

“双减”政策下毽球运动对体育教学改革的实践策略研究

任欢 周翔^{通讯作者} 钞梦莹

中国民用航空飞行学院, 四川广汉, 618300;

摘要: 伴随“双减”政策实施进程的推进, 学校体育领域亟待探索减负与提质协同推进的创新性路径。具有参与门槛较低性、活动趣味较高性、文化内涵较深性以及组织难度较小性等特征, 毽球运动在高效课堂构建过程中展现出显著适切度。本研究基于政策文本分析视角展开, 着重考察了毽球运动在三个维度的特殊作用: 学生运动兴趣激发层面、民族文化传播层面以及课堂教学效能提升层面。针对师资力量不足以及教学体系欠缺系统性的问题, 提出教师专业能力提升、课程教材体系优化重组、校本特色项目培育打造等措施。通过毽球运动的深度开发, 能够实现运动技能习得、身体素质发展、文化素养培育的有机整合, 为政策背景下体育教学改革提供具有推广价值的操作模板。

关键字: “双减”政策; 毽球运动; 体育课堂

DOI: 10.64216/3080-1516.25.05.038

1 “双减”政策概述

“双减”政策的出台, 其实是为了解决当下义务教育阶段存在的一系列问题。其中包括中小学生课业压力持续加大, 作业管理缺乏科学性; 家长过分推崇校外培训, 资本过度逐利从而推高了教育成本, 加重家庭经济与精力负担, 引发一系列社会广泛焦虑等^[3]。政策以“校内提质、校外规范”为双轮驱动, 一方面, 减少作业总量, 提高作业质量, 让学校真正成为教育的主阵地; 另一方面, 严格整治校外培训机构, 制止它们无序扩张和资本化运作, 让教育回到公益的本质上来。其深层目标在于重构育人方式, 让学生能更有活力, 促进他们在德、智、体、美、劳各方面都能发展, 缓解家长的焦虑, 推动教育观念、教育体系和治理模式发生系统性的改变。

“双减”实施后, 学校的教学效率和作业设计的科学性都有了明显提高, 学生的课外时间变多了, 体育锻炼、艺术实践、劳动教育这些能提升综合素质的活动有了更多开展空间, 慢慢形成了“负担轻、质量高”的教育新生态, 最终回归立德树人这个根本任务。

2 “双减”政策下毽球运动对体育教学改革的重要性

2.1 重视学生个性发展, 激发学生运动兴趣

“双减”政策的核心要义, 就是要把过重的作业负担和校外培训负担减下来, 把全面发展、个性发展的空间还给孩子, 让不同禀赋、不同兴趣的学生都能被看见、被成全。体育天然追求差异与独特, 尊重并激发这种差异正是现代教育的重要特征, 也是体育的“第一性原理”^[4]。毽球运动集健康、观赏、娱乐、教育、竞技于一身, 其练习方法多元—单人盘踢、双人对踢、小组花毽、跑

跳换位, 运动量可大可小, 难易梯度可自由调节, 天然契合“双减”倡导的“分层走班、按需定制”^[5]。教师可依据不同年级学生的生理发育水平、运动能力图谱和个性偏好, 动态设计教学方案: 低年级以趣味单人计数赛培养球感, 中年级引入双人对踢强化合作, 高年级开展花式毽球社团、校园联赛。当体育课堂不再是“三大球+田径”的单一跑道, 而是提供“毽球、飞盘、定向越野”等多元选择时, 学生的运动兴趣被真正点燃, 终身体育意识得以萌芽—这既是“双减”为学生赢得的时间红利, 也是毽球运动在新时代学校体育中独一无二的育人价值。

2.2 传承民族文化, 树立民族自信

实施“双减”政策后, 中小学生的课业负担和校外培训压力得到了明显的缓解, 同时为校园体育与文化教育腾出了宝贵的时间与空间。民族文化的自信, 正是各民族对自身文化价值的充分肯定与对文化生命力的坚定信念, 也是激活民族活力的动力源泉^[6]。毽球运动源自中国古代民间踢毽子游戏, 距今已有两千多年的历史, 是中华民族传统体育的瑰宝。其中蕴含着坚韧、勇敢、谦虚等优秀传统品质, 并且同学们还能在毽球比赛中培养合作意识与集体主义精神, 这让毽球运动成为“双减”背景下学校教育的新帮手。推广毽球运动不仅是落实“双减”政策、提升体育课堂效率的有效途径, 更是对中华优秀传统文化的生动宣扬和传承。通过毽球运动的传统文化元素, 能够让在校学生在校内切身体验民族传统体育的魅力, 持续唤起文化自觉与兴趣^[7]。让每一位学生在“双减”带来的更多成长空间中, 成为民族传统体育文化的传播者与继承者, 在强健体魄的同时厚植

