



深圳市奋达职业技术学校
SHENZHEN FENDA VOCATIONAL TECHNICAL SCHOOL

体育与健康 教学大纲



目 录

一、课程地位和教学目标	3
二、参考学时与学分	3
三、课程结构	3
四、教材推荐	9
五、授课方式	9
六、课堂特色	10
七、教室要求	13
八、考核方式	13
(一) 考核方式	错误! 未定义书签。
(二) 考核分值比例	13
(三) 期末考核及评价标准	错误! 未定义书签。

体育与健康教学大纲

一、课程地位和教学目标

中职阶段是人的身心发育趋向成熟的重要转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。在这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。通过体育与健康课程学习、学生将：

1. 增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能
2. 培养运动的兴趣和爱好形成坚持锻炼的习惯
3. 具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;
4. 提高对各人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;
5. 发扬体育精神,形成积极进取,乐观开朗的生活态度。

二、参考学时与学分

体育与健康课程基础模块是必修内容，共 34 学时，1 学分；拓展模块一是限定性选修，共 17 学时，1 学分；拓展模块二是任意选修，共 17 学时，1 学分。

三、课程结构

序号	学习任务 (单元、 模块)	职业能力	知识、技能、态度要求	教学活动设计	学时
----	---------------------	------	------------	--------	----

1	全力以赴 保健康	通过本节课的学习，让学生能够拥有辨别亚健康的能力，清楚健康和亚健康的症状。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明确健康的定义，认识亚健康，了解卫生革命。 2. 通过本节课的学习，让学生能够拥有辨别亚健康的能力，清楚健康和亚健康的症状。 3. 养成良好的卫生行为习惯。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 亚健康的症状，把握健康的准则。 2. 掌握辨别亚健康的方法。 	
2	吃的明明 白白	如何做让一日三餐更有营养。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物为什么是把双刃剑，明确碱性食物和酸性食物。 2. 如何做让一日三餐更有营养。 3. 明确特殊阶段的营养(高中阶段、发展体能、体育锻炼后)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚食物的重要性。 2. 每种食物的特性和作用。 	3
3	预防三大 杀手	了解高血压的界定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生了解明确生活中的三大杀手 2. 高血压的界定 3. 了解青少年健康的三大杀手。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解并掌握3种主要的生活预防三大杀手对人体健康的影响以及对社会的潜在危害。 2. 如何让学生在日常生活中养成自觉预防三大杀手的习 	

				惯, 形成良好的生活方式。	
4	做健康环境的卫士	了解主要空气污染物的来源以及对健康的影响	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生明确空气质量等级与体育活动的关系 2. 了解主要空气污染物的来源以及对健康的影响 3. 掌握做健康环境的卫士的知识。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解并掌握做健康环境的卫士对人体健康的影响以及对社会的贡献。 2. 如何让学生在日常生活中养成自觉做健康环境的卫士的习惯, 形成良好的生活方式。 	3
5	避免恶习	了解生活恶习(吸烟、酗酒、吸毒)危害。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使学生明确良好的生活习惯对健康的重要性。 2. 了解生活恶习(吸烟、酗酒、吸毒)危害。 3. 让学生在生活养成自觉抵制生活恶习的习惯。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解并掌握3种主要的生活恶习对人体健康的影响以及对社会的潜在危害。 2. 如何让学生在日常生活中养成自觉抵制恶习的习惯, 形成良好的生活方式。 	
6	抵御传染	了解非典对	1. 了解常见的传染病。	1. 理解并掌握	

	病的流行风 1	健康的影响	<ul style="list-style-type: none"> 2. 了解非典对健康的影响。 3. 掌握与艾滋病相关的知识。 	<p>主要的抵御传染病的流行风对人体健康的影响以及对社会的潜在危害。</p> <p>2. 如何让学生在日常生活中养成自觉抵御传染病的流行风的习惯, 形成良好的生活方式。</p>
7	抵御传染病的流行风 2	掌握商标设计秘密	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解常见的传染病。 2. 了解非典对健康的影响。 3. 掌握与艾滋病相关的知识。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 理解并掌握主要的抵御传染病的流行风对人体健康的影响以及对社会的潜在危害。 2. 如何让学生在日常生活中养成自觉抵御传染病的流行风的习惯, 形成良好的生活方式。
8	呵护你的	明确如何消	1. 了解心理障碍 (如抑郁、	1. 了解常见心

