

分组分层教学法在高中体育田径教学中的实践运用

杨谷

(惠州市华罗庚中学, 广东 惠州 516002)

摘要: 在新课程体系深入推广的背景下, 体育学科的教育价值也越来越突出。为了能够在高中体育教学中充分发挥田径教学的优势, 需要通过分组分层教学法的科学合理应用实现对高中体育田径教学效果的优化, 达到因材施教的目的。本文主要针对高中体育前进教学中分组分层教学法的应用进行了简单分析, 希望能够为高中体育教育工作者提供有效的参考。

关键词: 分组分层教学法; 高中体育田径教学; 应用策略

【中图分类号】G633.96

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-204-02

引言:

高中体育田径教学涉及的内容比较丰富, 对学生身体素质的能力的提升有着非常重要的价值和意义。分组分层教学法作为一种新型的教学方法, 它可以通过全面科学的分析学生在体育方面的运动能力、身体素质以及接受能力和潜能, 对整个教学进行分组分层设计和实施, 有助于田径教学的差异化开展, 进一步增强了田径教学的针对性和科学性。

一、高中体育田径教学中分组分层教学法的正确应用

分组分层教学方法在高中体育田径教学中的科学合理应用, 能够进一步优化高中体育教学的效果。为了能够在高中体育田径教学过程中充分发挥分组分层教学法的优势和价值, 首先需要体育老师对分组分层教学方法进行深入认知, 了解分组分层教学法应用的优势, 在教学过程中对其进行科学合理的应用。那什么是分层分组教学法呢? 也就是说老师要在了解学生身体发展规律以及知识能力水平、学习特点和身体素质的基础上, 对学生进行科学合理的分组分层。并针对每一组每一层次学生的实际情况, 对于教学方案、教学计划、教学目标和教学内容和教学评价进行针对性的制定和实施, 不断增强教学科学性, 努力提高学生的身体素质和体育能力。因此, 分组分层教学方法在应用的过程中充分的尊重了学生的个体差异^[1]。受传统教学观念的影响, 大部分体育老师在教学实践的过程中缺乏对体育教学价值的认知, 采用传统的灌输式的教学方式向学生传授相关的体育知识和技能, 整个教学过程比较枯燥乏味, 学生的主观能动性没有得到充分的发挥, 久而久之学生参与体育田径训练的热情也逐渐降低, 不利于高中体育田径教学目标的实现。基于此, 体育老师要根据当前的教学现状, 根据新课程标准对高中体育学科教学提出的新要求, 不断完善现有的教学方法, 加大分组分层教学法在高应用力度, 实现高中体育田径教学创新发展。

比如高中体育老师在开展田径训练项目之前, 需要改变自己传统的教学思维, 全面深入的了解和认知学生的发展需求, 认真贯彻新课程标准。只有当体育老师对学生的实际情况进行全面仔细的了解之后, 才能够开展后续的分组分层教学活动。为了能够在高中体育田径教学中, 实现分组分层教学方法的有效应用。体育老师可以通过问卷调查工作的开展引导学生认真填写, 全面了解学生的身体素质情况和学生的喜好, 为后续分层分组教学活动的科学开展奠定良好的基础。为了能够对学生的身体素质情况进行更加全面更加准确的了解, 老师可以通过800米训练活动的开展对学生的身体素质进行测试, 了解学生在800米训练过程中的跑步情况以及训练任务的完成度, 并对相关数据进行准确全面的记录。以上测试方法的应用不仅有助于体育老师对学生的实际情况进行正确的了解, 而且还能够发现学生在训练过程中存在的问题和不足, 明确学生在体育训练方面的天赋, 为接下来高中体育田径分组分层教学活动的开展做好充分的准备工作。

二、高中体育田径教学中学生的分组分层

在高中体育田径分组分层教学活动开展的过程中, 大部分体育老师都是凭借自己对学生的印象以及个人意愿, 对学生进行随意的分组和分层。虽然有少数体育老师采用了更加科学的方法对学生进行了分层, 但是在具

