

普通高中

# 体育与健康课程标准

(2017年版 2020年修订)

中华人民共和国教育部制定

人民教育出版社

·北京·

# 前 言

习近平总书记在全国教育大会上强调，要在党的坚强领导下，全面贯彻党的教育方针，坚持马克思主义指导地位，坚持中国特色社会主义教育发展道路，坚持社会主义办学方向，立足基本国情，遵循教育规律，坚持改革创新，以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。

基础教育课程承载着党的教育方针和教育思想，规定了教育目标和教育内容，是国家意志在教育领域的直接体现，在立德树人中发挥着关键作用。

2003年，教育部印发的普通高中课程方案和课程标准实验稿，指导了十余年来普通高中课程改革的实践，坚持了正确的改革方向和先进的教育理念，基本建立起适合我国国情、适应时代发展要求的普通高中课程体系，促进了教育观念的更新，推进了人才培养模式的变革，提升了教师队伍的整体水平，有效推动了考试评价制度的改革，为我国基础教育质量的提高作出了积极贡献。但是，面对经济、科技的迅猛发展和社会生活的深刻变化，面对新时代社会主要矛盾的转化，面对新时代对提高全体国民素质和人才培养质量的新要求，面对我国高中阶段教育基本普及的新形势，普通高中课程方案和课程标准实验稿还有一些不相适应和亟待改进之处。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

2013年，教育部启动了普通高中课程修订工作。本次修订深入总结21世纪以来我国普通高中课程改革的宝贵经验，充分借鉴国际课程改革的优秀成果，努力将普通高中课程方案和课程标准修订成既符合我国实际情况，又具有国际视野的纲领性教学文件，构建具有中国特色的普通高中课程体系。

### 一、修订工作的指导思想和基本原则

#### （一）指导思想

以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十八大、十九大精神，落实全国教育大会精神，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，以社会主义核心价值观统领课程改革，着力提升课程思想性、科学性、时代性、系统性、指导性，推动人才培养模式的改革创新，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### （二）基本原则

1. 坚持正确的政治方向。坚持党的领导，坚持社会主义办学方向，充分体现马克思主义的指导地位和基本立场，充分反映习近平新时代中国特色社会主义思想，有机融入坚持和发展中国特色社会主义、培育和践行社会主义核心价值观的基本内容和要求，继承和弘扬中华优秀传统文化、革命文化，发展社会主义先进文化，加强法治意识、国家安全、民族团结、生态文明和海洋权益等方面的教育，培养良好政治素质、道德品质和健全人格，使学生坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观。

2. 坚持反映时代要求。反映先进的教育思想和理念，关注信息化环境下的教学改革，关注学生个性化、多样化的学习和发展需求，促进人才培养模式的转变，着力发展学生的核心素养。根据经济社会

发展新变化、科学技术进步新成果，及时更新教学内容和话语体系，反映新时代中国特色社会主义理论和建设新成就。

3. 坚持科学论证。遵循教育教学规律和学生身心发展规律，贴近学生的思想、学习、生活实际，充分反映学生的成长需要，促进每个学生主动地、生动活泼地发展。加强调查研究和测试论证，广泛听取相关领域人员的意见建议，重大问题向权威部门、专业机构、知名专家学者咨询，求真务实，严谨认真，确保课程内容科学，表述规范。

4. 坚持继承发展。对十余年普通高中课程改革实践进行系统梳理，总结提炼并继承已有经验和成功做法，确保课程改革的连续性。同时，发现并切实面对改革过程中存在的问题，有针对性地进行修订完善，在继承中前行，在改革中完善，使课程体系充满活力。

## 二、修订的主要内容和变化

### （一）关于课程方案

1. 进一步明确了普通高中教育的定位。我国普通高中教育是在义务教育基础上进一步提高国民素质、面向大众的基础教育，任务是促进学生全面而有个性的发展，为学生适应社会生活、高等教育和职业发展作准备，为学生的终身发展奠定基础。普通高中的培养目标是进一步提升学生综合素质，着力发展核心素养，使学生具有理想信念和社会责任感，具有科学文化素养和终身学习能力，具有自主发展能力和沟通合作能力。

2. 进一步优化了课程结构。一是保留原有学习科目，调整外语规划语种，在英语、日语、俄语基础上，增加德语、法语和西班牙语。二是将课程类别调整为必修课程、选择性必修课程和选修课程，在保证共同基础的前提下，为不同发展方向的学生提供有选择的课程。三是进一步明确各类课程的功能定位，与高考综合改革相衔接：必修课程根据学生全面发展需要设置，全修全考；选择性必修课程根

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

据学生个性发展和升学考试需要设置，选修选考；选修课程由学校根据实际情况统筹规划开设，学生自主选择修习，学而不考或学而备考，为学生就业和高校招生录取提供参考。四是合理确定各类课程学分比例，在毕业总学分不变的情况下，对原必修课程学分进行重构，由必修课程学分、选择性必修课程学分组成，适当增加选修课程学分，既保证基础性，又兼顾选择性。

3. 强化了课程有效实施的制度建设。进一步明确课程实施环节的责任主体和要求，从课程标准、教材、课程规划、教学管理，以及评价、资源建设等方面，对国家、省（自治区、直辖市）、学校分别提出了要求。增设“条件保障”部分，从师资队伍建设、教学设施和经费保障等方面提出具体要求。增设“管理与监督”部分，强化各级教育行政部门和学校课程实施的责任。

### （二）关于学科课程标准

1. 凝练了学科核心素养。中国学生发展核心素养是党的教育方针的具体化、细化。为建立核心素养与课程教学的内在联系，充分挖掘各学科课程教学对全面贯彻党的教育方针、落实立德树人根本任务、发展素质教育的独特育人价值，各学科基于学科本质凝练了本学科的核心素养，明确了学生学习该学科课程后应达成的正确价值观、必备品格和关键能力，对知识与技能、过程与方法、情感态度价值观三维目标进行了整合。课程标准还围绕核心素养的落实，精选、重组课程内容，明确内容要求，指导教学设计，提出考试评价和教材编写建议。

2. 更新了教学内容。进一步精选了学科内容，重视以学科大概念为核心，使课程内容结构化，以主题为引领，使课程内容情境化，促进学科核心素养的落实。结合学生年龄特点和学科特征，课程内容落实习近平新时代中国特色社会主义思想，有机融入社会主义核心价值观，中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化教育内容，努力呈现经济、政治、文化、科技、社会、生态等发展的新成

就、新成果，充实丰富培养学生社会责任感、创新精神、实践能力相关内容。

3. 研制了学业质量标准。各学科明确学生完成本学科学习任务后，学科核心素养应该达到的水平，各水平的关键表现构成评价学业质量的标准。引导教学更加关注育人目的，更加注重培养学生核心素养，更加强调提高学生综合运用知识解决实际问题的能力，帮助教师和学生把握教与学的深度和广度，为阶段性评价、学业水平考试和升学考试命题提供重要依据，促进教、学、考有机衔接，形成育人合力。

4. 增强了指导性。本着为编写教材服务、为教学服务、为考试评价服务的原则，突出课程标准的可操作性，切实加强对教材编写、教学实施、考试评价的指导。课程标准通俗易懂，逻辑更清晰，原则上每个模块或主题由“内容要求”“教学提示”“学业要求”组成，大部分学科增加了教学与评价案例，同时依据学业质量标准细化评价目标，增强了对教学和评价的指导性。

本次修订是深化普通高中课程改革的重要环节，直接关系到育人质量的提升。普通高中课程方案和课程标准必须在教育教学实践中接受检验，不断完善。可以预期，广大教育工作者将在过去十余年改革的基础上，在丰富而生动的教育教学实践中，不断提高课程实施水平，推动普通高中课程改革不断深化，共创普通高中教育的新辉煌，为实现国家教育现代化、建设教育强国作出新贡献。

# 目 录

一、课程性质与基本理念	1
(一) 课程性质	1
(二) 基本理念	2
二、学科核心素养与课程目标	5
(一) 学科核心素养	5
(二) 课程目标	6
三、课程结构	8
(一) 设计依据	8
(二) 结构	9
(三) 学分与选课	12
四、课程内容	14
(一) 必修必学内容	14

# 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

（二）必修选学内容 / 18

## 五、学业质量 ..... 57

（一）学业质量内涵 / 57

（二）学业质量水平 / 57

（三）学业质量水平与考试评价的关系 / 72

## 六、实施建议 ..... 73

（一）教学建议与学习评价建议 / 73

（二）学业水平评价方案设计建议 / 85

（三）教材编写建议 / 87

（四）地方和学校实施本课程的建议 / 90

## 附录 ..... 93

附录1 体育与健康学科核心素养水平划分 / 93

附录2 教学与评价案例 / 97

# 一、课程性质与基本理念

## （一）课程性质

普通高中体育与健康课程以学生身心发展特点和学习规律为依据，以学校体育学、体育与健康课程与教学论、健康教育学为基础，同时还涉及运动解剖学、运动生理学、体育心理学、体育社会学、体育哲学、运动训练学、运动营养学、体育伦理学、体育美学和体育史学等学科知识。体育与健康课程作为高中课程中基于生命、指向生命、提升生命质量的学科，与生物学、化学、物理学、社会学、心理学、艺术学等学科有着广泛的关联性，对于促进学生身心健康、体魄强健，推进“健康中国”建设，增强中华民族的旺盛生命力，促进社会文明进步，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，都具有不可替代的重要作用。

普通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，以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的课程。本课程是普通高中课程体系的重要组成部分，是面向全体高中学生的基础教育，对落实立德树人根本任务，发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值。本课程具有基础性、实践性、选择性和综合

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

性。基础性强调在义务教育基础上进一步全面提高学生的学科核心素养，为学生终身体育锻炼和保持健康奠定坚实的基础；实践性强调以身体练习为主要手段，关注学生通过适宜的运动负荷和方法进行体能练习和运动技能学习，积极参加课内体育与健康学习以及课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动；选择性强调学生根据自身的特点和需求，在学校开设的若干运动项目中进行自主选择，较为系统地学习1~3个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯；综合性强调关注多种内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育，注重学科德育，培养学生的健康意识和行为，促进学生全面发展。

### （二）基本理念

#### 1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想，促进学生健康与全面发展

普通高中体育与健康课程贯彻和落实立德树人根本任务，以健康第一为指导思想，强调健身育人功能，高度重视培养学生的学科核心素养，注重设置体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机整合的课程目标和课程结构；在强调体能、运动技能和体育文化学习的同时，融合与学生成长相关的健康教育知识和方法，关注学生健康与安全意识的培养以及健康文明生活方式的形成，重视培养学生积极进取、不怕困难、挑战自我、顽强拼搏、追求卓越、团结合作、公平竞争和遵守规则等体育品德，促进学生身心健康、体魄强健，获得全面发展。

#### 2. 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱

普通高中体育与健康课程强调以学生发展为中心，从课程设计到

课程实施的各个环节，遵循高中学生的身心发展规律，充分关注学生的体育与健康学习兴趣和需求，在发挥教师主导作用的同时，突出学生的主体地位；创设师生和谐互动、形式灵活多样、气氛热烈活泼的课堂教学氛围，注重课堂教学的实际效果，充分调动学生学习的积极性，增强学生内在的学习动力，引导学生深刻体验运动的乐趣和理解运动的价值，促使学生由被动运动向主动运动转变，喜爱体育与健康学习，乐于参与课外体育与健康活动和竞赛，养成良好的体育锻炼习惯，形成积极的体育与健康消费观，使体育与健康成为学生生活中不可或缺的重要组成部分。

### **3. 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格**

普通高中体育与健康课程在继承中华优秀传统文化的基础上，与时俱进，开拓创新，努力体现课程的时代性。在课程内容方面，关注对学生学习和发展有意义的传统体育项目和新兴体育类运动项目，重视具有中华优秀传统文化特色的武术、民族民间体育活动和养生方法的教学，强调与学生的生活经验紧密联系，精选适应时代要求、有利于奠定学生终身发展基础的体育与健康知识、技能和方法；在教学方式方面，力求避免过于注重单一知识点以及把结构化的知识和技能割裂开来的灌输式教学模式，倡导多样化的教学方式，重视与信息技术的深度融合，注重学生的自主学习、合作学习和探究学习，将知识点的教学置于复杂情境之中，引导学生用结构化的知识和技能去解决体育与健康实践中的问题，促进学生学科核心素养的发展，培养学生的创新精神、综合能力和优良品格。

### **4. 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础**

普通高中体育与健康课程重视培养学生的运动爱好和专长，强调学生系统地学习1~3个运动项目，积极参与日常体育锻炼、体育社团活动和形式多样的体育竞赛活动，形成锻炼习惯，发展学科核心素

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

养。因此，学习目标的确立、教学内容的选择和教学方法的选用，应遵循体育与健康教育教学规律，特别关注学生的运动基础、体育文化认知、兴趣爱好和个性发展，促使学生积极主动地进行体育学习和锻炼，全面提高所学项目的运动水平，充分体验体育学习的成功感，树立积极的自我价值观，为形成终身体育的习惯和能力奠定良好的基础。

### 5. 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展

普通高中体育与健康课程重视促进学生更好地达成课程目标和形成学科核心素养，注重评价的激励、反馈和发展功能，构建主体多元、内容全面、方法多样的评价体系。在评价主体方面，提倡在以教师评价为主的基础上，引导学生积极进行自我评价和相互评价；在评价内容方面，重视对学生的运动能力、健康行为和体育品德进行综合评价；在评价方法方面，倡导将定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价、过程性评价与终结性评价相结合。评价中特别要关注那些运动基础相对较弱但学习态度认真的学生，真正体现评价的激励和发展功能，增强他们对体育与健康学习的自信心和自尊心。多元的体育与健康学习评价体系注重与学业质量标准紧密联系，使得学业质量水平的使用更有助于学生形成学科核心素养，获得全面发展。

## 二、学科核心素养与课程目标

### （一）学科核心素养

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而逐步形成的正确价值观、必备品格与关键能力。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。运动能力分为基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是从事生活、劳动和运动所必需的能力；专项运动能力是参与某项运动所需要的能力。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。

#### 2. 健康行为

健康行为是增进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生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境的能力等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

### 3. 体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面：体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品格包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。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。

上述三个方面的学科核心素养联系密切、相互影响，在体育与健康教育教学过程中得以全面发展，并在解决复杂情境的实际问题过程中整体发挥作用。

## （二）课程目标

### 1. 总目标

通过本课程的学习，学生喜爱运动，积极主动地参与运动；学会体育与健康学习和锻炼，增强科学精神、创新意识和体育实践能力；树立健康观念，形成健康文明生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格，发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展，培养学生在未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观、必备品格与关键能力，形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

### 2. 分目标

运动能力：高中学生运动能力发展的重点是发展体能、运用技能和提高运动认知。通过本课程的学习，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和比赛活动，显著提高体能与运动技能水平，掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则，增强发现问题、分析问题和解决问题的能力；能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果作出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有运动欣赏能力。

健康行为：高中学生健康行为养成的重点是锻炼习惯、情绪调控和适应能力。通过本课程的学习，学生能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，形成基本健康技能，学会自我健康管理；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往与合作，适应环境的能力强；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成健康文明生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。

体育品德：高中学生体育品德培养的重点是积极进取、遵守规则和社会责任感。通过本课程的学习，学生能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁；胜任不同的运动角色，表现出团队合作与负责任的行为；遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识 and 行为。

## 三、课程结构

### （一）设计依据

#### 1. 普通高中课程方案的要求

体育与健康课程是普通高中课程的重要组成部分，应根据普通高中课程方案的要求构建本课程，要有助于高中学生培养目标的达成，并根据普通高中的课程设置、课程内容所确定的原则等确立本学科的课程结构和课程内容。本课程的设计理念是保证基础、强调选择、关注融合、重在运用。保证基础是指促进学生体能、运动技能和健康教育知识、技能与方法的学习和提高，为终身体育和形成健康文明生活方式奠定基础；强调选择是指重视让学生根据自己的兴趣和爱好选择运动项目进行学习，深刻体验运动中的成功感，提高自尊心和自信心，获得个性发展；关注融合是指注重体育与健康教育内容、体能与技能以及学习与锻炼、比赛等方面的有机结合，提高学生融会贯通的能力；重在运用是指将体育与健康知识、技能和方法运用到学习、锻炼、竞赛和日常生活中，提高学生的体育与健康实践能力。

#### 2. 普通高中体育与健康学科的特点

普通高中体育与健康学科的主要特点是以身体练习为主，具有很

强的实践性。本课程期望主要通过身体练习的手段和方法培养学生的学科核心素养，促进学生健康、全面的发展。因此，本课程的主体是运动技能学习和体能练习。同时，为培养学生的健康意识和行为，专门设置了健康教育模块；为培养学生的体育文化素养，将体育文化知识的内容穿插在运动技能和体能的教學过程中。

### 3. 高中学生多样化发展的需求

为了满足高中学生体育与健康学习不同需求，激发学生的运动兴趣和内驱力，促进学生的个性发展，培养学生终身体育的意识和能力，普通高中体育与健康课程重视基础性与选择性的有机统一，特别强调让学生根据自己的兴趣和爱好选择运动项目进行学习。因此，本课程充分体现了选项学习的特点，除了体能和健康教育两个必修必学内容外，学生在高中三个学年的体育与健康学习中，可以根据学校课程开设运动项目的具体情况选择1~3项进行较为系统和全面的学习，使学生学会、学精，培养运动爱好和专长以及积极进取、追求卓越的精神。

## （二）结构

高中体育与健康课程属于必修课程，由国家根据学生全面发展的需要设置，所有学生必须全部修习。课程结构的特点是以学科核心素养统领课程的目标、内容、方法和评价，即课程目标、课程内容、教学方法、学习评价等都紧密围绕学科核心素养来设计和构建（见图1）。学科核心素养形成的途径不仅包括体育与健康课，还有课外体育锻炼、体育竞赛活动和体育社团活动等。

普通高中体育与健康课程内容包括必修必学和必修选学两个部分。必修必学是对全体学生学习体育与健康课程的要求，课程内容包 括体能和健康教育；必修选学是满足学生形成运动爱好和专长以

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

及个性发展的需要，课程内容包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动和新兴体育类运动6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、跳远、健身健美操、蛙泳、防身术、花样跳绳等，每个运动项目由包含相对完整内容的10个模块组成，以便学生对所选模块进行较为系统的学练。体能和健康教育包括内容要求、教学提示；运动技能系列中每个模块包括内容要求、教学提示和学业要求。

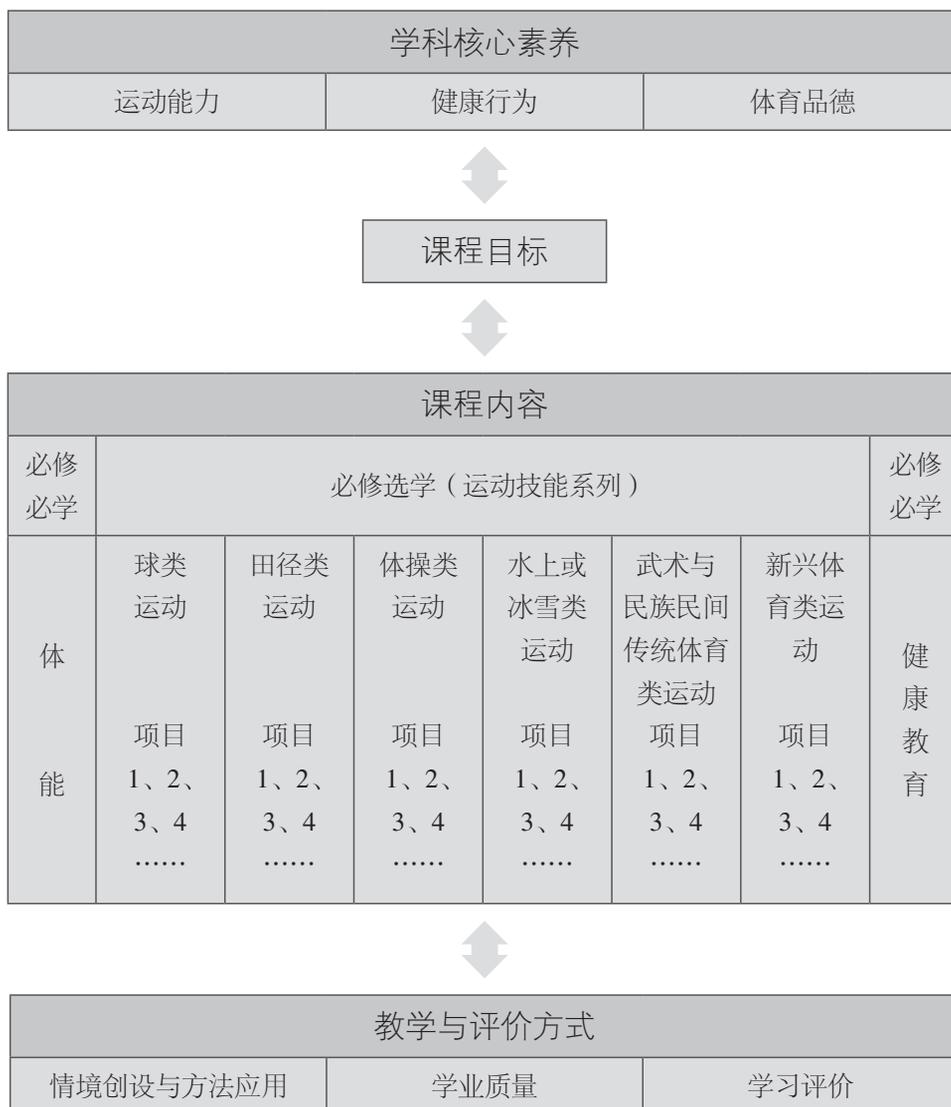


图1 普通高中体育与健康课程结构

课程内容之间的关系分为两类：一类是平行关系，一类是递进关系。课程内容中的体能、健康教育和运动技能系列三者之间是相互联系、相互促进的平行关系。运动技能系列下的运动项目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、螺旋上升和逐渐拓展的关系，如足球模块1、足球模块2、足球模块3……（见图2）。

