

“双减”背景下小学体育作业设计与布置的策略分析

张昊天

(安徽省阜阳市阜南县玉泉小学 236300)

摘要: 体育家庭作业是学生课外体育活动的重要组成部分, 体育家庭作业能否真正落实到位关系着教学质量的优劣。体育作业发挥着作业育人的功能, 可以增强学生的体质水平和改善健康状况, 培养学生的运动能力和兴趣爱好。随着“双减”工作不断深入, 体育作业得到了充分的重视。本文结合体育作业近几年的发展现状和相关的教学理论进行研究, 阐述了在“双减”背景下体育作业的布置原则和实施策略, 期望促进小学生的身心健康发展, 对落实“双减”政策相关工作提供参考。

关键词: 小学体育; 作业; “双减”政策; 策略

前言:

在“双减”实施以前, 学生和家长过于重视文化成绩, 家长在课后购买相当数量的课外作业, 在周末进入几个培训机构进行学习, 导致学生校内作业堆积如山, 还得完成额外的课外作业。在这种环境下, 学生没有时间也缺乏精力进行体育锻炼, 长期承受较大的学业压力和精神压力, 身体素质大幅度下降, 身心健康出现问题。在没有“双减”政策以前, 体育作业形式较为单一, 家长和学生未能充分重视, 老师也没有采取合理有效的评价方式进行指导, 因此存在作业质量有待提高、学生参与度不高等问题。基于这种现状, 尤其是在“双减”政策推行以后, 体育教师应当针对每一个学生的身体状况以及不同时期的身体发育情况制定作业任务, 从学生的兴趣入手, 制定相应的教学目标和家庭作业任务, 以此促进学生身心健康的发展。^[1]

一、体育家庭作业的意义

“双减”政策实施以前, 学生和家长只是将体育作业作为短暂放松身体的方式, 但是实际上体育作业对学生的身心健康、道德素质的培养起到了极为关键的作用。“完全人格, 首在体育”的教育理念经过数百年的教育发展, 在今天仍然具有重要影响。通过日常运动和体育锻炼不仅仅能够强壮体魄, 培养顽强拼搏的意志和永不放弃的人生态度, 还能够增强团队合作的观念, 让学生在体育竞赛中懂得尊重对手、遵守规则、感悟体育精神。

“双减”政策实施以后, 体育课程的改革作为一个重要的工作, 体育家庭作业逐渐提上议程, 此项工作是促进学生全面发展, 提升综合素质的重要手段。将课堂上的体育教学延伸到课外, 让学生在与人体的体育锻炼、社会的劳动实践中得到锻炼, 从而提升学生的整体素养。父母的引导和陪伴能够极大地激发学生体育锻炼的兴趣, 家长也可以通过体育家庭作业陪伴孩子一起锻炼、共同成长, 树立终身锻炼的良好习惯, 真正的将体育家庭作业转化为一种健康的生活方式, 而不仅仅是当做某一天的家庭作业。^[2]

二、体育家庭作业内容设计依据

(一) 小学阶段儿童身体发育特点

小学阶段的学生正处在骨骼发育的重要阶段, 骨骼中水和有机物的含量较多、无机物较少, 因此不容易发生骨折等现状, 但容易发生骨骼的弯曲变形, 影响骨骼周围的肌肉形成, 易发生关节脱位

等问题。因此教师在安排体育课外活动时应该注意尽量避免力量练习, 将重点放在学生的柔韧性、耐力培养以及兴趣发展上。

(二) 体育与健康课程标准

“双减”政策更加强调体育课程的育人作用, 那么教师就应该遵守相应的课程标准, 根据《标准》当中制定的课程内容、课程目标和实施建议来开展教学和作业布置。

(三) 体育家庭作业的目标

布置体育家庭作业之前教师应该充分考虑家庭作业的目的和意义, 不能够为了布置作业而布置。在小学教育阶段, 体育家庭作业并不是为了让他们熟练掌握某项运动技能和体育技巧, 而是为了通过作业的布置达到锻炼身体、增强体质、减轻学生学习压力、促进学生和家长情感交流的目的, 同时培养学生不怕困难、坚持不懈、不轻言放弃的体育精神。

三、体育家庭作业布置原则

(一) 趣味性原则

作业的趣味性能极大地调动学生参与体育活动的积极性, 提高作业的有效性, 进一步激发学生的体育热情, 培养学生的运动习惯。小学阶段的学生喜欢探索未知事物, 他们对感兴趣的知识就会认真学习, 因此教师可以从培养学生兴趣着手, 结合教材的育人要求, 让他们主动的参与到作业中。

(二) 可行性原则

体育运动不需要纸和笔, 但是需要一定的体育器材和运动场地。因此教师在布置作业时, 要考虑到这些客观因素, 作业要具有可行性, 尽量避免因为场地或者体育器材的限制而出现无法完成作业的情况。

(三) 目的性原则

教师不能够盲目布置体育家庭作业, 在布置作业之前应该结合课程指导方案, 考虑每次作业的目的。为了训练学生的运动能力、增强体能, 就可以让同学们进行跑步运动; 为了促进亲子关系、培养合作能力, 就可以布置双人跳绳的任务。只有在明确教学目标之后才能够有指引的设计体育作业, 有针对性的锻炼学生体育能力。

(四) 安全性原则

安全是一切体育活动有效进行的原则和基础。无论任何体育作业, 都应该秉持着安全的原则, 教师在布置作业之前应该充分考虑

在完成作业过程中所存在的危险因素,要对学生强调安全的重要性,避免运动损伤。对于一些特定的运动,教师可以录制视频供学生学习,也要强调动作或者器材的危险性。^[1]

