

中职体育教学中阶段性模块异步教学模式探索

李宛纯

嘉兴技师学院

摘要：学校体育课程作为青少年体育人才培养的重要方式，对于提升学生运动技能、增强学生体质有着重要作用，但现有教学方式往往达不到预期目标。为了更好地实现该目标，使之能够从根本上培养学生自主学习能力以及运动健身习惯与锻炼意识，需要进一步改进现有教学方法与模式。本文运用文献资料法、逻辑分析法、归纳法等研究方法，对现在普遍进行的以及在其他学科较前沿的分段教学、分层教学、模块教学以及“三自主”教学等教学模式与传统三基型教学模式进行对比分析与归纳，对以上教学模式的优缺点以及在学校体育中的应用现状进行系统分析。

关键词：异步教学法；分段教学；模块教学；中职体育；阶段性模块异步教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.246

引言

作为青少年阶段增强身体素质的重要途径，学校体育工作的优化与细化任务变的更加突出与艰巨。同时，随着教育改革进程的不断推进，学生主体地位与技能学习得到更大的关注与体现，因此不断引进国内外先进教学思想，不断改进与完善学校体育教学理论体系与教学方法，深化体育与健康课程改革是进一步促进与提高青少年身体素质，提高学生运动技能与主体地位的有效方法。分段教学、模块教学以及分层异步教学是近年来在文化课学习中发展较为成熟也较为有效的教学方法，只是在体育教学中发展时间较短，整体的发展与推广还处于起始阶段，在体育教学中还有很大的发展与推广空间。

一、现有教学模式在体育教学中的应用现状与演变方向

传统的三基型教学模式是我国从军国民主义教育时期就开始应用的教学模式，且应用至今；我国体育教学模式的改革主要是从20世纪80年代以后开始的，其中分层异步教学是相对提出较早，且在学生各个阶段都应用较为广泛的一种教学方式，其后又根据学生层次产生了适应义务教育阶段的分段型教学模式、适应高中阶段的俱乐部（模块型）教学模式以及适合在高校进行的三自主型教学模式，同时也演变出学习其他教学模式优点进行整合的综合型教学模式。

从教学方式的变革过程以及教学模式的变化过程我们可以看出，随着时代的发展与进步，教学模式的发展越来越重视学生的主体地位以及运动技能的学习过程、学习兴趣，相关教学方法、教育理论也日趋完善，更注重实用性与操作性，并且随着改革的发展更加趋向于综合性与多元化。

二、现代体育教学所面临的主要问题

本文通过对在目前体育教学现状的研究分析，总结目前高中阶段体育教学面临的问题主要有三方面：其一：除应用传统三基型教学模式进行教学外主要采用模块教学模式进行教学，尤其是从2004年开始模块教学在全国范围内随着《新课标》的推广逐渐进行大范围的推广普及，经过多年的应用实践，模块教学在原有理论基础上进行了一定的创新与改进且取得了一定的教学成果，但在长期的应用教学过程中发现大都无法进行长期有效的实施，后续研究陆续出现基础设施不完善、教师技能不足、学生目标不明确^[1]、组织管理不健全、照顾到学生学习兴趣但不能顾全学生个体差异^[3]、教学比赛与实战应用较少、教学质量不高、学生体质逐年下降^[4]等一系列问题，最终造成众多创新教学模式在实际应用过程中大都出现“昙花一现”、“半途而废”^[2]的现象。第二点是：教学内容低级重复，与中小学教学衔接断裂^[4]，其中在高中体育课教学中田径课程依然占据主要位置，球类项目虽然也占据一定位置，但大都局限于篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等学习较为普遍的球类项目，对于其他球类项目要依学校师资、场地资源等情况而定，其次是健美操、武术以及民族民间体育项目的教学，更是在少部分学校或小部分团体中进行教学，没有大范围普及教学。第三：缺少“大单元教学”模块以及相关思想和理论，造成高中教学不能满足学生的技能学习需求，没有长期目标与规划，终身体育意识淡薄，大部分学生没有养成体育锻炼习惯^[5]，体育学习兴趣不高。

三、阶段性模块异步教学模式的研究

（一）体育教学模式的最新前沿学习与借鉴

针对目前大中小学体育教学内容衔接问题以及众多教学模式无法做到长期有效实施问题，毛振明^[4]、^[6]教

授对体育课程进行整体设计并提出“四象限体育课程排列理论”，帮助解决大中小学体育课程低级重复以及衔接断裂问题；据此杨东亚^[5]等提出要建立“个性化、选择性、专业化”的体育课程体系，发展学生擅长的运动技能，提倡进行跨学期、跨学年的超大单元模块的教学过程设计，并建立与之相对应的“各学段的选择性专项化的教学体系”；靳小雨^[7]等针对排球项目设计软、硬、沙“三阶段螺旋上升教学进度模式”对高校体育专业排球普修课实行改革。这些实验与改进思路对于解决大中小学体育课教学内容衔接问题有较大帮助。

