

关于高中体育体能训练的教学策略探究

王辉

(江西省赣州市兴国县第四中学, 江西 赣州 342418)

[摘要]高中阶段的学生往往面临着人生的一大选择——高考,在此背景之下很多学校都只是注重学生成绩方面的培养,而忽略对学生身体健康等综合素质的培养。这种现象就导致了在高中学习中体育课程被其他高考科目所占据,体育课时的不断减少抑制了学生体能的升高。为了让学生的身心健康得到更好的发展,在高中教学中学校负责人应对体育有足够的重视,并对学生创新教学方式。基于此,本文从高中体育体能训练的教学策略来进行相关探究,以便促进学生能力提升。

[关键词]高中体育; 体能训练; 策略探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1580

在学校体育课上引导学生进行体育锻炼和体能训练不仅有利于缓解高考带来的压力,同时还可以帮助学生提高自己的身体素质,进一步提高学生的免疫能力从而促进学生的身心健康发展。在以往的体育课上,很多教师都让学生自由发挥,对学生没有一个系统化的训练,从而导致学生的训练效果不佳。在此背景下教师可以通过为学生创新体能训练的方法,让学生在新的方法中激发对体育锻炼的兴趣,从而进一步提高自身的综合素质。对此,本文有以下几点看法。

一、高中体育课上进行体能训练的意义探究

(一) 缓解高考所带来的压力

高中阶段的学生学习强度很大,保证学生拥有一个健康的身体是成绩提升的重要前提。体能训练与传统的体育教学在本质上有着一定的区别,体能训练更多强调的是通过运动量来加强学生的身体素质。高中阶段的学生往往面临着高考带来的压力,并且在此背景下学生的体育课程被不断压榨,很多教师没有重视体育课对学生的好处。高中阶段的学生学习压力较大、心理负担也较大,如果没有一个良好的身体素质学生很难在高压力的环境下有更好的发展。体能训练的方式是多种多样的,教师在体育课上对学生进行体能的训练在一定程度上丰富了学生的高中生活,改变了学生眼中枯燥的学习氛围,对于学生的高中生活增添了一丝色彩。同样通过高强度的体能训练可以让学生在其中释放自己的压力,从而舒缓自己的心情,为后续的学习奠定坚实的基础。^[1]

(二) 提高学生身体综合素质

体能能够反映一个学生的身体素养,并且可以看出一个人的心态以及心理等多种情况因素。随着经济的发展,很多学生在温室下长大,此类学生身体素质欠佳,很多学生在高考的压力下容易产生厌烦的情绪。在高中体育课上教师对于体能训练的重视和方式的创新能够增加学生的体育运动量,对学生的学习方式有着一定的影响。教师利用此种方式对学生身心健康成长有着很大的帮助。体能训练强调的是有规律的、有强度的训练,这样的训练方式可以使学生不断的约束自己的行为,规范自己的准则,帮助学生在生活以及学习中养成良好的习惯,从而促进学生身体素质的全面提升,为学生的健康发展做了良好的铺垫。

(三) 有助于良好意识的形成

在实际的生活中学生难免存在一些不良的习惯,很多学生在学习的过程中遇到难题常常会出现半途而废,毅力不足的情况,教师通过在体育课上的体能锻炼有助于提高学生的耐力,对于学生未来的学习有着很大的帮助。另外,体能训练的方式是多种多样的,教师可以布置针对个人的体能训练,同时也可以制定小组合作的方式。利用合作的方式进行体能训练尊重了学生之间的差异性,使得班级中的学生互补。通过小组比赛的方式提高了学生的竞争意识和团队合作意识,从而促进了学生身心的健康发展。

二、高中体育课上进行体能训练的策略探究

(一) 通过组织体育比赛进行体能训练

体育课堂的教学不能只是引导学生一味地进行锻炼,这样会导致学生对体育课堂上的学习积极性下降,不利于学生在体育课堂上的学习。体育教师可以在体育课堂上举办一些体育比赛,让学生通过比赛的形式来增加对体能训练的兴趣,让学生可以主动地参与到体育锻炼当中,利用体育比赛让学生主动进行训练,提高学生的身体素质。^[2]

例如,教师在体育课上为学生讲解一些篮球规则方面的知识,通过篮球来调动学生的积极性,并在学生兴趣激昂的时候为学生举办一场篮球比赛。一节篮球比赛往往需要四十分钟,而在比赛的过程中又需要双方队员来回奔跑,对于学生的体能有着很大的考验。教师引导学生自主组队,并在课上进行比赛的开展,由最终获得分数较多的小队获胜。在比赛开始之前,教师引导学生来进行一些赛前体能锻炼,避免学生在比赛过程中出现拉伤的情况。其次,由教师担当裁判来阅读比赛,在比赛结束后教师可以设计一些实质性的奖励来激励获胜的球队,从而让学生体验到被认可的感觉。设计体育比赛不仅可以激发学生对于体能训练的兴趣,还可以让学生在紧张的文化课学习时减轻学习的压力,更好的引导学生利用体育运动来调节自己学习的状况,从而促进学生自身能力发展。

(二) 通过信息技术学习体能训练技巧

随着信息技术的不断发展,以多媒体为主的信息技术在教育中得到了广泛的应用。任何事物的解决都存在一定的技巧,体能训练也不例外。因此,在高中体育课上进行体能训练的教学过程中,教师可以通过利用多媒体信息技术播放视频等方式来为学生介绍一些技巧,从而让学生的体能训练变得更加高

