湖南省义务教育体育与健康教学指导意见

（试行）

为贯彻落实《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》和《中共湖南省委 湖南省人民政府关于进一步提高义务教育质量的意见》等文件精神，推进《义务教育课程方案（2022年版）》《湖南省义务教育课程实施办法（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的实施，深化核心素养导向的课程教学改革，全面提高义务教育质量，现结合我省义务教育教学实际，制定义务教育体育与健康教学指导意见。

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。坚持“健康第一”的教育理念，准确把握运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养的实施要点，不断提升教师教学设计与实施能力，促进“教-学-评”一体化的有效实施，着力培养“有理想、有本领、有担当”的时代新人。

二、基本原则

1.指导性

落实立德树人的根本任务，贯彻《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》理念，强化体育与健康课程核心素养和课程目标的理解，增强对全省义务教育体育与健康课程教学实践的指导。

2.基础性

坚持“健康第一”的教育理念，遵循学生身心发展规律，科学的引导学生掌握体育与健康基础知识、技能和方法；全面提高学生核心素养，促使学生形成终身体育锻炼、健康生活的意识，养成科学锻炼、健康生活的习惯。

3.健身性

强调科学、多样、有趣的身体练习，以及合理设置体育课的运动负荷，不断提高体育课实效，有效促进学生身体素质和健康水平的发展。

4.实践性

遵循体育与健康课程“以身体练习为主要手段”的课程性质，通过课内学习、课外锻炼、组织比赛等有效落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，从而提高学生运动技能、体验运动乐趣。

5.综合性

体育与健康课程以体育教育为主，融合德育、智育、美育和劳动教育等学科，合理利用跨学科整合功能让学生在体育锻炼中健全人格、锤炼意志。

三、课程目标

（一）总目标

通过体育与健康课程学习逐步形成正确的价值观、培养良好的品格，提高关键能力，主要包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养。

1.掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力；

2.学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式；

3.积极参与体育活动，养成良好的体育品德。

（二）学段要求

体育与健康课程依据核心素养达成度，分四个水平对课程目标进

行细化。

表 1 水平目标

| 课程  总目标 | 水平一  （小学1-2年级） | 水平二  （小学3-4年级） | 水平三  （小学5-6年级） | 水平四  （初中1-3年级） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力 | •积极参与各种体育游戏，感受体育活动的乐趣。  •学练和体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能等基本运动技能。 | •积极参与多种运动项目游戏，感受运动乐趣。  •学练体能和多种运动项目的知识与技能，能进行体育展示或比赛。  •运用所学知识观看体育展示或比赛。 | •积极参与运动项目学练，形成运动兴趣。  •体能水平显著提高；掌握运动项目的基本知识，学练运动项目的技战术，并能在体育展示或比赛中运用。  •运用比赛规则参与裁判工作，观看体育比赛并能进行简要评价。 | •形成对所学运动项目的兴趣和爱好。  •体能获得全面协调发展；理解运动项目的相关原理、历史和文化，能运用知识与技能分析和解决体育展示或比赛中遇到的问题，掌握1～2项运动技能。  •经常观看国内外重大体育比赛，并能作出分析与评价。 |
| 学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式 | •感受体育锻炼对健康的重要性，参与校内外体育活动。  •知道个人卫生保健、营养膳食、安全避险等健康知识和方法，并将其运用于日常生活中。  •活泼开朗，体验快乐。  •乐于与他人交往，适应自然环境。 | •了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外体育活动。  •了解个人卫生保健、营养膳食、青春期生长发育、运动伤病、安全避险等健康知识和方法，并将其运用日常生活中。  •关注自己情绪的变化。  •积极与他人沟通和交流，适应自然环境的变化。 | •理解体育锻炼对健康的重要性，主动参与校内外体育锻炼。  •将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。  •遭受挫折和失败时保持情绪稳定。  •交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。 | •有规律地参与校内外体育锻炼。  •运用健康与安全知识和技能进行健康管理的能力增强。  •情绪调控能力增强，心态良好，充满青春活力。  •善于沟通与合作，适应多种环境。 |
| 积极参与体育活动，养成良好的体育品德 | •在体育活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。  •按照要求参与体育游戏。  •在体育活动中尊重教师、爱护同学，能扮演不同的运动角色。 | •在有一定困难的体育活动中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。  •按照规则和要求参与体育活动。  •在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。 | •在有挑战性的体育活动中能迎难而上，表现出自信和抗挫折能力。  •遵守各种规范和规则，尊重裁判，尊重对手，表现出公平竞争的意识。  •具有团队精神和集体意识，能接受比赛结果。 | •积极应对体育活动中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。  •做到诚信自律、公平公正，规则意识强。  •具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负。 |

四、教学基本要求

（一）课堂教学实施的前期准备

1.认真研读《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》及《湖南省义务教育课程实施办法（2022年版）》

《课程标准》和《课程实施办法》是体育教师实施体育与健康课程教学的纲领性文件，是教师确定教学目标、选择教学内容、组织课堂教学、实施教学评价以及实施校本课程的重要依据，所有体育教师必须认真研读并深刻领会。教师在研读《课程标准》和《课程实施办法》时，必须深刻领会“健康第一”的教育理念，以及“运动能力、健康行为和体育品德”课程核心素养统领下的课程目标体系，重点理解和准确把握课程性质、课程目标、课程内容、实施建议和学科课时时量等内容，注重实现“教—学—评”一致性。

2.了解与分析教材

不同版本的教材在充分遵循《课程标准》基本要求下，体现了不同编写者的教育观、教学观、体育观。对教材体系、结构和内容深入解析和准确把握，有利于教师结合教学实际合理确定教学策略、选择教学方法，从而实现由“教体育”向“用体育来教”的转变。

3.了解与分析教学对象

学生是教学的对象，是组织教学的第一要素。只有了解义务教育各年龄阶段学生身心特点，体能、技能和运动认知发展水平，才能科学合理地制定教学策略、确定教学内容和选择有针对性的教学方法， 为提高体育教学的实效提供前期保障。

（二）教学设计与要求

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》提出：教师要树立“教学即研究”的课程意识。因此，学校和教师必须根据教学目的和教学条件，对学段、学年、学期、单元和学时的教学各方面进行的最优化研究和设计。

**学段教学设计**——由学校组织相关部门会同体育教研组（室）制订。依据《课程标准》和所选用的体育教材，结合学校体育师资、场馆、器材设施的实际情况，将各学段选定的教学内容根据规定的教学时量合理分配到各年级，并遵照各学段教学目标和学生身心特点预设教学策略。基本要求如下：

•符合《课程标准》的要求；

•符合学生身心特点、兴趣爱好和运动需求；

•考虑本校体育师资、场馆、器材设施、项目优势以及当地的体育传统；

•认真研究、分析所选教材，注意各教学内容、项目之间的逻辑性、连续性、统一性。

**学年教学设计**——由学校体育教研组（室）制订。根据学段教学设计和各年级学生身心特点和发展需要，并结合两个学期的气候环境特点，将学段规定的教学内容分配到两个学期中；同时依据《课程标准》学科核心素养统领下的课程总目标，确定上下学期的考核项目与标准。基本要求如下：

•注意上下学期教学目标、教学内容、教学时数分配的衔接；

•教材安排考虑全面性，并季节有针对性；

•学期的考核项目与标准制订要结合以往教学效果实际和未来教学效果预测进行综合考虑。

**学期教学设计**——由学校体育教研组（室）、年级备课组与体育教师共同制订。根据学年教学设计和学期气候环境特点，将本学期规定的各项教学内容按教学时数组成规模和目标不同的教学单元，并依据《课程标准》“学业质量”的要求和《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的标准确定单元项目的评价内容。基本要求如下：

