

# 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

体育学是研究体育科学体系及其发展方向的一门学科，主要研究各种体育现象，揭示各种体育现象的过程、本质与规律。健康学主要研究人类如何保持健康及如何更科学地遵循生命规律和健康规律。学习体育与健康知识可以认识和发挥人体的运动能力，提高人的健康水平，促进人的全面发展。

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两门学科中相关的知识、技能和方法，以培养中等职业学校学生的体育与健康学科核心素养和促进学生身心健康发展为主要目标的综合性课程。本课程对落实立德树人的根本任务，培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才具有独特的功能和重要的作用，对于建设健康中国和人力资源强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。

中等职业学校体育与健康课程是各个专业学生必修的一门公共基础课。本课程的任务是坚持健康第一的指导思想，通过学习体育与健康的基本知识、运动技战术与技能、科学锻炼身体的方法，提高学生的体能和体育实践能力，培养运动爱好和专长，养成终身体育锻炼的习惯，使学生具有健康的人格、强健的体魄，为学生身心健康和职业生涯发展奠定坚实的基础。

### 二、学科核心素养与课程目标

#### （一）学科核心素养

中等职业学校体育与健康学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生

通过学科学习和应用而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。中等职业学校体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。

## **1. 运动能力**

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加与组织体育展示活动和比赛，显著提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；能够掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规则，提高发现问题、分析问题和解决问题的能力；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理的评价；能够了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育文化理解能力和运动欣赏能力。

## **2. 健康行为**

健康行为是身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明的生活方式的关键。健康行为的具体表现形式为体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与运用、情绪调控和环境适应。

通过学习本课程，学生能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学的锻炼方法，养成良好的锻炼习惯，具备基本的健康知识，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于与人交往与合作，具备较强的适应环境的能力；关注健康、珍爱生命、热爱生活，养成健康文明的生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。

## **3. 体育品德**

体育品德是在体育运动中应当遵循的行为规范、形成的价值追求和精神风貌。体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。

通过学习本课程，学生能够具有自尊自信、勇敢顽强、超越自我、严谨细致、精益求精和追求卓越的精神；正确对待比赛的结果，胜不骄、败不馁；能够胜任不同的运动角色，具有团队合作意识与责任感；能够遵守规则、尊重他人、具

有公平竞争的意识。

## （二）课程目标

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。通过学习本课程，学生能够喜爱体育运动，积极参与体育运动；学会科学的身体锻炼方法，增强体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。使学生在运动能力、健康行为和体育品德三方面获得全面发展。

# 三、课程结构

依据中等职业学校公共基础课程方案中的培养目标、课程设置，以及体育与健康学科核心素养与课程目标的要求，突出体育与健康课程以身体练习为主、实践性强等特点，同时满足中等职业学校学生学习、生活和职业生涯发展的多样化需求，科学合理地设定本课程基础模块、拓展模块的课程结构和学时。

## （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。总学时不低于 144 学时。

1. 基础模块是各专业学生必修的基础内容。基础模块包括体能和健康教育 2 个子模块，教学时数各 18 学时，总 36 学时。体能模块又包括健康体能、运动体能和职业体能，其中运动体能可结合拓展模块中的运动技能系列实施。

2. 拓展模块是满足学生继续学习与个性发展等方面需要的选修内容，分为拓展模块一和拓展模块二。拓展模块一为限定性选修，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类运动和新兴体育类运动 7 个运动技能系列。每个运动技能系列由若干运动项目组成，如足球、

走与跑、啦啦操、自由泳、滑冰、太极拳、花样跳绳等。每个运动项目又由 3 个教学模块组成，以便学生对所选运动项目进行较为系统的学练。运动技能系列中每个项目的 3 个教学模块教学时数为 54 学时，两年共 108 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情况等，自主选择拓展模块一的教学内容。拓展模块二为任意选修，具备条件的各地与各校在完成 8 个必修学分的基础上，可自主进行 4 个学分的学习。

3. 课程内容中的体能、健康教育和拓展模块一，三者是相互联系、相互促进的关系。运动技能系列中各运动项目 3 个教学模块之间呈递进关系，即下一个模块是上一个模块的延续和发展，它们之间是相互关联、衔接递进、螺旋上升或逐渐拓展的关系，如足球模块一、足球模块二、足球模块三。体能和健康教育可集中或分散安排在运动技能系列项目的教学之中。

4. 课外体育锻炼、体育竞赛活动、体育社团活动等，是培养学生体育与健康学科核心素养的重要途径，要纳入整体课程结构设计和教学计划中，列入作息时间安排中，与体育与健康课程教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动时间。

## （二）学时安排

中等职业学校体育与健康课程学习需修满 8 个必修学分，共计 144 学时，一般 18 学时折合为 1 学分。

基础模块				拓展模块									
体能			健康教育	拓展模块一（限定性选修）							拓展模块二（任意选修）		
				运动技能系列							校本课程	特色课程	运动技能系列
				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类运动	新兴体育类运动			
健康体能	运动体能	职业体能											
学分													
1		1	6							4			
学时													
18		18	108										

## 四、课程内容

### （一）基础模块

#### 1. 体能

依据中等职业学校的特点，体能可分为健康体能、运动体能和职业体能3个教学模块。其中运动体能可结合拓展模块中的运动技能系列实施，此处不再列出。

##### （1）健康体能

健康体能的内容是依据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》，针对学生常见的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质不足等问题而设计的。该部分将田径（跑、跳、投）、体操（支撑、攀爬、悬垂、平衡、腾跃）中的练习，以及各种具有安全性、趣味性、健身性、竞争性、集体性的活动进行合理组合，制订出有针对性的教学计划。

##### 【内容要求】

① 了解发展健康体能的基本原理和主要方法；掌握健康体能锻炼计划制订的程序与方法，学会根据自身情况确定锻炼的方式、频率、强度和持续时间等；运用《国家学生体质健康标准（2014年修订）》评价自己的健康体能水平，并及时改进健康体能锻炼计划。

② 掌握并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法。如合理饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼的时间、频率和强度等。

③ 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法。如耐久跑、游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑行和登山等。

④ 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、双杠臂屈伸、单杠引体向上、举重物 and 拉力器弯举等。

⑤ 掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法。如小步跑、后蹬腿跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。

⑥ 掌握并运用发展力量的基本原理和多种练习方法。如进行蛙跳、快速推举重物等练习发展爆发力；运用重复练习法、负重抗阻力练习法、阶梯式极限用力

法、静力练习法等发展最大力量。

⑦ 掌握并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法。如坐位体前屈、压腿等静态拉伸和动态拉伸。

⑧ 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”字形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑和移动躲闪等。

⑨ 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、燕式平衡和平衡站立等静态平衡练习；悬吊、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。

⑩ 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、跨步跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架和跳栏架等。

⑪ 掌握并运用发展反应时的基本原理和多种练习方法。如固定信号源、移动信号源单一信号或选择信号练习等各类信号刺激练习法；根据口令快速变换动作练习，两人一组相互模仿对方动作练习，足球、篮球、排球两人一组的对抗练习等。

## （2）职业体能

职业体能的内容是依据学生未来的工作岗位需求（如久站型、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）有针对性地训练与发展特定体能而设计的。各个学校可以根据学生所学专业和未来职业需求将具有锻炼性、职业针对性的练习内容加以开发和组合，设计出具有本校特色的职业体能教学方案。

下面以久站型、久坐型、经久高度注意力型、特定职业型为例制定教学计划。

### 【内容要求】

① 了解发展职业体能的基本原理与主要方法；理解职业体能对自己未来职业发展的促进作用和与身心健康的关系；学会根据自身职业（劳动）特点制定职业体能锻炼计划。

② 掌握并运用针对久站型工作发展体能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；如器械健身练习，发展腰腹力量和下肢力量；如健身跑、健身操练习，发展身体的协调性，尤其是腰部、腿部的协调性和灵活性，改善和消除肌肉疲劳。

③ 掌握并运用针对久坐型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如通过坐姿和站姿进行基本体操、舒展骨骼保健操、护理颈椎保健操练习缓解脑疲劳；如器械健身练习，发展腰部、背部、肩项部和腕部肌肉力量；如健身走、健身跑等练习，改善和消除肌肉疲劳。

④ 掌握并运用针对经久高度注意力型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如强心肺保健操等；如器械健身练习，发展上肢、下肢肌肉力量；如通过闭目旋转接直线走、垫上侧滚翻等练习，加强抗眩晕能力；如隔网对抗球类项目练习，重点发展手腕灵活性和手臂力量，以及身体的协调性；如练习瑜伽，缓解精神紧张。

⑤ 掌握并运用针对警务、安保与消防等特定职业型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如通过障碍路径的综合训练、攀爬绳（软绳、硬绳）练习，重点发展攀、爬、越、摔身体素质及职业技能等；如器械健身练习，发展上肢、下肢肌肉力量。

### **【教学提示】**

① 采用丰富多样的内容与方式进行体能练习。如采用新颖有趣的结对互助练习、教学比赛、拓展活动等方式，提高学生体能练习的兴趣。

② 将健康体能、运动体能和职业体能有机地结合起来，促进学生体能全面发展。

③ 根据中等职业学校学生身心发展的特点和规律，创设体能练习的情境，指导学生掌握体能练习的运动强度和密度，增强体能练习的效果，提高体能练习的科学性和实效性。

④ 关注学生体能发展的需求差异，体能学练过程中要注重因材施教、区别对待，尤其应创设有利于体能较弱的学生积极主动地进行体能练习的教学情境与活动，使学生获得体验运动的成功感，增强学生的自信心，提高学生的体能水平。

