

# 小学课外体育作业的布置与管理研究

陈美萍

(常州市实验小学教育集团平冈校区, 江苏 常州 213000)

**摘要:** 体育作业是小学教育中不可或缺的一部分。通过体育作业, 学生们可以进一步发展他们的身体素质和健康意识, 并培养他们的团队协作和竞争精神。然而, 许多学生和家長对于小学课外体育作业的布置和管理感到困惑和挑战。因此, 对于教师和家长来说, 制定合适的体育作业计划以及有效地管理学生完成这些任务是非常重要的。本研究将探讨小学课外体育作业的布置和管理。我们将分析现有的研究成果, 以了解如何有效地促进学生参与体育作业的积极参与和完成。以确保学生们得到充分的锻炼和反馈, 旨在为教师和家长提供实用的建议和策略。

**关键词:** 小学; 课外体育作业; 布置原则; 作业类型; 管理方法

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)14-187-03

## 引言:

体育运动作为一种重要的健康方式, 越来越受到人们的关注。在小学生的成长过程中, 课外体育活动不仅能够增强他们的体质和身体素质, 而且能够培养他们的集体协作精神、团队意识、挑战自我等多方面的能力, 对于他们未来的成长和发展具有非常重要的意义。然而在小学课外体育作业的布置和管理方面, 仍然存在一些问题和困难。这些问题导致学生在进行体育锻炼时难以得到很好的锻炼效果以及学生的参与度和完成度都较低, 影响了课外体育作业的质量和效果, 这些问题成了目前阶段亟待解决的问题。

## 一、小学课外体育作业的意义

第一, 促进身体健康。小学课外体育作业能够促进学生身体健康, 增强体质, 提高免疫力, 预防疾病。第二, 培养体育兴趣。小学课外体育作业能够培养学生对体育的兴趣和热爱, 增强体育自信心, 提高体育技能水平。第三, 增强学习效果。小学课外体育作业能够增强学生的自主学习和探究意识, 促进知识的巩固和拓展。第四, 促进全面发展。小学课外体育作业能够促进学生的全面发展, 培养其身心健康、品德修养、智力素质、创新能力等方面的综合素质。

## 二、小学课外体育作业的布置原则

小学课外体育作业的布置原则是保证学生身心健康和综合素质发展的前提和基础。具体来说, 小学课外体育作业的布置应该遵循以下原则:

第一, 科学合理。布置的作业应该符合学生身体素质、年龄特点、兴趣爱好等方面的要求, 合理安排时间和强度, 避免过度疲劳和损伤风险。第二, 多样化。布置的作业应该具有多样性, 包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等多种类型, 以满足学生不同的身体发展需求。第三, 适量适度。布置的作业量应该适量适度, 不宜过多或过少, 不能影响学生的学习和生活, 也不能过分强调比赛成绩。第四, 个性化。布置的作业应该考虑学生个体差异, 根据学生的特点和需求量身定制, 提供个性化的指导和支持。第五, 具有挑战性。布置的作业应该具有一定的挑战性, 能够激发学生的兴趣和潜力, 促进其持续进步和提高。

**课题项目:** 江苏省教育科学“十四五”规划 2021 年度课题重点课题《学习共同体视角下小学生课外体育作业模式的建构与实施》(批号 T-b/2021/23)。

## 三、小学课外体育作业的作业类型

小学课外体育作业的作业类型多种多样, 不同类型的作业有着不同的作用和效果。主要的作业类型包括以下几个方面:

### (一) 有氧运动

有氧运动是小学体育竞赛训练的重要环节之一。有氧运动主要包括跑步、游泳、骑车等, 能够提高学生的心肺功能, 增强体能, 有益于学生的身体健康。在实际工作中, 教师可以采取以下措施:

首先, 教师应该制定有氧运动计划。教师应该制定具体的有氧运动计划, 明确训练的目标、内容和时间等, 以便学生能够理解和掌握训练内容。同时, 教师还应该根据学生的实际情况和身体特点, 制定相应的训练计划。其次, 教师应该注重运动强度和运动时间。有氧运动的强度和运动时间是影响训练效果的重要因素, 教师应该根据学生的实际情况和身体状况, 合理安排运动强度和运动时间, 避免训练过度或不足。再次, 教师应该注重运动技能的训练。有氧运动需要具备一定的技能和技巧, 教师应该注重运动技能的训练, 如跑步的姿势、呼吸方法等, 游泳的游泳姿势、呼吸方法等, 通过反复练习和技能训练, 提高学生的技能水平和运动效果。最后, 教师应该鼓励学生积极参与有氧运动。教师应该鼓励学生积极参与有氧运动, 提高学生的兴趣和热情, 激发学生的潜能, 促进学生的身体素质和综合素质发展。