•教材安排考虑系统性、连贯性和季节性；

•依据教学目标，设计不同形式的教学单元。学期教学设计中要重视“专项运动技能大单元教学”的设计（对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学设计），避免将一个完整的运动项目割裂开、片段式的实施教学。

**单元教学设计**——由体育教师制订。根据学期教学设计对某个教学内容或运动项目按照实际教学需要落实教学课时、课次，并依据《课程标准》“学业要求”和“学业质量”的要求具体明确教学评价内容。基本要求如下：

•有明确的教学指导思想，注重课程目标向教学目标的细化；

•钻研教材，认真设计好教学过程，特别注意落实“专项运动技能大单元教学”的要求；

•全面了解学生的身体素质、运动能力、兴趣爱好等情况；

•对每个教学内容、学练项目有考核与评价的方法。

**课时教学设计**——由体育教师设计和制订。根据单元教学设计的整体安排，对每一节课进行教学过程设计，是一节课的教学方案。基本要求如下：

•教学目标要联系学生实际运动能力和现有知识基础，要针对本课所要解决的主要问题，制订的目标明确、具体、可行，有利于对教学目标的达成进行检验和评价；

•遵循教学原则和运动技能形成规律，教学内容和环节具有合理的层次性和递进性；

•依据教学内容的重点、难点组织教法和学法；

•合理安排各部分教学内容的时间和学练次数，注重“学、练、赛”一体化教学；

•设计好课的运动强度和练习密度；

•计划好课堂教学所需的场地器材和教具；

•做好教学反思，不断改进教学。

（三）课堂教学实施

1.课堂常规

课堂常规是为保证教学秩序和教学效果，教师和学生应该遵守的课堂基本行为。

•体育课着装——教师须穿运动服和运动鞋上课，学生须穿宽松、柔软，适合运动的服装与鞋子上课，不得携带危险和阻碍运动的物件；

•集合与考勤——教师提前到达教学地点，于课前检查场地器材的安全性能，布置好场地器材，迎候学生；上课铃响后由体育委员负责整队，并报告出勤人数；师生相互问好，教师检查并记录出勤情况，对因特殊情况不能参加正常身体练习的学生安排见习或其他适宜的活动；学生出勤率是学习评价的重要内容和依据，必须记录全面、详实；

•教学导入——依据本堂课的教学目标、内容采取多种形式向学生说明学习内容、学习目标和相关要求。

2.课堂教学

•基本运动技能教学——包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能，主要发展学生的身体活动能力，为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础。基本要求见下表：

|  |
| --- |
| **基本运动技能教学** |
| 水平一（小学1-2年级）  1.创设生动形象的情境使教学游戏化，鼓励、引导学生模仿动作或跟随语言提示做动作，通过扮演角色或特定对象进行学练，如模仿鸭子、马、兔子、熊等动物的移动方式，或飞机、火车等交通工具的通行方式，提高柔韧性、灵敏性、平衡能力及自我展示能力，学会与同伴友好相处。在进行情境教学时需要有一定的真实性并和学生从事的活动有某种关联，使学生产生情感共鸣，引发学习的兴趣和动力。  2.善于设计问题，启发学生思考。如“金鸡独立时张开翅膀会不会站立得久些、稳些？”“能不能用身体展示一个圆形的苹果?”“如何能像青蛙那样从一片荷叶跳到另一片荷叶上?”等，引导学生发挥想象力，以多种形式探索各种可能的运动，加深对不同形状及身体表达的认知。  3.重视组织学生身体左右手、左右脚等身体的协调练习，如双手交替运球、双脚交换跳、不同方向的追逐与躲闪游戏等，促进学生大脑均衡发展，提高学生的反应能力、身体控制能力和协调能力。重视基本队列队形和集合等课堂常规的培养。  4.注意与艺术、劳动等相结合，创设丰富多样的情境，用有创意的方式引导学生参与活动，激发学生的学习热情和兴趣  5.注意引导学生参与多样化的活动，如运球时进行变换方向、 路径、节奏的练习，追逐跑中根据不同信号做出不同的停止动作，与同伴做镜像游戏等，丰富运动体验，培养学生对时空变化和身体变化的感知。  6.注重幼小衔接的教学。 |

•体能教学——体能学练主要针对改善身体成分，发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等，为学生增进体质健康和学练专项运动技能奠定良好基础。基本要求见下表：

|  |
| --- |
| **体能教学** |
| 水平二（小学3-4年级）  1.本水平学生注意力持续时间短，要注重体能学练内容的多样性及活动的科学性与安全性，开展简便易行的游戏和比赛等，让学生按照规则和要求积极参与体能活动，培养学生持续学练的意识和行为。  2.创设趣味性强的活动情境，如发展柔韧性的身体造型练习、发展心肺耐力的校园定向运动等，激发学生的想象力和学习兴趣，培养学生遇到困难团结协作和继续坚持学练的意志品质，提高学生对环境的适应能力。  3.注重学生体能的全面协调发展，一方面特别关注本水平学生的体能发展敏感期，重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等，促进学生体质健康水平的提高；另一方面注意多种体能学练与运用的整合，设计的每一个体能练习不只用于提升某一种体能，而是可以综合提升多种体能，如跳越障碍、匍匐前进等。  4.引导学生参与课外体能练习，与家长或同伴合作开展简便易行的体能活动，如跳绳、踢毽子、骑行、健身操等，增进学生与家长、同伴的交流，培养学生参与课外体能锻炼的意识。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.重视让学生参与不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏和比赛，如负重校园定向运动、军体主题运动会等，循序渐进地提升学练难度，培养学生迎难而上、顽强拼搏的精神。  2.关注体能的关联性与完整性，引导学生参与结构化、整合性的体能学练，如让学生参与发展心肺耐力的情境式负重校园定向运动的同时，加入发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性和协调性等体能的钻过、跨过、跳过、绕过、翻越障碍、卧倒、匍匐前进、模拟投弹等练习，促进学生体能全面协调发展，培养学生解决问题的综合能力。  3.根据本水平学生身体机能尚处在发育阶段的特点，应注重体能活动的安全性与科学性，如在肌肉力量练习时注重以克服自身重量的练习为主，在柔韧性练习时注意量力而行等，培养学生的安全意识和自我保护意识。  4.引导学生在日常体能锻炼中定期对各项体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标，提高锻炼效果。 |
| 水平四（初中1-3年级）  1.采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展体能教学，如韵律活动、结对互助的练习和比赛、趣味性游戏等，激发学生的学习动力与兴趣，促进学生理解体能及练习的基本原理，教会学生运用多种方法进行体能练习，使学生体能全面、均衡发展。  2.根据学生体能发展处于敏感期的特点，合理安排体能学练内容与强度，注重体能活动的安全性和科学性，如循序渐进地通过1500～3000米跑、各种趣味图形跑、校园行军拉练活动发展学生的心肺耐力等，提高学生学练的实效性和科学性。  3.将体能练习融入专项运动技能的课堂教学，采用丰富的内容和方式提升学生的专项体能。  4.重视指导学生合作制订体能锻炼计划并实施，如引导学生组成锻炼小组，选择安全的环境锻炼，相互监督、鼓励和评价，定期进行体能测试，根据测试结果调整锻炼计划等，促进学生提高协作能力，逐步形成体育锻炼习惯和健康生活方式。 |

