

体育家庭作业，“做”出健康体魄



编者按

体育是教育的重要组成部分,其功能既包括锻炼身体、增强体质,也包括塑造品格、养成精神。开学前夕,“体育家庭作业”受到关注。媒体问卷调查显示,今年暑假期间,有46.17%的学校没有布置体育家庭作业,而没有布置体育家庭作业的小学生中,每天运动超过1小时的只占16.44%。“体育家庭作业”有何作用?有什么方法可以让孩子更好地完成“体育家庭作业”?如何发挥体育的育人作用,让体育更好地融入孩子生活,助力孩子茁壮成长?本期《话题》分享几位读者的见解、经验和建议。

帮女儿找回明亮的眼睛

王阿丽

上学之后,女儿视力下降,患上了假性近视。医生告诉我和先生,通过纠正孩子的不良用眼习惯,再结合乒乓球接发球练习,孩子的视力是有可能恢复的。同时医生也强调,一定要坚持每天练习,把练乒乓球当成一份家庭作业来做。

想象着年幼的女儿鼻梁上架着一副眼镜的模样,我心里不是滋味,和先生商量之后,我俩下定决心,一定陪女儿做好这份“体育家庭作业”,找回好视力!

乒乓球对场地和器材有一定要求,最重要是得有张球桌。为了让女儿足不出户就能随时练习乒乓球,我们把家中的方桌换成了一张长方形的餐桌,既可以日常用餐,又可以让孩子练习接发球。毕竟我们的目的是帮助孩子恢复视

力,至于球桌的规格就不是重点了。我花了两天时间,用钩针钩了个简易的线网当做乒乓球网,找人焊了两个带有螺孔的铁架,只需在餐桌两边支起铁架,挂上线网,一个简易球桌就诞生了。

女儿性格文静,一贯不喜欢体育运动,任我们如何劝说,她就是不愿拿起球拍。万事开头难,我和先生干脆不劝她了,晚饭后,我俩先握起球拍对打了起来。打着打着,球滚到床底下,我愣怎么也够不着,我说:“我去找根棍子吧,推一下,球就滚出来了!”话音未落,先生向我比了个“嘘”的动作,喊来女儿,请她帮我们捡球。女儿虽不情愿,却乐于助人,她二话不说就趴到床上,小手一够,很轻松地就捡到了球,我们立马喜笑颜开地

给她来了个大大的赞。受到快乐情绪感染的女儿主动提出在一旁观赛,顺便帮我们捡球,我们连声道谢。过了一会,先生适时提出让女儿也来试试。在我们的鼓励和指点下,女儿终于拿起球拍,当她略显生硬地击出第一个球时,我和先生会心地笑了——总算迈出了第一步!

此后,每天晚饭后,打乒乓球成了我家的固定节目。我们仨轮番上阵,“乒乒乓乓”的击球声和欢声笑语,洋溢满屋。

经过一年半左右的乒乓球练习,再加上严格贯彻科学用眼习惯,女儿的视力恢复了正常,重新找回了明亮的眼睛。与此同时,对于逐渐长高且爱上了乒乓球运动的女儿来说,餐桌已不适用。我又和先生商量,忍痛割爱,将小院

里的花草“请”进花盆,将花圃填平,又请人按标准尺寸砌了个水泥乒乓球台。至此,女儿有了大显身手的地方,而我家的球台也吸引了左邻右舍的孩子们。放学后,孩子们常来打上几局,一旁候场的孩子或是观战,或是跳绳、踢毽子,我家的小院仿佛成了一个活力满满的家庭体育课堂。每当我下班回家,看到女儿健康、阳光的模样,都会打心眼里高兴,看来这份“体育家庭作业”不仅能改善视力,还会改变人的性格呢!

