

体能差异化教学在初中体育课堂中的应用研究

房韬

九江市特殊教育学校

摘要：随着素质教育的深入推进，初中体育教学日益强调“以学生为中心”和“健康第一”的理念，受遗传、性别、生活习惯、运动基础等多种因素影响，初中生体能水平存在显著个体差异，传统“一刀切”的教学模式难以满足不同学生的实际需求，易导致部分学生“吃不饱”或“跟不上”，影响学习积极性与锻炼效果，本文聚焦体能差异化教学在初中体育课堂中的应用，探讨其理论依据、实施策略与实践成效，研究认为，科学评估学生体能现状，依据差异实施分层目标、分组教学、分类指导与多元评价，能够有效提升教学的针对性与实效性，文章结合教学案例，分析了差异化教学在激发学生运动兴趣、促进体能均衡发展、增强自信心与合作意识方面的积极作用，并针对实施中的挑战提出优化建议，旨在为提升初中体育教学质量、促进学生全面健康发展提供理论支持与实践路径。

关键词：体能差异化教学；初中体育；分层教学；个体差异；核心素养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.110

引言

初中阶段是学生身体发育的关键期，也是体能素质发展的敏感期，《义务教育体育与健康课程标准》明确指出，体育教学应关注学生个体差异，因材施教，促进每一位学生在原有基础上获得进步，现实中的初中体育课堂普遍存在学生体能水平参差不齐的现象：部分学生运动能力强，渴望更高挑战；而另一部分学生则因肥胖、缺乏锻炼或身体协调性差等原因，难以完成统一标准的动作或任务，若教学目标、内容与评价标准高度统一，难以激发高水平学生的潜能，还可能使低水平学生因反复失败而产生挫败感，甚至逃避体育活动，所以推行体能差异化教学，尊重并回应学生的个体差异，成为提升体育教学有效性、落实“健康第一”指导思想的必然选择，体能差异化教学旨在科学诊断、弹性设计与动态调整，为不同体能水平的学生提供适切的学习路径与支持，实现“让每个学生都得到发展”的教育目标。

一、体能差异化教学的理论基础

（一）个体差异理论

心理学与教育学研究充分证实，初中生在身体发育速度、运动技能基础、身体协调性、心肺功能、肌肉力量等体能维度上存在显著的个体差异，同时在认知方式、学习风格、运动兴趣与内在动机等方面也各不相同，加德纳的多元智能理论进一步指出，人类智能具有多元性，其中“身体-动觉智能”作为重要组成部分，其发展水平因人而异，体能差异化教学正是建立在尊重这一客观现实的基础之上，摒弃“统一标准、齐步走”的传统模式，主动承认并接纳学生之间的差异，将差异视为教学设计

的逻辑起点和资源，而非需要克服的障碍，为实施因材施教提供理论支撑。

（二）最近发展区理论（ZPD）

维果茨基提出的“最近发展区”理论认为，学生的发展存在两个水平：一是独立解决问题的现有水平，二是他人指导或合作所能达到的潜在发展水平，两者之间的区域即为“最近发展区”，体能差异化教学的核心理念与此高度契合，教师科学评估准确把握每位学生的体能“现有水平”，并据此设定具有适度挑战性的学习目标与任务，使其处于学生的“跳一跳，够得着”的发展区间内，这种“量身定制”的教学设计既能避免任务过难导致的挫败感，又能防止任务过易引发的懈怠，有效激发学习潜能，推动体能素质在支架支持下实现持续、稳步的提升。

（三）掌握学习理论

布鲁姆的掌握学习理论强调，绝大多数学生在获得足够学习时间、适当教学指导和必要学习支持的前提下，都能够掌握所学内容，该理论为体能差异化教学提供了重要的信念支撑，在体育课堂中，差异化教学正是提供个性化的技术指导、分层递进的任务设计、及时有效的反馈与鼓励，以及灵活调整的学习节奏，为不同起点的学生创造“掌握”的条件，它承认学生达到目标的时间与路径可能不同，但坚信只要方法得当、支持到位，每位学生都能在原有基础上取得显著进步，充分体现了“有教无类”“人人可成才”的教育公平理念与积极发展观。

