盲校义务教育

体育与健康课程标准

（2016年版）

中华人民共和国教育部制定

第一部分　前言

随着我国全面深化改革，基本公共服务均等化总体实现，基础教育、特殊教育取得了巨大的进步。盲校体育的发展经历着从单纯的“常人化”向关注视力残疾学生体育诉求和需要的迈进，保障视力残疾学生的体育权利，提高社会适应能力已成为当前盲校体育教育的重要任务之一。近年来，我国青少年学生体质健康水平持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注。视力残疾学生作为青少年的一部分，身体健康状况也不容乐观，应受到更多的关注和重视。盲校体育与健康课程是增进视力残疾学生健康的重要途径，对于提高残疾人的健康素质具有重要意义。

盲校体育与健康课程遵照“健康第一”的指导思想，全面贯彻党的教育方针，坚持立德树人，践行社会主义核心价值观，强化体育课和课外体育锻炼，促进视力残疾学生身心健康、体魄强健。强调体育的实践性特征，突出对学生的潜能开发和功能补偿，激发学生的运动兴趣，引导学生掌握体育与健康和基础知识、基本技能和方法，发展学生的体能。培养学生坚强的意志品质、合作精神和交往能力，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，并为终身体育和健康生活奠定良好的基础，为视力残疾学生更好地融入社会发挥重要作用。

一、课程性质

盲校体育与健康课程是特殊教育学校课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生身心健康，培养学生终身体育意识和社会适应能力为主要目标的

课程。

体育与健康课程具有以下特性：

基础性——强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

实践性——强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康课程学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

健身性——强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

补偿性——强调根据学生的身心特点，通过体育与健康课程学习、体育锻炼替代、改善、促进或恢复因视力障碍造成的功能性损伤，使各器官系统得到统一协调的发展，以弥补视觉缺陷，促进潜能开发，增强其适应社会的能力。

差异性——强调尊重学生群体和群体内的差异，关注学生的不同需求，在教学内容、教学策略及评价方法上因材施教，增强学生体育与健康学习的乐趣，促进每位学生健康发展。

教育性——强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，有机融入社会主义核心价值观教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

二、课程基本理念

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进视力残疾学生健康成长

体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融入与视力残疾学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生发展体能，矫正盲态，掌握运动技能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。

（二）激发视力残疾学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重采用声音信号引导、触摸等方法帮助学生克服恐惧，通过建立良好的师生信任关系引导学生体验运动乐趣，提高其体育与健康学习动机水平；重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育，培养学生刻苦锻炼的精神，促进学生主动参与体育活动，基本形成体育锻炼的意识和习惯。

（三）以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习

体育与健康课程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，并学会体育与健康学习。

（四）关注地区、学校和个体差异，保证每位学生受益

体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下，充分关注不同地区、学校和学生之间的差异。各学校在目标设定和内容选择上要具有一定的弹性和选择性，要合理选择和设计课程内容及评价标准，有效运用教学方法和评价手段，努力使每位学生都能接受基本的体育与健康教育，体验到学习和成功的乐趣，促进学生不断进步和发展。

三、课程设计思路

（一）根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容

根据多维健康观和体育学科的特点，结合学生的身心发展实际，借鉴义务教育体育与健康课程改革的经验，体育与健康课程设置了详细的课程目标体系以及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的课程内容，为各学校制订课程实施方案以及教学计划提供明确的指导，保证学生更好地达成学习目标。

（二）根据学生的身心发展特征划分学习水平

在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，并在

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了相应的学习目标。水平一至水平四分别对应1~2年级、3~4年级、5~6年级和7~9年级。

考虑到学生在学习方面的个体差异性，为满足学有余力学生进一步发展的需要，体育与健康课程鼓励这部分学生进一步拓展和提高。

（三）根据课程定位和内容设置可操作和可观测的学习目标

针对四个方面的课程内容，体育与健康课程提出了具体的、可观测的学习目标。特别注意将运动参与、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行为表征，帮助教师更准确地对学生进行观察、指导和评价，促使学生形成良好的体育态度、心理品质和社会行为。

（四）根据课程管理的要求保证课程内容的可选择性

体育与健康课程在确立课程目标体系和课程内容的基础上，提出了具体教学内容的选择原则。各学校制订具体的体育与健康课程实施方案和教学计划时，应从师资队伍、场地与器材、学生体育基础等方面的实际出发，选编适宜的教学内容，应特别注意开发与利用各种适合视力残疾学生的课程资源，确保课程的正常实施。

（五）根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系

体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系，要求对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作进行综合评价，提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价，重视形成性评价与终结性评价相结合，提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。

第二部分　课程目标

体育与健康课程对于实施素质教育，践行社会主义核心价值观，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，视力残疾学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能和方法，发展体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

一、运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生克服恐惧，体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

二、运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成体育动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是在小学阶段还是在初中阶段，要重视选择适合视力残疾学生的体育活动项目及民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握基本的运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

三、身体健康

身体健康是指人的精力充沛、体能和姿态良好的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得行为习惯和营养对身体发育和健康的影响；初中阶段应要求学生了解生活方式等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

1. 掌握基本保健知识和方法；
2. 塑造良好体形和身体姿态；
3. 全面发展体能与健身能力；
4. 提高适应自然环境的能力。

四、心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生自强、自立、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意培养学生自尊、自信、果敢顽强和团队合作，指导学生掌握调节情绪的方法。

心理健康与社会适应的目标：

1. 培养坚强的意志品质；
2. 学会调控情绪的方法；
3. 形成合作意识与能力；
4. 具有良好的体育道德。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。

第三部分　课程内容

水平一（1~2年级）

一、运动参与

参与体育学习和锻炼

学习目标：上好体育与健康课并积极参加课外体育活动。

达到该目标时，学生将能够：

积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。如不旷课，主动积极地完成学习任务等。

【评价要点】上课出勤率、参加课内外体育与健康学习与活动的表现。

【评价方法举例】让学生说出自己参加课外体育活动和体育游戏的情况。

二、运动技能

学习体育运动知识

学习目标：获得运动的基本知识和体验。

达到该目标时，学生将能够：

（1）初步掌握整队集合的方法，知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。如知道跑步、盲人门球、盲人乒乓球、盲人足球等运动项目的名称，以及前平举、仰卧起坐、滚翻等常见身体运动动作的名称或术语。

【评价要点】能够描述自己在队列中的位置、方位、所学项目名称或动作术语。

【评价方法举例】教师示范或用语言描述“稍息、立正”的动作，让学生尝试说出动作的名称或术语。

（2）体验运动过程并初步了解一些运动现象。如体验速度、节奏、力量、方向等运动现象。

【评价要点】对运动现象的了解程度。

【评价方法举例】让学生在“投沙包”的体验中描述力量大小、方向变化、速度快慢等运动现象。

掌握基本的运动技能和方法

学习目标1：能利用场地、器材进行活动。

达到该目标时，学生将能够：

独立或与他人一同走进体育活动场地，找到锻炼器材并能安全使用。

【评价要点】顺利到达场地使用器材。

【评价方法举例】找到肋木并做出压腿动作。

学习目标2：学习基本的身体活动方法和体育游戏。

达到该目标时，学生将能够：

做出基本身体活动动作，能借助声音提示进行直线行走、慢跑。如在体育游戏活动中做出多种形式的走、跑、跳、投、抛、爬、钻、滚动、悬垂和支撑等动作。

【评价要点】所学动作的完成情况。

【评价方法举例】评价“直线走”时学生的身体姿态。

学习目标3：学习不同的体育活动方法。

达到该目标时，学生将能够：

（1）初步学会常见的球类游戏。如学习初步学会盲人门球、盲人足球、盲人乒乓球、小篮球等适合本水平学生的球类游戏。

【评价要点】参与球类游戏活动的表现。

【评价方法举例】评价学生在盲人门球活动中完成20次双手相互滚球所用的时间。

（2）学习一些体操类活动的基本动作。如学习横队和纵队看齐、向左（右、后）转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、侧平举、上举、蹲立、仰卧、俯卧、纵叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；几种简单的个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等；能够模仿某些动物的跳跃

