全日制义务教育　普通高级中学

体　　育(1~6年级)
体育与健康(7~12年级)课程标准

（实验稿）

中华人民共和国教育部制订

北京师範大學出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

全日制义务教育　普通高级中学

体　　育（1～6年级）
体育与健康（7～12年级）课程标准

（实验稿）

中华人民共和国教育部制订

北京师范大学出版社
·北　京·

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875
印　　刷：北京京师印务有限公司
装　　订：三河达文装订厂
经　　销：全国新华书店
开　　本：170 mm × 230 mm
印　　张：4.75
字　　数：106千字
版　　次：2001年7月第1版
印　　次：2008年12月第23次印刷
定　　价：5.80元
ISBN 978-7-303-05889-1

责任印制：吕少波

版权所有　侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697
北京读者服务部电话：010-58808104
外埠邮购电话：010-58808083
本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。
印制管理部电话：010-58800825

目　录

第一部分　前言 …… (1)
一、课程性质 …… (1)
二、课程基本理念 …… (3)
三、课程标准的设计思路 …… (4)
第二部分　课程目标 …… (6)
一、课程目标 …… (6)
二、学习领域目标 …… (6)
第三部分　内容标准 …… (8)
学习领域一　运动参与 …… (8)
学习领域二　运动技能 …… (11)
学习领域三　身体健康 …… (18)
学习领域四　心理健康 …… (24)
学习领域五　社会适应 …… (30)
第四部分　实施建议 …… (33)
一、教学建议 …… (33)
二、课程评价 …… (41)
三、课程资源的开发与利用 …… (47)
四、教材编写 …… (51)
附录 …… (54)
一、名词解释 …… (54)
二、附表 …… (57)

第一部分　前　　言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大，对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到，健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要，而体育课程又是增进国民健康的重要途径。因此，世界各国都高度重视体育课程的改革。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出："健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。"《全日制义务教育普通高级中学体育（1～6年级）体育与健康（7～12年级）课程标准（实验稿）》（以下简称《标准》）正是在这一思想的指导下制订的。《标准》突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚韧不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

一、课程性质

（一）课程性质

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是

对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

（二）课程价值

体育与健康课程对于提高学生的体质和健康水平，促进学生全面和谐发展，培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者，具有极为重要的作用。

1．增进身体健康

通过本课程的学习，学生能够提高对身体和健康的认识，掌握有关身体健康的知识和科学的健身方法，提高自我保健意识；坚持锻炼，增强体能，促进身体健康；养成健康的行为习惯和生活方式。

2．提高心理健康水平

通过本课程的学习，学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦；在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

3．增强社会适应能力

通过本课程的学习，学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感；形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神；学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

4．获得体育与健康知识和技能

通过本课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯；学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参与体育活动，挖掘运动潜能，提高运动欣赏能力，形成积极的余暇生活方式；学生可以提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能。

二、课程基本理念

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”思想落到实处，使学生健康成长。

（二）激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

（三）以学生发展为中心，重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

（四）关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据这种差异性确定学习目标和评价方法，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

三、课程标准的设计思路

（一）根据课程目标与内容划分学习领域

体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身的特点以及国际课程发展的趋势，拓宽了课程学习的内容，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，并根据领域目标构建课程的内容体系。

（二）根据学生身心发展的特征划分学习水平

《标准》根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为六级水平，并在各学习领域按水平设置相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于1～2年级、3～4年级、5～6年级、7～9年级和高中学段学生预期达到的学习结果。

考虑到学校和学生各方面的差异性，《标准》在各个领域设立水平六，作为高中学段学生学习体育与健康课程的发展性学习目标，其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。

（三）根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性，学习目标必须是具体的、可观察的。在心理健康和社会适应两个学习领域，要求学生在掌握有关知识、技能的同时，强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯，这使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观测的行为表征。这既便于学生学习时自我认识和体验，也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为习惯表现的观察，判断教学活动的成效，从而有效地保证体育与健康课程目标的实现。

（四）根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性

按照三级课程管理的要求，本《标准》规定了各学习领域、各水

平的学习目标，同时确定了依据学习目标选择教学内容的原则。各地、各校和教师在制订具体的课程实施方案时，可以依据课程的学习目标，从本地、本校的实际情况出发，选用适当的教学内容和教学方法。

《标准》对教学内容的选取作了灵活的处理，在7～9年级，学校可以按照内容标准中水平四的规定，根据学校各方面的条件和多数学生的兴趣，在每一类运动项目（如球类、田径等）中选择若干动作技能作为教学内容；在高中学段，学生可以根据学校确定的内容范围，选择一两个项目作为学习的内容。

（五）根据课程发展性要求建立评价体系

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。《标准》力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况，强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能，并根据这样的原则对教学评价提出了相应的建议。《标准》把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程，以体现学生学习的主体地位，提高学生的学习兴趣。

第二部分　课程目标

一、课程目标

通过体育与健康课程的学习，学生将：

(1) 增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

(2) 培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；

(3) 具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；

(4) 提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

(5) 发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

二、学习领域目标

运动参与目标

(1) 具有积极参与体育活动的态度和行为；

(2) 用科学的方法参与体育活动。

运动技能目标

(1) 获得运动基础知识；

(2) 学习和应用运动技能；

(3) 安全地进行体育活动；

(4) 获得野外活动的基本技能。

身体健康目标

(1) 形成正确的身体姿势；

(2) 发展体能；

(3) 具有关注身体和健康的意识；

（4）懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

心理健康目标

（1）了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；
（2）正确理解体育活动与自尊、自信的关系；
（3）学会通过体育活动等方法调控情绪；
（4）形成克服困难的坚强意志品质。

社会适应目标

（1）建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；
（2）学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

第三部分　内容标准

学习领域一　运动参与

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。促使学生主动参与体育活动的关键是通过形式多样的教学手段、丰富多彩的活动内容，培养他们参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。在促使学生积极参与体育活动的基础上，还应使学生懂得科学锻炼身体的方法。

在1～6年级，要着重让学生体验参加体育活动的乐趣；在中学阶段，要注重学生体育锻炼习惯的养成。

（一）具有积极参与体育活动的态度和行为

【水平目标】

水平一

对体育课表现出学习兴趣

达到该水平目标时，学生将能够：

▶乐于参加各种游戏活动；

▶认真上好体育课。

水平二

乐于学习和展示简单的运动动作

达到该水平目标时，学生将能够：

▶向同伴展示学会的简单运动动作；

▶向家人展示学会的运动动作。

水平三

主动参与运动动作的学习

达到该水平目标时，学生将能够：

▶主动观察和评价同伴的运动动作；

▶示范所学的运动动作。

水平四

积极参与体育活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶自觉参加体育与健康课的学习；

▶积极参与课外的各种体育活动；

▶充分利用各种条件（如多功能健身器或床、桌、椅等）进行体育活动。

水平五

养成良好的体育锻炼习惯

达到该水平目标时，学生将能够：

▶描述有规律的体育锻炼对健康的益处；

▶定期进行体育锻炼，如一周两次或三次。

水平六

说服和带动他人进行体育活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶说服同伴一起参加体育活动；

▶与家人或朋友共同参与体育活动；

▶收集家人和朋友对参与体育活动的反馈信息。

（二）用科学的方法参与体育活动

【水平目标】

水平四

合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道合理安排锻炼时间的意义；

▶合理安排锻炼时间；

▶运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷。

水平五

根据科学锻炼原理制订并实施个人锻炼计划

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道科学锻炼的基本原理；

▶知道如何设置锻炼的目标；

▶根据自身情况，制订个人锻炼计划；

▶按计划坚持体育锻炼。

学会评价体育锻炼效果的主要方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶评价体能测试的结果；

▶描述出经过一段时间体育锻炼后的体能变化；

▶应用简单的测试方法了解自己的体能变化，如台阶试验、5分钟跑测试、仰卧起坐测试等。

水平六

知道如何制订运动处方

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道如何为自己制订运动处方；

▶知道如何为他人制订运动处方；

▶为他人（如家人和同伴等）制订运动处方。

学习领域二　运动技能

运动技能学习领域体现了体育与健康课程以身体练习为主的基本特征，学习运动技能也是实现其他领域学习目标的主要手段之一。通过运动技能的学习，绝大多数学生将学会多种基本运动技能，在此基础上形成自己的兴趣爱好，并有所专长，提高终身体育锻炼的意识和能力。同时在学习过程中也能了解到安全地进行体育活动的知识和方法，并获得在野外环境中的基本活动技能。

在义务教育阶段，应注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握和应用，不过分追求运动技能传授的系统和完整，不苛求技术动作的细节；在高中阶段，应充分尊重学生的不同需要，引导他们根据自己的具体情况选择一两种运动项目进行较系统的学习，发展运动能力。

