

核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施研究开题报告

常州市博爱小学

一、课题提出的背景

1. 学科核心素养与体育课程之间的紧密联系

经历了由“双基”朝向“学科核心素养”的过渡阶段，我国的体育课程改革轨迹从重视“双基”（基础知识和基本技能）到倡导“三维目标”（知识与技能、过程与方法、情感、态度与价值观），再到“学科核心素养”的提出，经历了课程改革特有规律的内在驱动。

体育学科核心素养是体育作为学校教育领域的一门学科，和语文、数学、外语、音乐、美术等学科一样，所承载的育人价值在学科结构上的关键要求和特殊表现，它由学生体育学科核心素养和体育教师学科核心素养构成，但重点指向学生体育学科核心素养。体育学科核心素养与其他学科核心素养一致构成了学生的整体学科核心素养，是学校教育环节不可或缺的重要内容。它是学科核心素养的延伸，带有体育学科教学领域的独有特色，是学校育人体系的重要组成部分，也是核心素养在体育学科教学领域的具体化。

本课题的提出符合学生的实践能力和心理需求，体育学科除了课堂教学以外能给学生布置一些合作类型的长作业能将体育课程的三维目标更好的给到学生，这种方法不但能教授学生基本的体育运动技能，还能提高学生的合作能力，思维发散能力，对学生的情感、态度和价值观都有很好的培养作用。

2. “双减”释放体育无可替代的教育价值

“双减”政策出台后，体育备受关注，学校、社会、家庭对体育的关注度更高更强，体育学科成为大家共同关注的焦点，体育教育迎来了实现快速发展难得的机遇。由于新冠肺炎疫情的暴发，居家体育锻炼引起了社会的高度重视，体育教师开展居家体育锻炼指导。复课之后，居家体育锻炼延续开展，成为当下体育家庭作业的重要形式之一。“双减”政策的重磅落地，学生的校外空闲时间增多，给予体育锻炼更大发挥空间。如今，体育家庭作业已成为“标配”。体育课的重要性不断提高，体育作业的“含金量”也就变高了。

3. 体育长作业与学生学习与生活相联系紧密

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020）》中要求，新时代的教育要关注学生的个性发展,实现应试教育向素质教育的转变。长作业恰恰从课程教学的角度出发,以学生的兴趣为抓手,以学生的真实生活为平台真正地提高了学生的学习动机、改善了学生的学习方法,从作业入手提高学生的综合素质和核心素养。

长作业是指与学生的学习与生活相联系,以学生的兴趣为中心,需要花较长时间才能完成的作业。在长作业中,存在两种类型的作业设计,其一是以学科知识为线索、以书本知识转化为学生个人知识为侧重点的作业设计,其二是以发展学生兴趣为线索、以发展学生能力为侧重点的作业设计。

二、课题的研究价值

1. 有利于落实国家政策要求

我国教育部颁布的《教育部关于全面深化课程改革、落实立德树人根本任务的意见》中,指出学校教育领域要研究制定符合学生发展的核心素养体系和学业质量标准,探讨各学段学生发展核心素养的指标,要明确学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。中国教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在北京解读体教融合相关文件时表示,“要组织经常性、常规性的体育训练,要布置体育作业,课堂上教会的运动技能要经过进行常规化的训练,特别是要组织面向全体学生的竞赛。”他指出,“体育课和语文、数学、外语课一样,体育课上教会了健康知识,教会了基本运动技能,教会了专项运动技能,不练习是掌握不了的。语文要布置作业,将来体育课也必须布置作业。现在要把文化课的作业减下来,但是体育课作业必须加上去,这样才能够确保我们的学生掌握运动的技能。”所以,核心素养下体育长作业的研究与实施势在必行。

2. 有利于提升体育核心素养

学科核心素养体系的构建成为顺应课程改革趋势,增强国家核心竞争力,是提升我国人才培养质量的关键环节。体育长作业参与涉及的是学生对体育价值与意义的认识与重构,学生不仅能从自身实际,而且可以从社会责任、使命担当、合作沟通等方面理解体育,使学生主动参与到体育学习和实践中去。

