

**运动训练专业人才培养方案**

**及专业课课程标准**

**（修订版）**

**教务处** **2024年3月**

目 录

[运动训练专业人才培养方案 1](#bookmark1)

[《运动解剖基础》课程标准 2](#bookmark3)7

[《运动生理基础》课程标准 5](#bookmark5)3

[《田径》课程标准 7](#bookmark7)6

[《基础体操》课程标准](#bookmark9) 98

[《运动训练基础》课程标准 1](#bookmark11)20

[《专项运动训练》课程标准 1](#bookmark13)48

[《运动心理基础》课程标准 173](#bookmark15)

[《基础体能》课程标准 1](#bookmark17)97

[《运动损伤与防护》课程标准 2](#bookmark19)15

[《体育赛事组织与管理》课程标准 236](#bookmark20)

**西安育华职业高中**

**运动训练专业人才培养方案**

**一、专业名称（专业代码）**

运动训练（专业代码：770303）

**二、入学要求**

初中毕业生或具有同等学历者

**三、修业年限**

3 年

**四、职业面向**

面向运动员、教练员等职业，辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位(群)。

**（一）就业面向岗位**

表 1 运动训练专业就业岗位

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **就业岗位** | **工作任务** | **专业基本能力要求** |
| 1 | 运动员 | 能够胜任青少年运动 员的基本素质和基本 体能。 | 掌握运动员的基本要领，具备运动员的基 本体质和运动技巧，具有运动员的基本心 理素质。 |
| 2 | 体育裁判员 | 能够胜任相应体育项 目的组织比赛和裁判 工作 | 掌握相应体育项目的基本战术，组织中小 型体育比赛，能够胜任比赛的裁判工作。 |
| 3 | 社会体 育指 导员 | 能胜任城市各个社区 体育锻炼指导工作 | 掌握群众体育基本技能和科学的体育锻 炼指导方法，能指导不同人群的体育锻 炼。 |
| 4 | 教练员 | 能够胜任不同类型俱 乐部体育健康指导业 余体校教练 | 能针对不同身体素质，不同年龄，不同性 别，不同目的的人群科学指导体育锻炼和 各种体育项目的教练。 |

**（二）职业资格（或技能）证书**

表 2 技能证书一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **证书名称** | **学期** | **证书等级** | **发证部门** |
| 普通话 | 第二学期 | 二级乙等以上 | 语言考试中心 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社会心理服务 | 第四学期 | 1+X 初级 | 北京中文在线教育科技发展有限公司 |
| WPS 办公应用 | 第五学期 | 1+X 初级 | 北京金山办公软件股份有限公司 |
| 运动营养咨询与 指导 | 第五学期 | 1+X 初级 | 北京康比特体育科技股份有限公司 |

**（三）职业岗位能力素养分析及支撑课程**

表 3 职业岗位能力素养分析及支撑课程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **岗位能力素养** | **能力描述** | **知识结构** |
| 思想道德素养 | 思想素质 | 热爱祖国、有正确的人生观、世界观、价值观、 责任心、事业心、爱心、法制观念、纪律修养 和团队精神。 |
| 文化素质 | 具有相应的文化知识水平、具有一定的写作、 应用文体写作和语言表达能力。 |
| 基础能力素养 | 职业礼仪 | 具有服务礼仪和语言沟通能力 |
| 服务能力 | 具有相关的专业知识能力 |
| 专业能力素养 | 体育指导员 | 掌握体育锻炼和比赛的理论与方法；基本掌握 社会体育组织管理的理论与方法；熟悉社会体 育工作的特点，能够承担基层组织社会体育活 动的计划、实施。 |
| 体育教练 | 掌握和运用理论知识的能力、 良好的应变能 力；掌握运动员的选材和训练方法；熟悉本项 目国内外发展动向；掌握先进的技、战术训练 手段、方法。 |

五、**培养目标与规格**

**（一）培养目标**

本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论 与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能 力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助 指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。

**（二）培养规格**

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

**1.职业素养**

（1）具有良好的思想政治素质，具有高度的社会责任感，热爱体育事业。

（2）握运动训练专业所需的体育学、训练学等相关的基本理论与基本知识。

（3）具有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力，达到国家二级 运动员水平。

（4）熟悉党和国家的有关社会体育工作的方针、政策、法规。

（5）具有一定组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。

（6）掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力，达到国家三级裁判员 水平。

**2.专业知识和技能**

（1）具有实施基本体能训练的能力；

（2）具有常见运动损伤预防和应急处理的能力；

（3）具有一定水平的专项运动能力；

（4）具有协助指导专项运动技术训练的能力；

（5）具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能力；

（6）具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技术应用能力；

（6）具有终身学习和可持续发展的能力。

**专业（技能）方向——体育指导员**

1.掌握体育锻炼和比赛的理论与方法。

2.基本掌握社会体育组织管理的理论与方法。

3.熟悉社会体育工作的特点，能够承担基层组织社会体育活动的计划、实施。

**专业（技能）方向——体育教练**

1.具备社会服务的基本技能和方法,具有较强的团队精神、协作能力。

2.掌握运动队组队、管理方法及运动技术指导技巧。 3.具备运动选材能力、制定训练计划能力、

4.组建与管理运动队能力和体育赛事策划与组织编排的能力。

**六、课程设置及要求**

本专业课程设置分为公共基础课和专业技能课。

公共基础课包括德育课、文化课、体育与健康、艺术、历史，以及其他自然科学 和人文科学类基础课。

专业技能课包括专业核心课、专业（技能）方向课和专业选修课，实习实训是专 业技能课教学的重要内容，含校内外实训、顶岗实习等多种形式。

**（一）公共基础课**

**1.中国特色社会主义**（36 课时）

中国特色社会主义课程是一门综合性的课程，旨在培养学生对中国特色社会主义 的理论体系、制度体系和文化体系的理解和认识。以下是一些常见的中国特色社会主 义课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）了解中国特色社会主义的基本概念、历史发展和重要意义。

（2）掌握中国特色社会主义的基本原则、基本制度和基本政策。

（3）培养学生对中国特色社会主义的信仰和认同，增强学生的爱国主义情感。

（4）提高学生的思想政治素质，培养学生的社会责任感和创新精神。

（5）培养学生的马克思主义世界观、人生观和价值观，提高学生的思想道德水 平。

教学内容要求：

（1）中国特色社会主义的基本概念和历史发展。

（2）中国特色社会主义的基本原则和基本制度。

（3）中国特色社会主义的经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和生态文 明建设。

（4）中国特色社会主义的国际地位和作用。

（5）中国特色社会主义的未来发展方向和目标。

**2.心理健康与职业生涯**（36 课时）

心理健康与职业生涯课程是一门关注个人心理健康和职业发展的课程，旨在帮助 学生了解自己的兴趣、能力和价值观，以及如何将这些因素与职业选择和发展相结合。 以下是一些常见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解自己的兴趣、能力和价值观，以及它们与职业选择和发展的 关系。

（2）培养学生的自我意识和自我管理能力，提高学生的心理健康水平。

（3）帮助学生了解职业世界和职业发展的趋势，提高学生的职业意识和职业规 划能力。

（4）培养学生的职业素养和职业技能，提高学生的职业竞争力。

（5）帮助学生了解职业压力和职业疲劳的原因和应对方法，提高学生的职业适 应能力。

教学内容要求：

（1） 自我认知：包括兴趣、能力、价值观等方面的探索和认识。

（2）职业探索：包括职业世界的了解、职业选择的方法和技巧等方面的内容。

（3）职业规划：包括职业目标的设定、职业发展路径的规划等方面的内容。

（4）职业素养和技能：包括沟通能力、团队合作能力、时间管理能力等方面的 内容。

（5）职业压力和职业疲劳：包括职业压力和职业疲劳的原因、应对方法等方面 的内容。

**3.哲学与人生**（36 课时）

《哲学与人生》是中等职业学校学生必修的一门德育课程，以下是一些常见的课 程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）使学生了解马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识。

（2）提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问 题的能力。

（3）引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为

人生的健康发展奠定思想基础。 教学内容要求：

（1）坚持从客观实际出发，脚踏实地走好人生路。

（2）用辩证的观点看问题，树立积极的人生态度。

（3）坚持实践与认识的统一，提高人生发展的能力。

（4）顺应历史潮流，确立崇高的人生理想。

（5）在社会中发展自我，创造人生价值。

（6）坚持矛盾分析的方法，处理好人生发展中的各种关系。

（7）树立正确的幸福观，在奉献中实现人生价值。 **4.职业道德与法治**（36 课时）

职业道德与法治课程是一门培养学生职业道德素养和法律意识的课程，以下是 一些常见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解职业道德和法律法规的基本概念和重要性。

（2）培养学生的职业道德素养，包括诚实守信、爱岗敬业、团结合作等。

（3）增强学生的法律意识，使学生了解和遵守相关的法律法规。

（4）培养学生的社会责任感和法律责任感。

（5）提高学生解决职业道德和法律问题的能力。 教学内容要求：

（1）职业道德的基本概念和原则，如诚实守信、爱岗敬业、团结合作等。

（2）法律法规的基本概念和重要性，如劳动法、合同法、知识产权法等。

（3）职业道德和法律在职业生涯中的应用，如职业操守、职业规划、劳动合同 等。

（4）社会责任感和法律责任感的培养，如环保意识、公益活动、法律义务等。

（5）职业道德和法律问题的解决方法，如投诉、仲裁、诉讼等。 **5.劳动教育**（18 课时）

劳动教育课程是一门培养学生劳动观念、劳动习惯和劳动技能的课程，以下是一 些常见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生树立正确的劳动观念，认识劳动的价值和意义。

（2）培养学生的劳动习惯，使学生养成自觉劳动的好习惯。

（3）传授学生基本的劳动技能，提高学生的动手能力和实践能力。

（4）增强学生的团队合作意识，培养学生的合作精神和协作能力。

（5）提高学生的自我管理能力，使学生学会合理安排时间和资源。 教学内容要求：

（1）劳动观念教育：介绍劳动的意义和价值，培养学生尊重劳动、热爱劳动的 观念。

（2）劳动习惯培养：通过实际劳动操作，培养学生自觉劳动的好习惯。

（3）劳动技能训练：传授学生基本的劳动技能，如家务劳动、手工制作、农业 劳动等。

（4）团队合作训练：组织学生进行团队劳动活动，培养学生的合作精神和协作 能力。

（5） 自我管理教育：指导学生学会合理安排时间和资源，提高自我管理能力。 **6.历史**（72 课时）

历史课程是一门培养学生历史素养和历史思维能力的课程，以下是一些常见的课 程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解历史的基本概念、发展脉络和重要事件。

（2）培养学生的历史思维能力，包括分析、综合、比较、归纳等。

（3）增强学生对历史的兴趣，提高学生的历史素养。

（4）培养学生的历史意识和历史责任感。

（5）提高学生的历史阅读和写作能力。 教学内容要求：

（1）历史基本概念和发展脉络：介绍历史的基本概念、历史时期的划分和历史 发展的脉络。

（2）重要历史事件和人物：讲述重要的历史事件和人物，如古代文明、中世纪、 近代革命、现代社会等。

（3）历史思维能力培养：通过分析历史资料、比较不同历史时期、归纳历史发

展规律等，培养学生的历史思维能力。

（4）历史素养培养：引导学生了解历史文化遗产、历史传统和历史价值观，提 高学生的历史素养。

（5）历史意识和历史责任感培养：通过了解历史上的重大事件和人物，培养学 生的历史意识和历史责任感。

（6）历史阅读和写作能力培养：指导学生阅读历史文献、撰写历史论文等，提 高学生的历史阅读和写作能力。

**7.艺术**（72 课时）

艺术课程是一门培养学生艺术素养和创造力的课程，以下是一些常见的课程目标 和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解艺术的基本概念、形式和风格。

（2）培养学生的艺术欣赏能力和审美素养。

（3）提高学生的艺术表现和创造能力。

（4）增强学生对艺术的兴趣和热爱。

（5）促进学生的个性发展和全面成长。 教学内容要求：

（1）艺术基础知识：介绍艺术的基本概念、形式和风格，如绘画、雕塑、建筑、 音乐、舞蹈、戏剧等。

（2）艺术欣赏：引导学生欣赏不同类型的艺术作品，培养学生的审美素养和艺 术欣赏能力。

（3）艺术表现：指导学生进行艺术表现和创作，如绘画、雕塑、摄影、音乐、 舞蹈、戏剧等。

（4）艺术史：介绍不同历史时期的艺术风格和重要艺术家，了解艺术的发展历 程。

（5）艺术文化：引导学生了解不同文化背景下的艺术，培养学生的跨文化意识 和全球化视野。

（6）艺术实践：组织学生参加艺术实践活动，如参观美术馆、博物馆、艺术展 览等，提高学生的艺术实践能力。

**8.语文**（180 课时）

语文课程是一门培养学生语言文字运用能力和人文素养的课程，以下是一些常见 的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的语言知识和语言技能。

（2）培养学生的阅读理解、写作、口语表达和听力能力。

（3）提高学生的语文素养和人文修养。

（4）增强学生对中国文化的了解和认识。

（5）促进学生的思维发展和创造力。 教学内容要求：

（1）语文基础知识：包括汉字、词汇、语法、修辞等方面的知识。

（2）阅读理解：培养学生的阅读理解能力，包括理解文章主旨、推理判断、归 纳概括等。

（3）写作：指导学生进行各种文体的写作，如记叙文、说明文、议论文等。

（4）口语表达：培养学生的口语表达能力，包括发音、语调、语速、表达准确 性等。

（5）听力：训练学生的听力理解能力，包括听懂对话、文章、广播等。

（6）文学作品欣赏：引导学生欣赏古今中外的文学作品，培养学生的文学鉴赏 能力。

（7）文化常识：介绍中国文化的基本常识，如历史、地理、风俗习惯等。

思维训练：通过语文学习，培养学生的思维能力，如分析、综合、判断、推理等。 **9.数学**（144 课时）

数学课程是一门培养学生数学素养和数学思维能力的课程，以下是一些常见的课 程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的数学知识和技能。

（2）培养学生的数学思维能力，包括抽象思维、逻辑思维、空间想象等。

（3）提高学生解决实际问题的能力。

（4）增强学生对数学的兴趣和信心。

（5）促进学生的个性发展和全面成长。 教学内容要求：

（1）数学基础知识：包括数与代数、图形与几何、统计与概率等方面的知识

（2）数学思维方法：培养学生的数学思维能力，如归纳法、类比法、推理法等

（3）数学应用：引导学生将数学知识应用于实际生活中，解决实际问题。

（4）数学实践：组织学生进行数学实验、数学探究等活动，提高学生的数学实 践能力。

（5）数学文化：介绍数学的历史、数学家的故事、数学在文化中的地位等，培 养学生的数学文化素养。

**10.英语**（144 课时）

英语课程是一门培养学生英语语言能力和跨文化交际能力的课程，以下是一些常 见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的英语语言知识和语言技能。

（2）培养学生的英语听说读写能力。

（3）提高学生的英语交际能力和跨文化交际意识。

（4）增强学生对英语国家文化的了解和认识。

（5）促进学生的思维发展和创造力。 教学内容要求：

（1）英语语言知识：包括语音、词汇、语法、句型等方面的知识。

（2）英语听说读写技能：培养学生的英语听力、口语、阅读和写作能力。

（3）英语交际能力：引导学生在实际情境中运用英语进行交际，如日常对话、 演讲、讨论等。

（4）英语国家文化：介绍英语国家的文化背景、风俗习惯、社交礼仪等，培养 学生的跨文化交际意识。

（5）英语学习策略：指导学生掌握有效的英语学习方法，如词汇记忆、阅读技 巧、写作方法等。

（6）英语思维能力：通过英语学习，培养学生的思维能力，如分析、综合、判 断、推理等。

**11.信息技术**（180 课时）

信息技术课程是一门培养学生信息素养和信息技术能力的课程，以下是一些常见 的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的信息技术知识和技能。

（2）培养学生的信息素养和信息安全意识。

（3）提高学生的信息技术应用能力和创新能力。

（4）增强学生对信息技术在社会生活中的作用和影响的认识。

（5）促进学生的信息化学习和个性化发展。 教学内容要求：

（1）信息技术基础知识：包括计算机硬件、软件、网络、数据库等方面的知识

（2）信息技术应用技能：培养学生的计算机操作技能，如文字处理、电子表格、 演示文稿等。

（3）信息获取与加工：指导学生学会利用网络和其他信息资源获取信息，并进 行有效的信息加工和管理。

（4）信息安全与道德：教育学生树立信息安全意识，遵守信息道德规范，保护 个人隐私和知识产权。

（5）信息技术创新：鼓励学生运用信息技术进行创新思维和实践，如编程、动 画制作、网站设计等。

（6）信息化学习：引导学生利用信息技术进行自主学习、合作学习和探究学习， 提高学习效果。

**12.体育与健康**（270 课时）

体育与健康课程是一门培养学生体育素养和健康生活方式的课程，以下是一些常 见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的体育知识和技能。

（2）培养学生的体育兴趣和爱好，养成终身锻炼的习惯。

（3）提高学生的身体素质和健康水平。

（4）增强学生的合作意识和团队精神。

（5）促进学生的心理健康和社会适应能力。 教学内容要求：

（1）体育知识与技能：包括体育运动的基本知识、运动技能的训练方法、运动 损伤的预防与处理等。

（2）运动项目：选择适合学生年龄和身体条件的运动项目，如田径、篮球、足 球、排球、羽毛球、乒乓球等。

（3）身体素质训练：通过各种体育活动，提高学生的力量、速度、耐力、灵敏 性等身体素质。

（4）健康教育：教授学生健康知识，如饮食卫生、个人卫生、疾病预防等，培 养学生的健康意识和健康行为。

（5）心理健康：通过体育活动，培养学生的自信心、意志力、合作精神等心理 品质。

（6）安全教育：教育学生遵守体育规则，注意运动安全，预防运动损伤。

**13.物理**（36 课时）

物理课程是一门培养 学生物理素养和科学思维能力的课程，以下是一些常见 的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生掌握基本的物理知识和技能。

（2）培养学生的物理素养和科学思维能力。

（3）提高学生的实验探究能力和解决实际问题的能力。

（4）增强学生对物理在生活中的应用和影响的认识。

（5）促进学生的创新意识和科学精神的发展。 教学内容要求：

（1）物理基础知识：包括力学、热学、光学、电学等方面的知识。

（2）物理实验：通过实验探究物理现象，培养学生的实验技能和科学思维能力。

（3）物理应用：引导学生将物理知识应用于实际生活中，解决实际问题。

（4）科学方法：教授学生科学研究的方法和技能，如观察、实验、分析、推理 等。

（5）物理文化：介绍物理学家的故事、物理在文化中的地位等，培养学生的科

学文化素养。

**14.心理健康**（36 课时） 课程目标：

（1）帮助学生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识；

（2）掌握心理调适的方法。

（3）指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高 应对挫折、求职就业、适应社会的能力。

（4）正确认识自我，学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标；

（5）培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、 自律、敬业、乐群的心理品 质，提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质。

教学内容要求：

（1）充分体现课程形式的多样性

（2）充分发挥学生在教育活动中的主动性和创造性

（3）根据学生的心理发展特点和身心发展的规律，设计心理健康教育课的内容

（4）倡导“活动体验型"的教学途径,培养学生良好的心理素质

（5）倡导“活动体验型"的教学途径,培养学生良好的心理素质

（6）加强心理健康教育的教育研究和课题研究 **15.中华优秀传统文化**（36 课时）

中华优秀传统文化课程是一门培养学生对中国传统文化的认知、理解和欣赏的 课程，以下是一些常见的课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解中国传统文化的基本知识和主要内容。

（2）培养学生对中国传统文化的兴趣和热爱，增强民族自豪感。

（3）提高学生对中国传统文化的鉴赏能力和审美水平。

（4）引导学生传承和弘扬中华优秀传统文化，培养学生的文化自信。

（5）培养学生的跨文化交流能力，增进对不同文化的理解和尊重。 教学内容要求：

（1）中国传统文化的基本概念和范畴，如儒家、道家、佛教等。

（2）中国传统文化的主要内容，如诗词、书法、绘画、音乐、舞蹈、戏曲等

（3）中国传统文化的历史演变和重要事件，如夏商周三代、秦汉、隋唐、宋元 明清等。

（4）中国传统文化的精神内涵和价值观念，如仁爱、诚信、孝道、礼仪、和谐 等。

（5）中国传统文化在现代社会的传承和发展，如文化创新、文化产业等。 **16.就业指导**（36 课时）

就业指导课程是一门培养学生就业能力和职业素养的课程，以下是一些常见的 课程目标和教学内容要求：

课程目标：

（1）帮助学生了解就业市场的现状和趋势，明确自己的职业定位和发展方向

（2）培养学生的职业素养和就业能力，提高学生的就业竞争力。

（3）提高学生的自我认知和职业规划能力，帮助学生制定个人职业发展计划。

（4）增强学生对就业政策和法律法规的了解，提高学生的法律意识和维权能力。

（5）促进学生的职业发展和个人成长，为学生顺利就业和职业生涯发展奠定基 础。

教学内容要求：

（1）就业市场分析：介绍就业市场的现状和趋势，分析不同行业和职业的就业 前景。

（2）职业素养：培养学生的职业道德、职业态度、职业礼仪等职业素养。

（3）求职技巧：教授学生如何撰写简历、求职信，如何进行面试等求职技巧。

（4）职业规划：引导学生进行自我认知，了解自己的兴趣、能力和价值观，制 定个人职业发展计划。

（5）就业政策与法律法规：介绍国家的就业政策和法律法规，提高学生的法律 意识和维权能力。

（6）创业教育：培养学生的创新精神和创业能力，介绍创业的基本知识和流程。

**（二）专业技能课** **专业核心课**

**1.运动解剖基础**（144 课时）

使学生掌握人体细胞、组织、器官、系统的形态结构和人体生长发育的规律，了

解体育锻炼对人体形态结构的影响，掌握人体环节运动规律及体育锻炼的解剖学依据。 **2.运动生理基础**（72 课时）

通过运动生理学课程的学习，使学生掌握一定的运动生理学基础知识，初步掌握 运动生理学的基本规律和基本操作技能，掌握常见运动能力的评价方法和指标。熟练 掌握人体三个能量系统特点和能量连续统一体理论，掌握肌肉活动的能量来源、代谢 特征及影响因素，了解消化吸收的基本过程。

**3.田径**（108 课时）

田径课程是以走、跑、跳、投等多种身体练习为基本手段，以竞技性、健身性、 实用性练习项目为主要内容，以发展人的基本运动能力和生存能力、促进身心健康全 面发展为主要目标的基础性体育实践课程。田径是体育运动的主要项目，同时也是各 项运动的基础，世界各国非常重视发展田径运动，并把它作为衡量一个国家体育运动 的重要指标。它能有效地发展人的各种身体素质。

**4.基础体操**（144 课时）

通过本课程的学习，使学生掌握基本体操的基本理论知识、基本动作技术、基本 动作技能；使学生具备基本体操的组织教学能力，做到能示范、会讲解、会指挥，并 具有独立创编成套操的能力；培养学生的组织性、纪律性和良好的心理品质。

**专业（技能）方向课**

**1.运动训练基础**（162 课时）

本学科旨在引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。学生通过学习，应了 解运动训练的过程、规律，并能将其运用到训练实践中。

**2.专项运动训练**（216 课时）

通过讲授体育舞蹈、武术、在足球、篮球等基本理论知识及相关学科知识和基本 技能，介绍科学锻炼方法及各种保健常识，引导学生建立正确的体育观念，培养良好 的锻炼身体的习惯。培养良好的审美观念，学会自我欣赏及体育舞蹈给我们的乐趣， 掌握一技之长，为适应未来专业需要打下良好的基础。

**3.运动心理基础**（54 课时）

通过本课程的学习使学生了解运动心理的变化过程及其在体育训练、竞赛中的作 用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。

**4.基础体能**（72 课时）

使学生能掌握与健康相关的体能和与运动成绩相关的体能，能了解各体能的评价 指标、影响体能发展的生理学因素以及在发展体能训练中应注意的一些生理学问题， 同时，通过体能训练实践活动，学生能更好的掌握体能训练方法和具备从事指导开展 体能训练活动的能力。

**5.运动损伤与防护**（54 课时）

使学生了解运动损伤的概念与分类，了解常见运动损伤的病因、病理；熟练运用 运动学原理解释运动损伤的基本成因及预防；掌握运动损伤现代诊断技术及辅助检查、 掌握常见运动损伤处理方法；运用传统康复与现代康复相结合对运动损伤进行治疗； 掌握运动康复锻炼方法。

**6.体育赛事组织与管理**（108 课时）

使学生掌握体育赛事管理的基本理论、知识和应用技能及方法。在具体的教学任 务上，通过体育赛事管理的教学，使学生了解和认识体育赛事各环节管理的一般理论 和知识，掌握现代体育赛事管理的基本方法。培养学生对体育赛事工作的兴趣。

**（三）综合实训和顶岗实习**

**1.综合实训**

我校将建设综合实训课程摆到了人才培养体系中的重要位置，积极重视综合实训 课程的建设，配备相应的实训课程教师，并且邀请相关行业企业派遣人员来参与学校 的实训教学。为了使教学与实践很好地结合起来，多形式、多渠道地开展实训活动， 以运动训练的综合项目方式进行，和学生技能证书考核要求结合进行。时间统一安排 在第5学期。

**2.顶岗实习**

顶岗实习是实践性教学环节，是专业教育的重要组成部分。通过顶岗实习，使学 生具有良好的职业道德素质和行为规范，掌握必需的专业基础知识，加深对岗位工作 的认识，逐步明确自身的发展定位，提高学生的实际操作能力，培养学生的敬业精神、 团队精神和责任意识，使学生逐步了解和熟悉社会，在实践中学会做事、学会做人。 我校安排第六学期为学生跟岗实习阶段，由学校统一安排或经学校批准后自主联系与 本专业相关的企事业单位顶岗实习。实习期间由学校统一考核，考核成绩纳入学生毕 业评价体系**。**

**七、教学进程总体安排**

**（—）基本要求**

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周，周学时 为 28 学时，顶岗实习按每周 30 小时（1 小时折合 1 学时）安排，3 年总学时数为 3120。 课程开设顺序和周学时安排，学校可根据实际情况调整。

1.按照课程设置的顺序排列各门课程；

2.依据课程之间的内在联系提出课程开设的先后顺序，并设定开设的学 期，开足开齐专业课程。

3.实行学分制，18 学时为 1 学分，3 年制总学分 180。公共基础课学时约占学时 的 1/3，专业技能课学时约占总学时的 2/3。3 年总学分数不少于 170。军训、社会 实践、入学教育、毕业教育等活动以 1 周为 1 学分。

表 3 课外活动安排表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序** | **课程名称** | **周数** | **学分** | **实施学期** |
| 1 | 入学教育、军训 | 3 | 3 | 第一学期开学前 |
| 2 | 公益劳动 | 1 | 1 | 第二学期开学前 |
| 3 | 社会实践 | 1 | 1 | 第三学期放假后 |
| 4 | 市场调研 | 1 | 1 | 第四学期放假后 |
| 5 | 毕业教育 | 1 | 1 | 第五学期放假后 |

**（二）教学进程总体安排**

运动训练专业教学进程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程类别 | 课程 类型 | 序 号 | 课程名称 | 考核 方式 | 学时数（节） | 按学年分配 |
| 总计 | 3138 | 第一学年 | 第二学年 | 第三学年 |
| 理论 | 1074 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 34.23% | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 |
| 实践 | 2028 | 每周学时 |
| 64.63% | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 |
| 学 分 | 总计 | 理论 | 实践 |
| 公共基础课程 | 必修 课 | 1 | 中国特色社会主义 | 考试 | 2 | 36 | 32 | 4 | 2 |  |  |  |  | 顶 岗 实 习 |
| 2 | 心理健康与职业生涯 | 考查 | 2 | 36 | 32 | 4 |  | 2 |  |  |  |
| 3 | 哲学与人生 | 考试 | 2 | 36 | 32 | 4 |  |  | 2 |  |  |
| 4 | 职业道德与法制 | 考查 | 2 | 36 | 32 | 4 |  |  |  | 2 |  |
| 5 | 劳动教育 | 考查 | 1 | 18 | 10 | 8 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | 历史 | 考试 | 4 | 72 | 54 | 18 | 2 |  | 2 |  |  |
| 7 | 艺术 | 考查 | 4 | 72 | 36 | 36 |  | 2 |  | 2 |  |
| 8 | 数学 | 考试 | 8 | 144 | 144 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 9 | 英语 | 考试 | 8 | 144 | 144 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 10 | 语文 | 考试 | 10 | 180 | 180 | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |
| 11 | 信息技术 | 考试 | 10 | 180 | 0 | 180 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 体育与健康 | 考查 | 15 | 270 | 0 | 270 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 限选 课 | 13 | 物理 | 考试 | 2 | 36 | 18 | 18 | 2 |  |  |  |  |
| 14 | 心理健康 | 考试 | 2 | 36 | 18 | 18 | 2 |  |  |  |  |
| 15 | 中华优秀传统文化 | 考查 | 2 | 36 | 28 | 8 |  |  |  |  | 2 |
| 16 | 就业指导 | 考查 | 2 | 36 | 28 | 8 |  |  |  |  | 2 |
| 小计 | 72 | 1296 | 742 | 554 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 专业技能课程 | 专业基础课程 | 必修课 | 17 | 运动解剖基础 | 考试 | 8 | 144 | 36 | 72 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 18 | 运动生理基础 | 考试 | 3 | 72 | 54 | 18 |  |  | 3 |  |  |
| 19 | 田径 | 考试 | 6 | 108 | 36 | 72 |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 20 | 基础体操 | 考试 | 8 | 144 | 36 | 108 | 4 | 4 |  |  |  |
| 小计 | 25 | 468 | 162 | 270 |  |  |  |  |  |
| 专业（技能）方向课 | 必修课 | 21 | 运动训练基础 | 考试 | 9 | 162 | 36 | 126 |  |  |  | 3 | 6 |
| 22 | 专项运动训练 | 考查 | 12 | 216 | 18 | 198 |  |  | 4 | 4 | 4 |
| 23 | 运动心理基础 | 考试 | 3 | 54 | 36 | 18 |  | 3 |  |  |  |
| 24 | 基础体能 | 考试 | 4 | 72 | 8 | 64 |  | 2 | 2 |  |  |
| 25 | 运动损伤与防护 | 考试 | 3 | 54 | 36 | 18 |  |  |  |  | 3 |
| 26 | 体育赛事组织与管理 | 考查 | 6 | 108 | 36 | 72 |  |  |  | 2 | 4 |
| 小计 | 37 | 666 | 170 | 496 |  |  |  |  |  |  |
| 综合实训 | 信息技术综合实训 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  | 2 |  |  |  |
| 体能综合训练 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  | 2 |  |  |
| 体育赛事组织与管理 专项训练 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  |  |  | 2 |  |
| 小计 |  | 6 | 108 |  | 108 |  |  |  |  |  |  |
| 顶岗实习 | 小计 | 30 | 600 |  | 600 |  |  |  |  |  |  |
|  | 合计 | 170 | 3138 | 1074 | 2028 |  |  |  |  |  |  |

**八、实施保障**

**（一）师资队伍**

专业基础课程需要本专业具备体育相关专业教师资格的专职教师担任；专业核心 课程需要本专业具备理论基础扎实、实践经验丰富、中级以上职称的专职教师或兼职 教师共同担任；专业综合实训课程需要专业带头人、骨干教师、“双师素质 ”教师和 来自企业的技师(工程师)共同担任。具体要求如下：

**1.专业带头人**

(1)具备本专业(相关专业)本科及以上的学历，并继续进行更高学历的培训进修。

(2)具备高级及以上的职称，有扎实理论功底和专业教学水准。

(3)取得本专业职业资格证书，有较强的组织协调能力，在行业企业内有一定影 响。

(4)累计下现场顶岗实践半年以上，具有丰富的现场经验，具备双师素质，必须 具备骨干教师资格。

**2.专业骨干教师**

(1)具备本专业(相关专业)本科及以上的学历，并继续进行更高学历的培训进修。

(2)具备中级及以上职称，具有专业教学水平。

(3)取得专业职业资格证书，熟悉行业企业情况。

(4)累计下现场顶岗实践半年以上，具备双师素质。

**3.“双师型** **”教师**

(1)具备本专业(相关专业)本科及以上的学历，并继续进行更高学历的培训进修。

(2)具备中级及以上职称，具有专业教学水平。

(3)取得专业职业资格证书，熟悉行业企业情况。

(4)有两年以上企业工作经历或累计企业岗位实践半年以上，具备双师素质。能 够胜任实践教学，根据企业岗位(群)需要开发实训课程，及时更新实践教学内容、具 有较高的专业教学水平。

**4.校外教师**

主要由企业工程技术人员组成，具有本专业中级及以上职业资格证书或相应技术 职称。

**（二）教学设施** **1.校内实训实习室**

校内实训实习室有运动训练器材室 1 个，田径实训室 1 个，篮球实训场 1 个，专 项运动训练场（室外）1 个，专项运动实训室（室内）1 个等。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 专业实训名称 | 数量 | 配置（每间） | 对应课程 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动训练器材室 | 1 间 | 储物柜+体操用具+球类+其他体育用具 | 基础体操，基础体 能，跆拳道，专项训 练，体能综合训练 |
| 田径实训室 | 1 间 | 田径场 | 田径，基础体能（室 外项目），专项训练 （室外部分），体能 综合训练（室外部分） |
| 篮球实训场 | 1 间 | 篮球场 | 基础体能（室外项 目），专项训练（室 外部分），体能综合 训练（室外部分） |
| 专项运动训练场（室外） | 1 间 | 乒乓桌 4 个，羽毛网 2 个，乒乓球，羽 毛球，单双杠等 | 基础体能（室外项 目），专项训练（室 外部分），体能综合 训练（室外部分） |
| 专项运动实训室（室内） | 1 间 | 体质监测设备+体能训练相关设备 | 运动训练基础，基础 体能（室内项目）， 体能综合训练（室内部分） |

**2.校外实训基地**

根据运动训练专业人才培养需要和运动训练产业技术发展特点，在企业建立两类 校外实训基地：一类是以体育赛事组织为主的实训基地，能够参与体育赛事组织和策 划，让学生掌握体育活赛事活动的基本流程和赛事的策划，并能同时接纳较多学生学 习，为新生入学教育和认识专业课程教学提供条件；另一类是以社会实践及学生顶岗 实习为主的实训基地，能够为学生提供运动训练专业技能方向综合实践轮岗训练的工 作岗位，并能保证有效工作时间，该基地能根据运动训练专业培养目标要求和实践教

学内容，校企合作共同制定运动训练专业实习计划和教学标准，精心编排教学设计并 组织、管理教学过程。

**（三）教学资源**

教材：教学教材除了选用全国中职应用型规划教材，同时加入专业课程需求开发 的课程教材。

图书馆资源：图书馆体育类书籍、杂志、电子期刊数百种、上万册，并且根据行 业技术革新与发展及时更换，可以满足本专业学生课外学习需求。

网络资源：充分利用网络的便利，开发适合教师与学生使用的多媒体教学素材和 辅导学生学习的多媒体教学课件，为学生在网上提供教学视频、课件等资料。

**（四）教学方法**

实施教学需要综合考虑学生的需求、教学目标和教学资源，采用多样化的教学方 法和策略，以促进学生的学习和发展。

**（五）学习评价**

本专业教学评价由学校（教师、学生、学校相关职能部门）、企业等用人单位（职 能部门、带教师傅或指导教师）、家长等多个主体参与，采用过程性评价与考核性评 价相结合、学校评价与企业评价相结合的方法，注重学生综合素质测评。

1.基本素质考核，根据课程不同，可采用开卷、情境现场模拟、工作任务等多种 形式进行。

2.本专业考试课程的考核，采用闭卷笔试的形式进行考核，考核成绩由三部分组 成，其中：卷面成绩占 70%，出勤及平时表现占 20%，大作业占 10%，用百分制记成 绩，三项成绩按比例折算后相加即为最终考核成绩。

3.第三年实习考核职业道德占 20%，岗位考核占 40%，工作量占 20%，出勤及平 时表现占 20%，第三年不合格者暂缓一年毕业。

**（六）质量管理**

质量监控体系由教务管理体系、督导监控体系、毕业生及用人单位评价体系组成。 教务管理体系是直接面向教学过程的管理体系，通过资料检查、现场巡查、听课检查、 教师评学、学生评教、教师座谈会、学生座谈会等方式，检查和监督教学各个环节的 秩序和质量。

**九、毕业要求**

**(一)成绩要求**

课程必须通过学校的统一考核，成绩考核采取考试和考查两种形式，具体主要从 理论考核与实践考核两方面进行考核评价，即分为两部分：理论考核+实训部分，比 重根据不同课程灵活安排。另外，对于顶岗实习需按时保质保量完成。

毕业需达到规定的 157 学分要求。

**（二）技能证书的要求**

1.普通话(二级乙等以上)2 学分

2.至少获得一个与专业相关的技能证书：“1+X 社会心理服务（北京中文在线教 育科技发展有限公司）、“ 1+X WPS 办公应用 ”（北京金山办公软件股份有限公司）、 “ 1+X 运动营养咨询与指导 ”（北京康比特体育科技股份有限公司）等 2 学分。

**十、附录**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程类别 | 课程 类型 | 序 号 | 课程名称 | 考核 方式 | 学时数（节） | 按学年分配 |
| 总计 | 3138 | 第一学年 | 第二学年 | 第三学年 |
| 理论 | 1074 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 34.23% | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 |
| 实践 | 2028 | 每周学时 |
| 64.63% | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 |
| 学 分 | 总计 | 理论 | 实践 |
| 公共基础课程 | 必修 课 | 1 | 中国特色社会主义 | 考试 | 2 | 36 | 32 | 4 | 2 |  |  |  |  | **顶** **岗** **实** **习** |
| 2 | 心理健康与职业生涯 | 考查 | 2 | 36 | 32 | 4 |  | 2 |  |  |  |
| 3 | 哲学与人生 | 考试 | 2 | 36 | 32 | 4 |  |  | 2 |  |  |
| 4 | 职业道德与法制 | 考查 | 2 | 36 | 32 | 4 |  |  |  | 2 |  |
| 5 | 劳动教育 | 考查 | 1 | 18 | 10 | 8 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | 历史 | 考试 | 4 | 72 | 54 | 18 | 2 |  | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7 | 艺术 | 考查 | 4 | 72 | 36 | 36 |  | 2 |  | 2 |  |  |
| 8 | 数学 | 考试 | 8 | 144 | 144 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 9 | 英语 | 考试 | 8 | 144 | 144 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 10 | 语文 | 考试 | 10 | 180 | 180 | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |
| 11 | 信息技术 | 考试 | 10 | 180 | 0 | 180 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 体育与健康 | 考查 | 15 | 270 | 0 | 270 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 限选 课 | 13 | 物理 | 考试 | 2 | 36 | 18 | 18 | 2 |  |  |  |  |
| 14 | 心理健康 | 考试 | 2 | 36 | 18 | 18 | 2 |  |  |  |  |
| 15 | 中华优秀传统文化 | 考查 | 2 | 36 | 28 | 8 |  |  |  |  | 2 |
| 16 | 就业指导 | 考查 | 2 | 36 | 28 | 8 |  |  |  |  | 2 |
| 小计 | 72 | 1296 | 742 | 554 |  |  |  |  |  |
| 专业技能课程 | 专业基础课程 | 必修课 | 17 | 运动解剖基础 | 考试 | 8 | 144 | 36 | 72 | 4 | 4 |  |  |  |
| 18 | 运动生理基础 | 考试 | 3 | 72 | 54 | 18 |  |  | 3 |  |  |
| 19 | 田径 | 考试 | 6 | 108 | 36 | 72 |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 20 | 基础体操 | 考试 | 8 | 144 | 36 | 108 | 4 | 4 |  |  |  |
| 小计 | 25 | 468 | 162 | 270 |  |  |  |  |  |
| 专业（技能）方向课 | 必修课 | 21 | 运动训练基础 | 考试 | 9 | 162 | 36 | 126 |  |  |  | 3 | 6 |
| 22 | 专项运动训练 | 考查 | 12 | 216 | 18 | 198 |  |  | 4 | 4 | 4 |
| 23 | 运动心理基础 | 考试 | 3 | 54 | 36 | 18 |  | 3 |  |  |  |
| 24 | 基础体能 | 考试 | 4 | 72 | 8 | 64 |  | 2 | 2 |  |  |
| 25 | 运动损伤与防护 | 考试 | 3 | 54 | 36 | 18 |  |  |  |  | 3 |
| 26 | 体育赛事组织与管理 | 考查 | 6 | 108 | 36 | 72 |  |  |  | 2 | 4 |
| 小计 | 37 | 666 | 170 | 496 |  |  |  |  |  |  |
| 综合实训 | 信息技术综合实训 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  | 2 |  |  |  |
| 体能综合训练 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  | 2 |  |  |
| 体育赛事组织与管理 专项训练 | 考查 | 2 | 36 |  | 36 |  |  |  |  | 2 |  |
| 小计 |  | 6 | 108 |  | 108 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 顶岗实习 | 小计 | 30 | 600 |  | 600 |  |  |  |  |  |  |
|  | 合计 | 170 | 3138 | 1074 | 2028 |  |  |  |  |  |  |

**西安育华职业高中**

**《运动解剖基础》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

运动解剖基础是人体解剖学的一个分支，它是在研究正常人体形态结构基础上， 重点研究运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律与体育动作 技术关系的一门学科。运动解剖学隶属运动人体科学，是体育教育专业的一门必修的 主干课程、基础课程和先导课程。本课程主要介绍人体各系统的基本结构，旨在为学 生进行运动技能和后续课程的学习奠定必要的解剖学基础，为学生成为21世纪新型复 合型体育教育人才提供必要的运动人体科学知识和相关技能的学习。

**（** **二** **）课程任务**

通过教学，使学生系统的了解细胞和组织结构；学得正常人体各器官形态结构的 知识，掌握骨、关节和骨骼肌的位置、形态、结构及其主要功能；掌握人体各器官系 统形态结构的基本特征及生长发育规律；掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各 器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、运动的主要肌群、以及发展肌肉力量和 柔韧性等素质的基本原理；熟悉体育运动对人体形态结构的影响；了解人体的形态与 体育运动的关系以及完成运动与日常活动时运动器官的基本工作规律，培养学生运用 上述理论知识进行科学体育锻炼的能力和指导体育教学工作的能力。探讨运动训练对 人体各器官的影响和对外部特征的影响，使学生丰富知识面，提高其综合素质，开拓 创造性思维。为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等打下 坚实的基础。

