

Discussion on the construction strategy of high-quality classroom in junior high school sports under the concept of “double reduction”

Zhongliang Zhu

Nanjing 29 in Nanjing, Jiangsu, Nanjing, 210000, China

Abstract

With the implementation of the “double reduction” policy, the education field has ushered in a new development direction. Under the background of “double reduction”, junior middle school physical education, as an important part of the comprehensive development of students’ quality, is becoming increasingly prominent. Physical education class not only carries the task of cultivating students’ physical quality, but also shoulders the responsibility of shaping students’ mental health and team cooperation ability. Building a high-quality physical education classroom is an important means to achieve the goal of “double reduction” policy. Centering on the concept of “double reduction”, this paper discusses the construction strategy of high-quality PE classroom in junior middle school from the aspects of classroom objectives, teaching methods, evaluation system and teacher development.

Keywords

“double reduction” concept; junior high school physical education; classroom; teaching

“双减”理念下的初中体育高质量课堂构建策略探讨

诸钟亮

南京29中，中国·江苏南京210000

摘要

随着“双减”政策的推行，教育领域迎来了新的发展方向。在“双减”背景下，初中体育教育作为全面发展学生素质的重要组成部分，其地位日益凸显。体育课堂不仅承载着培养学生身体素质的任务，还肩负着塑造学生心理健康和团队合作能力的责任。构建高质量的体育课堂是实现“双减”政策目标的重要手段。本文围绕“双减”理念，从课堂目标、教学方法、评价体系和教师发展等方面探讨初中体育高质量课堂的构建策略。

关键词

“双减”理念；初中体育；课堂；教学

1 “双减”理念的概述

“双减”理念的核心在于优化教育结构和资源配置，减轻义务教育学生课业负担和校外培训压力，促进教育质量与学生全面发展的有机结合，是当前我国基础教育改革的重要指导思想。其主要目标在于对校内外教育行为进行规范，从而建设一个公平、均衡以及高效的教育生态。具体措施包括对校内作业总量和作业难度进行严格控制，以保证学生校内学习效率的提高；全面监管校外培训机构，对提前教育、超纲教学与考试导向等内容的培训进行严格限制，将学生因课外培训产生的额外学业负担和精神压力降低。不仅如此，“双减”要求教育主体围绕德、智、体、美、劳五育并举的

全面发展路径，进一步抓好学生综合素质培养。积极构建家校社协同合作机制，促使传统的过度重视学科成绩的教育评价体系转变为多维度评价体系，以全方位支持学生成长。

2 “双减”理念对初中体育课堂的影响

“双减”理念的实施使初中体育课堂在学校教育体系中的地位得以显著提高，体育教学模式和功能定位均需从政策目标出发进行优化调整。

2.1 强化课堂主阵地作用

校外培训的减少将更多教育功能回归至校内课堂，初中体育课程作为培养学生体质健康与心理调适的关键阵地，其功能定位更加多元化。在教学内容设计上，要求教师将体育活动中学生日常学习压力的缓解效果全面考虑在内，并且通过高质量教学组织以及实施，保证学生在学习运动中运动量达标。所以体育教学为了满足学生体能提升和心理调节的要

【作者简介】诸钟亮（1975-），男，中国江苏南通人，本科，高级教师，从事中学体育教学研究。

求,需要在时间分配、资源配置、课程结构等方面进行系统的调整。同时,在具体的教学实践中,体育课程需要通过活动内容的合理安排,增强学生的课堂体验感,促使他们积极投入学校教育的主阵地中去。

2.2 加强学生全面发展的实践功能

德智体美劳全面发展的教育方针要求初中体育课程进一步发挥其综合育人作用,强化体育在提升学生身体素质、心理品质以及团队协作能力等方面的功能。针对传统课堂内容多集中于技能训练的现状,需进一步增加实践型、协作型体育活动比例,借助体育竞技、团队合作任务等方式,引导学生在活动中培养规则意识、责任意识及人际沟通能力。

2.3 提升学生对体育课堂的参与积极性

课外负担的有效减轻为学生投入体育活动创造了条件,教学组织需以此为契机,通过教学方法革新与课堂氛围优化,提高学生在校内体育活动中的主动性和参与度。具体而言,体育教师应采用灵活多样的教学形式,如主题式课程、分组对抗赛及个性化训练方案,针对学生兴趣点和运动能力水平进行差异化教学设计。同时,需结合现代技术手段,利用可穿戴设备、数据分析工具等科学监测学生运动效果,通过量化反馈增强学生成就感和持续参与动力。

