

高中体育实施分项教学存在的问题及解决措施初探

前言

分项教学是一种全新的授课模式，高中体育教师在课堂上使用此种方式进行教学，能够更好地满足所有学生的锻炼需求，同时还能使高中生得到良好的个性化发展。本文结合分项教学的问题，探究优化教学方法与提高分项教学质量的有效措施。

关键词

高中体育；分享教学；问题及策略

高中体育教师要让学生能够得到有效的体育锻炼，并提升他们的体育核心素养，就需要优化选课模式、加强选课宣传力度、完善教学资源、合理设计分项教学的评价体系。只有这样才能满足高中生的个性化运动需求，改变他们对体育课程的印象，使其能够更加主动地投入到训练活动中，进而提高教师的教学效率。

1 高中体育分项教学存在的问题

1.1 分项教学的男女比例失调

在高中体育分项教学活动中，学生拥有了极大自主选择权，并且教师也没有对他们进行严格的限制，大部分高中生都会更偏向于选择自己喜欢的体育项目。且在这个年龄段的学生已经有了较强的自主意识和个人意识，也更加在意他人的目光，很多高中生也会因为周围的评价而选择传统观念中适合于自己的体育项目，这就导致分项教学的男女比例严重失调^[1]。比如在篮球项目中男生所占的比重远远超过女生。而在健美操体育项目中基本看不到男生的身影，在足球运动中也没有女生的参与。出现这种现象的原因主要有两个方面：第一，很多高中生都受到传统观念的影响，会带着偏见去选择体育项目，例如有的学生认为体操就是女生参与的运动，男生做体操会非常女性化，会受到他人不好的评价；第二，高中生有着较大的学习压力，他们更希望能够利用体

育活动来缓解这种压力，所以就会选择自己比较喜欢的，或者看起来比较省力的运动项目，这也就导致一部分女生不选择运动量较大的篮球或跑步类体育项目。

1.2 分项教学的宣传力度不够

从当前的高中体育分项教学现状来看，似乎并没有达到预期的效果，很多高中生在选完体育项目之后，就产生了懈怠的情绪，甚至还会出现逃课的现象。而出现这种情况的主要原因就在于体育教师对分项教学的作用和内容并没有做到有效地宣传，导致一部分高中生并没有真正理解分项选课的意义，既没有做选课前的运动项目调查，也没有向教师进行咨询，在没有考虑到自身实际运动能力的情况下盲目跟随其他同学进行运动项目的选择，这让他们在课堂上逐渐失去了学习和训练的兴趣，从而影响了他们的课程最终成绩。另外，部分高中生在对自选体育项目失去兴趣之后，就会向教师提出换项目上课的需求，但由于没有掌握正确的选课思路，就出现了频繁换班、频繁换体育项目的现象，这更不利于高中生进行体育锻炼。还有的高中生纪律意识较弱，会在没有经过教师同意的情况下就随意换班，而这不仅影响了其他同学的学习效果，还严重扰乱了体育分项教学的秩序，降低了体育教师的授课质量。

1.3 分项教学的资源需要优化

在分项教学活动中，体育设施和体育资源的利用效率

也关系着教师授课成果的好坏。在当前的体育分项教学课程中,有的项目由于受到活动场地和体育设施的限制,使得学生只能进行分批练习,这不仅容易打消高中生参与训练的积极性,还会降低他们的训练质量。比如,在排球训练中,由于排球数量不足和场地大小的限制,使得学生只能分批次进行对战练习和颠球练习,且在颠球练习时,通常都是两人一组合作训练,很难实现人手一球自行练习。

1.4 分项教学评价制度需完善

对于体育分项教学而言,由于各项目教师缺乏有效的沟通,使得体育教学没有形成一个完整的教学评价体系,这就导致不同体育项目中学生的学习成绩和运动能力差距较大^[2]。没有标准的课程评价制度,使得教师只能凭借自己的主观意识进行课程评分,并且在评分的过程中,各体育项目成绩还会受到场地环境限制、不良天气现象、运动设施等各种客观因素的影响,从而导致一部分学生得到了一个不完全客观的考试成绩,而这也影响了他们下一个学期的体育选课。在核心素养教育环境下,以往只看最终考试成绩的课程评价模式已经不能满足当前高中体育教学的要求,老师还需要对教学评价的内容以及标准进行重新设定。

