

中等职业学校体育与健康课程标准

（征求意见稿）

一、课程性质与任务

体育与健康课程是以身体练习为主要手段，有机整合体育与健康教育两门学科中相关的知识、技能和方法，以促进学生身心健康发展为主要目标的综合性课程，是提高学生发展核心素养和培养全面发展的技术技能人才的重要途径。

体育与健康课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课。本课程坚持“健康第一”的指导思想，以学习体育与健康的基本知识、运动技术战术、科学身体锻炼方法为主要内容，提高学生的体能和体育实践能力，促进学生体育志向和运动习惯的养成，为学生身心健康发展和职业生涯发展奠定坚实基础。

二、课程目标与核心素养

中等职业学校体育与健康课程要落实立德树人的根本任务，在九年义务教育基础上，激发学生运动兴趣，培养体育意识和锻炼身体的能力，增强与健康 and 职业相关的体能；帮助学生树立健康意识，养成良好的生活方式，使学生在运动能力、健康行为和体育品德等核心素养方面获得全面发展。

运动能力是指学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加与组织展示和比赛活动，提高体能与运动技能水平；掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则；发展与未来职业相关的运动技能与体能；能根据本人及职业特点独立制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理评价，形成自己的运动爱好和专长；了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有运动欣赏能力。

健康行为是指学生能够掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，懂得紧急处置运动创伤的简单方法；了解常见疾病、职业病的传播途径和预防措施；懂得营养、环境和生活方式对健康的影响，逐步养成健康向上的良好生活方式；情绪稳定、包容豁达、

乐观开朗，善于交往合作，适应自然环境的能力强；关注健康，敬畏生命，热爱生活，学会自我健康管理，改善身心健康状况，提高生活和生存能力。

体育品德是指学生能够自尊自强，主动克服困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神以及精益求精的职业工匠精神；学会与同伴和谐相处，养成良好的人际关系和合作精神；能够正确对待体育比赛，遵守规则，文明礼貌，尊重他人，具有公平竞争意识和行为。

三、课程结构

（一）课程模块

中等职业学校体育与健康课程由基础模块和拓展模块两个部分构成。总课时不低于 144 学时。

基础模块			拓展模块						
体能		健康教育	运动技能系列项目						
			球类运动	田径类运动	体操类运动	水上类运动	冰雪类运动	武术与民族传统体育	新兴运动
健康体能	职业体能		项目1.2.....	项目1.2.....	项目1.2.....	项目1.2.....	项目1.2.....	项目1.2.....	项目1.2.....
学分									
1	2	1	8						
学时									
18	36	18	72~90						

1. 基础模块课程内容是各专业学生必修的基础性内容。基础模块包括体能和健康教育 2 个子模块（其中体能模块又包括健康体能模块和职业体能模块），教学时数为 72 学时。

2. 拓展模块课程内容是满足学生继续学习与个性发展等方面需要的任意选修内容。拓展模块包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上类运动、冰雪类运动、武术与民族传统体育和新兴运动 7 个系列模块。每个系列模块包含若干子模块，一个子模块由某一个具体的运动项目（如篮球、中长跑、啦啦操、自由泳、滑冰、太极拳、

花样跳绳等)中相对完整的若干内容组成,以便学生对所选模块进行较为系统的学练。运动技能系列中每个项目的教学由3个模块组成,教学时数为72~90学时。各地与各校可根据地方资源、学校特色、教师特长、专业需要以及学生实际等,自行确定拓展模块教学内容。

3. 整个课程内容由体能模块、健康教育模块、运动技能系列项目模块组成,三者是相互联系、相互促进的平行关系。各运动技能系列项目模块内部呈递进关系,即下一个子模块是上一个子模块的延续和发展,它们之间呈现相互关联、衔接递进、螺旋上升或逐渐拓展的关系,如足球模块1、足球模块2、足球模块3。

4. 课外体育锻炼、体育竞赛活动、体育社团活动等,是学生学科发展核心素养形成的重要途径。应纳入学科育人的整体课程结构中。

5. 课程内容中的健康体能模块和健康教育模块可分散安排在其他完整模块教学之中。

(二) 学时安排

中等职业学校学生在3年的体育与健康课程学习中需修满144~162学时,12个必修学分。一般18学时折合1学分,通常按每周2学时安排。学生修完一个模块,经考核和评价达到学业要求即可获得1个学分;修满12个学分并达到相应学业要求,准予毕业;因病或残疾不能修习或修满学分,在医生出具证明的情况下,可以全部免修或部分免修,并记入学生学业评价档案。学生在顶岗实习期间,应保证学生每天锻炼1小时,达到《国家学生体质健康标准》要求,方能获得相应学分,并将其列入教学计划。

四、课程内容

(一) 基础模块

1. 体能模块

体能模块可分为健康体能和职业体能两个教学模块。即与健康有关的体能(健康体能)和与动作(劳动)技能有关的体能(职业体能)。

(1) 健康体能

“健康体能教学模块”是针对学生当前的身体健康问题有效地发展中等职业学生体能,是根据本校体能发展目标而设计的1~2个健身模块,模块对应的是本校学生的

主要体能问题，如力量、速度、耐力、协调、灵敏素质不足等。要将田径（跑、跳、投）、体操（支撑、攀爬、悬垂、腾跃）中的练习，以及各种具有安全性、趣味性、健身性、竞赛性、集体性的活动等进行合理地组合，制定出有针对性的、精细化的锻炼学生身体、发展体能的模块教学计划。

【内容标准】

① 了解健康体能发展的基本原理和主要方法，理解健康体能对增进健康的作用。学会根据自身情况制定健康体能锻炼计划和锻炼方法，用《国家学生体质健康标准》评价自己的健康体能水平等。

② 掌握并运用发展肌肉力量和肌肉耐力的基本原理和多种练习方法，如仰卧起坐、俯卧撑、双杠上臂曲伸、单杠引体向上等。

③ 掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法，如简单反应速度和移动目标练习、选择性反应速度练习、动作速度练习、小步跑、后蹬跑、加速跑、牵引上坡跑接下坡跑等。

④ 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法，如耐力跑、游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑自行车、登山等。

⑤ 掌握并运用发展上肢、下肢、肩部、腰腹、躯干柔韧性的基本原理和多种练习方法，如坐位体前屈、压腿、静态拉伸、动态拉伸等。

⑥ 掌握并运用发展灵敏性的基本原理和多种练习方法，如十字象限跳、六边形跳、Z形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑、移动躲闪等。

⑦ 掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法，如单腿站立、燕式平衡、平衡站立等静态平衡练习；悬吊练习、双腿提踵下蹲、原地跳单脚落地、双足脚跟或双足脚尖走、单腿或双腿下蹲、弓步侧转体或弓步向后旋转等动态平衡练习。

⑧ 掌握并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法，如跳绳、踢毽、前跨跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架、跳栏架等。

（2）职业体能

“职业体能教学模块”是针对学生未来的工作需求有针对性地发展学生特殊体能，是根据各个职业方向的身体目标而设计的1~2个健身模块，模块对应的是学生未来体

能需求，如针对久站型、久坐型、经久高度注意力型、局部力量型、局部耐力型、枯燥重复型、高空作业型、狭小空间型、灵敏需要型等各种职业体能需求进行的专门性身体锻炼内容。本课程要求并指导各学校将具有锻炼性、职业针对性的练习内容加以开发和组合，设计出各具特色的职业体能强化教学方案。

