

基于核心素养下小学生体育课后作业的设计与有效评价探究

陈雯雯

福建省厦门五缘实验学校

摘要：随着素质教育的深入推进，核心素养成了教育领域关注的焦点。核心素养是指学生在接受相应学段的教育过程中，逐步形成的适应个人终生发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。在这一背景下，小学体育教育作为基础教育的重要组成部分，肩负着培养学生健康体魄、良好运动习惯与体育精神的重要使命。因此，本文基于核心素养的视角，对小学生体育课后作业的设计与有效评价进行深入探究，以期为推动小学体育教育改革与发展提供有益借鉴。

关键词：核心素养；体育课后作业；设计与有效

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.105

引言

随着教育观念的更新和教育改革的不断深化，核心素养逐渐成为教育领域的热门话题，核心素养强调培养学生的综合能力，注重学生的全面发展，是教育教学的重要目标之一。在体育教育领域，体育课后作业作为学生体育素养培养的重要组成部分，对于巩固课堂教学内容、提高学生体育技能和意识具有重要作用。

一、核心素养的概念

核心素养是指在不同领域的学习与实践中，培养学生的综合能力，包括认知能力、情感态度、价值观念、社会责任感等方面，它是一个人全面发展的重要基础，涵盖了学习、生活和社会适应等多个方面。在核心素养的框架下，人们不仅仅关注知识的获取，更加注重学生的综合素质的提升，核心素养的培养要求学生具备批判性思维、创新能力、沟通能力、合作精神等多方面的能力，以适应未来社会的发展需求。

二、核心素养下小学生体育课后作业的设计理念

（一）注重全面发展，突出核心素养

在小学生体育课后作业的设计中，注重全面发展并突出核心素养是至关重要的。全面发展意味着我们不仅要关注学生的体能训练，还要重视他们的心理、认知以及社会适应等多个方面的发展，通过体育课后作业，我们可以有效地促进学生的身心健康，提升他们的综合素质。如体育课后作业应该涵盖多样化的活动内容，以全面锻炼学生的身体。例如，可以设计力量练习、速度训练、耐力提升以及柔韧性增强等多种类型的作业，确保学生身体的各个部分都能得到充分的锻炼，同时作业内容还可以融入一些协调性、灵敏性的训练，以提高学生的身体控制能力。而且除了体能训练，体育课后作业还

应该注重培养学生的核心素养。这包括运动能力、健康行为以及体育品德等方面，例如可以设计一些需要团队协作完成的作业，让学生在实践中学会与他人沟通、合作，培养团队精神，除此以外，还可以通过作业引导学生养成良好的运动习惯和健康的生活方式，提高他们的自我保健意识和能力。

（二）强调趣味性与挑战性，激发学习动力

在设计小学生体育课后作业时，强调趣味性与挑战性对于激发学习动力至关重要，趣味性能够吸引学生的注意力，使他们对作业内容产生浓厚的兴趣；而挑战性则能够激发学生的求知欲和好胜心，促使他们不断挑战自我、超越自我。

为了实现这一目标，教师可以结合小学生的年龄特点和兴趣爱好，设计富有趣味性的作业内容，例如将传统的体能训练转化为趣味游戏或竞技挑战，让学生在游戏中锻炼身体，提升技能。同时教师还可以根据学生的实际水平，适当增加作业的难度，以激发学生的挑战性，例如设置不同级别的技能挑战任务，鼓励学生通过反复练习和尝试，突破自己的极限，达到更高的技能水平。除了作业内容的设计，教师还可以采用多样化的作业形式来增强趣味性和挑战性，例如利用现代科技手段，设计线上体育竞赛或虚拟现实运动场景，让学生在全新的体验中感受运动的乐趣，或者通过小组合作与竞赛的方式，让学生在团队中互相激励、共同进步。

（三）关注个体差异，实施分层设计

在小学生体育课后作业的设计中，关注个体差异并实施分层设计是确保每位学生都能得到有效锻炼和提升的关键，由于每个学生的身体素质、运动能力和兴趣爱好都存在差异，因此一刀切的作业设计往往难以满足

所有学生的需求。通过实施分层设计，教师可以根据学生的实际情况，为他们量身定制合适的作业内容，从而最大限度地发挥每个学生的潜能。而且教师需要对学生的身素质 and 运动能力进行全面的评估，这可以通过体能测试、技能测评以及日常观察等方式来实现。在了解了学生的基本情况后，教师可以将学生划分为不同的层次，如基础层、提高层和拓展层等，每一层次的学生都有相应的作业要求和目标，以确保他们在完成作业的过程中能够得到适当的挑战和提升。而且针对不同层次的学生，教师需要设计具有针对性的作业内容，对于基础层的学生，作业设计可以侧重于基本技能的掌握和体能基础的提升，例如通过简单的跑步、跳跃和投掷等练习，帮助他们打好基础，树立信心；对于提高层的学生，作业设计可以增加一定的难度和复杂度，以激发他们的挑战欲望，例如设置技能组合练习或变速跑等任务，让他们在挑战中不断提升自己；而对于拓展层的学生，作业设计则可以更加注重创新性和探索性。例如鼓励他们尝试新的运动项目或自行设计训练计划，以培养他们的创新思维和自主学习能力。

