KECHENG BIAOZHUN

上海市中小学体育与健身课程标准

（试行稿）

上海市教育委员会

上海教育出版社

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

上海市中小学体育与健身课程标准

（试行稿）

上海市教育委员会

上海教育出版社

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

目　录

上海市普通中小学课程方案

一、课程理念 …… 001
二、课程目标 …… 003
三、课程结构 …… 005
四、课程标准编制 …… 014
五、教材建设 …… 016
六、课程实施 …… 017
七、课程评价 …… 019
八、课程管理 …… 020
九、课程保障 …… 022

上海市中小学体育与健身课程标准

一、导言 …… 025
1. 课程定位 …… 025
2. 课程理念 …… 025
3. 设计思路 …… 026
二、课程目标 …… 028
三、课程设置 …… 029
四、内容与要求 …… 031
1. 基础型课程部分 …… 032
2. 拓展型课程部分 …… 049
3. 研究型课程部分 …… 053
五、实施意见 …… 058

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 教材编写 …… 058
2. 教学建议 …… 059
3. 学习评价 …… 061
4. 保障措施 …… 064
附录 …… 066
附录 1:课堂教学示例 …… 066
附录 2:课程与信息技术整合示例 …… 069

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

上海市普通中小学课程方案

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(中发[1999]9号)和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》(国发[2001]21号)的精神,按照教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》(教基[2001]17号)和《中共中央、国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发[2004]8号)的要求,根据上海城市发展需要和时代特点,特制订《上海市普通中小学课程方案》(以下简称《课程方案》)。

《课程方案》以"教育要面向现代化,面向世界,面向未来"和"教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德智体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人"为指导思想,确立新的课程体系。

《课程方案》旨在依托上海建设国际化大都市和数字化城市的教育环境,构建以德育为核心、以培养学生的创新精神和实践能力为重点、以完善学习方式为特征、以应用现代信息技术为标志,关注学生学习经历和促进每一位学生发展的课程体系。

一、课程理念

上海市普通中小学课程的基本理念是以学生发展为本,坚持全体学生的全面发展,关注学生个性的健康发展和可持续发展。

1. 课程要为学生提供多种学习经历,丰富学习经验

- 确立学生在学习中的主体地位,关注学生的已有经验和兴趣爱好、个性特长等发展特点。
- 树立课程要为学生提供多种学习经历的观念,通过课程体系的构建与实施,为学生提供品德形成与人格发展、潜能开发与认知发展、身体与心理发展、艺术审美、综合实践等方面的学习经历。
- 关注学生学习的过程,通过创设学习情境、开发实践环节和拓宽学习渠道,帮助学生在学习过程中体验、感悟、建构并丰富学习经验,实现知识传承、能力发展、积极情感形成的统一。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 以德育为核心，注重培养学生的创新精神、实践能力和积极的情感

• 丰富德育内涵，在重视品德和行为规范教育的基础上，加强以爱国主义为核心的民族精神教育，弘扬上海“艰苦创业、敢为人先、海纳百川、崇尚科学”的城市精神，增强学生的民主与法制意识、诚信意识和生命意识，重视人文精神与科学精神的培养。

• 改进德育方式，拓宽德育渠道，突出各学习领域的德育作用，加强共青团和少先队组织活动，发挥学校、家庭和社会的综合德育功能，提高德育的针对性和实效性。

• 重视培养学生乐于动手、勤于实践、勇于创新的意识、习惯和能力。通过多种途径，包括各类实践活动、社团活动和班团队活动等，促进学生形成积极的生活和学习态度、良好的学习策略和可持续发展的学习能力。

• 重视教育中的情感因素，充分发挥积极的情感对“优教促学”的作用，营造良好的情感氛围和育人环境，促进学生认知与情感的和谐发展。

3. 拓展基础内涵，加强课程整合

• 重视课程内容的基础性和可发展性，从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三个方面拓宽基础内涵，改变课程内容繁、难、偏、旧和脱离学生实际的现状，精选学生终身学习必备的基础内容。

• 加强普通中小学各阶段课程的衔接，整体设计十二年的中小学课程体系，构建体现基础性、整体性和多样性的课程结构。

• 重视各学习领域的合理配置，加强各学习领域及各科目间的联系，注重科目内学科、活动、专题间的有机联系以及模块或主题间的有机联系，促进学生形成合理的认知结构。

• 加强课程与信息技术的有机整合，将信息技术作为资料的来源、交流的平台、认知的工具和管理的手段，应用于课程的设计、实施、评价和管理的全过程，全面提高课程的信息化水平和学生的信息素养。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

