

# “双减”背景下小学体育分层教学实践策略探究

马祖君

(福建省武夷山实验小学, 福建 南平 354300)

**摘要:** 中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》, 提倡减负提质增效的教育新理念。“双减”政策的落地推动素质教育改革进入新征程, 引发关于教学模式的新思考。分层教学与“双减”核心理念相契合, 不失为小学体育教学创新的着力点。基于此, 现紧扣“双减”教育要求, 结合小学体育课程特性, 深入分析分层教学实施的必要性与可行性, 明确教学改革主体方向。并从学生主体、教学目标、教学过程以及课后拓展四个维度, 探究小学体育分层教学的实践策略。以期提高教学精准性与实效性, 促进学生体育素养的深度发展。

**关键词:** 小学体育; “双减”政策; 分层教学

【中图分类号】G807.5

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)14-242-03

在大力倡导以生为本教育理念的新时期, 如何让学生快乐学习、健康成长成为基础教育改革常谈常新的话题。但是不可否认, 在应试教育观念的影响下, 教学重心异位、学生学业负担过重的问题难以根除, 基础教育深陷高收费低效困境。为解决这一问题, 构建良好教育生态, “双减”政策以雷霆之势袭来, 引发基础教育翻天覆地的重大变革。强调发挥课堂的育人主渠道优势, 让学生充分利用课堂有限时间学好、学足。在此背景下, 小学体育作为一门以增进学生健康为主的必修课程, 需要积极响应“双减”政策要求, 探索更为高效化、人性化的教学模式, 分层教学无疑为小学体育教学改革提供了新思路。

## 一、“双减”背景下小学体育分层教学的必要性及可行性

### (一) “双减”背景下小学体育分层教学的必要性

#### 1 落实以人为本理念的必然

从本质而言, “双减”政策的改革核心理念是以人为本, 让学生乐学、善学、会学, 分层教学是精细化指导的有效方式, 综合考虑学生认知基础、认知需求与兴趣取向的教学方法, 是彰显以人为本理念的有力举措, 在小学体育课堂的有效运用对于课程发展与学生成长具有积极意义。一方面分层教学既能够促使每一位学生在体育学习过程中有所获得, 满足新课程标准的学业质量基本要求, 又扩大了体育训练的弹性空间, 满足学生体育素养的个性化发展需求。另一方面分层教学打破了“一刀切”“齐步走”的刻板模式, 尊重学生的主体需求与运动基础, 立足学生的最近发展区设计教学活动, 减缓学生的认知坡度, 以轻松愉悦的心情投入到体育运动之中, 享受体育运动带来的身心愉悦感, 达到放松身心与强身健体的双重目的。

#### 2 实现减负提质增效的必然

减负提质增效是“双减”政策的核心逻辑, 分层教学在提高课堂教学效率与效果, 增强学生学习自信方面展现出鲜明的优势。小学体育采取分层教学模式对于落实减负提质增效的目标要求能够起到强而有力的推动作用。第一, 体育是一项以体能、技能为基础的课程, 传统教学过于强调统一性而忽视了学生个体差异的客观存在, 造成教学需求与教学指导之间的断层, 影响教学效果。而分层教学实现了因材施教, 精准发挥教师的主导作用, 根据学生的体育认知优势与不足提供针对性的指导, 大幅提升了体育教学的实效性。第二, 分层教学更易于挖掘学生的运动兴趣, 催生稳定的学习内在驱动。分层教学的课堂重点由教向学转变, 促使教师根据学生的固有水平与可挖掘潜能设计教学活动, 让每一位学生都能够在课堂教学中找到最为契合的位置, 并不断的达成既定目标、超越自我, 树立体育运动自信, 唤醒体育训练自觉。

### (二) “双减”背景下小学体育分层教学的可行性

在大力深化基础教育改革的新时期, 基础教育呈现素养化、开放化发展态势, 为分层教学在体育课堂的实施提供了可能性。第一, 从理论角度而言, 在《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》中明确指出, 工作的原则是坚持学生为本、回应关切, 遵循教育规律, 着眼学生身心健康成长, 整体提升学校教育教学质量。同时, 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出体育课程应坚持“健康第一”的理念, 关注学生个体差异, 针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教, 为学生创造公平的学习机会, 在原有的基础上获得更好的发展。以上论述为小学体育实施分层教学提供了理论支持。第二, 从实践角度而言, 教师的教育观念日趋开放、多元, 对于分层教学价值形成正确的认知, 对这一教学新方法展现出极大的尝试热情。同时, 在教学过程中, 能够根据实际需求合理的设计与实施层次化的教学活动, 提升了分层教学的适切性, 增强了实践可行性。