⑤ 指导学生利用《国家学生体质健康标准（2014年修订）》评价自己的体能水平，鼓励学生自愿结成锻炼小组，合作制订体能锻炼计划，相互评价、相互监督，提高锻炼效果，培养合作精神。

## **2. 健康教育**

健康教育包括健康的基本知识与技能，膳食营养和食品安全，常见传染性和

非传染性疾病的预防与控制,安全运动和安全避险,常见运动损伤的预防与处理,常见职业性疾病的预防与康复,环境、健康与体育锻炼的关系,以及提高心理健康水平和社会适应能力等方面的内容。

### 【内容要求】

① 掌握健康的基本知识和促进健康的原则与方法,培养自我健康管理的意识,形成良好的锻炼习惯和养成健康文明的生活方式。

② 掌握与健康相关的膳食和营养知识,了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构;了解食品选购和辨识食品标签等方法;了解不同强度运动对膳食营养的不同需求,认识不良饮食习惯对身体的危害;掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。

③ 养成良好的卫生习惯,提高疾病防控的意识与能力;掌握传染性疾病和非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

④ 掌握环境与健康的相关知识,并在日常生活中予以运用。如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。

⑤ 掌握并运用安全运动和常见运动损伤的预防与处理的知识和方法。如掌握心肺复苏、溺水救护等知识与方法;掌握预防和简单处理扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性腹痛、运动性骨膜炎等知识与方法。

⑥ 掌握并运用安全避险的知识和方法。如地震、海啸等紧急情况下的避险和急救常识;提高在社会交往中的防范意识和自我保护能力,如知晓网络交友的风险,在异性交往中避免遭受性侵犯等。

⑦ 了解职业性疾病的知识,掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法,学会根据职业(劳动)的特点养成健康的职业行为习惯。

⑧ 知道心理健康的内容和特征,掌握和运用提高心理健康水平的方法,提高增进心理健康的意识和能力;懂得不良情绪对健康的危害,了解自己在日常学习和生活中的情绪变化特征,掌握调控情绪的方法;了解抑郁、焦虑、恐惧等心理障碍产生的原因和调节方法,认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

⑨ 增强社会适应能力,提高人际交往技能,具有和谐的人际关系;关心和尊重他人,在遇到矛盾和冲突时能够克制自己,宽容和理解对方;正确处理合



作与竞争的关系；具有积极的社会责任感等。

### 【教学提示】

① 根据所学内容与学生实际情况，通过讲座、专题宣传、参观展览、社团健康教育专题活动等形式，有效利用网络等信息资源，丰富和拓展学生的健康知识。

② 教学中引导学生采用阅读、讨论、提问、辨析等多种学习方式，掌握和运用增进健康的基本知识、技能和方法，提高学生的学习兴趣和学习能力。

③ 结合学生未来职业发展方向创设问题情境，指导学生通过小组合作进行常见职业性疾病的预防与康复，职业体能与健康体能、运动体能的关系等专题讨论，引导学生独立或合作进行调查和研究，培养学生综合分析、解决问题的能力和合作意识，提高学生的职业素养。

④ 紧密结合学生已有的生活经验，启发学生进行思考和学习，指导学生将获得的知识运用于日常生活中，提高学生的实践运用能力。

## （二）拓展模块

拓展模块包括拓展模块一和拓展模块二。其中，拓展模块二为任意选修，此处不再列举相关内容。

拓展模块一包括球类运动、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类运动、新兴体育类运动 7 个运动技能系列。学生可以根据自己的兴趣爱好选择某一运动项目（如足球）持续学练一年，也可以根据学校的安排按学年选择学习。本课程标准在 7 个运动技能系列中以足球、篮球、走与跑、啦啦操、太极拳、花样跳绳 6 个运动项目为例，分别设计了这些运动项目的 3 个教学模块内容，可供各学校参照。各学校也可以依据本课程标准的基本要求，结合本校的实际情况和运动项目特点，创造性地进行可行、有效的教学模块设计。

### 1. 球类运动

球类运动包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等项目。学生可以根据自

己的兴趣爱好从中选择一项进行较为系统地学习。下面以足球、篮球项目为例，各呈现 3 个教学模块计划。

足球、篮球项目教学模块的内容主要包括足球、篮球运动的基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

## 足球模块一

### 【内容要求】

① 了解足球运动对促进健康、培养体育品德的作用，了解所学足球技术动作和基础战术配合的基本知识；了解和运用足球运动的安全知识和方法。

② 能完成脚背正面、脚内侧和大腿正面连续多次颠球；掌握脚内侧传球、接球与接球转身；基本掌握原地脚背内侧踢空中球，脚底接反弹球，脚内侧接空中球，行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球突破，传接球射门等技术动作。

③ 基本掌握传球与接球、运球与传球、接球-运球突破-射门等技术动作组合。

④ 能完成正面跨步堵抢、合理冲撞抢球和捅球等个人防守技术；基本掌握防守有球队员与防守无球队员时移动步伐等技术动作并做出合理的选位判断。

⑤ 基本掌握“斜传直插”“直传斜插”等基础二过一战术配合。积极参与二对一、三对二、二对二加自由人等竞争性小场地比赛。

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练习活动或比赛。

⑦ 参与健康体能和运动体能练习。

⑧ 了解犯规与不正当行为等足球比赛基本规则和裁判方法。

⑨ 观看国内外高水平的足球比赛。

### 【教学提示】

① 引导学生采用多种熟悉球性的练习方式。如用脚内侧、脚外侧、脚底做推、拉、拨球等动作，用脚背正面、脚内侧、大腿正面颠球等练习，培养学生的球感。

② 在进行足球单项技术的教学时，应合理安排学练内容与方式，增大学生

练习的密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展。如进行两人或三人跑动中传接球、运球过杆等练习。同时，要重视让学生把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情。

③ 在进行足球技术动作组合的教学时，要提示学生注意技术动作之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验技术动作组合，再让学生进行集体练习，培养学生自主学习、合作学习的能力。

④ 在进行基础战术配合的教学时，要指导学生练习跑位、制造空当及接应的方法，要让学生在从消极防守过渡到积极防守的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。

⑤ 除了让学生学练基本的单项技术和基础战术配合，每节课都应安排健康体能和运动体能的练习，这既有助于增强学生的体能，提高技术动作和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，还要让学生懂得在安全的环境下参与足球运动，增强安全意识。

⑥ 指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习足球比赛规则，有助于增强学生对足球比赛规则的理解，培养学生遵守比赛规则的意识。

⑦ 通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听收看新闻等多种途径，使学生了解足球运动的相关知识和重要事件，逐步提高学生对足球运动的认知水平。

## 足球模块二

### 【内容要求】

① 了解足球运动的发展概况和当前发展特点，认识足球运动的文化价值；了解足球技术动作、技术动作组合和基础战术配合等知识；掌握和运用足球运动的安全知识和防护技能。

② 基本掌握脚背正面踢定位球和正面头顶球；掌握原地脚背内侧踢空中球，脚内侧、大腿正面接空中球和脚内侧接反弹球；掌握行进间脚内侧传球、接球和接球转身；能合理运用行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球假动作，传接球射门等技术动作。

③ 基本掌握碰墙式二过一基础战术配合、运球突破-传球-斜插或直插接球-传球（射门）、接球-运球-过人-传球（射门）、抢球-运球-传球（射门）等技术

动作组合。

④ 基本掌握背后紧逼盯人、捅球破坏、封堵、头顶球争顶防守技术，以及防守有球队员与防守无球队员时身体姿态与移动步伐等技术动作。

⑤ 积极参与二对一、三对二、三对三等多种竞争性的练习活动或小场地比赛。

⑥ 积极参与健康体能和运动体能练习。

⑦ 了解越位、角球、球门球等足球比赛基本规则，了解足球比赛常用阵形及战术打法特点。

⑧ 观看国内外高水平的足球比赛并能够对重要比赛或重要事件进行简要评价。

### **【教学提示】**

① 在进行足球基本技术动作的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握这些单项技术动作。如强调传球的准确性练习，合理运用不同部位接球的练习，在无防守、消极防守情境下进行两人或三人一组的传接球练习、各种运球突破练习等。此外，要注意让学生在足球比赛情境中反复运用这些技术动作，通过实战演练提高技术动作水平。

② 在进行足球技术动作组合的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握好技术动作之间的衔接，保持技术动作的连贯性。如教授接球-运球-过人-传球（射门）技术动作组合时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢球练习，并让学生在从消极防守过渡到积极对抗的情境下进行练习。同时要求学生在足球练习和比赛情境中反复运用和强化这些技术动作组合，提高学生学以致用能力。

③ 在进行局部进攻战术配合的教学时，注重教学生学习 and 掌握运球突破-传球-斜插或直插接球、“连续二过一”“碰墙式二过一”等有一定技术要求的基础配合。在学生基本掌握配合方法的基础上，组织小组对抗练习，引导学生学练跑位、接应配合，协防配合、保护等。鼓励学生将这些配合方法在足球练习和比赛情境中予以运用和强化，这样既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

