

全日制普通高级中学

体育与健康教学大纲

(试验修订版)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

全日制普通高级中学

体育与健康教学大纲

(试验修订版)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

全日制普通高级中学
体育与健康教学大纲
(试验修订版)
中华人民共和国教育部制订

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 1.875 字数: 46 000

2000 年 12 月第 2 版 2006 年 6 月第 8 次印刷

印数: 159 001~165 000

ISBN 7-107-14229-1 定价: 2.00 元
G·7321 (课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

目 录

说明	1
一、教学总目标	2
二、构建体育与健康课程内容的依据、 指导思想和原则	3
三、课程安排	5
四、教学内容与要求	9
五、高中体育与健康教学评价	14
六、贯彻执行大纲的要求	16
大纲本文	20
教学内容与要求	20
必修教学内容	20
限制性选修教学内容	39
高中学生运动能力定量分析参数表	52

说 明

体育是学校教育的重要组成部分，健康体魄是青少年自身发展和为祖国、为人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

体育与健康课程是学校学科科目中必修的基础学科之一。高中体育与健康教学大纲是依据《全日制普通高级中学课程计划》（试验修订稿），结合学生的生理和心理特点以及体育与健康课程的特殊要求制订的。

高中是普通教育中高层次的基础教育。高中学生身心的发展与国家的现代化建设，科学技术的发展，综合国力的提高，以及他们自身的发展密切相关。体育与健康课程的目标与功能，既有现实意义又有长远意义，必须面向现代化，面向世界，面向未来，把健康第一作为指导思想，通过体育与健康课教学，促进学生身心得到和谐发展。

普通高级中学体育与健康教学大纲是由国家教育行政部门颁发的指导性文件。它是国家对高中学生体育与健康素质的基本要求，是编写高中体育与健康教材的依据，是进行教学、评估教学质量和对学校体育与健康课教学进行管理与普导的依据。

一、教学总目标

体育与健康教学以育人为本，配合德育、智育和美育，促进高中学生身心全面发展。为培养祖国的社会主义建设者和接班人做好准备。

（一）全面锻炼身体，增进学生身心健康

培养健康的体魄，发展身体素质，提高运动能力，增强体质；

促进学生的身体形态、生理机能的发展和对自然、社会的适应性及应变能力；

增进健康，抵御疾病；

促进学生身心健康发展，提高身心素质和心理的承受能力。

（二）掌握体育与健康的基础知识、基本技能，提高学生的体育与健康素质和能力，为终身体育奠定基础

满足高中学生对体育知识的需要，使学生懂得体育在个人发展中的意义与作用，以及体育文化在现代社会生活中的价值，养成健康的生活方式和行为习惯；

提高学生对健康在人的生存与发展中重要意义的认识，掌握体育锻炼的知识和卫生保健的方法，学会运用体育等手段增进健康；

在主动参与体育学习和锻炼中，学会科学地锻炼身体方法和技能，掌握一项或几项运动技能，积极参与团队活动和比赛；

促进学生能力的发展，能够运用已学过的体育与健康知识、技能，自主设计锻炼计划，自我调控、自我检测和自我评价。

（三）对学生进行体育价值观和思想品德教育

在理论和实践的学习中，使学生明确正确的体育价值观，受到爱国主义、社会主义、集体主义教育，养成良好的社会公德；提高现代体育意识，树立健康第一的思想，能够把健康与生存、学习、生活和自身的可持续发展联系起来，提高对体育的兴趣，积极主动地参与体育活动，提高体育欣赏水平，养成良好的体育锻炼习惯；

发挥学生的主体意识和创造性，在体育实践活动中，为学生的个性发展提供表现才能的机会，针对体育的特点，培养活泼愉快，顽强拼搏，主动迎接困难和挑战的心理素质和意志品格；加强人际交往，正确处理好人际关系，培养团队精神，正确对待个人和集体、成功和失败，胜不骄、败不馁，能够与同学友好合作。

二、构建体育与健康课程内容的依据、 指导思想 and 原则

（一）构建本课程内容的依据

根据国家和社会对培养社会主义建设人才的需要以及有关教育法规、高中生身心发展的规律和现状、体育与健康的学科特点，构建体育与健康课程。

（二）构建本课程内容的指导思想

全面贯彻教育方针，以“健康第一”作为指导思想，以

学生为主体,充分发挥体育与健康学科教育的综合功能,落实素质教育的要求,提高学生的综合素质,增强学生体质,促进学生的身心发展。

(三) 构建本课程内容的原则

1. 教育性和发展性原则

确定教学内容,要以马列主义毛泽东思想和邓小平理论为指导,体现我国社会主义建设培养接班人的要求,切实反映现代化教育和教育教学改革的思想,为学生的自身发展,特别是个性发展,优选最佳内容和途径,以利于促进学生的学习,充实愉快的生活,锻炼健壮的体魄。教学内容要反映时代精神、先进性和创造性。能够激励学生生动、活泼、主动的学习,发挥主体作用和创造精神。

