

# 学校体育改革新形势下“体育课外作业”理论与实践问题探讨

## ——兼论“简单、有趣、有效的体育课外作业”

于丽<sup>1</sup>, 查萍<sup>2</sup>, 马立军<sup>3</sup>, 毛振明<sup>4</sup>

(1.北京石油化工学院 体育部, 北京 102617; 2.北京师范大学 体育与运动学院, 北京 100875;  
3.北京大学 附属小学, 北京 100080; 4.郑州大学 体育学院, 河南 郑州 450001)

**摘 要:** 在新时代学校体育改革与发展形势下,“体育课外作业”显得越来越重要,但“体育课外作业”实施还面临着诸多困难。针对“体育课外作业”的方法论进行讨论,辨析实施“有趣”“简单”的“体育课外作业”的问题。研究认为:目前我国“体育课外作业”面临“不认同”“不科学”“不(认真)完成”“实施过程不完整”“制度保障缺失”5大问题,而追求“体育课外作业”的“简单”和“有趣”的方略也值得深入探讨。“体育课外作业”过程有留、做、督、收、判、评6个环节,而各个环节的工作都有待完善,特别是收、判、评作业的环节有待加强。

**关键词:** 学校体育; 体育课外作业; 方法论

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2023)04-0112-06

### Exploration on problems of theory and practice for "extracurricular physical education homework" under the new situation of school physical education reform ——Discussion on "simple, interesting and effective extracurricular physical education homework"

YU Li<sup>1</sup>, ZHA Ping<sup>2</sup>, MA Lijun<sup>3</sup>, MAO Zhenming<sup>4</sup>

(1.Department of Physical Education, Beijing Institute of Petrochemical Technology, Beijing 102617, China;  
2.School of Physical Education and Sports, Beijing Normal University, Beijing 100875, China;  
3.Peking University, Elementary School, Beijing 100080, China;  
4.School of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450001, China)

**Abstract:** Under the reform and development situation of school physical education in the new era, the new work of "extracurricular physical education homework" is becoming more and more important, but the implementation of "extracurricular physical education homework" still faces many difficulties. This article discusses the methodology of "extracurricular physical education homework", and analyzes the problems from implementing "interesting" and "simple" "extracurricular physical education homework". It argues that "extracurricular physical education homework" in China is facing five major problems, including "disapproval", "unscientific", "not (seriously) completion", "incomplete implementation process", "lack of systematical guarantee", and one-sided pursuit of "simple" and "fun" "extracurricular physical education homework" has been also worth exploring. The process of "extracurricular "simple" and "fun" homework" has six stages, such as keeping, doing, supervising, receiving, judging, evaluating, and the work in each stage also needs to be improved, especially the link of receiving, judging and evaluating physical education homework needs to be strengthened.

**Keywords:** school physical education; extracurricular physical education homework; methodology

收稿日期: 2022-06-28

基金项目: 国家社会科学基金重点项目“基于精准测量、精准分析、精准干预工作大幅提升中国学生体质的实验研究”(19ATY009); 北京市教育委员会科学研究计划项目(SM202110017002)。

作者简介: 于丽(1983-), 女, 讲师, 硕士, 研究方向: 学校体育学。E-mail: yuli2009@bipt.edu.cn 通信作者: 毛振明

2022年版的《义务教育体育与健康课程标准》指出:应指导学生充分利用课余时间,通过布置体育与健康家庭作业等方式,引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动,不断巩固和提高学习效果<sup>[1]</sup>,从而将体育与健康家庭作业提高到课程资源开发与利用的重要意义上。教育部有关负责人在国务院新闻办公室“深化体教融合促进青少年健康发展政策有关新闻发布会”上表示:体育课和语文、数学、外语一样,语文课要布置作业,将来体育课也必须布置作业。现在要把文化课作业减下来,但体育课作业必须加上去,这样才能够确保学生掌握运动技能<sup>[2]</sup>。中共中央国务院在《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出“青少年学生每周参与体育活动达到中等强度3次以上、基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能”和“国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上”“确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时”等目标任务<sup>[3]</sup>。2021年中共中央办公厅国务院办公厅颁布的《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》明确要求课内外、校内外体育、艺术、劳动和科技教育活动的强化,要求家校体育共育推进<sup>[4]</sup>。在此形势之下,“体育课外作业”必将成为学校体育改革与发展的“新工作点”“新改革点”和“新看点”。当前,“体育课外作业”实践已在全国掀起高潮,成为教育界所关注的热词,成为新时代学校体育强化的重要标志和研究课题。

