

# 关于高中体育教学中强化体能训练的思考

徐美平

浙江省金华市宾虹高级中学 浙江 金华 321000

**摘要:**随着素质教育的不断深入,对学生的个人综合素质提出了更高的要求。在体育课程中教师应当合理利用这一时间,来带领学生进行适当的体育锻炼,提高学生的身体素质。使学生真正成为教学中的主体,充分发挥出了体育课的最大化作用。

**关键词:**高中体育;强化体能;策略

在高中时期,学生有着较大的学业压力、课业繁重,能够进行体育锻炼的机会少之又少。学生只有拥有更强健的身体才能更好地投入到学习中来,尤其是高中生拥有健康身体更是尤为重要。在体育课程中教师应当合理利用这一时间,来带领学生进行适当的体育锻炼,提高学生的身体素质。

## 一、探究新课改下增强高中生体能训练的意义

新课改下增强高中生的体能训练具备十分重要的意义。从高考体育考试项目来看,体育高考的选材对学生的综合身体素质要求是比较高的。不仅是针对考生的运动专项进行考核,对速度、耐力、力量、协调性等综合运动素质的考核成绩才是决定考生最终报考相应体育院校的主要参考依据。对于考生而言,若不经受适当的长期体能训练,其体能水平是难以实现提高的,这对考生今后的发展是尤为不利的,此外,新课改明确要求我们对学生的体能训练充分重视起来。

## 二、设置训练游戏,调动学生的积极性

通过体育锻炼来提高学生的身体素质,是教学活动中的重要一环。但根据学生的实际状况可以发现,学生进行体育锻炼的积极性不高,学生身体素质较差,需要教师付出更多的精力。究其原因学生有着较大的学业压力,学生课业繁重,在日常的学习中锻炼机会较少。并且教师的教学方式过于呆板,教师对体育课程的重视度也不是很高。这需要教师对教学课堂进行创新,丰富体育教学内容,为学生营造活宽松的氛围。在体育课程中设置竞赛游戏,来提高学生锻炼的积极性,让学生在游戏的过程中进行体育锻炼,丰富学生的课余生活,帮助学生缓解压力。例如在带领学生上体育课的过程中,学习的主要内容是排球。教师为了让学生对课程内容更感兴趣。在上课的过程中给学生设置了训练游戏,先给学生展示了排球颠球的标准动作,让学生进行来练习,在学生练习的过程中给学生指导,让学生能够做好规范动作。在学生练习二十分钟之后,教师让学生进行排球竞赛游戏,瞬间激起了学生的兴趣,提高了学生的积极性。同时通过惩罚制度,让学生重视体育训练,也帮助学生进行体能训练,活跃了课堂氛围。

## 三、选取合适的体能内容,制订单元教学计划

新课标在体能模块课程内容中,没有明确具体的学习内容,需要学校或教师自主选择。一些一线教师初接触体能课,凭经验把各种练习方法堆积在一起,认为学生只要多练,体能就会上去。如:在速度素质课上,教师安排了追逐跑游戏、快速启动练习、折返跑接力、跑绳梯等内容,一节课热热闹

闹,学生也出了许多汗,但学生在这个过程中,学到了什么,对以后速度素质的发展有什么深刻印象,可能收效并不理想。要上好体能课,就要选好教学内容,这是保证课堂质量的关键。

在合理选择体能内容时要注意三个问题:一是注意对原有身体素质内容的改造,使得原来一些枯燥的身体素质内容变得新颖和有趣味,适合高中学生开展学习。比如速度素质可以不用50米跑,它可以是各种追逐跑游戏,可以是各种姿势的快速启动和各种躲闪练习,可以是不同距离的折返跑等。二是注意与《国家学生体质健康标准》融合,对于身体形态、身体机能和一部分身体素质不重复测试,既可以解决课时不足问题,也可以让体能模块发挥其作用。三是关注体适能发展的内容,有助于我们的教学内容设计。

## 四、科学制订体能课时计划,有效实施课堂教学

教师在制订体能课时计划时首先要注意对技术教学的把握。体能课更多的是教会学生如何进行自我锻炼和体能提升的深刻感受。体能模块学习的主要目标是学会发展体能的基本方法以及良好体验,在教学的方法和手段上采用项目化学习的方法对体能模块目标的实现会有很大帮助。项目化学习是学生综合运用多学科学习成就进行自主学习的一种学习方式,它在关注知识传承的同时,更关注学生理解知识的过程与方法,这与体能模块的目标是一致的。如,在学习核心力量的体能内容时,教师可以先布置任务:以小组的形式让学生去网络上查找有关核心力量的资料,弄明白什么是核心力量,发展核心力量方法手段有哪些;然后在课堂上各小组进行展示,通过讨论获得发展核心力量的方法、评价等知识;最后全体学生进行练习体验。体能模块计划虽然分成了几个单元,但具体教学时,不能把它们孤立起来,应有机结合在一起,会产生更好的效果。因此,在制订体能课时计划时,最好一节课设计两个主线同时进行,做到合理搭配,相对平衡。

总而言之,学生的身体素质是学生在生活中进行其他活动的重要基础,教师要善于创新体育课堂,充分把握课程时间,来对学生进行有针对性的体育锻炼,提高学生的身体素质。

## 参考文献:

- [1] 刘洪煜. 新课改下高中体育考生的体能训练分析[J]. 中外企业家, 2018(33): 210.