

小学体育作业设计与创新

钱 伟

(无锡市长安中心小学, 江苏 无锡 214100)

摘要:在建设健康中国的战略背景下,如何稳步提升学生身体素质,培养学生爱运动、爱健康、爱锻炼的习惯,成为学生家长、体育教育工作者的担忧的重要话题。通过设计和布置体育作业,不仅能弥补体育课堂教学的不足,还能丰富学生课外娱乐生活,让学生养成课外、户外互动的习惯。但是,若无法结合教学班级实际情况,围绕学生年龄特点设计体育作业,往往很难保证作业设计的有效性,甚至导致其形式化。基于此,本文立足结合小学生运动和发展需求,分析小学体育作业布置的重要性,提出创新设计的策略。

关键词:小学;体育作业;设计

在全面健身的时代下,如何引导小学生养成正确的体育运动习惯,培养学生综合素质、提升其体能水平,成为体育教师的重要使命。由于体育课堂教学内容、教学课时有限,学生很难获得全面的发展。为进一步提升体育教学的有效性,教师要利用好体育作业设计这一环节,将体育运动项目引入课外,组织学生利用课余时间参与体育锻炼,培养其终身体育运动意识、体育锻炼爱好。通过创新体育作业设计形式,能够提高户外体育锻炼的针对性、趣味性、实效性,让学生在家长和教师监督下完成体育作业,促进其身心健康全面发展。本文阐述小学体育作业的重要性,从创新角度提出具体的设计方案。

一、布置小学体育作业的重要性

(一) 增强学生体能素质

与其他文化科目不同,体育作业的设计,旨在锻炼学生体能水平,全面提升其体质,使学生拥有健康的身体和心灵。同时,小学体育作业多在家庭中完成,家长能够有效监督学生完成体育作业的情况,学生在家长监督下可认真完成各项训练作业,不断提升体能水平,长此以往有助于形成良好运动习惯,形成主动运动意识。只有引导学生树立良好运动意识,才能使其认识到运动对自身发展的作用,学生就能自觉地规范和调整作息习惯,形成健康、运动观念。

(二) 丰富课外娱乐活动

伴随双减政策的落实,小学生课外压力逐渐减轻,拥有更多课外娱乐时间。但是面对互联网、智能手机、手机游戏的诱惑,部分学生往往很难约束自身,甚至容易长期沉迷其中。通过设计和布置体育作业,能够将学生的注意力转移到户外和体育运动上,再加上体育作业形式较为多样化,学生可将完成体育作业视为一项娱乐活动,在运动中释放个人好玩、爱动的天性。

(三) 增进家庭亲子关系

在一些体育作业中,往往需要家长陪伴学生共同完成,如篮球、乒乓球、羽毛球等。通过创新和布置小学体育作业,能够为学生和家长沟通创造机会,促使二者建立起更加亲密的情感联系。同时,为更好地帮助学生成长,拥有更加强健的体魄,家长往往会主动观看、监督学生,或直接为学生做示范。这样,学生和家长能够

共同感受运动的乐趣,拉近亲子关系。

二、小学体育作业设计存在的问题

(一) 实用性有待提高

教育不仅要关注过程,还要关注最终的成效。所以,在布置体育运动和训练作业时,教师要关注作业的目的性、可行性。但是,部分教师未能根据学生身体差异、体育水平,设定专门的体育作业,导致作业布置的实用性不强。同时,受学生性格、爱好、生活习惯等复杂因素的影响,不同学生身体健康水平存在差别,这就导致不同学生承受能力不同。但是,在布置体育作业时,为帮助学生达到某方面的考核指标,教师过于侧重训练项目内容,未能充分体现体育作业布置的目的,无法有效培养学生体育精神,增强其身体素质和肌肉能力。

(二) 针对性有待突出

当前,在布置体育作业前,部分教师未能充分地调查、研究和分析,在设计作业时缺乏一定的针对性。若不能设计合理化的作业形式和内容,很难让学生清晰地把握体育训练意义,影响其参与户外锻炼的积极性。同时,在设置体育作业时,教师未能科学地把控设计原则,将体育精神融入作业中,缺乏对学生实际运动水平的关注。这样的情况下,学生体能水平很难得到有效提高。

(三) 评价机制有待健全

家庭发挥着监督、评价的重要作用。区别于文化类课程,体育作业具有即时性的特征。当前,部分家长不能充分认识体育作业的价值,甚至认为体育作业会影响学生其他学科成绩,受自发性、家长等因素影响,部分学生难以按照标准完成体育作业。同时,在建设评价机制的过程中,教师未能发挥自身的作用,与家长的联系不强,很难真正了解学生作业完成进度,作业检查力度有待加大。

三、小学体育作业设计与创新

(一) 面向课上训练情况,设置专项练习任务

作业具有巩固课上知识的作用。由于小学生自主意识、记忆能力不强,只有通过不断强化和巩固,才能真正记忆知识。因此,在设计体育作业时,教师可根据课上授课内容、运动内容,引导学生在课下进行强化和巩固训练,进一步熟悉、掌握动作。为了