前不久,女儿和先生分别在学校和单位举办的乒乓球赛上夺冠,我打趣道:“想不到,这份‘体育家庭作业’还意外培养出了两名乒乓球冠军!”他们父女俩你看看我,我看看你,都笑了起来。

自“双减”政策推行后,全国各地中小学校纷纷响应,有的增加了体育课时,有的着力开展“大课间”活动,有的将丰富多彩的体育运动引入校园,还有不少学校根据十五部门印发的《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,落实了“寒暑假学生体育家庭作业制度”……

增课时,加活动,让孩子们动起来,在运动中发展自我、完善自我,真正实现智育、体育并举,可以说是件大好事。特别是“体育家庭作业”的提出,可谓颇有新意。但笔者认为,要确保孩子有质量地完成“体育家庭作业”,既需要家长的全力配合与监督、学生的高度自觉与坚持,还要讲究方式方法。

李新华
目标与兴趣,助力孩子爱上运动

笔者认为,一是要让孩子有一个体育锻炼的目标。笔者小时候生活在农村,虽无“体育家庭作业”,但每天和小伙伴一起活动,不管什么项目总比个输赢,这也算是个“小目标”吧!记得有一次,同湾的李哥告诉我,把一百页纸叠着钉在家中的柱子上,每天打上几拳,撕一页,第二天,再向上打上几拳,撕一页……如此一百天后,就能打倒一头牛。“打倒一头牛”这个目标令我激动,于是我就天天练,虽然从来也没去打过牛,倒也练出了不小的拳劲。

如今的孩子自不会像我当年那般天真幼稚,但也可以用目标来激励自己坚持运动,比如长大后当奥运冠军为国争光,又如体育考试取得满意的分数,还有在学校运动会中得奖,甚至还有与同学、小伙伴的游戏对抗中帅气地赢一场……这些都可以成为孩子做好“体育家庭作业”的源动力。

二是要让孩子对体育锻炼产生兴趣。对于目前的一些孩子来说,体育锻炼可能远没有看动画、玩网游“过瘾”。这很大程度上是因为缺乏运动氛围,如果身边的人都热爱运动、坚持锻炼,孩子必然会耳濡目染,自觉地投身其中。

笔者所住小区的对面是所大学,每天下午5点半后都有几个小时的开放时间,诸大的运动场上,健身器械、跑道、球场一应俱全,参加锻炼的人,老少青壮妇孺皆有,暑假期间,孩子尤其多。每天晚饭后,在家人的带领下,孩子们陆续来到运动场,与同伴奔跑跳跳,玩得亦乐乎。浓厚的运动氛围需要社会各界共同营造,与家人、朋友一起锻炼身体,孩子更会乐在其中。

此外,让孩子掌握一种运动技能,也是激发孩子运动兴趣的有效办法。运动兴趣的产生与运动技能的掌握是密不可分的。在学习运动技能的过程中,孩子会逐步体验到运动的乐趣和身心的愉悦,从而对这一项目产生良好的情绪体验,并在一次次参与中,不断强化这一体验,最终发展成为运动兴趣和运动习惯,甚至进一步强化成为运动特长。笔者的一个朋友就曾为了让孩子减肥,给他报了游泳培训班。起初孩子抵触情绪很浓,后在教练的指导下训练,慢慢不再怕水,动作越来越规范,游速也越来越快,这个孩子后来不但减掉了“小将军肚”,更爱上了游泳运动,整个精神面貌都大为改善。

引导孩子树立目标,激发孩子的运动兴趣,就是为了做好“体育家庭作业”,更是为了助力孩子健康成长。

我运动,我快乐

陈裕

今年4月,十五部门印发的《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》提出“全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度”。我所在地区的各中小学都深入贯彻这一要求,为孩子们布置了每天运动一小时的暑假作业,女儿的学校也不例外。但面对“体育家庭作业”,女儿显得有点排斥,就算暑假有时间运动,看电视、手机、电脑等更具吸引力。

我认为,体育家庭作业对孩子好处多多,既能锻炼身体,又能帮孩子磨炼意志力,因此,我决定陪伴、督促女儿完成这份特殊的作业。

首先,我制定了运动时间表,确保女儿每天能锻炼至少一个小时。

接下来,我每天坚持和女儿一起运动。先是慢跑,顺着

小区的甬路转圈,然后利用小区的健身器材做各种拉伸动作。刚开始,女儿有些不情愿,但在我的陪伴和鼓励下,她咬牙坚持了下来。随后,我们还“开发”了跳绳、踢毽子、乒乓球等项目,以增加趣味性和新鲜感。渐渐地,女儿的运动兴致越来越浓厚,最后甚至会主动增加运动时间……看着女儿红扑扑的脸庞和一脸的汗水,我问她还能坚持吗,女儿点着头说能,其实就算不回答,她灿烂的笑容也已经告诉我答案了。

