

滑雪教学中分层教学法的实践探索

王家洪

鹤岗师范高等专科学校体育系 黑龙江 鹤岗 154107

摘要: 在滑雪教学中应用分层教学法,能够根据不同水平学生的实际情况进行有针对性的教学,从而切实提升教学效果。基于此,本文首先概述了分层教学法的定义、原理及优势,之后分析了滑雪教学过程中的存在的困难与挑战,最后就如何解决以上问题,在滑雪教学中更好地应用分层教学法给出了几点策略建议。希望通过本文的研究能够为相关人员提供一定的教学参考,有效提升教学质量,增强学生综合素质。

关键词: 化学教学; 分层教学法; 实践策略

引言

滑雪运动作为一项集速度、技巧与观赏性于一体的冬季体育项目,近年来在国内得到了迅猛发展,吸引了越来越多的爱好者参与。但是,受到滑雪运动本身复杂性以及学生本身个体差异的影响,滑雪教学难度较高。因此,如何针对不同水平、不同需求的学生进行有效教学,是进行滑雪教学需要解决的重要问题之一。分层教学法作为一种以学生为中心,注重因材施教的教学理念,已在多个教育领域展现出其独特的优势。将其应用于滑雪教学之中,能够针对学生的个体差异,开展不同层次和内容的教学获得,真正满足不同学生的需求,提升滑雪教学的整体效果。

1 分层教学法概述

1.1 分层教学法的定义与原理

分层教学法就是指根据学生的个体差异进行分组授课,进而为不同学习水平的学生提供适合其发展的教学内容和教学方法。分层教学法的核心原理是依据学生的能力、知识基础、兴趣和学习进度,将其划分为不同层次的小组,进行有针对性的教学,从而使每个学生都能在适合自己的节奏中取得最佳的学习效果。在滑雪教学中,分层教学法依据学生的滑雪技术水平进行分层,将学生划分为初级、中级和高级三个层次。初级学生学习基本的滑雪技巧,如站立、平衡、刹车等;中级学生则通过分层教学进一步强化滑行技巧、转弯和控制能力;高级学生专注于复杂技术如坡道滑行、速度控制和跳跃等^[1]。通过这种层级化教学,教师能够在适应学生个体差异的基础上,提供个性化的指导和任务,促进学生全面进步,避免“一刀切”式教学的弊端。

1.2 分层教学法的优势

在滑雪教学中应用分层教学,能够根据不同学生的不同技术水平提供有针对性的教学内容,确保每个学生

都能在适合自己的学习节奏中获得有效指导,避免因难度不合适而产生的挫败感或无聊感。同时,分层教学法还能增强教学的个性化与差异化,使教师能够更精准地解决每一层次学生的技术问题,提高教学的效率和效果。此外,这一教学方法还鼓励学生在自己的水平范围内挑战自我,增加学习兴趣与积极性,同时也减少了因水平差异导致的竞争压力,有助于维持良好的学习氛围。

2 滑雪教学过程中的困难与挑战

2.1 学生水平差异大

滑雪是一项要求较高的技术运动,不同学生在基础技能、身体素质、协调能力等方面都存在着明显差异。初学者通常缺乏对于滑雪技巧的理解和实践,甚至可能对这一运动本身就存有畏惧心理,容易在学习中产生挫败感^[2]。而中级和高级学生则具备一定的滑雪经验,掌握了基础技巧,他们对教学内容的要求更高,期望通过进一步的技术训练提高技能水平。这种差异会使得统一的教学进度难以满足所有学生的需求,过于简单的内容会让高级学生感到无聊,过于复杂的训练又会让初学者难以跟上。教师需要在短时间内掌握每位学生的水平,并在课程中进行灵活调整,这对教师的教学能力和组织能力提出了较高要求。同时,班级中不同水平的学生也可能因差距过大而产生心理压力,影响学习积极性。

2.2 教师资源配置不足

滑雪教学对于个性化指导的要求很高,尤其在开展分层教学时,教师需根据学生的不同水平提供差异化的教学内容和个性化的反馈。但是,教师数量有限,就很难满足所有学生的需求,尤其是在学生分层后,每一层级都需要专门的指导和监督,这对教师的人数和时间安排提出了更高要求。教师资源不足可能导致每个层次的学生得不到充分的关注,初学者无法获得足够的基础训练指导,而中级和高级学生也难以接受更高难度的技

