**我校15-18岁青少年体适能指标的调查及对学生发展的影响**

**结题报告**

**课题负责人：陈丽**

**数据采集：刘健**

15-18岁是青少年到青年转变的重要时期，无论是在身体发展、心理健康、还是人格塑造上面都是关键期，如果在这个黄金期内抓好我校15-18岁青少年的发展，将对学生未来成才起着重要的作用。要全面了解我校这个年龄段的学生生理指标，做好充分的调研工作，提出针对这个年龄段的学生如何给予正确的健身指导，帮助学生了解更多健康知识，给予学生明确的锻炼处方，让学生能加强身体锻炼的基础上更好的完成学业，是课题的核心需要解决的问题。

基于此项课题，课题组采集了2013年高一到高三共三个年级的男女生体适能项目数据，分别测量了以下项目：身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）、1000米跑（男）、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）、左眼视力、右眼视力。在已测量的数据里，课题组选取了50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）、1000米跑（男）、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）作为学生个体在速度、耐力、力量、柔韧度的表现为依据，形成了具体的数据图样。

**课题调查研究部分**

（一）**高一学生男、女生体适能数据采集分析**

高一年级2013年入学的学生，在校男生数量为873人，在校女生数量为611人。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高一男生 | 873 |  |  | 高一女生 | 611 |
| 身高区间 | 人数 |  |  | 身高区间 | 人数 |
| 160以下 | 5 |  |  | 150以下 | 1 |
| 160-169 | 167 |  |  | 150-159 | 81 |
| 170-174 | 306 |  |  | 160-164 | 248 |
| 175-179 | 256 |  |  | 165-169 | 169 |
| 180-184 | 114 |  |  | 170-174 | 63 |
| 185以上 | 25 |  |  | 175-179 | 37 |
|  |  |  |  | 180以上 | 12 |

**高一女生**

**50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）、一分钟仰卧起坐（女）数据表现**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高一女生 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 身高 | 体重 | 肺活量 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 800米 | 一分钟仰卧起坐 |
| 150-159 | 156.38 | 48.05 | 2460.63 | 9"25 | 1.58 | 17.15 | 4’13” | 34.16 |
| 160-164 | 161.72 | 50.38 | 2661.25 | 9"09 | 1.61 | 16.34 | 4‘06” | 34.24 |
| 165-169 | 166.59 | 53.93 | 2797.91 | 9"08 | 1.65 | 16.6 | 4’11” | 34.45 |
| 170-174 | 171.44 | 58.78 | 3046.42 | 8”91 | 1.7 | 15.91 | 4‘14” | 34.23 |
| 175-179 | 175.92 | 61.85 | 3623.78 | 8"29 | 1.92 | 15.55 | 4‘09” | 36.16 |
| 180以上 | 181.08 | 72.05 | 3850.91 | 8"03 | 2.14 | 12.9 | 4’34” | 35.92 |

**高一男生**

**50米跑、立定跳远、坐位体前屈、1000米跑（男）、引体向上（男）数据表现**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高一男生 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 身高 | 体重 | 肺活量 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 1000米 | 引体向上 |
| 160以下 | 155.4 | 43.8 | 2728 | 8”73 | 1.72 | 12.32 | 4’12” | 4.2 |
| 160-169 | 165.16 | 54.42 | 3225.00 | 8"24 | 1.95 | 13.70 | 4‘16” | 5.44 |
| 170-174 | 172 | 61.81 | 3616 | 7"77 | 2.1 | 13.91 | 4'11" | 5.34 |
| 175-179 | 176.29 | 64.64 | 3806 | 7"81 | 2.13 | 13.69 | 4'11" | 5.09 |
| 180-184 | 181.51 | 69.35 | 4084 | 7"66 | 2.16 | 13.71 | 4'10" | 5.37 |
| 185以上 | 188.4 | 77.22 | 4441 | 7"58 | 2.28 | 12.75 | 4'10" | 5.52 |

课题组以身高作为划分学生为不同的组别，将其组别类的各项指标的平均数值找到之后作为后期研究的数据依据进行分析。

**（二）高二学生男、女生体适能数据采集分析**

高二年级2012年入学的学生，在校男生数量为889人，在校女生数量为589人。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 女生 | 589 |  | 男生 | 889 |
| 身高区间 | 人数 |  | 身高区间 | 人数 |
| 155以下 | 11 |  | 160以下 | 7 |
| 155-159 | 79 |  | 161-164 | 20 |
| 160-164 | 206 |  | 165-169 | 101 |
| 165-169 | 195 |  | 170-174 | 325 |
| 170-174 | 63 |  | 175-179 | 264 |
| 175-179 | 18 |  | 180-184 | 133 |
| 180以上 | 17 |  | 185以上 | 36 |

**高二女生50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）、一分钟仰卧起坐（女）数据表现。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高二女生 |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 800米 | 一分钟仰卧起坐 |
| 155以下 | 8”96 | 1.68 | 17.71 | 4’06” | 36.63 |
| 155-159 | 8”86 | 1.7 | 17.74 | 4’00 | 36.4 |
| 160-164 | 8”72 | 1.74 | 17.07 | 4’04” | 35.91 |
| 165-169 | 8”70 | 1.75 | 16.7 | 4’01” | 36.11 |
| 170-174 | 8”63 | 1.83 | 16.4 | 4’13” | 35.08 |
| 175-179 | 7”81 | 2.15 | 16.18 | 4’14” | 36.22 |
| 180以上 | 7”39 | 2.23 | 15.93 | 4’12” | 34.11 |

