

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

课程主题：《体育与健康》

学科课程内容要求及教学提示解读

授课专家：任海江

授课时间：2024年3月28日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
课程金句	/ 05
课程大纲	/ 06
思维导图	/ 07
精品讲稿	/ 08



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件

仅供VIP客户学习，请勿外传

内容仅代表专家观点

不代表明德云学堂立场

# 平台介绍

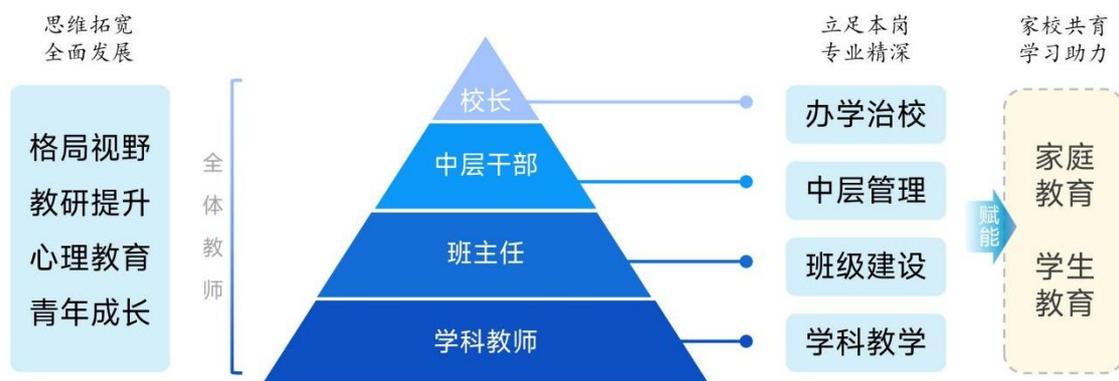
## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### • 课程理念

在大数据、云计算、人工智能和“互联网+”等为代表的新一代信息技术与教育教学深度融合的背景下，通过在线智库平台为广大教师提供系统化培养体系、高端化培训内容、精细化培训服务与在线化学习平台，支撑多层次教师发展共同体的形成，引导和促进教师向高素质、专业化和创新型的方向发展。

### • 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

2024-2025 年度线上课程涵盖 103 位专家、200 个主题、350+课程，囊括名家引领能力提升、名校经验一线实践多个维度，全面覆盖学校核心领导、中层管理干部、班主任老师、基层科任教师，帮助教师分学段、分类别全员受训，全面学习，满足教师在提升视野站位、专业能力、综合素养等方面的多元需求。

课程受众	课程模块	课程受众	课程模块
书记校长	治校引领	班主任	班主任工作实践专题
	名校经验	青年教师	师德案例
管理干部	干部能力		专业成长
	名校实践	小学学科教师	小学语、数、外
全体教师	格局视野		小学其他学科
	教学教研引领	初中学科教师	初中语、数、外
	教学教研经验		初中其他学科
	数字化教学主题	高中学科教师	高中语、数、外
	大单元教学主题		高中其他学科
	心理名家引领	家长	家庭教育名家引领
	心理名师实践专题		家庭教育名师实践
班主任	班主任专业引领	学生	学生教育



## 专家介绍

### 任海江

- ◇ 清华大学附属小学体育教研室主任
- ◇ 北京市特级教师
- ◇ 全国十佳小学体育教师
- ◇ 曾获国家、市级体育教学评优活动一等奖



明德云

## 《体育与健康》

### 学科课程内容及教学提示解读

## 任海江

清华大学附属小学体育教研室主任，北京市特级教师、  
全国十佳小学体育教师，曾获国家、市级体育教学评优活动一等奖。

**会员年度课程**  
Annual Membership Course

任海江老师身穿红色运动外套，站在讲台前，背景为蓝色。

## 课程金句

### 课程金句

在教学内容上，注重知识性与趣味性的结合，同时与学生的日常生活经验相联系。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

我们希望培养具有思辨意识，能够理性全面地看待社会热点问题的学生。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

各级别的健康教育内容应体现关联性和进阶型，确保知识体系的完整性和深度。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

我们要面向全体学生，培养学生的核心素养，增进全体学生的身心健康。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

学生不仅需要掌握知识和技能，更需要在真实环境中灵活运用这些知识和技能。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

重视学生不同发展阶段体能的敏感期，确保他们的体能得到精细化的关注与培养。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

让学生带着问题完成练习，实现学会学习的目的。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

鼓励创设富有趣味性的活动环境，让学生能够参与各类主题鲜明、情境各异的体能游戏与竞赛。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

### 课程金句

提倡采用富有活力、多样化及创新性的教学方法和内容，以推动学生体能的全面且均衡发展。

——任海江《<体育与健康>学科课程内容及教学提示解读》

MINGDEYUN

# ■ 课程大纲

## 一、2022 版与 2011 版课程内容的对比

- (一) 2022 版与 2011 版课程内容的相同点
- (二) 2022 版与 2011 版课程内容的差异点及发展

## 二、2022 版课程内容

- (一) 课程内容的设计依据
- (二) 课程内容的设计思路
- (三) 课程内容的整体安排

## 三、2022 版课程内容要求及教学提示

- (一) 基本运动技能
- (二) 体能
- (三) 健康教育
- (四) 专项运动技能
- (五) 跨学科主题学习

# 思维导图



## 精品讲稿

### 任海江：《体育与健康》学科课程内容及教学提示解读

各位老师大家好，我是清华大学附属小学体育教师任海江。今天，我深感荣幸能够与各位一同探讨 2022 年版的《体育与健康》义务教育课程标准。在接下来的分享中，我将解读该标准对学科课程内容的要求及教学提示，希望能激发各位的思考，并为实际教学提供有益的参考。我深知自身理解可能存在不足之处，因此，我恳请各位老师不吝赐教，提出宝贵的批评与建议。接下来，我将从三个方面展开分享。

**第一个方面是 2022 版与 2011 版课程内容的对比。**首先，两者均强调基本运动技能、体能健康教育和专项运动技能的培养，这是它们的共同点。然而，在课程标准的概念、分类和内涵方面，2022 版相较于 2011 版有所发展，显示出更高的前瞻性和时代性。进一步而言，2022 版课程标准在课程内容方面更加详尽，为教育工作者提供了更为明确的指导，有助于提升教学质量。此外，值得一提的是，2022 版课标还增加了跨学科主题学习的内容，这一创新举措有助于培养学生的综合素质和跨学科思维能力，是教育改革的一大亮点。综上所述，2022 版课程标准在继承 2011 版优点的基础上，进行了多方面的改进和创新，体现了教育领域的持续进步和发展。

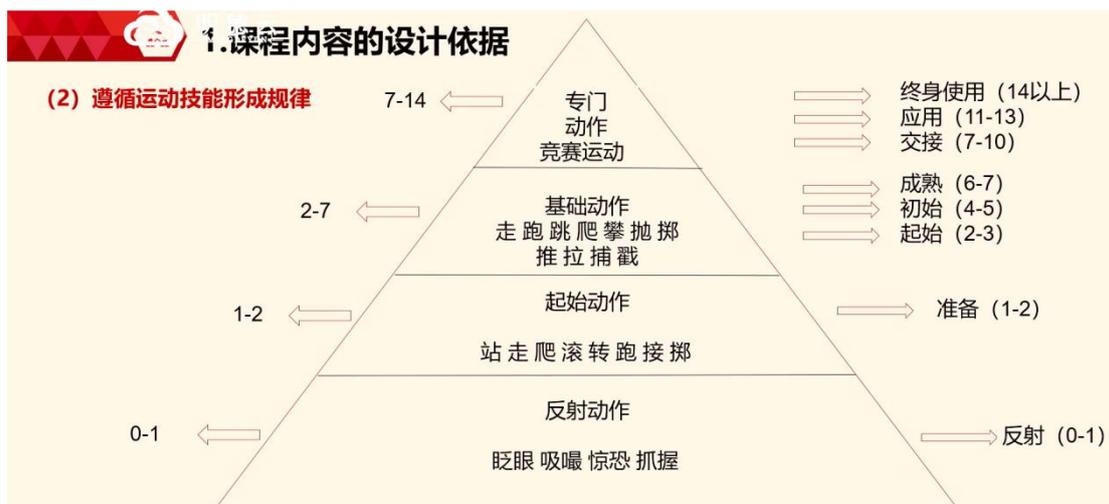
在基础运动技能方面，2011 年版主要聚焦于基本的身体活动，而 2022 年版则进一步拓展至基本运动技能的掌握。这一变化主要是基于与中央文件概念的对接，以及与国际通行标准的接轨。在体能培养上，2011 年版提出了六种体能的培养要求，而 2022 年版则扩展至 11 种，这一调整旨在更好地适应学校体育教育的需求，体现对健康价值的追求，并符合国内外体育发展的趋势。此外，2022 年版新增了跨学科主题内容，这是 2011 年版所没有涉及的领域。