**二、学科核心素养与课程目标**

**（一）** **学科核心素养**

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与运用而逐步形 成的正确价值观念、必备品格和关键能力，运动解剖基础为体育和医学领域提供了坚 实的理论基础。学生通过学科学习与实践掌握人体结构知识、运动功能解析、解 决问题的能力。

**1.人体结构认识**

运动解剖学作为人体解剖学的一个分支，首先需要掌握人体解剖学的基本概念、 术语、方法等基础知识。学生应能够了解人体各系统、器官、组织的形态结构和功 能，为进一步学习运动解剖学打下坚实基础。了解骨骼、肌肉和关节的结构与功能， 骨骼、肌肉和关节是人体运动系统的重要组成部分。学生应能够掌握它们的形态结 构、生长规律、功能特点和相互关系，理解其在运动中的作用和意义。理解运动对 骨骼肌系统的形态和功能的影响，运动可以改变人体的形态和功能。学生应能够了 解不同运动形式对骨骼肌系统的影响，包括骨密度的变化、肌肉体积和力量的增长 等，理解运动对人体健康和竞技能力的贡献。

**2.运动功能解析**

培养分析运动生物力学和运动技能的能力，运动生物力学是运动解剖学的重要应 用领域。学生应能够运用所学知识分析不同运动技能的动作结构、生物力学特征，提 出改进和提高运动技能的合理化建议。熟悉人体发育和衰老过程中的解剖学变化，人 体发育和衰老是一个复杂的过程，涉及多个系统的变化。学生应能够了解这一过程中 骨骼、肌肉和关节的形态和功能变化，为科学制定运动训练计划提供依据。

**3.** **解决问题的能力**

培养解决运动损伤和康复问题的能力，运动损伤是体育运动中常见的问题学生应 能够运用所学知识分析损伤的原因和机理，提出合理的康复方案，为预防和治疗运动 损伤提供支持。了解不同运动项目和人群的解剖学特点，不同运动项目和人群在解剖 学上存在差异。学生应能够了解不同项目对人体的特殊要求，针对不同人群制定科学 合理的训练计划。培养对人体形态和功能差异的敏感性和鉴别能力，人体形态和功能 存在个体差异，这种差异在运动选材中有重要意义。学生应能够通过观察和分析个体 的形态和功能特征，评估其适合的运动项目和发展潜力。熟悉体育运动在促进健康方 面的作用，体育运动是促进健康的有效手段。学生应能够了解不同运动项目的健康效 益，针对不同人群制定科学合理的运动处方，促进全民健身运动的开展。学习运动解 剖学的最终目的是为了将其应用于实践。学生应能够运用所学知识解决实际问题，包 括运动员的选材、训练计划的制定等。同时，还应鼓励学生在实践中不断创新，为推 动运动解剖学的发展做出贡献。

**（** **二** **）** **课程目标**

**1.总体目标**

通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，在于培养学生掌握扎实的人体 解剖学基础知识，具备运用所学知识指导体育教学和科学健身的能力，同时增强其对健 康生活的认识和实践能力。

**2.** **具体目标**

（1）知识目标

通过多样化的教学形式，帮助学生认识人体解剖学的基本概念、术语、人体各部 位的正常结构与功能，以及人体各器官系统的基本知识。理解人体运动原理，会分析 运动技能和动作，并深入理解运动技术的要求和规范，能预防常见的肌肉拉伤、关节 扭伤等，会基础的康复治疗方法。能通过实验、实践操作等教学环节，实现实际操作 能力，包括观察人体标本、模型，进行实验操作等。

（2）能力目标

掌握不同运动项目的技巧和训练方法，能够根据解剖学原理提出合理的训练建议 和方法。能够分析影响运动表现的因素，提出针对性的训练计划，提高运动表现。

（3）素质目标

鼓励学生独立思考、分析问题，培养学生的科学思维和创新能力。引导学生关注 运动解剖学领域的新进展和研究动态。使学生能够运用所学的解剖学知识指导体育教 学和科学健身，为培养合格的体育教师或健身教练提供必要的专业素养，为未来的体 育教育和科学健身事业奠定基础。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校公共基础课程方案》、运动解剖学科核心素养与课程目标，

结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习 的需要，确定课程结构构与学时安排。

**（** **一** **）** **课程模块**

运动解剖基础课程由基础模块和拓展模块两部分构成。

基础模块包含细胞和细胞间质、基本组织、运动系统、消化系统、呼吸系统、泌 尿系统、生殖系统、神经系统、感觉器官、内分泌系统、人体的发生与生长发育 11 个 部分内容。

拓展模块设计了搭建人体骨架、关节运动形式、肌肉锻炼方法 3 个专题。教学中 可根据学生专业能力发展需要选择专题、设定教学内容，以项目综合实训的方式实施 教学。也可根据学校特色、专业需要和学生实际情况，自主确定拓展模块教学内容与教 学时数。

**(二)** **学** **时** **安排**

运动解剖课程基础模块是必修内容，共 108 学时，6 学分；拓展模块是任意 选修内容，共 36 学时，2 学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
| **基础模块** | 细胞和细胞间质 | 10 | 108 |
| 基本组织 | 10 |
| 运动系统 | 20 |
| 消化系统 | 12 |
| 呼吸系统 | 12 |
| 泌尿系统 | 12 |
| 生殖系统 | 6 |
| 神经系统 | 6 |
|  | 感觉器官 | 6 |
| 内分泌系统 | 6 |
| 人体的发生与生长发育 | 8 |
| **拓展模块** | 搭建人体骨架 | 教学中可根据学生 专业能力发展需要，灵活组合内容、 确定学时 | 36 |
| 关节运动形式 |
| 肌肉锻炼方法 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

**1.细胞和细胞间质**

了解细胞的形态，掌握细胞的结构及主要细胞器的名称和功能。掌握细胞间质的 概念,了解细胞间质的形态、成分，了解细胞间质的功能。

**【内容要求】**

教学内容：细胞的形态与结构、细胞间质

基本要求：掌握细胞的形态、结构；掌握细胞质的组成、细胞膜和细胞核的结构； 掌握线粒体的结构；了解内质网、高尔基复合体、核糖体等细胞器的结；了解细胞间质 的概念和组成。

重点：细胞的组成及各部分的功能；细胞膜的结构与功能；细胞器的主要种类、结 构及其功能；细胞核的结构与功能。

难点：细胞器的结构和功能。

**【教学提示】**

在教学中，教师可通过图解、动画等形式帮助学生理解细胞的基本结构，强调细 胞膜的结构和功能在细胞生命活动中的重要性。

引导学生思考细胞间质的功能，通过案例分析让学生深入理解其在维持细胞正常 功能和疾病发生发展中的作用。

通过组织再生和疾病发展等案例，引导学生深入理解细胞与细胞间质的相互关系 , 培养其综合分析问题的能力。

引导学生关注细胞和细胞间质在医学领域的应用前景，培养其创新思维和实践能力

。同时，强调伦理和法律问题在医学应用中的重要性，培养学生的社会责任感和职业道 德素养。

**2.基本组织**

掌握四种基本组织的结构特点、分布、分类和主要功能。

**【内容要求】**

教学内容：上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织的分类、形态结构、分布

及功能。

基本要求：掌握单层扁平上皮、单层柱状上皮、致密结缔组织、骨骼肌组织和神 经组织的结构特点；掌握骨骼肌纤维的超微结构；了解组织的概念、分类、分布与功 能；了解单层立方上皮、假复层纤毛柱状上皮、复层上皮、骨组织、平滑肌组织、心 肌组织、软骨组织的结构特点与分布；了解骨骼肌纤维的收缩和分型；了解神经元的 分类与神经胶质细胞的特点；了解突触的概念与结构。

重点：上皮组织、结缔组织、肌肉组织的结构特点和功能；神经组织的结构特点， 神经元的结构与分类。

难点：骨质的结构和功能、骨骼肌纤维的超微结构、神经元的结构。

**【教学提示】**

通过图解、幻灯片等形式展示各种组织的显微结构，增强学生对组织类型的理解。

通过图解、动画等形式展示细胞的结构和功能，引导学生理解细胞是生命活动的 基本单位。

通过图解、幻灯片等形式展示各种上皮组织的显微结构，引导学生理解上皮组织 在人体中的保护、吸收和分泌等功能。

通过图解、幻灯片等形式展示结缔组织的显微结构，引导学生理解结缔组织在人 体中的连接、支持、保护和营养等功能。同时，强调结缔组织在运动中的重要性和意 义。

通过图解、幻灯片等形式展示肌肉组织的显微结构，引导学生理解肌肉组织在人 体中的运动和器官功能调节等功能。同时，强调不同类型的肌肉组织和它们在运动中 的重要性和意义。

通过图解、幻灯片等形式展示神经组织的显微结构，引导学生理解神经组织在人 体中的感觉、运动和自主性等功能调控中的作用。同时，强调神经组织和它们在运动 中的重要性和意义。

引导学生思考并讨论组织适应与转化的机制及其在体育运动中的表现和应用，培养其 分析问题和解决问题的能力。同时，通过实际案例的分析，增强学生对运动解剖学基 本组织的理解和应用能力。

**3.运动系统**

掌握骨的形态、分类、结构与功能，了解骨的理化特性及年龄特征；掌握关节的 结构与运动形式；掌握骨骼肌的形态、结构和主要功能，了解骨骼肌的辅助结构、分 类和命名原则。

**【内容要求】**

(1)骨

教学内容：骨概述，上肢骨、下肢骨、躯干骨与头骨的组成与位置，各部分主要 骨的骨性标志。

基本要求：了解骨的分类、骨的发生、骨龄、骨生长的影响因素、骨的功能；掌 握骨的结构、运动对骨的影响；掌握锁骨、肩胛骨、肱骨、桡骨、尺骨、手骨、髋骨、 股骨、髌骨、胫骨、腓骨、足骨、颅骨、椎骨、胸骨、肋骨的骨性标志和体表标志。

重点：上肢骨的组成和数量，肩胛骨、肱骨、尺骨和桡骨上的主要形态结构；下 肢骨的组成和数量，髋骨、股骨、胫骨、腓骨和距骨的主要形态结构；躯干骨的组成， 椎骨的区分和一般形态结构；颅骨的组成及其一般形态结构。

难点：各骨骨性标志及其位置辨识。

(2)骨连结与骨骼肌

教学内容：骨连结的分类，关节的结构和运动，影响关节运动幅度的解剖学因素， 骨骼肌的结构和物理特性，肌肉工作术语，影响肌力大小的解剖学因素，上、下肢骨、 躯干骨连结的位置、形态、结构与功能，运动上、下肢、脊柱的主要肌肉的位置、形 态、功能及肌肉力量和伸展性锻炼方法，体育运动对骨连结和骨骼肌的影响。

基本要求：了解骨连结的分类、关节的结构、关节的运动、影响关节运动幅度的 解剖学因素。了解骨骼肌的结构、物理特性、工作术语、影响肌力大小的解剖学因素。 掌握上、下肢骨、躯干骨连结的位置、形态、结构与功能；重点掌握肩关节、肘关节、 桡腕关节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱的组成、结构特点和运动。了解上、下肢、 脊柱各关节运动幅度及其影响因素。掌握骨盆的组成、结构特点、主要作用和运动。 了解骨盆的性别差异。掌握足弓的组成、结构特点、功能和维持足弓的主要因素。掌 握运动上、下肢、脊柱的主要肌肉（斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱 二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、臀大肌、股四头肌、半腱肌、半膜肌、股二头肌、 小腿三头肌、腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、竖脊肌和膈肌）位置、形态、功能及锻 炼方法。掌握上、下肢、头和躯干的皮肤标志、肌性和腱性标志。掌握发展上、下肢

和脊柱肌肉力量和伸展性的基本练习方法。了解体育运动对骨连结和骨骼肌的影响。

重点：肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节（骨盆）、膝关节、踝关节的组成、 辅助结构、形状和运动及其相应运动肌肉（群）的位置、纤维走向、功能及发展力量 和伸展性练习方法。骨盆的组成和运动。足弓的分类和功能。脊柱的组成、连结和运 动及运动肌肉（群）的位置、纤维走向、功能和发展练习法。胸廓的组成和功能。颅 骨的连结方式，头部肌肉的位置和功能。

难点：上下肢及躯干各部关节的结构、运动及其主要运动肌群的功能。

(3)人体运动的解剖学分析与应用

教学内容：肌肉工作的协作关系，单关节肌和多关节肌的特点，肌肉工作的性质， 骨杠杆分类及在运动实践中的应用，动作分析的内容和步骤及实例。

基本要求：掌握原动肌、对抗肌、固定肌、中和肌的概念；了解多关节肌的特点； 掌握动力性工作、静力性工作的分类和特点；了解骨杠杆分类、体育运动中杠杆原理 的应用；了解动作分析的内容和步骤；掌握环节的受力情况和原动肌工作性质的分析； 掌握静力性、动力性动作的解剖学分析。

重点：肌肉在运动中的不同作用，单关节肌和多关节肌的特点和相互作用，肌肉 工作的分类，确定原动肌的方法，发展肌肉力量和柔韧性的训练方法。

难点：原动肌的分析，多关节肌的特点，动作分析。

**【教学提示】**

在教学中，教师应结合人体解剖图谱，引导学生观察不同类型的骨，并讨论它们在 人体运动中的作用。

通过图解和模型展示骨连接的结构，引导学生理解不同类型的骨连接在人体运动中 的作用。

结合人体解剖图谱，引导学生观察不同类型的肌肉，并讨论它们在人体运动中的作 用。

通过图解和动画展示神经对肌肉的控制机制，引导学生理解人体运动的神经控制过 程。

结合体育运动项目，引导学生分析运动中的生物力学原理，理解人体运动的力学特征。

**4.消化系统**

本模块引导学生掌握内脏的概念，掌握消化系统的组成与各器官的功能。

**【内容要求】**

教学内容：消化系统的组成和功能，消化管和消化腺的结构和功能，体育运动对 消化系统的影响。

基本要求：掌握胃的形态、位置、结构和功能；掌握小肠的形态、位置、结构和 功能；了解大肠的分部及各部的位置和功能；掌握肝的形态、位置、结构、体表投影 和功能；了解胰的形态、位置和功能；了解口腔的构成、牙的形态与结构、三大唾液 腺的位置和腺管开口部位；了解咽的位置及各部的交通、食管的位置和形态；了解体 育运动对消化系统的影响。

重点：中空性内脏器官管壁的一般构造，消化系统的组成与功能，胃的位置形态 和胃壁的组织结构，肠的分段，小肠壁特别是小肠环状皱襞和小肠绒毛的构造与功能 关系，肝的位置、形态、组织结构、血液循环和功能，胰的构造与功能。

难点：小肠绒毛的构造与功能关系，肝的组织结构、血液循环和功能，胰的构造 与功能。

**【教学提示】**

在教学中，教师通过图解和动画等形式展示消化系统的结构和功能，引导学生理 解消化系统在人体中的重要作用。

通过图解和模型等形式展示消化系统的组成，引导学生理解各个器官在消化系统 中的作用和相互关系。

引导学生观察牙齿、舌和唾液腺的结构，理解它们在消化过程中的作用，培养学 生的观察能力和理解能力。通过图解和动画等形式展示食管的结构和运动形式，引导 学生理解食管在食物传输过程中的作用。

引导学生观察小肠和大肠的结构，理解它们在消化和吸收过程中的作用。通过图 解和动画等形式展示小肠和大肠的运动形式和功能，培养学生的观察能力和理解能 力。

通过图解和模型等形式展示肝的结构和功能，引导学生理解肝在人体中的重要作 用。通过图解和模型等形式展示胆囊和胰腺的结构和功能，引导学生理解它们在消化 过程中的作用。结合实际案例，引导学生分析运动对消化系统的影响，培养学生的分 析问题和解决问题的能力。同时，强调合理营养补充在运动后恢复中的重要性。

**5.呼吸系统**

本模块旨在引导学生掌握呼吸系统的组成与各器官的功能。

**【内容要求】**

教学内容：呼吸系统的组成，呼吸道各部的形态结构及功能，肺的位置、形态结 构及功能，肺的血管，体育运动对呼吸系统的影响。

基本要求：了解呼吸系统的组成概况；了解肺的形态、位置和结构；了解肺的血 管；掌握肺小叶的微细结构与气血屏障的概念；了解体育运动对呼吸系统的影响。

重点：吸呼系统的组成和功能，肺的位置、形态与分叶，肺的组织结构，特别是 肺小叶和气血屏障，喉的构造与功能，肺的血液循环。

难点：肺小叶和气血屏障，喉的构造与功能，肺的血液循环。

**【教学提示】**

在教学中，教师应引导学生思考呼吸系统在人体中的重要性，为后续学习打下基础。

通过图解、模型等形式展示呼吸系统的各个组成部分，引导学生观察和理解呼吸系 统的结构特点。引导学生理解呼吸系统的功能，通过图解和动画等形式帮助学生深入 理解呼吸过程和气体交换的原理。

通过图解和模型等形式展示呼吸肌的结构和功能，引导学生理解呼吸肌在呼吸运动 中的作用。引导学生理解呼吸与动作配合的原理，通过实际案例分析不同运动项目中呼 吸的特点。同时，强调训练中正确的呼吸方法对提高运动表现的重要性。

**6.泌尿系统**

本模块旨在引导学生掌握泌尿系统的组成、肾的结构功能。

**【内容要求】**

教学内容：泌尿系统的组成，肾、输尿管和膀胱的位置、形态结构及功能，肾的 血管，体育运动对泌尿系统的影响。

基本要求：了解泌尿系统的组成概况；了解肾的形态、位置和结构、肾的血管； 掌握肾单位的微细结构；了解球旁细胞、致密斑和滤过屏障；了解输尿管道的结构； 了解体育运动对泌尿系统的影响。

重点：泌尿系统的组成与功能，肾的位置、形态、大体结构与组织结构，滤过屏

障，尿的形成，男、女尿道的区别。

难点：肾的大体结构与组织结构，滤过屏障，尿的形成。

**【教学提示】**

引导学生思考泌尿系统在人体中的重要性，为后续学习打下基础。通过图解和模 型等形式展示肾的结构和功能，引导学生观察和理解肾的解剖特点。

通过图解和模型等形式展示输尿管的解剖特点，引导学生理解输尿管在泌尿系统 中的作用。通过图解和模型等形式展示膀胱的解剖特点，引导学生观察和理解膀胱的 结构和功能。通过图解和动画等形式展示尿道的结构和排尿过程，引导学生理解尿道 的功能和作用。结合实际案例，引导学生分析运动中合理补水的重要性，强调预防脱 水等健康问题。同时，介绍一些实际操作方法，如制定补水计划等。

**7.生殖系统**

**【内容要求】**

教学内容：男女生殖系统的构成，各部器官的位置、形态结构及功能。

基本要求：掌握男性、女性生殖系统的组成概况；了解男性、女性内生殖器的形 态结构；掌握睾丸、卵巢的位置、结构和功能。

重点：男女生殖系统的组成，睾丸的构造与功能，卵巢的构造与功能，子宫的位 置、形态、构造与功能。

难点：睾丸、卵巢、子宫的位置、形态、构造与功能。

**【教学提示】**

在教学中，教师应引导学生思考生殖系统在人体中的重要性，为后续学习打下基 础。通过图解和模型等形式展示男性生殖器官的结构和功能，引导学生观察和理解男 性生殖器官的特点。展示女性生殖器官的结构和功能，引导学生观察和理解女性生殖 器官的特点。通过图解和动画等形式展示生殖细胞的产生与成熟过程，引导学生理解 生殖细胞的发育规律。探讨性激素对运动表现的作用，如对肌肉力量、耐力和灵活性 的影响。

**8.神经系统**

（1）脉管系统

**【内容要求】**

教学内容：心血管系统的组成和血液循环路径，心脏的位置、形态结构，体循环 和肺循环血管，淋巴系统的组成，淋巴管道，脾的位置、形态结构及功能，体育运动 对脉管系统的影响。

基本要求：掌握心血管系统的组成与功能；掌握心的位置、形态、结构及体育锻 炼对心的影响；了解心传导系的组成与功能、心的神经支配、心包；了解动脉、静脉、 毛细血管的结构特点及分布规律；掌握体循环的途径、机能和主要大血管的名称与分 布；了解肺循环的路径及重要大血管的名称和分布；掌握淋巴系统的概念；了解淋巴 系统的结构及功能；了解淋巴的生成，淋巴管、淋巴干、淋巴导管的分布和淋巴的回 流途径；了解淋巴器官的种类、淋巴结和脾的位置、形态和功能。

重点：心血管系统的组成与功能，心脏各腔的入口、出口名称及瓣膜配置，心脏 的构造、心的血液供应与神经支配，心传导系统的组成与功能，血管的分类与分布规 律及血管壁的构造，主动脉干的主要分支与分布，上、下腔静脉系的主要属支及收受 范围，门静脉的组成与功能，体育锻炼对心脏和血管的影响，淋巴系统的组成和功能， 淋巴干、淋巴导管的汇集与流向路径，淋巴结和脾的位置、形态结构与功能。

难点：心脏各腔的入口、出口及瓣膜配置，心传导系统的组成与功能，主动脉干 的主要分支与分布，门静脉的组成与功能。

**【教学提示】**

本模块旨在引导学生了解脉管系统的组成与功能。掌握心脏与血管的结构

与功能。掌握血液循环的途径及血液循环、体循环和肺循环的概念；了解动脉、 静脉、毛细血管的分布规律、淋巴系统的组成与功能。

（2）神经系统

**【内容要求】**

教学内容：神经系统概述，中枢神经系统和周围神经系统，神经传导通路，体育 运动对神经系统的影响。

基本要求：掌握神经系统的组成；掌握灰质、白质、神经核、神经节、神经束、 神经、网状结构、内脏神经、自主神经、交感神经和副交感神经等神经系统的常用术 语；了解脑干的组成、主要的外部结构；掌握大脑的内部结构、大脑的分叶、主要皮 质机能区的位置；掌握脑神经名称、脊神经的组成；掌握脊髓的内部结构；了解脊髓

的位置、外形及其功能；掌握内脏运动神经与躯体运动神经的区别；了解交感神经与 副交感神经在结构上的主要区别；掌握躯干、四肢意识性本体觉传导路、痛觉传导路、 皮质脊髓束传导路。

重点：神经系统的组成和功能，脊髓的内部结构即灰质的构造和白质中的主要传 导束，脑干的组成及各部的机构和主要功能，脑干网状结构的概念及功能，小脑的主 要结构和功能，间脑的分布及丘脑和下丘脑的位置、结构和功能，大脑半球内部主要 结构及功能，大脑皮质的主要机能定位，感觉和运动传导路，十二对脑神经的名称、 性质和功能，脊神经的组成、分布及功能，躯体运动神经与内脏运动神经的区别，交 感神经和副交感神经的区别。

难点：脊髓的内部结构即灰质的构造和白质中的主要传导束，脑干各部的结构和 主要功能，丘脑和下丘脑的位置、结构，大脑半球内部主要结构及功能，大脑皮质的 主要机能定位。

**9.感觉器官** **【内容要求】**

教学内容：感受器与感觉器官的概念及分类，视器的组成、各部形态结构及功能， 前庭蜗器的组成、各部形态结构及功能，本体感受器的形态结构及功能，体育运动对 感觉器官的影响。

基本要求：了解感觉器官、感受器的概念以及感受器的分类；了解视器、前庭蜗 器的组成和功能；掌握眼球的主要结构和功能；了解眼副器的组成与功能；了解光波 在眼内的传导途径；了解外耳、中耳的组成和功能；掌握内耳的结构和功能；了解声 音在耳内的传导途径；掌握肌梭、腱梭的结构和功能；掌握体育锻炼对感觉器官的影 响。

重点：眼球壁的构造及视细胞的种类与功能，眼的成像原理及晶状体的调节功能， 视觉传导路，内耳的结构和功能，位听传导路，肌梭和腱梭的结构和功能。

难点：眼的成像原理及晶状体的调节功能，视觉传导路，骨迷路和膜迷路的结构 特点，位听传导路。

**10.内分泌系统**

**【内容要求】**

教学内容：内分泌系统概述，主要内分泌腺的位置、形态结构及功能，体育运动 对内分泌系统的影响。

基本要求：掌握垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛和性腺的形态结构和位置；了解内 分泌系统的组成与功能。

重点：甲状腺的、肾上腺、垂体的形态结构和功能。 难点：垂体和肾上腺的形态结构。

**11.人体的发生与生长发育** **【内容要求】**

教学内容：人体的发生和生长发育，体育运动对生长发育的影响。

基本要求：掌握人体生长发育的一般规律和特点，以及影响生长发育的因素；了 解人体生殖细胞形成和受精过程，人体胚胎的早期发生以及三胚层分化的各种组织和 器官；了解体育运动对人体生长发育的影响。

重点：生长发育的一般规律；青少年运动系统、呼吸系统、心血管系统、神经系 统的生长发育特点。；影响个体生长发育的因素；了解以上三点对体育教学和运动训 练的意义。

难点：生长发育的一般规律，青少年生长发育特点。

**(二)拓** **展模块**

**1.搭建人体骨架**

**【内容要求】**

了解人体主要骨的骨性标志和体表标志； 掌握骨的分类；

掌握人体六大关节的组成。

**【教学提示】**

在教学中，指导学生以小组为单位，根据各骨在人体中的所处位置，共同搭建人体 骨架。各组之间以搭建时间及正确性、美观度为评判标准。

并指导学生快速搭建人体骨架，并根据各骨的形态特征说出骨的名称及骨的所属种 类；能说出人体六大主要关节的名称及骨的组成。

**2.展示关节运动形式**

**【内容要求】**

掌握人体的三个基本轴和三个基本面；

掌握肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱、骨盆、胸廓的 组成、结构特点和运动形式。

**【教学提示】**

在教学中，指导学生拿出相应的骨构建人体六大关节和脊柱、骨盆、胸廓；能说出 人体六大关节和脊柱、骨盆、胸廓的名称、组成及其种类；能用各种运动形式（如健美 操）真实展示各关节运动形式，并能口头讲述。

指导学生学生以小组为单位，以各种表演形式（如健美操、武术、跆拳道等等）, 配合音乐，展示人体六大关节和脊柱、骨盆的运动形式。

**3.总结肌肉锻炼方法** **【内容要求】**

了解骨骼肌的分类；掌握肌拉力线与关节运动轴的关系；

掌握运动上肢、下肢、脊柱的主要肌肉的位置、形态、功能分析、肌肉力量 与伸展性的锻炼方法；

掌握肌肉的工作性质和工作条件。

**【教学提示】**

在教学中，指导学生以小组为单位，教师以健身房中锻炼得比较多的主要肌肉或 肌群为对象，请学生以课件形式展示这些肌肉或肌群的位置、形态、功能，并用 体育实践动作示范发展该肌肉或肌群力量及伸展性的锻炼方法。指导学生说出并

用动作展示人体主要肌肉的力量及伸展性的方法，包括健身房中及日常生活中的 常用锻炼方法；能说出各运动动作的工作性质和工作条件。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质量内涵**

学业质量是学生完成本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描述。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 划分为不同水平，并描述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

运动解剖基础学业质量的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.掌握人体的标准解剖学姿势；熟悉运动解剖学中的方位术语；掌握人体 的基本轴和基本面。熟悉细胞的宏观结构。2.了解上皮组织、结缔组织的结构特点和分类；熟悉骨组织、肌组织的结 构特点和功能；了解神经组织的结构和功能。 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 3.了解骨的发生、骨龄、骨生长的影响因素、骨的功能；掌握骨的分类、 骨的结构、骨的化学成分和物理特性、运动对骨的影响；了解锁骨、肩胛骨、 肱骨、桡骨、尺骨、手骨、髋骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨、足骨、颅骨、椎 骨、胸骨、肋骨的骨性标志和体表标志。4.了解骨连结的分类；掌握关节的结构、关节的运动、关节的分类及其与 运动的关系、影响关节运动幅度的解剖学因素；掌握肩关节、肘关节、桡腕关 节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱、骨盆和胸廓以及足弓的组成、结构特点 和运动形式。5.了解骨骼肌的分类、配布规律；掌握骨骼肌的结构、物理特性、肌肉的 起止点和工作条件、影响肌力大小的解剖学因素、肌拉力线的概念及其与关节 运动轴的关系。6.掌握运动上肢、下肢、脊柱的主要肌肉（斜方肌、前锯肌、背阔肌、三 角肌、胸大肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、臀大肌、股四头肌、股 二头肌、半腱肌、半膜肌、小腿三头肌、腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、竖脊 肌）的位置、形态、功能分析、肌肉力量与伸展性的锻炼方法。7.了解体育运动对骨、骨连结和骨骼肌的影响。8.掌握肌肉工作的协作关系、单关节肌和多关节肌的工作特点、肌肉的工 作性质；熟悉静力性和动力性动作的解剖学分析。9.了解呼吸系统、消化系统、泌尿系统、脉管系统、神经系统的结构与功 能。 |
| **水平二** | 1.能用人体的三个基本轴和三个基本面分析竞技体育动作和日常生活中的 动作；2.能快速搭建人体骨架，并根据各骨的形态特征说出骨的名称及骨的所属 种类；3.能拿出相应的骨构建人体六大关节和脊柱、骨盆、胸廓，并能说出人体 六大关节和脊柱、骨盆、胸廓的名称、组成及其种类；4.能用各种运动形式（如健美操）真实展示各关节运动形式，并能口头讲 述； |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 5.能说出人体主要肌肉的名称及种类，并将单个肌肉模型放置在人体模型 的正确位置上；6.能说出并用动作展示锻炼人体主要肌肉的力量及伸展性的方法，包括健 身房中及日常生活中的常用锻炼方法；7.能说出各运动动作的工作性质和工作条件。 |

说明：

水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据； 水平二是为适应不同专业 学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**（一）** **教学要求**

教学中要依据教学内容，利用多媒体教学等现代化教学手段，提高教学内容的生 动性、趣味性，调动学生的学习积极性。教学内容多增加案例，既要注重知识的科学 性和基础性，又要增加生动性和实用性。应重视实验课，按本纲要的要求制订实验教 学大纲，选用实验指导书，购置必要的实验设备，完善实验条件、加强实验教学，保 证实验课的质量。培养学生的观察能力思维能力，自学、表达与分析问题解决问题的 能力。

**1.坚持立德树人，聚焦核心素养**

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校运动解剖基 础课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培养， 在课程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养内涵贯穿 教学过程的始终。

在实施教学时，要为学生创设感知和体验运动解剖的应用情境，引导学生主动探究 , 将生产、生活中遇到的问题与运动解剖知识融合关联，找寻解决问题的方案，在情境和 活动中培养学生的运动解剖学意识。

在实施教学时，教师要根据教学内容提炼思维的形成过程和表现形式，将其作为实 施项目教学的线索，引导学生在解决问题的过程中经历分析思考。

**2.掌握骨骼、关节、肌肉的基本结构**

学生需要全面理解和掌握人体骨骼、关节和肌肉的基本构造，能够准确识别和描述各 部位的结构特点。对于骨骼的形态、关节的联结方式以及肌肉的功能要有深入的理解。

**3.理解运动系统的功能和作用**

学生应了解运动系统的整体功能，理解骨骼、关节和肌肉在人体运动中的相互关 系和作用，明白它们是如何协同工作以完成各种运动的。

**4.了解人体运动中的生物力学原理**

学生需要掌握基本的生物力学原理，理解力量如何在人体运动中传递，以及人体 如何通过力学原理实现各种运动。

**5.掌握运动损伤的原因和预防措施**

学生应了解运动中常见的损伤类型及其发生的原因，掌握预防运动损伤的基本方 法，以保障运动的安全。

**6.掌握不同运动项目的解剖学特点**

学生应能够根据不同运动项目的特点，分析其对人体形态结构的要求，理解各项 运动对人体各部位的影响。

**7.培养学生的实践操作能力**

通过实验和实践操作，使学生能够运用所学的解剖学知识，进行实际操作，提高 其动手能力和解决问题的能力。

**8.培养学生的科学思维和创新能力**

在教学中，教师应注重培养学生的科学思维和创新能力，引导他们从多个角度思 考问题，不拘泥于传统观念，鼓励他们对已有知识进行批判性思考和创造性应用。

**9.提高学生的人文素养和综合素质**

通过学习运动解剖学，学生不仅应获得专业知识和技能，更应提高他们的人文素 养和综合素质，使其能够在体育领域和社会生活中发挥更大的作用。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于运动解剖学科核心素养展开。评价的主要目的是促进学生对 运动解剖学理论知识的掌握程度和运用解剖学知识解决实际问题的能力，既利于学生学 习、也利于教学活动的开展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握向解决问题的综合 能力的提升转变，兼顾学生认知、协作和创新能力的发展。要通过评价的合理实施，激 发学生学习兴趣，帮助教师调控教学内容与进程，促进学生核心素养的提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水平。应 通过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科学评价，渗透 成长性思维理念，激发学生关注、学习运动解剖基础知识的兴趣，帮助学生树立自信心， 提高学生的自我成就感。

评价应重点关注学生解剖学知识应用技能的培养，全面考查学生利用解剖学知识解 决具体问题的能力和知识应用的熟练程度。在呈现评价结果时，多采用评价报告、学习

建议等方式，适当采用鼓励性语言，激发学生内在学习动机，帮助学生明确自己的不 足和努力方向。评价内容与手段要有利于学生学习，要引导教师利用评价结果来诊

断和改进自己的教学，发挥评价与教学的相互促进 作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标，参与 评价标准的制订，通过实验报告和实验操作表现进行评价，成为评价过程的参与者。要 以多样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生自评和学生互评相 结合，合理的引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针对不同的教学内容和学 生特点，量化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数或等级来评价学生，多采用 表现性评价语言，注重学生在不同起点上提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完成度、完成 效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直接评价。评价要多 选择与职业岗位相关联的内容，考查学生运用运动解剖学完成任务的综合能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于运动解剖基础学科 核心素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关注运动系 统、神经系统基础核心素养的发展，评价要体现出学生在学习过程中各方面能力的提 升情况；要充分采集学生的学习过程信息，客观评估学生的学业情况、学习表现与学习 态度。总结性评价应基于学生适应职业发展需要的信息能力和学习迁移能力培养要求， 创设基于应用情境的项目任务，考查学生运动解剖基础知识的综合运用能力、本学科核 心素养发展水平，以及自我创新和团队协作等方面的表现，全面、客观地评价学生的 学业状况。

评价内容的选择、评价情境的创设要科学合理，注重评价的信度和效度。评价内容 的设计要贴近生产、生活实际，注重实用性和导向性；评价情境的创设要有利于评价目 标的落实，有利于引导学生学习能力的提高。评价要考虑学生的个性差异，从学习内容 、学习表现、实践应用、自主学习和协作创新等几个方面进行全面与综合性的考核，促 进学生个性化发展。

**3.评价运用**

评价结果应重点聚焦学生核心素养与职业能力的发展变化。要结合学习的过程，

针对学生的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈，应 注意方式和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评价结 果时，应根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将运动解剖课程评价与专业课 程评价相结合，将与职业发展相关的综合能力评价纳入学生专业能力成长的评价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于运动解剖课程学习的总结性评价，可分为合格性考试 和等级性考试。

学业水平合格性考试侧重运动解剖学应用实践能力考核，建议通过项目评定方式 进行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发展情况的测 评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等职业 学校学生提供依据，建议采取纸笔测试和上机操作测试相结合的方式进行考核；考试命 题应具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知识与技能的同时， 关注迁移和创新能力的考核。

学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，要关注品德教育、有机融合 价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发点、注重运动解剖综合应用能 力的考核，要体现应用性，注重运动解剖学与生产、生活的结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任 务引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内 容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者 参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。运动解剖基础课程资源的配置、开发与运用要紧 扣本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪运动解剖学的发展动态，体 现适用性、时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专业报刊 及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学校的特点，选 择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指导下 , 选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动信息化教学的有力手段。教师应通过互联网等途径 广泛搜集与运动解剖课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相关的资源制作 , 建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传统教学模式与混 合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。相关机构和企业应组织开发系统的运 动解剖课程数字化教学资源，构建完善的课程教学资源库，并跟随发展及时动态更新。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障运动解剖学课程实施的基础条件。学校要为运动解剖课程的 开设提供适用的软硬件环境、畅通的互联网接口、丰富的教学资源及宽松的网络学习与 交流空间，适度配备最新的实训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与运动解剖学相关的企业，进行社会调查，了解运动解剖学的 应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域特色资源的学习活动中，深入了解 运动解剖学的发展与应用情况，提高运动解剖的综合运用能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。中等职 业学校运动解剖课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树人的根 本任务；要注重职业教育特点、运动训练学科特色和中等职业学校学生认知规律，贯穿 本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含运动解剖最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生眼界， 激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与应用场景相关联 的业务知识内容，帮助学生更全面地了解运动解剖应用的真实情境，引导学生在实践体 验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容选择要体现运动解剖课程与其他公 共基础课程、专业课程的关联，引导学生将运动解剖课程与其他课程所学的知识技能融 合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学地、 合理地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合学 生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的 氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间的衔 接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《运动生理基础》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

动生理基础是人体生理学的重要分支，以研究体育运动过程中人体各器官功能所 发生的变化规律及机制为主要目标，是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。作 为运动训练学专业的主干核心课程，运动生理基础通过揭示体育运动对人体机能影响 的规律及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理，指导不同 年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强 全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

**(二)课** **程** **任** **务**

运动生理学的课程任务主要在于让学生掌握运动生理学的基本理论、基本知识和 基本实验操作技能，同时培养他们运用这些知识指导、评价体育教学、体育锻炼和课 余运动训练的能力。通过学习人体生理学的基本理论、人体各器官系统的基本功能和 活动规律，以及体育锻炼对人体功能能力的影响机制等。这些知识有助于学生理解人 体在运动时的生理变化，以及如何通过合理的训练来提高人体的功能能力。培养学生 分析和解决实际问题的能力，为科学的从事体育教学和训练提供理论基础。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

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与运用而逐 步形 成的正确价值观念、必备品格和关键能力，中等职业学校运动生理课程学科核心素养 主要通过研究人体在运动过程中的生理变化和机制的学科，帮助人们更好地理解运动与 健康、适应、表现以及损伤预防等四个方面关系。

**1.运动与健康意识**

理解人体在静止和运动状态下的生理变化，以及如何通过科学的方法来提高 身体机能。强调运动对健康的积极作用，包括提高心肺功能、增强肌肉力量、改 善身体成分等。同时，了解不同年龄、性别和身体状况的人群在运动时的生理特 点和需求，以制定个性化的运动计划。

**2.运动与适应**

人体在运动刺激下的适应过程，包括肌肉适应、心血管适应和能量代谢适应 等。理解长期规律性运动对人体生理机能的改善作用，长期规律的运动可以增强人 体的体质和健康水平，根据个体的生理特点制定合理的运动计划，运动疲劳是运动 过程中常见的现象，以及过度训练对身体的负面影响。

**3.运动与表现**

探讨运动表现与生理机能之间的关系，包括有氧耐力、无氧耐力、力量、敏捷 性、协调性等方面的表现。了解如何通过科学训练来提高运动表现，以及在比赛中 如何调整身体状态以获得最佳表现。

**4.运动损伤预防**

学习运动损伤的生理机制和预防方法，包括肌肉拉伤、关节扭伤、过度疲劳 等常见运动损伤。了解不同运动项目中的风险因素，以及如何通过合理的训练计 划和热身活动来降低运动损伤的风险。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

中等职业学校运动生理基础课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义 务教 育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践， 培养中等职业学校学生符合时代要求的运动生理学的基本理论和基础知识，同时 培养他们运用这些知识指导、评价体育教学、体育锻炼和课余运动训练的能力。

**2.具体目标**

（1）知识目标

通过多样化的教学形式，使学生掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响， 以及运动生理学的基本原理和基础知识，了解人体在运动过程中的生理变化和机制， 掌握不同人群在运动时的生理特点和需求，以及如何通过科学的方法来提高身体机能， 促进身体健康和运动表现。

（2）能力目标

运用人体生理学理论和方法来指导和评价体育教学、体育锻炼和课余运动训练的 能力，为从事体育活动和教学工作奠定基础。

（3）素质目标

培养学生具有严谨求实的科学的工作态度，不断更新和提高自己的专业素养。培养 学生的独立思考、创新和实践能力，能够运用所学知识解决实际问题，为未来的学习和 职业发展打下坚实的基础。能够运用所学的知识指导自己的体育锻炼和未来的教学工作， 为提高全民健康水平做出贡献。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校公共基础课程方案》、运动生理基础核心素养与课程目标， 结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习的需要， 确定课程结构构与学时安排。

**（** **一** **）** **课程模块**

运动生理基础课程由基础模块和拓展模块两部分构成。

基础模块包含肌肉活动的能量供应、肌肉收缩、肌肉活动的神经控制、激素与运动、 血液与运动、呼吸与运动、循环与运动、酸碱平衡与肾脏排泄8个部分内容。

拓展模块设计了体适能与运动处方、肥胖与体重控制、肌肉力量、有氧运动能力、 运动训练的生理学原理、运动性疲劳与恢复、运动强力手段7个专题。教学中可根据学 生专业能力发展需要选择部分专题、设定教学内容，以项目综合实训的方式实施教学。 各地区、各学校也可根据地方资源、学校特色、专业需要和学生实际情况，自主确定拓 展模块教学内容与教学时数。

**(二)学时安排**

运动生理基础课程基础模块是必修内容，共 36 学时，2 学分；拓展模块是任 意选修内容，共 36 学时，2 学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
|  | 肌肉活动的能量供应 | 4 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **基础模块** | 肌肉收缩 | 4 | 36 |
| 肌肉活动的神经控制 | 8 |
| 激素与运动 | 4 |
| 血液与运动 | 4 |
| 呼吸与运动 | 4 |
| 循环与运动 | 4 |
| 酸碱平衡与肾脏排泄 | 4 |
| **拓展模块** | 体适能与运动处方 | 教 学 中 可 根 据学生专业能力 发展需要，选择部 分专题，灵活组合 内容、确定学时 | 36 |
| 肥胖与体重控制 |
| 肌肉力量 |
| 有氧运动能力 |
| 运动训练的生理学原理 |
| 运动性疲劳与恢复 |
| 运动强力手段 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

