

# 体育线上教学中学生体能训练设置分析

时建康

泰国格乐大学

**摘要:**在互联网技术不断推广背景下,线上教学已经成为各学科强化教学体系的重要形式。与线下授课相比,线上教学不仅可以帮助学生进行知识训练,而且有助于提高其专业能力,拓宽学生视野。鉴于此,本文将重点围绕体育线上教学中学生体能训练设置开展研究,先分析线上体能训练设计重要性以及目标;然后提出具体设置路径,包括明确设计模式、确认教学步骤、科学设计线上训练等,最后得出相应的结论,以此为高校教师体育教学提供借鉴。

**关键词:** 体育教学; 线上教育; 体能训练; 课程设置

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.06.168

## 引言

对于高校教育而言,为满足德、智、体、美、劳全面发展需要,必须加大对体育课程的关注力度,以此增强学生体质,为提升体育教学成效奠定基础。近些年,在互联网普及背景下,线上教育成为体能训练的重要媒介,为体能训练工作开展提供了有力支撑。与传统教学相比,线上教育教学步骤科学有序,且内容设计灵活度高,可基于学生情况,科学形成教育体系,以此满足其体能训练的需求。由此可见,围绕体育线上教学中学生体能训练设置开展研究,具有重要意义。

## 一、学生线上体能训练教学设置分析

### (一) 教学设计重要性

高校作为人才培养的关键领域,应在知识传授的基础上注重学生身体健康状况,因此需在日常工作中不断优化体育课程规划,以此满足当前大学教育发展需要。根据已有数据显示,2020年我国80%以上的高校在线上进行了体育课程设计,其中81.7%的体育规划是以体能训练为基础。然而就目前来看,由于线上体能锻炼尚处于发展阶段,因此在课程设计以及教学设置方面依旧存在诸多不足,难以满足其发展需要。为此要求加大对教学设计的关注,以此确保后续工作的顺利推进。结合当前来看,教学设计是影响教师教学水平的重要内容。对于高校体育教学而言,教师需要在前期基于学生实际情况进行科学的教学规划,通过内容设计确保体育课教学能够完成教学目标。在教学设计的过程中,教师要不断结合学生发展所需加以调整,尤其是在体能训练方面,应加大对《体育大辞典》内容的分析,综合设计体能锻炼课程内容,强化学生的力量、速度、灵敏度以及柔韧度,使学生具备一定的运动能力,强化身体健康,增强器官机能,改变个人形态,为后续学习奠定良好基础。由于线上体育教学很难调动学生的积极性,因此在前期课堂导入方面需要强化教学设计,基于不同的单元学习任务完成规划,从而激发学生的学习兴趣。尤其是在体

能训练方面,要增强课堂导入设计水准,添加具有煽动性的训练内容,以此为后续教学推进提供条件<sup>[1]</sup>。

### (二) 教学设置的目标与重点

对于高校体育教学而言,线上体能训练的核心是借助训练内容规划与设计,强化学生的身体机能和运动素养。因此在进行训练规划时,必须基于不同单元课程的任务目标,设计具有可行性的规划方案。在具体工作中,要求教师基于健身锻炼的基础内容,即有氧运动、抗阻力训练和柔韧性训练三方面开展体能训练设计。例如,若是需要提升学生的心肺功能水平,则应该在日常体能锻炼的过程中增设一些有关跳跃类的内容;而若是全面提升学生的综合体能成效,则要调整比例,确保训练的均衡性。此外,还要基于高校学生的年龄与性别科学规划,进而保障方案设计以及教学目标设定的质量,这也是教学设置的重点内容。例如,在初级体能训练时,可以将学生分为不同的小组,并设定小组任务,基于小组学生的日常情况设计具有针对性的体能训练,让学生在线上运用软件完成动作拍摄并剪辑成短视频。在此过程中教师可以从线上通过对比视频的形式了解学生的学习情况和体能状态,为后续课程设置提供参考。

## 二、学生体育线上体能训练设置路径

### (一) 确认主体模式

教学模式设定是开展教学的重要基础。通常情况下,模式设计必须基于理论指导,在明确教学目标、规划好具体内容的基础上,科学地进行活动安排,并明确具体策略。在当前互联网时代背景下,高校在开展体育教学的过程中,也要基于时代发展、与时俱进的原则,以强化学生综合能力与素质为核心,设定科学的主体模式。对于线上体育训练而言,教学模式设计主要包括以下三方面内容:

一是,教师进行线上直播。从传统的线下师生互动体能训练转变为教师录制视频直播教学。这是一种非常

先的教学体系，学生可以在观看直播视频的过程中边学边练，而教师也可以基于学生实际情况以及教学规划不断完成教学调整与优化。在互动方面，可通过连麦等功能实时沟通并纠正学生的错误认知以及动作问题<sup>[2]</sup>。

二是，自我练习。教师布置课外练习内容，学生则基于任务目标展开个人课外练习。通过录制短视频、班级群打卡、视频作业分享等形式上交给教师，而教师则通过观看找出不足并加以解决。

