

新形势下基于减负提质的小学体育作业设计研究

李少惠

(汕头市水仙小学, 广东 汕头 515000)

摘要: 减负提质观念越来越深入, 促使素质教育普及范围越来越广泛, 同时也带动着小学体育教育教学的重大改革, 体育作业向着多元化方向发展便是改革的重要内容之一。现如今, 小学体育作业设计形式单一、作业重复、练习时间不足等一系列根本性问题亟待解决。基于此, 本文便从基于减负提质的小学体育作业设计为切入点, 首先详细阐述了基于减负提质的小学体育作业改革实施背景以及作业设计原则, 其次主要针对新形势下基于减负提质的小学体育作业设计策略展开深入研究, 以期能为体育学科作业设计提供参考, 为全面提升新形势下的体育作业设计水平与质量贡献绵薄之力。

关键词: 新形势; 减负提质; 小学; 体育; 作业设计; 策略

培养小学生养成良好的体育锻炼习惯, 形成正确的终身体育意识, 对促进学生的健康成长以及全面发展都具有极其重要的意义。体育作业, 是课堂教学的有益补充, 高质量的作业设计, 有利于体育教学切实达到事半功倍的教学效果。尤其随着减负提质理念的逐渐深入, 要求体育作业设计必须向着多元化以及趣味化的方向发展。小学体育教学也应乘着“减负提质”理念的东风, 真正打造快乐高效的体育课堂。

一、小学体育作业改革的实施背景

(一) 学生体质健康状况亟须改善

学生是祖国的未来, 小学生的体质健康关系着祖国的长远稳定发展。教育部第八次全国学生体质健康调研结果显示, 虽然从整体来看, 我国学生的总体体质健康情况有了一定改善, 但是其仍旧存在非常大的进步空间。数据显示, 我国青少年的近视率逐渐递增, 并且超过 20% 的青少年属于超重肥胖。另外, 针对小学体育, 只有马上面临体质健康抽测的时候不管是教师还是学生才格外注重体育项目练习, 由此看来, 体质健康理念并没有得到广泛普及。从表面出发, 经过一段时间的临阵磨枪, 小学生的体质健康状况似乎会有一定程度的改善, 但是, 从根本以及长远来看, 小学生的体能素质难以得到有效提高, 这与体质健康测试的根本目的完全不符。只有真正将体育锻炼理念落到实处, 将体质健康目标贯穿于体育学科平时的教学过程中, 才能真正促进学生的长远健康发展。体育作业便是深化体育改革的重要组成部分之一, 也是全面提升体育整体教学质量的有效途径, 对于增强学生的体质健康水平、培养学生体育素养起到了积极的促进作用。

(二) 全民健身政策普及广泛推进

2016 年, 国务院下发《全民健身计划》, 这一文件进一步强调了体育锻炼的重要性, 同时, 也为大、中、小学体育课程全面改革指明了前进的方向。全民健康是一个国家综合实力的直接体现, 也与国家的社会经济发展息息相关。全民健身为推进健康中国战略目标提供了源源不断的动力, 也是全面提升人民群众生活幸福指数提升的重要基础保障。该计划的发布与广泛实施最大限度地提升了人民群众的健身热情, 同时也为我国体育事业的稳定长远发展提供了坚实的保障。尤其最近几年人民群众居家锻炼的方式逐渐趋于完善, 这预示着我国群众对体育认知慢慢深入, 也为体育教育教学改革奠定了坚实的基础。其中家庭成员参与体育活动是当前非常热门的体育运动形式之一, 在构建良好的家庭体育运动氛围的同时, 更有利于培养小学生健康生活、坚持体育锻炼积极向上的终身体育意识, 在无形之中为体育作业改革创造了有利条件。

二、基于减负提质的小学体育作业设计原则

(一) 学生身心发展的原则

德智体美劳全面发展是素质教育的核心目标, 在此背景下, 要求对学生的培养也要更趋于完善, 尤其要注意促进学生综合素质的全面发展。其中, 体育教学发挥着至关重要的作用。小学生这个阶段, 正值他们身心快速发展的黄金期, 因此, 在设计体育作业的时候应格外注重从学生的实际情况出发, 并且应结合当前学生身心健康成长的特点以及兴趣爱好丰富作业形式与内容, 充分调动起来学生参与体育锻炼的积极性与主动性。同时, 通过设置合理且多元化的作业形式, 培养学生吃苦耐劳、持之以恒、主动实践的工匠精神, 全面提高学生的身体素质, 同时促进学生人格品质的综合发展。

