

以体能发展为目的的初中体育与健康教学策略研究

黄欢

江西省赣州市定南实验学校

摘要：随着时代的发展和社会的进步，现代生活方式发生了巨大的变化，使得青少年面临着很多健康方面的挑战。一方面，电子产品快速普及，青少年久坐不动的时间逐渐增加。比如很多初中生在放学之后会长时间沉迷于电子游戏或者是观看短视频，缺乏足够的体育锻炼。另一方面，饮食结构存在问题，每天都会摄入很多高热量的食物、高脂肪的食物、高糖的食物，导致青少年肥胖率不断增加，而肥胖会引起很多体能问题，比如说耐力逐渐下降，速度减慢等等。以体能发展为目的的初中体育与健康教学可以有效地改善这些问题，让学生在具有针对性的体能训练中逐渐提升自身的身体素质，增强自己的身体机能。本文简要分析了以体能发展为目的的初中体育与健康教学的意义、思路和策略，以期有效开展初中体育与健康教学，并发展学生的体能。

关键词：初中体育与健康教学；体能发展；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.105

引言

《义务教育体育课程标准（2022版）》明确提出：义务教育体育与健康课程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，以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的。这一表述深刻地揭示了体育课程在青少年的成长以及发展过程当中发挥着至关重要的作用。初中阶段是学生发展自己的体能的黄金时期，体育教学的策略是否科学合理可以直接影响课程目标的实现。但是就目前的初中体育与健康教学而言，一部分课堂当中存在体育训练碎片化和趣味性不足等问题，很难快速有效地激发学生的运动潜能，就更别提发展学生的体能了。因此，需要以义务教育课程标准的要求为依据，进一步探究和探索以体能发展为目的的初中体育与健康教学的策略。

一、以体能发展为目的的初中体育与健康教学的意义

（一）强化身体素质基础

初中阶段是学生发育身体的关键时期和主要阶段，如果以体能发展为核心进行初中体育与健康教学，可以在潜移默化当中提升学生的身体素质，比如说提升学生的心肺耐力，提升学生的肌肉力量等等，为学生终身的健康奠定科学合理的生理基础。而在科学合理的体能训练中，学生可以有效地优化自己的身体机能，比如说增强自己的代谢水平，预防肥胖和近视等健康问题等等，为青少年的骨骼发育、身体协调性以及运动能力的发展打下科学合理的基础^[1]。

（二）促进运动技能提升

运动技能是指通过学习而形成的有法则的操作活动

方式^[2]。拥有较好的体能是快速有效地掌握运动技巧的基础和前提。良好的体能储备可以帮助学生快速有效的理解并掌握跑、跳、投等基本运动技能，做到灵活应用。因为科学系统的体能训练活动能够在一定程度上提升学生的神经肌肉控制能力，增强学生的反应速度，提高学生的身体平衡能力，让学生在各种各样的运动项目当中做出更加规范的、更加高效的动作，在快速有效地降低学生的运动损伤风险的同时促进学生的运动技能逐步朝着专业化以及精准化的方向发展，做到学生的体能与学生的技能的协同进步。

（三）培育健康行为习惯

在以体能发展为目的的初中体育与健康教学当中，教师会有意识地引导学生理解科学锻炼的重要意义，通过适当的引导和指导，让学生养成健康的生活习惯，比如进行规律的运动，合理地进行饮食等等。通过长期参与教师设计的体能训练，学生能够一步一步地养成自我健康管理的意识和观念，围绕自己的实际情况主动积极的制定科学合理的锻炼计划，合理的安排自己的作息时间，将体育锻炼融入日常生活当中。这可以为终身健康行为的养成提供持续性的动力，做到体育教育对健康生活方式的塑造。

（四）增强心理调适能力

体能训练中往往会蕴含着一定的挑战以及突破，这能够在一定程度上锻炼学生的意志力，帮助学生养成坚韧不拔的精神品质。在面对耐力训练的疲惫、力量训练的负荷的时候，学生需要尽可能地克服自己的畏惧情绪，在不断地战胜自我的过程当中，提升自己的抗压能力以及心理韧性。同时，不断地提升自身的体能，

可以带给学生成就感以及自信心,帮助学生快速有效的改善自己的认知,缓解学生在学习过程当中压力以及负担,促进学生的心理健康的发展,实现身心协调的有机统一。

二、以体能发展为目的的初中体育与健康教学的思路

(一) 聚焦核心素养导向

为了在初中体育与健康教学当中发展学生的体能,教师需要将发展学生的体育与健康核心素养看作是课堂教学的根本,采用科学合理的手段深度融合体能训练、运动能力、健康行为和体育品德的培养。在体能教学当中,教师不仅要花费一定的时间及精力关注学生身体素质方面的提升,还需要给予学生一定的引导和指导,让学生快速有效地掌握科学合理的锻炼方法,形成自主健康管理意识,帮助学生养成坚韧不拔的意志品质以及团队协作的精神品质。基于体能训练当中的目标设定以及挑战区突破,能够逐渐加强学生的自我调控能力、强化学生的责任与担当,使体能的发展成为落实核心素养的重要载体,体现出体育课程的育人价值。

