

# 探讨核心素养背景下初中体育教学中 补偿性体能练习

## 前言

在新课改不断进行的背景下，以学生的健康行为、运动能力和体育素质为主要培养方向的核心素养，成为当前培养学生的主要目标，也成为了当前中学体育教学面临的一个重大课题。本文从理论上探讨了如何在中学体育教学中实施补偿式体能训练，以提高学生的核心素质。

## 关键词

核心素养；初中体育教学；补偿性；体能训练

在中学体育课程教学中，教师应从培养学生核心素养的基础上出发，采取有针对性的补偿性体能训练，通过这种方式为学生更好地进行体育训练提供辅助，提高其身体素质和运动技巧，让学生能够实现健康发展。

## 1 补偿性体能练习的概述

### 1.1 补偿的内涵

《辞海》中对“补偿”一词作了如下解读：弥补、补充不足、消耗、差额；人体通过代谢、形态和机能代偿三种方式，以确保人体的机能一直保持在正常的机能状态，是人体在进化与发展的过程中形成的一种自我防护的机制；人体的自我保护机制，当一个人在追求目标的过程中因为自身的缺点而受到损伤，可以利用自己的优点来弥补，从而提高自己的自信心和自尊心。在体育教学中，“补偿”可以被理解成教师会根据学生的学习和训练状况，发现他们的错误动作

和体力不支等问题，从而采用辅助练习帮助学生掌握一些动作技巧，这种欠缺弥补方法就成为“补偿”。

### 1.2 体能的内涵

“体能”这个术语最早出现在美国，广义上是指身体适应外界环境的能力。国外学者把体能定义为对特定环境的适应性，包括运动体能、健康体能等。这其中的健康体能主要包含：身体肌肉的力量、心肺功能、耐力等；运动体能包含：身体协调性、跑步速度、身体反应速度等。青少年时期是人体发展身体体能以及身体素质的最佳时期，因此在初中生的体育教学过程中，教师应该对学生的体能进行全面提升。

### 1.3 补偿体能练习的内涵

在体育教学中运用补偿性身体训练是指体育教师根据教学大纲和学生的实际适应性，以完善、弥补、发展为基本目的，为学生设计出使他们能更好地掌握运动技能和发展相应的身体素质训练的方法。补偿性的身体锻炼不能是机械的、

枯燥的、重复的，它需要学生将所学到的技能与相关的体能有机结合在一起，以使身体达到一种完美的状态。

## 2 核心素养背景下初中体育教学中补偿性体能练习

### 2.1 以教学内容为目标进行补偿性体能练习

由于体育教学方法各有差异，体育训练的内容和方法也不尽相同。补偿性体能训练应该从主教材出发，选择合适的训练内容、方法和手段，使学员尽快地掌握相应的技巧，从而达到事半功倍的目的。比如，在短跑教学中，应设计有专门的跑步训练；篮球教学中，要设计专门的球性训练；支撑跳跃——横箱分腿腾跃教学中的辅助训练（单腿起跳、俯卧撑、翘臀并拢、俯卧撑、臀部分腿、俯卧撑、提臀、跳、跳等）。但是，与成人不同，青少年更适合采用低于自己的身体素质的训练计划，然后逐渐增加训练强度。在此阶段，最重要的是纠正学生的力量和动作，让他们掌握一些运动技能。同时，在少年补偿性体能训练方案的设计上，应以低估学生的体能为第一要务，防止其本身的神经和肌肉系统受损。

### 2.2 根据项目内容进行补偿性体能练习

在进行补偿性体能训练内容的设计时，要注重不同的运动内容所对应的运动能力是不一样的，必须根据教材内容，合理地选择合适的训练内容和方式，例如，跳箱腾空分腿教学中，辅助动作有：双腿并拢提臀、双腿分开提臀等；在打篮球时，要逐步进行有目标的练习，如双手抛球俯卧撑、原地滚球、双手向上抛球再转身；在短跑教学中，要有一些特殊的速跑练习，例如后踢腿跑、高抬腿跑、弓箭步跑等。

