

“双减”政策下小学体育高质量发展的使命、困囿及对策

张晓华

上海市浦东新区海桐小学, 上海 201204

[摘要]运用文献资料、逻辑分析等方法审视“双减”政策下小学体育高质量发展的使命:实现“五育融合”发展,培育现代化强国接班人;减负增效落实“新课标”,培养学生体育核心素养;强体育德坚持“健康第一”,打造学生幸福健康生活;磨炼学生精神意志,助力学生健全良好人格。然而,研究发现小学体育发展存在诸多挑战:缺乏可持续发展的全面育人机制、优质体育教育教学资源供给不足、学科内卷挤压学校体育健康发展、体育与健康课程及师资建设不力、功利主义考评学校体育发展质量。为此,立足五大发展理念,建立全方位育人系统;坚持开拓创新思路,建设优质体育资源库;提升学校体育地位,构筑良好体育生态圈;融合体育健康课程,培养卓越体育师资队伍;坚守以体育人价值观,健全教育初心评价机制。

[关键词]“双减”;小学体育;体育教育;健康课程;以体育人;核心素养

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12423

中图分类号: G807

文献标识码: A

The Mission, Constraints, and Countermeasures of High Quality Development of Primary School Physical Education under the "Double Reduction" Policy

ZHANG Xiaohua

Shanghai Pudong Haitong Primary School, Shanghai, 201204, China

Abstract: Using methods such as literature review and logical analysis, this paper examines the mission of high-quality development of primary school physical education under the "double reduction" policy: to achieve the integration of "five educations" and cultivate successors to a modern strong country; Reduce burden and increase efficiency, implement the "new curriculum standard", and cultivate students' core physical education literacy; Adhere to the principle of "health first" in strengthening sports ethics, and create a happy and healthy life for students; To hone the spiritual will of students and assist them in developing a healthy personality. However, research has found that there are many challenges in the development of primary school physical education: the lack of a comprehensive education mechanism for sustainable development, insufficient supply of high-quality physical education teaching resources, subject competition squeezing the healthy development of school physical education, inadequate construction of physical education and health courses and teachers, and utilitarian evaluation of the quality of school physical education development. To this end, based on the five development concepts, establish a comprehensive education system; Adhere to innovative ideas and build a high-quality sports resource library; Enhance the status of school sports and build a good sports ecosystem; Integrating sports and health courses to cultivate an outstanding team of sports teachers; Adhere to the values of being a sports person and improve the evaluation mechanism for the original intention of education.

Keywords: "double reduction"; primary school physical education; physical education; health courses; as a sports person; core competencies

引言

“双减”政策实施已满两周年,取得了诸多显著成效,为办好人民满意教育作出了卓越贡献。“双减”实施后,首先,学生作业压力直线下降,学校教育教学质量明显提升;其次优质的学校课后服务减轻了学生校外培训的负担,同时缓解了家长精神焦虑和减少了培训成本,最后,“双减”政策实施促进了教育平等和公平,提升了学生全面发展的质量,让学校、教师、家长及学生拥有更多的精力和时间投入到兴趣活动、体育运动中,为全面高质量学校体育发展创造契机。学校体育由体育与健康课程、课外锻炼、课外训练和竞赛构成,小学体育的发展目标以增强学生体质、运动兴趣、运动能力、意志品质、健全人格,助力青少年成为建设社会主义的新时代人才。^[1]“双减”政策是

小学体育使命担当的“强心剂”,高质量发展要求是“双减”政策下小学体育发展的殷切冀望,为基础教育高质量发展增添光芒。借“双减”政策,勇扛小学体育高质量发展大旗,明晰小学体育高质量发展使命,发挥小学体育的时代价值和意义,探寻小学高质量发展面临怎样的困难?采取什么策略才能更高质量地实现“双减”政策下小学体育的发展?

1 “双减”政策下小学体育高质量发展的使命

1.1 实现“五育融合”发展,培育现代化强国接班人
学生德智体美劳全面发展是构筑基础教育高质量发展的基石,“双减”政策的实施及时纠偏了传统育人方式,打破了沿袭培养“脖子以上部分”的狭隘育人观,为学生全方位融合发展创造空间,促进学生利用更多的时间、

精力、体力进行身体活动、体育锻炼及兴趣爱好，发掘生命潜能^[2]。“双减”政策下“五育融合”发展，更注重学生立德、启智、崇体、尚美、爱劳一体化融合发展，关注“五育融合”的整体设计和过程突出并与学生全面育人相结合，为培养现代化建设者贡献智慧。立足“双减”融通五育发展，是顺应社会转型，契合强国战略发展，振奋民族精神，更是高素质人才选拔培养，实现基础教育现代化的重要使命。

