

此外,家庭应为孩子提供必要的体育设施和条件,如鼓励孩子参加体育班、购买运动器材等,从而使孩子有足够的资源来进行体育锻炼。家长还可以通过设置规律的作息时间表,将体育锻炼纳入孩子的日常安排中,形成固定的锻炼习惯,逐渐培养孩子的自律性和责任感。作为孩子的第一任老师,家长在树立运动意识、塑造健康生活方式方面的引导作用至关重要。通过亲自参与体育活动并成为榜样,家长能有效激发孩子长期坚持体育锻炼的动力,从而为其身心健康打下坚实的基础。

#### 4.2 优化学校体育教育

学校是学生每天接触到的最重要的学习环境之一,因此学校的体育教育对初中生体育锻炼习惯的养成至关重要。当前,许多学校的体育课程仍然过于传统,形式单一,且常常忽视了学生的兴趣和个性化需求。为了增强学生对体育锻炼的兴趣,学校应根据学生的需求和兴趣,设计多样化的体育课程和课外活动。例如,在体育课中融入团体合作项目、趣味性较强的运动项目,如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等,这些项目不仅能提高学生的运动技能,还能增强学生的集体主义精神和团队协作能力。通过这些课程,学生能够在享受运动乐趣的同时,逐渐养成体育锻炼的兴趣和习惯。

此外,学校应加强体育教师的专业培训,提升其教学能力和创新意识。一个充满活力和创意的体育教师能够激发学生的运动热情,创造更加生动活泼的课堂氛围。例如,教师可以通过设置趣味性十足的运动比赛、组织课外体育活动等方式,激发学生的参与感和兴趣,从而提高学生的体育锻炼参与率。与此同时,学校还应积极推动课外体育活动的开展,设立体育社团和兴趣小组,鼓励学生参加各类体育竞赛和活动,形成校园体育文化氛围。学校在体育教育中注重对学生兴趣的挖掘和培养,能有效促进学生体育锻炼习惯的养成,提升学生的整体身体素质。

#### 4.3 促进社会体育资源的整合

社会资源的整合是推动初中生体育锻炼习惯养成的一个重要途径。政府和社会各界应加大投入,建设更多的公共运动设施和场所,如体育公园、社区运动场等,为青少年提供更加便捷的锻炼机会。尤其是对于一些资源匮乏的地区,政府可以通过合理规划和资金支持,推动公共体育设施的建设,让学生可以在课外时间更方便地参与体育活动。与此同时,社会应为学生提供多样化的体育活动,如社区组织的健

身活动、体育赛事等,增强学生的参与感和归属感。通过促进社会体育资源的整合和利用,学生可以在课外时间有更多的选择和机会,参与到各种形式的体育锻炼中。

另外,社会和学校之间的合作也至关重要。学校可以与社区、体育机构及企业合作,共同举办体育赛事和活动,提升学生的运动兴趣和参与度。例如,定期组织社区运动会、校园足球联赛等活动,既能增强学生的集体感和竞技意识,也能激发他们的体育锻炼热情。通过广泛整合社会资源,学生不仅能获得更多的体育锻炼机会,还能在多元化的体育环境中培养健康的运动习惯。政府还应出台相关政策,鼓励社会各界为青少年提供更多的体育支持和服务,确保青少年能够在充满活力的社会环境中健康成长。

### 5 结语

初中生体育锻炼习惯的养成是一个多因素、复杂的过程,涉及家庭、学校、社会及个人等多个层面的共同作用。通过分析影响初中生体育锻炼习惯的因素,本文提出了一系列具有针对性的对策。家庭、学校和社会的协同作用对于孩子的体育锻炼习惯的养成至关重要。家庭应注重孩子体育兴趣的培养和锻炼机会的提供,学校应优化体育教育,创新课程设计,提供丰富的体育活动,社会则应整合资源,为学生提供更广阔的锻炼平台。只有通过这些多方努力,才能有效促进初中生体育锻炼习惯的养成,提高其身体素质,促进其健康成长。

未来,随着社会的进一步发展和教育体制的不断完善,家庭、学校、社会等各方面的体育支持将更加有力,学生的体育锻炼习惯也会逐渐养成,帮助其保持终身运动的意识。通过这些综合性的措施,我们有理由相信,初中生的体育锻炼习惯将逐步形成,促进其身心健康,为其未来的全面发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献

- [1] 谢德.初中生的心理特点及教育[J].云南教育,1986,(11):9-11.
- [2] 林铭.初中体育课支跳教材教法分析[J].九江师专学报,1986,(06):95-98.DOI:10.19717/j.cnki.jjus.1986.06.018.
- [3] 古奇踪,王伯英,罗希尧.北京市中学体育教学现状及改革[J].体育教学,1989,(02):19-29.
- [4] 胡红.初中厌学体育学生厌学行为的归因研究[J].成都体育学院学报,1993,(01):73-79.

