

# 素养为本下的小学体育大单元作业设计与实施

## ——以水平二三年级田径单元为例

丁元圆

江阴市云亭实验小学, 江苏 江阴 214422

**[摘要]** 随着教育的不断深入, 核心素养已成为教育界关注的焦点。小学体育教育作为培养学生身体素质和综合素养的重要途径, 应以素养为本, 关注学生的全面发展。文章以水平二(三年级)田径单元为例, 对素养为本下的小学体育大单元作业设计与实施进行探讨, 旨在为小学体育教育工作者提供参考。

**[关键词]** 核心素养; 小学体育; 田径单元; 作业设计; 实施与评价

DOI: 10.33142/fme.v5i1.12233

中图分类号: G632.4

文献标识码: A

### Design and Implementation of Primary School Physical Education Unit Homework Based on Core Competencies and Values

#### ——Taking the Track and Field Unit of Grade 2 and 3 as an Example

DING Yuanyuan

Jiangyin Yunting Experimental Primary School, Jiangyin, Jiangsu, 214422, China

**Abstract:** With the continuous deepening of education reform, core competencies and values has become a focus of attention in the education industry. Primary school physical education, as an important way to cultivate students' physical fitness and comprehensive literacy, should be based on literacy and pay attention to their comprehensive development. This article takes the grade 2 (grade 3) athletics unit as an example to explore the design and implementation of literacy based primary school physical education unit homework, aiming to provide reference for primary school physical education workers.

**Keywords:** core competencies and values; primary school physical education; track and field unit; homework design; implementation and evaluation

### 引言

教育的不断深入, 素养的教育理念逐渐成为教育界的。在这种理念下, 体育教育不应仅仅局限于技能, 更应关注学生体育的培养。田径运动作为体育课程的重要组成部分, 其效果直接影响到学生体育素养。因此, 如何设计和实施单元作业, 以提高学生的素养, 成为亟待解决。

#### 1 核心素养下的单元教学内容与目标分析

水平二(三年级)田径单元教学内容主要包括 30m 快速跑、接力跑(立棒式传接棒)、曲线跑等基本运动项目。学生应掌握基本的运动技能, 提高运动能力, 培养团结协作、勇敢顽强等品质。单元教学目标以提升学生的核心素养为出发点, 通过 30m 快速跑、接力跑(立棒式传接棒)、曲线跑等专项技能的学习, 能掌握耐久跑体力分配技巧和呼吸方法, 障碍跑(跨、钻)跳跃方法。并能运用这些专项技能进行接力跑比赛的耐力跑。做到跑动时动作轻快、协调, 步幅均匀, 并有节奏地呼吸, 能合理控制跑速和分配体力, 发展速度、耐力、灵敏、协调等身体素质。通过学练, 能在练习中能够相互激励, 合作完成相应练习。有序练习、注重安全规则的遵守, 面对困难有信心。

本课以新课标为依据, “健康第以”为指导思想, 培

育体育核心素养为目标。以自主、合作、探究教学模式为贯穿线, 根据水平二三年级学生的认知规律和身心特点, 抓住运动素质发展敏感期, 通过创建结构化的学习情境, 激发学生的学习兴趣, 注重以学定教, 学科育人。本课从学生兴趣出发, 面向全体学生, 尊重学生个体差异。以体验性活动为先导, 以问题驱动的方式将教学重难点转化成小目标落实到每一个具体的学练环节当中, 引导学生积极主动参与学、练、赛、评, 培养学生坚强的意志品质, 提高合作意识与能力, 力求每个学生都有进步, 为实现学生终身体育打下坚实的基础。

