

“双减”背景下初中体育的教学策略研究

● 丁维维



[摘要] 体育是初中教学工作中的主要课程,有助于提升学生自身的身体素质,也可以培养学生的优秀品质,有效提高学生的学习效率。现阶段,一些初中生的学习压力比较大,没有很多可以进行体育运动的时间。学生经过长时间的学习,其大脑机能会下降,从而阻碍学生的健康发展。也正是在这样的背景之下,“双减”政策随之出台。在“双减”政策的背景下,教师需要结合“双减”政策的基本要求,在体育教学中提高学生的运动兴趣,为体育赋能,轻装减负,使学生可以在体育活动中感受到运动的喜悦,得到个性化的健康发展。

[关键词] 双减;初中体育;教学策略

Q 初中体育教学的意义

(一)有利于学生强健体魄

在素质教育被不断推进的背景下,学生不仅要具有正确的学习观念以及自主学习能力,也需要强健体魄。而体育教学有助于提高初中生的身体素质。如今,体育考试会在中考当中占据一定的比重,学校对初中体育教育给予了更多的支持。学校通过对初中学生开展体育教学,可以强健学生的体魄。

(二)有利于培养学生优秀品质

初中体育教学不仅会提高学生的身体素质,提升学生的道德品质。第一,通过开展相应的体育项目,不但可以对学生们的合作能力、竞争意识以及团队意识进行培养,也可以在不知不觉当中培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳的思想品质。第二,体育教师在开展体育教学工作的过程中,通过融入德育内容,也可以帮助学生塑造正确的价值观,使初中生具备优秀的品质。

(三)有利于提高学生的学习效率

现阶段,初中生的学习压力比较大,这可能会对学生的心理状况带来一些影响。体育活动能够使学生释放自己,缓解他们的学习压力,以帮助学生对自己的情绪进行调节,使他们更好地学习各科知识,提高学生的学习效率。

Q 初中体育教学现状

(一)注重外在

现阶段,在初中体育的教学当中,部分体育教师为了保证学生在体育课堂中更加整齐、统一,会加强对学生的技能进行训练。长时间的反复练习,对增强学生的身体素质和

个性化发展产生了积极影响。然而,学生在这种反复练习模式中丧失了学习体育的兴趣。

(二)违背课标

在初中体育教学当中,一些教师不会细致研究体育的新课程标准,也较少结合学生实际情况开展教学,只是引导学生在体育测试中取得好成绩,让学生在考试达标的目标下训练,长此以往地进行机械性运动,导致学生参与体育训练的兴趣不断降低,体育教学质量不容乐观。同时,一些学生也会对体育这门学科逐渐形成抵触的心态。

(三)活动形式单一

目前,在初中体育的教学当中,部分教师所设计的课程活动形式都会比较单一,没有结合学生的身心特点来开展活动,仅仅让学生进行大量的技能训练。长此以往,这种方式会使学生感觉到体育课程比较乏味和枯燥,从而丧失体育课的学习兴趣,对体育课程产生排斥的情绪。

Q “双减”背景下初中体育教学策略

(一)开展游戏教学

中学阶段的学生有着较为旺盛的求知欲望,精力也会比较旺盛。要想提升体育教学效果,教师就必须根据学生的心理特征以及教学内容,在体育教学的过程中开展游戏化的体育活动。教师要结合学生学习的实际需求,满足学生心理发展的需要,提升学生的学习能力和参与体育运动的兴趣,使体育教学的活动能够更加顺利地开展。同时,教师在进行体育教学的过程中要运用游戏化教学方法,掌握游戏融入的时机和游戏开展的技巧。教师要紧紧围绕教学的主题,充分发挥游戏教学的作用,使体育教学彰显出一定的趣

味性,从而使学生积极主动地参与体育游戏活动,享受体育运动的乐趣。

例如,在讲解人教版七年级“足球”一章时,要想使学生掌握足球的运球技巧,教师就可以引导学生开展接力带球游戏或者带球过障碍的游戏。在开展游戏的过程当中,教师可以让学生独立练习,也可以多人一起练习。这种教学方式不但符合学生的心理特点,也会激发学生学习体育的兴趣,使学生在玩的过程当中学习足球的运球技能,使体育课堂的教学充满着生命力,提升教学效果。同时,这样的教学方式学生也容易接受,既符合“双减”政策的基本要求,也降低了学生的学习压力。

