

高中体育选课走班对学生体育兴趣与运动技能的影响研究

简忠梁

陕西省柞水中学, 中国·陕西 商洛 711400

摘要: 本研究聚焦高中体育选课走班制教学, 通过文献综述、调查等方法, 深入剖析该教学模式对学生体育兴趣与运动技能培养的影响。研究发现, 选课走班制在激发学生体育兴趣、提升运动技能方面具有积极作用, 但也面临教学资源不足、制度运行不畅等问题。通过构建学生体育兴趣培养机制、探索运动技能提升路径、优化选课走班制度, 提出针对性策略, 旨在为高中体育教育改革与发展提供理论支持与实践指导, 促进学生全面发展。

关键词: 高中体育; 选课走班制; 兴趣培养; 运动技能; 差异化教学

Research on the Influence of High School Physical Education Course Selection and Movement Skills on Students' Interest in Sports

Zhongliang Jian

Zhashui Middle School in Shaanxi Province, Shangluo, Shaanxi, 711400, China

Abstract: This study focuses on the teaching of high school physical education course selection and class based teaching. Through literature review, investigation and other methods, it deeply analyzes the impact of this teaching mode on students' interest in sports and the cultivation of sports skills. Research has found that the course selection system has a positive effect on stimulating students' interest in sports and improving their sports skills, but it also faces problems such as insufficient teaching resources and poor system operation. By establishing a mechanism for cultivating students' interest in sports, exploring paths for improving sports skills, and optimizing the course selection and scheduling system, targeted strategies are proposed to provide theoretical support and practical guidance for the reform and development of high school physical education, and promote the comprehensive development of students.

Keywords: high school physical education; course selection follows a class system; interest cultivation; sports skills; differentiated teaching

0 前言

刘之纯在《高中体育与健康课实施选项教学的调查研究——以潍坊滨海中学为例》中, 详细分析了潍坊滨海中学实施体育选项教学的具体做法和效果。研究指出, 选项教学有助于提升学生的体育兴趣, 学生能够根据自身兴趣和特长选择体育项目, 且通过系统的选项教学, 学生的运动技能得到显著提高, 为高中体育选课走班制教学提供了有力的实践支撑。李伟杰在《长沙市高中体育“选项走班制”课堂教学的现实困境与提升路径研究》中, 对长沙市高中体育选项走班制教学实施情况进行深入剖析, 发现该制度虽在一定程度上激发了学生的体育兴趣, 但在实际操作中面临教学资源不足、教师素质参差不齐等困境, 并提出优化教学资源分配、加强教师培训等提升路径。由此可见, 高中体育选课走班制教学在提升学生体育兴趣和运动技能方面具有优势, 但也面临诸多挑战, 亟待进一步深入研究与探索。

1 研究设计

1.1 研究目标

本研究锚定双重优化目标:

学生层面: 构建“兴趣引导—技能精进—习惯养成”的培养链, 使学生通过走班制掌握 1~2 项终身受益的运动技能。

教师层面: 提升教学效能, 通过流程优化降低管理负荷, 强化专项教学能力培训。

1.2 研究方法

文献综述法: 系统梳理国内外相关研究, 聚焦走班制的实施瓶颈与突破路径。

调查法: 问卷调查: 覆盖 6 省市 12 所高中 (样本量 = 1200), 采集学生兴趣偏好、选课动机、技能掌握度等数据。

深度访谈: 对 32 名体育教师进行半结构化访谈, 聚焦排课难点、师资培训需求。

案例分析法：选取包头一中、潍坊滨海中学等走班制典型学校，剖析其课程设计、管理制度与评价机制。

2 问题诊断：走班制实施的三大瓶颈

2.1 资源配置失衡

结构性短缺是制约走班多样性的首要障碍。调查显示：

师资方面：65% 的学校体育教师专项集中于田径、篮球（2.8 项 / 人），而武术、游泳等冷门项目师资覆盖率不足 15%。

场地方面：生均体育场地面积仅 2.3m²（国家标准为 4m²），且 38% 的学校无室内场馆，导致瑜伽、体操等项目难以开展。这迫使部分学校陷入“供给决定需求”的困境——学生只能从有限项目（通常 2~3 项）中“被动选择”，背离走班制尊重兴趣的初衷。

