

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.09.019

# 公共体育课动态分层教学 改革与创新研究

姜俊

(邵阳学院 体育系,湖南 邵阳 422000)

**摘要:**通过文献资料法、专家访问法、实验法、考察法等研究方法,探讨传统教学方法在现代体育教学中的不足;同时对动态分层教学法在公共体育课中的作用进行教学实验研究,表明:动态分层教学对提高学生学习兴趣、提高学生身体素质起到了积极地作用,有利于学校体育教学改革的发展。

**关键词:**公共体育课;分层教学;实践改革;创新;研究

**中图分类号:**G642.0

**文献标志码:**A

**文章编号:**1674-5884(2015)09-0062-04

通过对我院学生体育课堂活动情况的考察,发现学生在体育课堂中的表现越来越不如以前,学生对体育的兴趣处于下降趋势,身体素质也在不断下降。例如慢跑两圈,有的学生就非常难受,面部发白,头晕。其他学校体育教师也发现,学生在体育课堂中的学习并不积极,柔韧性、协调性较差,耐力素质普遍较差,女生较为突出。

究其原因是多方面的:孩子作业多没有过多时间去运动、或周围缺少同龄玩伴而导致孩子没有兴趣运动;应试教育导致中学时代开设的体育课较少,学生锻炼机会较少;学校体育教学方法和教学手段不能与时俱进,学生从小学、中学到大学见到的基本上都是同一种教学方法,比较厌倦,无法吸引学生的注意力,无法提高学生的学习兴趣;教学内容变化较少,无新鲜感。

我们认为,提高学生兴趣是促进学生主动学习的根源,而提高学习兴趣最好的办法就是改变教学方法、手段。动态分层教学法的提出得到了许多体育界人士的认可。何谓“动态分层教学方法”,指教师根据学生现有的知识、能力水平和潜力倾向把学生科学地分成几组各自水平相近的群体并区别对待,这些群体在教师恰当的分层策略和相互作用中得到最好的发展和提高。本课题组成员对动态分层教学法进行了深入的研究,以期改革学校体育教学,提高学生学习兴趣和学习积极性,从而主动参与体育活动,提高自身身体素质<sup>[1]</sup>。

## 1 传统教学方法的不足

### 1.1 缺少新鲜感

多年来,体育教学方法几乎一成不变,从小学到大学,老师在课堂中讲解动作技术要领几乎都是同一模式、同一程序:教师示范、学生模仿练习、纠正错误动作、反复练习。学生对教师的教学套路已了然于胸,产生了视觉疲劳、厌倦心理。如田径课中,先慢跑,然后徒手操,再做一些柔韧性练习,最后学习和练习技术动作,学生对这套教学非常熟悉,已毫无新鲜感,自然提不起学习兴趣和学习积极性<sup>[2]</sup>。

收稿日期:20150515

基金项目:2014年湖南省普通高等学校教学改革研究项目(2014JC445)

作者简介:姜俊(1980-),男,湖南邵阳人,讲师,硕士,主要从事体育政策和学校体育学研究。

但有教师对教学方法做了简单的调整后,情况就大不一样了。如取消慢跑、徒手操,代之以伴随着音乐的健美操。欢快的节奏、简洁易学的动作,让学生感觉很新鲜、很轻松,自然跳得很卖力,原先慢跑、徒手操过程中低沉的气氛一扫而空,以一种欢快愉悦的心情进入到田径课程的学习和练习,起到了事半功倍的效果。

### 1.2 教师照顾学生程度不高

在传统教学中,基本上都是一个行政班集体上课,不分男女。男女生的身体素质有差异,不可能规定同样的动作要求,同一个动作给女生要示范好多次,且教法还需要有别于男生。教师既要照顾女生,又要照顾男生,常常发生手忙脚乱的现象。学生的身体素质和体育基础差异较大,有些动作技术对于身体素质和体育基础差的学生而言是无法完成的。例如单杠屈伸上,这需要一定的腰腹力量、手臂力量以及身体协调能力,有些学生只能旁观,有些学生根本无法抓紧单杠。总体而言,身体素质好的学生感觉很轻松,感受到成功的快乐,越学越好;身体素质差的学生感觉很困难,越学越气馁。对于此种两极分化的现象,教师也无能为力,只是尽可能地帮助学生完成动作练习,却无法改变靠边站的现象。

