

# 中职体育教学中体能训练策略探究

李春辉

天津市劳动经济学校 天津 300380

**摘要：**中职体育教学中的体能训练，对于培养学生的体育意识、塑造良好性格以及适应未来工作岗位具有深远意义。然而，当前中职学生体质现状令人担忧，体育教学也面临诸多困境。本文旨在探究中职体育教学中体能训练的有效策略，以期通过科学、系统的体能训练，提升学生的身体素质，培养全面发展的应用型人才。通过深入分析现状，我们将提出一系列针对性措施，力求激发学生的学习兴趣，提升体能训练效果，为学生的健康成长和未来发展奠定坚实基础。

**关键词：**中职；体育教学；体能训练；策略

引言：在中职体育教学中，体能训练作为提升学生身体素质、培养体育精神的重要途径，其重要性不言而喻。然而，随着生活方式的改变和学业负担的加重，中职学生体质现状令人堪忧。本文旨在深入剖析中职体育教学中体能训练的意义、现状及面临的挑战，并提出一系列有效策略，以期通过科学合理的体能训练，促进学生全面发展，为他们的未来职业生涯注入强劲动力。

## 1 中职体育教学中体能训练的意义

### 1.1 培养学生体育意识

体能训练在中职体育教学中的首要意义，在于其对学生体育意识的深刻培养。体育意识，不仅是对体育运动价值的认知，更是将体育精神内化为个人生活态度和行为习惯的过程。中职学生正处于身心快速发展的关键时期，体能训练通过一系列科学、系统的身体锻炼，不仅能够直接提升学生的身体素质，更重要的是，它能够锤炼学生的意志力，培养坚韧不拔、勇于挑战的精神风貌<sup>[1]</sup>。这种精神品质，是学生在未来职业生涯中面对困难和挑战时不可或缺的内在动力。体能训练中的每一次坚持、每一次突破，都是对学生自我极限的挑战，让学生深刻体会到“没有比脚更长的路，没有比人更高的山”。这种体验，促使学生从内心深处认识到体育对于个人成长的重要性，从而自觉地将体育锻炼融入日常生活，形成终身运动的良好习惯。此外，良好的体能是高效学习的基础，体能训练通过改善学生的身体状况，提高学习效率，使学生能够以更加饱满的精神状态投入到专业知识的学习中，实现学习与生活的和谐平衡。

### 1.2 帮助学生养成良好性格

体能训练不仅是身体上的锻炼，更是心灵的磨砺。在体能训练的过程中，小组合作、团队竞赛等形式的活动频繁出现，这些活动为学生提供了宝贵的社交机会，

促进了同学间的交流与合作。在共同的目标驱动下，学生需要学会倾听他人意见、协调不同观点、共同解决问题，这一过程有效打破了学生之间的隔阂，增强了团队协作能力，同时也培养了学生的沟通能力和领导力。更重要的是，体能训练中的挑战与困难，如长跑中的疲惫、力量训练中的挫败感，都是对学生心理承受能力的考验。面对这些挑战，学生需要学会调整心态，保持乐观积极的态度，这种心理调适能力对于塑造良好的性格至关重要。它教会学生如何在逆境中寻找希望，如何将挫折转化为前进的动力，这种坚韧不拔的性格特质，是学生在未来生活和工作中不可或缺的宝贵财富。

### 1.3 利于学生适应工作岗位

中职学校的教育目标是培养具有专业技能和良好职业素养的应用型人才，体能训练在这一目标实现过程中至关重要。不同的专业对从业者的体能要求各异，如机械制造专业可能需要较强的上肢力量和耐力，而护理专业则对灵活性和协调能力有较高要求。通过有针对性的体能训练，学生可以提前适应未来工作岗位的身体需求，提高专业操作的准确性和效率。此外，体能训练还能培养学生的时间管理能力和自律性，这是现代职场中极为看重的软技能。定期、规律的体能训练要求学生合理安排时间，平衡学习与锻炼，这种自律精神同样适用于工作场景，帮助学生在职场上保持高效、专注的工作状态。更深层次地，体能训练中的团队合作精神、竞争意识以及面对挑战不退缩的态度，都是现代职场不可或缺的职业素养。这些素质不仅能够帮助学生在求职过程中脱颖而出，更是在职业生涯中长期发展的基石。

