

# “双减”背景下高中体育活动组织与开展的实践研究

李禁国

江西省鄱阳县第一中学

**摘要：**在体育课堂上，课间操是非常重要的内容，几乎每一所学校的体育课程都会有课间操这个环节，但是，随着时代的发展，尤其是在高中阶段，往往由于学生所面对的各种学习压力，会导致很多学生在课间操活动中往往无法真正投入进去，从而影响了体育课程开展的意义。因此，本文就“双减”的背景下，对高中体育活动的组织与开展进行研究，以此来进一步创新教学方式，从而让学生对体育课间操有一个新的认知，从而更加积极地投入其中，以此来促进自身能力的激发。

**关键词：**双减；高中体育；活动创设

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.103

## 引言

高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的课程。体育课程是面向全体高中学生的基础教育，对落实立德树人根本任务，发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值。课间操作为体育课程的常见内容，而在时代的发展下，课间操活动的组织应当进行适当的创新，以此来更显著的吸引到学生的注意力。对此，本文有以下几点看法。

### 一、什么是“双减”

双减指的是有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。2021年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。对于“双减”政策的落实来说，它能够优化目前已有的教学模式，使学生对学习有一个新的认知，从而更加积极地投入到学习中。

### 二、高中体育活动组织所存在的问题

#### （一）学生兴趣不高，参与积极性不足

尽管体育活动对于学生的身心健康发展具有重要意义，但许多高中生对体育课间操的兴趣不高，参与积极性不足。其原因主要包括：体育活动形式单一、缺乏创新，未能激发学生的兴趣；部分学生受到学业压力影响，认为体育活动占用了宝贵的学习时间，从而不愿意积极参与；此外，一些学生由于缺乏自信或体育能力较弱，担心在活动中表现不佳，从而选择逃避。学校应通过多样化的体育活动形式，设计出更具吸引力和趣味性的活动内容。

#### （二）师资力量不足，专业指导有限

高中体育活动的顺利开展离不开专业教师的指导和

支持。然而，目前许多学校在体育师资力量方面存在严重不足。一方面，体育教师数量有限，难以满足所有学生的需求；另一方面，部分体育教师缺乏专业培训和继续教育机会，其教学水平和指导能力有限，难以提供高质量的体育教学。此外，一些学校由于重视学科教学，忽视体育教育，导致体育教师的地位和待遇较低，难以吸引和留住优秀的体育人才。

#### （三）场地设施不足，活动空间有限

体育课程，作为一门主要在户外进行的学科，其教学效果在很大程度上依赖于充足的户外活动空间。然而，受到资源限制，许多学校难以提供足够的体育设施，这不仅限制了体育课程的开展，也影响了学生在体育学习中的空间体验，进而影响了体育教学的效果。

#### （四）课程安排不合理，时间保障不足

在应试教育的背景下，体育课程往往未能得到应有的重视。不少教师和学校在体育教学资源 and 时间的分配上显得不足，导致体育课程安排不合理，学生难以获得充分的体育学习体验，这不仅不利于体育学科的发展，也影响了学生体育学习的质量。

### 三、高中体育活动要注意的原则

#### （一）以学生为中心，满足多样化需求

在当前的教学背景下，以生为本，将学生置于教学核心，满足其多样化的学习需求变得尤为重要。教师应采用学生为中心的教学方法，激发学生的学习兴趣，使他们成为课堂的主体。这种方式不仅能更好地满足学生的需求，还能提高他们的课堂参与度和学习效率。

#### （二）科学规划活动内容，注重全面发展

在体育教学中，科学地规划活动内容是至关重要的。教师应超越传统的体育活动模式，设计能够促进学生全面发展的活动。这样的规划不仅能激发学生的主动性，

还能提高体育活动的效率和效果，从而促进学生的全面成长。

### （三）增强趣味性和互动性，激发参与热情

为了提升学生对体育活动的兴趣和参与度，关键在于增加活动的趣味性和互动性。通过融入吸引人的音乐、创新动作和游戏化元素，可以有效吸引学生的参与。采用多元化的激励措施，如小组竞赛、奖励制度或有趣的挑战任务，能够让学生在参与过程中感受到乐趣和成就感。这样不仅增强了学生对体育活动的热情，还有助于他们的全面健康发展。

### （四）营造积极氛围，鼓励自主参与

创建一个积极的学习氛围对于激发学生的主动参与至关重要。通过营造一个充满积极性和趣味性的环境，学生的参与意愿和学习效率将得到显著提升。教师应注重氛围的营造，利用积极、趣味的方法让学生体验到体育活动的乐趣，从而自发地参与进来，这不仅提升了学生的学习质量，也符合减轻学生学业负担的教育政策。

