

基于任务导向性的创新体能训练和教学路径研究

陈智毅 刘守君 孙定福
武警海警学院 浙江 宁波 315800

摘要:传统体能训练教学固化模式难以适配现阶段人才能力分层培养需求,同质化训练内容、单一化授课模式逐渐制约学生综合体能素养的长效发展。本文以任务导向性教学内核为研究基点,结合体能训练的内在运行规律,剖析当前体能教学的现存短板,厘清任务导向与体能训练教学的适配逻辑,从内容架构、授课模式、评价体系等维度搭建多元化创新 教学路径,旨在优化体能训练授课质量,夯实学生身体素质与专项运动能力。

关键词:任务导向; 体能训练; 创新教学; 素养培育

引言:体能是支撑运动开展的底层基础,同时也是课程教学体系中不可或缺的核心模块,其教学成效直接影响学生身体素质、运动技能与身心抗压能力的综合发展。现阶段国内各类教学场景下的体能训练课程,普遍沿用传统灌输式训练模式,忽视学生个体体能差异与能力成长需求。基于此,引入任务导向性教学思维,重构体能训练教学整体框架,打破固化教学壁垒,探索适配现代化育人体系的新型教学路径,为体能教学改革提供全新研究思路。

1 任务导向性体能训练教学核心内涵

任务导向性教学区别于传统被动式训练授课模式,是以能力培育为核心目标,拆解整体教学目标为多层次、阶梯化专项训练任务,引导学习者主动参与任务探究、完成训练目标的现代化教学思维。将该思维融入体能训练教学,本质是转变师生主体关系,弱化教师单向主导的授课模式,以差异化训练任务串联课前筹备、课中训练、课后巩固全教学环节。

相较于常规体能教学,任务导向下的体能训练不再聚焦单一身体素质提升,而是兼顾基础体能夯实、专项能力培养、运动思维塑造三大核心板块。教学过程中依托分层任务、协作任务、进阶任务等多元化任务形式,倒逼学生自主适配训练节奏,自主平衡训练负荷,深度调动学生主观能动性。同时以任务完成质量为标尺,联动教学各要素,补齐传统体能教学针对性弱、育人维度单一的短板,实现体能训练从“机械化训练”向“素养化培育”的转型^[1]。

2 现阶段体能训练教学现存短板

2.1 教学理念滞后,育人定位存在偏差

当前多数教学场景中,体能训练并未形成独立、完

整的育人体系,多数授课主体将体能训练简单等同于基础身体素质锻炼,片面将耐力、力量、柔韧等基础指标提升作为唯一教学目标,忽视体能训练与运动技能、心理素质、协作能力的内在关联性。滞后的教学理念,直接导致体能课程育人定位出现偏差,课程设计缺乏长远规划,仅服务于短期身体素质提升,并未结合学生成长规律搭建阶梯化培育体系。与此同时,部分教师固化传统教学思维,抵触新型教学模式的落地应用,无法精准认知任务导向、分层教学等现代化思维对体能课程的赋能价值,使得体能训练教学长期停滞在浅层训练阶段,难以挖掘课程深层次育人价值。

2.2 教学内容同质化,分层设计缺失

教学内容同质化是制约体能训练教学提质增效的核心问题。现阶段体能课程大多采用统一化训练方案,全体学生执行相同训练项目、承受同等训练负荷,并未结合学生性别、体能基底、运动天赋、兴趣偏好进行内容拆分。从教学实际来看,学生个体体能差距具备显著差异化特征,统一化训练内容极易出现两极分化现象:体能基底薄弱的学生无法适配训练强度,长期处于被动训练状态,滋生抵触心理;综合能力较强的学生难以在基础训练中获得能力提升,训练积极性逐步衰减。此外,现有训练内容结构失衡,多集中于基础体能项目,专项体能、复合型体能相关内容占比偏低,无法适配不同运动项目、不同发展方向学生的个性化成长需求^[2]。

2.3 授课模式单一,学生主体地位弱化

目前体能训练课堂依旧以教师示范、集体模仿、重复训练的单向授课模式为主,课堂整体氛围僵化枯燥。授课过程中,教师全权负责训练项目制定、负荷调控、进度把控等全部工作,学生仅作为被动执行者参与训