④ 重视学生健康体能和运动体能的练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

⑤ 注重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，促使学生将基本技战术

运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养学生的合作精神和公平竞争的意识。

⑥ 指导学生学习足球运动的保健知识，学会预防与处理足球运动中常见的运动损伤。

### 足球模块三

#### 【内容要求】

① 了解足球相关技术动作、技术动作组合和基础战术配合等基本知识；了解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。

② 基本掌握脚背正面踢定位球，侧面头顶球，行进间脚背内侧传空中球和腹部接反弹球；掌握脚内侧、大腿正面接空中球；能熟练运用运控球变向、变速、转身，运球假动作过人，运球突破，抢点射门等基本技术动作。

③ 掌握背后紧逼盯人与捅球破坏、断球、头顶球争顶防守等技术动作。

④ 掌握接球-运球-过人-传球（射门）、抢球-运球-传球（射门）、运球突破-传球-斜插或直插接球-传球（射门）等技术动作组合。

⑤ 进行中路、边路局部进攻与防守战术配合练习和定位球进攻与防守战术练习。

⑥ 运用所学的技战术参加五对五、七对七的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。

⑦ 积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能的练习。

⑧ 了解罚任意球、罚点球、掷界外球等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；选择足球比赛的某一阵形进行演练并基本熟悉其战术打法。

⑨ 观赏国内外高水平的足球比赛，用专业术语与同伴交流比赛双方的技战术运用情况和评价获胜方的优势等。

#### 【教学提示】

① 在进行基本技术动作的教学时，可以创设练习情境，让学生反复进行练习。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化技术动作，培养学生综合运用知识和动作技术动作的能力。

② 在足球技术动作组合和局部战术教学时，注重教授技术动作之间的衔接

和连贯。如接球后的运、传、突、射的衔接、“二过一”后的跑动接应等基础配合。组织设定在固定区域内二对二、三对三的对抗情境中反复运用和强化这些技术动作组合。同时,要把这些技术动作组合、基础战术配合与比赛结合起来,逐步提高学生技术动作的运用能力,培养学生的协作意识和集体意识。

③ 在进行中路、边路攻防战术教学时,应由以多打少逐渐过渡到人数均等,由消极防守过渡到积极防守,最后再进行四对四或五对五的练习。提供给学生更多的时间进行班内五对五、七对七的教学比赛,让学生体验足球比赛的乐趣,逐步加深对足球运动的理解,提高学生运用综合知识和技能解决问题的能力。同时,要培养学生团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神,具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德,正确对待比赛的结果,做到胜不骄、败不馁,保持良好的心态。

④ 通过创设足球游戏和比赛情境,继续强化针对学生的健康体能和运动体能的练习,为提高学生的足球比赛能力奠定良好的体能基础,培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

⑤ 指导学生在比赛规则的情境下自行组织五对五或七对七的足球比赛,可以让学生扮演不同的角色,如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等,增强学生的角色意识和责任感。

⑥ 指导学生将所学的比赛规则运用于教学比赛中,增强学生对比赛规则的理解和提高其运用能力。

⑦ 引导学生在课外、校外运用所学的足球基本技战术进行体育锻炼。

⑧ 指导学生学习足球运动中的疲劳产生的原因与恢复方法,学会处理足球运动中的损伤,并进行积极恢复。

## 篮球模块一

### 【内容要求】

① 了解篮球运动对增进健康、培养体育品德的作用;了解所学篮球技术动作和基础战术配合的基本知识;了解和运用篮球运动的安全知识与方法。

② 基本掌握篮球行进间双手胸前传接球,反弹传球和接反弹球,原地单手肩上传球,行进间直线运球、变线运球,运球急停急起,行进间单手低手投篮,近距离、中距离单手肩上投篮等基本技术动作。

③ 基本掌握篮球运球与传球、运球与投篮、运球与突破等技术动作组合。

④ 掌握个人防守技术，做出防守移动步伐，防守有球队员、防守无球队员等技术动作。

⑤ 基本掌握篮球传切、挤过、穿过等基础战术配合。

⑥ 积极参与组间运球接力、一分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的练习活动与比赛。

⑦ 参与健康体能和运动体能练习。

⑧ 了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛规则。

⑨ 观赏国内外高水平的篮球比赛。

### **【教学提示】**

① 引导学生采用多种练习方式熟悉球性。如体前双手手指拨球、围绕躯干的绕球等练习，培养学生的球感。

② 在进行篮球单项技术的教学时，应避免让学生只采用单项技术的静态学练手段，侧重引导学生反复学练，提高学生对单项技术的熟练程度；应合理安排学练内容与方式，加大学生的运动密度和强度。如进行两人或三人行进间传接球、篮球场“8”字运球等练习。同时，要重视把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情。

③ 在进行篮球技术动作组合的教学时，要提示学生注意技术动作之间的衔接和连贯，可以先让学生自主体验技术动作组合，再让学生分组练习。如运球与传球技术动作组合练习，先分组让学生从中场运球至罚球线附近，再把球传给右边线（或左边线）的同伴等，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

④ 在进行篮球基础战术配合的教学时，要让学生在从无人防守过渡到消极防守的情境下进行练习。如四人一组，两人练习传切配合，两人进行消极防守等，逐步提高学生配合的熟练程度和配合意识。

⑤ 除了让学生学练基本的单项技术和基础战术配合，每节课都应安排健康体能和运动体能的练习，这既有助于增强学生的体能，提高技术动作和基础战术配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，还要让学生懂得在安全的环境下参与篮球运动。

⑥ 指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习篮球比赛规则，有助于增强学生对篮球比赛规则的理解，培养学生遵守比赛规则的意识。

⑦ 通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听收看新闻等多种途径,使学生了解篮球运动的相关知识和重要事件,逐步提高学生对篮球运动认知水平。

## 篮球模块二

### 【内容要求】

① 了解篮球运动的发展概况和当前发展特点,初步认识篮球运动的文化价值;了解所学篮球技术动作、技术动作组合和基础战术配合等知识;掌握和运用篮球运动的安全知识和防护技能。

② 基本掌握篮球体侧传球,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,跳投篮等基本技术动作。

③ 基本掌握行进间运球急停跳起投篮、接传球后运球行进间单手高手、低手投篮等技术动作组合。

④ 基本掌握篮球突分、侧掩护、绕过、交换等基础战术配合。

⑤ 积极参与二对二、三对三等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥ 积极参与篮球运动的健康体能与运动体能练习。

⑦ 了解两次运球、3 秒违例等篮球比赛基本规则;了解篮球常用比赛阵形及战术配合。

⑧ 观赏国内外高水平的篮球比赛,并能够对重要比赛或重要事件进行简要评价。

### 【教学提示】

① 在进行篮球基本技术动作的教学时,让学生在反复练习的基础上初步掌握单项技术动作,特别要重视让学生尝试左右手的交替练习,在无防守、消极防守的情境下进行两人或三人一组的体侧传球练习、各种运球练习。要注重创设比赛情境,让学生在比赛情境中反复运用技术动作,通过实战演练提高技术动作的水平。

② 在进行篮球技术动作组合的教学时,应通过有效的教学方法促使学生掌握好技术动作之间的衔接,保持技术动作的连贯性,让学生体验在从无防守过渡到消极防守的情境下反复运用和强化技术动作组合,提高学生学以致用能力。

③ 注重教学生学习和掌握突分、侧掩护、绕过、交换等有一定难度的基础战术配合,在学生基本掌握配合方法的基础上,可以创设消极防守的情境,鼓励学



生将这些配合方法在篮球练习和比赛情境中予以运用和强化,既增强学生的运用能力,又能培养学生的合作意识和能力。

④ 重视学生健康体能和运动体能的练习。如边线往返跑、助跑摸高、全场运球跑等,增强学生的体能,为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

⑤ 注重指导学生进行二对二、三对三的教学比赛,促使学生将基本技战术运用于实战情境中,逐步培养学生分析问题和解决问题的能力,不断提高学生的心理调控能力,培养学生的合作精神和公平竞争的意识。

⑥ 指导学生学习篮球运动的保健知识,学会预防与处理篮球运动中常见的运动损伤。

### 篮球模块三

#### 【内容要求】

① 了解篮球相关技术动作、技术动作组合和基础战术配合等基本知识;了解篮球运动的文化内涵;掌握和运用篮球运动中有关疲劳与恢复的知识。

② 基本掌握头上传球、体前变向不换手运球、中远距离投篮、运球急停跳投、抢篮板球等基本技术动作。

③ 基本掌握策应、后掩护、补防、夹击等基础战术配合。

④ 运用所学的技战术参与三对三、五对五的教学比赛,并能对教学比赛进行简要评价。

⑤ 积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能练习。

⑥ 基本掌握篮球比赛规则与裁判方法,并能够在比赛中遵守规则,服从裁判。

⑦ 观赏国内外高水平的篮球比赛,用专业术语与同伴交流比赛双方的技战术运用情况和评价获胜方的优势。

#### 【教学提示】

① 在进行基本技术动作的教学时,可创设练习情境,让学生反复进行练习。同时,让学生在一对一、二对二、三对三的比赛情境中运用和强化技术动作,培养学生综合运用知识和技术的能力。

