**“双减”政策下的体育教学**

近日中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》，简称“双减政策”，文件中开篇就提出“双减政策”的战略目标：构建教育良好生态，促进学生全面健康成长。“双减政策”是站在中华民族伟大复兴的战略高度为教育事业制定的良方，是人才强国战略的重要支撑，是党教育方针的具体体现。

党中央和国务院联合下发文件，凸显出“双减政策”的重要程度，更深层次的原因是因为目前教育这个关系国家未来的事业，出现了一些的问题，加重了人们的负担，背离了党的教育方针，这其中就包中小学生身体素质、锻炼习惯、健康生活放式、心理健康水平、审美观等方面的问题。近日，教育部召开2021教育金秋系列发布会，对学校体育工作的问题进行了总结，并公开了相关数据。全国有67%的中小学生没有足够的睡眠时间，有22%的学校存在体育与健康课程时长不够，体育课被占用的现象，2019年，6—22岁学生体质健康达标优良率仅为23.8%。通过其他公布的数据还能看到，我国中小学生肥胖率居高不下，近视率全球第一。解决这些问题，学校体育将发挥重要的作用。所以在“双减政策”中，突出了学校体育的重要性，并随之出台了一系列配套政策。

在2021教育金秋系列发布会上，正式发布了《教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》(下称意见)并做出解读，明确了指导思想、工作指导原则、目标要求等内容。其中不乏一些亮点，包括学校健康教育与德智体美劳相结合，发挥学校体育与健康课教师和教职员工等全员育人作用，构建面向人人、人人有责的健康教育体系;到2035年，学校卫生条件、体育设施、健康教育和健康素养水平基本实现现代化，学生体质健康水平明显提升;保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间;入校先进行20分钟体育锻炼等。

同时提供了《深化体教融合加强学校体育工作着力提升学生体质健康水平》的材料。材料中显示，教育部已陆续印发《教育部关于推进学校体育美育教学改革的通知》、《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》、《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》，为了就是进一步加强学校体育和健康教育工作，坚持推进“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，让每位学生掌握1至2项体育技能。

通过国家教育部等部委的一系列动作，我们可以发现，国家正在不断加强学校体育工作，旨在解决目前中小学生中出现的身心健康的问题。在此背景下，作为学校体育工作重点的学校体育课程，要适应时代要求，深化课程内容和教学方法改革，担负起更多职责，践行为党育人、为国育才使命，为促进学生身心健康、养成健康生活方式，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出应有贡献。为更好发挥自身功效，完成使命，担负起应有职责，学校体育教学工作有三个方面需要进一步加强和改善。

体育课程内容既要坚持经典，也要体现时代性。所谓体育课程内容要坚持经典，就是要坚持两个方面。一是坚持设置我国优秀的传统体育项目，例如武术、太极拳等。设置中华传统体育项目是对青少年学生进行中华传统优秀文化教育的重要途经，通过这些项目的了解和学习，可以让学生切身感受到中华传统文化的精髓和魅力，能让学生更好的理解优秀的中华传统文化。例如，学生学习武术，必须注重“武德”的培养。而武术中的“武德”，就是优秀中华传统文化“仁爱”思想的具体体现，同时，“武德”要求习武之人要有宏大的胸怀和气魄，要有高尚的道德情操，这与当今我国教育理念相吻合。武术中最深刻最永恒的精神是爱国爱民，它向学生传递的是舍生取义、为国奉献的爱国情操和民族情怀，这也正是今天学生们应该保有的国家兴亡，匹夫有责的爱国精神。

坚持经典的第二点是要坚持设置有助于提升基本运动能力的内容。基本运动能力既是运动基础，也是实现终身体育的关键。培养和锻炼学生基本运功能力，帮助学生在力量、耐力、灵敏等多方面快速发展，本身就是对身体素质最好最直接的锻炼。而学生基本运动能力是现阶段我国中小学生最应该提升的基本素质之一。同时，基本运动能力是学习和掌握任何一项体育运动项目的基础，也是更加高效完成体育教育目标中促使学生掌握1到2项运动技能的关键。基本素质的提升能够帮助学生学习各种运动项目和技术，有助于运动技能的快速形成，并使其在竞赛中更具有竞争力。强大的运动能力会让学生在锻炼、竞赛过程中体验到更多自我突破的成就感，享受到更多体育运动带来的愉悦。良好的体验自然会促进学生形成自觉锻炼意识和习惯，加快运动技能形成。

体育课要体现时代性，是要设置更多学习喜爱的项目，满足学生体育需求。在快速发展的新时代，学生的个性和爱好也呈现出多样化的特点，学生对体育的需求也是如此。学校体育工作要把握新时期学生体育的诉求多样化的特点，设置更多教学项目，以满足不同学生的需求，从而吸引更多学生参与，提升学生的积极性和主动性。

体育教学方法需要不断创新。在各个学科教学方法和现代教育理念及技术不断创新和发展的背景下，体育学科的教学方法也应该跟上时代变化，满足学生特点变化，组织起更有活力，更吸引学生的教学活动。在很多体育课中，练习枯燥无味，课堂气氛不够活跃，造成了很多学生喜欢体育而不喜欢体育课的现象。在没有乐趣的体育课中的锻炼是被动的，锻炼和学习效率低下。这个问题的根本在于体育课堂没有采取合理有效的教学方法，没能激发学生的学习和锻炼是欲望，不满足学生对体育的真正需求，不符合体育能够带给人身心愉悦的基本规律。体育教师要加强自身学生，不断革新教学方法，注重培养兴趣和习惯，着重考虑学生年龄特征，加快运用新的教育理论和现代教育技术，努力让学生在体育课上有更好的体验，从而提高教学质量和效率。

体育学科育人既要注重身体，更要注重内在。体育的功能从来都不止是身体素质的培养，同时也是对人心理、意志品质、生活方式、审美能力等多方面素质的培养。学校的体育课堂是学校体育工作的第一线，发挥至关重要的作用，既要担负起提升学生身体素质，培养运动习惯的任务，同时要加强多学生内在素质的教育和引导。要锻炼学生良好的心理素质，学会勇于拼搏，不怕失败。要培养学生体坚定的意志品质，学会任何事情都要持之以恒，永不放弃。要让学生懂得良好的生活习惯的意义，学会健康、阳光的生活放式。要引导学生正确的看待事物，理解真善美的内涵，建立正确的人生观、价值观。学校体育工作要从单一的身体锻炼功能，走向内外兼顾，让体育的功能充分体现。