

“作业”如何变“习惯”

1 课业负担减下去,体育作业加上来

早在2019年的中小学健康促进行动新闻发布会上,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰就强调,教育部以“一增一减一保障”推进中小学健康促进行动:“一增”就是增加体育与健康课和课外锻炼时间;“一减”就是要把不必要的负担减下来;“一保障”就是要建立健全各项制度,确保“一增一减”能够落到实处。

去年,居家体育锻炼引起了社会的高度重视。北京、深圳、武汉、乌鲁木齐等地纷纷组织体育教师开展居家体育锻炼指导。复课之后,居家体育锻炼持续开展,成为当下体育家庭作业的重要形式之一。

“双减”政策的重磅落地,让学校体育工作再次迎来发展契机。“双减”政策发布后,江苏省南通市成为全国首批9个试点城市之一。记者了解到,新学期开始,南通市小学生在校园内基本就能完成学科类作业,南通师范学校第一附属小学、南通市紫琅第一小学等学校已开始实行“书包不回家”制度。学生的校外空闲时间增多,给予体育锻炼更大发挥空间。

“教育部推出的学生健康促进行动,提出中小学生每天要保障两个小时体育活动时间,校内和校外各一小时,‘留体育作业’是最直接的做法。”王登峰表示,要把文化

课作业减下来,把体育作业加上去。

据悉,今年以来,全国多地中小学已推行体育家庭作业制度。山东省昌乐县特师附属小学的体育教师设计了用沙包练习单腿抛接物的作业,方便学生在家中完成;江苏省盐城市新都路小学布置了“线上微运动,等你来挑战”作业,激发学生通过手机软件完成作业;重庆市南岸区珊瑚鲁能小学采取以跳绳为必修,以足球、篮球、体能作为选修的模式,让学生在运动内容上有更多选择;广东省南海外国语学校则传承佛山当地特色,安排了传统武术、舞狮、划龙舟等传统体育活动作为家庭作业……

2 开辟学校体育工作的“第二战场”

来自湖南长沙的侯女士,最近有些烦恼。她的女儿明年即将参加中考,但体育成绩仍有待提升,身为家长,她希望女儿在体育作业上能够得到更多更实用的专业指导,比如正确的跑步姿势、运球技巧等,以增强运动效率。

对此,北京理工大学附属中学体育教师李斌表示:“中考体育分数会直接影响到升学,因此体育家庭作业内容的科学性、合理性尤为重要。中学体育教师在布置体育家庭作业时,可结合当地中考项目,有针对性地布置练习内容,并根据学生自身情况给予充分指导,帮助学生提升体育成绩。”

谈到体育家庭作业的具体内容,王登峰提出:“从教育改革的角度来讲,体育课不仅要教会学生健康知识、基本运动技能,还要教会他们专项的运动技能。这些内容在课堂上教过之后,需要在课后练习,才能真正熟练掌握这些知识和技能。”

至于完成作业和交作业的环节,王登峰则认为,疫情期间兴起的在线教育模式提供了很好的示范。

记者了解到,江苏省盐城市新都路小学、南通市实验小学等多所学校采用“天天跳绳”软件查收学生跳绳作业的完成情况。天津市河西区土城小学根据学生不同的体质情况,每日课后通过学校智慧体育平台推送个性化的视频体育作业。新疆生产建设兵团第十师一八三团中学、一八四团中学则分别通过keep软件、钉钉打卡带领学生在家完成体育作业。

技术能让体育家庭作业的布置与查收更加便捷,但好的体育家庭作业,在内容上仍需用心设计。江苏省南通中学体育教师潘雪峰认为,体育家庭作业要具备科学性、便捷性、趣味性,能吸引学生主动参与、容易学会,且锻炼效果明显,让学生能切实感受到自身进步,享受运动带来的乐趣。

此外,体育家庭作业还应考虑实情、落

到实处。对此,中国教育科学研究院体卫艺教育研究所所长吴键建议:“体育家庭作业,一是要了解孩子的身体状况,保证体育作业有针对性,可以补短板;二是要了解孩子的家庭状况,包括居住环境、父母状况等,保证体育作业的可行性;三是要保证家庭作业的持续性、经常性。”

