

动员的表现等。

【教学提示】

①进行中长跑教学时，侧重教授起跑后的 30~50 米追逐跑、200 米反复跑和弯道变速跑等多种学练方法，引导学生体验中长跑的完整技术过程，培养学生顽强拼搏的意志品质和敢于挑战自我的精神。

②指导学生运用所学的理论知识与基本技术动作，积极参加校内外的比赛，进一步提高运动水平，并根据比赛情况在技术动作完成、体能、情绪等方面进行自我评定。

③利用校园或公园的自然环境作为越野跑练习场地，举行班级内定向越野比赛，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跑的教学比赛情境，指导学生担任不同的角色，如领队、裁判员、运动员和宣传员等，培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感，引导学生将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。

⑤指导学生了解跑的运动中疲劳产生的原因与恢复方法，学会分析与处理在跑的运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

3. 体操类运动

体操类运动系列包括基本体操、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）等运动项目。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。本系列以啦啦操项目为例，列举 3 个教学模块内容。

啦啦操模块的内容主要包括啦啦操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。

啦啦操模块一

【内容要求】

①了解啦啦操运动对增进健康、培养体育精神的作用；掌握啦啦操的基本技术动作；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、常用手型、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。

⑤参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。

⑥观看国内外高水平的啦啦操比赛，建立对啦啦操运动的正确表象。

【教学提示】

①在节拍教学时，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），使学生能够准确听出音乐节奏，体验不同音乐节奏的力度和情感。

②进行 32 个基本手位教学时，在完成手位动作练习后，再结合踏步进行行进间手位动作练习，提高身体的协调性和律动感。通过情境设计，在教师的口令下，两人比赛面对面做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在啦啦操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，提高学生身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。

④在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、制动定位来表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，培养学生自主学习的能力和团结合作的精神。

⑥每节课都应结合啦啦操学练实际情况，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如通过 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。

④指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径，了解啦啦操运动的有关知识。

啦啦操模块二

【内容要求】

①了解啦啦操运动的发展历程及趋势；认识啦啦操运动的文化与健身价值；了解啦啦操技术动作组合与成套动作编排的基本要素；掌握和运用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、后屈腿跳等技术动作；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积极参加啦啦操的小团体教学展示或比赛；了解啦啦操比赛规则。

⑥积极参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦观看国内外高水平啦啦操比赛，并作出简要评价。

【教学提示】

①在啦啦操难度基本技术动作教学时，先通过图片、小视频等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在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，帮助学生熟练掌握动作和增强学生的动作协调性。

③在融入流行舞蹈元素的啦啦操教学时，引导学生运用不同风格特点的舞蹈进行学练和编排，所选音乐与所选舞蹈的风格要一致。同时，指导学生将几个动作简单串联起来进行学练，认知和体验动作组合，促进学生主动发现、积极思考并解决问题，提高学生自主学习的能力。

④通过班级个人比赛、团队比赛等，促进学生感受动作美、体验成就感，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意

识。同时,根据学生个体差异,因材施教,创设平等参与学练的情境,鼓励和帮助学生有困难的学生跟上学习进度,在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

⑤安排学生进行啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习,如1分钟高抬腿跑、蹲起跳、俯卧撑、分腿小跳、团身跳等练习,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啦啦操成套动作编排中的特点和作用;理解啦啦操运动的文化内涵;掌握和运用啦啦操运动中消除疲劳的知识与方法。

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,熟练完成已学啦啦操的成套动作,并增加3~5个队形的变化练习。

⑤运用比赛规则参加团队比赛,准确把握音乐风格和技术动作。

⑥积极主动地带动同伴参与一般体能和专项体能的练习。

⑦基本掌握啦啦操的比赛规则、组织方式与评分标准,能承担比赛记录等简单工作。

⑧观赏国内外高水平的啦啦操比赛,了解比赛成套动作的组成要素,用专业术语与同伴讨论比赛双方的技术动作组合,点评运动员的表现等。

【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,用肢体动作清晰地表达自己的情感,提高自我展示的能力。

②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,培养学生的合作能力和团队精神。

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,依然能以良好的状态和精神风貌完成练习,培养学生克服困难、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,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重视学生一般体能和专项体能的练习,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,培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

