

# “双减”下提高体育教学有效性的策略探讨

黄斌

江西省九江市柴桑区第三中学 332100

**摘要:** 随着我国教育的改革发展,学生的课业负担逐渐加重,导致学生的身心健康问题日益突出。在这样的背景下,为了能够减轻学生的负担,教育部门推出了“双减”政策,目的在于减轻学生的负担,并积极推动多元化的教育模式。因此,如何在“双减”政策背景下针对初中体育教学的需求和特点来制定合理的教学策略,从而促进学生的良好发展,是当前初中体育教学所需要研究的一个重要问题。基于双减的影响,进一步提出优化初中体育教学的优化策略,以进一步提高初中体育的教学效果。

**关键词:** “双减”; 初中体育; 教学有效性

## Exploring Strategies for Improving the Effectiveness of Physical Education Teaching under the “Double Reduction” Policy

Huang Bin

Third Middle School, Chaisang District, Jiujiang City, Jiangxi Province 332100

**Abstract:** With the reform and development of education in China, the academic burden on students has gradually increased, leading to increasingly prominent physical and mental health problems for students. In this context, in order to alleviate the burden on students, the education department has launched the “double reduction” policy, with the aim of reducing the burden on students and actively promoting diversified educational models. Therefore, how to formulate reasonable teaching strategies based on the needs and characteristics of middle school physical education teaching under the background of the “double reduction” policy, in order to promote the good development of students, is an important issue that needs to be studied in current middle school physical education teaching. Based on the influence of double reduction, further propose optimization strategies for junior high school physical education teaching to further improve the teaching effectiveness of junior high school physical education.

**Keywords:** “Double reduction”; Junior high school physical education; Teaching effectiveness

推出“双减”政策的背景下,学生的生活和学习方式发生了比较大的变化,其中也包括了初中体育教学。一直以来在学校教育中,体育教育都是其中的重要组成部分,在“双减”背景下,初中体育教学需要面对更多的机遇和挑战。一方面,“双减”政策的推出减轻了学生的负担,他们获得了更多的机会去参与体育活动。另一方面,在“双减”背景下,学校和教师需要对体育教育的目标和方法进行重新审视,从而更好的适应“双减”政策要求。因此,对于“双减”背景下的初中体育教学策略进行研究具有重要的意义

### 一、“双减”对初中体育教学的影响

“双减”政策作为减负政策,有利于推动教育教学的健康发展。在“双减”政策下,初中体育面临着新的变化,初中学生在体育教学中能够获得更为充裕的锻炼空间和时间,怎样把握“双减”政策带来的契机,是初中体育教学改革的关键所在。

“双减”政策的提出,使得初中体育的活动空间得到了有效的拓展,传统的初中体育课堂教学实践过程主要是在课堂空间中进行,课堂空间对于学生们而言仍然比较有限,会影响学生们的参与感。在提出了“双减”政策后,学生的体育活动空间延伸到了课后,学生可以在课后更为灵活的选择多

种体育活动,实现空间的有效拓展。“双减”政策的提出也增加了学生参加体育活动的的时间。在“双减”政策背景下,各学科的作业量下降,学生们获得了更为充裕的课后时间,明显增加了学生参与体育活动的的时间,从而有利于释放学生的学习压力,促进学生的身心健康发展。

### 二、“双减”下提高体育教学有效性的策略

#### (一) 彰显学生主体地位,提高课堂教学效果

在体育课堂教育中,我们需着重强调学生的中心地位,对传统的“教师主导、学生被动”的教学模式进行革新,以符合新课标的要求,同时确保教学质量的稳步提升。我们要以学生为中心,引导他们在教师的指导下,自主探索和掌握体育知识,从而确保学生在参与体育活动时能够遵守规则,实现教学的科学管理。当前,随着时代的飞速发展,初中生的思维更加活跃,富有创新精神。他们对于传统的体育游戏,如足球,可能更倾向于探索新颖、有趣的玩法。因此,在双减政策的背景下,教师在完成教学任务的同时,应充分考虑学生的接受能力和兴趣点,寻求更加合适的教学方法和策略,以提高教学质量。

以足球教学为例,扎实的基本功是提升足球技能的关键,特别是腿部和脚步的力量训练。然而,考虑到初中学生面临

的学业压力,我们需要让基本功的练习变得更加有趣和吸引人。在进行传接球教学时,教师可以采取小组竞赛的方式,让学生分组面对面站立,通过传球的循环练习,既能够锻炼他们的传球技巧,又能培养他们的团队合作精神和集体荣誉感。在整个教学过程中,教师应充当监督者和指导者的角色,对学生在传球过程中出现的问题进行及时纠正和指导。这种教学方式不仅能够让学生在轻松愉快的氛围中掌握足球技能,还能够确保课堂教学的质量和效果。

#### (二) 采用新型教学方式,提高课堂教学趣味

体育学科天生就带有浓厚的趣味性,教师在实施体育教学时应当充分利用这一特性,创造一个既活泼又充满乐趣的教学环境,让学生在欢笑中尽情挥洒汗水,达到锻炼的目的。在设计体育游戏时,教师需要巧妙地将游戏的趣味性与体育教学的核心要点相结合,确保游戏不仅能活跃课堂氛围,还能有效地锻炼学生的身体素质,促进学生体能的全面发展。

