**关于体育学科布置家庭作业的前景分析与讨论**

博爱小学 高卿

**【摘要】：**本文以分析当前背景下小学生体育课运动技能的学习掌握情况，并预想体育课课后布置家庭作业的开展前景和具体操作方法展开讨论与分析，重点研究布置体育课后作业的可行举措以及体育课后作业布置的意义，并通过布置课后作业起到提高学生体质健康水平的作用，以期为相关研究人员提供一份借鉴，由此能使学生在课上和课后充分掌握运动技能与方法，早日通过体育课使学生达到享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的目标。

**【关键词】**：小学体育；体育家庭作业；增强青少年体质；可行举措

**1 问题提出**

今年9月22日，国新办举行新闻发布会。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰介绍，传统的学校体育只是蹦蹦跳跳，只是活动身体的观念，可能已经过时了，学校体育必须做到教会、勤练和常赛。勤练，就是要组织经常性、常规性的体育训练，要布置体育作业。课堂上教会的运动技能要经过进行常规化的训练，特别是要组织面向全体学生的竞赛。体育课和语文、数学、外语课一样，体育课上教会了健康知识，教会了基本运动技能，教会了专项运动技能，不练习是掌握不了的。语文要布置作业，将来体育课也必须布置作业。现在要把文化课的作业减下来，但是体育课作业必须加上去，这样才能够确保我们的学生掌握运动的技能。通过体育课后作业的布置来增加学生运动时间，提高学生体质是一件任重道远的事。

**2 当前学生体育课运动技能掌握情况分析**

**2.1学生人数基数大，体育课学生练习密度偏小**

我国人口基数较大，所以在大部分学段特别是小学学段中还是采取班级授课制的形式，班级授课制存在一定局限性，学生体量大，体育课练习密度不够；尤其体育学科是需要通过学生身体力行，经过一定的练习量和训练量才能起到效果的学科，大部分学生缺乏足够的学习训练时间，一节体育课时间40钟，除去热身时间和老师的授课时间，学生的训练时间寥寥无几，以小篮球三步上篮课为例，在最初的徒手动作练习时，还可以采取整班训练，同时练习，但到了实际面框投篮训练中，每节课每个孩子可能只能拥有几次实际上篮的机会，对于这种需要不断训练、巩固技术动作的的技术动作，较小的训练密度无疑是不足以让学生掌握这项技能的。

**2.2教师专业技能不足，教学方法欠丰富多样**

当前我国体育教师的缺口较大，有些学校还存在其他学科老师代上体育课的情况，更老师的专业技能和教学方法也就无法得到保证。在体育课中，最常见的是体育老师采用比较单一的训练排面展开体育教学与训练，训练方法枯燥乏味，学生练习等待时间长，积压严重，根本无法刺激学生的练习兴奋点。例如篮球投篮训练课，部分体育课学生等待投球时间比练习时间要长的多，即使老师讲学习内容的重难点分析的很清楚，但是缺乏多样的教学方法和训练时间积累，实际中学生的学习效果和掌握情况也并不理想。

**2.3场地器材分布不均，学生见识偏少**

北京申办2022年冬季奥林匹克运动会的成功使得冰雪运动在我国有了一次可持续的推广和普及，但因地理位置的因素，在这之前，冰雪运动的推广往往集中于我国东北部地区，南方的孩子甚至对冰雪运动毫无了解，这就好比当前我国小学生体育教学内容的现状，因为很多器材或者场地并没有的到普及，孩子们对一些冷门的运动认知甚少，就更谈不上掌握多门运动技能，发挥自身的潜能了。

**3 布置体育学科家庭作业的前景分析**

**3.1学生家长观念是否能转变**

在我所执教的班级中，通过和一些学生及学生家长的交流不难发现，一些家长甚至学生目前还不重视体育与健康这门学科，一些学生认为体育课就是活动课，一些家长则把体育课当成副课，学的好或者不好都没有关系。这就对体育课课后作业的布置造成了很大的阻碍，学子及家长的定向思维是文化课作业都来不及做，根本没有时间去完成体育课作业，所以在校体育老师非常有必要关注学生的思想观念发展，不能一味的注重体育中的“体”，更要重视“育”，让学生了解这门学科的重要性；在家校合作方面也注重与家长的沟通与交流。

**3.2文化课课后作业量是否能让步给体育家庭作业**

如今小学教育中已经在提倡少布置笔头家庭作业或不布置笔头家庭作业，但是这只是教育行政部门的一项举措，大部分孩子还是会面对较多的背诵作业或者课外补习班，如何能在减少笔头作业的同时保证孩子的学习效率这是一大难题，一些学生没有养成利用好时间的习惯，完成口头作业也较为拖拉，课后根本没有时间去做一些体育运动和练习；在校老师更应注意培养孩子时间管理的能力，在无形中把文化课课后作业的时间降下来，体育课后作业才可能有所实施与开展。

**3.3体育学科家庭作业布置体系是否能设计完善**

体育家庭作业的布置与开展是一项非常艰难的工作。各个地域、学校，每个年级是否能有体系的，循序渐进的布置体育，从而达到有效的锻炼效果，使学生增加运动时间，健全体魄这才是最终目。若是没有针对性的去布置体育作业，或是布置一些单一的体育作业，学生没有兴趣，家长看不到效果，自然也不会坚持。

