

# 分层教学法在高中体育教学中有效应用策略探析

谭振

柳州市民族高中

**摘要:** 分层教学法已经在当前我国中小学教育教学中有广泛应用, 由于分层教学法立足于教学实际, 且满足了高中生学习需求及心理需求, 因此在当前高中体育教学中的应用受到了广大师生的欢迎, 已经成了一种高效、科学的教学方法。对于当前高中阶段的体育课程教学而言, 其教学根本目的是为了提高学生身体素质及心理素质, 从而促使二者均衡发展, 这也与当前我国新课程改革对高中体育教学的具体要求较为吻合。今后教师在开展高中体育课程教学时, 应该对学生具体接受能力、接受习惯有深入了解, 这样才能使所选定的教学方法更具针对性, 同时还需要教师充分尊重学生个体差异, 构建起多元高校的体育课堂。而通过对分层教学法的有效应用, 则可以满足上述教学目标, 进而促进学生身心健康成长。基于此, 本文也对分层教学法在高中体育教学中的应用策略进行了分析, 希望可以为今后高中体育课程教学活动开展提供一定经验。

**关键词:** 分层教学法; 高中体育教学; 应用策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.12.167

高中生正处在身心成长的关键阶段, 教师在开展高中体育课程教学时教师在开展高中体育课程教学时, 应该将激发学生课程学习兴趣, 提高学生身体素质, 促进学生心理健康作为教学主要方向, 这样才能实现对学生全面发展的有效促进。今后, 需要教师改变传统的体育教学模式, 以当前学生实际兴趣爱好、接受能力为基础, 秉持因材施教的基本原则, 灵活运用分层教学法, 这样才能使学生更为积极的参与到体育课程学习中, 进而在课程学习中有更多收获。教师在引用分层教学法时, 应该充分尊重学生个体差异, 突破以往体育课程教学中存在的不足之处, 例如, 要激发学生体育学习兴趣、培养学生长期性体育锻炼习惯、正视学生个体之间存在的差异, 这样才能使高中体育课堂教学质量及效率得到保证。教师还应该明确分层教学法在高中体育教学中应用的注意事项, 其主要体现为按照新课程的改革大纲设定教学方案、对学生进行心理疏导、定期调整分层结构等几个方面, 这样可以使分层教学法在高中体育课程教学中的应用能够更好地满足当前学生学习心理及学习需求, 这也使得此种教学方法的应用价值得到了充分体现。

## 一、分层教学理念分析

分层教学法是建立在学生当前思维基础之上的因材施教理念, 需要教师在开展课程教学过程中, 根据学生实际情况, 为其划分不同等级, 从而使学生在课程学习过程中获得更为丰富的学习体验, 这也是强化学生综合素质的关键。通过对分层教学法的合理应用, 可以使教师的教学内容及训练内容更有层次性, 使得学生在课程学习过程中可以跟上教师节奏。将分层教学法应用到高

中体育课程教学中, 可以实现对学生心理素质及体能的有效培养。在传统的教学理念之下, 学生在开展体育训练时, 教师为学生布置的体育锻炼内容往往缺乏针对性与层次性, 这也导致部分学生在体育训练过程中存在肌肉酸痛等较为严重的负面感受, 而另一部分学生则在体育训练过程中收获甚少, 没能实现对其体育综合素质的有效培养<sup>[1]</sup>。因此, 通过落实分层教学法可以有效减少学生在体育训练过程中产生负面情绪或训练不到位等情况出现的可能性, 这也保证了高中体育课程教学综合质量。

## 二、分层教学法在高中体育课程教学中落实应遵守的具体原则

由于高中阶段的学生在身体素质、心理素质、兴趣爱好取向及个人接受能力等多方面存在一定差异, 因此, 教师在对学生进行体育课程教学时, 想要充分开发学生能力, 需要教师结合学生当前实际情况设定具有针对性的教学方法及教学方案, 这样才能使学生在课程学习过程中获得更为真切的学习体验, 进而唤醒学生对体育课程的情感, 这也是培养学生良好体育锻炼习惯的关键路径。教师应该充分尊重学生的课堂主体地位, 坚持以立德树人、以人为本作为体育教学活动开展的重要指导思想, 这样才能使分层教学法的落实发挥应有成效<sup>[2]</sup>。具体而言, 在将分层教学法应用到高中体育课程教学中时, 应该遵循以下原则:

首先, 因材施教原则。因材施教理念已经在我国当前教育事业中有广泛落实, 其提倡根据学生个性及能力确定相应的教学方法, 从而使学生在受教育过程中可以更好地体现出自身价值, 实现了对学生潜能的有效开

发:

其次,灵活性原则。在将分层教学法落实到高中体育课程教学中时,应该保证教学法应用的灵活性,从而使其成为帮助学生学习与成长的重要路径,这也更加有利于学生在课程学习过程中实现知识积累,进而保证课程教学质量;