**1.肌肉活动的能量供应**

本模块旨在引导学生掌握肌肉活动能量供应的基本原理，包括 ATP 的形成、能量储 备以及能量转换等。了解肌肉活动能量供应的三个阶段，即磷酸原系统、糖酵解系统和

有氧氧化系统。理解不同运动项目和不同训练水平对肌肉能量供应的影响。培养学生对 运动生理学的兴趣和热爱，激发学生的学习热情和求知欲。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：掌握糖、脂肪、蛋白质三大能源物质在体内的分解代谢的一 般过程及其运动时人体物质代谢和能量代谢的特点，为学习运动生理学奠定基础。

教学重点：掌握肌肉活动时直接能量和间接能量的来源及相互关系；三个功能系统 的特征及与运动强度、时间的关系；掌握能量统一体理论及实际应用。

教学难点：三个功能系统的特征及与运动强度、时间的关系；掌握能量统一体理论 及实际应用。

教学内容：肌肉活动的能量来源；肌肉活动的能量供应的三个系统；肌肉活动的代 谢特征及影响。

**2.** **肌肉收缩**

本模块旨在引导学生了解肌肉收缩的基本原理，掌握肌肉收缩的分类；熟悉不同类 型肌肉收缩的特点和应用；掌握训练肌肉收缩的方法和技巧；了解肌肉收缩与健康的关 系，掌握预防和缓解肌肉疲劳的方法。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：主要对神经肌肉的生物电与兴奋性介绍，掌握肌肉的收缩原 理、肌肉收缩形式与力学表现，以及肌纤维类型与运动能力的关系。

教学重点：掌握引起细胞兴奋的刺激强度与作用时间；掌握肌肉收缩的过程和生理 机制；掌握运动时肌肉收缩的基本形式、力学表现及体育实践中的应用；掌握两种肌纤 维类型的特征及与运动的关系。

教学难点：引起细胞兴奋的刺激强度与作用时间；掌握肌肉收缩的过程和生理机制； 掌握运动时肌肉收缩的基本形式、力学表现及体育实践中的应用

主要教学内容：肌肉的微细结构；肌肉的特性；细胞的生物电现象；肌肉的收缩原 理；肌肉的收缩形式与力学特征；肌纤维类型与运动能力。

**3.** **肌肉活动的神经控制**

本模块旨在引导理解神经控制肌肉活动的原理、掌握肌肉与神经的交互作用、学会 使用各种工具和方法检测和分析肌肉活动、掌握不同的肌肉控制技巧和训练方法、能够 理解和评估肌肉控制对运动和日常活动的影响、了解肌肉控制障碍的原因和治疗方法、

培养学生对肌肉控制的探究精神和科学态度。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：掌握神经系统的基本构件的基本结构和功能，对躯体运动的 中枢控制有了解。

教学重点：掌握神经元、突出传递、运动单位等专业术语；掌握脊髓反射、姿势反 射等机制，及体育实例分析。

教学难点：掌握脊髓反射、姿势反射等机制，及体育实例分析。

教学内容：神经系统及其功能；神经系统的感觉功能；躯体运动的神经控制。

**4.激素与运动**

本模块旨在引导学生理解激素的生理作用，掌握激素与运动的关系，了解常见运动 中激素的变化，分析不同激素对运动表现的影响，掌握调节激素水平的方法，以提高运 动表现培养学生实践运用能力，能分析运动中的激素变化，指导运动实践培养学生的探 究精神，对激素与运动的关系进行深入研究。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：掌握基本的专业术语，了解激素的生理机制和激素的作用， 并能结合体育实践进行分析。

教学重点：掌握内分泌、激素等专业术语；掌握激素的生理作用及作用机制，及体 育实例分析；掌握主要应激激素的运动应答和适应的基本规律。

教学难点：掌握激素的生理作用及作用机制，及体育实例分析；掌握主要应激激素 的运动应答和适应的基本规律。

教学内容：内分泌、内分泌腺与激素；激素作用的机制和调节；运动与内分泌。

**5.血液与运动**

本模块旨在引导学生理解血液在运动中的作用，及其在维持人体正常生理活动中的 重要性，掌握血液成分及其功能，了解运动对血液成分的影响，掌握提高血液循环的方 法，学会通过血液检测评估健康状况，掌握运动时的营养补充要点，学会预防运动中可 能出现的血液问题。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：掌握血液的组成、理化特征和一般生理功能，以及运动对血 液有形成分的影响。

教学重点：掌握血液的组成、理化特征和一般生理功能；掌握运动对血成分的影响 教学难点：掌握运动对血成分的影响；掌握氧在血液中的运输。

教学内容：血液的组成与特性；血液的功能。

**6.呼吸与运动**

本模块旨在引导学生掌握呼吸系统的基本组成和功能，理解呼吸在运动中的重要性。 了解呼吸的调节机制，包括神经调节和化学调节。掌握运动中呼吸的变化规律，以及如 何通过呼吸来提高运动表现。学会正确地呼吸，掌握呼吸的技巧和方法，如腹式呼吸、 节奏呼吸等。掌握提高呼吸效率的方法，如呼吸练习、呼吸肌训练等。能够根据运动项 目的特点，合理地调整呼吸方式和节奏，以提高运动表现。培养学生对呼吸与运动关系 的兴趣，激发探究精神和求知欲。培养学生在运动中养成正确的呼吸习惯，形成科学的 运动观念。增强学生自主锻炼的意识和能力，培养积极向上的生活态度。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：使学生掌握运动时呼吸的变化规律、功能评定及其运动产生 的适应变化等内容进行分析阐述，了解运动过程中应如何合理呼吸。

教学重点：掌握肺通气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律；掌握气体 交换的过程及影响因素；掌握肺换气功能的评定方法和肺换气功能对训练的适应规律；

教学难点：掌握肺通气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律；掌握气体 交换的过程及影响因素；掌握肺换气功能的评定方法和肺换气功能对训练的适应规律。

教学内容：肺通气；气体交换。

**7.循环与运动**

本模块旨在引导学生理解循环的基本思想，掌握循环的分类、基本结构、控制语句， 了解循环中的变量作用域，掌握循环中的算法优化，理解运动的概念及其在现实世界中 的应用，掌握运动的基本规律和数学模型，了解物体的受力分析。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过对血液在人体循环流动，了解心脏的生理特性、泵学过 程及心功能评价，动脉血压、微循环及静脉回心血量，心血管活动的调节机制和心脏对 运动的反应与适应规律。

教学重点及难点：掌握心动周期、心脏泵学过程，评定心脏功能的指标及方法；掌 握动脉血压形成过程及影响因素；静脉回心血量的因素；掌握运动训练对心血管功能的 影响。

主要教学内容：心脏生理；血管生理；心血管活动的调节；运动时心血管功能的变 化。

**8.酸碱平衡与肾脏排泄**

本模块旨在引导学生理解酸碱平衡的生理意义，了解酸碱平衡的调节机制，理解肾 脏在酸碱平衡中的作用，掌握肾脏在维持酸碱平衡中的主要功能，掌握肾脏排泄的原理 及其影响因素，了解酸碱平衡紊乱的防治方法，掌握肾脏疾病的酸碱平衡管理，了解肾 脏排泄与其他排泄途径的关系，了解人工智能的发展和应用领域，体验人工智能在生 产、 生活中的典型应用，正确认知人工智能对个人和社会的影响，为适应智慧社会做好准备。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握基本的概念，体内酸碱物质的来源、调节以及 运动时的变化和调节方式，以指导实践训练。

教学重点及难点：掌握酸碱平衡、缓冲作用、排泄的概念，以及平衡调节机制；掌 握运动时肌体酸碱平衡变化及调节的过程；

主要教学内容：酸碱物质的来源；酸碱平衡的调节；运动时酸碱平衡调节的特点。

**(二)拓** **展模块**

**1.体适能与运动处方**

引导学生掌握体适能的概念，理解其在运动和健康领域中的重要性。 了解体适能 的意义，理解其对提高生活质量、预防疾病和促进健康的作用。掌握常用的体适能评估 工具和技术，学习运动处方的制定原则、基本步骤和方法。了解个体差异对运动处方的 影响，能够根据个体情况制定个性化的运动处方。掌握运动处方的类型与内容。掌握运 动处方的实施原则、实施步骤，了解运动过程中的常见风险和问题，掌握预防和处理运 动损伤的基本方法。

**【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握基本的概念，了解有氧适能的组成成分及评价 方法，对运动处方的制定与实施予以指导，从而为科学合理的指导健身提供生理学基础。

教学重点及难点：掌握有氧适能、肌适能的概念，以及评价方法；掌握运动处方的 要素，并能科学的制定运动处方。

主要教学内容：体适能与健康；运动处方。

**2.肥胖与体重控制** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握基本的概念，并在掌握减肥健体运动处方制定 原则的基础上，能够指定科学的减肥处方，以指导实践训练。

教学重点及难点：掌握肥胖、体成分的概念，以及肥胖的防治理论；掌握减肥健体 运动处方制定，指导运动减肥实践。

主要教学内容：肥胖；运动与体重、体成分控制；肥胖与运动减肥。

**3.肌肉力量** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握基本的概念，并掌握肌肉力量分类、影响肌肉 力量的因素、肌肉力量的检测与评价方法及训练原则和手段，以指导实践训练。

教学重点及难点：掌握肌肉力量的概念，以及肌肉力量的分类；掌握影响肌肉力量 的因素，以及肌肉力量的常用检测与评价方法；掌握肌肉力量训练的基本原则及方法。

主要教学内容：肌肉力量及其影响因素；肌肉力量的检测；肌肉力量训练。

**4.有氧运动能力** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握有氧工作能力有关概念，掌握提高有氧工作能 力评价与训练的方法。

教学重点及难点：掌握有氧工作能力有关概念，以及提高有氧工作能力的方法；掌 握安静时、运动中以及运动后恢复期有氧能力的生理变化过程及调节。

主要教学内容：吸氧量和氧亏；有氧工作能力；有氧耐力的测定法及其评定。

**5.运动训练的生理学原理** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握人体在运动中技能变化规律，集体对运动负荷 的适应、训练的生理学本质等，从而知道科学有效地训练。

教学重点及难点：掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及生理 机制；掌握运动效果的生理学评价方法并能运用于运动实践。

主要教学内容：运动过程中人体机能状态变化的规律；运动训练的生理本质； 运

动训练效果的生理学评定。

**6.运动性疲劳与恢复** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握运动性疲劳的产生部位、原因的可能机制，诊 断方法和常用监控指标，以及回复手段，更好的为健身指导服务。

教学重点及难点：掌握运动性疲劳概念，发生部位、可能机制与判断方法；掌握恢 复过程的概念、阶段性特点与促进机体恢复的方法。

主要教学内容：运动性疲劳；恢复与提高过程。

**7.运动强力手段** **【内容要求】**

基本教学目的和要求：通过学习掌握增强人体运动能力、促进技能恢复、加快运动 性疲劳消除的生理学、营养学和药理学等强力手段。

教学重点及难点：掌握生理学手段的方法和强力作用；掌握营养学手段的方法和强 力作用；掌握药理学手段的方法和强力作用。

主要教学内容：概述；生理学手段；营养学手段；药理学手段；兴奋剂与运动。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质** **量内涵**

学业质量是学生完成本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 体描述。

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不同水平， 并描述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

运动生理基础学业质量的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.掌握运动生理学的基本概念，理解其与人体生理学的关系；掌握人体生理学 的基本原理，理解人体生理机能的调节机制；了解运动生理学的研究对象和方法， 掌握运动生理学的基本理论框架。2.了解人体运动时的生理变化，包括能量代谢、心肺功能、肌肉活动等方面的 变化；掌握人体对运动的适应机制，包括适应性的心肺功能改善、肌肉肥大、代谢 酶活性改变等；了解运动负荷与人体生理反应的关系，理解不同运动形式对人体生 理机能的影响。3.掌握运动训练中的生理学应用，包括训练负荷的安排、运动员疲劳的监测与 恢复等；了解竞技体育中的生理学应用，包括运动员选材、训练效果的评估等；掌 握提高运动表现的营养与生理学措施，理解营养与运动的相互关系。4.能运用生理学知识指导科学运动与健身，掌握不同年龄段和不同人群的运动 生理特征，能够为不同人群提供科学的运动指导；学会运用生理学知识评估运动强 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 度和运动量，制定合理的运动计划；了解运动与健康的关系，掌握通过科学运动提 高健康水平的方法。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平二** | 1.掌握基本实验操作技能，包括实验设计、实验方法、实验仪器使用等。 能够独立完成实验操作，并正确处理实验数据和分析实验结果。了解实验报 告的撰写要求和格式，能够撰写规范的实验报告。通过实验和实践培养学生 的观察能力、分析能力和解决问题的能力，提高其实践能力。2.运用营养学的基本知识，掌握合理营养对运动表现的影响。理解不同 营养素在人体内的代谢和作用，掌握提高能量代谢水平和促进肌肉生长的营 养措施。了解运动补剂的概念和使用方法，掌握补剂的选择和使用原则。3.综合运用环境因素对运动表现的影响，包括温度、湿度、海拔、风力 等因素对人体的影响。理解人体对环境变化的适应机制，掌握在不同环境下 进行运动的注意事项和应对措施。了解环境因素与人体生理机能的关系，掌 握在特定环境下进行科学运动的技巧和方法。4.了解运动疲劳的产生机制和分类，掌握疲劳的评估方法。理解运动恢 复的基本原理和恢复手段，掌握促进身体恢复的措施和方法。了解运动疲劳 与恢复的关系，掌握预防和缓解运动疲劳的技巧和注意事项。 |

说明：

水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据； 水平二是为适应不 同专 业学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

运动生理基础课程教学要全面落实立德树人根本任务，遵循技术技能人才培养规 律，依据课程标准规定的本学科核心素养与教学目标要求，通过本门课程的教学，使 学生掌握运动生理学的基本理论和基础知识，并通过实验课和社会实践活动，培养学 生发现问题、分析问题和解决问题的能力。使学生能够运用运动生理学的基本理论和 方法，指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼，并初步掌握评定人体主要身体 功能的基本方法。

**1.坚持立德树人，聚焦核心素养**

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校运动生理基 础课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培养， 在课程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养内涵贯穿 教学过程的始终。

在实施教学时，要为学生创设感知和体验运动生理的应用情境，引导学生主动的探 究，将生产、生活中遇到的问题与运动生理基础融合关联，找寻解决问题的方案，在情境 和运动训练活动中培养学生的意识。

在实施教学时，教师要根据教学内容提炼运动思维的形成过程和表现形式，将其作为 实施项目教学线索，引导学生在解决问题的过程中经历分析思考、实践验证、反馈调整， 逐步形成运动生理思维。

在实施教学时，教师应根据学情创设数字化学习情境，有效利用数字化学习资源 和工具，引导学生通过自主和协作学习，掌握与运动生理基础课程相关知识和技能， 体验职业岗位工作情境，创作个性化的运动生理应用作品或方案，分享学习内容和成 果，进行创新创业实践，不断提升数字化学习与创新能力。

在实施教学时，教师要结合教学内容，引导学生发掘、观察实际生产、生活中 的典型案例，鼓励学生在复杂的运动训练情境中，通过思考、辨析，做出正确的 思维判断和行为选择，履行社会责任， 自觉践行社会主义核心价值观。

**2.立足岗位需求，培养运动训练能力**

在实施教学时，学校和教师应依托产教融合与校企合作，立足职业岗位需求，通过课 程内容的扩展延伸，结合学生所学专业，将运动生理基础的课程学习与学生的职业发展 需求深度融合。要以源自生产、生活实际的实践项目为引领、以典型任务为驱动，通过 情境创设、任务部署、引导示范、实践训练、疑难解析、拓展迁移等教学环节，引导学 生综合了解运动生理和与之关联的业务知识，掌握不同职业岗位和任务情境中运用运动 生理基础知识解决问题的综合技能；在问题的解决过程中，培养学生适应职业发展的 能力。

**3.体现职业教育特点，注重实践技能训练**

在实施教学时，教师要遵循技术技能人才培养规律，坚持“做中学、做中教”,体 现职业教育特点。注重学生运用运动生理知识解决生产、生活问题实践技能的训练。在 教学过程中，充分体现科学、技术、工程、人文艺术与数学等跨学科融合的教学理念， 创新教学模式，增强知识学习与技能训练的互动性和趣味性。

要合理安排基础模块与拓展模块的教学。基础模块教学要打好学生运动生理基础知 识素养的基础，分层次实施不同水平的知识性教学、强化基础实践技能的训练，培养学 生运用运动系统生理机能解决问题的基本能力。拓展模块要引导学生综合运用所学的知 识和技能，强化职业岗位情境中综合实践技能的训练，熟练运用运动生理知识完成相关 的职业任务，并培养所需的综合与迁移能力。

**4.创设数字化学习情境，强化自主学习与创新能力**

在实施教学时，教师要积极将发展教学理念应用于教学实践中，充分运用新技术手 段、数字化教学资源和网络化、智能化的教学环境，突出教学重点、解决教学难点，优 化教学过程，创设以学生为中心的学习情境，使运动生理基础课程的教学实施在教师角 色、教学内容、教学方法、互动方式、考核与评价等方面有所创新。

要鼓励学生主动适应新技术的发展，积极进行数字化学习与创新，自主探索新的技 术工具与手段，根据个人兴趣、能力确定学习内容和学习方式。教师要有效利用数字化 学习情境，有机融合各种教学要素，合理设计教学环节，加强教与学全过程的信息采集 与诊断分析，调动学生的主观能动性，强化学生的自主学习能力，促进教与学、教与教、 学与学的互动，不断提高教学效率与教学质量。要引导学生充分运用新技术进行创新创 业实践，培养个性化、创新性思维。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于运动生理学科核心素养展开。评价的主要目的是促进学生理解 人体运动时的生理变化和适应机制、提高运动能力的训练方法和手段、不同运动形式下 的能量供应特点和肌肉疲劳的产生机制和恢复方法的培育，既利于学生学习、也利于教 学活动的开展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握向解决问题的综合能力的提升转 变，兼顾学生认知、协作和创新能力的发展。要通过评价的合理实施，激发学生学习兴 趣，帮助教师调控教学内容与进程，促进学生运动训练素养的提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水平。应 通过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科学的评价，渗 透成长性思维理念，激发学生关注、学习兴趣，帮助学生树立自信心，提高学生的自我 成就感。

评价应重点关注学生运动训练实践操作技能的培养，全面考查学生运动生理知识解 决具体问题的能力和应用的熟练程度。在呈现评价结果时，多采用评价报告、学习建议 等方式，适当采用鼓励性语言，激发学生内在学习动机，帮助学生明确自己的不足和

努力方向。评价内容与手段要有利于学生学习，要引导教师利用评价结果来诊断 和改进自己的教学，发挥评价与教学的相互促进作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标，参与评 价标准的制订，通过评价信息的收集和评价结果的交流，成为评价过程的参与者。要以 多样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生自评和学生互评相结 合，合理引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针对不同的教学内容和学生特 点，量化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数或等级来评价学生，多采用表现性 评价语言，注重学生在不同起点上的提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完 成度、 完成效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直 接评价。评 价要多选择与职业岗位相关联的内容，考查学生运用运动生理学基础知识完成任务的 综合能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于运动生理学科核心 素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关注人体运动时的 生理变化和适应机制、提高运动能力的训练方法和手段、不同运动形式下的能量供应特 点和肌肉疲劳的产生机制和恢复方法等核心素养的发展，评价要体现出学生在学习过程 中各方面能力的提升情况；要充分采集学生的学习过程信息，客观评估学生的学业情况、 学习表现与学习态度。总结性评价应基于学生适应职业发展需要的能力和学习迁移能力 培养要求，创设基于应用情境的项目任务，考查学生的综合运用能力、本学科核心素养 发展水平，以及自我创新和团队协作等方面的表现，全面、客观地评价学生的学业状况。

评价内容的选择、评价情境的创设要科学合理，注重评价的信度和效度。评价内容 的设计要贴近生产、生活实际，注重实用性和导向性；评价情境的创设要有利于评价目 标的落实，有利于引导学生学习能力的提高。评价要考虑学生的个性差异，从学习内容、 学习表现、实践应用、自主学习和协作创新等几个方面进行全面与综合性的考核，促进 学生个性化发展。

**3.评价运用**

评价结果应重点聚焦学生素养与职业能力的发展变化。要结合学习过程，针对学生 的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈，应注意方式 和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评价结果时，应 根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将运动生理学课程评价与专业课程评价 相结合，将与职业发展相关的综合信息能力评价纳入学生专业能力成长的评价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于运动生理课程学习的总结性评价，可分为合格性考试和等级 性考试。

学业水平合格性考试侧重运动生理应用实践能力考核，建议通过项目评定方式进 行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发展情况的测评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等职业学 校学生提供依据，建议采取纸笔测试和上机操作测试相结合的方式进行考核；考试命题 应具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知识与技能的同时，关 注迁移和创新能力的考核。

学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，要关注品德教育、有机融合 价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发点、注重运动生理综合应用能 力的考核，要体现应用性，注重运动生理基础与生产、生活的结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任务 引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内容； 明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者参 与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。运动生理课程资源的配置、开发与运用要紧扣本 学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪运动训练的发展动态，体现适用 性、时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专业报刊 及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学校的特点，选 择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指导下， 选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动信息化教学的有力手段。教师应通过互联网等途径 广泛搜集与运动生理基础课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相关的资源 制作，建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传统教学模式 与混合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。相关机构 和企业应组织开发系 统的运动生理学课程数字化教学资源，构建完善的课程教学资源库，并跟随技术的发展 及时动态更新。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障运动生理基础课程实施的基础条件。学校要为运动生理课程 的开设提供适用的软硬件环境、畅通的互联网接口、丰富的教学资源及宽松的网络学习 与交流空间，适度配备最新的实训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与运动生理学相关的企业、智能及数码产品市场，进行社会调 查，了解本地区运动生理应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域特色资源 的学习活动中，深入了解新技术的发展与应用情况，提高运动生理学的综合运用能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。中等职 业学校运动生理基础课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树人 的根本任务；要注重职业教育特点、学科特色和中等职业学校学生认知规律，贯穿本学 科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含运动生理学最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生眼 界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与应用场景相 关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解运动生理知识应用的真实情境，引导学生 在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容选择要体现运动生理基础 课程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将运动生理基础课程与其他课程 所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、合 理地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合学生 的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的 氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间的衔 接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《田径》课程标准**

76

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

田径是我院运动训练专业学习的专业核心课程，是其他各运动项目的基础。对 全面发展身体素质，促进其他专项运动的学习具有重要作用。田径类运动除了与其 他类运动具有共同的育人价值和能力要求外，在发展学生的心肺耐力、肌肉力量、 肌肉耐力、位移速度，提高学生的反应能力、注意力，培养学生勇于进取、坚忍不 拔、挑战自我的体育精神等方面具有独特的育人价值。

**(二)课程任务**

中等职业学校田径落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念，通过 传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和 专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格， 强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领 学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观， 自觉践行社会主义核心价值观， 成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

中等职业学校田径学科核心素养是主要是指学生通过课程学习而逐步形 成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德 等方面。

**1.运动能力**

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在体育运动和身体活动中的综 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、专项运动能 力和职 业劳动运动能力。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、体育展示活动与竞赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的田径的基础知识、技能和方法通过 《田径》课程教学，使学生较好地掌握本课程中的基本理论部分，较好地掌握 技术部分中的重点内容，对一般内容要求基本符合规定的技术规格，具备基本 的教学和示范能力。

**2.健康行为**

健康行为是身心健康和社会适应的综合表现，是提升健康状况并逐渐形成 健康文明生活方式的关键，是实现终身健康的基础。健康行为的具体表现形式 为体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与健康技能的运用、情绪调控和社 会适应能力。

通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握提升个人 健 康的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；情绪稳定、 自尊 自信、 包容豁达，善于与人交往与合作，具备较强的社会适应能力；关注健 康、珍爱生 命、热爱生活，积极主动地参与校内外的体育锻炼，养成良好的

锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，以健康文明的生活方式， 提升身心健康状况，提高生存能力。

**3.体育精神**

体育精神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奉献精神。

通过学习本课程，学生能够具备勇敢顽强、坚韧不拔、超越自我、严谨细 致、 健康向上的精神风貌，公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败的良 好心态和平等融合、宽容对待、善于沟通、珍惜友谊的团队意识及良好人际关 系。

**(二)课程** **目标**

田径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，在发 展学生的心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、位移速度，提高 学生的反应能力、 注意力，培养学生勇于进取、坚忍不拔、挑战自我 的体育精神等方面具有独 特的育人价值。 田径类运动中的短跑项目主 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，增强学生的心 肺功能；跳跃项目主要发展学 生的弹跳力、身体控制能力和灵敏性，增加学 生跳跃的远度和高度；投掷项目主要发展学生的肌肉力量和爆发力，增加学生 投掷的远度。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序** **号** | **内容** **单元** | **知识目标** | **能力目标** | **素质目标** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | 短跑 | 短跑发展概况，划分以及短跑 的技术原理 | 短跑技术；短跑的教学 与训练的基本手段和方 法。 | 培养学生反应能 力和应变能力；培 养学生敢于拼搏， 勇于超越 自我 的 精神 |
| 02 | 跨栏跑 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 跨栏跑技术；跨栏跑的 教学与训练的基本手段 和方法 | 培养学生敢于拼 搏，坚持不懈的精 神 |
| 03 | 跳高 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 跳高技术（助跑，起跳 , 过杆和落地）；步点 的丈量 | 培养学生勇于超 越自我，敢于创新 , 敢于挑战的精神 ; 培养学生稳定的 心理素质。 |
| 04 | 跳远 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 跳远技术（助跑，起跳 , 腾空和落地） ；助跑 的步点丈量方法 | 培养学生不怕累 不怕苦的劲头，以 及学生强大的心 理素质。 |
| 05 | 推铅球 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 推铅球技术（握持球方 法，预备姿势，滑步技 术，最后用力与维持身 体平衡技术） | 培养学生吃苦耐 劳的精神，自学自 练的能力。 |
| 06 | 掷标枪 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 掷标枪技术（握枪方法 , 助跑技术，投掷埗技 术，最后用力与维持身 体平衡技术） ；助跑步 点的丈量方法 | 培养学生 自学 自 练，分析问题和解 决问题的能力。 |
| 07 | 接力跑 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 持棒跑技术和接棒人起 跑技术，传接棒的位置 , 方法和起动标志线的 确定。 | 培养学生的敢于 拼搏，勇于向前的 精神。 |
| 08 | 铁饼 | 发展概况，锻炼价值和技术特 点 | 掷铁饼技术（握持饼技 术，预摆技术，旋转技 术，最后用力和维持身 体平衡技术） | 培养学生吃苦耐 劳的精神，自学自 练的能力。 |
| 09 | 中长跑 | 发展概况，锻炼价值和技术特 | 中长跑技术（起跑，起 | 培养学生吃苦耐 |

80

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 点 | 跑后的加速跑，途中跑 和终点跑） ；呼吸方式 ; 极点的出现与客服。 中长跑的训练方法。 | 劳的精神。以及分 析问题和解决问 题的能力。 |
| 10 | 田径竞赛裁判法与场地 | 田径各项目的竞赛裁判法； 径赛场地和田赛场地；田径运动场地的基本知识； | 具有田径竞赛组织与裁 判的工作能力 | 培养学生分析问 题和解决问题的 能力； |
| 11 | 中职田径业余训练 | 中职课余田径训练的特点，内 容与方法；课余田径训练计划的制订； | 具有指导课余田径训练 的能力；具有指导田径 健身的能力； | 培养学生独立解 决问题的能力；开 展业余田径训练 的能力。 |

**三、课程结构**

**(一)课程模块**

中等职业学校体育与健康课程由基础模块和拓展模块两个部分构成。

基础模块分为实践模块和理论模块；拓展模块是满足学生继续学习与个性 发展等方面需要的选修内容，分为中长跑、和接力跑两个项目。两个模块共计 108学时，6学分，理实结合，以实践为主。符合本专业核心节能课程的培养目 标。

**(二)学时安排**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模 块 | **章节题目** | **总学时** | **理论学** **时** | **实践学** **时** | 合计 | **备注** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基** **础** **模** **块** | **短跑** | 10 | 0 | 10 | 92 |  |
| **跨栏跑** | 10 | 0 | 10 |  |
| **跳高** | 10 | 0 | 10 |  |
| **跳远** | 10 | 0 | 10 |  |
| **推铅球** | 8 | 0 | 8 |  |
| **掷标枪** | 8 | 0 | 8 |  |
| **铁饼** | 8 | 0 | 8 |  |
| **田径竞赛裁判法与场地** | 18 | 18 | 0 | **理论课** |
| **中职田径业余训练** | 10 | 10 | 0 |  | **理论课** |
| **拓** **展** **模** **块** | **接力跑** | 8 | 0 | 8 | 16 | 自选项 目 |
| **接力跑** | 8 | 0 | 8 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

田径教学的技术部分分为重点教材、一般教材，旨在使教与学双方明确重 点，保证教学有序进行。重点教材包括短跑、跨栏跑、跳高、跳远、推铅球， 能胜任中职田径教学。

**1.短跑（技术指标）**

发展概况、锻炼价值和技术特点、短跑技术（起跑、起跑后的加速跑、途 中跑、终点冲剌）短跑教学与训练的基本手段和方法：

（1）短跑起跑积极加速，步点准确，跑7步或8步踏上起跨点；

（2）蹲踞式起跑迅速有力，起跑与起跑后疾跑的动作连贯；

（3）加速短跑做到“三个逐渐 ”（上体逐渐抬起，步由逐渐加大，速度逐 渐加快）；

（4）途中跑蹬摆有力，幅度大，落后“扒地 ”动作明显；

（5）摆臂规范与下肢配合协调，跑的直线性好。

**2.跨栏跑(直道跨栏跑为主)（技术指标）**

发展概况、锻炼价值和技术特点、 跨栏跑技术（起跨过第一栏、跨栏步、 栏间步、全程跑）、 跨栏跑的教学与训练的基本手段和方法：

（1）起跑积极加速，步点准确，跑7步或8步踏上起跨点；

（2）攻栏、起跨动作充分有力；

（3）过栏身体各部位积极配合、协调一致；

（4）下栏积极、身体平衡，与栏间跑紧密衔接；

（5）栏间跑节奏好，栏间用三步跑完，步长分配合理，频率快；

**3.跳高（背越式跳高为主）（技术指标）**

发展概况、锻炼价值和技术的特点、 跳高技术（助跑、起跳、过竿和落地） 、步点丈量方法、跳高教学与训练的基本手段和方法：

（1）短跑起跑积极加速，步点准确，跑7步或8步踏上起跨点；

（2）助跑身体重心高且平稳，后蹬充分且富有弹性，速度逐渐加快，步 点准；

（3）起跳脚放脚积极且脚尖指向助跑弧的切线方向，蹬伸充分，摆动腿 和两臂的摆动应与起跳腿的动作协高配合，身体转向背对横杆；

（4）杆上“背弓 ”充分，过杆是头、肩、躯干、臂部、大腿和小腿依次顺 势完成，以肩背部落在海绵包上。

**4.背向滑步推铅球(男子** **5kg,女子** **4kg)（技术指标）**

发展概况、锻炼价值和技术的特点、 跳高技术（助跑、起跳、过竿和落地） 、步点丈量方法、跳高教学与训练的基本手段和方法：

（1）握球、持步以及预备协调自然；

（2）滑步时支撑腿的蹬地和摆动应该紧密结合，在滑步过程中以及滑步结 束时，身体应该保持良好的超越器械姿势；

（3）最后用力的时机应该准确，用力的顺序应该正确，出手角度适宜；

（4）出手后维持身体平衡，防止犯规。

**5.** **跳远（挺身式跳远为主）（技术指标）**

发展概况、锻炼价值和技术特点、跳远技术（助跑、起跳、腾空、落地）、 助跑的步点丈量方法、跳远教学与训练的基本手段和方法。

（1）起跑积极加速，步点准确，跑7步或8步踏上起跨点；

（2）助跑速度适宜，节奏明显，步点准确，起跳前“短步 ”清晰；起跳时 放脚积极，蹬伸充分，摆动腿摆动迅速；

（3）双臂与下肢配合协调，起跳后在空中呈“腾空步 ”姿势；

（4）蹲踞式姿势腾空步后，起跳动腿积极跟进与摆腿靠拢，落地时前伸小 腿，以脚跟先接触沙面后屈膝缓冲；

（5）挺身式姿势腾空步后，摆动腿下放积极，“展髋挺身 ”充分，收腹高 抬大腿，两臂与下肢配合协调，前伸小腿 ，以脚跟先接触沙面后屈膝缓冲。

**6.掷标枪（技术指标）**

（1）发展概况、锻炼价值与技术特点、掷标枪技术(握、持枪方法、助跑、 投掷步技术、最后用力与维持身体平衡)、助跑步点的丈量方法、掷标枪教学 与训练的基本手段和方法。

（2）持枪正确、放松、 自然；

（3）助跑正确、放松、 自然、有节奏；

（4）预跑与投掷步衔接紧密，形成超越器械；

（5）最后用力动作顺序正确，能沿枪的纵轴方向用力，有鞭打动作；

（6）器械出手后及时降低身体重心，维持身体平衡，防止犯规。

**7.田径竞赛裁判法与场地**

（1）田径运动竞赛组织与编排

（2）田径运动竞赛的裁判工作

（3）田径场地的基本知识

（4）小型田径场跑道的设计和计算。

**8.中职田径业余训练**

（1）中职课余田径训练的特点

（2）中职课月田径训练的基本内容与方法

（3）课余田径训练计划的制订

**【学业要求】**

(1)在降低规则要求的情境下做出所学田径类运动项目的基本动 作和简单 组合动作，并运用于跑、跳、投掷游戏和比赛中；体能水平 有所提高；说出 发展跑、跳、投掷能力的动作名称和练习方法；每学期观看不少于8次所学田 径类运动项目的比赛。

(2)适应跑、跳、投掷游戏和比赛的环境变化，主动与同伴交流合作，学练 有一定难度的动作时能保持情绪稳定，初步树立安全意识。

(3)在田径类运动项目游戏和比赛中积极进取，不怕困难，勇敢顽强。

(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)掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动 作技术，并运用于多种游戏和比赛中；体能水平进一步提高；能描述所学田径 类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛基 本规则；每学期观看不少于8 次所学田径类运动项目的比赛，并能进行简要评价。

(6)表现出学练田径类运动项目的信心，适应教学比赛环境，情 绪稳定，

与同伴交流合作；安全地参与所学田径类运动项目的活动，能简单处理田径类 运动中的轻度损伤。

(7)在田径类运动项目学练与比赛中不畏困难，勇敢果断，刻苦学练，能接 受比赛结果。

（8）理解所学田径类运动项目的比赛规则和裁判方法，参与所学运动项目 比赛中的场地布置与器材 使用、成绩测量与记录、犯规判罚、名次判定等 裁 判工作。

（9）关注所学田径类运动项目比赛的相关信息，提高对该运动项目的认知； 每学期通过现场、网络电视观看不少于8次该运动项目的比赛，如观看班级内、 校队、全国或国际比赛等，能对某场高水平的比赛作出分析与评价。

（10）表现出对学练田径类运动项目的兴趣和信心，适应比赛环境 的能力 强，能克服压力、保持良好心态；能简单处理田径类运动中常见的运动损伤。

（11)在班级田径类运动项目比赛中能主动克服困难，具有挑战自我的精神， 能胜任不同的运动角色，遵守规则。

**【教学提示】**

(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)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。

(6)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。

(7)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。

(8)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。

(9)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。

(10)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。

(11)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，培养学生课外体育锻炼习惯。

**(二)拓展性内容**

**1.中长跑**

发展概况、锻炼价值与技术特点、中长跑技术（起点、起跑后加速跑、途 中跑、终点跑）、呼吸方式、“极点 ”出现和克服方法。

**2.接力跑**

持棒跑技术和接棒人起跑技术、传接棒的方法、传接棒的位置和起动标志 线的确定及其各棒运动员的安排、接力跑教学的基本手段和方法。

**【内容要求】**

（1）解跑对增进健康、培养体育精神的作用；掌握跑的技术动作与方法； 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等热身动作与方法，以及运动 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 冲刺跑的技术动作。

（4）基本掌握短跑的完整技术动作。

（5）参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

（6）参与完成 3000 米跑步活动。

（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 运动前进行热身、运动后进行拉伸放松的良好运动习惯。

（2）侧重让学生进行跑的技术动作的学练，应将技术动作的学习置于 游戏和比 赛情境中，激发学生的学习兴趣和热情；注意练习密度和强 度的合理性，帮助学生逐步掌握跑的技术动作，同时也促进学生体能的 发展。

（3）在进行跑的学练时，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技术动 作。

（4）应指导学生进行多种跑的技术动作相结合的学练，侧重提高学生 技术动作 的熟练程度，在游戏和比赛情境中加强技术动作的运用与提 高，如 30 米往返加速接力跑游戏等，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 和追逐跑，袋鼠跳接力，200 米跑等比赛，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。

**五、学业质量**

**(一)学业质量内涵**

学业质量是学生在完成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 的总体描述。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 业质量划分为不同水平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。

**(二)学业质量水平**

|  |  |
| --- | --- |
| 对应水 平目标 | 学业质量描述 |
| 水平一 | 1.能做出所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作，并参与简化 规则、降低 要求的跑、跳、投掷游戏和比赛；能说出发展跑、跳、投 掷能力的田径类运动的动作 名称和练习方法。2.能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健 康标准(2014 年修订)》的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项 目的比赛。4.参与所学田径类运动项目学练和比赛时，表现出稳定的情绪，能与同 伴交流交往 , 适应游戏和比赛环境的变化。5.能列举跑、跳、投掷学练的一些安全注意事项，有安全意识。6.能按照要求参与所学田径类运动项目的学练和比赛，克服学练和比赛 时的恐惧心 理，表现出不惧困难的意志品质。7.能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。 |
| 水平二 | 1.掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，并在 跑、跳、投掷 学练和比赛中运用；能描述参与田径类运动的体验，以及发展跑、跳、投掷能力的基本方 法；了解田径类运动项目的比赛规 则并加以运用。2.能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》 的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛，并能 进行简要评价。 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 4.对学练田径类运动有信心，积极与同伴交往，具有合作精神，适应自然环境变化的 能力提高。5.能描述跑、跳、投掷学练和比赛中的安全注意事项，表现出预防安全隐患的行为， 知道处理运动损伤的简单方法。6.能按照规则参与田径类运动项目的比赛，表现出积极进取、勇敢顽强 的精神，能接 受比赛的结果。7.能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。 |
| 水平三 | 1.掌握所学田径类运动项目完整动作技术，并在跑、跳、投掷比赛中合理运用，对所学 田径类运动项目有整体的体验和理解；能解释跑步、跳跃、投掷的运动原理和文化。2.能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康 标准(2014年 修订)》的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛，并 能对某场高水平比赛作出分析与评价。4.表现出抗挫折能力和良好的心态，能适应跑、跳、投掷学练环境的各种变化。5.在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手，主动克服困难 、挑战自我，能正确看待比赛胜负。6.能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次1小时左右)课 外体育锻炼。 |

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

中等职业学校田径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。教学中 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 素养的侧重点，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。

**1.坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能**

体育教学是培养学生学科核心素养的重要途径，应充分体现教育性。 教师应该在磨练意志、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综合教育过程。

充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、增强解决问题能力、培 养团队合作意识和组织能力等方面所具有的特殊作用，从而提高学生的 综合职业能力。

在体育与健康教育中体现中华优秀传统体育文化的精髓和内容，以 增强学生的文化自信和认同感。

**2.遵循体育教学规律，提高学生运动能力**

教师应该加强运动技能形成的学理研究，具有难度递进的意识，优 化设 计运动技能模块的教学过程。注重体育活动及比赛情境的创设，

促进学生积极主 动地参加活动和比赛，激发学生提高运动技能的内在 动力和竞争能力。在学练中 激发学生的竞争意识和表现意识，调动学 生的积极性。教师应该认真研究与总结 职业体能教学规律和经验，开

发和创新职业体能锻炼的内容和组织形式等，增强锻炼的针对性与实效 性。

教师要加深对体育与健康知识重要性的认识，研究在技能教学中渗 透学 习知识或原理的方法，探索将体育与健康知识和实践活动有机结 合的方法，确保学生在课程中将学习与实践相结合。

保证运动负荷，提高学生课堂学习效果 。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，也是衡量一 堂体育与健康课 教学质量的重要标准，体育与健康课要通过多样化的 教学手段和方法，保证学生 的运动负荷。每节体育与健康课学生个体 的练习密度(学生练习时间占课堂总时 间的比例)应为 50%左右；每节体 育与健康课学生个体的运动强度(平均心率) 应达到 140 次/分钟左右。 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。

**3.把握课程结构，注重教学的整体设计**

学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异明显，在学习态度、运 动展示能力以及对危险认知方面也有很大的差异，因此教师要通过项目模块选修、 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程中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的快乐

与成就感。

教师应该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，采用多样的方式进行体能教学。要保证体能练习的强度 和密度，增强体能练习的效果，特别是要加强遇险时的“应急体能 ”学练， 提高体能练习的科学性和实用性。通过体能模块学习，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。

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，了解 疲劳产生的原因与恢复的方法。

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，促进学生更好地提升学科核心素养。

**(二)学业水平评价**

**1.以学科核心素养为评价依据**

田径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**

在田径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、家庭反馈等方式进行评价。

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，如学生是否能够调控个人情绪、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 可以给予每个团队课堂表现分数，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位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，既要考虑学生所表现的运动能力、 健康行为和体育精神三个方面学科核心素养的 形成，应用绝对性评价指标，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。

**3.学业水平考试要求**

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要以 本课 程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要求和 学业水 平要求相对应，既要体现对学生某一核心素养的评价，又要体现对学生整体核心素 养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的理论模块、实践模块和拓展模块的学习做 出综合评价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段 性学业水平对学生的学习成绩进行评定，并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，通过补考，合格后获得相应 学分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **总分** | Z≥90 | 80≤Z<90 | 60≤Z<80 | Z<60 |
| **评定等级** | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
| **学业水平** | 水平四 | 水平三 | 水平三 | 需补考 |

