

# “双减”背景下小学体育作业的设计与评价

程宏<sup>1</sup> 吕程<sup>2</sup> 吕祥<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>安徽省滁州市南谯区教育局教研中心 安徽 滁州 239000)

(<sup>2</sup>上海电子信息职业技术学院 安徽 滁州 201400; <sup>3</sup>安徽省滁州市实验中学 安徽 滁州 239000)

【基金项目】大数据背景下学校体育教学与心理健康教育有效融合的应用研究, 编号AH2019294

【作者简介】程宏 (1970.12-- )女, 汉族, 安徽涡阳人, 高级教师, 本科,滁州市教育体育局教研中心, 研究方向: 中小学体育教学

吕程 (1995.01-- )男, 汉族, 安徽滁州人, 硕士, 上海电子信息职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练

吕祥 (1972.11-- )男, 汉族, 安徽滁州人, 高级教师, 本科,安徽省滁州市实验中学, 研究方向: 中小学体育教学

【中图分类号】G4

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)01-000178-03

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中要求小学教育教学必须将促进学生健康成长与全面发展作为首要目标。小学教育教学中的“双减”政策在具体实施过程中,要求教育工作者必须从学生作业、睡眠、手机、读物、体质等几方面着手,减轻学生学习压力和负担,确保学生身心健康成长。体育教师在设计小学体育作业时,应严格按照教育部门提出的“双减”政策,推动体育作业设计模式的创新改革,通过为学生布置课后体育作业的方式,引导学生将课堂教学与课后作业紧密衔接在一起,提高学生参加体育锻炼的积极性和主动性,培养学生养成良好的终身体育意识,促进学生身心的健康成长与发展。

## 1.“双减”背景下体育作业设计原则

体育作业作为小学体育课堂教学内容的有效延伸和补充,在学生体育精神、体育意识的培养以及身心健康的发展等各方面都发挥着极为重要的意义。小学体育教师在布置体育作业时,必须在深入分析学生年级、性别以及身体状况的基础上,遵循以下几方面的体育作业布置原则。(1)学生身心发展原则。根据学生身心特点为学生布置有助于学生身心健康发展的体育作业,要求学生充分重视体育作业的重要性,调动学生完成体育作业的积极性和主动性,提高学生体育作业完成的质量。(2)学业和谐发展原则。教师在设计体育作业时,应该将体育教学目标、学生学情分析与新课程改革有机结合在一起,设计有助于巩固、提高、延伸体育课堂教学内容的体育作业,促进学生知识、技能、情感的稳步发展。(3)量与质相互统一原则。体育教师应该以小学生生理特征为基础设计符合国家健康体质标准的体育作业,才能达到事半功倍的效果,提高小学体育教学的有效性。(4)反

馈评价原则。对于学生提交的作业,教师应该通过全面的分析,明确其是否有有助于提高学生体育锻炼的效果,以便于对学生作业完成情况给予客观公正的评价。(5)体质管理原则。根据教育部印发的《关于进一步加强中小學生体质健康管理工作的通知》,要求每天安排学生参加校内外运动,同时提出,在校期间每天安排30分钟的体育大课间活动,组织学生参加足球、篮球、排球、田径等体育健康知识宣讲活动,将体育课堂教学的体质监测、评估、反馈、干预、保障等各个环节紧密衔接在一起,建立完善的学生体质健康档案,提高学生体质管理的能力和水平。

## 2.“双减”背景下体育作业设置形式

就目前来说,小学体育教学中的体育作业主要包括了以下几种形式。(1)目标型作业。小学体育作业中的目标型作业形式,要求教师在布置体育作业时,必须以教育部门颁布实施的《国家学生体质健康标准》中提出的要求,针对各个年龄段的学生布置符合其身心健康发展需求的体育作业,调动学生参加体育锻炼的积极性和主动性,增强学生体质,促进学生身心健康成长和发展。比如,针对小学一年级一分钟跳绳测试,《国家学生体质健康标准》(2014年试行)为男生完成99-109次即为优秀,完成87-93次即为良好、完成17-80次即为及格;女生完成103-117次即为优秀、完成87-95次即为良好,完成17-80次即为及格。此外,体育教师在开展每日1000米打卡活动时,也应根据不同的年级制定相应的标准。然后根据学生的测试成绩,由教师在课堂教学结束后,为学生布置体育作业并设定体育锻炼目标,要求学生严格按照《国家学生体质健康标准》(2014年试行),完成教师布置的体育作业。目标型体育作业的布置,要求

