

“双减”政策背景下小学体育教学分析

赵永峰

泰安市岱岳区山口镇山口东村学校

摘要：随着教育改革的深入发展，双减政策的出台大大缓解了小学生的学习压力。双减政策的实施不仅仅是针对文化科目，小学体育也应该在双减政策的背景下进行教学活动。在双减政策背景下，小学体育在教学过程中应该遵循学生发展的客观规律，促进学生的全面发展。本文将从多角度对双减政策背景下小学体育教学进行浅要分析。

关键词：双减政策；小学体育；教学分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.123

引言

小学体育教学引导学生通过运动，培养健康的生活习惯和积极的人生态度。体育课不仅能够促进学生身体的健康发展，增强体质，还能促进学生的社交能力、团队合作精神 and 领导能力的培养。通过体育活动，学生可以体验到团队协作、竞争与合作的过程，培养自信心和坚持不懈的精神。在双减政策的背景下，小学体育教学扮演着非常重要的角色。双减政策旨在减轻学生过重的课业负担和减少校外培训时间，为学生提供更多发展多元化兴趣爱好的机会。而体育教育作为学生全面发展的重要组成部分，具有独特的价值和意义。

一、双减政策对小学体育教学的影响和效果

（一）增强学生体质，提升学生生活质量

双减政策推动了小学体育教学的重要性，鼓励学生积极参与各类体育运动。通过定期的体育课和校内外体育活动，学生的体质得到了有效的提升，健康水平得到了改善。小学体育教学的目标之一是提高学生的健康水平。通过各种体育运动和活动的参与，学生的肌肉力量、心肺耐力和灵活性得到了锻炼，身体机能得到了提升，从而提高了学生的整体健康水平。良好的体质可以帮助学生预防和减少一些常见的健康问题。通过体育教学培养良好的运动习惯和生活方式，学生可以有效控制体重，提高身体抵抗力，降低患病风险。运动能够促进血液循环和新陈代谢，提高免疫系统的功能。通过参与体育活动，学生的身体能量得到消耗，有益的生理变化会增强他们的抵抗力，提高对疾病的免疫能力。身体状态和心理健康有着密切的联系。体育活动可以帮助学生释放压力、缓解焦虑和紧张情绪，增强自信心，促进身心健康的平衡发展。通过体育教学的培养，学生可以养成良好的生活习惯，如定期锻炼、均衡饮食、充足休息

等。这些习惯不仅对学生的体质增强有益，也对他们的整体生活质量和未来的成长发展有积极影响。

（二）培养学生运动兴趣，促进学生全面发展

双减政策的实施减轻了学业压力，学生有更多机会选择参与自己喜欢的体育项目和运动项目。这有助于学生发掘自己的兴趣爱好，并培养长期坚持运动的习惯，为未来的健康生活奠定基础。通过小学体育教学，学生有机会接触不同类型的体育运动和活动，体验到运动的乐趣和益处。他们可以发现自己对某种运动的兴趣，并逐渐培养日常参与运动的习惯。这种健康习惯的养成有助于学生终身受益，维持身心健康。每个学生都有自己独特的兴趣和潜能。通过多样化的体育课程，学生有机会尝试不同的运动项目，发现自己的潜能和特长。积极发展自己的兴趣爱好，有助于学生在特定领域展现优秀的才能，提升自信心和成就感。培养学生运动兴趣可以激发他们积极参与各类体育活动，提高身体素质。综合型的体育教学能够促进学生的肌肉力量、心肺功能和身体协调性的发展，增强学生的体质，提高身体抵抗力，减少疾病的发生。体育运动常常需要团队合作，这对于学生的发展至关重要。通过参与团体运动，学生学会合作、沟通和协调，在团队中发挥自己的优势，并学会倾听和尊重他人的意见。这种团队合作的精神在学生的学习和日常生活中都具有重要的作用。体育教学不仅仅是培养学生身体素质，更是培养学生综合素养的重要途径。通过体育活动，学生可以培养毅力、自律、坚持和竞争的意识。他们学会面对困难和挑战，培养创新思维和解决问题的能力，综合素养得到全面发展。