术指导。此外,教师精力的分散会降低教学效率,难以及时处理学生的个体差异和技术难题,影响整个教学的质量和效果。

2.3 教学过程安全风险较大

在滑雪教学中,安全风险始终是首要关注的问题。初学者缺乏基础技巧,容易在滑行、转弯或刹车时失控,导致摔倒或与他人相撞。而中高级学生尽管具备一定滑雪经验,但在进行更高难度技术训练时,如高速滑行或坡道滑行,也可能面临更大的安全风险。分层教学法要求教师同时管理不同水平的学生,且每一层次的学生活动范围和要求不同,这增加了教师监控安全的难度。初学者需要更多的监督和保护,而高级学生的复杂训练则要求教师随时应对潜在的高风险情况。但是,由于教师资源有限,很难对每个层次的学生提供足够的安全保障^[3]。

3 滑雪教学中分层教学法的实践策略

3.1 制定学生能力评估体系

制定完善的学生能力评估体系,首先,教师应对每个学生进行全面的基础技能测试,如平衡能力、刹车技巧、转弯控制以及坡道滑行等,以评估其滑雪的基本能力。例如,对于初级学生,可以设置一个测试,看学生是否能够在平坡上稳定滑行并进行有效刹车;对于中级学生,测试可以包括双脚并拢滑行和高速转弯的能力;而高级学生则需要面对更复杂的技术,如坡道滑行和跳跃技巧的挑战。之后,教师再根据测试结果,将学生分为初级、中级和高级三个层次,以便提供更有针对性的教学内容。每个层次的教学内容应针对学生的技能水平进行调整,以保证学习效果。初级组可能会专注于基础技巧和安全意识,中级组提升滑行技巧和复杂动作,而高级组则进行高级技术训练和性能提升。在教学过程中,教师还需要进行动态评估,定期跟踪学生的进步情况,并根据实际表现调整教学计划^[4]。例如,每两周对学生进行一次技能回顾测试,根据学生的进展情况来优化教学内容和难度。此外,个性化调整也非常重要。对于初级学生在刹车时遇到的困难,教师可以增加专门的刹车训练;而在高级组中,针对跳跃技术的不足,可以设置更多的跳跃训练任务。

3.2 明确分层教学内容与目标

教师需要根据学生的技术水平,划分相应的层次,每个层次的教学内容和目标应根据学生的实际能力和学习需求来设定^[5]。对于初级学生,教学内容应以基础技能为主,例如站立平衡、简单的滑行和刹车技巧。目标是让学生能够在平坡上稳定滑行,掌握基本的刹车方法,

并培养对滑雪运动的基本认识和兴趣。例如,初级课程可能包括如何在平地上进行直线滑行以及如何安全地停下。对于中级学生,教学内容应进一步深化,重点在于提高滑雪技巧的流畅性和复杂性。这一层次的学生需要学习更高级的转弯技巧、坡道滑行和控制速度等。例如,中级课程可以包括在不同坡度的滑雪道上练习S型转弯,或者在较陡的坡道上进行滑行和刹车的训练。教学目标是使学生能够自如地应对不同的滑雪环境,提高滑行的稳定性和控制能力。高级学生则应聚焦于技术的精细化和极限挑战,例如高速滑行、跳跃技巧以及复杂的滑雪动作。在这一层次,教学内容包括如何在高速滑行中保持稳定,如何执行复杂的跳跃动作,以及如何在各种雪况下优化滑行技巧。高级课程的目标是使学生能够在各种复杂的滑雪环境中表现出色,挑战自我,并在安全的前提下不断提升技术水平。

3.3 提供个性化教学支持

个性化教学支持就是指教师根据每位学生的学习需求和技能水平,量身定制教学方案,从而提升学习效果和学生的自信心^[6]。例如,初级学生通常需要较多的基础技能指导和鼓励。对于这些学生,教师可以安排一对一的基础练习,如如何在平坡上保持平衡和掌握基本的刹车技巧。通过设置小目标和提供即时反馈,教师能够帮助初级学生逐步克服对滑雪运动的畏惧感,建立学生的自信心。中级学生则需要更多的技巧提升和策略指导。例如,教师可以观察学生在转弯和控制速度方面的表现,发现其具体困难点,如在转弯时的身体倾斜不当。针对这些问题,教师可以安排针对性的训练,如在专门的训练区域内进行S型转弯练习,并提供逐步指导和示范,帮助学生在实际滑行中逐步改进技术。对于高级学生,个性化支持则更为复杂,通常涉及高级技巧的训练和心理调适。教师可以安排复杂的技术挑战,如高速滑行和跳跃技巧,并通过分析学生的动作录像,提供细致的技术反馈。