“体育课外作业”在不同语境下也可称为“体育课作业”“体育家庭作业”“体育假期(寒假、暑假)作业”等,其表述含义大致相同,但各概念均有其一定的限定性:“体育课作业”强调作业与体育课教学的联系,限定作业的内容;“体育家庭作业”明确作业的时空,但也未必限于家庭空间;“体育假期作业(或寒假作业、暑假作业)”限定在较长的假期,排除日常作业的含义,而“体育课外作业”可涵盖上述各个概念的含义。因此,本研究以“体育课外作业”概念对各种体育作业的问题以及“体育课外作业”的有关问题进行讨论。

## 1 “体育课外作业”与新时代各项学校体育改革和发展工作的关系

### 1.1 “体育课外作业”与《“健康中国2030”规划纲要》目标任务实现

《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出,“基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时。到2030年,学校体育场地设施与器材配置达标率达到100%,

青少年学生每周参与体育活动达到中等强度3次以上,国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上”等5个方面的目标任务。其中,第一、二、五项目标任务都与学生课外体育活动的强化相关,而“体育课外作业”作为学校促进课外体育活动和强化学生体育锻炼制度性措施,对其有着重要的支撑作用和方法论意义。

### 1.2 “体育课外作业”与“双减”工作的推进

2021年中共中央办公厅国务院办公厅颁布《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》(以下简称《意见》),国家遵循“学生为本、回应关切、依法治理、标本兼治、政府主导、多方联动、统筹推进、稳步实施”的原则强力推动“双减”工作。《意见》明确指出“提高课后服务质量,开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动”,对开展课外校外体育活动提出新要求。“双减”之后的“双加”,即“加强学校课内外教育对青少年的综合素养和身心健康促进”和“加强学生在校外文体等活动以构建朝气蓬勃的校外素质教育氛围”必定促进学校、家长更加重视学生的身体锻炼,而“体育课外作业”作为“双加”的措施也会促进学校体育与社会体育、家庭体育的深度融合,受到社会更广泛的关注。

### 1.3 “体育课外作业”与“教会、勤练、常赛”的课程教学改革

2020年中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,提出“围绕教会、勤练、常赛的要求,提出将评价导向从教师教了多少转向教会多少的新标准,将体育教师课余指导学生勤练和常赛以及承担学校安排的课后训练、课外活动、课后服务、指导参赛和走教任务计入工作量<sup>[5]</sup>”的要求。要求体育课程教学不仅限于体育课堂,不只是体育教师的课堂教学,而要延伸到课内外的“教会、勤练、常赛”之中,这对“体育课外作业”对运动技能的巩固与复习、专项体能训练和校内外体育竞赛提出新的要求。

### 1.4 “体育课外作业”与“体教融合”

2020年9月21日体育总局、教育部印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》,提出:“开展丰富多彩的课余训练、竞赛活动,扩大校内、校际体育比赛覆盖面和参与度,组织冬夏令营等选拔性竞赛活动。通过政府购买服务等形式支持社会力量进入学校,丰富学校体育活动。教育部门会同体育部门在教师、教练员培训等方面予以适当激励。”<sup>[6]</sup>由此可见,“体教融合”将以课外、校外体育活动为主要阵地,以提升学生运动技能和活跃校内外竞赛为基础。因此,

