

# 中考体育背景下初中“选项走班制教学”的实践研究

吴金华 冯文俊 何亮驰 邓阳婷

中山市小榄花城中学 广东 中山 528400

**【摘要】**：基于2021年中山市中考体育改革方案背景下，探讨通过“选项走班制教学”组织形式对初三学生体育教学情况和体育中考选项成绩影响。发现与传统自然班级授课效果相比，在“选项走班制教学”的组织形式下选考项目的学习过程中，学生的体育中考选项成绩平均分提高了4.19分，优秀率提高了5.3%，合格率提高了5.28%。师生对选项走班制教学的组织形式的态度是积极的，对其效果评价很高。“选项走班制教学”有利于提高学生学习掌握选考项目的动作技能和选考项目成绩。

**【关键词】**：中考体育；选项走班制教学；花城中学

## A practical study on the "option to teach in shifts" in junior high schools under the background of secondary school entrance examination sports

Jinhua Wu Wenjun Feng Liangchi He Yangting Deng

Zhongshan Xiaolan Huacheng Middle School Zhongshan 528400, Guangdong

**Abstract:** Based on the background of the 2021 Zhongshan Secondary School Entrance Examination Sports Reform Plan, the influence of the "option shift system teaching" on the physical education teaching situation and the results of the physical education middle school examination options of junior high school students is discussed. Compared with the traditional natural class teaching effect, in the learning process of the optional examination project under the organizational form of "option shift teaching", the average score of the students' physical education middle school examination option increased by 4.19 points, the excellent rate increased by 5.3%, and the pass rate increased by 5.28%. Teachers and students have a positive attitude towards the organizational form of opt-in shift teaching, and their effectiveness is highly evaluated. "Option shift system teaching" is conducive to improving students' learning and mastery of the action skills of the optional examination items and the results of the optional examination projects.

**Keywords:** Secondary School Entrance Examination Physical Education; Option Shift Teaching; Huacheng Middle School

### 1 研究背景

在传统的初中体育教学课堂中，以体育技术教学为重点，教学组织形式缺乏灵活性和趣味性，造成体育课成为学生的厌恶课程，长时间下来对学生们的身体素质发展带来阻碍。因此，对初中体育课程的改革，让学生自主选择喜好的体育项目的选项教育模式是初中体育课程改革的一大亮点，让传统的教育模式向素质教育转变有重大意义。

体育选项走班制教学，同学们根据自身兴趣爱好出发，自主选择1~2个体育运动项目，然后学校结合场地器材和师资力量，对学生选择的体育项目来编班，并安排相对应的体育老师来指导学生所选的体育项目学习。体育选项教学的开展，是《体育与健康课程标准》的体现，为学生培养终身体育锻炼习惯和发展身体素质奠定基础，培养学生的运动爱好和专长受到了重视。初中阶段，学生身心发育趋于成熟，在张扬个性的同时也学会了自我控制，在体育兴趣方面的趋向比较集中和稳定，因此对教学的要求也有所提高。而且，

初中阶段的学生他们本身就有了一定的运动知识和技能基础，选项走班制教学正是给他们提供更好的体育学习条件。

2021年中山市体育中考新方案在此前几年的中考项目方案基础上进行了大量改革，增加了体能素质和改革了选考项目以适应新时代对学校体育育人功能的要求。结合2021年体育中考方案中关于选考项目的考核内容，花城中学初三学生选择选考项目主要集中在足球/篮球运动能力组合动作和动作技能组合（素质六项）两个选考项目上。通过选考项目的不同，尝试进行“选项走班制教学”的创新，旨在提高教学效率，提高学生学习选项动作技能和体育中考选考成绩，进一步探究“选项走班制教学”在初中体育教学实践的影响。关于“选项走班制教学”的教学改革近年来也引起了诸多学者的热议，有无必要在中小学推行“选项走班制教学”，在中小学如何推行“选项走班制教学”是当前讨论较多的议题。本文基于2021年中山市体育中考方案中关于选考项目的考核内容和学生选考项目实际情况，对初三学生在选考项目上实行走班制教学进行探索实践，在可选择性的基

础上进行专项化训练,探索“选项走班制教学”在初中体育教学实践的影响和意义。

## 2 研究对象

花城中学 2021 届初三 12 个教学班学生。

## 3 研究方法

### 3.1 调查问卷法

在 2021 届初三学生中调查体育中考的选考项目的选择和原因。通过为期一个学期的选项走班制教学后调查体育教师和学生对选项走班制的态度和效果评价。

### 3.2 数理统计法

基于调查问卷的基础上,对学生选项的结果进行数据处理,为合理进行选项走班划分班级,对走班选项制教学的态度和效果评价等数据进行统计分析,为后续深入开展选项走班制研究提供数据支持。

