

Strategy of Stratified Homework Design and Implementation after Junior High School PE Class

Hui Cai

Jurong Biancheng Middle School, Zhenjiang, Jiangsu, 212400, China

Abstract

This paper aims to explore the research strategies of stratified homework design and implementation after junior high school PE class, to meet the personalized needs of different students, improve the teaching effect and promote their all-round development. This paper first analyzes the current situation of physical education in junior middle school, then puts forward the theoretical basis and principles of stratified homework design, then expounds the specific strategies and implementation methods of hierarchical homework design after physical education in detail, and finally the effect of stratified homework is evaluated and summarized.

Keywords

junior high school physical education; layered homework; design; implementation strategy

初中体育课后分层作业设计及实施研究策略

蔡慧

句容市边城中学, 中国·江苏·镇江 212400

摘要

初中体育教学是培养学生全面发展的关键一环, 而体育课后作业作为教学的重要延伸, 其设计与实施策略对于提高教学效果至关重要。论文旨在探讨初中体育课后分层作业设计及实施的研究策略, 以满足不同学生的个性化需求, 提高教学效果, 促进学生全面发展。论文首先分析了初中体育教学的现状, 然后提出了分层作业设计的理论依据和原则, 接着详细阐述了体育课后分层作业设计的具体策略和实施方法, 最后对分层作业实施的效果进行了评估和总结。

关键词

初中体育; 分层作业; 设计; 实施策略

1 引言

随着教育改革的深入, 初中体育教学逐渐从传统的技能传授向全面育人转变。体育课后作业作为教学的重要补充, 其设计与实施对于巩固学生课堂所学、提升学生体育素养具有重要意义。然而, 当前初中体育课后作业普遍存在形式单一、缺乏针对性等问题, 难以满足学生多样化的学习需求。同时, 在现行的体育教学过程中, 教师从备课、授课到考核, 很难顾及各类学生在身体素质上的差距, 都是采用“一刀切”的方法进行教学, 很难圆满地解决学生之间存在的个体差异, 在一定程度上也影响了学生身体素质的提高。因此, 提高体育教学的针对性和有效性, 探索新的教学策略成为当前初中体育教育教学的重要任务。分层作业设计作为一种新兴的教学策略, 旨在根据不同学生的体育基础、兴趣和能力, 设计不同层次的作业任务, 以满足学生的个性化需求, 激发学生的学习兴趣 and 积极性, 提高教学效果^[1-3]。论文将从分

层作业设计的理论依据、原则、具体策略和实施方法等方面进行探讨, 以为初中体育教学提供有益的参考。

2 体育课后分层作业设计的理论依据和原则

2.1 理论依据

体育课后分层作业是完成体育教学目标的一种延续和补充。《新课标》提出, 根据实际情况, 针对学生的差异性, 可以将其分为几个不同的维度, 然后提出不同维度的要求, 进行不同维度的作业设计布置, 在课后对不同维度的学生进行辅导, 使各类学生各有所获, 使学生的兴趣和自信心得到提高, 在各自的“最近发展区域”内得到充分发展, 进一步激发了他们的学习热情和积极性, 使每一次学习后都有一种愉悦感, 使得他们在体育锻炼中找到成就感和乐趣, 从而达到完成预期的学习任务, 使自身的身体素质不断提高。同时, 这种教学方法也有助于培养学生的团队合作精神和竞争意识, 为他们的全面发展打下坚实的基础。

2.2 设计原则

2.2.1 针对性原则

随着素质教育理念在我国中小学阶段的进一步推行,

【作者简介】蔡慧(1983-), 男, 中国江苏句容人, 本科, 一级教师, 从事体育教学研究。

从学生家长到教师都越来越注重学生的身体素质水平,再加之中考体育分数占比的逐年升高,这就要求初中体育教师要设计出更加具有针对性,更加适合学生的体育课后作业,通过体育课后作业来达到强化学生身体素质,增强学生体能素养的目标,这不仅有助于学生在中考中取得好成绩,还能为他们长期发展打下坚实的基础。首先,教师要对学生的整体身体素质及体育运动水平进行综合性测试,通过对比中学生体能考核标准,对学生身体素质、运动能力进行科学的判断。随后,以增强学生身体素质为导向,设计出具有针对性的体育课后作业,让学生在体育课后利用课余时间进行语化训练,从而更加高效地增强学生的身体素质,达到中学生应有的体育能力标准。

