

“双减”背景下初中体育教学效率提升的路径探究

李 萍

(杭州市春蕾中学, 浙江 杭州 310000)

摘要:在“双减”政策在全国大范围推进背景下,如何有效提高体育教学的课堂效率是一个重要的实践问题,同时也对初中体育教师提出了新的挑战与要求。当前,初中体育教学存在未能充分考虑学生自身运动需求、运动密度设置不合理、课堂教学氛围死板、部分学生对体育课不感兴趣等问题,由此而造成了体育教学效率的低下。为了有效解决上述问题,本文将从合理设置体育运动强度和密度、优化体育竞赛、提升学生自我效能感等方面提供一些具体有效的路径。

关键词:“双减” 初中体育 教学效率 路径

中图分类号: G622 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082(2022)03-0188-03

2021年,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》,明确指出要坚持“以学生为本”的工作原则,着眼于学生身心健康成长,整体提升学校教育教学质量。自从初中体育纳入中考范畴后,学生的体育成绩越来越受到家长、学校的关注和重视,使得原本相对轻松愉快的体育课也越来越有“应试化倾向”。在“双减”政策实施背景下,初中体育课堂如何减负激趣提质增效,对体育课教师提出了新的要求和挑战。鉴于此,本文将围绕如何在“双减”背景下,对提升初中体育教学效率的路径进行深入挖掘和分析。

一、依循学生身心需求,激发学生体育兴趣

不同的学生有不同的学习需求,对于体育课教师来说,体育课的流程、内容设置、预期效果以及学生的接收能力是在进行体育教学时必须考虑的重要因素。近些年来,随着科学技术的日新月异的进步和医疗技术的迅猛发展,高精尖设备、计算机、医用电子的设备、影像学设备也在进行着不断的更新换代。大量先进的医疗设备在临床中开始投入使用,这不仅提升了医院的医疗水平,也增加了医院的经济效益,这对广大患者而言无疑是极为有利的,也在一定程度上保障了患者的生命安全。但是,先进、尖端的医疗设备也意味着其价格高昂,引进先进而精密的医疗设备往往需要医院投入需要不菲的资金。同时,越先进的医疗设备越需要进行严密的维护和维修,往往这些设备的维护、维修的费用也同样巨大,由此可见,医疗设备维修管理对医院正常运营的重要性。因此,在当前医院管理体系中,对于医疗设备维修管理的研究已经是一项医疗方面的重要课题,直接关系到医疗设备的使用效率以及医院的服务能力。同时,随着我国的医疗改革工作不断深入,近年来的医疗器械向智能化和多样化方向发展,对医疗机构和医

疗人员的专业水平要求越来越高。新形势下,为了促进我国医疗体制改革,建立和完善明确的医疗器械维护管理体系势在必行,促进医疗器械的科学利用,提高医疗器械操作的合理性,提高管理医疗器械有效性,积极分析解决医疗器械维护管理问题,加强医疗设备维护团队的建设,保持医院工作高质量和高效率运转,为患者提供更为高质的服务,最终实现可持续性发展。

(见表1)在初中体育教学中,根据生理负荷指数的公式为平均心率/安静心率,当数值大于1.8时,就表示体育课的强度大,对学生的身体刺激大,当数值在1.6~1.8范围时,表示体育课的强度较大,对学生的身体刺激较大,当数值在1.4~1.6范围时,表示体育课的强度中等,对学生的身体刺激也中等。初中体育课堂的特点是需要学生身体参与练习,同时要以学生为主体地位进行体育教学,在此过程中需要关注学生的身体强度承受能力^[1]。通过数据整理分析,即按照平均心率/安静心率的公式,得出体育课准备部分、基本部分以及结束部分三个阶段的生理负荷指数分别是2.06、1.57和1.45。

表1 生理负荷指数与体育课与学生身体刺激程度的关系

生理负荷指数 (平均心率/安静心率)	体育课强度	对学生身体刺激程度
>1.8	大	大
1.6~1.8	较大	较大
1.4~1.6	中等	中等

从上面数据可以看出,三个阶段都让学生参与了体育课中,并进行了体育活动,符合体育课的学生要有一定的运动强度的要求。在这三个阶段中,其中第一阶段的运动强度最大,这就体现了体育教师在课堂教学设计时,注意到了要将学生的身体条件和练习强度相结合来设计体育课堂教学方式。这也说明了体育教师在进行教学活动时应该充分考虑到学生的生理负荷强度和身体素质条件,而不是一味地加大强度,单纯为提高考试成绩而进行体育教学,

通过这种教学方法，积极进行课堂教学改革，体育教师要让学生在玩乐中进行体育活动，要让学生学会自主练习和锻炼，并在不同的教学阶段内激发学生对体育课的学习兴趣，由此提升学生的运动能力。

