

# 探究分层训练法在高中体育训练中的运用

曹大庆

(山东省成武第五中学 山东 菏泽 274200)

**【摘要】**拥有良好的身体素质是学生全身心投入到日常学习与生活中的关键要素。高中生面临着较大的学习压力。一旦学生的身体素质跟不上,必然会影响到学习与生活质量。尤其,在素质教育理念背景下,积极开展体育教学,方可以推动学生全方位发展。为了顺应时代发展趋势,高中体育教学逐步引入分层训练法,以此提高高中体育训练成效。本文在教学实践基础上,分析了此项教学方法在高中体育训练中的具体运用。以供参考。

**【关键词】**分层训练法;高中体育训练;运用

体育课程在高中教学中的重要性逐步凸显。教育工作者逐步给予了体育课程教学质量提升工作足够重视。在教学实践中,教师需要积极从学生角度出发,尊重学生的学习主体地位,有针对性地引入分层教学法,则可以从整体上提高高中体育训练成效。在实际应用环节,教师应该科学合理认知分层体育训练法,进而制定出完善的教学方案。

## 1 分层训练法应用作用

### 1.1 提升教师教学能力

为了科学合理应用分层训练法,体育教师需要合理认知此项教学方法,并确保自身的综合素养能够高效应对日常教学所需。在应用分层训练法前,教师需要对学生的实际情况有所了解,结合教学所需、学生实际情况等,完善分层教学方案,并为各个学习层次的学生制定出富有针对性的训练项目或者考核方式。因此,将分层训练法引入到高中体育训练中,有助于激励着教师不断提高自身的专业教学技能,进而有效的应对日常教学所需,不断提高教学成效。

### 1.2 全面提高体育学习成效

通过将分层训练法科学合理地引入到高中体育训练中,学生能够顺利地完整教师所安排的教学目标或者学习任务。此种教学方法下,教师所设置的教学目标往往与学生的实际情况相符,在达成教学目标后,学生的体育热情会被调动起来,有助于培养学生的体育学习自信心,进而从整体上提高体育学习成效。

### 1.3 培养学生的体育课程学习兴趣

兴趣是最好的老师。新课改背景下,教师只有充分发挥自身的主观能动性,引导学生对体育课程学习产生兴趣,方可以推动体育教学活动有序开展。而分层教学法则满足了此项教学要求。将其应用到高中体育教学中,各个学习层次的学生可以在参与教学活动的过程中,体会到体育运动的乐趣,并逐步提高自身的课程参与积极性,与教师或其他学生进行积极互动与交流,确保教学活动有序开展,并提高教学成效。

## 2 运用对策

### 2.1 科学合理分层

科学合理的分层方案是实施分层训练法的前提条件。在制定分层方案前,教师应做好课前调查工作,结合学习能力、学习基础等各方面的因素,对学生进行合理分层。教师可以结合教学项目,对学生的身体素质进行相应的测评。与此同时,要全面了解学生的学习兴趣,进而制定出完善的分层方案。比如:在组织篮球教学活动前,教师会将将对篮球运动感兴趣或者有篮球运动基础的学生划分为A组;将对篮球运动不感兴趣或者缺乏篮球运动基础的学生划分为B组,进而对不同组别实施分别化教育。对于A组学生,教师应注重培养学生的篮球运动技能,健全学生的知识体系,引导着学生在篮球运动过程中强身健体,不断挖掘学生的篮球运动潜能。对于B组学生而言,教师应注重培养学生的篮球运动兴趣。借助简单性的运动培训,激发学生的篮球运动热情,并培养学生的篮球运动自信心。

### 2.2 制定富有针对性的教学计划

制定出分层方案后,教师则可以着手教学计划制定工作。

对于一些体育基础好、运动能力强,或者体育课程参与热情高涨的学生,体育教师应注重对学生进行专业化体育训练,并通过比赛形式,引导学生快速提升,并在实践操作中发现训练中的不足,制定出相应的整改方案,全面提高教学成效。对于体育基础薄弱,亦或者对体育教学课程参与积极性不高的学生,教师重在激发学生的学习乐趣。在教学计划中要安排一些较为简单的教学内容,消除学生对体育课程的抵触情绪,使得学生在不断的体育训练过程中感受到体育课程的趣味性,激励着学生积极投入到后续的体育教学环节。依托科学完善的分层教学计划,帮助学生养成良好的体育运动习惯,使得学生在强身健体的过程中,不断培养自身的终身体育锻炼意识,进而推动学生获得全方位发展。

### 2.3 制定出完善的分层评价方案

在开展分层教学的同时,教师也需要制定出富有针对性的分层评价方案,以此帮助学生科学合理看待自身的学习成果。首先,对于基础好、学习热情高的学生,教师在进行教学评价时应该突出专业性,激励着学生不断加深对体育项目的理解,并有序提高学生的体育运动技能。其次,对于一些基础薄弱,体育热情不高的学生,教师在分层教学评价环节,要注重评价用于的适宜性,肯定学生取得的进步。对于学生运动中的不足,则应该给予学生针对性地引导,不断培养学生的体育课程学习自信心,进而为后续体育教学活动有序开展奠定坚实基础。最后,科学合理看待学生。分层教学方法充分体现了因材施教、以学生为本的教学理念。通过将先进的教学理念融入到高中体育训练中,给予学生适宜的教学评价,方可以为注入源源不断的学习动力。依托健全的评价机制,不断培养学生的体育学习兴趣,并提高最终的体育课程训练成效。在体育训练中,借助周期性的训练方法,有助于帮助学生养成良好的体育运动习惯,培养学生的自主运动意识。在评价环节,教师应注重发现学生身上的闪光点。对于学生身上的不足,则应该保持充分的耐心,切勿运用一些言辞激烈的评价用语,防止打击学生的学习自信心,进而在潜移默化中提高学生的体育运动素养,推动学生获得全面发展。

## 3 结束语

总之,培养出德智体美劳全面发展的学生,成为我国新时期的教学目标。新课改背景下,学校或者家长等在关注高中生学习成绩的同时,逐步给予了体育教学足够重视。科学合理地开展高中体育训练,有助于学生强身健体,帮助学生养成良好的运动习惯,并为后续学习与生活营造良好条件。分层教学法因其自身所具有的优势,得到了越来越多高中体育教师的认可。以上内容对分层教学法的作用进行了相应分析,并提出了几点运用建议。希望相关工作者可以从中得到一定的帮助。

### 参考文献:

- [1] 孙焕焕. 分层训练法在高中体育训练中的运用分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 40+42.
- [2] 张伟. 浅谈分层训练法在高中体育训练中的运用[J]. 体育风尚, 2021(10): 90-91.