1.2 减负增效落实“新课标”，培养学生体育核心素养

“双减”政策实施后，2022年4月印发了《义务教育体育与健康课程标准（2022版）》（以下简称“新课标”），“新课标”是对“双减”政策的积极响应，其强调培养学生的体育核心素养，回归体育课程本质功能，关注学生运动能力、健康行为和体育品德的培养。同时，符合“双减”政策要求，践行素养落地，提升育人质量，助力学生成长减负增效。减负提质是“双减”政策的旨归，以落实“新课标”，发挥学校体育主阵地作用，通过“教会、勤练、常赛”培养学生“正确价值观、必备品格和关键能力”，缓解学科教育压力，助力小学体育高质量发展，实现学生健身育人、快乐成长的使命与责任。

1.3 强体育德坚持“健康第一”，打造学生幸福健康生活

“双减”政策唤醒人们更加关注健康，将更多的精力通过体育锻炼寻找个人美好生活的可能，提高生命的质量和价值体现。幸福健康的生活真谛从小培养至关重要，小学是一个人健康成长的黄金时期，从小树立体育运动意识，在体育活动中享受乐趣、增强体质，“开发和提升自身基本生命力量”，奠定健康幸福生活的良好基础。因此，“双减”政策下小学体育的高质量发展要坚持“健康第一”理念，强体育德、立德树人，在体育中健全青少年儿童良好人格，形成良好的社会适应能力，建立成功和幸福生活的幸福基础。同时，促进学生向善求真、立美育人，助力学生幸福健康人生的抵达。

1.4 磨炼学生精神意志，助力学生健全良好人格

“双减”政策严厉实施下，学生负担有效减轻，精神压力显著降低，身心健康得到了保障，变得更加阳光、积极。业余时间的增多更容易接触非学科培训的兴趣活动、体育锻炼，通过参加运动比赛，增进社会交往，促进心理健康，同时提高身体素质，健全人格。“双减”政策下，学校尤为关注学生精神和意志的锤炼，在体育课、课外活动和课后服务中开设了丰富多彩的运动项目，学生在运动中深度体验身心一体的愉悦，培养个性独立发展的健康人格。坚持“育人至上、体魄与人格并重”的理念，促进学生增强运动技能、锤炼意志品质，从而形成积极进取、乐于交往、善于合作的优秀品质，不负实现健体育魂的历史使命。

2 “双减”政策下小学体育高质量发展直面的困囿

2.1 缺乏可持续发展的全面育人机制

“双减”政策实施以来教育改革成绩瞩目，但严厉实施的持续性出现了问题，一些培训机构，甚至学校并未能从严如一执行政策，例如，仍有培训机构借兴趣拓展课程的名义为学生提供语文、数学和英语等学科补习；学校里出现占用课间、午休或所谓的“副课”时间给学生完成学科作业、查漏补缺等。“双减”政策执行受阻，出现诸多问题是缺乏可持续发展的全面育人机制形成的。首先，小学体育发展的动力不足，主动性缺失，由于社会环境竞争趋势增强，发展体育并不能带来实际利益，根深蒂固的学科应试思维，阻碍人们完全接受素质教育、人的全面发展及以体育人的理念^[3]。其次，学校管理机制不完善，学校领导权力过于集中，尤其实行校长负责制以来，导致一切事务均由校长拍板，“不出事”成了行动决策的宗旨，中层管理者更是形同虚设，不仅限制了学校体育创新发展活力，也阻碍了学生全面成长。最后，学校体育发展缺乏系统的共育机制，学校与政府、社会、家庭之间缺少有效联动，内外协调不足，未能建立与他校共享发展的合作育人机制。

2.2 优质体育教育教学资源供给不足

优秀的体育教育教学资源，首先要按照《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）要求配齐体育教师、让学生上足体育课时，不占用体育课、活动课，并投入资金支持，配置相应的运动场地、体育器材、教学内容资源、赛事项目等，确保优质教育教学资源供给充分，覆盖全面。但是，随着体育课时的增加，大部分体育教师课时普遍超过18节，地方学校并未执行《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》体育教师每周12课时并将大课间、训练、比赛及体测都纳入工作量的要求。体育教师比其他学科教师要承担更多的课时和繁杂工作，显然很难保证有足够的时间和精力去研磨设计优质的课堂教学及开发优质教学资源^[4]。此外，学校管理者固守旧念，将教育资源偏向语、数、英学科，学校体育建设的场地、器材及数字化体育教学、体育课程思政发展、新兴体育项目引进不够，难以满足师生“教会、勤练、常赛”，例如，有的学校以高、低年级隔天轮流进行课间活动缓解场地不足问题。