本模块以久站型、久坐型、经久高度注意力型、特殊职业型为例，制订模块计划。

【内容标准】

① 了解提高职业体能的意义和与职业有关的身体素质和心理素质，理解职业体能对自己未来职业（劳动）发展的促进作用和身体健康的关系；学会根据自身职业（劳动）特点制定职业体能锻炼计划和锻炼方法。

② 掌握并运用发展“久坐型”的基本原理和多种练习方法，如缓解脑疲劳的体操练习，可采用坐姿和站姿进行小体操练习、舒展骨骼保健操、护理颈椎保健操练习；器械健身健美练习，如发展肌肉力量耐力素质，可采用腰背部肌群力量耐力练习、颈肩部肌群力量耐力练习、腕部肌群肌肉力量耐力练习；还可采用健身走、健身跑练习和球类运动练习等手段，改善和消除肌肉疲劳。

③ 掌握并运用发展“久站型”的基本原理和多种练习方法，如膝关节保健操、踝关节保健操、双腿伸展放松保健操、仰卧拉伸操等；器械健身健美练习，如发展腰腹肌力量耐力练习和下肢力量练习；还可采用健身跑、健身操练习，重点发展人体上下体的协调性，尤其是腰部、腿部的协调性和灵活性，改善和消除肌肉疲劳。

④ 掌握并运用发展“经久高度注意力型”的基本原理和多种练习方法，如强心肺保健操等；器械健身健美练习，如发展上肢、下肢肌肉力量练习；抗眩晕能力练习，如闭目旋转接直线走、垫上侧滚翻等；还可采用隔网球类练习，如乒乓球、排球等，重点发展手腕灵活性和手臂力量，以及身体的协调性，发展注意力集中和分散能力，提高抗挫折能力和顽强的意志品质。

⑤ 掌握并运用发展“警务、安保与消防职业类”的基本原理和多种练习方法，如障碍路径的综合训练；攀爬绳练习（软绳、硬绳）；器械健身健美练习，如发展上肢、下肢肌肉力量练习，游泳练习、跳绳练习等，重点发展攀、爬、越、摔等身体素质以及职业特技等。

2. 健康教育模块

“健康教育模块”是指提高中等职业学校学生的健康意识并较全面地学习健康知识，总数为 18 学时的分散型模块（即不是一个完整的模块，而是在风雨天、雾霾天等不适合上室外体育课的时候，穿插在其他模块中的模块）。模块的内容包括身体运动知识（身体文化、中国传统养生文化、运动行为、运动生理与心理）、健康和保健知识（健康的生活方式、合理膳食和营养、青春期健康）、安全教育（自然灾害遇险的预防、运动遇险防护技能、户外运动遇险防护）、常见运动创伤的预防处置与康复、疾病的预防和控制以及常见职业性疾病的预防与康复等，应将各种健康知识、原理、演练等内容加以整合，制订出能有效提高学生主动防病意识、健康意识与能力的模块教学计划，有些内容可融入体育实践教学中进行讲授。

【内容标准】

① 掌握健康的基本知识和增进健康的原则与方法，形成健康的生活方式和良好的锻炼习惯；掌握与健康相关的饮食和营养知识，了解不同强度运动和学习对营养的不同需求，以及由于运动不足引起的身体不良反映或疾病等。

② 掌握环境与健康的相关知识，并在日常生活中予以运用，如避免在雾霾、灰尘、噪声等不利于身体健康的环境中进行体育活动，学会选择在适当的时间和环境中进行体育锻炼，掌握在有害环境中自我保护和降低危害程度的方法等。

③ 知道中国传统养生文化的内涵，了解中国传统养生功，例如五禽戏、八段锦等。

④ 掌握并运用安全运动、预防常见运动损伤和突发事件、运动疲劳恢复的知识和方法，如预防和简单处理骨折、扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性哮喘、运动性腹痛、运动性骨膜炎、心肌炎等知识和方法。

⑤ 掌握职业劳动损伤等知识和原理，学会常见职业性疾病的预防与康复等，要根据职业（劳动）的特点养成职业健康行为。

⑥ 掌握和运用提高心理健康水平和调节情绪的方法，认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

⑦ 提高社会适应能力，增强人际交往技能，具有和谐的人际关系；正确处理合作与竞争的关系；具有积极的社会责任感等。

（二）拓展模块

拓展模块是指学生根据自己的兴趣和爱好系统地选择某一类别中的运动项目（如球类运动中的篮球或足球等）持续修习一年，较为熟练地掌握运动技能，形成某一运动项目的运动爱好和专长。在制订同一运动项目若干模块的课程内容时，应注意以下几点问题。

第一、同一运动项目的每一个模块包括内容标准和学业要求。其中，每一个模块的内容标准由 5~10 条左右的内容组成，主要强调学什么和学到什么程度；学业要求主要强调通过某个模块的教学，学生在运动能力、健康行为、体育品德三方面学科核心素养的具体表现以及通过 3 个模块的学练后，在学科核心素养方面达到的程度和水平，分成两个级别，即水平一与水平二。

第二、运动技能模块设计要对学生的运动技能水平进行研究，结合各学校场地、器材和体育师资状况等，合理设计和安排模块的教学计划。

第三、模块之间要相互衔接，下一个模块是上一个模块的巩固和发展；模块之间的内容标准和学业要求的教学设计应贯彻从易到难、从简到繁、循序渐进、逐步提高的教学原则；运动技能水平的提高是一个螺旋式上升的长期学练过程，不仅需要学习，更需要反复练习。

第四、学校和教师要针对学校特殊职业所具有的典型职业特点，诸如航海、野外作业、警察与安保、消防等，要必选水上运动项目、野外运动项目和防卫运动项目等。

第五、不同的运动项目各有不同的特点，应该深入挖掘每个运动项目对学科核心素养的价值，通过多种多样的教学设计发挥不同运动项目的育人功能，并运用辅助教学手段弥补某些运动项目教育功能的不足，促进学生学科核心素养的形成。

本课程标准对拓展模块中七个运动类别，以篮球、足球、中长跑、啦啦操、太极拳、花样跳绳等 6 个项目为例，制订了各个项目 3 个模块的内容标准和学业要求。学校可以根据本标准的基本要求，结合本校的实际情况，开设更多的学生喜欢的运动项目，并结合运动项目特点制订切实可行、富有成效的模块计划。

1. 球类运动

球类运动主要包含篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等项目。学生可以根据自

己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统地学习。本系列以篮球、足球为例，各制订 3 个模块计划。

篮球、足球模块的内容主要包括篮球、足球运动的基本知识、技战术运用、专项体能和一般体能、展示和比赛、规则和裁判方法、观赏与评价等。

篮球模块 1

【内容标准】

① 理解篮球运动对增进健康、培养体育品德的作用；了解所学篮球动作技术和基础配合的基本原理等；了解和运用篮球运动的安全知识和方法。

② 做出篮球行进间双手胸前传接球、反弹传球和接反弹球、原地单手肩上传接球，行进间直线运球、变线运球、运球急停急起等，行进间单手低手投篮、近和中距离单手肩上投篮等基本动作技术。

③ 初步学会篮球运球与传球、运球与投篮、运球与突破等组合动作技术。

④ 学习个人防守技术，做出防守移动步伐、防守有球队员、防守无球队员等动作技术。

⑤ 初步学会篮球传切、挤过、穿过等基础配合。

⑥ 积极参与小组间的运球接力、一分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的活动和比赛。

⑦ 积极参与运球折返跑、全场接球行进间投篮、仰卧起坐传球、小组之间对抗的 20 米冲刺跑、一对一的躲闪或追逐跑、两队之间的摸高比赛、俯卧撑、800 米跑等技能和体能练习。

