

技工院校体育课堂分层教学实施路径研究

陈彦杏

中山市工贸高级技工学校，广东 中山 528400

DOI: 10.61369/VDE.2026100025

摘 要： 技工院校以培养高素质技能型人才为核心目标，体育教学是培养学生职业体能、团队意识、身心健康的重要载体。然而，许多技工院校体育课堂存在着教学模式同质化、学情适配度低等状况，传统教学模式已不能适应学生的个体差异和体育学习需要。基于此，本文将浅析技工院校体育课堂分层教学的应用优势及现存问题，并探讨技工院校体育课堂分层教学创新实施路径，旨在提升技工院校体育教学质量的同时，助力学生身体素质与职业素养协同发展。

关 键 词： 技工院校；体育课堂；分层教学

Research on the Implementation Path of Stratified Teaching in PE Classes of Technical Colleges

Chen Yanxing

Zhongshan Industry and Trade Senior Technical School, Zhongshan, Guangdong 528400

Abstract： Technical colleges focus on cultivating high-quality skilled talents, and physical education serves as an important carrier to improve students' professional physical fitness, team awareness and physical and mental health. However, the physical education classes in many technical colleges are faced with homogeneous teaching modes and low adaptation to students' learning differences, and the traditional teaching model can no longer meet students' individual differences and physical learning needs. Based on this, this paper briefly analyzes the application advantages and existing problems of stratified teaching in technical college PE classes, and explores innovative implementation paths of stratified teaching. The research aims to improve the quality of physical education teaching in technical colleges and promote the coordinated development of students' physical quality and professional literacy.

Keywords： technical colleges; PE classes; stratified teaching

体育教育作为技工教育的重要组成部分，既担负着增强学生体质、磨炼学生意志的基础功能，又承担着培养学生职业体能、协作能力和抗压能力的重要使命。分层教学以因材施教为理论基础，强调根据学生个体差异进行差异化的、精准的教育，是新时代基础教育和职业教育教学改革的新方向。因此，研究技工院校体育课堂分层教学实施路径，能够促进技工院校体育教学由“统一灌输”向“精准育人”转变，推动职业教育高质量发展。

一、技工院校体育课堂分层教学的应用优势

（一）落实因材施教精准育人

长期以来，技工教育存在着重专业技能、轻体育锻炼的认知误区，学生体育素养较为两极分化。有的学生长期缺少运动，身体素质差、缺乏运动技能，对体育训练有恐惧心理；有的学生喜欢体育运动，有一定的运动基础且希望经过专业训练提高个人运动能力。传统“一刀切”的体育课堂教学模式无法满足不同学生的不同学习需求，导致教学实效性与针对性不足。分层教学是根据学生的身体素质、运动基础、兴趣特长等标准，将学生划分成不同的教学层次，设置具有针对性的教学目标和训练内容^[1]。这种差异化的教学模式能够精准满足技工院校实际学情需要，切实贯彻因材施教理念，使每个学生都能在原有的体育基础上得到

提高。

（二）激发学生体育学习热情

统一的体育教学内容和考核标准很容易使学生产生学习疲劳和抵触情绪，进而导致体育课堂气氛沉闷、教学效率低下。分层教学通过适配性的教学设计，能够很好地调动不同层次学生学习的积极性。在课堂上，按照由易到难的节奏进行训练，逐步提高学生的运动能力，使其获得学习的成就感、锻炼的收获感，主动参与课堂训练活动。同时，针对体能较好的学生，教师为其设置具有挑战性和拓展性的教学内容，进一步满足学生的发展需要，发掘运动潜能，充分发挥其运动特长^[2]。此外，分层教学配合分层竞赛、小组互助等形式开展，也有助于营造良性竞争、互助共进的课堂氛围，从根本上改变学生被动听课、被动训练的状态。

二、技工院校体育课堂分层教学实施现存问题

（一）分层教学理念较为片面化

目前，部分技工院校体育教师对分层教学理念的认识相对片面，没有真正理解分层教学的内涵和育人价值，只是按照学生体育成绩划分组别开展训练，根据学生的学期初体能测试成绩实施静态分层，忽略了学生的学习态度、进步潜力、兴趣爱好和专业岗位的需求，分层标准单一、维度片面，导致分层结果缺乏准确性^[3]。同时，一些教师将分层标签化，在将学生分成“基础、提升、拓展”三个层级后，对基础层学生降低教学标准，对提升层、拓展层学生过分强调体育技能训练，缺少动态调整机制，学生体能提高后仍停留在原来层次上，难以适应学生成长的节奏，导致分层教学流于形式，无法发挥精准育人的价值。