爱国情怀,坚定文化自信,全面彰显民族传统体育文化在新时代立德树人中的独特教育功能。

2.3 教学条件要求不高,有利于提高课堂效率

在“双减”政策持续深化的大背景下,毽球运动凭借其带有传统为文化色彩、低门槛、高效率的天然优势,可以成为学校实现提高课堂质量的重要手段:(1)场地适普。毽球运动的场地要求并不高,无需专用场馆,平整地面即可开展(例如羽毛球场以及篮球场),避免因场地冲突导致的课时浪费。(2)器材经济。单个毽球成本不足较低,耐踢不易损坏,且收纳体积小,学校可批量配置而无需额外预算,与足篮排等大球项目相比更具有经济性。(3)内容精炼。基础动作仅5项(盘踢、拐踢、绷踢、磕踢、踏踢),教师可以将更多地教学时间放在学生的自主练习上。后续技巧(如跳踢、转身踢)均由基础动作叠加组合而成,避免复杂教学流程,单位课时内学生实际练习时间占比更高^[8]。毽球运动凭借场地零投入、器材零损耗、组织零等待等特点,在“双减”政策框架下,有效提高了课堂效率,成为学校落实“减负提质”最具性价比的体育选项。

3 毽球运动教学中存在的问题

3.1 师资力量欠缺

尽管毽球运动以简单动作入门,但随着竞技化、表演化趋势日益凸显,仅靠“拐、磕、蹦、绷”四种传统踢法已远远不能满足学生求新、求变的心理需求。要想让毽球运动在学校体育课堂中保持长久的活力,教练员的教学能力必须完成从“会教”到“教好”再到“教精”的三级跳。当前,中小学体育教师虽能凭借师范技能完成最基础的动作示范与纠错,却普遍缺乏系统化的专项训练经历:面对双飞、后旋、倒挂金钩等高难度技术,以及攻防转换、立体布阵等复杂战术,往往难以深入拆解。与此同时,学生三分钟热度的心理在毽球课堂被进一步放大:初学时的彩色羽毽、花式踢法带来强烈感官刺激,但进入反复强化阶段后,单一计数、单调绕桩、枯燥体能补偿等训练模式极易让兴趣断崖式下跌。这对教师的课堂设计提出了更高要求—如何创新练习手段、丰富教学情境,以持续点燃学生的参与热情,成为关键课题。更为严峻的是,基层体育教师普遍身兼数职、工作量超负荷,时间与精力的双重挤压,使他们在深耕毽球项目时面临更大考验^[9]。

3.2 未建立完整的教学体系

当前中小学体育课堂在引入毽球这一民族传统体育项目时,普遍尚未建立起系统、完整、可持续的教学体系,成为制约课后服务质量提升的关键瓶颈。具体表

现为:课程目标模糊,缺乏由易到难、由单项到组合、由技术到战术的纵向衔接;教学内容碎片化,往往停留在“踢得多、花样多”的表层热闹,忽视了对基本步法身法、触球部位、发力顺序等核心要素的阶梯式分解;课时安排随意性强,缺少以学期或学年为单位的中长期规划,导致学生学一节忘一节,难以形成动力定型;评价体系单一,多数学校仅以踢毽次数作为衡量标准,忽视了对学生运动兴趣、合作意识、文化认知等维度的综合考查。上述问题的叠加,使得毽球课后服务极易陷入低水平重复的窘境:学生技术动作变形、课堂纪律松散、家长满意度下降,最终影响项目的生命力与特色化建设。

3.3 学生家长对于毽球运动的认知有限

当前的毽球运动在校园中的仍处于一个比较浅的层面,学生和家长对于毽球运动并没有较深的认识,认为其只是一个简单的娱乐活动,导致学生和家长对毽球运动的起源、规则、育人价值乃至升学加分政策都知之甚少。这种认知缺口导致学生对于毽球运动的参与度,以及家长对于孩子参与毽球运动的支持度都不高。这导致学生很难真正的沉浸到毽球运动当中去,在体育课堂教学过程当中出现学生与老师的两分化,影响了毽球运动的正常教学。完整的体育课堂既无法进行循序渐进的技能教学,也难以组织分层递进的梯队训练,并且出现学生之间技术水平相差过大的问题。采用简单的教学内容,技术好的同学会觉得无聊;采用进阶的教学内容,技术差的同学又难以跟上节奏。造成一个两难的教学窘境。久而久之,学生从最初的好奇转为厌倦,家长从观望转为质疑,极大地提升了毽球运动在体育课堂教学中的难度。

4 双减政策下毽球运动对体育教学改革的实践策略

4.1 提升师资力量

一方面,应系统、持续地扩充中小学体育教师的培训内容,围绕毽球运动的规则细化、技术分解、趣味化教学设计、学生体能分层指导、赛事组织与裁判法六大模块,开发递进式课程与线上微课资源,定期举办区域教研、示范课、同课异构和教学技能大赛,全面提升体育教师开展毽球普及工作的专业能力、课堂驾驭水平与终身学习意识;另一方面,可充分借鉴语文、数学、科学等学科在“名师工作室—学科基地—高校协同”三位一体教师培养模式上的成功经验,由教育行政部门牵头设立毽球专项人才培养资金,用于骨干教师研修、校本教材开发、教学装备更新与大数据跟踪评价,形成“选拔—培养—使用—激励”全链条机制^[10]。同时,建立“高

