

在高中体育田径教学中分组分层教学法的应用

陈霞

(四川省犍为第一中学 四川 乐山 614400)

[摘要] 高中体育在其总体教学过程中处于相对重要的地位,它能够有效提升学生的身体素质与品质意志,而田径教学在高中体育课程当中占据着非常重要的地位。在其教学过程中,部分教师会采用分组分层的教学方法,其产生的教学效果较为显著,本文即是对在高中体育田径教学中分组分层教学法的应用进行探讨。

[关键词] 高中体育;田径;分组分层教学法

引言

高中教师在体育教学过程中,科学合理地运用教学方法能够有效提升学生的体育学习和身体素质。在田径教学当中,其相关的项目对学生的要求相对较高,而大多数高中生对于这样的高要求无法一次性达到,这就需要体育教师采取循序渐进的方式对学生进行田径教学。

一、分组分层教学法在高中体育田径教学当中运用的意义

(一) 促进教学任务的有效完成

分组分层教学法提倡循序渐进地对对学生进行田径运动的教学,分组学习分层施教有效提高,其教学效果使得学生学习效率提高,从而有效激发体育教师的教学热情,使得教学任务更加高效地完成。

(二) 提升高中生的身体素质

由于应试教育的发展,普遍的高中生因为专业课程的紧张与时间的不合理安排,使得身体素质普遍下降,且对于运动方面毫无意识,上体育课时也心不在焉。而分组分层教学法的运用,能够根据不同运动水平的学生分组采用不同的教学方法与教学目标,有效提高学生的运动积极性。使得学生在快速掌握田径训练技巧的同时,提升自身的身体素质,还能够一定程度上放松大脑,使得学生在高压力的环境当中得到些许的愉悦。

(三) 促进体育人才的培养

分组分层的教学方法不仅能够提升学生的运动积极性,还能发展高身体素质学生的体育水平。在教学过程当中采取分组分层的训练之后,教师能够在高水平素质的组别当中发现具有田径天赋的学生,从而挖掘他们的运动潜力,促进体育人才的培养。

二、高中体育田径教学当中分组分层教学法的具体运用

(一) 注重循序渐进的教学方式

如上文中所说,分组分层教学法提倡的是对学生进行循序渐进的教学,分层分组方法虽然能够有效提升学生的身体素质与教学效果,但是其需要长期的坚持过程,并不能一蹴而就。教师应当对学生的能力进行了解,为学生介绍分组分层教学法的相关教学概念与规律,使得学生在熟悉其内容过程中,选择适合自己的田径训练内容与目标,避免学生的身体素质过低而造成运动损伤。只有学生熟悉了相关的教学理念与教学方式,才能够更加适应教学课堂。例如,在进行投掷的教学时,教师要对分组的要求进行详细地讲解,投掷讲究的不只是力量,还需要整个身体素质的良好性,让学生根据自己的力量与身体进行组别与层次的选择,才能够避免在投掷过程中的腰伤或者手臂伤等。

(二) 留意学生的发展动态

分组分层的教学方法不能是一成不变的,部分同学的能力

在训练与学习的过程中会不停地提高,所以教师一定要留意学生的发展动态,根据不同学生的学习情况和训练情况进行科学的分组,才能够促进学生田径能力的有效发展。随着田径课程教学的不断深入,学生的身体素质情况也会发生改变,除了观察学生的能力之外,还要留意学生的身体素质情况,进而判定学生两者的能力强弱从而实现针对性的层次教学。这样才能够使得学生协调发展。例如,在进行跳高的教学时,首先给学生划分不同的小组和高度层次,在进行一定的训练时间之后根据学生的情况再重新分组,在此过程中不断地优化与调整,促进学生掌握跳高的技巧与能力,这样能够有效提高教学效率,并能够提升学生的学习积极性。

(三) 充分照顾学生的情绪

高中生由于长时间的不锻炼,以及平时的课程压力很容易造成情绪崩溃。在田径运动的过程中稍有不如意,也会变得消极。再加上分组分层教学法是根据学生的能力与身体素质对学生进行不同的教学,某些好胜心强的学生,可能会因为没有充分理解此教学方法的目的和意义,从而产生自卑的心理。这时就需要教师对他们进行真诚的关怀与解释,使他们理解到分组分层教学法的价值,并提高对自身的认识。要让学生知道,起步的早晚与身体素质的强弱并不是阻碍自身发展的因素,如果学生在学习中不断地提升自己,锻炼自己最终的学习成果是相同的。例如,在训练田径短距离跑的过程中,某些学生可能因为摆臂姿势或者迈步的问题而造成跑的速度不快,在他们没有掌握好技巧时,起跑与跑的过程当中也很容易造成运动损伤。在这两个方面,教师一定要注意照顾学生的情绪,通过教他们正确的方法与技巧,提升学生的自信心,进而能够让不同组别与层次的学生都能够掌握正确的跑步技巧,提升自身的田径能力。

结束语

分组分层教学法在高中体育田径教学中的应用,能够有效提升学生的学习效率,教师一定要通过相应的策略对自身教学方法进行改进与优化,科学合理地运用分组分层教学法从而传授学生田径知识的同时,提高学生自身的身体素质与意志品质,进而发展高中生的体育核心素养。

参考文献

- [1]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(07):89-90.
- [2]赵新飞.分组分层教学法在高中体育田径教学中的运用[J].课程教育研究,2018(32):183-184.
- [3]谈维平.简论高中体育选项课分层教学的有效性[J].运动,2015(13):120-121.