4. 完善学习方式，拓展学习时空

• 倡导自主探究、实践体验、合作交流的学习方式与接受性学习方式的有机结合，倡导“做”、“想”、“讲”有机统一的学习过程，倡导合理灵活地利用各种课程资源和信息技术进行学习，实现学习方式的多样化，通过多种途径满足学生多样化和个性化发展的需要。

• 加强学校、社会和网络教育资源的同步建设，重视课内、课外多种学习途径的结合，重视学校课程和更广泛的社会实践的有机结合，形成丰富多彩的学习环境。

5. 赋予学校合理的课程自主权，形成有效的课程运行机制

• 实行国家、地方和学校三级课程管理，赋予学校合理的课程自主权，鼓励学校在遵循课程基本设计思想的前提下，结合实际，设计有特色的学校课程计划。

• 重视校长、教师课程意识的培养，鼓励教师成为课程建设的参与者。形成校长、教师和学生积极创新与实践的课程管理和运行机制，提高学校的课程研究、设计、实施和评价能力。

二、课程目标

1. 总目标

上海市普通中小学课程旨在培养学生：

初步形成正确的人生观、价值观和世界观，具有民族精神和国际视野、民主与法制意识和社会责任感；具有适应终身学习的基础知识、基本技能和学习策略；具有初步的创新精神、实践能力和可持续发展能力；具有基本的人文素养和科学素养；具有健康的个性和良好的身心素质，养成健康的审美情趣和生活方式，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的公民。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 阶段目标

小学阶段(一至五年级)

小学课程要着重形成学生良好的道德行为习惯和学习习惯,培养学生学习的兴趣,呵护学生的好奇心和求知欲。学生能:

(1) 尊敬国旗、国徽,会唱国歌。热爱集体,热爱家乡,热爱生活,热爱大自然。

(2) 自觉遵守学校和社会的各项规章制度,爱护公共财物,惜时守信,诚实正直,尊敬师长,友爱同学,礼貌待人。乐于参加公益活动和力所能及的家务劳动。

(3) 掌握语言、运算、社会和自然等方面的基础知识。具有良好的学习态度和学习习惯。具有一定的阅读、表达和运算能力;具有基本的观察、比较、辨别和概括能力;具有探究意识和动手操作的习惯;富于想象和好奇心,敢于质疑;学会倾听,乐于分享;能感受美、欣赏美。

(4) 喜爱体育活动,具有良好的卫生习惯和健身习惯,开朗自信,具有自我保护的意识。

初中阶段(六至九年级)

初中课程要着重帮助学生掌握有利于终身学习的基础知识和基本技能,发展合作交流能力和健康的个性。学生能:

(1) 了解基本的国情国策。热爱祖国,热爱中华民族的优秀文化和优良传统。

(2) 了解公民基本的权利与义务,遵纪守法,文明礼貌,乐观自信,关心他人,诚信负责。自觉参加公益活动,具有良好的劳动态度和劳动习惯。

(3) 掌握语言、数学、人文社会和科学等方面的基础知识。具有基本的阅读、表达和运算能力;具有基本的分类、推理、归纳、演绎和价值判断的能力;具有实验动手能力和基本的科学探究能力;具有反思意识和创新意识;具有团队观念和基本的合作交流能力;具有环境保护意识;具有健康的审美情趣。

(4) 珍惜生命,了解自我,具有健康的身心、积极的生活态度和基本的自我保护能力。

高中阶段(十至十二年级)

高中课程要着重为学生的生存和可持续发展、创新精神和实践能力打好基础。学生能:

(1) 自觉维护国家尊严和利益,热爱中国共产党,热爱社会主义。继承中华民族的优秀传统,弘扬民族精神和上海城市精神。初步树立科学的人生观、价值观、世界观。理解并尊重文化的多样性,善于汲取多元文化中的优秀成果。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

（2）具有民主法制意识和诚信意识，自觉遵守国家法律和社会公德，正确行使公民的权利，履行公民的义务，具有社会责任感和正义感。

（3）掌握适应时代发展和可持续发展需要的基础知识和基本技能，初步树立科学发展观，具有基本的人文素养与科学素养。具有收集、处理和运用信息的能力；具有初步的研究能力、实践能力和选择能力；具有一定的批判反思能力和创新精神；具有合作交流能力；具有环境意识；具有基本的审美鉴赏能力。

