

高中运动训练与体育教学的关系及协同发展路径研究

高越

大连市红旗高级中学, 辽宁 大连 116000

DOI: 10.61369/ETR.2026010001

摘 要 : 高中运动训练与体育教学之间有着密切的联系, 二者相辅相成、协同发展, 这不仅能大幅度提高体育教学质量、强化运动训练效果, 而且对助力学生全面发展, 为社会和国家培养出更多优秀的体育人才意义重大。为了清晰了解高中运动训练与体育教学之间的关系, 本文不仅阐述了二者间的差异, 而且从相互促进、相互补充两个维度深入探究二者间的联系, 在此基础上, 总结提出高中运动训练与体育教学协同发展的有效路径, 希望能为未来高中体育发展指明前进的方向, 为同步提升体育教学与运动训练的有效性和实效性贡献力量。

关键词 : 高中; 运动训练; 体育教学; 关系; 协同发展

Research on the Relationship and Collaborative Development Path Between High School Sports Training and Physical Education Teaching

Gao Yue

Hongqi Senior High School, Dalian City, Dalian, Liaoning 116000

Abstract : There is a close connection between high school sports training and physical education (PE) teaching. The two complement each other and develop collaboratively, which not only greatly improves the quality of PE teaching and enhances the effect of sports training, but also is of great significance for promoting the all-round development of students and cultivating more excellent sports talents for the society and the country. In order to clearly understand the relationship between high school sports training and PE teaching, this paper not only expounds the differences between the two, but also deeply explores the connection between them from two dimensions: mutual promotion and mutual complementarity. On this basis, it summarizes and puts forward effective paths for the collaborative development of high school sports training and PE teaching, hoping to point out the direction for the development of high school PE in the future and contribute to the simultaneous improvement of the effectiveness and practicality of PE teaching and sports training.

Keywords : high school; sports training; physical education teaching; relationship; collaborative development

引言

在深化体育教学改革的时代背景下, 高中体育教育不再局限于以往的单一技能传授, 而逐步向学生综合素质培养方向转型发展。不论是体育教学还是运动训练, 均是高中教育的重要组成部分。二者不仅在内容与实质层面表现一致, 而且基本理念基本相同。运动训练与体育教学的协同发展, 已成为推动高中体育教学改革与学生全面发展的重要途径。

一、高中运动训练与体育教学协同的切入点

众所周知, 科学高效的运动训练方法有利于显著提升学生的竞技能力, 使其保持良好的竞技状态, 从而将学生的运动潜能和个人优势充分发挥出来。然而, 落实到实际训练, 大部分学生并未掌握正确的训练方法, 这不仅会影响训练效果, 而且可能会引发运动损伤, 直接威胁学生安全和健康。为了针对性解决问题, 专业指导以及有组织、有计划的训练显得尤为重要, 这对提升学生的竞技水平至关重要。当前, 高中体育课程的教学重点多集中于常规体育教学管理, 对运动训练方法的创新不足, 也很少投入

实践应用。与专业竞技机构或者体育俱乐部不同的是, 高中体育工作的首要目标并非培养顶尖运动员, 而肩负着提升学生身体素质、促进体质健康发展并引导学生养成良好锻炼习惯的重要使命, 与此同时, 还应关注学生运动技能的提升和强化^[1-2]。由此看来, 为了增强学生身体机能, 将适宜的运动训练内容融入体育课堂, 这除了能进一步改善体育教学质量外, 对学生身体综合素质的提升也发挥着积极的促进作用。为此, 在专项技能培养环节, 教师可以根据运动训练的基本原理与方法体系精心选择训练内容并创新训练方式, 以此来促进运动训练与体育课程的深度融合, 显著提升教学质量和学习效果。