“体育课外作业”也会从传统的身体素质练习向运动训练和体育竞赛拓展,这将使“体育课外作业”的内容更加丰富,为“体教融合”做出重要贡献。

### 1.5 “体育课外作业”与“体育考试”

“体育课外作业”与学生体育学业考试、升学体育考试也能相互促进。当前,体育学业评价普遍存在要求不够严格和不尽规范的现象,而考试与评价的缺失也会对开齐开足体育课造成负面影响。将“体育课外作业”列为体育学业考试内容会有利于强化对体育锻炼习惯的评价,有利于体育核心素养的培养。“体育课外作业”还有利于“中考体育”的科学化,当前全国各地都在增加“中考体育”的分数,部分省市已将“中考体育”分数提升至100分。但是,当“中考体育”的分数大幅增加后,其平时成绩的比例也随之加大,容易造成“送分”现象,导致“中考体育”的虚化<sup>[7]</sup>。加强“体育课外作业”的连续性实施与评价可为“中考体育”的平时成绩实质化、内容体系化和评价公平化做出贡献。当前北京市教委正在进行的四、六、八年级的“日负荷监测”中的“体育课外作业”评价实验就是瞄准这一方向的研究。

## 2 “体育课外作业”的困境及原因解析

困境一:因惯例上体育学科不留作业而导致学生、家长、学校对“体育课外作业”的不认同和不习惯。当学生、家长甚至学校领导听到“体育课外作业”时,会有“体育还做作业吗”“以前也没做过体育作业呀”“各科作业已经不少了,这不是加重课业负担吗”等类似疑问,这容易导致他们产生对“体育课外作业”的某种抵触情绪。体育过去少有作业的原因在于:(1)知识类学科相对体育来说更需要通过作业强化新知识记忆;(2)“体育课外作业”对完成条件的要求较高,需要运动场地、设施和器具以及运动集体等;(3)“体育课外作业”有一定的危险性,需要运动指导、保护帮助、负荷控制、医务监督等;(4)社会对青少年课外体育锻炼意义认识不足;(5)家长认为体育活动应主要是学校的工作等。

困境二:因“体育课外作业”的不科学导致作业难以完成或实施效果不佳。(1)作业中的某些运动技能学生尚未掌握;(2)作业条件要求较高,如需要正规的场地、专业设备器具和伙伴等;(3)作业的运动负荷设计不合理;(4)作业的目标设定、练习频次、间隔不合理;(5)缺乏对完成作业的其他客观原因的考虑,如旅行、生病、受伤、家庭大事件等。

困境三:怕苦怕累的思想导致部分学生不完成或不认真完成作业。有关调查表明,由于体质下降、意

志品质不足及家庭教育的“柔弱化”倾向,许多学生确实对“体育课外作业”表现的不积极<sup>[8]</sup>。

困境四:“体育课外作业”的环节缺失导致作业缺乏督促与评价。(1)“留”了作业但没“收”作业,形成做与不做、做好做差都一样;(2)“督”作业的方式繁琐,家长对签字、拍视频等“负担”有反感;(3)“留”了作业,没“判”作业,使得作业缺乏评价与标准。当前“体育课外作业”实践比较关注“留作业”,但对更为重要的“收作业”“判作业”重视不够,对其方式方法也缺乏研究<sup>[9]</sup>。

困境五:作业与学业评价和相关考试的脱节使得“体育课外作业”缺乏制度保障。(1)小学“体育课外作业”缺乏与体育课成绩挂钩;(2)初中“体育课外作业”缺乏与“中考体育”的“平时成绩”挂钩;(3)高中“体育课外作业”缺乏与“高中体育学业水平考试”挂钩;(4)各个学段的“体育课外作业”缺乏与学生奖励制度挂钩等。

