

高中体育与健康教学中分层教学法的应用研究

刘建林

江西省樟树市滨江中学

摘要：在高中体育与健康教学中，学生的学习水平和兴趣爱好多种多样，如何有效地满足不同学生的需求，是当前教育领域亟待解决的问题之一。分层教学法作为一种针对学生个体差异，实现因材施教的教学策略，受到越来越多教育工作者的关注和探索。本研究旨在探讨分层教学法在高中体育与健康教学中的应用情况，通过深入分析，以期为提高教学质量、促进学生个性化发展提供有效的教学策略和建议。

关键词：高中体育与健康教学；分层教学法；应用研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.091

引言

随着教育改革的深入发展，体育教学逐渐从传统的应试教育向素质教育转变。高中体育与健康教学作为培养学生身心素质的重要途径，其教学方法的改进与创新显得尤为重要。分层教学法作为一种新型的教学方法，在尊重学生个体差异的基础上，实施差异化教学，有助于提高学生的学习兴趣和主动性。本文将对分层教学法在高中体育与健康教学中的应用进行深入研究，以期为教学实践提供有益的参考。

一、分层教学法所发挥的优势

分层教学法在高中体育与健康教学中的优势主要包括以下几个方面：分层教学法可以根据学生的不同学习能力、兴趣爱好和身体素质，将学生进行分组，使得教学更加符合学生的实际情况，有利于激发学生的学习兴趣和主动性。分层教学法可以使老师对每个学生进行更精细化的指导，根据学生不同的水平和需求，有针对性地给予指导和反馈，提高教学效果。分层教学法鼓励学生之间的合作学习，不同层次的学生可以相互协助，促进学习氛围，培养学生的团队合作精神。分层教学法可以使教师更有针对性地进行教学设计和安排，提高教学效率，让每个学生都能在适合自己的学习环境中取得更好的学习效果。

二、高中体育与健康模块教学的意义

（一）促进身心健康全面发展

体育运动活动可以释放压力、缓解焦虑、改善情绪，有利于学生心理健康的维护。体育与健康模块教学中的团队合作、竞技比赛等环节也有助于培养学生的自信心、适应力和心理素质。通过体育与健康模块教学，学生将学会科学合理的运动方式与生活方式，养成良好的饮食习惯、作息规律，保持正常的体态和体重，有效预防和

控制不良习惯及疾病。经过体育锻炼，学生身心愉悦，精神状态良好，有助于提高学习效率和专注力，从而提高学业成绩，形成良好的学习态度和习惯。

（二）塑造积极向上的人生态度

体育运动中常需要面对各种困难和挑战，学生在参与体育活动中，培养了克服困难、挑战自我的意识和毅力，这种积极向上的心态会延续到生活的其他方面。在体育竞技中，学生逐渐形成正确的胜负观念，培养接受失败、欣赏成功的态度，同时也培养出团队合作与协作的精神，这有助于他们在未来的生活中更加积极、乐观地面对问题。体育锻炼需要学生有坚定的自信心和自律能力，这种自信心会使学生更有勇气面对生活中的各种挑战，自律能力则有助于他们在学习和工作中更加积极主动。体育运动有助于释放压力、排解消极情绪，培养学生积极乐观的人生态度，鼓励他们面对生活中的不如意和困难时，保持乐观、积极的心态。

（三）打造健康教育的桥梁

高中体育与健康模块教学提供了一个有益的平台，让学生学习和掌握各种健康知识和技能，包括运动技能、饮食营养、心理健康等方面的知识，从而使他们在日常生活中能够更好地保护自己的健康。通过体育与健康模块教学，学生将了解到什么是健康的生活方式，包括良好的饮食习惯、适量的运动锻炼、规律的作息時間等，培养学生形成健康的生活方式，预防疾病，提高生活质量。体育与健康模块教学不仅在学校内进行，也可以延伸到家庭和社区。

三、分层教学在高中体育与健康模块教学中的应用原则

（一）因材施教原则

因材施教原则是指根据学生的个体差异，采取不同

的教学策略和方法,以满足不同学生的学习需求。针对学生个体的身体素质和运动技能水平,设计个性化的训练计划和教学内容,使每位学生都能在适合自己的水平上得以发展。根据学生的健康状况、家庭背景和兴趣爱好,提供针对性的健康知识,比如针对不同体质的学生制定适合的营养计划,或者根据学生的家庭环境提供相关的心理健康指导。在分层教学中,老师应根据学生的实际情况采取不同的教学组织形式,比如对于运动底子较好的学生可以开设更为专业的训练课程,对于运动能力较差的学生则需要更多个性化的辅导和指导。

