

# 体育教学中如何运用个性化教学方法提高学生的参与度和技能水平

张玉柱

聊城市技师学院 山东 聊城 252000

**摘要:**现代体育教学中,个性化教学旨在根据学生的兴趣、能力、身体条件等因素,量身定制教学内容和方式,以激发学生的学习兴趣和参与热情,提高其参与度和技能水平。通过个性化教学,学生可以更加主动地投入到体育活动中,享受运动带来的乐趣,从而在愉悦的氛围中不断提升自己的体能和技能。同时,教师也能更好地了解每位学生的特点,进行有针对性的指导,促进教学相长。基于此,本文将深入探讨如何在体育教学中有效运用个性化教学方法,以期为提高体育教学的质量和效果提供有益的参考和启示。

**关键词:**体育教学;个性化教学;学生参与度;技能水平

引言:体育教育作为学校教育的重要组成部分,对于学生的身心健康、综合素质发展起着不可或缺的作用。然而,在传统的体育教学模式下,往往采用“一刀切”的教学方法,忽视了学生个体在身体素质、兴趣爱好、学习能力等方面的差异,导致部分学生参与度不高,技能提升缓慢。随着教育理念的不断更新,个性化教学方法逐渐受到广泛关注,将其合理运用于体育教学中,有望打破这一困境,激发学生的体育学习热情,切实提高学生的参与度与技能水平。

## 1 个性化教学方法概述

个性化教学方法,是一种依据学生的独特个性、兴趣爱好、能力水平以及学习风格等因素,量身定制教学计划和教学手段的教学模式。其核心在于充分尊重学生的个体差异,致力于满足每个学生的特定学习需求,从而提升教学成效,培养学生的自主学习能力和综合素质。

与传统教学方法相比,个性化教学方法更加注重学生的主体地位,将学生视为具有独特需求和潜力的个体,而非统一的整体。传统体育教学往往采用“一刀切”的方式,教师按照统一的标准和进度进行教学,严重忽视了学生在身体素质、运动技能、兴趣爱好等方面的差异<sup>[1]</sup>。而个性化教学方法则强调因材施教,根据学生的具体情况制定个性化的教学目标、内容和方法,使每个学生都能在体育学习中得到充分的发展。

在现代体育教学中,个性化教学方法的应用具有至关重要的地位。现代社会的发展和教育理念的更新,促使人们越来越认识到每个学生都是独一无二的个体,具有不同的学习特点和需求。体育教育作为学校教育的重要组成部分,不仅要关注学生的身体健康,更要注重学

生的个性发展和综合素质的提升。个性化教学方法能够更好地满足这些需求,利用挖掘学生的个体潜能,培养学生的创新意识和实践能力,使学生在体育学习中实现全面发展。

## 2 传统体育教学模式的局限

### 2.1 统一标准忽视差异

传统体育课堂通常按照统一的教学进度、教学内容和考核标准要求全体学生。如,在篮球教学中,无论学生基础如何,都要求在相同时间内掌握运球、传球、投篮等一系列技能,身体素质较差或运动天赋欠缺的学生往往难以跟上节奏,逐渐产生挫败感,从而降低参与热情。

### 2.2 教学内容缺乏针对性

众所周知,传统体育教学内容多侧重于竞技体育项目,且常年固定不变,较少考虑学生的兴趣偏好。对于喜欢舞蹈、健美操等非传统竞技项目的学生来说,缺乏吸引力,导致他们对体育课缺乏期待,被动参与学习。

### 2.3 教学方法单一

以教师示范、学生模仿为主,课堂互动性不足。单向传输的教学方式非常不利于学生自主学习能力和创新思维的培养,学生只是机械地重复动作,难以深入理解动作要领,导致技能提升受限。

## 3 个性化教学方法在体育教学中的具体实施策略

### 3.1 制定个性化教学计划

制定个性化教学计划是实施个性化体育教学的首要步骤,它为整个教学过程提供了明确的方向和目标,确保教学活动能够紧密围绕学生的个体需求展开。

首先,全面了解学生的身体素质和运动能力是制定个性化教学计划的最基本措施与保障。教师可利用体能

测试,如力量测试(包括握力、俯卧撑、仰卧起坐等项目)、速度测试(50米跑、100米跑等)、耐力测试(800米跑、1000米跑或更长距离的长跑)、柔韧性测试(坐位体前屈、立位体前屈等)以及协调性测试(跳绳、篮球运球等),来精准把握学生在不同身体素质维度上的水平<sup>[1]</sup>。与此同时,可结合学生在各项体育技能测试中的表现,如篮球的投篮命中率、传球准确性、运球熟练程度,足球的带球、射门、传球技巧,田径项目的起跑、冲刺、跨越障碍能力等,对学生的运动能力进行综合评估。

