

# 高校发展学生体能的体育教学实践途径研究

邓玉

(湖北省荆门市体育艺术学校 湖北荆门 448124)

摘要: 体育教学在高校教育教学中占据重要地位,也是提高学生身体素质的重要渠道。随着高校教育理念的革新,学生体能的发展成为高校体育教学的重要内容。对于高校体育教师来说,需基于发展学生体能的要求科学制定体育教学计划,提高高校体育教学质量。本文分析高校发展学生体能的体育教学实践价值,指出高校发展学生体能的体育教学实践现状,并提出高校发展学生体能的体育教学实践途径,旨在为今后开展教学研究提供参考与借鉴。

关键词: 高校; 学生体能; 体育教学; 积极作用; 实践途径

引言: 随着健康中国战略以及全民健身运动的普及,公众身体素质的提高成为社会发展的重要内容,为发展学生体能的高校体育教学中的应用提供了先决条件。在高校体育教师今后的教学中,需充分认知到发展学生体能的重要意义,结合学生体能发展的要求改进体育教学内容以及体育教学方法,使得学生的体能水平真正得以提高。

## 一、高校发展学生体能的体育教学实践价值

### (一) 提高体育教学的针对性

当下,我国处于社会主义现代化建设的关键时期,各个领域对于人才的要求均有着明显的提高,适应未来社会发展的人才不仅应具备专业的知识与技能,更应具备良好的身体素质才能更好地应对新时期的挑战,进一步凸显了体能的重要意义。从高校发展学生体能的体育教学实践价值来看,其可有效提高体育教学的针对性。在具体的表现上,发展学生体能促使体育教师改革传统教学理念,从单一针对学生运动知识以及运动技能的教学转变成为针对学生体能的的教学,可起到丰富高校体育教学内容的作用。并且由于体能涵盖的领域较为多样化,促使高校体育教师针对教学模式进行改革,提高了高校体育教学的生动性与趣味性,更提高了高校体育教学的育人效果<sup>[1]</sup>。

### (二) 提高学生综合素养

学生作为高校体育教学的主体,从高校发展学生体能的体育教学实践价值来看,其在提高学生综合素养上也有着较好的促进作用。在具体的表现上,发展学生体能使得体育教学的内容更为多样化,提高了学生对于发展体能的重视程度,有利于深化学生对于体能的认知,激发学生主动参与体能教学的积极性,更在参与体能教学的过程中培养了良好的身体素质。与此同时,发展学生体能使得教师的教学方法得以改革,帮助学生获得更多参与体育锻炼的机会,使得学生在体育锻炼的过程中培养了良好的锻炼习惯,更培养了学生坚韧不拔的体育精神,促进高校学生核心竞争力的整体提高。

## 二、高校发展学生体能的体育教学实践现状

### (一) 教学内容存在片面性

高校发展学生体能的体育教学具有较高的应用价值,但从高校发展学生体能的体育教学实践现状来看,尽管当下越来越多的高校开始关注发展学生的体能,但仍有部分高校体育教师由于受到落后教育理念的影响,在开展体育教学的过程中出现了较多的问题,首先即是教学内容存在片面性的问题。在具体的表现上,部分教师没有认知到学生体能发展的重要意义,更没有将发展学生体能应用在体育教学的过程中,导致教学内容的针对性不强,无法起到发展学生体能的作用<sup>[2]</sup>。

### (二) 教学模式缺乏创新

由于体育学科教学的特殊性,其具有较好的灵活性,为使得学生真正在体育教学中获得体能水平的提高,教师还需对于教学方法进行创新,利用多元化的教学方法开展对于学生的引导,但部分教师在教学模式上存在缺乏创新的问题。在具体的表现上,部分高校体育教师仍旧以常规教学方法开展教学,即为学生讲述运动知识,为学生示范,要求学生模仿为主,没有针对发展体能的特殊要求引入多种教学方法,导致学生的体能训练存在片面性,无法实现对于体能的发展。

### (三) 教学评价不完善

在高校体育教学中,教学评价是其中的基础性环节,做好教学评价工作可帮助教师明确体育教学中存在的问题,是教师调整教学计划的重要参考。从高校体育发展学生体能的的教学现状来看,部分教师在制定教学评价中也存在较多的问题。在具体的表现上,部分教师并不针对体能教学开展评价,还有部分体育教师尽管开展教学评价,但仅以评价学生在学习中的表现以及运动技能提升情况为主,缺乏体能评价在教学评价内容中的体现。部分教师在教学评价方法上也缺乏创新,仅以教师评价学生为主,学生在教学评价中处于被动接受地位,无法提高教学评价体系的科学性与合理性<sup>[3]</sup>。

