

个性化教学策略在中职体育技能培养中的应用分析

□ 王显峰

锦州市现代服务学校 辽宁锦州 121003

摘要：随着教育理念的不断发展，个性化教学逐渐成为中职教育中的重要教学策略，尤其在体育技能培养方面取得了显著成效。个性化教学强调根据学生的兴趣、能力和需求差异，制定符合个体特点的教学计划，旨在最大程度地激发学生的潜能，提升其体育技能和综合素质。本文探讨了个性化教学策略在中职体育技能培养中的应用，分析了其在教学内容设计、教学方法运用、评估反馈机制以及教师角色转变等方面的实践与效果。研究表明，个性化教学能够有效提升学生的体育技能水平、增强学习兴趣、促进身体素质的全面发展，同时提升学生的团队协作能力和综合素质。

关键词：个性化教学；中职教育；体育技能；学生发展；教学策略

随着教育理念的不断创新，个性化教学作为一种突破传统教育模式的方式，逐渐进入各类教育领域。在中职体育教学中，个性化教学不仅满足了学生个体差异的需求，还提升了学生的学习兴趣 and 实践能力。传统的中职体育教学往往以统一的标准为主，忽视了学生的个性化发展，导致一些学生未能有效发挥其体育潜力。通过个性化教学策略的应用，能够为每个学生提供符合其需求的教学内容和方法，促进其在体育技能方面的提升。

一、个性化教学策略的概述

（一）个性化教学的内涵与特点

个性化教学是一种以学生为落脚点的教学模式，着重根据每个学生的兴趣、能力、学习风格等个体差异开展有针对性的教学筹备，其核心理念是呵护学生的个性，留意学生的成长潜力，提供契合学生需求的学习资料及支撑，和传统的“一刀切”教学模式的差异明显，个性化教学实施因材施教，试图最大程度地挖掘每个学生的优势，促使学生在学习进程中维持积极主动，个性化教学不只是牵涉教学内容的调整，还涉及教学方法、教学环境与评估方式等方面的个性化组合。

（二）中职体育教学的特点

中职学校的体育教学在增进学生体能素质和运动

技能方面起着十分关键的作用，跟普通高中以及大学体育教育相比，中职学校的体育教学更聚焦实用手段和职业手段，着重技能的实战培养和实际操作能力的增进，中职学生的文化基础跟身体素质差异较为明显，这就需要教师在教学过程中做到因材施教，制定贴合不同学生的教学策略，传统的体育教学往往聚焦于统一的教学进度和标准搭建，没把学生的个性差异当回事，致使部分学生难以获得充分的成长^[1]。

（三）个性化教学在中职体育技能培养阶段的意义

个性化教学方略在中职体育技能培育中的采用，可以切实提升学生的体育技能水平和身体综合素质，通过契合性施教，教师可依照学生的兴趣偏好和特长设计针对性的训练方案，帮助学生在其擅长的方面取得更值得称赞的成绩，同时个性化教学可增进学生的自信心和自主学习水平，令学生在学习过程中更加积极主动，能够积极投入体育活动中。

二、针对定制教学策略在中职体育技能培养中的运用

（一）教学内容的个性化设计

个性化教学内容的设计是个性化教学策略的关键部分，在实施定制化教学时，教师必须进一步探究学生

的兴趣、专长、运动基础以及个人要求,继而依照这些差异为每个学生量身编排教学内容,专门化的教学内容不仅能满足学生不同的发展渴望,还能激起学生的学习活力。通过分多层次的教学内容,教师可引导学生自己的节奏下进行学习和练习,进而增进学生的体育水平,具体来说个性化内容的编排需要顾及学生的实际水平与能力,防止采用整齐一律的教学手段,例如对于在篮球方面有相对扎实基础的学生,教师可给出更多的战术框架搭建、复杂的技术运用实例剖析以及实战交锋复盘,这能助力学生更深入地掌握技巧。

