

中等职业学校 体育与健康课程标准

体育与健康课程标准

一、课程性质与任务

体育学是研究体育科学体系及其发展方向的一门学科，主要研究各种体育现象，揭示各种体育现象的过程、本质与规律。健康学主要研究人类如何保持健康及如何更科学地遵循生命规律和健康规律。学习体育与健康知识可以认识和发挥人体的运动能力，提高人的健康水平，促进人的全面发展。

体育与健康课程是以身体练习为主要手段，有机整合体育与健康两门学科中相关的知识、技能和方法，以培养中等职业学校学生的体育与健康学科核心素养和促进学生身心健康发展为主要目标的综合性课程。本课程对落实立德树人的根本任务，培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才具有独特的功能和重要的作用，对于建设健康中国和人力资源强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。

中等职业学校体育与健康课程是各个专业学生必修的一门公共基础课。本课程的任务是坚持健康第一的指导思想，通过学习体育与健康的基本知识、运动技战术与技能、科学锻炼身体的方法，提高学生的体能和体育实践能力，培养运动爱好和专长，养成终身体育锻炼的习惯，使学生具有健康的人格、强健的体魄，为学生身心健康和职业生涯发展奠定坚实的基础。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

中等职业学校体育与健康学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习和应用而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。中等职业学校体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加与组织体育展示活动和比赛，显著提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；能够掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规则，提高发现问题、分析问题和解决问题的能力；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理的评价；能够了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育文化理解能力和运动欣赏能力。

2. 健康行为

健康行为是身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明的生活方式的關鍵。健康行为的具体表现形式为体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与运用、情绪调控和环境适应。

通过学习本课程，学生能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学的锻炼方法，养成良好的锻炼习惯，具备基本的健康知识，学会自我健康管理，了解职业健康安全知識；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于与人交往与合作，具备较强的适应环境的能力；关注健康、珍爱生命、热爱生活，养成健康文明的生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。

3. 体育品德

体育品德是在体育运动中应当遵循的行为规范、形成的价值追求和精神风貌。体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。通过学习本课程，学生能够具有自尊自信、勇敢顽强、超越自我、严谨细致、精益求精和追求卓越的精神；正确对待比赛的结果，胜不骄、败不馁；能够胜任不同的运动角色，具有团队合作意识与责任感；能够遵守规则、尊重他人、具有公平竞争的意识。

（二）课程目标

中等职业学校体育与健康课程要落实立德树人的根本任务。通过学习本课程，学生能够喜爱体育运动，积极参与体育运动；学会科学的身体锻炼方法，增强体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。使学生在运动能力、健康行为和体育品德三方面获得全面发展。

三、课程结构

依据中等职业学校公共基础课程方案中的培养目标、课程设置，以及体育与健康学科核心素养与课程目标的要求，突出体育与健康课程以身体练习为主、实践性强等特点，同时满足中等职业学校学生学习、生活和职业生涯发展的多样化需求，科学合理地设定本课程基础模块、拓展模块的课程结构和学时。

（一）课程模块

中等职业学校体育与健康课程由基础模块和拓展模块两个部分构成。总学时不低于 144 学时。

1. 基础模块是各专业学生必修的基础内容。基础模块包括体能和健康教育2个子模块，教学时数各 18 学时，总36学时。体能模块又包括健康体能、运动体能和职业体能，其中运动体能可结合拓展模块中的运动技能系列实施。

2. 拓展模块是满足学生继续学习与个性发展等方面需要的选修内容，分为拓展模块一和拓展模块二。拓展模块一为限定性选修，包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上类运动、冰雪类运动、武术与民族传统体育类运动和新兴体育类运动7个运动技能系列。每个运动技能系列由若干运动项目组成，如足球、走与跑、啦啦操、自由泳、滑冰、太极拳、花样跳绳等。每个运动项目又由3个教学模块组成，以便学生对所选运动项目进行较为系统的学练。运动技能系列中每个项目的3个教学模块教学时数为54学时，两年共108学时。可根据地方资源、学校特色、教师特长、专业需要以及学生实际情况等，自主选择拓展模块一的教学内容。拓展模块二为任意选修，具备条件的各地与各校在完成8个必修学分的基础上，可自主进行4个学分的学习。

3. 课程内容中的体能、健康教育和拓展模块一，三者是相互联系、相互促进的关系。运动技能系列中各运动项目 3 个教学模块之间呈递进关系，即下一个模块是上一个模块的延续和发展，它们之间是相互关联、衔接递进、螺旋上升或逐渐拓展的关系，如足球模块一、足球模块二、足球模块三。体能和健康教育可集中或分散安排在运动技能系列项目的教学之中。

4. 课外体育锻炼、体育竞赛活动、体育社团活动等，是培养学生体育与健康学科核心素养的重要途径，要纳入整体课程结构设计和教学计划中，列入作息时间安排中，与体育与健康课程教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动时间。

