

# 高中体育教学中耐力跑训练方法的有效性探讨

詹余平

江西省新余市第三中学

**摘要：**耐力跑作为高中体育教学中的重要训练内容，对学生身体素质、心理调适及意志品质的培养具有重要意义。本文从耐力跑训练方法的理论基础与实践探索入手，结合高中生身心发展特点，探讨多样化训练手段在体育教学中的有效性。通过对比传统单一长跑训练与间歇跑、节奏跑、趣味化训练的实施效果，分析其在提高学生心肺功能、增强运动兴趣和改善课堂教学质量方面的作用。研究认为，科学合理的耐力跑训练方法，不仅能提升学生运动能力，还能促进其全面发展，为高中体育教学提供参考与借鉴。

**关键词：**耐力跑；高中体育；训练方法；有效性；教学策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.100

## 引言

在高中体育教学体系中，耐力跑因其对学生体质提升与心理素质培养的双重价值而备受重视。然而，受限于传统教学模式，部分学生对耐力跑存在兴趣不足、积极性不高等问题，导致教学效果不佳。随着体育教学改革的推进，如何在课堂中引入科学、多样化的训练方法以提高耐力跑训练的有效性，成为当前研究与实践的重要课题。本文旨在通过对高中生群体特点的分析，结合多种耐力跑训练方法的实践运用，探讨其在教学中的应用效果，并提出优化策略。

## 一、高中耐力跑训练的现状与问题

### （一）高中生身体素质特点与耐力需求

高中阶段正处于青少年身心发展的关键时期，学生的身体机能逐渐接近成熟，但仍存在一定的不稳定性。在体质层面，部分学生存在心肺功能不足、肌肉力量不均衡、耐力水平偏低等问题，这与长期缺乏系统锻炼密切相关。尤其是在学业压力较大的背景下，学生课余锻炼时间有限，导致耐力水平整体不高。另一方面，高中阶段也是培养学生运动习惯和锻炼意识的重要阶段，适度、科学的耐力跑训练不仅能增强心肺功能、改善血液循环，还能提升身体代谢能力，为学生应对紧张的学习生活提供良好的身体保障。因此，高中体育教学在设计训练内容时，必须重视耐力素质的培养，并结合学生身体特点，循序渐进地提升训练负荷与强度，避免过度训练造成疲劳或运动损伤。

### （二）传统耐力跑教学模式的局限性

在当前的高中体育课堂中，耐力跑的教学多以“长距离、匀速跑”为主要形式，教师通常通过统一指令让学生在操场上完成规定圈数。这种模式在一定程度上能

够提高学生的基础耐力，但由于形式单一、缺乏变化，往往难以激发学生的积极性。长时间单调重复的训练会使部分学生产生枯燥、厌倦的心理，甚至形成对耐力跑的排斥情绪。此外，传统教学模式往往强调结果而忽视过程，教师更关注学生是否达到规定距离或成绩，而忽略了训练中的个体差异与身体反馈。这种“一刀切”的方式导致部分基础较差的学生难以完成任务，从而产生挫败感，而体能较好的学生则可能因缺乏挑战感而动力不足。由此可见，传统模式虽然便于组织，但难以全面提升学生的耐力水平，也不利于学生形成积极的运动态度。

### （三）学生参与度与兴趣不足的表现

在实际教学过程中，学生对耐力跑训练的参与度普遍存在差异。部分学生积极性较高，能够主动完成训练并从中获得成就感，但更多学生对长跑训练兴趣不足，表现为消极应付、跑动速度不均或中途停下。调查显示，许多高中生认为耐力跑“枯燥、无趣”，缺乏即时反馈和成就感，这直接影响了其参与意愿。此外，部分学生在跑步过程中容易出现气喘、肌肉酸痛等不适感，如果缺乏教师的指导与鼓励，更容易产生抵触心理。加之应试教育环境下，体育学科在整体课程体系中的地位相对较弱，学生及家长对耐力训练的重视度不够，使得体育课堂中的训练效果难以保障。参与度不足不仅影响课堂效率，还会导致学生体质提升缓慢，耐力跑训练的应有价值难以实现。

## 二、耐力跑训练的多样化方法

### （一）间歇训练法及其在高中体育中的应用

间歇训练法是耐力跑训练中应用最广泛的一种方法，它通过在高强度跑动与低强度恢复之间反复交替，达到

提升心肺功能与耐力水平的目的。相比传统的长距离匀速跑，间歇训练在单位时间内能使学生获得更高的心肺刺激，同时也减少了单调感。在高中体育教学中，教师可以根据学生的体能水平设计不同的间歇形式，例如“200米快速跑+200米慢跑”交替进行，或者“400米快速跑+100米走”循环重复。这样的训练不仅能有效提升学生的最大摄氧量，还能在有限的课堂时间内取得较好的训练效果。更重要的是，间歇训练的节奏变化能增强学生的参与感和挑战性，使他们在短暂的恢复中缓解疲劳，从而更乐于坚持。此外，教师还可以结合心率监测，对学生的运动负荷进行控制，以避免过度训练造成身体损伤。

