

“双减”背景下课外体育作业的时代意义及实施模式

裴学萍¹, 胡科¹, 谢松林²

(1.湖南城市学院 体育学院, 湖南 益阳 413000; 2.长沙师范学院 体育科学学院, 湖南 长沙 410100)

摘要: 运用文献资料、逻辑分析等方法, 借助教育学、体育学等学科知识, 对课外体育作业的基本内涵、时代意义、内容构成及实施模式进行讨论。研究认为课外体育作业是体育教学工作全过程一个必不可少的基本环节; 课外体育作业是“教会、勤练、常赛”理念落实的“路径”, 是一体化体育课程推进的“窗口”, 是深化教育改革的“帮手”, 是全面育人的“桥梁”, 是家、校、社协同育体的“抓手”; 课外体育作业的内容主要来源于体育课堂。最后, 提出课外体育作业实施的“学校型”“家校型”“校社型”“校市型”4种模式。

关键词: 学校体育; 课外体育作业; 体育教学; 实施模式

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2022)03-0103-10

The time significance and implementation mode of extracurricular physical education assignments under the background of “double reduction”

PEI Xueping¹, HU Ke¹, XIE Songlin²

(1.School of Physical Education, Hunan City University, Yiyang 413000, China;

2.School of Physical Education, Changsha Normal University, Changsha 410100, China)

Abstract: Using the methods of literature, logical analysis and relying on the knowledge of pedagogy, sports science and other subjects, this paper discusses the basic connotation, time significance, content composition and implementation pattern of extracurricular physical education assignments, and holds that extracurricular physical education assignments are an indispensable basic link which is absolutely necessary in the whole process of physical education teaching; extracurricular physical education assignments are the “path” for the implementation of the concept of “teaching well, practicing diligently, playing regularly”, and the “window” of the promotion of integrated physical education curriculum, and the “helper” of deepening educational reform, and the “bridge” of all-round education, and the “grasp” of body cultivation by coordinating family, school and community; and the content of extracurricular physical education assignments mainly come from physical education classroom. At last, this paper puts forward four modes to implement extracurricular physical education assignments, namely “school pattern”, “home-school pattern”, “school-community pattern”, and “school-market pattern”.

Keywords: school physical education; extracurricular physical education assignments; physical education teaching; implementation mode

为有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担(以下简称“双减”), 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。“双减”与近两年国家频繁出台的学校体育与青少年体质健康文件相

呼应, 为青少年健康成长与学校体育发展提供了良好契机。“双减”指向立德树人的根本任务, 体现了素质教育的导向, 显示出国家从“分数本位”向“健康本位”“素养本位”深刻转型的决心。学校体育是落实立德树人、实施素质教育、促进学生全面健康发展的重

收稿日期: 2021-11-17

基金项目: 湖南省教育厅科学研究项目(21B0719)。

作者简介: 裴学萍(1981-), 女, 讲师, 硕士, 研究方向: 学校体育。E-mail: 272875310@qq.com

要途径。“双减”政策对学科课后作业与培训的限制为包括体育在内的非学科课外作业提供了施展空间。近两年频繁出台的学校体育与青少年体质健康文件均提到“中小学校要合理安排家庭体育作业”^[1]，“全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度”^[2-3]，要“督促孩子认真完成寒暑假体育作业”^[2]，“鼓励利用大数据平台实施体育家庭作业制度”^[4]，“学校要对体育家庭作业加强指导”^[5]，可见课外体育作业的重要性。然而早在政策文件提出体育作业之前就有体育作业的说法，但一直以来，体育作业多是停留在口头的一个概念，故亟需在梳理现有体育作业研究的基础上界定课外体育作业的内涵，探讨课外体育作业的时代意义与内容构成，探寻课外体育作业的实施模式。

1 课外体育作业概念的界定与区分

课外体育作业和课外体育锻炼的概念容易混淆，相关概念界定不清，就很难建构课外体育作业的内容体系。厘清课外体育作业与体育教学的关系、课外体育作业与课外体育锻炼的区别，把握各自特征，研究现实问题，为建构课外体育作业内容体系及实施模式助力。

1.1 课外体育作业概念的界定

夸美纽斯^[6]在《大教学论》里把练习纳入教学过程，视练习为巩固知识的重要途径。这里的“练习”也就是通常所说的“作业”，通过练习(作业)，“功课便会容易地、快意地留在他们的记忆里面”。赫尔巴特^[7]在《教育学讲授纲要》中将教学过程划分为“清楚、联合、系统、方法”4个阶段，与此相对应的学生心理状态分别是“注意、期望、要求和行动”。在方法-行动阶段，教师指导学生通过复习和作业等方式，学习、练习和巩固教材知识。凯洛夫^[8]建构了“课堂教学五步法”，即“组织教学、复习旧课、讲授新课、巩固小结、布置作业”，而且将作业分为课堂作业与家庭作业，同时强调家庭作业的重要性。实用主义哲学家杜威^[9]认为：“作业是指复演社会生活中进行的某种工作或与之平行的活动方式。”杜威^[10]从实用主义角度认定最有价值的作业应该是：“适合于儿童发展阶段的；为了准备行使成年人的社会职责，它们对未来的前途是最有希望的；同时，它们对形成敏锐的观察习惯和连续推理习惯具有最大限度的影响力。”不难发现，这些教育学家、哲学家均把作业作为教学工作中一个必不可少的基本环节。