其次,与学生进行充分的沟通交流必不可少。教师应主动询问学生对体育课程的兴趣爱好和学习期望,充分了解他们喜欢的体育项目、希望在体育学习中获得的技能提升以及个人的体育发展目标。另一方面,学生的学习动机和态度也不容忽视,有些学生可能是出于对体育运动的热爱而积极参与,而有些学生可能是为了应对体育考试或满足学校的体育要求,教师需要根据不同的学习动机来调整教学策略,激发学生的内在学习动力。

在全面了解学生的身体状况、运动能力、兴趣爱好和学习需求后,教师便可以着手制定个性化的教学目标和内容。对于身体素质较好、运动能力较强且对特定项目有浓厚兴趣的学生,如热爱篮球的学生,可以制定较高水平的技能训练目标,包括复杂的运球技巧(如背后运球、胯下运球等)、精准的投篮训练(如三分球投篮技巧、不同位置的跳投练习)以及战术配合训练(如挡拆战术、快攻战术等),同时安排具有挑战性的体能训练,如高强度的间歇训练、专项力量训练等,以进一步提升他们的竞技水平,满足他们参加比赛和追求更高运动成就的需求。

而对于身体素质相对较弱或运动基础较差的学生,教学目标则侧重于基础技能的巩固和身体素质的逐步提升。例如,在篮球教学中,先着重教授基本的运球姿势、传球方法和简单的投篮技巧,如原地单手肩上投篮、双手胸前传球等,通过反复练习帮助学生建立正确的动作模式,增强自信心;在体能训练方面,从基础的耐力训练(如慢跑、快走)、力量训练(如使用轻量级器械进行简单的力量练习)和柔韧性训练(如基础的伸展动作)入手,逐步提高学生的身体素质,使其能够适应体育学习的基本要求。

此外,在教学内容的选择上,除了根据学生的技能水平进行分层设置外,还应充分考虑学生的兴趣爱好。对于喜欢团队运动的学生,可以增加篮球、足球、排球等项目的教学比重和深度,组织团队比赛和对抗训练,

培养他们的团队协作精神和竞争意识;对于对个人运动项目感兴趣的学生,如羽毛球、乒乓球、田径等,提供更具针对性的技术指导和训练计划,安排与其他同水平学生的交流比赛,激发他们的个人潜力和挑战精神。

### 3.2 采用多样化教学方法与手段

多样化的教学方法与手段是实现体育教学个性化的关键,能够满足不同学生的学习需求和兴趣,提高教学效果。

其中,分组练习与个别指导是一种有效的教学方式。在分组练习时,教师应依据学生的体能和技能水平进行合理分组,尽可能确保每组学生的水平相对均衡,便于开展有针对性的教学活动。在分组练习过程中,教师要对每个小组进行密切观察,及时发现学生存在的问题,并给予针对性的指导。对于个别基础较差或学习进度较慢的学生,教师应给予更多的关注和耐心,为他们制定专门的辅导计划,如安排额外的练习时间、进行一对一的动作示范和纠正等。

而讲解与示范同样是体育教学中不可或缺的一环。教师可应用清晰、准确、简洁的语言讲解动作要领,能够帮助学生在大脑中建立起正确的动作概念。教师可以进行正面、侧面和背面的示范,展示动作的不同角度,使学生能够全面了解动作的细节。

并且,游戏与竞赛能够极大地激发学生的学习兴趣 and 积极性,使学生在轻松愉快的氛围中提升运动技能。教师应根据教学内容和学生的特点,精心设计各种体育游戏和竞赛活动。在设计游戏时,要充分考虑游戏的趣味性、安全性和教育性,确保游戏既能吸引学生的参与,又能达到教学目标。

在竞赛活动的组织上,要注重比赛的公平性和多样性,根据学生的水平设置不同级别和形式的比赛,让每个学生都有机会参与并体验到竞赛的乐趣和成就感<sup>[1]</sup>。例如,在篮球教学中,可以组织班级内部的篮球联赛,根据学生的实力分为甲级、乙级等不同组别,让实力相近的小组之间进行比赛,避免出现实力悬殊导致的比赛结果一边倒现象,提高学生的参与度和比赛的激烈程度。

