

“双减”政策背景下学校体育工作研究

乌云其其格

(新疆博乐市第六中学)

摘要: 体育是强身健体的重要课程, 随着“双减”政策的落实, 中小学体育教学水平也有了很大进步。“双减”政策和《“十四五”体育发展规划》的相继出台, 既为学校体育教学工作的发展带来契机, 更为体育融入“双减”政策背景下的教学创造了有利条件。基于此, 本文主要对“双减”政策背景下学校体育工作进行探索研究, 以供相关教育者参考。

关键词: “双减”政策; 学校; 体育工作

Research on School Physical Education Work under the Background of “Double Reduction” Policy

Qi-Qige Wuyun

Xinjiang Bole No. 6 Middle School 833400

Abstract: Physical education is an important course for physical fitness. With the implementation of the “double reduction” policy, the level of physical education teaching in primary and secondary schools has also made great progress. The introduction of the “double reduction” policy and the “Fourteenth Five Year Plan” for the Development of Physical Education has not only brought opportunities for the development of school physical education teaching, but also created favorable conditions for the integration of physical education into the teaching under the “double reduction” policy. Based on this, this paper mainly explores and studies the school physical education work under the background of the “double reduction” policy for the reference of relevant educators.

Key words: “double reduction” policy; school; Sports work

引言

中小学体育教学的实施, 应以培养中小學生身体素质健康为目标, 使学生能够积极参与到体育运动中, 可通过对其开展体育知识的教学及身体的锻炼, 促进中小學生体质的健康发展。在当前的体育教学中, 教学方法的应用还需进行改善, 为了满足教学的需求, 应结合中小學生特点来合理设计体育教学内容及形式, 使体育教学的实施带来良好的效果, 为中小學生的健康成长打下坚实的基础, 进而促进我国体育教育的全面发展。

1 中小学体育教学存在的问题

1.1 教学理念相对落后

新时代教学理念是“以人为本”, “以人为本”的内涵是分层教学, 然而大部分中小学体育教学中的分层教学落实得比较差, 基本上以传统的教学模式为主, 故而学生的多元学习需求得不到满足, 他们的体育学习兴趣较低。以足球教学为例, 因为没有考虑到不同人群的区别, 在教学上不具有差异性, 导致女生及个别体质差的男生的参与度低。

1.2 安全、监管机制短缺, 有效的评价与监管体系尚未形成

在长期的应试教育背景下, 学校体育中相关青少年参加体育活动的安全、监管管理机制还不够健全完善, 很难提高相关人员和部门开展青少年体育活动的积极性。特别是目前还缺乏对学校体育中发生的安全事故的法律保护机制, 很多学校在开展课外体育活动时担心产生意外风险等因素, 从而增加了教育决策者在解决学校体育中发生的安全、风险等问题时的管理负担。

缺乏对学生校外体育运动参与的监测与评价。近年来, 伴随体育运动产业变革的逐渐深入, 青少年体育教学市场发展迎来良好发

展契机。社会上体育培训行业发展迅速, 但是存在监管主体缺位、管理有空白、多头管理、企业负担比较重等其他情况。体育培训作为非学科类培训, 也变成部分学科类培训机构组织转变的主要方向, 也受到社会资本的“追捧”, 同时也会产生“应试体育”等新的内卷问题。

1.3 体育课程内容形式较为单一

在传统体育课程中, 主要为跑步及自由活动, 男生多组织篮球及足球等活动, 女生组织跳绳及踢毽子等活动, 在学校自身的条件及教学因素方面的因素影响下, 课程形式比较单一化, 这使中小學生对体育运动的认识也具有局限性, 一些中小學生认为体育课是玩耍, 甚至觉得体育课不重要, 这使中小學生缺乏正确的运动意识, 无法培养中小學生良好的习惯。

1.4 中小学体育教学被边缘化

体育教学是提升中小學生体质的关键课程。受传统应试理念的影响, 中小学教学活动重智育、轻体育的现象比较严重, 为在考试中脱颖而出, 相当一部分中小學生不得不将文化课学习放在首要位置, 利用课余时间积极地提升自身的文化知识水平, 忽视体育教学。另外, 信息化时代中小學生沉迷于电子设备, 在一定程度上忽视了体育活动。这些导致了中小学体育教学被边缘化。

2 “双减”政策背景下学校体育工作策略

2.1 优化体育教学内容, 满足学生个性需求

体育教学内容是体育教学过程中教与学的重要载体, 对于实现体育教学目标具有重要影响。有研究指出, 我国中小学体育教学内容普遍存在竞技化倾向严重、基础知识讲授不足、低层次重复、不同学段之间脱节等问题, 导致出现“吃不了”和“吃不饱”现象。

《指导纲要》明确提出：重点教会学生健康知识、基本运动技能和专项运动技能。因此，在“双减”政策下，必须加快优化中小学体育教学内容，一方面要强化体育教学内容的多样性、趣味性和自主性，消除教学中长期存在的繁（项目繁多）、浅（蜻蜓点水）、偏（缺乏系统）、断（学段脱节）现象，满足学生的个性化体育学习需求，最大限度地为学生体育爱好与体育特长培养提供自主选择平台；另一方面要注重不同学段体育教学内容的衔接与进阶，体育健康知识与基本运动技能应在所有中小学校广泛开展，专项运动技能作为必修选学内容应在中小学校结合实际选择性开展，通过组织开展逻辑清晰、系统连贯的结构化内容体系教学，全面提升学生的体育能力。

