

## 简析小学国家体质健康测试成绩及提升策略

林辉东

深圳市龙华区行知小学, 广东 深圳 518000

**[摘要]** 通过运用文献资料法、比较分析法、数理统计法等方法, 对深圳市龙华区行知小学 2019 年—2021 年在校学生体质健康测试成绩进行比较研究。结果显示: 2019—2021 年学生整体体质健康成绩呈上升趋势, 合格率均能超过 98%, 优良率显著上升, 优良率远远高于市的平均标准, 说明学校对学生体质健康的重视具有显著效果; 大部分学生身体指数 BMI 处于健康水平, 只存在个别学生超重和肥胖情况, 不存在学生营养不良状况; 学生的国家体质健康测试成绩在各个指标上较往年均有进步, 但是在跳绳方面, 学生成绩呈现出先上升后下降的趋势, 应加强跳绳的练习和引导; 行知小学学生 50 米跑和 50 米 X8 成绩较其他项目为弱项, 但是每年均有小幅度的提升, 加强跑类项目练习是学校体质健康成绩提升的重中之重; 行知小学应加强家长了解国家体质健康测试标准的宣传力度, 加强家庭教育和学校教育一体化。为提高体质健康测试成绩, 提出以下建议: 加强宣传教育, 提升重视程度; 因地制宜, 充分开发教学资源; 扩展项目, 保障体育锻炼时间; 健康建档, 科学监测体质数据; 家校联动, 加强体质监管。

**[关键词]** 小学; 比较研究; 体质测试

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5761

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

### Brief Analysis of the Results of National Physical Health Test in Primary Schools and Its Promotion Strategies

LIN Huidong

Xingzhi Primary School, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

**Abstract:** By using the methods of literature, comparative analysis and mathematical statistics, this paper makes a comparative study on the physical health test results of students in Xingzhi Primary School in Longhua District, Shenzhen from 2019 to 2021. The results show that the overall physical health scores of students show an upward trend from 2019 to 2021, the qualified rate can exceed 98%, the excellent rate increases significantly, and the excellent rate is much higher than the average standard of the city, indicating that the school attaches great importance to students' physical health; Most students' body index BMI is at a healthy level, only some students are overweight and obese, and there is no malnutrition; Students' national physical health test scores have made progress in various indicators compared with previous years, but in rope skipping, students' scores show a trend of rising first and then falling. We should strengthen the practice and guidance of rope skipping; Xingzhi Primary School students' 50 meter running and 50m\*8 performance are weaker than other projects, but they are slightly improved every year. Strengthening the practice of running projects is the top priority for the improvement of school physical health performance; Xingzhi Primary School should strengthen the publicity of parents' understanding of the national physical health test standards, and strengthen the integration of family education and school education. In order to improve the results of physical health test, the following suggestions are put forward: Strengthen publicity and education and pay more attention to it; Fully develop teaching resources according to local conditions; Expand the project and ensure the time of physical exercise; Health filing and scientific monitoring of physical fitness data; Family school linkage, strengthen physical supervision.

**Keywords:** primary school; comparative study; physical fitness test

### 引言

少年强, 则中国强。青少年是我们国家人才培养的重要部分, 是社会不断发展的前进动力, 是实现中华民族伟大复兴的未来力量。近些年, 我国学生体质健康状况成为社会发展的热点话题, 学生的体质健康水平受到社会的广泛关注, 学生体质健康水平日益下降, 尤其是近视率高、肥胖率高等问题不容忽视<sup>[1]</sup>。“健康第一”理念, 不仅仅是教育的理念, 也是整个“健康中国行动”的重要理念, 体质健康能够反映个体满意地完成身体活动的的能力, 是健

康的一个基础维度, 对个体的心理健康与社会适应能力有重要影响<sup>[2]</sup>。2020 年国家体育总局印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康工作意见》, 大力推进青少年体育健康教育, 坚持“健康第一”的育人理念, 实施学校体育的固本行动, 强调引导青少年积极参与体育健身运动, 养成自觉锻炼的行为习惯和生活方式, 提升体质体能, 培养高尚情操, 锤炼坚强意志, 促进学生的身心健康成长, 焕发学生的青春力量。

为了响应国家号召, 切实提升学生体育素质, 笔者对

行知小学体质测试数据进行整理归纳与分析,结合行知小学学生体质健康的实际状况和学校提升学生身体健康素质的措施方案,探索提升学生体质健康的手段和方法,为学校体育运动的发展提供理论参考依据。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

笔者通过利用中国知网、万方数据库、维普、中国学术期刊网、学生体质健康网等渠道,以小学、体质健康等为关键词进行检索到与本研究相关的文献、优秀博硕士论文、核心期刊进行查阅、收集、整理归纳和分析国家关于实施小学国家体质健康测试的资料,了解当前国内外对于小学国家体质健康测试的现状,为本论文的撰写奠定理论基础。

