新课标视域下高校体育健康课程运动负荷科学调控机制研究

师磊
中共陕西省委党校，陕西 西安 710061
DOI:10.61369/EIR.2026100032

摘　　要： 随着教育教学改革的发展，新课标对高校体育健康课程提出了更高的要求，即采用科学的教学方法提升学生的身体素质，并培养其终身体育意识。所以合理控制负荷是提升教学质量的关键措施之一。负荷量不但直接影响学生身体锻炼的效果以及身心发展状态，还对其达成教学任务有着决定性作用。但是现阶段高校体健类课程关于负荷量控制依然存在着诸多不足之处，比如缺乏个性化设计、技术手段落后等问题，影响着教学质量的有效提升。因此，本文以新课标背景下高校体育健身体育课运动负荷科学调控机制为研究对象，探索精准控制运动负荷、优化教学过程的方法，全面促进学生体质健康水平及身心素质协调发展。

关 键 词： 新课标视域；高校体育；健康课程；运动负荷科学；调控机制研究

Research on the Scientific Regulation Mechanism of Exercise Load in College Physical Education and Health Courses From the Perspective of the New Curriculum Standard

Shi Lei
Party School of Shaanxi Provincial Committee of CPC, Xi'an, Shaanxi 710061

Abstract: With the advancement of education and teaching reform, the new curriculum standard has put forward higher requirements for college physical education and health courses, namely adopting scientific teaching methods to improve students' physical quality and cultivate their awareness of lifelong physical education. Therefore, reasonable exercise load regulation is one of the key measures to improve teaching quality. Exercise load not only directly affects the effect of students' physical exercise and their physical and mental development status, but also plays a decisive role in the completion of teaching tasks. However, there are still many deficiencies in the exercise load regulation of current college physical education and health courses, such as the lack of personalized design and backward technical means, which hinder the effective improvement of teaching quality. Taking the scientific regulation mechanism of exercise load in college physical education and health courses under the background of the new curriculum standard as the research object, this paper explores methods to accurately control exercise load and optimize the teaching process, so as to comprehensively promote the coordinated development of students' physical health level and physical and mental quality.

Keywords: new curriculum standard perspective; college physical education; health course; scientific exercise load; regulation mechanism research

引言

从教学内容上看，大学体育健康课一般包括了跑跳类项目、球类项目、体操类项目以及相应的健康知识的学习，这种多样化的手段是基于学生不同兴趣爱好的考虑，同时也有助于在实践中掌握多样的运动技巧。但然而现实中一些教师仍然采用“放羊式”的上课方法即未对教材进行系统设计与负载控制，导致其课堂教学效果不佳的问题。因此如何根据课程目标选取并合理地使用教学材料从而保证教学效果成为当前亟需解决的问题[1]。

作者简介：师磊（1985.01—），男，汉族，陕西省西安市人，本科学历，西安文理学院，中共陕西省委党校就职，运动训练讲师，主要从事体育教育及篮球方面的教学工作。

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

一、高校体育健康课程教学要点

高校体育健康课是大学生教育的重要组成部分，其根本任务不仅是增强学生体质和提高运动技术水平，还要在思想意识、锻炼习惯以及社会交往能力等方面对学生进行培养和塑造。《新课程标准》中指出：高校体育健康课应以促进学生全面发展为目标。并注重用科学而合理的方法实现身体健康与心理健康相统一。在实践中这一目标应该分解为若干个步骤实现：第一，让学生能够熟练地掌握基本运动技能；第二，让学生成长为健康的体质，并保持持续良好的状态；第三，培养他们团结协作及坚持锻炼的习惯。然而这一切都要建立在对运动的适度把握之上，这主要是因为活动负荷直接影响学生锻炼效果以及身体机能的变化情况[2]。

在教学方法方面，高校体育健康教育逐渐从传统的单一性传授模式向以学生为主导的教学理念转变，如采用小班式教学、情境教学以及探究式学习方法来增强学生的参与度及主动性，但上述方法的有效开展离不开对运动负荷的严格把控，一旦运动量过大将会导致学生过劳或者出现运动损伤的现象；另一方面，如果运动量过低，则达不到预期效果，故教师需根据学生的情况灵活运用不同的教学方法并结合运动负荷监测反馈机制确保教学过程的有效性和安全性。综上所述，大学体育健康教育过程中的明确教学目的、科学的教学内容以及灵活多变的教学方法是核心，而运动负荷量的把控贯穿在以上环节之中，在有效的管理手段下才能将该课程的教学价值发挥出来，进而为学生的全面发展奠定坚实基础[3]。