三是，线上复习。体能训练具有一定的针对性，不仅要完成“教学”，而且还要主动“学习”。教师在观看视频作业的过程中，应指导其动作要领，从而为学生后续精进动作奠定基础。结合当前来看，以上三方面的教学模式设定，不仅可使学生在短时间内了解动作要领，强化体育能力与体育素质，而且还可以在视频分享、制作以及沟通交流的过程中强化合作意识，培养新时代社会精神。

## （二）明确具体教学步骤

### 1. 热身活动

线上体育教学体能训练工作要求结合学生实际情况，从热身、基础训练以及放松拉伸的角度开展规划。由于体育运动以及日常训练过程中涉及大量的体能消耗动作，会带动全身的关节以及肌肉，若是在课前没有进行科学的热身，则很容易出现严重的肌肉酸痛等情况。因此，在开展体能训练前期，必须科学设计热身活动动作。教师可以录制视频，让学生根据视频开展有氧运动以及拉伸。结合已有情况来看，科学地动态拉伸不仅可以帮助学生运动关节，使关节处于运动状态，在短时间内提升体温，而且还可以减少运动冲击，最大程度保护关节结构，并为后续体能锻炼提供良好的条件。结合当前来看，静态拉伸成效较高，但若想要进一步强化热身效果，则可以配合动态拉伸，进而达到事半功倍的热身成效。

### 2. 基本体能训练

现阶段，在信息化不断发展的背景下，市场上已经出现多种形式的运动软件，例如keep便是最为常见的一种带练软件，其中HIIT燃脂体能训练是一种有氧运动体能训练操，其动作可以有效保护内脏功能，并基于身体基础指标开展动作练习。整体训练耗时19分钟，其中热身动作包括大腿拉伸、手臂环绕、平板支撑等。核心训练内容主要是以保护心肺功能为主的相应动作。后续则是背部拉伸以及小腿拉伸等放松部分。作为完善的体能训练体系，教师可以在日常教学中引入此训练视频，让学生科学地展开基础体能训练模仿，从而增强体能训练成效。

### 3. 放松拉伸

运动后的放松训练是配合整体训练、缓解身体肌肉与关节的重要形式。科学的训练设计可以轻柔的韵律放松肌肉，使体温逐渐下降，缓解运动后的关节疼痛，保障身体内的血液流通，进而促进废弃物排出。因此放松拉伸作为日常体能训练中的最后内容，应科学规划设计强度以及机体放松成效，以此为学生后续发展提供保障<sup>[3]</sup>。

## （三）强化线上体能训练成效的路径

### 1. 科学提升线上体能训练质量

与传统的线下体育训练相比，基于互联网以及大数据技术的线上教学设置可进一步针对学生实际情况，增加教学难度，强化运动实践性，帮助教师合理把握体能训练的质量和教学量，为达到良好的教学成效创造良好条件。然而线上体能训练也会具有一定的局限，即教师难以实时掌握学生练习成效，无法针对不足及时纠正。因此在日常工作中要加大对对学生反馈以及教学节奏的了解，这对教师的专业度要求更高。教师在动作示范的过程中，要使学生在多个角度掌握动作运动过程以及路线，明确不同动作难点。此外，还要基于设计动作的难易程度优化讲解形式，缩减讲解内容，进而实现精简讲授。此环节的精简并不意味着忽略动作讲授，而是要基于学生认知，加大对重难点的指导。对于动作极易练错的地方，可以通过重复强调的方式帮助学生掌握动作要领。

与传统线下教学相比，线上体能训练质量管控十分关键，需要进行科学的师生互动与反馈才能达到效果。一方面，教师在讲完动作要领之后，要与学生进行沟通，掌握反馈信息并调整后续节奏。另一方面，在课程设计内容上要以实操与实践为主，不能仅关注学生是否理解所学动作，而是要拍摄动作视频反馈信息。在网络课设计的基础上应规划好课后视频作业内容，可以将学生分为多个小组完成组合训练，并以小组为单位让学生拍摄视频为5分钟的作业内容，这样不仅可以强化学生的合作能力，也可为后续教学提供参考。

除此之外，教师还要基于互联网带领学生强化体能训练。在上交作业视频之后，教师应该在下一次实践课之前进行直播教学，再一次播放标准版的体能锻炼动作内容，使学生回顾动作要领，并通过互相点评视频的方式强化对动作的研究与掌握，进而提高线上体能教学质量。此过程可使用“钉钉”等教学工具，钉钉具有视频互动功能，可以帮助教师线上完成动作指导，并通过重点动作回放以及会议组建等形式，为后续学生学习提供保障。此外，钉钉还具有班级群功能，可帮助教师及时下发课后体育体能训练作业要求。而学生也可以基于作业情况及时运用功能上传视频，从而强化课外体能锻炼