（一）获得运动基础知识

【水平目标】

水平二

说出所做简单运动动作的术语

达到该水平目标时，学生将能够：

▶说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等；

▶说出所做简单的全身动作的术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。

水平三

知道所练习运动项目的术语

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道球类运动技术术语，如投篮等；

▶知道体操动作术语，如前滚翻等；

▶知道武术动作术语，如马步冲拳等；

▶知道舞蹈或韵律活动动作术语，如舞蹈中的跑跳步等；

▶知道田径动作术语，如起跑等；

▶知道地域性运动项目中的技术或动作术语，如滑冰运动中的蹬冰等。

观看体育比赛

达到该水平目标时，学生将能够：

▶观看现场体育比赛和表演；

▶观看电视中体育比赛和表演。

水平四

了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解基本技术的知识；

▶了解简单战术的知识；

▶了解所学运动项目的竞赛规则。

观赏体育比赛

达到该水平目标时，学生将能够：

▶观看并讨论现场体育比赛和表演；

▶观看并讨论电视中的体育比赛和表演。

水平五

认识多种运动项目的价值

达到该水平目标时，学生将能够：

▶讨论竞技运动与健身运动的区别；

▶认识多种运动项目对身体健康、心理健康和社会适应的价值。

关注国内外的重大体育赛事

达到该水平目标时，学生将能够：

▶阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道；

▶收听或收看有关体育节目；

▶对重大体育赛事作出评价。

水平六

了解国内外重大体育事件

达到该水平目标时，学生将能够：

▶对某一重大体育事件有所了解，如申办奥运会等；

▶写出有关重大体育事件的文章。

（二）学习和应用运动技能

【水平目标】

水平一

初步掌握简单的技术动作

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在球类游戏中做出单个动作，如拍球、投篮和运球等；

▶做出基本体操的动作；

▶做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；

▶模仿简单的舞蹈或韵律活动动作；

▶做出地域性运动项目中的简单动作，如水中行走、水中飘浮、冰上行走等。

水平二

会做简单的组合动作

达到该水平目标时，学生将能够：

▶做出多项球类运动中的简单组合动作；

▶做出体操的简单组合动作；

▶做出武术的简单组合动作；

▶做出舞蹈或韵律活动中的简单组合动作；

▶做出地域性运动项目中的简单组合动作。

水平三

初步掌握运动基本技术

达到该水平目标时，学生将能够：

▶初步掌握多项球类运动中的多种动作技能；
▶初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操；
▶初步掌握一套简单的武术套路；
▶初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作；
▶初步掌握两三项田径运动技能；
▶初步掌握一两种地域性运动项目的技术。

水平四

发展运动技战术能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶基本掌握一两项球类运动中的技战术；
▶完成一两套武术套路或对练；
▶完成一两套技巧项目动作或器械体操动作；
▶完成一两套舞蹈或健美操；
▶基本掌握几项主要的田径运动技能；
▶基本掌握一两种地域性运动项目的技术。

水平五

提高一两项运动的技战术水平

达到该水平目标之一时，学生将能够：

▶较为熟练地掌握一两项球类运动中的技战术；
▶较为熟练地完成一两套有一定难度的武术套路或对练；
▶较为熟练地完成一两套技巧项目动作或器械体操动作；
▶较为熟练地完成一两套舞蹈或健美操；
▶较为熟练地掌握一两项田径运动技能；
▶较为熟练地掌握一两种地域性运动项目的技术；
▶学习一两种新兴的运动项目，如轮滑、攀岩等。

增强技战术的运用能力

达到该水平目标之一时，学生将能够：

▶参加班级中各种体育比赛，如球类、田径、游泳等；

▶自编自练简单的舞蹈或健美操。

水平六

组织和参加小型体育比赛

达到该水平目标时，学生将能够：

▶组织小型体育比赛，如班级间单项比赛等；

▶参加班级以上的体育比赛，如年级间、校际间、社区内的比赛等。

（三）安全地进行体育活动

【水平目标】

水平二

知道如何在运动中避免危险

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害；

▶知道在安全的环境中运动和游戏；

▶知道水、冰等潜在的危险因素及避免危险的方法。

水平三

说出不同环境中可能面临的危险和避免方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动、跳跃时用正确的姿势着地、摔倒时的自我保护方法等；

▶正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险。

水平四

注意运动安全

达到该水平目标时，学生将能够：

▶对安全和不安全的运动行为作出区分和评价；

▶用安全的方法运动；

▶在运动中避免粗野和鲁莽动作。

水平五

掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶掌握常见运动创伤的简易处理方法；

▶了解并学会常用救生方法，如人工呼吸等。

水平六

具有处理安全问题的一般能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶找出学校、家庭和社区中与运动有关的不安全因素，并提出改进建议；

▶学会一种自卫防身术。

（四）获得野外活动的基本技能

【水平目标】

水平四

在有指导的情况下顺利完成集体野外活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解在野外识别方向的一般知识和方法；

▶学会一两种野外常见的运动方法，如游泳、自行车、滑冰、滑雪、划船等；

▶参加有组织的野外活动，如野营、远足、登山、旅行等。

水平五

学习在野外条件下的活动技能与方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶参加有组织的较大型野外活动；

▶以小组形式制订野外活动计划；

▶运用野外生存的知识和方法，如识别方向、识图、求助等。

水平六

参加具有挑战性的野外活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶独立制订野外活动计划；

▶参加具有挑战性的野外活动，如登山、野营等；

▶总结在野外活动中的经验与教训。

学习领域三　身体健康

少年儿童正处在生长发育最旺盛的时期，这一时期学生的身体状况对他们身体的健康成长具有重要影响。体育活动是促进学生身体发展和健康的重要手段，因此，本学习领域在引导学生积极参与体育活动、发展体能的同时，注意使他们了解营养、环境和不良行为对身体健康的影响，并形成健康的生活方式，这样才能有效地提高学生的身体健康水平。

学生的身体健康水平与其体能状况紧密相关，而良好的体能是通过持之以恒的锻炼获得的。根据学生体能发展敏感期的特征，本学习领域要求学生在某一水平学习时侧重发展某些体能。

（一）形成正确的身体姿势

【水平目标】

水平一

注意正确的身体姿势

达到该水平目标时，学生将能够：

▶指出坐、立、行时正确和不正确身体姿势的区别；

▶说出处于正确和不正确身体姿势时的感受；

▶努力改正不正确的身体姿势。

水平二

基本保持正确的身体姿势

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势；

▶在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。

水平三

能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在日常学习和生活中保持正确的身体姿势；

▶在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势；

▶在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

（二）发展体能

【水平目标】

水平一

发展柔韧、反应、灵敏和协调能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶学习实际生活中的移动动作，如走、跑、跳、攀爬等动作；

▶随同集体完成各种必要的操练，如队列练习、广播操等；

▶在游戏或基本运动中进行多种移动、躲闪、急停、跳跃的练习；

▶在投掷或球类游戏中进行各种挥动、抛掷、转体的练习；

▶从事发展柔韧性的各种动力性练习。

水平二

发展灵敏、协调和平衡能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性；

▶通过多种练习形式（如各种跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力；

▶通过多种练习形式发展平衡和协调能力。

水平三

发展速度和平衡能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶利用器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的练习；

▶从事各种迎面穿梭接力跑的练习；

▶练习各种平衡动作；
▶进行各种有节奏的练习。

水平四

发展速度、有氧耐力和灵敏性

达到该水平目标时，学生将能够：

▶通过多种练习（如短距离跑和反复跑等）发展位移速度；
▶通过多种练习（如定时跑、定距跑、跳绳等）发展有氧耐力；
▶通过多种练习（如球类运动等）发展反应速度和灵敏性。

水平五

发展肌肉力量和耐力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶通过多种练习发展上、下肢肌肉力量和耐力；
▶通过多种练习发展腰、腹肌肉力量和耐力。

水平六

发展与健康有关的体能

达到该水平目标时，学生将能够：

▶通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力；
▶通过多种练习发展肌肉力量和耐力；
▶通过多种练习发展柔韧性；
▶通过多种练习控制体重。

（三）具有关注身体和健康的意识

【水平目标】

水平一

知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道身体各主要部位的名称；
▶辨别左右、前后、上下的方位；

▶定期测量和记录自己的身高、体重的变化。

水平二

描述身体特征

达到该水平目标时，学生将能够：

▶说出身体各主要部位的功能；

▶描述自己的身体特征；

▶比较自己与同伴的身体特征。

水平三

了解青春期的卫生保健知识

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道青春期男女生身体特征的变化，正确对待第二性征的出现；

▶关注青春期的健康，如女生注意乳房卫生和经期卫生，男生正确对待手淫和遗精等；

▶初步认识青春期男女体能方面发生的变化；

▶了解经期科学锻炼的知识。

水平四

理解体育锻炼对身体形态和机能的影响

达到该水平目标时，学生将能够：

▶认识和理解体育锻炼对身体形态发展的影响；

▶认识和理解体育锻炼对身体机能发展的影响；

▶根据自己的生理特点，了解在体育活动中应注意的事项。

水平五

理解身体健康在学习、生活中的意义和作用

达到该水平目标时，学生将能够：

▶认识体育活动是防治现代生活方式病（如心血管疾病等）的积极手段和方法；

▶理解身体健康在学习、生活中的重要意义，树立良好的健康意识。

了解性传播疾病等有关知识

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解性病的传播途径和预防知识；

▶了解艾滋病的传播途径和预防知识。

水平六

了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同

达到该水平目标时，学生将能够：

▶比较我国传统的养生保健方法与现代体育锻炼方法；

▶学会一两种我国传统的养生保健方法。

（四）懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响

【水平目标】

水平三

了解营养与健康的关系

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道营养不足和营养过剩对健康的影响；

▶知道主要食物（如蔬菜、瓜果等）的营养价值。

了解从事体育活动时的营养卫生常识

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道参加体育活动应该补充适当的营养素；

▶知道进行体育活动时必须注意的营养卫生常识。

水平四

初步学会选择有利于健康的营养食品

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道营养需求与年龄、性别、身体活动等的关系；

▶初步学会选择有利于健康的营养食品；

▶初步学会选择适合运动需要的健康营养食品。

知道生活方式对健康的影响

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道饮食、体育锻炼对控制体重的作用；

▶认识吸烟、酗酒和吸毒的危害。

水平五

形成良好的生活方式

达到该水平目标时，学生将能够：

▶注意合理的营养；

▶经常进行体育锻炼；

▶养成良好的睡眠和休息习惯，如早睡早起、安排好学习与休息的时间等；

▶自觉做到不吸烟，不酗酒，远离毒品。

水平六

懂得环境对健康的影响和运动对环境卫生的要求

达到该水平目标时，学生将能够：

▶懂得环境因素与运动、健康的关系；

▶能够选择适宜的运动环境；

▶避免在不利于健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中运动。

学习领域四　心理健康

体育活动不仅有助于身体健康，也能增进心理健康。本课程十分重视通过体育活动来提高学生的自信心、意志品质和调节情绪的能力。在教学中，要防止只重视运动技能的传授，而忽视心理健康目标达成的现象；要努力使学生在体育活动过程中既掌握基本的运动技能，又发展心理品质；要注意创设一些专门的情景，采取一些特别的手段，促进学生心理健康水平的提高。