2.3 学科内卷挤压学校体育健康发展

传统考试文化的沉积，社会阶层的日益固化，流通受阻，“寒门再难出贵子”的声音甚嚣尘上，人们为了稳固生存发展的资源，不断榨干自己的时间、精力、体力。学科内卷是学生为了提高学科成绩优势，投入过度的时间成本和培训资源获取知识、应试技巧的现象。“双减”实施以来，学业内卷趋势加剧，消失的教培机构，减少了明面

的补习,但暗流之下的“补差学新”依然猖獗,部分学校教师也会利用学生一切休息时间进行知识内容的“灌输”。内卷导致学生学科时间的无节制增加,抢占了学生体育活动时间,体育行为减少,运动兴趣降低,学校体育发展资源的投入不足引起体育教育教学地位的弱化^[5]。学科内卷之下挤压学校体育健康发展时间和资源,学校体育发展式微,在于学校、家长对体育健康的不重视,默认提高学生成绩是学校地位提升,学生变得优秀的唯一路径,应试教育的顽疾尚未清除。然而,学生“弱体、偏智、疏德”的病态成长并不能引起家校的关注,学生体质和视力的下降抵不过学生分数的提高,促使家校成为团结紧密的利益共同体。

2.4 体育与健康课程及师资建设不力

体育与健康课程在体育教师良好推进下,小学体育高质量发展才能得以实现,首先,当前小学各年级体育课程衔接不畅、课程内容缺乏融合的情况普遍存在,对于“新课标”执行力度欠缺,教师对于学生体育课程内容教学较为随意,缺少指导教学的科学课程大纲,导致学生难以掌握1~2项运动技能,难以形成运动兴趣;同时,教师在教学中未能将运动项目的兴趣动因明确传递给学生,所以学生缺乏对某一体育项目进行深入体验的兴趣。其次,在数字化转型的关键时期,小学体育发展仍按部就班,学科体系落后而不自知,创新发展迟滞,教学模式单一,教学方法、设计、信息化融入不足,难以满足学生学习需要。最后,学校对体育教师队伍的建设不够倾注心力,育人要求提高凸显教师诸多问题,例如“新课标”要求体育教师提升学生核心素养的培养,转变教学思维,关注学生个体差异等。然而,学校并未给体育教师提供相应帮助,缺少课改后的素养培训,政策和资源扶持缺位,一味要求体育教师以教育情怀“发电”,而忽略他们对自身价值的渴望,忽视体育教师的心理倦怠,因为他们也需要鼓励和认可,方有动力和热情倾注所热爱的体育教育事业。

2.5 功利主义考评学校体育发展质量

功利主义学校体育发展逻辑的问题在于将体育教育视为追求学生体育成绩的手段,而非视作促进学生全面发展的教育方式^[6]。旨在通过提高学生的体育成绩为学校争取荣誉和排名,而忽视了体育的本质,即通过锻炼和参与体育活动来促进学生的身心健康。首先,国家体质监测指标和地方体育成绩考核标准构成了对学生体质健康评价的唯一准绳。体育教师成了提高学生体质数据的“工具人”,而学生则成了成绩提高的“机器”。由于缺乏有效的监管和评价机制,一些学校会层层加码瞒报、谎报学生体质数据,即使抽测也难以真实全面了解学生体质情况。其次,学生体质监测考核的项目长期固定,如身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50m跑等。但并不能全面反映学生身体素质,也不能体现学生体育运动的实际应用能力。此外,

受功利主义影响,忽视学生学练过程中的增值性评价,以统一标准衡量所有学生,忽略个体差异,不仅使学生失去运动学练兴趣,也会逐渐消解体育发展的力量。因此,建立科学、多元的评价机制,重视学生的全面素质和个性发展尤为迫切。