### (二) 力量训练

力量训练是小学体育竞赛训练的重要环节之一。力量训练主要包括俯卧撑、仰卧起坐、举重等, 能够提高学生的肌肉力量, 增强身体抗力, 为学生的体育竞赛打下良好的基础。在实际工作中, 教师可以采取以下措施:

首先, 教师应该制定力量训练计划。教师应该根据学生的实际情况和身体特点, 制定具体的力量训练计划, 明确训练的目标、内容和时间等, 以便学生能够理解和掌握训练内容。

其次, 教师应该注重基础动作的训练。基础动作是力量训练的基础, 教师应该注重基础动作的训练, 如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等, 通过反复练习和技能训练, 提高学生的肌肉力量和身体抗力。再次, 教师应该注重安全和健康。力量训练需要注意安全和健康, 教师应该根据学生的实际情况和身体状况, 合理安排训练内容和强度, 避免训练过程中发生意外事故。最后, 教师应该鼓励学生积极参与力量训练。教师应该鼓励学生积极参与力量训练, 提高学生的兴趣和热情, 激发学生的潜能, 促进学生的身体素质和综合素质发展。

练,提高学生的兴趣和热情,激发学生的潜能,促进学生的身体素质和综合素质发展。

### (三) 柔韧性训练

柔韧性训练是小学体育竞赛训练的重要环节之一。柔韧性训练主要包括瑜伽、舞蹈、体操等,能够提高学生的身体柔韧性,改善身体姿态,为学生的体育竞赛打下良好的基础。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该制定柔韧性训练计划。教师应该制定具体的柔韧性训练计划,明确训练的目标、内容和时间等,以便学生能够理解和掌握训练内容。同时,教师还应该根据学生的实际情况和身体特点,制定相应的训练计划。其次,教师应该注重身体姿态的训练。身体姿态是体育竞赛中的重要因素,教师应该注重身体姿态的训练,通过柔韧性训练,让学生能够掌握正确的姿势和动作,提高学生的比赛技能和表现水平。再次,教师应该注重学生的安全和健康。柔韧性训练需要注意安全和健康,教师应该根据学生的实际情况和身体状况,合理安排训练内容和强度,避免训练过程中发生意外事故。最后,教师应该鼓励学生积极参与柔韧性训练。教师应该鼓励学生积极参与柔韧性训练,提高学生的兴趣和热情,激发学生的潜能,促进学生的身体素质和综合素质发展。

### (四) 技能训练

技能训练是小学体育竞赛训练的重要环节之一。技能训练主要包括足球、篮球、乒乓球等,能够提高学生的技能水平,促进团队协作能力。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该制定技能训练计划。教师应该根据学生的实际情况和竞技项目的特点,制定具体的技能训练计划,明确训练的目标、内容和时间等,以便学生能够理解和掌握训练内容。其次,教师应该注重基础技能的训练。基础技能是竞技项目的重要基础,教师应该注重基础技能的训练,如足球的带球、传球、射门等,篮球的运球、传球、投篮等,乒乓球的握拍、站位、发球等,通过反复练习和技能训练,提高学生的技能水平。再次,教师应该注重团队协作能力的训练。团队协作是体育竞赛中的重要因素,教师应该注重团队协作能力的训练,通过分组训练和比赛等活动,提高学生的团队协作能力和竞技精神,增强学生的团队意识和归属感。最后,教师应该鼓励学生积极参与技能训练。教师应该鼓励学生积极参与技能训练,提高学生的兴趣和热情,激发学生的潜能,促进学生的身体素质和综合素质发展。

### (五) 情境训练

情境训练是小学体育竞赛训练的重要环节之一。情境训练主要是针对特定场景或比赛形式进行训练,能够提高学生的应变能力 and 竞技水平。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该制定情境训练计划。教师应该制定情境训练计划,确定训练的目标和内容,针对不同比赛形式和场景进行训练,提高学生在不同情境下的应变能力和竞技水平。其次,教师应该选择合适的训练方法。情境训练的方法有多种,例如模拟比赛、分组对抗、对照训练等,教师应该根据学生的实际情况选择合适的训练方法,让学生能够更好地理解和掌握比赛规则和技术

