

基于体质健康促进的高校公共体育课成绩评价体系的构建

胡一礼

张家界学院, 中国·湖南 张家界 427000

摘要: 随着高等教育的普及和健康中国战略的深入实施, 高校公共体育课在培养学生体质健康方面扮演着重要角色。然而, 当前高校公共体育课的成绩评价体系存在诸多问题, 如评价内容单一、评价过程片面、评价反馈滞后等, 这些问题严重制约了体育教学的效果和学生的体质健康提升。论文以张家界学院为例, 针对当前评价体系存在的问题, 提出了以学生体质健康水平提高为目标的成绩评价体系改革思路, 并构建了包括体能测试、技能考核、课堂参与度、课外活动等多个维度的公共体育课成绩评价体系。该体系旨在全面、客观地反映学生的体质健康状况和体育学习效果, 为高校公共体育课的教学改革提供参考。

关键词: 公共体育课; 评价体系; 构建

Construction of a Performance Evaluation System for Public Physical Education Courses in Universities Based on Physical Health Promotion

Yili Hu

Zhangjiajie College, Zhangjiajie, Hunan, 427000, China

Abstract: With the popularization of higher education and the deepening implementation of the healthy China strategy, public physical education courses in universities play an important role in cultivating students' physical health. However, there are many problems with the current performance evaluation system for public physical education courses in universities, such as single evaluation content, one-sided evaluation process, and lagging evaluation feedback. These problems seriously restrict the effectiveness of physical education teaching and the improvement of students' physical health. Taking Zhangjiajie college as an example, this paper proposes a reform idea for the performance evaluation system with the goal of improving students' physical fitness and health level, and constructs a public physical education course performance evaluation system that includes multiple dimensions such as physical fitness testing, skill assessment, classroom participation, and extracurricular activities. This system aims to comprehensively and objectively reflect students' physical health status and physical education learning effectiveness, providing reference for the teaching reform of public physical education courses in universities.

Keywords: public physical education class; evaluation system; construct

0 前言

2016 年 10 月 25 日国务院发布《“健康中国 2030”规划纲要》, 其中关于加强健康教育的论述中明确指出要促进重点人群体育活动。针对青少年, 要求实施体育活动促进计划, 培育青少年体育爱好^[1]。到 2030 年, 实现国家学生体质健康标准达标优秀率 25% 以上。然而, 通过近些年对我院学生体测成绩分析发现, 学生体质健康水平逐年下降, 大学生的身体素质发展不容乐观。普通高校公共体育课担任着培养大学生体育运动的兴趣、提高大学生的身体素质, 增加体育文化知识的重任。因此, 以公共体育课为实证案例, 对现阶段我院体育课评价体系的现存问题进行全面解析同时, 以学生体质健康促进为目标构建新的课程成绩评价体系具有现实意义。

1 现阶段问题分析

1.1 评价内容方面

在体育课堂教学中, 教师不仅要向学生传授技能与知识, 更应传播健康生活理念, 引导学生理解体育的多元价值, 包括锻炼身体、培养意志品质等^[2]。多年的实践教学发现, 公共体育课的评价存在内容不全面问题。体育成绩由平时成绩 30%, 运动技能成绩 40% 和身体素质 30% 成绩构成。教师对于学生平时成绩几乎参考学生上课出勤情况来打分, 忽视学生课外锻炼成绩, 忽视课堂中努力积极的态度分, 忽视学生参加各项体育赛事活动获得成绩。运动技能成绩和身体素质成绩的考评打分目前没有一个统一的标准, 有的老师参照体质健康标准, 有的老师参照学生国家锻炼标准。不同的标准下, 给出的分值出现严重偏差。尤其是在运动技能方面,

往往只会根据运动项目中的一项运动技术进行测评, 这样会忽视学生其他技能水平的体现, 也忽视综合技能水平, 导致最终成绩不能真实反映出学生运动技能掌握水平。在身体素质方面同样存在这个问题, 只测试一项或者两项, 无法反映学生身体素质的综合水平。另一方面, 在评价内容上体现出重技能水平评价, 轻理论知识水平评价。这一缺陷导致教师教学中忽视健康相关理论知识以及运动技术理论知识的普及。“健康第一”指导思想在课堂中的很难体现。片面的评价内容设置, 导致学生成绩无法反映学生身体及运动技能掌握情况, 失去诊断性作用, 更加不能反映教师的教学和管理水平。学生的锻炼积极性受到影响, 教师对今后教学改进失去目标性。

1.2 评价过程方面

学院公共体育课普遍采用每学期的期末进行考核中采取总结性评价。这种单一的总结性评价存在严重的弊端, 它忽视了学生课程学习过程中的过程性评价。这样单一的评价, 致使很多运动能力强的学生, 平时上课态度不端正。因为反正最后只考一项或者两项, 他已经学会并达到相应的运动水平, 所以上课就会不认真。同样, 部分运动水平差的学生会认为无论自己怎么努力, 都无法完成或者掌握这一运动技能, 干脆放弃学习。受这样的思想影响, 导致公共体育课的教学氛围越发消极和低迷, 学生学习积极性差, 教师教学情绪不高。忽视过程性评价, 严重影响学生课外锻炼积极性。