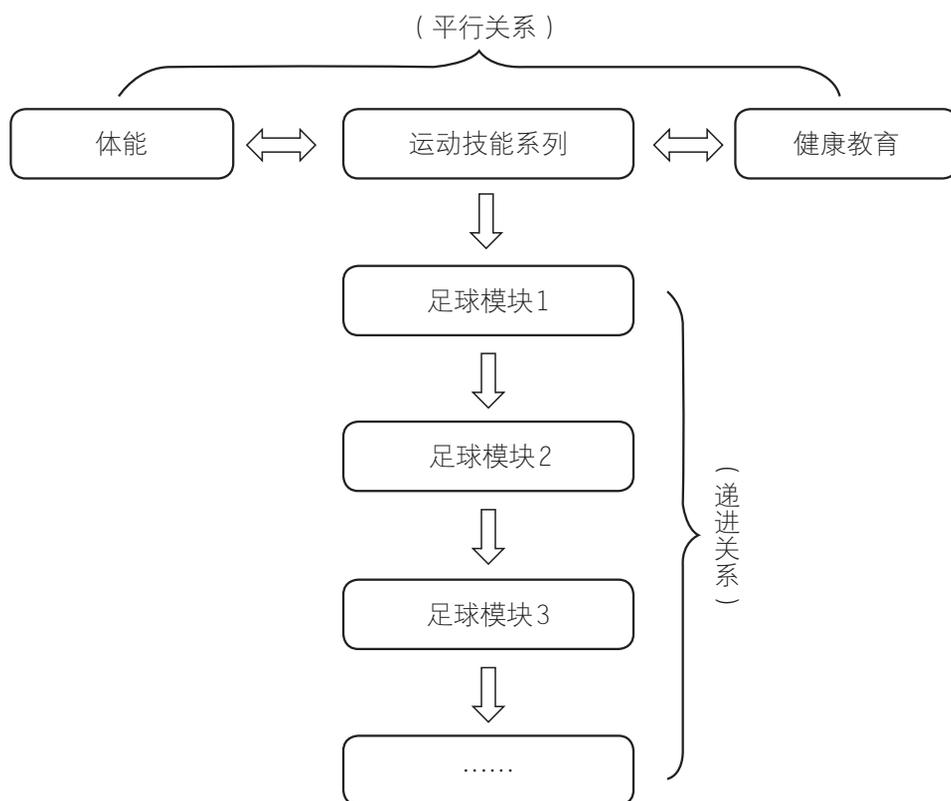


图2 课程内容之间的关系

发展学生的运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养，需要通过体能、运动技能、体育文化和健康教育等内容的融合和有效教学来实现。其中，体育文化的学习渗透在运动技能系列和体能的学习中，也可以利用雨雪天气在室内课堂上讲授体育文化的有关内容，同时引导学生通过多种途径（如图书报刊、网络、电视和广播

等）获取体育文化的相关知识，提高体育文化素养。

### （三）学分与选课

#### 1. 学分

高中学生在三年的体育与健康课程学习中需上满216课时，修完12个模块，获得12个学分。平均每学年修习4个模块，1个模块一般为18课时。12个模块包含体能1个模块、健康教育1个模块、运动技能系列10个模块。每修完1个模块，经考核和评定，达到学业要求即可获得1个学分，修满12个学分并达到相应学业质量，准予毕业。因病或残疾不能修习或修满学分，在出具县级以上医院证明的情况下，可以免修或部分免修，并记入学生学业评价档案。学校还应鼓励有志于在体育运动及相关专业发展的学生，在修习必修学分的基础上，进行选择必修和选修的学习，获得更多学分。

#### 2. 选课

学校可以根据学生的兴趣、爱好与需求，并结合师资、学校体育传统和运动场地设施等情况，尽可能地提供更多的运动项目供学生选学。在开始选项之前，体育教研组应向学生介绍选项的具体操作流程，学生填写选项意愿表，最多可填写3个运动项目。以足球项目模块为例，如果一名学生喜欢足球项目，可允许他连续学习10个足球模块，也可允许在连续学完3个足球模块（第一学年）或7个足球模块（第二学年）之后，选择其他运动项目（如跳高或双杠等）进行学练。若选择同一运动项目的学生人数较多时，可以根据技能水平测试结果进行分班教学，也可以根据性别进行分班教学。如果学校因师资和场地设施等情况不能安排足够的同一运动项目的教学班级，可在协商基础上，让学生选择第二或第三意愿的运动项目。同时告知学生，

一年以后仍有机会选择第一意愿的运动项目进行学习。允许学生每学年进行1次运动项目选择，即一名学生在高中阶段最多可选学3个运动项目。学生在重新选择新的运动项目时，需根据其考核结果确定从模块1、模块4或模块8开始学习（参见“学业质量水平”）。选项时间一般安排在上一学年结束前，高一年级的选项可安排在体能模块结束前进行。

## 四、课程内容

### （一）必修必学内容

#### 1. 体能

体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的程序与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。

#### 【内容要求】

- 1.1 了解体能发展的基本原理与主要方法；掌握体能锻炼计划制订的程序与方法，学会根据自身情况确定锻炼方式、频率、强度和持续时间等；掌握并运用测试与评价体能水平的科学方法，如用心率来测试和评价运动强度，用《国家学生体质健康标准》评价体能水平；运用科学方法评价体能锻炼效果，并及时改进体能锻炼计划等。
- 1.2 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。
- 1.3 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

力跑、游泳、跳绳、有氧健身操、自行车长距离骑行和登山等。

- 1.4 掌握并运用发展上肢、下肢、肩部、腰腹和躯干柔韧性的基本原理和多种练习方法，如坐位体前屈、压腿、静态拉伸和动态拉伸等。
- 1.5 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。
- 1.6 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。
- 1.7 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，悬吊练习、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。
- 1.8 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。
- 1.9 掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法，如蛙跳、推铅球、足球踢长传球、举重等。
- 1.10 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、后蹬跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。
- 1.11 掌握并运用发展反应时的基本原理和多种练习方法，如固定信号源单一信号或选择信号练习、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的练习，足球、篮球、排球两人一组的对抗练习等。

**【教学提示】**

（1）采用生动有趣、丰富多样的内容与方式进行体能教学，如采用音乐和韵律活动、新颖有趣的结对互助练习和教学比赛、定向越野、拓展活动等方式，避免单调、枯燥、乏味的体能练习，提高学生体能学练的兴趣。

（2）将发展与健康相关的体能和与动作技能相关的体能有机结合，促进学生体能全面协调发展，为学生增进健康和掌握运动技能奠定良好基础。

（3）根据高中学生的身心发展特点和规律，提高体能练习的科学性和实效性，保证体能练习的运动强度和密度，增强体能练习的效果，培养学生不畏困难、坚持不懈的意志品质。

（4）关注学生体能发展的个体差异和性别差异，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，使学生体验运动的成功感，增强学练的自信心，提高自身的体能水平。

（5）根据季节和气候等环境条件，充分开发与利用各种器械和场地资源，指导学生学会因时、因地制宜地开展体能练习活动。

（6）充分调动学生学练的自主性和积极性，指导学生进行自主学习、合作学习和探究学习，鼓励学生合作制订体能锻炼计划，自愿结成锻炼小组，相互监督、相互评价，提高学习能力和评价能力，培养团结协作的精神。

## **2. 健康教育**

健康教育模块包括健康的基本知识与技能，合理营养和食品安全，常见传染性和非传染性疾病的预防与控制，环境、健康与体育锻炼的关系，安全运动和安全避险，常见运动损伤的预防与处理，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】**

- 2.1 掌握健康的基本知识和增进健康的原则与方法，培养自我健康管理的技能，形成良好的锻炼习惯和健康文明生活方式。
- 2.2 掌握与健康相关的饮食和营养知识，了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构，养成科学、健康的饮食习惯；了解食品选购和辨识食品标签等知识与方法。
- 2.3 理解不同强度运动和学习对营养的不同需求，认识不良饮食习惯对身体的危害，如长期大量饮用碳酸饮料、偏食、不吃早餐等，掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。
- 2.4 养成良好的卫生习惯，提高疾病防控的意识与能力；掌握艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。
- 2.5 掌握环境与健康的相关知识，并在日常生活中予以运用，如避免在雾霾、灰尘、噪声等不利于身体健康的环境中进行体育活动，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。
- 2.6 掌握并运用安全运动、预防常见运动伤病和突发事件、消除运动疲劳的知识与方法，如心肺复苏、溺水救护等知识与技能；预防和简单处理骨折、扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性哮喘、运动性腹痛等知识与方法。
- 2.7 掌握并运用安全避险的知识与方法，如拥挤、暴恐事件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，如了解网络交友的风险性、在与异性交往中避免遭受性侵犯与性暴力、避免婚前性行为等。
- 2.8 提高增进心理健康的意识和能力，理解心理健康与身体健康同等重要，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；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

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

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。

- 2.9 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）根据教学内容与学生实际，综合运用专题宣传、讲座、参观展览、社团健康教育专题活动、建立家庭健康档案等形式，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。

（2）引导学生采用阅读、讨论、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，提高学习兴趣和学习能力。

（3）创设问题情境，将知识教学与生活中的实际问题相结合，指导学生独立或合作进行社会调查和专题研究等活动。

（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，并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）必修选学内容

在运动技能学习方面，从有利于学生学会、学精、培养运动专长以及追求卓越的角度出发，学生可以选择某一运动项目（如足球）持续学练三年，也可以根据学校的安排按学年选择学习。由于运动项目很多和篇幅所限，本课程标准在必修选学的6个运动技能系列部分，各选择1个运动项目为例，分别设计了这些运动项目的前3个模块，其余第4至第10个模块的设计可参照课程标准解读中足球模块的案

例。学校可以根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，创造性地进行切实可行、富有成效的模块设计。

### 1. 球类运动

球类运动系列包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以足球项目为例呈现3个模块计划。

足球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、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

#### 足球模块1

#### 【内容要求】

- 1.1 了解所学足球动作技术、组合动作技术、个人战术与局部战术的基本原理，了解足球运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用，理解足球运动对增进健康、培养体育品德的作用。
- 1.2 基本掌握行进间脚内侧传接地滚球，接球转身，原地脚背内侧传空中球，脚内侧接空中球和脚底接反弹球，正面头顶球，行进间脚内侧及脚背内、外侧变向运球，脚内侧、脚背外侧变速运球，行进间运球、传接球射门等动作技术。
- 1.3 学习正面和侧面抢球、捅球以及合理冲撞等防守技术，基本掌握防守有球与防守无球队员时的身体姿态与移动步伐等动作技术。
- 1.4 基本掌握接球与传球、抢球与传球、接球—运球—传球、抢球—运球—传球等组合动作技术。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

- 1.5 基本掌握个人有球进攻时突破过人、向前传球、射门，对持球者个人防守时盯人、压迫，个人无球进攻时跑位、支援、接应，个人对无球者防守时进行盯人、盯位、压迫等基本方法。
- 1.6 积极参与一对一、二对二加自由人、二对二等多种竞争性的活动和小场地比赛。
- 1.7 参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。
- 1.8 了解足球场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛规则。
- 1.9 观看国内外高水平足球比赛。

### 【教学提示】

（1）引导学生采用多种熟悉球性的练习方法，如从原地过渡到行进间的双脚左右交替踩球、拉球、推球、拨球等练习，固定区域随机摆放不同距离的标志筒或标志盘进行绕“8”字练习等，增强学生的球感。

（2）在进行足球单项技术的教学时，避免让学生采用单个静态的学练手段，注意不要过度强调动作技术的细节，应引导学生在运动中反复学练，提高学生单项技术的熟练程度；应合理安排学练内容与方式，提高学生的运动密度和强度，如利用标志筒，设置多个小球门进行传接球比赛；在固定区域内自由运球，另设置1名、2名或多名防守者进行干扰或破坏等练习；利用游戏和比赛情境，促进学生运动技能和体能发展，激发学生的学习兴趣 and 热情。

（3）在进行接球与传球、抢球与传球、接球—运球—传球等组合动作技术教学时，要提示学生注意技术之间的衔接和连贯；让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如4人自由组合，一组一球，一对三围抢球练习，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

（4）每节课不能只教一项技术，应该指导学生进行多种技术相结合的学练，并在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的足球运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和

技能解决问题的能力。

(5) 在进行个人战术、局部战术的教学时, 要让学生在对抗的情境下进行练习, 如一对一练习中, 进攻时如何突破过人, 防守时如何盯人、压迫; 在进行二对一练习前, 先指导学生掌握基本的两人配合, 如直传斜插、斜传直插、交叉掩护等局部配合, 然后指导学生练习如何跑位与制造空当以及接应和支援配合等, 逐步提高学生在比赛中主动观察和快速决策的能力。

(6) 除了让学生学练基本动作技术和基础配合外, 每节课都应安排一般体能和专项体能的练习, 如以不同起跑姿势快速起跑等速度练习, 俯卧撑、多级跳、纵跳、仰卧起坐等力量练习, 三人一组一球、穿插跑动传接球练习等有氧耐力练习。这既有助于增强学生的体能, 提高动作技术和基础配合的水平, 又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

(7) 指导学生在实践课中, 特别是在比赛过程中学习有关规则, 这既有助于增强学生对足球比赛规则的理解, 又能培养学生遵守规则的意识。

(8) 通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径, 使学生了解足球运动的有关知识和重要事件, 逐步提高学生的足球运动认知水平。

### 【学业要求】

学习本模块后, 学生对足球运动具有一定的认知和了解, 掌握所学足球运动的动作技术和基础配合, 并能够在足球游戏活动和小场地比赛中予以运用; 一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高; 初步掌握获取足球运动知识的多种途径和方法(素养1); 基本掌握并能够运用足球运动安全防护知识, 表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为, 按照基本规则参与足球游戏或比赛(素养2、3)。

**【内容要求】**

- 2.1 了解所学足球动作技术、组合动作技术、个人战术与局部战术的基本原理，以及足球运动发展简史和发展特点，了解和运用足球运动的安全知识和防护技能，初步认识足球运动的文化价值。
- 2.2 基本掌握行进间脚背内侧传地滚球，接球转身，原地脚背内侧传空中球，脚内侧、大腿接空中球和脚内侧接反弹球，侧面头顶球，变向、变速运控球，运球假动作，行进间运控球，传接球射门等动作技术。
- 2.3 基本掌握紧逼盯人与捅球破坏、封堵、头顶球争顶防守技术，以及防守有球与防守无球队员时身体姿态与移动步伐等动作技术。
- 2.4 基本掌握行进间接球—运球—传球/射门、抢球—运球—传球/射门、抢球—运球—过人—传球、接球—运球—过人—传球/射门等组合动作技术。
- 2.5 掌握局部进攻时渗透、突破、射门，局部防守时压迫、保护、平衡等基本方法。
- 2.6 积极参与二对一、三对二、二对三、三对三等多种竞争性的练习活动和四对四、五对五小场地比赛。
- 2.7 积极参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。
- 2.8 了解比赛人数和装备、比赛时间、比赛开始和重新开始、比赛进行及停止、计胜方法等足球比赛的基本规则。
- 2.9 对国内外足球比赛或重要足球事件进行简要评价。

**【教学提示】**

(1) 在进行足球动作技术的教学时,让学生在反复练习的基础上初步掌握单项动作技术,特别要重视让学生尝试进行左右脚的交替练习,在掌握一定动作技术的基础上增加三人或四人一组的练习,提高学生对足球技术的运用能力。此外,要注意创设比赛情境,让学生在比赛情境中反复运用动作技术,通过实战演练提高动作技术水平。

(2) 在进行足球组合动作技术的教学时,应通过有效的教学方法促使学生掌握动作技术之间的衔接,保持动作技术的连贯性,体验接球—运球—传球、抢球—运球—传球/射门、接球—运球—过人—传球/射门等属于中场区域的主要组合动作技术。在教授接球—运球—过人—传球/射门组合动作技术时,可在固定的区域内设计二对二对二传抢球的练习,即当其中一队控制球时,可任意选择另外两队中的一队组成临时联盟进行传接球练习,在此基础上过渡到三对三加一名中间人的练习。同时,要引导学生在比赛情境中反复运用和强化组合动作技术,提高学生学以致用能力。

(3) 在进行局部战术配合的教学时,要让学生熟练掌握进攻基础配合方法,如“传切配合二过一”“回传反切二过一”“连续二过一”等,在此基础上组织小组对抗练习,引导学生学练如何跑位、策动、支援、接应配合、二打三防守,如何压迫、保护、协防配合等,既能增强学生的运用能力,又能培养学生的合作意识和能力。

(4) 侧重指导学生进行四对四、五对五的教学比赛,引导学生将基本的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、合作精神和公平竞争意识。

(5) 重视学生一般体能和专项体能的练习,如以不同起跑姿势快速起跑后追球射门练习、展腹跳、大力射门练习、在固定区域内自由运球1分钟、30米跑、1500米跑等,增强学生的体能,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。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

（6）除了教授足球比赛规则之外，还应通过不断的实践提高学生  
对足球比赛规则的理解程度。

（7）指导学生<sub>学习</sub>足球运动的保健知识，学会处理足球运动中常  
见的运动损伤。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学足球运动的动作技术、组合动  
作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在足球  
学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平  
明显提高（**素养1**）；学会安全地参与足球运动，能预防和简单处  
理足球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，具有一定的挑  
战自我的能力和情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识；遵  
守规则，相互尊重（**素养2、3**）。

### 足球模块3

### 【内容要求】

- 3.1 了解足球相关动作技术、组合动作技术和局部战术配合等基  
本原理，理解足球运动的文化内涵，掌握和运用足球运动中  
消除疲劳的知识与方法。
- 3.2 基本掌握脚背正面传地滚球，行进间脚背内侧传空中球，大  
腿、脚背正面接空中球和腹部接反弹球，头顶球，运控球变  
向、变速、转身，假动作运球过人，行进间运球突破，抢点  
射门，脚背正面射门等动作技术。
- 3.3 掌握背后紧逼盯人与捅球破坏、断球、头顶球争顶防守等动  
作技术。
- 3.4 掌握行进间接球—运球—传球、抢球—运球—射门、抢球—

运球—过人—传球、接球—运球—过人—射门等组合动作技术。

- 3.5 进行边路、中路局部进攻与防守战术配合练习和定位球攻防战术练习。
- 3.6 运用所学的技战术参加班内五对五、七对七的教学比赛，并能对教学比赛作出简要评价。
- 3.7 积极主动地参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.8 了解任意球、罚球点球、掷界外球、球门球和角球等足球比赛的基本规则，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。
- 3.9 观看国内外高水平足球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术。

### 【教学提示】

(1) 在进行动作技术教学时，可以创设练习情境让学生反复进行练习，如脚背正面远距离射门、运球下底传中包抄抢点射门等。同时，让学生在二对二、三对三、四对四的比赛情境中运用和强化这些动作技术，培养学生对动作技术的运用能力。

(2) 在进行足球组合动作技术教学时，通过有效的教学方法促使学生掌握好动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，如让学生学练断球—运球—射门、抢球—运球—过人—传球/射门、接球—运球—过人—射门等属于前场区域的主要组合动作技术。组织罚球区内二对二、三对三练习，在对抗情境中反复运用和强化这些组合动作技术，提高学生运用组合动作技术的能力。

(3) 在进行边路、中路攻防战术教学时，可以从进攻时不设防守变为设置一名防守，再逐步增加到人数相等的防守，也可以通过改变人数设置分段教学，如引导学生先练习四对二或五对三进攻，然后练习四对三或五对四防守，最后练习四对四或五对五攻防合练，增强学生应对不同情境的对抗能力。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

（4）安排更多的时间进行班内教学比赛，让学生完整地体验足球比赛的乐趣，逐步加深对足球运动的整体理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力，逐步发展学生五人制、七人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、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，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

（5）继续通过多种练习强化学生的一般体能和专项体能，如小组间10~20米的蹲行走或跳、两人手拉手侧向蹲跳、不同距离的折返跑、1500米跑、连续纵跳摸高、立定跳远以及10个球连续运球射门练习等，不断增强学生心肺耐力和力量等体能，为提高学生五对五、七对七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。

（6）要求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运用能力。

（7）引导学生在课外或校外运用所学的足球技战术参加草根足球活动或比赛。

（8）指导学生了解消除足球运动疲劳的知识与方法，学会分析和处理在足球运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学足球运动的动作技术、组合动作技术以及局部战术配合、定位球战术配合，并在对抗情境中予以运用；完整地参加五对五、七对七的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（**素养1**）；学会处理足球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪变化，正确对待比赛胜负（**素养2、3**）。

## 2. 田径类运动

田径类运动系列包括短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远和铅球等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以跳远项目为例呈现3个模块计划。

跳远模块的内容主要包括跳远运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 跳远模块1

#### 【内容要求】

- 1.1 了解和运用跳远运动的动作技术原理以及跳远运动的安全知识和方法，理解跳远运动对增进健康、培养体育品德的作用。
- 1.2 在起跳区内起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作。
- 1.3 短、中距离助跑，在起跳区内起跳，做出蹲踞式或挺身式跳远的完整动作。
- 1.4 参加多种竞争性的跳远游戏或比赛。
- 1.5 参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。
- 1.6 了解跳远比赛的基本规则。
- 1.7 观看高水平的跳远比赛。

#### 【教学提示】

(1) 指导学生进行多种助跑起跳的练习，如原地摆腿摆臂起跳练习、上步起跳练习、连续三步助跑起跳练习等，强化助跑与起跳相结

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

合的动作技术，建立正确的起跳动力定型，提高学生快速起跳能力，为学生提高动作技术水平打下良好的基础。

（2）侧重让学生进行跳远动作技术与组合动作技术的学练，应将动作技术的学习置身于游戏、练习和比赛情境之中，激发学生的学习兴趣 and 热情；注意提高练习的密度和强度，帮助学生掌握跳远动作技术，同时也促进学生发展体能。

（3）助跑与起跳教学可以在起跳板处设置较大起跳区，提高学生跑跳结合的信心和起跳的成功率。随着学生助跑节奏、步长的稳定，逐渐将起跳区减小到起跳板的标准宽度。

（4）在进行跳远动作技术和组合动作技术教学时，教师除了引导学生自主学习外，还要采用合作学习的方式，如小组间助跑起跳触高悬物、单足跳接力等，培养学生的合作意识和团队精神。