## 3 对通过“简单、有趣”解决“体育课外作业”困境方法论之辨析

当前对“体育课外作业”的研究很活跃,研究者和体育教师们对提高“体育课外作业”的实效性提出诸多建议:(1)将“作业进行分层”以扩大作业难度的适应性;(2)“加强作业的可选择性”以拓展作业的弹性;(3)通过“丰富作业形式”“引入流行内容”“调动家长参与”等以提高作业的趣味性;(4)通过“加大对家长和学生的宣传”“获得班主任支持”等以提高相关人群的认识;(5)通过“加强数字化信息建设”以强化体育作业的督促;(6)加强“安全性”等方面。应该说,上述方略都是正确的,但提及最多的“提高趣味性”和“降低完成难度”的建议却值得商榷<sup>[10]</sup>。

日前,有体育学术单位在京举办主题为“简单、有趣、有效寒假体育家庭作业”的论坛,众多体育教师与专家就如何留好体育作业进行热烈讨论,展示交流多种寒假体育家庭作业的方案。会上有专家对“简单、有趣、有效”的命题进行深入分析:何谓“体育课外作业”的简单、有趣和有效?是否“体育课外作业”简单有趣就有效了?简单有趣的“体育课外作业”真的可以解决学生不做或不认真做体育作业的问题吗?这些质疑将“体育课外作业”引到更深入的讨论中,本研究在此试就这一问题进行讨论。

### 3.1 “简单的作业”能否解决学生不做或不认真做“体育课外作业”的问题

“简单作业”的含义可以是:(1)作业所需的运动技术不复杂;(2)作业的运动负荷不太大;(3)作业的内

容比较少;(4)作业的形式不复杂;(5)作业的要求比较宽松;(6)完成作业的条件(场所器具)不复杂等。从常理讲,作业的内容不应简单而应丰富,作业负荷不应量小而应科学,作业形式不应简单而应多样,作业要求不应宽松而应合理。因此判断,所谓的“简单作业”应主要是“作业所需的运动技术不复杂”和“完成作业的条件(场所器具)不复杂”两个方面。然而,如此学生就会认真去做作业了吗?关于这一点尚需进行深入调查与研究。

### 3.2 “有趣的作业”能否解决学生不做或不认真做“体育课外作业”的问题

追求“有趣的作业”,是绝大多数体育教师努力的方向,而追求作业趣味性的策略又主要集中在两个方面:一是寻找有趣的内容,二是增加学生的作业选择性,但是这两个策略却值得商榷。现实中,很多体育老师追求作业趣味性效果往往不尽如人意,这是因为“有趣的作业”在含义上是模糊的,甚至有着学理误区。游戏论从人对运动需要和“欲求”,将运动的乐趣分为锻炼需求(即身体运动后的舒畅感)和竞争与表现后的认可与褒奖(即运动成功的卓越体验)<sup>[1]</sup>。据此判断,体育作业的乐趣应是锻炼后的获得感。“有趣的作业”涉及运动乐趣的学理,涉及与其他文化乐趣的比较,更涉及不同年龄阶段学生对不同运动的兴趣取向,还有学生个体差异的问题,因此“有趣的作业”需要多方面考虑。

各项体育运动的乐趣程度不同,大致可分为5类:第1类是趣味性极强的运动,如网球、高尔夫、滑雪等,此类运动多在“良好的运动环境”(如高尔夫)和“非常态的动作体验”(如滑雪)下实现,这类运动因新奇而魅力无穷,但却难以成为“体育课外作业”的内容。第2类是表面枯燥无趣,但经过长期学练后也能被喜欢的运动,如铅球、跨栏、撑杆跳、高单杠、跳马等,这类运动枯燥且需要较复杂的场地器具,也不适合作为“体育课外作业”内容。第3类运动条件简单,在社区乃至家庭内就可开展,形式趣味性强,如乒乓球、羽毛球、花式跳绳、健美操、瑜伽等,但这类运动需要熟练掌握技能,还要有比赛和表现的平台。第4类运动形式新颖,运动条件简单,如各种体育游戏,但体育游戏技术含量偏低,不太适合多次重复。第5类运动形式简单,条件也简单,如俯卧撑、引体向上、平板支撑、仰卧起坐等,但有些枯燥,缺乏趣味。

