

# 技工院校体育与健康课程标准

(2016)

人力资源社会保障部

# 技工院校体育与健康课程标准

## 第一部分 课程描述

随着社会物质文化水平的整体提高，人民群众都更加注重保持身体健康、提高生活质量。体育与健康教育是增进国民健康的重要途径。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出了“加强体育，牢固树立健康第一的思想，切实保证体育课和体育锻炼时间，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。为适应时代对高素质劳动者的要求，需要加强体育与健康教育，深化体育与健康课程改革，促进技工院校学生全面发展，提高他们的身体素质和运动能力，使之形成积极的人生态度和正确的体育观念。

### 一、课程性质

体育与健康课程是一门以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以锻炼运动技能、确保身心健康、培养职业健康意识、树立体育精神为主要目标的必修课程，是技工院校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展的高素质技能型人才不可缺少的重要课程。

### 二、基本理念

1. 坚持健康第一的指导思想，全面增强学生体质，促进学生健康成长。
2. 树立终身体育意识，养成经常锻炼的习惯，形成终身进行体育锻炼的知识与能力。
3. 关注学生的个体差异和不同需求，激发学生运动兴趣，培养学生运动特长，提高学生运动能力。
4. 完善和优化体育与健康课程的教学，培养学生积极进取、团结协作、勇于创新的精神，锻炼学生与人交流、解决问题、自我学习的能力。

### 三、设计思路

1. 根据学生身心发展水平特点，将体育与健康课程划分为中级班和高级班。中级班包含初中起点中级班、初中起点高级班的中级阶段，高级班包含高中起点高级班、初中起点高级班的高级阶段。中级班、高级班总课时分别不得低于60课时。
2. 根据课程目标选择与设计教学内容和方法，用目标统领内容，赋予学校、教师和学生更多的自主权。在确保达成目标的前提下，科学选择、灵活组合不少

于 60 课时的 教学内容。课程内容分为理论和课程实践两部分。理论部分依据实用性原则按专题分类，课程实践部分按传统的运动项目分类。

3. 根据课程学习目标和发展性要求建立多元评价体系，使评价成为学生认识自我、激励自我、发展自我的手段，充分发挥评价的育人导向作用。

## 第二部分 课程目标

通过体育与健康课程的学习，学生将掌握体育与健康基础知识、运动技能和科学健身方法培养运动兴趣和特长，养成锻炼的习惯，增强体能，增进健康，培养良好的心理素质，提高与人交流和合作的能力，发扬体育精神，并与职业精神相结合，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

### 一、运动技能

1. 掌握体育运动知识和技能，积极参与体育运动和竞赛，多途径提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等体能素质和运动技术水平。

2. 了解从事运动可能发生的伤害，能事先采取防范措施，运动中能加强自我保护，自觉避免运动伤害的发生。学习运动损伤处理常识，懂得简易运动损伤的处理方法。

3. 学会制定和实施有针对性的个人锻炼计划，具备评价计划效果、修订完善计划内容的能力。

4. 掌握终身受益的运动技能，体验运动乐趣，养成体育锻炼习惯。

### 二、身心健康

1. 了解体育活动对身心健康的作用，认识体育活动与身心发展的关系，自觉通过体育活动改善身心状态。

2. 懂得营养、环境和行为对身心健康的影响，把科学饮食与体育锻炼有机结合起来，了解青春期身心健康和卫生保健知识，形成良好的生活方式。

3. 积极参与《国家学生体质健康标准》中相关测试项目的练习，成绩达标。

### 三、职业适应

1. 树立体育课程为未来职业服务的理念，开展与未来职业相关的专项体能训练，能根据未来职业需求选择适合的运动爱好，培养运动专长。

2. 了解所学专业及未来职业对身体可能造成的不利影响，能够依据自身情况选择实用性体育锻炼内容和方法，预防职业性疾病的发生。

3. 认识体育运动对职业发展、能力培养和职业精神的积极作用，提高适应未来工作环境的综合职业素质。

#### **四、体育精神**

1. 理解“参加比结果更重要”的参与精神，积极参加多种有益的体育活动。
2. 理解“更快、更高、更强”的超越精神，积极把超越精神应用于学习和生活中。
3. 在与同伴合作进行的体育活动中学会团结协作，培养集体荣誉感和团队精神。
4. 在参与体育活动中，大力弘扬公平竞争精神，树立健康的成败观，自觉遵守运动竞赛或活动规则，培养遵规守纪的良好品质。
5. 在欣赏各类体育赛事中，感悟体育精神。

