

# 小学体育家庭作业实施现状调查及建议

## ——以天府四中小学部为例

余兴亮

四川师范大学, 中国·四川 成都 610101

**【摘要】**家庭体育作业是体育老师根据该年龄段学生的健康状况、身体素质等实际情况,有目的、有计划地设计课余时间或节假日能够在家或社区进行的,培养学生终身锻炼习惯为目的的一种身体练习内容。体育家庭作业的布置是学校体育的补充,是与课外锻炼紧密关联的体育活动,具有社会文化教育功能。本文通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法、调查法等方法,对天府四中二年级学生完成体育家庭作业的打卡方式、时间、项目、场地进行调查与研究,得出结果天府四中小部二年级学生有以下问题:1.布置作业方式单一、2.锻炼时间严重不足、3.完成项目两级分化严重、4.场地较局限。本文分析了天府四中二年级学生家庭体育作业的实施情况,度深入探讨了家庭关系促进家庭和谐,这对促进学生的身心健康发展具有十分重要的现实意义。

**【关键词】**体育家庭作业; 实施现状; 应对策略

### 1 研究背景及意义

#### 1.1 研究背景

在体育总局、教育部印发的《深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》中,对学校体育工作给予新的目标,倡导学校体育工作要树立健康第一的教育理念,面向全体学生开齐开足体育课,实现文明其精神、野蛮其体魄;在国务院办公厅印发的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中也明确指出,鼓励学生积极参加校外全民健身运动,中小学要合理安排家庭“体育作业”,家长要支持学生参加社会体育活动,社区要为体育活动创造便利的条件;四川天府新区结合上述文件将寒暑假作业设定为:寒暑假作业布置不低于实际放假天数 2/3,锻炼时间不低于1小时/次。

#### 1.2 研究意义

为了了解天府四中小部二年级的体育家庭作业实施开展情况,在实施过程中,实施方式、实施课程、检查与反馈方式、评价方式等其他方面肯定都会遇到一些问题,所以在体育家庭作业实施的具体方式上,需要进行调查与研究。通过此次对天府四中小部二年级的学生及家长进行调查,对他们在体育家庭作业的实施方式、实施课程、检查与反馈方式、评价方式上进行交流,研究体育家庭作业的具体有效实施方式、检查与反馈方式、评价方式,同时可以对体育家庭作业的实施提供参考依据。

### 2 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

本课题是以成都市天府第四中学小学二年级全体学生为研究对象。

#### 2.2 研究方法

##### 2.2.1 文献研究法

通过互联网在搜狗百科、百度百科、中国知网、中国学术期刊全文数据库等网络途径查阅“体育家庭作业”“体育作业”“实施现状”进行相关资料、文献及论文的查阅与参考,为本文的研究提供理论基础和理论依据。

##### 2.2.2 问卷调查法

根据本次研究所需达到的目的,设计《成都市天府四中二年级体育家庭作业实施现状调查问卷》,本次研究采用发放电子问卷的方式进行问卷调查研究,电子问卷的制作采用的是问卷星 APP。问卷的发放是通过把电子问卷生成的链接或者二维码,把问卷发放到天府四中二年级班级微信群里面,并且让学生和家长按照问卷填写要求,如实填写问卷,以达到问卷生成数据的真实可靠性。本次问卷发放对象为天府四中二年级学生,共回收322份电子问卷,实际收回322份,回收率100%,有效率100%。

##### 2.2.3 数理统计法

本次研究所得数据通过数据统计获得结果,在通过 WPS 办公软件在 word 文档中插入生成图表数据结果,在对所生成结果进行分析,探究天府四中二年级体育家庭作业实施现状。

##### 2.2.4 逻辑分析法

将问卷调查所得数据对天府四中二年级体育家庭作业实施现状进行逻辑分析,对相关问题原因进行推理,从而得出有关结论。

### 3 研究结果与分析

#### 3.1 天府四中二年级体育家庭作业实施的途径调查与分析

表1 天府四中二年级体育家庭作业布置的途径n=322(人)

