

# 初中体育教学中学生体能训练的多元化方式

杨靖

江苏省昆山市秀峰中学

**摘要：**本文探讨初中体育教学中学生体能训练采用多元化方式实施途径，从课堂教学模式优化、课外活动途径拓展以及协同发展平台构建三个维度进行分析。通过创新教学内容丰富教学方法，完善评价体系并建立社团机制，开展比赛活动以及设计自主项目等措施，提出初中生体能训练系统化解决方案。多元化体能训练方式能够有效提升学生身体素质，激发运动兴趣促进全面发展，为学生终身体育奠定基础。

**关键词：**初中体育；体能训练；多元化方式

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.234

## 引言

随着教育改革深入推进，初中体育教学逐渐从传统单一体能锻炼模式向多元化发展转变。初中阶段是青少年身体发育关键期，科学合理体能训练对促进学生健康成长具有重要意义。然而现阶段初中体育教学中体能训练仍存在形式单一、内容枯燥及评价机制不完善等问题，制约着训练效果提升。探究期望能够探索初中体育教学中学生体能训练多元化实施路径，构建课内外结合、学校家庭社会联动体系，为全面提高学生体质健康水平提供参考。

### 一、优化体能训练的课堂教学模式

#### （一）创新体能训练的教学内容

体能训练教学内容创新需突破传统模式局限，融入现代元素构建科学体系。教师应当根据学生身心发展特点，将力量、速度等基础体能要素与趣味性活动有机结合，如将传统俯卧撑、仰卧起坐等力量训练融入音乐节拍中，设计节拍体能挑战；将耐力训练与定向越野结合开发体能定向寻宝活动；将灵敏训练与电子计时设备结合，创设闪避障碍竞速项目。还要引入武术、舞蹈等多样化内容丰富训练形式，如八段锦、太极拳等传统项目能够提升协调性与平衡能力；街舞等现代项目则能锻炼节奏感与爆发力。

教学内容设计应遵循循序渐进原则，建立基础体能、专项体能、综合体能三级递进体系。基础体能训练着眼核心肌群锻炼，专项体能训练针对不同项目特点进行针对性强化，综合体能训练则通过情境化设计激发学生全面参与热情。教师应当组织体能嘉年华主题课集中展示多元训练内容；开展体适能训练营使学生在互动体验中掌握科学锻炼方法；策划运动技能挑战赛让学生在挑战中发现自身潜能并获得成就感。

#### （二）丰富体能训练的教学方法

体能训练教学方法丰富化需从单向灌输转向多维互

动，激发学生主动参与意识。教师应当运用循环训练法设置多个体能训练站点，学生按照预设路线轮换完成各站任务，有效提升训练密度与效果。可以采用间歇训练法通过高强度运动与适当休息交替进行，提高有氧与无氧能力；引入渐进负荷法，根据学生适应情况逐步增加训练强度与难度避免训练平台期出现。还应当将游戏化元素融入训练过程如设计体能闯关环节，将俯卧撑、平板支撑等训练项目设计成关卡，学生通过闯关获取积分与奖励；利用竞赛激励机制组织体能争霸赛，班级团队协作完成挑战任务培养合作精神与集体荣誉感。

现代信息技术手段应用为体能训练方法创新提供支持。教师应当借助智能手环监测学生运动强度与心率变化，实现精准训练指导；利用视频分析软件对学生动作进行录制分析，提供即时反馈与纠正建议；开发微课程与互动教学软件，提供个性化训练指导与自主学习资源。针对不同体质类型学生采取分层教学策略，为体质较弱学生设计适应性训练计划，为体育特长生提供提高性训练内容，确保每位学生都能获得适合自身发展需求训练体验与成长空间。

#### （三）完善体能训练的评价体系

体能训练评价体系完善重在打破唯成绩论导向，构建全面科学评估机制。教师应建立过程性评价与结果性评价相结合方式，关注学生体能发展变化趋势而非单一测试结果。引入多元评价主体参与机制包括教师评价、学生自评等形式，从不同角度全面反映学生体能训练状况。应当设计体能成长档案，记录学生各阶段体质测试数据与进步情况；创建运动技能等级认证制度，学生通过相应难度挑战获取不同等级证书，体验进阶成就感；推行体育素养积分卡，将日常锻炼习惯、运动态度等纳入评价范围。

评价指标体系设计应注重科学性与激励性平衡。基础指标包括身体形态、生理机能、身体素质等基本要素；

发展指标关注学生运动技能掌握程度、体能提升幅度等方面；拓展指标则考察学生运动创新能力、问题解决能力以及团队协作能力等综合素养。教师应当组织定期体能展示日活动，学生通过多种形式展现自己体能训练成果；开展“我运动，我进步”主题分享会，鼓励学生讲述自身体能提升故事；举办体育之星评选活动，激励学生在体育锻炼中争取更大进步。

