“校园吉尼斯”背景下初中体育作业的实践研究

前言 近年来，国家对青少年的体质健康越来越重视，体育作业也成为提升青少年体质的重要途径之一。为了让学生积极做体育作业，尝试从学生诚信度上解决体育作业检查难的问题，笔者对所在学校的“校园吉尼斯”的开展情况进行个人观察：“校园吉尼斯”是学生喜爱、擅长的项目的挑战与展示平台，能在一定程度上帮助学生建立完成体育作业的动机、带来成就感，对国家要求的学校发展学生养成终身体育的习惯有着重要促进作用。但同时也给体育作业带来了一些难题，比如学生对作业的感受差、项目繁多、需定期进行检测等。在以上问题的基础上，笔者认为应依据实际情况先开展试点，制定相关的制度与流程，待时机与机制成熟后再逐步铺开。

关键词 校园吉尼斯；初中；体育作业；终身体育

1 我国初中体育教学的现状无法独立完成学生终身体育的培养目标

体育的本质就是通过运动强健身体，让人们健康地生活，使人们在工作时精力充沛，娱乐时活力十足。但想拥有强健的体魄，仅仅通过学校体育的锻炼是不够的，因为每个人始终是要从学校毕业，进入社会，而且依托体育考试而让学生得到充分的锻炼只有在实践阶段，高中、中专、技校与高校是没有相关的要求的。离开学校后每个人锻炼依靠的是什么，想必只有终身体育了。而体育锻炼的终身体育习惯，需要人们有一两项感兴趣的、热爱的体育项目，并需要熟练的相关技能与规则来养成与维持。另外，最重要的一点是，“终身体育”也符合国家对学校体育教育的要求。

大多数人终身体育项目的选择与技术技能的习得大多是在学校里面完成的，而我国初中学校体育课的教学现状与考试要求却还不足以适应终身体育的发展。首先，每个项目浅尝辄止，没有足够的时间让学生对一个体育项目的知识、技能、规则进行深入学习，从而无法让学生产生兴趣、熟练技能并热爱这个项目，更不利于学生体育素养的养成；其次，中考体育考试的项目，学生在毕业后根本不会再继续练习，要让这些训练内容成为终身体育项目也就无从谈起了。但学校相对校外可能会有更良好的体育运动、锻炼氛围，也拥有更合适、安全的运动场所，学生放学回到家或者毕业离校后，也就离开了这种有利于学生参加运动的环境，同时，离校后不容易找到一起运动的伙伴、适合运动的场所等，自然而然也会降低学生参加运动的次数。 基于以上状况，学生终身体育观念的形成需要通过体育课以外的运动进行补充与促进。

2 体育作业的重要作用与现状

2.1 体育作业布置难

如何应对学生离开学校后，造成的运动氛围、场所等方面的缺失与不足的问题呢？说起来其实很简单，就是要培养学生在家运动、在社区的运动场所运动、在体育场馆运动等也就是在学校以外的运动场所进行体育锻炼的习惯。而学校以外的培养是非常需要家长带领孩子进行运动锻炼的，但现实中很多家长为了生活疲于奔命，回到家中没有精力带孩子锻炼。基于以上现实情况，学校对家庭体育锻炼的提倡与促进是必不可少的，学校的促进作用可以通过体育作业来实施、实现。体育作业是学校体育的重要补充，同时也面临着另外的问题：一是必须与家长做好充分的沟通并达成共识；

二是体育作业怎么布置，是布置统一的内容还是根据学生个人情况灵活安排，这是一个非常实际且直接的问题，因为前者更方便老师布置作业，而后者更适合学生也更受学生欢迎；三是体育作业会不会引起学生的反感，毕竟体育课受学生欢迎的重要原因之一就是没有作业。而笔者经过实践后得出以下观点：一是与家长达成共识是大前提，这关系到学生终身体育的养成，必须花大力气在这一方面做出努力；二是不要因为方便而让体育作业统一化，而是要布置学生喜欢的、适合的、必需的作业；三是学生是体育作业的主体，体育是他们喜欢的学科，如果加以引导，让他们适应体育作业并不难。

