

全日制义务教育 普通高级中学

体育与健康 (1~6年级) 课程标准 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

全日制义务教育 普通高级中学

体 育(1~6 年级) 课程标准
体育与健康(7~12 年级)

(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 •

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1 092mm 1/16 印张:4.75 字数:106 千字

2001 年 7 月第 1 版 2003 年 6 月第 10 次印刷

定价:5.80 元

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、态度和行为表现的习惯的观察, 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 and 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。