

## 体育家庭作业对小学生体质健康水平的影响

雷婷<sup>1</sup> 杜熙茹<sup>1\*</sup> 郭莉娟<sup>2</sup> 周宗效<sup>1</sup>

1 广州体育学院, 广东 广州 510500

2 中海康城小学, 广东 广州 510500

**[摘要]**目的: 探究体育家庭作业对小学生体质健康测试总分的影响, 并分析试验前后体质健康测试分数提高的情况与打卡次数的相关性以及试验前后的对比, 为改善当前小学生体质健康水平提供新的训练方法。方法: 通过在广州市中海康城小学二年级四个班共招募 60 名小学生为测试对象, 进行为期 9 周的干预实验, 对照我国小学生体质健康标准检测评分表, 分析孩子体质健康测试总分的变化。结果: 依据小学生体质健康测试标准, 分别从针对小学体能指标(肺活量、50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳)等方面进行百分制评分, 依照健康测试的标准进行赋值, 并算出 60 名学生试验前后的总平均分, 观察小学生布置体育家庭作业在试验前后测试总分的变化。结论: 体质健康水平在打卡次数及作业内容的干预下, 实验组明显优于对照组, 其中作业打卡的频率与孩子的测评总分呈现正相关。

**[关键词]**小学生; 体育家庭作业; 体质健康水平

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5709

中图分类号: G62

文献标识码: A

## Influence on Sports Homework on Pupils' Physical Health

LEI ting<sup>1</sup>, DU Xiru<sup>1\*</sup>, GUO Lijuan<sup>2</sup>, ZHOU Zongxiao<sup>1</sup>

1 Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

2 Zhonghai Kangcheng Primary School, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

**Abstract:** Objective: to explore the impact of sports homework on the total score of primary school students' physical health test, and analyze the correlation between the improvement of physical health test score before and after the test and the number of clocks, as well as the comparison before and after the test, so as to provide a new training method for improving the current primary school students' physical health level. Methods: 60 primary school students were recruited from four classes of grade 2 of Zhonghai Kangcheng primary school in Guangzhou. The intervention experiment lasted for 9 weeks. The changes of the total score of children's physical health test were analyzed according to the physical health standard test score of primary school students in China. Results: according to the physical health test standard of primary school students, the hundred mark system was scored from the aspects of physical fitness indexes of primary school students (vital capacity, 50 meter running, sitting forward flexion and one minute rope skipping), the value was assigned according to the health test standard, the total average score of 60 students before and after the test was calculated, and the changes of the total score of primary school students' physical homework before and after the test were observed. Conclusion: under the intervention of punch in times and homework content, the physical health level of the experimental group is significantly better than that of the control group, and the frequency of punch in homework is positively correlated with the total score of children's evaluation.

**Keywords:** primary school students; sports homework; physical health level

### 引言

小学生的身体素质和健康问题关乎着国家的未来, 对整个国家的发展具有重要意义。近年来, 小学生体质健康问题受到社会、学校、家庭的广泛关注, 体育课作为提高学生身体健康素质的首要措施, 存在班级学生人数多、场地设施缺乏等问题, 导致运动量受限, 取得的运动效果不理想<sup>[1]</sup>。同时, 体育课上学生参与的积极性不高, 导致课堂效率低, 学生身体锻炼的效果难以得到保障<sup>[2]</sup>。为了保障孩子的体质健康水平, 通过对体育课程教学方法进一步完善的基础上, 布置一些相应的课后作业, 保障孩子每天的体育锻炼时长, 正如《义务教育体育与健康课程标准

(2011 版)》在阐述教学方法的改革时提到, 教师要通过布置适当形式的家庭作业, 培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感<sup>[3]</sup>。目前, 发《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》)中提到要保障每位中小学生的健康成长, 提出“要开展适宜的体育锻炼, 促进中小学生身心的健康成长<sup>[4]</sup>”。

在遵循针对性、个性化、合理安排练习负荷、循序渐进等原则的前提下, 来满足学生体育锻炼的需求, 拓展课外体育锻炼形式等, 体育家庭作业的实施引起了“体育人”的广泛关注<sup>[5]</sup>。因此, 从小学生体质健康水平的角度入手, 探析体育家庭作业对试验前后小学生体测总分的影响及

打卡次数的相关性,为体育家庭作业的合理设置提供实践参考。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

将广州市中海康城小学二年级四个班共 60 名小学生作为测试对象,家长了解上述研究内容和目的并同意参与本研究后,签署知情同意书。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过中国知网、超星期刊、万方数据、Web of Science、Pubmed 等文献平台,以“小学生体育家庭作业”“Primary school sports homework”“Skipping project”等为核心关键词,搜集有关小学生体育家庭作业的相关文献 94 篇,筛选出与本研究密切相关的中英文文献 35 篇。