② 注重教学生策应、后掩护、补防、夹击等比较复杂的基础战术配合,在

教学中引导学生在从无人防守过渡到消极防守和积极防守的情境下进行练习。同时,创设比赛情境,让学生运用所学的基础战术配合,逐步提高学生的实战能力,培养学生的协作意识,增强其运用基础战术配合的动作技术能力。

③ 提供给学生更多的时间进行三对三、五对五的教学比赛,让学生体验篮球比赛的乐趣,逐步加深对篮球运动的理解,提高运用综合知识和技能解决问题的能力。同时,要培养学生团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神,具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德,正确对待比赛的结果,做到胜不骄、败不馁,保持良好的心态。

④ 通过创设篮球游戏和比赛情境,继续强化学生健康体能和运动体能的练习。如固定人数、固定距离、各种图形的对角跳起双手头上传接球,小组间 10~20 米的蹲行走或跳,两人手拉手侧向蹲跳,篮球场折返跑练习,两队之间纵跳摸高比赛,连续单足单摇跳绳 5~7 分钟,1 500 米跑等,不断增强学生的心肺耐力和力量等素质,为提高学生参加三对三、五对五的篮球比赛能力奠定良好的体能基础,培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

⑤ 指导学生在比赛规则的情境下自行组织三对三或五对五的篮球比赛,可以让学生扮演不同的角色,如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等,增强学生的角色意识和责任感。

⑥ 指导学生将所学的比赛规则运用于教学比赛中,增强学生对比赛规则的理解和运用能力。

⑦ 引导学生在课外、校外运用所学的篮球基本技战术进行体育锻炼。

⑧ 指导学生学习篮球运动中疲劳产生的原因与恢复方法,学会处理在篮球运动中的损伤,并积极进行恢复。

## **2. 田径类运动**

田径类运动包括短跑、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。下面以走与跑项目为例,呈现 3 个教学模块计划。

走与跑项目模块的内容主要包括走与跑运动的基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

## 走与跑模块一

### 【内容要求】

① 了解走与跑对增进身体健康、培养体育品德的作用；掌握健步走正确的技术动作与方法。

② 掌握走与跑运动前的动态、静态拉伸和辅助活动等热身动作与方法，以及走与跑运动后的放松和静态拉伸动作与方法。

③ 初步掌握起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑的基本技术动作；了解走与跑运动的安全知识与方法。

④ 初步掌握短跑的技术动作。

⑤ 参与健康体能和运动体能练习。

⑥ 参与完成 3 000 米健步走或跑步活动。

⑦ 了解相关走与跑运动项目的比赛规则。

### 【教学提示】

① 指导学生进行走与跑之前的热身活动，完成走与跑之后的放松活动。培养学生养成运动前进行热身，运动后进行拉伸放松的良好习惯。

② 注重让学生进行走与跑技术动作与技术动作组合的学练，应将技术动作的学习置于游戏、练习和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情，注意练习的密度和强度的合理性。

③ 在进行健步走技术动作学练时，可采用绕圆行走的方法，教师站在内圆进行技术动作纠正，强调身体尽量正直，抬头挺胸，颈椎、脊椎成一条直线，肩膀和手臂放松，双臂随身体运动有节奏地自然摆动，培养学生正确的行走姿势。在进行跑步学练时，注重采用原地弓步摆臂、原地快速高抬腿、小步跑、30 米快速跑、后蹬腿跑等练习，帮助学生掌握和改进跑步的技术动作。

④ 在进行跑步技术动作学练时，可与游戏相结合。如 30 米往返加速接力跑游戏等，培养学生的合作意识和团队精神。在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力。

⑤ 除了让学生学练基本技术动作外，每节课应有针对性地安排学生进行健康体能和运动体能的练习。如小组间 30 米、50 米计时跑和追逐跑、袋鼠跳接力、800 米快走等比赛，提高学生的体能水平，培养学生顽强拼搏、不怕困难、坚持

不懈的意志品质。

⑥ 通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径，指导学生  
学习走与跑步的相关知识。

## 走与跑模块二

### 【内容要求】

① 了解走与跑运动的发展概况、文化价值和技术原理等；熟练掌握并运用  
走与跑运动的安全知识和自我防护技能。

② 掌握短跑的蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑等基  
本技术动作。

③ 初步掌握并运用中长跑运动中呼吸节奏与跑的节奏相协调等技术动作；  
了解长跑过程中“极点”产生的原因，以及缓解和克服“极点”的方法。

④ 了解接力跑的基本技术动作；参与完成多种竞争性的接力跑比赛。

⑤ 参与完成 3 000 米以上的健步走活动，参与完成 5 000 米跑步活动，  
基本达到《全国田径锻炼等级标准》的三级锻炼标准。

⑥ 积极参与健康体能和运动体能练习。

⑦ 观赏国内外高水平的走与跑比赛并能进行简要的评价。

### 【教学提示】

① 通过讲授、讨论及观看各种走与跑比赛视频的方法，让学生了解走与跑  
运动的发展概况、文化价值和技术原理。

② 进行短跑教学时，应指导学生正确安装起跑器，要符合个人起跑特点，  
并反复进行听口令起跑的练习，使学生养成良好的起跑习惯；通过创设不同的起  
跑学练情境，提高学生练习的积极性、主动性。

③ 进行中长跑教学时，应指导学生学会呼吸节奏与跑步节奏的协调配合，  
学会出现“极点”现象的解决办法，培养学生综合运用知识和技能解决复杂问题  
的能力，培养学生心理控制能力，增强挑战自我的精神。

④ 进行接力跑教学时，可以创设运用原地、慢跑、加速跑等多种方法进行  
传接棒学练的情境，反复强化传接棒技术动作，不断提高学生掌握技术动作与配  
合的能力。

⑤ 指导学生利用手机跑步 APP 软件，每周完成规定的跑步距离；培养学生

的跑步习惯，提高学生体能水平。

⑥ 指导学生学习跑步的保健知识，学会分析和处理在跑步运动中出现的疲劳症状和运动损伤。

### 走与跑模块三

#### 【内容要求】

① 了解走与跑运动对人体机能的影响；掌握和运用走与跑运动中疲劳产生后恢复的方法。

② 能运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等基本技术动作完成 1 500 米（女）、3 000 米（男）跑。

③ 了解户外越野跑基本技术动作，并初步掌握在不同地表上进行越野跑、上下坡跑和跨越小障碍跑的技巧。

④ 能根据不同距离的走与跑运动，合理安排有氧练习与无氧练习；了解提高走与跑运动成绩的基本方法。

⑤ 积极主动参与健步走或跑步活动，能完成 5 000 米以上的健步走或跑步，能基本达到《全国田径锻炼等级标准》中的二级锻炼标准。

⑥ 积极参加各类走与跑运动的比赛，了解走与跑项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。

⑦ 观赏国内外高水平的走与跑比赛，用专业术语与同伴交流比赛情况以及点评优秀运动员的表现。

#### 【教学提示】

① 进行中长跑教学时，注重起跑后的 30~50 米追逐跑、200 米中速跑+100 米走的走跑交替和弯道变速跑等多种学练习方法，引导学生体验中长跑的全过程，培养学生顽强的意志品质和挑战自我的精神。

② 指导学生运用所学的理论知识与基本技术动作，积极参加校内外的中长跑比赛，并根据比赛情况自我评定在技术动作完成、体能、情绪等方面的情况，进行合理练习，进一步提高运动水平。

③ 利用校园或公园的自然环境作为越野跑练习场地，举行班内定向越野比赛，提高学生越野跑的能力，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。

④ 创设学生参与和组织各类走与跑教学比赛的情境，指导学生担任不同的角

色，如竞赛官员、领队、裁判员、运动员和宣传员等，培养学生的角色意识和责任感，提高学生的赛事组织与协调能力；引导学生将所学的裁判方法运用到比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。

⑤ 指导学生了解走与跑运动中疲劳恢复的方法，学会处理在走与跑运动中产生的损伤，并进行积极恢复。

### 3. 体操类运动

体操类运动包括基本体操、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地学习。下面以啦啦操项目为例，呈现 3 个教学模块计划。

啦啦操模块的内容主要包括啦啦操基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

#### 啦啦操模块一

##### 【内容要求】

① 了解啦啦操的基本动作；了解啦啦操对增进健康，提高身体素质以及培养审美意识、团队合作意识的作用；了解和运用啦啦操运动的安全知识和方法。

② 掌握啦啦操 32 个基本手位、常用手形、立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站等上下肢基本技术动作。

③ 基本掌握啦啦操垂直跳、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动作。

④ 配合音乐完成徒手啦啦操两组 4 个 8 拍的基本技术动作组合。

⑤ 参与健康体能和运动体能练习。

⑥ 观赏国内外啦啦操比赛，加深对啦啦操运动的认识。

##### 【教学提示】

① 进行节拍教学时，可以让学生双手击掌或拍打身体的不同部位（1 拍一击、2 拍一击、4 拍一击等），使学生能够准确地分辨音乐节奏，体验不同音乐节奏的力度和情绪。

② 进行 32 个基本手位教学时，先完成手位动作练习，再结合踏步，行进间

进行手位动作的练习，提高身体的协调性和律动感。通过情境设计，两人面对面在教师的口令下，比赛完成动作的速度和准确性，提高学生对动作的记忆力、反应速度和学习兴趣。

③ 进行啦啦操难度基本技术动作教学时，首先要关注学生身体姿态的规范化，通过简单的芭蕾舞基本功练习，提高学生对身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。