（二）分层教学实施缺乏系统性

现行技工院校体育课堂存在教学目标分层模糊、教学内容同质化、教学方法分层缺失等问题。一方面，部分体育教师分层较为笼统，并未结合实际学情制定具体、量化的分层教学目标，导致目标导向性不足。另一方面，不同层次学生的训练内容、训练强度、训练难度差异较小，基础层学生训练压力过大，提升、拓展层学生训练内容过于浅显，这不利于适配学生后续职业发展对体能素质的差异化需求。此外，有的体育教师仍沿用统一示范、集体训练的课堂教学方法，缺乏针对不同层次学生的一对一精准指导、个性化教学，无法为学生提供科学、高效的学习支持与训练指导。

（三）分层教学评价科学性不足

许多技工院校体育教学运用的还是传统的终结性评价模式，没有建立分层评价体系。究其本质原因，一是评价标准固化，教师没有根据不同的层次学生制定不同的评价标准，仍将统一体能、技能分数作为主要考核指标，无法体现出分层教学的公平性和适配性。二是评价维度单一，部分教师过分看重期末终结性考核，忽视了课堂上学生的变化与成长，如训练态度、进步程度和团队协作等过程性指标，从而不能对学生全面发展进行综合评价^[4]。三是缺少评价反馈和动态调整机制，考核结束后只公布成绩，教师既没有对学生分层学习问题进行精准的反馈、针对性的辅导，也没有根据学生的考核结果、日常表现及时调整学生的分层层级和教学内容，导致分层教学效果无法持续优化。

三、技工院校体育课堂分层教学创新实施路径

（一）更新教学理念，树立精准分层育人思维

理念更新是分层教学落地实施的前提，技工院校体育教师应更新教学理念，重视体育教学对职业人才的培养作用，明确分层教学的导向作用，改变“重技能训练、轻分层适配”的传统认知偏差，真正将分层教学作为落实因材施教、适配技工院校学情的核心教学方式。同时，体育教师要不断加强专业认识，深入学习分层教学的核心内涵与实施方法，摒弃“标签式分层”“静态分层”错误认识，树立起以生为本、动态分层、精准适配的现代化

教学理念^[5]。例如，体育教师在课前通过体能测试、运动技能摸底，以及学生日常锻炼情况调研问卷等方式，对学生进行层级划分，建立学情档案。针对汽修类专业学生，课堂训练以折返跑、核心力量训练为主，适配相关岗位快速移动、俯身作业的体能需求。与此同时，针对基础层学生，侧重规范基础动作，开展无负重低速折返跑与基础核心稳定训练，帮助学生夯实身体协调性与耐力基础；针对提升层学生，搭配轻量化工具包负重训练，提升他们的专项体能；针对拓展层学生，开展双人协作折返接力训练，强化他们的综合体能与团队协作能力^[6]。教学全程不设置统一考核标准，依据各层级学生成长进度制定阶段性提升目标，依托课堂动态观察、阶段性体能复测调整学生层级与训练内容，以实现体育教学与职业素养培养的协同并进。

（二）创新课堂设计，构建多维分层教学体系

技工院校体育教师在设计课堂教学方案时，需结合学生身体素质、运动基础、兴趣偏好与未来岗位体能需求，搭建分层框架，保证分层教学的系统性。教师要改变以往单一的成绩分层方式，创建涵盖体能测试、技能根基、学习态度、兴趣爱好、专业岗位等方面的综合分层体系。将体能较差、缺乏基础、学习积极性不高的学生划分为基础层，课堂教学内容聚焦基础体能和运动习惯的培养^[7]。将体能中等、技能基础一般、态度端正的学生划分为提升层，课堂教学内容侧重技能规范和能力稳步提高。将体能好、技能扎实、爱好运动的学生划分为拓展层，课堂教学内容强调专项突破、竞技提高和职业素养拔高。同时，根据学生所学专业特点，为不同的专业学生制定出不同的分层训练重点，对接岗位体能要求。另外，教师还应设置动态分层调整机制，以学生成长发展节奏为准绳，建立月度测评、动态晋级机制。例如，基础层学生经过一段时间训练，体能达标、运动技能提升后，便可申请晋级到提升层，提升层学生达到拓展层要求后也可进入更高层级训练，反之若拓展层学生无法适应当前训练强度，也可下调层级^[8]。这种弹性调整方式能让学生始终处于适配自身能力的训练节奏中，避免固定分层带来的标签化压制，保持分层教学的灵活性与适配性。

