

高中体育教学中分层训练方式的应用研究

黄海红

山东省济宁市邹城市第二中学 山东济宁 273500

摘要:高中体育教学过程中,传统单一化教学模式无法兼顾学生主体差异性,适时融合分层训练模式可有效提升其育人效能。本文聚焦于高中体育教学,深度分析分层训练模式的实践途径,探究其在教学中存在的各类问题,进而提出以生为本的应用路径,旨在提升高中体育教学育人质量,推动学生身体素养和体育技能的全面发展,为高中体育教学创新变革提供有益参考。

关键词:高中体育;分层训练;实践路径

高中阶段是学生身心发展的重要时期,体育教学在推动学生全面健康发展中占据重要角色。但是,传统高中体育教学活动单一且固化,没有重视学生身体素养、个人能力和兴趣爱好等方面的差异性特征,导致体育教学成效不佳。伴随教育理念革新发展,个性化教育成为教学领域的主流,分层训练模式也是基于个性化教育理念提出的一种育人模式,着重满足学生学习需求,围绕学生实际开展针对性教学,方可提升学生学习成效。高中体育教学中融合分层训练模式,不仅能提升体育教学效能,还可增进学生身体素养,有效培养学生对体育活动的热爱与兴趣,为学生树立终身体育意识奠定坚实基础。对此,深度探究高中体育教学中分层训练模式的应用有着十分重要的现实意义。

一、高中体育教学中分层训练模式应用的重要意义

(一) 尊重个体差异,促进个性化发展

高中阶段的学生在身体素养、运动技能、兴趣爱好等方面良莠不齐,多局限于生理发育、成长环境等因素。传统单一教学忽视学生个体化特征,教师在教学阶段设定统一的育人目标与内容,致使身体素养较好的学生无法深度锻炼,不能刺激原有的运动潜能;身体素养薄弱的学生跟不上进步,逐步丧失对学习的自信心。分层训练模式旨在将学生划分为不同层次,并为每个阶段的学生设定适宜的教学目标、学习内容和训练方法。比如,为学习能力基础层学生设计简单的技能训练,帮助学生树立学习自信心;为学习能力优异的学生安排高强度训练和竞技模式,满足学生多元需求。此种因材施教的模式,可让学生在适合自身的节奏中进步,真正做到学生全面发展的育人目标,为个性化学习夯实根基。

(二) 刺激学生学习兴趣,提升课堂参与度

兴趣是学生参与学习的不竭动力,传统体育课堂中,部分学生因无法达到教师要求,不能领略成功的喜悦,逐步丧失对体育学习的兴趣,或是产生厌学心理。分层训练模式借助不同类型的教学目标,让学生在学习阶段收获成就感。基

础层学生掌握简单动作后,会因为自己能做到而提升兴趣;中等层学生打破技术瓶颈时,会因为自身进步产生不竭动力;优秀层学生在对抗中获胜,会因为持续超越始终保持昂扬热情。另外,分层训练内容与方法呈现多元态势,可满足不同学生的学习需求,使得学生从“要我学”转变为“我要学”。课堂参与度的提升,不仅让体育课堂更具活力,更能培养学生的主动学习意识,为终身体育习惯的养成奠定基础。

(三) 夯实教学效能,贯彻素质教育理念

高中体育教学核心要义在于提升学生身体素养和运动技能,分层训练模式适配于上述诉求。对于基础层学生而言,设定针对性训练活动,有效改善肢体协调能力和运动能力;对于中等层和优秀层学生而言,专项训练会使体育竞赛水准更上一层楼。由此看出,分层训练会让不同阶段学生综合素质获取实质性进步,进而规避传统教学过程中存在的弊端。对此,分层训练重视团队协作、竞争意识、抗挫折能力的培养,与素质教育“促进学生全面发展”的要求高度契合。例如,在分组训练中,学生需相互配合完成任务,培养协作精神;在竞技对抗中,学生需学会面对胜负,提升心理素质。这些能力的培养,让体育教学超越“技能传授”的范畴,成为素质教育的重要载体,推动教学质量向“育人”层面深化。

(四) 实现教育公平,助力体育教学改革

教育公平强调每位学生均可获取教育资源和机会。体育教学过程中,单一化教学模式看似同等,实则对不同层次学生产生隐性不公平:即不能满足学生个性化发展需求。分层训练为学生提供适配的教学支持,对学习能力较差的学生加以指导,让学习潜能突出的学生突破自我,使得每位学生均可在学习中享受同等的发展机会,继而展现因材施教的教学理念。分层训练对教师育人能力、教学设计和教学进步把控有着严格要求,推动教师从“知识传授者”转变为“个性化指导者”,倒逼体育教学从“标准化”向“个性化”转型。这种转型符合新时代教育改革的方向,为高中体育教学

