

核心素养背景下初中体育教学中加强学生体能训练的探索

严春艳

上海市嘉定区震川中学 上海嘉定 201805

摘要：随着新课程改革的深入推进，核心素养理念日益成为教育领域的重要指导思想。但当前初中生体质健康状况不容乐观，在体育教学中加强体能训练显得尤为重要。本研究深入分析了核心素养视角下初中体育教学中体能训练的必要性，探讨了当前体能训练中存在的问题。研究发现，初中体育教学中体能训练存在内容单调、强度把控不当、个性化不足、评价体系不完善等问题。针对这些问题，提出了创新训练内容、优化训练负荷、实施分层教学、完善评价体系等对策建议，以期为提升初中体育教学质量提供参考。

关键词：核心素养；初中体育；体能训练

引言

体育与健康课程是落实立德树人根本任务的重要途径，对培养学生的核心素养具有独特价值。近年来，随着电子产品的普及和学业压力的增加，初中生普遍存在体质下降、运动不足等问题，这不仅影响了学生的身心健康发展，也与培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的教育目标相悖。2022年，教育部印发的《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》进一步强调了体育教学对提升学生核心素养的重要性，将发展学生体能作为体育教学的基本任务之一。在此背景下，探索如何在初中体育教学中有效开展体能训练，既是落实课程改革要求的必然选择，也是提升学生综合素质的现实需要。

一、核心素养视角下初中学生体能训练的必要性

（一）体能训练是增强学生体质的重要手段

步入初中阶段的学生正处于快速生长发育期，其身体机能和运动能力都有了显著提升，但同时也面临着前所未有的学业压力和生活方式改变带来的挑战。在这一关键时期，体能训练作为增强学生体质的重要手段，其价值和意义不容忽视^[1]。良好的体能是学生健康成长的基石，通过系统的体能训练，能够有效提高学生的心肺功能、肌肉力量、柔韧性和协调能力等基本身体素质。特别是在当前学生体质普遍下降的背景下，体能训练对于改善学生的身体素质、预防近视和肥胖等常见健康问题具有积极作用。并且体能训练还能够帮助学生养成正确的运动姿势和运动习惯，为终身体育打下良好基础。

（二）体能训练有利于培养学生的意志品质

在体育教学实践中，体能训练不仅仅是单纯的体力活动，更是一个培养学生意志品质的重要过程。当代初中生正处于人生观、价值观形成的关键时期，通过体能训练所培养的坚韧不拔、自我克服、勇于挑战的精神品质，对其性格塑造和心理发展都具有深远影响^[2]。例如，在长跑、力量等体能训练项目中，学生往往需要面对身体疲劳和心理压力的双重考验，这种克服困难、战胜自我的过程，能够有效锻炼其毅力和耐力。同时，体能训练中的渐进性和挑战性，要求学生制定合理的训练目标，并通过持续努力来实现这些目标，这种过程有助于培养其自我管理能力和目标意识。此外，在团体训练中，学生之间相互督促、相互激励的氛围，也能培养其团队协作精神和集体荣誉感。

（三）体能训练是发展学生核心素养的内在要求

从核心素养的视角来看，体能训练不仅仅是提高身体素质的手段，更是实现学生全面发展的重要途径。体育核心素养作为学生必备品格和关键能力的重要组成部分，其培养与发展离不开系统的体能训练。通过体能训练，学生能够深入认识自身体质状况，掌握科学的运动方法，形成健康的生活方式，这些都是培养运动能力和健康管理素养的基础。在训练过程中，学生需要运用所学知识制定训练计划、调整训练强度、评估训练效果，这种实践过程有助于培养其体育学习能力和运动实践能力^[3]。同时，体能训练中蕴含的运动文化和价值理念，对培养学生的体育品德和运动道德具有重要作用。通过参与各类体能训练活动，学生能够体验运动的价值，感

受运动的乐趣，逐步形成积极向上的体育文化认同感，这与核心素养培养的终极目标高度契合。

二、初中体育教学中学生体能训练的现状与不足

（一）训练内容单调导致学习兴趣不高

当前初中体育教学中的体能训练内容普遍存在单一化、模式化的问题，难以激发学生的学习兴趣和积极性。在实际教学中，体能训练往往局限于传统的跑步、跳绳、俯卧撑等项目，缺乏创新性和趣味性的训练内容设计。这种单调的训练方式使学生产生厌倦情绪，降低了参与积极性。特别是在信息化时代，学生的兴趣点日益多元，传统的体能训练内容已经难以满足他们的心理需求。许多教师在进行体能训练时，过分强调重复性练习，忽视了训练形式的多样化，导致课堂氛围沉闷。同时，训练内容与学生的生活经验和兴趣爱好缺乏有机联系，难以引起学生的共鸣和认同。