⑥指导学生运用比赛规则和裁判方法组织小组和班级间的教学比赛,引导学生主动承担裁判和记录工作。

⑦指导学生了解啦啦操运动中疲劳产生的原因与恢复的方法,学会分析与处理在啦啦操运动中产生的损伤,并积极进行恢复。

4. 武术与民族民间传统体育类运动

武术与民族民间传统体育类运动系列包括武术的基本功、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散打、舞龙、舞狮、赛龙舟、摔跤、赛马、毽球、拔河、射艺等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统地学习。本系列以武术的代表性项目——太极拳为例,列举 3 个教学模块内容。

太极拳模块的内容主要包括太极拳运动的基本功、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,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。

太极拳模块一

【内容要求】

①了解八式太极拳技术动作,包括基本手型、手法、步型、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、防身的知识与方法。

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。

⑤参与一般体能和专项体能的练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥观看高水平的太极拳比赛，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、手型、步型、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，融入教学理念。

②引导学生体会松、静、沉的练习要求，感受太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。

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

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安排学生进行太极拳的一般体能和专项体能的训练，以提高学生的体能水平。

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指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径，了解太极拳运动的有关知识。

太极拳模块二

【内容要求】

①了解十六式太极拳，掌握基本技术动作的路线、方向、劲力要点；了解太

太极拳运动的发展历程及趋势,认识太极拳运动修身养性的价值;掌握太极拳健身、防身的知识和方法。

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,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积极参与一般体能和专项体能的练习,提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥观看高水平的太极拳比赛,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,建立对中华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,引导学生了解太极拳除健身功能之外还有修身、防身的价值。

②进行“拆招”技术教学时,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,体会太极拳运动“形断意连”“势断气连”的特点;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合理安排一般体能和专项体能的练习,提高学生的体能水平,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通过安排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,理解中华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,并提高学生处理问题的能力。

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;理解太极拳运动的文化内涵;掌握太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。

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队展示或比赛。

④积极主动地带动同伴参与一般体能和专项体能的练习,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观赏高水平的太极拳比赛,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华优秀传统文化精神,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,激发学生为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感。

【教学提示】

①教学过程中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注重一般体能和专项体能的练习,如俯卧撑、立卧撑、10~20米蹲行走等练习,加强腿部力量的静力练习及以腰为轴的上下肢配合能力的练习。

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优秀的民族文化。

⑦指导学生了解太极拳运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在太极拳运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

5. 新兴体育类运动

新兴体育类运动系列包括轮滑、攀岩、定向运动和花样跳绳等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统地学习。本系列以花样跳绳项目为例，列举3个教学模块内容。

花样跳绳模块的内容主要包括花样跳绳运动的基本知识与技战术运用、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。

花样跳绳模块一

【内容要求】

①了解花样跳绳运动的基本知识，花样跳绳运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解花样跳绳运动的安全知识与方法。

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）和两人并排跳等技术动作。

③基本掌握结合音乐节奏和脚步变化的单摇跳技术动作。

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

⑤了解花样跳绳运动比赛的计时计数规则，参加组内计时计数比赛。

⑥参与花样跳绳运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦观看高水平的花样跳绳比赛。

【教学提示】

①引导学生熟悉多种花样跳绳的方法，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、同伴合练的游戏和比赛有机结合，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，并提高体能。

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，培养学生的合作意识和团队精神。

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，培养学生运用综合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精神。

⑤每节课都要安排一般体能和专项体能的练习，如通过体前屈、转体、绕环、拉伸等发展柔韧性；利用短绳与短绳、长绳与长绳结合的单跳、转体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。每节课的结束部分安排一定的时间组织学生进行拉伸恢复练习。

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，了解花样跳绳的有关知识。

花样跳绳模块二

【内容要求】

①了解花样跳绳运动的发展历程及趋势；掌握和运用花样跳绳运动的安全知识和防护技能。

②基本完成短绳与短绳、长绳与长绳之间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跳、反摇跳、双摇跳、长绳单脚跳、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（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技术动作，并重点学习集体单长绳“8”字跳和多人同步跳等技术动作。

⑤积极参与花样跳绳的团队比赛。

⑥积极参与花样跳绳运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦观看高水平的花样跳绳比赛，并进行简要评价。