张白杨^[8]在高职公共英语课程教学中创新进行了“分类、分段、分层的多样化教学模式”，编制了不同专业的课程标准，实行高、中、低分层，基础、职业、行业分段教学，有效解决了学生专业不同、基础不同、学习需求不同的问题，满足了学生的个性化需求，体现了“以人为本，因材施教”的现代教学理念，并取得了丰硕成果。那么在体育教学中是否也可以借鉴其他学科经验结合本学科的教学现状进行分层、分类、分模块的多元综合模式构建，本文据此进行探讨，并提出一些构想。

（二）阶段性模块异步教学模式的提出

本文期望能够通过通过对以上理论的借鉴学习，结合所在学校的教学实际与教学感悟提出自身的一点拙见，以期能够加快新的教学理论与模式的成长、发展。因此在通过大量文献学习与教学实践后提出适合在中职体育教学中进行应用的阶段性模块异步教学模式。

设计预想中的阶段性模块异步教学模式是一种以培养学生终身体育意识、运动健身习惯以及自主学习能力为目标，从长远出发，具有长期规划，以教学大纲要求为基础，结合学生实际，涵盖中职三年（如有学制较长，参照第三年）体育生活，根据学生的学习阶段（兴趣培养与提高阶段、基础学习阶段、巩固提高阶段、灵活运用与自动化阶段）进行分层（基础层次、提高层次、拔尖层次）设计不同教学内容、教学计划、教学任务、教学目标，在教学过程中根据学生技能掌握情况实施模块化（根据运动项目划分为多个相对完整的学习单元或教学单位）教学，能够减轻教师备课压力，让学生真正参与“教”与“学”的教学过程，成为学习主体与学习的主人，鼓励学生展现自我、树立学生自信的创新异步（不同层次的学生完成不同的学习任务与学习目标）教学方式。

（三）阶段性模块异步教学模式构建

阶段性模块异步教学模式根据高中学生三年的体育学习需求进行设计，包含短期教学模块、长期教学模块

以及自主选择模块三大板块；在容括“个性化、选择性、专业化”的基础上，合理运用“四象限体育课程排列理论”进行课程排列与设计，并据此设计了包含田径类、球类、操类、武术类、益智类、民族传统体育项目类等六大类、30余个项目模块的教案提纲，同时按照兴趣培养、基础学习、巩固提高、实战应用四个阶段将教案进行基础、提高、拔尖三层次的内容细化与填充。

据此本文对阶段性模块异步教学模式进行构建，并对该模式在高中体育教学实施的功能性、可行性进行理论分析。

从理论上分析认为，阶段性模块异步教学模式涵盖了阶段性教学、模块教学、分层异步教学的众多特点，能够满足不同层次学生的个性化学习需求，做到“以人为本，因材施教”的教学理念要求，同时秉承“最了解学生的是学生自己”的中心思想，让学生参与教学过程，边教边学，发挥学生主体地位的作用；短期模块教学帮助学生培养广泛的体育学习兴趣与运动技能基础；长期模块教学帮助学生逐步培养固定的兴趣爱好，提高相应的运动技能，并逐渐养成终身体育意识与锻炼习惯；自主选择模块教学让学生根据自身实际进行自主选择与锻炼，巩固终身体育意识与锻炼习惯；在教学实施过程中，教师大胆放手，发挥学生擅长与主体作用，置“学”于“教”，让学生在“教”中巩固提高原有技能，从“学”中学习新技能，真正让学生成为学习的主人。

四、阶段性模块异步教学模式的实施程序

阶段性模块异步教学模式是为帮助中职学生建立长远的体育学习目标，培养终身体育意识而提出。在教学实施过程中，根据学生的学习阶段与学习层次，按年级分为三种实施过程，以适应中职学生的体育发展需求。

一年级的阶段性模块异步教学模式为：基础阶段—不同模块—不同层次；

二年级的阶段性模块异步教学模式为：提高阶段—不同模块—不同层次；

三年级的阶段性模块异步教学模式为：同一模块—不同阶段—不同层次。

（一）一年级的阶段性模块异步教学模式实施程序

学生进入新的学习环境面临各种不适应，需要尽快让学生之间熟悉起来，同时要让那些对体育课产生厌烦情绪或者没有运动爱好的学生尽快培养自己的运动兴趣，因此一年级的教学主要是为了培养学生广泛的体育学习兴趣与运动基础而设计，一年级阶段的学习也主要是以短期教学模块为主；教学内容主要是相关项目的游戏创编教学与基础动作学习；模式实施特点是：学习模块较

