

五年制高等职业教育

体育与健康课程标准

(2023年)

目 录

一、课程性质与任务	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程任务	1
二、学科核心素养与课程目标	2
(一) 学科核心素养	2
(二) 课程目标	3
三、课程结构	4
(一) 课程模块	4
(二) 学时安排	5
四、课程内容	6
(一) 基础模块	6
(二) 拓展模块一	11
(三) 拓展模块二	85
五、学业质量	86
(一) 学业质量内涵	86
(二) 学业质量水平	86
六、课程实施	89
(一) 教学要求	89
(二) 学业水平评价	93
(三) 教材编写或选用要求	95
(四) 课程资源开发与利用	97
(五) 对地方与学校实施本课程的要求	98

一、课程性质与任务

（一）课程性质

体育与健康课程是一门遵循学生身心发展特点和学习规律，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，以培养学生的体育与健康学科核心素养、促进学生身心健康发展为目标的课程。

本课程是面向全体五年制高职学生的公共基础必修课程，具有基础性、实践性、自主性和融合性等特征。基础性强调在义务教育基础上进一步提升学生学科核心素养，为学生终身体育锻炼、健康生活和职业生涯发展奠定坚实基础；实践性强调以身体练习为主要手段进行科学系统的学习，积极参加课内系统学习、课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动，注重与职业生活、社会生活的联系和转化；自主性强调学生根据自身兴趣和专业特点，在学校开设的若干运动项目中进行选择，能较为系统地学习 2~3 个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯；融合性强调关注多种教学内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育、品德教育、劳动教育、职业教育等，促进学生全面发展。

本课程对全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，推进“健康中国”建设，增强中华民族的旺盛生命力，促进德技并修、工学结合的育人机制建设，培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才，都具有独特功能和重要作用。

（二）课程任务

1. 落实立德树人，坚持健康第一，促进学生全面发展

五年制高职体育与健康课程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，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，传授体育与健康的知识、技能和方法，凸显体育与健康课程的育体、育智、育心功能，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在促进学生身心协调、全面发展方面发挥课程的育人功能。

2. 以学生为中心，围绕终身体育，引导学生运动实践

五年制高职体育与健康课程尊重学生的入学基础和现实需要，重视培养学生体育学科核心素养，遵循学生身心发展规律，突出学生主体地位，要求学生系统地学习2~3个运动项目，鼓励学生参与课内外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动等，养成健康管理意识和良好行为习惯，注重身体锻炼体验与社会生活体验、职业工作体验的学习引导，获取体育活动的成功感和社会交流的愉悦感，树立积极的人生观和价值观，为终身体育锻炼和职业生涯发展奠定基础。

3. 凸显职教特色，适应时代需求，促进学生能力提升

五年制高职体育与健康课程体现职业教育对学生综合素质能力发展的期待，适应社会进步、科技发展、学科前沿和行业革新，结合五年一贯制的办学特点，关注中华传统体育项目、民族民间体育和新兴体育类运动等项目，运用多样教育与教学方式，多元教学与评价方法，重视信息技术运用，及时更新课程内容，聚焦学生能力提升，聚力时代新人培养。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

五年制高职体育与健康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和应用而逐步形成的正确价值观、必备品格与关键能力，包括运动能力、健康行为和体育精神。

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。运动能力包括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、体育展示与比赛等。

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，积极主动地适应自然和社会环境等。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、情绪调控和社会适应能力等。

3. 体育精神

体育精神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，是通过体育运动形成的体育意识、品德风貌和健康心理的综合表现。具体体现在拼搏进取、公平竞争、诚信友善和团队协作等方面。拼搏进取是指勇于挑战、不畏艰难、坚韧不拔、追求卓越与胜不骄、败不馁的精神风貌；公平竞争是提倡公平参赛、遵守规则、服从裁判的基本态度；诚信友善是指品行端正、珍重友谊、珍惜荣誉的优良品格；团队协作是指具有责任意识、合作意识、团队意识和勇于担当的精神品质。

上述三个方面的学科核心素养联系密切、相互影响，在体育与健康课程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

通过本课程的学习，学生能增强对体育运动的兴趣，积极主动地参与体育运动，享受体育运动的乐趣，发展一般体能与职业体能，掌握运动技能，提高运动能力；树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式；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。促进学生运动能力、健康行为和体育精神三个方面学科核心素养协调和全面发展，塑造学生正确价值观、必备品格与关键能力，为新时代健康文明生活和未来职业生涯做好准备。

运动能力：五年制高职学生运动能力发展的重点是职业体能、技能应用和运动感知。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，理解与职业能力相关的身心健康原理；参加与组织体育展示和比赛活动，提升职业体能与运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的方法和规则，增强创新

思维与辨析能力；独立或合作制订和实施体能锻炼计划，进行科学管理与合理评价；了解和关注国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育美学鉴赏能力。

健康行为：五年制高职学生健康行为养成的重点是健康管理、环境适应和情绪调控。通过本课程的学习，学生能够主动地参与校内外体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，掌握提升个人健康的技能，学会自我健康管理，掌握职业健康安全知识；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，养成健康文明的生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的质量。

体育精神：五年制高职学生体育精神培养的重点是进取精神、责任意识和规则意识。通过本课程的学习，学生能够自尊自强，主动克服困难，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，表现出胜不骄、败不馁的心态，能胜任不同的运动角色，表现出团队合作与负责任的行为和态度；遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争意识和行为。

三、课程结构

（一）课程模块

五年制高职体育与健康课程由基础模块、拓展模块一和拓展模块二 3 个部分构成。

基础模块为必修必学内容，是对全体五年制高职学生学习体育与健康课程的共同要求。课程内容包括体能和健康教育 2 个子模块。体能模块涉及一般体能和职业体能，一般体能的教学通常安排在高职第 1 学期和第 2 学期进行，职业体能的教学通常安排在高职第 8 学期和第 9 学期进行。健康教育模块涉及基础健康教育和职业健康教育，该模块的教学通常分散在高职 9 个学期中进行。

拓展模块一是满足学生继续学习与个性发展等方面需要的必修选学内容，包括 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，每个运动项目又由 4 个教学模块组成，以便学生对所选运动项目进行较为系统的学练。

拓展模块二是任意选修内容，各校可自主进行内容安排，可采取体育练习

作业、体育竞赛组织、体育社会实践等多种方式进行。

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、相互促进的关系。运动技能系列下的运动项目的教学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、衔接递进和逐渐拓展的关系。

课外体育锻炼、体育竞赛活动、体育社团活动等，是培养学生体育与健康学科核心素养的重要途径，要纳入整体课程结构设计和教学计划中，列入作息时间安排中，与体育与健康课程教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动时间 and 效果。

（二）学时安排

五年制高职体育与健康课程的总学时不低于 288 学时，共 18 学分。其中，基础模块中的体能和健康教育教学时数均为 32 学时，共 4 学分；拓展模块一中每个运动技能系列的建议学时为 96 学时，学生须修满 192 学时，共 12 学分；拓展模块二教学时数为 32 学时，共 2 学分。

各模块的学时安排见表 1。

表 1 学时安排表

模块	内容		学分	模块学时	总学时
基础模块	体能	一般体能	1	16	64
		职业体能	1	16	
	健康教育	基础健康教育	1	16	
		职业健康教育	1	16	

续表

拓展模块一	田径类运动 (项目 1、2、3、4....)	12	96	192 (选择 2~3 项)
	球类运动 (项目 1、2、3、4....)		96	
	体操类运动 (项目 1、2、3、4....)		96	
	武术与民族民间传统体育类运动 (项目 1、2、3、4....)		96	
	水上或冰雪类运动 (项目 1、2、3、4....)		96	
	新兴体育类运动 (项目 1、2、3、4....)		96	
拓展模块二	根据地区和学校实际灵活设置	2	32	32

四、课程内容

(一) 基础模块

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。依据五年制高职学生职业发展需求，体能还涉及职业体能。

(1) 一般体能

一般体能的主要内容是充分发展与运动能力密切相关的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质。主要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步骤与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。

【内容要求】

① 了解发展体能的基本原理和主要方法；掌握体能锻炼计划制订的步骤与方法，学会根据自身情况确定锻炼的方式、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（2014年修订）》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。

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。

③ 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法，如耐久跑、游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑行和登山等；掌握并运用不同项目发展专项耐力的基本原理和多种练习方法，如连续跑台阶，匀变速越野跑，法特莱克跑，足球“YO-YO”间歇耐力跑，啦啦操反复成套练习、半套练习和组合练习等。

④ 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。

⑤ 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。掌握并运用不同项目发展专项速度的基本原理和多种练习方法，如排球看手势快速移动，以传接球的准备姿势接滑步、交叉步、跨步等快速移动练习，快速摆臂做鞭打动作等；篮球3米急停快速往返跑（10趟计时），对墙快速传球1分钟（记次数），全场快速往返运球投篮等；足球全速带球跑、两人追球跑、快速上前传接球、断球、大力射门、冲刺射门等。

⑥ 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、举重、推铅球等。

⑦ 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、压腿等静态拉伸和动态拉伸。掌握并运用不同项目发展专项柔韧性的基本原理和多种练习方法，如压肩、转肩、甩腰、劈腿、压腿、踢腿、体前屈、仰卧推起成桥、转髋走等。

⑧ 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。掌握并运用不同项目发展灵敏性的基本原理和多种练习方法，如躲闪摸肩、杠端转体跳下、足球绕杆运球、篮球抢断球等。

⑨ 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、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。

⑩ 掌握并运用发展协调能力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。

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练习，足球、篮球、排球两人一组的对抗练习等。

（2）职业体能

职业体能的内容是依据学生未来的工作岗位需求，有针对性地训练与发展特定体能。学校可以根据学生所学专业和未来职业需求将具有锻炼性、职业针对性的练习内容加以开发和组合，设计出具有本校特色的职业体能练习方法。

【内容要求】

① 了解发展职业体能的基本原理与主要方法；理解职业体能对自己未来职业发展的促进作用和与身心健康的关系；学会根据自身职业（劳动）特点制订职业体能锻炼计划。

② 掌握并运用与岗位专业相关的力量素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如酒店服务、空中乘务等久站专业发展腰腹力量和下肢力量的练习方法，营销类专业防治下肢静脉曲张、躯干力量训练的练习方法，烹饪专业的上、下肢力量练习方法，推拿、康复专业的手臂、腕部力量训练等练习方法。

③ 掌握并运用与岗位专业相关的柔韧素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如会计、文秘类等久坐专业防治颈椎病的颈部保健、身体拉伸操等练习方法。

④ 掌握并运用与岗位专业相关的灵敏素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如邮轮乘务类专业的垫上侧滚翻等抗眩晕练习、十字象限跳等练习方法。

⑤ 掌握并运用与岗位专业相关的耐力素质发展体能的基本原理和多种练

习方法，如焊接、烹饪等专业提高耐力、发展注意力的跳绳、跳台阶、骑自行车等练习方法。

⑥ 掌握并运用与岗位专业相关的速度素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如工程测量、刑事执行等专业的障碍路径的综合训练、攀爬绳（软绳、硬绳）等练习，重点发展跨越、奔跑等速度素质练习方法。

【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一般体能和与动作技能相关的专项体能、与特定职业相关的职业体能有机结合起来，促进学生体能全面协调发展，为学生增进健康、掌握运动技能和提高职业体能水平奠定良好基础。

③ 根据五年制高职学生身心发展的特点和规律，创设体能练习的情境，指导学生掌握体能练习的运动强度和密度的方法，增强体能练习的效果，提高体能练习的科学性和实效性，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，相互评价、相互监督，提高学习能力和评价能力。

2.健康教育

健康教育包括健康的基本知识与技能，食品安全和合理营养，常见传染性和慢性非传染性疾病的预防和应对，安全运动和应急避险，常见运动损伤的预防与处理，常见职业性疾病的预防与康复，环境、健康与体育锻炼的关系，性与生殖健康知识，心理健康水平和社会适应能力提升等方面的内容。

【内容要求】

① 掌握健康的基本知识和促进健康的原则与方法，培养自我健康管理的意识，形成良好的锻炼习惯，养成健康文明的生活方式。

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；了解选购食品和辨识食品标签的方法；了解不同强度运动对营养的不同需求，认识不良饮食习惯，如长期大量饮用碳酸饮料、偏食、不吃早餐等对身体的危害；掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。

③ 养成良好的卫生习惯，提高疾病预防的意识与能力；掌握艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等慢性非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

④ 掌握并运用安全运动和常见运动损伤的预防与处理的知识和方法，如掌握心肺复苏、溺水救护等知识与技能；掌握预防和简单处理骨折、扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘等的知识与方法。

⑤ 掌握并运用应急避险的知识和方法，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，如了解网络交友的危险性、与异性交往中避免遭受性侵犯、避免婚前性行为等。

⑥ 了解职业性疾病的知识，掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法，学会根据职业（劳动）的特点养成健康的职业行为习惯，提高职业危害识别能力和自我防护意识。

⑦ 了解护眼知识，了解由于职业引起的视力衰退的原因与预防措施；掌握护眼知识与技能，养成良好的用眼习惯，增强保护视力健康的意识与能力。

⑧ 掌握环境与健康的相关知识，并在日常生活中予以运用。学会选择在适当的时间和环境进行体育锻炼，避免在雾霾、灰尘、噪音等不利于身体健康的环境中进行体育活动，掌握在极热极寒、空气污染、水质污染、山体滑坡等有害环境中自我保护和降低危害程度的方法等。

⑨ 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，知晓心理健康的内容和特征，懂得不良情绪对健康的危害，掌握合理宣泄与倾诉的适宜途径，客观看待事物；掌握缓解压力的基本方法，学会有效应对抑郁、焦虑、恐惧等心理障碍，认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的

作用等。

⑩ 增强社会适应能力，提高人际交往技能，做到主动、诚恳、公平、谦虚、宽厚地与人交往，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，正确应对失败和挫折；具有积极的社会责任感等。

【教学提示】

① 根据所学内容与学生实际情况，通过讲座、专题宣传、参观展览、社团健康教育专题活动等形式，有效利用互联网等信息资源，采用线上线下混合式教学模式，丰富和拓展学生的健康知识。

② 教学中引导学生采用阅读、讨论、提问、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，提高学生的学习兴趣和学习能力。

③ 结合学生未来职业发展方向创设问题情境，指导学生通过小组合作进行常见职业性疾病的预防与康复，职业体能与健康体能、运动体能的关系等专题讨论，引导学生独立或合作进行调查和研究，培养学生综合分析、解决问题的能力和合作意识，提高学生的职业健康素养。

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，指导学生将习得的健康知识运用于日常生活中，提高学生的实践运用能力。

（二）拓展模块一

拓展模块一包括田径类运动、球类运动、体操类运动、武术与民族民间传统体育类运动、水上或冰雪类运动和新兴体育类运动 6 个运动技能系列。学生可以根据自己的兴趣爱好选择某一运动项目（如足球）持续学练两年。本课程标准拓展模块一在 6 个运动技能系列中以跑、跳远、足球、篮球、乒乓球、啦啦操、蛙泳、太极拳、舞龙、定向运动和极限飞盘 11 个运动项目为例，分别设计了这些运动项目的各 4 个教学模块内容。教学内容一般涉及运动项目历史文化介绍、基本知识和技能、技战术、比赛规则、观赏及体育精神的培养等内容，可供各学校参照。学校也可以依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的特点，创造性地进行可行、有效的模块设计。

1.田径类运动

田径类运动系列包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑、跳高、跳远、三级跳远、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一项或多项进行较为系统的学习。本系列以跑（短跑、中长跑和接力跑）和跳远项目为例，各呈现4个模块计划。

跑和跳远的模块内容主要包括跑、跳远的基本知识与技能、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、观赏与评价等。

跑模块一

【内容要求】

- ① 了解跑对增进健康、培养体育精神的作用；掌握跑的动作技术与方法；了解和运用跑的运动的安全知识和方法。
- ② 掌握跑前的动态、静态拉伸和辅助活动以及体育游戏等热身动作与方法，掌握运动后的放松和静态拉伸动作与方法。
- ③ 基本掌握短跑、中长跑的起跑技术，起跑后的加速跑，途中跑和终点冲刺跑的动作技术。
- ④ 基本掌握短跑的完整动作技术。
- ⑤ 参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。
- ⑥ 完成800米（女）、1500米（男）跑步活动。
- ⑦ 了解跑的运动项目的比赛规则。
- ⑧ 观看国内外高水平跑的比赛。

