

# “双减”背景下足球教学作业设计与实施研究

林景豪

广州市真光中学金道学校 广东广州 510370

**摘要:** 随着“双减”政策的深入实施,减轻学生过重作业负担、提升学校教育教学质量成为教育领域的重要任务。足球作为一项广受欢迎的体育运动,不仅能够锻炼学生的身体素质,还能培养他们的团队精神、意志品质和竞技能力。因此在“双减”背景下,如何科学合理地设计与实施足球教学作业,成为体育教学改革的重要课题。本研究旨在通过深入分析当前足球教学作业的现状与问题,探索符合“双减”精神的足球教学作业设计与实施路径,为促进学生全面发展提供有力支持。

**关键词:** 初中体育; 足球; 作业设计

本文在“双减”政策背景下,深入探讨了小学及初中足球教学作业的设计与实施策略。通过分析当前足球教学作业的现状与问题,结合学生身心发展的特点,提出了基于兴趣导向、多元化教学、竞赛实践及家校合作的作业设计思路。通过实证研究,验证了这些策略在提高学生学习兴趣、增强身体素质、培养团队合作精神和竞技能力方面的有效性,为“双减”政策下足球教学的改革与发展提供了参考。

## 1. 当前足球教学作业的现状与问题

### 1.1. 作业内容单一

在当前许多学校的足球教学体系中,作业内容普遍呈现出单一化的趋势。教师们往往侧重于基本的足球技能训练,如传球、射门、运球等基础动作的反复练习。虽然这些技能是足球运动的基础,但过度强调单一技能的训练,却忽视了对学生综合素质的培养。例如足球战术理解、团队协作、比赛阅读能力以及心理素质等方面的训练在作业中鲜有体现。这种单一化的作业内容不仅限制了学生全面发展的可能性,也难以激发学生对足球运动的深层次兴趣和探索欲,导致学生在长时间内面对相似的学习内容时容易产生乏味感,影响学习效果和积极性。

### 1.2. 作业形式枯燥

传统的足球教学作业形式往往缺乏创新和变化,主要以重复性训练为主。学生们被要求在规定的时间内完成一定数量的传球、射门等动作练习,这种机械式的训练方式虽然能够帮助学生巩固技能,但长期以往,学生会感到枯燥乏味,难以保持持久的热情和动力。缺乏趣味性和挑战

性的作业形式也无法满足学生多样化的学习需求,限制了他们想象力和创造力的发挥。因此,如何打破传统作业形式的束缚,引入更多元化、趣味化的作业形式,成为当前足球教学亟待解决的问题之一。

### 1.3. 负担过重

部分学校在布置足球教学作业时,存在忽视学生实际情况和承受能力的问题。一方面作业量可能过大,超出了学生正常的学习时间和身体承受能力范围,导致学生为了完成作业而牺牲休息和娱乐时间,影响身心健康。另一方面作业难度可能设置得过高,超出了学生的现有水平,导致学生难以完成任务,产生挫败感和焦虑情绪。这种负担过重的作业不仅无法达到预期的教学效果,反而可能对学生产生负面影响,降低他们对足球运动的兴趣和参与度。因此在布置足球教学作业时,学校应充分考虑学生的实际情况和承受能力,合理安排作业量和难度,确保学生能够在轻松愉快的氛围中学习和成长。

## 2. “双减”背景下足球教学作业设计原则

### 2.1. 兴趣导向

在“双减”政策的指引下,足球教学作业的设计应始终围绕学生的兴趣展开。兴趣是学生学习的最大动力,因此,作业内容应富有趣味性和挑战性,以激发学生的学习兴趣 and 积极性。教师可以设计一些与现实生活场景相结合的足球任务,如模拟世界杯比赛、城市足球挑战赛等,让学生在完成作业的过程中感受到足球运动的魅力和乐趣。同时还可以通过引入趣味性的足球游戏、视频分析等元素,使作业形式更加多样化,提高学生的参与度和学习效果。

## 2.2. 多元化教学

为了实现学生的全面发展,足球教学作业的设计应体现多元化教学的原则。教师应结合学生的身心特点和学习需求,采用多种教学方法和手段,如情境教学、游戏化教学、翻转课堂等,以丰富作业形式和内容。通过情境教学,教师可以创设贴近学生生活的足球场景,让学生在模拟真实的情境中学习和掌握足球技能;通过游戏化教学,教师可以将足球训练融入游戏中,使学生在游戏中锻炼技能、培养团队合作精神;通过翻转课堂,教师可以让学生在课前通过视频、资料等自主学习足球知识,课堂上则进行实战演练和答疑解惑,提高教学效率。

