

双减政策下兵团中学体育教学现状与优化策略

饶戈¹ 徐婷²

1. 曼谷吞武里大学

2. 塔里木大学体育工作部

DOI:10.12238/er.v7i9.5386

摘要：本研究采用文献资料、实地考察等方法分析双减政策背景下兵团中学体育开展存在的现状困境，由此提出优化策略。研究发现，兵团中学存在体育教学项目单一；体育课被挤兑；基础设施不够完善；体育师资力量缺乏等问题。提出优化策略：实现体育项目内容的多样化；加大体育课的宣传与监督；完善学校体育基础设施；增强体育师资队伍建设。因此，建议兵团学校有关部门要重视体育教学的开展，规范教学大纲和教学计划，使教师更好的开展体育教学工作。

关键词：双减政策；兵团中学；体育教学；现状困境；优化策略；

中图分类号：{G7} **文献标识码：**A

The Current Situation and Optimization Strategy of Physical Education Teaching in Secondary Schools of the Corps under the Double-reducing Policy

Ge Rao¹, Ting Xu²

1. Bangkokthonburi University

2. Department of Physical Education, Tarim University

Abstract: This study uses literature, fieldwork, and other research methods to analyze the current situation of physical education in Corps secondary schools in the context of the double-reducing policy, thus proposing optimization strategies. It has been found that there are problems such as a single physical education program, squeezing of physical education classes, inadequate infrastructure, and lack of physical education teachers in Corps secondary schools. Optimization strategies are proposed: to diversify the contents of physical education programs; to increase the publicity and supervision of physical education classes; to improve school physical education infrastructure; and to enhance the construction of physical education teachers. Therefore, it is suggested that the relevant departments of Corps schools should pay attention to the development of physical education teaching, and standardize the syllabus and teaching plan so that teachers can better carry out physical education teaching work.

Keywords: Double-reducing policy; Corps secondary schools; Physical education teaching; Current situation; Optimization strategy

前言

双减政策是“减轻学生作业负担和压减学科类校外培训机构”^[1]，能够有效减轻学生的学业负担，提高学生的学习兴趣，使学生在德智体美劳这五方面全面发展。近年来，减轻学生负担，根本之策在于全面提高学校教学质量，做到应教尽教，强化学校教育的主阵地作用。据各地报告，目前全国中小学校体育与健康课程的开课率已超过了百分之百。全国中小学学生每天在校体育锻炼时间均超过一小时，全省中小学学生健康素质测试的达标合格率已突破了百分之三十三。但总体上看，学生体育健康水平仍不容乐观，体育健康问题仍需重视。此外，国家体育总局和教育部印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》提出，要加强学校

体育工作，树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，开展丰富多彩的课余训练、竞赛活动；支持大中小学校建设学校代表队，成立青少年体育俱乐部；将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，纳入中考计分科目^[2]。由此，我国各地政府、各单位都积极制定了双减政策，加强推广校园体育，大力开展阳光体育运动和体育课后延时服务。但学校体育教学仍然是整个教育工作较为薄弱的组成部分，学生对体育课认知不够、体育课等课外活动时间没有保障、体育师资不足、场地设施不完备等现象仍然突出。

1997年，周登赏教授对我国中小学校体育运动课程状况所进行的抽样调查结果表明，我国绝大多数中小学校均能顺利开展体育课；已开课学校中大部分均能实施体育教学大纲

并有进度的根据教案上课^[3]。但我国对中小学体育教学重视程度还不够，仍存在教学内容较单调，教学评价一体化，教师队伍匮乏等问题^[4]。体育教学改革方面，随着国家政策的出台，学校体育教学会随之进行改革和创新。2002年，邵伟德认为，中国高校体育科学课程教改的新模式，要以学生为中心，重视课程指导思想、教学内容、课程的结构组织形式以及教学方法的重大变革^[5]。徐阿根研究提出，利用“双减”政策的契机，让“学生在体育锻炼中享受乐趣”，通过“玩”将“被动体育”变为“主动体育”，通过“双减”助力补齐学生体质健康短板，建设体教融合相关特色学校，实现体育课程“教会，勤练，常赛”，促进学生体育学业评价和升学体育考试的科学化^[6]。此外，“双减”政策为体育教育提供了政策指向，促进体育教育发展^[7]。新疆生产建设兵团作为西部大开发中的重要阵地，具有一定的地域差异，体育教学开展需要根据区域特色进行体育教学改革。因此，本研究在“双减”政策背景下，总结兵团学校体育教学存在的问题，提出兵团中学体育开展的优化策略，从而积极推动兵团中学体育教育教学质量。