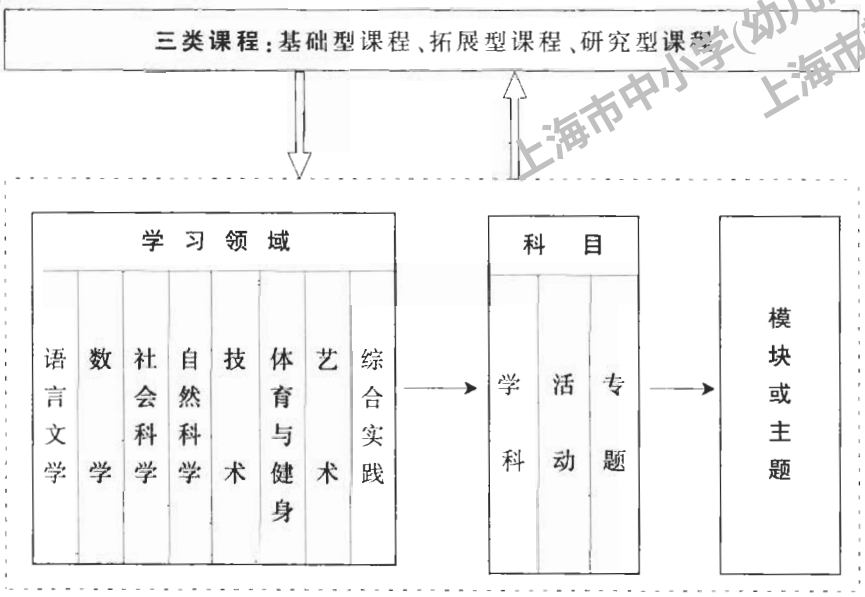
（4）关爱生命，认识自我，具有健康的身心与个性。

（5）具有基本的独立生存能力和人生规划能力。树立初步的职业意识和敬业精神。

三、课程结构

1. 课程结构

上海市十二年一贯普通中小学课程体系由基础型课程、拓展型课程和研究型课程组成，其结构如下图所示。



1. 课程结构

(1) 基础型课程、拓展型课程和研究型课程

• 基础型课程强调促进学生基本素质的形成和发展，体现国家对公民素质的最基本要求。基础型课程由各学习领域体现共同基础要求的学科课程组成，是全体学生必修的课程。

• 拓展型课程以培育学生的主体意识、完善学生的认知结构、提高学生自我规划和自主选择能力为宗旨，着眼于培养、激发和发展学生的兴趣爱好，开发学生的潜能，促进学生个性的发展和学校办学特色的形成，是一种体现不同基础要求、具有一定开放性的课程。拓展型课程由限定拓展课程和自主拓展课程两部分组成：

——限定拓展课程主要由综合实践学习领域的学校文化活动与班团队活动、自我服务与公益劳动、社区服务与社会实践等各类活动，以及国家规定的各类专题教育组成，是全体学生限定选择修习的课程。

——自主拓展课程主要由基础型课程延伸的学科课程内容和满足学生个性发展需要的其他学习活动组成，是学生自主选择修习的课程。

• 研究型课程是学生运用研究性学习方式，发现和提出问题、探究和解决问题，培养学生自主与创新精神、研究与实践能力、合作与发展意识的课程，是全体学生限定选择修习的课程。其内容可以从学生的兴趣与生活经验出发，也可以从学科出发，实施时可以采用主题探究活动、课题研究、项目设计等方式。研究型课程在九年义务教育阶段称为探究型课程。

• 上海市普通中小学基础型课程由国家统一开发和组织实施，拓展型课程和研究型课程主要由国家及学校负责开发和实施，也可以由通过市教育行政管理部门认定的社会教育机构、团体负责设计和实施。

(2) 学习领域、科目、模块或主题

• 学习领域：以内容间的相互联系和学习过程的共同特征为依据设置学习领域，以便于从课程设计和课程实施两方面，为实现课程的均衡性、综合性、多样性创造条件。上海市普通中小学课程设置语言文学、数学、社会科学、自然科学、技术、体育与健身、艺术、综合实践八个学习领域。

• 科目：涉及各学习领域的20门学科以及兴趣活动、社团活动、课题(项目)研究活动、社区服务、社会实践等和各类专题教育。20门学科具体为：语文、外语(英语等)、数学、品德与社会、思想品德与思想政治、社会、历史、地理、小学自然、初中科学和高中科学、物理、化学、生命科学、劳动技术、信息科技、体育与健身、音乐(唱游)、美术、艺术。

