

双减背景下初中体育作业的优化策略探讨

曾庆鹏

江西省吉安市峡江县仁和中学

摘要：随着新课标的不断推进，初中体育教学策略的改革与创新逐渐成为教育界关注焦点。初中体育教学能够加强学生身体素质，然而，传统教学方法内容过于老旧，与新课标要求不符，对此，应针对初中体育教学展开一系列改革。因此该文结合教学情况，探讨了“双减”背景下，初中体育作业的重要性，以及优化家庭体育作业的思路和实践路径，希望能够为更多的中学体育教师设计学生体育作业提供参考。

关键词：双减背景；初中体育；作业优化；策略探讨

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.099

引言

随着时代发展和社会变迁，教育的需求与挑战也在不断演变。新课程标准的实施为初中体育教学带来了新的机遇和挑战，要求教师创新思维、改革教学方式，以更好地促进学生的全面发展。初中体育教育作为学校体育课程的重要组成部分，不仅仅是培养学生体魄和运动技能，更是培养学生的团队精神、健康意识和综合素质的重要途径。大多数初中学生已经进入了青春期，这是学生身心发展的关键时期。体育作为初中阶段重要的学科之一，在促进青年人身心健康方面具有不可或缺的作用。在新课程标准的背景下，初中体育教学内容与方法创新成为当前教育领域亟待解决的问题。

一、双减背景下初中体育作业的重要性

(一) 践行“双减”政策，打破“重智轻体”的困境

长期以来，初中教育教学中存在着“重智轻体”的现象，学生的体育活动时间和质量往往被忽视，体育为其他学科“让路”的情况屡见不鲜。不仅学校要完成大量的作业，回家后父母还要孩子参加各种形式的补习培训，导致学生很少有时间参加体育锻炼，不难发现，身边有很多青少年存在近视、肥胖等症状，这正是缺乏体育锻炼的表现，这种教育现状不利于学生的身心健康和全面发展，甚至严重损害了青少年的身心健康。随着“双减”政策的实施，为初中体育家庭作业提供了新的契机，要求学校和家庭务必要重视学生的体育活动，通过布置体育家庭作业，打破“重智轻体”的局面，促使学生有更多的时间参与体育活动，在参与体育活动的过程中提升身体素质和健康水平。

(二) 增进亲子关系，营造孩子成长的良好环境

在“双减”政策下，中学生有更多的时间与家人相处。这段时间可以促进家庭成员之间的互动和交流。而体育家庭作业可以成为促进亲子关系的纽带，通过共同参与体育活动，家长和孩子可以增进彼此之间的沟通和理解，营造孩子成长的良好环境。一方面，体

育家庭作业可以为家长和孩子提供更多的互动机会。在完成体育作业的过程中，家长可以陪伴孩子一起进行户外跑步、打羽毛球、游泳等活动。通过这些体育活动，不仅可以锻炼身体，还可以促进亲子之间的感情。通过共同参与体育活动，家长可以更好地了解孩子的兴趣爱好，孩子也可以感受到家长的关爱。另一方面，体育家庭作业也能够培养孩子的团队协作能力。在完成团队运动的体育作业时，家长可以与孩子一起合作完成任务。例如，一起参加足球比赛、篮球比赛等。通过这些活动，可以让孩子学会与他人合作、沟通、协调，培养其团队协作能力，同时帮助孩子树立正确的竞争意识和社会责任感。

二、双减背景下初中体育作业问题

(一) 形式设计缺乏多样性和趣味性

体育作业相对单一，这主要是因为体育家庭作业大多以重复性的锻炼为主，缺乏创新和个性化的设计。这种单一的作业形式易使学生感到枯燥乏味，降低他们完成作业积极性和参与度。这种现象可能是因为体育教师更多关注学生体能的提高，忽视了体育作业的多样性和个性化。过多的重复性锻炼不仅会让学生感到疲劳和厌倦，还可能影响他们的学习兴趣和动力。

(二) 评价设计缺乏科学有效的标准

体育作业布置后缺少评价的原因可能是多方面的。首先，缺乏有效的评价标准，由于不同学生有不同的身体素质和技能水平，评价标准往往难以制定；其次，由于学校和家庭环境的限制，教师可能没有足够的时间和精力来对每个学生的家庭作业进行细致评价，而家长可能没有足够的专业知识和技能来对孩子的表现进行准确评价；最后，是缺乏有效的反馈机制，体育作业的评价需要有一定的反馈机制，以便让学生了解自己的表现和进步情况，然而由于学校和家庭环境的限制，往往缺乏有效的反馈机制，学生可能不知道自己的表现和进步情况，也无法及时调整自己的学习方法和策略。

