

双减政策下提高小学体育教学质量的实践

罗明建

八里湖新区第一小学

摘要：素质教育为基础教育活动提出了许多新要求，在小学阶段教师不仅要关注学生文化能力的提升，还要注重对学生其他素质能力的培养，这也使小学体育学科得到了前所未有的关注。结合双减政策优化小学体育教学，不仅可以降低学生的文化课学习压力，还可以有效拓展学生的学习成长空间，为学生搭建劳逸结合的学习成长环境，培养学生良好的体育运动意识，这对于学生健康快乐成长大有裨益。本文结合小学体育课程的具体教学策略进行了分析，希望通过调控教学细节，实现对学生素质能力的培养，有效促进学生核心素养的提升。

关键词：双减；小学体育；教学质量；实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.10.113

引言

结合双减政策的指导要求，小学体育教师应积极探索如何提升体育课堂教学质量，不仅要完善小学体育课堂的教学工作，还要使学生在接受体育教学活动的过程中获得身体素质与运动能力的锻炼，小学体育教师应深入研究体育课程所面临的问题，针对具体的问题进行深入探究，在体育课堂结合学生的学习特点对其进行细节性指导，不断完善小学体育教学体系，有效激发学生的学习兴趣，使体育课堂展现出前所未有的活力，进而在双减政策的实施背景下，落实减负体质的教学目标。

一、“双减”政策下提高小学体育教学质量的意义

（一）提升小学体育教学效率

在双减政策的指导要求下，小学体育教师应积极转变传统教学观念，融入创新教育与发展观，推动传统体育教学的改革与进步。双减政策在驱动教师改变传统教学思想的同时，也推动了传统教学的改革，改变了单一的体育教学模式，提高了体育教学的趣味性，可以有效地调动学生的总体学习水平。在体育课堂，教师结合先进的技术手段有效丰富体育课程内容，可以帮助学生掌握更多的体育知识与技能，提高了体育课堂的教学效率，可以充分体现体育教学活动的意义和价值。

（二）增强小学生的身体素质

在小学阶段是学生身体素质发展的关键期，健康的体魄是学生参与各项学习活动与生活实践的重要基础，同时小学生作为祖国未来的希望，在基础教育阶段加强体育教学工作，是有效培养学生体育健康意识，强健学生身体素质的关键。通过科学开展体育教学工作，可以培养学生良好的体育运动习惯，结合体育指导促进学生健康快乐成长。在双减政策的实施背景下，教师通过调整体育教学细节，不仅降低了学生的学业压力，也为学

生搭建了轻松愉悦的学习环境，为学生综合素质的提升奠定了坚实基础。

（三）促进学生个性化和全面发展

学生的学习成长不仅需要文化知识滋养，还要求学生拥有强健的身体素质，在双减政策的实施背景下，体育教学为学生提供了呈现个性的机会，教师通过精准指导有效培养学生的体育技能，使学生掌握丰富的体育健康知识，通过打造开放式的学习空间，使学生有机会去展示自己的才能，在体育运动中建立良好的自信心，积极参与一些团体性的体育运动，有效培养了学生的团队协作能力，在体育活动中获得集体荣誉感的提升，这是传统教学模式无法实现的，结合个性化指导有效落实了核心素养的培养目标。

二、双减政策下提高小学体育教学质量的实践策略

（一）设置分层目标，激发学生动力

一堂高效体育课程必然要进行科学规划，小学体育教师在开展体育教学活动前，应对学生进行积极的指导和帮助，要在体育课堂明确教学目标，发挥目标导向作用激发学生的学习动力，提高体育课堂的教学效率。教师需要结合双减政策提高体育教学指导的针对性，这就需要教师积极转变传统教学观念，在体育课堂落实因材施教的教学原则，可以根据学生的具体学习情况在体育课堂实施分层教学指导，同时为学生设置分层目标，满足小学生在体育课堂的差异化学习需求，有效提高体育课堂的整体教学质量。在设置分层教学目标的过程中，教师要秉承循序渐进的原则，使每一层的学生都能在教师的科学指导下获得体育学科能力的提升。

在小学体育教学活动中，结合常见的篮球运动为例，教师通过调查问卷、互动访谈等不同的形式，可以了解学生对篮球的认识以及相关技能的掌握情况，按照综合能力由高到低将其划分为拓展层、拔升层、基础层三个

层次,拓展层的学生掌握了一定的篮球运动技能,具有一定的体育活动组织能力;拔升层的学生掌握了基本的篮球运动规则,但在具体的竞技活动中其自主性未得到充分体现。基础层学生对篮球运动缺乏了解,需要教师对他们进行基础规则和技能的指导。体育教师通过制定差异化的教学目标,可以使每一名学生都能在符合自身学习能力的目标下进行学科探索,这也有效激发了学生的学习动力。在小学体育课堂学生的整体学习水平不同,教师通过设计分层教学目标,可以通过循序渐进的指导开发学生的体育学习能力,有效降低学生的被动学习现象,提高小学体育课程的教学质量。