• 模块或主题：各科目由内容相对独立且具内在逻辑联系的模块或主题组成。一个模块可以包含若干主题。模块或主题应具备以下特征：具有核心概念，反映学习过程，体现教育价值。学科课程标准中确定的模块或主题，应有明确的学习内容、学习要求和学习建议。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 课程结构的基本特点

上海市普通中小学课程结构强调基础性和整体性。高中阶段提倡以多样化的课程设置，增强学生对课程的选择性。

(1) 基础性

• 树立全面的基础观，重视知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的基础。各类课程以及各学习领域、科目、模块或主题尤其要注重培养学生基本的能力和方法，注重积极的情感和态度的养成。

• 精简共同基础要求，增加可选择的不同基础要求，设置体现共同基础要求的基础型课程和体现不同基础要求的拓展型课程与研究型课程。九年义务教育阶段注重共同基础的形成，高中阶段注重形成和发展不同基础。

(2) 整体性

• 整体设置上海市普通中小学课程，重视小学、初中和高中各学段课程的衔接，保证十二年中小学课程的连贯性。

• 整体设计社会科学、自然科学、艺术三个学习领域的分科课程和综合课程，合分一体，充分发挥分科课程与综合课程各自的优势。

• 加强各学习领域、学科课程、模块或主题之间的协调和衔接，整体协调学科课程中基础性与发展性、统一性与选择性、学科性与活动性、学术性与实用性等多方面的关系。

(3) 多样性

• 以课程类型、课程水平和课程修习期限等的多样化，适应学校办学类型和学生发展的多样化需求。

• 重视以学习模块或主题的形式设计课程内容，鼓励学生根据自己的学习水平和发展方向，选择不同的学习内容。

• 加强学校课程的开发和实施，促进学校课程结构的多样化，增强课程的选择性。学校课程可以是学校自行开发的课程，也可以是学校根据发展需要整合国家和地方课程后所形成的课程。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

3. 课程设置及其说明

上海市普通中小学由九年义务教育阶段和普通高中阶段组成。九年义务教育阶段包括小学阶段和初中阶段，学制分别为五年（一至五年级）和四年（六至九年级）。普通高中学制为三年（十至十二年级）。

（1）九年义务教育小学阶段课程设置及其说明

九年义务教育小学阶段课程设置及课时安排见表1。

表1　小学阶段（一至五年级）课程设置及课时分配表

课程		总课时 \ 年级	一	二	三	四	五
基础型课程	语言文学	语文	306	306	204	204	204
		外语	102	102	136	170	170
	数学	数学	102	102	136	170	170
	社会科学	品德与社会	68	68	68	102	102
	自然科学	自然	340				
	技术	劳动技术				68	
		信息科技	68				
	体育与健身	体育与健身	102	102	102	102	102
	艺术	唱游/音乐	136/		/204		
		美术	272				
拓展型课程	各学习领域	兴趣活动	136－102	136－102	136－102	136－102	136－102
		专题教育 班团队活动	34－68	34－68	34－68	34－68	34－68
		社区服务 社会实践	每学年1－2周		每学年2周		
探究型课程			34	34	34	34	34

说明：

• 每学年教学时间40周。其中社会实践2周，复习考试、节假日及重大活动4周，授课时间按34周计。

• 一至二年级每周总课时量为32节，三年级每周总课时量为33节，四至五年级每周总课时量为34节，每节课按35分钟计。

• 拓展型课程的自主拓展部分以兴趣活动的形式进行，实行每周设置1课时的阅读活动。限定拓展部分的专题教育和班团队活动，学校可根据实际情况，进行内容选择和时间安排。

• 低年级的探究型课程，可以以主题探究活动的形式进行。

• 每天安排15至20分钟的晨(午)会，35至40分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动。

• 探究型课程、劳动技术、信息科技、专题教育、社区服务和社会实践的课时可以分散安排，也可以集中安排。部分专题教育的内容可以安排在晨(午)会中进行。

• 音乐在一、二年级称为唱游。

• 学生参加由市教育行政管理部门认定的社会教育机构、社会团体负责设计和实施的课程学习，可以记入学生的学习档案。具体认定与管理办法，由上海市教育委员会统一制定。

• 小学阶段也可设置科学与技术课程，替代自然课程和劳动技术课程，科学与技术课程的总课时为408课时。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

