

# 基于“双减”政策的小学体育教学策略研究

刘爽

中卫市第十二小学

**摘要：**本文基于“双减”政策背景，深入探讨了小学体育教学策略的调整与优化。文中首先分析了“双减”政策对小学体育教学的意义，随后对当前小学体育教学现状进行了剖析，并提出了相应的改进策略。这些策略包括增加体育运动时间、丰富体育教学内容、优化体育教学方法和手段、提升体育教师专业素养和教学能力、加强家校合作以及完善体育教学评价体系等。通过这些措施的实施，旨在有效提高学生的体育兴趣和参与度，促进学生的身心健康发展。

**关键词：**双减政策；小学体育教学；教学策略；家校合作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.12.242

## 引言

在当前国内教育领域，随着“双减”政策的深入实施，小学体育教学面临着前所未有的机遇与挑战。这一政策旨在有效减轻义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担，促进学生身心健康的全面发展。在此背景下，小学体育教学作为学校教育的重要组成部分，其教学策略的调整与优化显得尤为重要。本文旨在探讨基于“双减”政策的小学体育教学策略，以期对相关教育工作者提供有益的参考。

### 一、“双减”政策背景与小学体育教学现状分析

“双减”政策自2021年7月正式实施以来，得到了社会各界的广泛关注和积极响应。该政策针对当前义务教育阶段学生负担过重的问题，提出了减轻作业负担和校外培训负担的具体要求。在此背景下，小学体育教学作为促进学生身心健康发展的的重要途径，其教学策略的调整与优化显得尤为重要。通过优化小学体育教学策略，可以有效增加学生的体育运动时间，丰富体育教学内容，提高学生的身心健康水平，从而进一步落实“双减”政策的精神<sup>[1]</sup>。

当前，小学体育教学在取得一定成绩的同时，也面临着一些问题。首先，部分学校对体育教学的重视程度不够，体育课程设置不合理，教学时间被压缩，导致学生的体育运动时间不足。其次，体育教学内容单一，缺乏创新性和趣味性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。再次，体育教学方法和手段相对滞后，缺乏现代科技的支持，难以提高教学效果。最后，体育教师的专业素养和教学能力参差不齐，也制约了小学体育教学的发展。

### 二、基于“双减”政策的小学体育教学策略

#### （一）增加体育运动时间

在“双减”政策的推动下，增加小学生的体育运动时间已成为提高体育教学质量的关键一环。为了确保学生有足够的时间参与体育活动，学校应当从多个方面着手。

首先，学校应合理安排体育课程时间，确保每周的体育课时不被压缩，且能够为学生提供充足的体育锻炼机会。通过调整课程安排，将体育课与其他课程进行合理搭配，避免过长的文化课学习导致学生疲劳，从而提高学生的体育参与热情。

其次，学校可以充分利用课余时间，组织大课间活动、课后体育活动等形式，让学生在紧张的学习之余得到放松和锻炼。大课间活动可以安排一些简单的体育活动，如广播体操、跳绳等，让学生在短时间内就能达到锻炼效果。课后体育活动则可以组织篮球、足球等团队运动项目，让学生在团队合作中享受运动的乐趣。

在增加体育运动时间的过程中，学校还需要注意合理安排学生的运动负荷，避免过度运动导致学生受伤。同时，学校还应加强体育设施的建设和维护，确保学生能够在安全、舒适的环境中进行体育锻炼。

#### （二）丰富体育教学内容

为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，小学体育教学应注重丰富体育教学内容。通过多样化的教学内容，让学生感受到体育运动的魅力，从而更加愿意参与体育活动。

首先，学校应根据学生的年龄特点和兴趣爱好，设置多样化的体育课程。除了传统的田径、球类项目外，还可以引入一些新兴的体育项目，如攀岩、蹦床、滑板等。这些新兴项目具有趣味性和挑战性，能够吸引学生的注意力，激发他们的运动兴趣。

其次，学校可以将传统文化元素融入体育教学中。例如，在武术课程中，可以教授学生一些基本的武术动作和招式，让学生在锻炼身体同时感受中华武术的博大精深。在太极拳课程中，可以引导学生体会太极拳的内外兼修、刚柔并济的特点，培养他们的耐心和毅力。

此外，学校还可以结合当地的特色文化，开发具有地域特色的体育课程内容。例如，在沿海地区可以开设帆船、皮划艇等水上运动课程；在山区可以开设登山、

攀岩等户外运动课程。这些具有地域特色的体育课程内容能够让学生更加深入地了解当地的文化和风情，同时也丰富了体育教学内容。

在丰富体育教学内容的过程中，学校还应注意教学内容的科学性和适宜性。根据学生的年龄和身体素质差异，合理安排教学内容的难度和强度，确保学生在安全的前提下进行体育锻炼<sup>[2]</sup>。同时，学校还应加强体育教师的培训和指导，提高他们的教学水平和能力，为丰富体育教学内容提供有力支持。

