

安徽省义务教育体育与健康学科教学指导意见

为深化教育教学改革，全面提高义务教育质量，落实义务教育课程方案和课程标准要求，结合我省义务教育教学实际，制定义务教育体育与健康学科教学指导意见。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，遵循教育教学规律，落实立德树人根本任务，发展素质教育。以深化义务教育体育与健康课程和教学改革为导向，以增进学生身心健康所需的体育与健康课程核心素养为目标，遵循教育教学规律和学生发展规律，全面落实《课程标准》的理念和要求，加强对义务教育体育与健康课程实施的指导与管理，规范教育教学行为，改进教与学的方式，全面提高教育教学质量，实现义务教育体育与健康课程目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、教学安排

（一）健康教育的教学安排

依据《课程标准》规定，健康教育内容作为贯穿整个义务教育阶段内容，义务教育各个水平段均须开设。在课程内容安排方面，应围绕健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发、安全公共卫生事件应对、安全应急与避险等五个领域，突出认识健康、个人卫生与保健、健康问题及疾病预防控制、用眼健康、形体健康、健身锻炼与运动、健康作息、合理膳食、生

长发育、青春期心理、应急常识与急救技能等 11 个要点，结合《课程标准》的内容要求，合理建构教学内容。

（二）基本运动技能的教学安排

基本运动技能是水平一阶段的主要教学内容，它是专项运动技能和体能学习的前提和基础。该部分内容主要涵盖移动性技能、非移动性技能（稳定性技能）和操控性技能三大类，其中移动性技能主要包括走、跑、单脚跳、双脚跳、跨步跳等基础类移动性技能和马步跳、滑步、垫步跳等组合类移动性技能；非移动性技能（稳定性技能）包括弯曲、伸展、扭转、转弯、摆动等轴心类稳定性技能和倒立支撑、滚动、启动、停止、闪躲、平衡等静态和动态类平衡稳定性技能；操控性技能包括投掷、踢球、踢凌空球、击球、截击、拍球、滚球等推进类操控技能和接球、截停等吸收性操控技能。教师应根据三大类基本动作技能特点，结合身体意识、空间意识、运动意识及运动关联意识等运动概念的相关要素，进行课时的安排和内容的设计。

（三）专项运动技能系列的教学安排

专项运动技能是指能够适应运动、游戏、娱乐或日常生活活动中特定要求的基本运动技能。该运动技能系列是自 3 年级开始，贯穿于整个水平二至水平四的教学内容。专项运动技能系列涵盖了球类运动、田径运动、体操运动、水上和冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动六大系列。教师在安排教学内容时，应遵循义务教育阶段学生身心发展规律和运动技能学习规律，根据学

生的兴趣爱好及学校的实际情况，将专项运动技能的延续性和技能系列的覆盖面相结合，同时有效涵盖中华传统体育运动内容。

（四）体能的教学安排

按照功能目的分类，可将体能划分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能，其中与健康有关的体能包含心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力、柔韧性、身体成分等5种；与运动有关的体能包含反应时、速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等5种。体能同专项运动技能系列一样，贯穿于整个水平二至水平四的教学内容。教师每学期均应设置一定课时开展体能教学，或将相应课时量的教学内容融入至专项运动技能教学当中。在体能教学内容安排时，课时内容可涵盖一种或多种体能内容。

（五）跨学科主题学习的教学安排

跨学科主题学习作为《课程标准》新增课程内容，旨在通过跨学科融合，促进学生全面发展，提高学生在运动能力提升、健康知识学习和中华优秀传统文化传承过程中解决真实问题的能力。跨学科主题学习贯穿于整个义务教育阶段，1~9年级均应开设相关课程内容。跨学科主题学习内容设置时，教师应将体育与健康课程，与德育、智育、美育、劳动教育课程内容有机融合，课程内容以主题化和活动化的形式呈现。

三、教学要求

（一）围绕课程核心素养，统领课堂教育教学

义务教育体育与健康课程核心素养是课程育人价值的集中体

现，是学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，主要包括运动能力、健康行为和体育品德。课程核心素养是学科课程本质观的具象呈现，是基于学科课程的知识与技能、过程与方法、情感与价值观基础上的高度凝练，是课程教学的落脚点和归宿。课程核心素养是选择课程教学内容的重要依据，教师应从单纯的学科知识体系为依据的路径转向以促进课程核心素养形成为依据的路径。同时，课程核心素养也引领着教师的课堂教学。课堂教学是否有效，其本质是学生能否通过学习最终形成素养。这种素养的形成不是割裂的，而应是运动能力、健康行为和体育品德三位一体的。因此，教师在设计、实施、组织、评价等各个教学环节中，均应紧扣体育与健康课程核心素养，将素养的目标理念融入并贯穿至教学的各个环节。

（二）遵循教育教学规律，统筹安排教学内容

体育与健康课程教学内容是学校体育教育的载体，它是根据课程目标，体育教学的内在规律、社会及人的发展需要来确定的，对于课程核心素养的形成具有决定性意义。《课程标准》中对于义务教育阶段体育与健康教学内容并没有做出明确、具体的规定，尤其是在专项运动技能系列当中，未对学生必须修习的专项运动技能进行要求，这为广大体育教师在统筹安排教学内容留下较大空间。教师在设置教学内容时，应着重把握以下方面。

1. 教学内容的发展性。义务教育阶段是青少年身心成长的关键时期，教师在安排教学内容时，要选择对学生终身体育与健康意识

和行为养成具有重要影响的基础知识和基本技能，尤其在基本运动技能和体能方面要强调教学内容对人的全面、均衡发展的重要作用。

2.教学内容的可行性。教学内容的可行性是课程实施的基本保障，其受到教学环境、场地器材等诸多条件的限制。因此，教学内容的安排应结合本地区及本学校的运动场地条件、传统体育文化、体育课程资源等情况，选择便于实施的课程教学内容。这有利于教学内容的真正落地，也有助于形成校园特色体育文化，激发学生运动兴趣。

3.教学内容的趣味性。兴趣是促进学生持续、有效学习的重要内因，教学内容的安排应结合学校学情进行具体考量。尤其是专项运动技能的教学内容，尽量选择学生爱好的，并能为其终身发展服务的运动技能系列作为其学习的主要内容。这对于养成终身体育意识和良好的健康行为具有积极的促进作用。

4.教学内容的衔接性。学科大概念是课程内容的核心，统摄整个结构化的教学内容。结构化的内容方能促进学生把握课程整体全貌，形成系统化的学科思维和能力。教学内容结构化要求教师在安排教学内容时，必须强调各个教学内容间纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合，确保教学内容的贯通性和整体性，发挥好各部分内容在整体课程内容中的承接作用。

（三）完善学习单元建构，注重学练赛评一体化

《课程标准》对专项运动技能进行了明确的要求，自3年级开始进行18课时及以上系统和完整的教学。教师针对一个完整的运动

项目或项目的组合,应培养建构和设计 18 课时及以上单元规模的能力,并在单元中创设多种复杂的运动情境,帮助学生在单元中体验完整的学习活动。同时,在大单元建构时要注重学练赛评的一体化结合,尤其是发挥评价在单元设计中的功能与作用,突出单元评价的优先性、贯通性、适配性特点。单元评价的优先性是指评价的构建在目标和内容确定的基础上,早于具体的课时设计,评价方案的适度优先设计利于课堂教学的清晰指向,助于提升课堂教学效益。单元评价的贯通性是指评价应贯穿于大单元教学全程,有效发挥其诊断、激励、导向、调控等功能。单元评价的适配性是指针对具体内容灵活、合理的选择与之相匹配的评价主体和评价方法。

