

培智学校义务教育

运动与保健课程标准

(2016年版)

中华人民共和国教育部制定

第一部分 前言

培智学校运动与保健课程遵照“健康第一”的指导思想，坚持育人为本，根据培智学校学生（以下简称学生）身心发展特点和实际需要，强化体育课和课外锻炼，促进学生身心健康、体魄强健。本课程重视学生运动潜能开发与功能改善，激发学生的运动兴趣，引导学生掌握运动与保健基础知识、基本技能和方法，发展学生的体能，为终身体育学习和健康生活奠定良好的基础，为学生更好地融入社会发挥重要作用。

一、课程性质

运动是指采取走、跑、跳、投等多种形式的体育活动。保健是指通过合理的运动，达到保养身体、减少疾病、保护和增进人体健康的综合性措施。本课程是以身体练习为主要手段，以学习运动与保健知识、技能和方法为主要内容，以保护和增进学生身心健康，开发潜能，促进功能康复和补偿，培养学生终身体育意识和社会适应能力为主要目标的一般性课程。

运动与保健课程具有以下特性：

基础性——课程强调使学生掌握基本的运动与保健知识、技能和方法，养成体育锻炼和健康生活的习惯，为学生学习与发展提供前提。

实践性——课程强调以学生的动作练习为主要手段，养成体育锻炼的行为，形成学生的运动与保健实际操作能力。

健身性——课程强调在学习运动与保健知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，开发潜能，促进功能康复和补偿，提高学生的体能和身心健康水平。

综合性——课程强调发挥运动的育人功能，以运动与保健学习为主，渗透品德教育，融入健康行为与疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，体现课程目标、课程内容、过程与方法等多重价值，使学生全面发展，适应社会。

二、课程基本理念

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生全面发展

课程以“健康第一”为指导思想，构建知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和结构。在强调学科特点的同时，融入健康成长知识，开发潜能，促进功能补偿，提高综合能力，促进学生身心协调、全面地发展，为平等、充分地参与社会生活，适应社会需要奠定基础。

（二）激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

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，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生学习兴趣，促进学生主动参与运动，基本形成体育锻炼的习惯。

（三）以学生发展为中心，注重学生的主体地位

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，促进学生掌握运动与保健学习的方法，并学会运动与保健学习。

（四）关注地区差异和个体差异，满足学生不同需求

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。根据运动与保健课程目标及课程内容，因地制宜，合理选择和设计课程内容，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运动与保健教育，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，结合培智学校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，运动与保健课程设置了课程目标体系以及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康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

根据学生的运动能力，将贯穿9个年级的课程内容划分为三个水平，并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康四个方面分别设置相应的学习目标。水平一为1~3年级或低运动能力，水平二为4~6年级或中等运动能力，水平三为7~9年级或高运动能力。考虑到学生的个体差异，可根据实际学习情况选择相应年级或能力的学习内容，并鼓励部分学生进一步拓展和提高。

（三）根据可评价的原则设置适宜的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性，运动与保健课程提出了具体的、适宜的学习目标。特别注意将运动参与、心理健康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

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。各学校制订具体的运动与保健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，融入特殊奥林匹克运动（以下简称特奥运动）、融合运动、社区体育以及民族民间传统体育项目的内容。部分体育基础相对比较薄弱的学校应特别注意开发与利用各种实用的课程资源，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

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

通过课程的学习，学生将掌握运动与保健的基础知识、基本技能和方法，发展体能，开发潜能，促进功能康复和补偿；培养参与运动的兴趣和爱好，体验运动的乐趣与成功，逐步养成体育锻炼的好习惯，形成良好的心理品质、合作与交往能力，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，为融入社会打下基础。

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

一、运动参与

运动参与是指培智学校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。在1~3年级/低运动能力段，注重激发、培养学生的运动兴趣和参与意识；在4~6年级/中等运动能力段，引导学生体验运动乐趣；在7~9年级/高运动能力段，注重引导学生认识运动与保健知识的意义与价值，培养学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育运动学习和锻炼；
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运动动作的能力，反映了运动与保健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1~3年级/低运动能力段，注重简单的动作与体育游戏学习，发展基本的运动技能；在4~6年级/中等运动能力段，注重简单的动作组合的学习，发展基本的运动能力；在7~9年级/高运动能力段，注重不同运动项目的学习，提高学生运动能力。在各运动能力段都要重视安全从事运动的能力。

运动技能目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握运动技能和方法；
3. 增强安全运动的意识和能力。

三、身体健康

身体健康是指学生身体素质和健康水平的状态，与运动锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。课程强调引导学生正确认识自己的身体，养成良好的健康卫生习惯；努力学习和锻炼，发展体能，提高适应环境变化的能力，基本形成健康的生活方式。在1~3年级/低运动能力段，要注意培养学生的体育卫生习惯和正确的身体姿态；在4~6年级/中等运动能力段，初步掌握与运动相关的卫生保健知识，发展体能；在7~9年级/高运动能力段，了解青春期运动保健知识，提高体能水平。

身体健康的目标：

1. 掌握基本运动保健知识和方法；
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

心理健康是指学生自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育运动学习和锻炼、身体健康密切相关。它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良好的自信心、意志品质，以及体育道德、合作精神、公平竞争的意识。促进学生提高调节情绪能力和社会适应能力，形成积极乐观的生活态度。在1~3年级/低运动能力段，注重在体育运动中培养学生保持稳定的情绪和遵守规则的意识；在4~6年级/中等运动能力段，注重培养学生自尊、自信、自立、自强的良好品质；在7~9年级/高运动能力段，注重指导学生积极应对挫折和失败，保持良好的心态，培养团结协作的精神。

