

中等职业学校体育与健康课程标准

目 录

一、课程性质与任务	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程任务	1
二、学科核心素养与课程目标	2
(一) 学科核心素养	2
(二) 课程目标	3
三、课程结构	3
(一) 课程模块	4
(二) 学时安排	5
四、课程内容	5
(一) 基础模块	5
(二) 拓展模块	10
五、学业质量	33
(一) 学业质量内涵	33
(二) 学业质量水平	34
六、课程实施	35
(一) 教学要求	35
(二) 学业水平评价	38
(三) 教材编写要求	40
(四) 课程资源开发与利用	42
(五) 对地方与学校实施本课程的要求	44

一、课程性质与任务

（一）课程性质

体育是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。健康不仅指躯体没有疾病，还指心理健康、社会适应良好和道德健康。体育与健康能够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。

中等职业学校体育与健康课程是各专业学生必修的公共基础课程。本课程是以身体练习为主要手段，以体育与健康的知识、技能和方法的传授为主要内容，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目标的综合性课程。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。

（二）课程任务

中等职业学校体育与健康课程落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念，通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

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健身育人价值的集中体现，是学生通过学科学习与实践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课程学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育精神。

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在体育运动和身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力包括基本运动能力、专项运动能力和职业劳动运动能力。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、体育展示活动与竞赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的体育与健康知识、技能和方法，参与与组织体育展示和比赛活动，提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规则；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对实践效果做出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育运动欣赏能力。

2. 健康行为

健康行为是身心健康和社会适应的综合表现，是提升健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键，是实现终身健康的基础。健康行为的具体表现形式为体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与健康技能的运用、情绪调控和社会适应能力。

通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握提升个人健康的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；情绪稳定、自尊自信、包容豁达，善于与人交往与合作，具备较强的社会适应能力；关注健康、珍爱生命、热爱生活，积极主动地参与校内外的体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，以健康文明的生活方式，提升身心健康状况，

提高生存能力。

3. 体育精神

体育精神是通过体育运动形成的体育意识、品德风貌和健康心理的综合表现。具体体现在拼搏进取、公平竞争、诚信友善和团队协作等方面。拼搏进取是指勇于挑战、不畏艰难、坚韧不拔、追求卓越与胜不骄、败不馁的精神风貌；公平竞争是提倡公平参赛、遵守规则、服从裁判的基本态度；诚信友善是指品行端正、珍重友谊、珍惜荣誉的优良品格；团队协作是指具有责任意识、合作意识、团队意识和勇于担当的奉献精神。

通过学习本课程，学生能够具备勇敢顽强、坚韧不拔、超越自我、严谨细致、健康向上的精神风貌，公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败的良好心态和平等融合、宽容对待、善于沟通、珍惜友谊的团队意识及良好人际关系。

（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，以体育人，增强学生体质。通过学习本课程，学生能够喜爱并积极参与体育运动，享受体育运动的乐趣；学会锻炼身体的科学方法，掌握 1~2 项体育运动技能，提升体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康知识，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。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神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》、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，8 学分。

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，教学时数分别为 36 学时和 18 学时，共 54 学时，3 学分。体能模块又涉及一般体能、专项体能和职业体能。

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。

（1）拓展模块一为限定性选修内容，包括 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，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 个教学模块的教学时数为 45 学时，两年共 90 学时，5 学分。

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。

（2）拓展模块二为任意选修内容，各地各校可自主进行 4 个学分的学习。

3. 基础模块和拓展模块一，二者是相互联系、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、衔接递进和逐渐拓展的关系。体能与健康教育可集中安排，也可将部分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和效果。

（二）学时安排

体育与健康课程基础模块是必修内容，共 54 学时，3 学分；拓展模块一是限定性选修，共 90 学时，5 学分；拓展模块二是任意选修，共 72 学时，4 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）	
一般体能	专项体能	职业体能	运动技能系列						不做统一要求	
			球类运动	田径类运动	体操类运动	水上类运动	冰雪类运动	武术与民族民间传统体育类运动		新兴体育类运动
学分										
2	1		5						4	
学时										
36	18	45	45	45	45	45	45	45	72	
54		90（任选 2 项）						72		

四、课程内容

（一）基础模块

1. 体能

依据中等职业学校的特点，体能还涉及职业体能。

（1）体能训练

体能训练的主要内容是充分发展与专项运动能力密切相关的力量、速度、耐

力、柔韧、灵敏等运动素质。主要包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的步骤与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。

