

# 新课程理念下关于高中体育教学模式思考

房阳

长春市十一高中北湖学校

**[摘要]**在高中体育新课改背景下,学校可采用“选项+分层”的教学模式,按照学生的体育学习兴趣、体育技能掌握状况和教学条件,组织开展高中体育课选项教学,以实现课堂回归学生的教育目标。文章分析在体育新课改背景下开展高中体育课“选项+分层”教学的基础条件,系统化论述以“选项+分层”为基础框架的高中体育课选项教学机制,并结合案例提出相关思考。

**[关键词]**选项+分层;新课改;高中体育课;选项教学;实践机制

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.958

体育课程是高中教育体系中最重要的重要组成部分,对高中生来讲是非常有帮助的,具体主要体现在以下几个方面:首先,对学生的身体健康非常有帮助。高中阶段的学生年龄一般在15~19周岁,而这个年龄段正是学生生长发育的关键时期,所以在这个时候让学生进行体育锻炼,不但能增强他们的身体素质,还能提高他们的身体健康水平。其次,能缓解学生学习上的压力。体育锻炼能够帮助学生释放压力,让他们能有更好的心态面对学习。最后,还能帮助学生养成良好的学习和锻炼习惯,帮助他们在正确的学习习惯之下,更加健康地学习和成长。在体育新课改背景下,学校采用“选项+分层”的体育教学模式,打破了传统以班为基础的教学方式,使不同学习兴趣、基础的学生能自由选择适合自己的体育课程,有效调动了学生参与体育学习的积极性,实现了学生体育技能、综合素质与个人兴趣的全面发展,充分适应了高中体育教学的多元诉求。

## 一、高中体育课“选项+分层”教学的基础条件

为顺利推进“选项+分层”教学,教师需要改进教学理念,整合体育教学资源,优化体育课程结构,为学生提供自主选择体育学习内容的空间。

(一)丰富“选项+分层”教学内涵,积极转变体育教学理念

“选项+分层”教学模式是对传统教学体系的优化与完善,通过将课堂选择权交还学生,实现了体育教学的最佳成效。第一,“选项”指学生可自主选择学习项目。教师对学生的体能素质、体育学习兴趣等基础信息进行全面收集、合理评估,结合体育教学项目开设情况,允许学生结合个人实际选择合适的学习项目,从而形成以学生为主体、以兴趣为导向的体育教学体系。第二,“分层”指由教师综合学生的基本状况、选择意愿和学习能力等因素,对学生进行科学合理的分组,并采取针对性、差异化的体育教学方案。这一教学模式将学生兴趣选项与动态分层有效融合,既实现了学生兴趣培育与体能素质培养的优势互补,也有利于学生养成体育核心素养。

(二)整合“选项+分层”教学资源,多维度支持体育教学

高中体育课选项教学既有助于培养学生养成良好的体育锻炼习惯,增强学生的体育学习意识,也有助于体育教师充

分发挥自身专长,全面提升体育教学效能。学校要想应用好该教学模式,需要具备以下条件:第一,要具备相对完善的体育场地和设施。应综合校内体育资源状况合理开设体育选项课,做好校内体育场地、锻炼资源的改造与开发,为开展“选项+分层”教学创造良好条件;第二,要打造结构合理、专长多元的体育教师队伍。学校要定期组织教师参与相关体育项目的技能学习,通过强化体育教师的专业技能全面助力体育选项教学;第三,要具备相对成熟的“选项+分层”体育教学系统。学校要配备良好的体育数据平台,能够对学生的体育数据信息进行全面收集、智能分析和精准分类,并综合学生的学习状况给予科学选项及分层建议。在体育选课系统中,学校要向学生清楚地介绍不同课程的教学时间、教学要求、师资情况和教学评价等内容,为学生提供透明、清晰的选课方案。

## 二、高中体育课“选项+分层”教学的实践路径

在新课改理念指引下,学校要从不同维度分析、了解学生的基本状况,采用差异化、个性化的体育教学策略,激发学生形成良好的学习动机和明确的学习意向。

### (一)精准收集数据信息,做好选课动员

在目前的高中体育教学中,教师并没有根据新课标的要求对体育教学的方法进行创新,仍然采用传统的锻炼模式,不仅单一,还缺乏活力,导致很多学生都没有深刻认识到体育运动和锻炼的好处,缺乏正确的锻炼意识。所以在这种情况下,我们必须对高中体育教学模式进行改革,要采用新的教学方法和理念进行体育教学。

学校要以学生基本情况为前提,以学生自由选项为基础,以教师分层为补充,鼓励学生按照兴趣选择体育项目。一方面,要精准收集学生的体育数据信息,确定学生分层依据及选项班的开设方案。教师应借助智慧技术与媒介,对高中学生的实际体能状况、体测成绩和课堂表现等内容进行详细评测与智慧分析,对学生进行科学、动态的分层。另一方面,要做好学生选项申报前的动员与答疑工作,引导学生精准、客观地表达个人体育学习诉求。教师要针对学生的体育学习兴趣,综合校内体育教学条件,最终确定选项班的具体开设方案。