注：本表适用于由百分制评分向等第制评价的转换。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以 任务引领，提高学生学习兴趣。教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项 目任务书应明确教师讲授的内容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以 及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习 者参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。田径课程资源的配置、开发与运用要 紧扣 本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪学科动态，体现适用性、 时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专 业 报刊及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学 校 的特点，选择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教 研机构的指导下，选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动田径教学的有力手段。教师应通过互联网 等 途径广泛搜集与田径技术课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相 关 的资源制作，建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支 持 传统教学模式与混合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障田径课程实施的基础条件。学校要为田径技术课程的开 设提供适用的软硬件环境、丰富的教学资源交流空间，适度配备最新的田径技术实 训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。 中 等职业学校田径技术课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实 立 德树人的根本任务；要注重职业教育特点、田径学科特色和中等职业学校学生认知 规律，贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含田径技术最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生 眼界，激发学生好奇心；应用场景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解 田径技术应用，引导学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力， 将田径技术课程与其他课程所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、 合理地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符 合学生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。 选择的教材应按“做、学、教、评 ”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的 氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间 的衔接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《基础体操》课程标准**

98

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

体操类课程是以徒手、手持轻器械和利用器械的各种身体练习为主要手段， 以健身、健美和发展运动技能为主要内容，塑造学生健身体态、培养学生良好 的心理品质，增进学生身心健康，对学生进行美的教育为目的的体育实践课程。

体操类运动是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的成套 动作，充分展现身体控制能力，塑造健美形体，并具有一定艺术表现力的体育 活动。本标准中的体操类运动项目可分为两类：一类是技巧与器械体操(如支 撑跳跃、技巧运动、低单杠运动等),其特点是身体做出支撑、倒置、滚动、旋 转、跳跃、翻腾、环绕、伸展 等动作；另一类是艺术性体操(如韵律操、健美 操等),其特点是伴随音乐展现节奏明快、刚劲有力、舒展优美的动作。体操类 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，对于增强学生的身 体控制能力，提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念等有着不可替代的 作用，还能有效提高学生的肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性等，在培养学生的自 立自强、勇敢坚毅、不怕挫折、 自尊自信、乐观开朗等优良品质方面具有独特 的育人价值。技巧与器械体操有助于培养学生的自立、勇敢、坚忍等意志品质， 艺术性体操有助于培养学生的节奏感、美感、想象力和表现力等。

**(二)课程任务**

在所学体操类运动项目游戏中学习和体验基本动作和简单组合动作，完成 多个动作的衔接和组合练习；说出所学体操类运动项目的相关动作术语，知道 参与体操类运动对身心健康的益处和安全防护知识，在游戏中运用所学体操类 运动项目的基本动作进行衔接练习，并完成多个动作的小组合练习。知道所学

体操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。在小组和班 级内敢于展示所学体操类运动项目的基本动作，知道展示这些动作的具体要求， 初步学会展示前和结束时的礼仪。知道所学体操类运动项目游戏的基本规则和 要求；能基本判断动作的对错，并尝试进行打分。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

中等职业学校基础体操学科核心素养是学科健身育人价值的集中体现，是 学生通过学科学习与实践而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。 中等职业学校体育与健康课程学科核心素养主要包括运动能力、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体育运动和身体活动中的综 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、专项运动能 力和职 业劳动运动能力。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、体育展示活动与竞赛。通过学习本课程，学生能够运用所学的体 育与健康知识、技能和方法，参加与组织体育展示和比赛活动，提高与未来职 业相关的体能和运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规 则；能够依据职业特点，独立或合作 制订和实施体能锻炼计划，并对实践效果 做出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体 育运动欣赏能力。

**2.健康行为**

健康行为是身心健康和社会适应的综合表现，是提升健康状况并逐渐形成 健康文明生活方式的关键，是实现终身健康的基础。健康行为的具体表现形式 为体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与健康技能的运用、情绪调控和社 会适应能力。通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握 提升个人健 康的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；情绪稳定、 自尊自信、包容豁达，善于与人交往与合作，具备较强的社会适应能力；关注 健康、珍爱生命、热爱生活，积极主动地参与校内外的体育锻炼，养成良好的 锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，以健康文明的生活方式，

提升身心健康状况，

**3.体育精神**

体育精神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奉献精神。通过学习本课程，学生能够具备勇敢 顽强、坚韧不拔、超越自我、严谨细致、健康向上的精神风貌，公平公正的竞 争意识，正确对待成功与失败的良好心态和平等融合、宽容对待、善于沟通、

珍惜友谊的团队意识及良好人际关系。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

使学生掌握体操课程的基本体操理论知识、基本技术和基本技能，具有从 事学校体育教育所具备的体操教学和组织活动能力，并具有运用体操的手段和 方法指导社会体育活动。

**2.具体目标**

（1）知识目标

掌握体操的基本知识、基本技术和基本技能，熟练掌握中学体操教材教法， 能够运用体操动作进行自我锻炼，能够从事体操教学和指导大众健身锻炼。基 本掌握体操类教材的重点内容，了解教材的延伸内容，并初步掌握开展学校体 操活动与竞赛的方法。

（2）能力目标

学会运用体操手段科学地锻炼身体，达到促进健康的目的。培养学生探究 学习的习惯，促进学生自学能力、实践能力、创造能力的形成。

（3）素质目标课程

塑造大学生健美形体、促进学生个性发展，发展身体素质，提高艺术素养 培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的意识和能力，激发学生发明创造 能力，设计制作适合地域特征和专业特征的体育器材，培养学生发明创新能力。

**三、课程结构**

**（** **一** **）** **课程模块**

根据培养的目标需要和课程教学的实际，体操课程教学内容构建分为基础 模块和拓展模块：

基础模块分为理论部分(36学时)。理论部分：体操概论；体操教学术语； 保护与帮助；基本体操；体操动作教学；体操动作技术分析；体操与健身；体 操竞赛的组织与裁判，徒手体操与轻器械体操的创编等。实践部分(72学时): 队列队形、广播体操；技巧；单杠；跳跃；双杠；体能训练；基础模块共计108 学时。

拓展模块肩部柔韧素质、纵叉柔韧素质、横叉柔韧素质的练习可根据学生 素质自主决定，本模块共计36学时。

**（** **二** **）** **学时安排**

基础体操课程基础模块是必修内容，共108学时，6学分；拓展模块是意选 修内容，共36学时，2学分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分类 | 教学内容 | 学时 | 小 计 | 备注 |
| 理论部分 | 1.体操的概述2.体操教学3.体操健身指导 | 18 | 108 | 专项 素质练习在每次技术课的准备部分进行。 |
| 4.体操术语5.保护与帮助6.徒手体操与轻器械体 操的创编 | 18 |
| 技巧部分 | 1.队列队形、广播体操 | 2 |
| 2. 自由体操 | 18 |
| 3.双杠 | 18 |
| 4.单杠 | 18 |
| 5.跳马 | 6 |
| 6.高单杠引体向上、夹臂俯卧撑 | 4 |
| 7.仰卧举腿 | 6 |
| 拓展模块 | 啦啦操模块一 | 18 | 36 | 自选内容 |
| 啦啦操模块二 | 18 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

**理论模块一：体操的概述、体操教学、体操建身指导（共** **18** **学时）**

1.体操的概念

(1)体操的内容、体操的分类

(2)体操的特点和课程教材内容类别的设定、体操的发展概况。 2.体操教学

(1)体操教学的特点、体操教学的原则。

(2)体操教学方法、体操教学设计。 3.体操健身指导

(1)体操健身概述、体操健身价值、体操健身原则、体操健身方案。 知识点：体操的概念、体操的特点、体操的内容、体操的分类。

**理论模块二：体操术语、保护与帮助、徒手体操和轻器械体操的创编（共18** **学时)**

1.体操术语

(1)体操术语的类型、体操基本术语、器械体操与技巧动作术语。

(2)队列队形和徒手体操术语、体操动作术语的运用。 2.保护与帮助

(1)保护与帮助的意义、保护与帮助的分类与方法。

(2)保护与帮助的运用、对保护与帮助者的要求、体操运动损伤的预防。 3.徒手体操与轻器械体操的创编

(1)创编原则、创编要素、影响动作效果的因素

(2)创编步骤、创编动作的方法、广播体操中的典型创编范例

知识点：体操术语、保护与帮助的意义、保护与帮助的分类与方法、创编 原则。

**【学业要求】**

1.以“健康第一 ”为指导思想，《体育教育专业课程教学指导纲要》为依 据，使学生了 解体操运动的发展简况及发展趋势，掌握体操运动的基础知识， 使之具 备从事体操类课程教学及组织活动能力；

2.体操类课程教学要体现教育功能，培养学生展现自我的自信心和超越障 碍、克服困难的顽强意志品质，培养学生合作意识和互助团结精神，在个性得 到充分发展的同时，养成遵守纪律的习惯，注重教学方法的创新,帮助学生建立 自主、探究和合作学习模式。课堂教学 为学生课外体育活动的延伸创造条件， 在教法运用方面要体现与时俱进，不断改革教学手段，充分运用多媒体教学等 现代化手段，提高课堂效果；

4.使学生明确体操的起源与发展、分类、特点及健身价值，使学生了解体 操的竞赛规则要点及裁判法；

5.使学生基本掌握徒手操的创编原则与创编过程。使学生明确体育锻炼与 健康的关系；基本掌握体育锻炼的原则与方法；

6.使学生基本掌握体操运动的健身价值、健身方法、内容的选择及锻炼时 应注意的问题。

**【教学提示】**

1.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。

2.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。

3.运用现代信息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。

4.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。

**实践教学模块(共** **72 课时）**

男子需掌握技巧：

1.前滚翻、鱼越前滚翻、屈体前滚翻直腿起、后滚翻、屈体后滚翻直腿、 起侧手翻、小翻腱子。 头手倒立前滚翻、手倒立前滚翻、头手翻、前手翻。

2.双杠、杠中挂臂撑摆动屈伸上、杠端跳上分腿坐前进、滚杠慢起肩倒立 前滚翻成分腿坐、支撑摆动前摆杠外侧坐越两杠下、支撑摆动后摆下。双杠杠 中长振屈伸成挂臂撑、挂臂撑摆动屈伸上、双杠支撑摆动向后转体180度分腿坐、 慢起肩倒立前翻成屈体挂臂撑后摆上、支撑后摆下(前摆下)、支撑摆动前摆向 内转体180度下。

3.单杠：单脚蹬地翻身上成支撑、低单杠跳上成支撑、单腿向前摆越成骑 撑及还原、单杠骑撑后倒单挂膝上、低单杠骑撑前回环、骑撑向左右转体180 度成支撑、支撑后摆下。低单杠长振屈伸上、低单杠支撑后回环、支撑后回环、 后倒弧形下。

4.跳马：助跑踏跳、挺身跳、山羊分腿腾越、横马屈腿腾越、横马分腿腾

越、纵马前滚翻、纵马分腿腾越。 女子需掌握技巧：

1.第前滚翻、后滚翻、鱼越前滚翻、屈体后滚翻、纵劈叉单肩后滚翻一腿 后举跪撑平衡、手倒立前滚翻、垫上横劈叉成分腿坐、头手倒立前滚翻、侧手 翻。双杠；杠端跳上分腿坐分腿坐前进、滚杠分腿坐前滚翻成分腿坐、支撑摆 动前 摆杠外侧坐越两杠下、杠端跳上分腿坐分腿坐前进、慢起肩倒立前翻成分 腿坐、一腿杠中后摆转体180度成分腿坐、支撑摆动后摆下、支撑摆动前摆下。 单杠：跳上成支撑、单腿向前摆越成骑撑及还原、单杠骑撑后倒单挂膝上、骑 撑 向右转体180 度成支撑、支撑后摆下。单脚蹬地翻身上成支撑、低单杠骑撑前 回环、支撑后回环、支撑后摆转体90度下。

2.跳马：助跑踏跳、挺身跳、山羊分腿腾越、横马屈腿腾越、纵马前滚翻、 横马屈腿腾越。知识点：各种练习的动作要领和方法。

3.基本步法：集合与解散、立正、稍息、报数、齐步走、正步走、原地转 法、行进间转法、队列队形变换。

4.徒手操的手型、手位、体操的姿态、形体练习。

**【学业要求】**

(1)做出所学体操类运动项目的基本动作和简单组合动作，并把所学体操类 运动知识与技能运用到游戏和展示中；体能水平有所提高；说出所学体操类运

动项目的相关动作术语；每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛或表 演。

(2)乐于参与所学体操类运动项目的学练；学练有一定难度的操类运动项目 时，情绪比较稳定；能与同伴合作，做出自我保护、相互保护与帮助的动作。

(3)按照要求进行学练，敢于在同伴和团队面前展示自己的动作，表现出面 对困难与克服困难的勇气。

**【教学提示】**

(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。

**(三)** **拓展模块**

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。

**1.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 本技术动作；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、锁步战、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)、侧倒地踢腿的技术动作。

（4）配合音乐完成徒手啦啦操两组4个8拍的基本技术动作组合。

（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律动感。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）在啦啦操基本技术动作教学时 ，首先要关注学生身体姿态的规 范化 ， 通过简单 的芭蕾舞蹈基本功练习 ，提高学生身体姿态的控制力和 身体姿态 的稳定性。

（4）在啦啦操基本技术动作组合学练过程中，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。

**2.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； 了解啦啦操技术动作组合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、后屈腿跳等技术动作；初 步掌握啦啦操纵劈腿、连续4次吸踢腿的难度基本技术动作。

（3）配合音乐掌握花球啦啦操4个8拍的成套技术动作；基本掌握4个8 拍融 入流行舞蹈元素的啦啦操基本技术动作组合，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，并作出简要评价。

**【教学提示】**

（1）在啦啦操难度基本技术动作教学时，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）在花球技术动作组合教学时，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。

**五、学业质量**

**(一)学业质量内涵**

学业质量是学生在完成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 体描述。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 划分为不同水平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。

**(二)学业质量水平**

基础体操的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.能做出所学体操类运动项目的基本动作和简单组合动作，并参与简化 规则、降低要求的体操类游戏和比赛；能说出所学体操类运动项目的相关动作 术语。2.能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健 康标准(2014 年修订)》的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学体操类运动项 目的比赛或表演。4.学练有一定难度的体操类运动项目的动作时，情绪比较稳定，能与同 伴交流合作，互相保护与帮助。5.能说出所学体操类运动项目的安全注意事项，具有安全意识。6.能按照要求参与所学体操类运动项目的游戏和比赛，关心同伴，尊重 对手，能面对困难，不怕困难。7.能做到每周运用所学体操类运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时) 8.课外体育锻炼。 |
| **水平二** | 1.掌握所学体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，运用 所学的 3～4 个动作技术组成组合动作技术参与展示或比赛；能描述该运动项 目的相关知识，了解该运动项目比赛的基本规则。2.能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学体操类运动项 目的比赛或表演，并能进行简要评价。4.在所学体操类运动项目的学练和比赛中做到情绪稳定，积极与同伴交 流，具有合作精神，能适应学练和比赛环境的变化。5.能描述所学体操类运动项目学练和比赛中的安全注意事项，做出自我 保护的动作。6.能按照规则参与所学体操类运动项目的展示或比赛，并表现出克服困 难、积极进取、尊重同伴和对手等行为，能接受比赛的结果。7.能做到每周运用所学体操类运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 体育锻炼。 |
| **水平三** | 1.能完整做出所学体操类运动项目的成套动作，运用所学的 4～5 个动作 技术参与展示或比赛，对该运动项目有整体的体验和理解；能解释该运动项目 的基本原理和文化。2.能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康 标准(2014 年修订)》的合格水平。3.能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学体操类运动项 目的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。4.具有情绪调控能力，能与同伴相互保护和帮助，具有合作能力。5.能解释所学体操类运动项目的安全知识，并及时处理常见的运动损伤，6.在所学体操类运动项目的比赛中做到遵守规则、服从裁判，表现出勇 敢顽强、克服困难的意志品质，能正确看待比赛胜负。7.能做到每周运用所学体操类运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外 体育锻炼。 |

**六、课程实施**

**（** **一** **）教学要求**

教学中要依据教学内容，利用多媒体教学等现代化教学手段，提高教学内容 的生动性、趣味性，调动学生的学习积极性。 教学内容多实践活动，既要注重 知识的教授过程中科学性和基础性，又要增加生动性和实用性。应重视实验课， 按本纲要的要求制订实验教学大纲，选用实验指导书，购置必要的实验设备，完 善实 验条件、加强实验教学，保证实验课的质量。培养学生的实践能力思维能 力， 自学、表达与分析问题解决问题的能力。

**1.基础知识与基本技能**

在技巧运动游戏中学习和体验前滚翻、后滚翻、 仰卧推起成桥等基本动作， 以及 前滚翻交叉转体 起立、后滚翻交 叉转体接挺身跳等简单组合动作，完成 多个动作的衔接和组合练习；说出技巧运动的相关动作术语，知道参与技巧运动 对身心健康的益处和安全防护知识。

**2.体能**

知道技巧运动需要的体能简单学练方法，并乐于参与体能游戏如通过俯卧撑、 仰卧起坐练习发展上下肢、腰腹肌肉力量，通过横/纵叉、仰卧推起成桥等练习 发展柔韧性等。

**3.展示或比赛**

在小组和班级内敢于展示各个方向的滚动、滚翻等基本动作，知道技巧运动 中动作的连贯与稳定要求，初步学会展示前和结束时的礼仪。

**4.规则与裁判方法**

知道技巧运动游戏中动作的稳、美、新等方面的基本规则和要求；能基本判 断动作的对错，并尝试进行打分。

**5.观赏与评价**

知道技巧运动比赛的观看方式和途径，每学期通 过现场、网络或 电视观看 不少于8 次技巧运动比赛。

**（** **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、家庭反馈等方式进行评价。

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，如学生是否能够调控个人情绪、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，课堂上教师可以给予每个团队课堂表现分数，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位成员在整个 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 要考虑学生所表现的运动能力、健康行为和体育精神三个方面学科核心素养的 形 成，应用绝对性评价指标，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，都应该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，及时地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.学业水平考试要求**

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要 以 本课程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要 求和 学业水平要求相对应，既要体现对学生某一核心素养的评价，又要体现 对学生整体核心素养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的基础模块和拓展模块的学习做出综 合 评价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶 段性 学业水平对学生的学习成绩进行评定，并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，通过补考， 合格后获得相应学分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **总分** | Z≥90 | 80≤Z<90 | 60≤Z<80 | Z<60 |
| **评定等级** | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
| **学业水平** | 水平四 | 水平三 | 水平三 | 需补考 |

注：本表适用于由百分制评分向等第制评价的转换。

**（** **三** **）教学方法**

讲授法：教师讲授竞技体操运动的基本知识和和基本技术；讲解示范法：教 师进行竞技体操的示范和讲解；讨论法：师生共同讨论如何将竞技体操动作的优 美性编排的更好，以此促进技术的合理性；探究法：师生共同探究世界大型竞技 体操体操裁判法，发展趋势与前沿性等问题；练习法:学生通过各种实践练习方法 掌握技术动作； 比赛法：组织学生通过比赛法加深记忆，培养体操裁判能力，强 化技术动作的质量；完整法与分解法等。

**（** **四** **）** **课程资源开发与利用**

中等职业学校基础体操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，通过改变规则、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。

中等职业学校基础体操课程的内容应体现民族性。我国具有丰富的民族民 间 传统体育运动项目资源，各地、各学校应重视利用和开发民族民间传统体育运 动 项目资源，要重视武术等中华民族优秀传统体育文化的传承。根据学校条件可以 酌情开展舞龙、舞狮、竹竿舞、抖空竹等民族民间传统体育运动项目。

**2.健康教育资源**

结合地区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， 也可开展介绍现代职业病及其预防手段与方法等相关健康教育知识。

**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。各学校应 争取有计划、有步骤地建设体育场地，有条件的学校要迅速实现体育场馆的现代 化。各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。学校还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，并开发这些器材的潜在功能，做到物尽其用。

**4.体育人力资源**

各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，充实基础体操的第二课堂。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**

各学校要充分利用校企合作平台，通过与相关企业的合作，结合学生顶岗实 习期间的岗位任务，共同设计与职业体能、体操技能相关的教学内容，举办相关 知 识讲座，能为有针对性地实施基础体操教学提供合作资源，确保学生在顶岗实习 期间的体育锻炼。

**（五** **）教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。 中等职业学校基础体操课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实 立德树人的根本任务；要注重职业教育特点、体育学科特色和中等职业学校学生 认知规律，贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含体操技术最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学 生眼界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与 应用场景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解体操技术应用的真实情 境，引导学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力； 内容选择 要体现体操技术课程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将体操基 础技术课程与其他课程所学的知识技能融合运用。选择的教材要有利于培养学生 本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、合理地进行教学设计，引导学 生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合学生的认知特点、图文并 茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。选择的教材应按“做、 学、教、评 ”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的氛围，并为教学信息 的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间的衔接关系，满足 不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《运动训练基础》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

运动训练学是在研究和总结训练实践经验的基础上，运用其它有关学科的 基本原理，系统地阐明了运动训练的目的、任务、训练原则、训练基本内容、 方法、训练过程的结构、组织、控制计划的安排、以及对教练员和运动员的要 求等。本课程知识体系科学完整，涵盖了运动训练学科理论体系的主体内容， 课程设计坚持以学生为中心的教学理念，把立德树人和弘扬社会主义核心价值 观融入课程教学体系。

**(二)课** **程** **任** **务**

本课程是运动训练专业、体育教育专业的专业必修课程，是体育舞蹈专业、 体育管理专业、休闲体育专业的任选课程，是体育专业学生了解竞技体育发展、 掌握运动训练方法的重要课程。

该课程的主要任务是：简要介绍竞技体育与运动训练的历史发展进程；从众 多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律；深入探索尚未被人们所认 识的和认识还不十分清楚的运动训练规律；广泛吸取现代科技成果和多学科的理 论与方法，应用于运行训练的理论研究与实践应用之中；进一步健全运动训练理 论和内容体系；运用一般运动训练学的基本原理指导各专项训练实践。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

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与运用而逐 步形成的正确价值观念、必备品格和关键能力，中等职业学校运动训练课程学科 核心素养主要包括专业技能素养、实践操作素养、创新和思维能力、健康促进素 养四个方面。

**1.专业技能素养**

专业技能素养是运动训练学科核心素养的基础。它包括对各种运动技能的熟 练掌握，以及在实际比赛中运用这些技能的能力。对于运动员来说，拥有优秀的 专业技能素养，才能在竞技场上取得优势。也包括理论知识素养，是对运动训练 学科理论知识的掌握和运用能力，包括对运动生理学、运动生物力学、运动营养 学等学科知识的理解，以及将这些理论知识运用到实际训练中的能力。

**2.实践操作素养**

实践操作素养是指在实际训练和比赛中，运用所学知识和技能解决问题的能 力。运动员需要在实践中不断探索和尝试，通过实际操作来提高自身的实践操作 素养。运动员能够运用现代科技手段辅助训练的能力。随着科技的发展，越来越 多的科技手段被应用到运动训练中，如运动监测设备、数据分析软件等。运动员 需要具备使用这些科技手段的能力，以提高训练效果。

**3.创新和思维能力**

创新和思维能力是指运动员在训练和比赛中，能够独立思考、勇于创新的能 力。在竞技场上，只有不断的创新，才能在激烈的竞争中脱颖而出。在集体项目 中，团队成员之间的默契和协作至关重要。运动员需要具备良好的沟通和协作能 力，以实现团队目标。

**4.健康促进素养**

健康促进素养是指运动员通过科学训练和健康生活来保持自身健康的能力。 健康的身体是进行高强度运动的基础。运动员需要了解如何合理安排训练和休息， 保持营养均衡，以及预防运动损伤等健康知识。随着科技的发展，越来越多的科 技手段被应用到运动训练中，如运动监测设备、数据分析软件等。运动员需要具 备使用这些科技手段的能力，以提高训练效果。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

中等职业学校运动训练基础课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义 务教 育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践， 主要使学生全面理解和掌握运动训练的基本原理和方法，掌握不同运动项目的训 练规律和特点，提高运动训练的针对性和有效性。同时，培养学生的创新思维和 实践能力，提高其在运动训练中的综合素质和技能水平，为未来的运动训练和竞 技体育发展做出贡献。

**2.具体目标**

（1）知识目标

通过多样化的教学形式，帮助学生通过本课程的学习，使学生了解运动训练 的基本概念、原理和方法，掌握不同运动项目的训练规律和特点，以及运动员的 选材、运动负荷与恢复、训练计划与组织实施等方面的知识。

（2）能力目标

培养学生具备制定运动训练计划、组织和管理运动训练的能力，掌握各种运动 训练的方法和手段，能够根据不同运动员的特点和需要，采取相应的训练措施， 提高运动训练的效果。

（3）素质目标

通过本课程的学习，培养学生的创新思维、实践能力和团队合作精神，树立正 确的体育道德和竞技精神，为未来的运动训练和竞技体育发展做出贡献。培养学生 热爱体育事业、关注竞技体育发展的情感，增强其对体育运动的兴趣和参与意识， 提高其体育文化素养和社会责任感。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校公共基础课程方案》、运动训练学科核心素养与课程目标， 结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习的需要， 确定课程结构构与学时安排，运动训练学注重理论与实践相结合，既强调学生对基 础理论知识的掌握，又注重培养学生的实践能力。

**（** **一** **）** **课程模块**

运动训练课程由基础模块和拓展模块两部分构成。

基础模块包含运动训练理论、项群训练理论、运动成绩与竞技能力、运动训练的基 本原则、运动训练周期理论、运动训练方法与手段、运动员体能及其训练、运动员技术 能力及其训练、运动员战术能力及其训练、运动员心理能力与运动智能及其训练 10 个 部分内容。

拓展模块设计了竞技体育与运动训练、运动员多年训练计划与组织、运动员年度训 练计划与组织、运动员周、课训练计划与组织 4 个专题。教学中可根据学生专业能力 发展需要选择部分专题、设定教学内容，以项目综合实训的方式实施教学。各地区、 各学校也可根据地方资源、学校特色、专业需要和学生实际情况，自主确定拓展模块 教学内容与教学时数。

**(二)学时安排**

运动训练基础课程基础模块是必修内容，共 108 学时，6 学分；拓展模块是 任意选修内容，共 36 学时，2 学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
| **基础模块** | 运动训练理论 | 12 | 108 |
| 项群训练理论 | 12 |
| 运动成绩与竞技能力 | 16 |
| 运动训练的基本原则 | 18 |
| 运动训练周期理论 | 12 |
| 运动训练方法与手段 | 16 |
| 运动员体能及其训练 | 6 |
| 运动员技术能力及其训练 | 8 |
| 运动员战术能力及其训练 | 4 |
| 运动员心理能力与运动智能及其训练 | 4 |
| **拓展模块** | 竞技体育与运动训练 | 教学中可根据学生专业能力发展需要， 选择部分专题，灵活组 合内容、确定学时 | 54 |
| 运动员多年训练计划与组织 |
| 运动员年度训练计划与组织 |
| 运动员周、课训练计划与组织 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

**1.运动训练理论**

**【内容要求】**

讲授内容：竞技体育的产生根源；竞技体育运动发展的本质；国际运动训练理论 研究概况；中国运动训练理论研究概况；运动训练理论的不同流派划分；动训练理论 研究的对象、目的、方法。

教学要求：了解体育及竞技体育产生、发展的基本概况；了解国内外运动训练学 研究的基本情况；掌握运动训练学的概念、研究对象、内容。

教学重点：运动训练理论发展的总体历程回顾与展望。 教学难点：运动训练学研究内容体系。

**2.项群训练理论** **【内容要求】**

（1）有关项群训练理论的基本建立

内容提要：把运动项目的不同类属称为项群。项群训练理论是揭示项群训练 基本规律的理论，是建立在一般训练理论与专项训练理论之间的一个新的训练理 论。项群训练的建立对运动训练的实施具有较重要的指导意义，归纳总结出了各 项群间的基本规律、训练特征。

讲授内容：项群训练理论建立的前期概况；项群、项群训练理论的概念；项 群训练理论建立的意义；项群训练理论研究的基本内容；各项群训练的基本特点。

教学要求：弄清项群、项群训练理论的概念含义；了解项群训练理论建立的 意义；掌握项群训练理论研究的基本内容。

教学重点：项群训练理论建立的过程、内容体系、基本特点。

教学难点：项群训练理论建立的应用。

（2）竞技运动项目的分类及项群体系的构成

内容提要：运动项目主要有三个分类标准：即依决定竞技能力的主导因素分 类；依运动项目的动作结构分类；依运动成绩的评定方法分类。其中依竞技能力 的主导因素分类为项群训练理论研究的重点，项群训练理论建立的实践应用价值。

讲授内容：运动项目构成的分类标准；依决定竞技能力的主导因素分类；依 运动项目的动作结构分类；依运动成绩的分类方法分类；项群训练理论的应用。

教学要求：了解运动项目的基本分类标准；掌握依竞技能力主导因素分类的 构成体系；理解项群训练理论的具体应用

教学重点：运动项目分类的不同结构体系。

教学难点：依主导竞技能力为标准的项群分类体系。

（3）各项群训练的基本特征

内容提要：依竞技能力的主导因素分类，运动项目可分为体能主导类与技能 主导类项群，体能类包括快速力量性、速度性、耐力性三个项群,技能主导类包 括技能表现类与技能对抗类项群，表现类包括准确性与难美性项群，对抗类包括 隔网对抗、同场对抗、格斗对抗三个项群。不同的项群在训练中体现出不同的特 点，具体实施中应区别对待。

讲授内容：技能主导类表现难美性项群的训练特征；技能主导类表现准确性 项群的训练特征；技能主导类格网对抗性项群的训练特征；技能主导类同场对抗 性项群的训练特征；技能主导类格斗对抗性项群的训练特征；体能主导类快速力 量性项群的训练特征；体能主导类速度心想群的训练特征；体能主导类耐力性项 群的训练特征。

教学要求：理解项群训练体系的构成；掌握各项群训练的训练特征。 教学重点：各项群训练的训练特征。

教学难点：项群理论在运动单项中的具体应用。

**3.运动成绩与运动能力**

**【内容要求】**

（1）运动员运动成绩与竞技能力的基本构成

内容提要：运动成绩是运动员参加比赛的结果，是根据特定的评定行为对运 动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。评定的内容：运动员在 比赛中表现出的竞技水平与竞赛中的胜负或所获名次。运动成绩的决定因素包括 运动员在比赛中的表现、对手在比赛中的表现、竞赛结果的评定行为。竞技能力 是运动员的参赛能力。运动员的竞技能力包括：体能、技能、战术、心理、智力 等因素。

讲授内容：运动成绩释义；运动成绩的评定及决定因素；竞技能力释义；竞 技能力形成的影响因素。

教学要求：了解运动成绩与竞技能力的概念含义；理解运动成绩的评定内容、 决定因素；掌握运动员竞技能力的影响因素。

教学重点：运动成绩的评定及决定因素；竞技能力的构成及影响因素。 教学难点：竞技能力的构成解析

（2）运动员状态诊断与训练模型的建立

内容提要：建立运动员竞技能力结构模型，可为运动员确立竞技训练目标提 供标准的参考系，为运动员早期选材及基础训练起到导向作用。运动员竞技能力 结构模型的建立首先应对运动员的初始状态进行诊断，在此基础上建立运动员训 练目标体系。

讲授内容：运动员训练模型建立的意义；运动员训练中状态诊断与目标诊断 的重要意义；起始状态与目标状态的完整体系；运动员训练指标的确定。

教学要求：认识运动员训练模型建立的重要意义；掌握运动员训练模型建立 的基本内容；掌握运动员训练模型建立的基本程序。

教学重点：起始状态与目标状态的完整体系的建立；运动员训练指标的确定 教学难点:起始状态与目标状态在实践中的应用

**4.运动训练的基本原则** **【内容要求】**

（1）运动训练基本原则概述

内容提要：运动训练原则：是运动训练活动客观规律的反映，是运动训练普 遍经验的概括和科学研究成果的结晶，是运动训练必须遵循的准则。运动训练应 遵循原则的不断探索，极大促进了竞技运动成绩提高。关于运动训练基本原则的 探讨，始于 20 世纪 50 年代，20 世纪 70 年代出现快速发展期。中国在 20 世纪 60 年代，在体育理论教材中对运动训练理论的进行阐述。

讲授内容：运动训练原则的概念；运动训练基本原则的基本发展概况。

教学要求：掌握运动训练原则的基本含义；对运动训练原则的发展概况有一 个基本的了解。

教学重点：运动训练的基本原则发展概况 教学难点：运动训练原则建立的意义

（2）运动训练的主要原则

内容提要：运动训练的原则有多种，常用的训练原则有一般训练与专项训练 相结合原则、动机激励原则、适宜负荷原则、有效控制原则、周期性安排原则等

讲授内容：一般训练与专项训练项结合原则；动机激励原则；有效控制原则； 系统训练原则；周期安排原则；适宜负荷原则；区别对待原则。

教学要求：了解运动训练中常用的训练原则；对各训练原则能详细地了解， 并能够有效地应用于实践。

教学重点：运动训练原则的体系。 教学难点：运动训练原则的应用。

**5.运动训练方法与手段**

**【内容要求】**

(1)运动训练方法与手段概述

内容提要：运动训练方法指教练员和运动员为完成训练任务，提高运动员竞 技运动水平而采用的途径与方法。运动训练方法的探索以现代奥林匹克运动会的 召开为起点。运动训练手段是指在运动训练过程中，以提高某一竞技运动能力、 完成某一具体的训练任务所采用的具体身体练习。

讲授内容：运动训练方法概念释义；运动训练方法研究的基本概况；运动训 练手段释义；运动训练手段的基本应用举例。

教学要求：掌握运动训练方法的概念；了解运动训练方法研究的基本发展简 况；理解运动训练手段的概念含义及某一练习不同训练手段的运用。

教学重点：运动训练方法与手段的内涵与应用价值。 教学难点：运动训练方法与手段内涵。

（2）运动训练的基本方法

内容提要：运动训练方法对运动员竞技成绩的提高具有重要意义，合理、科 学运动运动训练的方法是教练员的基本要求。常用的运动训练方法有重复训练 法、间歇训练法、持续训练法、比赛训练法等。

讲授内容：基本运动训练方法提出的依据；重复训练方法；间歇训练方法； 持续训练方法；变换训练方法；循环训练方法；比赛训练方法；生物节奏训练方 法；分解训练法与完整训练法；高原训练方法低压舱训练法；激励训练方法；动 力、静力训练法。

教学要点：理解各训练方法的基本含义；实践中能够较好地运用不同的训练 方法；掌握不同训练方法在应用中应注意的问题。

教学重点：各训练方法的含义、训练学基础、训练学要点。 教学难点：运动训练方法在和运动实践的有机结合。

**6.运动员体能训练**

**【内容要求】**

(1)运动员竞技能力及体能训练概述

内容提要：竞技能力是运动员的参赛能力。是由不同表现形式和不同作用的 体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成，并综合地表现于专项竞 技的过程之中。运动员的竞技能力包括先天竞技能力于后天竞技能力。体能是运 动员机体的基本运动能力。体能包括形态、机能、素质，体能训练是竞技能力训 练的重要内容。体能训练又分为一般体能训练与专项体能训练两种。

讲授内容：竞技能力概念释义；竞技能力的不同决定因素；体能的概念释义； 体能的构成要素；体能训练的重要意义。

教学要求：理解竞技能力的概念；掌握运动员竞技能力的基本决定因素；理 解体能的基本含义；掌握体能包括的各个具体因素

教学重点：竞技能力与体能的含义，竞技能力与体能的包含内容。

教学难点：竞技能力与体能的内容构成。

（2）身体形态训练

内容提要：身体形态是人体内外部形状特征，包括内部形态与外部形态。人 体形态具有非常高的遗传度，因此，对不同项目的运动员实施选材应结合遗传度 的基本特点进行。对运动员身体形态的科学研究具有重要的理论与实践意义。对 身体形态的训练应坚持多种方法混合运用，量与强度合理掌握的基本原则。

讲授内容：身体形态的基本含义；身体形态不同组成部分的遗传度；进行身 体形态研究训练的主要目的；形态训练的基本方法；形态训练中应注意的问题。

教学要点：了解运动员身体形态的基本结构；掌握运动员不同身体形态的遗 传度；清楚进行身体形态研究对运动员成绩提高的重要意义；掌握身体形态训练 的基本方法及应注意的问题。

教学重点：形态训练的基本方法与形态训练注意的问题。

教学难点：形态训练的基本方法。

（3）力量训练

内容提要：力量素质是人体神经—肌肉系统工作时克服或对抗阻力的能力。 力量素质有“运动之源 ”之称。依据不同的分类标准，力量可分为不同形式，常 见的力量素质有，最大力量、快速力量、相对力量、力量耐力。力量素质的增长 遵循一定的规律，具有一定的年龄特点，力量素质的训练有多种有针对性的训练 手段，对力量素质进行训练，应在明确影响力量大小因素的前提下实施，不同的 力量素质有不同的训练方法。进行力量训练还要明确训练中应注意的问题。

讲授内容：力量素质的概念含义；力量素质的分类；力量素质的训练方法； 力量素质的影响因素；不同力量素质的训练；力量素质训练中注意的问题。

教学要求：理解力量素质及各种力量的概念含义；掌握力量素质的训练手段； 了解力量素质增长特点；掌握力量素质训练的影响因素；掌握不同力量素质训练 的基本方法；理解力量素质训练中应注意的问题。

教学重点：力量素质的分类、训练方法、不同力量素质的具体训练、力量训 练中注意的问题。

教学难点：不同力量的具体训练方法。

（4）速度素质训练

内容提要：速度是人体以运动的形式对外界刺激发生迅速的反应，并能以最 短的时间完成各种周期性或非周期性运动的能力。速度素质是人体快速运动的能 力。速度素质对运动员竞技能力的高低有着重要的影响。依素质的不同表现形式， 可分为反应速度、动作速度、位移速度。选拔从事速度训练的运动员应建立在高 起点上，训练中应严格依从科学规律，实施多种训练方法。

讲授内容：以速度为主的运动项目国内发展概况；速度、速度素质的基本概 念含义；速度素质的分类；不同速度素质的增长特点；不同速度素质的具体训练 方法；我国短跑运动与国外的差距及训练改进措施。

教学要求：掌握速度素质概念含义；了解速度素质的基本分类；掌握不同速 度素质的具体训练方法、手段。

教学重点：速度素质的内容构成、不同素质的增长特点、不同速度素质的具 体训练方法。

教学难点：不同速度素质的具体训练方法。

（5）耐力素质训练

内容提要：耐力素质是有机体坚持长时间的运动能力。耐力素质可分为肌肉 耐力与心血管耐力，心血管耐力又分为有氧耐力、无氧耐力,不同的耐力形式具 有不同的训练方法，训练中应区别对待。

讲授内容：耐力素质的概念及分类；耐力素质的训练；耐力素质训练中应注 意的问题。

教学要求：掌握耐力素质的概念及耐力素质的基本分类；掌握不同耐力素质 的训练方法。

教学重点：耐力素质的训练、耐力素质训练中应注意的问题。 教学难点：耐力素质的训练方法与手段。

（6）运动员柔韧、灵敏、协调素质训练

内容提要：柔韧素质是人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等 软组织的伸展能力。灵敏素质是在各种变换的条件下，运动员改变身体运动的能 力。协调素质之运动员机体不同系统、不同部位、不同器官协同配合完成练习动 作或技战术活动的能力。

讲授内容：柔韧素质概念及其训练；灵敏素质概念及其训练；协调素质概念 及其训练；不同素质训练中应注意的问题。

教学要求：掌握柔韧、协调、灵敏等素质的概念含义；掌握柔韧、协调、灵 敏素质的不同训练方法；了解训练中应主要的问题。

教学重点：柔韧、灵敏、协调等素质的含义、训练、主要问题。 教学难点：柔韧、灵敏、协调等素质的训练方法与手段。

**7.运动员技术能力训练**

**【内容要求】**

(1)内容提要：运动技术之运动员完成特定体育活动的方法，任何一项运动 都有自己独特的运动技术。其基本内容包括技术的合理性、技术的有效性、技术 的灵活掌握运用。动作的结构指动作各部分组成搭配的方式和排列。一个动作的 构成包括技术基础、技术细节、技术环节三部分。动作的要素有身体姿势、动作 轨迹、动作时间、动作速度、动作力量、动作速率、动作节奏等。实施运动技术 的训练应在清楚影响运动技术形成的基本前提下科学地进行。

讲授内容：运动技术的概念释义；动作结构的概念及其基本分类；动作结构 的基本组成要素；影响运动技术形成的要素；运动技术形成的阶段划分；运动技 术训练的基本方法；运动技术训练应注意的问题；运动技术的评价。

教学要求：掌握运动技术概念含义；掌握动作结构的基本组成因素；了解运 动技术形成的各要素；掌握运动技术训练的基本方法及不同的形成阶段的特点； 掌握技术训练中应注意的问题。

教学重点：运动技术释义、运动技术的动作结构、运动技术形成的阶段划分、

运动技术训练的方法、运动技术训练中注意的问题。

教学难点：运动技术训练的方法在实践中的具体应用。

**8.运动员战术能力训练**

**【内容要求】**

内容提要：战术指为战胜对手或为表现出期望的比赛结果而采取的计谋合行 动。战术的训练对运动员竞技能力的提高至关重要，特别是技能为主的运动项目。

作为教练员应充分掌握各种知识，在比赛中能够灵活运用各种战术的方法，并能 够及时关注运动项目的最新发展动态。

讲授内容：战术的概念释义；战术的分类；影响战术能力的因素；战术训练 的任务；各项群战术运用的特征；战术训练的基本方法；战术方案的制定。

教学要点：理解运动战术的概念及其包含的基本内容；理解不同战术的基本 含义；理解影响战术能力的因素；理解各项群战术运用的特征；掌握战术训练的 基本方法；掌握战术方案的制定程序。

教学重点：战术的分类体系、影响战术能力的因素、战术训练的方法与手段、 各项群战术运用特征、战术方案的制定。

教学难点：不同项目的战术训练方法。

**9.运动员心理能力训练**

**【内容要求】**

内容提要：运动心理学的研究来源于普通心理学的研究，1925 年，美国运 动心理学之父科曼.格里菲斯建立第一个运动心理学实验室。心理训练是通过各 种手段有意识的对运动员的心理过程和个性心理特征施加影响，为运动员更好的 参加比赛与训练，争取优异成绩做好各种心理准备的训练过程。现代竞技体育竞 争日趋激烈，运动员进行心理训练对其运动成绩的提高具有重要的作用,运动员、 教练员应引起高度重视。

