

高中体育选项走班制教学的实施效果与优化策略

宋晓宇

西安市庆安高级中学, 陕西 西安 710077

DOI: 10.61369/RTED.2026070016

摘 要 : 为了适应新时代高中体育教学改革的要求, 推进体育核心素养育人落地, 本文以高中体育选项走班制教学为研究对象, 运用文献分析和理论研究的方法, 探究该教学模式的实施效果。对目前教学推进中存在的师资结构失衡、场地器材缺乏、课堂管理难等现实问题进行梳理, 从师资建设、资源配置、课堂管理三个方面提出相应的优化措施。研究表明, 选项走班制教学可以有效地激发学生的运动兴趣、提高学生的专项技能, 可以给普通高中体育教学改革提供实践借鉴。

关 键 词 : 高中体育; 选项走班制; 教学实施; 教学优化

Implementation Effect and Optimization Strategies of Selective Class System in Senior High School Physical Education

Song Xiaoyu

Xi'an Qing'an Senior High School, Xi'an, Shaanxi 710077

Abstract : To meet the requirements of senior high school physical education reform in the new era and promote the implementation of physical education core competency cultivation, this paper takes the selective class system in senior high school physical education as the research object, adopts literature analysis and theoretical research methods to explore the implementation effect of this teaching mode. It sorts out practical problems existing in the current teaching promotion, such as unbalanced teacher structure, lack of venues and equipment, and difficulty in classroom management, and puts forward corresponding optimization measures from three aspects: teacher team construction, resource allocation and classroom management. Research shows that the selective class system can effectively stimulate students' interest in sports and improve their specialized skills, which can provide practical reference for the physical education reform in general senior high schools.

Keywords : senior high school physical education; selective class system; teaching implementation; teaching optimization

新时代高中育人方式改革以及学校体育高质量发展不断推进, 有关文件强调要落实因材施教的理念, 推行个性化的、多样化的体育教学模式。传统的行政班统一授课模式固化, 内容单一、适应性差, 不能满足学生不同的运动需求。因此, 在这样的背景下, 高中体育选项走班制教学就成为体育教学改革的又一重要实践途径。本文主要针对该教学模式的落地实施效果展开分析, 找出实践中的问题并提出相应的解决办法, 促进高中体育核心素养育人目标的实现^[1]。

一、高中体育选项走班制教学的实施难点

(一) 师资配置结构存在短板

高中体育选项教学依靠专项化授课模式展开, 对教师的专项运动技能和专业教学能力提出更高的专业化要求。目前大部分高中体育教师队伍存在着专业结构失衡的现象, 传统的田径、球类通用型教师比例较高, 体操、武术、健美操、冰雪运动等新兴特色专项的专业教师缺乏。学校开展多元化体育选修课程时, 经常会出现一个教师同时兼做多个不同的专项课程的情况, 教师缺少系统的专项教学培训, 对专项运动的技术要领、训练方法、安全规范掌握不扎实^[2]。

(二) 场地器材资源供给不足

体育场地和器材属于选项走班制教学顺利开展的基本硬件支撑, 目前大部分普通高中体育硬件设施的建设速度跟不上教学改革发展的速度, 资源供给与需求之间的矛盾比较明显。大部分高中校园体育场地规划沿用传统的教学需求标准, 场地功能单一、分区不细, 不能满足多项目同时开课的要求^[3]。球类、体能训练等热门选修课选课人数多, 场地人均使用空间被大大压缩, 部分小众专项课程没有专门的教学场地, 只能和通用场地混用。

(三) 课堂教学管理难度较大

走班制教学冲破了传统固定行政班的教学组织形式, 学生不再以班级为单位集中上课, 而是依照自身运动兴趣自由选择班级

和授课组,这就使得授课班级的学生构成具有临时性、流动性特点,给日常教学管理带来了新的难题。不同的年级、不同的班级学生被划分成各个专业的授课班级,学生的身体素质、运动基础、自律性存在着明显的个体差异,教师很难采用同样的教学速度和管理方式来开展教学。走班教学的课堂空间比较开放,大多是户外场地授课,学生活动范围更广,课堂秩序控制的覆盖面也越大^[4]。