动作。

【评价要点】完成所学动作的节奏感、柔韧性和协调性。

【评价方法举例】评价学生完成兔子舞中“前跳、后跳”动作的协调性。

（3）学习一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如学习水中呼吸、蛙泳的基本动作，或者冰上行走等（有条件的地区和学校）。

【评价要点】完成所学游泳或冰雪类活动基本动作的情况。

【评价方法举例】评价学生在游泳中上肢、躯干、下肢和呼吸协调配合的表现。

（4）学习一些武术类活动的基本动作。如学习基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作、2~3个简单动作组成的动作组合等。

【评价要点】完成所学动作的协调性和连贯性。

【评价方法举例】评价学生完成马步冲拳动作时的协调性。

（5）学习一些其他民族民间传统体育活动项目中简单的基本动作。如学习滚铁环、跳短绳、转呼啦圈、跳皮筋等活动的基本动作。

【评价要点】完成所学动作的情况。

【评价方法举例】评价学生30秒跳短绳的次数。

增强安全意识和防范能力

学习目标：初步了解安全运动及安全避险的知识和方法。

达到该目标时，学生将能够：

了解基本的安全运动知识和方法，提高体育活动中的安全意识，如注意穿着合适的运动服装上课，运动前做准备活动。熟悉一些简单的紧急求助方法，如发生紧急情况时会大声求救。

【评价要点】掌握安全运动及安全避险的知识和方法的程度。

【评价方法举例】让学生说出自己所了解的安全运动知识；观察学生在体育活动中安全运动的行为表现。

三、身体健康

掌握基本保健知识和方法

学习目标：初步了解个人卫生保健知识和方法。

达到该目标时，学生将能够：

初步了解用眼、饮食、口腔卫生等个人卫生常识。如按时进餐、不挑食、不偏食等。知道广播体操对身体健康的作用，以及运动前后的饮食卫生。

【评价要点】了解所学保健知识的掌握程度以及日常的个人卫生行为表现。

【评价方法举例】让学生说出自己平时能够做到哪些个人卫生要求。

塑造良好体形和身体姿态

学习目标：注意保持正确的身体姿态。

达到该目标时，学生将能够：

（1）知道正确的身体姿态。如做出正确的坐、立、行姿态等。

【评价要点】判断正确身体姿态的能力。

【评价方法举例】让学生说出站立时正确的身体姿态。

（2）在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态。如初步形成正确的坐、立、行姿态等。

【评价要点】在各种场合努力保持正确身体姿态的表现。

【评价方法举例】评价学生在队列行进中克服蹭步、碎步、八字步等步姿，保持正确身体姿态的情况。

全面发展体能与健身能力

学习目标：初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力，发展反应和协调性。

达到该目标时，学生将能够：

（1）完成多种柔韧性练习。如完成弓步压腿、侧压腿、跪坐后躺下、坐位体前屈和立位体前屈握脚踝等柔韧性练习。

【评价要点】完成柔韧性练习的质量。

【评价方法举例】评价学生完成坐位体前屈的水平。

（2）完成多种发展平衡能力的练习。如单腿站立、羊角球等平衡能力练习。

【评价要点】平衡能力测试的表现。

【评价方法举例】测评学生单腿站立的时间。

提高适应自然环境的能力

学习目标：发展户外运动能力。

达到该目标时，学生将能够：

乐于参加户外运动。如假期与家人一起进行户外运动等。

【评价要点】参加户外运动的情况。

【评价方法举例】让学生说出参加过哪些户外运动及其感受。

四、心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：努力完成当前的学习任务。

达到该目标时，学生将能够：

认真完成体育学习和锻炼任务。如按要求努力完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务等。

【评价要点】完成体育学习和锻炼任务时的表现。

【评价方法举例】让学生说出自己认真完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务的情况。

学会调控情绪的方法

学习目标：体验体育活动对情绪的积极影响。

达到该目标时，学生将能够：

体验体育活动中的情绪变化。如体验体育活动前后情绪变化的感受等。

【评价要点】说出体育活动前后情绪变化的事例。

【评价方法举例】让学生说出在“直线走”游戏过程中及完成游戏后的情绪变化和体验。

形成合作意识与能力

学习目标：在体育活动中适应新的合作环境。

达到该目标时，学生将能够：

在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。如在重新分组后，与新伙伴一起愉快地活动等。

【评价要点】在体育活动中适应不同合作环境的表现。

【评价方法举例】让学生说出在体育活动中与新伙伴配合的情况和体验。

具有良好的体育道德

学习目标：在体育活动中爱护和帮助同学。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。当同学在体育与健康课学习中遇到困难或需要保护时能够主动提供帮助等。

【评价要点】在体育活动中团结互助的行为表现。

【评价方法举例】评价学生在体育游戏中是否有帮助同伴的表现。

水平二（3~4年级）

一、运动参与

参与体育学习和锻炼

学习目标：积极参加多种体育活动。

达到该目标时，学生将能够：

乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。如愉快地参加新的情景类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏和体育活动。

【评价要点】学习新的体育活动和体育游戏时的表现。

【评价方法举例】评价学生在“钻山洞”体育游戏活动中的积极表现。

二、运动技能

学习体育运动知识

学习目标1：学习奥林匹克运动的相关知识。

达到该目标时，学生将能够：

了解一些奥林匹克运动的知识。如知道奥运会、残奥会、特奥会的会旗、格言等。

【评价要点】对奥林匹克运动知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生说出自己所知道的奥运会知识。

学习目标2：体验运动过程并了解动作名称的含义。

达到该目标时，学生将能够：

了解几种动作术语或动作名称，如体转运动、马步、助跑、起跳等，并说出同类动作的不同变化（如投远与投准、立定跳远等）。

【评价要点】对有关动作术语或动作名称的了解程度。

【评价方法举例】教师示范或用语言描述“马步”动作，让学生说出其名称或术语。

掌握基本的运动技能和方法

学习目标1：提高基本身体活动和完成体育游戏的能力。

达到该目标时，学生将能够：

完成几种基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成引导跑、持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的滑步、爬、钻，有一定时间要求的直臂悬垂、直臂支撑等动作。

【评价要点】完成所学动作的正确性、数量或速度。

【评价方法举例】评价学生在“引导跑接力”游戏活动中的速度。

学习目标2：初步掌握多种体育活动方法。

达到该目标时，学生将能够：

（1）初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握盲人门球、盲人足球、盲人乒乓球或其他适合视力残疾学生的球类活动的基本方法。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生盲人乒乓球发球动作的质量。

（2）初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握有队形的原地跑步走、齐步走，各种队列队形变换，单杠、双杠、技巧等体操项目的基本动作，广播体操、集体舞等韵律活动。

【评价要点】完成所学动作的节奏感、柔韧性、协调性和身体姿态。

【评价方法举例】评价学生完成前后滚翻动作的质量。

（3）初步掌握一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如初步掌握蛙泳或者滑冰、滑雪的基本动作，并进行一定距离的动作练习等（有条件的地区和学校）。

【评价要点】蛙泳或者滑冰、滑雪基本动作的掌握程度。

【评价方法举例】评价学生掌握蛙泳动作的质量及坚持完成一定距离蛙泳练习的情况。

（4）初步掌握一些武术类活动的基本动作。如初步掌握武术的基本动

作、3~5个简单武术动作组合等。

【评价要点】完成所学动作的协调性、连贯性。

【评价方法举例】评价学生完成“弓步冲拳—弹踢腿—马步横打”组合的动作质量。

（5）初步掌握一些其他民族民间传统体育活动中简单的基本动作。如初步掌握跳绳、抖空竹、跳皮筋等活动的基本动作。

【评价要点】完成所学动作的协调性和数量。

【评价方法举例】评价学生1分钟跳绳的次数。

增强安全意识和防范能力

学习目标：重视体育活动和日常生活中的安全问题。

达到该目标时，学生将能够：

（1）基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识。如基本掌握体育活动中自我保护和相互保护的知识、消除体育活动中安全隐患的方法以及中暑的识别和预防等知识；在自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时听从教师指挥，并做出安全的行动等。