目前国内教育界也都一致认为作业是教学工作的一个基本环节。教学工作由诸多相互联系的环节构成，其中有几个是必不可少的基本环节，任何一个基本环

节与整体不协调就会削弱教学工作的整体效果^[11]。一般来说，教学环节主要有备课、上课、布置与批改作业、课外辅导、学业成绩评定等^[12]。教师只有掌握教学工作的全过程，做好每个环节的工作才能有效提高体育教学质量。《教育大辞典》把作业分为课堂作业和课外作业。课堂作业是教师考察学生当堂所学的检测手段，课外作业是“根据教师要求，学生在课外时间独立进行的学习活动”，是检验学生对课堂教学知识点是否掌握的一种手段^[13]。课外作业是课堂教学的延续，是教学工作的有机组成部分。体育作业是体育教师给学生布置的必须完成的功课，也可分为“课堂体育作业”与“课外体育作业”。本研究将课外体育作业界定为“体育教学工作全过程的一个基本环节，是体育教师为实现体育教学目标给学生布置的在课外时间必须完成的体育学习活动”。

1.2 课外体育作业与体育教学的关系

课外体育作业是体育教学活动的必然伴生物，学生通过课外体育作业巩固体育知识、技能并学会运用体育知识、技能。课外体育作业是学校体育教学的继续和延伸，是联系学生学校生活、家庭生活、社会生活的纽带。课外体育作业与体育教学相伴相生，无法将其相互隔离起来。具体而言，课外体育作业与体育教学之间至少存在着3重关系。其一，本源-支流关系。从发生学角度来看，课外体育作业是课业，是体育教学活动中衍生出来的“副业”，而体育教学才是体育教育活动的“主业”，二者是本末关系。体育教学是课外体育作业发生的本源和前提，课外体育作业是从体育教学活动中衍生出来的学业任务，体育教学与课外体育作业之间固有的前与后、源与流、本与末的关系不可颠倒。其二，目的-手段关系。从功能关系角度来看，布置课外体育作业的目的是为了强化体育教学效果，提高体育教学效果是最终目的，做课外体育作业只是一种手段，二者是工具关系。其三，异体-同盟关系。从依存主体来看，课外体育作业与体育教学是异体的，课外体育作业是通过学生的独立活动或与同学、家人、其他社会成员之间的合作达成体育教学目标，促进学生自身全面发展；体育教学则强调师生面对面的交流互动，通过不同方法手段达成体育教学目标，促进学生的全面发展。但二者的目的却是相同的，都是为体育教学质量的形成与提高服务的，从这个意义上看二者是同盟关系。

课外体育作业与体育教学均是落实“教会、勤练、常赛”教学改革目标的有效途径。体育教学主要解决“教会”的问题，教会学生健康知识、基本运动技能与专项运动技能以及自主学习、自主锻炼的方法。课

外体育作业则主要达成“勤练”的目标,主要是通过及时复习巩固体育课堂所学的体育知识、技能,从而不至因艾宾浩斯遗忘规律忘记体育知识及技术细节,以便及时形成动作定型,熟练掌握体育课堂所学的健康知识、基本运动技能与专项运动技能。课外体育作业是体育教学在时间、空间、内容上的有益补充与延伸。只有在体育教学中基本“教会”,才能在课外体育作业中更好地“勤练”,只有通过课外体育作业的“勤练”,才能达成体育教学中的完全“教会”,也才有“常赛”的可能,而“赛”又是高层次的“练”。在“练中赛”、在“赛中练”,以“常赛”促课外体育作业的“勤练”,以课外体育作业的“勤练”促体育教学的“教会”。

1.3 课外体育作业与课外体育锻炼的异同

课外体育作业与课外体育锻炼的相同之处有:其一,二者均是实现学校体育目标的重要途径;其二,二者均是达成“勤练”的有效路径;其三,二者均有一定的强制性;其四,二者均可巩固课堂所学、增强体质与增进健康。不同之处主要表现在内容来源与目的的差异性2个方面。就其内容来源而言,由于教学环节包括备课、上课、作业布置与批改、课外辅导、学业成绩检查与评定等,课外体育作业是体育教学工作全过程的一个基本环节,是包含与被包含的关系,故课外体育作业内容主要来源于体育课堂所学的健康知识、基本运动技能与专项运动技能。而课外体育锻炼与体育教学、课余体育训练和课余体育竞赛相辅相成,是学校体育不可缺少的组织形式,课外体育锻炼与体育教学是并列关系,故课外体育锻炼内容不仅仅来源于课堂所学知识及技能,还来源于课堂外一切可利用的运动,包括课堂上从来没学过的体育项目内容。就其目的而言,课外体育作业是以巩固课堂所学知识、实现体育教学目标为主要目的,而课外体育锻炼则是以发展身体、增进健康、愉悦身心为目的^[14-15]。

2 课外体育作业的时代意义

课外体育作业是时代的呼唤,是进行教育改革、提升体育教育质量的必然诉求。在此结合新时代教育改革与学校体育改革的背景,探讨课外体育作业的时代意义。

2.1 “教会、勤练、常赛”理念落实的“路径”

2020年9月22日教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在国新办举行的新闻发布会上指出:“将来体育课也必须布置作业,要把文化课的作业减下来,体育课作业加上去,这样才能够确保学生掌握运动技能”。围绕学生核心素养,聚焦“教会、勤练、常赛”理念,使学生在体育中“享受乐趣、增强体质、健全

人格、锤炼意志”,在体育课上“教会”学生“健康知识、基本运动技能、专项运动技能”。然而要达到在日常生活或比赛场景中能够灵活自如地运用,还需要通过课外体育作业的“勤练”使学生熟练掌握运动技能,培养学生运动能力。课外体育作业作为体育教学工作的一个基本环节,可以巩固课堂所学知识与技能,打破体育学习的时间与空间限制,提高学习效果。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》提出,在基本保障小学1~2年级每周4节体育课,小学3年级以上至初中每周3节体育课,高中每周2节体育课的基础上,鼓励义务教育阶段可每天1节体育课,高中阶段保障每周3节体育课以上^[9]。每节体育与健康课单个学生的练习时间占课堂总时间的比例,即练习密度应不低于50%。按此标准,一节体育课单个学生练习时间约为23分钟以上,中小學生一周体育课堂练习时间约为46~115分钟。目前我国学校体育场地器材基本无法满足学生的体育学习需求,课堂练习时间就更加难以得到保障,而体育运动技能的形成需要大量的反复练习、充足的练习时间才能保障学生运动技能的掌握。显然,目前一周课堂练习时间难以达到掌握基本运动技能与专项运动技能的要求,难以实现学校体育享受乐趣、增强体质、健全人格、磨练意志的目的。相反,课外体育作业可以不受课堂时间与空间的限制,对体育课堂进行时空呼应,起到巩固课堂所学知识与技能的作用,实现在日常生活或比赛场景中灵活自如地运用。只有通过课外体育作业与课外体育锻炼的“勤练”,才能熟练掌握运动技能,才能高质量地进行“常赛”。课外体育作业的开展是对学生“勤练”的积极干预与指导,是进一步强化学校体育工作、促进学生身心健康、实现学生全面发展的重要举措。