(二) 遵循科学训练原则

教师需要以运动生理学原理和运动训练学原理为依据合理安排体能训练内容与体能训练负荷。首先,教师需要遵循循序渐进的原则,一步一步地提升训练的强度与难度。其次,教师需要坚持系统性原则,制定长期性的体能训练计划,以此来确保体能训练是连贯的。再次,教师需要贯彻个性化原则,充分地考虑到学生与学生之间的个体差异,避免出现一刀切的情况^[3]。最后,教师需要对体能训练进行周期性的安排,结合超量恢复原理,科学合理的规划训练时间以及休息时间,使学生的体能能够持续性的提升,避免出现运动损伤的同时保障学生训练的安全性、有效性。

(三) 重视教学反思改进

要从实际情况出发建立常态化教学反思机制,鼓励教师定期对体能教学的目标、体能教学的内容、体能教学的方法、体能教学的评价进行全方面的反思。通过详细深入的分析学生的体能测试数据、学生的课堂表现反馈,总结课堂教学的经验,发现其中存在的问题以及不足。同时,结合教育教学理论与前沿研究成果对课堂教学的策略进行及时有效的调整,实现教学方案的不断优化。此外,鼓励教师开展科学合理的教学研究与教学交流,分享体能教学的创新经验,在潜移默化当中形成以反思促进改进、以研究提升质量的良性发展模式,持续性的提升体能教学的科学性以及体能教学的实效性。

三、以体能发展为目的的初中体育与健康教学的策略

(一) 分层教学,因材施教

在初中体育与健康教学当中,以体能发展为目标实施分层教学,做到因材施教,是切实有效的遵循学生与学生之间的个体差异的科学策略。受遗传因素、生活习惯以及运动机能等的影响,初中生的体能水平出现了较大的差异。分层教学可以对学生的体能、学生的运动能力以及学生的兴趣爱好进行综合性的评估,在此基础上将学生划分为不同的层次,制定出与各个层次相匹配的教学目标、教学内容,使每个学生都能够在最近发展区内得到有效的锻炼,避免因体能目标设计的过高或者是设计的过低而导致学生产生畏难情绪,或者是无法得到充分的体能锻炼。

以“长跑”为例,为了进行以体能发展为目的的初中体育与健康教学,使学生得到更好的成长及发展,教师可以采用分层教学,因材施教的策略。教师可以让男生进行1000m的长跑测试,让女生进行800m的长跑测试,基于测试结果以及学生的日常课堂表现,将学生划分为A、B、C三个层次。A层次的学生体能相对较强,而且耐力相对突出;B层次的学生体能中等,但是具有一定的运动基础;C层次的学生体能较弱,而且运动积极性不是很高。对于A层次的学生,教师可以设计提升长跑速度以及耐力的目标,让学生在4分钟以内完成1000米,并在训练的过程当中适当加入间歇跑和变速跑等高强度的训练方法,如安排400米快跑+200米慢跑的循环训练,每组间隔30秒,完成8组。针对B层次的学生,教师可以让其在5分钟以内完成1000m,训练以持续均匀跑为主,结合定时跑和距离跑进行强化,比如说进行30分钟持续匀速跑,每周增加5分钟的训练时长。至于C层次的学生,目标是在6分钟以内完成1000米,训练可以以趣味性的慢跑为主,适当地降低训练的难度,如可以组织校内定向慢跑活动,设置多个打卡点,让学生按照相关项目来完成打卡,逐步培养学生的跑步兴趣以及跑步耐力。

(二) 趣味竞赛,激发动力

初中生具有相对较强的好奇心以及表现欲,如果采用以往的单一体能训练模式,很容易让学生觉得枯燥或者是疲劳,不愿意参与到其中。而趣味竞赛可以将体能训练内容与具有较强的趣味性和竞技性的内容进行有机结合,创设出充满活力与挑战的运动情境,快速有效地激发学生的主动性,调动学生的创造性。在完成竞赛的过程当中,学生会为了达到目标、赢得胜利而主动积极

的挑战自身的体能极限,在潜移默化当中强化体能训练的效果,并培养学生的团队协作能力、增强学生的竞争意识、提升学生的抗压能力,让学生能够在足够轻松愉快的氛围当中实现体能提升与心理健康的协同发展。