二、合理设置运动密度，减轻学生体育负担

由于初中阶段学生学习压力逐渐增大，自身学习与身体负担也较为严重，需要初中体育教学来减轻学生负担。但是，在实际的教学过程中，教师需要合理设置运动密度，以减轻学生负担。体育教师可以通过开展更加合理的体育活动，来开拓学生的运动思维，提高学生对初中体育课堂学习的兴趣，让学生更加活跃地进行体育活动，进而帮助学生找到正确的、更加适合自己排解学业压力和学习体育项目的方法，不断锻炼学生的身体素质能力，体育教师可以合理安排体育活动内容，适当增加课堂活动的丰富性，提升学生对体育运动活动的兴趣，来提高初中体育课堂教学的效率。此外，教师需要充分利用好课堂40分钟时间，做到有缓有急，根据学生的审题承受程度下达体育任务，尤其是做好热身准备活动，要求学生认真做好拉练，避免在后续的活动出现受伤的情况。同时，教师还要全面考虑场地和体育器材的有效结合，在布置上面进行灵活改动，当学生出现疲劳状态时，及时下达休息的指令，这种劳逸结合的运动方式，可以有效缓解学生的心理压力和体育负担。

表2 课堂时间与足球练习密度之间的关系

课堂时间	足球练习密度 (%)
38分30秒	61%
40分	65%
45分	57%

根据教育部门制定的教育体育与健康课程纲要，通过合理设置体育课堂的练习密度来增强体育教学效果。例如（见表2），在学习足球时，有研究显示：在38分30秒的课堂时间里，学生的足球练习密度能达到61%，在45分钟的课堂时间里，练习密度达到了57%^[2]。这就是说，在学生还未轮到到自己的足球练习顺序时，体育教师可以让学生进行自主学习和练习，大大增加了学生的练习时间和机会，锻炼了学生的身体，没有浪费一点体育课堂的时间。体育教师还可以通过将练习密度与生理负荷指数的数据相结合，设计出怎样才能让学生的练习密度适中，同时对学生的身体刺激又不会太大的体育教学活动和内容，为更好地解决这个教学难点，体育教师应该格外努力。合理设置体育教学内容，让学生体会到体育运动有利的一面，由此提升学生对体育运动的学习兴趣，可以增强体育教学效果。

三、主题活动因材施教，提高体育课堂实效

根据学生的身体素质水平的不同，将学生们进行分组的方式，通过小组之间的良性竞争来激发学生们的运动积极性和斗志，将运动能力较强的同学和能力略差的同学分为一组，这样也可以通过同学的帮助来运动，缩小差距。此外，教师需要充分利用好课堂40分钟时间，做到有缓有急，根据学生的审题承受程度下达体育任务，尤其是做好热身准备活动，要求学生认真做好拉练，避免在后续的活动出现受伤的情况。同时，教师还要全面考虑场地和体育器材的有效结合，在布置上面进行灵活改动，当学生出现疲劳状态时，及时下达休息的指令，这种劳逸结合的运动方式，可以有效缓解学生的心理压力和体育负担。例如，体育教师可通过分组的方式，举办“我爱体育运动”的主题活动，设置多种体育活动，看看哪个小组掌握的运动更多，体育活动形式多样化，例如设置往返跑、蛙跳、跳绳、跳远等。

表3 各组跳绳成绩与往返跑成绩

组别	3分钟内跳绳成绩(个)	10米往返跑成绩(个)
1	1156	5
2	1002	4
3	962	7

（见表3）在比赛结果总结中，体育教师发现在跳绳成绩上，由于三人分组的情况，在三分钟内有的小组可以达到1156个，而在有的小组却只有962个，这就体现出不同学生跳绳的差距，而在往返跑中，跳绳成绩不太好的小组反而排名前列，教师可以以此为例，向学生们说明不同的学生有不同的体育专长，需要在多种体育活动中发现自身的专长，同时提升自我效能。而对于教师而言，则需要在体育教学中发现不同学生的闪光点，并加以培养。依据学生对各项体育项目中的适应能力，合理设置多种体育活动，帮助学生在活动中培养自己的自信心，同时加强团队合作，充分调动学生的积极性。由此在不断的体育运动中，锻炼学生的身体，进一步加深学生对体育精神的理解，做到了举一反三的效果，体育课堂上良好的学习氛围也激发了学生对体育活动的兴趣，体育课堂的教学效率也会格外的高。

四、运用多元化评价方式，提升自我效能感

体育教师要根据每个学生不同的身体素质和对体育运动的接收程度，对学生的活动做出个性化、多样化的评价，由此重视学生的个体发展，满足学生的个性心理需要。体育教师应多多采用激励性的语言和动作，增强学生对体育活动的信心，以此来培养学生的学习兴趣，提高学生对体育活动的积极性，进而提高学生的体育成绩，为学生的身

