

### 4.3 信息技术支持下的体育教学创新

随着教育信息化不断发展,信息技术逐渐成为体育教学创新的重要工具。在体育课堂中,数字化资源能够为学生提供更加直观的学习支持,使技能学习过程更加清晰。教师在教学过程中可以利用视频分析技术展示标准动作,通过慢动作播放和分解示范帮助学生理解关键技术要点。学生在观看动作示范的过程中能够形成更加准确的动作表象,从而在实践练习中进行调整。同时,运动数据记录技术也逐渐应用于体育课堂,通过对运动次数、速度或时间等数据进行记录,可以帮助学生了解自身运动表现。数据反馈能够为学生提供客观依据,使其在后续训练中进行针对性改进。信息技术的应用使体育教学从单一示范模式转向多元支持模式,不仅丰富了课堂教学手段,也提升了学习过程的科学性,使体育课堂在保持实践特色的同时更加具有现代化教学特征。

## 5 核心素养导向下体育教学评价改革

### 5.1 多维度体育学习评价体系

在核心素养理念引导下,体育课程评价逐渐从单一结果导向向综合发展导向转变。传统体育评价往往以运动成绩和技术达标为主要依据,评价内容较为单一,难以全面反映学生在体育学习中的综合发展情况。构建多维度体育学习评价体系,有助于在评价过程中融入技能掌握、学习态度、合作意识以及身体素质发展等多个方面,使评价结果更加客观全面。通过多维度评价方式,教师能够从不同角度了解学生的体育学习状态,并在教学过程中及时调整教学策略。多维度评价还能够引导学生关注体育学习过程中的成长体验,使学生在运动技能提升的同时逐渐形成健康意识和团队精神。通过将技能评价与学习过程评价相结合,可以使体育评价更加符合核心素养培养要求,从而促进学生身心协调发展。

### 5.2 过程性评价在体育课堂中的实施

在体育教学实践中,过程性评价强调对学生学习过程进行持续观察和记录,通过关注学生参与情况与学习变化来反映其发展状况。体育课堂具有较强的实践性和互动性,学生在参与训练、合作练习以及游戏活动中会表现出不同的学习状态。教师通过课堂观察、学习记录以及阶段性反馈,可以了解学生在运动技能掌握、身体协调能力以及团队合作意识方面的变化。通过对训练过程进行持续跟踪,能够发现学生在学习过程中的进步与困难,并为后续教学提供依据。过程性评价不仅能够帮助教师掌握课堂学习动态,也能够增强学生参与体育活动的积极性。当学生在训练过程中获得持续

反馈时,会更加关注自身进步情况,从而形成稳定的学习动力。通过将评价融入日常教学活动,可以使体育课堂更加注重学生发展过程,使学习评价成为促进学习的重要环节。

### 5.3 学生自我评价与互评机制

在体育课堂评价体系中,引入学生自我评价与同伴互评机制能够丰富评价方式,并促进学生反思能力的形成。学生在完成训练任务或参与小组活动后,通过回顾自身表现进行自我评价,可以对运动技能掌握情况和学习态度进行反思。这一过程有助于学生建立更加清晰的学习目标,使其在后续学习中进行针对性改进。在小组合作活动中,同伴评价为学生提供了多角度的反馈信息。通过同伴之间的交流与讨论,学生能够发现自身优势,也能够认识到需要改进的方面。互评活动不仅增强了课堂互动,也有助于培养学生的沟通能力和团队意识。当自评与互评相结合时,评价过程不再仅由教师主导,而是形成多主体参与的评价模式。多元评价机制能够使体育学习评价更加立体化,使学生在评价过程中不断进行学习反思,从而形成积极的体育学习态度。

## 6 结语

核心素养理念为中小学体育教学改革提供了新的发展方向。体育课程不仅承担体质发展任务,还在培养健康意识、团队合作精神以及积极生活态度方面具有重要价值。通过优化教学内容、创新课堂模式以及完善评价机制,可以使体育课堂在技能学习与素养培养之间形成良好结合。在未来教育实践中,需要进一步探索体育课程与健康教育、信息技术以及综合素养培养之间的融合路径,使体育教学在促进学生全面发展方面发挥更大作用。随着教育理念不断更新,中小学体育课程将逐步形成更加科学和多元的发展模式,为学生终身体育意识的形成奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1] 王沐阳,任海江,杨魁.核心素养导向下小学体育教学重难点:精准提取与有效突破[J].中国学校体育,2025,44(12):48-50.
- [2] 羊洪岗.基于核心素养的小学体育情境式游戏化教学探索[J].冰雪体育创新研究,2026,7(04):77-79.
- [3] 张蕊.核心素养背景下体育“学、练、赛、评”一体化教学策略[J].冰雪体育创新研究,2025,6(21):115-117.
- [4] 杨小云.核心素养理念下小学体育教学的探索与实践[J].家长,2025,(32):28-30.
- [5] 王娟.指向核心素养的小学体育数字化教学实践策略研究[J].中小学电教,2025,(11):34-36.