（5）每节课不能只教一项动作技术，应该指导学生进行多种动作技术相结合的学练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的跳远运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（6）每节课除让学生学练动作技术和进行比赛外，还应有针对性地安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如小组间的30米、50米计时跑和追逐跑比赛，两队间的跨步跳、立定三级或五级跳远、助跑摸高、袋鼠跳接力、跳起空中连续击篮板球等比赛，提高学生的体能水平，培养学生勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的意志品质。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊、观看比赛等多种途径学习跳远运动的有关知识。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够基本掌握跳远的基本动作技术和组合动作技术，并能在游戏活动和小组比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定的提高；初步掌握获取跳远运动知识的多种途径和方

法（素养1）；基本掌握和运用跳远运动安全防护知识；能够相互帮助，表现出一定的竞争意识和合作精神，不怕困难、勇敢顽强，坦然对待成败，遵守规则（素养2、3）。

## 跳远模块2

### 【内容要求】

- 2.1 了解跳远运动的发展简史、文化价值和技术原理等，掌握和运用跳远运动的安全知识和防护技能。
- 2.2 利用踏跳板起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作。
- 2.3 短、中距离助跑，利用踏跳板起跳，做出蹲踞式或挺身式跳远完整动作。
- 2.4 积极参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。
- 2.5 参加跳远教学比赛，能将所学的动作技术运用在短、中距离助跑的比赛中的。
- 2.6 了解并初步运用跳远比赛的基本规则。
- 2.7 观看高水平的跳远比赛并作出简要的评价。

### 【教学提示】

（1）综合运用讲授、讨论以及观看跳远动作技术视频、图片、比赛录像等多种手段和方法，提高学生对跳远运动发展简史、文化价值与技术原理的理解和认识。

（2）合理地运用多种教学方法引导学生学习组合动作技术，掌握好动作技术之间的衔接和连贯，如助跑最后几步的动作与起跳动作的衔接要连贯；起跳动作与腾空动作的衔接，应尽可能使起跳后有一个腾空步的过程，再衔接其他动作技术，并反复练习和强化这些衔接动

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

作的技术，不断提高学生组合动作技术的熟练程度。

（3）在学生初步掌握动作技术的基础上，引导学生在比赛情境中反复运用所学动作技术，在实战中提高动作技术水平，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力、心理调控能力和挑战自我的精神。

（4）重视学生参与一般体能和专项体能的练习，如指导学生进行30米、50米计时跑等，立定跳远、立定五级跳、跨步跳比远、台阶或高物上双脚上下交换跳比次数、引体向上等练习，促进学生体能水平的提高。

（5）指导学生学习和跳远运动的保健知识，学会处理跳远运动中常见的运动损伤。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学跳远运动的基本动作技术和组合动作技术，并在比赛情境中予以运用，初步形成解决跳远学练和比赛情境中问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（**素养1**）；学会安全地参加跳远运动，能预防和简单处理跳远运动中常见的运动损伤；具有合作精神和竞争意识，能够调控跳远教学比赛中的情绪，自尊自信、积极进取、相互尊重（**素养2、3**）。

### 跳远模块3

### 【内容要求】

- 3.1 了解跳远起跳时初速度和腾起角度决定跳远远度等跳跃的基本原理，掌握和运用跳远运动中消除疲劳的知识与方法。
- 3.2 逐渐缩小起跳区，做出助跑起跳后越过障碍、腾空与落地等组合动作。

- 3.3 基本掌握短、中距离助跑蹲踞式和挺身式跳远的完整动作技术。
- 3.4 积极主动地参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.5 积极参加班级内比赛，基本掌握跳远比赛的规则、组织方法和裁判方法。
- 3.6 观看高水平跳远比赛，用专业术语与同伴讨论比赛队员使用的技战术，并点评他们的表现等。

### 【教学提示】

(1) 在进行助跑起跳成腾空步后越过障碍着地动作的教学时，应侧重提高学生助跑与起跳组合动作技术的能力，强化挺身式跳远摆腿下放后摆或蹲踞式跳远起跳腿快速与摆动腿并拢技术，提高学生动作技术的连贯性。

(2) 创设合作和探究情境，采取多种辅助练习手段，提高学生的腾空步动作技术水平，如采取小组合作探究学习方式，在起跳板前1.5~2米处设置高为50~80厘米的皮筋或横杆，引导学生体验和探究起跳成腾空步越过障碍物后落地的动作技术，培养学生的合作能力和探究意识。

(3) 指导学生运用所学的动作技术积极参加班内短、中距离助跑跳远教学比赛，体验完整跳远比赛的乐趣，加深对跳远运动的整体理解。同时，要求学生发扬敢于拼搏、勇于挑战自我的精神，正确对待比赛的结果，保持良好的心态。

(4) 注意结合跳远项目的特点，合理安排一般体能和专项体能的练习，特别是通过多种练习方式发展学生的专项体能，如立定三级、五级跳远，五级、十级跨步跳，30~60米单足跳、跨步跳、单跨结合跳、多级蛙跳、跳深，在规定时间内完成台阶或高物上双脚上下交换跳，俯卧撑，引体向上，推人车，5~7分钟持续跳绳，1500米跑等，不断提高学生的肌肉力量和耐力水平，培养学生勇于克服困难、坚韧

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

不拔的意志品质。

（5）创设学生参与和组织短、中距离助跑跳远教学比赛的情境，指导学生扮演不同的角色，如领队、裁判员、运动员和宣传员等，培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感。

（6）引导学生将所学的裁判规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。

（7）指导学生了解消除跳远运动疲劳的知识与方法，学会分析与处理在跳远运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学跳远运动的基本动作技术、组合动作技术，积极参加中距离助跑跳远教学比赛，表现出较充沛的体力（**素养1**）；了解跳远运动产生疲劳的原因，并能采取合理手段与方法积极进行身心恢复；在练习和比赛中精神饱满，顽强拼搏，奋发向上；具有较好的合作意识和能力；能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（**素养2、3**）。

### 3. 体操类运动

体操类运动系列包括基本体操、体操（单杠、双杠、支撑跳跃等）、技巧、韵律操（健身健美操、竞技健美操、啦啦操等）、操舞（街舞、校园集体舞等）等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以健身健美操项目为例呈现3个模块计划。

健身健美操模块的内容主要包括健身健美操运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

## 健身健美操模块1

**【内容要求】**

- 1.1 了解和运用健身健美操运动的安全知识和方法，理解健身健美操的基本动作原理以及健身健美操对增进健康、培养体育品德的作用。
- 1.2 做出正确的身体姿态、身体各部位的基本动作和基本步伐等健身健美操基本动作，初步形成健身健美操的乐感。
- 1.3 在音乐伴奏下，保持正确的身体姿态与平衡，做出无冲击步伐和部分低冲击步伐（弹动、半蹲、踏步、“一”字步、“V”字步、走步、并步、迈步点地），并配合上肢做出自然摆动、击掌、上下屈伸等动作，逐步掌握健身健美操的基本动作以及身体控制与重心移动技术。
- 1.4 配合音乐规范地完成2组4个8拍的初级动作组合练习。
- 1.5 参与健身健美操运动的一般体能和专项体能的练习。
- 1.6 观看高水平健身健美操比赛，建立对健身健美操运动的正确表象，并作出简要评价。

**【教学提示】**

（1）在节拍教学中，教师可让学生双手击掌或击打身体不同部位（1拍一击、2拍一击、4拍一击等），使学生能够准确听出音乐节奏，体验不同音乐节奏的力度和情绪感受。

（2）在基本步伐教学中，设置问题情境，将学生分为A、B两组：A组在教师的带领下喊节奏并说出动作名称，B组快速反应并正确做出相应动作，A组指出B组的错误动作并予以纠正；反之亦然。引导学生通过转换角色，进行反复练习，熟练掌握所学步伐，提高动作感知能力和学习能力。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

（3）指导学生在音乐的伴奏下进行基本步伐以及步伐与上肢动作配合练习，提高学生的学习兴趣和动作协调性。

（4）每堂课不能只教一项动作技术，应该指导学生进行多种动作技术和组合套路的学练并进行展示活动，使学生尽早体验健身健美操运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（5）结合健身健美操学练介绍调控运动量的知识，指导学生理解合理安排练习的时间、密度和强度对健身健美操运动学习和增进身心健康的效果，引导学生在音乐伴奏下持续运动3~4分钟，增强肌肉耐力，提高动作完成质量。

（6）每节课都应结合健身健美操学练实际，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如可采用踝关节力量练习、身体核心控制能力练习、60米跑、800米跑或1000米跑、俯卧撑、仰卧起坐等，增强学生体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（7）对学生的动作学习与展示进行录像并播放视频，引导学生进行自我分析与相互分析，教师有针对性地进行提示和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。

（8）充分关注学生的个体差异，采取因材施教、区别对待的方式，鼓励和帮助学练迟滞或协调性较差的学生有针对性地解决学习中的困难，使他们逐步掌握基本的技能，在体验学习成功感和愉悦感的过程中树立自信心。

（9）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊和观看比赛等多种途径了解健身健美操运动的有关知识。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出8~10个基本步伐和基本步伐的组合套路，在感受音乐节奏、力度和情绪的基础上做出与音乐配合的动作，一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高

(素养1); 基本掌握和运用健身健美操运动的安全防护知识, 初步辨识出基本步伐的姿态美, 勇于展示个人和团队的动作, 并能与同伴进行一定的交流与合作, 表现出谦虚好学、不怕困难和坚韧不拔的良好品德(素养2、3)。

..... **健身健美操模块2** .....

**【内容要求】**

- 2.1 了解健身健美操运动的发展过程与发展趋势, 初步认识健身健美操运动的文化价值, 掌握健身健美操基本动作的正确发力点、控制点、连接和方位变化的知识, 掌握和运用健身健美操运动的安全知识和防护技能。
- 2.2 在音乐伴奏下, 正确做出低冲击步伐(走步、漫步、迈步点地、迈步吸腿、迈步后屈腿、侧交叉步、屈膝抬腿)和高冲击步伐(后踢腿跑、小马跳、滑雪步跳、弹踢腿跳、开合跳、弓步跳、吸腿跳), 并配合上肢做出前举、上举、侧举、上下屈伸和绕环等动作。
- 2.3 配合音乐规范地完成2组4个8拍的初级动作组合。在比较熟练掌握模块1和模块2的4组动作后, 将4组动作串联起来进行初级成套动作练习。
- 2.4 积极参加健身健美操的小团体展示或比赛。
- 2.5 积极参与健身健美操运动的一般体能和专项体能的练习。
- 2.6 观看高水平健身健美操比赛, 加深对健身健美操运动的认识。

**【教学提示】**

- (1) 将学生分成小组进行合作学练, 指导学生在互相帮助数节拍

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

的方式下结合音乐进行步伐训练，鼓励学生坚持完成较高运动负荷下的基本步伐组合练习，感受与体验健身健美操动作与音乐节奏完美配合的魅力，提高动作节奏感，培养坚持不懈的意志品质。

（2）指导学生在音乐节奏变化的情境下进行基本步伐与上肢动作配合的学练，增强学生的动作协调能力。

（3）引导学生自主将几个动作简单串联起来进行学练，认知和体验组合动作，促进学生主动发现、积极思考并解决问题，提高自主学习的能力。

（4）引导学生在逐渐增加运动量的情境下练习初级成套动作，使学生感受健身健美操锻炼身体的效果和乐趣。

（5）通过班级内个人比赛、团队比赛和特长展示，促进学生感受动作美、体验成就感，培养学生运用综合知识和技能解决较复杂问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意识。同时，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，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上集体的进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

（6）重视学生一般体能和专项体能的练习，如100米跑、800米跑、1分钟高抬腿跑、俯卧撑和仰卧起坐等，提高学生的体能水平，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

（7）指导学生学习的健身健美操运动的保健知识，学会处理健身健美操运动中常见的运动损伤。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能在音乐节奏下正确地做出20个基本动作步伐，并将本模块动作组合与模块1动作组合连接在一起，初步做出由15~20个动作组成的16个8拍的组合套路，表现出良好的节奏感和身体协调能力，以比较优美的姿态和动作进行个人展示或团队展示；一般体能和专项体能的水平明显提高（**素养1**）；学会安全地参与健

身健美操运动，能预防和简单处理健身健美操运动中常见的运动损伤；表现出朝气蓬勃、充满活力、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，有一定的情绪调控能力，具有合作能力和团队精神，遵守规则（素养2、3）。

### 健身健美操模块3

#### 【内容要求】

- 3.1 了解健身健美操运动的规则，理解基本动作方向、路线变化的基本原则，认识健身健美操运动的文化内涵，掌握和运用健身健美操运动中消除疲劳的知识与方法。
- 3.2 在音乐伴奏下，熟练地完成模块2所学的初级成套动作。在此基础上适当增加2~4个动作方向（前、后、左、右）和路线（直线、斜线、弧线）的变化。
- 3.3 在每10秒20~24拍的音乐伴奏下，完成一套健身健美操基础成套动作（3分钟以内的时长，连续完成6~8个简单组合）。
- 3.4 运用比赛规则参加组间小团体比赛，准确把握音乐风格和动作技术。
- 3.5 积极主动地参与健身健美操运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.6 基本掌握健身健美操比赛的规则与评分标准，能承担比赛记录等简单工作，并能根据规则客观评价其他同学展示的动作。
- 3.7 观看健身健美操比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术，并点评运动员的表现等。

### 【教学提示】

（1）多用音乐代替口令进行健身健美操教学，引导学生感受音乐的节奏、旋律和情感等，在理解音乐风格的基础上清晰地表达自己的情感和肢体动作，提高自我展示的能力。

（2）指导学生在音乐伴奏下持续进行3~5分钟中高负荷的组合动作练习，鼓励学生在组合动作练习的最后阶段，依然能以良好的状态和精神风貌完成练习，培养学生克服困难、坚持到底的意志品质。

（3）以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，让学生对有关问题进行交流和讨论，培养学生的合作能力和团队精神。

（4）鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，提高学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，使学生充分感受比赛的愉悦。

（5）指导学生学会正确评价同伴的表现，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练中遇到的问题，树立自信心，增强学习动力，使他们能够尽快进入下一阶段的学练。

（6）通过创设健身健美操练习和教学比赛的情境以及安排专门的体能练习，如100米跑、800米跑或1000米跑、低单杠斜引体向上和仰卧起坐等练习，继续强化学生的一般体能和专项体能，为提高学生的健身健美操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。

（7）引导学生在小组教学比赛和班级之间比赛中学习和运用健身健美操比赛的基本规则，主动承担裁判和记录等工作。

（8）指导学生了解消除健身健美操运动疲劳的知识与方法，学会分析与处理在健身健美操运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够在音乐伴奏下，比较准确地做出包括方向和路线变化的由16~20个动作组成的健身健美操基础套路，并积极参加展示和比赛；能初步运用规则对动作技术水平进行评价（素养

1)；学会处理在健身健美操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在充分理解音乐风格、内涵的基础上，较好地展示动作的美，精神饱满、身心愉悦，表现出较充沛的体力，具有良好的合作意识和克服困难、坚持不懈的意志品质（素养2、3）。

#### 4. 水上或冰雪类运动

水上或冰雪类运动系列包括蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳、滑冰、滑雪等项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以蛙泳项目为例呈现3个模块计划。

蛙泳模块的内容主要包括蛙泳运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

#### 蛙泳模块1

##### 【内容要求】

- 1.1 理解蛙泳运动对增进健康、培养体育品德的作用，蛙泳动作技术的基本原理，人在水中前行时水的阻力与推进力的关系，以及蛙泳运动的安全知识和保健要求等。
- 1.2 对自己的健康状况作出正确判断，理解在哪些情况下不能进行游泳及其原因。
- 1.3 做出水中行走、水中换气、踩水、水中漂浮、漂浮前行和水中滑行的基本动作。
- 1.4 在泳池的浅水区初步体验和学习呼吸、收腿、翻脚、蹬夹、滑行和手臂外划、内划、伸臂的基本动作技术和方法。
- 1.5 做出划臂1次、蹬夹1次、呼吸1次的完整配合动作，能游进30~50米。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

1.6 参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。

1.7 观看高水平蛙泳比赛。

### 【教学提示】

（1）要求学生开始学习游泳前一定要进行健康体检，建立缜密的游泳教学组织制度，如在游泳前询问学生的身体状况、要求学生做好淋浴和准备活动、下水前了解泳池的水深和水温、下水后感受和熟悉水环境等，培养学生的安全意识，保障学生游泳的安全。

（2）每节课不能只教一项动作技术，应该引导学生学练呼吸、收腿、外翻、蹬夹、滑行及手臂外划、内划、伸臂等多个动作技术的组合，鼓励学生在安全的前提下尽早体验完整的蛙泳运动的乐趣和价值，提高学生的实践能力。

（3）指导学生正确做出划臂、蹬夹腿和呼吸配合动作，能游进30~50米。

（4）可使用浮力板、泡沫球等辅助器材，鼓励学生合作学习，如两个人一组，甲学生直线浮在水面上，乙学生在前方牵引甲学生的手，慢慢朝前游动。要求学生相互交流，并交换练习，共同探索划臂和蹬夹腿的动作技术，加深对动作技术重点的理解，逐步提高动作技术的熟练程度，增强学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

（5）通过采取降低难度、个别辅导等方式，帮助有畏惧心理的学生逐步熟悉水环境并掌握蛙泳的动作技术，在感受进步的过程中树立自信心。

（6）应及时判断学生的情况，在安全的前提下引导学生坚持不懈地学练蛙泳，培养学生不怕困难、战胜困难的精神。同时，还要让学生懂得在安全的环境下参与蛙泳运动。

（7）应结合水中练习安排学生在岸上进行多种体能练习，如100米跑、1500米跑、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、直立的前脚掌走等一般体能练习，以及提高肩部和腿部柔韧性、划臂幅度等专项体

能练习。

(8) 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊和观看比赛等多种途径了解蛙泳运动的有关知识。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能主动适应水环境，初步学会水中换气的方法，运用蛙泳运动的基本知识主动探究呼吸、划臂和蹬夹腿的动作技术，以及游进中呼吸、臂、腿配合的方法，并能游进30~50米；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取蛙泳运动知识的多种途径和方法（**素养1**）；基本掌握和运用蛙泳运动安全防护知识，表现出一定的合作精神和竞争意识，能理性面对暂时遇到的困难并勇于克服，按照基本的规则参加蛙泳游戏、练习和比赛，基本养成蛙泳的卫生与锻炼习惯（**素养2、3**）。

## 蛙泳模块2

### 【内容要求】

- 2.1 了解蛙泳运动的发展简史和发展特点以及蛙泳运动所蕴含的文化价值，理解蛙泳前行与克服水的阻力的基本原理，学习判断泳池水深、水质和水温的方法等知识，掌握和运用蛙泳运动的安全知识和防护技能。
- 2.2 做出水中行走、水中漂浮、踩水和漂浮前行等动作，掌握水中换气的方法。
- 2.3 基本掌握呼吸、收腿、翻脚、蹬夹和滑行以及手臂外划、内划和伸臂的动作技术。
- 2.4 做出划臂1次、蹬夹1次和呼吸1次的完整配合动作，游进50米以上，并能参加蛙泳教学比赛。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

2.5 积极参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。

2.6 了解蛙泳比赛规则。

2.7 观看高水平蛙泳比赛并作出简要的评价。

### 【教学提示】

（1）使学生明确蛙泳教学过程中教师给出的信号所对应的动作要求和遵守信号的重要性，保证学生在安全的前提下有效地开展学练活动。

（2）及时启发学生体验呼吸与划臂、蹬夹腿前行的正确动作感觉，不断提高学生的运动感知能力，使他们的蛙泳动作更加熟练和顺畅。

（3）适时地鼓励学生之间、小组之间相互分析各自在呼吸与划臂和蹬夹腿前行动作中的问题，探索解决问题的方法，分享对动作技术重点的理解，提高学生合作学习和探究学习的能力。

（4）关注学生的个体差异，对呼吸与动作配合不够协调的学生采取降低难度等方式，使他们掌握动作技术，在逐渐进步的学习过程中树立自信心。

（5）鼓励学生参加蛙泳教学比赛，在体验完整运动的过程中理解蛙泳运动的价值和意义，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力。

（6）引导学生进行提高腿部力量和腰部力量等一般体能练习，利用拉力绳进行各种陆上划臂等专项体能练习，发展学生的一般体能和专项体能，为掌握和运用蛙泳技术奠定良好的体能基础，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、勇敢顽强的意志品质。

（7）指导学生学习的蛙泳运动的保健知识，学会处理蛙泳运动中常见的运动损伤。

**【学业要求】**

学习本模块后，学生能够运用蛙泳前行与克服水的阻力等基本运动原理，主动体验和探究游进中划臂、蹬夹腿前行动作与呼吸配合的方法，掌握水中换气的方法，顺畅地游进50米以上，参加蛙泳比赛；一般体能和专项体能的水平明显提高（**素养1**）；学会安全地参与蛙泳运动，能预防和简单处理蛙泳运动中常见的运动损伤，养成蛙泳的卫生与锻炼习惯；在困难面前沉着机智、果敢顽强、自尊自信、相互尊重，表现出合作精神和竞争意识，能够调控情绪（**素养2、3**）。

..... **蛙泳模块3** .....