2.2 一体化体育课程推进的“窗口”

2016年发布的《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中明确提出:“以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线,完善国家体育与健康课程标准,建立大、中、小学体育课程衔接体系。”^[1]建设以“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”为基本内涵的一体化体育课程体系,会使体育课堂教学更加科学与规范,会使大课间活动内容与形式更加聚焦,会使课外体育锻炼规定更易落实,会使课余训练与竞赛活动更加充实,促进学校体育的全面发展^[16]。课外体育作业对于一体化体育课程“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”均有推进作用。首先,对内容上的“纵向衔接”非常重要。一体化体育课程设置的是上下具有衔接性的课程内容,确定哪个学段学什么可

使课程内容更富逻辑性,避免低级重复现象,使学生在各阶段的学习更适宜、更有效。“纵向衔接”的课程内容要落地,必须是在学生掌握前次课内容的基础上才能更好衔接,体育课堂教学的练习时间、场地器材、教学组织等因素难以使所有学生在一节课就学好教学内容,所以需要课外体育作业帮助学生掌握前次课所学内容,为下次课内容的衔接做好准备。其次,有利于“横向一致”优秀评价结果出现。一体化体育课程“横向一致”指相同学段的学生在评价结果,具体指运动能力等级水平上保持相对一致,包括基本运动能力和专项运动能力^[17]。通过强制性的、有针对性的、科学合理的课外体育作业,可使每个学段学生的运动能力等级水平有所提高,有利于“横向一致”优秀评价结果出现,也更有利于上下学段课程内容衔接。再次,有利于“内在统一”目标达成。无论哪个专项运动,目标上的内在统一都要集中在“知、能、行、健”4个维度的传授和对学生的全面促进上^[17]。课外体育作业对于学生在某专项运动的知识(体育知识、健康知识等)、能力(基本运动能力、专项运动能力、运动观赏能力等)、行为(健康行为、品行)及健康(健康状态)4个目标的达成均有益处。最后,有助于一体化体育课程的“形式联合”。一体化体育课程是大课程观,其育人的空间、时间及修学类型都是不限的。课外体育作业完成的空间是不限的,只要是体育课堂外的时间可以在校内完成体育作业,也可以在校外(家庭、社区、俱乐部等)完成体育作业。课外体育作业有必做作业,也有选做作业。课外体育作业作为一体化体育课程“形式联合”的一个“窗口”,可以使体育课程一体化更有成效。

2.3 深化教育改革的“帮手”

2021年第八次全国学生体质与健康调研数据显示:中小学生体质健康优良率上升,身体形态指标向好,肺活量及身体素质好转,但也发现视力不良和近视率偏高、超重肥胖率上升、握力水平有所下降、大学生身体素质水平下滑等一些亟待解决的问题^[18]。目前国家相关部门已研究并出台促进学生全面发展、健康成长的对策措施。2020年党中央出台深化新时代教育评价改革的方案,2021年党中央关于教育改革出台多个文件,有“双减”工作部署,也有儿童青少年近视防控方案以及考试管理通知,还有加强体育、美育、劳动教育、健康教育及家庭教育的文件。这些对于严格规范教育教学行为,切实降低学生学习压力,促进学生全面发展、健康成长有一定的积极意义。目前政府在努力引领全社会树立正确的教育观、人才观、质量观,在新的教育评价体系中正着力克服“唯分数、

唯升学”倾向,促进形成良好教育生态,引导学校与家长不以牺牲学生身体健康为代价来换取分数和升学率的提高。政府出台文件减轻中小学生学习负担,明文规定学生校内、校外体育活动各1小时,积极引导并促进学生积极参加体育锻炼。出台的多个学校体育工作及青少年体质健康文件中多次提到合理布置体育作业。最近出台的“双减”政策为学生课外体育作业提供时间保障,体育作业使得“双减”后学生课余时间有了更健康的利用方式,一定程度上可以避免学生沉溺于电子产品,减少视力不良、近视率以及肥胖率等不良现象。“双减”与课外体育作业是相辅相成的,“双减”为课外体育作业提供了时间保障,课外体育作业为“双减”后的课余生活提供了健康、丰富的活动内容。从这个意义上来讲,课外体育作业是深化教育改革的有力帮手。

2.4 全面育人的“桥梁”