二、高中体育选项走班制教学的优化策略

(一) 优化师资队伍专业结构

体育教师的专业素养是保证选项走班制教学质量的重要支撑,针对师资专业不均衡、教学承载力不足的问题,要创建起常态化的、系统的师资培育和调配体系。学校可以依托现有的教师专业优势,创建分层的专项培训体系,针对各类特色体育项目的技术、教学、安全等方面的内容展开常态化的研修,弥补教师专项教学能力的不足,打破单一通用型教学的局限^[5]。依靠校内师资调配机制,把已有的体育教学人力资源整合起来,分隔成教学岗位和授课板块,防止出现跨专项超负荷授课的情况。对于特色项目师资短缺问题,可以联合校外体育教研力量创建交流学习平台,促使教师更新教学观念,掌握新的专项教学手段,不断提升教师团队的综合教学适应水平,全方位满足多样化的、个性化的体育选择教学的需求^[6]。

比如,在“篮球专项进阶体育训练”项目中,教师要依靠专项培训获得的系统化教学体系来分解课程中的主要知识点和技术难点。课程以行进间变向运球、急停跳投、攻防基础配合等技术为核心展开教学,准确地把基础进阶和拔高层次的技术要点区分开来,对学生的投篮手势矫正、运球重心控制、团队攻防站位等细节进行精细化的指导。教师依据专项教研成果,融合现代篮球训练理念,讲授动作发力原理、错误动作纠正方法、运动损伤预防知识。结合学生的技术掌握程度来调节教学进度和训练强度,依靠专业的教学能力解决传统通用教学中技术讲解不清、专项指导不到位的问题,提高专项课程教学的专业性和实效性。

(二) 完善场地器材资源配置

硬件资源合理统筹、精细化调配,是破解体育选项教学开展受限的良方。学校根据本校选课数据、教学规模和项目布局重新规划校园体育场地功能分区,对通用场地进行精细化改造,划出专门的专项教学区域,使多个项目的教学活动互相不影响,提高场地空间利用率。建立体育器材动态管理及补给制度,根据各个专项课程的教学需要,统计器材缺损及损耗状况,定时对老旧器材进行更新,对专项器材加以补充,保证各种教学器材数量充足且性能良好^[7]。

比如,在“羽毛球基础技术体育”课程中,教师要依靠优化后的硬件资源配置体系来推进全维度课程知识点的落地教学。课程核心包括高远球发球、网前搓球、定点吊球、基本步法移动等基础技术,以及击球发力技巧、球拍控力方式、场地落点控制等理论知识^[8]。依靠专属划分的羽毛球教学场地,教师可以进行分组

定点训练、多组同步对抗训练,防止不同的项目教学场地相互干扰。配备专业羽毛球拍、训练标识垫、落点训练器等专项器材,规范学生握拍姿势、步法站位、击球落点,针对学生发力不规范、落点偏差等问题开展专项纠错训练,依靠完善的硬件条件完整落实课程技术教学、纠错训练和巩固练习全过程。

(三) 创新课堂教学管理模式

根据走班制动态化授课的特点来重新构建适合专项化教学的课堂管理体系,解决学生流动性大、学情差异大的问题。教师依靠学情摸排机制,在课程开始时就对班级学生的运动基础、身体素质和接受能力有一个全面地了解,进而制定出分层教学目标和差异化管控标准,满足各个学生的学习发展需求。构建对户外开放式教学活动进行规范化课堂控制体系,明确课堂行为规范、安全准则、教学过程标准等,并加强全过程课堂监管^[9]。

比如,在“大众健美操基础体育”课程中,教师要依靠创新的课堂管理方式有条不紊地进行分层教学和精细化课堂控制。课程知识点有基本的手位动作、步伐衔接、节奏控制、肢体协调性训练、成套动作编排逻辑等,也包括动作规范性、形体姿态调整、音乐适配度等评价要点^[10]。教师根据学生肢体协调性、节奏感的基础情况把学生训练分为基础巩固和能力提升两个等级,并且制定出不同的动作学习目的和训练任务。依靠标准化的课堂流程控制来维持课堂秩序,针对户外教学环境的特殊性,对动作训练的距离、队形变换的规范等做出细化的规定,全程观察学生的动作掌握情况,对肢体僵硬、节奏错乱、动作衔接断档等状况给予专门的指点,满足不同学生学习提升的要求。

