

学校义务教育

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进步，关注聋生体育诉求和需要，保障聋生体育权利，提高聋生社会适应能力已成为当前聋校体育教育的重要任务。近年来，我国青少年学生体质健康水平的持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注，聋生作为青少年的一部分，身体健康状况不容乐观，应受到更多的关注和重视。聋校体育与健康课程是增进聋生健康的重要途径，对于提高残疾人的健康素质具有重要意义。

聋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。强调实践性特征，突出对聋生的潜能开发和功能补偿，激发聋生的运动兴趣，引导聋生掌握体育与健康基础知识、基本技能和方法，发展聋生的体能，培养聋生坚强的意志品质、合作精神和交往能力，促进聋生在身体、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，为他们更好地融入社会发挥重要作用。

一、课程性质

体育与健康课程是聋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，以功能补偿、增进聋生身心健康、更好地融入社会，培养聋生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

体育与健康课程具有以下特性：

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，提高聋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，促进聋生健康成长。

补偿性——强调培养聋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，通过相关的平衡、协调练习，促进聋生的功能补偿。为聋生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

教育性——强调充分发挥体育的育人功能和交流功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，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、疾病预防、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，促进聋生健康成长

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，融入与聋生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使聋生掌握康复知识和运动技能，发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进聋生身心协调、全面地发展。

（二）激发聋生的运动兴趣，培养聋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等方面，注重与聋生的学习和生活经验相联系，引导聋生体验运动乐趣，提高聋生体育与健康学习动机水平；重视对聋生进行正确的体育价值观和责任感的教育，培养聋生刻苦锻炼的精神，促进聋生主动参与体育活动，逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

（三）以聋生发展为中心，帮助聋生学会体育与健康学习

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

（四）关注地区差异和个体差异，保证每位聋生受益

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、学校和聋生之间的差异，各地区和学校要根据体育与健康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，努力使每位聋生都能接受基本的体育与健康教育，促进聋生不断进步和发展。

三、课程思路

（一）根据聋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，结合聋生身心发展实际，借鉴普通教育体育与健康课程改革的经验，体育与健康课程设置了课程目标体系以及运动参与、运动技能、康复及身体健康、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，保证聋生更好地达成学习目标。

（二）根据聋生的身心发展特征划分学习水平

在义务教育阶段，体育与健康课程将聋生的学习划分为四级水平，并在运动参与、运动技能、康复及身体健康、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。

考虑到地区差异性和学校差异性，可参照这个分类，按照地区具体情况进行水平划分。考虑到聋生在学习方面的个体差异，为满足学有余力聋生进一步发展的需要，体育与健康课程鼓励这部分聋生进一步拓展和提高。

（三）根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性，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聋生进行观察、指导和评价，促使聋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计划时，应从师资队伍、场地与器材、聋生体育基础等方面的实际出发，选编适宜的教学内容。农村学校体育基础相对比较薄弱，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

体育与健康课程建立了有利于聋生进步与发展的多元学习评价体系，要求对聋生的体能、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聋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，提高聋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，促进聋生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，聋生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能和方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康的实践和创新能力；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，提高合作与交往能力；增强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、康复及身体健康、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

运动参与是指聋生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是聋生习得体育知识、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与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聋生体验运动乐趣，激发、培养聋生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导聋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

运动技能是指聋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，发展聋生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励聋生参加多种形式的比赛，逐步增强聋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，都要重视选择武术等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. 掌握简单的运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

三、康复及身体健康

康复指综合、协调地应用医学、教育、运动等各种方法，使聋生已经丧失或有缺陷的运动功能尽快、尽最大可能的得到恢复或补偿，使他们在体格、运动机能和社会适应能力方面得到提高和改善，同时，尽量挖掘他们在运动、社会适应等方面的潜能，为他们的生活，学习和工作奠定良好的基础。身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。体育与健康课程强调引导聋生努力学习和锻炼，全面发展体能，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聋生懂得通过体育与健康课的学习、体育锻炼以及行为习惯的养成对身体发育和健康的影响，注重发展聋生平衡和协调方面的能力；初中阶段应要求聋生了解生活方式、疾病预防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，注重发展聋生的灵敏和反应方面的能力。

