

基于学生体质提升的中职体育分层教学策略研究

范高真子

陕西省石油化工学校 陕西 西安 712000

DOI: 10.61369/SSSD.2025120005

摘 要： 为更好适应新一轮课程改革的发展要求，中职体育教师有必要探索新的教学方法的应用。其中，考虑到每个学生的身体素质、学习能力、身体协调性等各不相同，很多中职体育教师开始探索分层教学法的运用，其目的主要是为了通过因材施教更好促进学生学习与发展，进而达到提高课堂教学质量的目的。基于此，本文主要对中职体育分层教学工作的开展进行了相关分析与研究，旨在借此有效提升学生的身体素质，希望可以为各位同行提供一些参考与借鉴。

关 键 词： 学生提质提升；中职体育；分层教学

Research on Stratified Teaching Strategies in Secondary Vocational Physical Education Based on Students' Physical Fitness Improvement

Fan Gaozhenzi

Shaanxi Petrochemical School, Xi'an, Shaanxi 712000

Abstract： To better adapt to the development requirements of the new round of curriculum reform, it is necessary for secondary vocational physical education teachers to explore the application of new teaching methods. Among them, considering that each student differs in physical fitness, learning ability, physical coordination and other aspects, many secondary vocational physical education teachers have begun to explore the application of the stratified teaching method. The main purpose is to better promote students' learning and development through individualized teaching, thereby achieving the goal of improving the quality of classroom teaching. Based on this, this paper mainly conducts relevant analysis and research on the implementation of stratified teaching in secondary vocational physical education, aiming to effectively improve students' physical fitness through this, and hopes to provide some reference for colleagues in the field..

Keywords： students' physical fitness improvement; secondary vocational physical education; stratified teaching

分层教学是一种以学生学习能力和现有知识水平为基础，将学生分成不同层次并为他们提供差异化教育服务的教学方法，强调教师所开展的教学活动必须满足每个学生的个性化学习需求，以达到提高课堂教学质量的目的^[1]。将分层教学法应用于中职体育课堂教学，可以更好调动不同层次学生进行体育锻炼的积极性，有利于为构建高效课堂提供更多保障。因此，作为一名新时代中职体育教师，有必要加强对分层教学法的研究与教学运用。

一、中职体育开展分层教学的意义

（一）能促进班级学生同步发展

在传统的初中体育教学中，教师大多都是单一化地面向全体学生授课，并未很好考虑到每位学生在身体素质、体育锻炼水平、学习能力、理解能力等方面存在的差异性，这就容易导致部分学生很难跟上教师的教学节奏^[2]。久而久之，每位学生之间的成绩、能力差距就会越来越大，从而就会严重影响教师的教学进度和教学质量。而分层教学强调教师要立足于每位学生的实际情

况，并以此为依据灵活调整教学手段，以保障每位学生都可以根据教师所教授的内容获取自己需要的知识内容并实现个性化发展^[3]。显然，分层教学法的应用可以有效缩小学生之间的差距，最终促进班级学生同步发展。

（二）可以激发学生课堂积极性

中职体育教学质量的提高不仅仅是教师一个人的责任，而是还需要学生的积极回应和主动配合。在分层教学模式下，教师可以更好兼顾到每位学生的学习需求、体育基础和学习理解能力，能够让不同层次水平的学生充分感受到教师对自己的关注，有利

于促使他们积极主动地与教师、与同学互动，从而大大提高他们的学习积极性^[4]。

（三）助力和谐师生关系的构建

中职体育教师开展分层教学，可以更好帮助不同层次学生理解和运用体育知识和动作技能，有助于为他们学习成绩和身体素质的提升提供充足的保障^[5]。而当学生有了明显进步时，教师的教学能力就会得到更多人认可，其教学的可信度也会有所提升。此时，教师往往也就更愿意、更主动地了解每位学生的学习需求，与学生的沟通也会更容易、更深入，有助于促进和谐师生关系的构建^[6]。

二、中职体育开展分层教学的原则

（一）合理性

中职体育教师在开展分层教学时，首先需要做的就是对学生主体、教学内容等进行分层，确保其合理性，如此才能够更好保障学生的学习效果，进而有效促进学生体育核心素养和身体素质的提升。其中，教师要考虑到学生对分层学习的方式相对比较敏感，所以，在分层时，不能一味地只将成绩作为依据，而是要尽可能兼顾每位学生的综合能力与综合素质^[7]。不仅如此，考虑到学生的体质健康会随着学习和锻炼而逐渐发生一些变动。所以，教师在分层教学中还需要多与学生沟通交流，深入了解其发展与进步状况，以此为依据合理调整教学方案，从而帮助学生更好地提升体育核心素养和身体素质^[8]。