	心灵	除心理障碍。	焦虑、恐慌等)的产生原因。 2.明确如何消除心理障碍。 3.了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用。	理障碍的种类。 2.学习运用常见的消除心理障碍的方法。	
9	保持健康的性心理	认识自己的性心理变化。	1.了解性成熟的心理特征。 2.认识自己的性心理变化。 3.增强性问题上的守法观念。	1.青春期性心理的变化特点和青春期性心理的问题。 2.如何与异性同学保持正常的交往。	6
10	降低其他疾病发生的危险	如何改变遗传病的“宿命”。	1.了解生活中常见的遗传病。 2.如何改变遗传病的“宿命”。 3.了解常见的地方病。	1.了解生活中常见的遗传病。 2.降低其他疾病发生的危险的方法。	
11	增进心理健康的意识和能力	学会情绪的管理与调节	1.学习了解基础的心理健康知识。 2.学会情绪的管理与调节。 3.创造条件跟人去沟通。	1.心理健康的意义和标准、中学生易产生的心理健康问题以及影响学生行为改变的方法。 2.中学生易产生的心理健康问题。	

12	常见运动损伤症状与应急处理	了解预防运动损伤的方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解预防运动损伤的方法。 2. 寻找运动损伤发生的原因。 3. 在知识回忆过程，经过教师启发引导，学生掌握预防运动损伤的要求和方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握预防运动损伤的方法，了解擦伤等开放性损伤和关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。 2. 学会冷静处理运动损伤。
13	运动性伤病的预防措施	掌握几种常见性运动伤病的处理，并能运用与实践。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习运动伤病的产生原因。 2. 掌握几种常见性运动伤病的处理，并能运用与实践。 3. 预防运动伤病的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动伤病的原因。 2. 运动伤病预防与救治。
14	保护视力健康的意识与能力	了解眼睛的结构并了解近视眼的原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解眼睛的结构并了解近视眼的原因 2. 通过学习学生能够了解近视眼的原因并预防近视 3. 培养学生对健康的认知，爱护眼睛，从我做起。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识眼睛并了解近视眼的原因。 2. 如何预防近视眼。
15	科学安排健身计划	了解科学健身的好处	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解科学健身的好处 2. 通过健身练习学生坚持不懈的意志力。 3. 培养学生健身要科学不要盲目的健身。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识健身对身体的好处。 2. 要学会科学健身不要蛮练。

16	期中考试	使学生掌握健康的含义。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使学生掌握健康的含义。 2. 使 85% 的学生能够掌握健康的定义，且能将该知识运用在实际生活中。 3. 使学生在学习的过程中享受健康快乐的生活，增强学生的合作精神，培养学生自信心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握健康和亚健康的定义 2. 掌握生活中的三大杀手和尽量避免恶习。 	5
17	期末考试	通过学习学生能够了解近视眼的原因并预防近视	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解科学健身的好处 2. 通过学习学生能够了解近视眼的原因并预防近视。 3. 预防运动伤病的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握预防运动损伤的方法，了解擦伤等开放性损伤和关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。 2. 学会冷静处理运动损伤。 	
合计					17

四、教材推荐

《中职生体育与健康》，清华大学出版社。

五、授课方式

本课程的授课方式为理论与实践相结合，任课教师会在开课前提前把本门课程教学大纲，分学时授课课程内容、目标、活动，本

门课程考核内容和方式传给学生，以便随时做参考。另外，任课教师会进行一些案例分析，并组织学生进行实践练习。

六、课程特色

1. 坚持立德树人。发挥体育独特的育人功能

(1) 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。

(2) 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。

(3) 在体育与健康教育中体现中华优秀传统文化文化的精髓和内容，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

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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

(1) 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。

(2) 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。

(3) 健康教育模块要根据所学内容与学生实际情况，有效利用互联网等信息资源，丰富和拓展学生对健康的认知。在课堂教学中可以采用学生讨论、提问、辨析等多种学习方式，提高学生兴趣，使学生掌握和运用促进健康的相关知识、技能和方法，全面提升学生健康素养。

(4) 运动技能系列项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。每个项目的3个子模块内容要衔接递进、逐步拓展，帮助学生对所选模块进行较为系统的学练。

4. 强化职业教育特色，提高职业体能教学实践的针对性

(1) 积极引导学生对未来的职业，掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入个人体能锻炼计划中。根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》，结合中等职业学校学生体质现状，采用多种锻炼方法，提升学生体能，并使学生能自我评价体能锻炼的效果和改进体能锻炼计划。

(2) 创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，培养与提高综合职业能力和职

业素养。

七、课堂要求

1. 课堂的出勤率：每次课堂都有对出勤率的要求，教师会不定时点名检查出勤率 1-2 次（除非生病和紧急情况）。

2. 学生积极向上，老师热情饱满。

八、考核方式

（一）考核方式：笔试

（二）考核分值比例

平时成绩 30%+期终考试 70%，其中平时成绩 30%中，考勤 10%，课堂表现 10%，课堂或课后作业 10%。

（三）期末考核及评分标准

学生的期末考试的最终成绩以技能考核为主，学生依照具体完成情况进行具体评分。