•健康教育——健康教育包括健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险五个领域，主要帮助学生逐步养成健康与安全的行为习惯和生活态度。基本要求见下表：

|  |
| --- |
| **健康教育教学** |
| 水平一（小学1-2年级）  1.设置不同的场景，引导学生开展学习活动，如指导学生看图或视频说出餐桌上哪些行为不礼貌、如何保护视力等，培养学生在活动中获取多方面知识的能力。  2.注重体验式教学，引导学生在实践活动中学习健康知识。例如∶指导学生调查了解家庭成员的饮食习惯，使学生懂得不偏食、不挑食、不暴饮暴食；指导学生设计板报，宣传正确坐姿、健康饮水饮食、游戏中的安全注意事项等，培养学生的动手能力和实践能力。  3.注意将内容的知识性与趣味性有机结合，采用通俗易懂、直观形象的教学方法，如通过儿歌、图画、游戏、故事、表演等激发学生的学习兴趣。  4.注重将教学与学生的认知水平和生活经验相结合，可以从日常生活中的事例导入，如适量饮水的重要性、受伤外出血时及时止血的方法、预防溺水的知识和基本的自救方法；也可以让家长参与健康教育教学，提升学生的学习效果。 |
| 水平二（小学3-4年级）  1.创设不同的生活情境，引导学生积极开展学习活动，如让学生给亲友讲解碳酸饮料对健康的危害，劝自己的家长戒烟，在他人吸烟时通过言行劝阻，抵制二手烟等。  2.注重引导学生开展实践调查和讨论式学习，结合实践调查结果讨论饮食卫生、睡眠等方面的不健康行为，检查自己的相关行为是否符合健康要求，并探索改进的方法等。  3.将知识性和趣味性有机结合，如结合学生的认知水平和生活经验，如常见运动伤病（擦伤、挫伤、扭伤等）的简单处理方法、中暑的预防和简单处理方法等，采用形象生动的教学方法，激发学生的学习兴趣，提高学生主动学习的积极性。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.根据生活实际，引导学生主动开展学习活动，如从营养、锻炼等角度调控自己的体重、骨折和心肺复苏的处理原则和正确处理方法等，提高学生综合运用知识的能力。  2.重视调研活动，引导学生开展自主学习和合作学习，如查阅网络、报刊中相关的资料和报道，调查家人和朋友日常生活中饮食、作息、运动等方面的行为习惯，收集酗酒、吸毒等对健康造成危害的一些实例，并在讨论的基础上设计以健康教育为主题的板报等，提高学生的探究意识和实践能力。  3.注重采用多种教学方式，通过课堂讲授、演讲汇报、交流研讨、健康主题日活动、外出参观学习等方式或途径，促进学生获取健康教育的知识和方法，养成健康行为。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.强化在课堂教学中实施健康教育，可以进行健康教育专题教学，也可以将健康教育融入其它内容的教学。向学生传授体育运动中体温、脉搏等的自我测评和监控方法，传授预防运动伤病和常见疾病的知识与技能，传授在踩踏事故、火灾、地震、海啸等公共安全事件和自然灾害中的自我保护和逃生技能，传授重污染天气时的户外防护方法，传授保护视力的方法等。  2.重视课内与课外有机结合，讲究课内学习，课外运用。如引导学生向亲友讲述控烟、反兴奋剂、禁毒的相关法律法规，理解肥胖、视力不良、性骚扰等及肥胖的危害和致因，模拟演示安全简单的止血方法、溺水自救和配合他救的方法，用身体质量指数（BMI）测评自己和家庭成员的体重等，提高学生的实践操作能力。  3.开展探究学习，引导学生独立思考、研讨和实践体验。如教师可以教导学生一些情绪调节、压力释放的方法（转移注意力、积极运动、听音乐放松）；探索适合自己的释放压力、缓解焦虑的有效方法，培养学生积极心理；讲解基本营养食谱及常见食物的营养物质，让学生制订预防肥胖或营养不良的方案等，培养学生分析问题和解决问题的能力。  4.积极开发和利用健康教育课程资源，如应用健康教育的课件、图文资料、音像制品等进行教学，组织学生参与各类健康教育活动、参观健康教育主题展览，邀请家长或社会专业人士走进健康教育课堂等，提升教学效果，加深学生对身心健康的理解。  5.加强“心育”和“性育”的教育；“心育”是指心理健康教育，初中生处于青春期，容易产生叛逆心理，教师可以在课堂中对学生进行正确的开导，解释学生平常易出现的反叛情况，如顶撞老师、与教师要求背道而驰等，体育教师可以充分利用体育课的特殊性，直接通过身体的锻炼来减少学生的反叛心理；“性育”即性知识教育，初中阶段，正值学生生理发育成熟时期，加强青春期的卫生知识教育，让学生掌握科学，打破神秘是健康教育的重要部分；比如可以在课堂中向女生讲解“经期”的情况，如何在经期进行合适自己情况的锻炼。 |

•专项运动技能教学——包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动六类，每类包含若干运动项目。基本要求见下表：