#### 2 单元作业设计的整体思路及考核目标

单元作业设计以素养为本, 遵循“趣味性、挑战性、实践性”原则, 将作业分为课中作业、课后作业和考核作业。田径单元教学计划整体思路, 本单元耐久跑立足于 300~500m 距离, 采取跑与走交替、往返跑、绕杆跑、合作跑方式进行。在动作学学习中, 强调呼吸与步幅的结合, 途中跑得匀速, 体力的合理分配。在 2~3 年级中, 学生对跑步技能有着浓厚的兴趣及学习热情, 喜欢这类的游戏活动。跑学习过自然站立式起跑, 快速跑、跑走交替、接力跑等内容, 初步掌握了途中单元跑基本技术和方法, 有

正确的跑姿。在接力比赛中运用过往返跑方式，连续跑动约 300~500m，学生会呼吸方法。体能是一切运动的基础，是考试项目的载体。本单元以体能练习为出发点，从学生实际出发，共设计 2 个课时，通过练习学生知道发展心肺耐力、柔韧性、灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度、反应能力的多种练习方法。课堂中精讲多练，通过创设结构化的学练情境和手段，学生在学练和比赛中培养探究意识，体验体能运动乐趣，提高应变能力和应用意识，以此丰富学生思维认知，发展学生体能。

考核目标包括运动技能、运动能力、心理素质和团队协作等方面。通过多种匀速跑游戏，能掌握匀速耐久跑的跑节奏和正确的呼吸节奏。发展匀速跑的判断能力。90% 以上学生能做到跑的动作轻快、协调、步幅均匀，随音乐提示教精准踏准起点和终点，匀速跑完规定距离。发展灵敏和一般耐力，在练习中合理分配体能。通过多种匀速跑游戏，能感受耐久跑活动的乐趣。与同伴协同完成合作练习。积极参与练习，遵守游戏规则能克服耐久跑使身体产生的较累的困难，勇敢挑战自我。

### 3 作业设计与实施及评价

#### 3.1 课中作业

第一课时：

导入：通过播放田径比赛视频，引起学生对田径运动的兴趣，并简要介绍田径运动的种类。

讲解：介绍跑步的基本技巧，包括起跑姿势、步频和呼吸方法等，并进行示范。

练习：让学生进行简单的跑步练习，教师逐个指导并纠正动作。

小结：总结跑步的要领，鼓励学生多参与跑步训练，提高速度和耐力。

要求学生回家进行每天的跑步训练，记录跑步的时间和距离，并在下节课上汇报。

第二课时：

复习：学生汇报跑步训练的成果，教师给予鼓励和肯定。

讲解：介绍跳远的基本要领，包括起跳姿势、转体动作和着地技巧等，并进行示范。

练习：让学生进行跳远练习，教师逐个指导并纠正动作。

小结：总结跳远的技巧，鼓励学生勇于尝试和突破自我。

要求学生回家进行每天的跳远练习，记录跳远的成绩，并在下节课上汇报。

第三课时：

复习：学生汇报跳远练习的成果，教师给予鼓励和肯定。

讲解：介绍田径项目中的 30m 快速跑，包括跑步姿势、呼吸技巧和摆臂动作等，并进行示范。

练习：让学生进行跑步姿势、呼吸技巧和摆臂动作练习，教师逐个指导并纠正动作。

小结：总结 30m 快速跑的要领，鼓励学生发挥力量和

技巧的结合。

要求学生回家进行每天的 30m 快速跑练习，记录跑步时间的距离，并在下节课上汇报。

#### (1) 达标型作业

《国家学生体质健康标准》作为《国家体育锻炼标准》的有机组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，它是国家对不同年龄阶段学生个体在体质健康方面的基本要求，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。它具有促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼习惯，不断增强体质等重要的作用。为此体育作业的设计可围绕《国家学生体质健康标准》的具体项目而设置。例如在小学二、三年级阶段可选择 30m 快速跑作为作业的主要练习项目。将学生分成不同的等级，给予不同的达标期望，通过自我挑战达到预期效果。

表 1 学生的 30m 快速跑自我挑战表

姓名	一测成绩	二测成绩	目标成绩	达成时间	自我评级

学生 A 通过 1 个月的时间，将 30m 快速跑等级从良好上升为优秀，在自我评价栏中他写道：“太棒了，我终于成功了！”由此可见，达标型作业能让学生在练习中找到坚持的理由和预期的方向，使练习具有更强的目的性和方向性。