3. 课程设置及其说明

(2) 九年义务教育初中阶段课程设置及其说明

九年义务教育初中阶段课程设置及课时安排见表2。

表2　初中阶段(六至九年级)课程设置及课时分配表

课程		总课时 / 年级	六	七	八	九
基础型课程	语言文学	语　文	136	136	136	136
		外　语	136	136	136	136
	数　学	数　学	136	136	136	170
	社会科学	思想品德	34	34	68	68
		历　史	136			
		社　会				68
		地　理	136			
	自然科学	科　学	170			
		物　理			136	
		化　学			68	
		生命科学			102	
	技　术	劳动技术	170			
		信息科技	68			
	体育与健身	体育与健身	102	102	102	102
	艺　术	音　乐	68			
		美　术	68			
		艺　术			136	
拓展型课程	各学习领域	学科类活动类	170－136	170－136	136－102	136－102
		专题教育班团队活动	34－68	34－68	34－68	34－68
		社区服务社会实践	每学年2周			
探究型课程			68	68	68	68

上海市教育委员会教学研究室　上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

说明：

- 每学年教学时间40周。其中社会实践2周，复习考试、节假日及重大活动4周，授课时间按34周计。
- 六至九年级每周总课时量为34节，每节课按40分钟计。
- 学校可根据实际情况，对专题教育和班团队活动进行内容选择和时间安排。
- 探究型课程可以以课题（问题）研究、项目设计等活动的形式进行。
- 每天安排15至20分钟的晨（午）会，35至40分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动。
- 探究型课程、劳动技术、信息科技、专题教育、社区服务和社会实践的课时可以分散安排，也可以集中安排。部分专题教育内容可以安排在晨（午）会中进行。
- 思想品德与思想政治课程在初中阶段称为思想品德课程。
- 学生参加由市教育行政管理部门认定的社会教育机构、社会团体负责设计和实施的课程学习，可以记入学生的学习档案。具体认定与管理办法，由上海市教育委员会统一制定。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(3) 高中阶段课程设置及其说明

普通高中教育是在九年义务教育基础上进一步提高国民素质、面向大众的基础教育。普通高中教育要适应社会的多样化需求，满足学生个性化发展的需要，为学生的终身发展奠定基础。为此，普通高中课程要重基础、有层次、多样化，进一步体现课程的选择性。

高中阶段课程设置及课时安排见表3。

表3　高中阶段(十至十二年级)课程设置及课时安排表

课程 \ 总课时 \ 年级			十	十一	十二
基础型课程	语言文学	语　文	102	102	90
		外　语	102	102	90
	数　学	数　学	102	102	90
	社会科学	思想政治	68	68	60
		历　史	102		
		社　会			60
		地　理	102		
	自然科学	科　学			60
		物　理	136		
		化　学	136		
		生命科学	102		
	技　术	劳动技术	102		
		信息科技	68		
	体育与健身	体育与健身	102	102	90
	艺　术	艺　术	98		
拓展型课程	各学习领域	学科类活动类	204－170	204－170	390－360
		专题教育班团队活动	34－68	34－68	30－60
		社区服务社会实践	每学年2周		
研究型课程			68	68	60

高中阶段实行学分管理，通过学分反映学生的学习经历。十至十一年级，每34课时为2学分；十二年级每30课时为2学分。学分由学校认定。学生毕业要求达到166学分，具体包括基

上海市教育委员会教学研究室　上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

础型课程142学分、拓展型课程12学分(社区服务和社会实践每周为2学分,共12学分)、研究型课程12学分。具体学分分配见表4、表5。

表4　普通高中阶段(十至十二年级)三类课程学分安排表

课 程	必修学分	限定选修学分	自主选修学分
基础型课程	142		
拓展型课程		18－24	44－50
研究型课程		12	
学分总计	142	30－36	44－50

表5　普通高中阶段(十至十二年级)各学科学分安排表

课 程		必修学分	自主选修学分
语言文学	语　文	18	6－10
	外　语	18	6－10
数　学	数　学	18	6－10
社会科学	思想政治	12	6
	历　史	6	6
	社　会	4	2
	地　理	6	2
自然科学	科　学	4	2
	物　理	8	8
	化　学	8	8
	生命科学	6	8
技　术	劳动技术	6	2
	信息科技	4	4
体育与健身	体育与健身	18	6
艺　术	艺　术	6	4
小　计		142	