（二）学时安排

中等职业学校体育与健康课程学习需修满8个必修学分，共计144学时，一般18学时折合为1学分。

基础模块				拓展模块									
体能			健康教育	拓展模块一（限定性选修）							拓展模块二（任意选修）		
				运动技能系列							校本课程	特色课程	运动技能系列
				球类运动	田径类运动	体操类运动	水上类运动	冰雪类运动	武术与民族传统体育类运动	新兴体育类运动			
健康体能	运动体能	职业体能											
学分													
1		1		6							4		
学时													
18		18		108									

四、课程内容

(一) 基础模块

1. 体能

依据中等职业学校的特点，体能可分为健康体能、运动体能和职业体能 3 个教学模块。其中运动体能可结合拓展模块中的运动技能系列实施，此处不再列出。

(1) 健康体能

健康体能的内容是依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》，针对学生常见的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质不足等问题而设计的。该部分将田径(跑、跳、投)、体操(支撑、攀爬、悬垂、平衡、腾跃)中的练习，以及各种具有安全性、趣味性、健身性、竞争性、集体性的活动进行合理组合，制订出有针对性的教学计划。

【内容要求】

① 了解发展健康体能的基本原理和主要方法；掌握健康体能锻炼计划制订程序与方法，学会根据自身情况确定锻炼的方式、频率、强度和持续时间等；运用《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》评价自己的健康体能水平，并及时改进健康体能锻炼计划。

② 掌握并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法。如合理饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼的时间、频率和强度等。

③ 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法。如耐久跑、游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑行和登山等。

④ 掌握并运用发展肌肉力量和肌肉耐力的基本原理和多种练习方法。如仰卧起坐、俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上、举重物和拉力器弯举等。

⑤ 掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法。如小步跑、后蹬腿跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。

⑥ 掌握并运用发展力量的基本原理和多种练习方法。如进行蛙跳、快速推举重物等练习发展爆发力；运用重复练习法、负重抗阻力练习法、阶梯式极限用力法、静力练习法等发展最大力量。

⑦ 掌握并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法。如坐位体前屈、压腿等静态拉伸和动态拉伸。

⑧ 掌握并运用发展灵敏性的基本原理和多种练习方法。如十字象限跳、六边形跳、“Z”字形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑和移动躲闪等。

⑨ 掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法。如单腿站立、燕式平衡和平衡站立等静态平衡练习；悬吊、双腿提踵下蹲、原地跳单脚落地、双足脚跟或双足脚尖走、单腿或双腿下蹲、弓步侧转体或弓步向后旋转等动态平衡练习。

⑩ 掌握并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法。如跳绳、踢毽、跨步跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架和跳栏架等。

11 掌握并运用发展反应时的基本原理和多种练习方法。如固定信号源、移动信号源单一信号或选择信号练习等各类信号刺激练习法；根据口令快速变换动作练习，两人一组相互模仿对方动作练习，足球、篮球、排球两人一组的对抗练习等。

（2）职业体能

职业体能的内容是依据学生未来的工作岗位需求(如久站型、久坐型、经久高度注意力型、局部力量型、局部耐力型、枯燥重复型、高空作业型、狭小空间型、灵敏需要型)有针对性地训练与发展特定体能而设计的。各个学校可以根据学生所学专业和未来职业需求将具有锻炼性、职业针对性的练习内容加以开发和组合，设计出具有本校特色的职业体能教学方案。

下面以久站型、久坐型、经久高度注意力型、特定职业型为例制定教学计划。

【内容要求】

① 了解发展职业体能的基本原理与主要方法；理解职业体能对自己未来职业发展的促进作用和与身心健康的关系；学会根据自身职业(劳动)特点制定职业体能锻炼计划。

② 掌握并运用针对久站型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如膝关节保健操、踝关节保健操、双腿伸展放松保健操、仰卧拉伸操等；如器械健身练习，发展腰腹力量和下肢力量；如健身跑、健身操练习，发展身体的协调性，尤其是腰部、腿部的协调性和灵活性，改善和消除肌肉疲劳。

③ 掌握并运用针对久坐型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如通过坐姿和站姿进行基本体操、舒展骨骼保健操、护理颈椎保健操练习缓解脑疲劳；如器械健身练习，发展腰部、背部、肩项部和腕部肌肉力量；如健身走、健身跑等练习，改善和消除肌肉疲劳。

④ 掌握并运用针对经久高度注意力型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如强心肺保健操等；如器械健身练习，发展上肢、下肢肌肉力量；如通过闭目旋转接直线走、垫上侧滚翻等练习，加强抗眩晕能力；如隔网对抗球类项目练习，重点发展手腕灵活性和手臂力量，以及身体的协调性；如练习瑜伽，缓解精神紧张。

⑤ 掌握并运用针对警务、安保与消防等特定职业型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如通过障碍路径的综合训练、攀爬绳(软绳、硬绳)练习，

