

# 谈高中体育与健康教学中分层教学法的应用

韩欢

新源县第一中学

**[摘要]**新课改发展下的高中教学方式也有了很大的变化。目前,我国高中体育与健康教学还存在着许多缺陷,教师在教学中运用分层教学能够极大地发展实际教学成效。通过分层方式,能充分体现学生个性的不同,提升体育与健康教学成效。因此,文章首先阐述了分层教学在高中体育与健康教学运用原则,并探究分层在教学中地实际应用方式。

**[关键词]**分层教学法;高中体育与健康;教学策略;体育与健康素养

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1469

体育与健康科目是高中教学中的重点科目,而传统老旧的教学思路与教学模式,则会大大降低高中生学习的积极兴趣,最终导致高中体育与健康课堂教学效率的低下。而分层教学法正是现代化的教学新思路,其可以依据高中生的实际情况与教学任务针对不同等级的学生采取针对性较强的分层策略,科学合理地开展体育与健康教学,从而催生如今班级高中生的学习兴趣,发展高中体育与健康课堂的实际教学质量。

## 1. 在高中体育教学应用分层教学法的原则

### 1.1 遵循因材施教的原则

高中体育教师在应用分层教学方式的时候应该结合班级学生的个人实际情况,联系高中阶段学生的个人实际心理特点与个性差异等因素开展更具针对性的篮球教学工作。分层教学方式强调教学应该加强对班级学生个人差异的重视,主动从学生实际情况出发,体现出因材施教的原则。

### 1.2 遵循循序渐进的原则

这一原则强调以课程的逻辑性和认知发展为出发点,指导学生掌握基本的知识和技巧,以培养他们的缜密的思维和缜密的思维方式。对于学困生来说,由于受到学习能力的限制使得学生不能高效独立完成学习任务,分层教学法是结合学生的自有知识水平与学习能力,引导学生逐步进行循序渐进的知识学习,以充分满足不同学习水平的个体需求。

### 1.3. 主体性原则

在高中体育课程实施层次分明的过程中,真正贯彻“以人为本”的思想针对不同的课程,为学生创造适宜的学习环境,创造轻松和谐的学习环境。在新的教学观念下,教师与同学应该具有民主平等的相关观念,通过更多的沟通,才能更好地理解每个人。生活中多沟通有利于增进同学们的情感、思想的转换,进而促进同学们的成长。通过对每个学生的教学,可以使他们在教师的激励下,不断地进行自我的自我教育,从而提高他们的自学水平。

## 2. 分层教学法在高中体育教学中存在的问题

### 2.1 重视程度不够

当前,高中体育教育已有了较大的发展和提高,一些老师也在积极地为高中生设计一点的教学方案和教学内容,以期促进教学成效的实际发展。然而,从高中体育的实践来

看,仍然存在着许多问题与缺陷。目前,我国高中体育教师存在着一些传统的教学模式,缺乏对学生心理健康和思想品质的培养。由于缺乏层次分明,使一些学生对枯燥的运动学习失去了兴趣。另外,目前许多高中教师对分层教学的关注不够,在实际运用上不灵活,缺乏从学生差异的角度考虑,构建适合学生分层的教学模式,直接关系到学生的学习和教学效果。

### 2.2 教学层次不高

当前,一些高中体育教师对学生的学习目标不明确,在高中体育教学中表现出了随机性、盲目的特点。另外,由于高中生大多学业压力较大,因此就容易忽视对于体育方面的运动,所以很难提高高中体育的整体效果。高中生的体育学习表现出不同的特点,其中包括男女运动员的体质不同,男女运动员的训练方式也不同。然而,在高中体育教育中,由于缺乏对学生个体差异的认识,所制定的课程内容过于笼统,导致一些学生不能及时掌握老师的教学方案,特别是那些体质较弱的人,更是会有一种自卑感,这对他们的综合发展有很大的影响。此外,目前仍有不少高中体育老师使用单一的评判标准。把学生的跑步成绩、体能训练等作为考核的指标,没有从多个层面去衡量,有些老师对体质好、学习热情高的学生比较重视,反而会忽略那些性格内向的人。因此,在高中体育与健康教育中,分层教学方法的实施效果不佳,层次不突出,严重地影响了教学质量,降低了学生的学习兴趣。

## 3. 分层教学法在高中体育教学中应用策略

### 3.1 重点落实科学分层

新课标下高中体育与健康教育改革的关键是要发展现如今高中班级学生的体育素质。分层教学的实践应用必须始终把体育的核心素质作为指导。高中体育与健康教学的核心素养主要包括:自我运动习惯,增强健身、社会适应能力,运用大数据进行体育知识技能、过程与方法、情感态度与价值观三方面的整合,体育教学应注重德育的渗透,加强学生终身体育意识的培养,加强学生的心理卫生,通过培养学生的自我锻炼习惯,将其与大数据分析的结果相结合,可以有效地提高高中生的体育素质。在这种背景下,教师应该更具针对性地开展高中体育教学课堂的有效分层教学,对其进行科

学的分层。在分层前,教师要强化学生的跑步、运动、体能等方面的锻炼,确保分层的科学化。而在全面分层的基础上,还可以根据学生的各个方面来进行更深层次的划分。采用多元层次结构,依据多元层次资料进行分层指导,并在分层教学之前做好心理准备,要使学生清楚地认识到分层教学的目标,从而提高学生的体育核心素质。