④ 啦啦操基本技术动作组合学练过程中，应引导学生通过转换角色，反复进行练习，熟练掌握所学基本技术动作组合；注重强调发力的瞬间要快、准、稳，要求肢体动作通过短暂加速、制动定位来实现啦啦操特有的力度感，提高学生的动作感知能力和学习能力。

⑤ 通过创设自主学习、分组教学和比赛的情境，激发学生的学习兴趣，培养学生的自主能动性和团结合作的精神。

⑥ 每节课都应结合啦啦操学练实际情况，安排学生进行健康体能和运动体能的练习。如可通过 800 米跑或 1 000 米跑、纵跳、蹲跳、快速小步跑、仰卧支撑、侧卧臂撑等练习，增强学生的体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

⑦ 对学生的动作学习与展示进行录像并播放视频，引导学生进行自我分析与相互分析，教师有针对性地进行点评和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。

⑧ 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径了解啦啦操运动的相关知识。

## 啦啦操模块二

### 【内容要求】

① 了解啦啦操运动的发展概况与发展趋势；了解啦啦操运动的文化价值；了解啦啦操技术动作组合与成套动作编排的基本要素；掌握啦啦操运动的安全知识和防护技能。

② 做出平转 360°、垂直跳转 180°、团身跳、后屈腿跳技术动作；初步掌握啦啦操纵劈腿、连续 4 次吸踢腿的难度基本技术动作。

③ 配合音乐掌握花球啦啦操 4 个 8 拍的成套技术动作；基本掌握 4 个 8 拍融入流行舞蹈元素的啦啦操基本技术动作组合。如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操等。

- ④ 编排并完成一套 12 个 8 拍的成套动作。
- ⑤ 积极参加小团体教学展示或比赛；了解啦啦操比赛规则。
- ⑥ 积极参与健康体能和运动体能练习。
- ⑦ 观赏国内外高水平的啦啦操比赛，并能进行基本评价。

### 【教学提示】

① 进行啦啦操难度基本技术动作教学时，可以先通过图片展示帮助学生建立直观表象，再进行分解动作示范教学。学练过程中可将学生分成小组，指导学生在互相帮助的方式下结合音乐进行练习，感受啦啦操动作与音乐节奏完美融合的魅力。

② 进行花球技术动作组合教学时，可创设分组交替、循环反复的学练情境，提高学生的注意力，帮助学生熟练动作和增强学生的动作协调性。

③ 进行融入流行舞蹈元素的啦啦操教学时，可以运用具有不同风格特点的舞蹈进行教学和编排，选择音乐时一定要与所选舞蹈的风格相一致。同时，指导学生串联动作进行学练，体验技术动作组合，引导学生主动发现、积极思考并解决问题，提高自主学习的能力。

④ 鼓励学生参加教学展示或比赛，培养学生综合运用知识和技能解决复杂问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意识，让学生体验成就感。同时，创设平等参与学练的情境，鼓励和帮助学习有困难的学生积极参与练习，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

⑤ 加强健康体能和运动体能的练习。如 20 分钟耐久跑、1 分钟高抬腿跑、蹲起跳、变换体式的腹背肌练习、俯卧撑、分腿小跳、团身跳、后屈腿跳等练习，提高学生的体能水平，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

⑥ 指导学生学习啦啦操运动的保健知识，学会处理啦啦操运动中常见的运动损伤。

## 啦啦操模块三

### 【内容要求】

① 了解不同风格的音乐在编排啦啦操成套动作中的作用和注意事项；掌握啦啦操在教学中的安全要求和行为规范。

② 掌握啦啦操小跨跳、击腿跳（前、侧）、连续 4 次中踢腿、侧搬腿平衡等



难度基本技术动作。

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。如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈啦啦操等。

④ 在音乐的伴奏下，熟练完成模块二中的成套动作，并在此基础上增加 3~5 个队形的变化。

⑤ 熟悉比赛规则，并参加小组间团体比赛，准确把握音乐风格和动作技术。

⑥ 积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能练习。

⑦ 掌握各类舞蹈啦啦操套路；了解并运用舞蹈啦啦操的比赛规则、组织方式与裁判法。

⑧ 能够对啦啦操小组间教学比赛和国内外高水平啦啦操比赛进行简要的评价。

### 【教学提示】

① 引导学生感受音乐节奏、旋律的变化和情感的体现，在理解音乐风格特点的基础上，清晰地表达自己的情感和完成肢体动作，提高自我展示的能力。

② 进行啦啦操难度基本技术动作教学时，以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，引导学生对有关问题进行交流和讨论，培养学生的团队合作能力。

③ 指导学生在音乐伴奏下持续进行 3 分钟以上中高负荷的技术动作组合练习。鼓励学生在技术动作组合练习的最后阶段，仍然能以良好的精神风貌完成练习，培养学生战胜自我、坚持不懈的意志品质。

④ 鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，指导学生正确评价同伴的表现；及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练过程中遇到的困难，树立自信心，并能够尽快进入下一阶段的学练。

⑤ 继续强化健康体能和运动体能练习。如 10~20 分钟的跑跳操、低单杠斜身引体、平板支撑、击腿跳、单腿平衡等练习，为提高学生的啦啦操运动能力奠定良好的体能基础，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

⑥ 指导学生运用所学的比赛规则和裁判方法组织小组教学比赛和班级之间的教学比赛，引导学生主动承担裁判和记录工作。培养学生的协作能力和对比赛规则的实际应用能力。

⑦ 指导学生了解啦啦操运动中疲劳恢复的知识与方法，学会处理在啦啦操运动中产生的损伤，并进行积极恢复。

#### 4. 武术与民族传统体育类运动

武术与民族传统体育类运动包括武术的基本功、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散手与舞龙、舞狮、赛龙舟、摔跤、赛马、毽球、拔河和射艺等民族传统体育项目。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。下面以武术代表性项目太极拳为例，呈现 3 个教学模块计划。

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、演练等技术动作理论和运用，还包括健康体能与运动体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价。

##### 太极拳模块一

###### 【内容要求】

① 了解八式太极拳技术动作，包括基本手形、手法、步形、步法、桩功、推手方法等；提高身体素质，培养武术素养；了解太极拳健身、防身的知识和方法。

② 基本掌握八式太极拳的技术动作，包括手法、步法、路线及风格特点、运动规律，并能够进行完整演练。

③ 进行太极拳技术动作练习，能做到上下相随、虚实分明、动作协调、连绵不断，熟悉八式太极拳的技术动作要领。

④ 熟练完成八式太极拳套路，并可以与同学配合进行推手练习和攻防技术“拆招”练习等。

⑤ 参与健康体能和运动体能练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥ 观赏太极拳比赛，了解太极拳的运动风格和特点。

⑦ 通过练习太极拳，了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，认识其柔中寓刚、慢练快用、养练结合的原理，建立对太极拳技艺、理论的基本认知。

###### 【教学提示】

① 按照桩功、手形、步形、手法、步法的教学顺序及上下肢运动分开的教学步骤，运用攻防含义融合的教学思路，贯彻健身效果融入教学的理念。

② 引导学生体会松、静、沉的练习要求，感受太极拳轻灵、柔和、缓慢的

运动特点。

③ 重视基本步法练习，强化步法的基本功训练，以步形辅助，让学生在掌握重心的基础上完成“虚实结合”动作练习。

④ 通过定势、静力练习，以形成动作定势为目标，纠正错误动作，提高学生动作的规范性。

⑤ 加入太极拳专项体能训练，以提高学生的健康体能和运动能力。

⑥ 观看太极拳视频时，指导学生对太极拳技术动作的动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合等特点进行学习，帮助学生在观赏太极拳比赛时建立正确认知。

⑦ 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径了解太极拳运动的相关知识。

## 太极拳模块二

### 【内容要求】

① 了解十六式太极拳；了解太极拳运动的发展概况及趋势，认识太极拳运动修身养性的价值；掌握太极拳基本技术动作的路线、方向、劲力要点；掌握太极拳健身、防身的知识和方法；体会太极拳修身与养生的价值。

② 基本掌握十六式太极拳套路动作，并可与同学配合进行“喂招”“拆招”练习。

③ 在掌握八式太极拳套路动作的基础上，基本掌握十六式太极拳套路动作及攻防含义。

④ 积极参与太极推手辅助练习、双人练习，加深对太极拳攻防、格斗、劲力要领的理解。

⑤ 积极参与健康体能和运动体能练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥ 观赏太极拳比赛，加深对太极拳运动规律的理解。

⑦ 通过练习太极拳，体悟其中蕴含的哲理及道与气的关系，理解太极拳与中国传统医学、经络学、养生学、美学的融合与共通，建立对中国优秀传统文化的认同感。

### 【教学提示】

① 教学中融入太极拳文化，引导学生懂得太极拳除健身功能之外还有修身、

防身的价值。

② 进行技术“拆招”教学时，把攻与防结合起来，并从“喂招”着手，重视学生的身体体验。

③ 加强完整的动作演练指导，通过整套动作练习，提高学生对套路动作的整体性认知，体会“形断意连”“式断气连”的太极拳运动特点。进行太极拳推手教学时，先从单人练习开始，逐步过渡到双人单手练习，再到双人双手练习。