在专项运动技能方面，2011年版引入了运动技能概念，并初步提出了“类”的概念，但尚未形成完整的体系。然而，经过进一步的完善与发展，2022年版明确了六类运动，并深入分析了各类运动的共性特征与个性特征，以及它们所具备的共性价值与个性价值。同时，每一类运动均列举了三个具体的运动项目，并针对该类运动的整体内容和各个具体运动项目提出了详细的要求。这一改进的主要目的和依据在于使学生能够体验不同类运动项目学练的乐趣，使教师能够参考例举的运动项目，做到举一反三，以普通高中专项运动技能教学进行有效的衔接。

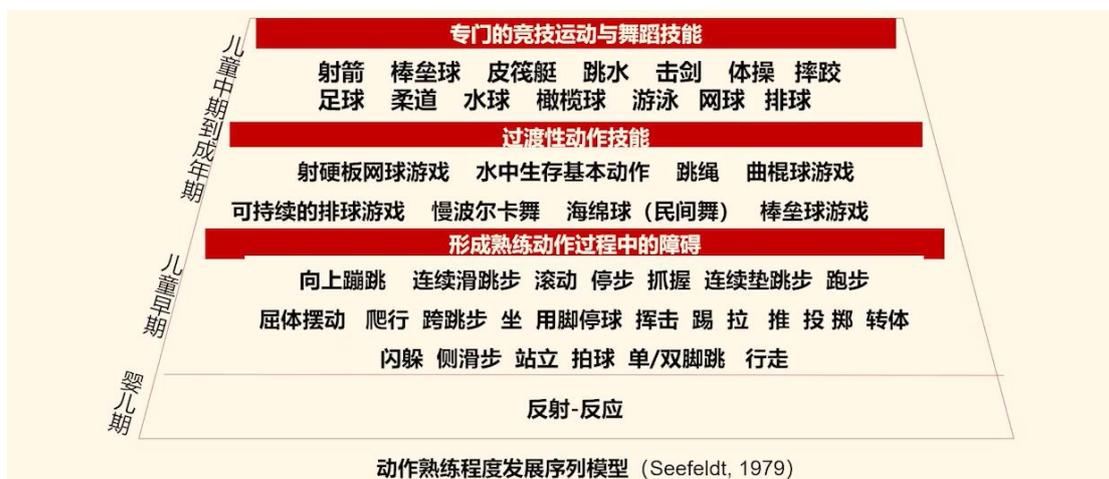
在健康教育内容的呈现上，2011年版本主要侧重于与运动相关的内容，但其覆盖范围并不全面。然而，到了2022年版本，健康教育被确立为一门独立且完整的课程内容，其中详细规定了五个方面的课程内容。这一决策主要基于党和国家关于健康教育文件的指导精神与要求。鉴于体育健康与健康教育之间的天然联系，如何更有效地将两者融合在一起成为了2022年版本中备受关注的重点问题。

**第二个方面是关于2022版课程内容的阐述。**该课程内容的**设计基础在于深入理解和遵循义务教育阶段学生身心发展的自然规律。**具体来说，考虑到儿童少年阶段的学生身体发育尚未成熟，其身体运动能力相对较弱且发展不均衡。同时，他们的注意力分散，容易转移，难以长时间集中。此外，儿童少年的兴趣广泛且多样化，但随着年龄的增长，他们的兴趣爱好会逐渐集中。这些因素共同构成了课程内容设计的出发点和依据。

我们必须遵循运动技能的发展规律。在儿童的成长过程中，运动技能的形成呈现出一定的阶段性。从出生到1岁，儿童主要展现出反射性动作；随后，在1至2岁阶段，他们开始发展出基础动作，如站立、行走和爬行等。当儿童年龄进入2至7岁阶段，他们的动作技能进一步拓展，涵盖了走、跑、跳、爬等基础动作。最后，在7至14岁期间，儿童的运动技能达到更高水平，开始形成专业的、竞赛级的动作。因此，在儿童成长的过程中，我们必须尊重并遵循这一运动技能的发展规律。



此外还有动作熟练程度发展序列模型，婴儿期我们也看到，从反射到反应，再到儿童的早期，我们有了爬、滚、卧等内容，到了儿童中期到成年期以后，形成熟练动作过程中的障碍到过渡性的动作技能，再到专门的竞技运动与舞蹈技能，这些都是我们要遵循运动技能形成的规律。



第三个方面我们叫遵循《体育与健康》教学育人的规律，我们要面向全体学生，培养学生的核心素养，增进全体学生的身心健康，再到主要不是为了培养专业运动员这方面去考虑。

第二个关键方面在于课程内容的策划理念。在保障基础的前提下，我们致力于为学生未来的体育学习与锻炼，以及健康生活方式奠定坚实的基础，这涵盖了知识与技能、态度、行为和价值观等多个维度。在内容的多样性上，我们特别强调基本运动技能、体能专项运动技能、健康教育以及跨学科主题学习等五大类课

程内容，致力于丰富每一类课程的内容选择。同时，我们也关注各类内容之间的融合，强调知识之间的衔接、技能之间的配合、体能之间的协调，以及学习与实践、比赛或展示之间的融合。特别是体育健康教育与跨学科主题学习的融合，我们给予高度的重视。最终，我们强调知识的应用，学生不仅需要掌握知识和技能，更需要在真实环境中灵活运用这些知识和技能。

根据新课标 2022 版的规定，课程内容的整体布局聚焦于体育的核心素养，具体涵盖运动能力、健康行为以及体育品德这三个核心要素。在课程内容方面，主要包括五类基本运动技能、体能锻炼、健康教育、专项运动技能以及跨学科主题学习。其中，基本运动技能细分为移动性技能、操控性技能以及非移动性技能；体能锻炼涵盖 11 个类别，包括健康教育的相关内容；专项运动技能则包含 6 个类别。最后，还设有跨学科主题学习环节。这一安排旨在全面提升学生的体育素养，促进身心健康和全面发展。