【教学提示】

- ① 指导学生进行跑前的热身活动和跑后的放松活动，培养学生养成运动前热身、运动后拉伸放松的良好运动习惯。
- ② 侧重让学生进行跑的动作技术的学和练，应将动作技术的学习置于体育游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情；注意练习密度和强度的合理性，帮助学生逐步掌握跑的动作技术，同时促进学生体能的发展。
- ③ 在进行跑的学和练时，侧重采用原地弓步摆臂、原地快速高抬腿、小步跑、30米快速跑、后蹬跑等练习，帮助学生掌握和改进跑的动作技术。

④ 应指导学生进行多种跑的动作技术相结合的学和练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在体育游戏和比赛情境中加强动作技术的运用和提高，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力。

⑤ 每节课可安排一般体能和专项体能的练习，如小组间 30 米、50 米计时跑，袋鼠跳接力和追逐跑等，提高学生的体能水平，培养学生顽强拼搏、不怕困难、坚持不懈的意志品质。

⑥ 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径，了解跑的有关知识。

【学业要求】

学习本模块后，学生对跑具有一定的认知和了解，掌握并改进跑的动作技术，并能够在跑的游戏活动或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取跑的知识的多途径和方法（素养 1）；基本掌握并能够运用跑的安全防护知识，表现出一定的意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，能够在课后主动进行跑的练习（素养 2、3）。

跑模块二

【内容要求】

① 了解跑的运动发展历程及趋势，认识跑的运动文化与健身价值；熟练掌握并运用跑的运动的安全知识和防护技能。

② 基本掌握短跑的蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑的完整动作技术，了解跑速与步频、步幅之间的关系。

③ 基本掌握并运用中长跑运动中呼吸节奏与步速的协调配合等方法；了解长跑过程中“极点”产生的原因以及缓解和克服的方法。

④ 掌握接力跑的基本动作技术；参与完成多种形式接力跑的比赛。

⑤ 完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑步活动。

⑥ 积极参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 观看国内外高水平跑的比赛，并进行简要的评价。

【教学提示】

① 综合运用讲授、讨论以及观看跑的动作技术视频、比赛录像等多种手

段和方法，提高学生对跑的运动的历程、文化价值和技术原理的理解与认识。

② 进行短跑教学时，应指导学生正确安装、使用起跑器，符合个人起跑特点，并听口令反复进行起跑练习；通过创设不同的起跑学练情境，提高学生练习的积极性和主动性。

③ 进行中长跑教学时，应指导学生学会呼吸节奏与步速节奏的协调配合，掌握“极点”现象的解决办法，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的心理控制能力，培养勇于拼搏、挑战自我的精神。

④ 进行接力跑教学时，可以创设运用原地跑、慢跑、加速跑等多种传接棒学练方法的情境，强化接力跑的传接棒动作技术，逐步提高学生传接棒动作配合的能力，培养学生的团队意识和协作能力。

⑤ 指导学生利用手机跑步应用程序，每周完成规定的跑步距离，培养学生的跑步习惯，提高学生身体素质水平。

⑥ 指导学生学习跑的运动保健知识，学会分析和处理在跑的运动中出现的疲劳症状和运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握短跑和接力跑的完整动作技术、中长跑的呼吸节奏和步速节奏的协调配合，初步形成在跑的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）；学会安全地参与跑步运动，能预防和简单处理跑步运动中常见的运动损伤；能有计划地完成跑的练习，克服困难、坚持不懈、挑战自我（素养2、3）。

跑模块三

【内容要求】

① 了解跑的运动对人体机能的影响；理解跑的运动的文化内涵；掌握和运用跑的运动中消除疲劳的知识与方法。

② 熟练掌握短跑的各个阶段的完整动作技术，能对自身的动作技术进行调整和提高。

③ 能运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等

动作技术，参与完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑。

④ 了解户外越野跑的基本动作技术，并掌握在不同地表上进行越野跑、上下坡跑和跨越小障碍跑的技巧。

⑤ 能根据不同跑的运动，合理安排有氧与无氧练习；了解提高跑的运动成绩的基本练习方法。

⑥ 积极主动地参与跑步活动，参与完成 3000 米及以上的跑步。

⑦ 积极主动地参与跑的一般体能和专项体能的练习。

⑧ 积极参与各类跑的比赛，运用合理的技战术，基本掌握跑的运动项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。

⑨ 观赏国内外高水平跑的比赛，用专业术语与同伴讨论比赛情况，点评运动员的表现等。

【教学提示】

① 进行中长跑教学时，侧重教授起跑后的 30~50 米追逐跑、200 米反复跑和弯道变速跑等多种学练方法，引导学生体验中长跑的完整技术过程，培养学生顽强拼搏的意志品质和敢于挑战自我的精神。

② 指导学生运用所学的理论知识与基本动作技术，积极参加校内外的比赛，进一步提高运动水平，并根据比赛情况在动作技术完成、体能、情绪、技战术等方面进行自我评价。

③ 利用校园或公园的自然环境作为越野跑练习场地，举行班级定向越野比赛，提高学生越野跑的能力，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。

④ 创设学生参与和组织的各类跑的教学比赛情境，指导学生担任不同的角色，如领队、裁判员、运动员等，培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感，引导学生将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。

⑤ 指导学生了解跑的运动中疲劳产生的原因和恢复方法，学会分析与处理在跑的运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能进一步认识跑的价值和内涵、拓宽跑的认知，能够掌握和运用所学短跑的完整动作技术、中长跑不同阶段的动作技术，并在比赛情境中予以运用；完整地参加短跑和中长跑的教学比赛，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）；学会处理跑步运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负；能有计划地完成跑的练习并努力提升运动成绩（素养 2、3）。

跑模块四

【内容要求】

① 基本掌握制定简单完整的跑的运动健身计划；深刻理解跑的文化内涵，初步养成“终身体育”的思想；牢固掌握和熟练运用提升跑的成绩的各种辅助练习方法以及安全防护知识。

② 掌握运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等动作技术，较好地完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑。

③ 积极主动地参与跑步活动，能较好地完成 5000 米及以上的跑步，参与更长距离的跑，了解并尝试参与半程马拉松比赛。

④ 基本掌握户外越野跑的基本动作技术，掌握运用在不同地表上进行越野跑、上下坡跑和跨越小障碍跑的技巧；了解并尝试参与校内外定向越野比赛。

⑤ 基本掌握提高跑的运动成绩的基本练习方法，能合理安排有氧与无氧练习。

⑥ 能初步制定合理的跑的运动计划，积极主动地带动同伴参与一般体能与专项体能练习。

⑦ 积极主动地参与不同类型的跑的运动比赛，掌握跑的运动项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。

⑧ 观赏国内外高水平跑的比赛，结合比赛规则和裁判法，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛的技战术特点并对比赛做出相应的分析和点评。

【教学提示】

① 指导学生能根据不同跑的运动，合理安排有氧与无氧练习。侧重有氧练习，指导学生运用所学知识理论，制定简单完整的运动健身计划。

② 指导学生运用所学的理论知识和基本动作技术积极参加校内外的各类跑的比赛，进一步提高运动水平和体能，并根据比赛情况在动作技术完成、体能、情绪等方面进行自我评定。

③ 指导学生从易到难开展自然环境下的越野跑，逐步提高学生越野跑的能力，进一步培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。

④ 指导学生运用所学知识理论，基本掌握制定合理的一般体能和专项体能练习计划，主动带动同伴参与练习。

⑤ 创设学生参与和组织各类跑的教学比赛情境，引导学生自我管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛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。

⑥ 指导学生掌握消除跑的运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理跑的运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学跑的运动的完整动作技术和分解动作技术，能在比赛情境中予以运用；能完整地完 成 5000 米的跑步练习，表现出充沛的体力（素养 1）；能够较好地独立或合作处理跑的运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够主动参与不同类型的跑的练习和比赛，遵守规则、尊重对手、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的公平竞争的意识，能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负；科学合理地制定跑的练习计划，能坚持不懈、追求进步（素养 2、3）。

跳远模块一

【内容要求】

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、培养体育精神的作用。

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。

- ③ 短、中距离助跑，在起跳区内起跳，做出蹲踞式跳远的完整动作。
- ④ 参加多种竞争性的跳远游戏或比赛。
- ⑤ 参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。
- ⑥ 了解跳远比赛的基本规则。
- 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于体育游戏、练习和比赛情境之中，激发学生的学习兴趣 and 热情；注意练习密度和强度的合理性，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，应指导学生进行多种动作技术相结合的学和练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在体育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、立定三级跳远、助跑摸高、跳起空中连续触击篮板球等比赛，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）；基本掌握并能够运用跳远运动安全防护知识，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，坦然面对成败，遵守规则（素养2、3）。

跳远模块二

【内容要求】

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 利用踏跳板起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作。

③ 短、中距离助跑，利用踏跳板起跳，做出蹲踞式跳远的完整动作。

④ 积极参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。

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。

⑥ 了解并初步运用跳远比赛的基本规则。

⑦ 观看高水平的跳远比赛并进行简要评价。

【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，掌握动作技术之间的衔接和连贯，如助跑最后三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 指导学生学习跳远运动的保健知识，初步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，并能够在比赛情境中予以运用，初步形成在跳远学练和比赛情境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）；学会安全地参与跳远运动，能预防和简单处理跳远运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，在跳远比赛中具有一定的挑战自我和情绪调控能力，表现出一定的自信心、合作精神和公平竞争意识（素养 2、3）。

跳远模块三

【内容要求】

① 了解跳远起跳时初速度和腾起角度决定跳远远度等基本原理，掌握和运用跳远运动中消除疲劳的知识与方法。

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 基本掌握短、中距离助跑蹲踞式或挺身式跳远的完整动作技术。

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。

⑤ 积极参加班级内、校内比赛，基本掌握跳远比赛的规则、组织方法和裁判方法，进一步提高跳远成绩和专项能力。

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，强化蹲踞式跳远起跳腿快速与摆动腿并拢技术，挺身式跳远摆动腿下放后摆，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，3~5 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，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；了解跳远运动产生疲劳的原因，能采取

合理方法处理跳远运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；在跳远练习和比赛中精神饱满，顽强拼搏，不畏挑战，奋发向上；具有较好的合作意识和能力；能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

跳远模块四

【内容要求】

① 基本掌握制定简单完整的跳远运动的健身计划；深刻理解跳远运动的文化内涵；了解提升跳远专项能力基本知识，牢固掌握和熟练运用跳远运动中损伤的急救知识与简单处理方法。

② 在规定起跳区内，能做出稳定助跑、助跑与快速起跳结合，完成完整空中动作技术。

③ 掌握中、长距离助跑挺身式跳远的完整动作技术，掌握提升跳远成绩的基本原理和多种辅助练习方法。

④ 了解三级跳远的基本动作技术，知晓三级跳远的第一跳（单脚跳）、第二跳（跨步跳）和第三跳（跳跃）的动作技术要领及其与跳远动作技术的区别和联系。

⑤ 能初步制定合理的跳远运动计划，积极及主动地带动同伴参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 积极主动地参与不同类型的跳远比赛，掌握跳远项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。

⑦ 观赏国内外高水平跑的比赛，结合比赛规则和裁判法，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛的技战术特点并对比赛做出相应的分析和点评。

【教学提示】

① 指导学生了解和掌握跳远运动专项能力练习以及多种辅助练习手段，提高肌肉力量巩固动力定型，提高跳远运动水平。指导学生运用所学知识理论，制定简单完整的运动健身计划。

② 在跳远完整技术教学时，应侧重提高学生稳定的助跑、助跑与快速起跳相结合的能力，以及完成挺身式跳远的完整空中动作技术。

③ 指导学生由易到难开展三级跳远的练习，基本掌握短、中程助跑练习

时三跳动作的连贯协调。

④ 引导学生积极参加校内、校际跳远比赛，合理运用技战术，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。

⑤ 指导学生运用所学知识理论，基本掌握制定合理的一般体能和专项体能练习计划，主动带动同伴参与练习。

⑥ 创设学生参与和组织各类跳远的教学比赛情境，引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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 指导学生掌握消除跳远的运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理跳远的运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【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完整动作技术和分解动作技术；能完整地完蹲踞式和挺身式跳远练习，并在比赛情境中予以运用，表现出充沛的体力（素养1）；能独立或合作处理跳远运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够主动参与不同类型的跳远练习和比赛，遵守规则、尊重对手、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有公平竞争的意识，合理调控情绪，正确对待比赛胜负；科学合理地制定跳远的练习计划，能坚持不懈、追求进步（素养2、3）。

2.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爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以足球、篮球和乒乓球项目为例，各呈现4个模块计划。

足球、篮球、乒乓球模块的内容主要包括足球、篮球、乒乓球运动的基本知识与技能、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、观赏与评价等。

足球模块一

【内容要求】

① 了解足球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学足球动作技术和基础战术配合的基本知识；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。

② 掌握脚内侧传球、接球与接球转身动作技术；基本掌握原地脚背内侧踢空中球，脚底接反弹球，脚内侧接空中球，行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球突破，传接球射门等动作技术。

③ 基本掌握传球与接球、运球与传球、接球—运球突破—射门等组合动作技术。

④ 学习正面和侧面抢球、合理冲撞抢球和捅球等个人防守技术；基本掌握防守有球队员与防守无球队员时的身体姿态与移动步伐等动作技术。

⑤ 基本掌握斜传直插、直传斜插等基础二过一战术配合；积极参与二对一、三对二、二对二加自由人等的小场地比赛。

⑥ 积极参与小组间的踢准、运球接力、运球射门等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑦ 参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑧ 了解场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛基本规则和裁判方法。

⑨ 观看国内外高水平的足球比赛。

【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教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度和强度，如进行两人或三人运动中传接球、运球过杆等练习；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；把单项技术的学练置于游

戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情，促进学生运动技能和体能的发展。

③ 在进行足球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以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 在进行基础战术配合的教学时，指导学生练习跑位、制造空当及接应的方法，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。

⑤ 每节课都应结合足球学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如各种姿势的起动跑 10 米、跳过或绕过 5 个栏架（栏架高度等于或低于 40 厘米）接冲刺、俯卧撑、仰卧举腿、分组追逐游戏等。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与足球运动。

⑥ 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。

⑦ 指导学生通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，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）；基本掌握和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）。

足球模块二

【内容要求】

① 了解足球运动的发展历程及趋势，认识足球运动的文化与健身价值；了解所学足球动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；掌握和运用足球运动的安全知识和防护技能。

② 基本掌握脚背正面踢定位球和原地正面头顶球动作技术；掌握原地脚背内侧踢空中球，脚内侧、大腿正面接空中球和脚内侧接反弹球，行进间脚内侧传球、接球和接球转身动作技术；能合理运用行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球假动作，传接球射门等动作技术。

③ 基本掌握碰墙式二过一基础战术配合、运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）、接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球（射门）等组合动作技术。

④ 基本掌握背后紧逼盯人、捅球破坏、封堵、头顶球争顶防守技术，以及防守有球队员与防守无球队员时的身体姿态与移动步伐等动作技术。

⑤ 积极参与二对一、三对二、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。

⑥ 积极参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 了解越位、角球、球门球等足球比赛基本规则；了解足球比赛常用阵形及战术打法特点。

⑧ 对国内外高水平的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基本掌握单项动作技术，如传球的准确性练习，合理运用不同部位接球的练习，在掌握一定动作技术的基础上逐步增加防守压力进行两人或三人一组的传接球练习、各种运球突破练习等。此外，让学生在足球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，如学习接球—运球—过

人一传球（射门）组合动作技术时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢球练习，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时要求学生在足球练习和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 在进行局部进攻战术配合的教学时，让学生学习和掌握运球突破一传球一斜插或直插接球、连续二过一、碰墙式二过一等有一定技术要求的基础配合。在此基础上组织小组对抗练习，引导学生学练跑位、接应配合、协防配合、保护等，将配合方法在足球练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

④ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、100~200米多组变速加速跑、多级跳、大力射门、运球绕杆、固定区域内自由运球1分钟等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

⑤ 侧重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，引导学生将基本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，培养合作精神和公平竞争的意识。

⑥ 除了教授足球比赛规则之外，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 指导学生学习足球运动的保健知识，学会预防与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）。

足球模块三

【内容要求】

- 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。
- 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。
- ③ 基本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。
- ④ 掌握接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球（射门）、运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）等组合动作技术。
- ⑤ 掌握中路、边路局部进攻与防守战术配合练习和定位球进攻与防守战术练习。
- ⑥ 运用所学的技战术参加五人制、七人制的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。
- ⑦ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。
- ⑧ 了解罚任意球、罚点球、掷界外球等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。
- ⑨ 观赏国内外高水平的足球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和优劣势等。