⑧ 了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛的基本规则。

⑨ 经常观看高水平的篮球赛事。

篮球模块 2

【内容标准】

① 了解篮球运动的发展简史和当前的发展特点，初步认识篮球运动的文化价值；

了解所学篮球动作技术、技术组合和基础配合等基本原理；掌握和运用篮球运动的安全知识和防护技能。

② 初步学会篮球体侧传球，左右手行进间直线运球、变向运球、体前变向换手运球，行进间单手高手、低手投篮，跳投等基本动作技术。

③ 初步学会行进间运球急停跳起投篮练习、接传球后运球行进间单手高手、低手投篮等组合动作技术。

④ 初步学会篮球突分、侧掩护、绕过、交换等基础配合。

⑤ 积极参与二对二、三对三等篮球比赛。

⑥ 积极参与各种方向的急停急起、1 分钟各种方向的滑步练习、小组之间半场折返跑比赛、助跑摸高、原地蹲跳摸高、100 米跑、1 500 米跑等体能练习。

⑦ 了解两次运球、3 秒违例等篮球比赛的基本规则。

⑧ 对高水平的篮球赛事或重要事件进行简要评价。

⑨ 指导学生学习篮球运动的保健知识，学会处理篮球运动中常见运动损伤。

篮球模块 3

【内容标准】

① 了解篮球相关动作技术、组合技术和基础配合等基本原理，认识篮球运动的文化内涵；掌握和运用篮球运动中疲劳与恢复的知识与方法。

② 学会篮球头上传球、体前变向不换手运球、中远距离投篮、运球急停跳投、抢篮板球等基本动作技术。

③ 学会篮球策应、后掩护、补防、夹击等基础配合。

④ 运用所学的技战术参与班内三对三、五对五的教学比赛，并能对教学比赛作出简要评价。

⑤ 积极参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 基本掌握篮球比赛的规则、裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

⑦ 观赏高水平的篮球赛事，用专业术语与同伴分享比赛双方的技战术表现和顽强的拼搏精神等。

足球模块 1

【内容标准】

① 理解足球运动对增进健康、培养体育品德的作用；了解所学足球动作技术和基础配合的基本原理等；了解足球运动的安全知识和方法。

② 做出脚背正面连续多次颠球，脚内侧踢球与接球，脚底接球，脚背内侧踢地滚球和空中球，脚背正面踢地滚球，脚内侧接空中球，脚背内侧和脚背外侧直线、曲线运球，脚内侧、脚背内侧、脚背正面射门等基本动作技术。

③ 做出足球传球与接球、运球与传球、运球突破、接球与运球射门等组合动作技术。

④ 学习个人防守技术，做出合理的选位、根据不同的场区和任务实施盯人策略、选择恰当的时机进行断、抢球等战术和动作技术。

⑤ 做出足球“斜传直插”“直传斜插”等基础配合。

⑥ 积极参与小组间的颠球、踢准、运球接力、运球射门等多种竞争性的活动和比赛。

⑦ 积极参与运球折返跑，一对一的折返追逐跑，多组 30 秒跳绳，5 米、10 米、15 米折返跑，俯卧撑，800 米跑等技能和体能练习。

⑧ 了解越位、角球、球门球等足球比赛的基本规则。了解“四三三”阵型及战术打法特点。

⑨ 经常观看高水平的足球赛事。

足球模块 2

【内容标准】

① 了解足球运动的发展简史和当前的发展特点，初步认识足球运动的文化价值；了解所学足球动作技术、技术组合和基础配合等基本原理；掌握和运用足球运动的安全知识和防护技能。

② 做出足球脚背正面和脚背外侧踢出空中球，脚背内侧踢弧线球，脚背外侧接

球、大腿正面接球，运球突破，原地正面头顶球等基本动作技术。

③ 基本掌握运球突破传球衔接斜插或直插接球，运球过杆射门或两人一组短传球射门，边路运球突破传中等组合动作技术。

④ 做出“碰墙式二过一”基础配合，罚球弧区域、罚球区角及两侧区域的进攻和防守战术。

⑤ 积极参与四对四、五对五等足球比赛。

⑥ 积极参与各种急停、疾起、变速、变向跑和 400 米跑、1 500 米跑等体能练习。

⑦ 了解直接任意球、间接任意球等足球比赛的基本规则。了解“四四二”阵型及战术打法特点。

⑧ 对高水平的足球赛事或重要事件进行简要评价。

足球模块 3

【内容标准】

① 了解足球相关动作技术、组合技术和基础配合等基本原理，认识足球运动的文化内涵；掌握和运用足球运动中疲劳与恢复的知识与方法。

② 学会掷界外球、胸部接球，基本掌握脚内侧、脚背内侧、脚背外侧、脚背正面传球和射门，掌握一种运球突破的方法等基本动作技术。

③ 提高传球的准确性和接球熟练性、边路突破传中、二过一等基础配合。

④ 运用所学的技战术参与班内五对五、七对七的教学比赛，并能对教学比赛作出简要评价。

⑤ 积极参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 基本掌握足球比赛的规则、裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。了解“三五二”阵型及战术打法特点。

⑦ 经常观看高水平的足球赛事，能用专业术语对比赛作出简要评价。

2. 田径类运动

田径类运动主要包含短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球等项

目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统地学习。本系列以中长跑为例，制订 3 个模块计划。

中长跑模块的内容主要包括中长跑运动的基本知识、技术、专项体能和一般体能、展示和比赛、规则和裁判方法、观赏与评价等。

中长跑模块 1

【内容标准】

① 初步了解中长跑运动对促进身体健康、增强体质，培养吃苦耐劳、顽强拼搏精神的作用；了解中长跑运动的基本理论、基本技术；了解和运用中长跑运动的安全运动知识和方法。

② 初步掌握起跑和起跑后的加速跑动作技术要领，学会有利于途中跑放松、省力、节省体能，有利于预防或减少运动创伤。

③ 保持较高速度，采用大步跑并保持动作舒展、协调、放松的长距离跑，初步掌握中长跑的途中跑动作技术要领。

④ 参与多种竞争性的跑步追逐游戏活动和 1 000 米（男生）、800 米（女生）比赛。

⑤ 了解长跑的“极点”是怎样产生的？掌握减轻和克服“极点”的办法。

⑥ 了解中长跑运动竞赛的基本方法及规则。

中长跑模块 2

【内容标准】

① 了解中长跑运动的发展概况、文化价值和技术原理等；掌握和运用中长跑运动的安全知识和自我防护技能。

② 掌握和运用起跑和起跑后的加速跑动作技术。用原地站立，身体重心适度前移，两腿保持一定的屈膝，听信号，两腿用力蹬地，两臂配合两腿动作做快而有力的摆动，使身体迅速向前冲出，在最短时间内达到最快速度。

③ 初步掌握和运用中长跑的呼吸技术要领。采用 2~3 步一呼气，2~3 步一吸

气，保持呼吸与跑的节奏协调。

④ 初步掌握和运用中长跑的弯道跑技术要领。利用在弯道跑中通过调整身体自然内倾、右腿的蹬地力量、摆幅和右臂摆臂力量、摆幅。

⑤ 初步掌握和运用中长跑的终点跑技术要领。在临近终点前的一段保持最快速度跑至离终点线 1~1.5 米时身体前倾，以躯干触及终点带或终点线后沿空间的垂直平面。

⑥ 积极参与一般耐力和专项耐力练习。

⑦ 参加中长跑教学比赛，能将所学的技术运用到比赛中。

⑧ 了解并初步运用中长跑比赛战术和基本规则。

⑨ 观赏高水平的中长跑比赛并作出简要的评价。

中长跑模块 3

【内容标准】

① 了解中长跑运动具有良好的耐乳酸能力特点。学会根据不同距离的中长跑项目合理安排有氧训练（一般耐力）与无氧训练（专项耐力），以及提高中长跑运动成绩等基本方法和原理；掌握和运用中长跑运动中疲劳与恢复的知识与方法。

