

“双减”政策下中学生课外体育活动开展的路径研究

前言

2021年“双减”政策落地以来,中小学的课余作业负担减轻,课余活动时间相对变长。通过大量阅读文献和分析有关资料,从理论角度对中学生课外体育活动开展路径重点、难点和建议开展研究,提倡重视学生参与,提高预防运动损伤意识,合理利用课余时间,达标中考。建议中学现阶段的充分利用学校的硬件条件,加强教师的合理教学及组织培养,加上学生家庭的支持。逐渐培养学生体育兴趣,养成参与体育活动的习惯,促进学生全面发展,为学生终身体育打基础。

关键词

“双减”政策;中学生;课外体育活动;路径

1 课外体育活动开展路径的重点

1.1 结合实际情况促进学生体育参与

朱红指出学生学习参与度对学生成长有显著影响,在知识积累、认知思维和组织表达能力提升、以及道德价值观树立等方面,学生参与度积极作用都明显比同辈互动、与教师互动和辅导员互动的作用要好很多^[1]。近年来,随着经济发展的水平,越来越多的学生参与到体育运动中,其中男生参与意愿高于女生,女生受母亲参与体育活动的影响大。不过由于我国地域辽阔,不同地区参与情况也有所不同;同时受学校硬件设施和同伴的参与情况,学生对体育运动的参与兴趣也存在差异。

1.2 科学参与课外体育活动,预防运动损伤

准备活动不充分,没有进行足够的热身运动,都会使得身体无法处于最佳状态,容易出现肌肉僵硬、身体的协调性较差的现象,从而导致运动损伤。在体育活动中,出现运动损伤是难以避免的,这就要求科学合理地参与体育活动。如果学生出现运动损伤,应及时停止体育活动,就医治疗,遵从医嘱。学生也应该加强学习基本体育伤病的处理,丰富自己的体育知识,同时在锻炼时应考虑个人实际及场地、天气、器械等因素。

1.3 科学利用时间,达标升学考试

中学生在参与中考时,需要各项体育学习项目需要达

标,否则失去报考高中的机会,这意味着学业压力繁重的中学生们,需要在课余时间锻炼自己的升学运动项目,学生们可以为自己参与体育活动项目做合理的计划和充足的准备,逐渐达成升学标准。同时学校也可组织体育教师给学生适当布置合理课余体育作业。让学生能够在老师的引导下参与体育活动。“双减”政策的实施,为学生的课余锻炼提供了时间,教师可以对学生课后练习及时的进行反馈和评价,教师因教学时间不足导致教学压力过大的情况也能得到改善。

2 课外体育活动开展路径难点

2.1 存在旧有不良习惯,难以充分利用课余时间

“双减”政策的实行,让学生从繁重的学业压力里中解放出来,但怎样科学利用课余时间成为学生的难题。据查资料发现,中小学沉迷于游戏、短视频等,使得大部分课余时间被占用,对学生的健康造成了影响。网瘾、游戏瘾已经成为影响课余时间的重要因素,如何戒除和克服网瘾、游戏瘾等问题对于课余时间的利用成为重中之重。科学合理地利用课余时间不仅是学生自身的责任,对于家庭也是有不可或缺的责任。学生不能很好的利用课余时间,不能主动参与体育活动,使得课余时间白白消耗掉。既起不到学生更好的提升学习能力,也不能改善学生的体质问题。旧有不良习惯的存在使课余时间难以合理有质量的利用。

2.2 肥胖学生参与度较低, 教师不能做到因材施教

我国青少年超重和肥胖率逐年增加并且伴有加速上升趋势, 大城市上升更明显。肥胖学生在班级里所占比重不大, 教师为了顾及大多数学生的体育教学而采用针对大都数学生的教学方式和手段, 致使课程训练与肥胖学生不匹配。肥胖学生既跟不上上课节奏, 积极性也有所降低, 久而久之部分肥胖学生的体质状况改善不明显, 肥胖学生在参与体育运动中的避免不必要的运动损伤变成了难点。因此体育教师应该发挥主观的能动性, 改变教学计划, 考虑肥胖学生的身体特点, 设计有针对性的课程练习内容。

2.3 弱势群体关注不足

“双减”政策下, 规范校外培训, 让家庭收入不同的学生能在相同环境下学习和参与体育活动。课余时间参与的体育活动付出和努力是公平的, 并不能用经济水平来衡量。熊一舟指出学生对课程取向因社会经济地位有很大关联。性别差异的存在, 对于劳动力市场的机会会有很大影响^[2]。杨东平通过比较各国实现教育公平的经历, 出现两种观点。一种是美国采用国家干预和强制性措施推进教育公平。采取“补偿性原则”对待那些地位低下、经济状况较差的学生, 方可促进教育公平。第二种是日本采用发展性政策促进, 使每个学生受教育的机会得到改善^[3]。“双减”政策落地, 实行课后服务, 保证经济水平较弱家庭孩子的受教育权利, 弥补因校外教育支出而扩大的教育不平等, 减小因家庭收入产生的培训差距。

3. 课外体育活动开展的路径

3.1 缩小城乡体育活动场地硬件设施差距, 推动体育活动开展

张伟平、付卫东等人指出明确资金安排、职责权利, 整体关注城乡差异的不同, 一方面对于低收入的人群增强经济的支援, 家庭困难者解除服务费用, 提供同等参与机会, 第二方面农村充分利用现有自然环境资源积极开展课外服务, 降低经济投入的同时起到教育的作用^[4]。徐忠、许良等人指出所以鼓励经济不发达地区中小学, 加强使用现有的条件, 自主制作耐久性、实用性、低成本的器械, 建设有代表性的场地^[5]。政府应该加强对城镇学校场地设施差异的关注, 保证硬件设施配齐。加强教育资金的投入, 同时鼓励爱心企业资助经济发展较落后的城乡地区。学校领导可以组织教师们集思广益, 利用学校现有的场地设施, 创设新型的体育活动模式, 或多以广播操或者轻器械的项目开展。