要求。再次,教师应该注重训练过程中的反馈和评价。教师应该及时对学生的训练过程进行反馈和评价,让学生了解自己的不足之处,并及时纠正和改进,提高训练效果。最后,教师应该鼓励学生积极参与情境训练。教师应该鼓励学生积极参与情境训练,增强学生的竞技意识和自信心,提高学生的竞技水平和比赛成绩。

## 四、小学课外体育作业的管理方法

小学课外体育作业的管理方法是保证作业质量和效果的重要手段。具体来说,小学课外体育作业的管理方法包括以下几个方面:

### (一) 制定合理的计划

制定合理的计划是小学课外体育作业管理的重要环节之一。教师制定合理的课外体育作业计划,可以帮助学生合理分配时间,保证学生的身体健康和综合素质发展。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该制定明确的作业内容。教师应该根据学生的年龄、身体素质、兴趣爱好等因素,制定适合学生的课外体育作业内容,让学生能够理解和完成作业。其次,教师应该合理安排作业时间。教师应该合理安排课外体育作业的时间,避免过多的作业时间影响学生的课业和其他活动,同时也要确保学生有足够的时间进行体育锻炼和休息。再次,教师应该合理控制作业量。教师应该根据学生的身体素质和课业负担,合理控制课外体育作业的数量和难度,避免过多的作业量对学生的身体和心理健康造成负面影响。最后,教师应该与学生和家长共同商定作业计划。教师应该与学生和家长共同商定课外体育作业的计划,让学生和家长对作业计划有清晰的认识和理解,并且能够积极参与到作业计划的制定和执行中。

总之,制定合理的计划是小学课外体育作业管理的重要环节。通过制定明确的作业内容、合理安排作业时间、合理控制作业量以及与学生和家长共同商定作业计划等措施,可以帮助学生合理分配时间,保证学生的身体健康和综合素质发展,促进小学课外体育作业的质量和效果。

### (二) 做好指导和监督

做好指导和监督是小学课外体育作业管理的重要环节之一。教师对学生的课外体育作业进行指导和监督,可以帮助学生规范做好作业,提高学生的身体素质和综合素质发展。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该制定课外体育作业的具体要求和标准。教师应该制定具体的课外体育作业要求和标准,明确作业的内容、难度和完成时间等,让学生清楚了解自己的任务和目标,以便更好地完成作业。其次,教师应该对学生的课外体育作业进行监督。教师应该定期收集学生的课外体育作业,并对作业进行仔细的审核和监督,发现学生的不足之处,并及时进行反馈和指导。再次,教师应该给予学生必要的指导和帮助。在课外体育作业过程中,学生可能会遇到一些难题或困难,教师应该及时给予必要的指导和帮助,让学生了解如何完成作业和健康锻炼。最后,教师应该及时反馈学生的作业情况并提出建议。教师应该及时反馈学生的作业情况,并提出相应的建议和指导,让学生了解自己的不足之

处,提高作业的质量和效果。

总之,做好指导和监督是小学课外体育作业管理的重要环节。通过制定具体的作业要求和标准、对学生的作业进行监督和审核、给予必要的指导和帮助、及时反馈学生的作业情况并提出建议等措施,可以帮助学生规范做好课外体育作业,提高学生的身体素质和综合素质发展,促进小学课外体育作业的质量和效果。

### (三)加强家校合作

加强家校合作是小学课外体育作业管理的重要环节之一。家长是学生课外体育作业的重要支持者和监督者,与家长的合作和沟通对于促进学生身体健康和综合素质发展具有重要意义。在实际工作中,教师可以采取以下措施加强家校合作:

首先,教师应该与家长建立联系。教师应该及时与家长建立联系,介绍学生的体育锻炼情况和课外体育作业的安排,听取家长的意见和建议,与家长共同关注学生的身体健康和综合素质发展。其次,教师应该提供家长必要的运动知识和指导。许多家长缺乏专业的运动知识,教师可以提供必要的运动知识和指导,让家长了解如何帮助孩子进行课外体育锻炼和作业。再次,教师应该鼓励家长积极参与学生的体育锻炼和作业。教师可以鼓励家长参与学生的体育锻炼和作业,一方面可以增强学生的体育锻炼兴趣和动力,另一方面也可以让家长更好地了解学生的身体状况和进步情况。最后,教师应该及时与家长沟通和反馈学生的体育锻炼和作业情况。教师应该及时与家长沟通和反馈学生的体育锻炼和作业情况,让家长了解学生的进步和不足之处,并及时提供指导和支持。