在义务教育阶段，应侧重使学生了解和体验体育活动对心理状态的影响；高中阶段，应侧重使学生运用体育活动方法改善心理状态。

（一）了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系

【水平目标】

水平二

体验体育活动中的心理感受

达到该水平目标时，学生将能够：

▶体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等；

▶体验体育活动中身体疲劳时的心理感受。

水平三

体验身体健康状况变化时的心理感受

达到该水平目标时，学生将能够：

▶体验身体健康变化时注意力、记忆力的不同表现；

▶体验身体健康变化时情绪的不同表现；

▶体验身体健康变化时意志的不同表现。

水平四

了解心理健康对身体健康的作用

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解身心之间的关系；

▶了解心理状态对身体健康的影响；

▶了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响。

水平五

自觉通过体育活动改善心理状态

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在学习压力大或烦恼时进行体育活动；

▶选择参加充分展示自己能力的体育活动；

▶选择参加有助于获得运动愉快感的体育活动；

▶选择参加有利于人际交往的体育活动。

水平六

自觉运用所学知识技能促进身心协调发展

达到该水平目标时，学生将能够：

▶自觉运用所学的生理和心理知识分析自己的身心发展状况；

▶自觉运用所学的知识和技能进行有助于身心发展的体育活动；

▶自觉地表现出为他人创设良好心理环境的意愿和行为。

（二）正确理解体育活动与自尊、自信的关系

【水平目标】

水平二

在体育活动中具有展示自我的愿望和行为

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在体育活动中努力展示自我；

▶对体育活动表现出较高的热情。

水平三

正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题

达到该水平目标时，学生将能够：

▶对生长发育的变化（如月经等）采取坦然的态度；

▶消除因身体形态问题（如太胖、太瘦等）可能产生的自卑感；

▶通过积极的体育活动消除因运动能力较弱产生的烦恼。

水平四

通过体育活动树立自尊和自信

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解自尊和自信的意义；

▶认识体育活动对自尊和自信的影响；

▶通过积极的体育活动，逐步增强自尊和自信；

▶在体育活动中表现出适宜的自信心。

水平五

在体育活动中努力获得成功感

达到该水平目标时，学生将能够：

▶通过合理设置目标使自己在体育活动中不断获得成功；

▶在不断提高运动能力的过程中体验成功的感觉。

水平六

表现出积极进取的生活态度

达到该水平目标时，学生将能够：

▶理解体育活动对形成积极生活态度的作用；

▶将体育活动作为生活中不可缺少的组成部分；

▶表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的生活态度。

（三）学会通过体育活动等方法调控情绪

【水平目标】

水平一

说出自己在体育活动中的情绪表现

达到该水平目标时，学生将能够：

▶体验并简单描述进步或成功时的心情；

▶体验并简单描述退步或失败时的心情。

水平二

观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现

达到该水平目标时，学生将能够：

▶观察并说出同伴进步或成功时的情绪表现；

▶观察并说出同伴退步或失败时的情绪表现。

水平三

知道通过体育活动等方法调节情绪

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解不良情绪对体育活动的影响；

▶了解体育活动对减缓学习压力、消除不良情绪的作用；

▶了解体育活动对产生良好情绪的作用。

水平四

学会其他调节情绪的方法

达到该水平目标时，学生将能够：

▶学会肌肉放松的方法；

▶学会自我暗示的方法；

▶学会呼吸调节法；

▶学会合理安排作息时间。

水平五

在体育活动中表现出调控情绪的意愿与行为

达到该水平目标时，学生将能够：

▶运用所学的方法调控自己在体育活动中的情绪；

▶运用所学的方法调控自己在体育比赛中的情绪，如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等。

水平六

自觉运用适宜的方法调控自己的情绪

达到该水平目标时，学生将能够：

▶选择适合自己的方法调控情绪；

▶在日常生活和学习中运用情绪调控方法。

（四）形成克服困难的坚强意志品质

【水平目标】

水平一

在体育活动中适应陌生的环境

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在陌生的场地进行体育活动和游戏；

▶与陌生的同伴一起参加体育活动和游戏。

水平二

在一定的困难条件下进行体育活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶参加较剧烈的游戏或运动时，在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务；

▶不害怕与比自己“强大”的同伴一起游戏和运动。

水平三

敢于进行难度较大的体育活动

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解勇敢与蛮干的区别；

▶在教师指导下敢于做未曾完成的动作；

▶在教师指导下敢于做有一定难度的动作，如支撑跳跃等。

水平四

根据自己的运动能力设置体育学习目标

达到该水平目标时，学生将能够：

▶正确评价自己的运动能力；

▶了解实现目标时可能遇到的困难；

▶设置合适的体育学习目标。

水平五

在具有挑战性的运动情景中，体验战胜困难带来的喜悦

达到该水平目标时，学生将能够：

▶体验困难环境中运动的乐趣；

▶努力克服体育活动中的心理惧怕等现象；

▶在具有挑战性的运动中体验乐趣。

水平六

在体育活动、学习和生活中自觉表现出勇敢顽强的意志品质

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在体育活动中自觉克服各种困难；

▶在生活中自觉克服各种困难；

▶在学习中自觉克服各种困难。

学习领域五　社会适应

体育活动对于发展学生的社会适应能力具有独特的作用，经常参与体育活动的学生，合作和竞争意识、交往能力、对集体和社会的关心程度都会得到提高，而且，学生在体育活动中所获得的合作与交往等能力能迁移到日常的学习和生活中去。在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂氛围，采取有效的教学手段和方法培养学生的社会适应能力。

在1～6年级，应着重帮助学生了解一般的游戏规则，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为；在7～9年级，应注重学生对运动角色和体育道德行为的识别，注重培养学生对媒体中的体育与健康信息作出简单评价的能力；在高中阶段，要关注学生形成良好的体育道德和合作精神，增强他们对社会的责任感，使他们学会通过多种途径获取现代社会中体育与健康知识的方法。

(一)建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德

【水平目标】

水平一

体验集体活动和个人活动的区别

达到该水平目标时，学生将能够：

▶比较并尝试说出与他人一起活动和独自活动的区别；

▶按顺序轮流使用同一运动场地或设备。

在体育活动中尊重他人

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在游戏活动中表现出对他人的尊重和关心；

▶不妨碍他人参加游戏或运动。

水平二

在体育活动中表现出合作行为

达到该水平目标时，学生将能够：

▶体验并说出个人在参加团队游戏时的感受；

▶知道在集体性体育活动中如何与他人合作；

▶与他人合作完成体育活动任务。

水平三

在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴；

▶在体育活动中尊重与关爱身心障碍者。

表现出与社区活动的联系

达到该水平目标时，学生将能够：

▶参加社区体育活动，如校外体育俱乐部、培训班等；

▶说出或写出参加社区体育活动的情况。

水平四

理解不同运动角色的任务，识别体育中的道德行为

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在体育比赛中，与同伴合理分配角色；

▶指出体育活动中的不道德行为。

水平五

表现出良好的体育道德和合作精神

达到该水平目标时，学生将能够：

▶在体育活动中不故意伤害他人；

▶正确处理体育活动中竞争与合作的关系；

▶正确处理“场上对手”与“场外朋友”之间的关系。

水平六

关心社会的体育和健康问题

达到该水平目标时，学生将能够：

▶了解国家有关体育与健康的主要法规；

▶积极为社区体育与健康活动服务。

（二）学会获取现代社会中体育与健康知识的方法

【水平目标】

水平三

了解体育与健康资源

达到该水平目标时，学生将能够：

▶从报刊中获取体育与健康的知识；

▶从电视节目中获取体育与健康的知识；

▶知道附近的体育场所及其用途。

水平四

简单评价媒体的体育与健康信息

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道一些体育名人并能对他们进行简单的评价；

▶简单评价一两个体育节目或栏目。

水平五

具有通过互联网获取体育与健康知识和方法的能力

达到该水平目标时，学生将能够：

▶知道通过互联网获取体育与健康方面知识的一般方法；

▶通过互联网获取体育与健康方面的知识。

水平六

选择和利用互联网资源为体育与健康实践服务

达到该水平目标时，学生将能够：

▶对有关体育与健康的网站进行比较和评价；

▶运用互联网制订和改进体育锻炼、健康、娱乐或旅游等计划。

第四部分　实施建议

一、教学建议

（一）地方和学校课程实施方案的制订

1．正确认识与把握体育与健康课程目标体系

《标准》根据“健康第一”的指导思想，适应社会需求、素质教育和学校、学生的实际情况，结合课程特点构建了五个领域、三个层次的课程目标体系。三个层次的递进关系为：

课程目标——领域目标——水平目标

《标准》以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择。各地、各校和教师可以选择多种不同的内容、采用多种不同的形式和方法去达成课程学习目标。

体育与健康课程的目标体系包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面。这一目标体系充分体现了体育与健康课程以身体练习为主的特点和身体、心理、社会的三维健康观。在实施《标准》时，要全面关注五个学习领域的目标，特别要加强对心理健康和社会适应这两个新的学习领域的研究，以促进课程目标的实施。

2．结合各地实际情况制订地方课程实施方案

我国地域辽阔，地区间差异很大，为了便于各地根据本地区的实际情况实施《标准》，《标准》对教学内容并没有作出明确、具体的规定。各省、自治区、直辖市教育行政部门应根据《标准》，并结合本地区的具体情况，制订出本地区的课程实施方案，报教育部备案并在本地区范围内组织实施。

