

小学低中段“菜单式”体育家庭作业创新设计与实践研究

田林军
(萧山区新街小学, 浙江 杭州 311217)

摘要: 本文以低中段学生家庭生活为场景, 以生活用品为器材, 根据低中段学生身心发展特点和运动需求, 构建丰富多彩的“家庭运动菜单”, 为体育家庭作业扩容; 创设恰当的教育学方法, 为体育家庭作业创乐; 拓展学生的思维训练, 为体育家庭作业“提创”; 建立多元评价制度, 为体育家庭作业“提质”。

关键词: 菜单式; 体育家庭作业; 创新设计

双减政策背景之下, 文化课教师需要缩减作业量, 设计新颖的作业方式, 减轻学生学习压力。而对于体育、音乐以及美术等体艺类课程教师而言, 我们更需要对教学方式、方法和家庭作业进行创造性的设计, 从而达到推动学生全方位发展的教学目的。

一、双减疫情背景下体育家庭作业的重要性

(一) 提升小学生身体素质

中央、省市都提出了有关全面加强和改进新时代学校体育工作等系列文件精神, 要求加快构建“学校—家庭—社会”三位一体的体育共建活动模式。作为体育教师, 要深切认识到有效提升学生身体素质是体育教学的关键点之一。布置适当的体育家庭作业, 学生通过自主、合作、探究的方式予以完成, 体育教师和家长等给予必要指导与干预, 能够更为有效的提升学生身体素质。

(二) 丰富小学生课余生活

在双减政策颁布之后, 学生有了更多的课余时间。体育教师通过设计布置合理的体育家庭作业, 让学生们不会过度沉迷于手机、电脑等电子产品, 用运动充实自己, 有利于学生健康快乐成长。

(三) 培养小学生良好运动习惯

合理的设计小学体育家庭作业, 让学生们回到家中之后按照

作业来进行相应的运动, 更能达到培养小学生良好运动习惯的教学目的, 让学生们可以不断地运动、不断地提升自我。

(四) 营造良好亲子关系

亲子关系的好坏对于学生的成长有着至关重要的作用。合理的设计布置体育家庭作业, 让学生和家长在运动中有亲密的交流, 从而拉近了双方关系, 达到营造良好亲子关系的目的。

二、“菜单式”体育家庭作业的认识

在双减及疫情的双背景下, 如何有效提高学生家庭体育作业的有效性, 提升学生身体素质和精神意志品质, 笔者以“菜单式”设计, 以“健康第一”“以生为本”为指导思想, 以激发学生运动兴趣、养成运动习惯为目标, 遵循学生身心发展特点和运动需求, 设计开发运动菜单; 提升学生对家庭体育锻炼的认知; 激发学生在有限的空间参与体育锻炼的热情, 在家庭场地受限的情形下进行有效身体锻炼, 提升学生的体质健康水平

三、“菜单式”体育家庭作业的创新设计与实践研究

(一) 设计菜单内容

“菜单式”内容设计与学校体育课堂教学结合, 与学生体质测试结合, 与学生运动兴趣结合。

表 1: 结合《纲要》选择合适居家体育锻炼内容

菜单类型	菜单内容					创新设计	
身体素质类 技术技能类 自制自创类 拓展延伸类	走	多种形式走的方法与游戏	体 操	队列队形	徒手操	内容：菜单式选择，供学生多样化组合。	
	跑	多种形式跑的方法与游戏		多种形式的滚动和游戏			
	跳	多种形式的跳跃方法和游戏		多种形式的平衡方法和游戏			
	投	多种形式的投掷方法与游戏		多种形式的爬行方法和游戏			
	操类	眼保健操、广播操《七彩阳光》、韵律操《小苹果》、《鸭子舞》等					
	自选	亲子类、民俗体育（跳皮筋、滚铁环等）、生活技能、学校特色项目。					
	必修	体测项目内容：跳绳、座位体前屈、肺活量等					

