

核心素养导向下农村初中体育家庭作业的开发路径

于溪, 马辰晖, 张鑫鑫

常州市经开区横山桥初级中学, 江苏 常州 213117

DOI: 10.61369/ETR.2025340020

摘 要 : 当前, 随着教育改革进程稳步推进, 核心素养培养越来越重要, 体育教育也在推动学生全面发展方面发挥着较为重要的作用。农村初中的教育资源与地理情况等相对特殊, 体育家庭作业面临着一系列挑战, 如, 作业内容单一、作业形式陈旧等。因此, 教师应该以核心素养为导向合理开发农村初中的体育家庭作业, 以此有效提高核心素养培养效果, 并全面增强农村初中体育家庭作业开发质量, 从而为推动学生实现持续发展保驾护航。对此, 本文首先阐述核心素养导向下农村初中体育家庭作业的开发意义, 接着分析农村初中体育家庭作业的开发现状, 进而提出行之有效的开发路径, 以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 核心素养; 农村初中; 体育家庭作业; 开发路径

Development Path of Physical Education Homework in Rural Junior High Schools Under the Guidance of Core Literacy

Yu Xi, Ma Chenhui, Zhang Xinxin

Hengshanqiao Junior High School, Changzhou Economic Development Zone, Changzhou, Jiangsu 213117

Abstract : At present, with the steady advancement of the education reform process, the cultivation of core literacy has become increasingly important, and physical education also plays a relatively important role in promoting students' all-round development. The educational resources and geographical conditions of rural junior high schools are relatively special, and physical education homework is facing a series of challenges, such as single homework content and outdated homework forms. Therefore, teachers should reasonably develop physical education homework in rural junior high schools under the guidance of core literacy, so as to effectively improve the effect of core literacy cultivation, comprehensively enhance the development quality of physical education homework in rural junior high schools, and thus escort students' sustainable development. In this regard, this paper first expounds the significance of developing physical education homework in rural junior high schools under the guidance of core literacy, then analyzes the current situation of developing physical education homework in rural junior high schools, and then puts forward effective development paths, in order to provide certain references for relevant researchers.

Keywords : core literacy; rural junior high schools; physical education homework; development path

在核心素养提出与稳步实施的当今, 体育作为农村初中教育体系的重要组成部分, 体育家庭作业也扮演着重要的角色。但是, 在传统教育理念的影响下, 个别家长仍然未能认识到体育家庭作业指导的重要性, 觉得学习好文化知识是学生最核心的任务, 体育锻炼可有可无, 进而影响了农村初中体育家庭作业的开发与实施效果^[1]。因此, 教师应该积极转变自身教育理念, 并与学生、农村地区真实情况相结合, 开发彰显农村地区特色, 又能满足核心素养培养要求的体育家庭作业, 从而不断提升农村初中学生的体育水平。

一、核心素养导向下农村初中体育家庭作业的开发意义

(一) 有利于拓展体育锻炼范围

在核心素养导向下, 教师合理开发体育家庭作业, 使体育锻炼范围得到进一步拓展, 学生可进一步夯实自身的体育知识储备, 而且体育技能水平得到有效提升, 为增强核心素养培养效果奠定良好基础。另外, 体育家庭作业能够将课后训练与课堂教学

有机融为一体, 突破空间与时间所带来的局限性, 突破传统体育教学所面临的困境, 进而促使初中体育教学实现预期目标^[2]。

(二) 有利于促进学生自主锻炼

当前, 学生通过完成体育家庭作业, 能够生成较强的自主锻炼意识。在体育锻炼过程中, 学生可以在增强身体素质的基础上, 深度理解与掌握体育知识技能, 为其健康发展保驾护航。另外, 在体育家庭作业的帮助下, 学生能够转变不良的生活习惯, 养成良好的体育锻炼习惯。所以, 体育家庭作业能够充分激活学生的体育锻炼

自主性，并在锻炼过程中持续增强他们的身体素质^[3]。

（三）有利于培养学生体育素养

体育素养涵盖了体育知识、技能、情感态度与价值观等多个方面。农村初中体育家庭作业的合理布置，能够多维度培养学生的体育素养。在体育知识方面，家庭作业可以引导学生通过查阅资料、观看体育赛事等方式，了解更多的体育项目规则、体育历史以及运动损伤预防等知识。而且通过长期坚持体育锻炼，学生能深刻认识到体育锻炼对身体健康的重要性，从而在日常生活中主动选择健康的生活方式，减少沉迷电子产品的时间，增加户外活动的机会。这样不仅有利于学生当前的身心健康，也为他们未来的生活奠定良好的基础^[4]。