“一刀切”的体育家庭作业不能有效激发学生锻炼的积极性。只有根据学生的身心发育特点,布置适合不同年龄段、不同需求的体育家庭作业,才能真正达到锻炼目的。”新疆生产建设兵团教育局体卫艺处副处长长蒙小树说道。

北京师范大学教授毛振明认为,体育家庭作业开辟了学校体育工作的“第二战场”,意义深远。“要把学生的体育锻炼情况作为对学生进行评价的重要内容,长期坚持下去,让学生养成随时随地体育锻炼的习惯,家校体育共育,开创体育的新局面。”

3 亲子锻炼,让体育家庭作业转变成生活方式

在完成体育家庭作业的过程中,家长的作用也尤为重要。总体上看,家长普遍支持体育家庭作业,但体育家庭作业的完成往往缺乏刚性约束,容易被忽视,仍有部分家长认为体育家庭作业属于校方工作,自己只是起到配合作用,加上一些家长自身不爱运动,反过来也影响了孩子锻炼的积极性。

“我更注重孩子的学习成绩,至于他的体育锻炼,我没那么关注过。”来自西安的宋先生说道。他的儿子今年已升入高一,由于假期里频繁使用电子产品,缺乏体育锻炼,最近近视度数又加深了。

同样是体育家庭作业,开学刚升入小学四年级的刘亦然(化名)每一次都认真对待。在父母的引领下,刘亦然4岁开始学习冰球,如今冰球已成为他的一项课余爱好,他也由此感受到了体育带来的乐趣,养成

了长期坚持运动的良好习惯。刘亦然的父母认为,运动给孩子带来健康体魄的同时,也锤炼了他团队合作的能力和敢于拼搏的意志。

“长期以来,很多人只是将体育作为锻炼身体的一种手段。实际上,体育的‘育德’功能也非常重要。正如教育家蔡元培所说,‘完全人格,首在体育’。体育可以培养学生的爱国主义精神、团队合作观念、顽强拼搏意志,让学生学会尊重对手、遵守规则、追求卓越。”南海外国语学校常务副校长李西鹏在接受记者采访时说道。

潘雪峰提倡打造快乐的体育课堂,他认为:“体育家庭作业的重要益处之一,就是能使体育锻炼逐步成为学生的日常,成为他们的一种生活方式,从而更好地促进

学生身心全面发展。当然,这些都建立在学生喜爱体育家庭作业这一基础之上。”身为一名体育教师,潘雪峰平日里会主动陪伴两个女儿一起运动,包括障碍跑、接球跑、双人抛接等,他将诸多游戏元素融入运动之中,让孩子在运动的同时享受到快乐。

中国教育科学研究院的一项调查显示,父母的运动行为和习惯,尤其是母亲,对孩子运动习惯的养成影响重大。

“应鼓励家长参与到孩子的体育锻炼中,亲子锻炼对孩子是最好的激励,尤其是处于低龄阶段的孩子,和父母一起运动的效果最佳。”吴键认为,家长可通过体育家庭作业这一形式,主动陪伴孩子一同锻炼,帮助孩子树立起终身体育锻炼的意识及习惯,让体育锻炼从一门家庭作业真正转变成一种生活方式。

据《中国教育报》

“双减”政策落地,学生有更多的时间和精力进行体育锻炼,学校体育迎来发展的契机,落实体育家庭作业也具备了较好的客观条件。如何发挥好体育家庭作业的育人作用?如何科学布置体育家庭作业?一些学校的经验值得学习借鉴。

就读于北京市上地实验小学的甜甜(化名),在今年暑期完成了包括跳绳、跑步、游泳在内的多项体育家庭作业。在父母的科学指导与悉心陪伴下,甜甜终于突破了自己原先的运动“瓶颈”,开学测评时跳绳项目已达满分,同时游泳速度也得到有效提升,如今她已能用蛙泳轻松游完1000米。

体育家庭作业是一门需要认真完成的作业,校方、家长可通过体育家庭作业帮助学生爱上体育、养成终身锻炼的习惯。体育家庭作业还可以让体育真正融进学生的日常生活,成为学生健康的营养剂、亲子关系的调剂剂、师生关系的黏合剂。

今年4月,教育部印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,强调着力保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间,并明确了体育家庭作业制度。如今,在中小学生的假期里,体育家庭作业已成为“标配”。