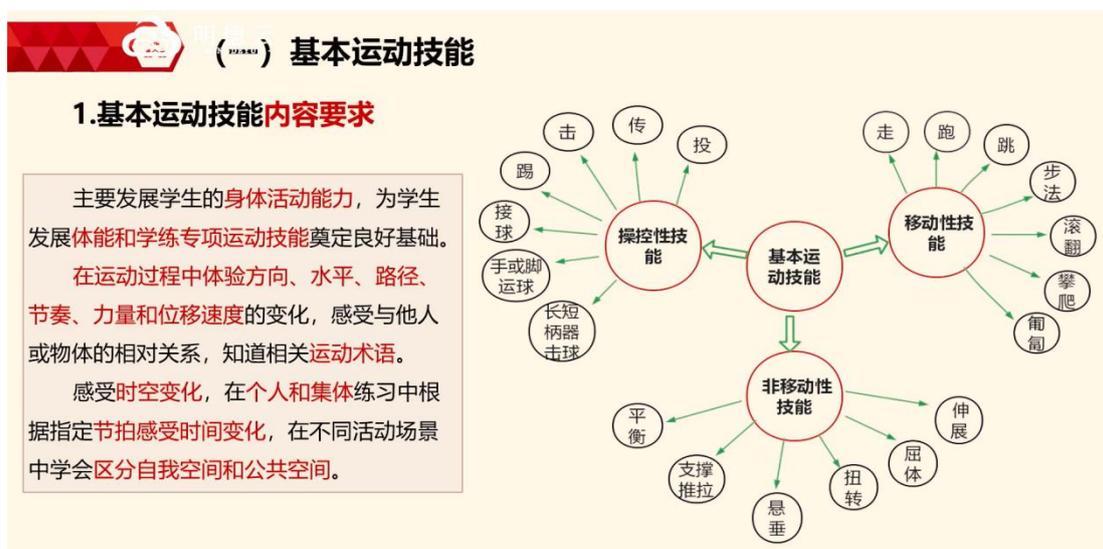
**2022 版新课标对课程内容进行了整体规划，明确了体育核心素养的内涵，包括运动能力、健康行为和体育品德。**在课程内容上，新课标划分为五大类别：基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习。基本运动技能进一步细分为移动性技能、操控性技能和非移动性技能。体能部分涵盖 11 类内容，健康教育作为独立类别，专项运动技能包含 6 类。此外，还设有跨学科主题学习。在课程内容的整体布局上，水平一阶段主要涉及基本应用技能、健康教育和跨学科主题学习。随着学生水平提升，进入水平二阶段，课程内容将增加体能、专项运动技能等方面。水平三和水平四的课程内容与水平二保持一致。

**第三点是本次介绍的核心议题，即 2022 版课程内容的教学指导与要求。**

**首先，我们来聚焦基本运动技能。**新课标明确指出，基本运动技能的教学重点在于培育学生的身体活动能力，为其后续的体能提升和专项运动技能学习打下坚实基础。在教学过程中，学生需体验如方向、水平、路径、节奏、力量以及位移速度的变化，并感知与他人或物体的关联，同时理解相关的动作术语。此外，学生还需感知时空的变化，在个人及集体练习中根据指定节拍感受时间的变化，并在

不同活动场景中区分自我空间与公共空间。

在操控性技能方面，涵盖了如头球、传球、击球、踢球、接球等动作；非移动性技能则包括平衡、支撑推拉、悬垂、扭转、屈体等动作；移动性技能则涉及走、跑、跳、滚、翻、攀爬等动作。这些技能的学习与掌握，将为学生的全面发展提供有力支撑。



移动性技能是体育运动中不可或缺的一部分，可以细分为多个方面。在走的方面，涵盖了不同形式的行走，包括改变方向和重心移动的走法，还包括适应不同速度、有限制和合作的走法等。跑的方面则涉及到跑的基本动作、自然放松的跑步、多种跑姿、短距离冲刺、接力跑、持久跑和协同跑等。在跳跃方面，包括单脚跳、双脚跳、单双脚交替跳、垫步跳以及各类跳跃游戏等。步伐方面则包括跑跳步、跨跳步、侧滑步以及步伐游戏等。滚翻技能方面，主要涵盖滚动和滚翻游戏，而攀爬技能则包括向上和向前攀爬的游戏。此外匍匐技能也是移动性技能的一部分，包括匍匐动作和匍匐游戏等。这些都属于移动性技能的重要组成部分。

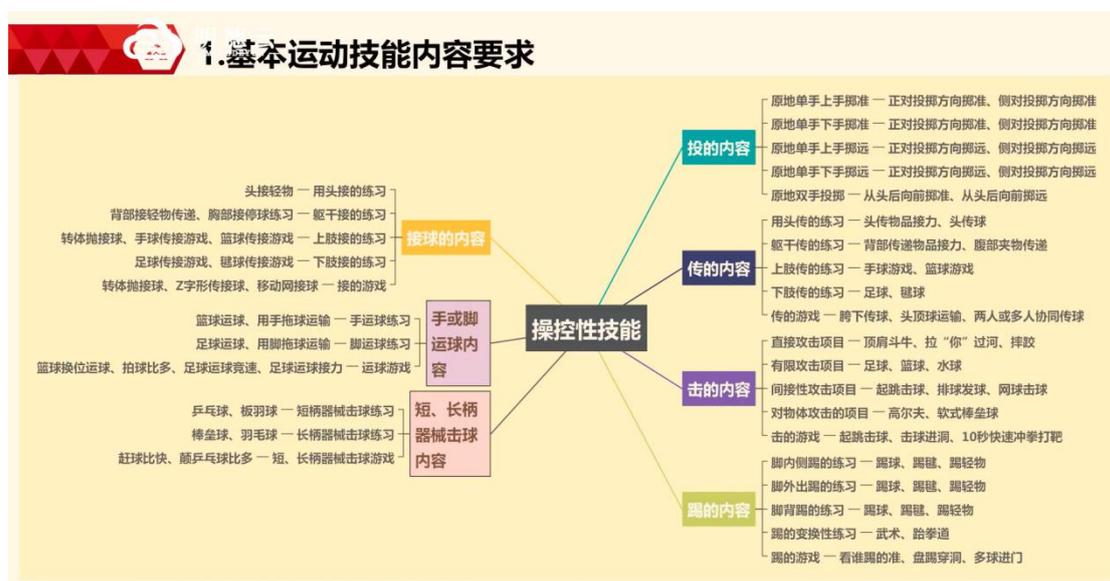


在非移动性技能领域，悬垂技巧涵盖了单纯悬垂、混合悬垂及悬垂游戏等多种形式。对于支撑与推拉方面的技能，则包括单纯的支撑、混合支撑、推拉游戏、支撑游戏等相关的学习内容。在平衡技能的训练中，我们涉及静态平衡、动态平衡、稳定平衡和偏移平衡，以及平衡游戏等多元化的练习方式。伸展技能方面，我们涵盖静态伸展、动态伸展、主动伸展、被动伸展以及伸展游戏等全面的训练方法。至于躯体技能的锻炼，则包括向前躯体、向后躯体、身体两侧的躯体旋转，以及躯体游戏等多样化的练习手段。最后，在扭转技能方面，我们提供站立式扭转、跑立式扭转、坐立式扭转、仰卧式扭转以及扭转游戏等多种训练形式。



在操控性技能领域中，涵盖了多个方面。首先，投掷技能包括原地单手上手掷准、原地单手下手掷准、原地单手上手的掷远、原地单手下手的掷远以及原地双手投掷等多样化的动作。传球技能方面，则包含了用头传球、躯干传球、上肢传球、下肢传球以及传球游戏等多种练习形式。在击打技能上，涵盖了直接攻击、

有限攻击、间接性攻击、对物体攻击以及击打游戏等多种不同的项目。踢球技能方面，包括脚内侧踢、脚外侧踢、脚背踢、踢的变换性练习以及踢球游戏等多元化的练习方式。接球技能上，有用头接、躯干接、上肢接、下肢接以及接球游戏等多种相关的练习内容。此外，运球技能也分为手运球和脚运球，包括手运球练习、脚运球练习以及运球游戏等。最后，短长柄器械击球技能方面，涵盖了乒乓球、羽毛球等短柄器械击球的练习，以及棒球、羽毛球等长柄器械击球的练习，这些都是短长柄器械击球的重要内容。