作业布置途径	选择人数	所占比例(%)
QQ群	250	77.6
微信群	226	70.19
天天跳绳APP	28	8.7

由表1可以得出,天府四中二年级体育家庭作业实施的途径有许多种,其中QQ群最受家长所喜欢,占比77.6%,同时也有70.19%人选择在微信群查看发布的体育家庭作业,然而选择天天跳绳APP查看体育家庭作业的人数是最少的,仅占比8.7%。在调查中了解到为什么都会选择在QQ群里查看和微信群查看体育家庭作业的原因,是因为微信群和QQ群家长平时使用频率较高,也较为方便,更多的人选择QQ群则是因为QQ对于文件的保留时间较长,上传图片 and 视频较为方便,所以选择人数较多。而极少数人选择在天天跳绳APP打卡体育家庭作业是因为天天跳绳APP可以更详细的记录运动数据。就目前来看,更多的人还是会选择以传统的方式在QQ群查收体育家庭作业。

#### 3.2 天府四中二年级学生选择家庭锻炼的项目调查与分析

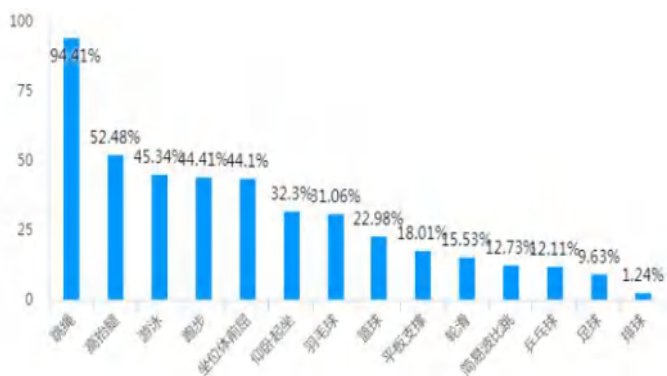


图2 天府四中二年级学生选择家庭锻炼的项目调查n=322(人)

由图2可以得出,在假期选择跳绳的人数占总人数的94.41%,这个数据显示出天府四中二年级学生对于跳绳这一块十分喜爱,也很重视,根据调查,天府四中二年级以及一、三年级在跳绳单元教学中设计多样化的教学,大课间也有跳绳活动,目的是为了使学生将跳绳这一单元掌握牢靠,通过比赛的方式激励学生,鼓励学生去练习,形成了“学、练、赛、评”基本模式,以赛代练,使学生充分掌握技能,每学期体育期末测试跳绳,促使学生主动练习。根据调查显示,还得出选择高抬腿、游泳,跑步、坐位体前屈、仰卧起坐以及羽毛球的人也占大多数,分别占比52.48%、45.34%、44.41%、44.1%、32.3%、31.06%;而选择三大球:篮球、足球、排球以及平板支撑、轮滑乒乓球、简易波比跳的人数相对较少,特别是排球,仅有1.24%。

### 3.3 天府四中二年级学生每次锻炼的平均时间调查与分析

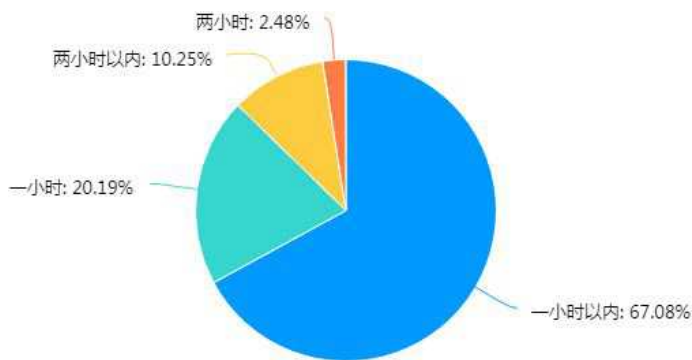


图3 天府四中二年级学生每次锻炼的平均时间调查n=322(人)