# Research on Innovative Development of Physical Education Teaching in Primary and Secondary Schools under the Double Reduction Policy

Yan Li Benle Zhan\*

Chengdu University, Chengdu, Sichuan, 610106, China

## Abstract

Since the implementation of the "Double Reduction" policy, significant changes have occurred in curriculum structures and teaching methods during the basic education stage. The reasonable reduction of students' academic workload has created new opportunities for improving school curriculum quality, while the value of physical education courses in students' physical and mental development has garnered increasing attention. Physical education teaching has evolved beyond mere physical training and sports skill acquisition, shifting its focus toward promoting students' holistic development, fostering healthy lifestyles, and enhancing sports literacy. Against this backdrop, exploring innovative physical education teaching models that align with the requirements of the "Double Reduction" policy holds significant practical implications.

## Keywords

Double Reduction Policy; Physical Education in Primary and Secondary Schools; Teaching Innovation; Physical Education Classroom; Curriculum Reform

## 双减政策下中小学体育教学创新发展研究

李艳 詹本乐\*

成都大学, 中国·四川成都 610106

## 摘要

“双减”政策实施以来,基础教育阶段的课程结构和教学方式发生了显著变化。学生课业负担的合理减轻为学校课程质量提升提供了新的发展空间,体育课程在学生身心发展中的价值逐渐受到广泛关注。体育教学不再局限于体能训练与运动技能学习,而是逐渐向促进学生全面发展、培养健康生活方式以及提升体育素养方向转变。在这一背景下,探索适应“双减”政策要求的体育教学创新模式具有重要现实意义。

## 关键词

双减政策; 中小学体育; 教学创新; 体育课堂; 课程改革

## 1 引言

近年来,我国基础教育改革持续推进,学生身心健康发展逐渐成为教育关注的重要目标。“双减”政策的实施在减轻学生过重作业负担和校外培训压力的同时,也为学校教育提供了重新审视课程结构的契机。在这一背景下,体育课程在学校教育体系中的地位进一步提升。体育教学不仅能够增强学生身体素质,还能够培养团队意识、规则意识以及积极向上的生活态度。过去一段时间,由于学科考试压力较大,

部分学校对体育课程重视程度不足,课堂教学形式较为单一。随着“双减”政策落实,学校需要在有限课堂时间内提高教学质量,使体育课程更好地服务于学生全面发展。围绕这一变化开展体育教学创新研究,对于提升体育课堂吸引力与教育价值具有重要意义。

## 2 “双减”政策背景下中小学体育教学发展环境

### 2.1 基础教育改革对体育课程的影响

随着基础教育改革不断推进,课程目标逐渐从单一知识传授转向综合素养培养,体育课程在学校教育体系中的地位也随之提升。体育活动不仅承担增强体质的任务,还在培养学生健康意识、团队精神以及规则意识方面发挥着重要作用。“双减”政策实施后,学校在课程时间与教学安排上拥有更大的调整空间,为体育课程的开展创造了更加有利的条

【作者简介】李艳(2000—),男,中国四川宜宾人,在读硕士,从事体育教学研究。

【通讯作者】詹本乐(1988—),男,中国四川宜宾人,博士,副教授,从事体育教学、学校体育学研究。

件。通过科学安排体育活动与实践课程,学生能够在课堂中获得更多参与运动的机会。体育课堂在促进身体发展、改善学习状态以及丰富校园生活方面逐渐展现出更加综合的教育价值,使其成为基础教育体系中不可或缺的重要环节。

## 2.2 学生身心发展需求的变化

现代社会环境对中小学生学习方式产生了明显影响,部分学生在学习与娱乐中长时间接触电子设备,日常运动时间相对减少。在这种背景下,体育课程在促进学生身心健康方面的作用更加突出。通过合理设计体育教学内容,可以为学生提供稳定的运动机会,使身体机能持续锻炼中得到改善。运动活动在缓解学习压力和调节情绪方面也具有积极意义,学生在参与运动时能够释放紧张情绪,从而保持良好的学习状态。体育课堂中的合作练习和团队竞赛为学生提供了互动交流的空间,在共同参与活动的过程中,学生能够体验合作与支持,从而促进身心协调发展。