## 2 中职体育教学中体能训练的现状

### 2.1 学生体质现状的深刻反思

随着科技的飞速发展和社会节奏的加快，学生们的

生活方式发生了翻天覆地的变化。电子产品的泛滥、网络世界的诱惑,使得越来越多的学生沉迷于虚拟世界,忽视了身体锻炼的重要性。加之学业负担的日益加重,学生们的时间被各种学习任务填满,留给体育锻炼的空间愈发狭小。这种长期缺乏足够运动的生活方式,直接导致了学生体质的普遍下滑。心肺功能减弱、肌肉力量不足、耐力下降、肥胖率上升……这些问题如同警钟,提醒我们中职学生体质现状的严峻性。更为令人担忧的是,体育课程在中职学校中的地位并未得到应有的重视。在许多学校,体育课程往往被视为“副科”,其重要性被大大低估。缺乏系统性和建设性的体能训练课程,使得学生的体能素质难以得到科学、有效的提升。即便有体育课程,也往往因为缺乏针对性和趣味性,难以激发学生的学习兴趣 and 参与度,体能训练的效果自然大打折扣。

## 2.2 体育教学现状的全面审视

中职学校的体育教学,同样面临着诸多困境。(1)课程安排的随意性问题。由于缺乏统一的课程标准和规划,各校体育课程的设置往往随心所欲,缺乏系统性和连贯性。这导致学生难以形成稳定的运动习惯和体能提升路径。(2)体育教学资源的匮乏。许多中职学校在体育教学上的投入不足,场地设施简陋、器材老化、资金短缺等问题屡见不鲜。这些硬件上的不足,直接限制了体育活动的多样性和趣味性,降低了学生参与的热情和效果。(3)忽视了学生的个体差异。每个学生的体能基础、兴趣爱好、运动习惯都不尽相同,但许多体育教师却采用“一刀切”的教学模式,缺乏对学生个人特点的关注和考虑。这导致体能训练难以真正贴近学生的实际需求,难以激发他们的运动潜能和兴趣。(4)学生对体育课程的不重视。受传统观念和社会环境的影响,许多学生将更多的时间和精力投入到专业技能的学习上,忽视了体育锻炼的重要性<sup>[2]</sup>。这种观念上的偏差,使得学生在体能训练中缺乏主动性和积极性,进一步加剧了体能训练的困难。

## 3 中职体育教学中体能训练的有效策略

### 3.1 让学生成为体育课堂主体

在传统的教学模式中,教师是主导,学生则处于被动接受的地位。这种模式下,学生的个性和需求难以得到充分关注,体能训练的效果也大打折扣。因此,让学生成为体育课堂的主体,成为实现体能训练有效性的关键一步。要实现这一转变,教师首先需以平等、开放的心态与学生对话。通过问卷调查、小组讨论、个别访谈等多种形式,深入了解学生对体育活动的兴趣偏好、体

能状况、训练目标以及心理预期。这些信息是制定个性化体能训练计划的宝贵依据,也是确保训练内容贴近学生实际、激发学生参与热情的重要基础。在掌握了学生的基本情况后,教师应鼓励学生主动参与训练计划的制定过程。师生可以共同讨论训练的目标、内容、方法以及进度安排,让学生感受到自己在体能训练中的主导地位。这种参与感不仅能提升学生的训练积极性,还能培养他们的自我管理和自我调整能力。在实施训练计划的过程中,教师应转变为“引导者”和“支持者”,为学生提供必要的理论指导和技术支持。鼓励学生根据自己的身体状况和训练进度灵活调整训练计划,确保训练既具有挑战性又切实可行<sup>[3]</sup>。通过设定既有挑战性又可实现的短期和长期目标,让学生在实现目标的过程中体验到成就感,从而进一步增强其训练动力。

### 3.2 开展针对性训练

中职学生由于专业背景、身体条件、运动基础等方面的差异,对体能训练的需求也各不相同。因此,教师必须根据学生的具体情况,制定个性化的训练计划,确保每位学生都能在适合自己的训练强度和-content下得到最佳发展。对于体能基础较弱的学生,教师应采取“循序渐进”的原则,从低强度、低难度的运动开始,如慢跑、快走、瑜伽等。这些运动不仅能逐步增强学生的心肺功能和肌肉力量,还能培养他们的运动兴趣和习惯。随着学生体能的提升,再逐渐增加训练的强度和难度,为他们后续参与更高强度的训练打下基础。而对于体能较好的学生,教师则可以安排更高强度、更具挑战性的训练项目,如篮球、足球等团队运动,或是力量训练、爆发力训练等。这些训练不仅能进一步提升学生的体能水平和运动技能,还能培养他们的团队协作能力和竞争意识。此外,教师还应结合不同体育项目的特点,进行有针对性的训练。例如,在短跑训练中,应注重提升学生的速度和爆发力;在长跑训练中,则需加强学生的耐力和持久力<sup>[4]</sup>。通过科学合理的训练安排,使学生在力量、速度、耐力、柔韧性、协调性等各个方面都能得到均衡发展。

