

# “双减”背景下体育课程的开展困境研究

杜应强 张 萍

齐齐哈尔大学 黑龙江齐齐哈尔 161006

**摘要:** 2021年7月24日,国务院印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)<sup>[1]</sup>。“双减”政策的出台,为学校体育课程的开展提供了实际时间。然而,如何充分利用这项政策机遇,促进学校体育课程的开展?本文以“双减”背景下学校体育课程的开展为研究对象,以促进学校体育课程的发展,提升学校体育课程质量为研究目的。此篇文章主要运用了文献资料法,对“双减”政策背景下的学校体育课程的开展进行了研究,围绕影响学校体育课程开展的因素进行了分析,对其局限性提出了问题并且给出了建议。

**关键词:** 体育课程; 体育课; 研究

## Research on the development dilemma of Physical Education Curriculum under the background of “double reduction”

Yingqiang Du, Ping Zhang

Qiqihar University, Qiqihar, Heilongjiang, 161006

**Abstract:** on July 24, 2021, the State Council issued the opinions on further reducing the burden of homework and off-school training of students in the compulsory education stage (hereinafter referred to as “double reduction”)<sup>[1]</sup>. The introduction of the “double reduction” policy has provided practical time for the development of school physical education curriculum. However, how to make full use of this policy opportunity to promote the development of school physical education curriculum? This paper takes the development of school physical education curriculum under the background of “double reduction” as the research object, and aims at promoting the development of school physical education curriculum and improving the quality of school physical education curriculum. This article mainly uses the literature method to study the development of school physical education curriculum under the background of the “double reduction” policy, analyzes the factors affecting the development of school physical education curriculum, puts forward problems and gives suggestions on its limitations.

**Keywords:** physical education curriculum; PEclass; Research

### 一、“双减”政策的内涵

“双减”政策的实施不仅仅是为中小学生减轻负担,其更深层次的原因是对基础教育的一次具有重要意义的改革。“双减”政策的提出是国家对基础教育的进行改革,旨在促进教育的高质量发展,其终极目的就是为了促进中小学生全面发展和健康成长。此政策开篇书写:“坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,

全面贯彻党的教育方针<sup>[2]</sup>,落实立德树人的根本任务,着眼于建设高质量教育体系,强化学校教育的主阵地作用,深化校外培训机构治理,坚决防止侵害群众利益的行为,构建教育良好的生态,有效缓解家长们的焦虑情绪,促进学生的全面发展和健康成长。<sup>[3]</sup>”由此可以看出“双减”政策的深刻内涵。

### 二、体育课程开展的困境

#### 1、学校体育地位不高

老生常谈的一个问题,学校对于体育课程的开展不给予高度重视、“体育无用论”、“分数论英雄”。在高考的大背景下,我们的应试教育考什么,我们学校就会什么,因为在高考的科目中没有体育学科,所以我们就不用去重视这个学科。这也就导致了大多数学校教育以文

**作者简介:** 杜应强(1997—),男,汉,山东泰安人,学历:硕士在读,单位:齐齐哈尔大学,单位邮编:161006,研究方向:体育教学。

**通讯作者简介:** 张萍(1981—),女,吉林白山人,副教授,硕士生导师,硕士,从事体育人文社会学研究。

化课学习为重, 忽视了体育课程对学生身心全面发展所起到的重要作用。加之学生在参与体育课程过程中, 容易受伤, 甚至会出现伤亡的情况, 所以大多数学校为了迎合家长, 把一些容易出现危险的体育项目进行了删减改造, 叫停了一些“苦”、“累”、“难”、“有危险”的体育项目, 同时还常常挤占体育课的时间去进行文化课学习, 而学校方面对此种现象却表示默认。在学校教育过程中, 学校培养的应是全面发展和健康成长的人。在应试教育背景下, 搞好文化课学习固然重要, 但学生学习的前提是要拥有一个健康的身体, 这样才能更好的去学习。

## 2、家长认可度不强

有一些家长的思想观念过于传统陈旧, 在“望子成龙, 望女成凤”的观念下各位家长认为体育课对于学生的前途发展没有作用, 认为学生只需要学好文化课就可以, 所以就对学生参与体育课程不予以支持。家长们在传统家庭教育背景下表现得功利心强, 唯分数论英雄, 他们不会去考虑体育锻炼对学生身心的全面发展所起到的重大作用。并且许多家长与学生缺乏对参与体育锻炼的正确的认识, 也就没有养成参与体育锻炼的良好生活习惯。家长们认为学生去上体育课就是在浪费自己的时间, 学生去上体育课就是在玩<sup>[4]</sup>。而且随着独生子女的日益增多, 一些家长对学生的人身安全非常重视, 因为学生在参与体育课程过程中容易出现损伤, 甚至会出现学生伤亡的意外情况, 这就使家长们更加不认可体育课, 视体育课为洪水猛兽。

