

高中体育选项走班 教学指南

龚颜 刘强 ◎ 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



龚颜，民革党员，体育高级教师，四川省骨干教师，成都市未来名师，金牛教育专家，田径国家级裁判员，成都市田径协会委员，裁委会委员。成都市教科研中心组成员，成都体育学科中心组成员，四川省“一师一优课”评审专家库成员，成都市专业技术职务评审委员会专家库成员。主研国家级课题1个，2次获市级政府成果奖，10余篇文章在省级以上刊物发表，30余篇文章在市级以上获奖。



刘强，成都七中万达学校党委书记、校长，物理高级教师，四川师范大学物电学院硕士研究生导师，中国教育学会高中专委会理事，2016年教育部德育专家委员会委员，2015年成都市领航高中校长，2014年感动金牛教育灯塔人物。

高中体育选项走班教学 指南

龚颜 刘强 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中体育选项走班教学指南 / 龚颜, 刘强编著. —
天津 : 天津科学技术出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5576-4970-8

I. ①高… II. ①龚… ②刘… III. ①体育课—教学研究—高中 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076680号

责任编辑: 郑 新

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团 出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话022-23332399

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

武汉华东印务有限责任公司印刷

开本787×1092 1/16 印张14.5 字数200 000

2018年4月第1版第1次印刷

定价: 38.00元

高中体育选项走班教学 指南

编委会

主 编 龚 颜 刘 强

副主编 梁惠娟 李文彬 徐若愚 李 玲

编 委 郑介平 王春梅 胡 旭 彭殿奎

陈 芳 邓 江 殷 洁 黄治平

王 闯 颜 强 雷娅琴 刘 茂

伍兴海 刘 欢 马 海

(编委排名不分先后)

前言

新课程改革倡导课程的多元化，允许在国家课程的框架内，进一步充实、内化、优化课程结构，也允许在国家课程的框架外，开发校本课程。所以我校学校体育推进课程改革的一个重要命题就是根据学生基础与差异，创造性地、校本化地实施国家课程。

我校体育国家课程校本化实施坚持以实现国家课程的教育目的为前提，坚持依托校情和学生发展的个性要求，着眼本校教师群体对国家课程的修正与整合，实现校本课程的特色化。校本课程依据学校课程规划和校本课程开发方案构建了较为完善的课程体系。实行学分制管理，走班式运作，自主性选修课程与限定性选修课程相组合。自主性选修课程由满足学生个性发展需要的拓展型、探究型课程与活动组成。

通过体育校本课程的开发，学校为学生提供了更多的学习机会，对学生的个性发展提供了广阔的空间，创造了极大的机会，丰富了学生的学习体验，深受学生欢迎，学生们表示“校本课程的开设，为我们提供了选择课程的机会。上自己喜欢的课，学起来特别开心”。

随着体育教学改革深入发展，给体育教学带来了机遇与挑战，其中对教学模式探讨和研究成为热点问题之一。体育课程改革提出发挥学生主体作用，提高学生上体育课的积极性，使学生掌握体育锻炼的方法与手段，掌握体育锻炼中自我监督、自我评价的知识与方法，通过中学阶段的学习具有一定的体育基础，并在此基础上掌握一、二项体育“专项技术”。“选项”模块教学模式的形成和发展，将有利推动高中体育教学质量的提高，促进学生的身体素质、体育技能、运动兴

趣、创造能力、自我锻炼能力、良好心理素质的形成，为学生的终身体育意识奠定了坚实的基础。

通过体育校本课程的开发，使学校体育工作有三大转变：课外向课内转变，活动向课程转变，应试教育向素质教育转变。

目 录

第一章 教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》	1
一、课程改革的目標.....	1
二、课程结构.....	2
三、课程标准.....	3
四、教学过程.....	4
五、教材开发与管理.....	4
六、课程评价.....	5
七、课程管理.....	6
八、教师的培养和培训.....	7
九、课程改革的组织与实施.....	7
第二章 省级普通高中课程实施方案及实施指导意见（试行）	9
一、课程设置.....	9
二、课程管理.....	16
三、课程实施建议.....	19
第三章 市级普通高中《体育与健康》新课程教学指导意见.....	23
一、读懂课程性质、领会课程理念、把握课程目标.....	23
二、理解课程结构、把握内容标准、研究、设计教学实施.....	26
三、研究、设置教学评价.....	30
四、做好课程资源的开发和利用.....	33
五、做好课程实施的保障措施是实施新课程改革的基础.....	36

