

“双减”背景下体育家庭作业布置的研究

魏 茜

(江西省南昌市洪都中学 330000)

摘 要:研究“双减”背景下体育家庭作业布置情况并进行分析,旨在助力教学质量的提升和终身体育习惯的养成。“双减”背景下,为了强化落实“五项管理”工作,减轻学生作业负担,增强学生体质,体育学科中体育家庭作业必须重视,体育教师要根据不断变化的国情民情对体育教学方式方法进行推陈出新,实事求是,具体情况具体分析,创新体育家庭作业布置,增加趣味性、多样性,布置分层作业,并及时跟进与指导,帮助学生养成终身体育的意识,养成良好的体育习惯。结合学校实际情况,制定适合本校特色体育家庭作业模式,并进行总结归纳。本文从“双减”政策入手进行分析,了解“双减”背景下中学体育家庭作业的作用,并从不同方面提出适合本校实际情况的创新策略。

关键词:双减;体育家庭作业;教学质量;终身体育

体育家庭作业是学校体育教学的延伸,能有效增强学生的体育运动能力,帮助学生巩固学习到的体育运动技能和养成良好的运动习惯。在“双减”背景下,学生通过减掉部分学习负担和保证学生节假日时间由此空出许多空闲时间,“五项管理”作为“双减”的重要指示,旨在促进学生的健康成长以及全面发展。当下体育教育的受重视程度不断提高,体育学科的地位不断攀升,体育家庭作业的布置成为当前阶段的关键点,创新作业形式,有效落实体育家庭作业的布置和评价。如何科学化布置体育家庭作业,是我们体育教师需要不断学习、不断创新、不断实践和总结的重要环节。

一、“双减”政策相关概述

“双减”政策指的是减轻义务教育阶段学生的作业负担、校外培训负担。“双减”政策的提出,对各年级学生的作业时间、作业量作出了明确规定,旨在减轻学生的作业压力,学生节假日的空闲时间增加。“五项管理”的提出,其中的体质管理,使得学校体育备受重视,集全校之力帮助增强学生的体质,养成良好的运动习惯。为了有效落实“五项管理”,促进学生的健康成长,体育家庭作业的布置作为重要环节被提出较高的要求。

二、形成学校特色体育家庭作业的目标

研究“双减”背景下体育家庭作业布置情况并进行分析,旨在助力教学质量的提升和终身体育习惯的养成。“双减”的实质,就是减少学科类作业负担与校外培训负担,让学生从繁重的学业中得到解放,有更多时间参加体育锻炼、艺术活动、科技活动等。一味强调难度与难度,不重视管理、设计、指导、质量的体育家庭作业,已然不能适应“双减”提质要求。试图通过调查研究等方式制定适合当代学生的体育家庭作业模式,遵照“双减”政策帮助学生提高身体素质,解压抗压。以学生为本,让学生切实受益。本文以本校学生为主体进行调查研究和实验分析,对初中生体育作业的布置进行探讨,主要研究目标是:

1) 依据义务教育阶段《体育与健康》课程标准,以及“双减”政策下对体育课程的要求探索初中生体育作业布置的情况。

2) 形成具有洪都中学特色的体育作业布置体系。

三、双减背景下初中体育家庭作业的布置的原则

1、趣味性。

随着双减政策的推动,在满足学生基本兴趣和喜好的同时,可以引入喜欢的体育项目,让学生既可以锻炼身体,又可以拥有良好的运动效果,自身身体素质逐步增强。对学生兴趣项目调研以后,有利于进行任务布置,确保学生可以在周末时间完成,使学生锻炼身体的同时,可以选择喜欢的、感兴趣的体育项目。通过及时打卡等方法,让体育运动成为学生增强自身素质的良好方式,展现体育锻炼的效果。