（二）差异性

中职体育教师所开展的分层教学活动，必须要尊重学生之间存在的差异，合理对学生进行分层，并提前确定好不同层次水平学生的学习目标和学习任务，从而确保每位学生都能在自身原有的体育基础上有所提高。但在实际教学中，有些学生的成绩、能力可以在较短时间内得到显著提高，但也有些学生无法取得较为明显的进步。此时，教师还需结合这类学生的成长特点与认知规律，采取一些针对性措施，从而更好地助力学生成长与发展^[9]。

（三）主体性

中职体育教师在开展分层教学时，要具备“以学生为主体”的教育意识，尽可能在教学中将学生的学习主体意识调动起来，促使不同层次水平的学生都能快速进入一个较好的主动学习的状态，如此才能营造良好的课堂学习氛围，以便于充分发挥出分层教学的优势^[10]。

三、中职体育开展分层教学的策略

（一）充分了解学生，为分层教学提供依据

中职体育教师在开展分层教学之前，首先需要做的一项工作就是深入学生群体，了解和掌握学生学情，包括兴趣爱好、体育水平等，只有这样才能让分层更与学生的实际相贴合，才能保证分层的科学性和合理性。在具体实践中，中职体育教师可以向学生发放调查问卷，并要求他们认真、如实填写问卷，从而

借此来了解每位学生的兴趣爱好、体育特长、体质健康状况、学习与发展需求等等。之后，教师便可以根据问卷及分析结果对学生进行初步分层，而为了进一步掌握学生的实际情况，还可以对学生进行一次摸底测试，从而为后续分层教学工作的开展提供更加可靠、更加全面的依据。

（二）对学生进行分层，突出学生的主体性

分层教学强调“以生为本”，其本质就是要突出学生的主体性。因此，中职体育教师在开展分层教学时，还需要重视对学生主体进行合理分层，以便于更好地让学生在课堂上表现自己，进而达到有效提升学生身体素质的目的。而考虑到男女生（即便同为男生、同为女生）的身体素质、体育水平等存在一定差异，所以，中职体育教师有必要在组织学生进行体育锻炼之前做一个简单的调查，详细分析不同学生群体的运动能力，然后再以此为基础和依据为他们制定个性化体育锻炼计划，以达到分层教学的目的。具体来看，在面对身体素质比较好的男生时，教师可以让她们做一些单杠杠体育训练；而在面对身体素质和体育运动能力处于中等水平的男生时，教师则可以让她们通过跳远来提升自身的体质健康；如果是从小身体状况就比较差的男生，教师则需要让她们进行一些基本的体育锻炼，如短跑、竞走等，从而逐步提升她们的身体素质。同样，在面对女生时，体育教师也要根据每个学生的先天条件和生理特征来为她们制定不同的体育锻炼计划，比如可以让运动水平和身体素质较高的女生打排球；让运动基础处于中等水平的女生去进行耐力训练，如仰卧起坐等；让体质和运动水平较差的女生去慢跑等等。如此一来，通过对学生主体进行合理分层，不同层次的学生都可以增强自身的学习自信，而且都能有所收获，有利于真正落实“以学生为中心”的教育教学理念。

（三）对目标进行分层，优化体育教学过程

教学目标具有一定的导向性，可以让学生有目的地学习，也可以让教师所开展的教学工作不偏离正轨。所以，在分层教学过程中，中职体育教师有必要加强对教学目标的分层，借此来进一步优化体育教学的过程，从而更好地满足学生的内在学习与发展需求。例如，教师在讲授“立定跳远”相关内容时，需要向学生讲解相关肢体动作以及这项运动的技巧，并进行亲身示范（可以辅之以视频慢动作讲解），然后再要求学生进行自主练习和技能演示。而对于分层教学目标的制定，教师可以让个子高、弹跳力好的学生进行稍远距离的立定跳远，比如2.3m及以上；让个子较矮、弹跳力较差的学生进行稍近距离的立定跳远；至于本身体质和运动水平都比较差的学生，则可以让她们进行最基础的跳远训练，等到她们达到基础目标以后再逐步提高目标要求。这样一来，每个层次的学生都可以在体育实践中收获相对较好的学习体验，而且还能更加准确地找到自己的运动定位和发展方向，能够极大地避免学生随波逐流。