3. 有利于研发体育作业的校本方案

研究核心素养下体育长作业的设计与实施能促进青年教师由“育体”向“育人”的转变，理解体育课程的内涵、理念、目标和内容，从而引起教学观念、模式、策略的变革，改变教师的教学方式和学生的学习方式，促进学生的有效发展，提高教师的专业水平，提升学校的教学质量。

三、核心概念的界定

体育核心素养：体育核心素养是学生通过学习体育知识、文化，参与体育实践活动过程中逐步形成促进自身全面发展与社会发展需求的优良品格和关键能力，是学生“核心的”、“必备的”的素养，包括体育情感与品格、运动能力与习惯、健康知识与行为。

长作业：长作业是指与学生的生活相联系，以学生的兴趣为中心，需要花较长时间才能完成的作业。之所以称之为长作业是因为它的作业周期较传统作业来讲是更加长的，一般一个长作业的设计需要学生花费几天甚至几周去完成。

体育长作业：体育长作业是体育老师根据课堂教学内容，针对不同家庭背景、实际情况、场地限制等因素从而设计的阶段性的体育课外练习及游戏与活动。本文将研究核心素养视域下，“体育长作业”的优化设计和具体实施的可行性方法。

四、国内外研究现状

1. 关于体育核心素养的相关研究

体育学科核心素养是体育作为学校教育领域的一门学科，和语文、数学、外语、音乐、美术等学科一样，所承载的育人价值在学科结构上的关键要求和特殊表现，它由学生体育学科核心素养和体育教师学科核心素养构成，但重点指向学生体育学科核心素养。体育学科核心素养与其他学科核心素养一致构成了学生的整体学科核心素养，是学校教育环节不可或缺的重要内容。它是学科核心素养的延伸，带有体育学科教学领域的独有特色，是学校育人体系的重要组成部分，也是核心素养在体育学科教学领域的具体化。

围绕课程改革与“立德树人”的要求来展开研究 学科核心素养体系的构建成为顺应课程改革趋势，增强国家核心竞争力，是提升我国人才培养质量的关键环节。在 2011 年修订的课程标准中，几乎每个学科都将学科核心素养的形成作为构建本学科课程体系的重要组成部分，即便未能明确指出学科核心素养的概念，也都使用了诸如“能力”“素质”等近义词进行相同意义的表述。2012 年我国颁

布了各学科的国家级课程标准(修订版),各学科相应建立了培养学生核心素养的知识与技能体系,对教师实施课程必须具备的素养和能力提出了一定的要求与规定,学科核心素养已然成为国家层面推进课程改革的核心词汇,同时也成为阐释学科课程与教学目标的主要视角与基点。2014年《教育部关于全面深化课程改革,落实立德树人根本任务的意见》的颁布,首次以官方文件的形式将“课程改革”“核心素养”与“学科教学”联系起来。基于此,学界开始注重对“核心素养”和“学科核心素养”的研究,以“学科核心素养”为主题的学术会议和论坛纷纷召开,例如2014年10月召开的“第四届基础教育改革与发展论坛”以“学科教学和学科素养”为主题;2014年11月召开的“第九次全国课程学术研讨会”以“学科核心素养与课程建设”为主要议题;2016年11月召开的“第六届基础教育改革与发展论坛”以“核心素养与基础教育课程改革”为主题,其中一个主要的议题为“学科核心素养与学科课程教材教学发展”;2018年11月,全国学校体育联盟召开了“基于核心素养的体育与健康课程改革理论与实践教学研讨会”,会议主要探讨和展示了学科核心素养导向的中国健康体育课程模式。在这些学术论坛和会议中,产生了一批有关“学科核心素养”的优质科研与教研成果,学科核心素养已然成为各个学科在基础教育学段优化人才培养结构的一个热点论题,相关的政策文件以及研究成果陆续颁行和发表。学科核心素养体系的构建也成为我国基础教育改革和人才培养质量提升的关键环节。目前,关于学科核心素养的探讨与研究在学校体育领域也掀起了一股热潮,构建在不同学业阶段的体育学科核心素养体系是体育教学理论与实践必须直面的问题。

