

高校课后体育作业实施意义、现状及发展对策研究

亢秋涵

重庆师范大学, 重庆 400000

[摘要] 为了有效应对大学生体质下降的现状, 并更好地帮助学生养成体育锻炼的习惯, 课后体育作业应成为高校体育教学的重要组成部分。研究发现, 当前课后体育作业未能充分发挥其应有作用, 存在内容设计不合理、反馈缺失、监督不足等问题。针对这些问题, 可从作业内容设计、反馈机制和监督措施等方面提出了优化建议。

[关键词] 高校; 课后作业; 实施意义; 现状; 对策发展

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13989

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on the Significance, Current Situation and Development Countermeasures of Implementing After-school Physical Education Homework in Universities

KANG Qiuhan

Chongqing Normal University, Chongqing, 400000, China

Abstract: In order to effectively address the current situation of declining physical fitness among college students and better help them develop the habit of physical exercise, after-school sports homework should become an important component of physical education teaching in universities. Research has found that current after-school physical education homework has not fully played its due role, with problems such as unreasonable content design, lack of feedback, and insufficient supervision. Regarding these issues, optimization suggestions can be proposed from the aspects of homework content design, feedback mechanism, and supervision measures.

Keywords: university; homework after-school; implementation significance; current situation; countermeasures development

引言

随着国家对青少年体质健康的日益重视, 体育教育的改革逐步深入。2020 年 9 月, 教育部明确指出, 体育课程应与其他文化课程同等重要, 学生不仅要掌握健康知识和基本运动技能, 还要通过实践熟练掌握专项技能。^[1]当前, 高校的体育教学中存在课时不足、锻炼效果不佳的问题, 课后体育作业因此成为延续课堂教学、帮助学生自主锻炼的重要手段。然而, 许多高校的课后体育作业并未得到足够重视, 学生自主锻炼意识薄弱, 体质和运动能力未能得到有效提升。本文旨在探讨高校课后体育作业的实施现状, 分析其中存在的问题, 并提出相应的优化对策, 以为高校体育教育的发展提供参考。

1 高校实施课后体育作业的意义

1.1 课后体育作业是改善大学生身体素质的利器

在当今社会, 大学生的身体健康状况正面临严峻挑战。学习压力增大、生活节奏加快, 以及运动时间不足, 已导致大学生整体身体素质的下降成为普遍现象。为此, 课后体育作业作为一种系统化的运动计划, 为大学生提供了课外锻炼的机会, 成为改善身体素质的有效工具。

首先, 课后体育作业对学生的体质提升具有具体且可衡量的效果。通过定期实施的锻炼计划, 如跑步、游泳和力量训练, 学生的心肺功能、肌肉耐力和身体灵活性均能得到显著提升。尤其是对那些平时运动较少的学生, 课

后体育作业不仅为他们提供系统的运动指导, 还能帮助他们通过循序渐进地锻炼提升身体素质。经过一段时间的坚持, 许多学生会明显感受到自己的体能进步以及身体协调性的改善。这些身体上的变化不仅有助于健康, 更能增强学生的自信心。其次, 课后体育作业还能有效预防和减少常见的健康问题。如今, 肥胖、高血压和糖尿病等“生活方式病”在年轻群体中逐渐增多, 而这些问题的根源常常与缺乏运动紧密相关。通过定期开展体育作业, 促进新陈代谢、增强心血管功能, 可以大大降低这些疾病的发生风险。同时, 适量的体育锻炼还能改善学生的心理健康状况。运动能够有效缓解压力、减轻焦虑和抑郁情绪, 帮助学生在繁重的学业压力下维持心理平衡, 形成良好的心理状态。

1.2 课后体育作业是提升大学生运动技能的法宝

在现代高校体育教育中, 课堂时间的限制使得学生难以在短时间内全面掌握各种运动技能。课后体育作业则为大学生提供了一个在课后反复练习和深化运动技能的机会, 帮助他们实现技能的内化与提升。

