

关于初中生体育家庭作业布置的调查研究

姜华

南昌市洪都中学

[摘要]学校体育以“健康第一”为指导思想的确立，为体育教学改革确定方向。传统体育教育中只重视身体素质培养的教学模式已不适应社会对全面发展人的培养的要求。新的课程标准根据青少年的心理特点、年龄特征和认识规律，制定了不同水平的教学目标，为了达到这些目标要求，课堂教学和体育作业发挥重要作用。通过对体育作业的布置研究提高学生身体素质的同时增强对体育学科的重视程度和“终身体育”的意识。有效丰富学生的可与体育活动，帮助学生减轻学习压力；促进家长与孩子之间的交流，形成牢固的家校合作；帮助学生强身健体，促进积极阳光的形象，调节身心健康。体育家庭作业基本是单人的身体练习类作业。语文、数学、外语等学科，有多种作业类型值得借鉴。比如预习型，让学生通过网络、视频或分小组预习将要学习的内容，让新的技能形成更具指向性；延伸型，在比赛中灵活运用技能，激励学生将已学习的技能进行整合与提高；创新型，基于已学习的知识，鼓励学生表达出自己的见解。改进体育家庭作业布置的风格，灵活运用不同作业类型，创设学生不熟悉的学习情境，更有利于学生动身动脑、思维碰撞。

[关键词]初中生；体育作业

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.043

引言

初中体育教学的重点不仅在于强化初中学生的运动能力与技巧，更在于使其形成热爱运动的习惯与兴趣，将锻炼融入生活，真正受益。目前，初中体育作业已成为初中体育教学的重要部分，对有效发挥学校、家庭以及教师的影响作用，更好地促进初中学生发展具有积极意义。科学的体育锻炼不仅让学生强身健体，还可帮助掌握或提高运动技能。反之，锻炼的效果也会适得其反。义务教育阶段中小学生，大多不知道通过睡眠、心率等方法进行运动医务监督；不清楚自身运动能力，无法判断锻炼的强度与难度是否适宜；不懂科学锻炼的方法，缺乏在运动中进行自我医务监督的意识。父母也多半不会科学掌握运动间歇时间、负荷强度、水份补充等方法。所有这些问题，都严重制约体育家庭作业的完成质量，甚至造成运动伤害，需要教师耐心指导，帮助解决。

一、体育作业的现状

在中国知网搜索搜索词条“体育作业”出现710条，本文从学校（教师）布置体育家庭作业、学生对作业的评价、教师对作业检查评价反馈、家长陪伴作业以及学生对作业的重视程度等维度设计问卷，对体育家庭作业现状进行网上调查，调查对象是义务教育阶段的学生。

（一）体育作业的内容太过单一

现阶段中小学存在更加重视主修课程而忽视体育运动的现象，学生缺乏运动，体育作业内容也普遍过于单一，对布置的体育作业不重视。体育作业形式上枯燥单一，学生出现逃避作业的现象。甚至存在很多教师没有设置体育作业，或者对体育教育给予的关注和重视也相对较低，往往都是以课堂教学为主，并没有注意到课后作业布置所能起到的效益和影响。

（二）家长对体育作业的不重视

在完成体育家庭作业的过程中，由于体育作业的特殊性，体育教师常常会要求家长来监督并检查布置的作业，同

时还会请家长一起参与完成作业。由于许多家长更迫切的想要提高孩子的文化成绩而忽视体育学科，导致体育作业的检查难以实施，体育作业的完成效率低下，体育学科进度慢。部分家长只重视文化课程的成绩，认为体育占据了孩子的学习空间与时间，这是对体育作业不正确的认知，教师可建议家长从视频拍摄着手尽可能减少学生在课后体育作业完成过程中所需要花费的时间和精力。家长陪伴完成体育作业，既有助于亲子和谐、家庭和谐，也有利于国家全民健身计划的实施。

（三）安排的体育作业强度与频率不科学

由于每一位体育教师在安排体育作业的强度与频率方面的练习方法都有自己的方法，因此每个班级的体育作业内容也不同。教师在体育作业的强度和频率上设置不够科学，导致了体育作业所能达成的效益和影响降低。在强度方面，应达到相应水平阶段强度，达到规定的教学要求，遵循循序渐进原则，帮助学生逐步适应练习强度。而在频率方面，需要体育教师遵循“适度”原则，教师在作业设置的过程中不仅需要考量学生身体强度，运动能力，甚至还需要从每一个学生着手，深入分析不同学生的运动能力、运动素养和运动兴趣，提高作业设置的针对性。

二、影响体育家庭作业因素分析

（一）评价机制不够健全

1. 监督机制不到位

从调查情况看，有以下几种情况：

- 1) 经常布置体育家庭作业的学校
- 2) 学校或教师仅周末、很少甚至没有布置过体育家庭作业；
- 3) 学生对教师检查体育作业后的评价反馈不满意；
- 4) 不少家长和学生对作业完成不重视。

