浅谈新冠肺炎疫情下一年级学生居家锻炼的调研

陈华栋

【摘要】受新冠肺炎疫情的影响，学校推迟了开学。在这期间，如何指导帮助一年级学生在家进行体育锻炼，增强体质，提高身体素质？体育老师根据学生的身心特点和兴趣爱好，选取了深受学生欢迎的跳短绳、广播体操、身体素质练习和亲子游戏来指导学生在家学习锻炼，做到“停课不停教、不停学”。在56天的居家锻炼中，学生的各项运动数据都得到稳步提高，达到了比较好的预设效果。在居家锻炼中，速度素质和耐力素质没有得到有效的练习，也为开学后的体育教学指明了方向。

【关键词】新冠肺炎疫情；居家锻炼;达成效果

受新冠肺炎疫情的影响，本学期的教育教学工作采用了“线上+线下”的学习方式。在全国人民上下一心众志成城抗击疫情的同时，学校“停课不停教、不停学”的工作也在有条不紊地进行。

我校创办于2019年9月，有一年级两个教学班64人。学校在做好校园疫情防控的同时，体育科组因材施教、精准施策，根据学生的身心特点和兴趣爱好，选择了深受学生喜爱的跳短绳和广播体操两个必修项目，身体素质练习和家庭亲子游戏为选修项目，指导学生进行居家锻炼。在这56天的居家体育锻炼里，我们精心指导指导、密切跟踪、及时反馈，对学生居家锻炼进行了科学有效的指导。学生基本能自觉参与体育锻炼，形成了小手拉大手，学生、家长共同参与体育运动，达到了良好的家校合作效果和锻炼氛围。学生在老师、家长的指引陪伴下既学习了体育知识和心理卫生知识，又与家长们一起进行体育锻炼，形成了比较好的家庭运动氛围，学生身体素质得到增强的同时又拉近了与家庭成员之间的关系，为学生培育终身体育的意识打下了良好的基础。

1. 研究对象与依据

研究对象：学校一年级两个教学班64名学生。

一年级的学生好奇、好动、喜欢模仿，并且有直观、具体、形象、活跃等思维特点。在延后开学这段时间，家长要工作，学生大部分时间是跟祖辈一起居家生活学习。由于学生依赖性强，注意力不集中，情绪变化无常，容易疲倦，行为动摇不定，不善于自我控制，容易冲动，对成功的喜悦和失败的痛苦都很强烈。

研究依据：学生在家自律性较差，沉迷电子产品，家长和学生重视文化课学习，往往忽视了体育锻炼，造成了学生整体体质下滑，肥胖率、近视率、心理疾病等问题不断提高。

毛泽东说过“发展体育运动，增强人民体质”。体育是包治百病、延年益寿、强身健体的灵丹妙药。体育运动不仅能改变人的体质，更能改变人的品格。

在学生居家学习这段时间，我们通过调研，选择一年级学生喜好的运动项目，针对性地精心设计居家锻炼课程，通过学生自主练习，家长协作配合一起进行体育锻炼，帮助学生度过这段开学前的真空期，充实了学生的学习生活，提高身体素质，从而慢慢形成良好的运动习惯，为终身体育的意识打好基础。

1. 研究目标

1.以“健康第一”为指导思想，遵循学生的基本发展规律，以健康人格为目标，增强学生体质，增进亲子关系，培育锻炼习惯。

2.以学生喜爱的跳短绳、广播体操、身体素质练习、体育与卫生知识和亲子游戏为主要教育内容，提高学生的身体素质，增长学生的体育卫生保健知识。

3、通过居家锻炼课程的实施，为学校监测学生的身体素质提供依据，并为开学后正常的体育教学提供数据，帮助教师针对性地因材施教，为制定科学合理的教学计划、教学内容和教学进度提供了有力的帮助。

