

# 探究体育课堂教学中如何达到适宜的运动负荷

杨飞宇

浙江省杭州市萧山区第二高级中学

DOI:10.12238/jief.v3i3.4029

**[摘要]** 在当前提倡素质教育的前提下,学校对体育课程的重视程度逐渐上升。对于高中的学生来说,还处于身体发育的关键时期,学生的生理机能会发生相应的变化,这时教师应结合学生实际,对运动负荷有科学合理的调整。运动负荷是体育课堂教学中的重要内容,适宜的负荷有利于学生拥有健康的身体状态。因此,本文从体育课堂教学中运动负荷的影响因素的角度出发,分析合理设计和安排体育课堂教学运动负荷的策略。

**[关键词]** 体育课堂教学; 运动负荷; 运动技能

**中图分类号:** G8 **文献标识码:** A

Explore how to achieve the proper exercise load in the PE classroom teaching

Feiyu Yang

Xiaoshan District No.2 Senior High School, Hangzhou City, Zhejiang Province

**[Abstract]** Under the premise of promoting quality-oriented education, the school attaches great importance to physical education courses gradually. For high school students, is still in a critical period of physical development, students' physiological function will change corresponding, at this time teachers should have scientific and reasonable adjustment to the exercise load. Sports load makes the important content of physical education classroom teaching, the appropriate load is conducive to students to have a healthy physical state. Therefore, from the angle of influencing factors of sports load in physical education classroom teaching, this paper analyzes the strategies of reasonably designing and arranging sports load in physical education classroom teaching.

**[Key words]** Physical education classroom teaching; sports load; sports skills

随着人们对健康的重视和健康理念的推进,逐步认识到学生的身体素质状况和体育课程有着明显的关联性<sup>[1]</sup>。要想提升学生的身体素质,学校就要从学生体育课程的角度出发,提升学生对体育课程的热情和积极性。教师在进行学生体育课程的教学活动中,对体育锻炼的负荷要有明确的认识,保证运动负荷的适宜性。一旦在体育课程中忽视了对运动负荷的合理规划,就会使学生产生对体育锻炼的抵触情绪,不利于学生体育素质的发展。因此,合理的安排体育课堂教学的运动负荷是体育课程构建的关键点,只有这样才能培育出身体健康和综合素养高的学生。

## 1 影响体育课堂教学运动负荷的主要因素

运动负荷即进行体育锻炼时能够承受的生理负荷,体育锻炼的大和小都利于学生的发展。对于学生来说,合理的规划体育课程教学运动负荷,不仅帮助学生缓解紧张的学习压力,还能够最大程度提升学生的身体素质。影响体育课程教学运动负荷的主要因素有三种,包括体育教材的性质、体育场地与器材和体育教学的设计。

### 1.1 体育教材性质的影响

教材的内容决定了教材的性质,而教师在进行课堂运动量的设计时主要的依据就是教材内容。比如说,在有些教材中更加注重低强度运动项目的训练,这种教材内容本身的运动负荷就比较小,相应的有些教材中主要突出的是跑步这种运动项目,那么运动的的负荷就会比

较大一些<sup>[2]</sup>。基于这种状况,在进行教学性质的选择时,教师应当有自己考虑事情的标准,密切关注教材的性质,结合学校学生的实际身体状况,挑选出最适宜的体育教材和运动负荷项目。

### 1.2 体育场地和体育器材的影响

学生运动负荷和体育教学场地与体育器材的选择有着密切的关系,后者能够对前者产生一定程度的影响。假如学校的体育课程的场地比较小,那么学生的运动次数就会受到限制,不利于运动次数减少,运动强度就会增加,就会导致运动负荷增强。假如学校的体育器材不能满足学生的实际体育锻炼,学生的课堂参与度就会下降,就会导致学会的运动量减少,从而使运动负荷达不到教学的课程要求。另外,体育场地和体育器材

的不足,还会使学生形成不良的运动习惯,不利于学生体育素养的形成。

### 1.3 体育课程教学设计的影响

体育课程的课堂教学涉及到很多方面的内容,因此需要考虑的影响因素也有很多。基于体育课程教学设计工作的复杂性,其教学的设计通常不够全面,导致对运动负荷的预估没有达到适宜的程度,从而影响实际教学效果的产生。对于教师来说,如果体育课堂教学设计的教师专业性不强,就会使教学的运动负荷不合理。一旦运动负荷的设置过大,就会使学生在进行体育锻炼时过度的消耗体力,在进行学习时就会感觉疲惫,影响实际学习的效果,严重时还会对身体造成危害。