教师必须根据学生目标作业完成的详细情况,给予学生客观公正的评价,指导学生高效完成教师布置的体育作业。(2)亲子型作业。亲子互动体育作业是学生在家里或在小区内与家长进行的一种互动体育锻炼活动,此类作业主要是以培养学生参加体育锻炼的兴趣为主。由于大多数家长在学生日常学习的过程中,不仅希望自己的孩子积极参加体育锻炼,而且愿意陪伴孩子一同锻炼。所以,教师在日常教学中,可以通过每周为学生布置2-3次亲子互动作业的方式,要求家长在与学生一同完成亲子体育作业时,将亲子锻炼的视频、图片、训练时长等汇总并发送给教师,然后由教师在体育课堂教学中向学生展示优秀的亲子作业完成案例,调动学生参加体育锻炼的积极性和主动性。(3)加强型作业。由于学生在体育课堂中学到的体育技能,对于学生的学习和成长有着极为重要的意义。因此,体育教师在日常教学中,应该根据体育课堂教学的实际情况,为学生布置加强型作业,帮助学生巩固所学的体育知识。比如,教师在完成小学三年级原地掷沙包一课后,体育教师应该引导学生合理利用自己的上肢发力,要求学生完成抛投动作,促进学生力量、灵敏、协调素质的全面发展,提高学生的技术动作掌握能力和水平。(4)自选型作业。所谓自选型作业也就是学生在教师布置的各种体能类作业中,选择适合自己以及自己感兴趣的作业内容参加体育锻炼。自选型作业作为重要的体能类练习作业,注重的是学生速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧性等身体素质的全面发展,所以,教师应该根据小学体育课堂教学的要求,为学生布置内容丰富的自选型体育作业。比如,自选型作业中的力量锻炼板块,主要包括了半蹲起、原地弓箭步走、跪姿俯卧撑、仰卧起坐等训练内容。速度锻炼板块则主要有快速高抬腿、原地小碎步、快速跑台阶等相关内容。教师在为学生布置自选型体育作业时,应该采用表格的形式,将体育训练内容呈现在学生面前,要求学生从表格中选择其中一个或多个板块完成体育锻炼和训练内容。(5)视频型作业。小学体育教学中的视频型作业主要是借助信息技术手段,完成家庭体育作业,此类体育作业主要包括了体育公益讲座、奥运健儿为国争光比赛、教师自行录制的体育锻炼食品以及专业体育视频等内容。视频类体育作业大多在节假日学生回家后自行完成,教师在布置视频类体育作业时,应该有意识的向学生传输什么是体育?什么是体育精神?确保学生了解和认识体育对社会、国家以及个人发展的意义和价值。为了促进小学生身体素质和心理的健康成长与发展,教师在体育教学中,应该

根据体育教学内容的要求,为学生设计内容丰富的体育作业,引导学生利用课余时间积极参加体育锻炼,调动学生参加体育锻炼的积极性和主动性,促进学生身心健康成长与发展。

### 3.“双减”背景下小学体育作业优化设计策略

#### 3.1 合理选择体育作业形式

教师必须在小学体育课程教学完成后,根据各个班级学生学习的实际情况,按照因人施教的原则和要求,为学生布置内容不同的体育作业。通过向学生布置有助于其协调能力、灵活性锻炼的跳绳、速跑等体育训练项目的方式,引导学生参加体育锻炼,提高学生体育作业完成的质量。体育教师在设计作业时,则应该发挥自己的创造性思维和发散性思维,设计作业本并以书面形式详细记录自己训练完成的情况,以便于教师随时进行查验。根据小学体育教学的要求,教师还可以采取构建课后练习训练小组的方式,加强学生体育作业完成情况监管工作的力度,确保学生将体育作业落实到日常生活学习的各个环节。由于学校体育家庭作业表达形式丰富多样,因此,教师在布置体育作业时,应该严格按照体育训练的重点,设计多元化体育训练方案,为学生参加体育锻炼提供便利,提高学生体育作业完成的质量和效率,促进学生身心素养的全面发展。比如,教师在布置小学三年级体育家庭作业时,根据学生的学习情况 and 需求,为学生布置“每天不少于5组,每组不少于10次的原地跳跃”作业,或“站立前屈”作业,要求学生在完成作业后,由家长签字确认。根据小学体育教学的要求,教师应该定期的汇总学生课后体育作业完成的情况,针对学生在体育作业完成过程中存在的问题,应该及时的予以纠正,及时反馈学生课后体育作业情况并提出改善意见和建议,积极地进行体育课程教学模式的调整和升级,不但保证了学生顺利完成教师布置的体育作业,而且促进了学生身心锻炼效果的有效提升,为学生的健康成长和发展奠定了良好的基础。

#### 3.2 加强课后作业指导

教师在给学生布置体育家庭作业时,不能只是简单的向学生提出要求,而是还应培养学生养成良好的管控观念,给予学生技术性指导,从而达到有效提升学生家庭作业控制能力和水平的目的。比如,教师在设计小学四年级体育作业时,可以要求学生每日参加立定跳远训练,每周积累立定跳远考试的成绩。然后由教师根据学生考试成绩累计的情况,检查学生家庭体育作业完成情况,针对能够按照要求完成目标且表现突出的学生给