为了做到这一点,教师首先需要深入了解学生的身体条件和体能水平,并对教学内容进行精心研究。在游戏环节进行时,教师应密切关注每一位学生的表现,及时收集学生的反馈,并根据实际情况灵活调整游戏内容和强度,确保每位学生都能在游戏中得到充分的锻炼和成长。以初中田径教学为例,不少学生可能对这项运动存在抵触心理。为了激发学生的参与热情,教师可以引入新颖有趣的游戏元素,如借鉴热门综艺节目中的“撕名牌”活动。在游戏开始前,教师可以将学生分成若干小组,每组选取几名代表进入由其他学生围成的圆圈内作为游戏场地。规定游戏时间为五分钟,期间学生需要运用田径运动中的跑、跳、躲闪等技巧来保护自己身后的“名牌”不被对手撕掉,同时努力撕掉对方的“名牌”。游戏结束后,剩余“名牌”数量多的小组获胜。通过这样的游戏,学生可以在轻松愉快的氛围中感受田径运动的魅力,逐渐培养对田径运动的兴趣和爱好。同时,游戏中的跑动、跳跃等动作也能有效锻炼学生的身体素质和协调能力,提升课堂教学质量。

#### (三) 形成优质教学环境,开展师生协作教育

在双减政策的推动下,教师需要采用更加科学有效的方法来优化体育教学,营造一个和谐愉悦的学习环境。当前,我国中学体育教师在教学实践中,往往局限于学校教育大纲,对学生个体差异和实际需求的研究不够深入。高强度的体育锻炼容易导致学生过度疲劳,进而产生对体育运动的抗拒心理,削弱他们对体育学习的兴趣,使教学工作陷入被动,增加了教育难度。因此,为了激发学生的学习兴趣和提升学生的身体素质,教师需要营造一个更有趣味性、更轻松的教学氛围。这需要教师深入了解初中生的心理特点和年龄特征,运用恰当的肢体语言和生动的语言技巧来吸引学生的注意力,使他们感受到体育课堂的乐趣和轻松。在体育课堂上,教师不应仅仅依赖传统的口令指挥学生,而是可以通过引入富有

趣味性的游戏来激发学生的兴趣。

为了优化篮球教学并提升学生的学习兴趣,教师可以根据学生的实际水平和兴趣,设计多样化的篮球游戏。比如,在篮球基础技能的练习中,引入“运球接力”游戏。将学生分成若干小组,每个小组排成一列,从第一个学生开始,他们需要运球到指定位置,然后将球传给下一个学生,直到最后一个学生完成运球并返回起点。这样的游戏不仅锻炼了学生的运球能力,还增强了他们的团队合作意识。教师也可以利用学生的竞争心理,设置一些具有挑战性的篮球比赛。比如,在投篮练习中,可以组织“三分球大赛”,规定每个学生在规定时间内尝试投三分球,看谁能投进更多的球。这样的比赛能够激发学生的竞争欲望,让他们在比赛中不断提升自己的投篮技巧。此外,教师还可以结合学生的日常生活和兴趣点,设计一些与篮球相关的主题活动。比如,结合热门电影或电视剧中的篮球场景,让学生模仿并表演,或者组织一次以篮球为主题的校园运动会,让学生在参与中感受到篮球的魅力和乐趣。

#### (四) 借助高效技术,进行教学模式创新

在人们传统观念里,体育教学似乎与线上教育格格不入,然而多媒体技术的崛起彻底颠覆了这一认知,成功将体育教育与信息技术相结合,开启了体育教学的线上新篇章,并取得了显著的教学成果。作为现代教师,我们应积极利用信息技术的优势,实施“线上+线下”的混合教学模式,为初中体育教学注入新的活力。这种创新的教学方式不仅能丰富体育教学内容,还能以更生动的形式吸引学生的注意力。

在跳绳教学中,教师可以首先利用线上资源,如教学视频、动画演示等,向学生介绍跳绳的基本技巧、不同种类的跳绳方式(如单脚跳、双脚跳、交叉跳等),以及跳绳运动对身体健康的益处。这些视频和动画可以生动地展示跳绳动作的要点和难点,有助于学生初步了解和掌握跳绳的基本知识。在线下课堂中,教师可以组织学生进行实际的跳绳练习。学生可以在教师的指导下,逐步掌握跳绳的技巧和节奏。教师还可以设置一些跳绳比赛或挑战任务,如计时跳绳、连续跳绳次数等,以激发学生的学习兴趣和竞争意识。此外,教师还可以通过线上平台收集学生的跳绳视频或数据,进行个性化的指导和评价。例如,教师可以分析学生的跳绳动作是否正确、节奏是否稳定等,并给出相应的改进建议。这种个性化的教学方式可以帮助学生更好地了解自己的不足,并针对性地进行改进。通过这种“线上+线下”的混合教学模式,学生可以更加全面、深入地了解跳绳知识,并在实践中不断提升自己的跳绳技能。