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

说明：

- 每学年教学时间为40周。其中社会实践2周，复习考试、节假日及重大活动4周。十至十一年级授课时间按34周计，十二年级授课时间按30周计。
- 十至十二年级每周总课时量为35节，每节课按40分钟计。
- 学校可根据实际情况，对专题教育和班团队活动进行内容选择和时间安排。
- 研究型课程可以以课题（问题）研究、项目设计等活动的形式进行。
- 每天安排15至20分钟的晨（午）会，35至40分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动。
- 研究型课程、信息科技、劳动技术、专题教育、社区服务与社会实践课时可以分散安排，也可以集中安排。部分专题教育内容可以安排在晨（午）会中进行。
- 思想品德与思想政治课程在高中阶段称为思想政治课程。
- 学生参加由市教育行政管理部门认定的社会教育机构、社会团体负责设计和实施的课程学习，可以按一定的学分记入学生的学习档案。具体认定与管理办法，由上海市教育委员会统一制定。

四、课程标准编制

课程标准是教材编写与审查、课程实施与管理、课程评价与考试命题的依据。

上海市普通中小学课程标准包括学习领域课程指导纲要，学科课程标准，拓展型课程指导纲要和研究型课程指导纲要。

1. 学习领域课程指导纲要的编制要求

- 根据合分一体的设计思路，对社会科学、自然科学和艺术三个学习领域编制相应的学习领域课程指导纲要，要求从整体上提出学习领域内各学科课程的共同目标、学习过程的共性要求和学习内容之间的相互联系。
- 综合实践学习领域编制《上海市中小学综合实践学习领域课程指导纲要》，要求以德育为核心，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，对专题教育、班团队活动、社会服务和社区实践活动等提出设计、实施、评价、管理等方面的指导意见。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 各学科课程标准的编制要求

基础型课程的各学科编制相应的学科课程标准。各学科课程标准要求包括课程定位、课程理念、课程设计思路、课程目标、内容与要求、课程实施、课程评价、课程管理和课程保障等部分，并提出相应的可以操作的指导性意见。

各学科课程标准在编制时要体现以下几方面的要求：

• 课程目标要根据学生不同阶段的发展特点从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三方面提出基本要求，要结合学科特点，呼应课程方案的要求。

• 要从有利于全体学生发展的角度，对课程进行定位和设计。处理好基础性与发展性、统一性与选择性、学科性和活动性、学术性与实用性等多方面的关系，避免过分追求学科知识体系的完整性。

• 学科课程标准中的“内容与要求”应该包括三个部分：该学科的基础型课程部分、拓展型课程部分和属于该学科范围的研究型课程学习建议。基础型课程部分中的内容与要求，应是基础的和具有发展性的，是绝大多数学生经过努力均能达到的，避免任意拔高要求和扩展内容。

• 要以模块或主题的形式组织课程内容。各模块或主题应围绕特定内容，整合学生经验，构成相对完整的学习单元。课程内容的选择要体现基础性、教育性、先进性和典型性，要密切课程内容与学生生活、现代社会和科技发展之间的联系。对课程内容的学习水平描述要清晰、合理、科学，并从学习活动设计、信息技术与课程资源的应用等方面提出学习建议。

• 课程实施要突出学习过程，强调改善学习方式、拓展学习渠道、利用课程资源。要按照《关于改进各学科学习训练的指导意见》、《关于改进各学科学习评价的指导意见》和《关于加强课程与信息技术整合的指导意见》的要求，提出改进学习训练和学习评价的指导意见，以及本课程与信息技术整合的具体建议。

3. 拓展型课程指导纲要的编制要求

拓展型课程编制《上海市中小学拓展型课程指导纲要》，对拓展型课程的结构、内容选取、课程实施、课程管理、学校课程开发与建设、选课指导等方面提出指导意见，体现拓展型课程的广域性、多样性、层次性和选择性。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 根据课程特点，开发与编制相关的教材

4. 研究型课程指导纲要的编制要求

研究型课程编制《上海市中小学研究型课程指导纲要》，对研究型课程的开发与实施提出方法和策略上的指导意见，提供研究型课程内容的范例，并对研究性学习活动提出导向性要求，体现研究型课程的开放性、问题性、探究性和实践性。

五、教材建设

教材包括纸质印刷材料（含教科书、教学参考书等）、电子音像视听材料等。

1. 根据课程特点，开发与编制相关的教材

- 基础型课程中的各相关学科，以学科课程标准为依据编制教材。
- 拓展型课程以《上海市中小学拓展型课程指导纲要》为依据，开发、编制多样化的教材。学校也可根据自身的传统和优势，自行编写适合本校特点的教材。
- 研究型课程由学校依据《上海市中小学研究型课程指导纲要》进行开发与实施，不编写统一教材。