（二）训练强度不当造成运动效果欠佳

在初中体育教学实践中，体能训练强度的把控不当是一个普遍存在的问题。部分教师对运动负荷的科学性认识不足，往往采用“一刀切”的训练方式，未能根据学生的体质状况和运动水平合理安排训练强度。有的教师为追求短期效果，盲目加大训练强度，导致学生产生过度疲劳，甚至出现运动损伤。相反，也有教师过分谨慎，训练强度明显偏低，无法达到提高体能的目的。更为突出的是，许多教师在安排训练时缺乏循序渐进的过程，训练强度忽高忽低，使学生难以适应，影响了训练效果。

（三）训练方案统一忽视个体化需求

当前初中体育教学中普遍存在训练方案过于统一，缺乏针对性的问题。许多学校采用统一的训练计划和要求，忽视了学生之间存在的个体差异。在实际教学中，教师往往采用“一个标准”要求全班学生，未能充分考虑学生的性别特征、身体条件、运动基础等个体因素。这种统一化的训练方案导致优秀学生得不到提高的机会，而基础较差的学生又难以完成训练任务。特别是对于体质相对薄弱或患有特殊身体状况的学生，由于缺乏适当的训练方案调整，容易产生挫折感和自卑心理。

（四）训练评价粗放缺乏科学依据

在体能训练评价方面，目前普遍存在评价方式单一、标准不够科学的问题。许多学校仍然沿用传统的评价方式，过分注重终结性评价，忽视过程性评价的重要作用。教师在评价学生体能训练效果时，往往以单一的考核成绩作为唯一标准，缺乏对学生训练态度、进步程度、努

力程度等方面的综合评估。同时，现有的评价标准多是依据经验制定，缺乏科学的数据支撑和理论依据，难以客观反映学生的真实水平。特别是在评价指标的设置上，未能充分考虑学生的年龄特征和发展规律，导致评价结果与实际情况存在偏差。

三、在初中体育教学中加强学生体能训练的对策

（一）创新训练内容，构建多元教学模式

在新课程改革背景下，创新体能训练内容、构建多元教学模式是提升学生核心素养的重要途径。针对体能训练内容单调的问题，教师需要通过创新训练内容和教学形式来提高学生的参与兴趣，激发其运动潜能^[4]。首先，教师可以将趣味性体能训练游戏融入教学中，精心设计“体能闯关”活动，将传统的力量、速度、耐力等训练项目与游戏元素巧妙结合。具体可设置不同难度等级的关卡，如“体能勇士挑战赛”，设置力量区、灵敏区、耐力区等多个训练区域，让学生在完成规定动作的同时体验运动乐趣。其次，教师可以借鉴现代健身项目的训练方法，引入高强度间歇训练、循环训练等新型训练方式。例如，教师可以设计“活力节拍训练营”，将体能训练动作与动感音乐相结合，通过音乐节奏的变化来调控运动强度，增强训练的节奏感和吸引力。最后，教师还可以充分利用现代化器材和设备开展训练，如利用弹力带进行抗阻训练，运用平衡板提升核心稳定性，通过敏捷梯提高协调能力等，设计形式多样的训练项目。通过这些创新措施，不仅能够丰富训练内容，提升学生体育核心素养，还能够让学生在愉悦的氛围中养成终身锻炼的良好习惯。

（二）优化训练负荷，实施递进教学计划

在体能训练中，优化训练负荷需要遵循循序渐进的原则，根据学生的体质状况和接受能力，合理安排训练内容和强度。在实施过程中，教师应当注重训练负荷的动态调控，通过心率监测、主观疲劳度评估等手段，及时了解学生的训练状态，适时调整训练强度。同时，要注意训练与恢复的合理搭配，避免过度训练导致的运动损伤^[5]。

以篮球专项体能训练为例，教师可以为学生制定为期8周的递进式训练计划。第一阶段（1-2周）以基础体能为主，重点提高学生的心肺耐力，采用中等强度的慢跑、折返跑等有氧训练，每次训练时间控制在20~30分钟。第二阶段（3~4周）增加专项体能训练，如快速移动、急停急起、变向跑等，强度适当提高，每组训