## 四、“双减”下如何实现高中体育活动的创新

对于高中体育课间操来说，在目前的教学背景下，学生大都难以主动地参与其中，这主要是因为体育活动的枯燥性和单一性所导致的，要想有效地解决这个问题，就必须对此进行针对性的改善，从而更好地促进学生的发展。所以，本文就基于“双减”的背景下，以渗透游戏元素、创设体育情境、组织课堂竞争、融入音乐节奏、引入生活元素、应用信息技术六种方式进行研究，以此来更好地实现学生在体育课堂的主动性，从而更加积极地参与到学习当中。

### （一）渗透游戏元素，吸引学生兴趣

游戏化学习就是采用游戏化的方式进行学习，主要包括数字化游戏和游戏活动两类。教师利用游戏向学生传递特定的知识和信息。教师根据学生对游戏的天生爱好心理和对新鲜的互动媒体的好奇心，将游戏作为与学习者沟通的平台，使信息传递的过程更加生动，从而脱离传统的单向说教模式。所以，在“双减”背景下的高中体育活动组织来说，教师就可通过游戏元素的渗透，能够以游戏去吸引到学生的注意力，从而使学生的学习变得更加的高效。

例如，教师可以设计一款名为“冒险追逐”的课间操游戏，并利用这个游戏来吸引到学生的注意力，在这个游戏中，先将学生分成若干小组，每个小组都代表着不同的“冒险队伍”，小组的任务主要是在有限的时间内收集到尽可能多的“宝藏”。这些“宝藏”可以是

散落在操场各处的小标志或者小道具。通过这种方式，学生不仅能够在课间活动中体验到竞争与合作的乐趣，还能够锻炼他们的身体素质和团队意识。因此，通过渗透游戏元素，教师就可成功地吸引了学生们的兴趣，使体育课间操更加生动有趣，从而促进了健康与快乐的积极发展。

### （二）创设体育情境，改善学习氛围

一般情况下，即使是处于高中阶段的学生，他们仍然具备较强的思维依赖性，较多处于被动思维状态。因此，教师要充分调动学生学习的积极性，抓住时机，创造情境，把学生的情绪引进与学生内容有关的情境中激发学生探求的迫切愿望，让他们主动动脑思考，动口表达，主动地获取知识，并根据学生的年龄特征，创设操作情境，形成乐趣，提高思维的主动性。所以，对于体育活动的组织来说，教师就可以通过情境的创设，来更进一步的促进学习效率。

通过结合游戏性、趣味性和挑战性的元素，创设出相应的教学情境，就可以激发学生的兴趣和参与度。例如，可以设计一系列简单而富有创意的体育活动，如轻松的小游戏或有趣的竞赛，旨在让学生在运动中体验到快乐和成就感。同时，体育课间操也可以结合音乐和舞蹈等元素，使活动更加生动有趣，激发学生积极参与的欲望。通过这种方式，不仅可以促进学生的身体健康，还可以增强团队合作精神、培养领导能力，并且为学习提供了一个放松和愉快的氛围，有助于提高学生的学习效率和学习积极性，让高中体育活动构建的意义得到更加有效的激发。

### （三）组织课堂竞争，激发学习欲望

对于体育这门课程来说，竞争是其中必不可少的环节，而合理的利用学生之间的竞争，就能够使他们的学习欲望得到显著的激发。对于这种教学形式来说，通过引入的竞争机制可较好地吸引学生的注意力，使学生无形中克服依赖、害羞、懒惰等心理，在不知不觉中获取知识，锻炼能力，提高并弥补自己的不足之处，不断克服困难，走向成功。所以，在“双减”的背景下，教师就可以组织体育活动课堂竞争，能够让他们更加积极主动地参与，进而真正地融入其中。

例如，在具体的体育活动中，教师可以去设计一种比赛形式课间操活动，首先，教师先将学生分为若干小组，并要求学生在规定时间内完成一系列有趣而具有挑战性的动作，例如跳绳、俯卧撑、深蹲等等，然后根据小组内学生的各个活动参与数据。将每个小组的成绩

都在课后进行统计和排名，以此来激发学生之间的竞争欲望，同时也可显著培养学生的团队合作精神。通过这种方式所组织的体育活动，体育课间操不仅能够成为学生们所期待的活动，也达到了锻炼身体、促进健康的目的，实现了“双减”背景下高中体育活动的有效组织与开展。