【评价要点】对所学安全运动知识的掌握程度。

【评价方法举例】让学生说出练习前滚翻动作时的保护方法。

（2）表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在投掷练习中注意观察或倾听周围的安全情况等。

【评价要点】在体育活动中表现出安全运动的意识和行为。

【评价方法举例】评价学生投垒球时的自我保护和相互提示的情况。

三、身体健康

掌握基本保健知识和方法

学习目标：了解个人卫生保健知识和方法。

达到该目标时，学生将能够：

了解视力下降的预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识，如学会合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力；了解个人运动保健知识和方法，如不在雾霾天进行户外锻炼，大量运动排汗后不洗冷水澡；知道课间活动、准备活动和整理活动的意义和方法；了解肥胖对健康的危害。

【评价要点】对个人卫生保健知识和方法的掌握程度。

【评价方法举例】让学生说出肥胖对健康的危害。

塑造良好体形和身体姿态

学习目标：改善体形和身体姿态。

达到该目标时，学生将能够：

注意保持良好的体形，矫正不正确的身体姿态。如初步了解身高、体重的合理比例及其重要性，合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用；自我矫正和提醒同伴矫正不正确的身体姿态等。

【评价要点】对良好体形的认识和保持正确身体姿态的表现。

【评价方法举例】让学生简要说出造成不良体形和不正确身体姿态的原因。

全面发展体能与健身能力

学习目标：发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和力量。

达到该目标时，学生将能够：

（1）通过多种练习发展柔韧性。如通过仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、立位体前屈握脚踝等练习发展柔韧性。

【评价要点】完成柔韧性练习的质量。

【评价方法举例】评价学生完成仰卧推起成桥动作的质量。

（2）通过多种练习发展协调性。如通过跳短绳、滚翻练习、钻山洞游戏发展协调性。

【评价要点】协调性测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生跳短绳的次数。

（3）完成多种灵敏性练习。如听声音信号变换动作、原地高抬腿接快速跑等灵敏性练习。

【评价要点】灵敏性测试的表现。

【评价方法举例】测评学生听声音信号做出规定动作的速度。

（4）通过多种练习发展平衡能力。如通过顶物走、独木桥游戏发展平衡能力。

【评价要点】平衡能力测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生顶物走的时间。

（5）通过多种练习发展力量。如通过立卧撑、纵跳摸高和斜身引体等练习发展力量。

【评价要点】力量测试的成绩。

【评价方法举例】测试学生30秒内完成立卧撑的数量。

提高适应自然环境的能力

学习目标：增强适应气候变化的能力。

达到该目标时，学生将能够：

适应寒暑、燥湿等气候变化。如在夏天、冬天或气候变化时坚持参加体育活动等。

【评价要点】对气候变化的适应能力。

【评价方法举例】评价学生在不同的气候条件下(如在冬季和夏季)进行体育活动时的身体表现。

四、心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：坚持完成有一定困难的体育活动。

达到该目标时，学生将能够：

在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务。如在400米跑、1分钟跳短绳等有氧练习中不怕苦累，坚持完成任务等。

【评价要点】完成有一定困难任务时的表现。

【评价方法举例】让学生说出在1分钟跳短绳活动中坚持完成任务的感受。

学会调控情绪的方法

学习目标：在体育活动中保持积极稳定的情绪。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中保持积极的情绪。如在耐久跑、盲人门球游戏比赛等活动中排除干扰，情绪饱满等。

【评价要点】体育活动中情绪积极、稳定的程度。

【评价方法举例】让学生相互评价盲人门球游戏比赛中的情绪表现。

形成合作意识与能力

学习目标：在体育活动中乐于交流与合作。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中主动与同伴进行交流与合作。如乐于与同伴共同参加并完成体育活动等。

【评价要点】体育活动中和同伴交流与合作的情况。

【评价方法举例】让学生自我评价和相互评价“两人三足跑”游戏中的合作表现。

具有良好的体育道德

学习目标：遵守运动规则并初步自我规范体育行为。

达到该目标时，学生将能够：

初步了解体育道德，并注意规范自己的体育行为。如在体育活动中使用文明用语、讲礼貌、遵守规则等。

【评价要点】体育活动中的道德行为表现。

【评价方法举例】让学生自我评价和相互评价在盲人门球游戏比赛中的言行举止，指出不文明和违反规则的行为表现。

水平三（5~6年级）

一、运动参与

参与体育学习和锻炼

学习目标：学会通过体育活动进行积极性休息。

达到该目标时，学生将能够：

认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。如在学习疲倦时主动进行体育锻炼等。

【评价要点】运用体育活动进行积极性休息的表现。

【评价方法举例】让学生说出在较长时间学习后，主动通过体育锻炼进行积极性休息的事例。

体验运动乐趣与成功

学习目标：感受多种体育活动和比赛的乐趣。

达到该目标时，学生将能够：

感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验。如体验盲人足球等比赛中得分时的乐趣和成功感。

【评价要点】参与体育活动的愉快体验。

【评价方法举例】让学生描述盲人足球比赛进球后的感受。

二、运动技能

学习体育运动知识

学习目标1：丰富奥林匹克运动的知识。

达到该目标时，学生将能够：

增加对奥林匹克运动知识的了解。如初步了解残奥会的起源与发展、中国在残奥会上获得的主要成绩等。

【评价要点】对残奥会知识的进一步了解程度。

【评价方法举例】让学生收集、交流残奥会的相关知识。

学习目标2：了解运动项目的知识。

达到该目标时，学生将能够：

了解几种运动项目的名称及其主要健身价值。如知道田径运动、球类运动、体操类运动、水上和冰雪类运动、民族民间传统体育活动以及新兴运动项目中一些项目的名称及其主要健身价值。

【评价要点】了解常见运动项目的种类和数量。

【评价方法举例】说出适合视力残疾学生的3~5个运动项目名称及其主要健身价值。

学习目标3：学会体育学习和锻炼。

达到该目标时，学生将能够：

初步具有自主学习、合作学习和探究学习的能力，初步掌握简单的科学锻炼方法。如运用已有的知识和技能改进或提高动作质量，改编简单的徒手操或体育游戏，创编跳绳的方法，选择较适宜的锻炼时间、场地和运动方法等。

【评价要点】体育学习和锻炼的能力。

【评价方法举例】让学生创编跳绳的方法并相互进行评价。

学习目标4：收听、观看简单的体育比赛。

达到该目标时，学生将能够：

全盲学生收听电台、电视中体育比赛和表演的解说；低视生观看现场或电视实况转播的体育比赛。如收听足球、篮球、乒乓球、游泳、体操、武术等运动项目的比赛解说或观看电视实况转播。

【评价要点】观看体育比赛或收听解说的情况。

【评价方法举例】让学生说出在近期收听、观看体育比赛的项目。

掌握基本的运动技能和方法

学习目标1：掌握有一定难度的基本身体活动方法。

达到该目标时，学生将能够：

完成有一定难度的基本身体活动动作。如完成跨步跑、原地连续纵跳摸高、急行跳远、各种方式的投掷，有一定速度要求的滑步、爬、钻、滚翻等动作。

【评价要点】完成所学动作的数量或质量。

【评价方法举例】测试学生连续纵跳触摸固定高度的次数。

学习目标2：基本掌握运动项目的技术动作组合。

达到该目标时，学生将能够：

（1）基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合。如初步掌握盲人足球、盲人乒乓球、盲人门球或其他适合视力残疾学生的新兴球类运动项目的技术动作组合。

【评价要点】基本技术动作衔接的连贯性。

【评价方法举例】评价学生在盲人足球活动中运球和射门技术动作组合的质量。

（2）基本掌握一些体操类运动项目的动作或动作组合。如初步掌握有一定难度的队形变换和队列动作，技巧的简单技术动作组合，单杠、双杠等器械体操的动作，以及广播体操、集体舞等韵律活动。

【评价要点】完成所学动作的节奏感、协调性、力量、身体姿态和动作衔接的连贯性。

【评价方法举例】评价学生完成远撑前滚翻动作的情况。

（3）基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术。如在基本掌握蛙泳或滑冰、滑雪基本技术的基础上，提高相应的速度等（有条件的地区和学校）。