讲授内容：运动心理训练的概念；运动心理训练的基本发展过程；心理的基 本组成；运动员实施心理训练的重要原因；实施心理训练的基本方法；运动训练 的实例分析。

教学要点：掌握运动心理训练的概念含义；了解心理训练的基本发展过程； 了解人的心理包括的基本内容；弄清运动员进行心理训练的重要原因；掌握心理 训练的基本训练方法。

教学重点：运动心理训练的内容体系、运动员出现心理异常的原因、运动心 理训练的方法。

教学难点：运动心理导致的原因及训练应对方法。

**10.运动员智力能力训练**

**【内容要求】**

内容提要：智能训练指在运动训练过程中有目的、有计划的提高运动员智能 水平的训练活动。运动智能是运用各种理论、多学科知识参加运动训练与比赛的 能力。运动智能训练在现代体育训练中具有重要的意义。提高运动员智能水平应 从多方面抓起，同时也应重视教练员的培养，国外培养成功经验为我们提高了借 鉴。

讲授内容：运动员智能训练的概念；运动员智能训练的基本内容；智能训练 的基本方法；智能训练应注意的问题；教练员、运动员智能水平提高的培养途径。

教学要求：掌握智能训练的概念含义；；了解智能训练的包含内容；掌握智 能训练的基本方法；了解运动员、教练员智能能力培养的基本途径。

教学重点：运动智能训练的内容体系、运动智能训练的方法。 教学难点：运动智能训练的方法。

**(二)拓** **展模块**

**1.竞技体育与运动训练** **【内容要求】**

（1）竞技体育在我国体育中的地位

内容提要：竞技体育是在全面发展身体、最大限度地挖掘和发挥人的在体力、 智力、心理、等方面潜力的基础上，以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为 主要目的的一种活动过程。

体育分为竞技体育、学校体育、群众体育，我国《奥运争光计划》的出台， 是针对竞技体育的发展而言的，与《全民健身计划纲要》并称为我国体育发展的 两大车轮。竞技体育在我国社会主义建设中承担了重要的作用。

讲授内容：竞技体育的概念；体育的分类体系；竞技体育的基本组成；竞技 体育的自身特点；竞技体育的社会功能。

教学要求：了解体育在我国的分类；理解竞技体育自身的基本特点；理解竞 技体育在新时期应承担的基本功能；掌握竞技体育的概念含义与构成体系。

教学重点：竞技体育的构成体系及在现代社会中的功能。 教学难点：竞技体育的构成体系解析。

（2）现代运动训练的特点

内容提要：运动训练时为提高运动员的经济能力和运动成绩，在教练运的指 导以及相关人员的配合下，专门组织的有计划的体育活动。专业的运动训练与业 余体育锻炼在练习特点方面有着显著的区别。

讲授内容：运动训练的概念；竞技体育的基本训练特点；竞技运动成绩提高 的其他影响因素。

教学要求：了解竞技体育与运动训练的关系；理解运动训练概念；掌握现代 运动训练的特征及发展趋势。

教学重点：运动训练的概念含义，现代运动训练的发展特征。 教学难点：现代运动训练的发展特征。

**2.运动员多年训练的计划与组织** **【内容要求】**

内容提要：多年训练计划时对运动员多年训练过程的总体规划，多年训练计 划对于年度、大周期等训练计划具有指导性意义。多年性训练计划的提出，是由 运动员竞技能力提高的长期性及各项能力的增长具有阶段性、周期性特点决定 的，运动员的运动训练过程一般分为基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶 段、竞技保持阶段。

讲授内容：多年训练计划含义；多年训练过程的阶段划分；多年训练计划的 制定。

教学要求：掌握运动员多年训练计划的划分；掌握运动员不同训练阶段的训 练特点

教学重点：多年训练计划的内容构成体系、多年训练过程的阶段划分、多年 训练计划的制定。

教学难点：多年训练计划过程的阶段划分。

**3.运动员年度训练的计划与组织** **【内容要求】**

内容提要：年度训练计划常作为运动训练过程的基本单位，年度训练计划根 据不同的分类有不同的针对性训练手段。年度训练计划的制定，应根据不同阶段 的整体性原则来实施，既有训练，又有比赛。

讲授内容：年度训练的概念含义；年度训练的基本内容；年度训练的周期划 分；年度训练中运动训练、比赛应注意的问题

教学要求：掌握年度训练的含义；掌握年度训练的实施。

教学重点：年度训练计划的基本内容、年度训练计划的周期划分、年度训练 计划的训练实施。

教学难点：年度训练计划的基本内容及训练计划的实施。

**4.周课训练计划** **【内容要求】**

内容提要：周训练计划是以周为单位来划分的训练计划，一般又分为基本训 练周、赛前训练周、比赛周、恢复周，各训练周在实施中具体内容有差别。课训 练是训练计划的最小组成，是训练内容的具体实施，训练课的时间依运动项目、 训练目的不同而有不同的安排。

讲授内容：周训练计划的含义；周训练计划制定依据；周训练计划的实施； 课训练计划的含义；课训练计划制定的依据

教学要求：掌握周、课训练计划的基本含义；掌握周训练计划包括的基本内 容；掌握课训练计划制定的基本依据；掌握课训练计划实施步骤及注意的问题； 课训练计划的实施中应注意的问题。

教学重点：周训练计划的含义、课训练计划的含义、周课训练计划的制定与 实施。

教学难点：周课训练计划的实施。

**5.运动队伍的管理** **【内容要求】**

内容提要：现代竞技体育发展导致运动队伍的管理出现多元化、复杂化趋势。 运动队伍管理主要内容包括运动训练目标确定后训练与比赛的组织与保证工作； 教练员与运动员的教育与培养；与运动训练有关的各项事务、各种人员的教育、

监督和协商；运动队多种效益的获得与发挥等。因此，要求教练员及相关管理人 员应掌握多种管理方法，对运动队实施科学的管理。

讲授内容：现代运动队管理提出的依据；运动队系统管理的意义；运动队管 理的主要内容；运动队管理的基本方法；运动队管理中应注意的问题。

教学要求：理解现代运动队伍管理的重要义；了解运动队管理的主要内容； 了解运动队管理的基本策略；了解运动队管理中应注意的问题。

教学重点：现代运动队有效管理的重要意义、运动队管理的内容体系、运动 员管理的基本方法、运动队管理过程中注意的问题。

教学难点：运动队管理的基本方法。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质** **量内涵**

学业质量是学生完成本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描

述。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 划分为不同水平，并描述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

运动训练基础学业质量的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.能够熟练掌握各种运动技能，包括基本动作、技术、战术等。在训练过 程中，能够通过观察和实践，不断改进和提高自己的技能水平。2.理解并掌握相关的训练理论。这包括训练原则、训练方法、训练计划制 定等方面的理论。通过深入理解这些理论，学生能够在实践中更加科学、有效 地进行运动训练。3.了解并掌握预防和处理运动伤病的相关知识，如预防措施、伤病处理方 法等。同时，还应了解如何帮助运动员进行康复训练，尽快恢复到最佳的运动 状态。4.了解并掌握这些科技辅助工具的应用，如运动生物力学分析、生理生化 监测等。通过科技辅助手段的应用，学生能够更加科学地评估运动员的表现和 训练效果，提高训练的效率和准确性。5.了解竞技心理的基本知识，如心理技能训练、压力管理、自信心培养等。 通过帮助运动员进行心理调适，学生能够帮助他们在比赛中保持冷静、 自信， 发挥出最佳水平。 |

续表

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平二** | 1.将所学的运动技能和训练理论应用到实际的训练和比赛中。这要求学生 具备良好的实战应用能力，能够根据实际情况灵活运用所学知识，制定合理的 训练计划和比赛策略。2.具备制定训练计划的能力。这包括根据运动员的实际状况和目标，制定 合理的训练计划，并能够在训练过程中进行调整和优化。训练计划的制定应综 合考虑各种因素，如运动员的身体状况、训练目标、比赛日程等。3.能够对运动员进行全面的评估，并给予及时、准确的反馈。评估内容应 包括技能水平、体能状况、心理状态等方面。反馈应针对运动员的表现提出具 体的建议和改进措施，帮助运动员更好地提升自己的运动水平。4.了解并掌握各种竞赛策略，如战术分析、对手分析等。通过深入分析竞 赛策略，学生能够在比赛中更加有针对性地制定战术和策略，提高比赛胜率。5.了解并践行团队合作的精神，与教练团队、队友之间保持良好的沟通和 协作关系。通过团队合作，学生能够共同实现团队目标，取得更好的成绩和成 就。 |

说明：

水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据； 水平二是为适应不 同专业学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

运动训练基础课程教学要全面落实立德树人根本任务，遵循技术技能人才培 养规律，依据课程标准规定的本学科核心素养与教学目标要求，对接运动训练基础 的最新发展与应用，结合职业岗位要求和专业能力发展需要，着重培养支撑学生终 身发展、适应时代要求的素养。引导学生通过多种形式的学习活动，在学习运动训 练基础知识、基本技能的过程中，提升认知、合作与创新能力，发展本学科的核心 素养，培养适应职业发展需要的能力。

**1.坚持立德树人，聚焦核心素养**

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校运动训 练课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培 养，在课程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养内 涵贯穿教学过程的始终。

在教学中，首先要确保学生掌握运动训练的基本理论，包括训练的原则、训 练方法、训练计划制定等方面的理论。学生应能够理解并运用这些理论指导实践， 提高运动训练的效果。

鼓励学生积极参与各种实践活动，如训练计划的制定、训练过程的实施、运 动员的评估与反馈等。通过实践，学生能够更好地理解理论知识，培养实际操作能 力，为未来的工作奠定基础。

**2.立足岗位需求，培养训练能力**

在实施教学时，学校和教师应依托产教融合与校企合作，立足职业岗位需求， 通过课程内容的扩展延伸，结合学生所学专业，将运动训练的课程学习与学生的职 业发展需求深度融合。要以源自生产、生活实际的实践项目为引领、以典型任务为 驱动，通过情境创设、任务部署、引导示范、实践训练、疑难解析、拓展迁移等教

学环节，关注学生的体能训练和技术训练，制定科学合理的训练计划，帮助学生提 升身体素质和运动技能。同时，应根据不同运动项目的要求，有针对性地加强特定 技能的训练。掌握不同职业岗位和任务情境中运用信息技术解决问题的综合技能； 在问题的解决过程中，培养学生适应职业发展的能力。注重培养学生的心理技能， 让他们了解如何关注和调节运动员的心理状态。学生应学会运用心理技能帮助运动 员缓解压力、增强自信心、提高专注力等，从而提高他们的竞技表现。

**3.体现职业教育特点，注重实践技能训练**

在实施教学时，教师要遵循技术技能人才培养规律，坚持“做中学、做中教 ”, 体现职业教育特点。注重学生运用运动训练知识解决生产、生活问题实践技能的训 练。在教学过程中，充分体现科学、技术、工程、人文艺术与数学等跨学科融合的 教学理念，创新教学模式，增强知识学习与技能训练的互动性和趣味性。

要合理安排基础模块与拓展模块的教学。基础模块教学要打好学生运动训练 素养的基础，分层次实施不同水平的知识性教学、强化基础实践技能的训练，了解 如何根据运动员的实际状况和目标，制定合理的训练计划。同时，学生还应具备调 整和优化训练计划的能力，确保计划的可行性和有效性。通过实践，学生应能够逐 步提高制定和实施训练计划的能力。培养学生运用所学解决问题的基本能力。拓展 模块要引导学生综合运用所学的知识和技能，强化职业岗位情境中综合实践技能的 训练，熟练运用所学完成相关的职业任务，并培养所需的综合与迁移能力。

**4.创设情境，注重运动训练前沿动态**

强调培养学生的团队协作能力，让他们了解如何与教练团队、队友等进行有 效的沟通和协作。同时，学生还应具备良好的沟通能力，能够清晰地传达指令、 反馈信息等，确保训练工作的顺利进行。注重传授科学训练的理念和方法，引导 学生运用科学手段评估运动员的状态和需求。同时，学生还应了解如何预防和处 理运动损伤，确保运动员的训练和比赛安全。科学性和安全性是提高运动成绩和 保护运动员健康的重要保障。鼓励学生关注最新的研究成果和动态，了解新技术、 新方法的发展和应用。通过跟踪和研究前沿动态，学生能够不断更新知识体系， 提升自身的综合素质和能力。同时，教师也应积极跟进学科发展动态，将最新的 理念和技术引入教学中，以保持教学的时效性和先进性。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于运动训练基础学科核心素养展开。评价的主要目的是促 进学生训练理论理解、实战应用能力、训练计划制定和竞赛策略分析的培育，既 利于学生学习、也利于教学活动的开展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握 向解决问题的综合能力的提升转变，兼顾学生认知、协作和创新能力的发展。要 通过评价的合理实施，激发学生学习兴趣，帮助教师调控教学内容与进程，促进 学生核心素养的提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水 平。应通过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科 学的评价，渗透成长性思维理念，激发学生关注、学习最新信息技术的兴趣，帮 助学生树立自信心，提高学生的自我成就感。

评价应重点关注学生运动训练实践操作技能的培养，全面考查学生利用运动 训练解决具体问题的能力和实践应用的熟练程度。在呈现评价结果时，多采用评

价报告、学习建议等方式，适当采用鼓励性语言，激发学生内在学习动机，帮助 学生明确自己的不足和努力方向。评价内容与手段要有利于学生学习，要引导教 师利用评价结果来诊断和改进自己的教学，发挥评价与教学的相互促进的作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标， 参与评价标准的制订，通过评价信息的收集和评价结果的交流，成为评价过程的 参与者。要以多样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生 自评和学生互评相结合，合理引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针 对不同的教学内容和学生特点，量化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数 或等级来评价学生，多采用表现性评价语言，注重学生在不同起点上的提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完 成度、完成效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直 接评价。评价要多选择与职业岗位相关联的内容，考查学生实践运动训练完成任 务的综合能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于运动训练学 科核心素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关注 核心素养的发展，评价要体现出学生在学习过程中各方面能力的提升情况；要充 分采集学生的学习过程信息，客观评估学生的学业情况、学习表现与学习态度。 总结性评价应基于学生适应职业发展需要的能力和学习迁移能力培养要求，创设 基于应用情境的项目任务，考查学生运动训练的综合运用能力、本学科核心素养 发展水平，以及自我创新和团队协作等方面的表现，全面、客观地评价学生的学 业状况。

评价内容的选择、评价情境的创设要科学合理，注重评价的信度和效度。评价 内容的设计要贴近生产、生活实际，注重实用性和导向性；评价情境的创设要有利 于评价目标的落实，有利于引导学生学习能力的提高。评价要考虑学生的个性差异 , 从学习内容、学习表现、实践应用、自主学习和协作创新等几个方面进行全面与 综合性的考核，促进学生个性化发展。

**3.评价运用**

评价结果应重点聚焦学生核心素养与职业能力的发展变化。要结合学习的过程， 针对学生的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈， 应注意方式和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评 价结果时，应根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将运动训练课程评价与 专业课程评价相结合，将与职业发展相关的综合能力评价纳入学生专业能力成长的评 价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于运动训练课程学习的总结性评价，可分为合格性考试

和等级性考试。

学业水平合格性考试侧重运动训练学应用实践能力考核，建议通过项目评定方式 进行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发展情况的测 评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等职业 学校学生提供依据，建议采取纸笔测试和实践操作测试相结合的方式进行考核；考试命 题应具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知识与技能的同时， 关注迁移和创新能力的考核。学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，

要关注品德教育、有机融合价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发 点、注重运动训练综合应用能力的考核，要体现应用性，注重运动训练与生产、生活 的结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任 务引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内 容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者 参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。运动训练课程资源的配置、开发与运用要紧扣 本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪运动训练的发展动态，体现 适用性、时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专业报 刊及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学校的特点， 选择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指 导下，选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动信息化教学的有力手段。教师应通过互联网等途 径广泛搜集与运动训练课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相关的资源 制作，建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传统教学模 式与混合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。相关机构和企业应组织开发 系统的运动训练课程数字化教学资源，构建完善的课程教学资源库，并跟随运动训练 学的发展及时动态更新。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障运动训练课程实施的基础条件。学校要为运动训练课程的 开设提供适用的软硬件环境、畅通的互联网接口、丰富的教学资源及宽松的网络学习 与交流空间，适度配备最新的实训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与运动训练相关的企业、智能及数码产品市场，进行社会调查， 了解本地区运动训练学科的应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域特色资 源的学习活动中，深入了解运动训练学的发展与应用情况，提高运动训练综合运用能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。中等 职业学校运动训练课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树人 的根本任务；要注重职业教育特点、运动训练学科特色和中等职业学校学生认知规律， 贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含运动训练最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生眼 界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与应用场景 相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解运动训练应用的真实情境，引导学生 在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容选择要体现运动训练课 程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将运动训练课程与其他课程所学 的知识技能融合运用。

选择教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、合 理地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合学 生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动 的氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间 的衔接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《专项运动训练》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

通过讲授体育舞蹈、武术、在足球、篮球等基本理论知识及相关学科知识和基 本技能，介绍科学锻炼方法及各种保健常识，引导学生建立正确的体育观念，培养 良好的锻炼身体的习惯。培养良好的审美观念，学会自我欣赏及体育舞蹈给我们的 乐趣，掌握一技之长，为适应未来专业需要打下良好的基础。专项运动训练涵盖了 专项能力训练、技战术训练、教学比赛等环节为主线。

**(二)课** **程** **任** **务**

中等职业学校专项运动训练课程的任务是全面贯彻党的教育方针，落实立德树 人根本任务，满足国家体育运动发展战略对人才培养的要求，围绕中等职业学校专 项运动训练学科核心素养，吸纳相关领域的前沿成果，引导学生通过篮球运动技能 的学习和应用实践，增强运动意识，掌握运动环境中生产、生活与学习技 能，提 高参与社会的责任感与行为能力，为就业和未来发展奠定基础，成为德智体美劳全 面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

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与运用而逐 步形 成的正确价值观念、必备品格和关键能力，中等职业学校专项运动训练课程学科核心素 养主要包括身体素质、运动技能、运动意识三个方面。

**1.身体素质**

身体素质是指学生的身体各项机能的发展水平，包括肌肉力量、耐力、柔韧性、 协调性等，在该课程中，学生应该通过各种运动的训练，提高自己的身体素质水平。例 如，通过长跑、游泳等有氧运动，可以提高学生的心肺功能和耐力；通过举重、俯卧撑 等力量训练，可以提高学生的肌肉力量；通过瑜伽、舞蹈等柔韧性训练，可以提高学生 的柔韧性和协调性。身体素质的提高不仅有益于学生的身体健康，还可以提高学生的学 习和生活能力。

**2.运动技能**

运动技能是指学生在各种运动中所需要的技能和技巧，包括基本动作、技术动作和战 术应用等。在该课程中，学生应该通过各种体育运动的训练，掌握各种运动技能。例如， 通过篮球、足球等球类运动的训练，可以提高学生的运球、传球、射门等技能；通过乒乓 球、羽毛球等球拍运动的训练，可以提高学生的拍球技能；通过田径、游泳等个人项目的 训练，可以提高学生的跑步、跳远、游泳等技能。运动技能的掌握不仅可以提高学生在体 育运动中的表现，还可以提高学生的自信心和竞争力。

**3.运动意识**

运动意识是指学生在体育运动中所需要的认知和态度，包括运动兴趣、运动习惯、运 动精神等。在该课程中，学生应该通过各种运动的体验，培养自己的运动意识。例如，通

过体育比赛的参与，可以培养学生的竞争意识和团队合作精神；通过体育锻炼的坚持，可 以培养学生的自律和毅力；通过体育运动的欣赏，可以培养学生的审美和文化素养。运动 意识的培养不仅可以提高学生在体育运动中的表现，还可以提高学生的综合素质和人文素 养。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

中等职业学校专项运动训练课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义务教育 相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，培养中等职业 学校学生符合时代要求的运动素养和适应职业发展需要的篮球运动能力。

**2.具体目标**

（1）知识目标

通过多样化的教学形式，帮助学生认识运动对当今人类生产、生活 的重要作用， 理解篮球运动技能和篮球运动意识等概念规范，掌握篮球运动的发展、篮球运动训练的 场地、设施设备布置的要求、篮球运动训练的基本技战术和裁判规则、篮球运动比赛 的要求，熟练应用基本的技战术，能够指导简单、小型的篮球专项教学比赛，并能胜 任裁判工作。

（2）能力目标

理解工作任务的能力；制定工作计划的能力；解决实际问题的能力。

（3）素质目标

在运动学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知、合作、创 新能力，为职业能力的提升奠定基础。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校专业课程方案》、专项运动训练学科核心素养与课程目标， 结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习的需要， 确定课程结构构与学时安排。

**（** **一** **）** **课程模块**

专项运动训练课程由篮球运动认知、篮球专项身体素质训练、篮球运动战术训练 和篮球教学比赛四部分构成。

篮球运动认知包含篮球运动概述、篮球训练场地设施设备安装与维护，2 个部分内 容。

篮球专项身体素质训练包含力量素质训练、耐力素质训练、速度素质训练 柔韧素 质训练、灵敏素质训练 5 个专题。

篮球运动战术训练包含篮球基本技术训练和篮球专项战术训练两个部分内容。

篮球教学比赛包含篮球运动裁判规则和篮球教学比赛，教学中可根据学生专业能 力发展需要选择部分专题、设定教学内容，以项目综合实训的方式实施教学。各地区、 各学校也可根据地方资源、学校特色、专业需要和学生实际情况，自主确定拓展模块 教学内容与教学时数。

**(二)学时安排**

专项运动训练课程篮球运动认知内容，共 18 学时，2 学分；篮球专项身体素质训 练内容，共 120 学时，7 学分；篮球运动技战术训练，共 66 学时，3 学分；篮球教学 比赛，共 66 学时，3 学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
| **篮球运动认知** | 篮球运动概述 | 8 | 18 |
| 篮球训练场地设施设备安装与维护 | 10 |
| **篮球专项身体素** **质训练** | 力量素质训练 | 24 | 120 |
| 耐力素质训练 | 24 |
| 速度素质训练 | 24 |
| 柔韧素质训练 | 24 |
| 灵敏素质训练 | 24 |
| **篮球运动技战术** **训练** | 篮球基本技术训练 | 22 | 44 |
| 篮球专项战术训练 | 22 |
| **篮球教学比赛** | 篮球运动裁判规则 | 18 | 34 |
| 篮球教学比赛 | 16 |

**四、课程内容**

**(一)篮** **球** **运** **动** **认** **知**

**1.篮球运动概述**

本模块旨在引导学生了解了解篮球运动的发展，能认识到篮球运动对身体素质的要 求，会根据自身的身体素质特点采取针对性的训练方法和训练内容，了解社会相关的文 化、道德和法律常识，树立正确的价值观，履行社会责任。

**【内容要求】**

(1)篮球运动的发展过程和特点

理解篮球运动的概念，了解篮球运动的发展历程，能描述篮球运动在当今社会的典 型应用，以及对人类社会生产、生活方式的影响；

了解篮球运动的特征和相应的文化、道德和法律常识，在篮球运动活动中自觉践行 社会主义核心价值观；

了解篮球运动的发展趋势和前景；

(2)篮球的运球、传球、投篮动作技术 了解篮球的运球、传球、投篮动作技术要领；

了解篮球的运球、传球、投篮动作技术，会进行篮球的运球、传球、投篮；

(3)篮球运动的基本战术类别

能熟悉常见关门防守、接应配合、接应配合、包夹防守、快攻战术、挡拆战术、挤 过战术；

能正确使用基本战术，更好地发挥本方队员的技术与特长，制约对方，力争掌握比 赛的主动权；

**【教学提示】**

在教学中，教师可借助数字化的教学资源来搭建学生感知和体验应用环境，结合生 产、生活中的应用实例，引导学生了解相关知识，增强 学生对篮球运动学习的兴趣。 通过实用性的项目案例，创设做、学、教一体 化的任务情境，引导学生掌握常见篮球 运动技术要领使用技能，在实践过程中积累知识与技能。

在“篮球运动发展过程和特点”内容的教学中，教师要引导学生通过感知、思考、 讨论等方式，充分了解篮球运动的发展历程和应用前景，理解篮球运动的特征，认识篮 球运动与人类社会生产、生活深度融合产生的巨大影响，理解合理运用篮球运动解决学 习问题的重要意义。

在“篮球运动的发展过程和特点”内容的教学中，教师可借助通俗易懂的真实案例 、形象化的数字化教学资源，理解篮球运动的概念，了解篮球运动的发展历程，能描述 篮球运动在当今社会的典型应用，以及对人类社会生产、生活方式的影响；了解篮球运 动的特征和相应的文化、道德和法律常识，在篮球运动活动中自觉践行社会主义核心价 值观；

**2.篮球训练场地设施设备安装与维护**

本模块旨在引导学生了解篮球训练器材的使用说明，能够熟知器材的安装流程 , 能熟练布置和安装必备的训练器材；了解篮球训练器材的维护以及场地的保养要 求，能胜任日常的专项器材维护和场地的保养工作

**【内容要求】**

(1)篮球训练的设施设备及标准场地的基本要求

了解篮球训练的设施设备的基本要求，能列出篮球训练需要的专用设施设备名称及 规格；

了解篮球场馆的具体要求，能说出篮球标准场地要求，掌握篮球场地的画法及操作 程序，能在图纸上划出规范的篮球场地；

(2)篮球训练器材的使用和维护

了解篮球训练器材的使用说明，能够熟知器材的安装流程，能熟练布置和安装必备 的训练器材；

了解篮球训练器材的维护以及场地的保养要求，能胜任日常的专项器材维护和场地 的保养工作

**【教学提示】**

在教学中，引导学生了解相关知识，增强学生对篮球运动学习的兴趣。通过实用性 的项目案例，创设做、学、教一体化的任务情境，引导学生掌握常见篮球训练器材的 使用和维护，在实践过程中积累知识与技能。

在“篮球训练的设施设备及标准场地的”“篮球训练器材的使用和维护”内容的 教学中，教师要引导学生通过体验、任务操作等形式，进一步了解篮球训练的设施设备 的基本要求，篮球训练专用设施设备规格特点，能说出篮球标准场地要求，掌握篮球场 地的画法及操作程序，能在图纸上划出规范的篮球场地。了解篮球训练器材的使用说明 , 能够熟知器材的安装流程，能熟练布置和安装必备的训练器材，了解篮球训练器材的 维护以及场地的保养要求，能胜任日常的专项器材维护和场地的保养工作，要引导学生 主动运用“基本战术”等解决篮球的运球、传球、投篮过程中遇到的问题，培养学生自 主学习的能力。

**(** **二** **)** **篮** **球** **专** **项** **身** **体** **素** **质** **训** **练**

**1.力量素质训练**

**【内容要求】**

能根据实际情况指导训练者进行专项力量训练，了解篮球运动对身体上肢、下肢、 腰腹部力量素质的要求，掌握身体上肢、下肢、腰腹部力量训练的基本方法和主要内容， 能规范进行上肢、下肢、腰腹部的力量训练，初步具备指导篮球运动上肢、下肢、腰腹 部专项力量训练的能力；

**【教学提示】**

力量素质训练中，要合理安排训练的强度和负荷，确保训练的科学性和合理性。力 量训练的方法和手段要多样，根据不同人群的特点和目标，选择不同的训练方法和手段 。在进行力量训练时，要注意肌肉的放松和伸展，避免肌肉拉伤和损伤的发生。在训练 前要进行充分的热身，以降低肌肉粘滞性，提高肌肉温度，为接下来的训练做好准备。 在训练结束后要进行拉伸，有助于肌肉的恢复和柔韧性的提高。要重视动作的规范性， 确保动作质量，避免盲目追求大重量或增加重量而忽略动作的准确性。在训练过程中要 注意呼吸方式，采用正确的呼吸方式有助于提高训练效果和避免呼吸系统带来的损伤。 针对不同人群的力量训练，要考虑到性别、年龄、体质等因素，合理安排训练的强度和 负荷。

**2.耐力素质训练**

**【内容要求】**

了解篮球运动专项耐力素质的要求；掌握篮球运动专项耐力素质训练的基本方法和 主要内容；能规范进行篮球运动专项耐力训练；初步具备指导篮球运动专项耐力训练的 能力；能根据实际情况指导训练者进行专项耐力训练。

**【教学提示】**

确定训练目标：根据学生的实际情况和需求，确定训练目标和计划，以确保训练的 科学性和合理性。合理安排训练时间和强度：耐力训练需要长时间的持续运动，因此要 注意合理安排训练时间和强度，避免过度训练和受伤。重视动作的规范性和准确性：在 耐力训练中，动作的规范性和准确性非常重要，这有助于提高训练效果和避免损伤的发 生。结合个人特点和实际情况：每个学生都有自己的特点和实际情况，如年龄、性别、 体质、技能水平等，因此需要根据这些因素选择适合自己的训练方法和手段。重视呼吸

方式：在耐力训练中，采用正确的呼吸方式有助于提高训练效果和避免呼吸系统带来的 损伤。给予足够的休息和恢复时间：耐力训练需要长时间的持续运动，因此需要给予运 动员足够的休息和恢复时间，以确保训练效果和避免损伤的发生。注重团队合作和比赛 氛围的模拟：在耐力训练中，注重团队合作和比赛氛围的模拟，有助于提高运动员的心 理耐力和应对压力的能力。

总之，篮球耐力素质训练需要全面考虑和计划，结合个人特点和实际情况进行科学 合理的训练。同时，教练员需要给予学生足够的支持和指导，以确保训练的效果和质量

。

**3.速度素质训练**

**【内容要求】**

了解篮球运动专项速度素质的要求；掌握篮球运动专项速度素质训练的基本方法和 主要内容；能规范进行篮球运动速度素质的训练；初步具备指导篮球运动速度素质训练 的能力；能根据实际情况指导训练者进行专项速度训练。

**【教学提示】**

教学过程中，教师可根据球员的实际情况和需求进行适当的调整和个性化指导，热 身和拉伸：在进行任何速度素质训练之前，确保球员充分热身并进行适当的拉伸运动， 以减少受伤的风险。

技术训练：强调正确跑步姿势、步幅和步频，以及快速变向和加速技巧。这将有助 于提高球员的速度和灵活性。爆发力训练：进行爆发力的训练，如短跑、跳跃和爆发力 俯卧撑等，以增强肌肉的快速收缩能力。反应训练：使用各种反应训练方法，如反光球 训练、声音信号训练等，以提高球员的反应速度和判断力。专项训练：结合篮球运动的 特点，进行专项速度的素质训练，如快速运球、变向运球、快速传球等。训练强度和次 数：根据球员的年龄、性别和体能水平，合理安排训练强度和次数，避免过度训练导致 疲劳或受伤。提供足够的休息时间和合理的营养补给，以帮助球员恢复体力和促进肌肉 生长。监控和评估：定期监测球员的速度表现，并根据评估结果调整训练计划，以确保 训练效果的持续提高。安全意识：在训练过程中，始终强调安全意识，确保球员在正确 的环境下进行训练，避免受伤。

**4.柔韧素质训练**

**【内容要求】**

了解篮球运动专项身体柔韧素质的要求；掌握篮球运动身体柔韧素质训练的基本方 法和主要内容；能规范进行篮球运动柔韧素质的训练；初步具备指导篮球运动专项身体 柔韧素质训练的能力；能根据实际情况指导训练者进行专项柔韧训练。

**【教学提示】**

在教学中，教师可根据实际情况和需求进行适当的调整和个性化指导：全身柔韧性 ：强调全身各部位的柔韧性训练，包括腿部、臀部、背部、肩部和手臂等，这将有助于 提高球员的整体运动表现。动态拉伸：结合篮球运动的特点，进行动态拉伸练习，如踢 腿、摆臂、转体等，以增强关节的灵活性和运动范围。静态拉伸：进行静态拉伸练习， 如腿部和臀部的伸展、肩部和背部的拉伸等，以增加肌肉和关节的柔韧性。逐渐增加难 度：根据球员的柔韧性水平，逐渐增加训练的难度和强度，但要避免过度伸展导致受伤 。个性化训练：考虑到每个球员的身体结构和柔韧性差异，进行个性化的训练，以满足 他们的特定需求。训练频率和持续时间：保持适度的训练频率和持续时间，一般每周进 行 2-3 次柔韧训练，每次训练 15-30 分钟。训练多样性：使用多种训练方法和器材，

如瑜伽、普拉提、弹性带等，以增加训练的多样性和趣味性。监督和纠正：密切观察球 员的动作和姿势，及时纠正不正确的伸展方式，以确保训练效果和安全性。坚持和耐心 ：柔韧素质的提高需要时间和坚持，鼓励球员保持耐心，并在训练过程中逐渐看到改善。

**5.灵敏素质训练**

**【内容要求】**

了解篮球运动专项灵敏素质的要求；掌握篮球运动专项灵敏素质训练的基本方法和 主要内容；能规范进行篮球运动灵敏素质的训练；初步具备指导篮球运动专项灵敏素质 训练的能力；能根据实际情况指导训练者进行专项灵敏素质训练。

**【教学提示】**

教学过程中，教师可根据实际情况和需求进行适当的调整和个性化指导，多方向训 练：强调多方向的移动和变向能力，包括前后、左右、对角线等方向的快速移动，以提 高球员的灵敏性。反应训练：使用各种反应训练方法，如反光球训练、声音信号训练等 , 以提高球员的反应速度和判断力。脚步灵活性：进行脚步灵活性训练，如跳绳、交叉 步、侧滑步等，以增强球员的脚步控制和变向能力。快速决策：通过模拟比赛场景和紧

急情况，培养球员快速做出正确决策的能力。器材运用：利用器材如圆锥筒、标志碟等 , 设置训练场地和障碍物，让球员进行快速变向和躲避训练。个体差异：考虑到每个球 员的个体差异，根据他们的身体素质和技术水平进行个性化的训练。训练强度和次数： 根据球员年龄、性别和体能水平，合理安排训练强度和次数，避免过度训练导致疲劳或 受伤。训练多样性：保持训练的多样性和趣味性，使用不同的训练方法和器材，以激发 球员的兴趣和参与度。监控和评估：定期监测球员的灵敏度表现，并根据评估结果调整 训练计划，以确保训练效果的持续提高。

**(三)篮** **球** **运** **动** **技** **战** **术** **训** **练**

**1.篮球基本技术训练**

在进行篮球基本技术训练时，要注重动作的规范性和熟练度，通过反复练习来提高 技术水平。同时，要结合实际比赛情况，进行有针对性的训练，提高技术的实用性和应 变能力。

**【内容要求】**

（1）运球：运球是篮球运动中最基本的技术之一。运动员需要掌握不同的运球技 巧，如单手运球、双手运球、变向运球等。运球时要注意保持低重心，用手指控制球的 运动方向。

（2）投篮：投篮是篮球比赛得分的主要手段。运动员需要掌握不同的投篮技巧， 如原地投篮、跳投、三分球等。投篮时要注意手臂的伸展、手腕的发力和手指的拨球动 作。

（3）传球：传球是篮球比赛中组织进攻的重要手段。运动员需要掌握不同的传球 技巧，如胸前传球、地板传球、头顶传球等。传球时要注意力量、方向和时机的控制。

（4）接球：接球是篮球比赛中接收传球的基本技术。运动员需要掌握不同的接球 技巧，如单手接球、双手接球等。接球时要注意判断球的落点和速度，以及做好接球后 的下一步动作准备。

（5）防守：防守是篮球比赛中限制对方得分的重要手段。运动员需要掌握不同的 防守技巧，如人盯人防守、区域防守、夹击防守等。防守时要注意保持合适的距离、姿 势和动作，以及及时进行补防和换防。

（6）突破：突破是篮球比赛中进攻的重要手段之一。运动员需要掌握不同的突破 技巧，如变向突破、变速突破、假动作突破等。突破时要注意控制好身体重心和脚步动 作，以及观察防守者的反应。

（7）篮板球：篮板球是篮球比赛中争取二次进攻机会的重要手段。运动员需要掌 握不同的篮板球技巧，如单手抢篮板球、双手抢篮板球等。抢篮板球时要注意判断球的 落点和反弹方向，以及做好起跳和落地的动作。

**【教学提示】**

在教学过程中，要注重示范和纠正学生的技术动作，给予及时的反馈和鼓励同时， 要根据学生的年龄、技能水平和身体条件，适当调整训练的难度和强度确保每个学生都 能逐步提高自己的篮球技术水平。比如运球：强调正确运球姿势，包括降低重心、背部 挺直、抬头观察等。让学生用手指而不是手掌控制球的运动，练习不同的运球技巧，比 如单手运球、双手运球、变向运球等。防守：强调防守的基本姿势和动作，包括降低重 心、张开双臂、保持距离等。教授学生如何跟随进攻者、切断传球路线、进行抢断等防 守技巧。可以进行个人防守和团队防守的练习。投篮：教授正确的投篮姿势，包括脚步 站位、手臂的动作、手腕发力等。强调投篮的节奏和力量控制，让学生练习不同距离和 角度的投篮，例如近距离投篮、中距离投篮和三分球。传球：讲解传球的基本动作和技 巧，包括传球手法、传球的目标、传球的力量等。进行传球练习时，可以让学生进行一 对一、二对二、三对三的传球练习，以提高传球的准确性和时机。接球：教育学生保持 专注和警觉，准确判断球的落点和速度，并使用正确的手部动作接球。可以进行不同类 型的接球练习，如单手接球、双手接球、地板传球接球等。

**2.篮球专项战术训练**

在进行篮球专项战术训练时，要注重实际比赛场景的模拟和实践，让学生在实际比 赛中不断积累经验和提高战术执行能力。同时，要根据学生的年龄、技能水平和身体条 件，适当调整训练的难度和强度，确保训练的有效性和安全性。

**【内容要求】**

（1）快攻战术：强调快速反击和转换进攻的能力。学生需要学习如何迅速传球、 跑动和寻找空位投篮机会。训练包括快速传导球、无球跑动、快攻得分等。

（2）防守战术：注重团队防守的配合和策略。学生需要学习不同防守阵型，如人 盯人、区域防守、联防等。训练包括防守站位、协防、换防、抢断等。

（3）进攻战术：教授不同的进攻战术体系，如挡拆配合、传切配合、低位单打等 。学生需要学习如何阅读防守、寻找空位机会、执行战术安排等。训练包括战术演练、 模拟比赛场景等。

（4）团队配合：培养学生之间的默契和团队合作精神。训练包括团队传球、跑位 、掩护等，以及在比赛中如何相互配合，创造出更好的进攻机会。

（5）定位投篮：针对不同位置的球员，进行特定的投篮训练。包括三分球、中距 离投篮、罚球等，提高球员在比赛中的得分能力。

（6）全场紧逼防守：训练学生在比赛中的紧逼防守能力，包括对持球人的压迫、 切断传球路线、抢断等。培养学生的防守意识和体能。

（7）战术变化：教导学生在比赛中根据对手的防守策略进行战术变化。训练包括 应对不同防守阵型的应对方法、调整进攻战术等。

**【教学提示】**

在进行篮球专项战术训练时，要根据学生的年龄、技能水平和身体条件，适当调整 训练的难度和强度。同时，要注重培养学生的兴趣和积极性，让他们在训练中享受篮球 运动的乐趣。比如分解教学：将复杂的战术分解成简单的步骤进行教学。逐步教授每个 球员在战术中的角色和责任，让他们逐步理解和掌握整个战术的执行。实践演练：通过 实际的演练来帮助学生熟悉战术的执行。可以进行无对抗的演练，让学生在没有压力的 情况下练习战术动作和配合。个人技能训练：强调个人技能的训练，如投篮、传球、运 球等。只有具备扎实的个人技能，才能更好地执行战术。团队合作：培养学生之间的团 队合作精神。让他们明白每个球员在战术中的重要性，以及如何相互配合来实现战术目 标。灵活应变：教导学生在比赛中根据对手的防守策略进行灵活应变。培养他们的观察 能力和判断能力，做出正确的决策。

**(四)篮** **球教** **学** **比** **赛**

**1.篮球运动裁判规则**

**【内容要求】**

犯规的判罚：篮球比赛中的犯规包括个人犯规和团队犯规。个人犯规是指单个球员 的违规行为，团队犯规是指整个团队的违规行为。在判罚时，裁判需要根据犯规的性质 和程度来判定是否给予相应的罚球或其他惩罚。

投篮犯规的判罚：在篮球比赛中，投篮犯规包括在三秒区内投篮时未经允许的换人、 投篮犯规、干扰投篮等。裁判需要根据不同的犯规行为来判罚，并给予相应的惩罚。

违规球员的处罚：在篮球比赛中，违规的球员可能会被判罚犯规，或被罚下场。裁 判需要根据犯规的性质和程度来判罚，并给予相应的处罚。

违规动作的判罚：在篮球比赛中，有些违规动作可能会被裁判判罚，例如肘击、恶 意犯规、脚踢、手推等。裁判需要根据违规动作的性质和程度来判罚，并给予相应的处 罚。

**【教学提示】**

在教学过程中，要注重示范和纠正学生的技术动作，给予及时的反馈和鼓励同时，要 根据学生的年龄、技能水平和身体条件，适当调整训练的难度和强度确保每个学生都能逐 步提高自己的篮球技术水平。以下是一些篮球运动裁判规则教学的提示：熟悉规则：作为 一名篮球裁判，你需要熟悉篮球比赛的规则。了解规则的细节和应用场景，包括犯规、违 例、罚球、计时器管理等方面。可以通过阅读官方篮球规则手册、参加培训课程或观看专 业比赛来加深对规则的理解。观察和判断：在比赛中，你需要密切观察球员动作和行为， 以便做出准确的判罚。注意观察球员的身体接触、球的位置、球员的动作意图等，结合规 则进行判断。培养敏锐的观察力和快速做出正确判断的能力。沟通与协调：与其他裁判和 比赛工作人员保持良好的沟通和协调。在比赛中，及时与同事交流判罚意见，确保判罚的 一致性。与技术台工作人员协调计时器、得分等方面的工作。练习和实践：通过参加实际 的篮球比赛或模拟比赛，进行裁判实践。在实践中积累经验，熟悉判罚的实际操作和应对 各种比赛情况的能力。可以与其他裁判交流经验，相互学习和提高。保持公正和专业：作 为裁判，要保持公正和专业。不偏袒任何一支球队，严格按照规则进行判罚。保持冷静和 客观，不受外界干扰和压力的影响。展现出良好的裁判形象和专业素养。持续学习和更新

：篮球规则可能会有更新和变化，因此要保持学习的态度，关注规则的最新动态。参加培 训课程、研讨会或与其他裁判交流，不断更新自己的知识和技能。

**2.篮球教学比赛**

**【内容要求】**

（1）规则和礼仪：学生需要了解篮球比赛基本规则，如运球、传球、投篮、防守、 犯规等。同时他们也应该学习比赛中的礼仪，如尊重对手、裁判和观众。

（2）技术技能：学生需要掌握的篮球基本技术，如运球、传球、投篮、接球、防守 等。他们应该通过练习和训练来提高这些技能的准确性和效率。

（3）战术意识：学生需要了解不同的篮球战术，如进攻战术、防守战术等。他们应 该学会根据比赛情况选择合适的战术，并与队友协作实施。

（4）团队合作：篮球是一项团队运动，学生需要学会与队友的合作，相互配合，以 实现比赛目标。他们应该培养团队意识和沟通能力。

（5）身体素质：篮球比赛需要一定的身体素质，如耐力、速度、力量、敏捷性等。 学生需要通过体能训练来提高自己的身体素质.