二、农村初中体育家庭作业的开发现状

（一）农村初中体育家庭作业内容单一

如果农村初中体育家庭作业内容过于单一，会影响体育家庭作业在学生自主训练和巩固自身各方面体育运动技能中的作用。所规划的体育家庭作业内容与学生体育运动意识和学科核心素养培养要求之间存在明显出入，难以满足学生个性化体育锻炼需求。这不仅影响学生完成体育家庭作业的积极性，也难以使学生通过体育家庭作业获得充分的运动体验和深度感悟^[5]。所以，教师应该注重丰富农村初中体育家庭作业内容，确保学生乐于完成家庭作业。

（二）农村初中体育家庭作业形式陈旧

为了提高农村初中体育家庭作业开发有效性，教师应该注重变革与优化作业形式，这是因为布置常规体育家庭作业，除了会削弱学生完成家庭作业积极性之外，教师作业指导有效性、即时性也会受到影响，久而久之难以提高学生的体育运动效率，更不利于增强他们的体育核心素养，进而无法充分彰显农村初中家庭作业的育人性^[6]。所以，教师应该积极革新农村初中体育家庭作业形式，点燃学生完成家庭作业的积极性。

三、核心素养导向下农村初中体育家庭作业的开发路径

（一）融入趣味性设计元素，调动学生参与积极性

对于农村初中学生来说，体育锻炼不仅辛苦，而且锻炼项目也比较单一，导致学生未能积极参与到体育锻炼中。倘若教师布置单一、乏味的体育家庭作业，学生除了会抵触体育锻炼之外，也无法养成良好的体育锻炼习惯，核心素养培养效果也会受到一定的影响。因此，在家庭体育作业开发实践中，教师应该在其中融入趣味性设计元素，以此充分点燃学生的体育锻炼兴趣，提高他们参与体育锻炼的积极性。例如，跳绳家庭作业开发中，单纯的跳绳锻炼项目很难调动学生的参与积极性，教师在家庭作业中融入“花样跳绳”这一体育锻炼项目，通过多样化跳绳训练提高学生参与积极性，并增强他们的跳绳能力。除此之外，教师也可以赋予体育家庭作业一定的趣味性与挑战性，比如三人沙包、双

人投球等体育锻炼项目，这既能够激活学生的体育锻炼兴趣，提高其参与积极性，也能有效巩固学生已掌握的体育知识技能，进而提高体育家庭作业的有效性^[7]。

（二）注重自主性设计，激发学生主体意识

在体育家庭作业中，教师应该注重彰显学生的主体性，给予他们相应的自主权，便于他们根据自身兴趣与需求选择家庭作业，不能强制要求他们完成固定的体育锻炼项目，容易导致学生怀着敷衍的态度完成家庭作业，很难使体育作业发挥出应有的教育作用。因此，为了使学生在体育锻炼中感受到乐趣，并有效夯实他们的体育基础，促使核心素养培养达到预期的教育目的。对此，教师应该秉持以生为本的设计原则，紧紧围绕学生的兴趣设计自主性体育家庭作业，使他们获得更多的自主选择权，积极完成体育家庭作业，持续提高其体育家庭作业完成质量。比如，教师可以设置多种体育锻炼方案，每个方案均要体现“体能、技能、特色”这三点，具体如下：方案一“俄罗斯转体+平板支撑+波比跳”；方案二“波比跳+原地高抬腿+静态拉伸”；方案三“静态拉伸+俯卧撑+平板支撑”。通过这样设计体育家庭作业方案，学生可以与自己的身体素质、喜好等有机联系，自主选择体育锻炼方案，学生不仅更乐于接受，也能更为主动地开展体育锻炼，进而全面提升体育家庭作业开发质量^[8]。

（三）创设多样化评价，提高评价有效性

合理且多样化的评价能够及时反馈学生的作业情况，激励学生持续进步，同时也有助于教师调整教学策略。首先，教师可以采用多元化的评价主体，除了教师评价外，引入学生自评和互评。学生自评能让他们反思自己在体育锻炼中的表现、进步与不足，培养自我认知和总结归纳的能力。例如，让学生在完成一周的体育家庭作业后，填写一份自评表格，从锻炼的坚持度、技能提升情况、对体育锻炼的兴趣变化等方面进行评价。互评则可以促进学生之间的交流与学习，他们可以互相观察、评价彼此的动作规范、锻炼态度等。比如组织线上的小组互评活动，每个小组的学生上传自己的锻炼视频，小组成员在评论区发表自己的看法和建议。