## 2.3 体育课程价值的再认识

随着“双减”政策持续推进,社会与学校对体育课程的教育价值形成了更加全面的认识。体育教学逐渐从单纯的身体训练课程转变为促进学生全面发展的重要平台。在体育活动中,学生通过参与竞赛与合作训练逐渐理解规则意识与公平竞争的重要意义。课堂中开放而活跃的学习环境,也有助于增强学生自信心并强化集体意识。对体育课程价值的重新认识,使学校在课程设置与教学设计方面更加重视体育教育的发展。

# 3 双减政策下体育教学内容的优化

## 3.1 多元化运动项目引入课堂

在当前基础教育体育课程改革背景下,课堂内容的丰富程度直接影响学生参与体育活动的积极性。学生在身体素质基础、兴趣取向以及运动经验方面存在明显差异,如果课程项目过于单一,容易使部分学生在学习过程中缺乏参与动力。通过在体育课堂中引入多元化运动项目,可以为学生提供更加广阔的活动空间,使不同兴趣和能力的学生都能够找到适合自身发展的运动形式。在具体教学实践中,除了常见的田径项目和球类运动外,还可以结合学校场地条件组织趣味运动、体能训练以及合作型游戏活动。丰富的运动形式能够为课堂营造更加活跃的学习氛围,使学生在不同运动体验中逐渐建立对体育活动的兴趣。

## 3.2 运动技能学习与健康教育融合

体育课程在培养学生运动能力的同时,也承担着传播健康理念的重要任务。学生在学习运动技能的过程中,需要理解科学锻炼与身体健康之间的关系。通过在课堂教学中融入健康教育内容,可以帮助学生建立正确的健康观念。在实际教学情境中,教师可结合具体运动项目讲解运动安全知识、合理训练方法以及运动损伤预防措施,使学生在参与运动活动时能够更加科学地进行身体锻炼。随着学生对运动过

程和身体反应的逐渐认识,其健康意识也会随之增强。当运动技能训练与健康教育相互结合时,体育课堂不仅能够提高学生的身体素质,也能够引导学生形成积极的生活方式。通过在日常教学中持续强化健康教育内容,可以使学生逐渐建立长期参与体育活动的意识,使体育学习成为促进身心健康发展的的重要途径。

## 3.3 体育文化元素融入教学

体育文化是体育教育的重要组成部分,其所蕴含的价值理念对学生成长具有深远影响。在体育课堂中融入体育文化内容,可以使学生在掌握运动技能的同时理解体育精神的内涵。教师在教学过程中可以通过介绍体育运动的发展历程以及典型运动人物的事例,使学生对体育活动形成更加全面的认识。在团队运动教学情境中,通过强调公平竞争、遵守规则和尊重对手等理念,可以引导学生逐渐形成良好的体育道德观念。体育文化元素的融入能够使课堂教学从单纯的技术训练拓展为价值教育过程,使学生在运动实践中感受到体育所承载的精神意义。

# 4 体育课堂教学模式的创新探索

## 4.1 情境化体育教学实践

在“双减”政策推动课堂提质增效的背景下,情境化教学逐渐成为体育课堂的重要组织方式。体育学习具有明显的实践性,通过构建贴近真实运动环境的真实教学情境,能够增强学生参与学习的主动性。在教学实施过程中,教师可根据教学目标设计比赛情境或任务情境,使学生在接近真实比赛的环境中完成技术练习。例如在足球或篮球教学中,通过小组对抗或分组竞赛的方式开展课堂活动,学生在运动实践中不仅需要完成基本技术动作,还需要根据场上变化进行协作与配合。这样的教学情境能够使学生在动态运动环境中理解战术配合与团队协作的重要意义。情境化教学使技能训练不再局限于单一重复练习,而是在真实运动体验中不断深化理解,从而提高学习兴趣并增强课堂互动氛围,使体育课堂更加生动有效。

## 4.2 合作学习模式在体育课堂中的应用

体育课程具有较强的互动性与集体性特征,合作学习模式能够有效促进学生之间的交流与协作。在课堂组织中,通过分组训练、合作挑战或团队竞赛等方式,学生在共同完成学习任务的过程中逐渐形成协同意识。在合作练习中,学生需要通过交流讨论和相互示范不断改进动作质量,这种互动过程有助于加深对运动技术的理解。当学生在小组中承担不同角色时,会更加关注集体目标的实现,并在合作过程中逐渐形成责任意识。合作学习不仅能够提高课堂参与度,也能够实践活动中培养学生的团队精神和集体观念。通过持续开展合作训练,学生在体育活动中逐渐建立互相支持与协同发展的学习氛围,使体育课堂既具备技能训练功能,也成为促进社会性发展的重要平台。