

# 分层教学法在高中体育教学中有效运用策略

楼文亮

(浙江省杭州市萧山区第二高中中学 浙江 杭州 311251)

**[摘要]**就个人身体健康而言,学生的个体差异更大。因此,高中体育课堂教学中不能抹杀学生的个性,采取“一刀切”的教学方法,对学生的体育知识和身体素质不能很好的训练,不利于学生的全面发展。随着新课程改革的不断深入,我国高中体育教学方法也发生了不断地变化。为了适应高中生的个体差异,教师应在尊重学生的个体差异的基础上采取分层教学,促进学生的个性发展。

**[关键词]**高中体育;分层教学;应用策略

在高中体育教学中,体育教师应该根据学生之间所存在的不同,合理进行体育教学,从而使得学生可以更好地进行体育课程的学习,保持学生对于体育学习的热情。分层教学模式作为一种相对较新颖的教学模式,主要是根据学生体能的不同状况进行分层训练的一种教学形式,具有极强的针对性,对学生身体素质的提升及高中体育课堂效率的提高都具有积极意义。

## 一、分层教学法在高中体育教学中的意义

由于学生成长环境的影响,使得高中学生个体体质的差异,加上传统教育度体育的不重视,制约了高中体育教学的发展。一些老师对体育持有一种敷衍的态度。从长远来看,很难达到教学目的。因此,在高中体育中采用分层教学法非常重要。为了有效解决这些问题,采用分层教学法可以使体育教师充分了解学生的身体素质及其对体育运动的兴趣爱好,从而帮助他们建立个人体育锻炼目标,提高高中体育教学的质量。

分层教学方法的采用还可以帮助教师完成教学任务,明确教学目标,平等对待所有学生,不再单一地为培养优秀的体育人才而训练,普通学生也得到合理的规划,从而全面提高整体学生的素质水平。此外,分层教学法有利于激发学生对体育的兴趣,加深学生的体育潜能,为学生提供更多选择,让学生根据自己的兴趣选择体育项目,从而促进学生体育的发展,有利于学生建立终身体育意识。

## 二、分层教学法在高中体育中的运用

### 1. 合理划分学生水平

要想更好地在高中体育课中实施分层教学,首先要充分了解学生的具体学习情况,在根据学生的体育成绩和兴趣,爱好和水平进行分层。正如我们的十根手指一样长短不一,学生的个体发展也有很大差异,即使是双胞胎也存在一定的差异。因此,体育教师在进行高中体育锻炼时,必须详细了解每位学生的具体情况,掌握每位学生的身体质量,然后制定针对性的教学计划,对学生施行因材施教,从而确保体育教育全面,平稳地发展,提高所有学生的运动表现,提高他们的身体素质,促进高中体育教育任务的实现,同时发展学生的核心体育素养,实现体育教育的根本性教育任务。

### 2. 进行不同层次的训练

分层教学方法使不同层次的学生能够进行适量的体育锻炼,这样会有利于他们自身素质的提高,而不是运动量太小或运动量超负荷,即使再努力工作,也无法达到老师设定的目标。分层教学法的具体应用要求教师先考核学生的身体素质,掌握每个学生的实际情况,并将所有学生分为三类:高素质、中等素质、低素质,然后根据需要分配不同的运动任务。设计不同的教学计划。例如,在进行排球训练时,可以先对所有学生进行统一的排球知识和专业动作教学,再让学自主进行颠球尝试,根据姿势标准程度以及颠球数量将学生分为高、中、低三个程度,高素质的学生可在达到教师规定的颠球数量后进行排球发球的训练或者自由活动;中等素质的学生教师可进行大范围指导,并给学生减少

颠球数量任务,让学生进行尝试后再找教师进行反馈;对于低素质的学生,教师可将排球知识教育细化地教授给学生,通过实践让学生更快速的领会动作要领,再进行个体指导。这种分层的教学方法使每一层次的学生在提高他们的身体素质和接受适当训练方面都能获得全面发展。

### 3. 实施个性化指导,实现有效的分层教学

科学,合理,个性化的指导是教师实施分层教学的有力保证。在高中体育中,教师在实施分层教学时应应对不同层次,不同能力的学生给予合理有效的指导。一方面,教师的专业指导可以调动学生参与体育的积极性。另一方面,专业和个性化的指导也可以使学生充分了解自己的水平和情况,从而有针对性地进行练习。这也是过去课堂教学无法达到的效果。

例如,在“足球”教学活动中,在实施分层教学时,教师应从学生的足球水平和不足之处入手,并为学生提供合理的指导。例如,一些学生的运球能力差,教师可以给这些学生传授运球的技巧,如何控制球,运球,如何控制运球的方向和强度以及其他相关内容,加以详细分析,使学生能够在老师的正确指导下有针对性地进行训练。例如,有些学生对射门的方法和动作掌握的不是很好。教师可以向学生说明射击时的动作,如踢球时膝盖、脚尖的位置,脚掌的方向及脚腕的力度等。并向学生展示具体的动作,使学生能够深刻地了解和理解射击的要领。这样,通过个性化和针对性的指导,避免了学生训练的盲目性,使学生的体育运动技能在潜移默化中得到了提升。

### 4. 分层开展教学评估

高中体育教师在组织课堂教学活动时,应注意教学评估体系的合理设计,有效地将分层的教学思想渗透到评估体系中,以确保评价结果的准确性。首先,教师需要根据学生的个人体育水平的分层,并设置不同水平的评估指标。确保教学评估与学生的真实体育水平相一致。其次,体育教师要重视课堂评价方法的创新和完善,以小组评价和自我反思等多种方式组织学生参与体育课堂评价,以便使整体评价系统更加全面和具体。

## 结束语

在高中体育课堂中采用分层教学方法,为高中体育课堂带来了新的活力,它可以积极有效地改善课堂教学氛围。因此,教师应利用分层教学法的优势开展课堂教学活动,积极了解每个学生的动作差异,设定不同的教学目标,使每个学生都可以很好地在高中体育课上学习。根据自身的薄弱环节进行有针对性的训练,以促进学生身心的全面发展。

## 参考文献

- [1]姚虹. 分层教学法在高中体育教学中的运用研究[J]. 才智, 2018(27): 121.
- [2]孔凡茂. 分层教学法在高中体育教学中的应用研究[J]. 中国校外教育, 2018(20): 62.
- [3]何猛. 分层教学法在高中体育教学中有效运用策略[J]. 神州印象, 2018, 000(003): P. 221-221.