【内容要求】

①了解发展体能的基本原理和主要方法；掌握体能锻炼计划制订的步骤与方法，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）》评价体能水平，运用科学方法评价体能锻炼效果，并及时改进体能锻炼计划。

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、单杠引体向上和举重物等。

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、后蹬跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。

⑥掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法，如蛙跳、举重、推铅球等。

⑦掌握并运用发展柔韧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能力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，有针对性地训练与发展特定体能。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练习方法。

【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）特点制订职业体能锻炼计划。

②掌握并运用与岗位专业相关的力量素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如酒店服务等久站专业发展腰腹力量和下肢力量的练习方法，营销类专业防治下肢静脉曲张、躯干力量训练的练习方法，烹饪专业的上肢力量练习方法，推拿、康复专业的手臂、腕部力量训练等的练习方法。

③掌握并运用与岗位专业相关的柔韧素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如会计、文秘类等久坐专业防治颈椎病的颈部保健、身体拉伸操等的练习方法。

④掌握并运用与岗位专业相关的灵敏素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如邮轮乘务类专业的垫上侧滚翻等抗眩晕练习、半蹲平衡等的练习方法。

⑤掌握并运用与岗位专业相关的耐力素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如金属焊接专业提高耐力、注意力发展的跳绳、跳台阶、骑自行车等的练习方法。

⑥掌握并运用与岗位专业相关的速度素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如警务、安保与消防等专业的障碍路径的综合训练、攀爬绳（软绳、硬绳）等练习，重点发展跨越、奔跑等速度素质的练习方法。

【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，提高学生对体能练习的兴趣。

②将发展与健康相关的一般体能和与动作技能相关的专项体能、与特定职业相关的职业体能有机地结合起来，促进学生体能全面协调发展，为学生增进健康、

掌握运动技能和提高职业体能水平奠定良好基础。

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个体差异和性别差异，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，使学生体验运动的成功感，增强学练的自信心，提高自身的体能水平。

⑤指导学生进行自主学习、合作学习和探究学习，鼓励学生合作制订体能锻炼计划，自愿结成锻炼小组，相互评价、相互监督，提高学习能力和评价能力，培养团结协作的精神。

2. 健康教育

健康教育包括健康的基本知识与技能，食品安全和合理营养，常见传染性和慢性非传染性疾病的预防，安全运动和应急避险，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，了解性与生殖健康知识，提高心理健康水平和社会适应能力，反兴奋剂教育等方面的内容。

【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掌握食品营养知识，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的方法；了解不同强度运动对营养的不同需求，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，提高疾病预防的意识与能力；掌握艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等慢性非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

④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、溺水救护等知识与技能；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。

⑤掌握并运用应急避险的知识和方法，如拥挤、暴恐事件、地震等紧急情况下的逃生、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

了解网络交友的危险性，与异性交往中避免遭受性侵犯，避免婚前性行为等。

⑥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。

⑦了解护眼知识，养成良好的用眼习惯，了解由于职业引起的视力衰退的原因与预防措施，增强保护视力健康的意识与能力。

⑧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。

⑨提高增进心理健康的意识和能力，了解心理健康的内容和特征，懂得不良情绪对健康的危害，掌握合理宣泄与倾诉的适宜途径，客观看待事物；掌握缓解压力的基本方法，学会有效应对抑郁、焦虑、恐惧等心理障碍，认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

⑩增强社会适应能力，提高人际交往技能，做到主动、诚恳、公平、谦虚、宽厚地与人交往，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，正确应对失败和挫折；具有积极的社会责任感等。

⑪了解什么是兴奋剂和使用兴奋剂对身心健康的危害性，增强自我保护意识和能力，如学会应对训练、比赛和日常生活中遇到的药物和运动营养品等问题，珍爱健康，拒绝兴奋剂。培养良好的体育道德，树立积极健康的人生观和价值观。

【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，采用线上线下混合式教学模式，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，提高学生的职业健康素养。

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，指导学生将习得的健康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、武术与民族民间传统体育类运动、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。本课程标准在 7 个运动技能系列中以足球、篮球、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各 3 个教学模块内容，一般涉及运动项目历史文化介绍、基本知识和技能、技战术、比赛规则、观赏及体育精神的培养等内容，可供各学校参照。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的特点，创造性地进行可行、有效的模块设计。

1. 球类运动

球类运动系列包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等运动项目。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。本系列以足球、篮球项目为例，各列举 3 个教学模块内容。

足球、篮球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、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

