**核心素养下体育家庭作业设计**

**一、基本情况**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | 张鑫鑫 | **学科** | 体育 |
| **学校** | 横山桥初级中学 | **年级** |  |
| **课题/主题** | 基于基于提高体育课堂常规动作技术的初中体育作业设计  ----针对“快速跑”中下肢力量的专项练习 | | |

**二、案例概述**

体育家庭作业的设计以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持“健康第一”思想引领，遵循教育教学规律，以新课程标准为理论依据。落实立德树人根本任务，发展素质教育；注重“教会、勤练、常赛”，坚持德育为先，提升智育水平；聚焦学生发展核心素养，培养学生适应未来发展的正确价值观、必备品格和关键能力。

基于七年级田径项目的技能学习及辅助练习为设计基础，对课堂练习需求进行延伸，针对家庭环境可操作性和学生练习趣味性和安全性进行设计，主要发展学生的快速移动能力和爆发力；身体的弹跳力、身体控制能力和灵敏性；学生肌肉力量与爆发力。

体育家庭体育作业的设计、布置和评价，是体育课堂的重要延伸，根据学生核心素养发展需求，作业的设计和评价需要家长的监督和参与，有助于帮助学生发展身体素质的同时，培养学生自觉自律和挑战自我的体育精神，促进家庭亲子关系和谐，推进快乐体育的实施。

**三、作业内容**

（一）我爱奥运

回顾一场巴黎奥运会中径赛项目的比赛，并查阅资料50米快速跑的动作要领、测试方法与规则。

设计意图：通过对奥运会比赛的观看，直观感受跑步的魅力，观察专业运动员的步频与步幅，掌握50米快速跑的动作要领、测试方法与规则。

（二）我是奥运小达人

化身奥运小达人，积极完成三个体能练习，自觉自律和挑战自我。并且可以邀请家长一起参与，相互鼓励，相互比赛，拍照打卡，创造幸福体育的家庭氛围。注意开始前热身与结束后拉伸，量力而行，确保安全。

练习一 斜撑高抬腿。30次，4组，间歇1分钟。

【动作指导】直臂手推凳子做正面斜撑，做支撑下高抬腿，模拟蹲踞式起跑后加速动作，认真体会大腿快速有力前摆动作。

【动作要求】前摆时脚离地面不能太高，后蹬时充分蹬伸髋、膝和踝关节，做到快速摆动。（女生可推墙做高抬腿，降低动作难度）。

练习二 保加利亚蹲。30次，2组，间歇1分钟

【动作指导】两腿前后分开站立，一条腿向后搭在凳子上，另一条腿做蹲起，腹部核心收紧，保持上半身稳定，慢蹲快起。

【动作要求】下蹲时，保持核心收紧，上半身不要左右晃动，慢蹲快起，连续有节奏。（女生可15次每组做2组）

练习三 单脚十字象限跳。15次一组，左右脚各4组，间歇30秒。

【动作指导】利用两条毛巾交叉成“十”字，单脚进行十字象限跳，保持身体稳定，提高脚踝刚性。

【动作要求】练习过程中不允许垫步。（女生15次一处共两组）

设计意图：通过三个下肢力量的练习，进行下肢力量的补充练习。并且控制练习次数，明确间歇，让学生获得更好的练习效果。

（三）评价与反馈

结合练习内容，根据体育作业的阶段性和连续性的特点，设计以下评价与反馈方式，主要有三方面：

1、学生根据自身运动能力，结合完成作业情况进行自我评估并反馈，从运动量、完成的技术难度和运动态度三个维度反馈体育教师，优30分，良20分，合格10分。

2、家长进行过程性监督，以视频打卡形式开展情况反馈，占30分；

3、体育教师进行三次50米测试，对成绩对比后进行评价，占40分。

三项打分之和，即为本次作业验收与评价的成绩。

**四、设计特色**

1、紧密围绕体育学科核心素养要求设计练习内容，从运动能力、健康行为和体育品德三维度设置体育作业练习内容。根据新课标要求，增加田径运动观赏与评价的作业，提高学生运动欣赏习惯与审美能力。

2、深耕大单元教学架构，以七年级田径项目整体素质要求与技能练习为出发点，结合课堂教学需求进行延伸，从技能到体能设置练习内容，从体、技能到健康知识布置任务。

3、因材施教设置不同难度，根据学生能力及男女差异进行分层评价，考虑家庭锻炼环境的可操作性设计练习，利用家里常用物品作为练习用具，保证练习安全性，激发学生练习趣味性，从而养成学生自主自觉练习的运动习惯。