② 运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等动作技术完成 1 500 米跑。

③ 积极参与一般耐力和专项耐力练习。

④ 积极参与校内外中长跑比赛，学习运用中长跑比赛的规则、组织方法和裁判方法。

⑤ 观赏高水平的中长跑赛事，如用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术以及优秀运动员优异的技战术表现和顽强的拼搏精神等。

3. 体操类运动

体操类运动主要包含基本体操、体操（单杠、双杠、支撑跳跃等）、技巧、韵律操（健身健美操、竞技健美操、啦啦操等）、操舞（街舞、校园集体舞等）等项目。

学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以啦啦操为例，制订 3 个模块计划。

啦啦操模块的内容主要包括啦啦操运动的基本知识、技术、专项体能和一般体能、展示与比赛、规则和裁判方法、观赏与评价等。

啦啦操模块 1

【内容标准】

- ① 初步认识啦啦操运动对促进身体健康，全面提高身体素质及培养审美意识、团队意识、合作精神的作用。
- ② 了解啦啦操运动的发展概况；掌握啦啦操运动的特点及分类。
- ③ 正确做出啦啦操 32 个基本手位、啦啦操常用手形（胜利、力量、喝彩、酷、团结、真棒、勇往直前、自信张扬等）、啦啦操立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站等下肢动作基本技术及规格。
- ④ 完成啦啦操垂直跳、吸腿垂直跳、分腿小跳；吸腿平衡（前、侧）、屈腿搬腿平衡（前、侧、后）、侧倒地踢腿的难度基本技术。
- ⑤ 配合音乐完成徒手啦啦操 2 组 4 个 8 拍的基本动作组合。
- ⑥ 参与完成啦啦操一般体能和专项体能练习。
- ⑦ 经常观看啦啦操教学和国内外各类比赛视频。

啦啦操模块 2

【内容标准】

- ① 了解国内外啦啦操运动的发展过程和发展趋势；认识啦啦操运动的文化价值；了解啦啦操技术动作的基本原理及啦啦操动作组合、成套动作编排的基本要素。
- ② 做出啦啦操平转一周；垂直跳转 180°、团身跳、后屈腿跳；初步掌握啦啦操纵劈腿、连续 4 次吸踢腿的难度基本技术。
- ③ 配合音乐掌握花球啦啦操 3 组 4 个 8 拍的基本动作组合；初步掌握 4 个 8 拍融入流行舞蹈元素的啦啦操，如爵士啦啦操、街舞啦啦操等。

- ④ 编排完成一套 12 个 8 拍的成套动作。
- ⑤ 积极参与完成啦啦操一般体能和专项体能练习。
- ⑥ 参与学习小组间的教学比赛，强化记忆动作的学习和掌握。
- ⑦ 了解啦啦操竞赛规则。

啦啦操模块 3

【内容标准】

① 了解不同特点的音乐风格在编排啦啦操成套动作中的作用和注意事项；掌握啦啦操运动在教学训练中的安全总则和行为规范。

② 掌握啦啦操小跨跳、击腿跳（前、侧）；连续 4 次中踢腿、侧搬腿平衡难度基本技术。

③ 配合音乐掌握花球啦啦操 16 个 8 拍的成套动作；熟练完成 4~8 个 8 拍具有不同风格特点的啦啦操，如爵士啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈等。

④ 在模块 2 的成套动作编排基础上，根据所学啦啦操动作及组合，以学习小组形式编排完成有 3~5 个队形变化的成套动作。

⑤ 积极参与学习小组之间啦啦操成套动作的教学比赛，学习分析技术动作要领，学会纠正错误动作。

⑥ 积极参与完成啦啦操一般体能和专项体能练习。

⑦ 学习掌握国家最新颁布的各类舞蹈啦啦操套路。

⑧ 了解舞蹈啦啦操竞赛的组织与裁判法，并运用于教学比赛中。

⑨ 对啦啦操教学和国内外啦啦操比赛进行简单的赏析和评价。

4. 武术与民族传统体育

武术与民族传统体育主要包括武术、舞龙、舞狮、摔跤、龙舟、赛马、叼羊、木球、陀螺毽球、射弩、秋千、蹴球、押加等项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统地学习。本系列以武术代表性项目太极拳为例，制订 3 个模块计划。

太极拳模块的内容主要包括太极拳的基本功、基本技术、基本技法、攻防含义、文化内涵及单练、对练、演练等技术和理论。

太极拳模块 1

【内容标准】

- ① 初步了解中国武术段位制系列教程《杨式太极拳》一段技术，包括基本功理、功法。全面提高身体素质，培养良好的武术素养；了解和运用太极拳知识健身、修身、防身。
- ② 基本掌握杨式太极拳一段位技术的正确动作、手法、步法、路线，初步掌握杨式太极拳风格特点和运动规律，并能够完整演练。
- ③ 正确完成动作，做到上下相随、虚实分明、动作协调、连绵不断，逐步掌握杨式太极拳一段技术的动作及技术要领。
- ④ 规范地完成杨式太极拳一段单练套路，并可与同学配合完成对练套路。
- ⑤ 参与太极拳运动的一般体能和专项体能练习，提高身体的平衡能力和上下肢配合的协调能力。
- ⑥ 观看太极拳比赛视频，了解太极拳的运动特点。

太极拳模块 2

【内容标准】

- ① 掌握太极拳运动的发展过程与发展趋势，初步认识太极拳运动的技击、健身、修身养性价值；掌握太极拳基本动作的正确路线、方向、劲力变化的知识；掌握和运用太极拳进行健身和技击。
- ② 正确演练杨式太极拳二段单练套路，并可与同学配合完成对练套路。
- ③ 规范完成杨式太极拳二段单练套路动作组合。在比较熟练掌握杨式太极拳一段单练套路和杨式太极拳二段单练套路组动作后，初步掌握杨式太极拳一段单练套路和杨式太极拳二段单练套路及对练套路。
- ④ 进行太极推手练习，加深对太极拳技击含义的理解。

⑤ 参与太极拳的一般体能和专项体能练习，提高身体的平衡能力和上下肢配合的协调能力。

⑥ 观看太极拳比赛的视频，加深对太极拳项目的认识。

太极拳模块 3

【内容标准】

① 了解太极拳的竞赛规则，理解基本动作方向、路线变化的基本规律，认识太极拳运动的文化内涵；掌握和运用太极拳的轻灵、柔和、缓慢的习练方法。

② 在音乐伴奏下，熟练完成模块 2 所学的杨式太极拳二段单练套路、对练套路。在此基础上，学习杨式太极拳三段技术套路。

③ 熟练掌握杨氏太极拳三段单练套路，并可在同学配合下，完成三段对练套路。

④ 运用比赛规则参加组间小团体比赛，准确把握杨式太极拳三段技术套路。

⑤ 进行太极拳一般体能和专项体能练习。

⑥ 基本掌握太极拳比赛的规则与评分标准，能承担裁判员的基本工作，可根据规则评价同学展示的动作。

⑦ 观赏太极拳比赛视频，基本了解太极拳比赛成套动作的组成要素。

5. 新兴运动

新兴运动主要包含轮滑、攀岩、定向运动、花样跳绳等项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以花样跳绳为例，制订 3 个模块计划。