足球模块一

【内容要求】

①了解足球运动对增进健康、培养体育精神的作用；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与方法。

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、接球与接球转身技术动作；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的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。

⑦参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。

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，如脚内侧、脚背外侧、脚底推、拉、拨球等练习，脚背正面、脚内侧、大腿正面颠球等练习，增强学生的球感。

②在进行足球单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度和强度，如进行两人或三人运动中传接球、运球过杆等练习；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，促进学生运动技能和体能的发展。

③在进行足球技术动作组合教学时，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，指导学生练习跑位、制造空当及接应的方法，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每节课都应结合足球学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如各种姿势的起动跑 10 米、跳过或绕过 5 个栏架（栏架高度等于或低于 40 厘米）接冲刺、俯卧撑、仰卧举腿、分组追逐游戏等。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，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与足球运动。

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

⑦指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，了解足球运动的有关知识和重要事件，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历程及趋势，认识足球运动的文化与健身价值；了解所学足球技术动作、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原地正面头顶球技术动作；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，行进间脚内侧传球、接球和接球转身技术动作；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的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积极参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。

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对国内外高水平的足球比赛或重要足球事件进行简要评价。

【教学提示】

①在进行足球技术动作的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项技术动作，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，让学生在足球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技术动作之间的衔接，保持技术动作的连贯性，如学习接球—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，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，让学生学习和掌握运球突破—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。在此基础上组织小组对抗练习，引导学生学练如何跑位、接应配合，协防配合、保护等，将配合方法在足球练习和比赛情境中运用和强化，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重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、运球绕杆、100~200米多组变速加速跑、多级跳、跳深等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

⑤侧重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，引导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理解足球运动的文化内涵；了解足球相关技术动作、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中疲劳恢复的知识与方法。

②基本掌握原地侧面头顶球、胸部接球、行进间脚背内侧传空中球和腹部接反弹球技术动作；掌握脚背正面踢定位球和原地正面头顶球技术动作；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掌握中路、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人制、七人制的教学比赛，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一般体能和专项体能的练习。

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。

⑨观赏国内外高水平的足球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和获胜方的优势等。

【教学提示】

①在进行技术动作教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在二对二、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，注重利用有效的教学方法使学生掌握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。组织固定区域内二对二、三对三的练习，在对抗情境中反复运用和强化技术动作组合。同时，要把技术动作组合、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生技术动作的运用能力。

③在进行中路、边路攻防战术教学时，由以多打少逐渐过渡到人数均等，由消极防守逐渐过渡到积极防守，再进行四对四或五对五的练习，提高学生综合运用技战术的能力。

④安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加五人制、七人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

⑤通过创设足球游戏情境等，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如

全场运球跑、禁区内运球折返跑、推小车、仰卧起坐、远距离传球、射门等练习，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。

⑥指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，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；指导学生将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、校外运用所学的足球基本技战术参加体育锻炼。

⑧指导学生了解足球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在足球运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

篮球模块一

【内容要求】

①了解篮球运动对增进健康、培养体育精神的作用；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技术动作。

③基本掌握运球与传球、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积极参与小组间运球接力、一分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑦参与篮球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑧了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛基本规则和裁判方法。

⑨观看国内外高水平的篮球比赛。

【教学提示】

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

②在进行篮球单项技术教学时，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掌握程度；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和热情。

③在进行篮球技术动作组合教学时，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，再进行分组练习。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教学时，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每节课都应结合篮球学练实际情况，安排一般体能和专项体能的练习，如两人手拉手侧向蹲跳，篮球场折返跑，步伐移动与快速启动跑练习等，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，要让学生增强安全意识，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有关规则，有助于增强学生对篮球比赛规则的理解，培养学生遵守规则的意识。

⑦指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，了解篮球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对篮球运动的认知水平。

篮球模块二

【内容要求】

①了解篮球运动的发展历程及趋势，认识篮球运动的文化与健身价值；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一般体能和专项体能的练习。

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

⑧对国内外高水平的篮球比赛或重要篮球事件进行简要评价。

【教学提示】

①在进行篮球技术动作的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项技术动作，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。此外，让学生在篮球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团队意识。

④重视学生一般体能和专项体能的练习，如边线往返跑、助跑摸高、全场运球跑等，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

⑤侧重指导学生开展二对二、三对三的教学比赛，引导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理解篮球运动的文化内涵；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；掌握和运用篮球运动中疲劳与恢复的知识。

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人制、五人制的教学比赛，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一般体能和专项体能的练习。

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，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和获胜方的优势等。

