

高中体育分层教学对不同体质学生运动能力提升的影响研究

刘荣柱

江西省奉新县第一中学

摘要: 本文聚焦高中体育分层教学对不同体质学生运动能力提升的影响,通过文献研究法、实验法、问卷调查法和数据分析法,深入探讨分层教学在高中体育教学中的实践价值。研究以某高中学生为实验对象,设置实验组与对照组,实验组采用分层教学模式,对照组采用传统教学模式,经过一学期的教学实验,分析不同体质学生运动能力的变化情况。结果表明,分层教学能够有效提升不同体质学生的运动能力,尤其对体质较弱和中等体质学生的提升效果更为显著。研究旨在为高中体育教学改革提供实践参考,推动高中体育教学质量的提升。

关键词: 高中体育; 分层教学; 不同体质; 运动能力; 教学实验

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.246

引言

随着我国教育的不断深入,高中体育与健康课程作为素质教育的重要组成部分,其教学质量受到越来越多的关注。高中学生正处于身体发育的关键时期,由于遗传、生活习惯、运动基础等因素的影响,学生的体质状况存在明显差异,运动能力也参差不齐。传统的“一刀切”教学模式忽视了学生的个体差异,难以满足不同体质学生的学习需求,导致部分学生对体育学习失去兴趣,运动能力提升缓慢。分层教学作为一种关注学生个体差异的教学模式,强调根据学生的实际情况制定教学目标、选择教学内容、采用教学方法和评价方式,为每个学生提供适合的教学支持。在高中体育教学中实施分层教学,能够让不同体质的学生在原有基础上获得最大程度的发展,激发学生的体育学习积极性,提升运动能力。然而,目前关于高中体育分层教学对不同体质学生运动能力提升的系统性研究相对较少,分层教学的实施策略和效果验证还需要进一步探索。基于此,本文开展高中体育分层教学对不同体质学生运动能力提升的影响研究,具有重要的理论和实践意义。

一、高中体育分层教学的理论基础

(一) 因材施教理论

因材施教理论是分层教学的核心理论基础,其最早由孔子提出,强调教师要根据学生的个体差异进行教学。在高中体育教学中,学生的体质、运动兴趣、运动技能等方面存在明显差异,因材施教理论要求教师充分了解学生的个体特点,为不同层次的学生制定相应的教学目标、教学内容和教学方法。通过因材施教,能够让每个学生都能在自己的“最近发展区”内获得进步,提高学

习效率和学习兴趣。在分层教学中,教师根据学生的体质测试结果和运动能力表现,将学生划分为不同的层次,为每个层次的学生设计适合的教学方案,使教学更具针对性和有效性。

(二) 多元智能理论

多元智能理论认为人类的智能是多元化的,包括语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能等多种智能形式。每个人的智能结构和发展水平不同,在体育学习中,学生的身体-动觉智能表现存在差异,这直接影响了他们的运动能力和学习效果。分层教学充分尊重学生的智能差异,为不同智能水平的学生提供多样化的学习机会和教学方式。

二、高中体育教学现状及分层教学的必要性

(一) 高中体育教学现状

当前高中体育教学中存在一些问题,影响了学生运动能力的提升。首先,教学模式单一,大多数高中体育教学仍然采用传统的“一刀切”教学模式,教师按照统一的教学大纲和教学进度进行教学,忽视了学生的个体差异。这种教学模式导致体质较好的学生“吃不饱”,体质较弱的学生“跟不上”,难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。其次,教学内容缺乏针对性,教学内容的选择往往没有充分考虑学生的体质状况和运动需求,导致部分学生对教学内容不感兴趣,参与度不高。再次,教学评价方式单一,主要以学生的运动技能测试成绩为评价标准,忽视了学生的学习过程和进步幅度,不能全面反映学生的学习效果和运动能力提升情况。最后,学生体质差异明显,随着生活方式的改变和学业压力的增大,高中学生的体质状况呈现出多样化的特点,部分学生存

在肥胖、近视、心肺功能较弱等问题，不同体质学生的运动能力存在较大差距，传统教学模式难以满足他们的学习需求。

（二）分层教学的必要性

实施分层教学是解决当前高中体育教学问题的重要途径，具有以下必要性。一是满足学生个体差异的需求，分层教学能够根据学生的体质状况、运动能力和学习兴趣等因素，为不同层次的学生提供适合的教学内容和教学方法，让每个学生都能在自己的基础上获得进步，提高学习的积极性和主动性。二是提高教学质量和效率，分层教学使教学更具针对性，教师能够集中精力关注不同层次学生的学习情况，及时发现问题并解决问题，提高教学的有效性。同时，分层教学能够让学生在适合自己的学习环境中学习，减少学习困难和挫折感，提高学习效率。三是促进学生全面发展，分层教学不仅关注学生的运动技能提升，还注重学生的身心健康和综合素质的培养。通过分层教学，能够让学生在体育学习中获得自信和成就感，培养终身体育意识和能力。四是适应教育改革的要求，随着教育的不断深入，强调以学生为中心，促进学生个性化发展。分层教学符合教育的理念，能够推动高中体育教学的创新和发展，提高高中体育教学的质量和水平。