3．针对各校实际编制学校课程教学方案

根据各省、自治区、直辖市实施国家课程的方案，各校应结合当

地课程资源、本校特点和学生的兴趣爱好，认真编制符合本校实际的教学方案并组织实施。

在制订教学方案时，应该注意以下几点。

（1）根据五个学习领域的目标制订学年教学目标。在确定学年教学目标时，既要有运动参与、运动技能和身体健康的目标，也要有心理健康和社会适应的目标。

（2）根据“健康第一”的指导思想以及学校场地、器材的条件来确定每个学年的教学内容及各项教学内容的时数比例。

（3）根据年级教学目标和教学内容的安排制订年度教学计划。

（4）根据年度教学计划制订学期教学计划和单元教学计划。

（5）根据学期教学计划和单元教学计划，制订课时计划。

（二）教师教学方案的制订

1. 根据学习目标的要求来选择和设计教学内容

《标准》构建了本门课程的学习目标体系和评价原则，对完成课程目标所必需的内容和方法只是提出了一个大体范围，各地、各校、教师和学生都有相当大的选择余地。另外，由于《标准》对学生情意和健康方面的要求比较具体，教师必须全面地学习和领会《标准》的精神，理解每个学习领域各水平目标以及达到水平目标的学习要求，从地区、学校和学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，而不是以运动项目或教师为中心来选择和设计教学内容，这样才能全面地贯彻《标准》的精神。

2. 选择教学内容的基本要求

根据各个学习领域的领域目标和水平目标，以及体育与健康课程的基本理念，教学内容的选择要符合以下要求：

（1）符合学生身心发展、年龄和性别特征；

（2）运动形式活泼，能激发学习兴趣；

（3）具有健身性、知识性和科学性；

（4）对增强体能、增进健康有较强的实效性；

（5）简单易行。

为了适应学生的身心特征，提高学生的学习兴趣，可以对一些竞

技运动项目进行适当的改造，如简化规则、降低难度等。同时，也可以根据实际情况，在课堂教学中引入一些学生喜爱的新兴运动项目。在少数民族地区或其他有条件的地区，还应该挑选、整理一些民族民间体育活动项目引入课程教学，以增加学生对民族传统文化的了解程度和自豪感。

3．确定教学内容时数比例的原则

体育与健康的课时，1～2年级相当于每周4学时，3～6年级和7～9年级相当于每周3学时，高中1～3年级相当于每周2学时。但《标准》没有规定各个学习领域内容的时数比例，在制订教学计划时，可以根据以下原则来确定教学内容的时数比例。

（1）实践性原则

本课程是以增进学生身心健康为主要目的的实践性课程，要保证绝大多数教学时间用于体育活动实践。只有让学生经常参与体育活动，他们的身体才能得到很好的发展，心理健康水平和社会适应能力才能得到进一步的提高。要避免用过多时间在课堂上给学生讲授体育与健康知识的现象。在充分保证体育实践课的前提下，也可以安排一定时数的室内教学来讲授体育与健康的有关知识。

（2）灵活性原则

应按照教学内容的性质、作用和难易程度安排教学时数，并根据学生达成学习目标的状况，及时调整教学时数和进度。

（3）综合性原则

每一堂课的教学都应指向多种教学目标。教学中不仅要重视学生运动技能和知识的掌握，更要关注学生的心理发展和社会适应能力的提高。教师要创设一些专门的情景，以保证心理健康和社会适应学习目标的实现。

4．教学内容的组合和搭配

体育与健康课的教学，可采用教学单元的形式进行。特别在1～6年级的低、中年级，主要是打好体能的基础，可采用复式单元进行教学，即一个单元可采用两项或两项以上的教学内容。7年级以上可多采用单一教学单元进行教学，即一个单元一个教学内容，这样有利于

集中时间，使学生较全面地掌握运动技能。每个单元的教学时数不宜太少，小单元多内容的学习方法一般不利于运动技能的掌握和身体的发展，也不利于学生学习兴趣的提高。高中阶段的单元教学时数可更长一些，如专项选择课可以半学期或一个学期为一个教学单元，也可考虑按校运动会或校内联赛的周期来安排教学。

（三）教学组织形式的选择

1．班级教学与分组教学

体育与健康课教学可根据需要采用全班练习、分组练习等形式。在分组的形式上，可以按相同的水平分组，也可以按不同水平分组。分组可以相对稳定，也可根据教学需要随时调整。采用什么分组形式进行教学，要根据学生的需要和教学条件而定。

1～6年级一般可采用按行政班上课的形式，到了7～9年级，特别是高中，可按年级男、女生分班上课。学习某些内容（如健美操等），也可考虑采取男、女生合班上课的形式，以利激发学生的兴趣和表现欲，活跃课堂气氛。高中学生可根据自己的条件和兴趣选择学习内容，可按年级分专项班进行上课，其他如选项式分组、友伴型分组、帮教式分组、按兴趣爱好分组以及上课的随机分组、同质分组（以技能水平或体能水平较为接近为分组依据）、异质分组（以技能水平或体能水平差异、学习能力差异为分组依据），也可打破年级界限，按学生实际达到的水平层次进行分组等形式，都可以酌情选用。体育教师也可发挥自己的创新能力，创造独特的组织教学形式。

中学阶段可以根据自愿和兴趣的原则让学生组成课外体育俱乐部或锻炼小组，将课内学习和课外锻炼结合起来，以利于满足学生的兴趣爱好和促进运动技能水平的提高。专项的选择，可以一年选择一次，以便使学生获得多种运动体验，并在多种体验的过程中发现、发展自己的运动天赋和特长。课外体育俱乐部或锻炼小组应由学生自己决定其组织形式、活动内容、时间和负责人，教师应对课外体育俱乐部或锻炼小组进行指导。学校可以组成由教师指导的、学生自行管理的学生体育协会，统一协调和管理全校学生课外体育俱乐部、锻炼小组的活动。

2．组织教学的灵活性

在教学中，要根据学生的情况区别对待，避免那种不管学生是否已经掌握学习内容，只按计划安排上课的机械做法。在学习一项内容时，如有的学生已较好地掌握了该项内容的动作，可以在教师的指导下练习其他动作，或让其协助教师指导别的同学练习，以便调动学生学习的积极性和主动性。

（四）教学方法的改革

在注意选择适当的教学组织形式的同时，必须高度重视教学方法的改革。

1．加强对学生学法的指导

教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。只研究教师的教法，不重视学生学法的研究和探索，不利于调动学生的积极性，提高教学质量。因此，要注重学生的学法研究，引导学生学会学习。

（1）提高学生自学、自练的能力。教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提倡学生在模仿中学习，并鼓励他们提高自学、自练能力。

（2）教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

（3）教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

（4）通过布置适当形式的家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

（5）有条件学校的教师可发挥信息技术的优势，指导7年级以上的学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。

（6）发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。这样既可以把学生的智慧和力量融入到教学过程中来，又可以使师生在

互动的过程中加深理解，不断改进教学工作。

2．加强教法研究，提高教学质量

由于《标准》大大拓宽了原来体育课的学习领域，这对担任体育与健康课的教师提出了更高的要求，完全沿袭原来体育课的教法显然不能满足《标准》的要求，如何在教学中加强对学生心理健康和社会适应能力的关注（见案例一、案例二，案例只是提供了一种教学设计思路和方案，不是完整的教案），促进学生运动兴趣的保持和良好行为习惯的养成，是教师应该特别注意研究的重点。

1～6年级的教学可根据学生自制力和理解力相对较差、情绪变化较大而身心发育快的特点，采用主题教学、情景教学、复式教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生的运动兴趣。中学阶段的教学可根据学生自制力和理解力迅速增强的特点，采用有效的教学方法，促进学生运动习惯的形成和学习能力的提高。同时，要加强对新的教学内容和方法的研究，以进一步提高教学效果。

案例一　在体育活动过程中增强自尊与自信

学习阶段　水平四

学习目标　增强个人的自尊和自信

学习内容　过障碍

学习步骤

1．教师要求学生自己动手布置一条“勇敢者的道路”（规定场地和器材，包括四种不同类型的障碍物和一条等长的跑道，见活动场地示意图），障碍顺序自定，四种障碍分别是走过体操凳、钻过跨栏架、跳过跳箱盖和滚过体操垫。