第四章 学校高中（水平五）体育选项教学方案.....	39
一、学校现状分析.....	40
二、实施《体育与健康课程标准》的指导思想.....	42
三、课程安排及模块设置.....	43
四、模块教学的管理.....	48
五、教学评价.....	51
第五章 高中三年每学期体育学期计划.....	54
一、高一第一学期体育学期计划.....	54
二、高一第二学期体育学期计划.....	57
三、高二第一学期体育学期计划.....	59
四、高二第二学期体育学期计划.....	62
五、高三第一学期体育学期计划.....	64
六、高三第二学期体育学期计划.....	66
第六章 各模块教学设计.....	69
一、健康教育模块教学设计.....	69
二、田径必修模块教学设计.....	73
三、太极拳教学设计.....	95
四、羽毛球模块教学设计.....	99
五、排球模块教学设计.....	118
六、篮球模块教学设计.....	137
七、乒乓球模块教学设计.....	162
八、啦啦操模块教学设计.....	181
九、足球模块教学计划设计.....	202

第一章 教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》

一、课程改革的目标

1. 基础教育课程改革要以邓小平同志关于“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”和江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育。

新课程的培养目标应体现时代要求。要使学生具有爱国主义、集体主义精神，热爱社会主义，继承和发扬中华民族的优秀传统和革命传统；具有社会主义民主法制意识，遵守国家法律和社会公德；逐步形成正确的世界观、人生观、价值观；具有社会责任感，努力为人民服务；具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养以及环境意识；具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法；具有健壮的体魄和良好的心理素质，养成健康的审美情趣和生活方式，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

2. 基础教育课程改革的具体目标：

改变课程过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习态度，使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。

改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状，整体设置九年一贯的课程门类和课时比例，设置综合课程，以适应不同地区和学生发展的需求，体现课程结构的均衡性、综合性和选择性。

改变课程内容“繁、难、偏、旧”和过于注重书本知识的现状，加强课程内容与学生生活以及现代社会科技发展的联系，关注学生的学习兴趣和经验，精选终身学习必备的基础知识和技能。



改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力，以及交流与合作的能力。

改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能，发挥评价促进学生发展，教师提高和改进教学实践的功能。

改变课程管理过于集中的状况，实行国家、地方、学校三级课程管理，增强课程对地方、学校及学生的适应性。

二、课程结构

1. 整体设置九年一贯的义务教育课程。

小学阶段以综合课程为主。小学低年级设品德与生活、语文、数学、体育、艺术（或音乐、美术）；小学中高年级设品德与社会、语文、数学、科学、外语、综合实践活动、体育、艺术（或音乐、美术）。

初中阶段设置分科与综合相结合的课程，主要包括思想品德、语文、数学、外语、科学（或物理、化学、生物）、历史与社会（或历史、地理）、体育与健康、艺术（或音乐、美术）以及综合实践活动。积极倡导各地选择综合课程。学校应努力创造条件开设选修课程。在义务教育阶段的语文、艺术、美术课中要加强写字教学。

2. 高中以分科课程为主。为使学生在普遍达到基本要求的前提下实现有个性的发展，课程标准应有不同水平的要求，在开设必修课的同时，设置丰富多样的选修课程，开设技术类课程。积极试行学分制管理。

3. 从小学至高中设置综合实践活动并作为必修课程，其内容主要包括：信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践以及劳动与技术教育。强调学生通



过实践，增强探究和创新意识，学习科学研究的方法，发展综合运用知识的能力。增进学校与社会的密切联系，培养学生的社会责任感。在课程的实施过程中，加强信息技术教育，培养学生利用信息技术的意识和能力。了解必要的通用技术和职业分工，形成初步技术能力。

4. 农村中学课程要为当地社会经济发展服务，在达到国家课程基本要求的同时，可根据现代农业发展和农村产业结构的调整因地制宜地设置符合当地需要的课程，深化“农科教结合”和“三教统筹”等项改革，试行通过“绿色证书”教育及其它技术培训获得“双证”的做法。城市普通中学也要逐步开设职业技术课程。