“菜单式”体育作业的类型一般包括: 技能技术类型、身体素质测试类型、自创自制类型、课后拓展延伸类型等。设计菜单内容时, 要符合《新课标》要求, 根据学生已有的经验。

“菜单式”体育作业的设计创新点:

1. 练习的深化、有效性改造: 对体育教学内容的二次化改造, 主要体现在适当降低单一动作训练的难度, 多注重练习方法的指导, 改进锻炼的手段等。
2. 多样化组合: 主要是结合场地、学生需求、现有的器材设

备等菜单式选择锻炼的内容, 进而选择多样化组合进行锻炼。

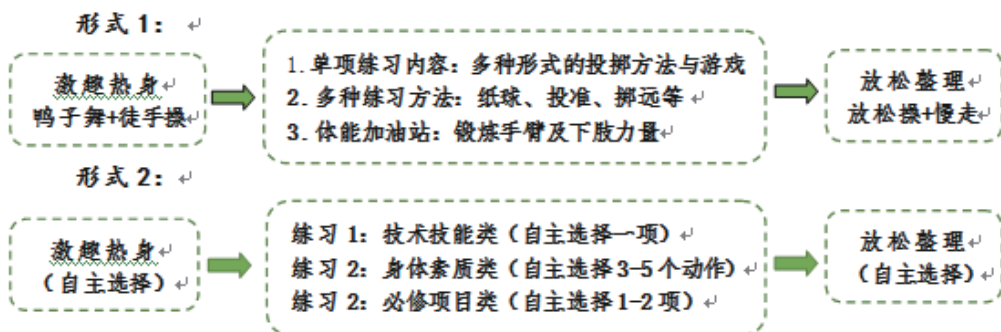
(二) 搭建“三过程”框架

框架的搭建, 首先要基于体育学科教学的特色, 其次是遵循人体运动发展的规律, 菜单内容可以采用“三过程”, 教师指导学生进行合理搭配, 主要是热身、技能学练、整理放松这三部分。

学生根据以上搭建好的框架, 结合自身的需求, 选择适合自己的家庭作业运动内容, 可以根据家庭锻炼器材的条件, 自身素质的类型、目前所处的锻炼阶段进行选择。

表 2: “三段式”框架

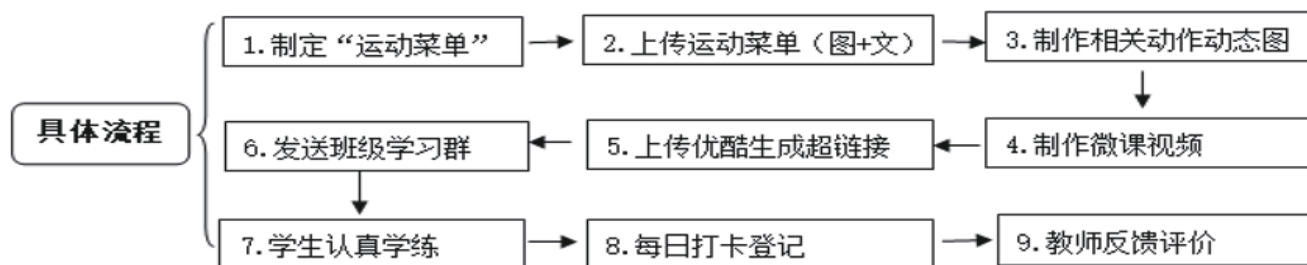
激燃热身部分 (约 6 分钟)	主要以徒手关节操、原地慢跑、压腿、等活动为主,再配合自编室内操、韵律操,帮助学生在小范围内充分激活身体、预防运动损伤。
技能学练部分 (约 12 分钟)	主要结合学生运动锻炼需求,集合菜单类型中的身体素质类、技术技能类、自制自创类、拓展延伸类四大锻炼内容,尽可能做到选择性、针对性地设计,菜单的选择搭配能真正达到锻炼身体、调节心理的作用。
放松整理部分 (约 5 分钟)	主要以静力性放松、瑜伽拉伸、放松操等形式进行,使人体从剧烈运动状态下走向安静状态,帮助学生缓解身体,放松身心。