在身体姿态方面，坐的内容涵盖了多种坐姿练习方式，包括曲腿坐、直腿坐、跪坐、盘坐以及单膝跪坐等。此外，还包括在不同环境下进行坐姿练习，如坐在椅子上、坐在垫子上或坐在地板上。同时，坐的内容也涉及瑜伽坐姿体式的分类，如星式、花朵式等，这些体式都有各自的要求和注意事项。站立姿态的训练同样重要，包括并角站立、跨立等站立方式，以及瑜伽站立方式如树式站立、山式站立等。行走姿态的训练也不容忽视，包括自然行走、队列行走、合作式的走以及趣味的走等多种方式。在读写姿势方面，训练内容包括持笔的姿势、持书姿势等相关性内容，这些都是提升个人素养和专业技能的重要方面。通过这些训练，可以全面提升个人的体态管理能力和综合素质。



基本运动技能的教学提示涵盖以下几个方面。首先,为提升学生的学习效果,教师应创设生动形象的情景,融入游戏化元素。通过引导学生模仿教师动作或跟随语言提示进行实践,让他们扮演特定角色或对象进行学习与练习。这种方式不仅有助于提高学生的柔韧性、灵敏性、平衡能力,还能培养他们的自我展示能力和社交技巧,学会与同伴和谐相处。

其次,采用启发性问题也是一种有效的教学策略。例如,提出“能否用身体展示一个圆形的苹果?”等问题,鼓励学生发挥想象力,以多种方式探索可能的运动方式。这种教学方法有助于深化学生对不同形状和身体表达方式的认知,同时激发他们的参与热情和主动思考能力。

第三,重视身体双侧协调的练习至关重要。通过左右手交替运球、左右脚交换跳跃、不同方向的追逐和躲闪游戏等活动,可以有效促进学生大脑的均衡发展,提高他们的反应速度、身体控制能力和协调能力。

第四,结合艺术、劳动等元素,创设丰富多样的情境,以富有创意的方式引导学生参与活动。这种方法能够激发学生的学习热情和兴趣,使他们在愉悦的氛围中学习和成长。

最后,引导学生参与多样化的活动同样重要。例如,在运球时变换方向、路径和节奏,或在追逐跑中根据不同信号做出相应停止动作,以及与同伴进行镜像

游戏等。这些活动能够丰富学生的运动体验，提升他们对时空变化和身体变化的感知能力。

在基本运动技能教学安排和重点要求方面，我们的首要职责是通过基本运动技能的教学，确保学生能够达到水平一的目标要求。同时，我们必须特别关注与学前教育阶段的顺畅过渡，特别是一年级新生的教学内容安排。从幼儿园到小学的过渡阶段对于学生的学习和发展至关重要，因此，如何科学合理地规划教学内容，确保两个阶段之间的有效对接，是摆在我们教育工作者面前的重要任务。这需要我们的教师深入思考，精心策划，并付诸实践。

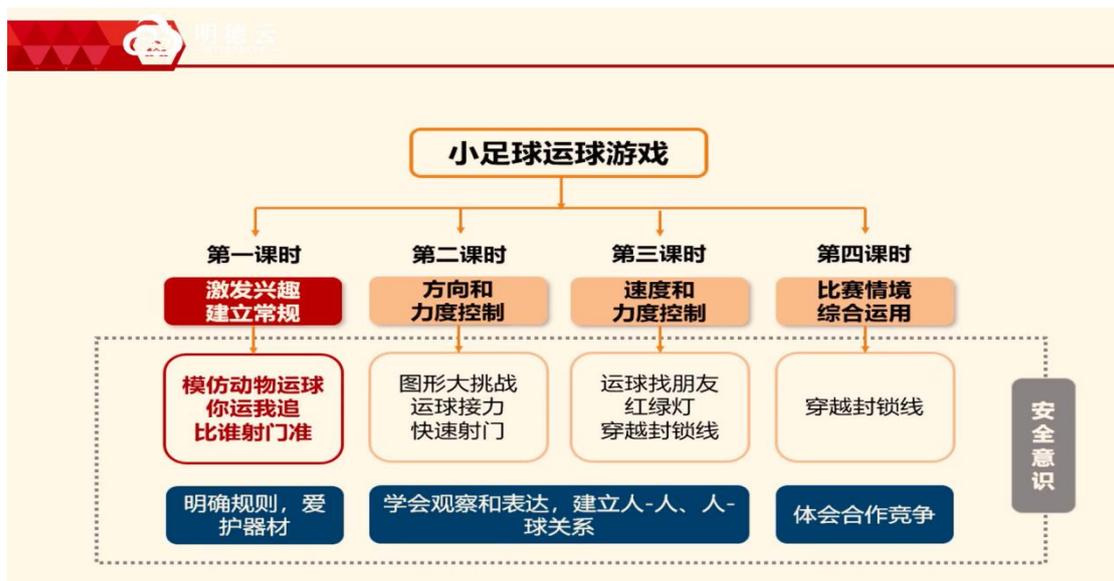
在教学过程中，我们要对三类基本运动技能的教学既有侧重，也要注重整合。同时，我们必须明确，在水平一的教学过程中，游戏教学应占据主导地位。通过将基本技能融入游戏的形式，可以在课堂上更有效地教授和巩固学生的运动技能。

最后，为了提升教学效果，我们需要创设丰富有趣的情境，组织多样化的活动。这将使学生能够在具体的情境中学习和练习，我们认为这是最有效的教学方法。通过这种方法，我们可以更好地激发学生的学习兴趣，提高他们的运动技能水平，为他们的全面发展奠定坚实的基础。

那么下面就结合案例“二年级《操控性技能：小足球运球游戏》”来给大家来进行分享。本单元是以“立德树人”为体育教育的根本宗旨，以《义务教育体育健康课程标准(2022年版)》的基本理念为理论依据，牢固树立“健康第一”的教育理念，关注校园足球的育人价值，让“学生站立运动场的正中央”。在教学设计的过程当中，聚焦“教会、勤练、常赛”的要求，注重学、练、赛一体化的教学，促进学生运动能力、健康行为、体育品德核心素养的形成。本单元通过“我与足球交朋友”的情境主线，把“情景教学”、“游戏教学”贯穿始终。本单元是通过“模仿动物(小马、小螃蟹、小蛇)”、“你追我运”、“我是小小射手王”等游戏激发学生的学练兴趣，将学生的学习和生活经验相联系，设计问题链，让学生带着问题完成练习，实现学会学习的目的。通过多元化的评价实施，把育人和安全教育贯穿始终，引导学生主动学习、积极交往、相互配合、不怕困

难，形成安全的运动意识。

在本单元当中，共设计了四次课，第一课是激发学生的兴趣、建立常规，通过模仿动物运球、你运我追和比谁射门准，让同学们明确规则、爱护器材。第二节课就是让同学们通过运球游戏感受到方向和力度的控制，像“图形大挑战”、“运球接力”、“快速射门”等游戏。第三节课，让同学们感受速度和力度的控制，通过像“运球找朋友”、“红绿灯”、“穿越封锁线”等游戏来进行安排。通过二、三节课的活动，让同学们学会观察和表达，建立“人-人”和“人-球”之间的关系。第四课是通过比赛情境综合应用，通过游戏“穿越封锁线”让学生们体会合作的竞争。那整个单元都灌输了这种安全的意识，让同学们在安全的涉及内容下，让同学们进行有序的、有效的锻炼。



清华附小除了在遵循新课标的一些课程理念下去进行我们的单元和教学设计以外，我们学校每节课一定是要遵循我们的“四动”课堂动力系统，就是每节课都要有“问题驱动”、“情景调动”、“工具撬动”和“平台互动”。其实在每节体育课当中，我们以问题为起点、情景为场域、工具为杠杆、平台为载体，构成了学生学习的四个动力系统。通过四个动力系统的应用，充分地调动学生的学习热情，让同学们在体育课当中充分地动起来。

