

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

图书在版编目 (CIP) 数据

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. —北京：人民教育出版社，2003.4（2016.9重印）
ISBN 978-7-107-16552-8

I. ①普… II. ①中… III. ①体育课—课程标准—高中
IV. ①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 146219 号

人民教育出版社 出版发行

网址：<http://www.pep.com.cn>

大厂益利印刷有限公司印装 全国新华书店经销

2003年4月第1版 2016年9月第14次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/16 印张：4.25 字数：50.4千字

定价：4.50元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版部联系调换。

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

电话：010-58759215 电子邮箱：yzzljk@pep.com.cn

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《基础教育课程改革指导纲要（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，以促进学生会学，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，尊重学生的情感和需要，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

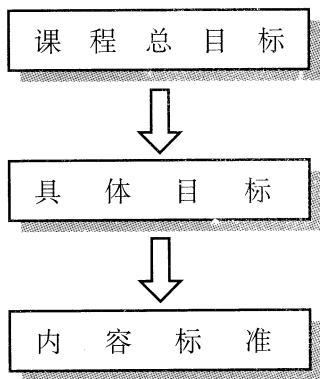


图1 课程目标体系与课程内容标准的关系

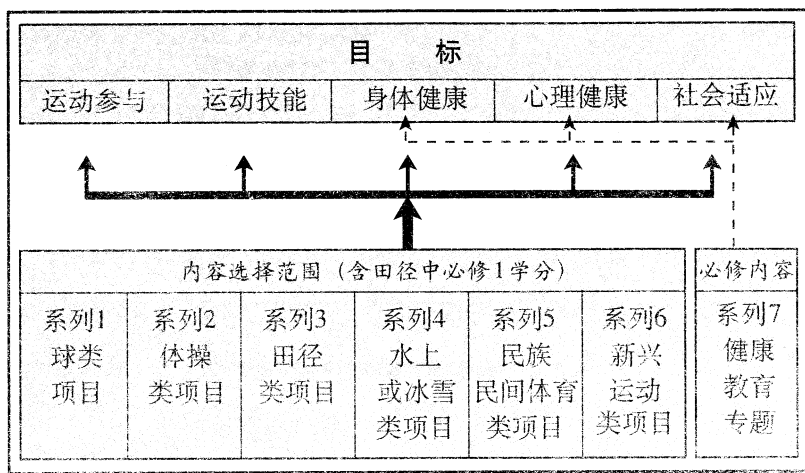
择性特征，满足学生个性化学习和发展的需要。

（二）根据课程内容特征确定必修内容

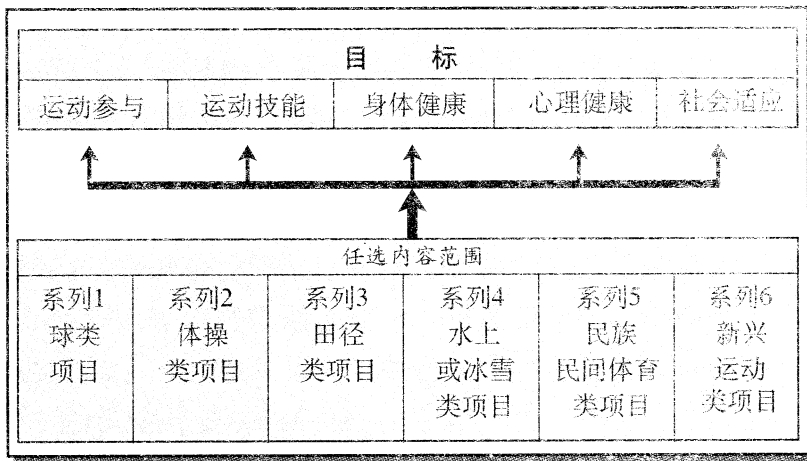
为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求，《标准》将高中体育与健康课程内容划分为必修和选修两部分。必修内容是对全体学生学习体育与健康课程内容的共同要求。为了与九年义务教育体育与健康课程的四级学习水平相衔接，《标准》设置了两级学习水平（水平五、水平六）和七个系列（包括田径类项目，球类项目，体操类项目，水上或冰雪类项目，民族民间体育类项目，新兴运动类项目六个运动技能系列以及一个健康教育专题系列）（图2）。

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。

共同必修(水平五)



选修1(选修水平五中各系列的
其他模块或水平六的内容)



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

健康。

社会适应

（一）具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德

1. 水平五：具有和谐的人际关系和良好的合作精神；
表现出良好的体育道德。
2. 水平六：表现出团队意识和行为。

（二）具有积极的社会责任感

1. 水平五：认识个人参与体育与健康活动的权利和义务；
表现出有责任感的社会行为。
2. 水平六：关心社会的体育与健康问题。

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是一个相互联系的整体，主要是在身体练习的过程中实现的，不应将这五个方面的具体目标割裂开来进行教学。运动技能教学中的每一项活动都应注意围绕多个目标来开展。在体育与健康课的教学中，要注意将运动技能的学习与健康教育专题的学习有机地结合起来，相互渗透。

第三部分 内容标准

运动参与

运动参与 是学生增强体能、发展运动技能、改善健康状况、形成良好生活方式的重要途径。因此，应十分重视促进高中学生自觉参与体育活动，掌握和应用科学锻炼身体的方法，提高自主学习和锻炼的能力，形成坚持体育锻炼的习惯，增强终身体育和保持健康的意识。

(一) 自觉参与体育锻炼

水平五

经常参与体育锻炼

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 描述有规律的体育锻炼对健康的益处。
- ▷ 有规律地进行体育锻炼。

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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 将体育活动作为生活中不可缺少的组成部分。
- ▷ 利用业余时间带动同伴经常参与体育锻炼。
- ▷ 收集同伴参与体育锻炼的反馈信息，并给予适当的指导。

(二) 应用科学的方法参加体育锻炼

水平五

制订并实施简单的个人锻炼计划

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 知道科学锻炼的基本原理。
- ▷ 根据自身情况制订简单的个人锻炼计划。
- ▷ 按计划进行体育锻炼。

评价体育锻炼效果

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 应用简单的方法测试自己的体能，如台阶试验、坐位体前屈测试、仰卧起坐测试等。
- ▷ 评价体能测试的结果。
- ▷ 描述经过一段时间体育锻炼后自身健康状况的变化。

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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 为自己制订科学的锻炼计划。
- ▷ 按计划进行科学的体育锻炼。
- ▷ 帮助同伴制订简单的锻炼计划。

运动技能

运动技能 体现了高中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本课程其他目标的主要手段之一。在九年义务教育阶段学生已学习多种基本运动技能的基础上，学校应充分尊重高中学生的不同需要，引导他们根据自己的具体情况选择运动项目进行较系统的学习，促进学生形成自己的运动爱好和专长，发展运动能力，提高体育文化素养，为终身体育奠定基础。为了继承我国优秀的民族传统体育文化，在学习民族民间体育类项目时，要重视武术的学习和提高。

（一）获得和应用运动基础知识

水平五

认识多种运动项目的价值

达到该水平的具体目标时，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改善身体健康、心理健康，提高社会适应能力的价值。

关注国内外的重大体育赛事

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道。
- ▷ 对某些重大体育赛事做出简单评论。

水平六

利用互联网资源为体育实践服务

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过互联网获取体育知识和方法。

- ▷ 对有关体育网站进行比较和评价。
- ▷ 利用互联网资源制订体育锻炼计划。

了解国内外重大体育事件

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 对某些重大体育事件有较系统的了解，如申办奥运会等。
- ▷ 写出有关重大体育事件的文章。
- ▷ 初步了解当代体育文化的发展趋势。

(二) 掌握和运用运动技能

水平五

提高运动技能的水平

达到该水平的具体目标时，学生将在所选运动技能系列的学习中能够：

- ▷ 提高田径类项目中某些项目（如长跑、跳高等）的运动技能水平（三年内至少必修1学分）。
- ▷ 较好地掌握球类项目中某一或某些项目（如篮球、足球、乒乓球等）的技术与战术。
- ▷ 较好地掌握成套的体操、健美操或舞蹈动作，或掌握健美运动的练习手段和方法。
- ▷ 提高水上或冰雪类项目中某一或某些项目（如蛙泳、滑冰等）的运动技能水平。
- ▷ 提高民族民间体育类项目中某一或某些项目（如有一定难度的武术套路或对练等）的运动技能水平。
- ▷ 提高新兴运动类项目中某一或某些项目（如攀岩、轮滑等）的运动技能水平。