(二)创设教学情景

在“双减”政策的背景之下,要想减轻学生的学习压力,在开展初中体育课程教学的过程当中,教师需要注重教学情境的创设,使学生体验到身临其境一般的感觉,激发他们学习的积极性,从而增强课堂的有效性。老师要结合实际教学内容,创设教学情景,以保证课堂教学充满生机,构建高效课堂。

例如,在讲解人教版九年级“花样跳绳”一章时,教师要引导学生掌握单人、双人、多人花样跳绳技巧,并充分运用信息技术创设教学情境。教师可以让学生通过花样跳绳,引导学生挑战自我,培养学生的创新精神。虽然花样跳绳具有一定的难度,但是具有一定的观赏性。因此,教师就可以充分运用信息技术为学生展示花样跳绳的相关视频,让学生跟着视频里面的方法进行训练,提升花样跳绳学习的趣味性,引导学生更加积极、主动地参与到体育运动当中,提高教学效果。

(三)打造翻转课堂

在初中体育的教学当中,教师可以通过运用信息技术开展课程同步教学。教师通过运用网络设施以及多媒体设备,可以提高课堂教学质量。在初中体育课程当中,信息化教学有助于学生掌握运动的基础知识,学习合理的运动技巧,为学生后期养成体育锻炼习惯打下基础。学生掌握轻松有效的运动方式和技巧,可以避免学生在运动当中受伤。教师在教学中,要培养学生的运动意识。教师通过创建翻转课堂,充分发挥其信息化的优势,可以提升学生的运动水平,降低学生的学业压力。

例如,在讲解人教版八年级“田径”一章时,教师要想引导学生学习中长跑技能,就可以充分运用网络资源打造翻转课堂,使学生可以在课堂上观看网络教学视频,并学习相关的体育知识。教师要整合数字化的体育教学资源,使学生通过视频学习中长跑的示范动作,掌握相应的动作要领。之后,教师就需要引导学生在操场上进行训练,通过为学生示范各种动作,引导学生认真观察和练习,提高学生的学习

效果。

(四)小组合作学习

在当前“双减”政策背景下,初中体育课程也会更加注重发挥学生的主体地位,有效提高学生的运动素养。不过,要想切实减轻学生的学习负担,提高课堂教学的质量,教师需要充分运用小组合作学习的形式,充分激发学生的体育运动兴趣,使学生可以积极、主动地参与到小组合作的体育知识以及技能学习之中。在体育教学中,教师要充分掌握学生对体育学习的态度以及学生的身体素质状况,以保证小组合作学习的效果。在小组中,小组成员可以选择组长,组长为各个组员安排任务,使学生在合作的过程当中提升体育学习效果。

例如,在讲解人教版九年级“体操”一章时,教师在实际教学中要重视学习小组的合理划分,组织学生以小组的形式进行练习。在这样的教学环节当中,个别小组会以集中的形式进行练习,个别小组会以竞赛的形式练习。教师通过开展小组合作学习,可以充分挖掘学生的体育潜能,保证每一位学生都可以获得一定的发展。教师在这一过程当中最主要的任务就是对学生进行引导以及监督,及时发现学生合作学习当中存在的问题。在学生完成合作练习之后,教师也需要结合学生所存在的问题进行有效指导,帮助学生予以改正,使学生可以掌握更多的运动技巧。

(五)融入新型项目

体育教师要想适应“双减”政策基本需求,为学生留出更加充足的自由支配时间,发挥学生特长,就需要注重结合学校的实际情况,在进行体育教学的过程当中,融入“现代舞”等新型体育项目。初中生们更加喜欢新型体育运动项目,教师就可以将新型运动项目改造成体育课程的内容。例如,教师可以结合初中生的身心发展特点,对“现代舞”等新型运动项目进行改编。在设计新型运动项目的动作时,要加强动作的美观、简单,并且保证具有较强的参与性。教师可以结合学生喜欢游玩的特点,组织学生去远足、郊游等。教师可以适当引入旅游登山的新型运动项目,如登山活动、登山比赛等。不仅如此,教师也可以将民俗运动进行改编,使其变成适应初中学生体育锻炼的一种项目。通过将新型体育项目应用到初中体育课程当中,也会使初中学生由早期的被动学习转变为自主学习,使他们对运动产生一定的兴趣。

