
乌海市职业技术学校
体育与健康专业

《体育与健康》
课程标准

体育教研组编制

2019 年 8 月

目录

一、前言	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程设计理念	1
(三) 课程设计思路	1
二、课程目标	1
(一) 总目标	1
(二) 具体目标	2
1. 知识目标	2
2. 运动技能目标	2
3. 素质目标	3
三、课程内容与学时分配	3
(一) 教学课程安排	3
(二) 教学内容标准与分配	3
四、实施建议	7
(一) 教学建议	7
(二) 评价建议	8
(三) 教学基本条件	9
1. 教学场所	9
2. 教学器材	9
3. 教学团队	9

（四）考核与评定.....	10
（五）课程资源的开发与利用.....	10
五、编制说明.....	11

体育与健康专业《体育与健康》 课程标准

一、前言

（一）课程性质

1. 《体育与健康》是一门以身体练习为主要手段，以增加中职生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要主城部分。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，它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

2. 通过本课程学习，可以增进身体健康；提高心理健康水平；增强社会适应能力；获得体育与健康知识和技能。

（二）课程设计理念

- 一．坚持健康第一的指导思想，促进学生健康成长。
- 二．激发运动兴趣，培养学生终身体育运动意识。
- 三．以学生发展为中心，重视学生的主体地位。
- 四．关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

（三）课程思路

体育与健康课程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内中职课程发展的趋势，扩宽了课程学习的内容，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，并根据内容目标构建课程的内容体系。同时培养学生善于沟通和合作的品质, 树立正确的人生价值观,

为步入社会奠定良好的基础。

二、课程目标

（一）总目标

通过体育与健康课程的学习学生将增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；培养运动的兴趣和爱好形成坚持锻炼的习惯；具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；提高对个人健康和群体健康的责任感形成健康的生活方式；发扬体育精神形成积极进取乐观开朗的生活态度。

（二）具体目标

1. 知识目标

- （1）了解体育运动的锻炼价值、基本知识、运动特点。
- （2）了解运动的基本技术、规则与裁判方法。
- （3）理解运动技术、战术实际运用方法，掌握增强身体素质的手段，了解与运动有关的损伤产生原因及保健知识。

2. 运动技能目标

- （1）获得运动基础知识；
- （2）学习和运用运动技能；
- （3）完全了解及掌握所学体育各项目运动技能，并在运动中合理使用；
- （4）安全的进行体育活动。

3. 素质目标

- (1) 具有良好的沟通能力和团队合作意识;
- (2) 具有一定的体育文化素养;
- (3) 具有安全、自我保护和保护他人的运动意识;
- (4) 具有良好的体育道德和公平竞赛意识;
- (5) 具有勤于思考、做事认真、良好的心理素质、坚持不懈的良好作风。

三、课程内容与学时分配

(一) 教学课程安排

- 1. 中等职业学校三年制各专业本课程教学总数为 180 课时。
- 2. 基础阶段和选项阶段的教学内容为各专业学生的必修内容，学生在校期间每周安排的体育与健康课程的教学时数不少于 2 学时。
- 3. 在规定的教学时数外，如果有条件，可以在课余时间，以个人、班级、运动队、社团活动等多种形式，在老师的指导下，开设一定学时的选修课。

(二) 教学内容标准与分配（见附表）：

序号	教学单元	教学内容	教学重点难点	教学标准	教学建议	课时
----	------	------	--------	------	------	----

1	田径	起跑器的使用、短跑（100 米，200 米） 长跑（400 米、800 米）	1、途中跑 教学重点：步幅开阔，动作协调。 2、变速跑 教学难点：提高学生耐久跑的能力 3、定时跑 教学重难点：提高学生耐久跑的水平。	掌握田径基础知识、提高速度、耐力的能力。	1. 讲解教学法与示范教学法。 2. 分解教学法与完整教学法。 3. 讨论式教学法。 4. 合作教学法 5. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流。	40 课时
2	篮球	运球、双手胸前传接球、单手肩上投篮、 教学比赛	教学重点： 篮球基本技术。 教学难点： 熟练掌握及灵	掌握篮球运动的基本技术，提高自身身体的协调性，培	1. 讲解教学法与示范教学法。 2. 组织教学法。	35 课时

			活运用规范的技术动作。	养成良好的团队意识。	3. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流。	
3	羽毛球	握拍方法、羽毛球基本步法、羽毛球高远球的打法。	1、握拍 教学重点： 手腕灵活，放松 易犯错误： 拳握、跨步、垫步、交叉步、后撤步、碎步、蹬转步等。 2. 高远球的打法 教学重点： 挥拍与击球的协调配合。 教学难点：	掌握羽毛球基本技术，提高身体灵活性，发展手臂力量。	1. 讲解教学法与示范法 2. 组织教学法。 3. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流。	25课时

			发球落点的准确性。			
4	排球	正面下手发球、正面上手发球、垫球、传球、扣球、教学比赛	1. 正面双手垫球 教学重点： 熟悉球性。 教学难点： 击球动作。 2. 垫球(合作) 教学重点： 垫球到位。 教学难点： 1、选择击球点 2、垫球（移动）迅速移动选择击球点。	掌握排球的基本技术。培养良好的团结协作能力，锻炼身体协调性。	1. 讲解教学法与示范法。 2. 组织教学法。 3. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流。	35课时

