

新课改背景下高考体育考前训练策略分析

前言

为促进学生德智体美劳全面发展，教育部发布《关于全面加强和改进新时代学校体育教育的意见》，明确指出：要启动在高校招生中使用体育素养评价结果的研究，阐明了我国的教育方针，也进一步说明了体育的重要性。基于此，本文以新课改为背景，阐述了高考体育考前训练的现实意义，论述了高考体育考前训练要点，围绕了解学生体质情况、确保考前训练质量、帮助学生“查漏补缺”、降低学生考前焦虑、促使学生“认识不足”五方面，提出了高考体育考前训练策略：组织体质测试、制定训练周期、强化针对性训练、加强学生心理疏导、设计科学考评表，意在培养学生体育锻炼习惯、提高学生体育素养，确保学生顺利考入心仪大学。

关键词

新课改；高考体育；考前训练；训练策略

通过对2021年全国36所强基计划高校招生简章进行分析发现：体育测试是必考项目。多所院校明确：体测不达标者不予录取。新《体育法》将“学校体育”的标题改为“青少年与学校体育”，同时强调：要坚持体教结合、文化学习和体育锻炼相协调、体质与人格并重。这既奠定了体育的地位，也说明了高考体育考前训练的必要性。为确保训练的有效性，本文将从实际出发，立足学生当下体质现状，探讨科学的高考体育考前训练策略。

1 新课改背景下高考体育考前训练的现实意义

1.1 提高学生身体素质

科学的考前训练对学生身体素质有着明显的提升作用^[1]。高中学校立足于新课改背景，有目的、有指向性地对学生开展高考体育考前训练，可切实提高学生的肺功能、平衡能力、反应时间、爆发力和耐力等。同时，合理的体能训练

还能使学生脑神经越发活跃，可以更好激发学生大脑潜能，从而帮助学生提高各学科成绩。新课改背景下，各大院校更加重视学生的身体素质情况，部分院校将体测成绩列入到了录取条件中，并明确了体测内容。如表1所示为部分高校的体测内容。

表1 部分高校体测内容

学校	体测
北京大学	身高体重指数、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐。 体育测试优秀者在同等条件下优先录取。
清华大学	身高、体重、肺活量、台阶运动试验、坐位体前屈、立定跳远等。 身体素质考核结果不计入高校测试成绩，入选但无故不参加者将取消其录取资格。

南开大学 身体形态、机能等方面的基本素质测试。测试结果作为学校考核的重要参考，学校考核面试成绩和高考成绩（不含任何政策加分）均相同情况下，优先录取体质测试成绩更高者。

北京师范大学 测试项目包括坐位体前屈、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50米跑。不计入学校考核成绩，体育测试结果作为录取的重要参考，无故缺席体育测试者取消录取资格。

中国人民大学 肺活量、立定跳远、50米跑。体育测试成绩将作为录取时同分比较的优先条件之一。

高中学校在高考前主动对学生展开科学的体育考前训练，可助力学生更顺利地考取心仪院校。

1.2 缓解学生高考压力

考前训练不仅可以让学生在高考体育中取得理想、优异的成绩，还可以帮助学生缓解考试焦虑^[2]。相关实验表明，在情绪良好的情况下，学生的平均智商可达到105，但在紧张的状态下，学生的平均智商会下降至91。从学生实际身体素质出发，组织学生展开积极的体育考前训练，可确保学生始终在轻松的心理状态下学习，既有利于学生更加充分地吸收知识，也可以帮助学生缓解学习压力、高考压力。

1.3 促进学生全面发展

一直以来，学习成绩都是家长尤为关注的重点内容，也正是在众多家长“望子成龙”的期盼下，部分学生只终日埋头苦读，并没有对时间进行科学规划，以留出一部分时间锻炼身体，增强自身身体素质，这不利于学生全面发展^[3]。高中学校针对学生现有体质情况，带领学生展开科学的体育训练，可在循序渐进中帮助学生树立良好的体育锻炼意识，形成体育锻炼习惯，这为学生的全面发展奠定了良好基础。

2 新课改背景下高考体育考前训练要点

对于非体育生的高考学生来说，其身体素质相对较差，因此，高中学校要从训练初期、训练中期、训练后期三个阶段入手，以循序渐进的方式对学生展开科学训练^[4]。

2.1 训练初期

训练初期是学生的适应训练阶段，因此训练强度不应过高，训练内容应主要以素质练习为主。同时，由于不同学生具有不同的身体素质，故此，教师要严格分析学生身体素

质情况、加强对学生训练表现的观察，及时调整训练计划和训练内容，以确保训练计划、训练内容具有合理性和科学性。

2.2 训练中期

训练中期是学生提升体育成绩、提升身体素质的重要阶段。所以，在训练中期教师可组织学生进行专项训练，即结合学生心仪大学、学生实际身体素质情况等，对学生展开针对性训练，实现因材施教。同时，针对学生存在的薄弱项目，教师可以立足于实际情况，适当增加训练强度，保证学生不会因体质测试成绩而未能被优秀大学录取。

