

“双减”政策下关于体育家庭作业设计的实践研究

龚淑鹃

江西省新余市第一中学

摘要:在“双减”政策的背景下,学生的课业负担得到了有效的减轻,这为体育家庭作业的设计与实践提供了新的机遇。本文旨在探讨如何设计体育家庭作业,以促进学生的身心健康,提高他们的体育素养。

关键词:初中体育;“双减”政策;家庭作业;设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.08.159

引言

随着“双减”政策的落地,许多家长开始寻求专业的指导来帮助学生提升运动能力。然而,由于自身缺乏系统的体育专业知识,没有科学的训练方法,家长们往往无法对学生进行科学指导。这时,体育家庭作业就成了解决这个问题的重要途径。体育家庭作业是学校为了让学生在家中也能进行体育锻炼而布置的任务。通过完成体育家庭作业,学生可以树立正确的体育观念,养成良好的运动习惯,培养终身体育意识。这不仅可以提高学生的身体素质,还能帮助他们掌握科学的运动方法,促进学生运动能力发展。因此,学校和家长应该充分认识到其重要性,积极参与其中,共同为学生的健康成长努力。

一、体育家庭作业的意义

在当今快节奏的生活中,体育家庭作业作为一种新兴的教育方式,正逐渐引起人们的关注。它不仅有助于提高学生的体育技能和知识,还能培养他们良好的生活习惯,促进身心健康。体育家庭作业,顾名思义,是体育老师根据教授年级制订的教学目标,以课堂中要学习的知识内容作为基础,从学生的具体学情以及学习特点出发,在学习之余安排的体育活动训练。这种作业形式不仅是对课堂知识的巩固和延伸,更是对学生身体和心灵的双重锻炼。对于学生来说,体育家庭作业是一种有益的补充。它不仅有助于提高身体素质,增强免疫力,还能培养团队协作精神和竞争意识。通过完成体育家庭作业,学生可以在轻松愉快的氛围中掌握体育技能,培养良好的运动习惯,为未来的健康生活打下坚实的基础。

二、初中体育家庭作业设计中存在的主要问题

(一)部分学校体育家庭作业的设计与实施有待优化

尽管我国的现代教育体系中,国家教育部门对体育教学给予了高度重视,并将其视为培养学生专业能力的重点学科,但在初中生的实际学习中,体育知识的稳定

性与持续性仍面临诸多挑战。首先,初中生面临的学习压力较大,学习时间却与小学相同,这使得他们在有限的时间内需要吸收更多的专业知识。因此,各科教师都在充分利用每一分每一秒,以迅速促进学生学科基础的巩固和能力的提升。在这样的背景下,文化课成绩仍是评价学生综合能力的的主要标准,导致学校在安排课程教学时常常偏重文化课,而体育课程的课时非常有限。此外,由于体育课程的时间被其他学科占用的情况屡见不鲜,许多体育教师难以在有限的时间内为学生开展丰富的教学活动。这也影响了体育教师设计和优化有效作业的积极性。许多体育教师甚至没有设计体育家庭作业的意识。据调查,相当一部分体育教师在教学过程中没有布置作业的习惯,这也进一步印证了初中体育家庭作业的设计与实施需要进一步优化的观点。

(二)部分体育教师的作业设计和评价思路有待改进

体育教师的作业设计旨在让学生在家庭生活中延续体育学习的习惯,从而培养他们终身运动的观念。这样的设计不仅为学生文化课的学习提供了必要的体育基础,还强调了教师的思考:如何布置作业以及如何巧妙地设计作业,以激发学生的主动完成意愿。完成这样的设计后,如何构建有效的考核机制,确认学生按时、按量地完成,是体育教育与其他文化课的显著区别。然而,根据对初中体育教师的广泛调查,我们发现一些教师在作业设计思路存在局限。例如,一些教师会基于教学内容,要求学生进行特定项目的强化训练,这可能忽视了学生身体素质的全面培养。此外,体育作业并未能充分激发学生的兴趣。例如,教师可能会布置太极或学生不喜欢的运动作为家庭作业,这无疑增加了学生的心理负担。同样地,对学生作业的评价机制也有待完善。一些教师可能在布置作业后,没有进行适当的考核与检查,这使得学生是否完成作业完全依赖于他们的自觉性。这些现象表明,现阶段的体育教学和作业设计需要优化。教师必须更加关注学生的作业完成情况与质量

