

# “双减”背景下小学体育课堂教学变革的实践研究

郑佳

吉林大学附属小学 130000

**摘要:** 随着双减政策的落实,小学体育教学重视度逐渐提升,但依然存在着一些问题,教师面临着严峻的教学挑战。创新小学体育教学是新时代教育发展的必然,教师要深刻意识创新体育教学的必要性,在实践教学过程中,教师要创新有效的教学策略,使体育课堂保持对学生的吸引力,为学生健康体魄和良好意志品质的形成提供保证。体育作为一门学科,有其独特的教学内容和教学方式。小学阶段是学生身体发育、锻炼能力及养成良好道德品质的重要时期。新课程改革对小学体育教学提出了更高的要求。本文旨在探讨“双减”背景下小学体育教学方法的创新,以应对当前小学体育教学领域的创新挑战。

**关键词:** 小学体育;教学方法;创新

## Practical Research on the Reform of Primary School Physical Education Classroom Teaching under the Background of “Double Reduction”

Zheng Jia

Jilin University Affiliated Primary School 130000

**Abstract:** With the implementation of the dual reduction policy, the importance of primary school physical education teaching has gradually increased, but there are still some problems that teachers face severe teaching challenges. Innovative primary school physical education teaching is an inevitable trend in the development of education in the new era. Teachers should have a deep awareness of the necessity of innovative physical education teaching. In the process of practical teaching, teachers should innovate effective teaching strategies to maintain the attractiveness of the physical education classroom to students, and provide guarantees for the formation of students' healthy physique and good willpower. As a discipline, physical education has its unique teaching content and methods. Primary school is an important period for students' physical development, exercise ability, and the cultivation of good moral qualities. The new curriculum reform has put forward higher requirements for primary school physical education teaching. This article aims to explore the innovation of primary school physical education teaching methods under the background of “double reduction”, in order to address the innovative challenges in the current field of primary school physical education teaching.

**Key words:** primary school physical education; Teaching methods; innovate

随着“双减”政策的落地生根,小学体育迎来新的发展契机,并对体育教学提出更高的要求,要确保教育质量,践行体育教学创新,打造高质量的体育课堂。在新的体育与健康课程标准中,明确提出了以健康为中心的指导思想,为小学体育教学提供了新的方向。在这一时代背景下,如何进行小学体育教学方法的创新成为当前体育教育研究的重要课题之一。本文立足于双减背景下,对小学体育教学创新进行了研究,指出了小学体育教学存在的问题,创新体育教学的必要性,阐述了创新小学体育教学的策略,以发挥小学体育育人作用。

### 一、小学体育教学存在的问题

#### (一) 体育教学观念落后

双减政策的落实,教师对小学体育的重视程度高于任何一个时代,并为学生创设了体育运动的平台。但仍然存在一些教学思维守旧的教师,机械化地开展体育教学,体育教学效果差,学生体能得不到提高。教师一味地讲解体育知识,对学生关注相对不足,忽视与学生间的沟通,缺少必要的指

导,同时,缺乏对教学内容的深入剖析意识,没有结合教学内容完善教学计划,直接套用其他教学板块开展教学,致使学生感受不到体育的趣味性,很难被吸引到体育学习中,甚至产生消极学习心理。

#### (二) 学科投入难以保障

体育不同于其他学科,表现出极强的实践性,要实现良好的体育教学效果,完善体育教学设施是基本的保障。在教学理念及经济条件的影响下,学校对改善教学条件和环境的重视程度不够,使学生得不到有效的体育训练。课程体系设置不完善,每周划分的体育课程规划时间不合理,同时,其他文化课教师随意占用有限的体育课,致使体育教学在时间得不到保证。学科投入得不到保证,教师没有机会实现教学创新,与小学体育教学改革相背离,学生身心疲惫,逐渐降低了对体育的期盼,小学生的意志品质很难得到有效的提高。

#### (三) 体育教学方法单一

时代在发展,教育在进步。小学体育教师肩负着神圣的育人使命,应该与时代教育发展共同进步,创设丰富多彩的

教学活动吸引学生,但一些体育教师缺乏对先进教学理念的认识,依然沿用背离学生发展的灌输体育教学方式。在实践体育教学过程中,采用千篇一律的教学内容,枯燥单一的运动方式,学生感受不到体育运动的乐趣,无法在内心深处喜欢体育运动,学生上体育变成一种形式化学习,长此下去,给学生造成心理负担,产生不良的体育运动情绪和行为,体育教学效率很难得到提高。

#### (四) 教学评价方式单一

小学生正处于迅速发展的重要阶段,具有很强的可塑性,在体育教学过程中,需要教师关注学生的言行举止,不断强化引导,帮助学生形成良好的运动习惯和精神品质。但是,一些学校往往表现出“成绩第一”教学理念,把更多的精力放在了应试科目上,体育处于被学校忽视的位置,教师缺失了完善体育评价方式的积极性,不能立足于学生的持续发展,进行科学的教学评价,致使教师看不到自身的教学问题,无法及时有效地调整教学方式,学生的学习和心理需求得不到满足。

