

“新课标”背景下高中体育作业设计优化研究

李禁国

江西省鄱阳县第一中学

摘要: 在新课标(新课程标准)的引领下,高中体育作业设计面临着前所未有的挑战与机遇。通过明确作业目标和要求、创新作业形式和内容、考虑学生个体差异以及完善作业评价机制等策略,能够有效地提高体育作业设计的有效性,进而促进学生体育素养的全面提升,推动高中体育教学改革向纵深发展。

关键词: 新课标;高中体育;作业设计

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.098

引言

随着新课程标准的深入实施,高中体育教学正逐步从传统的技能传授向全面素养培养转变。体育作业,作为体育课程教学的一个关键环节,其质量优劣关乎学生体育学习的成效及兴趣培养。然而,当前高中体育作业设计仍存在诸多不足,难以迎合新型教学标准对于体育课程的具体标准。因此,探讨新课标背景下高中体育作业设计的优化策略,对于提升体育教学质量、促进学生全面发展具有重要意义。本文将从问题出发,融入教育领域的相关理念,拟定一系列实际有效的作业安排方案,旨在为高中体育课堂教学提供借鉴。

一、新课标背景下高中体育优化作业设计的意义

(一) 促进学生身心健康的均衡发展

新课标背景下,高中体育作业设计的优化首先着眼于对学生在生理与心理健康的全面关注上。优化后的作业设计在巩固基本运动技能的同时,融入了体能训练和心理健康调节等元素,这种量身定做的作业模式能显著提升学生对于体育运动的热情,并有效地增进其多个生理系统的和谐进步。同时,通过与同伴的协作和较量,学生不仅能够塑造正面的心理态度,还能增强对情绪的控制,这对其身心健康的平衡成长至关重要。

(二) 强化终身体育意识的培养

设计多样化及具挑战性的体育作业,能够唤起学生对体育运动的热情,助力其培养持久的体育意识与习惯。在新课程标准中,突出了体育教学不仅要着眼于学生在校期间的体育技能学习,而且更要着重于培养学生根据个人情况编制合理健身计划的技能。这能够使学生将体育锻炼作为一种生活习惯,延续到未来的生活与学习中去。^[1]

(三) 促进体育与其他学科的融合与创新

体育作为一个涉及数学、物理、生物、艺术等众多学科的广泛联系的领域,具有独特的综合性。通过设计融合不同学科的体育作业,例如在分析运动中的力学现象时引入物理学原理,或通过生物知识探讨运动对人体

的影响等。不仅有助于扩展学生的知识视野,而且能够有效促进他们创新思维的萌发和解决问题能力的提升。

二、高中体育作业设计存在的问题

(一) 作业设计目标模糊

在当前的高中体育作业设计中,存在着目标不明确的问题,作业的设计未能精准映射至明确的课堂教学目标。在布置课业任务时,教师通常只是重申了课堂上所教授的体育能力或身体素质锻炼的相关内容,却没有充分考虑到学生的个别差异、个人爱好以及具体的学习需求。若作业的构建缺乏明确目标,容易使学生感到迷茫,不清楚作业的目的与意义,进而影响他们完成任务的主动性和作业成效。

(二) 作业形式单一

在当前情况下,高中体育课业中作业类型的缺乏多样性,这是一个显著的问题。传统的体育作业往往局限于书面作业和重复性的身体练习,如记录健身日志、完成指定距离的跑动或跳跃动作等。这种单一的作业形式,既乏味又无法激发学生兴趣与动力,还不能全面展现学生在体育方面的素质及多项技能。

(三) 忽视学生个体差异

当前高中体育作业设计普遍存在忽视学生个体差异的问题。在作业分配过程中,教师通常采取一种统一标准的方法,未能针对学生的具体状况实施个性化的分配策略。这种忽略学生间差异性的作业设计,不仅无法充分激发每位学生的潜在能力,还可能使某些学生因作业难度不匹配而丧失兴趣与自信。

(四) 缺乏科学评价体系

科学的评价体系是检验作业设计效果、促进学生发展的重要手段。然而,在当前的评价机制中,针对高中生的体育作业设计显现出诸多不完善之处。这种评价体系难以全面、准确地反映学生的体育素养和综合能力,同时也不能为教师提供有力反馈,以助于教学作业的改进与优化。

三、新课标背景下高中体育作业设计的策略

（一）明确作业目标和要求

在教学设计中,明确作业目标具有至关重要的意义。根据布鲁姆的教育目标分类法,一个清晰的目标能够帮助教师精确地界定学生应达到的知识理解深度和应用广度。加涅的教学设计原理也指出,明确且具体的教学目标对教学方法的选择、教学活动的规划及学生学习成效的评估都具有重要的指导作用。在体育作业的设计中,一个明确的目标能够确保教学内容与学生的体能状况、技能熟练程度匹配,进而全面提升学生的体育素养。为了实现这一目标,教师需要紧密结合课程标准和学生实际情况,制定出既具体又可衡量的作业要求。