## 三、高校发展学生体能的体育教学实践途径

### (一) 优化体育教学内容

#### 1. 基础体能训练

为使得高校体育教学真正成为发展学生体能的重要路径,教师应做好对于教学内容的改革,将体能教学作为针对学生开展教学的重要内容。由于体能教学的特殊性,教师首先需将基础体能训练作为针对学生开展教学的重要内容。在基础体能训练中,教师需加强对于学生耐力与速度的训练。在训练中,教师可结合学生的身体素质以及兴趣爱好为其选择相应的项目,例如长跑、游泳以及骑行等,所选择的项目应以有氧运动项目为主,并在训练中逐渐加大强度以及时间。例如在长跑训练中,教师可为学生设计不同速度以及不同距离的跑步锻炼计划,使得学生的心肺功能以及耐力水平得以整体提高<sup>[4]</sup>。

其次,教师可将速度训练作为体能教学的重要内容,使得学生能够更好地适应竞技体育的要求。在速度训练中,教师可将敏捷性练习、快速变向以及短跑等作为重点内容,并运用多元化的训练方式组织学生开展训练。以短跑训练为例,教师可将途中跑、加速跑以及起跑反应练习等作为技术训练内容,促进学生速度表现的提高。

最后,有氧训练也可作为当下高校体育训练的组成部分,与其他体能训练形式相比,有氧训练更具灵活性,涵盖有氧操、跳绳、快走以及慢跑等,可使得学生的心肺功能以及耐力水平

获得整体提高。在有氧训练中,教师应关注学生的不同情况,灵活为学生制定锻炼计划,避免学生出现不必要的运动损伤。

## 2. 专项体能训练

除基础体能训练之外,教师还可针对不同需求的学生制定专项体能训练。例如针对练习足球以及篮球等项目的学生,教师可将协调性训练、爆发性训练以及灵敏性训练纳入到对于学生的体能训练范围内。而针对田径项目的学生,教师可以以灵敏性训练、耐力训练以及冲刺性训练等为主。与基础体能训练项目相比,专项体能训练不仅丰富了高校体育体能训练的内容,还可充分挖掘学生的潜能,促进学生的全面发展。

## (二) 创新体育教学方法

### 1. 实践教学

部分高校体育教师在教学中存在教学模式缺乏创新的问题,无法发挥体育教学在发展学生体能中的积极作用。针对于此,教师不仅须针对体育教学内容进行优化,更应针对体育教学方法进行改革,使得学生的体能获得全方位的发展。其中,实践教学模式是教师可应用的教学模式之一,由教师将发展学生体能的教学内容设计为多种活动,使得学生在参与活动的过程中获得体能的全面发展。例如教师可为学生设计游戏活动,即在体能训练中适当加入一定的游戏元素,提高体能训练的趣味性。以基础体能训练为例,教师可加入穿越障碍的游戏活动,即在学生跑步的过程中设置一定的障碍物,要求学生穿越障碍物之后完成跑步训练,不仅提高了跑步的乐趣,也使得学生的协调性以及灵活性得以提高。与此同时,教师还可设计竞赛活动,定期组织学生开展竞赛,结合平时表现评估学生的体能训练情况,针对表现优秀的学生应给予一定的激励,为学生营造良好的体育运动氛围,培养学生运动锻炼习惯。在这一过程中,教师应定期改革体能训练内容,引入一些全新的训练方式,例如普拉提以及瑜伽等,并结合不同的训练内容为学生设计不同的训练活动,以此来长久地吸引学生的注意力<sup>[5]</sup>。