## 二、拓展体能训练的课外活动途径

### （一）建立体能训练的社团机制

体能训练社团机制构建是学校体育教学拓展与延伸，为学生体能全面发展提供重要平台与支撑。从宏观层面看，体能训练社团体系应包含学生需求导向机制、教师专业引领机制、管理规范运行机制及评价激励机制四大核心构成部分。学生需求导向机制强调社团设立必须立足于青少年身心发展规律与兴趣特点，针对力量、速度等不同体能要素开设专项训练社团；教师专业引领机制要求配备具备专业资质指导教师，从训练目标确立、内容安排以及负荷控制等方面进行系统指导，确保训练科学性与安全性。管理规范运行机制包含组织架构设计、章程制度建设、活动流程规划等环节，通过明确责任分工、制定活动规程等措施保障社团常态化运作；评价激励机制则通过过程性评价与结果性评价相结合方式，从参与态度、进步幅度等维度全面考查学生表现，并建立相应奖励措施激发持续参与动力。基于上述四大机制构建体能社团运行体系，有助于打破传统课堂教学局限，为学生提供更加专业化、个性化锻炼平台与成长空间。

体能训练社团实施策略应注重系统性设计与实践创新，具体可以从组织形式创新、内容体系构建、实施路径优化及保障措施完善四个层面展开。组织形式创新方面应当采取跨年級混编模式打破传统班级界限，按体能要素或兴趣爱好进行分类，与此同时引入学生自主管理理念设立决策委员会、执行团队等组织架构，培养学生组织领导能力。内容体系构建方面应形成基础性训练与专项性训练相结合，力量训练与速度训练相融合，有氧训练与无氧训练相平衡综合性体系，并根据学生接受能力与训练水平进行分层设计。实施路径优化方面遵循固定时间与弹性时间相结合原则，既保证每周固定训练时段开展常规训练活动，又能够根据实际情况灵活安排专题训练与展示活动，还要构建线上线下结合训练模式，通过信息技术手段拓展训练时空。保障措施完善方面，一方面需加强场地器材保障，建立社团专用训练区域与器材配备标准，另一方面强化制度保障制定安全预案、考勤制度、评优制度等配套措施，确保社团活动规范开

展与持续发展。通过上述策略实施，促进体能训练社团机制从理论构想转化为实践成果，为学生体能发展提供长效机制保障与支持，进而推动学校体育教学改革与创新。

### （二）开展体能训练的比赛活动

体能训练比赛活动开展为学生创造展示平台与竞争环境。学校应当定期组织多层次比赛体系，包括班级间、年级间以及校际间不同层级赛事如班级体能王者争霸赛、年级体适能挑战赛和校际青少年体育节等。比赛内容设计应兼顾趣味性与专业性如融入创意元素体能障碍挑战赛，设置爬、跑等综合性关卡；结合团队协作体能接力对抗赛，强调整体配合与策略运用；引入现代时尚元素极限体能秀，展现学生个性与创新能力。比赛形式需要多样化，包括淘汰赛、循环赛、积分赛等不同方式增强参与吸引力。

比赛组织实施应注重全员参与精神。要采取班级联队模式，确保不同体质水平学生均有参赛机会；设置不同难度组别，学生可以根据自身能力选择适合挑战；推行体育达人+模式，即一名体育特长生带领若干普通学生组队参赛，促进优势互补。比赛评价标准还应突破传统胜负观念，将技术规范性、团队协作性以及运动道德表现等纳入评分体系。赛事组织过程中充分发挥学生主体作用，由学生担任裁判员、记分员、赛事报道员等角色，提升组织能力与责任意识。赛后进行总结表彰颁发最佳团队奖等多种荣誉，让更多学生体验成功喜悦。

### （三）设计体能训练的自主项目

体能训练自主项目设计目的在于培养学生锻炼主动性与创新能力。教师应当指导学生制定个性化训练计划，包括目标设定、内容规划以及实施方案等环节，如我专属体能提升计划，学生根据自身体质状况确定重点发展方向；21天体能挑战，设定短期目标进行集中突破；假期体能养成计划，确保假期体质不下滑。自主项目实施过程中学生需记录训练日志，包括训练内容、强度以及感受等信息，形成自我监督机制；教师则通过定期检查、指导咨询等方式确保训练科学性与安全性。

自主训练项目内容应当多维度拓展。学生可以根据兴趣爱好选择项目类型，如晨跑俱乐部、徒手健身小组等；也可以根据场地条件选择训练环境如校园体育角落利用计划、社区健身设施探索等。还要鼓励学生创新训练方法比如结合音乐创编体能舞蹈，利用日常用品设计简易训练器材，开发手机应用程序辅助训练监测等。学校应当举办创意体能训练方案设计大赛，评选优秀自主训练案例；组织自主训练成果分享会，学生展示个人体