## 二、“双减”背景下小学体育分层教学的实施原则

### (一) 以主体性为基础

无论何种教学方式都是相机诱导的过程, 是主客体的认知的交换与深化。明确教学主体定位, 确定分层教学的服务对象是充分展现其育人价值的基本前提。因此, 在小学体育分层教学过程中, 教师需要紧扣以学生为中心的底层逻辑, 以促进学生体育素养的发展为根本落脚点。一是分层并非是给学生“贴标签”, 更不是区别对待, 而是提供精准指导的依据。这就要求教师接受学生个体差异的客观存在, 并以此为切入点组织教学活动, 为学生创造适宜的教学环境, 丰富体育学习过程体验。二是分层教学应强调学生之间的互助合作, 发挥同伴之间的平行思维优势, 形成认知的交换, 拓展学生的学习视角, 优化学习方法, 激活学习思维, 由被动接受转变为主动参与, 提升课堂时间的有效利用率, 以最低的消耗获得最大的成长。

### (二) 以个性化为核心

每一位学生都是一个极具个性的独立个体, 体育运动需求同样展现出鲜明的个体差异。小学体育分层教学应杜绝“穿新鞋, 走老路”的形式主义, 真正关注学生的主体特点, 尊重、支持学生的个性化发展。一方面以运动基础、体能条件、兴趣爱好等综合因素为基础, 设计差异化的教学目标, 采取针对性的教学方式, 组织人性化的教学评价, 引导学生在体育学习过程中做到扬长避短, 确定自我体育发展方向, 在体育学习中大放异彩, 增强学习成就感。另一方面教学指导应做到张弛有度, 应为学生提供相对自由的探索空间, 经历主动探索、自主训练、差异拓展完整的认知过程获得体育能力的发展, 促使每一位学生产生良好的学练体验, 健康知识、关键运动能力以及必备体育品格等多维素养获得个性化发展。

### (三)以趣味性为驱动

兴趣永远是更为稳定的学习驱动,小学体育的分层教学同样需要以兴趣为导向,调动学生的主观能动性。这就要求教师摆脱机械的依参而教、反复训练教学模式,将学生的运动兴趣作为构建教学内容重要依据,并采取分层管理、分组实践的课堂组织模式,将学生的运动兴趣转化为学习动力,将运动特长拓展为体育素养。此外,小学生的表现欲望强烈,在体育学习过程中,渴望被认可、被赞赏,教师的激励将会点燃学生进步的希望。在分层教学过程中,教师要建立“每一位孩子都是可爱的”这一教育理念,善于利用评价的教学价值,并采取多样化、人性化的评价方式,充分发挥评价的激励、导向作用,让学生感受到被关注、被认同,进而进一步强化体育学习兴趣,保证分层教学的顺利、高效实施。

## 三、“双减”背景下小学体育分层教学实践策略

### (一)学生主体分层

学生主体分层是小学体育落实分层教学的第一步,也是关键一步。只有科学合理的划分学生层次,明确学生的体育运动认知起点与发展需求,才能够以此为依据提供精准指导,保证分层教学的顺利、高效落实。具体而言,教师可以从以下几个方面着手。首先,严谨的学情分析。教师通过课堂观察、能力测验、课后作业以及交流座谈、调查问卷等方式全面的了解学生,收集分层依据。在此基础上,展开科学的学情分析,明确学生体育能力发展需求与方向。其次,根据分析结果将学生划分为不同的层次。对于体能素质优秀、运动能力超群、运动兴趣浓厚,综合素养表现均衡且优异的学生,设定为超常层次。对于体能素质一般、运动能力可塑性强,运动兴趣不够稳定的学生,设定为中间层次。对于体能素质偏弱、运动能力达不到一般水平、运动兴趣不足的学生,设定为学困层次。值得注意的是学生层次的划分并不是一锤定音,而是一个动态的过程,需要根据学生的成长状况不断的修正。在完成一定的教学周期之后,教师需要重新对学生的体育认知进行评估,对层次的划分做出调整。一方面让学生见证自己的成长过程,形成激励作用,调动体育学习热情。另一方面提升层次划分的合理性,提高分层教学的适切性,将课堂的提质增效落到实处。