2. 教材要反映课程改革的目标和要求

- 教材编制要有利于学生积极主动地学习，有利于教师创造性地教学，有利于师生互动。
- 内容的选择要关注学生的学习经历和兴趣，激发学生学习的积极性。内容的组织要强化活动设计和实践应用，要引发学生产生问题，鼓励学生想象与思考，促进学生体验与探究。内容的呈现要图文并茂，并通过简要举例、对比分析、逻辑演绎等手段，促进学生理解内容。内容表述要简明扼要、条理清晰、语言生动。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

• 教材编制要充分利用信息技术，积极开发适合学生特点的电子教材，形成文字印制教材、电子视听教材以及网络课程资源相结合的一体化教材。关注在信息技术支持下教材内容的动态性和生成性。教材编制还要重视开发和合理利用上海地区已经具备的各类教育资源。

• 教材的例题和习题要体现基础性、发展性和层次性，注意开放性、实践性、研究性和综合性。要重视发挥例题和习题对巩固基础、促进应用、鼓励创新、激发情感、启迪智慧以及反馈评价等方面的功能，引导学习方式的完善。

3. 加强教材管理，提高教材质量

要遵照教育部《关于中小学教材编写审定管理暂行办法》（2001 年教育部令第 11 号）和上海市教育委员会《关于上海市中小学教材编写、审查、征订等工作的规定》，严格执行教材审定管理制度，实行国家基本要求指导下的教材多样化，提高教材质量。

六、课程实施

课程实施是将课程计划付诸实践的过程，是落实课程目标的基本途径，也是课程建设的重要环节。

1. 加强课程的研究和开发，设计和组织实施学校课程计划

• 学校要根据各阶段课程结构的总体要求，充分利用所赋予的课程自主权，加强课程的研究和开发，尤其要加强拓展型课程和研究型课程的研究与开发，为学生提供丰富的、可供选择的高质量学校课程。

• 鼓励学校在遵循课程基本设计思想的前提下，选择与整合各类课程，形成体现本地区和本校特色的学校课程计划，合理而有序地安排课程，增强课程对学校和学生的适应性。

• 加强课程实施的过程管理。学校要通过专家咨询、质量监控、课程听证、课程评价等多种途径，动态把握课程实施情况，并及时做出科学合理的调整。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 改革教学过程，促进学生学习方式的改善

2. 改革教学过程，促进学生学习方式的改善

• 精心组织教学内容。教师要处理好预设内容与生成内容、知识与能力、智能发展与人格发展等之间的关系：

——教师要通过对教学内容的“问题化”组织，将教学内容转化为符合学生心理特点的问题或问题情境，激发学生的学习兴趣，促进学生的自主探究与合作交流。

——教师要通过对教学内容的“操作化”组织，将“做”、“想”、“讲”有机结合，帮助学生内化学习内容。

——教师要通过对教学内容的“结构化”组织，加强学习领域、科目、模块或主题之间的整合，注意各章节或单元中教学内容之间的相互联系，帮助学生形成良好的认知结构。

• 精心组织教学过程。教师要充分发挥情感因素在教学中的作用，与学生建立平等合作的关系，确立学生在学习中的主体地位：

——教师要通过教学情境的创设，以任务驱动学习，激活学生的已有经验，指导学生体验和感悟学习内容。

——教师要通过教学策略的运用，引导学生通过主动参与，建构知识、积累经验、丰富学习经历，鼓励学生主动地、富有个性地学习。

——教师要通过学习团队的组织，指导学生开展合作学习，引导学生逐步形成共同的学习理想与目标，积极的互赖与信任，良好的合作动机与个人责任。

——教师要通过评价，帮助学生发现个人的学习成就和意义，指导学生检查和反思学习过程，激励学生更有效地开展学习。

• 充分利用教育资源。教师要充分利用学校、社会和网络教育资源，密切学校教学与社会生活的联系。

3. 大力推进信息技术在课程实施中的有效应用

• 充分利用数字化课程资源和信息化环境，构建数字化的学习平台，促进课程与信息技术的整合。

• 利用信息技术，创新教与学的方式，改变训练手段，提高教学效益。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

