

双减视域下小学体育家庭作业的设计与策略

王雪芳

(吴中区东吴实验小学 江苏苏州 215000)

摘要: 通过研究发现, 双减政策对学生的体育锻炼产生了不利影响, 而家庭作业正好可以弥补这一不足。但是当前小学体育家庭作业在实施过程中存在不少问题, 如: 家长参与度不高、作业设计不够合理等。因此, 需要采取相应策略来促进小学体育家庭作业的实施, 以期体育教师的教育工作提供参考。

关键词: 双减政策; 小学体育; 家庭作业; 影响因素; 策略

引言

随着我国双减政策的深入推进, 小学生的课业压力得到一定程度的缓解, 但与此同时, 体育锻炼时间受限的问题日益凸显。在这个背景下, 家庭作业成为了一种重要的体育锻炼途径, 受到了广泛关注。根据对家长进行的走访调查, 大部分家长都希望孩子们能远离电子产品, 更多地参与到体育锻炼中去。这是因为, 健康合理的体育家庭锻炼不仅有助于学生的行为规范, 更能培养他们终身体育锻炼的良好习惯。

然而, 当前我国小学体育家庭作业的实施情况并不乐观。一方面, 家长们在观念上还存在一定的误区, 认为体育锻炼会占用孩子的学习时间, 影响学业成绩。另一方面, 缺乏具体的体育家庭作业实施标准和规范, 导致家长在辅导孩子锻炼时无从下手, 甚至可能出现错误的锻炼方式。为此, 我们需要寻找合适的策略来改善这一状况。

一、小学体育家庭作业概念以及设计基本原则

在当今社会, 越来越多的教育工作者和家长开始关注学生的身心健康全面发展。小学体育家庭作业作为一种新型的教育方式, 应运而生。它是指在小学体育教育过程中, 教师根据教学计划和学生的实际需求, 布置一些可以在家庭环境下完成的任务或练习, 以此来促进学生身心健康发展, 提高体育技能和知识水平的教育活动。主要包括力量、速度和耐力等基础体能的训练; 篮球运球、足球传球、乒乓球击球等

技能的学习以及运动健康、营养饮食、心理调适等健康知识的认识。小学体育家庭作业的目的是通过家庭作业的形式, 扩大学生体育教育的学习渠道, 促进学生在课外时间自主学习, 提高学生的自我管理、协作和创新能力, 同时也能够帮助家长更好地了解学生在体育方面的学习情况, 配合教师完成学生的体育教育工作。

小学体育家庭作业在设计过程中, 应遵循以下几个原则: 任务明确性原则, 作业内容应明确具体, 让学生明确任务目标和完成标准; 适度性原则, 家庭作业难度应适度, 既不能过于简单缺乏挑战性, 也不能过于困难动摇学生信心, 要根据学生的实际情况进行难度调整; 个性化原则, 根据学生的兴趣、特长和身体状况, 个性化制定作业内容, 激发学生热情, 让学生有参与感和成就感; 安全性原则, 家庭作业内容要保证安全性, 避免学生受伤或产生其他不良后果; 可操作性原则, 作业内容要具有可操作性, 能够在家庭环境下完成, 不会对家庭和社会生活造成影响; 合理性原则, 作业内容要与课堂教学紧密结合, 不能脱离教学内容独立存在也不能简单重复课堂所学, 应在教学基础上有一定延申, 这样既能巩固课堂知识也能拓宽学生知识面, 同时作业时间应合理安排, 不宜对学生的正常学习和生活造成影响。

二、双减视域下小学体育家庭作业设计的有效策略

(一) 加强家长体育锻炼参与度

家长的参与是学生进行体育锻炼的关键因素之一，其重要性不容忽视。家长不仅仅是孩子的养育者，更是他们成长过程中的引导者和伙伴。只有当家长积极参与体育锻炼，才能助力学生更好地投入到体育活动中，同时也能增进亲子间的感情，培养学生健康的生活习惯。具体可以从以下几个方面着手：