三、居家锻炼现状分析

在开展居家锻炼的过程中，受家庭条件、场地器材、个人意识等方面的影响，学生在居家锻炼的过程中练习强度密度是否足够、动作规范与否、监测是否到位、反馈纠正是否及时等问题，将会直接影响了锻炼效果。

1.学生、家长是否重视体育锻炼

在国外，从小学开始，体育就是一门被重视的课程，在国外的教育理念里，体育的本质是人格的教育。

中国青少年和家长长期对体育重视不足，造成了学生锻炼不足，身体素质和心理素质令人忧虑。据《中国青少年体质健康行为调查》显示，在休息和节假日的空闲时间里，学生最喜欢做的事是：上网聊天和游戏、看电视。进行体育运动的不足三成。学生体质一直呈现持续下降趋势，导致学生肥胖率、近视率逐年增高。在过去20年，我国青少年心理健康水平出现了持续的下降，心理和沟通障碍、网瘾和自杀问题逐年增多。学生、家长牺牲了体育锻炼的时间，一味把时间精力都放在在追求文化课学习成绩上，“考个好成绩、读间好学校、找份好工作”已经潜移默化地影响着每一个家庭，久而久之，学生就形成了不喜欢体育，不爱锻炼的社会现状。

2.受家庭条件所制约

在疫情防控期间，大家配合党和政府做好居家隔离，勤洗手、少出门、不聚会。学生有的生活在农村；有的在城市；有的家庭居住面积小；有的家庭担心孩子运动受伤等情况的出现，为学生进行居家锻炼增设了客观难度。有条件进行居家锻炼的孩子，身体素质提高较快，综合素质较好；家庭条件不好的学生就寸步难移，想锻炼也苦于没有场地器材，束手无策。

3.缺乏有效的监管

一年级的学生，容易兴奋，自律性差，随意性强，注意力不集中。由于父母要上班，造成了孩子在家缺乏有效的监管，祖辈对孩子的溺爱造成了孩子难以自觉参与体育锻炼，即使参与锻炼也不能很好地坚持。在选修项目中，亲子游戏、学习体育知识和心理卫生知识需要家长配合完成，由于家长素质参齐不齐，有的家长由于工作忙等的原因，陪伴孩子的时间少，在进行选修活动中，达成的效果也存在着差异。

4.缺乏专业有效的指导

受疫情影响，学生在进行居家体育锻炼时，主要以自主练习为主，辅助观看视频，跟着老师练习。在练习的过程中，动作是否准确到位、评价是否及时、监管是否有力等问题就凸显出了居家锻炼的劣势。学生在家缺少老师的专业指导，除了部分学生能按时、按质、按量完成体育锻炼任务之外，绝大多数学生是流于形式，效果往往是事倍功半，造成了学生学习兴趣不高、学习意愿不强，知难而退，没能达到很好的锻炼效果。

5.缺少辅助练习的器材

在正常的体育教学过程中，师生需要用到大量的器材辅助体育教学，帮助学生提高练习效果。在学校，教师可以根据场地器材合理。但在家里，就没有条件购置足够帮助孩子练习的器材用于辅助练习。这就造成了练习达不到预设效果，造成练习枯燥无味，缺乏趣味性，令孩子们的练习热情减半。

6.评价效果不如理想

在居家锻炼的时候，学生大部分时间都是独自练习，父母陪伴练习的时间很少。在学校进行体育课时，对体育运动练习的效果有老师的及时点评指导、及时纠正动作错误；学生的自评，与同学分享学习心得；同学与同学之间的互评，形成了你追我赶，互帮互助的学习氛围。居家锻炼就达不到这样的评价效果，造成了练不练一个样，对不对不知道，好不好没参照。孩子错了，也不知道错在哪里，对了也不知道哪里做得比别人好，没有一种很好的学习氛围。

二、实施策略

针对学生居家锻炼所遇到的困难，学校体育科组根据一年级学生的身心健康水平，设计了以有氧运动锻炼为主，无氧运动为辅的居家体育锻炼指南，通过家校合力，帮助学生在家开展体育锻炼。

