

# 体能训练在高中体育教学中的应用探讨

高洋

佳木斯市第一中学

**摘要：**素质教育理念在中学体育教学活动中贯彻使用，旨在提高学生的心理素质和体能素质，以实现促进学生身心健康、协调发展的教育目标。高中体育的教学工作中，体能基本功训练是非常重要的内容，同时也是一项关键的指导手段。为了提升学生体能素质，高中体育教师应对体能训练进行高度关注，从学生的实际发展角度入手，制定体能训练策略，实现学生身体素质的综合发展。

**关键词：**体能训练；高中体育；应用探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.010

## 引言

身体与学生的命运关系密切，作为高中生，他们首先应拥有良好、稳定、健康的体魄。近年来，全面素质教育的推动使得高中生的身体素质水平不断下降成为一种严重问题。对于国家教育以及相关社会组织，各方参与主体已共同呼吁尽早解决当前高中生身体健康问题，帮助他们快速提升身体素质，这对于他们未来的发展有重要意义。然而，由于当前许多高中学校的教师和家长们过度关注学生的考试成绩，忽视了对他们基本体能素质的培养。即使在高中体育教学环境下，体育教师对学生体能训练的关注程度也不如以往，需要进一步改善这种情况。积极强化学生的身体素质，实现学生的综合发展。

## 一、高中体育教学开展体能训练的意义

### （一）增强学生的兴趣

高中生常常承受沉重的学习压力，这导致他们没有足够的时间进行锻炼。长期以来，尽管许多高中学生看起来健康，但实际上他们的整体身体状况较差，存在肥胖、柔韧性差等问题。此外，身体素质差还会严重影响学生的学习和日常生活。过去，为了缓解学生的学习压力，学校教师常常会强调学生每天参加单调乏味的体育运动，然而，这种被动训练只会加重学生的体能疲劳，使他们失去对参加体能项目训练的兴趣。出于此原因，体育教师应深刻认识到体能训练的重要价值，充分利用多样化的体能训练项目，激发学生的体育学习以及参与兴趣。同时，为了有效促进高中体育教学的可持续发展，需要培养学生对体育学科课程的兴趣，并鼓励他们积极自愿参与体育活动，这样才能实现高中体育教学活动的价值。尤其是教师应该积极支持和鼓励学生自愿参与日常的体能素质训练，同时帮助他们减轻身体和心理

上的压力，改善身心健康<sup>[1]</sup>。

### （二）提高学生的体质

身心健康对于个人的发展而言有着决定性作用。就目前体育发展水平而言，高中阶段的学生面临着较大的学习压力，在开展体育训练时也只是形式上的，很少有人完全意识到提高学生身体素质的重要性。因此，高中体育教师应先重视体能训练，提高学生的身体素质，通过运动教育的方式，增强并改善他们的身心健康状况，最终达到提升学生整体身体素质的教学目标。换句话说，进行体能训练不仅可以显著提高学生的身体健康水平，还能更好地促进个人的身心健康发展。尽管很多高中生面临着繁重的文化课学习备考任务，但科学有效的体育教学方法同样能够帮助他们在短期内获得最强健、灵活的身体，为未来的学习和生活提供最大的帮助。

### （三）增强学生的合作意识

高中体能训练课程的设立旨在帮助学生迅速增强身体素质。因此，具体的体能训练活动应该以多样化、生动的方式呈现，以促进学生全面提高训练的积极参与。为了提高体能训练的效果，教师可以结合学生的个人特点，制定一套自主教学和课外合作实践相结合的素质教育总体方针。在具体教学过程中，学生之间应进行积极的互动沟通。教师可以设立特定的团体课程，呼吁学生一起参与健康体育游戏课程，从而显著增强学生对体育运动的兴趣，培养他们的集体意识和合作精神<sup>[2]</sup>。

## 二、高中体育教学中存在的问题

### （一）学生身体素质不达标

我国目前高中生的身体素质普遍未达到体育标准，一方面主要是因为当前高中生面临学习压力大，受语文、数学、英语等学科的影响，学生的活动时间已大幅缩短。与此同时，高中生对日常体能达标训练也较为忽

视，这导致了我国部分高中学生体育课的课时较少。受到教育水平的影响，高中生的思想、身体素质未能达到新课标标准。学校当前的教育体制改革课题主要集中在如何全面提升学生的整体文化素养。在当前的教学环境下，教师应关注高中学生的综合学习能力和身体素质。为此，教师应计划加强高中学生的体能训练，并制定相关体育课程，以提高学生的思想体能素质，这将成为高中体育教学高质量发展的重要内容。