【教学提示】

- ① 在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。
- ② 在足球组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的运、传、突、射的衔接，二过一后的跑动接应等基础配合。组织固定区域内二对二、三对三的练习，在对抗情境中反复运用和强化组合动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术

配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

③ 在进行中路、边路攻防战术教学时，由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行四对四或五对五的练习，提高学生综合运用技战术的能力和应对不同情境的对抗能力。

④ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加五人制、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、公平竞争、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 通过创设足球游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场运球跑、禁区内运球折返跑、仰卧起坐、远距离传球、射门等练习，为提高学生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 指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将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、校外运用所学的足球基本技战术参加体育锻炼。

⑧ 指导学生了解足球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在足球运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【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，并能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，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

足球模块四

【内容要求】

① 了解足球运动中相关的技术、组合动作技术和小组、局部以及整体战术配合的基本原理，知晓足球战术的发展历史，掌握和运用现代足球规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。

② 基本掌握原地与行进间脚背外侧传空中球，接球转身，脚内侧、脚背外侧、胸部接空中球，双手掷界外球，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。

③ 基本掌握脚背内侧踢定位球与头顶球的战术配合，掌握无球跑动的方法以及背后盯人、断球、抢球、封堵防守等动作技术。

④ 掌握接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球（射门）、运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）等组合动作技术。

⑤ 掌握快速反击、转移进攻、整体进攻与保护、补位与围抢等防守战术配合练习，进一步巩固定位球进攻与防守战术练习。

⑥ 积极主动参加班内五对五、七对七的教学比赛，能运用所学的技战术参加十一人制的足球比赛，并能对比赛中的战术安排进行简要评价。

⑦ 积极主动地带动同伴参与一般体能与足球专项体能练习，如俯卧撑、连续夹球跳、跳起头顶球、1500米跑等。

⑧ 了解开球、合理冲撞、背后铲球、红黄牌等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；能够有信心、有能力参与班级比赛、校级比赛的执裁任务。

⑨ 观赏国内外高水平的足球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。

【教学提示】

① 组织引导学生主动完成包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

② 在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境，也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技

术和手段帮助学生更好地掌握技术。同时，让学生在五人制、七人制、十一人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

③ 在足球组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的运、传、突、射的衔接，二过一后的跑动接应等基础配合。组织固定区域内二对二、三对三、五对五、七对七的练习，在对抗情境中反复运用和强化组合动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

④ 在进行中路、边路攻防战术教学时，教师应先结合实战演示配合方法，讲解战术的基本原理，然后让学生在由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行五对五或七对七的练习，提高学生综合运用技战术的能力。

⑤ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加七人制和十一人制比赛的能力。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、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

⑥ 注重足球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场运球跑、禁区内运球折返跑、仰卧起坐、远距离传球、射门等练习，为提高学生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。

⑦ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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。

⑧ 引导学生在课外、校外运用所学的足球基本技战术参加体育锻炼以及草根足球比赛。

⑨ 指导学生掌握消除足球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理足球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【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和整体战术配合，能在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与

十一人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养1）；能独立或合作处理足球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能在足球比赛中合理运用技战术，发挥团队作用；能遵守规则、服从裁判、相互尊重、公平竞争、顽强拼搏、奋发向上，能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

篮球模块一

【内容要求】

① 了解篮球运动发展概况和中国篮球的发展简史；了解篮球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解和运用篮球运动的安全知识与方法；了解所学篮球基本步法、移动、篮球动作技术和基础战术配合的基本知识。

② 基本掌握接球后的“三威胁”、原地和行进间双手胸前传接球，反弹传球和接反弹球，原地单手肩上传球，行进间直线运球、变线运球，运球急停急起，行进间单手低手投篮，近距离、中距离单手肩上投篮等动作技术。

③ 基本掌握运球与传球、运球与投篮、运球与突破等组合动作技术。

④ 掌握个人防守技术，做出防守移动步伐，防守有球队员、防守无球队员等动作技术。

⑤ 基本掌握篮球传切、挤过、穿过等基础战术配合。

⑥ 积极参与小组间运球接力、一分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的练习活动或弱对抗比赛。

⑦ 参与篮球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑧ 了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛基本规则和裁判方法。

⑨ 观看国内外高水平的篮球比赛。

【教学提示】

① 引导学生采用多种熟悉球性的练习方式，如体前双手手指拨球、围绕躯干的绕球等练习，增强学生的球感。

② 在进行篮球单项技术教学时，避免让学生只采用单项技术的静态学练手段，注意不要过度强调动作技术的细节，侧重引导学生在运动中反复学练，提高学生对单项技术的熟练掌握程度；应合理安排学练内容与方式，加大学生

的运动密度和强度，如进行两人或三人行进间传接球、篮球场“8”字运球等练习。同时，要重视把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情。

③ 在进行篮球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以先让学生自主体验组合动作技术，再进行分组练习。如运球与传球组合动作技术练习，先让学生从中场运球至罚球线附近，再把球传给右边线（或左边线）的同伴等，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

④ 在进行篮球基础战术配合教学时，让学生在从无人防守过渡到逐步增加防守压力的情境下进行练习，如四人一组，两人练习传切配合、两人进行防守等，逐步提高学生配合的熟练程度和配合意识。

⑤ 每节课都应结合篮球学练实际情况，安排一般体能和专项体能的练习，如两人手拉手侧向蹲跳、篮球场折返跑、步伐移动与快速启动跑练习等，这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和基础战术配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与篮球运动。

⑥ 指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，有助于增强学生对篮球比赛规则的理解，培养学生遵守规则的意识。

⑦ 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，了解篮球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对篮球运动的认知水平。

【学业要求】

学习本模块后，学生对篮球运动发展历史具有一定的认知和了解，了解和运用篮球运动的安全知识与方法，掌握所学篮球运动的基本步法、移动、篮球动作技术和基础战术配合的基本知识，并能够在篮球游戏活动和比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取篮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篮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，按照基本规则参与篮球游戏或比赛（素养2、3）。

篮球模块二

【内容要求】

① 了解篮球运动的发展历程及趋势，认识篮球运动的文化与健身价值；了解所学篮球动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；掌握和运用篮球运动的安全知识和防护技能。

② 基本掌握篮球体侧传球，左、右手行进间直线运球、变向运球，体前变向换手运球，持球交叉步突破，行进间单手高手、低手投篮，跳投篮等动作技术。

③ 基本掌握行进间运球急停跳起投篮，接传球后运球行进间单手高手、低手投篮等组合动作技术。

④ 基本掌握篮球突分、侧掩护、绕过、交换等基础战术配合。

⑤ 积极参与二对二、三对三等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥ 积极参与篮球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 了解两次运球、3秒违例等篮球比赛基本规则；了解篮球比赛常用阵形及战术配合；基本了解三对三和五对五规则判罚的差异。

⑧ 对国内外高水平的篮球比赛或重要篮球事件进行简要评价。

【教学提示】

① 在进行篮球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，特别要重视让学生尝试左右手的交替练习，在无防守、弱防守压力的情境下进行两人或三人一组的体侧传球练习和各种运球练习。此外，让学生在篮球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 在进行篮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，让学生体验在从无防守过渡到逐步增加防守压力的情境下反复运用和强化组合动作技术，提高学生学以致用能力。

③ 注重教学生学习和掌握突分、侧掩护、绕过、交换等有一定难度的基础战术配合，在学生基本掌握配合方法的基础上，可以创设防守的情境，鼓励学生将这些配合方法在篮球练习和比赛情境中予以运用和强化，既增强学生的

运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

④ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如边线往返跑、助跑摸高、全场运球跑等，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

⑤ 侧重指导学生开展二对二、三对三的教学比赛，引导学生将基本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，培养合作精神和公平竞争的意识。

⑥ 除了教授篮球比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对篮球比赛规则的理解程度，尤其注意区别三人制和五人制篮球赛的在规则上的显著差异。

⑦ 指导学生学习篮球运动的保健知识，学会预防与处理篮球运动中常见的运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在篮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）；学会安全地参与篮球运动，能预防和简单处理篮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，表现出合作精神和公平竞争意识；在比赛场上遵守规则，尊重对手（素养2、3）。

篮球模块三

【内容要求】

① 理解篮球运动的文化内涵；了解篮球相关动作技术、组合动作技术和基础战术配合等基本知识；掌握和运用篮球运动中消除疲劳与体能恢复的知识与方法。

② 基本掌握头上传球、体前变向不换手运球、中远距离投篮、运球急停跳投、抢篮板球、弱侧手低手上篮等基本动作技术。

③ 基本掌握策应、后掩护、补防、夹击等基础进攻战术配合及全场人盯人防守战术、全场区域联防等防守战术配合。

④ 运用所学的技战术参与三人制、五人制的教学比赛，并能对教学比赛

进行简要评价。

⑤ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 基本掌握篮球比赛规则与裁判方法，能区别三人制和五人制篮球赛的规则差异，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

⑦ 观赏国内外高水平的篮球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和优劣势等。

【教学提示】

① 在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在一对一、二对二、三对三的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

② 侧重教学生策应、后掩护、补防、夹击等基础战术配合，在教学中引导学生从无人防守过渡到逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时，要把动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，逐步提高学生动作技术的运用能力与实战能力。

③ 安排更多的时间进行三人制、五人制的教学比赛，让学生体验篮球比赛的乐趣，逐步加深对篮球运动的理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。

④ 通过创设篮球游戏和比赛情境，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如固定人数、固定距离、各种图形的对角跳起双手头上传接球，小组间10~20米的蹲行走或跳，两人手拉手侧向蹲跳，篮球场折返跑练习，两队之间纵跳摸高比赛，单摇跳绳3~5分钟，1500米跑等练习，为提高学生的篮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。

⑤ 指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感。指导学生将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。

⑥ 引导学生在课外、校外运用所学的篮球基本技战术进行体育锻炼。

⑦ 指导学生了解篮球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析和处理在篮球运动中的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术以及基础战术配合，并在实战情境中予以运用；完整地参加三人制、五人制的教学比赛，表现出比较好的体力储备，具有一定的应对场上变化的能力（素养1）；学会处理篮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，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

篮球模块四

【内容要求】

① 了解篮球运动发展趋势和未来变革方向；熟练地运用篮球运动基本动作技术、组合动作技术和基础及整体战术配合，认识篮球战术的发展历史，掌握和运用现代篮球三人制和五人制规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。

② 熟练地运用各项运球动作技术、传球接球动作技术、变向突破动作技术、投篮和上篮等基础动作技术和组合动作技术。

③ 熟练运用挡拆配合、传切配合、中锋策应基础进攻战术和防守战术。

④ 熟练掌握快攻与抢攻、防守快攻与抢攻、补防与协防等战术配合练习，进一步巩固一对一或者少对多防守战术练习。

⑤ 熟练的运用进攻基础和全场战术配合，熟练掌握全场盯人、全场区域联防等战术配合。

⑥ 熟练运用所学的技战术参加三人制和五人制的教学比赛，并能对教学比赛中的战术安排进行简要评价。

⑦ 积极主动地带动同伴参与一般体能与篮球专项体能练习，如运球折返跑、连续抢篮板球、传球快攻、1500米跑等。

⑧ 了解阻挡犯规和撞人犯规、合理冲撞区、技术犯规、违反体育道德犯规等篮球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；能够有信心、有能力参与班级比赛、校级比赛的执裁任务。

⑨ 观赏国内外高水平的篮球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨

论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。

【教学提示】

① 组织引导学生熟练掌握包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

② 在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学习的动机，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在三人制和五人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

③ 在篮球组合动作技术和基础战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的三威胁姿势与交叉步突破连贯、传切配合的假动作与反向跑位接球等基础配合。要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

④ 在进行快攻攻防战术教学时，教师应先结合战术板、实战演示配合方法，讲解战术的时机与要领，然后让学生逐步增加防守压力，再进行三对三或五对五的练习，提高学生综合运用技战术的能力。

⑤ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加三对三和五对五全场比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好心态。

⑥ 注重篮球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场传接球跑、全场运球折返跑、变向组合等练习，为提高学生的篮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。

⑦ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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。

⑧ 引导学生在课外、校外运用所学的篮球基本技战术参加体育锻炼以及草根篮球比赛。

⑨ 指导学生掌握消除篮球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理篮球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学篮球运动的动作技术、组合动作技术以及基础和整体战术配合，并在比赛情境中合理运用；能完整地参与三人制和五人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养1）；学会在篮球比赛中合理运用所学的技战术，发挥团队作用；能积极主动地参与篮球比赛，遵守规则、尊重对手、服从裁判、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能及时合理地调控自情绪，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

乒乓球模块一

【内容要求】

① 了解乒乓球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学乒乓球动作技术和基本战术打法的基本知识；了解乒乓球运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用。

② 掌握单步、跨步、并步等步法，正、反手平击发球，正、反手发奔球，平挡球，快推球动作技术；基本掌握发侧旋球、加力推挡球、减力推挡球、正手攻球、反手攻球等动作技术。

③ 基本掌握步法与推挡球、步法与正手攻球等组合动作技术。

④ 基本掌握发球抢攻、接发球抢攻等基本战术。

⑤ 积极参与小组间的固定时间颠球、对墙击球、移动击球、发球与接发球抢攻等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥ 参与乒乓球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 了解握拍、器材、场地、得分等乒乓球比赛基本规则和裁判方法。

⑧ 观看国内外高水平的乒乓球比赛。

【教学提示】

① 引导学生采用多种提升球性的练习方法，如从原地过渡到行进间的托球、颠球、对墙击球等练习，增强学生的球感。

② 在进行乒乓球单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度和强度，如多球发球练习、小组间多人发球一人攻球等练习；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；把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情，促进学生运动技能和体能的发展。

③ 在进行乒乓球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如 6 人自由组合，一组多球，5 人连续发球 1 人连续攻球，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

④ 在进行基本战术的教学时，指导学生学步法与攻球技术的衔接，尝试利用固定击球器强化步法与攻球的衔接，逐步提高技术的熟练程度。

⑤ 每节课都应结合乒乓球学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如负重挥拍、快速移动摸台角、快速移动击球、俯卧撑、仰卧举腿等。这既有助于增强学生的体能，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与乒乓球运动。

⑥ 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乒乓球比赛规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

⑦ 指导学生通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，了解乒乓球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生的乒乓球运动认知水平。

【学业要求】

学习本模块后，学生对乒乓球运动具有一定的认知和了解，掌握所学乒乓球运动的基本动作技术和基本战术打法，并能够在乒乓球游戏活动或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取乒乓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乒乓球运动安全防护知识，表现出一定的互帮互助、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，按照基本规则参与乒乓球游戏或比赛（素养 2、3）。

乒乓球模块二

【内容要求】

① 了解乒乓球运动的发展历程及趋势，知晓中国乒乓球运动的发展历程，初步领悟“国球”的荣耀和魅力；认识乒乓球运动的文化与健身价值；了解所学乒乓球动作技术、组合动作技术和基本战术配合等知识；了解乒乓球运动的安全知识和防护技能。

② 掌握正反手平击发球、发侧旋球、加力推挡球、减力推挡球、正手攻球、反手攻球等动作技术；基本掌握交叉步和侧身步等步法、发下旋球、慢搓、快搓、搓转球与不转球等动作技术。

③ 基本掌握步法与推挡球、步法与攻球、左推右攻等组合动作技术。

④ 能合理运用发球抢攻、接发球抢攻等基本战术，基本掌握搓球战术、对攻战术。

⑤ 积极参与移动攻球、左推右攻等多种竞争性的练习活动和单打比赛。

⑥ 积极参与乒乓球运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 了解违例、计分规则、单打规则等乒乓球比赛基本规则；了解乒乓球比赛常用战术打法特点。

⑧ 对国内外高水平的乒乓球比赛或重要乒乓球事件进行简要评价。

【教学提示】

① 在进行乒乓球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，如强调回球落点的准确性练习，控制击球力量的练习；在掌握一定动作技术的基础上过渡到不同步法与攻球、左推右攻等组合技术。此外，让学生在乒乓球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 在基本战术的教学时，让学生学习和掌握不同发球方式的旋转、落点变化，学会判断对方发球旋转和落点，学会在果断判断的基础上做到脚步的迅速移动。强调在基本战术练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生对基本技战术的运用能力，又能培养学生的竞争意识和拼搏精神。

③ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、

多级跳、3~5分钟跳绳、俯卧撑、立卧撑等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

④ 侧重指导学生开展单打教学比赛和小组间对抗赛，引导学生将基本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，培养合作精神和公平竞争的意识。