2. 关于体育“长作业”的相关研究

长作业是指与学生的学习与生活相联系,以学生的兴趣为中心,需要花较长时间才能完成的作业。在长作业中,存在两种类型的作业设计,其一是以学科知识为线索、以书本知识转化为学生个人知识为侧重点的作业设计,其二是以发展学生兴趣为线索、以发展学生能力为侧重点的作业设计。

查阅国外有关体育家庭作业的相关文献发现,国家政府都非常重视学生的身体健康。最早是前苏联学者奥·胡多列叶娃(1986)在《苏联中小学的体育家庭作业》提到前苏联的斯摩棱斯州自1979年开始在中小学推行体育家庭作业制度,并且还提到推行过程中的一些优点和不足之处,比如:教师搞形式主义、作业检查困难等。体育家庭作业检查和评价是非常重要的,实施起来也比较困难,和其他学科的家庭作业不同。有国外学者经过研究发现检查口头作业、检查黑板上的作业、收集和为作业评分这几种反馈方式对学生产生了积极的影响。但是这些检查作业的方式很难运用到体育家庭作业的实施过程中。

在《体育课外作业的好处与实施》一文中提到体育课外作业可以弥补体育上课时间的不足,还可以增强学生对运动的兴趣,提高学生的运动成绩。Jenny Lloyd

等人指出通过体育运动与课外体育作业结合对青少年肥胖实验有良好效果。Andrew A.Cooper (2017) 指出家庭体育作业对创伤后应激障碍治疗有一定作用。根据国外学者的研究可以看出, 体育家庭作业带来的利益是多方面的, 其中体育家庭作业对学生的肥胖有良好的作用以及对创伤后应激障碍治疗很大的帮助。等方面的研究是比较新颖的。有关体育家庭作业的分类也有描述。美国学者杰克逊李和威恩·帕罗培特根据作业目的不同, 把课外作业划分成练习性作业、预备性作业、扩展性作业、创造性作业四种形式, 根据学生对知识具体掌握情况合理科学的布置课外作业, 引导学会学生主动思考并解决问题。由此可以看出美国体育家庭作业的分类比较强调引导学生主动思考学习、自主创新、实践地学习。家庭对体育家庭作业的实施有很大的影响。国外学者 Birchwood 等人在解释青少年参加体育活动率的差异研究中发现“家庭文化”是个人爱好运动的主要因素, 决定了一个人的持久运动倾向。父母出于各种原因重视孩子的运动, 直接、间接, 有意、无意的营造着家庭的体育文化氛围。经过调查研究发现这样孩子的运动能力在学校都是名列前茅的。Abernethy.L 在《Impact of school sports injury》中提到美国政府曾表示学生健康指数的评估过程中除了学生本人, 还需要学生家长和社区成员共同参与进来。美国政府为改善美国人的健康在《健康公民 2020》中提出了一项 10 年的战略, 其中特别对未成年人的锻炼提出不少要求, 包括家庭应鼓励孩子进行球类等运动、鼓励孩子和家人一起运动、鼓励孩子参加志愿者活动等。由此可以看出, 外国已有研究证实了家庭因素与学生健康有很大的关系, 并且相关政府部门也积极鼓励家庭成员参与到体育家庭作业过程中来。

小结:国内外有关体育家庭作业的研究比较广泛, 各国研究成果中的共同点是: 国家政府都有相应的政策, 表明政府部门对学生以至于人民健康问题的非常重视; 充分肯定课外体育活动的地位和作用, 并且鼓励学生多参加体育锻炼和体育比赛; 对于系统的体育家庭作业内容、评价等方面的研究比较少, 实践类的研究较少, 描述性的研究居多。所以, 体育家庭作业内容、实践和评价等方面的研究具有重要意义。

