

“双减”背景下中小学体育课外作业实践研究

王振刚

长武县育才初级中学 陕西 咸阳 713600

摘要：“双减”政策为学校体育发展带来新机遇，体育课外作业作为连接课堂与家庭的重要纽带，其科学设计成为教学改革的热点。本文立足“双减”背景，分析中小学体育课外作业的价值定位与功能转型，从安全性、趣味性、分层化、生活化四个维度构建设计原则。通过问卷调查，了解实施现状与突出问题，从作业类型创新、分学段设计、实施与评价机制三个层面提出优化策略。研究表明，趣味性、分层化、生活化是核心设计原则，家校协同与多元评价是提升作业实效的关键路径。

关键词：双减政策；中小学体育；课外作业；作业设计

引言：“双减”政策实施以来，学生课后负担大幅减轻，为学校体育发展提供了广阔空间。体育课外作业作为课堂教学的延伸和补充，能够有效促进学生体育锻炼习惯的养成和体质健康的提升。如何科学设计体育课外作业，使其既符合“双减”政策要求，又能有效促进学生身心健康发展，成为体育教育工作者面临的重要课题。本文旨在探索“双减”背景下中小学体育课外作业的设计原则与实施策略，为一线教师提供实践参考。

1 体育课外作业的价值定位与功能转型

1.1 “双减”背景下体育课外作业的新定位

“双减”政策减轻了学生过重负担，为学校体育发展带来新机遇。体育课外作业的定位发生根本性转变：从“软任务”变为学生身心发展的重要载体，成为体育素养培养的有机组成部分。其新定位体现在三个转变：从“额外负担”向“素养延伸”转变，作业是课堂学习的自然延续；从“单一技能练习”向“综合素养培养”转变，内容扩展至体能、健康知识、运动习惯等多维度；从“被动完成任务”向“主动参与锻炼”转变，通过有趣设计激发内在动机，使体育锻炼成为学生的自觉行为习惯。

1.2 体育课外作业的核心功能

体育课外作业具有多重核心功能，是实现学校体育目标的重要途径。一是技能巩固与体能提升功能。通过课后练习，学生能够巩固课堂所学的运动技能，形成肌肉记忆，同时通过持续的身体活动提升心肺耐力、力量、柔韧等体能素质。二是运动兴趣与习惯养成功能。有趣多样的课外作业能够激发学生的运动兴趣，让学生在轻松愉快的氛围中体验运动的乐趣，逐步养成终身

锻炼的习惯。三是亲子互动与家校协同功能。体育课外作业往往需要家长的参与和配合，如亲子运动、家庭锻炼等，这为亲子沟通提供了良好契机，也促进了家校之间的协同育人。四是心理健康与社会适应促进功能。体育锻炼能够释放压力、改善情绪，培养学生的意志品质和团队合作精神。五是健康知识应用与生活方式优化功能。体育课外作业将健康知识融入实际生活中，引导学生将课堂所学应用于日常，形成健康的生活方式。这些功能的发挥，需要科学合理的作业设计作为保障^[1]。

2 体育课外作业的设计原则

2.1 安全性原则

安全是体育课外作业设计的首要原则。作业内容要符合学生年龄特点和身体发育水平，避免超负荷、高难度动作。小学生应避免剧烈对抗性运动，中学生需合理控制运动强度。作业环境要安全，指导学生在平整、无障碍场地锻炼，注意防滑和空间充足。运动装备要适宜，穿着运动鞋服，必要时使用护具。作业设计应包含充分的热身和放松环节，告知学生运动损伤预防方法和应急处置措施。教师应通过家长群等渠道普及运动安全知识，形成家校共护的安全网络。对有特殊体质的学生，制定个性化安全锻炼方案，确保每个学生在安全前提下参与体育锻炼。

2.2 趣味性原则

趣味性是体育课外作业长期坚持的关键。趣味性设计可从五方面入手：游戏化设计，将锻炼融入“家庭障碍赛”“跳绳挑战赛”等游戏情境，让学生在玩中练、乐中动；多样化选择，提供跳绳、踢毽、球类、舞蹈等多种选项，避免单一重复；情景化设计，结合节日、

季节创设运动情境,如“亲子运动会”等;竞赛激励机制,设置个人挑战赛、家庭对抗赛,激发参与热情;科技赋能,利用运动APP、智能手环记录数据,生成可视化运动报告。趣味性设计的核心是尊重学生主体地位,让其在运动中感受快乐,从“要我练”转变为“我要练”。

