

普通高中

体育与健康课程标准

(实验)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

普通高中

体育与健康课程标准

(实验)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

普通高中
体育与健康课程标准
(实验)
中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

大厂益利印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 4.25 字数: 50 400

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00 001~30 000 册

ISBN 7-107-16552-6 定价: 4.50 元
G·9642

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编: 100078)

目 录

第一部分 前言	(1)
一、课程性质	(2)
二、课程的基本理念	(3)
三、课程设计思路	(4)
第二部分 课程目标	(11)
一、课程总目标	(11)
二、具体目标	(11)
第三部分 内容标准	(15)
运动参与	(15)
运动技能	(17)
身体健康	(20)
心理健康	(24)
社会适应	(28)
第四部分 实施建议	(30)
一、教学建议	(30)
二、教学评价建议	(42)
三、教科书编写建议	(47)
四、课程资源的利用与开发建议	(50)
附 录	(54)
一、名词解释	(54)
二、附表	(56)

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，对人类健康形成了日益严重的威胁。人们逐渐接受了健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会方面都保持良好状态的观念。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至关重要，而体育与健康教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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《标准》）正是在这一思想的指导下，根据《基础教育课程改革纲要（试行）》和《普通高中课程方案（实验）》的精神制订的。在学生达到九年义务教育体育与健康课程要求的基础上，《标准》强调课程的基础性、实践性和综合性特征，体现课程的整体健康观和育人功能，突出学生的学习主体地位，重视建立较完整的课程目标体系和发展性的评价体系，注重教学内容的可选择性和教学方法的多样性，使课程有利于培养高中学生的运动爱好和专长以及坚持锻炼身体的习惯，提高学生的健康素养，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，从而提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

一、课程性质

高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程，它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是高中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。

高中体育与健康课程具有鲜明的基础性，它是在九年义务教育基础上进一步提高学生体育文化和健康素养，为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程。本课程强调学生根据自身的特点，掌握适应终身体育和健康生活需要的基础知识、基本技能和方法；提高自主学习体育与健康知识和方法的能力；形成敢于迎接挑战的积极态度和坚强的意志品质；具有适应未来发展需要的健康体魄；初步具备规划健康人生的能力。

高中体育与健康课程具有鲜明的实践性，它是一门以身体练习为主要手段的课程。本课程关注学生在全面发展体能、提高健康水平的基础上，通过对运动项目的选择和学习，培养运动爱好和专长，掌握科学锻炼身体的方法，提高体育实践能力，养成坚持体育锻炼的习惯，形成健康的生活方式。

高中体育与健康课程具有鲜明的综合性，它强调课程的多种内容、多种功能和多种价值的整合，是以体育为主，同时融合健康教育内容的一门课程。本课程在关注学生学习体育与健康知识、技能和方法的同时，充分发挥课程的教育功能，高度重视提高学生的健康水平，促进学生的身心协调发展，培养学生的集体主义、爱国主义和社会主义的精神。

二、课程的基本理念

（一）坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄

高中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，力图构建技能、认知、情感、行为等有机结合的课程结构，融合与学生身心发展密切相关的体育与健康知识、技能和方法，关注学生健康意识和良好生活方式的形成。无论学生选择何种运动项目进行学习，都要将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，以培养学生的健康体魄，确保“健康第一”思想落到实处。

（二）改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性

高中体育与健康课程在继承优良传统的基础上，大胆改革，与时俱进，开拓创新，体现课程的时代性。在课程内容方面，重视改造传统项目和引入新兴运动类项目，精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容；在教学方式方面，力求改变单一的灌输式教学方法，改变过于强调讲解、示范的教学形式，创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围。

（三）强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习

高中体育与健康课程根据高中学生生理、心理日趋成熟的特点，十分关注学生学习方式的改变，重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。因此，从课程设计到课程实施的各个环节，在注意发挥教师主导作用的同时，确立学生的主体地位，尊重学生的情感需要，充分发挥学生的学习积极性，培养学生的创新精神，把学生的

学习过程变成主动构建体育与健康知识和技能、提高批判性思维以及分析和解决体育与健康问题能力的过程。

（四）注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础

高中体育与健康课程十分重视培养学生的运动爱好和专长，促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容选择和教学方法的更新，都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展，促使学生自觉、积极地进行体育锻炼，以全面发展体能和提高所学的运动技能水平，培养积极的自我价值感，为终身体育奠定良好的基础。