(四) 改进教学方式方法,关注学生有效学习

教师在教学过程中,应不断优化教学方法和形式,由“以教为主”向“以学为主”转变,由“讲授式教学”“指导式教学”向“建构式教学”发展,将课堂教学的重心转移至学生,观察学生在学习过程中能否实现有效学习,真正实现由“教会”走向“学会”的过程转变。在选择教学策略与方法时,教师应结合具体教学内容,选择与之相适配的教学方法。还应结合学生学情特点,选择符合学生身心、认知发展特点的教学方法。教师在教学过程中,通过设计如比赛、游戏、展示、创编等复杂运动情境,引导学生积极思考、主动探究、自觉实践,培养学生发现问题、解决问题的能力,形成批判性思维和创新意识。同时,教师需积极地开发和利用现代信息技术方法,通过翻转课堂、混合式学习、项目式学习等手段来帮助学

生拓宽学习时空，提升学习效益。

（五）合理调控运动负荷，提高学生体质水平

体育与健康课程是一门以身体活动为主要手段的课程，运动负荷是衡量身体活动量的主要手段，它是由运动密度、练习密度和运动强度构成。课堂教学作为学校体育与健康课程实施的主阵地，教师应设置科学、合理的学生运动负荷区间，确保学生体质健康水平得以提升。《课程标准》要求，在义务教育体育与健康课程教学中，每节课的群体运动密度不低于 75%，个体运动密度不低于 50%，每节课应达到中高运动强度，班级所有学生平均心率原则上在 140~160 次/分钟。每节课应有 10 分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。教师在教学中，通过组织队形简约化、练习分组小规模化、动作要点可视化、教学指导精准化等策略，实现“精讲多练”，帮助学生在课堂学习中能够获得更多运动体验的机会。

（六）强化健康卫生教育，促进学生健康成长

健康教育是义务教育阶段体育与健康课程的重要组成部分，是学生形成课程素养的必备内容。健康教育的相关知识和技能与运动技能内容同等重要，教师应全面落实健康教育课程教学内容。教师在健康教育实践课教学中，应将健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与公共卫生事件应对、安全应急与避险等内容融入到日常学习和锻炼；教师在健康教育理论课教学中，应转变以传递概念性、事实性知识为主的教学方式，要鼓励学生在做中学、悟中学，强调知识与技能的学练用相结合。帮助学生

将书面上对概念的认知能力转化为在真实情境下的操作能力，最终养成良好的健康行为和生活方式，并固化成为持续性的健康生活终身状态。

四、教学建议

（一）健康教育的教学建议

1.加强教师自身健康知识储备和健康行为管理。我国中小学健康知识的内容及要求在最近几轮的课程修订当中，做出较大幅度的调整，这需要体育教师及时更新健康知识专业储备，对相关教学材料要及时跟进学习。同时作为健康教育工作的引导者和传播者，体育教师要加强自身健康行为管理，不仅成为学生健康路上的引路人，也是健康生活的示范者。

2.明晰健康教育在体育与健康课程中的内容分布。《课程标准》明确提出，义务教育阶段的健康教育需要体育与健康、道德与法治、生物学、科学、综合实践活动、信息科技、化学、地理、劳动等多门课程共同承担，其中体育与健康课程是落实健康教育的主要课程。教师在进行教学内容建构时，应在健康教育的总体目标和内容的基础上，对学科课程在健康教育当中所承担的权责部分进行梳理。结合《课程标准》中健康教育内容要求和学业要求，统筹安排教学内容，要注意健康教育各学段、各领域的相互衔接。

3.强调健康教育中的价值与方法。根据《课程标准》的要求，健康教育应帮助学生掌握健康的基本知识和增进健康的原则与方法，要培养学生自我健康管理的技能，要使学生形成良好的锻炼习惯和健康文明的生活方式。在教授这些内容时，要让学生理解体育

运动对于增进健康的意义。引导学生认识到科学运动、合理膳食等健康生活方式的重要性，并初步掌握科学锻炼的知识。这些知识与技能的传授，要与学生身边的真实运动体验相联系，促进学生在理解基础上的有效学习，并最终内化成为对于健康生活习惯的价值认同和践行。

（二）基本运动技能的教学建议

1.明确基本运动技能在技能学习中的基础性特点。在教授基本运动技能内容时，要把握基本运动技能的基础性特点，它是个体学习复杂专项运动技能的必备基础。因此，教师在进行基本运动技能教学时，要注意对各类别基本运动技能的均衡分布构建，以及学业要求和质量描述的精准把握，以便为后续的专项运动技能学习奠定扎实基础。

2.强化运动概念学习，提升学生运动认知水平。运动概念通常是指个体对动作的组织与达成的理解能力以及对影响这一过程的内外表象的察觉程度。运动概念是对基本运动技能构成要素全面解析的重要工具，有助于学生不断提升动作的完成质量。教师要将不同的运动概念有机的融入至基本运动技能教学当中，帮助学生理解移动性技能、非移动性技能（稳定性技能）和操控性技能在个人空间、公共空间、方向、路径、力量与速度等要素上的变化，体会运动中个体与人或物体的对应关系，进而能够在不同情境下，合理选择有效的运动技能完成活动任务的能力。例如，在单脚跳教学中，教师

可引导学生体验不同形式的跳跃方向、路径等，帮助学生建立相关运动认知（见示例1）。

示例1 运动概念与基本运动技能融合的练习方法

移动性技能：单脚跳			
	空间	方向	路径
空间认知	<ul style="list-style-type: none"> 原地单脚跳 自由单脚跳 	<ul style="list-style-type: none"> 单脚前后跳 单脚左右跳 顺（逆）时针单脚跳 	<ul style="list-style-type: none"> 沿直线单脚跳 沿曲线单脚跳 沿Z字形单脚跳
运动认知	速度 <ul style="list-style-type: none"> 跟随音乐节奏进行单脚跳练习 短时间单脚跳跳过一定距离 	力量 <ul style="list-style-type: none"> 体验单脚跳上不同高度的垫子 从柔软的垫子上跳下 	流畅性 <ul style="list-style-type: none"> 连续单脚跳 连续单脚跳越不同间距障碍
运动关联认知	与身体部位的关系 <ul style="list-style-type: none"> 双手放体侧的连续单脚跳 双手上举的连续单脚跳 双手正常摆动的连续单脚跳 	与人的关系 <ul style="list-style-type: none"> 按照同伴跳跃的顺序，完成十字单脚跳 多人牵手连续单脚跳 	与物的关系 <ul style="list-style-type: none"> 单脚跳Z字形穿越标志杆 单脚跳绳

3.强调基本运动技能课堂教学内容游戏化。基本运动技能属于水平一的教学内容，该水平段学生处于具体运算阶段，他们仍需要具体的物体和事件来支持他们对于客观世界的认知和理解。同时，学生在该阶段的好奇心、模仿力和创造性较为丰富，教师在教学过程中可通过营设游戏化、情景化的教学情境，帮助学生模仿、体验基本运动技能（见示例2）。