但有些教师采用分解教学,把难度动作做一些简单的分解,先练习悬垂、直臂举腿、摆浪,最后练习完整动作。先锻炼力量素质和协调能力再完成后续教学,教学效果明显好于之前,教师对学生的照顾程度也提高很多。

### 1.3 阻碍学生个性发展

学校体育的目的之一就是发展体育运动,增强学生体质,促进学生个性的发展。教师示范讲解动作要领、学生练习的传统教学方式已无法满足学生学习的需要。现代社会是信息时代,随着时代发展,学生见识越来越广,知识面也在进一步扩大,对事物的认识程度也在不断提高,对体育课的要求也就越来越高,学生不仅仅是为了学习体育技能,更大程度的是能够在体育活动中发展自我、展现自我,获得体育运动带来的快乐。如,有些教师在准备活动中加入游戏内容能够调动学生的积极性,但游戏的内容太陈旧、很普通,只要是做游戏就是网鱼、贴烧饼,学生参与性很差<sup>[3]</sup>。

但有些教师改变了策略,在上堂课就布置学生自己创建一个游戏,下堂课当堂检阅。这样,每次课都有新的游戏,学生参与程度很高。学生不再是旁观者,而是亲自参与到体育教学当中来,不仅能够促进学生创造思维、个性的发展,而且让学生体验到了体育活动的乐趣,获得一种成功的喜悦。

## 2 动态分层教学的优势

第一,能充分了解学生。动态分层教学法首先要求对学生的基本情况做一个测试,测试内容包括学生的基本身体素质、已学会的基本体育技术、技能以及强项和弱项。通过对体育能力的全面摸底,能够充分了解学生的身体素质状况,为制定教学大纲和授课计划提供前提依据。

第二,能够做到区别对待。在动态分层教学中,把身体素质和学习能力相近的学生编排成组,统一授课,这样,教师能够根据学生特点,制定授课计划、编写教案、确定上课内容的难易程度和练习手段,因材施教。且组员们处在同一起跑线上,授课时便于统一要求、管理。

第三,能提高学生学习积极性。在动态分层教学下,教师统一管理、区别对待。所教内容都是学生能够接受和掌握的,学习进步快的学生可通过教师推荐升级到高级别班级学习更高的体育运动技术,从而提高他们的学习积极性;同一学习级别的学生分在同一组,都能够顺利完成教学内容,“学不会靠边站”的现象没有了,每个学生都在进步、都得到肯定、都能获得成功的喜悦,体育学习的积极性与日俱增。

## 3 动态分层教学的设计

### 3.1 授课计划内容的设计

授课计划编排的原则是符合学生身心发展的需要,适合各级别学生的体育能力,以健康快乐为目

的,以提高学生体育兴趣为导向,以提高学生身体素质和运动技能为宗旨。授课计划内容包括普修课和选项提高课两类,如表 1 所示。

表 1 体育课程分层教学授课计划特点一览表

选项课及目的	初级班	中级班	高级班
普修课	以体育游戏、有氧运动为主,学习体育基本技能,提高基本素质	学习常见的体育技能、运动技术,如太极拳、初级剑、球类的基本动作	学习运动强度较大、对抗性较强、具有一定战术配合的内容,如足球篮球攻防战术等
选项提高课	基本的动作技术练习	提高专项能力的练习	竞技性较强的技、战术
教学目的	提高学习兴趣	提高学习兴趣,发展专项能力	发展竞技水平

3.2 授课班级的设计

在执行动态分层教学之前,需要对学生进行全面测试,了解学生的身体素质和体育能力,根据测试结果对学生进行分班——初级班、中级班和高级班,提前告知学生选项课的级别以及学习内容,分配到相适应的班级进行学习。

3.3 动态分层教学的实施

根据授课计划和学生班级的设计,在同一上课时间段实施三个班级同时教学,三个班级分别由三个不同的教师担任。教师根据学生学习情况,可在前 3~4 次课中适当调整学习内容,确保学生能力和班级级别相适应。在课时完成 2/3 时,教师做一次摸底,可推荐能力提高快的学生升入到高一级的班级,也可由学生自行申请,在进行班级调整后最后完成对学生的测试。

