

“双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动保障机制

卢曜馨

(广西南宁市宾阳县职业技术学校, 广西 南宁 530400)

摘要: 根据相关报告显示, 我国的学生每天的运动时间能达到90分钟以上的仅占2.3%, 通过这样的数据显示出了我国学生在锻炼时间上明显不足。现在的高中生随着社会的信息化发展, 大多都喜欢网络冲浪, 用在体育活动上的时间并不多。日常的学习和生活已经占据了学生大量的时间, 在回家后, 学生能够将时间用于体育运动的也是少之又少, 很多学生沉迷于游戏和聊天。所以这些让学生感兴趣的内容会让学对于真正的体育运动失去兴趣。在中国2030纲要中指出, 对青少年体育活动实施促进计划, 要让青少年爱上体育活动, 保持每天的课外活动时间在一小时以上, 每周的活动次数达到中等强度至少三次。根据目前的调查结果显示, 能够积极参加体育运动的学生数量有限。在体育活动中, 能够自己制定目标的也非常少。尤其是在体育活动中, 各种室内和室外的运动场所都很少能够看到高中生的身影。相反, 小学生和初中生的运动量却在不断加大。由于高中本身就面临着升学的压力, 所以在学习上学生都要运用大量的脑力和时间投入到习题的练习以及各科目的学习中, 就很难挤出时间做好体育运动。虽然在学校的体育课中安排了很多种适合于高中运动的体育项目, 也有一些非常好的群体性运动项目, 但效果还有待加强。学生的运动时间与兴趣是有直接关系的, 由于学业压力以及运动时间的限制, 会影响学生对体育产生兴趣。基于以上情况, 要想提升学生课后校内校外体育活动效果, 就要提前制定活动保障机制, 结合双减政策, 建立有效的针对高中学生的体育活动方案。在保证学生锻炼时间, 提升学生体育兴趣, 增强学生身体素质和体育项目的筛选上, 都要有明确的教学目标。同时还要对高中学生实施智慧体育教学策略, 以学生为主体, 结合智慧化的体育教学内容, 让学生得到充分的体育运动。利用校外资源, 让学生充分进行体育训练拓展, 在校外寻找与自身运动能力相适应的体育活动环境, 通过制定体育目标与计划, 强健体魄, 更好地应对大学升学考试。

关键词: 双减政策; 高中学生; 体育活动保障机制

【中图分类号】G520

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-025-02

引言:

我国的体育活动教学目标是让学生能够养成良好的运动习惯, 增强高中生的体能素质, 加强学生综合素质的提升。国家相关政策也对新时代的高中生也提出了更高的体育方面的要求。在高中阶段, 要紧密结合时代需求让学生综合发展, 要培养学生课后体育活动意识, 做好课后服务, 增强智慧教学在体育实践中的运用, 提升运动质量, 为学生未来发展有效助力。

一、“双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动的重要性

随着国家将体育科目纳入考试范围之后, 各学校都在积极地重视体育课程的教学设计与编排, 要培养学生利用下课时间在校内校外进行体育运动, 完成体育运动时间, 增强学生的身体素质。每天下课后的运动, 每天校外锻炼不少于一小时, 这对现在的学生来说很有难度。这也就意味着未来的学习中, 高中生要对体育科目更加重视, 要了解自身的体育能力和体育素养, 针对自身的水平来设计下课后的体育计划。要想顺利的参加高考, 进入理想的学府, 首先最重要的就是在完成学习内容的同时增强自身的体质。与其说是让学生重视体育科目, 不如说是让学生完善自身的身体素质。现在很多学生的身体状态并不好, 有些是从小就没有养成锻炼的习惯, 自身身体素质弱, 还有一些学生没有运动习惯, 如果有休息时间, 学生宁愿睡觉, 也不愿意将时间用在运动上。家长对于学生的要求过高, 也会造成学生的综合压力加大, 不想运动, 久而久之就会发现很多青少年身体肥胖, 弱不禁风, 运动能力差, 跑跳锻炼的过程中会出现各种不适应。所以, 让学生重视下课后的体育活动, 要从让学生重视自身身体健康出发。尤其现在是信息时代, 互联网的飞速发展让学生们把注意力更加集中于手机和平板电脑的使用, 这些电子产品虽然在学习上会有一定的帮助, 但也会刺激眼睛, 让学生养成懒的习惯。靠在沙发上, 靠在床上, 靠在凳子上, 各种不想运动的想法都是由这些电子产品引起的。看一个小时手机和运动一个小时效果是完全不同的。所以这些问题不仅值得学校关注, 更应该值得家长关注。