2.2 体育作业检查难

体育作业有一个表现特质，即没有将完成作业的地点限制在校园内或校园外，可以在校园内完成，也可以离开校园在家里、户外、运动场馆等地点来完成。这种形式类似于学生从学校毕业后参加体育运动、锻炼自身的行为。但也正因为体育作业的这些特性，给体育老师带来了很多困难，比如检查作业，如果让学生写下完成作业的记录，只是在笔记本上写下一行文字而已，此外，如果要拍视频进行检查，现实生活中不是每个家长都有空陪伴孩子完成作业的，而且即使拍了，还要上传给体育老师，那老师要每次检查作业就要看上百条的视频，会无形中增加体育老师的工作量。

基于以上信息，笔者选择了让学生自己记录。为了学生真正得到锻炼与养成终身体育的习惯，让作业记录成为真正的运动记录，笔者做了以下配套工作：一是做了成绩的真实初始记录；二是提出阶段目标，定期进行检测；三是日常观察，时常留意学生在校的运动情况，与家长沟通了解情况；四是规则意识培养；五是诚信机制的制定；六是学生的自我监督与相互监督。事实表明，如果教师信任学生，并给予学生帮助、支持与指引，允许他们在执行过程中有不完美，学生完成体育作业的积极性也会相应提高。

3 校园吉尼斯在一定程度上解决了学生完成体育作业的动机与意愿问题

3.1 校园吉尼斯是一个符合初中学生展示意愿的平台

“吉尼斯”一词代表了某个领域的最高水平，而“校园吉尼斯”是在给这个“最高水平”限定一个产生的范围，意即参与的都是同校的同学。依据初中学生的身体发育特征，学生处于身体的高速发展时期，正需要较多的体育运动来促进；再依据学生心理发展特征，男生已经有意识地想要展现自己作为男性的强壮的一面，女生希望自己拥有作为女性的优美的一面，而这些都是体育锻炼可以带来的，而且是做自己喜欢的体育项目就可以得到的。体育世界中冠军永远是最被记得、最耀眼的，而“吉尼斯”就是代表最好、最耀眼，在自己喜欢的体育项目里做到最好，自己就是最耀眼的。所以，如果是根据学生的实际需求安排的体育作业，那就是他们想做的作业，体育老师根据学校的实际情况，切实做好宣传工作的同时做一些学生的问卷调查，合理安排体育作业的布置是可行的。

3.2 校园吉尼斯是一个适合所有学生个性发展的平台

每个人的天赋是不一样的，后天锻炼得来的身体条件也是不一样的，这表现在各人擅长的体育运动项目是不一样的，但肯定会在某一方面相对更出色。校园吉尼斯的项目可以非常多，可以由学生提出，这个特点正好符合人的多样性与独特性。如果体育作业是学生擅长的、喜欢的内容，他们就会想方设法去完成，自然会最大程度地避免不做体育作业的情况发生。当然这只是最理想的状态，现实情况中应该也会出现不做体育作业的情况，但肯定比做不擅长、不喜欢的体育作业发生的概率小得多。长此以往，体育老师只需要定期安排时间进行“校园吉尼斯”的活动，便可以通过学生的表现来判断学生完成体育作业的情况。如果学生的纪录有进步，就算是中间偶尔有不做作业的情况发生，但也已经达到了练习与进步的目的。如果没有进步，根据学生当场的表现是否正常，如果不是比赛当天出问题，就可以判断出学生是经常不完成作业，这种情况下则需要对学生进行沟通与教育。学校不是工厂，不需要培养出一模一样的学生；学校需要像“校园吉尼斯”这样的平台，让每个学生的与众不同都得到练习与发展，成为建设祖国的每个岗位的接班人。

3.3 校园吉尼斯是一个适合促进终身体育的平台

兴趣是最好的老师。依据“校园吉尼斯”的学生个人项目来布置体育作业，学生练习的每个内容都是最感兴趣的，也是学生经过长期的练习而变得擅长的。学生在校园吉尼斯这个平台上得到很多展示的机会，每一次成功的展示都会给学生带来或大或小的成就感。长此以往，在练习、展示、获得成就感的良性循环中，这个项目就会有可能成为学生终身体育的项目。在身体发育与心理发展的双重需求下，对学生终身体育观念的养成又有着至关重要的促进作用，学生对体育作业产生的厌恶情绪也会极大减少。