(三) 设计实施路径与方法

1. 实施路径

针对低中段学生运动发展的需求和身心发展的特点,遵循“适宜、趣味、实践、安全”原则,通过 QQ、微信等平台教学反馈。



2. 实施方法

(1) 设计趣味作业,调动学生运动积极性。

体育教师在设计家庭作业时,需要对作业量进行合理把控,并且在家庭作业当中加入趣味性元素,让学生的运动兴趣得到激发,让他们积极投入到体育作业完成当中,更好地理解 and 掌握运动技巧,实现自我能力的提升。

例如根据“菜单式”体育作业中有跳的练习,教师可以在趣味性上下功夫。低段学生可以设计“小蝌蚪找妈妈”跳远作业。学生是小蝌蚪,妈妈就是青蛙妈妈,爸爸则充当联络员。游戏开始,爸爸用仰卧起坐垫子设置障碍,“小蝌蚪”通过跳过一个个仰卧起坐垫子,找到妈妈。如果能顺利跳过垫子找到妈妈,家长予以适当奖励。

(2) 实施分层作业,满足学生成长需求。

教师在进行体育家庭作业的设计时,需要考虑到每一个学生对于运动的不同需求,这样才能够设计出让学生们满意的家庭作业,才能够让学生们在完成作业的同时获得良好的运动体验。因此,教师需要进行分层作业设计,针对于不同运动、成长需求的学生设计针对性的作业,让学生们可以从中获得更好的进步与成长,满足双减政策的相关教学要求。

如在布置 50 米练习家庭作业时,老师要提前调查学生运动基础,便于设计分层作业。根据学生的不同运动基础,设计“争做五星跑步健将”的作业。对体质好,速度快的学生、中等体质的学生、体质较弱的学生制定不同的训练量和目标,如能完成都能成为五星健将,而不是唯一标准。

(3) 创设亲子作业,营造良好亲子关系。

教师在进行体育家庭作业的设计时,可以加入一些亲子类的相关作业,让学生家长与学生配合完成。这样的作业对于营造良好亲子关系有着很好帮助,也可以让学生们在亲子作业中感受到体育运动的快乐,从而为培养小学生终身体育意识和良好运动习惯奠定基础。

如教师在设计“菜单”中的投掷项目时,便可以设计扔沙包的游戏,这一游戏对于学生反应力、爆发力以及耐力的培养都有着很好地帮助。这一游戏需要至少两个人来完成,所以将其作为亲子作业来进行布置,可以让学生们从中获得乐趣和成长,对于小学生而言有着很好的帮助。

(4) 设计教学微课,辅助学生完成作业。

信息技术辅助教学,教师利用信息技术,给学生录制关于课堂教学内容的体育微视频,继而将其进行剪辑上传,让学生们在

家中也可以通过微课来进行学习,从而使学生们更好、更快掌握运动技巧。

如教师在设计布置了关于立定跳远的相关作业之后,便应该提前录制关于立定跳远的相关微课视频,将每一个动作和发力方式进行详细的讲解,这比单纯的示范更容易让学生们理解掌握。教师同样可以利用微课来加入一些励志的小视频,让学生们在观看完微课之后产生强烈的运动兴趣,继而积极地投入到运动当中,从而提高小学生运动效率。

(5) 完善检查机制,树立学生运动自信

很多体育教师在布置了相关的体育家庭作业之后,便不管不顾,导致很多小学生都开始偷懒,不认真完成体育家庭作业。这样的情况导致家庭作业成为了一种形式化产物,无法为学生们带来进步与成长。基于此,教师应该完善相应的作业检查机制,从而能够掌握学生的具体情况,为学生们提供正确的运动建议,最终达到提高小学体育教学质量以及树立学生运动自信的目的。

基于此,教师可以通过完善作业检查机制,将学生们的作业完成情况、成长情况进行汇报总结,从而展示在学生面前,让学生们看到自己的进步与成长,从而树立学生运动自信,推动小学体育教学的顺利开展。对于小学生作业检查机制的完善,小学体育教师可以通过信息技术来完成。

