附件

天津市义务教育学校体育与健康课程教育内容及实施建议

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教育**  **途径** | **教学目标** | | | **适用**  **年级** | **教学内容与建议** | **评价**  **建议** | **课时安排建议** |
| **学习**  **方面** | **学习方面具体目标** | **学习水平**  **目标** |
| 体育与健康教育课程 | 运动参与 | 参与体育学习和锻炼 | 上好体育与健康课并积极参加课外体育活动 | 1-2  年级 | 积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。如不旷课，主动积极地完成学习任务等。 | 上课出勤率、参加课内外体育与健康学习与活动的表现。 | 随堂 |
| 积极参加多种体育活动 | 3-4  年级 | 乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。如愉快地参加新的情景类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏和体育活动。 | 学习新的体育活动和体育游戏时的表现。 |
| 学会通过体育活动进行积极性休息 | 5-6  年级 | 认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。如在学习疲倦时主动进行体育锻炼等。 | 运用体育活动进行积极性休息的表现。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 初步形成体育锻炼的习惯 | 7-9  年级 | 自觉上好体育与健康课，经常参加课外体育锻炼。如有简单的体育锻炼计划，并付诸实施等。 | 参加课外体育锻炼的情况。 |  |
| 体验运动乐趣与成功 | 感受多种体育活动和比赛的乐趣 | 5-6  年级 | 感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验。如体验小篮球、小足球等比赛中得分时的乐趣和成功感。 | 参与体育活动的愉快体验。 |
| 初步形成积极的体育态度 | 7-9  年级 | 在体验运动乐趣的过程中初步形成积极的体育态度。如认识体育学习和锻炼的重要意义，对提高体育学习和锻炼的效果表达自己的观点，认真上好体育与健康课，积极参与课外体育锻炼等。 | 对体育学习和锻炼的意义及价值的理解程度。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动技能 | 学习体育运动知识 | 获得运动的基本知识和体验 | 1-2  年级 | 知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。如知道跑步、篮球、乒乓球、游泳等运动项目的名称，以及滚翻、仰卧起坐等常见身体运动动作的名称或术语。 | 能够描述所学项目名称或动作术语。 | 随堂 |
| 体验运动过程并初步了解一些运动现象。如体验速度、节奏、力量、方向等运动现象。 | 对运动现象的了解程度。 |
| 学习奥林匹克运动的相关知识 | 3-4  年级 | 了解一些奥林匹克运动的知识。如知道国际奥委会会旗、奥林匹克格言等。 | 对奥林匹克运动知识的了解程度。 | 2 |
| 体验运动过程并了解动作名称的含义 | 3-4  年级 | 了解多种动作术语或动作名称的含义。如使用正确的术语描述已经学过的动作（如体转运动、跑跳步、马步、助跑、起跳等），并说出同类动作的不同变化（如投远与投准、跳高与跳远等）。 | 对有关动作术语或动作名称的了解程度。 | 随堂 |
| 丰富奥林匹克运动的知识 | 5-6  年级 | 增加对奥林匹克运动知识的了解。如初步了解现代奥运会的起源与发展、中国在奥运会上获得的主要成绩等方面的知识。 | 对奥林匹克运动知识的进一步了解程度。 | 2 |
| 了解运动项目的知识 | 5-6  年级 | 了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值。如知道田径运动、球类运动、体操类运动、水上和冰雪类运动、民族民间传统体育活动类以及新兴运动项目中一些项目的名称及其基本的健身价值。 | 了解常见运动项目的种类和数量。 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动技能 | 学习体育运动知识 | 学会体育学习和锻炼 | 5-6  年级 | 初步具有自主学习、合作学习和探究学习的能力，初步掌握简单的科学锻炼方法。如运用已有的知识和技能改进或提高动作质量，改编简单的徒手操或体育游戏，创编跳绳的方法，选择较适宜的锻炼时间、场地和运动方法等。 | 体育学习和锻炼的能力。 | 随堂 |
| 观看体育比赛 | 5-6  年级 | 经常观看现场或电视实况转播的体育比赛。如观看足球、篮球、乒乓球、游泳、体操、武术等运动项目的比赛。 | 观看体育比赛的情况。 | 结合 |
| 简要分析体育比赛中的现象与问题 | 7-9  年级 | 简要分析现代体育与奥运会发展过程中所发生的一些重要事件与问题。如简要分析奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件与问题。 | 对现代体育与奥运会发展过程中所发生的重要事件与问题的认识。 | 3 |