【评价要点】单位时间内蛙泳或滑冰、滑雪的距离。

【评价方法举例】测评学生单位时间内蛙泳或滑冰、滑雪的距离。

（4）基本掌握一些简单的武术套路。如能够做出五步拳及5~8个简单动作组成的武术套路等。

【评价要点】完成所学武术套路动作的连贯程度和表现出的精、气、神。

【评价方法举例】评价学生完成五步拳的质量。

（5）基本掌握一些其他民族民间传统体育活动项目中有一定难度的基本技术。如初步掌握竹竿舞、花样跳绳、抽陀螺、滚铁环、抖空竹等项目的基本技术。

【评价要点】完成所学动作的正确性、协调性和数量。

【评价方法举例】评价学生花样跳绳的动作质量和数量。

增强安全意识和防范能力

学习目标：初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。

达到该目标时，学生将能够：

了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。如初步掌握运动中自我保护和相互保护的基本方法、常见运动损伤(如扭伤、挫伤、拉伤、擦伤等)及轻微烫烧伤的预防与简易处理方法；了解摔伤、碰伤、中暑、鼻出血的发生原因及预防和简易处理方法等。

【评价要点】对一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法的了解程度。

【评价方法举例】让学生说出踝关节扭伤的简易处理方法。

三、身体健康

掌握基本保健知识和方法

学习目标1：初步了解人体运动系统。

达到该目标时，学生将能够：

知道运动系统的基本构成。如知道有关肌肉、骨骼、关节等简单知识。

【评价要点】对人体运动系统的简单知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生指出投垒球时参与这个动作的主要肌肉、骨骼和关节。

学习目标2：初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识。

达到该目标时，学生将能够：

了解青春期的生长发育特点及保健常识。如知道男女少年在青春发育期的差异，女生月经初潮和男生首次遗精及其意义，青春期的个人卫生知识，与体育锻炼有关的青春期保健常识（如女生知道经期体育锻炼的注意事项）等。

【评价要点】对青春期生长发育特点与保健知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生说出对自己身体特征和机能变化的认识，或让女生说出经期体育锻炼应注意的事项。

塑造良好体形和身体姿态

学习目标：保持良好的身体姿态。

达到该目标时，学生将能够：

初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态。如区别不同身体姿态所表达的尊重、谦虚、亲近、傲慢、粗野等含义。

【评价要点】了解不同身体姿态含义的程度，以及在不同场合保持良好身体姿态的表现。

【评价方法举例】让学生相互评价在校园、教室等公共场合保持良好身体姿态的情况。

全面发展体能与健身能力

学习目标：提高平衡能力、协调性、力量、速度和心肺耐力。

达到该目标时，学生将能够：

（1）通过多种练习提高平衡能力。如通过平衡板、原地深蹲起、单脚跳跃等练习提高平衡能力。

【评价要点】平衡能力测试的成绩。

【评价方法举例】测试学生平衡板站立的时间。

（2）通过多种练习提高协调性。如通过之字跑、绕竿跑等练习提高协调性。

【评价要点】协调性测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生听声音之字跑的成绩。

（3）通过多种练习提高力量水平。如通过俯卧撑、立卧撑、双杠支撑臂

屈伸、单杠斜身引体、举哑铃、“推小车”游戏、室内综合训练器等练习提高力量水平。

【评价要点】力量测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生单杠斜身引体或举哑铃的次数。

（4）通过多种练习提高速度水平。如通过50米跑、快速仰卧起坐、15秒快速跳绳等练习提高速度水平。

【评价要点】速度测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生15秒快速跳绳的次数或50米跑的成绩。

（5）通过多种练习发展心肺耐力。如通过25米×4往返跑、定时有氧跑、室内自行车、跑步机、校园定向越野比赛等练习发展心肺耐力。

【评价要点】心肺耐力测试的成绩。

【评价方法举例】测评学生1分钟跳绳的次数或25米×4往返跑的成绩。

四、心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标1：在体育活动中表现出克服困难的意志品质。

达到该目标时，学生将能够：

在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气。如克服运动中的“极点”状态，在练习或比赛遭遇挫折时继续努力等。

【评价要点】在困难条件下不断努力的表现。

【评价方法举例】让学生自评在800米跑中克服“极点”状态、坚持跑完全程的体验。

学习目标2：正确认识和对待身体条件和运动能力的差异。

达到该目标时，学生将能够：

正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己有正确的认识且充满信心。如不会因为运动技能、身体条件等方面与他人有差异而感到自大、自卑或放弃努力。

【评价要点】与不同运动能力的同学一起参与体育活动的表现。

【评价方法举例】让学生讨论不同运动项目对身高或体重的特殊要求，并说出适合自己的运动项目。

学会调控情绪的方法

学习目标：在体育活动中注意调节自己的情绪。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中克服恐惧心理，遇到挫折时注意控制自己的情绪，表现出自制能力。如比赛失利时不消极、不气馁、不讽刺对方，不采用暴力或其他不当手段发泄情绪，采用自我激励等方法控制焦虑、烦躁等不良情绪。

【评价要点】在体育活动中克服恐惧的表现和遇到挫折时的情绪状态。

【评价方法举例】自我评价或相互评价在远撑前滚翻时克服恐惧的表现。

形成合作意识与能力

学习目标：在团队体育活动中能较好地履行自己的职责。

达到该目标时，学生将能够：

主动融入团队体育活动并完成自己的任务。如在盲人门球、合作跑练习中扮演好自己的角色等。

【评价要点】团队体育活动中的合作表现。

【评价方法举例】评价学生在盲人门球比赛或合作跑练习中的表现。

具有良好的体育道德

学习目标1：形成良好的体育道德意识和行为。

达到该目标时，学生将能够：

对体育道德具有一定的认识并能努力实践。如表现出胜不骄、败不馁，尊重同伴，尊重对手，尊重裁判等道德行为。

【评价要点】对体育道德的认识及其行为表现。

【评价方法举例】让学生评价盲人乒乓球比赛中自己和对手的言行举止，并判断这些行为是否符合体育道德。

学习目标2：在体育活动中尊重相对较弱者。

达到该目标时，学生将能够：

正确对待体育活动中的相对较弱者。如在体育活动中不歧视并能帮助比自己运动技能水平差的同学（如全盲生和多重残疾生等）。

【评价要点】在体育活动中对待相对较弱者的表现。

【评价方法举例】让学生举出体育活动中尊重或帮助相对较弱者的事例。

水平四（7~9年级）

一、运动参与

参与体育学习和锻炼

学习目标：初步形成体育锻炼的习惯。

达到该目标时，学生将能够：

自觉上好体育与健康课，经常参加课外体育锻炼。如有简单的体育锻炼计划，并付诸实施等。

【评价要点】参加课外体育锻炼的情况。

【评价方法举例】让学生说出近期参加体育锻炼的次数和时间，并进行自我评价。

体验运动乐趣与成功

学习目标：初步形成积极的体育态度。

达到该目标时，学生将能够：

在体验运动乐趣的过程中初步形成积极的体育态度。如认识体育学习和锻炼的重要意义，对提高体育学习和锻炼的效果表达自己的观点，认真上好体育与健康课，积极参与课外体育锻炼等。

【评价要点】对体育学习和锻炼的意义及价值的理解程度。

【评价方法举例】让学生说出跳长绳的意义，并相互评价活动时的表现。

二、运动技能

学习体育运动知识

学习目标1：简要分析体育比赛中的现象与问题。

达到该目标时，学生将能够：

简要分析现代体育与残奥会发展过程中所发生的一些重要事件或问题。如简要分析残奥会、兴奋剂、球场暴力等事件或问题。

【评价要点】对现代体育与残奥会发展过程中所发生的重要事件或问题的认识。

【评价方法举例】让学生描述有关残奥会的重要事件。

学习目标2：提高体育学习和锻炼的能力。

达到该目标时，学生将能够：

（1）基本掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。如基本掌握运动强度和运动量控制的基本知识和方法。

