

# “双减”政策背景下小学体育与健康教学设计研究

祁春花

四川省成都市青羊区草堂小学

**摘要：**随着当前我国教学政策的不断推进与落实，新型教学理念的不断改革，在如今的教育教学背景下，教师需要不断优化自身的教学模式，学习先进的教学理念，最大程度地满足学生现阶段的发展需求和学习需要，缓解学生的学习压力，使得学生能够始终以饱满的热情充分的融入到学生学习的过程当中，为学生综合素养的提升提供助力。在当前的双减教育背景下，小学体育健康课程的开展还存在着一定的问题，受到了传统教育模式的干扰，课堂教学方式没有创新，难以充分调动学生的学习积极性和参与动力，教师需要明确双减政策的教育理念，从而开展全新的教学策略，开辟全新的教学路径，使得学生的学习记忆性大幅度增强，为学生身体素质以及心理素养都能够得到有效地提高。

**关键词：**小学体育与健康；教学策略；双减政策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.006

引言：随着当前我国教育教学理念的不断改革与优化，在如今的小学阶段教育教学过程当中，培养学生的知识底蕴已经不再是当前小学的主要教学目标之一，教师还需要提升学生的身体素质，保障学生的心理健康，促使学生的综合素养能够得到有效地提升，才能达到当前社会对于小学阶段学生的要求与标准。体育与健康作为小学阶段的一门重要课程之一，需要教师能够明确本学科的教育教学理念，了解本学科的教学指导思想，从而使得教师能够在开展教学活动时，围绕教学目标来进行教学环节的设计，确保小学体育健康课程的趣味性、吸引力大幅度增强，使得学生能够主动地参与到体育健康课程开展的过程中，进而使得体育健康课程的实效性能够得到最大地提升。

## 一、双减政策落实背景下小学体育与健康教学所存在的问题

在如今双减政策不断落实，新课程标准改革不断推进的教育教学大背景下，我国的小学体育与健康教学存在着诸多问题，不但违背了新课程标准的思想教学指导，也使得体育与健康教学高效课堂的建立与改革进度存在着较大的阻碍，难以有效地发挥体育与健康教学的作用，使得学生的身体素质以及健康知识了解水平的提升无法得到有效的保障。因此，在如今的教育教学过程当中，我需要对于小学体育与健康教学当中所存在的问题进行深入的总结，寻找产生问题的原因，从而设计针对性的教学策略，以此来激发学生的主观能动性，使得学生参与课堂学习的兴趣更为浓厚，能够主动地进行知识内容的学习，时刻维持健康的身体状态以及心理状态，促使学生的能力能够得到有效的培养。

### 1. 教学手段缺乏创新

体育与健康教学手段缺乏创新，一直以来是小学阶段体育与健康课堂教学的重要阻碍。教师在课堂教学的过程当中，想要充分地激发学生对于课堂知识的学习兴趣，使得学生能够主动地参与到运动当中来，促使学生的主观能动性能够得到全方位地发挥，就需要教师所采用的教学手段能够具有一定的创新性，使得课堂教学趣味性极为浓厚，才能够使学生对于知识学习的始终保持积极认真的学习态度。在如今双减政策不断落实的大背景下，教师想要缓解学生的学习压力，强化学生运动能力，使得学生参与运动的自主能动性得以增强，实现课堂实效性的大幅度提升，就需要改变以往陈旧传统的教学模式，尽可能地去进行趣味性以及创新性地提升，进而为促使学生运动兴趣的激发提供助力。然而，就现阶段的教育教学实际情况而言，小学阶段的体育健康教师在开展教学活动的过程中，往往还受到以往传统教育模式的限制，教育教学思维无法得到突破，使得课堂教学的趣味性以及创新性缺陷较大，难以激发学生对于知识学习的学习兴趣，甚至还会导致学生产生一定的抵触情绪，使得学生的体育核心素养无法得到有效的发展，进而使得双减政策难以有效落实的小学体育与健康教学的过程中。

### 2. 体育与健康教学覆盖范围较窄

在体育与健康课堂教学的过程当中，想要使得学生能够对于知识进行更为深入的了解，促使学生的综合素养能够得到有效地提高，就是就需要对于当前的新型教学理念进行学习，明确以培养学生核心素养，提高学生综合能力的先进教学理念对于当前学生发展的重要意义，从而能够使得自身的教学以培养学生的核心素养为主，使得教师那就是覆盖范围能够以此来扩张，从

而使得学生在知识学习的过程中不但仅仅能得到知识的熏陶，学到相关的健康常识以及最为基本的运动技能，还能够有效地提升自身的综合素养，能够促使自身的全面发展。然而，在实际教学的过程中，由于教师对于当前先进的教学理念的认知较浅，难以充分地落实双减政策以及新课程改革理念下核心素养为导向的教育教学理念，从而使得体育与健康课堂的开展过程当中，仅仅让学生进行固定的运动，学习相关的基础理论健康知识。无法使得学生的学科素养能够得到有效地提高，从而极大地阻碍了学生综合素养的发展。