2. 理论和实践相结合的原则

体育与健康课程是以身体锻炼为主要特征,理论与实践相结合的课程。教学内容包括体育与健康的基础知识和身体课炼的实践内容与方法。体育与健康的理论知识强调在实践活动中有意识地渗进。

3. 科学性和可行性原则

体育与健康课程内容要符合高中学生生长发育的需要,理论知识内容在科学上应是有定论的;实践内容要适度,有益于促进学生的发展。体育与健康的内容与方法,既要改革创新,体现时代精神和学科的新发展,同时又要考虑到我国各地区的实际和可能性。

4. 健身性和文化性原则

体育与健康教学内容,应有益于丰富和拓宽体育与健

康知识，保护和锻炼身体，增强体质，防止伤害学生健康。体育与健康教学内容既不能“竞技化”，又要积极吸纳符合选材原则的运动项目与技术，服务于教学目标。并充分地发挥运动项目对锻炼身体，提高能力，培养竞争意识和意志品质的作用，促进学生身心发展。

5. 统一性和选择性的原则

统一性是指对高中学生体育与健康课程提出的最基本的教学内容，是大多数学生都能完成的最低要求。选择性是根据学生自身发展和兴能的需要与地区、学校的差异性选修教材。为加强教材的选择性和灵活性，在构建教学内容时，应加大弹性（指纵向的缩短或延长，横向的减少或培加项目）。有的教学内容间隔排列，成只排列内容，不具体划分年纵，为学生的学和教都的教留有余地。

三、课程安排

（一）极据教育部教基厅【2000】13号文件，关于《全日制普通高级中学课程计划》（试验修订稿）的规定，本学科的名称定为“体育与健康”，以体现健康第一和课程的综合性。体育与健康包含体育和健康两方面的基础理论知识和身体锻炼的实践内容。

（二）本学科的授课时数，除每周2课时体育与健康课外，根据课程计划的规定，由学校自行安排每周3次以上课外体育活动，其中应有1课时在体育教师指导下进行体育锻炼。

(三) 高中体育与健康的教学内容分为必修和选修两大类, 选修内容又分为限制性选修(简称“限选”)和任意性选修(简称“任选”)两种。选修内容约占 60%。

必修教学内容, 包括体育与健康基础知识、田径、体操、武术。这些内容是根据构建体育与健康教学内容的指导思想和原则, 经过筛选和简化, 作为完成高中学生体育与健康课的教育教学目标而确定的教学内容; 限选教学内容包括足球、篮球、排球、韵律体操和舞蹈、游泳; 任选教学内容包括民族和民间体育项目、现代科学健身方法、新兴或开发的体育项目, 以及在必修内容的基础上提高与拓宽或其他可能选学的体育活动内容。

关于选修教学内容的选择方式:

1. 提倡选修的内容。游泳是学生普遍喜爱的运动项目, 实用性强, 锻炼身体的效果好, 特别是在较炎热的夏季, 是最佳的体育教学内容。但是, 由于条件的限制, 不可能普遍开设游泳课, 大纲中没有将其列为必修内容。但应创造条件使更多的学生能够学会游泳。

2. 在必修或限选教学内容的基础上, 有选择地延伸或提高。大纲中规定的必修内容由于授课时数的限制, 有的没有年年出现, 可以在不出现的年级选修。如必修内容中跳高和跳远是间隔排列的, 在同一年级只学一项, 如必要可将两项同时列入教学内容。有的教学内容可以在原有的基础上延伸和提高。如体操可以提高难度; 田径可以增加重复次数; 限选教学内容中的球类可以提高要求; 武术、韵律体操和舞蹈可以丰富或扩展教学内容等。

3. 选修和拓展有效的健身方法和新兴体育项目。如乒乓球、羽毛球、短式网球、垒球、手球、三网球、滑冰以及新出现的健身方法等。选修体育健身方法和运动项目时,应考虑其健身效果、文化性,以及是否符合学生年龄特点和地区、学校的条件。

4. 民族、民间的体育内容。我国各地区、各民族有着丰富的体育健身方法,可根据本地区的实际情况增选或替换为选修内容。

选修内容有较强的灵活性,应根据确定教学内容的原则,以及教育性和安全性,从实际出发,有针对性地选用。

(四) 必修和选修内容,可以采用多种形式进行教学。一般是在一堂课中,必修和选修内容统一安排,并不严格划分选修课还是必修课,只是在教学内容中包括必修和选修的内容;也有的每周两节体育与健康课,必修和选修各上一节,由学校体育教师制订计划;也可采用一年级上必修课,二、三年级上选修课,或者一、二年级上必修课,三年级上选修课。