2.3 分层化原则

分层化设计是满足学生个体差异的重要策略。首先是学段分层:小学低年级以趣味游戏为主,注重兴趣培养;小学中高年级增加技能和体能训练;初中年级注重专项技能提升和体能发展。其次是能力分层:设置基础层、提高层、挑战层三个层次,基础层面向能力较弱学生,以完成基本动作为主;提高层面向大部分学生,要求动作规范、达到一定运动量;挑战层面向能力较强学生,增加难度和创新要求。再次是兴趣分层,提供多样化作业菜单供学生自主选择。分层化设计的关键是“上不封顶、下要保底”,让不同能力学生都有发展空间^[2]。

2.4 生活化原则

生活化原则要求体育课外作业贴近日常生活,使锻炼成为生活的一部分。一是利用生活场景,将锻炼融入爬楼梯、步行上下学、家务劳动等日常活动中。二是开发家庭器材,用矿泉水瓶做哑铃、椅子做辅助器械等,降低运动门槛。三是亲子共同参与,设计亲子瑜伽、家庭健身操等,增进亲子关系。四是结合季节特点,春秋季节户外运动、夏季游泳晨练、冬季跳绳室内健身。五是融入生活技能,如观看体育比赛、了解运动规则等。生活化原则的核心是打破“作业就是任务”的刻板印象,让运动自然融入生活,而非额外负担。

3 中小学体育课外作业实施现状分析

3.1 调查设计与实施

为了解当前中小学体育课外作业的实施现状,本研究设计了问卷调查,于2024年10月在长武县恒大小学进行调查,深入了解“双减”政策背景下小学体育课外作业的实施现状与学生的参与情况。调查对象包括学生、体育教师和家长三类群体,共收集有效答卷476份,涵盖了学生的性别、年级、体育课外作业频率及内容等多个维度。数据采用SPSS软件进行统计分析,并结合访谈法对部分教师和家长进行深度访谈,以获取更丰富的质性信息。调查结果将为分析现状、诊断问题提供数据支撑。

3.2 现状调查结果

调查结果显示,当前中小学体育课外作业实施呈现以下特征。一是作业布置频率偏低,每周布置1-2次作业的学校占62.5%,每周3次及以上的仅占25%,还有12.5%的学校不定期布置或从不布置。二是作业类型较为单一,以跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈等传统项目为主,占比超过70%,趣味性、创新性作业较少。三是作业完成时间普遍偏短,超过65%的学生表示每次作业能在15分钟内完成,运动量难以达到锻炼效果。四是学生兴趣程度不高,表示“很喜欢”体育作业的学生仅占28.5%，“一般”和“不喜欢”的占71.5%。五是家长支持度呈现分化,约45%的家长表示积极支持并参与,35%的家长持“无所谓”态度,20%的家长认为体育作业是额外负担。六是评价反馈机制不完善,仅有30%的教师表示会对体育作业进行系统评价和反馈,多数教师仅通过口头询问或简单签字确认。七是分层设计实施不足,超过80%的教师表示作业设计“全班统一”,很少考虑学生个体差异。这些特征反映了当前体育课外作业实施的整体水平有待提升。

3.3 存在的主要问题

基于调查结果,当前中小学体育课外作业存在五方面突出问题。一是设计缺乏系统性,作业内容零散、随意性强,缺乏与课堂教学的有效衔接和长期规划,难以形成循序渐进的能力培养体系。二是形式单一乏味,以传统体能训练为主,缺乏游戏化、情境化设计,学生兴趣不高,完成作业成为“走过场”。三是分层缺失,作业“一刀切”,未能充分考虑学生年龄、能力、兴趣的个体差异,能力强的学生“吃不饱”,能力弱的学生“吃不了”。四是评价机制不完善,作业完成情况缺乏有效检查和反馈,多以家长签字代替专业评价,评价结果与教学改进脱节^[3]。五是家校协同不足,部分家长对体育作业认识不到位、支持不充分,家庭锻炼环境缺乏保障,亲子共同参与度低。这些问题的叠加导致体育课外作业难以发挥应有的育人功能,亟需从设计理念、实施策略、评价机制等方面进行系统优化。