体分组分层的过程中却忽略了学生的自主意愿。在对学生进行分组分层之后, 无论学生是否愿意都需要服从体育老师的安排, 其中就有部分学生不是自愿的, 那么在接下来的分组分层教学中这部分学生的表现也不会达到预期, 导致分组分层教学活动的开展不能够体现出实质性的意义, 无法实现高中体育田径教学目标。因此, 体育老师要对分组分层的方法进行探索和创新, 解决以前分层过程中存在的问题, 充分尊重学生的主观意愿, 并根据学生的具体需求以及实际情况, 对分层结果进行实时调整。体育老师可以鼓励学生在了解自身身体素质和能力等相关实际情况的基础上选择适合自己的层次和训练小组。如果学生选择好之后并进入到小组和层次中, 参与了相关的田径训练, 但是学生发现该层次和小组并不适合自己, 那么体育老师也可以根据学生的反馈对其进行实时调整, 有效地凸显出分层分组教学中学生的主体地位, 实现学生能力和身体素质的培养目标。这样才能充分发挥分层教学的价值和作用, 实现高中体育田径教学的科学化针对性开展, 不断增强学生在体育训练方面的自信, 促进学生在体育田径教学过程中积极发挥自身的特长和优势, 实现学生在体育方面的个性化发展。

比如, 在高中体育田径教学活动落实的过程中, 为了能够进一步强化学生在田径训练方面的效果, 体育老师要在了解学生接受能力和学生身体素质的基础上对学生进行科学分组和分层。通常在分层过程中会将学生主要分为A层、B层和C层三个层次。其中A层次代表的是在田径训练方面接受能力比较强, 身体素质比较好的学生。B层次代表的是在田径训练方面接受能力一般, 身体素质中等的学生。C层次代表的是在田径训练方面接受能力比较差, 身体素质不好的学生。按照以上方法对学生进行分层, 主要是为了能够在田径教学活动开展的过程中根据不同层次学生的实际情况设计适合各层次学生的教学目标, 安排针对性的田径运动项目和训练任务。同时在分层教学的过程中还要穿插分组教学, 也就是说在每个小组中均匀分配不同层次的学生, 确保每个小组的综合实力在同一水平上, 这样能力差和身体素质差的学生就可以在能力好、身体素质好的学生的带领和影响以及帮助下共同进步、共同发展、共同提升。比如在田径比赛教学过程中就可以采用分组的教學方法, 这样可以确保比赛活动的公平性。因此在具体教学实践的过程中需要体育老师根据实际情况合理使用分组教学和分层教学, 充分发挥分组教学和分层教学的优势, 全面提升高中体育田径教学质量。

三、高中体育田径教学中教学目标的分组分层

分组分层教学法在高中体育田径教学中的有效应用, 除了要对学生进行科学合理的分组分层之外, 还需要对田径教学目标进行分层。当前部分老师虽然对学生进行了分组分层, 但是在后期教学设计以及教学活动落实的过程中忽略了对学生分层的目的, 没有发挥出分组分层的作用和价值。加上部分体育老师不重视教学目标设计的重要性, 并没有针对不同层次的学生对教学目标进行差异化设计。这样设计出来的教学目标对A层次学生来讲没有任何的挑战性, 无法实现学生能力和素质的提升。对C层次学生来讲, 训练难度比较大, 增加了学生的身体负荷, 影响了学生素质和能力良好的发展, 导致分层分组教学失去了一定的意义^[2]。在这样的背景下, 体育老师要进行深入反思, 根据学生分层的具体情况, 尊重学生的主体地位, 在确保安全性的前提条件下, 对教学目标进行分层设计, 确保设计的教学