花样跳绳模块的内容主要包括花样跳绳运动的基本知识、技术、专项体能和一般体能、展示和比赛、规则和裁判方法、观赏与评价等。

花样跳绳模块 1

【内容标准】

① 知道花样跳绳运动的基本知识，初步理解花样跳绳运动对身心健康发展及体

育品德培养的主要作用；了解和运用花样跳绳运动的安全知识和方法。

② 做出单人单绳的前摇、并脚跳后摇、单脚跳、双脚交换跳（即左右脚轮换跳）、双摇跳、编花跳（基本交叉跳）和两人左右并排跳等基本动作技术。

③ 能做出有音乐节奏和脚步变化的单摇跳。

④ 做出间隔交叉单摇跳（俗称活花跳）、固定交叉后单摇跳、双摇跳（俗称双飞）、双人单绳（两人一绳）跳等基本动作技术和集体单长绳 8 字跳等基本组合动作技术。

⑤ 了解花样跳绳比赛的计时计数项目规则，参与组内计时计数比赛。

⑥ 参与花样跳绳一般体能和专项体能练习。

⑦ 经常观看高水平的花样跳绳比赛。

花样跳绳模块 2

【内容标准】

① 了解花样跳绳运动的发展简史和发展特点，初步认识花样跳绳运动所蕴含的文化价值；掌握和运用花样跳绳运动的安全知识和防护技能。

② 做出短绳与短绳、长绳与长绳之间合作的同步组合摇跳动作，并可以完成一系列的脚步变化跳、转体、移动等基本动作技术。

③ 做出 2 人摇绳 1 人跳、同时跳和间隔跳，1 人带 1 人或 1 人带 2 人的正摇、反摇、双摇跳，长绳的单脚跳、加垫跳等组合动作技术。

④ 做出固定交叉及交替交叉单摇跳（俗称单龙花）、固定交叉后单摇跳、连续双摇跳和长绳的单人跳与多人跳动作技术，并着重学习集体单长绳 8 字跳和多人同步跳动作技术。

⑤ 积极参与一般体能和专项体能练习。

⑥ 积极参与团队的比赛。

⑦ 进一步了解花样跳绳比赛的简单规则，较准确地计数并知道正确的判罚方法。

⑧ 观看高水平的花样跳绳赛事并进行简要评价。

花样跳绳模块 3

【内容标准】

① 理解花样跳绳运动摇绳的力度、圆弧角度与转动速度的关系，跳入、跑出的角度、速度和时机，双人、多人合作时人与人、人与绳的关系，跳绳的恢复手段等知识与方法；掌握和运用花样跳绳运动中疲劳与恢复的知识与方法。

② 做出两人一绳组合跳、两人一绳跳、一带一跳、双人双绳跳（两绳交叉同步跳）、车轮跳、长绳单人跳、长绳 8 字跳、集体长绳同步跳、交互绳跳等动作技术。

③ 做出个人和双人同步开合交叉双摇跳（俗称快花）等动作技术。

④ 做出 4 人摇绳的摇与跳等集体练习；做出与同伴配合跳绳的组合动作技术。

⑤ 积极参与一般体能和专项体能练习。

⑥ 积极参与班级内各种形式的花样跳绳展示和比赛活动，基本掌握比赛的规则和裁判方法。

⑦ 观赏高水平的花样跳绳赛事，用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技术以及优秀运动员优异的技术表现和顽强的拼搏精神等。

五、学业要求

教学内容	学业水平描述	
	水平一	水平二
体能	了解体能对于个人生活、学习和健康的重要性，了解与健康相关的体能和与动作技能相关的体能的分类和内涵，能选择与未来职业发展所需要的体育项目进行身体素质和心理素质的锻炼，掌握体能练习中的适度负荷和循序渐进原则，在教师的指导下参与多种体能的练习；在体能练习的过程中不怕吃苦、坚持到底，与同伴能够合作学习，具有一定的竞争意识；每周进行 1~2 次课外的体能练习	运用科学锻炼原理设计和实施个人体能发展计划，为同学或朋友制订锻炼计划；较好地掌握体能练习的多种方法，掌握与职业（劳动）有关的典型职业体能（如久坐型、久站型、经久高度注意力型等），以及特殊职业岗位（如平衡、抗眩晕、精准、警察与安保人员）的锻炼方法和制定计划；主动积极参与多种体能练习；达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好以上水平；表现出浓厚的学习兴趣和热情，具有团结进取、顽强拼搏、奋发向上的体育精神；每周进行 4~5 次课外的体能练习

续表

教学内容	学业水平描述	
	水平一	水平二
健康教育	认识体育锻炼对健康的重要性，参与课外体育活动；了解和运用营养、卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识；在体育活动、学习和生活中保持较好的情绪稳定性；较好地处理人际关系，积极与人交流合作；学会积极适应自然环境变化的方法。知道如何适应自然环境的变化	积极、主动参与课内外和校内外的体育活动，根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案，并能组织和指导他人进行体育锻炼；具有良好的饮食、卫生习惯和作息习惯，劳逸结合和积极休息；对于不良嗜好有较强的抵制意识和能力；对自己的健康状况作出适当的评价；能对常见职业性疾病进行预防与康复；尊重生命、充满活力，积极向上；具有较强的自制力、良好的团队意识和合作能力；将所学的健康知识综合运用到自己的生活中，基本形成健康的生活方式
篮球	了解篮球运动的一些基本原理和规则，初步掌握篮球基本技术，参加简化规则、降低要求的篮球竞赛活动，对篮球运动有一定的体验，在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习；每学期观看 1~2 次高水平的篮球比赛；在参与篮球学练和比赛的过程中保持一定的情绪稳定性，有一定的安全意识；能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作；关注自然环境的变化；了解同伴、对手和自己所担当的运动角色；知道篮球运动的基本安全知识；每周能运用篮球运动进行 1~2 次课外的体育锻炼	了解篮球运动的一些基本原理和规则，初步掌握篮球基本技术，参加简化规则、降低要求的篮球竞赛活动，对篮球运动有一定的体验，在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习；每学期观看 1~2 次高水平的篮球比赛；在参与篮球学练和比赛的过程中保持一定的情绪稳定性，有一定的安全意识；能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作；关注自然环境的变化；了解同伴、对手和自己所担当的运动角色；知道篮球运动的基本安全知识；每周能运用篮球运动进行 1~2 次课外的体育锻炼
足球	了解足球运动的基本原理和规则，基本掌握足球技术和一些基础配合，运用所学的基本原理、技术和基础配合参与足球游戏和四对四、五对五的足球比赛，对足球运动的体验进一步加深，比较积极地参与一般体能和专项体能练习，体能水平有一定的提高；每个月观看 1~2 次高水平的足球比赛；在参与足球学练和比赛的过程中比较积极投入，安全意识不断提高；努力克服困难，坚持到底；积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应自然环境的变化；按照规则和规范参加足球活动和比赛，尊重同伴，关注对手，体验不同的运动角色；学会选择在安全的环境下参与足球运动；每周能运用足球运动进行 1~2 次课外的体育锻炼	较熟练地将所学的较复杂的单个技术、组合技术和基础配合运用于足球实战比赛情境中，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，表现出较强的实战能力，对足球运动的完整体验和理解进一步加深；体能水平提高显著，体力充沛；每个月观看 4~5 次高水平的足球比赛；组织和参与班级内的足球比赛，并能担任裁判工作；自尊自信，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则，勇于挑战自我，不断追求进步；学会处理足球运动中的疲劳并进行积极恢复；每周能运用足球运动进行 4~5 次课外的体育锻炼

