

# 双减政策的小学体育教学探讨

曹务传

东营市垦利区董集实验学校

**摘要：**近几年来，我国教育事业实现了全面的改革。为有效缓解学生学习压力，减轻学生校外培训负担，我国教育部门颁布了双减政策。该政策的实施为学生提供了个性化发展的时间和机会，有利于促进学生身心健康发展。小学作为学生学习和成长的关键时期，小学体育教学不仅能增强学生身体素质，还能培养学生优秀品质、积极的人生态度，以及适应社会的关键能力。在双减政策下，对小学体育教学提出了新的要求，教师不仅要丰富体育教学内容，还应当强调学生在课堂中的主体地位，满足学生的多样化体育需求，以此发挥体育学科育人价值。本文首先阐述双减政策对小学体育教学的要求，并分析当前小学体育教学存在的问题，最后结合实际提出有效的实践策略。

**关键词：**双减政策；小学体育；教学活动；体育素养；实践策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.233

## 引言

随着双减政策的全面推行，小学体育教学迎来了新的发展机遇。双减政策通过减少学生的作业量和校外培训负担，为学生提供了更多的自由时间和空间，能够使学生更为全面地参与到体育活动中来。体育作为义务教育阶段的重要学科之一，在新课程标准的实施下，对体育教学有了更高的标准与要求。教师不仅要充分发挥体育学科的价值，以增强学生身体素质，培养学生体育素养为主，还应当强调学生的主观能动性的发展，增强学生主人翁意识，使学生形成终身运动的习惯以及优秀的品质。因此，在双减政策下做好小学体育教学改革是重中之重。如何进行体育教学的优化与创新，已成为当前亟待解决的问题。

### 一、双减政策对小学体育教学的要求

#### （一）强调学生主体性

双减政策的实施，强调学生在体育教学中的主体地位，要求体育教学更加注重学生的个体差异和个性化需求。在小学体育教学中，教师要不断转变教学观念，由传统的体育知识与技能的传授者，转变为学生学习的引导者。教师要鼓励学生自主参与到体育活动中来，同时，让学生在自主学习和合作学习中提高他们自我管理能力和团队协作能力。教师可以利用体育课或者课余时间为学生设计多样化的体育活动，让学生能够根据个人的兴趣爱好和能力进行选择，以此激发学生内在动机，增强学生参与感和学习体验，使学生在运动中逐步形成良好的运动习惯。

#### （二）优化教学内容

基于双减政策，小学体育教学应当做好教学内容的全面优化，以确保教学内容更加贴合学生的生活实际以及身心发展特点。小学体育教学内容应涵盖基础体育技

能、健康知识、体育文化等多个方面。与此同时，还应当融入时代元素，如新兴体育运动项目，以提高教学的趣味性和实用性。另外，教学内容还应注重培养学生的终身体育意识，如健康的生活方式、日常锻炼的方法等，为学生的终身发展奠定坚实基础。

#### （三）创新教学方式

双减政策的实施对教师有着极高的要求。教师应当不断创新多样化的教学方式，全面丰富体育教学活动，提高体育教学效果。在实践中，教师要遵循与时俱进的原则，合理应用现代化教育技术，例如多媒体设备、互联网等，不断拓展体育教学资源，丰富体育教学活动，使教学更加有趣。与此同时，教师还应当创新教学方法，如采用游戏化教学、角色扮演等，激发学生参与兴趣，提高学生实践能力和创新能力，让学生在参与体育活动的过程中享受体育魅力，发展其体育素养。

### 二、双减政策下小学体育教学存在的问题

#### （一）教学观念未转变

双减政策的实施旨在减轻学生学习压力，促进学生全面发展。教师作为教学活动的设计者，由于部分教师未能转变教学观念，未能发挥体育学科的育人价值，没能认识到体育教学在学生全面发展的重要性，导致体育课的实施形于表面，影响着学生的体育锻炼时间和机会，在一定程度上阻碍着学生身心健康发展。

#### （二）教学内容未更新

在双减政策下，对小学体育教学内容有着更高的要求。在当前，部分教师在开展小学体育教学活动时，仍然以传统的跑、跳、投等基础项目为主，缺乏时代感和创新性，很大程度上降低了学生学习兴趣，无法满足不同学生的学习需求，进而影响着学生参与体育活动的积极性。随着时代的不断发展，以及学生需求的多样化，

体育教学内容亟须更新。

### （三）教学方式未创新

在小学体育教学中，受限于传统教学观念，部分教师未能做好教学方式的创新。仍然以教师主导，学生被动接受为主，缺乏互动性和趣味性。这种传统的教学方式难以激发学生的学习兴趣 and 参与热情，也不利于培养学生自主学习能力和创新精神。这与双减政策下的教育要求背道而驰，无法实现小学体育教学的优化创新，阻碍着学生体育素养的发展。