康复与身体健康的目标：

1. 掌握基本的运动康复保健知识和方法；

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. 提高适应自然环境和社会环境的能力。

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，与体育学习和锻炼及身体健康均密切相关。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。课程十分重视培养聋生的自信心、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，帮助聋生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养聋生自尊、自信，坦然面对挫折，引导聋生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导聋生掌握调节情绪的方法，培养自强、自立、果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

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、康复与身体健康、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参加课外体育活动。

达到该目标时，聋生将能够：

愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。如不旷课，基本完成学习任务等。

【评价要点】上课出勤率，参加课内外体育与健康的学习和活动的表现。

【评价方法举例】聋生简单地表达自己参加课外体育活动和体育游戏的感受。如表达出好玩、有趣、累、难、容易等感受。

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，聋生将能够：

（1）根据教师的口语、手语，结合教师的示范，完成动作并能简单地表达出相应的动作名称。

【评价要点】能够通过观察完成动作并能简单地表达出动作名称。

【评价方法举例】教师用口语、手语表述出走、跑、跳、爬等动作名称，聋生尝试完成相应的动作。

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

【评价要点】对运动现象的感知程度。

【评价方法举例】聋生在运动体验中描述前后左右的方向变化，快走、慢跑的速度变化，以及力量大小等运动现象。

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，聋生将能够：

做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作。

【评价要点】所学动作的完成程度。

【评价方法举例】简单评价聋生动作完成情况。

学习目标2：学习不同的体育活动方法。

达到该目标时，聋生将能够：

(1) 初步学习常见的球类游戏。如学习小足球、小篮球、乒乓球等适合本水平聋生学习的球类游戏。

【评价要点】参与球类游戏活动的表现。

【评价方法举例】评价聋生在小篮球游戏活动中的灵活性和协调性。

(2) 学习一些体操类活动的基本动作。例如：学习横队和纵队看齐、向左（右、后）转、立正、稍息、踏步、站立、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；多种个人和集体的广播操动作、韵律动作等。

【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】评价聋生完成广播操时动作的表现。

(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，及冰上行走等（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情况。

【评价方法举例】评价聋生在游泳中上肢、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。如模仿学习基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作，练习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。

【评价方法举例】评价聋生完成武术的拳、掌、勾手，以及弓步、马步动作时的表现。

（5）学习一些其他简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作。如学习滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作。

【评价要点】完成所学动作的情况。

【评价方法举例】评价聋生跳绳的熟练程度。

增强安全意识和防范能力

学习目标：初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法。

达到该目标时，聋生将能够：

知道基本的安全运动知识和方法，注意体育活动和日常生活中的安全。例如：穿着合适的运动服装上课，上课时服从教师的安排，不得擅自行动。在规定的场地内活动，合理、正确地使用体育器材；过路口时不闯红灯，走斑马线；乘汽车时系安全带，头、手不伸出窗外。熟悉一些简单的求救方法。在发生紧急情况时能主动发出求救信号。

【评价要点】掌握安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法的程度。

【评价方法举例】教师观察聋生在体育活动中合理着装及安全运动的行为表现。

三、康复及身体健康

掌握基本运动康复保健知识和方法

学习目标：初步了解运动康复保健知识和方法。

达到该目标时，聋生将能够：

初步了解体育课堂常规，认真做好广播操和眼保健操，知道运动前后的饮食卫生，按时就寝等。

【评价要点】了解所学运动康复保健知识的程度以及个人运动康复保健行为表现。

【评价方法举例】评价聋生完成广播体操的情况。

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，聋生将能够：

（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】识别正确身体姿态的能力。

【评价方法举例】评价聋生30米直线行走时的身体姿态。

（2）在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态。如注意保持正确的坐、立、行姿态和读写姿势等。

