

## 新高考背景下高中体育课程中体能训练的策略研究

魏志斌

广南县第三中学校

**摘要:**随着新高考制度的推进,高中体育教育的重要性日益凸显。体能训练作为体育课程的核心内容,对于提升学生的身体素质、培养意志品质和团队精神具有重要意义。本文旨在探讨新高考背景下高中体育课程中体能训练的策略,结合实际教学案例,提出了针对性的策略,以提高高中体育课程中体能训练的质量和效果,促进学生的全面发展。本研究的目的是为高中体育教师提供实用的教学策略,为学校体育课程改革提供参考,最终实现提高学生体质健康水平,培养具有良好身体素质和社会适应能力的新一代青年。

**关键词:**新高考;高中体育;体能训练;教学策略

新高考制度的实施,不仅改变了高中教育的评价体系,也对体育课程提出了新的要求。高中教育更加注重学生的综合素质培养,体育作为高中教育的重要组成部分,对于提高学生的身体素质、培养学生的意志品质和团队合作精神具有不可替代的作用。体能训练作为体育课程的重要组成部分,其在促进学生全面发展中的作用不容忽视。然而,当前高中体育教学中体能训练仍存在一些问题,如训练方法单一、缺乏趣味性、教师专业素养不足等。因此,研究新高考背景下高中体育课程中体能训练的策略,对于提升体育教学质量具有重要意义。

### 一、优化课程设置

在高中体育课程设置中,应当适当增加体能训练的内容和比重,根据学生的年龄、性别、身体状况和运动基础等因素,制定科学合理的体能训练教学计划,确保学生有足够的时间进行体能训练。除了传统的体育项目外,学校还可以开设多样化的、新兴的体育项目,如瑜伽、普拉提、攀岩等,满足学生的多样化需求。通过这些措施,高中体育课程中的体能训练内容将更加丰富和科学,能够有效提升学生的体能水平和运动技能,为学生的健康成长和终身体育打下坚实的基础。优化训练内容不仅能够提高学生的运动兴趣,还能有效促进学生体能的全面发展。

例如,教师可以将体能训练与有氧运动相结合,如增加长跑、游泳等项目的训练时间和强度。对于身体素质较好的学生,可以增加一些高强度的间歇训练;对于身体素质较弱的学生,可以从低强度的有氧运动开始,逐渐增加训练强度。此外,学校还可以组织各种体育俱乐部和社团,让学生在课余时间参与自己感兴趣的体育项目。通过优化高中体育课程内容,增加体能训练的比重和多样化的体育项目,采用个性化的教学方案和多样化的教学手段,可以培养学生的终身体育意识和健康生活方式。

### 二、创新教学方法

在体能训练教学过程中,教师应积极探索创新之路。现代信息技术为教学提供了强大助力,教师可以充分利用多媒体资源,通过生动的视频、图像等向学生清晰展示体能训练的正确方法和动作要领。同时,结合游戏教学法,将体能训练内容巧妙融入趣味游戏中,让学生在欢快的游戏氛围里进行体能训练。这些多样化的教学方法丰富了教学内容和手段,能极大地激发学生的学习兴趣 and 积极性,进而提高学生的学习效果,为学生的体能提升奠定坚实基础。

例如,篮球体能训练中,教师可以先利用多媒体资源播放专业篮球运动员进行体能训练的视频,向学生展示运球往返跑、定点投篮接力等训练方式的正确动作要领。然后结合游戏教学法,组织学生进行篮球接力比赛游戏,将体能训练融入其中。学生分组进行运球、传球和投篮等动作,用时最短的小组获胜。在游戏过程中,学生不仅能感受到篮球运动的乐趣,还能在欢快的游戏氛围里进行体能训练,提升自身的速度、耐力和协调性。这种创新的教学方法既丰富了篮球体能训练课程的教学内容和手段,又能为学生的篮球体能提升以及整体体能发展奠定坚实基础。

### 三、完善评价体系

完善的评价体系对于高中体能训练教学至关重要。一方面,评价应涵盖多个维度,不仅包括学生的体能测试成绩,还应考量学生在训练过程中的态度、努力程度以及团队协作能力。另一方面,评价主体应多元化,除了教师评价,还应引入学生自评和互评。学生通过自评能够更好地认识自己的进步与不足,互评则可以促进同学之间的交流与学习。同时,评价方式要灵活多样,可以采用定期测试与日常观察相结合的方式。通过完善评价体系,能够更全面、客观地反映学生的体能训练情况,激励学生积极投入到体能训练中,不断提升自身的体能水平。

