

# 双减背景下如何设计和布置小学体育课后作业

贾瑞方

(昆山市陆家镇菡溪小学 江苏 昆山 215331)

摘要: 双减政策的落地, 为学校体育工作的开展再次迎来了新的发展契机。在双减政策发布之后, 学生基本上可以在校内完成不同的学科作业, 达成书包不回家的目标, 在此情形下, 学生的课外空闲时间越来越多, 也为体育锻炼提供了更多的时间和空间。因此, 在双减背景下, 教师在为减轻文化课作业负担的同时也需要合理地设置不同的体育作业, 让学生能够在参与体育作业的过程中不断发展自身的身体素质, 促进学生的健康成长。由此, 本文就着重探讨双减背景下如何设计和布置小学体育课后作业。

关键词: 双减; 小学; 体育; 课后作业; 设计; 布置

体育家庭作业制度是我国非常关注的一个制度, 主要强调的就是教师能够有针对性地组织不同的体育运动项目, 让学生在运动内容上有更多的选择, 以发展学生的体育健康。在设置和布置体育课后作业的过程中, 教师要关注不同学生的个性特点, 从形式和内容上进行有效的创新, 才能够进一步增强学生在体育作业完成中的积极性。而对于部分教师而言, 可能在具体的作业设计环节没有进行更为细致化的思考, 导致学生的作业完成效果不够理想, 所以本文就围绕这一内容进行探讨<sup>①</sup>。

## 一、论析设计和布置小学课后体育课后作业的实际意义

在以往的小学体育教育实施过程中, 可能很多教师一般是在课堂上直接为学生导入一些不同的运动项目, 可能很少有教师会关注体育课后作业的设计。但实际上, 通过体育课后作业的设计, 对于学生而言具有非常明显的益处。首先, 通过体育作业的设计, 能够让学生及时地巩固自己在课堂上所学习的不同知识。本身体育运动是需要长期坚持的, 如果学生只是在课堂上随意地参与一些训练, 但是在课后没有及时地进行巩固, 可能很难达到体育锻炼的目的。而通过体育课后作业的设置, 能够及时地督促学生, 让学生能够保持更为积极的状态, 认真地去完成作业, 有效地增强学生的体质健康。其次, 通过体育课后作业的设置, 还能够帮助学生养成良好的体育学习习惯。以往很多学生一般是在教师的要求下去参与一些体育活动, 在教师未提出明确要求的前提下, 可能有些学生会存在懈怠感, 比如他们不愿意积极地参与到体育训练, 甚至是很多小学生年龄较小, 会沉迷于网络游戏。在这种情形下, 会导致学生的体质很难得到发展。而在设计体育课后作业的过程中, 教师会根据学生的实际情况设置多种不同类型的一些体育作业, 让学生能够在参与完成体育作业的过程中进一步感受到体育这一项运动的实际魅力, 有效增强学生在课堂上的活跃度, 也能够让学生在不断完成作业的过程中养成良好的体育锻炼习惯, 以此能够促进学生的健康成长。

## 二、研究教师在设计和布置体育课后作业时存在的问题

通过小学体育课后作业的设置, 能够有效发展学生的身体素质。但是在目前的小学体育课后作业的设置过程中还存在一些明显的问题。第一点是教师所设计的体育作业形式相对单一<sup>②</sup>。比如很多教师认为体育教学的根本目标就是为了让学能够具备较强的运动素质, 所以教师在课堂上导入了一些运动项目之后, 会为学生设置大量的一些运动任务, 让学生能够在通过不断锻炼的过程中更加熟练地去掌握某种技能。在这个过程中, 教师没有考虑到小学生的身心发展特点, 小学生的个人年龄较小, 他们能够承担的运动量有限。如果教师为学生导入大量的一些体育运动项目, 可能会导致学生无法在规定的时间内完成, 甚至还有可能会直接增加学生在体育运动中的实际压力, 增强他们对于教学的排斥和反感程度。在此情形下, 反而产生了适得其反的效果;