### 3.3 注重学生自主学习与合作学习

3.3.1 培养学生的自主学习能力,教师应鼓励学生自主制定学习计划、选择学习方法和手段,并引导他们会自我监督和评价。在制定学习计划方面,教师可以引导学生根据自己的体育目标、兴趣爱好和时间安排,制定详细的每周或每月学习计划。在学习方法的选择上,教师鼓励学生尝试不同的训练方法和技巧,如在篮球投篮练习中,学生可以自主探索定点投篮、跳投、后仰投

篮等不同方式,并通过对比分析找到最适合自己的投篮方法;在长跑训练中,学生可以尝试不同的呼吸节奏和跑步节奏,感受哪种方式能够让自己更轻松地完成长跑任务,提高耐力水平。

3.3.2 教师还应引导学生学会自我监督和评价,通过记录自己的训练成绩、技术进步情况以及身体状况等信息,定期对自己的学习效果进行反思和总结。例如,学生可以制作一个训练记录表,记录每次篮球投篮练习的命中率、运球失误次数,或者每次长跑的时间、完成后的疲劳程度等数据,根据这些数据来分析自己的进步情况和存在的问题,及时调整学习计划和办法。在此基础上,教师要定期与学生进行交流,检查学生的学习计划执行情况,给予适当的指导和建议,帮助学生更好地进行自主学习,提高自我管理和自我发展能力。

3.3.3 倡导合作学习,教师可通过组织小组合作、团队协作等形式的活动,培养学生的合作意识和团队精神。在小组合作学习中,教师将学生分成若干小组,每个小组共同完成一个体育项目或任务,如在足球比赛战术分析中,小组成员一起讨论不同的进攻和防守战术,分析对手的比赛特点,制定本队的比赛策略;在体操团体操排练中,小组成员共同设计动作、编排顺序、协调配合,完成一个完整的团体操表演。在这个过程中,学生们需要相互交流、相互学习、相互支持,共同解决遇到的问题。

#### 3.4 及时反馈与调整教学

在体育教学过程中,教师要密切关注学生的学习表现和反馈信息,通过课堂观察、学生提问、技能测试等多种方式,全面了解学生对教学内容的掌握程度、学习兴趣的变化以及在学习过程中遇到的困难和问题<sup>[4]</sup>。例如,在课堂观察中,教师注意到某个学生在进行排球发球练习时,总是无法掌握正确的发球动作,球的飞行轨迹不稳定且力量不足;在学生提问环节,有学生反映对篮球的战术配合理解不够清晰,在实际比赛中不知道如何跑位和传球;通过定期的技能测试,发现部分学生在长跑项目中的耐力提升不明显,成绩没有达到预期目标。

针对这些反馈信息,教师应及时对教学计划、教学

方法进行调整和优化。如果发现大部分学生对某个教学内容掌握较好,可以适当加快教学进度,增加教学内容的难度和深度,如在学生熟练掌握了羽毛球的基本发球和接球技术后,引入更复杂的战术打法和高难度的击球技巧训练;如果发现部分学生在某个技能上存在困难,教师则应放慢教学进度,加强针对性的辅导和练习,如对于在游泳换气技巧上有困难的学生,安排专门的时间进行换气练习,采用分解动作示范、水下辅助练习等方法,帮助学生克服困难,掌握正确的换气技巧。

在教学方法的调整上,如果发现某种教学方法对学生的吸引力不足或效果不佳,教师应尝试采用其他更有效的教学方法。例如,在体育理论知识教学中,传统的讲授法可能使学生感到枯燥乏味,教师可以尝试采用案例分析法、小组讨论法或多媒体教学法等,通过展示实际的体育赛事案例、组织学生讨论体育热点话题或播放生动形象的体育知识视频,激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

结语:个性化教学方法在体育教学中的应用,是新时代教育改革的重要方向。通过制定个性化教学计划、采用多样化教学方法与手段、注重学生自主学习与合作学习以及及时反馈与调整教学,能够有效地提高学生的参与度和技能水平。未来,随着教育理念的不断进步和技术的持续发展,个性化教学将在体育教学中发挥更加重要的作用。我们期待广大体育教师能够不断探索和实践个性化教学方法,为学生的全面发展贡献自己的力量,共同推动体育教育事业迈向新的高度。

#### 参考文献

- [1]金子文.浅述小学体育课堂的教学模式创新[J].教育界,2023,(23):59-61.
- [2]王晓明.中学生体育个性化教学策略研究[J].体育科学研究,2019,40(3):56-62.
- [3]赵丽华.基于学生兴趣的中学体育教学方法探讨[J].体育学刊,2020,27(2):78-84.
- [4]李强.个性化教学在中学体育教学中的应用与效果分析[J].教育理论与实践,2021,41(9):123-128.