### 1.2 比较分析法

通过对行知小学自 2019-2021 年历年的 BMI 指数、肺活量、坐位体前屈、50 米跑、一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳、50 米 X8 往返跑的测试成绩进行对比,了解学生每年身体素质的变化情况,找出每年学生体质测试存在的优缺点,找到学生提升空间较大的项目,为学生参加以后的国家体质健康测试做好准备。

### 1.3 数理统计法

通过对历年行知小学学生国家体质健康测试的成绩进行统计,对统计的数据进行分类、总结和整理,并运用 spss.24 对数据进行对比分析。了解历年体质健康测试的数据,为今后的教学训练提供数据支撑。

## 2 结果与分析

### 2.1 学生体质测试成绩总体分析

根据教育部印发的《国家学生体质健康标准》对体质测试成绩进行等级划分,主要分为:不及格、及格、良好、优秀四个等级;其中,总分在 90 分以上为优秀等级,在 80-89 分良好等级,在 60-79 分为及格等级,60 分以下为不及格。

表 1 学生体质测试成绩总体情况一览表

年级	学生人数	平均分	优良人数	优良率 (%)	合格人数	合格率 (%)
2019	2219	80.97	891	40.15	2196	98.96
2020	2220	82.50	1223	55.09	2187	98.51
2021	2225	86.06	1736	79.59	2166	99.13

2019-2021 年国家体质测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50 米跑,50 米 X8 往返跑、一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳,其中 50 米 X8 往返跑项目只有 5 至 6 年级学生参测,一分钟仰卧起坐项目只有 3 至 6 年级学生参加,其余项目所有年级学生全部参加。

从表 1 可以看出,2019 年行知小学共有 2219 名学生参加国家体质健康测试,全校体质健康测试学生的平均分为 80.97 分,优良率为 40.15%,合格率为 98.96%;2020

年行知小学共有 2220 名学生参加国家体质健康测试,全校体质健康测试学生的平均分为 82.50 分,优良率为 55.09%,合格率为 98.51%;2021 年行知小学共有 2225 名学生参加国家体质健康测试,全校体质健康测试学生的平均分为 86.06 分,优良率为 79.59%,合格率为 99.13%。

从上表 1 可知,行知小学近三年来,学生参测人数总体变动不大,均在 2220 上下,每年的体测合格率均保持在 98%以上,平均分能够达到良好等级,优良率进步显著,特别是在 2021 年度优良率高达 79.59%,远远高于深圳市要求的优良率标准。

### 2.2 各项指标平均值比较分析

表 2 全校学生各项指标平均成绩一览表

	2019 年	2020 年	2021 年
体重指数 BMI (kg/m <sup>2</sup> )	17.66	17.52	17.45
肺活量 (ml)	1656.68	1753.68	1802.83
50 米跑 (s)	10.84	10.32	10.11
坐位体前屈 (cm)	7.47	12.53	14.38
1 分钟跳绳 (次)	95.24	122.26	108.14
1 分钟仰卧起坐 (次)	36.37	37.36	42.02
50X8 米跑 (s)	116.35	114.46	108.32

根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的规定,从体重指数来看,不同的年级体重指数的标准不一样,由表 2 可知,2019-2021 年的体重指数来看,行知小学的学生体重指数处于正常范围内,学生超重、低体重、肥胖的状况减少,不存在学生营养不良的现象,且不同年份的学生之间的差异性较小,其主要原因是由于社会的进步,学生自身对自己的体重管理更加科学全面,减肥的意识日益强烈,随着年龄的变化,爱美之心日益突出;另一方面,也可能是学校对体育的重视程度加强,在家长,老师的引导下,学生更加喜欢参加体育活动,坚持体育锻炼,积极参加学校组织的各项体育比赛和社团活动,从而塑造良好的身体形态<sup>[3]</sup>。

肺活量能够显示一个人最大摄氧水平和心肺功能,肺活量大说明身体供氧能力强<sup>[4]</sup>。从平均肺活量来看,2019 年整体学生的平均肺活量为 1656.68ml,2020 年整体学生的平均肺活量为 1753.68ml,2021 年整体学生的平均肺活量为 1802.83ml,结合数据可以看出,行知小学的学生整体肺活量呈不断上升的趋势,说明学生意识到体育锻炼的重要性,在日常生活中能够不断加强锻炼,积极参与有氧运动,从而使得肺活量水平有较大的进步。从一分钟跳绳的数据来看,2019 年学生平均次数为 95.24 次,2020 年学生平均次数为 122.26 次,2021 年学生平均次数为 108.14 次,总体呈现出先上升后下降的趋势,主要原因是因为 2019 年测试成绩不理想,学校加大重视程度,在特殊时期的客观条件下,学生居家自主练习,教师布置体育作业,以至于在 2020 年整体的跳绳有较大的进步;但