五、研究目标与内容

(一) 研究目标

1. 通过本课题的研究, 针对体育学科开发长作业的设计思路及实施方案, 帮助老师在实践中转变体育教学的教学思路, 提升体育教师对长作业的设计的理解力和创造力。

2. 探索小学阶段体育长作业的具体设计方法与实施, 切实解决学生体育课堂技能掌握不牢、运动时间不足等问题, 提高学生周末及假期运动时间, 提供给学

生健康的生活方式。

3. 引导教师将体育长作业和学生的身心积极发展相结合，构建因人而异的体育长作业设计、实施和评价体系，让学生通过不同类别的体育长作业，培养自己的核心素养，获得全面的发展。

（二）研究内容：

1. 体育核心素养视域下体育长作业的现状调查与归因研究

本课题组针对长作业现状的调查：一方面，通过分析数据、问卷调查等方式了解学生对于体育长作业的了解和接受程度，厘清学生端的现状；另一方面，通过课堂观察、访谈的形式了解教师对于体育长作业的认知和接受程度，为研究提供可借鉴的经验，也明确存在的问题，厘清教师端的现状。

2. 体育核心素养视域下体育长作业的目标研究

体育长作业基于学科目标，侧重于学科知识在日常生活中的运用，学生自主地选择感兴趣的或与其兴趣相关的体育项目，通过长作业的实施达到培养学生综合能力的目标。

3. 体育学科核心素养视域下体育长作业的类型研究

体育核心素养包括运动能力、健康行为、体育品德三个维度，本课题围绕这三个核心素养维度研究合理的体育长作业类型，具体类型有阅读类、体育赛事赏析类、体育项目打卡体验类、团队项目合作类等。多类型的体育长作业