重点发展攀、爬、越、摔身体素质及职业技能等；如器械健身练习，发展上肢、下肢肌肉力量。

【教学提示】

①采用丰富多样的内容与方式进行体能练习。如采用新颖有趣的结对互助练习、教学比赛、拓展活动等方式，提高学生体能练习的兴趣。

②将健康体能、运动体能和职业体能有机地结合起来，促进学生体能全面发展。

③根据中等职业学校学生身心发展的特点和规律，创设体能练习的情境，指导学生掌握体能练习的运动强度和密度，增强体能练习的效果，提高体能练习的科学性和实效性。

④关注学生体能发展的需求差异，体能学练过程中要注重因材施教、区别对待，尤其应创设有利于体能较弱的学生积极主动地进行体能练习的教学情境与活动，使学生获得体验运动的成功感，增强学生的自信心，提高学生的体能水平。

⑤指导学生利用《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评价自己的体能水平，鼓励学生自愿结成锻炼小组，合作制订体能锻炼计划，相互评价、相互监督，提高锻炼效果，培养合作精神。

2. 健康教育

健康教育包括健康的基本知识与技能，膳食营养和食品安全，常见传染性和非传染性疾病的预防与控制，安全运动和安全避险，常见运动损伤的预防与处理，常见职业性疾病的预防与康复，环境、健康与体育锻炼的关系，以及提高心理健康水平和社会适应能力等方面的内容。

【内容要求】

①掌握健康的基本知识和促进健康的原则与方法，培养自我健康管理的意识，形成良好的锻炼习惯和养成健康文明的生活方式。

②掌握与健康相关的膳食和营养知识，了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构；了解食品选购和辨识食品标签等方法；了解不同强度运动对膳食营养的不同需求，认识不良饮食习惯对身体的危害；掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。

③养成良好的卫生习惯，提高疾病防控的意识与能力；掌握传染性疾病和非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

④掌握环境与健康的相关知识，并在日常生活中予以运用。如学会选择在适当的时间和环境中进行体育锻炼；掌握在有害环境中自我保护和降低危害程度的方法等。

⑤掌握并运用安全运动和常见运动损伤的预防与处理的知识和方法。如掌握心肺复苏、溺水救护等知识与方法；掌握预防和简单处理扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性腹痛、运动性骨膜炎等知识与方法。

⑥掌握并运用安全避险的知识和方法。如地震、海啸等紧急情况下的避险和急救常识；提高在社会交往中的防范意识和自我保护能力，如知晓网络交友的风险，在异性交往中避免遭受性侵犯等。

⑦了解职业性疾病的知识，掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法，学会根据职业(劳动)的特点养成健康的职业行为习惯。

⑧知道心理健康的内容和特征，掌握和运用提高心理健康水平的方法，提高增进心理健康的意识和能力；懂得不良情绪对健康的危害，了解自己在日常学习和生活中的情绪变化特征，掌握调控情绪的方法；了解抑郁、焦虑、恐惧等心

理障碍产生的原因和调节方法，认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

⑨ 增强社会适应能力，提高人际交往技能，具有和谐的人际关系；关心和尊重他人，在遇到矛盾和冲突时能够克制自己，宽容和理解对方；正确处理合作与竞争的关系；具有积极的社会责任感等。

【教学提示】

①根据所学内容与学生实际情况，通过讲座、专题宣传、参观展览、社团健康教育专题活动等形式，有效利用网络等信息资源，丰富和拓展学生的健康知识。

②教学中引导学生采用阅读、讨论、提问、辨析等多种学习方式，掌握和运用增进健康的基本知识、技能和方法，提高学生的学习兴趣和学习能力。

③结合学生未来职业发展方向创设问题情境，指导学生通过小组合作进行常见职业性疾病的预防与康复，职业体能与健康体能、运动体能的关系等专题讨论，引导学生独立或合作进行调查和研究，培养学生综合分析、解决问题的能力和合作意识，提高学生的职业素养。

④紧密结合学生已有的生活经验，启发学生进行思考和学习，指导学生将获得的知识运用于日常生活中，提高学生的实践运用能力。

（二）拓展模块

拓展模块包括拓展模块一和拓展模块二。其中，拓展模块二为任意选修，此处不再列举相关内容。

拓展模块一包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上类运动、冰雪类运动、武术与民族传统体育类运动、新兴体育类运动 7 个运动技能系列。学生可以根据自己的兴趣爱好选择某一运动项目(如足球)持续学练一年，也可以根据学校的安排按学年选择学习。本课程标准在 7 个运动技能系列中以足球、篮球、走与跑、啦啦操、太极拳、花样跳绳 6 个运动项目为例，分别设计了这些运动项目的 3 个教学模块内容，可供各学校参照。各学校也可以依据本课程标准的基本要求，结合本校的实际情况和运动项目特点，创造性地进行可行、有效的教学模块设计。

1. 球类运动

球类运动包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等项目。学生可以根据自己的兴趣爱好从中选择一项进行较为系统地学习。下面以足球项目为例，呈现 3 个教学模块计划。

足球项目教学模块的内容主要包括足球运动的基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

足球模块一

【内容要求】

①了解足球运动对促进健康、培养体育品德的作用，了解所学足球技术动作和基础战术配合的基本知识；了解和运用足球运动的安全知识和方法。

②能完成脚背正面、脚内侧和大腿正面连续多次颠球；掌握脚内侧传球、接球与接球转身；基本掌握原地脚背内侧踢空中球，脚底接反弹球，脚内侧接空中球，行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球突破，传接球射门等技术动作。