二、“双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动原则

为了确保下课学生校内校外体育活动有规划且高质量开展, 需要预先制定校内校外体育活动方案, 依据活动方案对高中生的体育锻炼进行管理与优化, 才能为后续下课学生校内校外体育整场活动的改进指明方向, 真正促进在“双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动的开展。因此, 确保高中学生在校内具有一定的体育活动时间, 提高体育教育和体育活动开展质量, 牢固树立“健康第一”的教育思想, 以引导他们积极开展科学

合理的体育锻炼活动。而在学校体育项目的设置和开展活动上, 则必须从调动学生的体育锻炼积极性入手, 使学生形成积极参加体育锻炼的心态与意识, 以此帮助学生树立校外体育运动的观念, 最终形成终身体育锻炼意识。由此可以看出, “双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动的发展宗旨是增强体质、健全人格, 并根据上述宗旨积极开展学生校内校外体育活动, 使得高中生们在参加可自选的体育锻炼计划时, 获得在体育项目上进行体育锻炼的乐趣。同时, 为保证下课学生校内校外体育活动的顺利开展, 基于社会、校内支持下开展高中生课外体育活动, 需要制定规范化的开展体系与系统化的开展机制, 助力学生在参与校内校外体育活动的过程中, 逐渐养成终身体育锻炼的习惯, 从而提升学生身体健康水平。

安全第一原则: 以学生为本, 树立“健康第一”的体育运动开展观念, 需要在下课学生校内校外体育活动的实施中, 凸显出体育育人作用, 并按照学校的教育需要和学生健康安全运动的保障, 合理的设计和实施各种校内校外体育项目。即以达到帮助学生健体、调智等的教育目标。因此, 重视课外活动的顺利开展, 保证学生在安全的状态下进行运动, 并消除场地与器材的安全隐患, 将安全第一落实到课外体育强化活动的开展过程中, 进一步制订课外体育运动安全预案, 从而体现出下课学生校内校外体育活动的安全性。

科学性原则: 针对校内校外体育活动相结合的开展模式进行分析, 主要是让学生有更多的时间参与体育运动, 以校内校外体育活动为载体, 对学生进行日常行为习惯教育, 以及良好的运动习惯等培养的功能。为此, 优化体育教育的时间、空间、形式、内容和结构, 使学生在校内主动地掌握健康运动的方法, 并在校外能够以自觉锻炼的意识和方式参与体育运动。同时, 从学生校内校外体育运动知识和技能掌握情况出发, 遵循学生身心发展和运动的规律, 学校首先培育学生对体育运动的浓厚兴趣, 然后逐步引导学生在课外形成坚持运动的好习惯, 达到全面落实校内校外体育运动的引导计划, 促进学生健康成长。

三、“双减政策”背景下课后学生校内校外体育活动保障机制

(一) 加强学生对体育活动的重视程度

高中生的体育运动时间需要按计划做好实施, 要制定科学的体育活动方案。教师要指导学生保持良好的运动心态, 不重视下课校内校外的体育运动, 将来可能会影响自己的升学。所以, 在加强学生对下课校内校外重视程度上, 教师要更加努力, 引导学生对体育产生兴趣。在课上要与明确当今的体育活动发展趋势, 鼓励高中通过自身努力去接近目标,