在教学实践运用阶段,个性化教学内容的组建需充分顾及学生的个体差别,以篮球训练做个例子看看,教师可依照学生的身高、身体柔韧能力、协调性等要素,设计贴合需求的专项训练,例如高个子学生可重点开展篮板球与盖帽训练,低个子学生可针对快速突破和灵活运球技巧实施训练活动。再比如在足球综合训练中,教师可依照学生跑步阶段展现的速度和耐力开展有针对性的训练,就速度较快的学生而言,可实施速度范畴的冲刺训练,而对于体能方面表现弱的学生,就能够实施更多的耐力训练,此外个性化内容还需凭借学生的学习兴趣做出调整,要是部分学生对某一项运动极度感兴趣,教师可按照学生的喜好来安排训练内容,提升学生的参与度与学习积极性^[2]。

(二) 教学方法的灵活运用

个性化教学不只是反映在教学内容的调整上,还需灵活借助多种教学手段,以应对学生在学习习惯、认知能力状况等方面的差别,每个学生都展现独特的学习样式和认知特性,教师得按照学生的不同个性,选定适合学生的教学样式,这囊括有视觉型学习者、动觉型学习者和听觉型学习者的差异化教学。就视觉型学习者而言,教师可借助图示、视频演示、动作拆解等途径,促使学生借助视觉信息更完整全面地理解和掌握运动技能;而针对动觉型的学生群体,实际实施是关键,教师可组织起更多的实地训练、互动练习和游戏,使学生凭借身体上的动作来掌握技能;针对拥有听觉学习天赋的学习者,则能够借助讲解、交谈以及学生之间的互动会话,帮助学生更好地理解 and 汲取知识,依靠这些维度不同的教学方式,学生能够于最贴合自己的方式里实现学习与提升。

在教学实践中,灵活采用教学手段能够有效助力学生的技能掌握,例如在篮球教学实施里,教师可依

照学生的学习习惯,采用示范与实践相配合的模式来助力学生掌握投篮、传球、运球等基本技能,就视觉型学生而言,教师可起始播放篮球技术视频,通过观察专业运动员的动作辅助学生弄懂窍门;就体现动觉型特质的学生而言,教师可安排大量的投篮练习同时开展小组合作,保障学生可以凭借实践提升能力;针对借助听觉学习的学生,教师可借助精准的讲解和策略商谈,让学生熟知篮球当中的战术配合与技术核心要点。

(三) 个性化评估与反馈机制

个性化评估跟反馈体系是个性化教学策略中的另一个重要层面,在传统既定方式的体育教学中,评估一般采取一致的标准,忽略掉学生的个体差异,个性化教学着重说明过程性评估与终结性评估相结合,通过持续观察及反馈来知晓每个学生的学习进展,并按照其实际状况调整教学办法。个性化评估不只是对学生能力的鉴别,更是一个协助学生发现优势和弥补缺陷的过程,依照定期的评估,教师可及时知悉学生的掌握情形,并按照评估结果对教学内容进行相应的修订,例如若有学生在某一指定技能上碰到困难,教师可给予体现个性的建议,安排针对性练习,协助其冲破难点;若某个学生进步较为迅速,教师可依据其学习水平恰当加大训练强度,帮扶其进一步提升。

在教学实践落实阶段,采用施行个性化评估和反馈机制,可协助教师按照每个学生的实际状况制定相应的辅导计划,例如在体能柔韧测试中,教师可采用分阶段的评价办法,不同学生按照个别的准则实施评估,而不是单纯采用统一的标准去评判每个学生的表现。在技能检验的环节里,教师可替每个学生制定个性化的评估标准,通过审视学生的练习状态、技术动作的完成质量以及比赛当中的表现来给出针对性反馈,采用这种个性化的评估手段,教师能够更透彻地把握学生的学习进度,及时统筹教学策略,保证学生可以在自己的节奏路径下实现进步,此外评估不只是为学生赋予分数,更要紧的是为学生提供建设性的反馈意见,助力学生找出问题并进行补救,最终辅助学生提升体育水平^[3]。

