

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

前言

随着社会生产力的发展,如何提高学生身体素质,优化教学策略是当今中小学教育的一个重要问题。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,体育教师如何化被动为主动更是重要内容。基于双减政策的出台,本文通过文献资料法、案例分析法,剖析了当前我国数所中小学学生的不同情况,从课业负担、课外培训、体育锻炼三方面进行分析。提出提高学生认知、创新教学方法、言传身教,树立榜样、加强家校融合机制四点建议。旨在更好地落实双减政策,助力珠海市中小学教育事业的发展。

关键词

双减政策;体育教师;学校体育;游戏

1 绪论

1.1 选题背景

青年一代是国家发展的根本动力。中央全面深化改革委员会在第十九次会议中明确强调体育学科的重要性,中小学学生的体质健康得到空前重视。截至今日,根据相关权威部门监测,我国各大城市中小学学生的身体素质正在下降,胖墩娃、眼镜娃的现象层出不穷。对此,2021年7月24日,中共中央办公厅国务院办公厅印发《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》(简称“双减”政策)^[1]。该举措旨在提高学生的身体素质,减少过多的文化课补习,使学生在真正意义上“玩在其中、学在其中”。通过课堂上的学习,使学生热爱运动、热爱体育,为终身体育思想奠定良好的基础。

1.2 选题意义

双减政策出台后,不少相关学者对此发表了不同的看法,王星在《让“双减”政策顺利落地,中小学早早行动起来》

中提出“4+1”的教学模式^[2]。提倡让毕业班学生进行专项兴趣学习。麻广一在“双减”政策背景下中小学体育教学中德育渗透现状、问题、对策中提到德育渗透问题^[3],认为德育教育比以往的智育教育更重要,并且提出相关的德育评价体系。可见双减政策下,如何改善体育课的教学效果这个话题深受广大学者的青睐。但是,大部分学者对此研究都是停留在格局、走向等宏观层面,对体育教师如何深入开展好一堂体育课的微观研究比较少。因此,本文将遵循双减政策,将中小学体育教师如何改善体育课教学效果作为突破口,提高中小学体育课堂质量,助力珠海市中小学教育事业的发展。

2 文献综述

2.1 国内相关研究

苏国冬在《“双减”背景下的复习课教学与作业设计》中提到,在复习课当中要注重多样化,体现个性化,形成三角形的复习计划。注重学生的个体差异,以问题为导向,以

全等形为载体,引导学生自主学习,提高自学能力。

王星在《让“双减”政策顺利落地,中小学早早行动起来》中提到,让学校教师、学生家长、社会专业人员、退休干部等四个板块组合成的服务团队。探索课后“4+1”模式教学,5课2操2活动形式,并且丰富各种学生社团,将课后服务和社团活动相结合,凸显自主性,使校园生活变得更加个性化。

余雅风在《“双减”背景下家长的教育焦虑及消解路径》中提到,双减政策下家长的焦虑体现在孩子的升学焦虑、师资焦虑、学业成就焦虑及学习评价焦虑4个方面。文章最后提出解决策略,从考试制度和评价机制入手,侧重提高基础教育,阐明校外培训的行为,理清角色定位,提高家庭指导教育的地位,促进学生发展。

2.2 国外相关研究

Mumian 歌在双减政策下的教师与家长关系一文中,通过定性研究,提出构建师生和谐关系的一系列建议。从中国中小学生家长的特点、关于家长教育,课程改革的法律、设计交互式作业、教师素质和能力四个方面进行阐明。突出家长在双减政策中的重要地位,使家长配合教师,共同完成孩子的成长辅导。

Valeria 在 Tudy on impring the specific content of Teather Physical Eduction Classes Through Movement Games in Primary School 中提到采用游戏手段提高小学体育课堂教学效果,通过各项研究总结出通过移动游戏来实现班级目标最有效。由于中小學生正处于身体素质发展的关键阶段,因此才有游戏形式对学生进行教学传授,一来可以提高学生对课堂的积极性,二来可以培养学生的体育兴趣,实现终身体育。

3 何为双减政策

学校教育是我国最基本最全面的基础教育,其处在国家统筹规划的战略地位,中小學生身心发展得好与坏直接影响到一个国家的发展。在追求高学历,高知识的同时,一些教师利用法律的漏洞,大肆开展课后辅导,各种培训机构,打着提高学习成绩的幌子收取高额补习费用。因此,在2021年7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》(简称“双减”政策)。此项政策主要适用于中小学阶段,对于高中生的影响较少,因此也叫义务教育阶段政策。双减政策出台后,要求教师要在课堂中完成相应的教学任务,提高教学质量。并明确不许开设学科类课后培训,减少课后

作业的要求。此举在一定程度上减少了学生的学习压力,提高了教学效果,并改善了中小學生“放学早,接送难”的问题,化解了“校内减压,校外增压”的不良现象。双减政策的出台有效解决了我国义务教育阶段的众多问题,为我国教育的发展奠定了良好的基础。

4 国家为何提倡双减政策

现代教育的快速发展,对教师提出了更高的要求。要求教师在短时间内高效地完成课时任务。故此,许多教师通过增加学生的课后作业负担来达到相应的目标,学生的良性发展受到很大程度的打击。再者,许多学科类的教师为了利益,利用职业之便乱开补习机构,形成典型的“课上不够,课后来凑”的做法。对此,我国教育部研讨出一套较理想的政策,双减政策呼之欲出。减轻学生的课后作业负担,无形中要求教师应在课堂上完成相应的教学并且合理安排时间。杜绝校外培训可以有效遏制违背师德师风此类现象的出现,保障教师在课内完成相应的教学进度。