【教学提示】

①注重指导学生学习和掌握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，提高学生的花样跳绳技能水平。

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跳、反摇跳、双摇跳等。应通过不断变换练习帮助学生加强技术动作之间的衔接和连贯,并在有一定运动负荷的情境中反复运用和强化技术动作组合,培养学生吃苦耐劳、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合理安排一般体能和专项体能的练习,如通过俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等发展学生的一般体能;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两人的正摇跳、反摇跳、双摇跳等练习发展学生的专项体能,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,培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力、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,培养学生安全运动的意识,并提高学生处理问题的能力。

花样跳绳模块三

【内容要求】

①了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、速度和时机以及双人、多人合作时人与人、人与绳的关系等知识与方法;掌握和运用花样跳绳运动中常见的疲劳产生的原因与恢复的方法。

②基本掌握两人一绳组合跳、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(快花)等技术动作。

④进行四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一般体能和专项体能的练习。

⑥基本掌握花样跳绳运动的比赛规则和裁判方法,并积极参加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,用专业术语与同伴讨论比赛双方的技术运用

情况等。

【教学提示】

①侧重指导学生学练两人一绳组合跳、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，让学生通过展示或比赛运用和强化技术动作，培养学生运用知识和技术的能力。

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、任务和配合方式，培养学生的合作意识、团队精神以及敢于承担责任的品质。

③引导学生进行整套跳绳动作的反复练习，并通过展示和比赛活动体验花样跳绳运动的乐趣，提高学生运用综合知识和技能解决问题的能力，培养学生学习的自信心。

④要强化一般体能和专项体能练习，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、裁判员等不同角色，提高角色意识和责任感，培养学生的组织、沟通能力和协调能力。

⑥引导学生在课外和校外运用花样跳绳进行体育锻炼。

⑦指导学生了解花样跳绳运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会处理在花样跳绳运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

五、学业质量

（一）学业质量内涵

学业质量是学生在完成课程学习后的学业成就表现。学业质量标准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，对学生学业成就表现

的总体描述。依据不同水平学业成就表现的关键特征，学业质量标准明确将学业质量划分为不同水平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。

（二）学业质量水平

体育与健康学业质量的两个水平描述如下：

水平等级	质量描述
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，能够观赏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；了解和运用食品营养、卫生安全、疾病预防、心理健康、社会适应、应急避险、运动损伤和消除运动疲劳、反兴奋剂等方面的知识；在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪；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；了解不同运动角色的职责，体验不同的运动角色，在运动中和同伴进行交流与合作。</p>
水平二	<p>1. 较好地掌握体能练习的多种方法，主动地参与练习，具有为家庭成员、同学和朋友制订锻炼计划的能力；针对未来职业需求，运用科学锻炼的原理制订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；积极主动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</p>

水平等级	质量描述	续表
水平二	<p>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；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，在运动中积极主动地和同伴进行交流与合作。</p>	

六、课程实施

（一）教学要求

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，遵循体育教学规律，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，应充分体现教育性。教师应该在磨练意志、陶冶情操、养成文明行为以及集体主义教育等与体育运动密切相关的方面加强对学生的教育与培养，并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）充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、增强解决问题能力、培养团队合作意识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）在体育与健康教育中体现中华优秀传统文化体育文化的精髓和内容，以增强学生的文化自信和认同感。

2. 遵循体育教学规律，提高学生运动能力

(1) 教师应该加强运动技能形成的学理研究，具有难度递进的意识，优化设计运动技能模块的教学过程。注重体育活动及比赛情境的创设，促进学生积极主动地参加活动和比赛，激发学生提高运动技能的内在动力和竞争能力。在学练中激发学生的竞争意识和表现意识，调动学生的积极性。教师应该认真研究与总结职业体能教学规律和经验，开发和创新职业体能锻炼的内容和组织形式等，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，确保学生在课程中将学习与实践相结合。

(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。每节体育与健康课学生个体的练习密度（学生练习时间占课堂总时间的比例）应为 50% 左右；每节体育与健康课学生个体的运动强度（平均心率）应达到 140 次/分钟左右。同时，根据课的内容特点和不同课型，可采用相应的体能练习，以保证达到规定的运动负荷。