### （三）优化体育教学方法和手段

在追求小学体育教学效果提升的过程中，优化体育教学方法和手段显得尤为重要。传统的教学方法已难以满足现代体育教学的需求，因此，需要不断探索和创新。

首先，教师应注重启发式教学，通过引导学生主动参与体育学习和锻炼，激发他们的学习兴趣和动力。在体育课堂上，教师可以设计多样化的教学活动，如小组合作、竞赛游戏等，让学生在互动中体验运动的乐趣，培养他们的团队精神和竞争意识。同时，教师还可以根据学生的实际情况，设计个性化的教学方案，满足不同学生的需求。

其次，教师可以利用现代科技手段，丰富教学手段和教学资源。多媒体、互联网等现代科技手段为体育教学提供了更多的可能性。教师可以制作体育教学视频、PPT等多媒体教学资源，将抽象的运动知识和技能以直观、生动的形式展示给学生，帮助他们更好地理解和掌握。此外，教师还可以利用智能化教学设备，如智能手环、运动APP等，实时监测学生的运动数据和健康状况，为个性化教学提供有力支持。通过这些科技手段的运用，教师可以更加精准地把握学生的学习情况，为他们提供更加科学、有效的指导。

同时，教师还应注重体育教学方法的多样性。除了传统的讲解、示范和练习外，教师还可以尝试采用游戏化教学、情境教学等方法，让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。

### （四）提升体育教师专业素养和教学能力

体育教师作为小学体育教学的重要力量，其专业素养和教学能力对教学效果具有重要影响。因此，学校应加强对体育教师的培训和支持，提升他们的专业素养和教学能力。

首先，学校应定期组织体育教师参加专业培训和学习活动。这些培训和学习活动可以涵盖体育教育的最新理念、教学方法和手段、运动损伤的预防和处理等方面。通过参加这些活动，体育教师可以不断更新自己的知识和技能，提高自己的专业素养和教学能力<sup>[3]</sup>。

其次，学校应为体育教师提供更多的教学资源和支

持。这包括教学设备、教材、教辅资料等。学校可以投入一定的资金，购买先进的体育教学设备，如智能健身器材、运动训练器材等，为体育教师提供更好的教学条件。同时，学校还可以组织编写或购买适合本校学生的体育教材和教辅资料，为体育教师提供更加全面、系统的教学资源。

此外，学校还应建立激励机制，鼓励体育教师积极投身教学改革和创新实践。对于在教学改革和创新实践中取得显著成果的体育教师，学校可以给予一定的奖励和表彰，激发他们的工作热情和创造力。同时，学校还可以定期组织教学研讨会、经验交流会等活动，让体育教师相互学习、相互借鉴，共同提高教学水平。

### （五）加强家校合作

在“双减”政策的背景下，家校合作对于小学体育教学而言，具有至关重要的意义。家庭是学生成长的第一课堂，家长的支持与配合对于体育教学的开展至关重要。学校应积极与家长沟通，宣传体育教育的重要性，引导家长树立正确的体育教育观念，共同促进学生的健康成长。

首先，学校可以通过家长会、家长学校等形式，向家长介绍体育教学的目标、内容和方法，让家长了解学校体育教学的具体安排和要求。同时，学校还可以邀请家长参与体育教学活动，如观摩体育课、参与亲子运动会等，让家长亲身感受体育教育的魅力，从而更加支持学校的体育教学工作。

其次，学校可以建立家校沟通机制，及时将学生的体育成绩、健康状况等信息反馈给家长，让家长了解孩子的体育发展情况。同时，学校还可以向家长提供体育锻炼的指导和建议，帮助家长制定科学的家庭锻炼计划，促进学生在家庭中的体育锻炼。

最后，学校还可以与家长共同探索多样化的体育教育模式，如开展家庭体育作业、组织社区体育活动等，让学生在家庭和社区中也能得到充分的体育锻炼。通过家校合作，可以共同营造一个良好的体育教育氛围，促进学生的全面发展。

### （六）完善体育教学评价体系

在“双减”政策的背景下，小学体育教学评价体系的完善也显得尤为重要。传统的体育教学评价体系往往过于注重学生的体育成绩和竞技水平，忽视了学生的个体差异和全面发展。因此，需要建立一个科学、全面的体育教学评价体系，关注学生的个体差异和全面发展。

首先，体育教学评价体系应注重学生的体育兴趣、态度、习惯和参与度等方面的评价。这些方面的评价能够更全面地反映学生的体育素养和发展潜力，为个性化教学提供有力支持。

其次，体育教学评价体系应关注学生的个体差异。不同学生的身体素质、兴趣爱好和运动能力存在差异，

因此,需要根据学生的实际情况制定个性化的评价标准和方法<sup>[4]</sup>。通过个性化评价,可以更好地了解学生的学习情况和需求,为他们提供更有针对性的教学指导。