评价。

三、体育家庭作业设计的原则

（一）体育家庭作业分层化

在学校的教育环境中，不同的学生有着各自独特的特征，无论是年龄还是运动能力，都存在着显著的差异。对于体育这一科目来说，这种差异显得尤为明显。因此，布置体育家庭作业也是重要的一环。家庭作业是巩固和提升学生在课堂上学到的技能的有效方式。然而，由于学生的水平各不相同，如果布置相同的作业，可能会导致一些学生觉得过于简单，而另一些学生则觉得难以完成。因此，教师需要根据学生的实际情况，有针对性地布置家庭作业。对于年龄较小的学生，家庭作业可能是简单的体能训练，如跑步、跳绳等；而对于年龄较大的学生，家庭作业可能是一些需要团队合作和策略思考的活动，如足球或篮球的战术演练。同时，对于运动能力强的学生，家庭作业可以是一些高难度的技能训练；而对于运动能力弱的学生，家庭作业则应注重基础技能的巩固和提升。通过分层布置家庭作业，教师可以确保每个学生都能在体育学习中得到进步，体验到运动的乐趣。这不仅有助于提升学生的学习效果，也能更好地促进他们的全面发展。

（二）体育家庭作业多样化

在当今的教育环境中，体育教育已经越来越受到重视。为了更好地促进学生的身心健康，许多学校已经开始实施体育家庭作业制度。体育家庭作业可分为必选作业和自选作业，这两种类型的作业都有其独特的作用和价值。必选作业是根据《国家学生体质健康标准》来设计的。学校会根据每个水平段的规定测试项目，选择相应的运动作为作业内容。例如，在低年级阶段，可能是简单的跳绳或跑步；在高年级阶段，可能是更复杂的项目如篮球或足球等。这样的设计旨在提高学生的运动能力，帮助他们在实际的体质健康测试中取得优异的成绩。必选作业的重要性在于，它能够确保所有学生都能得到一定程度的体育锻炼，从而提升整体的健康水平。通过完成必选作业，学生不仅可以提高身体素质，还可以培养坚持完成任务的毅力和决心。自选作业则是基于学生的兴趣爱好设计的。教师会根据学生的个人喜好，选择他们感兴趣的运动项目作为作业内容。这样的设计旨在激发学生对体育的兴趣，使他们更加积极地参与体育锻炼。此外，教师还可以将亲子互动类的项目融入自选作业中。通过这种方式，学生在锻炼身体的同时，也能与家长进行互动与交流。这种互动不仅可以增强家庭的凝聚力，还有助于学生在轻松愉快的氛围中培养对体

育的热爱。每个学生都有自己的兴趣和特长，自选作业可以帮助学生发现和发挥自己的优势。同时，亲子互动的项目也可以帮助学生更好地理解家长，增进彼此的感情。体育家庭作业是促进学生身心健康的重要途径。必选作业和自选作业的结合，既保证了学生的整体健康水平，又满足了他们的个性化需求。

（三）体育家庭作业全面化

身体素质，包含了速度、柔韧、力量等多个方面，是衡量一个人健康状况的重要标准。对于学生而言，良好的身体素质是他们应对繁重学业的基石。为此，教师在设计体育家庭作业时，应兼顾到身体素质的各个方面，并针对每周的学习情况设定不同的侧重点。在速度方面，可以通过短跑、接力跑等练习来提升。柔韧性的锻炼则可以借助伸展运动、瑜伽等来进行。而力量训练，可以通过举重、俯卧撑等运动来实现。这样的设计，旨在确保学生在家庭作业中能够得到全面的身体素质锻炼。体育家庭作业不仅要有每天的训练内容，还应明确列出《国家学生体质健康标准》。这一标准详细列出了各年龄段学生在速度、柔韧、力量等方面的达标要求。让学生明确每天的训练目标，有助于激发他们的积极性，提升锻炼效果。同时，家长也可以通过对照《国家学生体质健康标准》的各项指标，及时了解学生体育成绩的动态变化。这将有助于加强家校合作，共同促进学生的健康成长。因此，教师在设计体育家庭作业时，应充分考虑到身体素质的各个方面，并根据学生的实际情况制定有针对性的训练计划。只有这样，才能真正实现学生全面发展的教育目标。

四、初中体育家庭作业的有效实施

（一）建立完善的监督评价机制

体育家庭作业与其他学科作业有很大的不同，因为它无法反映学生近期的学习状况，也无法评价学生完成书面作业的效果。因此，教师需要建立一套有效的监督和评价机制，以确保体育作业的实施得到改善。例如，体育教师可以设置作业记录卡，通过记录学生的作业完成情况来了解学生的学习进度。同时，教师还应该给予学生展示自己的机会，例如在课堂、运动会或课外活动中，让学生有机会展示自己的运动技能。教师可以通过评价和奖励来鼓励学生积极参与体育锻炼，提高他们的自信心和积极性。

（二）充分发挥家庭的重要作用

在学生的成长过程中，家庭环境占据了他们大部分的时间。作为学生的启蒙老师，家长的言行举止对学生的成长具有深远的影响。如果家长热爱运动，那么学生

很可能在耳濡目染中养成参与体育锻炼的习惯，体育家庭作业的完成质量也会相应提高。因此，体育家庭作业的质量与家长的引导有着密切的联系。体育教师应当充分认识到家长在学生成长过程中的重要作用，并鼓励家长积极参与学生体育家庭作业的完成过程。为了实现这一目标，教师可以设计作业卡，由家长监督学生填写并签名。通过这种方式，不仅可以确保学生完成体育作业，还能让家长参与到学生的体育学习中，共同促进学生的健康成长。

