

初中体育家庭作业的设计需要注意的几个问题

——基于XX初中的个案研究

王舒雯

(杭州师范大学 浙江 杭州 311100)

[摘要] 本文以XX中学的体育家庭作业的设计方案为例进行个案研究,发现该校体育家庭作业设计存在场地器材限制问题、组织形式模糊问题、作业形式单一问题,对此在内容选择方面、内容组织方面、监管激励方面提出建议意见,以期能为体育家庭作业的推广提供借鉴。

[关键词] 中学体育; 家庭作业; 体育教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1017

一、前言

2007年中共中央国务院发布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确指出,中小学校要合理安排家庭“体育作业”,形成覆盖校内外学生课外体育锻炼体系^[1]。《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》中提到,教师可以“通过布置适当的家庭作业,以增强学生的身体素质和养成坚持锻炼的习惯”^[2]。且由于疫情影响,教育部在2020年9月22日国新办举行的新闻发布会上的讲话同样强调“将来体育课也必须布置作业,要把文化课的作业减下来,体育课作业加上去,这样才能够确保学生掌握运动的技能^[3]”。但当前关于体育家庭作业,无论理论还是实践,都主要集中在小学阶段,初中阶段较少提及。因此,本文以XX中学的体育家庭作业为例,对其设计方案进行探析,以期能为体育家庭作业的推广提供借鉴。

二、XX学校体育家庭作业案例

XX中学在实施体育家庭作业时,从身体素质、技能、体质等方面出发设计了如下的家庭作业,具体如表1所示。

由表1可知,XX中学体育家庭作业在内容上表现为以下三个特点。其一,XX中学将家庭作业内容分为两模块、五类别。第一模块为体育教师布置,依据作业内容的主要目的分为身体素质、教学内容、体质测试三类。第二模块为学生自选,学生根据自身素质能力或兴趣爱好,任选一类或多类作业项目,具体内容项目自拟。

其二,该校体育家庭作业内容呈现一定的年级差异。在作业负荷方面,三个年级的具体内容相差无几,主要区别体现在运动负荷的增加。在作业内容方面,各年级具体作业内容差异较大,随各学段教学任务的递进而变化。由表可见,七年级侧重于全面提高身体素质与运动技能的学习掌握,作业内容主要为课程教学内容的复习巩固、身体素质的专项训练等。八年级侧重于布置运动技能掌握运用,作业内容主要为课程教学内容的复习巩固、国家体质健康测试内容等。九年级更侧重于布置有关身体素质的强化以及专门性运动项目的练习,主要布置有关中考体育测试项目的作业内容,增加相关身体素质的专项训练。

三、案例反思

(一) 内容选择方面: 场地器材限制问题

体育家庭作业作为一项“特殊”的家庭作业,为实现对多种运动项目技能的掌握以及针对性的身体素质练习,通常需要借助合适的场地器材来完成。虽然该校体育家庭作业的布置更偏向于身体素质类内容,但仍有部分作业项目受到了场地器材设施的限制,导致无法开展作业或影响作业进程。XX中学的体育家庭作业中涉及到的部分运动项目本身便不利于在有限的家庭条件下开展,例如表格中800m、1000m项目明显需要专门的场地,篮排球项目对场地器材都有一定的要求。对于此类场地器材设施问题的解决方案,案例中并未直接体现。

表1 XX初中体育家庭作业具体内容

年级	七年级	八年级	九年级
教师布置	身体素质类	①200m/400m计时跑 ②负重直臂支撑 ③俯卧撑 ④压肩压腿 ⑤单杠曲臂悬垂 ⑥跳绳	①400m/600m计时跑 ②曲臂平板支撑 ③俯卧撑 ④压肩压腿 ⑤单杠曲臂悬垂 ⑥俯卧背起
	技能教学类	①篮球—篮下投篮 ②排球—自垫球、对垫 ③广播体操 ④跑步摆臂动作 ⑤立定跳远动作 ⑥引体向上动作(男)	①篮球—三步上篮 ②排球—对垫、传球 ③足球—运球绕杆 ④实心球动作
	体质测试类	①仰卧起坐 ②坐位体前屈 ③50m跑 ④耐久跑(800m/1000m)	①仰卧起坐/引体向上 ②坐位体前屈 ③50m跑 ④耐久跑(800m/1000m) ⑤跳绳 ⑥立定跳远
学生自选	兴趣培养类	健美操、游泳、羽毛球、网球……	
	娱乐休闲类	爬山、户外自行车、攀岩……	

现如今虽众多社区纷纷配备了公共健身器材,但大部分不满足中小学生的运动需求。多数家庭选择在家完成作业,但对于移动性项目,若家中没有足够空旷的区域反而会增加安全隐患,出入专业的运动场所又会产生不必要的财务支出,从而导致许多运动项目无法展开作业。因此,在选择体育家庭作业的内容时,哪些运动项目适合作为家庭作业,亦或是以何种形式解决场地器材设施限制问题,都首要思考的关键问题。