在 2022 版的新要求中，我们针对体能方面设定了新的标准。具体来说，

在身体成分方面，我们要求理解并应用改善身体成分的基本原理和方法，包括健康饮食、控制体重、塑造体型、科学安排锻炼项目、时间、频率和强度等；同时，我们也需了解并掌握有氧运动（如跑步等）、无氧运动（如力量训练）以及混氧运动等多种运动形式。在提升心肺耐力方面，我们需要理解和运用相关原理，通过耐力跑、跳绳、游泳、长距离骑行以及有氧健身操等实践方式进行锻炼。作为示例，我们可以采用中长跑、间歇跑以及越野跑等具体的练习方法。对于增强肌肉力量，我们需要理解并应用相关原理，通过蛙跳、前抛实心球、哑铃训练、负重深蹲、攀登和翻越等练习方法来实现。在发展肌肉耐力方面，我们需要理解和运用相关原理，通过连续做引体向上、仰卧举腿、举哑铃等练习方式进行锻炼。对于提高柔韧性，我们需要理解并应用相关原理，通过体前区座位、体前区压肩和压腿等练习方法来提升。最后，在提升反应能力方面，我们需要理解和运用相关原理，通过变化口令的追逐跑、变相跑，两人之间模仿对方动作练习和抢夺球等实践方式进行锻炼。

1. 体能内容要求			
发展体能	《标准（2022年版）》要求	具体解读	
		基本原理	练习方法示例
身体成分	理解并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法，如健康饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼项目、时间、频率和强度等	掌握燃脂、增肌、健康饮食以及营养科学的基本原理；了解改善不良形体状态的多种针对性锻炼方法	
心肺耐力	理解并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法，如耐力跑、跳绳、游泳、长距离骑行、有氧健身操、校外定向运动、登山和长途行军等	心肺耐力训练的种类	有氧运动（跑步、游泳、跳绳等）、混氧运动（登山、高强度间歇训练等）
		心肺耐力训练的原则	循序渐进、安全负荷
		人体供能系统的种类	磷酸原系统、乳酸能系统、有氧氧化系统
肌肉力量	理解并运用发展肌肉力量的基本原理和多种练习方法，如蛙跳、前抛实心球、哑铃负重深蹲、攀登、翻越、角力等	发展肌肉力量和肌肉耐力的原则以及力量训练的基本原理	快肌纤维和慢肌纤维的区别；训练原则（全面性原则、系统性原则、循序渐进原则）；营养与恢复等
肌肉耐力	理解并运用发展肌肉耐力的基本原理和多种练习方法，如连续做引体向上、仰卧举腿、举哑铃等	影响柔韧性的多种因素、发展柔韧性的拉伸原理	药球抛接、双杠臂屈伸、负重深蹲、力量举和拉力器等
柔韧性	理解并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法，如体侧屈、坐位体前屈、压肩和压腿等	影响反应能力的因素	俯卧撑、卷腹、平板支撑、悬垂举腿等
反应能力	理解并运用发展反应能力的基本原理和多种练习方法，如变换口令的追逐跑、变相跑，两人之间模仿对方动作练习和抢夺球等	感受器（视、听觉等）的敏感程度、中枢神经系统机能、效应器（肌纤维）的兴奋性	体侧屈、坐位体前屈、正压腿、侧压腿、原地盘腿坐下起立、行进间踢腿、劈叉等

在位移速度方面，我们需熟悉并掌握多样化的训练方法，诸如 50 米短跑、高抬腿跑、后蹬跑等针对性强的训练内容。在协调性训练上，我们同样需要采用多元化的练习方式，包括抛接球、接反弹球、交叉步、跳跃后变向等相关训练项目。对于灵敏性的提升，训练内容可涵盖跳跃障碍、方格跳、十字象限跳、绳梯等练习内容。在爆发力方面，我们建议采用如快速俯卧撑、负重加速跑、前抛实

心球、蛙跳等针对性训练内容。至于平衡能力的提升，这包括燕式平衡、平衡站立、靠墙倒立等静态平衡训练，同时也包括翻滚后起跳、跳过障碍后变向等动态平衡训练内容。

1. 体能内容要求			
发展体能	《标准（2022年版）》要求	具体解读	
		基本原理	练习方法示例
位移速度	理解并运用发展位移速度的基本原理和多种练习方法，如50米跑、高抬腿跑、后蹬跑、小步跑、牵引跑、加速跑、起动与制动等	速度练习的分类、注意事项	助力速度训练、助力速度训练和加速能力训练
协调性	理解并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法，如抛接球、接反弹球、交叉步和跳跃后变向等	影响协调性的因素、协调性的锻炼注意事项	运动感觉、空间判断能力、平衡能力、综合反应能力、节奏感；在关注某一能力改善的同时，应注意与全面改善综合协调能力密切结合，尝试多种运动项目的练习，如不常用的开始姿势；运用各种扩大动作幅度的练习器械和专用设备；改变训练条件和环境等
灵敏性	理解并运用发展灵敏性的基本原理和多种练习方法，如跳跃障碍、方格跳、十字象限跳、绳梯练习、“T”形跑、曲线运球、格斗和躲闪等	灵敏性训练的分类和注意事项	开放灵敏、半开放灵敏和闭合灵敏；注意动作的多样化；在体力较好时进行锻炼；结合反应速度、动作速度、爆发力和协调性进行训练；提高耐力水平
爆发力	理解并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法，如快速俯卧撑、负重加速跑、前抛实心球和蛙跳等	发展爆发力的原则	速度与力量
平衡能力	理解并运用发展平衡力的基本原理和多种练习方法，如燕式平衡、平衡站立、靠墙倒立等静态平衡练习，翻滚后起跳、跳过障碍后变向等动态平衡练习	平衡练习的分类及注意事项	稳定状态下无负重+负重、不稳定状态下无负重+负重；从相对最稳定的体位开始，逐步过渡到最不稳定的体位，从静态平衡到自动动态平衡，到他动态平衡；逐步减少人体支撑面面积，在保持稳定性前提下逐步增加头颈、躯干、上肢运动，从睁眼到闭眼训练，难度逐渐加大，但要有挑战而又能完成

在体能教学领域，我们有了一些相关性的提示。首先，提倡采用富有活力、多样化及创新性的教学方法和内容，以推动学生体能的全面且均衡发展。其次，我们鼓励创设富有趣味性的活动环境，让学生能够参与各类主题鲜明、形式多样、情境各异的体能游戏与竞赛，以激发他们的运动热情。同时，我们特别重视学生不同发展阶段体能的敏感期，确保他们的体能得到精细化的关注与培养。此外，我们强调体能的内在关联性与整体性，注重保障体能活动的安全性与科学性。最后，我们倡导学生主动参与课外的体能锻炼，定期自我评估各项体能指标，并据此制定与实施个性化的锻炼计划。

关于体能教学的安排与重点，首要任务是通过系统的教学计划，确保学生能够达到水平二、水平三、水平四的体能目标。这一过程中，各级别的体能内容需呈现出逻辑关联和逐步进阶的特性。我们的教学重点将聚焦于11种核心体能的培养。为确保教学质量，每学期都将规划一定数量的专门体能课程。这些专门的体能教学内容涵盖多个领域，旨在提升学生的综合素质。在设计体能练习时，我们将特别注重内容的多样性、趣味性和整合性，以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

同时，我们会根据体能发展的敏感期，有针对性地调整教学内容，确保学生在体能各方面都能得到协调且全面的发展。

**第三个重要方面是健康教育。**在健康教育的教学引导方面，首要任务是构建多样化的场景，紧密结合生活实际，以激发学生的主动学习热情。我们强调体验式教学方法，让学生在生活实践中自然掌握健康知识，并鼓励他们进行实践调查和参与讨论式学习。我们高度重视调研活动的价值，倡导学生以自主合作的方式开展探究学习，并在此过程中培养独立思考的能力。同时，我们将确保教学内容兼具知识性和趣味性，运用多元化的教学方式。此外，我们还将注重教学内容与学生认知水平及生活经验的紧密结合，并积极开发和利用丰富的健康教育课程资源。