二、现阶段小学体育教学的现状

（一）教师缺乏专业培训和指导

双减政策是指针对教育领域中的过剩问题，减少学

生课外负担和学校超前教育的一项政策。在双减政策背景下，教师缺乏专业培训和指导，导致小学体育教师对政策理解的状况，小学体育教师的教学素质参差不齐。由于时间和资源的限制，他们可能无法及时获得新的教学知识和技能。首先，小学体育教师可能对双减政策的具体内容和实施要求不清楚。教师可能不了解政策的目和原则，以及如何合理安排课程和活动来减轻学生的负担。其次，教师可能继续按照以往的教学方式和计划进行教学，忽视了政策要求的改变。可能仍然过分强调竞争和成绩导向的体育训练，而忽视了学生身心健康的培养。此外，小学体育教师也可能由于担心减少课程时间和活动空间而感到不安。他们可能认为自己的工作受到了限制，难以在有限的时间和资源下进行有效的体育教学。教师缺乏及时的专业培训和指导，可能会增加小学体育教学质量的不稳定性。

（二）体育教学面临多样性和全面发展的挑战

在双减政策背景下，小学体育教学面临诸多挑战和问题。首先，课时减少。由于双减政策要求减少课程负担，小学体育课的教学时间可能会受到压缩，导致师生时间不足以充分开展体育教学活动。由于课时减少和调整教学内容，可能会导致学生对体育课程的兴趣减少，学生参与度低，影响了体育教学的效果。其次，小学体育教学内容面临调整。双减政策倡导素质教育，对小学体育教学提出了更高的要求。体育教学需要更加注重培养学生的身心素质、团队合作能力和创新思维，需要对教学内容进行调整和优化。此外，双减政策要求学校减少学生的课外负担，这可能导致学生在日常学习时间内减少体育锻炼的时间。体育教师需要在有限的课程时间内设计科学合理的体育教学内容，确保学生获得足够的体育锻炼，促进身体健康发展。最后，学生面对体育课的兴趣减少。由于体育课时减少，学生对于体育教学的兴趣可能会缩减，对体育活动参与度的影响不利，限制了学生的体育发展。

三、双减政策下小学体育教学的策略

（一）提供教师专业的培训和指导

学校可以组织体育教师参加专业培训课程，提供新的教育理念、教学方法和课程设计方面的知识。培训可以包括理论学习、实践操作和案例分析等环节，让教师能够深入了解现代体育教学的要求和方法。建立或购买优质的体育教学资源供教师使用，这些资源可以帮助

教师更好地准备课程内容，提升教学质量。学校可以组织定期的体育教研活动，让教师们进行互相交流和分享经验。这可以促进教师之间的相互学习和成长，提高整体的教学水平。学校可以安排有经验的体育教师作为导师，为新任教师或需要提升的教师提供指导和辅导。导师可以通过课堂观摩、教学反思和个别指导等方式，帮助教师改进教学方法，增强教学能力。学校还可以将优秀的体育教师的经验进行总结和推广，形成教学案例，供其他教师借鉴和学习。这可以帮助教师们了解优秀教师的教学模式和方法，提升自身的教学水平。鼓励教师之间的合作学习和经验分享。可以组织教研活动、教师交流会和集体备课，让教师们相互借鉴、学习和成长。

例如，在进行小学三至四年级《基本的身体活动》的体育教学时。跑这一项运动，对小学生的身体素质要求较高。学校应定期组织专业培训，邀请区域内的体育教育专家和经验丰富的教师进行指导。培训内容可以包括最新的教学方法、教学案例分享和体育教育政策的解读等，以提高教师的教学水平和专业知识。教师学会相关的理论知识，在选择搭配教材时可以多选择发展上肢、运动量适中的教材，培养学生跑的正确姿势，发展快速奔跑能力，提高学生身体的协调性、灵活性和耐力性，促进学生的健康发展。

（二）增强体育课堂的趣味性，激发学生运动兴趣

双减政策下，小学体育教学应注重增强体育课堂的趣味性，以激发学生的运动兴趣。在体育课堂中引入丰富多样的游戏和活动，以增加学生的参与度和兴趣。可以结合传统运动项目和现代创意活动，设计有趣的小组游戏、竞赛活动和合作运动项目，让学生在轻松愉快的氛围中体验运动的乐趣。教师可以使用新颖的器械和道具可以增加体育课堂的趣味性。例如，引入彩色标志物、可充气的球类器械等特殊装备，让学生在运动中感受到不同的刺激和挑战，从而增加对体育课程的兴趣。在体育课堂中运用音乐和舞蹈元素，可以增加活动的趣味性。通过有节奏的音乐和简单的舞蹈动作，激发学生的激情和动力，使他们更积极主动地参与到体育活动中，提高他们的兴趣和参与度。组织团队合作和竞赛活动，可以增强学生的集体荣誉感和竞争意识。设置小组比赛、班级比赛或校际比赛等，让学生以团队的形式合作和竞争，激发他们的热情和斗志，增加体育课堂的趣味性。给学生提供一定的自主选择权，让他们参与自己