4 依托校园吉尼斯开展体育作业的难点

“校园吉尼斯”在一定程度上解决了学生不愿意做体

育作业、难以检查作业是否完成的难题，但是依据“校园吉尼斯”来布置体育作业也面临着以下难题：

4.1 “校园吉尼斯”的项目多样性具有强大的挑战性

“校园吉尼斯”的项目多样性，务必要求体育作业布置的灵活多样性。体育老师应根据学生的个人特点来安排，也就是学生擅长的、喜欢的项目来安排每个学生的体育作业，或者是根据具有相同或差不多的特点的一群学生安排体育作业的内容。这样就给体育老师带来了更高的工作难度，他们需要通过问卷等形式了解学生、对学生的擅长与喜欢进行分类，再通过作业内容的设计才能生成体育作业，过程虽然繁琐，却也给学生带来了自己最有兴趣、最擅长的体育作业项目。这也正是作为体育教师的本职工作，在挑战中完成工作，成就学生的同时也成就体育教师。

4.2 作业检查充满客观性与主观性，要求更多、更有效的诚信教育

作业检查的方式要求体育教师在课堂对学生进行更多、更有效的诚信教育。诚如之前所言，体育老师通过定期的检测、比赛，对学生完成体育作业的情况进行判断与评定，这个过程既充满客观性，又充满主观性。客观就是学生经过一段时间的体育作业后在检测与比赛中的表现，主观就是体育老师只能根据学生在这些检测与比赛中的表现进行判断与评定。这在高度要求体育老师的工作细致度的同时，也要求学生在与老师的交流中诚实告知老师自己的作业完成情况。恰巧体育是一个充满规则的科目，体育老师可以在平时的课程中培养学生的规则意识，只要把学生的规则意识培养到位了，老师在布置体育作业的同时也告知学生做体育作业的规则，那规则意识自然会影响到学生的诚信度。

4.3 检测与比赛安排并不容易

“校园吉尼斯”的项目如果对学生的项目选择比较开放与宽容的话，一般来说是比较多的。在现实的初中学校生活中，文化学科的学习无可争议是最受重视的，学生一天的时间都安排得满满的，一些一切以学生的中考为重的学校甚至都没有安排兴趣班、社团活动，体育课也面临国家体质测试、中考体育考试的深远影响，那“校园吉尼斯”项目的练习与检测、比赛的时间从哪里来？笔者试过在体育课安排两节体育连堂，用来进行检测与比赛等。也试过在大课间安排，甚至在通过举办年级运动会安排。各个学校有各个学校的实际情况，灵活安排，不可一概而言。

5 结论与建议

终身体育也即是终身锻炼，这是学生的自主发展的重要体现，也是“健康生活一辈子”的基础保障。学校体育通过“校园吉尼斯”的活动，在其多样性、独特性的包容下，激发学生的爱好与兴趣，促使他们自觉地进行课外的体育锻炼，表现在学校的促进作用就是体育作业的完成，帮助学生养成在家、在社区、在体育场馆锻炼的习惯，长此以往，对学生形成终身体育的习惯是非常有利的。同时也因为“校园吉尼斯”需要提供更多的项目储备和展示平台，让每个学生都可以练习喜欢的、擅长的项目，在展示中发展个性及获得成就感，给体育教师的作业项目的设计、布置、检查也提出了新的挑战。而且基于场地、器材等原因，建议先小范围尝试，建立、健全相关的制度与流程，熟悉操作后做出合理的安排，待时机成熟后再逐渐铺开应该更能顺利地开展“校园吉尼斯”。

文／刘敏毅（中山市板芙镇第一中学，广东中山 528459）

作者简介：刘敏毅，男，广东廉江人，初中体育一级教师，研究方向：体育课堂教学。

参考文献：

[1] 段瑞莉．体育家庭作业对学生体质健康的影响 [J]．文体用品与科技，2021(12)：167-168.

[2] 王立新，田来．课内、课间、校外“三点协同”共促中小学生体质健康水平提升 [J]．中国学校体育，2021，40(6)：28-30.

[3] 张威雪，于斌．精准实施家庭体育作业 助力初中学生课后锻炼 [J]．中国学校体育，2021，40(6)：55-56.

[4] 李育红．基于核心素养下体育家庭作业的设计与实施 [J]．当代家庭教育，2021(15)：19-20.