

小学 5-6 年级体育“选项 + 走班”教学实践研究

钟善为

(东莞松山湖中心小学, 广东 东莞 523830)

摘要：“体育选项走班制”是《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》积极提倡在小学高年级进行探索的教学组织形式，本研究在实验学校小学 5-6 年级进行“体育选项走班制”的实践研究。本研究采用文献研究法、问卷调查法、行动实验研究法等多种方法进行研究，对研究数据进行统计与分析，研究结果表明“体育选项走班制”有助于学生的专项技能发展，利于体育教师更好发挥自身专项特长，促进了学生“一生一长”，教师“一师一专”，学校“一校多品”，运动项目“一项多队”和学校体育课程一体化的形成，激发了学生的运动兴趣，学生真正掌握了 1 至 2 项运动技能，促进了其体育核心素养的发展。

关键词：选项；走班；一生一长；一师一专；一校多品；一项多队；一体化

体育“选项 + 走班”教学是国家较少推行的教学形式，是根据每一位学生的运动兴趣来进行自主选择项目，根据不同层次学生分成不一样的班，并把全部班级固定在一个时间上课的教学方法。每一个班级根据各自的层次进行制定不同的教学方法和考核标准。

一、研究目的

2021 年教育部办公厅颁发了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》文件，提出要创新教学过程，“打破传统的体育课堂教学组织形式的局限性，积极探索与适当增加‘体育选项走班制’教学组织形式”，义务教育阶段小学在有条件的情况下，可进行小学高年级的“体育选项走班制”的实践探索。介于目前小学阶段学生的体育技能存在浅尝辄止、蜻蜓点水等问题，学生小学六年不能真正掌握一项运动技能。尤其是小学 5-6 年级的学生，存在喜欢运动但不喜欢体育课，喜欢的运动项目体育课却不能持续教学的问题。体育教师在传统的体育课堂中观察到男女学生对运动项目兴趣的差异，却无计可施，在 40 人的行政班难以到达因材施教的效果。基于教育部政策文件的支持，为了激发学生的运动兴趣，促进学生掌握 1 至 2 项终生受用的体育技能，发挥体育教师的专项特长，增加学校一校多品的建立路径而研究的教学组织形式。

二、研究对象与方法

（一）研究对象

本研究以东莞松山湖中心小学五、六年级学生为研究对象，研究的学生样本智力正常，无转学、退学情况。

（二）研究方法

1. 文献研究法。带着明确的研究目标和研究问题，有目的地查阅关于小学体育选项走班的文献资料，获取理论支持的实践指导。在中国众多文献以“选项 + 走班”为关键词搜索，仅搜索到 20 多篇有关资料，并且涉及小学实施的几乎没有。它属于一种全新的教学形式，所以对于实施学校处于一个摸索阶段，所制定的教学内容、评价体系都不明确，教学内容和进度也都不统一，实验学校只能通过自己的教学经验确定教学形式等有关内容，在实践中不断完善

2. 问卷调查法。向全体五、六年级学生发送喜爱度问卷调查表，

共发问卷 1140 份，回收 1140 份，回收率和有效率达 100%。针对调查问卷的发放、回收、有效性、信度、效度均进行了统计和分析。经过计算检验，信度系数大于 0.8，进行结构效度因子分析，效度大于 0.8，符合问卷调查。

3. 行动研究实验法。实验校为了解决现阶段学生无法在体育课上真正熟练掌握一项以上的运动技能的问题，在五、六年级实施此教学模式。五、六年级一周 3 节体育课，其中有一节作为“选项 + 走班”课，五年级选在星期二下午的第一节和第二节课（每节课 6 个班），六年级选在星期四下午的第一节和第二节课（每节课 6 个班）且安排老师在固定时间上课。

（1）自主选择，体现地位。实验校刚开始实行选取的项目不宜过多，主要以该学校的传统项目：篮球、毽球、跳绳为主，学生由这三项来自由选择，给予学生充分的自主选择权，体现了学生的主体地位。报名通过发放线上志愿填报链接给学生进行选取项目报名，截取部分填报志愿表。