注入新活力,推动体育教学体系不断完善和发展。

二、高中体育教学中融合分层训练模式存在的问题

(一) 层级标准科学性 with 全面性不足

高中体育教学中融合分层训练模式,对其层级设定标准存在显著缺陷。很多教师大多结合学生体测成绩或是身体素质完成打分,并未重视学生运动兴趣、学习态度和心理等核心要素。比如部分学生学习基础较差,但对各种球类运动有强烈兴趣和潜在天赋,受限于单一化核定基准,被分配至基础层级,致使学生学习兴趣被压制;部分学生虽短期内体测成绩良好,但丧失对学科学习持续性,仍被纳入中等层和优秀层,无法适应训练节奏。此种片面化分层标准,致使分层结果和学生实际相悖,不能做到因材施教的初衷。

(二) 育人内容分层未展示针对性和梯度

分层教学实施阶段,育人内容的层级设计多趋向于形式化。一是不同层级的训练内容无明显差异,基础层和中等层训练内容和训练难度相差不大,导致基础层学生“吃不下”、中等层学生“吃不饱”的情形出现。比如,针对篮球项目训练,对于基础层和中等层学生设置同等的运球和投篮训练,没有按照基础层学生特性设置更基础的控球训练,也未为中等层增加战术配合内容。二是内容分层缺乏递进性,各层次之间没有形成合理的梯度衔接,学生在层次调整后难以快速适应新的学习内容,影响学习连贯性。此外,部分教师忽视学生的兴趣差异,统一安排训练项目,导致学生参与积极性不高。

(三) 教学评价模式单一且动态性缺失

教学评价是完善分层教学的关键环节,就当前的情况来看,高中体育分层教学评价体系存在显著问题。第一,评价模式较为单一,多以终结性评价为准,更关注学生体测成绩,没有强化学生学习过程、进步跨度和参与积极性等方面的评价。比如,以期末八百米成绩衡量学生学习效能,不关注学生在一学期内的耐力提升幅度和投入训练强度。第二,评价模式单一化,尚未根据不同层级学生设定差异性评价目标,对基础层学生用优秀层的标准评价,容易打击其自信心;对优秀层学生评价标准过低,则难以激发其进取动力。第三,评价结果缺乏动态反馈,教师未及时将评价结果用于调整分层和教学策略,导致分层僵化,无法适应学生的发展变化。

(四) 教师分层教学能力欠缺

分层教学对教师专业能力和投入力度提出更严格的要求,部分高中体育教师无法满足。一是部分体育教师缺少系统性学习,无法理解分层教学理论和实践深层内涵,对如何科学分层、设计分层内容、实施分层指导等缺乏清晰思路,

导致分层教学停留在表面。二是高中体育班级人数较多,通常一个班级有40-50名学生,教师在课堂上需同时关注多个层次学生的训练情况,难以做到对每个学生进行针对性指导。例如,在分组训练时,教师往往只能重点指导某一层次学生,其他层次学生易处于“放羊”状态,影响教学效果。此外,教师还需承担备课、考核、组织活动等工作,精力有限,难以深入研究分层教学的细节问题。

三、高中体育教学中分层训练的应用路径

(一) 贯彻落实以生为本理念,实行因材施教战略

高中体育教学过程中,教师要牢固以生为本的育人理念,着重强调学生在教学环节的主体地位。深度探究不同学生的学习特性和兴趣爱好,尊重学生个性化特征。实际教学过程中,践行因材施教理念,结合学生不同情况设置个性化教学内容与途径。比如,学生对篮球训练十分感兴趣但基础较差,教师可在学习中重点用于篮球基础技能训练,并在一旁适时指导与鼓励;对于身体素质较好、运动能力强且对足球有浓厚兴趣的学生,教师可安排更具挑战性的技战术训练,满足不同学生的学习需求。

(二) 科学划分训练内容,合理设定育人目标

第一,设置不同类型的教学目标。按照班级学生能力划分,设定更具差异性的育人目标。基础层学生的学习目标侧重于学习兴趣和基础运动习惯养成,掌握简单的训练知识和运动技能,有助于提升学生身体素养。如学习基础的跑步姿势、运动体操等等;对基础能力中等的学生而言,除了上述训练内容外,还要进一步锻炼学生技战术意识和团队协作能力,如能熟练掌握篮球运球技巧、传球和投篮技能,并在篮球竞赛中熟悉各种技战术;对学习能力强、优秀的学生而言,教学目标则是追求更高水平的运动表现,培养专业的体育素养和竞技能力,如在足球比赛中能够运用复杂的战术配合,具备较强的比赛分析和应对能力,为参加更高级别的体育竞赛做准备。

第二,科学划定分层训练项目。根据不同层次学生的教学目标,设计相应的分层训练项目。基础层学生可以安排一些简单、趣味性强的训练项目,如短距离慢跑、简单的游戏活动(如跳绳游戏、踢毽子游戏等)、基础的拉伸练习等,以激发学生的兴趣,提高他们的参与度;优秀层学生则进行具有一定难度和挑战性的训练项目,如中长跑训练、篮球的战术配合练习、足球的传球组合练习等,帮助他们提升运动技能和身体素质;拓展层学生开展高强度、高难度的专项训练和实战演练,如田径的专项速度和力量训练、篮球的对抗性比赛训练、足球的模拟大赛训练等,满足他们对高水平