2、简便性。

教师布置的体育家庭作业,需要以简单易学为基础,在避免对学生身体造成伤害的同时,学生可以按照自身能力进行适当的练习。家长可以在教师的指导下,为学生选择适合的运动项目,分享运动视频。随着学校布置任务内容的完善,在锻炼期间,学生能更好地对自身爱好进行选择,通过及时上传相关信息,让教师了解学生的作业完成状态。

3、针对性。

体育作业需要根据学生的年龄、性别、体质区别设定。教师在

进行项目制定时,可以先思考学生的身体素质,然后按照家庭作业的流程,对基本状况进行判断。随着学生对兴趣爱好了解,在进行项目制定时,要选择适合的难度,才能既可以锻炼身体,又可以学到更多锻炼技巧。学生在教师的引导下,有目的地进行锻炼,最终获得良好身体素质。

四、形成学校特色体育家庭作业的计划

体育家庭作业的布置和检查承接体育课堂的教学内容,是体育课的延伸,是输送学生终生体育意识的开始。实施具有洪都中学特色体育作业布置体系,具体实施计划是:

1、理论梳理。通过查阅相关资料,对校园文化、体育文化和体育家庭作业布置情况进行理论分析和资料整理,为义务教育阶段学校体育家庭作业的布置进行界定和阐述提供理论依据和参考。

2、教学实践。“双减”政策下具有洪都中学特色的体育家庭作业布置体系的构建及教学模式的探索。

(1) 结合学生的身心特点开展体育课堂教学

(2) 结合学校学生的特点进行初中生体育家庭作业练习册的编制及初中生家长体育家庭作业指导用书的编制。

(3) 根据体育教学目标及要求,实施有针对性的体育作业检查模式。

3、搭建特色化体育文化体系。打造具有洪都中学特色课余体育文化体系(含课余体育活动文化和体育竞赛文化)

(1) 体育社团在课余体育文化活动

(2) 结合学校特色开展校园体育文化节

(3) 开展初中学生特色大课间

(4) 成立学生运动队,组织丰富多彩的体育竞赛

4、成效推广。将研究成果通过多种途径进行推广,例如在学校网站上宣传或将科研成果上传网络供他人参阅借鉴,一方面为学校开展体育作业布置和检查机制提供一些依据,另一方面积极收集反馈建议和意见,促使科研成果更趋完善。

五、初中体育家庭作业的作用

(一) 增强学生体质

“双减”背景下,学校加大了对体育学科的重视程度,更加注重学生的身心健康发展。由于初中阶段校内体育课堂的时间有限,教师既要讲述体育相关的理论知识,还要带领学生进行体育锻炼,学生真正运动的时间有限,要求的初中学生体育锻炼时间不足。学生通过完成体育家庭作业,能够有效增加学生的锻炼时间,通过长期的锻炼能够增强学生的身体素质,帮助学生形成终身体育运动意识,从而促进其健康成长。

(二) 掌握运动技能

“双减”政策的提出,要求学校要减轻学生的作业负担。由于初中体育课堂时间比较短,学生在课堂上掌握运动技能有难度。增加体育家庭作业,为学生提供更多体育锻炼的机会,减轻学生学业压力的同时逐渐掌握运动技能”。此外,家长配合学生共同完成体育锻炼,能够拉近亲子关系,提高学生掌握运动技能的效率。

六、“双减”背景下目前初中体育家庭作业可能存在的问题

通过调查问卷反馈以及走访数十位一线体育教师可以看出目前体育学科在布置体育家庭作业方面有以下问题:

1、学生家长对体育学科的了解较少,重视程度较弱。

2、学生对体育运动的兴趣单一甚至缺乏。

3、学生不希望体育作业占用太多课余时间,希望体育作业简单轻松不繁琐。

4、学生希望通过进行体育能获得可见的收益。

5、缺乏教师指导。

归纳以后“双减”背景下目前初中体育家庭作业主要问题为以下几点:

(一) 缺乏科学指导

初中体育家庭作业布置完之后,学生在家自主完成,家长作为唯一指导者,大多数家长不具备正确的运动意识,不能进行科学指导。科学化的体育运动具有积极意义,能够增强学生体质,提高学生运动水平;缺乏科学指导,会影响体育作业完成情况,还可能造成运动伤害,损害学生身体健康^[9]。

(二) 作业设计较为随意

初中阶段的学生正处于身心发展关键阶段,学生的体质、运动能力存在较大的差异性。在进行体育家庭作业设计中,应根据学校和学生实际情况、年龄特点等进行分层设计和合理安排,避免随意性,充分发挥家庭体育作业的作用。实际情况是学校对体育学科重视程度不够,体育作业设计较为随意,作业设计内容枯燥单一,学生的运动兴趣较低,从而影响体育课堂运动技能学习的效果。

(三) 评价体系不完善

在长期的应试教育大环境下,大多数家长对体育学科较为忽视。在初中体育家庭作业中,由于初中学生年龄较小,处于身心发展阶段,学生之间差异性较大,自主能动性不足,再加上缺乏完善的评价体系,在一定程度上限制了体育家庭作业的实施。学生自评互评、家长评价、教师评价相对缺乏,忽略作业反馈,家庭体育作业的布置过于形式化。

七、双减背景下如何有效布置初中体育家庭作业的探究

1、加强体育课堂教学实践。是教育教学普遍使用的一种手段,它是教师给学生传授知识和技能的全过程,主要包括教师讲解,学生问答,教学活动以及教学过程中使用的所有教具,是本课程进行研究的主要途径之一。

2、丰富课余体育文化活动。课余体育文化活动在丰富学生课余生活,营造良好校园氛围的基础上,要更加突出学生群体的参与度和有效性,提升中学生的精气神,培养他们形成终身体育的意识。

3、通过问卷调查、学校走访和分析网络数据等多种方法对体育家庭作业的布置情况进行调查分析,并编制初中生体育家庭作业练习册及初中生家长体育家庭作业指导用书,运行布置一检查的一体机制。

4、制定访谈提纲,邀请我校和相关学校资深体育教师和体育工作管理者做访谈,征求他们对校园体育文化建设的意见和看法。运用问卷星网络平台,拟定校园体育活动满意度调查问卷,发放给全校学生,回收问卷,对其进行数据整理和分析,为研究提供相关资料。

5、通过文献收集和查阅资料,在借鉴已知概念和对比其他类型学校的基础上,对初中生体育作业内容类型和性质进行界定。深入学习研究义务教育学校体育与健康课程标准和教学大纲,结合当下学生的特点,制定各年龄阶段教学计划和教学大纲。对学校的体育家庭作业形式、实施方法和检查制度进行调查,对相关资料进行整理和分析研究,提出学校体育家庭作业的可行性实施方案。适时进行阶段检查、总结和评估,记录阶段性研究结论,编制流程报告书。

6、依据前一阶段制定的体育与健康课程教学计划和教学大纲开展实施性教学,并布置体育家庭作业,在主观和客观、教学主体和客体两方面,对体育家庭作业布置效果进行评价和数据收集。根据初中学生的反馈及体育教师的意见进行体育家庭作业练习册的编制及初中生家长体育家庭作业指导用书的编制,用以辅助和指导初中生提高身体素质和体育成绩。

7、通过对初中生体育家庭作业布置的调查研究,制定和探索“双减”政策下如何有效提高学生体质健康和体育成绩,并编制学生用书和家长用书。以丰富学校课余体育文化活动和培养初中生学习素养为立足点,对照建设目标和研究内容,努力打造“双减”政策下良好的学校体育环境。

八、体育家庭作业布置应关注的问题

1、尊重个体差异,安排趣味型作业

初中生正处于身心健康成长的关键时期、个体差异显著。因此

教学难点在于从初中生的个性化学习需求出发,合理设置与安排趣味性体育家庭作业,借助游戏和比赛等形式进行作业设计。教师要展现游戏的价值,通过趣味性练习方法,使学生在游戏过程中完成锻炼,增强体育练习效果,设置差异化、多元化体育作业,让初中生可以根据自身情况选择性需要完成体育作业任务,赋予初中生自主选择空间的同时,获得良好的体育作业实践体验。