|  |
| --- |
| **球类运动教学** |
| 水平二（小学3-4年级）  1.创设多种形式的游戏情境，激发学生学习兴趣，让学生在游戏中学练，既产生愉悦的体验，又习得运动技能，如在篮球运球教学中设计“交通信号灯”游戏，在足球传球教学中设计“穿越隧道”游戏等，引导学生在游戏情境中逐步了解运动项目的规则，学会按照运动规则和要求参与学习和比赛，培养学生的规则意识和团队合作意识。  2.活动内容设计应体现所学球类运动项目的特征，活动方法要相对简单、具有一定变化，如在篮球运球或传球教学中，通过从无人防守到有人防守、从消极防守到积极防守的变化，培养学生适应不同环境的能力。  3.重视球类运动项目游戏中比赛情境的创设，适当调整规则与要求、变换场地与器材等，如在足球教学中可以缩小场地、不设守门员、放大球门或设置多个小球门等，增加进球机会，激发学生学习的积极性，使学生获得成就感，建立自信心。  4.注重精讲多练、安全高效的原则，通过合理利用场地器材、增加练习密度等方式把更多时间留给学生体验，让学生充分地动起来。在教学中，不要过度强调动作细节，更不能一节课只让学生学练单一动作，应让学生尽早体验多种动作之间的联系，参与所学球类运动项目的完整活动，加深对所学项目的体验和理解。  5.引导学生主动思考学练过程中遇到的问题，如组织小组讨论“如何把足球停稳”“如何把篮球投准”“为什么打不着乒乓球”等，提高学生合作学习的意识及分析问题、解决问题的能力。  6.重视体能练习的多样性、趣味性、补偿性和整合性，促进学生体能全面发展，培养学生遇到困难努力克服和继续坚持学练的意志品质。  7.在游戏和比赛中普及所学球类运动项目比赛的简易规则，强化学生规则意识，树立奋勇拼搏、公平竞争、团结协作的意志品质。  8.利用现代教育技术，播放优质比赛视频和名人传纪，推广中外球类项目名人励志故事和典型事迹，推广球类项目的同时，对学生进行思想品德的教育与熏陶。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.根据球类运动项目技战术学练的不同阶段，有针对性地创设活动情境。在初始学练阶段，可以设计游戏情境下的活动，如足球的“过山洞”游戏、篮球的“猫捉老鼠”游戏、乒乓球的“托球接力”游戏等；在动作技术学练阶段，可以设计对抗情境下提高控球能力与合作能力的活动，如足球学练中的固定区域设防守者破坏运控球练习、篮球学练中的“逃脱追捕”运球练习、乒乓球学练中的两人向墙上指定区域击球比赛等；在战术学练阶段，可以设计特定规则情境下的活动，如无越位规则的足球比赛、降低持球走步要求的篮球比赛、规定发球抢攻成功得两分的乒乓球比赛等，培养学生进攻与防守的意识和能力。  2.在教学中注意增加球感练习和运动时间，提高学生对已学动作技术的熟练程度，如为了保证练习或比赛持续进行，可以在场地周围摆放一定数量的备用球，节省捡球时间。  3.活动内容设计应体现技战术学习的进阶性和连贯性，要让学生由易到难、循序渐进学练基本技战术，并在不同情境中加以运用，如传接球射门活动，可以由设置障碍向设置防守者过渡，进攻路线由中路向边路过渡等。每节课应安排8～10分钟教学比赛，培养学生的运动能力，以及团队合作和公平竞争的意识。  4.在球类运动项目的体能教学中，可以提高体能练习的强度和密度，逐步融入专项体能练习。练习方法要适当，练习形式要多样，尊重个体差异，培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。  5.在教学比赛中，注意让学生了解所学球类运动项目的文明礼仪，如比赛开始和结束时向观众敬礼、与对方队员握手或拥抱，同伴进球后主动上前击掌祝贺等，培养学生良好的体育品格。  6.引导学生通过报刊、网络等途径学习所学球类运动项目的文化知识，加深对该运动项目的理解。  7.在游戏和比赛中普及所学球类运动项目比赛的本规则和裁判基本知识，培养体育骨干在班级赛中担任裁判工作，强化学生规则意识和组织能力，树立自尊自信、遵守规则、团结协作、尊重对手的意志品质。  8.每学期通过现场、网络或电视机安排观看不少于8次所学球类运动项目的比赛。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.注重球类运动项目结构化技能的教学。教学中要重视学生对多种基本动作技术和组合动作技术的学练，引导学生体验技术之间的有机联系，如每节篮球课都要让学生学练传球、运球和投篮等基本动作技术和组合动作技术，每节排球课都要让学生学练传球、垫球、发球、扣球等基本动作技术和组合动作技术，每节乒乓球课都要让学生学练发球与接发球、攻球、推挡等基本动作技术和组合动作技术等。通过结构化技能的教学，激发学生学练球类运动项目的兴趣和积极性，促进学生加强动作技术之间的连贯和衔接，提高学生对动作技术的理解力和掌握程度。  2.重视球类运动项目战术的教学。球类运动项目，尤其是集体性球类运动项目的战术配合至关重要。本水平的战术教学应先强化基础配合，再逐步进行全队整体配合教学，培养学生的合作意识和团队精神。  3.保证球类运动项目教学比赛的时间。每节课都应安排一定时间，让所有学生都有机会参与班级内的教学比赛。比赛人数可以多种多样，如篮球比赛可以是二对二、三对三、五对五，足球比赛可以是三对三、五对五、七对七，乒乓球比赛可以是单打、双打；比赛场地可以因地制宜，如足球比赛既可以在小场地进行，也可以在大场地进行等。通过比赛提高学生所学球类运动项目的技战术水平，培养学生的团队精神、顽强拼搏、坚忍不拔等体育精神。  4.创设丰富的对抗情境和复杂的比赛情境进行技术教学。引导学生在比赛中正确、熟练运用所学的技术动作和技术组合，与同伴完成战术配合。采用灵活多变、简化规则、改变器材器械的比赛组织对抗练习或比赛。如为基础欠佳的学生或女生设置降低高度或增大的篮筐进行篮球比赛。  5.加强球类运动项目的体能练习。每节课安排10分钟左右的体能教学，丰富体能练习形式，提高学生的体质健康水平和运动技能水平。  6.重视球类运动项目主要规则的教学。教学中应重点讲解犯规与不正当行为。学生在对抗练习或教学比赛中出现常见的违规行为时，应暂停练习或比赛并进行解析与纠正；尽量让学生承担裁判工作，帮助学生形成规则意识和公平竞争意识。  7.合理设计球类运动的大单元计划。新课标中明确提出要对专项运动技能设计大单元教学，因此在教学过程中不能再蜻蜓点水、浅尝辄止的教学，需要合理设计球类大单元教学，以篮球教学为例，不可以今天教运球、过几天投篮，然后又继续教其他球类，需要从移动、运球、投篮、传接球、持球突破、防守、抢篮板等7个模块设计教学最少18个课时的教案，保证教案的连续性，如学习完移动后，可以结合移动步伐练习运球、练习完运球后与传接球结合等。 |
| **田径类运动教学** |
| 水平二（小学3-4年级）  1.以游戏为主开展教学，如运用喊数抱团、30米迎面接力赛、“斗鸡”、袋鼠跳接力赛、打移动靶、抛地滚球等，激发学生学练田径类运动项目的兴趣。  2.重视跑与跳、跑与投掷、跳与投掷等不同动作之间的组合练习，如助跑摸高物，助跑投掷轻物，各种跑、跳、投掷组合接力赛等，提高学生运用跑、跳、投掷技能的能力。  3.设置有一定难度的跑、跳、投掷练习活动，如在“快速跑”教学时采用负重跑、上坡跑等，在“跳远挑战赛”教学活动中让学生根据自己的能力选择适合的高度，努力越过起跳区前设置的不同高度  的橡皮带和横杆等，培养学生不断挑战自我的精神。  4.注意结合学生体能发展敏感期，侧重发展与所学田径类运动项目相关的体能，引导学生注意发展其他体能，促进其体能全面发展。  5.在游戏和比赛中，普及田径比赛基本规则，如50米跑不能越道、立定跳远不能踩线、投掷沙包不能踩线等，强化学生规则意识，树立奋勇拼搏、公平竞争的意志品质。  6.联系学生生活实际，从在比赛中不能随意穿插跑道联系到日常生活中不随意横穿马路，帮助学生建立安全意识。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.创设自主探究情境，帮助学生加深对所学田径类运动项目的理解，培养学生分析问题与解决问题的能力。例如：100米跑全程的体力如何分配?跳远时如何根据自己的体能状况和助跑跳远能力选择 助跑距离?掷实心球时，全身怎样协调用力，如何增加投掷用力距离，怎样获得最适宜的出手角度?  2.以所学田径类运动项目的完整动作技术学练为主，通过限制 练习条件、降低难度要求等方法，引导学生自主体验所学田径类运动项目的完整动作技术，增强学生对所学运动项目的全面理解。例如：初学跳远时可以不固定起跳点或设置宽度为35～40厘米的起跳区， 随着学生助跑技术的熟练和步点的稳定，逐渐缩小起跳区宽度，直到 学生能准确踏板起跳为止；让学生通过投掷排球或足球反复体验全身协调用力掷实心球的动作要领。  3.注意采用丰富多样的教学内容和教学方法，避免田径类运动项目学习的单一枯燥；结合游戏练习，创设生动活泼的教学情境，提高学生参与田径类运动项目学练的兴趣。例如：采用“环形追逐跑”游戏提高学生在追逐过程中的加速能力；在跳远教学中选择适宜的起跳高度，引导学生体验空中展体、收腹和落地前伸小腿的动作；标明投掷距离和“靶心”，让学生能看到自己掷实心球的效果和与同伴竞争的胜负。  4.重视运用安全防护措施，引导学生学习并掌握预防和处理伤 害事故的方法，结合所学田径类运动项目的特点充分做好准备活动，遵守练习秩序等，培养学生安全参与运动的意识和能力。例如：跑步类运动项目要明确跑进与返回的方向及前后左右间隔的距离，避免碰撞；跳跃类运动项目要挖松沙坑或铺平海绵垫等，不能有坚硬物体，保证落地安全；投掷类运动项目要背向阳光，留有足够距离，在统一口令下投掷和取回器材，不能在投掷区域内随意穿行。  5.