课下要告诉学生目前的教育形势。大学招生体育测试开始让学生和家长关注体育活动与学生自身的体育综合素质。现阶段的体育教学中,教师不仅要在课堂上对学生进行针对性的体育教学,同时还要布置体育家庭作业,让家长带领学生锻炼。由最开始的监管和陪伴到后期的自主锻炼需要一个过程,但需要家长配合,才能让学生的体育成绩快速提升。基础的达标要做到下课校内校外一小时活动时间,让学生选择自己喜欢的体育社团、运动队等,能够达到运动效果即可。教师要做好下课后的体育教学服务,保证学生能够掌握两种以上的体育运动技能,结合身体情况进行体育运动。在加强学生对体育活动的重视程度上,也要通过课外活动的开展来吸引学生对体育活动的重视程度,给学生推荐各种课外活动的形式,帮助学生制定体育运动计划增强学生的自主体育运动意识。

(二) 锁定体育活动教学目标

随着国家政策的出台,体育活动与高考大门有着直接的联系。很多学生和家长都在开始关心体育成绩在高考中的占比比例。《中华人民共和国体育法(修订草案)》总则中指出,要对青少年的体魄与人格同步塑。从课后服务角度出发,应该让学生利用下课后校内校外时间高效的完成体育运动,提升体育运动质量。结合国家双减政策,体育教师更要针对于高中生下课后校内校外的运动目标进行锁定,针对于未来将要应对的升学提前做好体育基础,这样才是高效的课后服务。各大学对入围考生所制定的体育测试标准都不同,其中的测试内容和测试项目也是多种多样。例如,北京大学在测试时,除了基础信息的指标测试以外,还包括立定跳远、坐位体前屈、肺活量等的测试,成绩优秀者会被优先录取。中国人民大学增设了50m跑,将体育成绩也作为对于相同分数学生的筛选条件之一。清华大学的体育测验虽然没有将测验结果计入测试成绩,但如果不参加还是会被取消资格。北京理工大学将体育测试作为录取的重要参考,已达标为准,不达标不录取。其中对于身体有特殊原因的可以免测试。包括残疾、受伤等客观原因无法参加的考生,需提供有效证明。复旦大学在面试后进行体育测试,如果两名学生或多名学生分数相同,要依据体育测试成绩作为首要参考依据。如果考生不参加,则取消测试成绩。武汉大学针对于体育测试执行《国家学生体质健康标准》,所有考生有一项测试不合格,就会失去综合能力测试资格。如因病不能参加体育测试,需要县级以上医院病例来证明,然后还需要办理缓测手续。在录取之后,新生还要在报道前完成测试才能办理报到手续。针对于以上的各大学录取标准,学生与家长都要做好提前了解,在高中阶段的学生,要提前做好身体素质的锻炼,否则的话,一旦考上了自己梦寐以求的大学,但由于体育测试不达标,将会错失好机会。教师要锁定体育活动教学目标,了解各学校的录取标准,与学生讲清利害关系,加强学生对于体育活动的重视程度,不仅要让学生在体育课期间达成身体运动效果,同时还要教会学生在下课后的校内校外体育中做好安全防护,告诉学生体育项目的注意事项,鼓励学生进行有效的体育活动锻炼,这样才能达成双减政策的效果。

(三) 实施智慧体育教学策略

教师首先要能够引导学生树立正确体育运动观念,然后实施智慧体育教学策略,让学生在日常的学习生活中能够针对自身的身体素质进行长期有效的体育锻炼。在智慧体育教学策略中要包含体育教学目标以及训练形式、体育作业、体育赛事、学生体能监测、学习考核等综合性的体育教学内容。例如,在体育教学目标上,教师要实施分层教学,不同学生的身体素质是不同的,所以,教师要在对学生进行体育教学时,根据学生身体素质做好分层教学目标的制定。然后针对学生的喜好,帮助学生选择有效的体育运动方式。在体育作业布置的过程中,教师要结合课上内容以及学生在课外能够实现的体育运动方式对学生进行鼓励,并教会学生最好的安全运动方法,让学生在家可以做到体育运动一小时。在体育比赛方面,教师要针对高中生的身体素质以及体育比赛的意愿,汇集学生的建议,根据学生喜欢的体育类型组织赛事。比如,篮球、排球、短跑等都可以作为体育比赛的选择项目。在比赛设置时,教师可以让学生进行比赛的规划、时间安排、