【教学提示】

①在进行技术动作教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。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，培养学生综合运用技术动作的能力。

②侧重教学生策应、后掩护、补防、夹击等基础战术配合，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，要把技术动作、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与实战能力。

③安排更多的时间进行三人制、五人制的教学比赛，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，要求学生发扬团结奋进、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，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，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，1500米跑等练习，为提高学生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指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，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。指导学生将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。

⑥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。

⑦指导学生了解篮球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析和处理在篮球运动中的损伤，并积极进行恢复。

2. 田径类运动

田径类运动系列包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项或多项进行较为系统的学习。本系列以跑（短跑、中长跑和接力跑）的项目为例，列举3个教学模块内容。

跑的模块内容主要包括跑的基本知识与技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

跑模块一

【内容要求】

①了解跑对增进健康、培养体育精神的作用；掌握跑的技术动作与方法；了解和运用跑的运动的的安全知识和方法。

②掌握跑前的动态、静态拉伸和辅助活动等热身动作与方法，以及运动后的放松和静态拉伸动作与方法。

③基本掌握短跑、中长跑的起跑技术，起跑后的加速跑，途中跑和终点冲刺跑的技术动作。

④基本掌握短跑的完整技术动作。

⑤参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

⑥参与完成3 000米跑步活动。

⑦了解跑的运动项目的比赛规则。

⑧观看国内外高水平跑的比赛。

【教学提示】

①指导学生进行跑前的热身活动和跑后的放松活动，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运动习惯。

②侧重让学生进行跑的技术动作的学练,应将技术动作的学习置于游戏和比赛情境中,激发学生的学习兴趣 and 热情;注意练习密度和强度的合理性,帮助学生逐步掌握跑的技术动作,同时也促进学生体能的发展。

③在进行跑的学练时,侧重采用原地弓步摆臂、原地快速高抬腿、小步跑、30米快速跑、后蹬跑等练习,帮助学生掌握和改进跑的技术动作。

④应指导学生进行多种跑的技术动作相结合的学练,侧重提高学生技术动作的熟练程度,在游戏和比赛情境中加强技术动作的运用与提高,如30米往返加速接力跑游戏等,培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力。

⑤每节课可安排一般体能和专项体能的练习,如小组间30米、50米计时跑和追逐跑,袋鼠跳接力,200米跑等比赛,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指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径,了解跑的有关知识。

跑模块二

【内容要求】

①了解跑的运动发展历程及趋势,认识跑的运动的文化与健身价值;熟练掌握并运用跑的运动的安全知识和防护技能。

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的完整技术动作。

③基本掌握并运用中长跑运动中呼吸节奏与步速的协调配合等方法;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掌握接力跑的基本技术动作;参与完成多种形式接力跑的比赛。

⑤参与完成1500米、3000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积极参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦观看国内外高水平跑的比赛,并进行简要的评价。

【教学提示】

①综合运用讲授、讨论以及观看跑的技术动作视频、比赛录像等多种手段和方法,提高学生对跑的运动的发展历程、文化价值和技术原理的理解与认识。

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，并听口令反复进行起跑练习；通过创设不同的起跑学练情境，提高学生练习的积极性和主动性。

③进行中长跑教学时，应指导学生学会呼吸节奏与步速节奏的协调配合，掌握出现“极点”现象的解决办法，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的心理控制能力，培养勇于拼搏、挑战自我的精神。

④进行接力跑教学时，可以创设运用原地跑、慢跑、加速跑等多种传接棒学练方法的情境，强化接力跑的传接棒技术动作，逐步提高学生传接棒技术动作配合的能力。

⑤指导学生利用手机跑步应用程序，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指导学生学习跑的运动保健知识，学会分析和处理在跑的运动中出现的疲劳症状和运动损伤。

跑模块三

【内容要求】

①了解跑的运动对人体机能的影响；理解跑的运动的文化内涵；掌握和运用跑的运动中消除疲劳的知识与方法。

②能运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等技术动作完成1500米（女）、3000米（男）跑。

③了解户外越野跑的基本技术动作，并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能根据不同跑的运动，合理安排有氧与无氧练习；了解提高跑的运动成绩的基本练习方法。

⑤积极主动地参与跑步活动，能完成5000米以上的跑步，基本达到《全国田径锻炼等级标准》中的二级锻炼标准。

⑥积极主动地参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦积极参加各类跑的运动比赛，基本掌握跑的运动项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。

⑧观赏国内外高水平跑的比赛，用专业术语与同伴讨论比赛情况，点评运