#### 1.2.2 实验法

二年级小学生每周布置 4 次家庭作业(每周一、二、四、五),实验时间为 2021 年 9 月 13 日至 2021 年 11 月 19 日,干预阶段为期 9 周,其中不包括前测阶段和后测阶段。筛选出符合国家体质健康标准的小学二年级学生 60 名学生,其中实验组 30 人(男女各 15 人),对照组 30 人,在干预前评估 60 名学生的体能指标(肺活量、50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳)等,进行为期 9 周的干预实验,每周进行 4 次干预,课程结束后一周,评估 60 名学生的体质健康水平。

#### 1.2.3 数理统计法

使用 SPSS 软件对实验前后 SRS 的数据进行分析,将所得数据用 excel 软件制作表格。采用平均值±标准差(M±SD)对测试的标准分别进行描述。经检验,组间数据差异性比较采用独立样本 t 检验,组内数据差异性比较采用配对样本 t 检验。

## 2 实验结果

### 2.1 一周内体育作业示例

将所有符合参与研究标准的学生随机分成两组,对照组进行常规体育课,实验组在进行常规体育课的基础上布置家庭作业,实验期间,通过企业微信布置课外作业打卡,家长将老师所布置的作业内容进行打卡,并且记录完成的数量,通过企业微信查看作业打卡天数(见表 1)。

表 1 一周内体育课安排及体育作业示例

日期	体育课内容	对照组作业内容	实验组作业内容
周一	韵律活动: 音乐伴奏下,做头、手、脚的基本部位练习及行进间练习 劈叉: 垫上纵叉、横叉 滚翻: 前滚翻、连续前滚翻	正压腿 要求: 1234 下压, 5678 抬起, 匀速, 8 个八拍 侧压腿 压肩	正压腿 侧压腿 压肩 纵跳 15 个×3 组 开合跳 20 个×3 组

日期	体育课内容	对照组作业内容	实验组作业内容
周二	韵律活动: 音乐伴奏下,做头、手、脚的基本部位练习及行进间练习 单手持沙包投准 双手持物掷远	拉背弓(弓步压腿+双手举过头顶) 要求: 家长辅助双手后拉 卷腹 30 个×2 组	拉背弓(弓步压腿+双手举过头顶) 要求: 家长辅助双手后拉 卷腹 30 个×2 组 仰卧蹬车 20 个×2 组
周四	标志桶 Z 字形跑×2 组 折返跑 20 米接力游戏(10 米×2) 30 米冲刺跑×1 组	原地摆臂练习(一分钟做 30 个以上的摆臂练习) 高抬腿 20 个×2 组 10 米冲刺跑×3 组	原地摆臂练习(一分钟做 30 个以上的摆臂练习) 高抬腿 20 个×2 组 10 米冲刺跑×3 组 单腿纵跳左右脚轮换 10 次×2 组
周五	韵律活动: 音乐伴奏下,做头、手、脚的基本部位练习及行进间练习 贴烧饼游戏 跳短绳 1 分钟×2 组	跳绳: 两脚依次跳 1 分钟 跳绳: 并脚跳 1 分钟 400 米跑(记录时间)	跳绳: 两脚依次跳 1 分钟 跳绳: 并脚跳 1 分钟 400 米跑(记录时间)

### 2.2 体育家庭作业完成情况对小学生体质健康测试总分的分析

筛选小学二年级 BMI 在正常范围 13.7-18.4kg/m<sup>2</sup> 的学生 60 名,通过对学生的肺活量、50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳等每个项目的测试(百分制),并根据小学生体质健康测试的相关标准进行赋值,分别计算出 4 个项目(肺活量、50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳)的总分,并算出 60 名学生试验前后的平均分、t 值、p 值(见表 2)。

表 2 体育家庭作业对学生体质健康测试总分分析

	干预前	干预后	t 值	p 值
实验组 (n=30)	81.900±1.584	87.600±1.334	-13.037	0.000
对照组 (n=30)	82.333±1.425	83.633±1.446	-2.651	0.001
t 值	-0.203	2.015		
p 值	0.840	0.049		

注: p>.05 无显著性差异, \*p<.05 显著性差异, \*\*p<.01 非常显著性差异

由于实验组干预前后学生体质健康总评分成绩(简称总成绩)T 检验结果 P=0.000<0.05, 有非常显著性差异, 可认为实验组的家庭作业对学生的总成绩有着明显的促进作用, 说明实验组的家庭作业内容能够更好的帮助学生进步; 同时对对照组社交认知 T 检验结果 P=0.001<0.05, 有显著性差异, 可认为对照组的家庭作业对学生的总成绩