### 2.3 根据学生实际情况进行补偿性体能练习

目前，初中生由于自身的运动习惯导致在体能上存在着一些差异。在这个阶段，如果有良好的教学条件，则应该按照不同学生的特点进行教学。同时，在此阶段，由于男女之间的性别差异，如果有相应的条件，可以对男生女生进行单独的专项训练，在适当的压力下，可以更好地促进他们的体能提升。目前生理学和训练学领域的研究表明，在青少年时期进行有针对性的身体锻炼，其效果要比在其它年龄段进行训练要好得多，并且学生的体能会得到最大程度的进步。

例如，在设计初中生的支撑跳跃课程教学内容时，教师需要把学生的体能差异以及身体差异放在首位，把一对一形式的不同教学设计内容作为教学过程的首要原则，因材施教。同时，针对每个学生自身缺乏的地方进行针对性的训练，做到省时高效，将动作分解练习过后再将动作进行组合，以此来达到教学目的、完成教学目标。

## 3 核心素养背景下初中体育教学中补偿性体能练习的课堂运用

### 3.1 准备活动中加入补偿性体能练习

将补偿性的体能训练融入到中学体育教学的教学内容中，对于解决教学中训练密度过低、强度较小等问题起到了关键作用。学生在老师的带领下做热身准备的同时，还要进行补偿式的身体锻炼，这样既可以锻炼身体，又可以避免受伤，也可以为以后的训练打下良好的基础。例如，中学体育教学中有一个运动项目叫横箱分腿腾跃，由于该项目有一定的限制，因此在实际教学时，老师可以把准备活动中的某些部分融合到专项准备活动之中。利用上述方法，可以有效地解决横箱分腿腾跃的关键技术问题，使学员能够快速掌握关键动作。通过科学、合理地使用补充性体能锻炼，可以增强运动员的协调能力，但在进行补偿性体能锻炼时，要注意对运动能力的积极迁移，以免对学生产生不良影响。

### 3.2 在基本部分中融入补偿性体能练习

在基本部分引入人体补充性体能训练，能够使身体素质和技术教学更好地结合。在教学中，基本部分是教学中最主要的环节，也是占时间最多的一个环节。因此在这个阶段进行补偿性体能训练是最合适的。

例如，远撑前滚翻的这一动作属于垫上运动，大部分学生在出现的问题主要集中在远蹬地上，因此老师应重视该问题的教学，同时也需要控制练习的强度和密度，可以通过一些特殊的专项辅助方法和“兔子舞”进行补偿形体能练习。

### 3.3 在教学环节中融入补偿性练习

在此阶段，教师花费大量时间精力对学生进行了专业的技术操作的讲解。在技术动作学习中，适当地进行了补偿性体能锻炼，使学员真正体会到了补偿性训练对身体的帮助。

篮球是一种比较复杂的运动，它对学生的速度、平衡力、力量等都有很高的要求。举例来说，在投篮时，应用两只手握球，在跳到最高处时，右腿自然伸直，准备着地，同时用两只手投掷，双膝弯曲，以减少撞击。但是，很多学生的投篮成绩并不是很好，因此教师建议他们在投篮前先做一些补充性的身体训练。训练过后，很多同学都明白了它的作用。

在完成阶段进行补偿性的身体锻炼有两个缺点：一是因为课程即将结束，学生们的精神状态不像课程刚开始时那

么活跃,注意力也不像刚开始时那么集中,在课程结束时进行补充性的身体锻炼并不能达到预期的效果。同时,由于学员身体状况不佳,在进行高强度训练时,很容易出现安全事故;第二,大多数学生都反对在最后几分钟内进行高强度的身体训练,这会使学生对体育课产生厌烦情绪。因此,笔者不建议教师在教学接近尾声的时候进行补充性体能锻炼。