体育科组精心设计，用心策划，根据一年级学生的身心特点和兴趣爱好，选择了以跳短绳为主，广播操和身体素质练习为辅的居家体育课程。老师进行线上辅导和微视频带领学生一起学习各种跳绳方法，指导学生一起进行身体素质练习增强体能，培养学生的自我学习能力和形成积极健康的生活方式。在疫情期间，发展良好的心理品质和树立积极进取、乐观开朗的人生态度，从而达到“停课不停教、不停学”的锻炼效果

学生居家体育与健康课程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 必修内容 | 选修内容 | 评价方法 |
| 星期一 | 做广播体操2次；跳短绳练习（1分钟测试3次、自主练习10分钟以上）；身体素质练习。 | 与家人学习新冠肺炎预防知识；  与家人一起进行跳短绳练习或进行亲子游戏。 | 记录锻炼数据，学生自评；家长点评、教师点评。 |
| 星期二 | 跳短绳练习（1分钟测试3次、自主练习10分钟以上）；身体素质练习。 | 与家人一起学习有关奥运会、冬运会、残运会、亚运会、全国运动会等重大型体育赛事知识；  与家人进行亲子游戏。 | 记录锻炼数据，学生自评；家长点评、教师点评。 |
| 星期三 | 做广播体操2次；跳短绳练习（尝试花式跳绳自主练习15分钟）；身体素质练习。 | 与家人一起学习健康小常识；  与家人进行亲子游戏。 | 记录锻炼数据，学生自评；家长点评、教师点评。 |
| 星期四 | 跳短绳练习（1分钟测试3次、自主练习10分钟以上）；身体素质练习。 | 与家人学习先进人物事迹；  与家人进行亲子游戏。 | 记录锻炼数据，学生自评；家长点评、教师点评。 |
| 星期五 | 做广播体操2次；跳短绳练习（1分钟测试3次、自主练习10分钟以上）；身体素质练习。 | 写一写、画一画我感兴趣的体育运动；  与家人进行亲子游戏。 | 记录锻炼数据，学生自评；家长点评、教师点评。 |
| 周末 | 周末坚持每天跳短绳测试；尝试花式跳绳。 | 与家人观看一场体育赛事；  与家人进行亲子游戏；有条件可进行户外（骑车、跑步）运动。 | 学生自评、家长点评、家长学生互评。 |

选修课程，主要是以学习体育知识、心理卫生健康知识和亲子锻炼为主。借助家长的力量，实现家校共育，通过小手拉大手，让孩子与家长一起参与居家体育锻炼，共同提高身体素质，拉近亲子关系。受到疫情的影响，体育精神和体育素质的培养，不仅存在于体育运动中，教师利用新媒体和发挥家庭的作用，学习体育、心理卫生健康和疫情防控知识，特别是在这次疫情中，培育孩子的爱国主义、家国情怀、生命教育和树立远大的理想就成为了重中之重的教学任务。

1. 结果分析

经过56天的实践与跟踪，我校学生的居家锻炼数据监控有了一定的研究成效。

（一）运动参与目标与达成效果

运动参与目标主要包括两个方面：参与体育学习和锻炼；体验运动乐趣与成功。一方面强调学生表现出体育学习与锻炼的行为；另一方面是学生在参与丰富多彩有趣的体育活动和良好的教学情境过程中体验到乐趣和成功，两者相互影响、相互作用。在居家锻炼课程安排上，学校根据上级教育部门的文件精神指引，为学生设计了每天40分钟的必修项目+20分钟的自选项目，方便学生根据自身水平、家庭情况进行体育锻炼，达成每天锻炼一小时的预期目标。家庭亲子体育锻炼内容，由学生和家长自主选择，激发了学生学习兴趣。通过小手拉大手，孩子带动家长，一起参与体育锻炼，增强了家庭成员的体质，共同提高身体素质对抗疫情，同时亲子关系也在体育锻炼中得到了升华，形成了温馨和谐的体育学习环境与家庭氛围。

