

# 支架教学法在高中体育教学中的应用研究

罗骏

江西省赣州市南康区第三中学

**摘要：**随着新课程改革的推进，高中体育教学面临新的挑战与机遇。本文探讨了支架教学法在高中体育教学中的应用价值与实践路径。支架教学法通过关注学生个性体验、提升自主学习能力、激发学习动力与兴趣，为高中体育教学提供了新的思路与方法。文章从分析教学目标、立足学情构建支架，到围绕学习需求搭建情境、引导独立探索、开展小组合作及做好综合评价等方面，详细阐述了支架教学法的实践路径，旨在优化高中体育教学模式，落实学科育人价值，促进学生全面发展。

**关键词：**支架教学法；高中体育教学；应用价值；实践路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.103

## 引言

体育学科作为素质教育的重要组成部分，肩负着“以体育人”的重任，是推进学生身心健康发展的关键科目。高中体育具有一定的深度与广度，对学生而言还具有一定的挑战性。同时，体育学科兼具实践性与理论性，若教师只是机械灌输知识，学生很难内化吸收和融会贯通。在这一背景下，支架教学法凭借其实效性备受关注，它强调学生在体育学习中思考的独立性、探究的自主性以及训练的 cooperativeness，顺应新课标要求，推动理论与实践融合，为学生综合素养与实践能力发展打下坚实基础。基于此，本文立足于新课程标准的具体要求，详细探究支架教学法在高中体育教学中的应用价值以及实践路径。

### 一、支架教学法在高中体育教学中的应用价值

#### （一）有助于促进学生自主发展

在支架式教学理论视域下，教师需更加关注学生的个性体验以及自主学习能力的提升，这具有重要的现实意义。传统教学模式下“满堂灌”的教学方式，使得学生在课堂上往往处于被动接受知识的状态，缺乏主动思考和探索的机会，这不仅限制了学生思维的发展，也难以满足不同学生多样化的学习需求。而支架教学法强调以学生为中心，关注学生的个性体验，为每个学生提供适合其发展的学习路径。

尤其是支架教学法中“独立探索”的环节，它要求学生根据自身学习需求灵活调整学习节奏。这一环节给予了学生充分的自主空间，让学生能够按照自己的能力和进度进行学习。在体育训练中，传统的教学方式可能会让学生为了跟上教学进度而感到压力巨大，甚至产生抵触情绪。但“独立探索”环节大幅降低了学生在体育

训练中的压力，学生可以在轻松的氛围中，自主地去发现问题、分析问题并最终解决问题。

#### （二）有利于激发学生的学习动力与兴趣

结合当前高中体育课堂教学的现状，学生缺乏学习动力与兴趣是导致教学成果难以理想化的关键原因。在高中阶段，学生面临着较大的学业压力，体育课程往往容易被学生忽视，或者仅仅将其视为一种放松的方式，而没有真正投入体育学习中。当学生在体育学习中遇到挫折时，如跑步成绩不理想、体育动作难以掌握等，很容易产生挫败感，从而进一步降低学习动力和兴趣。而支架式教学搭建的教学情境则能有效改变这一现状。在遇到挫折时，学生能够借助教师所搭建的学习支架突破困难。这些学习支架可以是教师的示范指导、同学之间的互助合作，或者是利用信息技术手段提供的辅助学习资源等。通过这些支架，学生可以更加清晰地了解问题所在，找到解决问题的方法，从而提高学习效率，建立学习自信心。

### 二、支架教学法在高中体育教学中的实践路径

（一）分析教学目标，立足具体学情，实现支架构建

支架教学法立足于学生的“最近发展区”，通过情境创设与支架搭建等方式，帮助学生不断突破“最近发展区”，在学习活动中有序地丰富知识储备，提高技能水平。在传统的高中体育教学中，教师通常依据课程标准设定的教学目标来准备和实施教学活动。然而，支架教学法倡导教师更加重视学生的主体地位，根据学生的“当前水平”来设计具有针对性和高效性的教学方案。鉴于体育是一门实践性与理论性兼备的学科，教师在规

划课程和准备教学时，必须全面考虑学生的理论知识掌握程度和运动能力发展情况等多方面因素，并进行详细的调查研究。在必要情况下，教师还可以利用信息技术手段预先收集学生的相关信息，以提高备课的准确性和效率。结合具体的教学目标和学生的学习情况，教师应精心构建教学支架。