(五) 差异性原则

不同学生对于体育运动有不一样的接受能力,有些学生学习能力强、运动细胞发达,有些学生不善于运动。因此老师在布置家庭作业时,应当注重学生的个体差异性,既能够让学生的运动能力得到充分展现,也能够让不善于运动的学生增强信心,感受到体育运动的快乐。

四、小学生体育家庭作业布置策略

“双减”政策从形式上看,是减少学生的家庭作业、取消校外培训,但是就这项政策的出发点而言,是为了培养学生的身体素质,提升综合素质能力,促进学生身心健康发展。体育作业的布置有别于其他课程的书面作业,不需要纸和笔,而是需要学生和家长共同参与到作业当中。体育学习是一项系统的工程,需要长久的锻炼。所以教师在布置作业时,应该从学生的角度看待问题,提升教师本位意识,设置出适合学生成长的家庭作业,进一步完善学校体育课程的建设。

(一) 目标设计应从多重维度明确

布置作业之前,教师应制定好每一次作业的目标,这对家庭作业的设置具有重要的参考意义。教师在设置家庭作业的时候,不仅要培养学生运动技能、完成教学任务,更应该以强身健体、放松学生身心为出发点,努力引导学生主动地完成教学目标。所以教师在设计家庭作业教学目标时,应该站在学生的角度,结合实际情况,从不同维度看待问题,用全面发展的眼光制定体育作业。

(二) 内容设计应紧扣目标和实际

虽然“双减”政策强调的是减轻学生的作业负担,但是教师在实际布置作业时也应该紧扣教学目标。首先考虑的是这一次家庭作业要达到什么样的效果?要想达到这种作业效果应该通过体育游戏还是体育运动?如果是体育运动又应该达到怎样的强度和负荷?学生是否有器材和场地能够完成这些动作?所以我们在布置作业时,不能一味地追求放松身体、减轻学习压力,而是应该在劳逸结合的同时,将体育锻炼的作用和育人的目的落实到位。

(三) 科学系统地安排负荷和频率

在“双减”的政策下,国家对于体育课程提出了刚性要求,要求小学一、二年级每周四课时,小学三至六年级每周三课时,并且不能够以任何理由挤占体育课程和校园体育活动。有了这样的制度保障,体育教师就能够循序渐进,更加科学、系统的安排体育锻炼和布置体育作业,将不再千篇一律地布置家庭作业。可以根据体育课堂上的运动成绩和学生具体表现分层布置不一样的家庭作业,例如在布置跳绳的时候,教师可以根据学生在课堂上的成绩,设定跳绳个数,这样既达到了体育锻炼的目的,也能够让学生在力所能及的范围内达到放松身心的效果。在作业频率的安排上,也应该充分考虑系统性和科学性,笔者在实际教学中将娱乐性的作业和有一定身体负荷的作业交替布置,体育作业的布置频率为每周3到4次,每次不少于30分钟。

(四) 采用科学多元的评价方式

老师对学生客观正确的评价,是师生之间沟通的桥梁。准确、及时、正面的评价,对学生的学习态度和健康成长有着促进作用。在新课程改革的背景之下,在“双减”政策的激励下,老师对学生的评价舍弃了以往以成绩为唯一标准的评价方式,将采取更加多元化、多渠道的评价手段,既要关注学生成绩的好坏,还要考虑他们学习技能的掌握与运用,更要关注他们的人生观、价值观的培养。充分考虑学生们在学习过程中是否收获了情感体验、是否促进了亲子交流、是否积极参与到作业的实践当中,这些也是体育家庭作业有别于其他书面作业的方面。^[4]

(五) 做好评价、展示成果

虽然小学生对于体育家庭作业更加乐于接受,但是我们不得不承认小学生的自制力较差,他们可能存在忘记完成作业以及对作业敷衍了事的情况。因此在平时布置作业时,应当注意家校共同培养,做好拍照、录像以及数据记录等工作。这些工作都需要家长的配合和支持,老师通过运动过程和运动成绩的分析,就能够了解学生的运动水平,及时调整自己的教学方式,最后在班级中挑选出表现优异的同学进行鼓励表扬,以推动家庭作业的实施,使得体育作业能够健康可持续发展。

(六) 注重资源整合、源头开发

除了从布置体育作业的具体实施过程入手,教师还应该注重源头开发。在实际教学过程中,学校和老师应该充分注重资源整合,加强校内外的资源开发。在布置作业时,充分利用好学校现有资源的同时,还应该充分发挥教师的创造力,挖掘出适合本校学生完成的作业。例如有的城市足球场较多,体育教师可以在课堂上着重讲解足球的技巧,在周末或者放假的时候布置关于足球的家庭作业。不管怎样的教学环境,只要善于挖掘教学资源,就一定能够丰富体育家庭作业,达到既定的育人目标。

结语:

青少年的成长关系到一个国家的前途命运,在“双减”政策、素质育人的激励下,当代教育更加强调学生综合素质能力、健康身心状态的培养。积极参加体育锻炼、认真落实体育作业,能够促进小学阶段学生磨练意志品质、培养良好习惯、提升综合素养。这一育人工程紧紧依靠教师和学生个人的力量是远远不够的,教师在提升业务水平、改进教学方式的同时,也应该推动家校合育的功能,贯彻落实“双减”政策,让孩子们拥有一个幸福的人生。

参考文献:

- [1]林虎.“五项管理”视角下的小学体育作业设计[J].辽宁教育,2021(20):80-81.
- [2]马腾.石河子市区小学生家庭体育作业实施现状研究[D].石河子大学,2020.
- [3]周伟.小学体育假期作业设计的基本原则与应用类型[J].教师,2015(34):106.
- [4]蒋梁英.小学体育家庭作业布置的思考[J].新课程(上),2015(03):150.