#### (五) 积极倡导合作学习,不断释放教学潜能

在双减政策的背景下,为了提升体育教学的质量和效率,体育教师需努力避免传统课堂上的被动灌输式教学,而是应积极构建开放式和互动式的体育课堂。这一转变对于体育教

师来说,是实现教学创新和突破的关键所在。为此,初中体育教师应积极推动合作学习的方式,将其作为打造开放式课堂的重要基石。

以“乒乓球接发球”的教学为例,教师可以引导学生组成学习共同体,共同探讨乒乓球接发球的重要性、基本动作要领等核心内容。在这个过程中,鼓励学生积极发言,分享自己的学习心得和见解,形成积极的课堂互动。同时,教师可以组织学生进行小组训练,让学生在实践中体验接发球的动作要领,并相互纠正彼此的错误动作。这样的学习方式不仅有助于学生更好地掌握技能,还能培养他们的团队协作能力和沟通能力。在教学过程中,教师应密切关注学生的合作学习情况,通过课堂巡视及时发现并解决学生在合作学习中遇到的问题。同时,教师还应注重给予学生正面的鼓励和评价,激发他们的学习积极性和自信心。通过这种合作学习的方式,教师可以有效地释放教学潜能,提升教学质量。

#### (六) 引进优质体育器材,优化体育教学方法

优质的体育锻炼环境、设施完备的场地以及合适的体育器材,是确保体育课堂教学成效的关键因素。在“双减”政策的推动下,教师需要进一步提升初中体育教学的有效性,确保学生能够全身心地投入到体育锻炼中,为他们营造一个多样化、充满趣味的学习环境,从而满足他们个性化的学习需求。

在选择体育器材时,教师应充分考虑学生的身心发展特点、年龄阶段以及个人兴趣。例如,对于初中生而言,他们正处于身体发育的高峰期,对新鲜事物充满好奇。因此,教师可以引入一些新颖、有趣的体育器材,如智能跳绳、多功能篮球架等,这些器材不仅能激发学生的运动兴趣,还能帮助他们更好地掌握运动技能。同时,教师还应关注学生的身体素质和性格特点。比如,针对体质较弱的学生,可以选择较为轻便的器材,如小皮球、软垫等,以减轻他们的运动负担;而对于性格活泼、喜欢挑战的学生,则可以提供更具挑战性的器材,如攀岩墙、蹦床等,以满足他们的运动需求。此外,教师还需要不断更新体育教学观念,在教学方式上寻求创新。例如,可以利用现代信息技术手段,引入多媒体教学、虚拟现实等先进的教学方法,让学生在模拟的体育场景中体验运动的乐趣;或者通过组织户外拓展活动、运动会等形式,让学生在在实践中感受体育运动的魅力。这些多样化的教学方法和手段不仅能够使体育课堂变得更加生动有趣,还能够有效地提高学生的体育学习兴趣,帮助他们培养良好的

运动习惯。

#### (七) 进行多元教学评价,有效提高教学实效

在初中体育教学中,为了确保教学活动的针对性和有效性,教师需要引入多元评价体系,通过全面、细致的评价来识别课堂教学中的问题和不足。传统的体育教学活动往往缺乏对学生个体差异的充分考虑,导致教学效果不尽人意。然而,通过实施多元评价体系,教师可以更精准地把握学生的学习状态,从而优化教学策略。在构建多元评价体系时,初中体育教师可以设计多种评价环节,如学生自评、学生互评、学生对教师评价、学生对教学评价、教师对学生评价以及教师自评等。这种多主体、多角度的评价模式,不仅增加了评价的客观性和公正性,还能让学生更积极地参与到评价过程中来,提高他们的自我认知和学习能力。

以初中足球教学为例,在完成运球、传球、踢球等基础技术教学后,教师可以组织学生进行课堂评价活动。具体来说,教师可以让学生两两分组进行足球技术练习,并鼓励他们相互观察、相互评价。这样的互动不仅有助于提升学生的足球技术水平,还能让他们从对方的角度发现自己的不足。在课堂评价环节结束时,教师可以鼓励学生以匿名的方式提交对整堂课教学效果和教师表现的意见。这种方式可以消除学生的顾虑,让他们敢于表达真实的想法。同时,教师也要根据学生的反馈和自身的观察,对本节课的教学情况进行总结,巩固教学效果,为下一节课的教学做好准备。

### 三、结语

综上所述,双减政策对校内体育教学的影响多体现在课内外教育中,课外和校外教育作为当前继续开发的部分,其会对学生运动习惯与技能培养产生重要影响。基于这一环境下,体育课程将逐渐朝着可持续与高效等方面发展,考试内容也逐渐朝着学科素养方向变革,最终促进学生身心全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 吕华铭.谈初中体育教学[J].文科爱好者(教育教学版),2015(3):115.
- [2] 刘英.初探初中体育教学[J].百科论坛电子杂志,2020(5):622-623.
- [3] 刘俊刚.浅论初中体育教学[J].教育教学论坛,2014(37):146-146,147.