在游戏和比赛中，普及田径比赛基本规则和成绩测量办法，强化学生规则意识，树立不畏困难、刻苦学练、正确看待比赛胜负结果的意志品质。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.创设田径类运动项目的比赛情境，指导学生运用结构化的知识与技能积极参加班级内的教学比赛，体验田径类运动项目比赛的乐趣，加深对所学田径类运动项目的理解，提高比赛能力；培养学生积极向上、挑战自我的体育精神，以及遵守规则、公平竞争的体育道德。  2.结合田径类运动项目的学练，通过教师讲授及学生小组讨论、课外阅读相关知识，增进学生对所学田径类运动项目历史文化、基本原理和作用的理解，提高学生的体育认知能力和体育文化素养。  3.重视多种教学方式的综合运用。除示范讲解外，应注意运用现代信息技术手段，如借助动作技术视频、比赛录像，帮助学生了解田径类运动项目的动作技术特点，建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象等；通过自主、合作、探究的学习方式，促进学生更多地进行体验和思考，培养学生的合作精神、探究能力和创新意识。  4.创设和选择丰富多彩的内容与方法，如趣味性体能练习和游戏、多种形式的比赛等，提高课堂运动密度和强度，引导学生体验所学田径类运动项目的乐趣。  5.每节课都应有针对性地安排学生进行体能练习，如小组间的30米、50米计时跑和追逐跑比赛，两队间的跨步跳比赛、袋鼠跳接力赛，不同姿势的原地或移动中推掷、抛掷、投掷比准和比远等与所学田径类运动项目相关的体能练习，帮助学生提高体质健康水平，为运动技能水平的提升奠定良好基础，同时培养学生勇敢顽强、知难而上、坚持到底的意志品质。  6.引导学生因地制宜地进行课外校外田径类运动项目练习或锻炼，如在校外进行单足跳、跨步跳、纵跳摸高、助跑摸高等不受场地限制的练习，发展跳跃能力；可以在小区或社区进行爬楼梯、慢跑等运动方式进行积极锻炼，培养学生课外体育锻炼习惯。 |
| **体操类运动教学** |
| 水平二（小学3-4年级）  1.注意采用游戏化、辅助性的教学手段和方法，使学生在丰富多样的学练环境中感受体操带来的愉悦。  2.注意创设特定的教学情境。例如∶让学生在斜坡条件下做前后滚翻动作，体验做团身滚动动作时的身体感受；创设“自我保护”情境，让学生学练摔倒时顺势做前后滚翻动作，提高自我保护能力。  3.重视学生学练体操类运动项目时的安全问题，指导学生学习正确的相互保护与帮助的方法，如在做低单杠跳上、跳下、跳上成支撑、单腿摆越上、前翻下等动作时，让学生充分做好准备活动，预防运动损伤，并通过相互轮换保护与帮助，形成安全运动、团队协作和关心他人的意识。  4.注重体操类运动项目的结构化技能学练，避免单个动作的简单重复，适当增加组合动作学练。例如∶在技巧运动学练中，让学生学习前滚翻分腿坐、并腿后倒、连续侧滚动三个动作后，在教师的指导下尝试三个动作的组合练习；在韵律操学练中，让学生学习两三个动作后尝试进行小组合学练，增强对所学运动项目的完整体验。  5.利用现代教育技术，播放优质比赛视频和名人传纪，推广中国体操名人励志故事和典型事迹，如体操王子李宁、湘籍奥运冠军刘璇、李小鹏，对学生进行热爱家乡、热爱祖国的爱国主义思想品德教育与熏陶。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.有意识地引导学生体验做体操类运动时的身体感受，提高学生的感知能力和身体控制能力。  2.注意加强动作技术之间的关联，如让学生学练技巧侧手翻—直立转体——燕式平衡——挺身跳等组合动作技术，增强学生对所学项目的完整体验和理解。  3.加强动作技术与生活实际的联系，如让学生模拟在遇到突发的自行车冲撞等危险时灵活运用鱼跃前滚翻动作化险为夷，培养学生的自我保护意识和学以致用的能力。  4.创设小组探究学习情境，启发学生通过改变动作技术方向、动作节奏、合作人数等方式，主动创编并展示所学体操类运动项目的组合动作技术，培养学生的创新意识和能力。  5.为学生提供更多机会展示所学体操类运动项目的学习成果，并引导学生相互评价。  6.运用现代教育技术手段开展体操类运动项目的教学，如引导学生使用体操相关视频资料分析动作技术的特点等，培养学生的信息素养及分析问题和解决问题的能力。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.注意加强学生身体控制能力和身体感受的练习，如让学生充分体验身体处于倒立、腾空等不同位置状态时大脑对肢体的控制，如在进行滚翻练习、杠上练习时，可以让学生去积极感受动作技术的发力、控制、连接和方位变化等，促进大脑与神经系统发育，提高协调性和控制能力。  2.设计合作探究的学习活动，通过简化限制条件、突出结构化动作技能学习，把一些动作技术按照要素进行组合，引导学生创编组合动作，提高学生沟通交流与协同解决问题的能力。  3.创设多种辅助练习、诱导练习、组合练习，正确应用保护与帮助，逐步提高动作技术练习的规格和要求。如在地上画直线，沿直线练习侧手翻，头手倒立练习时脚尖竖直上提触碰标志物，“前滚翻后倒成肩肘倒立”的组合练习时，可以通过设置道路障碍和高度标志诱导学生练习等。  4.创设有助于学生体验多种角色的活动，如以小组为单位开展健美操比赛，引导学生担任动作技术解说员、展示者、裁判等角色，提升学生的角色意识、团队意识和责任意识。  5.引导学生运用现代信息技术手段进行体操类运动项目的动作学习与展示，如让学生分享与交流课内外拍摄的小组成员练习时的动作技术视频，培养学生的信息素养与合作能力。  6.重视提高学生学以致用的能力，引导学生将所学体操类运动项目的动作技术迁移到日常生活中，如可以用所学的技巧运动技能提高自我保护和保护他人的能力，用所学的健美操运动技能指导家庭成员进行体育锻炼等。 |
| 水上或冰雪类运动教学 |
| 水平二（小学3-4年级）  1.创设水上或冰雪类运动项目的多种活动情境，如在水上运动项目教学中可以创设水上乐园、水上堡垒等情境，在冰雪运动项目教学中可以创设冰滑梯、冰爬犁等情境，激发学生到水上或冰雪上进行体育活动的兴趣，增强学生适应水环境或冰雪环境的能力。没有水上或冰雪条件的学校可以开发与利用相关课程资源开展教学，如选择一片平滑的地面，安排学生学习轮滑运动的动作技术，体验滑行的乐趣。  2.初学阶段可以引导学生利用辅助器材学练水上或冰雪类运动项目的动作技术，如利用浮板学习游泳、利用冰滑车学习滑冰等。待学生能比较熟练地进行独立运动后，让其与同伴一起运动，培养学生的运动能力和合作意识。  3.遵循先旱地后水中（或冰雪上）、先原地后移动的教学顺序，指导学生进行多种形式的水上或冰雪类运动项目动作练习，帮助学生提高对水、冰或雪的感受，克服怕呛水或怕摔倒的心理。例如∶学习蛙泳时，先进行陆上蛙泳腿的收、翻、蹬、夹模仿动作练习，再进行水中蛙泳腿练习；学习速度滑冰时，先进行旱地模仿动作练习，再进行冰上的站立、行走、滑行练习。  4.在水上或冰雪类运动项目的教学中，每节课要有针对性地安排学生进行组合体能练习，重点发展学生的协调性和平衡能力等。  5.由于水上或冰雪类运动环境较为特殊，第一次课应进行安全教育，培养学生安全运动的意识和行为。例如∶在水中、冰雪上不打闹，不推搡；进行水上运动时未经允许不到深水区，出现呛水时不要慌张，踩水吸气或仰卧水中，调整好呼吸后慢慢游进；进行冰雪运动时不随身携带坚硬、有棱角的物品，运动过程中穿戴好护具，运动中身体失去平衡时不要随意挣扎，尽量降低重心，屈身下滑。  6.鼓励家长、学生利用社区周边相关体育场馆进行游泳、旱冰、轮滑等相关项目的练习；  7.利用现代教育技术，播放优质比赛视频和名人传纪，推广中国体操名人励志故事和典型事迹，如两届奥运会跳水冠军熊倪、北京冬奥会单板滑雪男子大跳台冠军苏翊鸣等，对学生进行热爱家乡、热爱祖国的爱国主义思想品德教育与熏陶。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.遵循由易到难、由简单到复杂、由基本动作技术到组合动作 技术、由慢速到快速的教学顺序，引导学生学练所学水上或冰雪类运动项目的动作技术，逐步提高学练难度，增强学生的自信心。  2.结合所学水上或冰雪类运动项目的相关知识，创设特定的学 练情境，提高学生分析问题和解决问题的能力，如在蛙泳比赛中让学 生加浮板和不加浮板游进，体会不同阻力下的运动感受，利用跨学科知识探究水中运动的基本原理等。  3.设计不同距离、不同人数的比赛，让学生通过比赛感受所学 水上或冰雪类运动项目的魅力，体验该运动项目带来的乐趣，培养学生的团队精神和竞争意识。  4.在重点发展所学水上或冰雪类运动项目需要的肌肉力量、肌肉耐力及协调性等体能的基础上，引导学生发展其他体能。  5.引导学生运用现代信息技术手段拍摄所学水上或冰雪类运动 项目的动作视频，并相互指导与评价，培养学生互帮互助、共同进步的意识。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.指导学生学练结构化的运动技能，进行不同距离、不同难度的水上或冰雪类运动项目的完整动作技术练习，提高动作技术熟练程度，增强水上或冰雪类运动能力。  2.通过创设水上或冰雪类运动项目的比赛情境，引导学生体验比赛乐趣，提高运用所学技能的能力，培养学生勇于拼搏、坚忍不拔的体育精神，以及遵守规则、尊重裁判、尊重对手的体育道德。  3.注重引导学生自主组织各种形式的水上或冰雪类运动项目的比赛，包括赛前制订组织方案和比赛规程、组织比赛、赛后总结与宣传等，培养学生的组织能力、协作能力和领导能力。  4.重视引导学生运用现代信息技术手段，制作水上或冰雪类运动项目的动作技术展示视频，利用慢动作回放分析动作技术要领，建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象。  5.结合水上或冰雪类运动项目特点，每节课应有针对性地设置体能练习，在重点发展所学水上或冰雪类运动项目需要的肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上，引导学生注意发展其他体能，促进学生体能全面协调发展。如在蛙泳动作学习时，蛙泳对于腿部力量的需要更高，教师可以在课中加入更多的下肢力量训练。  6.引导学生参与模拟冰雪类运动项目的学练。如体验和参与轮滑、滑板、旱地冰壶等项目的练习和比赛。  7.引导学生以班级为单位开展水上或冰雪类运动摄影比赛、板报宣传等活动，营造学校水上或冰雪类运动的文化氛围，加深学生对水上或冰雪类运动的理解。 |