首先，家长可以与孩子一起制定运动目标，例如，每周进行几次锻炼、锻炼的时间长度以及锻炼的效果等，这是一个很好的引导方式，可以让家长更有动力去参与锻炼。通过明确的目标，家长可以更好地关注孩子的体育锻炼情况，并给予适当的引导和支持。其次，家长可以与孩子一起制定锻炼计划。这样可以使得锻炼更有计划性，也能让家长更有参与感，家长也可以更好地了解孩子的体育水平和兴趣，为孩子的体育锻炼提供有力支持。同时，家长应积极参与孩子的运动比赛或其他体育活动，家长可以作为后勤人员、教练员、志愿者等加入到孩子的活动中，不仅能拉近与孩子的距离，还可以近距离观察孩子的表现，更好地了解孩子的优势和不足，从而为孩子提供有针对性的指导。最后，家长需要营造一个积极的家庭氛围，通过积极向上的言行来鼓励孩子参与体育活动，给予孩子肯定和鼓励，帮助他们树立积极的运动态度和价值观。在此过程中，家长也要以身作则，积极参与孩子的体育活动，成为孩子的榜样。

（二）设计科学合理体育作业内容和形式

体育作业在学生的日常生活中占据了重要的地位，它不仅是学生体育锻炼的关键组成部分，更是帮助他们掌握体育技能、提升身体素质的有效手段。设计科学合理的体育作业内容和形式可以帮助学生更好地掌握体育技能，提高体育技能水平，还可以促进学生养成良好的体育运动习惯，为了使体育作业更具针对性和实效性，以下几个方面值得关注：

1、了解学生实际，制定个性化体育作业。在设计体育作业之前，教师应充分了解学生的体育水平，根据学生的实际情况进行调整，以便为他们制定合适的锻炼计划。例如，对于初学者，可以选择简单的体育项目和动作，让他们从基础开始；而对于高水平的学生，则可以挑战更复杂、更具挑战性的体育项目和动作，以提升他们的技能水平。同时，体育作业的时间和次数应根据学生的体质和日常安排进行设置，既不宜过于繁重，也不宜过于简单。一般来说，每周进行2~3次体育作业，每次持续30~360分钟为宜。体育作业形式也应丰富多样，包括多种不同类型的体育项目，例如：

有氧运动、力量训练、柔韧性训练等，这样可以全面锻炼学生的身体素质。

2、明确锻炼目标，及时反馈和指导。设计体育作业时，教师应设定具体的锻炼目标，这些目标可以包括提高某种技能的水平，如投掷、跳跃等；增强某种肌肉群的力量，如腿部、背部等；提高学生的体能，如耐力、速度等。通过设定具体的目标，学生可以有针对性地进行锻炼，从而提高锻炼的效果。在体育作业完成后，老师应该及时提供反馈和指导，帮助学生纠正动作和提高技能水平。教师还需关注学生的身体状况，及时调整体育作业的内容和形式。这主要是因为每个学生的身体状况都不尽相同，他们在完成体育作业时可能会出现不同的反应。教师应根据学生的身体状况，适当调整作业的难度和强度，以确保学生在锻炼中既能达到预期的效果，又能避免因过度锻炼导致的身体损伤。

3、创新体育作业形式，加强家校合作。传统的体育作业形式往往较为单一，缺乏足够的趣味性，容易让学生产生厌倦感。因此，教师需要在设计体育作业时，注重创新形式，使之更具吸引力。例如，可以引入游戏化元素，将体育技能练习融入有趣的游戏中，让学生在玩乐中锻炼；或者利用现代科技手段，如智能健身设备、VR技术等，为学生创造更加丰富的锻炼体验。教师应加强与家长的沟通，定期向家长反馈学生的体育作业完成情况，并鼓励家长在家中监督孩子进行锻炼。教师还可以与家长共同探讨如何更好地设计体育作业，以便更好地促进学生的体育发展。

4、举办体育作业展示活动，调整体育作业策略。为了激发学生对体育作业的热情和参与度，教师可以定期组织体育作业展示活动。在活动中，学生可以展示自己的体育技能和锻炼成果，与其他同学分享锻炼心得。这不仅可以增强学生的自信心和成就感，还能促进同学之间的交流和互相学习。对于进步较快的学生，可以适当增加难度和挑战；而对于进步较慢的学生，则需要给予更多的指导和鼓励，帮助他们逐步提高。通过以上几种方式，可以设计出科学合理的体育作业内容和形式，帮助学生更好地进行体育锻炼，提高身体素质和运动水平。

（三）构建与完善体育评价体系

构建与完善体育评价体系是提高体育教育质量的关键。体育评价体系是一个多层次、多维度的评价系统，旨在全面评估学生在体育领域的各项能力，可以从以下几个方面进行体育评价体系的完善：在技能水平方面，评价学生在各个运

