

# 高中体育教学中学生体能素质提升策略

彭祺

江西省上高中学

**摘要：**随着社会发展和教育改革的不断深化，高中体育教学在学生身心健康发展中扮演着重要角色。当前高中生体能素质普遍偏低，缺乏锻炼意识和持续性运动习惯，体育教学面临着挑战。为了提升学生的体能素质，改善整体健康水平，需要深入分析现状，探讨存在问题，并提出有效的教学策略。本文旨在探讨高中体育教学中学生体能素质提升的重要性，为体育教师和学校管理者提供参考和借鉴。

**关键词：**学生体能素质；提升策略；高中体育教学

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.084

## 引言

高中体育教学中学生体能素质提升的意义重大而深远。提高学生的身体素质水平，有助于增强他们的身体健康意识，培养健康生活习惯，预防疾病，促进全面发展。通过体育锻炼，可以塑造学生积极向上的生活态度，培养团队合作精神和竞争意识，提升学生的自信心和自律能力。学生体能素质的提升也有助于改善学生的学习状态和认知能力，提升学习效果和学习兴趣。加强高中体育教学，提升学生体能素质，对学生身心健康和全面发展具有积极的促进作用，有助于培养更加健康、积极向上的新时代青少年。

### 一、高中体育教学中学生体能素质提升的重要性

(一) 提高学生身体素质水平，增强身体健康意识

在高中体育教学中，提高学生身体素质水平并增强他们的身体健康意识至关重要。学生的身体素质水平直接关系到他们的身体健康状况和未来的发展。通过体育教学，学生可以通过各种体育运动和锻炼提高自身的耐力、力量、速度、灵敏性等身体素质指标。这不仅有助于他们在体育课上表现出色，还能够提升他们在日常生活中的身体素质，增强抵抗力，预防疾病。通过体育教学，学生还能够增强身体健康意识。在体育课上，他们可以学习到正确的运动方式、合理的锻炼方法以及健康的生活习惯。这些知识将帮助他们更好地了解自己的身体状况，懂得如何保持健康，预防运动损伤，避免不良的生活习惯对身体健康造成的危害。

(二) 塑造学生积极向上的生活态度，培养健康生活习惯

在高中体育教学中，塑造学生积极向上的生活态度并培养健康生活习惯是至关重要的。体育教学不仅仅是为了锻炼身体，更是为了培养学生的积极心态和健康生活方式。通过参与各种体育运动和锻炼，学生可以培养

出坚韧不拔、勇往直前的积极向上的生活态度。在体育比赛中，他们会学会团结合作、拼搏进取，不畏困难，勇于挑战自我，这种精神将贯穿于他们的生活中。体育教学还可以培养学生的自律意识和责任感，让他们懂得规律训练、坚持不懈的重要性，这些品质将使他们在生活中更加自信、坚强，面对困难和挑战时能够勇往直前，不轻言放弃。体育教学还可以帮助学生养成健康的生活习惯。通过体育锻炼，学生可以增强体质、提高免疫力，预防疾病。在体育课上，他们学会了如何正确运动、如何保护自己，这些知识将指导他们在日常生活中养成良好的生活习惯，如定时锻炼、合理饮食、充足睡眠等。这些习惯将使他们拥有更健康的身体和更积极的生活态度，让他们在未来的成长道路上更加坚实和稳健。

### 二、高中体育教学中学生体能素质现状分析

(一) 学生体能整体水平下降，缺乏锻炼意识

在高中体育教学中，学生体能整体水平下降、缺乏锻炼意识已成为一大现实难题。随着社会的快节奏发展和科技的进步，学生们的生活方式发生了巨大变化，日常活动中的体育锻炼逐渐减少，导致体能水平普遍下降。长时间的课业压力和课外学习任务使得学生们很少时间和精力去进行体育锻炼，缺乏锻炼意识成为普遍现象。随着电子产品的普及和便捷，学生们更倾向于沉迷于手机、电脑等电子设备，长时间的久坐不仅增加了近视和肥胖的风险，也使得他们对体育锻炼的需求和意识逐渐淡化。缺乏锻炼意识不仅影响了学生们的身体素质，也影响了他们的学习和生活质量。学校体育课程中的体育锻炼内容和方式也可能存在问题，有些学校过分注重理论知识传授，忽略了体育锻炼的重要性，导致学生对体育锻炼产生抵触情绪。

(二) 学生普遍缺乏体育锻炼的持续性和系统性

在高中体育教学中，学生普遍缺乏体育锻炼的持续

性和系统性，已经成为一大难题。随着学业压力的增加和课外活动的增多，学生们往往将大部分时间用于学习和应付各种考试，导致体育锻炼被边缘化。虽然学校每周都会安排几节体育课，但这些课程往往只停留在表面，缺乏持续性和系统性。学生们在体育课上可能只是完成老师布置的任务，缺乏主动参与和持续锻炼的意识。学校体育锻炼项目的单一性也是导致学生缺乏持续性和系统性锻炼的原因之一。传统的体育项目往往局限于篮球、足球、田径等项目，缺乏多样性和个性化，使得部分学生对体育锻炼失去兴趣。学生们在课余时间也很少有规律性地进行体育锻炼，大部分时间都被用于玩手机、上网、看电视等久坐活动，缺乏持续性的体育锻炼。缺乏体育锻炼的持续性和系统性不仅影响了学生的身体素质，也影响了他们的学习和生活质量。