三、核心素养下小学生体育课后作业的设计原则

（一）科学性原则

科学性原则是体育课后作业设计的基石。它要求作业内容必须遵循学生身心发展的客观规律，以及运动技能形成的科学原理，在设计作业时，教师应充分考虑学生的年龄、性别、体质等差异，确保作业既安全又有效，同时作业的难度和强度应科学合理地安排，避免过度训练导致运动损伤。除此以外，科学性原则还体现在对作业效果的可量化评估上，通过数据记录和分析，教师可以及时调整作业内容，确保每一位学生都能在科学的指导下健康成长。

（二）系统性原则

系统性原则强调体育课后作业设计应与课堂教学内容相互衔接、相辅相成，作业不仅是对课堂知识的巩固，更是对学生运动技能的系统性提升。而且教师在设计作业时，应注重作业的连贯性和递进性，确保学生在完成作业的过程中能够逐步掌握运动技能，形成系统的运动知识体系。同时系统性原则还要求作业设计应全面覆盖学生的各项运动能力，包括力量、速度、耐力、柔韧等，以实现学生运动能力的全面发展。

（三）实用性原则

实用性原则是体育课后作业设计的重要考量，它要求作业内容应紧密结合学生的实际生活和运动需求，注重实用性和可操作性。教师在设计作业时，应避免过于

复杂或难以实施的项目，确保学生能够在家中或学校轻松完成。同时作业的设计还应考虑到学生运动习惯的培养和健康生活方式的引导，通过实用性的作业内容，帮助学生养成良好的运动习惯，提升他们的健康水平。

（三）创新性原则

创新性原则是体育课后作业设计的灵魂，它鼓励教师在设计作业时打破传统束缚，尝试新颖、独特的运动方式和练习方法。通过创新性的作业设计，教师可以激发学生的学习兴趣 and 探索欲望，使他们在完成作业的过程中不断挑战自我、超越自我。同时创新性原则还要求教师应关注体育运动的最新发展趋势和教育理念，及时将新的运动项目和教学方法融入作业设计中，以保持体育教育的时代性和前瞻性。在创新的同时，教师也要注意确保作业的科学性和安全性，避免盲目追求新颖而忽视学生的身心健康。

四、核心素养下小学生体育课后作业的有效评价策略

（一）做好基础技能巩固

在核心素养的培育理念下，为小学生设计体育课后作业，我们应当注重作业的综合性与实践性，以“篮球基础技能训练”为例，可以设计如下课后作业：要求学生每天安排20分钟进行篮球基础练习，包括10分钟的运球训练，练习时要变换不同的运球方式如单手、双手、快慢结合等，以增强对球的掌控能力；接下来是5分钟的投篮练习，让学生站在不同位置尝试投篮，以培养其投篮的准确度和力量感；最后的5分钟则用于自我反思和记录，学生需回顾练习过程，记录下自己的进步与不足，并思考如何改进。这样的作业设计旨在巩固和提升学生的篮球基础技能，同时也锻炼了他们的自主练习和自我反思能力。对于学生完成课后作业的评价，教师应综合考虑学生的练习记录、技能提升情况以及自我反思的深度。评价时，不仅要关注学生的技能掌握程度，更要看重他们在练习过程中所展现出的态度和努力。例如，即使某学生的技能水平暂时不高，但如果他的练习记录显示出持续的努力和进步，那么也应给予积极的评价。反之，如果一个学生虽然技能较好，但练习态度消极，也应在评价中有所体现。此外，教师还可以鼓励学生之间进行互评，这样不仅能增加评价的多元性，还能促进学生的交流与合作。通过这样的课后作业设计与评价方式，我们不仅能够有效地提升学生的体育技能，还能培养他们的自我管理能力、团队合作精神以及持续努力的品质，从而全面提升其核心素养。这样的设计既体现了作业的实践性，也确保了评价的全面性。学生在完

成作业的过程中，不仅能够巩固和提升篮球基础技能，还能在自我反思中培养自主学习的能力。而教师的评价则能全面反映学生的技能掌握情况、练习态度以及自我反思的深度，从而更有效地指导学生的体育学习，促进其核心素养的全面发展。通过这样的课后作业，我们期望学生能在体育技能、自我管理能力和团队合作精神等多方面得到提升，为他们的全面发展打下坚实的基础。