【评价要点】对科学锻炼的基本知识和方法的掌握程度。

【评价方法举例】让学生自我测定心率，并说出心率与运动强度的关系。

（2）基本形成自主、合作和探究学习与锻炼的能力。如根据体育学习或锻炼要求以及实际情况设置个人学习目标，选择学习策略等。

【评价要点】发现和解决体育与健康学习过程中有关问题的能力。

【评价方法举例】让学生根据自身特点编写简单的锻炼计划，并在教师的指导下不断完善。

掌握基本的运动技能和方法

学习目标：基本掌握并运用运动技术。

达到该目标时，学生将能够：

（1）基本掌握并运用一些田径类运动项目的技术。如基本掌握并运用短跑、中长跑、接力跑、跳远、跳高、投实心球等项目的技术。

【评价要点】完成所学技术动作的速度、远度或高度。

【评价方法举例】评价学生50米全程跑的速度。

（2）基本掌握并运用一些球类运动项目的技术和简单战术。如基本掌握并运用盲人足球、盲人门球、盲人乒乓球、篮球等球类运动项目的技术和简单战术。

【评价要点】在比赛中运用所学技战术的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生在盲人乒乓球教学比赛中接发球、抢攻技术以及快慢攻防调动等技战术的熟练程度。

（3）基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术。如基本掌握并运用器械体操、技巧、街舞、啦啦操、集体舞等运动项目的技术动作与组合动作。

【评价要点】完成所学动作的身体姿态、节奏感、协调性、柔韧性、力量和表现力。

【评价方法举例】评价学生完成肩肘倒立接后滚翻、头手倒立接前滚翻等组合动作的质量。

（4）基本掌握并运用一些游泳或冰雪类运动项目的技术。如在基本掌握

并运用蛙泳或滑冰、滑雪基本技术的基础上，学习并掌握其他泳姿或有一定难度的滑冰、滑雪技术等（有条件的地区和学校）。

【评价要点】对于所学不同泳姿或有一定难度的滑冰、滑雪技术的掌握程度。

【评价方法举例】评价学生完成所学自由泳或者滑冰技术动作的质量。

（5）基本掌握并运用武术类运动项目的1~2组动作组合。如基本掌握并运用9~10个动作组成的武术套路等。

【评价要点】完成所学武术套路的连贯性、力量及其运用能力。

【评价方法举例】观察学生掌握简化太极拳动作的连贯性。

（6）基本掌握并运用一些其他民族民间传统体育活动项目中较复杂的技术。如基本掌握并运用竹竿舞、抖空竹、板鞋竞速、花样跳绳等项目的基本技术。

【评价要点】完成所学动作的正确性、协调性、数量及运用情况。

【评价方法举例】学生相互评价运用较复杂的花样跳绳技术进行课外锻炼的情况。

增强安全意识和防范能力

学习目标1：提高安全运动的能力。

达到该目标时，学生将能够：

具有较强的安全运动能力。如比较全面地掌握安全运动、保护他人和自我保护的方法及常见运动损伤的紧急处理方法等。

【评价要点】在体育活动和比赛中注意安全及帮助他人安全运动的行为表现。

【评价方法举例】评价学生在板鞋竞速活动中互相保护或帮助他人处理运动损伤的表现。

学习目标2：将安全运动的意识迁移到日常生活中。

达到该目标时，学生将能够：

在日常生活中具有安全行动的意识和能力。如在日常生活中搭乘交通工具时，在遇到拥挤以及特殊天气（如下雨、下雪、大雾等）情况下注意安全。

【评价要点】日常生活中注意安全的行为表现。

【评价方法举例】让学生说出遇到拥挤时的安全注意事项。

三、身体健康

掌握基本保健知识和方法

学习目标1：了解生活方式与健康的关系。

达到该目标时，学生将能够：

了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。例如，知道膳食平衡有利于促进健康，充足的睡眠有利于生长发育，不良生活方式有害健康；懂得食物中毒的常见原因；学会拒绝吸烟、酗酒的方法；了解毒品对个人、家庭和社会的危害，拒绝毒品；等等。

【评价要点】对生活方式与健康关系的了解程度。

【评价方法举例】让学生结合自身的情况说明合理饮食与控制体重的关系。

学习目标2：基本掌握青春期保健知识。

达到该目标时，学生将能够：

遵循青春期的身心变化规律，基本掌握保健知识和方法。例如，知道青春期心理发育的特点和变化规律，青春期常见生理问题的预防和处理方法；了解异性交往的原则，学会识别容易发生性侵害的危险因素，保护自己不受性侵害；预防网络成瘾；等等。

【评价要点】对青春期保健知识的掌握程度。

【评价方法举例】让学生举例说明常见生理问题的预防和处理方法。

全面发展体能与健身能力

学习目标：在运动项目练习中提高平衡能力、协调性、灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

达到该目标时，学生将能够：

（1）在多种运动项目练习中提高灵敏性和协调性。如在球类运动中提高灵敏性和协调性等。

【评价要点】运动项目练习中的灵敏性和协调性表现。

【评价方法举例】评价学生在盲人足球运球突破时的灵敏性。

（2）在多种运动项目练习中提高速度水平。如在民族民间传统体育活动项目的练习中提高速度水平等。

【评价要点】运动项目练习中的速度水平。

【评价方法举例】测评学生30秒快速跳绳的次数。

（3）在多种运动项目练习中提高力量和平衡水平。如在体操类运动中提高力量水平，在技巧项目中提高平衡能力等。

【评价要点】运动项目练习中的力量和平衡表现。

【评价方法举例】评价学生在完成单杠或燕式平衡动作过程中的表现。

（4）在多种运动项目练习中提高心肺耐力。如在田径类运动中提高心肺耐力等。

【评价要点】运动项目练习中的心肺耐力表现。

【评价方法举例】测试学生400米（女）、800米（男）跑的成绩。

四、心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：具有坚决果断的决策能力。

达到该目标时，学生将能够：

积极应对各种困难，并果断作出决策。如在盲人足球比赛中，根据场上的形势变化果断作出决策行为等。

【评价要点】在体育活动中果断作出决策行为的表现。

【评价方法举例】让学生说出自己在盲人足球运球过人时的策略。

学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对挫折和失败并保持稳定情绪。

达到该目标时，学生将能够：

分析体育学习和锻炼中遇到挫折和失败的原因，并保持稳定和积极的情绪。如正确认识挫折的原因，保持良好的心态等。

【评价要点】应对挫折或失败的情绪和行为表现。

【评价方法举例】让学生举例分析自己在盲人乒乓球比赛比分落后时的情绪变化和调控情绪的方法。

形成合作意识与能力

学习目标：树立集体荣誉感。

达到该目标时，学生将能够：

在集体性体育活动中共同努力实现目标。如在比赛中为了集体的最终胜

利，愿意为同伴创造更好的进攻时机等。

【评价要点】在集体性体育活动中处理个人与集体关系的表现。

【评价方法举例】让学生举例谈谈个人目标服从集体目标的重要性。

具有良好的体育道德

学习目标：形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动、比赛和日常生活中表现出良好的道德行为。如表现出公平、诚实、友爱、礼貌、尊重等行为。

【评价要点】平时在体育活动和比赛中的道德表现。

【评价方法举例】让学生讨论和分析体育活动和比赛中发生的较典型的违反道德行为，并相互评价体育活动中的道德表现。

第四部分　实施建议

在实施本标准的过程中，各校应依据本标准的要求制订学校体育与健康课程实施计划（参见附录1）。教师应根据实际情况合理设计并有效实施体育与健康课的教学，提高教学质量。

一、教学建议

体育与健康课程的教学质量和效果主要体现在视力残疾学生体育与健康知识的掌握、运动技能的习得、体能的增强、缺陷的补偿和学习行为的变化等方面。教师要认真研究学习目标、教学内容、教学方法、学习评价等问题，保证教学的有效实施，不断提高教学质量。

（一）设置学习目标的建议

1. 在目标多元的基础上有所侧重。体育与健康课程的学习目标应充分体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合，充分体现体育与健康课程的多种功能和价值。体育与健康课堂教学在体现学习目标多元特征的同时，还应注意有所侧重。

2. 细化本标准提出的课程目标。教师应结合实际，将课程目标具体化，提高目标的可操作性，有计划、有步骤地促进学习目标的达成。学习目标是由水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。教师应根据本标准的总要求制订各层次的具体学习目标。具体学习目标一般应该包括“条件”（在什么情境中）、“行为”（做什么和怎么做）和“标准”