5 具体学生课业负担案例分析

下表为某市4所小学学生课业负担现状的调查分析:

表1 调查对象分布表

	人数	三年级	四年级	五年级	六年级	总人数
男	N	33	30	28	32	123
女	N	39	38	36	34	147
总人数	N	72	68	64	66	270
百分比	%	26.7	25.2	23.7	24.4	100.0

表2 学生日均完成家庭作业所需时间表

时间	人数(人)	百分比(%)	累计百分比(%)
1小时以内	89	33.0	33.0
1~2小时	137	50.7	83.7
2~3小时	30	11.1	94.8
3小时以上	14	5.2	100.0
合计	270	100.0	

由表2可知,中小學生每天回家都需要完成的课后作业所需时间在一小时以内的学生占调查的33%,时间在一至两小时的学生占总人数的50.7%,时间在二至三小时的学生在总体的11.1%,最后完成课后作业需要时间在三小时以上的学生占5.2%。可以看出学生每天回家后都会接到不同程度的作业安排,三分之一的学生都在一小时以内完成作业练习。近一半的学生需要两小时才能完成作业。如此看来,

在小学阶段给予学生如此大的学习量，不仅不能有效地促进学生成长，反而使学生产生抗拒，甚至形成厌学心理。

下表为某市4所中小学学生每天空闲时间的调查分析：

表3 学生日均休闲时间统计表

休闲时间	人数（人）	百分比（%）	累计百分比（%）
几乎没有	2	0.7	0.7
0.5 小时以下	1	0.4	1.1
0.5 小时	125	46.3	47.4
1 小时	76	28.1	75.5
1 小时以上	55	20.4	95.9
弃选	11	4.1	
合计	270	100.0	100.0

学生日常休闲时间和参与体育锻炼的时间也是反映学生课业压力的另一项指标。由表3可知，每天休闲时间在半小时的学生将近调查对象一半人数。众所周知，中小学处在义务教育阶段。在此阶段不宜安排过多的学业压力，应提倡在“玩中学，学中体验玩的乐趣”。着重培养学生的兴趣爱好，实施素质教育而非应试教育。并且小学生各项身体素质正处于萌发阶段，此时要多鼓励进行体育锻炼，通过体育运动树立正确的观念，形成良好的体育品质，培养吃苦耐劳的优良精神。

下表为另外三所中小学学生课外辅导负担的基本情况：

研究者共发放了158份，剔除无效数据，回收有效问卷是148份，问卷的回收率为93%。

表4 三所中小学学生参加课外辅导课的基本情况统计表

	总人数	参加频率	百分比
L 中小学	58	50	86.2%
H 中小学	40	35	87.5%
J 中小学	50	44	88.0%

由表4可看出，L中小学参与调查的58人当中有五十人参加课外辅导，占比高达86.2%。H中小学的学生参考课外辅导的占比达87.5%，J中小学的参与人数则最高，达到惊人的88.0%。由此可见，不管是哪所中小学，学生参与课外培训的比例都非常高，中小学学生承担了过重的学习压力。家长一致认为孩子成绩要好，学校教育不够，需要另开炉灶，殊不知，这可能会对学生的学学习起反作用。所谓物极必反，应该多给予学生追寻童真的时间和空间，别让孩子的童年只留下补习，只留下功课，到头来身体素质也日渐下降。

学生参与体育锻炼可对身体发展、智力发展进行有效

地干预。在中小学阶段进行体育教学可以促进学生的身体发展，培养优良品质，奠定体育基础。

下表为商丘市区部分中小学调查研究：

表5 学生余暇时间参加体育活动的情况调查

参加情况	男	%	女	%	总	%
参加	45	35.7	33	23.1	78	30.0
偶尔参加	65	51.6	92	64.3	157	56.3
基本不参加	16	12.7	28	12.6	44	13.7

表6 学生参加体育活动的影响因素调查

影响因素	男	%	女	%	总	%
没时间	35	25.9	45	31.3	80	28.7
没兴趣	20	14.8	15	10.4	35	12.5
太累	23	17.0	27	20.8	50	17.9
无器材	45	33.3	34	23.6	79	28.3
影响因素	12	8.9	23	16.0	35	12.6

由表5可知，参与调查的部分学生当中，参加运动的学生有30.0%，有56.3%的学生偶尔参加运动，基本不参加锻炼的学生占了13.7%。可见，偶尔参加运动的学生数量尚未过半。这远未落实我国提出的“每天运动一小时”的阳光体育理念。从表6可看出，大部分学生是因为没时间，没器材所导致的。部分学生很喜欢运动，因为缺乏时间和器材都只能望而却步，这违背了我国国家体育总局在《十四五》规划中提出的建设体育强国的纲领。

体育学科与其他文化类学科不同，作为一项以多种运动手段组合成的身体教育，它要求身体承受一定的负荷。据不完全统计，学生进行体育锻炼可以有效地提高大脑皮质发展。此外，进行体育锻炼还可以磨炼学生的意志品质，培养团队精神，塑造人格。与此同时，体育教师在这个过程中扮演着非常重要的角色。体育教师的资历、对于教学计划的统筹调控能力，对待岗位的积极性等都会影响学生的成长。

6 为体育事业发展添砖加瓦

体育教师是推动体育事业发展的强有力引擎。作为一名合格的体育教师应对体育时政有清晰的认识，根据最前沿的方向引导学生科学化学习。充分利用学校现有器械，因地制宜开展一系列有利学生身心发展的活动。多采用直观法，讲解示范法，通过丰富多彩的课堂设计提高学生对于体育运动的兴趣。

（下转 75 页）