**4 布置体育学科家庭作业的意义**

**4.1促进学生全面发展，养成学生日常锻炼习惯**

​今年9月22日，习近平总书记主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会。习近平总书记在会上强调；“体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往，促进人的全面发展的重要手段”。学校布置体育学科课后作业这项举措可以使体育这个学科延伸到学生的生活、家庭中去；一些集体的体育项目不但可以提高学生的运动技能，更能培养孩子的规则意识，团队精神，这些德育方面的精神提炼更能培育每一位学生，促进学生全面发展，健康生活。

**4.2帮助学生巩固体育课中的知识与练习**

体育家庭作业是体育教学的补充，是体育课学习的一个常规延伸，学生通过体育课后家庭作业能对课上的学习内容有个更好的巩固与回炉，帮助学生更好的掌握运动技能。

**4.3加快推进全民健身和建立“终身体育”意识**

体育课堂教学与课后作业若能较好的实施，对这一代孩子将会产生非常积极的影响，孩子们通过体育课的学习与作业的完成，培养了1-2个体育兴趣爱好，并在课后能主动的去打打篮球，踢踢足球，锻炼身体、强健体魄；这对国家加快推进全民健身也是一个铺垫和推进的作用，还逐渐培养了学生“终身体育”的意识。

**5 体育学科布置家庭作业的可行性举措**

**5.1提升教师自身形象，成为学生眼中的运动“偶像”**

布置体育学科课后作业的前提是学生是否能像重视主课作业一样重视体育学科，体育老师首先应该提升自身能力，提高专业素养与基本功，从而改变一些学生对体育课、体育老师的“旧认识”。当体育课不在是“跑跑跳跳”，每个体育老师都成为学生的运动“偶像”，学生眼中的“体育明星”，学生对体育课的喜爱程度大大提高，布置体育家庭作业也就不是什么难事了。

**5.2改变家庭作业内容与方式，提高学生自愿完成体育家庭作业的兴趣**

要想通过体育课后作业提高学生技能水平，首先要区别体育课课后作业和文化课课后作业的区别，体育与其他学科的不同之处在于训练体系不容，文化课主要培养学生文化思维能力，而体育则是既培养思维又培养身体活动。如果还是按照以往的训练方法去给学生布置体育课后作业，那根本起不到吸引学生的目的，比如体质健康测试中的仰卧起坐训练若只是日复一日的给学生布置机械式训练任务，学生只会觉得无趣甚至产生厌恶情绪，及时能够坚持也只是“无心打卡”似的重复。体育教师完全可以教授学生多样化的腰腹训练方法，比如：平板支撑、支点举腿、俄罗斯旋转等多种多样的训练方法去刺激学生的训练欲望，这样不仅提高了学生的体质水平，还使学生掌握了多种训练腰腹核心力量的方法，让学生自己愿意练、主动练、经常练。

**5.3整合多种网络技术平台，体育家庭作业线上线下相结合**

新冠疫情的蔓延导致多地延迟开学，体育课程教学也走上线上，各个地域的体育老师也开动脑筋，通过线上拍摄视频的方式给学生布置体育家庭作业，训练内容百家齐放。在线教育是未来发展的趋势，这需要制定完善的体系，并统一标准。在线体育教育课程应与社会上的健身课区分开来，做好课程资源整合。为体育教师提供统一的课程指导与培训，形成系统的课堂教学体系。体育教育应该线上线下同步发展，在线体育教育要简单有效，学生可以通过视频解决练习中遇到的问题，难度较大或者容易犯错的动作留待课堂教学解决，学生则可以通过各种软件在线上与老师进行探讨与学习。

**5.4体育家庭作业要与现行《体质健康测试》内容相结合**

布置体育课后作业的最终目的是让学生增加体育运动时间，提高学生体质，锤炼技能。但是在这之前，体育课后作业还是要先与体育达标相结合，小学生的体育课后作业布置应该与体质健康测试内容相结合，中学生则应该与体育中考相结合。当然在之前已经阐述过，此类训练不可一成不变，需建立有序性思维，练习同一技术多形式以提高学生的兴趣，个体差异训练因材施教，安排的训练内容则应尽量具有挑战性。

**6 小结：**

国家体育总局和教育部近日印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》。《意见》指出，学校体育课要布置课后作业。在我看来布置体育学科课后作业是学校体育的关键一环，以前也有其他的老师提出过，但是都没有具体的去实施过；能否去做好这样一件事是需要我们全体一线体育老师共同去努力完成的。当前的首要的任务还是改变学生和家长的观念，让体育课能受到和主课一样的重视；其次一线体育老师应该提升自身素质，多学习，多实践，提高自己的综合能力。青少年的教育离不开精神方面的提升和体质方面的锤炼，但就我国的现状而言，文化课的比重要远远大于体育课，这种现状值得去调整改变；因为学生们的体质水平提高了了，毅力水平提高了才能更好的服务于精神层面，真正的做到“文明其精神，野蛮其体魄”，让“少年强则国强”的口号早日实现！

**【参考文献】**

[1].美国中小学体育教育的基本特征. 《南京体育学院学报（社会科学版）》.被北京大学《中文核心期刊要目总览》收录PKU.2013年3期.杨清琼.牛奔.李丹阳.

[2].我国中小学体育教育课程设置现状及对策研究. 《运动精品（学术版）》.2015年4期.杜宏伟

[3].论中小学体育教育中的心理健康教育. 《考试周刊》.2011年14期.谢慧涛.