

高校体育田径课程中分层教学法的实施与学生能力提升研究

王一帆

武汉东湖学院

DOI:10.32629/mef.v8i18.16935

[摘要] 在我国高校体育向个性化、差异化转型,而传统田径课程“一刀切”模式难以适配学生个体差异、制约育人价值发挥的背景下,本研究通过深入探讨分层教学法在高校体育田径课程中的理论基石、实施路径,及其对学生身体素质、运动技能、心理素质和学习能力的提升作用,旨在破解当前田径课程教学同质化难题,为不同层次学生构建适配的学习路径。期望研究成果能为优化高校体育田径课程教学流程、提升教学质量提供实践依据,同时为高校体育教学改革提供参考,助力培养具备健康体魄与良好运动素养的新时代大学生。

[关键词] 高校体育; 田径课程; 分层教学法; 学生能力提升; 教学改革

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Implementation of Hierarchical Teaching Method in College Physical Education Track and Field Courses and Research on Students' Ability Improvement

Yifan Wang

Wuhan Donghu University

[Abstract] Against the background of China's college physical education transforming towards personalization and differentiation, while the traditional "one-size-fits-all" model of track and field courses struggles to adapt to students' individual differences and restricts the exertion of educational value, this study explores the theoretical foundation, implementation paths of the hierarchical teaching method in college physical education track and field courses, as well as its role in improving students' physical fitness, motor skills, psychological quality and learning ability. It aims to solve the current problem of homogenized teaching in track and field courses and construct adaptive learning paths for students at different levels. The research results are expected to provide practical basis for optimizing the teaching process and improving the teaching quality of college physical education track and field courses, as well as reference for the reform of college physical education teaching, so as to help cultivate new-era college students with healthy physiques and good sports literacy.

[Key words] college physical education; track and field courses; hierarchical teaching method; students' ability improvement; teaching reform

引言

随着我国高等教育向内涵式发展转型,高校体育作为“五育并举”的重要环节,愈发注重学生个性化发展需求。田径课程作为高校体育的基础核心课程,承担着增强学生身体素质、锤炼意志品质的关键职责,但当前教学中存在显著瓶颈:学生群体来源广泛,在先天体质、田径基础、学习目标上差异明显,传统“统一进度、统一内容”的“一刀切”教学模式,既让基础薄弱学生因跟不上节奏产生畏难情绪,也使运动能力较强学生因缺乏进阶空间丧失兴趣,直接制约了田径课程育人价值的充分发挥。

在此背景下,以“尊重差异、因材施教”为核心的分层教学法,成为摆脱这一困境的有效路径。该方法能通过科学分层、定

制教学内容、动态评价,为不同水平学生搭建适配的学习路径。因此,研究分层教学法在高校田径课程中的实施逻辑,以及其对学生身体素质、运动技能、心理素质和自主学习能力的提升作用,既具有理论意义也具备实践意义。

1 高校体育田径课程与分层教学法的理论基石

1.1 高校体育田径课程的独特地位与使命

高校体育田径课程作为高校体育课程体系的基础和重要组成部分,是高校体育育人价值的体现。高校体育田径课程可以培养学生的速度、力量、耐力、灵敏性与协调性等身体素质,同时可以在体育田径课程中克服困难,培养学生不怕苦、不怕累的精神品质和意志。高校体育田径课程是衔接学校基础阶段体育课

教学内容,承上启下的一门课程,能够助力学生掌握基本的运动技能,让学生具备基本的跑、踢、跳和投的运动技能,为将来走上体育锻炼的路径打下坚实的基础,传承田径运动文化,在体育田径课程上讲清楚田径运动的历史和发展过程,培养学生的运动文化意识,培养学生体育综合实力^[1]。

1.2 分层教学法的内涵与特征

分层教学法是以学生个体差异为基础构建的个性化教学模式,其核心内涵是教师依据学生在身体素质、运动技能基础、学习兴趣及接受能力等方面的不同表现,将学生划分为不同发展层次,并为每个层次学生设计针对性教学方案,最终实现“因材施教”的教学目标。该教学法具有三个显著特征:一是尊重个体差异,教师在实施过程中充分关注每个学生的独特发展需求,摒弃“一刀切”的教学方式,避免忽视学生的个性化特点;二是强调因材施教,教师会根据不同层次学生的发展水平设定差异化教学目标,调整教学内容的难度、深度与广度,同时选择适配的教学方法,确保每个学生都能在自身能力范围内获取知识与技能;三是促进共同进步,通过为不同层次学生提供适宜的学习路径,基础薄弱的学生可逐步夯实基础、提升自信,运动能力较强的学生能获得进阶空间、实现突破,最终达成全体学生共同发展的效果。

