

学校“走班制”体育教学的实施困难和路径探索——以乌鲁木齐市高中为例

前言

中共中央办公厅和国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1~2项运动技能。对体育课程的质量和学校体育提出了更高的要求,开展“走班制”教学对学生提升体育技能具有重要的作用和意义,对全面展开素质教育的有直接的影响。“走班制”的教学方式直接指向了当前体育课程教学严重存在的“浅层化、简单重复”的弊端,有利于提升学生对体育运动的兴趣、提高体育课程的质量。所以研究高中“走班制”体育教学非常有必要。

关键词

体育教学;走班制;学校体育

解决“学生喜欢体育但不喜欢上体育课”,是目前学校体育开展现状之一,针对这一问题中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,纲要明确指出来到2030年基本实现青少年熟练掌握一项以上体育运动技能。这一政策是解决小初高12年体育课未学会一项运动技能的关键一招。传统体育教学没有真正了解学生的兴趣,各个项目都涉及,但都停在其表面没有深入的教授,使学生什么运动都会,但是什么运动都不精,这是一种“浅层化、蜻蜓点水”的教学方式。传统体育教学忽略了学生的兴趣以及学生的体能,导致体能好的学生“教不够”体能差的学生“学不会”,使学生主动学习十分困难。走班制体育教学就是为解决这一问题的新型教学模式。“健康中国2030”“体质提升‘三精准’”代表了当前大幅度、大面积提升学生体质的现实需要问题。“走班制”教学是一种创新的教学方法,可以解决学生“吃不饱”和“吃不了”的问题。

1 探索高中体育“走班制”教学实施的困难

1.1 困扰体育课实施的三大难题

一是“学生上了12年体育课什么技能都没掌握”;二是“学生喜欢运动,但是不喜欢再体育课运动”;三是“小学学双手胸前传球,初中还是再学双手胸前传球,高中还在学双手胸前传球”。这3个现象集中体现了当下实施体育教育的巨大困难:体育运动内容是一个庞大的体系,相互之间有或多或少的联系,在体育教学中学生熟练的掌握一项体育运动,进行个项目间简单的运动迁移。只有学生熟练掌握一项或一项以上的专项运动技能才能破解“浅层化、简单重复”的教学。

1.1.1 “教会、勤练、常赛”是解决无效和无趣体育课的途径

中共中央办公厅和国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1~2项运动技能。《“健康中国

2030”规划纲要》提出的“基本实现每个学生熟练掌握1项以上运动技能”，并提出在义务教育阶段掌握1~2项运动技能的更高要求。“教会、勤练、常赛”则是实现这一目标的精髓。充分激发学生的兴趣爱好，将学生学习的积极性充分激发出来。让学生走进体育课堂，参与体育学习，使学生体育锻炼的积极性和意识充分得到提升，让学生在交流中进步，在进步中交流。

1.1.2 寻求“大中小学体育课程一体化”

“小学生学双手胸前传球，初中还是再学双手胸前传球，高中还在学双手胸前传球”，简单重复的体育教学体现了体育课堂设计无层次性和无进阶性的问题。2022年4月21日颁布的《新课标（2022年版）》提出大单元学年教学设计是解决体育课堂设计无层次性和无进阶性的关键一招，提出了“追求学生熟练掌握运动技能为目标的大中小学体育课程有效切合”。

1.2 “教不会”“学不乐”的原因

1.2.1 师资力量不足，实施教学受阻

体育运动是一门以身体和四肢协调配合练习为主的课程，每个运动项目都有其不同的运动要求。体育教师很难掌握多种运动技术与技能并且有效地运用到“走班制”教学课堂中。由于“走班制”教学有多样性和灵活性的特点，对体育教师专项技术有更高的要求。通过笔者调查得知乌鲁木齐市体育教师的专项主要集中在三大球，缺少乒乓球、羽毛球、健美操、武术等专项体育教师，在专项的配备上存在不合理。应考虑学校的实际情况配齐专业能力强的体育教师，为有效地开展“走班制”教学做足准备。