首先, 课后体育作业使学生能够将课堂上学到的技巧应用于实践, 并进行更深层次的训练。课堂上, 教师主要负责教授基础技能和示范动作, 但学生需要通过课后自主练习, 才能真正熟练掌握这些运动技能。例如, 在篮球或足球等运动中, 仅靠课堂的理论教学无法有效提高学生的实际操作能力, 必须通过大量的课后实战练习, 才能获得

运动技能的提升。课后体育作业正为学生创造了这样的条件，让他们能够按照教师的指导在课后进行系统的训练，从而加深技能的理解与应用。其次，课后体育作业提供了一个灵活的自主练习平台，让学生能够根据自己的需求和兴趣安排训练。与课堂教学相比，课后作业赋予了学生更多的自主权，他们可以根据个人的学习进度和时间安排进行锻炼，从而更灵活地掌握技能。学生在自主练习的过程中，可以根据自身的实际情况进行反复调整，不断提高技能的精确度和稳定性。这样的学习方式不仅有助于学生技能的提升，还能够增强他们的自律性、独立思考能力和创新意识，为日后解决问题提供坚实的基础。

1.3 课后体育作业是激发大学生学习兴趣的利器

在高校体育教育中，如何有效激发学生的体育兴趣是一个长期关注的核心问题。相比于传统的课堂教学，课后体育作业不仅拓展了学生的参与渠道，还通过丰富多样的形式和有趣的内容，成为激发学生学习兴趣的有力工具。

首先，设计有趣且富有挑战性的体育作业形式能够进一步提高学生的参与感和成就感。与单调的常规体育锻炼不同，富有挑战性的作业形式能够激发学生的内在动力。例如，教师可以将体育作业设计为“打卡”或“闯关”模式，通过分阶段设定挑战目标，让学生在逐步完成任务的过程中获得满足感与成就感。这不仅增加了作业的趣味性，还激发了学生的坚持和进取心。同时，随着学生逐步完成任务，成就感的累积会进一步激励他们更加积极地参与下一步的锻炼任务，形成良性循环。其次，小组合作或竞赛形式的体育作业还能激发学生的竞争意识与团队精神。通过团队协作完成体育任务或进行竞赛，不仅能够增强同学之间的互动，也能够在竞争中激发学生的求胜欲望。这种互动和竞争不仅提升了学生的体育兴趣，还帮助他们培养了合作与团队协作的能力，为未来的学习和生活提供了宝贵的经验。

1.4 课后体育作业是促进大学生健康生活方式的密钥

现代大学生的生活方式由于学业压力和快节奏生活的影响，往往偏向于不健康的习惯，如久坐、熬夜、缺乏锻炼等。这种不良的生活方式不仅影响到他们的身体健康，还对心理健康产生了负面影响。而课后体育作业作为一种持续性的运动形式，能够帮助大学生逐步培养健康的生活习惯，成为促进健康生活方式的关键工具。

首先，课后体育作业能够引导大学生建立规律的运动习惯。对于许多学生而言，体育课的时间较为有限，无法满足他们对锻炼的需求。而通过课后体育作业，学生可以在课余时间按照要求进行定期的体育锻炼，这为他们提供了一个良好的运动框架，帮助他们在日常生活中养成规律锻炼的习惯。其次，课后体育作业通过规定的锻炼时间，帮助学生合理安排课余生活，避免长时间的久坐学习或娱乐。与此同时，规律的体育锻炼还能够促进学生的食欲，鼓励他们养成健康的饮食习惯。在完成体育作业后，学生

们会更加关注自己的饮食选择，减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加营养均衡的膳食比例。良好的饮食习惯与体育锻炼相结合，能够显著改善大学生的整体健康水平。

2 高校实施课后体育作业存在的主要问题

2.1 高校课后体育作业缺乏重视

在许多高校中，尽管课后体育作业已经成为提高学生身体素质、运动技能和促进健康生活方式的重要手段，但在实际实施中的重视程度仍显不足。这一现象的根源在于多方面的制度和观念问题，阻碍了课后体育作业的有效推进。