有一定的提升,其总成绩有所提高;说明对照组家庭作业一定程度能够帮助学生取得进步;布置体育家庭作业干预前两组 T 检验结果  $P=0.840>0.05$ ,没有显著性差异,即两组干预前差异不明显;布置体育家庭作业干预后两组 T 检验结果  $P=0.049<0.05$ ,有显著性差异,可认为家庭作业干预后的实验组和对照组成绩有明显差异。

综上所述,在体育家庭作业的干预下,实验组对对照组都取得了显著的效果,但是实验组的干预效果比对照组好,学生体质健康总评分提升幅度大。

### 2.3 体育家庭作业打卡频率对学生进步情况的相关分析

对数据进行初步分析所得结果用散点图进行呈现,经过散点图剖析大致可知,打卡天数增大时,总评分会显著的增大,说明打卡天数和综合测评总分之间有着正相关关系(见图1)。

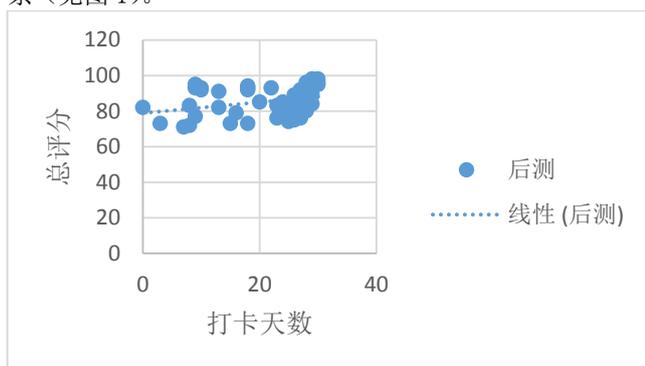


图1 体育家庭作业打卡频率与总评分的相关分析

表3给出的即为打卡天数与后测成绩的相关性的结果,以对角阵的形式给出,由于进行了打卡天数与后测成绩的分析,因此得出的是  $2 \times 2$  的方阵<sup>[6]</sup>。每个单元格共分为3行显示3组数据,分别是后测成绩与打卡天数的相关系数、P值及60个案数。可以看到学生体质测试的后测成绩与打卡天数的相关系数为0.310,对相关系数的检测的双侧P值小于0.016,同时,相关系数右上角有一个星号(\*),代表  $p<0.05$ ,因此同从统计学角度说明平均成绩和能力评分两者之间有着显著的正相关关系,可以认为两变量间的正相关有统计学意义,打卡天数频率越多,后测成绩越好。

表3 打卡天数与后测成绩的相关性

		后测	打卡天数
后测	皮尔逊相关性 Sig. (双尾)	1	.310*
	个案数	60	.016
		60	60

\*在0.05级别(双尾),相关性显著

### 3 分析与讨论

体育家庭作业对小学生体质健康水平的提高具有显

著的作用,在家校协作的联动下,即为老师每天布置体育作业,家长在企业微信通过拍照、视频等方式,记录孩子作业完成的质量情况,从所需测试的项目肺活量、50米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳等得知,教师主要从速度、柔韧、耐力等方面设计小学体育家庭作业。同时在设置作业时还要充分考虑小学生的家庭环境、兴趣爱好和理解能力的问题,对作业进行灵活的设置<sup>[7]</sup>。

小学家庭作业的主要设计思路是将课堂所学内容,通过课后练习进一步巩固课堂内容,为学生养成良好体育锻炼习惯奠定良好的基础,同时促进学生体质健康水平的提升。因此,针对体育家庭作业的设计,通过中低强度的作业布置,保证学生运动的积极性和安全性<sup>[8]</sup>。同时学校应从指导思想、内容要求、实施步骤、保障措施等方面对家长进行全面的指导,努力减少学生和家长体育锻炼的盲目性和随意性,以确保体育锻炼的科学性。因此,绝大多数作业内容练习次数均不超过30次,且重复组数在2~3次之间,将学生的运动强度控制在中低范围内。为保障学生完成体育家庭作业的过程中的安全性,家长要陪伴在孩子身边,确保孩子的安全,例如,在做体育作业的过程中,督促孩子换好运动鞋,穿好宽松的运动服,防止由于着装不当造成的运动损害。并且在作业布置的内容中提醒家长,并让家长督促孩子在强度较大的作业完成后,进行拉伸或帮孩子按摩促进肌肉的放松。为了保障孩子作业完成的质量,家长通过企业微信打卡拍照、拍视频的方式,记录孩子的运动状况,随后教师可以通过孩子的运动记录打卡情况,对学生的家庭作业进行适当的微调,让体育家庭作业更加适合孩子,并促进学生的体质健康水平。在家长积极反馈打卡的基础上,教师对于视频中孩子的问题做出及时评价,在评价的过程中尊崇合理、客观、公正的原则,并将情况进一步反馈给家长,为了促进家长与家长、家长与孩子、孩子与孩子之间的共同学习,家长可以与老师一起推选出打卡最积极的同学10名同学,并评选出完成质量最好的同学。