### 来源期刊



中国教师

2024年14期

### 相关推荐

### 同分类资源

更多

- **[教育学]** 小学语文课堂教学中学生思维能力.
- **[教育学]** 基于跨学科学习方式下的小学信息..
- **[教育学]** 小学语文阅读教学中文本解读的实..
- **[教育学]** 新课标语境下体育游戏在小学体育..
- **[教育学]** 让数学教学更具“生活味”——谈小..
- **[教育学]** 核心素养视域下小学英语单元教学..
- **[教育学]** 利用议题式教学法构建初中道德与..
- **[教育学]** 核心素养导向下高中英语课堂感恩..
- **[教育学]** “智趣共生”模式下信息技术与小学..
- **[教育学]** 情境教学法在小学音乐课堂中的应..

### 相关关键词

新高考;高中体育;体能训练;教学策略

例如，在教学“长跑”课程时，教师可以从多个角度观察学生。一方面，关注学生个人的进步情况，比如从最初跑几圈就疲惫不堪到逐渐能坚持跑完规定的里程，记录下他们在速度和耐力上的提升。另一方面，重视学生在团队活动中的表现，在长跑接力赛中，看他们是否积极为队友加油鼓劲、是否能在团队落后时不气馁继续拼搏。通过这些细致的观察，可以准确反映他们在体能训练中的实际表现。如此一来，学生能感受到自己的努力被看到，从而激发他们以更高的热情参与训练，不断增强体能素质。

四、结语

在新高考背景下，高中体育课程中的体能训练不仅是提升学生身体素质的重要途径，更是培养学生意志品质、团队精神和终身体育意识的关键环节。在未来的高中体育教学实践中，我们应持续探索和创新体能训练的策略和方法，不断更新教学理念，提高教师的专业素养，加强家校合作，共同为学生的健康成长和全面发展贡献力量。通过这些努力，我们可以培养出更多具有良好身体素质和综合素质的人才，为社会的发展和进步做出更大的贡献。

参考文献：

[1]邓天梅.浅谈新高考形势下的高中体育教学[J].高考,2024,(14):161-163.

[2]马国杰.新高考背景下高中体育教学研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(06):102-105.

[3]朱钢峰,李高卫,林文姚,等.广东省体育术科高考素质三项：专项体能训练理论与方法研究[C]//中国体育科学学会运动训练学分会.2023年全国运动训练学学术研讨会论文摘要集（专题报告）.广州体育学院;华南师范大学附属茂名滨海学校;广州市第十六中学;.,2023:2.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.037752.

[4]沈芳馨.新高考背景下高中体育教学改革路径探究[J].高考,2024,(15):164-166.

同系列内容

|   |                         |      |         |
|---|-------------------------|------|---------|
| 1 | 基于数理思维的小学数学高效课堂策略研究     | 511  | 2024-10 |
| 2 | 新高考背景下高中体育课程中体能训练的策略研究  | 549  | 2024-10 |
| 3 | 基于游戏化学习的小学数学教学模式探索与实践   | 2496 | 2024-10 |
| 4 | 核心素养导向下小学语文跨学科学习实践路径研究  | 1575 | 2024-10 |
| 5 | 小学语文阅读教学中情境创设的策略研究      | 833  | 2024-10 |
| 6 | 小学语文阅读教学中培养学生批判性思维的策略研究 | 870  | 2024-10 |
| 7 | 小学体育足球教学训练的有效开展策略       | 475  | 2024-10 |
| 8 | 词汇前置教学在英语阅读教学中的探究       | 359  | 2024-09 |

查看全部

关于我们

期刊网介绍  
服务条款  
知识产权声明  
联系我们

特色服务

学术通  
定制服务  
广告合作  
友情链接

期刊合作

期刊合作  
合作流程  
商务合作  
广告服务

产品服务

期刊大全  
论文中心  
期刊检索  
论文检索

客服电话：400-889-0263

客服QQ：00000000 琼网文【2021】1550-113号

增值电信业务经营许可证：琼B2-20210322

出版物经营许可证：新出发龙华出字第(2021)009号

广播电视节目制作经营许可证：(琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanoline@126.com)，我们会尽快为您处理

