

# 核心素养导向下的初中体育家庭作业设计研究

李雪

(大学路实验学校 江苏徐州 221116)

**摘要:** 核心素养的培养是一项系统长期性工作,除了在校期间的课堂教学还需要优化设计家庭作业,实现家校联动,形成教育合力,提升初中体育教学的核心素养,促进学生的健康成长。如何在发挥课堂教学有效性的同时,延伸课堂教学效果,主要需要依靠家庭作业设计,本文尝试就核心素养导向下的初中体育家庭作业设计展开分析,长期发挥学生特长、培养学生兴趣爱好,使学生的身体健康水平得到提升。

**关键词:** 核心素养;初中体育;家庭作业;作业设计

体育教学受到了长期的误解,导致体育教学长时间未受到社会、学校、家庭的重视,体育教学理念也无法与时俱进,家庭作业设计仅局限于自由锻炼,无法进行有效的评价。核心素养指导下,德智体美劳全面发展受到关注,体育教学家庭作业设计也成为当前教育热点内容之一。

## 一、核心素养内涵

初中体育教学重要性日渐体现出来,对学生终身体育习惯养成存在重要的影响,如何发挥体育教学的作用,不仅体现在课堂教学中,也体现在家庭作业设计中。立足中学生的身心特点,结合教学内容创新作业设计,多元化发展培养起学生良好的体育锻炼习惯,促进学生核心素养的养成。教育部2022年发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,明确了体育与健康课程要培养的核心素养,政府层面的高度重视,要求教学要投入更多精力研究体育学科核心素养提升。体育学科的核心素养明确提出,要引领体育课程目标、内容、教学方式和学习评价等,通过创设复杂、合理的教学情境,帮助学生的知识和技能结构化,通过多样化的练习强化初中体育课堂教学效果。体育学科的核心素养主要涵盖了:运动能力、健康行为和体育品德等三个方面,运动能力主要是学生的体育运动认知、体能状况和技术战术运用,以及日常的测试、比赛情况等;健康行为主要就是学生的自主体育锻炼意识、习惯,体育健康知识的掌握与运用情况,体育运动过程中的环境适应力和情绪掌控等;体育品德指的是学生体育运动中的精神风貌、行为规范及价值追求。初中体育课程教学,是提升学生品德的重要途径,在初中体育教学中要强化学生的目标意识,初中体育学科核心素养与体育教学目标的深入融合,对于引导学生树立体育锻炼意识、培养健康行为、增强自身体能、提高体育品德具有巨大推动作用,使体育学习过程成为提升学生核心素养的过程。

## 二、核心素养导向下家庭作业设计的要求

### 1.因地制宜,从学生实际出发

初中体育家庭作业设计要从学生出发、因地制宜,以学生体育学科核心素养为基础,从快乐和成就中提升学生的体育素养,充分考虑家庭作业的实用性、挑战性、娱乐性,在丰富多样的作业中掌握体育的跑、跳、投掷、体操等技能和知识。符合学生成长需求,树立体育运动意识。初中体育学科课程教学,

综合了学生智力、健康知识、身体运动,须立足学生综合素质,提升学生身心健康,强化学生思维品质,在家庭作业设计中要充分考量学生的实际情况,通过体育家庭作业来帮助学生掌握体育知识和技能,提高健康意识,并养成积极乐观的品质。

### 2.以生为本,从学生兴趣出发

“双减”政策提倡下,学生家庭作业繁重的情况等到了一定的缓解,学生能够有富余时间来参加一些体育活动,所以提高家庭作业设计水平,要从学生的兴趣出发,以生为本。对于初中阶段学生的主体情况、心理发展、思想状态等要进行分析,让学生能够在作业完成中感受体育锻炼的乐趣和价值。比如说,在设计“仰卧起坐”这项家庭作业时,作为初中体育考试的重要内容之一,这项作业可布置学生回家完成,平躺然后腹部发力,身体向膝盖靠拢,使用腰部力量再将上半身恢复到平躺的状态,然后反复,家庭作业设计主要是重复这一动作,反复练习的同时注意休息,使学生在完成作业的过程中掌握、领悟动作,并树立起“健康第一”的意识。

### 3.家校共育,从社会体育出发

还可以在作业设计中加入生活情境元素,让学生同家人一起练习,或者帮助学生练习,突出运动的合作性和趣味性,重点需强调合理的呼吸配合:身体前屈时呼气,仰卧时吸气,学生在锻炼的过程中,也会融合自己的思考与想象,结合课内体育知识解决实际练习中遇到的问题。

## 三、核心素养导向下家庭作业设计的内容

### 1.自主式作业强化课堂教学

家庭作业内容要进行自主式设计,强化学生的自主性。初中学生的个体差异较大,每位同学的运动意识不同,发展需求也不尽相同,想要提升学生家庭作业自主完成效果,要进一步完善家庭作业的分层设计,根据学生不同的发展需求进行设计,实现所有学生的自主性和不同层次的发展。科学化、精准化、个性化的进行初中体育家庭作业的内容设计,始终立足于学生的实际情况和发展需求,强化家庭作业内容方面的自主性和个性化设计,让学生能够在兴趣和快乐中自主进行体育锻炼,提升学生体育运动的耐力、速度和技巧,提高体育运动、锻炼的自觉性。

### 2.合作式作业注重生长旨趣

学生的自我意识、体育特长、合作意识、体育爱好都影响着学生的发展,立足于每一位学生的运动技能发展和身体素质提升,教师要科学、合理地进行学生参与意识的打造,尤其是培养学生合作意思与训练意识,有针对性地进行作业设计,包涵不同目标、不同难度的作业,才能有效激发学生的合作意识,从而打造学生终身体育意识,提升学生的社会能力。

