

“双减”政策下德育在中小學生体育课堂中的探索

王允允*, 牛银涛#, 刘静静

池州学院体育学院, 安徽 池州

收稿日期: 2023年11月7日; 录用日期: 2023年12月7日; 发布日期: 2023年12月18日

摘要

为减轻中小學生学业负担, 提高德育质量, 本研究在“双减”政策的指导下, 对德育融入中小學生的体育课堂进行积极探索。从教师和学生两个角度出发, 发现中小學生对体育课堂的认知和教师的课堂主导性不具有全面性, 需积极改变学生的认知, 加强学生在体育课堂中的主体性和教师主导的全面性, 同时借助学校、家庭和社会等因素加大德育在中小學生体育课堂的融入, 促进中小學生德智体美劳得到更好的全面发展。

关键词

“双减”政策, 德育, 中小學生, 体育课堂

The Exploration of Moral Education in Physical Education Classroom of Primary and Secondary School Students under the Policy of “Double Reduction”

Yunyun Wang*, Yintao Niu#, Jingjing Liu

College of Physical Education, Chizhou University, Chizhou Anhui

Received: Nov. 7th, 2023; accepted: Dec. 7th, 2023; published: Dec. 18th, 2023

Abstract

In order to reduce the academic burden of primary and secondary school students and improve

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 王允允, 牛银涛, 刘静静. “双减”政策下德育在中小學生体育课堂中的探索[J]. 体育科学进展, 2023, 11(4): 1054-1059. DOI: 10.12677/aps.2023.114146

the quality of moral education, this study actively explores the integration of moral education into the physical education classrooms of primary and secondary school students under the guidance of the “Double Reduction” policy. From the perspectives of both teachers and students, it is found that primary and secondary students’ perception of the physical education classroom and the teacher’s dominance of the classroom are not comprehensive, so it is necessary to actively change the students’ perception, strengthen the students’ subjectivity and the teacher’s dominance of the physical education classroom in a comprehensive way, and at the same time, with the help of the school, the family and the society and other factors to increase the integration of moral education in the physical education classroom of primary and secondary school students, so as to promote the comprehensive development of primary and secondary school students’ ethics, intellect, physique, aesthetics, and labour.

Keywords

“Double Reduction” Policy, Moral Education, Primary and Middle School Students, Physical Education Class

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“双减”政策，旨在减轻学生在义务教育中学科的压力，归还学生课余时间和寒暑假时间，充分发展个人技能，开阔个人视野[1]。体育可以促进心理健康，培养学生积极向上的乐观心态，发展顽强拼搏，不服输的优秀品质等。“立德树人”作为教育的根本任务，是学校育人的灵魂所在，体育教学贯彻德育，可操作性强，有助于学生健康发展和推动学校德育和教育的发展[2]。建立起德育的基础，利用体育育人，深入挖掘，创新性开发，提升育人效能，对于学校思政教育和体育教育的发展具有重要意义。

2. “双减”的政策出台为中小学体育教学课堂提供新思路

“少年强则国强”，学生具有健康而强壮的身体是“少年强”的根本，然而在以往教育与社会发展的带领下，教师、家长、学生以及社会各层面往往只是对学生的学习成绩引起了重视，对培养学生的体育素养重视程度总是较低，这也是引起学生身体素质低下，近视、肥胖等不良健康状况出现的原因之一，甚至部分学生由于常年缺乏体育锻炼，而导致身心不健康[3]。因此，借“双减”政策的出台，探索德育在中小学生在体育课堂中的实践，将会促进学校体育事业的发展，有利于为大环境下的中小学生在体育教学提供新的思路。

2.1. 师生对体育课堂的支持度提高

继“双减”政策的出台，市面上一些以学科为主的辅导培训机构逐渐消失，同时中小学生在身上沉重的学业负担也大大减少，不必因校外机构的课程负担而烦恼。因此中小学生在有了更多的时间和精力能够参与到体育运动中来，加上目前在考试中体育科目的分数也开始占有较大的比例，在这种导向下，越来越多的教师和家长开始支持学生积极参与体育活动。

2.2. 各类角色思想观念的转变

“双减”政策的出台，让教师、家长开始重新思考当前的教育方法。家长和教师都对小学生当前所

负担的学业压力是否有必要进行了重新的审视，大家也开始思考是否要将学习成绩作为小学生发展阶段来评价他们的唯一标准。教育者和家长的教育思想和理念开始逐渐向“以人为本”、“以发展为本”的方向转变，开始更加注重中小学生各方面、各领域的全面发展。

