

特别关注·体育作业

编者按：“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。

“作业”如何变“习惯”

本报记者 胡茜茹 龚萍 李小伟

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、亲子关系的调和剂、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，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”。

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，由于新冠肺炎疫情的暴发，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小时体育活动时间，包括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。山东省昌乐县教师附属小学的体育教师设计了用沙包练习单腿触接物的作业，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



江苏省盐城市西城实验小学学生课后服务时间玩“战马”游戏。 本报记者 张学军 摄

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。

新疆生产建设兵团教育体育局体艺处副处长蒙小树表示，体育家庭作业应视不同年龄阶段，依据小学趣味化、初中多样化、高中专项化的原则分层布置，体育教师应充分利用“双减”的契机，积极作为，科学、精准地布置体育作业。

中国教育科学研究院体艺教育研究所所长吴键同样认为，“双减”政策的落地，给予体育教师巨大的空间，“如果说以前体育家庭作业难以普及，是因为体育学科没有得到足够多的重视，那么现在则要看体育教师能否承担起这份重任了”。

此外，重庆市教育科学研究院体育教研员牛晓认为，推行体育家庭作业制度，应大力整合校内外资源，“在‘双减’政策背景下，以学生为对象、以社区为依托、以家庭为单位创新性开展体育活动。体育工作开展过程中应充分利用社区、俱乐部、青少年宫等资源，校内校外一体化，为学生提供体育服务”。

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，需要有课后的练习，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作业环节，王登峰则认为，抗疫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，吴键建议：“好的体育家庭作业，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。”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。”

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。

今年暑假，大连市教育局下发了《大连市小学学科作业布置指导意见(试行)》，明确要求学校体育要校内外结合，科学地设计家庭作业，加强体育作业的布置与验收，促学生养成锻炼习惯；帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志；让运动陪伴学生健康成长。

运动“菜单”线上发，内容标准都知晓

今年暑假，大连市各学校教师在充分考虑居家或社区体育锻炼环境因素的基础上，根据学校不同年级学生的身心特点和发展需求，有机融合校内特色体育项目、五大身体素质内容和学生乐学的民间游戏等，精心制定假期体育家庭作业“菜单”。同时根据“菜单”内容，有针对性地录制对应动作视频，通过微信、QQ、钉钉、网盘、校园公众号等信息媒介共享给学生和家长。“菜单”让家长和学生能够清晰了解假期体育锻炼的内容、练习方法，以及所能达到的健身效果。教师们将“菜单”设计过程中，充分考虑选择性、层次性和趣味性因素，涵盖必练内容、选练内容和自选内容。学生以此为依据，结合自身需求进行自主选择练习。

“假期开始时，孩子回来说每天要完成体育作业，还从学校带回一个篮球。起初我不以为意，因为孩子太小，但没想到的是，经过体育教师线上教学、指导，孩子带给全家一份大大的惊喜！身高1米多点儿的小家伙，居然把篮球拍得铿锵有力，就好像在手里装了根，不看时拍球也不会掉地。”新华小学一年级新生家长王笑丽兴奋地说。

家长和学生除了知道练什么、怎么练之外，还需要明确练到什么程度。为了解决这一问题，教师们针对“菜单”内容，制定了不同等级的评价标准。在关注运动技能发展的同时，还注重态度、情感维度的评价，综合全面地评价每一名孩子的家庭体育作业完成情况。

体育家庭作业的“菜单”和标准有效帮助学生实现了玩中学、学中练，稳固体能、提升技能，促进健康的目的。

运动方法线上教，科学锻炼效率高

大部分家长缺乏专业的运动知识储备，不能科学地指导自己和孩子有效参加体育锻炼。为了解决这一问题，教师们精心备课，针对性地录制了完整运动健身活动方法及运动负荷测量、调整方法等微课及短视频。如：准备活动和放松活动两个环节对应的示范讲解等，帮助他们掌握体育运动常识性知识。

西岗区大同小学的家长王冬梅说：“以前我根本不懂为什么要进行准备和放松活动，觉得是在浪费时间。通过学校共享微课，我了解了热身和放松的重要意义，了解到要想达到锻炼效果，每次运动时间至少要保持30分钟以上。准备活动的合理心率区间为120至140次/分，微微出汗是达到准备活动目标的直观表现。现在我和孩子都掌握了准确测量心率的时机和方法，并能根据实际锻炼情况进行合理调整。”

运动效果线上评，亲子同练一起行

为了更好地促进学生落实校外锻炼计划，教师们定期组织线上“云展示”“云竞赛”活动。“云展示”过程中，学校鼓励孩子和家长共同参与，如，一家三口合作跳绳，可以采取爸爸摇绳妈妈和孩子跟绳跳、父母摇绳孩子跳等多种形式。爸爸和儿子一起踢足球；妈妈和女儿一起打排球；爷爷带领儿子、孙子、孙女到小区练太极，营造祖孙三代共同参与运动的良好氛围。如今小区内、公园里“家庭体育运动会”越来越普及，实现了学校体育带动家庭和社会体育发展的目的。

家长的参与，同伴间的竞技，更加有效地激发了学生的练习热情和不断努力的斗志。不少家长感叹：“亲子运动不仅让我释放了压力，锻炼了身体，感受到运动的乐趣，还让我和宝贝增进了交流和默契，带给全家不同以往的感受。”

