

高中体育教学中体能训练的实践与探索

刘亮

上海市同洲模范学校, 上海 200003

DOI: 10.61369/ETR.2025390018

摘要：随着素质教育改革的深入推进，高中体育教学也应按照新课标的指示，对教育教学活动进行创新改革，通过加强体能训练等教学实践，促进学生身心健康的全面发展。基于此，本文将浅析体能训练在高中体育教学中的重要性，以及高中体育教学中体能训练现状，并对高中体育教学中体能训练的实践路径进行探讨，以期进一步提升高中体育教学中体能训练的质量与育人成效。

关键词：高中体育；体能训练；教学实践

Practice and Exploration of Physical Fitness Training in Senior High School Physical Education Teaching

Liu Liang

Shanghai Tongzhou Model School, Shanghai 200003

Abstract : With the in-depth advancement of quality-oriented education reform, senior high school physical education teaching should also carry out innovative reforms in educational and teaching activities in accordance with the guidelines of the new curriculum standards. By strengthening teaching practices such as physical fitness training, it can promote the all-round development of students' physical and mental health. Based on this, this paper will briefly analyze the importance of physical fitness training in senior high school physical education teaching, as well as the current situation of physical fitness training in senior high school physical education teaching, and discuss the practical paths of physical fitness training in senior high school physical education teaching, in order to further improve the quality and educational effect of physical fitness training in senior high school physical education teaching.

Keywords : senior high school physical education; physical fitness training; teaching practice

新课标下，高中体育教学如何围绕核心素养培养，强化学生身体素质已成为教师开展教学活动需要面临的新课题。体能训练作为高中体育教学中的重要组成部分，是提高学生运动能力与掌握扎实运动技能的重要基石。然而，在实际高中体育教学中，学生的体能情况并不理想，部分学生因为学业压力在速度、力量、耐力和柔韧性等方面存在一定不足。对此，高中体育教师要积极探索科学、高效的体能训练策略，以充分发挥体育运动对学生健康成长的积极作用。

一、体能训练在高中体育教学中的重要性

(一) 提高学生的身体素质

科学的体能训练对身体素质的提升和人体机能正常运转十分有益。高中学生正处于身体发育的重要阶段，适当的体能训练不仅能帮助他们强健体魄，还在一定程度上有助于缓解学业压力。所以，高中体育教师应提高对体能训练的重视，在体育课上根据不同年级学生的身心发展和兴趣爱好，对其展开各种运动项目的体能训练^[1]。能够坚持参加体能训练的学生，他们在运动技能、平衡能力、耐力和速度等方面都会有很好地提升，体育成绩也将更加优秀。而且，体能训练要求学生不断打破原有舒适圈，这使学生在体能训练中不仅能形成坚定的意志品质，还有助于增强他们

战胜困难的信心。

(二) 培养学生的健康习惯

在高中体育课上，教师通过组织趣味生动的体能训练活动，能够有效激发学生对体育锻炼的兴趣和参与热情，从而培养学生养成健康的锻炼习惯。体能训练并不是简单的机械力量或耐力训练，而是针对高中学生身体素质特点的训练活动，学生在体能训练后，其心肺功能、肌肉力量，甚至精神状态都会良好发展，因此体能训练对高中生的健康成长十分有益^[2]。与此同时，体能训练的效果并不是一周几节体育课就能体现出来的，需要教师引导学生每天保持系统的体能训练，使之成为他们日常生活的一种习惯，这也有助于学生形成良好的自律意识和能力，进而自然而然地提高自身免疫力和生活质量。

二、高中体育教学中体能训练现状

（一）训练内容缺乏层次性与针对性

高中体育课程课时有限，教师能够开展的体能训练内容更是相对有限，而训练内容“一刀切”便成为了高中体育教学体能训练中最突出的问题之一。一方面，体能训练项目多是围绕长跑、俯卧撑、立定跳远等基础体能练习展开，且训练内容的重复度高、更新频率低，忽视了不同学段学生的身体发育特点与体能基础差异。这会出现体能基础薄弱的学生难以跟上进度，出现畏难情绪，而体能较好的学生则因训练强度不足，无法实现进一步的体能突破^[3]。另一方面，与具体运动项目结合的专项体能训练内容相对较少。比如，教师在课堂上只是组织学生进行常规体能训练，并没有结合篮球、足球等开展针对爆发力、敏捷性等方面的针对性体能训练项目。

