

浅谈体育学科如何为“双减”助力

彭庆

长沙市长郡开福中学

[摘要]“双减”政策实施以后，学生的课余时间多了起来，越来越多的中小學生“走出了教室，走向了运动场”，“运动场”这个育人的场所变得越来越重要。体育学科也被赋予了新的时代责任和使命，“少年强则国强，体育兴则中国兴”，学校体育对深化教育改革、振奋民族精神有着重要且深远的意义，体育学科也迎来了新的发展机遇，我们广大体育工作者要牢抓发展机遇，结合学科特点深入思考如何才能不负时代赋予我们的使命？如何充分发挥学科优势为“双减”助力？如何做合格的“双减”践行者？值得我们体育老师下功夫深入探索与研究。

[关键词]双减；体育学科；助力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.414

近年来，义务教育好像已经习惯了学校教育校外培训“双管齐下”，通过不断盲目增加学生的学习量来获取所谓“学习成果”。导致家长为了不让孩子不输在所谓的“起跑线”上，大量的、盲目的为孩子抢报校外学业培训班，家长教育成本不断攀升，中小學生除了正常的校内教学之外，还要奔波在各培训机构之间，学业负担繁重不堪，家长心力憔悴，学生身心疲惫。如果任其继续发展下去必将不利于学生身心健康，更不符合素质教育的要求。于是中央办公厅、国务院办公厅在2021年7月印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，随着“双减”政策的出台，家长、学生的生活和学习方式随之发生了巨大改变，家长焦虑的情绪得到有效缓解，学生的额外学业负担也得到有效减轻，“双减”无疑是利国利民的上好政策，但如何支持“双减”政策更好的落地，成了社会大众共同关注的焦点。作为一名学校体育教师，我们要明白“双减”政策给予了体育学科一把“双刃剑”，既为体育学科带来了新的发展机遇，同时体育学科也面临着新的挑战。我们要深入思考“双减”后如何利用体育学科发展的新机遇实现学科新突破？如何迎接新的挑战？如何充分发挥体育学科优势为“双减”政策助力？我想应该可以从以下几个方面着手：

一、加强理论学习，提高教师专业素养

时代赋予了我们体育教师新的责任和使命，作为一名新时代体育教师，我们如何才能不负重托，不辱使命？怎么样才能成为一名符合时代要求的合格体育教师？首先，我想我们应不断强化理论学习，提升理论水平，要让理论知识体系“与时俱进”，要不断更新教学理念，传统的教学理念显然已无法满足现代体育教学的要求。“要给学生一滴水，教师要有一桶水”的时代已经过去，在信息高度发达的今天，学生获取各类信息渠道非常多，整体知识储备也要丰富许多，现如今“要给学生一滴水，教师要有源源不断的活水”才行，仅凭“经验”或者固有的理论体系根本无法胜任新时代体育教师岗位，更不要谈

给予当代学生良好的体育教学指导，也不可能得到学生的信赖与认可。其次，我们还要进一步丰富体育专业知识和素养，具备了现代且完备的专业知识，体育教师才能在课堂上有的放矢，在课堂中才能游刃有余，才知道该教什么？怎么科学的教？才知道哪些是重点？哪些是难点？该怎样“精讲”？该怎样指导学生“多练”？……体育课堂才能充满着活力，充满吸引力。同时，我们还要深入学习和研究“双减”政策，要充分认识到“双减”政策是一项利国利民的良好国策，要做政策的宣传者和践行者。认识到随着“双减”政策的实施，体育学科迎来了良好的发展机遇，我们要更新“体育学科为副科”的传统观念，我们要牢牢抓住机遇，结合体育学科特点以体育新课标为指向，探索出体育学科在“双减”政策实施的大背景下实现高质量发展之道，并形成可行的理论体系。用现代化的理论知识武装自己的头脑，做一名理论水平深厚，专业功底扎实的合格“双减”政策的践行者。

二、创新教学方法，提高体育课堂魅力

在新时代的今天，“一个哨子两个球，学生老师都自由”的“放羊”式体育课堂时代已经一去不复返。在双减政策实施后，赋予了体育课堂新的时代使命和要求，体育课堂不仅要教会学生体育知识和体育技能，让学生游刃有余的应对体育中考。体育课堂还是重要的育人“阵地”，肩负着“培养学生终生体育的良好习惯，为建设社会主义现代化国家培养身心健康接班人”的重要职责。但目前体育课堂存在一个怪异现象，学生非常喜欢体育运动就是不喜欢体育课堂，最喜欢体育课任由其自由活动，不愿参与到教师组织的课堂中来，体育课堂缺乏应有的“魅力”。这种怪异的现象值得我们每一名体育教师深思，其实我们究其背后原因不难发现，“传统”和“单一”的体育教学手段是导致该怪异现象的主要原因之一，要改变该现象，体育教师的教学手段和教学措施必须要有创新。我们要通过不断更新体育教学方法和手段，通过多样化教学手段将原本枯燥的教学内容趣味化，将原本复杂的教学内容简单化，将传