5	技巧	前滚翻、后滚翻、肩肘倒立、跪撑跳	教学重点： 1. 保护与自我保护。 2. 四个动作的连贯性。 教学难点： 1. 后滚翻运动推手蹬脚的力量带动身体向后翻滚。 2. 肩肘倒立如何利用手臂支撑保持身体平衡。	1. 锻炼学生身体协调性与灵活性。 2. 在学习过程中学会保护与自我保护。 3. 增强学生之间的信任感，培养互相帮助的品格精神。	1. 讲解教学法与示范法。 2. 分组练习。 3. 指出易犯错误，并讲解正确动作。 4. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流。	30课时
6	健康课程	运动能力 健康行为 体育品德	教学重点： 1. 运用所掌握的知识观赏与分析体育比赛。	1. 比较自觉主动地进行科学的体育锻炼，形成	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 观摩指导法	15课时

			2. 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。 3. 在运动、学习和生活中保持一定的情绪稳定性。 4. 在体育运动中能够面对困难、不怕困难。按照比赛规则与要求参与体育学习和比赛。	锻炼习惯。 2. 具有较好的健康意识，注意养成健康文明生活方式。 3. 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。 4. 具有良好的合作能力和	4. 学生自主学习理论知识，课堂进行交流	
--	--	--	---	---	-----------------------------	--

				团队精神 以及适应 自然环境 变化的能 力。		
--	--	--	--	------------------------------------	--	--

四、实施建议

（一）教学建议

结合学生学习实际和现代社会发展对中等职业学校体育教学的要求，中职体育教学要加强技能、提高选择、注重实用、扩展视野、培养兴趣、发展特长，培养学生终身体育意识。

1. 针对中等职业教育培养目标实施教学。
2. 根据专业就业特点，在选项阶段的教学应有针对性地开设实用性体育课程。
3. 针对我校各专业实际，编造学校课程教学方案及校本教材。
4. 确定教学内容时数比例的原则。
5. 教学内容的组合和搭配要合理，教学组织形式的选择要灵活多样。
6. 加强对同学学法的指导，重视教学方法的改革。

7. 本课程标准的实施过程中要明确实质性的教学内容是以运动参与、运动技能和身体健康三领域为主干，同时渗透心理健康、社会适应方面的教学。

（二）评价建议

课程评价包括对学生的学学习、教师的教学和课程建设三方面的评价。

1. 学习评价

学习评价的重点应是对教学过程的评价，而不单是对教学结果的评价。学生成绩评定应包括学生自我评定，组内互相评定和教师评定三方面的综合评定。

2. 教师教学评价

体育教师的教学评价应包括教师专业素质评价和课堂教学评价。评价的形式应做到定量评价与定性评价相结合。

3. 课程建设评价

课程建设评价主要对以下几方面进行分析评估：

- （1）是否制定课程规范性文件以及这些规范性文件的完善程度。
- （2）是否建立了课程及教材的审查管理制度和课程评价制度，以及这些制度的实行情况。
- （3）课程体系、课程结构的完善程度和课程内容的先进性。
- （4）教材建设评价。
- （5）课程实施保障状况。
- （6）课程目标的达成程度。

（三）教学基本条件

1. 教学场所

田径操场，力量房，室内篮、排运动馆，五人制足球场。

4. 教学器材

篮球，排球，足球，铅球，羽毛球，跳绳，乒乓球，起跑器，弹力皮筋，阻力带，绳梯等体育教学器材。

3. 教学团队

体育与健康专业教学团队专任教师 9 人，教学名师 1 名，75%以上教师具高级教师资格。以强化教师实践能力为重点，形成“专业化”教师队伍的团队合力。

本课程按工作领域开展，共有 5 个工作领域，每个工作领域互相衔接，可形成体育的“网联式结构”开展教学。

（四）考核与评定

本课程采用实践考核, 过程评价与结果评价相结合。成绩评定由实践成绩 60%和课堂表现考核 40%两部分组成。

实践考核成绩由期中和期末两阶段性考核组成，采用达标测试与教学比赛的考试的形式进行, 考核内容按照教学课程安排与课程内容标准制定。达标内容须在规定时间内或标准动作下完成考核内容，教学比赛须结合课程所学技术技能，充分展示学习成果（运动能力、健康行为、体育品德）。

（五）课程资源的开发与利用

1、加强体育设施资源的开发与利用

体育场地、体育器材是提高体育教学质量、增进学生健康的物质保证。在课堂教学中，体育教师应充分发挥现有体育设施的作用，同时要努力开发它的潜在功能。第一要发挥体育器材的多种功能。第二要制作简易器材。

2、注重人力资源的开发与利用

（1）学生资源的开发与利用：学生所具有的兴趣爱好、经验、学生间的个体差异是体育与健康课程资源的重要组成部分。为此，体育教师要从学生的运动兴趣出发，关注学生的个体差异与不同需求，力求课程资源的开发与利用做到“生活化”，这样则会促使学生主动参与到课程中来。

（2）教师资源的开发与利用：体育教师不仅是体育与健康课程的开发与利用者，而且其本身就是一种重要的课程资源。在开发与利用这一资源时，体育教师因做到：更新教学观念，树立正确的课程资源观，发挥自身特长，彰显个性魅力。把握教育契机，用好生成性资源。

3、充分利用体育信息资源

充分利用各种媒体如广播、电视、网络。获取体育信息，不断充实和更新课程内容。也可以利用多媒体、教学挂图、绘制简图等提高教学效果。

五、编制说明

适用学科：体育与健康

专业组：体育教研组

制定人：李鹏龙 杨智博

审核人：刘 杨

编制日期：2019 年 8 月