三、课程标准

1. 国家课程标准是教材编写、教学、评估和考试命题的依据，是国家管理和评价课程的基础。应体现国家对不同阶段的学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的基本要求，规定各门课程的性质、目标、内容框架，提出教学和评价建议。

2. 制定国家课程标准要依据各门课程的特点，结合具体内容，加强德育的针对性、实效性和主动性，对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，加强中华民族优良传统、革命传统教育和国防教育，加强思想品质和道德教育，引导学生确立正确的世界观、人生观和价值观；要倡导科学精神、科学态度和科学方法，引导学生创新与实践。

3. 幼儿园教育要依据幼儿身心发展的特点和教育规律，坚持保教结合和以游戏为基本活动的原则，与家庭和社区密切配合，培养幼儿良好的行为习惯，保护和启发幼儿的好奇心和求知欲，促进幼儿身心全面和谐发展。

义务教育课程标准应适应普及义务教育的要求，让绝大多数学生经过努力都



能够达到，体现国家对公民素质的基本要求，着眼于培养学生终身学习的愿望和能力。

普通高中课程标准应在坚持使学生普遍达到基本要求的前提下，有一定的层次性和选择性，并开设选修课程，以利于学生获得更多的选择和发展的机会，为培养学生的生存能力、实践能力和创造能力打下良好的基础。

四、教学过程

1. 教师在教学过程应与学生积极互动、共同发展，要处理好传授知识与培养能力的关系，注重培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在实践中学习，促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师应尊重学生的人格，关注个体差异，满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的教育环境，激发学生的学习积极性，培养学生掌握和运用知识的态度和能力，使每个学生都能得到充分的发展。

2. 大力推进信息技术在教学过程中的普遍应用，促进信息技术与学科课程的整合，逐步实现教学内容的呈现方式、学生的学习方式，教师的教学方式和师生互动方式的变革，充分发挥信息技术的优势，为学生的学习和发展提供丰富多彩的教育环境和有力的学习工具。

五、教材开发与管理

1. 教材改革应有利于引导学生利用已有的知识与经验，主动探索知识的发生与发展，同时也应有利于教师创造性地进行教学。教材内容的选择应符合课程标准的要求，体现学生身心发展特点，反映社会、政治、经济、科技的发展需求；教材内容的组织应多样、生动，有利于学生探究，并提出观察、实验、操作、调



查、讨论的建议。

积极开发并合理利用校内外各种课程资源。学校应充分发挥图书馆、实验室、专用教室及各类教学设施和实践基地的作用；广泛利用校外的图书馆、博物馆、展览馆、科技馆、工厂、农村、部队和科研院所等各种社会资源以及丰富的自然资源；积极利用并开发信息化课程资源。

2. 完善基础教育教材管理制度，实现教材的高质量与多样化。

实行国家基本要求指导下的教材多样化政策，鼓励有关机构、出版部门等依据国家课程标准组织编写中小学教材。建立教材编写的核准制度，教材编写者应根据教育部《关于中小学教材编写审定管理暂行办法》，向教育部申报，经资格核准通过后，方可编写。完善教材审查制度，除经教育部授权省级教材审查委员会外，按照国家课程标准编写的教材及跨省使用的地方课程的教材须经全国中小学教材审查委员会审查；地方教材须经省级教材审查委员会审查。教材审查实行编审分离。

改革中小学教材指定出版的方式和单一渠道发行的体制，严格遵循中小学教材版式的国家标准。教材的出版和发行试行公开竞标，国家免费提供的经济适用型教材实行政府采购，保证教材质量，降低价格。

加强对教材使用的管理。教育主管部门定期向学校和社会公布经审查通过的中小学教材目录，并逐步建立教材评价制度和在教育主管部门及专家指导下的教材选用制度。改革用行政手段指定使用教材的做法，严禁以不正当竞争手段推销教材。

六、课程评价

建立促进学生全面发展的评价体系。评价不仅要关注学生的学业成绩，而且



要发现和发展学生多方面的潜能，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信。发挥评价的教育功能，促进学生在原有水平上的发展。