⑤ 除了教授乒乓球比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对乒乓球比赛规则的理解程度。指导学生学习和乒乓球运动的保健知识，学会预防与处理乒乓球运动中常见的运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学乒乓球运动的基本动作技术、组合动作技术和基本战术打法，并能够在比赛情境下予以运用，初步形成在乒乓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）；学会安全地参与乒乓球运动，能预防和简单处理乒乓球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，具有一定的拼搏进取、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（素养2、3）。

乒乓球模块三

【内容要求】

① 了解乒乓球相关动作技术、组合动作技术和战术打法等基本原理，理解乒乓球运动的文化内涵，进一步感悟“国乒精神”；掌握和运用乒乓球运动中消除疲劳的知识与方法。

② 掌握单步、并步、小碎步、交叉步、跳步和跨步等基本步法，能将步法与击球动作熟练地衔接。

③ 基本掌握发奔球、发下旋球、发上旋球、发侧旋球等发球基本技术，能区别运用不同发球方式的击球点和发力方式。

④ 掌握推挡、正反手攻球、搓长球、搓短球等动作技术，学习正手弧圈球技术。

⑤ 熟练运用发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻战术，基本掌握搓攻战术、拉攻战术。

⑥ 运用所学的技战术参与乒乓球单打和双打教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。

⑦ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑧ 了解乒乓球单打和双打比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

⑨ 观赏国内外高水平的乒乓球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和获胜方的优势等。

【教学提示】

① 在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在一对一甚至一对二的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用能力。

② 在乒乓球组合动作技术和基本战术打法教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如发下旋球后的接发球、搓球后的抢攻等。要把组合动作技术、基础战术打法与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

③ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加 11 分制的单打和双打比赛的能力。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、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。

④ 通过创设乒乓球游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如螃蟹步、跳梯绳、仰卧起坐、分组追逐游戏等练习，为提高学生的乒乓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。

⑤ 指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将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。

⑥ 引导学生在课外、校外运用所学的乒乓球基本技战术参加体育锻炼。

⑦ 指导学生了解乒乓球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在乒乓球运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学乒乓球运动的动作技术、组合动作技术以及不同的战术打法，并在比赛情境中予以运用；完整地参加单打和双打的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力，能针对不同的对手采取合理的战术打法（素养 1）；学会处理乒乓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，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

乒乓球模块四

【内容要求】

① 了解乒乓球运动中相关的技术、组合动作技术和不同战术打法的基本原理，知晓乒乓球战术打法的发展历史，掌握和运用乒乓球规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。

② 熟练运用单步、并步、小碎步、交叉步、跳步和跨步等基本步法，能将步法与击球动作有效衔接，提升回球质量。

③ 掌握发奔球、发下旋球、发上旋球、发侧旋球等发球基本技术，掌握不同发球方式的击球点和发力技巧。

④ 熟练运用推挡、正反手攻球、搓长球、搓短球等动作技术，基本掌握正手弧圈球技术。

⑤ 自信运用发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻战术，基本掌握搓攻战术和拉攻战术。

⑥ 积极主动地带动同伴参与一般体能与乒乓球专项体能练习，如俯卧撑、蹲起跳、波比跳、折返跑等。

⑦ 知晓乒乓球单打、双打比赛规则与裁判方法，能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

⑧ 观赏国内外高水平的乒乓球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。

【教学提示】

① 组织引导学生主动完成包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

② 在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在不同类型的比赛情境中运用和强化动作技术。

③ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加双打和团体比赛的能力。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、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持积极向上的心态。

④ 注重乒乓球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，鼓励小组间合作练习，如连续攻球练习、快速移动后攻球练习、1分钟双摇跳绳、各种姿势的起动跑10米等练习，为提高学生的乒乓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。

⑤ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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。

⑥ 引导学生在课外、校外运用所学的乒乓球基本技战术参加体育锻炼以及草根乒乓球比赛。

⑦ 指导学生掌握消除乒乓球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理乒乓球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学乒乓球运动的动作技术、组合动作技术以及不同的战术打法，在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与单打、双打和团体教学比赛，表现出充沛的体力，具有较好的应对场上变化的能力，能够根据比赛的进程变化合理调整战术打法（素养1）；能独立或合作处理乒乓球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能遵守规则、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，能及时调控情绪，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一项进行较为系统的学习。本系列以啦啦操项目为例呈现 4 个模块计划。

啦啦操模块的内容主要包括啦啦操运动的基本知识与技能、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、观赏与评价等。

啦啦操模块一

【内容要求】

- ① 了解啦啦操运动对增进健康、培养体育精神的作用；掌握啦啦操的基本动作技术；了解和运用啦啦操运动的安全知识和方法。
- ② 掌握啦啦操 32 个基本手位、常用手型、立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站等上、下肢基本动作。
- ③ 基本掌握啦啦操垂直跳、吸腿垂直跳、分腿小跳、吸腿平衡（前、侧）、屈腿搬腿平衡（前、侧、后）、侧倒地踢腿的动作技术。
- ④ 配合音乐完成徒手啦啦操两组 4 个 8 拍的基本组合动作技术。
- ⑤ 参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。
- ⑥ 观看国内外高水平的啦啦操比赛，建立对啦啦操运动的正确表象。

【教学提示】

- ① 在节拍教学时，可以让学生双手击掌或拍打身体的不同部位（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感。
- ② 进行 32 个基本手位教学时，在完成手位动作练习后，再结合踏步进行行进间手位动作练习，提高身体的协调性和节奏感。通过情境设计，在教师的口令下，两人比赛面对面做动作的速度和准确性，提高学生对动作的记忆力、

反应速度和学习兴趣。

③ 在啦啦操基本动作技术教学时，首先要关注学生身体姿态的规范化，通过简单的芭蕾舞基本功练习，提高学生身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。

④ 在啦啦操基本组合动作技术学练过程中，应引导学生通过转换角色，反复进行练习，熟练掌握所学动作组合；注重强调发力的瞬间要快、准、稳，要求肢体动作通过短暂加速、制动定位来表现啦啦操特有的力度感，提高学生的动作感知能力和学习能力。

⑤ 通过创设自主学习、分组教学和比赛的情境，激发学生的学习兴趣，培养学生自主学习的能力和团结合作的精神。

⑥ 每节课都应结合啦啦操学练实际情况，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如通过 800 米跑或 1000 米跑、纵跳、蹲跳、快速小步跑、仰卧支撑、侧卧臂撑等练习，增强学生的体能，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点评和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。

⑧ 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径，了解啦啦操运动的有关知识。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出啦啦操基本手位、基本动作技术以及基本组合动作技术，在感受音乐节奏、力度和情绪的基础上做出与音乐配合的徒手啦啦操动作技术，一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高（素养 1）；基本掌握和运用啦啦操运动的安全防护知识，初步辨识基本动作的姿态美，勇于展现个人和团队的动作，并能与同伴进行一定的交流与合作，表现出谦虚好学、不畏困难和坚韧不拔的良好品质（素养 2、3）。

啦啦操模块二

【内容要求】

① 了解啦啦操运动的发展历程及趋势；认识啦啦操运动的文化与健身价值；了解啦啦操组合动作技术与成套动作编排的基本要素；掌握和运用啦啦操运动的安全知识和防护技能。

② 做出平转 360°、垂直跳转 180°、团身跳、后屈腿跳等动作技术；初步掌握啦啦操纵劈腿、连续 4 次吸踢腿的难度基本动作技术。

③ 配合音乐掌握花球啦啦操 4 个 8 拍的成套动作技术；基本掌握 4 个 8 拍融入流行舞蹈元素的啦啦操基本组合动作技术，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操等。

④ 编排并完成一套 12 个 8 拍的成套动作。

⑤ 积极参加啦啦操的小团体教学展示或比赛；了解啦啦操比赛规则。

⑥ 积极参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 观看国内外高水平啦啦操比赛，并进行简要评价。

【教学提示】

① 在啦啦操难度基本动作技术教学时，先通过图片、小视频等帮助学生建立直观表象，再进行分解动作示范教学。学练过程中可将学生分成小组，指导学生在互相帮助的方式下结合音乐进行练习，感受啦啦操动作与音乐节奏完美融合的魅力。

② 在花球组合动作技术教学时，可创设分组交替、循环反复的学练情境，提高学生的注意力，帮助学生熟练掌握动作和增强学生的动作协调性。

③ 在融入流行舞蹈元素的啦啦操教学时，引导学生运用不同风格特点的舞蹈进行学练和编排，所选音乐与所选舞蹈的风格要一致。同时，指导学生将几个动作简单串联起来进行学练，认知和体验动作组合，促进学生主动发现、积极思考并解决问题，提高学生自主学习的能力。

④ 通过班级个人比赛、团队比赛等，促进学生感受动作美、体验成就感，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，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，创设平等参与学练的情境，鼓

励和帮助学习有困难的学生跟上学习进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

⑤ 安排学生进行啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习，如1分钟高抬腿跑、蹲起跳、俯卧撑、分腿小跳、团身跳等练习，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。

⑥ 指导学生学习啦啦操运动的保健知识，学会处理啦啦操运动中常见的运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出花球啦啦操4个8拍的成套动作技术，并能做出融入流行舞蹈元素的组合动作技术，表现出良好的节奏感和身体协调能力，以较为规范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）；学会安全地参与啦啦操运动，能预防和简单处理啦啦操运动中常见的运动损伤；表现出自尊自信、朝气蓬勃、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，具备一定的情绪调控能力和团队协作意识（素养2、3）。

啦啦操模块三

【内容要求】

① 了解不同风格的音乐在啦啦操成套动作编排中的特点和作用；理解啦啦操运动的文化内涵；掌握和运用啦啦操运动中消除疲劳的知识与方法。

② 掌握啦啦操小跨跳、击腿跳（前、侧）、连续4次中踢腿、侧搬腿平衡等难度基本动作技术。

③ 配合音乐掌握花球啦啦操16个8拍的成套动作技术；熟练完成4~8个8拍具有不同风格特点的啦啦操，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈啦啦操等。

④ 在音乐的伴奏下，熟练完成已学啦啦操的成套动作，并增加3~5个队形的变化练习。

⑤ 运用比赛规则参加团队比赛，准确把握音乐风格和动作技术。

⑥ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑦ 基本掌握啦啦操的比赛规则、组织方式与评分标准，能承担比赛记录等简单工作。

⑧ 观赏国内外高水平的啦啦操比赛，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的组合动作技术，点评运动员的表现等。

【教学提示】

① 引导学生感受音乐节奏、旋律的变化和情感的体现，在理解音乐风格特点的基础上，用肢体动作清晰地表达自己的情感，提高自我展示的能力。

② 以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，引导学生对有关问题进行交流 and 讨论，培养学生的合作能力和团队精神。

③ 指导学生在音乐伴奏下持续进行 3 分钟以上中高负荷的组合动作技术练习。鼓励学生在组合动作技术练习的最后阶段，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、坚持不懈的意志品质。

④ 鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练过程中遇到的困难，树立自信心，并能够尽快进入下一阶段的学练。

⑤ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如 10~20 分钟的跑跳操、低单杠斜身引体、平板支撑、击腿跳、单腿平衡等练习，为提高学生的啦啦操运动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 指导学生运用比赛规则和裁判方法组织小组和班级间的教学比赛，引导学生主动承担裁判和记录工作。

⑦ 指导学生了解啦啦操运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，指导其积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够在音乐伴奏下，比较正确地完成包括难度基本动作技术在内的花球啦啦操 16 个 8 拍的成套动作技术，并能完成融入不同元素的 4~8 个 8 拍的啦啦操组合动作技术，积极参加展示或比赛；能初步运用规则对动作技术水平进行评价；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会简单处理啦啦操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解音乐风

格、内涵的基础上，较好地展示动作的美，精神饱满、身心愉悦，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）。

啦啦操模块四

【内容要求】

- ① 熟练掌握啦啦操成套动作编排的原则及方法，深入了解啦啦操运动的文化底蕴，掌握和运用啦啦操运动中消除疲劳的知识和方法。
- ② 掌握啦啦操吸腿转体 360°、连续四次大踢腿、C 跳等难度基本动作技术。
- ③ 配合音乐完成花球啦啦操成套动作；基本完成 16 个 8 拍具有不同风格特点的啦啦操，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈啦啦操等。
- ④ 在音乐伴奏下，结合队形变化及表现力展示，完成时间为 3 分钟左右的成套啦啦操表演或比赛。
- ⑤ 积极主动地带动同伴参与一般体能和啦啦操专项体能的练习。
- ⑥ 熟练掌握啦啦操比赛规则、组织方法与评分标准，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。
- ⑦ 欣赏国内外高水平啦啦操比赛，了解比赛成套动作动作技术及队形编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论高水平比赛套路的表现形式。

【教学提示】

- ① 多用音乐代替口令进行啦啦操教学，引导学生将肢体表现融入音乐，并通过面部表情、肢体动作等展示出来，增强表演或比赛时的表现力。
- ② 通过创设小型比赛情境，让学生小组组合，共同商讨、编排、参加比赛，锻炼学生的团结合作及分析问题和解决问题的能力。
- ③ 指导学生在音乐伴奏下持续进行 3 分钟以上完整的动作套路表演或比赛。鼓励学生在成套动作的整个阶段，以良好的状态及优秀的表现力完成动作，培养学生积极向上、不屈不挠的意志品质。
- ④ 鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。
- ⑤ 注重创设游戏和竞赛情境，强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小

组间合作练习，如仰卧控腿、俯卧背肌、横竖叉的柔韧等练习，为提高学生的啦啦操比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生严格要求自己、迎难而上的意志品质。

⑥ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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；指导学生运用比赛规则和裁判方法组织校内外比赛，积极主动地承担裁判和记录工作。

⑦ 指导学生掌握消除啦啦操运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理啦啦操运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐伴奏，较好地完成包括难度基本技术在内的花球啦啦操成套动作技术，并能完成融入不同元素的16个8拍啦啦操组合动作技术，能积极参加展示或比赛，表现出充沛的体力；能较好地运用规则对动作技术水平进行评价（素养1）；掌握处理啦啦操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解音乐风格、内涵的基础上，较好地展示动作的美，精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和公平竞争意识，具备迎难而上、坚持不懈的意志品质；能合理调控情绪，正确对待比赛胜负，保持良好心态（素养2、3）。

4.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的基本功、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散打、舞龙、舞狮、赛龙舟、赛马、毽球、拔河等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以武术的代表性项目——太极拳和民族民间传统体育的代表性项目——舞龙为例，各呈现4个模块计划。

太极拳模块的内容主要包括太极拳运动的基本功、基本技术、基本技法、攻防含义、文化内涵及单练、对练、演练等动作技术理论和运用，一般体能与专项体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价等。

太极拳模块一

【内容要求】

① 了解八式太极拳动作技术，包括基本手型、手法、步型、步法、桩功、推手方法等；提高身体素质，培养武术素养；了解太极拳健身、防身的知识与方法。

② 基本掌握八式太极拳的动作技术，包括手法、步法、路线及风格特点、运动规律，并能够进行完整演练。

③ 进行太极拳动作技术练习，能做到上下相随、虚实分明、动作协调、连绵不断，熟悉八式太极拳的动作技术要领。

④ 熟练完成八式太极拳套路，并可以与同学配合进行推手练习和攻防技术“拆招”练习等。

⑤ 参与一般体能和专项体能的练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥ 观看高水平的太极拳比赛，了解太极拳的运动风格和特点。

⑦ 通过练习太极拳，了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，初步建立对太极拳技艺、理论的基本认知。

【教学提示】

① 按照桩功、手型、步型、手法、步法的教学顺序及上下肢运动分开的教学步骤，运用攻防含义融合的教学思路，融入教学理念。

② 引导学生体会松、静、沉的练习要求，感受太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。

③ 重视基本步法的练习，强化步法的基本功训练，以步型辅助，让学生在掌握重心的基础上完成“虚实结合”的动作练习。

④ 通过定势、静力练习，以形成动作定势为目标，纠正错误动作，提高学生动作的规范性。

⑤ 安排学生进行太极拳的一般体能和专项体能的练习，以提高学生的体能水平。

⑥ 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途

径，了解太极拳运动的有关知识。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够基本掌握八式太极拳的动作技术，基本理解太极拳的手法、步法、路线及风格特点、运动规律；能熟练完成八式太极拳的完整套路，并能和同伴进行推手练习和攻防技术练习；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高，初步掌握获取太极拳运动知识的多种途径和方法（素养1）；基本掌握和运用太极拳运动安全防护知识，表现出专注、果敢等品质，具有一定的合作精神，心平气和、坦然豁达、坚持不懈，能够按照基本规则参与太极拳的练习和比赛（素养2、3）。