学校体育目标是实现全面育人,“以体育人”成为当下体育工作者关注的焦点。学校体育在长期实践历程中“全面育人”工作并未充分开展,工作重心主要集中在“增强体质、增进健康”上,对如何通过学校体育健全人格不够重视、投入较少。体育对人的“身、心、社、德”全面健康发展乃至生命意义具有深远影响与重要价值,任何一门单一课程都难以像体育那样健全人格、促进人的全面发展。体育不仅仅是身体教育,更是生命教育,可以使生存更有保障、生活更有质量、生命更有意义^[19]。学校体育培养的是幸福快乐的人、体魄强健的人、人格健全的人、意志坚强的人^[20],课外体育作业作为学校体育全面育人的“桥梁”,有助于学校体育全面育人目标的实现。科学合理的课外体育作业有助于学生体育锻炼习惯的养成。科学研究表明有体育锻炼习惯的人更容易成为幸福快乐的人。科学合理的课外体育作业对于培养体魄强健的人的功效是毋庸置疑的。人格健全不是简单通过一些手段就能达成,而是通过提高教师教育教学能力、完善体育教学内容、改进学习方法等方式使学生真正对体育感兴趣,通过科学合理的课外体育作业养成体育锻炼习惯,达成参与体育活动的自觉,在课外体育作业完成过程中健全人格,培养人格健全的人。难度适宜的课外体育作业加上激励性的作业评价对于培养顽强拼搏、永不言败、意志坚强等精神品质有其不可忽视的功效。总之,课外体育作业有“育身”和“育心”的全面综合“育人”价值,是全面育人的“桥梁”。

2.5 家、校、社区协同育体的“抓手”

家庭和学校的教育与引导对提高学生健康素养起着至关重要的作用,得到父母支持的孩子体质健康达

标优良率高于没有得到父母支持的学生。校园足球特色学校学生体质健康达标优良率为 29.2%, 高于非校园足球特色学校的 22.3%^[18]。体育教育阵地并非局限于学校, 家庭、社会也同样对学生的体育教育产生重要影响, 但目前家庭与社会在体育教育方面的缺失, 尤其是家、校、社未形成合力, 未建立联合促进机制^[21]。课外体育作业是在课外时间完成的学习任务, 主要在家庭或者社区等社会体育场所完成, 这就将学校、家庭、社会有机联系起来, 使得课外体育作业是家、校、社协同育体的有力抓手。目前, 中国家长对子女教育越来越重视, 作为教育的组成部分, 随着中考体育分值增加及体育纳入高考提出, 体育也越来越受家长重视, 因此“重智育、轻体育”的观念逐步得到扭转。作为必须完成的课外体育作业, 以及可以增进孩子健康的作业, 多数家长会支持并认真指导、监督。课外体育作业不同于其他作业, 其对场地器材的依赖较大, 需要社区及社会体育机构的支持。目前国家已出台相关政策, “社区要为学生体育活动创造便利条件”“支持场地设施向青少年免费或低收费开放”, 因此课外体育作业是家、校、社协同育体的“桥梁”。要形成家、校、社协同育体, 则需要三方目标一致, 又要目标存异, 还要保障三方各自利益, 否则就难以实现真正协同, 而这就需要加强制度建设与监管力度, 保障各方利益及发展需求。

由此可见, 课外体育作业与家、校、社协同是相互关联的, 课外体育作业使家、校、社联合成为有抓手的活动, 家、校、社协同又为课外体育作业的高质量完成提供条件保障。同时课外体育作业的开展也有利于家庭体育与社会体育的发展, 学生完成课外体育作业会对身边家人产生潜移默化的影响, 有助于家庭体育的开展。作为社会的一份子, 每个被影响到的人其参与体育活动的可能性便增加了, 这也有助于社会体育的发展。

3 课外体育作业的内容构成

课外体育作业的内容是课外体育作业的核心与纽带。探讨课外体育作业的内容构成是实施课外体育作业的前提。

3.1 课外体育作业内容选择的依据

体育作业相关实践很早就有过, 只不过效果平平, 而且多是昙花一现、难以为继^[22]。课外体育作业内容的选择关系到课外体育作业能否顺利“落地生根”, 在此以学校体育目标为导向, 课内外一体化为基本要求, 个性化、生活化等为原则, 探讨课外体育作业内容选择的依据。

1) 教学依据: 施教角度看教学环节。

参考教育学学科知识, 鉴于各教育学教材将布置与批改作业作为教学工作的一个教学环节, 那么, 课外体育作业就是体育教学工作的一个基本环节, 是上一节体育课的继续, 也是下一节体育课的桥梁, 因此课外体育作业内容必须与体育课堂教学内容紧密结合。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》中关于体育教学内容的表述是教会学生“健康知识、基本运动技能和专项运动技能”。课外体育作业是为巩固课堂所学知识及技能, 故课外体育作业内容主要在课堂所学的健康知识、基本运动技能和专项运动技能中选择。当然, 这些内容不局限于课堂所学, 可以是一切有利于掌握课堂所学内容的知识与技能。

2) 育人依据: 育人角度促全面发展。

我国的教育方针是落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者与接班人。因此, 学校的一切活动包括课外体育作业都要围绕学生的全面发展服务, 尤其不能片面发展。学校体育的育人价值在于: 增进学生身体健康、培养学生爱国意识与积极进取精神; 培养学生公平与公正意识、正确的竞赛胜负观; 培养学生合作精神与社会道德^[23]。课外体育作业作为学校体育教学工作的一个环节, 其内容选择必须从育人角度考虑学生的全面发展。课外体育作业的内容选择不仅要考虑那些促进学生身体发展体现“育体”价值、促进学生体育道德发展体现“育德”价值的内容, 还要考虑那些促进学生表现美、创造美、欣赏美体现“育美”价值的内容。在课外体育作业的实践过程中发展学生的观察力、记忆力、思维力、注意力、创造力等智力因素, 为劳动教育提供基本体能、技能保障。课外体育作业的内容选择必须结合体育学科性质与特点, 必须深入体育学科, 挖掘体育学科教学中有关德育、智育、美育、劳动教育等方面内容, 有效实现课外体育作业的“育人”价值, 促进学生全面发展。

3) 生活依据: 实践角度助习惯培养。

美国实用主义哲学家、教育家杜威主张“教育即生活”, 我国教育家陶行知提倡“生活教育”, 陈鹤琴提倡“活教育”, 晏阳初推广“平民教育”。这些教育家均主张教育要与生活紧密结合。作为学校体育教育活动的课外体育作业, 其内容选择也要与学生生活实际紧密结合, 使课外体育作业生活化, 在学生的生活中就地取材。可以选择控制体重、矫正形体等改善身体形态方面的体育活动, 可以选择远足郊游、登山、骑自行车等一些全家参与的户外体育活动, 也可以选择跳绳、平板支撑、深蹲等随处随时可做、器材要求