二、高中运动训练与体育教学的差异和联系

（一）差异

首先，二者的目标定位存在明显差异。培养高水平的竞技运动员，是高中运动训练的主要目标之一，其核心为借助科学的训练方法与专业的训练手段，提升运动员的技能水平，最终让他们在比赛中取得优异成绩。为了实现目标，运动训练应兼具专业性与竞技性，同时，应实时关注运动员在特定项目中的表现，强调竞赛成果^[3]。与之不同的是，体育教学目标更全面、更广泛，核心为面向高中生传授体育理论知识与运动技能，一方面，致力于提升学生的身体素质，维持其健康水平；另一方面，培养学生良好的团队协作精神、良性竞争意识并塑造顽强拼搏的意志品质。由上可知，二者本质上的不同具体表现在体育教学侧重于促进学生全面发展，而运动训练注重学生竞技成绩的提升。其次，二者的教学内容、教学方法存在明显差异。对于高中运动训练而言，其教学内容往往围绕特定运动项目展开，具体内容有专项技能训练、战术布局训练、心理调节训练等。训练以高强度、集中式、周期化模式为主，致力于将运动员的竞技潜力充分挖掘出来，提升其竞技水平。相较而言，高中体育教学内容以传授体育基本知识与技能为主，具有一定普遍性和多样性。其教学方式更注重学生体验与参与，常常以小组比赛、趣味游戏、情境模拟等极具互动性的方式展开，这不仅能充分调动学生学习积极性，而且能让他们置身于愉悦的氛围中学习知识、掌握技能^[4-5]。

（二）联系

首先，二者是相互促进的关系。一方面，运动训练对体育教学的引领作用显著。在实际教学过程中，教师可以组织学生现场或线上观看高水平比赛并观摩运动员的训练过程，以此来引导学生直观感受体育运动的独特魅力，这对激发并维持其学习与训练兴趣意义重大。不仅如此，运动训练还能为体育教学提供训练方法与手段上的参考和借鉴，从而大幅度提升体育教学质量。另一方面，体育教学能为运动训练储备人才并拓宽选才渠道。由于体育课程面向全体高中生，教师可以从中发现并针对性培养具有运动潜质的学生，从而为更加专业的运动训练源源不断地输送后备力量^[6]。体育课程还是学生接触多种运动项目的入门课程。通过教学，学生不仅会养成良好的运动习惯，而且还能对各种运动项目有初步了解，这将其今后的专项训练和全面发展奠定坚实的基础。其次，二者也是相互补充的关系。这里提到的补充具体体现在教学内容与教学形式两个方面。正如上文提到的，高中阶段的运动训练侧重于专项技能培养与竞技能力提升；体育教学注重基本知识与通用技能的传授。二者的结合，有助于学生构建系统化的知识体系，同时，又能助力他们在专项技能上实现突破与提升。除此之外，二者在育人层面也具有一定互补性。运动训练侧重于增强学生的竞争意识、塑造顽强意志品质并锤炼坚韧品格，相比之下，体育教学更加关注学生心理健康、运动乐趣的培养^[7]。二者的结合，对学生技能、体质、心理等多方面的综合发展意义重大。

三、高中运动训练与体育教学协同发展路径

（一）以内容相通性、目标差异性为引领，融入运动训练项目

在高中体育教学改革深入推进的大背景下，体育教学面临着前所未有的机遇和挑战。以内容相通性为引领，教师可以在体育教学中合理融入运动训练项目，以此来优化课程内容结构，充分调动学生学习的积极主动性，进一步提升其课堂参与度。但是，值得强调的是，教师若一味地根据学生身心发展需求安排一系列基础性练习，比如单双杠、仰卧起坐等，仅仅将教学重点放在力量提升、心肺耐力训练、肌肉发展等方面，这尽管也能增强学生体质，但是并不能让他们产生对体育运动的持久兴趣，并不利于二者深度融合、协同发展^[8]。因而，教师需要做的就是深入挖掘各类体育项目深处隐藏的文化亮点、运动魅力、项目特色、竞赛规则、相关赛事资源等并将它们整理后渗透于体育教学中，旨在让学生一边体验体育文化并享受竞赛乐趣，一边学习对应运动训练项目的知识并掌握相关技巧，继而将他们参与运动训练的积极主动性充分调动起来。

以篮球教学为例，教师可以采用翻转课堂模式，在课前引导学生自行观看 NBA、CBA 等典型赛事视频并让他们从规则、运动技巧等方面探究篮球这一运动项目的特点，让他们在课堂上与教师和同学分享。在此基础上，教师应精准把握体育教学与运动训练二者的目标差异，适当简化比赛规则，使其更贴合体育课堂教学的实际需求。关于教学内容，教师可以从篮球运动训练的基本要求出发设计“定点投篮练习”“传接球配合”“基础战术演练”等模块化教学内容，这样，不仅能充分展示篮球运动的独特魅力，而且能显著提升篮球教学的有效性和实效性^[9]。不仅如此，教师还可以向学生讲解篮球规则，比如侵入犯规、技术犯规、累计犯规等，为后续的专项运动训练奠定坚实的基础。