## 2.3. 竞赛实践

“双减”政策强调减轻学生过重课业负担的同时,也注重提升学生的实践能力和竞技水平。因此,在足球教学作业的设计中,应充分融入竞赛实践的元素。教师可以定期组织足球比赛、挑战赛等实践活动,让学生在比赛中锻炼技能、提升竞技能力,并培养团队合作精神和竞争意识。还可以设置一些具有挑战性的任务或项目,如校园足球联赛、区域足球交流赛等,鼓励学生积极参与并争取优异成绩。通过这些实践活动,不仅可以提高学生的足球水平,还可以培养他们的竞争意识和团队协作能力。

## 2.4. 家校合作

家校合作是促进学生全面发展的重要途径之一。在足球教学作业的设计与实施过程中,教师应积极加强与家长的沟通与合作。通过家长会、微信群等方式及时向家长反馈学生的学习情况和进步情况,鼓励家长参与孩子的足球学习和训练过程。家长可以协助孩子完成家庭作业、监督孩子的训练计划执行情况、提供必要的支持和帮助等。同时教师还可以邀请家长参与学校的足球活动或比赛观赛等活动,增强家长对足球运动的了解和认识,促进家校之间的良性互动和合作。这种家校合作的方式有助于形成教育合力,共同推动学生的全面发展。

## 3. “双减”背景下足球教学作业设计与实施策略

### 3.1. 设计趣味化作业

在趣味化作业的设计上,我们可以进一步细化与拓展。比如“足球故事创作”作业,除了传统的短篇故事和漫画形式外,还可以鼓励学生尝试编写剧本并拍摄成短视频,利用现代科技手段展现他们的足球梦想和创意。学校可以

设立“足球创意工坊”,提供必要的设备和指导,让学生亲手制作足球相关的动画、微电影或音频故事,这样不仅能激发学生的创造力,还能培养他们的多媒体制作技能。对于“足球趣味游戏设计”,可以引入STEM(科学、技术、工程和数学)教育理念,让学生在设计游戏时融入物理原理、编程知识等,如设计一款基于物理引擎的足球模拟游戏,或利用编程软件制作简单的足球比赛模拟器。这样的作业不仅能让学生在游戏中学习足球技能,还能促进跨学科知识的融合与应用。

### 3.2. 分层次教学的个性化实施

在分层次教学的个性化实施过程中,教师需要采取一系列精细化的策略,并充分利用现代科技手段,以确保每位学生都能获得量身定制的学习体验。教师应在日常训练中细致观察每位学生的技术表现、身体素质、反应速度以及战术理解能力,同时结合定期的体能测试、技能测试和心理评估,形成对学生足球能力的全方位认识。这些评估不仅关注学生的当前水平,还着眼于他们的潜力和发展方向。基于这些评估结果,教师可以为每位学生设计个性化的训练计划,对于技术型学生,训练计划可能侧重于高级控球技巧、快速变向、精准射门等方面的强化训练,同时引入专业视频分析软件,让学生通过观看自己的动作回放,发现不足并进行针对性改进。对于战术型学生,训练则更多聚焦于比赛策略分析、场上决策能力、团队沟通与配合等方面的培养,通过模拟比赛、角色扮演等实战演练,提升他们的战术素养和领导能力。

利用大数据和人工智能技术是实现个性化教学的重要手段,学校可以建立学生足球训练数据库,记录学生的训练数据、比赛表现、体能指标等信息,并运用数据分析工具进行深度挖掘。这些数据不仅可以帮助教师快速了解学生的学习进展和存在的问题,还能预测学生的发展趋势,为制定更为精准的训练计划提供依据。同时,通过智能穿戴设备、运动捕捉系统等高科技手段,实时收集学生的运动数据,如心率、速度、加速度等,为教师提供即时反馈,便于及时调整训练强度和方式。

### 3.3. 小组合作学习的深度互动

小组合作学习在足球教学中不仅是技能提升的平台,更是学生综合素质培养的沃土。为了进一步增强其互动性和实效性,我们可以从多个维度深化这一教学模式。可以

利用钉钉、腾讯会议等在线协作平台,打破物理空间的限制,实现跨班级、跨年级甚至跨校区的合作学习。学生们可以在这些平台上进行远程战术研讨,分享最新的足球视频资料,进行战术模拟和在线对抗赛。这种线上交流不仅丰富了学习资源,还让学生们能够接触到更广泛的足球文化和理念,激发他们的创新思维和批判性思考。