# Effective Path for Optimizing Primary School Chinese Homework under the Background of Double Reduction

Xiangli He

Gansu Jiuquan Normal School Affiliated Primary School, Jiuquan, Gansu, 735000, China

## Abstract

Homework is a common activity carried out by teachers to verify students' learning outcomes. It is an important means of achieving curriculum goals and an indispensable connection point for the implementation of core competencies. Homework design is the key to homework evaluation. Teachers should carefully design homework from the perspective of promoting the development of students' core competencies, establish the awareness of "teaching learning evaluation" integration, and clarify that homework reform is an important field and powerful tool for cultivating and diagnosing core competencies.

## Keywords

core literacy; curriculum standards; homework design

## 双减背景下小学语文作业优化的有效路径

何向丽

甘肃省酒泉师范学校附属小学, 中国·甘肃 酒泉 735000

## 摘要

作业是教师检验学生学习成果经常开展的一项活动,它是作为课程目标实现的一个重要手段,是核心素养落实不可或缺的连接点,而作业设计是作业评价的关键,教师要以促进学生核心素养发展为出发点和落脚点精心设计作业,要树立“教-学-评”一体化的意识,明确作业改革是培养与诊断核心素养的重要领域和有力抓手。

## 关键词

核心素养; 课程标准; 作业设计

## 1 引言

作业是课堂教学活动的有效延续,可以检测学生的学习效果,利于教师针对作业中反应出的问题,调整自己的教学思路有针对性的对学生课业指导。但是,过多过重的作业负担,不仅打击了许多学生的学习积极性,而且令家长焦虑。目前很多老师给学生布置大量作业,作为提高考试成绩的一种手段,布置重复性的抄写、刷试卷,大量做练习题,全班四五十名学生作业就像是工厂中加工流水线作业一样,采取“一刀切”的方式,容易导致一部分学生因作业超负荷而厌学,一部分学生心有余而力不足。长此以往,学生就会失去完成作业的乐趣,产生厌倦情绪。

2021年8月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于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》(简称“双减”政策)。在这个大背景下,作业的有效布置尤为重要,但就目前作业布置来看,部分老师作业布置出现“窄化”的现象,作业设计缺乏作业目标的有效

引领,内容缺乏核心素养立意;作业设计之间没有系统的关联,缺乏系统性和分层性;作业与教学、评价存在“两张皮”的现象。

那么怎样有效提升作业水平,可以尝试从以下几个方面做起:

## 2 注重作业的多元设计,在真实的语境中寓教于学

《义务教育课程标准(2022年版)》对作业的设置更加的具体、明确,我们以语文为主,其主要提到以下几点:作业评价是过程性评价的重要组成部分,作业设计是作业评价的关键,教师要以促进学生核心素养发展为出发点和落脚点,精心设计作业;作业设计的形式要丰富多样包括写字、阅读、日记、习作、主题考察、跨媒介创意表达等;强调了认真批改及时反馈与讲评,强调了跟踪评价与学生作业发展变化轨迹等要求。

从以上新标准中我们不难发现新课标对作业的设置,明确了作业是培养与诊断核心素养的重要领域;强调了作业的设置核心素养是出发点和落脚点;强调了作业设计的质

【作者简介】何向丽,硕士,高级教师。

量、内容的丰富多样，我们要学会在作业数量上做减法，在作业质量上做加法，力求做到减量提质。

同时，教师在作业设计时还要关注不同学段学生的认知水平，从学生的实际出发，提供有差异化的作业，满足不同学习层次学生的发展需要；优化作业的选择性，让学生跳一跳摘桃子，循序渐进，通过他们自身的努力自主获取知识，这个“桃子”是学生自己摘到的，而不是教师摘下来塞给学生的，不同学生通过作业感受学习的乐趣，自己采摘的“桃子”相比味道更甜，至此也增强了其学习的自信心和积极性。