## 3、学生对体育课程不感兴趣

传统的体育课程一般是由竞技体育转变而来的, 因此在体育课上课的时候, 体育教师按照竞技体育的训练方法和方式来给学生进行教学, 却忽略了学生主体对体育课程的迫切的需要, 虽然体育课程的设置顺应学生的身心发展的规律, 但体育教学内容单一枯燥缺乏改变忽视了学生们的兴趣爱好。并且学生们在体育课学习过程中只是被动的接受体育知识技能, 缺乏自主性, 没有积极主动的参与体育课程的兴趣。而且大多数学校的体育课程多为篮足排等传统体育项目, 体育课程项目单一, 不能与时俱进引入新的课程内容。从而导致了学生对体育科目不感兴趣, 直接的降低了学习体育课程的质量, 违背了设置体育课程的初衷。

## 4、体育教师执教能力不足

育运长期以来的体育教育实践, 形成了对体育教师教育能力认知偏差, 即体育教师应该是什么体动项目都会一点, 对每个项目都是“浅尝辄止”。以至于体育专业教师在运动项目的技能学习上不扎实, 整体水平不高。在进入中小学任教以后, 他们很难去适应“新课改”的要求, 因此就导致了体育课程的开展状况不太理想。同时还存在非体育教师去兼职体育课的现象, 有些学校还

存在着两三个体育教师负责一个年级体育课的现象。体育教师的执教能力参差不齐, 也是导致体育课程开展状况不理想的一个重要因素。

## 5、场地器材限制

学校体育课程的开展离不开场地器材的支撑, 场地器材的限制一直是困扰学校体育课程开展的问题之一。“巧妇难为无米之炊”, 体育课训练场地不够, 器材老旧缺失的问题不利于体育课程顺利开展。场地器材也限制了体育课程开展的项目种类, 能够开展的体育课程项目种类受到局限。体育课训练场地不足将会导致拥挤的情况, 一块小小的场地同时要让几个班的学生动起来, 学生们能原地做几个动作就不错了, 更不用说进行动作技能学习。器材缺失则会导致学生的学习内容和运动量大减少, 逐渐失去上体育课的兴趣。器材老旧则会对学生造成安全隐患, 使得学生产生畏惧心理。场地器材单一化会导致学生们只能参加一种体育锻炼, 时间一长学生们就会产生枯燥心理, 逐渐失去对参与体育课兴趣, 所以场地器材的限制也是限制体育课程开展的一个重要因素。

## 6、体育课程项目设置不合理

学校在体育课程项目设置上也存在学习项目设置过多的问题, 项目多意味着每个运动项目的学习时间就会变少。所以导致的结果就是一个运动项目刚刚学习了一点基础, 就换了另一个运动项目进行学习。学生们在学习运动项目上“浅尝辄止”就无异于“饮鸩止渴”, 真正让学生掌握的项目技能少之又少。学生们学习基础不牢靠, 他们所掌握的运动项目技能不够扎实, 就会出现“金玉其外败絮其内”的现象。学生们什么运动项目都会一点, 但是学的不够深入, 没有熟练的掌握这项运动技能。所以要改变这种体育课程项目的设置, 使学生真正学到学会运动技能, 体验到参与体育课程的乐趣。

## 三、“双减”政策下体育课程开展的建议

### 1、学校体育地位要提高

“双减”政策的落地表明了国家对素质教育的高度重视, 这是一次革命性的举措。学校应积极转变传统的学校体育观念, 要做到与时俱进。学校应该提高对体育学科的重视程度, 以及加强对体育课程的开发和利用<sup>[5]</sup>。切实落实体育课程培养方案及培养目标, 提高体育学科在各学科之间的密切联系。重视学校体育对我们的国家体育后备人才的培养所起到的重要作用, 将学校体育提到一个重要的位置上来, 真正的提高体育学科地位, 重视学生参与体育课程的对其所产生的作用。

### 2、转变思想观念, 助力全面发展

家长们应该转变自身已经陈旧的思想观念, 不要一直受到传统观念的束缚, 要重视孩子身心的全面发展和健康成长。父母是孩子的第一个老师, 家长们对孩子的

教育要有正确的认识<sup>[6]</sup>。在“新时代”中，孩子成才的平台有多种多样，父母要摒弃这种“唯分数论英雄”的传统的观念和思想，要正确的引导孩子长大成才。家长们要努力给孩子们营造良好的家庭环境氛围，做好孩子人生第一任教师<sup>[7]</sup>，帮助孩子积极适应学校与社会，助力孩子德智体美劳全面健康的发展，促进孩子健康快乐成长。