| 提高体育学习和锻炼的能力 | 7-9  年级 | 基本掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。如基本掌握运动强度的密度 、靶心率、心率测定和运动量控制等基本知识和方法。 | 对科学锻炼的基本知识和方法的掌握程度。 | 4 |
| 基本形成自主、合作、探究学习与锻炼的能力。如根据体育学习或锻炼要求以及实际情况设置个人学习目标，选择学习策略等。 | 发现和解决体育与健康学习过程中有关问题的能力。 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动技能 | 掌握运动技能和方法 | 学习基本的身体活动方法和体育游戏 | 1-2  年级 | 做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作。 | 完成所学动作的熟练程度。 | 40 |
| 学习不同的体育活动方法 | 1-2  年级 | 初步学会常见的球类游戏。如学习小篮球、小足球、乒乓球等适合本水平学生学习的球类游戏。 | 参与球类游戏活动的表现。 | 18 |
| 学习一些体操类活动的基本动作。如学习横队和纵队看齐、向左（右、后）转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立、仰卧、俯卧、纵叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等。 | 完成所学动作的节奏感、柔韧性和协调性。 | 30 |
| 学习一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如学习水中呼吸、蛙泳的基本动作，或者冰上行走等（有条件的地区和学校）。 | 完成所学游泳或冰雪类活动基本动作的情况。 | 6 |
| 学习一些武术类活动的基本动作。如学习基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作以及3-5个简单动作组成的动作组合等。 | 完成所学动作的协调性和连贯性。 | 6 |
| 学习一些其他简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作。如学习滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作。 | 完成所学动作的情况。 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动技能 | 掌握运动技能和方法 | 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力 | 3-4  年级 | 完成多种基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成快速的曲线跑、合作跑、持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等动作。 | 完成所学动作的正确性、数量或速度。 | 随堂 |
| 初步掌握多种体育活动方法 | 3-4  年级 | 初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法。 | 完成所学动作的熟练程度。 | 23 |
| 初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换，爬绳、爬杆，单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作，健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作。 | 完成所学动作的节奏感、柔韧性、协调性和身体姿态。 | 23 |
| 初步掌握一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如初步掌握蛙泳或者滑冰、滑雪的基本动作，并进行一定距离的动作练习等。 | 蛙泳或者滑冰、滑雪基本动作的掌握程度。 | 6 |
| 初步掌握一些武术类活动的基本动作。如初步掌握武术的基本动作、6-8个简单动作组成的武术套路等。 | 完成所学动作的协调性、连贯性。 | 13 |
| 初步掌握一些其他简单的民族民间传统体育活动的基本动作。如初步掌握荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作。 | 完成所学动作的协调性和数量。 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动  技能 | 掌握运动技能和方法 | 掌握有一定难度的基本身体活动方法 | 5-6年级 | 完成有一定难度的基本身体活动动作。如完成后蹬跑、连续纵跳摸高、急行跳远、各种方式的投掷动作，有一定速度要求的滑步、攀、爬、钻、滚动、滚翻等动作。 | 完成所学动作的数量或质量。 | 30 |
| 基本掌握运动项目的技术动作组合 | 5-6年级 | 基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合。如初步掌握小篮球、软式排球、小足球、羽毛球、乒乓球、短拍网球或其他新兴球类运动项目地技术动作组合。 | 基本技术动作衔接的连贯性。 | 22 |