(二) 循序渐进原则

循序渐进原则是指在教学过程中,按照一定的顺序和步骤进行教学,让学生逐步建立知识体系,逐步提高能力水平。在高中体育与健康模块教学中,根据学生的身体素质、运动基础和兴趣爱好,设计渐进式的运动训练计划,从简单到复杂,从易到难,循序渐进地培养学生的体能和运动技能。将健康知识分为不同的阶段内容,逐步向学生传授健康知识,从基础的饮食营养、运动原理到高级的心理健康、疾病预防等方面,循序渐进地建立学生的健康知识系统。在体育活动和比赛中,逐步推进团队合作的要求和难度,从小组合作逐渐转向整体协作,引导学生逐步理解团队合作的重要性并提升团队协作能力。

(三) 激励性原则

激励性原则是指在教学过程中,通过积极的激励和奖励措施来增强学生的学习动机和参与度,帮助他们树立学习的目标和信心。在高中体育与健康模块教学中,为学生设立明确、具体的学习目标和挑战,让他们清楚知道自己努力的方向和价值,激发学生的学习热情和动力。根据学生的不同表现和特点,设计个性化的奖励机制,比如针对进步较大的学生可以给予物质奖励或口头表扬,激励他们继续努力。及时给予学生积极的正向反馈和鼓励,让他们感受到自己的进步和成就,增强自信心和学习动力。

四、高中体育与健康教学中存在的问题

(一) 教学理念滞后

传统的体育与健康教学大多侧重于体育锻炼和运动技能的传授,而缺乏全面的健康教育内容,例如心理健康、饮食营养、生活方式等方面的教育。由此导致学生对自身健康的整体认知不足。有些高中体育与健康教学过于强调学生的体育比赛成绩或者体能测试成绩,忽略了健

康教育的本质。这种现象可能带来竞争压力过大,削弱了健康培养的作用。随着科技的发展,信息技术在教育领域的作用日益突出,然而部分高中体育与健康教学还停留在传统的教学方式上,未能充分利用信息化教学工具,限制了教学效果的提升。由于人口增加和学生差异性的提升,传统的集中式教学模式已经不能满足各类学生的需求。

(二) 教学方法单一

过度依赖某一种教学方法,可能忽视了学生的个体差异性。不同的学生有不同的学习风格、兴趣爱好和能力水平,单一的教学方法往往无法满足所有学生的需求,造成部分学生学习效果不佳。传统的讲授式教学容易造成师生之间互动不足的问题。缺乏互动与参与会导致学生学习兴趣不高,难以积极投入到学习活动中,影响学习效果。单一的教学方法可能限制了学生的创新思维和解决问题能力的培养。缺乏多元化的教学方法,学生较难接触到全方位的知识和技能,难以发展出创新性的思维和能力。

(三) 学生参与度低

传统的课堂教学模式往往以教师为中心,学生被动接受知识,缺乏实践和体验。学生缺乏参与的机会,导致参与度低,难以真正理解和应用所学知识。在体育与健康教学中,与其他学科的融合较少,导致学生对于学科之间的联系缺乏清晰的认识,缺乏对所学知识的深入理解和兴趣。部分学生由于个人原因,可能对体育与健康教学缺乏兴趣,或者存在特殊需求,但传统的教学方法难以满足不同学生的需求,并引起其参与的积极性。有些学生可能由于自身心理、认知或情感特点,对学习缺乏主动性,因此需要老师在教学过程中进行更为积极的引导和激励。

五、分层教学在高中体育与健康模块教学中的实践策略

(一) 科学、合理地进行教学分层

在高中体育与健康模块教学中,科学、合理地进行教学分层需要通过科学的测试和评估方式,全面了解学生的体能水平、健康意识水平、运动技能掌握情况等,为教学分层提供客观依据。针对评估结果,进行差异化诊断,找出学生的具体问题和优势,确认每个学生的具体需求和发展方向。制定具体的分层标准和分层依据,明确每个分层的学生应具备的基本能力、知识水平等要求。根据分层标准,制定相应的分层教学计划,包括不

同层次的教学目标、教学内容、教学方法等,确保教学计划与学生实际情况契合。根据学生的学习和成长状况,动态地调整分层设置,确保每个学生都能得到适合自己发展水平的教学内容和指导。在分层教学中,可以鼓励一些有条件的学生进行跨层次的训练,以便促进其全面发展和能力提升。

