

中职体育教学中体能训练策略探究

王 宁

天津市机电工艺技师学院 天津 300350

摘 要：中职体育教学中，体能训练对于提升学生的身体素质、培养坚韧意志至关重要。然而，当前中职体育教学在体能训练方面存在教学理念滞后、训练方式单一及评估缺乏科学性等问题。为解决这些问题，本文提出更新教学理念、创新训练方法、构建科学评估体系及强化师资队伍建设等策略。通过实施这些策略，旨在激发学生参与体能训练的积极性，提升训练效果，为学生的全面发展奠定坚实基础。

关键词：中职体育教学；体能训练策略；评估体系优化

引言

随着中职教育的不断发展，体育教学在培养学生综合素质中的作用日益凸显。体能训练作为体育教学的核心组成部分，对于提升学生的身体素质、塑造健康体魄具有重要意义。然而，当前中职体育教学在体能训练方面仍面临诸多挑战。本文旨在深入剖析这些问题，并提出有效的体能训练策略，以期推动中职体育教学的改革与发展，为学生的全面成长提供有力支持。

1 中职体育教学中体能训练的重要性

在中职体育教学中，体能训练占据着举足轻重的地位。它关乎学生身体素质的提升，更是塑造学生健康体魄、培养坚韧意志的关键所在。从身体发展的角度看，体能训练有助于增强学生的肌肉力量、耐力、速度、协调性和灵活性等基本身体素质。这些素质的提升，为学生参与其他体育活动打下了坚实的基础，更为他们未来的工作与生活提供了有力的身体保障。在竞争日益激烈的社会环境中，良好的体能素质往往成为学生脱颖而出的重要因素。从心理层面分析，体能训练能培养学生的坚韧意志和团队协作精神。在体能训练过程中，学生需要面对各种挑战和困难，通过不断努力和坚持，他们的意志力和毅力将得到极大的锻炼。团队项目的体能训练还能增强学生的团队协作意识，学会在团队中发挥自己的优势，共同完成任务。体能训练还有助于提高学生的自我认知和自我管理能力。定期的体能测试和训练记录，使学生清晰地了解自己的体能水平和进步情况，制定出更加科学合理的训练计划。这种自我管理和自我驱动的能力，将对学生的未来发展产生深远的影响。中职体育教学中的体能训练不仅关乎学生身体素质的提升，更关乎其心理品质、团队协作能力和自我认知能力的培养。我们应高度重视中职体育教学中的体能训练，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

2 中职体育教学中体能训练现存问题

2.1 教学理念滞后

在中职体育教学的大环境下，部分教师依旧被陈旧的教学理念所束缚。他们把大量的教学精力倾注在体育技能的传授上，像足球的传球、带球技巧，以及体操的动作规范等。在课程设计与执行时，仅仅以完成教学大纲规定的内容为目标，没有充分认识到体能训练对于学生发展的关键意义，对体能训练的关注度严重不足。从学生个体成长规律来看，中职阶段是学生身体快速发育、体能提升的黄金时期。这些教师并未依据学生的身体机能变化，制定连贯且全面的体能发展规划。每个学生的身体素质千差万别，有的学生先天耐力好，有的则力量突出，兴趣爱好和运动基础也各不相同。但教师未能基于这些差异，为学生提供个性化的体能训练指导。对于耐力型学生，没有进一步挖掘其潜力，安排合适的耐力训练项目；对力量型学生，也未提供针对性的力量强化训练。这种教学理念的滞后，使得学生在体能训练中缺乏系统性和连贯性，训练内容与学生实际需求脱节。学生难以通过训练充分挖掘自身的体能潜力，训练效果自然不尽人意。无法满足学生在成长阶段对体能提升的迫切需求，还在一定程度上阻碍了学生综合体育素养的提升，不利于学生的全面发展^[1]。

2.2 训练方式单一

现阶段，中职体育教学的体能训练面临的一个明显问题是训练方式的单一性。（1）从训练内容来看，跑步、俯卧撑、仰卧起坐等常规项目占据了主导地位。这些传统训练项目虽然在一定程度上能够提升学生的耐力、力量等身体素质，但长期的重复性练习却容易导致学生产生厌倦情绪。这种情绪的累积，会降低学生参与体能训练的积极性，还影响他们对体育运动的整体态度。（2）从训练模式的角度分析，当前中职体育教学的