增强运动技能的运用能力

达到该水平的具体目标时，学生将在所选运动技能系列的学习中能够：

- ▷ 参加班内体育比赛或组合、选编运动动作。
- ▷ 自觉运用所掌握的运动技能参加课外体育活动。

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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 进一步提高所学运动项目的技能水平。
- ▷ 组织和参加课外体育比赛，如班级间、年级间、学校间、社区内的比赛等。
- ▷ 担任课外体育比赛的裁判工作。

（三）具有安全进行体育活动的的能力

水平五

掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 掌握常见运动创伤的简易处理方法。
- ▷ 了解并学会常用救生方法，如人工呼吸等。

水平六

自觉关注社会中与体育活动有关的安全问题

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 调查体育活动过程中影响安全的因素。
- ▷ 对学校、家庭、社区中与体育活动有关的不安全因素提出改进建议。

身 体 健 康

身体健康 与学生的体能状况紧密相关，而良好的体能是通过持之以恒的锻炼获得的。因此，应十分重视高中学生通过体育活动全面发展体能，增强自我保健和预防疾病的意识，提高改善身体健康状况的能力，逐步形成健康的生活方式，以有效地提高学生的身体健康水平。

（一）全面发展体能

水平五

增强体能

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力。
- ▷ 通过多种练习提高肌肉力量和肌肉耐力。
- ▷ 通过多种练习增强灵敏性、协调性和柔韧性，提高速度和反应时。
- ▷ 通过多种练习控制体重。

水平六

在不断增强体能的基础上帮助同伴改善体能状况

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 进一步通过体育活动增强体能。
- ▷ 分析同伴体能变化的原因。
- ▷ 对改善同伴的体能状况提出建议。

（二）提高预防疾病的意识和能力

水平五

了解传染性疾病的传播途径和预防措施

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解艾滋病的传播途径和预防措施。
- ▷ 了解性病的传播途径和预防措施。
- ▷ 了解常见传染病（如流行性感冒、病毒性肝炎和细菌性痢疾等）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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施。
- ▷ 了解其他疾病（如常见遗传性疾病、地方病等）的起因和预防措施。

水平六

提高对艾滋病和性病的认识

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解艾滋病和性病的国内外流行趋势。
- ▷ 理解艾滋病和性病对人类社会造成危害。
- ▷ 积极参与预防艾滋病和性病的宣传和教育活动。

（三）理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响

水平五

掌握和应用营养知识

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解食物营养价值与合理膳食的构成。
- ▷ 懂得学习、劳动等过程中对饮食营养卫生的要求。
- ▷ 初步制订 2~3 个有特色的简单营养配餐处方。

懂得环境对身体健康的影响

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 懂得环境因素对身体健康的影响。
- ▷ 避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进

行体育活动。

逐步形成健康的生活方式

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 自觉注意合理的营养和饮食卫生。
- ▷ 较合理地安排作息时间，如安排好学习、锻炼与休息的时间等。
- ▷ 自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品。

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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 形成健康的生活方式。
- ▷ 劝说同伴消除不良生活习惯。
- ▷ 向同伴提出有利于形成健康生活方式的建议。

（四）改善身体健康状况

水平五

关注和改善自己的身体健康状况

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 认识体育活动是促进身体健康的积极手段和方法。
- ▷ 制订改善自己身体健康状况的计划，并予以实施。

了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 比较我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法。
- ▷ 学会一两种我国传统养生保健方法。

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

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过多种手段和方法进一步增进自己的身体健康。
- ▷ 对改善同伴的身体健康状况提出建议。

心理 健康

心理健康 十分重视帮助学生获得丰富的情感体验，增强积极的自我价值感，提高调控情绪和预防心理疾病的能力，培养坚强的意志品质，逐步形成健康的人格。体育活动不仅有助于身体健康，也有助于心理健康，因此，应要求高中学生学会将体育活动中形成的良好心理品质迁移到日常学习和生活中，从而进一步提高心理健康水平。在教学中要注意防止过分重视专项运动技能的传授，而忽视心理健康目标达成的现象。

(一) 培养积极的自我价值感

水平五

在体育活动中努力获得成功感

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过合理设置目标使自己在体育活动中不断获得成功。
- ▷ 分析体育活动中成功与失败的原因。
- ▷ 在体育活动中充分展示自己的运动能力。
- ▷ 在不断进步的过程中培养自尊和自信。

发展学习能力

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过体育活动发展自主学习能力。
- ▷ 通过体育活动发展探究学习能力。
- ▷ 努力将体育活动中发展的学习能力迁移到日常学习和生活中。

水平六

逐步形成积极进取的人生态度

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 理解体育活动对形成积极人生态度的作用。
- ▷ 表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的人生态度。

(二) 提高调控情绪的能力

水平五

表现出调控情绪的意愿与行为

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 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。
- ▷ 运用所学方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪，如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等。
- ▷ 努力在日常学习和生活中自觉运用适宜的调控情绪的方法。

水平六

具有帮助同伴调控情绪的意愿与行为

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 在体育活动中运用所学方法帮助同伴消除不良情绪。
- ▷ 帮助同伴选择调控情绪的适宜方法。

(三) 形成坚强的意志品质

水平五

表现出坚强的意志品质

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解体育活动对形成坚强意志品质的重要作用。
- ▷ 在体育活动中表现出坚强的意志品质。
- ▷ 努力将体育活动中培养的坚强意志品质迁移到日常学习和生活中。

水平六

在具有挑战性的活动中表现出坚强的意志品质

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 勇于参加具有挑战性的体育活动和其他活动，如攀岩、跳水等。
- ▷ 在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋进、拼搏。
- ▷ 在具有挑战性的体育活动和其他活动中努力控制个人的不合理行为，如蛮干、过分表现自己等。

（四）具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力

水平五

提高预防和消除心理障碍的意识和能力

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解心理障碍（如抑郁、焦虑、恐慌等）的产生原因。
- ▷ 了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用。
- ▷ 自觉通过体育活动预防或消除心理障碍。

正确对待性心理变化

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解性成熟的心理特征。
- ▷ 认识自己的性心理变化。
- ▷ 努力控制由于性吸引产生的干扰。
- ▷ 正确认识正常的异性交往和性罪错的区别。
- ▷ 增强性问题上的守法观念。

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健康

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过体育活动不断提高自己的心理健康水平。
- ▷ 表现出为同伴创设良好心理环境的意愿和行为。
- ▷ 自觉运用所学知识分析同伴的心理健康状况。
- ▷ 与同伴一起通过体育活动增进心理健康。

社会适应

社会适应 十分注重帮助学生理解个人参与体育与健康活动的权利和义务，培养关心他人、社区和社会健康问题的责任感，提高人际交往技能，正确处理合作与竞争的关系，表现出良好的体育道德。体育活动对于发展学生的社会适应能力具有独特的作用，因此，应引导高中学生学会将体育活动中培养的社会适应能力迁移到日常学习和生活中。在教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂氛围，采取有效的教学手段和方法培养高中学生的社会适应能力。

(一) 具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德 水平五

具有和谐的人际关系和良好的合作精神

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 通过体育活动提高人际交往技能。
- ▷ 正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系。
- ▷ 与同伴一起分担和处理体育活动与其他活动中遇到的困难和问题。

表现出良好的体育道德

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 尊重他人对体育活动的兴趣和需要。
- ▷ 在体育活动中不故意伤害他人。
- ▷ 在体育比赛中遵守规则和服从裁判。
- ▷ 成为体育比赛中的文明观众。

水平六

表现出团队意识和行为

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 在体育活动和比赛中明确自己的角色与团队的关系。
- ▷ 在体育活动和比赛中与同伴齐心协力取得集体的成功。
- ▷ 将体育活动和比赛中培养的团队意识和行为迁移到日常学习和生活中。

