

中职体育教学中融入体能训练的方法与效果

王娟

江苏省阜宁中等专业学校, 江苏 阜宁 224400

DOI:10.61369/EST.2025080003

摘 要 : 本文聚焦中职体育教学与体能训练的融合路径及实践成效,旨在为提升学生职业适配力与身心健康提供参考。课堂教学通过技能课渗透与职业体能专项模块,实现体能与技能、职业需求的衔接;课外活动依托晨练/课间操优化及体育社团联动,延伸体能训练场景;评价体系通过增设体能考核指标与过程性跟踪,保障训练落地。该融合模式可显著提升学生的职业适配体能(如岗位所需的力量、耐力)、改善身心状态(如增强心肺功能、缓解焦虑),同时提高学生体育参与积极性,为中职生职业发展与终身健康奠定基础。

关键词 : 中职体育; 体能训练; 方法

Methods and Effects of Integrating Physical Training into Secondary Vocational Physical Education

Wang Juan

Funing Secondary Vocational School, Funing, Jiangsu 224400

Abstract : This study explores the integration pathways and practical outcomes of combining physical education with physical training in secondary vocational schools, aiming to provide references for enhancing students' occupational adaptability and physical/mental health. Classroom instruction achieves alignment between physical fitness, skills, and vocational demands through skill-based modules and specialized physical training components. Extracurricular activities extend training scenarios via optimized morning exercises, recess calisthenics, and sports club collaborations. The evaluation system ensures training effectiveness by incorporating physical fitness assessment metrics and process tracking. This integrated approach significantly improves students' occupational fitness (e.g., required strength and endurance) and mental/physical well-being (e.g., enhanced cardiorespiratory function and reduced anxiety), while boosting sports participation enthusiasm. It lays a solid foundation for vocational development and lifelong health among secondary vocational students.

Keywords : secondary vocational sports; physical training; method

一、体能训练对中职体育学生的意义

体能训练作为中职体育教学的重要延伸,其价值不仅在于提升学生的身体素质,更在于为学生未来职业发展与长期身心健康筑牢根基,是衔接“校园体育”与“职业需求”的关键纽带。

体能训练直接对接中职学生的岗位适配需求,是提升职业竞争力的核心支撑。帮助学生提前适应岗位体力需求,缩短从“校园”到“职场”的适应周期,增强职业可持续发展能力。

体能训练是改善中职学生身心状态、培养积极生活方式的重要途径。当前部分中职学生存在“久坐少动”的生活习惯,不仅导致体能素质下滑,还易引发注意力不集中、情绪波动大等问题,影响学习效率与心理健康。体能训练可通过多维度干预实现身心双重改善:在生理层面,规律的力量训练能增强肌肉力量与骨骼密度,耐力训练可提升心肺功能,柔韧性训练能减少运动损伤风险,全面改善学生的身体机能;在心理层面,体能训练过程

中的“目标达成”(如完成一次长跑、突破力量极限)能帮助学生建立自信心,团队式体能活动(如接力跑、集体力量挑战)可培养抗压能力与情绪调节能力,缓解学习与生活中的焦虑情绪。同时,体能训练还能帮助学生养成“主动运动”的习惯,形成“健康生活”的认知,这种习惯与认知将伴随学生终身,为其长期身心健康提供保障。

将体能训练融入中职体育教学,既是回应“职业教育培养实用型人才”的根本目标,也是解决中职学生身心发展痛点的现实需求,对提升学生综合素养、助力其职业成长与终身发展具有不可替代的核心价值。

二、中职体育教学中融入体能训练的核心原则

中职体育教学融入体能训练需紧扣“服务职业、贴合学生、保障安全”的核心逻辑,以四大原则确保训练实效。职业适配原

则要求精准对接专业岗位体能需求，如机械专业聚焦下肢耐力与核心稳定性训练以适配机床操作，汽修专业强化腰腹力量与上肢爆发力练习应对重物举升，酒店管理专业侧重下肢灵活性 with 耐力训练匹配高频服务场景，避免无差别训练；循序渐进原则需立足学生体能基础分层设计，如耐力训练从1000米慢跑起步，逐步过渡到1500米间歇跑再到2000米耐力跑，力量训练从自重深蹲、俯卧撑开始，再逐步增加负重，防止因强度失衡导致训练无效或受伤；兴趣驱动原则需通过形式创新破解枯燥感，可将体能训练融入游戏（如“接力障碍跑”融合耐力与协调性训练）、竞赛（如“班级力量挑战赛”）或结合专业场景的模拟任务（如“模拟酒店布草搬运接力”），提升学生主动参与意愿；安全第一原则需固化全流程标准，训练前必须开展5-10分钟动态热身（如关节环绕、高抬腿），训练中通过心率监测、分组指导控制强度，避免学生超负荷训练，训练后需进行静态拉伸（如腿部、背部拉伸）与放松活动，降低运动损伤风险，确保体能训练安全有序推进。