（三）优化分层评价体系，构建完整育人闭环

针对不同层级的学生，教师要制定差异化的评价标准，打破“千人一面”的统一考核要求，发挥评价的导向与激励作用，实现以评促学、以评促教的目的。首先，教师要根据三个层级的学生分别制定出相应的考核标准，降低基础层学生的考核难度，重视进步幅度的评价；优化提升层学生的考核标准，重视技能规范和综合能力的评价；拔高拓展层学生的考核标准，重视竞技能力和战术运用的评价以及职业素养的评价，避免使用统一“一刀切”的考核标准，保证教学评价的公平公正。其次，教师还应构建科学的评价体系，通过“过程性评价60%+终结性评价40%”的占比设置丰富评价维度。过程性评价包含课堂出勤、训练态度、参与积极性、小组合作、日常进步幅度等指标，终结性评价包含期末体能测试、专项技能考核、实战能力测评等内容^[9]。同时，加入学生自评、小组互评、教师点评、综合增值评价，从各个方面、多角度来衡量学生的成长变化。最后，教师在课后要对学生的评

价结果及时做出准确的反馈,根据不同层级学生存在的薄弱之处进行有针对性的辅导;定期对分层教学的评价数据加以整理汇总,分析各个层级的学生在学习过程中存在的问题及课堂教学的不足之处,并且依据这些信息动态完善分层教学目标、内容和方式,从而形成完整的育人闭环。

(四) 强化师资硬件保障,夯实分层教学基础

师资队伍和硬件资源是技工院校体育课堂落实分层教学的重要保障。对此,技工院校要建立常态化的教研培训平台,定期开展体育教师分层教学专题培训、教研研讨、课堂观摩、教学比武等活动,提升教师分层教学设计、课堂管理、差异化指导、多元评价等教学能力,提高教师分层教学专业水平。例如,学校成立体育教研组,以技工专业教育特点为依托,共同编写分层教学教案、课件、训练计划等,资源共享、优势互补。同时,对师资队伍进行优化,合理调配师生比例,针对人数较多的专业班级采取分组教学、助教协助等方式,保证教师可以兼顾各个层次学生的学习需求。在硬件资源保障方面,技工院校要加大体育教学资源的投入,改善体育场地、器材的配备状况,增加训练器材的种类

和数量,精确契合各个层次、各类专业学生的分层训练需求^[10]。基础层配置基础体能训练器材,提升层配置轻量化负重装备、多功能训练教具,拓展层配置专项竞技、战术训练器材。此外,教师还应积极推进数字化体育教学建设,引入 AI 体能诊断、智能测评设备,对学生体能数据进行精准采集、学情精准分析、分层精准定位,借助信息化手段提高分层教学的精准性和实效性,促进分层教学常态化、规范化开展。

四、结语

综上所述,技工院校体育课堂开展分层教学,是适应技工教育改革趋势、践行因材施教理念的有效路径。分层教学可以精准地满足技工院校学生个体差异和专业岗位职业体能的需求,激发学生体育学习的主动性和创造性,在提高学生身体素质、运动技能的同时,培养学生的意志品质、职业素养,实现体育教学与职业人才培养的深度融合,具有很高的教学应用价值和实践可行性。

参考文献

[1] 乐昊锋. 分层教学法在中职体育课堂训练中的应用 [J]. 娱乐体育, 2025, (36): 117-119.
[2] 唐棠. 人工智能技术在高职体育专项技能分层教学中的应用研究 [J]. 体育风尚, 2025, (24): 61-63.
[3] 侯雁春. 分层训练法在体育教学中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2025, (19): 137-139.
[4] 徐继琴. 基于体能分层的体育教学差异化训练创新分析 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2025, (9): 188-191.
[5] 李龙. 基于职业特点的中职体育教学模式创新 [J]. 健与美, 2025, (8): 120-122.
[6] 许小敏. 体育核心素养视角下技工学校体育有效课堂的构建 [J]. 体育风尚, 2025, (14): 65-67.
[7] 陈捷峰. 体育课堂分层教学对学生运动能力的提升效果 [J]. 体育时空, 2025, (13): 36-38.
[8] 王诗阳. 现代职业教育体系中体育教学的功能定位与模式创新 [J]. 娱乐体育, 2025, (13): 32-34.
[9] 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, (6): 104-106.
[10] 温文标. 借助分层教学, 构建体育与健康高效课堂 [J]. 新课程导学, 2022, (8): 42-43.