【评价要点】在各种场合努力保持正确身体姿态。

【评价方法举例】聋生相互评价在整队时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。

达到该目标时，聋生将能够：

（1）在教师的帮助下完成多种柔韧性练习。如完成横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、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】评价聋生完成横叉、纵叉的情况。

（2）完成多种灵敏性练习。如完成往返跑、绕竿跑等灵敏性练习。

【评价要点】灵敏性测试的表现。

【评价方法举例】测评聋生完成往返跑的速度。

（3）基本掌握一些平衡性项目如轮滑的基本技术。如初步掌握防止滑倒和站立，以及踏步走路、前进滑行等简单动作要领。

【评价要点】轮滑站立、踏步走路的掌握程度。

【评价方法举例】评价聋生掌握轮滑踏步走路动作的质量。

提高适应自然环境和社会环境的能力

学习目标：发展户外运动能力。

达到该目标时，聋生将能够：

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】聋生表述参加过哪些户外运动。

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，聋生将能够：

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】教师观察聋生在课堂上完成单脚跳和单脚平衡练习的表现。

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，聋生将能够：

体验体育活动中的情绪变化。

【评价要点】体育活动前后情绪变化。

【评价方法举例】教师观察聋生参与“看手势做动作”游戏前后的情绪变化。

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，聋生将能够：

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。例如，在重新分组后能很快和新伙伴一起愉快地活动。

【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】教师观察聋生在“双人背靠背下蹲起立”体育游戏中与新伙伴配合的情况。

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，聋生将能够：

在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。例如，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。

【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】教师观察聋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，聋生将能够：

乐于参加体育活动、体育游戏和比赛。如愉快地参加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】教师观察聋生在“斗鸡平衡”体育游戏活动中的表现。

二、运动技能

学习体育运动知识

学习目标1：获得运动的基本知识和体验。

达到该目标时，聋生将能够：

了解一些奥林匹克运动的知识。如知道奥运会、残奥会、聋奥会、特奥会等。

【评价要点】对奥林匹克运动知识的了解程度。

【评价方法举例】聋生能正确判别奥运会会旗、会徽等。

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，聋生将能够：

了解几种动作术语或动作名称的含义。如知道快速跑、慢跑、立定跳

远、俯卧撑、仰卧起坐等动作，并通过口语、手语等表述出动作的特征。

【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】聋生模仿教师的示范动作，并用口语、手语等表述出其名称或术语。

掌握运动技能和方法

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，聋生将能够：

完成多种基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成曲线跑、合作跑、持物跑，单、双脚连续跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等动作。

【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】评价聋生在“换位扶棒”游戏活动中的速度和灵敏性。

学习目标2：初步掌握多种体育活动方法。

达到该目标时，聋生将能够：

（1）初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法。

【评价要点】参与球类活动的表现。

【评价方法举例】评价聋生在篮球“区域内单人原地运球”活动中的灵活性和协调性。

（2）初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握保持队形的齐步走、跑步走，各种队列队形变换，爬绳、爬竿、滚翻、支撑跳跃等体操基本动作，集体的广播操、韵律动作等。

【评价要点】完成所学动作的柔韧性、协调性和身体姿态。

【评价方法举例】评价聋生完成前后滚翻、山羊分腿腾跃等动作的质量。

（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，并能进行一定距离的该动作练习等（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】评价聋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，练习3~5个简单动作组成的武术组合动作等。

【评价要点】完成所学动作的协调性、连贯性。

【评价方法举例】评价聋生完成“弓步格挡冲拳”“弹踢推掌”等简单武术组合动作的质量。

(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。如初步掌握荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作。

【评价要点】完成所学动作的协调性和数量。

【评价方法举例】评价聋生跳绳、踢毽子的动作质量和数量。

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，聋生将能够：

(1) 基本掌握体育活动和日常生活中的安全常识。例如，基本掌握体育活动中自我保护和相互保护的知识，以及消除体育活动中安全隐患的方法；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；掌握鼻出血的简单处理方法以及其他出血情况下的简便止血方法，等等。