效。

例如，在长跑运动的训练过程中，教师可以借助信息技术视频的形式来为学生讲解一些技巧。首先，教师可以通过图片的形式来为学生介绍一些关于长跑的知识及其好处，借此来达到吸引学生注意力的目的。其次，针对于1000米长跑，教师可以利用信息技术自主搜索的特点来为学生展示一些视频，通过视频来使学生更好地了解长跑的技巧。如，在长跑的过程中一定要匀速跑，刚开始不需要太快，最重要的是保持自己的体力等等。同样，教师还可以借助视频的形式来观看其他学校的长跑训练计划，从中发现学生自己训练计划中的不足之处并加以改正。通过视频的方式让学生明确在长短跑的训练过程中应：先长跑后短跑、先短跑后长跑、短跑与长跑交替进行。利用信息技术的方式来学习跑步训练的相关技巧有利于学生养成良好的习惯，让学生以积极健康的心理面对体能训练，同时也可以发挥出信息技术在教学过程中的作用，激发了学生的学习兴趣。

（三）调整体育课程结构激发学生兴趣

兴趣是学生开展运动的前提和基础，激发学生的兴趣，让学生主动投入到学习中去。因此，教师可以从学生的实际出发，通过合理的教学设计，调整体育课程的结构，适当增加学生普遍喜欢的运动项目来锻炼学生的体能，从中更好地体现出以学生为主体的教学理念，从而更好地促进学生能力的提升。

以往的体能训练往往是利用跑步、跳远等方式来促进学生能力的提升。基于学生兴趣爱好之下，教师可以在体能训练中增加学生喜爱的体育项目，如篮球、足球以及排球等等。以篮球为例，篮球运动可分为进攻队和防守队，进攻队通过运球、传球、突破、传切、掩护、投篮等进攻战术进球得分，而防守队则需要通过抢断、盖帽、夹击、关门等防守战术破坏对手的进攻，从而获得进攻权。在体能训练的过程中，教师可以引导学生锻炼转胯横移、跳步、胯下运球、三步上篮等基础的动作来达到锻炼体能的目的是。最后，教师引导学生学习一些篮球运动相关的动作，从而让学生的运球及投篮动作更加规范，在此过程中还可以为学生介绍一定的篮球战术并引导学生在实践中进行学习。利用此种方式充分体现了学生的主体地位，提高了学生体能素养。

（四）利用小组合作方式进行体能训练

合作能力是学生在在学习过程中必须要掌握的一种能力，由于高中阶段的学生往往存在一定的差异性，学生的学习能力以及基础不同，通过合作的方式可以更好地帮助学生共同进步。因此，在进行体能训练中教师就可以让学生之间进行合作，通过合作找到正确的训练方法，从而更好地帮助学生提高自己的锻炼效果。

例如，在跳远这项体育运动的训练中，教师可以通过小组合作的方式来引导学生训练。首先，教师应将班级中的学生等

分为几个小组，并且每个小组挑选出一位能力较强的学生担任组长。在训练的过程中教师可以充分发挥组长的作用，如，在跳远中预摆这个动作要领中，教师先向组长介绍动作要领，即两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，上体稍微前倾，手尽量往后摆。其次，教师监督组长来进行学习，合格后由组长带领小组中的成员进行学习。通过组长教学的方式不仅能使得学生对于这个动作要领更加熟练，同样每个学生在训练时的错误也能被及时地更正，更好地提高了教师的课堂教学效率，并保证了学生的体能训练。利用合作的方式进行体能训练不仅使学生形成了相互合作的意识，同样提高了学生的学习效率，帮助学生更好地理解跳远的动作要领。

（五）规划学生体能训练的时间及方案

一堂高质量的体育课程需要合理的训练方案和正确的时间安排，只有这样才能使得教师的体能训练教学变得更加高效，让学生感受到体能训练的意义所在。因此，在实际的体能训练过程中，教师要为学生制定合理的训练计划和安排，通过科学的方式来促进学生综合素质的提升。

在体育课上教师可以为学生制定一个具体的锻炼计划。如，一节体育课往往为四十五分钟，在前十五分钟教师引导学生进行慢跑热身的活动，通过热身来避免学生在运动中受到伤害。接下来的二十分钟，教师可以引导学生进行引体向上、跳远、投掷铅球等活动来增加体育活动的趣味性。其次教师利用十分钟的时间让学生进行自主活动，学生可以利用这段时间进行加练，也可以利用这段时间饮用淡盐水来补充体力。同样，由于高中阶段的学生往往面临着较大的压力，仅仅凭借一周两节课的体育难以缓解学生的压力，学生的身体素质也无法得到提升。因此，教师可以为学生制定一些课下的锻炼计划，让学生一周内根据教师的计划来打卡，从而更好地促进学生的身心健康发展。利用此种教学方式不仅提高了学生体能训练的效率，引导学生进行科学的训练，同时也促进学生养成良好的学习和生活习惯。

总而言之，在体育课堂上对学生进行体能训练是提高学生自身身体素质有效方法之一，高中学生往往面临高考会有较大的压力，如果学生的身体素质抗压能力欠缺，非常不利于学生的学习发展。因此，在高中体育教学过程中教师应不断完善自身专业素养，通过为学生创新体能训练的方法来促进学生身心的健康发展。

参考文献

[1] 张明岚. 高中体育课体能训练策略研究[J]. 《教育(周刊)》, 2018: 47-47.

[2] 蒋海洋. 高中体育与健康课堂开展健康教育研究[J]. 时代教育, 2017: 96-98.