### **第三部分 内容标准**

#### **一、中级班课程内容**

##### **(一)理论部分**

1. 了解体育与健康的概念、体育文化知识，学习科学健身的方法，培养对体育运动的兴趣和爱好，提高对体育运动的关注和参与自觉性。
2. 了解运动中常见的损伤及简易处理方法。
3. 学会依据个人情况制定锻炼计划，并能按计划坚持体育锻炼。
4. 了解与职业有关的健康保健知识，学习职业性疾病相关内容，认识职业劳动者选择实用性体育锻炼的意义和方式。
5. 关注国内外重大体育赛事，从体育比赛的欣赏中学到体育知识，感悟体育精神。

##### **(二)课程实践部分**

###### **1. 田径运动**

- (1) 了解田径运动的基本知识，以及对身心发展的作用与意义，形成积极参与田径运动的意识。
- (2) 掌握跑、跳跃、投掷的基本技术，掌握几项主要的田径运动技能，通过田径运动增强体质。
- (3) 形成遵守规则的意识，提高速度、力量、耐力等身体素质，树立勇敢顽

强、吃苦耐劳、努力拼搏的精神。

(4)初步了解田径运动竞赛规则，培养欣赏田径竞赛的兴趣。

## **2. 球类运动**

(1)了解球类运动的基本知识，以及对身心发展的作用与意义，形成积极参与球类运动的意识。

(2)足球运动掌握运球、传接球、射门等基本技术，了解几种基本战术形式的进攻和防守方法。

篮球运动掌握运球、传接球、投篮等基本技术，了解几种基本战术形式的进攻和防守方法。

排球运动掌握垫球、发球、传球、扣球、拦网等基本技术，了解几种基本战术形式的进攻和防守方法。

乒乓球运动掌握握拍、发球、接球、推挡、攻球、搓球等基本技术，了解几种基本战术形式的进攻和防守方法。

羽毛球运动掌握握拍、步法、发球、击球等基本技术，了解几种基本战术形式的进攻和防守方法。

(3)形成遵守规则的意识，提高灵敏、协调、柔韧、速度、耐力等身体素质，树立拼搏进取、团结协作的精神。

(4)初步了解球类运动竞赛规则，培养欣赏球类竞赛的兴趣。

## **3. 体操运动**

(1)了解体操运动的基本知识，以及对身心发展的作用与意义，形成积极参与体操运动的意识。

(2)掌握一两套技巧项目动作或器械体操动作。

(3)提高柔韧、灵敏、力量等身体素质，树立勇敢顽强、勇于克服困难的精神。

(4)初步了解体操运动竞赛规则，培养欣赏体操竞赛的兴趣。

## **4. 游泳**

(1)了解游泳运动的基本知识，以及对身心发展的作用与意义，形成积极参与游泳运动的意识。

(2)熟悉水性，基本掌握1-2种泳姿的完整技术动作，了解水中救护的方法。

(3)提高耐力、协调、速度等身体素质，树立勇敢顽强、拼搏进取的精神。

(4)初步了解游泳运动竞赛规则,培养欣赏游泳竞赛的兴趣。

## **5. 民族传统体育**

(1)了解民族传统体育运动的基本知识,以及对身心发展的作用与意义,形成积极参与民族传统体育运动的意识。

(2)选取民族传统体育中具有代表性的运动项目进行系统学习。以武术为例,了解武术基本动作、组合动作,以及拳术、器械套路知识,初步掌握一两套拳术或器械套路。

(3)提高速度、力量、灵敏、耐力等身体素质,增强民族自尊心和自豪感。以武术为例,初步增强武德修养,弘扬民族精神。

(4)初步了解民族传统体育的组织形式,培养欣赏民族传统体育运动的兴趣。

## **6. 休闲体育**

(1)了解休闲体育运动的基本知识,以及对身心发展的作用与意义,形成积极参与休闲体育运动的意识。

(2)基本掌握 1-2 种休闲运动项目,如轮滑、攀岩、形体训练等。

(3)提高身体素质,陶冶情操,愉悦心情。

(4)初步了解休闲体育运动的开展形式,培养欣赏休闲体育运动的兴趣。

## **7. 职业体能训练**

(1)了解职业体能知识,认识到职业体能是维护职业健康和提高工作效率的基础和保障。

(2)理解职业体能训练是预防职业性疾病的积极手段和有效方法,增强预防职业性疾病的意识。

(3)了解所学专业 and 相应职业的特点,懂得其易产生职业性疾病的原因,掌握相应的体能训练方法,培养良好的体育锻炼习惯,有效增强职业体能,预防职业性疾病的发生。