3. 基于中小体育课堂德育缺失的问题剖析

在中小学的体育课程中，学生和教师均存在一定的问题。学生方面，他们对体育的认知存在一定的偏差，这一现象可能与他们的学习态度、学习习惯等因素有关。另一方面，教师方面也存在与教学相关的问题，可能与教师的教学水平、教学方法、教学态度等因素有关。下面将从学生和教师两个维度展开叙述。

3.1. 中小学生对体育认知不具有全面性

体育作为中考的考试科目之一，体考的专项训练成为体育课堂的整体趋向，中考体育的成绩代表着学生的身体素质和运动能力，更是衡量学生综合素养的重要指标之一，其成绩标准对于大多数普通学生来说都是可以达到满分的标准。然而，在实际体育课堂练习中，一些学生因为心理或身体上的懒惰，亦或是耐力、毅力上的不专注和懈怠，导致所谓的“力不从心”，面临与满分相差几分甚至十几分的差距，对此他们往往抱有一种无所谓的态度，甚至认为“把这几分从文化课拉回来不就好了吗”。然而，这些学生并没有意识到小小一百分之差在中考中的力量与作用。

在我们的调查中，我们发现大多数小学生对于体育学科的态度比较漠视，他们往往认为这是一门可有可无的学科，甚至认为这是一门浪费时间的学科。通过合肥市包河区几所小学的调查结果显示，小学生对于体育学科的重视度也不见其高，对于体育中考问题持有“初中再努力训练就好了”的态度偏大多数。然而，他们并没有意识到身体素质的重要性以及早期培养运动习惯的重要性[4]。

此外，我们发现大多数小学生缺乏运动习惯的培养。他们往往没有养成每天锻炼的习惯，也没有找到适合自己的运动项目和运动方式。这主要是因为学生和家长对于身体素质和运动能力的重视度不够高，以及缺乏专业的运动指导和训练。

3.2. 体育课堂中教师主导的不全面性

课前备课时，教师往往过分关注于考试项目的教学目标，忽略了对学生品德的教育。教学大纲设计时，以教学目标为导向，课程设计时，以教学内容为导向，教学方法设计时多采用重复练习法为主，导致学生喜欢体育但是不喜欢上体育课的社会现象。除此之外，从小学开始到中学结束共12年时间，体育课程的开设从田径、体操到足、篮、排球等球类课程，项目之多，学生换课频繁，导致教师不能对学生进行长期可持续的培养。体育教师的备课理念中未能充分领悟国家所倡导的素质与核心素养教育的深层含义，未能在不同学段学生的发展需求和不同身体能力的基础上进行细分，从而在培养学生学习项目技能和体育品德方面表现出不足，学生不能养成科学合理的运动习惯[5]。

其次，体育教师在课堂教学中忽略了对学生运动习惯、运动能力和体育品德的培养。在中小学体育课堂中，教师们时常会遇到学生某些项目成绩达不到绝大多数学生水平的情况。在此情况下，部分教师可能会采取机械性的增加训练量的方法来实现教学目标。例如，当小学生的跳绳成绩不达标时，教师可能会将该同学放学后留下来进行额外练习，增加训练时间；对于中学生的800/1000米成绩不合格，则可能增加练习的组数和一天内练习的总次数。在考试前期加大训练量，这种做法可能导致部分学生因训练过度而受伤。然而，这种训练方法可能会导致许多学生身心俱疲，逐渐对体育产生厌倦，甚至对体育课产生恐惧。这表明教师在教学过程中未能充分重视学生体质健康水平的发展，并且未能从学生的心理角度出发来考虑问题。

课后，教师往往只顾着完成自己的教学计划，而忽略了与学生进行沟通的重要性。他们总是以为在课上的时间足够让学生听懂知识点，掌握技能，却不知道学生内心的想法和感受。另外，教师在学生运动后的肌肉放松方面的监督也不够到位。运动后，学生的肌肉会处于紧张状态，这时候需要教师给予适当的放松和恢复同时关注学生的心理变化，以避免学生因运动而受伤。课后不仅仅是教师对自己整个授课过程总结的阶段，更是通过学生在课上表现给予评价的阶段。通过学生的课堂表现来进行个体或集体的点评，给予学生积极的引导，是德育很好的体现，但是教师在这个环节的主导性不全面。