示例2 “移动性技能：单脚跳”的教学内容游戏化创编

<p>学习阶段：水平一（二年级）</p> <p>学习主题：单脚跳</p> <p>学习目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.通过观察教师示范讲解和动作体验，建立单脚跳的表象认知，能够列举出3点单脚跳的关键特征，并用自己的语言陈述出单脚跳的健身价值； 2.通过参与游戏活动，能够连续单脚跳跃5次以上；发展下肢力量、平衡性、协调性等体能； 3.通过游戏的学练，体验团队合作，逐步形成安全有序的活动意识，能够积极组织同伴进行游戏； <p>游戏名称：编花篮</p> <p>游戏方法：</p> <p>4-6名学生/组，各拉手拉手围成一个圆圈。以左脚支撑为例，一名学生把右脚反搭在与右边同学拉着的手上，膝盖向下；紧接着其左边的学生把右脚反搭在第一个学生的腘窝里，这样依次搭下去，直至第一个学生的右脚移至最后一个学生的腘窝里。全体学生按顺时针方向站好，游戏开始，边击掌边念儿歌“编、编、编花篮/花篮里面有小孩/小孩的名字叫花篮”，有节奏的进行单脚跳律动，跳时如有一人的右脚落地即算输。</p>
--

（三）专项运动技能系列的教学建议

1.把握专项运动技能学习结构的完整性。《课程标准》明确提

出，各个运动项目的内容主要包括基础知识与基本技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价。教师要深入理解运动项目在不同阶段的完整内容结构，可采用“必备基础知识+必备基本技能+展示与应用+考核”的模式进行学期专项运动技能大单元建构（见示例3）。在专项运动技能学习初期，需强化基础知识与基本技能的习练；在专项运动技能学习中后期，需适当增加“展示与应用”环节的课时数。

示例3《排球》大单元课时计划安排（18课时，以小学水平三为例）

课时	主题	学习目标	学习内容
1	走进排球	1. 通过观看电影《夺冠》片段，提高对排球运动的学习兴趣； 2. 通过小组合作探究，绘制出标准排球场地图解； 3. 通过观看视频，感受顽强拼搏、团结奋进的体育精神。	1. 中国女排的传奇经历 2. 绘制排球场地图解
2	垫球	1. 通过体验、思考，能够用自己的语言描述对墙垫球发力的感觉； 2. 通过观察和实践，能够间隔1.5米连续对墙垫球； 3. 通过学练，培养独立思考、刻苦钻研的意志品质。	1. 连续对墙垫球5个（间隔1.5米） 2. 连续对墙垫球20秒（间隔1.5米） 3. 连续对墙垫球5个（间隔2米）
3		1. 通过观察和体验，能够辨识垫球抬臂方向与目标高度的关系； 2. 通过学练，能够控制抬臂方向，垫至指定区域； 3. 通过学练，培养不怕困难，努力坚持的意志品质。	1. 对墙垫球击中高目标（间隔1.5米） 2. 对墙垫球击低目标（间隔1.5米） 3. 对墙垫球击准（间隔1.5米）
4		1. 通过聆听、观察和体验，说出连续对垫的一个关键动作特征； 2. 通过学练，能够完成不同距离的连续对垫； 3. 通过学练，培养认真学习、刻苦锻炼的意志品质。	1. 连续对垫5个（间隔3米） 2. 连续对垫20秒（间隔3米） 3. 连续对垫3个（间隔5米）
5		1. 通过聆听、观察和体验，说出连续对垫的三个关键动作特征； 2. 在学练环节中，完成不同人数、距离的连续对垫； 3. 通过学练，建立和谐的同伴关系，培养良好的合作意识。	1. 连续对垫20秒（间隔5米） 2. 2对2连续对垫（间隔3米） 3. 2对2连续对垫（间隔5米）
6		1. 通过聆听、观察和体验，描述出隔网抛垫和对垫的动作区别； 2. 能够在学练环节中，完成隔网抛垫和隔网对垫动作； 3. 通过学练，培养学生顽强拼搏、坚毅果断意志品质。	1. 隔网一抛一垫（间隔6米） 2. 隔网对垫5个（间隔6米） 3. 隔网对垫30秒（间隔6米）
7		1. 通过聆听、模仿，能够说出击球部位和击球点； 2. 在练习环节中，完成抛球、引臂、击球，在击固定吊球时找到击球部位和击球点； 3. 通过学练，培养学生独立思考、努力坚持学练的意志品质。	1. 无球动作模仿 2. 抛球练习 3. 击固定吊球练习
8		1. 通过聆听、观察，说出3米线对墙发球两个关键特征； 2. 在练习环节中，完成3米线发球过网； 3. 激发排球兴趣，培养独立思考、突破自我的意志品质。	1. 3米线对墙发球 2. 两人互发（相距3米） 3. 3米线发球过网
9		1. 通过聆听、观察，说出6米线对墙发球的三个关键特征； 2. 能够在学练环节中，完成6米线发球过网； 3. 激发排球兴趣，培养独立思考、突破自我的意志品质。	1. 6米线对墙发球 2. 两人互发（相距6米） 3. 6米线发球过网
10		1. 通过聆听、观察，能列举出下手发球的全部关键特征； 2. 在练习环节中，能够在底线发球过网； 3. 提高参加排球运动兴趣，培养良好体育道德。	1. 底线发球过网（羽毛球场地） 2. 底线发球，一发一接（羽毛球场地） 3. 底线发球，你发我接，垫球过网（羽毛球场地）

11	发-垫-移动组合	1. 通过学练, 能够列举出“移动-垫球”衔接的要点; 2. 在组合练习中, 正确完成移动和垫球的单个动作; 3. 在练习中, 能够相互提醒, 不埋怨同伴。	1 任意步法+垫球练习 2 隔网对垫+左右摸线 3 围圈垫球
12		1. 通过学练, 能够列举出“发球-移动”衔接的要点; 2. 在组合练习中, 正确完成发球和移动的单个动作; 3. 在练习中, 能够包容队员, 主动承担责任。	1 底线发球+任意移动步法 2. 一人发球6人接(不隔网) 3. 一人发球6人接(隔网)
13	简化规则小场地六人排球比赛		1. 简化规则小场地六人排球比赛基本规则及判罚手势; 2. 简化规则小场地六人排球比赛
14			
15			
16			
17			
18	考核		1. 发球与接发球考核 2. 两人对垫球考核

2.突出“学练赛”模式在专项运动技能学习中的应用。教师在专项运动技能教学中,可采用“单个运动技能+组合运动技能+情境应用”的课堂教学结构。单个运动技能环节主要是帮助学生进行新授技能的学习,组合运动技能环节主要是为单个技能习练提供更为复杂的场域;情境应用主要包括比赛、展示、创编等形式,促进学生在运动情境中进一步应用所学技能,并进而走向成熟阶段(见示例4)。

示例4 基于“学、练、赛”模式的篮球:原地双手胸前传接球(水平二)教学设计

<p>一、学习目标:</p> <p>1. 通过聆听讲解、观察示范等活动,初步建立篮球双手胸前传接球的动作表象,能正确说出双手胸前传接球的相关动作术语和3种以上练习活动的名称,并列举出篮球运动的锻炼价值及意义;</p> <p>2. 通过观察和体验,能够正确、稳定、独立完成3次以上向前上方拨指传球动作;在观察和思考中结合自身体验,在指定间距范围内,与同伴合作较为连贯地完成传接球3次以上;发展灵敏、力量、协调等能力;</p> <p>3. 在教师和同伴的引导和鼓励下,积极参与学练,情意表现稳定、乐于合作、敢于挑战自我,克服困难,在集体中果敢自信的展示自我,在学、练、赛中增强体育活动的安全及规则意识;</p> <p>二、学习活动:</p> <p>(一)学</p> <p>1. 认识传接球持球手型</p> <p>2. 原地徒手传接球</p> <p>3. 向前上方拨指传球接反弹球</p> <p>4. 向前上方拨指传接球</p> <p>(二)练</p> <p>1. 两人合作向前上方传接反弹球</p> <p>2. 两人合作高弧度传接球</p> <p>3. 两人合作平传球</p> <p>4. 三至四人合作传接球</p> <p>5. 团队合作,创编多种传接球组合动作并展示</p> <p>(三)赛</p> <p>3v3 区域范围内比赛(根据学生学练表现,同质化分组)</p>