2 改善高中体育分项教学问题的具体策略

2.1 改善选课观念,优化项目排课

高中体育教师想改善分项教学中男女比例失调的问题,首先要做的就是改变高中生的选课观念,要让他们认识到体育运动是没有性别之分的,只是在体能方面有着细微的差别,体能较强的女生也可以选择如篮球、长跑、武术等运动量较强的体育项目,而男生也可以为了锻炼身体的柔韧性,提高肢体协调能力而选择体操类运动项目。另外,教师为了让学生能够真切感受到体育运动的意义和作用,还可以利用前期课程开展体育运动鉴赏活动,先找几名高年级学生演示不同的体育运动,其中要包括男子体操和女子篮球,借此让学生更直观地了解不同体育运动的不同作用,从而改变他们体育分项选择的观念,改善男女比例失调的问题^[3]。

其次,体育教师还需要对学生有一个深入的了解,要能够站在高中生的角度出发设计和规划分项体育教学的内容。比如教师可以在选课之前开展一次交流讨论活动,让高中生勇于表达出自己的选课观点和选课倾向,而教师也可以通过这次沟通加深对班级学生性格特点和兴趣偏好的了解,从而筛选出能够满足他们心理期待的体育运动项目,设计出适合

男女生共同训练的分项教学方案。

最后,教师在设置自主选课之前,还需要把每个体育项目中的男女生人数比例标注出来,让学生能够更直观地看到项目选择情况。另外,对于那些在体能上有着更为严格要求的体育项目,教师还可以借用积分兑换、活动内容展示、游戏活动设计、体育比赛等方式增强选课的趣味性,以此来调动学生积极参与的兴趣,使他们更加注重体育项目的内容,从而优化男女生选课的结果。

2.2 加强分项宣传,设置分层教学

高中体育教师为了让分项教学起到应有的效果,首先要做的就是在学生选课之前,加强体育运动和教学目标的宣传力度,要让高中生能够更加清晰地了解每个体育项目的实际作用,让他们意识到体育锻炼与自身的实际运动能力和体质有着一定的关联性,从而在选课之前能够进行多方面的思考和研究,从多角度出发对体育项目的选择进行评估。另外,教师还要引导学生了解每个体育项目授课教师的基本情况以及本学期所要学习的内容和体育训练的目标,这样才能真正避免高中生盲目选择,使其在选课之前就能够确定自己的体育锻炼方向和所要达到的标准^[4]。

其次,在分项教学活动中,体育教师还要优化授课的内容,不能把目光只放在教学材料上,还要进行适当的教学延伸,把更多课外体育活动融入到授课过程中,以此来调动高中生参与运动的积极性,改变他们对分项课程的印象,提高教师教学的效率。比如在体操课授课过程中,教师可以巧妙地融入街舞教学,每名完成课堂任务的学生都可以参加街舞基础动作的训练,既可以丰富课堂授课的内容,增强高中生学习的兴趣,还能更好地提升他们训练的效率,提高体育教师的教学效果。

最后,体育教师除了设置分项教学之外,还可以在不同的体育项目中实施分层教学模式,把本项目中的学生按照体育综合实力的不同分成两到三个训练层级,然后再给不同层级制定不同的训练内容和训练标准,这样既可以照顾到学困生的实际运动能力,又能满足学优生的运动训练需求,并且教师还能借此提升班级整体的体育运动水平。例如,在篮球体育项目中,教师可以分出三个教学层级,初级是进行篮球基本动作训练,如拍球、传球、三步上篮等等;中级是进行强度更大的跑步练习、投篮练习和两人对抗练习;高级就是开展一些具有较强难度的技巧型训练和实操训练,如小组比赛、三分球投篮比赛等等。体育教师通过设置层次化的教学方案,不仅满足了全班学生体育训练的需求,还能有效增