**高二男生50米跑、立定跳远、坐位体前屈、1000米跑（男）、引体向上（男）数据表现**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高二男生 |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 1000米 | 引体向上 |
| 160以下 | 7“95 | 1.9 | 16.22 | 3’57” | 4.42 |
| 161-164 | 7”7 | 2.00 | 17.28 | 3’54” | 6.90 |
| 165-169 | 7”47 | 2.15 | 15.48 | 4’09” | 6.56 |
| 170-174 | 7”44 | 2.24 | 15.05 | 4’06” | 6.38 |
| 175-179 | 7”42 | 2.24 | 15.05 | 4’06” | 6.51 |
| 180-184 | 7”44 | 2.26 | 14.45 | 4’08” | 6.02 |
| 185以上 | 7”43 | 2.26 | 14.9 | 4’10” | 6.52 |

**（三）高三学生男、女生体适能数据采集分析**

高三年级2011年入学的学生，在校男生数量为880人，在校女生数量为552人。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 高三女生 | 552 |  | 高三男生 | 880 |
| 身高区间 | 人数 |  | 身高区间 | 人数 |
| 155以下 | 5 |  | 165以下 | 8 |
| 155-159 | 75 |  | 165-169 | 54 |
| 160-164 | 208 |  | 170-174 | 295 |
| 165-169 | 173 |  | 175-179 | 320 |
| 170-174 | 80 |  | 180-184 | 166 |
| 175-179 | 11 |  | 185-189 | 29 |
|  |  |  | 190以上 | 8 |

**高三女生50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）、一分钟仰卧起坐（女）数据表现。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高三女生 |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 800米 | 一分钟仰卧起坐 |
| 155以下 | 8"25 | 1.84 | 23.4 | 4’02” | 32.4 |
| 155-159 | 8"8 | 1.7 | 21.12 | 4’11” | 33.54 |
| 160-164 | 8"55 | 1.73 | 18.22 | 4’01” | 34.05 |
| 165-169 | 8"4 | 1.8 | 17.26 | 4’00” | 34.41 |
| 170-174 | 8"29 | 1.81 | 18.15 | 3’50” | 33.53 |
| 175-179 | 8"3 | 1.9 | 19.36 | 3’56” | 33.09 |

**高三男生50米跑、立定跳远、坐位体前屈、1000米跑（男）、引体向上（男）数据表现**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高三男生 |  |  |  |  |  |
| 身高区间 | 50米 | 立定跳远 | 坐位体前屈 | 1000米 | 引体向上 |
| 165以下 | 7"03 | 2.33 | 11.5 | 3’55” | 7.5 |
| 165-169 | 7"35 | 2.23 | 13.48 | 4’14” | 4.55 |
| 170-174 | 7"1 | 2.30 | 14.97 | 4’00” | 5.14 |
| 175-179 | 7"13 | 2.3 | 15.7 | 4’03” | 4.16 |
| 180-184 | 7" | 2.33 | 16.1 | 4’02” | 4.21 |
| 185-189 | 6"91 | 2.47 | 18.2 | 3’52” | 8.13 |
| 190以上 | 6"77 | 2.52 | 20.37 | 4’07” | 3.75 |

**课题数据解答部分**

在对华中师大一附中高一至高三年级即15-18岁的青少年的体适能调查的过程中。从数据的测量到数据的选取，都是按照国家学生体质健康标准锻炼手册严格执行，得出的参考数据也是依照国家标准进行评定。

结论一：在我校高一至高三年级数据测量中，男生在立定跳远和引体向上项目上表现相当弱，不论是身高在不同区间的男生都需要在上肢能力及下肢爆发力上加强锻炼。各年级学生中均存在不少引体向上数量为0。

结论二：在我校高一至高三年级数据测量中，女生在速度和耐力的项目上表现为刚过及格线，需要再今后的体育课及课外活动上加强速度与耐力的训练。

**课题研究方向思考**

思考一：三年一周期的跟踪调查。

尝试以新高一新生为研究对象，在三年学习生活中，做长期的跟踪调查，通过三年的数据比较来调整、加强各类体育项目的锻炼。在三年的跟踪调查过程中，检验体育课及选修课课题的教育教学水平，针对学生薄弱的项目加强锻炼，真正的提高学生的各项素质能力。

思考二：体育课程有效的分层教学。

体育课的统一授课缺乏针对性，面对层次不一的学生群体，改变教育教学的方式方法，落实每个学生专属发展，制定适合每个学生的锻炼计划，为学生喜欢体育课、愿意自觉参与体育运动做好合适规划。

思考三：组建专门体适能课题小组。

学生身体体适能的全面发展，需要组建一支专门的研究课题小组，实时跟踪记录学生身体情况，及时反馈学生的锻炼过程中的诉求，针对性的调整体育课程教学，加强对学生锻炼的有效管理，这样才能更准确地掌握学生身体锻炼的动态，做好体育锻炼过程中的监督与指导。