（四）对内容进行分层，突出体育教学价值

在传统的中职体育课堂上，教师大多都是已经选好了某一项体育运动让学生在课堂上训练，并要求他们根据指令进行体育训练活动。但事实上，有些体育项目并不适合每个学生锻炼。当学

生根据教师的要求和指令进行体育学习和实践锻炼时，很有可能会产生畏难、恐惧等不良心理，从而给他们的身心带来一定压力。因此，中职体育教师在开展分层教学时，有必要立足于学生身体素质、个人喜好、发展特点等向他们提供适合的体育运动项目，从而实现对教学内容的分层。例如，教师可以在教学前带领学生观看奥林匹克运动会的比赛视频剪辑（涵盖了足球、田径、篮球、体操等多项体育运动），要求让他们根据自己的意愿和需求自由选择自己感兴趣的项目，并以此为基础和依据对教学内容进行分层。例如，对于喜欢打篮球的学生，教师可以让同样对打篮球感兴趣的学生组建篮球队，除了向他们介绍篮球知识和运动技能以外，还可以让他们进行组队训练和参加比赛。而对于喜欢体操运动的学生，教师同样也可以组建一支体操队，积极向他们讲解体操知识，培养他们的体操精神和体育竞技精神。这样通过对教学内容的合理分层，学生的个性化学习与发展需求就能更好得到满足。

（五）对评价进行分层，助力学生体质提升

评价也是中职体育教学的一个重要环节。所以，在分层教学过程中，教师有必要对评价进行科学分层，从多个不同的角度对学生体育运动做出评价，以便于更好地助力学生体质提升。例

如，中职体育教师在组织学生进行“接力赛跑”体育训练时，除了要对学生成绩进行评价以外，还需要考虑到他们在比赛过程中的具体表现（包括合作能力、团队意识、体育精神等等）。比如，有的学生在比赛过程中不慎跌倒，其他学生选择帮助他而耽误了比赛，最终未能取得优异的成绩。针对这种情况，教师既要尊重比赛成绩的公平公正性，也要表扬学生的做法，同时还要加强对体育竞赛意识的针对性培养，从而达到提高学生体育核心素养的目的。

四、结语

总而言之，在素质教育背景下，中职体育教师除了要教授学生体育知识和体育技能以外，还需要多关注学生体质健康、综合素质的发展。而为了更好地促进每位学生全面发展，中职体育教师应当重视分层教学法的应用，在正式开始教学前做好充分调查，了解学生学情，并以此为基础和依据对教学的主体对象、目标、内容以及评价过程进行优化设计，从而达到切实提升每位学生体质健康的目的。

参考文献

- [1] 曹焕辉. 中职体育分层教学与个性化发展路径探索 [J]. 娱乐体育, 2025, (13): 54-56.
- [2] 黄红伟. 分层次体育课教学对中职学生体质测试成绩提升的影响 [J]. 体育风尚, 2025, (06): 137-139.
- [3] 施前程. 基于体能需求的中职体育课堂教学模式研究 [J]. 体育风尚, 2025, (05): 47-49.
- [4] 田培斌. 新时期中职学校体育教学存在的问题与对策探究 [J]. 成才之路, 2024, (14): 85-88.
- [5] 高杉. 因人而异, 分层而教——中职体育分层教学的价值与实施路径 [J]. 健与美, 2023, (06): 104-106.
- [6] 黄荔坚. 中职学校体育分层教学的实践与思考 [J]. 新课程, 2023, (12): 85-87.
- [7] 孙艳丽. 探究分层教学在中职体育与健康课中的应用 [J]. 现代职业教育, 2021, (12): 108-109.
- [8] 陈高容. 分层教学法在中职学校体育与健康课程教学中的应用 [J]. 考试与评价, 2020, (12): 77.
- [9] 蔡国强. 浅谈如何在体育教学中实施分层教学模式 [J]. 就业与保障, 2020, (02): 23.
- [10] 马恺. 中职体育教学中分层教学法的应用 [J]. 职业, 2020, (01): 56-57.