如教师布置了相关的亲子体育作业之后,便可以要求学生将运动过程进行简单的拍摄然后上传,让教师可以通过网络观看来确定学生们是否在认真进行运动。除此之外,教师还可以将学生们相关的运动成绩、身体素质变化数据都进行记录搜集,继而以大数据技术来进行分析整理,将整体的变化效果以图表的形式进

行展现,让学生们都可以看到自己的成长变化,从而帮助学生们树立运动自信,让学生们可以积极地投入到运动当中,实现自我身体素质与运动能力的提升。基于此,完善小学体育家庭作业检查机制也是符合双减政策的相关教学方式之一,对于小学生身体素质和运动能力的提升起到了很好地促进作用。

(四) 完善评价机制

有效评价可以保障活动的开展。评价形式是线上线下相结合,过程性评价与终结性评价相结合。

1. 理论展示 用思维导图的方式呈现,让学生更好地了解体育相关知识。

2. 评价量表 多元评价,注重学生的过程性评价,制定家庭作业评价表,学生记录成绩,五星制度自评,再加上家长评价。

3. 搭建平台 借助云平台,开展班级线上跳绳大比拼,以视频的形式上传班级优化大师。线下可以开展各类竞赛。

4. 班级评比 奖励是对学生完成体育家庭作业的肯定,“运动小达人”“运动小明星”这些奖项的设置能更好激发学生的兴趣,提升学生学习动力。

四、“菜单式”体育家庭作业的成效

(一) 构建了丰富的运动菜单,为学生体育家庭作业“扩容”

运动菜单精心设计,富有趣味,学生看到菜单时就有了想要参与的热情,想动起来。如笔者根据学生实际需求,设计了柔韧类的一些简单手操活动、拉伸动作等。学生完成作业后,站起身,根据自己的喜好选择3-5个拉伸动作,身体的灵活性提高了,疲劳的眼睛也得到了舒缓,僵硬的肩颈的也开始慢慢放松。

表 4: 根据素质类型设计的菜单——以柔韧类为例

类型	菜单内容	图示	菜单内容	图示	菜单内容	图示	菜单内容	图示
柔韧类	向上提踵		两侧腰部拉伸		弓步压腿		体前屈	
	风吹树式		侧压腿		正压腿		小腿后侧拉伸	
	压肩体式		座位体前屈		大腿前侧拉伸		大腿后侧拉伸	
	大腿内侧拉伸		大腿内侧拉伸		大腿内侧拉伸		大腿前侧拉伸	
	大腿后侧拉伸		大腿内侧拉伸		大腿后侧拉伸		旁腰拉伸	
	侧腰拉伸		侧腰拉伸		腹部拉伸		手臂拉伸	
	颈部拉伸		腹部拉伸		手臂拉伸		背部拉伸	

(二) 创生了恰当的教与学方法,为学生体育家庭作业“创乐”