心健康全面发展提供保证^[3]。

表4 50米跑成绩教学前后的对比

50米跑成绩	起始各阶段人数 (共20人)	教学后各阶段人数 (共20人)
≤6.8秒	5	9
6.9秒~7.5秒	8	7
7.5秒~8秒	7	4

例如(见表4),在刚开始进行五十米冲刺跑的教学时,体育教师可以对于学生的跑步成绩进行记录,有的学生速度较快,男生可以达到7.5秒的合格成绩,也有的可以在6.8秒满分,当然也有速度较慢的8秒,对此,体育教师可以采用一些表扬方式,比如说一些“你做得真好!”“你的动作真标准!”的激励话语。或者用一些亲切的动作表达,比如拍拍肩、亲切的微笑等。在下一节体育课的五十米跑步中,体育教师通过成绩发现,之前仅仅成绩合格的同学,在这一次的冲刺跑中,达到了7秒的速度,成绩大大进步了,而之前是满分的同学,这次的成绩仍然是满分,这恰恰体现了体育教师在体育教学时对学生进行适当的鼓励和表扬是多么的重要,能增加学生对参与体育活动的信心,让学生不再畏惧体育活动,遇到困难时也不再退缩。对于同学们为跑步所做出的努力应给予充分的表扬与肯定,有了赞赏,这就更能激发学生对成功的兴趣,活跃了体育课堂的气氛,学生们更积极地进行体育运动,课堂效率也会显著提高。

五、营造良好教学氛围,增强学生体育实效

体育教师在进行课堂教学时,可以根据所在学校的既有条件,根据初中生的阶段发展和接收程度来安排体育活动,根据更为简单的教育规律来进行授课。根据“双减”政策的教育工作目标,及时更新体育课堂教学方式,做到与时俱进。营造良好的体育课堂氛围,让体育课堂更有趣,对学生更加有吸引力,也更利于学生对运动知识的吸收,让学生的学习做到有松有弛,提高学生的学习积极性,来增强教学效果,提高体育课堂教学效率。

表5 800米跑成绩教学前后的对比

800米跑成绩	起始各阶段人数 (共20人)	教学后各阶段人数 (共20人)
≤4分20秒	10	15
4分20秒~4分42秒	5	4
4分42秒~4分50秒	5	1

例如(见表5),在练习800米跑步时,体育教师可以在热身活动时告诉学生,可以采用列队跑步法,速度最快的同学在排头控制速度,速度比较慢的同学在排尾努力跟上队伍,这样大家都可以跑完全程,成绩也能得到区间范围控制。由表格可以看出:未教学之前,一个班级里20个女生,可以有10名同学达到4分20秒内,有5名达到4分42秒

内,剩下的5名同学在4分50秒内。而在教学完成后,根据800米跑步的成绩来看,一个班级里20个女生,可以有15名同学达到4分20秒内,有4名达到4分42秒内,剩下的1名同学在4分50秒内。这样,在之后的体育中考中,就有一大半同学可以有10分以上的分值了。

在练习实心球时,体育教师为了营造良好的课堂氛围,可以进行投掷实心球比赛。例如,先讲解动作规范,告知学生将球放在头后远方,通过大力甩动手臂,利用抛物线的运动轨迹来投掷实心球,这样可以帮助投得更远。之后组织学生分组进行比赛,通过比赛成绩来看,此次投掷比赛,有10名同学达到6.5米的投掷距离,有3名同学达到6.2米的投掷距离,有7名同学在6米的投掷距离。之后教师可以对此次投掷比赛进行总结,引导学生讲解自身的投掷技巧,并组织学生对投掷过程的发力等信息进行表达与感受,提高学生在体育学习中的参与度。最终经过学生们的讨论,确定了动作规范化的投掷方法确实更省力,也不容易受伤,在提高投掷实心球成绩的同时,也保证了自己的身体不受伤害,同时也创造了和谐的课堂氛围,使每位学生都得到了成长。

体育教师通过教导学生更为省力简单的体育方法,将体育活动简单化,柔和体育课堂的气氛,让学生们不再认为体育活动是困难的、累人的,通过更为科学的体育运动规律来进行体育教学,让学生的体育活动是正确的、不容易受伤的,这样的体育课堂,让学生更容易接受,也更利于学生在体育中考中获得更优异的成绩和更高的分数。

结语

“双减”政策的落地生根要求初中体育教师不断更新教学方式,对教学成果进行及时反思,由此提升初中体育教学的效率。唯有如此,才能提升学生的运动素养,为其日后的身心健康成长构筑坚实基础。对此,初中体育教师应坚持因材施教原则,坚持学生的主体地位,丰富课堂教学活动,营造良好的课堂氛围,对学生的努力多做表扬等方式方法,教会学生如何正确进行体育运动,培养学生的运动能力,领略有魅力的体育精神,进而提高体育课堂效率。

参考文献

- [1]杨岭,朱德全.超越技能的文化表征——体育教学的文化品格追寻[J].教育研究,2014(10):106-111.
- [2]李启迪,齐静,王章明.体育教学“体育品德”目标的评价内容体系构建[J].北京体育大学学报,2019,42(08):131-137.
- [3]尚力沛,程传银,赵富学,等.基于发展学生核心素养的体育课堂转向与教学转变[J].体育学刊,2018(02):68-75.