### 三、高中体育教学中存在的问题

#### （一）体育课程设置单一，缺乏足够的锻炼时间

在高中体育教学中，一个普遍存在的问题是体育课程设置单一，缺乏足够的锻炼时间。传统的体育课程往往以体育理论知识和基本技能的传授为主，而忽视了学生实际的体育锻炼需求。学生在有限的体育课时间里，往往只能完成简单的热身运动和基本动作练习，缺乏足够的时间进行系统性、持续性的体能训练。这种单一的体育课程设置，使得学生的体能素质提升受到了限制。由于学校课程安排的繁忙和学科学习的压力，体育课往往被边缘化，被视为次要的课程。学生需要花费大量的时间在文化课程的学习上，导致体育课程的时间被压缩。在这种情况下，学生很难有足够的时间进行体育锻炼，无法达到有效提升体能素质的效果。体育课程设置单一、缺乏足够的锻炼时间，使得学生的身体素质水平无法得到有效提升，也影响了他们的身心健康发展。

#### （二）学生课余时间被占据，缺乏自主锻炼意识

在高中体育教学中，另一个普遍存在的问题是学生课余时间被占据，缺乏自主锻炼意识。随着学业压力和课外活动的增加，许多学生的课余时间几乎被安排满，留给体育锻炼的时间相对较少。他们需要花费大量时间完成作业、复习功课，参加各种培训班和社团活动，导致体育锻炼成为他们课余时间中的可有可无的选择。缺乏自主锻炼意识的学生往往更倾向于选择消遣娱乐的方式来放松自己，比如沉迷于手机、电脑游戏，或者长时间沉浸在社交媒体中。这种生活方式不仅无法有效提升体能素质，还可能导致身体素质下降，影响学生的身心健康。缺乏自主锻炼意识的学生往往缺乏对体育锻炼的

主动性和积极性，他们可能觉得体育锻炼是一种负担，而非一种享受。在学校体育课程之外，学生缺乏自发进行体育锻炼的动力，很少有自主选择参加体育活动的意愿。这种情况下，学生的体能素质提升受到了限制，也影响了他们的整体发展。缺乏自主锻炼意识的学生往往容易出现体力不支、注意力不集中、学习效率低下等问题，影响了他们在学业和生活中的表现。

#### （三）学校体育设施和器材匮乏，影响学生体育锻炼积极性

在高中体育教学中，学校体育设施和器材匮乏是一个普遍存在的问题，这种情况严重影响了学生的体育锻炼积极性。学校体育设施和器材的匮乏，直接影响了学生参与体育活动的热情和积极性。许多学校的体育场馆设施老化，设备陈旧，缺乏现代化的运动场地和器材，无法满足学生进行多样化体育锻炼的需求。有些学校甚至没有专门的体育场地，体育器材也十分有限，导致学生在体育锻炼时受到了很大的限制。学校体育设施和器材的匮乏，使得学生在体育锻炼中缺乏参与的动力和兴趣。缺乏现代化的体育场馆和器材，使得学生无法体验到运动的乐趣和挑战，影响了他们对体育锻炼的积极性和主动性。在条件有限的情况下，学生很难进行多样化、全面性的体育锻炼，无法有效提升体能素质。学校体育设施和器材的匮乏，也给体育教学带来了一定的困难，限制了教师开展多样化的体育教学活动，影响了教学效果和学生的体育素养培养。

### 四、提升学生体能素质的教学策略

#### （一）优化体育课程设置，增加体育锻炼时间

在高中体育教学中，优化体育课程设置并增加体育锻炼时间是提升学生体能素质的重要策略之一。优化体育课程设置需要更加注重多样性和实用性，不仅仅是传统的体育项目，还应该包括一些新颖有趣的运动方式，吸引学生的兴趣和参与度。通过设置不同类型的体育课程，可以满足学生的多样化需求，让他们在锻炼中找到适合自己的方式，从而更有动力地参与体育活动。增加体育锻炼时间也是至关重要的。由于学生在学习压力和课业负担下，课余时间往往被其他事务占据，导致他们缺乏足够的时间进行体育锻炼。学校可以通过调整课程安排，增加体育课时，或者安排弹性的体育活动时间，让学生有更多的机会参与体育锻炼。这不仅可以提高学生的体能素质，还可以缓解他们的学习压力，促进身心健康的全面发展。在增加体育锻炼时间也需要注重锻炼的科学性和系统性。学校可以结合学生的实际情况，制