| 中华传统体育类运动教学 |
| 水平二（小学3-4年级）  1.借助现代信息技术手段展示和模拟动作，帮助学生理解所学中华传统体育类运动项目的知识与技能。例如：通过影视集锦、动画片等向学生展示人在没有防护的情况下摔倒可能对身体造成的伤害，引导学生了解倒地防护的重要性，逐步形成“学摔一堂课，学倒伴一生”的观念；用视频、动画等呈现螃蟹行走、骏马奔腾、游龙飞行等形态，形象直观地展示中华传统体育类运动项目的步型、步法和动作，提高学生的模仿能力。  2.选用有趣、多样、贴近生活的教学内容和方法，提高学生学习的积极性。例如∶通过30秒原地“8”字舞龙计数、规定次数内弓马步转换等练习发展体能；在蹲踢练习时使用小棒子，在长腰崴练习时使用大棒子、皮条等器材进行辅助练习；通过体能游戏、多种形式的比赛等，增加基本功和基本动作练习的乐趣，发展学生的体能与运动技能。  3.采用结构化技能教学，强调基本功、基本动作之间的关联和有机衔接，如将抡臂、乌龙盘打等动作与压肩、仆步等基本功和基本步型联系起来，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，将抱单腿、涮腰、挺身后倒、直立侧倒、倒地防护等动作与伸展性动作结合起来等，帮助学生形成动作序列，发展完整的运动技能。  4.使用“打练结合”的教学策略，如在武术类运动项目的教学中，指导学生从单势动作练习到利用假人或布人练习，再到编排好的2～3个连贯动作的攻防演练，使学生在与同伴进行演练和对拆过程中体会武术类运动项目的动作要领，培养学生的攻防意识。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.利用视频材料帮助学生理解所学中华传统体育类运动项目的知识与技能。例如∶播放舞龙、舞狮、赛龙舟、踩高跷、摇旱船等视频，帮助学生理解民族民间传统体育类运动项目与风俗习惯、节日庆典等中华优秀传统文化的关系；播放武术类运动项目攻防演练中攻击过当和防卫过当的视频，让学生对比实战中“收手”与“未收手”可能产生的不同结果，理解“收手”的主要目的是保护自身与同伴的安全，帮助学生建立点到为止的战术思想。  2.结合运动或生活实践创设问题情境，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。  3.强调结构化技能的教学，培养学生对完整动作的体验和理 解。例如：在中国式摔跤的教学中，引导学生通过学习披、揣、大得合、长腰勾等动作技术，发现动作技术中的共性，构建以“蹦子”为 核心的动作技术结构体系，让学生发现“蹦子”可以通过添加其他把位和步法衍化为新的动作技术；引导学生通过气息吐纳出入与动作开  合升降的配合练习，体悟呼吸与动作整合的独特运动方式。  4.采用“打练并进”的教学策略，如引导学生在单势动作技术 练习、编排好的2～3个连贯动作技术的攻防演练基础上，进行规定攻防动作技术的半实战练习等，提高学生的对抗能力和竞争意识。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.重视学生单个技术动作的规格要求、动作组合的节奏把握，以及套路演练的协调、连贯。  2.注重让学生在真实的攻防情境中体悟技战术运用，如在中国式摔跤教学中，引导学生体会、发现当实战距离相对较远时，可使用 里刀勾、手别、牵别、披、揣等动作技术，通过“三步蹦子”而 “入”，缩短实战距离，让学生通过切换两人间的支点与杠杆来摔倒对方，进而体会并领悟“入”的重要性等，提高学生应对变化的能力和解决问题的能力。  3.设计具有挑战性的学习活动，如设计挑战赛，给学生提供与不同重量级同伴对抗的机会，提高学生灵活运用动作技术的能力，帮助学生进一步认识和理解自身所缺能力，培养学生敢于挑战、迎难而上的体育精神。  4.合理运用“打练合一”的教学策略，如在学生学习一些基本的单势动作后，引导学生进行对抗练习，在对抗情境中体验动作技术的攻防含义和发力特点等，让学生在实战中增强对动作技术、战术和规则的整体把握，提高实战能力和创新意识。  5.强调主题式教学。中华传统体育类运动项目的动作技术丰富多样，学生很难在课堂中一一领略，教师在教学实践中宜采用主题式教学，如在中国式摔跤教学中，采用“勾”这一主题将本水平的里刀勾动作技术和以前学过的长腰勾、大得合等动作技术组合起来，采用“别”这一主题将支别、手别、牵别、扒腰别、小得合等动作技术组合起来，引导学生发现“勾”“别”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。  6.凸显传统体育的文化底蕴。中华传统体育类运动项目具有浓厚的民族传统文化特色，武术类运动项目的教学可强调“身、息、心”的整体统一，其他民族民间传统体育类运动项目的教学可强调地域特色、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，帮助学生理解中华优秀传统体育，增强中华民族认同感和文化自信。  7.要结合地区实际进行民族传统体育教学。我国民族传统体育教学项目种类繁多，需要结合当地实际传统进行教学实践。以湘西州为例，可以进行高脚、民族舞（健身操）等传统项目进行教学，传承当地民族、民间文化。 |
| **新兴体育类运动教学** |
| 水平二（小学3-4年级）  1.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、场景的分组和分项展示，以及个人与小组挑战赛等，激发学生的学习兴趣和参与热情。  2.根据新兴体育类运动不同项目的特点有侧重地培养学生的体育品德。例如∶在野外生存、攀岩等生存探险类项目的教学活动中，要注意培养学生克服恐惧、挑战自我的勇气；在花样跳绳、轮滑、滑板、空竹等时尚运动类项目的教学活动中，要注意融入时代特点，培养学生求新求变的意识。  3.每节课要落实“学、练、赛”的要求，逐步提高学生的动作熟练程度和适应户外环境变化的能力。例如∶在攀岩教学中，引导学生既要学练抠、捏、握、抓等用力方法，又要参与多种形式的展示或比赛；在花样跳绳教学中，引导学生既要学练基本方法，又要参与单人单绳或两人一绳的比赛、组与组之间接龙游戏或比赛等。  4.重视对所学新兴体育类运动项目的完整体验和实际运用，如在花样跳绳教学中，设计规定时间自选动作计数练习，包括1分钟双脚交换跳、4人花样跳绳计时/计数接龙、10～20秒4人不同跳法接力、1分钟“8”字跳长绳等，促进学生对花样跳绳运动的全面理解。  5.注重将新兴体育类运动项目教学与生活实际相联系，如在花样跳绳教学中，用绳子捆绑轻物做搬运物体接力游戏，用双脚交换跳的方式做：“踏石过河”游戏等，培养学生学以致用的能力。 |
| 水平三（小学5-6年级）  1.注重基本动作技术、组合动作技术，以及单人动作技术、双人或多人配合动作技术的学练，强化动作之间的衔接与连贯，逐步提高学生的动作技术熟练程度和合作能力。  2.组织具有一定挑战性的不同主题、不同形式、不同情境的新兴体育类运动项目比赛，如竞速赛、耐力赛、擂台赛、挑战赛、进阶赛等，培养学生敢于挑战、勇于展示、团队合作和公平竞争的意识。  3.重视学练中的创新与探究，如在花样跳绳教学中，让学生任意选择3～5种动作技术，配合音乐进行单人单绳组合动作技术的创编与展示，并体验基本脚步变化、摇绳变化、速度节奏变化等，培养学生的创新意识和能力。  4.指导学生在所学新兴体育类运动项目多种形式的比赛中，担任运动员、裁判、教练、宣传员、观众、摄影师等不同角色，促进学生对所学新兴体育类运动项目的完整体验和理解。 |
| 水平四（初中7-9年级）  1.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；提高学练的难度和要求，促进学生对所学新兴体育类运动项目的完整体验和深入理解。  2.创设综合运用知识与技能的情境，指导学生设计、参与和组织所学新兴体育类运动项目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。  3.给学生留有自主、合作和探究学习的空间，如引导学生在定向运动学练中自制定向运动地图，在花样跳绳学练中进行不同距离的行进跳、多人合作创新跳、不同次数的车轮跳等，培养学生的独立思考能力和团队精神。  4.教师创设运动文化的比赛场景，通过演讲赛、辩论赛等方式，激发学生学习新兴体育类运动项目基本原理和历史文化等知识的兴趣，帮助学生加深对所学项目的理解，提高表达能力和综合运用知识的能力。  5.注意结合学校和教师具体情况开设适宜的新兴项目教学，并确保项目在学校的连续教学和活动开展。  6.要运用直观多样化的教学方法进行教学。新兴运动学生了解较少，比如飞盘运动，教师可以采用现代化教学手段、让学生观看录像、短视频等，加强直观感觉，激发学生学习兴趣。  7.要根据学生体能和健康状况实施新兴体育类运动项目教学。比如进行攀岩运动时，根据学生的不同身体素质，设计不同难度的攀岩路线，进行攀岩教学。 |

