

分层训练法在高中体育训练中的运用策略探究

黎晓龙

(重庆市綦江中学 重庆 綦江 401420)

[摘要]随着教育教学体制的改革不断深化,通过有效的方式方法促进学生综合素质的养成已经成为教学的关键内容,而高中体育训练改革也逐渐成为当前学校内部及家长学生关注的主要问题。在新的历史时期,通过有效的训练方式,不断提升学生的身体素质,不仅可以有效的促进学生学习能力的进步,同时也能帮助学生舒缓压力,在训练中认识到自己的闪光点,从而更好地实现身体与知识教学平稳推进。

[关键词]分层训练法;高中体育训练;具体运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.042

引言

随着教学改革的进行,我国的教育事业不断发展完善,传统的文化课挤占体育课的现象很少出现,体育教学这一类差异性很强的教学科目也有了更加科学的教学方法。分层教学法在素质教育的基础上,尊重每一个学生的个体差异和特长,针对性地进行培养和教学,重点解决学生的实际情况和需求,制订新型的教学方法和教学计划。分层训练法在高中体育教学中的应用需要高中的体育教师进行教学计划的调整 and 教学思路的改变以及教学内容的补充,更多的是保证学生有竞技精神和合作精神,教学的过程中引导不同学生进行各自方向的进步和创新,通过体育教学来培养学生积极乐观的态度,正视学生存在的差异,针对这些差异进行有效训练计划的制定。

1 高中体育训练在体育教学中的重要性

开展体育分层训练的方式,不仅能够让学生以实际训练的方式进行体育的训练感悟,同时也能有效的引导学生逐渐重视体育训练在体育教学的重要性,加深学生对于体育知识的认识,也让学生更好的锻炼自己的身体,实现综合素质的有效提升。另外高中体育训练的有效实现,不仅能够全面增强学生对于体育训练的认识,同时也能让学生通过不同的体育训练内容,对身体的不同位置进行训练,增强学生的学习能力,更好地发挥中学生体育训练的主观能动性,发挥体育训练的作用。当前高中体育训练主要有两个方面,一个是针对体育特长生的针对性训练内容,另一方面是针对应届普通学生的训练。对于体育特长生的训练引导,更多的是让体育特长生在长时间的训练中,养成体育训练习惯,最终以优异的成绩完成体育考试。而对于普通学生而言,基本上体育训练内容都是以传统的训练式体育项目为主,没有具体且具有针对性的项目内容,更多的是让学生在训练的过程中掌握体育运动的主要内容,锻炼身体体质,从而更好地实现教学质量的稳步提升。

2 分层训练法在高中体育训练中的运用策略

2.1 优化分层训练

高中的体育教师进行分层训练的过程中要不断进行优化,高中学生的身体素质差异是很大的,除了对学生的身体素质进行充分了解外,高中的体育教师还需要对学生的身体健康情况充分掌握,高中的体育教师要想做到因材施教和分层训练,需要提升课堂教学的有效性,消除学生对自身的不自信和恐惧心理。例如自由泳教学过程中,有的学生天生怕水,男生和女生对这项运动的关注程度也不同,自由泳需要较强的身体素质,女生可能无法全部完成一百米自由泳的训练,因此高中的体育教师可以组织男生进行自由训练,让学生之间互相传授经验,先保证所有学生都能初步完成游泳动作,教师在一旁指导。部分女生除了身体素质的原因,也很难克服自身的心理障碍,高中的体育教师教学过程中可以关注学生的面部表情和小动作,可以通过一些笑话和注意事项的讲解消除学生的紧张感和窘迫感,对这些女生进行集中指导,耐心讲解动作要领。高中体育教师要融入学生,了解这

个年龄段的学生喜欢什么,可以为他们播放一些明星游泳的视频或者是过去视频,消除紧张心理,逐步进入训练状态,这是因材施教的具体表现,良好的分层训练方法可以拉近师生距离,高中阶段是充满无限可能的时期,积累下的经验可以帮助他们转化成竞争优势。

2.2 结合学生状况特点,有效开展强化训练

学生与学生之间天然存在不同和差距,在高中阶段进行分层教学,不仅需要对学生进行针对性的训练,还有结合学生的不同特点,组织开展强化训练。针对身体素质较好、潜力较好的学生,教师可以有目的地将符合此条件的学生树立为标杆,对其他学生形成示范和引领。而对一些体育能力较差的学生,教师可以进行基础技能的训练,通过逐步提升训练的强度,带动学生体育综合能力的提高。

体育基础、体育技巧、体育综合能力的提升,不是一朝一夕就能完成的,它需要学生不断练习,需要教师不断讲解,并根据学生的不同状况不断调整自身的教学计划。以强化学生的身体素质为起点,指导不同体育状况的学生逐步完成对自身体育能力的提升。

2.3 制订针对性计划

高中的体育教师对学生进行了分层之后,可以针对不同层次的学生进行针对性教学计划的制订,那些体育基础好、运动能力强和锻炼积极性高的学生,高中的体育教师注重学生专业性的锻炼,可以在教学过程中定期组织比赛,来督促学生快速提升,在实战当中找出自己训练存在的问题和不足,也能更好地领悟竞技精神。那些基础一般,但是有高涨的学习热情和提升需求的同学,高中的体育教师可以进行分组,用游戏的方式来安排学生进行学习,主要的目的是巩固学生的基础,又不安排太难的内容导致学生学习热情的消减,更多让学生在游戏类型的体育训练当中找到学习的热情,保证学生技能的巩固。最后针对基础差、并且在体育方面没有兴趣的学生,高中体育教师的主要教学目的转变成提升学生身体素质,追求将体育当中的竞技精神带到学生生活当中,舒缓学生学习压力。

结束语

分层训练可以帮助学生制订更加合理的训练计划,提高体育教学的有效性,高中的体育教师需要不断反思和总结教学过程中出现的问题,完善分层训练法。高中时期的学业压力很大,学生面临着升学的压力,大部分都会出现紧张焦虑的情绪,适当的体育锻炼对学生精神状态的健康有很大的促进作用,高中的体育教师要根据学生实际情况进行教学计划的制定。

参考文献

- [1] 马艳丽. 分层教学法在高中体育教学中有效运用策略[J]. 当代体育科技, 2015(5): 122+124.
- [2] 谢开华. 分层教学法在高中体育教学中有效运用的策略[J]. 当代体育科技, 2016(3): 52+54.
- [3] 范莉莉, 陶士俭. 浅谈分层训练法在高中体育训练中的运用[J]. 体育时空, 2018(14): 141.