最后,全面性原则。对于全面性原则而言,主要是指教师在开展高中体育课程教学的过程中,分层教学法的应用应该满足当前教育教学标准要求,实现对教学任务的合理布置,满足了当前学生课程学习需求及身心发展需求,进而实现对学生综合素养的全面提升<sup>[3]</sup>。

### 三、分层教学法在高中体育教学中的有效应用策略

(一)了解不同学生实际情况,对学生进行合理分层

顾名思义,分层教学法的应用成效关键在于如何对学生进行有效分层,保证分层合理性,这样才能使此种教学方法的应用价值得到体现。教师应该根据当前学生实际身体素质对其训练方式进行有效安排,同时还需要教师深入了解学生对体育运动的学习积极性,这样才能使教学任务及训练任务安排更具可行性。具体而言,教师应该先应用调查问卷的方式对学生进行查访,通过让学生填写报表的方式来了解学生对不同体育项目的兴趣程度,并且了解学生当前身体素质及其所能接受的体育锻炼程度<sup>[4]</sup>。当教师对上述方面有初步了解之后,还要根据学生日常体育学习及生活习惯确定其对体育知识的了解程度及对体育项目的兴趣程度。此外,还需要教师对学生进行基本体测,例如,应该通过短跑、耐力跑、跳远等方式来对学生肌肉爆发力、体质率等进行评测,这样才能实现对学生当前身体素质的具体了解,进而为学生设定更为合理的分层教学方案。

(二)以学生分层情况为基础,制定具有针对性的教学目标

对于不同层次的学生而言,教师在进行体育教学目标设定时,也应该有所甄别,实现对学生学习目标的合理定位,这样才能使学生在体育课程学习过程中学有所得,同时也可以激发学生体育课程参与积极性。由于每个学生在体能方面即学习兴趣方面存在一定差异,因此教师应该挖掘学生潜能,尊重学生个性化发展需求,这样才能使学生体育方面的天赋得到激发。教师在为学生设定具有针对性的教学目标时,还应该与学生班主任、家长构建起良好的沟通关系,一同帮助学生寻找体育发展方向。例如,教师在对学生进行排球这一体育运动教学时,部分学生的学习能力及身体素质较强,因此,教师应该为其安排强度较高的排球对抗竞赛活动,从而使

学生在竞技过程中形成团队合作意识,同时也可以不断强化学生排球技能水平。而对于一些身体素质相对较差或对排球不感兴趣的学生而言,教师在对其进行排球项目教学时,应该将提高学生排球基础技能水平作为重要出发点,使学生掌握排球发球、接球、传球、扣球的动作要领,进而提高学生排球运动水平<sup>[5]</sup>。

(三)以体育教学核心目标为前提,实现对教学任务的合理分层

在高中体育课程教学中,其核心目标是为了培养学生良好身体素养,因此,在应用分层教学法时,应该明确分层教学法中的要点,即,围绕核心内容对教学活动进行合理安排,这样可以使学生身体素质得到长期性提升,同时也可以使学生在体育课程学习过程中获得更丰富的体验,符合当前新课程改革要求。教师要做好体育教学任务分层工作,这就需要以体育教学核心目标为基础前提,为学生设定阶段性分层目标及长期目标<sup>[6]</sup>。具体而言,教师可以设定周教学目标、月教学目标、季度教学目标,这样可以使学生在体育课程学习过程中不断提升自身体育运动水平。例如,教师可以将800米、4×400米接力等田径训练融入体育课程教学中,先将学生按照性别分为男女两个小组,然后再按照学生实际身体素质,将其划分为多个小组,为每个小组安排强度不等的训练方式,从而使学生可以在长期性田径运动过程中不断提高自身身体协调能力。教师在为学生设定短期锻炼目标时,应该充分考虑到那些身体素质较差、体脂率较高的学生,这就需要教师在降低体育锻炼难度的同时,也要观察这些学生日常生活习惯,督促学生养成良好的作息习惯及饮食习惯,这样才能使学生田径运动水平得到提升<sup>[7]</sup>。可以看出,教师通过对体育教学任务的合理分层,使得学生在体育课程学习过程中很容易找到适合自己的体育锻炼项目及锻炼强度,进而在体育训练过程中不断提升自身身体素质。教师还应该根据学生实际情况,为其设定相应的心理训练方式,例如,在进行4×400米接力训练时,教师要为学生进行战术指导,从而使每个小组实现对接力赛人员的合理安排,进而保证其在接力比赛中可以充分发挥团队优势,这也可以实现对学生心理素质的有效培养。通过从性别角度、学生自身身体素质角度、长期及短期教学任务设定角度、心理素质训练角度等多个角度开展教学任务分层设计,可以实现对学生体育综合素质的有效培养,进而使分层教学法的优势得到充分体现<sup>[8]</sup>。