由于学生个体身体素质差异比较大,因此综合考虑学生之间的差异,允许学生的初始测试基准线有所差异,但是经过一段时间的体育课及课后体育作业,对学生的身体能力进行严格的训练,从实用性的角度出发,多方面锻炼学生的身体素质,通过时间的累积,培养学生长期坚持锻炼打卡的习惯,培养学生终身体育的意识。由于学生完成作业的实际情况,老师无法实时监控,因此,老师会在体育课中贯穿一分钟跳绳、50米跑的小测试,并对成绩优秀的学生进行鼓励,对进步不大甚至退步的同学私下了解情况,并鼓励学生积极进行体育作业打卡练习,保障学生作业完成情况的质量,促进学生身体素质的提升。

### 4 结论与建议

#### 4.1 结论

(1) 依据学校体育课程内容,课后进行作业打卡来

复习巩固课堂内容,经过近 3 个月的体育作业干预,并在实施的过程中进一步调整和完善,进一步探究体育家庭作业对小学生速度、灵敏、柔韧、耐力等的影响,结果表明实验组和对照组在完成体育作业的过程中,孩子的体质健康水平都有一定程度的提高,但不同组孩子的体质健康水平在打卡次数以及作业内容的干预下,实验组明显优于对照组。

(2) 将学生打卡次数与孩子的总评分制作成散点图可知,打卡天数和综合测评总分之间有着正相关关系,尽管孩子的体质健康水平有差异,但是从打卡天数和综合测评总分的总趋势来看,孩子的综合测评总分会随着孩子打卡次数的增加而有所提高。

#### 4.2 建议

(1) 教师应该将学生的体质测试指标作为课程设置的依据,在保证学生安全的情况下,依据课程内容设置与课程相匹配的作业,每日作业的设置应选取速度、灵敏、柔韧、耐力中的一个指标作为侧重点。在参考实验组作业内容的同时,后期的作业布置可以考虑增加作业的趣味性以及增加学生与家长间的互动,增进亲子关系。从而肯定家长在此项活动中的作用和地位,以此带动其他家长和学生积极参与到这项活动中来。

(2) 为了促进学生作业打卡的积极性,老师根据家长在企业微信上的打卡记录的次数以及质量,与班主任进行联动,通过开展与表彰相关的主题班会,让积极打卡与成绩有明显进步的学生分享自己的感受,利用黑板报进行“体育作业行动打卡”的表彰记录,促使积极打卡的学生继续保持,鼓励打卡不积极的同学踊跃参与打卡活动,使

学生进入一种我运动—我健康—我快乐的良性循环。

基金项目:(1) 2020 年广东省研究生教育创新计划重点项目(2020JGXM074);(2) 2020 年度普通高校特色创新(人文社科类)科研项目(2020WTSCX048)。

#### 【参考文献】

- [1] 李佳川,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.
  - [2] 赵青香. 巧思妙构创新小学体育家庭作业[C]. 北京:中国管理科学研究院教育科学研究所,2021.
  - [3] 张士坤. 体育家庭作业对小学生身体素质影响的研究[J]. 运动,2013(17):69-70.
  - [4] 李彦龙,常凤. “双减”政策下我国中小学课后延时体育服务时效与保障[J]. 体育学研究,2021,12(1):1-12.
  - [5] 佳川,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.
  - [6] 鲍贵,张蕾. 语言学统计研究方法[M]. 南京:南京大学出版社,2020.
  - [7] 廖仁海. 体育家庭作业对小学生身心健康发展的影响[J]. 教育观察,2021,10(11):60-62.
  - [8] 程国锋. 小学体育家庭作业现状调查及对策探析——以福建省莆田市小学为例[J]. 青少年体育,2019(12):121-122.
- 作者简介:雷婷(1997-)女(汉族),湖南人,硕士,研究方向:体育教学;通讯作者:杜熙茹(1971-)女(满族),北京人,博士,教授,博士生导师,研究方向:体育教育训练学。