

中等职业学校体育与健康教学大纲

一、课程性质与任务

体育与健康课程是以身体练习为主要手段，有机整合体育与健康教育两门学科中相关的内容、方法、原理，以促进学生体质与健康发展为主要目标的综合类课程，是实施素质教育和培养德智体美全面发展的高素质劳动者和技能型人才不可缺少的重要途径。

体育与健康课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课。本课程的任务是：树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务。

二、课程教学目标

1. 运动参与

认真上好体育课，在没有体育课的当天，应按学校安排进行 1 小时的课外体育锻炼。自觉与同伴组成小组进行课外体育锻炼和运动竞赛。学会制定和实施简单的个人锻炼计划。具备选择利于提高职业素质运动项目的意识、自我评价体育锻炼效果的能力。

2. 增强体能

按照《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的要求，努力提高以耐力、力量和速度为主的体能素质水平，积极参与国家、地方及学校组织开展的“全国亿万学生阳光体育运动”等各类体育活动。

3. 体育技能

基本掌握两项以上体育技能，不断提高运动能力。形成自己的运动爱好和专长，有能力参加班级、校际和更高级别的体育运动比赛。

4. 身体健康

了解一般疾病的传播途径和预防措施。懂得营养、环境和生活方式对身体健康的影响，逐步养成健康向上的良好生活方式。具有改善与保护身体健康的意识，能有针对性地选择适合自我健康状况的科学健身手段，特别是有氧健身手段，学会用养生保健的方法改善身体健康。对所从事的体育活动可能发生的

伤害有初步认识，有意识控制和回避不规范动作的产生，懂得紧急处置运动创伤的简单方法。

5. 心理健康

了解与体育有关的青春期心理卫生知识，认识青春期内心的变化规律。具有良好的情绪和自控能力，通过体育锻炼培养坚强的意志、提高抗挫折能力和乐观向上的精神品质、缓解性格差异导致的心理冲突。通过运动竞赛中的胜与负，领悟积极进取对形成稳定心理状态的重要意义。能有意识通过轻松、休闲的体育活动，缓解学习紧张带来的心理压力。

6. 社会适应

参与集体性的体育活动，学会与同伴和谐相处，培养良好的人际关系和合作精神。能主动关心与帮助同伴，共同完成体育锻炼过程，培养“竞争、团结、友谊与合作”的精神，提高社会责任感和协调沟通能力。

7. 职业素质

根据未来职业工作的特点，学习与职业相关的健康保健知识，提高防范职业病的意识和能力，选择有助于防治职业病的体育手段进行锻炼。学习与职业生涯相关的体育运动项目，认识体育对提高就业和创业能力的价值，提高自己的综合职业素质。

三、教学内容结构

本课程的教学内容由基础模块和拓展模块两个部分组成。

1. 基础模块是对一年级学生开设的必选内容，教学时数为 72 学时。

2. 拓展模块是对二年级学生开设的选项内容，教学时数为 72 ~ 90 学时。其中，拓展模块 A 是针对学生的兴趣、爱好、特长和身体状况开设的，以健身、娱乐、养生和保健为主的选项课；拓展模块 B 是根据某些对体力和技能有特殊要求的专业的需要，创造条件开设的与职业生涯有关的限选内容。

顶岗实习期间，应保证学生每天锻炼 1 小时，达到《标准》要求，并将其列入教学计划。

四、教学内容与要求

（一）基础模块

与九年义务教育相衔接，在第一学年把有利于提高健康意识、发展体能素质、提高身体基本活动能力、适应生存环境和体现合作精神的运动项目、技能和方法列为必选内容，主要包括田径类、体操类、球类和健康教育专题讲座等四个系列。

基础模块——必选内容（72 学时）

系列 内容 实施	系列 1	系列 2	系列 3	系列 4
课内	健康教育专题 讲座（理论）	田径类项目 （跑、跳、投）	体操类项目 （支撑、攀爬、 悬垂、腾跃）	球类项目（足、 篮、排）
	8 学时	16 学时	12 学时	36 学时
课外	实施《标准》、开展“全国亿万学生阳光体育运动”等各类体育活动， 并与体育课教学相结合。在没有体育课的当天，应保证进行 1 小时课外体 育锻炼			