### 3、变被动为主动，“玩”中学

此“玩”非彼玩，这里指“游戏”。是把体育课程变成一个游戏的方式来让学生们积极主动的加入到体育课程的学习中来，让学生摆脱束缚，不为外物所累，肆意发挥自己的才能。在游戏中与规则和对手进行友好的较量，表现自己的聪明才智，积极提高自己的技能，期许在游戏中取得胜利，旨在不经意间培养学生的多种能力。通过培养学生学习的主动性，提高学生对参与体育课程的兴趣，从而达到提高体育课程质量，实现教学目标的效果。

### 4、一专多能，全面提升执教能力

“一项专精，多项全能”，应是体育教师所要拥有的能力。因此体育教师应该积极主动的通过“国培”等方式来提升自身的项目执教能力。在培训过程中，积极发现并积累新的教学创新点，消化吸收后将其融入自己的教学过程中去，然后去改变自己的教学模式，努力增添体育教学课程中学习的趣味性，激发学生们对参与体育课程的兴趣。也可通过参加教学比赛与教学交流，不断丰富自身的教学内容和方法。

### 5、化“腐朽”为神奇

学校应因地制宜，根据现有的场地器材开展适合学生身心全面发展的项目课程。可以开展简化版的球类项目，例如利用篮球场开展软式排球项目，将排球换成气球联系排球动作。也可开展身体素质类项目，例如将调高横杆换成橡皮筋或者是调跳绳，降低学生受伤风险等。依据学生现实情况，在结合一下学校的特色，开展体育课程工作。学校也要加大对体育经费的投入，更新、改善场地器材。合理安排学校体育场地的开放时间，给予学生参与体育锻炼的机会。除此之外，学校应该大力发展本校的优势体育项目，积极与其他学校开展交流活动，为学生参与体育锻炼营造良好的氛围。

### 6、“教会、勤练、常赛”

学校应按照“教会、勤练、常赛”的学校体育工作新要求下，改变原有的课程项目规划，重新制定校园体育课程的开展方式。针对新要求我们可以分为三步来进行重新规划：

(1)“教会”重点在一个会字上，会一项运动技能。要学会一项运动技能需要的时间应该是相当长的一段时间，这就要求学校与体育教师更要让学生深刻理解并熟练运用这项运动技能，提高基本技战术能力。

(2)“勤练”怎么练？这要求体育教师具有很强的专业知识与能力，指导学生如何进行体育锻炼并合理运用课余及课外时间符合学生身心发展水平的前提下进行锻炼，采用多种训练方式，如循环练习法、重复练习法等方式来强化学生心智，强健学生体魄。

(3)“常赛”怎么赛？这个比赛应该是以锻炼已掌握的运动技能为目标的比赛，然后过度到正规的比赛，也就是说一开始不可能是正规的比赛。所以这个比赛的形式和规则需要进行重新设计，但比赛章程规则一定要围绕学生的发展实际来制定，切勿超出学生所能承担的负荷强度。学校积极组织各班级联赛，既能加强各班级之间体育文化精神的传播，又可培养学生的上进心、坚韧不拔的精神。

根据这三步我们就可以针对课程项目设置过多的问题进行重新规划，制定合理的体育课程项目，切实让学生真正的掌握一项运动项目。

## 四、结束语

综上所述当下学校体育课程的开展还存在着学校体育地位不高、家长认可度不强、学生对体育课程不感兴趣、体育教师执教能力不足、场地器材限制、体育课程项目设置不合理的问题。“双减”政策的落地，为这些问题指明了解决的方向。通过提高学校体育地位、转变家长对体育课陈旧的思想观念、变被动体育为主动体育，“玩”中学、提高体育教师执教能力等方式来解决学校体育课程现存问题。只有让学生及体育教师、家长各方面的问题得到实质性的解决，双减政策才能够更有效地落实、更高质量、更高标准的实施，才能够回归教育的本质，让教育扎根。

## 参考文献：

- [1]刘复兴,董昕怡.实施“双减”政策的关键问题与需要处理好的矛盾关系[J/OL].新疆师范大学学报(哲学社会科学版):1-7[2021-12-13].<https://doi.org/10.14100/j.cnki.65-1039/g4.20211109.003>.
- [2]谢丽婷.大理四所高校思想政治理论课教学实效性调查研究[D].大理大学,2020.DOI:10.27811/d.cnki.gdixy.2020.000099.
- [3]贾林.涂鸦游戏减缓幼儿焦虑情绪应用研究[D].辽宁师范大学,2019.
- [4]田彤.济南大学学生体质与健康现状及对策研究[D].山东师范大学,2010.
- [5]李永莉.对中学体育教师运动技能现状调查及发展对策研究[D].上海师范大学,2017.
- [6]柴相礼.论中小学学生家庭教育的重要性[J].当代家庭教育,2019(18):19.
- [7]张雅.新时代大学生节俭观的培育研究[D].中北大学,2020.DOI:10.27470/d.cnki.ghbgc.2020.000739.