

新课标下体育教学如何融入体育训练的研究

王嘉伟

西南大学体育学院，重庆市北碚区，400715

摘要：随着教育改革的不断深入，新课程标准强调学生身心发展的全面性，体育教学在校园教育中的重要性日益凸显。此研究的目的，就是探索在新课程标准的引导下，如何让体育教学与体育训练达成完美的融合，从而全面提升学生的体质，并推动其身心健康的发展。研究过程中，借助了文献资料法，问卷调查法以及实地观察法，找出并分析了当前体育教学领域存在的关键问题，并基于这些分析提出了相应的解决策略，即使体育训练有机地融入体育教学过程。研究结果揭示了，在新课程标准的大背景下，体育教学应该重视学生兴趣的培养，并通过多元化教学手段以及丰富勃发的体育活动，点燃学生参与体育学习的热情；同时侧重体能训练与技能训练的协同作用，通过科学的训练方法，有效提高学生的运动技能和体能。此外，研究还发现，教师的专业素养和教学方式对于体育教学和训练的融合起到了关键作用。基于以上研究结果，本文提出了一系列促进体育教学与体育训练有效融合的策略，旨在为体育教育实践提供参考和借鉴。总之，新课标下体育教学的改革和发展，需紧密结合体育训练，以培养学生的全面能力，实现教育的综合效果。

关键词：新课程标准；体育教学；体育训练融合

DOI:10.69979/3029-2735.24.5.043

引言

随新教育改革的步伐，体育课程迎来调整，倡导身心全面发展之理念。以协调体育训练与体育课程之最佳化，以促进学生运动技能的提升，身心健康达成。期望优化体育课程，望教师以吸引学生的方式进行教学，引发学生热情，并在教学过程中引入相应的技能训练。此种方式不唯有助于提升学生的体育技能，更可增强体质健康。教师挥施教学技巧，也是关键所在，优秀的教师能将教学与训练。基于研究成果，提出一系列建议，期望对本校体育教育起益处，让学生在学习中乐于运动，欢快健康。

1 现行体育教学与新课标要求的对照分析

1.1 新课程标准下体育教学的核心要求

新的教育准则对于体育教导提出了一些关键性的要求，这些要求主要集中在学子的全人发展与综合素质的提升[1]。在新教育标准的复杂背景中，体育教导要从传导运动技能转向更重视学子的身体健康，内心发展和适应社会的能力。新的教育标准强调个性化的教导，需要教师们依据学子的特性和需求，搭建多样性的教导活动，点燃他们的兴趣和能力。

体育教导应在课程内容上有更广大的视野，加入更多不同的体育项目与活动，让学子能接触到各类的运动形式，提高他们的体验感与参与意慳。教学评价标准应

从单一的技能评估转向注重过程性和发展性的评价体系，以保证学生在参与体育活动过程中，获得积极的心理体验和正确的价值观引导。

在新课标的指导下，体育教师需具备更高的专业素养和创新能力，能够灵活运用各种教学资源与策略，营造良好的学习环境，以帮助学生在身体素质，心理健康以及人际交往能力等多方面实现协调发展[2]。这些要求代表着新课标对体育教学的新期待，也是提升学生全面发展能力的重要途径。

1.2 当前体育教学实践中存在的问题

体育教学现状存在的困难主要体现在三个方面——教学内容，教学方法与师资水平。教学内容的单一化，有时表现得过于乏味，这让学生的热情与积极性得不到充分激发，因此也反映在他们对课程参与度的不尽人意，从而削弱了体育课的实际效能。教学方法的选择过于传统，尤其是那种推崇竞技与技术训练的单一性，难以体现学生在成长过程中的身心特性与个性差异，这与所倡导的“以学生为中心”的新课程标准并不配套。糟糕的是，部分教师尚未积累足够的专业素养，他们对于新的课程标准的理念理解不深，或者难以把理论与实践结合起来。此外，紧凑的课时安排，也无形中限制了教师进行针对性体育训练的空间，影响了学生运动技能的全面发展。这些问题导致当前体育教学难以有效融入体育训练，制约了学生体质和整体素质的提升。亟需改进教学内容的

设计，优化教学方法，提升教师专业水平，以更好地适应新课标的要求，实现体育教学与训练的有机融合。

1.3 体育教学与新课程标准的融合路径

在新课程标准对体育教育的推动下，一场全面的体育教学革新正在进行。教学目标已由过去的体能操练转型为对学生全方位的素质拓展，包含健康知识，心理素质以及社会适应能力。课程内容上，一方面秉承传统的训练技巧，另一方面涵盖一些新颖的活动，比如团队协作项目和竞技运动游戏，为的是引发学生的学习兴趣，进而提高他们的运动技能，满足个人全方位发展的需求。