心理健康的目标：

1. 培养良好的意志品质；
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，不能割裂开来教学。

第三部分 课程内容

水平一（1~3年级/低运动能力）

一、运动参与

参与体育运动学习和锻炼。

学习目标：学习运动与保健课课堂常规并能参与各项体育活动。

达到该目标时，学生将能够：

对体育活动产生兴趣，能在指导下参加运动与保健课和课外体育活动。

建立课堂常规和运动规则意识。向同伴、家人展示学会的简单动作。

【评价要点】上课和参与体育活动时的表现。

【评价方法举例】学生能表现出是否喜欢参加体育活动。

二、运动技能

（一）学习体育运动知识

学习目标：获得简单的体育运动知识和体验。

达到该目标时，学生将能够：

（1）模仿所学简单动作，如转头、踢腿等；知道所学身体动作的名称，如蹲起、踏步、跳跃等。

【评价要点】能够模仿或说出所学的动作。

【评价方法举例】教师或学生做出下蹲、踏步动作，让学生尝试模仿或

说出所学的动作。

(2) 体验运动过程并初步了解一些运动现象及动作名称的含义,如体验快慢等;模仿同类动作的不同变化,如直线走与曲线走等。

【评价要点】对运动现象和动作名称的了解程度。

【评价方法举例】学生体验10米辅助走的快慢。

(二) 掌握运动技能和方法

学习目标1: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,如能在简单的体育游戏中完成多种形式的走、跑、抛、爬、钻、投、滚动等基本动作。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生手膝支撑爬行的动作和姿态。

学习目标2:学习不同的体育活动方法。

达到该目标时,学生将能够:

(1) 初步掌握跑、跳、投类活动的基本方法,如初步掌握原地纵跳、投掷轻物的动作方法等。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生完成投掷轻物的动作。

(2) 初步学会常见的球类游戏,如学会小篮球、小足球等球类游戏。

【评价要点】参与球类游戏活动的表现。

【评价方法举例】评价学生原地拍球的动作姿势。

(3) 学会队列队形的基本动作,如学会纵队看齐、立正、稍息、原地踏步等,在老师的提示下完成向左(右、后)转等基本动作。

【评价要点】完成所学队列队形基本动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生完成向右转动作的表现。

(4) 学会一些特奥运动项目的基本动作,如学会特奥田径25米直线行走。

【评价要点】完成所学动作的程度。

【评价方法举例】评价学生25米直线行走的速度。

(5) 学会简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作,如学会轮胎荡秋千等活动的基本动作。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生轮胎荡秋千的完成情况。

（三）增强安全运动的意识和能力

学习目标：初步了解安全运动以及日常生活中有关运动安全避险的知识和方法。

达到该目标时，学生将能够：

知道在公共场合不远离成人的视线单独活动。遵守安全规则，如上课时听从老师安排不做危险的动作。熟悉一些简单的求助方法。

【评价要点】当学生身体出现不适时能及时告知老师。

【评价方法举例】观察学生在体育活动中安全运动的行为表现。

三、身体健康

（一）掌握基本运动保健知识和方法

学习目标：初步掌握运动的卫生保健知识和方法。

达到该目标时，学生将能够：

初步掌握与运动相关的饮食、用眼等卫生常识，如常喝白开水，按要求做眼保健操；运动后勤洗澡、勤换衣；剧烈运动后，不立即大量饮水。

【评价要点】与运动相关的卫生行为表现。

【评价方法举例】观察学生在剧烈运动后是否立即大量饮水。

（二）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：

知道正确的身体姿态，在指导下尽量保持正确的站、坐和行走姿势，如站立时，抬头挺胸；行走时，身体保持正直，两眼目视前方。

【评价要点】做出正确的身体姿态。

【评价方法举例】观察站队时学生的站立姿势。

（三）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。

达到该目标时，学生将能够：

完成简单的柔韧性、灵敏性、平衡能力练习，如完成弓步压腿、变向跑、沿地面直线走等练习。

【评价要点】完成所学动作的质量。

【评价方法举例】评价学生压腿动作的完成情况。

（四）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；能在较热或较冷的户外环境中活动；换新环境时较少出现身体不适，情绪能较快稳定，睡眠、饮食基本正常。

【评价要点】参加户外运动的情况。

【评价方法举例】学生参加过哪些户外运动。

四、心理健康

（一）培养良好的意志品质

学习目标：努力尝试完成体育学习和锻炼任务。

达到该目标时，学生将能够：

在指导下尝试完成体育学习和锻炼任务。

【评价要点】尝试完成体育学习和锻炼任务时的表现。

【评价方法举例】观察学生完成动作时的情况。

（二）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，保持比较稳定的情绪。

【评价要点】观察学生体育活动前后的情绪表现。

【评价方法举例】观察学生参与“老鹰捉小鸡”游戏前后的情绪变化和体验。

（三）形成合作意识与能力

学习目标：在体育活动中建立初步的合作意识。

达到该目标时，学生将能够：

愿意参加群体活动，与同学友好相处；不妨碍他人参加游戏或运动。

【评价要点】在体育活动中与他人相处的表现。

【评价方法举例】观察学生在体育活动中与同伴配合的情况。

（四）具有良好的体育道德

学习目标：掌握基本的运动交往礼仪。

达到该目标时，学生将能够：

在运动中使用礼貌用语，懂得礼仪规范，如游戏活动前后友好握手、答谢等。

【评价要点】运动交往礼仪的掌握程度。

【评价方法举例】观察学生在“找朋友”游戏活动中的礼仪表现。

水平二（4~6年级/中等运动能力）

一、运动参与

（一）参与体育运动学习和锻炼

学习目标：主动参与运动与保健课的学习及课外体育活动。

达到该目标时，学生将能够：

在指导下合理安排运动时间，积极主动参与各种活动，表达自己运动后的感受，观察并评价自己与同伴的动作及表现，如愉快地参加情境类、角色扮演类等体育游戏和体育活动。

【评价要点】参加各项体育活动的表现。

【评价方法举例】评价学生参与羽毛球活动的情况。

（二）体验运动乐趣与成功

学习目标：体验各种运动带来的乐趣与成功。

达到该目标时，学生将能够：

感受各种运动的乐趣，获得成功的体验，如体验足球运动中得分时的乐趣和成功感。

【评价要点】参与运动的愉快体验。

【评价方法举例】评价学生参加足球定点射门的积极情绪表现。

二、运动技能

（一）学习运动知识

学习目标1：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：

了解常见运动项目的名称，如跑步、拍球等。

【评价要点】所学常见运动项目的了解程度。

【评价方法举例】让学生表达出自己知道的运动项目。

学习目标2：学习特奥运动的基本知识。

达到该目标时，学生将能够：

了解与特奥运动相关的基本知识，如运动项目及简单的规则等。

【评价要点】所学特奥运动知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生表达出自己知道的篮球10米运球规则。