3 “双减”政策下小学体育高质量发展的对策

3.1 立足五大发展理念,建立全方位育人系统

巩固“双减”政策的实施成果,坚定“五大发展理念”,创新融通方式,建立全方位的育人系统,培养德智体美劳全面发展的优秀人才。第一,对《意见》内容进行细化,协调政府的主导作用和学校体育的主体地位,以支持体育的高质量发展。制定具体的治理指标,明确小学体育的高质量、可持续操作目标,并建立执行反馈机制,以确保目标实现。同时,明确协同育人的分工与责任,完善家校协同育人机制,让学生在家、校都能得到良好的体育教育^[7]。第二,将绿色可持续的理念融入小学体育,使学生体育教育与生活环境和心理健康同步发展,摒弃体育功利色彩,回归体育教育本质,让学生在体育活动中体验到与自然、社会和谐相适。第三,坚持开放与共享的理念,推动小学体育的发展,将“五育融合”的理念贯彻到实际行动中,重视跨学科教育,促进不同学科之间的融合^[8]。同时,推动共享发展,分享理念、实施经验和模式。打破共享的壁垒,建立政府、社会、学校和家庭共同参与的育人平台,踔厉解决职业发展和人才选拔的单一路径问题。有助于拓宽学生的兴趣发展和人生选择,摆脱单一的考学压力,建立德智体美劳全面发展的育人系统,为中国式现代化的人才培养提供有力的支持。

3.2 坚持开拓创新思路,建设优质体育资源库

建设优质的小学生体育资源库,我们需要坚持开拓创新思路。首先,要关注小学生的需求,提供丰富多样的体育内容,包括传统的体育资源、健身锻炼视频、运动技巧教学等。其次,利用智能技术,如人工智能和虚拟现实,提供智能分类、个性化推荐,帮助小学生更好地学习和参与体育活动。同时,建立社区互动平台,促进小学生之间的交流与分享,形成积极的体育学习环境。与相关机构和企业合作,共享资源和经验,打造专业、优质的体育资源库。持续学习与创新,关注最新的研究和教学方法,不断改进和完善体育资源库的内容和服务^[9]。再次,体育课程要打开创新思路,围绕中华体育精神、体育故事讲述中华体育文化,开设思政教育课程,培养小学生社会主义核心价值观,落实立德树人的根本任务。同时,学校要发挥体育课程的主阵地作用,将社会资源纳入体育教学,拓宽学生的学习渠道和资源。通过智能化应用、信息化、数字化技术,如虚拟现实、人工智能和大数据,实现个性化、智慧化体育教学。最后,巩固“双减”成效,丰富体育课后服务内容,建设兴趣化、多元化运动项目,为小学生提供

更加全面和个性化的体育学习资源,促进他们的全面发展和健康成长。

3.3 提升学校体育地位, 构筑良好体育生态圈

学校是教育的主阵地,小学体育是学校体育高质量发展的重要基础,提升学校体育地位,才能构筑“健康第一”的体育教育生态圈,落实学生体育核心素养的培养目标。第一,政府部门应出台相关政策和措施,加大对学校体育的资金支持和监察力度,改善学校体育场馆、器材和设施,提供良好的体育环境。持续在社会层面强化小学体育促进学生体质健康的作用和运动能力、健康行为、体育品德的培养意义。第二,将小学体育发展质量纳入学校管理者年度考核指标中,激发小学体育发展的主动性,激励学校积极组织各类体育活动,丰富学生的体育锻炼和竞赛能力、经验;学校积极组织体育文化活动,宣传和弘扬体育精神和价值观,营造积极向上的体育氛围,鼓励学生参与体育运动,形成健康行为,开启学校体育创新活力^[10]。此外,加强社会协同,鼓励学校与社会体育组织、俱乐部、专业教练等建立合作,完善“线上线下”一体化体育课外服务,为学校体育发展吸纳提供更多的专业指导和培训机会,为学生提供多样化的体育运动。第三,合理安排体育课后作业,增加学生身体活动行为,巩固运动技能,引导家长让渡控制权,响应“双减”政策,配合学生“五项管理”,同筑良好的体育教育生态圈。

3.4 融合体育健康课程, 培养卓越体育师资队伍

体育健康教育是中国式教育现代化的重要组成部分,“双减”政策下融合体育与健康课程,着力培养卓越师资队伍,为小学体育高质量发展积蓄核心力量^[11]。体育教师培养和课程融合建设,关乎学校体育教育质量、学生体质健康、素养培育,有助于促进青少年身心健康全面发展。首先,要健全人才培养机制,重视职前教师培训,引进优秀退役运动员,优化师资配置,推动培训资源精准覆盖,满足体育教师教学与管理需要;加强教师体育学科基础知识与技能夯实,落实教师学习共同体建设,增强体育教师体育文化素养,关注师德养成,提高综合育人能力;满足体育教师工作报酬,激发教师工作积极性,设立体育教师职称晋升的专门通道;其次,坚定“以体育人”理念,深化课程改革,立足校情、学情,围绕体育课程学习目标、内容,教学方法、组织和评价,实施具有“科学运动强度、多样化体能练习及结构化运动技能”的中国健康体育课程模式;通过“乐、动、会”的幸福体育课程打造从热身、技能学练、游戏和比赛、体能训练及整理放松到总结评价的一体化体育教学^[12]。最后,坚定执行“新课标”,开展跨学科主题学习、通过大概念统摄、大单元教学,促进学生核心素养的深度培养。