(二) 组织形式方面:模糊问题

体育家庭作业的组织形式以参与人员为依据可分为个人作业、合作作业以及辅助作业,是全程独立完成,或是与同伴家长合作完成,亦或是在他人辅助下完成作业,这其中涉及了其他人员的作业参与问题。以场所为依据可分为户内作业及户外作业,这其中再次涉及了场地设施的限制问题。由案例发现,该校所设计的体育家庭作业仅提供了各学段大致作业内容项目,但如何在家营造体育作业氛围,如何进行作业,均未展开具体的说明,例如计时跑,谁来计时,如何进行测试,辅助人员是否明确练习内容的相关体育知识,都是需要考虑到问题。

(三) 作业组织形式方面:单一问题

体育作业形式多样,生动丰富的作业形式有利于激发学生运动兴趣,积极参与到体育作业中去。XX初中体育家庭作业的内容设计中,对于教师布置的作业内容,多偏向于单项运动的任务完成,作业内容多以身体素质类为主,作业形式单一枯燥,缺乏趣味性,难以体现激发学生运动兴趣的作业效果。学生自选项目包含了兴趣培养类、休闲娱乐类以及其他,但在实际的作业布置时发现,学校及教师很少甚至从未对学生自选作业做出要求,给予的极大的自由性易导致学生懈怠心理的出现。因此,在进行体育作业内容的设计时还应考虑到对学生运动兴趣的培养以促进体育作业有效完成。

四、体育家庭作业设计需要注意的几个问题

(一) 内容选择方面:注重学生个体差异,分层设计家庭作业

针对学生身心发展及个体差异,体育教师在作业设计时可融入分层理念。其一,对作业的内容和要求进行分层,也要对学生进行运动能力差异的分级。同时,要注意负荷安排的差异性,避免长期同一作业同一负荷,以及“优生”“差生”间的作业内容负荷统一化问题。以体测项目为例,首先根据项目内容的难易程度分层为学习级、巩固级、强化级,各级别设置相同难度强度但针对性不同的成套作业内容,例如针对强化组50m设计具体内容:高抬腿30-50个一组、1分钟跳绳两组等;针对巩固组立定跳远设计具体内容:摆臂跳台阶20次两组、收腹跳20次两组等。学生可依据体测成绩大致分层为待合格组、合格证、良好组、优秀组,根据自身运动能力及运动需要选择相应难度及针对性作业内容展开练习。

其二,为不同层次的学生建立学习伙伴关系,让高层次的学生协助教师指导低层次的学生,不仅可以减轻体育教师

的负担,并且能够培养学生交往与合作能力。以上述学生分层为例,优秀组与良好组可分别对待合格组及合格组的同学进行一对一或一对多的指导,同时设置进步奖励。

(二) 内容组织方面:丰富作业组织形式,鼓励因地制宜

首先,体育家庭作业的设计需选择合理内容与目标,在提高学生身体素质的同时增加体育锻炼趣味性。可充分利用双休日或节假日时间,根据课堂运动技能要求或结合闲暇生活方式,有选择性地增加户外运动。同时鼓励家长共同参与作业,增加具有合作性和竞争性的项目,在互动中促进孩子与家长建立密切的关系,提高家长的参与度。穿插贴近学生实际的民族体艺活动,传承民间体育游戏,增加体育家庭作业趣味性。

其次,充分考虑家庭及社区环境,在完成作业目的的基础上,根据家庭和社区器材设施的特点,尽可能利用常见、便利的工具来设计内容,并诱导激发学生对现有工具设施的应用创新,灵活运用楼梯、沙发等高度差,书本、沙包等重物替代,绳团、报纸等形态比拟,实现场地器材灵活化,减小设施限制的影响,促进体育家庭作业的有效实施。

(三) 监管激励方面:重视批阅评价手段,给予学生展示机会

体育学科的特殊性导致作业质量评判标准难以量化,难以对其进行监督和评价,因此在作业设计同时需考虑相应的批阅与评价手段。利用现代化手段,以信息化平台为媒介,做到布置、批阅、评价体育作业一体化,是智能化教学在课外的延伸。赋予家长作为监督者和评价者的权利,加强家长对学生体育学习过程的关注,是公开体育作业的批阅权限的本质要求。而以学生自评和同伴互评作为作业批阅的辅助形式,有利于改进和完善学生体育学科认知能力,促进自我认知及同伴间的良性竞争与合作意识。

同时,体育作业的目标导向也要着眼于学生在竞赛或表演中运动能力的发挥^[4],因此强调作业的展示环节是发挥体育作业内在价值的手段之一,以课堂展示、竞赛测验的形式给予学生展示机会,更有利于增强学生对体育作业价值的认知和关注。

参考文献

[1] 中共中央 国务院关于《加强青少年体育 增强青少年体质的意见》[EB/OL]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm

[2] 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[EB/OL]. <http://www.tyxx.ecnu.edu.cn/ldsrbase/7c/a6/c13195a162982/page.htm>

[3] 国新办发布 教育部:将来体育课也必须布置作业[EB/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1678504332674688340&wfr=spider&for=pc>

[4] 陈曦,苏坚贞.“交叠影响域”理论视域下课外体育作业的三重困境及其出路[J].体育学刊,2020,27(2):124-128.