

# 高中体育教学中加强素质体能训练的策略

张立松

(吉林省敦化市官地中学校 吉林 敦化 133722)

**[摘要]** 随着新课程改革的不断实施,对高中体育教学提出了新的要求,更加注重对于学生综合能力的培养。所以我们要对高中体育教学上更加重视,在保证学生学习能力不断提高的同时,学生的体能训练也要不断加强,促进学生的全面发展。本文简述了高中体育教学中采用素质体能训练的作用,并提出了在高中体育教学中加强素质体能训练的策略。

**[关键词]** 素质体能训练;高中体育教学;策略

随着新课程改革的实施,新课标对中学体育教学有了新的要求;坚持以人为本,培养具有综合素质的学生是这一改革的核心。高中体育教学担负着提高学生体能素质的重任,要求教学工作者结合新课标的要求,对高中体育教学进行思考,同时对教学方式和教学内容进行创造性更新,提高体育教学的质量,促进学生身体素质的发展。素质体能训练是新课改下素质教育在体育教育中的体现,对提高学生身体素质。促进学生全面发展具有重要作用。

## 1、在高中体育教学中运用素质体能训练的作用

素质体能训练与传统的体育教学有本质的不同,它强调的是通过运动量的提升加强对学生身体素质的锻炼,而不仅仅是加强体育技能的培训。首先,素质体能训练有利于提高学生身体素质的提高,这是高中体育教学中运用素质体能训练的直接作用。由于高中课程的紧张。学生的学习负担重,没有一个良好的体魄对学生的学习会产生严重的负面影响。其次,素质体能训练能帮助学生形成健康的生活方式,促进学生身心健康成长。素质体能训练要求学生进行规律性的体育锻炼,在高中学习生活中,养成有规律的锻炼习惯有利于学生养成良好的生活习惯,减轻他们的学习压力,让他们有更充沛的精力投入到学习中。因此,在高中体育教学中采用素质体能训练对学生的成长成才有重要意义。

## 2、高中体育教学中加强素质体能训练的策略

尽管在高中体育教学中采用素质体能训练对于促进学生的健康成长具有重大作用,但在目前的高中体育课上,由于课程结构和教学内容的陈旧,教师的教学理念没有得到有效地转变等问题,素质体能训练并没有得到有效地运用,其作用也没有得到明显发挥。在高中体育课堂上,虽然教学项目有一定变化,但教师依旧以培养学生体育技能为目的,而忽视了对学生体能的训练,致使学生的身体素质并未得到明显的提高。针对此种问题,本文提出了以下策略,旨在使素质体能训练在高中体育教学中得到运用。

### 2.1加强素质体能训练需调整课程结构,改进教学内容

为激发学生在体育课上的学习热情,教师可从实际情况出发,合理调整课程的结构,改进教学的内容,使学生积极投入到体育锻炼中,从而培养他们的身体素质。例如,删去一些难度系数较大的体育项目,增加一些学生普遍感兴趣的内容,如游泳、羽毛球和旱冰等项目。兴趣是学生学习的最大动力,面对这些喜爱的运动,学生会主动加入到训练的队伍中。在锻炼体能的过程

中,学生也学习到某种体育技能,对于学生将来的发展也有重要的作用。同时,教师还要加强对学生的理论指导,使学生在运动过程中培养合理锻炼和自我保健意识。

### 2.2加强素质体能训练需改善教学方式,激发学生学习热情

改善教学方式,激发学生学习热情,要求在体育课堂上将学生视为主体,发挥学生的能动作用。通过启发式教育,教师可以指导学生积极参加各项体育锻炼,并培养学生体育锻炼的兴趣与爱好,使学生养成体育锻炼的习惯。在课堂中遇到学习困难时,教师要结合实际情况,指导学生进行思考,培养他们独立思考和创造性解决问题的能力。同时。教师的教学方式与学生是否积极主动参加体育活动有密切的联系。在教学活动中,教师要提倡创新教学,重视教育观念的更新和教学能力的培养,勇于探索趣味性、娱乐性更强的体育教材和教学方式,对相同的教材用不同的方式进行教学,使学生的学习热情得到提高。

### 2.3加强素质体能训练需变革评价考核机制

传统的体育课考核方式侧重于对体育技能的评价。理论成绩在其中比重偏小。这样的考核机制导致教师不注重学生身体素质的训练,因此素质体能训练没有的到有效利用。在素质教育和新课程改革的要求下。高中体育教学的评价体系需有利于学生体育素质的全面提高;其中的评价指标要能客观地反映学生的生理、体能等状况,学生的体育成绩能反映学生全面的体育素质,同时避免因体育项目不同与教师的主观认识而引起的成绩误差过大。体育成绩的考核方式可取消纯技术考试,采用学生自选项目结合体能测试的方法,这样有利于激发学生学习的积极性。同时学生的体能素质也能得到有效提高。

## 3、总结

在新课改的要求下,如何在高中体育教学中推动素质教育成为体育教学工作研究的重要课题。素质体能训练是提高学生身体素质的有效途径,对于学生身心健康成长也具有重大作用,体现了素质教育的要求。高中体育教学过程中,教师可根据具体情况调整课程结构,改善教学内容和教学方式,提高自身素质,变革体育教学评价考核机制,增强学生对体育课程和体育锻炼的兴趣,培养他们的运动意识,使他们的体能素质得到提高。

## 参考文献

- [1]蔡丹丹,王娇阳.普通高考体育生的训练与学习[J].2011
- [2]王全刚,朱海滨.浅谈个别化教学理论在高中体育教学中的应用[J].2011.