### (二)教学目标分层

教学目标是统领教学活动的精神支柱,也是决定教学质量的关键要素。教师根据学生的个体差异设置层次化的教学目标,为学生的学习定向,循序渐进的促进体育素养的持续提升。层次化教学目标的设定以略高于学生的最近发展区为宜,学生通过阶段性的努力可以达到目标要求,以此发挥目标的导向与激励作用,深入挖掘学生的体育潜能。以中长跑教学为例,此项田径运动对于学生的体能、技巧提出了较高的要求,教师通过设计差异化的教学目标减缓学生的认知坡度,助力学生运动能力的发展。首先,对于超常层次的学生群体,教学目标应趋于综合化、深刻化,要求学生能够灵活运用中长跑知识,改进中长跑技术,提升身体的协调性、速度与耐力。其次,对于中间层出的学生,教学目标以教学大纲的要求为基准,了解呼吸和蹬摆节奏的关系,明确呼吸节奏对跑动效果的影响,在练习的过程中尽可能的发展有氧呼吸,不断的寻找跑步技术缺陷,获得跑步运动能力的实质性发展。最后,对于学困生而言,教师则适当降低教学要求,能够通过模仿与练习掌握中长跑的一般运动技巧,以提升体能、激发兴趣为主,降低学生的心理压力。通过实施差异化的教学目标,形成多主线成长模式,让每一位学生都能够获得体育素养的纵深发展。

### (三)指导过程分层

#### 1 构建分层内容

“双减”背景下,小学体育打造“质高量少”的教学模式成为必然。因此,教师根据学生的兴趣与运动特长,实施教学内容的分层,既满足体育课程强身健体、培根铸魂、启智增慧的育人要求,又助力学生体育素养的个性化发展。首先,以兴趣为导向的层次化教学内容。教师可以设置球类(篮球、足球、乒乓球、网球等)、田径类(中长跑、短跑、跳高、立定跳远)、体操类(健美操、啦啦操、徒手操等)、健身类(踢毽子、跳绳等)、体能类(跳跃、投掷、障碍跑)、武术类(散打、太极、长拳等)等多元化的内容。同时,教师将选择主动权交给学生,根据自己的兴趣取向自由选择其中一项或两项作为专项运动技能。其次,以能力为依据的层次化教学。新课标明确了体育课程核心素养内涵,包括运动能力、健康行为和体育品格,小学体育层次化教学内容的构建需要紧扣素养立意需求。例如,针对学生体育基础设置体能、运动技能与技战术三个层次的教学内容,不同基础水平的学生选择相契合的内容板块作为重点学习内容。促使学生摆脱无谓的课堂消耗,将主要时间与精力放在认知短板的强化训练以及体育能力的精准提升方面,提升课堂教学的实效性。通过对教学内容的合理分层降低学生的学习任务量,实现轻松学习、快乐成长。

#### 2 实施分层训练

训练是小学体育课程核心的教学方法,是促进学生体能与技能发展的有效手段。但是以往整齐划一的训练手段容易出现一些学生“吃不饱”,而另外一些学生“消化不了”的两极分化问题,成为影响小学体育课堂教学质量的重要因素。针对此情况,教师采取分层训练方法,推动体育训练由粗放走向精细化,达到事半功倍的训练效果。以篮球教学为例,教师以小组为单位实现分层训练,根据不同的教学目的可以采取平行分组与混合分组的方式。首先,在新知讲解阶段,教师采取混合分组训练方式,即将超常层次、中间层次以及学困层次的学生按照一定的比例融入同一个学习小组,如一个超常生、四名中间生和两名学困生,以此实现优势互补、以优带劣,让每一位学生能够通过小组训练掌握关键的篮球运动知识与技能。其次,在实战训练阶段,教师则采取强强联合的平行分组模式,即超常生、中间生和学困生分别组成训练小组,并组织差异化的训练活动。超常学生小组以实战对抗为主,提升学生的技战术应用能力。中间层次学生占比较大、人数较多,每6人一个小组,拥有相同训练需求的自动结为一个训练小组,如传接球小组、三步上篮小组、突破进攻小组等,实施精准训练。学生则以基本的篮球动作训练为主,如运球、原地中心移动、投球等,提升动作的规范性。依托分层训练满足不同的教学要求与学生多元化的成长需求,达到分散训练强度,提升训练效果的目的。