1.3 分层教学法的理论源泉

分层教学法的实施有着坚实的理论支撑,主要来源于教育学与心理学领域的经典理论。在教育层面,因材施教理论是其核心依据,该理论强调教育需根据学生个体差异调整教学策略,关注学生个性发展,分层教学法通过科学分层与差异化教学,将这一理论从理念转化为具体教学实践;最近发展区理论也提供重要指导,该理论指出学生发展存在“现有发展水平”与“潜在发展水平”的区间,分层教学法正是基于这一区间为不同层次学生设定教学任务,助力学生在引导下突破现有水平^[2]。在心理学层面,学习动机与兴趣激发理论提供心理支撑,该理论表明学生学习效果与学习动机、兴趣密切相关,分层教学法通过设计适配的教学内容与目标,避免学生因内容过难生畏、过易失趣,有效激发学习主动性,为教学效果提升提供保障。

2 分层教学法在高校体育田径课程中的实施路径

2.1 实施的根本准则

高校体育教师实施田径课程分层教学时,需遵循三大核心准则以锚定教学方向。其一为学生主体准则,教师需尊重学生个体意愿与发展需求,在分层规划、内容选择、方法调整等环节主动征求学生意见,避免以主观判断替代学生实际需求,确保教学围绕学生成长展开。其二为动态管理准则,学生的身体素质、运动技能与学习状态会随教学推进变化,教师需定期监测学生发展情况,避免层次划分固化,依据进步幅度与能力提升速度及时调整分层结果,为不同阶段学生匹配适配资源。其三为激励评价准则,教师需摒弃“优劣对比”的评价逻辑,聚焦学生纵向进步,通过肯定个体成长、挖掘学习亮点激发各层次学生信心,避免因层次差异引发自卑或懈怠心理。

2.2 实施的具体策略

2.2.1 科学合理的学生分层

教师需构建多维度评估体系以保障分层客观性。分层前,通过体能测试、田径技能展示、学习兴趣问卷、运动经历访谈等方式,全面收集学生在身体素质、运动技能基础、学习目标与兴趣倾向等方面的信息,规避单一指标导致的偏差。分层中,教师需与学生一对一沟通,明确各层次教学目标与发展方向,强调分层是“适配教学的手段”而非“划分优劣的标准”,消除学生对层次标签的顾虑,最终形成基础层(侧重基础技能与体能夯实)、进阶层(侧重技能提升与综合应用)、高阶层(侧重技能创新与竞技能力)三个核心层次,各层次人数比例根据班级整体情况灵活调整^[3]。

2.2.2 量身定制的教学内容设计

教学团队需依据不同层次学生的能力基础与发展目标,设计差异化田径教学内容。基础层以田径基础技能与体能为主,如起跑姿势矫正、慢跑呼吸节奏控制、基础跳跃落地缓冲技巧,重点帮助学生建立正确动作模式;进阶层侧重技能精细化提升与简单战术应用,如短跑步频步幅优化、中长跑配速策略、跳远助跑与起跳衔接技巧,引导学生形成个性化运动风格;高阶层聚焦技能创新性应用与竞技能力培养,如跨栏跑栏间节奏创新、投掷项目发力链优化、田径赛事战术设计,鼓励学生探索技术突破点。

2.2.3 多样化教学方法的运用

教师需结合不同层次学生的学习特点搭配适配教学方法。基础层采用“示范讲解+分解练习”,教师通过慢动作示范、多角度展示明确动作要点,将复杂技能拆解为简单步骤教学;进阶层采用“小组合作+情境模拟”,将学生分组开展技能互助练习,通过模拟小型田径比赛场景,提升学生技能应用能力;高阶层采用“自主探究+对抗训练”,教师提出开放性引导学生自主查阅资料、设计训练方案,同时组织竞技对抗训练,在实战中改进技术^[4]。

2.2.4 动态调整的教学评价体系

高校需构建与分层教学适配的多元化、动态化评价体系。评价指标上,突破“技能成绩唯一导向”,从身体素质提升幅度、技能掌握熟练度、学习态度主动性、团队协作表现等多维度设定,如基础层关注“起跑动作规范度”“课后训练出勤率”,高阶层关注“技能创新点”“赛事战术合理性”。评价方式上,采用“教师评价+学生自评+同伴互评”结合模式,确保视角全面。评价结果运用上,将数据作为分层调整的核心依据,对进步显著者上调层次,对暂跟不上节奏者下调并补充辅导,让评价服务于学生个性化发展。