三、中职体育教学中融入体能训练的具体方法

将体能训练融入中职体育教学，需打破“单一课堂”的局限，从教学场景、活动载体、评价机制三个维度构建多元路径，确保体能训练常态化、系统化推进，同时贴合中职学生的学习特点与职业需求。

（一）课堂教学融入法：让体能训练与技能学习同频共振

课堂是体能训练融入的主阵地，需依托现有体育技能课程，实现“技能训练+体能提升”的双重目标。在技能课渗透中，需根据不同技能项目的特性，针对性穿插体能训练内容，避免体能与技能脱节。例如篮球教学中，在完成运球、传球等技能训练后，可安排10-15分钟的下肢爆发力训练，如“蛙跳绕场跑”“台阶跳”，既贴合篮球运动对下肢力量的需求，又能利用技能训练后的身体激活状态提升体能效果；田径教学中，在短跑训练后，可加入“高抬腿间歇跑”“弓步压腿”等训练，强化腿部肌肉力量与柔韧性，辅助提升短跑成绩；排球教学后，则可开展“平板支撑”“核心卷腹”等核心力量训练，增强学生垫球、扣球时的身体稳定性。这种“技能+体能”的衔接式训练，既能避免体能训练的枯燥感，又能让学生直观感受到体能提升对技能发挥的促进作用。

专项模块设计则聚焦职业需求，为不同专业学生定制系统化的体能训练内容。学校可在体育课程中开设“职业体能”专项模块，将其纳入学期教学计划，根据专业岗位的体能要求设计模块内容与课时安排。例如针对机械、汽修专业，模块可重点设置“上肢力量+核心稳定性”训练，如“负重搬运模拟训练”（用哑铃模拟零件搬运，练习上肢爆发力）、“站姿核心保持”（模拟机床操作时的站立姿势，训练核心肌群耐力）；针对建筑、物流专业，模块可侧重“心肺耐力+下肢耐力”训练，如“负重越野跑”（背负轻量背包模拟工具携带，提升心肺功能）、“长时间站立训练”（结合姿势指导，增强下肢抗疲劳能力）；针对酒店管理、护理专业，模块则可强化“柔韧性+反应速度”训练，如“关节

拉伸组合”（提升服务过程中的身体灵活性）、“障碍穿梭跑”（模拟岗位中快速移动、避让的场景，训练反应速度）。专项模块采用“理论讲解+实践训练+职业场景模拟”的模式，让学生理解每一项体能训练与未来岗位的关联，提升训练的主动性。

（二）课外活动融入法：让体能训练延伸至课堂之外

课外活动是课堂教学的有效补充，能通过灵活多样的形式，让体能训练突破“课时限制”，融入学生的日常校园生活。晨练与课间操优化需摒弃传统广播操的单一形式，设计更具功能性与趣味性的体能训练内容。晨练可根据季节与学生体能基础，设置“分层任务”：基础组开展“慢跑+拉伸”，提升心肺功能与身体柔韧性；进阶组开展“间歇跑+小力量训练”，如“200米跑+俯卧撑”循环，强化综合体能；职业适配组则针对专业需求，开展“岗位模拟体能训练”，如汽修专业晨练可安排“工具搬运接力”，酒店管理专业可安排“模拟客房整理折返跑”。课间操则可替换为“短时高效”的功能性训练，如“碎片化核心训练”（3分钟平板支撑+卷腹组合）、“关节激活操”（针对颈肩、腰腹等易劳损部位，预防久坐带来的身体问题），利用10-15分钟的课间时间，帮助学生缓解学习疲劳，同时积累体能训练量。

体育社团联动则能借助学生兴趣社团的凝聚力，开展特色体能主题活动，提升体能训练的参与度。学校可引导篮球社、足球社、跑步社等体育社团，将体能训练纳入社团活动计划，定期开展体能主题活动。例如跑步社可组织“职业耐力挑战赛”，设置“物流配送模拟跑”“建筑场地越野跑”等不同赛道，让学生在模拟职业场景的跑步中提升耐力；篮球社可举办“体能闯关赛”，将“蛙跳”“跳绳”“平板支撑”设为闯关项目，只有完成体能闯关才能参与后续的篮球比赛；力量训练社团则可针对不同专业学生，开展“专业适配力量挑战”，如为机械专业学生设置“螺栓拧紧模拟力量测试”，为护理专业学生设置“病床推车力量训练”。通过社团活动的趣味性与竞争性，让学生在主动参与中提升体能，同时强化团队协作意识。

