

# 双减政策下中小学体育教育的重要意义

林有贵

江西省景德镇市第四中学

**[摘要]**基于“双减”政策背景探讨体育教育的价值走向与创新发展的多元现实。分析了“双减”政策对体育教育的多元期待，不仅期待体育教育的发展弊端尽早尽快消除，还期待体育教育的相关政策落实要能分层分类分项推进。从永恒不变、动态发展、优化完善等内涵特征较为系统地梳理了“双减”背景下体育教育的价值追求。提出了“双减”落实中体育教育发展的构想，诸如体育教育发展的着力点需要瞄准全体学生全面发展路径的优化。旨在进一步完善体育教育基础理论和在“双减”背景下促进体育教育更好更快地发展提供重要的借鉴。

**[关键词]**双减；体育教育；价值；创新发展；全面发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.2285

## 引言

随着我们社会的不断进步，我们国家对于青少年的各方面要求也在逐渐提升，只有发展成综合素质极高的学生才能面对以后的挑战，才能够成为我国的栋梁之才，随着我们双减政策的实施，不仅减轻了我们中小学生的学习压力和作业负担，同时也对我们中小学生的体育教学产生了深远的影响。<sup>[1]</sup>想要提高我们中小学生的身体素质，那么我们的教师应当应用科学以及规范的教学方式，形成创新的理念，只有以健康为第一的理念给予我们学生教导，这样才能使体育教学课堂效果最大化，也才能够符合我们大力推行素质教育的理念。

双减教育理念在中小学体育教学中的意义：

### 一、学习压力降低

在以往的教育中，我们的中小学生的面临的学习压力越来越大，这是因为我们的家长希望我们的学生更加优秀，所以给我们的学生报名各种的培训机构以及我们的老师给我们学生布置的家庭作业也越来越多，这使学生没有足够的时间进行锻炼，这种做法只是只注重了学习的重要性，忽略了身体素质全面发展的过程。而随着我们双减政策的实施，使得我们孩子的学习压力逐渐变小，能够有更多的时间投入到身体素质的锻炼中，那么我们的学生学习压力也将逐渐地降低，所以随着我们双减政策的实施，我们的体育教学将给我们学生给予更多时间的体育锻炼时间，使他们能够更加快乐并且轻松的学习知识，并且发展成德智体美劳综合素质很高的未来主义接班人。

### 二、促进身体素质发育

由于我们在双减政策下学习压力降低，体育教学时间增多，所以我们的学生也将拥有更多的时间进行身体锻炼，体育锻炼对于我们学生骨骼生长具有重要的影响，在以往的教育教学中，我们的学生由于长期处于学习压力下，导致他们的生长发育缓慢，而且大多数的学生骨骼发育不够完整，在我们双减政策下，我们学生的锻炼时间增多，体育锻炼能够使我们学生的韧带以及肌肉和骨骼发育更加全面，尤其我们的体育锻炼对于我们学生关节周围的肌肉力量和弹性能够大幅度增加，它们的关节灵活和牢固性也将增大，根据有关数据调研，长期进行体育运动，肌肉对骨骼的牵拉和重力作用也比较大，这样能够有利于我们学生改善他们的骨骼形态和骨骼密度增大。<sup>[2]</sup>

### 三、能够培养我们学生心理品质，加强思想道德教育

在我们体育教学中，通常我们的中小学生的表现出来的情绪是高兴，愉快，或者是内疚等情绪，产生这种情绪是由于我们在体育课中的许多客观事物所引起的，感到光荣因为取得了胜利，如果是一个集体取得荣誉成就那么我们的很多同学将会表现出很强的集体责任感，这种体育教学能够培养我们学生良好的心理品质，通常他们明确锻炼目标以及完成任务时，会有坚持不懈的恒心以及耐心，他们不会因为面前的一点小困难而去放弃他们的比赛，久而久之这样就练就了他们克服困难的意志，他们所选择的是克服这些困难，而

克服眼前这些困难的同时就是锻炼他们意志的过程，由此可见，我们的体育教育还能够培养我们学生艰苦奋斗以及集体荣誉感等良好的品质，可以锻炼他们胜不骄，败不馁，坚持到底的良好作风。<sup>[4]</sup>如果不经常性的进行体育教学与体育运动，那么我们的学生将无法发挥自己的个性，长此以往，下去我们的学生将逐渐丧失自己的个性化，这样对于他们往后的学习与工作也将受到影响，通常往往优秀的人都是拥有个性化的表现，他们通常某一方面比其他人优秀，这是由于他们从小发展自己的个性，并且常长期坚持的培养下去，逐渐形成他们良好的品质以及自生优势。<sup>[5]</sup>

### 四、能够培养创新思维

在当代社会背景下，我们想要发展的迅速并且优异于旁人，那么我们将需要拥有创新思维，而我们的体育教学中，可以利用我们情景教学的原则来引导我们学生进行体育活动，我们的教师通过一些有趣的讲解和气氛的渲染，这样很容易将我们的学生带入想象的天地，非常有利于激发学生的创造思维，我们的体育教学通过一些有趣的活动，能够给予我们学生足够的想象，这样做的好处不仅使我们学生积累了大量的经验，同样也能够培养和增强我们学生的创新思维以及创新的信心和勇气，这是非常有利于激发我们学生创新思维的运动，孩童时期是我们学生想象力表现最活跃的时期，我们的体育教学能够为我们的小学生提供丰富的表象，我们的老师通过抓住这一特点，给予我们学生一定的鼓励，可以使我们的体育教学变得更加有意义，同时也满足了我们学生的求知欲和好奇心，这样不仅能够提升我们小学生的创新思维，同样在做活动的过程中，也能够锻炼他们的身体，让他们拥有强壮的身体。<sup>[6]</sup>

### 结束语

法国著名的思想家伏尔泰曾经说过：“生命在于运动。”随着我们双减政策的实施，我们的中小学生的拥有越来越多的时间进行体育锻炼，这样不仅能够使我们的中小学生的增强体质，同样还能促进他们身体中的新陈代谢，我们的中小学生的正是它们生长发育的黄金时期，他们更加需要体育锻炼，我们正处于双键政策的背景下，我们要把握住这一机遇，使我们学生在体育教育中培养坚定的意志品质，让他们懂得良好的生活习惯以及超高的身体质，才是学习和工作的本钱，想要他们学习成绩优秀并且综合素质高超，那么一定要注意体育锻炼中的良好习惯与坚持不懈。

### 参考文献

- [1]温树公.浅谈中小学体育教育存在的困境和对策[J].新课程(上),2018(09):132.
- [2]林晓懿.浅析中小学体育教师继续教育的重要意义[J].科技信息,2012(11):236+210.
- [3]李欣,王建,王刘,杰金燕.高校与中小学体育教育共同体构建研究——基于成都大学的考察[J].教育与教学研究,2020,34(07):74-86.
- [4]李娟娟.中小学体育教育中的跳绳教学思路[J].体育科技文献通报,2020,28(07):59+69.