3.5 坚守以体育人价值观, 健全教育初心评价机制

教育的本质是培养人,而不仅是传授知识和技能。回

归教育初心和本质规律,需要优化评价形式、制定多维评价体系、优化教育生态。第一,教育评价是教育发展的重要环节。传统的单一评价模式已不适用,亟须采用多维评价体系,对学生的综合素质、体育学科知识与技能、健康行为、体育品德、精神等多个方面进行评价。同时,通过科学的评价机制,建立合理的评价标准和方法,避免评价过程中的主观性和偏差性,应不局限于体质健康测试成绩,需要关注学生参与体育活动的多样性、运动项目、运动强度和时长。第二,改善教育生态,优化体育教育资源的分配,提高体育教育公平性,加强体育规范管理,营造良好的体育学练环境^[13]。第三,坚持教育初心,进行理念转向,摆脱体育功利主义心态,挣脱应试思维的“牢笼”,注重培养学生体育核心素养,促使学生享受运动快乐,建立运动自信。同时,强化校长的体育意识,加强学校体育发展,扩宽学生体育场景,重塑校园体育文化,开展多样化的体育活动。最后,健全评价机制,坚守以体育人,需要全社会的共同努力,社区、学校、家长及师生共同关注学生过程性成长,形成育人合力,共同推进小学体育教育高质量发展。

4 结语

在“双减”政策下,小学体育教育迎来了新的发展机遇。面对学生过重学业负担和校外培训压力,如何实现体育教育的高质量发展,已成为当前亟待解决的问题。通过对小学体育高质量发展的使命、困囿及对策三个方面进行了深入探讨,以期为相关实践者提供有益参考。展望未来,小学体育教育应继续深化改革,创新发展,为学生全面发展奠定坚实基础,同时也需要政府、学校和社会的共同努力和支持。

[参考文献]

- [1]季浏.突破关键,推进新时代学校体育高质量发展[J].天津体育学院学报,2022,37(3):249-256.
- [2]李洋,王菘等.“双减”政策下义务教育阶段学校体育高质量发展的现实审视与路径选择[J].体育文化导刊,2022(11):89-96.
- [3]张然,张楠.“双减”政策下学校体育高质量发展的内在困境与优化路径[J].体育文化导刊,2022(9):97-103.
- [4]薛昭铭,高升等.落实体育与健康核心素养教学的理论审视、逻辑起点与路径建议[J].体育学刊,2023,30(4):81-89.
- [5]刘璐,翟靖韬.学业竞争内卷化对学校体育高质量发展的困扰及纾解研究[J].体育学刊,2023,30(4):106-111.
- [6]樊梅.“双减”政策下学校体育高质量发展内涵、特征及策略[J].四川体育科学,2023,42(3):118-122.
- [7]薛鹏飞,曹景川.学校体育高质量发展:价值意蕴、现实困境与推进策略[J].成都体育学院学报,2023,49(3):112-118.

- [8] 勾玉铎,花楷. 新发展理念下体教融合高质量发展: 内涵、困境与路向 [J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(5): 32-39.
- [9] 李瑞瑞. 新课标视域下体育大单元教学的实施困境与应对策略 [J]. 教学与管理, 2022(32): 38-41.
- [10] 施利娟. 中小学体育教学中融入“思政元素”的意义、原则与路径 [J]. 体育教学, 2022, 42(5): 52-54.
- [11] 孙军, 罗秋兰, 罗小兵. “双减”背景下我国中小学体育高质量发展: 要点、难点与路向 [J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(2): 44-51.
- [12] 于素梅, 彭庆文. 幸福体育课程模式下的幸福感追寻与实践方略 [J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(6): 602-610.
- [13] 范涌峰. “后减负时代”基础教育高质量发展的生态重构 [J]. 四川师范大学学报(社会科学版), 2021, 48(6): 42-52.
- 作者简介: 张晓华(1978—), 男, 上海人, 一级教师; 研究方向: 学校体育、体育教育。