#### (2) 亲子合作型作业

家长对待子女的态度在很大程度上影响着儿童的身心发展，父母的教养态度直接影响到子女的人格发展。父母良好的教养态度可以使小学生向着积极主动、友好稳定的方向发展。在小学低年级阶段，由于学生年龄小，有较强的依恋性和依赖性，父母也对孩子关爱倍增，亲子间的关系特别好。所以在这个阶段可以通过设置亲子间的合作型作业加强父母同子女间的感情，使学生在更加良好的家庭环境中成长，为其身心的健康发展护航。同时亲子间的合作型作业可以更好地督促及提高学生体育锻炼的意识，使体育家庭作业的实施可以顺利地进行。

在实施体育家庭作业过程中，发现“合作跑（牵手）”深受学生及家长的喜爱。学生常会叫上家里的所有成员，每两人一组进行合作跑（牵手），在游戏进行的过程中如果出现错误，可视情况进行惩罚。如讲笑话，唱歌，跳绳等。这个游戏简单易行，既丰富了家庭生活又锻炼了学生的报数能力一举两得。

#### (3) 巩固型作业

巩固型作业最为常见。当上完新课后，教师往往会布置一些相关的作业，让学生通过做作业巩固知识，体育课上教师也常布置此类作业。如在上完接力跑（立棒式交接

棒)课后,我们会布置相关的接力跑练习,能明确跑步方法,掌握稳定的呼吸技巧。85%的学生掌握耐久跑的方法及呼吸方法,通过巩固练习,了解“极点”现象和克服方法。

#### (4) 自选型作业

兴趣是学习最好的老师。所以自选型作业有助于提高学生自觉完成体育家庭作业的意识。通常这些作业是放在实行体育家庭作业初期。旨在培养完成体育家庭作业的习惯。此表每人每周一张,每天选一个项目打勾进行练习。练习时间为半小时。每周五上交一次,教师根据学生的练习情况进行定期的检查,督促其练习的实效性。把益智类游戏“五子棋”和“幸运 26”迁移到课堂中与技能练习结合完成耐久跑,选用适合自己的呼吸方法进行有节奏的慢跑,边跑边调整呼吸并思考如何快速战胜对方。融合跨越技能完成军体游戏。在游戏中发展学生思维能力及反应、协调、耐力等身体素质,积极合作协同完成游戏,注意安全意识的养成,培养坚持到底顽强的意志品质。

#### (5) 作业的实施

体育作业同其他学科作业不同,学生完成作业的效果如何并不能通过改作业而得知。所以建立一个行之有效的管理制度对体育家庭作业的实施非常重要。首先要建立检察制度。在各组选择 2 名组长每天对学生的体育家庭作业记录卡进行检察并登记。在小组自评栏里组长可填上星星来表示满意度。5 颗星全部完成非常满意,4 星为缺 1-2 人比较满意,三星为缺 3-4 人有点失败,二星为缺 5 人以上非常失败。

表 2 为作业登记表

星期	已完成人数	未完成人数	小组自评

### 3.2 课后作业

“跑跳超人”小赛季,把学生为团体小组,个人项目有站立式起跑、30m 快速跑,组织学生进行练习。首先,引导学生正确地摆臂动作,集体练习,能在游戏中体验前后摆臂的正确姿势。学生能通过追逐游戏,体验直线奔跑的动作方法。能结合正确的摆臂动作,集体进行追逐直线奔跑练习,相互点评。例如,创设游戏教学情境需要进行有效的设计,融合体育理论或者耐久训练的技能来提升小学生的体育素养。像创设一种“行星轨迹”的耐久跑游戏教学情境,根据小学生的身体素质将学生划分为月亮(一)、地球(二)和太阳(三)几个等级,依据地球公转和自转的科学原理来设计耐久跑方法。