3 分层教学法对高校体育田径课程学生能力提升的深远影响

3.1 身体素质的强化

分层教学法对不同水平的学生实施不同的训练内容,促使学生身体素质全面提升。对于基础层的学生,教师重点对其进行

基础身体素质的训练,适当的慢跑、力量训练等,促使学生提升耐力、协调性等身体素质,避免过度训练导致学生受伤、畏难;对于进阶层的学生,训练内容聚焦体能的专项提升,实现身体素质的针对性突破;对于高阶层的学生,教师重点对其进行速度、力量、耐力等专项素质的提升,促使身体素质全面提高。

3.2 运动技能的精进

该教学法通过分层设定技能目标,为学生运动技能的阶梯式精进提供清晰路径。基础层学生以掌握田径项目基础动作为重点,教师通过细致的动作示范与分解指导,帮助学生纠正错误动作、建立规范的技术框架;进阶层学生则聚焦技能的精细化提升,教师针对学生技术短板开展专项训练,推动技能从“会用”向“好用”进阶;高阶层学生侧重技能的创新性应用,教师引导学生结合自身特点探索技术优化方向,助力学生形成个性化且高效的技能体系^[5]。分层教学让学生在技能学习中“不脱节、不滞后”,逐步实现从基础掌握到熟练应用再到创新突破的进阶。

3.3 心理素质的锤炼

分层教学法通过营造适配的学习情境,助力学生逐步锤炼坚韧且积极的心理素质。基础层学生完成适配的训练任务后,能清晰感知自身成长,诸如跑步速度的稳步提升、动作规范性的持续增强等可视化进步,有效消解学习畏难情绪,帮助学生逐步树立运动自信。进阶层与高阶层学生面对更高难度的训练或小型竞技场时,需主动克服挑战、积极应对压力,教师通过适时的引导与鼓励,助力学生培养直面困难的勇气与坚韧意志。此外,分层教学中的小组练习环节同样发挥重要作用,例如进阶层开展的接力跑协作训练、高阶层组织的战术讨论,让学生在团队互动中主动学习沟通配合,进一步锤炼团队合作意识,最终形成全面的心理素质优势,为其体育学习与综合发展奠定坚实基础^[6]。

3.4 学习能力与自主意识的培养

分层教学法通过激发学生自主学习主动性,推动其学习能力与自主意识的显著提升。由于教学内容与目标匹配学生能力水平,学生能在学习中获得持续的成就感,进而激发内在学习兴趣——基础层学生因“能学会”主动参与训练,进阶层学生因“能提升”积极探索技巧,高阶层学生因“能突破”主动钻研创新;在此基础上,教师逐步引导学生参与学习规划,如让进阶层学生自

主制定课后技能练习计划、让高阶层学生结合自身短板设计专项训练方案,过程中培养学生的目标规划、自我监测与调整能力。这种“兴趣驱动—主动参与—自主规划”的培养路径,让学生从“被动接受教学”转向“主动掌控学习”,最终实现学习能力与自主意识的双重提升。

4 结论

本研究通过文献研究、逻辑分析等方法,系统探究分层教学法在高校体育田径课程中的理论基石、实施路径及对学生能力的提升机制,具体包括该教学法的理论支撑,即教育学层面的因材施教理论与最近发展区理论,以及心理学层面的学习动机与兴趣激发理论;实施的根本准则,即学生主体准则、动态管理准则与激励评价准则;实施的具体策略,即科学合理的学生分层、量身定制的教学内容设计、多样化教学方法的运用与动态调整的教学评价体系;同时也探究了该教学法对学生身体素质强化、运动技能精进、心理素质锤炼及学习能力与自主意识培养的作用。

【参考文献】

- [1]周家昊.体育教学改革下大学生田径运动项目训练模式构建研究[N].山西科技报,2025-08-14(A05).
- [2]洪剑,李扬,李享.大学田径体能训练分层教学模式的构建与实施[J].拳击与格斗,2025,(17):71-73.
- [3]刘琨,黄美玲.分层教学在大学生短距离跑训练中的应用研究[J].拳击与格斗,2025,(19):59-61.
- [4]彭榜容.田径体能训练对大学生身心健康的双重影响[J].拳击与格斗,2025,(19):101-103.
- [5]刘洋.个性化训练模式在青少年田径教学中的实践与效果分析[C]//北京国际交流协会,长治市上党区诗词学会.2025年第三届教育创新与经验交流研讨会论文集.白银矿冶职业技术学院,2025:684-687.
- [6]万正江,谢晓艳.体育教育对学生团队合作能力的培养作用研究[N].北京科技报,2025-02-24(007).

作者简介:

王一帆(1996--),男,汉族,河南周口人,硕士,助教,研究方向:体育教学专业。