三、课程设计思路

（一）根据课程目标确定课程内容标准

为了保证绝大多数学生能达成课程目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，促进学生不断进步和发展，高中体育与健康课程的设计改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身的特点以及国际体育课程发展的趋势，在确定课程总目标的基础上，从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面描述具体目标，并根据课程目标体系构建课程的内容标准（图1）。

《标准》要求学校精选既受学生喜爱、又对促进学生身心发展有较大价值，有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和作为学习内容，保证学生在身心健康发展的基础上学有专长，并能加以运用，以充分体现课程内容的基础性特征。学校可以根据国内外体育的发展趋势，按照《标准》的精神补充新的教学内容，以充分体现课程的时代性特征。学生可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择学习项目，以充分体现课程的选

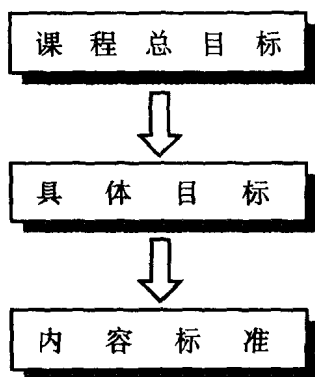


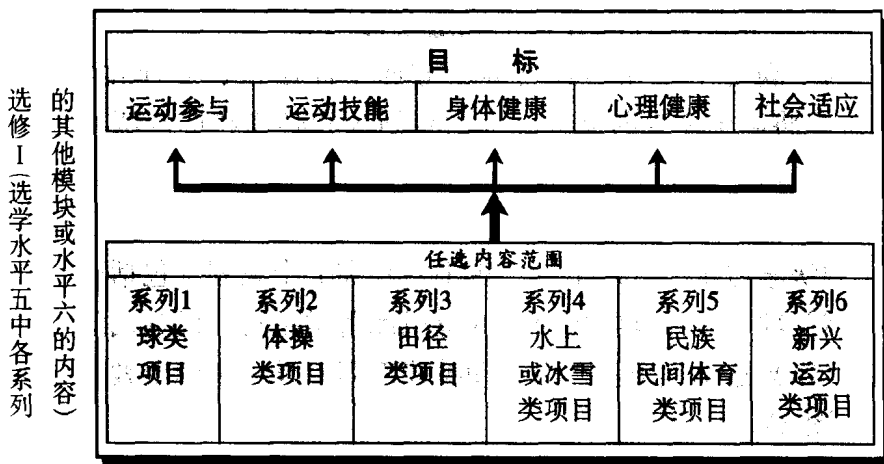
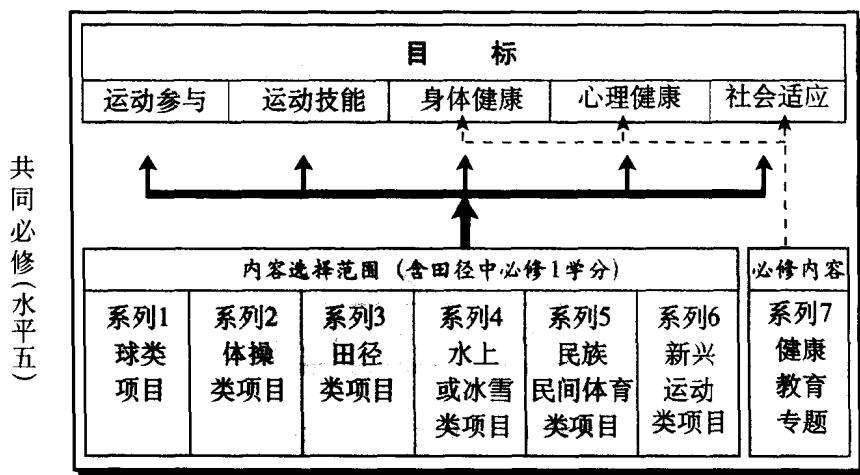
图1 课程目标体系与课程内容标准的关系