能提升经历与心得；建立体能训练达人库，优秀案例实施者担任学生体育顾问，形成良好示范效应带动更多同学积极参与自主训练活动。

### 三、构建体能训练的协同发展平台

#### （一）整合体能训练的校内资源

校内资源整合对体能训练开展提供重要支撑，学校应从场地设施、师资力量、课程安排等方面进行统筹规划，最大化利用现有条件。场地资源方面应当实施一地多用策略，对现有操场、体育馆等场所进行功能区划分增设体能训练专区；开发微型体能角，利用走廊、楼梯间等空间设置简易训练设施；实行场地开放制度，课余时间向学生开放体育场馆。设备资源方面要配置多样化训练器材，满足不同体能要素锻炼需求；引入智能化训练设备如智能跳绳、电子计时器等，提升训练效果与趣味性；开发简易自制器材方案解决器材不足问题。

师资资源整合需建立协作机制，学校应当组建体育教研团队定期研讨体能训练教学策略；实施体育教师+模式，邀请音乐、美术等学科教师参与体能训练活动设计注入跨学科元素；建立学生体育骨干培养制度，选拔优秀学生担任助教角色扩大指导覆盖面。时间资源安排上需要构建大课间、体育课、课后服务三位一体训练体系；实施体育课后延伸计划，课堂训练内容与课后自主练习有机衔接；创设体能训练周主题活动，集中时间进行体能提升专项训练。学校还应当建立体育激励基金，为体能训练活动提供物质支持；设立体育荣誉制度激励师生积极参与体能训练工作。

#### （二）链接体能训练的家校合作

家校合作链接为体能训练提供延伸空间与持续动力，学校应建立家庭体育指导体系，定期举办家长体育培课堂传授科学锻炼知识与方法；编写《家庭体能训练指导手册》提供适合家庭环境开展训练建议；开通家庭体育咨询平台，解答家长在指导孩子体育锻炼中遇到问题。还要创建家校互动机制如组织亲子体能挑战日活动，家长与孩子共同参与体能游戏与挑战；开展家庭运动打卡活动，记录家庭每周运动情况；举办家长运动会，让家长感受体育魅力进而支持孩子体育锻炼。

构建家校体育交流平台非常重要，可以建立家校体育联盟微信群，分享最新体育资讯与活动信息；创办家校体育简报，报道学校体育工作动态与学生体能发展情况。还应当积极发挥家长资源优势，邀请具有体育专长家长担任家长体育指导员，参与学校体育活动组织与指导；组建家长体育志愿服务队，协助学校开展大型体育赛事与活动；设立家庭体育之星评选活动，表彰在家庭

体育锻炼中表现突出家庭，形成良好示范效应。通过多维度家校合作形成学校教育与家庭教育协同推进局面，为学生体能发展创造良好环境。这种教学不但能提高学习兴趣和课堂效率，更能帮助学生形成积极的人生态度和正确的价值观，为学生的未来发展奠定坚实基础。

#### （三）借助体能训练的社会力量

社会力量借助能为体能训练工作注入新活力，学校可以主动与周边体育场馆、健身中心等单位建立合作关系，如与游泳馆合作开展水中体能训练课程，与田径场合作开展专业田径体能训练，与拓展基地合作开展户外体能挑战活动。并邀请社会专业教练进校园开展专题训练指导，如请武术教练指导传统功法训练，请体能教练讲解科学健身方法，请运动康复师传授运动损伤预防知识。学校还要积极对接当地体育协会组织，参与青少年体育公益项目如青少年体质提升工程、阳光体育大联动等活动，拓展学生体育视野与体验。

社会资源利用应注重开放共享理念。学校应当通过签订合作协议形式争取社区健身设施向学生开放使用权限；与体育用品企业合作，获取器材支持与赞助；联合医疗单位建立运动医学指导站，为学生提供科学健身咨询与运动损伤处理。还要积极参与社区体育文化建设，组织学生担任社区体育活动志愿者，开展体育知识宣传与展示；举办校社联合体育嘉年华邀请社区居民参与互动，共同营造浓厚体育氛围。学校还可以探索引企入校模式，与体育产业企业合作建设校园体育俱乐部，引入市场化运作机制为体能训练提供专业支持与资源保障，形成学校、家庭、社会三位一体协同推进体系，全方位提升学生体能水平。

### 结语

初中体育教学中学生体能训练多元化方式探索需整合多方资源，构建系统化训练体系。通过优化课堂教学模式，创新教学内容、丰富教学方法并完善评价体系，为体能训练奠定基础；通过拓展课外活动途径，建立社团机制、开展比赛活动以及设计自主项目，延伸训练时空；通过构建协同发展平台，整合校内资源、链接家校合作并借助社会力量形成合力推进格局。多元化体能训练方式实施有助于破解传统训练模式局限，激发学生参与热情提升训练效果，促进学生身心全面和谐发展。

### 参考文献

- [1] 万起强. 初中体育教学中强化体能训练的路径探析[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022(10): 0074-0076.
- [2] 刘斌. 如何有效地在中学体育教学中开展体能训练[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(3): 2.