客观调查和了解学生情况,帮助学生形成肌肉记忆,教师应多与学生沟通,设定与课堂内容结合的专项练习作业,让学生在课下自由训练。以“立定跳远”为例,部分学生拥有较强的体能水平,可轻松达到考核范围,但部分学生体能素质不强,很难顺利达到及格线。对此,教师不应在体育课上引导学生反复训练,而应鼓励学生在课下参与专项训练,强化腰部、腿部力量。只有持之以恒地在家中练习,才有可能强化跳跃能力。所以,在布置体育作业时,教师可围绕腿部力量训练主题,根据学生年龄特点、兴趣爱好设计专项练习游戏,组织学生参与跳台阶、鸭子步、蛙跳等练习。通过布置一系列的专项练习作业,引导学生在课外和家中进行强化练习,就能逐步锻炼学生腿部力量,提升其跳跃能力。如此,学生不仅能够逐步感受体育运动的價值,还能磨炼自身意志力,轻松达到跳远及格线。

(二) 发挥亲子互动优势,设计趣味家庭作业

小学生具有活泼、爱玩、好动的阶段。所以,若能布置符合学生兴趣需求的家庭作业,很容易吸引学生好奇心,使其将注意力集中在趣味活动环节中。因此,在设计体育作业时,教师应坚持趣味性原则,根据学生身体情况、心理需求和个人爱好,设定多人、双人参与的互动游戏,鼓励家长带领学生一起运动,使学生专注地参与体育锻炼,感受体育运动的趣味性。体育锻炼不应局限在体能训练、动作训练层面,教师可选取羽毛球、足球、篮球等游戏,相较于单一的动作训练,这些互动性的球类项目更能吸引学生好奇心。在布置体育作业时,教师应认识到这些运动的教育价值、危险性,主动建立起与家长的联系,鼓励家长陪伴学生完成游戏运动,如篮球运球作业、篮球投篮作业、足球射门作业等。在接受学生的体育作业后,家长要尽可能地留出陪伴学生成长的时间,带领其进入运动场地完成作业,监督学生能否按时、按量完成作业。通过关注不同学生的性格差异,设计趣味性体育作业,教师能够满足学生户外运动需求,创造更多亲子相处的机会,增强学生和家的情感联系。此外,根据季节变换和天气情况,教师应不定期调整体育作业内容,避免学生产生枯燥感、厌倦情绪。

(三) 关注个体水平差异,创新布置分层作业

小学生群体存在明显的差异性。基于素质教育的要求,教师应树立生本理念,多关注学生的体质差异、生活习惯、学习行为差异,针对性地布置体育作业,激发学生们体育运动热情,使其主动关注自身身体健康、提升身体素质。围绕双减政策内容,教师在设计分层作业时,不仅要重视不同个体的运动特点、运动水平,还要合理把控作业总量,满足不同运动水平学生的需求。在设计小学篮球作业时,教师可将学生划分为三个等级:A运动级、B运动级、C运动级,根据学生身体素质、承受能力划分运动等级序列。在此基础上,教师可下发符合不同等级序列的作业任务,引导大家结合自身情况,选取对应的作业任务。比如,对于A运动级的学生,学生需要初步练习如何运球;到了B运动级的训练任务,则要求学生进行运球、投球次数训练;对于C运动级别的

学生,要求其尝试和锻炼灌篮技巧,并总结经验,拍摄自身的锻炼视频,分享给A、B等级学生借鉴。通过明确差异化作业任务,教师为学生提供了不同难度的作业任务,学生可以在完成低难度的作业任务后,向高难度级的作业发起挑战,在家长监督和教师远程支持下锻炼运动技能,提升运动水平。

(四) 建立检查评价机制,激励学生完成作业

要想全面发挥体育作业的价值,教师必须应联系学生家长,共同制定和构建检查评价机制,全面关注和评估每一名学生的体育作业完成情况。家长在学生成长和发展中扮演者重要角色,不能在学生的体育教育中缺位。因此,体育教师应主动通过电话、微信途径联系学生家长,通过科普小学体育锻炼和运动的重要性,引起家长在思想层面的重视,争取获得家长对体育作业的支持和配合。在此基础上,教师要充分发挥信息化手段的作用,利用网络平台搭建家校互通机制,组织家长加入体育作业完成群,引导学生利用微信上传图片,完成每日打卡活动,也可以运用网络直播平台,开启班级视频,引导学生分享作业完成成果。此外,根据家长和学生的反馈,教师在评价学生体育作业完成情况时,要从综合性角度出发,结合个性化、针对性的原则实施教学评价。面对起点不同的学生,其作业完成度往往存在差异。这时,教师不应直接按照指标评价学生,而应关注学生实际进步情况,给予公平公正的评价,对进步较大的学生,可以给予精神和物质奖励,让学生发现自身进步情况,更加主动地完成体育作业。

四、结语

综上所述,创新设计和布置小学体育作业,关乎小学生终身体育意识培养、综合体能水平提升。因此,教师应结合双减政策要点、不同年龄学生身心发展状况,科学、合理地设计作业。具体而言,教师应通过设计专项练习任务、趣味家庭作业、分层体育作业、建立检查评价机制等方式,鼓励家长加入监督队伍中,更好地保证学生运动安全性,调动学生自主参与户外运动和体育锻炼的积极性,使其走进户外运动场地,在家长的帮助下规范动作,不断地强化个人体能,学习运动技能,养成爱运动的生活习惯,为今后的学习和发展奠定基础。

参考文献:

- [1] 张克春.多彩体育作业,秀出属于你的精彩[J].小学教学研究(教研版),2019(1):56-57.
- [2] 江涛.家校合力下家庭体育作业在小学的落实[J].新课程·上旬,2019(2):213.
- [3] 李康钊.以运动项目为导向的家庭体育作业设计与实践[J].体育教学,2020,40(4):42-44.
- [4] 王雷霆,夏锦阳.家庭体育作业管理与实施[J].青少年体育,2020(3):60-61.