

基于国家义务教育质量监测的芙蓉区义务教育阶段学生握力提升策略研究

杨凡¹, 黄幸², 肖群雁²

(1.长沙市芙蓉区科普艺术体育中心, 湖南长沙 410000; 2.长沙市芙蓉区浏正街小学, 湖南长沙 410005)

摘要: 文章基于国家义务教育质量监测结果, 分析得出芙蓉区义务教育阶段学生的握力体重指数偏低主要与体育课堂教学内容选择、学生体育锻炼时长、场地器材限制、课余体育参与不足等因素有关, 建议通过增加提升上肢力量的教材内容, 提高课课练的指向性, 充分利用室内课、构建课内外一体化举措、完善体育设施、提高体育教师业务水平等措施, 提高学生握力水平, 增强学生体质, 进而提高义务教育质量。

关键词: 义务教育质量监测; 义务教育; 握力; 课程设置

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A **收稿日期:** 2021-01-21 **文章编号:** 1674-120X(2021)06-0087-02

对义务教育阶段学生的握力发展情况进行定期监测, 探索提升义务教育阶段学生握力成绩的途径与办法, 既是提升中小学生体质健康水平, 提升义务教育质量的重要手段, 又是建设教育强国和体育强国的重要工作, 更是贯彻新时代体育观的应有之义。本文旨在对国家义务教育质量监测结果进行分析, 科学诊断芙蓉区义务教育阶段学生的握力水平, 找出芙蓉区义务教育阶段学生握力发展的限制因素, 提出相应的对策, 进而改善学生的体质健康状况, 提升芙蓉区义务教育质量。同时, 也为改进芙蓉区学校体育教学、完善芙蓉区区域体育工作体系提供依据和参考。

一、研究对象与方法

本研究以芙蓉区义务教育阶段学生的握力发展水平为研究对象。

国家义务教育质量监测根据学校地理位置、学校性质和学校规模, 采用PPS抽样, 在芙蓉区共抽取12所小学和6所初中。在每所样本学校的四年级和八年级随机抽取学生596名, 其中四年级学生共359名, 八年级学生共237名, 此样本监测所得到的数据能代表芙蓉区学生的体质状况。以2018年国家义务教育监测区域结果《湖南省长沙市芙蓉区体育与健康监测分析报告》作为现实依据, 分析芙蓉区学生握力发展水平, 找出芙蓉区学生握力发展的限制因素, 研究提升区域内义务教育阶段学生握力的策略。

二、芙蓉区义务教育阶段学生的握力发展现状

2018年国家义务教育质量检测结果显示, 在握力测试方面, 芙蓉区义务教育阶段学生的握力达标率与优秀率均偏

低, 其中四年级和八年级学生的握力体重指数达标率低于本市、本省及全国的平均水平, 芙蓉区四年级和八年级学生的握力体重指数优秀率更是远远低于本市、本省及全国的平均水平。

四年级与八年级学生的体质抽测结果能够高度代表义务教育阶段学生握力的实际发展水平, 表明芙蓉区中小学生的上肢力量发展受到较大限制。找出本区域内学生上肢力量偏弱的原因, 进一步找出科学的、切实可行的提升学生上肢力量的方法与途径, 是改善区域内中小学体育教学、提升区域内义务教育质量的关键。

三、芙蓉区义务教育阶段学生的握力发展的限制因素

根据青少年体能发展规律, 结合义务教育质量监测结果, 对影响区域内义务教育阶段学生握力水平的相关因素进行分析后发现, 影响区域内中小学生握力水平的因素主要有学生体育兴趣、体育课程教材选择、体育器材的配备与使用、学校运动场地设施、校园文化活动及体育竞赛项目的设置及学生居家锻炼习惯等。

其中, 义务教育阶段学生大部分的活动时间都在学校, 体育课堂与校内课外体育活动的开展对学生运动技能的养成起到至关重要的作用。现阶段区域内体育与健康课程, 在课程设置上已经相对成熟, 能在较大程度上激发学生兴趣, 学生参与程度较高, 安全措施良好。但在过于追求趣味性与安全性的情况下, 许多传统器材的使用率大大降低, 体育课堂的运动负荷也难以达到; 同时, 学校体育设施与场地器材等资源的配备情况也在一定程度上限制了学校体育对学生上肢

课题项目: 本文系湖南省体育局2020年度课题“基于国家义务教育质量监测下区域学校体育工作体系的构建”(2020XH072)的阶段性研究成果;

作者简介: 杨凡(1977—), 男, 湖南常德人, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育训练学、体育教学、篮球教学与训练;
黄幸(1991—), 男, 湖南永州人, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育训练学、体育教学、网球教学与训练;
肖群雁(1978—), 男, 湖南邵阳人, 长沙市芙蓉区浏正街小学副校长, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学、学校体育管理。

力量的培养。这是学校体育工作改善义务教育阶段学生上肢力量发展的重要突破口。

四、提升区域内义务教育阶段学生握力的策略

(一) 加强体育课程和教材体系建设,完善课程设置

(1) 在体育课堂教学内容选择上,适当增加一些与上肢力量相关的内容,使学生在技能学习与掌握的过程中发展自身的上肢力量。将近年来为了追求器材的新颖度和安全性而被许多教师替换的一些教材内容,比如被投掷轻物所替代的投掷课教材、被基本取消的体操教材等内容重新加入体育课堂教学内容之中。同时体育课堂游戏与比赛中要渗透身体素质内容,并充分挖掘和运用各种形式的新兴教材与教具来发展学生素质,比如利用弹力绳、瑞士球、流星球等教具来锻炼学生上肢的肌群,提升学生的上肢力量。