建立促进教师不断提高的评价体系。强调教师对自己教学行为的分析与反思，建立以教师自评为主，校长、教师、学生、家长共同参与的评价制度，使教师从多种渠道获得信息，不断提高教学水平。

建立促进课程不断发展的评价体系。周期性地对学校课程执行的情况、课程实施中的问题进行分析评估，调整课程内容、改进教学管理，形成课程不断革新的机制。

继续改革和完善考试制度。在普及九年义务教育的地区，实行小学毕业生免试就近升学的办法。鼓励各地中小学自行组织毕业考试。完善初中升高中的考试管理制度，考试内容应加强与社会实际和学生生活经验的联系，重视考查学生分析问题、解决问题的能力，部分学科可实行开卷考试。高中毕业会考改革方案由省级教育行政部门制定，继续实行会考的地方应突出水平考试的性质，减轻学生考试的负担。

高等院校招生考试制度改革，应与基础教育课程改革相衔接。要按照有助于高等学校选拔人才、有助于中学实施素质教育、有助于扩大高等学校办学自主权的原则，加强对学生能力和素质的考查，改革高等学校招生考试内容，探索多次机会、双向选择、综合评价的考试、选拔方式。

考试命题要依据课程标准，杜绝设置偏题、怪题的现象。教师应对每位学生的考试情况做出具体的分析指导，不得公布学生考试成绩并按考试成绩排列名次。

七、课程管理

为保障和促进课程对不同地区、学校、学生的适应性，实行国家、地方和学



校三级课程管理。

教育部总体规划基础教育课程，制订基础教育课程管理政策，确定国家课程门类和课时。制订国家课程标准，积极试行新的课程评价制度。

省级教育行政部门依据国家课程管理政策和本地区实际，制订本省（自治区、直辖市）实施国家课程的计划，规划地方课程，报教育部备案并组织实施。经教育部批准，省级教育行政部门可单独制订本省（自治区、直辖市）范围内使用的课程计划和课程标准。

学校在执行国家课程和地方课程的同时，应视当地社会、经济发展的具体情况，结合本校的传统和优势、学生的兴趣和需要，开发或选用适合本校的课程。各级教育行政部门要对课程的实施和开发进行指导和监督，学校有权利和责任反映在实施国家课程和地方课程中所遇到的问题。

八、教师的培养和培训

师范院校和其他承担基础教育师资培养和培训任务的高等学校和培训机构应根据基础教育课程改革的目标与内容，调整培养目标、专业设置、课程结构，改革教学方法。中小学教师继续教育应以基础教育课程改革为核心内容。

地方教育行政部门应制定有效、持续的师资培训计划，教师进修培训机构要以实施新课程所必需的培训为主要任务，确保培训工作与新一轮课程改革的推进同步进行。

九、课程改革的组织与实施

1. 教育部领导并统筹全国基础教育课程改革工作；省级教育行政部门领导并规划本省（自治区、直辖市）的基础教育课程改革工作。



2. 基础教育课程改革是一项系统工程。应始终贯彻“先立后破，先实验后推广”的工作方针。各省（自治区、直辖市）都应建立课程改革实验区，实验区应分层推进，发挥示范、培训和指导的作用，加快实验区的滚动发展，为过渡到新课程做好准备。

基础教育课程改革必须坚持民主参与和科学决策的原则，积极鼓励高等院校、科研院所的专家、学者和优秀的中小学教师投身中小学课程教材改革；支持部分师范大学成立“基础教育课程研究中心”，开展中小学课程改革的研究工作，并积极参与基础教育课程改革实践；在教育行政部门的领导下，各级中小学教研机构要把基础教育课程改革作为中心工作，充分发挥教学研究、指导和服务等作用，并与基础教育课程研究中心建立联系，发挥各自的优势，共同推进基础教育课程改革；建立教育部门、家长以及社会各界有效参与课程建设和学校管理的制度；积极发挥新闻媒体的作用，引导社会各界深入讨论、关心并支持课程改革。

3. 建立课程教材持续发展的保障机制。各级教育行政部门应设立基础教育课程改革的专项经费。

为使新课程体系在实验区顺利推进，教育部在高考、中考、课程设置等方面对实验区给予政策支持。对参加基础教育课程改革的单位、集体、个人所取得的优秀成果，予以奖励。