(二) 具有积极的社会责任感

水平五

认识个人参与体育与健康活动的权利和义务

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 在学校和社区体育与健康活动中履行自己的权利和义务。
- ▷ 尊重他人参与学校和社区体育与健康活动的权利和义务。
- ▷ 了解国家有关体育与健康的主要法规。

表现出有责任感的社会行为

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 了解个人健康与群体健康和社会发展之间的关系。
- ▷ 在体育与健康活动中表现出负责任的社会行为，如爱护公共体育设施与器材，保护运动场内外的环境卫生等。

水平六

关心社会的体育与健康问题

达到该水平的具体目标时，学生将能够：

- ▷ 评价学校和社区的体育与健康环境。
- ▷ 调查影响学校和社区开展体育与健康活动的社会因素。
- ▷ 积极为学校 and 社区的体育与健康活动服务。
- ▷ 主动参与学校和社区体育与健康环境的创设工作。

第四部分 实施建议

一、教学建议

(一) 地方和学校课程实施方案的制订

1. 全面认识与把握高中体育与健康课程目标体系

《标准》构建了新的课程目标体系，确定以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择。各地、各校和教师可以选择不同的内容、采用多种形式和方法去达成课程目标。

《标准》设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面的具体目标。这些目标是不可分割的整体，充分体现了高中体育与健康课程以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观。各地、各校和教师在实施《标准》时，要全面关注五个方面的具体目标，特别要加强对心理健康和社会适应这两个方面的研究，以促进课程目标的实现。

课程目标的实现仅仅靠课堂教学是不够的，因此，要树立大课程观，将体育与健康课堂教学与课外活动（如课外体育活动、课外健康教育、课外其他教育教学活动等）相结合，才能全面有效地实现高中体育与健康课程目标。

2. 结合各地实际情况制订地方高中体育与健康课程实施方案

我国地域辽阔，地区间差异很大，各省（自治区、直辖市）教育行政部门应根据《标准》的精神，结合本地区的具体情况，制订课程实施方案并组织实施，使《标准》的精神得到充分贯彻和落实。

3. 结合各校实际情况制订学校高中体育与健康课程教学计划

根据各省（自治区、直辖市）实施国家课程的方案，各校应结合当地课程资源、学校和学生的特点，认真制订符合本校实际的高

中体育与健康课程教学计划并组织实施。根据《基础教育课程改革指导纲要（试行）》和《普通高中课程方案（实验）》的精神，在制订教学计划时，高中体育与健康课程中的体育课学时相当于每周 2 学时，健康教育专题共 18 学时。

（二）教学计划的制订

教师在制订教学计划时，要充分考虑高中体育与健康课程目标、高中学生的身心发展特征和高中体育与健康课的特点，创造性地开展体育与健康课的教学。

1. 教学计划的内容

（1）水平教学计划

水平教学计划是根据各水平的具体目标和要求制订的，是高中学生达成各项目标的统筹计划。水平教学计划是结合本校的实际情况，把各水平的具体目标所呈现的内容标准加以具体化，并分配到每个学期中，以便从总体上把握学习内容和要求，全面达成和落实课程目标（见案例一。本案例只是提供一种制订水平教学计划的设计思路，各校可以根据实际情况制订具有特色的水平教学计划）。

案例一：水平五教学计划

学校名称：_____

制表日期： 年 月 日

	第一学年		第二学年		第三学年	
	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
运动参与	△有规律地进行体育锻炼。	△……	△根据自身情况制订简单的个人锻炼计划。	△……	△应用简单的方法测试自己的体能。	△……
	△……	△……	△……	△……	△……	△……
	△……	△……	△……	△……	△……	△……

续表

	第一学年		第二学年		第三学年	
	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
身体健康	<p>△通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力。</p> <p>△了解艾滋病的传播途径和预防措施。</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力。</p> <p>△了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施。</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△学会一两种我国传统养生保健方法。</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>
心理健康	<p>△运用所学方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪。</p> <p>△了解性成熟的心理特征。</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△在不断进步的过程中培养自尊和自信。</p> <p>△了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用。</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△在不断进步的过程中培养自尊和自信。</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>
社会适应	<p>△通过体育活动提高人际交往技能。</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系。</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△了解国家有关体育与健康的主要法规。</p> <p>△……</p> <p>△……</p>	<p>△……</p> <p>△……</p> <p>△……</p>

续表

	第一学年		第二学年		第三学年	
	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
运动技能	△掌握常见运动创伤的简易处理方法。	△……	△讨论竞技运动与健身运动的区别。	△……	△对某些重大体育赛事做出简单评论。	△……
	△……	△……	△……	△……	△……	△……
	△……	△……	△……	△……	△……	△……
	本单元可供选择的模块有篮球、健美操等项目的模块。	本单元可供选择的模块有篮球、健美操等项目的模块。	本单元可供选择的模块有篮球、滑冰*等项目的模块。	本单元可供选择的模块……	本单元可供选择的模块……	本单元可供选择的模块……

*滑冰是季节性项目，不适宜安排在整个学期进行教学，因此在本学期中可安排滑冰和另一个运动项目结合进行教学。

说明：

1. 本表只是提供一个水平教学计划的框架格式，各校应结合实际情况加以具体化。

2. 各校应注意结合专项教学的特点穿插体能练习的内容，以全面发展学生的体能。

3. 各校可以根据实际情况将体育与健康课的知识内容适当分配到各学期进行教学。

4. 具体的教学内容、方法和评价可列入单元和学时教学计划中。

(2) 单元教学计划

六个运动技能系列的单元教学计划是根据具体目标和模块来制订的。高中各模块的单元教学计划应体现运动技术教学的系统性，

注意选择实现具体目标的有效手段和方法。高中阶段每学期可结合运动项目和季节特征安排1~2个单元进行教学。

健康教育专题系列应根据具体目标和内容标准安排若干具体内容并制定相应的单元教学计划。

(3) 学时计划

学时计划是单元教学的具体执行计划，是以一个学时为单位来设计和安排的。学时计划要根据单元教学计划的目标，结合学生的具体情况，选择相应的教学内容和教学策略来制订。学时计划的形式可以多样化，但应包括学习目标、学习内容、学习步骤（学与教的方法）、教学后记等部分。

选修Ⅰ的教学计划可参照水平五的教学计划制订和实施。

2. 教学内容的安排与选择

高中体育与健康课程的内容由田径类项目，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，健康教育专题等七个系列组成。根据多样性和选择性的教学理念，应结合学校的实际情况，允许学生自己选择运动项目进行学习，可安排学生每半个学期、每学期或每学年选择一次。再次选择时，学生既可以选择相同的项目，也可以选择不同的项目，但总计不宜超过五项，以便加深运动体验和理解，发展运动爱好和专长。

在三年的体育与健康课教学中，必须安排1个学分的健康教育专题教学内容（18学时）。各校可相对集中安排，也可以有计划地分散安排，或用集中安排与分散安排相结合的方式健康教育的专题的教学，但最好在高中一年级和高中二年级完成健康教育专题的教学任务。在教学实施的过程中，各校可采取讲授与实践、参观等（如参观健康教育展览或戒毒所等）相结合的形式进行。

为了继承和弘扬中华武术，学校应鼓励更多的学生在选修Ⅰ范围内选择1~5个学分进行武术学习。

3. 制订教学计划的基本要求

(1) 突出高中体育与健康课程的实践性

高中体育与健康课程是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，以增进学生身心健康为主要目的的实践性课程，要保证绝大多数教学时间用于体育实践活动。在充分保证体育实践课的前提下，也可以安排少量学时讲授体育的有关知识。教师应鼓励和指导学生在课外阅读有关材料，使学生更多地了解或掌握体育的知识和方法。

(2) 保证教学计划安排和实施的灵活性

在制订高中体育与健康课程教学计划时，应根据教学和高中学生的实际情况，按照教学内容的性质、作用和难易程度进行安排。在教学计划实施的过程中，还可根据学生达成学习目标的状况，及时调整教学进度。

