

重塑健康体魄，加强体能训练

——浅谈高中生体能之建设

陈永波

宁波北仑明港高级中学

摘要：基于社会及父母之期望，学生埋头苦读求学奋斗已然成为必须而为之大事。而繁重课业负担严重影响学生健康及体育能力。为增强学生体质，拓展其体育能力，重塑其健康体魄，加强其体能训练成了当务之急。这不仅要求当代体育老师接受这些挑战，同时在目标达成方面需多注意方式方法，并循序渐进。同时高中体育教育不仅要在课堂上体现锻炼的共性，又要能使学生于发展个性激发兴趣上得到满足，并促使其逐渐成长。本文在这些方面阐述了具体看法及做法。

关键词：体能训练；建设；循序渐进；经常性；有懈可击；再创造

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.062

一、前提

当今时代，现代文明给体育教学带来了极多便利与可能。经济条件改善和现代科技进步给当代学生极多便利和享受。然而很多问题急剧出现：肥胖、运动能力下降、易骨折、抵抗力差等问题伴随着这一代青少年的成长。许多学生喜爱蜗居在家，减少出门锻炼的机会，甚至在校也是努力不参加体育课及活动课，于是体能下降，健康堪忧。

在体育教学中发现，与以往的学生相比，跑不动跳不高的学生增加了，天气热时中暑晕倒的学生增加了，而学生主观上不愿意参加体育运动，甚至逃避运动，尤其使教师们苦恼：如此下去，不仅课堂教学目标实现不了，而且学生缺少锻炼的身体，未来该怎么承担社会之重任呢？

况且，健康体魄是人一生之本钱，中学生正处于铸就健康体魄关键时期。从生理过程来看，学生处于最需要有氧锻炼之阶段，高中体育课堂上的锻炼对学生生长发育及新陈代谢起着极为重要的作用。正因为如此，学校体育教育有着举足轻重的地位，它承担着全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平之重任。

《高中体育与健康课程标准》强调：高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程，它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是高中课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。不仅如此，这门课程还是“为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程。”由此可知，体育与健康的

教学目的是全面锻炼学生身体，促进学生身心健康，并掌握体育与健康的基础知识、基本技能，提高学生的体育与健康意识和能力，为终生体育奠定基础；同时对大学生进行体育价值观和思想品德教育。

由此可知，重塑学生健康体魄如弦上的箭，势在必行。体育教师需重视并努力改变现状，并尽力去影响与改变学生的观念与做法。

二、建设

（一）体育教师队伍建设有待加强。

体育教师是学生在校期间能直接帮助进行体育锻炼的引导者和协助者，肩负着这项教育之重任。而如今的体育教师也比以前的教师面临着更多的挑战。

年轻的体育教师经过正规教育往往专业理论知识与基本功皆打下了坚实的基础，专项能力很强，此为好事。然而对于现在的学生来说，因其获取知识与能力的机会比以往的学生多，其需求也会比以往的学生更多。他们需要的并不只是某一种体育锻炼的能力，而是需要去多方面了解各项体育活动，让自己能够全面发展，并在此基础上采撷最适合自己的、最能够锻炼自己体能的某些项目去实施锻炼，从而达到锻炼的目的，获得体能的生长以及得到兴趣的强烈激发。因此，对于体育教师来说，不仅仅在自己擅长的专项上去有所发展，更需要努力地去拓宽视野，在其他如田径、体操、武术、其他球类方面也要有所涉及。正如现今的医学发展，往往在基础医学的要求下，除了一部分医生在自己专科有着突出的表现，但是更多的，还是会需要有着全科的能力，以应对一些并发症的出现。那么高中一线体育教师，也有必要能够成为体育的“全科医生”，去应对不同兴趣爱好的学生，去解决不同的“疑难杂症”。体育

教师虽然不可能真正做到面面俱到，但也需要对除专项以外的体育技能了然于胸，得心应手。

（二）学生体育观念以及价值观有待加强。

现今社会，一些消极的情绪蔓延。例如“躺平”，“摆烂”，“宅”盛行，再者学生对网络对手机及游戏的爱不释手，使得他们疏于锻炼，对于运动及增强体质也放任自流，表现出一种纯“摆烂”之姿态。君可见，社区运动场上运动的多为中老年人，跳广场舞者满头白发，难得有青年学生去挥洒汗水表现矫健身姿。有些学生苦于文化课的压力，有些学生被网络束缚——体育锻炼与高中生似乎缘分不足。且不说如全红蝉般想着为国效力，如今的高中生连他们自身的身体素质也总是抛掷九霄云外。——这样的学生，体育教师该如何去改变他们的观念？