以高中体育“行进间单手上篮”的篮球教学为例，这项内容是篮球运动中重要的投篮技术之一，上手难度较小，命中率较高，具有速度快、灵活性与稳定性强等特点。在教学中，要想让学生真正理解并灵活应用这一动作，教师需要关注学生对细节的处理与把控，例如在训练中强化行进间运球、跨步抱球、蹬地起跳与伸臂投篮等分解动作。正因如此，无论是在理论知识还是运动能力方面，教师都应着眼于这些运动细节。例如，在教学活动前利用学习通等教学软件发布“学前测”，以考查学生的理论知识掌握情况。同时，教师可以让学生上传自己的篮球运动视频，以此来判断学生的篮球动作是否标准、经验是否充足、运动习惯以及运动水平是否良好等。结合对学生具体学习情况的分析与总结，教师可以以此为基础开展针对性的教学设计。同时，在支架式教学实践中，教师可以设置学生独立探索与协作学习的环节，而指向理论与实践的学前测能够更好地进行教学引导，并科学合理地划分学习小组。

### （二）围绕学习需求，搭建多个支架，构建教学情境

支架式教学法与传统的教学方法不同，教师不能仅满足于向学生灌输具体的知识与技能，而是应在保障学生主体地位的基础上，提高学生的课堂参与度，引导学生全身心地投入课堂学习活动，保持学习的积极性与主动性。为了实现这一目标，教师需要为学生构建沉浸式、整体性的教学情境，同时，结合学生的具体学习需求及其在学习过程中遇到的困难，搭建有针对性的支架，循循善诱，帮助学生战胜困难，挑战自我，从而达成理想的教学目标。

例如，在“行进间单手上篮”这一技术动作的教学中，教师可以利用颇有激情的篮球竞技比赛调动学生思维的活跃性，并以此作为情境创设的基础。

首先，教师可以播放精彩的篮球比赛视频，并定格在篮球队员行进间单手上篮的精彩瞬间，提出问题：“同学们，如果这关键的一球交给你来投，你能投进吗？”

要想投出一个漂亮的球，需要注意哪些事项？做好哪些准备？”通过视频，学生能够直观地感受到篮球运动的精彩，从而更深切、具体地认识到“行进间单手上篮”在比赛中的重要性。同时，教师的提问提升了学生思维的活跃度，让学生能够沉浸在教师构建的比赛情境中，跟着教师的思路，积极主动地参与教学活动中。通过对比赛视频的观察、分析与思考，在回答问题的过程中，很多学生提出该教学内容中主要的基础动作，如用手指用力拨球，教师可以结合学生的回答进行优化补充，导入基本动作，让学生提前练习。

其次，在技术动作的指导过程中，结合学生的具体表现可以发现，很多学生在学习初期一味地追求投篮的精准性，而忽略了动作的规范性，这时，教师可以将“三步上篮”中的“走步”作为教学支架，让学生明白规范脚下动作的重要性，从而在训练的过程中保持动作准确，并兼顾流畅性与协调性。

最后，为了强化学生的细节处理，教师可以利用信息技术的优势为学生搭建学习支架，如将教学视频进行放大、放慢，让学生带着问题去思考，形成规范的初始印象，并通过反复的训练活动加深对所学新技术的理解，从而在改正问题、优化动作的过程中实现知识的内化与概念的独立构建。在此过程中，教师既要充分保障学生的主体地位，又要积极发挥自身的主导作用，在学生训练中常观察、勤调整，关注细节，强调重点，避免学生步入训练误区，影响学习效果。

### （三）尊重个性需求，保障主体地位，引导独立探索

在创设教学情境与搭建支架后，学生对体育技能已经有了初步掌握，运动水平也获得了一定程度的提升。在此基础上，教师可以逐步撤掉学习支架，给予学生自由探索与训练的空间，让学生自主练习。在自主练习的过程中，由于学生所具备的学习能力与运动基础不同，教师可以给出针对性的建议。例如，对于基础水平较高、学习能力较强的学生而言，教师就可以鼓励其脱离常规练习模式，思考如何提高动作的规范性和投篮的准确性；对于基础较差、学习能力有待提升的学生而言，教师可以给予其一定的思考和练习空间，培养他们独立面对困难、积极思考和解决问题的能力，从而从整体上提升教学效果。

