

体教融合背景下高中体育分层教学专项化的实践研究

曹 聪

(上海市张堰中学 上海 201500)

摘要: 分层教学法, 针对研究对象(本文将高中生作为研究对象)所存在的问题, 按照分层教学的方式, 进行专项化的教学, 与“因材施教”的教学理念不谋而合。近些年来, 分层教学法已经引起了很多教育专家以及教育工作者的关注, 也逐渐在一些地方推行实施起来, 对于改善高中生的身体素质, 提高高中生的锻炼兴趣, 树立“终身锻炼”的意识有了非常明显的促进作用, 但在实施过程中还存在很多问题亟待解决。本文针对分层教学法在高中体育教学中存在的问题进行分析, 提出相应的实践策略, 作为引玉之砖, 供广大的教育工作者参考。

关键词: 分层教学法 高中体育 专项化教学

中图分类号: G632.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.32.061

分层教学, 从字面意思理解, 就是将运动“处方”与分层教学相结合, 从而进一步提高体育教学的效率, 更有效地提升高中生的身体素质。所谓分层教学, 即是指根据高中生的身体基础条件等将高中生进行合理的分层, 针对每个层次设置不同的教学目标以及教学办法, 按照现今高中生的体质基础以及兴趣爱好制定个性化的教学方法。教学解决了教学中“不对症”、没有针对性的问题, 分层教学符合现在的教学资源情况, 解决了教学需要“一症对一方”工作量巨大、可操作性差的问题。这两者有机结合起来, 能充分调动学生的积极性, 培养他们不同的体育技能, 从而真正达到让学生主动进行锻炼, 增强自身身体素质的最终目标。本文以“排球”运用为例, 进行探讨。

一、分层教学在高中体育课上的作用

(一) 引起学生对体育锻炼的重视

梁启超有云“少年强则中国强”, “强”意味着强大。何为强大? 就高中生来说, 学习好是强大, 身体素质过硬是强大。我们一直说“身体是革命的本钱”, 拥有良好的身体素质, 能让我们在学习和工作保持充沛的精力、高度的注意集中力, 所以, 身体素质好, 是我们能够高效率学习和工作的基础, 必须引起教师和学生的重视。分层教学法能找出学生在身体素质方面的缺陷, 进行针对性的训练和加强, 有效地引起学生的重视, 明确身体素质提升的要求, 引导学生养成良好的

锻炼习惯。在分层教学模式下, 我们会设置阶段性的训练以及目标, 学生通过自己的努力达成每一个小目标, 不仅提高了体质, 还能充分感受到成功的愉悦, 有助于学生养成体育锻炼的习惯。

(二) 调动课堂积极性

高中阶段, 学生们需要去应对高考这一人生中第一次最重要的考试, 课业负担和课业压力都非常大, 加之大部分高中对教师都有升学率的考核, 使得从教师到学生普遍不重视体育课, 有些学校的体育课被“主科”的教师占用来上学科的课程, 上午的大课间也用来写作业写试卷, 体育锻炼的时间被极大压缩。实施分层教学, 能依据学生自己的兴趣点来开展体育教学, 实现对个人兴趣的极大满足, 从而提高课堂积极性, 使学生成为课堂的“主角”, 促进专项化体育教学的开展。

(三) 提升学生身体素质

不管是调动学生学习体育的积极性还是提升学生的锻炼意识, 最终都是为了提高学生的身体素质。传统的体育教学方式, 对全体的学生采用同样的体育项目、同样的教学方案、同样的教学进度安排, 严重忽视了每个学生本身的身体素质的不同, 存在“拔苗助长”“削高就低”等各种不良现象。分层教学法, 就像是医生开具的一个处方, 针对薄弱的地方进行提升, 弥补了学生在某一方面的缺陷, 补齐短板, 从而