【评价要点】对所学安全运动知识的掌握程度。

【评价方法举例】观察聋生在模拟地震、火灾等突发事件的疏散演练中的表现。

(2) 表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在游戏练习中注意观察周围的安全情况等。

【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】评价聋生练习滚翻、跳山羊等动作时的自我保护和相互保护的情况。

三、康复及身体健康

掌握基本运动康复保健知识和方法

学习目标1：了解个人运动康复保健知识和方法。

达到该目标时，聋生将能够：

了解个人运动保健知识和方法。例如：不在雾霾天、雨雪天进行户外锻

炼；大量运动排汗后，不洗冷水澡；知道运动前后不喝冷饮和碳酸饮料；知道课间活动的作用和方法，准备活动和整理运动的意义和方法；了解肥胖对健康的危害。

【评价要点】对运动康复保健知识和方法的掌握程度。

【评价方法举例】聋生对在雾霾天、雨雪天能否进行户外锻炼作出判断。

塑造良好体形和身体姿态

学习目标：保持正确的身体姿态。

达到该目标时，聋生将能够：

注意保持正确的身体姿态，矫正不正确的身体姿态。如初步了解自己的身高、体重，了解合理膳食和体育锻炼对身体健康的作用，自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态等。

【评价要点】对体形的简单认识和保持正确身体姿态的表现。

【评价方法举例】聋生能够简要表达造成高矮胖瘦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、灵敏性、速度和力量。

达到该目标时，聋生将能够：

（1）了解体能的基本构成。如知道柔韧、灵敏、速度和力量等是体能的组成部分。

【评价要点】对体能基本构成的了解程度。

【评价方法举例】聋生能表达出哪些运动可以发展人体的柔韧性。

（2）通过多种练习发展柔韧性。如通过横叉、纵叉、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】评价聋生完成跪坐后躺下动作的质量。

（3）通过多种练习发展灵敏性。如通过8字跑、绕杆跑等练习发展灵敏性。

【评价要点】灵敏性测试的成绩。

【评价方法举例】测评聋生完成8字跑的成绩。

（4）通过多种练习发展速度。如通过30~50米跑、15~30秒快速跳绳等

练习发展速度。

【评价要点】速度测试的成绩。

【评价方法举例】测评聋生30米跑的速度。

(5) 通过多种练习发展力量。如通过仰卧起坐、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】测试聋生1分钟仰卧起坐的次数。

(6) 学习一些平衡性项目如轮滑的基本动作。如掌握踏步走路、前进滑行等简单动作。

【评价要点】轮滑站立踏步走路和前进滑行的掌握程度。

【评价方法举例】评价聋生轮滑动作完成的质量及坚持完成一定距离滑行前进练习的情况。

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，聋生将能够：

适应寒冷、炎热、干燥、潮湿等气候变化。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】评价聋生在不同的气候条件下(如冬季和夏季)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，聋生将能够：

在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务。例如，在200米跑、1分钟跳绳中克服疲劳，坚持完成任务，等等。

【评价要点】完成有一定困难任务时的表现。

【评价方法举例】聋生是否能坚持完成有一定速度要求的200米跑。

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，聋生将能够：

在体育活动中保持良好的情绪。如在耐久跑、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】让聋生相互评价“翻身”游戏比赛中的表现。

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，聋生将能够：

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】让聋生简单地评价自己和同伴在“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，聋生将能够：

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】在教师的引导下让聋生自我和相互评价在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，聋生将能够：

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】评价聋生在学习疲倦时，主动锻炼的表现。

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，聋生将能够：

感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验。如体验小篮球、小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】让聋生简单描述参加“小篮球投篮比赛”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，聋生将能够：

