

# 新时代下小学体育家庭作业的价值及实施策略

蒲瑞博

河北省唐山市玉田县林南仓矿区学校

**摘要:**小学体育家庭作业是指学校布置给学生,学生在家庭或社区中独立完成的体育家庭作业,是学校体育工作的一种延伸,是学校体育工作的重要组成部分。小学体育家庭作业不仅是对学生在校学习的巩固和补充,更是对学生进行终身体育教育的重要途径。从现实角度看,小学体育家庭作业对于落实国家和地方关于中小学生每天锻炼一小时政策,发展学生体质,促进学生身心健康和全面发展有积极作用。基于此,文章着重探讨新时代下小学体育家庭作业的价值。

**关键词:**新时代;小学体育;家庭作业;价值;实施策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.06.164

## 引言

体育家庭作业是学校体育教学的延伸,是学校体育教学的重要组成部分。新时代下,小学体育家庭作业要体现出“以学生发展为本”的理念,通过有计划、有组织、有方法地布置和开展,以提高学生的身体素质,促进学生全面发展。本文从小学体育家庭作业的设计原则出发,针对目前小学体育家庭作业的现状及存在问题进行分析,结合教学实践提出小学体育家庭作业实施策略,使其在促进学生身体健康和全面发展上发挥更大的作用。

## 一、新时代下小学体育家庭作业的价值

### (一) 促进学生身心健康

小学体育家庭作业可以将体育锻炼渗透到学生的学习、生活和娱乐中,促进学生身心健康发展。通过体育家庭作业,可以培养学生坚持运动的好习惯,养成良好的运动习惯。从健康角度看,运动可以促进人体血液循环,改善体质。运动可以刺激大脑皮层,促进神经系统的正常发展,增强人的适应能力。通过体育家庭作业,可以改善学生体质,促进身心健康发展。从心理健康角度看,运动可以促进学生身心健康发展。体育家庭作业可以使学生在家庭环境中充分锻炼身体和技能。同时,在家庭作业中的一些项目如跑步、跳绳、羽毛球、篮球等可以使学生养成良好的运动习惯和心理状态,帮助他们克服困难并增强他们的自信心<sup>[1]</sup>。

### (二) 提高学生运动兴趣

在学生体育家庭作业开展过程中,教师应该以学生为主体,采用多种形式,调动学生的运动兴趣,培养学生对体育的兴趣。在小学体育家庭作业开展过程中,教师可以根据小学生的年龄特点和认知水平,采用生动活泼、轻松有趣的方式进行教学。比如在开展“跳大绳”训练时,教师可以采用游戏法、比赛法进行教学。例如教师可以将绳子分成若干段,并在每一段上做上标记。游戏开始前,教师先让学生做热身运动,然后让学生分别站在绳子的一端做准备活动和跳跃运动,在跳绳子时

要求学生双脚前后分开、膝盖微微弯曲、臀部和腰部呈一条直线。随后教师可以通过提问的方式让学生猜绳子的长度。游戏结束后,教师可以对学生进行简单的评价和总结。这样的教学方式不仅能培养学生对体育的兴趣,还能提高他们对体育锻炼的重视程度,也能促使他们更好地进行体育锻炼。教师要根据小学生的身心特点设计多样、生动有趣的体育家庭作业内容,提高学生参与运动活动的积极性和主动性。

### (三) 培养学生运动习惯

良好的运动习惯对学生的学习、生活和身心健康有着积极的促进作用。而小学生年龄较小,身体机能和机能都还在不断完善中,养成良好的运动习惯需要家长和老师共同引导。在小学体育家庭作业中,教师可以根据不同年级的学生特点,设计不同形式的运动练习。如低年级学生喜欢简单有趣、容易上手的运动项目,可以让他们进行一些跳绳、踢毽子等;中高年级学生喜欢有一定难度和强度的运动项目,可以让他们进行一些短跑、篮球、排球等项目。在作业设计时,教师要明确布置内容的目的,把握学生的运动习惯,从而达到更好的效果<sup>[2]</sup>。

