

分层训练法在高中体育训练中的运用

◆刘 军

(陕西省洛川县中学 陕西延安 727400)

摘要:随着素质教育的大力推广,体育教学在高中教育中的重要地位日渐显著,只有不断提高高中体育教学的实效性,才能满足学生身体素质和心理素质全面发展的需要,从而促进学生的健康成长。但是,传统“一刀切”的训练方式具有较强的单一性和滞后性,不仅难以满足学生学习的实际需要,而且还影响了课堂教学质量的提升。为此,广大教师必须将分层训练法引入高中体育训练的过程中,促使每个学生都能有所提升,从而提高高中体育教学的有效性。

关键词:分层训练法;高中体育;运用

引言:

分层训练法作为一种创新的教学方法,突破了传统教学模式的单一性和制约性,是以人为本教育理念的具体体现。将其应用于高中体育教学中,不仅能够满足学生个性化发展需要,而且还能促进教学质量和效率的提升。因此,广大体育教师必须要积极探索行之有效的教学策略,以便充分发挥分层训练法的作用与优势,从而实现高中体育教学的根本目标。本文针对分层训练法在高中体育训练中的运用进行分析和研究,阐述了具体的教学策略,仅供大家参考。

一、坚持因材施教的原则,对学生进行合理分层

学生作为高中体育教学的主体,直接影响着分层教学的顺利实施,鉴于此,教师要将学生作为分层教学的核心,坚持因材施教的原则,对学生进行合理分层,从而提高课堂教学的质量和效率。^[1]每个学生的学习能力和体育素养都具有差异性,这就要求教师在教学的过程中,要尊重学生的个体差异,采取行之有效的教学策略,对学生进行“分类”和“分组”,以便更好的满足学生的学习需要,从而提高高中体育训练的针对性和有效性。例如,在进行“田径”训练之前,教师需要根据学生的实际情况进行合理分层:第一层是对田径运动没有强烈兴趣,或者体能较差的学生,他们在跑步技能和速度上表现不太突出;第二层是对田径运动有兴趣,但体能素质亟待进一步提高的学生;第三层是体能素质较好的学生;第四层是体能素质非常优秀和突出的学生。在“分层”结束后,教师有必要向学生进行解释和说明,让他们认识到“分层”并不是“差别对待”,更不是“歧视”,确保在保护学生自尊心不受伤害的前提下进行分层训练,从而促进学生身心健康的全面发展。

二、坚持循序渐进的原则,对教学内容进行分层

前面提到,每个学生的学习能力都不尽相同,如果教师为学生制定相同的学习目标,未免有些强人所难。^[2]因此,教师需要根据教学内容为学生制定不同级别的学习任务和目标,促使体育教学的开展由易到难、由浅及深,从而更好的满足每一层次学生的学习需要,进一步提高高中体育训练的全面性和科学性。例如,在教学“篮球”相关知识时,教师可以根据已经划分好的学习小组进行目标的制定:一级目标是掌握篮球运动的基本技术要领;二级目标是能够将技术要领运用与实际活动中,能够将技术要领进行综合运用;三级目标是在此基础上能够通过比赛强化自身的篮球技能,并熟悉篮球比赛的基本赛制。在实际教学的过程中,教师要结合学生的实际能力为其制定针对性的学习目标,让学生有计划、有目的的开展学习活动,与此同时,教师还需要为学生传授不同的学习方法。以篮球技能学习为例,针对一层或二层的学

三、强化评价方式的多样性,对评价标准进行分层

教学评价是教学过程不可或缺的重要环节,新课改明确指出教学评价应该以学生的发展为中心,构建动态性、发展性的评价体系。^[3]高中体育教学旨在提高高中生的身心素质,促进其全面发展,所以评价更应该以每个学生的最佳发展作为出发点与落脚点。在高中体育教学中,教师必须坚持评价主体、评价方法的多样化,努力挖掘高中生在体育过程中取得的细微进步。因此,为了实现此目标,教师不仅要提高评价标准的多样性,而且还需要提高评价方式的多元化,将以教师为评价主体的评价方式转化为以学生为主体的评价方式,促使教师评价、学生互评和学生自评有机结合,在强化评价标准层次性的同时,也能提高教学评价的多样性和全面性。例如,在教学“韵律操”时,一些形体素质较差的学生可能在动作要领上无法达到教师要求的标准,为了提高这些学生的积极性,教师需要将评价标准进行分层,将形体表现进行细化,分为一般、良好和优秀,对于表现不太突出的学生,教师需要降低评价标准,给予他们正面的鼓励,让他们感受到教师的关心和爱护,以此激发学生不断进步的信心,从而提高分层评价的实效性。

四、结语

综上所述,将分层训练法应用于高中体育训练中具有重要的现实意义,不仅能够满足学生个性化发展需要,而且还能促进教学质量的提升,最终提高高中体育教学的实效性。鉴于此,作为一名高中体育教师,我们必须充分发挥分层训练法的优势,根据学生特点和教学内容进行科学分层,针对不同层次的学生制定不同的学习计划和目标,促使每个层次的学生都能获得成功体验。与此同时,为了增强学生学习体育的自信心,体育教师还需要完善评价标准,对教学评价进行合理分层,在增强教学效果的同时,也能强化学生的自我认知能力,从而为实现学生的全面发展奠定良好的基础。

参考文献:

- [1]吴荣光.浅谈分层训练法在高中体育训练中的运用[J].考试周刊,2018(10).
- [2]刘起金.分层训练法在高中体育训练中的运用探析[J].中华少年,2018(01).
- [3]汪绍海.浅谈分层训练法在高中体育训练中的运用[J].教学实践,2015(03).