增加对奥林匹克运动知识的了解。如知道奥运会、残奥会、聋奥会、特奥会的常见比赛项目等。

【评价要点】对奥林匹克运动知识的进一步了解程度。

【评价方法举例】让聋生描述出自己所知道的奥运会、残奥会、聋奥会、特奥会的1~2个比赛项目。

学习目标2：了解运动项目的知识。

达到该目标时，聋生将能够：

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、水上和冰雪类运动、民族民间传统体育活动类以及新兴运动项目中一些项目的名称。

【评价要点】了解常见运动项目的种类和数量。

【评价方法举例】让聋生写出自己所知道的3~5个运动项目名称。

学习目标3：学会体育学习和锻炼。

达到该目标时，聋生将能够：

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，改编跳绳的方法，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】让聋生独立完成2~3种单人花样跳绳的方法。

学习目标4：观看体育比赛。

达到该目标时，聋生将能够：

通过观看现场或电视转播的体育比赛获取相关运动项目知识。如观看足球、篮球、乒乓球、游泳、体操、武术等运动项目的比赛。

【评价要点】观看体育比赛的情况。

【评价方法举例】让聋生列举出本学期看过的体育比赛项目。

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，聋生将能够：

完成有一定难度的基本身体活动动作。如完成后蹬跑、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、攀、爬、钻、滚动、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】测试聋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，聋生将能够：

（1）基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合。如初步掌握小篮球、软式排球、小足球、羽毛球、乒乓球、短拍网球或其他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】评价聋生在小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简单技术动作组合。如初步掌握有一定难度的队形变换和队列动作，单杠、双杠、山羊等器械体操和技巧的简

单技术动作组合，健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动或舞蹈的简单成套动作。

【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】评价聋生完成所学山羊分腿腾越、低单杠跳上成支撑-前翻下等动作的情况。

(3) 基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术。例如，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】测评聋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7~9个简单动作组成的武术套路。

【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】评价聋生完成武术套路的质量。

(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。如初步掌握花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的基本技术。

【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】评价聋生完成1分钟踢毽子的次数。

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，聋生将能够：

了解并学会一些运动损伤的预防及简易处理方法。例如：学会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、擦伤等)的预防及简易处理方法；能够识别常见的危险标识。

【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】让聋生描述踝关节扭伤的简易处理方法。

三、康复及身体健康

掌握基本运动康复保健知识和方法

学习目标1：初步了解人体运动系统。

达到该目标时，聋生将能够：

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】对人体运动系统简单知识的了解程度。

【评价方法举例】聋生能展示出腕关节的屈伸。

学习目标2：初步掌握青春期的体育锻炼特点与保健知识。

达到该目标时，聋生将能够：

了解青春期的体育锻炼特点及保健常识。例如，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；掌握青春期的个人卫生知识，以及与体育锻炼有关的青春期保健常识（如女生应了解经期体育锻炼的注意事项等）。

【评价要点】对青春期体育锻炼特点与保健知识的了解程度。

【评价方法举例】让聋生描述出自己身体形态和运动能力的变化。

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，聋生将能够：

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、傲慢或粗野等含义。

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

【评价方法举例】评价聋生在运动会入场式、颁奖仪式上身体姿态的情况。

全面发展体能与健身能力

学习目标：提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力。

达到该目标时，聋生将能够：

（1）通过多种练习提高灵敏性。如通过十字象限跳、8字跑、三点移动、绕杆跑等练习提高灵敏性。

【评价要点】灵敏性测试的成绩。

【评价方法举例】测评聋生绕竿跑的成绩。

(2) 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、纵跳摸高、举哑铃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】测评聋生单杠斜身引体或举哑铃的次数。

(3) 通过多种练习提高速度水平。如通过50米跑、快速仰卧起坐、30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】测评聋生30秒快速跳绳的次数或50米跑的成绩。

(4) 通过多种练习发展心肺耐力。如通过50米×8往返跑、定时有氧跑、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】测评聋生1分钟跳绳的次数或50米×8往返跑的成绩。