比如在“篮球”的相关课堂教学中,教师可以首先根据篮球这一教学内容的相关标准对学生进行有针对性的测试,测试过后会发现有一部分学生能够达到标准,还有部分学生没有达到及格标准以及部分学生刚刚达到及格标准。教师针对未达到及格标准,以及在及格边缘的两类学生进行具体分析,研究他们在篮球这一运动的具体学习过程中的表现及掌握缺陷,可以发现他们当中普遍存在运球不规范、腿部力量薄弱、灵活度差等问题。因此,在课后作业设计中,教师就可以将胯下绕八字、抬腿运球、防守小碎步、滚背接球等加入课后练习作业当中,通过这些具有针对性的体育作业,锻炼学生的下肢力量以及学生的身体协调性、灵活度,通过这几个作业的练习,可以大幅提升学生的协调度,增强学生的运球能力,助力学生达到篮球运动应有的标准,在练习过程中不断增强自身身体素质。

2.2.2 层次性原则

中学生个体之间本就存在着一定的运动能力差异,教师仅从“整体”角度出发来设计作业,非但难以保障学生的运动质量,甚至还可能加大学生之间存在的客观差距。为了有效改善这一情况,教师则可以基于“分层”的角度进行课后作业设计,从多个角度出发来设计体育作业,包括认知个体差异、采用分层作业设计、提供个性化指导、鼓励小组合作与互助、持续评估与调整作业内容,并与家长保持沟通。通过这些措施,教师可以确保每个学生都能在体育作业中找到适合自己的挑战,从而实现技能的逐步提升和全面发展。这一方法主要是指教师以学生的运动能力高低作为评定的标准,结合学生的实际情况来布置课后任务,从而实现运动效果的整体性提升。

例如,教师完成“跑步”相关课程的教学后,可以根据学生的运动实力强弱进行层级划分。如,运动实力较强的层级,教师可以安排该部分学生利用课后时间,进行800米的计时跑与800米的匀速跑;运动能力适中的层级,教师可以安排该部分学生利用课后时间进行600米及时跑与 2×600 米的匀速跑;运动能力较弱的层级,教师可以安排该部分学生利用课后时间进行 2×800 米的匀速跑。除此之外,教师还可以给予学生一定的自主权,让他们结合自身的实际情况,

适度增加或减少课后作业的运动量。教师根据学生的运动实力进行课后作业设计,既尊重了学生个体之间存在的差异,又保障了所有学生都可以在其原有的基础上获得提高,进而在提升作业设计针对性的同时,切实增强了学生的运动效果。

2.2.3 趣味性原则

兴趣是学生从事一切活动的首要推动力量,提高学生的运动兴趣,旨在引发学生的运动活力,让他们可以更为主动投身于体育锻炼的环节当中。为了达成这一教育目的,体育与健康教师则可以基于“趣味”视角进行课后作业设计,通过多样化教学内容、游戏化教学法、实践与探索、个性化教学、积极反馈与鼓励、营造良好的运动氛围、整合跨学科内容、家校合作、利用现代科技手段以及强调运动的价值等多种方法,可以有效地提高学生的运动兴趣,促进他们的全面发展。让学生们在运动的环节中,能够更为真切地体会到锻炼的乐趣,进而爱上体育运动。

例如,教师完成“篮球”相关课程的教学后,可以选用“队伍训练”的形式作为课后作业的载体。该作业方案主要是指教师于课堂阶段,将班级小学生们划分为若干小组,并带领学生群体进行训练,教导学生具体的篮球对抗技巧。在课后阶段,学生们则需要根据教师规划的小组进行组内锻炼,如运球、传球、投篮等技巧。待下一次上课时,小组之间则则以比赛的形式,检验课后训练的成果。教师以小组竞赛的形式设计课后作业,既有利于凸显体育作业独有的趣味性,还有利于塑造学生团队合作的意识,进而,达成了学生运动兴趣培养的教育目的。

2.2.4 选择性原则

由于个体差异、性别等因素的影响,学生对于不同体育项目,不同体育作业的兴趣不同,因此教师在课后作业设计当中应当为学生设计出可供选择能够满足学生个性化需求的体育作业,真正实现体育课后作业的灵活性、开放性以及自主性。让学生自行选择适合自己且自己喜爱的体育运动,从而在不同的体育运动种类中充分发挥个人特长及优势,将某些体育运动作为个人爱好一直延续下去,真正实现终身运动的体育教学目标。

例如,针对不同的体育运动,教师可以设计出一个体育课后作业自选清单,该清单的内容包括:仰卧起坐30个、羽毛球练习20分钟、乒乓球练习20分钟、400米跑一次、跳绳300个、50米往返跑三次等等,学生可以自行选择其中的两项或三项,作为体育作业进行完成与记录。在这一体育课后作业设计中,充分尊重了学生的主体性要求,学生在完成过程中也获得了更多的选择权和灵活度,让体育课后作业的实现不再成为难事。