(4)了解几种常见职业性疾病的表现,掌握与之对应的运动疗法,有效缓解和消除职业性疾病。

## **二、高级班课程内容**

### **(一)理论部分**

1.理解体育与健康的相关概念,了解健康标准,针对健康状况制定合理的锻炼计划。

2. 了解影响健康的因素及体育锻炼对健康的影响,形成科学合理的生活方式。
3. 了解体育锻炼的主要内容和常用方法,了解锻炼时应注意的主要问题。
4. 掌握体育锻炼卫生与保健的基本知识,理解常见运动损伤的发生原因,掌握预防和应急处理的基本方法,提升运动中的自我保护意识。
5. 了解与所学专业和未来职业有关的健康保健知识,学习职业性疾病相关内容,能够依据自身情况选择实用性体育锻炼内容和方法。
6. 关注国内外重大体育赛事,从对体育比赛的欣赏中学到体育知识,感悟体育精神。

## **(二)课程实践部分**

### **1. 田径运动**

- (1) 系统掌握田径运动的基本知识,以及对增强体质和强化身体机能的意  
义,积极参与田径运动。
- (2) 掌握跑、跳跃、投掷的基本技术,掌握几项主要的田径运动技能,通过  
田径运动进一步增强体质。
- (3) 掌握田径运动中提高速度、力量、耐力等身体素质的方法,树立勇敢  
顽强、吃苦耐劳、努力拼搏的精神,培养良好的体育道德。
- (4) 深入了解田径运动的竞赛规则,提升欣赏田径竞赛的水平。

### **2. 球类运动**

- (1) 系统掌握足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等球类运动的基本知  
识,以及对增强体质和强化身体机能的意  
义,培养对特定球类运动的专项兴趣。
- (2) 掌握足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等球类运动的简单技战术  
知识,熟练掌握 1-2 项球类运动,形成 1-2 项球类运动特长。
- (3) 掌握球类运动中提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质的方法,严  
格遵守运动规则,深入体会拼搏进取、团结协作的精神。
- (4) 深入了解足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等球类运动的竞赛规  
则,提高欣赏球类运动竞赛的水平。

### **3. 体操运动**

- (1) 系统掌握体操运动的基本知识,以及对增强体质和强化身体机能的意  
义,积极参与体操运动。
- (2) 掌握 1-2 套技术难度较高的技巧项目动作或器械体操动作。

(3)掌握体操运动中提高柔韧、灵敏、力量等身体素质的方法，进一步发扬勇敢顽强、勇于克服困难的精神。

(4)深入了解体操运动的竞赛规则，提升欣赏体操竞赛的水平。

#### **4. 游泳运动**

(1)系统掌握游泳运动的基本知识。以及对增强体质和强化身体机能的意义，积极参与游泳运动。

(2)熟悉水性，掌握 1-2 种泳姿，了解水中救护的方法。

(3)掌握游泳运动中提高耐力、协调、速度等身体素质的方法，进一步发扬勇敢顽强、拼搏进取的精神。

(4)深入了解游泳运动的竞赛规则，提高欣赏游泳竞赛的水平。

#### **5. 民族传统体育**

(1)掌握多项民族传统体育运动的基本知识，以及对增强体质和强化身体机能的意义，积极参与民族传统体育运动。

(2)选取武术、舞狮、舞龙、踢毽子、抖空竹、竹竿舞、摔跤、抢花炮、荡秋千等适合本地区开展的民族传统体育项目进行学习，体验民族传统体育项目的趣味性，感悟民族传统体育文化。