如三年级学生在进行跳绳练习时,教师可以布置一个跳绳小游戏:原地跳。教师可准备一张大小合适的垫子和一根跳绳。然后教师在课堂上讲解示范动作,学生跟着一起练习,但不要求数量和难度。练习时,教师可以观察学生跳得怎样、有什么问题。如果跳得不够高、不够快或者不够协调,教师就要给予及时纠正和指导。通过这种形式,可以提高学生跳绳运动的积极性和主动性,也可以帮助他们更好地掌握跳绳动作技巧。

### (四) 提高学生体育技能

通过体育家庭作业的布置,能够培养学生体育技能,提高学生体质。小学阶段是学生身体素质发展的重要阶段,此时对学生进行体育锻炼,可以为学生的未来发展打下良好基础。教师布置体育家庭作业时,要选择适合学生年龄特征和身体素质的项目,让学生在运动中

学习掌握相关技能。教师在布置作业时可以设置一些难度系数比较低的体育家庭作业，例如：篮球运球、足球运球、跳绳、打乒乓球等，这样不仅能够有效地提高学生的运动兴趣，而且还能在练习中不断地提高学生的身体素质。随着时代的不断发展和进步，科技也不断的进步。体育教学也要紧跟时代发展的步伐，及时地更新教学内容。在进行教学内容更新时，教师要从实际出发，根据小学生身心发展特点和生活环境设计体育家庭作业。例如：在学习篮球运球时，教师可以布置一些篮球基本动作的家庭作业，让学生根据自身情况设计出适合自己的动作，并让学生每天练习几次。

#### （五）发展学生体育运动能力

小学体育家庭作业具有发展学生体育运动能力的功能，一方面，小学体育家庭作业能够促进学生掌握基本的运动技能和技巧，提升学生的运动水平，有助于提高学生对体育项目的兴趣和参与度，提高体育教学质量；另一方面，小学体育家庭作业能够激发学生的运动潜能，让学生在完成作业的过程中体验到成功的快乐，从而激发学习热情。小学体育家庭作业中，体育教师通过布置科学的、合理的、符合学生年龄特征的体育家庭作业，不仅能够促进学生掌握基本的运动技能和技巧，还可以让学生在完成作业的过程中感受到成功的快乐，从而激发学生学习兴趣，提高学生参与体育锻炼的积极性。例如，在小学体育家庭作业“跳绳”中，体育教师可以布置以“跳绳”为主题的体育家庭作业，让学生在完成作业的过程中体会到成功的喜悦，从而提高学生完成作业的积极性。

#### （六）增强学生社会适应能力

近年来，社会发展对人才提出了更高的要求，不仅要有扎实的专业知识，还要具有较强的社会适应能力。体育家庭作业的主要功能是培养学生对运动技能的掌握、动作技能的训练和身体素质训练。在体育家庭作业过程中，学生在学习技术动作过程中，将会遇到各种困难和挑战，而通过自己的努力和奋斗能够克服困难和挑战，也能够不断地增强学生克服困难和挑战的勇气。同时，体育家庭作业也是锻炼学生身体素质、提高身体素质的有效途径。通过体育家庭作业可以使学生养成良好的行为习惯、独立思考能力、自我控制能力和乐观积极的生活态度。学生在完成体育家庭作业过程中能够感受到运动带给自己的快乐，更能够通过自己的努力获得成功的喜悦。这些成功会增强学生对自我价值、自信、自尊的认识，使学生体会到成功是一种幸福和快乐，从而形成积极向上、乐观开朗、勇于进取、乐于奉献等健康向上的生活态度。在这种积极向上、乐观开朗、勇于进取、乐于奉献等健康向上的生活态度中，学生社会适应能力得到提高。