**【内容要求】**

- 3.1 掌握游进过程中手臂划水动作和腿部蹬夹水动作获得推力与速度的关系的知识，学会正确判断自己的健康状况，理解水温与热身活动的关系，掌握和运用消除疲劳的知识与方法。
- 3.2 较熟练地做出水中换气、行走、漂浮、触壁蹬腿、踩水和滑行等基本动作。
- 3.3 基本掌握并运用蛙泳收腿、翻脚、蹬夹和滑行，以及手臂外划、内划和伸臂的动作技术。
- 3.4 用较合理的划臂1次、蹬夹1次和呼吸1次的完整配合动作游进50~100米。
- 3.5 在陆地上或利用器械进行各种蛙泳动作模拟练习。
- 3.6 积极主动地参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.7 积极参加蛙泳的教学比赛，理解蛙泳比赛规则。
- 3.8 观看高水平蛙泳比赛，用专业术语与同伴讨论运动员使用的技战术，并点评运动员的表现等。

### 【教学提示】

（1）引导学生理解判断自我身体状况的重要性，要求学生在学习蛙泳过程中遵守教师给出的信号指示，自觉做好蛙泳后的放松整理活动，淋浴后整理好洗浴用具，爱护游泳设备，讲究卫生，培养学生的行为规范和遵守公共道德的意识。

（2）通过设置踩水、蹬腿等游戏和比赛，激发学生学习的兴趣和积极性；通过采取双腿夹板划臂、扶板蹬腿等限制性练习方式，提高学生对正确动作技术的本体感觉以及动作的熟练程度和流畅性。

（3）引导学生之间、小组之间运用蛙泳运动的科学原理，共同探索呼吸与划臂、蹬夹腿前行中的问题和解决方法。通过分享对问题的理解，帮助学生完善动作技术，提高分析问题、解决问题以及合作学习和探究学习的能力。

（4）让学生完整体验50米或100米的蛙泳过程，鼓励学生积极参加50米或100米的教学比赛，提高学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，培养学生对蛙泳运动的整体理解以及积极进取、顽强拼搏的精神。

（5）重视对学生补偿性体能练习，通过辅助性的教学手段发展学生的速度、灵敏性、柔韧性和反应时等，全面发展学生体能，培养学生坚强的毅力和勇往直前的精神。

（6）指导学生了解消除蛙泳运动疲劳的知识与方法，学会分析和处理在蛙泳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够运用手臂划水和腿部蹬夹水获得动力与速度的知识，主动探究较高效率的蛙泳前行动作与方法，顺畅地游进50~100米，积极参加50米或100米的蛙泳比赛；与同伴共同探讨有效解决学习问题的方法；表现出较充沛的体力（**素养1**）；学会处理蛙泳运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复；有较好的合作精神和公

平竞争意识，相互尊重、服从裁判，能够调控自己的情绪，表现出克服困难、坚持到底、奋发向上的体育精神，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

## 5. 武术与民族民间传统体育类运动

武术与民族民间传统体育类运动系列包括武术基本功、少年拳、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散手、民族民间传统体育等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以防身术项目为例呈现3个模块计划。

防身术模块的内容主要包括防身术运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、观赏与评价等。

### 防身术模块1

#### 【内容要求】

- 1.1 了解防身术动作技术的基本原理等，掌握安全防护的基本知识，了解防身术对自我保护、趋利避害以及对生命安全的重要意义，理解防身术对增进健康、培养体育品德的作用。
- 1.2 基本掌握防身术的基本姿势与站位，长拳中的直拳、抄拳、勾拳以及防身手法中的抓、勾、抓拉、闪躲等基本技法。
- 1.3 基本掌握获得有利位置的基本步法。
- 1.4 了解上述基本技法的主要用法，并初步尝试做出防身自卫动作。
- 1.5 基本掌握各种快速推掌、直拳和蹬腿等动作技术。
- 1.6 参与防身运动的一般体能和专项体能的练习。
- 1.7 观看与防身术相关的高水平比赛。

### 【教学提示】

（1）引导学生理解学习防身术对自我保护和生命安全的重要意义，树立自我保护、防身避险的意识，认识防身术作为正当防身自卫手段的价值。

（2）指导学生在确保安全的前提下学习动作技术。在模拟实战情境的教学时，要明确提出注意事项，培养学生的安全意识。

（3）设置合作学习的情境，引导学生学练动作时相互交流和帮助；在演练攻防动作时尊重对手，点到为止，体验攻防动作，培养合作精神。

（4）每节课不能只教一项技术，应该指导学生进行多种动作技术的学练，注意采用游戏和教学比赛等方法，使学生尽早体验完整的防身术的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力 and 防身自卫能力。

（5）发展学生的一般体能和专项体能，为提高防身能力奠定良好的基础。

（6）每节课都应设计学生展示防身术学习成果的环节，引导学生交流和分享成功的经验和对防身自卫的感受，提高学生学练防身术的兴趣和积极性。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊和观看比赛等多种途径了解防身术的有关知识。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够运用所学防身术运动的拳法、指法和腿法等基本动作和有关知识做出合理的防身自卫动作，懂得防身术的动作含义和主要原则；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高，初步掌握获取防身术运动知识的多种途径和方法（**素养1**）；基本掌握和运用防身术运动安全防护知识，表现出理智、果敢、灵活等品质，具有一定的合作精神和竞争意识，不怕困难、勇敢顽强、坦然对

待胜负，能够按照基本规则参加防身术游戏和比赛（素养2、3）。

## 防身术模块2

### 【内容要求】

- 2.1 掌握和运用防身术运动的安全知识和防护技能，了解防身术运动的发展特点，初步认识防身术所蕴含的文化价值，掌握与正当防卫有关的法律知识，知道正当防卫与非正当防卫的区别。
- 2.2 基本掌握防身术单指、双指、散手类中的贯拳、鞭拳等基本技法和格挡技法。
- 2.3 运用已学防身术的动作和技法，初步做出与进攻技法相对应的防御动作。
- 2.4 积极参加防身术展示和教学比赛。
- 2.5 积极参与防身术运动的专项体能和一般体能的练习。
- 2.6 学习防身术的主要原则和必要的逃离知识与技能。
- 2.7 观看与防身术相关的高水平比赛并作出简要评价。
- 2.8 女生结合自身特点掌握适合女性学习的防身术技能和特殊技法。

### 【教学提示】

（1）引导学生收集相关案例，通过对案例的分析和交流，进一步理解防患于未然和运用法律保护自己的重要性，使学生进一步明确学习防身术的基本目的和价值。

（2）设置问题情境，引导学生揣摩、推敲运用手指、拳的技击手法和时机等；思考如何有效防身，采取有效动作使歹徒猝不及防，并能使自己及时摆脱危险，提高学生的自主学习和探究学习的能力。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

（3）设置一定程度的对抗情境，引导学生运用综合的防身术动作技能和方法应对情境的变化，提高学生分析问题和解决问题的能力以及竞争意识。

（4）合理安排上下肢、腰腹和腿部力量以及多种躲闪、步法移动等专项体能和一般体能的练习，促进学生体能水平的提高，为学生的技术运用能力和实战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）指导女生利用书包、发卡等器物结合防身技法进行模拟训练，提高女生的防身技能，培养女生机智、果断和勇敢的精神。

（6）指导学生学习的防身术的保健知识，学会处理防身术运动中常见的运动损伤，培养学生的安全运动意识和处理问题的能力。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够运用防身术的指法、拳法和腿法等基本动作技术和有关知识做出合理的防身自卫动作，理解运用法律保护自己以及所学防身技能的意义，初步形成在一定程度上的对抗情境中快速决策的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（**素养1**）；学会安全地参与防身术运动，能预防和简单处理防身术运动中常见的运动损伤；能够调控对抗练习和比赛中的情绪，做到沉着冷静、勇敢果断、相互尊重，具有合作精神和竞争意识（**素养2、3**）。

### 防身术模块3

### 【内容要求】

- 3.1 掌握和运用防身术运动中消除疲劳的知识与方法，理解沉着冷静、临危不惧等优秀品质在防身过程中的重要意义。
- 3.2 做出防身术中针对各种掌法的防身动作，并掌握基本方法。

- 3.3 做出防身术中各种顶肘、挑肘、横肘等防身动作，并掌握基本运用方法。
- 3.4 完成各种快速推掌、冲拳、蹬腿以及发展肢体动作速度和提高反应速度的练习。
- 3.5 运用所学防身术技法和动作，进行限定练习条件下的实战对抗练习和比赛。
- 3.6 积极主动地参与防身术运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.7 基本掌握并运用防身术的主要原则，分析和评价对抗和比赛过程中存在的问题，并采取合理对策。
- 3.8 观看与防身术相关的高水平比赛，能够用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术，并点评运动员的表现等。

#### 【教学提示】

(1) 通过案例分析，帮助学生理解沉着冷静、临危不惧等优秀品质对保护自身安全的重要性。

(2) 在保证安全的前提下，设置模拟对抗的练习情境，引导学生以自主学习和合作学习的方式体验运用掌、拳、肘、腿等部位技击的方法和时机等，探索采取何种有效动作能使自己迅速摆脱对方或做到一招制敌，增强防身的能力以及自主学习、合作学习和探究学习的能力。

(3) 给学生提供更多体验防身术对抗练习和比赛的机会，加深学生对防身术的完整理解，提高学生运用防身术的综合知识和技能灵活应对复杂情境的能力。

(4) 增加学生反应速度的强化练习，提高学生攻击体位变换和躲闪能力。同时要加强学生一般体能的练习，如斜身手指俯卧撑、立卧撑、10~20米的蹲行走或跳、1500米跑等，提高学生的一般体能和专项体能的水平。

(5) 鼓励学生在课外进行防身术的练习或锻炼。

（6）指导学生了解消除防身术运动疲劳的知识与方法，学会分析与处理在防身术运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握有关防身术掌法、肘法和腿法的基本动作技术和有关知识，并在对抗和比赛情境中予以运用，具有一定的应对情境变化的能力；表现出较充沛的体力（**素养1**）；学会处理防身术运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够调控自己的情绪，具有合作精神和竞争意识，表现出沉着冷静、果敢灵活、自强自信、遵守规则、相互尊重等优良体育品德（**素养2、3**）。

## 6. 新兴体育类运动

新兴体育类运动系列包括轮滑、攀岩、定向运动和花样跳绳等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择1项进行较为系统的学习。本系列以花样跳绳项目为例呈现3个模块计划。

花样跳绳模块的内容主要包括花样跳绳运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### …… 花样跳绳模块1 ……

#### 【内容要求】

- 1.1 了解花样跳绳运动的基本知识、花样跳绳运动对身心健康发展和体育品德培养的重要作用，以及花样跳绳运动的安全知识和方法。
- 1.2 基本掌握单人单绳的前摇、并脚跳后摇、单脚跳、双脚交换跳（即左右脚轮换跳）、双摇跳、编花跳（基本交叉跳）和

两人并排跳等动作技术。

- 1.3 基本掌握结合音乐节奏和脚步变化的单摇跳动作技术。
- 1.4 基本掌握间隔交叉单摇跳（活花跳）、固定交叉后单摇跳、双摇跳（双飞）、双人单绳跳等动作技术和集体单长绳“8”字跳等组合动作技术。
- 1.5 了解花样跳绳运动比赛的计时计数规则，参加组内计时计数比赛。
- 1.6 参与花样跳绳运动的一般体能和专项体能的练习。
- 1.7 观看高水平花样跳绳比赛。

### 【教学提示】

（1）引导学生熟悉多种花样跳绳方法，如单人单绳的前摇跳、并脚后摇跳、双脚交换跳、双摇跳等练习，提高学生的绳感，为学生提高动作技能水平奠定良好基础。

（2）将单绳学习和与同伴合练的游戏和比赛有机结合，激发学生的学习兴趣 and 热情。通过提高练习的密度和强度，促进学生更好地掌握动作技能和发展体能。

（3）指导学生进行双人或集体跳绳练习，使学生不断体验人与绳、人与人的关系，掌握跳入、跳起、跑出的时机等，培养学生的合作意识和团队精神。

（4）创设活动和比赛情境，鼓励学生参加小组内、班级内多种形式的比赛，指导学生反复练习和运用基本动作技术，使学生尽早体验完整跳绳运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力以及勇敢顽强、坚持到底、团结合作和遵守规则等体育品德。

（5）每节课都要安排一般体能和专项体能的练习，如通过体前屈、转体、绕环、伸、拉等练习发展柔韧性；利用短绳与短绳、长绳与长绳结合的单跳、转体等练习发展下肢力量和灵敏性等；通过2~3

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

分钟的双摇跳、长跑等练习发展心肺功能；课的结束部分安排一定的时间组织学生进行拉伸恢复练习。

（6）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊、观看比赛等多种途径了解花样跳绳运动的有关知识。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学花样跳绳运动的基本动作技术和组合动作技术，并能在双人单绳和集体单长绳“8”字跳等练习或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高（**素养1**）；基本掌握和运用花样跳绳运动的安全防护知识，表现出较高的学习兴趣以及良好的合作意识、意志品质和文明礼貌行为，能够按照基本的规则进行游戏和比赛（**素养2、3**）。

### 花样跳绳模块2

### 【内容要求】

- 2.1 了解花样跳绳运动的发展简史和发展特点以及所蕴含的文化价值，掌握和运用花样跳绳运动的安全知识和防护技能。
- 2.2 做出短绳与短绳、长绳与长绳之间合作的同步组合摇跳动作，并基本掌握脚步变化跳、转体、移动等动作技术。
- 2.3 基本掌握两人摇绳一人跳、同时跳和间隔跳，一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳，长绳的单脚跳、加垫跳等组合动作技术。
- 2.4 基本掌握固定交叉和交替交叉单摇跳（单龙花）、固定交叉后单摇跳、连续双摇跳和长绳的单人跳与多人跳动作技术，并重点学习集体单长绳“8”字跳和多人同步跳动作技术。
- 2.5 积极参加花样跳绳团队比赛。

- 2.6 积极参与花样跳绳运动的一般体能和专项体能的练习。
- 2.7 进一步了解花样跳绳比赛的基本规则，较准确地计数并掌握正确的判罚方法。
- 2.8 观看高水平花样跳绳比赛并进行简要评价。

### 【教学提示】

(1) 侧重指导学生学习和掌握固定交叉和交替交叉单摇跳（单龙花）、固定交叉后单摇跳、连续双摇跳和集体单长绳“8”字跳等比较复杂的单人和集体组合动作技术，提高学生的花样跳绳运动技能水平。

(2) 重视组合动作技术的教学，如一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳等，应通过不断变换练习帮助学生加强动作技术之间的衔接和连贯，并在有一定运动负荷的情境中反复运用和强化组合动作技术，培养学生不怕困难、坚持到底的意志品质和合作学习能力。

(3) 注意指导学生学练比较复杂的配合技术，如双摇跳、集体单长绳“8”字跳等，引导学生在基本掌握多人合作的基础上通过游戏和比赛强化动作技术，培养学生的合作意识和实践运用能力。

(4) 引导学生积极参加双人和集体跳绳比赛，培养运用综合知识和技能解决复杂问题的能力、心理调控能力和顽强拼搏精神。

(5) 合理安排一般体能和专项体能的练习，如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等发展学生的一般体能；通过两人摇绳一人跳，同时跳和间隔跳，一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳等发展学生的专项体能，培养学生坚韧不拔、积极向上的意志品质。

(6) 指导学生学习花样跳绳运动的保健知识，学会处理花样跳绳运动中常见的运动损伤。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学花样跳绳运动比较复杂的动作技术和多种配合，并在比赛情境中予以运用，初步形成花样跳绳学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（**素养1**）；学会安全地参与花样跳绳运动，能预防和简单处理花样跳绳运动中常见的运动损伤；能够调控练习和比赛中产生的情绪，克服困难、坚韧不拔，具有合作精神和竞争意识，表现出遵守规则、相互尊重、自尊自信、奋发向上的体育精神和品格（**素养2、3**）。

### 花样跳绳模块3

### 【内容要求】

- 3.1 了解花样跳绳运动摇绳的力度、圆弧角度与转动速度的关系，跳入、跑出的角度、速度和时机以及双人、多人合作时人与人、人与绳的关系等知识与方法，掌握和运用花样跳绳运动中常见的消除疲劳的知识与方法。
- 3.2 基本掌握两人一绳组合跳、两人一绳跳、一带一跳、双人双绳跳（两绳交叉同步跳）、车轮跳、长绳单人跳、长绳“8”字跳、集体长绳同步跳和交互绳跳等动作技术。
- 3.3 基本掌握单人和双人同步开合交叉双摇跳（快花）等动作技术。
- 3.4 进行四人摇绳的摇与跳等集体练习，做出与同伴配合跳绳的组合动作。
- 3.5 积极参加班级内或班级间各种形式的花样跳绳展示和比赛活动，基本掌握比赛的规则和裁判方法。
- 3.6 积极主动地参与花样跳绳运动的一般体能和专项体能的练习。
- 3.7 观看高水平花样跳绳比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方

使用的技战术，并点评运动员的技战术表现和顽强拼搏的精神等。

### 【教学提示】

(1) 侧重指导学生学练两人一绳组合跳、车轮跳、长绳单人跳、长绳“8”字跳和长绳集体同步跳等动作技术，让学生通过展示或比赛运用和强化这些动作技术，培养学生运用知识和技术的能力。

(2) 在教授双人同步开合交叉双摇跳等动作技术时，应使学生明确各自承担的角色、任务和配合方式，培养学生的合作意识、团队精神以及勇于承担责任的意识。

(3) 引导学生进行整套跳绳动作的反复练习，并通过展示活动和比赛体验花样跳绳运动的乐趣，加深对花样跳绳运动的整体理解，提高运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，增强学习的自信心。

(4) 进一步强化一般体能和专项体能的练习，如控制好30秒速度跳、3分钟耐力跳以及各种花样跳的节奏，引导学生加强对正确动作的本体感觉，增强学生的心肺耐力；通过50米或100米快速跑，发展学生的跑动速度，不断提高学生的体能水平，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

(5) 指导学生运用规则组织花样跳绳比赛，让学生体验组织者、运动员、裁判员、计时员等不同角色，提高角色意识和责任感，培养组织能力、沟通能力和协调能力。

(6) 引导学生在课外和校外运用花样跳绳进行体育锻炼、展示和比赛。

(7) 指导学生了解消除花样跳绳运动疲劳的知识与方法，学会处理在花样跳绳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够把所学的花样跳绳基本动作技术、组合

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

动作技术以及集体配合动作运用于花样跳绳的展示和比赛活动中，运用综合知识和技能解决问题的能力增强，表现出较充沛的体力（**素养1**）；学会处理在花样跳绳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复；充分体验学习的乐趣，具有一定的合作能力和公平竞争的意识，能够调控自己的情绪，顽强拼搏，奋发向上，正确对待比赛胜负（**素养2、3**）。

## 五、学业质量

### （一）学业质量内涵

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。学业质量标准是以本学科核心素养及其表现水平为主要维度（见附录1），结合课程内容，对学生学业成就表现的总体刻画，依据不同水平学业成就表现的关键特征，学业质量标准明确将学业质量划分为不同水平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。高中体育与健康学业质量是在运动能力、健康行为和体育品德三个方面表现出来的学科核心素养发展水平。

### （二）学业质量水平

高中体育与健康课程由必修必学和必修选学两部分组成，这两个部分都有相应的学业质量水平。其中，必修必学部分的学业质量水平是指学生在学习完体能和健康教育两个模块内容后应该达到的学科核心素养发展要求；必修选学部分的学业质量水平是指学生在选学完运动技能系列内容（共10个模块）后应该达到的学科核心素养发展要

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

求。必修选学分为三个阶段，第一学年学习3个模块，第二学年学习4个模块，第三学年学习3个模块，每个学年都有相应的阶段性学业质量要求。学业质量水平划分为5级，即水平1至水平5。水平2是合格要求。

### 1. 必修必学内容学业质量水平

#### （1）体能模块学业质量水平

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解体能对于个人生活、学习和健康的重要性，以及与健康相关的体能和与动作技能相关的体能的分类和内涵，掌握体能练习中的适度负荷和循序渐进原则，在教师的指导下参与多种体能练习。</p> <p>1-2 在体能练习过程中不怕困难、坚持到底，能够与同伴合作学习，具有一定的竞争意识。</p> <p>1-3 每周进行1次课外体能练习。</p>
2	<p>2-1 理解体能对个人生活、学习和健康的重要性，了解制订体能锻炼计划的程序、内容和方法，理解体能练习中的锻炼效果可逆性原则和大小运动量相结合原则，并能在体能练习中运用。初步掌握体能练习的基本方法，在教师的指导下积极参与多种体能练习。</p> <p>2-2 达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-3 在体能练习过程中情绪比较稳定，努力克服困难，坚持到底，能主动与同伴合作学习，具有积极进取的精神。</p> <p>2-4 每周进行2次课外体能练习。</p>
3	<p>3-1 表现出对体能重要性的正确认知，学会运用体重指数（BMI）评价体能锻炼和体重控制效果，理解体能练习中的专门性原则和恢复性原则，基本掌握体能练习的多种方法，积极参与多种体能练习。</p> <p>3-2 达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-3 表现出学练体能的兴趣和热情，情绪稳定，意志顽强，相互尊重，具有合作精神和竞争意识。</p> <p>3-4 每周进行3次课外体能练习。</p>

续表

水平	质量描述
4	<p>4-1 运用科学锻炼原理设计和实施个人体能发展计划，学会调控自己的体重，能够为家庭成员、同学或邻居制订锻炼计划和体重控制计划。</p> <p>4-2 较好地掌握体能练习的多种方法，积极主动地参与多种体能练习，理解所学体能练习的作用。</p> <p>4-3 达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p> <p>4-4 表现出浓厚的学习兴趣和热情，具有团结进取、顽强拼搏、奋发向上的体育精神。</p> <p>4-5 每周进行4次课外体能练习。</p>
5	<p>5-1 根据个人特点设计和实施个人体能发展计划，较为全面和深刻地理解并掌握发展体能的基本原理和多种练习方法。</p> <p>5-2 能够科学有效地进行体能练习，保持较高的体能水平。</p> <p>5-3 为家庭成员、同学或邻居制订体能锻炼计划和体重控制计划，并能够评价实施效果，理解不同体能练习的作用。</p> <p>5-4 具有主动克服困难、挑战自我、坚韧不拔、责任感强的体育精神和品格。</p> <p>5-5 每周进行5次课外体能练习。</p>

