

# 现实困顿与解决之道 指向体育与健康学科 核心素养落地的体育家庭作业

侍崇艳<sup>1</sup> 张美玲<sup>2</sup> 骆 苹<sup>3</sup> 赵巧兰<sup>4</sup>

(1. 南京体育学院 体育教育系 江苏 南京 210014;

2. 南京体育学院奥林匹克学院 体育与健康系 江苏 南京 211162;

3. 江海职业技术学院 江苏 扬州 225000;

4. 南京师范大学附属中学树人学校 江苏 南京 210000)

**[摘要]**体育家庭作业是提升学生体质、健康素养和体育品德的重要路径。基于当前我国体育家庭作业实施的困顿：“学校不重视，体育家庭作业‘可有可无’”“保障机制不健全，体育家庭作业完成随意”“监督评价机制缺失，体育家庭作业完成质量不佳”，提出指向体育与健康学科核心素养落地的体育家庭作业实施解决之道：基于学科核心素养，强化各方对体育家庭作业的重视程度；基于学科核心素养，完善体育家庭作业设计的科学性；基于学科核心素养，强化体育家庭作业完成度。

**[关键词]**体育家庭作业；核心素养；健康教育；运动能力

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.775

当前学生体质健康不佳，学生健康素养具备率不高，学生近视率居高不下，因此学生的健康问题成为当前国家各级体育与健康相关部门工作的重点，也是体育与健康课程改革的重点。体育家庭作业是深化课堂所学、掌握运动技能和健康技能、培养良好学习品质及体育品格的重要途径，因此在大力培养学生体育与健康学科核心素养背景下，深入探讨体育与健康课程家庭作业的现实困顿和解决之道，以期快速、有效帮助学生养成体育与健康学科核心素养提供行动支持和理论参考。

## 一、体育与健康学科核心素养背景下体育家庭作业现实困顿

### (一) 学校不重视，体育家庭作业“可有可无”

当前体育家庭作业实施的困顿之一是学校及各级部门不重视体育家庭作业，体育家庭作业处于“可有可无”状态。体育与健康课程是中小学生的必修课程，由于当前体育与健康课程不纳入小学升初中考试和高考，因此小学和高中阶段的体育与健康课程成为非主科课程，不被学校领导、班主任和体育教师等人的重视，体育老师也经常“被迫生病”，因此体育与健康课基本处于“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”的现状。基于此，在上级没要求、学校不支持等现实情况下，体育教师、班主任和校长等也不主动布置体育家庭作业。在初中阶段，全国各地都已经普遍实施了体育中考，虽然中考体育的满分值小于语文、数学和英语等课程，但各级领导和老师对初中阶段对体育与健康课程的重视程度依然高于小学和高中阶段。尤其是初三的体育课，教学内容基本与中考项目内容完全相同，所以教师对于体育成绩达不到满分的同学偶尔会布置体育家庭作业，但对于初三满分学生和其他年级学生的体育家庭作业依然是“可有可无”状态。体育与健康课程要求要提高学生的体育与健康学科核心素养，但体育家庭作业的缺失使得体育与健康学科核心素养达成的速度降低。

### (二) 保障机制不健全，体育家庭作业完成随意

体育家庭作业实施的困顿之二，学生完成体育家庭作业的保障机制不完善，导致体育家庭作业完成随意。保障之一是家长，但现实是家长的不科学观念导致学生不重视体育家庭作业，不能完成体育家庭作业。家长主要观念有二，1. 受传统“重文轻武”和“高考指挥棒”的影响，部分家长认为文化课程的学习远比完成体育作业重要。2. 对体育的认识不正确。部分家长认为体育就是玩，所以不支持完成体育作业，留更多的时间让学生进行文化课程的学习。3. 家长对于身体健康的认识。家长认为只要孩子不生大病、不受伤，孩子就健康，在学生阶段尤其是高中阶段，首要任务是学习，考入大学后再慢慢锻炼，提高身体健康水平，因此家长不支持学生完成体育家庭作业。学生体育家庭作业不足，课外体育锻炼习惯缺失，体育锻炼时间少，致使许多中小生成成了“小胖墩”和“小博士”，为其未来健康埋下了隐患。保障之二是体育器材、场地和体育玩件不足。体育与健康内容丰富，包括体育与健康的相关知识、体育运动技能和方法，以及体能等，由于完成各运动技能的体育家庭作业时，学生需要相应项目的体育器材和场地，有的需要小伙伴一起合作才能完成，大部分家庭不具备这些条件，导致体育家庭作业不能够保质保量完成。