在一个多月的居家体育锻炼，在教师的统一布置下，学生、家长都做了详细的登记，纪录每天的锻炼时间、练习内容、学习效果，让学生参与自评、家长评、家生互评，形成了良好的评价机制。在每周的网络互动课程中，老师再进行追踪点评，为学生在家锻炼进行了有效的指导，帮助学生掌握科学的体育锻炼原理、方法和技能，同时还指导学生对这些原理、方法和技能在体育锻炼和生活实践中的应用，从而为学生培养学习兴趣，实现终身体育意识奠定良好的知识和技能基础。

在学生、家长反馈的调查数据中，学生每天参与体育锻炼的出勤率为96.8%；平均每天锻炼时间51.3分钟；每周参与体育锻炼的出勤率达100%；亲子锻炼参与率为85.7%。

经过56天的监测，家长反映学生的自觉体育锻炼意识逐渐提高，每到下午4点半，孩子们就自觉进行居家体育锻炼。经过练习，学生的广播操、跳短绳和身体柔韧性都得到一定程度的提高。亲子体育锻炼选修的引入，增加了家长与孩子的共处互动时间，使亲子关系得到了更好的更一步的提高，特别是原来不爱运动的家长也在孩子的带动下，逐渐从被动的配合锻炼，到主动地设计锻炼内容，与孩子们一起进行居家锻炼，使得居家锻炼达到了比较好的预设效果。

学生参与居家体育锻炼情况调查表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 每天锻炼人数 | 平均每天锻炼时间 | 每周参与锻炼人数 | 每周参与锻炼时间 | 亲子体育锻炼次数 | 每次亲子体育锻炼时间 |
| 62人 | 51.3分钟 | 64人 | 6.3小时 | 6次 | 15.4分钟 |
| 参与率 |  | 参与率 |  | 参与率 |  |
| 96.8% |  | 100% |  | 85.7% |  |

（二）运动技能目标与达成效果

运动技能目标主要包括：学习体育运动知识、掌握运动技能和方法、增强安全意识和防范能力三个方面。其中，“学习体育运动知识”包括学习与运动技能相关的知识、科学锻炼的知识和奥林匹克运动文化知识；“掌握运动技能和方法”包括学习、掌握和运用运动技能和方法，并将所学运动技能和方法运用于体育锻炼与娱乐休闲活动；“增强安全意识和防范能力”包括掌握相关的安全知识，增强对个人心理卫生知识的学习，提高安全运动和安全生活的技能等。

对于运动技能的教学，水平一学生以发展学生的基本运动能力为主，采用了游戏练习、自主学习、家长协助等教学方法，不单纯地以提高运动技能水平为目标，而是通过家校合作，提高学生运动技能的基础上，培育终身体育的意识，并带动家长一起参与体育运动，体验运动的乐趣，使孩子、家长终身受益。

一年级第一学期期末体测数据统计表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 肺活量 | | 50米跑 | | 坐位体前屈 | | 1分钟跳绳 | |
| 男生 | 女生 | 男生 | 女生 | 男生 | 女生 | 男生 | 女生 |
| 优秀 | 17 | 22 | 10 | 12 | 16 | 7 | 27 | 14 |
| 良好 | 13 | 2 | 10 | 6 | 15 | 11 | 5 | 3 |
| 及格 | 9 | 1 | 19 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| 不及格 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

（数据统计截止时间：2020年1月15日）

一年级居家体育锻炼数据统计表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 坐位体前屈 | | 1分钟跳绳 | | 广播体操 | | 备注 |
| 男生 | 女生 | 男生 | 女生 | 男生 | 女生 |
| 优秀 | 20 | 20 | 30 | 18 | 18 | 17 | 学生自评、家长测评、教师点评。 |
| 良好 | 15 | 5 | 5 | 3 | 20 | 8 |
| 及格 | 4 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |  |
| 不及格 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