2、安排创编型作业、创设专项型作业

体育教学内容应既具有创新性又进行传承,进行体育家庭作业的创编是当下应重中之重。创编型作业拓展性较强,初中生可以融入自己对学科的理解和生活灵感,创编更加适合自己的体育作业,在获得良好的体育锻炼空间的同时形成自我价值感。设置专项型作业,有目的地创编体育活动指南^[10],有计划地引导初中生开展专项的练习与活动,通过引导的方式,激发学生主动能动性,让体育学科变成积极的、阳光的、快乐的,实现真正意义上的终身体育。

3、加强作业指导,确保作业实效。

(1) 加强教师指导。

加强教师业务培训。教师布置任务前,要先了解各类体育项目的难点和重点,之后进行重、难点内容的分析,按照教育需求,不断优化教育水平,提高教育能力。

(2) 加强学生指导。

教师要对学生的学习状态做正确的评估和反馈,对学生作出积极的鼓励。教师布置体育作业时,要同步讲解基础训练知识,完成技能教学任务。通过编制初中生体育家庭作业练习册。帮助学生锻炼过程更加安全、科学,既可以达成运动目标,增强体育技能,并在运动时懂得配合与协作,通过建立完整的运动目标,提高学生的运动技能。

(3) 加强家长指导。

通过编制初中生家长体育家庭作业指导用书,帮助家长科学有效的协助学生完成体育家庭作业。

第一,转变传统观念。引导家长逐渐转变观念,通过积极陪伴巩固亲子关系;

第二,加强赏识教育。鼓励家长在亲子活动中对子女能力表示认可,提高其自信心;

第三,加强家校合作。家长与教师保持良好的沟通,了解学生在校和家里的学习状态。通相关数字平台(QQ群、微信或钉钉群)进行监督。

4、创设评价型的体育家庭作业。

1、建立包含教师、家长和学生的多维评价体系^[11],增强评价的客观性,倡导教师、家长和学生之间多个体参与评价。

2、可以对完成体育家庭作业进行随堂测试,根据测试情况给予具体的评价,让学生明确自己的长处和短板。

3、建立通过微信群、钉钉群,将学生的完成情况以照片或视频的形式上传,体育教师和家长对体育家庭作业的完成过程进行监督。

九、我校体育发展成绩

1、开齐开足了课时,初中阶段每班每周三节体育课。体育工作由副校长亲自负责,负责学校体育教育工作的安排和实施。并把体育活动在学校工作计划中做了细致认真的安排,并得以落实。组织领导与管理体制健全

2、因地制宜落实群体活动,竞技成绩、艺术成果喜人。积极响应国家“双减”政策,加大体育各方面投入和管理,积极开展了“学生阳光体育运动”,全面实施《国家学生体质健康标准》保证了中小学每天有1小时的体育锻炼时间。克服场地器材、经费的限制,因地制宜搞好学 群体活动,做到有时间保障,有训练内容、方法,有训练记载,充分调动了义务教 学生的积极性,达到了以体促智,以体育美以体育乐的目的。

3、体育教师队伍素质迅速提高,不断进行自我审视与向上学习

参考文献

- [1] 何艳丽. 推行体育家庭作业背景下小学体育家庭作业实施策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(18):90-91.
- [2] 刘承明. “AI+ 体育”: 基于人工智能的小学体育家庭作业模式实践研究——以“天天跳绳”App为例[J]. 体育教学, 2022(03):59-61.
- [3] 张志君. “影子教育”规制当议[J]. 教育传媒研究, 2021(3): 19-25.
- [4] 胡咏梅. 影子教育研究: 教育经济学研究新领域: 对薛海平教授新著《我国基础教育课外补习研究》的评介[J]. 教育经济评