作者简介: 杨谷, 2009年毕业于广州体育学院, 体育教育专业, 从教13年, 中学一级教师。

目标能够符合各层次学生的能力和素质水平,激发各层次学生参与田径训练活动的热情和积极性。

比如,体育老师在带领学生开展100米短跑田径训练项目的过程中,根据学生的分层情况对教学目标进行科学合理的制定。针对A层次学生,教学目标的设计需要体育老师在学生基础能力的基础上,设计难度比较高的田径运动项目,要求学生将100米短跑的完成时间控制在15秒之内。鼓励学生突破自己,增加学生运动的自信。针对B层次学生,设计的教学目标可以要求学生将100米短跑的完成时间控制在20秒之内,与A层次学生的训练目标相比,B层次稍微低了一些,这样不仅保护了学生的自信,而且还为B层次学生的成长和发展提供了一定的空间,有助于B层次学生求胜欲望的激发。针对C层次学生在教学目标设计的过程中,体育老师要综合考虑学生的能力、身体素质以及参与体育训练活动的态度等各方面因素,确保设计的教学目标能够调动C层次学生参与体育训练活动的积极性,达到锻炼C层次学生身体素质的目的。只有当学生对体育训练具有较高的兴趣和热情时,他才会主动的去学习和接受,并且通过训练活动的积极参与达到锻炼身体目的。因此对于C层次学生的教学目标,老师可以适当的降低难度,要求学生将100米短跑的完成时间控制在25秒或者30秒左右,这样不仅可以让学生顺利的完成短跑训练任务,而且还可以让学生成功的体验到短跑训练的喜悦感和成就感,有助于学生兴趣的激发。

同时体育老师也可以对学生进行分组,并针对分组教学制定科学合理的教学目标,力图激发出学生的竞争意识和团队合作意识,实现学生的共同发展和提升。比如体育老师在带领学生开展400米接力赛田径运动项目的过程中,可以组织学生以小组的形式开展田径比赛活动,促进各小组成员在比赛的过程中能够相互配合积极合作,充分发挥小组内各成员的优势,激发学生的体育运动潜能和竞争意识,增强体育田径教学的活力和新鲜感,调动学生参与比赛的积极性,提升高中体育田径教学的成效。

四、高中体育田径教学中教学内容的分组分层

分组分层教学法在高中体育田径教学中的科学合理应用,还需要体育老师对教学内容进行分组分层。高中体育田径教学中涉及的相关训练项目比较丰富,不同的田径训练项目在开展过程中对学生身体素质和身体技能的要求也具有很大的差异性,这就符合了分组分层教学的特征。在传统的体育教学模式中,部分老师并没有基于学生的个体差异对教学内容进行差异化设计,所有的学生参与的训练项目内容都是相同的,不利于学生在体育方面兴趣和特长的发挥,严重的影响了高中体育田径教学质量。基于此,体育老师要在分组分层教学活动落实的过程中,对体育教学经验进行不断总结,在掌握体育田径教学特点的基础上,根据体育田径教学的目标,创新田径训练内容,进而开展科学合理的分组教学和分层教学,保障高中体育田径教学质量。一般田径项目中包含的内容比较丰富,不仅包含各种各样的跑、跳内容,而且还包含相关的投、掷内容。体育老师需要根据不同种类的田径项目以及不同层次学生的实际情况对训练内容进行科学合理的设计。

比如A层次学生在田径训练方面的运动潜能比较好,无论是他们的忍耐力,还是他们自身的身体素质都比较强。因此在田径训练的过程中老师可以多设计一些跑步运动类的训练项目。与A层次学生相比C层次学生的身体素质水平和能力比较低,因此在田径训练方面老师可以多设计一些对能力消耗不是很多的训练内容,比如立定跳远内容、实心球投掷内容等等。很多学生认为立定跳远考察的是学生的体能和身高,只要自己的身高够高、体能可以就能完成立定跳远的任务。其实立定跳远对学生的要求比较高,他主要考验的是学生动作的协调性以及学生瞬间的爆发力。为了能够在立定跳远训练项目中实施分层分组教学,首先体育老师可以组织学生开展统一性的立定跳远训练活动,观察和记录学生在立定跳远中的表现和成绩,并以此为依据对学生进行重新分层,方便后期在训练过程中激发学生的爆发力。针对立定跳远过程中表现比较好的学生,在训练过程中老师要着重巩固和强化他们的能力和技术水平。针对立定跳远中表现不好的学生,老师需要对原因进行总结和分析,如果是由于协调性不好导致的,那么在训