第二点是教师不具有较强的创新意识。对于很多小学生而言, 他们自身并未意识到体育锻炼的重要性, 所以很多时候他们一般只是被迫听从教师的要求, 但是自身对于体育锻炼没有较强的参与热情的。在缺乏教师关注的背景下, 很多学生在课后一般都不愿意积极地完成课后作业。在此情形下, 只有教师针对于具体的作业内容

和形式进行创新, 才能够吸引学生的目光, 让学生在在对不同体育运动产生兴趣之后能够更加主动地进行训练和提升。但是就现阶段而言, 可能很多教师没有从学生的视角进行入手, 进而导致很多学生在体育作业中的积极性还不够高。在此情形下, 很难进一步达到体育教学的根本目的。

## 三、研究双减背景下如何设计和布置小学体育课后作业

在我国实行双减政策之后, 传统的作业设计模式势必要进行改变, 教师在设计作业的过程中也需要合理地贯彻双减的政策的目标, 以减负增效为主题来围绕着具体的作业设计展开细致化的思考, 所以下文就围绕着双减背景下小学体育课后作业的设计和布置进行探索<sup>③</sup>。

### (一) 贯彻适度原则, 合理把控作业量

对于小学体育教师而言, 设置体育课后作业的一个根本目的就是为了让学能够在参与相关作业的过程中合理地去巩固自己在课堂上所学习的一些运动技能, 或者是巩固自己所学的相关体育健康知识。因此, 在现阶段的小学体育课后作业设计阶段, 教师的教学目的不是让学生一蹴而就, 而是让学生能够有较强的自主锻炼意识, 能够在不断积累和巩固的过程中更加熟练地参与到不同的体育锻炼环节。为了进一步落实双减政策的实际要求, 在体育课后作业设计过程中, 教师需要合理地贯彻适度性原则。比如在为学生设置作业的过程中, 教师可以对学生进行综合体能测试。在测试的过程中, 教师可以了解学生对于个人体能素质以及学生对于不同体育运动的喜爱度还有学生在体育技能上的实际学习情况, 在对学进行了综合的考核和测评之后, 教师可以为学设置几个不同层次的体育作业。例如, 针对于体育学习速度较慢的同学, 教师可以为学提供相应的教学微课视频, 学生可以在课后认真地观察教师在微课堂里面所示范的一些动作内容, 然后在课后选择三十分钟到一个小时作为练习时间。而针对于领悟能力较强的同学, 教师可以直接让学生自行回忆, 并且让学生去思考, 研究完成不同运动项目的一些要领或者是技巧。借助这样的作业设计模式, 能够充分满足学生的个体需求, 让学生能够在自己力所能及的前提条件下进行有效的知识巩固。并且如果学生在完成作业的过程中觉得难度过大, 也可以及时地与教师进行协调, 教师可以适当根据学生的实际情况进行调整, 以此能够保证目前体育课后作业设计的合理性。

### (二) 贯彻选择原则, 改变传统作业形式

在以往的小学体育课后作业设计阶段, 可能大多数教师主要是让学生去完成一些不同的技能训练, 比如教师会让学生去完成一些与跑步、跳远等不同的一些项目训练。在这个过程中, 其实学生会觉得课后作业的内容过于单调, 并且很多学生会觉得自己所完成的这些作业没有任何的现实意义<sup>④</sup>。因此, 在现阶段的小学体育课后作业设计过程中, 教师需要贯彻多样化的原则, 针对于作业的内容和形式不断的进行创新, 让学生能够感受到体育运动的魅力。比如教师在设计体育课后作业的过程中, 可以划分不同的类型。第一种类型是体能运动类作业, 这类作业对于技术要求低, 但健身功效较大。比如学生可以完成跳绳还有平板支撑以及生的常见的一些体能运动。在这个过程中, 学生可以自行根据自己的实际情况调整具体的训练时长, 保证学生的训练实效; 第二种类型是专项技能类体育作业, 这类作业更多强调的是学生对于不同运动项目的一种实际掌

