

# 基于体能模块下的高中体育课堂 教学策略研究

叶瑜青

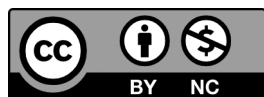
浙江省杭州学军中学，杭州

**摘 要** | 在我国，高中时期是一个学生十分关键的学习阶段，高中阶段的学习对学生的重要程度在当今社会环境下有目共睹。越来越高的学业水平要求对学生的考验不仅仅存在于文化课，学生的身体素质在其中也扮演着不可忽视的角色。早年，素质教育让除文化课外的一些科目得到了一定的发展，但也存在着只是做做“表面工作”的现象。近年来，一系列关于体育教育的文件发布，让高中体育教学面临着改革与逐步走向成熟。本文将以对高中体育教学中的体能模块为基础，结合高中体育课堂存在的问题及其未来发展的趋势，对高中体育课堂的教学策略进行研究，得出科学合理的教学策略，并指出一些仍需改善的问题。

**关键词** | 高中体育；体能模块；教学策略

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

体能是一个人进行社会性工作学习的基础，人类的一切行为活动都需要体能的支撑。在高中学习阶段，为了在高考中顺利地通过人生中重要的转折点之一，

作者简介：叶瑜青，浙江省杭州学军中学教师，研究方向：体育教学与训练。

文章引用：叶瑜青. 基于体能模块下的高中体育课堂教学策略研究[J]. 中国体育研究, 2021, 3(4): 394-401.

<https://doi.org/10.35534/scps.0304034>

学生需要在其成长发育的关键时期投入更多的精力在文化课的学习中,高中体育课也存在着徒有虚名的现象,这对学生的运动能力及身体机理都会造成一系列不同程度的消极影响,甚至会产生连锁反应,导致学生无法在文化课学习阶段集中精力,注意力分散,学习效率下降,因此,近年来高中体育教学模式在教育界也受到了越来越多的关注,如何有效地在固定的教学课时下高水准地完成对学生的体育理论及实践教育是需要直面的教学难点。高中体育教育模块众多,体能模块作为十二模块的一员,有着重要的教学研究意义,体能模块的高中体育教育也是教学的核心之处,如何让学业任务繁重的高中学生在有限的体育课堂时间内完成对身体的锻炼,对体能的有效改善,对体育活动和体能理论有着更为科学合理的见解,这些都是高中体育教育者必须去做到、做好甚至形成一种独有的教育文化理念。因此,本文将重点针对体能模块进行研究,发现问题,解决问题,以期改善现有的教学模式,让高中学生在体育课堂得到独有的体验和收获。

## 2 教学现状

### (1) 华而不实

目前国家的政策大力推动着高中体育体能模块的教学,对一些体能课程也提出了固定的教学要求,但是仍存在着一些学校迫于学生升学率等因素的考虑,让体能模块的教育变得华而不实,体能教学甚至只是学生列队集体跑操就完成了,这就是存在且典型的问题。除此之外,学校也存在着教育资源分配的问题,体育教学时间实际进行的程度与教学应有的程度大相径庭,许多体育课的教学资源被文化课占领,这是体育教师无法单方面完成改善的问题。上述问题总结起来就是学校对于国家政策、教育方针响应热度极高,形成了一层华丽的体育教学外表,却不付诸实际教学安排,让华丽的外壳下,体育教学并不是实实在在地契合国家教育方针,也让体育教学者的处境有点微妙甚至尴尬。

### (2) 时间安排不合理

正常的高中教育阶段为期三年,三年时间内体育教育的时间应该保持一个稳定的状态,但是目前这种状态在许多学校无法维持。当学生进入到高三后,

体育教学时间存在着减半甚至去取消的情况。有些人认为在十分关键的高三时期进行体能模块的体育教学是本末倒置的,但事实并非如此。我们不可否认高三的学生文化课学习任务是重中之重,是教育的“大头”,但繁重而又紧绷的高三生活对于处于青春期,身体正在生长发育的学生来说体能也是十分严峻的考验。当缺乏体能锻炼后,身体体能储备的不足会随着学习阶段的深入造成越来越严重的影响。缺乏体能锻炼最为直接的影响便是身体机理出现问题,抵抗力下降,身体免疫系统出现漏洞,如若导致学生生病不可避免地会影响到学生的学习时间,这对于时间紧迫的高三影响巨大,甚至会因此影响到学生的心态,心态的波动影响周期及危害更为严重,所以我们应该重视这个问题,不能让其一直肆虐我们的教育理念。

### 3 存在的问题

#### (1) 课程内容

目前高中体育教学的体能模块内容虽然丰富,但实际教学起来,课程内容存在着缺少多元化的问题,这不仅仅受制于教学条件的因素,更多的在于对课程的规划与创造力。目前高中体育体能模块的教学更大程度地趋向于体测项目,这种单一的教学模式使得课堂的活跃性大打折扣,老师与学生的活跃性是相互的,学生没有体验到体能模块教学应有的天然乐趣,毫无积极性,老师的教学热情就会下降,也没有兴致去思考如何更好地带动体能模块的教学,如此陷入恶性循环,体能模块的设立就在高中体育教学中显得鸡肋,对教师和学生的影响也是不容忽视的。