（三）学生参与课堂学、练的兴趣和动机不足

在当前的初中体育课堂中,经常会出现这样的情景,学生列队懒散、教师在示范讲解中开小差、学生在技能练习中浑水摸鱼、体能练习中偷懒。这种种现象都充分的说明学生对体育课不够重视,对体育课兴趣不足,而这种情况在初中女生中更为明显。究其原因在于:第一,体育课集体或有组织的练习过多,而让学生自主练习、自主学习的内容过少。在体育课堂教学过程中,体育教师常常是以班级为单位进行整体教学,忽视了学生本身存在的个体差异,而这种“一刀切”的课堂教学模式显然不能满足全班所有学生的运动需求,进而出现学生喜欢体育、也喜欢运动,但不喜欢上体育课的现象。第二,初中生因为面临中考的压力,大部分时间都被文化课的学习占有着,学生的学业压力有增无减,自主参与运动的时间被挤占得所剩无几。另外,体育课上技术动作的学习和体能练习也主要是围绕着体育中考的考试项目和内容来进行,而且千篇一律,大大降低了学生参与的乐趣,激发兴趣也就无从谈起。第三,在当前重分数的观念影响下,家长对体育的认识和重视程度不够,对孩子的体质健康关心不够。家长的体育观念和对体育的态度会直接影响着孩子对体育锻炼的参与度,对学生能否积极主动地参与运动有着直接影响,长期下去便会影响学生自身对体育的态度和对体育的兴趣。

（四）体育课堂的延展性不足

学校体育的固有模式都是围绕学校在校内开展的,如体育课、活动课、阳光体育大课间等。学生在体育课堂上学习的技能往往只有在活动课上才能得到进一步的练习和应用。但初中每周三节体育课、两节活动课已经远远不能满足学生学、练的需要,何况有的学校由于种种原因并没有开足开齐体育课和活动课。体育课上学生习得的技能无法进一步巩固和加深,使得学校体育课的延展性不足。当前家庭、社会在学校体育及学生自主锻炼中参与较少,使得学校体育面临“孤军奋战”的困境。学生课上习得的技能因缺乏反复练习而掌握不熟练,进而影响后续技术动作的学习,长期积累下来必然影响学生的学习情况和效果。

三、双减背景下初中体育作业的优化策略探讨

（一）设计创编作业,发挥学生的创造力

创编作业是指学生自主创作、自主编辑作业内容。在传统初中体育作业设计中,大多数作业都是由教师设计,学生完成。在这种情况下,教师无法关注到每个学生的兴趣爱好,并且学生的创造力和想象力会受到一定程度的限制。因此,在双减背景下,初中体育教师可以设计创编作业,充分发挥学生的创造力,让学生自主设

计作业并完成作业,从而提高作业的质量。以初中体育田径教学为例,在教学完成之后,教师可以给学生设计创编形式的作业,作业内容如下:在操场中规划一条200米的跑道,给学生准备一些障碍物,引导学生自主设计作业内容。学生可以结合自己的兴趣爱好特点设计作业,如喜欢跨栏的学生可以在跑道中放置一些栏杆,喜欢做游戏的学生可以设计“猫捉老鼠”的游戏等等。在创编作业中,学生能够充分发挥自身的创造力,自主设计作业并完成作业,达到应有的锻炼效果,从而提高作业的质量。

（二）设计分层作业,提高作业的针对性

分层作业是指将作业的难度和内容划分为不同的层次。在传统初中体育作业设计中,教师往往会针对同一班级学生设计统一的作业,但是班级内学生的学情各不相同,包括身体素质的差异、兴趣的差异等等,统一的作业无法照顾到每个学生。因此,在双减背景下,初中体育教师可以设计分层作业,让不同层次的学生都完成适合自己层次的作业,从而有效提高作业的针对性,提高作业的质量。首先,在日常教学中,教师需要注重分析学生的学情,包括学生的身体素质、体育兴趣、运动习惯等方面,将学生分为低、中、高三个不同层次水平。在设计作业时,教师应当针对不同层次学生设计不同的作业。比如,针对低层次的学生,作业设计的目的是激发学生的运动兴趣,提高学生身体基本素质;针对中层次的学生,作业设计的目的是提高学生身体综合素质;针对高层次的学生,作业设计的目的是激发学生竞争意识并培养团队协作能力。

（三）融入传统文化,体现文化育人价值

在初中体育教学中,很多体育项目都与我国优秀传统文化息息相关,包括武术、踢毽子等等。因此,在双减背景下,初中体育教师可以将优秀传统文化有效融入作业中,让学生在完成作业时受到优秀传统文化的熏陶,从而充分发挥传统文化的育人价值。以初中体育武术教学为例,武术是我国体育文化中重要的组成部分,能够强身健体。在教学完成后,教师可以引导学生自主搜索一些中国武术的发展史,可以搜索视频资料,也可以前往图书馆查阅文献,在阅读完成后写出自己的读后感。在这一过程中,学生不但能够深刻认知武术的来源和发展史,还可以正确认知武术项目的育人价值,从而充分体现传统文化的育人价值。

（四）优化和完善软硬件设施,为科技赋能

体育教学提供保障近年来,学校非常重视包括体育学科在内的教育教学信息化建设,在更换智慧黑板、大力建设智慧教室软硬件设施和整合智慧终端设施的同时,

还引入第三方数字资源系统和数据采集分析系统,为学科教师提供教育教学资源及数据采集分析服务,目前已积累诸多优质教育教学资源和数据信息。如借助VR技术,在体育教学中,老师们指导学生在虚拟环境中进行足球、游泳等各项体育活动的模拟训练,既提高了训练效率和质效,也避免了真实运动中可能发生的安全风险,还突破了校内体育项目场地和器材不足的局限。