### (二)立足体育教学实际,做好动态调整

学校要针对体育教师的特长优势、校内场地设施条件,

详细汇总学生的体育学习兴趣需求,合理开设体育选项课程,确保学生在同年级内自由流动、自主参与学习。第一,为稳固学生的体育学习选择,减少学生课程选项的盲目性与随意性,体育选项班教学可以采取“试听”的模式引导学生体验课程教学内容,以便学生进一步确定是否坚持选择项。对于部分学生选择过于集中且规模过大的选项班,可以采用成绩评价、随机抽签等方式,合理引导学生选择选项课程。第二,要以年级、学校为整体,统一调整选项班开展状况与教师配置,有效保障高中体育选项课的教学质量。针对相对小众的项目,可通过开设“大类选项”的方式兼顾学生体育选项需求与实际教学能力匹配。比如,针对学生对太极拳、太极剑和武术等运动的学习需求,可以开设统一大类课程进行选项教学。

### (三) 创新体育教学方法,延伸课堂空间

学校要根据学生的体育学习兴趣、运动热情和体育素质等基础来确立教学方案,通过创新选项课教学方法突出分层导向,增加体育课堂的趣味性。第一,要鼓励学生成立相关社团或协会,将专项社团与选项课程融合,进一步延伸学生体育学习的空间,补充和配合选项课教学。第二,要重视做好课堂教学法的改造与优化,增强教学的趣味性,增强课堂对学生的吸引力和感染力,解决学生选择不明确或选择困难等问题。第三,要将分层与选项课教学有效融合,提高选项课教学质量。在体育选项班中,学生的学习基础存在一定差异。以篮球教学为例,学生对篮球运动的喜爱度较高,但对篮球历史、技战术等内容缺乏深度了解。教师以“选项+分层”教学法为基础,既可以激发学生的篮球学习兴趣,也可以全面加深学生对篮球的认识。比如在“运球上篮”教学时,教师可以根据学生的篮球水平,分别设置绕杆运球上篮、无障碍运球等差异化学习任务,增强学生学习训练的实际获得感。

## 三、新课改背景下高中体育课“选项+分层”教学的实践思考

以“选项+分层”为基础创新高中体育课,既是对教学模式的重塑,也是“以学生为本”理念推动下的有效尝试。然而,不同高中的体育教学条件存在差异,为稳步推进该模式的实践应用,本文综合高中体育教学案例提出了以下注意事项。

### (一) 应用案例解读

由于学生按照兴趣选择体育项目,同一选项班内学生的身体素质、技术水平存在严重差异。因此,教师应根据教学内容、学生体育技能状况针对性地开展分层教学,确保学生均能有所收获。以排球课程为例,教师可以排球操导入,有效激活学生的学习热情。完成课前热身后,教师可组织学生进行一分钟自垫球练习,引导学生进一步了解排球垫球技术为后续开展分层教学提供基础。教师可根据学生排球技术的基础,按照较难、一般、容易等标准对学生进行分层;将基础相对较差的学生统一划分为“容易”组进行教学,组织

开展一抛一垫练习,降低排球学习难度;针对基础一般的学生组织开展对垫练习,改善学生对排球动作要领的学习与掌握;针对基础较好的学生组织开展三角垫球练习,重点引导学生理解和运用所学的知识与技能。教师对选项班学生进行课堂分层教学,可使不同技术水平的学生均能在课堂上有所收获,实现体育学习兴趣与学习习惯培养的一体融合。

### (二) 注意事项

为取得理想应用成效,高中体育“选项+分层”教学需要根据不同年级学生的基本情况,合理规避选课、评价和教学等不同步骤的应用风险,综合校情、学情制订教学方案。第一,合理把握教学导向,重视体能与技能的协同训练。教师在开展“选项+分层”课程教学时要将体育项目学习与体适能教学相融合,确保学生体能顺利达标,并为学生提供多元化选择,使学生通过参与“选项+分层”课程教学既能掌握感兴趣的体育项目,也能实现体育技能学习与健康体能的整体提升。第二,要稳步推进“选项+分层”教学,确保平稳过渡。学校要先选择条件相对成熟的年级进行试验,在形成符合学校实际的“选项+分层”教学模式后再进行校内推广,通过不断增设选项课程逐渐扩大体育选项课程教学的规模。第三,坚持学生选择与学校调控相结合的原则。在学生选择体育学习项目时,学校可发放选择表,允许学生按照兴趣度依次填写三个选项,再根据学生的学习状况、体育教学条件合理分配选项班人数。在对选项班学生进行评价时要注重结合体育项目实际,制订差异化评价方案。

### 结语:

学校在体育新课改背景下实施“选项+分层”的教学模式,为不同学生提供可选择的体育教学项目,既是尊重学生基本情况的科学举措,也是培育学生体育学习兴趣及体育核心素养的关键体现。因此,学校应将学生选项与课堂分层有效结合,通过设置难度不同、评价标准不同的教学方案,充分发挥体育选项课教学的应用优势,实现该模式的最佳应用。

### 参考文献:

- [1]刘曙亮,张一丹,王守钧.高校公共体育气排球选项课应用动态分层递进教学模式的实验研究[J].浙江师范大学学报(自然科学版),2019,42(01):110-114.
- [2]毛振明,于素梅.思考解析“教会、勤练、常赛”——“体育走班制教学”是保障“教会、勤练、常赛”的正确教学模式[J].体育教学,2021,41(1):4-9.
- [3]孙东山.体育教学中实施分层教学模式创新——评《当代中国体育社会分层理论研究》[J].中国高校科技,2019(9):108.
- [4]王柏利.太极拳统筹教学方法的提出及其实践路径研究——以河南理工大学公共体育选项课陈式太极拳精要18式为例[J].中国学校体育(高等教育),2017,4(10):66-70.