

中职体育教学中提升学生体能的策略

刘程

延吉市职业高级中学，吉林 延吉 133400

DOI: 10.61369/SSSD.2025120010

摘要：对于学生而言强健的体魄和较高的身体素质是保证他们能够在日益变大的竞争压力和日常学习中能够保持高效持久的学习状态的重要基石。因此，在中职体育教育过程中不断优化对应的教学方法和学习模式，以提升学生整体体能水平为主要目的，坚持学生的认知和发展规律来制定更加科学有效的体能训练方案，推动体育教学的进一步发展。本文主要从中职体育教学中提升学生体能的重要性入手，深入分析了中职体育教学中提升学生体能的有效路径，针对当前中职体育教学的现有体系提出了相应的优化策略，希望能够为提高学生的体能水平和促进他们全面发展提供新的思路与实践方向，从而为社会培养更多具备健康体魄和职业竞争力的技术技能人才奠定坚实的基础。

关键词：中职体育；提升体能；有效策略

Strategies for Improving Students' Physical Fitness in Secondary Vocational Physical Education Teaching

Liu Cheng

Yanji Vocational High School, Yanji, Jilin 133400

Abstract : For students, a strong physique and good physical fitness are important foundations to ensure they can maintain an efficient and sustained learning state amid increasing competitive pressure and daily study. Therefore, in the process of secondary vocational physical education, it is necessary to continuously optimize the corresponding teaching methods and learning modes, with the main goal of improving students' overall physical fitness. It is also essential to formulate more scientific and effective physical fitness training programs in line with students' cognitive and development laws, so as to promote the further development of physical education teaching. Starting from the importance of improving students' physical fitness in secondary vocational physical education teaching, this paper deeply analyzes the effective paths for enhancing students' physical fitness in this context, and puts forward corresponding optimization strategies for the existing system of current secondary vocational physical education teaching. It is hoped to provide new ideas and practical directions for improving students' physical fitness and promoting their all-round development, thereby laying a solid foundation for cultivating more technical and skilled talents with healthy physiques and professional competitiveness for the society.

Keywords : secondary vocational physical education; physical fitness improvement; effective strategies

引言

作为我国人才培养的重要场所，中职的相关教育必须以学生的身体素质为基础和重点，以此来适应不断变化发展的社会需求。学生只有自身的身体素质跟得上，才能更好地融入社会，为社会的发展和转型升级贡献出自己的力量。因此，现有中职体育教学过程中的体育运动训练需要受到更高的重视，加强训练不仅是增强学生体质的有效手段，更是培养学生坚韧意志、团队协作意识和职业素养的重要途径。因此，中职院校需要在改变传统教育观念的同时推动协调发展，提高对于体育教学质量的重视程度，不断推动学生的学习和进步，从而保证学生的整体综合素质。

一、中职体育教学中提升学生体能的重要性

(一) 契合中职学生职业发展的核心需求

在中职体育教学体系中，提升学生的体能水平不仅会影响到学生个体的健康与成长，更是促使现阶段人才培养实现德智体美

劳全面发展的关键环节。通过更加系统化的体能训练，不仅能够进一步增强学生的身体耐受程度，减少他们因为长期久坐或高强度技能训练带来的身体劳损，还能够有效缓解学生的学习压力，在经过身体锻炼后能够使他们快速调整心态，提高学生后续的学习效率^[1]。同时，良好的体能基础能够帮助学生在进行专业技能训

练的过程中更好地应对体能消耗，使他们能够长久保持专注力和动作的精准程度，从而提升实践操作的稳定性和安全性。而且长期坚持科学锻炼的学生，其自身的心理韧性和自我管理的能力也会显著增强，能够使他们更好地应对未来职业岗位中的高强度工作环境与突发状况，增强他们的抗压能力和适应能力^[2]。

（二）能够满足学生多样化的学习需求

在教学过程中，一方面，教师可以根据现阶段学生的体能状况和兴趣特点制定个性化的训练方案，不断激发他们参与课程的主动性。在具体的实施过程中教师可以针对力量、耐力、速度等不同体能训练方向来设计不同功能的训练模块，同时结合智能手机等电子设备来实时监测学生的运动数据，包括他们的心率、运动时长、消耗热量等指标，最终能够做到动态调整训练强度与节奏，确保每位学生在安全范围内达到最佳锻炼效果^[3]。同时教师还会在教学过程中融入团队竞赛和协作项目，鼓励学生通过小组合作的方式来完成训练任务，使他们能够通过团队合作的方式提高自身的沟通能力^[4]。另一方面，教师还会在教学中有意识的加强学生体育教学与专业课程的融合，使体能训练与专业技能需求紧密结合，针对不同专业的体能要求特点来为学生设计不同的训练方式，如机械类专业可强化学生上肢力量与手眼协调训练，服务类专业则侧重形体姿态与耐力培养。学生能够在这个过程中将体能训练与职业人才要求相结合，真正提升身体素质对专业实践的支撑作用^[5]。