（6）比赛策略：学生需要了解比赛的策略，如如何控制比赛节奏、如何利用对手的 弱点等。他们应该学会根据比赛情况调整策略。

（7）心理素质：篮球比赛中，学生需要具备良好的心理素质，如自信心、意志力、 专注力等。他们应该学会应对比赛中的压力和挑战。

（8）安全意识：在篮球比赛中，安全是非常重要的。学生需要了解如何避免受伤， 如正确的热身方法、使用适当的装备等。

**【教学提示】**

在比赛前，确保学生清楚了解篮球比赛的规则。可以进行简单的规则讲解，并在比赛 中提醒学生注意规则的应用。观察学生的技术表现，及时给予指导和纠正。强调正确的运 球、传球、投篮和防守姿势等基本技术的重要性。鼓励学生之间的团队合作。强调传球、 跑位和配合的重要性，以提高团队的整体表现。根据学生的水平，介绍一些简单的进攻和 防守战术。例如，如何进行挡拆、快攻等。让学生在比赛中尝试应用这些战术。教导学生 如何根据比赛情况调整策略。例如，在领先时如何保持优势，在落后时如何追赶比分。激 发学生的竞争意识，鼓励他们积极参与比赛。强调尽力而为和享受比赛的重要性。强调体

育精神的重要性，如尊重对手、裁判和观众。教育学生遵守比赛规则，保持良好的体育道 德。关注学生个人的成长和进步。鼓励他们通过比赛反思自己的表现，找出需要改进的地 方，并在以后的训练中加以提高。确保比赛环境的安全。提醒学生注意场地和器材的使用 安全，避免受伤事故的发生。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质** **量内涵**

学业质量是学生完成本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 体描述。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不同水平，并描 述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

专项运动训练学业质量的水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |

|  |  |
| --- | --- |
| **水平一** | 1.技术技能：学生能够熟练掌握篮球的基本技术动作，如运球、传球、投 篮、防守等，并能够在比赛中灵活运用。2.战术理解：学生能够理解并执行各种篮球战术，如进攻战术、防守战术 等，能够根据比赛情况做出正确的战术决策。3.体能水平：学生通过体能训练，具备较好的身体素质，包括耐力、速度 、力量、灵活性等，能够满足比赛的体能需求。4.运动意识：学生具备良好的运动意识，包括团队合作意识、竞争的意识 、规则意识等，能够在比赛中积极配合队友，尊重对手，遵守比赛规则。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平二** | 1.比赛表现：学生在比赛中能够发挥出自己的技术水平，为球队做出贡献 , 取得较好的比赛成绩。2.学习态度：学生对待训练和比赛的态度认真，积极主动地参与训练，不 断提高自己的技术水平。3. 自我评价：学生能够对自己的训练和比赛表现进行客观的自我评价，找 出自己的不足之处，并积极改进。4.课程参与：学生按时参加课程，积极参与课堂活动和课外训练，完成教 师布置的作业和任务。通过以上学业质量描述，学生在篮球专项运动训练课程当中能够全面发展 , 不仅在技术技能上有所提高，还在战术理解、体能水平、运动意识等方面得 到了锻炼和提升。 |

说明：

水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据； 水平二是为适应不 同专 业学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

专项运动训练课程教学要全面落实立德树人根本任务，遵循技术技能人才培养规律， 依据课程标准规定的本学科核心素养与教学目标要求，对接专项运动训练的最新发展与应 用，结合职业岗位要求和专业能力发展需要，着重培养支撑学生终身发展、适应时代要求 的运动素养。引导学生通过多种形式的学习活动，在学习运动训练基础知识、基本技能的 过程中，提升认知、合作与创新能力，发展本学科的核心素养，培养适应职业发展需要的 信息能力。

**1.坚持立德树人，聚焦核心素养**

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校专项运动训练 课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培养，在课 程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养内涵贯穿教学过程 的始终。

在实施教学时，要为学生创设感知和体验专项运动训练的应用情境，引导学生主动探 究，将生产、生活中遇到的问题与专项运动训练融合关联，找寻解决问题的方案，在运动 情境和运动活动中培养学生的运动意识。

在实施教学时，教师要根据教学内容提炼运动训练的形成过程和表现形式，

将其作为实施项目教学的线索，引导学生在解决问题过程中经历分析思考、实践验证、反 馈调整，逐步形成运动意识。

在实施教学时，教师应根据学情创设运动训练学习情境，有效利用运动训练学习资源 和工具，引导学生通过自主和协作学习，掌握与运动训练课程相关的知识和技能，体验职 业岗位工作情境，创作个性化的运动训练应用作品或方案，分享学习内容和成果，进行创 新创业实践，不断提升运动训练学习与创新能力。

在实施教学时，教师要结合教学内容，引导学生发掘、观察实际生产、生活中的典型 案例，鼓励学生在复杂的运动训练应用情境中，通过思考、辨析，做出正确的思维判断和 行为选择，树立正确的价值观，履行社会责任。

**2.立足岗位需求，培养信息能力**

在实施教学时，学校和教师应依托产教融合与校企合作，立足职业岗位需求，通过课 程内容的扩展延伸，结合学生所学专业，将运动训练的课程学习与学生的职业发展需求深 度融合。要以源自生产、生活实际的实践项目为引领、以典型任务为驱动，通过情境创设 、任务部署、引导示范、实践训练、疑难解析、拓展迁移等教学环节，引导学生综合了解 运动训练和与之关联的业务知识，掌握不同职业岗位和任务情境中运用运动训练解决问题 的综合技能；在问题的解决过程中，培养学生适应职业发展的运动能力。

**3.体现职业教育特点，注重实践技能训练**

在实施教学时，教师要遵循技术技能人才培养规律，坚持“做中学、做中教”, 体现 职业教育特点。注重学生运用专项运动训练工具解决生产、生活问题实践技能的训练。在 教学过程中，充分体现科学、技术、工程、人文艺术与数学等跨学科融合的教学理念，创 新教学模式，增强知识学习与技能训练的互动性和趣味性。

要合理安排四个模块的教学。篮球运动认知教学要打好学生运动素养的基础，分层次 实施不同水平的知识性教学、强化基础实践技能的训练，培养学生运用运动技术解决问题 的基本能力。篮球专项身体素质训练，篮球运动技战术训练模块要引导学生综合运用所学 的知识和技能，强化职业岗位情境中综合实践技能的训练，熟练运用专项运动训练完成相 关的职业任务，并培养所需的综合能力。

**4.强化自主学习与创新能力**

在实施教学时，教师要积极将信息化教学理念应用于教学实践中，充分运用新一代专 项运动训练手段、数字化教学资源和网络化、智能化的教学环境，突出教学重点、解决教 学难点，优化教学过程，创设以学生为中心的学习情境，使专项运动训练课程的教学实施 在教师角色、教学内容、教学方法、互动方式、考核与评价等方面有所创新。

要鼓励学生主动适应运动训练的发展，积极进行数字化学习与创新，自主探索新的运 动训练工具与手段，根据个人兴趣、能力确定学习内容和学习方式。教师要有效利用数字 化学习情境，有机融合各种教学要素，合理设计教学环节，加强教与学全过程的信息采集 与诊断分析，调动学生的主观能动性，强化学生的自主学习能力，促进教与学、教与教、

学与学的互动，不断提高教学效率与教学质量。要引导学生充分运用专项运动训练进行创 新创业实践，培养个性化、创新性思维。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于专项运动训练学科的核心素养展开。评价的主要目的是促进学生 应该通过各种运动的体验，培养自己的运动意识，既利于学生学习、也利于教学活动的开 展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握向解决问题的综合能力的提升转变，兼顾学生 认知、协作和创新能力的发展。要通过评价的合理实施，激发学生学习兴趣，帮助教师调 控教学内容与进程，促进学生运动素养的提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水平。应通 过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科学的评价，渗透成 长性思维理念，激发学生关注、学习最新专项运动训练兴趣，帮助学生树立自信心，提高 学生的自我成就感。

评价应重点关注学生专项运动训练实践操作技能的培养，全面考查学生利用训练解解 决具体问题的能力和专项运动训练应用的熟练程度。在呈现评价结果时，多采用评价报告 、学习建议等方式，适当采用鼓励性语言，激发学生内在的学习动机，帮助学生明确自己 的不足和努力方向。评价内容与手段要有利于学生学习，要引导教师利用评价结果来诊断 和改进自己的教学，发挥评价与教学的相互促进作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标，参与评价 标准的制订，通过评价信息的收集和评价结果的交流，成为评价过程的 参与者。要以多 样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生自评和学生互评相结合， 合理引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针对不同的教学内容和学生特点，量 化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数或等级来评价学生，多采用表现性评价语言 , 注重学生在不同起点上的提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完成度、完 成效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直 接评价。评价要 多选择与职业岗位相关联的内容，考查学生运用专项运动训练完成任务的综能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于专项运动训练学科核 心素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关注身体素质、运 动技能、运动意识素养的发展，评价要体现出学生在学习过程中各方面能力的提升情况； 要充分利用专项运动训练，采集学生的学习过程信息，客观评估学生的学业情况、学习表 现与学习态度。总结性评价应基于学生适应职业发展需要的专项运动训练和学习能力培养 要求，创设基于应用情境的项目任务，考查学生专项运动训练的综合运用能力、本学科核 心素养发展水平，以及自我创新和团队协作等方面的表现，全面、客观地评价学生的学业 状况。

评价内容的选择、评价情境的创设要科学合理，注重评价的信度和效度。评价内容的 设计要贴近生产、生活实际，注重实用性和导向性；评价情境的创设要有利于评价目标的 落实，有利于引导学生学习能力的提高。评价要考虑学生的个性差异，从学习内容、学习 表现、实践应用、自主学习和协作创新等几个方面进行全面与综合性的考核，促进学生个 性化发展。

**3.** **评价运用**

评价结果应重点聚焦学生运动训练素养与职业能力的发展变化。要结合学习过程，针 对学生的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈，应注意 方式和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评价结果时， 应根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将运动训练课程评价与专业课程评价相 结合，将与职业发展相关的综合信息能力评价纳入学生专业能力成长的评价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于专项运动训练课程学习的总结性评价，可分为合格性考试和等 级性考试。

学业水平合格性考试侧重专项运动训练应用实践能力考核，建议通过项目评定方 式进行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发展情况的 测评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等职业 学校学生提供依据，建议采取纸笔测试和实操测试相结合的方式进行考核；考试命题应 具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知识与技能的同时，关注 迁移和创新能力的考核。

学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，要关注品德教育、有机融 合价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发点、注重专项运动训练综 合应用能力的考核，要体现应用性，注重专项运动训练与生产、生活的结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生实操技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任 务引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内 容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者 参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。专项运动训练课程资源的配置、开发与运用要 紧扣本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪专项运动训练的发展动 态，体现适用性、时代性。主要包括篮球专项身体素质训练资源、篮球运动技战术训 练资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.篮球专项身体素质训练资源**

篮球专项身体素质训练资源是教学活动的重要资源，包括训练器材，教学视频， 教材书籍，体育教师，体育场馆，课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导 下，依据本地区和学校的特点，选择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材， 并在地方职业教育教研机构的指导下，选择合适体育场馆资源。

**2.篮球运动技战术训练资源**

学生可以根据自己的需求和实际情况选择合适的资源进行学习和训练，比如视频 教程：网络上有很多关于篮球战术训练的视频教程，学生可以通过观看这些视频来学 习不同的战术和技巧。教材书籍：篮球战术训练的教材书籍可以帮助学生系统地学习 篮球战术的知识和方法体育教师：体育教师可以根据学生的实际情况，制定个性化的 训练计划，并指导学生进行训练。比赛录像：观看高水平的比赛录像可以帮助学生了 解不同的战术和技巧在实际比赛中的应用。模拟器软件：一些篮球模拟器软件可以帮 助学生模拟不同的比赛场景，从而提高学生的战术应用能力。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障专项运动训练课程实施的基础条件。学校要为专项运动训 练课程开设提供适用的软硬件环境、丰富的教学资源及宽松的交流空间，适度配备最 新的专项运动训练实训设备，创设具有专项运动训练特征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与专项运动训练相关的企业产品市场，进行社会调查，了解本 地区专项运动训练应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域特色资源的学习 活动中，深入了解专项运动训练的发展与应用情况，提高专项运动训练综合运用能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。 中等 职业学校专项运动训练课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树 人的根本任务；要注重职业教育特点、专项运动训练学科特色和中等职业学校学生认知 规律，贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含专项运动训练最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生 眼界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与应用场景 相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解专项运动训练应 用的真实情境，引导 学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容选择要体现专项运动 训练课程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将专项运动训练课程与其他 课程所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、 合理 地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合 学生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的 氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间的衔 接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《运动心理基础》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

运动心理基础是心理学的一个分支学科,它是阐明体育运动的心理学基础,研 究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学。本课程主要讲授运动员的认 知过程，运动员的心理健康，运动员的社会互动等。本课程的学习将有助于学生 全面地认识运动训练和体育竞赛的心理特点，了解体育运动为什么可以成为人的 心理发展和自我完善的重要形式。

**(二)课** **程** **任** **务**

运动心理学的课程任务主要包括研究人在体育运动中的心理现象表现的特点 及其活动规律。它探讨人在体育运动中认识活动的特点和规律，情感和意志表现 的特点和规律，以及人的个性差异与体育运动的关系。运动心理学还研究如何运 用这些知识和规律来指导教学、训练和竞赛活动，以及加强运动队伍的科学管理 。简言之，运动心理学旨在提供理论基础和应用知识，以培养合格的体育教师和 教练员，并加强运动员和学生的心理特征方面的知识。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

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与运用而逐 步形成的正确价值观念、必备品格和关键能力，运动心理学的核心素养主要包括 认知过程、情绪调节、动机激发与维持、心理技能、个性心理特征、团队凝聚力 等方面。通过培养这些核心素养，教师和学生可以更好地理解和控制自己的心理 状态，提高表现水平，并促进个人和团队的长远发展。

**1.认知过程**

认知过程是影响运动员表现的重要因素。关注运动员的注意力、记忆、思维 等认知过程，可以帮助教练员和运动员更好地理解和控制自己的表现。

**2.情绪调节技巧**

情绪状态对运动员的表现和决策能力具有显著影响。学习情绪调节技巧，如 深呼吸、积极思考等，可以帮助运动员保持冷静和集中注意力，从而在比赛中发 挥最佳水平。

**3.运动动机的激发与维持**

运动动机是推动运动员持续努力的动力。了解如何激发和维持运动员的运动 动机，可以帮助教练员更好地指导和管理团队，提高训练效果。

**4.运动心理技能**

运动心理技能是提高运动员表现的重要工具。学习放松技巧、心理暗示等心理 技能，可以帮助运动员在紧张的比赛中保持冷静，提高应对压力的能力。

**5.个性心理特征**

每个学生都要有独特的个性心理特征，这些特征会影响其在训练和比赛中的表

现。通过了解学生的个性心理特征，教师可以为他们提供个性化的训练和指导，以 最大化其潜力。

**6.培养团队凝聚力和合作精神**

团队凝聚力和合作精神是决定整体表现的关键因素。通过加强团队成员之间 的沟通、合作和信任，可以增强团队的协同作战能力，提高整体表现。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

中等职业学校运动心里基础课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义务 教育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，本课 程的总目标是使学生掌握系统掌握运动心理学的基本知识和方法，了解运动中的心 理学问题，具备综合运用运动心理学的基本理论和方法解决体育运动实践的基本能 力，培养对运动心理学课程学习的兴趣，提高体育人文素养，培养体育人文精神与 科学精神。

**2.具体目标**

（1）知识目标

通过多样化的教学形式，帮助学生认识运动心理的重要作用，了解运动心理 学的基本概念和原理，明确运动心理在竞技体育发展中的重要作用与价值，掌握 运动心理学的基础理论知识、基本技能，以及人在运动中心理活动的特点及规律。

（2）能力目标

运用所掌握的运动心理学知识分析和解决体育运动实践中的心理问题的能 力。

（3）素质目标

提升学生的自信、集中注意力、控制情绪等能力，并促进其在训练和比赛中 的表现，培养学生具备良好的心理素养，以应对在竞技体育中可能遇到的挑战和 压力，增强学生的团队协作和沟通交流能力，培养其在团队运动中发挥领导作用 的能力。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校公共基础课程方案》、运动心理学科核心素养与课程目标， 结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习的需 要，确定课程结构与学时安排。

**（** **一** **）** **课程模块**

运动心理课程由基础模块和拓展模块两部分构成。

基础模块包含运动心理学的性质与任务、运动活动的感知过程、运动活动的记 忆过程、运动活动的思维过程、心理疲劳与过度训练、使用兴奋剂的心理分析、运 动团体的凝聚力、教练员的领导与管理 8 个部分内容。

拓展模块设计了运动中的目标定向与目标设置、运动的兴趣和动机、运动归因、 运动训练与心理健康、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、心理技能的训练、动作 技能的学习、运动训练教学效果的心理学优化、运动训练教学中学生的个体差异、 运动损伤的心理致因和康复、运动训练社会心理 11 个专题。教学中可根据学生专 业能力发展需要选择部分专题、设定教学内容，以项目综合实训的方式实施教学。 各地区、各学校也可根据地方资源、学校特色、专业需要和学生实际情况，自主确 定拓展模块教学内容与教学时数。

**(二)学时安排**

运动心理课程基础模块是必修内容，共 54 学时，3 学分；拓展模块是任意选 修内容，共 18 学时，1 学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
| **基础模块** | 运动心理学的性质与任务 | 4 | 36 |
| 运动活动的感知过程 | 4 |
| 运动活动的记忆过程 | 4 |
| 运动活动的思维过程 | 4 |
| 心理疲劳与过度训练 | 4 |
| 使用兴奋剂的心理分析 | 4 |
| 运动团体的凝聚力 | 4 |
| 教练员的领导与管理 | 8 |
| **拓展模块** | 运动中的目标定向与目标设置 | 教学中可根据 学生专业能力发展需要，选择部分 专题，灵活组合内 容、确定学时 | 18 |
| 运动兴趣和动机 |
| 运动归因 |
| 运动训练与心理健康 |
| 唤醒、焦虑、心境状态与运动表 现 |
| 心理技能训练 |
| 动作技能的学习 |
| 运动教学效果的心理学优化 |
| 运动教学中学生的个体差异 |
| 运动损伤的心理致因和康复 |
| 运动社会心理 |

**四、课程内容**

**(一)基础模块**

**1.运动心理学的性质与任务**

**【内容要求】**

回顾运动心理学发展的历史进程，讨论运动心理学的科学地位，分析运动心理 学的研究方向和研究特点，介绍中国运动心理学当前的工作领域。

主要知识点：运动心理学史、运动心理学性质和任务、运动心理学的研究方向 和特点。

难点：运动心理学的任务、运动心理学的研究方向。

**2.运动活动的感知过程**

**【内容要求】**

讨论对于运动活动具有特殊意义的感知觉问题，包括动觉、空间知觉、时间知 觉、运动知觉、专门化知觉在运动活动中的作用以及知觉特性在训练和比赛中的意 义。

主要知识点：空间知觉、时间知觉和运动知觉在运动活动中的意义，专门化知 觉的特征、测量方法及培养手段，知觉的选择性、理解性、整体性和恒常性在训练 和比赛中的意义。

难点：动觉在运动活动中的意义。

**3.运动活动的记忆过程**

**【内容要求】**

讨论运动记忆的特点、性质和作用。

主要知识点：短时运动记忆、长时运动记忆的特点及在动作学习过程中的意义， 动觉表象和视觉表象、内部表象和外部表象的特点及在训练竞赛，组块的含义。

难点：运动中短时记忆、长时记忆的特点，运动表象的特点及其在训练竞赛中 训练。

**4.运动活动的思维过程**

**【内容要求】**

介绍对运动活动的思维过程进行传统研究的情况，然后介绍对运动活动的思维 过程进行决策研究的进展。

主要知识点：操作思维的特点及其与运动项目和运动水平的关系，认知心理 学研究战术意识和战术思维的思路和方法， 运动情境中问题解决和决策的意义， 运动情境中认知决策和直觉决策的作用与区别，竞技运动领域创造思维的原因和表 现。

难点：运动情境中问题解决和决策的意义，运动情境中认知决策和直觉决策的 作用与区别。

**5.心理疲劳与过度训练**

**【内容要求】**

探讨心理疲劳性质、原因、测量及控制。

主要知识点：心理疲劳与生理疲劳的区别，心理疲劳与心理耗竭、职业倦怠的 区别，运动性心理疲劳的表现和产生的原因，运动性心理疲劳的测量手段和控制方 法。

难点：心理疲劳与心理耗竭、职业倦怠, 运动性心理疲劳的测量手段和控制方 法

**6.使用兴奋剂的心理分析**

**【内容要求】**

分析了兴奋剂对神经系统、心理及行为的不良影响，探讨了运动员和青少年 使用兴奋剂和娱乐性药物的原因，以及帮助运动员远离兴奋剂的心理策略。

主要知识点：兴奋剂和使用兴奋剂的概念、兴奋剂的种类及作用、运动员使 用兴奋剂的社会心理原因、青少年使用娱乐性药物的原因、直观判断运动员是否 使用兴奋剂的方法、反兴奋剂教育的策略。

难点：反兴奋剂教育的策略。

**7.运动团体的凝聚力**

**【内容要求】**

介绍运动中团体凝聚力概念、分类、测量的方法以及影响团体凝聚力的因素， 探讨团体凝聚力与运动表现之间的关系。

主要知识点：团体凝聚力、任务凝聚力和社交凝聚力之间的区别，团体凝聚 力的概念模型、测量方法及其影响因素，团体凝聚力与运动成绩、运动表现其他 变量之间关系。

难点：团体凝聚力的概念模型。

**8.教练员的领导与管理**

**【内容要求】**

从管理和领导的角度，探讨教练员成功的因素，因为管理运动员和领导运动 员是教练员的基本职责。

主要知识点：领导的含义、领导方式的类型、影响教练员执教行为和领导行 为的因素、教练员影响力的形成、教练员管理应追求的心理效果。

难点：教练员影响力的形成、影响教练员领导行为的因素。

**(二)拓** **展模块**

**1.体育活动中的目标定向与目标设置**

**【内容要求】**

主要知识点： 目标定向的概念、分类；体育活动中的学习目标定向与成绩目 标定向的不同个体的不同表现；体育教学中培养学生学习目标定向的方法；目标设 置的概念与功能；目标设置的原则；体育活动中团队目标设置的方法。对于团体性 的运动项目尤其要注意目标设置的特殊性。

具体目标：掌握目标设置的基本原则，了解目标定向的内涵及学习目标定向与 成绩目标定向的不同影响作用，能够根据目标设置的具体原理帮助不同项目和基础 的学生进行训练目标设置。对于团体性的运动项目尤其要注意目标设置的特殊性。

**2.运动兴趣和动机** **【内容要求】**

主要知识点：运动兴趣的概念、运动兴趣的特性；运动兴趣的分类；培养学 生运动兴趣的重要性；影响运动兴趣水平的主要因素；运动兴趣的培养。运动动 机的定义、功能；运动动机的种类；运动动机的激发与培养。

具体目标：了解兴趣的概念、分类以及作用，掌握影响学生体育运动兴趣的主 要因素，在教学中注意兴趣的培养，提高体育学习的积极和主动性。不仅要重视直 接兴趣，更要注重间接兴趣的研究。动机是学生体育学习的动因和驱动力。通过本 章的学习了解动机的概念、分类、作用等基本知识，并能在体育教学中有效地激发 学生的体育学习和锻炼动机，促进良好体育行为的发生。

**3.运动归因** **【内容要求】**

主要知识点：归因的基本理论，主要应介绍维纳的成败归因理论；运动中的 归因；影响运动归因的内外部因素；归因训练。

具体目标：通过归因学习，使学生掌握关于归因的理论，认识每种理论的优 缺点及其应用价值。在体育活动中能结合运动中的具体问题，帮助学生合理归因， 最大程度地激发练习者的积极性、保护好练习者的自信心。

**4.运动训练与心理健康** **【内容要求】**

主要知识点：体育锻炼的界定和心理健康的认识；心理健康的涵义与标准； 体育锻炼的心理健康效益；参与体育锻炼的理由和不从事体育锻炼的理由；退出 体育锻炼的理由；影响人们坚持锻炼的因素；锻炼行为的健康信念理论、合理行 为和计划行为理论、控制点理论、社会认知理论和跨理论模型；锻炼行为干预； 运动锻炼成瘾的概念、危害、特征与干预措施。

具体目标：通过学习，了解体育锻炼与心理健康的关系，尤其是体育锻炼的 心理健康功能，能够正确分析体育锻炼者是否得以坚持的影响因素。掌握体育锻 炼行为理论，并能进行有效干预，对于运动成瘾要能认识其危害性。

**5.唤醒、焦虑、心境状态与运动表现** **【内容要求】**

主要知识点：应激、唤醒、焦虑的定义；关于唤醒与操作成绩之间关系的驱 力理论、倒 U 型假说、多维焦虑理论；影响赛前状态焦虑的环境因素和个体因素。 心境状态的涵义与测量，心境状态的运动监测。

具体目标：理解并准确识记应激、唤醒、焦虑的内涵；掌握驱力理论、倒 U 型假说、多维焦虑理论等唤醒与运动成绩的关系。理解影响赛前状态焦虑的因素， 并能用来指导运动实践。了解心境状态对运动员运动表现的影响，科学地对运动 员的心境状态进行监控，从而提高运动员的运动表现。

**6.心理技能训练** **【内容要求】**

主要知识点：心理技能训练的概念、作用、分类和原则；心理技能训练计划 的特点、主要依据、心理技能训练计划的制定；心理技能训练方案及其实施；渐 进放松训练的方法和程序；自生训练的方法和程序；生物反馈训练的方法和途径； 系统脱敏训练和模拟训练的方法；表象训练、认知训练、暗示训练的原理；不合 理思维的特点；在体育实践中应用表象训练、认知训练和暗示训练、自信训练的 方法。

具体目标：通过本章内容的学习，学生要掌握心理技能训练概念的内涵、心 理技能训练的作用、分类、原则等知识，能够根据学生或运动员的实际，采用行 之有效的心理训练方法。

**7.运动技能学习** **【内容要求】**

主要知识点：运动技能的概念、组成和基本特征；运动技能的分类、测量与 评价；运动技能的形成理论、阶段和途径；影响运动技能学习的内外部因素；运 动技能的学习与训练；运动技能迁移的原则、测量与评价；影响运动技能迁移的 因素。

具体目标：通过学习，了解运动技能概念、组成和技能的学习过程；运动技 能的分类等基础知识，掌握技能形成过程的理论及阶段特点，对技能学习的影响 因素能做出分析，能有效地对学生进行技能学习的训练与指导，按照技能迁移的 规律安排和组织教学。

**8.体育教学效果的心理学优化** **【内容要求】**

主要知识点：体育教学设计的心理学基础；体育教学策略和学习策略的心理 学基础；体育教学环境的心理学分析、体育教学心理环境及其优化；和谐体育课 堂心理气氛的创造；体育课堂学习过程的心理学评价目的、内容和评价方法。

具体目标：通过学习，能够根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择 适当的教学方法，从心理学角度能对体育教学环境进行分析和设计，要能够对体 育教学中的问题行为进行有效控制，建立科学的体育教学评价标准。

**9.教学中学生的个体差异** **【内容要求】**

主要知识点：体育能力的差异对动作技能形成的影响；运动智能训练的基本 方法；对不同气质类型学生的体育教学策略；体育差生的分类；影响体育差生的 心理因素；提高体育差生学习效果的心理学方法。

具体目标：通过学习，了解学生在体育学习中的个体差异，尊重学生在各个 方面的个体差异，并能在教学过程中区别对待，因材施教，发挥每个学生的学习 积极性，提高教学效果。

**10.运动损伤的心理致因与康复**

**【内容要求】**

主要知识点：运动损伤的心理致因；心理反应和干预措施。

具体目标：了解运动损伤的心理致因和心理反应，能采取积极的措施对患者 进行积极的康复治疗，为运动员重返赛场提供帮助。重点在于应用。

**11.运动社会心理** **【内容要求】**

主要知识点：团体凝聚力的概念及特征；团体凝聚力的分类、概念模型与测 量；影响团体凝聚力的因素、团体凝聚力与运动表现；提高团队凝聚力的途径与 方法。攻击性行为的定义、分类；影响运动攻击性行为的内外部因素；降低运动 中攻击性行为的方法。

具体目标：通过学习使学生了解体育团队的概念及基本特点，把握团体凝聚 力的测量方法，知晓影响团队凝聚力的因素和提高团体凝聚力的途径和方法。对 团队中的领导行为有一个一般的了解，通过自学掌握教练员领导行为的概念、特 点、功能与作用等。对运动中的攻击行为了解其产生原因，并能采取适当的措施 防止攻击行为的发生。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质** **量内涵**

学业质量是学生完成本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 描述。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 为不同水平，并描述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

运动心理基础学业质量的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.系统掌握运动心理学的基本知识和方法。了解运动中的心理学问题，了 解运动心理学发展的历史进程、运动心理学的科学地位，掌握运动心理学的研 究方向和研究特了解中国运动心理学当前的工作领域。2.掌握动觉、空间知觉、时间知觉、运动知觉、专门化知觉的概念及在运 动活动中的作用，掌握专门化知觉的特征、测量方法及培养手段，掌握知觉特 性在训练和比赛中的意义。3.掌握短时运动记忆、长时运动记忆的特点及在动作学习过程中的意义， 掌握动觉表象和视觉表象、内部表象和外部表象的特点及在训练竞赛，组块的 含义。4.掌握操作思维的特点及其与运动项目和运动水平的关系，了解认知心理 学研究战术意识和战术思维的思路和方法，掌握运动情境中问题解决和决策的 意义，运动情境中认知决策和直觉决策的作用与区别，竞技运动领域创造思维 的原因和表现。5.了解心理疲劳与生理疲劳的区别，心理疲劳与心理耗竭、职业倦怠的区 别，掌握运动性心理疲劳的表现和产生的原因，掌握运动性心理疲劳的测量手 段和控制方法。6.掌握兴奋剂和使用兴奋剂的概念、兴奋剂的种类及作用，了解运动员使 用兴奋剂的社会心理原因、青少年使用娱乐性药物的原因，掌握直观判断运动 员是否使用兴奋剂的方法、反兴奋剂教育的策略。7.掌握运动中团体凝聚力概念、分类、测量的方法，掌握影响团体凝聚力 的因素，了解团体凝聚力与运动表现之间的关系。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **水平二** | 1.综合运用运动心理学的基本理论和方法解决体育运动实践。帮助运动员 识别和解决各种心理问题，如焦虑、抑郁、压力等。通过心理咨询、心理疏导 等方式，帮助运动员建立积极的心态，增强其应对挫折和困难的能力。2.运用运动心理学的方法，激发运动员的内在动力和兴趣，提高其参与运 动的积极性和主动性。例如，通过目标设定、反馈与强化等手段，促使运动员 持续追求更好的成绩和表现。3.帮助运动员适应不同的运动环境和竞技场景，提高其适应能力。例如， 通过模拟比赛场景的训练、压力管理等方式，增强运动员的应对能力和自我调 节能力。4.运用运动心理学理论和方法，促进团队成员之间的沟通和协作，增强团 队的凝聚力和整体效能。例如，通过团队建设活动、领导力培训等方式，提高 团队成员之间的相互信任和支持。5.提高运动员的心理素质和运动表现，帮助其克服心理障碍、增强适应能 力、激发内在动力并促进团队合作。 |

说明：

水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据； 水平二是为适应不 同专业学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

在当代社会，体育运动早已不仅仅是身体素质的比拼，更是一场心理的较量。 因此，对于运动心理学的教学要求，我们必须给予足够的重视。运动心理学的教学 目标不仅在于提升运动员的运动表现，更在于培养他们坚韧的心理素质和良好的心 理适应能力。运动心理基础课程教学要全面落实立德树人根本任务，遵循技术技能 人才培养规律，依据课程标准规定的本学科核心素养与教学目标要求，对接运动心 理学的最新发展与应用，结合职业岗位要求和专业能力发展需要，着重培养支撑学 生终身发展、适应时代要求的心理素养。引导学生通过多种形式的学习活动，在学 习运动心理基础知识、基本技能的过程中，提升认知、合作与创新能力，发展本学 科的核心素养，培养适应职业发展需要的能力。

**1.以实践为导向，坚持立德树人，聚焦核心素养**

理论知识的学习固然重要，但只有通过实践，学生才能真正掌握和应用运动心 理学的知识。在教学中，教师应鼓励学生参与各种实践活动，如模拟比赛、心理训 练等，以便学生能在实际情境中体验和应用所学知识。

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校运动心理 学课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培 养，在课程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养内 涵贯穿教学过程的始终。

在实施教学时，要为学生创设感知和体验运动心理学的应用情境，引导学生主 动探究，将生产、生活中遇到的问题与运动心理学融合关联，找寻解决问题的方案， 在心理情境和心理活动中培养学生的心理意识。

在实施教学时，教师要根据教学内容提炼运动心理思维的形成过程和表现形 式，将其作为实施项目教学的线索，引导学生在解决问题的过程中经历分析思考、 实践验证、反馈调整，逐步形成运动心理思维。

在实施教学时，教师应根据学情创设数字化学习情境，有效利用数字化学习资 源和工具，引导学生通过自主和协作学习，掌握与运动心理学课程相关的知识和技 能，体验职业岗位工作情境，创作个性化的运动心理学应用场景或方案，分享学习 内容和成果，进行创新创业实践，不断提升数字化学习与创新能力。

在实施教学时，教师要结合教学内容，引导学生发掘、观察实际生产、生 活中的典型案例，鼓励学生在复杂的运动心理学应用情境中，通过思考、辨析， 做出正确的思维判断和行为选择，履行信息社会责任， 自觉践行社会主义核心 价值观。

**2.注重个体差异，立足岗位需求，培养运动心理能力**

每个学生都有自己的心理特点和需求，因此教学方法和内容应根据个体差 异进行调整。例如，对于容易紧张的学生，教师应重点教授放松技巧和心理调 节方法；对于缺乏自信的学生，教师则应鼓励他们通过心理暗示和积极反馈来 增强自信心。

在实施教学时，学校和教师应依托产教融合与校企合作，立足职业岗位需 求， 通过课程内容的扩展延伸，结合学生所学专业，将运动心理学的课程学 习与学生的职业发展需求深度融合。要以源自生产、生活实际的实践项目为引 领、以典型任务为驱动，通过情境创设、任务部署、引导示范、实践训练、疑 难解析、拓展迁移等教学环节，引导学生综合了解运动心理学和与之关联的业 务知识，掌握不同职业岗位和任务情境中运用运动心理学解决问题的综合技 能；在问题的解决过程中，培养学生适应职业发展的能力。

**3.体现职业教育特点，注重实践技能训练**

在实施教学时，教师要遵循技术技能人才培养规律，坚持“做中学、做中 教 ”,体现职业教育特点。注重学生运用运动心理学解决生产、生活问题实践 技能的训练。在教学过程中，充分体现科学、技术、工程、人文艺术与数学等 跨学科融合的教学理念，创新教学模式，增强知识学习与技能训练的互动性和 趣味性。

要合理安排基础模块与拓展模块的教学。基础模块教学要打好学生运动心 理学素养的基础，分层次实施不同水平的知识性教学、强化基础实践技能的训 练，培养学生运用运动心理学解决问题的基本能力。拓展模块要引导学生综合 运用所学的知识和技能，强化职业岗位情境中综合实践技能的训练，熟练运用 运动心理学完成相关的职业任务，并培养所需的综合与迁移能力。

**4.注重培养学生的自主性，强化自主学习与创新能力**

学生应学会自我观察、 自我评估和自我调整，以便在比赛中能够自主应对 各种心理挑战。教师可以通过布置作业、组织讨论等方式，引导学生主动思考 和探索，培养他们的自主学习能力。

教学应注重培养学生的创新精神。在运动心理学领域，新的理念和方法不 断涌现。教师应在教学中鼓励学生敢于尝试新的方法和策略，培养他们的创新 意识和实践能力。

在实施教学时，教师要积极将信息化教学理念应用于教学实践中，充分运用新 一代技术手段、数字化教学资源和网络化、智能化的教学环境，突出教学重点、 解决教学难点，优化教学过程，创设以学生为中心的学习情境，使运动心理学 课程的教学实施在教师角色、教学内容、教学方法、互动方式、考核与评价等 方面有所创新。要鼓励学生主动适应信息技术的发展，积极进行数字化学习与 创新， 自主探索新的信息技术工具与手段，根据个人兴趣、能力确定学习内容 和学习方式。教师要有效利用数字化学习情境，有机融合各种教学要素，合理 设计教学环节，加强教与学全过程的信息采集与诊断分析，调动学生的主观能 动性，强化学生的自主学习能力，促进教与学、教与教、学与学的互动，不断

提高教学效率与教 学质量。要引导学生充分运用运动心理学进行创新创业实 践，培养个性化、创新性思维。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于运动心理学科核心素养展开。评价的主要目的是促进理论 知识的掌握程度、实践应用能力、解决运动心理问题的能力、实验设计与操作技能、 科研能力、对相关领域的了解和认识以及综合运用知识的能力的培育，既利于学生 学习、也利于教学活动的开展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握向解决问题 的综合能力的提升转变，兼顾学生认知、协作和创新能力的发展。要通过评价的合 理实施，激发学生学习兴趣，帮助教师调控教学内容与进程，促进学生核心素养的 提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水平。应 通过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科学的评价，渗 透成长性思维理念，激发学生关注、学习最新学科知识的兴趣，帮助学生树立自信心， 提高学生的自我成就感。评价应重点关注学生运动心理学实践操作技能的培养，全面考 查学生利用运动心理学知识解决具体问题的能力和运动心理学知识应用的熟练程度。在 呈现评价结果时，多采用评价报告、学习建议等方式，适当采用鼓励性语言，激发学 生内在学习动机， 帮助学生明确自己的不足和努力方向。评价内容与手段要有利 于学生学习，要引导教师利用评价结果来诊断和改进自己的教学，发挥评价与教 学的相互促进作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标，参与 评价标准的制订，通过评价信息的收集和评价结果的交流，成为评价过程的参与者。要 以多样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生自评和学生互评相 结合，合理引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针对不同的教学内容和学生 特点，量化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数或等级来评价学生，多采用表现 性评价语言，注重学生在不同起点上的提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完成度、 完成效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直接评价。评价 要多选择与职业岗位相关联的内容，考查学生运用运动心理学完成任务的综合能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于运动心理学学科核 心素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关注核心素养的 发展，评价要体现出学生在学习过程中各方面能力的提升情况；要充分利用运动心理基 础知识，采集学生的学习过程信息，客观评估学生的学业情况、学习表现与学习态度。 总结性评价应基于学生适应职业发展需要的能力和学习迁移能力培养要求，创设基于应 用情境的项目任务，考查学生的综合运用能力、本学科核心素养发展水平，以及自我创 新和团队协作等方面的表现，全面、客观地评价学生的学业状况。

**3.评价运用**

评价结果应重点聚焦学生核心素养与职业能力的发展变化。要结合学习过程，针 对学生的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈，应注 意方式和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评价结果 时，应根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将运动心理学课程评价与专业课 程评价相结合，将与职业发展相关的综合能力评价纳入学生专业能力成长的评价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于运动心理学课程学习的总结性评价，可分为合格性考试和等 级性考试。

学业水平合格性考试侧重运动心理学应用实践能力考核，建议通过项目评定方式 进行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发展情况的测 评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等职业 学校学生提供依据，建议采取纸笔测试和实践操作测试相结合的方式进行考核；考试命 题应具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知

识与技能的同时，关注迁移和创新能力的考核。

学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，要关注品德教育、有机融合 价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发点、注重运动心理学综合应 用能力的考核，要体现应用性，注重运动心理学与生产、生活的结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任务 引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内容； 明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者参 与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。运动心理学课程资源的配置、开发与运用要紧扣 本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪运动心理学的发展动态，体现 适用性、时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专业报刊 及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学校的特点，选 择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指导下， 选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动教学的有力手段。教师应通过互联网等途径广泛搜 集与运动心理学课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相关的资源制作，建 设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传统教学模式与混合学 习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。相关机构和企业应组织开发系统的运动心 理学课程数字化教学资源，构建完善的课程教学资源库，并跟随发展及时动态更新。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障运动心理学课程实施的基础条件。学校要为运动心理学课 程的开设提供适用的软硬件环境、畅通的互联网接口、丰富的教学资源及宽松的网络 学习与交流空间，适度配备最新的实训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与运动心理学相关的企业、智能及数码产品市场，进行社会调 查，了解本地区运动心理学应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域特色资 源的学习活动中，深入了解运动心理学的发展与应用情况，提高运动心理学的综合运用 能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。中等 职业学校运动心理学课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树人 的根本任务；要注重职业教育特点、运动心理学学科特色和中等职业学校学生认知规律 , 贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含运动心理学最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学 生眼界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及与应用场 景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解运动心理学应用的真实情境，引导学 生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容选择要体现运动心理学课

程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将运动心理学课程与其他课程所学 的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准的科学、合理 地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合学生的认知 特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评 ”一体化的项目模式呈现内容，创设教学 互动的氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教 学模块间的衔接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《基础体能》课程标准**