④ 设置有一定难度的对抗情境，引导学生综合运用太极拳技术动作和方法应对情境的变化，提高学生分析问题和解决问题的能力，培养竞争意识。

⑤ 合理安排健康体能和运动体能的练习，提高学生体能水平，为学生的技术运用能力和实战能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

⑥ 通过让学生体验太极拳场地、服装，有条件的学校可利用室外草坪练习太极拳，让学生体悟“天人合一”的状态，理解中国优秀传统文化的意蕴。

⑦ 指导学生学习太极拳运动的保健知识，学会处理太极拳运动中常见的运动损伤，培养学生安全运动的意识，并提高处理问题的能力。

### 太极拳模块三

#### 【内容要求】

① 了解二十四式太极拳，掌握基本技术动作、方向、路线的基本规律；理解太极拳运动的文化内涵；掌握太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动特点。

② 掌握二十四式太极拳套路动作，并了解技术动作的攻防含义；可在与同学的配合下，对每招每式进行攻防技术拆解。

③ 运用比赛规则参加小组间团体展示或比赛。

④ 积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能练习，进一步提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑤ 掌握太极拳比赛规则与评分标准，了解裁判员的基本工作，可根据比赛规则评价同学的演练动作。

⑥ 观赏太极拳比赛，基本掌握太极拳比赛成套动作的组成要素。

⑦ 通过练习太极拳，理解太极拳蕴含的中国优秀传统文化精神，树立自强

不息、厚德载物的思想，培养爱国主义情感和民族主义情感。

### 【教学提示】

① 注意融入太极拳的比赛规则，从动作规格、路线、劲力、节奏等方面规范学生的动作。

② 单项技术动作的教学要结合攻防含义进行，让学生在配合中体验太极拳动作的劲力，避免无劲力的盲目放松。

③ 重视过程考核和平时成绩的记录，提高学生学习的自觉性，可在每段、多段教学后组织教学比赛。

④ 注重健康体能和运动体能练习。如俯卧撑、立卧撑、10~20 米蹲行走、1 500 米跑等练习，尤其是对腿部力量的静力练习及以腰为轴的上下肢配合能力练习。

⑤ 教师在组织教学比赛时，要让学生承担不同角色，既做运动员，也做教练员，提高学生的综合能力。

⑥ 在教学讲解中，把哲学、美学等与太极拳结合起来，让学生对太极拳有深入的认知和理解，以传承中华民族精神和民族文化。

⑦ 指导学生了解太极拳运动中疲劳恢复的知识与方法，学会处理在太极拳运动中产生的损伤，并进行积极恢复。

## 5. 新兴体育类运动

新兴体育类运动包括轮滑、攀岩、定向运动和花样跳绳等项目。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地学习。下面以花样跳绳项目为例，呈现 3 个教学模块计划。

花样跳绳模块的内容主要包括花样跳绳的基本知识与技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

### 花样跳绳模块一

#### 【内容要求】

① 了解花样跳绳的基本知识，及其对增进健康和培养体育品德的作用；掌握和运用花样跳绳的安全知识与方法。

② 基本掌握单人单绳的前摇跳、并脚后摇跳、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技术动作。

③ 配合音乐节奏,基本掌握脚步变化的单摇跳。

④ 基本掌握间隔交叉单摇跳(俗称活花跳)、固定交叉后单摇跳、双摇跳(俗称双飞)、双人单绳跳(两人一绳)等基本技术动作和集体单长绳“8”字跳等基本技术动作组合。

⑤ 了解花样跳绳比赛的计时计数规则,组织参与组内计时计数比赛。

⑥ 参与健康体能和运动体能练习。

⑦ 观赏高水平的花样跳绳比赛,了解花样跳绳的运动风格与特点。

### **【教学提示】**

① 引导学生熟悉多种花样跳绳方法,培养学生的绳感,为学生提高技术动作水平奠定良好的基础。

② 将单绳学习和游戏、比赛有机结合,激发学生的学习兴趣 and 热情。通过提高练习的密度和强度,促进学生更好地掌握技术动作和发展体能。

③ 指导学生进行双人或集体跳绳练习,使学生不断体验人与绳、人与人协调配合的关系,掌握跳入、跳起、跑出的时机,培养学生的团队合作意识。

④ 创设活动和比赛情境,鼓励学生参加多种形式的比赛,指导学生反复练习和运用基本技术动作,培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力,以及勇敢顽强、坚持不懈、团结协作和遵守规则等体育品德。

⑤ 每节课都要安排健康体能和运动体能的练习。如通过体前屈、转体、绕环、拉伸等发展柔韧性;通过短绳与短绳、长绳与长绳结合的单跳、转体跳等练习发展下肢力量和灵敏性;通过2~3分钟的双摇跳、长跑等练习发展心肺功能;课程结束部分组织学生进行拉伸恢复练习。

⑥ 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径了解花样跳绳的相关知识。

## **花样跳绳模块二**

### **【内容要求】**

① 了解花样跳绳运动的发展概况、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 能完成短绳与短绳、长绳与长绳合作的同步摇跳动作组合，并基本掌握脚步变化跳、转体、移动等基本技术动作。

③ 基本掌握两人摇绳一人跳、同时跳和间隔跳，一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳，以及长绳的单脚跳、加垫跳等技术动作组合。

④ 基本掌握固定交叉和交替交叉单摇跳(俗称单龙花)、固定交叉后单摇跳、连续双摇跳和长绳单人跳与多人跳技术动作，以及集体单长绳多人同步跳等技术动作。

⑤ 了解花样跳绳的比赛规则，能掌握准确的计数和正确的判罚方法；积极参与花样跳绳的团队比赛。

⑥ 积极参与健康体能和运动体能练习。

⑦ 观赏高水平的花样跳绳比赛并进行简要评价。

### **【教学提示】**

① 注重指导学生学习固定交叉和交替交叉单摇跳、固定交叉后单摇跳、连续双摇跳和集体单长绳“8”字跳等比较复杂的单人和集体技术动作组合；在学生掌握单项技术的基础上，通过参与游戏和比赛提高技能水平。

② 重视技术动作组合的教学，如一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳等。应通过不断变换练习方式帮助学生加强动作技术之间的衔接和连贯，并在具有一定运动负荷的情境中反复运用和强化技术动作组合，培养学生刻苦耐劳、坚持不懈的意志品质和合作学习的能力。

③ 注意指导学生学练比较复杂的配合技术，如双摇跳、集体单长绳“8”字跳等，引导学生在基本掌握多人合作的基础上通过游戏和比赛强化技术动作，培养学生的合作意识和实践运用能力。

④ 合理安排健康体能和运动体能的练习。如通过俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等发展学生的健康体能；通过两人摇绳一人跳、同时跳和间隔跳，一人带一人或一人带二人的正摇、反摇、双摇跳练习等发展学生的运动体能，培养学生坚韧不拔、积极向上的意志品质。

⑤ 引导学生积极参与双人和集体跳绳比赛，培养学生综合运用知识和技能解决复杂问题的能力、心理调控能力和顽强拼搏的精神。

⑥ 指导学生学习花样跳绳运动的保健知识，学会处理花样跳绳运动中常见的运动损伤。

### 花样跳绳模块三

#### 【内容要求】

① 了解花样跳绳摇绳的力度、圆弧角度与转动速度的关系，跳入、跑出的角度、速度和时机，以及双人、多人合作时人与人、人与绳的关系等知识；掌握和运用花样跳绳运动中常见的疲劳恢复方法。

② 基本掌握两人一绳组合跳、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、集体长绳同步跳和交互绳跳等技术动作。

③ 基本掌握单人和双人同步开合交叉双摇跳（俗称快花）等技术动作。

④ 进行4人摇绳的摇与跳等集体练习；能完成与同伴配合跳绳的技术动作组合。

⑤ 积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能练习。

⑥ 基本掌握花样跳绳运动的比赛规则和裁判方法，并积极参与班级内或班级间各种形式的花样跳绳展示和比赛活动。

⑦ 观赏高水平的花样跳绳比赛，用专业术语与同伴交流比赛双方的技术运用情况以及评价优秀运动员的技术运用等。

#### 【教学提示】

① 注重指导学生两人一绳组合跳、车轮跳、长绳单人跳、长绳“8”字跳和集体长绳同步跳等技术动作的学练，让学生通过展示或比赛运用和强化技术动作，培养学生运用知识、技术的能力。

② 进行双人同步开合交叉双摇跳等技术动作教学时，应使学生明确各自承担的角色和任务，培养学生的合作意识、团队精神及敢于承担责任意识。

③ 引导学生进行整套跳绳动作的反复练习，并通过展示活动和比赛体验花样跳绳的乐趣，提高学生综合运用知识和技能解决复杂问题的能力，培养自信心。

④ 要强化健康体能和运动体能练习。如通过控制好30秒速度跳、3分钟耐力跳和各种花样跳的节奏的练习，引导学生加强对正确动作的体会，增强学生的心肺耐力；通过50米或100米快速跑练习，发展学生的速度。不断提高学生的体能水平，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。