1.2.2 教学理念滞后，导致教学质量难以保证

走班制体育教学对教师的教学理念有了更高的要求，如果将现有的教学理念应用到走班制教学中则会对走班制教学的教学质量大打折扣，更保证不了“走班制”教学的课程目标。通过笔者实地考察发现乌鲁木齐市部分校领导及体育教师存在以下几个方面的不足。第一，“走班制”教学的理论陈旧，部分领导不能将走班制教学相关内容进行落实。长此以往，对体育课开展走班制教学产生阻碍。第二，对学生技术的学习指导力不够深入。不深入讲解动作的要领，使学生对技能的理解不到位，影响了学生运动技能的提高。第三，教师对课堂的教学设计不到位。简单的完成教学内容后，部分体育教师让学生自主活动。长此以往，学生形成了散漫的习惯，影响了学生良好体育品德的形成。第四，不注重更新现有的教学理论和提高教学能力。部分体育教师在教学过程

中观念没有转变，还是以传统教学为主，使走班制教学表面化。因此，导致体育教师的专业素养和走班制教学能力停在原有的水平。

1.2.3 器材不均衡，教学项目受限

足够的体育场地和多样性的教学器材是实现“走班制”教学的基础，同时也是学生进行上课和课余锻炼的重要环境。良好的“走班制”教学需要同时具备多个项目教学的场地和体育器材设施，这样才能顺利开展“走班制”教学。通过实地考察，在乌鲁木齐市高中都有塑胶跑道、篮球场、足球场，但没有正规的羽毛球场地、排球场地、体操房、综合体育馆等。这就导致了准备选羽毛球、排球、体操等项目的学生不能系统学习该项目的技术，且多个班级分项目上课时场地不足。另外，每逢高温天气或雷雨天气时无法保证上课场地；在新疆受地理环境的影响长时间的大雪天气导致冬天上课场地无法得到保证，虽然有地下田径场但是还是满足不了多个班级分项同时上课，因此，阻碍了“走班制”教学的实施。

1.2.4 项目选择问题，导致开展受阻

“走班制”教学要求学生从自身的兴趣爱好，身体素质以及运动能力为基础，自主选择适合自己的运动项目。通过实地走访得知，虽然学生根据自身兴趣选择运动项目，但是最受高中学生喜欢的是运动量不大、出汗量相对比较少、技术要求不高的运动项目，这同时也给教学的排课与管理带来了困难，教学的编班困难。学生选课具有偷懒、盲目、抱团的特点，没有根据兴趣和爱好进行选择背离了“走班制”体育教学的要求，从而导致了教学后期学生突然发现不喜欢选择的项目，体育教师在给学生换项和不换项时产生新问题。还由于高二会考高三高考的学习压力、家长对学生体育运动的支持程度等因素，有部分学生喜欢体育，可以连贯性系统的学习喜欢的项目，但有部分体育体能差和不喜欢上体育课的学生，如何正确科学的引导他们选择适合自己的运动项目，也是目前“走班制”体育教学重点关注的问题。

1.2.5 教学排课困难，教学效果受限

“走班制”教学的开展是要打破原有的行政班级规划，所以对学校合理安排多个班级的体育课提出了更高的要求。由于“走班制”体育教学的特殊性，学生依据自己的兴趣和爱好选择不同体育项目进行学习。上课时，多个行政班级的学生根据体育项目的不同到不同场地开展体育课，容易出现课堂秩序杂乱无章的现象，体育教师要认识来自不同行政班级上课的学生，教师无法依次认识每名学生，个别学生“钻空子”就会出现违反课堂常规管理，如旷课、顶课等。同时，

由于各个学校场地设施、师资力量、学生体育能力的不同而产生排课困难。在排课时还要考虑控制选课人数过少、选课人数过多的现象,满足不同运动水平学生的需求。如何合理、科学排课和开展项目是现阶段高中“走班制”体育教学急需解决的问题。