(六)优化作业形式

1.趣味性作业

教师在布置体育作业的过程当中需要结合学生的实际状况来开展。有部分学生不愿意完成体育作业,究其原因,主要就是一些教师布置的体育作业比较枯燥,内容单调,仅仅让学生重复对单一动作进行训练,很难激发学生的学习兴

趣。而之所以会这样，主要就是因为教师没有结合学生实际情况来设计体育作业，导致学生厌烦对体育知识以及技能的学习，无法充分发挥体育作业的作用。因此，“双减”政策背景下，体育作业设计应当具备一定的趣味性。教师要优化作业布置的形式，结合学生的兴趣爱好，满足学生的运动需求，使学生可以在更加愉悦的氛围当中完成体育作业。

例如，教师可以给学生布置羽毛球、足球等相关运动的作业，以此激发学生的学习潜能。与比较简单的身体运动相比较，学生会更加喜欢体育锻炼。不管是篮球，还是足球，其动作形式虽然会存在一定的差异，但是都可以锻炼学生的身心，提高学生的身体素质。但是这一类型的活动也会有着一定的安全风险，家长需要适当地对孩子进行监督，保证孩子的运动量可以满足相关标准。这种方式不仅可以发挥学生的主观能动性，也可以尊重学生的独特性，切实满足“双减”政策的需求。同时，家长在与孩子一起完成体育作业时，也会拉近家长与孩子之间的情感距离。

2.创造性作业

创造性作业主要就是结合学生的实际生活，以游戏的手段使体育运动融入学生的生活之中，以此方式让学生进行体育训练。创造性的体育作业需要学生进行自主设计，使学生明确运动和娱乐之间的关系，让学生自行制定体育作业，发挥学生的想象力以及创新力。学生在设计创造性作业的过程当中，教师的指导也会使学生所制定的作业更加具有操作性，学生可以更有效地掌握体育技巧。

例如，教师为了激发学生自身的创造力，可以将“小猫钓鱼”与立定跳远作为体育运动项目的核心，将两者进行有效结合，使学生在玩耍的过程当中训练自身的运动能力，掌握立定跳远当中双脚并拢以及屈膝下蹲的技巧。学生通过玩游戏就可以更好地掌握体育运动技巧。这种方式可以发

挥学生在课堂上的主体地位，提升学生作业完成效果。

3.层次性作业

教师在布置作业的过程当中要尊重学生的差异。不同学生的身体素质会有一定的差别。面对身体素质较差的学生，教师可以布置比较简单的作业。对一些身体素质比较好，具有一定体育天分的学生来说，教师就需要适当增强体育作业的难度。教师需要结合不同学生设计不同难度的作业，以此锻炼学生的身体素质，增强学生的运动意识。

例如，针对身体素质比较差的学生，教师可以为其布置长跑、跳远等基本运动作业，使学生可以在家进行基本的运动锻炼，从而培养学生的基本身体素质，有效提高学生的运动水平。而针对身体素质比较强的学生，教师就可以布置篮球、田径等具有一定难度的作业，增加学生的力量。教师通过布置这样的层次性作业，可以使学生在强身健体的同时，提高学生的运动能力，使学生可以挑战更加具有难度的体育运动。不仅如此，这样的作业也可以满足每一个阶段学生的基本学习需求，使全体学生得到进一步的发展，从而更好地落实“双减”政策。

参考文献

- [1]胥建成.云南省新体育中考背景下初中体育多元化教学模式探究[J].田径,2023(06):16-18.
- [2]施成,季景盛.双减政策背景下初中阶段体育课的开展浅谈[J].内江科技,2022,43(12):101-102.
- [3]林朱云.新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径探讨[J].亚太教育,2022(23):107-110.

作者简介:

丁维维(1982—),男,汉族,甘肃天水人,本科,一级教师,甘肃省天水市武山县高楼镇刘川九年制学校,研究方向:体育教育。