

# “双减”背景下体育家庭作业的实施问题与实践向度

周德宝

吐鲁番市业余体育运动学校 新疆 吐鲁番 838000

**【摘要】**：体育家庭作业的实施契合了“双减”政策的减负理念，有坚实的制度依据，且被赋予了强化学校体育地位，增加学生校外体育锻炼时间、推动家校合作等多重价值期待。体育家庭作业实践模式呈现校本化、多样化，实施过程包括作业的设计、布置、完成、评价、反馈五个环节。在具体实践过程中出现了应试倾向、成为新负担、流于形式、家校合力不足等问题。强调体育家庭作业的系统设计，深化其反馈作用，应用人工智能技术，形成政策合力、家校合力和教育合力，成为“双减”背景下体育家庭作业实施的重要实践向度。

**【关键词】**：“双减”；体育家庭作业；家校合作

DOI:10.12417/2982-3811.25.10.024

体育家庭作业是体育教师根据教学目标及课堂上所学的知识内容为基础，以学生的学情和学习特点为依据，对学生课余时间布置的体育训练活动的总称。学生按照体育教师的要求，在学校、家庭及社区等地，以身体练习为主要形式，达到掌握与运用操作性知识的目标，并有反馈而进行的活动。布置体育家庭作业成为引导学生养成良好体育锻炼习惯、促进身体健康的重要途径。体育家庭作业开辟了学校体育的“第二战场”，实现课内外一体化，既是学校体育的延伸与拓展，又成为家校体育合作的重要契合点。家庭、社区成为体育作业实施的主要场所，社区伙伴、父母成为体育活动的主要陪伴者。“双减”落实的重要举措之一就是纠正在作业布置上题海战术、整齐划一、知识本位，转而“精设计”“巧管理”的体验式、实践性的作业改革。体育家庭作业恰好契合了此次“减负”理念，迎来了新发展契机。

## 1 体育家庭作业实施的制度依据

在1983年的《关于进一步加强学校体育工作的意见》文件中就提出留体育作业的要求。2016年5月《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》进一步强调，“中小学学校要合理安排家庭体育作业。”2017年3月《中小学校体育工作督导评估办法》明确，将建立家庭体育作业制度列入评估指标之一。2019年3月《关于做好2019年校园足球工作的通知》文件中倡导足球家庭体育作业。2019年5月《关于加快推进全国青少年冰雪运动进校园的指导意见》提出，“通过体育作业、冰雪公开课形式推进校外节假日冰雪运动。”2019年7月《健康中国行动（2019-2030）》中同样提出，“督促孩子认真完成寒暑假体育作业。”同年《在关于加强流感等传染病防控和学校食品安全工作的通知》也提出布置体育作业，加强体育锻炼以防控制流感，2021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》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，学校要对体育家庭作业加强指导。2021年4月教育部等15部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021-2025年）

明确规定，从2021年全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度。另外，在地方法规中有249部提到体育作业。通过梳理上述有关体育家庭作业的政策文件，可知体育家庭作业被作为促进学生体质健康、近视防控、校园足球和冰雪运动发展的重要策略或途经，并被纳入到学校体育工作评估、健康中国行动等重要工作评价和战略行动中，有着强烈的政策信号和制度依据。

## 2 体育家庭作业的实施问题

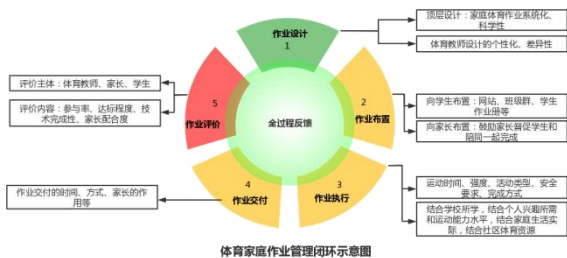
### 2.1 体育家庭作业的实施细则

目前体育家庭作业实践模式呈现校本化、多样化。有菜单式作业，包含长作业、短作业和微作业三大类。长作业是体育类的调查研究，短作业是力量、柔韧、协调等各类身体素质；微作业是亲子体育活动。有设置为“必做+选做+亲子合作”的家庭体育作业模式。其内容主要分为三类：一类是巩固课堂运动技能类，与体育课授课内容有关；一类是项目化练习，结合体质测试项目安排；一类是自主性体育作业，依据兴趣和亲子互动类体育活动。且千校千面，各个学校体育家庭作业的布置形式、作业内容、评价方式等都各有不同。

体育家庭作业的目标主要是为实现校外体育锻炼1小时，发展体育生活方式，养成终身体育锻炼习惯。包括下列实施原则：1.因地制宜：家庭体育作业要贴近学生生活，符合家庭习惯和家庭体育条件，并结合社区现有体育资源。2.科学性：作业的强度和运动负荷应符合儿童青少年身心发展规律及运动训练规律，不损害健康，不削减兴趣，避免运动无效。还应注意作业量的控制，不宜发展成为另类负担或转嫁成为家长焦虑。3.创新性：体育家庭作业要有所新意，作业内容、练习手段和方法要讲求保持学生锻炼的热情。4.差异性：作业设计要具有分层、弹性与个性化，依据个人身体素质、运动技能、生活场景等情况灵活布置，形式可以由学生根据兴趣、特长、需要、运动能力差异而自由选择。5.优先性：家庭体育作业要有优先性，与文化课作业相冲突时，体育作业优先；6.引导性：体育家庭作业需配合体育课所学的健康知识、基本运动能力和专项运动技能开展练习，要引导养成体育生活方式，即走出教