继而，在教育方法上，体育教学需要告别一味的传授，同时积极采纳以学生为主体的互动教学法。这其中不乏小组学习和以项目为核心的学习活动，旨在鼓舞学生自主探求，合作学习的精神，从而能够培养他们的团队精神。值得注意的是，现代科技的引入对体育教学的改变起到了不可忽视的作用。视频演示，数据分析等技术，使教学内容更直观，训练效果更可视化，有效提升教学效率。

综上所述，新课程标准下的体育教学与训练，需从目标，内容，方法到技术全面革新，以实现二者的有机融合，为学生的全面发展奠定坚实基础。通过这些创新措施，我们有望培养出更加健康，自信，具有团队精神的新一代青少年。

2 体育训练在体育教学中的融合策略

2.1 学生兴趣培养与多样化教学手段的应用

在课改的大背景下，对体育教教导的重视，绝非空泛的口号。如何有效的教育孩子们，打开他们的视野，使他们对体育产生浓厚的兴趣，便成了现今教育的肝肠寸断。一个诱发学生好奇心的课堂环境，对孩子们可谓至关重要。这样的环境的塑造，往往需要借用各种新方法，新观念。比如借助新颖的体育器材，丰富多彩的学习活动，为学生提供肆意的舞台。同时运用现代科技，如虚拟现实，视频讲解等方式，为孩子呈现出体育中生动鲜活的一面，吸引孩子们主动参与进来。

而灵活应对的教学手法，可以是应对的良方。对于不同体育项目，精心打造适应各种学生兴趣和需求的课程设计。例如，团体活动可以培养学生的团队合作精神，而个人项目则可促进自我挑战和个性发展。通过游戏，竞赛和合作活动，激发学生的竞争意识和参与热情，使体育课堂不再单调。

灵活的教学方式不仅提升了学生参与体育的积极性，还能助力学生在实践中不断锻炼和提升技能。鼓励学生自主选择项目和制定进步目标，有助于建立自我激励机制。这种教学策略不仅促进了体育训练与教学的融

合，也为学生的全面发展提供了持久动力。

2.2 技能训练与体能训练的结合

在新课标背景下，体育教学迎来新挑战，技能训练与体能训练的融合成为关键[4]。技能训练专注技术精进，体能训练强化体质基础，二者相辅相成，共筑学生健康体魄。

教学实践中，教师应巧妙融合技能与体能训练。如在篮球课上，穿插短跑，灵活性练习，让学生在提升球技的同时，增强体能。教学内容与方法需多样化，以激发学生兴趣，提高参与度。

制定科学训练计划至关重要，需依学生年龄，体质调整强度与量，避免运动伤害。同时，教师需关注个体差异，提供个性化指导，让每位学生都能在适合自己的节奏中成长。教师角色举足轻重，需具备专业知识，敏锐观察力与创新教学法。通过引导，激励，培养学生自主学习能力，树立终身体育意识。这种教学策略，不仅提升技能，更增强体质，为学生健康生活打下坚实基础。

总之，技能与体能训练的有机结合，是体育教学的明智之选。它让学生在享受运动乐趣的同时，收获健康与成长，为未来发展注入无限活力。

2.3 教师专业素养在体育教学融合中的作用

教师的专业素养在体育教学与训练的融合过程中起着至关重要的作用。

当我们提到身为体育老师，对于专业的扎实知识和技巧的掌握，是对学生教学能力和现场应对能力的要求，这是无可厚非的。这位老师需要理解新的课程标准中的主要精神，对各种运动项目的训练方法如指掌，并且身怀科学的教学观。

体育课堂上，该老师必须挖掘并把握到每个学生的个别差异和真正需求，根据这些情况制定并优化教学内容。很明显，这样的教学方式有利于将训练目标和教学目标有效结合起来，从而能更好地提升学生运动技能，同时帮助他们身心全面成长。同时，老师还应该能够善于采用颠覆传统的教学手段，通过现代化的科技工具和各种多样的教学资源，引导学生热衷参与体育活动，同时提升他们对学习的兴趣。

教师的榜样作用不可忽视。通过自我修养和不断学习，教师可以提升个人专业能力，为学生树立良好的榜样，从而激发学生的学习动力。在此过程中，教师还应注重与学生的沟通和反馈，使教学过程更加人性化和有效。教师专业素养的提升对于实现体育教学与训练的深度融合具有重要意义，有助于培养具备综合素质的学生。

3 研究方法与结果分析

3.1 研究方法概述

在探讨新课标下体育教学与体育训练的融合问题时，研究方法的选择至关重要。研究采用了多种方法以获取全面且可靠的数据支持。文献资料法被用来收集和分析国内外关于新课程标准和体育教学融合的相关研究成果与理论，为研究提供理论基础和背景支持。通过对既有文献的系统整理，帮助识别当前研究中的空白和不足。问卷调查法是的另一关键方法，旨在通过对学生，教师和相关教育工作者的问卷调查，收集他们在实际教学中的体验，观点和建议。这种定量研究方法有助于揭示体育教学实践中的实际情况以及存在的问题。