让学生的身体综合素质得到全面的提升。

二、针对排球专项练习进行的分层教学实操

(一) 准备阶段

所谓分层教学,就像医生开具处方一样,需要对患者进行“望”“闻”“问”“切”,从而了解患者的医学表征以及发病原因,并针对性地开具个性化的处方,我们在教学中,也要通过相应的测试和调查,了解学生的身体素质状况以及兴趣特点,为分层教学的开展提供准备。就排球运动来说,主要锻炼学生以下几个方面的能力:肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、平衡性、核心稳定性、灵敏性、速度、支持系统(如心肺功能、代谢功能等),如表(1)所示,每种能力都有其发展的窗口期。

身体素质	女	男
耐力	生长发育的峰值阶段 11—13岁	生长发育的峰值阶段 13—16岁
力量	生长发育峰值刚到或初潮发生时	生长发育峰值阶段后 12—18个月
速度1	6—8岁	7—9岁
速度2	11—13岁	13—16岁
技术	8—11岁	9—13岁
柔韧性	5—10岁	6—10岁

表1 部分关键身体素质的窗口期

高中生的年龄一般为15—18岁左右,可以看到,耐力、力量、速度等素质,在高中阶段是一个爆发的窗口期。因此,我们应该对学生的身体素质进行充分摸查,了解学生的身体素质情况,以此作为将学生进行分层,并实施分层教学方案的设计依据。

(二) 分层阶段

从上表可以看出,力量、耐力、速度三个方面在高中阶段能有明显的提升,而在这三个方面中,力量又占据着非常重要的地位,它不仅是其他关键素质,如平衡性、核心稳定性、灵敏度、速度等素质的基础,也是快速从疲劳中恢复和有效预防运动伤害的素质基础。因此,在排球运动的分层中,我们将力量作为分层的主要依据,将耐力、速度、柔韧性、平衡性等其他素质以及学生的兴趣方向作为次要依据,对学生进行分层。在分层的时候,我们应当结合学校的一个摸排情况以及学生的兴趣爱好综合考虑,将学生依次分为A类(优秀类)、B类(良好类)、C类(较差类)三个层次。其中A

类和C类的学生素质可以相对少一些,B类的也就是中间段的学生可以相对多一些,但总体上,各层次的学生应该保持相对均衡,比如笔者所在的班级有50人,则A类、C类学生数值可以设置在15人左右,B类学生的数量可以控制在20人左右。

(三) 设置分层目标

依据学生的测试情况以及分层情况,对不同层次的排球教学设定不同的目标,如表(2)所示:

层级	定位	教学目标
A级	优秀	增强学生在排球对打方面的能力,提高战术能力
B级	良好	具有一定的基本功,但基本功不够牢靠,技术层面存在薄弱环节。训练中应注重训练次数加强基本功强化,奠定良好的技术功底
C级	较差	排球知识浅薄,甚至不了解排球的基本知识,更谈不上排球技术的掌握。针对该群体,应注重基础知识的学习,了解跑位、发球、对打等基础性内容

表2 分层教学目标设定

(四) 设置分层教学方案

针对不同阶段的学生身体素质特征,综合考虑到不同的运动项目,比如,做排球运动,要考虑运动强度、频率、持续时间等,为不同层级的学生们制定不同的教学方案。即便是在同一层级的教学过程中,各层级的学员也应该有各自的锻炼的方案,并且锻炼方案的侧重点也应该随着各阶段、各水平的发展和提升而有所变化。比如,在某一阶段,要注意运动的速度、运动的频率,要把教学的重心放在动作的变化和技术的难度等方面,这样才能充分反映出分层教学中不同层级的目标以及相应的训练方案。在高中阶段,我们排球的技巧训练主要包括发球、垫球、传球等。我们设置了表(3)的分层处方:

A级	B级	C级
一步、二步助跑起跳挥臂扣球模仿练习	徒手挥臂扣球模仿练习	原地徒手挥臂扣球模仿练习
一步、二步助跑起跳扣固定球练习	一步、二步助跑起跳挥臂扣球模仿练习	统一口令做原地起跳挥臂模仿练习