③基本掌握传球与接球、运球与传球、接球-运球突破-射门等技术动作组合。

④能完成正面跨步堵抢、合理冲撞抢球和捅球等个人防守技术；基本掌握防守有球队员与防守无球队员时移动步伐等技术动作并做出合理的选位判断。

⑤基本掌握“斜传直插”“直传斜插”等基础二过一战术配合。积极参与二对一、三对二、二对二加自由人等竞争性小场地比赛。

⑥积极参与小组间的颠球、踢准、运球接力、运球射门等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑦参与健康体能和运动体能练习。

⑧了解犯规与不正当行为等足球比赛基本规则和裁判方法。

⑨观看国内外高水平的足球比赛。

【教学提示】

①引导学生采用多种熟悉球性的练习方式。如用脚内侧、脚外侧、脚底做推、拉、拨球等动作，用脚背正面、脚内侧、大腿正面颠球等练习，培养学生的球感。

②在进行足球单项技术的教学时，应合理安排学练内容与方式，增大学生练习的密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展。如进行两人或三人跑动中传接球、运球过杆等练习。同时，要重视让学生把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情。

③在进行足球技术动作组合的教学时，要提示学生注意技术动作之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验技术动作组合，再让学生进行集体练习，培养学生自主学习、合作学习的能力。

④在进行基础战术配合的教学时，要指导学生练习跑位、制造空当及接应的方法，要让学生在从消极防守过渡到积极防守的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。

⑤除了让学生学练基本的单项技术和基础战术配合，每节课都应安排健康体能和运动体能的练习，这既有助于增强学生的体能，提高技术动作和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，还要让学生懂得在安全的环境下参与足球运动，增强安全意识。

⑥指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习足球比赛规则，有助于增强学生对足球比赛规则的理解，培养学生遵守比赛规则的意识。

⑦通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听收看新闻等多种途径，使学生了解足球运动的相关知识和重要事件，逐步提高学生对足球运动的认知水平。

足球模块二

【内容要求】

①了解足球运动的发展概况和当前发展特点，认识足球运动的文化价值；了解足球技术动作、技术动作组合和基础战术配合等知识；掌握和运用足球运动的安全知识和防护技能。

②基本掌握脚背正面踢定位球和正面头顶球；掌握原地脚背内侧踢空中球，脚内侧、大腿正面接空中球和脚内侧接反弹球；掌握行进间脚内侧传球、接球和接球转身；能合理运用行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球假动作，传接球射门等技术动作。

③基本掌握碰墙式二过一基础战术配合、运球突破-传球-斜插或直插接球-传球(射门)、接球-运球-过人-传球(射门)、抢球-运球-传球(射门)等技术动作组合。

④基本掌握背后紧逼盯人、捅球破坏、封堵、头顶球争顶防守技术，以及防守有球队员与防守无球队员时身体姿态与移动步伐等技术动作。

⑤积极参与二对一、三对二、三对三等多种竞争性的练习活动或小场地比赛。

⑥积极参与健康体能和运动体能练习。

⑦了解越位、角球、球门球等足球比赛基本规则，了解足球比赛常用阵形及战术打法特点。

⑧观看国内外高水平的足球比赛并能够对重要比赛或重要事件进行简要评价。

【教学提示】

①在进行足球基本技术动作的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握这些单项技术动作。如强调传球的准确性练习，合理运用不同部位接球的练习，在无防守、消极防守情境下进行两人或三人一组的传接球练习、各种运球突破练习等。此外，要注意让学生在足球比赛情境中反复运用这些技术动作，通过实战演练提高技术动作水平。

②在进行足球技术动作组合的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握好技术动作之间的衔接，保持技术动作的连贯性。如教授接球-运球-过人-传球(射门)技术动作组合时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢球练习，并让学生在从消极防守过渡到积极对抗的情境下进行练习。同时要求学生在足球练习和比赛情境中反复运用和强化这些技术动作组合，提高学生学以致用能力。

③在进行局部进攻战术配合的教学时，注重教学生学习和掌握运球突破-传球-斜插或直插接球、“连续二过一”“碰墙式二过一”等有一定技术要求的基础配合。在学生基本掌握配合方法的基础上，组织小组对抗练习，引导学生学练跑位、接应配合，协防配合、保护等。鼓励学生将这些配合方法在足球练习和比赛情境中予以运用和强化，这样既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

④重视学生健康体能和运动体能的练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

⑤注重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，促使学生将基本技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养学生的合作精神和公平竞争的意识。

⑥指导学生学习足球运动的保健知识，学会预防与处理足球运动中常见的运动损伤。

足球模块三

【内容要求】

①了解足球相关技术动作、技术动作组合和基础战术配合等基本知识；了解足球运动的文化内涵；掌握和运用足球运动中疲劳与恢复的知识。

②基本掌握脚背正面踢定位球，侧面头顶球，行进间脚背内侧传空中球和腹部接反弹球；掌握脚内侧、大腿正面接空中球；能熟练运用运控球变向、变速、转身，运球假动作过人，运球突破，抢点射门等基本技术动作。