### （二）教师的教学内容较为单一

目前，高中体育课程的教学内容变得复杂且单一，导致体育教学逐渐失去了真实的教学意义，变成了一种形式主义的教育。教师通常会安排简单乏味的训练内容，让学生自由参与体育活动，导致高中体育教学失去了本质意义，变成了一种自由和混乱的体育活动。实际上，训练活动的时间也受到了很大的限制，对锻炼效果尤其不利。体育教师在课堂上很少进行社会活动，运动课也缺乏活力，无法有效提高学生的体质。传统教学模式对学生整体心理、身体健康的发展产生负面影响，这个情况导致学生的课程学习和身体素质水平的提升情况并不理想。

### （三）缺乏合理的训练

在高中体育课程建设中，许多教师未能充分重视高中体育课的重要性。除了每周两节的基础体育课外，学生的日常课外训练时间较少，因此，学生的身体素质普遍会大幅度下降。高中生通常面临着巨大的学习压力，因此常常被父母、教师安排很多作业。大多数学生需要完成的作业量较大，很容易忽视体育训练。此外，学生在参与各类体育活动时的实践能力相对较低。许多学生和教师只关注于主科课程和作业，很少关注课余体育知识的传授，这导致了一些学生感觉身体疲倦乏力，无法有效进行各种体育训练，这种教学方式也无法改善学生的身体素质，促进他们的健康发展。学生的体育锻炼与文化课程的学习没有形成科学、合理的搭配，学生难以实现精神与身体的共同进步与发展<sup>[3]</sup>。

## 三、高中体育教学中体能训练的运用策略

（一）更新教学模式，转变教学理念，提高教师的教学素质

在新的教学理念下，教师体能训练与体育教学的融合成为当前体育教学的发展趋势。在高中体育教学中，

存在学生对体育课程的关注程度较低、学习参与性较低等问题，加之部分教师对体育教学的架构仍然是传统的教学模式，导致学生的学习积极性以及课堂参与度不断下降。现代体育课堂中，高中生对于体能训练缺乏兴趣，特别是高中女生群体，不愿意面对困难，缺乏主动参与运动的积极性。因此，在训练实践中，体能训练模式的真正效果并未完全展现。高中体育教师的工作需要建立在思想教育上，向学生讲解体能训练的重要性，强化学生的思想认知。一方面，应该注重加强对学生的体能训练知识和技能的系统教育，另一方面，学校也应进一步加强教师培训，以提高教师的教学能力，积极改进教学方法，积极研究先进的体能训练方式，利用有关的活动赛事，如足球赛、篮球赛等，对学生的耐力、力量以及敏捷性进行训练，让学生在具体的活动中进行相对应的训练，学生不会在这个过程中形成“应付了事”的心理。然后，教师应该注意改善课程教学管理方式，以引导学生成为主体，为适应不同阶段学生的身体特征，教师应积极开展分组教学活动，利用游戏化教学、情境化的教学模式，营造轻松、愉快的教学氛围。同时，教师还应对学生的心理素质进行充分的了解，体能训练不仅能够锻炼学生的身体素质，还能够强化学生的心理素质，使学生积极向上、勇往直前的品质，同时，教师应在学生的训练中对学生的课堂表现进行充分分析，结合学生的反馈，不断优化教学策略，提高学生的身体素质<sup>[4]</sup>。

### （二）改变学生思想错误认知，加强师生交流

激发学生参与体育课程的积极性，只有当学生对体育充满兴趣，他们才会自觉地参与体能训练，从而取得满意的教学效果。然而很多学生并不热衷于主动参与各种运动，也不愿与教师和同学建立亲密关系。在上课时，他们只希望不被监督，可以和几个朋友一起自由活动。另外，个别学生由于一些特殊原因（如生病、停课等）无法参加学校的体育活动，为了应对这些现实情况，教师需要用心观察学生并与他们进行多种方式的沟通，以更好地了解学生学习期间情况。此外，教师还应该主动发现问题，并积极向学生询问问题。体育教师的首要任务是正确引导学生，帮助他们尽快达到国家对中学生的体能要求，让学生对体能训练形成清楚、正确地认识，并对自身的体质有清楚地了解。在这个过程