2.2 积极培养学生健康向上的体育精神

教师必须结合体育项目特点来有效培养中小学生的体育精神。足球课、篮球课、排球课主要是同学间配合，需要都有良好的合作意识以及战术思想。为了让学生掌握战术思想，教师可以将经典体育比赛融入进来，让学生在欣赏和观察，学习如何有效防守和进攻，队长需要有鼓舞士气、安慰队友的能力。鉴于信息化教学成为主流，体育教师在讲体育项目规则时，可以融入示意图，或者利用动画演示。体育教师在教学过程中需要带领学生编创体育口号，利用口号来激发体育精神。另外，体育精神彰显了体育活动的公平、公正、公开性，需要教师在班内比赛，班间赛当中能够科学评判，杜绝误判行为，这样才能培养出学生正确的竞争意识。

2.3 依据季节变化调整，增强体育活动实效

大多数地区都会经历一年四个季节的变化，在春季时气候都是比较温和，而夏季则比较炎热，冬季相对而言比较干燥。如果说，教师选择在酷暑的季节让学生展开激烈运动，很有可能因为出现中暑的情况而影响到学生的健康。所以，对于不同的季节往往需要教师来设计不同的中小学体育大课间活动形式。这样设计不仅能够有效丰富运动的形式，还能够帮助学生缓解学习所带来的疲劳感，进一步提高大课间活动的实效性。

例如，当教师在为学生设计中小学体育大课间活动时，可以有意识地依据四个季节所具备的不同特征，为学生设计不同的体育运动形式。例如，春天这一季节温度相对来说比较温和，空气质量也非常好，在此阶段教师可以为学生设计花式跑操、花样跳绳等一些体育运动的形式，以此来促进学生的身体素质获得良好的发展。又例如，在夏天时，教师便可以为设计一些需要运用道具来展开的趣味练习，为学生设计合适的运动量，从而确保学生在运动的过程中可以保持身体健康。在秋天时，教师便可以为设计健美操、啦啦操、民族特色操等一些自编创新的形式，从而促使学生得到全方位的运动锻炼。在冬天，教师便可以尝试去设计持续性长跑这一类型的运动形式，并且能够适当增强学生在运动过程中的强度，从而进一步提高运动的能力。当教师在依据季节的变化完成中小学体育大课间活动形式的设计之后，学生就能够不断去变换自己需要进行练习的项目，不仅能够有效增强学生的体质，还可以提高学生运动的积极性及主动性。事实证明，季节的变化为教师开展中小学体育大课间活动的设计提供了正确方向。因此，在实际开展的过程中，教师需要有意识地结合季节的变化为学生设计不同的体育运动形式，从而真正满足学生的不同需求，提高体育运动的质量与效率。

2.4 充分利用现代化技术开展教学

在信息化发展背景下，互联网技术应用范围逐渐扩大，可将其运用在体育教学之中，使教学的空间得到扩展，使教学的优势充分体现出来，比如，教师可利用计步软件等来对中小学生的运动情况进行分析，并且给中小学生布置运动作业，使中小学生能够以网络形式进行反馈。通过对运动的技术支持，可使中小学生对其更加感兴趣，并且使中小学生形成良好的运动习惯，为中小学生的运动带来有效的帮助。在中小学生的身体素质健康发展目标实施下，教师应改变中小学生的错误观念，使其更加重视体育运动，并且在运动中形成适合自己的方式，经过教学方式的创新，可利用技术优势来更好地了解中小学生的身体及运动情况。在现代化技术的支持下，教师可利用多种技术来对中小学生的运动情况详细分析，了解中小学生的实际情况，便于对教学计划进行改善，使教学发挥出更好的作用。可将中小学生的身体素质发展作为导向，对教学模式不断优化，实现人性化教学，让中小学生在体育教学的引导下得到全面的锻炼，可使其身体素质能力全面提升，进而使中小学生的身体素质发展获得有效的支持。

2.5 培养学生的合作意识

同时，体育学习有助于培养学生理性地对待挫折，树立正确的人生观。体育游戏对学生来说也是一个重要的社交平台，通过进行合作的体育游戏方式，在紧张的课业压力下，学生能够与同龄人一起进行体育锻炼，有助于学生构建良好的人际关系与合作意识。例如，在进行“崇尚公平竞争的体育精神”的教学中，教师可以通过“龙卷风跑”的游戏方式让学生进行体育运动，游戏以分组的形式进行，每个小组由4-5名学生组成。每个小组的学生在比赛场地的起跑线后集体站立，在听到教师口令后，各小组学生横排站立，共同拿着一个长杆放在腹前，准备比赛。在听到指令后，各小组学生开始共同拿着长杆奔跑，跑到中间的标志物时，按逆时针方向做集体绕杆的动作，形似旋风，在经过标志物后继续向前跑，跑到第二个标志物，按顺时针方向做绕杆动作，绕过标志物之后向回跑，途中集体再跳过一个障碍物。在小组都跑完后，游戏结束，以每个小组结束时间的长短决定胜负。通过这种游戏形式的教学手段，能够让学生提高快速跑的能力和心肺耐力，培养学生正确的比赛精神，提高学生的团队凝聚力和合作意识。

结语

综上所述，在设计中小学体育大课间活动时，教师应该结合体育运动的相关内容以及学生的具体学习兴趣，积极拓展体育运动方法，为学生提供合理、有效的指导，从而真正发挥大课间体育活动的价值，提升体育实效性。

参考文献：

- [1]侯广斌. 中小学体育课程改革过程中存在的制约因素的探讨[J]. 北京体育大学学报, 2020(11): 1546-1548.
- [2]方程. 青少年“三位一体”体育健康教育模式研究——基于西安市的调查[J]. 成都体育学院学报, 2020, 39(5): 37-43.
- [3]孔庆波, 熊禄全. 城市社区与学校体育场馆资源的共生发展研究[J]. 首都体育学院学报, 2020, 27(1): 38-42.
- [4]于素梅. 中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J]. 体育科学, 2020(7).