少、技术要求低但健身功效较大的体能类“轻运动”，还可以选择羽毛球、乒乓球、篮球、足球等学生最喜爱的、身边又有场地器材的专项技能类体育运动。只有从生活出发，课外体育作业内容才能符合青少年的天性，学生才可能更好地持续参与并认真完成，才有助于学生体育锻炼习惯的培养。

4)发展依据：发展角度树终身体育。

课外体育作业横跨幼儿到大学共16年，各学段学生身心发育特点各不相同，课外体育作业的内容选择要考虑学生身心发展规律，本着“幼儿启蒙期游戏化、小学基础期趣味化、初中发展期多样化、高中提高期专项化、大学应用期自主化”^[24]不同学段特征进行体育作业内容的选择。幼儿及小学低年级体育作业多选择游戏类内容，小学高年级及初中阶段体育作业内容要注重多种选择性，专项化程度较高的高中阶段体育作业要增加比赛型作业，大学阶段体育作业要注重学生的自主选择。只有根据学生身心发展特点，选择适合每个年龄段的课外体育作业内容，学生才会感兴趣，才能积极参与并养成体育锻炼习惯，为终身体育奠定基础。

3.2 课外体育作业内容选择的原则

课外体育作业内容的选择非常关键，关系到课外体育作业能否高效实施。如果布置的作业内容学生无法完成，那么课外体育作业就只能成为空谈。为了课外体育作业更好的落地生根，在此探讨课外体育作业内容选择的原则。第一，课内外相结合原则。课外体育作业是体育教学工作的一个基本环节，课外体育作业的内容要与课堂教学相结合。第二，科学性原则。所谓科学，即不违背规律。课外体育作业内容应符合学生身心发展规律、动作发展规律，应有益于学生身心健康发展。第三，可行性原则。课外体育作业内容要在没有体育教师、没有场地器材、没有学习集体的条件下也是可以完成的，因此教师布置的课外体育作业内容应尽量生活化，必须综合考虑其可行性。第四，安全性原则。课外体育作业要落地，其内容选择一定考虑其安全性，当然没有绝对的安全，在选择作业内容的时候尽量选择安全隐患小的内容。第五，趣味性原则。在条件充足的情况下，学生感兴趣的课外体育作业内容可以很好完成，如果学生不感兴趣，课外体育作业只会成为学生的一项负担，多数学生会应付了事，从而达不到体育作业的目的，故课外体育作业内容要有一定的趣味性，必须是学生想做的内容。第六，精准性原则。教育的最终目标是实现全体学生的全面发展，学校体育是教育的重要组成部分，对全体学生的全面发展起着重要作用。要促进全体学生的全面发

展，课外体育作业内容就不能一刀切、大统一。每个学生都是一个独特的存在，有其差异性，故课外体育作业内容要注意每个学生的短板，尊重差异、关注差异，选择有针对性的分层体育作业内容，精准促进全体学生的全面发展。

3.3 课外体育作业内容的架构

课外体育作业的内容选择与体育课程有关，同时也要充分考虑地区、学校、学生的实际情况，满足“运动能力、健康行为、体育品德”的培养需求。

1)课外体育作业内容的总体架构。

课外体育作业的内容总体上划分为3大部分，即体育与健康理论知识部分、体能部分、技能部分。通过体育与健康课程的学习，学生不但要掌握1~2项运动技能，提高体能，还要掌握丰富的体育与健康知识。该内容框架中的体育与健康理论知识包括两方面内容：一是体育理论知识，二是健康理论知识，但二者又不是割裂开来的，而是相互交融的，你中有我、我中有你。该部分内容解决的是学生体育“知行合一”中“知”的问题，有了“知”才可能有“健康行为”中的“行”。虽然二者中间还有一定的距离，但“知”为“行”提供了可能性。体能部分包括基础体能与专项体能，是“运动能力、健康行为”的基础，是培养“体育品德”中坚忍不拔、吃苦耐劳等品质的素材来源。技能部分包括基本运动技能与专项运动技能，是“运动能力、健康行为”的保障，是培养“体育品德”的良好途径。总之，内容体系科学合理的课外体育作业为“教会”提供了保障，是“勤练”的一种有益补充形式，对于培养学生“运动能力、健康行为、体育品德”有着积极意义。

2)课外体育作业内容的类型。

根据课外体育作业的不同目的，可以分为复习型、预习型、扩展型、创造性4类。复习型作业是复习巩固体育课堂所学知识技能，预习型是为后继体育课程做准备，扩展型是把新学习的体育知识、技术、技能及概念迁移并运用到新的运动情景，创造型是综合运用所学的多种体育知识、技术、技能及概念以解决体育运动问题或创编新的内容或练习。一般情况下，每次课外体育作业内容都要有复习型作业，根据教学需要安排预习型作业，适当安排扩展型与创造型作业。

根据课外体育作业完成方式，可以分为口头型、书面型、观赏型、实践型4类。口头型体育作业是以口头表达的方式完成的作业，目标主要是加强学生对体育知识、健康知识、运动技术、运动战术等概念的认知与理解，同时还锻炼学生口、耳、脑的综合能力以及学生的记忆力、思维能力、口头表达能力。口头