| 基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合。如初步掌握有一定难度的队形变换和队列动作，单杠、双杠、山羊等器械体操和技巧的简单技术动作组合；健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动或舞蹈的简单成套动作。 | 完成所学动作的节奏感、协调性、力量、身体姿态和动作衔接的连贯性。 | 18 |
| 基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术。如在基本掌握蛙泳或滑冰、滑雪基本技术的基础上，提高相应的速度等。 | 单位时间内蛙泳或滑冰、滑雪的距离。 | 10 |
| 基本掌握一些简单的武术套路。如能够做出少年拳、地方特色拳种、9-10个简单动作组成的武术套路等。 | 完成所学武术套路动作的连贯程度和表现出的精、气、神。 | 6 |
| 基本掌握一些其他有一定难度的民族民间传统体育活动项目的基本技术。如初步掌握竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的基本技术。 | 完成所学动作的正确性、协调性和数量。 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动  技能 | 掌握运动技能和方法 | 基本掌握并运用运动技术 | 7-9  年级 | 基本掌握并运用一些田径类运动项目的技术。如基本掌握并运用短跑、中长跑、定向越野、跨栏跑、接力跑、跳远、跳高、投实心球等项目的技术。 | 完成所学技术动作的正确性及速度、远度或高度。 | 58 |
| 基本掌握并运用一些球类运动项目的技术和简单战术。如基本掌握并运用篮球、排球、足球、羽毛球、兵乓球、网球、毽球、珍珠球和三门球等球类运动项目的技术和简单战术。 | 在比赛中运用所学技战术的熟练程度。 | 88 |
| 基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术。如基本掌握并运用器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等运动项目的技术与组合动作。 | 完成所学技术动作的身体姿势、节奏感、协调性、柔韧性、力量和表现力。 | 63 |
| 基本掌握并运用一些游泳或冰雪类项目的技术。如在基本掌握并运用蛙泳或滑冰、滑雪基本技术的基础上，学习并掌握其他泳姿或有一定难度的滑冰、滑雪技术等。 | 对于所学不同泳姿或有一定难度的滑冰技术的掌握程度。 | 24 |
| 基本掌握并运用一些武术类运动项目的1-2组技术动作组合。如基本掌握并运用9-10个动作组成的武术套路等。 | 完成所学武术套路的连贯性、力量及其运用能力。 | 30 |
| 基本掌握并运用一些其他较复杂的民族民间体育活动项目的技术。如基本掌握并运用竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的基本技术。 | 完成所学动作的正确性、协调性、数量及应用情况。 | 19 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动  技能 | 增强安全意识和防范能力 | 初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法 | 1-2  年级 | 知道基本的安全运动知识和方法，注意体育活动和日常生活中的安全。如注意穿着合适的运动服装上课，运动前做准备活动，在规定的场地内活动，合理、正确使用体育器材；过十字路口时不闯红灯，走斑马线；乘汽车时系安全带，头、手不伸出窗外。熟悉一些简单的紧急求助方法。如发生紧急情况时，会拨打求助电话等。 | 掌握安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法的程度。 | 2 |
| 重视体育活动和日常生活中的安全问题 | 3-4  年级 | 基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识。如基本掌握体育活动中自我保护和相互保护的知识、消除体育活动中安全隐患的方法以及中暑的识别和预防等知识；在自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时听从教师指挥，并做出安全的行动；掌握鼻出血的简单处理方法以及其他简便的止血方法等。 | 对所学安全运动知识的掌握程度。 | 24 |
| 表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在投掷练习中注意观察周围的安全情况等。 | 在体育活动中表现出安全运动的意识和行为。 | 2 |