1.3 评价反馈方面

体育课程考试不像文化课程考试, 更多的是实践性的操作考试。一方面, 很多教师忽视了课程的特点, 一味把体育成绩作为衡量学生运动锻炼能力或者身体素质水平的反映。另一方面, 学生只把体育成绩看成自己参加综合测评分(评奖、评优)的加分项目, 不会深入了解自己的运动水平问题, 或者身体素质水平到底什么情况。体育教师应该在实践考试中, 马上反馈学生的运动水平或者运动技能缺陷, 给学生一个诊断性的反馈意见后, 给予更长时间让学生去锻炼、纠正。学生也应该重视自己的体育成绩, 它不仅仅是参加评奖的达标标准, 而是自己运动能力或身体素质的反映。教师在学生个人角度, 要及时纠正或者评价学生的运动能力, 在整体上要自我反馈班级体质健康水平, 判断自己的教学效果。

2 成绩评价体系改革思路

2.1 以学生体质健康水平提高为目标

由表 1 看出, 我院学生体质测试成绩总体达标率不高, 而且呈现逐年下降趋势。从成绩分布来看, 大部分学生成绩只达到及格水平, 优秀与良好的达标率非常低。学生的体质健康水平应该引起重视。因此, 成绩评价体系改革旨在充分发挥体育考试的教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能, 以全面提高学生体质健康水平为目标, 以强化体育课程和课外锻炼为基础, 以《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》和《大学体育与健康》教材为依据而开展。新的改革将有助于使学生进一步重视体育锻炼, 提高学生参与体育锻炼的主

动性和自觉性, 培养锻炼习惯和体育兴趣, 从而提升学生体质健康水平, 为学生的全面发展奠定良好的基础。

表 1 2022 年学生体测成绩达标率情况

年级	优秀	良好	及格	不及格	达标率
2019 级	0.05%	4.56%	77.64%	17.75%	82.25%
2020 级	0.14%	4.72%	73.16%	21.98%	78.02%
2021 级	0.10%	3.70%	72.90%	23.30%	76.60%
2022 级	0.15%	5.50%	70.45%	23.90%	76.10%

2.2 树立发展评价观

教学评价的核心作用在于评估每位学生在学习及成长过程中的能力与状况, 以便据此设计出相应的教学策略和课程计划, 确保学生发展过程与成果的和谐统一。教学评价的目的就是要发现学生体育基础差异性, 尊重学生个体差异, 积极引导并且帮助学生掌握新的运动技能, 培养其体育锻炼的兴趣, 帮助树立终身体育观。面对教育发展的趋势, 我们确立了“一切以学生发展为核心”的学生评价理念。尊重每一位学生, 关注学生的发展, 坚信所有学生通过努力都能取得成功, 创造“适应学生的教育”而非仅仅鉴别、淘汰、选拔“适合教育的学生”。这便要求体育教师根据学生不同阶段的体育能力和身体素质水平, 积极调整教学和授课计划。

2.3 重视过程评价

体育教学评价的改革应当与现代教育理念相契合, 始终以学生为中心的学习观念为根基, 在实践中不断探索并验证出更为合理的评价流程和方法。因此, 我们必须在现行体育评价体系中识别问题、解决问题, 摒弃单一评价标准, 积极推行多元化的评价体系改革。在实际的体育教学过程中, 应当包括教学前后的评价、定期与不定期的评价以及实操与理论相结合的过程性评价。在具体的过程评价中发现学生进步幅度, 检验自己的教法是否合理, 学生的学习方法的运用是否正确。只有过程评价的落实, 才能真正的调整学生全程的学习态度, 进而增加体育锻炼的积极性和参与性。

2.4 增加课外活动评价

课外活动是学生个人全面素质的重要组成部分, 对于提高学生的自我修养、拓宽眼界、增强体质、发展兴趣爱好具有重要作用。从学生角度出发, 学生是参加课外活动的主体, 因此从学生的角度出发可以更好地评价课外活动的效果和价值。从教育目的出发, 课外活动是教育的重要手段之一, 因此评价课外活动的效果和价值时需要从教育目的的角度出发。学生参加课外的运动比赛、体育协会活动、社会体育指导等都应纳入评价系统。

3 公共体育课成绩评价体系构建

3.1 评价体系指标的形成

体系以全面提高大学生体育运动普遍性和积极性, 提高运动的综合能力和素养为目标。根据大学生健康发展的需求, 以及学生日常锻炼习惯和运动能力特点, 结合学院体测

数据，将“体质健康促进”确定为体系的侧重目标。体育成绩的评估必须建立在多元化的评价体系之上，才能真实地反映学生的精神风貌。因此，我们不仅需要关注学生的身体素质和运动技能，还应当重视对学生体育参与的热情、运动习惯、意志品质以及团队协作精神等方面的综合评价。我们在构建评价体系的时候，对学生的个性差异、综合发展的需要都做了充分的考虑。以激发学生运动潜能、培养学生综合素质为目标，通过设立多元化的评价指标。例如，在考核学生体能的时候，不能只盯着学生的体能水平，更要注意在锻炼的过程中考查学生的耐力、恒心等。同时，对于体育技能的考核，我们不仅看学生的技术动作是否规范，更要看他们的进步幅度，以及在技能学习上下功夫有多大，见图 1。