喜欢的运动项目。激发学生的主动性和参与度，使他们更愿意积极参与体育课程。

例如，在进行三至四年级的《体操类活动》的体育教学时。教师可以使用音乐律动增强课程的趣味性，吸引学生，增强学生学习兴趣。教师选择节奏性强的歌曲，应和体操节奏。通过与音乐结合的体操类活动的雪莲，不仅有效促进学生各身体器官、系统的协调发展，还能有效塑造良好的身体形态和优美的身体姿势。在学习队列与队形时，教师可以组织比赛。在学练和比赛过程中帮助学生体验学习的乐趣，培养学生勇敢、坚强、自信等美好品质。

（三）教学内容与生活实际相联系

将体育教学内容与学生的现实生活联系起来，使学生能够在学习中体会到体育运动的价值和意义，更好地发展学生的体质和身心素质。将体育教学与学生的日常生活技能结合起来，教师可以引导学生掌握一些实用的技能，并将其纳入体育教学内容中。鼓励学生树立正确的健康观念，教授基本的健康知识，如饮食均衡、适当的休息和锻炼等。体育课可以作为引导学生积极参与体育锻炼的平台，增强学生的健康意识。在体育课中开展团队活动、合作游戏等形式，培养学生的合作精神和团队意识，同时加强与同学的交流与互动。将当地的传统体育活动融入课程，让学生了解和体验当地的文化底蕴。例如，在农村地区可以引入农民体育项目，让学生体验农耕劳动的乐趣和挑战。通过教学，引导学生关注健康与环保。在体育活动过程中，培养学生对健康和环保的重视。例如，组织户外健身活动，让学生亲近自然、呼吸新鲜空气，并进行环保教育，提醒学生保护环境的重要性。

例如，在进行小学体育的《体育健康与健康基础知识》的教学时。一至二年级的教学目标是通过教学使学生初步学习和了解体育与健康的基础知识。如，养成健康文明的生活方式、积极愉快地上好体育课、了解饮水有益健康。一至二年级是儿童身心发展的重要时期，是发展自我认同、社会角色发生转变的关键阶段。教师在进行授课时，应该帮助学生尽快适应小学生活，养成良好的生活习惯和学习习惯，为以后的小学生活打下基础。

（四）增强家校合作和社会支持

双减政策下教师不仅要在课堂上增值提效，还应该

呼吁家庭和社会共同促进学生体育素质的发展。建立起与家长的有效沟通渠道，及时了解学生的体育锻炼情况和需求。可以定期举办亲子运动活动等，让家长了解学校体育教学的目标和方式，积极配合学校的工作。通过向家长提供关于健康生活和家庭运动的相关知识，提倡家庭共同参与体育锻炼活动，增强家庭与学校间的互动和支持。与社区体育组织、俱乐部、体育馆等建立良好的合作关系，利用社区资源为学生提供更多的体育锻炼机会。可以定期举办体育活动、组织赛事，让学生在社区的支持下更好地参与体育运动。通过利用信息化技术和在线平台，提供在线教学资源和指导，让家长能够更好地了解和支学生的体育学习。

例如，在进行《球类运动》的体育教学时。小学五、六年级的球类运动，时在以往的学习基础上采用小场地和简化规则进行的。教师应及时沟通，让家长及时了解学生内容。如，在进行乒乓球教学时。教师在课堂上将技巧和规则教给学生，并与家长及时沟通。家长和学生可以在课外时间可以进行对练，既能帮助学生放松身心，还能帮助学生复习乒乓球技巧。教师也可以和社区取得联系，给学生提供体育资源，为学生争取更多的锻炼的机会。如，在学习小篮球的时候。教师可以和社区取得联系，为学生争取场地和联系的机会。培养学生体育锻炼的兴趣，增强学生的体质。

结语

总而言之，双减政策为小学体育教学提供了更好的环境和条件，使学生能够更好地享受运动、培养兴趣，并在全面发展中得到更好的指导和支持。这对学生的身心健康和个人成长具有积极的影响，对培养健康、积极向上的新一代有着重要的作用。

参考文献

- [1] 张大勇, 刘平. “双减”政策背景下小学体育教学中的德育渗透对策[J]. 吉林教育, 2022(13): 39-40.
- [2] 肖洪恭. “双减”政策背景下创新小学低学段体育教学的实践对策[J]. 名师在线, 2022(08): 2-3+72.
- [3] 张梦婷. 双减背景下小学体育高效课堂中多元化教学方法分析[J]. 体育风尚, 2022(12): 104-106.
- [4] 吴有量. “双减”政策背景下小学体育教学分析[J]. 文理导航(下旬), 2023(09): 10-12.