| 初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法 | 5-6  年级 | 了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。如初步掌握运动中自我保护和相互保护的基本方法、常见运动损伤（如扭伤、挫伤、擦伤等）及轻微烫烧伤的预防与简易处理方法；能够识别常见的危险标识；了解煤气中毒、触电、雷击、中暑的发生原因及预防和简易处理方法等。 | 对一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法的了解程度。 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 运动  技能 | 增强安全意识和防范能力 | 提高安全运动的能力 | 7-9  年级 | 具有较强的安全运动能力。如比较全面地掌握安全运动、保护他人和自我保护的方法以及常见运动损伤的紧急处理方法；基本掌握溺水的应急处理方法等。 | 在体育活动和比赛中注意安全以及帮助他人安全运动的行为表现。 | 4 |
| 将安全运动的意识迁移到日常生活中 | 7-9  年级 | 在日常生活中具有安全行动的意识和能力。如在日常生活中走路、骑车以及特殊天气（如下雨、下雪、大雾等）条件下注意安全，懂得在自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时主动规避危险的知识和方法等。 | 日常生活中注意安全的行为表现。 | 2 |
| 身体健康 | 掌握基本保健知识和方法 | 初步了解个人卫生保健知识和方法 | 1-2  年级 | 初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识。如按时进餐、不挑食、不偏食，知道牛奶、豆类等食物的作用；按要求做眼保健操；知道正确的刷牙方法和龋齿预防方法；按时就寝；不乱扔果皮纸屑，不随地吐痰；饭前便后洗手，勤洗澡、勤换衣；文明如厕、自觉维护厕所卫生；知道蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病；了解接种疫苗可以预防一些传染病等。 | 了解所学保健知识的程度以及日常的个人卫生行为表现。 | 2 |
| 了解个人卫生保健知识和方法 | 3-4  年级 | 了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识。如学会合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力；初步树立食品卫生意识，不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品；知道人体所需的几种主要营养素（如脂肪、蛋白质、糖类等）；认识烟草对健康的危害；树立尊重生命、保护生命的意识等。 | 对个人卫生保健知识和方法的掌握程度。 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 身体健康 | 掌握基本保健知识和方法 | 初步了解疾病预防知识 | 3-4  年级 | 初步了解一些疾病的危害和预防知识。如知道常见呼吸道传染病的预防，肠道寄生虫病对健康的危害与预防，营养不良、肥胖对健康的危害与预防；懂得接种疫苗可以预防疾病，动物咬伤或抓伤后要及时注射狂犬疫苗，并在医生的指导下服药等知识。 | 对所学疾病预防知识的了解程度。 | 2 |
| 初步了解人体运动系统 | 5-6  年级 | 知道运动系统的基本构成。如知道有关肌肉、骨骼、关节等简单知识。 | 对人体运动系统简单知识的了解程度。 | 2 |
| 了解卫生防病的知识和方法 | 5-6  年级 | 了解一些疾病预防的基本知识和方法。如了解贫血对健康的危害及其预防，常见肠道传染病、疟疾、流行性出血性结膜炎、碘缺乏病的预防，视力保护，以及吸烟和被动吸烟的危害等基本知识和方法。 | 对所学卫生防病基本知识和方法的了解程度。 | 2 |
| 了解食品安全与健康的关系 | 5-6  年级 | 了解食品安全的基本知识。如购买包装食品时注意查看生产日期、保质期、包装有无胀包或破损；不购买无证摊贩的食品；不采摘、不食用不认识的野果、野菜和蘑菇；了解容易引起食物中毒的常见食品等。 | 对食品安全与健康关系的了解程度。 | 2 |
| 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识 | 5-6  年级 | 了解青春期的生长发育特点及保健常识。如知道男女少年在青春发育期的差异，女生月经初潮和男生首次遗精及其意义，青春期的个人卫生知识，与体育锻炼有关的青春期保健常识（如女生知道经期体育锻炼的注意事项）等。 | 对于青春期生长发育特点与保健知识的了解程度。 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 身体健康 | 掌握基本保健知识和方法 | 了解生活方式与健康的关系 | 7-9  年级 | 了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。如知道膳食平衡有利于促进健康，充足睡眠有利于生长发育，不良生活方式有害健康；懂得食物中毒的常见原因；学会拒绝吸烟、酗酒的方法；了解毒品对个人、家庭和社会的危害，拒绝毒品等。 | 对生活方式与健康关系的了解程度。 | 2 |
| 基本掌握卫生防病的知识和方法 | 7-9  年级 | 基本掌握一些疾病的预防知识和方法。如知道乙型脑炎、肺结核、肝炎的预防方法，不歧视乙型肝炎患者和病毒携带者；了解艾滋病的基本知识及预防方法，不歧视艾滋病患者和病毒携带者；不滥用镇静、催眠等成瘾性药物。 | 对所学传染病的传播途径和预防方法的了解程度。 | 2 |