#### 3 采取分层评价

评价是教学的重要环节,具有激励、诊断、导向、调控的作用。教师根据学生的运动表现实施分层评价,充分发挥其教学功能助力学生体育兴趣与体育能力的发展。首先,对于超常生而言,这部分学生的运动能力出众,容易呈现自傲自负、浮躁虚荣、合作意识不强等问题。因此,教师在实施教学评价时要注重恩威并重,及时的鞭策学生,让他们保持平常平和的学习心态。以足球教学评价为例,教师借助喜忧参半的语言点拨学生,如你足球技术很高超,但是同伴之间的配合意识仍然有待于进一步加强。认可学生运动成就的同时,指出存在的不足,让学生认识到自己并非十全(下转第246页)

各不相同,要合理的安排才能有效运动,先帮助女生从中穿越过去,把最上边的方格充分利用后,再让一些体型特殊的学生通过,最下方的格子让一些瘦小的男生通过。需要学生们共同将某一个学生平举起来缓慢地从较高的格子中送过去,衣服、头发等装饰物都不能触碰绳子,最后两名学生从底部事先预留的网格处慢慢爬过去,这一封锁线就顺利完成。封锁线这一项目主要让学生们发挥才能,提前设计好每一个细节,学生之间相互了解,用错一个格子就会影响到后面的进程,考验学生的逻辑应变能力,注重抓细节,考虑问题要全面,增加学生团结合作的意识感。在团队中,学生之间相互交流、协作,还能够取长补短,不断提升自己的能力和认知,激发学生的内驱力,懂得善待他人、尊重他人,做事有端正的态度和精益求精的品质,帮助学生建立自信心,营造一种积极、乐观、进取的学习环境,让学生们能够清楚地认识到,在整个团队中每个人都是重要的一员,每个人都是被需要的,给学生们带来归属感,体验团队的荣誉感,让学生们的内心变得更加强大。

### (三) 毕业墙, 促进合作

拓展训练当前教学中的新兴手段,可以说是一种以学生为主体的教学模式,在学习过程中能够充分调动学生的主观能动性,对学生的身心健康、心理健康的发展有很大的促进作用,培养学生良好的学习心态,锻炼学生的身体素质,提高学生的应变能力和适应能力。在初中体育教学中与拓展训练相互融合,使体育课堂呈现出灵活性、

多样性、开放性的特点,有效提高体育课堂教学的有效性,并成为初中体育教学发展的必然趋势。

通过引入拓展训练的方式走进课堂,深受师生的热爱,需要教师深入挖掘拓展训练的真正内涵及价值,开展多元化教学活动,强化学生对体育学科的认知水平及体能素养,积极引导学生的思想、心理,针对不同情况来搜集相关的教学资源,通过先进的技术手段吸引学生的目光,丰富体育课堂的教学内容,有效推动学生个性化发展。拓展训练是让学生通过自身体力、脑力的结合,在活动中培养积极乐观、进取的态度。

### 四、结语

综上所述,在初中体育教学中引入拓展训练这一项目,能够有效调动学生主观能动性,充分体现课堂以学生为主的教学目标,培养学生独立自主、创新精神。教师可以结合学生的兴趣、性格等特征来创设多样化训练项目,让学生能够积极参与体能训练,磨练自身意志力,通过多种途径、多方面来创设教学模式,为初中体育教学注入更多新鲜血液。

### 参考文献

- [1] 米冠军. 探讨拓展训练在初中体育与健康教学中的应用[J]. 中学课程辅导, 2022(36):117-119.
- [2] 石清明. 拓展训练在初中体育与健康课堂中的应用分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021,28(04):100-101.
- [3] 于博. 对初中体育与健康新课程改革的探析[C]// 福建省商协会. 华南教育信息化研究经验交流会 2021 论文汇编(十)[出版者不详], 2021:2066-2069.
- [4] 孙娟. 拓展训练引入初中体育与健康课程的可行性研究[J]. 体育风尚, 2020,392(08):155+157.