1 兵团中学体育教学现状

根据新课标《体育与健康课程标准》，学校教育要以“增进学生健康，培养学生终身体育意识和才能为主要目标的课程”为指导思想。兵团中学体育课内容包括体育教学、阳光体育、体质测试、体育训练与竞赛和课后体育服务。小班教学制仍是教授体育课程的最基本方式，以教与练相结合的方式发展。班级授课制形式的体育教学，主要以大班的形式进行教学，保证学生最基本的体育锻炼量。体育教学方面，兵团中学采用多元的体育教学方法，以满足学生基本的体育活动量开展体育教学。阳光体育方面，体育教师指导学生进行阳光体育活动，组织形式是以班级为单位。除了常规体育课程之外，课间操是以阳光体育的形式开展，阳光健身跑，每周5次，一次15分钟。学校每年定期开展学生体质测试，学生体质健康标准的实施由学校统一安排，各部门协同配合，共同组织实施。体质测试方面，兵团中学每学期定期开展学生体质测试，学生体质健康标准的实施由学校统一安排，各部门协同配合，共同组织实施。教务处负责安排落实体育教育的相关工作、配合组织测试工作和体育教师的调配使用以及设备日常管理和操作培训工作；体育组负责测试的组织和成绩记录、等级评定工作，负责成绩的网上录入、上报工作；班主任负责本班学生的组织工作；医务室负责资料的存档工作。学生体质测试项目根据学生的生长规律、从身体形态、身体机能以及身体素质各方面去测量学生的健康指标，不同年龄段的学生体质测试标准不同，测试内容主要包括肺活量、坐位体前屈、跳绳、50米跑、立定跳远、仰卧起坐、身高、体重。体育训练与赛事方面，体育比赛分为春季和冬季两个

阶段。学校定期开展运动训练与竞赛，为比赛选拔运动人才；通常学校都会利用学生有比赛的时间进行科学的高强度的体育训练，而没有竞赛的时间，为他们开设了体育社团，学生们可根据自身的兴趣与能力选择感兴趣的体育社团加以训练，他们可自发参加，同时也由学校专业的体育教师加以指导，挑选表现优秀的运动选手进行比赛。课后体育服务以社团的形式开展，由班级教学向小组教学过渡。在实行班级选课制后，一个体育教师只负责自己所擅长的单项运动进行教学，学生可以按照自身的兴趣爱好和身心状况，选择感兴趣和适合自己的体育项目进行课后练习。这一教学方式彻底改变了过去单纯反复的教学方法。各班结合分组教学能够促进学生的身体发展，调动他们的体育积极性。中学体育课程考核会根据教学内容以及学生体质测试进行综合评分。体育课的考核采用结构考核和综合评定的方法，身体素质和运动能力占大部分比重，学生上课的表现也是重要的考核标准。体育课的考核作为一种评价学生体育参与情况的手段，能推动学生参与体育锻炼，增强体质，提高学生运动能力，调动学生的体育积极性。

2 双减政策下兵团中学体育教学的现状困境

2.1 体育教学项目较为单一

目前很多学校体育课仅为单一的体育项目，如：田径、篮球、足球、排球。单一的体育项目不能激发学生对体育锻炼的兴趣。体育课除了常规的身体活动之外，涉及的体育趣味性不突出，没有根据学校特色开展体育特色课程，使学生的参与度不高，学生体育锻炼效果不充分。因此，中小学体育课体育教学内容还不够全面，学生涉及的体育课内容较单调。

2.2 体育课被挤兑

学校对运动训练的忽视。由于地处西部地区，人们读书更多考虑的是提升学习成绩，把文化课成绩放在首位，忽视其他科目对学生身心发展的影响。体育课被文化课挤兑，在很大程度上忽略了对学生身体的锻炼，致使很多成绩优异的学生身体素质极差，难以适应高强度的学习生活。目前，中小学对体育的重视程度仍不容乐观，对体育的宣传力度不够，很少人会主动去关注体育，更没有人会关注学校体育。