③掌握背后紧逼盯人与捅球破坏、断球、头顶球争顶防守等技术动作。

④掌握接球-运球-过人-传球(射门)、抢球-运球-传球(射门)、运球突破-传球-斜插或直插接球-传球(射门)等技术动作组合。

⑤进行中路、边路局部进攻与防守战术配合练习和定位球进攻与防守战术练习。

⑥运用所学的技战术参加五对五、七对七的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。

⑦积极主动地带动同伴参与健康体能和运动体能的练习。

⑧了解罚任意球、罚点球、掷界外球等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；选择足球比赛的某一阵形进行演练并基本熟悉其战术打法。

⑨观赏国内外高水平的足球比赛，用专业术语与同伴交流比赛双方的技战术运用情况和评价获胜方的优势等。

【教学提示】

①在进行基本技术动作的教学时，可以创设练习情境，让学生反复进行练习。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化技术动作，培养学生综合运用知识和动作技术动作的能力。

②在足球技术动作组合和局部战术教学时，注重教授技术动作之间的衔接和连贯。如接球后的运、传、突、射的衔接、“二过一”后的跑动接应等基础配合。组织设定在固定区域内二对二、三对三的对抗情境中反复运用和强化这些技术动作组合。同时，要把这些技术动作组合、基础战术配合与比赛结合起来，逐步提高学生技术动作的运用能力，培养学生的协作意识和集体意识。

③在进行中路、边路攻防战术教学时，应由以多打少逐渐过渡到人数均等，由消极防守过渡到积极防守，最后再进行四对四或五对五的练习。提供给学生更多的时间进行班内五对五、七对七的教学比赛，让学生体验足球比赛的乐趣，逐步加深对足球运动的理解，提高学生运用综合知识和技能解决问题的能力。同时，要培养学生团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德，正确对待比赛的结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

④通过创设足球游戏和比赛情境，继续强化针对学生的健康体能和运动体能的练习，为提高学生的足球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

⑤指导学生在比赛规则的情境下自行组织五对五或七对七的足球比赛，可以让学生扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感。

⑥指导学生将所学的比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和提高其运用能力。

⑦引导学生在课外、校外运用所学的足球基本技战术进行体育锻炼。

⑧指导学生学习足球运动中的疲劳产生的原因与恢复方法，学会处理足球运动中的损伤，并进行积极恢复。

五、学业要求

学业要求是学生在完成课程学习后所达到的学业水平的总体要求，也是学生完成本课程学习后的学业成就表现。体育与健康课程的学业要求是以本学科核心素养及其表现水平为主要维度，结合课程内容，对学生学业水平进行的总体描述。水平等级中的水平一是学生应达到的学业水平合格标准，水平二是学生可达到的学业水平优秀标准。

水平等级	学业水平描述
水平一	1. 了解体能对于个人学习和生活的重要性，在教师的指导下制订和实施 体能锻炼计划，达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的合格水平； 掌握所学运动项目的基本原理和技术动作，通过运动体验增强对所学运动项 目的理解，能够进行体育展示或参加比赛；了解所学运动项目的比赛规则， 观看所学运动项目的国内外重要体育比赛。 2. 认识体育锻炼对健康的重要性，积极参与课外体育活动；了解和运用 营养、卫生保健、疾病预防、心理健康、社会适应、安全避险、运动损伤和 消除运动疲劳等方面的知识；在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪， 在体育运动中和同伴进行交流与合作；基本适应自然环境的变化。 3. 在体育运动中克服困难、迎接挑战， 具有积极进取的精神； 按照运动 规范和比赛规则参与体育活动和比赛；在运动过程中尊重同伴与对手，服从 裁判； 了解运动角色的职责，体验不同的运动角色。

水平等级	学业水平描述
水平二	1. 较好地掌握体能练习的多种方法，主动积极地参与练习，具有为家庭 成员、同学和朋友制定锻炼计划的能力；针对未来职业需求，运用科学锻炼 的原理制定和实施职业体能锻炼计划，保持较高的体能水平，达到《国家学 生体质健康标准(2014 年修订)》良好及以上水平；熟练地运用所学运动项 目的技战术、比赛规则，参加班级间的比赛，担任比赛中的不同角色；主动 积极地观赏所学运动项目的国内外重要体育比赛， 并加以评论。 2. 积极主动地参与校内外体育活动，并根据锻炼效果调整自己的体育锻 炼方案；具有较好的健康意识， 养成健康文明的生活方式，将所学的健康知 识运用到运动、学习和生活中； 在运动、学习和生活中敢于面对困难和挫折， 有效调节自己的情绪； 在体育运动中主动和同伴进行交流与合作；积极适应 自然环境的变化。 3. 在体育运动中迎难而上、挑战自我， 具有顽强拼搏和胜不骄、败不馁 的精神；在体育学习、体育展示活动和比赛中自觉遵守 比赛规则， 服从裁判， 尊重对手， 并能解决比赛中产生的问题； 在体育运动中正确对待比赛的结果， 胜任运动角色， 表现出负责任的社会行为。