关于健康教育教学的规划和重难点设置，我们的首要职责是通过缜密的教学规划，有序地引导学生逐步完成从水平一至四的既定学习目标。各级别的健康教育内容必须保持内在的逻辑连贯性和逐步深化的特点，以保障知识体系的系统性和深入性。同时，我们必须充分认识到体育课程在健康教育中不可替代的重要作用，并赋予其应有的重视。每个学期都应预设专门的健康教育课时，以确保教学进度和成效。在教学内容的选择上，我们应注重知识的传递与兴趣的培养相结合，并努力与学生的日常生活经验相结合，从而提升教学的实用性和吸引力。此外，我们还需灵活运用多样化的教学方法，通过构建丰富多样的教学场景，强调体验式学习，以激发学生的学习热情和参与度，进一步提升教学效果。

**第四个重要方面是专项运动技能。**专项运动技能的内容包括六大类，就是球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类以及新兴体育类运动。在我们每一类的内容要求方面都要包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法以及观赏与评价。

在运动技能专项分类中，我们划分为六大类别。对于球类运动，我们细分为同场竞技类，涉及篮球、足球、手球、橄榄球等项目；以及隔网竞技类，涵盖排球、乒乓球、羽毛球、网球等运动。在田径运动领域，我们进一步区分为跑、跳、

投三个子类别。跑类包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等；跳类涉及跳高、跳远等；投类则包括铅球、实心球、垒球等投掷项目。关于体操类运动，我们分为技巧与器械体操类，如支撑、跳跃、轻器械体操、技巧运动、低单杠运动等；同时涵盖艺术型体操，如徒手体操、艺术体操、健美操、韵律操、体育舞蹈、街舞等。水上及冰雪类运动则包括水上运动项目以及冰雪类运动项目。此外，中华传统体育类项目以及民族民间传统体育类项目。最后，新兴体育类运动涵盖了生存探险类运动项目和时尚类运动项目。

1. 专项运动技能内容要求		基础知识与基本技能 技战术运用 体能 展示或比赛 规则与裁判方法 观赏与评价
专项运动技能	运动项目	
球类运动	同场对抗运动项目：篮球、足球、手球、橄榄球等 隔网对抗运动项目：排球、乒乓球、羽毛球、网球等	
田径类运动	跑：短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑 跳：跳高、跳远等 投：推铅球、掷实心球和掷垒球等	
体操类运动	技巧与器械体操：支撑跳跃、轻器械体操、技巧运动、低单杠运动等 艺术性体操：徒手体操、艺术体操、健美操、韵律操、体育舞蹈和街舞等	
水上或冰雪类运动	水上运动项目：蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳等 冰雪运动项目：速度滑冰、越野滑雪、冰球等	
中华传统体育类运动	无数类运动项目：长拳、形意拳、八卦拳、中国式摔跤、太极拳、射箭、射弩等 民族民间传统体育类运动项目：舞龙、舞狮、摇旱船、跳竹竿、赛龙舟、荡秋千、抢花炮、珍珠球、毽球、蹴球等	
新兴体育类运动	生存探险类运动项目：定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等 时尚运动类项目：花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、小轮车等	

以球类运动为例，球类运动是人们为了实现自我发展和休闲娱乐而创造的以球为载体，在开放和对抗性情境中合理运用攻防战术，以战胜对方为直接目的的体育活动，主要的特点就是结合不确定性、应激反应的及时性、技能操控的复杂性、战术选择的针对性、有效性等。球类运动有多种分类，包括同场竞技类，如足球、篮球、橄榄球；隔网竞技类，如排球、乒乓球、羽毛球；以及集体球类项目，如足球、手球；还有个人球类运动，如乒乓球、网球等。

根据水平四方面的内容，基础知识与基本技能方面总体要求学练球类运动基本动作技术、组合动作技术和战术配合，要理解球类动作技术的基本原理和运动项目文化，制定实施运动项目的学练计划。技战术运用方面技战术在所学球类运动项目的对抗练习中，能够运用多种的攻防技战术。体能方面总体要求在学习球类运动项目当中提高体能的水平。展示与比赛方面总体要求积极参与班级内的教

学比赛，在比赛中正确并熟练地运用所学的技战术。在规则与裁判方法方面总体要求理解并运用所学球类运动项目的比赛规则和裁判的方法，能承担班级内的比赛的裁判工作。最后是观赏与评价方面，总体要求关注所学球类项目的重要的比赛相关信息，提高对该项目的了解和认知。

在球类运动的学习中，我们需遵循四个核心方面的要求。首先，关于基础知识与技能，学员应熟练掌握球类运动的基本动作技术和组合动作技术，并理解其背后的原理和运动项目文化。同时，学员需制定并执行有效的学练计划，确保技能的稳步提升。其次，技战术的运用是球类运动中的关键环节。在实战对抗中，学员应能灵活运用多种攻防技战术，以应对不同场景和对手。此外，体能的提升同样不可忽视。通过系统的训练，学员在所学球类运动项目中的体能水平应得到显著提高，为比赛和训练提供坚实的身体基础。在展示与比赛方面，我们鼓励学员积极参与班级内的教学比赛，将所学技战术正确且熟练地应用于实战中。规则与裁判方法的学习同样重要。学员应深入理解并掌握所学球类运动项目的比赛规则和裁判方法，以便在比赛中做出准确的判断和决策，同时也有能力承担班级内比赛的裁判工作。最后，在观赏与评价方面，我们要求学员关注所学球类项目的重要比赛信息，以提高对该项目的了解和认知。这不仅能丰富学员的体育知识，也有助于提升他们的观赏水平和评价能力。

1. 专项运动技能内容要求				
◆ 球类运动为例（水平四）				
内 容	总 体 要 求	足 球	篮 球	乒 乓 球
基础知识与基本技能	学练球类运动基本动作技术、组合动作技术和战术配合；理解球类动作技术基本原理和运动项目文化，制定实施运动项目的学练计划。	学练原地脚背内侧传空中球、掷界外.....	学练变向/变速运球、接球、发球、跳.....	学练乒乓球发球、削球、直拍横打.....
技战术运用	在所学球类运动项目的对抗练习中能运用多种攻防技战术。	在足球对抗练习中灵活运用运球、传.....	在篮球对抗练习中灵活运用传球、运.....	在乒乓球对抗练习中运用发球和接发.....
体能	在所学球类运动项目中提高体能水平。	在足球运动中提高体能水平，如通.....	在篮球运动中提高体能水平，如通.....	在乒乓球运动中提高体能水平，如通.....
展示与比赛	积极参与班级内的教学比赛，在比赛中正确并熟练地运用所学技战术。	积极参与班级内足球五对五、七对.....	积极参与班级内篮球三对三、五对.....	积极参与班级内乒乓球单打、双打.....
规则与裁判方法	理解并运用所学球类运动项目的比赛规则和裁判方法，能承担班级内比赛的裁判工作。	理解足球运动的比赛规则和裁判方法.....	理解篮球运动的比赛规则和裁判方法.....	理解乒乓球运动的比赛规则和裁判方法.....
观赏与评价	关注所学球类运动项目重要比赛相关信息，提高对该运动.....	关注足球重要比赛相关信息，提高.....	关注篮球重要比赛相关信息，提高.....	关注乒乓球重要比赛相关信息，提高.....