## 二、双减政策下创新小学体育教学的策略

### (一) 转变传统教学观念,强化创新意识

小学教育是至关重要的教育组成部分,对学生的未来发展有着深远的影响,双减政策下,小学体育推动了学生素质的全面发展。教师要强化小学体育教学研究,掌握当前先进的体育教学理念,秉持创新教学思维,优化教学方式,丰富教学内容,以体现时代感的教学形式吸引学生,使学生在内心驱动下,主动完成教师布置的任务,乐于接受教师的指导和帮助,形成更加深刻的认知和理解,实现体育素养的培养。小学生不仅好胜心强,还满怀对新鲜事物的探索兴趣,但由于自身发展限制,很难在探索学习中保持长久地注意力,降低学习效率。身为新时代的体育教师,要走进学生的世界,深入理解学生行为,并保持对学生身心发展规律的尊重,始终坚持以学生发展为本,在教学内容、教师方式、教学策略等方面全面创新,打破以往教学内容枯燥化,教学模式单一化,教学手段固定化的教学现状,教师要关注学生在锻炼过程中的表现,给予学生及时引导和激励,使学生始终保持最佳的学习状态,产生学好体育强烈信心,感受学习体育的乐趣,形成良好的体育锻炼习惯。教师要主动走入学生的心里,与学生一起分享快乐,一起分担忧愁,并用自己专业职业素养和规范的言行举止感化学生,成为深受学生喜欢的体育教师,这样学生才主动参加体育学习,乐于体育学习,营造充满浓厚学习气息的体育课堂氛围。

(二) 创造轻松愉悦的授课环境,以缓解学生的心理压力  
把创新思维融入快乐体育,激活学生的主体意识。“双

减”政策的核心在于减轻学生的负担,旨在提高教育质量。在小学体育教学中,教师要根据不同年龄阶段学生的心理特点,运用适当的方法和策略进行有效的疏导、调节和控制。小学生作为感性的个体,其情绪、状态等容易受到周围环境的自发性和潜在性影响。因此,教师在教学中要注意营造轻松和谐的氛围。当课堂气氛变得沉闷、紧张、压抑时,学生不可避免地会承受一定程度的心理负担。因此,为了减轻学生的心理负担,鼓励他们全身心地投入体育课堂教学活动,教师应当采取相应的措施,营造充满愉悦和温馨氛围的课堂。一方面,教师要维护良好的师生关系,增强对教育工作的责任心和使命感。良好的师生关系可以拉近师生距离,有利于营造融洽的学习氛围。学生在课堂上的状态和表现受到师生关系的直接影响,如果学生对教师心存畏惧,那么他们在课堂上就会表现为“畏首畏尾”,难以发挥出真实水平,同时也会对学生的心理健康发展造成不利影响。教师应当拉近与学生的距离,建立亲密关系。良好的师生关系能够让学生感受到教师对他们的爱和信任,有利于培养其积极乐观的心态。例如,对于在运动中摔倒的学生,教师应该表达出真挚的关怀之情;对于学生提出的建议,教师应该认真倾听并采纳,从而构建起平等和谐的师生关系。另一方面,教师可运用各种道具及最先进的多媒体设备等,以达到高效、多样化的教学效果。体育教学离不开各种器械,体育教师应该善于利用这些工具来帮助学生学习,从而达到事半功倍的效果。

### (三) 采用有效地授课策略,提高课堂效率

#### 1. 分层教学法

不同学生的身体素质存在着明显的差异,有些学生在柔韧性方面表现出色,但在耐力素质方面稍显欠缺;有些学生则在爆发力方面表现出色,但缺乏良好的柔韧性,这种差异不容忽视。如果不针对这些特点进行有效地教学,那么就无法真正达到提高体育教学质量的目的。在“双减”政策的背景下为了在减轻学生负担的同时提升教学效果,教师应该坚持“因材施教”的教育原则,并根据实际情况采用分层教学法,将每个学生置于适合的位置上,同时也能让每个学生都能实现不同程度的提高,从而符合政策的要求。首先,教师应该根据学生个体之间存在的差异进行分层,这样才能够做到有的放矢,提高教学效率。一般而言,一个班级的学生可以被划分为三个不同的层次,A层的学生身体素质较强,学习态度端正,学习能力也较为突出;B层学生的身体素质、学习能力、上进心和学习兴趣均处于一般水平;在C层学生中,存在着身体素质欠佳、体育基础薄弱、学习兴趣缺乏及态度不够端正等问题。其次,在教学实践中,教师根据每个学生的不同特点来制定相应的教学计划和教学方法,有利于