### （二）节奏跑与配速控制的训练效果

节奏跑是介于轻松跑和高强度跑之间的一种训练方法，强调在接近乳酸阈值的配速下持续跑动，从而提高身体对乳酸的耐受能力和能量代谢效率。在高中体育课堂中，节奏跑能帮助学生逐渐适应较高强度的持续运动，提升其整体跑步能力。教师可以通过设定时间或距离来引导学生完成节奏跑，例如“以略快于日常慢跑的速度完成1000米”，并在过程中教会学生通过呼吸频率与身体感觉来掌握配速。相比一味追求速度，合理的配速控制不仅能减少体能消耗，还能让学生在较长时间内保持稳定的跑动状态，从而提升心肺耐力。实践表明，经过一段时间的节奏跑训练，学生在长跑项目中的成绩往往有明显改善，同时自我调控运动强度的能力也得到增强。这种训练方式既能增强身体素质，也能培养学生的运动自律性，为今后的自主锻炼打下基础。

### （三）趣味化与游戏化训练方法的实践探索

耐力跑往往因单调而难以激发学生的兴趣，因此在教学中引入趣味化和游戏化元素，能够显著提升课堂的吸引力。趣味化训练通常通过小组竞赛、接力跑或变速跑等形式进行，让学生在竞争与合作中完成耐力训练。例如，教师可以设计“追逐跑”游戏，让体能较强的学生担任“追逐者”，体能较弱的学生担任“被追者”，在规定区域内进行限时跑动，这样不仅锻炼耐力，还能增强课堂的互动性。另一种方式是通过音乐节奏引导学生进行变速跑，让跑步与节奏结合，增加训练的趣味性。游戏化训练则强调目标性与奖励机制的结合，例如完成一定距离即可获得积分，用于小组排名或奖励机制，从而增强学生的成就感。研究发现，趣味化与游戏化的训

练方式能显著提高学生的参与率，尤其对那些原本对长跑兴趣不足的学生有积极作用。通过这种方式，耐力跑不再是枯燥的负担，而成为一种乐于参与的体育活动，进而提高整体教学效果。

## 三、耐力跑训练有效性分析

### （一）对学生心肺功能与身体素质的提升

耐力跑训练对高中生的心肺功能改善作用尤为显著。通过科学的长时间有氧运动，学生的肺活量得以增加，心脏的泵血效率也随之提升，血液循环系统能够更高效地向全身供氧。在训练过程中，学生逐渐适应较高的运动强度，心率恢复速度加快，心肺耐受能力明显增强。与传统静态训练相比，持续进行耐力跑能有效提高机体的新陈代谢水平，促进脂肪氧化，有助于保持合理体重和改善身体形态。此外，耐力跑还能够增强下肢肌肉群的力量和耐疲劳性，提高韧带、关节的稳定性，减少运动损伤的发生。在体育课堂的长期实践中，经过系统耐力训练的学生，其体质健康测试成绩普遍优于未进行系统训练者，尤其在800米、1000米等耐力性项目中表现更佳。这说明耐力跑不仅是提升学生心肺功能的有效途径，也是全面增强身体素质的重要手段。

### （二）对学生心理素质与意志品质的培养

除了身体素质方面的提升，耐力跑训练对学生心理素质和意志品质的培养同样具有深远影响。在长时间的跑动过程中，学生需要克服疲劳、气喘和身体不适，这种过程本身就是对心理承受力的一种锻炼。坚持完成既定训练目标，有助于学生树立自信心，培养坚毅、果断的性格特质。特别是在面对学习压力和生活挑战时，这种通过耐力跑训练形成的耐挫力和自我激励机制，可以迁移到学习和生活中，帮助学生更好地应对困难与挫折。此外，耐力跑强调循序渐进和自我突破，学生在不断挑战自身极限的过程中，会逐步养成目标导向与坚持不懈的品质。心理学研究表明，规律的耐力跑训练能够改善青少年的情绪状态，缓解焦虑与紧张，有助于形成积极、健康的心理状态。因此，耐力跑不仅是体质锻炼的过程，也是心理成长和人格完善的重要途径。

### （三）对课堂氛围与教学质量的促进作用

耐力跑训练方法的改进与科学化实施，对课堂氛围与教学质量也产生了积极影响。在传统体育课堂中，因训练方式单一、氛围枯燥，学生容易出现消极应对的情况，导致课堂效率偏低。而在引入多样化耐力跑训练后，