六、课程实施建议

(一) 教学建议

中等职业学校体育与健康课程教学要落实立德树人的根本任务，遵循体育教育规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标。教学中要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所蕴含的学科核心素养的侧重点，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

1. 坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能

(1) 体育教学是培养学生学科核心素养的重要途径，因此要时时体现教育性。教师要在磨炼意志、陶冶情操、集体教育和文明行为等与体育运动密切相关的方面加强教育与培养，要将体育教学的过程变为目标、内容和方法有机融合的综合教育过程。

(2) 要突出现代职业教育的特点，充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、增强解决问题的能力、培养团队合作精神和组织能力等方面所具有的特殊作用，从而提高学生的综合职业能力。

(3) 要重视中华民族优秀传统文化在体育与健康教育中的渗透与融合，通过课程教学帮助学生加强对中国优秀传统文化的认同感，增强文化自信，弘扬中国精神。

2. 遵循体育教学规律，培养学生体育素养

(1) 教师要加强运动技能形成的学理研究，设计好运动技能模块的学习过程，要充分体现运动技能的进步性，具有难度递进的意识；要充分发挥学练中“竞争”和“表现”因素的积极作用，加强教学中的竞赛性，充分调动学生参加活动和比赛的积极性，激发学生提高运动技能的内在动力和竞争能力。同时，每节体育与健康课要安排锻炼身体和增强体能所必需的运动强度和练习次数。教师要认真研究与总结职业体能的内涵，开发和创新职业体能锻炼的内容，探讨职业体能锻炼的组织形式等，以增强锻炼的针对性与实效性。

(2) 教师要加深对体育与健康知识重要性的认识，研究在技能教学中渗透学习知识或原理的方法，探索将体育与健康知识和实践活动有机结合的方法，确保学生在体育与健康课程中学习运用相结合。

(3) 保证运动负荷，提高学生课堂学习效果。合理的运动负荷是提高学生体能和技能水平、培养学生学科核心素养的根本保证，也是衡量一堂体育与健康课教学质量的重要标准，体育与健康课要通过多样化的教学手段和方法，保证学生的运动负荷。同时，每一节体育课都要安排10分钟左右的体能练习特别是针对学生肢体发展不均衡的问题，要进行补偿性体能练习，以全面发展学生的体能。

3. 把握课程结构，注重教学的整体设计

(1) 学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异明显，在学习态度、运动展示能力以及对危险认知方面也有很大的差异，因此教师要通过项目模块选修、课堂分组教学、课堂分层教学等方法，最大限度地因材施教，力争使每学生都能在体育与健康课程中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的成就感。

(2) 体能教学模块要掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种练习方法，采用多样的方式进行体能教学。要保证体能练习的强度和密度，增强体能练习的效果，特别是要加强遇险时的“应急体能”学练，提高体能练习的科学性和实用性。通过体能模块学习，培养学生运用健康体能增进健康。

康水平，运用运动体能促进运动专长发展，运用职业体能为未来职业生涯服务的能力。

(3) 健康教育教学模块要根据所学内容与学生实际情况，有效利用互联网等信息资源，丰富和拓展学生对健康的认知，引导学生了解“健康中国 2030”健康生活的重要性。在课堂教学中可以采用学生讨论、提问、辨析等多种学习方式，让学生掌握和运用促进健康的相关知识、技能和方法，学会合理安排作息时间，了解不同强度的运动对营养的不同需求，养成良好的卫生习惯，提高疾病防控的意识与能力，提高学习兴趣和健康素养。

(4) 运动技能系列中项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。每个项目的3个教学模块内容要衔接递进、逐渐拓展，帮助学生对所选模块进行较为系统的学练。

(5) 组织教学要把安全教育放在首位。教师应认真研究和分析教学中可能发生的情况，要循序渐进安排锻炼，规范课堂行为，确保场地器材安全，强化学生的安全意识，提高学生的自我保护意识等，确保教学与安全的有机结合。

4. 强化职业教育特色， 提高实践的针对性

(1) 要积极引导学生针对自己未来的职业，掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入自己的体能锻炼计划中。要把中等职业学校学生体质现状与《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》相结合，采用多种锻炼方法，使学生能自己评价体能锻炼的效果并改进体能锻炼计划。

(2) 要创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，培养与提高学生的综合职业能力和职业素养。

5. 倡导多元的学习方式，培养学生自主学习能力

(1) 基于课程的实践性特征和中等职业学校学生的特点，教师要创设培养学生学科核心素养的情境。在尊重学生个性、特长的基础上，结合学校的实际情况，鼓励学生根据自己的兴趣爱好与需求选择运动项目进行学习，以便加深对运动项目的体验和理解，发展运动爱好和专长。倡导自主、合作、探究的学习方式，增强学生主动参与教学过程的积极性，提高知识应用的能力。