（二）做好体能的提升

在核心素养的视角下，小学生体育课后作业的设计对于体能的提升至关重要，因此教师可以先要求学生每天进行30分钟的体能训练，具体内容包括5分钟的全身热身运动，以激活身体各个部位，预防运动伤害；随后进行15分钟的有氧运动，如跳绳、慢跑或快速步行，以提高心肺功能，增强耐力；紧接着是5分钟的力量训练，比如俯卧撑、仰卧起坐或深蹲，以增强肌肉力量和耐力；最后5分钟用于拉伸和放松，以帮助身体恢复，减少肌肉酸痛。这样的设计旨在全面提升学生的体能水平，包括耐力、力量和柔韧性。而为了增加训练的趣味性和挑战性，教师可以建议学生尝试不同的有氧运动方式，或者在力量训练中加入一些变化，如使用家中常见的物品作为简易器械进行锻炼。同时，鼓励学生根据自己的身体状况适当调整训练强度和时长，确保训练的安全和有效性。等到学生完成作业后，教师再对其进行综合评价。评价时，首先要关注学生的完成情况，包括是否按时完成作业、训练的强度和时长是否适当等。其次，要关注学生的体能提升情况，可以通过定期的体能测试来客观评估学生的进步。此外，教师还要关注学生在训练过程中的态度和感受，鼓励他们分享训练心得和体会，以及遇到的困难和挑战。而且为了更全面地评价学生的体能提升情况，教师还可以引入学生自评和互评的方式。学生自评可以帮助学生更好地认识自己的身体状况和训练效果，找出自己的优点和不足；学生互评则可以促进学生的交流和合作，共同提高体能水平。这样通过这样的课后作业设计和评价方式，我们不仅可以有效地提升学生的体能水平，还能培养他们的自律性、团队合作精神和坚持不懈的品质。同时，学生在完成作业的过程中也能体验到运动的乐趣和挑战，从而更加热爱体育运动，形成健康的生活方式。

（三）提升学生团队协作与竞技精神

在核心素养的培养中，团队协作与竞技精神是体育教育中不可或缺的一部分，因此教师可以这样设计小学生的体育课后作业：要求学生与小伙伴们组成团队，选择一项团队体育项目，如足球、篮球或接力赛等，每周

至少进行两次团队训练和一次小型的团队比赛。团队训练的内容可以包括基础技能的练习、团队协作的战术演练以及比赛策略的讨论等。小型比赛则可以检验团队的协作能力和竞技水平，同时也能让学生体验比赛的紧张与激情，培养他们的竞技精神。在设计这样的课后作业时，教师需要充分考虑到学生的年龄特点和兴趣爱好，确保所选的体育项目既能激发学生的兴趣，又能有效地锻炼他们的团队协作能力。同时，教师还要明确团队训练和比赛的具体要求，以便学生能够有针对性地进行准备和练习。对于作业的评价，教师应注重过程与结果的结合。在过程中，要关注学生的参与度和团队协作精神，观察他们在训练和比赛中的表现，以及他们对待失败和成功的态度。在结果上，教师可以通过团队的成绩和进步来客观评价学生的团队协作和竞技能力。除此以外，教师还可以鼓励学生进行自我评价和团队之间的互评，这样不仅能增加评价的多元性，还能促进学生的自我反思和相互学习。通过自我评价，学生可以更深入地了解自己的优点和不足，找出改进的方向；通过互评，学生可以学会欣赏他人的优点，同时也能更客观地看待自己的表现。而且团队协作与竞技精神的课后作业设计旨在培养学生的团队合作精神、竞争意识以及面对挑战的勇气。通过这样的作业，学生不仅能够提升自己在团队中的价值和作用，还能学会如何与他人合作、如何面对竞争、如何调整心态等重要的社会技能。最后，教师在设计课后作业时还要注意作业的可持续性和可调整性。可持续性是指作业要能够长期进行，以便学生能够持续锻炼团队协作能力；可调整性则是指作业要根据学生的实际情况进行适时调整，以确保作业的有效性和针对性。

结语

总而言之，本文基于核心素养的理念对小学生体育课后作业的设计与有效评价进行了深入探究，通过提出以核心素养为指导的作业设计理念、构建多元化评价体系等具体措施，为小学生体育教育改革与发展提供了有益借鉴。

参考文献

- [1] 陈悦、李文文、彭帆. 双减政策对小学生体育作业量的影响及对策研究[J]. 小学教育研究, 2021(35), 21-14.
- [2] 李雪梅、杨俊青. 双减政策下小学体育作业的创新与发展[J]. 教育科研, 2020(27), 89-93.
- [3] 李敏. 双减背景下小学体育教育的发展与挑战[J]. 体育教育, 2021(42), 12-16.