

义务教育

体育与健康课程标准

(2011年版)

中华人民共和国教育部制定



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

义务教育

体育与健康课程标准

(2008年版)

中华人民共和国教育部制定



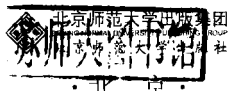
教育部
人民教育出版社

义务教育

体育与健康课程标准

(2011 年版)

中华人民共和国教育部制定



图书在版编目(CIP)数据

义务教育体育与健康课程标准:2011年版/中华人民共和国教育部制定. —北京:北京师范大学出版社, 2012.1
ISBN 978-7-303-13307-9

I. ①义… II. ①中… III. ①体育课—课程标准—中小学 ②健康教育—课程标准—中小学 IV. ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160569号

YIWU JIAOYU TIYU YU JIANKANG KECHENG BIAOZHUN

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

经销:全国新华书店

开本:170 mm × 230 mm

印张:4.25

字数:56千字

版次:2012年1月第1版

印次:2012年3月第2次印刷

定价:7.50元

责任编辑:胡琴竹

装帧设计:王蕊

责任校对:李 菡

责任印制:吴祖义

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:010-5880825

目 录

第一部分 前言	(1)
一、课程性质	(2)
二、课程基本理念	(3)
三、课程设计思路	(4)
第二部分 课程目标	(6)
第三部分 课程内容	(9)
水平一(1~2 年级)	(9)
一、运动参与	(9)
二、运动技能	(9)
三、身体健康	(12)
四、心理健康与社会适应	(14)
水平二(3~4 年级)	(16)
一、运动参与	(16)
二、运动技能	(16)
三、身体健康	(19)
四、心理健康与社会适应	(22)
水平三(5~6 年级)	(24)
一、运动参与	(24)
二、运动技能	(24)

三、身体健康	(28)
四、心理健康与社会适应	(31)
水平四(7~9 年级)	(33)
一、运动参与	(33)
二、运动技能	(34)
三、身体健康	(38)
四、心理健康与社会适应	(40)
第四部分 实施建议	(42)
一、教学建议	(42)
二、评价建议	(45)
三、教材编写建议	(49)
四、课程资源开发与利用建议	(51)
附录	(55)
附录 1 制订地方体育与健康课程实施方案和学校 体育与健康课程实施计划的建议	(55)
附录 2 发展学生自主、合作、探究学习能力案例	(57)
附录 3 体育与健康学习评价参考用表	(60)

第一部分 前言

随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人们体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成了一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十多年来，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。提高青少年的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。

义务教育体育与健康课程遵照“健康第一”的指导思想，强调实践性特征，突出学生的学习主体地位，努力构建较为完整的课程目标体系和发展性的评价方式，重视教学内容的基础性、选择性及教学方法的有效性和多样性，注重激发学生的运动兴趣，引导学生掌握体育与健康基础知识、基本技能和方法，增强学生的体能，培养学生坚强的意志品质、合作精神和交往能力等，为学生终身参加体育锻炼奠定基础，促进学生健康、全面发展。

一、课程性质

体育与健康课程是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，以增进学生健康，培养学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：

基础性——课程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——课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、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——课程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。

综合性——课程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，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，融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生掌握运动技能，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，促进学生身心协调、全面地发展。

(二)激发学生的运动兴趣，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)关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益

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，合理选择和设计教学内容，有效运用教学方法和评价手段，努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育，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，借鉴国际体育课程发展的经验，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、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的课程内容，为各地区和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，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) 根据三级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。各地区和学校制订具体的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。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，培养学生的爱国主义、集体主义精神，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，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；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运动动作的能力，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；在初中阶段，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，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。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，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学生懂得营养、行为习惯和疾病预防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、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。

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尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、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、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)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、篮球、乒乓球、游泳等运动项目的名称，以及翻滚、仰卧起坐等常见身体运动动作的名称或术语。

【评价要点】能够描述所学项目名称或动作术语。

【评价方法举例】教师或学生做出一些动作，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】让学生在运动体验中描述力量大小、方向变化、速度快慢等运动现象。

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，学生将能够：

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】完成所学动作的熟练程度。

【评价方法举例】评价学生跑步时的身体姿态和动作。

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)初步学会常见的球类游戏。如学习小篮球、小足球、乒乓球等适合本水平学生学习的球类游戏。

【评价要点】参与球类游戏活动的表现。

【评价方法举例】评价学生在“打鸭子”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。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、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;多种个人和集体的舞蹈动作、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】评价学生完成韵律动作的表现。

(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,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、3~5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】评价学生完成武术操的表现。

(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】评价学生踢毽子的熟练程度。