三、个性化教学妙法在中职体育技能强化中的应用成效

(一) 提升学生的体育技能水平

个性化教学策略通过针对学生不一样的兴趣和能

力定制训练计划,切实地提高了学生的体育技能水平,就基础比较好的学生而言,个性化教学可给出更多体现挑战的进阶训练,助力学生不停打破技能的局限,进而进一步增强运动水平,相反面向那些基础弱的学生,个性化教学借助细化训练环节,分阶段、依次逐步地协助学生打造正确的运动根基,让学生在较短时间里实现技能的提升,通过实现按照学生的个性化关注,教师可依据学生的具体状况去调整训练强度和内容,保障每位学生都能在贴合自己的步调下达成技能的增进,从而在运动里展现出更高的水平^[4]。

(二) 激发学生的学习兴趣与自主性

个性化教学通过顾及学生的兴味和需求,高度有效地激发了学生的学习兴趣及自主活力,当学生的学习内容跟学生的兴趣高度相契合时,学生在学习的阶段中会表现出更多的热情与主动性,个性化教学不仅留意课堂教学互动,还引导学生在课外自主开展训练,助力学生树立持续学习与自主训练的理念。这种方式令学生在体育学习环节里面体会到乐趣,增强了学生对运动的喜爱,使学生不仅在体育课堂里取得进步,而且能够把体育作为终身跟从的兴趣爱好,此外个性化教学借助鼓励学生主动自主学习和独立思考,造就起学生的自主学习能力,学生在自主选定感兴趣的运动项目开展深入学习实践的同时,逐渐建立起终身运动的理念,可以积极投入锻炼,增进身体素养和技术水平。

(三) 提高学生的身体素质与综合素养

个性化教学不仅增进了学生的运动技能水平,还高效带动了学生身体素质的综合进步,采用独有的训练设计,教师可为学生定制贴合其特质的锻炼内容,帮扶学生在力量、柔韧性、协调性等方面实现全面提高,例如就体能较弱的学生而言,教师可纳入耐力训练、力量训练等相关内容,而对于体力水平不错的学生,则可着重开展速度与爆发力训练,凭借这类针对性训练,学生的身体状况实现了均衡成长。

(四) 增强学生的团队协作能力

个性化教学不仅带动增进了学生的个人能力,也引领学生提高了团队合作水平,体育活动不只是技能的培养,更是学生集体合作及沟通能力的进步,采用小组合作操练和集体比赛等形式,学生在扩充个人技能的同时,还学会了怎样与他人协作、彼此搭伴。个性化教学借助设计团队配合性强的活动,使学生在运

动融合中领悟团队协作的意义,进而增进其集体合作意识和团队精神,例如在与足球和篮球类似的团体运动里,学生不仅要在个人技能范畴取得突破,还要懂得怎样跟队友协同作战,懂得团队战术,个性化教学通过往团队训练中添加更多的合作元素,完善了学生的沟通本领及团队合作意识^[5]。

四、结论

个性化教学策略在中职体育技能培养中的应用,具有深远意义。不仅能够有效提高学生的体育技能水平,还能激发学生的学习兴趣 and 自主性。通过为学生提供量身定制的教学内容和方法,个性化教学能够帮助学生在自身优势和兴趣的基础上取得更好的成绩。为了更好地推广个性化教学策略,建议中职学校加强体育教师的培训,提升教师在个性化教学中的专业能力。同时,要根据学生的需求,灵活调整教学内容和方法,增强课堂的互动性和趣味性。学校应鼓励学生参与到课外体育活动中,提供更多的实践机会。

作者简介:

王显峰(1972-),男,辽宁黑山,汉族,本科,讲师,体育教育。

参考文献:

- [1] 陈佳栋.人工智能赋能中职校体育教学的路径研究[J].文体用品与科技,2025,(01):163-165.
- [2] 夏路路.智慧体育教学方法在中职体育中的运用分析[J].文体用品与科技,2024,(12):187-189.
- [3] 郭建.课程思政视角下中职体育课程教学改革研究[J].科学咨询(教育科研),2023,(07):155-157.
- [4] 毛雷,庄亨礼,陆毅.教学辅助软件在“个性化”体育教学中的应用探讨[J].当代体育科技,2022,12(03):52-56.
- [5] 李林.高职体育教学中的个性化体验式教学方法研究[J].现代职业教育,2021,(17):210-211.