四、分层教学法在高中体育教学中应用的注意事项分析

在应用分层教学法开展高中体育课程教学时,如果教学方法应用不当,可能会导致风险隐患,进而影响体育课程教学成效,也会打消学生体育学习积极性,因此,要明确分层教学法在高中体育教学中应用的注意事项,其具体体现为以下几个方面:首先,教师应该意识到体育教学的核心目标是为了完成当前新课程改革大纲中的教学目标,这就需要教师在运用分层教学法时,始终以教学大纲为依据,避免分层教学法过度应用而致使体育教学活动开展偏离大纲的情况出现<sup>[9]</sup>;其次,教师在应用分层教学法时,还要注意对学生进行跟踪查验,进而确定学生在阶段性学习过程中是否提高了自身体育素养,如果其体育素养有较为明显的提升,教师应该根据学生实际情况,为其适当调整学习任务及学习目标,如果所设定的分层学习任务及学习目标长期没有得到有效调整,则会导致体育课程教学较为固化,也不利于开发学生体育运动潜能,长期以来,也会降低学生体育课程学习兴趣<sup>[10]</sup>;最后,教师应该引导学生始终保持良好的学习心态,主要由于高中阶段的学生自尊心较强,教师在应用分层教学法开展教学活动时,被划分到低层次的学生往往会产生一定负面情绪,觉得自尊心受到伤害,甚至会在其他同学面前抬不起头,这时需要教师对学生进行耐心、细心的引导,使其对分层教学这种模式有更为深入的了解,进而使其意识到分层教学法的应用是为了更好地提升每个学生体育综合素养,当学生对分层教学这种模式有深入理解之后,则会打消心中的疑虑,进而配合教师开展相应教学活动,逐渐形成良好体育运动的习惯<sup>[11]</sup>。此外,分层教学法在高中体育课程教学中的应用是一个持续性过程,需要教师结合体育课程教学实际需求,从多个层面引用分层教学模式,从而使学生体育综合素养得到持续性提升。

### 结束语

综上所述,高中阶段的体育课程教学受重视程度不断提高,其已经成了我国新课程改革中重点关注的教育教学方向之一。主要由于当前我国社会发展速度不断加快,人们在日常生活中,娱乐的方式多种多样,尤其智能手机、平板电脑等一系列智能产品普及之后,使得很多学生在课余时间进行体育运动的自主性被严重打消,更多学生则习惯于通过打电子游戏、看影视剧的方式来获得娱乐,而通过篮球、羽毛球等体育运动项目来进行娱乐与消遣的学生越来越少,这也导致很多学生身体素质较差,这也是当前我国重视体育课程教学的重要原因。在正式开展高中体育课程教学时,教师需要先对学

生具体身体素质、对体育运动项目的兴趣等进行深入调查,结合学生实际情况,设定具有针对性的体育教学方案,目前来看,分层教学法已经在体育课程教学中有教育广泛的应用,对于此种教学方法而言,基于高中生的体育学习能力及认知习惯较为符合,教师在应用分层教学法时,应该秉持因材施教原则及整体性原则,从而使此种教学方法的应用优势得到充分体现,这也可以使学生在体育课程学习过程中逐渐养成良好的体育锻炼习惯。具体而言,今后教师应该从对教学任务进行合理分层、制定具有针对性的教学目标、对学生进行合理分层、明确分层教学法在体育教学中应用的注意事项等几个方面入手,实现对学生体育课程学习的有效引导,这也可以使教师构建起更为高效的体育课堂。

### 参考文献

- [1]温新炜,陈卓浩.分层教学法在高中体育教学中有效运用策略分析[J].新教育时代电子杂志(教师版),2020,10(14):102.
- [2]李宏雷.分层教学法在高中体育教学中的运用策略探讨[J].文渊(中学版),2019,20(11):55-56.
- [3]陈云.分层教学法在高中体育教学中的运用[J].读与写,2018,15(30):212.
- [4]张怀荣.分层教学法在高中体育教学中的应用探究[J].新课程,2020,24(33):154.
- [5]王亚楠.分层教学法在高中体育教学中的有效运用策略[J].新课程,2021,10(18):147.
- [6]张振.“处方式”分层教学法在高中体育教学中的实践运用[J].当代体育科技,2016,6(28):64,66.
- [7]夏前美,金和军.分层教学法在高中体育教学中有效运用策略分析[J].新课程,2020,27(52):218.
- [8]杨涛.“处方式”分层教学法在高中体育教学中的实践运用[J].考试周刊,2018,12(79):108-108,76.
- [9]郭继伟.快乐体育视角下高中体育分层教学的实践与研究[J].文渊(中学版),2019,27(9):575-576.
- [10]杨少付.分层教学,整体提升——浅谈高中体育分层教学策略[J].百科论坛电子杂志,2020,23(9):1062-1063.
- [11]周瑞.分层教学在高中体育教学中的应用原则及发展前景[J].文渊(小学版),2020,11(5):598-599.