3.注重真实运动情境的创设，构建难度递进的比赛。具体运动情境中往往有各种复杂的任务，学生在任务驱动下将选择运用何种基本运动技能来面对和解决，专项运动技能正是在这种情境任务中运用各种基本运动技能的综合能力。在专项运动技能学习过程中，比赛通常是最为真实的运动情境。学生对运动技能的掌握逐步由过渡阶段走向终身应用阶段，其所参与的比赛难度也相应逐级递增。因此，在学生学习的早中期阶段，教师可通过增加参加人数、缩小比赛场地、扩大靶向目标、简化比赛规则等手段降低比赛难度，提升学生在运动竞赛中的获得感，帮助学生建立成功体验(见示例5)。

示例5 真实运动情境难度递进的小学生排球比赛构建

年级	比赛任务	比赛方法	比赛规则	场地器材
三年级 上学期	你抛我击	8-10人/组，隔网站立，可用身体任意部位击对方抛球；经过3次击球后，再将球击到对方网前3*3m区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 允许击落地一次的反弹球 3. 发球方可选择任意人抛球 4. 互抛十次后，以击入指定区域多者胜	指定区域内、气排球
三年级 下学期	小组 击球比多	8-10人/组，在规定区域内，进行任意方式击球；各组连续击球次数多者排位靠前	1. 每人连续击球不得超过2次 2. 球落地则比赛结束 3. 击球跑出规定区域内则比赛结束	指定区域内、气排球
四年级 上学期	进攻线 得分赛	5对5，进攻线内随意站位，发球方在进攻线外，以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 发球方可选择任意人击球 3. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	排球场地进攻线区域、气排、排球网高
四年级 下学期	小场地 多人赛	7对7，随意站位，底线外任意人发球，以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	羽毛球场地、气排、羽球网高
五年级 上学期	进攻线 发球赛	9对9，随意站位，进攻线处任意人发球，以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 一方至少击球2次才能过网 3. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	排球场地、排球、网高1.8m
五年级 下学期	底线 发球赛	9对9，随意站位，底线外任意人发球，以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 一方至少击球2次才能过网 3. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	排球场地、排球、网高1.8m
六年级 上学期	无轮换 6人赛	6对6，随意站位，底线外任意人发球，以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 一方至多击球3次必须过网 3. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	排球场地、排球、网高1.8m
六年级 下学期	标准 6人赛	6对6，按标准排球站位和轮转，底线外1号位首先发球，身体任何部位以任意方式将球从网上击入对方区域内	1. 一人不得连续击球2次 2. 一方至多击球3次必须过网 3. 得发球权后己方1-6号位轮转发球 4. 击球出界、下网或未接住来球，则对方得1分，11分制	排球场地、排球、网高1.8m

注释:

- ①各水平段的游戏(比赛)是针对该水平段最后一个学期末全体学生能力创设;
- ②场地大小、球网高度、参赛人数可根据班级、场地情况及学生水平随机调整;
- ③为了确保比赛的连贯性和观赏性,要适当放宽规则的执行要求。

4.抓住专项运动技能教学的关键四要素。专项运动技能的形成高度依赖于一定数量的练习次数、教师及同伴的鼓励、高质量的指导和合适的教学生态环境,上述四个方面对于学生能否熟练掌握专项运动技能具有重要影响。教师需要深入挖掘各个专项运动技能的关键要点,通过准确的提示语帮助学生建立正确的技能认知(见示例6)。教师要对课堂教学生态环境进行有效设置,并对不同能力水平的学生进行有效分层,确保教学拥有足够有效的时间和空间等技能练习条件。教师及同伴的合理评价,有助于激励和引导学生克服在学练过程中遇到的学习障碍。

示例6 排球:正面双手垫球提示词组

向来球方向移动——判断球的落点,向来球方向移动。

准备姿势——眼睛注视来球,两脚分开与肩同宽,膝盖弯曲,一只脚在另一只脚的前面,双臂放松,自然弯曲置于腹前。

手放在球的下方——移动到位后,让双臂位于球的下方。

伸展双臂击球——等球从中间高度下落至较低的高度,用前臂的前端触球,在肩膀以下让球与手臂接触。触球时,双腿伸展发力。

抬手或触球——由于前臂的前端接触,在肩膀以下让球与手臂接触。触球时,双腿伸展发力。

手部连带动作——双手依然并拢,双臂不高于肩膀。

- 提示词组1:向来球方向移动、准备、伸展击球、手部连带动作
- 提示词组2:移动、准备、抬手
- 提示词组3:移动、准备、触球
- 提示词组4:手放在球的下方、抬手

(四)体能的教学建议

1.关注学生体能发展的全面性。人体作为一个有机整体,各器官系统的机能在身体活动中表现出的基本能力即是体能。各器官、系统的功能以及各项体能相互影响、相互制约、相互促进。在体能学习过程中,需采用多种练习手段全面发展各项体能,促进身体全面、协调发展。同时,在体能教学中应结合儿童青少年生长发育的

波浪性和体能发展的阶段性特点，利用好学生体能发展的敏感期，予以相匹配的教学内容，有效的干预和提高学生的体能发展水平。

2.注重学生体能发展的个体差异性。不同个体的体能差异性广泛存在于义务教育各个年龄段，尤其是进入青春发育突增期后，个体的身体形态和身体机能发生了不同程度的显著变化。教师在全面发展学生体能水平的同时，还需注意为特殊人群和需求的学生提供有针对性的体能学习内容。教师可采用处方方式架构策略，通过区别对待、精准施教，从而实现优化体能教学效果的目的。处方教学的基本流程是由体能前测、学生分组、制定处方和反馈优化等组成，教师依据前测结果进行分组，不同组别分别给予相对应的体能练习内容，真正做到因材施教，各取所需。

3.采用多样化的教学方式和手段开展体能教学。体能是提高学生健康水平和运动能力的重要内容，包含着体能的基础知识、练习方法以及价值认同。教师除采用传统的班级授课形式外，还可利用多形式、多渠道进行体能教学，如微课、游戏、比赛等。体能教学还应引导学生结合体质健康测试成绩，在体能发展和运动处方的基本原理基础上，学会自我监测评估、拟定锻炼计划、体能锻炼干预、自我调整目标等，逐步掌握正确的体育锻炼方法，形成正确的体育锻炼习惯。

（五）跨学科主题学习的教学建议

1.正确认识跨学科主题学习活动的内涵。跨学科主题学习是本次课程修订过程中的新增内容，教师要深刻理解和把握跨学科主题

学习的设置目的和活动内容。它是以体育健康知识与技能为基础，以体育健康学习过程和方法为支撑，融入其他学科的知识与方法，精心设计综合运用多学科知识的活动项目，共同促进学生核心素养形成。教师需加强对相关学科的理解和教学素养的提升，为跨学科主题学习活动的顺利实施提供人力保障。