3 “双减”理念下初中体育高质量课堂的构建策略

3.1 精心备课,预设多维目标

在“双减”理念指导下,要想构建高质量的初中体育课堂,一个重要的前提就是进行科学备课。在进行备课过程中不单单要注重安排课时以及体育技能的讲解,还需要科学设定与实现多维度目标,以促使学生综合素质的提高。

例如,在开展篮球教学时,要求教师对篮球运动的核心本质有深层次的理解,树立起新时代的育人理念,同时还要考虑学生的个性化学习需求。在对上述内容有深刻认识的基础上多维度地设定体育教学目标,包括知识技能、方法过程、情感态度等多个方面。第一,知识技能目标的设定。教师在开展篮球教学时,先是要引导学生对篮球运动的起源和发展历程进行学习与探索,从根本上提高学生对篮球的兴趣和积极性。并且为了保证教学内容的全面性,要求教师能够结合篮球运动的本质特征,来细致地分解篮球技能并开展教学。教师在教学过程中要遵循从易到难、从简到繁的原则,循序渐进地提高学生篮球技能水平,保证学生在阶梯式的教学过程中,篮球能力逐步得到提高。第二,过程方法目标的设定。教师需强调学生的主体地位,在训练方法的多样性和应变能力上要有所侧重。在训练初期,学生可以结合老师提供的针对性建议,通过自我观察和反思,找到自己在动作上的不足,制定出改进方案。例如,同学们在传球练习中对手腕发力角度、传弧线等进行相应的调整,通过反复练习使技术动作达到最优化。并且还可通过游戏或竞赛的设置,如“三

对三小组赛”,来增加体育学习的趣味性,从而调动起学生训练的自主性,同时提高其篮球运作的运用能力。第三,情感态度目标的设定。学生内在动机的激发是情感态度目标的关注对象。教师可以设计融入情境的教学方案,如开展模拟篮球比赛、设置团体竞赛任务、增强学生参与团队合作中的意识和责任感。同时,通过即时性鼓励与反馈,如对优秀表现的个性化表扬,促使学生形成对篮球运动的正向情感联结,并在课后延续这种兴趣,通过自主训练逐步形成长期运动习惯。

3.2 注重方法教授,把握学习规律

“双减”理念下,体育课堂的教学方法除了要与学生身心特点相适应外,还要有效运用教学方式与途径来使学生的学习效率及技能水平得到最大的提升。因此,体育教师在教学过程中必须根据学生的认知发展以及其体育基础,在合理的教学框架下,灵活运用符合教学目标的策略和技巧,保证每一位学生都能得到全面的发展。让学生通过精确的方法传授,在增强自我学习和自我调整能力的同时,能够在较短的时间内掌握动作技巧,增强运动能力。

例如,在《足球脚内侧接地滚球》一项技术动作的教学中,教师首先要将这一技术动作的基本要领系统地分析出来。动作的起步步骤涉及支撑脚的正确位置和角度,要求学生接球时,支撑脚尖正对来球,并保持微翘状态,这样才能保证它的受力均匀,才能减少受伤的危险,所以教师要明确要求学生的接球腿要适当外展,这样既能帮助身体平衡的稳定,又能使接球的精确性得到提高。同时脚底与地面平行,对减缓球速有一定的帮助,加上采取正确的内迎球技巧能够实现精准停球。另外,老师还要强调接球后脚内侧的迎击姿势,要求学生在接触球的瞬间,通过脚内侧平稳的接触,将球引导到预定的方向,这样才能顺畅地完成技术动作。

在教学实施过程中,教师可以利用多元化的示范方式让学生对动作要领有更直观的认识与掌握。教师从准备姿势到完成动作整个过程,都可以通过全动作示范的方式展示给学生,保证示范的全面性与针对性。另外,对于动作中的重点技术点,教师可以重点示范某一具体动作,有效结合口头讲解与示范方式,将各个细节的目的以及动作技巧清楚表达出来,通过反复示范,让学生获得听觉以及视觉的双重感知,让其对动作的记忆以及理解更加深刻,从而在具体实践中可以提高其模仿的准确性。

教师在学生实际操作阶段,可以采取小组合作、个别指导以及观察等方式来保证每位学生均可以按照自身的运动能力来对自己的动作进行调整和完善。而且教师需要尤为关注个别学生的针对性指导,对学生在练习中可能出现的动作偏差,要及时纠正,帮助学生树立正确的运动感知能力和身体协调能力。同时,教师还要适时地进行动作分解,从细微处入手,帮助学生逐步建立肌肉记忆的复杂动作。体育课堂通过注重方法传授和学习规律的把握,既能提高学生的体