（二）以过程同一性、特征差异性为抓手，渗透运动训练方法

当前，在实际体育教学中，尽管教师想方设法地创新教学方法、丰富教学内容，目的是帮助学生构建系统化的知识体系，针对性锻炼他们技能并增强其身体素质，但是对于体量积累、身体韧性、专项耐力等方面的系统培养仍显不足。基于此，教师可以合理融入运动训练方法，这样，能更全面、更有效地提升学生的体力、体能与体格水平。举一个很简单的例子，教师可以将“负重训练法”融入体育教学中，具体来说，就是指导学生将适宜重物绑在腿部、腰部等部位并为他们设计个性化训练计划，合理规划组数、次数与负荷，通过针对性的力量训练，强化学生的身体素质。除此之外，在体育课堂的热身环节，教师还可以引入运动训练中常用的准备活动技术，常见的有小步跑、后踢腿跑、高抬腿、后蹬跑等，目的是激活学生关节，帮助他们拉伸肌肉与韧带，只有做好充分准备，才能有效避免运动损伤情况的发生^[10]。当然，教师还可以引入运动训练中常见的生化监控、科学评估、仪器辅助等多样化手段，推动体育教学不断向信息化、数字化的方向转型发展，以此来提升教学的精准性和科学性。值得强调的

是,由于运动训练与体育教学的目标、强度、内容特性等方面并不相同,因而,在融合二者的过程中,教师不应脱离高中生的身体条件、素质基础和接受能力,通过合理优化训练手段,引导学生逐步适应并掌握运动训练方法,全面提高其运动能力。

(三) 以理论一致性、概念差异性为契机,增强运动训练趣味

体育教学与运动训练所依赖的理论体系基本相同,因而,教师应在精准把握二者理论应用共通点的基础上构建更富吸引力、趣味性的学习环境,进而推动学生体育技能与综合素养的全面提升。教师可以将游戏教学法、竞赛教学法、任务驱动教学法等富有互动性的体育教学方法有机渗透至运动训练的各个环节,以此来让整个训练过程变得更有趣味,充分激发学生的参与兴趣。除此之外,在运动训练中,教师还可以灵活融入翻转课堂、混合式教学、慕课、微课等现代教学方法,让学生一边训练一边自主学

习体育文化、运动理论、项目历史等相关知识,培养出更多知行合一的优秀人才。当然,教师也可以通过课堂讲授、专题研讨、文化体验等多种形式向学生系统传递体育文化、历史背景及相关理论知识并以此为基础设计更具针对性的训练内容,凝聚合力,为学生全面发展提供坚实有力的支撑。

四、结语

综合以上的分析与研究可以得出,高中运动训练与体育教学二者既存在差异,又具有紧密的内在联系,可以说相辅相成、缺一不可。为了重塑高中体育教育生态,大幅度提升教学质量,强化训练效果,教师应立足二者的差异和联系不断探索并实践二者协同发展的有效路径,推动体育教育的现代化进程。

参考文献

- [1] 鞠年群. 高中体育教学与运动训练的融合发展实践研究[J]. 运动与健康, 2025, 4(6): 105-108.
- [2] 李东涛. 体育教学模式创新与运动训练互动机制的协同发展研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15(13): 159-162.
- [3] 葛岩. 高职体育教学与运动训练协同发展的策略研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(4): 103-105.
- [4] 刘银芳, 杨华华. 高职体育教学与运动训练协同发展途径[J]. 吉林省教育学院学报, 2023, 39(3): 61-65.
- [5] 邵馨莹. 高职体育教学与运动训练协同发展途径[J]. 运动与健康, 2023, 2(5): 108-110.
- [6] 韩博, 邢铎, 李柱宏. 高校体育教学与运动训练的融合发展研究[J]. 拳击与格斗, 2025(20): 65-67.
- [7] 段慧丽. 全民教育背景下运动训练与体育教学互补研究[J]. 拳击与格斗, 2021(2): 104-105.
- [8] 倪鹏程. 高职体育教学与运动训练协调发展途径[J]. 山西青年, 2021(17): 157-158.
- [9] 张磊. 高校体育课堂与课余运动训练异同互补的实践研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2024, 33(4): 103-106, 124.
- [10] 蔡文彬, 黎欣. 高职体育教学与运动训练协同发展途径[J]. 全体育, 2021(22): 1-2.