有学练、有展评，才能让学生更加清晰准确地定位自己的技能水平和体能状况。为了更加深入地分析学生锻炼效果，查漏补缺，体育教师们不断探索评价主体的多元化和评价方式的丰富性。一是改变教师“一言堂”的评价方式，以运动档案建立和线上运动展示实施为途径，让孩子和学生自评、互评、师评和家长评的评价主体多元化。二是建立形式多样的评价积分体系。既有横向比较的技能维度评价分数方式，也有纵向比较的自我提高幅度变化的积分方式。通过多角度、全方位地对学生假期锻炼情况进行综合评价，让孩子和家长针对评价结果，及时找原因、寻方法，合理调整、补充、完善。

运动档案线上建，家长孩子共记录

学生参加展评的内容相对碎片化，无法系统、全面地记录学生体育家庭作业的完成情况。体育运动档案的建立，是解决该问题的有效途径，需要家长和孩子在教师的指导下，每天完成体育作业的同时，坚持填写教师下发的运动成绩跟踪记录表。经过一段时间的记录，可以清晰地比较出同一练习内容的进步情况，准确了解自己的锻炼效果。还可以将自身的打卡、展评照片或视频上传到网盘的个人文件夹中，更加直观具体地比较出不同时期自身的练习效果差异，有效地激发学生们的锻炼热情。

体育家庭作业是一项利国益民的民生工程，是指导学生进行自觉锻炼、培养终身体育意识的有效形式，科学地实施体育家庭作业，有利于增强青少年体质，帮助学生建立正确的体育观、健康观。

(作者单位系大连教育学院)

信息技术让体育作业『嗨』起来

孙萍

深圳市华丽小学：

体育家庭作业天天打卡

韩军 朱丹丹

刚刚过去的暑假，是教育部提出“全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度”新规出台后的第一个假期。这份特殊的作业，学校有没有“安排上”？孩子做了啥运动？这份新作业又能得多少分？深圳市华丽小学通过引进“悦动圈”APP，利用AI技术在体育技能中的科学应用，给学生布置了一份特殊的体育家庭作业。

AI体育目标明确，学生家长都夸好

2020年暑假，学校引入“悦动圈”APP——通过人工智能平台，运用AI大数据核心算法，对学生进行体育技能评测，针对不同水平、不同年龄段学生身心发展规律，科学化、系统化推荐个性化体育家庭作业。这样可以防止学生因过量运动导致运动损伤，帮助学生快速提升身体素质，完成体育家庭作业的APP打卡系统，让孩子们随时随地“悦动”起来。

体育教师可以通过该平台一键布置体

育家庭作业，查看学生完成作业情况。每个年级规定完成的作业可以通过APP上传视频内容进行同步教学，同时对学生动作进行规范指导，提高学生动作的有效性，真正实现了线上“练+教”。学校可以通过后台数据分析统计学生体质健康情况和运动成长性，帮助教师合理安排校内运动课程。

为了做好这项工作，校长在家长会上亲自布置、宣传，并通过微信、腾讯QQ等媒介与家长一道分享体育家庭作业，以此激发学生和家长的参与热情。经过一段时间的实践，体育锻炼效果初显，家长们纷纷表示，学校以创新的方法和手段千方百计地为学生全面成长服务，相信孩子们一定会爱上这份特殊的体育家庭作业。

运动达人挑战赛，全员参与，提高锻炼强度

为进一步推进体育家庭作业的落实，学校开展了校园运动达人挑战赛。首届“校长杯”运动达人挑战赛共有120名学

生参与跳绳项目的挑战赛，活动采用AI记录的模式，将120名学生分为4组，每组学生轮流在4面“悦动圈”平面打卡镜前跳绳，利用AI记录跳绳个数。本次活动充分利用AI技术可以进行全过程的动作识别，计数、纠错、防作弊，学生的运动过程可视化，公平、公开；整个运动数据和实时打卡图像上传到云端，方便体育教师汇总数据的特点，解决了人工操作带来的种种问题。

通过APP打卡运动现在已成为华丽小学的运动时尚。无论是师生还是家长见面时，都会问候一句“你打卡了吗？”截至目前学校家庭作业动作库有47个动作供学生训练，后期将有108个项目供学生选择，有助于个性化地布置体育家庭作业。

坚持每日打卡，养成运动习惯

一个习惯的养成要经过21天的持续坚持才能基本形成。暑假40天时间，经过“悦动圈”体育家庭作业的设置，华丽

小学学生、教师、家长坚持锻炼，大部分养成了坚持锻炼身体的习惯。

五(2)班黄明涛同学刚开始每天平板支撑坚持不到20秒，通过一段时间的体育家庭作业锻炼之后，逐渐提升至40秒、80秒，现在已经能够比较轻松地坚持至两分钟；他不止一次地对班主任、体育教师说：“体育家庭作业不仅让我拥有了健康的体魄，更让我收获了战胜困难的信心和勇气。”

像黄明涛一样的学生，在华丽小学比比皆是。通过每天坚持打卡体育家庭作业，华丽小学学生的精神面貌焕然一新，变得阳光、自信，体质也得到不同程度的增强。根据大数据统计，学校二年级在寒假打卡的参与率、达标率、优良率都领先其他年级，在全区各年级排名中位列第一。

(作者单位系深圳市华丽小学)

