛,为获得参赛成绩的学生给予适当的学分或评优评奖优先权,来确保激励机制的有效进行。拓展阶段可以尝试在大三进行,基于前两个阶段的学习和练习,学生的身体基本素质将会达到一定的完善程度,也更加有利于参赛获得成绩。

这种层次化的课程设置和学时安排,不仅满足了学生的个性化需求,也有效提升了公共体育课程的教学质量。

(二) 单个学期的具体安排

学期的教学计划中,体质测试作为衡量体育工作发展的重要依据,因该尝试和体育成绩紧密挂钩。

首先,体质测试应该尝试每学期在课上分批利用智能仪器进行测试,花费时间不多,同时可以获得较为准确的数据。最终以体质测试成绩作为体育总成绩的体能测试分数,将会非常具备参考性。同时,在测试的当时,也能够满足以测带训的方针。认真的一次测试,对于学生来说是一次很好的全面化训练。

其次,每学期一次体质测试,不仅仅起到了以测带训的目的,同时能够更加紧密地将每一学期的体测成绩作为不同阶段的对比。也更加方便体育老师根据测试标准的要求和结果,对体育课程内容和教学方法进行不断调整和优化,确保学生能够在四年内逐步提高国家体质测试的总评得分。

(三) 全覆盖模式面临的困难

四年全覆盖模式在实施过程中,必然面临各种不同的挑

战和问题。

首先,课程在基础阶段由于需要设置非常基础的田径类课程,对于课程的场地要求会非常苛刻。其次,师资力量的短缺也是不容忽视的关键因素,拓展阶段对体育教师的多样化需求也相应增加。然而,目前部分高校存在体育教师数量不足、专业结构不合理等问题,导致部分课程难以开设或教学质量难以保证。

四年全覆盖模式的最终目的并非是为了让学生锻炼而上课,而是为了给学生提供合适的训练时间,场地,和专业的指导而开设的体育辅助工作。随后借助体质测试的数据和逐步的了解,帮助学生全面理解体质健康的重要性,逐步形成体育意识,最终尝试增加体育主动参与度。高校体质健康是一项长期而又艰巨的任务,体育人只能以愚公移山的态度,坚持不懈地推动和督促,才能取得进步。

参考文献:

- [1]张波.大学生跆拳道训练体系的构建思路[J].体育视野,2023,(13):115-117.
- [2]国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[J].中华人民共和国国务院公报,2021(23).
- [3]浙江大学公共体育与艺术部."浙江大学2023年学生体质健康测试报告."浙江大学,17 Jan.2024,
- [4]李良,曹炆,钟建伟,等.《美国人体活动指南第2版(2018)》解读及启示[J].体育学刊,2019,26(05):96-102.
- [5]桂春燕,刘鑫.《国家学生体质健康标准》测评结果科学性分析——基于测量评价学基本理论[J].当代体育科技,2024,14(08):193-198.
- [6]全茹,邢敏婧.终身体育理念下高校公共体育教学改革探究[J].拳击与格斗,2024,(01):109-111.
- [7]孙朋.高校运动训练和体育教学发展的策略[J].知识文库,2023,39(18):109-112.
- [8]孙敏,牟翠荣,王功昊,等.高职院校体育运动促进学生心理健康模式探究[J].科教文汇,2024,(07):185-188.

项目课题:东莞城市学院青年教师发展基金项目成果,项目号2022QJY017R。