(3) 体现五个方面具体目标的整体性

在安排高中体育实践课的教学计划时，不能把运动参与、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割裂开来。在确定一堂课的教学目标和教学内容时，应体现不同方面的目标要求，并根据教学内容的特点适当突出某些目标。在教学中，既要重视学生运动技能和知识的掌握，也要关注学生的心理发展和社会适应能力的提高。教师应创设一些专门的情景，采用有效的教学方法，以保证心理健康和社会适应两个方面具体目标的实现（见案例二、案例三、案例四、案例五。案例只是提供了一种教学设计思路，不是完整的教案，仅供参考）。

案例二 耐久跑

学习阶段：水平五

学习目标：

1. 提高心肺功能；

2. 在提高 1 500 米跑成绩的基础上体验成功感；

3. 培养坚强的意志品质。

学习内容：1 500 米跑

学习步骤：

1. 教师指导学生根据自己的现有水平设置本节课 1 500 米跑要达到的成绩目标。

2. 教师按同质分组的方法将学生分成若干组，并由小组成员推荐一名学生担任组长，集体讨论 1 500 米跑的策略，如确定领跑者、跑速等。

3. 教师将所有小组分两批进行耐久跑练习，每批各小组间隔一定时间出发。

4. 第一批学生跑时，第二批学生帮助相应小组报时，为各组鼓劲、“加油”。第一批学生跑完，稍事休息后，帮助第二批跑的相应小组报时，并为各组鼓劲、“加油”。

5. 学生要对每一个到达终点的同伴给予热情的掌声鼓励。

6. 学生评价自己是否达到了预期的学习目标。

7. 各小组成员相互进行评价。

本案例的设计思路是让学生通过自我设置学习目标与合作学习的方法，提高自己的 1 500 米跑成绩，从而看到自己的进步，体验成功感和愉快感，培养坚强的意志品质和合作的精神。

案例三 足球

学习阶段：水平五

学习目标：

1. 学会两人进攻战术配合射门的方法；

2. 在提高射门命中率的基础上体验成功感，激发运动兴趣；

3. 增强与他人合作的意识和能力。

学习内容：两人进攻战术配合射门

学习步骤：

1. 教师利用教具介绍两人进攻战术配合射门的方法（图 3）。

2. 学生自由组合成两人一组。

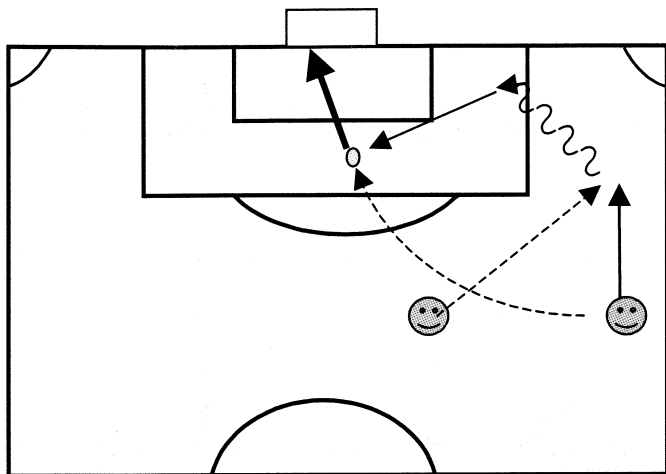


图3 两人进攻战术配合射门的方法

3. 两人通过传球和跑位练习，熟悉双方的特点，如传球时机、路线、力量和落点以及跑位的时机、路线和速度等。
4. 两人达到一定的默契之后，可以面对空门配合进行射门练习。
5. 增加一名守门员，提高各组进攻射门的难度。
6. 小组讨论：两人进攻战术配合射门成功的关键是什么？（合作、节奏、射门前观察、射门动作……）

本案例的设计思路是让学生通过两人进攻战术配合射门的练习，充分意识到能否射门成功，不仅取决于个人的射门动作和能力，而且取决于两人的默契配合，从而提高学生的合作意识和能力。

案例四 体操

学习阶段：水平五（男生）

学习目标：

1. 初步学会杠上前滚翻动作；
2. 发展上肢和腰腹肌肉力量以及动作的协调性；
3. 克服惧怕心理；

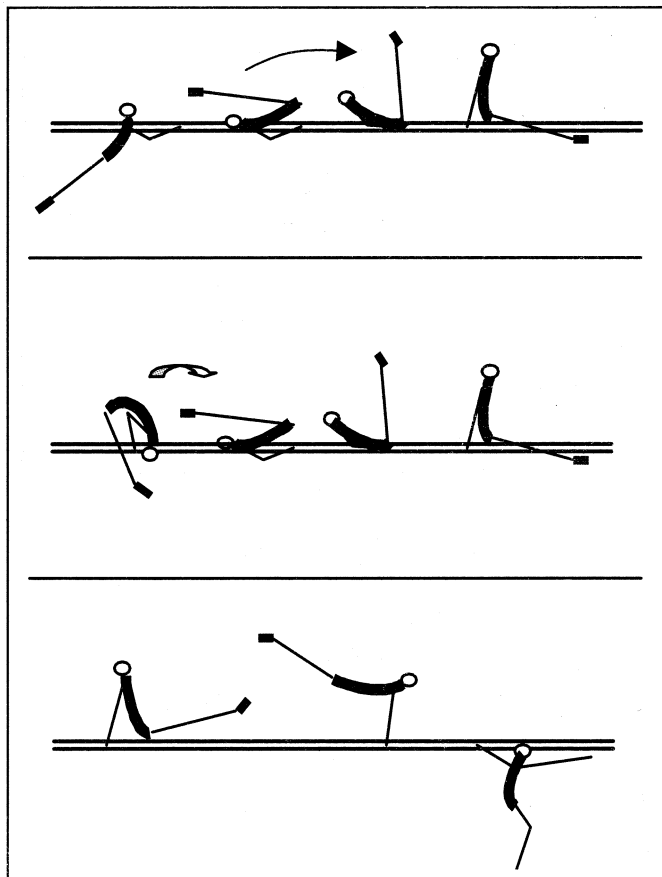


图4 挂臂摆动屈伸上成分腿坐—前滚翻成分腿坐—后摆下

4. 在相互保护与帮助中培养合作精神。

学习内容：挂臂摆动屈伸上成分腿坐—前滚翻成分腿坐—后摆下（图4）。

（说明：学生在参加本节课学习时，已经较好地掌握双杠挂臂摆动屈伸上成分腿坐和后摆下两个动作，所需要学习的新动作是杠上前滚翻。）

学习步骤：

1. 教师示范、讲解本课学习的一套双杠动作。
2. 将学生分成若干小组，讨论杠上前滚翻动作要领以及保护与帮助方法。
3. 学生心理演练杠上前滚翻动作。

4. 学生在有保护和帮助的情况下练习杠上前滚翻动作。
5. 学生在无保护和帮助的情况下练习杠上前滚翻动作。
6. 学生在有或无保护、帮助的情况下练习成套动作。

7. 不管动作质量如何，只要学生能做出动作，教师和同学都要给予热情的掌声鼓励。

本案例的设计思路是让学生通过心理演练，在有保护与帮助、无保护与帮助的情况下学习杠上前滚翻动作和成套动作，使学生初步掌握双杠的有关动作，消除学生学习体操动作时的恐惧心理，培养学生的合作精神。

案例五 武术

学习阶段：水平五

学习目标：

1. 掌握青年拳对练 9~12 动的动作；
2. 学会处理竞争与合作的关系；
3. 提高动作的协调性；
4. 在对练过程中表现出良好的体育道德。

学习内容：青年拳对练 9~12 动的动作

学习步骤：

1. 分两组练习青年拳对练 9~12 动（甲、乙）的动作。
2. 选择两名学生试做对练练习，教师提出一些有关攻防动作的问题，启发学生思考。

3. 教师强调攻防对练中双方的关系是既合作又竞争的关系。在几个关键的身体接触动作中，要求学生既要协作配合又要相互竞争，并注意不伤害对方，如第九动“退步击掌与勾踢”和第十动“退步击掌与小缠冲拳”动作。