型体育作业内容主要是体育知识、健康知识、运动技术、运动战术、裁判规则等理论知识,实际操作主要是学生通过朗读、复述、讲解、背诵、口头问答等方式完成体育作业,教师当场即时评价。书面型体育作业是在纸张上或电子文档上书写的作业,目标主要是使学生更加熟练地掌握所学内容,增强知识技能与生活的联系,同时还锻炼学生的记忆力、思维能力、书面表达能力。书面型体育作业内容主要是体育相关知识概念、体育课程测试题目、读后感、观后感、体育作业感想、体育课堂感受、锻炼计划制定等内容,实际操作主要是学生独立完成、小组完成或亲子完成作业并上交,教师在书面作业上进行评价。观赏型体育作业是观看、欣赏体育比赛或体育知识相关视频的作业,目标主要是使学生更加深入地了解、理解、掌握所学内容。观赏型体育作业的内容主要是体育知识、健康知识、技战术、裁判知识、竞赛规则等内容。观赏型体育作业一般与口头型和书面型作业结合运用,具体操作主要是学生通过现场或者在网上观赏体育比赛、体育技战术讲解等视频,以口头或者书面形式提交观后感及收获,教师对此进行评价。实践型体育作业的目标主要是使学生熟练掌握所学内容,主要是体

能、运动技能等身体活动性内容。实践型体育作业的操作主要是学生通过身体活动进行体能、技能练习或比赛,教师通过大数据平台或者课外体育作业日志进行评价。

体育最本质的属性是实践性,其表现方式是运动,故课外体育作业内容应尽量选择实践型作业内容,尽量避免仅仅安排口头型、书面型、观赏型中的某一类作业内容。如果必须安排口头型、书面型或观赏型体育作业,要同时安排实践型内容,要与实践型作业相结合,有助于“会说、会做、会学、会用、会做人”目标的实现。

4 多元责任主体参与的课外体育作业实施模式

课外体育作业实施是课外体育作业能否真正落实的关键,其有效实施是提升体育教育教学质量的重要保障。课外体育作业是长期未解决好的老问题,在新时代,突破时空限制,借助新思路、新理论、新方法,构建课外体育作业实施的4种模式(见表1),以破解课外体育作业实施的难题。

表1 课外体育作业实施的4种模式

模式	责任主体	作业地点	作业提交方式	监督主体	评价主体	评价方式
学校型	体育教师、学生	校内	大数据平台或体育作业本	体育教师、学生	体育教师、学生	结合“目标设定式”评价
家校型	家长、学生	社区、公园等	大数据平台或体育作业本	家长、学生	家长、学生、体育教师	结合“目标设定式”评价
校社型	志愿者、学生	社区	大数据平台或体育作业本	志愿者	志愿者、学生、体育教师	结合“目标设定式”评价
校市型	教练员、学生	体育俱乐部、健身房、体育场馆	大数据平台或体育作业本	教练员	教练员、学生、体育教师	结合“目标设定式”评价

无论哪种实施模式,课外体育作业的实施均分为6个环节(如图1)。课外体育作业实施的6个环节层层紧扣,彼此相互联系构成了一个闭合回路。具体为:其一,体育教师精心设计课外体育作业;其二,体育教师发布课外体育作业,将作业目标与任务、作业完成步骤、作业任务角色分配以及实施作业活动指导等清楚告知作业的责任主体及学生,以便其参与学生课外体育作业活动;其三,在某种模式中完成课外体育作业;其四,提交课外体育作业;其五,多元主体评价体育作业;其六,反馈课外体育作业。通过责任主体与学生的作业反馈,体育教师不断调整其作业设计策略,提升其作业设计能力,为课外体育作业质量的高水准提供有力保证。

无论哪种实施模式,都尽量使用大数据平台实施

课外体育作业,对没有条件使用的学校可采用课外体育作业日志。每次作业日志要包含以下要素:作业目标与任务,作业益处及注意事项,作业完成步骤,个人自评及作业感受、同学互评、家长评价、教师评价等主体评价栏。

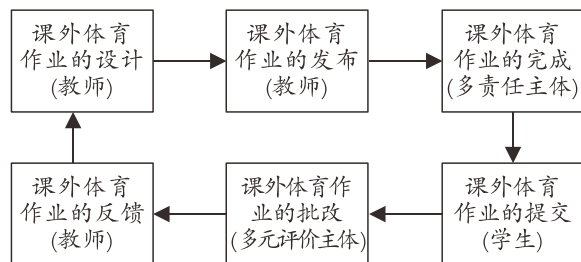


图1 课外体育作业实施的6个环节

无论哪种实施模式,由于体育的实践性,课外体育作业的监督与评价都是一个难题。针对监督评价难的问题,构建了“目标设定式”评价来破解该难题,与平时作业的多元主体评价相结合,实现评价对课外体育作业的导向、激励、督促功能。“目标设定式”评价是以目标引领过程的一种评价方式,在确定每次体育作业任务的基础上还要设定阶段目标,在规定时间内(几天或几周)某项体能或技能达到某种程度,在时间节点对学生的该项体能或技能进行测评。“目标设定式”评价则在一定程度上不但可以减少体育教师的工作量,还可以避免诚信危机。“目标设定式”评价可以运用在所有难以监督与评价的课外体育作业模式中。课外体育作业要有“形”可循,就尽量在每次完成作业时留下作业的痕迹——照片或短视频,并在“目标设定式”评价时做好记录,保留测评照片、视频及成绩,将其上传至大数据平台或做好体育作业档案整理。

4.1 学校自主实施课外体育作业的“学校型”

“学校型”是在体育教师的指导、监督下,利用学校场地器材资源完成课外体育作业的一种模式。该模式的责任主体主要是体育教师,其组织形式主要有个人、小组、班级和校内俱乐部4种。这4种组织形式的监督与评价主体均为体育教师,也可以结合学生的自我监督与相互监督、学生自评与互评。该模式的优势是可以得到场地器材保障与体育教师专业指导,使课外体育作业实施更高效。学校作为专业化教育机构,应该基于教育生态环境建设视角建构整体性体育教育观,克服体育课堂教学和班级授课制的局限,体育教师可自行设计、实施课外体育作业,广大学校要结合实际积极作为,充分利用学校在师资、场地、资源等方面优势,主动承担起学生课外体育作业责任,强化学校体育管理,建立健全课外体育作业制度。