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：

在指导下初步具有选择锻炼的时间、场地和运动方式的能力。

【评价要点】体育学习和锻炼的能力。

【评价方法举例】让学生根据不同的运动项目选择合适的场地和运动方法。

学习目标4：观看体育比赛。

达到该目标时，学生将能够：

在引导下观看各种形式的体育比赛，如足球、篮球、田径等项目的比赛。

【评价要点】观看体育比赛的表现。

【评价方法举例】让学生说出体育比赛的胜负情况。

（二）掌握运动技能和方法

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，如完成高抬腿、连续跳、双手向后投掷等。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】测试学生连续跳的距离或次数。

学习目标2：基本掌握多种体育活动方法。

达到该目标时，学生将能够：

（1）初步掌握一些田径类活动的基本技能，如初步掌握迎面接力跑、立定跳远、投掷技能等。

【评价要点】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生完成立定跳远动作的情况。

（2）基本掌握一些球类运动项目，如篮球、足球、羽毛球等。

【评价要点】基本技术动作熟练、协调、连贯的程度。

【评价方法举例】评价学生运球跑的完成情况。

（3）学会一些体操类活动的基本动作，如学会队形变换和队列动作、徒手操等。

【评价要点】完成所学动作的身体姿态和动作的连贯性。

【评价方法举例】评价学生队列练习的完成情况。

（4）掌握一些特奥运动项目的规则及比赛方法，如特奥足球、特奥篮球、特奥羽毛球等特奥项目。

【评价要点】参与特奥运动项目的表现。

【评价方法举例】评价学生特奥篮球对墙定点传球动作的完成情况。

（5）学会一些简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作，如学会抽陀螺等活动的基本动作。

【评价要点】在民族民间传统体育活动项目中的表现。

【评价方法举例】评价学生抽陀螺时动作的完成情况。

学习目标3：基本掌握一些简单的体育游戏方法和规则。

达到该目标时，学生将能够：

学会一些简单的体育游戏方法和规则，如丢沙包、丢手绢等。

【评价要点】对简单体育游戏方法和规则的了解程度。

【评价方法举例】评价学生参与丢沙包游戏的完成情况。

（三）增强安全运动的意识和能力

学习目标：初步掌握一些运动安全常识，了解运动损伤及常见意外伤害的预防及简单处理方法。

达到该目标时，学生将能够：

（1）初步掌握体育活动、比赛的安全常识，如选择合适的运动服装、器械、场地，做好准备活动等。

【评价要点】对所学安全运动知识的了解程度。

【评价方法举例】评价学生运动前的准备情况。

（2）了解并学会一些常见运动损伤的预防及简易处理方法，如扭伤、擦伤的简单处理。能够识别常见的危险标识，如禁止攀爬等。

【评价要点】对一些常见运动损伤的预防与简易处理方法的了解程度。

【评价方法举例】让学生表达出擦伤的简易处理方法。

三、身体健康

（一）掌握基本运动保健知识和方法

学习目标1：初步了解身体部位。

达到该目标时，学生将能够：

知道身体部位的名称，如头、颈、躯干、四肢等。

【评价要点】对身体部位的了解程度。

【评价方法举例】让学生表达出参与垒球投掷动作的主要身体部位。

学习目标2：初步了解与运动、营养相关的常见疾病。

达到该目标时，学生将能够：

初步了解与运动、营养相关的常见疾病的危害，如肥胖等。

【评价要点】对所学疾病的了解程度。

【评价方法举例】让学生说出肥胖对健康的危害。

（二）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。

【评价要点】在不同场合保持良好身体姿态的表现。

【评价方法举例】评价学生在校园保持良好身体姿态的情况。

（三）全面发展体能与健身能力

学习目标：发展灵敏协调性、力量和速度。

达到该目标时，学生将能够：

（1）通过多种练习发展灵敏协调性，如绕杆跑等。

【评价要点】灵敏协调性的表现。

【评价方法举例】记录学生绕杆跑的成绩。

（2）通过多种练习发展力量、速度水平，如手扶高处俯卧撑、追逐跑等。

【评价要点】力量、速度测试成绩。

【评价方法举例】测评学生一分钟手扶高处俯卧撑的次数。

（四）提高适应自然环境的能力

学习目标：发展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，如能在不同的气候条件下进行户外活动。

【评价要点】对气候变化的适应能力。

【评价方法举例】评价学生在较热或较冷环境中连续活动半小时以上的身体表现。

四、心理健康

（一）培养良好的意志品质

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能在带动和鼓励下完成任务，如在规定的时间内坚持走完指定的距离。

【评价要点】完成有一定困难任务时的表现。

【评价方法举例】评价学生连续行走10分钟以上路程的完成情况。

（二）学会调控情绪的方法

学习目标：在体育活动中合理调节自己的情绪。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中经常保持愉快的情绪，不高兴时能较快地缓解。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、不嫉妒对方。

【评价要点】体育活动中遇到挫折时的情绪状态。

【评价方法举例】评价学生在未能完成动作时的情绪表现。

（三）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：

在团队体育活动中完成自己的任务，如在小足球、接力跑、合作练习跑中扮演好自己的角色等。能与家人一起参加社区的体育活动。

【评价要点】团队体育活动中的表现。

【评价方法举例】评价学生在接力跑中的合作情况。

（四）具有良好的体育道德

学习目标：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，并在提示下规范自己的体育行为，如在体育活动中做到不因失利或落后对他人有不礼貌用语和动作等。

