

分层训练法在高中体育训练中的实施

黄海霞

(江西省赣州市第四中学 江西 赣州 341000)

[摘要] 随着我国教育的不断提高,传统的教学模式已经完全达不到人们的需求,在高中体育训练中,不断地完善和创新尤为重要。每个高中生的身体素质、思想理念都是不同的,所以在体育训练中只有充分利用分层训练法才能完成体育训练在高中中的重要意义。本文讲述了在对高中生进行体育训练时,分层训练的重要性以及怎样快速的落实,高效率的提高高中生在体育方面的综合素质。

[关键词] 分层训练法;高中体育;优化策略

引言

在高中体育训练中,教师根据传统的教育理念以及一层不变的教学模式组织课堂教育,在课堂上对学生集中、统一的传授与训练。但是每个学生的情况都是不一样的,有的学生可以吸收教师的教学理论,有的徐学生完全领悟不了,在训练中亦是如此。所以学生之间会出现很大的差距,导致一些弱势的学生对体育训练充满着抗拒。教师应该因材施教,针对不同的学生采取不同的教学训练方法,让学生自主的根据个人爱好对体育项目进行选择,然后教师运用分层训练法对学生进行施教,这样才能达到体育在高中教学中的重要意义。

一、我国高中体育训练的现状

在高中教育当中,由于学生长时间进行高负荷的学习,精神和体力都十分的疲惫,体育训练则是学生为数不多的课外活动之一,所以是十分受学生欢迎的。但是在教学过程中由于教师教学项目的单一以及枯燥乏味的教学内容,使得一些学生对体育训练教学没有很高的兴趣。教师在对学生进行教学时,更注重的是体能训练,但这是一些体能偏差和女学生的弱项,所以导致许多学生对体育学习的兴趣不高昂,就无法体会体育给学生带来的好处,达不到体育教学的真正目的。

二、高中体育训练中分层法的可行性

(一) 活动课程论

活动课程论指的是以实践为准的课程理论。学生的课外实践活动可以将所有学科的教学知识相结合与运用,学校对学生进行的不仅仅是知识教学,要让学生把所学的知识运用到生活中,与现实相结合。在高中体育训练教学中,教师对学生统一进行集中教学训练,满足不了不同学生的需求,达不到体育训练对所有学生带来真正意义上的教学的目的。而分层训练完全可以弥补体育教学中的不足,多元化的对学生进行分层教学,不仅可以提高学生对于体育训练的兴趣,还可促进学生的积极性。只有在兴趣教学中,才能把体育训练对高中生真正的益处多方面的体现出来。

(二) 自我效能理论

自我效能理论指的是学生个人对自己完成某方面的目标的能力进行主观评估。学生在进行体育训练学习时,如果没有自我效能,就不能更好的控制自己全方面的提升,只会选择性的对体育训练项目进行简单的学习,无法领略到真正的体育教育知识,也不会对体育教学有很高的积极性。而在分层训练法中,教师可以给予学生更多的自主选择空间,让学生选择自己真正能接受和感兴趣的项目,对学生进行大致分类,避免对于不同学生来说没有意义的训练,做到因材施教,这样在体育教学的课堂上,学生才能更好的发现与发挥自己的长处,改善自身的不足,教师才能达

到更好的教学效果。

三、在高中体育教学中实施分层训练的方法

(一) 把握知识层次,分层施教

在进行体育教学时,教师不仅要对学生分层,还要对体育知识进行分层,然后根据学生不同的特点、了解每一位同学欠缺的地方予以施教,让不同学生在不同层次的知识中进行研究、探索,以便掌握自己更需要的知识要点,不会浪费时间,帮助学生在体育教学中更全面的提高个人综合能力。

教师在教学过程中辅助学生进行分层练习。学生可根据自己所处的阶段加强训练、深入探索以便达到更高的层次,尤其是身体素质稍欠缺的同学正处于浅层次,在学生掌握自己所选项目的基础知识上,教师要帮助学生更快速的吸收高一层次的知识教育,提高学生的技能以及综合素养。对高层次的学生教师要进行高难度的训练技巧以及掌握更渊博的体育训练知识,帮助学生精细化训练技能,达到更深层次锻炼,这样才能帮助每一位学生真正意义上的体现体育精神。

(二) 培养学生互补融合、分层合作

分层训练法指的是对不同的学生进行不同层次与项目的教育,以免学生在不喜欢的项目上浪费时间,还放弃了自己感兴趣的活动,使体育教学失去了更重要的意义。但分层训练法并不是将学生分为三六九等,让不同层次的学生之间产生隔阂,让体育能力较差的学生感到惭愧。教师要及时纠正学生们的观点,告诉学生大家是一个集体,无论每个学生不管擅长与欠缺什么,都是团队中缺一不可的,不过是每个人的分工不同,教师要指导不同层次的学生组之间相互帮助,相互提携,分层合作,培养学生的集体荣誉感。

结束语

在高中体育训练的教学中,分层训练是必不可少的。教师习惯使用灌输式的集体教育,大大拉开了学生强与弱之间的距离,使能力稍差和对项目不感兴趣的的学生彻底对体育教学失去热爱。而分层教学法可以更突出学生的课堂主体地位,以每一位学生为中心,充分展现学生的主观能力,促进学生不断的创新与发展,只有这样才能推进高中体育教学的进步。

参考文献

- [1] 刘海林. 浅谈分层教学法在高中体育教学中的有效应用[J]. 学周刊, 2018(12): 89-90.
- [2] 王政. 核心素养视角下高中体育选项走班模式影响因素分析[J]. 现代中小学教育, 2018, 34(08): 54-56+60.
- [3] 王雨婷. 分层教学法在中学体育教学中应用的案例研究[D]. 首都体育学院, 2018.