高中体育与健康课"走班制"教学实践研究

福建省南安国光中学 李国显

摘要：伴随着教育改革的不断推进，社会对于人才的要求也不单单只是拥有良好的品德及充分的知识储备。对于学生而言，体育学科能够健全其自身的体魄，因此体育学科在综合学科中也占据着重要的地位，对于高中阶段的体育教学来讲，教师要注重利用多样化的教学方式来促进教学质量，“走班制”作为一种新兴的教学方式可以满足学生对于体育项目的需求，而且在一定程度上还能够提升学生的学习热情，因此教师要在日常教学中不断实践，探究“走班制”在实际体育教学中的应用。

关键词：高中体育；“走班制”；教学实践

引言：近些年新课程改革的不断推进，对于体育学科而言，主要的教学目的不能只单单围绕着让学生练习体育项目，而是要通过应用教学方式多方面提升学生的学习热情从而提升教学效果。对于任何科目的教学而言，学生的主观能动性永远都是教学的根本，只有学生愿意参与到课堂之中，教学效果才能达到最优化，因此教师可以利用“走班制”来调动学生的积极兴趣，让学生积极参与到课堂之中，从而提高体育教学的整体水平。

一、高中阶段体育教学中运用“走班制”的优势

传统的体育教学往往都是教师先带领学生进行热身，之后引导学生进行体育项目的训练，整个过程大多是枯燥无味的，学生都是机械的进行练习，整个过程是被动的，因此也就达不到很好的教育效果。而运用“走班制”的教学方式则能够让班级内学生从自己的兴趣及能力出发，让其选择自己喜欢的体育项目。在传统的体育课堂中，教师通过随堂测试来检验学生的体育水平，但忽略了每个学生的体育水平及擅长的体育项目都是不同的，利用“走班制”的教学模式，教师可以将不同的体育项目划分为不同的小组。并划分不同的难度等级让学生自行选择自己所擅长的项目，根据自己自身的体育水平加入不同的小组，这样不仅能够使学生打消对于体育学习的顾虑与抵触，而且能够让学生展示自己的运动成果，兴趣永远都是学生进步的指引力量，因此教师在日常教学中要注重将兴趣赋予课程，将“走班制”融入日常教学，将它的优势发挥到最大化。

二、"走班制"在高中体育与健康课的具体教学实践

（一）划分层次 培养兴趣

对于过往的体育教学而言，教师只注重教学任务所要求的体育项目的教学，在讲解完体育项目后就让学生单独练习，对于不同的学生而言，他们所热衷的体育项目也是不同的，而教师却不能够从学生的兴趣与需求出发。盲目的让学生进行体育项目的练习，因此，学生无法带着兴趣去进行体育项目的练习。因此在整个练习过程中，学生也不与其他同学进行沟通交流，在遇到不懂的动作也不愿意去询问老师，这样只会导致学生越来越觉得体育练习枯燥乏味，从而逐渐对体育提不起兴趣。从另一个方面讲，每一个学生对于不同体育项目的接受程度也是不同的。有些学生体育素质较好，有些学生体育素质较差。但是大部分教师却以同样的标准去要求不同的学生，这样只会给那些体育素质较差的学生增添烦恼，久而久之，学生不仅无法很好地完成学习任务，而且还会对日常的体育训练产生恐惧心理，这样是无法让学生通过体育训练来提升自身素质的。因此教师在日常教学中，可以将不同的体育项目划分为不同的组别，让学生按照自身的兴趣进行体育项目的选择，并根据学生的不同水平划分组别，让每个组内的学生水平都是均衡的，在进行学习任务的安排时，教师可以按照小组的不同水平来划分标准。从而在最大限度上满足班级学生对于体育学科的学习需求。

例如在进行实际教学时，教师在完成教材所要求的基础体育动作的教学之后。可以将不同的体育项目划分为不同的小组：如体操组、乒乓球组、羽毛球组、田径组、体育舞蹈组等，让学生从自己的兴趣出发，自行进行体育项目的选择。兴趣永远是学生最好的教师，学生只有对体育项目有兴趣才会更热衷于进行练习，并沉浸在训练之中。从而不仅可以使自己的身体素质得到提升，也能够在一定程度上增加自身对于练习体育项目的自信心。其次，要是也要从学生的自身体育能力出发，教师可以化为A、B、C三个不同的层次，A组的要求较高，C组的要求较低，让学生根据自身的能力自行选择小组，从而在最大程度上降低学生对于练习体育项目的抵触心理，更为主动地参与到体育项目的练习之中。

（二）培养意识 全面发展

高中阶段的体育与健康教学，不仅仅是要让学生完成体育项目的训练，更要培养学生的对于体育锻炼的意识，通过将“走班制”融入日常的体育与健康教学，能够让学生从兴趣出发，让学生带着动机去进行体育运动，而不是迫于教师的要求，被动的去进行体育运动。对于高中阶段而言，学生的大部分精力都放在了文化课的学习上，压力较大，如果体育的教学再不注重方法，只会给学生徒增压力，还会在一定程度上打击学生的体育积极性，降低学生的体育锻炼意识，而通过将“走班制”融入教学，能够增加学生对体育训练的主观能动性，营造一个轻松且向上的训练氛围，教师在整个教学过程中不再是课堂主导者的形象，而是一个引导者的形象。引导学生自主的进行体育项目的练习，并积极与班级内其他学生进行沟通与讨论，共同探究体育项目的练习技巧，教师还可组织竞赛，让学生自己进行讨论并合作进行比赛，可以让学生明白体育项目不仅仅只有蛮力就可以的，还需要智慧及团队的协作，从而让学生明白团队协作的重要性，从而进一步培养学生的协作意识。

三、结束语

通过将“走班制”的教学模式融入日常的体育教学，让学生在潜移默化中不断提升自身对于体育学习的积极性，还能够在一定程度提升体育锻炼意识及协作意识，因此教师要注重日常教学中“走班制”模式的融入，从而提升实际教学水准。

参考文献

[1]张开华.核心素养背景下高中体育与健康课走班制教学研究[J].青少年体育,2019(10):58-59.

[2]张剑锋.刍议体育与健康课“走班制”教学问题对策[J].当代体育科技,2019,9(29):114-115.

[3]何昌龙.高中体育与健康走班制选项教学及其管理的实践研究[J].新课程(下),2019(01):16.