2.3 体育基础设施不够完善

由于西部地区地域偏远，经济条件有限，部分学校的基本体育设施仍不完备，只能提供一些基础的场地、器材和设备，基本满足学生常规体育锻炼，对于学生体育锻炼兴趣的培养和人才的输送仍还存在一定差距。体育基础设施的缺乏，仍是对体育教师队伍的考验，更需要体育教师克服客观条件的影响，采用更新颖的教学方式培养学生的体育兴趣，使学生积极参与，养成体育锻炼的好习惯。

2.4 体育师资力量缺乏

体育教师师资是中小学普遍存在的问题。由于地处于西部地区，生活条件较为艰苦，体育教师的生活幸福感不高，教师流失率高，很多地区留不住人才，不能很好地满足学校体育课的师资需求。另外，中小学校的体育专项教师配备还不够全面，对于体育专业化发展还不够完善，学生的体育专业提升还有待提高。并且，很多学校的教师年龄普遍偏大，教学思想陈旧，训练方法单一，缺乏教学创新。

3 双减政策下兵团中学体育教学的优化策略

3.1 实现体育教学项目内容的多元化

学校教学督导要重视体育教学的开展，指导体育教师根据教学大纲制定体育课程，使教师更好的开展体育教学工作。在体育教学活动中，保证体育课程内容的丰富性，应注意学生能力的个体差异，采取分层教学法来实现因材施教。另外，在中小学校教育中，针对孩子个体差异将他们区分为各个阶段，制定不同的教育计划与要求，采用不同的教学活动与方法分阶段训练，这样更有利于充分调动学生学习和训练的主动性，培养学生的积极性。

3.2 加大体育课的宣传与监督

体育课被挤兑。国家政策为其发展创造了有利条件。在国家的政策支持下，学校及教育相关部门应加大对体育课的宣传与监督，促使体育课更好的开展。学校有关单位，应该制定适合自己情况的训练目标，成为校园运动的延伸，课余锻炼和运动竞赛在运动教学中起着巨大的作用。体育管理者在制定了体育活动目标之后，就一定要根据本校的实际状况，针对所有的在校生的身心特点，结合当地的文化特色选取最适宜的体育项目，同时也要注意今后校园运动的开展。

3.3 完善学校体育基础设施

体育基本设施是学校体育开展的基础。有关学校应重视体育设施对学生体育兴趣和体育能力培养的影响。学校相关管理部门应及时更新和维护学校基本体育设施，保证学生体育安全。同时，学校相关部门应根据学校的体育特色以及学生体育需求，不断完善体育特色课程的器材和场地设施，促进学校体育特色课程的开展。

3.4 增强体育师资队伍建设

学校应重视体育教师师资力量，加强体育教师队伍。体育教师还要不断创新体育教学和训练方法。采取多样化的训练方式，形成了小学、初高中运动课程一条龙的合作培养模式，合理运用校内教育资源，为中小学生学习实施全方位专业的培养，积极探索了体育运动培养的新型模式。运动竞赛也要有层次性。儿童在不同的年龄段之间要进行不同的比赛活动，要针对他们的身心发育状况，选取最有利于其成长的体育项目并加以训练，让他们和同年龄段的竞争对手展开比赛，在练习过程中遵循运动规律，循序渐进，进而提高学生运动能力。

4 结论

双减政策为减轻学生学习负担，培养学生的全面素质提供导向，一方面，学校体育教学要根据政策进行调整，重视体育课教学带来的溢出效应，加大体育课的监管力度，完善体育教学基础设备、优化师资队伍，并提供科学合理的课后延时服务。另一方面，学生在面临学业压力内卷的同时，如何去平衡课外体育活动与学业压力之间的冲突仍是当前学校体育亟待解决的问题。

[参考文献]

- [1]朱永新.处理好"双减"五对关系促进基础教育高质量发展[J].人民教育,2021,(1):21-26.
- [2]《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/21/content_5545376.htm
- [3]周登嵩,李永亮,毛振明.中国学校体育教学现状及2000年发展战略目标与对策研究[J].体育科学,1997,(1):17-22.
- [4]李芳婷,王代波.中小学校体育教学现状及发展对策[J].当代体育科技,2019,9(26):136-138.
- [5]邵伟德.从被动学习到主动学习,合作学习——对学校体育学课程教改的教学模式探讨[J].体育与科学,2001,(6):62-64.
- [6]徐阿根."双减"政策背景下学校体育的实践之策[J].上海体育学院学报,2021,45(11):13-15.
- [7]于素梅.从"双减"谈体育教育的价值走向与创新发展[J].武汉体育学院学报,2022,56(1):83-91.