练,几乎没有自主选择、自主调整、自主探究的空间。单一固化的授课模式不仅无法调动学生训练自主性,还会割裂训练与能力培育的关联,让学生形成“为完成训练而训练”的错误认知。长此以往,学生难以掌握适配自身的体能训练方法,无法形成自主训练思维,脱离课堂教学场景后,难以实现常态化自主体能锻炼,违背体能教学长效育人的核心初衷。

2.4 评价体系不完善,反馈机制缺失

完善的评价反馈机制是优化教学方案、调整训练内容的重要依据,而当前体能训练教学评价体系存在明显漏洞。多数教师开展教学评价时,仅以阶段性体能测试数据、课堂训练出勤情况作为评价依据,评价维度片面化,并未涵盖训练态度、能力成长幅度、自主训练思维、团队协作表现等软性指标。同时评价模式以终结性评价为主,过程性评价占比极低,无法实时捕捉学生训练过程中的问题与成长变化。单一的评价模式难以精准定位教学环节漏洞,也无法全方位研判学生综合素养发展状态,且评价结果缺乏配套的反馈整改环节,评价价值无法落地,难以反向驱动教学模式优化升级。

3 基于任务导向性的体能训练创新教学实施路径

3.1 更新教学理念,锚定任务导向育人目标

教学理念的优化升级,是落实任务化体能训练教学模式的先决条件,任课教师应当打破传统体能课程老旧、固化的教学思维,重新去定义体能课程对应的育人价值,进而搭建起依托训练任务、围绕学生主体、侧重综合素质培养的新式教学思路。在实际教学过程中,教师首先要完成自身身份的转变,摆脱单向灌输与强制管理的授课模式,由单纯下达训练指令的授课者,转变为任务策划人员、训练引导人员以及疑难解答人员,课堂的主导权也需要下放给学生,借助多样化的体能训练任务,慢慢调动学生主动参与训练的积极性;其次,教师需要制定分层化的培养目标,可以按照学生的身体素质基础以及身心成长规律,将整体教学目标细化为基础、提升、拓展三个梯度。基础梯度主要用来强化学生综合体质,打磨力量、耐力、灵敏度等基础体能素质;提升梯度能够适配不同专项运动学生的成长需求,针对性培养专项运动体能;拓展梯度则可以帮助学生锤炼抗压心态,同时培养自主规划、团队配合等综合能力,以此实现体能素质与个人素养的同步提升;最后,教师还需要吃透任务导向教学的内在逻辑,理顺任务设计、执行、复盘等各个流程的衔接方式,尽量摒弃功利化的授课思想,减少对短期训练成果的片面追求,着重去培养学生长效性的体能素养,从思想层面助力新型教学模式顺利

落地^[3]。

3.2 重构课程内容,搭建阶梯化任务训练体系

针对传统教学内容同质化问题,依托任务导向思维重构课程内容架构,打造分层化、阶梯化、复合型的训练任务体系,兼顾普适性培育与个性化发展双重需求。第一,完成训练任务分层设计,按照由浅入深、由易到难的原则,将课程内容拆解为基础型任务、进阶型任务、创新型任务。基础型任务面向全体学生,以基础体能训练项目为主,保障所有学生均可完成基础训练指标;进阶型任务面向体能基底中等的学生,适度提升训练负荷与项目难度,融合基础体能与简易专项训练;创新型任务面向高阶能力学生,以复合型训练任务为主,整合多类体能项目,倒逼学生突破自身能力上限。第二,优化内容配比结构,平衡基础体能与专项体能内容占比,根据授课场景与培育方向,增设协调性训练、抗疲劳训练、运动损伤防护训练等复合型内容,丰富课程内容维度。第三,联动任务完成情况动态更新内容,定期收集学生对训练任务的适配反馈,结合学生能力成长幅度,淘汰适配度较低的训练项目,新增贴合学生成长需求的特色化任务内容,规避内容固化带来的教学弊端,提升课程内容的适配性与时效性。