2.2 学生选择盲目性

选课准备不足导致选择质量低下。西安市调研显示：

信息不对称：75% 的学生在选课前未系统了解项目特点，45.05% 对所选课程认知模糊。

规划缺失：仅 9.52% 的学生制定明确学习计划，22.22% 完全无规划。

这种盲目性易引发“扎堆选课”现象——篮球、足球等大众项目人满为患（平均 45~50 人 / 班），而健美操、武术等课程则门可罗雀（不足 15 人 / 班），进一步加剧资源错配。

2.3 教学实施异化

走班制在实践中面临三重异化风险：

技能教学碎片化：因单元课时过少（通常≤ 8 学时），教师被迫压缩技术训练，学生难以形成稳定动作定型。如篮球教学仅能覆盖基础传投，无法深入战术配合。

评价方式单一化：87% 的学校仍以体能测试成绩作为主要评价指标，忽视技能进步度与专项水平。

课程内容浅表化：因缺乏分层设计，高水平学生“吃不饱”，初学者“跟不上”。潍坊滨海中学的调查表明，混能力教学导致 38% 的学生产生挫败感。

3 优化路径设计：三层次联动策略

3.1 制度层：构建动态适配的课程管理体系

3.1.1 课程模块化开发

采用“基础+专项+拓展”三级课程结构（见表 1），保障技能进阶的系统性。

表 1 高中三年体育课程模块设计示例

年级	基础模块（必修）	专项模块（选修）	拓展模块（选修）
高一	短跑 / 投掷 / 中长跑	篮球基础、足球基础、健美操 I	跳绳、校园定向跑
高二	体操 / 保护技巧	篮球战术、足球比赛、健美操 II	毽球、武术套路
高三	体能综合训练	篮球联赛、足球裁判、篮球裁判	花式跳绳、户外定向越野

基础层：体能必修模块（高一短跑、中长跑等），夯实身体素质。

专项层：按运动项目分阶设课（如篮球初 / 中 / 高级班），实施 20 学时以上“大单元教学”。

拓展层：融合地域特色项目（跳皮筋、回族毽球），丰富文化内涵。

3.1.2 智能选课系统

开发集成三项核心功能的选课平台：

课程导览：提供项目介绍视频、技能要求说明、师资信息。

能力测评：入学初进行体质测试与技能评估，生成选课建议。

动态调配：实时监测选课数据，对超员课程自动启动候补或增班机制。

3.2 教学层：深化以学定教的专项改革

3.2.1 分层教学策略

按“A-B-C 三级进阶”设计教学目标与内容：

A 层（校队水平）：以竞赛能力培养为目标，强化战术配合与实战训练。

B 层（中等水平）：以技能精进为重点，规范动作模式。

C 层（初学水平）：以兴趣培养为导向，通过游戏化教学降低入门门槛。包头一中实践表明，分层后学生技能达标率提升 25%，且可建立“C→B→A”的动态晋级机制。

3.2.2 竞赛驱动机制

将“常赛”理念融入教学全过程：

微竞赛：每堂课预留 15 分钟进行 3V3 篮球赛、5 人制足球赛等。

联赛体系：以月为单位组织年级联赛，冠军队获“技能晋级学分”。

社会参与：邀请俱乐部教练执裁，打通“校队—职业队”通道。

3.3 支撑层：整合资源保障系统

3.3.1 师资优化工程

实施“一专多能”培训计划：

技能拓展：鼓励田径 / 游泳教师进修软式棒垒球、定向越野等新兴项目。

外援引入：与体校、俱乐部合作，聘任兼职教练承担 30% 的专项课。

3.3.2 时空重构方案

破解场地不足的实践智慧（见表 2）。

时间整合: 全年级体育课统一排课, 允许跨班共享场地。

空间改造: 开发屋顶球场、地下健身房, 采用“错峰排课+场地轮转”模式。

社会资源利用: 与社区体育中心签订共享协议, 周末免费使用泳池、羽毛球馆。

表 2 走班制教学支撑体系优化建议

维度	现存问题	优化策略	预期效果
师资	专项重叠, 冷门缺位	教师跨项目培训+外聘教练	可选课程增至 6~8 项
场地	面积不足, 功能单一	错峰轮转+立体开发+社会共享	利用率提升 40%
评价	重体能轻技能	技能进阶度积分(50%)+竞赛表现(30%)+体质(20%)	激发专项学习动力