偶尔我没空陪女儿锻炼时,妻子就会“换班”陪她。到了周末,我们全家上阵,打一场乒乓球、斗一回花毽,有一次,我把全家人一起运动的照片发在朋友圈里,得到了许多点赞。我们小区的几位家长因工作太忙没时间陪孩子锻炼,



就主动询问能否让自家孩子和我们“组团”运动。慢慢地,女儿的“运动团”越来越壮大,十来个孩子一起运动的场景,被业主们称赞为小区里最美的风景线。与此同时,因运动结缘,女儿收获了众多新朋友,性格也更加开朗了。

体育家庭作业带来的好处不止于此,开学前,女儿写下了“我运动,我快乐”的座右铭贴在书桌上。我想,这是

她对体育家庭作业的最直观的理解,如果孩子们都能在运动中体会到快乐,那么“体育家庭作业”就会轻松愉快地完成了。此外,运动的调节和规律的作息,让女儿的精力更加充沛了,一到假期就赖床的毛病没有了,这可是“体育家庭作业”出现以前从来没有过的事。有了这个良好的开端,我想女儿的成长会更加顺利。

用传统游戏丰富学生的“体育家庭作业”

关育兵

今年暑假,不少中小学校响应教育部规定,为学生布置了“体育家庭作业”。但前不久,媒体问卷调查显示,体育家庭作业的布置、完成情况并不理想。笔者认为,孩子的体育锻炼不足,有多方面原因,如专业场地数量相对较少,一些集体项目有人数要求,假期里组织协调起来有一定困难,而且不少户外项目易受天气变化影响,要让孩子每天雷打不动地坚持,也具有相当的难度。当然,也有人说,不是还有跑步、跳绳这种对场地、人数都没有太多要求的项目吗?但笔者认为,这些项目对孩子来说难免单调、枯燥,很难产生坚持下去的动力。

对此,笔者想到,用传统游戏丰富学生的“体育家庭作业”,不失为破解这一难题的方法之一。大多数传统游戏对场地要求较低,可单人,也可多人,更重要的是具有一定的趣味性,有助于孩子养成运动习惯。

比如曾给很多人的童年留下美好回忆的滚铁环,小区、院落可以玩,公园、体育场更佳,白天能玩,晚上有一点灯光也能玩。从形式上来说,单人活动、多人竞赛均可,而且除了竞速,还可以玩障碍赛,人数更多时,还可以玩接力赛。

再比如打陀螺,只要有一块稍平坦的空地即可进行。

在玩的过程中,亦可有多种形式,可以比陀螺旋转的持久性,比陀螺行进的速度,就算一个人玩,亦有不少乐趣。如同滚铁环一样,打陀螺也是一项老少咸宜的活动,人人都可以参加。就在今年5月,打陀螺被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录,为这项游戏又增添了一份文化内涵。

此外,笔者还能想到不少项目,例如跳长绳,几个人一起跳,有助于培养团体意识、协作精神;再比如扔沙包、踢毽子、跳皮筋,很多传统游戏都有各自的趣味和价值。尤其值得注意的是,这些传统游戏大都需要在室外进行,有利于

和大自然亲密接触,这对于孩子们的身心健康是有益处的。

这些简便易行又有益身心的传统游戏,为什么在如今的孩子中普及率不高呢?笔者总结大概有这几个原因:一是不会,别小看这些游戏,要想“玩转”,还是需要一些技巧的。二是由于了解、掌握不足,降低了游戏的趣味性,要解决这两个问题,可以通过开展传统游戏进校园等活动,帮助现在的孩子们掌握游戏技巧,体验游戏乐趣。笔者乐见传统游戏能在学生中推广开来,更好地丰富孩子们的“体育家庭作业”,为他们的茁壮成长增添助力。

