

# 分层教学法在高中体育教学中的运用

潘兴

九江市濂溪区教师发展中心

**[摘要]**高中体育课程的开展,不仅要提高学生的身体素质和心理素质,为学生更深入的学习与发展奠定基础;还能培养学生团结合作的意识。传统的高中体育教学形式单一枯燥,以教师为中心开展教学,学生的学习非常的被动、机械,不利于学生的学习,反而使学生产生逆反心理,严重阻碍了学生的学习,更加不利于学生综合能力的提升。所以,教师开展创新性的教学模式是非常必要的。

**[关键词]**分层教学法;高中体育;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1961

## 引言

随着新课改的不断延展和深入,高中体育课堂教学也在不断追求创新和升级。新课改主张高中生们在参与各项理论知识学习的过程中应当积极锻炼自身身体素质,进而实现全面发展。众所周知,在新时期高中体育教学过程中,高中生们往往会展现出较为明显化的个体差异,学生们在接受体育知识以及参与各项体育锻炼过程中必然会体现出不同的差异性。因此,教师想要全面提升高中体育教育教学质量,就应当采用先进的分层教学法进行体育课堂教学,对学生们选取针对性较强的教学指导方案,有效激发学生们体育学习的兴趣,全面提升高中生自身体育素养和终身体育意识。

## 一、分层教学法在高中体育教学应用的重要意义

### (一)有效激发高中生体育学习兴趣

新时期教育教学背景下,教师在高中体育教学过程中全面应用分层教学法,不但能够真正意义上激发和调动高中生们的学习兴趣和积极性,还能够让高中生们清晰、准确地认识到体育知识学习的重要性和学习宗旨。主动配合体育教师完成每一节的体育课教学任务。由于高中生们在自身体育能力和体育素质方面存在不同程度的个体差异,因此体育教师在体育课教学活动正式开展过程中,应当运用不同的教学方式和教学尺度进行教学。倘若应用传统单一、枯燥的教学方式和教学手段,必然无法有效解决高中生个性化问题,并且会让学生的学习兴趣大幅度下降,甚至影响整个体育学习效率。教师有效运用分层教学法,不但能够让高中生们在一定程度上感受到极大的尊重,并且能够全身心投入到每一项体育运动实践学习和锻炼之中,教师也能够通过合理化的教学指导确保学生们都能够获得应有的进步,顺利完成体育教学预定目标。

### (二)能够有效提升高中生体育素质

对于新时期教育教学背景下的高中体育教学而言,教师结合教学实际有效运用分层教学法展开教学,能有全面提升高中生们的体育素养和运动能力。通常而言,体育课教学能够对高中生身体素质和体育意识产生各种积极的影响,并且可以让学生们的身心得到有效锻炼。而现今的分层教学法能够对高中生实际情况进行一个系统化、全面化的分析,并

且能够提出一些针对性极强的教育教学方针和具体策略,结合高中生们的运动能力以及自身潜质确定较为对应的、合理化的体育项目,确保每一个学生都能够选择到与自身实际情况相匹配和相符合的体育项目,进而全身心投入到体育训练之中,有效提升个人体育综合能力。

## 二、分层教学法在高中体育教学的有效应用策略

### (一)教师应始终秉承因材施教分层教学原则

新时期教育教学背景下,教师在高中体育教学过程中全面运用分层教学法时必须格外重视一大原则——始终坚持因材施教的总体教学选择。具体来讲,首先在采取因材施教的分层教学原则过程中应结合高中生们不同的身体情况以及体育知识学习能力制定较为灵活的教学目标以及教学任务。其次,教师在秉承因材施教分层教学原则时应当注重高效化管理,合理化教学的总体方向。举例说明,在高中体育田径训练课程中的“跑”的实践教学过程中,教师针对班级学生整体体育学习水平和学习状况,可以在100m跑中全面进行分层化的男女生体育训练标准。将具体训练成绩初步设置为:男生的百米标准在15秒9;女生的百米标准设置到18秒1。随后在训练过程中逐渐提高训练强度和训练节奏,并且针对一些具有运动天赋和优秀运动能力的高中生设定目标为11-12秒区间,进而为这些优质体育运动人才提供更广阔的发展空间,让分层教学展示出应有的教学效果。

### (二)学生分层

如果想要在高中体育与健康教学中充分发挥分层教学的作用,那么最先要做的就是对学生进行科学合理的分层,这种情况下才能够保证分层教学法实施的有效性,同时也能够使体育与健康教学效果得以保障。在此基础上,一方面教师要做到充分了解每一个学生,建立在学生认知特点、理解能力、知识技能掌握程度以及体育与健康学习水平等方面的基础上,将学生分层,在分层的过程中保证相同水平的学生能够处于一个层次。如此,教师在进行高中体育与健康教学过程中,就能够针对各个层次学生存在的差异进而有的放矢地开展教学。这种情况下能够使各个层次的学生都能够获得一定程度的提升,都能够更好地进行体育与健康相关知识的学习,同时还能够强化学生对于知识的理解,强化学生对于技