3.2 全力推广课余体育, 教师为学生选择活动项目提供建议

马艳妮、李宏义指出各个学校应鼓励体育教师结合教学状况, 深入理解课余体育训练的概念及价值, 在握课余体育训练的基本概念及理论知识的基础上, 鼓励学生将自己的体育潜能开发出来^[5]。体育教师也可发挥教师的职业优势, 辅助学校社会推广课余体育。体育教师可以充分的发挥自己的职业知识能力, 在课上为学生普及体育知识以及项目选择建议, 让学生为自己选择适合自己的体育活动项目, 同时为学生参与体育活动的进度提出意见。

3.3 提升学生身体素质, 储备竞赛后备人才资源

王金灿指出先天运动能力通过后天表现出来, 后天的运动能力受所处环境的影响, 尤其是后天的训练^[6]。体育特长生和普通体育学生再中学阶段参与课余体育活动中逐渐提升体育素质, 为自己升学提供更多的机会, 同时为学校组织参与体育比赛储备了坚实的资源。校体育老师可以充分发挥教师的训练和教学能力, 提升学生的体育能力, 在提高运动成绩的同时, 灌输终身体育的思想, 让学生能够将参与体育活动作为生活的一部分。同时根据学生的兴趣作为导向, 多方面调动学生积极性, 培养多种项目的竞赛后备人才。

3.4 有效衔接课上教学和线下课后训练

周玉敏、邱宏军提出课后学习和终身体育之间的关系, 课程改革一步一步的实行, 全民健身纲要的推广和实行, 体育课后学习满足社会化的要求。体育课后学习是关键, 终身体育是体育教学的追求。因此, 体育教师要改变课程观念, 加强课外体育活动和校外体育活动的课程设计^[7]。中学时期体育课程标准, 要求掌握一项或几项体育项目。课程是以学生为主体, 教师教和学生学的双边活动, 体育教师上课传授体育知识、技术和技能需要学生在课后积极的训练才能达到课程标准。学校体育教师此政策下可以适当给学生提出要求, 让学生能够在课下清楚自己的练习目标。

3.5 充分利用学校现有的场地设施、全面开展课外活动

在“双减”政策实行的大背景下, 应拓展学习空间, 改善办学条件和课外体育活动条件, 学校应重视现有的场地硬件措施全力保障学生参与。张永保、席玉宝指出我国学校体育场地对外开放比例偏低, 有半数以上的的场地对外不开放; 建议政府部门健全相关法规, 监督管理学校落实体育设备、场馆开放的相关法规; 在正常进行体育教学活动中满足社会需要, 将体育场地开放。完善加入体育保险机制, 预防安全事故的出现。为了更好处理伤害事故的出现, 鼓励全员投保, 并增强安保的巡查^[8], 减小学校开放参与课

外体育活动的风险,增强各地区开放学校场地的积极性。

3.6 聚焦家庭、学校、社会的协作,达成课外体育活动共识

加强政府、社区、企业之间的联系,多渠道募集资金。政府增强体育设施的财政支持。同时,学校尝试与企业事业单位以及附近的社区建立合作机制,物业和企业共同为学校提供资金投入。在离开学校锻炼氛围下,考验学生的自我组织和管控的能力,家长也应积极监督和引导学生。家长也可

创造条件,积极为自己孩子营造体育活动的氛围。加强公共体育场地与学校体育场地联系。选择位置与学校服从就近原则,对学校体育活动场所改造升级,符合公共体育场地的标准。鼓励学校借用校外体育场馆组织体育活动,学校可以尝试与校外场馆合作教学,采取校车、专门车辆接送学生到达场所的方式做好学生出行安全避免伤害事故发生。公共体育场馆领导也应制定配合学校开展课外活动的策略。

文/张凯(淮北师范大学,安徽淮北 235000)

作者简介:张凯,男,山东济南人,淮北师范大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 朱红. 高校学生参与度及其成长的影响机制——十年首都大学生发展数据分析[J]. 清华大学教育研究, 2010, 31(6): 35-43, 63.
- [2] 熊一舟编译. 经合组织: 实现教育公平仍是巨大挑战[N]. 社会科学报, 2021-10-28.
- [3] 杨东平. 从权利平等到机会均等——新中国教育公平的轨迹[J]. 北京大学教育评论, 2006(2): 2-11, 189.
- [4] 张伟平, 付卫东, 李伟, 等. 中小学课后服务能促进教育公平吗——基于东中西部6省(自治区)32个县(区)调查数据的分析[J]. 中国电化教育, 2021(No. 418): 16-23.
- [5] 徐忠, 许良, 唐云虹. 我国学校体育场地器材现状与发展对策研究——以重庆市中小学为例[J]. 成都体育学院学报, 2009(v. 35; No. 159): 81-84.
- [6] 马艳妮, 李宏义. 我国学校课余体育训练质量提升的有效路径研究[J]. 当代体育科技, 2021(v. 11; No. 357): 4-6.
- [7] 王金灿. 当前运动选材研究的十大热点问题[J]. 武汉体育学院学报, 2004(4): 68-71.
- 调查数据的分析[J]. 中国电化教育, 2021(No. 418): 16-23.
- [8] 周玉敏, 邱宏军. 试论学校体育课后学习对终身体育的价值[J]. 西安体育学院学报, 2005(S1): 172-173.
- [9] 张永保, 席玉宝. 我国学校体育场地对外开放和经营[J]. 武汉体育学院学报, 2007(No. 197): 79-83.