首先，课后体育作业在很多高校并未被视为与理论课、实验课等同等重要的教学任务。由于缺乏明确的制度保障，体育作业常常被归类为一种辅助性或附加性任务，甚至在某些情况下，完全取决于学生的自觉性。其次，教师在课后体育作业中的参与度普遍较低。由于教师的主要精力往往集中在课堂教学和学术研究上，他们对体育作业的指导和跟踪通常较为松散，甚至缺乏详细的规划和设计。没有明确的任务目标和评估标准，导致教师无法有效监督学生的体育作业进度和效果。这种状况不仅使得学生难以从中获得有效的技能提升和健康改善，还在一定程度上使得课后体育作业流于形式。另一方面，学生对课后体育作业的重视程度也不高。由于没有严格的督导和激励机制，很多学生对体育作业的态度是应付了事。他们普遍认为体育作业并不会直接影响学术成绩或毕业，因此缺乏积极性和主动性。

2.2 作业内容设计不合理

在高校的课后体育作业实施过程中，内容设计不合理的问题尤为突出。这种设计缺陷主要体现在作业形式的单一性、难度不匹配以及对个性化需求的忽视，导致作业无法有效地吸引学生的兴趣，甚至影响到学生的长期参与和健康发展。

首先，作业内容形式过于单一，缺乏多样性与创意。许多高校教师布置课后体育作业时，主要采用量化的运动要求，例如让学生选择特定的运动项目，记录每日的练习次数和时长，或通过录制视频打卡上传至班级微信群。尽管这种方式便于检查作业完成情况，但由于学生在练习时缺乏监督，安全隐患无法得到有效保障；此外，学生的技术动作是否规范、练习强度是否科学，也难以准确评估。即使学生每天打卡完成练习，也未必能达到预期效果。^[2]其次，作业的难度设计缺乏针对性，不能很好地适应不同体能水平的学生群体。在高校中，学生的身体素质和运动能力差异显著，有些学生经常参与体育锻炼，具有较高的运动能力，而另一些学生则由于体能较差或不喜欢运动，对体育作业充满抵触情绪。然而，许多高校并未根据学生的实际情况进行分层设计，而是采取“一刀切”的方式，所有学生都被要求完成相同的任务。这种情况对于体能较差的学生来说，作业内容过于困难，导致他们感到挫败，甚至会放弃参与；而对于体能较好的学生来说，作业过于

简单,难以提供进一步发展的机会,最终导致他们对作业失去兴趣,反而可能让一些学生因失败感或无聊而对体育活动产生抵触心理。

2.3 反馈机制缺失

课后体育作业反馈机制的缺失是当前许多高校体育作业实施中一个显著问题。学生在完成作业后,往往没有得到及时、有效的反馈,导致他们无法了解到自身的锻炼效果、运动技能的进步情况以及作业中的问题和不足。

首先,缺乏反馈机制使学生在体育锻炼中失去方向和动力。反馈是学习中重要的一环,它帮助学生了解自己的进步和需要改进的地方。教师的反馈能够引导学生关注正确的运动技巧,避免不当锻炼。然而,许多高校没有有效的反馈机制,学生完成作业后难以获得教师指导,这导致姿势不当、运动过度或不足等问题,也让学生难以认识自己的进步,从而缺乏持续参与的动力。其次,缺乏反馈会降低学生对体育作业的重视。在没有教师监督的情况下,学生容易应付作业,草率完成,甚至出现数据造假,尤其是在采用线上打卡的学校,缺少教师反馈让作业变成一种形式化任务,而非提升运动技能的途径。这严重影响了体育作业的效果和教育意义。最后,缺乏反馈导致体育作业无法实现有效的闭环管理。闭环管理要求教师对学生表现进行评价,学生根据反馈调整行为,形成改进循环。没有反馈,学生无法获得改进动力,导致作业在他们心中的地位下降。教师也难以了解学生的实际情况,无法优化作业内容,形成反馈不足、效率低下的恶性循环。