（三）助力中职学生全面素质培养与终身发展

对于中职教育而言，学院的教育教学目标不仅仅是要培养学生的专业技能，而且更要注重学生思想道德、身心健康和社会适应能力的全面提升^[6]。体育教学作为重要的载体，应当贯穿学生在校成长的整个过程，通过增强学生的体能素质来推动他们心理素质、意志品质和社会适应能力的协调发展，为他们未来的发展打下坚实的基础。从这一角度来看，体育不仅是强身健体的手段，更是立德树人的重要途径^[7]。尤其是在学生心理素质的培养上，体能训练是一个需要长期坚持的过程，在这个过程中，学生需要不断克服身体疲劳、心理懈怠和运动困难等各项挑战，这种持续的自我挑战和突破能够有效锻炼学生的意志力与抗压能力，体能训练也是锤炼心理韧性的最佳方式。而在不断提升学生体能的过程中学生能够进一步发展自身的综合素养，从而在面对未来职业环境的高压与不确定性时，具备更强的适应力与应对能力^[8]。

二、中职体育教学中提升学生体能的有效路径

（一）搭建教学框架，融合线上与线下

对于中职体育教育而言，建设科学化的实践流程和完整的教学框架是十分重要的课前教学准备。一方面，在教学目标上，体育教师需要以学生现有的学习能力和身体素质为基础，阶段性提高体育教育和运动训练的质量，坚持扬长避短，深入挖掘体能提高的教学方式，结合线上线下教学的优势来不断提升学生的身体素质^[9]。这一新型的教学框架为传统的体能训练课程提供了新的思路，从而能够使两个方向的课堂内容进行统一，实现教学资源

的互补与协同。另一方面，教学框架的整合还能够保证线上线下教学能够贯穿整个体育教育和体能训练的过程^[10]。教师需要认识到，开辟线上课程并不是为了将线下课程与之分离开，相反的，线下和线上两种课程形式其实是完全保持着内在统一的，线上课程是线下课程的延伸和发展，构建框架式教师也要坚持这一特征。同时，在体育教育和体能训练的前期准备和热身阶段，线上教学可以被用来介绍整体的课程内容、兴趣导入和课前预习，保证学生对于接下来要学习的内容有一个初步的认识^[11]。线下教学则负责相关的体育场景构建、氛围营造等，让学生能够对自己接下来的体育训练有个心理准备。这种框架式的教学流程构建，能够帮助教师及时调整相应的教学节奏和教学进度，为后续的体育训练打好基础。

（二）借助信息技术，创造良好的教学环境

随着科学技术的发展，信息技术能够在一定程度上改变当前体育教学的方式，推动体育教学向智能化、个性化发展。在融入信息技术的过程中，教师需要坚持以提高学生体能水平为核心目标，合理选择相匹配的技术工具和教学手段，避免陷入技术应用的表面化与形式化陷阱^[12]。同时可以借助虚拟仿真技术来为学生构建出更加多样化的体能训练场景。比如通过VR设备让学生体会到户外长跑、山地骑行等各种能够有效锻炼他们体能的运动场景，增强训练的沉浸感与趣味性。同时也可打破传统体育教学受场地和天气的限制，让学生能够在更加具有沉浸感的场景中完成耐力训练，从而不断提升训练的趣味性和学生参与度^[13]。除此之外，多媒体设备、动画展示等先进技术都可以运用到教学中，体育教师可以根据上课进度来灵活使用相关的信息技术，为学生展示体育运动的魅力，将原本有些枯燥的课堂氛围变得更加生动具体、容易理解。例如，在带领学生进行跳远训练时，教师可以利用3D动画来模拟出起跳动作、腾空状态和落地姿势等关键环节，同时讲解相关的技巧，配合上慢动作展示的场景，让学生直观感受到每一个细微动作的变化，从而快速掌握技巧要领，也为他们后续的作业练习打好理论基础。