关于球类运动的教学建议，首要之务是加强对球类运动项目结构化技能的教

授。例如，在篮球教学中，应确保学生充分练习并掌握传球、运球、投篮等基础动作技术及组合动作技术。其次，应重视球类运动项目的战术教学。对于集体性球类运动项目，战术配合至关重要。在教学过程中，应先从基础配合开始，逐步过渡到全队整体配合的教学。此外，为确保教学质量，每节课都应安排一定时间用于教学比赛，使学生有机会在实践中提升技能。同时，加强球类运动项目的体能训练也至关重要，每节课应安排约 10 分钟的体能教学，涵盖一般体能和专项体能等方面。最后，不容忽视的是对球类运动项目规则的教学。在讲解过程中，应特别强调犯规与不正当行为，并尽可能让学生参与裁判工作，以培养他们的规则意识和公平竞争精神。

### 1. 专项运动技能内容要求

**◆ 球类运动教学提示**

- ① 注重球类运动项目**结构化**技能的教学。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。
- ② 重视球类运动项目**战术**的教学。集体性球类运动项目的战术配合至关重要。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。
- 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，让学生有机会参加教学比赛。
- ④ 加强球类运动项目的**体能练习**。每节课安排10分钟左右体能教学，包括一般体能、专项体能。
- ⑤ 重视球类运动项目主要**规则**的教学。重点讲解犯规与不正当行为，尽量让学生担任裁判工作，形成规则意识和公平竞争意识。

运动能力

健康行为

体育品德

在田径类运动上，主要是包括走、跑、跳、投等相关的运动项目，以及由上部分项目组成的全能运动项目的总称，其实特点是以个人为主完成速度、高度、远度等的较量。本标准中的田径类运动项目主要包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑、跳高、跳远、推铅球、投掷实心球和投垒球等等。以下是对于跑、跳跃、投掷的一些概念的阐释。

## 1. 专项运动技能内容要求

### ● 田径类运动为例

田径类运动是走、跑、跳、投掷等运动项目，以及由以上部分项目组成的全能运动项目的总称，其特点是以个人为主独立完成速度、高度、远度等的较量。本标准中的田径类运动项目主要包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑、跳高、跳远、推铅球、掷实心球和掷垒球等。田径类运动可重点分为跑、跳、投掷三类。

#### 跑

短跑项目主要发展学生的快速移动能力，提高学生的无氧代谢水平；中长跑项目主要发展学生的耐久力，提高学生的心肺功能。

#### 跳跃

跳跃项目主要发展学生的弹跳力、身体控制力和灵敏性，增加学生跳跃的远度和高度。

#### 投掷

投掷项目主要发展学生的肌肉力量和爆发力，提高学生投掷的远度。

在田径类运动水平二的训练中，我们对各项内容有着明确而全面的要求。在基础知识与基本技能方面，学员需通过参与各类田径运动项目游戏，深入学习和实践基本动作及其简单的组合。技战术运用方面，学员应能在游戏和正式比赛中灵活运用所学的田径技能。体能方面，学员需了解并掌握提升田径项目所需体能的简单方法，并积极参与体能相关的游戏活动。在展示或比赛环节，学员应敢于在各类游戏中展现自己的运动技能，同时积极参与多样化的比赛。在规则与裁判方法方面，学员应熟知所学田径项目的游戏规则和评判标准，并能尝试独立判定比赛成绩。最后，在观赏与评价方面，学员应了解如何观赏和评价所学田径项目的比赛，包括观看比赛的途径和方式。

## 1. 专项运动技能内容要求

### ● 田径类运动为例（水平二）

内容	总体要求	项目具体要求		
		100米	跳远	实心球
基础知识与基本技能	在所学田径类运动项目的游戏中，学习和体验基本动作和简单组合动作……	在降低技术要求的起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑等游戏中，学习和体验100米跑的基本动作和简单组合动作……	在降低技术要求的助跑、起跳、腾空、落地等游戏中，学习和……	在简化规则的推掷、抛掷、投掷等游戏中，学习和……
技战术运用	在游戏和比赛中运用所学田径类运动项目的技能。	在不同信号和姿势的起跑、30米迎面接力赛、50米追逐跑或间歇跑等游戏和比赛中运用各种跑的技能。	在单脚跳、双脚跳等游戏和比赛中运用……	在抛地滚球、传递实心球、打保龄球、前抛实心球……
体能	知道所学田径类运动项目需要的体能简单学练方法，并乐于参与体能游戏。	知道短跑项目需要的体能简单学练方法，并乐于参与体能游戏……	知道跳远项目需要的体能简单学练方法，并乐于……	知道投掷项目需要的体能简单学练方法，并乐于参与……
展示或比赛	在所学田径类运动项目的游戏中敢于根据不同要求展示运动技能，并参与形式多样的比赛。	在100米跑游戏或比赛中敢于展示不同距离、不同形式的短跑运动技能……	在跳远游戏或比赛中敢于展示……	在投掷游戏或比赛中敢于展示……
规则与裁判方法	知道所学田径类运动项目游戏的基本规则和要求；尝试判定该运动项目的有效成绩。	知道短距离跑游戏的基本规则和要求；尝试判定100米跑的有效成绩。	知道跳远游戏的基本规则和要求……	知道投掷游戏的基本规则和要求……
观赏与评价	知道所学田径类运动项目比赛的观看方式和途径……	知道如何观看100米跑比赛；每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次100米跑比赛……	知道如何观看跳远比赛；每学期……	知道如何观看投掷项目比赛；每学期……

为提升学生在田径类运动教学中的核心素养,我们需采取一系列策略。首先,以游戏化的教学方式为主,如引入“叫数抱团”和“30米迎面接力赛”等竞赛活动,以激发学生对田径项目的兴趣。其次,注重组合动作的练习,如跑与跳、跑与投掷、跳与投掷的结合,通过助跑摸高物、助跑投掷轻物等多样化练习,提升学生的综合运动能力。此外,设置具有挑战性的跑、跳、投掷练习,如在“快速跑”教学中采用负重跑、上坡跑等方式,培养学生的自我挑战精神。同时,结合学生体能发展的敏感期,重点发展与所学田径项目相关的体能,并引导学生全面发展其他体能,以实现学生体能的全面提升。这些措施将有助于学生在田径类运动教学中逐步提升核心素养。

体操类运动是一种独特的体育活动,它要求运动员通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同难度和类型的成套动作。这种运动不仅充分展示了身体的控制力和塑造健美的形体,还融入了艺术表现力。体操可以分为技巧与器械体操以及艺术体操两大类。在功能定位上,体操类运动在增强学生身体控制能力、提高动作准确性、培养方位意识和时空概念等方面具有不可替代的重要作用。此外,它还能有效提升学生的肌肉力量、耐力和灵活性。从育人的角度看,体操类运动有助于培养学生的自立自强、勇敢坚毅的品质,使他们具备不怕挫折、自尊自信、乐观开朗等优秀品质,这体现了体操类运动独特的育人价值。

在体操类运动教学中,水平二的标准要求我们注重运用游戏化、辅助性的教学方法,以使学生在多样化的学习环境中体验体操的乐趣。我们需精心设计特定的教学情境,例如,让学生在斜坡上完成后滚翻、盘身滚动等动作,并创设“自我保护”情境,教导学生在摔倒时能够顺势进行前滚翻,以增强他们的自我保护意识。同时,我们必须高度重视学生在体操练习中的安全问题,指导他们掌握正确的保护技巧。此外,教学中应关注体操运动的节奏感,并重视体操技能的结构化训练,避免单一动作的重复,适度增加组合动作的练习。

水平三的标准要求我们引导学生感受体操类运动中的身体状态,提升其感知能力和身体协调性。需注重动作间的连贯性,强化技术动作与现实生活的结合。

我们应构建小组探究式学习环境，鼓励学生通过调整技术方向、节奏和合作人数等方式，激发他们的创新思维。同时，利用现代科技手段辅助体操教学，为学生提供更多展示自我的机会和平台，引导他们相互评价，共同进步。