4. 体育学科核心素养视域下体育长作业的内容设计研究

结合核心素养领域的几大维度，结合各年级的国家课程标准，有针对性地设计体育练习内容，从而满足学生的兴趣爱好和心理特点。

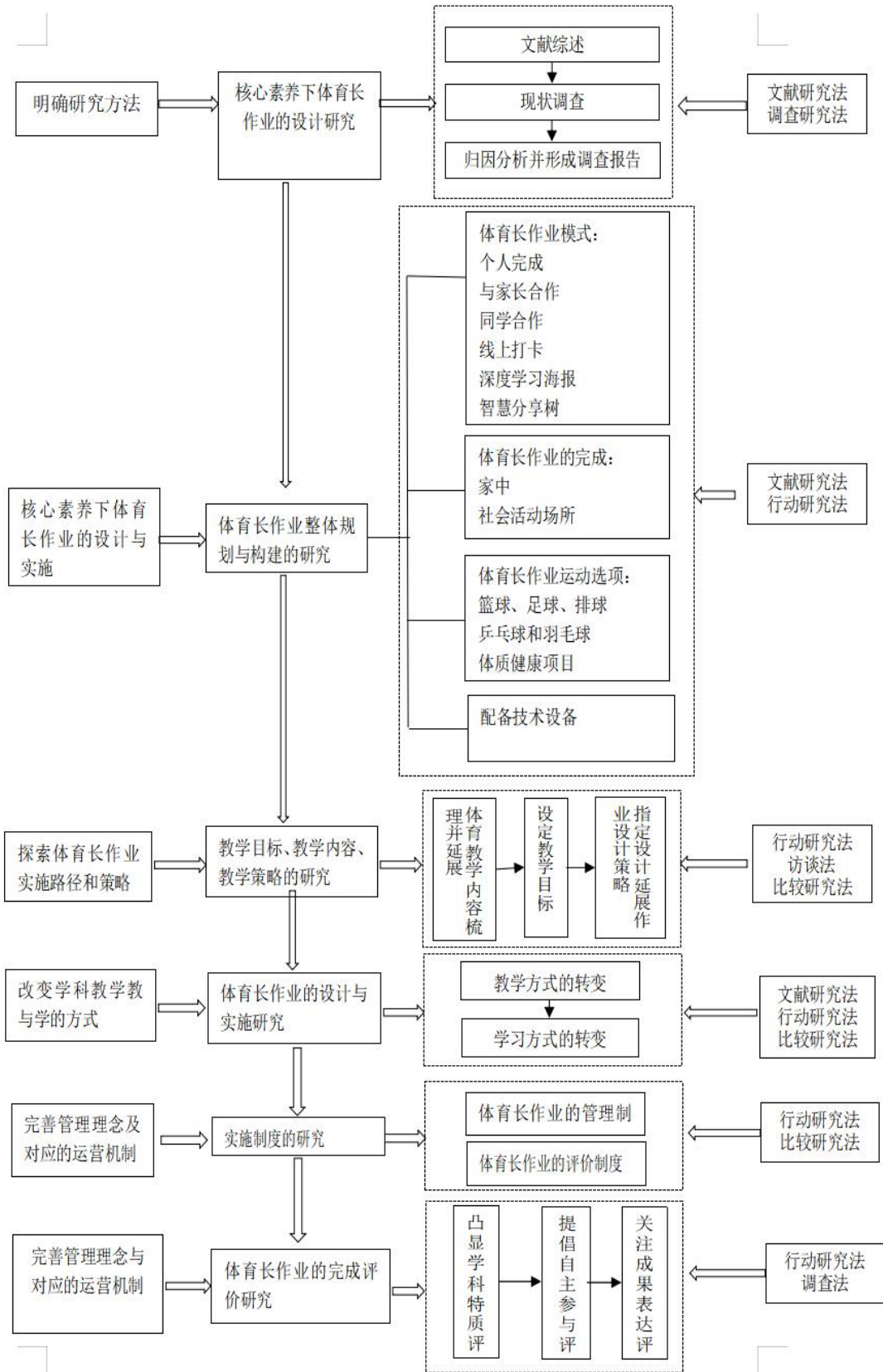
5. 体育学科核心素养视域下体育长作业实施的研究

体育长作业的过程督促需要体育教师、班主任老师、家长三方合作才能有效形成，体育老师要扮演技能教学，作业开展的任务，班主任老师则要改变传统观念，重视学生的体育锻炼，家长更要有学生全面发展的概念，三方合作进行过程督促力求培养德智体美劳全面发展的学生。

6. 体育学科核心素养视域下体育长作业的评价研究

在核心素养视域下，小学体育长作业的评价中，除了常规的老师评价、学生自价、同伴互评之外，终极目标是锻炼孩子们的身体、增强他们的体质，因此在评价时，应不拘一格，跳出条条框框，只要是能促进小学生体质发展的，我们就应该给予肯定，并归纳总结出创新有效的评价体系与方法。

六、研究思路



七、研究方法与途径

依据本课题研究所涉及的内容、特征及本课题研究人员均为一线教师的现状，我们将本研究定位为行动研究。研究方法有文献分析法、问卷调查法、访谈法和行动研究法。

文献分析法

根据本论文的研究需要，利用中国知网、万方数据库、维普数据库以及外文搜索平台，查找体育长作业与体育学科核心素养的有关资料，吸取前人的研究成果，并对此进行归纳和总结，找出当前研究存在的问题和不足之处，为本文的研究提供相关的理论依据。

问卷调查法

问卷调查法常用于教育学和社会调查领域，研究者可以通过设置相关问题得到需要的数据，通过对数据科学的分析为研究内容提供佐证，因其标准化程度高、收效快且可以在短时间获得研究者希望得到的数据，常用于教育学、社会学、体育学、心理学等领域。本研究对本校各年级教师、学生及其家长分别发放教师问卷、学生问卷和家长问卷，并制定了科学严谨的发放和回收方案，力求获得真实有效的数据资料。

访谈法

本研究通过直接访谈的方式，对身处教学一线的体育教师和班主任进行访谈，帮助研究者更好地了解本校各年级学生家庭体育作业的实施现状和核心素养培养现状，以及当前所存在的问题。