体能训练缺乏足够的多样性和灵活性。不同学生的体能基础和发展需求存在明显差异,有的学生可能在耐力方面表现出色,但在力量上有所欠缺;有的学生柔韧性较好,但爆发力不足。然而,单一的训练方式往往忽视了这些个体差异,无法为每个学生提供量身定制的训练方案。这种“一刀切”的训练模式,难以激发学生的最大潜能,还阻碍他们在体能训练中的全面发展。(3)训练方式的单一性还导致训练效果的不佳。由于无法根据学生的实际情况进行有针对性的训练,学生的体能素质难以得到全面提升,影响到他们在其他体育活动中的表现^[2]。

2.3 评估缺乏科学性

在中职体育教学场景下,体能训练效果评估环节存在诸多漏洞。一些教师在评估时,仅把目光聚焦于50米跑用时、立定跳远距离、800米/1000米跑成绩等简单的体能测试数据上,以此片面判断学生体能训练成果。然而,体能训练是一个动态过程,参与态度和努力程度是学生训练投入的重要体现。积极参与训练、主动克服困难的,即便体能测试成绩提升不明显,其付出的努力也不应被忽视。技术动作改进同样关键,规范的动作能提升训练效果,还能降低运动损伤风险,若在评估中被忽略,学生难以获得针对性指导。进步幅度是衡量学生体能发展的关键指标,每个学生起点不同,单纯依据测试成绩,无法展现那些进步显著但基础较弱学生的努力成果。学生个体差异在评估中也未得到充分考量。不同学生身体条件、运动天赋各异,身体素质好、天赋高的学生轻松取得好成绩,而基础薄弱的学生即便付出更多努力,成绩提升也有限。若采用统一标准评估,基础薄弱学生的积极性易受挫,且教师难以精准把握每个学生的体能发展状况。由于评估不科学,反馈给教学的信息不准确,教师难以依据真实情况调整教学策略和训练计划,导致教学与学生实际需求脱节,严重制约了体能训练教学质量的提升。

3 中职体育教学中体能训练策略

3.1 更新教学理念,重视体能训练

在中职体育教学改革进程中,教师教学理念的更新迫在眉睫。需深刻洞悉体能训练对学生成长的深远意义,它关乎学生当下的身体素质提升,更对其未来的职业发展与生活质量有着持久影响。教师应将体能训练视为体育教学的核心任务,贯穿于课程规划、课堂教学及课后指导等各个环节。在课程规划阶段,依据学生的体能现状、身心发展规律以及未来职业需求,制定兼具科学性与可行性的体能训练目标。比如针对学前教育专业的学生,着重培养其身体的协调性与柔韧性,以满足日

后幼儿教育工作中舞蹈、体操教学的需求;对于汽修专业学生,则侧重于力量和耐力训练,适应未来工作中长时间站立、体力劳动的要求。充分尊重学生个体差异,通过体能测试、兴趣调查等方式全面了解学生,为每位学生量身定制专属的体能训练方案。对于身体素质较弱的学生,制定循序渐进的训练计划,从基础的有氧运动和简单的力量训练入手,逐步提升体能;对于运动天赋较高的学生,提供具有挑战性的训练内容,挖掘其潜力,实现个性化发展,确保每个学生都能在体能训练中收获成长^[3]。

3.2 创新训练方法,点燃学生热情

中职体育教师需不断探索创新训练方法,以多样化手段激发学生体能训练的积极性。通过设计趣味性强、参与度高的训练活动,结合现代科技手段与情境教学,点燃学生的运动热情,让他们在快乐中锻炼,提升体能,培养终身体育意识,为中职学生的全面发展奠定坚实基础。(1)游戏化训练成为打破传统体能训练枯燥模式的有效途径。将体能训练与富有趣味性的体育游戏相结合,如组织“运球接力挑战赛”,让学生在团队竞争中锻炼运球技巧和奔跑速度;开展“障碍穿越探险赛”,让学生在跨越、攀爬、钻越等多样化动作中,提升身体的协调性、灵活性和力量。这种寓教于乐的方式,让学生在轻松愉快的氛围中主动参与体能训练,还能有效培养他们的团队协作精神和竞争意识。(2)借助现代信息技术优势,打造线上线下融合的体能训练新模式。利用智能运动APP,为学生提供个性化的训练计划和科学的训练指导。学生可根据自身时间和体能状况,在课余时间自主选择并完成训练任务。APP还能实时记录学生的训练数据,如运动时长、强度、消耗卡路里等,为教师提供精准的数据支持,以便更好地分析学生的训练情况,及时调整训练计划,为学生提供更具有针对性的指导。(3)引入虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术,丰富体能训练形式。通过模拟真实运动场景,如滑雪、登山等,让学生在沉浸式体验中感受运动的魅力,打破传统训练的局限,全方位激发学生的训练热情,使他们在享受运动乐趣的同时,不断提升体能素质。