予相应的奖励,鼓励其他学生向该学生学习。此外,教师还可以组织进步迅速的学生与其他同学分享其体育作业完成的经验,启迪和引导专业技能的发展,调动学生参加体育锻炼的积极性,促进学生的进步和成长。

### 3.3 体育作业的有效评价

体育课程作业意见反馈评价是小学体育教学中复杂程度极高的工作之一,小学体育教师在体育教学中,应该根据体育教学的实际情况,针对不同的班级设计不同的体育作业完成情况查验意见和反馈点评策略。(1)教师集体查验。教师在查验学生体育作业完成情况时,不仅要重视作业落实书面记录的重要性,而且还应注重学生实践训练的效果,运用科学合理的体育教学效果检测方式,组织学生参加体育锻炼情况测量活动,激发学生参加体育锻炼的积极性和主动性。(2)教师本人考评。教师在点评学生体育作业完成情况时,应该深入到学生群体中,通过开展独立调研活动的方式查验学生体育作业完成情况,为后续意见反馈工作的开展提供最准确的资料。(3)将父母监管建议融入到学生家庭体育作业操作效果的评价中。教师在布置好体育作业后,应该要求学生家长肩负起监督学生参加体育锻炼的责任。根据学生提出的体育锻炼需求,调整家庭体育作业设计的方案,提高学生体育训练的效果。比如,教师设计的小学三年级体育家庭作业:要求学生将每日1000米跑步训练分为若干个环节进行,学生在后期训练执行过程中发现,教师制定的规定太过于灵活,不利于自己统计训练状况,无法准确测算出自己的考试成绩。教师在收到学生的意见与反馈信息后,迅速给出调整的意见和建议,要求学生通过构成家庭作业执行小组的方式,抽出专门的时间完成跑步训练,每次训练中小于50米的距离不能计入到训练记录中。同时要求各小组成员相互制约,并签字保证。随着约束机制的明确,学生在完成家庭体育作业时,不仅明确了操作的方向,而且训练效果也得到了显著提高。此外,教师还应及时组织学生反馈意见信息,跟你学生提出的意见和反馈,及时调整和优化体育作业的内容,为学生设计符合其身心发展需求的体育训练内容的方式,减轻学生的课业压力,将教育部门提出的双减政策落到实处,确保学生顺利完成教师布置的体育作业。

### 3.4 发挥家长的有效监督作用

父母之间的相互配合与支持对于学生体育作业完成效果的提升有着极大的促进作用。小学体育教师在日常教学过程中,

应该加强与学生父母之间交流沟通的力度,利用内容丰富的课后体育实践作用,促进学生身体的健康成长和发展。要求学生家长肩负起监督学生完成体育家庭作业的重担,协助学生完成体育家庭作用,强化学生的身体素质。比如,教师在开展跳远课堂教学时,发现部分学生不仅没有掌握两脚起跳的方法,而且出现了动作姿势不规范、距离过短的情况。对此,教师应该在课堂教学完成后,为学生设计家庭作用,要求学生严格按照标准跳远起跳和落地姿势的要求,完成跳远家庭体育作业。然后通过与学生家长的交流沟通,要求学生家长监督学生完成体育家庭作用,从而达到促进学生调高能力有效提升,帮助学生积累运动经验的目的。

### 3.5 借助网络平台进行有效沟通

教师是课堂教学的引导者,在小学体育课堂教学中,应该根据小学生身心发展的特点,建立完善的小学体育课后辅导策略,给予学生家长专业指导和帮助,要求学生家长指导学生完成家庭体育作业。小学体育教师在组织学生参加体育活动时,应该与学生保持密切的联系,对学生在作业完成过程中遇到的问题,给予相应的指导。充分利用网络信息技术手段,拓展学生合作学习的渠道,利用丰富的体育教学内容,提高小学生体育作业完成的质量,为小学生身心健康成长和发展奠定坚实的基础。为了能够及时给予学生指导,教师可以通过创建班级交流群的方式,鼓励学生家长在学生完成体育家庭作业时,就学生的表现提出意见和建议,然后在课后对学生个体进行单独的指导,才能在帮助学生掌握正确体育运动技能的同时,提高学生的体育作业完成质量。

### 结束语

总而言之,教师在设计小学体育作业时,应严格按照“双减”政策的要求,克服体育作业设计过程中遇到的难题和阻碍,培养学生养成终身体育的运动习惯。根据体育课堂教学的目标,拓宽学生的训练视野,鼓励学生以家庭作业的方式,参加课外体育拓展活动,促进学生综合素质与能力的全面提升,为学生的健康成长和发展保驾护航。