## (2) 健康教育模块学业质量水平

水平	质量描述
1	<p>1-1 认识体育锻炼对健康的重要性，参与课外体育活动。</p> <p>1-2 了解和运用营养、卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识。</p> <p>1-3 在体育活动、学习和生活中关注情绪变化。</p> <p>1-4 愿意与同伴在体育活动中进行交流与合作。</p> <p>1-5 知道如何适应自然环境的变化。</p>
2	<p>2-1 理解生活方式对健康的影响，积极参与校内外体育锻炼。</p> <p>2-2 理解膳食和营养均衡的作用，将所学的卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识运用于学习和生活中。</p> <p>2-3 在运动、学习和生活中保持较好的情绪稳定性。</p> <p>2-4 较好地处理人际关系，积极与他人交流合作。</p> <p>2-5 学会积极适应自然环境变化的方法。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
3	<p>3-1 自觉主动地进行科学的体育锻炼，初步养成锻炼习惯，努力学会积极休息、劳逸结合、动静结合，初步形成健康文明生活方式。</p> <p>3-2 在运动、学习和生活中面对困难和挫折时，能调控自己的情绪，保持良好的心态。</p> <p>3-3 具有一定的协作能力和团队精神，对于自然环境变化的适应能力较强。</p> <p>3-4 知道常见的运动损伤和一些突发伤病事故的处理与急救方法。</p>
4	<p>4-1 积极主动地参与课内外和校内外的体育活动，根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案。</p> <p>4-2 对自己的健康状况作出正确评价。</p> <p>4-3 心胸开阔、乐观开朗、充满活力，积极向上。</p> <p>4-4 具有较强的自制力、良好的团队意识和合作能力。</p> <p>4-5 将所学的健康知识综合运用到自己的生活中，基本形成健康文明生活方式。</p>
5	<p>5-1 自觉坚持有规律的体育锻炼习惯，形成健康文明生活方式，并能组织和指导他人进行体育锻炼。</p> <p>5-2 较为深刻和全面地了解膳食平衡对健康的影响，并能够指导自己和家人合理膳食。</p> <p>5-3 全面了解常见疾病的成因、危害和预防方法，并能指导自己、家人和周围人群采取合理措施预防常见疾病。</p> <p>5-4 热爱生活、尊重生命、精力充沛、积极向上、乐观开朗，对于自然和社会环境的适应能力强。</p>

### 2. 必修选学内容学业质量水平

#### （1）足球模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解足球运动的一些基本原理和规则，初步掌握足球动作技术，参加小场地足球竞赛活动，对足球运动有一定的体验。</p> <p>1-2 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p> <p>1-3 每学期通过现场或多种媒介观看4次高水平足球比赛。</p>

续表

水平	质量描述
1	<p>1-4 在参与足球学练和比赛的过程中保持一定的情绪稳定性，能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作，基本适应自然环境的变化。</p> <p>1-5 了解同伴、对手和自己所担任的运动角色。</p> <p>1-6 知道足球运动的基本安全知识，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行 1 次课外体育锻炼。</p>
2	<p>2-1 进一步了解足球运动的基本原理和规则，基本掌握足球动作技术和战术，运用所学的基本原理、技术和战术参与足球游戏和四对四、五对五的足球比赛，对足球运动的体验进一步加深。</p> <p>2-2 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-3 每学期通过现场或多种媒介观看 6 次高水平足球比赛。</p> <p>2-4 在参与足球学练和比赛的过程中情绪比较稳定，努力克服困难，坚持到底；积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应自然环境的变化，安全意识不断提高。</p> <p>2-5 按照规则和规范参加足球活动和比赛，尊重同伴，关注对手，体验不同的运动角色。</p> <p>2-6 结合所学运动项目每周进行 2 次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解足球运动的基本原理和规则，并能运用于实践中，在五对五、七对七的足球比赛中能够运用所学的技战术。面对足球比赛变化的情境具有一定的应对能力，对足球运动有比较完整的体验和一定的理解。</p> <p>3-2 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-3 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次高水平足球比赛。</p> <p>3-4 在参与足球学练和比赛过程中具备一定的情绪调控能力，相互尊重，具有合作精神和公平竞争意识，表现出勇敢顽强、挑战自我的意志品质，正确对待比赛胜负；注意防范安全隐患。</p> <p>3-5 懂得足球运动的保健知识。</p> <p>3-6 结合所学运动项目每周进行 3 次课外体育锻炼或比赛。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
4	<p>4-1 将所学的较复杂的动作技术、组合动作技术和战术运用于足球五对五、七对七的实战比赛情境中，初步具有运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对足球运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>4-2 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p> <p>4-3 每学期通过现场或多种媒介观看10次高水平足球比赛。</p> <p>4-4 在参与足球学练和比赛过程中表现出较强的情绪调控能力和自信心，合作能力和公平竞争意识不断增强，文明礼貌、尊重对手、尊重裁判，勇于挑战自我，正确对待胜负。</p> <p>4-5 学会预防足球运动损伤的方法。</p> <p>4-6 结合所学运动项目每周进行4次课外体育锻炼或比赛。</p>
5	<p>5-1 较熟练地将所学的较复杂的动作技术、组合动作技术和战术运用于足球七对七的实战比赛情境中，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，表现出较强的实战能力，对足球运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>5-2 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-3 每学期通过现场或多种媒介观看12次高水平足球比赛。</p> <p>5-4 参与组织班级足球比赛并参加裁判工作。</p> <p>5-5 自尊自信，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则，勇于挑战自我，不断追求进步。</p> <p>5-6 学会处理足球运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-7 结合所学运动项目每周进行5次课外体育锻炼或比赛。</p>

### （2）跳远模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解并初步运用跳远运动的一些基本原理和规则，初步掌握跳远基本动作技术和组合动作技术，参加简化规则、降低要求的跳远活动和比赛，对跳远运动有一定的体验。</p> <p>1-2 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p> <p>1-3 每学期通过现场或多种媒介观看4次高水平跳远比赛。</p>

续表

水平	质量描述
1	<p>1-4 保持情绪稳定，能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作，基本适应自然环境的变化。</p> <p>1-5 基本能够按照规则和要求参加跳远活动和比赛，关注同伴和对手。</p> <p>1-6 了解跳远运动的安全知识，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行 1 次课外体育锻炼。</p>
2	<p>2-1 进一步理解并运用跳远运动的基本原理和规则，基本掌握跳远动作技术，运用所学的基本原理、技术参加跳远练习和短、中距离助跑的跳远比赛，进一步丰富和加深对跳远运动的体验。</p> <p>2-2 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-3 每学期通过现场或多种媒介观看 6 次高水平跳远比赛。</p> <p>2-4 情绪比较稳定，努力克服困难、坚持到底，积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应自然环境的变化。</p> <p>2-5 按照规则和规范参加跳远比赛，尊重同伴和对手。</p> <p>2-6 学会选择在安全的环境下参与跳远运动，安全意识不断提高。</p> <p>2-7 结合所学运动项目每周进行 2 次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解跳远运动的基本原理和规则并运用于实践中，能够将所学的技术运用到短、中距离助跑的跳远比赛中，对跳远运动有比较完整的体验和一定的理解，具有一定的应对跳远比赛情境变化的能力。</p> <p>3-2 积极参与一般体能和专项体能的练习，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-3 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次高水平跳远比赛。</p> <p>3-4 具备一定的情绪调控能力，表现出勇敢顽强、挑战自我的意志品质，相互尊重，具有合作精神和公平竞争的意识，正确对待比赛胜负。</p> <p>3-5 懂得跳远运动的保健知识，注意防范安全隐患。</p> <p>3-6 结合所学运动项目每周进行 3 次课外体育锻炼或比赛。</p>
4	<p>4-1 将所学的跳远基本动作技术、组合动作技术运用于短、中距离助跑跳远的比赛中，提高运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对跳远运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>4-2 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
4	<p>4-3 每学期通过现场或多种媒介观看 10 次高水平跳远比赛。</p> <p>4-4 表现出较强的情绪调控能力和自信心，勇于挑战自我，合作能力和公平竞争意识不断增强，文明礼貌、尊重对手、尊重裁判，正确对待比赛胜负。</p> <p>4-5 学会预防跳远运动损伤的方法。</p> <p>4-6 结合所学运动项目每周进行 4 次课外体育锻炼或比赛。</p>
5	<p>5-1 较熟练地将所学的跳远基本动作技术、组合动作技术运用于短、中距离助跑跳远的比赛情境中，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，表现出较强的实战能力，对跳远运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>5-2 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-3 每学期通过现场或多种媒介观看 12 次高水平跳远比赛。</p> <p>5-4 参与组织班级内的跳远比赛并参加裁判工作。</p> <p>5-5 自尊自信，勇于挑战自我，不断追求进步，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则。</p> <p>5-6 学会处理跳远运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-7 结合所学运动项目每周进行 5 次课外体育锻炼或比赛。</p>

### （3）健身健美操模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解健身健美操运动的一些基本原理和规则，初步掌握健身健美操的基本动作技术，在教师的带领下准确做出 8~10 个基本步伐，初步做出由基本步伐组成的组合动作，对健身健美操运动有一定的体验。</p> <p>1-2 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p> <p>1-3 对基本步伐的姿态美有初步的认识，感受到健身健美操运动的活力和乐趣。</p> <p>1-4 每学期通过现场或多种媒介观看 4 次高水平健身健美操比赛。</p> <p>1-5 保持一定的情绪稳定性，能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作，基本适应自然环境的变化。</p> <p>1-6 了解健身健美操运动的安全知识，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行 1 次课外体育锻炼。</p>

续表

水平	质量描述
2	<p>2-1 进一步了解健身健美操运动的基本原理和规则，基本掌握健身健美操的动作技术，能独立做出由 8~10 个基本步伐组成的组合动作，对健身健美操运动的体验进一步加深。</p> <p>2-2 初步感受音乐的节奏、力度和情绪，将动作与音乐密切配合。</p> <p>2-3 能够分辨出基本步伐的姿态美，感受健身健美操运动的魅力。</p> <p>2-4 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-5 每学期通过现场或多种媒介观看 6 次高水平健身健美操比赛。</p> <p>2-6 情绪比较稳定，努力克服困难、坚持到底，积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应自然环境的变化。</p> <p>2-7 学会选择在安全的环境下参与健身健美操运动，安全意识不断提高。</p> <p>2-8 结合所学运动项目每周进行 2 次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解健身健美操运动的基本知识和规则，能在音乐伴奏下做出由 15~20 个动作组成的 16 个 8 拍的组合套路，动作与音乐节奏一致，表现出良好的身体协调能力和乐感。</p> <p>3-2 坚持完成成套动作，对健身健美操运动有比较完整的体验和一定的理解，在班级内敢于展示和参加比赛。</p> <p>3-3 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-4 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次高水平健身健美操比赛。</p> <p>3-5 具备一定的情绪调控能力，表现出持之以恒、顽强拼搏、挑战自我的精神，相互尊重，具有合作精神和公平竞争的意识，正确对待比赛胜负。</p> <p>3-6 懂得健身健美操运动的保健知识，注意防范安全隐患。</p> <p>3-7 结合所学运动项目每周进行 3 次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>
4	<p>4-1 掌握健身健美操运动的基本知识和规则，能准确做出由 18~20 个动作组成的包括方向和路线变化的组合套路。</p> <p>4-2 积极参加健身健美操的展示活动和比赛，初步具备运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对健身健美操运动的体验和理解进一步加深。</p> <p>4-3 在感受音乐节奏、风格变化的基础上展示出动作的美。</p> <p>4-4 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
4	<p>4-5 每学期通过现场或多种媒介观看10次高水平健身健美操比赛。</p> <p>4-6 表现出较强的情绪调控能力和自信心，勇于挑战自我，合作能力和公平竞争意识不断增强，讲文明、有礼貌、尊重对手、尊重裁判，正确对待比赛胜负。</p> <p>4-7 学会预防健身健美操运动损伤的方法。</p> <p>4-8 结合所学运动项目每周进行4次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>
5	<p>5-1 在教师的指导下创编出16个8拍的由12~16个基本步伐组合成的初级套路动作。</p> <p>5-2 能较熟练地掌握和运用所学的基本动作、组合动作，动作技术正确，动作与音乐合拍，能较好地展现音乐的节奏与情感，具有较好的表现力。</p> <p>5-3 积极参加健身健美操的展示活动和比赛，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对健身健美操运动的完整体验和了解进一步加深。</p> <p>5-4 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-5 每学期通过现场或多种媒介观看12次高水平健身健美操比赛；参与组织班级内的展示活动和比赛并参加裁判工作。</p> <p>5-6 自尊自信，勇于挑战自我，不断追求进步，合作能力和公平竞争意识强，讲文明、有礼貌、遵守规则。</p> <p>5-7 学会处理健身健美操运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-8 结合所学运动项目每周进行5次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>

### （4）蛙泳模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解蛙泳运动的一些基本原理和规则，初步掌握蛙泳基本动作技术。</p> <p>1-2 主动熟悉水性，运用蛙泳运动的基本知识探究游进中呼吸、划臂和蹬夹腿配合的方法，并能游进30~50米，对蛙泳运动有一定的体验。</p> <p>1-3 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p> <p>1-4 每学期通过现场或多种媒介观看4次高水平蛙泳比赛。</p> <p>1-5 保持一定的情绪稳定性，能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作，基本适应水环境的变化。</p> <p>1-6 了解蛙泳运动的安全知识，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行1次课外体育锻炼。</p>

续表

水平	质量描述
2	<p>2-1 进一步了解蛙泳运动的基本原理和规则，基本掌握蛙泳基本动作技术。</p> <p>2-2 具有熟悉水性的基本能力，运用蛙泳前行与克服水的阻力等基本运动原理，主动探究呼吸、划臂和蹬夹腿动作技术以及游进中呼吸与划臂、蹬夹腿前行的合理方法，能顺畅地游进 50 米以上，对蛙泳运动的体验进一步加深。</p> <p>2-3 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-4 每学期通过现场或多种媒介观看 6 次高水平蛙泳比赛。</p> <p>2-5 情绪比较稳定，努力克服困难，坚持到底，积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应水环境的变化。</p> <p>2-6 按照规则和规范参加蛙泳活动和比赛。</p> <p>2-7 学会选择在安全的环境下参与蛙泳运动，了解关于蛙泳运动的安全和保健要求，安全意识不断提高。</p> <p>2-8 结合所学运动项目每周进行 2 次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解蛙泳运动的基本原理和规则并能运用于实践中，面对变化的比赛情境具有一定的应对能力。</p> <p>3-2 熟悉水性的能力明显提高，主动探究较高效率的蛙泳前行动作与方法，参加蛙泳比赛，能顺畅地游进 50~100 米，对蛙泳运动有比较完整的体验和一定的理解。</p> <p>3-3 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-4 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次高水平蛙泳比赛。</p> <p>3-5 具备一定的情绪调控能力，遇到紧急情况时情绪稳定、沉着机智、果敢顽强；相互尊重，具有合作精神和公平竞争意识；能够正确对待比赛胜负。</p> <p>3-6 理解有关蛙泳运动安全和保健要求的重要性，注意防范安全隐患，尊重生命健康。</p> <p>3-7 结合所学运动项目每周进行 3 次课外体育锻炼或比赛。</p>
4	<p>4-1 运用蛙泳运动的基本知识和相关原理做出呼吸与划臂、蹬夹腿前行动作合理配合的动作技术。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
4	<p>4-2 能顺畅地游进 100~150 米，对蛙泳运动的完整体验和理解进一步加深；积极参加蛙泳教学比赛，初步具有在比赛情境中运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力。</p> <p>4-3 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p> <p>4-4 每学期通过现场或多种媒介观看 10 次高水平蛙泳比赛。</p> <p>4-5 表现出较强的情绪调控能力和自信心，勇于挑战自我，合作能力和公平竞争意识不断增强，文明礼貌、尊重对手、尊重裁判，正确对待比赛胜负。</p> <p>4-6 学会预防蛙泳运动损伤的方法。</p> <p>4-7 结合所学运动项目每周进行 4 次课外体育锻炼或比赛。</p>
5	<p>5-1 能在呼吸与动作协调配合的情况下顺畅地游进 150 米以上，对蛙泳运动的完整体验和理解进一步加深；较熟练地将所学的完整技术运用于蛙泳比赛情境中，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，比赛能力显著提高。</p> <p>5-2 能运用蛙泳运动的基本知识和相关运动原理对自己和同伴的蛙泳动作做出评价，提出提高动作技术水平的改进方法。</p> <p>5-3 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-4 每学期通过现场或多种媒介观看 12 次高水平蛙泳比赛。</p> <p>5-5 参与组织班级内的蛙泳比赛并参加裁判工作。</p> <p>5-6 自尊自信，勇于挑战自我，不断追求进步，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌，遵守规则。</p> <p>5-7 具有很强的安全意识，针对练习和比赛情境有效做好身体和心理的准备，学会处理蛙泳运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-8 结合所学运动项目每周进行 5 次课外体育锻炼或比赛。</p>

### （5）防身术模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解防身术运动的基本原理和规则，初步掌握拳法、指法和腿法等基本动作技术，做出防身自卫动作，对防身术运动有一定的体验。</p> <p>1-2 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p> <p>1-3 每学期通过现场或多种媒介观看 4 次与防身术相关的高水平比赛。</p>

续表

水平	质量描述
1	<p>1-4 保持一定的情绪稳定性，能够面对困难、不怕困难，与同伴交流合作，基本适应自然环境的变化。</p> <p>1-5 关注同伴和对手，能够按照规则进行学练。</p> <p>1-6 了解防身术运动对趋利避害、保护自身安全的意义，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行 1 次课外体育锻炼。</p>
2	<p>2-1 进一步了解防身术运动的基本原理和规则，基本掌握防身术的拳法、指法、腿法等基本动作和有关知识，做出合理的防身自卫动作，并向同伴展示动作，交流对动作运用的理解，对防身术运动的体验进一步加深。</p> <p>2-2 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-3 每学期通过现场或多种媒介观看 6 次与防身术相关的高水平比赛。</p> <p>2-4 情绪比较稳定，努力克服困难，坚持到底；积极与同伴交往，具有一定的合作精神，较好地适应不同环境的变化。</p> <p>2-5 按照规则和规范参加防身术活动和比赛，尊重同伴，关注对手。</p> <p>2-6 学会在安全的环境下参与防身术运动，安全意识不断提高。认识到运用法律知识保护自身安全和学练防身技能的意义。</p> <p>2-7 结合所学运动项目每周进行 2 次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解防身术运动的基本原理和规则并能运用于实践中，运用防身术掌法、肘法、腿法等基本动作和有关知识做出合理的防身自卫动作。</p> <p>3-2 具有一定的对抗能力和应对变化情境的能力，能够参加比赛，对防身术运动有比较完整的体验和一定的理解。</p> <p>3-3 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-4 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次与防身术相关的高水平比赛。</p> <p>3-5 具备一定的情绪调控能力，表现出顽强拼搏、勇于挑战自我的意志品质，相互尊重，具有合作精神和公平竞争的意识，正确对待比赛胜负。</p> <p>3-6 注意防范安全隐患，安全地进行防身术学练。</p> <p>3-7 结合所学运动项目每周进行 3 次课外体育锻炼或比赛。</p>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

水平	质量描述
4	<p>4-1 将所学的防身术掌法、拳法、肘法、腿法等基本动作和有关知识运用于模拟的真实情境中，做出有效的防身自卫动作。</p> <p>4-2 初步具有在比赛情境中运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，以及较强的对抗能力，对防身术运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>4-3 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p> <p>4-4 每学期通过现场或多种媒介观看10次与防身术相关的高水平比赛。</p> <p>4-5 表现出较强的情绪调控能力和自信心，勇于挑战自我，合作能力和公平竞争意识不断增强，文明礼貌、尊重对手、尊重裁判，正确对待比赛胜负。</p> <p>4-6 遵守有关防身术运动的安全规范。</p> <p>4-7 结合所学运动项目每周进行4次课外体育锻炼或比赛。</p>
5	<p>5-1 较熟练地将所学的防身术基本技法运用于模拟的真实情境中，有效运用所学防身术动作技术进行防身和解脱。</p> <p>5-2 具有较强的运用综合知识和技能分析和解决复杂情境中问题的能力，表现出较强的实战对抗能力，对防身术运动的完整体验和理解进一步加深。</p> <p>5-3 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-4 每学期通过现场或多种媒介观看12次与防身术相关的高水平比赛。</p> <p>5-5 表现出自尊自信、沉着冷静、勇敢果断、不畏强手的精神，勇于挑战自我，不断追求进步，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则。</p> <p>5-6 学会处理防身术运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-7 结合所学运动项目每周进行5次课外体育锻炼和比赛。</p>

### （6）花样跳绳模块阶段性学业质量水平（第一学年）

水平	质量描述
1	<p>1-1 了解花样跳绳运动的基本原理和规则，初步掌握花样跳绳的基本动作技术，知道裁判方法，参加简化规则、降低要求的花样跳绳游戏或比赛，对花样跳绳运动有一定的体验。</p> <p>1-2 在教师的指导下参与一般体能和专项体能的练习。</p>

续表

水平	质量描述
1	<p>1-3 每学期通过现场或多种媒介观看4次高水平花样跳绳比赛。</p> <p>1-4 保持一定的情绪稳定性，能够面对困难、不怕困难，表现出合作意识，基本适应跳绳器材和规则要求以及不同情境的变化。</p> <p>1-5 关注同伴和对手，对不同的运动角色有一定的了解。</p> <p>1-6 了解花样跳绳运动的安全知识，有一定的安全意识。</p> <p>1-7 结合所学运动项目每周进行1次课外体育锻炼。</p>
2	<p>2-1 进一步了解花样跳绳运动的基本原理和规则，基本掌握花样跳绳的动作技术，运用所学的基本原理参加花样跳绳游戏以及双摇和双人单绳的花样跳绳比赛，对花样跳绳运动的体验进一步加深。</p> <p>2-2 比较积极地参与一般体能和专项体能的练习，体能水平有一定的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平。</p> <p>2-3 每学期通过现场或多种媒介观看6次高水平花样跳绳比赛。</p> <p>2-4 情绪比较稳定，努力克服困难、坚持到底，积极与同伴交往，尊重对手，具有一定的合作精神和团队意识，较好地适应跳绳器材以及不同情境的变化。</p> <p>2-5 按照规则和规范参加花样跳绳练习活动和比赛，尊重同伴，关注对手，体验不同的运动角色。</p> <p>2-6 学会选择在安全的环境下参与花样跳绳运动，安全意识不断提高。</p> <p>2-7 结合所学运动项目每周进行2次课外体育锻炼。</p>
3	<p>3-1 理解花样跳绳运动的原理和比赛规则并能运用于实践中，运用所学动作技术参加花样跳绳游戏以及一人带一人或一人带两人的正摇、反摇、双摇跳，单长绳的单人跳和多人跳等跳绳比赛，对花样跳绳比赛规则变化具有一定的应对能力，对花样跳绳运动有比较完整的体验和一定的理解。</p> <p>3-2 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p> <p>3-3 每学期通过现场或多种媒介观看8次高水平花样跳绳比赛。</p> <p>3-4 具备一定的情绪调控能力，表现出勇敢顽强、挑战自我的意志品质，相互尊重，具有合作精神和公平竞争的意识，正确对待比赛胜负。</p> <p>3-5 懂得花样跳绳运动的保健知识，注意防范安全隐患。</p> <p>3-6 结合所学运动项目每周进行3次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>