李宏龙
重视体育,为孩子的健康成长奠基

以往,受“唯分数论”的影响,一些学校和家长曾长期存在重智育、轻体育的误区,体育教学也流于形式。但随着近年来教育观念的转变,在升学考试中,体育的权重渐渐加大,“体育家庭作业”的制度也新鲜出炉,体育越来越受到学校、家长和学生的重视。

我认为,体育运动对于孩子而言,除了能强身健体,还能在潜移默化中培养他们的意志品质,发挥德育作用。把体育当做一份家庭作业来完成,让运动融入日常生活,对孩子的身心发展很有好处。

女儿上初三那年,她的体育老师曾同我交流,说女儿的实心球项目总是无法达标,这既会影响将来的中考体育考,也从侧面反映了女儿的身体素质较差。老师建议我同女儿谈谈,鼓励她多加锻炼,为体考打好基础同时,也增强体质,毕竟健康的身体才是幸福人生的基础。

周末,我和女儿谈及此事,她有些懊恼地对我说:“老爸,你说中考干嘛要考体育啊,考体育就算了,干嘛非得掷实心球呢?我最不擅长这个了……”听着女儿的抱怨,我劝道:“既然是升学考试,就要遵守考试规则,人人遵守规则,才有公平可言。不行就练,哪有什么捷径可走呢?从明天起,我陪你一起练习,把掷实心球当成一份家庭作业来完成,假以时日,老爸相信你一定能掷过线!”第二天,我拉着女儿早来到操场,借来实心球开始练习投掷。一次、两次、三次……女儿累得气喘吁吁、满头大汗。经过观察,我发现女儿掷球的方法并没有什么大问题,只是因身体瘦弱,平时锻炼太少,手臂肌肉力量不足才难以将实心球掷过线。我告诉女儿,唯有勤加练习,用汗水来弥补不足。

此后,我每天早上都坚持与女儿一起练习,把这份“作业”坚持做了下去。随着时间的推移,女儿掷出的实心球距及格线越来越近。临近中考时,掷球过线对她而言早已不是难题。尽管学习压力不断增大,但我们仍旧雷打不动地坚持“做作业”。还别说,繁重的学习过后,投掷几次实心球,既舒展筋骨,又纾解压力,每次练习过后,女儿的状态都有所提振,再投入学习时,劲头更足了。

中考体育考时,女儿凭借自己的实力获得了高分。得知分数后,女儿第一时间兴高采烈地对我说:“感谢老爸在背后的付出与支持。”我告诉她:“如果你能理解老爸的用心,学到一点儿人生的道理,就更好了。”女儿想了想道:“我在不断练习的过程中学会了坚持,面对一个目标,只要有坚持下去的勇气和恒心,总有一天能成功。”我听后大为赞许,我想,这正是体育育人价值的一种生动体现。

此后,随着女儿一天天长大,她说话做事更加沉稳,面对困难从不轻易认输,做事也更加执着。进入高中后,女儿仍坚持每天锻炼半小时,用她的话说,这是在完成“体育作业”呢!

如今,随着“双减”政策的落地,广大中小学生的课余时间相对增长,家长也要及时转变观念,高度重视体育的价值,充分利用闲暇时间,与孩子一起进行运动、增进交流,在潜移默化中锻炼孩子的体魄、磨炼孩子的意志,为孩子的健康成长奠定基础。

征稿启事

《话题》近期将就以下内容展开讨论,如果您在这方面有自己的看法,请将稿件发至邮箱:

jswm1@163.com
jswmb-bjb@163.com

话题题目:

1. 勇气,是极为可贵的品格。勇气既是对成功的笃定与自信,更包含直面失败或失意的坚韧与豁达。一个充满勇气的孩子,能面对成长过程中的挑战,也能抵抗来自外界的压力,在磨砺中不断激发自己的内在潜能。在您眼中,一个有勇气的孩子是怎样的?如何培养孩子的勇气?对此您有哪些经验、见解和感受?欢迎来稿与我们分享。

2. 针对当前一些有关未成年人的教育热点,您有哪些不吐不快的感受,请将您的关注点发给我们,我们会根据具体情况安排专题策划。

要求:

字数不限,观点明确。

请在文末标明您的姓名、电话、身份证号、银行账号和开户行信息,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。