单独上选修课有困难的学校,一般可采用必修和选修兼容的形式。

(五) 关于教学内容的分类。根据体育与健康课的教学目标和体育与健康的学科特点,将体育与健康教学内容,分为体育与健康基础知识和锻炼身体的实践内容。实践部分,根据历史上形成的各种体育项目,兼顾其锻炼身体的动作形式、文化性,分成田径、体操、武术、球类、韵律体操和舞蹈、游泳等。任选内容在大纲有关条款的指导下,不

受教学内容分类的限制，可以包括拓宽、提高各种形式的内容。体育与健康课程的教学内容，尽管有的内容用了运动项目的名称，主要是根据其功能与意义及其文化性作为完成体育与健康教学目标而使用的，要避免“宽泛化”的倾向。

(六) 各项教学内容在各年级的授课时数参考比重。

各项教学内容参考授课时数比重表

教学 内容		年 级、参 考 比 重		高 一		高 二		高 三	
		课时	%	课时	%	课时	%	课时	%
必修	体育与健康基础知识	6	8	6	8	4	8		
	田径	9	13	9	13	7	14		
	体操	8	11	8	11	6	11		
	武术	6	8	6	8	4	7		
	发展身体素质练习	结合各项教学内容安排							
选修	球类	足球、篮球、排球，每学期或学年选 1~2 项							
	韵律体操和舞蹈	可占用课时，也可利用准备活动和放松活动时间							
	游泳	凡有条件的地区均应选用							
	任意性选修	1. 民族、民间传统体育项目 2. 现代科学的健身方法 3. 新兴体育项目 4. 必修内容的提高与拓宽 5. 由学校置换的其他内容							
合 计		70	100	70	100	52	100		
综合实践	每周三次以上课外体育活动，其中 1 课时在体育教师指导下进行体育锻炼								

注：必修部分授课时数比重约占 40%，选修部分约占 60%。

四、教学内容与要求

体育与健康基础知识

体育与健康的理论知识可用以指导学生进行身体锻炼实践，培养文明行为和形成良好的体育卫生习惯，提高学生体育和卫生保健的文化素养。教学内容是在初中基础上，进一步学习生理和心理健康的知识，体育对促进身心发展的作用，体育文化方面的知识，科学锻炼身体的方法和自我锻炼、自我调节与评价的方法等。高中阶段的基础知识教学应进一步丰富学生的体育与健康知识，增强体育意识，掌握锻炼身体的基本方法，提高体育文化素养，使学生受到良好的思想教育，树立终身体育观念。

田径

田径以及各种走、跑、跳跃、投掷等人体的基本活动是高中阶段重点教学内容之一。把田径作为教学内容，主要是用田径的手段和文化内涵教育学生，锻炼身体，促进学生身心健康发展。

田径教学内容主要是学习田径项目的初步技术，动作要求不高，并不要求学生学会较复杂的技术细节。但是要求学生掌握一定的技术是必要的，因为这是发展能力所必需的，也是学生自身发展所需要的。

为了精简教学内容和突出重点，跳高和跳远每年级只选择一项作为必修内容。

跑、跳跃、投掷是人们生产、生活和参加各项体育活

动不可缺少的内容。通过田径教学使学生掌握跑、跳跃、投掷的基本技术、知识；了解田径教学内容对锻炼身体的意义与作用；学会用田径运动的手段和方法发展体能；除田径项目以外，还应充实跑、跳、投等多种健身手段与方法，把发展身体素质和运动能力密切地结合起来。特别是要重视发展学生的耐力素质；培养学生团结合作精神与竞争意识，以及不怕苦、不怕累、顽强拼搏、锲而不舍、战胜自我和对手的坚强意志。

体操

体操是高中阶段重点教学内容之一，包括队列和徒手体操、技巧、单杠和支撑跳跃、双杠以及各种体操项目以外的健身手段与方法，如使用健身器械锻炼身体，发展身体素质的各种练习等。

队列和体操队形是对身体姿态和群体的协同动作、时空知觉、组织纪律性的基本训练；徒手体操和轻器械体操，是全面锻炼身体，培养健美的身体姿态，发展柔韧性、协调性，增强大小肌肉群力量的有效锻炼手段。高中教学内容要加强动作的力度，增大动作的幅度以及动作的组合和变化。

技巧和器械体操对促进学生灵敏、协调、柔韧、平衡等身体素质的发展，增强肌肉力量都具有重要的意义。技巧和器械体操对改善和提高青少年的身体健康状况，促进正常的生长发育实效性很强，并具有实用意义。针对学生器械体操水平有相对降低的趋势，要适当加强身体素质的练习，特别要培养学生刻苦锻炼的良好心理素质和顽强的素质品质，迎接困难和挑战，发扬主动精神和创造性。