2 探索体育“走班制”教学的路径

2.1 引进高精尖教师, 定期培训

在实行“走班制”教学方面, 体育教师是不可缺少的, 将优秀体育教师加入体育教学中是相当重要的。同时, 聘用体育项目缺乏教师较多的专业队的教练或引进具有高学历且有等级证的优秀毕业生, 寻找在本学校其他学科中具有一定的特长且有省级获奖的等级证书的教师, 担任专项教学班的体育教师, 满足“走班制”教学的需要。乌鲁木齐市相关教育部门和学校没有对体育教师进行专门的“走班制”教学的培训, 应加强教学的实践和理论培训, 充分支持体育教师参加各地优秀的现场讲座以及外出学习, 增强体育教师对“走班制”教学理解, 向创新型体育教师迈进。同时, 积极邀请各省、市开展“走班制”教学比较成功的教学专家到校进行培训体育教师。注重体育教师教学思路的转变, 加强体育教师专项教学专业技能, 同时要培养体育教师掌握除自己专项外的第二专项技能的形成, 解决目前专项体育教师欠缺的现状。

2.2 提高体育教师的教学理念和教学能力

“走班制”教学对体育老师提出了更高的要求, 教学理念及教学能力的转变成为了当前体育老师需要重点关注的问题。“走班制”教学的实施要求体育老师必须要有扎实的理论基础还要有丰富的教学能力以及较强的专业技能, 如体育老师擅长篮球, 同样也需要掌握乒乓球、羽毛球、田径的技术动作。但就当前很多学校大部分的体育老师无法达到此要求, 为此学校要不断更新前沿的教学理念, 也可借助互联网搜集和整理实施“走班制”比较成功的教学实例, 鼓励老师参与各种各样的技能培训以及阅读相关的书籍来提升自身的教学理念, 进而高效的指导学生技术动作; 同时学校多开展一些教研活动, 为体育老师提供交流的平台, 在交流中相互进步, 在进步中交流。体育教师也要意识到“走班制”教学能力的重要性, 在课下加强自我总结及相互交流学习和组织教研会讨论, 努力创新, 提高教师自身的“走班制”教学的能力和科研能力。

2.3 整合资源, 改善物资条件

在教学中, 要想学好某项运动技能, 实现熟练掌握一项运动技能的目的, 必须要有充足的场地和物质基础。由于“走班制”体育教学开展的项目多, 需要的场地数量也较多, 这就需要学校扩充现有的场地并充分利用, 做好各区域的合理规划, 必要时可以通过护栏将现有场地划分好, 互不干预, 解决场地资源不足。加强现有场地的维护, 以提高使用年限。根据学校的情况, 发挥体育教师的创造性, 因地制宜改造现有的场地, 提高场地器材的使用率。合理开发和利用体育器材, 比如栏架可用训练下肢力量的训练, 也可以用来足球射门技术的教学训练以及足球素质的障碍练习等。发挥学生对体育与健康课程的创造精神, 解决教学困难和增强学生的学习兴致, 为体育“走班制”教学的实施创造一定的条件。

2.4 引导学生正确选择项目

学生选择运动项目相对集中是正常现象。学校应该引导学生根据自身的特征进行选择项目, 有针对性地选择。同时在进行选课前, 体育教师应提前调查学生的兴趣, 根据调查结果, 对无人选择的项目进行多媒体比赛视频和海报进行宣传, 引导学生正确选择, 端正学生的选择态度, 选择有利于自身的体育运动, 养成长期运动的习惯。

例如, 对于体重偏大的学生建议选择耐力性项目, 视力、体能相对差的同学可选择小球类项目, 对于身体协调性好的学生可以选择体操类、舒展类、技巧类的项目等。体育教师也应该认识到, 大多数学生只有经过系统的学习, 使运动技术有了实质性的提高, 才会起到心情愉悦的效果, 从而激发学生对某项运动的兴趣和信心, 将运动上升到热爱的层面。