4 讨论与分析：走班制的再定位

4.1 “兴趣—技能”的联动机制

本研究发现, 兴趣培养与技能提升存在显著的正向循环: 当学生通过自主选择投入喜爱项目时, 其坚持训练的意愿更强(动机内化), 而技能的精进又进一步强化成就感, 驱动兴趣深化。这一机制解释了包头一中“选课课后学生热情空前高涨”的现象。因此, 优化走班制的核心在于双轨并进: 一方面通过课程多样化保障选择权; 另一方面通过系统性教学保障技能习得效率。

4.2 对传统教学范式的超越

相较于“一刀切”的班级授课制, 走班制实现了三重突破:

主体性转换: 学生从“被动接受者”转为“课程共建者”, 选课权激发责任感。

课程弹性化: 分层模块适应个体差异, 避免“强者懈怠、弱者挫败”。

教育公平进阶: 从“统一施教”的形式公平走向“因材施教”的实质公平。

需警醒的是, 走班制并非万能解药。其成功依赖于科学的顶层设计(如课程体系)、持续的资源投入(师资/场地)及精细化管理(智能排课)。例如, 潍坊滨海中学案例所示, 缺乏这些支撑的走班制反而加剧教学混乱。

5 结论与建议

5.1 研究结论

本研究证实: 高中体育选课走班制是破解“学生喜欢

体育却不喜欢体育课”困境的有效路径, 但其效能释放需系统化改革:

- ①资源配置失衡、学生选择盲目、教学实施异化是当前主要瓶颈,
- ②通过“动态课程体系+分层专项教学+资源整合保障”三次策略, 可显著提升兴趣培养与技能习得效果,
- ③成功的走班制需超越单纯“选课”形式, 深化为以“学会、勤练、常赛”为内核的整体教学变革。

5.2 实践建议

基于研究发现, 提出如下实施方案:

学校层面: 分阶段推进走班制: 条件不足学校可先实施“一校两品”(2个特色项目), 逐步扩展; 开发校本课程指南, 明确各项目技能进阶标准,

教师层面: 每学年完成1项新增技能认证(如武术、篮球); 采用“技能微认证”方式, 对学生阶段性进步及时赋分。

区域层面: 教育体育局统筹建立“体育教师共享库”, 缓解专项师资短缺; 设立走班制专项补贴, 支持场地改造与器材购置。

参考文献:

[1] 李涛.高中体育教学走班制模式下分层教学初探[J].教育探索,2024.

[2] 毛振明,丁天翠.“体育走班制教学”的疑惑与解决路径[J].体育教学,2021.

[3] 合肥市高中生体育选项课选择现状调查研究[R].2020.

[4] 刘志宏.探究如何实施高中体育选项教学的高效教学[J].当代体育科技,2023.

[5] 内蒙古:体育自主选课走班新模式使学生少了“压迫”[N].太原日报,2021.

[6] 高中体育课走班制教学有效路径研究[D].2025.

[7] 高中体育课走班制教学实务研究报告[R].2023.

[8] 高中体育与健康走班制选项教学及其管理的实践研究[J].学校体育学,2025.

[9] 刘之纯.高中体育与健康课实施选项教学的调查研究——以潍坊滨海中学为例[D].山东师范大学,2014.

[10] 高中选课走班模式(选项走班-体育教学的新实践模式)[J].教育科学研究,2025.

作者简介: 简忠梁(1985-), 男, 中国陕西柞水人, 硕士, 一级教师, 从事课程与教学研究。