⑤ 指导学生运用比赛规则组织花样跳绳比赛,让学生体验组织者、运动员、裁判员、计时员等不同角色,提高角色意识和责任感,培养学生的组织、沟通和协调能力。

⑥ 引导学生在课外和校外用花样跳绳进行体育锻炼、展示和比赛。

⑦ 指导学生了解花样跳绳运动中疲劳恢复的知识与方法,学会处理在花样跳绳运动中产生的损伤,并进行积极恢复。

## 五、学业要求

学业要求是学生在完成课程学习后所达到的学业水平的总体要求,也是学生完成本课程学习后的学业成就表现。体育与健康课程的学业要求是以本学科核心素养及其表现水平为主要维度,结合课程内容,对学生学业水平进行的总体描述。水平等级中的水平一是学生应达到的学业水平合格标准,水平二是学生可达到的学业水平优秀标准。

水平等级	学业水平描述
水平一	<p>1. 了解体能对于个人学习和生活的重要性,在教师的指导下制订和实施体能锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平;掌握所学运动项目的基本原理和技术动作,通过运动体验增强对所学运动项目的理解,能够进行体育展示或参加比赛;了解所学运动项目的比赛规则,观看所学运动项目的国内外重要体育比赛。</p> <p>2. 认识体育锻炼对健康的重要性,积极参与课外体育活动;了解和运用营养、卫生保健、疾病预防、心理健康、社会适应、安全避险、运动损伤和消除运动疲劳等方面的知识;在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪,在体育运动中和同伴进行交流与合作;基本适应自然环境的变化。</p> <p>3. 在体育运动中克服困难、迎接挑战,具有积极进取的精神;按照运动规范和比赛规则参与体育活动和比赛;在运动过程中尊重同伴与对手,服从裁判;了解运动角色的职责,体验不同的运动角色。</p>

水平等级	学业水平描述
水平二	<p>1. 较好地掌握体能练习的多种方法，主动积极地参与练习，具有为家庭成员、同学和朋友制定锻炼计划的能力；针对未来职业需求，运用科学锻炼的原理制定和实施职业体能锻炼计划，保持较高的体能水平，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》良好及以上水平；熟练地运用所学运动项目的技战术、比赛规则，参加班级间的比赛，担任比赛中的不同角色；主动积极地观赏所学运动项目的国内外重要体育比赛，并加以评论。</p> <p>2. 积极主动地参与校内外体育活动，并根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案；具有较好的健康意识，养成健康文明的生活方式，将所学的健康知识运用到运动、学习和生活中；在运动、学习和生活中敢于面对困难和挫折，有效调节自己的情绪；在体育运动中主动和同伴进行交流与合作；积极适应自然环境的变化。</p> <p>3. 在体育运动中迎难而上、挑战自我，具有顽强拼搏和胜不骄、败不馁的精神；在体育学习、体育展示活动和比赛中自觉遵守比赛规则，服从裁判，尊重对手，并能解决比赛中产生的问题；在体育运动中正确对待比赛的结果，胜任运动角色，表现出负责任的社会行为。</p>

## 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落实立德树人的根本任务，遵循体育教育规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标。教学中要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所蕴含的学科核心素养的侧重点，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

#### 1. 坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能

（1）体育教学是培养学生学科核心素养的重要途径，因此要时时体现教育性。教师要在磨炼意志、陶冶情操、集体教育和文明行为等与体育运动密切相关的方

面加强教育与培养,要将体育教学的过程变为目标、内容和方法有机融合的综合教育过程。

(2)要突出现代职业教育的特点,充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、增强解决问题的能力、培养团队合作精神和组织能力等方面所具有的特殊作用,从而提高学生的综合职业能力。

(3)要重视中华民族优秀传统文化在体育与健康教育中的渗透与融合,通过课程教学帮助学生加强对中国优秀传统文化的认同感,增强文化自信,弘扬中国精神。

## **2. 遵循体育教学规律, 培养学生体育素养**

(1)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的学习过程,要充分体现运动技能的进步性,具有难度递进的意识;要充分发挥学练中“竞争”和“表现”因素的积极作用,加强教学中的竞赛性,充分调动学生参与活动和比赛的积极性,激发学生提高运动技能的内在动力和竞争能力。同时,每节体育与健康课要安排锻炼身体和增强体能所必需的运动强度和练习次数。教师要认真研究与总结职业体能的内涵,开发和创新职业体能锻炼的内容,探讨职业体能锻炼的组织形式等,以增强锻炼的针对性与实效性。

(2)教师要加深对体育与健康知识重要性的认识,研究在技能教学中渗透学习知识或原理的方法,探索将体育与健康知识和实践活动有机结合的方法,确保学生在体育与健康课程中学习与运用相结合。

(3)保证运动负荷,提高学生课堂学习效果。合理的运动负荷是提高学生体能和技能水平、培养学生学科核心素养的根本保证,也是衡量一堂体育与健康课教学质量的重要标准,体育与健康课要通过多样化的教学手段和方法,保证学生的运动负荷。同时,每一节体育课都要安排 10 分钟左右的体能练习,特别是针对学生肢体发展不均衡的问题,要进行补偿性体能练习,以全面发展学生的体能。

## **3. 把握课程结构, 注重教学的整体设计**

(1)学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异明显,在学习态度、运动展示能力以及对危险认知方面也有很大的差异,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,最大限度地因材施教,力争使每个

学生都能在体育与健康课程中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的与成就感。

(2) 体能教学模块要掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种练习方法，采用多样的方式进行体能教学。要保证体能练习的强度和密度，增强体能练习的效果，特别是要加强遇险时的“应急体能”学练，提高体能练习的科学性和实用性。通过体能模块学习，培养学生运用健康体能增进体质健康水平，运用运动体能促进运动专长发展，运用职业体能为未来职业生涯服务的能力。

(3) 健康教育教学模块要根据所学内容与学生实际情况，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。在课堂教学中可以采用学生讨论、提问、辨析等多种学习方式，让学生掌握和运用促进健康的相关知识、技能和方法，学会合理安排作息时间，了解不同强度的运动对营养的不同需求，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。

(4) 运动技能系列中项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。每个项目的 3 个教学模块内容要衔接递进、逐渐拓展，帮助学生对所选模块进行较为系统的学练。

(5) 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，要循序渐进安排锻炼，规范课堂行为，确保场地器材安全，强化学生的安全意识，提高学生的自我保护意识等，确保教学与安全的有机结合。

#### **4. 强化职业教育特色，提高实践的针对性**

(1) 要积极引导学生针对自己未来的职业，掌握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。要把中等职业学校学生体质现状与《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相结合，采用多种锻炼方法，使学生能自己评价体能锻炼的效果并改进体能锻炼计划。

(2) 要创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，培养与提高学生的综合职业能力和职业素养。

## 5. 倡导多元的学习方式，培养学生自主学习能力

(1) 基于课程的实践性特征和中等职业学校学生的特点，教师要创设培养学生学科核心素养的情境。在尊重学生个性、特长的基础上，结合学校的实际情况，鼓励学生根据自己的兴趣爱好与需求选择运动项目进行学习，以便加深对运动项目的体验和理解，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，提高知识应用的能力。

(2) 要根据不同运动项目的特点与学生实际情况，采用多种练习方式，激发学生的学习兴趣 and 热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和表现自己，感受运动过程，体验运动带来的成就感。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，提高学生的运动能力，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学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

(3) 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径了解所学运动项目的相关知识。指导学生学会处理运动中常见的运动损伤，了解疲劳产生的原因与恢复方法。

(4) 强化学生的健康体能和运动体能，为学生参与运动项目比赛打好基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

(5) 教师应重视信息技术与体育课程的整合。要合理运用网络资源与多媒体技术，更新教学理念，创新教学方法，充实教学内容，提高教学质量。

(6) 要发挥家庭、学校、社会三位一体的教育功能。以家庭为基础、学校为主体、社会为平台，把家庭、学校、社会三个方面的力量有机组合起来，构建三位一体的体育教育网络，营造有利于学生健康成长和全面发展的良好环境，促进学生更好地提升学科核心素养。

## (二) 学业水平评价建议

### 1. 以学科核心素养为评价依据

体育与健康课程学习评价的根本目的是促进学生学科核心素养的不断提升。评价应立足于运动能力、健康行为、体育品德三个方面的内涵与主要表现，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，并衡量课程目标的达成情况。

## 2. 注重评价的多元化

在体育与健康课程学习评价的过程中，应围绕学科核心素养，依据学业要求选择评价内容，注意综合评价方法的有机结合运用，强调多元评价主体的共同参与。

首先，评价内容的选择要关注在不同模块的学习后学生的收获与变化。每个模块评价内容的选择应根据不同的学习内容而有所侧重，应紧扣运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养。其次，要注重过程性评价与终结性评价、定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价等综合评价方法的有机结合运用，注意在多种情境中运用多种方法对获得的学习评价信息进行综合分析，以便充分了解学生现有的学习水平。最后，强调多元评价主体的参与，获取更为全面的评价信息。评价方法可以通过学生自评、团队互评、教师评价、家庭和社区反馈等方式。其中，学生自评可采用自省、自评、自我反馈、自我暗示等方法，团队互评可采用互评、互议等方法。