除了传统的足球知识竞赛和技能挑战赛外,还可以引入更多富有创意和挑战性的活动。比如,“足球创意视频制作大赛”,鼓励学生小组围绕足球主题创作短视频,展示他们的足球故事、技巧展示或战术解析。这样的活动不仅能够锻炼学生的创意表达能力,还能加深他们对足球的理解和热爱。另外,“足球策略解谜游戏”也是一个不错的选择,通过设计一系列与足球比赛相关的谜题和难题,让学生在解谜过程中锻炼战术思维和团队协作能力。在小组合作中,固定的角色分配可能会限制学生的全面发展。因此,教师应鼓励小组内部进行定期的角色轮换,让每个学生都有机会担任不同的角色,如队长、战术分析师、技术支持等。通过角色轮换,学生们能够更全面地了解团队运作的各个环节,培养自己的领导力和团队协作能力。同时小组内部应建立明确的责任分配机制,确保每个成员都能承担起自己的责任,为团队的共同目标而努力。

### 3.4. 多样化竞赛活动的全面覆盖

在推动足球教育的深入发展中,组织多样化竞赛活动不仅是检验教学成果的重要方式,更是激发学生热情、拓宽视野、促进全面发展的关键途径。为了实现全面覆盖与深度参与,我们需要从多个维度创新竞赛活动形式,提升活动的吸引力和实效性。传统的足球联赛和挑战赛固然重要,但它们的单一性可能限制了部分学生的兴趣。因此,我们可以引入足球文化节这一综合性活动,通过足球电影放映、足球文化展览、足球音乐表演等形式,让学生全方位感受足球的魅力。同时足球摄影比赛、足球海报设计赛等创意类活动,则能激发学生的创造力和艺术潜能,让他们在镜头后和画布上展现对足球的热爱。此外,足球知识讲座和研讨会也是不可或缺的,它们能为学生提供深入了解足球规则、战术、历史等知识的机会,提升其专业素养。VR和AR技术的引入,为足球竞赛活动带来了全新的可能。通过虚拟现实技术,学生可以身临其境地参与国际级比赛,与全球顶尖球员同场竞技;通过增强现实技术,则可以在

现实世界中叠加足球比赛元素,如虚拟射门挑战、足球轨迹追踪等,让比赛更加生动有趣。这些技术的应用不仅提高了学生的参与度和体验感,还让他们感受到了科技与体育的完美结合。学校应积极与社区、足球俱乐部等建立紧密的合作关系,共同举办各类足球竞赛活动。这样不仅可以为学生提供参与高水平比赛和训练的机会,还能促进校内外足球文化的交流与融合。同时,通过校际联赛、友谊赛等形式,学生可以与其他学校的优秀球员切磋技艺,提升竞技水平;而邀请专业足球教练或退役球员来校指导,则能为学生提供更专业的指导和建议,助力他们的足球梦想。在组织竞赛活动时,我们应确保每位学生都有平等参与的机会,不因技术水平、性别、身体条件等因素而受到限制。通过设立不同级别的比赛、提供个性化的训练指导等方式,我们可以帮助每位学生找到适合自己的舞台,让他们在竞赛中展现自我、实现价值。

**结语:**在“双减”政策这一时代大背景下,教育领域的每一次创新与调整都承载着对学生全面发展的深切关怀与期望。足球教学作业作为体育教育改革的重要一环,其科学设计与有效实施,不仅是对学生身体素质提升的直接响应,更是对他们团队合作精神、竞技能力乃至综合素质培养的深远布局。

展望未来,我们将以更加饱满的热情和坚定的决心,继续深化足球教学作业的研究与实践。我们将不断探索适应学生个性化需求的教学方法,利用现代科技手段提升教学效率与效果;我们将加强校内外合作,为学生搭建更广阔的竞赛与交流平台,让他们在实战中锻炼自我、超越自我;我们还将注重情感与价值观的引导,让学生在享受足球乐趣的同时,学会尊重对手、团结队友、勇于挑战,成为具有高尚品德和强烈社会责任感的新时代青年。

### 参考文献:

- [1] 张庆新,刘妮楠,孙卫华.初中足球实战比赛主题大单元教学方案的设计思路[J].体育教学,2022,42(1):28-30.
- [2] 梁博煜,黄以伦,彭晓.校园吉尼斯模式下初中足球家庭作业实施策略[J].体育师友,2020,43(2):63-65.
- [3] 刘浩.“双减”背景下西安市初中校园足球开展路径研究—基于AHP-SWOT战略分析[D].陕西:西安工业大学,2023.
- [4] 王建程.体育课外作业对初中生体育学科核心素养的影响[D].渤海大学,2022.