197

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

体能课程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。

**（二** **）课程任务**

通过教学，使学生在系统的知道身体成分的基础知识，如身体成分是肌肉、脂肪、 骨骼及其他机体组成成分的相对百分比；知道身体成分的改善方法，如体育活动、合理 膳食等体验并知道发展心肺耐力的多种练习方法体验并知道发展肌肉力量的多种练习 方法，体验并知道发展肌肉耐力的多种练习方法，体验并知道发展柔韧性的多种练习方 法，体验并知道发展反应能力的多种练习方法，体验并知道发展位移速度的多种练习方 法，体验并知道发展协调性的多种练习方法，体验并知道发展灵敏性的多种练习方法， 体验并知道发展爆发力的多种练习方法，体验并知道发展平衡能力的多种练习方法，如 燕式平衡和多点支撑等静态平衡练习的方法培养学生克服困难、奋勇拼搏、相互尊重、 乐于助人等意识和行为。

**二、课程目标**

**(一)学科核心** **素养**

中等职业学校基础体能学科核心素养是学科健身育人价值的集中体 现，是学生通 过学科学习与实践而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关 键能力。中等职业学校 基础体能课程学科核心素养主要包括运动能力、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体育运动和身体活动中的综合 表现 , 是人类身体活动的基础。运动能力包括基本运动能力、专项运动能力和职 业劳动运 动能力。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、体育展示活动 与竞赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的体育与健康知识、技能和方法，参 加与组 织体育展示和比赛活动，提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；掌握和运用所学 运动项目的裁判知识和比赛规则；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼 计划，并对实践效果做出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事 件，具有体育运动欣赏能力。

**2.健康行为**

健康行为是身心健康和社会适应的综合表现，是提升健康状况并逐渐形成 健康文 明生活方式的关键，是实现终身健康的基础。健康行为的具体表现形式 为体育锻炼的 意识与习惯、健康知识的掌握与健康技能的运用、情绪调控和社会适应能力。

通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握提升个人健康的技 能，学会自我健康管理、情绪稳定、自尊自信、包容豁达，善于与人交往与合作，具备 较强的社会适应能力；关注健康、珍爱生 命、热爱生活，积极主动地参与校内外的体

育锻炼，养成良好的锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，以健康文明的 生活方式，提升身心健康状况，提高生存能力。

**3.体育精神**

体育精神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 的奉献精神。

通过学习本课程，学生能够具备勇敢顽强、坚韧不拔、超越自我、严谨细致、 健康 向上的精神风貌，公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败的良好心态和平等融合、 宽容对待、善于沟通、珍惜友谊的团队意识及良好人际关系。

**（二** **）课程** **目标**

学生通过学习本课程，掌握运动项目与体能训练的基本知识，能针对不同运动项目制 定对应的体能训练计划，树立良好的职业道德和职业情感。掌握体能训练的方法和内容， 能根据不同的体能训练需求制定针对性的体能训练计划。具备爱岗敬业和耐心细致的工作 态度，具备吃苦耐劳、完全拼搏的体育竞赛精神以及良好的职业道德、职业素养和运动安 全意识。

**1.总体目标**

通过系统、科学的训练、提升学生的基础体能，培养其良好的运动习惯，为学生日后 的学习、工作和生活奠定坚实的身体基础。

**2.具体目标**

（1）知识目标

增强学生体制，通过锻炼，增强学生的肌肉力量、耐力、柔韧性及协调性，提高学生 的身体素质，增强抵抗力，减少疾病的发生。

（2）能力目标

引导学生养成练好的运动习惯，通过持续的体能训练，培养学生的毅力和自律精神， 使其在日常生活中也能保持良好的运动习惯。体能训练不仅能够锻炼身体，也能够锻炼意 志，帮助学生释放压力，提高心理承受能力，促进身心健康发展。

（3）素质目标

培养学生的团队合作精神，在体能训练过程中，通过团队项目的锻炼，培养学生的团 队核对精神和沟通能力，提高学生的社会适应能力。

**三** **、课程结构**

**（一）** **课程模块**

中等职业学校基础体能课程由运动项目基础模块和拓展模块两个部分构成。总学时不 低于 72 学时，4 学分。基础是各专业学生必修的基础内容。包括运动项目概述和奥运项目 认知 2 个子模块。实践模块又涉及田径项目、球类项目和体能训练。拓展模块共两个，为 跑模块一和跑模块二两个模块，可根据学生体能情况自选。

**（二** **）学时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **教学单元** | **内容及要求** | **参考** **学时** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动 项 目 认知 | 运动项目概述 | 1.了解运动项目发展过程及我国运动项目的 特点及水平 ；2.了解运动项目的分类，能区分各运动项目特 征及体能特点 | 6 |
| 奥运项目认知 | 1.了解奥运主要项目的历史及其文化背景；2.了解奥运项目的发展特点、项目技术的升级 与进 步；3.了解夏季奥运会项目、冬季奥运会项目的分 类， 能描述项目的特征及体能特点 | 6 |
| 田径 项 目 | 径赛项 目 | 1.熟悉径赛项 目 的种类；2.掌握障碍跑、竞走、 接力、马拉松运动等径赛项 目的特点；3.理解不同径赛项目 的运动原理； 4.了解径赛项目的主要竞赛规则 | 6 |
| 田赛项 目 | 1.熟悉田赛项目的种类2.了解跳远、跳高、撑杆跳高、三级跳远、铅球铁饼 、标枪、链球等田赛项目的特点；3.理解不同田赛项目 的运动原理； 4.了解田赛项目的主要竞赛规则 | 6 |
| 全能项 目 | 1.熟悉男子十项全能、女子七项全能的项目内容； 2.了解男子十项全能、女子七项全能的特点；3.理解全能项 目 的运动原理；4.了解全能项目的主要竞赛规则 | 6 |
|  | 对抗类球类项 目 | 1.了解篮球、足球、排球等对抗类球类项目特征 2.掌握篮球、足球、排球等球类项目的场地标3.准、参赛人数、裁判人数、比赛时间和比赛则；4.了解篮球、足球、排球等对抗类球类项目对体能的 要求 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 球类 项 目 | 非对抗类球类 项 目 | 1.了解台球、高尔夫球等非对抗类球类项目特 征 ;2.了解台球、高尔夫球、等非对抗球类项目的 场地 标准、参赛人数、裁判人数、比赛时间 和 比 赛 规 则；3.了解台球、高尔夫球等非对抗类球类项目对 体能 的要求 | 10 |
| 体能 训练 | 力量素质训练 | 1.了解运动训练中力量素质概念与分类；2.解等长训练法、向心训练法、离心训练法、 | 8 |
| 拓展 模块 | 篮球模块 | 1. 了解篮球运动的发展历程及趋势；2. 认识篮球运动的文化与健身价值；3. 了解所学篮球技术动作、技术动作组合和基础战术 配合等知识；4. 掌握和运用篮球运动的安全知识和防护技能 | 6 |
| 中长跑模块 | 1.了解跑的运动对人体机能的影响； 2.理解跑的运动的文化内涵；3.掌握和运用跑的运动中消除疲劳的知识与方法。 | 6 |

**四** **、课程内容**

**（一）** **基础模块**

基础体能基础模块是提升个人体能素质的基石。它涵盖了多个方面的训练，包括力量、 耐力、柔韧性、协调性和反应能力。通过此模块的练习，还能够为个人的健康打下坚实的 基础。

**【内容要求】**

（1）了解运动项目发展过程及我国运动项目的特点及水平；

（2）了解运动项目的分类，能区分各运动项目特征及体能特点。

（3）了解奥运主要项目的历史及其文化背景；

（4）了解奥运项目的发展特点、项目技术的升级与进步 ；

（5）了解夏季奥运会项目、冬季奥运会项目的分类，能描述项目的特征及体能特点；

（6）了解并运用身体成分的基础知识和改善身体成分的多种练习方法，如能量摄取 和消耗、合理饮食和体育锻炼等；

（7）了解并运用发展心肺耐力的基础知识和多种练习方法，如义务教育体育与健康 课程标准 (2022 年版)50 米×8 往返跑、长距离跑、负重校园定向运动、定时高抬腿跑和 游泳等。

（8）了解并运用发展肌肉力量的基础知识和多种练习方法，如跳 台阶、团身跳、举 哑铃、角力等；

（9）了解并运用发展肌肉耐力的基础知识和多种练习方法，如连续做俯卧撑、仰卧 卷腹、俯卧两头起和负重匍匐前进等；

（10）了解并运用发展上肢、下肢与腰腹柔韧性的基础知识和多种 练习方法，如坐 位体前屈、体侧屈、跪姿肩部拉伸、横/纵叉和站姿小腿肌群拉伸等；

（11）了解并运用发展反应能力的基础知识和多种练习方法，如根据不同信号进行追 逐跑、变向跑和传接球练习等；

（12）了解并运用发展位移速度的基础知识和多种练习方法，如快速高抬腿跑、50 米跑、追逐跑和接力跑等；

（13）了解并运用发展协调性的基础知识和多种练习方法，如抛球、击球、接反弹球 等手眼协调练习，跳绳、健美操、接力跑等四肢协调练习；

（14）了解并运用发展灵敏性的基础知识和多种练习方法，如原 地空中换腿跳、交 叉步、跳跃接冲刺跑、跳越障碍、抢夺、躲闪和往返跑等；

（15）了解并运用发展爆发力的基础知识和多种练习方法，如双手快速推墙、纵跳摸 高、蛙跳、踢打和抗阻跑等；

（16）了解并运用发展平衡能力的基础知识和多种练习方法，如 燕式平衡和多点支 撑平衡等静态平衡练习，悬吊、翻滚后变向和跳越障碍后变向等动态平衡练习。

**【教学提示】**

（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。

（5）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，促进学生体能全面、均衡发 展。

（6）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、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，增强学生的成就感和自信心。

（7）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。

**（二** **）拓展模块**

**1.篮球模块** **【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 学篮球技术动作、技术动作组合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，行进间单手高手、低手投篮，跳投篮等技术动作。

（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 篮等技术动作组合。

（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。

（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）在进行篮球技术动作的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项 技 术动作，特别要重视让学生尝试左右手的交替练习，在无防守、消极防守的情 境下进 行两人或三人一组的体侧传球练习、各种运球练习。此外，让学生在篮球比赛情境中 反复运用技术动作，通过实战演练提高技术动作水平。

（2）在进行篮球技术动作组合的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌 握技术动作之间的衔接，保持技术动作的连贯性，让学生体验在从无防守过渡到 消极防守的情境下反复运用和强化技术动作组合，提高学生学以致用的能力。

（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，可以创设消极防守的情境，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）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。

**1.中长跑模块**

**【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）能运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等技术动 作完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑。

（3）了解户外越野跑的基本技术动作，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。

（4）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。

（5）积极主动地参与跑步活动，能完成 5000 米以上的跑步，基本达到《全 国田径锻炼等级标准》 中的二级锻炼标注。

（6）积极主动地参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。

（7）积极参加各类跑的运动比赛，基本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，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技术动作，积极参加校内外的比赛， 进 一步提高运动水平，并根据比赛情况在技术动作完成、体能、情绪等方面进行自我评定。

（3）利用校园或公园的自然环境作为越野跑练习场地 ，举行班级内定向 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，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与恢复方法，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。

**五** **、学业质量**

**（一）** **学业质量内涵**

学业质量是学生在完成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描述。 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不同水 平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。

**（二** **）学业质量水平**

|  |  |
| --- | --- |
| **对应水** **平目标** | **学业质量描述** |
| 水平一 | 1.在教师指导下能参与多种体能活动、游戏和比赛，体能水平有一定 程度的提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》 的合格水平。2.在体能练习中积极向上，遇到困难时能努力克服和继续坚持学练， 表现出稳定的情绪，与同伴交流合作。3.能做到每周进行3次(每次至少0.5小时)课外体能练习。 |
| 水平二 | 1.能描述体能对生活和健康的重要性，了解体能的分类和循序渐进的 体 能发展原则，并在练习中加以运用；能运用心率描述运动强度。2.能独立参与体能练习，体能水平进一步提高，达到相应年级《国家 学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。3.表现出参与体能练习的热情，练习中意志顽强，勇于挑战自我，相 互尊重，具有合作精神和公平竞争意识。4.能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。 |
| 水平三 | 1.能写出体能练习对个人发展的重要性，设计包含目标、内容、方法 和评价的体能锻炼计划，描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。2.能独立组织与开展体能练习，体能水平继续提高并能保持，达到相 应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。3.进行体能练习时能注意安全，能描述预防常见运动损伤的方法，能 简单处理自己或他人的运动损伤。4.在体能练习中能保持良好的心态，表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚 忍不拔的体育精神。5.能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。 |

**六、课程实施**

**（一）** **教学要求**

**1.编制课程实施计划，有效培养学生的核心素养**

树立明确的课程育人意识。课程实施计划应从过分关注知识 与技能的传授转向 重视核心素养的培养，将核心素养的培养贯穿在学年、学期、单元、课时等各层次的 学习目标、教学内容、教学情境、教学方法、学习评价等设计中。

**2.合理制订学习目标和选编教学内容，增强学生学习的针对性和有效性**

教师在制订学习目标和选编教学内容时，既要关注学生体能发展与运动技能学练 的外在表现和效果，也要关注学生在体能课程学习过程中表现出的态度和价值观。

**3.改进课堂教学方式方法，促进学生主动学练**

设计完整的学习活动。教师要摒弃说教课、“放羊课 ”、安全 课、单一技术课、 测试课等，设计目的明确、内容丰富、情境真实、 方法多样、互动良好的完整学习 活动，将“学、练、赛 ”有机结合， 引导学生在充分动起来的过程中享受运动乐趣， 形成丰富、深刻的运动体验，在做中学、学中思、思中得。

**4.促进课内外有机结合，引导学生养成良好的体育锻炼习惯**

落实“教会、勤练、常赛 ”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时 ”的要求 , 加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动 。教师应在提高课内教学质量的基础上，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；布置学生独立或合作完成、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，逐渐培养学生的体育锻炼习惯， 缓解学生的学 习压力，丰富学生的课余文化生活，促进学生更好地形成核心素养。

**（** **二** **）** **学业水平评价**

基础体能课程学习的评价与考试是通过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，依 据学业质量对所反映的核心素 养水平及学生的体育与健康课程学习情 况进行判断和评估的活动，是不断完善课程 建设的重要环节和途径。通过多样化的学习评价，促进学生达成课程目标，发展核心 素养。

**1.学习评价**

(1)确定评价目的

评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引 导和激励，以 判断课程目标达成度，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)选择评价内容

评价内容的选择应围绕核心素养，紧扣学业质量，结合具体的教 学内容，评估 学生核心素养的发展水平。具体评价内容主要包括以下三个方面。

①运动能力的发展。包括基本运动技能、体能、专项运动技能的 提高程度，运 用所学体育知识与技能解决实际问题的能力，在展示或比赛中的表现等。

②健康行为的形成。包括体育锻炼情况、所学健康知识与方法的掌握程度、运用 所学健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行 为习惯的养成等。

③体育品德的养成。包括学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体 育品格等。

(3)选择适宜的评价方式

依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，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，积极探索增值评价，健全综合评价。应特别注意以下三点。

①注重评价方法多样化。教师可根据学生实际，综合运用清单式 评价、观察评 价、等级评价、展示或比赛评价、书面测评、口头测 验、成长档案袋等方法，充分 发挥不同方法的特点和优势，多角度评定学生的核心素养水平。

②重视过程性评价。教师应将评价贯穿于学生学习的整个过程， 不仅要关注学 生学习的结果，更要关注学生成长和发展的过程。教师 应结合具体的内容，选择适 宜的方法，记录学生的课内外表现与进步 情况，并及时向学生提供个人学习情况信 息，帮助学生反思和改进学习方法，有效评价学生核心素养的提升过程和程度。

③加强运用现代信息技术开展实时和精准的评价。教师可以充分 利用信息技术 跟踪学生的学习过程，采集数据并基于数据分析结果， 及时反馈和评估学生的学习 情况，如利用运动监测设备记录学生的课堂行为表现和运动负荷，准确分析和评价学 生的运动能力等。

(4)合理利用评价结果

教师应充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能，采用口头评价、记录表呈 现等不同方式，及时将评价结果反馈给学生，帮助学生改进学习。

**2.水平测试**

学业水平考试需要对学生不同阶段的认知模块和实践模块的学习做出综合评价， 进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业水平对学 生的学习成绩进行评定，并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，通过补考，合格后获得相应学分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **总分** | Z≥90 | 80≤Z<90 | 60≤Z<80 | Z<60 |
| **评定等级** | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
| **学业水平** | 水平四 | 水平三 | 水平三 | 需补考 |

注：本表适用于由百分制评分向等第制评价的转换。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任务 引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内容 ; 明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。教师 应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者参与教学活 动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。基础体能课程资源的配置、开发与运用要紧扣本 学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪体能技术的发展动态，体现适用 性、时代性。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专业报刊 及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学校的特点，选 择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指导下 , 选择或自主开发其他的文本资源。

**2.数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动信息化教学的有力手段。教师应通过互联网 等途 径广泛搜集与基础体能课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学相 关的资源 制作，建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传统教学模式 与混合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。相关机构和企业应组织开发系统 的基础体能课程数字化教学资源，构建完善的课程教学资源库，并跟随体能技术的发展 及时动态更新。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障体能课程实施的基础条件。学校要为体能技术课程的开设提 供适用的硬件环境、丰富的教学资源交流空间，适度配备最新的体能技术实训设备，创 设具有信息时代特征的资源环境。

**（五）** **教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。中等职 业学校基础体能课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实立德树人的根 本任务；要注重职业教育特点、基础体能学科特色和中等职业学校学生认知规律，贯穿 本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含体能技术最新研究成果及发展趋势的内容，开阔学生眼界 , 激发学生好奇心；以及与应用场景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解体 能技术的真实情境，引导学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力； 内容选择要体现基础体能课程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学生将体能 技术课程与其他课程所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、 合理 地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合 学生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。选择 的教材应按“做、学、教、评”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动的氛围，并 为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间的衔接关系， 满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《运动损伤与防护》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

运动损伤与防护是一门涉及运动科学、医学和健康科学的交叉学科课程，其主要 目的是教授学生如何预防、评估和处理运动相关的损伤，以及在紧急情况下提供基本 的防护措施。

该课程的性质可以从以下几个方面来理解：

1.学科交叉：运动损伤与防护涉及运动科学、解剖学、生理学、病理学、药理学 等多个学科领域的知识，需要学生具备跨学科的综合素养。

2.实践导向：该课程注重实践操作技能的培养，学生需要通过实际操作和模拟训 练来掌握预防和处理运动损伤的技能，以及实施防护措施的能力。

3.应用价值：运动损伤与防护的知识和技能在体育运动、健身活动、竞技比赛以 及日常生活中具有广泛的应用价值，对于保障人们的身体健康和安全具有重要意义。

4.个人发展：通过学习运动损伤与防护课程，学生不仅可以提高自己的健康意识 和安全意识，还可以培养团队合作精神、应变能力和责任感，对于个人的综合素质提 升和职业发展都有积极的影响。

**(二)课程任务**

了解运动损伤的类型、原因和预防方法，包括肌肉拉伤、韧带扭伤、骨折、关节 脱位等常见损伤。学习防护的基本原则和技术，如心肺复苏术（CPR）、止血、包扎、 固定等。掌握常见运动损伤的防护处理方法，包括急性损伤的紧急处理、慢性损伤的 康复治疗等。

培养学生在运动场景中快速判断和处理紧急情况的能力，提高应对突发事件的应 变能力。了解运动损伤的康复过程，包括物理治疗、康复训练等，帮助学生制定科学 合理的康复计划。强调团队合作在防护中的重要性，培养学生在紧急情况下的协作精 神和沟通能力。通过实践操作和模拟演练，让学生亲身体验防护过程，提高实际操作 技能。了解运动损伤的预防措施，如正确的运动姿势、适当的热身和拉伸、使用保护 装备等，培养学生养成良好的运动习惯。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

运动损伤与防护是一门关注运动中身体损伤的预防、评估、治疗和康复的学科。 这些核心素养将帮助学生在运动损伤与防护领域成为具备专业知识和实践能力的人 才，为运动员的健康和安全提供保障。

1.运动科学知识：学生需要了解运动的生物力学、生理学和心理学原理，以及不 同类型运动对身体的影响。

2.损伤评估技能：学生应学会识别和评估各种运动损伤的症状、原因和严重程度， 包括急性损伤和慢性损伤。

3.预防策略：学生要掌握预防运动损伤的方法，如适当的热身、拉伸、体能训练、 使用保护装备等。

4.防护和紧急处理：学生需要具备基本的防护技能，能够在紧急情况下对运动损 伤进行初步处理，以防止损伤加重。

5.康复和重返运动：学生要了解不同类型损伤的康复原则和方法，帮助受伤者安 全地重返运动。

6.伦理和法律意识：学生应遵守相关的伦理和法律规定，保护运动员的隐私和权 益。

7.沟通与合作：学生需要学会与运动员、教练、家长和其他医疗人员进行有效的 沟通和合作，共同制定个性化的防护和康复计划。

8. 自我提升和持续学习：学生要保持对新知识和技术的关注，不断提升自己的专 业水平，以适应不断变化的运动环境和需求。

**(二)课程** **目标**

**1.课程的总目标是：**

提高学生对运动损伤的认识和预防意识，增强学生的防护技能和应对紧急情况的 能力，促进学生养成良好的运动习惯，保障自身和他人的安全。

**2.具体目标是**：

（1）了解运动损伤的原因、类型和预防方法，培养学生对运动损伤的认识和预 防意识。

（2）掌握常见运动损伤的防护处理方法，包括止血、包扎、固定、搬运等基本 技能。

（3）学习并实践心肺复苏术（CPR）、 自动体外除颤器（AED）的使用等紧防护 护技术，提高学生应对紧急情况的能力。

（4）培养学生在运动场景中快速判断和处理紧急情况的能力，增强应对突发事 件的自信心和决断力。

（5）了解运动损伤的康复过程，包括物理治疗、康复训练等，帮助学生制定科 学合理的康复计划。

（6）强调团队合作在防护中的重要性，培养学生在紧急情况下的协作精神和沟 通能力。

（7）通过实践操作和模拟演练，让学生亲身体验防护过程，提高实际操作技能。

（8）培养学生关注运动安全，形成良好的运动习惯，减少运动损伤的发生。

**三、课程结构**

**(一)课程结构**

根据培养的目标需要和课程教学的实际，该课程是运动训练专业核心课程，教学 内容构建如下基础模块主要讲述专业岗位要求具备对客户进行防护、损伤预防的能力， 《运动损伤与防护》课程对本专业职业能力和素质培养起支撑作用。课程中常见运动 急性伤害和急症的应急处置技能、不同部位损伤预防性练习指导以及学生在完成学习 任务过程中培养的防护意识、服务意识、合作能力等素质对后续课程乃至今后的从业 岗位奠定了职业基础。

1.理论部分(18学时):运动伤害与急症术语；运动伤害防护程序；防护用品和器 械的操作规范；常见运动损伤的预防性练习方法；

2.实践部分(18学时):进行单人心肺复苏术、独立完成止血、包扎、临时固定、 伤员搬运等防护技术操作；指导常见运动损伤的预防性练

拓展模块是有以下两个模块：

1.特定运动的损伤风险与预防：深入探讨不同运动项目的特殊损伤风险，并提供 针对这些运动的具体预防措施。

2.运动心理学：了解运动员的心理状态如何影响运动表现和损伤风险，以及如何 运用心理技巧来提高运动表现和预防损伤。

这些拓展模块可以帮助学生更全面地了解运动损伤与防护的相关知识，提高他们 在实际应用中的能力。共计18学时1学分，为学生根据情况自选模块。

**（二** **）学时安排**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模 块 | **章节题目** | **总学时** | **理论学** **时** | **实践学** **时** | 合计 | **备注** |
| **基** **础** **模** **块** | **运动损伤概述** | 8 | 0 | 8 | 36 | 实践项目 |
| **运动伤害防护** | 12 | 0 | 12 |
| **常见部位防护锻炼技术** | 16 | 0 | 16 |
| **拓** **展** **模** **块** | **特定运动的损伤风险与预防** | 10 | 0 | 10 | 18 | 自选项目 |
| **运动心理学** | 8 | 0 | 8 |

**四、课程内容**

**（一）** **基础模块**

**1.运动损伤概述**

（1）损伤的定义和分类：介绍损伤的基本概念，包括急性损伤和慢性损伤的区别。 讲解不同类型的损伤，如扭伤、拉伤、骨折等。

（2）损伤的原因和机制：分析导致损伤的常见原因，如过度使用、错误的技巧、 缺乏适当的热身等。探讨损伤发生的机制，如力学原理和生物力学因素。

（3）损伤的症状和体征：描述不同类型损伤的常见症状和体征，如疼痛、肿胀、 淤血等。教导学生如何正确评估和识别损伤的迹象。

（4）损伤的紧急处理：讲解损伤发生后的紧急处理步骤，包括休息、冰敷、压缩 和抬高（RICE 原则）。强调及时就医的重要性。

（5）预防损伤的方法：强调预防是最好的策略，介绍预防损伤的具体方法，如适 当的热身、正确的技术动作、使用合适的装备等。

**2.运动伤害防护**

（1）防护的基本原则：强调防护的重要性和紧急性，讲解防护的基本原则，如保 护受伤者的安全、判断伤情、及时呼救等。

（2）伤口处理：教导学生正确处理不同类型的伤口，如清洁、止血、包扎等。扭 伤和拉伤的处理：讲解扭伤和拉伤的症状、紧急处理方法和后续的康复建议。

（3）骨折的固定和搬运：介绍骨折的判断方法，以及正确的固定和搬运技巧。运 动伤害的预防：强调预防运动伤害的重要性，包括适当的热身、正确的技巧和使用适当 的装备等。

（4）模拟场景演练：设置不同的运动伤害场景，让学生分组进行模拟防护演练， 实践所学的防护技能。

（5）实际操作训练：提供实际的防护设备和材料，让学生进行伤口处理、包扎、 固定等操作的训练。

（6）防护技能考核：通过实际操作考核，检验学生对防护技能的掌握程熟练掌握 单人心肺复苏技术、熟练掌握常用止血方法、掌握运动中补液方法。

**3.常见部位防护锻炼技术**

（1）理解肩颈部、躯干、上肢、下肢损伤的预防要点

（2）掌握常用肩颈部、躯干、上肢、下肢损伤的预防锻炼技术

（3）能够通过分析案例，设计初步安全防护方案

**【学业要求】**

（1）了解运动损伤的类型、原因和机制：学生需要学习不同类型运动损伤的分类， 以及导致这些损伤的常见原因和生物力学机制。

（2）掌握损伤的评估和诊断方法：学生应学会正确地评估和诊断运动损伤，包括 观察症状、进行身体检查以及使用适当的诊断工具。

（3）学习防护和紧急处理技术：学生需要掌握基本的防护技能，如止血、包扎、 固定等，以及在紧急情况下的正确处理方法。

（4）理解防护的原则和策略：学生应了解预防运动损伤的原则和策略，包括适 当的热身、体能训练、使用防护装备等。

（5）掌握特定运动的损伤防护技巧：针对不同的运动项目，学生需要学习相关 的损伤防护技巧和方法，以降低特定运动中受伤的风险。

（6）进行实践操作和案例分析：学生可能需要参与实际的防护操作、防护技巧 练习，并通过案例分析来加深对知识的理解和应用能力。

（7）了解康复和重返运动的过程：学生应了解运动损伤后的康复过程，包括物 理治疗、康复训练和重返运动的时机和方法。

（8）参加学术讨论和小组项目：学生可能需要参与课堂讨论、小组项目或研究， 以培养团队合作、批判性思维和解决问题的能力。

（9）阅读和研究相关文献：学生需要阅读和分析相关的学术文献和研究资料， 以扩展对运动损伤与防护领域的了解。

**【教学提示】**

（1）强调预防为主：在教学过程中，要始终强调预防运动损伤的重要性。通过 正确的热身、适当的技术训练、使用合适的装备等方法，可以大大降低受伤的风险。

（2）结合实际案例：使用实际的运动损伤案例来讲解不同类型的损伤、原因、 症状以及处理方法。这样可以让学生更加直观地了解运动损伤，并提高他们对实际情 况的应对能力。

（3）实践操作：提供实际的操作机会，让学生学习和练习防护技能、包扎方法、 固定技术等。通过实践操作，学生可以更好地掌握这些技能，并增强际应用的信心。

（4）个体差异关注：考虑到学生的个体差异，包括身体条件、运动经验等。对 于不同的学生，可以提供个性化的建议和指导，以满足他们的特殊需求。

（5）多学科知识融合：运动防护与损伤涉及到多个学科的知识，如解剖学、生 理学、运动训练学等。在教学中，可以引导学生将这些知识融合起来，形成系统的理 解。

（6）安全意识培养：强调安全意识的重要性，让学生明白在运动中保护自己和 他人的安全是至关重要的。培养学生遵守规则、正确使用器材、注意环境等安全意识。

（7）最新研究和趋势介绍：介绍运动防护与损伤领域的最新研究成果和发展趋 势，让学生了解该领域的前沿动态，激发他们的学习兴趣和研究精神。

（8）小组讨论和互动：组织学生进行小组讨论和互动，鼓励他们分享自己的经 验、观点和问题。这样可以促进学生之间的交流和合作，提高学习效果。

（9）评估与反馈：通过测验、实际操作考核、小组项目等方式，对学生的学习 进行评估，并及时给予反馈。这有助于学生了解自己的学习情况，发现不足之处，并 加以改进。

**（二** **）拓展模块**

**1.特定运动的损伤风险与预防**

（1）介绍：运动损伤的定义和类型；运动损伤的定义；在运动过程中发生的身 体损伤；运动损伤的类型；扭伤、拉伤、骨折、脱臼等。

（2）不同运动的损伤风险。高风险运动：如橄榄球、足球、篮球等接触性运动， 容易发生身体碰撞和扭伤、拉伤等损伤；中等风险运动：如跑步、游泳、骑自行车等 有氧运动，过度使用关节和肌肉可能导致慢性损伤；低风险运动：如瑜伽、普拉提等 低强度运动，正确的技巧和姿势对于预防损伤至关重要。

（3）预防运动损伤的方法。

适当的热身和拉伸：在运动前进行热身活动，增加身体灵活性。 正确的装备和用具：选择适合运动的鞋子、服装和器材。

逐渐增加运动强度：避免突然增加运动量，给身体适应的时间。 听从身体的信号：如果感到疲劳或疼痛，应适当休息。

（4）处理运动损伤的基本原则。

休息和冰敷：在受伤后立即休息，并使用冰袋冰敷受伤部位。

Compression 和Elevation（加压和抬高）：使用绷带对受伤部位进行加压，并 将其抬高以减少肿胀。

寻求医疗帮助：如果损伤严重，应尽快就医。

**【学业要求】**

（1）了解运动损伤的类型、原因和机制：学生需要学习不同类型运动损伤的分类， 以及导致这些损伤的常见原因和生物力学机制。

（2）掌握损伤的评估和诊断方法：学生应学会正确地评估和诊断运动损伤，包括观 察症状、进行身体检查以及使用适当的诊断工具。

（3）学习防护和紧急处理技术：学生需要掌握基本的防护技能，如止血、包扎、固 定等，以及在紧急情况下的正确处理方法。

（4）理解防护的原则和策略：学生应了解预防运动损伤的原则和策略，包括适当的 热身、体能训练、使用防护装备等。

（5）掌握特定运动的损伤防护技巧：针对不同的运动项目，学生需要学习相关的损 伤防护技巧和方法，以降低特定运动中受伤的风险。

（6）进行实践操作和案例分析：学生可能需要参与实际的防护操作、防护技巧练习， 并通过案例分析来加深对知识的理解和应用能力。

（7）了解康复和重返运动的过程：学生应了解运动损伤后的康复过程，包括物理治 疗、康复训练和重返运动的时机和方法。

（8）参加学术讨论和小组项目：学生可能需要参与课堂讨论、小组项目或研究，以 培养团队合作、批判性思维和解决问题的能力。

（9）阅读和研究相关文献：学生需要阅读和分析相关的学术文献和研究资料，以扩 展对运动损伤与防护领域的了解。

**【教学提示】**

（1）识别常见损伤：介绍不同运动中常见的损伤类型，如扭伤、拉伤、骨折等，以 及它们的症状和原因。

（2）分析损伤原因：探讨导致运动损伤的常见原因，如过度使用、不当技巧、缺乏 热身等。

（3）强调预防的重要性：强调预防损伤的重要性，让学生明白预防是最好的保护措 施。

（4）个体差异：提醒学生每个人的身体状况和能力不同，需要根据自身情况调整运 动强度和方式。

（5）正确的技巧和姿势：教授正确的运动技巧和姿势，以减少不必要的压力和损伤 风险。

（6）热身和冷却：强调热身和冷却的重要性，包括适当的拉伸和活动，以预防肌肉 拉伤和其他损伤。

（7）装备和保护用具：介绍适当的运动装备和保护用具的使用，如头盔、护具等， 以提供额外的保护。

（8）逐渐增加负荷：指导学生逐渐增加运动的负荷和强度，避免突然过度的运动。

（9）倾听身体信号：教育学生学会倾听身体的信号，如疼痛、疲劳等，及时调整运 动强度。

（10）康复和重返运动：介绍损伤后的康复过程和重返运动的注意事项，以避免再次 受伤。

（11）团队运动中的风险：在团队运动中，强调团队合作和沟通的重要性，以减少意 外伤害的发生。

（12）个体评估和咨询：鼓励学生寻求专业的个体评估和咨询，以确定适合自己的运 动方式和预防措施。

**2.运动心理学**

（1）运动心理学的定义和领域

运动心理学的定义：研究运动情境中人类行为和心理过程的学科。

运动心理学的领域：包括运动员的心理准备、动机、绩效、压力管理等。

（2）运动员的心理特征。

动机和目标设定：探讨运动员的动机类型和如何设定有效的目标。 自信和自我效能感：培养运动员的自信和自我效能感。

注意力和集中力：训练运动员的注意力和集中力技巧。

（3）运动表现的心理因素。

情绪和情绪管理：了解情绪对运动表现的影响，以及情绪管理的策略。 压力和应对策略：认识运动中的压力来源，以及应对压力的有效方法。

团队合作和领导力：培养团队合作精神和领导力。 （4）训练和比赛的心理准备。

预演和想象：运用想象技巧进行预演，提高表现水平。

心理训练：介绍心理训练的方法，如目标设定、 自我对话等。 比赛策略：制定适合个人和团队的比赛策略。

（5）运动损伤和康复的心理方面。

受伤运动员的心理反应：了解受伤对运动员心理的影响。

康复过程中的心理支持：提供心理支持，帮助运动员度过康复期。

**【学业要求】**

运动心理学是心理学的一个分支，主要研究体育运动中的心理现象及其影响因素。以 下是一些常见的运动心理学学业要求：

（1）心理学基础课程：学生通常需要学习普通心理学、发展心理学、社会心理学、 实验心理学等基础课程，以了解心理学的基本原理和研究方法。

（2）运动科学基础课程：学生可能需要学习运动生理学、运动解剖学、运动训练学 等课程，以了解运动对身体和心理的影响。

（3）运动心理学专业课程:学生将学习运动心理学的核心课程，如运动动机、运动表 现、运动技能学习、运动竞赛心理等，深入了解运动情境下的心理现象和应对策略。

（4）研究方法和统计：学生需要掌握心理学研究方法和统计分析技巧，以便能够设 计和进行运动心理学相关的研究。

（5）实践经验：许多运动心理学项目要求学生参与实践，如在运动团队、健身中心 或运动康复机构进行实习或参与研究项目，以获得实际经验。

（6）学术论文和研究项目：学生可能需要完成学术论文或参与研究项目，展示他们 在运动心理学领域的研究能力和成果。

此外，学生还需要具备良好的沟通能力、团队合作能力和批判性思维，因为运动心理 学涉及与运动员、教练和其他相关人员的合作。需要注意的是，具体的学业要求可能因学 校和学位项目而有所不同。在选择运动心理学专业或学位项目时，建议仔细研究学校的课 程设置和要求，以确保满足自己的学习目标和兴趣。

**【教学提示】**

（1）结合实际案例：通过实际的运动案例，帮助学生将理论知识应用到实际情 境中，更好地理解运动心理学的概念和原理。

（2）引导学生思考：提出引导性问题，激发学生思考，培养学生的批判性思维 和解决问题的能力。

（3）体验式学习：让学生亲身体验运动情境，例如进行体育活动或角色扮演， 以增强学生对运动心理学的感受和理解。

（4）小组讨论和合作：组织学生进行小组讨论和合作学习，鼓励学生分享彼此 的观点和经验，培养学生的合作能力和沟通技巧。

（5）多媒体资源利用：利用图片、视频、音频等多媒体资源，使教学更加生动 直观，提高学生的学习兴趣和参与度。

（6）反馈与评价：及时给予学生反馈和评价，鼓励学生积极参与，肯定学生的 努力和进步，同时提供改进的建议。

（7）关联其他学科：将运动心理学与其他相关学科（如生理学、心理学、运动 训练学等）进行关联，帮助学生建立跨学科的知识体系。

（8）培养实践能力：提供实践机会，如实习、实地观察或参与研究项目，让学 生在实践中应用所学知识，提高实践能力。

（9）持续学习和更新：鼓励学生保持学习的热情，关注运动心理学领域的最新 研究和发展，不断更新知识。

（10）个人反思和应用：引导学生对自己的运动经历和心理状态进行反思，并鼓 励他们将所学知识应用到自己的运动实践中。

这些教学提示旨在帮助学生更好地学习和理解运动心理学，提高他们的学习效果 和应用能力。教师可以根据学生的特点和需求，灵活运用这些提示来设计和实施教学 活动。

**五、学业质量**

**（一）** **学业质量内涵**

学业质量是学生在完成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描述。

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不同水 平，并描述了不同水平学习结果的具体表现。

**（二** **）** **学业质量水平**

运动损伤与防护的两个水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.能够了解运动损伤的基本概念、原因和类型，识别5种常见的运动损伤。2.掌握5种常见运动损伤的防护的基本原则和流程，能够在紧急情况下进行正确的 防护处理。3.熟练掌握止血、包扎、固定等基本防护技能，并能够正确使用基础防护设备。 4.能够根据不同的运动损伤情况，选择合适的防护方法和处理措施。5.了解常见运动损伤的康复方法和注意事项，能够为伤者提供基本的康复指导。6.在实际场景中，对于常见运动损伤能够快速判断伤情，采取果断的防护措施， 并与相关人员进行有效的沟通和协作。7.具备一定的应变能力和心理素质，能够在紧急情况下保持冷静，有效地应对各 种运动损伤和防护情况。8.积极参与实践操作和模拟演练，不断提高自己的防护技能和应对能力。 |
| **水平二** | 1.熟练掌握运动损伤的基本概念、原因和类型，识别所有常见的运动损伤。2.掌握所有常见运动损伤的防护的基本原则和流程，能够在紧急情况下进行正确 的防护处理。3.熟练掌握止血、包扎、固定等基本防护技能，并能够正确使用所有防护设备。 4.能够根据不同的运动损伤情况，及时选择合适的防护方法和处理措施。5.熟练掌握常见运动损伤的康复方法和注意事项，能够为伤者提供基本的康复指 导。6.在实际场景中，对于常见运动损伤能够快速判断伤情，采取果断的防护措施， 并与相关人员进行有效的沟通和协作。7.具备一定的应变能力和心理素质，能够在紧急情况下保持冷静，有效地应对各 种运动损伤和防护情况。 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 8.积极参与实践操作和模拟演练，不断提高自己的防护技能和应对能力。能独自 完成常见运动损伤的处理，配合完成其他运动损伤与防护的处理。 |

**六、课程实施**

**（** **一** **）教学要求**

教学中要依据教学内容，利用多媒体教学等现代化教学手段，提高教学内容的生 动性、趣味性，调动学生的学习积极性。 教学内容多实践活动，既要注重知识的教 授过程中科学性和基础性，又要增加生动性和实用性。应重视实验课，按本纲要的要 求制订实验教学大纲，选用实验指导书，购置必要的实验设备，完善实验条件、加强 实验教学，保证实验课的质量。培养学生的实践能力思维能力，自学、表达与分析问 题解决问题的能力。

**1.基础知识与基本技能**

了解运动损伤的原因、类型和预防方法，包括肌肉拉伤、韧带扭伤、骨折、关节 脱位等常见损伤的症状和处理方法。掌握防护的基本原则和流程，如安全评估、呼叫 防护人员、维持伤者呼吸道通畅、控制出血等。熟练掌握止血、包扎、固定等基本防 护技能，能够正确使用止血带、绷带、夹板等防护工具。学习心肺复苏术（CPR）的 操作方法，包括胸外按压、人工呼吸等技能，能够在紧急情况下进行有效的心肺复苏。 了解常见运动损伤的康复方法和注意事项，能够为伤者提供基本的康复指导。 培养 学生在运动场景中快速判断和处理紧急情况的能力，提高应对突发事件的应变能力。 通过实践操作和模拟演练，让学生亲身体验防护过程，提高实际操作技能。 强调团 队合作在防护中的重要性，培养学生在紧急情况下与他人协作的能力。教育学生尊重 伤者的隐私和尊严，遵循防护的伦理道德规范。通过以上教学要求的实施，学生能够

在运动损伤与防护方面具备扎实的基础知识和基本技能，为应对实际紧急情况做好准 备。

**2.教师基本要求**

双师素质教师占专业教师比一般不低于50%。

专任教师应具有高校教师资格和本专业领域有关证书；有理想信念、道德情 操、 扎实学识、仁爱之心；具有体育学、医学相关等相关专业本科及以上学历； 具有扎 实的本专业理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革 和科学研究。

兼职教师主要从社会体育等相关企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业 道 德和工匠精神，具有扎实的运动损伤防护与防护相关专业知识和丰富的实际工 作经 验，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

**3.校内外实践教学条件要求**

校内实训基地条件要求：多媒体计算机、互联网接入或WIFI 环境、投影设 备、 黑板、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型、肢体训练器械、治疗床等设备， 心肺复苏模拟人、防护器材、运动护具、肌效内贴等器材。

校外实训基地条件要求：能够开展防护锻炼技术指导等实训活动，肢体训练 器 械设施齐备，场地安全，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐 全。