（做到什么程度）三个部分。为了更好地表示目标的层次性，在制订学习目标时应使用能够体现不同层次意义的行为动词。

3. 目标难度适宜。教师应根据本校本班学生的身体条件、体能、运动技能等实际情况，设置能激发视力残疾学生学习动机和愿望，经过师生共同努力能够达成的学习目标。

（二）选择和设计教学内容的建议

1. 体现“目标引领内容”的思想。教师应根据体育与健康课程的目标，认真分析教材，选择和设计教学内容，提高视力残疾学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进学生身心协调发展。

2. 符合视力残疾学生身心发展特点。教学内容的选择和设计要充分考虑不同学段、不同年龄、不同身体条件学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点等，提高教学内容的针对性。

3. 充分考虑学生的运动兴趣与需求。教学内容的选择和设计应以学生喜闻乐见的运动项目为重点，并与学生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养学生的运动兴趣，调动学生学习的积极性。

4. 适合教学实际条件。教学内容的选择和设计要充分考虑场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况，因时、因地制宜地进行体育与健康教学。

5. 重视健康教育。各校应根据实际情况，充分利用雨雪等天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。

（三）选择与运用教学方法的建议

在体育与健康课堂教学中，教学方法要根据学习目标、教学内容、学生实际、体育与健康课程资源等方面进行选择与合理运用。

1. 应有利于促进视力残疾学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生潜能开发、缺陷补偿和社会适应等方面的重要作用。

2. 应针对不同水平和不同身体条件学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，开展有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。

3. 应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合

作学习、探究学习（参见附录2中的案例）与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼。

4. 应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能。

5. 应在教学方法上重视语言指导，增进学生对动作的理解。加强动作示范，帮助学生理解动作要领。充分利用多种感觉器官的代偿作用，例如采用触摸、声音信号引导等方法帮助学生更好地掌握知识。

6. 应高度重视学生之间的个体差异，实施分类分层分组教学，做到区别对待、因材施教。特别要关注多重残疾的学生，有针对性地采用相应的教学方法，制定个别化教学计划，促进每一位学生更好地发展。

二、评价建议

体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。本标准倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多方面的评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系，全面收集评价信息，准确反映学生的学习情况，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，更有效地挖掘每位学生的体育与健康学习潜力，调动他们的体育与健康学习积极性，促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

（一）明确体育与健康学习评价目标

本标准非常重视每位视力残疾学生的全面发展，强调通过体育与健康学习评价有效促进学生的不断发展。因此，教师在确定体育与健康学习评价的目标时，应关注以下几个方面。

1. 了解学生的体育与健康学习和发展情况，以及达到学习目标的程度，为制订下一步教学计划做好准备。

2. 判断学生在体育与健康学习过程中存在的不足及其原因，以便改进教学。

3. 发现学生的体育与健康学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，鼓励和促进学生进步与发展。

4. 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

（二）合理选择体育与健康学习评价内容

1. 体能。根据本标准的有关要求，结合学校的实际情况，参考《国家学生体质健康标准》，确定本校学生体能测试的指标与评分标准，评价学生的体能水平。

2. 知识与技能。主要根据本标准的学习目标与要求，以及教学的实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价视力残疾学生掌握体育与健康知识和技能的程度，以及对所学知识和技能的应用能力等。

3. 态度与参与。主要对视力残疾学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣，以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。

4. 情意与合作。主要对视力残疾学生在体育学习和锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价。

各校可根据教学的实际情况和学生的学习需求，自行确定各水平学生的体育与健康学习评价内容的权重分配。

（三）采用多样的体育与健康学习评价方法

本标准强调各校根据学习目标的基本要求，结合本校的体育与健康教学实际，运用多样的评价方法，全面、综合地评价学生的体育与健康学习。学习评价既要注意评价的科学、公正、准确，保证评价结果的可信度和有效性，又要注意评价的简便、实用和可操作性，制订出适合本校实际的体育与健康学习评价标准。通过学习评价，调动视力残疾学生学习的主动性和教师教学的积极性，充分发挥评价的育人功能。

1. 定性评价与定量评价相结合。对体能、知识与技能指标应主要采用定量评价的方法（如等级制评价、分数评价等），对态度与参与、情意与合作指标应主要采用定性评价的方法（如评语式评价等）。对水平一的学生应主要采用评语式评价；对水平二和水平三的学生可以采用评语和等级制评价相结合的方式；对水平四的学生以等级制评价为主，结合评语式评价进行综合评价。

2. 形成性评价与终结性评价相结合。在体育与健康教学中，教师应注意观察与记录学生的行为表现，用口头评价的方式，及时向学生反馈评价信

息，帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法，不断提高学习能力（参见附录3中的案例1）。在对学生学期或学年的学习成绩进行评价时，教师应综合学生在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作方面的学习情况和发展变化，以及期末测试成绩，进行终结性评价，给出综合成绩，写出评语（参见附录3中的案例2），将评价结果反馈给学生并放入学生的“成长记录袋”中。最后，对学生的体育与健康学习成绩进行班级汇总（参见附录3中的案例3），上交给学校教务处。

3. 相对性评价与绝对性评价相结合。本标准非常重视学生的个体差异和进步幅度，建议教师将每学期结束时的测试结果、学生在该学期体育与健康学习各方面的进步幅度（即进步成绩＝期末成绩－期初成绩），以及教师的课堂教学记录结合起来，对相应的评价指标（如体能、知识与技能指标等）进行综合评价，使每一位学生都能感受到通过努力获得进步所带来的成功体验，有效地提高每一位学生的自尊和自信。

（四）发挥多方面评价主体的作用

为了更好地发挥学习评价的作用，既要采用教师评价，也要关注学生的自我评价和相互评价，并努力发挥其他与学生体育与健康学习有关人员的评价作用。

1. 教师评价。教师在体育与健康学习评价中起主要作用。教师的评价应具有很强的权威性，须尽力做到全面和准确。教师要用发展的眼光来评价学生，以表扬和激励为主，并提供尽可能多的具体反馈以及改进与提高的建议。

2. 学生评价。教师应充分调动学生参与体育与健康学习评价的主动性和积极性。学生评价的方式有自评、互评和小组内评价等。教师应加强对学生评价的指导，提高学生正确评价自己和他人的能力。

3. 其他人员评价。学生的体育与健康学习需要得到各方面人士的支持和鼓励。建议让班主任乃至家长等参与到学生体育与健康学习评价中来，上述人员的评价可以作为对学生评价的参考。

（五）合理运用体育与健康学习评价结果

教师应及时将评价结果反馈给视力残疾学生，与学生一起判断体育与健康学习目标的达成程度，分析体育与健康学习的进步与不足，帮助学生改进

体育与健康学习，不断取得进步，增强自尊与自信，提高体育与健康学习兴趣，养成良好的锻炼习惯和生活方式。

三、教材编写建议

体育与健康课程的教材具有帮助学生预习、学习和复习体育与健康课程的教学内容，指导学生进行科学的体育锻炼，帮助教师制订教学计划、规范教学等重要作用。本标准是教材编写的重要依据。

编写体育与健康教材应注意以下几个方面。

1. 教育性

教材编写要贯彻党的教育方针，体现素质教育的精神和“健康第一”的指导思想。教材要有利于学生形成正确的体育与健康价值观，有利于培养学生的社会责任感，有利于对学生进行社会主义核心价值观的教育。

2. 科学性

教材编写要以体育与健康的科学原理为基础，符合学生生理、心理及认知与运动能力发展的特点，遵循体育与健康教育教学规律和具有逻辑性。教材中的观点、引文、文字表述和数据等要正确无误，插图要清晰、准确。

3. 实用性

教材编写应精选与学生身心健康紧密相关的、对学生终身学习具有重要影响的体育与健康知识、技能和方法以及科学锻炼的方法，强调体质与运动技能的健康价值，引导学生主动将所学的知识、技能和方法运用于体育学习和锻炼中，使教科书的内容与实践课教学相互联系、互为补充，共同促进学生实现体育与健康课程目标，提高学生的体育与健康素养和社会适应能力。