3.3 构建科学评估体系,优化训练路径

构建科学合理的体能训练评估体系是提升训练效果的关键。中职体育教师在评估学生体能训练成果时,要综合考量多方面因素。体能测试成绩固然重要,如50米跑、立定跳远、800米/1000米跑等项目的成绩,可直观反映学生的速度、爆发力和耐力水平。但更不能忽视学生在训练过程中的表现,包括参与的积极性、训练态度、

技术动作的规范性以及克服困难的毅力等。关注学生的进步幅度,通过对比不同阶段的体能数据,评估学生在一段时间内的体能提升情况。采用多元化的评估方式,实现全面、客观评价。教师评价基于专业知识和教学经验,为学生提供专业指导和建议;学生自评促使学生自我反思、总结经验,培养自主学习能力;学生互评促进学生之间的交流与学习,相互借鉴、共同进步。根据综合评估结果,教师及时调整训练计划和教学策略。针对体能薄弱环节,增加专项训练内容和时长;对于进步显著的学生,适当提高训练难度和强度,实现对学生体能训练的精准指导,确保学生体能持续、有效提升,家长的参与和反馈也是评估体系中不可或缺的一部分。通过定期与家长沟通,了解学生在家庭和日常生活中的体能表现,更全面地掌握学生的体能状况。家长可以提供学生在家中的运动习惯、饮食情况以及休息质量等信息,帮助教师更准确地评估学生的整体健康状况和体能发展。学校应定期组织体能测试和比赛活动,通过竞赛激发学生的积极性和竞争意识,提高体能训练的趣味性和实效性^[4]。

3.4 强化师资队伍建设,提升教学能力

(1) 提升教师专业素养刻不容缓。中职体育教师应持续学习体能训练相关的前沿知识,参加各类专业培训与学术研讨会,深入了解体能训练的新理论、新方法和新技术。学习功能性训练理念,掌握如何通过针对性的动作设计,提升学生身体各部位的功能与协调性,将这些新知识融入日常教学中,为学生提供更科学、高效的体能训练指导。(2) 促进教师教学能力的多元化发展。教师要精通传统体育教学技能,还需掌握现代教育技术与手段在体育教学中的应用。熟练运用多媒体设备制作生动的教学课件,展示正确的体能训练动作示范、运动

损伤预防等知识;学会运用数据分析软件,分析学生的体能训练数据,制定更具针对性的教学计划。教师还应具备良好的沟通能力和团队协作能力,以便与学生建立良好的师生关系,与其他学科教师协同合作,共同促进学生的全面发展。(3) 建立教师激励机制。学校应设立专门的体育教学奖励基金,对在体能训练教学中表现出色、学生体能提升显著的教师给予物质和精神奖励。鼓励教师开展教学创新与改革实践,对积极探索新教学方法、新训练模式并取得良好效果的教师进行表彰和推广。通过这种激励机制,激发教师的工作积极性和创新精神,促使教师不断提升自身教学水平,为中职体育体能训练教学注入新的活力,推动体能训练教学质量的稳步提升。

结束语

综上所述,中职体育教学中的体能训练是一个系统工程,需要我们从教学理念、训练方法、评估体系及师资队伍建设和多个方面入手,形成合力。通过实施本文提出的策略,我们可以有效激发学生参与体能训练的热情,提升训练效果,为学生的身体素质和综合能力的发展奠定坚实基础。未来,我们将继续探索和实践更多有效的体能训练方法,为中职体育教学的发展贡献更多力量。

参考文献

- [1]刘娜.中职体育教学中体能训练策略探究[C]//科教发展与教学研究论坛论文集.2024:1-7.
- [2]汪亮.中职体育教学中体能训练策略的创新与实践探究[J].电脑校园,2023(27):193-195.
- [3]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.
- [4]曹晓莉.中职体育教学中体能训练策略探究[J].互动软件,2021(6):2805-2806.