## 二、双减政策下小学体育与健康教学策略

### 1. 构建良好学习氛围，激发学生学习兴趣

良好的课堂教学氛围能够有效地缓解学生学习压力，使得学生能够在知识学习的过程当中感受到知识学习的乐趣，使学生能够具有更为丰富的体验，从而充分地发挥学生的主观能动性，愿意主动投入到知识学习的过程当中，确保学生学习知识的效率大幅度提升，进而为营造高效课堂奠定坚实的基础，最大程度地契合当前双减政策的教育教学理念，为双减政策充分落实在小学体育健康课程教学过程当中做出保障。良好的课堂教学氛围对于学生的发展具有极为重要的影响，想要使得体育与健康课程教学氛围得以构建，教师需要主动拉近与学生之间的距离，确保学生与教师之间能够构建出和谐友爱的新型师生关系，从而能够激发学生对于知识的学习动力，减轻学生在课堂知识学习过程当中所产生的抵触情绪。通过对于体育与健康教学的教学内容进行深入的研究可以发现，当前的体育与健康教学活动当中存在着诸多的实践活动内容，需要学生能够亲自动手实践，才能够达到良好的教学效果，使得学生能够对于知识学习的印象更为深刻。然而，有部分学生在进行学习的过程中，由于性格较为腼腆，对于教师存在着天然的畏惧心理，害怕自身的动作不规范而受到批评，从而导致学生的学习成绩以及学习效果难以达到预期的目标。因此，教师在进行课堂教学的过程当中，想要使得学生的学习效率能够得到有效地提高，充分落实当前双减政策的教育教学理念，就需要与学生进行提高的沟通与交流，与学生建立良好的关系，从而使得学生能够对于学科知识的学习更为地喜爱，使得学生能够在知识学习的过程当中始终保持轻松的状态，参与课堂的积极性也能得以提升。不仅如此，教师在进行课堂教学的过程中，也要充分地运用语言的艺术，对于学生进行表扬与赞扬，消除学生在课堂当中的畏惧心理，让学生能够勇于地做出相关的实践动作，确保教师能够对于学生的知

识掌握情况进行深入地了解，从而能够及时地及时地地改变自身的教育教学方法，使得教师所开展的教学活动能够充分满足学生的学习需求，有效地促进学生生理和心理健康的发展，强化学生身体机能的训练，使得学生的综合素养能够得到有效的培养。其次，教师在进行课堂教学的过程中，也需要为教学内容的趣味性提升奠定基础。小学阶段的学生年龄较小，对于具有趣味性的教学内容更加具有学习的欲望，因此教师在课堂教学当中需要突破以往传统以讲解为主的课堂教学形式，不断地优化自身的教育教学方法，利用当前先进的信息技术来辅助课堂教学，从而使得课堂教学趣味性大幅度增强。例如，在进行体育健康教学当中，教师可以充分地使用多媒体技术来通过搜索相关的图片，为学生直观地展示教材当中的动作，使得学生能够对于知识的理解更为的深刻，不仅如此，教师还可以利用音乐以及视频等形式，为学生营造出良好的学习环境，促使学生能够尽快融入到知识学习的过程当中，使得学生的学习效率大幅度增强。多媒体由于其庞大的数据库能够为学生带来全新的学习体验，可以使得教学内容以及教学形式更为多元，可以有效地吸引学生的注意力，促使学生的学习欲望以及学习兴趣得到大幅度的提升。

以《健康饮食益处多》这一章节内容为例，教师在开展课堂教学的过程中，想要使得创建教育教学理念能够与课堂教学内容进行深度的融合，有效地缓解学生学习压力，确保学生能够避免对于枯燥乏味的知识进行死记硬背，促使学生能够尽快地融入到知识学习的过程当中，对于新知识的学习欲望更为的深入。教师就需要充分地发挥多媒体技术对于学生学习的重要价值与作用，为学生索引相关健康饮食好处的片段，使得学生能够充分明确学习本章知识的作用与价值，从而能够全身心地全身心地投入到课堂知识的学习过程当中。之后就是在将健康饮食的相关规范为学生进行一展示，使得学生能够在图片的观察当中，对于生活当中的良好饮食习惯进行记忆，进而促使学生对于知识的掌握更为牢固。不仅如此，教师也可以通过多媒体来为学生播放不良饮食所带来的后果的相关视频片段，让学生回答为什么有孩子在不良饮食之后就去看医生，使得学生能够充分明确不良饮食对于身体安全所能造成的危害，促使学生明确在日常生活当中需要时常保持良好饮食习惯的重要性，能够充分地将知识运用在日常生活当中，使得学生对于本章节内容学习的兴趣更为的浓厚，以此为基础来构建良好的知识学习氛围，为学生学习效率的提升奠定坚实的基础，也为双减政策的顺利落实提供保障。