1. 健康教育专题讲座的内容应侧重与体育教育相关的常用健康和保健知识，可包括健康的生活方式、合理膳食和营养、青春期健康、安全教育、运动创伤的预防和处置、疾病预防（职业病防治）等，有些内容可融入体育实践教学中进行讲授。

2. 田径类项目应包括跑、跳、投等内容；体操类项目包括支撑、攀爬、悬垂、腾跃等内容。在教学过程中不应过多地强调运动技术的系统性、完整性和规范性，可采用游戏或其他经改造的运动形式进行教学。鼓励教师创新，通过自行组合与排列，设计学生感兴趣的综合练习（包括与职业有关的拓展训练内容），但必须有利于提高耐力、力量和速度这三大基本体能素质。

3. 足球、篮球、排球的教学，学校可根据具体情况，从中至少选择两项。在传授必要基本技能和简单战术的同时，应根据具体情况，采取降低难度和变换规则等手段，多组织对抗性游戏或比赛，同时培养学生的人际交往和沟通能力、团队合作精神 and 竞争意识，以利于提高学生的就业、创业能力。

（二）拓展模块

1. 拓展模块 A

为满足学生个性发展或不同健康水平的需要，在第二学年应把能促进身心健康，培养审美能力，适于娱乐、休闲的运动项目、技能和方法列为拓展模块 A 中的选项课程内容，主要包括健身类、娱乐类、养生保健类和新兴类运动项目等系列。

拓展模块 A——选项内容（72 学时）

系列 内容 实施	系列 1	系列 2	系列 3	系列 4
课内	有氧操 健美操 武术 体育舞蹈	乒乓球 网球 羽毛球 毽球	保健体操 医疗体操 矫正体操	新兴类运动项目 民族、民俗体育项目
课外	实施《标准》、开展“全国亿万学生阳光体育运动”等各类体育活动，并与体育课教学相结合。在没有体育课的当天，应保证进行 1 小时课外体育锻炼或采取锻炼小组（俱乐部）形式进行练习			

（1）凡被批准免于执行《标准》的因病或残疾学生，应按系列 3 中的内容选择保健体育课（一年级亦可参照执行），学校要配备有经验的教师，为开设保健课创造条件。

（2）为了帮助学生提高综合职业素质，鼓励学生按不同专业特点，选择拓展模块 A 或 B 中的内容；学校也可根据具体情况，开设其他能满足不同专业需要的项目。

（3）本模块相关的体育理论，体育文化和健康教育知识，不再专门安排理论课学时，应将其融入体育实践课中。

2. 拓展模块 B

为满足某些职业岗位对体力和技能的特殊要求，在第二学年应把拓展模块 B 中的水上运动、野外运动、冰雪运动和防卫运动等系列中的某一项列为相关专业学生限选内容，学校可根据具体情况创造条件进行教学。教学时数为 18 学时，学生可根据自己的专业特点从不同系列中选择一项。

拓展模块 B——限选内容（18 学时）

系列 内容 实施	系列 1	系列 2	系列 3	系列 4
课内	水上运动 （蛙泳、侧泳、 泅渡、潜泳、海上 远游、水上救 护、职业潜水等）	野外运动 （远足登山、 定向越野、野外 生存等）	冰雪运动 （滑冰、滑雪 等）	防卫运动 （擒拿、格斗、 跆拳道、散打、 自卫防身术等）

（1）本模块中部分教学内容（如定向越野等），可利用课外活动或节假日时间组织进行。

(2) 本模块中的内容可作为选项内容供其他专业学生选择。

五、教学实施

(一) 教学时数安排建议

本课程教学时数总计为 144 ~ 162 学时。

拓展模块 B 规定的内容可在上、下学期灵活安排。对体力和技能有特殊要求的专业,学习拓展模块 B 的内容时可利用拓展模块 A 的 36 个学时,共计 54 学时;其他专业学生如选择模块 B 的部分内容,不另外增加学时。