学生的兴趣被有效调动，课堂氛围更加活跃。通过小组合作、竞赛机制等形式，学生之间形成良性互动，不仅增强了集体荣誉感，也使课堂更具凝聚力。与此同时，教师在实施科学训练方法时，能够更精准地把握学生的运动状态，根据反馈及时调整训练内容，从而提升教学的针对性与有效性。教学效果的改善不仅体现在学生成绩的提升上，还表现在学生运动习惯和生活方式的改变，例如课外自主进行慢跑或锻炼的人数明显增加。

#### 四、优化耐力跑训练的教学策略

##### （一）科学制定训练计划与个性化指导

要想提升耐力跑训练的有效性，首先需要制定科学合理的训练计划，并根据学生的个体差异提供有针对性的指导。高中生正处于身心发育的关键时期，其身体素质水平和适应能力存在显著差异。因此，教师在设计训练内容时，不能仅凭经验或统一标准，而应结合学生的体质健康测试结果、运动基础和身体状况进行分层安排。例如，对体能较强的学生可以安排更高强度的间歇跑和节奏跑，以进一步突破其耐力水平；而对体能较弱的学生则应采用循序渐进的方法，从短距离慢跑逐渐过渡到较长距离的耐力训练。在训练过程中，教师应注重运动负荷的调控，通过心率监测、运动感受反馈等方式，确保训练强度适中，避免学生因过度疲劳而产生抵触心理或运动损伤。科学的训练计划不仅有助于提高整体教学效率，也能让学生在个性化指导下更好地发挥潜能。

##### （二）激发学生兴趣的教学手段与激励机制

兴趣是学生积极参与耐力跑训练的内在动力。为了克服耐力跑枯燥、单调的特点，教师应在教学中引入多样化的手段来激发学生的兴趣。例如，可以通过音乐伴跑、趣味接力、变速追逐等方式增加课堂的趣味性，让学生在轻松愉快的氛围中完成训练目标。同时，教师还可以利用小组合作和团队竞赛来增强学生的参与感与集体荣誉感，使他们在竞争和协作中提高跑步积极性。除了教学手段的创新，激励机制的建立同样重要。教师可以根据学生的训练表现设立积分奖励、荣誉称号或体能之星等评价体系，通过及时的肯定和鼓励，增强学生的自我效能感和成就感。这种正向激励不仅能促进学生坚持训练，还能引导他们养成良好的运动习惯，从而将课堂内的耐力跑延伸到课外锻炼，真正实现体育育人的长远目标。

##### （三）教学评价与反馈机制的改进

在耐力跑教学中，科学的评价与反馈机制是保障训练质量和促进学生发展的重要环节。传统的教学评价往往只关注学生的成绩和完成情况，忽视了训练过程中的努力程度与进步幅度，容易导致部分学生因成绩不佳而失去动力。因此，教师应建立多维度的评价体系，将耐力跑成绩、训练过程中的表现、学生的参与度和自我突破情况纳入考核范围。例如，对成绩不理想但坚持训练、表现出明显进步的学生，应给予充分的肯定与表扬。同时，教师还应重视反馈机制的建立，通过课堂观察、个别交流和数据记录，及时向学生反馈训练效果，帮助他们认识自身的优势与不足，并提出改进建议。必要时，还可以利用智能穿戴设备记录学生的运动数据，形成科学的分析报告，以便更精准地调整训练计划。通过完善评价与反馈机制，学生能够更加明确训练目标，提升自我管理意识，进而推动耐力跑教学质量的整体提升。

#### 结语

耐力跑作为高中体育教学中的重要组成部分，对学生们的身体素质提升、心理品质培养和学习生活支持均具有深远意义。通过分析现状与问题可以发现，传统单一的教学模式难以满足学生身心发展的需求，而间歇训练、节奏跑及趣味化方法的引入，则有效增强了训练的科学性与吸引力。在此基础上，结合个性化指导、兴趣激发和科学评价，能够进一步优化教学过程，促进学生全面发展。未来，高中体育教学应在实践中不断探索多样化、科学化的耐力跑训练模式，使其真正成为提高体质、磨炼意志和完善人格的重要途径，为学生的长远健康与成长奠定坚实基础。

#### 参考文献

- [1] 陈为玉. 提高高中体育耐力跑的方法[J]. 田径, 2019, (08): 23-24.
- [2] 谢燕翔. 浅谈提高高中体育耐力跑训练效率的方法[J]. 中学教学参考, 2015, (36): 92.
- [3] 邱伯聪. 行动研究: 对我校高中体育动态分层教学的尝试——基于“体前换手变向运球·耐力跑”的教学案例[J]. 当代体育科技, 2011, 1(01): 31-32+35.
- [4] 赵建峰. 高中体育长跑训练中节奏训练的技巧分析[J]. 新体育, 2024, (14): 39-41.
- [5] 张斌. 高中体育中长跑训练模式探究[J]. 新体育, 2024, (14): 45-47.