2. 评价体系不完善

体育作业机制不健全，评价体系不够完善。由于体育

家庭作业的特殊性，体育作业布置后缺乏有效完整的检查体系，家长不重视，作业完成缺乏监督；学生自身缺乏内驱力，完成度和认真程度低；教师布置作业重点关注量而非质，忽视了布置作业的真正意义。

（二）作业设计过于随意

体育作业设计存在随意和不合理的情况，例如教师对学生情况不够了解，或者没有关注个体差异和分层布置作业，而更在意提升体育考试分数，忽略学生作业主体性，导致作业枯燥无趣，完成效果不好。

（三）科学锻炼缺乏指导

科学的体育锻炼帮助学生强身健体，通过搜索调查发现当下中小学生在进行体育锻炼中缺乏科学指导，例如：

1、不知道通过睡眠、心率等方法进行运动医务监督；不清楚自身运动能力，无法判断锻炼的量度与难度是否适宜；

2、不懂科学锻炼的方法，缺乏在运动中进行自我医务监督的意识；

3、家长和孩子不能科学掌握运动间歇时间、负荷强度、水份补充等方法。这些问题将一定程度上制约体育家庭作业的作用，需要教师耐心指导。

三、初中生体育作业布置策略

（一）尊重个体差异，安排趣味型作业

初中生正处于身心健康成长的关键时期、个体差异显著。因此教学难点在于从初中生的个性化学习需求出发，合理设置与安排体育家庭作业，根据初中生的体育爱好、兴趣尝试安排和构建趣味型家庭作业，让学生愿意主动参与体育运动，愿意主动完成体育作业。设置差异化、多元化体育作业，让初中生可以根据自身情况选择性需要完成体育作业任务，赋予初中生自主选择空间的同时，获得良好的体育作业实践体验。

（二）激活生活灵感，安排创编型作业

杜绝体育学科一成不变和枯燥单调，体育教学内容应既具有创新性又进行传承，紧随时代的发展步伐。进行体育家庭作业的创编是当下应重中之重。创编型作业拓展性较强，初中生可以融入自己对学科的理解和生活灵感，创编更加适合自己的体育作业，在获得良好的体育锻炼空间的同时形成自我价值感。

（三）科学引导，提升初中体育家庭作业的指导能力

保障初中体育家庭作业的有效实施是初中体育教学质量的关键。由于体育家庭作业的特殊性，需要合适的运动场地和家长监督，发挥好家长的监督与引导作用，促进初中学生自觉、高质量地完成各类体育作业，保障初中学生体育习惯的有效建立。

体育教师可以预先做好与家长之间的沟通，采用微信群联系、面谈等方式，科学引导家长充分重视初中体育家庭作

业的有效实施，使家长对体育运动建立正确的认知，重视并积极支持初中学生参与体育运动。

体育教师可以定期开展体育指导培训，或者向家长推送一些与体育运动相关的文章或者公众号，由学生家长自主学习一定的运动技巧，并主动指导学生的日常运动。使家长掌握科学的沟通技巧，以鼓励为主，使初中学生建立积极、阳光的生活态度，在与家长良好的互动中实现运动能力与素质的优化发展。

体育教师可以定期组织家庭与家庭之间的体育交流、互动，利用周末或者节假日时间，以初中体育家庭作业训练内容为主，采用趣味家庭赛等形式，为孩子们提供展示平台，有效激发学生家庭的体育运动动机，增强学生家庭的凝聚力。

（四）技能与理论的有效结合

国家提倡的是人才的全面发展，体育课程不仅能增强学生体质，还可以为孩子们树立积极阳光的形象，愉悦身心。除布置活动性的作业外，体育教师还可以布置学生观看比赛或是查找相关体育资料的作业，提高学生的身体素质之余也丰富了学生在体育文化方面的知识。

（五）建立健全的体育家庭作业的评价体系

1、建立包含教师、家长和学生的多维评价体系，增强评价的客观性，倡导教师、家长和学生之间多个体参与评价。

2、可以对完成体育家庭作业进行随堂测试，根据测试情况给予具体的评价，让学生明确自己的长处和短板。

3、建立通过微信群、钉钉群，将学生的完成情况以照片或视频的形式上传，体育教师和家长对体育家庭作业的完成过程进行监督。

（六）联结课堂内外，设置专项型作业

初中体育家庭作业的安排，可通过家庭作业的内容来调动初中生的体育参与积极性，增强初中生体育课堂的参与体验。设置专项型作业，有目的地创编体育活动指南，有计划地引导初中生开展专项的练习与活动，通过引导的方式，激发学生主动能动性，让体育学科变成积极的、阳光的、快乐的，实现真正意义上的终身体育。

参考文献

[1]谷善中.中学体育教师科研能力提升路径的研究[J].运动,2013(10):2.

[2]胡咏梅,范文凤,丁维莉.影子教育是否扩大教育结果的不均等——基于PISA 2012上海数据的经验研究[J].北京大学教育评论,2015,13(3):18.

[3]苏万庆.创新和成长导向下的大学校园声环境及建设策略研究[D].哈尔滨:哈尔滨工业大学,2013.

[4]段细龙.刍议初中生体育家庭作业的布置与实施[J].考试与评价,2013(2).