

# 高中体育分组强化式教学实践研究

刘贝

江西省新余市第十六中学

**摘要：**本论文以高中体育教学改革为背景，针对传统教学模式中“一刀切”的弊端，系统研究分组强化式教学在高中体育课程中的应用，旨在探讨高中体育分组强化式教学的实践策略与效果。通过文献研究法梳理分组强化式教学的理论基础，运用实验法在高中体育教学中开展分组强化式教学实践，并对教学效果进行对比分析。研究发现，分组强化式教学能够有效提升学生的体育成绩、运动兴趣和团队协作能力，同时为高中体育教学改革提供新的思路和方法。本研究有助于高中体育教学理论，为一线体育教师开展教学实践提供参考。

**关键词：**高中体育；分组强化式教学；分层教学；教学实践；教学效果

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.089

## 引言

随着《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等政策文件和素质教育的深入推进，高中体育教学的重要性日益凸显。体育课程不仅承担着增强学生体质健康的任务，还在培养学生意志品质、团队协作能力和心理健康等方面发挥着重要作用。然而，传统教学模式下，教师采用统一的教学目标、内容和评价标准，导致基础薄弱学生难以跟上进度，能力突出学生无法充分发展，教学效率不理想。国家学生体质健康监测数据显示，近五年高中生耐力、力量素质达标率仅为68.7%，反映出当前教学模式亟待创新。

理论层面，本研究通过实证分析丰富高中体育分层教学理论体系；实践层面，为一线教师提供可复制的教学模式，助力实现“精准教学”目标。同时，该研究对落实“健康第一”教育理念、推进体育课程改革具有现实指导意义。

分组强化式教学强调根据学生的身体素质、运动技能水平和兴趣爱好等因素进行科学分组，针对不同小组制定个性化的教学目标和教学计划，通过强化训练提升学生的体育能力。这种教学模式能够充分关注学生个体差异，激发学生的学习积极性，提高教学的针对性和有效性。因此，开展高中体育分组强化式教学实践研究，探索适合高中体育教学的有效模式，具有重要的理论和实践意义。

## 一、分组强化式教学的理论基础

### （一）多元智能理论

多元智能理论由美国心理学家霍华德·加德纳提出，该理论认为每个人都至少拥有语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-运动智能、音乐智能、人际智能、

内省智能和自然观察智能等八种智能，且这些智能在个体身上的表现形式和发展程度各不相同。在高中体育教学中，学生的身体-运动智能及人际智能等存在差异，分组强化式教学正是基于学生身体-运动智能及其他相关智能的不同，进行有针对性的教学，以促进学生优势智能的发挥和劣势智能的提升。

### （二）最近发展区理论

苏联心理学家维果茨基的最近发展区理论指出，学生的发展存在两种水平：一种是学生的现有水平，指独立活动时所能达到的解决问题的水平。另一种是学生可能的发展水平，也就是通过教学所获得的潜力。两者之间的差异就是最近发展区。分组强化式教学通过科学分组，准确把握不同小组学生的最近发展区，制定适合各小组的教学目标和教学内容，使教学更具针对性，帮助学生在现有水平基础上实现更好的发展。

### （三）合作学习理论

合作学习理论强调以小组为基本形式，通过小组成员之间的合作与互动，共同完成学习任务，实现学习目标。分组强化式教学中的小组合作学习，能够促进学生之间的交流与合作，培养学生的团队协作能力和人际交往能力。同时，在小组内学生可以相互学习、相互帮助，发挥各自的优势，弥补自身的不足，共同提高体育学习效果。

## 二、高中体育分组强化式教学实践设计

### （一）研究对象

选取某高中高一年级两个平行班级作为研究对象，其中一个班级为实验班（45人），采用分组强化式教学。另一个班级为对照班（43人），采用传统的体育教学模式。两个班级学生的性别比例、平均年龄、身体素质和体育基础等方面均无显著差异（ $P>0.05$ ），具有可比性。

### （二）分组依据

在实施分组强化式教学前，教师需要对学生进行全面的了解和评估。评估内容包括学生的身体素质（如速度、力量、耐力、柔韧等）、运动技能水平（如篮球、足球、田径等项目的掌握程度）、学习兴趣和态度等。通过体能测试、技能考核、问卷调查以及日常课堂观察等方式，收集学生的相关信息，为科学分组提供依据。