(二) 强调团体竞技,培养合作精神

在体育课堂开展团体竞技活动,消除了专项训练带来的枯燥感,可以有效活化体育课堂的教学结构,有效提高学生参与体育活动的热情。小学体育教师结合双减政策的要求,在体育课堂融合易于学生接受的团体竞技活动展开教学,不仅可以帮助学生在愉悦的氛围下掌握体育技能,在体育课堂帮助学生强身健体,还可以打造开放式的学习氛围,有效锻炼学生的合作探究精神。体育教师通过团体竞技活动,推动了理论与实践的有效融合,在团队协作中激活学生的竞争意识,可以在体育课堂有效开发学生的内在潜能。

例如,在体育课堂结合足球教学为例,体育教师经常对学生进行专项训练,帮助学生掌握一些简单的体育运动技巧,有效提高学生的足球运动技能,而为了提升体育课堂的吸引力,在体育课堂激发学生的主观能动性,体育教师在教学活动中应改变传统教学思维,通过开展竞技体育展现体育魅力,进而有效激发学生的学习热情。教师在展开专项训练后,通过设计开放性的互动环节,要求学生提出自己的一些问题或疑问,在针对性讲解后就可以进入到下一阶段,教师开始为学生设计一些团队合作类的竞技体育活动,将学生分成不同的学习小组展开足球竞技,在团体活动中学生可以共同商定竞技策略,在团队协作过程中提升学生参与感,有效提高学生的训练效果。体育教师通过开展团体竞技,实现了良好学习氛围的营造,在活动中对学生进行科学指导,有效纠正了学生的错误运动技能,使学生在团队合作中获得了自我完善。在体育竞技活动开展过程中,教师还可以设计一些奖惩措施对学生进行激励,如为获胜小组颁发奖状或奖杯进行奖励,要求落败的小组表演才艺节目等,这种形式构建了一个良好的学习氛围,有效保护了学生的自尊心,提高了体育课堂的整体教学质量。

(三) 注重正面激励,营造良好氛围

为了避免学生产生对参与体育活动的害怕情绪,增

强学生参与体育活动的积极性,教师需要紧密结合双减政策,为学生提供正面激励,利用这样的形式为学生营造出轻松的体育活动氛围,真正贯彻落实减负增效的目的。

以教师为学生安排“百米赛跑”这一体育活动为例,可以清晰地了解到有些身体素质高、体育基础扎实的学生,参与体育活动的热情高涨,始终保持了乐观的心态,而身体素质弱、体育基础不扎实的学生,参与体育活动的热情不高,心态较为消极。基于此,小学体育教师开始引入榜样激励的方法,对于小学生来讲,榜样的力量较大。在教师安排学生参与到“百米赛跑”这一体育活动之前,教师给学生们介绍了体育人物的励志故事,比如刘璇,她本身的条件并不是最好的,但是凭借她自身坚持不懈的努力,让她最终夺得了冠军。另外,教师还会运用目标激励的方式给予学生正确的引导。

在开展“慢跑”这一项体育活动之前,教师严格参考学生的实际情况给他们安排不同的体育目标,让学生在体育活动中可以与自己作斗争,不断朝着目标前行,超越自我。这样的方法不但可以帮助学生提高体育学习自信心,还可以提高学生对自我能力的肯定,帮助学生降低学习压力,强化学生体育学习水平,在很大程度上提高体育教学质量。

(四) 互联网资源,拓宽知识边界

“双减”政策下,小学体育教师开始打造智慧课堂,充分发挥出互联网的资源,帮助学生拓宽知识范围,开阔学生学习眼界^[1]。

比如在教学关于“接力”方面的体育课程内容时,教师就从建设智慧课堂方面的内容入手,分析应该怎样巧妙引入互联网资源来帮助学生拓宽知识范围。在当前的课堂教学中广泛运用互联网资源,为学生提供了非常多课外拓展的机会,在这部分课程教学过程中,学生要充分掌握好关于接力赛的具体比赛规则、技术要点内容。小学体育智慧课堂的建设过程中,教师利用互联网资源的方法推动学生更高效展开学习,教师可以为学生推送关于接力比赛有关的视频资料,这些资料可以加深学生对接力有关知识的认识,不断拓展学生的知识范围。另外,互联网资源还可以提高学生主动学习体育知识的积极性,教师利用图文、视频等多元资源形式,让学生体育学习变得更有趣味性,学生在仔细观看接力赛的过程中,可以看到运动员在比赛当中所使用的体育技巧,也可以看到运动员身上的体育精神,从而让学生更愿意参与体育学习。