方法如下:太阳组需要在跑道的内侧跑动,地球组需要紧挨着太阳组进行长跑,当然月亮组的跑道为最外侧,制定圈数进行耐久跑,会激发小学生的兴趣,积极主动参与游戏,在游戏情境中发展耐久跑能力。学生回顾自己在小型田径比赛中参与的项目和表现,写一份比赛总结报告。

报告内容包括比赛项目,列举参与的 300-500m 变换节奏跑、变向跑、曲线跑、绕杆跑等其中一个项目。表现评价,对自己在每个项目中的表现进行评价,包括技能发挥、速度、耐力。

#### 3.3 考核作业

组织一次小型田径比赛,让学生展示他们在 300~500m 变换节奏跑、变向跑、曲线跑、绕杆跑等项目中的技能,并给予评价和奖励。

##### 教学目标:

- (1) 学生能够展示在 300-500m 变换节奏跑、变向跑、曲线跑和绕杆跑等项目中的技能。
- (2) 学生能够运用所学技能进行比赛,并体验竞技运动的乐趣。
- (3) 学生能够通过比赛获得评价和奖励,激发他们参与体育活动的积极性。

##### 教学准备:

- (1) 比赛场地:确保场地平整、安全,并设置好起点、终点和比赛路线。
- (2) 计时器:用于记录学生的比赛成绩。
- (2) 裁判员和工作人员:负责比赛规则的执行和成绩的记录。
- (4) 奖品:为优胜者准备奖品,激励学生积极参与比赛。

##### 教学过程:

- (1) 介绍比赛项目:向学生介绍 300-500m 变换节奏跑、变向跑、曲线跑和绕杆跑等项目的规则和要求。
- (2) 分组练习:将学生分成若干小组,每个小组轮流进行各个项目的练习,确保学生熟悉并掌握相关技能。
- (3) 规划比赛路线:根据场地情况规划比赛路线,并设置起点、终点和必要的标志物。
- (4) 进行比赛:

一是依次进行不同项目的比赛,每个学生按照自己的成绩进行排位。

二是裁判员记录每位学生的成绩,并确保比赛过程的公正性和规范性。

##### 评价和奖励:

一是根据学生的成绩和表现,评选出每个项目的优胜者,并颁发奖品。

二是对参与比赛的每位学生进行评价,鼓励他们的努力和进步。

##### 比赛总结:

组织学生进行比赛总结,让他们分享自己的感受和收获。教师进行总结发言,表扬学生的参与和表现,并提出改进意见。

##### 教学评价:

- (1) 比赛成绩:记录学生在每个项目中的成绩,以确定优胜者。

(2) 学生自评: 学生根据自己的表现和进步情况进行自我评价。

(3) 教师评价: 教师根据学生的参与、技能展示和比赛精神等方面进行评价。

#### 4 结语

素养为本下的小学体育大单元作业设计与实施, 应以提升学生核心素养为目标, 注重课中、课后作业的设置, 全面评估学生在学习过程中的表现。通过有针对性的作业设计与实施, 激发学生对体育运动的兴趣, 培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。

#### [参考文献]

[1] 王宁. 小学体育课堂分层教学策略研究[J]. 甘肃教育

研究, 2024(1): 155-157.

[2] 田文宝. 小学体育“学、练、赛、评”一体化教学中教师与家庭合作模式的探究与实践[J]. 体育世界, 2024(1): 96-98.

[3] 梅震. 小学体育强调体育器材使用训练的方法探讨[J]. 文体用品与科技, 2024(1): 166-168.

[4] 龚友为. 趣味课堂轻松体育——游戏与小学体育耐久跑教学的融合[J]. 田径, 2024(1): 8-9.

[5] 肖永健. 双减政策的小学体育教学探讨[J]. 体育世界, 2023(11): 85-87.

作者简介: 丁元圆(1994.12—), 女, 本科, 体育教育, 目前就职于: 江阴市云亭实验小学。