由于场地器具条件限制,第1类和第2类运动难以成为“体育课外作业”的内容;第3类运动需要以运动技能为基础,如学生没有较好掌握技能时也难以

成为“体育课外作业”的内容;第4类游戏,如一些体育教师建议的父女面向爬行、亲子抓尾巴等,虽然有趣但难以多次重复;反观第5类运动,条件简易、锻炼意义强,是“体育课外作业”最为可行的内容,但缺乏趣味性。可见,片面追求“有趣的作业”在现实中是相当困难的。

关于追求“有趣的作业”的另一个策略,即“多设些可供学生选择的内容”也是值得探讨的。无疑,多给予学生作业的选择性是正确的,但给予学生选择性他们就会认真做作业假设是有问题的。理论上讲,“体育课外作业”可以分为“无趣且累”“无趣不累”“有趣且累”及“有趣不累”4种作业类型。如果让缺乏锻炼习惯的学生在这4类作业中选择,可能会首选“有趣不累”的作业,如“观看冬奥比赛”,其次会选“不累无趣”的内容,如“进行健康教育知识学习和做健康问题答卷”。而爱好体育且较好掌握技能并有场地条件的学生应会选择“累而有趣”的内容,如打篮球、打网球、打羽毛球、跳绳、滑雪、滑冰等,而绝大多数学生会最后选择“累而无趣”的作业,如俯卧撑、引体向上、平板支撑、仰卧起坐等,但这类运动却是最可行、也最应该成为“体育课外作业”的内容。因此,通过加大选择性提高作业趣味性的策略也存在缺点,甚至会出现选择性越大、“体育课外作业”锻炼性越差的现象。

### 3.3 何谓“有效的作业”,如何实现“有效的作业”

本研究认为:“有效的作业”应体现在:(1)有效进行身体锻炼;(2)有效提高运动技能;(3)有效掌握体育知识;(4)有效培养体育精神;(5)有效保持良好体型;(6)有效维持良好心态等。无论是何种有效,前提都是学生认真地完成“体育课外作业”。不做作业或不认真做作业、或作业本身不科学,“有效的作业”就难以存在。“体育课外作业”的“有效”还会体现在不同年级、性别、假期季节、假期长短、作业目标、体育基础等方面,需要有更全面更科学的判断和评价标准。

## 4 对“体育课外作业”的留、做、督、收、判、评6个环节工作的思考

留、做、督、收、判、评是“体育课外作业”不可或缺的6个环节,它们互相联结、相互影响,任何一个环节的缺失都会影响“体育课外作业”的效果。在分析“体育课外作业”先行研究时发现,大部分研究很关注“留作业”和“督做作业”,但对“收作业”和“评作业”的环节有所忽略,这可能是导致现实中作业留得好、督做作业方式多样,但作业完成效果不太好的原因<sup>[2]</sup>。事实上,按时“收作业”和富有激励

性地“判、评作业”是学生认真做作业的“内生动力”。

#### 4.1 如何留好“体育课外作业”

“体育课外作业”要首先留到学生和家长的的心里。要留到学生和家長对身体的关切、对达标的关切、对特长形成的关切、对中考体育的关切中去,还要留到超重学生的减肥、瘦弱学生的强壮、体型不良的矫正、视力快速下降的控制、心理健康的维护、网络游戏痴迷的转移、孤独中的朋友相识等多方面需求中,这些都应是学生和家長心里盼望的有用的体育作业,是他们可能会由衷地予以支持和努力去做好好的“体育课外作业”。

“体育课外作业”要留到学生的日常环境里。“体育课外作业”要尽可能贴近学生的生活环境,不能留到宽广的体育场和设施齐备的体育馆里。“体育课外作业”的一部分可以留在社区的健身路径里、小花园中,一部分要留在学生家的客厅中、卧室里、地毯、地板甚至床上。“体育课外作业”要以徒手、小器具、软器具、小场地、小幅度和少噪音的身体练习为主,以强化“体育课外作业”的可实施性。