## 三、双减政策下的小学体育教学策略

### （一）转变教学观念

为贯彻双减理念，全面提升小学体育教学质量，促进学生体育素养发展，转变教师教学观念是关键。基于这一方面，学校可定期组织教师培训活动，围绕双减政策下小学体育教学安排、双减政策解读、体育教学创新等方面开展理论加实践的培训活动，使教师了解最新的教育理念和双减政策的具体要求，以此更新他们的教学观念。在具体的实施中，可通过理论加实践、线上加线下的培训方式，确保每一位教师都能根据个人学习安排选择参加相应的培训活动，并将所学的理论知识应用于实践中，强化自身教学能力，提高体育教学质量。与此同时，在教学实践中，还应当鼓励教师积极做好教学反思，以参与同行评议、写教学日志等方式，不断审视和改进自己的教学方法。另外，学校还可每月举行一次教学研讨会，由小学体育教师相互讨论、交流，围绕具体的教学案例进行分析，分享教学成果、交流教学经验、讨论如何将双减政策融入体育教学。为促进教师共同进步，还可以安排教师观摩活动，让教师之间相互观摩课堂，尤其是那些成功实施新教学方法的课程，以此来启发其他教师。通过这些方式，能够不断转变体育教师的教学观念，使他们充分解读双减政策下小学体育教学的目标和方向，重视学生的个性化发展，从而提升体育教学的质量。

### （二）灵活课堂教学

在双减政策下，教师应当保持体育课堂教学的开放性和灵活性，创设和谐、愉悦的体育运动氛围，不断优化教学方式、丰富教学内容，以此激发学生参与兴趣，满足不同学生的体育运动需求，全面提高学生体育素养。下面就围绕教学内容以及教学方式提出实施策略。

#### 1. 丰富教学内容

教学内容是否丰富，很大程度上决定着学生的参与兴趣。在双减政策背景下，教师要基于学生年龄特点、运动能力、兴趣爱好等方面做好教学内容的优化与创

新。具体而言，教师不应拘泥于传统的理论知识教学，而是围绕“体育”，结合学生的生活经验、认知，从多维度、多层次丰富教学内容。

一方面，教师可以结合传统文化，在课堂中渗透传统体育项目。比如将太极拳、八段锦、棍术等融入体育课程中，结合这些传统体育项目开展针对性的课程活动，让学生在多元化的体育活动的过程中，进一步感受传统体育文化的魅力，并在不断练习和实践中提高确认身体素质和协调性。基于小学生身心发展特点，教师可以设计太极拳和八段锦的简化版本，以此提高学生对这一类体育项目的理解。比如在课堂教学中，教师可以先借助多媒体设备为学生播放太极拳大师的表演视频，以此激发学生学习兴趣，使学生初步理解太极拳。在此基础上，由教师进行示范，将太极拳的基本动作分解教学，让学生逐步练习并掌握。在学生熟练掌握基础动作后，教师可以组织小型的太极拳比赛，让学生在实践中进一步学习和提高。此外，教师还可以结合节日或特殊活动，如中秋节教授八段锦中的“双手托天理三焦”动作，寓意团圆和健康。设计这样的体育教学活动，能够让在学习体育技能的同时，了解和传承中华优秀传统文化。不仅如此，教师还可以将传统的跑步、跳绳、跳远等体育项目与现代音乐、舞蹈结合起来，提高体育项目的趣味性。比如为学生播放一首有节奏感的音乐，让学生跟随节奏完成一分钟跳绳，在跳绳的过程中，可适当变换跳绳方式，如蝴蝶穿花、单脚连续跳、双脚交换跳等，以此丰富体育活动，激发学生参与兴趣，让学生在跳绳的过程中不断锻炼身体能、平衡能力和创造能力。另一方面，结合当前部分学生对传统体育项目不感兴趣的问题，教师还可以引入多元化的体育项目，如街舞运动、踩高跷、空竹、舞狮等体育活动。这些多元化的体育活动，能够满足学生的身体发展需要。如练习街舞可以培养学生协调能力、节奏感；踩高跷可以培养学生平衡能力；空竹可以培养学生手眼协调能力。不同的体育项目能够满足不同学生的实际需求，让学生身心参与其中，享受体育所带来的乐趣。另外，为了培养学生终身体育习惯，将一门体育课程转变为一种锻炼习惯，再到养成一种生活方式，教师还可以围绕学生的生活方式与运动计划设计相应的教学内容。比如在课堂中教授学生关于健康饮食、充足睡眠以及疾病预防的知识，并通过设计项目化学习活动，鼓励学生以小组为单位，进行综合性实践，如设计“健康饮食、健康生活习惯手抄报”，引导学生结合自身兴趣以及身体条件，设计个性化的运动计划，从而培养他们自主锻炼的习惯。

## 2. 创新教学方式

为构建小学体育灵活课堂，在实践中，教师还需不断创新教学方式，以多样化的教学方式丰富教学活动，激发学生参与兴趣，让学生在体育活动中得到进一步发展。游戏化教学以及微课教学符合小学生身心发展认知，能在一定程度上激发学生兴趣。教师可将微课教学应用于课前预习活动，将游戏化教学应用于实际的体育项目教学中，协调搭配，相互配合，确保学生全面掌握体育基础知识以及体育技能，全面提升小学体育教学质量，达到减负提质的教学效果。