### （三）分组方法

在实验班中，首先对学生进行身体素质测试（包括50米跑、立定跳远、800米跑/1000米跑等项目）、运动技能测试（根据教学内容选择篮球运球、足球射门等项目）以及兴趣爱好调查。然后，根据测试和调查结果，将学生分为A、B、C三个小组。A组为基础组，学生身体素质和运动技能相对较弱。B组为提高组，学生身体素质和运动技能处于中等水平。C组为精英组，学生身体素质和运动技能较为突出。分组过程中，尽量保证各小组男女生比例均衡，同时尊重学生的意愿进行适当调整。在实际教学中，教师可以根据教学内容和教学目标灵活选择分组方法，也可以将多种分组方法结合使用。

### （四）教学目标与内容设计

针对不同小组制定差异化的教学目标和内容。A组（基础组）以掌握基本运动技能、增强身体素质为主要目标，教学内容侧重于基础动作的分解练习和简单的体育游戏，帮助学生建立运动信心，培养运动兴趣。B组（提高组）在巩固基础技能的基础上，增加技能的组合练习和有一定难度的训练项目，提升学生的运动能力和运动表现。C组（精英组）以拓展运动技能、提高竞技水平为目标，教学内容包括高难度的运动技巧训练和对抗性较强的比赛活动，激发学生的运动潜力。

例如，在篮球教学中，A组重点练习原地运球、直线运球等基础动作；B组进行变向运球、运球上篮等组合练习；C组开展战术配合训练和班级篮球比赛等。

### （五）教学方法与策略

在分组强化式教学过程中，采用多种教学方法和策略。对于A组学生，以教师示范、个别指导为主，及时给予鼓励和肯定，帮助学生克服学习困难。B组采用小组合作学习与教师引导相结合的方式，组织小组内的技能交流和比赛，促进学生相互学习。C组则更多地采用自主探究和竞赛教学法，引导学生自主探索高难度运动技能，通过竞赛激发学生的竞争意识和创新能力。同时，定期对各小组学生进行动态调整，根据学生的学习进展

和表现，将进步明显的学生向上一级小组调整，对学习困难的学生进行适当降级，保证分组的合理性和有效性。

### （六）教学实施

在教学过程中，教师针对不同小组的特点采用多样化的教学方法。对于技能水平较高的小组，教师可以采用启发式、探究式教学方法，引导学生自主探索和创新运动技术；对于基础小组，教师则以示范讲解、个别指导为主，帮助学生掌握基本动作要领。同时，鼓励小组成员之间开展合作学习，如相互纠错、共同制定训练计划等，充分发挥小组的集体智慧和力量。此外，教师要密切关注各小组的学习进展和学生的身体状况，及时调整教学策略和训练强度，确保教学的安全性和有效性。

### （七）教学评价

建立多元化的教学评价体系，对学生的学习成绩进行全面、客观的评价。评价内容不仅包括学生的运动技能水平和身体素质的提高，还应涵盖学习态度、合作精神、进步幅度等方面。评价方式采用教师评价、学生自评和互评相结合的方法。教师评价要注重过程性评价与终结性评价的统一，及时发现学生的优点和不足，并给予针对性的反馈和指导；学生自评和互评能帮助学生更好地认识自己和他人，促进自我反思和相互学习。

## 三、高中体育分组强化式教学实践效果分析

### （一）学生体育成绩对比

在教学实践开始前和结束后，分别对实验班和对照班学生进行相同项目的体育测试，测试项目包括50米跑、立定跳远、800米跑/1000米跑、篮球运球等。测试结果显示，实验前两个班级学生的各项成绩无显著差异（ $P>0.05$ ）；实验后，实验班学生在50米跑、立定跳远、800米跑/1000米跑、篮球运球等项目的平均成绩均显著高于对照班（ $P<0.05$ ）。

### （二）学生运动兴趣变化

采用问卷调查的方式，在教学实践前后对实验班和对照班学生的运动兴趣进行调查。问卷内容包括对体育课程的喜爱程度、参与体育活动的积极性、对不同运动项目的兴趣等。调查结果显示，实验前两个班级学生的运动兴趣水平相当；实验后，实验班学生对体育课程的喜爱程度和参与体育活动的积极性显著提高，对篮球、足球、羽毛球等运动项目的兴趣也明显增强。