4. 自由选择伙伴进行对练练习。

5. 教师巡回观察和指导各组学生的对练练习，并及时强调练习中假设性与逼真性的辩证关系。

6. 展示和交流 9~12 动对练练习的成果。

7. 教师和学生对每一次的成果展示都要给予掌声鼓励，必要时应做出简要的评价。

本案例的设计思路是充分利用武术运动的技击性特征，使学生通过练习提高对练套路的技术，正确处理竞争与合作的关系，表现出良好的体育道德。

（三）教学组织形式的选择

1. 打破班级界限，同一年级进行选项教学

在同一个年级可打破班级界限，按篮球、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行教学。

2. 打破年级界限进行选项教学

对于不同年级可打破年级界限，按篮球、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行教学。

3. 班内选项教学

在同一年级平行班较少或体育教师较少的情况下，可以在班内按篮球、太极拳、乒乓球等项目进行教学。

在健康教育专题系列的教学中，一般可采取行政班的组织形式进行教学。

（四）教学方法的改革

体育教师在注意选择适当的教学组织形式的同时，必须高度重视教学方法的改革。

1. 学生学法

高中体育与健康课程要改变单一的接受学习方式，倡导“自主、合作、探究”的学习方式，实现学习方式的多样化，以提高学生会体育学习的能力，促进学生运动知识和技能、情感、态度与价值观的整体发展。

（1）自主学习。在高中体育与健康课的教学中，要注意充分发挥学生的独立性和能动性，给学生足够自主的空间、足够活动的机会进行学习，鼓励学生自主设置学习目标，发展学习策略，进行自我监控和评价，使学生在自主学习过程中获得积极的、深层次的体验。

(2) 合作学习。在高中体育与健康课的教学中, 可以让学生组成学习小组, 要求小组中的每位学生积极承担完成共同任务的个人责任, 并通过相互交流、相互支持和相互配合, 有效解决组内存在的主要问题, 实现小组共同的目标。同时, 小组中的每位学生在合作学习的氛围中, 不断提高学习效果, 发展社会交往能力。

(3) 探究学习。在体育与健康课的教学中, 可以通过确定主题, 创设有助于学生探究的情景引导学生去发现问题和解决问题, 培养学生的探究意识和创新精神。探究学习强调问题性、实践性、参与性和开放性。例如, 在教学过程中, 有些教学内容教师可以只提要求, 让学生进行尝试学习。

2. 教师教法

教师的教法是为学生的学习服务的, 应认真考虑怎样教才有利于学生更好地学。高中体育与健康课教学要改变过去单一的灌输式教法, 改变过于注重讲解、示范的教学形式, 应给学生的体育与健康课学习留有充分的活动时间和空间, 让学生采用适合自己的方式进行学习。

高中体育与健康课教学要关注学生多种体育能力的发展, 教师应改变过于重视传授运动知识和技能的教法, 通过运动知识和技能的教, 努力实现体育与健康课程的多方面目标, 以充分实现体育与健康课程的功能和价值。在教学中, 教师要关注学生心理健康和社会适应能力的发展, 以促进学生良好行为习惯的养成。

高中体育与健康课程强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在教学中, 教师应转变角色, 摒弃“以教师为中心”的观念, 努力成为学生学习的促进者, 以教促学、互教互学、相互尊重、相互补充, 与学生一起加强对体育与健康课程的理解, 共同创设和谐、民主的教学环境。

（五）加强教学管理

高中体育与健康课程在教学内容、教学方法、教学组织形式和教学评价等方面给学校留有充分选择的空间和余地，这有助于体育教师根据本校和学生的实际情况开展有特色、创造性的教学工作，有助于提高体育教师的教学艺术和教学水平，同时也使体育教师面临许多新问题和困难，如教学计划的制订、学生的选项教学以及场地器材的安排等问题。因此，各校应根据《标准》的精神以及学校和学生的实际情况，研究新问题、制订新策略，充分保护和发挥体育教师的积极性和创造性，加强对体育与健康课程的教学管理，以保证教学活动高质量、有序地进行。

二、教学评价建议

高中体育与健康课程教学评价是通过系统地收集课程实施过程中学生的学习成绩、体育教师的教学情况等信息，依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。教学评价的主要目的是对课程的教与学进行诊断，并确定课程目标的达成程度，它是不断完善课程建设的重要依据和途径。教学评价过程一般包括确定评价的目标、选择评价的内容和方法、收集评价所需要的信息、依据标准进行评价四个步骤。

（一）学生学习评价的建议

1. 学习评价的目的

- （1）了解学生的学习和发展情况，以及达到学习目标的程度。
- （2）判断学生学习中存在的不足和原因，以便改进教学。
- （3）发现学生的潜能，为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会，并鼓励和促进学生进步与发展。
- （4）培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

2. 学习评价重点的转变

高中体育与健康课程的目标、内容与传统的体育课程相比有较大转变，因此，学习评价的重点也相应有所转变（表2）。

表2 高中体育与健康课程学习评价重点的转变

	不太强调	比较强调
1	评价运动成绩	评价与教学过程较为相关的态度、行为等
2	评价体育与健康知识的记忆	评价对体育与健康知识的理解和运用
3	评价单个运动技术掌握的水平	评价所选运动技术的运用和运动参与程度
4	仅评价最终成绩	既评价最终成绩，又重视学习过程和进步幅度
5	仅由教师进行外部评价	教师评价与学生的自我评价、相互评价相结合

3. 学习评价的建议

高中体育与健康课程学习评价是对学生的学习表现以及达到学习目标的程度进行的判断与等级评定。高中体育与健康课程学习评价应注意：

评价内容的全面性与选择性——学习评价应以《标准》中提出的运动参与、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为依据，全面评价学生的学习情况，对具体的评价内容学生应有一定的选择权；

评价方法的个体差异性——学习评价应有利于高中体育与健康课程学习目标的实现，并能考虑到学生在体能、运动技能等方面的差异，以充分激发与调动每一位学生学习的积极性，挖掘每一位学生的学习潜力，促进学生进步和发展；

评价主体的多元性——学习评价应注意发挥高中学生的自主性与

能动性，将学生自我评价、学生相互评价与教师评价有机结合起来。

(1) 学习评价的内容

在评价学生的学习时，应选择能反映学生学习情况的一些指标进行综合评价。

体能的评价：学生体能学习成绩评价的内容应有助于促进学生体能的全面发展，各校可参照《学生体质健康标准（试行方案）》自行安排，具体的考核项目学生可以有一定的选择权。

知识与技能的评价：学生体育与健康知识成绩评价的内容主要包括对体育与健康的认识，以及体育与健康知识和方法的掌握与运用；专项运动技能掌握与运用情况的评价应根据各校和学生选择的具体运动项目进行，具体的评价内容可以包括规定动作的展示、在教学比赛中学生所学专项运动技能的运用、学生擅长技能的展示。

学习态度的评价：学生学习态度评价的内容主要包括学生在体育与健康课上的出勤与表现、学生在课外运用所学知识和技能参与体育活动和健康教育活动的行为表现。

情意表现与合作精神的评价：学生情意表现评价的内容主要包括学生的情绪调控能力、自信心和意志表现；学生合作精神评价的内容主要包括学生的交往能力、合作精神和社会责任感。

健康行为的评价：学生健康行为评价的内容主要包括生活习惯（如是否吸烟和酗酒、饮食习惯等）、遵守作息制度的情况、个人卫生和公共卫生等。

(2) 学习评价的方法

根据高中学生的特点，学习评价可采用多种评价方法，如观察、口头评价、测验、技能评定、展示、成长记录、量表评价等。体能的评价可采用测验、成长记录等方法；知识与技能的评价可采用观察、展示、技能评定、口头评价、测验等方法；学习态度、情意表现和合作精神的评价可采用观察、量表评价、口头评价等方法；健康行为的评价可采用观察、口头评价、量表评价等方法。

在评价时，要注意定量评价和定性评价相结合、过程性评价和终结性评价相结合、绝对性评价和相对性评价相结合。高中学生体育与健康学习成绩的评价应采用等级评定。

(3) 学习评价的形式

学生的学习评价既要有教师的评价，同时也要重视学生的自我评价和相互评价。

学生自我评价——学生对自己的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等进行的评价。

学生相互评价——学生对组内其他成员的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等进行的评价。

教师评价——教师依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等，参照学生自我评价与相互评价的情况，对学生体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等五个方面的学习成绩进行的综合评价。