【评价要点】体育活动中的道德行为表现。

【评价方法举例】评价学生在小足球游戏中的言行举止，指出不文明和违反规则的行为。

水平三（7~9年级/高运动能力）

一、运动参与

（一）参与体育运动学习和锻炼

学习目标：初步形成运动锻炼的习惯和终身运动的意识。

达到该目标时，学生将能够：

自觉上好运动与保健课，经常参加课外运动锻炼，如独立或半支持状态下实施简单的体育运动锻炼计划。

【评价要点】参加运动与保健课和课外体育锻炼的表现。

【评价方法举例】让学生简单表达出过去一周内参加体育运动锻炼的情况。

（二）体验运动乐趣与成功

学习目标：初步形成积极的体育运动态度。

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运动态度，如认识运动与保健学习的重要意义，对体育锻炼的效果表达出自己的观点与态度。

【评价要点】对运动学习和体育锻炼意义的了解程度。

【评价方法举例】让学生简单表达出参与课内和课外锻炼时的感受。

二、运动技能

（一）学习体育运动知识

学习目标1：了解运动项目的知识。

达到该目标时，学生将能够：

进一步了解多种运动项目的名称，如知道田径运动、球类运动、体操类

运动以及民族民间传统体育项目的名称及其基本内容。

【评价要点】所学运动项目的了解程度。

【评价方法举例】让学生表达出自己所喜欢的运动项目名称及基本内容。

学习目标2：丰富特奥运动的知识。

达到该目标时，学生将能够：

增加对特奥运动知识的了解，如了解特奥运动的起源与发展、中国特奥运动开展情况等方面的知识。

【评价要点】对特奥运动知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生简单介绍特奥运动知识。

学习目标3：提高运动学习和锻炼的能力。

达到该目标时，学生将能够：

根据运动学习或锻炼要求以及实际情况，选择较适宜的锻炼时间、场地和运动方法。学会制订简单的个人锻炼计划。

【评价要点】发现和解决运动学习和锻炼中简单问题的能力。

【评价方法举例】在指导下制订简单的个人锻炼计划。

（二）掌握运动技能和方法

学习目标1：基本掌握简单的技术动作组合。

达到该目标时，学生将能够：

（1）基本掌握一些简单的田径运动项目技术，如短跑、中长跑、接力跑、跳远、掷垒球等。

【评价要点】完成所学技术动作组合的程度。

【评价方法举例】评价学生200米全程跑技术动作的完成情况。

（2）基本掌握一些简单的球类运动项目的技术，如篮球、足球、保龄球、羽毛球等球类运动项目的技术。

【评价要点】掌握运动技术的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生篮球技术，如运球、传球技术的熟练程度。

（3）基本掌握一些体操类运动项目的技术动作，如燕式平衡、仰卧起坐等。

【评价要点】完成所学动作的身体姿态、协调性和动作衔接的连贯性。

【评价方法举例】评价学生燕式平衡动作的完成情况。

（4）基本掌握一些特奥运动项目的技术动作及规则，如特奥滚球、游泳

等项目的技术动作及规则。

【评价要点】运用所学技术动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生特奥滚球掷球技术动作的熟练程度。

（5）基本掌握一些民族民间传统体育活动项目的技术，如跳绳、踢毽子等项目的技术。

【评价要点】所学动作的协调性、数量及运用的完成情况。

【评价方法举例】测评学生30秒跳绳、踢毽子的数量。

学习目标2：掌握常见的体育游戏方法和规则。

达到该目标时，学生将能够：

掌握常见的体育游戏方法和规则，如根据游戏规则，参与“采蘑菇”“贴人”等游戏活动。

【评价要点】所学体育游戏规则的了解程度。

【评价方法举例】评价学生参与采蘑菇游戏的表现。

（三）增强安全运动的意识和能力

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：

了解安全的运动方法、自我保护的方法，如跳跃时用正确的姿势着地、摔倒时的自我保护方法。

【评价要点】在体育运动中注意安全以及帮助他人安全运动的行为表现。

【评价方法举例】评价学生跳跃时用正确姿势着地的表现。

学习目标2：将安全运动意识迁移到日常生活中。

达到该目标时，学生将能够：

在日常生活中具有基本的安全运动的意识和能力，如日常生活中走路、上下楼梯以及特殊天气（下雨、下雪、大雾等）条件下注意安全，主动规避危险。

【评价要点】在生活中注意安全运动的表现。

【评价方法举例】观察学生安全有序上下楼梯的情况。

三、身体健康

（一）掌握基本运动保健知识和方法

学习目标：基本掌握青春期运动保健知识。

达到该目标时，学生将能够：

了解与运动锻炼有关的青春期运动保健知识，如女生知道生理期运动所应注意事项，运动中正确对待异性接触等。

【评价要点】对青春期保健知识的了解程度。

【评价方法举例】让学生举例说明常见生理问题的处理方法。

（二）塑造良好体形和身体姿态

学习目标：塑造、保持良好的身体姿态。

达到该目标时，学生将能够：

较长时间保持良好身体姿态。

【评价要点】较长时间保持良好身体姿态的表现。

【评价方法举例】评价学生在队形队列变化中保持良好身体姿态的表现。

（三）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灵敏协调性、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，如在球类运动中提高灵敏协调性等。