(5) 学习一些平衡性项目如轮滑的基本技术。如在基本掌握全蹲双脚前进滑行、单脚滑行等技术动作的基础上，提高相应的滑行速度。

【评价要点】全蹲双脚前进滑行、单脚前进滑行的熟练程度。

【评价方法举例】测评聋生单脚滑行的速度。

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，聋生将能够：

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】教师评价聋生在800~1000米跑的运动表现。

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，聋生将能够：

正确认识自己的身体条件和运动能力，并对自己充满信心。如不会因为自身的运动技能、身体条件而感到骄傲自满或自卑，甚至放弃努力。

【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】让聋生描述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，聋生将能够：

在体育活动中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，采用自我激励等方法控制焦虑、烦躁等不良情绪。

【评价要点】在体育活动中遇到挫折时的情绪状态。

【评价方法举例】评价聋生在未能完成动作或比赛失败时的情绪表现。

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，聋生将能够：

主动融入团队体育活动并完成自己的任务。如在小足球、接力跑、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】评价聋生在小足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，聋生将能够：

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】让聋生自我评价和相互评价小篮球比赛中的言行举止。判断出哪些行为不符合体育道德。

学习目标2：在体育活动中尊重相对较弱者。

达到该目标时，聋生将能够：

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。

【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】让聋生列举出正确的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，聋生将能够：

自觉上好体育与健康课，经常参加课外体育锻炼。如制订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】评价聋生课内、课外体育锻炼的表现，让聋生表达出过去一周内参加体育锻炼的次数。

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，聋生将能够：

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】让聋生描述出体育学习和锻炼的好处。

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，聋生将能够：

简要分析现代体育与奥运会发展过程中所发生的一些重要事件与问题。
如简要分析奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件或问题。

【评价要点】知道现代体育与奥运会发展过程中所发生的重要事件。

【评价方法举例】让聋生能描述出有关奥运会的重要事件。

学习目标2：提高体育学习和锻炼的能力。

达到该目标时，聋生将能够：

（1）掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。如基本掌握心率测定和运动量控制等知识和方法。

【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】让聋生学会自我测定心率。

（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自身的实际情况设置个人学习目标，选择学习方法等。

【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】让聋生找出锻炼计划中存在的问题，并在教师的指导下做出修改。

掌握运动技能和方法

学习目标：基本掌握并运用运动技术。

达到该目标时，聋生将能够：

（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、跨栏跑、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正确性以及速度、远度或高度。

【评价方法举例】评价聋生掌握跳远的助跑、起跳等技术的程度。

（2）基本掌握并运用一些球类运动项目的技术和简单战术。如基本掌握并运用篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、毽球、珍珠球和三门球等球类运动项目的技术。

【评价要点】在比赛中运用所学技术的熟练程度。

【评价方法举例】评价聋生在篮球教学比赛中运球、传球、投篮技术的运用情况。

（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、健美操、街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】评价聋生完成健美操、单杠、双杠等组合动作的质量。

(4) 基本掌握并运用一些游泳或冰雪类运动项目的技术。例如,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。

【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】评价聋生完成所学自由泳或者滑冰技术动作的质量。

(5) 基本掌握并运用一些武术类运动项目的1~2组技术动作组合。如基本掌握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】在对练中观察聋生掌握和运用所学武术套路的情况。

(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。如基本掌握并运用花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目中较复杂的基本技术。

【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】聋生相互评价运用踢花毽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,聋生将能够:

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以及常见运动损伤的紧急处理方法。

【评价要点】在体育活动和比赛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】评价聋生在体育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,聋生将能够:

在日常生活中具有安全行动的意识 and 能力。如在日常生活中走路、骑车以及特殊天气(如下雨、下雪、大雾等)条件下注意安全,懂得自然灾害(如地震等)或突发事件(如火灾等)发生时主动规避危险的知识和方法等。