| 基本掌握青春期保健知识 | 7-9  年级 | 遵循青春期的身心变化规律，基本掌握保健知识和方法。如知道青春期心理发育的特点和变化规律，青春期常见生理问题的预防和处理方法；了解异性交往的原则，学会识别容易发生性侵害的危险因素，保护自己不受性侵害；预防网络成瘾等。 | 对青春期保健知识的掌握程度。 | 3 |
| 塑造良好体形和身体姿态 | 注意保持正确的身体姿态 | 1-2  年级 | 知道正确的身体姿态。如指出正确的坐、立、行姿态等。 | 识别正确身体姿态的能力。 | 2 |
| 在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态。如注意保持正确的坐、立、行姿态和读写姿势等。 | 在各种场合努力保持正确身体姿态的表现。 | 2 |
| 改善体形和身体姿态 | 3-4  年级 | 注意保持良好的体形，矫正不正确的身体姿态。如初步了解身高、体重的合理比例及其重要性，合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用；自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态等。 | 对良好体形的认识和保持正确身体姿态的表现。 | 结合 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 身体健康 | 塑造良好体形和身体姿态 | 保持良好的身体姿态 | 5-6  年级 | 初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态。如区别不同身体姿态所表达的尊重、谦虚、亲近、傲慢、粗野等含义。 | 了解不同身体姿态含义的程度，以及在不同场合保持良好身体姿态的表现。 | 随堂 |
| 全面发展体能与健身能力 | 初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力 | 1-2  年级 | 完成多种柔韧性练习。如完成横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和立位体前屈握脚踝等柔韧性练习。 | 完成柔韧性练习的质量。 | 随堂 |
| 完成多种灵敏性练习。如完成8字跑、绕竿跑等灵敏性练习。 | 灵敏性测试的成绩。 |
| 发展柔韧性、灵敏性、速度和力量 | 3-4  年级 | 了解体能的构成。如知道心肺耐力、力量、柔韧性、身体成分、速度、灵敏性是体能的组成部分。 | 对体能基本构成的了解程度。 | 随堂 |
| 通过多种练习发展柔韧性。如通过横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、立位体前屈握脚踝等练习发展柔韧性。 | 完成柔韧性练习的质量。 |
| 通过多种练习发展灵敏性。如通过十字象限跳、绕竿跑等练习发展灵敏性。 | 灵敏性测试的成绩。 |
| 通过多种练习发展速度。如通过50米跑、15秒快速跳绳等练习发展速度。 | 速度测试的成绩。 |
| 通过多种练习发展力量。如通过立卧撑、纵跳摸高和斜身引体等练习发展力量。 | 力量测试的成绩。 |
| 提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力 | 5-6  年级 | 通过多种练习提高灵敏性。如通过十字象限跳、8字跑、三点移动、绕竿跑等练习提高灵敏性。 | 灵敏性测试的成绩。 | 随堂 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 身体健康 | 全面发展体能与健身能力 | 提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力 | 5-6  年级 | 通过多种练习提高力量水平。如通过俯卧撑、立卧撑、双杠支撑臂屈伸、单杠斜身引体、纵跳摸高、举哑铃等练习提高力量水平。 | 力量测试的成绩。 | 随堂 |
| 通过多种练习提高速度水平。如通过50米跑、快速仰卧起坐、15秒快速跳绳等练习提高速度水平。 | 速度测试的成绩。 |
| 通过多种练习发展心肺耐力。如通过50米\*8往返跑、定时有氧跑、校园定向越野比赛等练习发展心肺耐力。 | 心肺耐力测试的成绩。 |
| 在运动项目练习中提高灵敏性、力量、心肺耐力和健身能力。 | 7-9  年级 | 在多种运动项目练习中提高灵敏性。如在球类运动中提高灵敏性等。 | 运动项目练习中的灵敏性表现。 | 随堂 |
| 在多种运动项目练习中提高速度水平。如在民族民间传统体育活动项目中提高速度水平等。 | 运动项目练习中的速度水平。 |
| 在多种运动项目练习中提高力量水平。如在体操类运动中提高力量水平等。 | 运动项目练习中的力量表现。 |
| 在多种运动项目练习中提高心肺耐力。如在田径类运动中提高心肺耐力等。 | 运动项目练习中的心肺耐力表现。 |
| 提高适应自然环境的能力 | 发展户外运动能力 | 1-2  年级 | 乐于参加户外运动。如假期与家人一起进行户外运动等。 | 参加户外运动的情况。 | 结合 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 身体  健康 | 增强适应气候变化的能力 | 增强适应气候变化的能力 | 3-4  年级 | 适应寒暑、燥湿等气候变化。如在夏天、冬天或气候变化时坚持参加体育活动等。 | 对气候变化的适应能力。 | 随堂 |