总之,加强家校合作是小学课外体育作业管理的重要环节。通过与家长建立联系、提供必要的运动知识和指导、鼓励家长积极参与学生的体育锻炼和作业、及时与家长沟通和反馈学生的体育锻炼和作业情况等措施,可以促进家校合作和协作,共同关注学生的身体健康和综合素质发展,提高小学课外体育作业的质量和效果。

### (四)注重作业反馈

注重作业反馈是小学课外体育作业管理的重要环节之一,对于促进学生的身体健康和综合素质发展具有重要意义。作业反馈应该及时、准确、具体,能够鼓励学生继续努力,发现并纠正学生的不足之处。在实际工作中,教师可以采取以下措施:

首先,教师应该了解学生的课外体育作业情况。教师需要定期收集学生的课外体育作业,并对作业进行仔细地阅读和评估。通过了解学生的作业情况,教师可以发现学生的不足之处,并及时进行反馈和指导。其次,教师应该及时给予学生肯定和鼓励。当学生做出良好的课外体育作业表现时,教师应该及时给予肯定和鼓励,鼓励学生继续努力,促进学生自信心的建立和成长。再次,教师应该指出学生的不足之处,并提出改进意见。当学生的课外体育作业存在不足之处时,教师应该及时指出,并提出改进意见。教师可以针对学生的不足之处进行具体的指导,让学生知道如何改进和提高。最后,教师应该根据学生的实际情况提供个

性化的反馈和指导。不同学生的身体素质和特点各不相同,教师应该根据学生的实际情况提供个性化的反馈和指导。针对不同学生的不同情况,教师可以采取不同的方法和措施,提供个性化的指导和支持。

总之,注重作业反馈是小学课外体育作业管理的重要环节。通过及时给予肯定和鼓励、指出学生的不足之处并提出改进意见、根据学生的实际情况提供个性化的反馈和指导等措施,可以促进学生的身心健康和综合素质发展,提高小学课外体育作业的质量和效果。

### (五)加强学生自我管理

加强学生自我管理是小学课外体育作业管理的重要环节之一,其核心目标是让学生在体育锻炼中逐步形成良好的自我管理习惯和能力。在这个过程中,教师应该采取以下措施:

首先,教师应该引导学生建立科学的运动计划。学生需要在教师的指导下制定自己的运动计划,根据个人身体素质、时间安排等因素来安排课外体育作业的内容和强度。教师可以提供相关的运动知识和专业的建议,帮助学生了解自己的身体状况和适应度,建立合理的运动计划。其次,教师应该鼓励学生独立完成课外体育作业。在课外体育作业过程中,教师应该尽可能地让学生独立完成,让学生学会如何管理自己的时间和行动。学生可以通过记录自己的锻炼情况、反思自己的不足、总结自己的经验等方式来提高自我管理能力。再次,教师应该关注学生的自我评估和反馈。在学生完成课外体育作业之后,教师可以引导学生进行自我评估和反馈,让学生了解自己的优势和不足之处。通过自我评估和反馈,学生可以提高自己的自我意识和管理能力。最后,教师应该加强与家长的沟通和协作。学生在家庭环境中也需要得到家长的支持和监督。教师可以与家长加强沟通和协作,让家长了解学生的体育锻炼情况和计划,与学生共同关注和管理学生的课外体育作业。

总之,加强学生自我管理是小学课外体育作业管理的重要环节。通过引导学生建立科学的运动计划、鼓励学生独立完成课外体育作业、关注学生的自我评估和反馈、加强与家长的沟通和协作等措施,可以提高学生的自我管理能力和自主学习能力,促进学生身心健康和全面发展。

### 结束语

小学课外体育作业的布置和管理是保证学生身心健康和综合素质发展的重要途径。在实际工作中,我们应该遵循科学合理、多样化、适量适度、个性化、具有挑战性的原则,制定合理的计划,做好指导和监督,加强家校合作,注重作业反馈,加强学生自我管理。通过不断改进和完善,提高小学课外体育作业的质量和效果,促进学生身心健康和全面发展。

### 参考文献

- [1] 陈丽.小学体育与健康学科课外作业有效布置的实践研究[J].科学咨询,2022(13):245-247.
- [2] 翟若澄.小学课外体育作业实施方案的实验研究[D].河北:河北师范大学,2022.
- [3] 魏夫江.小学体育课外作业布置的监控操作方案[J].体育风尚,2019(1):228.
- [4] 江艺锋.探究小学低段体育课外作业有效布置的策略[J].考试(教研),2012(5):139.