### 3.2 教师的层次结构

新课程改革对体育教学提出了更高的要求。在体育与健康教育中,要使分层教学的效果得到充分的体现,必须首先对教学对象进行分层。针对高中班级学生的具体实际状况来进行科学、合理的划分,以形成具有相同水平和能力水平的学生群体。因此,在进行体育与健康教育时,教师应该落实有针对性的教学方案,从而达到提高学生在运动与健康教育中所学到的知识、技能等方面的能力。例如,在体育与卫生实践中,教师可以针对男女学生体质的不同及特征,对其进行分层。在男学生方面,应注重学生的耐力、爆发力,注重学生的体能训练,而对女性来说,则可以通过培养敏感性来激发学生的课堂参与,逐渐加大运动强度,从而达到增强学生体质的教学目标。对运动能力较低的学生可以间接适当地增加休息时间与运动的趣味性,针对身体素质较好的学生,可以安排大量的体育活动,使他们充分地进行体育锻炼。

### 3.3 教学内容分层

在高中体育与健康教育中,教师不仅要对学生进行基本的运动训练,而且要对他们进行有关的运动和健康的理论知识,以促进他们的身心发展。在此过程中,教师要注重对教学内容进行层次划分。针对对于体育锻炼具备一定兴趣的学习,老师可以要求他们在运动中锻炼身体的技巧和能力。而反之,则应该重点从学生对体育与健康课程的兴趣情绪方面入手,重点培养班级学生良好的体育习惯,让学生们深入感受体育锻炼与运动的魅力,保证高中体育与健康教育的顺利进行,综合发展高中体育与健康教学课堂的实际成效。

### 3.4 分层教学的目的

在确定教学目标时,要分层设置教学目标,树立起对体育和健康的自信,促进各水平的学生主动地完成教学任务,并在此基础上获得相应的运动知识与技术。在高中体育与健康课的实践中,教师应对教材内容进行整理、归纳,并制定出科学、合理的教学目标。例如,根据任务的难度,教师可以把教学目标划分为三个等级。第一层是高中阶段,按照课程大纲的最低要求设置,以传授基础知识和训练基本技能为主要教学目标,旨在提高学生对运动的兴趣和积极性,第二层次为中等层次,旨在提高学生的综合素质,使其能够熟练地掌握和运用运动技能,充分发挥他们的身体和心理潜力,第三个层次是提高学生的知识、技能的广度和深度,强调培养学生的知识转移和创新能力,从而使他们具有更强的主动性。在教学过程中,教师要针对不同水平的学生,运用不同

的教学目的。体育基础相对薄弱、理解能力差、学习能力差的学生适合于一年级的教学目标,体育基础、理解、学习能力属于中等水平,适合于二级教学,体育基础较好、理解能力强、学习能力强的学生,老师可以提出三个层次的教学目标。科学、合理、有针对性的教学目标能保证高中体育与健康教育的顺利进行,综合发展高中体育与健康教学课堂的实际成效,培养班级高中学生养成自主运动与锻炼的良好行为习惯。

### 3.5 分层指导

在实施分层教学时,仅根据分层教学任务来确定学生的分层学习是不科学的。举例来说,在进行带球运动时,当学生完成分层训练后,教师要及时给予适当的督导与引导。在教学中,教学内容也要分层次进行,在教学中,重点是掌握运动技巧,对于一般水平的学生,教师在指导时要注意培养正确运动的方式与习惯的问题,并根据学生的具体情况,进行适当的讲解,对学习成绩不佳的同学,可以在课堂上进行亲身示范,让他们根据教师的要求进行更多的实践。分层教学能使各个水平的学生都能获得良好的学习效果。因此,在分层教学中,分层教学是非常必要的,因此,教师应该给予足够的关注。

### 3.6 评价层次

每次体育课结束后,教师都要对学生进行总结,使其学习更加规范,通过对自己的评价,学生可以对自己的教学进行反思,从而调整自己的状态,确保自己能够顺利的完成学业。学生练习的内容不同,教师的评估也要有差异。在评估学生的时候,要根据他们的成绩和他们自己的要求,来衡量他们的成绩。分层评估的内容应尽可能地以激励的方式,使其建立自信,从而使其对篮球的学习产生兴趣,这样,学生们就可以更加积极地进行体育训练。比如,我们在现场带球的时候,教师会根据学生的表现,给他们一个总结,鼓励他们。在布置家庭作业时,要充分考虑到学生的具体情况,把体育技能掌握得不好的同学安排在课堂上进行,而把体育素养比较好的同学安排出来,可以进行新的训练。

### 结束语

总而言之,分层教学方法在现代教学课堂中具备着良好的应用效果,因此教师应该积极创新分层教学方式,发展学生的体育与健康素养与综合能力。

### 参考文献

- [1]刘仲沛.分层教学法在高中体育与健康教学中的运用[J].西部素质教育,2019,5(23):79-80.
- [2]韩益锋.分层教学法在高中体育教学中有效运用策略[J].当代体育科技,2019,9(30):175-176.
- [3]刘天豹.高中体育教学中分层教学模式的构建[J].新课程(下),2019(07):177.