### 3.4 在结束部分融入补偿性体能练习

目前,体育课时间一般为45分钟,而实际情况是,体育活动时间远远不足。所以,为了在训练结束时将补偿性体能训练融入其中,体育老师通常会选择增加运动量如开合跳、波比跳等,以加快学生的心率,确保学生达到固定的运动量。但事实上,这样的做法并不受欢迎,反而会让学产生懈怠情绪,而且学生很有可能会因为动作不规范而受伤。

## 4 核心素养背景下初中体育教学中补偿性体能练习的评价

### 4.1 符合体育核心素养的培养目标

核心素养是指为适应自身终身发展和社会发展需要而具备的基本素质。体育教育的目的在于使学生在体育活动中获得和形成体育情感、能力、习惯、知识、行为等方面的基本素质。补偿性身体训练是为体育教学服务的,其目的应当与整体的体育教育目的相适应。从上述案例中可以看出,补偿性体能训练不仅可以帮助教师达到课堂教学的目的,而且还可以促进学生的体育学科核心素养的形成。

### 4.2 学生需掌握基础运动技能

让初中生掌握体育锻炼能力是体育学科最核心的原则,在初中生的体育课程教学中,结合补偿性体能训练,也是为了让学认识到补偿性体能训练的重要性,其最终目的也是

让学生掌握正确锻炼的方式。每周1.5小时的锻炼时间对初中生来说远远不够,无法满足初中生正在发育的身体素质要求。因此,教师在教学过程中应教会学生如何锻炼,而不是一味的让学生们进行锻炼。例如,老师可以在教学过程中教学生如何正确地使用跑动的姿势动作以及一些其他关于跑步的注意事项,并在45分钟的教学纠正他们的错误动作和呼吸习惯,这些知识是无法通过网络进行教授的。

### 4.3 帮助学生养成运动习惯

对中学体育学科核心素养下的补偿性体能训练进行评估,也有助于培养中学生的体育习惯。在这种情况下,体育教师应该重视培养学生的锻炼习惯,促进他们的身心发展。

### 4.4 提高学生总体运动兴趣

学校体育课程的设置具有计划性、目的性和组织性,是以学生为参与主体的体育项目,旨在促进学生的体育兴趣、态度、习惯、知识和能力的提高。学习兴趣可以给学生带来无尽的学习动力和能量,使他们在最佳的心态下学习相关的技巧。在体育教学中,教师要充分考虑到不同学生的兴趣,将体育教学内容与学生的兴趣结合起来,以补充性的身体锻炼为载体。总体而言,学习兴趣是一个很重要的衡量标准。

## 5 总结

近年来,中国青少年身体健康状况持续降低,这主要是因为学业压力大,体育活动时间不足,而《学生体质健康标准(试行方案)》要求学生在体育方面必须具备一定的运动技能,并能独立进行体育锻炼。为此,本文着重分析了核心素养培养视野下初中体育教学中的补偿性体能训练,以使中学生获得基本的体育锻炼能力,从而达到增强身体素质

文/高志民(江苏省宿迁市宿豫区黄山路初级中学,江苏宿迁 223800)

作者简介:高志民,男,江苏宿迁人,江苏省宿迁市宿豫区黄山路初级中学中教一级,研究方向:初中体育教育。

参考文献:

- [1] 陈祁罕. 初中学生体育核心素养体系及培养路径[J]. 教育评论, 2017(6):133-136.
- [2] 赵富学,王相飞,汪全先. 德国课程改革进程中体育学科核心素养的构建及启示[J]. 西安体育学院学报, 2020, 37(5):523-531.
- [3] 罗伟柱,邓星华. 体育深度教学:体育学科核心素养培育的应然进路[J]. 体育学刊, 2020, 27(2):90-95.
- [4] 王乐,熊明亮. 体育课结构化技能教学的内涵阐释与应用路径[J]. 体育学刊, 2020(1):104-110.