太极拳模块二

【内容要求】

① 了解十六式太极拳，掌握基本动作技术的路线、方向、劲力要点；了解太极拳运动的发展历程及趋势，认识太极拳运动修身养性的价值；掌握太极拳健身、防身的知识和方法。

② 基本掌握十六式太极拳套路动作，并可与同学配合进行“喂招”“拆招”练习。

③ 在掌握八式太极拳套路动作的基础上，掌握十六式太极拳套路动作及攻防含义。

④ 积极参与太极推手辅助练习、双人练习，加深对太极拳攻防、格斗、劲力要领的理解。

⑤ 积极参与一般体能和专项体能的练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥ 观看高水平的太极拳比赛，加深对太极拳运动规律的理解，并能对比赛进行简要评价。

⑦ 通过练习太极拳，深入了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，深化对太极拳技艺、理论的认知。

【教学提示】

① 教学中融入太极拳文化，引导学生了解太极拳除健身功能之外还有修

身、防身的价值。

② 进行“拆招”技术教学时，把攻与防结合起来，并从“喂招”着手，重视学生的身体体验。

③ 加强完整的动作演练指导，通过整套动作练习，提高学生对套路动作的整体性认知，体会太极拳运动“形断意连”“势断气连”的特点；进行太极拳推手教学时，先从单人练习开始，逐步过渡到双人单手练习，再到双人双手练习。

④ 设置有一定难度的对抗情境，引导学生综合运用太极拳动作技术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，培养竞争意识。

⑤ 合理安排一般体能和专项体能的练习，提高学生的体能水平，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。

⑥ 可安排学生体验太极拳场地、服装，有条件的学校可利用室外草坪练习太极拳，让学生体悟“天人合一”的状态，理解中华优秀传统文化的意蕴。

⑦ 指导学生学习的太极拳运动的保健知识，学会处理太极拳运动中常见的运动损伤，培养学生安全运动的意识，并提高学生处理问题的能力。

【学业要求】

学习本模块后，学生在掌握八式太极拳完整动作技术的基础上，基本掌握十六式太极拳套路动作、理解攻防含义；基本掌握动作技术的路线、方向、劲力要点，深化对太极拳运动规律的理解；能在一定的对抗情境下和同伴进行推手练习和攻防技术练习；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养1）；学会安全地参与太极拳运动，能预防和简单处理太极拳运动中常见的运动损伤；能够在对抗练习和比赛中较好地调控情绪，心平气和、坦然豁达、相互尊重、坚持不懈，具有合作精神和竞争意识（素养2、3）。

太极拳模块三

【内容要求】

① 了解二十四式太极拳，掌握基本动作技术、方向、路线；理解太极拳运动的文化内涵；掌握太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。

② 掌握二十四式太极拳套路动作，了解动作技术的攻防含义；可在同学的配合下，对每招每式进行攻防技术拆解。

③ 积极参加小组间团队展示或比赛。

④ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习，进一步提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑤ 掌握太极拳比赛规则与评分标准，了解裁判员的基本工作，可根据比赛规则评价同学的演练动作。

⑥ 观赏高水平的太极拳比赛，基本掌握太极拳比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论动作技术的表现力。

⑦ 通过练习太极拳，领悟其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，深刻认识其柔中寓刚、慢练快用、养练结合的原理，建立对太极拳技艺、理论的整体认知。

【教学提示】

① 教学过程中注意融入太极拳的比赛规则，从动作规格、路线、劲力、节奏等方面规范学生的动作。

② 单项动作技术的教学要结合攻防含义进行，让学生在配合中体验太极拳动作的劲力，避免无劲力的盲目放松。

③ 重视过程考核和平时成绩的记录，提高学生学习的自觉性，可在每段、多段教学后组织教学比赛。

④ 注重一般体能和专项体能的练习，如俯卧撑、立卧撑、10~20米蹲行走等练习，加强腿部力量的静力练习及以腰为轴的上下肢配合能力的练习。

⑤ 教师在组织教学比赛时，要让学生承担不同角色，既做运动员，也做教练员、裁判员，提高学生的综合能力。

⑥ 在教学讲解中，把哲学、美学等与太极拳结合起来，让学生对太极拳有深入的认知和理解，以传承中华民族精神和优秀的民族文化。

⑦ 指导学生了解太极拳运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在太极拳运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生在掌握十六式太极拳完整动作技术的基础上，基本掌握二十四式太极拳套路动作；基本掌握基本动作技术的路线、方向、劲力要点，深化对太极拳运动规律和攻防含义的理解；积极参与小组间展示或比赛，具备一定的分析问题和解决问题的能力，表现出比较充沛的体力（素养1）；学会处理太极拳运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够在对抗练习和比赛中合理调控情绪，心平气和、坦然豁达、相互尊重、挑战自我、奋发向上，具有较强的合作精神和竞争意识，能正确对待比赛胜负（素养2、3）。

太极拳模块四

【内容要求】

① 熟练掌握二十四式太极拳动作，通过整套动作反复练习，提高对套路动作的整体性认知，掌握太极拳运动“形断意连”“势断气连”的特点。

② 通过练习太极拳，体悟其中蕴含的哲理及道与气的关系，理解太极拳与中国传统医学、经络学、养生学、美学的融合与共通，建立对中华优秀传统文化的认同感。

③ 通过练习太极拳，理解太极拳蕴含的中华优秀传统文化精神，树立自强不息、厚德载物的思想，培养爱国主义情感和民族主义情感。

④ 掌握太极拳比赛规则与评分标准，熟悉裁判员的基本工作，根据比赛规则评价同学的演练动作。

⑤ 结合音乐伴奏，完成二十四式太极拳成套动作的表演或比赛。

⑥ 积极主动地带动同伴参与一般体能和太极拳运动专项体能的练习。

⑦ 熟练掌握太极拳比赛规则、组织方法与评分标准，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。

⑧ 欣赏国内外高水平太极拳比赛，了解比赛成套动作技术及编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论高水平比赛套路的表现形式。

【教学提示】

① 在基本技术教学中，把哲学、美学等与太极拳结合起来，让学生对太极拳有深入的认知和理解，以传承中华民族精神和优秀的民族文化。

② 可安排学生体验太极拳场地、服装，也可利用室外草坪练习太极拳，让学生体悟“天人合一”的状态，理解中华优秀传统文化的意蕴，激发学生为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感。

③ 鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在与同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。

④ 注重创设游戏和竞赛情境强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小组间合作练习，如立卧撑、卧控腿、10~20米地蹲行走或跳、1500米跑等练习，为提高学生的太极拳比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生不畏艰难、奋发向上的意志品质。

⑤ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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。

⑥ 指导学生掌握消除太极拳运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理太极拳运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能掌握二十四式太极拳动作技术、方向、路线和劲力要点；在对太极拳运动规律和攻防含义的理解的基础上，积极自信地参与小组间展示或比赛，体能充沛（素养1）；掌握处理太极拳运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在太极拳展示或表演中，精神饱满、身心愉悦，有较强的合作意识和公平竞争意识，能心平气和、坦然豁达、挑战自我、奋发向上；能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

舞龙模块的内容主要包括舞龙运动的基本功、基本技术、组合动作技术、组合造型动作以及文化内涵等动作技术理论和运用，一般体能与专项体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价等。

舞龙模块一

【内容要求】

① 了解舞龙运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学舞龙动作技术的基本知识；了解和运用舞龙项目的基本礼仪、安全知识和方法。

② 掌握舞龙运动的基本握法（正常位、滑把）、基本步型（正步、丁字步、虚步）、基本步法（圆场步、矮步、弧形步）。

③ 基本掌握舞龙运动原地快速“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、靠背舞龙、起伏行进等基本动作技术，学习绕身舞龙、站腿舞龙、直躺舞龙等基本动作技术。

④ 基本掌握穿龙尾、单侧起伏小圆场等穿腾类和游龙类组合动作技术，参与形式多样的舞龙展示或游戏。

⑤ 参与舞龙运动的一般体能和专项体能的练习。

⑥ 了解场地器材、计时要求等舞龙运动的基本规则和裁判方法，能基本判断滑把、起伏小圆场等动作技术的对错。

⑦ 观看高水平的舞龙表演或比赛，建立对舞龙运动的正确表象。

【教学提示】

① 借助现代信息技术手段展示和模拟动作技术，帮助学生理解所学舞龙项目的知识和技能。例如利用视频、动画等呈现“8”字舞龙、游龙飞行等形态，形象直观地展示舞龙项目的步型、步法和动作，提高学生的模仿能力。

② 在舞龙基本动作技术教学时，首先要关注学生身体姿态的规范化，通过简单的武术基本功练习，提高学生身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。此外，要创设多种形式的体能游戏和比赛，增加基本功和基本动作练习的乐趣，发展学生的体能和运动技能。

③ 在舞龙基本组合动作技术学练过程中，应引导学生反复练习，熟练掌握所学动作组合；强调基本功、基本动作之间的关联和有机衔接，如将游龙基本动作与矮步、换把、滑把等基本步法和基本手法联系起来，帮助学生形成动作序列，发展完整的运动技能。

④ 通过创设自主学习、分组教学和展示的情境，激发学生的学习兴趣，培养学生自主学习的能力和团结合作的精神。

⑤ 每节课都应结合舞龙学练实际情况，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如通过1分钟原地“8”字舞龙计数、规定时间内变向跑、不同距离的折返跑、追逐游戏等练习，增强学生的体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

⑥ 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点评和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。

⑦ 指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊和观看表演或比赛等多种途径，了解舞龙运动的有关知识。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够正确做出舞龙运动基本握法、基本步型和基本步法，完成穿龙尾、单侧起伏小圆场基本组合动作技术，在感受节奏、力度和情绪的基础上准确做出所学的舞龙动作技术，一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高（素养1）；了解和运用舞龙运动的安全防护知识，初步辨识舞龙运动标准的基本动作，勇于展现个人和团队的动作，并能与同伴进行一定的交流与合作，表现出谦虚好学、果敢坚毅和不畏困难的良好品质（素养2、3）。

舞龙模块二

【内容要求】

① 了解舞龙运动的发展历程及趋势；认识不同区域的舞龙运动文化和价值；了解舞龙组合动作技术和造型的基本要素；基本掌握和运用舞龙运动的安全知识和防护技能。

② 在掌握基本握法的基础上学会换把握法，在掌握正步、丁字步等基本步型的基础上学会弓箭步、横弓步、单碾步等步型。

③ 基本掌握快舞龙磨转、靠背舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身等穿龙类组合动作技术，能完成曲线造型、龙出宫造型等组合造型类动作。

④ 在舞龙矮步跑圆场接快速曲线起伏行进、靠背舞龙接龙穿身等展示或比赛中，运用组合动作技术并进行简单战术配合。

⑤ 积极参加舞龙的小团体教学展示和比赛。

⑥ 了解器材规格、成绩记录、入场和出场要求、所学动作完成标准等舞龙比赛的基本规则，了解常见犯规动作及裁判方法，并能对常见犯规动作进行判罚。

- ⑦ 积极参与舞龙运动的一般体能和专项体能的练习。
- ⑧ 观看国内外高水平舞龙比赛，并进行简要评价。

【教学提示】

① 在舞龙难度动作技术教学时，先通过图片、小视频等帮助学生建立直观表象，再进行分解动作示范教学。学练过程中可将学生分成小组，指导学生在互相帮助的方式进行练习。

② 在舞龙组合动作技术教学时，可创设分组交替、循环反复的学练情境，提高学生的注意力，帮助学生熟练掌握动作和增强学生的动作正确性、规范性和协调性。

③ 利用视频材料等帮助学生理解舞龙项目的文化内涵，比如播放特定地区、特定节日时的舞龙表演，帮助学生理解舞龙项目与风俗习惯、节日庆典等中华优秀传统文化的关系。同时，积极创设问题情境，引导学生思考和学习，如在游龙动作练习时，创设“龙体塌肚打折”“龙体脱节”等问题情境，帮助学生体会舞龙过程中把位撑紧撑圆、团队协调配合、运动轨迹一致的重要性，培养学生分析问题和解决问题的能力。

④ 通过班级个人比赛、团队比赛等，促进学生感受舞龙魅力、体验成就感，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，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，创设平等参与学练的情境，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上学习进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

⑤ 安排学生进行舞龙运动的一般体能和专项体能的练习，如通过把位控制力训练、上下肢与躯干的左右旋转等练习发展协调性和灵敏性等，培养学生克服困难、持之以恒的意志品质。

⑥ 指导学生学习舞龙运动的保健知识，学会处理舞龙运动中常见的运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够完成正确、规范、协调的基本动作技术，并能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类组合动作技术，能和小组成员共同完成所学

的组合造型类动作，表现出良好的把位控制能力和身体协调能力，以较为规范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）；学会安全地参与舞龙运动，能预防和简单处理舞龙运动中常见的运动损伤；表现出自尊自信、朝气蓬勃、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，具备一定的情绪调控能力和团队协作意识（素养2、3）。

舞龙模块三

【内容要求】

① 了解舞龙运动相关动作技术、组合动作技术和组合动作造型的基本原理；理解舞龙运动的文化内涵、特点与价值；学会和运用舞龙运动中消除疲劳的知识与方法。

② 熟练掌握舞龙基本握法、基本步型和基本步法，能完成半马步、提膝、双碾步等难度动作技术。

③ 掌握快舞龙磨转、靠背舞龙、直躺舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、快速矮步圆场越障碍等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身、穿尾跃龙身等穿龙类组合动作技术，基本掌握曲线造型、龙出宫造型、龙舟造型等组合造型类动作，学习大立圆螺旋行进、快速逆向跳龙行进等翻滚动作。

④ 将舞龙的靠背、接龙、穿身等基本动作技术以及快速矮步跑圆场越障碍接绕身舞龙等组合动作技术运用到个人和小组展示或比赛中，思考关键衔接点及配合的最好时机。

⑤ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 基本掌握舞龙的比赛规则、组织方式与评分标准，能承担比赛记录等简单工作。

⑦ 观赏国内外高水平的舞龙表演或比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论运动员表现等。

【教学提示】

① 以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，引导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。

② 凸显舞龙项目的文化底蕴。舞龙项目具有浓厚的民族传统文化特色，在教学中可强调地域特色、风俗习惯或生活方式等，凸显民族传统体育独特的思维方式，帮助学生理解中国优秀传统体育，增强中华民族认同感和文化自信。

③ 鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练过程中遇到的困难，树立自信心，并能够尽快进入下一阶段的学练。

④ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如通过换把、上肢旋腕转膀、躯干旋腰转脊等练习提高协调性，通过低单杠斜身引体、平板支撑、俯卧撑等提高上肢力量，为提高学生的舞龙运动能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、持之以恒的意志品质。

⑤ 指导学生运用比赛规则和裁判方法组织小组和班级间的教学比赛，引导学生主动承担裁判和记录工作。

⑥ 指导学生了解舞龙运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，指导其积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够熟练地完成基本动作技术，并能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类、翻滚类组合动作技术，能和小组成员共同完成较为复杂的组合造型类动作；以规范的姿态和动作进行个人展示或团队展示，具备一定的分析问题和解决问题的能力，表现出较为充沛的体力（素养1）；学会简单处理舞龙运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解舞龙文化内涵的基础上，较好地展示舞龙运动的魅力，文明礼貌、精神饱满、身心愉悦，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）。

舞龙模块四

【内容要求】

① 深入了解舞龙运动的文化底蕴；掌握和运用舞龙运动中消除疲劳的知识和方法；掌握舞龙的评分规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力；合理地制定并实施舞龙学练计划。

② 熟练掌握快舞龙磨转、靠背舞龙、直躺舞龙、绕身舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、快速矮步圆场越障碍等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身、穿尾跃龙身、快速连续穿越行进等穿龙类组合动作技术。

③ 熟练掌握曲线造型、龙出宫造型、龙舟造型、五角星造型等组合造型类动作，掌握大立圆螺旋行进、快速逆向跳龙行进、快速连续螺旋跳龙等翻滚动作。

④ 根据基本的创编原则，小组间完成舞龙套路的创编，并积极参与展示或比赛，做好难度动作技术、组合动作技术和造型动作的有机融入、关键衔接点的确立，准确把握配合的良好时机。