由图3可以得出,天府四中二年级有67.08%的学生每次锻炼时间都在一小时以内,很少一部分同学锻炼达到了1小时,仅占20.19%,这样的运动量是远远达不到要求的。教育部明确规定小学生每天锻炼不得少于一个小时,科学研究表明,每天锻炼最佳的时间为50-60分钟,最多不超过一个半小时。这期间还不包括休息时间,除开休息时间要足足的锻炼一个半小时才能达到锻炼的效果,所以,想要达到运动目的,每天的运动量必须要达到要求。调查显示每天平均锻炼时间还有两小时以内以及超过两小时的,分别占10.25%、2.48%,根据水平一这个年龄段的孩子身心发展规律来看,每天锻炼时间最好不超过两个小时,一个半小时为最佳,期间包含休息和补水,合理安排锻炼时间和运动量,科学进行锻炼并长期坚持下去。

### 3.4 天府四中二年级学生完成体育家庭作业的场地调查与分析

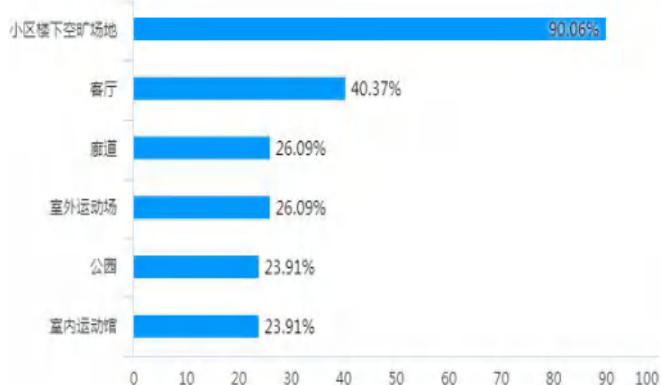


图4 天府四中二年级学生完成体育家庭作业的场地选择调查n=322(人)

由图4可以看出,绝大多数人选择的是在小区楼下空旷场地进行锻炼并完成体育家作业,占比90.06%,还有大部分人选择在客厅完成,占比40.37%,另外选择在廊道、室外运动场、室内运动馆以及公园的人较平均,其中廊道和室外运动场比例相同:26.09%,公园和室内运动馆占比相同:23.91%。根据调查显示,在场地选择方面,同学们所选择的场地还有不适合体育锻炼的,达不到锻炼的效果,另一方面也反映出社区基础设施不完善,没有可供选择锻炼的场地,社区要为体育活动创造便利的条件,逐步形成家庭、学校、社区联动,共同指导学生体育锻炼的机制。

## 4 研究结果与建议

### 4.1 结论

4.1.1 体育家庭作业的实施工于反馈方式较为单一,局限于QQ和微信,忽略了时代进步所带来的更高效、更专业、更科学的方式方法。

4.1.2 每天参与锻炼的时间严重不足。

4.1.3 选择锻炼项目单一,两极分化严重。

4.1.4 完成体育家庭作业时,可供选择场地较少,社区公共设施不完善。

### 4.2 建议

4.2.1 充分发挥新时代互联网技术的辅助作用,随着数字时代的到来,互联网飞速发展,教育信息化已经逐步成为教育的大趋势,利用信息技术加以辅助,提高教学质量。小学体育教师在布置体育家庭作业时,也可以利用信息技术平台,充分发挥网络信息技术的辅助作用。

4.2.2 每天坚持1小时运动,合理的安排锻炼的时间,根据自己的能力合理安排运动量。

4.2.3 学校提供自选锻炼项目,学生可根据自己兴趣选择。

4.2.4 社区要为体育活动创造便利的条件,完善基础设施建设、多增设运动场地和器械、定期组织体育文化活动。

### 参考文献:

- [1]廖仁海.体育家庭作业对小学生身心健康发展的影响[J].教育观察,2020,10(11):60-62.
- [2]程国锋.小学体育家庭作业现状调查及对策探析——以福建省莆田市小学为例[J].青少年体育,2019(12):121-122+118.
- [3]刘平辉.基于小学生身心健康的体育家庭作业布置策略探究[J].青少年体育,2019(09):44-45.
- [4]刘坚.小学体育家庭作业实施现状及建议[J].当代体育科技,2019,9(14):147+149.
- [5]曾志军.基于落实小学生体育家庭作业的研究[J].青少年体育,2019(01):105-106.
- [6]熊敏.浅析体育家庭作业实施存在的问题[J].汉字文化,2018(S2):170-171.