3 分层作业设计的具体策略和实施方式

3.1 学生分层策略

3.1.1 体能测试

对学生进行全面的体能测试,包括但不限于跑步、跳远、

投掷等项目。教师做好每个学生成绩的记录工作，并以此作为分层的依据之一。

3.1.2 技能测试

评估学生在特定体育项目中的技能水平，如篮球运球、足球控球等。参照技能测试的结果，跟学生进行讨论，教师提出相应的建议，进一步细化学生的层次划分。

3.1.3 兴趣调查

通过面对面交流、问卷调查等方式，进一步了解学生的体育兴趣和爱好。将兴趣作为分层的辅助参考，以确保学生能在自己感兴趣的领域得到更多发展。

3.1.4 科学分层

结合体能测试、技能测试和兴趣调查的结果，将学生科学合理地分为三个层次：初级、中级和高级。

3.2 作业任务设计策略

3.2.1 设定教学目标

依据学生划分的层次，设定明确、具体的教学目标。初级层次重点在于基础技能的掌握，中级层次则重点提升技能和应用技能，高级层次则侧重于技能的精进和创新。

3.2.2 制定训练计划

根据设定的教学目标，教师为每个层次的学生制定翔实的训练计划。每一份训练计划应包括具体可行的训练项目、训练时间、训练强度等。

3.2.3 设计作业要求

根据制定的训练计划，教师设计符合各层次学生特点的作业。每一份作业应具有针对性、挑战性、发展性和可行性。

3.3 实施方法

3.3.1 定期布置作业

按照训练计划和作业要求，定期为学生布置体育作业。明确作业完成的时间和提交方式。

3.3.2 作业跟踪与记录

对学生的作业完成情况进行实时跟踪和记录。分析学生的作业表现，找出存在的问题和改进的方向。

3.3.3 提供个性化指导

针对学生在作业中表现出的问题，教师要及时提供个性化的指导方案。对于初级层次的学生，给予更多的基础技能指导和鼓励；对于高级层次的学生，则注重技能的创新和策略性训练。

3.3.4 及时反馈与调整

根据学生的作业表现和进步情况，教师应及时给予反馈。根据反馈结果，动态调整学生的层次和作业难度，以确保教学的针对性和有效性。

3.3.5 学习进步跟踪

持续关注学生的学习进步情况，记录并分析其表现数据。根据学生的进步情况，适时调整其所在的层次。

3.3.6 定期重新评估

每隔一段时间（如一个学期或半个学期），对学生进

行全面的重新评估。根据评估结果，重新划分学生的层次，并调整相应的教学计划和作业要求。

4 分层作业实施效果评估与总结

4.1 实施效果评估

4.1.1 学生学习成效

①技能提升。通过体育分层作业的实施，不同层次的学生在各自技能水平上均有所提升。初级层次学生的基础技能得到了明显加强，中级层次学生的技能应用更为熟练，高级层次学生在技能创新和策略性方面有所突破。②成绩改善。通过体育分层作业的实施，学生们的体育成绩整体得到了提升，特别是对于之前体育成绩较差的学生，他们的进步更为明显。

4.1.2 学生参与度与满意度

①参与度提高。分层作业的设计激发了学生参与体育活动的兴趣，他们在课堂上的参与度和活跃度都有所增加。②满意度提升。学生对体育课程和作业的满意度显著提升，他们认为分层作业更符合自己的学习需求和能力水平。

4.1.3 教师教学效果

①针对性增强。教师能够根据不同层次学生的特点和需求，进行更有针对性的教学设计和指导。②效率提升。分层作业帮助教师更有效地利用课堂时间，提高了教学效率。

4.2 问题与改进措施

4.2.1 问题

①层次划分的准确性。部分学生可能因为初次评估的不准确而被分到了不合适的层次。②作业设计的挑战性。对于高层次的学生，有时作业的难度可能不足以形成足够的挑战。

4.2.2 改进措施

①定期重新评估。为确保学生处于合适的层次，需要定期进行重新评估和调整。②增加作业挑战性。针对高级层次的学生，设计更具挑战性和创新性的作业内容。

5 结语

体育分层作业的实施取得了显著成效，不仅提升了学生的学习效果和技能水平，还增强了他们的学习积极性和参与度。同时，教师也能更有针对性地进行教学，提高了教学效率。然而，仍需持续改进层次划分的准确性和作业设计的挑战性，以确保每一位学生都能在最适合自己的环境中得到最大的发展。展望未来，我们将进一步优化分层作业的策略和实施方式，为学生的全面发展提供更有力的支持。

参考文献

- [1] 季云.小学体育家庭作业的设计与组织策略[J].新课程,2020(26):214.
- [2] 张国栋.“双减”背景下农村初中体育课后作业的设计研究[J].家长,2023(11):10-12.
- [3] 何执渝.“双减”政策背景下小学体育作业的实施困境与对策研究[J].教育探索,2022(7):63-66.