### 2. 深入挖掘教学资源，扩展教师教学思路

教师在课堂教学的过程中，想要使得教育教学资源得以充分发挥，为学生核心素养的提升奠定基础，使得学生能够在高效掌握相关技能的基础上，缓解学生对于知识学习的压力，就需要不断的挖掘教育教学资源，拓展自身的教学思路和教学方法，从而使得将教学资源的作用得以全面发挥，最大程度地使得学生能够，在知识学习以及技能训练的过程当中，获取到丰富的学习体验。小学学生年龄较小，对于游戏活动具有高度的热爱和兴趣，教师在课堂教学过程中，想要促使学生对于知识的掌握更为牢固，使得学生能够自主地投入到知识学习以及技能训练的过程中就需要充分地延伸教学教材内容的学习路径，通过游戏化的方式来激发学生的学习激情，充分调动学生的学习动力，进而愿意主动地融入到知识学习的过程当中。

以《跑与游戏》这一章节内容为例，教师在课堂教学的过程中，想要使得学生能够，充分掌握好的相关技能和姿势，促使学生的运动素养得以得到有效地提升，使得学生对于体育知识掌握更多的牢固，就需要在进行跑与游戏这一章节内容备课的过程中，为学生设计相关的游戏化活动。通过游戏化活动的开展方式，能够有效地调动学生的参与积极性，使得学生能够融入到游戏教学的环节当中，确保学生在进行知识学习的过程中能够始终保持高涨的热情以及认真的态度，进而为体育与健康高效课堂的开展奠定基础。在本章节内容的知识学习过程中，教师就可以在学生跑步的跑道中间设置一些路障，让学生自由分成小组，通过接力比赛的形式，来让学生对于所学习的内容进行实践，使得学生在游戏的过程中，能够充分明确知识的内涵，从而将其内化为自身所具备的能力，促使学生的运动素养对全面提高。教师在开展此类游戏化活动的过程中，也需要注重于保护学生的身体安全，做好相应的防护措施，避免学生出现受伤的情况，从而使得教育教学课堂得以顺利开展。

### 3. 开展多样教学活动，丰富学生学习体验

在如今体育强国的策略发展以来，各级院校更加重视对于学生体育素养的培养。在小学开展体育与健康课程教学过程当中，想要确保学生对于体育与健康知识学习能够更为高效，更快地理解相关知识的内涵，使得学生能够将学习过的技巧与知识充分的内化为自身的能力，学生的综合素养能够得到有效地提高，这就需要不断地优化自身的教育教学方法，开辟全新的教学路径，

学习先进的教育教学理念，通过大量的活动开展来为学生提供广泛的进步空间，使学生能够充分地发挥自身的主观能动性，进而为自身综合素养的培养提供助力。

教师在进行理论知识讲述以及部分技能演示之后，完全可以利用剩下的课余时间来为学生组织活动。通过结合生活当中的元素，将体育活动充分的融入到生活当中，使得学生能够对于参与体育活动的兴趣大幅提升，能够在体育活动参与的过程当中，充分了解我国的新文化，不仅有效地锻炼了学生的身体素质，还使得学生对于我国当前的民族文化能够进行一定的知晓。例如，在进行跑步教学的过程中，完全可以在课堂剩余时间内渗透进舞龙灯以及滚铁环等相关的游戏，从而使得学生能够在自我训练，自我锻炼的过程中，充分感悟民俗文化的魅力，促使学生的综合素养得以提升，也有效地缓解了学生对于不懂知识的学习压力，促使双减教育政策得以全面落地。

### 结束语

随着当前我国新型教育教学政策的不断推进与落实，各项创新教学理念的不断发展和，在如今的教学背景下，教师需要不断地优化自身的教育教学方法，开展更加具有趣味性以及生活气息的课堂实践教学，从而促使学生对于体育与健康知识的学习兴趣大幅度提升，进而使得学生能够充分调动自身的主观能动性，充分的融入到课堂知识的学习过程当中，有效地提高了学生的学习效率，使得学生对于知识的掌握更为的牢固，小学阶段体育与健康课高效课堂得以建立，契合了当前双减政策的教育教学理念。

### 参考文献

- [1]董健.小学体育健康课程如何开展体能训练[C]/对接京津——新的时代基础教育论文集,2022:972-975.
- [2]张睿杰.双减背景下小学体育与健康教学中如何渗透思政教育[C]/教育理论与实践科研学术论坛论文集(六),2022:190-192.
- [3]成娟,朱亚成.“双减”政策背景下小学体育与健康课程作业设计研究[J].文体用品与科技,2022(17):182-183.
- [4]程磊.“双减”背景下小学体育课后服务助力学生健康成长[J].试题与研究,2022(23):44-46.
- [5]陈平,曹文栋,张兴峰.“双减”政策下小学课后服务内容多元化设计[J].西部素质教育,2022,8(04):92-94.