## 2 合理设计和安排体育课堂学运动负荷的策略

一般来讲,体育课程的时间为45分钟,运动负荷在课堂上通常表现为四种模式<sup>[3]</sup>。第一种是标准型的体育锻炼,运动负荷是从低到高,达到一定的标准之后,保持一段时间再降低运动负荷;第二种是双峰型的体育锻炼,采取两种体育锻炼的方式并且产生比较高的运动负荷,具有明显的阶段性特征;第三种是前高后低型的体育锻炼,运动负荷呈现出先升后降得特点;第四种是前低后高型的体育锻炼,运动负荷则表现出了先降后升的特点。在实际的体育课堂教学的过程中,教师应当根据学生的具体情况并且结合影响体育课程教学运动负荷的主要因素,来考虑采用什么样的运动模式。

### 2.1 对体育课程的教学计划进行合理的制定

体育课程教学计划的合理性跟运动负荷的适宜程度密切相关。学校对体育教师应当有明确的要求,加大对教师的专业能力和专业素养的培养,增强教师

对运动负荷的理解和认知,保证教师精准的预测运动负荷,从而合理的制定体育课程教学计划。体育课堂教学制定中,要对各种教学资源进行合理的分配。针对体育教学器材不足的问题,教师可以和同学们结合起来动手去制作或者寻找相应的替代品,从而保证体育锻炼的正常开展。如,短跑接力赛教学中缺乏接力棒,教师和同学们就可以利用相应的材料或者工具去制作,这样一来不仅能够使体育运动的强度达到课堂的要求,还能够保证运动负荷满足课堂的计划。

### 2.2 对学生的运动负荷进行科学的监控

体育教师要想对学生的运动负荷有全面和清晰的认识,对学生的观察是必不可少,但是仅仅依靠这种传统的观察和获取相关经验的方法很难形成有效科学的监控。因此,教师需要将直接的观察和教学经验和先进的技术结合起来,从而达到科学有效监控的目的。教师在对学生进行观察时,通常要关注学生的体态特征,如面色、呼吸的频率和表情等。在结合先进

的技术时,可以借助运动手环。教师通过学生佩戴的运动手环,能够直接的观测每一位学生的运动状况,从而得出相应的运动负荷的结论,及时的对运动负荷进行调节。如,在进行长跑的体育课堂锻炼时,要求每一位同学都佩戴相应的运动手环,教师要对学生的身体各项指标进行关注。如果一旦发现运动负荷过量,对学生造成相当大的影响时,应当及时要求学生停止该项体育运动。运动手环的使用不仅仅可以观察学生的生命特征,还可以观察学生的外在脸色等。一旦出现异常状况,要及时将其调整到最佳状态。

### 2.3 对学生的运动负荷进行适时的调节

体育教师在制定相应的体育教学计划之后,还应当根据实际的教学状况进行适时的调整。如,在进行铅球的实际体育教学活动中,体育教师要对学生的运动负荷有清晰和明确的掌握和了解,对扔铅球的次数和频率都做好规划和设计。但是,在实际实行扔铅球体育教学计划时,部分同学可能会表现出比较吃力的情况,这时教师就应当对运动负荷进行调整。每一位同学的身体状况都不同,有些同学可能会因为体质的原因,使其能够承受的运动负荷偏小。基于这种情况,教师可以实施差异化的教学,将同学们按照一定的身体标准进行分组,对不同的组设置不同的运动负荷量。

## 3 结束语

体育课堂教学如果要达到适宜的运动负荷,就需要提升教师自身的教学能力和水平。并且为了合理的设计和安排体育课堂教学运动负荷,应当对体育课程的教学计划进行合理的制定,对学生的运动负荷进行科学的监控,对学生的运动负荷进行适时的调节,从而推动体育课堂教学的发展。

### [参考文献]

- [1]吴银梅.探究体育课堂教学中如何达到适宜的运动负荷[J].新校园(中旬刊),2018,(3):54.
- [2]项军.重视体育课堂教学运动负荷[J].人文之友,2019,(1):196.
- [3]胡桂康.体育课堂教学运动负荷科学安排路径[J].运动精品,2020,39(8):18,22.

### 作者简介:

杨飞宇(1987—),男,汉族,浙江杭州人,大学本科,一级教师,研究方向:体育教学。