

“双减”下小学体育作业的实施现状与对策分析

李道棋

广西南宁市上林县城南小学

摘要:在“双减”政策背景下,教师积极探索体育教学活动的创新设计,能够有效激发学生对体育课程知识的学习兴趣,使学生的体育运动技能得到有效的培养,在降低和减轻学生压力的基础上,使学生对体育课程知识的探索和实践更加全面。本文从双减政策背景入手,对小学体育作业的实施现状进行了初步分析,在此基础上系统探索了有效改善体育作业设计现状的措施,希望能构建完善的体育作业指导体系,切实优化小学体育作业设计和实践应用的效果。

关键词:“双减”政策;小学教育;体育作业

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.04.234

对于小学体育作业的创新设计而言,教师在体育教学活动的改革创新实践中,有意识的探索多种作业设计模式的改革应用,促进完善作业设计和指导体系的开发,能够全面提高小学体育作业设计和实践应用的效果,使学生的体育运动素养得到高效化的培养。鉴于此,新时期在小学体育教学改革实践中,应该有意识的针对作业设计的创新进行细化的分析,不断促进作业设计模式的全面改革,有效支持体育作业的创新设计,使减负增效的思想得到科学的贯彻落实,夯实体育运动训练教育改革的基础。

一、“双减”下小学体育作业实施现状

“双减”政策是我国为了缓解学生的学业压力,提高学生的综合素质而提出的一项重要政策。在这一政策下,小学体育作业的实施现状也发生了变化,部分学校体育作业的设计和实施遭遇了一定的问题。具体问题如下:

其一,体育作业忽视学生兴趣差异。在“双减”政策下,学生的兴趣爱好和特长发展需要得到更多的关注。然而,目前部分体育教师的设计对学生兴趣差异的关注度有所不足,比如部分教师可能统一布置跳绳、跑步等体育作业,而没有考虑到有些学生可能更喜欢球类运动或者游泳等其他运动项目,这种“一刀切”的体育作业设计容易导致学生对体育失去兴趣,甚至产生抵触情绪^[1]。

其二,体育作业忽视学生能力差异。每个学生的身体素质和能力水平都有所不同,因此体育作业应该考虑到学生的能力差异。然而,目前一些小学体育作业的设计无法兼顾学生的体育素养和运动能力差异。例如,部分教师可能统一布置50米跑、跳远的体育作业,而没有考虑到有些学生可能因为身体素质、年龄等因素无法完成这些高难度的体育动作,容易导致学生产生挫败感,

甚至放弃体育锻炼。

其三,体育作业忽视学生创新需求。在“双减”政策下,学生的创新能力和个性化发展需要得到更多的关注。然而,目前一些小学体育教师可能统一布置健身操、武术等体育作业,而没有考虑到有些学生可能更喜欢自创的健身动作或者舞蹈等其他创新形式,容易导致学生的个性化需求无法得到满足,甚至抑制了学生的创新能力。

二、“双减”下小学体育作业实施的创新对策

在全面改革“双减”政策背景下,教师应该重新思考体育教学活动的价值和效能,并根据教学要点探索作业的创新设计,有效支持学生参与体育运动实践中,切实支持学生运动习惯的培养,切实保障体育运动教育动能呈现出特色优势。下面就对体育作业实施创新对策进行细化的分析:

(一)根据学生兴趣差异构建个性化作业实施模式

学生的兴趣差异是客观存在的,因此,小学体育作业的实施应该充分考虑学生的兴趣差异,确保能通过构建个性化的作业实施模式,让学生根据自己的兴趣选择适合自己的体育项目,从而提高学生对体育作业的积极性与参与度^[2]。在尝试实施个性化作业的过程中,小学体育教师可以让学生根据自己的兴趣选择个性化的体育作业,提高学生的积极性和参与度,并且教师还可以根据学生的选择实施针对性的指导,提高学生的学习效果,确保能优化作业设计的质量和作业实施的针对性,在个性作业下全面激发小学生的体育运动热情。

例如,在“小篮球”教学活动中,教师就可以根据不同学生对篮球训练的差异化需求,设计个性化的作业模式和实施策略,有效促进学生对小篮球运动的学习,在减轻学生压力的基础上,形成良好的体育作业实施效果。比如针对部分学生对基础运球训练感兴趣的情况,