2.贴近生活实际，聚焦真实问题。跨学科主题学习活动的设置是为解决学生在解释身体发展规律、探究运动原理及揭示健康成长原因的过程中遇到的真实问题。因此，教师需安排符合学生年龄特点，贴近学生生活实际，聚焦真实活动或运动问题，体现实践性特征的活动，立足于课程核心素养，对活动案例进行创造性设计。

3.拓展跨学科主题学习活动的形式与场域。主题学习活动的形式有多种，要根据活动的目标和内容合理选择活动形式。活动方式主要以学生自主、合作、探究学习为主。活动的场域并不局限在校内，可通过调动、整合相关社会资源，引导家校社合作，提升学生在真实环境中学习多学科知识并运用其解决问题的能力。

4.突出跨学科主题学习活动各环节的整体效果。学习活动的设计主要包括育人价值的确定、活动目标的拟定、活动方式的选择、实施流程的安排、活动效果的评价等。教师在设计和实施主题学习活动时，要注意活动各环节的紧密联系，发挥好实践活动的整体育人效果。

五、评价建议

（一）教学评价

评价是依据学业质量标准，通过系统地收集信息，对各种教育活动、教育过程和教育结果在与标准进行比较的基础上，作出价值判断的过程。评价的目的是为了全面了解学生的学习过程和学习结果，及时准确把握学生的学习状况和存在的问题，帮助教师改进教学方式，调整教学进度，既达成课程标准规定的教学目标，同时又兼顾学生学习的实际情况，充分发挥评价诊断、反馈、引导和激励的作用，促进学生全面发展。

1.评价原则。评价必须坚持全面性、导向性、发展性等原则，要面向全体学生，确定合理的评价指标、评价标准、评价方法。评价应该符合学生实际，教师需对评价结果进行认真分析，基于不同角度、不同层次查找问题产生的原因，并及时将评价结果反馈给学生，帮助他们及时改进学习方法，提高学习效率，提升学业质量。

2.评价目标。评价目标应定位在对体育与健康课程核心素养形成状况与进阶水平的诊断上。正确理解和把握义务教育体育与健康课程目标、内容要求、学业要求和学业质量标准，是科学制订过程性评价目标的基础，结合具体的教学内容，可通过比赛、展示、创编等应用形式检测学生体育与健康课程核心素养的发展水平。同时，要根据学习的不同阶段制订不同的评价目标，充分考虑到评价目标的衔接性和层次性。

3.评价内容。要拓宽评价的内容，关注对课程核心素养发展的全面评价。运动能力方面既要重视对学生的专项运动能力形成的评价，又要关注学生的基本运动技能的掌握程度，还有学生健康体能与运动体能的发展水平的考察。健康行为方面除了要注重学生对健

康基础知识的识记程度，还需关注学生在学习过程中发现真实问题、解决具体问题的能力。体育品德方面需要了解学生在学习过程中的态度、责任和价值观的形成。

4.评价方式。评价应依据评价内容和对象的不同，采用多元评价方式。评价方式的选择，应该考虑评价目标、评价内容、评价对象和评价方法等实际情况，可采用学生自评、互评、组评和师评相结合的形式。在教学主要环节的评价中，应选取恰当的评价方式进行评价。在教学过程中可采用多种方法进行有效评价。例如，学生健康养成记录，记录学生在健康行为习惯养成过程中的不同阶段，将体质健康测试、运动处方、健身计划等收入记录档案袋中，作为衡量健康行为以及学习态度和能力的的重要依据之一；课堂行为观察，关注学生在课堂上师生互动、自主学习、同伴合作中的行为表现、参与热情、情感体验和探究、思考的过程等；比赛教学模式，通过设置学期系列赛事，为学生运用基础知识和基本运动技能创造真实场域，并且进一步观察学生在实际比赛中所展现出的运动能力和体育品德。

5.评价实施。侧重评价学生在日常教学过程中学生所表现出来的学习进步情况，应注重将评价渗透到体育与健康教学过程的各个环节之中，包括课堂评价、作业评价、单元评价、跨学科主题学习活动评价和期末评价等环节，各环节评价的侧重点应有所不同。建议帮助学生了解学习评价的具体内容和方法，引导学生关注评价，尤其是自身评价，使评价过程成为学习过程，以评促教，两者融为一体。由于学生学习的心理特征、学习形式和学习特点的差异，以及各种评价方法存在的不足，评价应采取多种方法。要重视多元评

价，调动学生自评和互评的积极性，鼓励学生主动参与评价；要对学生学习的全部过程进行综合评价，而不是一次性的、针对部分内容或部分项目的评价。义务教育体育与健康课程的学习评价建议采用评语等质性评价与等级评分等量化评价相结合的方式。

6.结果反馈。对评价结果的科学分析和及时反馈，有利于提高评价的时效性。教师要根据教学目的，参照相关标准，对评价结果作出合理的解释。可利用评语、谈话等形式对学生学习情况及时反馈。针对不同学生的特有学情，要对评价结果作出个性化的、发展性的解读。对于学生在学习活动中的表现与反应，要给予必要的、及时的、适当的鼓励性、指导性评价。评语既要简练、中肯，又要有针对性、有感情、有重点，使学生准确了解自己的学习结果，体验成功，发现不足，知道以后的努力方向，注重发现和发展学生的潜能，激发学生学习的积极性和主动性，促进义务教育体育与健康课程核心素养的养成。

（二）考试建议

学业质量标准是以课程核心素养为主要维度，对学生学业成就具体表现特征的整体刻画。考试应以体育与健康课程学业质量标准为依据，落实《课程标准》的基本理念和内容要求，正确发挥考试对教学的导向作用。

1.考试以实践测试为主，也可采用纸笔测试。鉴于本课程的基本性质和特点，考试应以实践测试为主。在测量学生的健康基础知识等内容时，也可通过纸笔测试的方式进行。

2.考试以大单元为单位，并安排在单元末期。教师在建构大单元教学内容时，应将考试同步进行设计。根据《课程标准》中对于

单元结构规模的要求，在每个大单元结束前，针对本单元的学习内容，设计相应的考试方法，进而测量检验学生在单元学习后的学力变化情况。

3.考试设计需结合真实情境，强调知识与技能的综合运用。考试设计是建立在课程知识与技能以及特定应用情境的基础上，检查学生运用所学内容解决真实问题的能力。教师在设置考试时，应与真实的生活情境或运动情境相结合，强调对学生综合知识和组合技能的考察，避免出现只关注孤立知识和单一技能的现象。

附件 1

义务教育体育与健康学科备课规范要求

一、备课程标准

（一）认知课程性质

1. 体育与健康课程的定位

课程定位是课程研究的逻辑起点，是发挥课程功能的出发点。体育与健康课程并不是体育课程和健康教育课程两门课程的简单机械地合并，而是在原有的以身体练习为主要手段的基础上，促进学生积极参与体育运动、养成健康生活方式、健全人格品质为目的的一门必修课程，因此必须保持体育课程的原有性质。

2. 体育与健康课程的性质

《课程标准》规定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，以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目标的课程。作为体育教师来说，必须准确认知与把握体育与健康课程的基础性、健身性、实践性、综合性等特点，并在体育与健康课程的设计、准备、实施过程中，要确保体育与健康课程能够时时处处体现出上述四种特性。

（二）把握课程理念

《课程标准》规定体育与健康课程的理念主要有：坚持“健康第一”；落实“教会、勤练、常赛”；加强课程内容整体设计；注重教学方式改革；重视综合性学习评价；关注学生个体差异。体育教师要准确理解与把握体育与健康课程的理念，并在体育与健康课程的设计、实施与评价过程中，渗透体育与健康课程理念，并确保