（三）加强技术指导，确保安全有效

在布置家庭体育作业之前，教师可以提前录制详细的演示视频，或者制作成微课，重点强调练习中的注意事项和标准动作的规范。通过观看这些直观的动作视频，学生可以更好地理解正确的动作要领，有助于他们更好地掌握和巩固这些动作。同时，教师可以要求学生或家长定期以视频或图片的形式向老师反馈作业的完成情况。教师认真分析这些反馈，为学生下一阶段的学校体育教学和家庭作业提供有效的依据。当学生在完成某一单元作业时遇到问题，教师可以在课堂上给予及时的反馈，这样能够更好地衔接课外作业和课堂教学。比如，俯卧撑是很多学生觉得困难的项目，因为他们的手臂力量不够强，经常会出现腰塌或者臀部硬偏的情况。为了解决这个问题，教师可以利用网络视频或者微课的形式，将正确的动作规范展示给学生，让他们更直观地了解如何正确完成俯卧撑。这些简单易懂的演示视频可以帮助学生快速提高。此外，为了更好地监督学生，教师可以定期检查他们的作业完成情况，并给予必要的指导和鼓励。通过这些方式，教师能够更好地了解学生的学习情况，并针对不同学生的需求和问题提供个性化的指导。

（四）评价多样化，丰富评价方法

在体育学习中，对学生的评价应当全面考虑，教师也需对此给予足够重视。评价内容应涵盖运动技能和学生的学习态度，这样有助于学生在思想上形成全面发展的观念。对于学生的体育家庭作业，教师可以采用多种评价模式。体育家庭作业不仅是连接学生家长和教师的桥梁，也是课堂教学的延伸和拓展。通过这种方式，可以促使所有学生自觉地进行锻炼，并养成终身锻炼的习惯。教师可以利用各种体育资源，合理有效地布置作业，从而帮助学生形成自主运动的意识，提高他们的身体素质。例如，教师可以使用专项作业法、口语测试法等多种评价方法，以拓宽评价渠道，达到培养学生身体素质和综合素质的目的。特别是专项作业法，它注重培养学生的实践能力，帮助教师了解学生对体育理论知识

的理解和应用能力，提高学生的探究能力和思维水平，促进学生各方面体育基础能力的发展。

（五）体育宣传工作要在实施中进行

为了激发学生的体育热情，让他们更积极地参与课外活动，教师、家庭和社会需要齐心协力。首先，教师应当大力宣传体育的重要性，让体育深入人心。其次，体育作业应当有计划、有步骤地实施，让学生和家长从观念上真正认识到体育的价值。在宣传方面，教师们不妨尝试一些新的思路和方法，比如组织知识讲座、制作和分发运动传单，甚至向家长普及运动对孩子的益处。这样，不仅能提高学生的身体素质，还有助于他们在体育考试中取得更好的成绩。通过这些具体的做法，可以真正实现家庭、社会和学校三位一体的体育教育模式。

（六）借助网络，及时反馈

首先，体育老师和班主任可以通过各种社交媒体群组，例如QQ群和微信群，向家长深入解释体育家庭作业的目的和具体操作方法。他们甚至可以将技术动作制作成规范的视频，通过这些平台发送给家长，帮助家长更准确、高效地指导学生完成体育作业。此外，微信群作为一个互动平台，让家长 and 教师能够更紧密地交流。教师可以将技术动作的视频发送给家长，以便他们在家中更好地指导学生。同时，家长也可以通过微信将学生在家的完成情况以小视频的形式反馈给教师。这样，教师不仅可以对学生进行远程技术指导，还可以与家长进行更多的互动，共同营造一个良好的家校学习环境。通过查看家长反馈的视频，教师可以及时发现学生在完成作业过程中的问题，并给予相应的纠正措施。这种内外结合的方式，不仅有助于提升课堂教学效果，还能稳步提高体育家庭作业的质量。

结语

体育家庭作业在提升学生的运动技能和体能方面具有显著作用，同时也能帮助学生巩固所学的体育知识。体育作业的设计和布置在很大程度上弥补了学生在校期间体育锻炼时间的不足，并激发他们积极参与体育活动的热情。这样的安排调动了学生体育锻炼的积极性，为他们形成终身体育观念打下了坚实的基础。

参考文献

- [1] 黄海伟. 关于初中体育家庭作业的设计与实施[J]. 体育教学, 2020, 40(01): 28-29.
- [2] 杜康. 巧设体育家庭作业助力体育课外锻炼[J]. 当代家庭教育, 2019(30): 14.
- [3] 钱书江. 浅析体育家庭作业在初中教学中的重要性[J]. 田径, 2021(03): 59-60.