2．第一次练习：各小组每个学生挑选一个自己最有把握通过的障碍物做尝试练习。

3．第二次练习：选两个障碍做尝试练习。

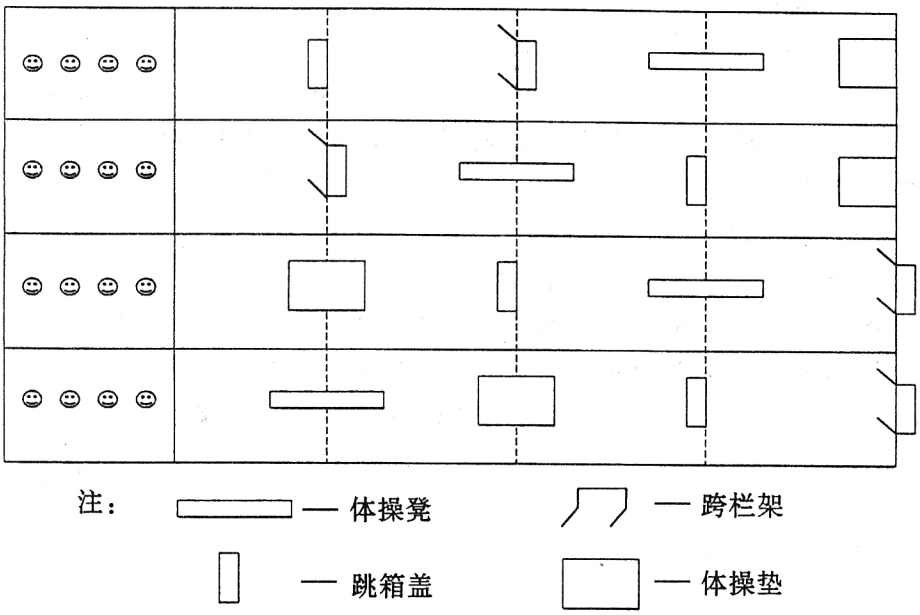
4．第三次练习：选三个障碍（留下一个通过最困难的）做尝试练习。

5．第四次练习：越过四个障碍物。

本课设计的思路是让每个学生通过自己动手布置场地来获得心理

上的准备与适应，并在不断克服运动难度（障碍物）的过程中来提高自尊与自信。当某一学生完成练习后，要求其他同学给予掌声鼓励。

活动场地示意图



案例二　在体育活动过程中培养合作意识和行为

学习阶段　水平四

学习目标　与他人合作共同完成体育活动任务。

学习内容　集体合作跑。

学习步骤

1. 教师讲解。练习的基本形式是以小组为单位的各种合作跑。

2. 第一次练习

各小组分成甲乙两队，各成一路纵队，轮流练习。甲队练习时乙队帮助，用绳将参加者的左、右脚分别捆绑在一起。甲队每人双手扶在前面人肩上（领头第一人除外），各组甲队同时出发，看哪队能先“跑”完半个篮球场。

甲乙两队互换位置，继续练习。

3．第二次练习

分组方法同前，但换成横队。甲队练习时乙队帮助，用绳将参加者相邻两脚捆绑在一起。各甲队队员可以用手相互搭在肩上，同时出发，看哪队最先“跑”完规定距离（约10～12 m）。

4．第三次练习

“开火车”（变异一，由“跑”转成“跳”）

各小组成一路纵队。小组的每一个参与者，右手扶在前面人的右肩膀上，左脚向前直腿抬起，前面人用左手接住后面人的左腿，成一路纵队单脚站立姿势。听口令后出发，必须保持队伍的整齐，坚持“跳”完规定距离（半个篮球场）。

5．第四次练习（变异二）

同上练习，各小组全体蹲立，两手扶住前面人的腰，听口令后出发，采取集体同节奏的蹲跳方式，行进距离约12～15 m。

6．小组讨论：成功的关键是什么？（合作、默契、协同、节奏、速度……）

二、课程评价

课程评价是通过系统地收集课程设计、课程组织实施的信息，依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。课程评价的主要目的，是对课程设计和组织实施的科学程度进行诊断，并确定课程目标的达成程度。它是不断完善课程建设的重要依据和途径。课程评价包括对学生的学习、教师的教学和课程建设三方面的评价。课程评价过程一般包括四个步骤。

1. 确定评价的目标——根据《标准》和具体评价任务，确定评价目标、评价对象和评价内容。

2. 选择评价的方法——依据评价目标、评价内容，确定评价的指标和评价的方法。

3. 收集评价所需要的信息——依据评价目标、评价方法的要求，具体进行观察、测量等，收集教学相关的信息。

4. 依据标准进行评价——依据一定的标准，对所收集的信息进行价值判断和解释，并及时反馈给评价对象，用于改进和指导以后的教或学。

（一）学习评价

1. 学习评价的目的

（1）了解学生的学习情况与表现，以及达到学习目标的程度。

（2）判断学生学习中存在的不足及原因，改进教学。

（3）为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会，并鼓励和促进学生的进步与发展。

（4）培养与提高学生自我认识、自我教育的能力。

2. 学习评价的重点

本《标准》的目标、内容与以往相比有较大变化，因此，学习评价的重点也相应有所变化。

体育与健康课程学习评价的重点

不太强调	比较强调
评价与遗传因素相关较大的体能等	评价与教学过程较为相关的态度、行为等
评价体育与健康知识的记忆	评价对体育与健康知识的理解和运用
评价单个运动技术掌握的水平	评价运动技术的运用和运动参与程度
仅评价最终成绩	既评价最终成绩，又评价学习过程和进步幅度
仅由教师进行外部评价	学生在学习过程中的自我评价、互相评价和教师评价相结合

3. 学习成绩评定建议

体育与健康课程学习成绩评定是对学生的学习表现以及达到学习目标的程度进行的判断与等级评定。

（1）学习成绩评定的内容

▶体能——与不同学习水平相关的体能项目。

▶知识与技能——对体育与健康的认识，科学锻炼的方法，体育技战术知识与运用能力，有关健康知识的掌握与运用。与不同学习水平相关的运动技能水平及运用情况。

▶学习态度——学生对待学习与练习的态度，以及在学习和锻炼活动中的行为表现。

▶情意表现与合作精神——学生在体育学习中的情绪、自信心和意志表现，对他人的理解与尊重，交往与合作精神。

（2）学习成绩评定的标准

体育与健康课程学习的评定应采用绝对性标准与相对性标准相结合的方法进行，如在体能成绩评定中可参照《学生体质健康标准》，结合每一位学生的基础及提高的幅度进行评定。运动技能成绩的评定，可采用定量评定与定性评定相结合的方法进行。

（3）学习成绩评定方法的建议

根据学生年龄、学段的特点，体育与健康课程学习成绩评定方法

应有所差异。建议1～2年级采用评语制，3年级至高中三年级采用等级评定制，也可以将等级评定与评语式评定结合使用。

学生体育学习成绩的评定还应重视建立学生成长记录袋，学生成长记录袋可以收录在体能和运动技能方面的发展、学生学习态度和行为的变化等方面的有关资料。学生成长记录袋既有助于促进学生的自主学习，也有利于教师、家长更好地了解和指导学生的学习。

（4）学习成绩评定形式的建议

学生学习成绩评定不仅要有教师参与，同时也要重视学生的自我评价和相互评价。

▶学生自我评定——学生对自己的运动技能、学习态度、情意表现与合作精神等进行的综合评定。

▶组内互相评定——学生对组内各个成员的运动技能、学习态度、情意表现与合作精神等进行的综合评定。

▶教师评定——依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等，考虑学生自我评定与组内互相评定的情况，对学生的学习成绩的四个方面进行综合评定。

随着学生学段的升高，应更重视学生自我评定和相互评定的作用。

（二）教师教学评价

教师教学评价是课程评价的重要内容。运用恰当的评价理论和方法对教师的体育教学活动和结果进行评价，是提高教学质量的重要手段。

1．评价的目的

教师教学评价的目的，是通过客观、公正、及时、可靠地评定体育教师教学工作的质量和效果，发现教学活动中的优点和不足，提供具体、准确的反馈信息以帮助教师改进教学工作，促进教师自身的发展和教学水平的不断提高。

2．评价的内容

教师教学评价包括对教师完成各方面工作的数量、质量和价值的评定。本《标准》所要求的教师教学评价，是指对教师专业素质和课堂教学两方面的综合评价。

（1）教师专业素质评价

体育教师的专业素质评价，应包括对教师职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。

职业道德主要是指教师的敬业乐业精神以及对学生的热爱和尊重。

教学能力主要包括对《标准》、教学内容的领会和掌握程度；对现代教育教学理论和教学方法的掌握及运用程度；从事体育教学必需的基本技能；激发和保持学生运动兴趣、促进学生形成体育锻炼习惯的能力；运用计算机和多媒体辅助教学以及开发和运用体育资源的能力等。

教育科研能力主要包括学习能力和研究能力。

（2）课堂教学评价

评价的目的是通过注重发展性的评价促进教学工作的不断改进。

评价的内容包括教学目标、教学的组织和课的结构、教学内容的质与量、师生间的交流和关系、教学技巧和授课能力以及教学目标的实现程度等。

教师教学评价既可用于对某一堂课的即时性评价，也可用于进行阶段性课程或整个课程的评价。

评价时应关注教学活动的有效性，即教学活动对达成教学目标的有效程度。同时，教学评价不但应注意教师教学行为的评价，还应该特别注意对学生在学习过程中的反应和学习前后变化的评价。

3．评价的形式

教师教学评价主要采用教师自我评价和学生评价的形式进行，同时也可采用同行评价、专家评价和学生成绩分析等多种评价形式。评价时可根据《标准》的要求和实际情况，针对专业素质和课堂教学两方面的内容制定适当的量表，做到定量评价与定性评价相结合。

4．评价的组织实施

教师专业素质的综合评价，主要由领导和教师本人进行，同时采用同行评价的形式。一般可每学年进行一次。

教师的即时性自我评价，可以采用每堂课后在教学日志或教案上作简要评述的方式进行；由学生、同行或专家进行的即时性评价，可

采用随机方式在每学期进行若干次；阶段性或课程教学实施的总体评价应在即时性评价的基础上，由学校组织至少每学期进行一次，并将评价结论和整改建议及时反馈给被评教师本人。

（三）课程建设评价

1．评价的目的

课程建设评价是依据学校教育的总目标和体育与健康课程的任务，对国家、地方和学校三级课程进行的周期性评价。评价的目的是对体育与健康课程的执行情况进行分析评估，发现课程和课程实施中存在的问题和不足，以及时调整课程内容，改进教学和教学管理，促进课程的不断完善。