握,比如教师可以设置羽毛球、乒乓球、篮球还有足球等学生比较喜爱的这些专项技能运动。在这类运动中,学生可以与家长和朋友之间不断地进行配合,在参与运动的过程中增强学生对于体育运动的实际感兴趣程度;第三种是一种户外体育作业。这类作业更强调的是家长对于学生的督促,家长要合理地配合学生。因为对于有些学生而言,可能自觉性较差,所以在这一类体育作业设计过程中,教师可以与家长进行协调。如家长可以带领学生参与到远足郊游、登山或者骑自行车等不同的户外体育活动之中。在这个过程中,让学生能够在家长的陪伴下更加积极地进行参与。并且在参与了这些不同的户外体育活动之后,学生在一定程度上也能够放松自己的心情,感受到体育的实际魅力。在此情形下,能够帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

### (三)贯彻创新原则,丰富课体育作业内容

在大多数教师的心中,体育课后作业一般是以实践型作业为主。一般而言,教师在课后会让学生能够尝试着自己所学的不同体育技能进行灵活的运用,以帮助学生具备较强的体育素养。但实际上,在我国推动教育革新的背景下,目前关于体育教学的内容变得愈发广泛化,教师让学生在课堂上不仅仅只是学习一些运动技能,同时学生也需要有更多的机会去接触到体育学科中所涵盖的一些人文内容,比如学生需要具备较强的规则意识,也需要了解更多体育人文精神内容。比如对于有些学生而言,在参与体育活动的过程中希望自己能够获得胜利,所以他们选择了一些不合理的手段或者是违背了相应的运动规则。因此,在现阶段的小学课后体育作业设计过程中,教师除了引导学生去完成一些技能训练之外,教师还需要从其他的角度进行考虑,比如教师还可以设置一些与体育健康知识或者与体育战术、规则相关的一些作业内容。在这个过程中,教师可以发挥现代信息技术的实际优势,比如围绕一些体育中的一些健康知识,教师可以借助微课视频来进行提示,学生在分析了微课视频内容之后需要完成教师所设计的与运动锻炼相关的题目,能够总结出运动锻炼的小方法或者是能够规避自己在运动中出现损伤的一些有用措施。并且在相关的视频中,教师还可以围绕一些运动战术还有规则等理论知识进行导入,让学生能够在学习之后能够有更多实际的收获。然后教师可以通过复述、口头问答等不同

的方式来检验学生对于相关知识的实际掌握程度。借助这样的方式,能够发挥体育课后作业的实际作用。并且对于有些学生而言,可能在体育学习的过程中不具备较强的坚持意识,比如他们会觉得某项技能的学习太过复杂或者是太过困难,所以有些学生在完成作业的过程中会比较敷衍。因此,在现阶段的小学体育课后作业的设计过程中,教师还可以设置书面型的一些体育作业。比如围绕我国的一些比较经典的运动员夺冠体育比赛等不同内容,教师可以为学生提供相应的学习资源进行学习,然后学生在课后可以围绕着自己所观看的这些内容来描写自己的读后感或者是表达自己的一些实际想法。在这个过程中,能够帮助学生通过欣赏这些不同的体育比赛和内容,能够具备较强的体育锻炼意识<sup>[9]</sup>。同时,在学生看到了这些不同的体育健儿在为国争光的场面之后,内心也会产生比较明显的学习感悟,以此可以有效增长他们在体育中的实际动力。

### 结束语:

综上所述,在双减背景下,教师在设计小学体育课后作业的过程中要深入地思考,必须以减负增效为目标围绕着具体的作业形式和内容不断地进行创新,让学生在完成作业的过程中,既不会产生过重的压力,同时也能够进一步了解到不同体育运动锻炼的实际意义,能够保持一种更为积极的状态去完成不同的体育作业,加深学生的印象,保证学生的体育课后作业完成效果。

