**基于体育核心素养下的体育家庭作业设计**

周玉敏

摘 要：学生核心素养的培养不仅仅是在学校教育场域，而诸如社会责任、国家认同、国际交流等可能在学校场域之外更有利于学生核心素养的培养。体育学科对于学生核心素养的培养也有一定的局限性，要将通过体育教学发展学生核心素养与家庭教育、社会体育实践相联系，需要学校对学生在校外的体育锻炼加以干预，才能形成合力共同实现学生核心素养的培养。学校通过体育家庭作业使学校体育与家庭、社区实践联动，共同创设有利于学生核心素养发展的良好环境。

关键词：学科核心素养 体育学科核心素养 体育家庭作业

核心素养是目前国内外课程改革领域关注的热点问题。体育学科核心素养是全面深化体育课程改革，在体育学科中落实“立德树人”的根本任务的基点和起点，对学生体育学科核心素养的培养是当前我国体育课程改革的重点与焦点。

**1核心素养与学科核心素养、体育学科核心素养概念**

1.1核心素养：林崇德先生指出，要结合对基础教育的认识来看待核心素养的概念，他认为核心素养是课程改革的产物，是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身发展和社会发展必备的品格和关键能力[1]。核心素养是一个动态发展且伴随终身学习的过程，不是在人生的某一阶段完成并终结的过程。学科核心素养展现的是核心素养在学科课程与学科教学过程中的关键性要求，是核心素养在学科育人方面独具的价值及意义上的延伸[2]。

1.2体育学科核心素养：尚力沛博士认为：体育学科核心素养学生通过体育学科学习形成的，贯穿于整个学段的，适应学生终身体育且能对学生身心产生持续影响的，面向学生成长全过程的必备道德品质和关键运动素质和能力[3]。体育学科核心素养指向的是体育学科所承载的育人价值在学科结构上的特殊表现，是较之于其他学科不能替代的。比如：运动能让孩子释放压力，宣泄坏情绪；运动需要孩子付出努力，克服困难，学会坚持，能够塑造更好的性格；运动会让人遇到挫折，经历失败，体会胜败的情绪起伏，能够很好地锻炼抗挫折的能力，及从失败中学习的心态和能力。球类项目及接力项目等运动，都需要集体协作，孩子能学会如何配合队友；这些在运动场上学到的东西会让孩子受益终身。

1.3体育学科核心素养包括：体育精神、运动实践、健康促进三个维度，进而又细化为体育情感和体育品德、运动能力与运动习惯、健康知识与健康行为六个要素。体育素养是一种相对稳定的心理个性，是知识沉淀和行为内化的结果。

**2.体育核心素养下，家庭体育作业的必要性**

2.1体育课堂是实现体育核心素养的主阵地，是传递健康知识、运动技能和科学锻炼方法的主要场所。众所周知，无论体育品格的培养还是运动能力、运动习惯的形成都是在运动参与的过程中实现的。体育课并非每天都有，并且目前我国普遍存在运动场地不足的情况，学校更是存在班额大场地小的情况。由于班额大场地小，在体育课堂上学生的运动参与度受到一定的限制，体育大课间同样存在场地不足的问题。学生能不能持之以恒地进行运动实践与他的运动能力与运动习惯有直接关系，运动能力的形成是个长期的过程，运动习惯的养成更是如此。由此，单凭每周几节体育课很难养成运动习惯，没有运动习惯很难促进运动能力的提高。基于以上，需要采取校内外结合，家校结合的方式来实现，

2.2林崇德先生指出，核心素养是适应个人终身发展，适应社会发展的品格[4]。学生走向社会在社会实践中的表现才是学生素养形成和发展的试金石。国家核心素养发展框架提出的六大核心素养的维度都表征着作为社会个体应具备的素养，忽视学生在社会中的生活能力的培养和发展是不能全面发展学生的核心素养的[5]。体育学科的核心素养的健康知识、健康行为等核心素养，不仅要在体育教学中养成，主要在日常生活中能自然体现出来，这样核心素养才真正内化成自身的素养，而不是停留在形式上。由此，可以认为学校之外的家庭体育活动，社会体育活动及体育教师布置的家庭作业等是综合实现学生体育核心素养的途径。

2.3从另一个方面说，家庭是实现个人从“生物人”向“社会人”过渡的第一场所。它承载着传承人类优秀文化和改善社会生活的主要责任，对个人价值观、态度、行为的习得有着潜移默化的深远影响，以其特有的方式影响下一代的社会化进程[6]。无疑这与核心素养发展学生适应终身发展和社会发展必备品格的目标相契合。家庭是人们接受体育教育的起点。在校的青少年每天在家庭的时间远远超过在校的时间，家庭也是孩子们业余生活的主要场所。在家庭中养成体育锻炼习惯有得天独厚的优势，体育学科核心素养也要在家庭生活中得到实践和体验。必须将家庭体育作为体育课堂的重要补充，共同担负起培养孩子体育核心素养的重任。