2.4 监督机制失灵

校课后体育作业的督导力度不足是影响作业实施效果的关键问题之一。这种情况通常表现为监督措施的执行不严、督导机制不健全以及激励和处罚机制的缺失。

在实际监督过程中,许多高校的监督频率较低,可能仅在学期初进行检查,之后缺乏持续性和系统性的跟进。这导致监督效果无法持续保证,学生的作业完成情况难以得到及时调整。其次,执行监督力度不够。在许多高校,教师需要同时处理教学、科研和行政工作,导致对课后体育作业的监督投入不足。教师可能因为时间和精力限制,无法充分关注每一位学生的作业情况。比如,教师可能仅通过查看学生的打卡记录来进行检查,而没有实际了解学生的运动质量和进展情况。这导致作业监督可能只是形式上的,实际操作中缺乏深入的检查和有效跟进。

3 高校课后体育作业的优化对策

3.1 增强高校对课后体育作业重视程度

高校在促进学生体质健康发展的过程中,必须对课后体育作业给予更多的重视和资源投入。(1)政策支持:高校应通过制定专门的政策文件,明确规定课后体育作业的实施规范,并将其与学生的综合素质评价挂钩。通过引入相关的制度,确保学生、教师和学校在作业实施中各司其

职。(2)资源投入:为了保证课后体育作业的顺利开展,学校需要加大对体育设施的投入,提供充足的运动场地、设备及器材。例如,在天气恶劣时,可以为学生提供室内训练场馆或在线锻炼平台,确保作业能够顺利进行。(3)提升教师参与度:高校还应重视体育教师的作用,鼓励他们参与课后体育作业的设计与实施。学校应定期为教师提供专业培训,使其具备设计多样化作业内容、给予个性化指导和反馈的能力。

3.2 优化课后体育作业内容设计

为了增加学生对体育作业的兴趣与参与度,作业内容设计必须根据学生的运动能力、兴趣爱好及身体状况,走向多样化和个性化,确保每个学生都能找到适合自己的运动形式。(1)体质健康测试相关的内容。大部分学生平时自主锻炼频率较低,往往在每年体质健康测试前临时突击强化训练。由于运动负荷骤增,导致身体不适,甚至出现过度训练的情况。因此,课后体育作业应合理安排相关内容,帮助学生提前为体质健康测试做好充分准备,避免突击锻炼带来的负面影响。(2)体育课堂教学相关内容。国家明确要求每位学生至少掌握一至两项运动技能,但由于课堂练习时间有限,学生难以在课上牢固掌握。因此,为了巩固学习效果,并为“常赛”打下坚实基础,课后应安排与教学内容相关的练习。(3)体育与健康理论知识。在掌握运动技能基础上,应具备一定的体育理论知识,如健康知识、相关运动项目规则和理论知识等,让学生做到“知其然,更知其所以然”。^[3](4)多样化运动项目内容:在设计作业时,应包括多种运动形式,如跑步、篮球、羽毛球、瑜伽等。通过引入丰富的项目选择,学生能够根据自己的兴趣进行锻炼,避免单调乏味。此外,学校可以增加趣味性活动,如户外徒步、团队合作游戏等,增强学生的集体参与感。(5)个性化内容安排:作业应结合学生的身体素质 and 运动水平进行个性化调整。对于运动能力较强的学生,可以增加更具挑战性的训练内容,而对于体能较弱的学生,则可采用循序渐进的任务分配方式,确保每个学生都能从作业中受益。

3.3 建立有效的课后体育作业反馈机制

有效的反馈机制对于提升学生的学习效果和作业的实施质量至关重要。当前,许多高校的体育作业缺乏反馈机制,导致学生无法及时了解到自己的进步和问题。为此,建立一套科学合理的反馈机制十分必要。(1)多元性评价:体育作业的评价应注重多元化,不能仅关注学生的运动能力,还应综合考量作业完成质量、个人展示、锻炼态度、合作表现、个人基础与能力标准。通过自我评价、互评以及师生评价全面观察学生的进步和锻炼效果,使学生在多元评价的激励下不断提升。^[4](2)个性化反馈:反馈应根据每个学生的具体情况进行个性化调整。教师应关注学生在作业中的具体表现,针对不同的运动项目和学生的表

