

体育家庭作业：孩子你做得怎样？

记者 林海

近年来，体育作业悄然成为学生假期生活的一项内容。体育活动不仅可以让学生强身健体，更能帮助他们陶冶身心、完善人格、实现全面发展。

布置体育家庭作业在我市中小学校已逐渐成为常态。但记者也了解到，各学校安排体育家庭作业不平衡的情况依然存在。

老师引导是方向

在推动学校布置体育家庭作业上，政策引导发挥着重要作用。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》提出：“通过布置适当形式的家庭作业，以培养学生锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。”《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确提出：“中小学要合理安排体育家庭作业，形成覆盖校内外学生课外锻炼体系。”

好的政策有了，如何将政策落到实处，取决于学校的教育理念。而班主任老师作为具体的执行者，更是起着不可替代的作用。

惠贞书院小学部的冯志军老师长期从事小学低段的的教学工作，并长期担任着班主任工作。从2003年开始，冯志军在学生中系统地推行体育家庭作业。“当时主要是看到刚入学的一年级新生身体素质比较差，有几个孩子还患有哮喘，就想着要让他们加强体育锻炼，多跳跳绳。”冯志军告诉记者。

根据学生身体素质的不同，冯志军提出了不同的要求。身体弱一点的学生，让他们先学会跳绳的基本动作；已经学会跳绳的学生，则要求他们完成一分钟、三分钟、五分钟跳绳等不同难度的任务。就这样，经过每天的跳绳锻炼，几个月后，学生的身体素质得到了明显的改善，冯志军所带的班级在学校运动会上夺得总分第一名。此后连续10多年，冯志军所带的班级都是学校运动会上的冠军得主。

16年过去了，冯志军的学生已经换了8个批次，但“人人学会跳绳”这一传统依然在延续。2014年，8周岁的王星皓在“惠贞304义赛跳绳挑战赛”上以1分钟240下的成绩夺得冠军，震撼了150多位来自北仑、慈溪等地的中小学生和众多成年人。至今，王星

皓创下的1分钟263下的跳绳纪录仍无人打破。

为了增加学生的参与兴趣，冯志军和同事们还设计了很多趣味项目，将体育融入生活习俗中。“清明登高、春分爬树、夏至摸鱼、大暑打蝉、大寒堆雪”等与四时节气紧密结合的活动一经推出，家长微信群里立刻炸开了锅。从实际效果来看，孩子们也是喜欢得不得了。“现在的学生普遍压力较大，缺少放松休闲的时间，这些趣味活动的安排可以很好地缓解学业压力。”冯志军表示。

除了跳绳，近几年足球也成了惠贞书院小学部的体育特色。“我们学校每个班级都有自己的特色体育作业。另外，每个班级还建立了足球队，每个年级的各班之间开展足球联赛，比赛一般放在中午进行。”惠贞书院小学部的德育主任孟晓宁介绍。

在镇海区应行久实验学校，体育活动也是丰富多彩。在常规的达标运动会（50米往返跑、400米往返跑、坐位体前屈、仰卧起坐、跳绳）举行之前，各个班级会要求学生提前1个月在家进行备战练习，以提高运动水平。

学校还会举办达人赛，如乒乓球颠球、踢毽子、集体投篮、跳绳等，校级比赛的名次获得者可以获得“运动小达人”称号。“我们学校是宁波市的乒乓球特色学校，仅乒乓球颠球比赛，就分球拍颠球和对墙颠球两类。”该校的刘晓娜老师介绍。此外，他们还有运球、袋鼠跳等各种各样的趣味体育比赛。该校曾经两次获得镇海区集体跳绳比赛第一名。在寒假作业中，学校要求孩子们坚持跳绳、踢毽子、进行球类运动等，还鼓励孩子们观看各类球赛，了解比赛规则，增强对体育运动的热情。

家长配合是关键

在如何对待体育家庭作业的问题上，由于各个学校教育理念的侧重点不一致，时常会出现“说起来重要，做起来不要”的现象。和文化课作业不同，如何监督落实是体育家庭作业长期以来面临的难题。换言之，体育家庭作业完成得好不好，取决于家长是否配合。

王星皓的爸爸王秋生是一名医

生，他对学校布置体育家庭作业这一做法表示完全赞同。“当时我们考虑的是小孩身高不够，因此想要让他多参加体育锻炼，多长个子。”每次体育家庭作业，他和王星皓的妈妈会认真监督，并在作业本上填表，记下儿子的成绩。自从练上了跳绳，王星皓的身体素质越来越好，大病从未得过，普通感冒

吃点药也能好，根本不用上医院输液。如今，王星皓已是学校七年级的学生，只要他参加跳绳比赛，别人就休想与其争锋。

近几年，随着智能手机的兴起和微信的普及，通过微信群“打卡”“上传视频”，成为学校监督孩子完成体育家庭作业的重要途径。冯志军介绍，班级里专门成立了家委会体育部，包括她在内有8个人，每个人均有明确分工：跳绳、投掷、跳远、足球……家委会体育部的8名成

员各自负责统计相关项目的学生锻炼情况。从去年9月开始，他们采用微信小程序进行“打卡”，由家委会体育部成员负责统计，然后进行排名和表彰。“通过家校联合的方式督促孩子完成体育家庭作业，效果明显。”冯志军表示。