(3)掌握民族传统体育运动中提高灵敏、协调、速度、力量、耐力等身体素质的方法，在积极弘扬民族文化、传承民族精神中增强体质，树立爱国主义精神。

(4)深入了解民族传统体育的组织形式，提高欣赏民族传统体育运动的水平。

#### **6. 休闲体育**

(1)掌握多项休闲体育运动的相关知识，以及对增强体质和强化身体机能的意义，积极参与休闲体育运动。

(2)选取健美操、形体训练、瑜伽、轮滑、攀岩、跳绳等适合本地区开展的休闲体育运动进行学习。熟练掌握 1-2 项休闲体育运动的技术技巧。

(3)掌握休闲体育运动中提高灵敏、柔韧、力量、耐力等身体素质的方法，能结合自身专业及相应职业特点进行锻炼，使休闲体育的愉悦性和职业适应性有机结合在一起。

(4)深入了解休闲体育的开展形式，提升欣赏休闲体育运动的水平。

#### **7. 职业体能训练**

(1)全面了解职业体能知识，深刻理解职业体能是维护职业健康和提高工作

效率的基础和保障。

(2) 深刻理解职业体能训练是预防职业性疾病的积极手段和有效方法，增强预防职业性疾病的意识，能够利用多个项目和多种方法有效增强职业体能。

(3) 深入了解所学专业 and 相应职业的特点，懂得其易产生职业性疾病的原因，掌握多种相应的体能训练方法，有效预防职业性疾病的发生。

(4) 了解几种常见职业性疾病的表现，掌握多种与之对应的运动疗法，有效缓解和消除职业性疾病。

## 第四部分 实施建议

### 一、教学建议

#### (一) 规划和设计教学目标

1. 教学目标应充分体现知识和技能、过程和方法、情感态度和价值观，强调运动技能、身心健康、职业适应和体育精神四个方面的有机结合，充分发挥体育与健康课程的多种功能。

2. 教学目标应包括层次水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标等。应结合实际，制定切实可行的教学目标体系，提高目标的可操作性，有计划、有步骤地促进目标的达成。

3. 应根据学生的成长发育、认知能力、体能、运动技能等实际水平，设置激发学生学习兴趣，符合学生个性需求，经过师生共同努力能够达成的教学目标。

4. 正确处理好目标预置与结果生成的关系。既要总体规划、精心预设教学目标，又要敏锐捕捉、及时分析实际教学中发生的情况，合理调整目标，保证目标与结果的高效统一。

#### (二) 选择和组织教学内容

1. 教学内容的选择应体现目标统领内容的思想，根据课程目标及教学目标，针对地方、学校、学生的实际情况，科学地选择教学内容。

2. 开设选项教学，满足学生个性化学习和发展的需求，有效促进学生形成运动爱好与特长。学生可在学校所设置的运动项目中根据自己的实际条件和兴趣爱好选择部分学习内容。

3. 教学内容的选择和设计要充分考虑不同阶段学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能状况和心理发展特点等，提高教学内容的针对性和实效性。

4. 结合学生所学专业，选择、设计服务于专业学习和提升职业健康的教学内容。

### **（三）选择与运用教学方法**

1. 依据教学目标选择教学方法。不同教学目标需要不同的教学方法。比如，新授课需要更多地运用讲解、示范和演示的方法，练习课需要更多地使用练习法、比赛法等。

2. 依据教学内容选择教学方法。不同性质的教学内容 需要不同的教学方法。技术动作简单的内容更多地运用完整教学法，技术动作复杂的内容更多地运用分解教学法，相对枯燥的内容可以运用游戏教学法，提高综合素质的内容可以运用循环教学法等。

3. 依据学生实际情况选择教学方法。教学方法的选择应符合学生的性别、年龄、体育知识与技能基础、身体特征、认知水平等特点，进行有针对性的选择与运用，提高教学效果。

4. 将课内教学与课外锻炼结合起来。教师在有效利用 课内教学时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过布置课外作业、组织课外活动、成立课外体育俱乐部或锻炼小组等方式，不断巩固与提高课内外学习成果。

## **二、评价建议**

### **（一）评价的基本原则**

1. 课程目标是评价的基本依据，要面向全体学生，评价达成目标的程度。要突出知识和能力、过程和方法、情感态度和价值观等多方面综合评价，以评价促进学生体育与健康综合素质的提升。

2. 评价既要注意科学、公正、准确，保证评价结果的可信度和有效性，又要注意评价的简洁和实用。

3. 评价要尊重学生的个体差异，注重学生全面发展与个性发展的有机统一。注重发挥评价的诊断、反馈、激励和发展功能，从而调动学生对体育与健康的学习兴趣，挖掘学生体育与健康的学习潜力。

4. 倡导以多样内容、多种方法、多重标准构建多元而科学的体育与健康评价体系。

### **（二）评价的主要内容**

1. 评价主要包括运动技能、身心健康、职业适应、体育精神等四个方面。这

四个方面是一个相互联系的整体，在实施评价中不能割裂开，仅对某一方面或某几方面进行评价。

2. 运动技能的评价主要包括对运动技能的认知水平、运动技能的掌握和运用能力的评价。评价中应注重考虑运动技能对健康促进的效果、运动技能与职业适应的结合，加大运动技能运用的评价权重。