二、体能差异化教学的实施策略

（一）科学评估，精准诊断

实施差异化教学的前提是全面了解学生的体能现状，

教师可以多种方式收集相关信息,建立详细的体能档案,为后续的教学设计提供数据支持,首先,《国家学生体质健康标准》测试数据(如50米跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上/仰卧起坐、800/1000米跑等)是评估学生体能基础的重要依据,这些标准化测试能够客观反映学生在速度、力量、柔韧性等方面的水平;其次课堂观察记录也是不可或缺的评估手段,日常教学中的观察,教师可以捕捉到学生在运动技能掌握、协调性、反应速度等方面的表现,并记录下来,此外运动兴趣问卷和健康状况调查可以帮助教师更全面地了解学生的个人偏好、运动习惯以及潜在的健康问题,比如某些学生可能对特定运动项目有浓厚兴趣,而另一些学生则可能因为体重问题或慢性疾病需要特别关注,综合以上各种信息,教师可以为每位学生建立个性化的体能档案,包括现有的体能数据,还涵盖学习态度、运动兴趣和健康状况等多维度的信息,这样的档案能帮助教师更好地理解学生的个体差异,为后续的分层分组和个性化指导提供有力的数据支撑。

(二) 目标分层,任务递进

根据评估结果,将学生大致分为不同层次(如基础组、提高组、拓展组),并为各层次设定差异化的学习目标与任务要求,这一策略的核心在于确保每个学生都能在适合自己的难度范围内获得成功体验,增强自信心和持续进步的动力,比如在耐力跑教学中,基础组的目标可以设定为“坚持跑完全程,逐步提高配速”,这有助于那些体能较弱的学生逐步建立起耐力和自信心;提高组的目标则是“在规定时间内完成,注重呼吸节奏与跑姿”,这要求学生要在时间上达标,还要掌握正确的跑步技巧;而对于拓展组,则可以挑战“尝试变速跑或间歇跑”,以进一步提升其心肺功能和运动表现,任务设计应体现递进性,允许学生在达成当前目标后向更高层次迈进,比如在力量训练单元中,基础组可以从简单的俯卧撑和深蹲开始,逐步增加重复次数和强度;提高组则可以引入负重训练或更复杂的动作组合;拓展组则可以进行高级的力量训练项目,如引体向上或杠铃深蹲,这种分层递进的任务设计,每位学生都能在自己的能力范围内找到合适的挑战,并逐步迈向更高的目标。

(三) 分组教学,分类指导

采用“同质分组”与“异质分组”相结合的方式是实现差异化教学的关键策略之一,同质分组是指将体能水平相近的学生编入同一小组,便于教师针对相似体能水平的学生实施统一指导与训练强度控制,比如在力量

训练课上,体能较强的学生可以进行高负荷的练习,而体能较弱的学生则可以进行低负荷但高频次的练习,这样既能保证训练效果,又能避免因强度过大而导致的伤害风险;另一方面,异质分组(如混合体能水平的小组)则有利于开展合作学习,促进同伴互助与榜样示范,比如在篮球训练中,体能较好的学生可以担任队长或教练角色,帮助体能较弱的学生掌握基本技巧,同时也能从对方身上学到团队协作的重要性,无论采用哪种分组方式,教师都需要深入各个小组,提供针对性的技术指导、心理支持与安全提示,比如在指导基础组时,教师可以重点关注技术细节的纠正和鼓励;而在指导提高组或拓展组时,则可以更多地强调战术意识和自我调节能力的培养,这种方式,确保每位学生都能在适合自己的环境中得到有效的帮助和支持。

(四) 内容多元,形式灵活

在保证核心教学内容的基础上,提供多样化的练习内容与活动形式是差异化教学的重要组成部分,多样化的练习内容能激发学生的学习兴趣,满足不同体能水平学生的需求,比如在发展下肢力量的单元,教师可以设置多种练习站,如“深蹲”“跳箱”“弓步走”“阻力带训练”等,学生可以根据自身的体能水平和兴趣选择适合的练习项目,或者组合不同的练习进行综合性训练,这种灵活性能让学生在熟悉的项目中巩固基础,在新的挑战中不断突破自我,此外教师还可以鼓励学生参与运动方案的设计过程,增强其自主性和责任感,比如教师可以组织一次“设计你的健身计划”活动,让学生根据自己的体能状况和目标制定个性化的训练方案,这能培养学生的自我管理能力和他们在实践中学会如何科学合理地安排锻炼时间和强度,这种方式,学生能掌握更多的运动技能,在过程中逐渐形成健康的生活方式和积极的运动态度。

(五) 多元评价,关注过程

建立以发展为导向的多元评价体系是差异化教学的重要保障,评价内容不应仅限于体能测试成绩,还应涵盖学习态度、进步幅度、合作精神、规则意识等多个方面,比如在评价学生的耐力跑表现时,除了关注最终的成绩外,还可以考查学生在整个训练过程中的努力程度、是否遵守训练纪律、是否有团队合作精神等,采用形成性评价与终结性评价相结合的方式,重视过程性记录(如运动日志、技能进步卡)与个性化反馈,强调“纵向比较”(与自身过去相比)而非“横向比较”(与他人相比),比如教师可以要求学生每周写一篇运动日志,记录自己