（三）评价体系融入法：以科学评价倒逼体能训练落地

合理的评价机制是确保体能训练效果的关键，需打破“唯技能成绩”的评价模式，将体能训练纳入体育课程评价体系，通过“结果+过程”的双重评价，激发学生的训练动力。在增设体能考核指标中，需明确体能测试的项目、标准与权重，将其与技能成绩共同构成体育课程总成绩。例如可将体能考核占比设定为40%，考核项目根据专业需求与学生身体状况分层设置：基础必测项目为“心肺耐力（1000米/800米跑）”“柔韧性（坐位体前屈）”，确保学生基础体能达标；专业选测项目则结合岗位需求，如机械专业选测“上肢力量（俯卧撑）”，建筑专业选测“下肢耐力（台阶试验）”，酒店管理专业选测“反应速度（50米跑）”。考核标准需兼顾“达标要求”与“职业适配”，如建筑专业1000米跑的达标时间可适当低于其他专业，同时增设“负重跑加分项”，鼓励学生向职业需求靠拢。

过程性评价跟踪则更关注学生的训练参与度与个体进步，避免“一刀切”的评价方式。教师可通过“体能训练档案”记录学生的训练过程，档案内容包括每次训练的参与情况（出勤、专注

度)、训练数据(如跑步时间、力量训练重量)、个人进步幅度(如相较于首次测试,1000米跑成绩提升秒数、俯卧撑次数增加数量)。评价时,需将过程性表现占比设定为体能考核的30%,对“积极参与但基础较弱”的学生,重点关注其进步幅度,给予相应分数认可;对“基础较好但参与度低”的学生,则通过过程性评价督促其主动训练。同时,可引入“学生自评+同伴互评”机制,让学生在评价中反思自身训练不足,增强自我管理意识。这种“结果看达标、过程看进步”的评价模式,既能保障体能训练的整体效果,又能关注学生的个体差异,提升评价的公平性与激励性。

四、结语

以“专业需求”为核心,将体能训练与专业场景结合,如汽修专业增加核心力量与肢体协调性训练,服务类专业强化体态与

耐力训练,避免“一刀切”。采用“1+1”混合模式,1节常规体育课夯实基础体能,1节“专业体能课”对接岗位需求,同时利用课后服务开展体能兴趣小组,提升参与度。建立“基础体能+专业体能”双维度评价,基础项考核通用指标(如耐力、力量),专业项结合岗位标准(如幼师专业考核站姿耐力),弱化单一分数排名。

未来可针对中职不同专业(如制造类、服务类、艺术类)的岗位体能需求,构建细分的训练方案库,明确各专业的核心体能指标与训练周期。研究如何利用智能设备(如运动手环、体能监测APP)实现学生体能数据的动态追踪,为个性化训练方案调整提供数据支撑,提升训练精准度。除体能指标外,可进一步研究体能训练对学生“岗位适应力”“职业劳损预防”的长期影响,建立更全面的训练效果评估模型。

参考文献

- [1] 许沐英. 基于学科育人的中职体育课堂教学策略探讨. “传承中华文化, 融合创新育人专题研讨会”暨2025年教育理论与管理学术年会论文集(二), 2025.
- [2] 李丹. 基于数据驱动的体育器材训练优化方法探索. 文体用品与科技, 2024(9).
- [3] 胡伟军. 体育中多功能体育器材制作及应用研究. 文体用品与科技, 2024(10).
- [4] 张向利. 核心素养视域下的体育课堂教学策略. 首届教育教学改革创新交流会论文集, 2025.
- [5] 以“共情课堂”为径, 探索核心素养下的体育课堂教学策略——基于人教版《体育时尚》的教学实践. 胡融. 广东教育学会2025年度学术讨论会论文集(一), 2025.
- [6] 卜文涛. 大单元背景下的中职体育高效课堂教学策略. 2025中青年教师发展经验交流会——人工智能背景下教育的挑战与机遇交流会论文集, 2025.
- [7] 吴华伦. 体育学科核心素养下的高中体育课堂教学策略. 广东教育学会2025年度学术成果集, 2025.
- [8] 高红如, 武怡, 周凤杰. 积极心理学导向下中职语文课堂教学策略 [C]// 北京国际交流协会. 2024年教育创新与经验交流年终研讨会论文集. 内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗准格尔旗职业高级中学, 2024: 226-229. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.055460.
- [9] 仇环; 赵常敏; 齐燕杰. “双减”背景下基于信息技术的体育高效课堂教学策略探究 [J]. 科学咨询, 2024(24).
- [10] 吴宗保. 促进学生思维进阶的课堂教学策略 [J]. 中学体育教学参考, 2024(46).