是由于 2021 年体质测试的仪器发生了改变, 学生对于新的跳绳仪器不熟练, 导致学生的跳绳成绩呈现下滑现象。

50 米跑是最直接用来评价学生身体速度素质的指标<sup>[5]</sup>。速度素质是指短时间段项目和各种球类运动的基础, 用时越短说明成绩越好<sup>[6]</sup>。由表 2 可见, 2019 年学生的 50 米跑平均速度为 10.84s, 2020 年学生的 50 米跑平均速度为 10.32s, 2019 年学生的 50 米跑平均速度为 10.11s; 随着社会的发展和人民对体育活动的重视程度不断提高, 学生的速度素质有着较大的提高, 但是 50 米跑的成绩呈现出女生比男生差的现象, 说明女生对于激烈运动的参与感和兴趣不足。

柔韧素质是人体的一种重要的身体素质<sup>[7]</sup>。坐位体前屈是用于反映人体柔韧性的测试项目, 主要反映身体柔韧素质的发展水平<sup>[8]</sup>。如表 2 可知, 2019 年学生的平均坐位体前屈长度为 7.47cm, 2020 年学生的平均坐位体前屈长度为 12.53cm, 2021 年学生的平均坐位体前屈长度为 14.38cm; 以往年相比较, 学生的整体柔韧素质有较大的进步, 造成这个现象的原因可能是由于学生自身受到减肥塑形等活动的影响, 在校外自主进行舞蹈等具有锻炼柔韧素质的兴趣爱好补习班, 随着时间的延长而逐渐得到锻炼; 另一方面由于坐位体前屈项目和测试之前的准备活动关系较为密切, 因此可能是由于学生在测试前越来越注意做相应的准备活动; 也可能是由于随着测试的次数增多, 学生对于仪器的熟悉程度有所提高, 因此坐位体前屈的成绩有较大的进步。

仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉的力量, 增进肌肉弹性, 对于稳定身体有很重要的作用<sup>[9]</sup>。2019 年学生平均仰卧起坐的次数为 36.37 次, 2020 年学生平均仰卧起坐的次数为 37.36 次, 2021 年学生平均仰卧起坐的次数为 42.02 次, 从仰卧起坐的数据来看, 学生整体腰腹力量有较大的提高, 主要由于特殊时期的影响, 仰卧起坐练习不受器械的影响, 体育教师布置的家庭作业学生能够居家主动完成, 进而使得成绩进步较大。

50 米 X8 跑是反映耐力素质指标之一, 是五年级和六年级特有的测试项目之一。参加测试的学生在完成所规定的距离后, 用时越短, 说明学生的耐力素质越好, 用时越长说明耐力素质越差<sup>[10]</sup>。2019 年学生 50 米 X8 的平均成绩为 116.35s, 2020 年学生 50 米 X8 的平均成绩为 114.46s, 2021 年学生 50 米 X8 的平均成绩为 108.32s; 2019 年由于学校田径场翻新改造, 学生练习场地受到限制, 练习时间减少, 导致 2019 年学生的跑类项目成绩较差, 2020 年学校场地翻新改造完成后, 学生对新跑道的兴趣较强, 并且学校每年举办的田径运动会加入了 50 米 X8 往返跑这一项目, 学生跑步的热情高涨, 练习积极性大幅度提升, 其次, 学校田径社团的大力扩张, 使得学生的耐力素质有较大的进步。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1) 2019—2021 年学生整体体质健康成绩呈上升趋势, 合格率均能超过 98%, 优良率显著上升, 优良率远远高于市的平均标准, 说明学校对学生体质健康的重视具有显著效果。

(2) 行知小学大部分学生身体指数 BMI 处于健康水平, 只存在个别学生超重和肥胖情况, 不存在学生营养不良状况。

(3) 行知小学学生的国家体质健康测试成绩在各个指标上较往年均有进步, 但是在跳绳方面, 学生成绩呈现出先上升后下降的趋势, 应加强跳绳的练习和引导。

(4) 行知小学学生 50 米跑和 50 米 X8 成绩较其他项目为弱项, 但是每年均有小幅度的提升, 加强跑类项目练习是学校体质健康成绩提升的重中之重。

(5) 行知小学应加强家长了解国家体质健康测试标准的宣传力度, 加强家庭教育和学校教育一体化。

#### 3.2 建议

##### 3.2.1 加强宣传教育, 提升重视程度

学生体质健康提升措施的有效实施, 离不开学校、家长、学生的重视。首先, 学校应该注重对体质测试的宣传力度, 引导教师、学生、家长从思想上重视体质健康, 除此之外, 学校要大力发展体育特色化建设, 加大对体育项目的场地、器材、师资的重视程度, 加大对教师的培训力度, 合理规划学校体育活动时间; 其次, 家长要加强对体质健康的认知, 在家庭中树立爱运动, 好运动的氛围; 最后, 学生要保持良好的锻炼习惯, 多参加体育活动, 及时了解自身的体质健康情况, 增强身体素质。