择性特征，满足学生个性化学习和发展的需要。

（二）根据课程内容特征确定必修内容

为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求，《标准》将高中体育与健康课程内容划分为必修和选修两部分。必修内容是对全体学生学习体育与健康课程内容的共同要求。为了与九年义务教育体育与健康课程的四级学习水平相衔接，《标准》设置了两级学习水平（水平五、水平六）和七个系列（包括田径类项目，球类项目，体操类项目，水上或冰雪类项目，民族民间体育类项目，新兴运动类项目六个运动技能系列以及一个健康教育专题系列）（图2）。

水平五规定了每一位高中学生通过自己的努力应达到的学习目标，是全体高中学生的共同必修内容。其中，六个运动技能系列必修10学分，健康教育专题系列必修1学分。在运动技能学习中，基于田径类项目在促进学生体能发展和意志品质培养方面的重要性，要求学生在田径类项目系列中至少必修1学分。水平六是为部分学有余力的学生设置的发展性学习目标。



说明：实线箭头指六个运动技能系列要实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标；虚线箭头指健康教育专题系列要实现身体健康、心理健康和社会适应三个方面的具体目标。

图 2 高中体育与健康课程内容标准的框架结构

(三) 根据学生的需求和爱好加大运动技能学习的自主选择性

高中学生在水平五阶段可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择运动项目作为学习内容，从而减少运动技能学习的项目内容，以形成运动爱好和专长，满足学生个性化学习和发展的需要。

为满足学生选项学习的需要，《标准》在水平五和水平六的运动技能中各设立六个系列。每个系列包含若干模块，一个模块由某一运动项目（如篮球、有氧操、短距离跑、中长跑、太极拳、轮滑等）中相对完整的若干内容组成，一般为 18 学时，以便学生对所选模块进行较系统的学习。学生每完成一个模块的学习，且成绩合格即可获得 1 个学分。高中三年中，学生修满 11 个必修学分（含田径类项目系列必修 1 学分，健康教育专题系列必修 1 学分）方可达到体育与健康课程的毕业要求。高中体育与健康课程通常按每周 2 学时安排。高三年级第二学期学校仍应保证学生必要的体育活动时间。

学校应鼓励有体育兴趣和爱好的学生在完成 11 个必修学分的基础上修得更多学分；建议有志于向体育运动及相关专业方向发展的学生，至少再选择 5 个学分以上的体育与健康课程内容进行学习。

学生可以将水平六作为选修 I 的学习内容（在运动技能的学习中，应建议学生选择同一运动项目进行学习，以进一步提高学生在该项目的运动技能水平），也可以选学水平五中其他运动项目中的模块。在进行选修 I 的学习时，同样应注意体现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面具体目标的学习要求（图 2）。

(四) 根据可操作性和可观察性要求设置具体的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性，学习目标必须是具体的、可观察的（各学习目标的行为动词概览与简要说明见表 1）。特别是在心理健康和社会适应两个方面，应使情感、意志、合作、交往等方面的学习目标成为可以观测的行为表征，促使学生

在掌握专项运动知识和技能以及健康知识与方法的同时，形成良好的心理品质和社会行为。教师可以通过对学生情感、态度和行为表现的观察，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。

表 1 高中体育与健康课程学习目标的行为动词概览与简要说明

	不同层次的要求	内容标准中学习目标的的行为动词	举 例
知识性 目标行为动词	了解层次 再认与回忆；识别、 辨认事实或证据；举出例 子。	阅读、了解、知道、 描述、认识	描述 有规律的体育 锻炼对健康的益处。
	理解层次 把握内在联系；与已 有知识建立联系；进行解 释、推断、区分、扩展； 提供证据；收集、整理信 息等。	调查、收集、获取、 讨论、比较、分析、 理解、懂得	分析 体育活动中成 功与失败的原因。
	应用层次 在新的情景中使用概 念、原则；进行总结、推 广；建立不同情景下的合 理联系等。	应用、利用、测试、 安排、实施；提出、 制订、写出、总结	应用 简单的方法测 试自己的体能。
技能性 目标行为动词	掌握层次 独立完成动作；进行 调整与改进。	取得、展示、完成、 达到、学会、掌握； 改善、增进、发展、 提高、增强	较好地 掌握 球类项 目中某一或某些项 目的技术与战术。