2.5 优化排课, 满足学生对技能的需求

如今是互联网发展迅速的时代, 学校体育教学可以借助于互联网短视频以及抖音APP等多方面宣传使学生更了解项目的技术, 激发学习技术的潜能和兴趣。学校结合选择不同项目的人数决定开班的数量, 重点是学生在选择时要根据自身对运动项目的兴趣划分为第一兴趣、第二兴趣、第三兴趣, 如果第一兴趣的运动项目选择人数很少, 很难拼够为一个班级时, 就要考虑其第二兴趣, 确保体育走班制教学的整体教学计划的完成, 同时也充分考虑到学生的兴趣, 尽量做到每个学生都能够参与到自己喜欢的运动项目中来学习技能。同年级高中生通过选课, 一部分学生第一兴趣选择中是足球, 选择结束后, 体育老师对学生进行分类, 根据学生运动能力划分成足球一班、二班, 水平相对平均的学生为一班,

学期结束以后,通过考试根据成绩重新分班,这样有利于体育老师教学,降低教学难度。

3 结语

运动兴趣与运动技能的培养不是短时间内能解决的,而是一个长期坚持的过程。在这个过程中,必须要突破传统体育教学模式的短板,打破教师在课堂教的多,学生自主练习时间少的局面,全面提高教师的能力,有针对性的开展教学教研活动,完善各个项目的考核方式,更全面高效地提高学生的体育能力,更好地完成新时代学校体育高

质量发展内在要求。“走班制”教学是为了破除传统体育教学弊端而产生的一种新教学模式。教学内容以及教学进度紧紧围绕学生,学生的主体地位得到充分体现,教学质量也随之得到提升。“走班制”教学为不同运动基础的学生给予不同教学方式使其能循序渐进的学习运动技能,并为体育课堂营造了积极活跃、参与度高的良好氛围,进一步提高学生的运动兴趣,并将体育锻炼融入到日常生活中,养成每天坚持锻炼的习惯。“走班制”教学旨在全面增强学生体质,促使学生掌握1~2项运动技能,增强学生终身体育锻炼的意识。

文/李生斌,马嵘(新疆师范大学,新疆乌鲁木齐 830054)

作者简介:李生斌,男,甘肃金昌人,新疆师范大学在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学研究;马嵘,女,新疆乌鲁木齐人,新疆师范大学教授,研究方向:课程教学论和运动促进健康研究。

参考文献:

- [1] 郎健,毛振明.论体育课程在大中小学的断裂与衔接[J].成都体育学院学报,2019,45(2):38-43
- [2] 毛振明.新中国70年的学校体育成就与新时代的发展方向[J].天津体育学院学报,2019,34(6):461-465.
- [3] 毛振明,杨多多.《“健康中国2030”规划纲要》与学校体育改革施策(一)——目标:青少年熟练掌握一项以上体育运动技能[J].武汉体育学院学报,2018,52(2):5-10.
- [4] 武彩军.高中体育课走班制教学实务研究[J].考试周刊,2018(63):125.
- [5] 国务院.《学校体育工作条例》[Z].2012.
- [6] 刘艳.高中体育教师专业素养存在的问题及提升策略[J].甘肃教育,2020(2):39.
- [7] 查萍,毛振明,李海燕.体育教师素养之绊与解决之策:对全面深化新时代体育教师队伍建设改革的建言(2)[J].首都体育学院学报,2018,30(5):428-431.
- [8] 赵建业.新高考改革背景下云南省M高中走班制的探索[D].昆明:云南师范大学,2020:10-32.
- [9] 杜红敏.普通高中走班制教学模式下教师自身建设探析[J].教育观察,2017(18):33-35.
- [10] 冯文全,吕瑞香.论分层走班制在课改中出现的问题及解决对策[J].中国教育学刊,2017(3):61-66.
- [11] 隋立国.对走班式分层教学的反思[J].当代教育科学,2004(23):26-27.
- [12] 刘玉芳.海南省高中体育与健康课程模块教学的实施瓶颈及路径抉择[D].海口:海南师范大学.2019:25-45.