3.3 创新授课模式,丰富任务组织实施形式

结合任务导向教学特征,打破单一集体训练模式,融合自主训练、小组协作、双向研讨等多种授课形式,丰富训练任务的落地载体,盘活整体课堂氛围。其一,自主探究式任务模式,适用于基础体能训练板块。教师提前发布阶段性训练任务与基础完成标准,明确训练时长、基础负荷、核心目标,由学生自主规划训练顺序、自主调控训练强度。该模式能够充分尊重学生个体差异,适配不同学生的训练节奏,同时帮助学生养成自主规划、自我复盘的良好习惯。其二,小组协作式任务模式,适用于复合型体能训练板块。按照强弱互补的原则划分训练小组,将整体性协作任务拆解至小组内部各个成员,依托成员分工协作完成团队训练目标。此类模式能够在夯实学生体能的基础上,培育学生沟通协作、互帮互助的综合素养。其三,双向研讨式任务模式,贯穿整体教学全过程。在任务开始前组织学生研讨训练方案,收集学生优化建议;任务实施过程中针对共性问题开展短时研讨,统一调整训练方式;任务结束后组织全员复盘研讨,剖析训练过程中的短板与优势。多元化授课模式相互融合、互为补充,能够全方位提升任务导向体能教学的课堂质量^[4]。

3.4 健全评价机制,构建多维化综合评价体系

以任务完成全过程为评价载体,打破单一终结性评价模式,构建过程性评价、分层性评价、综合性评价相结合的多维评价体系,实现以评促教、以评促训。首先,优化评价层级,推行分层评价模式,针对基础、进阶、创新三类训练任务制定差异化评价标准,摒弃统一化评价指标,以学生个人成长幅度替代绝对成绩作为核心评价依据,兼顾不同层级学生的成长诉求。其次,拓宽评价维度,从硬性指标与软性指标两大板块开展综合评价。硬性指标涵盖任务完成效率、训练负荷达标度、体能数据提升情况;软性指标包含训练主动性、任务协作能力、问题复盘能力、抗压调适能力,全方位覆盖学生体能与素养成长状态。最后,完善评价反馈闭环,均衡分配过程性评价与终结性评价权重,实时记录学生每一次任务的完成数据,形成个人专属训练成长档案;评价结束后及时将评价结果、现存问题、优化建议同步至学生,并结合共性问题调整整体教学方案,针对个性问题制定专属整改任务,让评价结果真正落地,实现教学与评价双向赋能。

3.5 强化师资建设,提升教师任务设计能力

教师作为任务的设计者、教学的组织者,其专业能力直接决定任务导向性体能教学的实施成效,因此需从综合素养、专业能力两大维度强化师资队伍建设。一方面,搭建常态化教研交流平台,组织授课教师围绕任务设计技巧、分层教学方法、体能负荷调控、评价体系搭建等核心内容开展专题研讨,分享优质教学实施思路,剖析新型教学模式落地过程中的常见问题,汇总针对性优化方案,帮助教师快速吃透任务导向教学的底层逻辑。另一方面,开展专项技能赋能培训,邀请教学领域资深研究者,围绕体能任务分层设计、多元化授课模

式运用、多维评价落地等实操内容开展专项授课,补齐教师在任务设计、课堂调控方面的能力短板。同时鼓励教师结合自身授课经验,开展任务导向体能教学相关教科研探索,将理论与课堂实操相结合,持续优化自身教学方案,打造专业化、复合型师资团队,为创新教学路径的长效落地筑牢人才根基^[5]。

结束语

体能训练教学革新是现代化育人体系升级的关键环节,任务导向性思维为破解现阶段体能教学同质化、模式化难题提供全新解决思路。本文结合当下体能教学现存各类问题,从理念、内容、模式、评价、师资五个维度搭建全方位创新教学路径。依托阶梯化训练任务激活课堂活力,重塑师生教学关系,实现体能训练从粗放式培育向精细化、素养化培育转型,助力学生身体素质与综合运动素养协同进阶,同时为体育体能课程教学改革提供可行参考。

参考文献

- [1] 杨园园. 高校定向运动教学中“地图导航+体能训练”协同教学的优化策略研究[J]. 当代体育科技,2025,15(34):74-77.
- [2] 盛杰. 中职篮球教学中体能训练的影响因素及路径探索[J]. 拳击与格斗,2025(2):47-49.
- [3] 黎根. 职业院校体能训练专业建设现状与实践路径研究[J]. 当代体育科技,2025,15(25):186-189.
- [4] 王卫. 基于体能训练融入的高校体育田径教学路径探析[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2025(12):146-149.
- [5] 曹婧. 以职业能力为导向的体能训练教学改革与实践[J]. 体育风尚,2025(24):97-99.