教师就可以设计基础运球类型的作业，作业要求为：“能够在无人防守的情况下，正确地完成运球动作，并能保持对球的控制，需要在家里或者空旷的地方进行运球练习，可以在练习中适当增加速度与节奏变化”。针对部分学生对篮球传球训练兴趣度比较高的情况，教师可以将作用实施要求设定为“学生能够准确地传球，并掌握传球的力度和方向，建议学生在家中与家人或朋友进行传球练习，也可以在社区或学校寻找伙伴一起练习”。针对部分学生对投篮训练感兴趣的情况，教师也可以对作业实施的要求进行明确，即“学生能够在无人防守的情况下，将球投入篮筐；学生在家中可以进行投篮练习，也可以在社区或学校的篮球场上进行，并建议学生多角度、多距离地练习投篮”。针对部分学生对篮球比赛训练兴趣度偏高的情况，在作业实施的过程中可以对要求明确，即“学生能够参与到三人篮球比赛中，并在比赛中展现出所学的篮球技能；学生可以在学校或社区的篮球场上进行三人篮球比赛，也可以邀请家人或朋友一起参与”。针对部分学生喜欢观看体育比赛的情况，教师从减负增效的视角，还可以设计观看篮球比赛的作业，即“学生能够观看一场篮球比赛，了解比赛规则和球员的配合，并建议学生在家中观看电视转播的篮球比赛，也可以在学校或社区观看现场比赛”。在此过程中，教师尊重学生在体育运动兴趣、学习需求方面的差异性，构建个性化、差异化的作业实施体系，能够系统支持作业的减负实施，有助于在体育作业设计和实施过程中促进双减政策的践行，全面提高小学阶段体育作业设计和实践应用的效果^[3]。

（二）根据运动素养差异探索分层作业的有效实施

学生的运动素养存在差异，因此，小学体育作业的实施应该根据学生的运动素养差异进行分层作业，确保能通过分层作业的有效实施，让不同运动素养的学生都能得到适合自己的锻炼模式。具体探索双减背景下分层作业设计和实施的过程中，小学体育教师可以根据学生的运动素养差异，可以将学生分为不同的层次，如基础层、提高层和优秀层等，针对不同层次的学生，教师可以设计不同难度的体育作业，以满足不同层次学生的需求。同时，在差异化作业设计和实施的基础上，针对不同层次的学生，教师可以进行针对性的分层作业指导。对于基础层的学生，教师可以重点指导基本技能和知识；对于提高层的学生，教师可以指导他们进行一些难度较大的技能训练；对于优秀层的学生，教师可以指导他们进行一些高难度的技能训练和知识拓展。此外，在实施分层作业的过程中，体育教师应根据学生的表现和

进步情况动态地调整学生的分层，即如果发现某个学生表现突出，可以将其调整到更高层次的分组；如果发现某个学生进步缓慢，可以将其调整到更低层次的分组，进而更好地激发学生的学习动力和积极性^[4]。

例如，在小学体育“花样跳绳”教学实践中，结合双减政策的要求，教师就可以探索多层次作业设计和实施的理念，确保能优化作业实施的效果，确保能真正彰显减负增效体育作业的应用价值，切实促进体育教学指导活动的创新设计。在初步实施动态分层作业的过程中，应注意明确作业分层设计的目标，即基础层的学生重点掌握跳绳的基本技巧和要领，提高层的学生则要学习并练习更复杂的跳绳动作和花样跳绳，挑战层的学生则要完成更高难度的跳绳动作和创新动作。在正确分层作业设计和实施目标的引领下，教师可以探索多层次作业的设计和应用，构建多层次的体育作业实施体系。比如针对基础层的学生，可以设计和实施基础层的作业，如“基础跳绳：学生回家后，每天坚持跳绳10分钟，掌握跳绳的基本技巧和要领；节奏练习：学生可以跟随音乐的节奏进行跳绳练习，培养对节奏的感知能力；花样跳绳初级：学习并练习简单的花样跳绳动作，如单脚跳、双脚跳、交叉跳等”。针对提高层的学生，教师可以设计提高型的小学花样跳绳作业，具体作业如“复杂跳绳动作：学习并练习反跳、双重跳、交叉手跳等更复杂的跳绳动作；小组合作：学生可以分组进行跳绳比赛，培养团队合作和竞争意识；花样跳绳中级：挑战自己，学习并练习更多的花样跳绳动作，如跳绳舞蹈、双人跳等。针对拔高层的学生，教师可以设计和实施挑战型的体育作业，如长时间跳绳：尝试连续跳绳10分钟以上，提高耐力和持久力；创新动作：鼓励学生在花样跳绳中加入自己的创意动作，培养创新思维；花样跳绳高级：学习并练习更高级的多绳跳、单脚连续跳等花样跳绳动作；表演展示：学生可以组队进行花样跳绳表演，展示学习成果”。在实际实施多层次作业的情况下，教师为了保障作业实践应用效果，应注意有意识的根据学生的学习情况和进步程度，适时调整学生的层次和分组，以保持学生积极性和竞争性，并且对于不同层次的学生，教师要给予针对性的完成作业指导，如对于基础层的学生，要加强基本技巧和要领的练习；对于提高层的学生，要鼓励他们大胆尝试更复杂的跳绳动作和花样跳绳；对于挑战层的学生，要给予更高难度的挑战和创意思维的引导^[5]。在学生完成多层次的作业后，教师要注意结合学生作业完成情况，采用多层次的评价标准，确保能系统化的对学生的作业完成情况加以评价，为有

