

# 中职体育教学中有效提升学生体能的对策研究

赵志斌

长春市机械工业学校

**摘要：**在现代社会中，体育教育早已不再仅仅局限于锻炼身体，它已经演变为一门培养多方面素质的重要学科，学生的体能不仅与身体健康直接相关，还关系到学生的综合素质。本研究致力于深入研究中职体育教学中，如何有效提升学生的体能水平，学生的体能不仅对其身体健康至关重要，还影响到多方面素质发展。在本文中，将详细探讨采用分层设计、个性化方案、加强硬性设施和器械，以及采用阶梯训练的具体方法，为中职体育教学提供明确的指导，以确保每位学生都能在体能方面获得更为出色的表现，同时培养健康的生活方式和积极的体育态度，有助于学生应对未来的挑战，为学生的全面素质发展打下坚实的基础。

**关键词：**中职体育；体育教学；学生体能；教学对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.07.142

## 引言

中职体育教学是培养学生体能和综合素质的重要领域，它不仅关乎学生的身体健康，还涉及学生的团队合作、领导力和身体灵活性等多重方面的发展。在现代社会中，学生的体能水平对于其未来的成功和生活质量至关重要。然而，要有效提升学生的体能，需要制定明智的对策和策略。本文将深入研究中职体育教学中如何有效提升学生的体能水平，并提出一系列创新性的方法。文章将探讨采用分层设计、因材施教、加强硬性设施和设备，以及应用阶梯训练的具体策略，为中职体育教学提供更多的支持和指导，使学生能够充分提升其体能，确保学生在体能方面取得更为卓越的成绩，同时培养其综合素质，为未来的挑战做好充分准备。

## 一、中职体育教学中提升学生体能的概述

### （一）学生体能的提升要点

在中职体育教学中，学生体能的提升要点涵盖了多个关键方面，旨在全面提高学生的身体素质。首先，多元化的体育活动至关重要，教育者应鼓励学生参与各种不同类型的体育活动，包括有氧运动、力量训练、柔韧性练习和协调技能训练，这种综合的锻炼可以有助于全面发展学生的体能，提高不同方面的身体素质。其次，个性化的体育计划是关键。教育者要根据每位学生的独特体能水平和个人目标，制定适应性的锻炼计划，确保每位学生都能在适合自己的水平上获得有效的体能提升，同时有助于激发学生的主动参与和积极性。此外，坚持锻炼的重要性不可忽视。学生需要养成坚持锻炼的习惯，因为体育锻炼是一个长期的过程，需要持之以恒。通过培养坚定的决心和毅力，学生可以更好地实现体能的提升目标。最后，定期的体能测试是监测和评估

进展的关键工具。通过体能测试，学校和学生可以了解体能水平的发展情况，以便及时调整锻炼计划，满足学生的需求，确保学生的体能水平得到持续提高。

### （二）学生体能的提升原则

#### 1. 循序渐进

循序渐进这一原则的核心思想是，在学生体能的提升过程中，应从基本的体育活动和技能出发，然后逐渐引入更高难度和更大强度的挑战。这种渐进性方法有助于保护学生的身体健康。通过逐步增加难度，减少了受伤的风险学生有更多的时间来适应新的动作和技能，减少了急剧增加运动强度所带来的伤害可能性，帮助学生持续提高体能水平。学习新的体育需要时间和努力，逐渐增加挑战可以让学生逐渐建立坚实的技能基础。这种渐进性的过程鼓励学生坚持不懈，学生可以看到自己的进步，能够激发自信和积极性，在更长的时间内保持锻炼的动力，而不会因过度努力而疲惫或受伤，有助于养成终身锻炼的习惯，能够更好地满足学生的需求，使学生在未来继续享受体育活动的益处。

#### 2. 定性定量

“定性定量”原则是中职体育教学中的又一重要原则，关注体育教育中的质与量的结合。在体育教学中，定性训练注重动作的质量，确保学生正确执行各种体育动作和技能，强调技术的准确性和精湛性。与此同时，定量训练则关注动作的数量，通过统计训练次数和评估训练成绩，将学生的体能表现量化处理。将定性和定量训练相结合，可以将体育训练的效果最大限度地发挥。通过定量化训练，教育者能够根据学生的实际训练情况，统计训练次数并量化学生的表现指标。这种方法有助于激发学生的积极性，学生能够清晰地看到自己的进