三、高中体育分层教学的实施策略

（一）学生分层

学生分层是分层教学的基础，科学合理的学生分层是确保分层教学效果的关键。首先，进行全面的学情分析，在实施分层教学前，教师要通过体质测试、运动技能评估、问卷调查和个别访谈等方式，全面了解学生的体质状况、运动能力、学习兴趣、学习态度等方面的情况。体质测试包括身高、体重、肺活量、立定跳远、800米（女生）/1000米（男生）等项目，运动技能评估根据不同的运动项目进行，如篮球的运球、投篮，足球的带球、射门等。问卷调查和个别访谈主要了解学生的学习兴趣、学习需求和学习困难等。其次，制定分层标准，根据学情分析结果，结合教学目标和教学内容，制定科学合理的分层标准。将学生分为A、B、C三个层次，A层次为体质较好、运动能力较强的学生，B层次为体质和运动能力中等的学生，C层次为体质较弱、运动能力较差的学生。分层标准要具有可操作性和动态性，定期对学生的层次进行调整，确保分层的合理性。最后，做好分层沟通工作，在分层结果确定后，教师要与学生进行沟通，向学生解释分层的目的、标准和意义，消除学生的心理顾虑，

让学生理解分层教学是为了更好地满足他们的学习需求，鼓励学生积极参与分层教学。同时，要强调分层不是固定不变的，学生可以通过努力提高自己的层次，激发学生的学习动力。

（二）教学目标分层

教学目标分层是分层教学的核心，要根据不同层次学生的实际情况，制定明确、具体、可衡量的教学目标。A层次学生的教学目标是进一步提高运动技能水平，培养运动竞技能力和创新能力，能够熟练掌握复杂的运动技能，参加校级及以上的体育比赛。例如，在篮球教学中，A层次学生要能够熟练运用各种进攻和防守战术，提高比赛的应变能力和配合能力。B层次学生的教学目标是巩固和提高基本运动技能，增强体质，培养体育兴趣和爱好，能够完成中等难度的运动技能练习。在篮球教学中，B层次学生要能够熟练掌握运球、投篮、传球等基本技能，进行简单的战术配合。C层次学生的教学目标是掌握基本的运动技能，改善体质状况，培养体育参与意识，能够完成基础的运动技能练习。在篮球教学中，C层次学生要能够学会正确的运球和投篮姿势，提高身体的协调性和灵活性。教学目标分层要与课程标准相衔接，确保每个层次的教学目标都符合课程标准的要求，同时要具有一定的挑战性和激励性，激发学生的学习动力。

（三）教学内容分层

教学内容分层要根据不同层次学生的教学目标和实际需求，选择适合的教学内容。A层次学生的教学内容要注重复杂性和挑战性，增加运动技能的难度和深度，引入先进的运动理念和训练方法。例如，在田径教学中，A层次学生可以学习跨栏、跳远等技术难度较大的项目，进行专项训练和比赛战术学习。B层次学生的教学内容要注重基础性和实用性，巩固基本运动技能，增加运动技能的多样性和趣味性。在田径教学中，B层次学生可以学习短跑、长跑、跳高、跳远等基本项目，进行综合练习和小型比赛。C层次学生的教学内容要注重基础性和适应性，以简单易学的运动技能为主，注重身体的基本活动能力培养。在田径教学中，C层次学生可以学习基本的跑步、跳跃、投掷等动作，进行身体协调性和柔韧性练习。教学内容分层要注意内容的连贯性和系统性，确保不同层次的教学内容之间能够相互衔接，逐步提高学生的运动能力。同时，要结合学生的兴趣爱好，选择学生喜欢的运动项目和教学内容，提高学生的学习积极性。