中,教师应循序渐进开展有关的训练。当学生在训练过程中出现了消极、抵触等情绪时,教师应积极介入,对学生存在的问题进行及时解决,激发学生参与训练的意识。在整个过程中,教师应做好自身的工作,与学生展开积极的沟通,既要成为学生发展的指导者,也应该成为学生的朋友,对每个学生在训练中出现的问題进行及时的分析,结合学生的体质情况,进行及时调整,使师生之间保持长期有效、良好的交流沟通关系。还应通过创造积极的、轻松融洽、向上的阳光体育课堂氛围来达到这些目标。在开展阳光体育时,教师应对体育内容进行充分拓展,结合现代社会的发展趋势,拓展体育训练内容,可以引进体操、现代流行歌曲舞蹈等,结合学生的学习兴趣,强化学生的训练兴趣,促进学生的健康发展。

### (三)合理有效地利用场地器材,促进课堂丰富性

传统学生体能训练内容主要侧重于进行大量重复、多次练习,以提高学生身体素质。然而,这种形式相对单一,缺乏教育的趣味性,相关的训练器材使用较少,因此,学生在体能训练过程中常常感到枯燥无味,而在体育器械的使用过程中,学生的枯燥感会逐渐降低,能够在体能训练的过程中感受到乐趣,同时课堂内容也得到了丰富。在开展体能训练时,教师应注意体育器械的使用时机,保证其能够充分发挥作用。例如,在学生进行力量训练时,教师可以利用弹力带让学生进行训练,通过弹力带,学生能够感受到自身的发力点,对教师讲解的理论知识也能够进行清楚地感知。此外,在进行速度和体能项目的训练教学活动时,可以利用各种小型障碍物和标准盘来进行车辆模拟和标志物训练,充分发挥活动场地的作用,进行各种不同形式的移动力量和运动协调性动作的专项练习。另外,教师可以在体育课堂中增加一些有趣的体育游戏和体能竞赛活动,例如设计一些双人、多人合作或小组集体进行的练习和竞赛方式。通过这些活动,学生们能够亲身体验到学校体育课堂的多样性和趣味性,并且能够积极参与各项健康和体能活动的训练,从而获得积极愉快的体验<sup>[5]</sup>。

### (四)优化与完善体能训练内容,及时评估训练效果

体能训练旨在通过对学生讲解相关的体育锻炼知识,而在实际的生活运用这些技巧,增强学生的锻炼意识。为达到此目标,教师应有意识地在课堂中向学

生讲授有关的体育锻炼方式,这种训练方式应根据高中生的身心特点而制定,当前学生身体素质全面发展的状态,设计具有不同形式、不同层次、独特趣味的多元化综合活动来促进学生的参与度和学习动力。要提高高中生的运动体能,不仅仅是提高整体健康水平,还需要根据高中生特定年龄群体的运动特点,进行有针对性且有效的健康干预,对学生个体的特征进行综合关注。例如在高中生中由于久坐,会有部分学生存在身材偏胖、体质较差等现象,对于这部分学生,教师在开展体能训练时就不能一概而论,而是根据这部分学生的体质数据进行针对性体能训练方案制定,同时,积极与他们的家长建立良好的联系,实现信息的共享和反馈,通过采用多种教育方法和途径来提升学生运动的兴趣,使训练方案变得更加有效、高效和持久。同时,教师也应做好学生的评价分析,针对学生的反馈以及与学生家长之间的联系,对学生体能训练中的问題进行及时调整与纠正,实现学生的综合发展。

## 结语

综上所述,体能训练在高中体育教学中占有重要地位,不仅能够促进学生身体机能的发展,还能提升运动技能,培养学生的意志品质。然而,在实际的教学过程中,体能训练还存在诸多需要改进的地方。因此,学校应重视并不断优化体能训练的安排,教师需提高自身专业素养,创新教学方法,同时激发学生参与体能训练的积极性,共同推动高中体育教学朝着更加全面有效的方向发展。只有这样,才能确保每一位学生都能在快乐中收获健康的体魄,成为社会的有用之才。

## 参考文献

- [1]李鹏.素质拓展训练在高中体育教学中的应用[J].拳击与格斗,2023,(09):91-93.
- [2]张国锋.体能训练在高中体育教学中的创新[J].智力,2023,(19):29-32.
- [3]沈智伟.素质拓展训练在高中体育教学中的应用探讨[J].体育风尚,2023,(04):140-142.
- [4]孙洋洋.体能训练在高中体育教学中的创新探索[J].教育艺术,2022,(12):50.
- [5]颜文厝.素质拓展训练在高中体育教学中的应用策略研究[J].考试周刊,2022,(20):105-108.