步和成就。此外，定性定量原则也有助于改善整体训练氛围，学生会更容易地参与到竞争和自我挑战中，从而推动整体表现的提高。

## 二、中职体育教学中提升学生体能的积极意义

### （一）促进身体技能和运动素养

中职体育教学通过强调身体技能的培养，为学生提供了丰富的机会，使学生能够深入学习和掌握多种不同的运动技能。无论是足球、篮球、游泳还是田径，中职体育教学涵盖了各种各样的体育活动，确保了学生在不同运动领域都能得到充分的锻炼和发展。这种多元化的训练不仅提高了学生在各个体育项目中的综合表现，也增强了学生的运动技能的多样性。此外，中职体育教学还强调了运动素养的培养，其中包括了道德观念、纪律性和体育精神。学生不仅要学会如何正确地执行体育动作，还要理解运动背后的价值观念。学生被教导尊重竞争对手、遵守比赛规则，培养出团队合作和公平竞争的观念，这种纪律性和公平竞争观念将伴随一生，不仅在体育领域，也能在未来职业生涯和社交生活中发挥作用。

### （二）培养团队合作和领导力

中职体育教学不仅有助于提升学生的体能，还在培养团队合作和领导力方面发挥了关键作用。特别是在团队体育项目中，学生必须学会与团队成员紧密协作，共同努力争取胜利。这种协作锻炼了学生的团队合作技能，教会学生如何有效地沟通、分工合作以实现共同的目标。学生在这个过程中培养了协作的能力，不仅能够更好地与他人合作，还能够理解团队成功的重要性。此外，中职体育教学为学生提供了担任领导角色的机会。在团队体育项目中，学生有机会成为团队的领袖，激发团队成员的士气，并推动团队朝着共同的目标前进。这锻炼了学生的领导技能，包括决策能力、团队管理和问题解决能力。

### （三）增强协调和灵活性

另一方面，中职体育教学还在教学中培养了学生的协调和灵活性。体育活动要求身体的各个部位协同工作，促使学生提高了身体协调性。学生逐渐学会协调不同肢体部位的动作，增强了肢体的控制能力，不仅在体育领域有益，还在日常生活中产生积极影响。此外，中职体育教学通过多样的体育活动，如健美操、瑜伽和舞蹈，还提升了学生的身体灵活性。这些活动注重身体的柔软性和伸展性，不仅有助于预防肌肉和关节的受伤，还提高了身体的柔韧性，使学生能够更轻松地应对各种

生活和体育挑战，同时也增加了学生在日常生活中的身体自信和适应能力，为学生的健康和综合发展提供了坚实的基础。

## 三、中职体育教学中提升学生体能的的教育难点

### （一）缺乏训练场地和器械

中职体育教学中的一个显著难点是缺乏足够的训练场地和器械。这主要源于学校预算的有限和资源分配的不均衡。学校在预算上需要平衡各种需求，包括教职员工薪酬、学习设施、教材和其他教育资源。在这种情况下，体育教育可能被边缘化，因为学习成绩常常被认为是更受重视的领域。其次，在一些地区，学校可能更容易获得足够的训练场地和器械，而在其他地方，特别是在城市拥挤的地区，学校可能面临土地稀缺和资源分配不公的挑战。这导致了中职学校之间在提供适当的体育设施方面存在差距，一些学校可能只能提供有限的场地和器械，而其他学校则可能拥有更丰富的资源。

### （二）中职教育教学导向偏离

中职体育教学面临的另一个显著难点在于教育导向的偏离，这一问题的产生是由多种原因交织而成。首先，教育政策的影响是导致这一问题的根源之一。在部分学校，教育观念过于注重学习成绩，导致学校在资源分配上更加倾向于学习领域，而忽视了体育教育的需求。学校和教育者可能感到压力，需要满足学习成绩的期望，从而在体育方面投入的时间和资源变得有限。其次，社会观念对于中职体育教育的理解也有一定影响。一些家长和学生可能过于注重学习领域与技术和职业技能培训，这种观点可能导致对中职体育教育的低估，使得中职学生在资源和支持上受到了不公平的对待，无法获得足够的体育资源和机会。

### （三）学生的自我水平因素

学生的自我水平因素是中职体育教学中的一个难点，每位学生都有独特的生理构造和遗传特点，导致体能起点各不相同。一些学生可能天生体能较好，而另一些可能需要更多的努力才能达到相同水平。教育者需要满足不同学生的需求，确保每个人都能参与并受益。其次，学生的家庭背景、文化传统和社会环境都能影响学生对体育的兴趣和参与程度。有些学生来自支持体育的家庭，这些家庭鼓励积极参与体育活动，培养了学生的兴趣和技能。然而，另一些学生可能来自不太关注体育的家庭，缺乏支持和鼓励。这种差异可能导致一些学生在体育方面感到挫折，参与体育活动的兴趣和积极性大打折扣。