续表

教学内容	学业水平描述	
	水平一	水平二
中长跑	了解并初步运用中长跑运动的一些基本规则，初步掌握中长跑的动作技术，能轻松完成 1 000 米（男子）、800 米（女子）跑，对中长跑运动有一定的体验；在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习；每学期观看 1~2 次高水平的中长跑比赛；在参与中长跑学习和教学比赛的过程中，保持情绪稳定性，有一定的安全意识；能够面对困难、勇于克服困难；与同伴交流合作，能基本适应自然环境的变化；关注同伴和对手，基本能够按照要求参加中长跑游戏和竞赛活动；了解中长跑运动的安全知识；每周坚持长跑或完成 10 000 米的跑步锻炼	能够理解并运用中长跑运动的基本原理和规则，基本掌握中长跑各项技术，并能将所学的技术用于中长跑的比赛之中；能在国家锻炼标准 85 分要求规定的时间内完成 1 000 米（男子）、800 米（女子）跑；比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有显著的提高；每学期观看 2~3 次高水平的中长跑比赛；积极参与中长跑学习、训练和比赛不断提高安全意识；努力克服困难，坚持到底，勇于拼搏；积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应自然环境的变化；按照规则和动作技术要领参加中长跑训练和比赛中，尊重同伴与对手；学会选择在安全的环境下参与中长跑运动；每周坚持长跑或完成 15 000 米的跑步锻炼
啦啦操	了解啦啦操运动的基本理论和简单的竞赛规则；初步掌握啦啦操动作的基本技术和练习方法；在老师的指导下，配合音乐完成 8~12 个 8 拍的动作组合；了解流行舞蹈的风格和技术特点，对爵士啦啦操或街舞啦啦操的动作练习有初步的感受和体验；在教师的指导下积极参与并较好地完成一般体能和专项体能的练习；在学习和各项活动中体现自主学习、团结互助、合作友爱的集体主义精神；每周能运用啦啦操运动进行 1~2 次课外的体育锻炼	掌握啦啦操运动的基本理论、基本技术、基本技能，对啦啦操基本动作的技术要领有更加清晰的概念和认识，能熟练完成啦啦操动作组合，基本掌握爵士啦啦操或街舞啦啦操技术要领和动作组合；能以学习小组形式，在教师的指导下配合音乐完成一套有队形变化的 12~16 个 8 拍的成套动作；啦啦操运动能力的需求能激发学生参与一般体能和专项体能练习的热情，使体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好以上水平；通过各种媒体平台，坚持每月观看 3 次以上高水平的啦啦操比赛，并能对比赛情况进行简单的赏析和评价；运用所学的竞赛规则和裁判知识组织小型的教学比赛，强化健康安全意识，克服害羞胆小的心理，树立信心，勇于表现，加强团结协作、公平竞争意识；每周能运用啦啦操运动进行 4~5 次课外的体育锻炼
太极拳	了解太极拳运动的基本理论和规则；初步掌握太极拳的基本技术、五个太极桩功；基本完成中国武术段位制系列教程《杨式太极拳》一段、二段的单练套路和对练套路，对太极拳运动有一定的体验；在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习；对太极拳有初步的认识，了解太极拳运动的健身、修身、防身特点；每个月观看 1 次太极拳比赛；	基本掌握太极拳运动的基本知识和规则，掌握中国武术段位制系列教程《杨式太极拳》三段的单练套路、对练套路，并能与传统音乐进行融合演练，表现出良好的身体协调能力；对太极拳运动有比较完整的展示和深入的理解，在班级内能够较好地展示个人或团队风采；对一般体能和专项体能练习表现出较高的热情，专项体能水平达到《国家学生体质健康标准》

续表

教学内容	学业水平描述	
	水平一	水平二
太极拳	掌握太极拳基本的健身方法和原理；能够较好地与同伴交流合作；了解太极拳运动的安全知识；每周能运用太极拳运动进行 1~2 次课外的体育锻炼	中高一年级的良好以上水平；每个月观看 3 次太极拳比赛；具备一定的情绪调控能力，注意防范安全隐患；相互尊重，具有合作精神和公平竞争的意识；表现出持之以恒、顽强拼搏、挑战自我的精神，能够正确对待胜负；懂得太极拳运动的保健知识；每周能运用太极拳运动进行 4~5 次课外的体育锻炼
花样跳绳	了解花样跳绳运动的一些基本原理和规则；初步掌握花样跳绳的基本技术，知道正确的判罚方法，参加简化规则、降低要求的花样跳绳游戏或竞赛，对花样跳绳运动有一定的体验；在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习；每个月观看 1~2 次与花样跳绳相关的高水平比赛；保持一定的情绪稳定性，有一定的安全意识；能够面对困难，不怕困难，表现出合作意识，基本适应跳绳器材和规则要求以及自然环境的变化；关注同伴和对手，对不同的运动角色有一定的了解；了解花样跳绳运动的安全知识；每周能运用花样跳绳运动进行 1~2 次课外的体育锻炼	理解花样跳绳运动的基本原理和比赛规则，掌握花样跳绳的技术，运用所学的单个技术、组合技术和集体配合，参加集体长绳同步跳、交互绳跳等比赛，参加双人同步开合交叉双摇跳及 4 人摇绳的摇与跳等集体比赛，对花样跳绳运动的体验和理解进一步加深；体能水平提高显著；达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好以上水平；每个月观看 3 次以上与花样跳绳相关的高水平比赛；组织班级内的集体花样跳绳比赛，并担任裁判工作；自尊自信，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则，勇于挑战自我，不断追求进步；学会处理花样跳绳运动中的疲劳并进行积极恢复；每周能运用花样跳绳运动进行 4~5 次课外的体育锻炼

说明：

1. “水平一”是学生学习基础模块和拓展模块内容须达到的基本要求，为学业水平合格标准；“水平二”是学生通过努力学习基础模块和拓展模块内容所达到的较高要求，为学业水平优秀标准。
2. 两个水平的学业要求呈递升状，后一“水平”是前一“水平”的提升。

六、课程实施建议

（一）教学建议

中等职业学校体育与健康课程教学要遵循体育教育的规律，适应现代职业学校发展需要，落实立德树人这一根本任务，以促进學生核心素养的形成和发展为主要目标。教学中要秉承以学生发展为本，探索符合学生需要的教学模式、方法和手段，培养学生的创新精神和终身学习的意识、态度和能力，全面提升学生的人文素养和职业素养。

总体建议：

1. 教学是“立德树人”的重要途径，因此要时时体现教育性。教师要努力认识和挖掘体育在培养学生发展核心素养中的重要意义与功能，特别要在意志磨炼、情操陶冶、集体教育和文明行为等与体育运动密切相关的方面加以重点的教育与培养。将体育教学过程变为将目标、内容、方法和健身有机融合的综合教育过程。

2. 教师要创设育人的环境，要注重培养学生的责任感。在尊重学生个性、特长的发展上，结合学校的实际情况，允许学生根据自己的兴趣、爱好与需求选择运动项目进行学习，以便加深运动体验和理解，发展运动爱好和专长。倡导“自主、合作、探究”的学习方式，增强学生主动参与教学过程的积极性，提高应用知识、技能的能力。

3. 教师要加强运动技能形成的学理研究，设计好运动技能模块学习过程，要充分体现运动技能的进步性，要具有难度递进的意识，利用教学竞赛的杠杆，不断提高学生的技能水平，改变重复设计的教学现象。教师还要特别注意发挥运动学习和练习中“竞争”和“表现”因素的积极作用，加强教学中的比赛性，充分调动学生参加运动学习和比赛的积极性，激发他们不断提高运动技能的内在动力。同时，每节体育课一定要有锻炼身体和增强体能所必需的运动强度和练习次数。要认真总结研究职业体能的内涵，开发和创新职业体能锻炼内容的新体系，探讨课内职业体能锻炼组织形式等，以获得锻炼的实效性。