⑤ 积极主动地带动同伴参与一般体能和舞龙专项体能的练习。

⑥ 熟练掌握舞龙比赛规则、组织方法与评分标准，如竞速舞龙、彩带龙的完成质量标准等，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。

⑦ 欣赏国内外高水平舞龙表演或比赛，了解比赛成套动作技术及队形编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论并点评高水平舞龙表演或比赛的表现形式。

【教学提示】

① 舞龙项目的动作技术丰富多样，学生很难在课堂中一一领略，教师在教学实践中可采用主题式教学。比如，采用“跳”这一主题将先后所学的单跳、双跳、全跳等动作技术组合起来练习，采用“穿”这一主题将先后所学的穿头、穿尾、双穿、间隔穿等动作技术组合起来练习，引导学生发现“跳”“穿”类动作技术的主要特点和共性，举一反三，帮助学生更好地掌握该类动作技术的要领，提高分析问题和解决问题的能力。

② 通过创设小型比赛情境，让学生小组组合，共同商讨、编排、参与比赛，锻炼学生的团结合作及分析问题和解决问题的能力。鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。

③ 注重创设游戏和竞赛情境强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小组

间合作练习，如通过各种姿势快速启动与急停、不同距离的折返跑等进行速度素质练习，通过定时跑、定距跑、波比跳、梯绳跳等进行耐力素质练习，为提高学生的舞龙比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生严于律己、迎难而上的意志品质。

④ 持续挖掘舞龙项目的文化底蕴和价值内涵。在教学中可引导学生小组合作探究、展示不同地区特色舞龙项目及其文化内涵，竞技类舞龙项目中的竞速舞龙、障碍舞龙等竞赛内容及要求，进一步深化学生对舞龙项目的理解、对民族文化的认同和自信。

⑤ 引导学生自我组织管理，主动扮演舞龙汇报展示或比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生运用比赛规则和裁判方法组织校内外比赛，积极主动地承担裁判和记录工作。

⑥ 指导学生掌握消除舞龙运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理舞龙运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够熟练地完成所学动作技术，能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类、翻滚类组合动作技术，能和小组成员共同完成复杂的组合造型类动作；能基于基本创编原则进行编排和表演，具备良好的分析问题和解决问题的能力，表现出充沛的体力（素养1）；掌握处理舞龙运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在深刻理解文化内涵的基础上，展现舞龙项目的独特魅力，文明礼貌、精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和公平竞争意识，具备迎难而上、坚持不懈的意志品质；能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

5. 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、水球、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4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。

蛙泳模块一

【内容要求】

① 认识四种竞技游泳姿势并说出名称，知道蛙泳名称的由来，了解蛙泳的技术特点及健身意义。

② 能在水中行走、水中漂浮，触壁蹬腿能向前滑行，手扶池壁头部能自由入水吐气出水吸气。

③ 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。

④ 借助浮板等辅助器材能基本做出划臂1次、蹬夹1次、呼吸1次的完整配合动作。

⑤ 不用辅助器材，做出划臂、蹬夹、呼吸较连贯的完整配合动作，独自游进30~50米。

⑥ 参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 培养兴趣，乐于观看蛙泳比赛。

【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管理制度，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等，培养学生的安全意识，保障学生游泳的安全。

② 授课初期动作技术不宜讲得过细，鼓励学生在安全的前提下尽早感受到学习蛙泳运动的乐趣和价值，提高学生的参与度。

③ 鼓励学生合作学习，如两人一组，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，增强学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

④ 指导学生正确做出划臂、蹬夹腿和呼吸配合动作，可使用浮力板、泡沫球等辅助器材进行练习，鼓励较熟练的学生在保护帮助下游进30~50米。

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基本技术，在感受进步的过程中树立自信心。

⑥ 在安全的前提下鼓励学生勤练蛙泳，培养学生不怕困难、勇于挑战的精神。

⑦ 应结合蛙泳技术要求，安排学生进行多种体能练习，如耐久跑、波比跳、仰卧起坐、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 鼓励学生通过课堂教学、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，学生对蛙泳产生兴趣，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）。

蛙泳模块二

【内容要求】

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保健知识和防护技能。

② 熟练做出水中行走、水中漂浮、踩水和漂浮前行等动作，掌握水中换气的方法。

③ 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。

④ 做出划臂 1 次、蹬夹 1 次和呼吸 1 次的完整配合动作，能游进 50 米以上，并能参加蛙泳教学比赛。

⑤ 积极参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。

⑥ 了解蛙泳比赛规则。

- ⑦ 欣赏国内外高水平蛙泳比赛并能进行简要评价。

【教学提示】

① 充分利用教学视频、文献资料让学生了解蛙泳的历史及文化内涵，利用运动力学使学生明白游泳时阻力与动力之间的关系。

② 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。

③ 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，使蛙泳动作更加熟练和顺畅。

④ 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。

⑤ 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。

⑥ 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。

⑦ 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、勇敢顽强的意志品质。

⑧ 指导学生学习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，敢于参加蛙泳教学比赛；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，表现出一定的合作精神和竞争意识，能够调控自己的情绪（素养 2、3）。

蛙泳模块三

【内容要求】

- 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。
- ② 能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 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。
- ④ 游进时，身体位置要平、高，动作保持流线型，呼吸时头部和躯干保持一致，游进时起伏要小。
- ⑤ 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。
- 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。
- ⑦ 积极参加蛙泳的教学比赛，理解蛙泳比赛规则。
- ⑧ 欣赏国内外高水平蛙泳比赛，用专业术语与同伴讨论运动员使用的技战术，并能点评运动员的表现等。

【教学提示】

- ① 引导学生懂得进行自我身体状况的判断，自觉做好准备活动与放松活动，做好游泳设备、洗浴用具爱护与整理，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，深化学生对蛙泳运动的整体理解，培养学生积极进取、顽强拼搏的精神。

⑤ 重视对学生进行补偿性体能练习，通过辅助性的教学手段发展学生的速度、灵敏、柔韧和耐力等，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；表现出较为充沛的体力（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，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

蛙泳模块四

【内容要求】

① 了解蛙泳技术的演变过程和发展趋势，掌握溺水者被救上岸后施救的基本步骤与方法。

② 熟练做出水中换气、行走、漂浮、触壁蹬腿、踩水和滑行等动作，能根据学习进度和实际情况改进蛙泳技能。

③ 利用身体前进中的波浪动作，发挥躯干的推进力，保持重心的稳定性和直线性，减少阻力。

④ 熟练掌握划臂、蹬夹和呼吸动作技术，并能保持动作连贯性，能游行 100~200 米。

⑤ 让学生完整体验 100~200 米的蛙泳过程，鼓励学生积极参加 100 米或 200 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，增强对蛙泳运动的整体理解。

⑥ 积极主动地带动同伴进行一般体能和专项体能的练习。

- ⑦ 熟悉蛙泳比赛规则，能够参与组织班级或校级的蛙泳赛事。
- ⑧ 欣赏世界高水平蛙泳比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享并从专业角度分析运动员比赛表现。

【教学提示】

- ① 教学中要让学生明确老师所释放的教学信号，并能按照信号完成技术动作。
- ② 指导学生不断巩固提高呼吸、划臂与蹬夹腿技术，确保动作的连贯性、熟练性。
- ③ 鼓励学生参与 100~200 米蛙泳比赛，学会在比赛中发现问题、解决问题，改进和提高蛙泳技能，进一步培养学生竞争意识和拼搏精神。
- ④ 对学生进行运动保健学等方面的教育，比如人工呼吸和心脏胸外挤压法等。
- ⑤ 指导学生运用规则组织蛙泳比赛，让学生体验组织者、运动员、裁判员等不同角色，提高角色意识和责任感，培养组织能力和协调能力。
- ⑥ 重视学生核心力量训练，为提高蛙泳成绩奠定体能基础。
- ⑦ 指导学生掌握消除蛙泳运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理蛙泳运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生基本掌握蛙泳的演变过程与发展趋势；掌握游泳相关保健知识；熟练掌握蛙泳成套技术，能顺畅地游进 100~200 米；勇于挑战，积极参加蛙泳比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对泳池变化的能力（素养 1）；能独立或合作处理游泳运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；在蛙泳练习或比赛中表现出遵守规则、坚持到底、奋发向上、勇于拼搏的精神，有较强的安全意识和公平竞争意识，能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负，保持良好心态（素养 2、3）。

6.新兴体育类运动

新兴体育类运动是指在国际上比较流行、在国内开展不久或国内外新创的、大众运动色彩浓郁、深受青年学生喜爱的体育活动。本标准中的新兴体育类运动可分为生存探险类项目（如定向运动、登山、攀岩等）和时尚运动类项

目（如花样跳绳、轮滑、极限飞盘、小轮车、飞镖等）。新兴体育类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求外，在增进学生对不同国家和地域体育文化的了解，激发学生的求知欲和探索欲、好奇心和冒险精神等方面具有独特的育人价值。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以定向运动和极限飞盘项目为例，各呈现4个模块计划。

定向运动和极限飞盘模块的内容主要包括定向运动和极限飞盘运动的基本知识与技能、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、观赏与评价等。

定向运动模块一

【内容要求】

① 了解定向运动的基本知识，知晓定向运动的起源和发展及其对增进健康、培养体育精神的作用；了解定向运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用。

② 掌握定向运动中的地图元素，包括颜色、地物地貌、比例尺、等高线、图例、检查点说明表等基本知识。

③ 基本掌握定向运动的基本技术，如拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点等。基本掌握手绘定向地图、路线选择的方法。基本掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术。

④ 积极参与班级内的小型定向运动比赛，如班级内百米定向赛、星形定向赛、闯关游戏赛等，懂得定向运动比赛中的互相保护与行为礼仪。

⑤ 了解定向运动比赛的基本规则和裁判方法，如百米定向赛的比赛流程、场地设置、器材、装备、排名方法等，能知晓定向运动游戏与比赛中违反规则的行为，并能进行简单判罚。

⑥ 参与定向运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 观看高水平的定向运动比赛。

【教学提示】

① 引导学生了解和熟悉定向运动的理论知识与方法，如定向运动概述与指北针的使用方法、技巧，定向运动发展简史、定向运动图例的常识、预测与

预防危险知识等，提升学生对定向运动的认识。

② 指导学生进行定向运动知识的实践技能练习，主要包括定向运动地物、地貌、地图知识的识别、指北针的适用、地图颜色、星形定位实践、路线选择原则、校园定向实践等内容。

③ 每节课都应落实“学、练、赛”的要求，逐步提高学生对基本知识的理解和动作技术的熟练程度以及适应户外环境变化的能力。比如，在教学中引导学生既要学练手绘地图、地图拼图、拇指辅行等技术，又要参与多种形式的游戏或比赛。

④ 每节课都应结合定向运动学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如通过各种方式的慢跑练习发展学生心肺耐力，通过金鸡独立、攀爬游戏、网鱼游戏等发展学生平衡能力和灵敏性等素质。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生懂得在安全的环境下参与定向运动，提高安全锻炼的意识和能力。

⑤ 注意采用灵活多变、简便易行的教学方式，如通过不同数量、时间、形式、场景和不同模块的分组活动以及个人与小组挑战赛等，激发学生的学习兴趣 and 参与热情。同时，在对学生进行组织时，需要考虑不同学生身体上的差异，要将能力比较强的学生分配到不同小组，带动小组中其他学生完成任务。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学定向运动的基本知识和基本动作技术，并能在手绘地图、地图拼图、闯关游戏赛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；初步掌握获取定向运动知识的多种途径和方法（素养1）；基本掌握和运用定向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定向运动的游戏和比赛（素养2、3）。

定向运动模块二

【内容要求】

① 了解定向运动的发展历程和发展特点以及所蕴含的文化价值；掌握和

运用定向运动的安全知识和防护技能；了解和运用定向运动中常见的疲劳产生的原因与恢复的方法。

② 掌握定向运动拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等中级技术，学会手绘定向地图、路线选择的方法；掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术，能根据自身和团队优势进行分工合作。

③ 了解找回站立点、跑法和提高跑速度等进阶技术，理解相关技术的基本原理。

④ 积极参与定向运动的综合练习、游戏或比赛，比如迷宫定向赛、九宫格定向赛等，并能合理运用所学的组合动作技术，初步发展定向运动中的逻辑思维 and 阅读能力。

⑤ 知晓定向运动比赛的基本规则和裁判方法，如迷宫定向赛、九宫格定向赛的开展条件、场地与器材、装备要求、获胜方法等，主动参与组织班级内的定向运动比赛，能承担比赛的基础裁判工作。

⑥ 积极参与定向运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 观看高水平的定向运动比赛、关注重要的定向运动事件，并进行简要评价。

【教学提示】

① 尝试将定向运动与耐久跑结合。利用田径场、教学楼等校园环境设计一些定向运动比赛的模拟练习活动，如定向接力比赛、定向团队接力赛、定向寻宝等活动。在提高学生的定向运动技能水平的同时促进学生耐力素质发展。

② 重视组合动作技术的教学，提高学生自主设计定向比赛的能力。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，培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质和合作学习的能力。

③ 注意指导学生学练基本技战术，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 合理安排一般体能和专项体能的练习，如通过俯卧撑、仰卧起坐、耐久跑等发展学生的一般体能；通过变速变向跑、专项读图跑等练习提高位移速

度和心肺耐力等专项体能，培养学生不畏艰难、积极向上的意志品质。

⑤ 引导学生积极参与多种定向运动比赛，如校园定向赛（个人赛、集体赛）、定向技能挑战赛等，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力、心理调控能力和顽强拼搏的精神。

⑥ 指导学生认真学习定向运动的保健知识，学会处理定向运动中常见的运动损伤，培养学生安全运动的意识。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学定向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，初步形成在定向运动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）；学会安全地参与定向运动，能预防和简单处理定向运动中常见的运动损伤；能够调控定向运动练习和比赛中产生的情绪，克服困难、积极向上、自尊自信，具有一定的合作精神和竞争意识（素养2、3）。

定向运动模块三

【内容要求】

① 了解定向运动相关动作技术、组合动作技术以及团体赛和积分赛战术配合等基本原理，理解定向运动的文化内涵，掌握和运用定向运动中消除疲劳的知识与方法。

② 熟练运用定向运动中拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等技术，掌握手绘定向地图、路线选择的方法；掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术；基本掌握跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等动作技术。

③ 基本掌握找回站立点、跑法和提高跑速度等进阶技术；了解公园和野外定向运动的基础知识。

④ 运用所学的技战术参与不同类型的定向运动教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。

⑤ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 了解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则和裁判方法，并能够在比

赛中遵守规则，服从裁判。

⑦ 观赏国内外高水平的定向运动比赛，用专业术语与同伴讨论比赛技战术运用和优劣势等。

【教学提示】

① 在进行动作技术教学时，注意强调各个动作技术之间的有机联系，避免只进行单一动作技术的教学，引导学生采用结构化知识与技能学练，以完整的练习活动为主，并进行反复练习和强化巩固，逐步提高学练的难度和要求，促进学生对定向运动的完整体验和深入理解。

② 通过创设定向运动游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如不同距离的变速变向跑、爬坡、攀岩、引体向上等练习，为提高学生的定向运动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。

③ 指导学生运用规则组织定向运动比赛，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。指导学生将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。

④ 指导学生通过演讲赛、辩论赛、小组展示等方式，进一步深化学生学习定向运动项目基本原理和历史文化的理解，提高表达能力和综合运用知识的能力。

⑤ 鼓励学生在课外、校外运用所学的定向运动基本技战术参加体育锻炼，指导学生能初步制定较为合理的定向运动学练计划，提升身体素质和比赛成绩。

⑥ 指导学生了解定向运动运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在定向运动运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学定向运动的基本动作技术、组合动作技术以及基本战术配合，并在比赛情境中予以运用；能完整地参加校园定向运动个人赛和集体赛以及不同类型的技能挑战赛，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）；学会处理定向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、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，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

定向运动模块四

【内容要求】

① 了解定向运动中相关的基本技术、组合动作技术和小组战术配合的基本原理，深入理解定向运动的文化内涵和价值；掌握和运用定向运动中消除疲劳的知识和方法；掌握和运用定向运动比赛的规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力；合理制定并实施定向运动学练计划。

② 掌握跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等中高级技术；熟练运用找回站立点、跑法和提高平跑速度等进阶技术。熟练运用实地识图、检查点捕捉、重新定位等基本技术，能够理解和运用接力和团体比赛中的排兵战术和积分战术等知识。