(五) 加强体育课思政教育,激发学生课堂参与自主能动性

体育与健康学科核心素养与体育课思政教育相辅相成、统一于社会主义特色体育人才培养之中。学生通过体育与健康学习而逐步形成的适应个人终身发展和社会发展需要的关键能力、必备品格与价值观念离不开思想政治教育的正面引导。反过来通过参与体育与健康学科的学习实践,提升运动能力、健康行为和体育品德的过程,对学生良好思想品德地形成具有积极的促进作用,加强体育课思政建设,能有效地促进学校体育文化建设和体育精神的传承,有利于激发学生体育运动内需,促进学生自主参与体育课堂教学与预训练活动,推动学生“文明其精神、野蛮其体魄”自主践行。

(六) 促进学生兴趣,注重个性化教学

教师可以学生的学习特点优化自己的教学设计,点燃学生的参与热情,发挥学生自主性学习的意识,营造浓郁的学习氛围。针对学生身体素质和兴趣爱好的差异,教师应采用个性化教学方法,灵活安排教学内容和活动,满足学生的个性化需求,激发其学习兴趣。提供丰富多彩的体育项目选择,考虑学生的喜好和特长,让学生有机会接触、体验不同类型的体育运动,激发他们的兴趣。让学生参与到体育项目的选择和规划中,听取他们的意见和建议,增强他们的参与感和责任感,提高学生的学习积极性。根据学生的实际情况和兴趣爱好制定个性化的训练计划,对于体育技能相对较强的学生可以设置更具挑战性的目标,而对于技能较弱的学生可以提供更多的耐心指导和帮助。鼓励学生自主探究和实践,在体育课上提供一定的自主学习时间,让学生根据自己的兴趣选择学习内容,激发他们的学习热情。

(七) 鼓励学生开展创新性的体育项目

在体育课堂上,教师应积极鼓励学生自主开展一些创新性的体育项目。通过组织和指导学生们进行项目的规划和实施,教师可以有效地培养学生的创新能力和团队协作精神。这些项目可以包括学生尝试设计全新的体育比赛规则,或者创造性地改进现有的体育游戏。在创新性的体育项目中,学生们需要发挥自己的想象力,尝试从未有过的新思路和新方法。学生需要思考如何制定

比赛规则,如何改进游戏玩法,如何协调团队成员之间的合作。这些过程不仅需要学生具备一定的创新思维,还需要学生具备团队协作的能力。学生们可以锻炼自己的创新思维和团队协作能力,学生可以学习如何制定计划、分配任务、解决问题,以及如何与团队成员进行有效的沟通和协作。这些技能不仅在学术上有用,而且在未来职业生涯中也会非常有用。因此,教师应鼓励学生积极参与这些创新性的体育项目,并给予学生必要的指导和支持。

(八) 团队精神和情感培养教学法

教师通过持续的鼓励和适时的表扬,激发学生对体育运动的热爱和全身心投入。他们深知每个学生都是独一无二的,因此特别关注学生的个体差异,灵活采用多种教学方法和策略,以满足不同学生的需求,进而促进学生的全面发展。在培养团队精神方面,教师通过分组合作和比赛等形式,精心培养学生的团队协作意识和合作能力。例如,通过组织丰富多样的团队活动和训练,让学生在实践中学会相互帮助、严守纪律,深刻理解团队合作的重要性和意义。经过这样的教学方式熏陶,学生不仅体育技能得到了显著提升,更重要的是,他们的团队精神也得到了深刻塑造。

结语

综上所述,初中体育教学质量的提升是当前教育领域中一个备受关注的话题。随着社会的发展和人们对健康的重视,体育教育在学校教育中的地位变得越来越重要。然而,目前初中体育教学中存在着一些问题,如教学内容单一、教学方法陈旧、师资力量不足等,这些问题影响了教学质量的提升。因此,如何有效提升初中体育教学质量成为当前亟待解决的问题之一。

参考文献

- [1] 陆婷婷. 数字化背景下初中体育家庭作业的优化设计策略分析[J]. 天天爱科学(教学研究), 2023(05): 122-124.
- [2] 石维洋. 刍议“双减”背景下初中体育作业的优化设计[J]. 试题与研究, 2023(09): 140-142.
- [3] 刘婵. “双减”背景下初中体育作业的优化[J]. 教学管理与教育研究, 2022(20): 14-15.
- [4] 郑燕燕, 孙德明. “双减”政策背景下初中体育家庭作业面临的挑战与应对策略[J]. 体育教学, 2022(12): 14-15.
- [5] 李月红. “双减”政策下初中体育家庭作业的设计[J]. 家长, 2022(22): 55-57.
- [6] 王啸天, 王雷霆. “双减”背景下体育家庭作业设计的“加减法”[J]. 中国学校体育, 2021(9): 81-82.