## 二、小学体育家庭作业布置现状

### （一）学校层面

在学校层面，新时代背景下，我国教育目标的改革在不断推进，我国教育的重心也开始发生变化，为了进一步提高学生的身体素质，改善学生的学习习惯，提升学生的学习效率，小学体育家庭作业布置逐渐成了学校教育体系中的重要一环<sup>[3]</sup>。

### （二）体育教师层面

为了进一步提升学生对体育知识与技能的掌握，小学体育教师在作业布置方面也进行了新尝试，尤其是在布置家庭作业方面更加积极主动。

### （三）家庭层面

（1）体育教师和家长对家庭作业的认识不够深入。

（2）学校布置的家庭作业形式单一、内容枯燥。

（3）学校和家长对体育家庭作业存在较多误解。

### （四）学生层面

小学生身体素质较弱，他们不具备独立完成体育作业的能力，尤其是对于高年级学生来说，在面对繁重的学习任务时，他们会觉得很难完成体育作业。在这种情况下，家长和学生都会认为体育家庭作业是一件很麻烦的事，于是家长在布置家庭作业时就会直接忽视体育锻炼对于学生身体素质提升所起到的作用。

由此可以看出，当前小学体育家庭作业在布置方面还存在诸多问题，因此相关教师应结合当前时代背景与新时代小学生心理特点来设计更加有效、有趣的小学体育家庭作业。

## 三、新时代下小学体育家庭作业实施策略

体育家庭作业是学校体育教学的延伸，对提高学生身体素质和心理素质，促进学生全面发展具有重要意义。但目前体育家庭作业设计、开展存在一些问题，需要采取有效措施加以解决。

（一）体育家庭作业应体现出“以学生发展为本”的理念

新时代下，体育家庭作业是体育教学的延伸，旨在通过对体育教学内容的进一步深化，实现教学目标。因此，在体育家庭作业的设计中要以“以学生发展为本”为指导，尊重学生的个体差异，按照学生的兴趣、爱好和能力来设计作业。例如，在体育家庭作业中，可以布置一些需要一定的体力才能完成的简单动作或技能类练习；或者是一些趣味性强、操作性强、比较简单的练习内容。如在《1000米跑》练习中，可以安排一些前摆跑、侧平举跑、侧抬腿跑等练习。也可以选择一些具有挑战性的内容来开展家庭作业，如50米跨栏跑、立定跳高等项目。通过这种趣味性强、挑战性强的练习内容，来提高学生的身体素质和锻炼兴趣。所以说，体育家庭

作业要做到“以学生发展为本”，在设计时要考虑到学生个体差异性，将个性化体育作业融入其中，充分体现“以学生发展为本”的理念。

### （二）体育家庭作业应符合“因材施教”的原则

传统的体育家庭作业主要是针对学校体育教学中的内容而进行的，在设计和布置体育家庭作业时，往往是以完成练习内容为主，缺乏对学生个体差异的考虑。因此，小学体育教师在布置体育家庭作业时，要坚持“因材施教”的原则，根据不同学生的身体素质和运动能力，布置不同层次的作业内容。比如在练习内容的选择上，要充分考虑学生个体差异和体能状况；在练习方式上要有针对性，针对学生身体素质和运动能力方面存在的差异，进行针对性、个性化的指导。同时，在布置家庭作业时，还要充分考虑到学生学习体育技能时所需要掌握的动作技巧、运动强度、练习次数等方面。对于学习能力较差或基础较弱的学生，可以布置一些基础性的动作练习；对于学习能力较好或基础较强的学生，可以布置一些具有一定难度和强度、并具有一定风险系数和竞争性的练习。

### （三）体育家庭作业应符合学生的年龄特点和个性差异

家庭作业是学生体育锻炼的延伸，是在教师指导下，以学生为主体，以家庭为单位开展的体育活动。它不仅可以锻炼学生的身体，还可以帮助他们养成良好的生活习惯。体育家庭作业在设计时要考虑到学生的年龄特点和个性差异，使其符合不同学生的身体素质和兴趣爱好，促进其身体素质全面发展。