##### 3.2.2 因地制宜, 充分开发教学资源

行知小学较小的校园面积决定了体育教学场地资源缺乏, 尤其是 2019 年运动场改造工程启动之后, 学生的运动场所更加受限, 同时还受到特殊时期的影响, 在这样不利的客观条件下, 学校应充分利用有限的场所开展体育活动, 大课间时段安排学生在教室走廊跳大自然操, 体育老师们想方设法组织课堂教学, 充分开发各种形式的教学资源, 例如线上课堂, 课后作业, 视频教学等, 通过形式多样的素质练习手段, 培养学生对体育活动的兴趣, 加大运动量, 满足学生体育活动的需要。

##### 3.2.3 扩展项目, 保障体育锻炼时间

学校要认真执行国家课程标准, 保质保量上好体育课, 坚持每天一节体育课, 加大学校体育特色化建设, 每周进行大课间体育锻炼, 练习广播体操《七彩阳光》和学校特色足球、毽球等项目提升学生身体素质, 同时为了弥补在体育课外每天锻炼不足一小时的情况, 学校每天开展延时服务, 促进学生体育社团的发展, 学校现有 11 个体

育社团,总人数超过700人,约占全校学生人数1/3,通过“小数带动多数”的社团模式,促进学生身体素质发展。

### 3.2.4 健康建档,科学监测体质数据

学校要善于利用信息技术搭建学生个人身体素质健康档案,并定时定期对学生每次在体育课程中的体质测试成绩,以及学校每学期体检情况依次录入到电子档案当中,定期监测学生各个时期的体质健康状态。根据学生个人档案信息,有针对性地改善体育教学方案,优化设计体育锻炼活动。在每学期体育课开展前一周对学生进行身体素质摸底测试并形成档案,根据学生实测水平分为四个等级,优秀(绿色)、良好(蓝色)、及格(黄色)、红色(不及格)形成初步数据,在学期中段或末端再次进行检测,对比分析学生体质情况,根据学生的个体差异有针对性的调整练习,保持强项,突破弱项。阶段考核让学生做好应考准备,建立良性应考机制,通过对学生体质情况长期跟踪,以数据作为参考依据,逐步提升和改善学生体质水平。

### 3.2.5 家校联动,加强体质监管

许多家长对《国家体质健康测试标准》不了解,不清楚测试项目、测试标准以及测试的重要意义。因此,学校由教师引领,家长监督的模式,学校制定《国家体质健康测试指导手册》,对家长进行体质测试知识普及,加强家长对体质健康的重视程度。除此之外,教师还要根据学生个人的弱势项目布置相应的家庭作业来提升体质健康,充分发挥家校合作的优势。

### [参考文献]

- [1]郑小凤,张朋,刘新民.我国中小学学生体质测试政策演进及政策完善研究[J].体育科学,2017,37(10):13-20.
  - [2]曹丽蕊.简析小学国家体质健康测试成绩及提升策略——以清华大学附属中学昌平学校悦府校区小学部为例[J].青少年体育,2020(3):36-37.
  - [3]韩军生,张宁,王立靖.2019与2020年度江苏省南京籍大一新生《国家学生体质健康标准》测试数据比较研究[J].文体用品与科技,2021(15):77-78.
  - [4]孟不凡.沈阳市小学体质健康测试弱项因素分析及提高途径研究[D].沈阳:沈阳大学,2021.
  - [5]徐岱巍.成都市成华区不同类别小学四年级学生体质健康状况比较研究[D].四川:四川师范大学,2021.
  - [6]郭永山.小学体育中提高学生体质健康水平的策略分析[J].课程教育研究,2020(43):108-109.
  - [7]李亚辉.青少年体质健康水平下降的主要因素分析及对策研究[J].当代体育科技,2017,7(13):5-7.
  - [8]李辉,胡丽萍.广州体育东路小学兴国学校2016、2017、2018级学生国家体质测试数据分析与改进措施[J].运动精品,2019,38(9):41-42.
  - [9]尹冲淋,方燕,吴婷.国家学生体质健康测试发展现状及对策研究[J].体育科技文献通报,2020,28(3):135.
  - [10]廖宇俊.《国家学生体质健康标准》在深圳的实施现状与发展对策[J].青少年体育,2015(9):69-70.
- 作者简介:林辉东(1973-)男,汉族,广东深圳,本科,一级教师,行知小学,研究方向:运动员体能训练。