•跨学科主题学习——跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育的重要方式和途径。体育与健康课程应融合多门课程，充分发挥育人功能，促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养，结合课程的目标体系，设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。教师可以参照《课程标准》提供的跨学科主题学习活动和案例进行创造性设计。

教学示例见下表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 跨学科主题学习是打破学科边界，在学科属性相通、学习规律及学习方式相融的情况下，提取综合性或者复杂性主题，将不同学科的概念、内容和活动等整合在一起学习。 | | |
| **水平** | **学习主题** | **教学示例说明** |
| 水  平  一 | 钢铁战士-小小特种兵 | 结合中国人民解放军的发展壮大历程等开展国防启蒙教育，在创设的情境中融入走、跑、跳、攀、 爬、越等基本运动技能学练，培养学生不怕困难、 勇敢顽强的意志品质，激发学生不怕吃苦的精神。 |
| 劳动最光荣-自己的事情自己做 | 结合日常劳动行为，创设生活化的劳动情境，在提 高学生基本运动技能的同时，引导学生感受劳动乐趣，爱惜劳动成果，树立自己的事情自己做的意识，培养学生的生活自理能力。 |
| 身心共成长-会说话的身体 | 结合道德与法治中“我与他人”等相关知识，通过 课外资料阅读、主题班会、海报制作等方式，引导学生关注和了解自己的身体形态和生理机能，树立正确的身体意识和自我意识。 |
| 破解运动的“密码”-妙用体育器材 | 结合科学相关知识，在运动技能学练中帮助学生了 解运动器材和运动装备的基本特征，以及科学知识对运动技能学练的重要性，满足学生的好奇心，培养学生的探究意识和安全运动观念。 |
| 人与自然和谐美-美丽的大自然 | 结合科学、艺术相关知识，在体育游戏中创设大自 然情境，引导学生在发展基本运动技能的同时，了解人与自然的密切关系，在身体活动中接受大自然美的熏陶，提高学生欣赏生活中美的能力。 |
| 水  平  二 | 钢铁战士-英雄小少年 | 结合中国人民解放军的优良传统教育，在体能学练 中引导学生扮演战士、消防员等不同角色，促进学生理解发展体能的作用，以及所承担角色任务的重要性 。 |
| 劳动最光荣-争做小劳模 | 结合重复性、模仿性较强的体力劳动，宣传劳模精神，创设家务劳动情境，在发展学生体能的同时，帮助学生体会劳动者的艰辛，感受劳动的光荣，提高劳动的意识与能力。 |
| 身心共成长-藏在身体里的秘密 | 结合科学中遗传、生理与健康等相关知识，在预防脊柱侧弯、睡眠等健康教育内容学习中，通过专题 讨论、板报制作、主题班会、演讲等方式，帮助学 生探索生命现象与成长规律，树立主动锻炼和关注健康的意识。 |
| 破解运动的“密码”-脑洞大开的运动 | 结合数学等相关知识，设计丰富多彩的运动形式和 内容，引导学生强化体能，了解机体的功能，主动探究运动的共性与特性，培养学生的逻辑思维能力 。 |
| 人与自然和谐美-大自然的神奇之旅 | 结合科学中生命进化历程和地球结构等相关知识， 引导学生在多种身体活动中主动观察自然，感受自然的神奇，提升对大自然的敏感力和直觉力，培养学生发现问题的能力。 |
| 水  平  三 | 钢铁战士-智勇双全小战士 | 结合国防科普、武装力量和国防建设成就等资料学 习，在对抗性的武术、球类等运动项目学练中创设多变的情境，培养学生的战术思维、预判能力和应变能力。 |
| 劳动最光荣-巧手小工匠 | 结合各种劳动知识，在田径、球类等运动技能学练中创设由简单到复杂的劳动场景，通过多样的运动 技能学练活动提高学生的运动技能水平，引导学生 体会平凡劳动者的伟大，增强对劳动的认识，形成良好的劳动习惯和品质。 |
| 身心共成长-成长的少年 | 结合信息科技相关知识，在体能和运动技能学练 中，通过建立成长观察、成长记录的电子档案，引 导学生关注自我成长中的身心变化及其对运动技能 学练的影响，培养学生的观察能力，强化学生的自 我意识和健康意识。 |
| 破解运动的“密码”-运动的学问 | 结合科学等相关知识，引导学生在运动技能学练中开展互动交流活动，透过现象看本质，更好地了解 运动技能的形成、迁移和遗忘规律，了解运动的科学属性，培养学生的深度学习能力。 |
| 人与自然和谐美-做自己身体的雕刻家 | 结合科学、艺术中人体生理和人体美学等相关知识，在多种运动技能教学中引导学生了解、尊重、珍惜自己的身体，树立正确的身体观和审美观，促进学生主动欣赏美、展示美、表现美，培养学生的创造性思维。 |
| 水  平  四 | 钢铁战士-忠诚的祖国卫士 | 结合革命先烈的英雄事迹，在田径、体操等运动项目学练中模拟军事训练场景，引导学生灵活运用所 学运动技能，培养学生迎难而上、不怕受伤、挑战 自我的钢铁意志。比如在教学跨栏跑时，可以引入红军长征的背景，万里长征跨越无数山河，激发学生迎难而上的意志品质。 |
| 劳动最光荣-光荣劳动者 | 结合劳动模范典型事迹，在体操、武术等运动项目学练中创设由简单向复杂再向创造性发展的劳动情境，促进学生勤练、苦练、巧练，培养学生不怕苦、不怕累、干一行、爱一行、钻一行的工匠精神，不断提升学生的实践能力和创新能力。 |
| 身心共成长-关注健康、爱护身体 | 结合科学或生物学中人体呼吸、血液循环、免疫系统等相关知识，在体能和运动技能学练时，创设相 关的学习情境，引导学生更好地了解自己的身体和 学习健康知识，树立自我保护的意识和掌握相应的方法 。 |
| 破解运动的“密码”-给运动插上智慧的翅膀 | 结合信息科技、物理、数学、化学等相关知识，在运动技能教学中运用移动设备或虚拟现实(VR) 技术模拟真实运动情境，帮助学生理解现代科学技 术对运动技能学习、运动器材研发的影响，提高学 生发现问题、分析问题和解决问题的能力。如教师可以利用AR技术，在教室内学生就可以通过带上AR眼镜，改变视觉效果，体验“草地网球”。 |
| 人与自然和谐美-人与自然和谐共生 | 结合科学、地理等相关知识，在户外运动、定向越野等运动项目的学练中，可以根据实际条件，利用 虚拟现实(VR)技术模拟自然情境，促进学生在 掌握运动技能的同时，正确认识人与自然的关系， 感知科技力量，提升保护环境的意识和责任意识。 |