(上接第 243 页)十美。其次,对于中间生而言,则注重潜能的激发。这部分学生具备良好的体育认知基础,但是或多或少存在一定的学习瓶颈,教师以评价予以点拨,帮助学生百尺竿头更进一步。以立定跳远教学为例,一些学生的成绩到达一定阶段之后开始处于停滞不前的状态,教师的评价兼顾认可与指导,如看到了你的付出与努力,调整一下起跳的姿势,坚持训练总会有收获。指出造成阻碍学生进步的问题所在,并提供针对性的技巧指导,促使学生摆脱困境,超越自我。最后,对于学困生而言,评价以激励为主。这部分学生的体育运动细胞不够发达,学习中遇到的困难会更多,教师应采取温暖评价模式,挖掘学生身上的闪光点,帮助他们树立学习自信。

### (四) 课后拓展分层

#### 1 布置层次化作业

作业是“双减”政策改革的重中之重,小学体育实施分层作业既是响应“双减”理念的必然,也是塑造学生运动习惯的应然。教师可以采取“1+X”的作业设计模式,其中“1”代表基础性作业,要求每一个学生保质保量的完成,“X”则为个性化作业,学生自主选择自己感兴趣的作业板块完成。借助“1+X”既可以满足基础性认知目标的达成,又能够支持学生的个性化发展。例如,“1”板块的作业内容为完成一次 400 米耐久跑,并记录跑步时长。“X”板块的作业内容则注重趣味化、素养化。如花式跳绳、亲子羽毛球、小组跳绳、篮球技术组合训练等等,每个类别设置相同的作业时长和运动强度。此外,还可以布置体育与健康知识类的作业内容,如搜集我国乒乓球的发展史、每个时期的代表人物、技战术特点与取得的成就等,达到丰富体育知识储备,开阔眼界,学习体育精神的目的。让学生自由选择任意一项保质保量的完成,并以视频或是运动成绩记录表等方式反馈作业完成情况。通过“1+X”作业模式实现作业的合理分层,增强体育课后作业的趣味性,减轻学生的课后

负担,同时落实每天锻炼 1 小时的教育要求。

#### 2 组织层次化活动

在“双减”背景下,提倡丰富学生的课余时间,让学生从枯燥、封闭的书海、题海中挣脱出来,感受真实而热烈的生活,形成积极的审美趣旨。小学体育发挥课程优势,组织丰富多彩的层次化课余活动,促使学生释放学业压力、陶冶情操的同时,达到强身健体、提高运动技能的目的。教师积极开展趣味社团活动,根据学生的兴趣创办篮球社团、网球社团、武术社团等,鼓励学生积极参与,实现对体育课堂的辅助与延伸。此外,教师定期组织不同项目、不同能力层次的体育友谊竞赛。例如,以班级为单位的跳绳接力赛;针对超常群体的篮球竞赛;针对学困生的体育闯关趣味比赛;针对中间生的体育技能提升赛等等。实现人人参赛,让学生在实战中认知自我、获得方法启示,为后续的体育学习优化指明方向。依托多样化、层次化的课外活动,为学生创造更多的参与体育锻炼的机会,促使学生感受体育运动的魅力,让不同层次的学生都能够热爱运动、享受运动,形成终身体育意识,为身心健康成长赋能。

### 结束语

总而言之,在“双减”背景下,对于小学体育课堂教学提出了更高要求,如何实现减负提质增效成为教师亟待探索的重要课题。分层教学契合人本教育理念,提升了教学的精准性,不失为小学体育教学改革突破口。这就需要教师深入分析分层教学的精髓,结合学生体育素养的发展需求,设计相契合的教学活动,构建高效体育课堂,加快“双减”政策的落地。

### 参考文献

- [1] 余俊婷.“双减”政策下小学体育教育的高质量发展策略[J]. 当代家庭教育, 2022(31):65-68.
- [2] 林建家. 探讨“因材施教”在小学体育教学中的运用[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(22):107-110.
- [3] 梁晓玥, 杨先怀.“精准教学”视角下小学体育分层教学研究[J]. 新课程教学(电子版), 2022(19):48-49.