#### (2) 达不到预期目标

体育课设立的初衷就是让学生可以在学习之余丰富生活的同时锻炼身体,从而达到强身健体,提高自身的免疫能力,更好地进行日常的学习生活。但是目前的体能模块教学更多地只适用于专项考生,对于普通高考学生来说就显得略为乏味,积极性也就下降,再加上高中时期,体育成绩对于未来参加高考的学生来说并没有什么影响,体育课的设定就显得食之无味,弃之可惜。在这样的一种情况下,体能模块的高中体育教学就很难达到预期的目的,学生得到的

体能方面相关的锻炼达不到预期,从而导致身体素质的日况愈下,最直接的表现就为注意力集中度不够,视力状况不容乐观,甚至无法支撑高中学生完成日常的学习任务,这是与体育课和体能模块想要达到的目的不符合的,这也是现在高中学校会出现的体能模块的教学达不到预期标准,从而使得体能模块的必要性受到质疑的原因之一。

### (3) 师资力量不够强大

高中不同于初中,只要完成体测,其体育成绩并不会影响到学生的升学,因此学校对于体育的重视程度肯定是不及文化课,从而影响到学校在教师招聘时对于不同科目老师的重视程度和把关严谨性存在着差异。课程的教学规划普遍由教师制定,能力的差异在此时就会显露,教师水平的参差不齐,会使得课堂的实效性产生加大的差距。师资力量决定着课堂质量这是无法质疑的,所以强大的师资力量是将高中体育中体能模块推广、做到、做好的重要部分。

## 4 教学策略

### (1) 教学内容

教学内容的制定是我们制定教学策略的第一步。在制定教学内容时我们应该考虑到因材施教,孔子的因材施教让得意门生在多个领域发挥着重要的历史作用,在设定教学内容时我们可以借鉴教育家孔子的教学方法,针对不同类型的学生群体制定不同的体能模块教学。提起备课,我们首先只会想到文化老师,很少有人会将学校的体育老师与备课连拾起来,这是现在普遍存在的现象,所以我们在制定教学内容时应该试图去打破这种看法。在体育课堂上可以进行的体能模块训练大类时固定,在备课时我们可以从两方面入手。第一点是学生的类型,其中包括心理特征、身体条件、兴趣爱好等,这些信息的收集虽然会较为繁琐,但是在如今的计算机时代,整理起来还是可以做到的,这也是进行备课的内容之一。通过学生的类型加上作为体育教师的经验和自身学习精力,我们可以针对学生设定体能模块的训练,而不是单一化、固定化,单一固定体能模块训练是不符合设立初衷的。多元化的内容设定加上与学生自身特征与意愿的综合,对于学生的锻炼情绪和课堂质量具有显著的效果。这项工作的完成需

要耗费一定的精力时间,但是天下没有免费的午餐,要想有所突破就要付出一定的汗水。第二点是体能模块项目的做法上可以进行一定的自由思考与创造,也可以借鉴比较成功的做法。在教学客观条件的限制下,趣味性往往可以更好地激起学生的兴趣,我们可以让充满欢声笑语的运动不拘泥于趣味运动会,科学合理地将一些趣味运动或者规则引进体能模块的课堂。对于普通的高中学生,他们不需要针对某个项目特定长期的训练,更多和更为实际的目标就是强身健体,丰富生活的同时让学生可以更好地投入到日常学习中。所以一些趣味兴致的运动可能更贴合学生的需求。例如,在我们进行跑步类的体能训练中时我们可以引入接力,相较于枯燥的集体跑圈,接力不仅打破了平静的课堂,也可以培养大家的集体荣誉感,增进同学感情,也可以适当地引入竞争机制。在进行球类练习时大家可以分为对抗组和合作组,对抗组可以进行比赛性质的对抗,老师可以作为成员或者裁判参与进去,这样不仅可以让自己融入课堂感受不足的地方,也可以了解学生的特征。合作组则是大家可以进行传递配合,培养大家的合作精神,让体育课堂不仅仅拘泥于体能模块的锻炼,同样可以培养学生的心智。以此我们可以改善课堂内容的单一化。

## (2) 教育理念

体育教学理念或者是人们长久以来对于体育活动的认知大多停留在锻炼身体层面,简单地以增强体魄为目标,这是正确的,但又是片面的。首先,体育运动也可以称之为技术,高中时期的学生处于青春期,这时的孩子对于未知事物有着好奇心也有着对于未知事物尝试的勇敢。在我们进行相关教学活动中,要善于将运动的理论和基本技术一起进行教学,体育教学的场地不拘泥于教室,宽阔的自然环境可以让老师和学生共同发挥。例如,在探讨规则时师生可以一起进行情景教学,有参与者、观众,然后大家各抒己见,最后传达以科学正确的规则与技术,让课堂不仅仅是玩耍,也充满知识与技术的力量。其次,体育运动不仅仅是竞技体育,也有社会的人情世故;体育运动的目的不仅仅是强健体魄,也有着知识的律动,可以活灵活现地解释一些学科知识;体育运动也不拘泥于赢家和输家,即便是奥林匹克精神也蕴含着互帮互助、团结友爱的价值观。在教学过程中,不仅需要培养学生的运动能力,同时也需要培养他们的运动精神,