练过程中就要锻炼学生的协调性。如果是由于爆发力不足导致的,那么在训练过程中就要采取针对性的措施将学生的爆发力激发出来。这样不仅增强了教学的针对性,而且还强化了高中体育田径教学训练的成效。

五、高中体育田径教学中教学评价的分组分层

学生在不同的学习阶段,体现出来的学习能力和学习成果具有很大的差异性。为了能够在高中体育田径教学活动开展的过程中实现差异性教学,体育老师还要充分发挥体育教学评价的作用和价值,通过分层分组教学法的应用,优化体育教学评价的效果,提高学生参与体育田径训练活动的积极性,强化学生体育训练的效果。在传统的体育教学模式中,体育老师采用的评价方式比较单一,评价主体主要以老师为主,同时在评价过程中受主观因素的影响,导致整个教学评价不科学不合理,欠缺一定的公平性,无法发挥教学评价的作用和价值,不利于学生体育运动兴趣的培养和激发^[1]。基于此,体育老师要通过反思和总结,积极探索更有效的教学评价方法,对教学评价进行分层开展,改善以往单一固化以老师为主的评价模式,采用以老师、学生为主的多元化评价方式,开展学生互评活动、学生自评活动和老师评价活动。同时还可以采用定期和不定期相结合的考核方式,了解学生的训练情况,明确学生在训练过程中存在的不足,帮助学生进行改善,不断增强学生田径训练的效果,实现学生身体素质和体育能力的发展和提升。

比如体育老师在带领学生开展800米田径测试活动的过程中,对测试目标和测试内容进行了层次化设计,要求学生完成自身所在层次的目标,然后针对各层次学生在测试过程中的表现和结果进行科学合理的评价。针对A层次学生设定的测试目标主要是测试学生的技能和学生的速度。如果学生的测试的结果显示技能未达标,速度达标。体育老师就可以鼓励学生“你的速度真的很快,如果你提一下起步时候的速度,那么你的收获会更多更好”。以上评价不仅体现出了学生在测试中表现出来的不足和错误,而且对学生的努力进行了肯定和鼓励,增强了学生的自信,帮助学生对自己有了更加准确的认知。针对B层次学生设计的测试目标更加偏重于学生的技能。在评价的过程中老师要对学生在测试过程中表现出来的技能进行肯定,并对学生的速度进行附带评价,既鼓励了学生,也突出了重点。针对C层次学生,在测试中主要是调动他们参与训练的积极性。在评价过程中体育老师以鼓励为主,肯定学生的表现“你在速度方面进步很快”“你的起步姿势比较标准”“你的动作掌握的特别好”等。这就有效的激发C层次学生对体育训练活动的热情。在老师的鼓励和肯定下,学生更加认可自己,并在训练过程中更加努力。同时在评价的过程中,老师还可以组织学生开展互评活动和自评活动,互评活动的开展可以拉近学生之间的距离,让学生善于发现对方的优点和不足,学习他们身上的优点,弥补自身的不足。自评活动的开展可以帮助学生对自我进行准确认知,明确自身在田径训练方面存在的不足,并采取针对性的方法加以改善。通过以上多元化评价方式的科学合理应用不仅有助于学生在探究训练方面主观能动性的发挥,促进学生更好的发展和提升,而且还有助于体育老师对教学进行进一步优化,提升高中体育田径教学的质量。

结语

综上所述,高中体育田径教学活动在开展的过程中对于分组分层教学法的科学合理应用,有助于高中体育田径教学功能和教育价值的充分发挥,进一步提高了高中体育田径教学的成效。体育老师要在教学实践的过程中,对分组分层教学法进行充分认知,结合当前的教学现状,采用多元化的教学方法最大限度的发挥分层分组分层教学法的优势和价值,提高学生的体育技能和身体素质,实现学生的个性化发展。

参考文献

- [1] 格桑措姆.高中体育田径教学优化策略[J].传奇故事,2022(12):37-38.
- [2] 陈洪晋.基于新课改下对高中体育田径教学的研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2022(5):85-87.
- [3] 王昕.在高中体育田径教学中分组分层教学法的应用[J].科教导刊:电子版,2019(3):222-222.