【评价要点】运动项目练习中的灵敏协调性表现。

【评价方法举例】评价学生在篮球运球绕障碍时的灵敏协调性。

（2）在多种运动项目练习中提高力量、速度水平，如屈臂悬垂、快速运球。

【评价要点】运动项目练习中的力量、速度表现。

【评价方法举例】记录学生屈臂悬垂或快速运球的时间。

（3）在多种运动项目练习中提高心肺耐力。如5~10分钟计时跑。

【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5分钟计时跑的成绩。

（四）提高适应自然环境的能力

学习目标：增强适应自然环境变化的能力。

达到该目标时，学生将能够：

根据自然环境选择适宜的运动场地及项目，如在雾霾或极端天气下不进行户外运动。

【评价要点】对环境变化的适应能力。

【评价方法举例】评价学生在雾霾天气时选择适合的场地及项目情况。

四、心理健康

（一）培养良好的意志品质

学习目标：树立自尊、自信、自立、自强的良好品质。

达到该目标时，学生将能够：

勇敢面对、坚持不懈完成有难度的体育活动，如在练习和比赛中遭遇挫折时继续努力。

【评价要点】活动中顽强拼搏、坚持到底的表现。

【评价方法举例】观察学生在练习和比赛中遭遇挫折时的表现。

（二）学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对挫折和失败，并能调控自己的情绪。

达到该目标时，学生将能够：

在体育活动中经常保持愉快的情绪，如出现不良情绪能努力缓解。遇到挫折和失败时，能做到不气馁，不放弃，并保持良好的情绪，如采用自我激励法控制焦虑、烦躁等不良情绪。

【评价要点】面对挫折或失败的情绪表现。

【评价方法举例】观察学生在比赛失利时调控情绪的情况。

（三）形成合作意识与能力

学习目标：树立集体荣誉感，形成积极合作相互配合的意识和能力。

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，如共同完成特奥融合运动。

【评价要点】集体体育活动中的合作意识和能力。

【评价方法举例】评价学生在特奥篮球比赛中与同伴传球配合的情况。

（四）具有良好的体育道德

学习目标：形成团结友爱，互相帮助的良好体育道德。

达到该目标时，学生将能够：

在运动和比赛中表现出良好的道德行为，如表现出公平、公正、诚实、友爱、礼貌、尊重等行为。

【评价要点】运动和比赛中的道德行为表现。

【评价方法举例】评价学生在融合篮球比赛中的道德行为表现。

第四部分 实施建议

在实施本标准的过程中，各地、各校应依据本标准的要求分别制订地方培智学校运动与保健课程实施方案和实施计划（参见附录1）。教师应根据实际情况合理设计并有效实施运动与保健课程的教学，提高教学质量。

一、教学建议

运动与保健课程的教学质量和效果主要体现在学生的运动参与、运动技能、身体健康和心理健康能力的提高等方面。教师要认真研究教学对象、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。运动与保健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、心理健康四个方面目标的有机整合，充分体现运动与保健课程的多种功能和价值。运动与保健课堂教学在体现学习目标多元特征的同时，还应根据学生的不同发展需求有所侧重。

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具体学习目标。具体学习目标一般应该包

括“主体”（谁）、“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）四个部分。

3. 目标难度适应学生学习发展水平。教师应根据学生的身体条件、体能、运动技能等实际，重视学生身心发展阶段的共性特点和个体差异，科学设置个别化教学目标。

（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。教师应根据运动与保健课程的目标，认真收集教学资源，选择和设计教学内容，提高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. 符合学生身心发展特点。教学内容的选择和设计要充分考虑学生生活实际的需要，以及运动与保健学习基础、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。如在水平一加强基本身体活动练习。

3. 充分考虑学生的运动兴趣与需求，选择适合的体育项目。根据各地情况选择性地开展特奥运动、融合运动、社区体育和民族民间传统体育项目，以及其他学生喜爱的新兴运动项目。

4. 适合教学实际条件。教学内容的选择和设计要充分考虑教学所在地区场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况，因时、因地制宜地进行教学。如雾霾天气时尽量避免户外运动。

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

在课堂教学中，教学方法要根据学习目标、教学内容、学生特点、生活实际、课程资源等方面进行选择与合理运用。教师应掌握学生个体行为特征，避免安全事故的发生。教师在选择和运用教学方法时应注意以下几个方面。

1. 应有利于促进学生运动与保健意识的形成，关注知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展。

2. 应针对学生的身心发展特点，在教学中做到因材施教，特别要关注每位学生的差异性，有针对性地采用启发式的教学方法，促进每位学生更好

地发展。

3. 应创设民主、和谐的教学情境，有效运用游戏教学、情景教学等方法（参见附录2），适当放慢讲解示范的速度，延长学生的感知觉时间，引导学生获得运动与保健的基础知识、基本技能和方法，发展学生的运动能力。

4. 应采用支持性教学策略，根据学生需要，教师可借助辅具或其他支持策略，调动学生参与运动的积极性，提高活动参与度。

5. 应在运动与保健教学过程中，安排一定的时间，选择简便有效的练习方法，多次重复强化训练，发展学生的体能。

二、评价建议

运动与保健学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段，以多元的内容、多样的方法、弹性的评价标准和多元的评价主体，构成科学的运动与保健学习评价体系，多方面收集评价信息，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学习潜力，调动他们的学习积极性，促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

（一）明确评价目标

在制定评价目标时，教师应注意以下几个方面：

1. 掌握学生的基本情况，包括年龄、身高、性别、智商、病因与特殊体质情况、语言表达与理解等能力。

2. 根据教学内容，对学生进行体能和基本运动技能前测试，掌握其运动能力水平，为观测教学效果提供对比依据。

3. 挖掘学生的运动潜能，为学生提供展示自我能力、水平和个性的机会，促进学生进步与发展。

（二）制订评价指标，合理选择评价内容

1. 体能。主要根据学生和教学的实际情况，借鉴特奥运动项目运动员能力等级分级办法，制订测试项目，通过学期初和学期末的成绩评价学生体能情况。

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，制订相应的运动与保健知识、技能评价指标，评价学生掌握知识和技能的程度，以及对所学知识和技能的应用能力等。

3. 态度与参与。主要对学生运动与保健课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题，以及课外运用所学知识和技能参与运动与保健活动的行为表现等方面制订指标进行评价。

4. 情意与合作。主要对学生在运动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方面制订指标进行评价。

各地、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运动与保健学习评价指标的权重分配，进行个别化和小跨度的学习评价。

（三）采用多样的评价类型与方法

本标准强调各校根据学习目标的基本要求，结合学生的特点和各学校运动与保健教学实际，运用多样的评价类型与方法，全面、综合地评价学生的运动与保健学习。强调课程本位评价，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。

1. 定性评价与定量评价相结合。教师对学生的评价应主要采用定性评价的方法（如评语式评价等），而对知识与技能、态度与参与等评价可采用定量评价的方法（如等级制评价、分数评价等）。