两人一组，一抛一扣练习	原地起跳、助跑起跳扣固定球练习	按照教师口令，一步助跑起跳练习
两人一组，一垫一扣、一传一扣练习	两人一组，一抛一扣练习	按照教师口令，二步助跑起跳练习
多人一组，垫球、传球练习	对墙自抛自扣练习	一步、二步助跑起跳摸吊球练习
网前助跑起跳，扣抛球过网练习	对墙扣反弹球练习	原地扣固定球练习
网前助跑起跳，做二、三、四号位扣球练习	原地自抛自扣低网球	两人一组，原地一抛一扣练习
	网前扣球练习	原地自抛自扣练习

表3 排球技巧分层处方

（五）注意事项

1.防止“标签效应”

在教学初期，由于分层会造成“标签效应”，所以老师要对每位同学进行关爱，主动营造良好的集体精神气氛，并进行多维度、层次间的互动、集体讨论、合作学习等。在学习技巧之前，应使用非教学技巧，促进或引导学员了解排球运动的基本的观念。学生在发现问题和解决问题时，应给予肯定和重视，充分激发学生的积极性和自觉性，从而克服了因“标签效应”而带来的消极效应。

2.注意各层级中的个性化指导

我们将学生分成了A、B、C三层，并不代表学生就只有A、B、C三种，每个层级的学生，内部都是有差异的，同样是A级的学生，有的可能是技术特别优秀，有的可能是对战术的理解特别优秀，教师需要注意我们摸排的情况，针对情况给学生对教学方法进行细节的调整，使每一个学生都能有最适合自己的运动方案和运动目标，从而全面提升学生的个人身体素质。

三、完善分层教学评价机制

分层式的教育，使每个同学都能在自己的目标层级内获得一次成功的经验，让每个学生都能提高自信。在体育教学中，要想真实地体现出高中生的体育水平，必须要以多样化的评估制度为基础。我们既要注重身体素质和运动技巧、能力的评估，又要注重学习态度、运动习惯、意志品质、情绪状态、自信心等精神状态以及合作精神和交往能力。

在实践中，对学生进行公平、客观的评价，有利于建立学生的自信，提高学生的学习兴趣，形成有意识的体育活动。比如，针对A类的同学，往往用简洁的话语来说明他们的缺点，然后再让他们自己练习，这样老师就可以有更多的机会去指导B小组的同学。在班级评估方面，A类学生在体能、知识、技能等方面有较高的要求，他们本身的自我驱动力就比较强，所以可以采用组内互相评价为主。对于C类的同学来说，本身基础较差，缺乏相应的兴趣，那么老师应该采用多种方式吸引学生的注意力，提高他们的学习兴趣，哪怕是有很小的进步，也积极地去发现、去表扬。

另外，按照《课程标准》的规定，应该综合地评价学生的体育成绩，比如体能、知识储备、学习态度、团队意识、协作意识等方面，并让学生充分参与到评价环节，促进学生之间互相了解以及自我定位，激发学习的动力。

结语

新时期的体育老师必须转变传统的思维方式，以科学的心态、求实的心态对每个人进行细致的分层，采用不同的教学方法，以激发他们的学习热情，使他们能够在教学中充分地运用自己的想象力和创造性。全面实施“以人为中心”的教学思想，真正站在学生角度上去思考问题。这样才能有效提高学生的身体素质，提高体育课的教学效果。

参考文献

- [1] 谢敏. 探析分层教学法在体育教学中的实践运用[C]. 2020年“区域优质教育资源的整合研究”研讨会论文集, 2020: 407-408.
- [2] 崔瑞礼. 高中体育教学中因材施教模式的有效实施研究[J]. 当代家庭教育, 2022(07): 171-174.
- [3] 杨猛. 浅析分层教学法在高中体育教学中的应用策略[J]. 天天爱科学(教学研究), 2021(11): 115-116.
- [4] 季鹏飞. 分层教学法在高中体育教学中的运用策略[C]. 2021课程教学与管理研究学术论坛论文集, 2021: 165-169.
- [5] 刘仲沛. 浅析分层教学法在高中体育与健康教学中的运用[J]. 新课程, 2021(31): 140.

作者简介

曹聪(1995.11—)，男，籍贯：上海，本科，初级教师，研究方向：体育专项化教学。