续表

水平	质量描述
4	<p>4-1 运用所学的较复杂的动作技术、组合动作技术和集体配合，参加集体长绳同步跳、交互绳跳等比赛，基本具有在花样跳绳学练和比赛情境中运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对花样跳绳运动的体验和理解进一步加深。</p> <p>4-2 体能水平进一步提高，体力更加充沛，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平。</p> <p>4-3 每学期通过现场或多种媒介观看10次高水平花样跳绳比赛。</p> <p>4-4 表现出较强的情绪调控能力和自信心，勇于挑战自我，合作能力和公平竞争的意识不断增强，文明礼貌、尊重对手、尊重裁判，正确对待比赛胜负。</p> <p>4-5 学会预防花样跳绳运动损伤的方法。</p> <p>4-6 结合所学运动项目每周进行4次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>
5	<p>5-1 积极运用所学的较复杂的动作技术、组合动作技术和集体配合，参加双人同步开合交叉双摇跳和四人摇绳的摇与跳等集体比赛，不断提高技战术水平，具有较强的运用综合知识和技能分析问题和解决问题的能力，对花样跳绳运动的完整体验和进一步加深。</p> <p>5-2 体能水平显著提高并能保持，体力充沛。</p> <p>5-3 每学期通过现场或多种媒介观看12次高水平花样跳绳比赛。</p> <p>5-4 参与组织班级内的花样跳绳集体比赛并参加裁判工作。</p> <p>5-5 自尊自信，勇于挑战自我，不断追求进步，合作能力和公平竞争意识强，文明礼貌、遵守规则。</p> <p>5-6 学会处理花样跳绳运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复。</p> <p>5-7 结合所学运动项目每周进行5次课外体育锻炼、展示或比赛。</p>

### （三）学业质量水平与考试评价的关系

高中学业质量水平是学生学分认定的重要依据。高中体育与健康学业水平考试，由省级教育行政部门依据本课程标准的学业质量水平制订统一要求，确定具体组织方式。考试成绩是学生综合素质评价的重要内容之一，作为普通高中学生毕业的主要依据和高校招生录取的重要参考。

## 六、实施建议

本课程标准是根据普通高中课程方案的要求和我国高中体育与健康课程改革发展的需要，结合实际情况而制订的体育与健康课程教与学的标准，是高中体育与健康课程实施、管理和督导评估的纲领性文件。在实施过程中，各地、各校应根据本课程标准的要求建立相应的课程实施组织，制订地方体育与健康课程实施方案和学校体育与健康课程实施计划，采取有效措施，提供保障条件；体育教师应根据本课程标准、地方体育与健康课程实施方案和学校体育与健康课程实施计划的相关要求，结合学校实际情况合理设计并有效开展体育与健康课程的教学，努力提高教学质量，促进学生学科核心素养的形成与发展。

### （一）教学建议与学习评价建议

#### 1. 教学建议

普通高中课程方案明确提出在普通高中课程中要贯彻落实立德树人根本任务。本课程标准进一步提出了体育与健康学科核心素养的基本内涵及其主要表现。教师要依据本课程标准、地方体育与健康课程

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

实施方案和学校体育与健康课程实施计划，始终以培养学生的学科核心素养为主要目标，将其贯穿在教学过程中，并结合所教运动项目的特点、学生实际情况和课程资源等，创造性地开展教学，科学地设置学习目标，合理选择教学内容，改革和创新教学组织形式，灵活运用教学方法和手段，不断提高教育教学质量。

### （1）选项教学组织建议

学校应根据实际条件和情况，选择和创造出适合本校的选项教学组织形式，开展与实施选项教学。常见的选项教学组织形式有以下四种。

#### ① 年级内选项教学组织形式

该教学组织形式是高中体育与健康课程教学的主要形式，是打破原有的教学行政班界限，以学生的运动兴趣、爱好和运动基础等作为依据，将选择同一项目的学生重新编班，由不同教师分别进行不同运动项目教学的组织形式。

#### ② 班内选项教学组织形式

该教学组织形式一般在学校规模较小、同年级班级数较少、大班额等情况下运用，是一种在班内根据学生情况适当安排几个运动项目，并由同一教师实施教学的组织形式。这一组织形式虽然会增加教师教学管理的难度，但可以让有运动专长的学生发挥其特长，协助教师开展教学。

#### ③ 年级内与班内选项相结合教学组织形式

该教学组织形式是上述两种形式的有机结合，是将几个班级组合起来进行选项，由这几个班级的任课教师分别对学生所选的不同项目进行教学的组织形式。

#### ④ 打破年级界限的选项教学组织形式

该教学组织形式打破了高中的年级界限，以学生选择的运动项目为依据，重新编班进行教学。这种组织形式较适用于班数较少的学校。

### （2）教学计划制订建议

学校和教师应根据本课程标准、地方体育与健康课程实施方案和学校体育与健康课程实施计划的要求制订高中体育与健康课程的学段教学计划、模块教学计划和课时教学计划。学校和教师制订教学计划时，应根据学生、体育场地器材设备、气候等实际情况，从有助于促进学生形成学科核心素养的角度出发，设置学习目标，选择教学内容与方法，开展学习评价。

### ①制订学段教学计划

学段教学计划是对本校高中三年体育与健康课程教学进行系统思考和安排的计划性文件。学段教学计划应包括以下几个方面的要素：制订本校学生通过高中三年体育与健康课程的学习应达到的具体学习目标；具体安排本校的必修必学内容，体能模块教学通常安排在高中一年级第一学期的上半学期进行，健康教育模块教学分散在高中三年中进行；制订本校体能、健康教育和必修选学运动项目的学习目标、教学内容、教学方法和学习评价等；明确规定本校学生选项的具体安排。

### ②制订模块教学计划

在制订学段教学计划的基础上制订模块教学计划，包括体能模块、健康教育模块和运动技能系列模块。本课程标准中各模块的内容和阶段性学业质量水平等，可以为学校和教师在制订相应的模块教学计划时提供指引和参考，学校和教师应根据学生的学习基础和学校实际，有针对性地制订所开设的具体运动项目的模块教学计划。在制订运动技能系列项目的10个模块教学计划时，应注意以下五点：

第一，每一个模块中的内容要求一般由5~10条组成，主要强调学什么和学到什么程度；教学提示主要针对内容要求，强调在什么情境中怎么教，特别强调如何把具体的教学内容通过情境设计和教学方式的转变来促进学生学科核心素养的形成；学业要求主要强调通过某个模块的教学，学生在运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

第二，运动技能系列模块的设计要与义务教育阶段已教学的内容相衔接。鉴于从初中升至高中的学生在义务教育阶段已经学练了一些运动项目，学校和教师应在充分了解学生运动水平和能力的基础上，设计相应运动项目的若干模块，特别要注意各运动项目的第一个模块要与义务教育阶段的教学内容相衔接。

第三，要重视同一运动项目模块之间的有机联系，下一个模块建立在上一个模块的基础上，是上一个模块的巩固和发展；模块之间应贯彻循序渐进、逐步提高的原则。运动技能水平的提高是一个螺旋式上升的长期学练过程，不仅需要学习，更需要反复练习。每一个模块均应侧重某些内容和方法，但并不意味着以前的内容和方法不再教和学。

第四，不同的运动项目各有特点，应该深入挖掘每个运动项目对培养学科核心素养的价值，通过多种多样的教学设计发挥不同运动项目的育人功能，并运用辅助教学手段弥补某些运动项目教育功能的不足，促进学科核心素养的形成。

第五，学校可以根据实际情况，按照运动类别（如田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动等）将同类运动中的2个或3个具体项目组合成10个模块，如可以将跳远和短跑组合成10个模块，将蛙泳和自由泳组合成10个模块等；再如，在田径类运动教学中，第一学年的3个模块学习短跑，第二学年的4个模块学习跳远，第三学年的3个模块学习铅球等。

### ③制订课时教学计划

课时教学计划是对模块教学计划的进一步细化，是以一个课时为单位做出的设计和安排，是对一节课的学习目标、教学内容、教学方法、学习评价等教与学活动的预设。课时教学计划要根据模块教学计划，并结合学生的学习情况来制订，主要包括学习目标、教学内容、教学步骤、学法与教法、运动负荷（运动密度、练习密度、运动强度）、安全防范措施和教学后记等基本要素，形式可以多样。

#### ④制订教学计划的基本要求

第一，要突出高中体育与健康课程的实践性。制订教学计划要以有利于发展学科核心素养为目的，保证大多数教学时间用于体育实践活动。同时，应利用雨雪天气等适当安排一定课时讲授体育与健康的科学文化知识。教师应鼓励和指导学生课外阅读相关资料、观看体育比赛和与健康教育相关的视频和展览等，使学生获取更多体育与健康的知识和方法。

第二，要体现基于学科核心素养的目标整体性。在设计教学计划时，应将运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养有机地融合在教学设计中，并细化为不同教学阶段的具体学习目标，树立目标引领教学内容和教学方法的思想，通过选择和组合有效的教学内容和教学方法，促进学习目标的整体实现，帮助学生形成体育与健康学科核心素养。

第三，要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，应充分考虑学生的实际情况，教学内容的性质、价值和难易程度以及不同教学方法的特点等，并留有一定的调整余地。在实施教学计划的过程中，应根据学生的学习基础、达成学习目标的情况等，灵活调整教学计划，提高学生的学习效果。

#### (3) 课堂教学建议

课堂教学是教师与学生面对面进行教与学的认知活动和情感交流的过程，也是实现课程目标的核心环节。教师应根据本课程标准的精神，以培养学科核心素养为基本追求，有效地实施体育与健康课堂教学。

##### ①强化目标意识，将学科核心素养完整地渗透到学习目标中

教师应树立明确的目标意识以及目标引领内容和方法的思想，将本课程标准的课程目标具体化为每堂课的学习目标。学习目标应具体明确、难度适宜，可操作性强，综合体现体育与健康学科核心素养的思想，并设计和选择有利于实现学习目标的教学内容、教学情境和教

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

学方法等，通过实现每一堂课的学习目标，促进学生形成运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养（详见附录案例1、案例2、案例3、案例4）。

②树立新的知识观，从注重单个知识点和技术教学向注重学科核心素养培养转变

要避免在课堂上孤立、静态地进行单个知识点或单项技术的教学，每堂课都应该让学生进行多种动作技术的学练，参加形式多样的展示或比赛，增强知识点之间或动作技术之间的有机联系，重视问题导向，注重活动和比赛情境的创设，促进学生学习和掌握结构化的运动知识和技能，在面临真实的活动或比赛情境时能运用结构化的知识和技能解决实际问题，提高学生学以致用能力，使学生逐步形成学科核心素养（详见附录案例5）。

③改变教学方式，促进学生积极主动地学习

为了激发学生的运动兴趣，促进学生积极主动地学练，提高学生的学习能力，教师应充分挖掘学生的体育学习潜能，培养学生学会学习的能力；应避免采用单一的灌输式教学方式，注重多样化的教学方式，把更多的精力放在设计学习和活动情境，激发学生积极主动地学习方面；积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式（详见附录案例6、案例7、案例8），合理运用学生独立学习、小组学习、全班学习等多种教学组织形式；避免教师讲得多、学生练得少的状况，充分给予学生独立、能动的学习时间和空间，引导学生在做中学、做中思、做中乐，尽早地进行完整化、结构化的学习，形成丰富的、深刻的、个性化的运动体验，真正实现以教为主向以学为主的转变，打造形式多样、学习充满活力的体育与健康课堂教学形态。

④线上线下学习深度融合，提高学生的信息素养

为了应对信息技术对教育发展所产生的革命性影响，促进体育与健康课程内容、教学手段和方法的现代化，教师应秉持以学习者为中心和技术支持学习的理念，在体育与健康课程中重视利用现代信息技

术手段，将多媒体、电子白板、智能手机、运动手表、心率监测仪、计步器、加速度计等信息技术手段深度融合到体育与健康课程教学中。同时，尝试在体育与健康课程中开展微课、慕课、翻转课堂等教学，促进学生体育与健康课程的线上与线下学习相结合，为学生提供更多现代化的学习体验，提高学生的信息素养（详见附录案例9）。

#### ⑤重视区别对待，关注每个学生的进步和发展

体育与健康课程教学是面向全体学生的教育活动，不是为了甄别或选拔运动员，而是要培养学生自强不息、勇敢顽强、挑战自我、追求卓越的精神，力争让每个学生更能、更强、更健康。在教学中教师应注意因材施教、区别对待，对于运动基础较好的学生提出更高的学习要求，促进他们更好地发展，形成运动专长；对于运动基础较差的学生要循循善诱，耐心给予指导和帮助，使他们在所学的运动项目上有所进步。对于病弱和残障学生要更加关注和关爱，并给予有针对性的运动与健康指导，弱有所扶，使他们有更多的获得感。如果选择某一运动项目的学生较多，可以采用分层教学或分性别教学的形式，提高教学的针对性和有效性。要创设积极进取、团结合作、富有挑战性的学习情境，使每一个不同运动基础的学生都能通过自己的努力获得进步，感受和体验体育学习的成功感和乐趣，提高体育学习的内在动力，增强体育学习的自尊心和自信心（详见附录案例10）。

#### ⑥保证一定的运动负荷，提高学生课堂学习效果

运动负荷由运动密度、练习密度和运动强度来衡量，是提高学生体能和技能水平，培养学科核心素养的根本保证，也是衡量体育与健康课教学质量的重要指标之一。体育与健康课必须保证一定的运动负荷，每节体育与健康课学生总体运动时间占课堂总时间的比例，即运动密度，应不低于75%；每节体育与健康课单个学生的练习时间占课堂总时间的比例，即练习密度，应不低于50%；每节体育与健康课学生的平均心率，即运动强度，应达到140~160次/分。

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

质的意见》（中发〔2007〕7号）和《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔2016〕27号）等文件精神，确保体育与健康课的运动负荷，每节课最好安排10分钟左右的体能练习，包括一般体能和专项体能的内容；应高度重视体能练习手段和方法的丰富多样、实用有趣；在一般体能练习中尽量安排一些补偿性体能练习，如学习跳远运动项目，下肢和躯干的运动负荷较大，一般体能练习尽量安排上肢运动练习或是提高心肺耐力和灵敏性等其他体能练习，促进学生体能协调和全面发展。

### ⑦根据运动技能的特点，采用有针对性的教学策略

根据运动项目的技能特点，一般分为开放式运动技能和封闭式运动技能，二者在学习和运用过程中有明显区别。在进行开放式运动技能项目的教学时，应从一开始就要加强学生对某项运动的完整体验和学练，在理解与体验完整运动的基础上学习、掌握和运用各种技能，特别强调通过创设由易到难、由简单到复杂的活动和比赛情境，使学生在活动和比赛情境中提高运动技能水平以及分析问题和解决问题的能力，形成良好的体育品德。

在进行封闭式运动技能项目的教学时，应注意单个动作与完整运动的有机联系，不必过分追求单一动作或技术完美后才进行完整运动的练习，可以让学生在基本掌握单一动作或技术后立即进行完整运动的练习，使学生尽早体验和理解完整运动，从而提高单个动作和组合动作的技术水平和运用能力。同时，让学生在完成完整运动或参加展示与比赛的基础上，不断挑战自我，提高运动成绩和形成良好品德。为了避免封闭式运动技能学习时的枯燥乏味，教师应采用丰富多样、生动有趣的辅助性教学手段，促使学生乐于反复练习，不断提高所学运动项目的技能水平和完整运动能力。

### ⑧课内外有机结合，培养学生参与课外体育活动的习惯

根据体育与健康课程的特点，要提高学生的体能和技能水平，培养学生的学科核心素养，增进学生的身心健康，仅仅靠一周两节、每

节45分钟的体育与健康课远远不够。教师应高度重视课内教学和课外体育活动的有机结合，在上好体育与健康课的前提下，积极组织、指导和引导学生参与课外体育活动，促进学生将课内所学的专项运动知识与技能运用到课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛中，真正将学校、家庭和社区体育有机结合，培养学生坚持体育锻炼的习惯，缓解学生的学习压力，丰富学生的课余文化生活，促进学生更好地形成学科核心素养。

#### ⑨关注地区和学校差异，努力形成学校教学特色

我国地大物博，民族众多，各地经济、文化、教育和体育等发展很不平衡。各地各校要根据学生特点、师资队伍、场地设施、体育传统项目、季节气候等实际情况，因地制宜、因材施教，创造性地开展高中体育与健康课程教学。教学内容要与学生的生活经验和运动经验相联系，重视与义务教育阶段相衔接；教学方式方法灵活多样，促进学校形成自己的体育与健康教学特色，使每个学生从特色鲜明的教学中获得多方面的益处，在原有的基础上不断进步和发展，促进学生达成课程目标并形成学科核心素养。

#### ⑩重视健康教育课的教学，运用灵活多样的教学形式

健康教育是体育与健康课程的有机组成部分，应保证健康教育课的开设和正常教学。健康教育课可以采用讲授、交流讨论、听讲座报告、参观健康教育展览、组织健康教育实践活动等多种形式。同时，引导学生把所学的健康知识和技能运用于社团活动和日常生活中，帮助学生形成健康行为，养成健康文明生活方式（详见附录案例11）。健康教育课的教学主要由体育教师负责，也可以邀请校医、心理辅导教师、生物教师或校外专家等参与到健康教育课的教学，提高教学质量。

⑪处理好体育与健康课程与国家相关政策要求和活动的关系，共同促进学生健康、全面发展

各校应该根据本课程标准的精神和要求认真实施体育与健康课

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

程的教学。同时，应正确认识、处理好本课程标准与国家相关政策和重大活动的关系，如与《国家学生体质健康标准》以及“一校一品”“一校多品”“校园足球”等的关系。在实施体育与健康课程教学时，既要结合上述政策与重大活动的要求，共同为促进学生的健康与全面发展作出贡献，又要坚持体育与健康课程教学的核心价值追求，避免将体育与健康课上成体质健康达标与测试课等。

### 2. 学习评价建议

体育与健康学习评价是通过系统收集学生的体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息，依据一定的标准和方法对所达到的学科核心素养水平进行判断和评估的活动，是不断完善课程建设的重要环节和途径。体育与健康学习评价的主要目的是对学生的体育与健康行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，并衡量课程目标的达成程度。

#### （1）设置学习评价目标

体育与健康学习评价的目标主要强调几个方面：第一，了解学生体育与健康学习和发展过程，包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况；第二，对学生在体育与健康学习中存在的困难和不足进行分析、判断，进而改进教学；第三，挖掘学生的体育与健康学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，促进学生的体育与健康学习；第四，培养与提高学生自我认知、自我教育和自我发展的能力，促进其学科核心素养的形成。

#### （2）选择学习评价内容和方法

在体育与健康学习评价的过程中，评价内容和方法的选择应围绕学科核心素养，依据学业质量标准，选择多元评价内容，注意多种评价方法的有机结合，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学生通过不同模块学习之后的收获与变化。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，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，依据学业质量标准对学生的学习态度和行为等给予积极的关注（详见附录案例15、案例16和案例17）。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、运动过程中个人对于团队和成员的接纳和服务意识等，则可以通过行为观察和记录等，把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。

其次，注意多种学习评价方法的有机结合，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的结合，注意在多种情境中运用多种方法对获得的体育与健康学习反馈信息进行评价，以便充分了解学生现有的学习水平。例如，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，其中过程性评价可以以学习团队为单位进行，每个学习团队可以包括4~6名成员，贯穿整个模块学习的始终，团队中每个成员都应为团队的成功而努力。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运用、比赛成绩以及合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则和尊重他人等方面。模块学习结束时，每个团队的所有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（详见附录案例12）；终结性评价侧重于对学生个体运动知识和技能的掌握以及运用情况进行评价。再者，强调多元评价主体的参与，获取更为全面的反馈信息。例如，可以通过学生自评与团队互评、家庭和社区反馈等方式，促进学生将体育与健康学习和日常生活相融合，形成健康文明生活方式和良好的体育品德，从而突出体育与健康课程的育人功能。

### （3）收集学习评价所需要的信息

根据本课程标准的要求，学习评价应该紧扣学科核心素养，通过不同方式收集学生在运动技能、运动认知、体能、锻炼习惯、心理状态、适应能力、体育品格、体育精神和体育道德等方面的表现信息，

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

既要了解学生通过体育与健康学习已达到的程度，更要关注学生学习后的进步幅度；既要关注学生对于运动知识和技能的掌握程度，更要关注学生对所学知识与技能的灵活运用能力；既要考评学生对健康知识的认知水平，更要关注学生健康行为和锻炼习惯的养成以及对他人健康行为产生的影响等。此外，体育与健康学习评价非常强调在实践情境中收集学生的相关学习和活动信息，鼓励有条件的地区或学校尝试利用信息技术（如手机运动应用软件 APP）记录学生生活中的自主锻炼情况等信息，确保评价信息的客观性、准确性和全面性。

### （4）依据课程标准进行学习评价

在体育与健康学习评价过程中，要依据本课程标准，关注学生的个体差异，针对不同的评价内容进行学习评价。体育教师可以根据本课程标准的要求选择相应的评价指标，既要考虑到对学生形成的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现进行评价，更要将绝对性评价与相对性评价有机结合起来，关注学生的努力程度和进步幅度（详见附录案例13、案例14）。

### （5）学习评价结果的反馈与解释

教师应充分发挥学习评价的反馈、导向、激励和改进等教育功能，在体育与健康教学的不同阶段可以采用不同形式对学生进行反馈，如采用口头、即时通信工具、成绩单等形式进行及时的评价反馈，注重激发和强化学生的体育与健康学习兴趣，引导学生把体育与健康学习和日常生活有机融合，鼓励学生运用所学的体育与健康知识和技能来促进自己的健康发展。

## （二）学业水平评价方案设计建议

通过高中阶段体育与健康课程的学习，每个学生必须获得12个学分方可毕业。教师需要对不同学习阶段学生的必修必学和必修选学的模块学习做出综合评价，进行学分评定，然后对高中三年体育与健康学习的学业水平进行总体评定。

### 1. 学分评定

每个模块学习结束后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业质量水平对学生的学习成绩进行评定，同时根据成绩结果给予相应学分。