运动场就是微观人生。在运动场上，孩子可以体会前进、后退、领先、落后，坚持、放弃、成功、失败，也一样会面临各种困境、考验、抉择、取舍……这何尝不想人生道路。孩子在运动场上有怎样的表现，在现实生活中，在学习上也会有同样的表现。中国学生体质下滑，看上去像是体育教育的问题，实际上是学生、家庭、学校、社会共同“培养”出了问题[7]。虽说很多因素我们无法改变，但可以从改变家长的观念及家长的对待运动的态度入手，从而影响孩子，让孩子拥有更多的时间去运动，让孩子拥有更健康的身体和心理及社会适应能力。

只要有利于学生发展的体育活动参与都需要被重视，学校之外的家庭体育活动、社会体育活动都要充分利用起来，助力学生体育核心素养的发展。目前家庭体育及社区体育的作用未被开发利用，考虑利用体育家庭作业的方式激活家庭体育、社区体育活动，共同形成合力发展学生的体育核心素养。

**3.体育家庭作业设计构想**

3.1分层设计

学生体育学科核心素养的培养是个漫长的过程，每个学段因其身心发展水平及规律不同，认知发展水平也存在差异性，培育核心素养要遵循不同年龄段学生身心发展规律，方能达到有效结果。在布置体育作业时要充分考虑这些因素，针对不同学段、年龄段身心发展特点来设计体育家庭作业。比如：一年级刚入学的小学生是建立规则意识的关键期，在设计体育作业时可以考虑加进去一些关于生活习惯的内容。放学自己背书包；过马路看红绿灯并能监督家长遵守过马路的规则等；晚上自己收拾好书包；这些独立做好自己的事情的能力是核心素养最基础、最核心的部分。

培养学生的体育核心素养不能忽视学生体能和技能的差异，同一年龄段的学生身心发展程度不同，身体素质发展也有很大差异。学生的体能和技能的基础是影响学生体育核心素养培育成效的主要因素。另外学生所处的生活及学习环境差异也决定这培育效果的不同。因此，在设计体育家庭作业时也要考虑这些因素。作业可以分层设计，设计成闯关游戏一样，难度由易到难，从身体能练习到运动技术技能练习，场地要求有简单到复杂。学生根据自己的实际情况选择从最易开始，逐层闯关，也可以选择其中任意一关来反复完成。这样就兼顾了不同体能、技能的学生，及不同生活学习环境的学生。

3.2结合课堂教学设计

学生体育学科核心素养，不只是体育与健康素养的叠加，而是包含着体育精神、运动实践、体育健康促进三大维度的完整体系。学生体育学科核心素养要通过学生在校的体育课堂学习及与课外有效性锻练相互衔接逐步形成。家庭体育作业的设计要结合课堂教学的内容进行，在早于课时计划前，根据学年计划、学期计划、单元计划做一个整体性的规划。制定单元教学目标，通过本单元的教学活动所要达到的预期身心变化，基于发展学生体育学科核心素养的目标，还要将表现性目标、形成性目标、和行为性目标巧妙融合在每节课时计划中[8]。根据本单元教学目标，根据本单元运动技能及相关身体素质练习结合课时目标来设计体育家庭作业的内容及形式，以便强化课堂培育内容。可以把本单元涉及的体育知识、运动技能、身体素质练习等内容制作成PPT或小视屏发给家长，以便学生学习和练习。还要把本单元优先培养哪方面的素养及伴随发展的素养告知家长，以便家长正确引导孩子克服困难，学会坚持，更好的与课堂教学形成联动。

3.3结合各个节点、结点设计体育家庭作业

结合各个节点，比如学校的体育节，结合学校体育节开展的各项体育比赛及活动，布置相应的体育家庭作业，对学生进行指导性练习，利用他们为班级而战的积极性，促进学生的体育活动的参与度，进而发展体育素养。还可以结合中国的传统节日开展的中国传统的体育项目设计相应的体育家庭作业。比如：元宵节的舞狮舞龙，端午节的龙舟赛等，让学生了解中国的传统体育的渊源及发展等，也是培养学生体育素养很好的点。

结点，就是要结合各种体育赛事，比如：奥运会、各种球类的世界杯等各大赛事来设计体育家庭作业。先让学生学习相应比赛的比赛规则及裁判法，然后让学生观看比赛，年龄小的孩子可以跟家长一起看。尤其让学生观看有中国队参加的比赛，让学生通过观看比赛，进一步内化体育带来的民族责任感和国家认同感。对学生观看比赛产生的疑问组织学生进行讨论，解读比赛，由此教会学生欣赏体育赛事，懂得体育赛事编排规则、赛场规则与比赛的不断转换，激发学生的体育参与及体育的生活化。