三、高中体育选项走班制教学的实施效果分析

(一) 有效激发学生运动兴趣

传统的高中体育统一化教学模式,课程内容固定单一,不能满足学生个性化运动爱好需求,长期固化下来的教学容易使学生产生被动参与的厌倦心理,体育课堂参与积极性普遍较低。选项走班制教学冲破了统一授课的束缚,给学生赋予了自主选课的权利,学生可以依照自身的运动爱好、兴趣特长自行挑选适合自己的体育项目课程,极大地尊重了学生的主体学习地位。自主选择的授课内容可以调动学生主观参与的积极性,使学生由被动完成课堂任务变成主动参加体育学习和训练。多样化的专项课程内容和灵活的授课方式,有效地改变了学生对于体育课程的固有认识,消除了学生对体育学习应试化的厌倦感,不断激发学生参加体育运动的积极性,培养学生主动锻炼的习惯,为终身体育理念的落实打下了思想基础。

(二) 稳步提升学生专项技能

常规行政班体育教学重在普及基础性体育知识、通用运动技能,课程内容杂乱无章,缺乏专项针对性,学生很难形成系统的专项运动能力积累。走班制专项教学是以单一运动项目为对象,长期系统地进行授课的一种教学形式,其课程体系具有连贯性、专项性和系统性,教学内容集中于某一项目的各项技术要点、发力方式和训练方法,可以对专项技能进行深入的研究和培养。长

期有目的的专项学习，可以使得学生逐渐掌握项目的根基性能力，一步步地克服技术上的困难，从而形成完整而系统的专项运动知识和技能体系。与泛化的传统教学模式相比，专项化授课可以准确地找到学生技能的薄弱环节，经由不断的专项训练和规范的技术指导，逐步纠正学生错误的动作，提高学生的专项运动熟练程度以及专项竞技能力，使学生体育技能由浅入深地提升。

（三）全面优化体育教学质量

传统的高中体育教学采取统一的教学标准、统一的教学内容的授课方式，忽略了学生的身体素质和运动基础的差异，导致教学的适应性差，整体的教学效率低。选项走班制教学改变了高中体育教学体系，依靠分层分类的专项授课模式，达到教学内容、教学节奏、教学目标三者精准匹配的目的。教师依照专项课程特性及班级总体学情制订科学、系统性的教学方案，实施有目的的教学指导，较好地破解了传统教学一刀切的难题。差异化的教学模式可以最大限度上满足不同层次学生的学习需求，使基础薄弱的学生稳步提高，使能力强的学生得到进一步的发展。精准化、

专业化教学方式有效地提高了体育课堂的教学针对性和有效性，促使高中体育教学由普及式教学向提质式教学转变，从而全面提高学校的体育教育教学质量。

四、结语

综上所述，本文主要对高中体育选项走班制教学实际开展情况进行研究，对这一教学模式在落实过程中出现的各种现实问题进行梳理，从师资结构、硬件资源、课堂管理三个方面入手，分析出存在的现实问题。同时结合高中体育课程改革的育人要求，有针对性地提出适配性优化路径，并结合具体的体育课程案例来细化实施方法，分析了选项走班制教学激发学生运动主动性、提高学生专项运动能力、优化整体体育教学体系的多种实施效果。研究证明，走班制是符合新时代高中体育个性化育人的优质教学模式，可以为普通高中体育教学改革落地、落实体育核心素养育人目标提供切实的实践参考。

参考文献

[1] 李俊良. 普通高中体育课选项走班制的实施策略优化研究——以柳州铁一中学为例 [J]. 中学教学参考, 2026(3): 38-41.

[2] 张文娣. 专项化教学导向下高中开展“体育选项走班制”教学困境与突破研究——以合肥市为例 [D]. 湖北: 武汉体育学院, 2025.

[3] 林思超. 终身体育视角下高中体育选课走班制教学实践探究 [J]. 福建教育学院学报, 2024, 25(3): 51-53.

[4] 毛龙尹. 高中“体育选项走班制”教学实施困境与对策探析 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(16): 171-174.

[5] 徐洁. 成都市高中体育走班制教学现状与案例研究 [D]. 河南科技学院, 2023.

[6] 王徐. 体育走班制对高中生体育学习性投入的影响——以温州乐清中学为例 [D]. 浙江: 浙江师范大学, 2023.

[7] 黄亚黎. 新高考背景下湖北省高中体育走班制的困境与对策 [D]. 湖北: 三峡大学, 2022.

[8] 黄芳妹. 农村普通高中体育选课走班模式与学生全面发展——高中政治教师的观察与思考 [C]// 教育教学研究论坛论文集. 2023: 1-5.

[9] 梁钦祥. 基于化学教师视角的农村普通高中体育选课走班教学效果研究 [C]// 教育教学研究论坛论文集. 2023: 1-5.

[10] 林学. 高中体育选项走班教学对学生体质影响的研究 [J]. 中学课程资源, 2023, 19(8): 78-80.