(2) 要根据不同运动项目的特点与学生实际情况，采用多种练习方式，激发学生的学习兴趣和热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和表现自己，感受运动过程，体验运动带来的成就感。根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学习与练习的情境，提高学生的运动能力，培养学生的合作意识和团队精神。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上集体的学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

(3) 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径了解所学运动项目的相关知识。指导学生学会处理运动中常见的运动损伤，了解疲劳产生的原因与恢复方法。

(4) 强化学生的健康体能和运动体能，为学生参与运动项目比赛打好基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

(5) 教师应重视信息技术与体育课程的整合。要合理运用网络资源与多媒体技术，更新教学理念，创新教学方法，充实教学内容，提高教学质量。

(6) 要发挥家庭、学校、社会三位一体的教育功能。以家庭为基础、学校为主体、社会为平台，把家庭、学校、社会三个方面的力量有机组合起来，构建三位

一体的体育教育网络，营造有利于学生健康成长和全面发展的良好环境，促进学生更好地提升学科核心素养。

（二）学业水平评价建议

1. 以学科核心素养为评价依据

体育与健康课程学习评价的根本目的是促进学生学科核心素养的不断提升。评价应立足于运动能力、健康行为、体育品德三个方面的内涵与主要表现，对学生的体育学习与锻炼行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，并衡量课程目标的达成情况。

2. 注重评价的多元化

在体育与健康课程学习评价的过程中，应围绕学科核心素养，依据学业要求选择评价内容，注意综合评价方法的有机结合运用，强调多元评价主体的共同参与。

首先，评价内容的选择要关注在不同模块的学习后学生的收获与变化。每个模块评价内容的选择应根据不同的学习内容而有所侧重，应紧扣运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养。其次，要注重过程性评价与终结性评价、定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价等综合评价方法的有机结合运用，注意在多种情境中运用多种方法对获得的学习评价信息进行综合分析，以便充分了解学生现有的学习水平。最后，强调多元评价主体的参与，获取更为全面的评价信息。评价方法可以通过学生自评、团队互评、教师评价、家庭和社区反馈等方式。其中，学生自评可采用自省、自评、自我反馈、自我暗示等方法，团队互评可采用互评、互议等方法。

评价既要注重评价学生的学习态度、情感表现、进步幅度、课外参与活动程度和潜能发展，还要注重评价学生的职业意识与能力的提高程度。对于一些无法量化的评价内容，如学生是否能够调控个人情绪、运动过程中个人融入团队和个人接纳成员的意识等，则可以通过行为观察记录、团队记分的形式，把运动能力、健康行为和体育品德由隐性表现转化为显性表现，从而提高这些评价内容的可观测性和可操作性。如对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合运用，其中过程性评价可以以学生团队为单位进行，课堂上教师可以给予每个团队课堂表现分数，主要关注团队技战术的运用、合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则、尊重他人以及比赛成绩等方面。模块学习结束后，每个团队的课堂表现总分即为该团队中每位成员在整个模块学习过程中的平时成绩。在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性，学生既要明确评价目标，还可让学生主动参与评价标准的制定和交流评价结果。

教师在评价过程中要关注学生个体的差异性，针对不同的评价内容进行不同的学习评价。对于有评价指标的内容可以直接运用，也可对现有评价指标进行调整和修改。如果没有相应的评价指标，体育教师可以根据学生的学习基础制定相应的评价指标，既要考虑学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成，也要应用绝对性评价指标，关注学生的努力程度和进步幅度，制定相对性评价指标，将绝对性评价与相对性评价有机结合起来运用。如对学生的运动能力可以直接运用《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行评价，健康教育模块可针对学生的健康认知、个人或团队健康行为等方面进行评价。其中，健康认知的评价主要采用理论考试的形式，个人或团队健康行为的评价主要采用自评或互评的形式。但是无论采用何种评价指标，都应该以本课程标准为依据，评价要能够促进学生学科核心素养的提升，并促进学生的全面发展。

3. 重视评价结果的呈现

评价结果的呈现有反馈与解释两种形式，也是评价的重要组成部分。通过多元化的评价方式，形成的观察记录表、考核表、成绩单等结果形式，能够综合反映学生的学科核心素养水平。教师要采用合适的方式及时地向学生反馈评价结果，帮助学生进行分析与改进，以更好地提升学生学科核心素养，充分发挥评价的诊断、激励和引导的作用。如为了体现评价中的激励机制，凡《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》测试成绩优秀者和各类体育竞赛优胜者，可视情况予以加分。

4. 学业水平考试的建议

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要以本课程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要求和学业水平要求相对应，既要体现某一核心素养的评价，又要体现综合核心素养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的基础模块和拓展模块的学习做出综合评价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业水平对学生的学习成绩进行评定，并根据成绩结果给予相应学分。模块学习评定合格者，获得相应学分；模块学习评定不合格者，不能获得相应学分，且需要参加下一学期开学初组织的补考。补考内容为该模块所要求学习和掌握的内容。

总分	$\Sigma \geq 90$	$60 \leq \Sigma < 90$	$\Sigma < 60$
评定等级	优秀	合格	不合格
学业水平	水平二	水平一	