③ 积极主动参加多种定向运动比赛，如校园或公园的定向赛（个人赛、集体赛）、定向技能挑战赛等，能在比赛中准确、规范地运用定向运动技能。

④ 基本掌握野外定向运动的基本知识，如安全保障措施、遇险急救的原则与步骤、常见的野外紧急事故及医疗救护等。

⑤ 积极主动地带动同伴参与一般体能与定向运动专项体能练习，鼓励小组间的合作练习，如通过不同距离的变速变向跑、专项读图跑等练习提高位移速度和心肺耐力等素质。

⑥ 理解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则和裁判方法，如器材、活动安全条件、起点和终点设置、裁判标准等；能够在比赛中遵守规则、服从裁判，积极参与组织班级和校际间的定向运动比赛，并积极主动地承担裁判工作。

⑦ 观赏国内外高水平的定向运动比赛，能熟练运用专业术语与同伴讨论比赛的技战术特点并进行相应的分析。

【教学提示】

① 组织引导学生主动完成包含热身活动、技战术演练、教学比赛的组

织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

② 在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，应适当提高学练的难度和要求，促进学生对定向运动的完整体验和深入理解。

③ 在定向运动组合动作技术和战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

④ 在条件允许的情况下，通过公园及野外定向模块的内容，进一步强化定向运动技能，亲身体验更有挑战性的定向运动，锻炼学生在压力情境下的选择、判断、应变能力，提高心理适应能力以及团结合作精神。

⑤ 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加定向技能挑战赛、公园集体赛等比赛的能力。引导学生在比赛中发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。此外，要给学生留有自主、合作和探究学习的空间，如引导学生自制定向运动地图等，培养学生的独立思考能力和团队精神。

⑥ 指导学生设计、参与和组织定向运动的小赛季或嘉年华活动等，提高学生的比赛能力、组织能力、协调能力、裁判能力，加强学生的角色意识和责任意识。

⑦ 指导学生掌握消除定向运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理定向运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学定向运动的基本动作技术、组合动作技术以及战术配合，能在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与不同类型的定向运动比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养 1）；能独立或合作处理定向运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；学会在定向运动比赛中合理运用所学的技战术，积极发挥团队作用，遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

极限飞盘模块一

【内容要求】

① 了解极限飞盘的定义、极限飞盘起源和发展、极限飞盘的精神、极限飞盘运动的价值；了解所学极限飞盘基本动作技术；了解极限飞盘运动对养成良好的行为习惯的作用。

② 掌握极限飞盘运动甩腕、转体甩腕等手法，基本站位姿势，以及侧身跑、变向跑、后退跑等移动技术；掌握原地反手掷高盘、原地接高盘、原地反手掷中盘、原地接中盘、原地反手掷低盘和原地接低盘等原地掷盘和接盘技术；基本掌握双手接盘技术（三明治式夹接盘），学习原地正手掷盘技术。

③ 学习接盘跑位技术、飞盘传接配合技术。

④ 了解极限飞盘的防守理念，学习飞盘的个人防守技术；基本掌握防守持盘队员和非持盘队员时的身体姿态与移动步法等动作技术。

⑤ 积极参与小组间的掷准、掷远、掷接盘接力、夹盘、持盘等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥ 参与极限飞盘运动的一般体能和专项体能的练习。

⑦ 了解器材、场地、得分等极限飞盘比赛基本规则，了解极限飞盘比赛中的“自我裁决”理念。

⑧ 观看国内外高水平的极限飞盘比赛。

【教学提示】

① 引导学生采用多种方法进行练习，如两名队员一组面对面站立（女生相距 10 米，男生相距 15 米）采用正、反手掷盘和接盘的方式，相互原地传递飞盘或移动传递飞盘，接盘队员根据飞盘的路线合理跑动接盘。

② 在进行极限飞盘单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度与强度，如进行两人或三人运动中传接盘、摆脱接盘等练习；避免让学生采用单个静态的学练手段，把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣 and 热情，促进学生运动技能和体能的发展。

③ 在进行极限飞盘组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以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，一组一盘，二对二传接盘练习，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

④ 在进行基础战术配合的教学时，指导学生练习跑位、制造空当及接应的方法，让学生在弱防守压力的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。

⑤ 在进行极限飞盘传盘、接盘和移动技术教学时，指导学生提升掷盘的准确性、接盘跑动的敏捷性以及接盘时机的到位性。

⑥ 要求每节课都应结合极限飞盘学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如10米侧身跑练习、跳过或绕过障碍物接冲刺、摆脱练习等。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

【学业要求】

学习本模块后，学生对极限飞盘运动具有一定的认知，掌握所学极限飞盘的基本动作技术和基础配合，并能够在极限飞盘游戏活动或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；初步掌握获取极限飞盘运动知识的多种途径和方法（素养1）；学习和运用极限飞盘运动的安全防护知识；初步理解“极限飞盘精神”，表现出一定的合作能力、竞争意识和规则意识，体现出一定的豁达包容、自尊自信、文明礼貌的品质（素养2、3）。

极限飞盘模块二

【内容要求】

① 了解极限飞盘运动的发展历程及趋势，认识极限飞盘运动的文化与健身价值；了解所学极限飞盘基本动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；基本掌握极限飞盘运动的安全知识与防护技能。

② 掌握行进间反手掷盘技术、行进间双手接盘技术；基本掌握原地正手掷高盘技术、原地正手接高盘技术、原地正手掷中盘技术、原地接中盘技术、原地正手掷低盘技术、原地接低盘技术。

③ 基本掌握掷盘手的站位与技巧、防掷盘手的站位与技巧；基本掌握接盘跑位技术、飞盘传接配合技术。

④ 积极参与小组间的掷准、掷接盘接力、夹盘、持盘等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑤ 参与极限飞盘运动的一般体能和专项体能的练习。

⑥ 了解犯规与不正当行为等极限飞盘比赛基本规则和裁判方法，进一步极限飞盘比赛中的“自我裁决”理念，能做出符合“极限飞盘精神”的防守动作。

⑦ 观看国内外高水平的极限飞盘比赛，对重要的极限飞盘事件进行简要评价。

【教学提示】

① 在进行极限飞盘动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，如强调掷盘的准确性练习，移动中接盘的练习，在掌握一定动作技术的基础上过渡到逐步增加防守压力的情境下进行两人或三人一组的传接盘练习等。此外，让学生在极限飞盘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 在进行极限飞盘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，如学习接盘一假动作一掷盘组合动作技术时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢盘练习，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时要求学生在极限飞盘练习和比赛情境中反复运用和强化组合动作技术，提高学以致用能力。

③ 在进行局部进攻战术配合的教学时，引导学生学练如何跑位、接应配合、保护等，将配合方法在极限飞盘练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

④ 重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、100~200米多组变速加速跑、多级跳、固定区域内自由传接盘3~5分钟等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

⑤ 侧重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，引导学生将基本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，培养合作精神和公平竞争的意识。

⑥ 除了教授极限飞盘比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对极限飞盘比赛规则的理解。

⑦ 指导学生学习极限飞盘运动的保健知识，学会预防与处理极限飞盘运动中常见的运动损伤。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学极限飞盘运动的移动、掷盘、接盘等基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养1）；学会安全地参与极限飞盘运动，能预防和简单处理极限飞盘运动中常见的运动损伤；能较好地理解并运用彼此尊重、互相包容、团队协作的“极限飞盘精神”，具有一定的挑战自我、奋发向上的品质和较好的情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识（素养2、3）。

极限飞盘模块三

【内容要求】

① 了解极限飞盘相关动作技术、组合动作技术和局部战术配合等基本原理解，理解极限飞盘运动的文化内涵，掌握和运用极限飞盘运动中消除疲劳的知识与方法。

② 掌握行进间反手掷盘和接盘技术，熟练运用行进间正手掷盘和接盘技术，学习双手腰上和腰下接盘技术、三点传盘技术、反手弧线盘技术、正手弧线盘技术，能识别不同盘的运行轨迹并做出合理预判。

③ 在理解极限飞盘防守理念的基础上熟练运用防守技术。

④ 运用所学的技战术参加五人制、七人制的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。

⑤ 积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。

⑥ 了解极限飞盘比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

⑦ 观赏国内外高水平的极限飞盘比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和优劣势等。

【教学提示】

① 在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

② 安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加五人制、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、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。

③ 通过创设极限飞盘游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如30米快速折返跑、仰卧起坐、跳起摸高、原地收腹跳等练习，为提高学生的极限飞盘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。

④ 指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将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。

⑤ 引导学生在课外、校外运用所学的极限飞盘基本技战术参加体育锻炼。

⑥ 指导学生了解极限飞盘运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在极限飞盘运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学极限飞盘运动的动作技术、组合动作技术以及局部战术配合，并在对抗情境中予以运用；完整地参加五对五教学比赛，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）；学会处理极限飞盘运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；严格遵从极限飞盘运动倡导的理念，遵守规则、尊重对手、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，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

极限飞盘模块四

【内容要求】

① 了解极限飞盘运动中相关的基本技术、组合动作技术和小组、局部以及整体战术配合的基本原理，知晓极限飞盘战术的发展历史，掌握和运用极限飞盘规则。

② 熟练掌握行进间反手掷盘和接盘技术、行进间正手掷盘和接盘技术、双手腰上和腰下接盘技术、三点传盘技术、反手弧线盘技术、正手弧线盘技术，能准确识别不同盘的运行轨迹；能运用跳跃双手接盘、单手摘盘等难度动作技术，学习假动作摆脱、变向掷盘等动作技术。

③ 基本掌握快速反击、转移进攻整体进攻与读秒、保护防守战术技战术练习。

④ 积极主动参加班内四对四、五对五的教学比赛，能运用所学的技战术参加七人制极限飞盘比赛，并能对比赛中的战术安排进行简要评价。

⑤ 积极主动地带动同伴参与一般体能与极限飞盘专项体能练习，如俯卧撑、多级跳、跳起头、追逐跑、1500米跑等。

⑥ 了解开盘、失误、无身体接触等极限飞盘比赛规则，并能够在比赛中遵守规则，体现“极限飞盘精神”。

⑦ 观赏国内外高水平的极限飞盘比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。

【教学提示】

① 组织引导学生主动完成包含热身活动、基本功练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

② 在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在五人制、七人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

③ 在极限飞盘组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，在对抗情境中反复运用和强化组合

动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

④ 在进行攻防战术教学时，教师应先结合实战演示配合方法，讲解战术的基本原理，然后让学生在由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行五对五或七对七的练习，提高学生综合运用技战术的能力。

⑤ 引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将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。

⑥ 鼓励学生在课外、校外运用所学的极限飞盘基本技战术参加体育锻炼以及业余极限飞盘比赛，学会制定并实施科学合理的极限飞盘学练计划。

⑦ 指导学生掌握消除极限飞盘运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理极限飞盘运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。

【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学极限飞盘运动的动作技术、组合动作技术以及局部和整体战术配合，并在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与七人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养1）；能独立或合作处理极限飞盘运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；学会在极限飞盘比赛中运用所学的战术，发挥团队作用；在运动中充分体现“极限飞盘精神”，自尊自信、宽容豁达、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能及时合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养2、3）。

（三）拓展模块二

拓展模块二是任意选修内容，各校可结合地方资源、学校特色、师资优势、学生发展需求等自主进行内容安排，可依托校本课程、校企合作课程等形式，并采取体育练习作业、体育竞赛组织、体育社会实践等多种方式进行。此处不再列举相关内容。

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，结合课程内容，对学生学业成就表现的总体刻画，是学生自主学习与评价、教师教学活动与评价、教材编写的指导性要求。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两个层次的水平，并描述了不同水平学习结果在运动能力、健康行为和体育精神三个方面的具体表现。

（二）学业质量水平

五年制高职体育与健康学业质量的两个水平描述如表 2。

表 2 学业质量水平描述

核 心 素 养	质量描述	
	水平一	水平二
运 动 能 力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体能对于个人学习和生活的重要性，在教师的指导下制订和实施体能锻炼计划，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平； 2. 正确认识未来职业对于体能的需求，能制订并实施职业体能锻炼计划； 3. 在运动项目的学习中，达到模块二的学业要求，掌握2~3项运动项目的基本原理和动作技术，通过运动体验增强对所学运动项目的理解，愿意且能够进行体育展示或参与比赛；结合所学运动项目每周进行3次中等强度的课外体育锻炼； 4. 基本掌握所学运动项目的比赛规则和裁判规则，能担任组内展示或班级内部比赛的裁判或组织工作； 5. 关注所学运动项目的相关信息，每学期现场或通过多种媒介观看10次国内外所学运动项目的高水平比赛，能进行简要评价。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 较好地掌握体能练习的多种方法，主动地参与练习，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的良好及以上水平，具有为家庭成员、同学和朋友制订锻炼计划的意愿和能力； 2. 针对未来职业需求，运用科学锻炼的原理制订和实施职业体能锻炼计划，精力充沛； 3. 在运动项目的学习中，达到模块三的学业要求，熟练运用2~3项运动项目的技战术、比赛规则，积极主动地进行体育展示或比赛，结合所学运动项目每周进行5次中高强度地课外体育锻炼或比赛，能担任比赛中的不同角色； 4. 熟练运用所学运动项目的比赛规则和裁判规则，能在班级甚至校级比赛中担任裁判且能正确执裁，能参与组织不同级别的体育展示或比赛； 5. 主动关注所学运动项目相关信息，每学期现场或通过多种媒介观看16次国内外所学运动项目的高水平比赛，并加以合理分析和评价。

续表

<p>健康行为</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识体育锻炼对健康的重要性，积极参与课外体育活动； 2. 了解和运用食品营养、卫生安全、疾病预防、心理健康、社会适应、应急避险、运动损伤和消除运动疲劳等方面的知识； 3. 了解与未来职业相关的职业性疾病的预防与康复方法，具有一定的职业危害识别能力和自我防护意识； 4. 在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪，基本适应自然环境和社会环境的变化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与校内外体育活动，并根据锻炼效果及时调整自己的体育锻炼方案； 2. 具有良好的健康意识，养成健康文明的生活方式，将所学的健康知识运用到运动、学习和生活中； 3. 掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法，逐步养成健康的职业行为习惯，具备较好的职业危害识别能力和自我防护意识； 4. 在运动、学习和生活中敢于面对困难和挫折，有效调控自己的情绪，积极适应自然环境和社会环境的变化。
<p>体育精神</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在体育运动中克服困难、迎接挑战，具有积极进取的精神； 2. 能按照运动规范和比赛规则参与体育活动和比赛，在运动过程中信任同伴、尊重对手、服从裁判； 3. 了解不同运动角色的职责，体验不同的运动角色，在运动中和同伴进行顺畅的交流与合作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在体育运动中迎难而上、挑战自我、追求进步，具有顽强拼搏、坚持不懈和胜不骄、败不馁的品质； 2. 在体育学习、体育展示活动和比赛中自觉遵守比赛规则，服从裁判，尊重对手，信任同伴，并能有效解决比赛中产生的问题； 3. 在运动中正确对待比赛的结果，胜任不同的运动角色，表现出负责任的社会行为，在运动中积极主动地和同伴进行交流与合作。

六、课程实施

（一）教学要求

1. 课程要求

（1）全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。五年制高职体育与健康课程教学要落实立德树人的根本任务，遵循体育教学规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标。教师应发挥体育独特的育人功能，在磨练意志、陶冶情操、养成文明行为以及集体主义教育等与体育运动密切相关的方面加强对学生的教育与培养，并将体育教学的过程变为目标、内容和方法有机融合的教育过程。教师应严格落实作为课堂教学第一责任人的要求，科学、安全、有效地实施课堂教学，牢牢把握意识形态的主动权。

（2）紧扣学科核心素养培养，达成课程目标任务要求。五年制高职体育与健康课程教学要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所蕴含的学科核心素养，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

（3）灵活开展体能模块教学，服务职业生涯长期发展。五年制高职体育与健康课程教学应采用多样的方式进行体能教学，保证体能练习强度和密度，要求学生掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种练习方法，提高体能练习的科学性和实用性，增强体能练习的效果。通过体能模块教学，培养学生运用体能训练提高体质健康水平，促进运动专长发展，增强运用职业体能为未来职业生涯服务的能力。

（4）遵守课程教学客观规律，凸显以学生为中心理念。五年制高职体育与健康课程教学应体现运动技能形成的学理内涵，体现难度递进的能力发展特点。教师应不断优化设计教学过程，注重体育活动及比赛情境的创设，促进学生积极主动参加体育活动和比赛，激发学生提高运动技能的内在动力，在学练中调动学生积极性，激发学生竞争意识和表现意识。教师应认真研究与总结教学规律和经验，开发和创新教学内容和组织形式等，增强课程教学的针对性与实效性。