3.3. 小结

教学内容和方式的单一化，这种现象不仅存在于教学计划和课程设置中，还体现在教师对学生的心理状态关注程度以及训练方法的专业化水平上。这种状况不仅阻碍了学生的全面发展，也影响了体育教育的质量。首先，体育课程的单一化现象表现在课程设置上。大多数体育课程的内容都集中在体育技能的训练上，而忽视了其他方面，如学生的心理健康、体能状况、运动安全等方面的关注。这样的课程设置容易导致学生的身心健康得不到全面的发展，也使得学生对体育课的兴趣逐渐降低。其次，教师在教学中对德育的渗透和应用缺乏探索。在体育课程中，教师往往只注重学生的体能训练，而忽视了在运动中培养学生的道德品质和价值观。这种做法不利于学生的全面发展，也背离了体育教育的初衷。另外，我们也发现，中小学生对体育自身的重视度也不够。很多学生将体育视为一种娱乐方式，而忽视了体育对于身体素质和心理健康的积极作用。这其中既有学生自身对体育的认识不足的问题，也有家庭、学校和社会对体育重视度不够的问题。

4. 德育在中小学生学习体育课堂中探索与对策

4.1. 加强中小学生在体育德育课堂中的地位

在中小学体育教学中，更应对于德育加强引导，德育在体育中的占比越大，对于中小学生学习体育教育的教学目的性越大。因此，中小学生的教学体系中积极向上应是主旋律，团结友爱、积极进取、不怕苦难应是学生体育学习中的必备精神，并且向自身发展的各个方面渗透。

4.1.1. 改变学生对体育课堂的认知

提高体育课程的趣味性和参与性。在课堂中设置游戏，过程中使学生充分发挥团队合作精神，不仅让学生感受到运动带来的快乐，还能在同学间建立更紧密的关系。针对不同年级、不同性别的学生，制定不同的运动项目，使大家能够在自己的舒适范围内参与运动，避免孤立或羞涩，提高学生的参与热情和运动能力。

培养学生对体育的兴趣。通过采用多元化的教学方法，使学生深入理解体育的丰富多样性以及其在日常生活中的应用，从而激发他们对体育的兴趣。

建立正确的健康意识和提高体育能力。学校体育教学的目标之一是建立健康意识和提高体育能力，开展活动应围绕此目标。养成良好习惯需要长时间且比提高能力更难，需要培养兴趣和认识，主动参与活动。

举办体育竞赛活动。举办体育竞赛活动可以有效地激发学生的兴趣和热情，同时也可以让学生体验到运动的乐趣和挑战。这些活动不仅有助于提高学生的竞技水平，同时也有助于增强团队合作精神。通过参与这些活动，学生可以更好地认识自己、挑战自己，并且可以在竞技中获得成就感，从而更好地实现自我价值。

4.1.2. 提高学生体育课堂的主体性

学生作为体育课堂的主体，主体性的凸显可加大德育教育的效果。学生的全面发展是素质教育的核

心。在把握学生课堂主体性时，需注意学生的个性差异，做到尊重学生，重视其个性发展，教师作为学生的引导者、体育课堂的组织者，在教会学生技能的同时，更需要发展学生的积极性、创造性，使他们主动学习，创新地学习，成为学习的主人。学习过程中遇到困难时，教师更需要去积极引导，加强学生意志力、不畏困难、团结互助等品德的培养[6]。学生的主体性不仅可以体现在体育兴趣的培养和塑造，主动的参与到课堂中来，促进学生个性的发展，更加增强了学生德育的培养，使其全面发展。

4.2. 教师积极贯彻落实“体育德育课堂”

在教育领域，德育和体育是两个非常重要的方面，它们相互促进，相互补充。在课堂教学中，将德育与体育相结合，可以有效地提高学生的综合素质，培养出更加全面的人才。

首先，要树立“德育 + 体育”的意识。教师和学生都应该认识到，德育和体育不是相互独立的，而是相互联系、相互促进的。在课堂教学中，要注重将德育元素融入体育教学中，以培养学生的综合素质。

其次，制定“德育 + 体育”的教学目标。在制定教学目标时，不仅要考虑体育技能和知识的传授，还要注重培养学生的道德品质和价值观。通过将德育和体育相结合，可以更好地实现教学目标，提高学生的综合素质。

第三，创新“德育 + 体育”的教学方式。传统教学不能满足现代教育需求，需采用多样化教学方式，如情景、案例、游戏等。这些方式可提高学生积极性、兴趣和参与度。

第四，丰富“德育 + 体育”的教学内容。在教学内容方面，要注重将德育元素与体育元素相结合，以丰富教学内容。例如，可以在体育教学中引入传统文化元素，如太极拳、武术等，以培养学生的民族自豪感和文化自信。