2. 形成性评价与终结性评价相结合。在教学中，教师应根据学生的诊断性评价结果，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，激发学生学习兴趣，不断提高学习能力。在对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给出指导意见（参见附录3）。教师应记录学生的阶段性学习评价和终结性评价，放入学生的“成长记录档案”和个别化训练计划中。

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、学生在该学期运动与保健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（如知识与技能指标等）进行

综合评价，使每位学生都能感受到通过努力获得进步所带来的成功体验，有效地提高每位学生的自尊和自信。

（四）发挥多元评价主体作用

为了更好地发挥学习评价的作用，既要采用教师评价，也要关注家长评价和学生评价，并努力发挥其他与学生运动与保健学习有关人员的评价作用。

1. 教师评价。教师在学习评价中起主要作用。教师掌握每个学生的身心发展特点和体能水平，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. 家长评价。家长是学生的主要照料者，教师要重视家长对学生的评价意见。教师要引导家长参与到学生的学习评价中，发挥家长在学习评价和学习反馈意见的作用。

3. 学生评价。教师应充分调动学生参与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。

4. 其他人员评价。学生的运动与保健学习得到各方面人士的支持和鼓励。这些人员的评价可以作为学生评价的参考。同时，班主任和其他科目的教师可以参与到学生的学习评价中。

（五）合理运用评价结果

1. 评价结果记录。采用追踪评价和间隔评价，记录学生目标达成情况。

2. 评价结果分析。教师通过评价结果，分析并发现学生的特殊需要和身体发展优势，进一步改进教学，提高学生运动水平与保健意识。

3. 评价结果应用。教师根据评价结果，按照学生学习水平和个体差异，调整和制订短期和长期教学计划和方案。

三、教材编写建议

运动与保健课程的教材分为教师教学参考书和相关挂图、卡片、图片、音像资料等。教材具有帮助学生预习、学习和复习运动与保健课程的教学内容，指导学生进行科学的运动锻炼，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。教材编写应注意以下几个方面。

（一）教育性

教材编写要体现“健康第一”的指导思想。要有利于学生形成正确的运动与保健价值观，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教育。

（二）科学性

教材编写要以运动与保健的科学原理为基础，教育内容的选择和编排，符合学生认知与运动能力发展的特点，遵循运动与保健教育教学规律。教材中的观点、引文、文字表述和数据等要正确，插图要清晰、准确。

（三）生活性

教材编写应精选对学生学习和生活具有重要影响的运动与保健知识、技能和方法，强调运动的健身价值，引导学生将所学的知识、技能和方法运用于运动与生活中，使教材的内容与生活实际紧密联系，更好地为学生健康生活服务。

（四）发展性

教材编写要充分考虑社会发展和学生发展的要求，注意选取对学生健康成长具有长远影响的内容，引导学生建构运动与保健的知识、技能和方法，帮助学生学会运动与保健学习，逐步形成运动锻炼的习惯、终身体育的意识和健康的生活方式。

（五）差异性

教材编写在贯彻本标准精神的基础上，要充分考虑到各地经济、文化、教育等发展的差异以及地理环境特点，体现独特的思路，形成鲜明的特色。同时，还应满足使用教材地区学生的运动学习和保健需求。

（六）安全性

在教学和训练过程中存有潜在的危险，较易发生安全事故。编写教材时应充分考虑安全性并说明教学、训练内容存在的安全隐患及预防方法，降低

运动安全事故的发生率。

四、课程资源开发与利用建议

运动与保健课程资源开发是以不断提高学生身体、心理和社会适应能力健康发展为目标，最大限度地开发和利用运动与保健课程资源，增强学生体能和运动技能，为学生平等参与社会生活创造条件和机会，确保运动与保健课程正常、有效地实施。

（一）人力资源的开发与利用

1. 教师资源。体育教师是课程资源开发和利用的主力军、支持者、引导者和服务者。充分发挥体育教师的主观能动性、创造性地开展教学，不断提高教师的专业素质和能力。注重发挥班主任、校医和其他教师的作用。

2. 学生资源。学生是课程的直接参与者与受益者。教师要充分开发与利用学生资源，研究学生，挖掘潜力，提高教学质量。

3. 校外人力资源。校外人员是课程资源开发与利用的重要补充。充分调动家长、社工、志愿者以及其他社会人员的积极性，发挥他们在课程实施中的作用。

（二）设施和器材资源的开发与利用

各地、各校应按照国家有关规定配齐运动与保健设施和器材。同时，还要大力开发和充分利用其他的运动设施和器材资源，保证课程的有效实施。

1. 开发与利用校内外场地和设施资源。学校应根据本校实际情况，合理开发和使用校内的各种场地、器械、设施，最大限度地挖掘场地的使用空间，还要充分挖掘、利用社区等一切可以使用的体育场馆、设施和器材等资源辅助教学。

2. 改造与发挥运动场地和器材的多种功能。根据学生的障碍程度、年龄特征及项目特点，对成人化、规格化的运动场地、设施进行适当的改造，如降低篮架高度等，使之有利于学生的学习与锻炼。同时，充分挖掘运动器材一物多用的功能，如栏架可以用来跨栏，也可以用作钻越的障碍、小足球的球门。

3. 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

根据学生和学校的实际，修改或开发运动项目，让学生更广泛地参与体育活动，为不同能力的学生创造平等参与的机会。

1. 改造现有运动项目

学校和教师应根据学生的年龄、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、技战术、降低难度、淡化达标，开发出适合学生学习的教学内容，如将篮球五人制改为三人制。

2. 利用融合和特奥运动项目

在满足学生兴趣和需求的前提下，重视融合运动、特奥运动项目的开发，提高学生的运动能力，促使他们融入社会，如利用融合足球，特奥轮滑等项目。

3. 增加新兴运动项目

运动与保健课程要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、街舞等新兴运动项目。

4. 开发民族民间传统体育项目

我国蕴藏着丰富的民间体育资源，各地、各校应根据学生实际，开发简单的适合学生发展的民族民间传统体育项目。

（四）地理资源的开发与利用

学校和教师应充分利用学校附近的地形、地貌，根据当地的气候和季节特点等开展教学活动，例如，在保证安全的前提下，南方学校利用海域进行游泳，利用沙滩进行沙滩排球和足球、沿海边进行徒步等，北方学校利用雪原进行滑雪、滑冰、滚雪球等。