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快乐与成就感。

(2) 教师应该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，培养学生运用体能训练提高体质健康水平，促进运动专长发展，增强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。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,提高学生兴趣,使学生掌握和运用促进健康的相关知识、技能和方法,全面提升学生健康素养。

(4) 运动技能系列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个子模块内容要衔接递进、逐步拓展,帮助学生对所选模块进行较为系统的学练。

(5) 组织教学应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,较好地掌握一般性(共性)和特殊性(个性)的情况,循序渐进地安排锻炼,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,确保教学安全。

4. 强化职业教育特色,提高职业体能教学实践的针对性

(1) 积极引导学生对未来的职业,掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法,并纳入个人体能锻炼计划中。根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,结合中等职业学校学生体质现状,采用多种锻炼方法,提升学生体能,并使学生能自我评价体能锻炼的效果和改进体能锻炼计划。

(2) 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) 基于课程实践性强的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多元化情境。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,以加深对运动项目的体验和理解,发展运动爱好和专长。同时倡导自主、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,提高学生运用知识的能力。

(2) 要根据不同运动项目的特点与学生的实际情况,采用多种练习方式,激

发学习兴趣和热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和展现自己，感受运动过程，体验运动成就感。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，培养团队合作意识。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生适应集体的学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

(3) 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观赏比赛等多种途径，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的运动损伤，了解疲劳产生的原因与恢复的方法。

(4) 教师要重视利用现代化信息技术手段，开展微课、慕课、翻转课堂等教学，促进学生将线上与线下学习相结合，丰富学生的学习体验，提高学生的信息素养。

(5) 要发挥家庭、学校、社会三位一体的教育功能。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与健康教育平台，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

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。评价应依据运动能力、健康行为、体育精神三个方面，对学生的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，注意多种评价方式的有机结合与运用，强调多元评价主体的共同参与。

在评价内容上应围绕学科核心素养的三个维度。评价内容的选择要关注在不同模块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。

在评价方式上应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多种评价方式的有机结合与运用，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。

在评价主体上应强调多元评价主体的参与，以获取更为全面的评价信息。可以通过学生自评、互评、教师评价、家庭反馈等方式进行评价。

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、健康行为和体育精神由隐性表达转化为显性表现，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与运用，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，既要让学生明确评价目标，又要让学生主动参与评价标准的制订和评价结果的交流。

教师在评价过程中要关注学生个体的差异性，针对不同的内容进行不同的评价。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，教师可以根据学生的学习基础制订相应的评价指标，既要考虑学生所表现的运动能力、健康行为和体育精神三个方面学科核心素养的形成，应用绝对性评价指标，也要根据学生的努力程度和进步幅度，制订相对性评价指标，将绝对性评价与相对性评价有机结合与运用。

健康教育模块可针对学生的健康认知、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，健康行为的评价主要采用自评或互评的形式。无论采用何种评价指标，都应该以本课程标准为依据，评价要有利于促进学生学科核心素养的提升，以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、考核表等结果，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、激励和引导作用。

4. 学业水平考试要求

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，既要体现对学生某一核心素养的评价，又要体现对学生整体核心素养的评价。

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，通过补考，合格后获得相应学分。

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制评价的转换。

（三）教材编写要求

1. 编写原则

（1）教材的编写要落实立德树人的根本任务，秉持健康第一的理念。突出体育与健康课程的育人价值，应围绕培养学生运动能力、健康行为和体育精神三个方面的学科核心素养进行编写。

（2）教材的编写应遵循中等职业教育的规律，遵循运动技能形成的规律，

遵循学生身心发展的特点和运动认知的规律,有利于学生正确掌握体育与健康知识和技能。

(3)教材的编写应有利于学生学习方式的转变,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等特点,教材中应多创建合作、探究的学习方式和相关内容,充分运用现代信息技术手段激发学生学习的兴趣,注重相关知识、理论与运动实践能力的紧密结合。

(4)教材的编写应充分考虑学生职业发展的需要,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,提高学生自主锻炼、自我评价的能力,满足学生职业发展和健康成长的需要。