### (三) 监督评价机制缺失，体育家庭作业完成质量不佳

体育家庭作业实施的困顿之三，体育家庭作业的监督机制和评价机制缺失，致使体育家庭作业完成度和完成质量不高。科学完善的体育家庭作业规章制度、相应质量管理体系和完善的体育家庭作业评价机制是体育家庭作业高效运行的基础，加强监督管理和过程评价是保证体育家庭作业有效推行的重要手段。因此学校要强化体育家庭作业监督和评价，健全体育家庭作业的规章制度，提升体育家庭作业的完成度和完成质量。

## 二、指向体育与健康学科核心素养落地的体育家庭作业实施解决之道

### (一) 基于学科核心素养，强化各方对体育家庭作业的重视程度

基础教育阶段2017年版的各门课程标准基于立德树人根本任务，提出了学科

核心素养的概念，要求各门课程通过各门课程教育教学达成培养学生核心素养的目的。体育与健康学科核心素养是学生通过体育与健康课程的学习而逐步形成正确的价值观、必备体育道德品质和关键运动技能，主要包括运动技能、健康行为和体育品德，无论是运动能力、健康行为还是体育品德，这三个方面对学生未来的学习和健康都有着至关重要的作用。因此各级政府和教育主管部门要深入解析体育与健康学科核心素养的内涵，阐明体育家庭作业对运动能力、健康行为和体育品德的深刻作用，提高体育教师和学校领导等对体育家庭作业的价值认识，强化对体育家庭作业的重视程度，促进体育家庭作业的实施。

### (二) 基于学科核心素养，完善体育家庭作业设计的科学性

设计体育家庭作业时，需要依据学生身心全面发展的实际需求，依据学生家庭和社区的实际情况，根据体育家庭作业设计的原则，科学设计并布置实施。体育家庭作业的布置，一般由体育教师直接设计、布置实施，因此体育教师要强化学科知识，深入了解学生体育与健康的需求，依据当前学生家庭的实际情况，不断加强体育家庭作业设计的科学性。如为了提高学生的运动能力，可以设置慢跑或父母合作跑等内容的体育家庭作业，并提出科学的要求，如：1. 运动着装：要求学生运动着装，穿适合自己脚型的运动鞋子进行运动。2. 运动场地：3. 运动前的准备和运动后的放松：要求学生跑步前要做准备活动，跑步结束后要做整理放松活动。4. 运动强度：要求学生跑步的心率要在自己最大心率的65%-85%之间，并要求学生采用“220-年龄”来计算自己的最大心率，然后乘以65%-85%来计算其适合的中高强度运动负荷。5. 运动频率和时间：要求学生每周进行3次不少于30分钟的耐久跑。通过以上作业设置，不仅可以提高学生的运动能力和体质健康，还可以让学生在运动中接受运动安全教育和健康教育，有利于学生养成经常体育锻炼的健康行为，在锻炼中提升学生坚持不懈、不怕吃苦等体育品德，从而达成提高学生运动能力、健康行为和体育品德等体育与健康学科核心素养的目标，提高体育家庭作业的有效性。

### (三) 基于学科核心素养，强化体育家庭作业完成度

保质保量完成家庭作业是发挥作业功效的前提。体育家庭作业虽有诸多功效，但由于缺少对体育家庭作业的监督机制和评价机制，致使体育家庭作业的完成度不高，体育家庭作业的价值没有完全显现，因此各级政府和教育部门要确保对体育家庭作业重要价值深度理解的前提下，基于体育与健康学科核心素养的三个层面，从学校、家庭和学生个人三个方面制定监督体系，保障学生能够完成体育家庭作业；同时要制定全面、系统、科学、实用、易操作的体育家庭作业评价体系，促进学生主动完成体育家庭作业，使体育家庭作业的价值真正发挥到位。

体育家庭作业的实施有助于学生运动技能的提高、有助于科学进行体育锻炼习惯等良好健康行为的养成、有助于学生坚持运动等良好体育品德的养成，最终助力学生提升体育与健康学科核心素养，因此学界和业界需要共同发力，破解体育与健康学科核心素养下体育家庭作业实施的困境，提升体育家庭作业的科学性、针对性和有效性，确保实施过程的准确性和流畅性。

## 参考文献

[1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准[M]. 北京师范大学出版社, 2012.

[2] 教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2018: 5-8.

## 作者简介:

侍崇艳(1981—), 女, 江苏连云港人, 南京体育学院, 硕士, 副教授, 研究方向: 学校体育、青少年体质与健康。

基金项目: 江苏省“十三五”教育规划项目(项目编号: T-C/2016/11), 江苏高校哲学社会科学基金项目(项目编号: 2016SJD890005)。