（四）教学方法分层

教学方法分层要根据不同层次学生的特点和学习需求,采用不同的教学方法和手段。A层次学生具有较强的自学能力和运动基础,教学方法以启发式、探究式为主,鼓励学生自主学习、合作学习和创新学习。教师可以设置问题情境,引导学生思考和探索运动技能的规律和方法,组织学生进行小组讨论和合作练习,培养学生的自主学习能力和创新能力。例如,在足球教学中,教师可以让A层次学生自主设计战术配合,进行实战演练和分析总结。B层次学生需要教师的引导和指导,教学方法以讲解示范、练习指导为主,注重基础知识的传授和基本技能的训练。教师要清晰地讲解运动技能的要领和方法,进行准确的示范,及时纠正学生的错误动作,组织学生进行反复练习,巩固所学知识和技能。在足球教学中,教师可以对B层次学生进行分组练习,逐个指导学生的传球和射门动作。C层次学生学习能力和运动基础较弱,教学方法以直观式、模仿式为主,注重激发学生的学习兴趣 and 信心。教师要采用生动形象的教学手段,如图片、视频等,帮助学生理解运动技能的要领,进行简单的模仿练习,及时给予鼓励和表扬,增强学生的学习信心。在足球教学中,教师可以让C层次学生先进行简单的带球和传球游戏,逐步培养他们的运动兴趣和技能。

四、高中体育分层教学实验设计与实施

（一）实验对象

选取某高中高一年级的4个班级作为实验对象,其中2个班级为实验组,采用分层教学模式;另外2个班级为对照组,采用传统教学模式。实验组和对照组学生的性别、年龄、体质状况等基本情况无显著差异($P>0.05$),具有可比性。实验组共有学生80人,其中A层次20人,B层次40人,C层次20人;对照组共有学生80人。所有学生均为自愿参与本实验,实验时间为一学期(18周)。

（二）实验变量

本实验的自变量为教学模式,即实验组采用分层教学模式,对照组采用传统教学模式。因变量为学生的运动能力,通过体质测试和运动技能测试来衡量,包括身高、体重、肺活量、立定跳远、800米(女生)/1000米(男生)、篮球运球、足球带球等项目。控制变量包括教学时间、教学内容(基本部分相同)、教学教师、教学场地和器材等,确保实验组和对照组在相同的教学条件下进行实验。

（三）实验过程

实验前,对实验组和对照组学生进行体质测试和运动技能测试,获取初始数据。实验期间,实验组按照分

层教学的实施策略进行教学,包括学生分层、教学目标分层、教学内容分层、教学方法分层和教学评价分层。对照组按照传统教学模式进行教学,采用统一的教学目标、教学内容、教学方法和教学评价。每周安排2节体育课,每节课45分钟。实验过程中,教师要做好教学记录,包括教学内容、教学方法、学生表现等情况,及时调整教学策略。同时,要对学生的学习态度、参与度等进行观察和记录,确保实验的顺利进行。实验结束后,对实验组和对照组学生再次进行体质测试和运动技能测试,获取实验后数据。

（四）数据收集与分析

实验数据采用SPSS22.0统计软件进行分析。首先,对实验组和对照组学生实验前的体质测试和运动技能测试数据进行独立样本t检验,检验两组学生的初始水平是否存在显著差异。其次,对实验组和对照组学生实验后的体质测试和运动技能测试数据进行独立样本t检验,比较两组学生运动能力的提升情况。再次,对实验组内不同层次学生实验前后的体质测试和运动技能测试数据进行配对样本t检验,分析分层教学对不同层次学生运动能力的影响。最后,对实验数据进行描述性统计分析,计算均值、标准差等统计量,为研究结论提供数据支持。

结语

总之,高中体育分层教学是一种符合学生个体差异和教学改革要求的教学模式,具有重要的实践价值。在今后的高中体育教学中,应进一步推广和完善分层教学模式,结合学校的实际情况和学生的特点,不断创新分层教学的实施策略,提高分层教学的效果。同时,要加强对分层教学的理论研究和实践探索,为高中体育教学改革提供更多的理论支持和实践经验,促进高中体育教学质量的不断提升,培养学生的终身体育意识和能力,为学生的身心健康和全面发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 何虹. 分层教学法在高中体育教学中的运用策略 [C] // 2020 课程教学与管理云论坛论文集. 2020: 1-2.
- [2] 卫国立. 基于普通高中新课程标准的运动技能教学策略研究 [D]. 陕西: 西安体育学院, 2015.
- [3] 高翔. 基于体质健康测试视角的高中体育个性化教学策略 [J]. 全运动, 2024 (27): 106-108.
- [4] 王宇. 简论分层教学法在高中体育教学中的运用 [J]. 青少年体育, 2018 (7): 89-90.
- [5] 罗春涛, 李晓敏. 探析高中体育教学训练中的分层训练方式 [J]. 体育画报, 2021 (2): 55.