动项目中的技能掌握程度,如:田径、球类、游泳等,通过技能水平的评价,可以了解学生对运动项目的掌握情况,为个性化教学提供依据;在身体素质方面,评估学生的体质健康,包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等,身体素质是体育教育的基础,关注身体素质有助于培养学生健康的体魄;在竞技能力方面,主要考察学生在体育领域的竞争力,可以激发学生的积极性;在团队协作方面,主要考察学生在团队活动中的沟通能力、合作精神和战术意识等,能促进学生的全面发展。

体育评价体系应该采用多种评价方法,例如:考试、考核、观察、记录等。通过多种评价方法的结合使用,可以更全面、客观地评价学生的体育水平。同时,评价方法也需要采用多元化的角度,如教师评价,教师根据学生的课堂表现、训练情况和比赛成绩进行评价;同伴评价,鼓励同学之间相互评价,以了解彼此在体育领域的优缺点;自我评价,引导学生自我反思,提高学生在体育学习中的自觉性和主动性;量化评价,通过体育测试和数据分析,客观地评估学生的体育能力。

评价结果应该被应用于教学实践中,为学生提供针对性的辅导和指导,帮助学生提高体育水平。同时,也可以通过评价结果对体育教学进行反思和改进,提高体育教育质量。评价体系应该建立长效的评价机制,包括定期评价、目标评价、终身评价等。通过建立长效的评价机制,可以促进学生的全面发展和不断提高自身的体育水平。完善体育评价体系需要多方面的努力,只有这样,才能真正的提高体育教育质量,促进学生的全面发展。

(四) 加强学生体育自主学习

加强学生体育自主学习是当今教育改革的重要方向,它是提高学生的体育素养的主要方法,也是提高学生体育水平和培养健康的生活方式的重要途径。教师可以通过营造积极的学习氛围的方式鼓励学生主动参与体育活动,激发学生的体育兴趣,让他们主动参与到体育活动中来,从而培养他们自主锻炼的习惯。并为学生提供丰富的体育学习资源,让他们可以根据自己的兴趣和需求选择合适的运动项目。还可以给学生提供必要的指导和支持,引导学生学会制定学习计划,进行自我评价,以提高他们的自主学习能力。同时鼓励学生尝试新的运动项目,参加社区体育活动,以自己的体育技能水平。教师能通过引导学生在学后记录自己的学习成果,帮助学生了解自己的学习状况,引导学生进行自我

评价,发现自身不足,并制定改进计划。也可以利用现代科技手段,例如:网络资源、移动应用程序等,为学生提供更便捷的学习方式。并通过提供在线视频教学、交互式学习软件等途径,可以激发学生的学习兴趣,增强学生的自主学习能力,方便学生在课前进行自学和预习,在课后进行复习和巩固等。同时,教师应加强与家长的沟通,教师要与家长保持密切沟通,共同关注学生的体育学习状况,鼓励家长参与学生的体育活动。可以通过组织家长座谈会、亲子活动等方式,让家长了解学校体育教育的理念和方法,形成家校共育的良好局面。加强学生体育自主学习需要创造良好的学习氛围、提供必要的支持和指导、鼓励学生探索和实践、引导学生进行自我评价和反思、利用科技手段等多种方法,只有这样,学生才能更好地进行自主学习,提高自己的体育水平和健康素养。

结语:

总体而言,小学体育家庭作业,对于弥补双减政策带来的不利影响具有重要意义。为了提高小学体育家庭作业的效果和质量,学校领导和教师们需要采取多种有效策略,包括加强家长参与、设计合理的作业内容和形式、培养学生的自主学习能力、制定和完善评价机制等。只有这样才能有效促进小学生的体育锻炼,提高学生的身体素质和健康水平。小学体育家庭作业应以学生的身心发展为出发点,以全面发展为目标,注重任务的质量和效果。采取多种有效策略相结合的方式可以有效提升体育家庭作业的效果,促进学生的体育锻炼,提高他们的身体素质和健康水平。

参考文献:

[1]田奇平,张全赢.小学体育家庭作业的价值意涵与实践探索[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第七届中国体能训练科学大会论文集.第七届中国体能训练科学大会论文集,2022:1263-1273.

[2]沈勇.“双减”背景下小学体育家庭作业设计实践研究[J].学苑教育,2022(32):79-81.

[3]何艳丽.推行体育家庭作业背景下小学体育家庭作业实施策略[J].冰雪体育创新研究,2021(18):90-91.

[4]赵飞,孙文婷.变式体育教学在小学体育家庭作业中的实践研究[J].青少年体育,2021(07):135-136.

作者简介:王雪芳(1981.12-),女,汉,江苏苏州人,江苏省苏州市吴中区东吴实验小学,本科,中小学高级教师,研究方向:小学体育教育。