上述理念落到实处。

（三）理解课程目标

课程目标是指导整个课程编制过程最为关键的准则，体育与健康课程目标是指学生通过体育与健康课程学习所要达到的预期学习结果，它是课程教学的出发点与落脚点，决定课程的教学方向与过程，是设计教学活动、选择与组织教学内容、选用教学方法、采用教学组织形式、评价教学质量的重要依据，对教师的教和学生的学都具有重要的导向和激励作用。《课程标准》围绕核心素养确立了课程总目标，并依据总目标，拟定了四个水平目标。各水平目标则依据运动能力、健康行为、体育品德三个方面展开描述。因此，体育教师必须认真钻研、理解体育与健康课程总目标、学习水平目标（即自己所授学生所处于的水平阶段的目标）。这不仅影响体育与健康课程教学质量，还将直接影响体育与健康课程目标的达成。

（四）吃透实施建议

《课程标准》主要从体育与健康课程教学建议（包括设置教学目标的建议、选择和设计教学内容的建议、选择与运用教学方法的建议）、体育与健康课程学习评价建议、体育与健康课程教材编写建议、体育与健康课程资源开发与利用建议和教学研究与教师培训等方面，提出实施体育与健康课程的具体建议。体育教师应准确把握与吃透课程标准所提出的实施建议，这将有利于体育与健康课程的设计准备与顺利实施；有利于体育与健康课程教学效果的有效提升；有利于体育与健康课程目标的顺利达成。

二、备学生

学生是课程的教学对象，是教学的主体，全面、充分了解学生情况是上好一节体育课的关键。首先，教师可通过多种途径全面了解任课班级的学生人数、年龄、性别、运动能力、学习态度、兴趣爱好、学习风气以及学生干部、体育骨干和特殊学生等方面的状况，了解学生的学习需求等，在此基础上对其进行归纳分析，找出其共同点与不同点（见示例1）。其次，教师还应充分关注学生间的个体差异，在目标确定、手段安排、方法选择、组织形式采用、运动负荷安排、教学评价等方面，做到区别对待、因材施教，遵循“面向全体、兼顾两头”的原则，灵活运用分层教学、个别指导等形式，满足学生个性化学习的需要（见示例2）。最后，教师在教学准备与实施过程中，要有计划地培养学生骨干，发挥其在维护教学秩序、动作示范、帮助与保护、调动学生积极性等方面的重要作用。

示例1 准确把握学生的学习起点

学习阶段：水平四（七年级）

学习主题：分腿腾越

学情分析：

授课班级为七（3）班，该班共有48名同学，其中男生28名，女生20名。该班学生体能水平整体较好，学生能积极参与体育课学习，课堂纪律良好。通过对上节山羊分腿腾越的教学分析，学生对于分腿腾越内容兴趣比较浓厚，80%学生可以独立完成山羊分腿腾越，余下同学也可以在帮助与保护下完成动作。部分男生完成动作质量较好，可以担任体育骨干，协助教师开展教学。

学习目标：

1. 通过聆听、观察教师示范，能够准确说出横箱分腿腾越的动作方法及动作要点
2. 通过观察示范及实践练习，在同伴的保护与帮助下，连贯、稳定地完成腾越动作；发展速度、力量、协调等体能
3. 在小组练习中，主动鼓励及帮助同伴完成动作；在小组展示中，养成果断、勇敢的优良品质

学习活动：

1. 助跑踏跳支撑分腿跳，原地落下，屈膝站稳
2. 学习山羊分腿腾越，体育骨干帮助保护
3. 快速助跑踏跳支撑，分腿腾跃横箱（低高度），落地屈膝缓冲
4. 快速助跑踏跳支撑，分腿腾跃横箱，落地屈膝缓冲
5. 思考并寻找山羊分腿腾越与横箱分腿腾跃动作的异同点
6. 团队合作并展示横箱分腿腾越动作

说明：

运动技能的学习是在学生原有的基础上进行的，教师应充分了解和学情，将学生现有学习水平作为起点，有针对性地进行备课，实施有效教学，使每一位学生都能在自身原有的基础上获得进步与提高。为凸显备学生对于课堂教学的指导作用，该案例重点展示学情分析、学习目标与教学步骤三个环节，帮助教师厘清如何通过学情分析了解学生现有的学习水平，掌握学生的学习起点，从而能科学备课，更好地满足学生个性化学习的需要。

示例2 在教学中关注学生的个体差异

学习阶段：水平二（四年级）

学习主题：韵律活动组合动作

学习目标：

1. 通过聆听音乐、观察及模仿，准确地表现出韵律活动组合动作的节拍
2. 在不同节奏的音乐伴奏下，独立并正确、连贯地做出韵律活动组合动作；发展协调性和灵敏性等体能
3. 在小组合作创编及展示中，积极发言、勇于展示；养成团结、自信的优良品质

学习活动：

1. 感受韵律活动的节拍
2. 分解学习韵律活动组合动作
3. 完整学习韵律活动组合动作
4. 体验慢速、中速、快速三种节奏音乐，学习韵律活动组合动作
5. 选择适合自己节奏的音乐，练习韵律活动组合动作
6. 团队合作并展示跟随音乐的韵律活动组合动作

说明：

在教学中应关注每位学生不同的学习能力和学习需求，通过设置不同练习难度的学习任务，提供多样化的学习菜单，创设差异化的学习环境，保障全体学生在原有学习水平的基础上都能获得提高，体现了让每一位学生受益的课程理念。该案例充分体现了关注学生个体差异，提供三种节奏不同、难度不同音乐伴奏，确保每一位学生受益，同时也体现了帮助学生学会学习、促进学生健康成长等课程理念。

三、备场地器材

体育教师可结合教学内容、教学重难点、学生人数等，合理规划布局体育场地器材，也可依据场地规划、器材布置等进行体育与健康课程教学设计，如：根据学校体育场地器材的种类来选择体育与健康课程教学内容；根据体育场地的尺寸、体育器材数量的多少，确定体育与健康课程教学组织形式；根据体育场地器材的布置，合理安排教学顺序，以及结合阳光、风向等，设计讲解示范队形及学生练习队形，从而有利于学生的练习以及学生间的相互观察，有利于教师的观察、帮助、指导；还可通过体育场地器材布置的变化，来变换练习形式，提高练习密度，活跃课堂气氛，提高教学效果等（见示例3）。

示例3 自制“单、双圈”，练习乐趣多

学习阶段：水平一（一年级）

学习主题：发展跳跃能力的练习方法

学习目标：

1. 通过聆听、观察示范，准确辨别单脚踏跳、双脚落地的动作
2. 在跳房子、跳沙包等游戏中，连续、稳定完成单脚起跳、双脚落地的技术动作；发展力量、协调等体能
3. 通过游戏及比赛，能够积极参与活动，体验成功的快乐

学习活动：

1. “跳房子”游戏
2. 认识单脚起跳、双脚落地动作
3. 依次摆单圈，单脚连续跳单圈
4. 依次摆双圈，双脚连续跳双圈
5. 依次摆单、双圈，单脚跳（单圈），双脚落（双圈）
6. 创编将单、双圈摆成不同形状，并依次跳过

7. 游戏：投圈比准

说明：

在该教学案例中，师生通过自制“单、双圈”开展跳房子游戏，帮助学生掌握单脚踏跳、双脚落地的方法。利用单、双圈规则创意摆拼不同形状，提高学生动手能力以及思维发散能力，跨学科（数学）融合，提升学生综合素养。游戏组织学生利用圈子进行掷准比赛，比较好地体现了一物多用和一物妙用。

