

# 运动处方教学模式在初中体育教学中的应用

雷佳杰 张全成

(西安石油大学体育学院 710061)

**摘要:** 在初中教育阶段, 体育教学是重要的组成部分, 也是锻炼初中生健康体魄的关键形式。运动处方教学是一种对学生体质健康精准干预的教学模式, 它遵循了最近发展区理论及系统论、信息论、控制论。在实施中诊断查因, 了解学生身体健康状况, 是处方教学的前提; 教师针对学生的体能弱项, 科学地制订处方, 是处方教学的关键; 高效发挥精准式处方、泛化式处方和融合式处方的价值和作用, 是处方教学的硬核。

**Abstract:** Physical education teaching is the main position of school physical education work, is the main form of improving the physical health level of primary and middle school students. Exercise prescription teaching is a teaching mode of precise intervention for students' physical health, which follows the theory and system theory, information theory and control theory of the recent development area. In the diagnosis of checking and understanding the physical condition of students is the key to the value and function of precise prescription, generalized prescription and integrated prescription is the core of prescription teaching.

**关键词:** 运动处方; 教学模式; 初中体育; 精准干预

## 前言

在新课程改革背景下, 体育教学所处的地位愈发重要, 是现今初中阶段教学中不可缺少的学科, 通过体育锻炼, 能够增强初中生健康体魄, 也能够助力体育老师实施素质教育, 全面实现初中生五育(德育、智育、体育、美育、劳育)并举发展的目标。在早期教学思想与教学方式潜移默化的熏陶下, 初中阶段的体育教学项目过于固定, 初中生对体育锻炼兴致缺缺, 导致体育教学效果不显。运动处方体育教学模式的引入, 彰显了新时期因材施教的教学原则, 能够有目标性的训练初中生, 对其身体与心理的发展有重要的促进作用。

### 一、运动处方教学模式提出的背景

随着新课程改革的深入推进, 与国家层面的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的提出, “健康第一”的体育教学理念开始融入到初中阶段的体育教学中, 其要求初中阶段的体育要与教学课程改革要求相符合。基于“健康第一”的体育学科教学理念, 国内业界研究人士参考国外“运动处方”的概念和健康管理模式, 探索出多种适合国内初中阶段体育教学特点的“运动处方教学模式”。

### 二、运动处方教学模式的概述

#### (一) 运动处方

上世纪五十年代, “运动处方”的概念由美国生理学家卡波维奇提出。20世纪60年代末, 这一概念被WHO第一次应用。所谓的运动处方, 即基于增强体质、促进身体与心理健康为首要目标, 结合参与者的主要信息、专业体检报告、运动承受能力等情况, 根据其健康、体质与心血管功能等方面的实际, 用“医院”处方的方式设计体育锻炼内容、强度、时间与频率, 同时制定锻炼中应注意事项。在运动处方的应用中, 属于因人而异, 对参与者的锻炼提供较强的目标性与科学性有利于实现运动者的自我操作。

#### (二) 运动处方教学模式

在教育教学中, 运动处方的应用主要以运动处方教学模式来展现, 也就是体育老师结合初中生的身体素质和健康程度, 将强健初中生体魄、处理同体质相关的问题作为教学目标, 通过处方的形式安排初中生体育锻炼的项目、强度、时间、频率, 乃至体育锻炼中应该注意事项等。

### 三、运动处方教学在初中体育课的实施与应用

#### (一) 诊断原因

为顺利实施运动处方体育教学, 应该根据该教学模式特点, 进行因材施教, 注意初中的个体化差异, 其要求体育老师在课程开始前掌握所有初中生的身体状况, 诊断个体身体素质存在的不足, 分析初中生身体素质培养需求, 以此为前提因材施教, 提高体育课程教学效率与质量。

初中教育阶段, 学生每年都会进行一次体质健康测试, 这可以全方位的反映出初中生的身体健康, 比如, 与健康相关的心血管功能、肌肉的力量与耐力, 乃至全身关节与肌肉的柔韧程度等。利用信息分析法, 体育老师能够个性化诊断初中生的身体健康, 掌握其身体素质状况, 划分出不同体质和素质的学生群体。

凭借初中生体质健康测试各项数据的科学分析, 诊断本校2022级七年级某班所有学生的个体健康状况, 通过分析结果明确了解到该班学生体态上, 比如, 体质差类、肥胖类以及慢性病类等, 身体素质上, 比如, 速度、耐力以及力量等各个类型弱势群体的人数和个体名单, 以此为运动处方体育教学因材施教奠定了基础。