4 动态分层教学实验结果分析

4.1 动态分层教学实施前后学生对体育学习的兴趣调查

从表 2 可以看出,实验前学生对体育课无兴趣的占比 21.2%,实验后学生对体育课无兴趣的占比 11.8%,可见,动态分层教学对学生提高体育兴趣起到了一定的作用。实验前较感兴趣的学生有 169 人,实验后有 378 人,提高了 20%;非常感兴趣的学生也在实验后得到了很大程度的提高,提高了 13.1%,可见,动态分层教学法能够满足不同学生学习的需要,符合学生身心发展和个性发展的需要,学生在学习过程中能够愉悦身心、展现自我,从而体育兴趣得到很大的提高。

表 2 学生体育学习兴趣前后对比分析

n = 1 000 人

	无兴趣		一般感兴趣		较高感兴趣		非常感兴趣	
	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数
实验前	220	21.2	455	44.7	176	16.9	149	14.2
实验后	118	11.8	231	23.1	378	37.8	273	27.3
差值	102	9.4	224	21.6	202	20.9	124	13.1

4.2 动态分层教学实施后学生身体素质自我感受调查

实施动态分层教学后,本课题组邀请部分学生进行座谈,让学生发表自身的感受。许多学生表示,身体素质有了很大的提高,原来在操场慢跑一圈都觉得很累,现在觉得很轻松,耐力素质得到很大提高;有些学生表示,力量素质也得到很大提高,原来引体向上只能做 1~2 个,现在能做十几个,而且体育技术能力也得到了进一步提高,原来只会原地投篮,但现在可行进间三步上篮,还能参加课堂小比赛,觉得进步很大<sup>[4]</sup>。通过对学生进行问卷调查,对学生身体素质自我感受进行了统计分析,结果如图 1 所示。

从图 1 清晰可见,接受调查问卷的 1000 名学生中,自我感受身体素质有较大提高的有 689 人,占 68.9%。分析其原因,主要是分层次、分级别上课,符合学生实际接受能力;学生在课堂上有学习需求,有浓厚的学习兴趣,在学习感受到了快乐;教师能够根据学生的特点和能力,因材施教,区别对待,课

堂气氛活跃,学生参与积极性提高,充满激情,运动量和运动强度都能够得到保证。

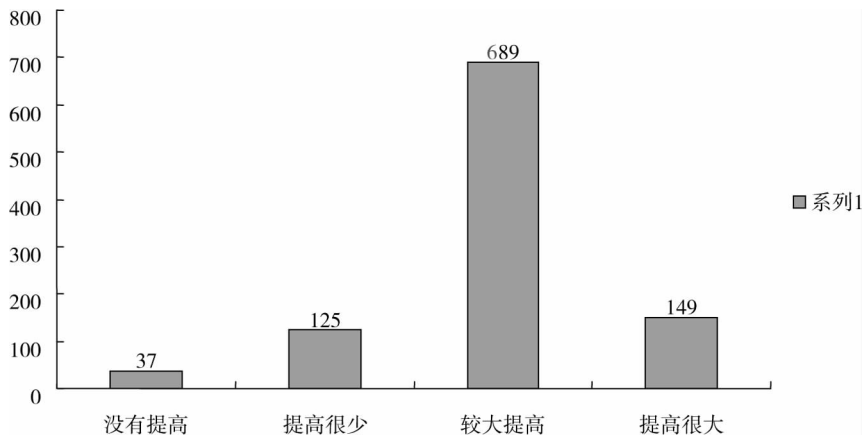


图1 动态分层教学实施后学生身体素质自我感受调查 (单位:人)

5 结语

动态分层教学对提高学生的体育学习兴趣起到了重要作用,有利于学校体育教学改革的发展,能够提高学生身体素质和体育能力,发展学生个性,促进学生全面发展。学校需要加大体育教学改革力度,积极研究动态分层教学,对动态分层教学的组织、设计、实施等过程进行细化,适应时代潮流和现代教育的步伐,为终身体育做出贡献。

参考文献:

[1] 李泉. 关于高校健美操选项课程体系的探讨[J]. 江苏技术师范学院学报,2003(2):84-88.  
[2] 韦贤华. 关于高等学校健美操选项课教学模式的探索[J]. 科技创新导报,2008(17):215.  
[3] 李忠梅. 西南民族大学健美操选项课教学改革探析[J]. 科技信息,2010(24):632-633.  
[4] 陈秉茂. 健美操选项课创编人才培养的现状与对策研究[J]. 四川职业技术学院学报,2011(4):83-84.  
(责任校对 王小飞)