4. 发展性

教材编写要充分考虑社会发展和学生发展的要求，针对学生的求知欲望和探究精神，注意选取对学生健康成长具有长远影响的内容，引导学生建构体育与健康的知识、技能和方法，帮助学生学会体育与健康学习，逐步形成体育锻炼的习惯、终身体育的意识和健康的生活方式。

四、课程资源开发与利用建议

体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量，开发体育与健康

的校本课程，形成各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各学校应当充分开发与利用体育与健康课程资源，确保体育与健康课程正常、有效地实施。

（一）人力资源的开发与利用

体育教师是最重要的体育与健康课程资源，对体育与健康教学具有决定性的影响。体育教师应充分发挥自己的主观能动性，创造性地开展体育与健康教学。学校和体育教师应该有意识地调动学生、班主任、生活教师、定向行走教师、校医、团干部、少先队辅导员、有体育特长的其他课程教师、社会体育人才和学生家长等的积极性，充分发挥他们的作用，促进他们参与教学指导、教学评价、课外体育活动、运动会以及督促学生参加校外体育锻炼等。

（二）体育设施和器材资源的开发与利用

各校应按照国家有关规定配齐体育设施和器材。同时，还要大力开发和充分利用适合视力残疾学生的其他体育设施和器材资源，保证体育与健康课程的有效实施。

1. 开发与利用校内外的场地和设施资源。学校既要充分开发与利用校内的各种场地、设施等开展体育活动，如墙面、树林、食堂、较宽阔的走廊、空地等，也要利用社区的体育场馆、设施和器材等资源辅助教学。

2. 发挥体育器材的多种功能。体育器材一般都可以一物多用，如利用跳绳可以做绳操、拔河等。

3. 合理布局并妥善保养场地、设施和器材。学校要通过优化管理，加强对场地、设施和器材的维护与保养，提高它们的使用效率和寿命。

（三）课程内容资源的开发与利用

课程内容资源的开发与利用除了要遵循目的性、科学性、可行性、层次性、趣味性和文化性等原则以外，还要特别注意所开发与利用的内容一定要与身体练习相关，无助于身体练习的内容则不应作为体育与健康课程的教学内容。

学校和教师在开发与利用课程内容资源时，还可根据学生和学校的实际，对某些运动项目进行改造，与此同时，要注意开发与利用民族民间传统

体育活动项目和新兴运动项目等内容资源。

1. 现有运动项目的改造

学校和教师应根据学生的身心发展特征，加强对现有运动项目的改造。可以通过简化规则、简化技战术、降低难度、改造场地与器材等手段，开发出适合学生学习的教学内容。

2. 新兴运动项目的开发与利用

体育与健康课程要注意教学内容的时代性。各校可根据实际情况选用盲人网球、盲人高尔夫、盲人瑜伽等适合视力残疾学生的新兴运动项目。在重视对新兴运动项目进行教材化改造的同时，应引导学生把追求时尚的项目转变为积极参加健康向上、参与性强、安全有益的教学内容。

3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用

我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源，应大力继承和发扬。各校可根据实际情况选用太极拳、抖空竹、板鞋竞速、跳绳等适合学生的民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康教学内容。

（四）自然地理资源的开发与利用

学校和教师应充分利用校内及周边的地形、地貌，根据当地气候和季节特点开展教学，例如，在保证安全的前提下，组织开展利用郊野进行远足活动，利用雪天进行滚雪球等活动。教师还可利用季节特点进行教学活动，例如，春季组织春游活动，夏季开展游泳活动，等等。

（五）信息资源的开发与利用

学校和教师应指导视力残疾学生充分利用图书馆、阅览室、各种媒体（如广播、电视、互联网等），多渠道地获取体育与健康的有关信息，丰富学生的体育文化知识、健康知识和素养，帮助学生学会体育学习和锻炼。

（六）时间资源的开发与利用

教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过布置课外作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高学生的体育与健康学习成果。体育场地比较紧张的学校要注意合理安排体育与健康课时间，提高体育场地、设施和器材的使用效率。

附录

附录1　制订学校体育与健康课程实施计划的建议

学校应依据本标准的要求，结合学生健康发展的需要、学校体育整体发展需要和体育与健康教学实际情况，制订本校的体育与健康课程实施计划（以下简称“计划”）。

“计划”应包括以下几个方面的内容：

1. 对本标准的理解与把握。

2. 对学校教育改革背景、体育与健康教学现状、学生体质健康状况、课程资源、体育传统项目等的分析。

3. 明确提出本校实施体育与健康课程的目标。

4. 制订本校课程实施策略与计划。

5. 确定各水平和年级的具体学习目标。

6. 确定各水平和年级的教学内容与课时数分配范围。

7. 提出教法运用与学习指导的基本要求。

8. 具体规定各水平和年级学生体育与健康学习成绩评价方案，包括具体的内容、方法和标准等方面。

9. 提出体育与健康课程资源开发与利用的建议。

10. 提出教学管理方面的具体要求。

附录2　发展学生自主、合作、探究学习能力案例

案例1　在盲人足球教学过程中培养自主学习的意识和能力

学习阶段　水平四

学习目标

1. 提高射门的命中率。

2. 体验足球的乐趣和提高命中率的成功感。

3. 培养自主学习射门的方法和能力。

教学内容　射门练习

教学步骤

1. 学生在教师指导下根据自己的实际能力选择射门的距离（如6米、7米、8米）。

2. 学生根据自己的情况设置10次射门命中的次数目标（如命中5次）。

3. 学生思考“如何提高命中率”（可以向教师或同学请教）。

4. 学生尝试练习和体验。

5. 学生自我测评。

6. 达到目标的学生总结成功的经验，并设置新的目标进行练习；未达到目标的学生进行反思，并改进练习方法。

说明

本例的设计思路是学生在教师指导下，根据自己的实际选择不同的射门距离，设置10次射门的命中次数，思考射门命中的方法并进行练习，从而提高射门的命中率，体验盲人足球活动的乐趣和成功感，培养自主学习的意识和能力。

案例2　在跳长绳教学过程中培养合作学习的意识和能力

学习阶段　水平三

学习目标

1. 提高连续跳长绳的总次数。

2. 增强跳长绳动作的协调性。

3. 提高与同伴合作跳长绳的能力。

教学内容　跳长绳

教学步骤

1. 教师提出学习目标，明确各组连续跳长绳的总次数。

2. 分组进行跳长绳练习。

3. 学生讨论与分析影响本组跳长绳成绩的原因有哪些，包括个人的跳长绳技术、同伴间的协作等。

4. 学生讨论并确定解决问题的方法，并请教师指导和帮助。

5. 技术好的学生帮助技术较差的学生改进跳长绳技术。

6. 再次进行集体练习。

7. 小组间比赛。

说明

本例的设计思路是在学生分组进行跳长绳练习过程中，引导学生通过相互指导和帮助来提高动作的协调性和跳长绳的技术水平，培养合作学习的意识和能力。

案例3　在立定跳远教学过程中培养探究学习的意识和能力

学习阶段　水平三

学习目标

1. 探究提高立定跳远远度的方法。

2. 提高立定跳远的远度。

3. 改进立定跳远的动作质量。

教学内容　立定跳远

教学步骤

1. 教师针对学生的实际，设置不同的跳跃橡皮筋的高度及远度。

2. 教师提问："如何才能提高立定跳远的远度？"

3. 教师鼓励学生大胆思考"采用什么办法提高跳的远度"等问题（如简单的各种方式的单双脚跳、双脚跳上、跳下20厘米物体、跳过不同高度远度的橡皮筋）。

4. 学生分组进行练习。每位学生练习时，组内其他学生在练习处观察。

5. 小组内每位学生就完成动作的情况进行自我分析，并进一步思考和寻求有效的练习方法，为其他同学提出有效的建议。

6. 学生在自我分析和思考的基础上，结合同学的建议进行有针对性的

练习。

7. 进行组内展示、组间比赛，看谁跳得远。

说明

本例的设计思路是教师创设立定跳远的问题情境，鼓励学生积极开动脑筋，寻找解决问题的方案，掌握立定跳远的正确动作，发展学生的身体协调性和跳跃能力，培养探究学习的精神和能力。