【评价要点】日常生活中注意安全的行为表现。

【评价方法举例】评价聋生在日常生活中注意安全的行为表现。

三、康复及身体健康

掌握基本运动康复保健知识和方法

学习目标1：了解生活方式与健康的关系。

达到该目标时，聋生将能够：

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】让聋生描述出合理饮食对控制体重的好处。

学习目标2：了解有氧运动与健康的关系。

达到该目标时，聋生将能够：

知道有氧运动是提高心肺功能，预防慢性非传染性疾病的有效手段。

【评价要点】能够表述出有氧运动对健康的益处。

【评价方法举例】能够表述出游泳对身体的2~3条益处。

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性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

达到该目标时，聋生将能够：

（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性等。

【评价要点】运动项目练习中的灵敏性表现。

【评价方法举例】评价聋生在篮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。如在田径或球类项目中提高速度水平等。

【评价要点】运动项目练习中的速度水平。

【评价方法举例】测评聋生100米跑的时间。

（3）在多种运动项目练习中提高力量水平。如在体操类运动中提高力量

水平等。

【评价要点】运动项目练习中的力量表现。

【评价方法举例】评价聋生在完成单杠或双杠动作中所表现的力量水平。

(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】测试聋生800米(女)、1000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，聋生将能够：

积极应对各种困难，并果断作出决策。如在篮球比赛中，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】让聋生举出自己在篮球比赛中果断决策的事例。

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，聋生将能够：

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】评价聋生在乒乓球比赛失利时的情绪变化。

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，聋生将能够：

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机会等。

【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】评价聋生在足球比赛中与同伴合作时的表现。

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，聋生将能够：

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】让聋生列举出篮球、足球比赛中发生的较典型的违反道德的行为。

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分别制订学校体育与健康课程实施方案。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

体育与健康课的教学质量和效果主要体现在学生体育与健康知识的掌握、运动技能的习得、体能的增强、身体的康复和学习行为的变化等方面。教师要认真学习学习目标、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、康复与身体健康、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

教师应根据聋生的体能、运动技能等实际，设置能激发聋生学习动机和愿望，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，提高聋生的运动技能和体能水平，加强聋生身体康复与健康维护的意识，促进聋生身心协调发展。

2. 符合聋生身心发展特点

教学内容的选择和设计要充分考虑聋校学生入学年龄的差异、不同学段聋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. 充分考虑聋生的运动兴趣与需求

教学内容的选择和设计应充分考虑聋生的需求和兴趣，并与聋生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养聋生的运动兴趣，调动聋生学习的积极性。

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。

（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、聋生实际、体育与健康课程资源等方面进行选择与合理运用。

1. 应有利于促进聋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，充分发挥体育促进聋生融入社会、功能补偿、开发潜能的重要作用。

2. 应针对不同水平聋生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与

要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动聋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、探究学习与传授式教学等方法，引导聋生在体育活动中，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，发展聋生的体能。

5. 应高度重视聋生之间的个体和年龄差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教、个别化教学，特别要关注体育基础较差的聋生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位聋生更好地发展。

二、评价建议

体育与健康学习评价是促进聋生达成学习目标的重要手段。本标准倡导以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系，多方面收集评价信息，准确反映聋生的学习情况，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，更有效地挖掘每位聋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，促进聋生更好地“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聋生的全面发展，强调通过体育与健康学习评价有效促进聋生的发展。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. 了解聋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. 判断聋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. 发现聋生的体育与健康学习潜能，为聋生提供展示自己能力、水平

和个性的机会，鼓励和促进聋生进步与发展。

4. 培养与提高聋生自我认识、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

主要根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试的指标，评价聋生的体能水平。

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，评价聋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

主要对聋生体育与健康课的出勤率、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

主要对聋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聋生的学习需求，自行确定各水平聋生不同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、综合地评价聋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，并根据本校实际来制订体育与健康课的学习评价标准。通过学习评价，调动聋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）。对水平一的聋生应主要采用评语式评价；对水平二和