室走向操场,主动锻炼,终身锻炼。7.模糊性:时间的模糊性,依照个人练习强度和频次不同而合理安排时间;空间的模糊性,不同的生活环境、社区运动空间布局和家庭体育器材装备,锻炼空间和形式要有模糊性,不必强求规范与统一。答案的模糊性,体育家庭作业完成即是合格,规范就是满分,不必过于追求完美。考评的模糊性,考评方式以抽查为主,可以定时抽查,也可以定片抽查,可以在课堂上抽查,也可以在视频上抽查,可以由老师抽查,也可以委托课代表,甚至家长监督抽查。另外体育作业登记册、体育活动登记表、体育活动 APP 都是不错的考核形式。体育家庭作业需要兼顾教育性和娱乐性、基础性和差异性、普及性和提高性。要遵循学校体育“教会、勤练、常赛”的理念,体现动态、交互式、常态化。

体育家庭作业的实施包括设计、布置、完成、评价、反馈五个环节。布置形式有口头布置、线上平台发布、学生抄记、体育家庭作业手册、体育家庭作业单等多种方式。完成作业的形式可独立完成、同学互助或亲子互动。收作业的方式有上传视频、运动打卡、家长签字等不同做法。家庭体育作业的评价内容包括学生参与率、身体素质达标和技能的完成度、家长满意率等。体育教师是作业的设计者、布置者,设计上应尽量符合上述原则,要体现短期计划和长期规划。布置作业前应讲授锻炼前的准备活动、锻炼后的恢复活动、运动补水、运动量等,或在作业表中附带运动说明,进行全方位、科学化指导。班主任和家长辅助监管、督促。家长既是作业完成的陪同参与者,又是作业完成质量的评价者。



## 2.2 体育家庭作业实施经验参考

2022年8月杭州市出台《杭州市中小学体育家庭作业设计指引》要求,没有课当天完成1次,双休日1次,每周不少于3次的体育家庭作业,并将其纳入下学期学生评价出勤考核内容之一。2022年7月山东省日照市印发《关于全面开展全市中小学生体育家庭作业工作的实施方案》,建立“学校主导、社会参与、家庭协作”新模式,要求每天30-40分钟的体育家庭作业,双休日适当增加。将全面开展体育家庭作业工作作为考核学校体育工作的重要内容之一。2019年10月河北省广平县教《关于在全县中小学开展“学生体育家庭作业”的通知》,对1/3以上表现优秀的学生及家庭给予物质和精神奖励。邯郸市明确提出家庭体育作业两个“必须”:必须要做到因人而异,

因地制宜,简单易行、负荷适当,适合学生的年龄、性别、个性等特点。必须面向全体学生,作为学生课后的一项“必修课”。2022年10月福州市印发《福州市深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,逐步实施体育家庭作业制度,鼓励学校根据学生体质健康实际情况,布置有针对性的体育家庭作业,促进学生养成终身锻炼的习惯。

## 2.3 体育家庭作业实施存在的问题

中小学体育家庭作业实施过程中发现以下问题:一是出现应试倾向,即体育考什么布置什么练什么,损害了体育家庭作业的初衷和目标的实现。体育家庭作业虽然为便于开展应与学生的体育学习相联系,但体育考试应试主导下完全以考试内容为主的体育家庭作业,损害体育参与兴趣。二是体育家庭作业成为新负担。在当前学生的学业负担未得到全面减轻,家长校外辅导焦虑未能有效缓解情景之下,又增加体育作业新负担,使本意用体育运动来对冲其它作业负担的初衷不能实现。体育家庭作业演变成家长的负担。三是体育家庭作业流于形式。体育与升学考试科目不能同等对待,体育家庭作业的完成安排在其它课程作业之后。体育教师对体育家庭作业布置缺乏顶层设计和系统性,作业设计积极性不够,主动性不足,存在随意布置、不检查、无评价等问题。四是家校合力不足。体育家庭作业的完成“独立完成”比例过高,社区、家庭的集群功能缺失。实施过程中未发挥出父母陪伴参与、社区资源的使用等积极作用。家长对体育家庭作业认识不足,与学校联系少,缺乏沟通与合作。