例如：小学一年级学生一般处于6~12岁之间，正处于身体快速发育时期，身体机能尚不完善，体能较弱。教师可选择一些动作简单、趣味性强的项目作为家庭作业，如走、跑、跳、投等项目。在练习时教师应关注学生的个体差异，不能使所有的学生都完成同样的内容，可根据学生在运动技能方面存在的不同水平或性格特点等进行分层布置作业。

### （四）体育家庭作业应体现出趣味性和针对性

体育家庭作业的设计要考虑学生的个体差异，对学生身体素质和运动技能进行区别化的评价，有针对性地进行作业设计。比如：在练习仰卧起坐时，为了能更好地锻炼学生腹部肌肉群，教师可以布置一些针对腹部肌肉训练的家庭作业，如仰卧起坐、平板支撑等。同时，体育家庭作业要充分体现出趣味性和针对性。比如在学习球类运动时，为了让学生体验到不同运动的乐趣，教师可以布置一些针对身体协调性训练的家庭作业<sup>[4]</sup>。

### （五）体育家庭作业应结合课堂教学内容

体育家庭作业作为体育课堂教学的延伸，在设计时应根据教学内容，选择合适的体育家庭作业。如在学习

了单杠引体向上时，可以设计这样的体育家庭作业：“单杠引体向上的练习方法：引体向上前先把手放在单杠上，再做引体向上。引体向上时，身体成一条直线，双手托住单杠，双手抓住单杠，向后拉时尽量往前顶；引体向上后再做一个向后的屈体动作，引体向上的次数越多越好。”在学习了排球垫球时，可以设计这样的体育家庭作业：“学生练习垫球时尽量不要把球打在外面，应尽量打在自己的身体内侧；练习垫球时注意用力要均匀，不能用蛮力；练习垫球时尽量减少身体和球的摩擦；练习垫球时身体重心不要太低，以保持身体平衡。”

### （六）体育家庭作业要体现出“运动处方”的理念

在进行体育家庭作业设计时，要充分考虑到学生的个体差异，遵循“运动处方”理念，针对不同年龄阶段的学生制定个性化的训练方案，实现个性化教学。如对于小学高年级学生而言，要在练习时注重强度，锻炼内容要以身体素质练习为主，适当加入力量练习、技能练习，以促进学生的身体素质发展。而对于小学低年级学生而言，运动强度要逐渐增大，应适当加入一些有氧运动，如跳绳、仰卧起坐等，以增强学生的肺活量和耐力。另外还要根据小学生的心理特点和身体机能变化规律进行科学合理的练习。根据小学生不同年龄阶段的心理特点和生理特点设计科学合理的运动处方。通过这些措施促使小学生积极主动地参与体育活动，真正实现个性化教学<sup>[5]</sup>。

## 结语

小学体育家庭作业是学校体育教学工作的重要组成部分，做好小学体育家庭作业工作有利于促进学生全面发展和身心健康成长。新时代下要对小学体育家庭作业进行改革和创新，使其更好地服务于教学实践。相信随着教育教学改革的不断深入和体育家庭作业改革力度的不断加大，小学体育家庭作业一定能在促进学生身体健康和全面发展上发挥更大的作用。

## 参考文献

- [1] 谭鹏. “双减”政策下中小学开展体育家庭作业的现实意义及策略研究[J]. 网羽世界, 2021(30): 111-112.
- [2] 周德奉. 家校联动模式下小学体育家庭作业实施策略[J]. 文渊(小学版), 2020(11): 78.
- [3] 张宏伟, 胡涛波. 实施体育家庭作业三策略[J]. 中国学校体育, 2021(11): 39-40.
- [4] 翁磊. 浅谈新时代背景下中小学家庭教育的策略[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2020(48): 228.
- [5] 郑映芳. 小学家庭教育在新时代下的发展策略探究[J]. 华夏教师, 2020(20): 95-96.