这将是他们重要的人生价值观。

### (3) 师资力量的壮大

师资力量对于课堂的质量起着至关重要的作用,可以带给学生不同的课堂体验感。针对体育教师的师资力量可以从学校和体育教师个人两个层面进行改善。学校层面:加强体育教师招聘过程的科学性、严谨性,制定更为完善的招聘指标,酌情对体育教师进行相关培训。体育教师个人层面:加强个人的能力持续培养,在日常体能模块课堂积极发现问题,设法解决问题,将理论与实践结合起来,总结经验,积极和同学交流,以第一视角和第三视角立体化,多角度化课堂,营造更完善的体能模块课堂。充分学习已有的名师经验,同时结合本校情况进行完善课堂。

## 5 实际教学的可操作性

体育运动项目对于体能都有着一定的要求,体能是体育运动过程中运动员做出技术动作的基础,也是保护运动安全的重要部分,在实际教学中,体育教师针对不同的体育项目都应该制定的体能模块训练。

### (1) 篮球项目

篮球作为目前十分受学生喜爱的体育运动,实际教学过程中体育教学应该针对学生群体的身体素质和篮球运动的特点进行体能训练。针对篮球的跑动、传球和投篮三部分技术体育教师可以制定三部分体能模块训练。

跑动方面可以采用横向移动跑动练习的方法进行体能模块的练习。该方法要求学生降低身体重心,膝盖略作弯曲,打开双肩,双臂举至肩膀高度然后进行快速地横向移动。该方法可愿意有效地锻炼学生的移动速度,可以充分利用教学场地完成班级教学。具体的每组训练量需要结合学生体能状况进行制定。

传球方面可以利用将学生每两人分为一个训练小组,两人同时落于底线位置,保持一定的距离,同时启动并利用传球在不进行运球的情况下符合篮球规则地运动至对侧底线完成上篮,然后进行重复动作的返回。

投篮方面可以采用目前十分热门的一分钟速投法。学生在半场内进行一分钟的快速投篮,过程中要求学生由一定距离的投篮开始,然后运动到篮下或投



篮后篮球运动轨迹处拿到篮球,再运动到一定距离的位置进行下一次投篮,重复动作直至一分钟时间到。

## (2) 排球项目

排球项目的体能训练多数以弹跳部分练习为主,针对高中学生的身体素质、实际需求和教学资源的考虑,体能训练的具体方法可以有跳绳法和高跳练习。

跳绳法即利用传统的跳绳运动,让学生进行一定数量的跳绳练习,过程中要求学生双腿尽量伸直,进行一定速率的匀速跳绳,数量可以设置为两百个一组,针对学生的具体身体素质设定具体的组值。

高跳练习则是让学生原地跳跃,向上伸直双臂,尽力调到自身身体素质所能达到的高度,一分钟为一组,休息间隔一分钟,进行两组的练习,然后活动身体进行后续的体能练习。

## 6 结束语

课堂的体能模块教学方案不是一蹴而就的,需要广大的体育教师在实际教学过程中不断地去深层次地思考,发现课堂的优势,也要寻找课堂存在的问题,设法解决问题,立足于实践与自身环境,在科学合理的框架下制定自身教学环境的策略。本文所提出的几点策略对于课堂内容单一、达不到预期目标、师资力量不够强大都有着不错的效果,可以极大地丰富课程内容,升级课堂质量,更好地完成教学目标,在身体和精神上促进学生健康发展,同时也提高教师教学水平,共同促进体能模块教学研究的发展。

## 参考文献

- [1] 季浏. 我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 18.
- [2] 黄宁波, 钟卫东, 何见利. 高中体育教学中体能练习内容选择[J]. 田径, 2020(10): 31-33.
- [3] 蒙可斌, 冯兆龙. 高中体育与健康课程体能模块教学现状与对策[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(9): 28-30.

- [4] 陈雁飞. 高中新课标体能模块的匹配是提升学科素养的途径[J]. 中国学校体育, 2018(11): 2.
- [5] 胡国山. 高中体育与健康课程模块教学现状与对策[J]. 课程教育研究: 学法教法研究, 2016(6): 2.

## Research on Teaching Strategies in High School PE Class Based on Fitness Module

Ye Yuqing

*Zhejiang hangzhou xuejun high school, Zhejiang*

**Abstract:** In China, high school period is a critical learning stage to students, with significance obvious to everyone in modern society. The increasing academic performance requirement is not only a test for students' study ability, but also for their physical quality. In the earlier years, while the quality education promoted the development of subjects outside the curriculum of general knowledge courses, sometimes its effect was still superficial. In recent years, with a series of physical education related documents released, the high school physical education has been facing a revolution to become more and more mature. With present problems in high school PE class and its future direction taken into account, this article, based on the fitness module in high school PE class, will explore teaching strategies in class, as well as the areas to be improved.

**key words:** High School PE Class; Fitness Module; Teaching Strategies