“体育课外作业”要留到学生自学自练的技术水平里。“体育课外作业”主要依托学生的自学自练,基本上在“没有老师在旁”环境下练习,但“没有教师在旁”不等于“没有教师指导”。为此“体育课外作业”要做到:(1)事先制定好体育锻炼方案,让指导体现在作业设计里;(2)依托网络信息平台进行指导;(3)体育教师定期在线上乃至线下进行指导,及时解决作业问题;(4)作业中包含的技术不可过难,不能超出学生的自学自练能力。

“体育课外作业”要留到基本安全中。“体育课外作业”虽因器械简单和对抗减少而危险性降低,但只要运动就有一定程度的危险隐患,主要体现在:(1)因缺少运动监控导致的运动负荷过大;(2)因运动场地狭小导致的撞击磕碰;(3)因锻炼时间不当导致的健康损害(如饭后锻炼,饭前血糖偏低时的锻炼等)。为此,“体育课外作业”必须加强对安全的考虑与周详提示。

“体育课外作业”要尽量留在学生锻炼小组里。体育活动往往也需要友伴和团队,学生们在完成“体育课外作业”时也需要同伴竞争、互相激励与帮助等。因此,理想的“体育课外作业”要与社区锻炼小组的组建相结合。所谓社区锻炼小组(或称社区作业小组)是把住在同一社区的同班、同年级、同校的学生组成小组,大家按照学校要求进行结伴式的集体锻炼,这样既可以促进学生们的相互监督与评价,还能增进同学间的感情交流。

#### 4.2 如何做好“体育课外作业”

所谓做好“体育课外作业”是指通过体育作业的

练习能切实达到体育锻炼、提高运动技能、培养运动习惯和塑造体育精神的实效。这要求“体育课外作业”要完成预定的任务,表现在:(1)完成所要求运动负荷、练习频次;(2)根据学生各自发展要求完成不同的任务(这里需要内容的选择性,但不应是任选,而是根据个体条件的要求明确的选择);(3)完成为提高运动技能所要求的专项技术练习、专项素质练习、各种专项游戏和竞赛等;(4)完成健康行为的有关要求;(5)履行培养体育精神所要求的行为规范等。要想使学生做好“体育课外作业”,科学的“体育课外作业”设计是前提条件。

#### 4.3 如何督好“体育课外作业”

如何督促学生做好“体育课外作业”是令体育教师们头疼的事情。目前在实践中经常采用的督好作业方法有:(1)学生定期网络打卡;(2)上传照片或视频;(3)家长协助监督,如签字等。但上述方法也有缺陷,且都存在真实性的问题,对学生和家長的诚信也提出较高要求。因此,要在不断完善现有督促作业方法的基础上积极探索网络平台技术的利用,还要积极探索以学生锻炼小组集体做作业的方法。

#### 4.4 如何收好“体育课外作业”

其他学科“收作业”极为简单,收回作业本即可,而体育学科难有作业本。其他学科收作业很清晰,是写的字、算的题、写的作文、回答的问题,而“体育课外作业”既可以是减掉的体重、变小的腰围、变粗的上臂围、1分钟跳绳增加的次数、俯卧撑的次数、坐位体前屈的距离等可量化的进步,也可能是新拓展的技能、更加巩固的技术、做过的锻炼、承受的负荷、形成的习惯、改正的行为、更阳光的心态、更和谐的家庭关系等质性成果。从现实看,当前收“体育课外作业”的情况不太理想,许多学校是只留作业却不收作业,或是笼统地收作业,这会影响学生做作业的积极性。建议:要收好“体育课外作业”,可采用“及时收作业+目标管理收作业+集体收作业+量化收作业”的方法。所谓“及时收作业”是指开学后及时收作业,如在留作业时明确告诉学生“开学后两周内收体育作业”。“目标管理收作业”是指检查作业的达成情况,即收的不是做作业的过程,而是做作业的结果,不是收“你是否每天做了多少个俯卧撑”,而是收“由于锻炼你现在能多做多少个俯卧撑”,这可在相当程度上摆脱对“学生是否每天做作业”的拘泥,而让学生更加自主地自我调整进行锻炼。“集体收作业”是指在开学后的体育课上同学们一起收作业,互相见证,以此加强收作业的公正性、公开性与真实性。所谓“量化收作业”是指要尽量以量化指标收作业,如俯卧撑的个数、跳绳的次数等。