育技能,又有利于学生全面素质的发展,从而更好地发挥其育人功能。

3.3 创新教学方法,提升学生参与度

通过创新教学方式,可以最大限度地激发学生对运动的兴趣,促进课堂参与度的提高,从而增强学生对自己所学习体育学科的认同感和动手能力。第一,创新教学方法要求教师采用较为灵活、多样化的手段,在安排课堂组织和教学内容时打破常规。如能激发学生参与感的是课堂上的游戏化教学,情景模拟,人物扮演等,学生在这些活动中既是知识的接受者,又是课堂活动的能动参与者,使学生在课堂上的集中力和兴趣得到有效提高。以“体育技能竞赛”模式为例,教师在教授“篮球运球传球”时,可利用比赛的形式,将学生分成若干小组,进行学习并考核。教师先对篮球运球的基本功和传球技巧进行简要讲解和示范后,由学生分组练习。通过设定任务情境,如“快速运球到指定区域,传到队友手中”,由各组学生在规定的时间内,作为受众,对任务进行评价、反馈,其他组进行考核。这种课堂形式通过团队合作、竞争机制等手段既使学生通过实践加深对技巧的认识,又能使学生在课堂上的参与度和实际操作能力得到提高。

其次,对于教学方式,教师也可以采用信息化的手段加以创新。如:教师可将专业运动员的比赛录像播放课堂上,帮助学生对运球、传球等技能的具体实现方式进行形象化认识。并利用体育录像分析软件进行动作分析,学生通过录像回放、自评后,对自己的优势和不足可以有更清晰的发现,从而在调整和改进上更有针对性。另外,提高学生参与度,课堂上的交互性很关键。教师要不断调整教学内容的难易程度和形式,通过与学生的实时互动,使每个学生都能掌握适合自己的节奏。同时,教师还要鼓励学生之间相互评价、相互建议,使学生在讨论分享中汲取经验,增强学习的主动性和自主性,在学习中做到心中有数,学以致用。

3.4 丰富评价途径,完善体育课堂模式综合评价机制

在“双减”政策的实施背景下,体育课堂的评价体系应突破传统的单一考核方式,构建更为多元、全面的综合评价机制,通过多角度的评价,全面提升学生的体育素质,增

强体育教育的育人功能。

综合评价机制的核心在于多样化评价方式的应用。除了常规的技能考核以外,在课堂上的参与程度、情绪态度和班级的协作能力方面,教师都应该加入测评指标当中来。比如,老师对学生在课堂活动中表现进行观察,对任务的执行能力、合作精神能够进行一个较为客观的评价,比如:在小组合作过程中,教师可以引导学生进行自我评价或者与同伴进行相互评价,引导学生找优点,弥补不足,从而增强自己提高的自觉性。例如,在开展项目教学《接力赛跑》过程中,不但要对学生的跑步技巧进行测试,还要科学设置团队协作评分标准。如,结合小组成员中接力棒交接是否流畅、配合是否顺利等情况实施评价。采取该类途径不但有利于学生个人能力的提高,而且还将团队协作的重要性突显出来。不仅如此,教师还需要对学生在竞赛中的情绪管理与自我调节进行观察,并及时反馈学生的心理素质情况。这种综合考核的机制可以使体育课堂上的学生成长得到比较综合的反映,在单项技能测评方面可以起到比较好的促进作用。同时教师要通过对学生在体育学习过程中的进步及问题的动态监控,采用过程性测评与终结性测评相结合的办法,及时地为学生调整学习策略、个性化反馈提供帮助。通过对学生体育素养的多种维度测评,促进学生全面发展体育教学质量的提高,从而推动体育教学水平的提高。

4 结语

总而言之,“双减”政策为初中体育课堂的创新发展提供了良好契机。在政策的指引下,初中体育课堂应坚持“以学生为本”,通过精心备课、注重方法教授、创新教学方法和丰富评价途径,全面提升教学质量。

参考文献

- [1] 魏依然.“双减”助力初中体育教学实现新突破的探讨[J].体育画报, 2023:85-86.
- [2] 周旺.“双减”政策下学生参与体育活动的积极性[J].国际教育论坛, 2022, 3(6):57-58.
- [3] 丁维维.“双减”背景下初中体育的教学策略研究[J].前卫, 2024 (9):0156-0158.