比如，在一节“攀爬”课中，课堂教学目标为教授学生攀爬的基本技能，培养学生克服困难的勇气以及团结协作的能力。在课前，教师首先可通过设计短小精悍的微课视频引导学生自主学习，让他们初步掌握下节课即将学习的内容，了解与攀爬有关的基础理论知识以及实践技能。在课堂教学中，教师便可设计一套热身运动，重点活动上肢和核心肌群，以此减少攀爬过程所产生的风险。然后，由教师引导学生在安全垫上练习基本的攀爬动作，例如“换手”“抓握”“脚部支撑”等。在学生逐步掌握攀爬技能后，教师可设计不同难度的攀爬挑战游戏，鼓励学生结合自己的能力选择合适的游戏进行挑战，挑战成功后即可进入下一关卡，每一关卡都有对应的奖励。比如将挑战游戏依次设置为“蜘蛛爬行”“勇攀高峰”“障碍攀爬赛”。在“蜘蛛爬行”中，游戏目标是帮助学生掌握基本的攀爬技巧，增强学生上肢力量。游戏内容为让学生仿蜘蛛爬行的动作，沿着预先设定的低矮攀爬架或绳网爬行。在攀爬过程中，学生不能触碰到地面。在“勇攀高峰”中，主要目的是提升学生的身体协调性和高度适应性。游戏内容为让学生在在规定时间内用不同攀爬技巧到一定高度的攀爬架上，用时最短的学生获得胜利。而“障碍攀爬赛”中，主要是锻炼学生的综合体能和问题解决能力。在这一游戏活动中，教师可以设计一个包含多种障碍的攀爬路线，例如“轮胎”“梅花桩”“吊环”等，学生需要在短时间内完成整个障碍路线，期间不能落地。通过以上三个挑战游戏的设计，不仅能让学生将所学的攀爬技能运用到实践中，还能让他们独立思考如何有效地通过不同障碍，有利于磨炼学生意志，培养学生创新能力和问题解决能力。通过这样的方式，能够全面激发学生的学习兴趣，让学生在良性竞争的学习环境中主动参与，逐步掌握攀爬技巧，提高自身综合能力。

### （三）设计课后作业

在双减政策下，体育作业的设计是至关重要的环节。为全面提高体育作业质量，减轻学生课后学习负担，教师应当注重分层作业的设计。设计分层作业能够满足不同学生的学习需求，使得作业更加精细化和个性化，以此促进学生共同进步。在具体的实施中，教师首先要评估学生的体育能力水平。如通过平时测试、观察了解学生的体能、技能掌握程度和学习态度等。在此基础上，将学生分为不同层级，并为每个层级设计具体的学习目标。基于不同的学习目标设计，多样化的课后作业，确保每个学生都能在自己的能力范围内得到挑战与提升。

比如在跑步作业的设计中，对于基础层级学生，教师可以让学生每天跑步十五分钟，及时记录跑步的距离和时间，以此培养学生的跑步习惯。而对于进阶层学生，侧重于提升他们的跑步速度和耐力，教师可以让学生去进行短距离计时跑。针对优秀层学生，可以鼓励学生自己设计跑步计划，包括平时跑步的时间、距离、路线等，由教师和家长共同监督完成。设计这种不同层次的作业，可以更好地满足不同学生的实际需求，使学生在能力范围内得到有效的锻炼和提升。

### 结语

综上所述，在双减政策的全面实施下，小学体育教学发生了实质性变化。教师作为教学活动的设计者和实施者，不仅要积极转变教学观念，更要注重课前、课堂以及课后三个环节的教学实施，充分发挥学生的课堂主体地位，激发学生参与兴趣，培养学生体育习惯，发展学生体育素养。

### 参考文献

- [1]肖永健. 双减政策的小学体育教学探讨[J]. 体育世界(学术版), 2023(11): 85-87.
- [2]黄丽, 胡璇. “双减”政策对小学体育教学改革的影响探析[J]. 拳击与格斗, 2022(4): 3.
- [3]何军. 浅谈“双减”背景下的小学体育教育[J]. 科学大众. 科学教育研究, 2022(005): 000.
- [4]郑行美. “双减”政策下小学体育教学质量提升策略探讨[J]. 试题与研究, 2023(22): 185-187.
- [5]邓梓浩. 基于“双减”政策下的体育家庭作业模式的探讨[J]. 小学教学研究, 2022(20): 44-46.
- [6]扎西江措. 基于“双减”政策背景下小学体育教学的探究[J]. 传奇故事, 2023(33): 101-102.

作者简介: 曹务传(1972.12), 男, 汉族: 山东垦利人, 专科学历, 高级教师, 从事小学体育教学。