### 3.3 建立良好训练环境

体能训练的环境对于学生的训练效果和安全至关重要,一个舒适、安全、充满正能量的训练环境,能够极大地提高学生的训练积极性和参与度。(1)营造积极向上的训练氛围。通过正面的鼓励和反馈,增强学生的自信心和成就感;通过组织团队活动、分享会等形式,促进学生之间的交流与合作,增强团队凝聚力。教师还可以利用音乐、视频等多媒体手段,为训练增添乐趣,

缓解学生的疲劳感。这种轻松愉快的氛围能够让学生更加享受训练过程，从而更加投入地参与到每一次的训练中。（2）安全是体能训练面。教师必须确保训练场地和器材的安全可靠，定期进行维护和检查。在训练过程中，教师要密切关注学生的身体状况和反应，及时发现并处理潜在的安全隐患。此外，还应加强安全教育，让学生了解运动损伤的预防和处理方法，提高他们的自我保护意识。通过定期的安全教育和演练，让学生掌握基本的安全知识和技能，确保他们在训练过程中能够安全地进行各项运动。

### 3.4 创新体育教学方式

传统的体育教学方式往往过于注重技能的传授和训练，而忽视了学生的情感体验和兴趣培养。为了改变这一状况，教师需要不断创新教学方式，使体能训练更加生动有趣，从而激发学生的学习兴趣和训练欲望。（1）以赛代练。通过组织篮球、足球等团体运动的比赛，让学生在实战中锻炼运动技能、提升体能水平。比赛不仅能激发学生的竞争意识和团队精神，还能使他们在紧张刺激的氛围中忘记疲劳，享受运动的乐趣。教师还可以根据比赛结果和学生在比赛中的表现，及时调整训练计划，使训练更加具有针对性和实效性。（2）游戏化教学。教师可以将体能训练项目设计成各种有趣的游戏，如接力赛、障碍跑、团队挑战等。这些游戏不仅能锻炼学生的身体素质，还能培养他们的团队协作能力、应变能力和创造力。通过游戏化的教学方式，让学生在轻松愉快的氛围中完成体能训练任务，达到事半功倍的效果。（3）现代科技手段。教师还可以利用现代科技手段，如虚拟现实技术、智能穿戴设备等，为体能训练增添新的元素和乐趣。通过这些科技手段，学生可以更加直观地了解自己的训练情况和进步轨迹，从而更加积极地投入到训练中。

### 3.5 注重技能培训和安全教育

在体能训练中，正确的动作要领和技巧是确保训练效果和安全的基礎。因此，教师必须注重对学生运动技

能的培训和教育。通过示范、讲解、模拟等方式，让学生掌握正确的运动姿势和动作要领。还应加强对学生的运动技能的评估和反馈，及时发现并纠正他们在训练中的错误动作，避免因此导致的运动损伤。安全教育同样不容忽视，教师应向学生传授运动损伤的预防知识，如热身运动的重要性、运动后的拉伸放松等。还应教授学生如何处理常见的运动损伤，如扭伤、拉伤等。通过定期的安全教育和演练，提高学生的自我保护意识和能力。此外，教师还可以利用现代科技手段，如智能穿戴设备、运动监测软件等，实时监测学生的运动数据和身体状况。通过这些数据，教师可以更加精准地评估学生的体能水平和训练效果，为制定更加科学合理的训练计划提供有力支持。

### 结语

通过本文的探讨，我们深刻认识到中职体育教学中体能训练的重要性和紧迫性。通过让学生成为体育课堂主体、开展针对性训练、建立良好训练环境、创新体育教学方式以及注重技能培训和安全教育等有效策略，我们能够有效提升学生的体能水平和综合素质。未来，我们应继续深化体育教学改革，不断创新体能训练方法，为培养更多具有强健体魄和良好职业素养的应用型人才贡献力量。

### 参考文献

- [1]叶尔肯·阿布力哈依木.中职体育教学中的体能训练探究[J].体育画报,2022(16):115-116,121.
- [2]齐若雅.谈中职体育体能训练教学策略分析[J].体育画报,2024(8):126-129.
- [3]张旭,王建军,徐扬.新时代下体育教学中体能训练组织对策[J].文体用品与科技,2021,14(14):97-98.
- [4]叶孝林.混合式教学模式在中职体育课中的应用探究[J].赢未来,2019(36):203.
- [5]邓家辉.核心素养背景下中职体育高效课堂构建策略[J].全体育,2023(2):1-2.