现给出有针对性的建议,从而提高反馈的有效性。(3) 发展性反馈:教师在评价学生的体育作业时,需考虑每个学生的运动水平、进步速度进行发展性反馈。同时,针对学生的弱项,提供具体可行的改进建议,而不是笼统的批评。例如,某学生在跑步过程中姿势不正确,教师可以给出具体的改进方法,并提供相关的练习建议。(4) “激励性”评价:与其他学科作业不同,虽然其他学科的作业即使不计入成绩,学生仍会按时完成,但体育作业需要一定的“手段”。通过将体育作业纳入学生的“学业评价”,把“体育锻炼行为”作为评价体育课后作业的重要内容,可以有效促进学生养成良好的体育锻炼习惯^[5]。

3.4 强化课后体育作业监督措施

通过强化监督措施的实施,明确监督职责,高校能够提升课后体育作业的监督效果,确保作业的质量和学生的参与度,从而实现促进学生身体素质和健康发展的目标。为有效实施课后体育作业的监督,首先需要制定全面的监督计划。(1) 明确监督的主要目标和标准。包括作业的完成质量、学生的参与度和作业的实际效果。例如,可以设定具体的作业完成率和质量标准,作为监督评估的基础。

(2) 增加监督深度。除了通过打卡记录等方式进行监督,还应增加现场检查的频率。通过实际观察学生的作业完成情况和运动表现,能够更全面地了解作业的实际效果。同时,利用数据分析工具,对学生的作业完成情况进行统计和分析,帮助识别问题和优化监督策略。(3) 制定职责分工。设立专门的监督岗位,如课外体育作业督导员或监督团队,明确其职责和权限。这些岗位应负责监督的具体实施,包括检查作业、评估学生表现、提供反馈等。确保每个人都清楚自己的任务和工作范围。例如,设定哪些教师负责日常监督,哪些人员负责专项检查和评估。

4 结论

通过对高校课外体育作业实施意义、现状的研究和问

题分析,可以看出,当前高校在课外体育作业的设计与执行上仍存在诸多不足。作业形式单一、学生参与度低、反馈不及时等问题限制了体育作业的有效性,未能充分发挥其在提升学生身体素质、培养运动兴趣和促进健康生活方式中的作用。为应对这些问题,高校应从多方面进行改革。首先,教师应提供多样化的作业内容和形式,结合学生的个体需求,加强个性化指导与及时反馈,确保每位学生在作业过程中得到有效的帮助。其次,学校应增加体育设施和资源的投入,确保学生拥有足够的场地和器材进行课外锻炼,并建立科学、系统的监督机制,保证体育作业的执行与效果。同时,学生自身也应在不断地反馈与实践取得进步,积极参与,形成良性的学习与锻炼循环。只有在多方努力的推动下,课外体育作业才能真正成为提升大学生运动技能、培养健康生活方式的有效工具,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

【参考文献】

- [1] 体育总局,教育部. 关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知 [EB/OL]. (2020-08-31) [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm.
- [2] 张鸿涛. “新课标”背景下小学体育作业的实施困境与对策研究[J]. 体育世界, 2023(11): 82-84.
- [3] 郭峰. 基于“初中体育多样化”的体育家庭作业发展策略研究[J]. 内江科技, 2024, 45(5): 25-27.
- [4] 林通. “互联网+”背景下体育家庭作业的设计与实施[J]. 体育师友, 2023, 46(3): 66-68.
- [5] 毛振明, 钱娅艳, 程天佐. 推进“体育家庭作业”开辟学校体育“第二战场”[J]. 体育教学, 2020, 40(10): 20-22.
作者简介: 亢秋涵(1998—), 女, 汉族, 河南安阳人, 硕士在读, 重庆师范大学, 研究方向: 学校体育。