（二）训练方法忽视科学性与趣味性

现行高中体育教学中的体能训练方法以绕操场跑圈、折返跑、俯卧撑为主，而且具有高强度、重复性的特点。教师并没有按照“热身—训练—放松”的科学体能训练理念，为学生设计循序渐进的体能训练内容^[4]。比如，为了提高学生的长跑成绩，教师只是简单地增加训练圈数，忽视了对学生呼吸节奏、摆臂姿势等运动技巧的传授，这会增加学生在体能训练中出现膝关节损伤、肌肉拉伤等运动损伤的概率。此外，教师开展体能训练也多以集体形式进行，缺乏个性化、游戏化的训练方法设计。长此以往，学生容易产生体能训练等同于身体劳累的错误认知，进而引发他们对体能训练的抵触心理。

（三）训练评价缺少过程性与差异性

当前高中体育教学体能训练部分的评价体系主要服务于体育会考、体质健康测试的量化要求，如学生1000米/800米跑的用时、立定跳远的距离、肺活量数值等，很少关注学生在体能训练中的参与态度与运动技巧掌握情况等综合素质^[5]。比如，有的女生虽然800米成绩虽然仅为及格，但她积极参与体能训练，从最初的用时5分钟慢慢提升到4分30秒。如果用传统评价体系，无法看出这名女生的进步，这很容易打击学生参与体能训练的积极性。此外，评价主体也较为单一，通常只是教师按照成绩数据进行单向评价，缺乏学生自我评价、同学互评等多元评价主体的参与，使得评价结果虽具有权威性，但没有根据学生个体差异进行有效指导。

三、高中体育教学中体能训练的实践路径

（一）提升体能训练的层次性

提升高中体育教学中体能训练的层次性是促进学生身体素质提高的有效路径，这就需要教师对学生的体能训练强度进行科学地研判。从设计角度来看，如果体能训练强度过大，那么可能就会使学生感到身心疲惫还容易受伤；如果体能训练强度过小，则会难以激发学生的斗志^[6]。所以，这就需要教师建立起具有层次性的体能训练强度体系。在实际教学中，首先教师要通过体测，了

解每一个学生的体能情况，测试内容包括但不限于学生的心肺功能、肌肉力量以及柔韧性等。然后，教师根据数据对学生的体能情况进行评估，将他们分为不同的层级，并结合不同层级学生的体能训练需求制定针对性的训练方案。

例如，针对体能较为薄弱的学生，主要开展基础耐力以及协调性的训练；针对体能基本及格的学生，强化他们某一项具体的体能指标；针对体能较好的学生，则重点提升综合运动能力。教师要做好引导学生正确认识体能训练，要求他们明白体能提升需要经过长期的坚持才能够逐渐达成，只有坚持不懈才能实现目标，这样才能够缓解学生在遇到体能训练瓶颈时的负面情绪。其次，为了避免学生对体能训练感到枯燥乏味且身心疲惫，教师还要对训练方式进行创新^[7]。例如，引入竞技元素、设置阶段性挑战等，这样也能够激发学生的参与热情。在体能训练内容安排上，教师要把握好专项训练和综合素质提升之间的平衡，不仅要对学生的薄弱环节进行针对性训练，还应全面性地提升学生的身体素质，教会学生正确的锻炼方法及自我管理方法，进而使其做到课后自主形成良好的锻炼习惯。

（二）增强体能训练的趣味性

在信息技术的大背景下，高中学生课余活动和爱好已经有了很大的不同，以往的体能训练手段并不符合现如今的学生需要，因此教师需要提升体能训练效率，增加其趣味性和吸引力，不断更新体育教学理念。教师需要在了解当下高中生的心理特点和爱好兴趣的基础上，引入创新性的体能训练方式和内容，如设计游戏化训练，通过组织学生进行闯关游戏，让学生在难易程度不一的关卡中，锻炼自身的敏捷度和肌肉力量，以增强体能训练的有效性和针对性^[8]。

从教学策略方面来说，教师应从突出学生的主体性入手，设置民主化的学生参与机制，让他们参与到体能训练项目的选择、训练目标的设置中来。比如，教师借助问卷调查或小组讨论方式，获取学生对体能训练内容的需求和喜好，然后根据学生不同的体能状况以及发展需要，设计具有针对性地体能训练内容。同时，教师还应巧妙地将民间游戏与现代体能训练有机结合，比如将“木头人”“老鹰捉小鸡”等经典游戏与核心力量、协调性、柔韧性等体能训练深度融合，使原本枯燥乏味的体能训练因与游戏相结合而变得富有激情与挑战，这种寓教于乐的训练方式不仅能够激发学生的积极参与，还能培养学生相互协作意识。此外，教师还要利用好信息化教学手段，如运动软件、智能设备等对学生体能训练过程进行实时监测和数据统计，进一步增强体能训练的科学性、创新性，并为学生体能训练评价提供了一个客观的数据参考。总之，教师要积极探索个性化、游戏化的体能训练模式，让学生在享受运动乐趣的同时实现身体素质的提升。