例如,在对《排球》这部分内容设计作业的过程中。对于“移动垫球”这一部分的作业设计,教师应依据课程大纲、学生的实际技能水平以及教育培养的目标,明确作业的具体目标:学生能够精确掌握排球垫球的基础技巧,如并步、交叉步等移动方式,并在实战中恰当地运用这些方法完成垫球动作;通过逐步练习,精准地掌握击球的最佳时机,提升他们移动时垫球的敏捷性与协调性,锻炼他们的身体反应速度和灵活性;通过团队协作模式,提升学生的沟通能力和协调配合技能,培养他们的团队合作精神和竞技意识。为了确保学生能够有效地实现作业的目标,必须制定具体且清晰的学习要求,以利于他们的理解和执行。首先学生需要通过阅读教材、观看教学视频等,掌握移动垫球的基础知识和技巧,包括理解相关概念、掌握技术关键,以及并步、交叉步等移动方法的具体实践。而在完成作业练习的过程中,教师可以指导学生先行开展原地接球训练,使学生熟练基本接球姿态与击球位置的精准控制。学生则需在已熟练掌握的原地垫球技巧之上,融入并步移动的技巧训练,要求学生在移动过程中维持身体的平衡,同时精准地预判球的轨迹,并且快速完成垫球的练习。同时,教师可以在学生的作业中增添更高难度,融入交叉步伐与移动中的排球垫球技巧训练,着重于脚步敏捷变换和对身体平衡的控制,以此提升学生在多变环境中的适应性。通过融合并步与交叉步的技巧,构建多样化移动路径与速度变化的垫球练习组合,从而综合提高学生的移动垫球能力。在这个基础上,教师可以安排学生成对进行练习,其中一人负责抛球,另一人则负责移动垫球,通过多次重复训练,提升他们之间的配合度和团队协作技能。同时还可以将学生划分为多个小组,实施小组之间的移动垫球竞赛,借助竞技方式点燃学生参与热情及积极性,并以此检验和加强他们在课程中所学的技能。学生须在作业完成之后,详尽记录所获成就、遭遇挫折及对应解

决方案,并与教师或同伴在后续课程之前开展讨论,这有助于他们获取即时的意见回馈。此外,教师还可以鼓励家长对学生完成体育作业的过程进行监督并提供反馈,这有助于构建家庭与学校协同教育的和谐环境,携手推进学生综合素质的全面提升。^[2]

（二）创新作业形式和内容

作业形式与内容的安排,直接关系到学生的学习成效与兴趣的激发。传统的体育作业多以技能重复训练为主,形式刻板,内容乏味,难以有效促进学生的全面发展及个性化成长。因此,对作业的形式与内容进行创新已成为当前体育教学改革的重要任务。这一创新的理论依据主要源于多元智能理论、建构主义、成功教育理念、发展性评价理念及课程改革等教育理念。

例如,在对《比赛战术的制定》这部分内容设计作业的过程中。首先,教师可以对学生布置案例解析任务,挑选些篮球、足球、排球等项目中经典或近期比赛视频片段,尤其是那些体现了精妙战术的比赛。在完成观看指定的视听资料后,学生们应深入剖析赛事中战术的运用,探讨胜利与失利背后的原因,并据此编制详细的案例报告。同时,教师还可以引导学生利用现代化工具,例如视频编辑程序,对其中的战略要点进行标记,并制作短片进行深入剖析,借此提升可视化和交流效果。此外,教师还可以为学生布置模拟对决的任务,指导学生以小组形式参与,各小组在内部研讨并形成策略后,在模拟竞赛中进行运用。在教师辅导下,学生可以展开模拟竞技,通过实际操作调试战略方案,赛后引导学生集体对战术执行情况进行检查与分析,以确定改善路径。为了给学生打造更为沉浸式的作业完成空间,教师可以借助虚拟现实(VR)与增强现实(AR)技术,提供逼真的模拟比赛环境,从而提升战术演练的真实感。比如,教师能够构建特定的竞技场(如足球决赛、篮球季后赛等),指导学生小组制订一套新颖且有效的战略方案,以激励学生创新思维及团队协作技能的提升。此外,在学生完成战术制定作业的过程中,教师还可以融入数学、物理、心理学等学科的知识,例如,借助数学模型来预测比赛的走势,运用物理学原理来优化进攻路线,分析心理学因素在战术执行过程中的作用等。实施创新性作业和策略的组合,不仅显著增强了学生在竞技策略领域的构建能力,同时还唤醒了其创新意识与集体协作的意愿。这些策略紧密贴合新课程标准的要求,为学生未来的发展奠定了坚实的基础。

（三）考虑学生个体差异

新课程背景下,中学体育教学要更加注重学生的主

体性和个性化发展,因此,考虑学生的个体差异成为增强教学效果的关键。考虑学生个体差异的理论基础主要源于教育学和心理学的研究。教育教学中的因材施教原则强调根据学生的实际情况进行教学,以满足不同学生的学习需求。心理学则关注学生的认知风格、学习动机和个性特征等方面的差异,认为这些差异对学生的学习效果有重要影响,因此,在体育作业设计中,教师需要充分考虑学生的个体差异。^[3]