四、备教材教法

（一）确定教学内容

体育教师要认真研读《课程标准》，厘清各学段的学习水平目标，要充分遵循“目标引领内容”的思想，科学选择符合学生身心发展特点、易激发学生学习兴趣、能满足学生发展需要、符合学校体育教学实际条件的教学内容进行教学。体育教学内容的选择应充分体现健身性、趣味性、实效性、全面性、多样性、教育性、健康性、科学性、可行性、地方性。

（二）认真钻研教材

对某一学段或某一学习水平所选择的教学内容，首先，在认真研究分析各类教学内容的性质、作用，以及学生原有体育基础、身体素质的情况下，科学合理地安排各类教学内容的课时比重；其次，在认真分析各类教材间的区别与联系、各运动项目之间的内在联系以及不同季节和气候条件的基础上，科学合理地将各类教学内容分配到学年、学期教学工作计划中去；再次，根据学年、学期教学工作计划，科学分析各教材的技术结构，认真钻研教材的重点和难点，教学重点是体育教材技术结构的主要环节或者是对完成该项技术起决定性作用的环节，教学难点应结合学生实际水平和能力，突出学生不易理解或掌握有困难的技术环节，在此基础上制定出单元教学工作计划；最后，根据学年、学期、单元等教学工作计划，对具体到某节课的教学内容进行研究，结合学生的已有基础以及体育场地器材的状况，选择出适合本次课的教学手段、教学方法、学习方法、

教学步骤与教学组织形式等。

（三）选择教学方法

体育教师在深入钻研教学内容的基础上，根据学习目标及教学任务，结合学生及体育场地器材的实际情况，以及体育教师自身教学水平，选择合适的教学方法。教学方法的选择要有利于提高教学质量，促进学生全面发展；要有利于解决教学重点、突破教学难点，有效达成教学目标；要有利于调控学习过程，有效落实教师的教和学生的学；要有利于突出学生主体地位，激发学习兴趣；应高度重视学生间的个体差异，区别对待、因材施教，使每一位不同运动基础的学生都能通过自己的努力获得运动体验和乐趣；要有利于学生深度学习和形成学科思维，有效地运用自主、合作、探究学习方式，引导学生在做中学、做中思、做中乐；要依据运动项目特点、体育教学的实际场景，设计真实有趣的教學情境，引导学生主动学习，全面达成教学目标。例如：以发展技术动作为主的教学内容，可根据技术动作的复杂度及难易度，选择分解教学法或完整教学法；以发展身体素质为主的体育教学内容，可选择重复练习法、间歇练习法、循环练习法；以比赛活动为主的体育教学内容，可选择游戏法、竞赛法；以探究活动为主的体育教学内容，可采用发现法、问题探究法等（见示例4）。

示例4 以学定教，帮助学生学会学习和锻炼

学习阶段：水平三（六年级）

学习主题：发展快速接力跑的练习方法

学习目标：

1. 通过课前微课学习，能够用自己的语言表述下压式交接棒的动作方法
2. 通过小组练习，正确使用下压式交接棒方法完成4×50米接力跑；发展速度、灵敏等体能
3. 通过游戏及比赛，养成积极配合、团队协作的优良品质

学习活动：

1. 结合课前微课的学习，认识下压式交接棒
2. 原地踏步中交接棒
3. 走动中交接棒

4. 跑动中交接棒
5. 观察并记录交接棒中出现的问题
6. 各小组针对反馈的问题再次练习，找到解决问题的方法
7. 小组交流解决问题的方法，尝试在较快速度下进行接力跑
8. 4×50 米接力跑比赛

说明：

在该教学案例中，教师通过课前的微课学习，帮助学生掌握下压式接力跑的动作方法和动作要领。在教学中，教师结合学生微课学习的反馈，了解学生的课前学习效果，并在此基础上，制定科学有效的教学步骤与方法。引导学生通过小组合作，共同探究解决学习难题，在做中学、学中思、练中乐，帮助学生主动学习、学会学习，从而全面达成教学目标。

五、制订教学计划

教师应根据《课程标准》、本指导意见和学校体育与健康课程实施计划要求，制订体育与健康课程的学年教学计划、学期教学计划、单元教学计划和课时教学计划。在制定过程中，教师需充分考虑学生、场地、器材、气候等实际情况，以义务教育体育与健康课程核心素养为出发点，合理设计学习目标，选择教学内容和方法，优化组织形式，开展教学评价。现给出各层次教学计划示例，供义务教育阶段各学校和教师参考。

2.学期教学计划示例

义务教育体育与健康学期教学计划

_____学年 第_____学期_____ 年级

周次	课次	主要内容	备注
1	1		
	2		
	3		
2	1		
	2		
	3		
...	1		
	2		
	3		
18	1		
	2		
	3		

注：一学期按 18 周计算，水平一每周 4 节，水平二至四每周 3 节。

3.单元教学计划示例

义务教育体育与健康单元教学计划

_____学年 第_____学期 _____年级 任课教师:

学习主题				
课标分析				
教材分析				
学情分析				
学习目标				课时
课次	学习目标	学习内容	重难点	学习活动
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
.....				

4.课时教学计划示例

义务教育体育与健康课时计划

教师： 班级： 人数： 课次： 时间： 地点：

学习目标			
学习内容			重点： 难点：
学习活动	学练标准	组织形式	设计意图
场地 器材		安全措施	
群体 运动密度		平均心率	
课后 反思			

附件 2

义务教育体育与健康学科作业规范要求

2016年国务院办公厅下发《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）中明确指出“鼓励学生积极参加校外全民健身运动，中小学校要合理安排家庭‘体育作业’，家长要支持学生参加社会体育活动，社区要为学生体育活动创造便利条件，逐步形成家庭、学校、社区联动，共同指导学生体育锻炼的机制。”体育与健康学科作业作为每天一小时校园体育活动及课堂教学的延伸与补充，是在潜移默化中教育和引导青少年学习、体验和参加体育活动，增强身体素质的重要“载体”，教师应准确把握作业的性质和功能，发挥作业的评价、反馈和发展的功能，进一步增强体育与健康学科作业布置的科学性和有效性。

一、科学设计作业

作为设计和评价作业的主要责任人，教师应研究作业设计和布置的科学性和规范性。作业的设计应基于课程标准、关注核心素养、体现教学目标、匹配教学内容、增进体质健康，要尊重学生身心发展的特点和动作技能形成规律，满足不同学生的学习需求，从学习活动整体考虑，系统、科学、合理设计不同层次、不同形式的作业，引导学生主动学练，养成良好的身体锻炼习惯。

（一）结构科学性

体育与健康学科作业是以技能类作业为主，主要以身体练习为主要形式，一般包含热身准备、主体活动、放松整理三部分。人体

由安静状态过渡到运动状态，应通过一定的身体活动从心理和身体两方面进行“预热”，结束之前还需安排适当的恢复性练习，放松身心。

（二）内容合理性

作业内容应基于以下几个方面来制定：1.依据课堂学习内容，进一步巩固和强化所学知识与技能的掌握和运用；2.依据学生体质健康标准中的具体内容确定作业内容，发展学生体质健康水平；3.依据大课间、社团、竞赛等活动，把握体育作业与校内体育活动的关联性；4.依据班级、团队体育特色及个人特长确定，确立个性化的作业内容；5.符合学生年龄、生理、心理等方面的特点，遵循学生的认知发展、动作发展和动作技能形成的规律。