2．评价的内容

课程建设评价主要对以下方面的情况进行分析评估：

（1）是否制定了课程规范性文件（包括课程实施计划、课程实施方案、班级教学计划）以及这些规范性文件的完善程度；

（2）是否建立了课程及教材的审查管理制度和课程评价制度，以及这些制度的实行情况；

（3）课程体系、课程结构的完善程度和课程内容的先进性；

（4）教材建设评价，包括教材建设的完善程度，教材在使用中表现出的优点和不足，教师、学生和学科专家对教材设计和编写的反应等；

（5）课程实施保障状况，包括合格师资配备、师资培训、场地器材和经费方面的保障状况等；

（6）课程目标的达成程度。

3．评价方法与组织

《标准》是评价的基本依据。国家和省、自治区、直辖市的课程建设评价，由教育部组织进行。地、市、县级行政区的课程建设评价，由省、自治区、直辖市教育行政部门组织进行。学校的课程建设评价由市、县及县级行政区教育行政部门组织进行。

在进行地方和学校课程建设评价时，首先由被评地区和单位组织

自评，然后由上一级教育行政部门进行检查验收。被评地区、单位应写出自评结论和整改意见，评价部门应提出评价结论和整改建议，并及时反馈给被评地区和单位，以促进课程建设的发展。

在评价过程中，应充分重视学生的反应，包括学习结果和学生的评价意见，重视社会有关方面特别是家长的评价意见。

三、课程资源的开发与利用

积极利用和开发课程资源是顺利实施课程的重要组成部分，因地制宜地开发利用各种课程资源，可以发挥课程资源应有的教育优势，体现课程的弹性和地方特色。

《标准》在课程内容上具有很大的选择性，为学校、教师创造性地实施《标准》提供了可能。课程资源的开发与利用，应从以下几方面着手：

（一）人力资源的开发

学校教育活动的直接参与者是教师和学生，在体育与健康课程实施过程中，除了体育教师以外，还应注意开发和利用班主任、有体育特长的教师和校医等人力资源，充分发挥他们的作用。此外，应充分调动学生的主动性和积极性，发挥有体育特长学生的骨干作用，例如请他们作示范、当辅导员等。

在校外还可发挥社会体育指导员的作用，请他们辅导学生进行体育活动。在家庭，应充分发挥家长对学生的体育活动进行督促、帮助的作用。

（二）体育设施资源的开发

体育场地、器材是加强素质教育，提高体育教学质量，增进学生健康的物质保证。国家已制订了各级学校体育器材设施配备目录，各地学校应争取有计划、有步骤地逐步配齐，并在原有的基础上逐步改善。对现有体育设施应充分发挥应有的作用，同时要努力开发它的潜在功能。

1．发挥体育器材的多种功能

体育器材一般都具有多种功能，例如：栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等；利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用器材的许多新功能。

2．制作简易器材

各地学校可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的铁锹杆、锄把等制作接力棒，用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架，用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球，用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，用木块制作起跑器，用树桩制作“山羊”，用砖头水泥或石块砌成乒乓球台，用砖头、木板、竹竿代替球网等。

3．改造场地器材，提高场地利用价值

可以把学校成人化的场地器材改造成适合中小学学生活动的场地器材，例如：降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等。

4．合理布局学校场地器材

学校场地器材的布局，应当既要满足教学的需要，还要满足课外体育活动和校内比赛的需要；既要方便组织，又要方便教学活动；既要确保安全，又要保证学生有地方活动；要形成相互依托、互为补充的多功能活动区。

5．合理使用场地器材

应当根据本校和周边环境，合理规划、充分利用空地，使学生能进行安全、适宜的体育活动。学校要加强场地器材和周边环境的协调、管理工作，安全地、最大限度地提高场地器材使用率，同时要加强场地器材的保养工作，合理地使用有限的财力、物力，使每一件设施都能起到尽可能大的作用。例如：在课余时间对学生开放体育场地，安装多向篮球架，因地制宜设计自然地形跑道等。

（三）课程内容资源的开发

1．现有运动项目的改造

现有运动项目资源十分丰富，要大力开发，以适应和满足中小学学生的实际需要。各地学校和教师应根据学生的年龄和身心发展情况加强对运动项目的改造工作，这是课程设计的重要内容，也是教师发挥主导作用的重要方面。这里所说的运动项目的改造，主要是指简化规则、简化技战术、降低难度要求、改造器材等。

2．新兴运动项目的引用

根据本地、本校的实际情况在教学中适当选用健美、攀岩、现代舞等新兴运动项目。

3．民族、民间传统体育资源的开发

我国是一个多民族国家，民族体育文化源远流长，体育与健康课程应当大力开发和利用宝贵的民族、民间传统体育资源，如蒙古族的摔跤、藏族的歌舞、维吾尔族的舞蹈、朝鲜族的荡秋千、锡伯族的射箭、彝族的射弩、白族的跳山羊以及踢毽子、滚铁环、抽陀螺等。

（四）课外和校外体育资源的开发

1．课外体育资源的开发

这里所说的课外泛指早晨上课前、课间和课外体育锻炼时间等。各地要开展课前和课间体育锻炼活动，可以把课间操时间延长到20～30分钟，开展大课间体育锻炼活动，改变课前和课间只做广播操的单一活动内容，增加防治脊柱侧弯操、眼保健操、跑步、球类活动、民间体育、游戏活动等内容。各地学校应抓好课外体育锻炼和校内体育比赛，应保证学生每天一小时体育锻炼时间。班级、锻炼小组或课外体育俱乐部是课外体育锻炼的基本组织单位。锻炼内容可以由锻炼小组或班级确定，学生也可以自选锻炼内容。

2．校外体育资源的开发

校外体育资源包括：

（1）家庭体育活动；

（2）社区体育活动和竞赛；

（3）区县镇的体育活动和竞赛；

（4）少年宫体育活动；

（5）业余体校训练；

（6）体育俱乐部活动；

（7）节假日体育活动和竞赛，如：传统节日中的元旦拔河、长跑，春节的秧歌、舞狮，元宵节的骑竹马、太平鼓、跳百索、抖空竹，清明节的踏青郊游、放风筝，端午节的旅游、赛龙舟，重阳节的登高等；

再如：学校假日中的体育夏令营、体育冬令营、春游等，以及校定节日中的“体育节”、“游戏节”、“舞蹈节”、“传统项目节”、“健康节”等。

（五）自然地理课程资源的开发

我国地域宽广，幅员辽阔，地况地貌千姿百态，季节气候气象万千，蕴藏着丰富的课程资源，应注意大力开发和利用。

利用空气，可以进行有氧运动，如散步、慢跑、有氧操等。利用阳光，可以进行日光浴。利用水，可以进行游泳、温泉浴等。

春季可以开展春游、远足，夏季可以开展游泳、沙滩排球，秋季可以开展爬山、越野跑，冬季可以开展滑冰、滑雪。风天、雨天、雪天，可以练习长跑；晴天，可以练习骑自行车，可以登高望远。

利用江河湖海，可以进行水上安全运动。利用荒原，可以进行步行拉练、野营等。利用雪原，可以滑雪、滑雪橇、滚雪球、打雪仗等。利用草原，可以进行骑马、武术等。利用森林山地，可以进行安全的定向运动、攀爬活动。利用山地丘陵，可以进行登山运动和开展有氧耐力运动。利用沟渠田野，可以进行越野跑、跳跃练习等。利用海滩或沙地，可以进行慢跑、沙滩排球、沙滩足球等。利用沙丘，可以进行沙疗、爬沙丘、滑沙等活动。

（六）体育信息资源的开发

充分利用各种媒体如广播、电视、网络，获取体育信息，不断充实和更新课程内容。由于地区的差异性极大，在条件相对较差的学校，也可以利用教学挂图、黑板绘制简图等提高教学效果。

四、教材编写

教材是教学活动的基本工具。编写中小学体育与健康教材，必须依据本《标准》，全面理解新的课程理念，充分体现课程性质和课程价值，根据课程目标和内容标准构建富有特色的教材体系。

（一）教材编写的原则

1．教育性原则

教材编写要贯彻国家的教育方针，体现素质教育的精神，有利于全面提高学生的素质，有利于对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义的教育。

2．健康性原则

教材编写要有利于学生了解和掌握体育与健康的有关知识和技能，使学生通过科学的体育锻炼增进身心健康和社会适应能力。

3．兴趣性原则

教材编写要面向全体学生，以学生为主体，依据不同年龄阶段学生身心发展的特征，充分考虑学生已有的经验，并从学生的兴趣、需要和能力出发，激发学生学习、表现和创造的欲望，培养学生积极、主动的学习精神。

4．发展性原则

教材编写要满足学生终身体育的需要，注意选取对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，以利于学生学会学习，并具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力。

（二）教材内容编写建议

1．教材编写要依据五个学习领域的内容标准，精选与学生身心健康紧密相关的教材内容。

2．教材要多样化和具有开放性，要突出重点，不求面面俱到。教材内容要有利于引导学生独立思考和探索，培养学生的创新精神和创新能力。

3. 教材内容的选择要在继承优秀传统体育文化的基础上吸收现代的体育文化。优秀的传统体育文化要渗透在教材之中，现代的体育文化更应在教材中得到充分的体现。

4. 教材内容的选择要有利于培养学生的安全意识，有利于学生掌握安全运动的方法。

5. 教材内容应处理好各水平阶段的纵向衔接和与其他相关学科的横向联系，避免重复，以利于学生循序渐进地学习。

（三）教材的呈现形式和体例

体育与健康教材包括多种载体，除学生课本、教师用书以外还应包括挂图、卡片、图片、幻灯、音像资料、多媒体教材等。其中1～6年级不编写学生课本，7～9年级和高中阶段各编写一册学生课本，但各学段均需编写教师用书。

1. 学生课本

学生课本的用途是在教师指导下供学生自学和实践。因此，课本的版式设计要美观，图文并茂，生动活泼。内容要贴近学生的生活经验，与学生的切身利益紧密相联，激发学生阅读体育与健康教材的兴趣，从而使学生了解和掌握体育与健康的有关知识。

（1）课本内容的呈现要改变以往从概念到概念的叙述形式，从问题出发，指导学生通过运动实践和观察、思考，自己去获得知识和结论。要给学生留下自主学习的空间，使学生的学习方式有所突破，逐步学会学习。