二、新课标视域下高校体育健康课程运动负荷科学调控机制

（一）基于学生个体差异的精准调控

针对高校体育健康课程来说，科学地管理和调控运动负荷一定要充分考虑学生自身的身体素质条件、运动技术水平以及健康水平等因素，所以高校体育教学的目的就是根据学生的实际情况来确定相应的运动负荷，并结合学生自身的运动成绩进行及时的调节。这样才能保证他们在适度的压力下进行训练，并避免因过大或过小而导致身体健康的损害。运动压力的关键在于运动负荷，科学的教学计划应以学员的身体素质和学习能力为基础来制定。因此在学校的教学中，体育教师应通过体质测试、身体素质测评等方式了解每个人的特点，并据此制定相应的运动负荷处方，如对身体条件较差的同学采用小强度长时域的锻炼方法；而对身体素质好有一定锻炼基础的同学则采用中等强度短时间的锻炼方法等等。因此我们也可以适当增加他们练习强度及难度以满足其锻炼的需求。这种因材施教的个性化教学方式不但能提高教学质量，而且能有效促进学生身心健康水平的发展。针对大学生进行体育健康课程的教学中，需要对学生的身体素质以及身体健康情况有明确的认识，这就涉及到学生们的生理基础、技术能力水平以及身体健康的程度，这些因素都会影响到学生们对于运动量的承受力大小。这就需要我们能够采用科学的方法对学生的基础身体素质进行全面评价，如力量、速度耐力、柔韧素质等，而对于具体的指标可以通过更加细致的标准测试手段（如肺活量测试、50米跑、立定跳远等）为每个人制定不同的训练负荷方案；同时也要考虑学生的身体状况，是否有慢性疾病以及不适宜进行大运动量训练的因素。这才能够确保我们设定的训练强度是合理而安全的；只有经历了这样全面的考察后，教师才会对我们每个人的优势能力及不足有较为充分的认识，并为之后对训练强度的安排提供可靠的依据[4]。

（二）实时监测与反馈机制

建立科学合理的负荷调控机制和及时监测反馈体系。利用穿戴式设备以及运动类软件等科技产品来完成对学生运动负荷的动态监测工作。运动负荷是衡量体育课质量的关键指标之一，对其测定能够帮助教师及时掌握学生体能信息。另外合理安排运动负荷也是判断体育教学效果的重要指标之一，在打造高效体育课堂中，教师应该科学地设计好课堂教学过程并合理控制运动负荷。教师可以通过手环、心率带等方式实时采集学生心率、步数以及运动持续时间，并结合体育教学监测软件生成学生的体测档案；这些数据不仅为教师提供直观参考依据，也可以帮助教师及时了解负荷量是否处于合理区间。及时调整教学手段。如根据测试结果发现学生心率已超出阈值范围，则需立即降低运动强度或是间歇休息等以保证学生身体机能和锻炼效果。随着信息技术的发展，在大学体育健康教学中可以运用一些高技术含量的产品，如可穿戴设备、运动软件等。这些产品能够实时采集学生的心率、步数、持续运动的时间等相关生理数据，并将这些数据反馈给教师作为科学化的教学依据。例如手表式计数器、心率检测器：它们利用传感器准确采集学生心率变化并与健身软件结合生成动态曲面图来反映学生不同阶段的身体状态；其次，部分高端级别的健身体验软件还具有全球定位系统 (GPS)，可对学生行走轨迹及速度进行监测，提高检测信息的认知度。该方法在提升检测效率的同时还显著提高了分析结果的准确度及可靠性，为后续的教学方案提供重要参考依据。

在教学过程中，我们应当根据学生自身的实际情况为其制定相应的运动处方，并遵循“因材施教”的原则，在注重学生身体素质的同时也要关注到其身体能力的发展水平。对于体能较差的学生，则应循序渐进地增强其身体机能，例如采用低强度耐力性活动（步行或游泳）作为主要的运动类型并适当延长单次锻炼持续时间，从而在安全范围内获得充分的运动刺激；而当学生身体素质较好并且具有一定锻炼基础时，则可承受中强度短时间的锻炼方式，其次是要循序渐进提高运动量及难度。比如在进行上肢力量练习的时候可以采取交替训练的方式，在保证高强度运动量的同时避免出现过度疲劳现象。除此之外教师还要结合学生兴趣调整运动项目来激发其积极性，最后是达到个体适宜的运动负荷的最佳平衡点。

（三）课程结构的优化设计

要想实现合理负荷量的承担，就必须对我们的教学计划进行完善。通常来说，高校的体育教学分为准备阶段、基本阶段以及结束阶段，在这三阶段中都要注意负荷量的合理分配。在构建高

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

效体育课堂的过程中，教师一定要认真安排好每一节体育课的教学内容及环节，为保证学生能够在短时间内得到有效锻炼。具体而言，准备部分应注重热身的多样性和目的性，借助低强度动态拉伸及关节操逐步提升学生的生理机能并为其后的大强度练习做准备。

基本环节作为主要承受运动负荷的内容，教师应当根据教学目标选取适宜的教学内容并借助组合方式完成运动负荷的变化梯度设计，例如将有氧练习与无氧练习进行交叉安排，避免因单一重复性练习造成学生疲劳堆积；最后环节则应以放松为主。例如利用静态拉伸法或者深呼吸等方式帮助学生慢慢恢复身体机能，减轻运动疲劳现象的发生。如此周密的教学方案可以提升教学的质量，同时也可以大幅度降低事故发生的概率。随着信息技术的发展，可穿戴设备、运动类 APP 在学校体育卫生教学中的应用越来越多，这些设备能够即时监测学生的心率、步数、运动时间等身体参数，并为教师提供有效的教学依据[5]。