言传一直是体育教师的法宝之一。高中生正处妙龄，他们在意自己的容貌身材，渴望被他人欣赏。而锻炼身体能让身姿矫健体态轻盈，可拥有美好气质增添青春魅力，若从此方面去引导，绝对比告知他们“锻炼可以增强体质”要有效得多。常常在网络上看到某些身价不菲的高管猝死，看到某职场年轻人没有健康的体魄最终败下阵来，看到某些人虽然通过整容改变面貌，最终不敌锻炼身体能让自己长久地焕发青春。这样的例子的灌输能够让学生有所触动和警醒，从而成为其运动锻炼的一部分动力，会让他们真正感受到，健康的身体是需要一定的体能为基础；而保持良好的体能，则对于学生保持健康、提高学习效率、参与娱乐和休闲活动以及过积极有活力的生活有着极其重要的意义。

当然，身教是激发学生锻炼兴趣更大的动力。体育教师平时在课堂上按部就班地根据教学目标安排课程，这样的做法并没有问题。但是除了这些以外，体育教师能不能多动一些脑筋？比如体操课，可以在教学生基本动作之时，先逐一分解动作讲解，用自身手把手的教学让学生对基本动作有所了解，之后可让学得不错的学生辅导其他同学，用学生之身教促学生的兴趣；再比如在基本动作教习后可用一些典型的视频，甚至放慢动作让学生有条不紊地学习，在学生缓慢学习的时候突出强调要领，从而关注要领促使其能打下更坚实的基础，能让体操动作连贯准确优美。当学生已基本学就，也可拍下他们动作的视频，让他们看出自己的不足，用自身之不足去促进自己动作的准确。总之，教师可用多种“身教”的方式去促使学生完美完成自身动作，并在完成动作的过程中逐步对此产生浓厚的兴趣。而且体操和舞蹈

有相通的地方，我们在教授动作之前，还可以暗示爱美的他们，把一系列动作当做是舞蹈，那么学生学习的兴趣也会大大增强。总之，同一块内容可以同时穿插不同的教法，可以让不同的人去教，可以是教师，可以是学生，可以是视频，可以是学生自己，这样一来，学习的厚度增加了，学习的效果也明显了，其间再加上教师适当的鼓励与引导，学习的兴趣也更会得到促发，一举可谓三得。

（三）体能训练安排要循序渐进。

适当的知识介绍是必要的。体能的构成要素，包括了力量、速度、耐力、柔韧性等。学生对体育与健康的重要性是有所了解的，但他们对体能的构成要素和科学锻炼方法必定存在一定的认知偏差，而且学生在锻炼方面的经验和实践不足。比如在每次进行锻炼之前，教师需要有一些准备动作。准备动作顾名思义，是希望学生在锻炼的时候不会受伤。无论是跑步之前的拉伸还是游泳之前的准备，都是一样的。但是我们总是可以看到部分学生的不配合，这就需要教师去安排一些有趣的准备运动，并努力引导他们，并适当穿插其重要性，这样就可顺利帮助他们制定科学合理的锻炼计划。

不仅如此，教师还可在适当时候播放些著名比赛的视频，展示不同项目的运动员们在力量、速度、耐力和柔韧性方面的出色表现。可引导学生讨论并提出不同的体能构成要素。比如与健康相关的体能有心肺耐力、肌肉力量与肌肉耐力、柔韧性、身体成分，与动作机能相关的体能有力量、速度、耐力、灵敏、爆发力和协调性。教师还可以借助多媒体展示相关图片和图表，帮助学生更好地理解。例如，展示列出了不同运动项目对体能构成要素的要求的图表。教师可以选择某项运动，如排球，然后与学生一起讨论排球对力量、速度、耐力和柔韧性的要求是什么，并解释为什么这些要素对排球运动者来说很重要。

可以说，体育锻炼知识的了解能让之后的锻炼效果事半功倍。

当然，教师也需向学生介绍科学锻炼的原则和方法。其中包括适度、循序渐进、个性化等。我们可以通过案例分析，让学生理解每个原则的重要性，并与学生一起讨论如何根据不同的情况进行科学锻炼。

案例也是很好的老师。当学生听知以往一些案例，不仅会知道锻炼需要这样做，而且会因此而明白为什么需要要这样去安排锻炼的步骤。只要学生想提高自己的耐力水平，那么就必须要知道根据适度、循序渐进和个

性化的原则来制定合理的锻炼计划。学生可提出不同建议，如每天增加跑步时间及距离，又是如何逐渐增加训练强度，以及根据自身情况合理安排休息时间等等。

制定锻炼计划是其中的关键。教师要引导学生根据自身的体能水平和目标去制定合理科学的锻炼计划。学生可以根据自己的兴趣和实际情况去选择适合自己的锻炼方式，并合理安排锻炼时间和强度。教师可以提供一些示范性的锻炼计划，并与学生一起进行讨论和修改。