（五）信息资源的开发与利用

学校和教师应指导学生充分利用各种媒体，如图书馆、阅览室、广播、电视、报纸、网络等多渠道地获取运动与保健的有关信息，丰富学生的运动知识、保健知识，帮助学生学习和锻炼。

（六）时间资源的开发与利用

教师在有效利用运动与保健课时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过个别化运动训练，引导学生积极参与课外运动与保健实践活动，不断巩固与提高学生的学习成果。体育场地比较紧张的学校要注意合理安排时间，提高场地、设施和器材的使用效率。

附 录

附录1 制订地方运动与保健课程实施方案和 学校运动与保健课程实施计划的建议

一、制订地方运动与保健课程实施方案的建议

各省、自治区、直辖市教育行政部门应根据本标准的精神和要求，结合本地区实际情况和课程发展的需要，制订本地区的地方运动与保健课程实施方案（以下简称“方案”）。

“方案”应包括以下几个方面的内容：

- （一）对本标准主要精神的理解与把握。
- （二）对本地区培智学校运动与保健教学现状、特殊学生体质状况等的分析。
- （三）提出本地区分类指导以及分层、分步推进的课程实施策略。
- （四）确定本地区水平一至水平三教学内容的范围和标准。
- （五）提出本地区各个水平的学习评价建议，包括内容、方法与标准等方面。
- （六）提出本地区实施运动与保健教学、体育场地与器材配备、体育教师研修的基本要求。
- （七）有条件的地区要加强特奥运动的普及与发展，根据实际情况开设专门的特奥运动课。

二、制订学校运动与保健课程实施计划的建议

学校应依据本标准 and “方案”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运动与保健教学实际情况，制订本校的学校运动与保健课程实施计划（以下简称“计划”）。

“计划”应包括以下几个方面的内容：

- （一）对本标准和“方案”精神的理解与把握。
- （二）对学校教育改革背景、运动与保健教学现状、学生体质健康状况、

课程资源、特奥运动项目、体育传统项目等分析。

（三）明确提出本校实施运动与保健课程的目标。

（四）制订本校课程实施策略与计划。

（五）确定各水平和年级的具体学习目标。

（六）确定各水平和年级的教学内容与课时数分配范围。

（七）提出教法运用与学习指导的基本要求。

（八）具体规定各水平和年级学生运动与保健学习成绩评价方案，包括具体的内容、方法和标准等方面。

（九）提出运动与保健课程资源开发与利用的建议及本校特色运动项目的发展规划。

（十）提出教学管理方面的具体要求。

附录2 案例

案例1 爬行教学

学习阶段 水平一（1~3年级/低运动能力）。

梯度学习目标

- A 1. 了解爬行动作要领。
- 2. 体验爬行的动作，发展身体协调性。
- 3. 具有与他人合作的意识。
- B 1. 知道爬行动作要领。
- 2. 模仿手膝着地或手脚着地爬行动作，发展手脚协调配合的能力。
- 3. 能够与他人合作完成活动。
- C 1. 知道爬行动作要领。
- 2. 掌握手膝着地、手脚着地爬行动作，发展手脚协调配合的能力，提高身体协调性。
- 3. 具有与他人友好合作的精神。

教学内容 模仿动物爬行。

场地器材 草地或者6个柔软的垫子、10个头饰、6个标志桶、2个拱桥、奖牌若干。

教学步骤

一、导入与热身

- 1. 准备活动：徒手操。
- 2. 情景设置：小动物运动会。

二、实践与提高

- 1. 教师讲解几种爬行动作的姿势和方法，学生分组学习。
- 2. 学生上台展示乌龟爬的姿势，选出4名学生贴上小乌龟头贴进行练习。
- 3. 学生上台展示螃蟹爬练习，选出4名学生贴上螃蟹头贴进行练习。
- 4. 将学生按能力分组，进行爬行比赛，颁发金、银、铜牌。
- 5. 将学生分为2组，每组6人，依次爬行通过拱桥，姿势自由选择，先到达目的地的组获胜，并颁发团体金、银奖牌。

三、调节与评价

1. 慢跑放松练习。
2. 课堂小结。
3. 整理器材，宣布下课。

平均心率：110次/分。

最高心率：140次/分。

课的密度：60%。

说明

本例的设计思路突出以学生为主体,按学生运动能力,将学习目标由低到高分A、B、C三个梯度,先思考练习,再上台展示,充分体现以生为本的教学理念。通过动物爬行模仿练习和比赛,激发学生学习兴趣,提高学生的模仿能力,锻炼身体的协调性,让学生感受肢体运动的快乐。

案例2 立定跳远教学

学习阶段 水平二（4~6年级/中等运动能力）。

梯度学习目标

- A**
1. 了解跳跃动作。
 2. 体验跳跃动作,学会借助辅具双脚向前跳,增强下肢力量。
 3. 具有主动参与活动的意识,体验在学中玩的乐趣。
- B**
1. 知道立定跳远的动作要领。
 2. 体验双脚向上跳,发展学生跳跃能力,增强下肢力量。
 3. 能够积极参与集体活动。
- C**
1. 知道立定跳远的动作要领。
 2. 掌握立定跳远动作,发展学生的跳跃能力,增强下肢力量。
 3. 具有自主学习并与他人友好合作的精神。