教学时数分配表

学 时 学 年		类 别		基础模块	拓展模块 A	拓展模块 B
				必选内容	选项内容	限选内容
第一学年	上学期	36 学时				
	下学期	36 学时				
第二学年	上学期			36 学时	18 学时	
	下学期			36 学时		
顶岗实习期间		将实施《标准》列入教学计划，保证学生每天 1 小时体育锻炼				

(二) 教学实施建议

强调以学生发展为本。把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,在发挥教师主导作用的同时,确立学生的主体地位,尊重学生的个性发展,满足他们的兴趣和潜能开发需要。引导学生积极运用自主、探究和合作等学习方法,增强学生主动参与教学过程的积极性,提高应用知识、技能的能力。

突出职业教育特色。充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、解决问题的能力、培养团队合作精神和组织能力等方面所具有的特殊作用,着力提高学生的综合职业能力。适应人才培养模式的需要,认真研究、积极探索教学模式与方法,可采取课程设置模块化、优化课程内容和灵活变通实施方法等措施,改革创新教学组织形式。

遵循体育教学的客观规律。应根据中等职业学校学生年龄特征、身心发展的需要,按不同运动项目的特点和技能形成的规律,对不同运动项目的技能教学采取淡化(如田径类、体操类项目)、简化(如球类项目)、美化(如健美操)和细化(如滑冰、游泳)等措施加以区别对待;提倡按男、女生分别授课。

（三）教学安全建议

组织教学要把安全教育放在首位。教师应认真研究和分析教学中可能发生的情况，课前要认真检查并合理布置场地器械，课上要随时进行安全教育，采取必要的保护措施，杜绝各种事故隐患。在拓展模块 B 中水上、野外、冰雪和防卫运动的教学中，更要强化安全意识。要对学生中存在的的行为，采取适当方式进行严格管理，防止各类危险事故的发生。学校要建立校园意外伤害事件的应急管理机制。

（四）教学设施建议

学校应建有足够的体育运动场地，配备能满足教学的体育器材与设备，配备标准应符合《国家学校体育卫生条件试行基本标准》中的有关规定，并逐步增添室内体育馆，在原有基础上使体育设备现代化和多样化；应配备保证《标准》测试正常进行的检测仪器；学校应为体育教师正常开展教学训练活动提供运动服装、运动鞋等必要的装备。

（五）教材编写建议

教材编写应以本指导纲要为依据。内容的选择符合指导纲要的规定，体现课程教学目标的要求，并与教学时数安排相匹配。教材的编写应符合中等职业学校学生身心特点和认知规律，体现多样、简明、灵活和综合等特点，通过体育与健康教育相关内容的有机整合，根据时代性和职业性要求，重点突出提高体能素质、职业技能、生活质量、文化内涵与人文精神、促进身心健康等方面的内容。教材应包括学生用书、教师参考书、数字化教学资源等。

六、考核与评价

（一）考核内容

1. 第一学年把《标准》的要求和基础模块内容作为考核的主要内容；第二学年把拓展模块的内容作为考核的主要内容；第三学年为《标准》测试，成绩按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定，成绩达不到 50 分者按肄业处理；《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

2. 要把学生上体育课的出勤率、进步幅度、学习态度等因素列入考核范围。体育课无故缺勤，一学年累计超过应出勤次数 1/10 者，其《标准》成绩记为不及格，该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

（二）考核方法

1. 采取教师评价和学生自评、互评相结合，定性评价和定量评价相结合的综合评价方式，可采取观察记录、口头评述、相互比较、对照量表和自我反思等方法，重在评价学生的学习态度、进步幅度和发展潜能。

2. 为了体现考评中的激励机制，凡《标准》测试成绩优秀者和各类体育竞赛优胜者，以及能积极提高职业体育技能和素质的学生，可视情况予以加分。

中等职业学校中的师范、体育、艺术类学校的相关专业体育与健康课程不采用本指导纲要。