（三）形式灵活性

作业形式要具有一定的灵活性，要根据学生的实际情况灵活变更体育作业的内容。一是完成作业的时间与地点可灵活，应突破传统时空的限制，体育作业不但可以在家庭做，还可以在学校做；二是作业的完成的顺序可灵活，不但能课后做，也能课前做；三是作业完成的形式可灵活，可以独立完成，也可以同伴、家长共同参与完成，还可通过班级、社团或小组集中完成。

（四）实施可行性

作业完成的主体是学生，设计作业时需考虑场地、器材、天气和安全等因素，还要兼顾学生的兴趣爱好，做到简单易行、讲究实效。作业难度不宜过大，便于学生实施；数量不宜多，每天可安排2-3项活动；练习负荷要合理，既要达到锻炼效果，又不能大强度超负荷，一般在中等强度范围内锻炼为宜；具有一定的趣味性，有

助于学生在活动中体验乐趣。

二、合理布置作业

（一）作业的目标

体育与健康学科作业主要以运动技能目标、体质健康目标为主。运动技能目标是针对 1-2 项体育（含传统体育和游戏等）项目的技术能力在一个阶段中掌握情况确定的，体质健康目标则以学生体质健康的主要指标在一个阶段中发展变化来评定。这些目标需要细化分解到某一阶段，一般分为学年目标、学期目标、月度目标、周目标等。提高体育作业实施的目的性，增强实现目标的动力，驱动学生为实现目标而主动学练，增强体育作业完成的实效性。

（二）作业的度

每次体育作业的作业量要适度，要考虑学生在学校的活动时间与运动负荷作为布置体育作业的基础。一般体育作业的活动强度宜中等强度，大强度持续时间不宜过长，也因学生的年龄、练习水平和身体条件而异。作业布置要有一定的灵活性，如果当天有学校集体或个人外出户外活动或在学校体育活动时间达到 2 小时，且活动在中等强度阶段持续时间较长情况下，可以考虑调整当天体育作业，布置一些强度小或知识性作业。

（三）作业的布置与验收

作业的布置既要面向全体学生，又要关注个体差异，赋予学生选择的权利，不搞“一刀切”，使各个层次的学生做有所得。作业布置要注意时机，明确安全要求、练习时间和运动负荷。作业的验收是实施过程的重要环节，体育作业每天都要完成的内容，验收的环节既要落到实处也要简化，否则难以持续下去。教师可利用下次

课前或课外体育活动等环节对所布置的作业进行验收，形成“布置—实施—验收”完整的作业流程。

三、有效评价作业

作业评价的目的是为调动学生体育作业的积极性，促进学生的有效锻炼，作业不仅要从活动时间、次数上量化，而且要在活动质量上进行评价，增强体育作业的有效性。因此，作业应注重采用过程性评价和总结性评价相结合的方式进行。

（一）设置作业目标

增强体育作业的有效性，引导学生有目的完成体育作业，设置体育作业的目标则十分必要。目标要具体可行，要让学生明确每周、每天体育作业做什么内容，每次多长时间，活动多大强度，能达到什么程度等，目标越具体，就越容易发挥，目标达成度就越高。

制定学生作业目标时要有针对班级或团队的共性目标，让学生通过努力都在某一标准上共同达成；还应该综合考虑学生个人运动能力、身体、心理、技能等方方面面的基础，制定个性化目标，满足每位学生的个性化需求。建立目标时候应该充分考虑目标的递进性，要有一定的梯度，根据学生的练习情况，逐步提高目标要求。

（二）评价的方式

体育作业的评价方式由于分类方法不同，评价方式也有不同，从体育作业实施的主体来说，可以分为自我评价、同伴（家长）互评、老师点评，自我评价主要对照目标、要求由学生本人对自己完成的数量和质量进行衡量，同伴或家长则是从合作者角度对作业实施对象完成的情况进行评判，老师点评则是在学生的提交的练习信息和实际测试获得的信息进行分析判断，进行的评价方法。如果从

体育作业的形式来看可分为过程性评价和总结性评价，过程性评价主要是评价体育活动过程中的时间、运动负荷、情绪表现及技能学习情况，对学生作业过程进行督促的一种形式；总结性评价主要从两个方面进行检测，一是运动能力的提升，主要看体质的变化，二是运动技能的掌握情况来评价。体育作业的评价是各种评价交替应用的结果，是一个综合性评价的体系。

（三）评价的应用

体育作业的评价是对学生完成身体练习过程的客观评定，目的是增强体育作业完成的信心，对学生身体练习活动的有效促进。体育作业的评价根据时间的不同，有即时评价、当日评价、周评价和月度评价、学期评价等。即时评价就是对学生体育作业实施中进行激励的措施，一般由同伴或家长来实施；当日评价是对体育作业当天完成的量和强度及技能效果进行评价；周评价、月度评价、学期评价则对照目标进行阶段性的评价方式。

评价应用要根据评价的对象不同调整相应的评价方式，低年级学生运用评价时，以激励性、外向型语言为主，随着学生的年龄的变化，应结合作业完成的内在效果去评价，让学生从体育作业完成中产生内在的获得感。

四、作业的注意事项

（一）关注个体差异

体育作业应该根据学生的不同身体条件和运动能力有针对性地布置，要根据学生的身体条件和体育基础，因人而异来确定体育作业的内容。也要针对个人的实际提出不同的评价标准，以个人的发展性的纵向评价与同伴间相比较的横向评价相结合的办法，注重关

注学生的个性化发展。

（二）把握运动负荷

体育作业是学校体育活动的延伸与补充，布置体育作业应充分把握作业的度，要根据学生的身体基本状况和学校当天体育课、大课间等课外活动的负荷，综合分析后确定体育作业的负荷。学校当天运动量大、强度高，那么相应的体育作业应安排趣味性强、运动负荷小的活动，相反，则适当增强运动量和强度。中小学生的体育活动负荷一般以中等运动强度为主，大强度活动持续时间不宜过长，3-5分钟范围内为宜。

（三）兼顾兴趣特长

增强体育作业的趣味性，是保证学生有效完成体育作业的重要因素。体育作业区别于训练课，要把体育作业植入“玩”的理念。运动游戏和小型比赛是作业的重要形式，在快乐中享受运动的乐趣。体育作业中让学生发挥体育特长是培养终身体育技能的最佳途径，利用学生已有的体育特长，设置不同的体育作业项目，让学生自主选择，在时间、运动量方面给予引导。

（四）注重内外一体

要把体育作业与课堂教学、大课间、课外训练等有机的联系起来，形成课内外、校内外一体化体系，让学生围绕一个系列主题去从事体育锻炼活动。课堂学习内容，通过体育作业进行巩固和强化，体育课堂上学习技能为主，强度一般不会太大，为此就要在体育作业中增强运动负荷，从而达到课内外一体化；体育课堂教学、大课间、课外训练的校内体育活动的内容，再通过体育作业有效地补充，实现了校内外一体化；此外，学生个人兴趣、特长都要与体育作业

进行有机结合，实现特长一体化。

（五）促进体质健康

体育作业是增强学生体质健康的重要手段，尊重学生认知发展、动作发展和心理发展规律，科学地设计体育作业，让体育作业的锻炼活动适合、适度、适用，使之成为促进中小學生体质健康的重要途径。在体育作业设置中，要把学生体质健康作为一项长期的目标，通过阶段性的实施，达到增强体质目的。