提高教学质量。教师需要对教学目标进行分层,根据每一个学生的实际情况和学校具体情况制定相应的发展方向和奋斗目标,将“达标”与“升学考试”相结合。如在跑步项目中,A层学生需要在规定的时间内完成800米的跑步训练,B层学生则需要完成500米的跑步训练,而C层学生需要完成400米的跑步训练。最后,教师要采用差异评价的方式。采用这种个性化的评价方式,不仅不会给学生带来过多的压力,而且可以让每个学生在原有基础上实现不同程度的提高,从而达到减轻负担和提高教学效率的教学目标,同时也让学生在这个过程中获得满足感、成就感。

## 2. 采用游戏教学法进行教学

小学阶段是一个学生打基础的时期,学生在这一时期所学习的知识、观念等都会对其产生长远、持久的影响。许多小学生虽然热爱运动,却对参加体育课心存抵触,这是因为教师在传授学生动作技巧后,要求他们反复练习,学生并未真正感受到运动的乐趣,因此逐渐产生了敷衍应付的心态。体育教学应该是一种快乐地享受,而不是痛苦地训练和对抗。为了贯彻落实“双减”政策,体育教师应该以学生为中心,让他们在轻松、愉悦的氛围中建立自己的知识体系。因此,教师可以利用小学生好动、爱玩的心理特征,采用游戏教学法,将游戏活动与体育运动有机结合,从而将单调、乏味的锻炼转化为有趣的娱乐活动,这不仅可以提高学生的身体素质,还能让他们产生愉悦的学习体验。教师应巧用体育游戏,激发学习兴趣。在体育教学中,如果只重视技术、技能的传授,不注重趣味性和吸引力的话就会降低教学质量。

(四) 扩充体育课程的内容,以培养学生对终身体育的认知

小学体育是一门十分特殊的学科,要求学生参与各类体育实践活动,全面提升体育能力。在“双减”政策的背景下,教师在体育教学中可以适当拓展教材规定的教学内容,以培养学生的终身体育意识为目标,不断优化和丰富教学内容。学校应该配备专门的体育场地,并且定期组织开展体育锻炼活动。为了确保学生在课后能够随时随地进行体育锻炼,教师应提供相应的指导,使他们掌握一些受场所、天气等因素影响较小的运动项目。例如,太极拳、健美操等,这些项目都有一定的健身效果和观赏价值,能够有效减轻学生的课业负担。对拓展体育项目而言,传统的体育项目无疑是较为合理的选择。传统体育项目具有鲜明的中华民族特色,将其引入体育课堂,不仅可以丰富体育教学内容,而且可以提升学生的体育文化底蕴,培养学生良好的文化素质,使他们自觉

承担弘扬中华民族传统文化的重任,并养成终身锻炼的良好习惯。因此,教师应充分利用这一优势,为学生开展形式多样的课外体育锻炼活动。例如,在热身和休息阶段,教师可以引导学生进行踢毽子、跳皮筋和跳竹竿等比赛活动,或者引入太极拳、武术等传统体育项目,让学生感受到中华民族传统文化的博大精深,从而培养终身体育的意识。引入传统体育项目,有利于增加学生的运动量和激发兴趣。体育课是一门以身体活动为主要形式的课程,它要求学生通过运动来提高自己的健康程度。掌握这些体育项目后,学生可以在课余时间进行自主锻炼,这对于提高他们的身体素质和培养终身体育意识具有至关重要的意义。首先,学生通过踢毽子、跳竹竿等传统活动,不仅能够提高身体机能,促进身体健康,而且能够培养集体主义观念,增强集体荣誉感。其次,许多传统的民族体育项目拥有广泛的参与人群,人们无论年龄大小,都能参与其中,获得乐趣,这为学生和家长之间的互动提供了有利条件。最后,民间游戏还能够培养学生良好的性格品质和社会适应能力,对于提高学校体育教学质量有积极意义。教师可鼓励家长与孩子共同参与踢毽子和跳皮筋等可操作性高、轻松愉悦的体育运动,从而增进亲子关系,积极促进学生身心健康的发展。

## 三、结语

“双减”政策的实施背景下,小学体育教师需要深入探究其内涵,并制定科学的教学方案,以创造轻松、愉悦的课堂氛围。教师要深刻认识创新体育教学的必要性,严肃看待小学体育教学中的问题,转变体育教学观念,不断提升小学体育教学的创新率,促进小学生教育事业的全面发展。

## 参考文献:

- [1] 朱晓燕.小学体育教学中创新思维灵活运用[J].安徽体育科技,2020(4):88-90.
- [2] 黄卫锋.小学体育教学中几种教学方法的运用[J].小学教学参考,2020(12):108.
- [3] 付贝.小组合作学习在小学体育教学中的应用[J].小学生(下旬刊),2021(03):103-105.
- [4] 孙宇.多媒体在小学体育教学中的作用探讨[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2021(02):145-147,157.
- [5] 褚文娟.基于创新角度的小学体育教学方法探究[J].新课程教学(电子版),2020(05):88-89.