成效，为后续教学提供条件<sup>[4]</sup>。

## 2. 合理控制线上体能训练教学量

对于线上体育课程设计而言，若想要强化学生的体能训练成效，需将重点放在课堂教学设计以及把控上，科学设定运动量，使学生能在循序渐进的训练引导中强化学习成效。在体能训练运动量控制方面，通常涉及两个因素，即强度和次数，这也是运动员在训练中非常关注的两个指标。对于体育教学而言，教师应该基于学生的年龄特征以及心理特点，遵循循序渐进的要求，分析学生的心率状况并科学规划强度。一般来讲，在运动强度把控上，对于20岁阶段的学生而言，其最大心率范围为85%—98%；50%—80%则属于中等强度；50%以下则属于小强度锻炼。在强度设计的过程中，可遵循以上数据加以规划，通过科学、适量的运动设计实现强化体质的训练目标。

在具体教学中，教师可以分析班级学生的心率测算情况，找寻最为恰当的范围。基于当前数据来看，对于大学生而言，其运动强度应该规划在50%~70%左右，并以此为依据科学规划训练量以及训练次数，以此满足体能训练目标。此外，课程有效时间量也是帮助教师掌握课程节奏，优化教学成效的关键。对于体能训练而言，不仅要使学生掌握基础训练内容，而且还要提前预留出互动时间，了解学生的学习状况。一般情况下，体育教学涉及课前、课中以及课后抽查三大内容，其中课前与抽查是有效矢量的重要影响因素，课前需要让学生准备好相应的道具和服装，并连麦检查学生着装。课后则要基于教学情况了解学生的学习状况，并为后续调整教学节奏创造条件。

## 3. 基于学生反馈信息优化训练质量

线上体育能力训练由于需要借助软件教学，因此为了实现在线化观察，帮助教师掌握学生的实际情况，及时纠正学生动作存在的问题，需要在语言指导的基础上搜集网络资源展开案例纠正，使学生能及时反馈自身存在的不足，为教师后续调整节奏与进度创造良好条件。在具体工作中，要求教师在开展体能教学的过程中，加大对反馈环节的重视，了解学生的个性需求。在教学的过程中不仅要精讲关键动作要点，使学生高效地掌握动作内容，而且还要强化实践，使学生可以在课下强化训练，增强体能潜力。在开展一系列训练之前，教师应积极点评学生的视频作业情况，鼓励其不断强化自身，以此达到良好的体能训练效果。

## 4. 其他线上体能训练路径

由于线上体能训练的过程中，学生可能会由于没有认真观看动作视频出现异常情况。所以教师为了增强学生的动作训练标准度，应该在线上教学的过程中收集一

些突发情况模拟视频，使学生可以在遇到动作问题时及时找到解决方式，避免出现损伤等情况。例如教师可以组织学生在热身活动之后练习击球，并在动态的环境下反复开展击球训练，以此强化学生身体的敏捷度，使学生在复杂的环境下也能保障运动效率，进而强化体能。与此同时，很多体育训练都涉及核心训练。在开展核心训练的过程中，要注重学生身体控制能力，在教学中可以通过平板支撑等形式增强学生腰、背的平衡水准，并通过侧身支撑增强肩颈以及腿部平衡能力，进而使学生可以加大对自己身体的掌控，科学转移重心，为后续开展体能训练创造良好条件。总而言之，对于高校体育教学而言，线上教学已经成为大势所趋，在体能训练课程设置方面，要基于学生状况，合理引入软件以及技术，科学选择动作内容，并通过搜集训练视频，下发动作训练任务等形式，帮助学生增强训练自觉性，为强化课上教学质量提供保障。在此过程中，为保障直播以及资源搜集的合理性与可行性，强化课程内容安排成效，教师需提升个人能力，借助专业教研以及学习等手段不断拓展体能训练内容，为学生实现德、智、体、美、劳全面发展奠定良好的基础<sup>[5]</sup>。

## 结论

综上所述，高校体育教学应在后续全面推进线上教育改革，科学利用平台与软件强化体能训练，以此为提升体能训练教学水准创造良好条件。在具体工作中，应综合运用线上资源以及平台功能，基于教学基本原则，科学设置线上教学量，并结合学生反馈信息不断摸索、完善教学体系，从而使学生学以致用，全面增强体能素养，为实现德、智、体、美、劳综合发展目标提供保障。

## 参考文献

- [1] 张庆忠. 高校阶段学生体能训练存在的弊端及优化策略研究[J]. 田径, 2022, (10): 32-34.
- [2] 付璇. 青海省西宁市高校篮球特长生体能训练现状及对策研究[J]. 文体用品与科技, 2021, (13): 56-57.
- [3] 雷向阳. 高校体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 田径, 2020, (05): 30-31.
- [4] 高扬. 把握训练要点, 找准训练关键——高校体能训练在体育教学中的创新研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (23): 146-147.
- [5] 那祥林. 排球体育课堂教学中体能训练的几点思考[J]. 文化创新比较研究, 2019, 2(23): 178-179.

作者简介: 时建康(1989-)男, 汉族, 山东菏泽人, 硕士在读, 研究方向: 体育教育。