4 体育课外作业设计与实施策略

4.1 体育课外作业的类型创新

创新作业类型是激发学生兴趣、提升作业实效的关键。根据体育学科特点和学生发展需求,可设计六类创新型作业。一是技能练习型作业,针对课堂教学内容设计课后巩固练习,如篮球运球、足球传球等,要求学生录制短视频上传,便于教师指导。二是体能锻炼型作业,设计针对性的体能训练套餐,如“核心力量套餐”“心肺耐力套餐”等,学生可根据自身情况选择。

三是亲子互动型作业,设计需要家长共同参与的活动,如“亲子跳绳挑战”“家庭趣味运动会”等,增进亲子关系。四是观察记录型作业,要求学生观看体育比赛并记录精彩瞬间,或观察生活中与体育相关的现象,培养体育素养。五是自主创编型作业,鼓励学生结合所学创编新游戏、新操节,发挥创造力和想象力。六是线上线下融合型作业,利用运动 APP 打卡、线上直播跟练等方式,结合线下自主锻炼,实现虚实结合。六类作业可灵活组合,形成“菜单式”作业体系,满足学生多样化需求^[4]。

4.2 分学段作业设计建议

不同学段学生的身心发展特点差异显著,体育课外作业设计应体现学段特征。小学低年级(1-2 年级)以趣味性、游戏性为主,作业时长控制在 10-15 分钟,重点培养运动兴趣和基本活动能力,推荐作业形式:模仿操、动物走跑跳、亲子游戏、拍皮球等。小学中高年级(3-6 年级)增加技能练习和体能训练比重,作业时长 15-20 分钟,重点发展基本运动技能和体能素质,推荐作业形式:跳绳挑战、仰卧起坐打卡、球类基本动作练习、家庭健身操等。初中年级(7-9 年级)注重专项技能提升和体能发展,作业时长 20-30 分钟,重点培养运动专长和自主锻炼习惯,推荐作业形式:中考项目针对性训练(如引体向上、800/1000 米跑)、专项技能强化、运动计划制定与执行等。各学段作业设计应遵循循序渐进原则,难度和强度随年级递增,同时保留一定的选择空间,让学生在一定范围内自主选择作业内容。

4.3 作业实施与评价机制

科学的实施流程和完善的评价机制是保障体育课外作业实效的关键。作业实施应建立“布置—指导—完成—反馈”的闭环流程。布置环节,教师通过班级群或作业平台发布作业内容、要求和安全提示;指导环节,提供动作示范视频或图文说明,必要时进行线上答疑;完成环节,学生自主锻炼并记录完成情况,鼓励家长参与

和监督;反馈环节,学生提交作业成果(视频、照片、运动数据等),教师进行评价和反馈^[5]。评价机制应采用多元化方式:一是过程性评价,关注学生完成作业的态度、努力程度和进步幅度,而非仅看结果;二是表现性评价,通过学生提交的视频或现场展示评价动作质量;三是自我评价,引导学生对自己的锻炼情况进行反思和总结;四是家长评价,邀请家长对孩子的参与度和表现进行评价。评价结果可作为学生体育平时成绩的组成部分,形成正向激励,促进学生持续参与。

结束语

“双减”政策为中小学体育课外作业改革与创新提供了新契机。体育课外作业不仅是课堂教学的延伸,更是培养学生运动兴趣、锻炼习惯和健康生活方式的重要途径。本文从价值定位入手,提出安全性、趣味性、分层化、生活化四项设计原则,通过调查分析实施中存在的问题,并从作业类型创新、分学段设计、实施与评价机制三个层面提出优化策略。科学设计体育课外作业需坚持“以学生为中心”,注重趣味性与实效性统一,强化家校协同与多元评价。唯有如此,体育课外作业才能真正成为促进学生身心健康发展的有效载体。

参考文献

- [1] 陶涛,王亮.“交叠影响域”视域下中小学课外体育作业的现实困境和优化路径[J].体育师友,2024,47(4):43-46.
- [2] 陈家京.双减背景下中学生体育家庭作业的设计与实践研究[J].体育画报,2022(20):157-158.
- [3] 张严.中小学体育课外作业的设计及注意事项[J].体育教学,2022,42(9):54-57.
- [4] 孙玉芹.核心素养视域下小学体育课外作业设计[J].江西教育,2025,(31):116-118.
- [5] 罗秋玲.“双减”背景下小学体育课外作业布置策略探析[J].学周刊,2023,(18):142-144.