评价既要注重评价学生的学习态度、情感表现、进步幅度、课外参与活动程度和潜能发展，还要注重评价学生的职业意识与能力的提高程度。对于一些无法量化的评价内容，如学生是否能够调控个人情绪、运动过程中个人融入团队和个人接纳成员的意识等，则可以通过行为观察记录、团队记分的形式，把运动能力、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。如对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合运用，其中过程性评价可以以学生团队为单位进行，课堂上教师可以给予每个团队课堂表现分数，主要关注团队技战术的运用、合作行为、进取精神、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。模块学习结束后，每个团队的课堂表现总分即为该团队中每位成员在整个模块学习过程中的平时成绩。在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性，学生既要明确评价目标，还可让学生主动参与评价标准的制定和交流评价结果。

教师在评价过程中要关注学生个体的差异性，针对不同的评价内容进行不同的学习评价。对于有评价指标的内容可以直接运用，也可对现有评价指标进行调

整和修改。如果没有相应的评价指标，体育教师可以根据学生的学习基础制定相应的评价指标，既要考虑学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成，也要应用绝对性评价指标，关注学生的努力程度和进步幅度，制定相对性评价指标，将绝对性评价与相对性评价有机结合起来运用。如对学生的运动能力可以直接运用《国家学生体质健康标准（2014年修订）》进行评价，健康教育模块可针对学生的健康认知、个人或团队健康行为等方面进行评价。其中，健康认知的评价主要采用理论考试的形式，个人或团队健康行为的评价主要采用自评或互评的形式。但是无论采用何种评价指标，都应该以本课程标准为依据，评价要能够促进学生学科核心素养的提升，并促进学生的全面发展。

### **3. 重视评价结果的呈现**

评价结果的呈现有反馈与解释两种形式，也是评价的重要组成部分。通过多元化的评价方式，形成的观察记录表、考核表、成绩单等结果形式，能够综合反映学生的学科核心素养水平。教师要采用合适的方式及时地向学生反馈评价结果，帮助学生进行分析与改进，以更好地提升学生学科核心素养，充分发挥评价的诊断、激励和引导的作用。如为了体现评价中的激励机制，凡《国家学生体质健康标准（2014年修订）》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。

### **4. 学业水平考试的建议**

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要以本课程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要求和学业水平要求相对应，既要体现某一核心素养的评价，又要体现综合核心素养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的基础模块和拓展模块的学习做出综合评价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业水平对学生的学习成绩进行评定，并根据成绩结果给予相应学分。模块学习评定合格者，获得相应学分；模块学习评定不合格者，不能获得相应学分，且需要参加下一学期开学初组织的补考。补考内容为该模块所要求学习和掌握的内容。

总分	$\Sigma \geq 90$	$60 \leq \Sigma < 90$	$\Sigma < 60$
评定等级	优秀	合格	不合格
学业水平	水平二	水平一	

注：本表适用于由百分制评分向等第评价的转换。

### （三）教科书编写建议

#### 1. 编写原则

（1）教科书的编写要落实立德树人的根本任务，体现健康第一的教育指导思想。突出体育与健康学科的育人价值，应有利于培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养。

（2）教科书的编写要遵循中等职业教育的规律，要遵循运动技能形成的规律，要遵循学生身心发展的特点和运动认知的规律，要有利于学生掌握正确的体育与健康知识和技能。

（3）教科书的编写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，并有利于集体学习的内容，激发学生学习的兴趣，促进学生学习和形成体育实践能力。

（4）教科书的编写要充分考虑学生未来职业发展的需要，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，提高学生自我设计、自我锻炼、自我评价的能力，满足学生未来职业发展和健康成长的需要。

（5）教科书的编写要重视弘扬传承中华优秀传统文化中的武术与民族传统体育等内容，增强学生对中华优秀传统文化的自信和民族团结的意识。

（6）教科书的编写应特别注重与现代信息技术的融合，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。

#### 2. 内容选择

（1）教科书的内容选择要注重学生的体能发展。内容主要包括体能发展的基



本原理与方法、职业体能锻炼计划的制定、体能水平的评价、有效控制体重和改善体形的基本原理和方法等。

（2）教科书的内容选择要充分体现体育运动技能的实践性。内容主要包括体育运动锻炼的基本原则、运动技能形成的基本规律和方法、运动与心理调控、运动安全与安全避险、运动保健与运动处方等。

（3）教科书的内容选择要注重健康教育的全面性。内容主要包括科学的健康观、健康管理、职业健康安全风险、营养与食品安全、常见疾病预防、环境与健康、安全与避险、心理健康和社会适应能力等。

（4）教科书的内容选择要注重弘扬体育文化。内容主要包括体育运动的演变与发展、中华民族优秀传统体育文化、奥林匹克文化、运动健身文化和观赛礼仪等。

### **3. 呈现方式**

（1）教科书的内容编写要符合中等职业学校学生的认知特点，内容设计与编排方式简洁明了、生动形象，可读性与操作性强，审美性与人文性强。

（2）教科书的内容编写应重视学习活动、学习情境的设计，突出技术动作的学习和练习的方法；注重为学生提供质疑与思考的空间，引导学生主动探究，学以致用，提高学生自我学习和自我评价的能力。

（3）教科书的内容编写应倡导形式多样化，注重教学内容的科学性、实用性；内容及文字叙述准确、易懂，图像、图表和数据紧密结合，易于学生阅读和自学。

（4）教科书的内容编写应注重信息技术手段的运用，鼓励开发电子教科书，搭建信息资源学习平台，拓展学习空间，为学生提供丰富实用的学习资源。

## **（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学生的身心发展特点，要依据教育性、科学性、健康性、发展性的原则，要符合教学规律，要有利于教学目标的达成，要有利于学生主体作用的发挥，倡导合作共享、因地制宜。

宜，充分利用教学资源，提高教学质量。

## 1. 体育项目资源

要不断更新和充实体育与健康课程的内容，以体现课程内容的时代性、民族性等特点。

中等职业学校体育与健康课程的内容要具有较强的时代性。各地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校园。如射艺、定向运动、棒球、网球、橄榄球、跑酷、健美、攀岩、现代舞、旱地冰球等运动，以激发学生对体育运动的学习兴趣，促进学生积极参与运动。

中等职业学校体育与健康课程的内容要体现民族性。我国具有丰富的民族传统体育运动项目资源，各地各学校应重视利用和开发民族传统体育运动项目资源，要重视武术等中华民族优秀传统体育的传授。有条件的学校还可以酌情开发舞龙、舞狮、赛龙舟、珍珠球、抢花炮、射艺和中国式摔跤等民族传统体育运动项目。

中等职业学校体育与健康课程的内容要坚持与时俱进。体育教师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，开发健康向上、参与性强、安全有益的运动内容。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获取更多体育与健康的知识，不断提升体育人文素养。

## 2. 场地设施资源

完备、安全和高质量的体育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。各学校要充分提高现有体育场地的使用效率，进行合理安排，发挥场馆资源的最大作用。

各学校应注意在安全锻炼的原则下，建设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、梅花桩和荡桥等健身设施，以及多向篮球架、足球笼和定向越野点标等专业设施，以利于开展多种多样的体育活动。

各学校还要配足教学所需的体育器材，充分发挥现有体育器材的功能和用途，并开发这些器材的潜在功能，做到物尽其用。

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设施资源。如体育部门、社区、社会组建的游泳池、网球场、羽毛球馆、武术馆、公园和绿

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、业余体校训练活动、体育俱乐部活动等；各学校还可以利用校外健康教育的资源。如健康咨询机构组织的健康教育主题活动、控烟机构组织的活动、防毒品机构组织的活动和防传染病机构组织的活动等。

### **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，还应注意发挥具有体育特长的其他学科教师、卫生保健教师 and 校医等人员的作用，多方面地开展各种体育与健康活动，充实体育的第二课堂。此外还要大力发挥具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、社区医生以及具有体育特长的家长等体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动。

### **4. 校企合作资源**

各学校要充分利用校企合作平台，通过与相关企业的合作，结合学生顶岗实习期间的岗位任务，共同设计与职业体能、职业运动技能相关的教学内容，能为有针对性的实施体育教学提供合作资源，确保学生在顶岗实习期间的体育活动和课外体育锻炼。

### **5. 自然环境资源**

各学校应根据地区气候特点开展有特色的课程与活动。如地处寒冷地带的学校可开展滑冰、滑雪等运动；各学校还可以利用所在地区的地理地貌开展不同的体育特色活动。在确保安全的前提下，如利用周边江河湖海进行水上运动，利用周边山地开展远足、登山、野营和定向越野等活动，利用周边海滩或沙地开展沙滩排球、沙滩足球等活动。

## **（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监督，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；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课程实施的培训和教研指导作用，围绕体育与健康课程标准的实施，强化服务与指导工作。要针对教师在实施体育与健康课程标准过程中提出的问题与遇到的困难，开展教科研活动。如举行专业培训、学术交流和专题研讨等，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，提高教学水平，促进专业水平提高。

## **2. 学校实施建议**

学校是组织实施体育与健康课程标准的基层单位，在课程标准的实施过程中，学校要创造必要条件。如结合行业发展需求，了解行业相关专业岗位对体育与健康学科核心素养的基本要求，推动行业积极参与教学组织和实施，加强教学管理制度建设，实行听课巡课制度。学校应按照国家的相关规定配备师资，提高教师适应新教学要求的能力和专业化水平。学校要根据教育部制定的《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和器材。

体育与健康课程必须将课堂教学与课外体育活动、体育社团活动、体育竞赛活动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，培养和发展学生的学科核心素养。