行动研究法

在自然、真实的校园里研究体育长作业的布置现状，通过体育长作业与核心素养的有机结合，探索这一行径对教师和学生的帮助与影响。

八、课题组织机构：

1. 课题组主要成员：

组 长：张昊男

副组长：高卿

成员：巢静霞、杨学海、陈敏、王嘉橙、陈书林、潘俊、陆文字、刘金萍、母浩南

2. 成员职责：

组长：课题总体指导、进度和质量掌控、定期检查总结。

副组长：参与整体方案制定、任务协调、技术指导，负责子课题研究的组织和调控，定期召开子课题研讨。

成员：按课题任务分工和进度，完成相应的研究任务。

3. 总的要求：

（1）高度重视，明确职责

通过该课题的研究，对改变传统美术教学方式、提升学生绘画创作水平等都具有深远意义。课题组成员务必在思想上高度重视，明确职责，确保高质量完成各项任务，实现既定的研究目标。

（2）统一行动，注重协作

各成员要按照课题组的统一部署和安排，明确各自的研究任务，加强相互协调配合，发挥团队合力，按既定进度保质保量完成各项工作。

（3）紧扣方案，认真执行

以课题申请书作为指导性纲要，严格按照既定的研究目标、研究任务、技术路线和实施步骤开展工作，做到思路清晰、目标明确，不“偏题跑题”。

九、课题分工和进度

1. 课题组成员分工

课题组核心成员都是本科或硕士学位的优秀毕业生，在校期间都曾跟随导师做过优秀课题的研究并取得相应的研究成果。课题主持人张昊男被评为常州市骨干教师和天宁区优秀教育工作者，曾在天宁区体育教师基本功比赛中荣获一等奖，发表省级刊物2篇，论文获奖7篇，参与过省级、市级课题研究，多位老师在全国和省市论文比赛中获一二等奖。可以说集团体育组师资雄厚，为课题研究提供了人才保证。课题组成员所在单位为省实验小学，科研气氛浓厚、科研体制完善。

姓名	工作单位	专业技术职称	研究专长	在课题组中的分工
张昊男	常州市博爱小学	中小学一级	理论研究	课题论证、方案设计，布置阶段工作计划、总结检查，中期评估和结题
高 卿	常州市博爱小学	中小学二级	理论研究	协助组长做好课题日常研究的管理工作及理论研究
巢静霞	常州市博爱小学	中小学一级	管理研究	副组长，负责理论研究
陈 敏	常州市博爱小学	中小学二级	理论研究	负责调查问卷设计及调查
王嘉橙	常州市博爱小学	中小学二级	体育实践	负责收集文献资料
杨学海	常州市博爱小学	中小学二级	体育实践	负责田径类长作业设计
陈书林	常州市博爱小学	中小学二级	体育实践	负责篮球类长作业设计
潘 俊	常州市博爱小学	中小学二级	体育实践	负责足球类长作业设计
刘金萍	常州市博爱小学		体育实践	负责排球类长作业设计
陆文字	常州市博爱小学		体育实践	负责羽毛球类长作业设计
母浩南	常州市博爱小学		体育实践	其他体育项目长作业设计

2. 课题研究进度

研究步骤	研究进度													
	2021 年		2022 年				2023 年				2024 年			
	4-6	7-9	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6		
准备阶段	1. 文献研究，课题研究方案制定	■	■											
	2. 填写申报评审书，开题论证与修订		■	■										
实施阶段（一）	3. 小学生体育长作业的现状调查和诊断			■	■	■								
	5. 初步建构体育长作业整体框架，配备设施，制定管理制度			■	■	■	■							
	5. 初步建构体育长作业的实施路径			■	■	■	■							
实施阶段（二）	6. 对文献研究的情况进行阶段性归纳、总结和分析					■	■							
	7. 结合初步建构的实施路径，梳理延展学科内容						■	■						
	8. 开始进行多轮数据收集（问卷调查、访谈）							■	■					
中期研讨	9. 进行初步数据分析与策略提炼。						■	■						
	10. 中期研讨材料准备								■	■				
实施阶段（三）	11. 中期研讨								■	■				
	12. 完善体育长作业的评价和监督制度									■	■			
	13. 进一步的行动研究和数据收集									■	■			
	14. 进行数据分析和策略提炼，教与学方式提炼									■	■			
写作阶段	15. 根据数据进行师生问卷										■	■		
	16. 创新评价机制，制定评价量表										■	■		
	17. 论文写作											■	■	
结题阶段	18. 结题报告撰写											■	■	
	19. 结题材料准备											■	■	
	20. 课题结题论证												■	■