### 3.3 文献资料法

在 CNKI 检索选项走班制教学、走班制教学和体育走班制教学等关键词,在梳理和体育课相关的选项走班制教学内容的基础上,整理相关结论为本文提供理论支撑。

### 3.4 实地调查法

在初三体育课教学和训练时,到现场收集课堂的练习密度,学生练习情况等,并在体育中考模拟测试后收集相关数据。

## 4 结果与分析

### 4.1 选项走班制教学的组织形式

2021 年中山市选考项目有五个考核内容:分别为篮球+素质 1/2 类;足球+素质 1/2 类等。基于中山市花城中学学校实际情况,学生集中选择足球+素质 2 类和篮球+素质 2 类。

表 1

选考项目	人数(人)	百分比(%)
足球	382	58.7
其他选项	268	41.3

拟将初三(1)班~初三(6)班八个班作为实验组,在

实验组中选择足球运动能力组合为实验 A 组(人),在实验组中选择动作技能组合(六项素质)为实验 B 组(人)。初三(7)班~初三(12)班作为参照组,在参照组中选择足球运动能力组合为参照 A 组(人),在参照组中选择其他动作技能组为参照 B 组(人)。

表 2

体育教师	任课班级	选考项目分组	走班班级	走班班级
体育教师甲	301,302	实验 A 组	301+303	302+304
体育教师乙	303,304	实验 B 组	301+303	302+304

如表 2 所示根据学生的选考项目和花城中学排课实际,每一个体育教师担任四个自然班的体育教学,在同一节体育课中至少安排两个体育教师进行两个自然教学班的体育教学才能满足学生进行选项走班制学习。例:初三(1)班和初三(3)班同时上课,在每节课选考项目练习时间,实验 A 组中初三(1)班和初三(3)班在体育教师甲的课堂上进行排球运动能力组合的练习,实验 B 组中初三(1)班和初三(3)班在体育教师乙的课堂上进行动作技能组合的练习。

### 4.2 选项走班制教学的效果

在选项走班制教学组织形式中,通过评课观察,学生能够在选项走班时,得到体育教师更多的指导,能够更有序进行练习选考项目,测得数据表明学生的选项走班制教学的练习密度为 63%,参照组的自然班级中学生同时进行两种选项练习,学生缺乏体育教师指导纠错,教学秩序混乱,练习密度为 45%,选项走班制教学相对于传统自然班教学,其练习密度增加了 18%。

表 3

组别	平均分	优秀率(%)	及格率(%)
实验组	34.52	45.6	89.36
参照组	30.33	40.3	84.08
实验 A 组	33.25	43.26	87.26
实验 B 组	35.79	47.94	91.46
参照 A 组	29.37	38.34	81.23
参照 B 组	31.29	42.26	86.85

如表 3 所示看出通过为期一个学期的集体备课和体育教学,在学校进行模拟测试,得出平均分、优秀率和及格率(即一分两率)。综上数据,学生的体育中考选项成绩平均分提

高了 4.19 分,优秀率提高了 5.3%,合格率提高了 5.28%。实验组的一分两率明显高于参照组,即选项走班制教学组织形式对提高学生体育选考成绩具有重要作用。

### 4.3 师生对选项走班制教学组织形式的态度和评价

选项走班制教学组织形式在东城中学初三的部分学科也在开展,由于缺乏经验并没有推广到所有年级和学科,在体育与健康学科中考中考项目探索选项走班制教学可以针对性提高学生的选考项目成绩具有重要意义。

经过调查发现,93%的学生认为在初三体育课备考上非常有必要实行选项走班制教学,仅7%的体育基础较好的学生表示无所谓。大部分学生表示在选项走班制教学中可以学习到更多成功的经验,能够得到更多体育教师的指导,能够更多体会到成就感。81%的体育教师认为选项走班制教学在初三体育中考备考上有显著作用,19%的体育教师表示在组织教学上由于对新的学情不甚了解,在管理学生和在教学方法上有较多困难,但是同时表示不开展选项走班制教学会无法兼顾两种选考项目的教学和训练。大部分体育教师表示选项走班制教学不仅为选考项目的教学和训练提供了新的路径,对必考项目和体能素质的教学和训练也具有借鉴意义,值得逐步推广。