（三）加强师资团队建设，提高整体教学质量

在当前，体育教师大部分都是通过接受集中培训和校本培训等方式来判断是否达到入职水平的。然而，相关的集中训练方法大部分也是静态的学习模式，对于体育这种动态学习模式比较多的课程很难起到应有的效果，这种培训方式在面对学生的体能进行精细化训练时就显得力不从心，难以满足学生当下的个性化学习需求^[14]。因此中职院校需要重视这一问题，需要重点优化关于体育教师的入职培训的相关内容，使之更加贴近体育教育的实际需求。教师除了要巩固体育教育的基础理论之外，还要进一步提升自身的信息技术应用软件、智能教学工具操作等现代化教学手段使用能力，确保体育教师能够迅速掌握信息技术等手段，以此来不断优化自身的教学能力。同时也要重视实践操作的环节，通过案例分析和模拟教学等方式，可以不断深化教师所掌握的理论知识，提高他们的综合能力^[15]。另外，学校可以利用互联网技术收集国内外先进的体育教学理念、案例和方法，从而构建出体育教育资源库，以此为基础为体育教师搭建共享学习平台，促进

教师之间知识共享和交流经验，取长补短，不断提高自身的教学水平。

三、结论

总之在当前的教育领域的不断深化发展过程中，中职体育教育需要紧跟时代步伐，在坚持提升学生体能的同时，积极融合现

代科技手段与创新教学模式，推动课堂教学从传统的单一化教学转向更加综合性、多元化的教学形态，在提升学生参与体能训练和体育课程兴趣的同时也要注重提高学生的综合素质。通过提升学生的体能能够有效增强学生的身体素质，为他们的专业学习和未来职业发展提供坚实的身体保障，同时也能够从整体上提升中职体育教学的质量与育人实效。

参考文献

- [1] 谭苗. 中职体育教学中提升学生体能的策略研究 [N]. 科学导报 , 2025-03-19(B03).
- [2] 王家才. 中职体育教学中提高学生体能的策略研究 [J]. 冰雪体育创新研究 , 2025, 6(05):101-103.
- [3] 陈计博. 初中体育田径教学中提升学生体能的策略分析 [N]. 市场信息报 , 2025-01-17(006).
- [4] 贾艳. 关于初中体育教学中提升学生体能和心理素质的策略 [C]// 中国高校校办产业协会终身学习专业委员会 . 第三届教育信息技术创新与发展学术研讨会论文集 . 陕西省咸阳市三原县龙桥中学 ;, 2024:167-169.
- [5] 张运煌. 中职体育教学中提高学生体能的策略 [J]. 体育视野 , 2023, (17):137-139.
- [6] 郭志刚. 初中体育教学中提升学生体能的路径探寻 [C]// 中国陶行知研究会 . 2023年第七届生活教育学术论坛论文集 . 甘肃省清水县红堡镇红堡中学 ;, 2023:101-103.
- [7] 沈勇. 提升高中体育教学实效性发展学生体能 [C]// 广东省教师继续教育学会 . 广东省教师继续教育学会第二届全国教学研讨会论文集 (二) . 乌鲁木齐市第一中学 ;, 2023:716-718.
- [8] 楼高. 中职体育教学中有效提升学生体能的对策研究 [J]. 体育世界 , 2023, (06):76-78.
- [9] 王二勇. 初中体育教学提升学生体能的策略探讨 [C]// 广东省教师继续教育学会 . 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集 (五) . 内蒙古乌海市第十六中学 ;, 2023:890-892.
- [10] 齐刚. 高中体育教学中学生日常性体育训练与学生体能提升的策略 [C]// 新课程研究杂志社 . 聚焦新课改推动教育高质量发展论文集 (四) . 宝鸡市姜城中学 ;, 2023:128-129.
- [11] 王子. 中职体育教学提升学生体能方法研究 [J]. 拳击与格斗 , 2022, (11):64-66.D
- [12] 李川东. 高职体育教学改革对学生体能提升作用的研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报 , 2021, 34(08):57-58.
- [13] 李波. 中职体育教学中提升学生学习兴趣的策略探析 [J]. 当代体育科技 , 2020, 10(16):167+169.
- [14] 朱学扬. 中职体育教学中提升学生学习兴趣的策略探析 [J]. 当代体育科技 , 2020, 10(14):104-105.D
- [15] 何晨阳. 体育教学中有效提升中职生体能的策略探究 [J]. 江苏教育研究 , 2020, (12):27-29.