#### （四）融入音乐节奏，改善学生认知

对于当前的体育课间操来说，往往采用的大都是较为单一、枯燥的音乐节奏，且长期都没有进行创新，而这也就导致学生对体育活动认知上的缺乏，从而无法积极主动地参与到体育活动的学习当中，进而影响到自身的学习效率。所以，在这个现象下，基于“双减”的教育理念，教师就可以通过音乐节奏的创新与融入，能够通过音乐来改善学生对体育学习认知，并以此来激发他们对体育活动学习的兴趣，进而可以更加积极地参与到体育学习中，促进自身的素养激发。

通过将体育活动与音乐相结合，不仅可以增加课堂的趣味性，还能够显著激发学生的参与热情，进而使体育活动的组织更加的高效。例如，在实际教学过程中，教师可以去选择一些富有动感的音乐，例如当前时代背景下的流行歌曲或节奏强烈的音乐，并且还要与具体的体育动作相匹配，从而能够让学生在跳动的音符中感受到运动的乐趣，并更加自主地投入其中，能够以此来对体育活动有着更高的兴趣，改善自身对体育的认知。这种方式不仅有助于改善学生的心理状态，还能够促进学生的认知发展，提升他们对体育活动的积极性和参与度。

#### （五）引入生活元素，吸引学生参与

对于体育这门课程来说，它与实际生活有着非常密切的联系，教师通过这个特点，就能够设计出更为高效的教学模式。生活化教学是将教学活动置于现实的生活背景之中，从而激发学生作为生活主体参与活动的强烈愿望，让他们在生活中学习，在学习中更好地生活，从而获得有活力的知识，并使情操得到真正的陶冶。所以，在“双减”的背景下，教师就可通过生活化教学方式，以此来更好地促进学生的高效发展，能够促进学生自身学习能力的激发。

通过将课间操设计成具有趣味性和互动性的活动，可以有效地吸引到学生的主动参与。例如，教师可以结合当下所流行的健身挑战或者社交媒体上的热门舞蹈，让学生能够在活动中感受到时尚和乐趣。同时，也可以适当地融入一些生活化的元素，例如，引导学生去

模拟日常生活中的各种动作或场景，能够让学生在参与中感受到身体的运动乐趣，并且在锻炼中培养出更强的兴趣和持续参与的动力。通过这种方式，不仅可以提升学生的体育锻炼效果，还能够显著增强他们的身体素质和快乐感，从而实现“双减”背景下高中体育活动的积极发展。

#### （六）应用信息技术，拓展教学资源

在当前的时代背景下，信息技术正不断地向社会各行各业中渗透，在教育行业中，通过合理的引用信息技术，不仅能够为教学提供丰富的教育资源，同时，还能够让教师拥有更加多样化的教学理念，进而针对性地对教学进行创新与优化。在“双减”的背景下，教师就可以通过信息技术的使用，能够对体育活动的组织过程中，拓展其教学资源，从而让学生有着更加高效的学习体验，让体育活动的组织变得更加有效，使学生的体育素养因此得到更加全面的激发。

通过利用信息技术，如智能手机应用程序或在线视频平台，教师就可以为学生提供多样化、有趣的课间操内容。例如，教师可以设计一个专门的应用程序，其中包含丰富多彩的体育活动视频和音乐，学生可以根据自己的喜好选择课间操内容，并在课间休息时间进行锻炼。此外，教师还可以利用信息技术拓展教学资源，通过在线资源平台等方式，为学生提供更丰富的体育教学内容和体验，例如体育赛事直播等等。通过这些方式，学生可以在体育课上获得更多乐趣，提升他们的身体健康和学习积极性。

#### 结语

总之，对于高中体育课间操活动的组织来说，在现今阶段，往往很多学生无法真正地参与其中，这主要是因为高中阶段所面临巨大的学习压力和兴趣低下所导致的，而要想解决这个问题，教师就必须要进行适当的创新，能够改善学生对体育活动的认知，从而吸引到学生的注意力。本文就基于“双减”政策的影响，对高中体育活动的组织与开展进行研究，通过讨论其所存在的问题以及教学要注意的原则，从而提出多种教学方式，以此来更进一步的促进学生的学习效率。

#### 参考文献

- [1] 苏华锋. “双减”背景下的高中体育教学创新模式探究 [J]. 高考, 2023(21): 171-173.
- [2] 陈帆. “双减”背景下高中体育与健康课堂提质增效的策略探究 [J]. 家长, 2023(01): 125-127.