3.4 增强教师专业能力培训

首先,培训应涵盖滑雪技术的深入理解,包括各种滑雪技巧、动作分析和安全知识。教师需要掌握从基础到高级的滑雪技术,以便在不同层次的教学提供精准的指导。例如,教师应能够识别并纠正学生在基础滑行中的常见错误,如不正确的刹车姿势,以及在高级滑雪中如跳跃技术的细节问题。此外,教师还需要具备灵活的教学方法和策略,以适应不同层次学生的需求。这包括如何制定个性化的训练计划、如何在教学中运用分层教学法的原则,并根据学生的进步情况调整教学内容。

培训中可以通过模拟课堂和实际操作,让教师在处理不同层次的教学任务时积累经验。例如,模拟初级学生的基本训练和高级学生的复杂技术训练,让教师在实践中掌握如何针对不同情况进行有效教学。此外,由于学生的心理状态对学习效果有很大影响,因此教师还需要学会如何与不同层次的学生有效沟通,激励学生克服挑战并保持积极态度^[7]。例如,初级学生可能需要更多的鼓励和支持,而高级学生则可能需要在高压环境下进行心理调适,教师应具备相应的技巧来满足这些需求。最后,教师还应了解最新的教学理论和技术,参与行业内的研讨会和交流活动,保持专业知识的更新,从而为学生提供更优质的滑雪教学体验。

3.5 加强安全教育及风险管理

教师应在每个层次的教学加强安全知识的教育,如在初级阶段,教师需要重点讲解滑雪的基本安全常识,如正确佩戴滑雪装备、如何识别滑雪场的安全标志以及如何在摔倒时保护自己。这些基础安全知识能够帮助初学者避免常见的滑雪事故,为其建立良好的安全意识。在中级和高级阶段,安全教育则应关注更复杂的风险管理。中级学生可能会进行更高难度的转弯和坡道滑行,教师需要教授如何在不同坡度和雪况下保持稳定,避免因滑行失控而发生安全事故。例如,教师可以设置特定的练习区域,让学生在相对安全的环境中模拟不同的滑行情况,逐步提高学生对复杂环境的适应能力。高级学生则面临更高的风险,尤其是在进行高速滑行和复杂技术动作时。教师需要引导学生学习如何在极限状态下控制速度和动作,提供相关的风险管理策略^[8]。例如,教师可以组织实际的高难度训练,如跳跃技巧训练,并强调在训练中的自我保护和风险评估,确保学生在挑战自我时能保持安全。此外,教师还应建立有效的应急处理机制,以应对突发的安全问题。制定详细的应急预案和处理流

程,如发生滑雪事故时的急救措施和疏散程序,可以帮助教师和学生紧急情况下迅速而有效地采取行动。

结束语:综上所述,将分层教学法应用于滑雪教学,能够有效改善效果,优化学生学习体验。在具体教学实践中,教师应明确分层教学内容与具体目标,一句学生能力评估结果,针对不同水平的学生制定相应的训练计划,通过个性化指导,实现学生滑雪技能从基础到高级层次的逐步提升。同时,教师也要不断增强自身专业能力培训,并做好安全教育及风险管理,进一步确保教学质量和学生安全,切实发挥分层教学法的应用价值,为更多学生提供高质量的滑雪学习体验。

参考文献

- [1]张朋,严盼盼,乔凤杰.基于长时跟踪的滑雪教学姿态辅助矫正方法[J].计算机工程,2024,50(7):79-86.
- [2]戴胜东,官金涛,温玉卓.心理训练在高校滑雪课程教学中的应用与思考[J].冰雪运动,2023,45(4):54-58.
- [3]石建慧,韩睿.高校滑雪课程教学评价的侧重环节与优化路径探析[J].冰雪运动,2023,45(5):62-66.
- [4]阿希塔,陆双林.小群体教学模式应用于呼伦贝尔学院高山滑雪课程中的可行性分析[J].科教导刊-电子版(下旬),2022(8):129-131.
- [5]林志东,付春艳,邓雪峰.滑雪专业线上线下混合式教学构建研究[J].运动精品,2022,41(4):25-27.
- [6]林志东,付春艳,侯春婷.滑雪运动专业线上线下混合式教学实践探索[J].体育科技,2022,43(2):149-151,154.
- [7]管练武,丛晓丹,张庆,等.基于微惯性与Unity3D的室内滑雪教学与训练可视化系统设计[J].实验技术与管理,2021,38(10):152-156.
- [8]李博文.新时代背景下室内滑雪模拟机在滑雪教学中的应用[J].当代体育科技,2021,11(29):202-205.