效实施体育作业提供有价值的参考,确保小学体育作业实施双减政策能得到更加科学的贯彻落实。

(三) 根据减负增效要求探索创新性作业的实施

从减负增效的视角进行分析,在小学体育教学作业的创新设计中,教师不仅要改变传统的作业设计理念,还应该探索创新性作业的有效实施,确保能借助创新性的体育作业激发学生的运动兴趣,使学生养成健康的体育运动习惯,切实夯实体育教育的基础^[6]。鉴于此,教师就可以从减负增效的视角,对作业设计的模式进行创新,积极构建全新的作业设计和实施系统,有效带动学生对体育运动知识的系统学习。

例如,教师在小学体育“攀登、爬越、平衡与游戏”课程教学实践中,对于作业的创新设计,就可以坚持减负增效的思想,对体育作业的设计和实施方式模式进行创新,保障能带动学生体育运动技能的高效化培养^[7]。具体分析,教师在创新实施体育作业的过程中,可以遵循游戏化理念、信息化理念、生活化理念、合作化理念设计不同的作业设计形式。如基于游戏化思想的指导,可以设计攀爬比赛游戏作业,即“让学生在在家中寻找一些可以攀爬的物体,比如桌子、椅子、床等,设计一个简单的攀爬比赛。让他们尝试用不同的方式攀爬,并记录下自己所用时间最短的一次”,确保能很好的锻炼孩子们身体协调性和耐力的方式。同时,遵循多媒体作业设计的理念,可以设计“观看体育比赛”的作业,即让学生在在家观看一些关于攀岩、爬山、平衡等运动的体育比赛,了解这些运动的规则、技巧以及安全知识,并让他们学习模仿一些简单的动作,或者与家人一起进行一些简单的游戏。在此基础上,教师也可以基于生活化的理念设计“寻找生活中的平衡”的体育作业,即“让学生寻找生活中平衡的例子,比如单脚站立、走平衡木、使用平衡车等。让他们尝试这些平衡动作,并记录下自己完成得最好的一次”,通过合理实施作业帮助孩子们更好地理解平衡的概念,并锻炼他们的身体控制能力。此外,在作业设计的创新中,针对社会实践的理念,教师可以设计“体验一次户外运动”的体育作业,即“如果条件允许的话,可以组织学生们进行一次户外运动,比如野营、徒步旅行或者攀岩等,让他们在实践中学习如何保持身体平衡,如何正确使用装备,以及如何与同伴们互相帮助”,在此过程中教师通过引入创新思想设计体育作业,不仅可以锻炼孩子们的身体,还可以培养他们的社交能力和适应能力,有效助力学生对体育运动知识和技能的学习,使学生的负担得到系统化的控制。值得一提的是,在完成对体育作业的创新设计后,为了

保障作业的实施效果,教师可以尝试将当地的文化元素融入家庭作业中,比如传统游戏、民间故事等,帮助学生更好地了解和传承本地的文化,同时也可以为家庭作业增添更多的趣味性和特色,也可以采用小组合作、竞赛、挑战等方式组织家庭作业,让学生在完成作业的过程中培养团队合作能力和竞争意识,比如让学生以小组为单位设计一个包含攀登、爬越、平衡等元素的家庭运动游戏,并与其他小组进行比赛。此外,还需要注意在家庭作业中注重实践与理论相结合,让学生了解和学习相关的体育知识和技能,如让学生通过阅读书籍、观看视频或上网搜索等方式了解攀岩、爬山、平衡等运动的相关知识,并在实践中应用这些知识。这样才能在“双减”背景下强化体育家庭作业的实施成效,切实带动学生对体育运动知识的系统探究,使小学体育教学活动系统推进^[8]。

结语

综上所述,基于“双减”政策的要求改革体育教学活动,教师应该有意识的探索作业设计的全面创新,构建完善的作业设计和实施体系,确保能减轻学生的体育运动压力,使学生能主动参与到体育运动实践中,在激发学生运动意识的基础上,逐步促进学生运动素养的高效化培养,从而保障体育教学活动的整体质量。因此新时期在体育课程教学改革实践中,应该科学的探索作业的创新设计和实施,积极构建体育运动教学指导体系,全面增强小学体育运动训练的综合效果。

参考文献

- [1] 杨阳. “双减”背景下小学体育家庭作业设计策略[J]. 云南教育(小学教师), 2023(09): 9-10.
- [2] 王庆. “双减”政策下小学体育家庭作业的实施策略与效果研究[J]. 体育视野, 2023(16): 66-68.
- [3] 王娟, 仲兆仓. “双减”政策下的小学体育家庭作业创新构建[J]. 体育视野, 2023(16): 69-71.
- [4] 樊晓平. “双减”背景下小学体育多元化作业设计探析[J]. 今日教育, 2023(Z1): 112-113.
- [5] 许明杰. “双减”教育政策下的小学体育分项作业创新设计[J]. 天津教育, 2023(21): 7-9.
- [6] 罗彩琼. “双减”下小学低年级体育家庭作业实践与研究[J]. 教育艺术, 2023(07): 73-74.
- [7] 董晓敏. “双减”背景下小学体育家庭作业设计[J]. 天津教育, 2023(18): 7-10.
- [8] 林荣国. “双减”背景下的小学体育家庭作业设计探究[J]. 考试周刊, 2023(21): 1-5.