4. 教师要提高体育健康知识传授重要性的认识，要加强体育与健康知识的教材化工作，研究在技能教学中渗透知识原理学习的方法，探索体育与健康知识与实践课有机结合的方法，确保学生在体育教学中不断地学习与运用。要突出现代职业教育特点，充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、解决问题的能力、培养团队合作精神和组织能力等方面所具有的特殊作用，着力提高学生的综合职业能力。

5. 保证运动负荷，提高学生课堂学习效果。运动负荷是提高学生体能和技能水平，培养学生核心素养的根本保证，也是衡量一堂体育课教学质量的重要标准。体育课要有适宜的运动负荷，每一堂体育课的运动密度应达到 75%以上；要通过多样化的教学手段和方法，保证学生运动技术学练时的运动负荷。同时，每一节体育课都要安排 10 分钟左右的健康体能练习，特别是对肢体发展不均衡的一些专项体能，要进行补偿性

体能练习，以全面发展学生的体能。

6. 组织教学要把安全教育放在首位。教师应认真研究和分析教学中可能发生的情况，要通过循序渐进锻炼、规范课堂行为、确保场地器材安全、强化安全意识、提高自我保护能力等积极的工作来获得，确保锻炼与安全的有机结合。

7. 中等职业学校学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异性明显，他们在体育学习态度、运动展示以及对危险的恐惧方面有着差异很大的心理与表现。因此，教师要通过项目模块选修、课堂分组教学、课堂分层教学等方法去最大限度地因材施教，力争使每个学生都能在体育课中学有所获、学有所乐，都能体验到体育的成功与乐趣。

8. 教师应重视信息技术与体育课程的整合。要合理应用网络资源共享与多媒体技术，更新教学理念，创新教学方法，充实教学内容，激发学习兴趣，提高教学质量。

9. 各地各校要结合所在地域和学校的差异，在保证学生达到课程目标和学科核心素养的基础上，根据学生特点、师资队伍、场地设施、传统体育项目等实际情况，因地制宜、因材施教，创造性地开展中等职业学校体育与健康课程的教学。有效促进学校形成自己的体育与健康教学特色，使每一位学生获益的同时不断进步和发展。

具体建议：

1. 体能教学模块要掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏素质等的基本原理和多种练习方法，采用形式多样的方式进行体能教学。要保证体能练习的运动强度和密度，增强体能练习的效果，特别是要加强遇险时的“应急体能”练习，提高体能练习的科学性和实效性。要积极引导学生针对自己未来的职业，设计符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入自己的体能锻炼计划中。要把中等职业学生体质现状与《国家学生体质健康标准》相结合，采用多种促进测试达标的锻炼方法，使学生能自己评价体能锻炼效果并改进体能锻炼计划。

2. 健康教育模块要根据所学内容与学生实际，有效利用互联网等信息资源，丰富和拓展学生对健康的认知，引导学生了解“健康中国 2030”健康生活的重要性。在课堂教学中可以引导学生采用讨论、解答、辨析等多种学习方式，掌握和运用增进健康的相关知识、技能和方法，学会合理安排作息時間，了解不同强度运动和学习对

营养的不同需求，养成良好的卫生习惯，提高疾病防控的意识与能力，提高学习兴趣和健康素养。要创设问题情境，结合学生未来发展的职业性与已有的生活经验和知识相结合，通过小组合作进行常见职业性疾病的预防与康复等职业专题讨论与研究，培养学生的合作意识和增强职业素养。

3. 运动技能教学模块要根据不同的运动项目特点与学生实际，采用多种练习方式，激发学生的学习兴趣和热情；通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促进学生积极参与和表现，感受运动过程，体验成就感；根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学习与练习的情境，增强学生的运动能力，培养学生的合作意识和团队精神。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上集体的进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊杂志、观看比赛等多种途径了解所学运动项目的有关知识；指导学生学会处理运动中常见运动损伤，运动中的疲劳与恢复知识，学会处理运动中的疲劳问题并进行积极恢复。

强化学生的一般体能和专项体能，为学生参与运动项目的比赛打好基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

重视中国传统文化与太极拳的融合，让学生在学习和演练太极拳，进行太极推手的过程中，更好地认识和了解中国传统文化的内容和精神。

（二）考核与评价建议

体育与健康课程学习评价的主要目的是以落实学科核心素养为根本，对学生的体育学习与锻炼行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，衡量课程目标的达成程度。评价要以本标准中的课程目标和课程内容为依据，制定评价标准。评价标准不仅要关注学生对体育与健康知识与技能的掌握情况，还要注重目标、教学和评价的一致性，要运用科学、可行和多样的评价方式对学生的体育与健康学习过程和效果进行价值判断，更要对学生经过体育与健康课程学习之后所形成的学科核心素养进行诊断和评价。

体育与健康课程学业水平考试，要根据每一学年开设的教学模块作为考核的主要内容与《国家学生体质健康标准》的要求结合起来，成绩按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定，成绩达不到 50 分者按肄业处理；《国家学生体质健

康标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测，补测仍不及格，则学年《国家学生体质健康标准》成绩为不及格。

1. 评价内容和方法

评价内容的选择要关注到通过不同模块的学习之后学生的收获与变化。每个模块的评价内容选择要根据其学习内容的不同而有所侧重，评价的方法主要包括：教师对学生学习效果的评价和学习的“过程性”评价、学生评价。教师对学生学习效果的评价应紧扣运动能力、健康行为和体育品德三大学科核心素养，从运动参与情况、运动技能掌握情况、体能与素质情况、品行素养等方面进行，对学生学习的“过程性”评价应从表扬、批评、抑制、激励等方面进行，也可以采用小测试、小考试等方法。学生评价包括学生对学习的“自我评价”和“相互评价”，学生“自我评价”可采用自省、自评、自我反馈、自我暗示等方法，相互评价可采用互评、互议、学习同伴优点、指出同伴不足等方法。

2. 评价建议

评价应注重教师评价和学生自评、互评相结合，定性评价和定量评价相结合的综合评价方式。要紧扣运动能力、健康行为和体育品德三大学科核心素养，既要注重评价学生的学习态度、情意表现、进步幅度、课外参与的程度和发展潜能，还要评价学生职业意识与能力的提高；对于一些无法量化的评价内容，如学生是否能够合理调控个人情绪，运动过程中个人对于团队及成员的接纳和服务意识等，则可以通过行为观察，以团队记分的形式，把健康行为和体育品德由隐性表现转化为显性表现，从而提高这些评价内容的可观测性和可操作性。

在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性。既要学生明确评价目标，还应主动参与评价标准的制定和评价结果的交流。团队课堂表现分数，主要关注团队技战术的应用、合作行为、积极进取、意志品质、角色胜任、遵守规则、尊重他人以及比赛成绩等方面，模块学习结束时团队每堂课的表现总分即为团队中每位成员在整个模块学习过程中的分数。

教师在评价过程中要充分注意学生个体的差异性，针对不同的评价内容采用不同的评价标准。对于有评价标准的内容，可以直接运用，也可对现有评价标准进行调整

和修改。如果没有相应的评价标准，体育教师可以根据学生的学习基础制订相应的评价标准。既要考虑到学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德三大学科核心素养的养成，选择和运用相应的绝对性评价标准，更要关注学生的努力程度和进步幅度，制订相对性评价标准，将绝对性评价与相对性评价有机结合起来。比如，对学生的健康体能水平可以直接运用《国家学生体质健康标准》进行评价，也可对《国家学生体质健康标准》进行调整，制订本地区或本校的评价标准。但不论采用何种评价标准，都应该以本标准为依据，要体现出评价能够落实立德树人，促进学生的全面发展。