（2）课本内容的表述要适合学生心理，既科学严谨，又生动活泼，有利于学生阅读和思考。

（3）学生课本体例的建议包括以下几个方面：

▶课题：应标题鲜明，引人注目；

▶学习提示：应启发学生思考，引导学生感受课题的价值；

▶学习内容与方法：应引导学生体验与感受，表现与创造，综合与运用，参与和发展；

▶练习和自我测评：应引导学生反思、领悟学习内容，评价自己的学习情况，提高学生自我学习、自我评价的能力。

不同版本的学生课本体例可各具特色。

2．教师用书

教师用书是课程教材的重要组成部分，主要内容应包括：

（1）教学目标、教学特点、教学方法、需要注意的事项和教学评价；

（2）课堂活动设计；

（3）对教学内容的扩充和深化，以及其他必要的补充知识和背景知识；

（4）学年、学期、单元、课时教学计划案例。

教师用书的内容应与学生用书相对应。

附　录

一、名词解释

体育与健康课程　是一门以身体练习为主要手段，以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。

体育　包括两层含义：一是指以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。二是指在学校教育环境中，指导学生学习和掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

健康　指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

身体健康　指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。

心理健康　包括两层含义：一种是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康，要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增强自尊和自信，形成坚强的意志品质。

社会适应　指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中，每一个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应，同时，它们又能促进个体的社会适应。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为，通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服从等具体的顺应方式。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。作为学习领域的社会适应，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

运动参与　指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学习领域的运动参与，要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育锻炼的习惯。

运动技能　指在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能，要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能，形成一定的运动特长，为终身体育奠定良好的基础。

体能　指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成份等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成份既是与健康相关的体能，又是提高运动技能所需要的体能。

学习领域　指在体育与健康课程中，按学习内容性质的不同划分的学习范畴。本《标准》将学习内容划分为五个领域：运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。五个学习领域相互联系、相互影响。

领域目标　指期望学生在特定学习领域达到的学习结果。课程目标通过各个领域目标的达成而实现。

水平目标　指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。本《标准》根据学生的身心发展特征和学习内容的特点，设立了

六个学习水平，每个学习水平都设立了明确的学习目标。领域目标是通过水平目标的达成而实现的。

地域性运动项目 指流行于某些区域的、带有地方特色的或形成传统的运动项目。它包括由于地理、气候条件和文化等原因在某些特定地区或民族中流行的运动项目。

二、附　表

下表显示五个学习领域在同一水平的学习目标及相应的活动和内容。

水平一

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1.①具有积极参与体育活动的态度和行为	对体育课表现出学习兴趣	乐于参加各种游戏活动
			认真上好体育课
运动技能	2.学习和应用运动技能	初步掌握简单的技术动作	在球类游戏中做出单个动作，如拍球、投篮、运球等
			做出基本体操的动作
			做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等
			模仿简单的舞蹈或韵律活动动作
			做出地域性运动项目中的简单动作，如水中行走、水中飘浮、冰上行走等
身体健康	1.形成正确的身体姿势	注意正确的身体姿势	指出坐、立、行时正确和不正确身体姿势的区别
			说出处于正确和不正确身体姿势时的感受
			努力改正不正确的身体姿势
	2.发展体能	发展柔韧、反应、灵敏和协调能力	学习实际生活中的移动动作，如走、跑、跳、攀爬等动作
			随同集体完成各种必要的操练，如队列练习、广播操等
			在游戏或基本运动中进行多种移动、躲闪、急停、跳跃的练习
			在投掷或球类游戏中进行各种挥动、抛掷、转体的练习
			从事发展柔韧性的各种动力性练习
	3.具有关注身体和健康的意识	知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化	知道身体各主要部位的名称
			辨别左右、前后、上下的方位
			定期测量和记录自己的身高、体重的变化

注：①“领域目标”栏中的标号表示该领域目标的序号。

续 表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
心理健康	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	说出自己在体育活动中的情绪表现	体验并简单描述进步或成功时的心情
			体验并简单描述退步或失败时的心情
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	在体育活动中适应陌生的环境	在陌生的场地进行体育活动和游戏
			与陌生的同伴一起参加体育活动和游戏
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	体验集体活动和个人活动的区别	比较并尝试说出与他人一起活动和独自活动的区别
			按顺序轮流使用同一运动场地或设备
		在体育活动中尊重他人	在游戏活动中表现出对他人的尊重和关心
			不妨碍他人参加游戏或运动

水平二

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	乐于学习和展示简单的运动动作	向同伴展示学会的简单运动动作
			向家人展示学会的运动动作
运动技能	1. 获得运动基础知识	说出所做简单运动动作的术语	说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等
			说出所做简单的全身动作的术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等
	2. 学习和应用运动技能	会做简单的组合动作	做出多项球类运动中的简单组合动作
			做出体操的简单组合动作
			做出武术的简单组合动作
			做出舞蹈或韵律活动中的简单组合动作
			做出地域性运动项目中的简单组合动作
	3. 安全地进行体育活动	知道如何在运动中避免危险	知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害
			知道在安全的环境中运动和游戏
			知道水、冰等潜在的危险因素及避免危险的方法

续　表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
身体健康	1. 形成正确的身体姿势	基本保持正确的身体姿势	在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势
			在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势
	2. 发展体能	发展灵敏、协调和平衡能力	通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性
			通过多种练习形式（如各种跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力
			通过多种练习形式发展平衡和协调能力
	3. 具有关注身体和健康的意识	描述身体特征	说出身体各主要部位的功能
			描述自己的身体特征
			比较自己的与同伴的身体特征
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	体验体育活动中的心理感受	体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等
			体验体育活动中身体疲劳时的心理感受
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	在体育活动中具有展示自我的愿望和行为	在体育活动中努力展示自我
			对体育活动表现出较高的热情
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现	观察并说出同伴进步或成功时的情绪表现
			观察并说出同伴退步或失败时的情绪表现
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	在一定的困难条件下进行体育活动	参加较剧烈的游戏或运动时，在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务
			不害怕与比自己“强大”的同伴一起游戏和运动
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	在体育活动中表现出合作行为	体验并说出个人在参加团队游戏时的感受
			知道在集体性体育活动中如何与他人合作
			与他人合作完成体育活动任务

水平三

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	主动参与运动动作的学习	主动观察和评价同伴的运动动作
			示范所学的运动动作
运动技能	1. 获得运动基础知识	知道所练习运动项目的术语	知道球类运动技术术语，如投篮等
			知道体操动作术语，如前滚翻等
			知道武术动作术语，如马步冲拳等
			知道舞蹈或韵律活动动作术语，如舞蹈中的跑跳步等
			知道田径动作术语，如起跑等
			知道地域性运动项目中的技术或动作术语，如滑冰运动中的蹬冰等
		观看体育比赛	观看现场体育比赛和表演
			观看电视中体育比赛和表演
	2. 学习和应用运动技能	初步掌握运动基本技术	初步掌握多项球类运动中的多种动作技能
			初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操
			初步掌握一套简单的武术套路
			初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作
			初步掌握两三项田径运动技能
			初步掌握一两种地域性运动项目的技术
	3. 安全地进行体育活动	说出不同环境中可能面临的危险和避免方法	了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动、跳跃时用正确的姿势着地、摔倒时的自我保护方法等
			正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险

续　表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
身体健康	1. 形成正确的身体姿势	能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活	在日常学习和生活中保持正确的身体姿势
			在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势
			在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势
	2. 发展体能	发展速度和平衡能力	利用器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的练习
			从事各种迎面穿梭接力跑的练习
			练习各种平衡动作
			进行各种有节奏的练习
	3. 具有关注身体和健康的意识	了解青春期的卫生保健知识	知道青春期男女生身体特征的变化，正确对待第二性征的出现
			关注青春期的健康，如女生注意乳房卫生和经期卫生，男生正确对待手淫和遗精等
			初步认识青春期男女体能方面发生的变化
			了解经期科学锻炼的知识
	4. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	了解营养与健康的关系	知道营养不足或营养过剩对健康的影响
			知道主要食物(如蔬菜、瓜果等)的营养价值
		了解从事体育活动时的营养卫生常识	知道参加体育活动应该补充适当的营养素
			知道进行体育活动时必须注意的营养卫生常识

续 表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	体验身体健康状况变化时的心理感受	体验身体健康变化时注意力、记忆力的不同表现
			体验身体健康变化时情绪的不同表现
			体验身体健康变化时意志的不同表现
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题	对生长发育的变化(如月经等)采取坦然的态度
			消除因身体形态问题(如太胖、太瘦等)可能产生的自卑感
			通过积极的体育活动消除因运动能力较弱产生的烦恼
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	知道通过体育活动等方法调节情绪	了解不良情绪对体育活动的影响
			了解体育活动对减缓学习压力、消除不良情绪的作用
			了解体育活动对产生良好情绪的作用
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	敢于进行难度较大的体育活动	了解勇敢与蛮干的区别
			在教师指导下敢于做未曾完成的动作
			在教师指导下敢于做有一定难度的动作，如支撑跳跃等
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱	在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴
			在体育活动中尊重与关爱身心障碍者
		表现出与社区活动的联系	参加社区体育活动，如校外体育俱乐部、培训班等
			说出或写出参加社区体育活动的情况
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	了解体育与健康资源	从报刊中获取体育与健康知识
			从电视节目中获取体育与健康知识
			知道附近的体育场所及其用途