统的教学模式现代化,从而不断提高我们体育课堂的吸引力,让学生不仅喜欢体育运动更喜欢体育课堂,将学生吸引到体育课堂中来。比如:田径当中的耐久跑项目是提高学生耐力素质锻炼学生心肺功能的重要项目之一,不仅是新课标中规定的教学内容体系更是体育中考必考项目,传统的教学方法可能就是一个字“跑”,组织教学“简单”且“粗暴”,学生普遍都不喜欢,学生要么找理由直接不参加练习,要么就是应付式被动参与,课堂效果就可想而知。但如果我们创新教学手段,通过改变跑的方式如:变速跑、追逐跑、定时跑、定量跑等来组织教学,想必学生的学习兴趣肯定会得到明显提升,课堂参与程度也将更高,学习效果也将更好。同样的教学内容,用不同的方法组织教学效果截然不同,所以我们要积极探索新的教学方法和手段,不断提高体育课堂“魅力”,让学生不仅喜欢体育更加喜欢体育课堂,让学生在玩中乐,在乐中学,让体育课堂成为实施“双减”政策的合格“阵地”。

三、开发校本课程,创新体育教学内容

体育课堂的教学内容是影响学生参与体育锻炼的又一个重要因素之一,传统的体育课堂教学内容较为单一、乏味,但提高学生的各项身体机能又不得不“压迫”学生参与到其中来,比如:田径项目的跑、跳、投是各项体育运动的基础,被称之为运动之“母”,但学生普遍学习积极性不高,学习效果较为一般。这就不得不思考相应对策,如何创新我们的教学内容?能否依据新课标要求,结合地域文化风俗的特点和学校场地实际开发出一些锻炼效果佳、可操作性强、学生学习兴趣高的体育校本课程作为我们日常的体育教学内容的丰富与补充呢?比如:利用跳房子、斗鸡、花样跳绳等发展腿部力量提高弹跳能力;利用丢沙包、扔手榴弹等项目发展上肢力量和全身协调能力,提高投掷能力;利用趣味折返跑、趣味障碍跑、校园定向越野等提高学生心肺功能和灵敏性,提高学生耐久跑的能力等等,通过体育教学内容的丰富和创新,激发学生参与体育课堂的兴趣,让其能积极主动的参与到体育课堂中来,并且通过这些项目达到新课标要求的锻炼效果。同时,我们还可以将一些体育教学内容设计成游戏的形式开展,或者在教学内容中穿插一些辅助性游戏,以达到提高学生参与积极性的目的。比如:我们在进行投掷项目教学时可以将传统的“打地鼠”游戏穿插的教学当中,想必学生参与课堂积极性肯定能提高不少。总而言之,我们的教学内容要以完成课标为目标,以吸引学生参与为导向,不断研究和开发出一批符合本校学生的特色体育教学内容来,让学生参与其中,乐在其中,并通过这些内

容有效的实现教学目标。

四、丰富课余体育,抓牢课外体育训练

随着“双减”政策的实施,学生的课余时间越来越充裕,更多的学生走出了教室,走向了运动场。这就要求我们的课外的体育项目要丰富多彩,让学生可根据自身的喜好和特点选择课外锻炼的项目。我们可以充分利用学校课后服务、校本课程等鼓励校内体育教师开设丰富多样的体育社团,如:篮球、足球、乒乓球、啦啦操等。除了我们本校内的体育教师力量,还可以按管理标准和程序引进一些具备资质的,专业的校外体育俱乐部参与到学校课外体育训练当中来,不仅能丰富体育项目,更能提高课外训练的专业程度,给予学生更多的锻炼选择和更加专业的校外体育辅导。同时,为了扩大参与课外体育面,我们的课外体育锻炼在设置上还要有层级之分,要让课外体育训练不再是“高水平”学生的专有名词,要让课外体育训练更加的“平民化”,让学生可根据自身的水平参与到相应层次的体育团体中去,比如:篮球社团,我们就可以分为基础社团、提高社团和竞赛社团,这样就既能让零基础学生掌握篮球运动技能,又能让高水平学生体会项目乐趣,学生“既能吃饱又不会吃撑”。这就真正的能让学生全员参与体育锻炼,让课外体育锻炼作为课堂体育教学的良好补充,让学生在参加体育锻炼中“既有正餐又有点心”,让“双减”后的学生能享受运动带来的快乐时光,爱上运动场。

“双减”政策的实施,为体育学科赋予了新的时代使命,提出了更高的学科要求,也让体育学科迎来了新的发展机遇。作为一线体育教师,我们要牢牢抓住学科发展机遇,要不断提高自身专业素养,深入研究体育课堂,让学生爱上运动场爱上体育课堂,让学生通过“双减”减下来的时间能用到体育锻炼上来,让“减”下来的时间变得更加有意。作为新时代体育教师我们“任重而道远”我们要不断探索和进取,努力做一名合格的“双减”政策的践行者,让体育学科为“双减”政策助力。

参考文献

- [1]王立群.“双减”政策背景下教师课堂测评素养重构的思考[J].中国考试,2021(11):66-72.
- [2]周洪宇,齐彦磊.“双减”政策落地:焦点、难点与建议[J/OL].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022(01):1-11[2021-12-30].
- [3]石宝华.基于学生体能训练的大学体育教学课程构建分析[J].江西电力职业技术学院学报,2020,33(11):43-44.