#### 4.5 如何判好“体育课外作业”

其他学科的判作业有相对明确的标准,如字写得是否准确、题答得是否正确等,其标准答案也不因学生个体差异而不同。体育则不同,标准相对弹性,还要因人而异。本研究认为判好体育作业要注意3点:(1)基本公平性;(2)个体差异性;(3)优秀奖励性。以收俯卧撑的作业为例,某校某年级对男生的暑期作业要求是“每位男生开学后要能做俯卧撑15次以上,达到者为及格(体现基本公平性),超额完成10次者为良好,超额15次以上者为优秀(体现优秀奖励性),有特殊身体问题的学生(指有残疾和轻度慢性病的学生),则依据其“进步度”进行评价,进步5次为及格、进步10次为良好,进步15次为优秀(体现个体差异性)。

#### 4.6 如何评好“体育课外作业”

“体育课外作业”在留好、做好、督好、收好、判好的基础上还要评好。当前,大多数“体育课外作业”与体育课评价、体育学业水平考试、升学体育考试、评“三好学生”缺乏联系,难以起到激励学生进行锻炼并养成锻炼习惯的作用,也难以建立“体育课外作业”的权威性和严肃性。因此,“体育课外作业”应与学生的体育学业评价相关联。建议:小学“体育课外作业”要算入体育课平时成绩,进入“刻苦锻炼精神”的评价;初中“体育课外作业”要算入“体育中考”的平时成绩,同时解决中考体育平时成绩虚化问题;高中“体育课外作业”要进入高中学业水平考核,进入高中毕业的综合素质评价内容。建议探索依据“体育课外作业”评选“体育锻炼小达人”,在走廊或教室里张贴照片以示表彰,利用校园广播进行宣传,在学校运动会上颁奖的方法。总之,要通过各种评价奖励提升学生们做作业的积极性,从而让“体育课外作业”真正成为学校体育的“第二战场”和“第二课堂”,成为有内容、有评价、有动力、有家校共育的体育教育新实践。

#### 参考文献:

[1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课

程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版集团, 2022.

[2] 国务院新闻办就深化体教融合促进青少年健康发展政策有关情况新闻发布会[EB/OL]. (2020-09-22)[2022-05-30].

[http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/22/content\\_5545931.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/22/content_5545931.htm)

[3] 中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25)[2022-05-30]. [http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm)

[4] 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》[EB/OL]. (2021-07-24)[2022-05-30]. [http://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content\\_5627132.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm)

[5] 中共中央办公厅国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15)[2022-05-30]. [http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm)

[6] 体育总局 教育部. 关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见[EB/OL]. (2020-08-31)[2022-05-30]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content\\_5545112.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm)

[7] 董国永, 刘特, 王先茂, 等. 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(5): 108-114.

[8] 陈曦, 苏坚贞.“交叠影响域”理论视域下课外体育作业的三重困境及其出路[J]. 体育学刊, 2020, 27(2): 124-128.

[9] 厉闯. 基于核心素养的体育家庭作业的实施策略研究[J]. 小学教学研究, 2022(30): 63-64.

[10] 尹彬. 浅谈教育资源平台下初中体育课后作业设计与评价[J]. 体育教学, 2021, 41(4): 23-24.

[11] 胡伊青加. 人: 游戏者[M]. 第二版. 成穷, 译. 贵阳: 贵州人民出版社, 2007.

[12] 李桂川, 孙洁, 唐金根. 对我国青少年学生体育家庭作业相关问题的思考[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2014, 28(5): 79-83.