## 5 结论与建议

### 5.1 选项走班制教学组织形式在体育学科中开展的必要性

选项走班制教学的本质是可选择性的专项化体育教学。考试项目的可选择性和学习内容的可被选择性符合新时代教育倡导的学生个性化发展,充分尊重学生的主体地位,这是国家政策层面上的理念要求。

选项走班对学生是培养运动兴趣和掌握运动技能的有效手段。学生对某一项体育运动感兴趣并选择进行深入学习,教学效果是事半功倍的。学生在选项走班制教学组织形式中可以深入学习某一项运动技能,而不是简单学习或了解,学生掌握了这些技术动作的组合动作,对学生后期参加排球运动的进一步学习提供了技术基础。学生只有真正熟练掌握一门运动技能,才能真正意义上对体育运动产生运动兴趣,选项走班制教学组织形式可以让学生始于运动兴趣,并有可能由此培养学生保持终身体育的意识和习惯。

选项走班制教学组织形式对体育教师既是一个机遇,也是一个挑战。选项走班制教学组织形式可以使体育教师在自己的专项上有所作为,能够在一定程度提升自己专业能力,避免此前在体育教学上呈现出的“什么都会,但什么都不精”的不足,进一步促进体育教师的专项教学能力。选项走班制

教学组织形式中,学生在走班学习时,又要求体育教师在学情上能够及时熟悉,并根据学生个人的实际情况,提供行之有效的教学方法,这就要求体育教师在备课时在面对学情和教学内容能够有足够多的考虑,特别是在体育中考背景下的初三体育课,这对体育教师而言无疑是一个巨大挑战。

### 5.2 选项走班制教学组织形式在体育学科中开展的局限性

开展选项走班制教学组织的首要问题就是排课和场地,这对学校的教学管理和安排具有重大影响。体育课区别于室内的文化课,不仅需要体育教师能够合理安全组织学生上课,对场地器材也有更高要求。当前的体育课的排课基本上处于一个夹缝中求生存的尴尬状态,甚至有部分学校最后才排体育课,场地紧张和排课对选项走班制教学组织形式的开展造成了重大障碍。

开展选项走班制教学,对师资也是一种重要挑战。学校体育教师的专项结构不尽合理,而选项走班制教学要求体育教师的专项各有特色,对冷门的专项运动的体育教师要做好引导和再学习的工作,能让每个体育教师在选项走班制教学中发挥自己的专业特色是开展选项走班制教学的必要保证。师资结构和教师对选项走班的理解支持与否是开展选项走班教学组织形式的又一障碍。

### 5.3 选项走班制教学组织形式的发展方向

选项走班制教学组织形式随着体育课程教学改革的推进,会有越来越大的变革举措。其发展方向是伴随着国家课题“大中小学体育课程一体化研究”的深入,将会推出一系列的在各个学段的选项走班制教学组织的研究。基于专项走班制教学引出的“可选择性”和“专项化发展”在培养学生运动兴趣和专项技能,将会是选项走班制教学研究的重要方向。

### 5.4 选项走班制教学组织形式的实用性

在“选项走班制教学”实践中,学生掌握专项足球技能效果十分明显,学生的体育中考选项成绩平均分提高了 4.19 分,优秀率提高了 5.3%,合格率提高了 5.28%。实验组的一分两率明显高于参照组,即选项走班制教学组织形式对提高学生体育选考成绩具有重要作用。选项教学是根据学生选择的项目来开设的,学生练习的积极性高,掌握专项技术、技能提升快,学生能够在有效的时间内通过自己的勤奋努力,迅速提升自己的专项技能;学生通过自己专项技能的使用,培养了学生独立自主锻炼身体能力,发展了学生的个性。对培养学生终身锻炼身体意识和树立终身锻炼身体观念大有裨益。

**参考文献:**

- [1] 毛振明,丁天翠.“体育走班制教学”的疑惑与解决路径(一)[J].中国学校体育[J].2021,(01):9-11.
- [2] 毛振明,丁天翠.“体育走班制教学”的疑惑与解决路径(二)[J].中国学校体育[J].2021,(02):6-8.
- [3] 赵海兰.初中体育选项教学的探讨[J].中国学校体育.2013.05.
- [4] 何佩蓉.结合体育中考践行选项教学之研究[J].中国学校体育.2018-03-16——2018-04-15.