校专家+退役冠军+教研员”复合型导师团,通过驻校指导、线上巡课、课例会诊、师徒结对等形式,把最新训练理念和科研成果直接嵌入一线课堂,真正实现专家引领、资源共享、师资跃升,为毽球运动在中小学的全面普及和高质量发展提供坚实的人才保障。

4.2 完善毽球运动教学体系

紧扣“双减”政策精神,以“减量增趣、提质增效”为导向,系统重构小学至初中毽球教材体系,让毽球成为课后服务与课堂体育“双场景”融合的优质载体。立足义务教育全学段,系统构建“小学启蒙—初中进阶”的毽球教材体系。小学阶段以趣味化、故事化情境为主线,将盘、磕、拐、绷等基本脚法融入童谣、游戏,让学生在“玩中学、学中练”,形成正确的动作定型与运动兴趣;初中阶段则围绕技术串联、节奏变化与小组配合,设计递进式单元:先以“一人一毽”巩固基础,再以“二人对传”“四人围踢”提升控球与空间感知,最后通过“班级微比赛”强化规则意识与团队默契。教材同步配套视频微课、动作分解图、评价量表和课后亲子互动任务,形成“课堂学—课间练—家庭玩”的闭环。通过制定学段衔接的技术标准、教师教学指导手册和区域教研共同体,完善校内毽球教学、训练、评价一体化机制,为学生终身参与毽球运动奠定扎实而可持续的基础。

4.3 建设“一校一品”毽球特色校园

以毽球为媒,凝练校园精神。学校须顶层统筹:先厘清毽球在本校的发展特色、功能定位与阶段目标,量身定制毽球特色活动实施方案;再凝聚共识,让全体师生成为毽球文化的代言人,以饱满热情传递民族体育之美;最终组建梯队式毽球队,科学施训、以赛促练、以绩亮牌。日常渗透,润物无声。可将毽球元素系统融入课间操,创编毽球课间操,让毽子起落间成为校园最灵动的风景;设立毽球文化主题日,通过大师课、挑战赛、非遗展、创意赛等活动,使毽球文化“抬头可见、驻足可感、随时可练”。文化铸魂,特色立校。以毽球为抓手,深度嫁接本校历史传统与体育基因,将其锻造成一张兼具民族底色与时代气息的体育名片,既赓续中华优秀传统文化,又塑造独一无二的校园精神标识。

5 结语

“双减”政策的实施绝非单纯地去做减法,实则蕴含着学校教育体系重构的重要历史性机遇。毽球这一运动

项目,凭借其负荷量小但效果显著的教学特性,易于教师传授且学生乐于参与的独特教学优势,能够有效支撑高质量体育课堂的构建工作。将毽球纳入体育课程体系的做法,充分体现了新时代学校体育回归育人本位的改革方向。本文从政策背景、育人价值、现实困境到实践路径,系统论证了毽球运动在“双减”政策下的可行性与必要性:它既能让学生卸下负担,又能为体育课堂增加活力;既能激活学生的个性特征,又能培养他们的家国情怀;同时又能让学校以自身特色立校。随着“双减”政策的推进以及毽球运动的教学实践,

需要不断专门的师资力量、完善相应的教学体系,以及塑造自身的校园特色,才能让毽球真正持续长远发展,让每个孩子都在轻负荷、高质量的体育课堂里,享受运动之乐,涵养民族之魂,为终身体育的价值观奠定坚实根基。

参考文献

- [1] 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》[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2021(10): 2-7.
- [2] 黄嗣良. 通州区金沙小学毽球课程问题与优化对策[D], 2023.
- [3] 专家组. “双减”政策与学校体育发展[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(11): 1-5.
- [4] 覃立, 黎吉权. “双减”政策下体育教育公平审思: 意义解读、问题防范与发展路径[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(02): 120-6.
- [5] 罗强. 毽球运动进入校园的地方探索与推广策略研究[J]. 体育世界, 2025, (06): 116-8.
- [6] 林梓基. 毽球运动的当代推广研究[J]. 体育世界, 2024, (11): 85-7.
- [7] 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]. 体育教育学刊, 2023, 39(02): 10-6.
- [8] 马瑞鹏, 屈彦雄, 周国平. 新课标背景下提高初中体育课运动密度的实施策略[J]. 体育教学, 2025, 45(05): 42-4.
- [9] 彭玉航, 王茜. “双减”政策下体育课后延时服务的实然现状、矛盾分析与解决策略[J]. 体育科技, 2024, 45(05): 132-4.
- [10] 杨睿. 隔网类运动项目同类特质对毽球运动发展的启示[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(06): 559-64.