(二) 学业和谐发展的原则

小学阶段, 学习任务量虽然不多, 但是这个阶段正值打好基础的关键期, 因此在实现体育锻炼目标的同时, 要促进体育学科与其他学科的和谐稳定发展。此外, 在设计体育作业的时候, 首先要对体育课程的教学目标以及学情进行细致认真分析, 且作业要紧密切联系教学内容, 进而将作业独特的巩固、提升与补充课堂内容的作用发挥得淋漓尽致, 以便在丰富学生体育理论知识的同时, 促进学生体育技能以及情感的全面发展。因此, 教师在设计体育作业的时候, 要遵循学业和谐发展的原则, 尽可能为布置巩固型、创新型以及探究型的作业, 让作业不再成为学生的负担, 反而能够达到温故而知新、促进学生全面发展的目的。

(三) 数量与质量统一原则

传统的体育作业存在着数量多且内容重复等一系列的问题, 基于减负提质的要求, 在新形势的背景下, 需要教师在设计作业的时候紧密结合小学生的体能发展需要以及心理特征, 从实际情况出发为学生科学选择体育锻炼项目, 且要遵循体育锻炼适度、适量的原则。减负提质, 我们看到的不应只是减法, 还应注重加法, 简言之, 在减少作业数量的同时要全面提升作业质量, 确保作业数量的合理性, 争取达到既不会占用学生太多的时间又能切实达到体育锻炼的目的。同时, 还要注重作业质量, 用高质量的作业带动教学效果的双倍提升。

(四) 健康体质管理的原则

在减负提质理念背景下, 学生的作业负担得以有效缓解, 从而可以留出充足的时间挖掘与发展学生的体育兴趣, 这对于促进学生的体育素养以及综合素质发展都将产生积极的作用。体育锻炼是提升学生综合体质的重要手段, 因此, 教师在设计作业的时候应紧密结合学生的发展以及运动需要, 以体质管理为基本原则,

从学生的实际情况出发为学生选择合适的运动量、运动时间以及运动项目,进而促进学生体质的健康发展。

三、基于减负提质的小学体育作业设计有效策略

(一)设计趣味作业,激发学习兴趣

小学生,他们的思维活跃,也是非常好动的年纪,因此在布置作业的时候要特别结合学生的兴趣爱好以及身心发展特点,布置更符合实际情况的作业。但是,有的学生仍旧不喜欢或者不愿意做作业,究其根本原因,主要在于普通的作业缺乏趣味性,枯燥乏味,很难将学生的学习兴趣充分激发出来,且如果一味地让学生集中锻炼某一体育技能,由于时间过长,学生很难全程注意力集中。加之作业形式单调,学生的注意力很容易被周围的事物影响,也难以将兴趣全部放置于体育作业完成方面。由此看来,教师需要在设计作业的时候格外重视作业的趣味性,对作业内容、形式进行创新。最好从学生兴趣爱好以及身体基本情况出发,在满足学生体育锻炼需求的同时尽量促使学生在心情愉悦的状态下进行体育锻炼,一方面将大大提高锻炼质量,另一方面体育作业的有效性也能得以提升,将为学生体育素养的全面提升奠定坚实的基础。

通常来说,体育锻炼不仅仅单一指的是动作训练,体育运动内容多种多样,球类运动、拔河、跳绳、瑜伽等都属于体育锻炼的主要内容。在设计作业的时候,教师需要从学生的视角出发,从不同年龄段学生的兴趣爱好以及特征出发设计作业。例如,针对小学低年级段的学生,可以设置一些亲子类互动小游戏,针对高年级阶段的学生,则可以设置一些闯关类游戏,根据年龄的不同适当调整作业难度。在作业形式上,以篮球运动项目为例,可以让小学生与小同区的同学进行一场友谊篮球赛,也可以约上同学进行一次趣味赛跑。在作业内容上,也可以引入操类、球类、体能类等趣味运动项目。通过类似开放性的作业,全面提高学生参与体育作业的兴趣,同时也能调动家长积极带领学生参与体育锻炼的主动性,对全面深化全民健身战略,整体提升我国的人民体质健康水平意义重大。