定个性化的锻炼计划,包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等多种方式,全面提升学生的身体素质。引导学生养成良好的锻炼习惯,让他们意识到体育锻炼不仅是一种任务,更是一种生活方式,从而持之以恒地坚持锻炼,提高体能素质。

### (二) 鼓励学生参与校园体育活动,培养锻炼习惯

鼓励学生参与校园体育活动,培养锻炼习惯,是提升学生体能素质的重要策略之一。校园体育活动不仅可以丰富学生的课余生活,还可以增强他们的体育锻炼意识和参与积极性。学校可以组织各种形式的体育比赛、运动会、健身操课等活动,让学生在参与中感受运动的乐趣,培养团队合作精神和竞技意识。通过参与校园体育活动,学生可以结识新朋友,拓展人际关系,增强集体荣誉感和责任感,激发他们对体育锻炼的热情和动力。学校还可以设立各类体育社团和俱乐部,为学生提供更多参与体育活动的机会。学生可以根据自己的兴趣和特长选择不同的体育项目进行锻炼,比如篮球、足球、羽毛球、游泳等,从而培养专项技能,提高体能素质。体育社团和俱乐部可以定期组织训练和比赛,让学生在实践中不断提升自己,感受到运动带来的成就感和快乐,坚定锻炼的信心和决心。学校还可以邀请专业教练或运动员来指导学生的体育锻炼,提供科学的训练方案和个性化的指导,帮助他们更好地掌握运动技能,规范动作,避免运动损伤,提高训练效果。通过专业指导,学生可以更系统地进行体育锻炼,了解运动的规律和要领,培养正确的锻炼方法和习惯,提高体能素质,塑造健康的身心。鼓励学生参与校园体育活动,不仅可以促进学生身体素质的提升,还可以培养他们的团队合作精神和自律能力,为其未来的发展打下坚实的基础。

### (三) 完善学校体育设施,提供良好的锻炼条件

学校体育设施的完善是提升学生体能素质的关键之一。良好的体育设施不仅可以提供学生进行体育锻炼的场所,还可以激发他们的运动热情,促进身心健康的全面发展。学校应该建设多样化的体育设施,包括足球场、篮球场、羽毛球场、游泳池等,以满足学生不同运动需求。这样的设施不仅可以提供丰富的运动选择,还可以让学生在锻炼中体验不同的运动乐趣,激发他们的运动兴趣和热情。学校应该注重体育设施的维护和更新,确保设施的安全性和完好性。定期检查和维修体育设施,及时修缮损坏部分,保证设施的正常使用。学校还可以根据学生的需求和反馈,适时更新和改进体育设施,引进新

的器材和设备,提高设施的科技含量和实用性。这样不仅可以提升学生的体育锻炼体验,还可以激发他们对运动的热情和动力。学校还可以通过合理规划和布局体育设施,提供良好的运动环境和氛围。比如设置休息区、更衣室、淋浴间等配套设施,让学生在锻炼后能够得到充分的休息和舒适地体验。学校还可以组织各类体育活动和比赛,充分利用体育设施,激发学生的竞技意识和团队合作精神,提高他们的体育素质和综合能力。通过完善学校体育设施,提供良好的锻炼条件,学校可以为学生创造更好的体育锻炼环境,激发他们对运动的热爱和热情,促进他们身心健康的全面发展。

## 结语

通过对高中体育教学中学生体能素质提升的重要性、现状分析以及存在问题的探讨,可以得出一些结论和启示。学生体能素质的提升对于他们的身心健康和全面发展至关重要。在当今社会,随着生活节奏的加快和学习压力的增大,学生们往往忽视了体育锻炼的重要性,导致体能素质下降,甚至出现健康问题。高中体育教学应该更加注重培养学生的体能素质,帮助他们建立健康的生活方式和积极的人生态度。我们必须正视高中体育教学中存在的问题,如体育课程设置单一、学生缺乏自主锻炼意识、学校体育设施匮乏等。这些问题制约了学生体能素质的提升,需要我们采取有效的措施加以解决。可以通过优化体育课程设置,增加体育锻炼时间,激发学生对体育运动的兴趣;鼓励学生参与校园体育活动,培养他们的锻炼习惯和团队合作精神;完善学校体育设施,提供良好的锻炼条件,为学生的体育锻炼创造更好的环境。高中体育教学中学生体能素质的提升需要学校、家庭和社会多方共同努力。学校应该加强体育教学内容的多样性和趣味性,激发学生的参与热情;家庭要重视孩子的体育锻炼,鼓励他们积极参与体育活动;社会应该为学生提供更多的体育锻炼机会和资源支持,共同营造一个重视体育健康的社会氛围。

## 参考文献

- [1] 鲍翔云,黄玉哲.智慧体育对高校学生体质素质影响研究[J].文体用品与科技,2024,(09):184-186.
- [2] 刘宪春.高中体育教学中学生身体素质提升的策略[J].黑河教育,2022,(05):67-68.
- [3] 程柏松.高中体育教学中学生身体素质提升策略研究[J].新课程,2022,(04):230.