#### （1）体能模块学分评定

体能模块学分的评定（详见附录案例15）主要采用定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方法。评价的目的在于引导学生学习、掌握和运用适宜的体能练习方法，利用所学的知识对自己的体能状况和身体形态进行评估，能够根据实际情况制订适合自己的课外体能锻炼计划并予以实施，增强体能，保持良好体形，并在这一过程中养成锻炼身体的良好习惯和克服困难、勇于进取等体育品德。

#### （2）运动技能系列模块学分评定

运动技能系列模块学分的评定内容主要依据所学模块的学业要求，采用定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方式进行。评价的重点不是学生对某一运动项目单个动作技术的掌握，而是灵活、有效运用动作技术的能力。通过评价激发学生的运动兴趣，提高学生的运动能力，促进学生形成良好的健康行为和体育品德。对于运动技能掌握和运用程度的评价可以针对个人，也可以针对团队，关注学习过程中整个团队的表现（详见附录案例16）。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

### （3）健康教育模块学分评定

健康教育模块学分的评定（详见附录案例17）依据健康教育模块学业质量水平，针对学生的健康认知、个人或团队健康行为和家庭健康行为等方面进行评定。其中，健康认知的评定主要采用理论考试的形式，个人或团队健康行为的评定主要采用自评或互评的形式，家庭健康行为的评定主要由学生采用行为调查等形式，将评价内隐识记性的知识转化为外显表现式的评价，力求通过健康教育模块的学习和评价，促进学生个人、团队和家庭健康生活方式的构建。

## 2. 阶段性学业质量评定和学分认定

每个模块评价结束后，根据本课程标准要求，需要对该模块的学分进行评定（详见表1）。模块学习评定合格，获得1个学分；模块评定不合格的学生不能获得该模块的学分，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。

表1 每个模块百分制成绩与等第评定转换表

总分	$\Sigma \geq 90$	$80 \leq \Sigma < 90$	$70 \leq \Sigma < 80$	$60 \leq \Sigma < 70$	$\Sigma < 60$
等第	A	B	C	D	E
积分	5	4	3	2	1

注意：

（1）该表适用于由百分制评分向等第评价的转换。

（2）模块学习结束时，可以根据模块的等第评定结果综合起来给予积分，其中A为5分，B为4分，C为3分，D为2分，E为1分。

对于需要提供每个学期体育与健康学习成绩的学校，应根据本校实际情况，结合学生的进步发展情况，在2个必修学分评定结果的基础上进行学期评定。

阶段性学业质量评定是在模块成绩评价的基础上，在每学年结束

时进行的体育与健康学习成绩评定，主要针对本学年所学习的4个模块的学分等第进行综合评定。

### 3. 学业水平评定与最终学分认定

高中阶段的体育与健康课程教学结束后，需要根据每个模块的成绩评定和学分认定结果，对高中三年的体育与健康学业水平和学分进行最终认定。根据表1中的不同等级积分，将12个学分的等级换算成分数后，对每个模块学分评定结果进行综合汇总。各省应根据实际情况组织高中学业水平考试，参照综合汇总的学分认定结果确定学生在高中阶段的体育与健康学业水平成绩（详见表2）。

表2 高中阶段体育与健康学业水平成绩评定表

学业水平	优秀	良好	中	及格	不及格
各模块总积分	$\Sigma \geq 60$ (即每个模块的积分均为5)	$48 \leq \Sigma < 60$ (且每个模块最低积分 $\geq 4$ )	$36 \leq \Sigma < 48$ (且每个模块最低积分 $\geq 3$ )	$24 \leq \Sigma < 36$ (且每个模块最低积分 $\geq 2$ )	$\Sigma < 24$ (其中积分为1的模块需要补考)
最终等第	A	B	C	D	E

### （三）教材编写建议

高中体育与健康教材的编写要以本课程标准为依据，使教材成为培养学科核心素养的载体。教材与运动实践形成互补关系，共同促进高中学生科学从事体育学习和锻炼，形成关爱生命的意识和健康文明生活方式，提高体育文化和健康素养，增进身心健康。

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

### 1. 教材编写的基本要求

（1）教材编写要贯彻和落实党的教育方针和立德树人根本任务，体现健康第一的指导思想，突出体育与健康学科的育人价值，有利于促进学生形成运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养。

（2）教材编写要以培养学生学以致用能力为重点，既有利于学生掌握和理解体育与健康知识和方法，又能促进学生学会运用科学的体育与健康知识和方法指导运动实践和健康生活。

（3）教材编写要体现以学生发展为中心的课程理念，突出学生学习的主体性，满足学生体育与健康学习和健康成长的需要，激发学生的求知欲和阅读兴趣，使学生爱读爱用，有助于引导学生主动参与体育与健康学习和实践。

（4）教材编写应改变单一、孤立地呈现知识的编写体系，要突出知识与运动情境、生活情境的联系，注重概念与概念、原理与原理、理论与实践之间的关联，引导学生用结构化的知识、技能和方法解决体育与健康的问题。

（5）教材编写要重视和弘扬中华优秀传统文化中的武术以及民族民间传统体育等内容，增强学生对中华优秀传统文化的自信和民族团结的意识；不同版本的教材在符合本课程标准精神的前提下，应努力体现鲜明的编写特色。

（6）教材编写应特别注重与现代信息技术的融合，充分利用多种信息技术手段，指导学生通过多种途径运用丰富多样的音频、视频等数字化资源，使教和学更加生动、有效。

### 2. 教材的内容选择

教材选择的内容主要包括体能知识、体育文化、运动原理和健康教育四个方面。

（1）体能知识方面选择的内容主要包括体能发展的基本原理与方

法、体能锻炼计划的制订、体能水平的测量和评价、有效控制体重和改善体形的基本原理和方法等。

(2) 体育文化方面选择的内容主要包括体育运动的演变与发展、中国优秀传统体育文化、奥林匹克文化、运动健身文化和文明观赛等。

(3) 运动原理方面选择的内容主要包括体育锻炼的基本原则、运动技能形成的基本规律和方法、运动与心理调控、运动安全、运动保健和运动处方等。

(4) 健康教育方面选择的内容主要包括科学的健康观、健康管理、营养与食品安全、常见疾病预防、环境与健康、安全与避险、心理健康和社会适应能力等。

### 3. 教材的呈现方式

(1) 教材内容编排应主要呈现体育实践课上不宜教与学的内容，使教材内容与体育实践课的内容紧密配合。在体育实践课上应主要进行运动动作技术和练习方法的学练。

(2) 教材内容编排倡导以问题解决为导向，高度重视学习活动设计，创设贴近学生实际的学习情境，启发学生运用结构化的科学知识和原理解决实际问题，指导学生进行体育与健康学习和锻炼；注重为学生提供质疑与思考的空间，引导学生主动探究、建构知识、获得结论、学以致用，提高学生自我设计、自我学习和自我评价的能力。

(3) 教材内容编排倡导形式多样，注重教学内容的科学性、实用性、典型性、关联性和递进性；文字叙述准确、易懂，文字、图像和图表紧密结合，易于学生阅读和自学。

(4) 教材开本应恰当，装帧牢固；版面设计应清爽、美观、大方，疏密得当；纸质、纸张颜色和字体等应符合国家有关标准，符合学生的身心健康要求。

## （四）地方和学校实施本课程的建议

### 1. 地方实施建议

我国幅员辽阔、民族众多，各地区的经济、文化、教育、体育发展水平不均衡，各地高中体育与健康课程实施的条件差异很大。各省、自治区、直辖市以及地市、县教育行政部门与教研机构在课程标准实施过程中肩负着重要的职责。各地要依据本课程标准的精神，结合本地实际，制订切实有效的实施办法，创设课程实施的环境与条件，强化对课程实施的组织、管理与督导，保证体育与健康课程的顺利实施。

#### （1）建立地方实施课程标准的组织机构

各省、自治区、直辖市教育行政部门应高度重视体育与健康课程的实施，依据本课程标准，成立体育与健康课程教学指导机构，充分吸纳教研部门相关负责同志、课程与教学理论专家、体育教育专家、优秀校长以及一线优秀体育教师等人员参与，负责本地区高中体育与健康课程实施的指导、评价和督导等工作。

#### （2）制订地方实施课程标准的政策与措施

地方教育行政部门应深入学习和认真贯彻本课程标准的精神与要求，结合本地的经济、文化、教育、地理、气候、体育等实际情况，制订符合本地区实际、科学合理、特色鲜明、可操作、可检查的政策与措施。

#### （3）制订地方体育与健康课程实施方案

地方教育行政部门应充分贯彻和落实本课程标准的精神，结合本地区的实际情况，制订适合本地区的体育与健康课程实施方案，并以此作为组织管理和实施的依据，实施方案的落实情况由地方教育督导部门检查和评价。

地方体育与健康课程实施方案主要包括以下内容：对本课程标准

精神的理解和贯彻要点，对本地区教育和体育与健康课程教学的现状、问题、学生体质健康状况等情况的分析，本地区推进高中体育与健康课程实施的目标和策略，本地区实施高中选项教学的基本原则与教学内容建议，本地区高中体育与健康课程学习评价的内容与标准，本地区完善体育场地器材的方案，以及本地区高中体育教师的培训计划等。

#### （4）为实施课程标准提供必需的条件保障

地方教育行政部门必须根据国家的相关规定和本地区学校开设选项教学的需求，配足、配齐合格的体育教师；强化对本地区高中体育教师的全员培训，提高其专业素养；科学核算体育教师的工作量，激发其工作积极性；强化学校体育运动安全措施，建立和完善运动伤害保险制度；保障并提高本地学校体育场地、器材和设备的配备，保证体育与健康课程教学的顺利开展；采取切实有效的政策措施，确保高中三年每周两节体育与健康课的课时不被挤占。

## 2. 学校实施建议

学校是组织实施体育与健康课程的基层单位，是贯彻实施本课程标准的关键环节，在体育与健康课程实施过程中具有极其重要的作用。

#### （1）加强对体育与健康课程实施的指导

学校领导应落实专人分管，成立体育与健康课程教学指导机构，负责学校体育与健康课程实施计划的制订、组织实施、评价、反馈与完善等工作，指导学校体育与健康课程各项活动的开展。

#### （2）制订学校体育与健康课程实施计划

学校要制订体育与健康课程实施计划。体育教研组长是学校体育与健康课程实施计划的直接责任人，应组织体育教研组全体教师认真学习本课程标准和地方体育与健康课程实施方案，制订本校体育与健康课程实施计划。实施计划主要包括：对本课程标准和地方体育与健

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

康课程实施方案精神的理解和贯彻要点、对本校教育的定位、体育与健康课程教学现状、学生体质健康状况和运动基础、师资状况、体育传统和体育与健康课程资源等方面的分析；本校推进体育与健康课程实施的具体目标、人员分工、工作内容与时间安排等；实施高中必修必学模块和必修选学模块教学的整体安排、组织和选项指导；体育与健康课程资源的开发与利用计划；体育与健康课程管理、安全细则和具体要求；体育与健康课程学分认定办法、体育与健康课程学习评价指南等。

### （3）提供体育与健康课程实施的人力、时间和物质条件保障

学校应按照国家课程实施的基本要求，结合本校的课程实施计划，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与器材；按照国家的相关规定配足体育教师，对于部分师资力量不足的学校，应依据教育部印发的《学校体育美育兼职教师管理办法》选聘体育兼职教师；切实保证每周两节体育与健康课时以及课外体育活动时间不被挤占；重视体育教师的继续教育，尤其应注重加强师德师风建设和提高体育教师的健康教育能力，给体育教师提供多种参与培训的机会和支持，提高教师的专业化水平。

体育与健康课程必须将课堂教学与课外体育锻炼、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，从而全面、有效地实现高中体育与健康课程的目标，培养和发展学生的学科核心素养。

# 附录

## 附录1 体育与健康学科核心素养水平划分

表3 体育与健康学科核心素养5级水平划分

学科素养	水平	学科素养表现
运动能力	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• 了解体能对于个人学习和生活的重要性。</li><li>• 在教师的指导下制订体能锻炼计划并实施。</li><li>• 掌握所学运动项目的原理和动作技术，通过运动体验增强对所学运动项目的理解，能进行展示或参加比赛。</li><li>• 了解所学运动项目的比赛规则。</li><li>• 观看所学运动项目的国内外重要体育赛事。</li></ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• 认识体能对于个人学习与生活的重要性。</li><li>• 制订和实施体能锻炼计划，并对锻炼效果作出评价，体质健康测试成绩合格。</li><li>• 运用所掌握的运动项目技战术参加班级内的展示或比赛。</li><li>• 观看并简要评价所学运动项目的国内外重要体育赛事。</li><li>• 掌握所学运动项目的比赛规则、裁判方法和比赛基本知识，并能进行运用。</li></ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• 表现出对于体能重要性的正确认知，并积极参与练习，体质健康测试成绩良好。</li><li>• 积极参加或组织班级内及以上的体育展示或比赛。</li><li>• 将所学运动技能运用于日常锻炼或比赛中。</li></ul>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

学科素养	水平	学科素养表现
运动能力	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>运用所掌握的知识观赏与分析体育比赛。</li> <li>主动运用所学的运动知识和技能分析和解决运动项目学练和比赛中的问题。</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>运用科学锻炼原理设计和实施个人体能发展计划，体质健康测试成绩优秀。</li> <li>熟练运用所学运动项目的技战术、规则参加班级间的比赛，能够胜任比赛的裁判角色。</li> <li>主动积极地观赏所学运动项目的国内外重要体育赛事，并做出较为全面的评论。</li> <li>运用综合知识和技能分析和解决所学运动项目学习和比赛中的问题。</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>根据个人特点设计和实施个性化的体能发展计划，体重适宜、体格强健、体态优美、体力充沛。</li> <li>选学的运动项目运动水平接近或达到三级运动员水平；较好地组织所学运动项目的比赛，达到三级裁判员水平。</li> <li>比较专业地观赏与评价所学运动项目的国内外重要体育赛事。</li> <li>熟练运用所学知识和技能对所选运动项目的相关原理进行科学阐释，并解决运动实践中的复杂问题。</li> </ul>
健康行为	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>认识体育锻炼对于健康的重要性，参与体育学习和课外体育活动。</li> <li>了解和初步运用营养、卫生保健、心理健康、社会适应、环境、安全避险、体重控制、运动损伤和疾病预防、消除运动疲劳等方面的健康知识。</li> <li>在运动、学习和生活中保持一定的情绪稳定性。</li> <li>在运动、学习和生活中与同伴交流合作，基本适应自然环境的变化。</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>理解体育锻炼对于健康的重要性，积极参与体育学习和课外体育锻炼。</li> <li>理解营养、卫生保健、心理健康、社会适应、环境、安全避险、体重控制、运动损伤和疾病预防、消除运动疲劳等方面的健康知识，将所学的健康知识运用于运动、学习和生活中。</li> </ul>

续表

学科素养	水平	学科素养表现
健康行为	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>在运动、学习和生活中保持较好的情绪稳定性。</li> <li>较好地处理人际关系，积极与人交流合作，适应自然环境的变化。</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>比较自觉主动地进行科学的体育锻炼，形成锻炼习惯。</li> <li>具有较好的健康意识，注意养成健康文明生活方式。</li> <li>在运动、学习和生活中敢于面对困难和挫折，能有效调控自己的情绪。</li> <li>具有良好的合作能力和团队精神以及适应自然环境变化的能力。</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>积极主动地参与校内外体育活动，并能根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案。</li> <li>心胸开阔、情绪稳定、心态良好。</li> <li>具有良好的合作能力、团队精神以及较强的生活、生存能力。</li> <li>将所学的健康知识综合运用到生活中，形成健康文明生活方式。</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>自觉坚持有规律的体育锻炼，并能有效组织与指导同伴和家人进行体育锻炼。</li> <li>对于自然环境具备很强的适应能力，表现出积极向上、乐观开朗的人生态度。</li> <li>自觉表现出卓越的领导能力、组织能力和合作能力。</li> <li>热爱生活、珍惜生命、身心健康、体魄强健。</li> </ul>
体育品德	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中能够面对困难、不怕困难。</li> <li>按照比赛规则与要求参与体育学习和比赛。</li> <li>在运动过程中关注同伴与对手，认识到自己所担当的运动角色。</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中敢于面对困难、克服困难，具有积极进取的意志品质。</li> <li>按照运动规范和比赛规则参与体育学习和比赛，诚实守信。</li> <li>在体育运动中尊重同伴、尊重裁判。</li> <li>了解运动角色的职责，并体验不同的运动角色。</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中积极克服内外困难，具有抗挫折能力，表现出勇敢顽强的精神。</li> <li>理解与运用选学运动项目的比赛规则，形成规则意识，具有公平竞争的意识 and 行为。</li> </ul>

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

学科素养	水平	学科素养表现
体育品德	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中能够正确对待比赛的胜负结果，胜任运动角色，表现出负责任的社会行为。</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中具有迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神，胜不骄、败不馁。</li> <li>在体育展示或比赛中自觉遵守运动规范和比赛规则，服从裁判，尊重对手，积极处理比赛中产生的问题。</li> <li>在体育运动中表现出负责任、敢担当、善担当的社会行为。</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>在体育运动中表现出主动迎接挑战、战胜困难、坚韧不拔、追求卓越的精神。</li> <li>在体育运动中自律自制，遵规守纪，有效应对和正确化解运动中的冲突。</li> <li>将在体育运动中形成的良好品德迁移到学习和日常生活中。</li> </ul>

## 附录2 教学与评价案例

### 一、教学案例

#### 案例1 为提高学生对体能重要性的认识创设现实问题情境

在进行体能内容的教学时，体育教师为提高学生对自身体能、健康状况的认识创设了现实的问题情境，讲述了一个高中学生搬运大米的故事。

春节前的一天下午，秦女士从超市买回米、面、油、水果和饮料等年货，由于丈夫不在家，秦女士打电话让儿子到楼下帮着拿东西。“其实没什么重活儿，就是让他把东西从车上一件一件拿到电梯口，50斤大米，我都能搬得了，这孩子竟然说搬不动”，秦女士压低了声音说，“我开始以为他是怕累、偷懒，后来才觉得他可能真是没有那么大的劲儿。他搬了其他东西，来回几趟后就累得不行。我当时真是又惊又气，养了这么大一个儿子，人长得像模像样，怎么会这样柔弱无力呢？”

体育教师讲述的这个真实故事告诉我们什么问题？每个学生对照一下自己的体能状况，判断自己是否能搬动？我们真的已经成为手无缚鸡之力的文弱书生了吗？我们怎样做才能身心健康、体魄强健？

通过现实问题创设的情境可以让学生进一步提高对体能重要性的认识，进而提高体育学习和锻炼的自觉性。

#### 案例2 为培养学生团结合作的意识与能力创设运动情境

在体育教学过程中要为学生创设体验与他人合作的运动情境，使学生认识到要完成集体活动，每个人都必须积极与他人合作。如创设篮球的小组集体跳起投球打板接力活动情境，将学生分成人数相等的若干小组，小组的每个成员轮流完成跳起投球打板练习。每个小组统计连续完成投球打板的次数，讨论影响连续投球打板次数的因素。每

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

个小组挑战自己连续完成的最高次数，小组之间进行连续完成跳起投球打板的比赛。

通过创设这样的活动情境，可以使学生之间相互信任、相互鼓励，相互包容、敢于担当，有助于培养学生的合作能力和团队精神。

### 案例3 为培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质创设运动情境

体育运动往往需要付出巨大的体力与心理努力才能取得成功，这为培养学生坚强的意志品质提供了很好的方式和契机。体育教师可以有意识地创设需要学生通过艰苦努力，战胜运动中出现的生理和心理痛苦才能完成的运动情境，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

如耐久跑教学中，将学生分成三组进行1500米跑练习，要求各组中的每个成员轮流担任该组领跑者，并事先由各组成员讨论领跑的顺序。当各组跑出后，先由最后一名成员加快速度跑至本组最前面进行领跑，然后由原倒数第二名成员（现为最后一名成员）加快速度跑至本组最前面接着领跑，依此不断反复进行，直至跑完1500米为止，看哪组最先跑完。同时，要求各组成员在练习过程中都要为本组每个成员鼓劲加油，为了本组的成功都要坚持不懈地跑完全程不掉队。

上述情境的创设，在发展学生心肺耐力的同时，也有利于培养学生坚持不懈、勇敢顽强的意志品质。

### 案例4 为培养学生挑战自我、积极进取的精神创设运动情境

心肺耐力是学生较长时间进行跑步、游泳、球类和跳绳等运动所必需的体能，在长时间完成动作的过程中可能会产生“极点”现象。体育教师在教学过程中应创设具有一定难度的活动情境，发展学生的心肺耐力，培养学生挑战自我、战胜自我、克服困难和积极进取的体育精神。

为学生创设持续运动的情境，如根据三名学生已经能够持续跑完的距离：甲学生800米、乙学生1000米、丙学生1500米，要求这些

学生确定挑战自我最远距离的目标分别提高至900米、1100米、1600米，并指导学生进行练习。

为学生创设固定距离、不断提高速度的运动情境，如根据三名学生的实际：甲学生800米3分50秒、乙学生1000米5分10秒、丙学生1500米7分30秒，要求三名学生分别挑战800米3分40秒、1000米5分钟、1500米7分20秒的目标，并指导学生进行练习。

为学生创设既增加运动距离，又提高运动速度的情境，如根据三名学生的实际：甲学生800米3分50秒、乙学生1000米5分10秒、丙学生1500米7分30秒，要求三名学生分别设置增加运动距离与提高运动速度的目标：900米4分、1100米5分20秒、1600米7分30秒的目标，并指导学生进行练习。

在上述情境中，学生在不断挑战自我、战胜自我的过程中潜移默化地实现“距离增一米，挑战加一层；速度快一秒，我就成功了”的跨越式发展。

### 案例5 为提高学生的实际运动能力创设不断变化的学习与运用情境

在一堂足球教学课中，体育教师通过创设激发学生学习兴趣以及由易到难、由简单到复杂的情境，提高学生的实践运用能力。

第一步：U形队形集合，使教师和学生之间没有阻隔地相互直视，这种更为平等直接的沟通方式，有助于学生集中注意力，尽快进入有效的课堂学习准备状态。体育教师根据足球专项的教学进度，像给一支足球队布置比赛任务一样，分配学生担任不同的运动角色，并提出相应的要求。