高中学生已经具备了较为扎实的知识与技能基础以及较强的分析问题、解决问题的能力。在体育与健康课程学习评价中，体育教师应积极指导、鼓励学生进行自我评价、相互评价，并加大学生自我评价与相互评价在成绩评价中的比重。

(二) 体育教师评价的建议

体育教师评价是课程评价的重要内容。运用恰当的评价理论和方法对教师的教学活动与结果，以及教师的专业素质进行评价，是提高教学质量的重要手段。

1. 评价的目的

体育教师评价的目的是通过对体育教师教学工作的质量和效果、体育教师的专业素质进行客观、公正、及时的评价，为体育教师提供具体、准确的反馈信息，以促进教师改进教学工作，不断提高体育教师自身的专业素质和教学水平。

2. 评价的内容

体育教师评价包括体育教师专业素质评价和课堂教学评价两个方面。

(1) 体育教师专业素质评价

体育教师专业素质评价包括对教师的职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。

教师的职业道德主要包括：正确的职业态度、敬业精神；热爱与尊重学生、诚恳待人、团结合作的行为表现等。

教学能力主要包括：对《标准》、教科书、教学参考资料的理解能力；学习、掌握与运用现代教育理论、体育理论、健康理论的能力；设计高中体育与健康课程教学的能力；激发学生学习主动性、积极性的能力；恰当指导学生学习和掌握体育与健康知识和技能的能力；运用多媒体教学手段辅助教学以及利用和开发体育与健康资源的能力等。

教育科研能力主要包括：根据教育、体育与健康课程的发展不断充实和完善自身素质的能力；发现并提出学校体育与健康教育有关的课题，以及进行研究设计的能力；进行教学研究、撰写科学论文的能力等。

(2) 课堂教学评价

高中体育与健康课程课堂教学评价的目的是通过发展性的评价激励体育教师不断改进体育与健康课的教学工作。

高中体育与健康课堂评价应关注教学活动的有效性，即教学活动对达成教学目标的有效程度，应特别关注学生在体育与健康课学习中的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神等情况，并以此作为对体育教师课堂教学评价的重点。

3. 评价的组织与实施

体育教师专业素质的综合评价主要由学校领导和教师本人进行，同时采用同行评价的形式，一般可每学年进行一次。

体育教师课堂教学评价主要采用教师自我评价、同行评价、专家评价、学生评价和学生成绩分析等多种评价形式进行。教师的课堂教学自我评价可以采用每堂课课后在教学日志或教案上作简要评述的方式进行；由学生、同行或专家进行的课堂教学评价，可采用随机的方式在每学期进行若干次；课程教学实施的阶段性或总体评价应在课堂教学评价的基础上，由学校组织至少每学年进行一次，并将评价结论和修改建议及时反馈给被评教师本人。应提倡体育教师的自我评价，以便于体育教师在对教育教学的不断反思中，提高自身的教学能力与水平。

三、教科书编写建议

教材是教学活动的基本工具，是重要的课程资源，除了供学生使用的教科书以外，还有教师教学用书、挂图、卡片、图片、幻灯、音像资料、多媒体教材等，本部分仅针对教科书提出参考性编写建议。

高中体育与健康课程教科书的编写应充分体现《标准》的精神，根据课程目标和内容标准构建与初中教科书相衔接的、富有特色的教科书体系。高中教科书还应有利于学生主动地学习和教师创造性地教学。

（一）教科书编写的基本要求

1. 教育性

教科书编写要贯彻国家的教育方针，体现素质教育的精神和健康第一的指导思想。教科书应有利于学生形成科学的体育与健康价值观，有利于改善学生的体育态度，有利于培养学生的坚强意志品质、团队精神和社会责任感，有利于学生形成健康的意识和生活方式，有利于对学生进行集体主义、爱国主义和社会主义的教育。

2. 科学性

教科书编写要有利于学生掌握正确的体育与健康知识和技能。

教科书的体系既要完整和严谨，又要新颖和富有特色；既要注意运动技能形成的规律，又要关注学生的认知特点和兴趣爱好；教科书的内容、文字表述、数据等要正确无误，插图力求准确。

3. 主体性

教科书编写要以学生的发展为中心。教科书应从有利于满足学生的发展需要、激发和引导学生的求知欲望出发，在内容的选择、组织和编写等方面，充分体现学生在学习活动中的主体地位，以利于指导学生主动参与体育学习和健康教育活动。

4. 探究性

教科书编写要有利于学生改变学习方式，引导学生进行探究性的学习。教科书应针对高中学生生理发育基本成熟、兴趣爱好相对集中、有较强的求知欲和探究精神、认知能力较强等特点，合理组织、拓展和呈现教科书内容，以引导学生进行思考和探究，促进学生主动建构体育与健康知识和技能。

5. 应用性

教科书编写要体现高中体育与健康课程以身体练习为主的特点，使教科书具有较强的操作性和应用性。教科书应避免过多地描述动作要领，注意提供科学锻炼身体的内容和方法，引导学生进行课内体育学习和课外体育活动，掌握运动技能，发展运动专长，以满足学生体育锻炼的需要。

6. 发展性

教科书编写要充分考虑社会发展和学生发展的要求，注意选取对高中学生终身体育和保持健康具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，以利于学生学会学习，并引导学生对不同的学习内容进行价值判断和选择，使学生具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力，促进学生的个性化发展和长远发展，以满足学生终身体育和保持健康的需要以及社会发展多样化的要求。

（二）教科书内容的选择和组织

1. 依据《标准》选择和组织教科书内容。应在九年义务教育的基础上，精选符合时代要求的、与学生身心健康紧密相关的、有利于学生形成终身体育和健康意识的内容。教科书内容的选择应符合《标准》中水平五的具体目标与内容标准，同时要兼顾水平六的具体目标与内容标准。

2. 教科书内容的选择要体现多样性。教科书内容既要包括运动项目的有关知识，又要包括健康教育的有关内容。运动项目的知识既要包括竞技性运动项目的知识，又要包括民族民间体育类项目（对武术的内容要着重介绍）和新兴运动类项目的知识，同时还应适当介绍奥运会等体育文化方面的知识。

3. 教科书内容的组织应符合高中学生身心发展规律、运动技能形成规律和体育与健康知识学习的认知特点。在编写教科书时需要运动参与、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和内容进行整合，建立有利于学生学习的完整、合理、新颖的内容体系；要科学地组织教学内容，构建全面体现这五个方面具体目标要求的、符合高中学生的爱好和认知规律的、有利于高中学生形成运动爱好和专长以及获取健康知识和方法的教科书体系。

（三）教科书的呈现形式

1. 教科书的版式设计要美观，图文并茂，体例要生动活泼，符合学生的认知规律，有利于激发学生阅读体育与健康教科书的兴趣，有利于学生自主学习。教师也可以用一定的学时讲授教科书中的有关知识和技能。

2. 教科书要改变以往过于概念化的叙述形式，给学生留有思考和探究的空间，引导学生通过观察和实践，自己去发现问题和解决问题，获得知识和结论，使学生在学习方式上有所突破，学会学习和锻炼。

3. 教科书内容的表述要适合学生的心理特征，既科学严谨，又生动活泼，有利于学生阅读和思考。

4. 不同版本的教科书体例应各具特色。

四、课程资源的利用与开发建议

高中体育与健康课程资源的利用与开发应充分考虑到高中学生的身心发展特征，以便发挥课程资源应有的教育优势，充实和更新体育与健康课程内容，体现课程内容的时代性、选择性和民族性，提高课程的适应性和教学质量，为学校、教师创造性地实施《标准》提供条件。

（一）人力资源的利用与开发

学校教育活动的直接参与者是教师和学生。在高中体育与健康课程实施过程中，除了体育教师以外，还应注意发挥班主任、有体育特长的教师、卫生保健教师和校医的作用，指导和组织学生进行体育与健康活动。此外，应充分调动学生的主动性和积极性，发挥有体育特长学生的骨干作用，例如请他们示范、辅导等。