续表

	不同层次的要求	内容标准中学习 目标的行为动词	举 例
技能性 目标行为 动词	运用层次 与已有的运动技能建 立联系、灵活应用等。	组织、担任、进行； 组合、选编、运用	自觉运用所掌握的 运动技能参加课外 体育活动。
情意性 目标行为 动词	经历层次 从事相关活动，建立 感性认识。	参加、参与	利用业余时间带动同 伴经常参与体育锻炼。
	反应层次 在经历的基础上表达 感受、态度和价值判断； 做出相应反应等。	注意、关心、关注、 明确、培养；获得、 做出、评价、选择、 劝说、带动、迁移、 分担、处理、帮助、 服务、促进；克服、 遵守、抑制、服从、 避免、调控、控制	帮助同伴选择调控情 绪的适宜方法。
	领悟层次 具有稳定态度、一致行 为和个性化的价值观念等。	表现、做到、形成、 具有、成为、对待、 履行、坚持；尊重	尊重他人参与学校和 社区体育与健康活动 的权利和义务。

(五) 根据课程的发展性要求建立评价体系

课程评价是促进课程目标的实现和课程建设的重要手段。《标准》要求采用评价内容多元、评价方法多样的评价体系，强化评价的激励、发展功能，淡化甄别、选拔功能，并根据以上原则对教学评价提出相应的建议。《标准》把学生的体能、知识与技能、学习态

度、情意表现和合作精神、健康行为纳入学习评价的范围，鼓励学生参与评价过程，以利于提高学生自我评价、自我发展的能力，充分发挥评价促进学生进步和发展的功能。在对体能和运动技能进行评价时，《标准》强调学生在考核内容和方式上的选择权。在评价教师的教学活动时，《标准》提倡采用更为民主的方式，着重评价教学活动的有效性，以促进教师的进步和发展。

第二部分 课程目标

一、课程总目标

通过本课程的学习，学生将提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

二、具体目标

课程总目标可以从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面具体描述和体现。

运动参与

（一）自觉参与体育锻炼

1. 水平五：经常参与体育锻炼。
2. 水平六：在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼。

（二）应用科学的方法参加体育锻炼

1. 水平五：制订并实施简单的个人锻炼计划；
评价体育锻炼效果。
2. 水平六：在科学锻炼的基础上帮助同伴制订简单的锻炼计划。

运 动 技 能

（一）获得和应用运动基础知识

1. 水平五：认识多种运动项目的价值；
关注国内外的重大体育赛事。
2. 水平六：利用互联网资源为体育实践服务；
了解国内外重大体育事件。

（二）掌握和运用运动技能

1. 水平五：提高运动技能的水平；
增强运动技能的运用能力。
2. 水平六：在提高所选运动项目技能水平的基础上组织和参加
课外体育比赛。

（三）具有安全进行体育活动的的能力

1. 水平五：掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。
2. 水平六：自觉关注社会中与体育活动有关的安全问题。

身 体 健 康

（一）全面发展体能

1. 水平五：增强体能。
2. 水平六：在不断增强体能的基础上帮助同伴改善体能状况。

（二）提高预防疾病的意识和能力

1. 水平五：了解传染性疾病的传播途径和预防措施；
了解非传染性疾病的起因和预防措施。
2. 水平六：提高对艾滋病和性病的认识。

（三）理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响

1. 水平五：掌握和应用营养知识；

懂得环境对身体健康的影响；
逐步形成健康的生活方式。

2. 水平六：在形成健康生活方式的基础上帮助同伴养成良好的生活习惯。

(四) 改善身体健康状况

1. 水平五：关注和改善自己的身体健康状况；
了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同。
2. 水平六：在不断增进身体健康的基础上帮助同伴改善身体健康状况。

心 理 健 康

(一) 培养积极的自我价值感

1. 水平五：在体育活动中努力获得成功感；
发展学习能力。
2. 水平六：逐步形成积极进取的人生态度。

(二) 提高调控情绪的能力

1. 水平五：表现出调控情绪的意愿与行为。
2. 水平六：具有帮助同伴调控情绪的意愿与行为。

(三) 形成坚强的意志品质

1. 水平五：表现出坚强的意志品质。
2. 水平六：在具有挑战性的活动中表现出坚强的意志品质。

(四) 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力

1. 水平五：提高预防和消除心理障碍的意识和能力；
正确对待性心理变化。
2. 水平六：在不断提高心理健康水平的基础上关注同伴的心理