最后,体育教学评价体系应关注学生的全面发展。体育教学不仅要注重学生的身体素质和运动技能的培养,还要关注学生的心理健康、社会适应能力和创新精神等方面的培养。因此,在评价过程中,需要综合考虑学生的多个方面,为学生的全面发展提供有力支持。

### 三、案例分析:基于“双减”政策的小学体育教学策略实施效果

在“双减”政策的指导下,许多小学在体育教学方面进行了积极的探索和实践。以下将选取两所小学作为案例,详细分析他们如何实施新的体育教学策略,并探讨这些策略的实际效果。

#### (一) 体育教学方法改革

一所位于城市郊区的小学,学生来源多样,体育基础参差不齐。在“双减”政策的影响下,学校决定对体育教学进行全面改革。

首先,该小学在增加体育运动时间方面采取了有力措施。除了每周固定的体育课时间外,学校还利用大课间活动、课后体育活动等形式,为学生提供了更多的体育锻炼机会。学校还鼓励学生参加校外的体育俱乐部和比赛,让学生在更广阔的平台展示自己的才能。

在丰富体育教学内容方面,引入了多种新兴体育项目,如攀岩、蹦床、滑板等。这些项目不仅吸引了学生的兴趣,还激发了他们的运动热情。同时,学校还结合当地的文化特色,开发了具有地域特色的体育课程内容,如龙舟、舞狮等。这些课程让学生在锻炼身体的同时,也感受到了传统文化的魅力。

在优化体育教学方法和手段方面,学校教师积极采用启发式教学方法,引导学生主动参与体育学习和锻炼。他们利用多媒体、互联网等现代科技手段,制作了丰富多样的体育教学资源,让学生在课堂上能够直观地了解体育知识和技能。此外,教师还利用智能化教学设备,实时监测学生的运动数据和健康状况,为个性化教学提供了有力支持。

通过实施这些新的体育教学策略,该小学取得了显著的成效。学生的体育兴趣和参与度得到了明显提高,身体素质和心理素质也得到了全面发展。同时,学校的体育教学质量也得到了社会各界的广泛认可。

#### (二) 提升教师专业素养

位于城市中心区域的一所小学,学生家长普遍重视孩子的体育教育。为了进一步提升体育教学质量,该小学决定从提升体育教师专业素养和教学能力入手。

首先,学校加强了体育教师的专业培训和学习活动。学校定期组织体育教师参加各类体育教育培训班和研讨会,让他们了解最新的体育教育理念和教学方法。同时,学校还邀请了一些知名体育专家和教练来校指导,为体育教师提供了宝贵的学习机会。

除了专业培训外,学校还为体育教师提供了更多的教学资源和支持。学校投入大量资金购买了先进的体育教学设备和器材,为体育教师提供了更好的教学条件。同时,学校还组织编写了适合本校学生的体育教材和教辅资料,为体育教师提供了更加全面、系统的教学资源。

在激励机制方面,该小学建立了完善的奖励制度。对于在教学改革和创新实践中取得显著成果的体育教师,学校会给予一定的奖励和表彰。这些奖励不仅激发了体育教师的工作热情,也提高了他们的教学积极性和创造力。

通过提升体育教师的专业素养和教学能力,该小学的体育教学质量得到了显著提升。教师们能够更好地理解学生的需求,采用更加科学、有效的教学方法,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。同时,学校的体育教学质量也得到了家长和社会的广泛认可。

综上所述,通过增加体育运动时间、丰富体育教学内容、优化体育教学方法和手段以及提升体育教师专业素养和教学能力等措施的实施,两所小学在体育教学方面取得了显著的成效。这些案例为其他小学在“双减”政策下如何实施新的体育教学策略提供了有益的借鉴和启示。

#### 结语

在“双减”政策的指引下,小学体育教学正迎来新的发展机遇。通过增加体育运动时间、丰富体育教学内容、优化教学方法和手段、提升教师素养、加强家校合作以及完善评价体系,能够为学生创造一个更加健康、有趣的体育学习环境。这不仅有利于学生的身心健康,还有助于培养学生的团队协作能力和创新精神。同时,也应持续关注体育教学中的新问题和新的挑战,不断寻求新的解决方案,共同推动小学体育教学的创新与发展。

#### 参考文献

- [1] 蔡译文. 基于双减的小学体育分层教学探究[J]. 体育画报, 2021, 000(019): 68-69.
- [2] 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.
- [3] 韦惠师. 探索“双减”政策下小学体育课教学质量提升策略[J]. 孩子, 2022(14): 208-210.
- [4] 刘尤强. 浅析双减政策视域下中小学体育教师如何改善体育课教学效果[J]. 体育世界, 2023(5): 0063-0065.