#### (二) 开具处方

结合各类弱势学生群体的身体特点, 根据体育运动教学规划, 运动处方有3类, 也就是精准式、泛化式以及融合式的运动处方教学类型。第一种通常基于纯粹地培养专门素质为教学目标, 应用的形式为专业体能课程。第二种通常结合初中生共性体质情况设计通用的运动处方, 应用的形式为每次体育课程中的“身体素质课课练”。第三种通常根据日常体育课程教学要求, 将学生身体素质培养中引入常规技能锻炼, 确保运动素质培养紧密联系技能训练, 进而使得技能与体能相互促进, 共同发展。

在具体教学过程中, 老师可结合实际情况有针对性的选用处方。在设计处方时, 体育老师应科学添加内容、确定指标。其指标中既要涉及运动形式、强度、频率、时间以及注意事项等, 还应该顾及到体育教学内容、教学模式、运动调料、应用器材、锻炼安全等。

基于本校2022级七年级某班所有初中生具体情况, 规划了下列体育运动处方。针对体质不高的初中生展开半小时小于于中级程度的有氧运动、力量锻炼以及柔韧练习; 针对肥胖症的初中生展开半小时中级程度的有氧运动、矫正体操以及肌肉力量锻炼; 针对耐力素质不高的初中生展开每1/6小时的四次左右的65%左右强度的半场横向往返运球等; 针对力量素质不高的初中生展开每1/6小时的十次左右的75%强度的运球或单手高抛球等训练。在此次体育运动处方设计中, 综合了各种体质和素质初中生的特点, 科学规划了体育运动锻炼的内容、强度、时间, 并且协调了体育课程教学的模式、器材、条件等实际要素, 所以具有较强的实操性。

在运动处方教学应用过程中, 为保证教学方法的适用性, 确保教学效果满足预期需求。应该侧重课中与课外交互的原则, 既要做好课内时间的有效利用, 还应该科学规划课外时间, 培养初中生的心理素质, 确保教学的有效性。这就要高度关注如下内容: 第一, 提高课内时间的利用率, 合理规划课外休闲活动。在体育运动处方教学的应用中, 老师能够在课中为初中生讲述相关健康锻炼的处方教学的基本知识, 使初中生能够深刻认识和基本掌握此类处方体育

教学模式,并以此为前提,结合初中生的身体素质情况来实行,促使初中生能够按照相应概念展开适当的体育锻炼,达到有效的训练效果,完成体育学科课内时间的合理利用。除此之外,还能够策划相应的课外活动,像是登山、越野等,利用以上有氧运动加之力量锻炼,促使初中生严格落实此类教学模式,合理展开身体素质训练,增强初中生身体素质。第二,科学应用运动处方体育教学,有效培养初中生心理素质。当前初中生的心理问题不可小觑,其心理素质的培养和强化对其全面发展极为关键,体育老师应该结合初中生的心理素质、结合运动处方教学模式展开有目标性训练,确保体育学科教学的效果性,保证体育教学活动的有效进行,为初中生后期发展提供有利的条件,促进学生身心健康发展,保证体育教学质量。

总之,教师制订的运动处方不仅要简单易行、合理有效、便于评价与改进,还应该适合体育学科教学的发展规律与基本原则。

### (三) 精准实施

在运动处方体育教学中,精准实施是决定其成功与否的关键。结合3种类型的体育处方教学作用与特征,其实施的主要路径是额外添加的“体质健康课”,加之锻炼身体素质的“课课练”以及二者的融合教学。其中,第一种类型是实施精准运动的处方教学模式,涉及的内容通常是基于所有个体体质特征的训练;第二种类型是实施泛化式的处方教学模式,涉及的内容通常为初中生共同训练的通用内容;第三种类型主要应用于日常的体育学科教学内,在技能训练的基础上强化初中生的体能。

为了保证体育训练效果,不管选用哪一处方教学模式,老师均应该严控运动强度、持续时间与运动次数等要素,尽量根据计划执行运动处方。老师应该了解初中生运动的承受力,结合其具体状况,确保最佳锻炼的负荷度。在运动负荷各项指标内,心率最为明显,然而,不可单纯的依靠心率指标来进行。应该综合运动密度与强度实施科学锻炼,确保体育运动效果,科学掌握运动的各项技巧,确保运动的有效性,保证初中生身体与心理的健康成长。另外,在实施处方体育教学中,体育老师应该主动创建轻松、自由的课堂教学氛围,凭借不同教学策略充分调动初中生的运动兴趣,促使其以饱满的热情,在体育锻炼中增长智慧、感受体育运动带来的乐趣与喜悦。

然而,运动处方教学模式的设计也有一定的瑕疵存在,所以,该教学模式属于“落实—评价—改进—再落实—再评价—再改进”的优化和完善过程。综上可知,评价与改进是保证体育运动效果的关键部分。其评价的关键是运动效果的诊断。文章选择应用过程与终结评价有机融合的方式,其评价的内容包含初中生训练前与训练后不同体能指标的改变。另外,还应该注重初中生锻炼中的表现情况,最后给予综合性的评价结果。在实施过程评价中,应该找出初中生锻炼中面临的挑战和问题,从而第一时间改进训练计划,并提供有针对性的指导。处方的改进并不是全部否定以前的内容,属于优化提升。因此,体育老师可稍微调整训练指标,保证指标在初中生的近期发展范围内,促使其不仅可以利用熟练的方式运动,还可以保持新鲜感,最终满足预期的体育教学目标。