练间隔充分休息。第三阶段（5~6周）加入球性训练，将体能训练与技术动作相结合，如运球跑、投篮移动等复合训练，通过调整训练时间和组数来控制负荷。第四阶段（7-8周）进入高强度训练阶段，如模拟比赛情境，进行攻防转换、全场紧逼等高强度间歇训练。整个训练过程中，教师可以要求学生通过运动手表或心率带监测心率变化，保持在目标心率区间内，并根据学生的适应情况及时调整训练计划。

（三）关注个体差异，落实分层教学方案

在体能训练中，教师需要充分考虑学生的个体特点，根据其体质状况、运动水平和发展需求，制定差异化的训练目标和内容。为此，教师要建立科学的学生体能评估体系，通过前测了解学生的体能基础，为分层教学提供依据。同时，要注意培养学生的自主训练能力，引导其根据自身情况选择适合的训练内容和强度。

以耐力素质训练为例，教师可以根据学生的800米跑测试成绩将全班分为三个层次进行教学。对于基础较好的A层次学生（成绩优秀），可以安排5000米定距跑训练，每周递增训练量，着重提高其竞技水平；对于中等水平的B层次学生（成绩良好），可以采用3000米变速跑训练，通过调整配速来提高其耐力素质；对于基础薄弱的C层次学生（成绩及格），则以30分钟定时跑为主，允许其根据体能状况调整配速，必要时可以采用跑走结合的方式。在训练过程中，教师需要对不同层次的学生采用不同的指导方式：对A层次学生重点指导训练技巧和战术运用，对B层次学生着重纠正动作和提高效率，对C层次学生则以鼓励为主，帮助其建立信心。通过这种分层教学方式，教师可以让每个层次的学生都能获得适合自己的训练任务和发展机会。

（四）完善评价体系，建立科学考核标准

在核心素养理念的引领下，科学的评价体系不仅是体能训练效果的重要保障，更是促进学生全面发展的关键环节。为了实现体能训练评价的科学化和规范化，教师需要构建一个全方位、多层次的评价体系。首先，教师应建立以发展性评价为主导的评价机制，将学生的进步幅度作为重要评价指标。具体可以通过建立“体能成长档案”，详细记录每位学生的身体素质基础数据、阶段性测试成绩、训练表现等信息，形成完整的成长轨迹图。

其次，教师要完善过程性评价体系，设计科学的训练量化指标。如建立“每周体能训练星级评定表”，将训练出勤率、技术动作规范性、完成质量等细化为具体的评分项目，采用五星制进行评定；制定“体能进阶打卡表”，设置不同难度的训练任务，鼓励学生根据自身情况选择挑战目标。在此基础上，教师还要构建多维度的评价标准，将体能水平、体育认知、运动技能和心理素质等要素有机结合。例如，在评价学生耐力素质时，不仅要关注1000米跑的成绩，还要考察其科学训练方法的掌握程度、面对困难时的心理调适能力等。在具体实施中，教师还要注重评价结果的应用和反馈，定期向学生提供个性化的评价报告，帮助其明确提升方向，培养自主发展能力。

结语

通过以上研究和分析可以看出，在核心素养背景下加强初中学生体能训练既是提升学生体质健康水平的必然要求，也是培养学生综合素养的重要途径。当前初中体育教学中体能训练仍存在诸多问题，需要从创新训练内容、优化训练负荷、实施分层教学、完善评价体系等多个方面进行改进和优化。只有采取科学合理的训练方式，因材施教，注重个性化发展，才能真正实现体能训练的育人价值，促进学生的全面发展。期待通过教育工作者的不断探索和实践，能够构建起更加完善的体能训练体系，为培养德智体美劳全面发展的新时代青少年奠定坚实基础。

参考文献

- [1]高志民.探讨核心素养背景下初中体育教学中补偿性体能练习[J].体育世界,2023,(03):157-159.
- [2]赵长清.核心素养视角下初中足球体能训练教学研究[J].田径,2021,(10):27-29.
- [3]郭尖.关于初中体育体能训练的策略实践[J].文体用品与科技,2021,(18):142-143.
- [4]祁敬云.核心素养视域下初中体育体能补偿的练习[J].当代体育科技,2021,11(17):56-58.
- [5]夏义明.关于初中学生体育能力和核心素养培养的思考[J].田径,2020,(04):27-28.