| 心理健康与社会适应 | 培养坚强的意志品质 | 努力完成当前的学习任务 | 1-2  年级 | 认真完成体育学习和锻炼任务。如按要求努力完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务等。 | 完成体育学习和锻炼任务时的表现。 | 随堂 |
| 坚持完成有一定困难的体育活动 | 3-4  年级 | 在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务。如在有氧练习中不怕苦累，坚持完成任务等。 | 完成有一定困难任务时的表现。 |
| 在体育活动中表现出克服困难的意志品质 | 5-6  年级 | 在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气。如克服运动中的“极点”反应，在练习或比赛遭遇挫折时继续努力等。 | 在困难条件下不断努力的表现。 | 随堂 |
| 正确认识和对待身体条件和运动能力的差异 | 5-6  年级 | 正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己充满信心。如不会因为运动技能、身体条件等方面与他人有差异而感到骄傲、自卑或放弃努力。 | 与不同运动能力的同学一起参与体育活动的表现。 |
| 具有坚决果断的决策能力 | 7-9  年级 | 积极应对各种困难，并果断作出决策。如在篮球比赛中，根据场上的形势变化果断作出决策行为等。 | 在体育活动中果断作出决策行为的表现。 |
| 学会调控情绪的方法 | 体验体育活动对情绪的积极影响 | 1-2  年级 | 体验体育活动中的情绪变化。如体验体育活动前后情绪变化的感受等。 | 说出体育活动前后情绪变化的事例。 | 随堂 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 心理健康与社会适应 | 学会调控情绪的方法 | 在体育活动中保持积极稳定的情绪 | 3-4  年级 | 在体育活动中保持高昂的情绪。如在耐久跑、小篮球游戏比赛等活动中排除干扰，情绪饱满等。 | 体育活动中情绪积极、稳定、高昂的程度。 | 随堂 |
| 在体育活动中注意调节自己的情绪 | 5-6  年级 | 在体育活动中遇到挫折时注意控制自己的情绪，表现出自制能力。如比赛失利时不消极、不气馁、不讽刺对方，采用自我激励等方法控制焦虑、烦躁等不良情绪。 | 在体育活动中遇到挫折时的情绪状态。 |
| 积极应对挫折和失败并保持稳定情绪 | 7-9  年级 | 分析体育学习和锻炼中遇到挫折和失败的原因，并保持稳定和积极的情绪。如正确认识挫折的原因，保持良好的心态等。 | 应对挫折或失败的情绪和行为表现。 | 1 |
| 形成合作意识与能力 | 在体育活动中适应新的合作环境 | 1-2  年级 | 在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。如在重新分组后很快地和新伙伴一起愉快的活动等。 | 在体育活动中适应不同合作环境的表现。 | 随堂 |
| 在体育活动中乐于交流与合作 | 3-4  年级 | 在体育活动中主动与同伴进行交流与合作。如乐于与同伴共同参加并完成体育活动等。 | 体育活动中和同伴交流与合作的情况。 |
| 在团队体育活动中能较好地履行自己的职责 | 5-6  年级 | 乐意融入团队体育活动并完成自己的任务。如在小足球、接力跑、合作跑练习中扮演好自己的角色等。 | 团队体育活动中的合作表现。 |
| 树立集体荣誉感 | 7-9  年级 | 在集体性体育活动中共同努力实现目标。如在比赛中为了集体的最终胜利，愿意为同伴创造更好的进攻时机等。 | 在集体性体育活动中处理个人与集体关系的表现。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康教育课程 | 心理健康与社会适应 | 具有良好的体育道德 | 在体育活动中爱护和帮助同学 | 1-2  年级 | 在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。如当同学在体育与健康学习中遇到困难或需要保护时能够主动提供帮助等。 | 在体育活动中团结互助的行为表现。 | 随堂 |
| 遵守运动规则并初步自我规范体育行为 | 3-4  年级 | 初步了解体育道德，并注意规范自己的体育行为。如在体育活动中做到文明用语、讲礼貌、遵守规则等。 | 体育活动中的道德行为表现。 |
| 形成良好的体育道德意识和行为 | 5-6  年级 | 对体育道德具有一定的认识并努力实践。如表现出胜不骄、败不馁，尊重同伴、尊重对手、尊重裁判等道德行为。 | 对体育道德的认识及其行为表现。 |
| 在体育活动中尊重相对较弱者 | 5-6  年级 | 正确对待体育活动中的相对较弱者。如在体育活动中不歧视并能帮助比自己运动技能水平差的同学和其他弱势群体（如肥胖生或学困生等）。 | 在体育活动中对待相对较弱者的表现。 |
| 形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中 | 7-9  年级 | 在体育活动、比赛和日常生活中表现出良好的道德行为。如表现出公平、诚实、友爱、礼貌、尊重等行为。 | 平时在体育活动和比赛中的道德表现。 |