**4.教学资源基本要求**

建立在线开放课程平台，提供内容丰富的学习资源库供学生课外自主学习，从而 激发学生的学习兴趣和提高教学效果。使用多媒体教室，采用多媒体课件演示各种任 务所需技术，加大课堂教学的信息量，沟通教师和学生的交流，使教学过程生动逼真。 积极鼓励教师进行教学方法的探索、研、创造出优秀的教学方法。加大与企业的合作 力度，结合专业最新发展动态，更新教材和教学内容，对教材进行不断的修改和完善。

**（** **二** **）** **学业水平评价**

**1.以学科核心素养为评价依据**

运动损伤与防护学习评价的根本目的是为了促进学生的学习和发展，提高教学质 量，培养学生的综合素质，让学生在未来的学习和生活中更好地应对各种紧急情况。

**2.注重评价的多元化**

在运动损伤与防护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、家庭反馈等方式进行评价。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，如学生是否能够调控个人情绪、过程防护中个 人融入团队和个人配合成员的意识等，则可以通过行为观察记录、团队记 分的形 式，把运动能力、防护行为和团队合作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 堂上教师可以给予每个团队课堂表现分数，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。

在运动损伤与防护课程学习评价的过程中，明确评价目标：在进行评价之前， 明确评价的目标是什么。是为了评估学生的知识掌握程度、技能应用能力，还是 为了促进学生的学习和发展明确评价目标将有助于选择合适的评价方法和工具。 选择适当的评价方法：根据评价目标，选择适当的评价方法。可以采用多种评价

方法，如考试、作业、实际操作、小组项目、 口头报告等，以全面评估学生的学 习情况。设计有效的评价工具：根据评价方法，设计有效的评价工具。例如，考 试可以使用试卷或在线测试平台，实际操作可以使用模拟场景或实际伤员进行评 估。确定评价标准：为了确保评价的公正性和准确性，需要确定评价标准。评价 标准应该明确、具体、可操作，并与学习目标相一致。提供及时反馈：评价结果 应该及时反馈给学生，让学生了解自己的学习情况和不足之处。反馈应该具体、

明确，并提供改进的建议和指导。.鼓励学生参与评价：学生应该积极参与评价过 程，例如自我评价、同伴评价等。这有助于培养学生的自我反思和自我管理能力。 结合教学改进：评价结果可以为教学提供反馈，教师可以根据评价结果调整教学 策略和方法，以提高教学效果。确保评价的公正性和客观性：在评价过程中，要 确保评价的公正性和客观性。评价应该基于学生的实际表现，避免主观偏见和歧 视。

总之，在运动损伤与防护课程学习评价的过程中，需要明确评价目标、选择 适当的评价方法和工具、确定评价标准、提供及时反馈、鼓励学生参与评价，并 结合教学改进。同时，要确保评价的公正性和客观性。评价主要采用自评或互评的 形式。无论采用何种评价指标，都应该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，及时地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.学业水平考试要求**

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要以本 课程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要求和学业水

平要求相对应，既要体现对学生某一核心素养的评价，又要体现对学生整体核心素 养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的基础模块和拓展模块的学习做出综合评 价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业水 平对学生的学习成绩进行评定，并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，通过补考，合格后获得相应学分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **总分** | Z≥90 | 80≤Z<90 | Z<60 |
| **评定等级** | 优秀 | 良好 | 不合格 |
| **学业水平** | 水平四 | 水平三 | 需补考 |

注：本表适用于由百分制评分向等第制评价的转换。

**（三** **）教学方法**

在教学过程中应该加强学生操作技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任 务引领，提高学生学习兴趣。教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任 务书应明确教师讲授的内容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模 块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者 参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。主要使用的 教学方法有以下：

1.讲授法：教师讲解向学生传授运动损伤的原因、类型、预防方法以及防护的基 本原则和技术。

2.案例分析法：通过分析实际的运动损伤案例，让学生了解不同情况下的防护处 理方法，培养学生的分析和解决问题的能力。

3.讨论法：将学生分成小组，讨论运动损伤的原因、预防措施和防护处理方法， 以培养学生的团队合作和沟通能力。

4.视频演示：通过观看相关的防护视频，让学生更直观地了解防护的操作过程和 注意事项。

5.角色扮演法:让学生扮演伤者和防护人员，进行模拟防护演练，以提高学生的应 对紧急情况的能力。

6.比赛法：组织学生通过比赛在模拟场景或实际环境中进行防护操作，如包扎、 止血、固定等，以增强学生的实际操作能力。

7.在线学习和实地考察。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。运动损伤与防护课程资源的配置、开发与运用要 紧扣本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪学科动态，体现适用性、 时代性。主要包括文本资源、数字化资源、设备设施资源和地域特色资源。

**1.文本资源**

文本资源是教学活动的重要资源，包括教材、辅助工具书、技术参考书、专 业报 刊及课外自主学习材料等。学校应在教育行政部门指导下，依据本地区和学 校的特点， 选择经教育部审定、适用学生所学专业的规划教材，并在地方职业教育教研机构的指导 下，选择或自主开发其他的文本资源。

**2.** **数字化资源**

数字化资源的开发与利用是推动运动损伤与防护教学的有力手段。教师应通过互联 网等途径广泛搜集与运动损伤与防护课程相关的数字化教学资源，积极参与和课程教学 相关的资源制作，建设并有效利用网络学习空间，引入数字化学习资源和工具，支持传 统教学模式与混合学习、移动学习等信息化教学模式的有机融合。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障运动损伤与防护课程实施的基础条件。学校要为运动损伤 与防护技术课程的开设提供适用的软硬件环境、丰富的教学资源交流空间，适度配备 最新的运动损伤与防护技术实训设备，创设具有信息时代特征的资源环境。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。 中等 职业学校运动损伤与防护课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落实 立 德树人的根本任务；要注重职业教育特点、运动损伤与防护学科特色和中等职业学校 学生认知规律，贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含运动损伤与防护最新研究成果及发展趋势的内容，开阔 学生眼界，激发学生好奇心；应用场景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了 解运动损伤与防护应用，引导学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用 能力，将运动损伤与防护课程与其他课程所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、 合理地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合 学生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评 ”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动 的氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间 的衔接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。

**西安育华职业高中**

**《体育赛事组织与管理》课程标准**

**一、课程性质与任务**

**(一)课程性质**

《体育赛事组织与管理》是运动训练专业的专业核心课程。体育赛事组织与管 理专业培养思想政治坚定、德技并修、全面发展，适应当前社会对体育产业相关行 业运营管理人才的需要，具有良好的职业道德、身心素质和人文素养，掌握体育场 馆管理、体育赛事策划与实施、市场营销、公共关系、客户服务等知识和技术技能 , 面向体育企事业单位、各类体育场馆、体育中介公司、赛事组织机构、体育用品 销售行业、体育俱乐部等相关领域，能从事体育赛事组织策划、体育场馆运营管理 、体育用品营销管理、体育俱乐部业务推广和客户管理工作的高素质技术技能人才 。其核心职业能力之一是赛事的运营与管理。《体育赛事组织与管理》课程是学生 进入体育产业工作领域的必修课程，通过该门课程的学习，其目的是培养学生的职 业能力，使其具备一定的分析问题和解决问题的能力，掌握体育赛事运作管理的基 本方法，为今后学习其它体育产业相关知识，从事体育活动或体育赛事管理工作奠 定基础。

**(二)课** **程** **任** **务**

中等职业学校体育赛事组织与管理课程的任务是全面贯彻党的教育方针，落实 立德树人根本任务，满足国家体育运动发展战略对人才培养的要求，围绕中等职业 学校体育赛事组织与管理学科核心素养，吸纳相关领域的前沿成果，引导学生通过 体育赛事组织的学习和应用实践，增强运动意识，掌握运动环境中生产、生活与学 习技 能，提高参与社会的责任感与行为能力，为就业和未来发展奠定基础，成为 德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

**二、学科核心素养与课程目标**

**(一)学科核心素养**

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与运用而逐 步形 成的正确价值观念、必备品格和关键能力，体育赛事组织与管理是体育领域中的一个重 要分支，它涉及到体育赛事的策划、组织、实施和管理等方面，中等职业学校体育赛事 组织与管理课程学科核心素养主要包括组织能力、沟通能力、管理能力、团队合作能力 四个方面。

**1.组织能力**

组织能力：体育赛事组织与管理需要学生具备组织能力，包括计划、安排、协调 和控制等方面。

**2.沟通能力**

沟通能力：学生需要与各种人员进行沟通，包括运动员、教练员、裁判员、志愿 者、观众等，因此需要具备良好的沟通能力。

**3.管理能力**

管理能力：学生需要管理各种资源，包括人力、物力、财力等，因此需要具备一 定的管理能力。

**4.团队合作能力**

团队合作能力：学生需要与团队成员合作，共同完成体育赛事的组织与管理工作， 因此需要具备团队合作能力。

**(二)课** **程** **目** **标**

**1.总体目标**

中等职业学校体育赛事组织与管理课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年 义务教育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，培养 中等职业学校学生符合时代要求的体育赛事组织与管理素养和适应职业发展需要的体 育赛事组织能力。

**2.具体目标**

（1）知识目标

掌握体育赛事市场运作管理的基础知识和基本理论，包括基本概念、主要原理等； 理解和掌握体育赛事运作工作的整体流程；掌握体育赛事市场运作的组织关系、组织结 构；掌握体育赛事的市场营销、市场开发的基本原理，及商务谈判技巧等。

（2）能力目标

会撰写体育活动、赛事的申报书；会对体育比赛进行组织管理，编写体育赛事策 划方案；会撰写体育赛事赞助商方案。

（3）素质目标

培养学生的学习、工作的主动性；塑造学生的诚信品质、敬业精神；提高学生的 人际沟通、团队协调及社会适应能力。

**三、课程结构**

根据《中等职业学校专业课程方案》、体育赛事组织与管理学科核心素养与课程 目标，结合中等职业学校学生学习水平和能力特点，以及职业生涯发展和终身学习的需 要，确定课程结构构与学时安排。

**（** **一** **）** **课程模块**

体育赛事组织与管理课程由体育赛事申办、体育赛事的组织策划、体育赛事赞助 三部分构成。

体育赛事申办包含明确体育赛事与环境的关系处理、体育赛事申报 2 个部分内容。

体育赛事的组织策划包含赛事组织机构设置、赛事人力资源配置、组织策划方案 3 个专题。

体育赛事赞助包含体育赛事市场营销策划和体育赛事市场开发 2 个部分内容

**(二)学时安排**

本课程包括3个大任务，共有108学时，其中基础模块72学时，拓展模块36学时， 具体各项目学时分配见表。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **内容** | **学时** | **学时小计** |
| **体育赛事申办** | 体育赛事与环境的关系处理 | 16 | 36 |
| 体育赛事申报 | 20 |
| **体育赛事的组** | 赛事组织机构设置 | 10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **织策划** | 赛事人力资源配置 | 10 | 36 |
| 组织策划方案 | 16 |
| **拓展模块** | 体育赛事市场营销策划 | 20 | 36 |
| 体育赛事市场开发 | 22 |

**四、课程内容**

**(一)体** **育** **赛** **事** **申** **办**

**1.体育赛事与环境的关系处理**

在组织和管理体育赛事时，处理与环境的关系是非常重要的。处理体育赛事与环境 的关系需要全面考虑环境保护的各个方面，并采取积极的措施来减少对环境的影响。这 样可以确保体育赛事的可持续发展，并为环境保护做出积极贡献。

**【内容要求】**

(1)环境评估与规划

在赛事策划阶段，进行环境评估以了解赛事举办地的环境状况，包括自然环境、生 态系统和潜在的环境影响。根据评估结果，制定相应的环境保护措施和规划。减少碳排 放，鼓励参与者使用公共交通工具或选择低碳出行方式，减少赛事的交通碳排放。此外， 还可以通过能源效率措施减少赛事场馆的能源消耗。

(2)垃圾管理与回收

设立充足的垃圾分类和回收设施，鼓励参与者将垃圾正确分类并回收利用。确保垃 圾的及时清理和妥善处理，避免对环境造成污染。保护自然资源，保护赛事举办地的自 然资源，如植被、水源和野生动物。避免在敏感区域进行建设和活动，采取措施保护生 态平衡。

(3)教育与宣传

通过教育和宣传活动，提高参与者和观众的环境意识，鼓励他们在赛事期间采取环 保行动。可持续发展：在赛事组织与管理中，考虑可持续发展的原则。寻找机会与当地 社区合作，推动环境保护和可持续发展项目。

**【教学提示】**

引起学生的关注：通过引入实际案例或统计数据，让学生了解体育赛事对环境的影 响，例如体育赛事产生的碳排放、垃圾问题等，引发学生对环境问题的关注。强调可持 续发展的重要性：解释可持续发展的概念，让学生明白体育赛事不仅要追求经济和社会 效益，还要考虑环境的可持续性。分析体育赛事对环境的影响：从不同角度分析体育赛 事对环境的影响，如场地建设、能源消耗、交通拥堵、废弃物处理等，让学生了解每个 环节可能带来的环境问题。探讨环境友好型体育赛事的实践：介绍一些成功的环境友好 型体育赛事的案例，如使用可再生能源、推行垃圾分类和回收、鼓励公共交通出行等， 让学生了解实际可行的解决方案。培养学生的环保意识：引导学生思考个人在体育赛事 中的环保责任，如减少废弃物产生、节约用水用电、支持可持续发展的赛事等，培养学 生的环保意识和行为习惯。组织讨论和实践活动：组织学生进行讨论，让他们分享自己 对体育赛事与环境关系的看法，并鼓励他们提出环境友好型体育赛事的建议。还可以安 排实践活动，如垃圾分类比赛、环保宣传活动等，让学生亲身体验和实践环保行动。引 导学生进行自我反思：让学生反思自己在日常生活中的环保行为，并思考如何将环保意 识延伸到其他领域，培养学生的社会责任感和可持续发展意识。

**2.体育赛事申报**

体育赛事申报书是一份重要的文件，用于向相关机构或组织申请举办体育赛事。根 据赛事的性质和申报单位的要求进行适当调整，在教学过程中，及时给予学生反馈和指 导，帮助他们改进申报书的内容，最后，对整个教学过程进行总结，强调申报书撰写的 要点和注意事项。通过教学提示，帮助学生了解体育赛事申报书的结构和内容要求，培 养他们撰写申报书的能力，为未来组织和参与体育赛事提供实用的技能。

**【内容要求】**

(1)赛事基本信息、 目的与意义

包括赛事名称、类型、级别、举办地点、日期、预计参赛人数等。阐述举办该赛事 的目的和意义，如促进体育发展、提升地区形象、推动体育文化交流等。

(2)赛事规划与安排

介绍赛事的主办单位、承办单位、协办单位等相关组织机构，以及各机构的职责和 分工。详细描述赛事的赛程安排、比赛项目、比赛规则、奖项设置等内容。

(3)赛事安全保障、财务预算

说明赛事期间的安全保障措施，如医疗救护、安全检查、紧急预案等。列出赛事的 各项费用预算，包括场地租赁、设备购置、工作人员薪酬、宣传推广等支出。

(4)宣传推广，社会效益评估

制定赛事的宣传推广策略，包括宣传渠道、宣传内容、宣传时间等。预估赛事对社 会产生的经济效益和社会效益，如吸引游客、促进消费、提升地区知名度等。

**【教学提示】**

在进行体育赛事申报教学时，强调申报书的重要性：让学生明白体育赛事申报书是 赛事成功举办的关键之一，它能够帮助组织者向相关机构或组织展示赛事的规划、组织 和管理等方面的信息。引导学生了解申报流程：详细介绍体育赛事申报的流程和要求， 包括申报单位、申报时间、申报材料等，让学生了解整个申报过程。

分析申报书的结构和内容：讲解体育赛事申报书的结构和内容要求，包括赛事基本 信息、赛事目的与意义、赛事组织架构、赛事规划与安排、赛事安全保障、财务预算、 宣传推广计划等。提供实际案例分析：通过分析实际的体育赛事申报书案例，让学生了 解优秀申报书的特点和结构，学习如何组织和呈现信息。指导学生撰写申报书：分配学 生小组，让他们根据给定的体育赛事主题，撰写一份完整的申报书。

在撰写过程中，给予学生指导和反馈，帮助他们完善申报书的内容。汇报与评价： 安排学生小组进行汇报，展示他们撰写的体育赛事申报书。通过评价和讨论，让学生相 互学习和借鉴，提高他们的撰写能力。强调团队合作：体育赛事申报通常需要团队合作， 鼓励学生在小组中积极合作，分工协作，共同完成申报书的撰写。培养学生的创新思维： 鼓励学生在撰写申报书时发挥创新思维，提出独特的赛事主题、组织形式和宣传推广策 略等，以增加申报书的吸引力。反馈与总结：在教学过程中，及时给予学生反馈和指导， 帮助他们改进申报书的内容。最后，对整个教学过程进行总结，强调申报书撰写的要点 和注意事项。

**(** **二** **)** **体** **育** **赛** **事** **的** **组** **织** **策** **划**

**1.赛事组织机构设置**

**【内容要求】**

明确组织机构的层次和职责：赛事组织机构应该有明确的层次结构，包括主办单位、 承办单位、协办单位等，每个层次的职责和权力应该明确规定。设立管理部门：赛事组 织机构应该设立管理部门，如竞赛管理部、安全保障部、媒体宣传部、财务部等，每个 部门的职责和人员配置应该明确。确定人员配备：赛事组织机构应该根据赛事规模和需 求，确定各个部门的人员配备，包括负责人、工作人员、志愿者等，确保赛事的顺利进 行。建立沟通协调机制：赛事组织机构应该建立沟通协调机制，确保各个部门之间的沟 通顺畅，信息共享，协调配合。制定工作计划和时间表：赛事组织机构应该制定详细的 工作计划和时间表，明确各个部门的工作任务和时间节点，确保赛事的顺利推进。设立 监督机构：赛事组织机构应该设立监督机构，对赛事的筹备和进行进行监督和评估，确 保赛事的公正、公平、公开。

**【教学提示】**

在进行赛事组织机构设置教学时，需要介绍赛事组织机构的基本概念：讲解赛事组 织机构的定义、作用和重要性，让学生了解赛事的顺利进行需要有一个有效的组织机构 来协调各项工作。分析不同层次的组织机构：介绍赛事组织机构的不同层次，如主办单 位、承办单位、协办单位等，以及它们之间的关系和职责。讲解赛事组织机构的部门设 置：分析赛事组织机构通常包括的部门，如竞赛管理部、安全保障部、媒体宣传部、财 务部等，以及每个部门的职责和人员配置。强调沟通协调机制的重要性：强调赛事组织 机构内部各个部门之间的沟通协调机制的建立，以及与外部相关单位的合作与沟通。引 导学生进行案例分析：通过实际的赛事案例，让学生分析赛事组织机构的设置和运作， 了解各个部门之间的协作关系。组织学生进行小组讨论：让学生分成小组，讨论如何设 置赛事组织机构，包括部门的划分、人员的配置和职责的明确等。总结与评价：对学生

的讨论进行总结，强调赛事组织机构设置的合理性和有效性，并对学生的表现进行评价。 力量素质训练中，要合理安排训练的强度和负荷，确保训练的科学性和合理性。

**2.赛事人力资源配置**

**【内容要求】**

赛事人力资源配置的内容要求如下：人员需求分析：根据赛事规模、性质和要求， 确定所需的各类人员，包括管理人员、工作人员、志愿者等，并明确各岗位的职责和要 求。人员选拔与招聘：制定人员选拔和招聘的标准和程序，确保招聘到合适的人员，包 括发布招聘信息、筛选简历、面试、录用等环节。

人员培训与发展：为了确保人员能够胜任工作，需要进行必要的培训和发展，包括 入职培训、岗位培训、专业技能培训等，提高人员的素质和能力。人员配置与调度：根 据赛事的需求，合理配置人员，确保各个岗位都有足够的人员，并根据赛事的进展情况， 进行人员的调度和调整。人员绩效管理：建立人员绩效管理制度，对人员的工作表现进 行评估和反馈，激励人员积极工作，提高工作效率和质量。人员福利与保障：为人员提 供合理的福利和保障，包括工资、保险、福利待遇等，提高人员的工作积极性和满意度。 人员离职管理：建立人员离职管理制度，对离职人员进行妥善处理，确保赛事的正常进 行。

**【教学提示】**

在进行赛事人力资源配置教学时，需要强调需求分析的重要性：让学生了解如何根 据赛事规模、性质和要求，确定所需的人力资源类型和数量。引导学生制定人员选拔标 准：讨论如何制定人员选拔和招聘的标准和程序，以确保招聘到合适的人员。强调培训 与发展的重要性：解释为什么为人员提供必要的培训和发展机会是重要的，以提高他们 的工作能力和绩效。分析人员配置与调度的策略：引导学生思考如何根据赛事的需求， 合理配置人员，并根据赛事的进展情况进行人员的调度和调整。

讨论人员绩效管理的方法：让学生了解如何建立人员绩效管理制度，对人员的工作 表现进行评估和反馈。强调人员福利与保障的重要性：讨论为人员提供合理的福利和保 障的必要性，以提高他们的工作积极性和满意度。引导学生进行离职管理：让学生了解 如何建立人员离职管理制度，对离职人员进行妥善处理。组织学生进行案例分析：通过 实际的赛事案例，让学生分析赛事人力资源配置的问题，并提出解决方案。鼓励学生进

行小组讨论：让学生分成小组，讨论如何进行赛事人力资源配置，并分享他们的观点和 经验。

总结与评价：对学生的讨论进行总结，强调赛事人力资源配置的重要性和要点，并 对学生的表现进行评价。

**3.组织策划方案**

**【内容要求】**

赛事组织策划的内容要求可能因赛事的性质、规模和目标受众而有所不同。以下是 一般情况下赛事组织策划的内容要求：赛事目标和主题：明确赛事的目标和主题，确保 与赛事的性质和目标受众相匹配。赛事类型和项目：确定赛事的类型和项目，如体育比 赛、文化活动、科技竞赛等。赛事规模和时间：确定赛事的规模和时间，包括参赛人数、 比赛天数、比赛地点等。

赛事规则和评分标准：制定赛事的规则和评分标准，确保公平、公正、公开。赛事 宣传和推广：制定赛事的宣传和推广计划，包括宣传渠道、宣传内容、宣传时间等。赛 事报名和注册：确定赛事的报名和注册方式，确保参赛人员的信息准确无误。赛事组织 和管理：确定赛事的组织和管理机构，包括主办单位、承办单位、协办单位等。赛事场 地和设备：确定赛事的场地和设备，包括比赛场地、观众席、音响设备、计时器等。赛 事安全和保障：制定赛事的安全和保障措施，确保参赛人员和观众的安全。赛事财务预 算：制定赛事的财务预算，包括赛事费用、宣传费用、设备费用等。赛事评估和总结： 对赛事进行评估和总结，分析赛事的成功之处和不足之处，为下一次赛事提供经验。

**【教学提示】**

在进行赛事组织策划教学时，需要介绍赛事组织策划的基本概念和原则：让学生了 解赛事组织策划的定义、目的和重要性。分析不同类型的赛事：介绍不同类型的赛事， 如体育赛事、文化活动、科技竞赛等，并分析它们的特点和要求。强调目标设定的重要 性：引导学生明确赛事的目标，包括赛事的主题、 目的、预期效果等。

讲解赛事策划的流程：逐步讲解赛事策划的各个阶段，如前期调研、目标设定、策 略制定、执行计划等。培养团队合作精神：让学生分成小组，进行团队合作，共同完成 赛事策划的任务。引导学生进行市场调研：教授学生如何进行市场调研，了解目标受众

的需求和兴趣，为赛事策划提供依据。强调创新和差异化：鼓励学生在赛事策划中提出 创新的想法和策略，以吸引更多的参与者和观众。

分析风险管理：让学生了解赛事可能面临的风险，并讨论如何进行风险管理。组织 学生进行实际案例分析：通过实际的赛事案例，让学生分析赛事策划的成功之处和不足 之处。鼓励学生进行实践：提供机会让学生参与实际的赛事组织策划活动，以增强他们 的实践能力。

**（** **三** **）** **体育赛事赞助**

**1.体育赛事市场营销策划**

**【内容要求】**

体育赛事市场营销策划的内容要求通常包括赛事定位和目标市场：明确赛事的定位 和目标市场，包括赛事的类型、规模、目标受众等。市场调研：进行市场调研，了解目 标受众的需求和兴趣，分析竞争对手的情况，为赛事营销策略提供依据。品牌建设：建 立赛事的品牌形象，包括赛事名称、标志、口号等，以提高赛事的知名度和吸引力。宣 传推广：制定宣传推广策略，包括广告、宣传册、社交媒体、公关活动等，

**【教学提示】**

在进行体育赛事市场营销策划教学时，需要介绍体育赛事市场营销的概念和重要 性：让学生了解体育赛事市场营销的定义、目标和作用。分析目标市场：引导学生确定 体育赛事的目标市场，包括受众特征、兴趣爱好、消费能力等。强调品牌建设的重要性： 讲解如何建立赛事的品牌形象，包括赛事名称、标志、口号等。

讨论宣传推广策略：让学生讨论不同的宣传推广渠道和方法，如广告、社交媒体、 公关活动等。票务销售策略：教授学生如何设计票务销售策略，包括票价制定、销售渠 道选择、优惠政策等。引导学生进行案例分析：通过实际的体育赛事案例，让学生分析 市场营销策略的成功之处和不足之处。强调团队合作的重要性：让学生分成小组，进行 团队合作，共同完成体育赛事市场营销策划的任务。

培养创新思维：鼓励学生提出创新的市场营销想法和策略，以吸引更多的参与者和 观众。分析风险管理：让学生了解体育赛事市场营销可能面临的风险，并讨论如何进行 风险管理。组织学生进行实际案例演练：提供机会让学生参与实际的体育赛事市场营销 策划活动，以增强他们的实践能力。

**2.体育赛事市场开发**

**【内容要求】**

体育赛事市场开发的内容要求通常包括市场调研：进行市场调研，了解目标受众的需 求和兴趣，分析竞争对手的情况，为赛事市场开发策略提供依据。品牌建设：建立赛事的 品牌形象，包括赛事名称、标志、口号等，以提高赛事的知名度和吸引力。合作伙伴：寻 找合适的合作伙伴，如赞助商、合作媒体、合作伙伴等，以增加赛事的资源和曝光度。票 务销售：设计票务销售策略，包括票价、销售渠道、优惠政策等，以提高票务销售量。宣 传推广：制定宣传推广策略，包括广告、宣传册、社交媒体、公关活动等，以吸引更多的 参与者和观众。服务的保障：提供优质的服务保障，包括场馆设施、安保、医疗等，以提 高参与者和观众的满意度。财务管理：制定财务预算，包括赛事费用、宣传费用、票务销 售收入等，以确保赛事的盈利能力。

**【教学提示】**

在进行体育赛事市场开发教学时，需要介绍体育赛事市场开发的概念和重要性：让 学生了解体育赛事市场开发的定义、目标和作用。分析目标市场：引导学生确定体育赛 事的目标市场，包括受众特征、兴趣爱好、消费能力等。强调品牌建设的重要性：讲解 如何建立赛事的品牌形象，包括赛事名称、标志、口号等。讨论合作伙伴关系：让学生 讨论与赞助商、合作媒体、合作伙伴等建立合作关系的重要性和方法。

票务销售策略：教授学生如何设计票务销售策略，包括票价制定、销售渠道选择、 优惠政策等。引导学生进行案例分析：通过实际的体育赛事案例，让学生分析市场开发 策略的成功之处和不足之处。强调创新思维：鼓励学生提出创新的市场开发想法和策略， 以吸引更多的参与者和观众。分析风险管理：让学生了解体育赛事市场开发可能面临的 风险，并讨论如何进行风险管理。组织学生进行实际案例演练：提供机会让学生参与实 际的体育赛事市场开发活动，以增强他们的实践能力。

**五、学业质量**

**(一)学业** **质** **量内涵**

学业质量是学生完成本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 体描述。 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不同水 平，并描述不同水平学习结果的具体表现。

**(** **二** **)** **学** **业** **质** **量** **水** **平**

体育赛事组织与管理学业质量的水平描述如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **水平等级** | **质量描述** |
| **水平一** | 1.知识储备：学生应掌握体育赛事组织与管理的基本概念、原则和方法， 包括赛事规划、赛事组织、赛事营销、赛事财务管理等方面的知识。2.分析能力：学生能够运用所学知识，对体育赛事进行分析，包括市场分 析、竞争分析、风险分析等，为赛事的成功举办提供依据。3.实践能力：学生应具备组织和管理体育赛事的实际能力，包括制定赛事 计划、安排赛事赛程、管理赛事人员、协调赛事资源等。4.团队合作：学生能够与团队成员有效沟通、协作，共同完成体育赛事的 组织与管理工作。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **水平二** | 1.问题解决：学生应具备解决赛事组织与管理过程中出现问题的能力， 能够迅速做出决策并采取相应措施。2.创新能力：学生能够在赛事组织与管理中提出创新的想法和建议，以 提高赛事的质量和吸引力。3.职业素养：学生应具备良好的职业素养，包括责任心、敬业精神、领 导力等，为未来从事体育赛事相关工作奠定基础。4.学习能力：学生应保持学习的热情，关注体育赛事领域的最新发展动 态，不断更新知识和技能。 |

说明： 水平一是学生学习本课程应达到的合格要求 ，是合格性考试的命题依据；水平二是为适应不 同专 业学生职业发展需要的较高要求。

**六、课程实施**

**(一)教学要求**

体育赛事组织与管理课程教学要全面落实立德树人根本任务，遵循技术技能人才 培养规律，依据课程标准规定的本学科核心素养与教学目标要求，对接体育赛事组织 与管理的最新发展与应用，结合职业岗位要求和专业能力发展需要，着重培养支撑学 生终身发展、适应时代要求的运动素养。引导学生通过多种形式的学习活动，在学习 运动训练基础知识、基本技能的过程中，提升认知、合作与创新能力，发展本学科的 核心素养，培养适应职业发展需要的信息能力。

**1.坚持立德树人，聚焦核心素养**

在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握中等职业学校体育赛事组 织与管理课程的性质、任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力 的培养，在课程教学中融入为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感，将本学科核心素养 内涵贯穿教学过程的始终。

在实施教学时，要为学生创设感知和体验体育赛事组织与管理的应用情境，引导 学生主动探究，将生产、生活中遇到问题与体育赛事组织与管理融合关联，找寻解决 问题的方案，在赛事组织情境和赛事组织活动中培养学生的运动意识。

在实施教学时，教师要根据教学内容提炼赛事组织的形成过程和表现形式，将其 作为实施项目教学的线索，引导学生在解决问题的过程中经历分析思考、实践验证、 反馈调整，逐步形成赛事组织意识。

在实施教学时，教师应根据学情创设赛事组织学习情境，有效利用赛事组织学习 资源和工具，引导学生通过自主和协作学习，掌握与赛事组织课程相关的知识和技能， 体验职业岗位工作情境，创作个性化的赛事组织应用作品或方案，分享学习内容和成 果，进行创新创业实践，不断提升赛事组织学习与创新能力。

在实施教学时，教师要结合教学内容，引导学生发掘、观察实际生产、生活中的 典型案例，鼓励学生在复杂的赛事组织应用情境中，通过思考、辨析，做出正确的思 维判断和行为选择，树立正确的价值观，履行社会责任。

**2.立足岗位需求，培养信息能力**

在实施教学时，学校和教师应依托产教融合与校企合作，立足职业岗位的需求， 通过课程内容的扩展延伸，结合学生所学专业，将体育赛事组织与管理的课程学习与 学生的 职业发展需求深度融合。要以源自生产、生活实际的实践项目为引领、以典 型任 务为驱动，通过情境创设、任务部署、引导示范、实践训练、疑难解析、拓展 迁 移等教学环节，引导学生综合了解体育赛事组织与管理和与之关联的业务知识， 掌握不同职 业岗位和任务情境中运用体育赛事组织与管理解决问题的综合技能；在 问题的解决过程中，培养学生适应职业发展的运动能力。

**3.体现职业教育特点，注重实践技能训练**

在实施教学时，教师要遵循技术技能人才培养规律，坚持“做中学、做中教”, 体 现职业教育特点。注重学生运用体育赛事组织与管理工具解决生产、生活问题实践技 能的训练。在教学过程中，充分体现科学、技术、工程、人文艺术与数学等跨学科融 合的教学理念，创新教学模式，增强知识学习与技能训练的互动性和趣味性。

要合理安排三个模块的教学。体育赛事申办教学要打好学生体育赛事组织与管理 素养的基础，分层次实施不同水平的知识性教学、强化基础实践技能的训练，培养学 生运用运动技术解决问题的基本能力。体育赛事的组织策划、体育赛事赞助模块要引 导学生综合运用所学的知识和技能，强化职业岗位情境中综合实践技能的训练，熟练 运用体育赛事组织与管理完成相关的职业任务，并培养所需的综合能力。

**4.强化自主学习与创新能力**

在实施教学时，教师要积极将信息化教学理念应用于教学实践中，充分运用 新一 代信息技术手段、数字化教学资源和网络化、智能化的教学环境，突出教学 重点、解 决教学难点，优化教学过程，创设以学生为中心的学习情境，使体育赛事组织与管理 课程的教学实施在教师角色、教学内容、教学方法、互动方式、考核与评价等方面有 所创新。

要鼓励学生主动适应体育赛事的发展，积极进行数字化学习与创新，自主探索新 的体育赛事组织工具与手段，根据个人兴趣、能力确定学习内容和学习的方式。教师 要有效利用数字化学习情境，有机融合各种教学要素，合理设计教学环节，加强教与 学全过程的信息采集与诊断分析，调动学生的主观能动性，强化学生的自主学习能力， 促进教与学、教与教、学与学的互动，不断提高教学效率与教学质量。要引导学生充 分运用体育赛事组织与管理进行创新创业实践，培养个性化、创新性思维。

**(二)学业水平评价**

学业水平评价应基于体育赛事组织与管理学科核心素养展开。评价的主要目的是 促进学生应该通过各种运动的体验，培养自己的组织与管理意识，既利于学生学习、 也利于教学活动的开展。评价内容要从关注学生知识技能的掌握向解决问题的综合能

力的提升转变，兼顾学生认知、协作和创新能力的发展。要通过评价的合理实施，激 发学生学习兴趣，帮助教师调控教学内容与进程，促进学生运动素养的提升。

**1.评价原则**

评价要发挥诊断、反馈、激励、导向的功能，客观、综合反映学生的学业水平。 应通过灵活多样的评价方式激励和引导学生学习，鼓励自主学习。要通过科 学的评价， 渗透成长性思维理念，激发学生关注、学习最新体育赛事组织与管理的兴趣，帮助学 生树立自信心，提高学生的自我成就感。

评价应重点关注学生体育赛事组织与管理实践操作技能的培养，全面考查学生利 用运动训练解决具体问题的能力和体育赛事组织与管理应用的熟练程度。在呈现评价 结果时，多采用评价报告、学习建议等方式，适当采用鼓励性语言，激发学生内在学 习的动机，帮助学生明确自己的不足和努力方向。评价内容与手段要有利于学生学习， 要引导教师利用评价结果来诊断和改进自己的教学，发挥评价与教学的相互促进作用。

评价要面向全体学生，注重学生主体作用的发挥，要让学生明确评价目标， 参与 评价标准的制订，通过评价信息的收集和评价结果的交流，成为评价过程的 参与者。 要以多样化的评价促进学生本学科核心素养的提升，将教师评价、学生 自评和学生互 评相结合，合理引入智能评价，综合运用多种评价手段和方法，针 对不同的教学内容 和学生特点，量化评价与质性评价相结合；不能简单地以分数

或等级来评价学生，多采用表现性评价语言，注重学生在不同起点上的提升。

评价要体现职业教育的特点，参考企业的评价方式和内容，将项目任务的完 成度、 完成效率、完成质量和创新度作为评价标准，可适度引入行业、企业的直 接评价。评 价要多选择与职业岗位相关联的内容，考查学生运用体育赛事组织与管理完成任务的 综合能力。

**2.评价方式**

评价要注重过程性评价与总结性评价相结合。过程性评价应基于体育赛事组织与 管理学 科核心素养，在考查学生相关知识与技能的掌握程度和应用能力的基础上，关 注体育赛事的策划、组织、实施和管理等方面发展，评 价要体现出学生在学习过程中 各方面能力的提升情况；要充分利用信息技术，采 集学生的学习过程信息，客观评估

学生的学业情况、学习表现与学习态度。总结 性评价应基于学生适应职业发展需要的 体育赛事组织和管理能力培养要求，创设 基于应用情境的项目任务，考查学生赛事组 织的综合运用能力、本学科核心素养 发展水平，以及自我创新和团队协作等方面的表 现，全面、客观地评价学生的学业状况。

评价内容的选择、评价情境的创设要科学合理，注重评价的信度和效度。评 价内 容的设计要贴近生产、生活实际，注重实用性和导向性；评价情境的创设要 有利于评 价目标的落实，有利于引导学生学习能力的提高。评价要考虑学生的个 性差异，从学 习内容、学习表现、实践应用、自主学习和协作创新等几个方面进行全面与综合性的 考核，促进学生个性化发展。

**3.评价运用**

评价结果应重点聚焦学生赛事组织素养与职业能力的发展变化。要结合学习过程， 针对学生的个性特点，对评价结果进行个性化分析、发展性解读。评价结果的反馈， 应注意方式和范围，要积极创造条件，让学生参与评价结果的判断和解读。在呈现评 价结果时，应根据评价目的和要求，选择恰当的反馈方式。应将赛事组织课程评价与 专业课程评价相结合，将与职业发展相关的综合信息能力评价纳入学生专业能力成长 的评价之中。

**4.考试命题**

学业水平考试一般用于体育赛事组织与管理课程学习的总结性评价，可分为合格 性考试和等级性考试。

学业水平合格性考试侧重体育赛事组织与管理应用实践能力考核，建议通过项目 评定方 式进行；考试命题以项目任务点为主要测评内容，结合学生本学科核心素养发 展情况的测评。

学业水平等级性考试侧重理论及应用分析能力考核，可为高等学校招收中等 职业 学校学生提供依据，建议采取纸笔测试和实操测试相结合的方式进行考核；考试命题 应具有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度，在考查知识与技能的同时， 关注迁移和创新能力的考核。

学业水平考试的命题要具有科学性、公平性、规范性，要关注品德教育、有机融 合价值观与职业精神教育，要以考核本学科核心素养为出发点、注重体育赛事组织与 管理综合应用能力的考核，要体现应用性，注重体育赛事组织与管理与生产、生活的 结合。

**(三)教** **学方法**

在教学过程中应该加强学生实操技能的培养，以典型案例教学的方式。注重以任 务引领，提高学生学习兴趣。

教师应该按照项目的学习目标编制项目任务书。项目任务书应明确教师讲授的内 容；明确学习者预习的要求；提出该项目整体安排以及各模块训练的时间、内容等。

教师应以学习者为主体设计教学结构，营造民主、和谐的教学氛围，激发学习者 参与教学活动，提高学习者学习积极性，增强学习者学习信心与成就感。

**(四)课程资源开发与利用**

课程资源是课程实施的必要条件。体育赛事组织与管理课程资源的配置、开发与 运用要紧扣本学科核心素养的要求，突出以学生为中心的思想，跟踪体育赛事组织与 管理的发展动态，体现适用性、时代性。主要包括行业报告和统计数据资源、专业协 会和组织资源、设备设施资源和地域特色资源。以下是一些与体育赛事组织与管理相 关的课程资源：

**1.行业报告和统计数据资源**

行业报告和统计数据资源是教学活动的重要资源，获取体育赛事行业报告和统计 数据资源的途径包括行业研究机构，政府机构和统计部门，专业体育协会和组织，学

术研究论文和期刊，行业会议和研讨会。学校应在教育行政部门的指导下，依据本地 区和学校的特点，选择经教育部审定、适用学生所学专业的规划数据，并在地方职业 教育教研机构的指导下，选择合适数据资源。

**2.专业协会和组织资源**

学生可以根据自己的需求和实际情况选择合适的资源进行学习和训练，加入与体 育赛事组织与管理相关的专业协会或组织可以提供更多的学习资源和交流机会。这些 协会和组织通常会提供培训课程、研讨会、网络研讨会等活动，帮助会员提升技能和 知识。

**3.设备设施资源**

必要的设备设施是保障体育赛事组织与管理课程实施的基础条件。学校要为体育 赛事组织与管理课程的开设提供适用的软硬件环境、丰富的教学资源及宽松的交流空 间，适度配备最新的体育赛事组织与管理实训设备，创设具有体育赛事组织与管理特 征的资源环境。

**4.地域特色资源**

教师要指导学生参观与体育赛事组织与管理相关的企业产品市场，进行社会调查， 了解本地区体育赛事组织与管理应用情况，搜集专题性的课程资源，在开发利用地域 特色资源的学习活动中，深入了解体育赛事组织与管理的发展与应用情况，提高体育 赛事组织与管理综合运用能力。

**(五)教材选用要求**

教材是课程标准的具体呈现形式，是实现课程目标、实施教学的重要资源。 中等 职业学校体育赛事组织与管理课程教材的选择，要以社会主义核心价值观为导向，落 实立德树人的根本任务；要注重职业教育特点、体育赛事组织与管理学科特色和中等 职业学校学生认知规律，贯穿本学科核心素养的要求，为课程实施提供保证。

教材内容要适度选取包含体育赛事组织与管理最新研究成果及发展趋势的内容， 开阔学生眼界，激发学生好奇心；要选择生产、生活中具有典型性的应用案例，以及 与应用场景相关联的业务知识内容，帮助学生更全面地了解体育赛事组织与管理应 用 的真实情境，引导学生在实践体验过程中，积累知识技能、提升综合应用能力；内容 选择要体现体育赛事组织与管理课程与其他公共基础课程、专业课程的关联，引导学 生将体育赛事组织与管理课程与其他课程所学的知识技能融合运用。

选择的教材要有利于培养学生本学科核心素养，有助于教师依据课程标准科学、 合理 地进行教学设计，引导学生积极思考、主动探究、学会学习。呈现形式上要符合 学生的认知特点、图文并茂、生动有趣，并配套支持数字化学习的在线学习资源。

选择的教材应按“做、学、教、评 ”一体化的项目模式呈现内容，创设教学互动 的氛围，并为教学信息的采集与反馈提供线索。选择的教材要处理好不同教学模块间 的衔接关系，满足不同专业、不同需求和不同兴趣学生的需要。