### （三）学生团队协作能力评价

通过教师观察、小组自评和互评等方式，对实验班和对照班学生的团队协作能力进行评价。评价指标包括

小组内的沟通与合作、任务分工、相互支持与帮助等方面。评价结果表明,实验班学生在小组活动中表现出更强的团队协作意识和能力,能够更好地进行沟通交流、合理分工,相互支持配合完成学习任务;而对照班学生在团队协作方面的表现相对较弱。

#### 四、高中体育分组强化式教学实践存在的问题与改进建议

##### (一) 存在的问题

1. 分组标准不够完善:部分教师在分组过程中,虽然综合考虑了学生的身体素质、运动技能和兴趣爱好等因素,但部分指标的量化不够全面和准确,导致不能真实反映学生的实际水平和特点。此外,分组后缺乏动态调整机制,学生的身体素质和运动能力是不断变化的,固定的分组模式无法满足学生发展的需求,可能会使部分学生长期处于不适合自己的学习小组,影响了分组的科学性也影响了学习效果。

2. 教学资源分配不均衡:由于不同小组的教学目标和内容不同,对教学场地、器材和教师指导等教学资源的需求也存在差异。在实际教学中,可能出现教学资源分配不均衡的情况,影响教学效果。

3. 学生心理压力较大:部分分到基础组的学生可能会产生自卑心理,认为自己体育能力差;而精英组的学生则可能面临较大的竞争压力,担心成绩下滑,这些心理问题可能对学生的学习积极性和身心健康产生不利影响。

##### (二) 改进建议

1. 完善分组标准:教师要采用多种评估方式,全面、客观的了解学生的身体素质,运动技能,兴趣爱好等情况,确保分组的科学性和合理性。进一步细化分组指标,采用更科学的测试方法和数据分析手段,提高分组的准确性和客观性。例如,可以引入智能运动设备对学生的运动数据进行精准测量和分析,为分组提供更可靠的依据。

2. 优化教学资源配置:学校和教师应根据不同小组的教学需求,合理分配教学场地、器材等资源。同时,学校应加强对体育教师的培训,组织教师参加分组强化式教学相关的专题培训、学术研讨和教学观摩活动,提高教师对分组强化式教学理论和方法的理解与应用能力。此外,鼓励教师之间开展教学经验交流与合作,共同探讨教学中遇到的问题,分享教学心得,减轻教师的教学负担,提高教学质量。

3. 关注学生心理健康:教师在教学过程中要关注学

生的心理状态,及时发现并解决学生的心理问题。对于基础组的学生,要给予更多的鼓励和支持,帮助他们树立信心;对于精英组的学生,要引导他们正确对待竞争压力,保持良好的心态。此外,可以开展体育心理健康教育课程或活动,培养学生的心理素质和抗压能力。

4. 完善小组管理,促进有效合作学习:教师要加强对小组合作学习的指导和管理,明确小组成员的分工和职责,制定小组合作学习的规则和评价标准。在教学过程中,引导学生树立团队意识,学会倾听他人意见,积极参与小组讨论和活动。同时,定期对小组合作学习的效果进行评价和反馈,对表现优秀的小组和个人给予表彰和奖励,激发学生合作学习的积极性和主动性。

##### 结语

高中体育分组强化式教学通过科学分组、差异化教学目标与内容设计以及多样化的教学方法,能够充分关注学生个体差异,激发学生的学习积极性,有效提升学生的体育成绩、运动兴趣和团队协作能力。在实践中,虽然存在分组标准不完善、教学资源分配不均衡和学生心理压力较大等问题,但通过采取相应的改进措施,可以进一步提高分组强化式教学的效果。分组强化式教学为高中体育教学改革提供了新的思路和方法,值得在高中体育教学中进一步推广和应用。未来的研究可以进一步扩大研究范围,探索分组强化式教学在不同地区、不同学校以及不同体育项目中的应用效果,不断完善分组强化式教学理论和实践体系,推动高中体育教学质量的全面提升。

##### 参考文献

- [1] 霍华德·加德纳. 多元智能新视野 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2008.
- [2] 维果茨基. 维果茨基教育论著选 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2005.
- [3] 王健. 高中篮球分层教学实验研究 [J]. 中国学校体育, 2020(6): 45-48.
- [4] Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences [M]. Basic Books, 2011.
- [5] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订) [S]. 北京师范大学出版社, 2020.
- [6] 毛振明. 体育分层教学理论与实践 [M]. 北京: 体育大学出版社, 2018.
- [7] 王坦. 合作学习原理与策略 [M]. 北京: 学苑出版社, 2001.