对另外一些家长而言，由于忙于工作和事业，很难有时间全力配合学校去督促孩子完成体育家庭作业，更谈不上培养孩子对体育运动的兴趣和热情。

社会参与出成效

前不久，宁波一名年轻人因过度肥胖引起心力衰竭导致死亡的案例在媒体发布后，引起了各方关注。

如今，肥胖、近视等问题在青少年群体中占比很高，加强体育锻炼，无疑是对付肥胖和近视的一剂良药。在学校体育资源尚有不少缺口的情况下，合理引导社会力量参与校园体育及家庭体育，使孩子的体育生活有更多选择和更专业的指导，不失为一条切实可行的路径。

今年1月下旬，镇海区实验小学的7名小学生作为浙江省的代表，参加了在黑龙江省亚布力滑雪场举行的全国青少年滑雪冬令营，这是我市校园滑雪队首次现身全国青少年滑雪冬令营。此次活动的领队林柯羽介绍：“这是我们在平时训练中从基础比较好的同学当中挑选出来的。”这些小学生出生于2008年至2010年，掌握滑雪的技术动作比较快，在同龄人中是佼佼者。训练从去年11月开始，在短短几个月中，他们已基本掌握了越野滑雪的技术动作，拥有了参加比赛的技术和体能。冬令营（黑龙江站）活动结束后，他们还是不过瘾，就去张家口崇礼的万龙滑雪场观摩亚洲杯滑雪登山赛。之后他们又参加了3月1日在北京“鸟巢”举办的国际雪联中国北京越野滑雪大奖赛，并获得了男子个人第五名和女子个人第六名的好成绩，这也是浙

江第一支越野滑雪队亮相国际赛场。

林柯羽是宁波“旱地滑雪”项目的推广人。她介绍，旱地滑雪跟越野滑雪的技术动作相似度在90%以上，因此旱地滑雪可以作为越野滑雪的训练方法来使用。如果旱地滑雪在南方地区得以推广，对冰雪运动的发展有极大的好处。

目前，这种现象已在宁波各中小学校逐渐延伸开来。不少学校以不同方式邀请社会力量前往校园，为青少年学生开出不同种类的体育课。宁波新城第一实验学校邀请了宁波抱一攀岩俱乐部的教练来给孩子们上攀岩课，此外还有其他社会机构的教练在教击剑、皮艇球、排球等特色课程。宁波至诚学校则出资500多万元，请美国极限运动场地设计公司设计、美国专家打造出国内首条Skateboard Supercross（SB-SX）滑板赛道，滑板也成为该校从幼儿园到高中所有学生免费学习的必修课。

“体育家庭作业应该是带引号的，教育主管部门主要是明确一个导向，从学生的身心健康角度出发，鼓励学生多参与不同形式的体育锻炼，培养对体育运动的终身兴趣。”市教育局体艺处相关负责人表示。除了本文中已经介绍的这几所学校，宁波外国语学校、宁波四中、宁波外事学校等在这方面也做得比较出色。

评 说

“仰望孩子的感觉真好！”当一名身材矮小的妈妈望着高出自己一大截的儿子时，内心的喜悦溢于言表。

说这话的妈妈，她的身高只有1.56米，孩子他爸的身高也只有1.68米。按照遗传规律，这对父母所生的男孩，身高应该在1.65米至1.75米之间。如今，孩子已经长大成人，身高达到了父母所能给予孩子的极限——1.75米，这个结果令全家喜出望外。

体育锻炼能让孩子受益终身

从小到大，除了充足的营养和睡眠，体育锻炼对于孩子的“拔高”更是功不可没。特别是上了初中以后，这个孩子在学校寄宿，每天的晨跑雷打不动，课余还会和同学们一起参加篮球、乒乓球、羽毛球等各种球类运动。相较于日复一

图 示



《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》提出：“通过布置适当形式的家庭作业，以培养学生锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。”

《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：“中小学要合理安排体育家庭作业，形成覆盖校内外的学生课外锻炼体系。”

惠贞书院小学部的冯志军老师从2003年开始系统地推行体育家庭作业。16年过去了，冯志军的学生已经换了8个批次，但“人人学会跳绳”这一传统依然在延续。

为了增加学生的参与兴趣，冯志军和同事们还设计了“清明登高、春分爬树、夏至摸鱼、大暑打蝉、大寒堆雪”等与四时节气紧密结合的体育家庭作业，深受学生和家长的欢迎。

1月下旬，镇海区实验小学的7名学生作为浙江省的代表，参加了在黑龙江省亚布力滑雪场举行的全国青少年滑雪冬令营，这是我市校园滑雪队首次现身全国青少年滑雪冬令营。

之后他们又参加了3月1日在北京“鸟巢”举办的国际雪联中国北京越野滑雪大奖赛，并获得了男子个人第五名和女子个人第六名的好成绩，这也是浙江第一支越野滑雪队亮相国际赛场。



韩立萍 制图



镇海区应行久实验学校的学生参加坐位体前屈测试。（受访者供图）



惠贞书院小学部的学生在练习跳绳。（受访者供图）



宁波新城第一实验学校的学生在教练指导下练习攀岩。（林海 摄）