(5)教材的编写应重视弘扬传承武术与民族民间传统体育等中华优秀传统文化,增强学生对祖国优秀传统体育文化的自信和民族团结的意识。

2. 内容选择

(1)注重选择开发能够培养学生在塑造当代劳动形象、发扬当代劳动精神和大国工匠精神中应具备的身心素养和体能与运动技能。

(2)教材的内容选择应注重健康教育的针对性。主要包括科学的健康观、健康管理、职业健康安全、食品营养与安全、疾病预防、环境与健康、应急与避险、性与生殖健康、心理健康和社会适应等。

(3)教材的内容选择应强调体育知识的掌握和体育文化的传承。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。

(4)教材的内容选择要充分体现体育运动技能的实践性。主要包括各运动项目技战术的学习与运用,学、练、赛的组织与评价方法等。

(5)教材的内容选择应注重学生的体能发展。主要包括各种体能,尤其是职业体能发展的基本方法与手段、锻炼计划的制订、体能水平的评价等。

3. 呈现方式

(1)教材的内容编写应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)教材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，提高学生自主学习和自我评价的能力。

(3) 教材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，视频、图表与教材内容紧密结合，易于学生学习。

(4) 教材的编写应特别注重与现代化信息技术的融合，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，使教学更生动直观，学习更便捷有效。

(四) 课程资源开发与利用

中等职业学校体育与健康课程资源的开发与利用应充分考虑学生的身心发展特点，应依据教育性、科学性、健身性、发展性的原则，符合教学规律，有利于教学目标的达成，有利于学生主体作用的发挥和学科核心素养的培养，倡导合作共享、因地制宜、开拓创新，充分利用多种教学资源，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，通过改变规则、变化人数、变化器材规格等方法，开发具有时代性、民族性特点的体育项目资源。

中等职业学校体育与健康课程的内容应具有较强的时代性。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，如攀岩、旱地冰球等运动，以激发学生对体育运动的学习兴趣，促进学生积极参与体育运动。

中等职业学校体育与健康课程的内容应体现民族性。我国具有丰富的民族民间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民间传统体育运动项目资源，要重视武术等中华民族优秀传统文化的传承。根据学校条件可以酌情开展舞龙、舞狮、竹竿舞、抖空竹等民族民间传统体育运动项目。

2. 健康教育资源

结合地区实际情况和学生健康需求，把健康教育融入教育教学的各个环节。在“全国爱耳日”“中国学生营养日”“全国爱眼日”“全国爱牙日”“世界防治结核病日”“世界艾滋病日”等重要时间节点，拓展教育阵地和载体，采取学生喜

闻乐见、易于接受的形式，开展寓教于学、寓教于乐的健康教育活动。同时，也可开展介绍现代职业病及其预防手段与方法等相关健康教育知识。

3. 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、爬绳等健身设施，以及多向篮球架、足球笼等专业设施，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，最大限度地利用社会体育设施，如游泳池、网球场等运动场馆；组织开展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。

4. 体育人力资源

各学校体育与健康课程实施过程中，除了最大限度地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、卫生保健教师和校医等人员的作用，多方面地开展各种体育与健康活动，充实体育与健康的第二课堂。此外还要大力发挥具有体育特长的学生骨干的作用。在校外，还可充分利用社会体育指导员、退役运动员、社区医生以及具有体育特长的家长等社会体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动。

5. 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、运动技能相关的教学内容，举办相关知识讲座，能为有针对性地实施体育与健康教学提供合作资源，确保学生在顶岗实习期间的体育锻炼。

6. 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特色体育活动，如在确保安全的前提下，利用周边江河湖海的规范认证水域环境开展水上运动，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）对地方与学校实施本课程的要求

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，制定符合地方和学校审计的实施方案。应加强对体育与健康课程质量的管理，并实行质量监控。要加强师德师风建设，根据体育与健康课程实施的需要提升教师素质。

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。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，开展教研活动，如举行教学展示、课程培训、专题研讨和学术交流等，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。

学校是组织与实施体育与健康课程标准的基层单位，中等职业学校要按照课程标准的规定，开齐、开足、开好体育与健康课程，要为课程标准的实施创造必要条件，如结合行业发展需求，了解行业相关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、巡课等制度。学校应按照国家的相关规定配备师资，提高教师适应教学要求的能力和专业化水平，多方面关切、鼓励教师的积极性和创新精神。学校要根据教育部制定的最新版本的《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》，建设体育场地，配备体育器材。

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。