## 3 “双减”背景下家庭体育作业的实践向度

### 3.1 强调体育家庭作业的系统设计

作业设计是体育家庭作业高成效的前提,是作业具有针对性、创新性、适宜性,避免形式化、随意性的必要阶段。单次作业、周作业、学期作业之间要有完整的逻辑关系,既要有完成长期目标、指定能力的固定性,又有应“景”“境”变化的灵活性。须增加体育家庭作业的融合性,融合生活、融合家庭文化、融合科技、融合自然环境和社区环境。作业目标设计要因人而异,符合学情和个体基础运动能力;作业布置形式要多样化,适合不同人群、不同场景、不同家庭条件;作业评价要多元化,具有激励、反思、启发、发展等功能,能够激发学生的学习兴趣。可以与课堂教学相结合,布置一些巩固性和辅助性练习,与身心发展相结合,与家庭成员的体育运动兴趣相结合。可发展“体育作业超市”,必选和自选相结合。

### 3.2 深化体育家庭作业的反馈作用

家庭体育作业是否能被高效完成,取决于体育家庭作业结果的使用程度。若将体育家庭作业置于反馈学生体育课堂知识的掌握情况、运动技能等级水平;检测学生的体育态度,家庭体育氛围;反映学校的体育管理能力等重要地位。并将其完成

情况作为学生日常体育考核过程的一部分,作为体育教师工作绩效考核的组成元素,作为学校体育工作质量的评价指标之一,则必受重视。体育教师须对作业要及时讲评和反馈,这不仅是对学生完成作业努力的肯定、赞许,还是对体育家庭作业中运动知识、运动手段和锻炼方法的凝练总结。作业评价要科学合理而又充满人情味。可采用学生自评、同学互评、教师点评、家长评语等多种形式。

### 3.3 增加人工智能技术的应用

教师对学生体育作业评价实现差异化的反馈需要消耗大量时间和精力。分层、个性化的作业仅凭人力几乎没有实现的可能。将人工智能应用到体育家庭作业,不仅可以提高效率、减轻教师工作负担,还使体育家庭作业更加数字化、趣味性和便于管理。人机协同的作业范式极有可能成为夯实“双减”效果的重要路径。因此,需要建立“智慧体育作业”系统,根据教师设置的作业难度、学生的运动能力,自动匹配适合学生个体的作业单,实现体育家庭作业布置分层分类、弹性化和个性化。学生只需登录确定,系统会根据学生的体质健康水平和运动技能的前测成绩自动匹配出体育作业的难度水平。学生仅需进行菜单式选择,如选择发展部分、难度等级、运动环境、视频参照、运动完成时间、消耗热量、运动强度、完成评价等一系列操作。还可以设计作业PK赛、作业冠军榜等评比,激励学

生优质、优先完成体育作业。人工智能技术在体育家庭作业中的使用虽然会大大减轻教师作业设计压力,但系统中体育作业的基础“大数据”依然需要体育教师的不断更新、调整与变换。另外,机器反馈远没有人的反馈具有情绪感染力与激励作用,所以智能化体育家庭作业依然需要教师的整体监督、监测和教育技术应用经验辅助。

### 3.4 搭建体育家庭作业的合力

一是将体育家庭作业与“五项管理”“家校社协同育人”“体教融合”“五育并举”等政策结合,形成政策合力。体育家庭作业已融入到学校体育各项工作行动中,所以不能将体育家庭作业实施作为一件单独而孤立事项推进,应合并其他政策同步推进。二是体育家庭作业不能忽视学生主体的需求,按需而制、依需而设。家长要充分利用“双减”契机,加强亲子体育活动频率,增加父母运动支持和对孩子体育锻炼习惯的养成意识。学校要发展学校特色模式与经验,支持体育家庭作业制度实施,形成家校主体合力。三是体育家庭作业是作业中一环,与其它学科作业之间应协调配合,而非挤占或排斥,以整体作业观形成教育合力。总之,体育家庭作业的实施应是多个主体、部门、政策的合力之为,实现其多重价值期许非一日之功亦非一己之力。

### 参考文献:

- [1] 李强著.童心的呼唤武汉小学教育科研论文案例集[M].2010:212.
- [2] 教育部.教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知[EB/OL].(2022-03-25)[2022-04-21].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420\\_619921.htm](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420_619921.htm).
- [3] 王旭东.精设计·巧管理:作业改革促“减负”精准落地[J].中小学管理,2018(7):46-48.
- [4] 廖庆明.学生减负:老问题新办法——体育家庭作业如何以加法作减法[N].深圳特区报,2021-03-30(B02).
- [5] 张婧华.推动体育家庭作业落地生根[N].中国教育报,2022-10-28.
- [6] 邯郸市邯山区:“家庭体育作业”助力体教融合发展[EB/OL].(2021-07-06)[2023-04-05]<https://sport.hebei.gov.cn/zhuantipindao/tijiaoronghe/ronghezhiyu/2021/0706/16345.html>.
- [7] 董国永,刘特,王先茂,卓贞梅.小学生体育家庭作业的实施现状及发展策略[J].体育学刊,2022,29(05):108-114.
- [8] 陈金海.“双减”背景下学生作业设计的“三减”与“三增”[J].教学与管理,2023,(07):23-26.
- [9] 罗泉,侯浩翔.义务教育阶段教师对“双减”的政策感知分析与改进建议[J].中国电化教育,2022(3).
- [10] 陶蕾,杨欣.人工智能助力“双减”的逻辑起点、关键内容和时代路向[J].中国教育学刊,2022(6):7-14.