3.4结合社区的体育活动设计体育家庭作业

家庭是社会及人类生活的最基本单位，家庭以社区为依托，是社区中的一个个存在，学校也不能脱离社区而存在。社区的文化氛围和环境等都将影响到学校教育的成果，脱离了社会的教育是不完整的教育，不利于健全人格的培养。培养学生的体育素养一定要利用好社区资源，在设计体育家庭作业时，一方面要充分考虑社区体育环境结合社区体育环境设计，另一方面要结合社区的各种体育活动进行设计。根据社区的体育活动或比赛布置家庭作业并指导学生进行练习，有针对性的加强练习，鼓励学生积极参与社区的体育活动，培养学生参与社区体育活动的主动性。通过现场参与或现场观看比赛，进一步丰富学生对体育的认识，发展学生的体育交往能力，丰富学生的体育情感，提升学生的社会交往能力。

3.5考虑加入家长家庭作业部分

父母对体育态度与行为，对子女体育态度与行为有深远的影响。父母体育态度与行为越好，小学生在体育态度、参与运动的次数、运动时长、体育课成绩等方面的情况越好。因此要借助学生家长的参与实现对学生日常体育活动、健康行为和良好习惯形成的培养和监督，共同创设发展学生体育核心素养的环境。无疑家长的体育参与的行为对孩子的体育态度与参与等方面的影响我们在设计体育家庭作业时也要充分考虑，父母是孩子最好的老师，要充分发挥父母的榜样作用。首先，要加强正确的宣传导向，借助各种媒体，对家长进行宣传体育运动的功能作用、体育运动对孩子身心成长的作用、体育锻炼的正确方式、方法、注意事项，强化父母的体育意识和观念，优化生活方式，促进父母与孩子体育活动的健康开展。

另外，定期每周或每月布置一定需要家长和孩子共同合作完成的体育家庭作业，要求二者共同完成，以父母的运动参与带动孩子的运动积极性及运动习惯的养成。

3.6制定可行性的评价措施

把家长纳入到体育家庭作业的评价系统中，制作体育家庭作业手册或建立学生的日常生活档案，由家长每天对学生的运动技能实践、运动参与及健康生活习惯等给予评价，每单元教师收回检查。在评价的方式上采取定量与质性评价相结合，过程性评价与表现性评价相结合的综合评价，注重学生的态度评价。及时对评价结果进行反馈和奖励，激发学生的自主练习的积极性。借助家长的参与实现对学生日常体育活动、健康行为和习惯的监督，共同创设发展学生核心素养的良好环境。

对在校外参加体育专业机构（各种类型的体育班、运动健身俱乐部）培训的学生，收集他们的资料、了解他们的情况对他们进行可行性的评价，创造机会展示他们的所学，鼓励他们积极参加相关的比赛，激发他们锻炼的积极性，形成自己的体育爱好，养成体育锻炼的习惯。

学生体育核心素养的培养不是一朝一夕的事，并会伴随人的一生。可见在学生时代核心素养的养成尤其重要，对其一生的发展都会产生影响，甚至还会影响他的下一代。核心素养已经成为个体社会发展的必须和未来生活的必须，既然是生活所需就要在生活中培养，在家长还未对体育核心素养有正确的认识之时，只有通过体育家庭作业队家长进行引导、指导，最大发挥家长和社区的力量，使学校、家庭、社区共同担负起培养孩子体育核心素养的重任。

**参考文献：**

[1] 教育部.教育部关于深化课程改革落实立德树人根本任务的意见[EB/OL].(2014-03-30)[2018-04-08] .

http://www.moe.edu.cn/publicfiles/htmlfiles/moe/s7054/201404/167226.html.

[2].人民网.中国学生发展核心素养

[EB/OL].(2016-09-04)[2018-04-08].http://edu.people.com.cn/2016/0914/c1053-287 14231.html.

[3].余文森，论学科核心素养的课程论意义[J]教育研究，2018,39（3）：129-135

[4] 赵富学,程传银.学生体育学科核心素养能力化得引领与培养[J]城都体育学院学报2018，

44 （6）:104--109

[5] 于素梅.中国学生体育学科核心素养框架体系构建[J]体育学刊2017,24（4）：5-9

[6] 尚力沛，程传银，赵富学，董鹏.基于发展学生核心素养的体育课堂向教学转变[J],体育

学刊2018， 25（2）68--75

[7] 李念,父母体育态度与行为对小学生体育态度与行为的影响研究 .扬州大学硕士论

文.2016, 1

[8] 尚力沛，程传银，赵富学，董鹏.基于发展学生核心素养的体育课堂向教学转变[J],体育

学刊2018， 25（2）68--75

[9] 李念,父母体育态度与行为对小学生体育态度与行为的影响研究 .扬州大学硕士论

文.2016, 30

作者简介：

周玉敏（1971-）女，汉族，新疆石河子人，硕士，研究方向：体育教学与训练。珠海市香洲区第一小学

邮寄地址：珠海市香洲区凤凰北路1017号香洲一小 519000

周玉敏 电话：13322864240

电子邮箱：937295886@qq.com