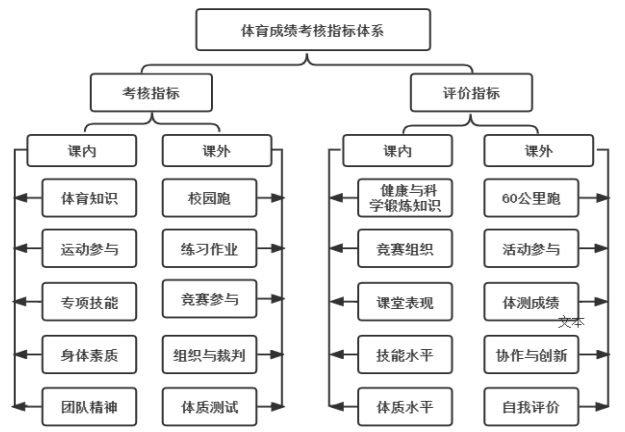


图 1 学生体育成绩考核指标体系

3.2 考核项目及比例

高校体育公共课程要以培养学生“健康第一”的终身体育意识为目标。在考核学生体育成绩的时候，过于单一的考核内容不符合实际情况，也是违背体育教学的初衷^[1]。在考核的项目和比重上，我们都做了细致周全的设计。

首先，体能测评在总测评中占有一定的比重，这其中包括学生的基本体能指标，如速度、力量、耐力、柔韧性、协调性等，完全参照了体能健康标准。通过定期进行体质健康测试，对学生在这些方面的表现能有一个客观的认识，并据此给出相应的分数。其次，考核体系中重要的一环也是运动技能（专项技术）的考核。我们按照体育课程内容设置了篮球、足球、羽毛球、乒乓球等球类项目和田径、游泳等基础项目等多项技能考核项目。考核项目可由学生根据兴趣特长自主选择，运动水平可在技能测试中一展风采。再次，我们还特别强调了平时成绩的考核，包括学生的课堂表现、学生每学期课外 60 公里跑的打卡、卫生知识储备的考核等，这些都是我们平时成绩的考核。虽然这些指标很难用具体的分数来衡量，但是我们可以通过平时的观察，通过考卷的考查，通过团队的活动，综合评价这些方面的学生，给出相应的分数。最后，在考核项目和比例的设置上，充分考虑了不同年级、不同特长学生的特点和需求，保证了考核制度既全面又有的放矢，具体的考核项目比例见表 2。通过合理的考核项目和比例设置，使学生的运动成绩和综合素质得到较为准确的反映，为其全面发展提供了强有力的支撑。

表 2 公共体育课考核项目比例表

课程	比例	平时成绩			身体素质			专项技术	合计
	课内表现	健康知识	课外表现	立定跳远	引体向上仰卧起坐	1000 米	800 米	体测成绩	
大学体育 I	6%	6%	18%	10%	10%	20%		30%	100%
大学体育 II	6%	6%	18%					50%	100%
大学体育 III	6%	6%	18%	10%	10%	20%		30%	100%
大学体育 IV	6%	6%	18%					50%	100%

4 结论与建议

经过对公共体育课成绩评价体系的深入研究与构建，我们得出以下结论与建议：

结论部分，本研究成功构建了包含平时成绩、身体素质、专项技术、课内表现、健康知识以及课外表现等多个维度的公共体育课成绩评价体系。该体系不仅关注学生的体育技能和身体素质，还重视学生的体育参与热情、运动习惯、意志品质以及团队协作精神等综合素养，体现了全面发展的教育理念。同时，通过合理的考核项目及比例设置，确保了评价的全面性和客观性。

建议部分：为使体育课成绩评价体系得到进一步完善，我建议：一是根据学生实际，强化对个别差异学生的重视；二是加大对评比制度的宣传力度，使教师和学生之间在认识上、认识上对评议制度有新的提高；三是为适应体育教学新要求、

新挑战，定期修订完善考评制度。通过实施措施，为进一步促进学生全面发展，有望进一步提高公共体育课教学质量。

参考文献：

[1] 蒋昊,张成亮,胡吴进.价值认同视域下大学体育高质量发展的作用机理、现实困境与实现路径[J].体育科技文献通报,2024,32(12):189-193.

[2] 彭辉,胡萍.民办高校公共体育课学生成绩的评价体系构建研究[J].创新创业理论与实践,2024,7(11):117-120.

[3] 蔡楠.高校公共体育课考核方法改革探析[J].黑龙江科学,2020,11(15):120-121.

作者简介：胡一礼（1981-），男，中国浙江金华人，研究生，副教授，从事体育教学研究。

基金项目：论文系张家界学院 2023 年度教学改革研究项目阶段性成果，项目编号：Jxjg2303。