案例4　在盲人门球投球教学过程中培养学生的学习兴趣和运动能力

学习阶段　水平一

学习目标

1. 激发学生学习门球的投球兴趣，并能从练习中体会到成功的乐趣。

2. 完成投球的动作。

3. 培养同伴间团结协作的良好品质。

教学内容　盲人门球投球

教学步骤

1. 针对学生的实际设置不同的投球距离。

2. 组织学生选择不同的方法练习投球。

3. 指导学生合理用力，加快球速。

4. 学生自我展示投球。

5. 教师总结评价。

说明

本例的设计思路是让学生认识盲人门球，通过不同的距离设置，教给学生简单的投球方法。使学生体验身体用力和运动乐趣。

案例5　在盲人门球投球教学过程中掌握单手控球动作

学习阶段　水平二

学习目标

1. 让学生理解并基本掌握单手控球的正确方法。

2. 运用单手控球的方法进行投球。

3. 培养学生认真完成动作的习惯。

教学内容　单手控球动作

教学步骤

1. 通过练习使学生基本掌握单手控球方法。

2. 单手控球和投球配合练习。

3. 评价学生完成动作的情况，引导学生感知和体验。

4. 进行展示比赛，看谁投球的速度快。

说明

本例的设计思路是在教学中学习基本掌握单手控球动作，养成单手控球的习惯，逐步提高爆发力和投球速度。

案例6　在盲人门球投球教学过程中学习三步投球的动作技术

学习阶段　水平三

学习目标

1. 初步学习三步助跑投球的动作技术。

2. 基本掌握三步助跑投球的技巧，提高投球的技术。

3. 通过教学比赛提高学生的团结合作意识。

教学内容　三步投球的动作技术。

教学步骤

1. 结合讲解三步投球动作介绍盲人门球比赛规则。

2. 进行多步的投球动作与跨跳步练习。

3. 通过多种练习法，使学生掌握三步投球动作技术。

4. 教师对学生完成动作的情况进行评价，并辅导纠正。

5. 进行展示比赛。

说明

本例的设计思路是在教学中通过让学生体验由三步投球演变到多步与跨跳步的投球方法，使学生灵活运用各种步伐投球的技巧。

案例7　在盲人门球投球教学过程中练习不同变化线路投球

学习阶段　水平四

学习目标

1. 基本掌握投直线球、斜线球、大角方向的球和移动位置发球。

2. 拓展学生学习发内、外弧线球、跳球的动作。

3. 提高动作的连贯性，发展身体的协调能力。

4. 培养学生快速反应与灵活应用的能力。

教学内容　不同变化线路投球。

教学步骤

1. 引导学生明确不同站位情况下，不同的直线、斜线、大角的关系。

2. 进行分组练习。

3. 鼓励学生主动进行展示，教师为其他学生提出有效的建议。

4. 学生运用所学投球动作进行对抗比赛。

说明

本例的设计思路是在教学中为提高盲人门球的投球技术水平，在三步投球的基础上加大投球的线路变化和技巧变化，使进攻更有针对性，能够进行教学比赛。

附录3 体育与健康学习评价参考用表

案例1　水平二学生体育与健康学习行为小组记录表

____年级____班　____学期　　记录员（体育小组长）：

姓名	课次/周次 评价 内容	第__周 星期__	第__周 星期__	第__周 星期__	第__周 星期__	……	总分
李小强	态度与 参与	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……
	情意与 合作	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……
赵晓明	态度与 参与	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……
	情意与 合作	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……
……	态度与 参与	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……
	情意与 合作	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	★■▲ ◇ ×	……	……

评分标准		
	态度与参与	★ 积极参与课内外体育与健康活动，并认真接受教师指导。 ■ 较积极参与课内外体育与健康活动，并较认真接受教师指导。 ▲ 能够参与课内外体育与健康活动，或者病假、事假。 ◇ 极少参与课内外体育与健康活动，或者有迟到、早退现象。 × 旷课。
	情意与合作	★ 乐于助人，敢于展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功积极主动地与同伴配合。 ■ 较好地表现出帮助他人，愿意展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功配合同伴。 ▲ 有帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 ◇ 缺乏帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 × 旷课。

说明

1. 本评价表是一张对视力残疾学生的体育与健康学习过程进行评价的案例，用于每节课对学生的态度与参与、情意与合作进行记录与评价，可由

小组长（或者体育小骨干）操作，评价本组同学的课堂行为表现。本评价表也可经过改造后，用于教师对全班同学课内外体育与健康活动表现的评价。

2. 评价方法：教师可以根据教学需要给予★、■、▲、◇、× 各种符号相应的分数，如分别为5、4、3、2、1，以便于总分计算。各项评价内容总分=各节课分值之和/总课时数。

3.“评分标准”一栏的内容也可以印在表格背后，以免占用表格空间。

4. 本评价表中的相应内容可以为附录3案例2中教师在学期（或者学年）结束时，对学生的态度与参与、情意与合作方面的成绩进行评价以及撰写评语提供翔实的数据和参考依据。

案例2　水平二学生体育与健康学习成绩个人评价表

____年级____班　____学期　　姓名_____　性别____　学号_____

<table>
<tr><th>评价内容</th><th colspan="6">评 价 范 围</th><th>综合评分</th></tr>
<tr><td rowspan="10">体　能</td><td colspan="2">项目</td><td>体能1</td><td>体能2</td><td>体能3</td><td>……</td><td rowspan="10"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">期初</td><td>测试成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">期末</td><td>测试成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">进步幅度</td><td>进步成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">知识与技能</td><td colspan="2">项目</td><td>知识与技能1</td><td>知识与技能2</td><td>知识与技能3</td><td>……</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>态度与参与</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>情意与合作</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
</table>

续表

评语	签名：	总分	
		等级	

说明

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法。

（1）体能的评价。

① 体能参考《国家学生体质健康标准》，结合学校的实际情况，确定本校学生体能测试的指标与评分标准，评价学生的体能水平。

② 每个学期期末的体能测试成绩即为下学期期初的体能测试成绩。

③ 各单项体能评定分数＝期末测试分数＋进步幅度分数（即期末测试分数－期初测试分数）× 权重。

④ 各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中，其附加权重（如③中的权重）可以根据教学的实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

⑤ 体能综合评分＝各单项评定分数之和 / 测试项目总数。

⑥ 每学期的体能测试项目由各学校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2~3项。

（2）知识与技能的评价。

① 运动技能的评定分数主要由各校根据本校学生的实际测试成绩予以评分。

② 知识与技能综合评分＝各单项评定分数之和 / 测试项目总数。

③ 体育与健康知识的评价可以采用单独进行理论考试的形式，也可以穿插在对每项运动技能的测试之中。

④ 每学期知识与技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2~3项。

（3）态度与参与、情意与合作的“综合评分”可以由附录3案例1中相应总分转换成百分制分数获得。

（4）“评语”一栏由教师根据附录3案例1中记录的学生体育与健康学习表现，以简练的语言对每位学生进行终结性评价，并给予明确的学习指导。

注意给每位学生的评语要有针对性。

（5）总分＝（体能综合评分 × 权重1）＋（知识与技能综合评分 × 权重2）＋（态度与参与综合评分 × 权重3）＋（情意与合作综合评分 × 权重4），所有权重之和为100%。

（6）“等级”主要根据“总分”成绩给出，可以根据具体情况确定和调整优、良、中、合格、需努力所对应的总分分值，确定等级评定标准。

案例3　水平二学生体育与健康学习成绩班级总表

____年级____班　____学期　　学生数____　免修学生数____

评价内容 姓名	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	总分
李小强					
赵晓明					
……					

任课教师：_____

说明

1. 本评价表是由体育教师填写的班级终结性评分表，用于上交班主任或学校教务处。

2. 本评价表中的各项评价内容分数可由附录3案例2中的“综合评分”一栏直接获得。

3. 计算总分时，各项评价内容的权重由各校根据教学的实际情况和激励学生发展的需要，予以确定和酌情调整。