我们要给学生设置弹性多元化作业，可以将开放性作业，实践性作业纳入到作业中，如：开放性的作业设计“校园里的春天”，当春天来临，校园里吐绿时我们可以让学生根据自己的兴趣爱好，将班级分成若干个研究小组，在小组长的带领下分别从植物的外形、颜色、习性等方面深入校园的各个角落开展调查研究活动，然后每个小组撰写研究成果报告，最后在班级里开展“校园春天成果展示会”；生活化的作业设计以《中国美食》识字单元课为例，《中国美食》是部编版语文二年级下册第三单元的第四篇课文，教师在课前给学生布置实践性的几项作业，先了解了“炸、煮、煎”等烹饪方法，然后采用让学生实地去餐馆看厨师做家乡美食的具体做法，再深入到自己家里的厨房，在父母的帮助下完成一道自己最喜欢的菜肴，接着将自己的制作过程用文字记录下来；实践性的作业设计，可以结合不同的节假日主题式开展，如：充分调动家校共育的桥梁，利用周末时间让孩子以小分队的形式，在家长的带领下去实地寻访本地红色资源，让学生深入酒泉博物馆、烈士陵园等地方开展主题实践活动，以此增强民族的自豪感，将红色的种子根植于学生幼小的心灵。让学生在不同作业的体验中，加强主动求知的意识，当一个人的自主感充分调动起来后，就能催化其内在的动机和追求挑战的意愿。

### 3 以提高课堂教学为抓手，形成作业一体化脉络

精耕课堂，注重学习过程体验。课堂教学实行“1+X”模式，这里的“1”是课堂教学，“X”是教师通过课堂教学有机补充课后作业的在线辅导，教师除了要将自己的课堂教学提质增效，课前深钻细挖，做到高质量备课，精准化了解学情外，还要将这里的“X”巧妙运用到课堂的有效补充。

教师可根据前一天批阅作业的情况对学生集中错误的疑难题进行讲解，同时还可以在备课环节将本课典型问题先进行自我试水，站在学生的角度考虑问题，如：学生哪些不会？哪些需要加强？然后穿插在课堂中进行讲解，开展课堂教学和课后作业一体化设计和新授课后的教学重难点，同时再以微课的方式在每天开课前三分钟播放，教师要做到有效利用课堂有限的时间，将课堂提问与课后作业有机结合在一起，这样有助于学生对学习内容的有效消化，同时也对课文

内容重难点有一个全新的突破，学生通过观看微课和老师实时讲解能在第一时间将学生的学习盲点进行解决，这样既照顾了学困生也对前一课知识有一个很好的巩固。

学生以作业作为学习活动的必要补充，同时要求学生带着新的思考去实践，促进学生全面发展。我们时刻要牢记教育的目的“立德树人”，为学生服务，让学生自主学习而不是填鸭式的满堂灌，避免教师一人唱独角戏，把学习的主动权交给学生。

### 4 优化作业设计，跨学科融合作业

教师在讲授一些距离学生遥远的历史事件时，可以巧妙利用信息技术课的优势，在课前先给学生布置一些预习作业，不仅能充分运用历史资料和现实资料，扩大学生的知识容量，变枯燥的文字为可知可感，而且还能够有机的将课内与课外相结合。如教师在讲授道法《勿忘国耻》可以让学生做好课前三项预习作业：一是在互联网上查阅“九一八事变”短片。二是听歌曲《松花江上》所呈现的内容，感受中华民族历史上的这段屈辱的记忆。三是查阅侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆相关资料。从预习作业到准备上课，自然会水到渠成，为学生搭建了一座遥远的历史与现实生活之间的无声桥梁，使学生感受到战争的残酷，懂得珍惜和平的生活同时，为我们同为炎黄子孙的华夏儿女的凄惨经历感到悲伤增强学生民族身份的认同感进而使来京大屠杀的创伤记忆上升为国家记忆。如在语文四年级下册第五单元以“热爱生命”为主题的习作要求学生写一写对生命的感悟，我们可以结合科学课中关于蚕宝宝的成长过程，提前给学生布置观察日记的作业，让学生通过养蚕、观察蚕，了解蚕的一生，每天进行观察记录蚕宝宝身体的变化，让学生感悟生命、敬畏生命，为写作起到强有力的助推，使学科之间有力互补达到有机整合。

### 5 关注学生的差异性，设计阶梯式的作业

教师在上课时都会发现一个这样的现象，一样的课堂、一样的老师，但学生最终呈现出来的作业参差不齐，我们都知道每个孩子都是一个独立的个体，通常情况下，根据不同的学习能力与认知水平，学生可分为优、良、中三个层次。因此，教师布置作业时要做到“因材施教”体现阶梯性，及时考虑到每个层级学生的学业水准，让每一个学生都能在完成作业的过程体验成功。例如，难度递进的作业模式可以这样设置：基础练习——加深巩固——拓展延伸，其中“基础练习”要求每个学生都必须完成，“加深巩固”适合中等以上的学生完成，“拓展延伸”则是为学习水平较高的学生而设计的。在布置作业时，教师可以采用“我的作业我做主”的方式，要求学生根据自己的能力水平，除了一般练习外，还可选择其他延伸题。能认真准确完成基础练习的可以得到基础满分，完成的层级越高则相应的星级评价分也越高。学习中等的学生也可尝试选择“拓展延伸”作业。这样教师根