（2）合理分班，均衡发展。学生自主选择完后，老师通过填报志愿表进行汇总。将选择同一项目的三个班学生组合成一个大班，并控制人数在 40 人以下。具体操作方法是：篮球 1 班，限制人数 30 人，那么每个班级报篮球的人数限制在 10 人以内，如果一个班报的篮球人数超过 10 人，该班体育将进行班内选拔。经过班级内部把选项调剂后，全年级篮球班就可以分成四个班，每个班不超过 30 人。最后通过技能考核的方式把分好的四个选项班按技能掌握程度来分成 1、2、3、4 班，让学生到自身技能水平层次的班级上课。不同层次的班级，其教学内容和程度要求不同，考核的内容和难度也不同。真正地实现分层教学。截取了部分学生考核分班的表格。

（3）建立评价机制，科学统计教学效果。每学期，每个选项班都会定制各项的评价标准，对学生进行基本的考核，给予学生考试称号，提高学生的学习动力。学期结束后会对师生调查评价。

向全体五、六年级班主任和体育老师发送支持度问卷调查表，共发问卷 30 份，回收 30 份，回收率和有效率达 100%。数据统计见表 2。

选项 + 走班教学各项评价标准如下表：

学期	内容、进度	评 价		
		达标标准	主要技术动作	评价等级
五年级（上）	1、个人花样 2、双摇花样 3、长绳花样跳（无需考核） 二选一考核	1、个人花样第四套（允许失误一次） 2、双摇花样“风花”	1、连续侧点地跳 - 单旋直摇跳 - 侧前点跳 - 侧交叉跳 - 叉步开合跳 - 单凤跳 - 前踢后屈跳 - 前后旋跳 2、直凤直凤直凤凤凤（直：代表直双摇。凤：代表风花）	七段

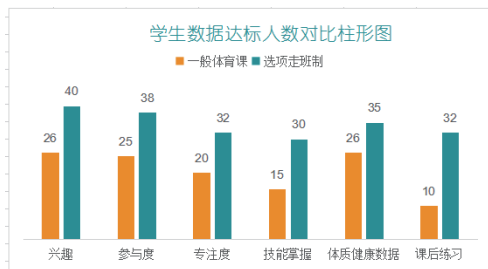
五年级（下）	1、双人双绳 2、双摇花样 3、长绳绳中绳	1、双人双绳第二套 2、双摇花样组合 8 个	1、车轮跳左内转身跳-车轮跳右内转身跳-车轮跳齐内转身跳-车轮跳左换位跳-车轮跳右换位跳-车轮跳连续换位跳 2、“快直扯凤凤扯直快”	八段
六年级（上）	1、个人花样 2、交互绳（无需考核）	1、个人花样第五套（允许失误一次）	1、四点地跳-旋直交叉跳-侧踢跳-交叉侧叉跳-漂移跳-持续交叉跳-侧身点地跳-敬礼旋跳	九段
六年级（下）	个人花样	自编个人花样跳 30-60 秒	包含双摇花样，脚步花样，手部花样	天元

“选项+走班”教学通过自主选择、分层教学以及评价机制赢得了学生普遍欢迎。由于是学生自己选出来的，有利于提高学生学习的积极性，而选择的项目不同，也培养了学生不同的个性，也因为都是自己学想且擅长的项目，大大提高了学生学习的信心，从而使学生多方面得以提升，达到全面发展。

三、结果与分析

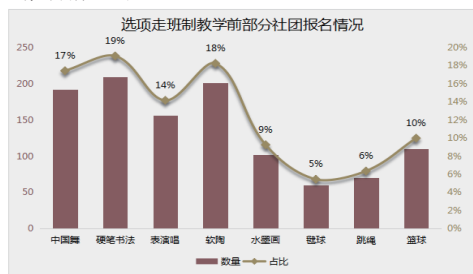
（一）实施体育“选项+走班”教学的成效

有利于学生个性和运动的发展，体育老师在课上更好地实行因材施教，通过此教学使学生参与运动的积极性明显提高，课堂纪律也变好了，学生学起来效率更高。实验校对每个班 40 个学生调查进行各项数据对比，测试平均数据如下图：