在校外，还可利用与开发社会体育指导员、社区医生和家长等人力资源，请他们辅导、督促和帮助学生进行体育与健康活动。

（二）体育设施资源的利用与开发

体育场地、器材是加强素质教育，提高体育教学质量，增进学生健康的物质保证。国家已制订了《中学体育器材设施配备目录》，学校应争取有计划、有步骤地逐步配齐，并在原有的基础上加以改善，有条件的学校要逐步实现体育器材和设施的现代化。各级地方政府要关注落后地区和农村高中体育设施的建设，并给予必要的财政支持。各校也应发挥现有体育设施的作用，努力开发其潜在功能。

1. 发挥体育器材的多种功能

体育器材一般都具有多种功能，例如：栏架可以用来跨栏，也

可以用作投射门，还可以用作连续跳跃的障碍等；跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用体育器材的许多潜在功能。

2. 合理布局、使用和改造学校场地器材

学校应当根据本校和周边环境，合理规划，形成相互依托、互为补充的多功能活动区。学校要加强场地器材和周边环境的协调、管理工作，以及场地器材的保养工作。学校还应注意改造现有的场地器材，以利于更多的高中学生参与体育活动，发挥场地器材的最大效益。例如：在课余时间对学生开放体育场地，安装多向篮球架，因地制宜地设计自然地形跑道，降低排球网高度，缩小足球、排球、篮球场地等。

（三）课程内容资源的利用与开发

1. 现有运动项目的改造

学校要大力开发现有运动项目的资源，以适应和满足高中学生的实际需要。学校和教师应根据高中学生身心发展特征加强对现有运动项目的改造，通过简化规则、简化技战术、降低难度要求、改造场地器材等手段开发出新的课程内容。

2. 新兴运动类项目的引用

课程内容要注意时代性，贴近学生的实际生活，关注学生的生活经验，并根据本地、本校的实际情况适当选用健美、攀岩、现代舞等新兴运动类项目。应注意把学生的时尚追求转变成健康向上、参与性强、安全有益的课程内容，同时还应注意对新兴运动项目进行改造。

3. 民族民间体育类项目资源的利用与开发

我国是一个多民族国家，民族体育文化源远流长。高中体育与健康课程应当充分利用和开发宝贵的民族民间体育类项目资源，如武术是中华民族优秀传统文化文化的瑰宝，应大力利用与开发。此

外，还应利用与开发春节的舞狮、清明节的踏青郊游、端午节的赛龙舟和重阳节的登高等民间体育活动，以及蒙古族的摔跤、藏族的歌舞、维吾尔族的舞蹈、锡伯族的射箭、彝族的射弩等民族体育活动。

(四) 课外和校外体育资源的利用与开发

1. 课外体育资源的利用与开发

学校要开展课前和课间体育锻炼活动，可以将课间操时间延长到 20~30 分钟，开展大课间体育锻炼活动，改变课前和课间只做广播操的单一活动内容，增加眼保健操、跑步、球类活动、民族民间体育类项目活动、游戏等内容。学校应抓好课外体育锻炼和校内体育比赛，保证学生每天一小时体育锻炼时间。班级、锻炼小组或课外体育俱乐部是课外体育锻炼的基本组织单位。锻炼内容可以由班级、锻炼小组或课外体育俱乐部确定，也可以由学生自己选择。

2. 校外体育资源的利用与开发

校外体育资源包括：

- (1) 家庭体育活动；
- (2) 社区体育活动和竞赛；
- (3) 区县镇的体育活动和竞赛；
- (4) 业余体校训练；
- (5) 体育俱乐部活动；
- (6) 节假日体育活动和竞赛。

3. 校外健康教育资源的利用与开发

校外健康教育资源包括：

- (1) 社区健康教育宣传栏；
- (2) 健康咨询活动；
- (3) 健康教育主题日；
- (4) 戒毒所；

(5) 艾滋病治疗机构。

(五) 自然地理课程资源的利用与开发

我国幅员辽阔，地域宽广，地形地貌千姿百态，季节气候气象万千，蕴藏着丰富的课程资源，应注意利用与开发。

学校可根据不同的季节开展不同的活动，如春季可以开展春游、远足等，夏季可以开展游泳、沙滩排球等，秋季可以开展登山、越野跑等，冬季可以开展滑冰、滑雪等。

各地学校可利用当地不同的地理环境开展不同的活动，如利用江河湖海进行水上运动，利用郊野进行远足、野营，利用雪原进行滑雪、滑雪橇，利用草原进行骑马，利用森林或山地进行定向运动、登山运动，利用沟渠或田野进行越野跑、跳跃练习，利用海滩或沙地进行慢跑、沙滩排球、沙滩足球等。

(六) 体育与健康信息资源的利用与开发

学校应指导学生充分利用图书馆、阅览室和各种媒体（如广播、电视、网络等）获取体育与健康的信息，使学生不断获得新的知识和方法。

附 录

一、名词解释

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，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必不可少的重要途径。

体育：包括两层含义，一是指以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。二是指在学校教育环境中，指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容，对于促进身体的正常生长发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。

健康：指个体在身体、心理和社会各方面都处于良好的状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

身体健康：指个体处于体能良好、机能正常、精力充沛的状态。本《标准》要求高中学生了解营养、环境、疾病预防等知识，全面发展体能，提高身体健康水平。

心理健康：包括两层含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的能力。体育活动

对于促进人的心理健康具有积极的影响。本《标准》要求高中学生提高调控情绪的能力，增强积极的自我价值感，形成坚强的意志品质，预防心理障碍的发生，保持性心理健康，提高心理健康水平。

社会适应：指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中，每一个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重和被尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应，同时，它们又能促进个体的社会适应。个体的社会适应包括一系列自主的适应性行为，通常表现为自制、同化、遵从、服从等具体的顺应方式。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。本《标准》要求高中学生形成和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德，增强社会责任感。

运动参与：指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。学生经常参与体育活动，可以培养和发展运动爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。本《标准》要求高中学生具有自觉参与体育活动的态度和行为，应用科学的方法参加体育锻炼，养成坚持体育锻炼的习惯。

运动技能：指在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括神经系统调节下不同肌肉群协调工作的能力。本《标准》要求高中学生获得和应用运动知识和技能，形成一定的运动爱好和专长，为终身体育奠定良好的基础。

体能：指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成份等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成份既是与健康相关的体能，又是提高运动技能水平所需要的体能。体能是体质的重要组成部分。

新兴运动类项目：本《标准》中的新兴运动类项目是指国际上

比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。

二、附表

下表显示运动参与、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中同一水平的学习目标及相应的活动和内容建议。

水平五

五个方面的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 参 与	1. 自觉参与体育锻炼	经常参与体育锻炼	描述有规律的体育锻炼对健康的益处。
			有规律地进行体育锻炼。
	2. 应用科学的方法参加体育锻炼	制订并实施简单的个人锻炼计划	知道科学锻炼的基本原理。
			根据自身情况制订简单的个人锻炼计划。
		评价体育锻炼效果	按计划进行体育锻炼。
			应用简单的方法测试自己的体能，如台阶试验、坐位体前屈测试、仰卧起坐测试等。
		评价体能测试的结果。	
		描述经过一段时间体育锻炼后自身健康状况的变化。	
运 动 技 能	1. 获得和应用运动基础知识	认识多种运动项目的价值	讨论竞技运动与健身运动的区别。
			认识多种运动项目对改善身体健康、心理健康，提高社会适应能力的价值。
		关注国内外的重大体育赛事	阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道。
	对某些重大体育赛事做出简单评论。		
	2. 掌握和运用运动技能	提高运动技能的水平（完成右列内容之一）	提高田径类项目中某些项目（如长跑、跳高等）的运动技能水平（三年内至少必修1学分）。
			较好地掌握球类项目中某一或某些项目（如篮球、足球、乒乓球等）的技术与战术。

