

# 落实双减 助力初中体育教学改革

马旭红

宁夏回族自治区中卫市第六中学

**[摘要]**在初中阶段的课程体系当中，体育是非常重要的学科，体育教学的有效开展能够真正地推动学生的全面发展，带动学生获取到更好地成长和进步。在新时期的背景下，为了更好地推动体育教学改革，教师在教学开展的过程当中也应该追求双减政策的落实。真正地让学生在体育学习中做到增效减负，带动学生的学习成效得到不断的提高。

**[关键词]**双减；初中体育；策略研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1210

## 前言：

在新时期的教育背景下，双减政策正在不断推动。要求教师在课程教学开展的过程当中应该让做到增效减负，减轻学生的学习压力，让学生在学的过程当中增强感受。所以，在现阶段，教师在教学开展的过程当中应该对教学不断地进行转变，通过多元化的策略，让双减政策得到落实，带动学生获取到更好的发展和进步。

### 一、双减背景分析

在新时期的背景下，所谓的双减政策通常情况下可以指，减轻学生的课外辅导和作业完成的压力，让学生在学的过程当中可以减轻作业负担，真正地让学生在学科学的过程中增强体验和兴趣<sup>[1]</sup>。因此，在教学开展的过程当中，初中教师在体育教学过程中应该对双减政策积极地进行落实，以追求教学模式和形式的改变，让传统教学的问题和不足得到调整。从而使得学生在体育学习的过程当中增加感受，有更加多元化的收获，推动教学的创新与进步，使得学生在体育学习中有多元化的收获。

### 二、落实双减助力初中体育教学改革的路径

#### (一) 转变教育观念，落实双减改革

要想使得双减政策得到落实，体育教师在课程教学开展的过程当中首先就应该推动教育观念的转变<sup>[2]</sup>。通过教育观念对教学行为起到一个指向的作用，成为教学开展过程当中的第一步。在这其中，教师应该对时代发展趋势进行迎合，使得体育教学在开展的过程当中做到与时俱进，以此来让教学的质量和效率得到不断的提高。

例如，第一，教师在体育教学开展的过程当中应该凸显学生的主体地位，让学生成为课堂当中真正的小主人，使得学生有更多自主、合作、探究的机会，达到理想当中的课程效果。第二，教师在教学设计的过程当中一定要符合学生当前的思维特点和认知规律，让教学的有效性得到持续的增强。第三，在双减政策落实的过程当中，教师应该对每一个教学环节进行优化，在其中融入更多趣味性的因素，让学生的学习效果变得更好，让学生能够减少在体育锻炼和学习过程中的乏味和枯燥感，积极进取，获取到更多的愉悦感。这样能够在无形当中达到理想的增效减负的效果，让双减政策得到落实。

#### (二) 实施分层教学，落实双减改革

新课改大力倡导因材施教。要求教师在课程教学开展的过程当中应该实施差异性教学，让不同层次的学生都能够在体育教学当中有收获、发展和进步<sup>[3]</sup>。在这样的背景下，初中教师在体育教学中应该对分层教学大力的实施，让每个学生都能够在体育学习当中有更多的收获，避免学生在学的过程当中处在边缘化的位置。

例如，在日常体育教学开展的过程当中，教师应该明确学生当前的身体素质、运动能力、兴趣爱好等等，以此作为分层教学构建非常重要的基础。在后续教学开展的过程当中，教师就可以在此基础上将班级中的学生划分成ABC三个不同层次的群体，无论是在运动量还是在难度方面都应该进行相应的调整，可以对基础类、提升类和拓展类的任务进行布置，让不同层次的学生来完成对应的体育任务。通过这样的方式就能够让学生在学的过程当中有更加多元的收获，避免学生在体育学习的过程当中压力过大，身体受损，而是能够让学生的学习压

力得到不断的减轻，带动学生在体育学习当中有更多的收获。

#### (三) 重视素质拓展，落实双减改革

在体育教学开展的过程当中，教师也应该对多元化的教学形式进行布置。在这其中，素质拓展训练是教师的一个良好的选择，能够让学生获取到更加全面和综合的发展。所以，在现阶段，教师在课堂教学开展的过程当中就应该将眼光放置得更加长远，带领学生投入到素质拓展训练当中，使学生能够锻炼意志，提高能力，增强自信，让教育的开展面向学生的全面发展，使得双减政策真正地在体育教学当中得到落实。

例如，在体育课程教学开展的过程当中，教师应该创设多种活动，让学生的意志力和坚毅品质得到良好的培养。比如，在教学开展的过程当中，可以对社区资源积极地进行利用，可以在社区中为学生设置各种各样的关卡，让学生能够以小组合作的方式形成不同的小组，通过挑战获取到线索，最终对其中的宝藏进行获取。在此过程当中锻炼学生的综合能力、意志力、意志品质等等，在无形当中让学生的品质变得更加坚毅，懂得在人生的道路上遇到困难时不要一味退缩，而是要勇往直前，不断的挑战自我、突破自我，让学生的人格发展变得更加健全。

#### (四) 加大习惯培养，落实双减改革

除了以上这几个方面之外，在新时期的背景下，为了更好地推动双减政策在体育教学当中的落实，教师在课程教学开展过程当中也应该对习惯培养这项工作积极进行推动，让学生在体育锻炼的过程当中可以做到内外结合。这样就能够使学生的体育素养得到发展和锻炼，真正地将体育学科的价值和作用最大化地展现出来。

例如，第一：体育教师应该积极地联合家长，结合学生当前的身体素质、运动能力等等来对短期和长期的运动计划进行设定，让家长可以起到一个管理和监督的作用，达到理想当中的教育和引导效果。第二：学校也应该对更多的体育时间进行拓展，比如可以对大课间、课后小组等形式进行利用，让学生有更多时间参与到体育锻炼当中，养成良好的体育锻炼的习惯。第三：结合学生的特点，在日常当中也可以组织多元化的体育竞赛，比如篮球、足球竞赛、拔河比赛等。让学生能够感受到运动的价值和乐趣，使得学生良好的运动习惯从课内逐渐的延伸到课外。从而真正的有助于习惯的培养，让双减政策在体育教学当中得到落实。

#### 结论：

总之，初中教师在体育教学开展的过程当中对双减政策积极地进行推动是非常重要的。能够真正地推动教学的改革创新，带动学生本身获取到更好地成长和发展。在这其中，主要通过转变教育观念、实施分层教学、重视素质拓展、加大习惯培养。让双减改革得到真正落地，使得体育教学进一步的完善和创新。

#### 参考文献：

[1]麻广一,宫士君.“双减”政策背景下小学体育教学中德育渗透现状、问题、对策[J].嘉应学院学报,2021,39(06):86-91.

[2]李彦龙,常凤.“双减”政策下我国中小学课后延时体育服务时效与保障[J].体育学研究,2021