其次，评价内容要全面，不能仅仅关注学生的锻炼结果，更要重视锻炼过程。除了考量学生的运动技能是否提高、体能是否增强外，还要评价学生对待体育锻炼的态度、在锻炼中展现出的毅力和团队合作精神等。例如，对于在体育家庭作业中遇到困难但依然坚持完成的学生，给予充分的肯定和鼓励；对于在小组锻炼活动中积极帮助他人的学生，进行表扬。同时，利用现代信息技术，开发专门的体育家庭作业评价软件或平台，方便教师和学生记录、统计和查看评价结果，使评价更加便捷和高效^[9]。

（四）持续深化家校合作，增强作业指导效果

为了在农村初中体育家庭作业开发中贯彻落实核心素养，应该持续加强家庭与学校之间的合作，切实增强体育家庭作业指导效果，具体如下：第一，教师可以定期举办座谈会向家长深度剖析与体育家庭作业指导相关的内容，便于家长深刻理解这些内容，提高家庭作业指导有效性。同时，教师也能借助各类新媒体平台、家长会等，更为详细地阐述体育家庭作业的具体内涵、开

发要求以及所要达成的目标，由此加深家长对家庭作业指导的认知效果。第二，增强家长参与体育家庭作业指导的积极性。家长与学生联合进行体育运动锻炼，除了能够保障学生的人身安全之外，也能构建良好的亲子关系。家长也要结合学生真实的体育锻炼情况，与教师协调如何针对性调整体育家庭作业的难易程度，以此更好地提高学生的体育技能。第三，构建完善的反馈机制，教师可以通过联系手册、微信等渠道，准确把握学生的家庭作业完成过程中遇到的困境，并向家长传授相应的指导技巧，确保体育家庭作业的有效实施。这样，通过持续深化家校合作效果，能够生成较强的育人合力，促使农村初中体育家庭作业实现有序开展，进而从整体上提高学生的身体健康水平^[10]。

四、结束语

总而言之，核心素养导向下农村初中体育家庭作业的开发具有重要意义，尽管当前在开发现状中存在内容单一、形式陈旧等问题，但通过融入趣味性设计元素，调动学生参与积极性；注重自主性设计，激发学生主体意识；创设多样化评价，提高评价有效性；持续深化家校合作，增强作业指导效果等一系列有效开发路径，共同推动农村初中体育家庭作业的优化升级，让体育家庭作业更好地服务于学生的健康成长，切实提高农村初中学生的体育素养和身体健康水平，为培养全面发展的新时代人才贡献力量。

参考文献

[1] 李帅亚. 核心素养视域下南阳市城区初中体育家庭作业优化策略研究 [D]. 河南大学, 2024.

[2] 郭峰. 基于 " 初中体育多样化 " 的体育家庭作业发展策略研究 [J]. 内江科技, 2024, 45(05): 25-27.

[3] 龙治有, 李春容. " 双减 " 背景下初中体育家庭作业设计与实践路径研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(10): 77-79.

[4] 张子杰, 胡苏云. " 双减 " 背景下初中体育家庭作业设计与实施路径研究 [J]. 体育世界, 2024, (04): 87-89.

[5] 洪汉阳. " 双减 " 政策背景下初中体育家庭作业实施策略研究 [J]. 新课程导学, 2023, (35): 9-12.

[6] 董雨瑾, 孙爱华. 基于新课标背景下的初中体育家庭作业设计研究——以体操运动为例 [C] 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流 (学校体育分会) (五). 天津体育学院, 2023: 295-297.

[7] 迟丽君, 王慧琳. 困境与突破: 学科核心素养下初中体育家庭作业的实施研究 [C] 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告 (学校体育分会). 天津体育学院, 2023: 636-638.

[8] 车延海. " 双减 " 背景下初中体育家庭作业的设计与实施路径探究 [C] 中国陶行知研究会. 2023 年第六届生活教育学术论坛论文集. 白银市景泰县寺滩乡刘庄小学, 2023: 22-25.

[9] 范佳伟. 初中体育家庭作业实施现状及对策调查报告——以苏州工业园区初中学校为例 [C] 江苏省教育学会. 江苏省教育学会 2022 年学术年会报告文集. 苏州工业园区星洲学校, 2023: 261-265.

[10] 章淑雯. " 双减 " 政策背景下初中体育作业开展现状和优化路径的研究 [D]. 上海师范大学, 2023.