教学内容 立定跳远。

场地器材 塑胶跑道或较柔软地面、9个小青蛙头饰、2块海绵垫子、呼啦圈若干、9枚奖章、标志物、录音机、支撑辅具。

教学步骤

一、导入与热身

1. 准备活动：小鸟飞（上肢运动）、小鸭走（下蹲运动）、小象走（腹

背运动)、青蛙跳(跳跃运动)。

2. 情景设置:小青蛙跳远。

二、实践与提高

1. 学生思考“如何可以跳得远”。

2. 学生模仿小青蛙,学习双脚向前跳跃。将学生分成A、B、C组,A组学生向前跳,B组学生向上跳,C组学生支撑辅具向前跳。

3. 体验轻巧落地,双脚起跳落到海绵垫上。

4. 学生尝试练习和体验怎样才能跳得更远。

5. 分组进行比赛,看看哪组跳得最远。

6. 颁发小奖章。

三、调节与评价

1. 游戏:小青蛙回家。

2. 课堂小结。

3. 整理器材,宣布下课。

平均心率:110次/分。

最高心率:150次/分。

课的密度:65%。

说明

本例的设计思路是在教师指导下,通过模仿青蛙跳的游戏来激发学生的学习兴趣,使学生积极主动地学习跳远。按学生运动能力,将学习目标由低到高分A、B、C三个梯度。首先让学生在尝试练习中发现问题,然后在相互对比中领会动作要领,最后通过比赛,提高参与练习的积极性,发展学生的跳跃能力,增强下肢力量。

案例3 特奥滚球教学

学习阶段 水平三(7~9年级/高运动能力)。

梯度学习目标

A 1. 了解特奥滚球。

2. 体验特奥滚球投掷动作。

3. 体验运动的乐趣,具有参与特奥滚球运动的意识。

B 1. 了解特奥滚球规则。

2. 初步掌握特奥滚球投掷技术，培养球感。
3. 体验运动的乐趣，具有团结协作的意识。
- C 1. 知道特奥滚球动作要领以及比赛规则。
2. 掌握滚球投掷技术动作，培养球性球感。
3. 体验运动的乐趣，具有团结协作、勇于拼搏的精神。

教学内容 特奥滚球。

场地器材 1套滚球、8个标志桶、1个记分牌。

教学步骤

一、导入与热身

1. 准备活动：拉伸球操。
2. 学生尝试练习滚球，体会球感。

二、实践与提高

1. 教师讲解并示范投球动作方法。
2. 将学生按能力分组，学生两人一组相对进行投球练习。
3. 教师讲解比赛规则，并组织學生进行练习。
4. 学生进行比赛练习，教师根据比赛的实际情况进行讲解指导。
5. 学生进行上肢力量练习。

三、调节与评价

1. 拉伸放松练习。
2. 课堂小结。
3. 整理器材，宣布下课。

平均心率：90次/分。

最高心率：120次/分。

课的密度：70%。

说明

本例的设计思路是根据学生的身体发展和认知能力的特点，按学生运动能力，将学习目标由低到高分A、B、C三个梯度。通过特奥滚球教学，提高学生球性球感，掌握滚球动作要领，了解特奥滚球比赛规则，学会应对比赛中遇到的问题，懂得互相合作，体验比赛的乐趣。培养学生对滚球的兴趣，提高学生参与运动的积极性。

附录3 学习评价参考用表

表1 水平一学生运动与保健学习行为记录表（案例1）

_____ 年级 _____ 班 _____ 学期 记录员：_____

姓名	课次/周次	第__周 星期__	第__周 星期__	第__周 星期__	第__周 星期__		总分
	评价内容						
陈大文	态度与参与	4	3	3	4		3
	情意与合作	5	4	4	3		4
.....	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	5分 能积极主动配合老师上课，做练习。 4分 能配合老师上课，做练习。 3分 基本配合老师，练习时需提醒。 2分 不是很配合，做练习时需老师不断的提醒。 1分 不能配合老师上好课。
	情意与合作	5分 乐于助人，敢于展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能积极主动地与同伴配合。 4分 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，能配合同伴。 3分 有帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 2分 缺乏帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 1分 旷课。

说明：

1. 本评价表是一张对学生运动与保健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。

2. 评价方法：教师可以根据学生每节课学习情况给予相应的分数。

$$\text{总分} = \frac{\text{各节课分值之和}}{\text{总课时数}}$$

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. 本评价表中相应内容可以为附录3（表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。

表2 学生运动与保健学习情况个人评价表（案例2）

姓 名	陈小明		智商	中度	班 级	—（2）		
性 别	男		病因	唐氏综合症	入学时间	2014.9		
出生年月	2008.5.21		病史	心脏病	兴趣特长	拍球		
记录与评定								
学年	学期	身高 cm/ 体重 kg	体能	知识与技 能		态度 与 参与	情意 与 合作	学习指导 建议
2013—2014	一	110 cm 22 kg	期初： 25 米跑 8.5~9 s 立定跳远 0.6~0.7 m 垒球掷远 7.2~7.9 m	手膝 爬行	B	B	B	需加强体能的训练。 教师签名：
				原地 拍球	C			
			期末： 25 米跑 8.3~8.5 s 立定跳远 0.9~1.0 m 垒球掷远 7.9~8.2 m	……				
	二							
2014—2015	一							
	二							
……								

说明：

1. 体能

体能的测试，指本学期测试的各项目的成绩。根据《国家学生体质健康标准》和培智学校学生的实际情况，选择相应的项目进行测试。

身体形态：身高、体重。身体形态各年级测试内容一致。

运动能力：1~3年级：25米跑、垒球掷远、立定跳远；4~6年级：50米跑、垒球掷远、立定跳远；7~9年级：100米跑、垒球掷远、立定跳远。根据各年龄段身体素质发展的不同特点，测试个人基本的运动能力。通过学期初、学期末前后成绩来判断学生有无明显提高。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。1~3、4~6、7~9三个年级段分别建立体能档案。

2. 知识与技能

知识与技能，指学生对所学运动技能的掌握情况，分为A、B、C、D、E五个等级。

A 能够熟练掌握所学技术动作，独立完成。

B 能够掌握所学技术动作，在教师提示指导下完成。

C 基本掌握所学技术动作，在教师帮助下完成。

D 较难掌握所学技术动作，需经过教师反复帮助指导下完成。

E 不能掌握所学技术动作。

3. 态度与参与

根据表1，分数5~1分别对应A、B、C、D、E五个等级。

4. 情意与合作

根据表1，分数5~1分别对应A、B、C、D、E五个等级。

5. 学习指导建议

根据学生体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作的学习情况和发展变化，以简练的语言为每位学生提出学习建议。给每位学生的评语应具有针对性、指导性。