为了体现考评中的激励机制，凡《国家学生体质健康标准》测试成绩优秀者和各类体育竞赛优胜者，可视情况予以加分。

（三）教科书编写建议

1. 要遵循党和国家的教育方针，体现“健康第一”的教育指导思想和落实“立德树人”的根本任务。要突出体育学科育人的价值，有利于促进学生形成运动能力、健康行为、体育品德三方面的学科核心素养。

2. 要有利于学生掌握正确的体育与健康知识和技能，要遵循运动技能形成的规律，学生身心特点和运动认知规律。教科书的内容及文字表述、插图、数据等都要正确无误。

3. 要有利于学生学习方式的转变，要针对学生兴趣爱好相对稳定、有较强的求知欲、认知能力和探究精神较强等特点，在教科书中多创建可探究、可思考、可讨论、有利于集体学习的内容，以引导学生进行思考和探究，促进学生学会学习和形成体育实践能力。

4. 要充分考虑学生未来发展的需要，要注意选取对中等职业学校学生终身体育锻炼有长远意义的知识与方法，使学生具有自我设计、自我锻炼、自我评价的能力，具有观赏体育竞赛的能力和自我学习运动技术的能力等，最大限度地满足学生终身体育和保持健康的需要以及社会发展多样化的要求。

5. 要反映弘扬中华民族优秀传统文化的武术与民族传统体育等内容，培养学生热爱祖国优秀传统文化的意识和民族团结的意识；不同版本的教科书在遵循《课程标准》精神的前提下应体现鲜明的特色。

6. 应特别注重与现代信息技术的整合，充分利用信息技术手段，提供丰富多样的音频、视频等数字化资源，使教学更生动，学习更有效；鼓励开发数字教科书和电子书包，为学生提供全面的学习资源。

7. 在贯彻本《课程标准》要求的基础上，要充分考虑各地区经济、文化、教育发展的差异性和地理环境特点，既要体现独特的思路，形成鲜明特色，同时，还要满足使用教材地区学生的体育学习和锻炼需求。

（四）课程资源开发与利用建议

中等职业学校体育与健康课程资源的利用与开发应充分考虑到学生的身心发展特征，充分利用教学资源，提高体育课程教学质量。

1. 拓展体育项目资源

首先，要不断更新和充实体育与健康课程内容，以体现课程内容的时代性、民族性、适应性等要求。

中等职业学校体育与健康课程内容要具有较强的时代性。各学校要大力引进新颖的体育运动项目，促进新兴的体育运动进学校，如射艺、定向运动、棒垒球、网球、橄榄球、跑酷、健美、攀岩、现代舞等运动，以激发学生对体育运动的喜爱，促进学生的运动参与。

中等职业学校体育与健康课程内容要关注民族性。我国具有丰富的民族体育项目资源，各学校应结合重视利用和开发民族传统的体育内容资源，要重视武术等中华民族优秀传统体育文化的传授，有条件的学校还可酌情开发舞龙、舞狮、赛龙舟，珍珠球、抢花炮、射艺、中国式摔跤等民族体育项目。

中等职业学校的体育教师还应加强对现有内容的改造优化，通过改变规则、变化人数、变化器材规格等方法，创新出健康向上、参与性强、安全有益的、全新的运动内容。同时，学校应指导学生充分利用图书馆、阅览室和各种数字化资源去获取更多体育与健康的知识，提升体育人文素养。

2. 场地设施资源

完备、安全和高质量的运动场地是提高体育教学质量的物质保证。各学校应争取有计划、有步骤地建设体育场地，有条件的学校要迅速实现体育场馆的现代化。各校

要充分提高现有体育场地的使用效率，合理进行安排，发挥场馆资源的最大效益，做到高效利用。

各学校应注意在安全锻炼的原则下，自建有特色的体育运动设施，如爬网、爬杆、爬绳、曲形双杠、摸高器、独木桥、梅花桩、荡桥等快乐健身园地，以及多向篮球架、足球笼、棒球笼、定向越野设施等设施，以利于开展多种多样的体育运动。

各校还要配足教学需要的体育器材，充分发挥现有体育器材的功能和用途，开发潜在功能，做到物尽其用。一根棍可以练武术、也可以做旋风跑游戏，一个栏架可以跨栏，也可以作为小足球的门和练习钻越的障碍，一根绳可以跳绳，也可以用来做各种拓展训练的游戏等。

各学校应当根据本校周边的实际情况，最大限度地利用周边的体育场地设施资源，如体育部门、社区、社会组织的游泳池、网球场、羽毛球馆、武术馆、公园、绿道等。充分利用校外体育活动资源。如社区体育活动和竞赛、家庭体育活动、区县镇的体育活动和竞赛；业余体校训练；体育俱乐部活动；节假日体育活动和竞赛等；作为体育与健康课程，各校还可以利用校外健康教育的资源，如健康咨询机构；社会的健康教育主题活动；控烟机构及其活动、防毒品机构及其活动、防艾滋病机构及其活动等。

3. 体育人力资源

各学校在体育与健康课程实施过程中，除了最大限度发挥体育教师的积极性以外，还应注意发挥有体育特长的其他学科教师、卫生保健教师和校医、团委、学生会等方面人员的作用，多方面地开展各种体育与健康的活动，充实体育的第二课堂。此外还要大力发挥有体育特长的学生的骨干作用；在校外，还可充分利用社会体育指导员、社区医生以及有体育特长和家长等体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动和教育。

4. 自然环境资源

学校应根据地区季节特点开展有特色的课程与活动，如地处寒冷地带的学校可大力开展滑冰、滑雪等运动；各校还可利用所在地区地理地貌开展有特色不同的活动，如利用周边江河湖海进行水上运动，利用周边山地进行远足、登山、野营和定向运动等，利用周边海滩或沙地进行沙滩排球、沙滩足球等。

（五）地方与学校实施本课程的建议

1. 地方实施建议

地方教育行政部门负责本地区课程标准实施的统筹规划与管理，保证课程开齐开足。应加强对体育与健康课程质量的管理，并实行质量监控；强化对本地区体育教师的全员培训；有条件的地方，可开展学业水平测试。

地方职业教育教研机构要发挥教研指导作用，围绕体育与健康课程标准的实施，强化服务与指导工作。要对教师在实施体育与健康课程标准中的问题与困难，开展针对性的教科研活动，如举行专业培训、学术交流、专题研讨等，帮助教师在执行体育与健康课程标准过程中转变教学观念，实现学科专业的发展。

2. 学校实施建议

学校是组织实施体育与健康课程的基层单位，在课程标准实施过程中学校要结合行业发展需求，了解行业相关专业岗位对体育与健康课程核心素养的基本要求，要推动行业积极参与教学内容开发、人才培养和评价过程。学校要保证体育与健康课程的教学组织和实施，要加强教学管理制度建设，实行听课巡课制度。学校应按规定配备师资，提升教师适应新教学要求的能力。学校要根据教育部制订的《中学体育器材设施配备目录》和《国家学校体育卫生条件试行基本标准》建设与配备体育场地与器材，保证基本的运动场地与设施。

体育与健康课程必须将课堂教学与课外体育活动、课外健康教育、体育比赛和课外其他教育教学活动等有机结合起来，全面有效地实现中等职业学校体育与健康课程的目标，培养学生的学科核心素养。