### 2. 分层教学

高校学生尽管在年龄上有着较大程度的增长,但在身体发育水平上存在明显的差异性,对于体能发展的需求并不相同。在过往的高校体育教学中,部分教师缺乏对于学生个体差异的认知,仅以全班学生的平均水平作为制定教学计划的重要参考,而这种一刀切的教学模式在实际教学中存在较大的问题,无法使得不同能力水平的学生均获得运动能力以及体能水平的提高。针对于此,在教师创新教学方法的过程中,可利用分层教学模式开展教学。在实施中,教师应在正式开展体能教学之前,利用体能测试以及与学生沟通交流的方式掌握学生的体能情况,将能力水平较为相近的学生分为同一层,针对不同层次的学生,教师在教学内容、教学目标、教学方法以及教学评价等方面均应有所差别。在实施中,针对体能水平相对较差的一组学生,教师可以基础性的体能训练为主,例如慢跑等,逐渐提高学生的心肺功能以及耐力水平;针对体能水平较好的学生,教师可适当增加体能训练的时间以及强度。若学生为运动员,可结合其项目要求开展体能训练。例如篮球运动员可配合技术训练以及爆发力训练等,短跑运动员应配合柔韧性训练等,保证学生的体能得到更好的发展。

### 3. 信息技术教学

在教育信息化的促进下,信息技术在高校体育教学中得以广泛运用,由于信息技术具有较好的灵活性,在高校体育教师

改革体能教学方法的过程中,也可应用信息技术形式开展教学。在具体的实施中,教师可将体能锻炼的内容录制成为微课视频,要求学生结合微课视频进行练习,使得学生的体能练习得以实现针对化开展。与此同时,由于健康中国战略的实施促进了在线锻炼平台的兴起与普及,而在线锻炼平台大多应用人工智能技术以及大数据技术开展,能够结合学生的实际情况为其制定体能锻炼计划。教师还可为学生推荐适宜其应用的在线锻炼平台,例如Keep、小米运动健康、悦跑圈、新氧、每日瑜伽以及薄荷健康等,鼓励学生在平台中进行练习,使得学生的体能锻炼从课上延伸到课下,为学生提供更多参与锻炼的机会,从而使得学生的体能水平真正得以提高<sup>[6]</sup>。

### 3. 完善体育教学评价

针对部分高校体育教师在开展教学评价中存在的不足之处,也需在后续的教学教学中加以改进。在实施中,教师应补充教学评价指标,将学生在体育教学中的表现、锻炼习惯形成情况、运动技能提升情况、学习态度以及体能提升情况等均纳入到针对学生的教学评价范围内,从整体的角度上评估高校体育教学情况,以此作为教师后续调整教学计划的重要参考。在教学评价方法的改进上,除由教师承担对于学生的评价工作之外,教师还可为学生制定评价指标,要求学生结合评价指标开展自我评价,加深学生对于自身体能发展情况的认知,提高学生对于体能锻炼的重视程度。除此之外,教师还可引导学生开展互相评价,并利用问卷调查以及信息技术的方式评价高校体育教学情况,利用多主体以及多方式的手段实现对于高校体育教学的客观评价,发挥教学评价体系在提高高校体育教学质量中的积极作用<sup>[7]</sup>。

结语:基于发展学生体能改进高校体育教学计划不仅提高了体育教学的针对性,更可提高学生的综合素养。针对部分高校在发展学生体能的体育教学中存在的问题,可从教学内容、教学方法以及教学评价等方面进行改革,使得高校学生真正在体育教学中提高自身的体能水平,为高校学生今后的长远发展打下坚实的基础。

### 参考文献:

- [1]刘达天,王一鸣,白莹,等. 高校公共体育课篮球教学中体能训练策略研究[J]. 拳击与格斗,2024(9):114-116.
  - [2]田婧,高升,李楨,等. 高校体育专业助推消防员体能训练发展的策略研究[J]. 当代体育科技,2024,14(25):14-17.
  - [3]付波. 高校体育教育专业篮球教学中开展体能训练的必要性及对策思考[J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024(3):98-100.
  - [4]汝雷,孙凯. 功能性体能训练在高校体育教学中的可行性应用研究[J]. 吉林农业科技学院学报,2022,31(6):94-97.
  - [5]陈为洁,孙华义,段毅. 高校体育舞蹈专业学生体能训练现状分析与优化策略——以安徽师范大学为例[J]. 当代体育科技,2022,12(12):57-60.
  - [6]李传强. 高校篮球运动专项体能训练路径解析——以广西体育高等专科学校为例[J]. 广西教育,2023(3):162-164.
  - [7]王晔琦. 体能素质拓展训练引入高校公共体育课堂教学中的实践研究[J]. 吉林农业科技学院学报,2022,31(6):98-102.
- 作者简介:邓玉,1970年出生,女,汉族,大学本科学历,毕业于武汉体育学院体育教育专业,中学高级教师,研究方向为学生体能训练。