第五，营造“德育 + 体育”的校园文化。校园文化是一个学校的灵魂，通过举办各种德育和体育并举的活动，营造良好的校园文化氛围。例如，可以举办运动会、篮球赛等体育活动，以及志愿服务、社会实践等德育活动，以让学生在潜移默化中接受德育和体育教育。

第六，加强“德育 + 体育”的师资培训。师资水平是保证教学质量的关键因素之一。通过加强师资培训，可以提高教师的德育和体育教学能力，确保教学质量。例如，可以组织教师参加专业课程、交流研讨会等，以提高教师的专业素养和教学水平。

最后，建立“德育 + 体育”的评价机制。学期末学生对于教师整体的上课方式，上课内容进行打分，更加直观的去体现学生对于教师课堂的喜爱程度和接受程度。

总之，“德育 + 体育”并驾齐驱的课堂模式是一种先进的教育理念和教学方式。通过将德育与体育相结合，可以更好地培养学生的综合素质和能力，让他们成为未来社会的有用之才。

4.3. 德育体育课堂问题的其他干预

4.3.1. 社会环境的改善

政府应该采取更加有力的措施，加强宣传德育与体育的融合，以引起全社会的广泛重视。不仅要关注体育本身，还要重视德育在体育中的重要地位，并倡导全社会形成积极向上、热爱体育的良好风尚。

4.3.2. 学校着手，熏陶思想

学校应开展相关讲座，从学生心理入手，让学生知道健康体育的重要性，以及让学生对体育产生兴趣。开展多项体育活动，让学生找到适合自己的体育项目，例如传统民族相关的运动，空竹，舞狮等。从学生角度出发，应积极响应号召，多尝试，利用体育项目释放自己的压力，塑造健康身体的同时，找到体育项目带给自己的快乐，在体育活动中感受家国情怀，传承传统文化。

4.3.3. 家庭环境的影响

家长在孩子的成长过程中扮演着至关重要的角色。他们不仅需要关注孩子的身体健康，更要重视孩子的心理想法，给予孩子足够的关爱和支持。经常与孩子沟通，了解孩子的真实想法，倾听孩子的内心世界，能够帮助家长更好地理解孩子，为孩子的成长提供必要的帮助。

在日常生活中，家长应该注重孩子的运动习惯。适当的运动不仅可以增强孩子的体质，提高免疫力，还可以帮助孩子释放压力，增强自信心。家长可以鼓励孩子参加各种体育运动，让孩子在运动中感受到快乐和成就感。同时，家长也也要注意保证孩子的睡眠质量，以保证体育练习中的精力旺盛。

此外，家长还需要关注孩子的心理健康。孩子在成长过程中难免会遇到挫折和困难，家长要给予孩子足够的支持和鼓励，帮助孩子克服困难，提高自信心。同时，家长也要注意自己的言行举止，为孩子树立良好的榜样，培养孩子的良好品德和行为习惯。

5. 结语

随着“双减”政策的推出，我国中小学生德育在体育课堂中的探索在新的教育体系中扮演着越来越重要的角色，面向过去，中小学生课余任务繁重，教师教学课堂单一，现如今，借着“双减”政策的出台，将德育融入中小学课堂体育，改变中小学生的认知，加强中小学生在体育德育课堂中的地位，提高教师的主导性，促使教师贯彻落实“体育德育课堂”。利于完善中小学生体育课堂体系建设，促进中小学生德智体美劳全面发展。

参考文献

- [1] 梁学三, 韩贝宁. “双减”政策下我国青少年体质健康促进的机遇、困境与发展路径[J]. 体育教育学报, 2023, 39(2): 10-16.
- [2] 冯建军, 刘铁芳, 万永奇, 朱桂琴, 胡金木, 张铭凯. 育人的根本在于立德: 理论思考与实践路向(笔谈) [J]. 湖北民族大学学报(哲学社会科学版), 2023, 41(4): 1-20.
- [3] 李晓然. 浅析中学体育教学中德育的渗透[J]. 体育科技文献通报, 2016, 24(5): 73-74, 130.
- [4] 马卫宾. 立德树人语境下中小学体育开展德育的文本解读和实践调查[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2017.
- [5] 刘存思. 体育教学之渗德育人[J]. 学校体育学, 2020(14): 125-126.
- [6] 陈超. 高中体育教学中德育的践行[J]. 当代体育科技, 2020, 10(13): 141+143.