(二) 巩固学生体育学习的基础

针对不同水平的学生制定个性化的训练计划,强调对基本动作和技能的巩固训练,确保每个学生都有机会夯实基本功。通过循序渐进的教学方法,逐步引导学生巩固体育学习的基础知识和技能,确保他们对基础知识的掌握。在体育学习中,反复训练是巩固基础的有效方式。通过反复练习体育动作和技能,帮助学生更好地掌握基础知识和技能。对于基础薄弱的学生,提供针对性的辅导和指导,帮助他们理解和掌握体育学习的基础知识。在学生取得进步并巩固基础知识时,及时给予肯定和鼓励,激发他们对体育学习的积极性和兴趣。

(三) 目标分层

目标分层是指根据学生的学习特点、能力水平和发展需求,制定不同层次的学习目标。在高中体育与健康模块教学中,根据学科课程标准和学生的实际情况,设定不同层次的阶段性学习目标,确保目标具有可操作性和实质性。目标分层需要充分考虑学生的个体差异,针对不同层次的学生制定个性化的学习目标,让每位学生都能在具体层次上有所进步。不同层次的学习目标应突出相应能力的培养,既要考虑基础知识技能的掌握,也要注重学科素养和综合能力的提升。设定具有一定挑战性和吸引力的目标,激发学生的学习动机和积极性,让他们能够明确学习的意义和方向。不断监测学生的学习状态和实际表现,及时调整目标设定,确保学生在适宜的目标指导下得到有效的学习推动。

(四) 结合不同层次学生的学习状况,选择合适的教学内容

对于结合不同层次学生的学习状况,根据不同层次学生的学习情况,采用灵活多样的教学方法,比如小组讨论、个性化辅导、多媒体教学等,以满足不同学生的学习需求。为不同层次的学生设计有针对性的作业,难度和要求适应各自水平,让每位学生能够按照自己的能力完成任务,获得成就感。针对不同层次学生的学习特点,提供多样化的教学资源 and 辅助材料,包括文字资料、图书、互联网资源等,以便他们有机会接触到适合自己

的学习材料。对于学习较慢或基础薄弱的学生,可以安排额外的个性化补充训练,加强基础知识和技能的巩固。鼓励不同层次的学生之间进行互助合作,让学业水平较好的学生帮助学业较弱的学生,促进大家共同学习。

(五) 实施分层评价,指导学生个性化发展

实施分层评价可以帮助指导学生个性化发展,根据不同层次学生的学习目标和水平,设计具体的评价标准,以便能够客观地评估每位学生的学术表现。采用多元化的评价方式,如考试、作业、项目任务、口头报告等,结合定量和定性评价手段,全面了解学生的学习状况。针对分层评价结果,给予学生及时的个性化反馈,指导他们针对自身的优势和不足进行进一步提升。除了对学生目前水平进行评估外,还可以设立发展性评价,帮助学生明确自身发展方向和目标,促进个性化发展。根据分层评价的结果,为每位学生制定个性化的学习计划,明确学习目标和提升方向,促进其个性化发展。

结束语

通过研究分层教学法在高中体育与健康教学中的应用,可以深刻认识到学生差异性对教学的影响,以及因材施教的重要性。分层教学法的应用可以更好地满足学生个性化学习需求,促进每个学生的发展。在未来的教学实践中,应充分借鉴分层教学法的理念和策略,注重个性化教学,灵活运用不同的教学方法和手段,关注学生的个体差异,促进他们在体育与健康领域的全面发展。当然,实施分层教学也需要教师具备丰富的教学经验和能力,需要关注学生的学业发展,并根据实际情况进行灵活调整。

参考文献

- [1] 张妍. 高中体育与健康排球教学有效性研究 [A]. 四川省科教创客研究会. 2020 科教创新学术研讨会论文集 (第七辑) [C]. 四川省科教创客研究会: 四川省科教创客研究会, 2020: 2.
- [2] 林春涵. 高中体育与健康分层教学探究 [J]. 新课程, 2020, (11): 96.
- [3] 陈伟. 分层教学在高中体育与健康模块教学中应用研究 [J]. 体育风尚, 2020, (03): 176.
- [4] 苏彦超. 分层教学在高中体育与健康教学中的应用策略 [J]. 田径, 2020, (03): 6-7.
- [5] 孟根花. 试论高中体育与健康课的分层教学 [J]. 内蒙古教育, 2017, (22): 112-113.