水平四阶段的目标旨在强化学生对身体的掌控及感知能力。具体而言，需让学生充分体验身体在不同位置时大脑对肢体的指挥作用，深入感受动作技术的力量施展、调节控制、连贯衔接及方位变动等要素。此外，还需策划合作探究式的学习活动，并创设多元化的角色扮演情境，以协助学生拓展体验。同时，鼓励学生利用现代科技手段深化对体操类运动项目的理解和掌握，并注重提升其将所学技术动作应用于日常生活的实践能力，从而达到学以致用目的。

### 1. 专项运动技能内容要求

#### ■ 体操类运动教学提示

- 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不同位置状态时**大脑对肢体的控制**，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。
- 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。

达到水平四  
目标要求

- 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。
- 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**。
- 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**。

水上及冰雪运动种类繁多。水上运动主要指的是在水下、水面或水上进行的各种体育竞赛及活动。游泳便是其中的代表，涵盖了蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳等多种形式。冰上运动特指滑冰，是运动员穿着专用冰鞋在特定冰面上展现速度与技巧的竞技项目，主要比赛有速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、冰球等。冰雪运动则强调速度与技巧的结合，既有个人赛也有团体赛。例如，高山滑雪，便是在越野滑雪的基础上发展而来，其双板滑雪的各式花样与变体，均源于高山滑雪的基本技术，可视作其分支。

针对水上与冰雪类运动的教学，建议构建多元化的活动情境，以激发学生参

与水上与冰雪体育活动的热情，并提升他们适应各类环境的能力。在初学阶段，可引导学生利用辅助器材来学习与练习相关运动项目的动作技术。遵循由旱地至水中（或冰雪上）、由原地至移动的教学顺序，有条不紊地指导学生的动作练习。每节课都应精心安排组合体能的训练，以培育学生形成安全运动的意识与习惯。考虑到水上与冰雪运动均涉及一定的安全风险，教师在教学前务必明确相关的安全要求，确保教学活动的顺利进行。

**跨学科主题学习也是我们在 2022 版新增的课程内容，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体育的重要的方式和途径。**体育健康课程应融合多门的课程，充分发挥育人的功能，促进学生的全面发展。

2022 年版的课程内容中新增了跨学科主题学习，这是一种创新的教学方式。跨学科融合被广泛认为是提升学生运动能力、学习健康知识以及传承中华优秀体育的重要方式和途径。体育健康课程应当整合多门课程，充分发挥其育人的功能，从而促进学生的全面发展。这种跨学科的学习方式有助于学生在多元化的知识体系中，形成全面、深入的理解和掌握，为其未来的学习和生活奠定坚实的基础。

针对跨学科学习主题，我们提供了一系列经过深思熟虑的教学建议。这些建议旨在通过跨学科主题学习的教学，系统地帮助学生逐步达到从水平一到水平四的目标要求。为了确保这一目标的实现，我们强调每个学期都应安排适当的课时进行跨学科主题学习的教学。在教学过程中，我们提倡以身体练习作为载体，将其他学科的知识和技能巧妙地融入其中。这种方式不仅有助于增强学生的学习动力，还能促进他们更全面地理解和应用知识。此外，我们鼓励参考新课标征中的案例，充分发挥创造性和创新精神，开发出既生动有趣又富有成效的跨学科主题学习教学活动。这将有助于营造积极的学习氛围，激发学生的学习兴趣，进一步提升他们的综合素质和能力水平。

跨学科主题学习的教学安排和重点，要求体育与健康课程充分展现其综合性特质，涵盖多门学科的知识与技能。通过实现体育健康与德育、治愈、美育、劳动教育以及国防教育等多学科的交融与整合，旨在让学生深入体验并理解跨学科

主题学习活动的关键性。同时，此安排致力于培养学生的跨学科主题思维，以及运用多学科知识和技能解决实际体育健康问题的能力，从而全面提升学生的综合素养和实践能力。

清华附小自 2010 年起，便开始探索和实践跨学科主题学习的课程群。面对“内容碎片化、人文工具割裂、教学方式单一”等教育挑战，我们积极组织全学科教研，打破了学科间的壁垒，构建了整合性、序列性、整体性的新型课程形态。这一课程形态强调主题下的群整合，有效实现了育人要素的聚合效应。在过去的几年中，我们以苏轼的“逆境中的坚持”为主题，进行了全学科的跨学科主题设计。同样，我们也围绕朱自清、孔子、丰子恺、李白、杜甫等文化名人设计了不同的主题。而在 2023 年，我们选择了“致敬航天人”作为主题，旨在通过全学科的跨学科学习，让学生更全面地了解航天精神和科技成就。那么，如何开展全学科的跨学科主题设计呢？

以 2021 年为例，我们的主题人物选定为李白。在四年级全学科主题课程推进的过程中，我们设定了三大任务。任务一为《乘风破浪有时，走进诗仙李白》，在语文学科中，我们聚焦于李白诗歌中的民俗文化，供同学们深入学习；同时，在音乐学科中，我们进行了节奏的编唱。任务二名为《仗剑走天涯，追寻李白的足迹》，其中美术学科开展了学做导游图综合实践活动，并设计绘制了李白的旅行棋。任务三为《天生我才必有用，触摸少年情怀》，数学学科负责研究方向和位置，科学学科则关注运动和位置的学习。对于体育学科，我们进行了校园定向赛的研究与学习，并设计了识图定向畅游中国、勇闯难关载入长安等活动。

经过严谨的教学设计，我们推出了校园定向赛《跟着李白游中国》。在课程的第 1-2 课时，我们注重培养学生的识图定向能力，让他们通过图形跑、寻找宝藏图、更换领头人等活动，运用辨别方向、比例尺等数学知识，在走跑交替的练习中熟悉定向跑的方法，并提升团队合作能力。进入第 3-5 课时，我们将课程主题定为《畅游中国》。在这一阶段，学生通过音乐节奏跑更换领头人、寻找李白足迹等活动，巩固定向跑的技能，提升心肺功能，同时融入语文和地理知识，

以激发学生的学习兴趣，并提高他们的跨学科知识应用能力。当课程进入第 6-7 课时，我们设立了《勇闯难关》主题。通过不同地形跑、障碍耐久跑等活动，学生将提高对不同地形如草地、台阶、坡道的适应能力，并能在面对各种形状和高度的障碍时迅速调整知识和呼吸节奏，勇于挑战自我。最后，在第 8-9 课时，我们将进入《再入长安》主题。通过长安马拉松活动，学生将分组合作设计跑动路线和闯关内容，将长安的建筑文化和体育文化融入路线图中，从而进一步提升他们综合运用学科知识的能力。

在我们的校园定向赛中，体育学练的核心环节集中在 300 至 400 米的耐久跑和障碍跑。同时，跨学科的知识整合也是至关重要的，其中涉及数学学科的方向与位置概念，科学学科的运动与位置原理，以及美术学科的手绘导游图技能。此外，我们还探索了如何运用这些跨学科知识来解决体育学科的实际问题。在核心素养的培养方面，我们以年度主题人物李白为依托，深入感受他跌宕起伏的一生中所体现的理想抱负、积极乐观和永不气馁的精神。通过学习李白对生活的饱满热情和对梦想的矢志追求，我们得以全面而深入地落实体育学科的核心素养。

跨学科主题学习作为 2022 版的新兴教育理念，其重要性与日俱增。为确保其有效实施，我们期待每位教师都能以研究者的姿态，深入探索并开展相关工作。因此，我们的跨学科主题学习研究始终处于不断探索与前行的过程中。

以上就是我对《体育与健康》学科课程内容要求及教学提示解读，希望能够给各位老师带来一些帮助。如有不妥之处，恳请各位老师批评指正，谢谢大家。



## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云