### 四、学校方面的策略

#### (一) 高度重视体育教学

初中教育时期,属于学生身体与心理发育的重要阶段,此时,若可以辅助初中生养成体育锻炼的兴趣,会使其一生受益匪浅。大部分初中学校都不够关注体育教学,领导的态度会直接决定初中生体育爱好的树立。如果学校重视这一阶段的体育教学,其就会严格要求体育学科教师。使其能够挖掘出体育特长生,同时对其展开科学、合理的训练,学校重视起来,体育教师会随之高效对待。这一时期的学生正是活泼好动阶段,若学校日常上对体育学科教学都不够关注,那么学生也会由此受到影响,在潜移默化中丧失对体育学科的兴趣。

#### (二) 添置齐全体育器材

初中生对体育学科的兴趣是其参与体育运动的基础条件,然而,若体育器材配套不齐全或缺失,老师就难以使其产生兴趣。

大部分初中生都爱打乒乓球、羽毛球,然而,部分初中学校因为没有训练场所,哪怕乒乓球台,也少的可怜。而要第一时间抢占球台,大部分初中生在下课铃一响就蜂拥而去。未抢占到的只能“望洋兴叹”,长此以往,原本爱好这一球类的初中生也逐渐丧失了兴趣。

若学校将体育运动要应用的器材均配置完备,即便某些初中生不爱体育活动,在其看到其他学生玩的热火朝天,同样会受到熏陶和带动,对某些体育活动跃跃欲试。在其感受到体育运动带来的乐趣后,这些学生会自然而然的爱上某些体育运动。

### 五、结论与建议

(一) 在初中教育阶段的体育教学中,落实处方教学模式,研究以初中生为主体的运动处方应用,明显改变了初中生身体机能与身体素质,可以掌握正确的运动方式与技巧,锻炼初中生养成运动的好习惯,同时可以彰显出体育老师的导向作用与初中生自身的主体性。

(二) 应用处方教学模式改变了早期教学活动中的竞技侧重,很好的融合了体育技能、健康教育、身体锻炼,使初中生高效率、高质量地掌握了合理的运动方式,为未来终身体育运动做好了铺垫。

(三) 在落实处方体育教学模式中,受早期教师教学思想的束缚,初中生需要在老师的辅助下转变对体育的认识。建议在后续体育的理论教学中,多添加针对初中生体育教学的目标与方法,辅之以处方教学的作用,确保初中生运动观念的转变,持续提升其对体育运动处方教学的高度认识。

(四) 应用运动处方教学模式可以深入激发运动对初中生身体的作用,对新时期初中生心理健康有重要的影响。所以,建议在设计处方内容方面侧重心理因素,基于老师指导进行体育运动,高效促进初中生身体与心理健康发展,养成终生运动的良好习惯。

综上,运动处方教学模式的应用效果显著,针对运动处方教学的研究是现阶段业界主要探索方向,初中生只有在持续实践中,不断改进与优化才可以体现出运动效果,探索出适用的运动方式,真正实现身体素质提升的目标,运动处方教学对于初中体育教学具有积极的促进作用。处方教学的实施属于复杂又长期的过程,凝聚着体育老师的心血和智慧。既需要老师的“望闻问切”能力的支撑,还需要其具备因材施教的本领,辅之以专业知识。如此,才可以精准实施运动处方教学。

### 参考文献:

- [1] 夏春风,吴江,王伟.大学生体质弱势群体运动处方的教学植入研究[J].体育世界,2018(05):199-200
- [2] 《国家学生体质健康标准解读》编委会.国家学生体质健康标准解读[M].北京:人民教育出版社,2007:47.
- [3] 邓风莲,焦汉生.运动处方教学模式在大学体育教学中的实践[J].南阳师范学院学报,2016,15(09):70-73.
- [4] 贾荣.初中体育运动处方教学模式的实践研究[J].名师在线,2020, No.142(33):5-6.
- [5] 姬小柱.运动处方教学模式在初中体育网络教学中的应用策略探究[J].考试周刊,2020(73):117-118.
- [6] 邹娜.“运动处方”教学模式在高校体育教学中应用的研究与实践[J].吉林广播电视大学学报,2019, No.216(12):68-69+72.
- [7] 张彦.运动处方理念下普通高校体育教学模式改革研究[J].高教探索,2020, No.212(12):40-43.
- [8] 谭宁,秦泉.运动处方教学模式在高校田径课程中的应用[J].当代体育科技,2017,7(01):124-125. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.01.124.