（三）完善体能训练的评价体系

首先，教师要兼顾高中体育教学体能训练的评价过程与学生的体育成绩。保留1000米/800米用时、立定跳远距离、肺活量等体育会考、体质健康测试的核心指标的基础上，增加过程性评价标准，如学生期末成绩与期初成绩的对比、学生训练过程中是否按时参与并认真完成练习、学生运动过程动作的规范性和科

学训练方法的运用等方面。对此,教师通过设置“学生体能训练成长档案”,记录学生每次训练的参与情况、动作反馈、进步细节等,期末结合档案数据与学生体育成绩进行综合评价,使评价更加全面、客观。其次,教师要改变由教师单向评价的传统评价模式,引入学生自评、同学互评等多元评价主体。学生自评主要通过要求学生每周填写“体能训练自评表”,反思自身的优点与不足,如本周的训练态度、耐力表现等。同学互评则以小组为单位,从学生在体能训练中的团队协作、帮助他人等角度,由同学相互打分^[9]。最后,教师还应建立评价反馈机制,避免依赖期末的“一次性”评价。在具体实施时,教师可根据学生的课堂体能训练表现向学生提出如“你的间歇跑节奏掌握较好,下次可适当提高快跑速度”等具体指导建议;每月组织学生开展“体能训练交流会”让学生分享自己的体能训练成果和训练经验,然后由教师进行总结,对学生的共性问题和个性问题提出解决方案;设置“进步之星”的奖项,对学生在体能训练中表现出的坚持与努力给予肯定,并以榜样的力量激励更多学生积极参与体能训练。

(四) 强化教师素养与学生认知

在教师层面,高中应定期组织体育教师开展“体能训练”专项培训教育活动,内容涵盖运动生理学、运动训练学、急救技能、分层教学方法等知识技能,并邀请高校专家、资深体能教练

为其授课。同时,开展听评课活动,让教师观摩优秀教师的课堂教学过程,从中学习借鉴先进的体能训练经验。在学生层面,一方面,通过“体育课堂渗透+校园宣传”引导学生建立对体能训练的正确认知^[10]。例如,在体育课堂导入环节,教师让学生先不要去操场,在教室借助多媒体设备为学生播放“体能训练与免疫力提升”“体能基础对专项运动的影响”等科普微视频,帮助让学生更好地认识到体能训练的价值。另一方面,教师还应鼓励学生课后养成自主进行体能训练的良好习惯。借助社团活动、锻炼打卡等方式,让学生养成每周进行规律体能训练的好习惯。

四、结语

综上所述,提升高中体育教学体能训练质量具有重要的现实意义。教师要革新教学理念,创新训练内容与训练方法,为学生提供高质量的学习体验,进而激发学生对体能训练与日常锻炼的兴趣,塑造学生健全的人格和良好的心理素质,为他们今后的成长和发展奠定坚实的基础。未来,高中体育教学体能训练还应基于“健康中国2030”等政策,对高中学生体质问题进行深入研究,并借助人工智能、大数据技术等,探索智能化体能训练模式。

参考文献

- [1] 石晶.体能训练在高中体育教学中的应用探讨[J].体育风尚,2025,(02):56-58.
- [2] 高兴东.训练器材在高中体育训练中的有效运用[J].文体用品与科技,2025,(02):133-135.
- [3] 王杰.体能训练融入高中体育课程[J].体育时空,2025,(01):73-75.
- [4] 赵建峰.创新视角下的高中生体能训练实践研究[J].田径,2025,(01):35-37.
- [5] 赵良.核心素养下高中体育与健康课程体能模块探析[J].黑龙江教育(教育与教学),2024,(12):78-79.
- [6] 齐辉.高中体育教学中体能训练的创新策略[J].新体育,2024,(20):80-82.
- [7] 陈亚仲.体能训练在高中体育教学中的应用分析[J].拳击与格斗,2024,(19):103-105.
- [8] 叶伟浩.体能训练在高中田径教学中的应用研究[J].田径,2024,(10):25-27.
- [9] 马录德.浅谈体能训练与高中体育与健康教学对接模式的创新与构建[J].名师在线,2024,(24):79-81.
- [10] 牛军.高中体育教学中学生体能训练的多元化方式[J].天津教育,2024,(17):16-18.