比如某学生渴望通过体能训练顺便达到减肥的目的，那么前四周到前八周会是一个适应的阶段，而到十二周及以上，则会是一个提升的阶段。接下来应该是维持与保持的阶段了。比如其中某一天：

平板杠铃卧推，10个	上斜杠铃卧推，10个
平板哑铃卧推，10个	上斜哑铃卧推，10个
反握拉力臂屈伸，8个	俯身臂屈伸，10个
坐姿划船，10个	站姿划船，10个
硬拉（60Kg），10个	俯身飞鸟，10个

但课堂归根结底是学生个性与共性之结合，所以除预设一些计划，我们还可要求学生以小组为单位，去制定一个针对某个体能要素的锻炼计划，如提高力量水平，学生可以讨论并确定使用哪些锻炼方法和器械，以及每周的锻炼频率和时间，每次锻炼的频率和时间。然后，每个小组向全班汇报他们的锻炼计划，并接受其他同学的意见和建议，最终确定最适合大家的计划，或者确定一些带有一定梯度的计划，以适用于不同程度的学生。

体能训练需要循序渐进及经常性。体能训练必须循序渐进，而切不可想着一蹴而就。教师与学生一起安排好课堂上体能训练的重点内容，同时也要提醒学生在日常生活中同样需要注意科学锻炼。从而达到全面发展体能与科学锻炼的目的。

在此基础上，教师可布置些比较轻松自由的拓展作业，如调查身边人锻炼的经验和习惯及他们达到的效果并进行分享。通过这样的方式加强学生对体能训练的重视关注，从而逐步产生兴趣。

总之，科学进行锻炼的原则首先是适度，即需要循序渐进、经常性进行，当然有条件还是可以注重个性化的安排。因材施教注重个性永远是我们教师教学最科学的方法。

（四）体能训练需有懈可击。

鉴于学生课堂时间之有限，体能训练若只是课堂上的短期行为，显然是远远不够的。所以，抓住课堂、以

课堂为重，以课外为辅是教师和学生共同实行体能训练的必要措施。课堂上，可以是慢跑体操方面的训练，可以是排球乒乓球的训练，课外则可以是仰卧起坐，也可以是跳绳游泳。课内加强一些场地内的训练，课外侧重室内或场地要求不高的训练。除了课堂，课外可以是早上的晨跑，可以是课间操。可以是体育活动课，也可以在晚间睡前的床上。总之，时间随机性，方式多样化，抓住碎片化和整块化时间，抓住合适的地点，抓住最合适的时机，该出手时就出手，有懈可击就出动，这样不仅能让学生的体育达到全面发展，更因为使用百花齐放式的锻炼，真正让其身体素质得到综合性的提高，使得体能的各个方面都有所进步，从而使得学生对体育运动对体能训练养成习惯并激发兴趣。

三、反思与再创造

学无止境，体育教学也一样无止境。如何重塑学生健康体魄，加强学生体能训练增强他们的体质是高中体育教师永远的课题。在进行这些训练及安排锻炼方式方法时，始终要记住“适度”二字，切不可为快速达到目标而追求过度锻炼。古人云：“欲速则不达”。同时，训练之时，教师还需不断关注学生状态，了解学生运动前后的变化，必要时还要测一测其心率、脉搏、血压和肺活量，观察其脸色的变化。正所谓“知己知彼百战不殆”，课堂训练有时候也像一场无硝烟的战斗，教师只有在了解学生身体状态，了解一起设定的训练方式方法可能达到怎样的效果怎样的程度，才能更好地设定下一步训练目标，安排更合理的锻炼手段与方法，确定每项锻炼内容的频次、强度及持续时间，并作适当调整。正所谓“量身定做”，体育教师总是在设定目标——安排训练方法——观察学生状态——调整或对训练方法进行再创造再加强中不断前进，从而使得对学生的体能训练更加有效。

参考文献

- [1] 王雨丰. 高中体育教学中体能练习内容选择[J]. 学苑教育, 2021(30): 69-70.
- [2] 谢道锋. 浅谈高中生体能训练的有效途径[J]. 田径, 2021, (12): 44-45.
- [3] 霍思琳, 张有明. 高中体能训练在体育教学中的创新策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(24): 97-98.
- [4] 马忆莲. 高中体育教学中如何强化学生体能训练[J]. 考试与评价, 2021(02): 110.
- [5] 霍思琳, 张有明. 高中体能训练在体育教学中的创新策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(24): 97-98.