让孩子爱上运动,爱上体育家庭作业,这需要教师创生恰当的教与学的方法。我们需要引导学生运用灵活多样的锻炼方

法,采取多种形式,如任务游戏、亲子互动、再现情境、生活技能课等,再通过学、练、赛、评等多样化锻炼,让学生乐于运动,爱上运动。

表 5: 主题菜单——以动物乐园主题为例

主题名称: 动物乐园					
教材内容: 多种形式的爬行方法与游戏			游戏情境	爬行大赛之选美	
动作名称	动作方法	动作图示	动作名称	动作方法	动作图示
小狗前进	膝盖不能着地, 两手与两腿协调前进或后退爬。		蚂蚁前进	两臂伸直, 臀部不着地, 可以向前或向后爬。	
小狗后退			蚂蚁后退		
Baby前进	膝盖可以着地, 两手与两脚协调前进或后退爬。		螃蟹横爬	两臂伸直, 两腿也伸直, 两手与两腿协调爬行。	
Baby后退					
壁虎漫步	在小狗爬的基础上, 要求膝盖离地约10厘米, 臀部尽量保持平坦。		蜘蛛侠爬	面朝下俯撑地板, 将一条腿侧向弯曲去触碰同侧手肘, 两边交替进行。	
负重爬行	膝盖不能着地, 两手与两腿协调前进, 并在腹部下将重物往前运送。		圆形爬行	膝盖不能着地, 两手与两腿协调, 绕着圈进行爬行。	
思考	我们可以怎么爬? 自由爬行, 自创爬行方式, 越多越好, 可以利用空间、器材。还可以怎么玩呢? 例如: 负重爬行、亲子爬等。				

(三) 开拓了学生的运动思维, 为学生体育家庭作业“提创”

在体育活动中培养学生的创造性思维尤为重要, 创造性、合作性等能力在“玩”的过程中得到锻炼和提升。“菜单式”体育家庭作业设计, 让学生根据家庭生活中的生活用品、器材等, 选择材料, 自制器材, 并根据器材设计游戏内容, 自创游戏, 再根

据学生自己和家庭人员的实际情况, 制定游戏难易度。学生的动手能力与创造力在这个过程中得到了锻炼。

如一物多用, 一物多玩。学生利用毛巾练习热身操, 利用纸杯进行趣味的静力性练习, 借助桌椅、墙壁辅助体能训练。

表 6: 跳绳的“一物多用”课

器材	类型	菜单内容
短绳	力量类	1. 全蹲跳 2. 8 字型爬跳 3. 俯卧撑、平板等拿绳游戏 4. 跪姿掷绳
	柔韧类	1. 利用跳绳直立的(侧面、正面、背面)拉伸 2. 趣味绳操 3. 平躺进行拉伸大腿、小腿等部位 4. 站立的肩膀等上肢拉伸等
	耐力类	1. 90 秒以上定时跳绳 2 定量跳绳(300 个/组) 3. 跟着音乐节奏跳短绳
	速度类	1. 10s—30s 短时跳绳 2. 多条绳组成绳梯的多种练习 3. 双飞跳绳 4. 多种形式的跳(以绳为界, 前后跳、左右跳等)
	灵敏类	1. 双人合作跳 2. 花样跳绳 3. 亲子“抓尾巴” 4. 不同步伐跳短绳(并腿跳、单脚跳、开合跳、弓步跳、吸腿跳、扭跨跳等)
要求	根据自身实际情况, 请自主选择每个素质后面的 1-3 个内容进行锻炼。	

(四) 建立了多元评价制度, 为学生体育家庭作业“提质”

我们采用“多元评价”来反映出学生居家体育行为、运动习惯、情感态度等。儿童都希望获得被认可的天性。适当的奖励(积分卡、小奖状、点赞等)、及时的评价(评优、打卡), 激发学生的运动潜能, 督促他们积极锻炼, 不断进取, 提升运动的质量。

总之, 每一位体育教师需要重视起对于体育家庭作业的创新设计与实践, 为学生们设计出符合学生成长需求、满足学生兴趣特点的优秀体育家庭作业, 让学生们在完成作业的同时实现运动兴趣的激发、运动能力的提升以及良好运动习惯的培养。

参考文献:

[1] 何执渝. “双减”政策背景下小学体育作业的实施困境与

对策研究[J]. 教育探索, 2022(07): 63-66.

[2] 王信. 家校联动视野下小学体育家庭作业设计与实施[D]. 淮师范大学, 2022.

[3] 陈启红, 李成, 张晶, 丁天翠. “双减”政策背景下小学体育家庭作业的探索与思考[J]. 体育教学, 2022, 42(05): 37-38.

[4] 李晓峰. “双减”背景下小学体育作业形式多样化实施策略[J]. 体育教学, 2022, 42(05): 39-41.

[5] 莫婷婷. 小学中高段“菜单式”居家微运动的创新设计与实践研究[J]. 体育教学, 2021-11-01.