水平四

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	积极参与体育活动	自觉参加体育与健康课的学习
			积极参与课外的各种体育活动
			充分利用各种条件(如多功能健身器或床、桌、椅等)进行体育活动
	2. 用科学的方法参与体育活动	合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法	知道合理安排锻炼时间的意义
			合理安排锻炼时间
			运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷
运动技能	1. 获得运动基础知识	了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则	了解基本技术的知识
			了解简单战术的知识
			了解所学运动项目的竞赛规则
		观赏体育比赛	观看并讨论现场体育比赛和表演
			观看并讨论电视中的体育比赛和表演
	2. 学习和应用运动技能	发展运动技战术能力	基本掌握一两项球类运动中的技战术
			完成一两套武术套路或对练
			完成一两套技巧项目动作或器械体操动作
			完成一两套舞蹈或健美操
			基本掌握几项主要的田径运动技能
			基本掌握一两种地域性运动项目的技术
	3. 安全地进行体育活动	注意运动安全	对安全和不安全的运动行为做出区分和评价
			用安全的方法运动
			在运动中避免粗野和鲁莽动作
	4. 获得野外活动的基本技能	在有指导的情况下顺利完成集体野外活动	了解在野外识别方向的一般知识和方法
			学会一两种野外常见的运动方法，如游泳、自行车、滑冰、滑雪、划船等
			参加有组织的野外活动，如野营、远足、登山、旅行等

续 表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
身体健康	1. 发展体能	发展速度、有氧耐力和灵敏性	通过多种练习（如短距离跑和反复跑等）发展位移速度
			通过多种练习（如定时跑、定距跑或跳绳等）发展有氧耐力
			通过多种练习（如球类运动等）发展反应速度和灵敏性
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解体育锻炼对身体形态和机能的影响	认识和理解体育锻炼对身体形态发展的影响
			认识和理解体育锻炼对身体机能发展的影响
			根据自己的生理特点，了解在体育活动中应注意的事项
	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	初步学会选择有利于健康的营养食品	知道营养需求与年龄、性别、身体活动等的关系
			初步学会选择有利于健康的营养食品
			初步学会选择适合运动需要的健康营养食品
		知道生活方式对健康的影响	知道饮食、体育锻炼对控制体重的作用
			认识吸烟、酗酒和吸毒的危害
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	了解心理健康对身体健康的意义	了解身心之间的关系
			了解心理状态对身体健康的影响
			了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	通过体育活动树立自尊和自信	了解自尊和自信的作用
			认识体育活动对自尊和自信的影响
			通过积极的体育活动，逐步增强自尊和自信
			在体育活动中表现出适宜的自信心
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	学会其他调节情绪的方法	学会肌肉放松的方法
			学会自我暗示的方法
			学会呼吸调节法
			学会合理安排作息时间
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	根据自己的运动能力设置体育学习目标	正确评价自己的运动能力
			了解实现目标时可能遇到的困难
			设置合适的体育学习目标

续　表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	理解不同运动角色的任务，识别体育中的道德行为	在体育比赛中，与同伴合理分配角色
			指出体育活动中的不道德行为
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	简单评价媒体的体育与健康信息	知道一些体育名人并能对他们进行简单的评价
			简单评价一两个体育节目或栏目

水平五

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	养成良好的体育锻炼习惯	描述有规律的体育锻炼对健康的益处
			定期进行体育锻炼，如一周两次或三次
	2. 用科学的方法参与体育活动	根据科学锻炼原理制订并实施个人锻炼计划	知道科学锻炼的基本原理
			知道如何设置锻炼的目标
			根据自身情况，制订个人锻炼计划
			按计划坚持体育锻炼
		学会评价体育锻炼效果的主要方法	评价体能测试的结果
			描述出经过一段时间体育锻炼后的体能变化
			应用简单的测试方法了解自己的体能变化，如台阶试验、5 分钟跑测试，仰卧起坐等
运动技能	1. 获得运动基础知识	认识多种运动项目的价值	讨论竞技运动与健身运动的区别
			认识多种运动项目对身体健康、心理健康和社会适应的价值
		关注国内外的重大体育赛事	阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道
			收听或收看有关体育节目
			对重大体育赛事做出评价

续 表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动技能	2. 学习和应用运动技能	提高一两项运动的技战术水平(完成右列内容之一)	较为熟练地掌握一两项球类运动中的技战术
			较为熟练地完成一两套有一定难度的武术套路或对练
			较为熟练地完成一两套技巧项目动作或器械体操动作
			较为熟练地完成一两套舞蹈或健美操
			较为熟练地掌握一两项田径运动技能
			较为熟练地掌握一两种地域性运动项目的技术
			学习一两种新兴的运动项目，如轮滑、攀岩等
		增强技战术的运用能力(完成右列内容之一)	参加班级中各种体育比赛，如球类、田径、游泳等
			自编自练简单的舞蹈或健美操
	3. 安全地进行体育活动	掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法	掌握常见运动创伤的简易处理方法
			了解并学会常用救生方法，如人工呼吸等
	4. 获得野外活动的基本技能	学习在野外条件下的活动技能与方法	参加有组织的较大型野外活动
			以小组形式制订野外活动计划
			运用野外生存的知识和方法，如识别方向、识图、求助等
身体健康	1. 发展体能	发展肌肉力量和耐力	通过多种练习发展上、下肢肌肉力量和耐力
			通过多种练习发展腰、腹肌肉力量和耐力
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解身体健康在学习、生活中的意义和作用	认识体育活动是防治现代生活方式病(如心血管疾病等)的积极手段和方法
			理解身体健康在学习、生活中的重要意义，树立良好的健康意识
		了解性传播疾病等有关知识	了解性病的传播途径和预防知识
			了解艾滋病的传播途径和预防知识

续　表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
身体健康	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	形成良好的生活方式	注意合理的营养
			经常进行体育锻炼
			养成良好的睡眠和休息习惯，如早睡早起、安排好学习与休息的时间等
			自觉做到不吸烟、不酗酒，远离毒品
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	自觉通过体育活动改善心理状态	学习压力大或烦恼时进行体育活动
			选择参加充分展示自己能力的体育活动
			选择参加有助于获得运动愉快感的体育活动
			选择参加有利于人际交往的体育活动
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	在体育活动中努力获得成功感	通过合理设置目标使自己在体育活动中不断获得成功
			在不断提高运动能力的过程中体验成功的感觉
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	在体育活动中表现出调控情绪的意愿与行为	运用所学的方法调控自己在体育活动中的情绪
			运用所学的方法调控自己在体育比赛中的情绪，如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	在具有挑战性的运动情景中，体验战胜困难带来的喜悦	体验困难环境中运动的乐趣
			努力克服体育活动中的心理惧怕等现象
			在具有挑战性的运动中体验乐趣
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	表现出良好的体育道德和合作精神	在体育活动中不故意伤害他人
			正确处理体育活动中竞争与合作的关系
			正确处理“场上对手”与“场外朋友”之间的关系
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	具有通过互联网获取体育与健康知识和方法的能力	知道通过互联网获取体育与健康方面知识的一般方法
			通过互联网获取体育与健康方面的知识

水平六

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	说服和带动他人进行体育活动	说服同伴一起参加体育活动
			与家人或朋友共同参与体育活动
			收集家人和朋友对参与体育活动的反馈信息
	2. 用科学的方法参与体育活动	知道如何制订运动处方	知道如何为自己制订运动处方
			知道如何为他人制订运动处方
			为他人(如家人和同伴等)制订运动处方
运动技能	1. 获得运动基础知识	了解国内外重大体育事件	对某一重大体育事件有所了解，如申办奥运会等
			写出有关重大体育事件的文章
	2. 学习和应用运动技能	组织和参加小型体育比赛	组织小型体育比赛，如班级间单项比赛等
			参加班级以上的体育比赛，如年级间、校际间、社区内的比赛等
	3. 安全地进行体育活动	具有处理安全问题的一般能力	找出学校、家庭和社区中与运动有关的不安全因素，并提出改进建议
			学会一种自卫防身术
	4. 获得野外活动的基本技能	参加具有挑战性的野外活动	独立制订野外活动计划
			参加具有挑战性的野外活动，如登山、野营等
			总结在野外活动中的经验与教训
身体健康	1. 发展体能	发展与健康有关的体能	通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力
			通过多种练习发展肌肉力量和耐力
			通过多种练习发展柔韧性
			通过多种练习控制体重
	2. 具有关注身体和健康的意识	了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同	比较我国传统的养生保健方法与现代体育锻炼方法
			学会一两种我国传统的养生保健方法

续　表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
身体健康	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	懂得环境对健康的影响和运动对环境卫生的要求	懂得环境因素与运动、健康的关系
			能够选择适宜的运动环境
			避免在不利于健康的环境(如大雾、灰尘、噪声等)中运动
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	自觉运用所学知识技能促进身心协调发展	自觉运用所学的生理和心理知识分析自己的身心发展状况
			自觉运用所学的知识和技能进行有助于身心发展的体育活动
			自觉地表现出为他人创设良好心理环境的意愿和行为
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	表现出积极进取的生活态度	理解体育活动对形成积极生活态度的作用
			将体育活动作为生活中不可缺少的组成部分
			表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的生活态度
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	自觉运用适宜的方法调控自己的情绪	选择适合自己的方法调控情绪
			在日常生活和学习中运用情绪调控方法
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	在体育活动、学习和生活中自觉表现出勇敢顽强的意志品质	在体育活动中自觉克服各种困难
			在生活中自觉克服各种困难
			在学习中自觉克服各种困难
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	关心社会的体育和健康问题	了解国家有关体育与健康的主要法规
			积极为社区体育与健康活动服务
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	选择和利用互联网资源为体育与健康实践服务	对有关体育与健康的网站进行比较和评价
			运用互联网制订和改进体育锻炼、健康、娱乐或旅游等计划

全日制义务教育　普通高级中学

体育（1～6年级）

体育与健康（7～12年级）

课程标准（实验稿）

ISBN 978-7-303-05889-1



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

定 价：5.80元