体育赛事的选择以及运动员报名的提前准备工作的辅助等等,给学生提供参与机会,提升学生在体育活动中的主动意识,对体育赛事的流程更加了解,增强学生对于体育活动的热爱。在体能监测方面,教师要对学生体质进行评估,观察学生在体育运动中的表现,做好记录,要用真实的体育测试指标来说话,根据学生具体的达标程度来进行评分。对于学生的弱势项目要帮助他找到原因,进行单独指导,让下课学生校内校外体育活动效果得到高效提升。在体育考核方面,教师首先要对学生设置考核项目,根据不同时期的教学内容以及学生的掌握程度来安排考核内容。要结合学生校内校外的运动效果来制定考核标准,将校内考核与校外考核相结合,这样才能体现考核的真正目的。鼓励学生互相学习,完成校内校外的整体运动时间,实现运动质量的稳步提升。

(四) 高效利用体育活动时间

双减政策下,教师要教会学生高效利用校内校外体育活动时间,完成自身的体能锻炼。课外一小时是针对于高中学生的基础运动标准,所以学生要在这一小时之内选择适合自己的体育活动项目。比如,慢跑、有氧运动以及各种健身训练都可以实现有效的体育锻炼效果。教师要根据学生的完成时间以及质量进行后期的考核与评估。在校内,教师要引导学生利用下课时间完成小的运动目标,这样才能增强学生的信心。通过完成小目标,最终实现大目标,给学生一个循序渐进的提示。教师也要鼓励学生在校外利用健身APP的时间监测以及数字化的体育运动项目的教学来完成校外的体育运动效果,这样对学生来说吸引力更大,能够根据APP内的数据更加了解自身的身体素质,坚持体育锻炼,最终达成总体的教学目标。现阶段是科技时代,也是信息化时代的发展时期,学生所能接触到的不仅是互联网产品,同时还有很多的电子科技存在于学生的周围,教师要让学生有效拓展体育运动项目,以自身的身体运动需求为导向,选择有利于自身体能提升的运动方式。

(五) 利用校外资源强健康体魄

高中生虽然明白体育运动对身体好,但在下课后的校内校外体育运动时间里也会产生各种情绪。例如,学生拒绝参加或者找各种各样的理由不参加课后的体育活动,这是学生对于体育运动意识的欠缺。如果学生知道体育成绩对升学的影响,就不会这样懈怠了。教师要让学生能够动起来,让学生给自己制定课后运动计划,给自己信心,给自己打气。前期可能需要叮嘱,需要看管,需要鼓励,后期要让学生养成自主的体育运动意识,充分利用校外资源来强健体魄。教师要叮嘱学生在锻炼之前做好热身,家长要给孩子选择安全的运动环境,养成定期运动的好习惯,针对于校外资源的选择上,要选学生喜欢的健身机构或体育俱乐部。比如,轮滑俱乐部、竞走俱乐部、游泳俱乐部、徒步俱乐部等,都可以让学生养成长期的锻炼习惯。有效的利用校外资源对于学生体质的增强也有着直接的影响,家长和教师都应该对学生的体育兴趣爱好全力支持,实现双减效果。

总结

结合双减政策,教师要对下课学生校内校外体育活动加强重视,要让学生懂得体育锻炼的重要性,要让学生感受到课后服务的作用,在具体的教学指导下完成和提高运动质量,实现双减效果。要鼓励学生充分利用课外资源,高效利用体育活动时间,提升自身的体育素养。教师要承担起体育教学责任,加强学生的身体素质培养,引导学生对自己身体健康的重视,这样才能顺利完成学业,考入自己理想的大学,做一个健康的、积极向上的、青春活泼的好学生。

参考文献

- [1] 陈乐引. 韶关市示范高中学生参加体育活动的调查与分析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(01):182-183.
- [2] 许玲玲, 张炎. 如何激发高中生参与体育活动[J]. 运动, 2013, (23):130-131.
- [3] 张卫明. 潮州市高中生课外体育活动现状[J]. 运动, 2012, (12):61-62.
- [4] 李艳. 普通高中学生参与体育活动的社会性动机调查与分析[J]. 新西部(下旬·理论版), 2012, (Z1):196.
- [5] 刘荣江. 高中生课外体育活动情况的调查分析与对策[J]. 改革与开放, 2009, (10):180.