2.3 训练后期

训练后期也是学生的恢复期，所以，教师要适当减少训练量，以帮助学生缓解在训练中产生的疲劳感。通常情况下，减量训练法有三种，分别是一阶式减量（突然降低训练量，并始终维持相应训练量）、线性减量（以渐进的现行方式降低训练量）和指数减量（按照比例的方式依次递减训练量）。如图1所示。

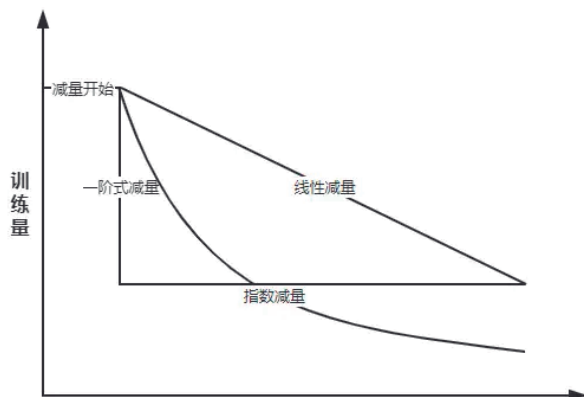


图1 三种减量训练法对比图

需要注意的是，在减量训练落实的过程中，教师也要保证学生的训练强度，只有这样，才能够帮助学生实现最大化收益。

3 新课改背景下高考体育考前训练策略

新课改背景下，教师要主动作为，切实思考如何在高考前，对学生展开科学、有效、有针对性的体育训练，进而帮助学生顺利通过考试^[5]。

3.1 主动组织体质测试，了解学生体质情况

为保证高考体育考前训练具有合适性、多样性和趣味性，教师首先要全面了解学生的体质情况^[6]。因此，教师要针对学生做好体质测试工作，实现从学生角度出发、以人为本。与此同时，为进一步保证体育训练的科学性和锻炼内

容的合理性,使学生掌握多种多样的训练方法,教师要定期对学生进行测试,对测试结果进行分析,并在此基础上为学生设定锻炼目标、明确训练内容、实施多样化训练方式。

比如,某高中学校在对学生进行体质测试后,分别确定了男女生锻炼目标,其中,男生主要进行基础训练(耐力训练、重力训练)和进阶训练,女生主要进行柔韧性训练,以田径训练和重力训练为辅。同时,为降低学生对体育训练的抵触心理和恐惧心理,教师采取了游戏体能锻炼、小组体能锻炼等多种训练方法,不仅实现了娱乐与训练于一体,还达到了提升学生体能、提升训练效果的目的。

3.2 科学制定训练周期,确保考前训练质量

科学制定训练周期是确保考前训练得以有序开展的重要保障,是确保考前训练具有科学性和合理性的重要基础,是提升学生体育基础实力的有效手段。基于此,教师要从学生实际身体素质、实际高考需要、具体体育训练内容出发,科学制定训练周期,并遵循周期效应组织学生展开适量训练,避免出现“过犹不及”的情况。

比如,在柔韧性训练中,教师要科学掌握“度”,并以循序渐进的方式组织学生进行练习。柔韧素质发展的程度以完成各项技术要求为基本要求,不必达到最大程度,要长时间、有规律地提高柔韧性。若操之过急或用力过猛,则会导致学生出现肌肉僵硬和肌肉紧张的情况;在力量训练中,教师要注意力量训练的负荷,若负荷过重,则会导致学生发生运动损伤的情况。同时,教师在确定训练周期之前,还应当充分考虑学生时间紧、任务重、体育训练时间少的情况,只有在确定之前全方面考虑多种因素,才能保证训练周期的合理性,保证学生在训练的过程中始终具有良好的精神状态,保证学生的身体素质可以支撑训练强度。

3.3 强化针对性训练,帮助学生“查缺补漏”

针对性训练是帮助学生认识自身不足的有效手段,因此,教师要多措并举,切实开展针对性训练,既提升训练的有效性,又进一步提升学生的特长和优势。如,针对性训练包括立定三级跳远的蹬摆、收腹举腿、落地的分解与完整练习;100米的起跑练习:从“各就位”的下蹲到“预备”平稳抬起的始发状态,引导学生注意控制呼吸节奏或静听“鸣枪”,主要集中在快速发力的训练上。当学生在某个体育项目中具有较强的专业性,则学生在整个体育测试中的表现会更加亮眼,这不但可以达到“以长补短”的目的,还可以让学生在体育测试中充满自信,从而表现的更加优异。

为保证针对性训练的有效落实,教师首先要充分考虑

体育项目特点,并结合特点制定针对性训练计划。如,短跑是一项对力量要求低、对速度要求高的体育项目,所以教师在训练方面要更偏向于速度训练。其次,教师要始终坚持因材施教原则,以保证学生的优势可以最大限度地发挥。如,对于班级内十分善于跳高的学生来说,教师可以用“篮球扣球”的方式对其进行训练;对于班级内耐力十分好的学生来说,教师可以用“长跑”的方式对其进行训练;对于班级内爆发力十分强的学生来说,教师可以用“短跑”的方式对其进行训练。最后,教师要与时俱进探索新型训练模式,促使训练更具有层次性和有效性。