续表

五个方面的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时, 学生将能够
运 动 技 能	2. 掌握和运用运动技能	提高运动技能的水平(完成右列内容之一)	较好地掌握成套的体操、健美操或舞蹈动作, 或掌握健美运动的练习手段和方法。
			提高水上或冰雪类项目中某一或某些项目(如蛙泳、滑冰等)的运动技能水平。
			提高民族民间体育类项目中某一或某些项目(如有一定难度的武术套路或对练等)的运动技能水平。
			提高新兴运动类项目中某一或某些项目(如攀岩、轮滑等)的运动技能水平。
	增强运动技能的运用能力	参加校内体育比赛或组合、选编运动动作。	
		自觉运用所掌握的运动技能参加课外体育活动。	
	3. 具有安全进行体育活动的的能力	掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法	掌握常见运动创伤的简易处理方法。 了解并学会常用救生方法, 如人工呼吸等。
身 体 健 康	1. 全面发展体能	增强体能	通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力。
			通过多种练习提高肌肉力量和肌肉耐力。
			通过多种练习增强灵敏性、协调性和柔韧性, 提高速度和反应时。
			通过多种练习控制体重。
	2. 提高预防疾病的意识和能力	了解传染性疾病的传播途径和预防措施	了解艾滋病的传播途径和预防措施。
			了解性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	了解常见传染病(如流行性感冒、病毒性肝炎和细菌性痢疾等)的传播途径和预防措施。
			了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施。 了解其他疾病(如常见遗传性疾病、地方病等)的起因和预防措施。

续表

五个方面的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
身体 健康	3. 理解营养、 环境和生活方式 对身体健康的 影响	掌握和应用营养知 识	了解食物营养价值与合理膳食的构成。
			懂得学习、劳动等过程中对饮食营养卫生的要求。
			初步制订 2~3 个有特色的简单营养配餐处方。
		懂得环境对身体健 康的影响	懂得环境因素对身体健康的影响。
			避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进行体育活动。
		逐步形成健康的生 活方式	自觉注意合理的营养和饮食卫生。
	较合理地安排作息时间，如安排好学习、锻炼与休息的时间等。		
	自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品。		
	4. 改善身体健 康状况	关注和改善自己的 身体健康状况	认识体育活动是促进身体健康的积极手段和方法。
			制订改善自己身体健康状况的计划，并予以实施。
了解我国传统养生 保健方法与现代体 育锻炼方法的异同		比较我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法。	
		学会一两种我国传统养生保健方法。	
心理 健康	1. 培养积极的 自我价值感	在体育活动中努力 获得成功感	通过合理设置目标使自己在体育活动中不断获得成功。
			分析体育活动中成功与失败的原因。
			在体育活动中充分展示自己的运动能力。
			在不断进步的过程中培养自尊和自信。
	发展学习能力	通过体育活动发展自主学习能力。	
		通过体育活动发展探究学习能力。	
努力将体育活动中发展的学习能力迁移到日常学习和生活中。			

续表

五个方面的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时, 学生将能够
心理 健康	2. 提高调控情绪的能力	表现出调控情绪的意愿与行为	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。
			运用所学方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪, 如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等。
			努力在日常学习和生活中自觉运用适宜的调控情绪的方法。
	3. 形成坚强的意志品质	表现出坚强的意志品质	了解体育活动对形成坚强意志品质的重要作用。
			在体育活动中表现出坚强的意志品质。
			努力将体育活动中培养的坚强意志品质迁移到日常学习和生活中。
	4. 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力	提高预防和消除心理障碍的意识和能力	了解心理障碍(如抑郁、焦虑、恐慌等)的产生原因。
			了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用。
			自觉通过体育活动预防或消除心理障碍。
		正确对待性心理变化	了解性成熟的心理特征。
			认识自己的性心理变化。
努力控制由于性吸引产生的干扰。			
正确认识正常的异性交往和性罪错的区别。			
增强性问题上的守法观念。			
社会 适应	1. 具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德	具有和谐的人际关系和良好的合作精神	通过体育活动提高人际交往技能。
			正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系。
			与同伴一起分担和处理体育活动与其他活动中遇到的困难和问题。
	表现出良好的体育道德	尊重他人对体育活动的兴趣和需要。	
		在体育活动中不故意伤害他人。	
		在体育比赛中遵守规则和服从裁判。	
		成为体育比赛中的文明观众。	

续表

五个方面的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
社会适应	2. 具有积极的社会责任感	认识个人参与体育与健康活动的权利和义务	在学校和社区体育与健康活动中履行自己的权利和义务。
			尊重他人参与学校和社区体育与健康活动的权利和义务。
			了解国家有关体育与健康的主要法规。
		表现出有责任感的社会行为	了解个人健康与群体健康和社会发展之间的关系。
在体育与健康活动中表现出负责任的社会行为，如爱护公共体育设施与器材，保护运动场内外环境卫生等。			

水 平 六

五个方面的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运动参与	1. 自觉参与体育锻炼	在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼	将体育活动作为生活中不可缺少的组成部分。
			利用业余时间带动同伴经常参与体育锻炼。
			收集同伴参与体育锻炼的反馈信息，并给予适当的指导。
	2. 应用科学的方法参加体育锻炼	在科学锻炼的基础上帮助同伴制订简单的锻炼计划	为自己制订科学的锻炼计划。
按计划进行科学的体育锻炼。			
帮助同伴制订简单的锻炼计划。			
运动技能	1. 获得和应用运动基础知识	利用互联网资源为体育实践服务	通过互联网获取体育知识和方法。
			对有关体育网站进行比较和评价。
			利用互联网资源制订体育锻炼计划。
	了解国内外重大体育事件	了解国内外重大体育事件	对某些重大体育事件有较系统的了解，如申办奥运会等。
			写出有关重大体育事件的文章。
			初步了解当代体育文化的发展趋势。

续表

五个方面的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 技 能	2. 掌握和运用运动技能	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	进一步提高所学运动项目的技能水平。
			组织和参加课外体育比赛，如班级间、年级间、学校间、社区内的比赛等。
			担任课外体育比赛的裁判工作。
	3. 具有安全进行体育活动的的能力	自觉关注社会中与体育活动有关的安全问题	调查体育活动过程中影响安全的因素。 对学校、家庭、社区中与体育活动有关的不安全因素提出改进建议。
身 体 健 康	1. 全面发展体能	在不断增强体能的基础上帮助同伴改善体能状况	进一步通过体育活动增强体能。
			分析同伴体能变化的原因。
			对改善同伴的体能状况提出建议。
	2. 提高预防疾病的意识和能力	提高对艾滋病和性病的认识	了解艾滋病和性病的国内外流行趋势。
			理解艾滋病和性病对人类社会的发展造成的危害。
			积极参与预防艾滋病和性病的宣传和教育活动。
	3. 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响	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	形成健康的生活方式。
			劝说同伴消除不良生活习惯。
向同伴提出有利于形成健康生活方式的建议。			
4. 改善身体健康状况	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	通过多种手段和方法进一步增进自己的身体健康。	
		对改善同伴的身体健康状况提出建议。	
心 理 健 康	1. 培养积极的自我价值感	逐步形成积极进取的人生态度	理解体育活动对形成积极人生态度的作用。
			表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的人生态度。
	2. 提高调控情绪的能力	具有帮助同伴调控情绪的意愿与行为	在体育活动中运用所学方法帮助同伴消除不良情绪。
			帮助同伴选择调控情绪的适宜方法。

续表

五个方面的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
心理 健康	3. 形成坚强的意志品质	在具有挑战性的活动中表现出坚强的意志品质	勇于参加具有挑战性的体育活动和其他活动，如攀岩、跳水等。
			在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋进、拼搏。
			在具有挑战性的体育活动和其他活动中努力控制个人的不合理行为，如蛮干、过分表现自己等。
	4. 具有预防心理障碍和保持心理健康的能力	在不断提高心理健康水平的基础上关注同伴的心理健康	通过体育活动不断提高自己的心理健康水平。
表现出为同伴创设良好心理环境的意愿和行为。			
自觉运用所学知识分析同伴的心理健康状况。			
与同伴一起通过体育活动增进心理健康。			
社会 适应	1. 具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德	表现出团队意识和行为	在体育活动和比赛中明确自己的角色与团队的关系。
			在体育活动和比赛中与同伴齐心协力取得集体的成功。
			将体育活动和比赛中培养的团队意识和行为迁移到日常学习和生活中。
	2. 具有积极的社会责任感	关心社会的体育与健康问题	评价学校和社区的体育与健康环境。
调查影响学校和社区开展体育与健康活动的社会因素。			
积极为学校 and 社区的体育与健康活动服务。			
主动参与学校和社区体育与健康环境的创设工作。			