此外,小学体育教师利用互联网资源也可以加强学生自主学习效果,提高跨学科融合水平。小学生可以从

自己的实际学习需求出发,在课下时间里自行查找所需的资源,理解关于接力赛的内容,这样就可以帮助学生提高自主学习能力。而且互联网资源的多元化特点也在很大程度上推动了多学科之间的融合进程,提高了跨学科融合水平。学生们学习关于接力赛的知识时,会涉及体育、历史、地理等多个学科的内容,经过互联网资源的正确指引,让学生可以交叉学习不同学科的知识,开拓学生的知识范围。

(五) 分层作业设计,促进学生进步

现如今,小学生正处在不断成长和发展的时期,他们本身的身体素质以及运动能力还拥有巨大的发展空间。基于此,在双减政策背景下,小学体育教师在设计体育作业当中,要先严格参考安全性的原则,从小学生的实际情况出发,为他们设计出对应的体育作业形式,避免学生在参与体育锻炼当中遇到一系列的意外,从而实现让体育促进学生健康快乐成长的目标。

如教师在讲解“立定跳远”的基础跳跃动作后,为了让学生可以更规范地参与运动训练,教师要在充分掌握学生的不同身体素质的情况下,为学生设计分层体育作业。

对于身体素质不强,体育基础薄弱的学生,要给他们设计基础的体育作业形式,具体如下:第一,要求学生按照课堂所学技巧,在课下自行练习立定跳远十分钟,思考如何才能让自己跳得更远?第二,学生说一说自己在练习立定跳远时,所做出的各种动作的术语。

针对身体素质普通,体育基础一般的学生,要给他们设计难度稍微高一些的体育作业形式,具体包含下面几个:第一,要求学生按照课堂所学技巧,在课下自行练习立定跳远十五分钟,思考如何在起跳的时候摆臂,如何在落地的时候屈腿?第二,思考自己在练习立定跳远时的不足,看自己是否充分伸展自己的踝关节、膝关节?落地的时候上体是否出现前扑的现象?要求学生自我改进^[2]。

针对身体素质比较高,体育基础扎实的学生,要给他们设计更有挑战性的体育作业形式,比如:第一,要求学生按照课堂所学技巧,在课下自行练习立定跳远二十分钟,分析在跳远比赛中怎样才可以让自己跳得更远,记录自己在练习立定跳远时的最佳成绩;第二,分析立定跳远以及急行跳远之间所存在的差异,试着以立定跳远的技巧展开急行跳远练习。

教师在设计分层作业过程中,坚持安全性原则,结合学生的实际运动情况给他们安排差异性的课后体育作业,帮助学生在运动过程中保障安全,促使不同层次学生获得一定的进步。

(六) 做好反思总结,提高教学质量

从小学体育教师的角度来分析,为了提高双减政策下的小学体育教学质量,要在解决和处理教学问题的同时,试着做好课程教学的反思以及总结工作。这样一来,才可以更及时高效地帮助教师找到小学体育课程教学中所存在的不足,找到提高体育课程教学质量的对策。如,为了高效开展小学体育课程教学工作,教师要采用现代化的方式,运用直播录像的优势,将整个的教学过程以直播录像的方法录下来,并且深入对所录下来的视频内容展开分析,从而在研究当中找到教师在体育课程教学中所出现的不足之处^[3]。如有些小学生不具备主动参与体育活动的积极性,大部分情况下会想要通过请病假的方式来躲避体育课。针对这样的现状,教师要不断努力宣传参与体育活动的重要性,让学生们真正了解到参与体育活动的价值。与此同时,小学体育教师还需要不断丰富和扩充体育活动,从而调动起学生参与体育活动的热情。而且,为了真正提高体育课程教学的有效性,教师可以运用梯度化的方法来给学生们安排不同类型的训练方案,帮助学生在严格按照训练方案的基础上,获得良好的锻炼效果。此外,教师还要构建起良好有效的体育教学评价体系,这不仅需要教师需要丰富和扩充评价内容,还要保障评价的人文性特征,要给每一个学生提供更为准确、更为客观、更为真实的评价,指引学生构建起评价档案袋,促使学生采用这一方法为自己在课堂中的表现实施打分,让学生更充分了解自己。

结语

总而言之,双减政策的出现对小学体育课堂教学提出了全新的要求,也对我们国家教学改革工作带来了新的发展机会。在双减政策下优化小学体育课堂教学方法非常重要。作为一名小学体育教师,要利用自己的力量来不断深化改革小学体育教学进程,给学生们营造出轻松、活跃、美好的学习环境。另外,小学体育教师还要运用设置分层目标、强调团体竞技、注重正面激励、巧用互联网资源、分层作业设计、做好反思总结的策略,为学生创造充满趣味、充满健康的学习环境,进而有效提高小学体育教学质量。

参考文献

- [1] 袁锋,朱彬.用微课开启小学体育“双减”课堂[J].文理导航(下旬),2023,(11):34-36.
- [2] 王建才.“双减”背景下体育教学中学生个性化培养的研究[J].试题与研究,2023,(26):173-175.
- [3] 杨阳.“双减”背景下小学体育家庭作业设计策略[J].云南教育(小学教师),2023,(09):9-10.