强学困生的训练信心,从而使分项教学起到了应有的效果。

2.3 加强资源投入,改善教学条件

高中体育教学组要增强学生的训练兴趣,提高分项教学效果,就需要加大教学资源的投入,多准备一些基础类的体育运动器材,如篮球、排球、乒乓球、跳绳、呼啦圈、哑铃等。另外学校还要对体育运动场地进行合理的改进与修缮,比如扩大排球训练场地,多增设几个乒乓球台等等。

体育教学组还可以联合社会资源,为学生提供更加专业的体育比赛场地,在篮球项目组要开展阶段性篮球比赛时,教师就可以带领学生进入大型专业的比赛场馆,让他们在更有氛围的场地中进行体育比赛,这样既可以增强学生的参与意识,还能改善他们的比赛态度,使其能够以真实比赛要求来约束自己,并激发出更强大的比赛气势,从而使比赛能够顺利进行下去。高中体育教师通过优化运动资源的方式能够使学生更认真地对待每一次训练和每一场比赛,进而有效提升课堂的教学效果。

2.4 结合素养要求,完善评价体系

高中体育教师要想解决分项教学课程评价所出现的问题,就要从“评价体系”和“评价标准”两个方面出发进行重新规划与完善。从评价体系角度来讲,各体育项目的授课教师需要定期进行有效的沟通与交流,要了解每个体育项目在当前阶段的教学进度,以及未来一至两周以内的教学计划。然后各项目教师再结合自己的授课目标进行教学方案的调整与完善,从而使每个项目的教学进度都处在同一个水平线上。

在教学方案的基础上,高中体育教学组还要根据当前最新的核心素养教学目标制定一个完整的分项教学课程评价体系^[5]。首先,教师要按照《国家体质健康标准》确定各体育项目期末考核的内容,比如在排球项目中,高中生需要做

到五十个不间断的颠球;在跑步项目中,学生需要完成四分钟八百米的长跑要求;在篮球项目中,高中生需要顺利完成三步上篮运动等。需要注意的是,期末考试成绩最多只能占总成绩的百分之五十。其次,各体育项目教师要对剩下的百分之五十进行合理分配与设计,这部分内容需要涵盖体育核心素养教学的要求,如高中生的综合运动能力、学习态度、完成任务的效率、创新意识、责任意识、抗压能力等内容。高中体育教师通过制定规范的课程评价体系,不仅使评价变得公平公正,还能使学生得到全方位的发展,从而真正达到体育核心素养教育的要求。

在评价标准方面,各体育项目的教师需要结合本运动的特点和高中生的实际运动水平进行各部分分值设定。例如,针对初级体操课程,教师要更加注重技能、态度、效果三方面的评价,要考察高中生是否真正掌握了基本的体操技巧;上课时是否能够按照老师的要求完成学习任务;在自由练习阶段是否能够严格要求自己,并利用自主训练的优势拓展自身的体育认知范围;是否在训练过程中增强了自身的抗压能力和知识运用能力等。教师通过完善课程评价标准,不仅改善了高中生分项学习的效率,还能使其得到更加客观的评价结果,找到自身的不足之处,进行有针对性的提升,从而提高体育课程的学习质量。

3 结语

综上所述,体育分项教学虽然有需要进一步完善之处,但却是一种非常高效的体育教学模式,它能够使高中生更有针对性地锻炼综合体育能力,改善运动态度,提高体育核心素养,因此教师就需要找到体育分项教学的问题,并及时解决相关问题,从而使分项教学达到其应有的作用。

文/张艳侠(涡阳县义正书院高级中学,安徽亳州 233600)

作者简介:张艳侠,女,安徽涡阳人,涡阳县义正书院高级中学二级教师,研究方向:高中体育分项教学、健美操项目。

参考文献:

- [1] 李建波.试述高中体育“分项教学”实施中的问题及对策[J].体育风尚,2019(5):146.
- [2] 何桦.高中体育教学现状及分类选项教学模式的实践[J].青少年体育,2018(12):79+69.
- [3] 赵增道.高中体育分项教学的实施与建议[J].新课程教学(电子版),2019(17):30.
- [4] 朱斌.关于高中体育分项教学实践研究[J].东西南北,2020(5):165+167.
- [5] 张天翔.核心素养下高中体育分项教学实践策略[J].中学教学参考,2020(18):17-18.