3.4 加强学生心理疏导,降低学生考前焦虑

通过对高考学生进行观察发现:受到多重压力的影响,大部分学生在考试之前都会产生心态问题,不仅会影响学习效率,也会影响训练状态,既不利于学生在高考中取得优异成绩,也不利于学生展开高质量体育训练;并且,学生在体育训练中会很容易出现运动损伤的情况。在此情况下,教师要从降低学生考前焦虑的目的出发,加强对学生的心理疏导。

比如,教师可基于心理健康课程理论,针对学生的心理状态,对学生展开针对性指导,以帮助学生化解心理问题,促使学生能够重新以更加饱满的热情和良好的心理状态同其他同学一起展开体育训练。又如,教师还可以依托“因材施教”原则,立足于学生性格特点、兴趣爱好、运动技术水平、身体素质,以实践的方式,加强学生心理素质。对于孤独、沉默的学生,教师可组织足球、篮球、排球、接力赛跑等需多人共同完成的体育项目;对于优柔寡断的学生,教师可组织篮球、足球、排球、羽毛球等多种需立即反应的体育项目。根据学生实际心理情况,有针对性地组织体育训练,在重新激发学生对体育训练的热情的同时,更能有效解决学生心理问题。

与此同时,教师还应当给予学生更多鼓励,以激励性的语言等进一步激发学生在体育训练方面的主观能动性,化解学生在体育训练方面的焦虑心理。但需要注意的是,教师也不能让学生处于过于放松的状态中,让学生没有一点焦虑。研究发现:焦虑与训练(学习)效率呈倒U型关系,即在完全没有焦虑的情况下,学生的训练(学习)效率会有所降低。因此,教师要对适当施压,使学生具有一定的训练(学习)焦虑,促使学生能够不断提升自身训练(学习)效率。

3.5 设计科学考评表,促使学生“认识不足”

设计考评表是提升训练有效性的手段之一。由于学生身体素质不同,所以不同学生在不同体育项目上具有不同优

势。为帮助学生能够切实认识到自身存在的不足,并以这些不足为基础展开针对性训练。教师要围绕具体训练情况,科学设计考评表,并切实发挥考评表的指导作用。

比如,在每次训练之后,教师要在考评表上对学生的训练情况进行考评,同时通过多次训练情况对比的方式,进一步明确学生在体育训练中的进步和退步,有利于教师了解学生在训练中存在的问题,并以此为指引科学调整训练内容、训练方法和训练目标,这可进一步提升训练的时效性。除此

之外,教师还可以引导学生对自我进行评价,让学生真正明确自身与其他同学之间存在的差距,进而激发自身主动性和积极性,确保自己可以在下一次体育训练中更全身心的投入。

新课改背景下,“体育”被提升到了战略高度,其重要性和价值也得到进一步凸显。为保证学生能够顺利考取心仪大学,在筑梦的路上越走越远,高中学校要充分重视体育考前训练,并从训练要点出发,切实提升训练质量。

文 / 王森 (利辛高级中学, 安徽亳州 236700)

作者简介：王淼，男，安徽亳州人，利辛高级中学一级教师，研究方向：传统体育在高中课程中如何更好地体现。

参考文献:

- [1] 陈贻坚. 新高考模式下体育生训练现状调查与对策研究 [J]. 辽宁教育, 2021 (20): 31-33.
- [2] 黄雪云. 浅谈高中体育考生训练计划制订及考前心理调节的策略研究 [J]. 灌篮, 2021 (21): 128-129.
- [3] 黄灿玲. 提高高考体育训练有效性的策略 [J]. 体育画报, 2021 (3): 62-62.
- [4] 胡勇. 新高考背景下高中体育“体能训练”+“心理干预”教学实施路径探索 [J]. 中外交流, 2021, 28 (4): 1429-1430.
- [5] 陈建达. 试析智能 APP+ 综合体在中学体育高考备考中的应用思路——以我校高二体育高考训练队为例 [J]. 文体用品与科技, 2021 (2): 150-151.
- [6] 沈文娟. 基于高考背景下高中体育教学问题及解决策略探究 [J]. 国际援助, 2022 (3): 79-81.

(上接 77 页)

- [2] 陆道坤.《课程思政推行中若干核心问题及解决思路——给予专业课程思政的探讨》[J]. 思想教育理论, 2018(3): 64-69.
- [3] 中国共产党新闻网. 加强新时代高校思想政治工作 [EB/OL]. 2017-02-27.
- [4] 陈晴. 中国学校军训百余年发展史 [M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2018: 130-135.
- [5] 武冬. 体育课程思政原理、设计、问题研究 [J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(6): 12-24.