在训练中的感受、遇到的问题及解决方法,这种方式,教师能及时了解学生的进步情况,为他们提供有针对性的反馈和建议,此外教师还可以定期召开个别辅导会议,与学生一起回顾他们的运动日志和技能进步卡,共同制定下一步的学习目标,这种个性化的反馈机制能增强学生的成就感和自信心,激励他们在未来的学习中继续努力,多元化的评价方式,学生能在不断反思和改进的过程中实现全面发展。

三、教学实践与效果分析

(一) 提升学习兴趣与参与度

体能差异化教学设定符合学生个体能力的挑战目标,有效解决了传统教学中“吃不饱”与“跟不上”的矛盾,当学习任务既不会因过于简单而引发厌倦,也不会因过于困难而造成挫败时,学生更容易获得“跳一跳,够得着”的成功体验,这种积极的心理反馈显著增强了他们对体育活动的内在兴趣与参与动机,在课堂上,学生表现出更高的出勤率和更主动的练习态度,无论是基础较弱的学生还是运动能力突出的学生,都能在适合自己的节奏中投入锻炼,教师观察到,学生在小组活动中更愿意尝试、敢于表达,课堂氛围更加活跃,整体参与度明显提升,真正实现了“乐于动、勤于练”的教学理想状态。

(二) 促进体能均衡发展

实践表明,实施体能差异化教学的班级在体质健康测试中呈现出整体提升与差距缩小的双重积极趋势,基础薄弱的学生在教师的针对性指导和适切的训练强度下,能够循序渐进地参与锻炼,体能水平得到稳步提升,合格率显著提高;而运动能力较强的学生则被赋予更具挑战性的任务,如进阶动作、高强度间歇训练或战术配合练习,使其潜能得以充分释放,优良率持续上升,更为重要的是,差异化教学避免了“一刀切”模式下部分学生长期停滞不前的困境,个性化路径促进了全体学生在各自起点上的进步,有效缩小了班级内部的体能差异,实现了更为均衡、全面的发展格局。

(三) 增强自信心与合作意识

当学生在符合自身能力的任务中不断取得进步并获得认可时,其自我效能感和体育自信心显著增强,特别是以往在统一标准下常感挫败的体能弱势学生,在差异化教学中也能体验成功,逐渐建立起“我能行”的积极信念,同时教学中常采用异质分组策略,将不同体能水平的学生组合在一起完成任务,这为学生创造了天然的合作与互助情境,高水平学生在帮助同伴的过程中强化

了责任感与领导力,基础较弱的学生则在同伴鼓励与示范中获得支持与勇气,这种互动模式有效促进了学生间的沟通、理解与情感联结,培养了团队协作精神、尊重他人与遵守规则的体育品德,营造出包容、支持、积极向上的课堂文化氛围。

(四) 发展核心素养

体能差异化教学关注学生体能素质的提升,更注重在真实运动情境中全面培育体育与健康核心素养,在持续的个性化锻炼中,学生逐步养成坚持锻炼、科学运动、自我监控与健康管理的习惯,发展了关键的健康行为素养,在面对挑战、克服困难的过程中,他们锻炼了意志品质,培养了坚韧不拔、勇于拼搏的体育精神,同时合作学习与规则遵守,学生的体育品德如尊重对手、公平竞争、团队协作等也得到潜移默化的熏陶,整个教学过程将“运动能力、健康行为、体育品德”三大核心素养有机融合,使学生在增强体质的同时,实现人格的健全发展与综合素质的全面提升,真正落实了“立德树人”的根本任务。

结语

体能差异化教学是初中体育课堂顺应学生发展规律、落实因材施教原则的必然选择,它科学评估、分层目标、分类指导与多元评价,有效回应了学生体能水平的个体差异,激发了学习动机,促进了体能素质的均衡发展,与核心素养的全面提升,尽管在实施过程中面临教师负担、资源限制等挑战,但优化教学策略、加强师资培训与完善支持体系,这些困难是可以克服的,未来,体育教师应持续探索差异化教学的创新路径,推动初中体育教学向更加科学、高效、人性化的方向发展,真正实现“让每一个学生都爱上体育、享受运动、健康成长”的教育愿景。

参考文献

- [1] 戴婷婷. 差异化教学在初中体育教学中的实施与探索[J]. 体育风尚, 2024(20): 59-61.
- [2] 李聪. 初中体育教学中差异教学的探索[J]. 百科论坛电子杂志, 2020, 000(014): 513.
- [3] 张红礼. 差异性教学在中学体育教学中的应用探究[J]. 课程教育研究, 2019(52): 2.
- [4] 陈和春. 施行差异化教学, 建构有质量的体育课堂[J]. 第二课堂(D), 2020(10): 70-71.
- [5] 母鹏飞. 分层教学对提高初中生体育技能的影响分析[J]. 拳击与格斗, 2025(2): 119-121.