### 四、中职体育教学中有效提升学生体能的对策

#### (一) 采用分层设计, 优化训练内容

为有效提升学生的体能, 分层设计是一项重要策略。这一方法将学生分为不同层次, 根据其体能水平, 为学生制定相应的训练计划。首先, 对于初学者, 训练内容应注重基本体能和技能的培养, 例如基本的有氧运动、柔韧性和协调性的训练。逐渐引入更具挑战性的体育项目, 如慢跑、俯卧撑和引体向上等, 以建立坚实的基础。对于中等水平学生, 可以加入更复杂的训练内容, 如间歇训练、体适能测试和多样化的体育项目, 以提高综合体能。而高水平学生则需要更具专业性的训练, 如力量训练、爆发力训练和竞技体育项目, 以进一步挑战其体能极限。分层设计有助于确保每个学生都在适合自身水平的训练中得到发展, 既不至于感到过于困难, 也不至于感到乏味。

#### (二) 根据个体差异, 设计不同方案

考虑到学生的个体差异, 为不同学生设计个性化的训练方案至关重要。教育者需要深入了解每位学生的身体状况、兴趣和目标, 以制定针对性的训练计划。对于那些天生体能较差或面临身体挑战的学生, 个性化方案应包括更多的支持和鼓励, 以激发学生的积极性和自信心, 通过逐步增加训练强度, 延长锻炼时间, 提供额外的指导和技巧培训来实现。通过与这些学生密切合作, 教育者可以帮助学生逐渐提高体能水平, 克服身体上的挑战, 并建立自信。另一方面, 对于那些体能较好的学生, 个性化方案可以设定更高的目标, 鼓励学生挑战自己的极限, 包括制定更具挑战性的训练计划, 引入新的体育项目或提高训练强度, 以确保这些学生能够持续提高体能水平, 实现更高的体育成就。

#### (三) 加强硬性设施, 完善训练设备

要有效提升学生的体能, 必须高度重视硬性设施和训练设备的质量与数量。学校和应积极投资, 以确保学生能够在适宜的环境中进行训练。硬性设施的改善包括提供足够的室内和室外场地, 以满足不同体育项目的需求。比如, 足球场、篮球场、游泳池等不同场馆的建设都需要考虑, 以支持不同体育项目的开展。此外, 训练设备的丰富和多样化也是关键因素。不同的体育项目需要不同的器械和设备, 以满足学生的训练需求。有氧设备、力量训练器材、柔韧性辅助工具等都是必不可少的。这些设备不仅能够提供多样的训练选择, 还能够让学生在安全的环境中进行训练。丰富多样的训练设备可以吸引学生的兴趣, 激发训练积极性, 同时也有助于确

保学生获得全面的体能锻炼。

#### (四) 采用阶梯训练, 逐步提高难度

阶梯训练是一种成效的方法, 旨在确保学生能够逐渐适应更高水平的体能要求。这种训练方法注重递进性, 通过设定一系列逐渐增加难度的训练目标和计划, 鼓励学生逐步挑战自己的体能极限, 同时保持训练的可持续性。举例来说, 在有氧训练方面, 阶梯训练可以从相对简单的跑步和快走开始。随着学生的逐渐适应, 教育者可以逐步增加训练的距离和速度, 以确保学生的心肺功能和耐力得到全面的锻炼。这种渐进性的训练有助于避免过度训练和潜在的伤害, 同时鼓励学生逐渐提高体能水平, 不断突破自身的极限。在力量训练方面, 阶梯训练同样适用。起初, 学生可以从基本的体重训练开始, 以建立肌肉力量的基础。随着时间的推移, 教育者可以逐渐引入更多的负荷和复杂性, 如引体向上、举重等, 以提高学生的力量水平。这种逐步增加训练难度的方法鼓励学生不断挑战自己, 同时确保学生的姿势和技巧正确, 减少受伤的风险。

### 结语

总之, 中职体育教育不仅是体育锻炼的载体, 更是培养学生团队协作、领导力和自律精神的重要工具。体育教育已经演变为一门全面素质发展的学科, 它关系到学生的身体健康、综合素质和未来的职业发展。因此, 必须致力于为中职体育教学提供科学、创新和实用的方法, 以应对不断变化的挑战。在实施上述策略时, 教师需要全面考虑学生的个体差异, 为每位学生提供个性化的培训方案。此外, 学校也应加强对硬性设施和设备的投资, 以提供适宜的训练环境, 最后, 采用阶梯训练方法将帮助学生逐步挑战自己的体能极限, 确保学生能够在体育教育中实现持续的进步。

### 参考文献

- [1] 丁因. 中职体育教学中提高学生体能的有效措施[J]. 体育时空, 2018(9).
- [2] 陈加志. 中职体育教学中提升学生学习兴趣的策略探究[J]. 西部素质教育, 2017(21).
- [3] 赵凤娥. 中职体育教学中如何提高学生的体能[J]. 当代体育科技, 2016, 6(2): 2.
- [4] 吴栋. 探究中职体育课堂教学中体能训练的有效运用[J]. 读天下(综合), 2020, 000(017): P.1-1.
- [5] 梁均杨. 中职生体育教学中体能训练的研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(20): 2.