例如,在对《花样跳绳》这部分内容设计作业的过程中。首先,教师需要全面了解学生的身体状况、跳绳技能、兴趣选择和学习方式等个体特点,可以通过体能测验、问卷调查以及基础技能展示的方式进行评估。并依据评估数据,将学生分为不同的小组,具体包括初级队、中级队以及高级队,各个小组分别制定差异化的作业目标,并构建层次化的难度递进体系,以此保证各层级的学生能在各自适宜的能力层次上取得进步。比如,在基础作业的练习中,确保学生熟练地掌握花样跳绳的初级技巧与能力,每日学生需完成指定次数的跳绳活动,如200次,并记录耗时,这有助于增进其速度与持久力。同时针对不同难度级别的基础动作(例如单脚跳、双脚交替跳、交叉跳等),可以引导学生依据个人能力水平,选择相应的动作进行练习,并努力逐渐熟练掌握更高级别的动作。针对功底不足的学生,适宜减少跳绳的频次与复杂度要求,并辅以补充性的视频教学或实地辅导;对于那些已经具备扎实基础的学习者,我们能够为其规划更为艰巨的挑战任务,或者整合更为繁复的多动作顺序。而对于提升组来说,教师可以引导学生依据自身的喜好与能力进行选择性地学习,并在练习过程中注入独到的个人元素。并鼓励学生们将学习到的多样化动作自主编排,形成个性化的跳绳顺序,制作视频与同学和教师进行交流分享。还可以根据学生的个别爱好及专项技能,供应多样化的跳绳技巧选择,如舞蹈式与武术式的跳绳动作,使学生能够依据个人偏好进行专门化的练习。同时,对于创意组合,教师需提供正面反馈及建议,以助力学生持续优化与提高,进而推动其技能的进步,增强其运动展现力和创新思维。此外,教师还可以设计小组作业,提升其互动性,将学生按组别划分后,组织他们参与跳绳接力赛以及团队花样展示等竞技活动,以此激发团队协作精神并促进策略思维的培养。同时还可以引导每个小组策划一场以跳绳为核心元素的娱乐活动,如“跳绳迷宫”或“跳绳障碍赛”,提升活动的娱乐价值和挑战难度。在进行小组分配时,需要充分考虑性别、体能和技能水平等多方面因素,以保证各小组之间竞争力量的对等性。同时,教师需提供充裕的辅导与鼓励,

保障每位学生能够投入团队协作的过程中,并享受其乐趣。

(四)完善作业评价机制

完善作业评价机制对提高体育教学质量、促进学生全面发展具有重要意义。完善作业评价机制的理论依据主要源于教育评价学的相关研究。教育评价学认为,评价是对学生学习过程和学习结果的系统描述和价值判断,它具有导向、诊断、激励和调节等功能。在体育作业评价中,教师需要遵循多元评价、过程评价、差异评价等原则,做到全面、客观地反映学生的学习情况。

例如,在对《投掷》这部分内容设计作业的过程中。首先,教师需要明确作业评价机制设计原则,如结合技能熟练度、体能增强、态度及情感表达等多方面因素的综合评价体系;注重观察学生在知识掌握和能力发展上的过程性评价;在教育活动中,针对不同学生的独特性,构建具有针对性的评价体系和反馈机制;采用正面的鼓励措施,唤起学生自我驱动的力量,推动其持续成长。此外,教师还需要构建科学的评价机制构建,如技能水平掌握度的评估,包括对学生在每次投掷活动中所能达到的最大距离进行记录,以便将当前成绩与之前数据进行比较,从而评价其进步程度。同时,观察或测量学生投掷动作中的高度,用以准确评价其投掷技术以及力量控制的水平。还可以对学生进行运动能力的评估,监控心率与耐力检测等多维数据,分析投掷中学生的持久力表现,并观察其连续投掷过程,进而对他们的肌肉力量及耐力成长进行评价。改进作业评价体系,不仅有助于学生熟练掌握投掷基础技能,还能使他们在运动能力和健康水平上得到提升,同时培育他们正确地锻炼安全意识以及积极运动的心态。

结语

综上所述,新课标背景下高中体育作业设计的优化是一个系统工程,需要教师在教学实践中不断探索与创新。通过实施有效的策略,可以有效解决当前体育作业设计中存在的问题,促进学生体育素养的全面提升。同时,这些策略的实施也是对传统体育教学模式的革新与超越,有助于推动高中体育教学向更加科学、合理、有效的方向发展。

参考文献

- [1] 黄伏冬. 新课程背景下增强中学体育作业设计有效性的策略研究[J]. 体育视野, 2024, (04): 143-145.
- [2] 廖伟德. “双减”背景下体育与健康课外作业优化策略[J]. 高考, 2024, (15): 161-163.
- [3] 张璐璐. 高中生体育课外作业设计与探究[J]. 安徽教育科研, 2023, (24): 71-73.