第二步：针对本课教学内容，在教师指导下由每队的队长带领队员进行针对性强的热身活动。

第三步：在无对抗的情境下，进行足球运球过人和传球过人的动作技术练习。

第四步：在消极防守转为积极防守的情境下，进行足球运球过人

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

和传球过人射门练习，提高学生在有对抗的情境中进行技战术学习和运用的能力，实现从动作技术学习向实战对抗练习过渡。

第五步：分组进行三对三足球比赛，既有助于强化上述动作技术的运用，又能够提高学生应对变化情境的实战能力。

第六步：针对本课所学内容，进行补偿性的体能练习，如分组推小车和双手足球掷远练习。

第七步：集合队形，进行放松练习，师生共同完成课堂总结。

通过动作技术学练、小组比赛和体能练习，既有助于提高学生的耐力、速度、灵敏、柔韧、协调、力量等体能水平，也有助于学生熟悉球性，提高控球、运球、传球、接球、射门等动作技术水平，以及配合能力、决策能力、心理调节能力、领导能力、分析问题和解决问题的能力等，还能培养学生公平竞争、奋发进取的体育精神。

### 案例6 为提高学生的自主学习能力创设运动情境

在体育学习和锻炼中，学生应该不断地自我体验、自我思考、自我评价，有效提高运动能力和水平。体育教师要避免单一的集体练习方式，给学生提供更多自主学习的时间和空间，提高学生的自主学习能力。为此，可以创设多种运动情境让学生进行自主学习和体验。

在学生初步掌握跳远技术的基础上，教师可以让学生自主学练完整的跳远练习，教师只需提出要求并认真观察。如要求学生每一次跳远练习后要思考自己哪些动作环节需要改进以及如何改进等。学生依次进行跳远练习，自主学练的总时间不少于20分钟。最后，教师与学生交流和讨论存在的问题和改进的方法。上述案例提示教师要相信学生的自主学习潜能，放手让学生自主思考和体验；要认识到学生运动技能水平的提高主要取决于学生的练习，而不是取决于教师的口头讲解；教师的指导作用更多体现在对学生学练过程中给予的点拨、启发和鼓励。

### 案例7 为提高学生的合作学习能力创设运动情境

体育教师在教学过程中应有意识地创设必须与同伴合作才能够完成的活动或比赛情境，让学生体验到为实现团队目标，每个成员都必须积极与他人合作。如“蒙眼”足球赛，将学生分成4、6或8人一组，每组设监督人2~3人，每组学生人数相等。根据蒙布的颜色给每个小组命名。每个学生在组内寻找一个搭档，在每对搭档中，只有被蒙上眼睛的学生可以踢足球，他的搭档负责告诉同伴向什么方向、用多大力量、用什么方式踢球。被蒙上眼睛的学生要保持双肘弯曲，掌心向上，手的高度与脸平齐，且只能以踢地滚球的方式进行比赛，负责指挥的学生不允许触碰同伴和对手。通过“蒙眼”足球赛可以使学生之间相互信任，增强学生的语言表达能力、理解能力、交流能力和协作能力。

### 案例8 为提高学生的探究学习能力创设运动情境

为了提高学生的探究意识和能力，在体育教学中教师可以先不做讲解示范，而是首先创设问题情境，让学生进行自主练习、思考与比较。

例如，设置较低的跨栏架，让学生自己进行一定距离的跨栏完整动作练习。在进行练习时有的学生跨得快，有的学生跨得慢，针对这一现象体育教师提问：“通过自己的练习和观察其他同学的动作，想一想为什么有的同学跨得快？有的同学跨得慢？”

学生回答：“因为有的同学动作比较规范，有的同学动作不协调……”

体育教师继续问：“我国跨栏运动员刘翔100米成绩在全世界进不了前100名，为什么他的110米跨栏成绩却位居世界前列？”

学生结合自己所学的相关知识，与同学讨论并回答体育教师的提问。

学生甲回答：“刘翔在跨越栏架时滞空时间特别短。”

学生乙回答：“刘翔栏间跑的速度特别快。”

体育教师设问：“如何才能减少跨越栏架的滞空时间？如何才能

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

提高栏间跑的速度？”

学生思考并讨论上述问题，并反复尝试练习。

体育教师通过创设跨栏跑的问题情境，引导学生积极开动脑筋，主动思考解决问题的方案，进行探究性的学练，这样就将学习跨栏跑的正确动作与培养学生的探究意识和能力进行了有机结合。

### 案例9 为提高学生的信息素养创设信息技术应用的情境

根据信息技术的应用前景，体育教师可以在体育与健康课堂教学中充分使用新型信息技术，促进信息技术和课程教学的深度融合。例如，高中篮球选项教学中，在准备活动环节，教师观察到平板电脑上由运动智能手环监测到的学生总体心率状态已经达到准备活动的目标心率，可以将平板电脑上的画面投影到大屏幕上，并提示学生观察大屏幕上各自的心率指数，然后告诉学生准备活动已达到要求，下一步可以进行篮球运动技能的学练。

在篮球运动技能的学练过程中，教师可将平板电脑上的画面投影到体育馆的大屏幕上，并播放职业篮球运动员的运球与传球、运球与投篮、运球与突破等组合动作技术的精彩视频，随后让学生模仿视频进行练习并巡回对学生进行指导。同时，要求学生随时根据自己所佩戴的运动智能手环上的心率指数，调整运动负荷。

技能练习结束后，教师将平板电脑上的画面投影到体育馆的大屏幕上，播放放松活动的视频，带领学生进行放松活动。此时，大屏幕显示本节课所有学生的平均心率指数和能量消耗量，教师进行点评并告知学生不仅可以在学校官方网站的“运动之家”版块下载本节课心率和能量消耗数据，而且课堂的录像资料和篮球职业比赛的精彩视频也已经上传。学生可以随时登录网站，观看练习视频并结合自己的心率和能量消耗情况，分析自己在篮球运动技能学练过程中需要改进之处，并在课后进行有针对性的自我学练。

通过在体育与健康课堂教学中综合应用平板电脑、运动智能手

环、网站和多媒体等信息技术，促进学生体育与健康线上线下学习的深度融合，这不仅能提高学生的学习效果，也增强了学生的信息化意识和应用能力，有助于培养学生的信息素养。

#### 案例10 为给每个学生创造参与和成功的机会创设运动情境

比赛是体育运动不可缺少的组成部分，通过多种形式的教学比赛可以调动学生体育学习的积极性，激发竞争意识和进取精神。但是，不能简单地将竞技运动的比赛规则不加改造地运用到体育与健康课程教学中。高中学生在体育学习方面差异显著，为了激发所有学生积极参与比赛，体育教师可以有意识地设置“不平等”的比赛规则，为不同运动基础的学生创设平等参与比赛的情境。

如在篮球不同水平的小组比赛时，可以改变比赛规则，实施“不平等竞赛法”，对于篮球水平稍差的组，将原来投中一球得2分改为投中一球得3分。通过不平等的规则以平衡比赛球队之间的实力，使比赛更加具有趣味性和竞争性。

“不平等竞赛法”也可以用于小组内成员之间的比赛中，有些学生篮球水平较高，甚至高于体育教师，但有些学生篮球水平较低。如果简单使用竞技体育比赛规则，在进行“三对三”比赛时可能大家都不愿意接纳篮球水平低的学生，这会严重伤害这些学生学习篮球的积极性。可以制订“4分手、2分手、1分手”的比赛规则，即三人中打得最好的学生投中一球得1分，第二好的学生投中一球得2分，较差的学生投中一球得4分。通过改变规则和采用“不平等竞赛法”，给学生创造了平等参与的机会，尤其能够调动篮球水平低的学生参与比赛的积极性。

#### 案例11 为提高学生对吸烟危害性认识创设问题情境

吸烟的危害很多，如减少寿命、降低睡眠质量、影响生育功能、诱发肺部疾病和心血管疾病等。当前高中学生吸烟现象令人忧虑，体

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

育教师针对这一现象创设特定的教学情境，引导学生提高对吸烟危害性的认识，主动远离和抵制烟草。

17岁的小李是某校高二年级学生，近期一直喊头痛，到校医务室开了几天治疗感冒和头疼的药，服用后也不见好转。当他被送到医院检查后，医生发现他的收缩压和舒张压高达170/110 mmHg，血管内壁已经严重损伤，简直像患了动脉硬化的八十岁老人一样。经询问，原来小李自初中起就吸烟，现在每天至少要吸一包香烟。

引用上述案例教育学生认识吸烟危害性时，教师可以引导学生通过书刊或网络进一步自主学习有关吸烟危害身心健康知识，同时要求学生观察家庭成员或密切接触人员的嗜烟行为，建议他们去检查自己血压和血管的情况。

### 二、评价案例

#### 案例12 班级各团队体育与健康学习评价表

团队名称：××队。

团队成员：张伟、王芳、熊伟、孙秀英、李娜。

计分标准：3=达到目标，2=部分达到目标，1=部分向着目标前进，0=没有向着目标前进。

课次 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	18	总计
团队技战术的运用	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2			
合作行为	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3			
角色胜任													
尊重他人（队友、裁判等）													
.....													
.....													
比赛成绩胜为3、平为2、负为1	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2			

续表

课次 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	18	总计
奖励	2	0	2	1	1	1	0	0	2	2			
总计	10	6	11	9	8	10	6	8	11	9			

### 案例13 制订高中男生“一分钟投篮”的等级评价

评价等级	评价等级百分比/%	进球数/个
优秀	10	
良好	20	
中等	30	
合格	32	
不合格	8	

备注：本表中的评价等级百分比可由学校或教师自行确定。

### 案例14 关注进步幅度的评价

综合成绩 = 期末的绝对成绩分数 + 进步幅度分数

进步幅度分数计算公式如下：

$$\text{进步幅度分数} = \frac{\text{后期成绩} - \text{初始成绩}}{\text{目标成绩} - \text{初始成绩}} \times 100$$

(目标成绩 = 班级平均成绩 + 3倍标准差, 或者是全班最好成绩)

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

### 案例 15 体能模块学分评定表

年级：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

类别	项目	模块学习初		模块学习末		进步幅度	单项评分	综评
		成绩	分值	成绩	分值			
体能	坐位体前屈							
	20米往返跑							
	引体向上（男） 仰卧起坐（女）							
	……							
体能认知	尝试用体重指数（BMI）对自己的身体进行描述，并制订锻炼计划使自己的体形更加优美	模块学习初		模块学习末		发展趋势	综评	
		指数	状态	指数	状态			
						A. 正效 B. 无效 C. 负效		
健康行为	评价重点： 1. 积极参与运动；2. 具有安全防范的表现；3. 情绪稳定；……							
体育品德	评价重点： 1. 勇于进取；2. 遵守规则；3. 正确的胜负观；……							
奖券分								
总分								
等第								
学分评定								

说明：

1. 体能单项评分 = 模块学习末测试分数 + 进步幅度分数 × 权重（详见案例 14）。

2. 体能认知的评价以定性评价为主，发展趋势分为正效、无效、负效三个等第，分别对应综评分值 100 分、50 分、20 分。

3. 体能认知综评 = 等第对应分值。

4. 体能综评 = (项目 1 + 项目 2 + 项目 3 + …) / 测试项目总数。

5. 健康行为和体育品德的评价内容是根据课程标准的要求, 结合班级具体情况, 根据模块学习的重点在学习过程中予以评价, 也可以用团队评价的方式进行(详见案例12), 并给予相应的评分。

6. 每节课在学习过程中采用“发奖券”的方法及时对学生进行奖励, 课后进行统计, 学期结束按照一定的比例进行折算并累计。例如, 5张奖券算1分, 分值作为附加分计入总分。

7. 体能总分=体能综评×权重1+体能认知综评×权重2+健康行为×权重3+体育品德×权重4+奖券总分, 各权重之和为1。

### 案例16 篮球模块学分评定表

年级: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_ 学期: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 学号: \_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合评分	
体能	项目	助跑摸高	1500米	俯卧撑		
	期初	测试成绩				
		分数				
	期末	测试成绩				
		分数				
	进步幅度	进步成绩				
		分数				
单项评定分数						
运动技能	项目	一分钟定点投篮个数	全场往返运球速度	三对三教学比赛表现		
	单项评定分数					
运动认知	篮球运动发展简史、文化价值与内涵; 篮球比赛规则的理解和运用	打手	A. 准确判断 B. 判断需提醒 C. 不能判断			

续表

评价方面	评价内容		综合评分
运动认知	走步	A. 准确判断 B. 判断需提醒 C. 不能判断	
	推人	A. 准确判断 B. 判断需提醒 C. 不能判断	
健康行为	（参考案例12或案例15）		
体育品德	（参考案例12或案例15）		
奖券分数（参考案例12或者案例15）			
总分			
等第			
学分评定			

说明：

1. 本评定表由体育教师填写。

2. 评价方法。

（1）体能的评价

①每个运动技能模块的体能测试项目由各校根据学生的实际情况和教学需要确定，一般为3~4项。各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中，其附加权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要确定和调整（同案例15）。各单项体能的分数评定和体能的综合评分同案例15。

②每个模块学习末的体能测试成绩即为下个模块学习初的体能测试成绩。

（2）运动技能的评价

①每个模块运动技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为3~4项。

②对于运动技能方面的评价主要通过设置运用情境，考查学生对于

所学运动技能的灵活、有效运用，也可采用团队评价的方式进行（详见案例 12）。

### （3）运动认知的评价

①等第折算分值是：A 为 100 分，B 为 50 分，C 为 0 分，也可以继续细化。

②运动认知的综合评分 = (内容 1 分值 + 内容 2 分值 + 内容 3 分值 + …) / 内容总数。

（4）健康行为、体育品德和奖券分数的评定可参考案例 12 和案例 15。

（5）总分 = 体能综合评分 × 权重 1 + 运动技能综合评分 × 权重 2 + 运动认知评分 × 权重 3 + 健康行为评分 × 权重 4 + 体育品德评分 × 权重 5 + 奖券总分，各权重之和为 1。

## 案例 17 健康教育模块学分评定表

年级：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

类别	评价内容	考试形式	综评
健康 认知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 对健康和生命的认识。</li> <li>2. 对健康生活方式的理解。</li> <li>3. 相关饮食和营养知识。</li> <li>4. 环境对健康的影响。</li> <li>5. 安全运动和避险的知识与方法。</li> <li>6. 运动损伤和疾病预防的知识与方法。</li> <li>7. 消除运动疲劳的知识与方法。</li> <li>8. 心理健康与社会适应的相关知识。</li> </ol>	理论考试 (见案例 18)	
个人 (或团 队)健 康行为	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 对健康行为方式的评估，侧重于锻炼习惯、作息时间等方面。</li> <li>2. 对饮食和营养知识的评估，侧重于平衡膳食、饮食习惯、食品安全等方面。</li> <li>3. 对安全运动与避险、运动损伤预防能力的评估，侧重于运动中伤害事故防范能力、网络交友的风险防范能力等方面。</li> </ol>	自评或互评 (见案例 19)	

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

续表

类别	评价内容	考试形式	综评
个人 (或团队)健康行为	<ol style="list-style-type: none"> <li>对消除运动疲劳情况的评估，侧重于掌握恢复的手段及其有效性等方面。</li> <li>对心理健康与社会适应能力的评估，侧重于对个人情绪调控、人际交往能力等方面。</li> </ol>	自评或互评 (见案例 19)	
家庭健康行为	<ol style="list-style-type: none"> <li>对家庭成员健康生活方式的评估，侧重于锻炼习惯，以及过度饮酒、吸烟等不良嗜好方面。</li> <li>对家庭成员饮食和营养知识的评估，侧重于平衡膳食、饮食习惯等方面。</li> <li>对家庭卫生习惯的评估，侧重于相关疾病预防能力等方面。</li> </ol>	行为调查 与实践 (见案例 20)	
奖券分数（参考案例 12 或者案例 15）			
总分			
等第			
学分评定			

说明：

(1) 个人（或团队）健康行为和家庭健康行为评估结果可以用优秀、良好、及格、不及格进行等第评价。对应分值：优秀为 100 分，良好为 80 分，及格的 60 分，不及格的 40 分。

(2) 健康教育模块总分 = 健康认知评分 × 权重 1 + 个人（或团队）健康行为评分 × 权重 2 + 家庭健康行为评分 × 权重 3 + 奖券总分。各部分的权重由教师根据班级学生的学情特点进行酌情设置，各权重之和为 1。

## 案例18 健康教育理论测试题

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

一、判断题(每题1分,共50分;认为正确打“√”,认为错误打“×”)

1. 长期大量饮酒可能会导致肝硬化。( )
  2. 食品添加剂可以改变食品的色、香、味,但应限量使用。( )
  3. 正确使用安全套能降低感染艾滋病病毒的危险。( )
  4. 过度使用激素催生瓜果蔬菜的后果是使它们的营养价值更高。( )
  5. 胡萝卜、西红柿熟吃比生吃更有营养。( )
  6. 只要午餐好好吃,早餐可以不吃。( )
  7. 现代女性应该“唯瘦为美”。( )
  8. 节食是塑造优美体形的良好方法。( )
- .....

二、单项选择题(每题1分,共50分)

1. 霉变的甘蔗可以吃吗?( )
    - A. 不能吃
    - B. 可以吃
    - C. 削皮后可以吃
  2. 以下食品中铅含量最高的是( )
    - A. 黄瓜
    - B. 松花蛋
    - C. 面包
  3. 电脑的哪个部位辐射最强?( )
    - A. 正面
    - B. 侧面
    - C. 背面
  4. 祛斑类化妆品容易含过量的( ),它是一种毒性很强的化学物质。
    - A. 镉
    - B. 汞
    - C. 磷
  5. 体重指数 = 体重(公斤) ÷ [身高(米)]<sup>2</sup>, 正常体重指数为( )
    - A. 15~19
    - B. 20~24
    - C. 25~29
  6. 合理营养是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当,并与身体的需要保持平衡。下列做法中不符合合理营养原则的是( )
    - A. 食品要荤素、粗细搭配,多吃新鲜蔬菜水果
    - B. 适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白
    - C. 多食用盐、甜食品和动物脂肪
  7. 世界卫生组织提倡的最好锻炼方式是( )
    - A. 跑步
    - B. 游泳
    - C. 走路
  8. 健康的睡眠要做到什么?( )
    - A. 起居规律,按时睡觉或起床
    - B. 睡觉时不用注意睡姿
    - C. 睡觉时枕头要高
- .....

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

### 案例19 个人健康行为评估

年级：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

1. 在课余时间，你经常参加体育锻炼吗？（ ）  
A. 经常                      B. 偶尔                      C. 不参加
2. 在运动前有必要做适量准备活动吗？（ ）  
A. 有必要                      B. 不清楚                      C. 没必要
3. 你认为高中学生可以吸烟、喝酒吗？（ ）  
A. 不可以                      B. 不清楚                      C. 可以
4. 如果你的朋友吸烟，你也会吸烟吗？（ ）  
A. 坚决不吸                      B. 不一定                      C. 陪朋友吸
5. 你经常饮用碳酸饮料吗？（ ）  
A. 不喝                      B. 偶尔                      C. 经常喝
6. 在虚拟网络平台中，面对陌生网友的邀请，你会赴约吗？（ ）  
A. 不会                      B. 不一定                      C. 会
7. 对于网页中跳出的具有诱惑性的链接，你会点击吗？（ ）  
A. 不会                      B. 不一定                      C. 会
8. 在情绪不好的时候，你会迁怒于家人或同学吗？（ ）  
A. 不会                      B. 偶尔                      C. 经常
9. 在与同学外出玩耍前，你会把相关信息告诉家人吗？（ ）  
A. 会的                      B. 家长问了才说                      C. 没想过
10. 你独自外出到较远的同学家，到达后会告知父母吗？（ ）  
A. 会的                      B. 没考虑过                      C. 不会
11. 在运动中出现急性闭合性扭伤，你知道该如何处理吗？（ ）  
A. 冰敷或凉水冲                      B. 找医生                      C. 自己揉揉再贴膏药

……

计分：

1. 个人行为方式（共13题）

题号：1、3、4、8、21、24……

得分：

3. 安全运动与避险（共13题）

题号：2、6、7、9、10、11……

得分：

2. 饮食和营养（共12题）

题号：5、15、17、18、20……

得分：

4. 心理健康与社会适应（共12题）

题号：29、31、34、35、48……

得分：

总分：

说明：

（1）评价问卷围绕个人健康行为评估的四项内容设计了50个问题，随

机分布在试卷中，可以采用学生自评或互评的方式进行。

(2) 每题的答案 A 计 2 分、答案 B 计 1 分、答案 C 计 0 分。任一项目的计分低于 12 分，表示这个项目需要加强学习。

(3) 总分等于四个项目的计分之总和。

(4) 可以用同样的方式参考设计团队健康行为的评价问卷。

### 案例 20 家庭成员健康生活方式评估调查表

评估人：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 评估时间：3月1日至6月20日

家庭成员 健康 行为 评价	评估对象	锻炼频率					
		经常锻炼			偶尔锻炼	不锻炼	
	爷爷	√					
	奶奶				√		
	爸爸				√		
	妈妈					√	
行为 建议	行为人	具体建议					
	爷爷	每天晚饭后邀请一个家庭成员一起散步一小时，雨天除外					
	奶奶	散步一小时，每周至少三天					
	爸爸	晚饭后散步一小时，每周至少三天					
	妈妈	每天晚饭后散步一小时，雨天除外					
行为 记录	行为人	行为记录					
		3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	……
	爷爷	√	√	√	×	√	……
	奶奶	√	√	√	√	×	……
	爸爸	√	√	×	√	√	……
	妈妈	√	√	√	√	√	……
阶段 评估	行为人	坚持情况					综述
	爷爷 (20%)						
	奶奶 (20%)						
	爸爸 (30%)						
	妈妈 (30%)						
总分							

## 普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）

说明：

（1）该调查评价表主要评价学生对于家庭成员健康生活方式的影响能力，重在培养学生利用所学的健康知识对他人健康意识和行为实施所产生的积极影响。

（2）在行为记录部分，针对行为人当日“行为建议”完成情况做出相应记录，如完成“行为建议”打“√”，否则打“×”。

（3）由于不同年龄阶段的行为人在行为上会表现出不同的“顽固性”，所以评估中父母双方的权重高于爷爷奶奶的权重，坚持60天及以上的评为100分，坚持40~60天（含40天）的评为80分，坚持30~40天（含30天）的评为60分，低于30天的评为40分。