初中体育家庭作业教学研讨（暑期作业设计）

2024.5.31

针对让每一个孩子身心健康，是教育工作的大事，也是体育工作的大事。推进学校体育发展，树立“健康第一”的教育理念，暑期临近，为丰富学生暑期生活，针对我校实际情况，提出体育家庭作业的教学研讨：如何让学生自觉锻炼进而养成终生锻炼的习惯？如何因地制宜、分类指导，让农村学校的孩子，也享受到体育带来的健康和乐趣？为暑期有计划、有目的的锻炼身体制定计划，为此讨论如下：

一、设计原则

1.以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人的功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2.加强素质教育。关注学生个体差异，重视学生个性发展，推动学生素质教育科学化、日常化、持久化。

3.增强学生体质。全面实施《国家学生体质健康标准》。自主创造良好的体育锻炼条件，确保《国家学生体质健康标准》有效实施。

4.自主学习性。暑期了解并积极学习一项运动项目，丰富暑期生获。分项目，自主选择。

5.安全性。作业设计重安全，在没有专业人士的指导下进行强度的体育锻炼，不仅不会提高学生的身体素质可能还会给学生的身体造成一定的伤害，所以体育教师在设计家庭作业时要重安全。尽量设计一些简单的体育作业，对于作业的运动强度不做任何的要求，将安全放在首位。

二、作业内容设计

1.制定运动计划：学生可以根据自己的兴趣和条件，制定暑期运动计划。计划包括每日的运动项目、时间安排和目标设置，如每天晨跑30分钟、打篮球1小时等。

2.支持多样化运动项目：鼓励学生尝试不同的运动项目，如篮球、足球、游泳、羽毛球等，以提高学生的多元化运动能力。

3.阅读体育相关书籍：学生可以选择一本关于运动训练、体育故事或运动健康的书籍进行阅读，并写下自己的读后感和收获。

4.观看体育比赛：邀请学生观看一场体育比赛（可以是线上直播或实地观看），并撰写观后感，了解运动员们的精神面貌和比赛技巧。

5.参与社区体育活动：学生可以积极参与本地社区组织的体育活动，如篮球比赛、夏令营等，既锻炼身体又结交新朋友。

6.编写运动日记：鼓励学生每天记录自己的运动情况和感受，包括运动项目、时间、持续时间以及体验等，并总结自己的进步和不足之处。

三、体育作业的布置与评价管理

1.评价方式：可以根据学生的运动计划、运动日记、阅读书籍和观看比赛的总结等进行评价，给予针对性的建议和肯定。

2.反馈机制：可以通过批改作业、线上讨论、面对面交流等方式给学生提供反馈，及时纠正学生的不足并鼓励他们的进步。

3.奖励机制：设立奖励机制，对于完成作业任务出色的学生进行表扬和奖励，如表彰证书、荣誉称号等，以激励学生更好地走在体育锻炼的道路上。

四、总结

体育暑假作业设计方案旨在促进学生的身体健康和全面发展，通过有计划、有目标的体育锻炼，培养学生的体育兴趣和锻炼习惯，并提高他们的体育技能和身体素质。同时，通过阅读和观看体育比赛，学生可以拓宽视野，了解运动领域的知识和技巧。此外，参与社区体育活动和写运动日记等形式也可以促进学生的社交能力和自我反思能力的提升。希望此设计方案能够引导学生有效利用暑假时间，充实自己的生活，同时也为未来的身体健康打下坚实的基础。