水平三的聋生可以采用评语和等级制评价相结合的方式；对水平四的聋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聋生的行为表现，用口头评价的方式，及时向聋生反馈评价信息，帮助聋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。在对聋生学期或学年的学习成绩进行评价时，教师应综合聋生在体能、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，将评价结果反馈给聋生。最后，对聋生的体育与健康学习成绩进行班级汇总，上交给学校教务处。

3. 相对性评价与绝对性评价相结合

本标准非常重视聋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，聋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，使每一位聋生都能感受到通过努力获得进步所带来的成功体验，有效地提高每一位聋生的自尊和自信。

（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，也要关注聋生的自我评价和相互评价，并努力发挥其他与聋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聋生，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. 聋生评价

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

3. 其他人员评价

聋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聋生体育与健康学习评价中来，上述人员的评价可以作为对聋生评价的参考。

（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聋生，与聋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，帮助聋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分为教科书、教师教学参考书和挂图、卡片、图片、音像资料等。教材具有帮助聋生预习、学习和复习体育与健康课程的教学内容，指导聋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。水平一至水平四均要编写体育与健康教师教学参考书和教科书。

编写体育与健康教科书应注意以下几个方面。

1. 教育性

教科书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。有利于对聋生进行社会主义核心价值观教育，有利于培养聋生的自尊、自信、自强、自立的精神。

2. 科学性

教科书编写要以体育与健康的科学原理为基础，符合聋生生理、心理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。教科书中的观点、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

教科书编写应精选与聋生身心健康紧密相关的、对聋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，强调体能与运动技能的健康价值，引导聋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，共同促进聋生实现体育与健康课程目标，提高聋生的体育与健康素养。

4. 可读性

教科书编写应符合聋生的认知特点，充分考虑聋生的可接受性，关注聋生的兴趣，内容新颖有趣、图文并茂，吸引聋生主动阅读和学习，使教科书成为聋生理解体育文化、健康知识和进行体育锻炼的良师益友。

5. 发展性

教科书编写要充分考虑社会发展和聋生发展的要求，针对聋生的求知欲望和探究精神，注意选取对聋生健康成长具有长远影响的内容，引导聋生建构体育与健康的知识、技能和方法，帮助聋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。

6. 差异性

教科书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，还应满足使用教科书地区聋生的体育学习和锻炼需求。

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，形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各校应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。学校应充分发挥班主任在阳光体育、体质测试、课外体育活动等方面的组织协调作用，有意识地调动聋生、活动课教师、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、社区医生和聋生家长等的积极性，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、运动会以及督促聋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

充分利用其他适合聋生的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，如栏架可以用来跨栏，也可以用作钻越的障碍、小足球的球门等。

3. 妥善保管场地、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，还可根据聋生和学校的实际，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

学校和教师应根据聋生的身心发展特征，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，开发出适合聋生学习的教学内容。

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健美操、攀岩、街舞、轮滑、独轮车、滑板和软式足球、软式排球、软式橄榄球等新兴运动项目。在重视对新兴运动项目进行教材化改造的同时，应引导聋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武术、舞狮、舞龙、踢毽子、抖空竹、竹竿舞、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋千、重阳节登高、赛龙舟等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，利用适宜的水域进行游泳教学，利用郊野进行远足等活动，利用雪原进行滑雪橇、滚雪球、打雪仗等活动，利用山林开展定向和登山等活动，利用沙地进行沙滩排球和足球教学。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，秋季组织登山和越野跑，冬季开展滑冰和滑雪、夏季开展游泳活动等。

（五）信息资源的开发与利用

学校和教师应指导聋生充分利用图书馆、阅览室、各种媒体（如电视、互联网等），多渠道地获取体育与健康的有关信息，丰富聋生的体育文化知识和健康知识，提高健康素养，帮助聋生体会体育学习和锻炼。

（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，引导聋生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高聋生的体育与健康学习成果。体育场地比较紧张地学校要注意合理安排体育与健康时间，提高体育场地、设施和器械的使用效率。