### 参考文献:

- [1]徐聪颖.减量,提质,增趣——“双减”视域下小学体育作业设计的思与行[J].灌篮,2021(23):2.
- [2]朱云.双减政策下中小学体育教育的重要意义[J].运动—休闲:大众体育,2021(18):0129—0130.
- [3]沈清敏,么祺,梁凤.“双减”背景下体育家庭作业现状及对策研究[J].体育教学,2021,41(11):3.
- [4]王坚.家校联动模式下小学体育家庭作业实施策略[J].当代体育,2020.
- [5]王晓钰.4—6年级小学生体育锻炼的调查与研究——以宝鸡文理学院附属小学为例[J].休闲,2019.

(上接第15页)  
度。

2. 通过思维导图激发学生的发散思维。就思维导图来说,其具有较强的发散性,能够以从中心向外辐射延伸的方式将知识点逐渐构建成一个知识框架,以层层递进、环环相扣的方式将知识脉络展现出来,从而最大限度提升学生对知识的拓展以及认知能力。

例如,教师可以尝试让学生自行创作思维导图,充分结合课文内容,让学生在巩固知识的同时也能够锻炼自身的发散性思维,为大家提供更加广阔的自主创新与想象的空间。当学生将自身设计出的思维导图呈现出来之后,教师可以组织学生以小组的方式展开讨论与交流,从而为小学阅读教学营造充分探究、创新以及自主的氛围,有助于学生不断发展个性化思维。这种发散性思维能力的提升需要把学生们置于一定的阅读语境和提问氛围中,让学生们从浅层次阅读逐渐进入深层次阅读,不断提升他们的阅读知识感悟,发挥他们的发散性思维能力。

3.通过思维导图加深对文章的解读。小学阶段的语文阅读教学的根本就是主旨与情感教学,这也是语文阅读教学中尤为重要的教学目标。小学生心智尚未成熟,还没有足够的能力深入理解文章。鉴于此,很多语文教师为了照顾学生的学习理解能力,往往忽略掉了主旨教学以及情感教学在小学阶段语文教学中的重要性,导致无法使阅读教学达到理想的教学效果。因此教师可通过思维导图帮助学生加深对文章的理解,通过思维导图将原本较难理解的课文中心主旨以图像这种简单且直观的方式展示给学生,有效提升学生的理解及阅读能力。

例如,《十六年前的回忆》这篇课文,属于回忆式的记叙文,将作者不同时期所表达的不同情感以分节的形式进行叙述,这时教

师可以事先将文章内容进行梳理,制成思维导图,在课堂中利用多媒体为学生展示。该“回忆录”主要以五个分支展开,即“回忆”“被捕之前”“被捕的过程”“被审时”以及“遇害之后”,教师即可引导学生对每个分支具体展开分析,对各个阶段作者表达的情感进行解读。通过此种方式,学生更易理解文章的核心主旨,有效提升理解及阅读能力。

### 结语

总之,小学教育者可以以科学合理的方式将思维导图应用到他们的阅读指导中,思维导图使知识体系更加完整,并有效地整合了整个课程资源,使教师和学生都感受到了更加科学合理的教学过程,在头脑中创建知识的全景图,这将增加学生对本文的整体理解。今天的思维导图给小学语文阅读教学带来了新希望和新氛围,有效提高了阅读指导的效率。

### 参考文献

- [1]张金玲.思维导图,换个角度来阅读——思维导图在小学语文阅读教学中的应用初探[J].科普童话:新课堂,2014(12S):1.
- [2]宋惠.思维导图在小学语文阅读教学中的应用初探[J].课外语文,2017(1):1.
- [3]陈萍.思维导图在小学语文阅读教学中的应用研究[J].小学生作文辅导(上旬),2018(2).
- [4]吴双蓉.再谈思维导图在小学语文阅读教学中的构建与应用[C]//教育理论研究(第七辑).2019.
- [5]李枫艳.思维导图在小学语文阅读教学中的应用策略探讨[J].2021.