体育训练的需求,提升他们的竞技水平。

第三,为学生提供个性化学习资源和服务。除了必要的分层项目训练,教师还会依据学生诉求制定个性化资源。对于基础层学生而言,可推荐科普类书籍、或是基础性运动教学视频,助力学生了解体育相关知识和运动技巧;优秀层学生为其提供更专业的训练计划和战术分析资料,拓展学生认知和视野,促进学生对体育技能和技战术的深度理解;拓展层学生则提供高水准赛事的分析视频、专业运动员的训练计划以及成功经验,使得学生获取最前沿的训练模式,为其高水准发展提供支持。

(三) 多元化学习模式融合,提升学生个人能力

第一,针对基础层学生的训练模式。基础层学生因自身因素和运动机能影响,致使自身体力较弱,在训练过程中更注重基础动作规范性和精准度。教师可选用直观教学法,借助动作示范、技术讲解、分解动作等形式,便于学生清晰掌握每个动作的技术要领。比如,传授学生跑步动作时,教师可先进行正确的动作示范,随即将动作分解为跑步姿势、摆臂动作、脚步蹬地动作等等,一一详细化讲授,然后让学生跟着模仿练习。同时,科学选用多媒体资源,如播放基础教学视频,便于学生直面各类分解动作。实际训练过程中,为学生预留充足的训练时长,及时纠正其错误姿势,积极鼓励学生参与实训,引导学生树立学习自信心。

第二,针对优秀层学生的训练方式。优秀层学生已经具备一定的基础,在训练过程中可适度增加多元学习模式。组织学生以小组为单位练习,如篮球小组的战术配合训练,继而让学生在小组中相互学习、沟通交流、团结协作,一同完成训练预期目标。依托于小组合作,逐步培养学生团队精神和沟通能力。此外,设置更具探究性的训练任务,诱发学生深度思考。比如,在足球训练中,提出如何在比赛时有效传球,运用小组合作的传球技术突破对方防线,利用比赛分析视频、讨论交流等形式,寻求解决办法,并在实践中论证和优化,有助于提升学生技战术实力和解决问题的能力。

(四) 实施全面教学评价,合理设定层级标准

第一,制定分层评价标准。按照不同层级学生的教学目标和训练内容,设定更科学的评价标准。基础层学生更关注其学习态度和参与度,以及对基本体育知识和技能的掌握情况。例如,评价学生是否积极参与课堂训练,是否能够正确完成基本的体育动作等;优秀层学生的评价标准除了技能掌握和身体素质提升外,还应注重学生在团队合作、战术运用等方面的表现。比如,评价学生在篮球比赛中团队配合的默契程度、战术执行的有效性等;拓展层学生的评价则更侧重

于竞技水平的提高、比赛成绩以及体育精神的体现。例如,评价学生在高水平体育赛事中的表现、比赛成绩的进步情况以及面对困难和压力时的坚韧精神等。

第二,采用多元化评价方式。除了传统的考试和技能测试外,采用多元化的评价方式。包括学生的自我评价、小组互评、教师评价以及过程性评价等。学生自我评价可以让学生对自己的学习过程和成果进行反思和总结,发现自己的优点和不足;小组互评可以促进学生之间的相互学习和交流,培养学生的批判性思维和团队合作精神;教师评价要注重全面性和客观性,既要关注学生的学习成绩,也要关注学生的学习过程和努力程度;过程性评价则通过记录学生在课堂训练、课外练习、比赛活动等过程中的表现,对学生的学习进行动态评价,及时反馈学生的学习情况,激励学生不断进步。

结束语

综上所述,分层训练方式在高中体育教学中的应用具有显著成效。通过实施分层训练,能够充分尊重学生的个体差异,为每个学生提供适合其发展水平的体育学习机会,使学生在体育课堂中都能有所收获、有所进步。它不仅提高了学生的身体素质和运动技能,还激发了学生对体育的兴趣和积极性,增强了学生的自信心和成就感,促进了学生的全面发展。在实际教学过程中,教师应不断探索和完善分层训练方式,根据学生的实际情况灵活运用,充分发挥分层训练的优势,为高中体育教学注入新的活力,培养出更多具有健康体魄和良好体育素养的学生。

参考文献

- [1]周涛.运用分层训练法优化高中体育教学[J].冰雪体育创新研究,2025,6(07):55-57.
- [2]张腾.分层训练法在高中体育教学中的实施路径思考[J].当代家庭教育,2025,(04):71-73.
- [3]谭家鹏.高中体育教学中分层训练法的应用策略研究[J].教师,2025,(03):107-109.
- [4]林荣锐.高中体育教学中分层训练方式的应用研究[J].高考,2024,(31):171-173.
- [5]张攀强.高中体育教学中分层训练法运用研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(17):127-129.
- [6]吴云朋.分层训练法在高中体育教学中的应用与优化[J].体育世界,2024,(04):75-77.

作者简介: 姓名: 黄海红, 性别: 女, 生于 1983 年 8 月, 民族: 汉, 籍贯: 山东济宁邹城人, 职称: 中学一级教师, 学历: 本科, 研究方向: 体育与健康。