该模式的关键在于作业监督与评价。当下,不少地区和学校的体育教师队伍存在缺口,体育教师数量有限,不可能自始至终监督到每一位学生,只能靠学生的自我监督与相互监督。尽管可以上传照片、短视频或者APP打卡等形式,也难以避免“虚假作业”的产生。该模式的精准评价也是一个难题,因为体育作业评价与体育作业完成过程同时进行,老师不可能同时评价所有学生的体育作业。每次作业20分钟左右,即使录20分钟左右的作业视频,体育教师要看所授班级每个学生20分钟的课外体育作业视频,这对教师来讲也是一项几乎难以完成的工作,故作业评价还需结合“目标设定式”评价。同时各学校还应积极探寻优秀退役运动员进校园担任体育教师和教练员制度,尽快畅通优秀退役运动员、教练员进入学校兼任和担任

体育教师的渠道,可以先入职后培训,缓解学校体育教师的缺口问题,以免课外体育作业流于形式。除此之外,学校还可以加强与体校、外聘体育教师或退休体育教师间的合作,参与课外体育作业设计、组织、实施与管理的各个环节,确保课外体育作业的高效实施。

4.2 家庭与学校合作的“家校型”

2021年10月23日通过的《中华人民共和国家庭教育促进法》关于家庭责任规定“未成年人的父母或者其他监护人应当合理安排未成年人学习、休息、娱乐和体育锻炼的时间”,家庭有责任参与学生的课外体育作业^[25]。“家校型”模式是学生在家长的指导、监督下完成课外体育作业的一种形式,其责任主体主要是家长,完成作业的场所可以在家里、在家外的任何地方。在课外体育作业实施过程中,家庭体育作业最为常见,但一直以来效果并不理想。主要原因在于多数家长不正确的教育观、体育观,对体育作业的态度不够积极,“虚假”体育作业较多。然而随着体育中考分值的提高及体育进高考的提出,部分家长的教育观念得到了扭转。最近调查显示,多数家长对体育作业持积极态度。该模式的优势是家庭亲情的强大功效,课外体育作业中亲子合作互动能发挥家长的示范作用,在潜移默化中促进学生健康成长。在课外体育作业的亲子合作互动中,家长更能以一种类似于伙伴的角色与孩子交流,更加清晰地了解孩子体育学习的状态,还便于家长发现学生体育学习存在的问题进而及时修正。因此家长不能片面地认为学生的体育作业是一种负担,因为亲子合作互动对学生的全面发展意义非凡。

该模式实施的关键是家长的支持与配合。首先,家长需要备齐体育小器材。如跳绳、毽子、小哑铃、瑜伽垫、弹力带等,满足孩子完成课外体育作业的需求。这种家庭体育投资还可以进行家庭体育锻炼。其次,需要对家长进行培训。家长在该模式中承担指导、监督、鼓励、评价工作。然而由于多数家长不是专职体育教育者,在对学生的体育作业指导方面往往存在着一定困难。故需要对家长进行培训,不但要提高其对课外体育作业必要性的认识,还要使其具备指导、监督及评价学生课外体育作业的能力。有了家长的全力支持与配合,才可能确保课外体育作业常态化。“家校型”可以单个家庭为单位,也可以多个家庭为单位。以多个家庭为单位更有利于课外体育作业的实施,因为便于同学之间互帮互助、相互赶超、相互监督、相互评价。多个家庭为单位需安排好家长值班表,家长轮流值班,确保每次作业有1位家长指导、监督、评价。该模式的评价不单单是学生自评、互评与家长评价及教师评价相结合的即时评价,还要运用阶段性的“目标设定式”评价,

规避课外体育作业可能出现的诚信危机。

4.3 学校与社区合作的“校社型”

2016年《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》提出:“中小学校要合理安排家庭‘体育作业’,家长要支持学生参加社会体育活动,社区要为学生体育活动创造便利条件,逐步形成家庭、学校、社区联动,共同指导学生体育锻炼的机制”^[1]。学校与社区合作的“校社型”是在社区志愿者的指导、监督下完成课外体育作业的一种形式,其责任主体是社区志愿者,完成作业的场所主要是社区及其周边。该模式主要是有体育特长的社区业主或社区附近高校的体育大学生志愿者等自发自愿组成课外体育作业的公益组织,为社区中小学生学习完成课外体育作业提供指导帮助与监督评价。目前一些地区如武汉市的“四点半学校”就属于“校社型”典范,是一种由下至上的、真实反映基层社区青少年学生群体及家长群体需求的一种自发性社会志愿组织,有专业的驻点社工与志愿者,向所在辖区的青少年学生群体提供免费、公益性的各种教育活动(作业辅导活动、体育活动、文艺活动、实践活动等),其最初雏形是武汉市青山区119社区的10名老党员组成的武汉市第一家“四点半学校”,目前已发展壮大。

该模式的优势在于社区地理位置。社区作为学生生活居住的地方,是学生活动的主要场所之一,在社区内的体育场地设施上完成课外体育作业可以有效促进学校、社区和家庭体育教育的有机融合,同时带动社区体育发展。该模式实施的关键,首先,要有专人负责社区体育作业公益组织。其次,要定期对志愿者进行培训,使其具备指导、监督、评价课外体育作业的能力。再次,社区要有充足的体育设备设施。《全民健身计划(2021—2025年)》首次将在社区、公园、绿地等公共场所,配备适合学龄前儿童大动作发展和身体锻炼的设备设施作为实施青少年体育活动促进计划体育“健康包”的重要内容,故各社区要加强适合青少年体育设施的建设^[26]。最后,要有经费来源。除政府拨款外,还可以采用拉赞助、接受爱心捐款等方式作为该模式正常运行的经费来源,保障课外体育作业的可持续实施。

4.4 学校与市场合作的“校市型”