以“跳绳”为例,教师可以通过趣味竞赛的开展快速有效地激发学生的运动动力,让学生在运动的过程中快速有效地提升自身的体能。在训练初期,教师可以组织基础跳绳挑战赛的趣味竞赛活动,并设定单人1分钟跳绳计数和连续无误跳绳次数等竞赛项目,基于学生的体能水平将其划分为若干个小组,确保每个小组的学生的体能水平都是相近的。组内成员需要相互计数和监督,评选出各个小组的跳绳小达人。在该趣味竞赛当中,学生能够熟悉跳绳规则并激发出基础锻炼的热情和兴趣。进一步的,教师可以开展花样跳绳创意赛的趣味竞赛活动。教师可以给予学生一定的时间和空间,让学生通过查阅相关资料和进行小组讨论,创编包括交叉跳、双摇跳和多人协作跳等组合动作的花样跳绳套路。在进行比赛的时候需要学生以小组的形式进行展示,由其他小组从创新性、完成度和团队配合程度等多个方面入手进行打分,在此基础上评选出最佳创意小组^[4]。学生会为了在趣味比赛当中脱颖而出,主动积极的增加练习跳绳的时间,反反复复地打磨动作的细节,在不断地提升自身的跳绳技巧的同时,锻炼自己的耐力以及协调性。除此之外,教师还可以组织班级跳绳接力赛的趣味竞赛,将学生划分为若干个小队,每队成员需要依次完成1分钟的跳绳,如果哪个队伍的累计跳绳总数最高便可以获得胜利。这种集体竞赛的形式不仅考验了个人的体能,还强化了学生的团队合作意识,学生可以为了团队的荣誉而全力以赴,在高强度的接力比拼当中进一步突破自己的体能瓶颈。

(三) 融合游戏,轻松锻炼

通过采用科学合理的手段将体能训练内容巧妙地融入游戏当中,可以使原本机械化的练习变成充满趣味性的活动,在快速有效地激发学生的参与热情和参与兴趣的同时,降低学生对于训练程度的感知。在游戏的过程中,学生可以基于轻松愉悦的氛围主动投入体能训练当中,不仅可以快速有效地提升自身的体能,还能够培养规则意识,形成团队协作能力以及提升自己的反应速度,实现体能发展与综合素养提升的双重目标,让体育课堂真正成为学生乐于参与和积极锻炼的活力空间。在以体能发展为目的的初中体育与健康教学当中,教师需要有意识的融入游戏,让学生轻轻松松的进行体能锻炼。

以“仰卧起坐”为例,融合游戏,轻松锻炼是很好

的方法,能够提高初中体育与健康教学的有效性,并发展学生的体能。比如说教师可以开展仰卧起坐接力大闯关的游戏活动,以此发展学生的体能。教师可以将全班学生划分为4~5人的小组,让每个小组排成一列。游戏开始的时候,第一位学生需要在规定时间内1分钟以内尽可能多地完成仰卧起坐,然后迅速拍打下一位学生的手,下一位学生会立即开始挑战。各小组接力完成,最终以累计完成的仰卧起坐的总次数作为评比标准,如果次数最多就可以获得胜利。为了进一步增加该游戏的趣味性和挑战性,教师可以适当地设置能量补给卡,如果某个小组在游戏中途感觉到很吃力的时候,可以通过抽取卡片获得特殊机会,如增加30秒或者是减少5次计数等等^[5]。又比如说教师可以设计仰卧起坐密码破译的游戏,即提前准备若干组数字密码,不同的数字对应的是不同的仰卧起坐的次数,如数字3所代表的就是3次仰卧起坐。在进行该游戏的时候,每个小组的队员都需要抽取密码卡,返回队伍后通过肢体语言或者是简单的提示向队友传递相关信息,队友需要快速破译密码,并且完成相应次数的仰卧起坐。全部密码完成之后,用时最短且完成准确的队伍可以获得胜利。在游戏活动当中,学生会为了团队荣誉而全身心地投入仰卧起坐的训练当中,原本枯燥乏味的体能训练会变得紧张刺激且充满兴趣。

结语

体能发展是初中体育与健康教学的核心目标,是学生终身健康发展的基础和前提。上述策略的有效应用不仅可以优化课堂教学的模式,还可以让体育教育回归到以生为本的本质,充分提升学生的运动参与度、增强学生的协作能力、提高学生的抗压心理素质,但是体能发展并不是一朝一夕之事,初中体育教学仍然需要进行持续性的探究以及创新,确保学生能够在初中体育与健康教学活动当中提升自己的体能、获得健康的体魄。

参考文献

- [1] 冯亚菲. 初中体育教学中开展体能训练的策略探究[J]. 智力, 2021, (23): 9-10.
- [2] 张敏. 基于发展中学生体能的体育教学研究[J]. 天津教育, 2021, (15): 14-15.
- [3] 李玲玲. 初中体育教学促进学生体能与技能协同发展的策略研究[J]. 山西青年, 2021, (07): 169-170.
- [4] 王芝凤. 浅析初中体育教学中推动学生体能发展的策略研究[J]. 教师, 2020, (19): 101-102.
- [5] 吴宜燿. 探索初中体育教学中如何促进学生体能的发展[J]. 教师, 2020, (19): 103-104.