以“行进间单肩上投篮”的教学为例，通过支架搭建与情境构建，学生已经对自身的学习需求进行了初步自我评价。在独立探索时，他们可以结合自身经验、学习需求以及教师的教学引导，选择适合自己的练习距离与方式。具体而言，对于基础较为薄弱的学生，在独立探索的初级阶段，可以通过运一次球或运三次球衔接三步上篮的方式来降低训练难度，通过这种循序渐进的方式取得理想的教育成果。同时，在自主探索的过程中，学生会遇到很多新的问题与困境，如命中率低，这其实往往是由于学生起跳投篮向前时速度过快，致使向上趋势过小，投篮线路不稳定造成的；还有一些学生在投篮过程中出现了球在空中飞行不后旋的问题，这其实是由于持球或出球时肘关节外展，投篮时手腕前屈不充分，习惯于用手指前屈代替手腕前屈所造成的……当诸如此类较为典型的问题出现时，教师不应急于告诉学生问题产生的原因，而是让他们通过不断地犯错、改正与优化，自主找到解决方法，从而提高学习成效。这不仅能够促进学生自主学习与思维能力的双重发展，还能为学生未来的体育学习提供强劲的驱动力。

#### （四）开展小组合作，促进互帮互助，实现共同进步

完成独立探索后，大多数学生生成了个性化的经验，且掌握了关键性的技能，这时，只要加大训练量就能提高学习效果。基于此，教师可以让学生以小组为单位，共享经验，互相监督。在分组的过程中，教师要尽可能遵循“组间同质，组内异质”的基本原则，让基础较好的学生带动基础较差的学生，构建一个学生相互沟通、积极探索的和谐课堂氛围，从而实现班级整体的共同进步。

例如，在“行进间单肩上投篮”的教学中，教师可以根据学生学前测的具体表现和独立探索阶段所呈现出的学习效果进行分组，一个小组6~8人，互相分享自己的运动经验与技巧，并以小组为单位积极解决组内成员面临的各种问题，这不仅有助于学优生在帮助同学的过程中提高自己的运动水平，还有助于学困生取得理想的学习成果。值得注意的是，当学生小组面临组内难以解决的问题时，可以经过整合交给教师，由教师发挥自身的主导作用，帮助学生突破学习与训练的困境。同时，教师需要将小组内部存在的问题进行归纳总结，将典型问题在课堂上进行详细讲解。

#### （五）做好收尾工作，开展综合评价，提升评价效果

教学评价是教学活动的重要组成部分，也是教师调整教学设计的重要依据。教学评价能够直接反映学生的知识与技能掌握情况，对学生展开个性化的学习有着不容忽视的影响。正因如此，为了提高教学评价的实践效能，教师需要促进评价内容的综合性与评价体系的多元化，真正为课堂教学做好收尾工作。

以“行进间单肩上投篮”的教学评价为例，教师可以采用教师评价、学生自评与组内评价相结合的方式，对学生进行综合性评价。首先，教师可以开展与教学内容有关的游戏或竞赛活动，根据教学要求对学生的表现进行评价。其次，教师可以给予学生明确的评价内容和评价标准，让学生根据自己的课堂表现和学习情况进行自我评价。最后，教师可以引导学生小组以评价标准为依据进行互相评价，并将自我评价与他人评价进行比较，从而全面了解自己的运动技能掌握情况，然后以此为基础进行纠错、改进与巩固，以取得良好的训练成果。

#### 结语

综上所述，在新课程改革纵深发展的背景下，优化体育教学方式方法非常重要。正因如此，作为高中体育教师，需要树立创新意识，积极探索科学的教学策略。支架式教学法的实践应用有助于体育教学实效性的提升，体育教师应认识到这一理论在促进学生自我发展、激发学生兴趣以及增强学生动力方面的价值，在具体的教学设计中，从学生的学习需求与“最近发展区”出发，遵循“支架构建—情境创设—独立探索—小组合作—效果评价”的教学流程，保障这一理论真正在实践中发挥奇效。

#### 参考文献

- [1] 毛振明，于素梅. 体育教学方法的选择与运用[J]. 中国学校体育, 2009(07): 10-12.
- [2] 张建华，高嵘，毛振明. 当代美国体育课程改革及对我国的启示[J]. 体育与科学, 2003(01): 12-15+29.
- [3] 石华. 体育游戏教学法在高中体育教学中运用的现状分析与对策研究[J]. 考试周刊, 2022(35): 60-65.