市场化是课外体育作业实施的另一条有效路径。2020年《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出“有条件的地区可以通过购买服务方式,与相关专业机构等社会力量合作向中小学提供体育教育教学服务,缓解体育师资不足问题”。2020年《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知》中

提到“支持场地设施向青少年免费或低收费开放,并将开展青少年体育情况纳入大型体育场馆综合评价系统”。2021年《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》指出“可适当引进非学科类校外培训机构参与课后服务”,故有条件的地区或学校可采用市场化模式实施课外体育作业。

“双减”政策出台后所有学科类的培训服务机构均被取缔,非学科类的培训服务机构迎来了发展春天。学生在俱乐部、健身房或收费型体育场馆完成课外体育作业的“校市型”是课外体育作业市场化的主要模式。该模式的特点是需要缴纳一定费用。该模式的责任主体是俱乐部、健身房或收费型体育场馆的教练等体育从业人员,他们负责学生课外体育作业的指导、监督与评价,目前北京、武汉等不少城市已有成熟的政府购买青少年课外体育服务案例可供借鉴。义务教育阶段的课外体育作业可以采用政府或学校购买课外体育作业服务的形式实现,向全体义务教育阶段的中小学生学习提供免费的课外体育作业服务,高中与大学阶段课外体育作业的“校市型”模式可采用家庭购买形式。但由于教育的准公共事业属性,无论谁来购买,政府都要给予一定补贴。

该模式的优势在于能得到充足的场地器材保障、专业咨询和指导服务。营利性体育俱乐部、健身房、收费型体育场馆在场地设施器材方面比较充足,可以满足学生特殊的、多样化的课外体育作业需求。另外,正规俱乐部、健身房的教练员均是拥有健身指导证书的专业体育从业者,学生可以获得专业指导与评价。该模式的关键在于必须建立课外体育作业的市场准入标准,督促行业自律,具体表现为健全和完善营利性体育俱乐部、健身房、收费型体育场馆准入资格、过程监管和结果评估3个标准,并建立年检制度与评估退出机制保证行业自律,对水平低下、恶意在校招揽生源、不按规定提供作业指导、评价服务等机构,坚决取消准入资格,确保营利性体育俱乐部、健身房具有教育资质。另外,确保俱乐部、健身房的教练员等参与课外体育作业指导的从业者拥有相应资格证书,并具备课外体育作业的指导、评价能力。为了保证课外体育作业实施质量,一定要严把课外体育作业市场参与的准入门槛。

课外体育作业的4种实施模式各有其优势与劣势,学校、学生可以根据其实际情况选择适合模式,如学校师资、场地充足的学校可选择“学校型”;监护人没时间陪伴的学生就不要选择“家校型”,家庭条件好的可以选择“校市型”,家庭条件差一点的可以选择“学校型”或“校社型”。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL]. (2016-05-06)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201605/t20160507_242349.html
- [2] 教育部等八部门. 关于印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知[EB/OL]. (2018-08-30)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html
- [3] 教育部办公厅等十五部门. 儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)[EB/OL]. (2021-05-30)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/202105/t20210511_530655.html
- [4] 教育部办公厅. 关于印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的通知[EB/OL]. (2021-07-30)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202107/t20210721_545885.html
- [5] 教育部办公厅. 关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知[EB/OL]. (2021-04-21)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_947/202104/t20210425_528082.html
- [6] 夸美纽斯. 大教学论[M]. 傅任敢, 译. 北京: 教育科学出版社, 1999: 218.118.
- [7] 赫尔巴特. 教育学讲授纲要[M]. 李其龙, 译. 杭州: 浙江教育出版社, 2002: 283.
- [8] 凯洛夫. 教育学[M]. 陈侠等, 译. 北京: 人民教育出版社, 1957: 214.
- [9] 杜威. 学校与社会·明日之学校[M]. 赵祥麟等, 译. 北京: 人民教育出版社, 2005: 91.
- [10] 杜威. 我们怎样思维·经验与教育[M]. 姜文闵, 译. 北京: 人民教育出版社, 2005: 51.
- [11] 袁仕勋, 吴永忠. 教育学新编[M]. 成都: 西南交通大学出版社, 2016: 163.
- [12] 教育学原理编写组. 教育学原理[M]. 北京: 高等教育出版社, 2019: 275.
- [13] 顾明远. 教育大辞典[M]. 上海: 上海教育出版社, 1990: 212.
- [14] 唐炎, 刘昕. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2020: 200.
- [15] 周登嵩. 学校体育学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 284.
- [16] 于素梅. 论一体化课程建设对学校体育发展的促进[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 9-12.
- [17] 于素梅. 体育课程一体化联动机制及其有效运行[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(1): 62-66.
- [18] 教育部体育卫生与艺术教育司. 第八次全国学生体质与健康调研有关情况介绍[EB/OL]. (2021-09-03)[2021-10-15]. http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53685/sfcl/202109/t20210903_558262.html
- [19] 于素梅. 体育课程一体化的功能定位[J]. 中国学校体育, 2020, 39(3): 22-23.
- [20] 于素梅. 从“两全”谈新时代学校体育的改革与发展[J]. 中国德育, 2021(3): 5-9.
- [21] 于素梅. 从一体化谈家、校、社联合的困境及突破[J]. 中国学校体育, 2020, 39(7): 13-15.
- [22] 毛振明, 李朝晖. “体育课作业”怎么留[J]. 教育家. 2020(41): 12-13.
- [23] 邵天逸. “立德树人”背景下学校体育的育人价值[J]. 体育学刊. 2017, 24(4): 63-67.
- [24] 于素梅. 谈一体化背景下的体育课堂变革[J]. 体育教学. 2020, 40(4): 20-23.
- [25] 中华人民共和国家庭教育促进法[EB/OL]. (2021-10-25)[2021-10-28]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_qtxgfl/202110/t20211025_574749.html
- [26] 国务院. 关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. (2021-08-03)[2021-10-15]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.html