（数据统计时间：2020年2月17日—4月12日）

通过学校和居家两组数据对比可以发现，学生的坐位体前屈、1分钟跳绳和广播体操的成绩都有了一定的提高。特别是坐位体前屈和1分钟跳绳两个项目，学生进步明显。广播体操，在国家体测数据中没有考测，但是在居家体育锻炼中，我们加入了此项目，在教师的指导和家长的监督之下，通过学生的自评，家长的点评和师生的互评，学生的广播操动作比原来在学校有了稳步提高。

受场地器材条件所限，肺活量、50米速度素质和耐力素质方面没有得到有效的监测，数据存在真空。受疫情影响，学生不能外出锻炼或者是很少外出锻炼，预计速度素质和耐力素质没有得到提高，甚至会出现下降的情况，这为开学后的体育课教学提供了有力的数据支撑。

（三）身心健康、社会适应目标与达成效果

在居家体育锻炼的这段时间里，我们创设课程菜单供学生自主选择学习，并在网络课堂引导学生学习体育与卫生保健知识和锻炼的技巧与方法，提高了学生适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响，特别是这次新冠肺炎疫情对人类生产生活的影响，让孩子们掌握疾病预防的知识和方法；塑造良好体形和身体姿势；全面发展体能与健康能力；提高适应自然环境的能力。

在居家学习中，学生通过具体的体育知识学习和锻炼、活动情境的创设与家长之间的有机互动来加以实现。在潜移默化中解决了学生从“知道”到“体悟”的过程，即自觉意识与行为。学生学习了卫生保健知识，与父母参与亲子体育锻炼，体验到运动的乐趣和成功，养成了体育锻炼的习惯，为实现体育与健康课程既育体，又育人的目的奠定基础。

四、研究结论

1.科学合理的居家锻炼指南能够帮助学生在家里完成力所能及的体育锻炼，体育知识、心理卫生知识、身体素质和监测数据等各方面都得到明显的稳步提高。一年级学生就像一张白纸，可塑性强，容易接受外界的影响。教师和家长要形成家校共育的合力，对孩子加以合理、正确的引导和训练，抓反复、反复抓，使他们逐渐形成良好的锻炼习惯，并将内化为自身素质，从明白锻炼身体的意义到喜欢体育运动，再到学习一两门感兴趣的运动项目，慢慢形成终身体育的意识。

2.提升学校的体育卫生监控管理水平，提高教师的教育教学反思和管理能力。居家锻炼的开展和监控，为开学后正常的体育教学提供了数据，帮助教师找到学生学习的切入点，补齐学习短板，针对性的开展课堂教学，提高学生的综合素质。

3.增进了孩子与家长的亲子关系，通过小手拉大手，让孩子带着父母一起参与体育锻炼，在疫情期间增强了家庭成员的身体素质和形成良好的家庭锻炼氛围。

五、后思

1.受新冠肺炎疫情的影响，暂时还不确定学生何时才能正常返学开学。学生在居家锻炼中，对于现行的练习内容是否会感到疲倦、厌恶有待跟踪，及时发现问题，再解决问题。

2.学生中有一定数量来自农村进城务工、经商的家庭，家长文化程度不高，素质相对差，对于孩子缺乏监督，更缺乏耐心管教与陪伴，对于进行的居家锻炼是否产生抱怨心理和能否继续配合支持学校的居家体育锻炼课程有待进一步跟踪。

3.体育课，以教师、学生的室外锻炼为主。受疫情影响，教师的指导是推荐学习为主，对学生缺乏及时的点评反馈，学习效果有待进一步思考研究。

参考文献：

［1］教育部基础教育课程教材专家工作委员会.《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）解读》.2012.03.

［2］广东省教学教材研究室.《体育》.2003.07.

（联系方式：陈华栋，18926121910，广州市天河区天英小学。）