### 3. 游戏比赛类作业强化应用

游戏比赛类型的作业运用体育游戏比赛设计进行学生体育素养培养,能够实现学生规则意识和集体意识的培养,更好地适应社会发展。庞大的信息流之下初中生的作业设计要通过娱乐的方式贴近他们的喜好,需做好取舍,多设计趣味性强的游戏,集中学生的注意力,比如将设置小组400米或者800米跑步计时比赛作业、小组“推冰壶”游戏距离比赛等等。

### 4. 跨学科作业注重问题解决

教师在家庭作业内容设计中,要给学生以体育方面的思考和创造空间,注重问题的解决能力提升,学生能够在完成作业的实践中认识体育、强化技能,不同的学生有不同的思考方式,也有不一样的认知倾向,教师的作业设计如果能够引导学生自发参与到实践中,就能够在多样化的体育家庭作业中积累体育经验,提升运动能力,并强化学生的情感、精神、思维、技能。例如学生反应长跑过后大腿和屁股部位会酸疼,家庭作业可以让学生结合生物学知识搜集了解长跑锻炼的是些肌肉群,为什么会出现酸痛,应该怎样做才能缓解酸痛。

## 四、核心素养导向下家庭作业的评价

### 1. 一日一反馈

核心素养导向下家庭作业设计要注重反馈的时效性,做到一日一反馈,练就学生终身体育意识。作业设计中,教师要对体育活动的完成情况进行反馈,提高教师对学生作业完成的掌握情况,也可根据学生个体情况引导其自主进行家庭作业设计,然后去发现和思考,通过作业完成反馈对学生的动作、技能做出改进和调整。

### 2. 一周一反思

基于核心素养思想下,要促进学生健康与全面发展,确保所有学生都能在完成家庭作业中受益,坚持“健康第一”、“快乐体育”的思想,然后做到一日一反馈,在这个基础之上还要实现作业设计的一周一反思,教师根据学生的每日作业反馈来反思作业设计,做到每周都能重新审视作业设计,总结有效的作业设计经验,才能巩固和衍生教学效果。

### 3. 一月一改进

学生回到课堂中来之后,教师可以进行作业内容的重组创新,然后自评、互评、教师评价,通过评价进行每月的改进,不断优化和完善作业设计方案。教师每月作业设计改进中,要使学生获得成就感,增强学生的适应能力。初中体育400米运动中,学生想要跑好400米要根据自身情况合理分配体力,要协调动作提升自身长跑能力,引导学生进行客观的自我评价的同时给予学生积极、合理的正面评价,然后再决定下一个层次

的变速跑、追逐跑等,每个月来分层次、有计划地开发学生潜能,提高学生完成作业的积极性。

## 五、核心素养导向下家庭作业设计实施的策略

### 1. 及时反馈,让体育家庭作业成为习惯

家庭作业设计实施过程中,要督促学生及时反馈,才能养成学生自主完成家庭作业的习惯,核心素养导向下家庭作业设计积极应用信息技术平台进行学生作业反馈,并及时鼓励学生的健康生活行为,可以通过微信、QQ群,或者是校园系统实现。

### 2. 家校沟通,为体育家庭作业保驾护航

家校沟通能够为家庭作业保驾护航,比如说,家庭作业中设计篮球、田径或乒乓球等赛事观看作为家庭作业的一个方向,在赛程观看过程中不仅可以提升学生对相关知识的掌握,还能激发学生的学习热情,通过家校群也能促进家长和学生、教师的沟通,为初中体育家庭作业设计创造了更多的可能性,是体育课堂教学优质补充和延伸。为了尽量避免单一的教学方式,也可以运动和饮食的结合对身体健康的影响来进行作业设计,家校沟通群中,教师可以分享一些帮助学生形成良好饮食习惯的小贴士,家长可以在生活中合理运用体育知识,让学生感受到体育运动的美好。

### 3. 部门联动,让体育家庭作业有章可循

多样化的教学方式能够给学生带来不一样的试听体验,网络信息技术平台应用于体育教学多部门联动,能够实现体育家庭作业多元化发展,通过直播、短视频和在线课,都能够向学生讲解体育知识、传授体育技能,使家庭作业有章可循。网课和视频电话能够帮助学生不断积累知识内容,还能够量身定制不同的体育家庭作业;如果还想要尝试一些更具联动性的家庭作业设计,还可以创设公众号,让学生在公众号发掘自己感兴趣的内容,家长也可以根据家庭作业完成情况发表感想和建议;QQ、微信等平台还可以对学生体育运动练习和健康知识进行检测分析和评价指导。核心素养指向下教师可根据学生个性发展需求,借助网络信息技术的优势,将家庭作业设计进行制订,可以设计选取课程,针对性地培养学生健康意识与运动技能。

总结:体育学科的家庭作业设计能够有效延伸课堂教学,弥补校内学生体育锻炼时间的不足,能够强化学生运动意识,提高学生身体素质,将体育学科的核心素养落地,对提升学生综合素质水平有重要影响,立足核心素养要求强化初中体育课堂教学效果,势必要优化初中体育家庭作业设计,需要教师对作业实际效能和学生发展为靠量,创新作业设计方案,完善作业评价方式,破解作业呈现途径,切实发挥初中体育家庭作业的作用。

### 参考文献:

- [1]初中体育教学学生体育核心素养提升策略研究[J].潘岩.青少年体育,2021(09)
- [2]“互联网+”背景下初中体育教学变革的实践探究[J].王柏林.中国新通信,2021(24)