（5）浸润中华体育精神内涵，营造争做时代新人氛围。五年制高职体育与

健康课程教学应充分发挥体育与健康教育在培养学生顽强拼搏精神、遵守规则意识，提高团队协作能力等方面具有特殊作用。教学中要不断渗透中华体育精神的精髓和内容，增强学生文化自信和认同感，引导学生正确处理个人与集体、竞争与合作、权力与义务、自由与纪律之间的关系，锤炼无私奉献、开拓进取的品格，鼓励学生争做有理想、有担当、有自信的时代新人。

2. 教学组织

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

(1) 年级（院系）内教学组织形式。该教学组织形式适用于拓展模块一教学，是课程教学的主要形式，它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的教学。

(2) 行政班教学组织形式。该教学组织形式是以原有的教学行政班为基本的教学单位来开展体育教学活动。这一组织形式比较方便，学生相互之间比较熟悉，适宜采用分层教学方式，可以让有运动专长的学生协助教师开展教学。

(3) 年级（院系）内与行政班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教学，由这几个班级的任课教师分别对学生所选的不同内容进行教学。

(4) 打破年级界限的教学组织形式。该教学组织形式适用于班级数较少的学校，是一种打破年级界限，以学生选择的项目为依据，重新编班进行教学的组织形式。

3. 教学计划

(1) 学段教学计划。学段教学计划是对本校体育与健康课程教学进行系统思考和安排的计划性文件，应包括以下几个方面的要素：本校的必修内容和选修内容；本校运动技能教学的具体安排；本校学生通过体育与健康课程的系统学习所应达到的具体学习目标；本校各模块的学习目标、教学内容、教学方法和学习评价等。

(2) 模块教学计划。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模块教学计划。模块的设计要与义务教育阶段已学内容相

衔接。学校可以根据实际情况，按照运动类别（如田径类运动、体操类运动等）将同类运动中的2~3个具体项目进行组合，如可以将篮球和足球进行组合，第一学年学习篮球，第二学年学习足球。

（3）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、安全防范措施和教学后记等基本要素，形式多样。

4. 课堂教学

（1）突出学生主体地位。基于课程实践性强的特征和五年制高职学生的特点，教师要创设培养学生学科核心素养的多元化情境。在尊重学生个性、特长的基础上，结合学校的实际情况，鼓励学生根据自己的兴趣爱好与需求选择运动项目进行学习，以加深对运动项目的体验和理解，发展运动爱好和专长。同时倡导自主、合作、探究的学习方式，增强学生主动参与教学过程的积极性，提高学生运用知识的能力。创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，提升职业耐受力，培养与提高综合职业能力和职业素养。

（2）选用适宜教学方法。健康教育模块要根据所学内容与学生实际情况，有效利用互联网等信息资源平台，丰富和拓展学生对健康的认知。在课堂教学中可以采用讨论、提问、辨析等多种方式，提高学生学习兴趣，使学生掌握促进健康的相关知识、技能和方法，全面提升学生健康素养。积极引导针对未来的职业，掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入个人体能锻炼计划中。根据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》，结合五年制高职学生体质健康现状，采用多种锻炼方法，提升学生体能，并使学生能自我评价体能锻炼的效果和改进体能锻炼计划。运动技能系列项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。每个项目的内容要衔接递进、逐步拓展，帮助学生对所选运动项目进行较为系统的学练。

（3）设定合理运动负荷。合理的运动负荷是提高学生体能和技能水平、培

养学生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标准。体育与健康课要采用多样化的教学手段和方法，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，即群体运动密度，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，即个体运动密度，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，原则上应在 140~160 次/分钟。同时，根据课的内容特点和不同课型，可采用相应的体能练习，以保证达到规定的运动负荷。

(4) 关注学生个体差异。学生在身体形态、运动素质和性格特征方面差异明显，在学习态度、运动展示能力以及对危险的认知方面也有较大差异，因此教师要通过项目模块调整、课堂分组教学、课堂分层教学等方法，最大限度地因材施教，力争使每个学生都能在体育与健康课中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的快乐与成就感。要根据不同运动项目的特点与学生的实际情况，采用多种练习方式，激发学生学习兴趣和热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和展现自己，感受运动过程，体验运动成就感。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，提高学生的运动能力，培养团队合作意识。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生适应集体的学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

(5) 提高风险防范意识。组织教学应把安全教育放在首位，应认真研究和分析教学中可能发生的情况，较好地掌握一般性（共性）和特殊性（个性）的情况，循序渐进地安排锻炼，规范课堂行为，确保场地器材安全，提高应急处置能力，强化学生的安全意识，提高学生的自我保护意识，确保教学安全。

(6) 重视信息技术运用。积极利用微课、慕课、翻转课堂等教学形式，实现课堂教学的有效延伸，促进学生将线上学习与线下学习相结合，丰富学生的学习体验，提高学生的信息素养。指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观赏比赛等多种途径，了解所学运动项目的有关知识。指导学生学会处理运动中常见的运动损伤，知晓疲劳产生的原因与恢复的方法。

(7) 营造良好教学生态。要发挥家庭、学校、社会三位一体的教育功能，把家庭、学校、社会三个方面的力量有机组合起来，构建三位一体的体育与健康教育平台，营造有利于学生健康成长和全面发展的良好环境，促进学生更好

地养成学科核心素养。

（二）学业水平评价

1. 以学科核心素养为评价依据

体育与健康课程学习评价的根本目的是促进学生学科核心素养的不断提升。评价应依据运动能力、健康行为、体育精神三个方面，对学生的学习与锻炼行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，并衡量课程目标的达成情况。

2. 注重评价的多元化

在体育与健康课程学习评价的过程中，应围绕学科核心素养，依据学业要求选择评价内容，注意多种评价方式的有机结合与运用，强调多元评价主体的共同参与。

在评价内容上应围绕学科核心素养的三个维度。评价内容的选择要关注在不同模块学习后学生的收获与变化。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。

在评价方式上应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等多种评价方式的有机结合与运用，注意在多种情境中运用多种方法对获得的学习评价信息进行综合分析，以便充分了解学生现有的学习水平。

在评价主体上应强调多元评价主体的参与，以获取更为全面的评价信息。可以通过学生自评、互评，教师评价，家庭反馈，毕业生跟踪调查等方式进行评价。既要注重评价学生的学习态度、情感表现、进步幅度、课外参与活动程度和潜能发展，还要注重评价学生的职业意识与能力的提高程度。

对于一些无法量化的评价内容，如学生对个人情绪的调控、运动过程中个人融入团队和个人接纳成员的意识等，则可以通过行为观察记录、团队记分的形式，把运动能力、健康行为和体育精神由隐性表达转化为显性表现，从而提高这些评价内容的可观测性和可操作性。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与运用，其中，过程性评价可以以学生团队为单位进行，课堂上教师可以对每个团队的课堂表现进行打分，主要关注团队技战术的运用、合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则、尊重他人

以及比赛成绩等方面。

模块学习结束后，每个团队的课堂表现总分即为该团队中每个成员在整个模块学习过程中的平时成绩。在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性，既要让学生明确评价目标，又要让学生主动参与评价标准的制订和评价结果的交流。

教师在评价过程中要关注学生个体的差异性，针对不同的内容进行不同的评价。对于有评价指标的内容可以直接运用，也可对现有评价指标进行调整和修改。如果没有相应的评价指标，教师可以根据学生的学习基础制订相应的评价指标，既要根据学生在运动能力、健康行为和体育精神三个方面的表现，制订绝对性评价指标，也要根据学生的努力程度和进步幅度，制订相对性评价指标，将绝对性评价与相对性评价有机结合与运用。

健康教育模块可针对学生的健康认知、健康行为等方面进行评价。其中，健康认知的评价主要采用理论考试的形式，健康行为的评价主要采用自评或互评的形式。无论采用何种评价指标，都应以本课程标准为依据，评价要有利于促进学生学科核心素养的提升，以促进学生的全面发展。

3. 重视评价结果的呈现

评价结果的呈现有反馈与解释两种形式，也是评价的重要组成部分。通过多元化的评价方式形成的观察记录表、考核表等结果，能够综合反映学生的学科核心素养水平。教师要采用合适的方式，及时向学生反馈评价结果，帮助学生进行分析与改进，以更好地提升学生学科核心素养，充分发挥评价的诊断、激励和引导作用。

4. 学业水平评价方案设计建议

通过五年制高职体育与健康课程的学习，每个学生必须获得 18 个学分方可毕业。教师需要对不同阶段的基础模块和拓展模块一的学习做出综合评价，进行学分评定。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。模块学习评定合格者，获得相应学分；模块学习评定不合格者，补考合格后获得相应学分。

（1）体能模块学分评定

体能模块学分的评定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、勇于进取等优秀品质。

（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精神。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。

（3）健康教育模块学分评定

健康教育模块学分的评定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。

（三）教材编写或选用要求

1. 教材的编写或选用要坚持正确的政治方向和价值导向

全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，有机融入中华传统体育项目和文化，弘扬拼搏进取、公平竞争、诚信友善和团队协作的体育精神，培养学生爱国主义、集体主义精神，增强文化自信，努力构建中国特色、融通中外的概念范畴、理论范式和话语体系，防范错误政治观点和思潮的影响，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，努力成为德智体美劳全面发展的社会

主义建设者和接班人。

2. 教材的编写或选用要落实立德树人的根本任务，秉持健康第一的理念，突出课程的育人价值

应围绕培养学生运动能力、健康行为和体育精神三个方面的学科核心素养进行编写，培养学生体育学科核心素养，发挥课程的育人价值。

3. 教材的编写或选用应遵循职业教育和体育教学的基本规律

应遵循运动技能形成的规律，遵循学生身心发展的特点和运动认知的规律，帮助学生正确掌握体育与健康的知识和技能。

4. 教材的编写或选用应有利于学生学习方式的转变

针对学生兴趣爱好相对稳定，有较强的求知欲、认知能力和探究精神等特点，教材中应多创建合作、探究的学习情境和相关内容，充分运用现代信息技术手段激发学生学习的兴趣，注重相关知识、理论与运动实践能力的紧密结合。

5. 教材的编写或选用应充分考虑学生职业发展的需要

应注重选取对五年制高职学生终身体育锻炼有长远意义的知识与方法，提高学生自主锻炼、自我评价的能力，满足学生职业发展和健康成长的需要。要注重学生的体能发展，尤其是职业体能发展的基本方法与手段、锻炼计划的制订、体能水平的评价等。

6. 教材的编写或选用应强调体育知识的掌握和体育文化的传承

体育知识主要包括体育运动的演变与发展、体育运动竞赛规则和组织管理等；体育文化主要包括中华民族优秀传统体育文化、奥林匹克文化、运动健身文化和观赛礼仪等。

7. 教材的编写或选用应注重内容的知识性和科学性

教材内容应语言精炼、主次分明、详略得当，文字通俗易懂，语言自然流畅，图表正确、清晰，插图恰当，与正文密切配合，便于组织教学。

8. 教材的编写或选用应注重健康教育的针对性

健康教育主要包括科学的健康观、健康管理、职业健康安全、食品营养与安全、疾病预防、环境与健康、应急与避险、性与生殖健康、心理健康和社会适应等。健康教育的内容应贴近学生实际，利于促进学生身心健康发展。

9. 教材的编写或选用要充分体现体育运动技能的实践性

要围绕体育学科核心素养，通过各种游戏和比赛情境的创设，提升学生对运动项目技战术的学习与运用，学、练、赛的组织与评价方法等。

（四）课程资源开发与利用

五年制高职体育与健康课程资源的开发与利用应充分考虑学生的身心发展特点，应依据教育性、科学性、健身性、发展性的原则，符合教学规律，有利于教学目标的达成，有利于学生主体作用的发挥和学科核心素养的培养，倡导合作共享、因地制宜、开拓创新，充分利用多种教学资源，提高教学质量。

1. 体育项目资源

要不断更新和充实体育与健康课程的内容，通过变化规则、变化人数、变化器材规格等方法，开发具有时代性、民族性特点的体育项目资源。学校要大力引进新颖的体育运动项目，促进新兴的体育运动进校园，如攀岩、跳绳、极限飞盘、定向越野等运动，以激发学生对体育运动的学习兴趣，促进学生积极参与体育运动。学校应重视利用和开发民族民间传统体育运动项目资源，重视武术等中华民族优秀传统文化的传承，应选择性开展舞龙、舞狮、抖空竹、石锁等民族民间传统体育运动项目。

2. 健康教育资源

结合学校实际情况和学生健康需求，把健康教育融入教育教学的各个环节。在“全国爱耳日”“中国学生营养日”“全国爱眼日”“全国爱牙日”“世界防治结核病日”“世界艾滋病日”等重要时间节点，拓展教育阵地和载体，采取学生喜闻乐见、易于接受的形式，开展寓教于学、寓教于乐的健康教育活动。同时，也可开展现代职业病及其预防手段与方法等相关健康教育。

3. 场地设施资源

完备、安全和高质量的体育场地是提高体育教学质量的物质保证。学校应争取有计划、有步骤地建设体育场地，努力实现体育场馆的现代化。学校要充分提高现有体育场地的使用效率，进行合理安排，发挥场馆资源的最大作用。

学校要配足教学所需的体育器材，充分发挥现有体育器材的功能和用途，

并开发现有器材的潜在功能，做到物尽其用。

学校应注意在安全锻炼的原则下，建设有特色的体育运动设施，如爬网、爬杆、爬绳等健身设施，以及多向篮球架、足球笼等专业设施，以利于开展多种多样的体育活动。

学校应当根据本校周边的实际情况，最大限度地利用社会体育场地和设施资源，如游泳池、网球场等运动场馆；组织参与家庭体育活动、社区体育活动和竞赛、省市级体育活动和竞赛以及业余体校训练活动、体育俱乐部活动等。

4. 体育人力资源

学校在体育与健康课程实施过程中，除了最大限度地发挥体育教师的积极性，还应注意发挥具有体育特长的其他学科教师、卫生保健教师和校医等人员的作用，多方面地开展各种体育与健康活动，充实体育与健康的第二课堂。此外还要大力发挥具有体育特长的学生骨干的作用。在校外，还可充分利用社会体育指导员、退役运动员、社区医生以及具有体育特长的家长等社会体育人力资源，共同丰富学生的体育与健康活动。

5. 校企合作资源

学校要充分利用校企合作平台，通过与相关企业的合作，结合学生岗位实习期间的岗位任务，共同设计与职业体能、运动技能相关的教学内容，举办相关知识讲座，确保学生在岗位实习期间的体育锻炼。

6. 自然环境资源

学校应根据地区气候特点开展有特色的课程与活动，有条件的学校可开展游泳、滑冰等运动。学校还可以利用所在地区的地理地貌开展特色体育活动，如在确保安全的前提下，利用周边江河湖海的规范认证水域环境开展水上运动，利用周边山地开展远足、登山、野营和定向越野等活动，利用周边海滩或沙地开展沙滩排球、沙滩足球等活动。

（五）对地方与学校实施本课程的要求

地方教育行政部门负责本地区课程标准实施的统筹规划与管理监督，制定符合地方和学校实际的实施方案。应加强对五年制高职体育与健康课程质量的管理，并实行质量监控。要加强师德师风建设，根据体育与健康课程实施的需

要提升教师素质。

地方职业教育教研机构要发挥课程实施的培训和教研指导作用，围绕体育与健康课程标准的实施，强化服务与指导工作。针对教师在实施体育与健康课程标准过程中提出的问题与遇到的困难，开展教研活动，如举行教学展示、课程培训、专题研讨和学术交流等，帮助教师在执行体育与健康课程标准过程中转变教学观念，提高教学水平。

学校是组织与实施体育与健康课程标准的基层单位，学校要按照课程标准的規定，开齐、开足、开好体育与健康课程，要为课程标准的实施创造必要条件，如结合行业发展需求，了解行业相关岗位对体育与健康学科核心素养的基本要求，推动行业积极参与教学组织和实施，加强教学管理制度建设，实行听课、巡课等制度。学校应按照国家的相关规定配备师资，提高教师适应教学要求的能力和专业化水平，多方面关切、鼓励教师的积极性和创新精神。学校要根据教育部制定的最新版本的《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》和《国家学校体育卫生条件试行基本标准》，建设体育场地，配备体育器材。

体育与健康课程必须将课堂教学与课外体育活动、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起来，全面有效地实现五年制高职体育与健康课程的目标，培养和发展学生的学科核心素养。