比如说借助于智能手表或是心电仪可以精准记录下学生的心率变化，在此基础上结合相应的运动程序，就可以形象地展现出学生不同阶段身体健康的状况。此外，很多健身 App 都有便于操控的操作系统，可以将复杂的数据用图片的形式展现出来，这样可以帮助教师直观地看到学生的运动量。在一项调查中发现使用电子产品进行实时监测能够增强课堂教学效果，并根据学生制定相应的锻炼方案。因此将这样的高科技设备引入到高校体医融合课堂中是进行负荷适度调控的重要手段之一。

（四）教师专业能力的提升

教师是科学调控运动负荷的关键因素之一，其能力水平直接影响着调控的有效性及准确性。高校公共体育教学中指导手段趋同化以及对适宜运动负荷没有明确界定都是由于其自身能力不足造成的，因此如何增强教师对学生运动负荷的评估和调控的能力迫在眉睫。部分公共体育课教师上课态度较为松懈，甚至采用放羊式教学模式进行教学，在教学上显然不符合新课程标准中关于运动负荷合理调控的要求。

为此，高校可通过经常性教师培训以及召开教育教学研讨会等形式提升职业能力。例如聘请体育生理学方面的专家教授给教师讲解有关负荷的知识概念及其评定方法，或采取案例剖析式和现场示范讲授的方式帮助教师掌握科学有效地控制与调控负荷的方法技术等。此外，学校还可以鼓励教师进行相关学术研究工作来了解运动负荷管理的最新知识及实践成效，进一步提升自身教学水平以及科学研究的能力。

（五）多元评价体系的构建

为了全面评估运动负荷调控的效果，构建综合性评价体系。传统的体育教学评价过于关注学生运动技能的发展而忽视了身体素质发展及学习态度等方面综合能力的培养。新课标要求体育教学不仅应促进学生运动技能的提升还应该注重学生身体素质的锻炼以及良好人格品质的培养。而体育课思政化的一个重要方法就是以运动负荷锻炼学生的敢于拼搏、勇于吃苦的精神品质，其对于多元评价体系构建具有重要的指引作用。

通过实验研究证明，我国健康体育教学模式可以很好地提高学生身体素质及运动技能水平，相较于传统教学手段效果更好，故高校应建立以学生体质情况、运动技能水平以及学习态度等方面为评价指标体系对运动负荷调控进行科学评估，例如：可以通过对学生身体素质进行测试，看其身体素质有没有提升；通过技能测评，了解学生的运动技术掌握情况；通过调查问卷的形式来了解学生的学习情感体验等情况。多元化的评价方法能够为学生提供更加全面的评价结果，同时也为教师提供改善教学的科学依据，从而促进高校体育健康持续发展。

此外，合理的课程安排，适当控制准备部分、基本部分以及结束部分的教学信息量，合理安排不同项目之间的组合可以更好地实现运动负荷调控；教师自身教学能力提升与多元评价机制建设分别从教师层面与评价机制层面对运动负荷调控的有效落实提供了保障。本研究表明不仅强调了高校体育健康课运动负荷合理调控的意义，同时也体现出其对提高学生身体素质及树立终身体育意识起到重要作用。

然而，当然研究中也存在不足之处，在智能终端应用范围、教师训练系统完善程度、评价指标细化方面有待进一步探讨。后续研究应致力于如何将体育锻炼压力管理措施与地区、学校特点相结合。以期形成更为广泛适用又便于操作的育人方案。此外，总之，在新课标背景下，有必要开展大学体育健康运动负荷调控方面的研究工作，它不仅能够为大学体育教学改革带来新的理念和方法，并将在今后的教学中得到进一步检验和发展其理论价值和实践价值。

三、结束语

本文从新课标的角度出发，探索合理把控高校健美操课堂负荷对促进教学效果及学生全面发展的作用。经过本文的研究发现：合理把控每位学生个体差异性下的运动负荷能确保每位学生都能在适宜的强度下锻炼身体，避免过量训练或训练不足带来的后果；同时借助于即时监测与评价机制，借助于现代科学技术手段对学生的体质健康进行动态检测，并为教师提供科学的教学依据。

参考文献

[1] 季浏 . 突破关键，推进新时代学校体育高质量发展 [J]. 天津体育学院学报 ,2022,37(3):249-256.

[2] 邹小江；林向阳 . 我国高校体育教学改革的缘起、论域、困惑及建议 [J]. 山东体育学院学报 ,2020,36(2):112-118.

[3] 齐鲁艳；李富岭 . 体育运动负荷的设置与调节研究 [J]. 文体用品与科技 ,2021,(2):195-196.

[4] 刘恺 . 体育教学运动负荷的调整与控制探究 [J]. 教育艺术 ,2021,(7):62-62.

[5] 李富岭 . 高校公共体育课运动负荷的实践特点与控制对策 [J]. 体育风尚 ,2020,(10):146-147.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License