多,学习周期较短,每个模块的学习周次为1周,每周2个课时。在学期、学年结束前需要对学生进行相关测试与学习评价,对学生的学习进度、基本学情进行记录;在下学期的教学结束前需要衔接二年级教学计划,进行学情调查与教学衔接适应,以便提前对教学计划与进度做出调整,为二年级的教学做好准备。

在教学开始前,教师需要提前准备所有项目的教案大纲、相关教材、教学视频、体育器材等教学资源,制定相关测评标准,同时进行学情调查与志愿采集,按照“四象限体育课程排列理论”对教学项目进行选取与排序,制定高一年级学年教学计划、学期教学计划,并对教案进行细化整理,对教学资源、场地进行分配。实施过程基本为:了解学情与教师备课→学生分组“备课”与指导→组内交流与模仿教学→实施教学→分组练习与竞赛→总结归纳→下一模块学习。在教学过程中主要是学生通过课前分组备课,组内交流与教学练习,课上进行讲解示范、分组练习与教学竞赛进行技能巩固与学习,教师除第一周进行教学引导,教会学生该模式教学流程,后续课程基本为指导者,帮助学生进行教学备课与课上补充指导,不主动参与教学过程。

(二) 二年级的阶段性模块异步教学模式实施程序

经过一年级教学适应,学生找到自身兴趣,有了一定的运动基础,因此二年级的教学主要是为了巩固学生已经形成的运动兴趣与体育爱好,并通过教学提高学生的运动技能,这需要长时间的锻炼与培养,因此,在二年级阶段主要是以长期教学模块学习为主;教学内容也主要是以动作学习为主,项目模块减少,但学习周期增加,每个模块的学习周次至少为4周,根据技能学习难度以及学生学习情况,可适当增加学习周期,每周2个课时。在学期、学年结束前对学生的学习进度、基本学情进行记录并进行相关测试与学习评价;在下学期的教学结束前需要衔接三年级教学计划,进行学习需求调查与教学衔接适应,以便对教学计划与进度做出调整,为三年级的教学做好准备。

(三) 三年级的阶段性模块异步教学模式实施程序

原则上,在三年级,大部分学生已经拥有了固定的兴趣爱好与锻炼习惯,掌握了一定的运动技能,需要的是补充学习与技能实战练习,少部分学生还会进行下一个体育运动与学习兴趣的培养和技能学习,因此在高三阶段,主要是学生根据自身实际进行自主选择性补充练习与实战练习,和同一模块的搭档进行不同阶段不同层次的自由组合与选择,以优辅差进行实战提高练习或补充提高自己所需要练习的运动技能。

本阶段的教学内容主要是以技能提高以及实战练习为主,项目模块再次变得多样化,学习周期根据学生自身技能掌握情况也变得有长有短,每个模块的学习周期依学生自身情况自主制定与选择。在教学过程中主要是学生通过自学、对学、组学以及实战比赛进行技能学习与提高,教师只需要为学生提供相应教学资源,做好指导与监督,随时为学生提供教学帮助即可。在学期、学年结束前对学生进行相关测试以及学习评价,对学生的学习进度、基本学情进行记录,分析学生整体三年来的学情变化;对教案、教材等教学资源进行进一步的补充细化,总结经验,调整相关教学方案与教学计划,以便为新一轮的教学做好准备。

结语

通过对现有教学模式在体育教学中的应用现状以及演变方向进行分析归纳,针对中职体育教学中出现的主要问题,本文构建了适合在中职体育教学中应用的阶段性模块异步教学模式并设计相关实施程序,以期能够从长远出发,抓住高中学习的关键时期,培养学生的体育运动兴趣与锻炼习惯,帮助学生掌握两项以上的运动技能,提高学生的实战能力。

参考文献

- [1] 盛建国. 大学体育课程教学模式的比较研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2014, 28(2): 96-99.
- [2] 刘玉芳. 海南省高中体育与健康课程模块教学的实施瓶颈及路径抉择[D]. 海南师范大学, 2019.
- [3] 祁秀珍. 江苏省高中体育选项教学的现状与对策研究[D]. 南京师范大学, 2007.
- [4] 郎健, 毛振明. 论体育课程在大中小学的断裂与衔接(上)[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(2): 38-43, 127.
- [5] 杨东亚, 罗帅呈, 毛振明. 论体育课程在大中小学的断裂与衔接(下)[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(4): 91-97.
- [6] 毛振明. 对体育课程整体设计(大中小学课程衔接)的研究[J]. 北京体育大学学报, 2002, (5): 656-659.
- [7] 靳小雨, 李永献, 丁永玺. 对高等体育教育专业排球普修课实行软、硬、沙“三阶段螺旋上升教学进度模式”改革的研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2003, (6): 79-81.
- [8] 张白杨. 分类、分层、分段的高职公共英语课程改革与实践[J]. 吉首大学学报(社会科学版), 2013, 34(S1): 145-147.