十、预期成果

1. 阶段性成果

阶段成果	成果名称	成果形式	完成时间	责任人
	小学体育家庭作业布置的研究	调查报告	2021/7	巢静霞
	核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施的有效思考	论文集	2023/6	陈敏
	核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施的实践研究	论文集	2023/9	陈书林

2. 最终研究成果

最终成果	成果名称	成果形式	完成时间	责任人
	核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施	论文集	2022/12	杨学海
	核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施的研究课例、视频	资源包	2022/12	陆文字
	核心素养视域下体育长作业的优化设计与实施结题报告	结题报告	2024/6	刘金萍

十一、研究保障

1. 课题研究的学术保障

(1) 具有开展教育科研的实践基础

本课题组核心成员具备一定的研究能力，具有参与研究的热情。负责人张昊男被评为常州市骨干教师和天宁区优秀教育工作者，曾在天宁区体育教师基本功比赛中荣获一等奖，发表省级刊物 2 篇，论文获奖 7 篇，参与过省级、市级课题研究，在全国和省市论文比赛中获一二等奖。副组长高卿老师撰写的论文《体育学科布置家庭作业的前景分析与讨论》在常州市 35 届学校体育论文比赛中获得一等奖。核心成员均为一线教师，最了解教育教学的现状，均在各类课堂教学、教学基本功评比中获奖。核心成员的年龄结构偏年轻，这一特点决定了他们的视野宽、理解并接受新事物的能力强、信息技术掌握度高、学习力强等优势。

(2) 具有开展教育科研的队伍基础

参与课题研究的人员都有较为丰富的课题研究经验，能完成课题研究的相关任务。张昊男老师擅长体育理论研究，高卿老师擅长运动技能研究，陈敏老师擅长运动生理研究，巢静霞老师擅长田径研究，母浩南老师擅长运动损伤研究，王

嘉橙老师擅长论文撰写研究，潘俊老师擅长调查研究。课题组老师齐心协力，集思广益，各取所长，一定能碰撞出新的思维火花。

2. 课题研究的措施保障

(1) 专家培训引领、夯实理论基础

通过邀请专家报告、教师大会、骨干队伍学习班、教研组活动、教师自学等形式，开展校本培训，学习课程开发理论，拓宽眼界，提高思想，形成共识：调动全体教师会绘画新媒材开发和运用的积极性和自觉性。

(2) 定期组织活动，加强科研管理

课题组制定了课题管理、学习、研讨和激励的制度，定期组织课堂现场观摩交流活动，开展论文、课例评比，展示优秀成果和先进经验，以保证课题研究的顺利进行并完成预期的阶段性成果。

(3) 领导重视发展，有效开展科研

学校各级各类部门重视课题研究工作的开展，合作意识较强。学校常州市体育骨干教师张昊男亲自参与课题，对本课题的研究工作进行直接、有效的筹划、组织、管理和协调并加以工作考核，无论从研究资料的添购、研究设备的购置、研究经费的筹措，还是研究时间和研究人员的保障等，都给予充分的优先考虑，以确保研究的顺利开展。

本课题虽然任务重、压力大。但是我校教育管理规范、设备条件先进、师资队伍优良。相信在学校行政和教导处的统一管理下，在课题组成员充沛的精力、积极的进取精神和高度的责任心下，我们一定会克服各种困难，保质保量按时完成各项研究任务，确保课题按时结题。