器械体操有一定的难度，应充分挖掘学生的潜能，改进教学方法，提高学生对器械体操的兴趣。教学中应加强保护帮助和安全措施，避免发生伤害事故。

技巧、支撑跳跃、单杠、双杠，考虑到有的地区和学校全部教授这些内容有一定的困难，大纲规定每个年级重点教两项内容。除单杠（男生）、双杠（男生）在高中三个年级必须有一个年级作为必修内容外，其他各年级都可以由教师和学生选修以上四项教材内容中的两项内容。

通过教学，应使学生掌握一些典型的、实用性强的体操技术、技能；了解体操运动的锻炼价值、基本原理及有关知识；注意发展学生的力量、灵敏、柔韧等身体素质，形成正确的身体姿态，促进学生身体全面发展。

武术

武术是我国民族、民间体育中具有代表性的体育项目。本大纲只将民族、民间传统体育中的武术列为必修内容，其他民族、民间传统体育项目和中国传统的养生、健身方法均列为选修教学内容。

武术是我国各族人民在长期生产、生活的实践中积累起来的民族文化的瑰宝。它具有独特的技击性和内外合一、形神兼备等特点，能强筋骨，防病祛病，锻炼意志。对于强身健体，发展速度、力量、灵敏、协调、耐力等素质，培养勇猛、顽强、坚忍不拔等意志品质均有积极的促进作用。

武术级学内容要加强基本功的练习，一年级学习形神拳，二年级学习剑术（女生）和刀术（男生），三年级学习太极拳。大纲中规定的这些内容都是范例性质的，教师和学生

学生可以根据民族、地区的传统更替当地喜闻乐见的武术内容。根据实际情况可向学生介绍一些防身自卫的方法。但决不能主动攻击别人。通过教学使学生掌握基本动作和锻炼方法；了解动静、起落、转折、轻重和快慢结合的运动规律，达到协调用力，动作到位，手眼相随，形神兼备的要求。应结合武术和其他民族传统体育的教学，对学生进行爱国主义教育及武德教育和文明礼貌教育，提高学生的民族自尊心。

如果学生有武术的基础，教师和学生都具备一定的条件，可将神跤、柔道和跆拳道作为选用教学内容，并注意安全，严防伤害事故。

球类

球类是学生最喜欢的体育活动，其特点是集体性和竞争性强，学生兴趣浓厚，锻炼身体的综合效果好。对树立群体意识，培养应变能力，团结合作，充分发挥集体力量，以及思维的灵活性和创造性，具有积极的作用。

根据各种相关条件的比较，将篮球、足球、排球列为限选的球类教学内容。但学校也可将乒乓球、羽毛球、短式网球或三网球；以及学生喜爱的其他球类项目作为任选教学内容。为了集中学习一种或两种球类技术，在限选的“三大球”中每年只选其中一或两项球类教学内容。为适应开设某项球类的起点不同、各年级选修的内容不同，本大纲限选的“三大球”没有按照年级划分教学内容，而是按球类教材内容的难易程度分为三个层次。高中三个年级哪一个年级学什么内容，从哪一个层次开始教学，可由学校自行决定。

球类教学内容，强调学生的主动参与和实践，并在游戏和比赛中指导学生学习初步的技术动作和简单的战术。评价的标准是要求学生“会打球”，在打球中学习和掌握球类的基础知识、基本技术，发展身体素质，锻炼身体，提高体能，培养勇敢、顽强、积极进敢和团结合作等优良品质。

韵律体操和舞蹈

韵律体操和舞蹈，这两项教学内容都是以节奏、音乐和身体姿态为基本要素，所以将其归为一类，是高中学生的限选教学内容。对锻炼学生身体，培养健美的形体，发展表现力，抒发情感具有积极的促进作用。

韵律体操和舞蹈在大纲中规定了基本动作和动作组合；舞步和舞步组合及民族、民间舞蹈；介绍具有代表性的外国舞蹈。重视学习集体舞，并初步学习交际舞，为他们走上社会生活和自娱做准备。

韵律体操和舞蹈内容既要有健美的形式和风格，能够反映时代的精神风貌，又要有民族的形式和特点。通过教学发展灵敏、柔韧、协调等身体素质，培养韵律感、表现力、想象力和创造精神。教学中，应注意发挥音乐的作用，音乐的选择应注重内容健康向上，使学生感受音乐的本富内容，提高动作的韵律感和节奏感，催人上进。女学生不再学习单杠和双杠，可适当增加韵律体操和舞蹈的授课时数与教学内容。

发展身体康质练习

强调和重视发展身体素质练习，是我国体育教学改革单