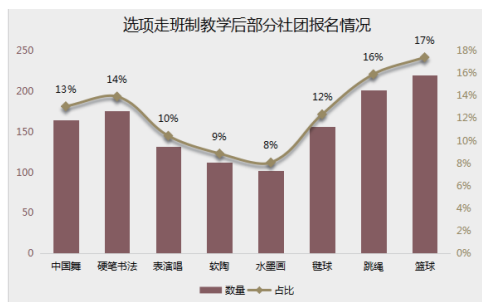


选项+走班后学生各项精神指标明显提高

我们可以通过近几年社团报名和校队人数可知，体育“选项+走班”教学实施后运动项目越来越受欢迎，下面根据实施此教学前后社团报名情况对比可见：



实施前报名体育类的社团人数较少



实施后报名体育类社团人数增多

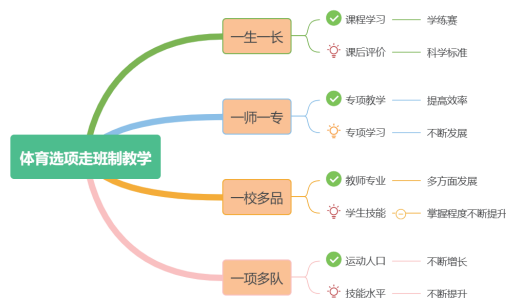
1. 推进一生长一专的形成。通过体育“选项+走班”教学，每一位学生能更深入地学习运动项目的技术，保证教学中的“学、练、赛”，课后有科学的评价标准，能时刻激励每一位学生的学习热情，确保每一位学生在学习阶段能熟练掌握一项运动技能，树立健康

第一的主导思想，建立终身体育意识。

2. 推进一师一专的形成。通过体育“选项+走班”教学，每一位体育教师选定一项进行学习及教授，能固定项目进行教学，可以很好发挥自己专项，避免什么都教，什么都不专，推进了体育教师专项技能的不断发展。

3. 推进一校多品的形成。通过体育“选项+走班”教学，实验校培养了多位有专长的教师，开展了多项传统体育项目——毽球、跳绳、篮球，在这基础上不断提高学生的运动技能掌握程度，形成“一校多品”的教学特色，并在东莞市小学生技能大赛中三次荣获总分一等奖，一校一（多）品一等奖的好成绩！

4. 推进一项多队的形成。通过体育“选项+走班”教学，在每次校队报名选拔时带来了“一项多队”的现象，由于学生可以在一个项目上专注地进行学习，因此每个项目的整体水平得到提高，擅长走班制项目的人数也变多，也相当于一个项目形成多支较高水平的运动队。正因为有了众多的运动人口，而且技战术水平长年累积通过“选项+走班”教学课堂得到进一步升华！实验学校的三传统项目都取得了傲人的成绩：校篮球队取得了东莞市篮球赛冠军，校足球队获得全国亚军，校跳绳队代表中国参加亚锦赛得到了冠军！



四、结论与建议

1. 体育“选项+走班”教学满足大部分学生的选择意愿，科学地进行分班分层，体现了学生主体地位，提高学习积极性。

2. 体育“选项+走班”教学使学生更加精深学习一项运动项目，保证上课中的“学练赛”，促使在本学期中掌握一项运动技能。

3. 体育“选项+走班”教学使教师专业更加固定并且更加专业，还能让教师掌握更多专项，避免学而不精，促进教师专项技能和教学能力保持与不断发展。

4. 体育“选项+走班”教学使学校运动人口不断增长，学生运动技能的熟练程度也不断增强，一个项目的校队都可以组建多支出来，提供了优秀的苗子进行选择。

参考文献：

- [1] 龙克威, 杨多多, 毛振明. 体育走班制教学的实践、问题与解决 [J]. 体育教学, 2018, 38 (09): 29-30.
- [2] 毛振明, 顶天翠. “体育走班制教学”的疑惑与解决路径 [J]. 中国学校体育, 2021