3. 身心健康的评价包括身体和心理两个方面。前者主要包括身体形态、身体机能和身体素质等表现出的水平，可参照《国家学生体质健康标准》进行评价，标准中没有涉及的，可参考地方标准或制定校级标准。后者包括情绪、性格、自尊、自信等。

4. 职业适应的评价主要针对职业与锻炼、职业体能、职业与健康等方面的认知水平，选择职业实用性体育锻炼的方法，参与职业实用性体育训练的效果等。

5. 体育精神的评价包括对体育文化精神的认知水平和参与体育活动的精神风貌的评价。例如，尊重规则、积极参与、顽强拼搏、团队协作、公开公平、超越自我等。

### **（三）评价的主要方法**

1. 定量评价与定性评价相结合。对运动技能与身体健康指标主要采用定量评价的方法(如分数评价、等级评价等)，对职业适应与体育精神指标主要采用定性评价的方法(如评语评价等)。

2. 过程性评价与终结性评价相结合。在体育与健康教学实施过程中，及时向学生反馈评价，帮助学生了解学习情况并改进学习方法，提高学习效率、巩固学习成果。在学期末给出综合成绩，进行终结性评价。

3. 相对评价与绝对评价相结合。相对评价考虑学生的个体差异和进步幅度，使学生获得通过努力取得进步的成功体验。绝对评价尊重学生的相互差异和绝对能力，使学生在相互比较中看到自己的优势与不足。

4. 教师评价与学生评价相结合。倡导学生自我评价、学生相互评价与教师评价相结合。多主体评价能更全面、更及时地反馈学生真实情况。评价中要合理分配主体间评价的权重，以评价促进学生形成正确的自我知能力和反思能力。

### **（四）加强评价研究**

要加强对评价的研究与探索。以课程标准为依据，根据实际情况，确定适合本地体育与健康课程学习的评价内容及权重分配。力求形成具有技工院校特点、

体现地方特色、适合不同层次学生、系统科学的体育与健康评价体系。

### 三、教材编写

1. 教材编写要贯彻国家的教育方针和“健康第一”的指导思想，遵循职业教育规律和体育教育规律，执行本课程标准的要求，培养学生形成正确的体育与健康价值观、社会责任感，注重通用职业素质的培养。

2. 教材编写要以体育与健康的科学原理为基础，符合技工院校学生认知与运动能力发展的特点，遵循体育与健康教育教学规律。

3. 教材编写应精选与学生身心健康发展密切相关的、对学生当前学习及未来职业具有长效影响的知识、技能和方法，要考虑到不同地区、不同学校的区域差异及多样化需求，给教师和学生留有拓展的空间。

4. 教材编写要增强趣味性，避免枯燥的叙述和过于抽象复杂的概念，避免说教和灌输式的语言叙述，力求图文并茂、美观活泼，以调动学生的学习兴趣。

5. 教材编写要突出学生在教学中的主体地位，内容与方法的选择应有利于学生自主学习、合作学习和探究学习。

6. 教材编写应注意引进现代信息技术，配套多媒体资料、网络学习平台等，充分利用互联网资源为体育与健康教育实践服务。

### 四、课程资源建设

1. 重视教材配套资源的开发。编写教材的同时安排多媒体辅助教学资料的开发工作，并与教材配套出版。

2. 重视体育设施和器材的配备。各校应按照规定配齐体育设施和器材，通过科学合理的组织安排，有效提高设施和器材的使用效率，保证体育与健康课程的有效实施。

3. 加强新兴课程资源的开发。各地、各校可根据实际情况安排健美操、瑜伽、轮滑、攀岩、街舞、软式排球和软式橄榄球等新兴课程内容。

4. 充分利用自然资源。可根据附近的地形、地貌，结合气候和季节特点开发课程资源。例如，春季组织春游活动，夏季开展游泳活动，秋季组织登山和越野跑，冬季开展滑冰和滑雪等。

5. 充分利用图书和媒体资源。学校和教师应引导学生充分利用图书馆、阅览室、电视、网络等资源，多渠道地获取体育与健康的有关信息，拓展知识面，增强体育文化素养。

## 第五部分 建议教学内容与课时安排

教学内容	中级班建议课时	高级班建议课时
体育与健康基础理论知识	8	8
田径	14	14-18
球类	20-64	30-64

教学内容	中级班建议课时	高级班建议课时
体操	10	10
游泳	16	16-20
民族传统体育	10-20	10-20
休闲体育	10	10
职业体能训练	20	20-24