(2) 充分利用课课练环节,突出课课练的锻炼效应。在一些走跑跳、足球、操类、武术等对上肢肌群刺激度低的课课练设计中,多采用一些能够深度刺激上肢肌群的练习环节与动作,比如俯卧撑、波比跳、俯卧成桥支撑、仰卧成桥支撑、背撑成桥支撑、双人托腿推小车、双人手拔河、推手掌等练习手段来发展学生全身尤其是上肢肌群的力量。

(3) 利用室内体育课的特点,巧妙设置有趣的练习情景,发展学生上肢肌群的力量。当遇到雨雪、雾霾、粉尘等天气时,许多体育课被迫在室内进行,深入发掘室内课的作用,是增强学生上肢肌群力量的有益手段。在教室内上体育课,可以设计握拳操、转臂操等意识控制类游戏和练习培养学生的控制能力;通过各种形式的掰手腕对抗来发展学生的手臂力量;通过各种形式的手支撑、手肘支撑练习来发展学生上臂肌群的协同与支撑力量;通过反应和灵敏练习来训练学生的反应速度。

(二) 课内外一体化举措,促进学生运动参与

小学每周4~5课时,中学3~4课时的体育课堂教学要教会学生各项运动技能、体育理论知识、营养与卫生知识,进行体质测试等常规内容,体育课堂教学的时间往往是不够的,采取课内外一体化举措可以保障学生每天锻炼一小时,将课堂内外的体育锻炼联动起来,共同实现培养学生健全体魄的目标。

(1) 组织多样的课外体育活动。在校园运动会和校园体育竞赛活动中增加考核学生上肢力量的相关项目,增强学生自主锻炼的意识。比如在校运会上设置“我是大力士”主题的掰手腕对抗赛、“我是投弹小能手”主题的投掷项目、“引体向上小达人”主题的引体向上比赛、“校园大力士”主题的搬运比赛,各种各样的比赛形式和比赛项目建议进行不同层次的分组,以覆盖到更多的学生。既考核学生的上肢力量,也在此过程中促进全体学生的运动参与,进而增强学生的身体素质,培养学生的自信心。

(2) 组建运动学习共同体。组织学生根据兴趣爱好组建学习小组,小组成员共同制定小目标,体育教师及时关注各小组的共同成长进步情况,尤其是上肢力量偏低者的发展情况,运动学习小组在课后团结协作、互帮互助,一起完成如“挑战平板支撑1分钟”“单杠悬垂30秒”的小目标,完成较好的小组获得类似“锻炼模范团队”的荣誉奖章,并

进行经验分享和练习成果展示。

(3) 鼓励以家庭为单位的互动式居家锻炼。学生在家人的陪伴下一起进行居家体育锻炼,学校可以通过家庭提交锻炼视频的方式评选“俯卧撑冠军”“平板支撑小达人”等来宣传和鼓励学生进行居家体育锻炼,同时鼓励学生将居家体育锻炼的照片和视频分享到人人通平台、班级群中并进行交流,让其他家庭成员也参与进来,共同增进健康。

(4) 充分发挥学校体育俱乐部与体育社团的作用。学校体育俱乐部和体育兴趣社团可以在俱乐部活动与训练中适当增加对学生上肢力量的训练,有条件的体育兴趣社团可以设置多种形式的上肢力量练习或者上下肢协同练习的环节,尤其是上肢力量薄弱者的体能辅差,以提高全体学生的上肢力量水平。

(三) 完善体育设施与器材,提高物质保障水平

学校所具备的体育场地、设施与器材,能在很大程度上影响体育教师对体育课堂教学内容的选择。完善区域内部分学校在场地器材上的不足,在考核学校体育器材时尤其要关注云梯、单双杠、实心球、铅球、哑铃等器材的数量和质量能否满足学生体育锻炼的需要,以及云梯、单双杠、弹力绳、实心球等器材的使用密度,以此来保障学生上肢肌群的练习负荷,进而避免体育教师在安排学生上肢肌群锻炼内容时出现“巧妇难为无米之炊”的现象。

(四) 加强师资队伍建设,提高体育教师的业务水平

区域体育主管部门要组织一批有经验的专家针对国家义务教育质量监测结果反映出的学生上肢力量偏弱问题,对解决办法进行研讨,总结出一套符合区域学情、操作性强、效果良好的上肢力量训练方法。对区域内体育工作者尤其是一线的体育教师进行业务培训,通过线上和线下两种形式进行经验交流、成果分享、疑难问题剖析,并对区域内体育教师进行业务能力考核,考核不过关者需重新参加业务能力学习,以增强体育教师指导学生练习、训练的实际效果。

(五) 高度重视学生体质情况,加强下校督导和评估

学校要对学生的体质健康状况进行定期摸底和评估,建立本校各年级学生数据库,并定期更新。学校分管体育的校级领导要定期与体育组共同研讨,根据学情及时调整计划;学校在经费上予以一定的支持,给予教学成果显著的体育教师肯定和鼓励。

五、结语

学生体质健康情况具有阶段性,随着学生年龄的增长、各种体育活动的参与,学生体质健康的发展情况也是在不断变化的。在实际推进学生体质健康提升工作中,体育教师及相关工作人员一定要结合实际情况,科学评估学生体质健康状况和运动能力,因时因地制宜,及时调整方案和计划。

参考文献:

- [1] 徐亚涛. 中国儿童青少年身体发育状况及其影响因素的研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2019.
- [2] 刘丽娟. 体育课不同运动负荷对小学生体质健康影响的实验研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2015.