能的记忆，最终提高各个层次学生的体育与健康学习水平及技能。

### （三）目标分层

因学生之间所具备的理解水平、思维能力以及学习基础等方面均存在明显的差异性，所以在高中体育与健康教学中，如果教师运用单一教学方式对于所有学生开展统一教学，那么不仅对于学生学习水平的提高十分不利，同时对于培养学生相关能力而言也十分不利。所以，在现阶段的高中体育与健康教学中，教师应充分实施分层教学法，对于教学目标进行分层，以保障各个层次学生均可向着适宜自身的目标努力，而如此则有助于增强高中生的自信心，让不同层次学生均可更为积极、主动地完成学习任务，达成学习目标。同时，在此过程中也能够促使学生学到丰富的体育与健康知识和相关技能，以便保障学生的学习效果。

### （四）内容分层

高中阶段的学生身体发育已经趋于成熟，且每一名学生都有自己所擅长的体育运动项目。那么教师在体育教学中应当结合学生的兴趣特性和身体特性进行内容分层。这样不但可以最大限度提升体育教学的实效，同时也能在兼顾学生的情况下让分层教学发挥实效。同时教师也要明确分层教学在高中体育教学中的目的和意义，之所以开展分层教学就是为更好的促进学生的体育发展，让所有学生都能够自己能力范围内得到能力加强才是最为重要的。

例如，在内容分层的过程中，可以分为两个层面进行分层教学。第一，兴趣特性。每一名学生对于体育的兴趣方向不同，所喜爱的体育锻炼也就不同，这是客观存在的现象，教师应当重视。比如，有的学生喜爱跳远，他们的弹跳力和爆发力都较强，这也侧面说明他们的身体素质较好。那么针对这部分学生喜爱的体育运动，教师要进行针对性的指导，可以让他们以比赛或游戏的方式加强锻炼，这样既增强他们的积极性，也能让学生的跳远能力有所提升。有的学生喜爱竞走，偏爱慢节拍的有氧运动，那这个运动对身体的持续性要求颇高，那么为了加强学生的锻炼，教师可以在跑道上设置一定的障碍，这样既加强学生的持续性，也不会让学生感到枯燥。这样结合学生的兴趣进行内容分层，让学生在有限的时间内都能按照自己感兴趣的方向进行体育锻炼，才能切实完善学生的体育能力。

第二身体特性。男生和女生存在先天性的体能差距和身体差异。那么男生和女生所关注的体育运动也就不同。男生更多偏爱跑步、足球和篮球等运动项目，而女生则更多偏向慢跑、体操等运动项目。那么针对学生不同的身体特性，教师也要为其指定不一样的体育学习内容。针对男生，教师可以组织学生进行足球比赛之类的学习内容，帮助男生得到身体上的锻炼，加强体育能力。针对女生，可以适度的加强室内锻炼，这样有益于女生进行体操方面的锻炼，可以邀请专

业老师定期指导，同时要注意在室内场馆做好安全保障。这样结合学生不同的特性开展分层体育教学，既兼顾了学生，也让学生按照自己的特性进行发展，这样的分层教学才具备实效性。

### （五）教师分层

在分层教学的过程中，大家的目光通常都会集中在学生和教学本身上，而忽略了其中最重要的教师环节。教师作为体育分层教学的重要实施者和领导人，都具有重要的作用。但教师一个人的能力是有限的，可学生的兴趣方向是多个层面的。唯有在教师当中进行分层，才能既兼顾学生，同时保障分层教学的效率和质量。这也是以往分层教学中所忽略的环节，因此，实施教师分层，满足分层教学的需要，为学生的体育学习提供保障尤为关键。

例如，学校方面要重视体育教师的合理分配，同时要培育多方面的体育教学人才，这样才能让教师在分层教学中发挥最大作用。如果按照学生的兴趣方向进行分层教学，那么教师既要兼顾学生的兴趣方向，同时要按照男女生的身体特性进行开展，才能避免学生的身体有所损害。这无疑也加重了体育教师的教学量。那么只靠一名教师，那样不但不能顺利开展分层教学，还会耽误学生的学习。因此，实施教师分层，也是对体育分层教学的一种保障。比如，在体育运动中，部分学生喜欢爆发力较强的运动，有的学生则喜欢有氧体育。那么针对学生不同的兴趣方向，在上课之初，就要选出合适的体育教师进行双向教学。一名教师负责体能运动，一名教师负责有氧运动。最后，两名教师在课后都要彼此交换学生的学习情况，针对学生目前的体育能力灵活变动体育教学方案，根据学生的兴趣方向进行分层教学固然重要，但很多学生只对某体育运动具备兴趣，可能身体条件并不允许。这样通过教师分层，可以更好的掌握每一名学生的情况，便于对每一名学生制定更加贴合的体育锻炼方案。而分层教学的重要目的也是为了让学生得到体育能力的加强。因此，这样进行分层，才能保证每一名学生的体育学习得到针对性的指导。

### 结束语

综上所述，新时期教育教学背景下，教师在高中体育教学全面运用分层教学法之路可谓“任重而道远”。教师在教学实践中必须要不断探索、不断钻研、不断创新，力争寻找更为科学化，合理化的分层教学策略与方式，力争让每一位高中生都能够在体育学习过程中得到应有的科学化锻炼，让高中体育教学的整体质量和水平能够迈上一个新的台阶。

### 参考文献

- [1] 覃伟. 分析分层式教学方式在新课改情况下高中体育教育中的效果[J]. 课程教育研究, 2017(51): 220.
- [2] 王世芳. “处方式”分层教学法在高中体育教学中的实践运用[J]. 科技资讯, 2017(6): 152, 154.