注：本表适用于由百分制评分向等第评价的转换。

（三）课程资源开发与利用建议

中等职业学校体育与健康课程资源的利用与开发应充分考虑学生的身心发展特点，要依据教育性、科学性、健康性、发展性的原则，要符合教学规律，要有利于教学目标的达成，要有利于学生主体作用的发挥，倡导合作共享、因地制宜，充分利用教学资源，提高教学质量。

1. 体育项目资源

要不断更新和充实体育与健康课程的内容，以体现课程内容的时代性、民族性等特点。

中等职业学校体育与健康课程的内容要具有较强的时代性。各地各学校要大力引进新颖的体育运动项目，促进新兴的体育运动进校园。如射艺、定向运动、棒球、网球、橄榄球、跑酷、健美、攀岩、现代舞、旱地冰球等运动，以激发学生对体育运动的学习兴趣，促进学生积极参与运动。

中等职业学校体育与健康课程的内容要体现民族性。我国具有丰富的民族传统体育运动项目资源，各地各学校应重视利用和开发民族传统体育运动项目资源，要重视武术等中华民族优秀传统文化的传授。有条件的学校还可以酌情开发舞龙、舞狮、赛龙舟、珍珠球、抢花炮、射艺和中国式摔跤等民族传统体育运动项目。

中等职业学校体育与健康课程的内容要坚持与时俱进。体育教师应加强对现有内容的改造优化，通过改变规则、变化人数、变化器材规格等方法，开发健康向上、参与性强、安全有益的运动内容。同时，学校应指导学生充分利用图书馆、阅览室和各种数字化资源获取更多体育与健康的知识，不断提升体育人文素养。

2. 场地设施资源

完备、安全和高质量的体育场地是提高体育教学质量的物质保证。各学校应争取有计划、有步骤地建设体育场地，有条件的学校要迅速实现体育场馆的现代化。各学校要充分提高现有体育场地的使用效率，进行合理安排，发挥场馆资源的最大作用。

学校应注意在安全锻炼的原则下，建设有特色的体育运动设施。如爬网、爬杆、爬绳、曲形双杠、摸高器、独木桥、梅花桩和荡桥等健身设施，以及多向篮球架、足球笼和定向越野点标等专业设施，以利于开展多种多样的体育活动。

学校还要配足教学所需的体育器材，充分发挥现有体育器材的功能和用途，并开发这些器材的潜在功能，做到物尽其用。

学校应当根据本校周边的实际情况，最大限度地利用周边的体育设施资源。如体育部门、社区、社会组建的游泳池、网球场、羽毛球馆、武术馆、公园和绿道等；充分利用校外体育活动资源。如社区体育活动和竞赛、家庭体育活动、区县镇的体育活动和竞赛、业余体校训练活动、体育俱乐部活动等；各学校还可以利用校外健康教育的资源。如健康咨询机构组织的健康教育主题活动、控烟机构组织的活动、防毒品机构组织的活动和防传染病机构组织的活动等。

3. 体育人力资源

学校在体育与健康课程实施过程中，除了最大限度发挥体育教师的积极性，还应注意发挥具有体育特长的其他学科教师、卫生保健教师 and 校医等人员的作用，多方面地开展各种体育与健康活动，充实体育的第二课堂。此外还要大力发挥具有体育特长的学生的骨干作用。在校外，还可充分利用社会体育指导员、社区医生以及具有体育特长的家长等体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动。

4. 校企合作资源

学校要充分利用校企合作平台，通过与相关企业的合作，结合学生顶岗实习期间的岗位任务，共同设计与职业体能、职业运动技能相关的教学内容，能为有针对性的实施体育教学提供合作资源，确保学生在顶岗实习期间的体育活动和课外体育锻炼。

5. 自然环境资源

学校应根据地区气候特点开展有特色的课程与活动。如地处寒冷地带的学校可开展滑冰、滑雪等运动；各学校还可以利用所在地区的地理地貌开展不同的体育特色活动。在确保安全的前提下，如利用周边江河湖海进行水上运动，利用周边山地开展远足、登山、野营和定向越野等活动，利用周边海滩或沙地开展沙滩排球、沙滩足球等活动。

（四）学校实施本课程的建议

1. 学校实施建议

学校是组织实施体育与健康课程标准的基层单位，在课程标准的实施过程中，学校要创造必要条件。如结合行业发展需求，了解行业相关专业岗位对体育与健康学科核心素养的基本要求，推动行业积极参与教学组织和实施，加强教学管理制度建设，实行听课巡课制度。学校应按照国家的相关规定配备师资，提高教师适应新教学要求的能力和专业化水平。学校要根据教育部制定的《中学体育器材设施配备目录》和《国家学校体育卫生条件试行基本标准》，建设与配备体育场地和器材。

体育与健康课程必须将课堂教学与课外体育活动、体育社团活动、体育竞赛活动和课外其他教育教学活动等有机结合起来，全面有效地实现中等职业学校体育与健康课程的目标，培养和发展学生的学科核心素养。