为了更深刻地了解课堂实际，研究还采用了实地观察法，通过直接观察不同学校体育课程的实施过程，获取关于体育教学和训练的第一手资料。实地观察提供了对教学活动动态变化的直观了解，有助于识别教学方式与学生反应之间的互动关系。文献资料法，问卷调查法和实地观察法的结合，不仅为研究提供多维度的数据支持，更保证了研究结果的可靠性与科学性。通过多元方法，研究能够更全面，深入地探讨体育教学与训练的有机融合。

3.2 研究结果综述

通过多种方法分析了新课标背景下体育教学与体育训练的融合情况。问卷调查结果显示，大部分学生对现行体育课程感兴趣但缺乏系统性训练的体验，说明兴趣与实际训练需求之间存在差距。实地观察揭示，一些体育教师在教学过程中过于侧重理论知识的传授，导致学生的实践技能发展不足。文献分析表明，当前体育教学在内容设置上虽有进步，但在灵活运用多样化教学手段方面还存有不足。

研究结果显示，当体育教学中加入系统性的体育训练后，学生的运动能力和兴趣水平都有所提高。教学过程注重技能训练与体能训练的结合，有助于增强学生的实际动手能力和身体素质。具体而言，灵活的教学内容设计和互动的课堂氛围有效提高了学生的参与度，而且科学的训练方法让学生在技能和体能上均有显著进步。

教师的专业素养也被证明在这一过程中发挥了关键作用。高水平的专业能力能够帮助教师设计出更具趣味性和挑战性的课程内容，从而激发学生的学习热情，并促进体育学习与训练的融合。研究结果为新课标下如何更好地将体育教学与体育训练结合提供了实证支持和理论基础。

3.3 基于研究结果的教学策略建议

在研究结果的基础上，提出若干教学策略以促进体育教学与训练的有效融合。需重视学生兴趣的激发。借

助多样化的教学手段，如游戏化课程设计，现代科技辅助教学，提升学生的参与积极性，从而增强学习效果。技能训练和体能训练的结合应科学合理。制定个性化训练计划，适应不同学生的体能水平和发展需求，以循序渐进的方式提升学生的运动技能和综合素质。教师需不断提升专业素养。通过定期培训和教学研讨，掌握最新的教学理念和技术，灵活运用在教学过程中，指导学生高效学习。推动教师在教学设计和实施中，既关注体育技能的传授，也关注学生心理健康与团队合作能力的培养。体育教学改革应以学生全面发展为核心，实现健康与学术成就的双赢。通过上述策略的实施，体育教学不仅能够符合新课标的核心要求，还能真正促进学生的体能与心理健康，为其终身体育发展奠定坚实基础。

4 结束语

本研究讨论了在新的学校课程标准下，怎样把体育运动训练加进上体育课的方法。研究告诉我们，要让学生们喜欢上体育课，教师可以用不一样的教学方式，做一些好玩的运动游戏，这样学生们就会更有兴趣学习。同时，教育学生要有好的运动技能和强壮的体力也很重要。老师要学习新的教体育的方法，才能更好地帮助学生们。但是现在也有一些问题，比如学校的体育器材不够用，教体育的方式还需要更新，老师们还需要更多的学习和培训。所以，这个研究提出了一些建议，包括更好地分配学校的体育资源，更新教学方法，并给老师们更多的培训机会。今后的研究可以帮助不同的学生找到适合他们的体育课内容，研究怎么用科技提升体育课的质量，以及帮助体育老师们更好地成长。这个研究对于改善体育教学，帮助学生们身体和心灵都变得更健康，是很有帮助的。

参考文献

- [1] 迪力木拉提·阿布都肉苏里. 多元融合下体育训练科技新时代 [J]. 文体用品与科技, 2023, (18) : 187-189.
- [2] 李吉林. 浅谈体育教学和体育训练融合 [J]. 体育风尚, 2019, (01) : 157-157.
- [3] 袁炜煜孟晋启. 简析如何将体育教学和体育训练融合 [J]. 农家参谋, 2020, No. 667 (18).
- [4] 杨青春. 体育教学中的体育训练思考 [J]. 新课程, 2021, (31) : 170-170.
- [5] 解晓政王锦. 协调体育教学与体育训练的策略 [J]. 当代体育, 2021, (04) : 0076-0077.

作者简介：王嘉伟，（2002.10-），男，汉，河北省清苑县，本科，无，研究方向：运动训练。