五、教学实施建议

（一）基于学科核心素养制订学习目标

将学生核心素养的培养有机渗透到基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习的学习目标中，并注重学习目标的可观察性、表现性与可操作性，注重不同层次学习目标应包括的条件、行为与表现、结果，确保在体育教学中既有体育知识和技能的学习，也能体现体育与健康课程的育人成效。

（二）依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》教学建议的基本要求确定课程内容

1.1～2年级，以体育游戏发展学生的基本运动技能为主，让学生在玩中学、玩中练，激发学生的运动兴趣；

2.3～6年级，主要根据学生的兴趣爱好从六类专项运动技能中各选择至少1个运动项目进行教学；原则上每学期指导学生学练2个不同的运动项目，在重点发展学生各种体能的基础上发展多项运动技能，以满足学生多样化的运动需求；

3.7～8年级，应根据学生的兴趣爱好从六类专项运动技能的四类中各选择1个运动项目进行教学，其中必须包括中华传统体育类运动项目，原则上一个学期指导学生学练1个运动项目，在继续发展学生体能的基础上重点发展专项运动技能；

4.9年级，学校可以让学生根据兴趣爱好自主选择1个运动项目进行为期1年的学习，保证学生初中毕业时掌握1～2项运动技能。

5.学校根据学生喜爱选择结果及学校的实际情况至少开设以下运动项目：1个集体性球类运动项目、1个个体性球类运动项目、1个田径类运动项目或项目组合（从跑、跳、投掷3个亚类中各选择1个项目进行组合）、1个体操类运动项目或项目组合（技巧与器械体操项目可由技巧运动、单杠或双杠运动、跳山羊组合而成，艺术性体操项目可由1套韵律操和1套健美操组合而成）、1个水上或冰雪类运动项目或项目组合（由2个水上运动项目或2个冰雪运动项目组合而成）、1个中华传统体育类运动项目或项目组合、1个新兴体育类运动项目或项目组合。

（三）强调结构化运动技能学练

通过创设对抗练习、比赛或展示等真实、复杂的运动情景，采取一系列具有层次性、完整性、进阶性的学练方法，系统引导学生进行“学、练、赛、评”，努力解决学生“学不会”的问题，从而提高学生的技战术水平和体能水平。

（四）保证体育课堂教学的运动强度和练习密度

每节体育课的群体练习密度原则上不低于75%，个体练习密度原则上不低于50%；每节体育课要达到中高运动强度，班级所有学生平均心率原则上在140-160次/分钟，以努力解决学生在体育课上“不出汗”的问题，确保体育课的实效。

（五）体能练习应渗透到每节体育课

小学三年级及以上年级的体育课，每节课均应采取多样性、补偿性、趣味性和整合性的方式、方法进行10分钟左右的体能练习，并逐步提高运动负荷，促进各项身体素质均衡发展，以增强学生的体质健康，为学练专项运动技能奠定基础，努力解决学生“体质差”的问题。

（六）发挥现代信息化教育手段的作用

将多媒体、电子白板、智能手机、运动手表、心率测试仪、计步器、加速度计等信息化教育手段和方法深度融合到体育与健康课程教学中；同时，积极探索智慧体育智慧课堂、智慧操场等，尝试运用AR等现实虚拟技术，帮助学生通过线下线上相结合的学习方式，打破学习的时空壁垒，拓宽学生学习体育与健康课程的视野，让学生能对各种运动项目有沉浸式体验。

（七）构建课内外有机结合的学习方式

积极组织、指导学生参与校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动，以赛促练、以赛促学；与家庭和社区体育多元联动，布置学生独立或学生合作完成、学生与家长共同完成的体育家庭作业等，促进学生经常锻炼、刻苦练习，逐步培养学生的体育锻炼习惯。

（八）学习评价应有利于促进学生达成课程目标、发展学生核心素养

1.学习的评价应注重系统收集学生的课内体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息，通过观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度落实情况，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。

2.评价内容的选择应围绕运动能力的发展、健康行为的形成和体育品德的养成，紧扣《课程标准》“学业质量”要求，结合具体的教学内容，评估学生核心素养的发展水平。

3.依据评价目的、内容、主体和情境等实际情况选择适宜的评价方式，注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合。

4.重视评价方法的多元性、过程性和诊断性，充分发挥学习评价的反馈、导向、激励和改进功能。

（九）根据湖南省气候特点有效实施室内教学

湖南省年均降雨量多，各地学校在制订学年、学期教学设计时应视当地气候特点，安排5周以上的“室内体育活动课”教案，并确保适宜的运动量，以确保体育课时的落实。

（十）根据地方和学校资源发展特色项目

针对我省江、河、湖、水库和水塘等水域分布广泛的特点，各地有条件的学校应在确保学生安全的情况下多方式、多渠道选择“游泳”教学内容，让学生在体验游泳运动乐趣的同时，掌握该项生存技能。

学校还要努力开设一些中华传统体育类运动和新兴体育类运动项目课程，以满足不同学生人群的运动需要，如根据学校师资及场地情况开展民族民间拳种、舞种、极限飞盘、空竹、轮滑或者攀岩等运动，让学生可以接触到更多的运动项目类型，培养广泛的运动兴趣，为其终身体育奠定基础。