

# 体育与健康课学生的自我评价探讨

郑钦漂

(延平中学,福建 南安 362343)

**摘 要:**就培养学生参与评价,增强学生的自我评价意识和能力,逐步提高学生的主体意识,提高教学质量等进行了研究。

**关 键 词:**新课程标准;体育与健康;学生自我评价

**中图分类号:**G807.01 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)01-0109-02

## Self-evaluation of students taking Physical Education & Health class

ZHENG Qin-piao

(Yanping Middle School, Nanan 362343, China)

**Abstract:** The author carried out a research on training students to participate the evaluation, enhancing student's self-evaluating consciousness and ability, boosting student's main-body consciousness, and improving teaching quality.

**Key words:** new curriculum standard; physical education and health; student's self-assessment

运动是人的天性,青少年喜欢从事体育运动,但随着年龄的增长,参与运动的热情却逐渐下降,问题出在哪里呢?在多年的教学实践中,感到产生的原因是多方面:教法不当、教材内容安排不科学、教学评价不合理等等,但其中最主要的一个原因在于我们的评价方式存在着弊病。现行的评价方式使学生在学习过程中看不到自己的成绩和锻炼效果,大大地挫伤了他们学习的主动性和积极性。在以教师讲授为主的教学模式中,对学生学习的评价以教师为主,集中在书面知识的掌握、技能的熟练程度,往往单凭考试成绩衡量学生的学习水平。在这种自上而下的单向评价中,学生只是被评价者,只能被动、消极地接受评判,而没有评价的权利;“一试定终身”,造成培养出来的学生千人一面、没有个性;忽视对学生的情感体验、探究能力、协作精神等方面的评价等。因而,对学生评价的改革迫在眉睫。

《基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出:“建立促进学生全面发展的评价体系”。“评价不仅要关心学生的学业成绩,而且要发现和发展学生各方面的潜能,了解学生发展中的需求,帮助学生认识自我,建立自信”。

《体育与健康》课本明确要求:体育与健康的成绩考核,应体现“健康第一”的指导思想,重视综合素质的考核与评价,重点考察学生的学习态度,参加活动锻炼的主动性、自觉性、积极性、灵活性和创造性,重视学生学习过程的评价和学生自身能力的发展,重视学生在评价过程中的主体地位。从新课程的教學目的、教學方法与要求中可以看出本门课的教

学理念以及评价标准的多元性。在《体育与健康》课本中,课后都有学生自我(小组)评价标准,这给我们体育教学带来了很大帮助,特别在培养学生的自我评价方面尤为重要。

本文着重研究在新课标指导下体育与健康课学生的自我评价,于2002年9月~2003年6月对福建省延平中学高二级325人进行了实验,并作调查分析。

### 1 实行自我评价前后情况对比

(1)对运动参与的调查。

从表1看到学生在研究前后运动参与方面的变化。实验提高了学生自觉参与的能动性,运动参与能力有了大幅度提高。

表1 实行自我评价前后学生运动参与的对比 %

内 容	%	
	前	后
自觉参加体育与健康课的学习	25.2	96.7
积极参与课外各种体育活动	33.6	75.1
知道合理安排锻炼时间的意义	12.5	87.5
能合理安排运动时间和场地	9.6	82.8
正确运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷	21.2	98.3

(2)对考试方式满意程度的调查。

在学期总评时,我们要求学生依据课本的评价标准写出个人自我评价(学习总结),包括个人在课程学习过程中所做

的努力(每一点都要有依据),并作思想、技术、身体素质等方面原因的分析,最后给自己一个综合的评定:优、良、及格、不及格,逐步培养了学生的自我评价能力,找到与自身学习个性相适应的学习方法和学习策略。从表2中可以看出学生

在实行自我评价后,对考试满意度有了大幅度提高,学生上课的积极性和主动性也提高了,学生学会分析,互相促进,运动能力提高了,从而促进运动成绩的提高。

表2 学生对实行自我评价考试方式满意程度的对比

试验前后	考试内容				考试方式				评分标准			
	很满意	满意	不满意	很不满意	很满意	满意	不满意	很不满意	很满意	满意	不满意	很不满意
前	0	45.3	51.2	0.2	0	40.1	49.6	5.1	0	35.5	54.0	5.1
后	39.0	23.6	1.2	1.2	63.0	3.4	1.6	0	44.0	19.5	1.6	0.9

(3)实施自我评价前后学生身体形态、身体机能和身体素质的对比。

本研究注重以学生的全面发展为主要任务,运用一切方

式方法,让学生有展示自己能力、个性、水平的机会,并积极鼓励和促进学生进步与发展。近一年来学生的身体素质有了明显的进步(见表3)。

表3 实行自我评价前后学生身体形态、身体机能和身体素质的比较

试验前后	50 m跑				1 000 m跑				坐位体前屈			
	优	良	及格	不及格	优	良	及格	不及格	优	良	及格	不及格
前	10.3	22.7	52.2	14.8	8.1	13.6	40.5	37.8	21.6	33.8	40.2	6.4
后	10.5	30.6	52.3	0.6	14.7	21.2	57.2	6.9	22.5	34.1	43.4	0

## 2 结果讨论

(1)养成学生将自我评定应用于平时体育活动之中。

学生的课外时间远远多于体育课时间,所以对学生课外活动的指导应给予重视,指导他们应用所学技术技能及自我评价手段进行锻炼小组组合、体育俱乐部建设、自我锻炼等。通过问卷调查,学生在课外活动中,都能自觉应用自我评定方法。

(2)学生能根据自身特点,有的放矢选择自身体育运动项目,充分张扬自己的个性。

一个人的性格有活泼好动与沉静之分;气质有外露与内向之别;情感有奔放与细腻之异;智力中有的记忆力强,有的观察力强;待人接物中有的豪爽热情,有的幽默含蓄,这些都是很难分出优劣来的。个性无优劣之分,但存在着成熟、完整、自由等程度上的差别,通过学生自我评定的实验,有力地促进学生个性的成熟、完整。

(3)注重学生社会适应能力的培养。

提高学生主动适应社会活动,科学掌握自我评定能力,扩展和丰富体育与健康知识,使学生把学到的知识应用在体育实践活动之中,从而加深和提高学生对体育与健康的认识和热爱。

(4)促进学生养成终身体育锻炼的习惯。

学生体育锻炼习惯的养成,是一个长期的过程。学校在终身体育中,刚好处在连接家庭体育和社会体育的中间

环节。学校体育对实施终身体育起着很重要的作用。通过学生自我评价能力的培养,有力促进了学生终身从事体育的能力,认识到学校体育不是人的体育实践与身体教育过程的终结,而只是人终身体育锻炼的基础阶段,是终身体育的一环,使学生对学校体育与健康的认识层次上得到提高,最终成为自我锻炼的指导者和终身体育锻炼的受益者。

本研究侧重于学生自我评定,对小组互评、教师评定没有说明,事实上,这三者是结合在一起的,在研究过程中,本人也考虑这两方面的因素但未作为中心来研究。

### 参考文献:

- [1] 季浏. 体育与健康课程标准解读[M]. 武汉:湖北教育出版社,2002.
- [2] 毛振明. 体育科学化探索[M]. 北京:高等教育出版社,1999.
- [3] 陈珂琦. 现代教育心理学理论在《体育与健康》教科书中的应用[J]. 体育学刊,2004,11(1):96-98.
- [4] 陈琦. 学校体育的根本目标[J]. 体育学刊,2003,10(6):14-16.

[编辑:李寿荣]