(二)设计分层作业,尊重个性发展

当前,部分小学仍旧存在着拿来主义的机械式作业布置问题,不仅作业单调重复,而且大部分都一概而论,没有真正尊重学生的个性化差异,如男女差异、个人兴趣爱好差异、理解力高低差异等,导致很多时候作业呈现出来事倍功半的效果。长此以往,对学生体育学习锻炼,甚至终身体育意识的培养都将产生不利影响。因此,建议教师在布置作业的时候,尽可能避免出现一刀切的问题,而是要根据学生的实际情况,从他们认知能力水平出发有目的、有计划地设计层次性作业。可以将作业按照难易程度科学归类,分为基础型、中等难度型、拓展提高型等不同维度的作业,让学生自由选择,也可以由教师根据学生实际情况进行分配,进而有效落实因材施教的教育理念,最终在尊重学生个性发展的同时全面提升学生完成作业的质量与效率,达到温故而知新的作业设计目的。

首先,应制定分层作业目标。教师在设计作业之前最好进行详细的学情调研,包括日常体育锻炼频率、对体育学科的态度、学习能力与接受能力如何等,然后以此为基础,制定出更符合学生实际情况、适应学生最近发展区且能够有效带动学生完成训练的作业目标。基于学生的个性化差异比较明显,教师在设计作业的时候不应采用同一种衡量标准评价学生,反而应先基于学生差异将学生分为若干小组,立足每个小组的长远发展制定不同层

次的作业目标。

其次,分层落实目标。例如,针对身体素质较差学生,作业内容不应太难,应主要集中于基础型作业,如跳远、跳绳等,但是这些基础型作业也可以设计的眼前一亮,可以让学生在小组内花式跳绳,也可以在跳远的时候设置障碍物。旨在锻炼学生的身体,逐步提高学生的身体素质水平。

最后,强化个性化指导练习。在充分尊重学生个性化差异的基础上,在学生练习的过程中教师应善于观察并且给予针对性指导。一方面有利于增强学生的自信心,另一方面能够循序渐进地促进学生体质的阶段性提升。

(三)设计合作作业,强化家校合作

《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》强调,体育作业设计要逐步形成家庭、学校以及社区联动机制,尤其需要充分调动起来家庭参与体育作业的积极主动性,由家长指导、监督学生完成作业,一方面有利于家长转变观念,引导学生积极参与体育锻炼,另一方面家长有时还能充分发挥教师的指导与监督作用,能够很好地弥补部分学校存在的教师力量不足的问题。另外,在新形势的背景下,信息技术被广泛应用于体育教学的过程中,不管是校内运动还是校外运动,信息技术都能打破时间与空间限制实时监控学生的训练进度,同时也为家庭与学校之间形成紧密联系发挥着积极的作用。具体操作步骤如下:

第一步:体育教师组成工作小组,商量工作计划与作业内容,借助运动APP布置家庭作业,并且选派一名教师负责管理后台的任务发布。

第二步:学生在接收到任务之后利用家庭娱乐时间完成体育训练。在此过程中,家长除了要参与合作型作业之外,还应实时监督与指导学生,并且将训练过程拍摄成视频上传到共享平台。学生也可自行查看数据。

第三步:由教师汇总学生运动数据,并且制成完整的数据报告。报告的内容包括学生个人完成情况、个人数据排名、班级数据排名、年级数据排名等数据,同时,为了强化家校合作,学校可以定期输出分析报告供家长查看,以便家长与学校双方实时掌握学生体育家庭作业的完成质量,更直观地看到学生体育水平的变化。

在此基础上,教师还可以组织学生每周或者每月进行一次数据评比活动,在班级内或者各个年级内营造良性竞争氛围,以竞赛的形式有效提升学生完成体育作业的积极性,激发学生的锻炼热情,这是全面提高作业完成质量的关键。

四、结语

总而言之,在减负提质的大背景下,不难发现,学生的作业负担有了明显降低,学生能够注入更多的时间发展自己的体育运动兴趣,这便为学生终身体育意识的培养,素质教育目标的实现奠定了坚实的基础。教师作为作业设计的关键一环,要树立更契合时代发展的作业意识,争取促进作业向着趣味化、个性化、层次化以及合作化的方向逐步转变,将体育作业的价值发挥到极致。

参考文献:

- [1] 刘忠伟.浅谈“减负”中的小学体育家庭作业[J].科学咨询:下旬,2012(3):2.
- [2] 陈允才.浅论体育课堂教学中的减负提质[J].读写算:教育教学研究,2012(49).
- [3] 刘伟利.培养小学生体育终身意识探讨[J].读写算,2022(01):201-203.