七、课程评价

课程评价是课程的基本组成部分，在课程体系中起着重要的激励导向和质量监控作用。课程评价包括对课程教材的评价、对教师的评价和对学生的评价等。

1. 建立促进课程教材不断完善的评价机制

- 课程评价要促进课程设计和课程实施的有机结合，通过评价，促进课程教材质量的提高和教师教学水平的提高，促进学生的发展。
- 课程教材应该根据社会、经济、科技发展的变化及时予以修订，为此各级课程管理部门要周期性地对学校课程执行情况进行评估，并鼓励学校和教师在自评的基础上，诊断、发现学校课程设置与实施中的不足，发挥课程评价的反馈调节功能，及时调整课程内容和改进课程管理，形成课程教材不断改善和更新的机制。
- 各类教材的评价必须依据课程标准，并从教材的目标、教材的内容特性、教材的教学特性三方面拟定评价指标和标准，建立科学、简便、有效的评价体系。

2. 建立促进教师专业化发展的评价体系

- 从课程改革对教师素质和教育教学能力提出的要求出发，建立以促进教师专业化发展为目标的评价体系。
- 重视对教师教育教学行为、态度和工作质量的评价，以切实提高师德修养和专业水平。
- 要强调教师对自己的教学思想、教学态度、教学行为和教学效果的分析与反思。建立以教师自评为主，校长、教师、学生、家长共同参与的评价制度，鼓励教师与时俱进，不断提高教学与研究能力。
- 学校领导要根据评价情况，有针对性地制订教师培训计划，为教师提供进修与学习的机会，促进教师的成长。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

3. 建立促进学生全面发展的综合评价体系

• 积极探索将学生的学业成绩与成长记录相结合的综合评价方式，要将观察、交流、测验、操作、作品展示、自评和互评等多种评价方式与信息技术有机结合，简便、有效地记录学生成长轨迹，全面衡量学生的发展状况。

• 重视过程评价，要将评价作为学习活动的一个重要组成部分。评价时既要看学生的学业成绩，又要看学生的综合素质；既要看学生发展的现有水平，又要看学生的成长过程；既要看学生的全面发展，又要看学生某一方面的突出才能和表现。要指导学生充分利用过程评价中的客观记录，反思学习过程，改进学习方法，提高学习效率。

• 建立综合素质评价体系，评价内容应包括共性基础要求的学科课程学习成绩及相关记录、个性化学习及其相关记录、思想品德表现和社会实践经历的记录以及各类综合评语。鼓励学校从实际出发，对综合素质评价体系进行创造性的设计。

4. 按照课程教材改革的要求改革招生考试制度

• 小学、初中招生坚持免试就近入学原则，不得举行任何形式的选拔考试；高中阶段招生推行以学业考试成绩为基础，与综合素质评价相结合的方式；普通高校招生推行综合评价、多元选择、自主招生的选拔办法。

• 考试命题要严格依据课程标准。考核形式要多样化，继续完善和发展部分学科的实践操作考核、开卷考试等考核方法。要按教育行政部门的规定，严格控制考试科目及范围和数量。

八、课程管理

根据《中小学教材编写审定管理暂行办法》(2001 年教育部令第 11 号)，提出具体课程管理办法。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 管理体制及职责分工

- 上海市普通中小学实行市、区(县)和学校三级课程管理体制。
- 上海市教育委员会受国家教育部的委托,在上海市人民政府的领导下,统筹管理上海市普通中小学课程教材改革工作。
- 在上海市教育委员会的领导下,各相关部门的工作职责如下:

由上海中小学课程教材改革委员会负责编制上海市普通中小学课程方案和国家课程的课程标准及各类配套标准;上海中小学课程教材改革委员会办公室组织教材的编制,负责教材编制管理;由上海市中小学教材审查委员会办公室负责教材的审查;上海市人民政府教育督导室对区县政府普通中小学课程的实施进行监督、检查和评估;由上海市教育委员会各职能处室或部门负责课程的实施与保障。

- 各区(县)教育行政部门根据上海市普通中小学课程教材改革的总体要求和本区(县)的实际情况,对本区(县)中小学国家课程的实施和学校课程的开发与实施进行指导和管理;各区(县)教育督导室负责对本区(县)普通中小学课程的实施进行监督、检查和评估。
- 各中小学根据上海市普通中小学课程教材改革的总体要求、本区(县)教育行政部门的规划及本校的实际情况,规划并落实国家课程和学校课程的实施。在执行国家课程的同时,要结合本校的传统和优势,以及学生的兴趣和需要,积极开发学校课程,创造性地落实课程的目标和要求。
- 上海市教育委员会教学研究室负责对全市的普通中小学课程实施进行教学研究和指导;各区(县)教研室负责对本区(县)的普通中小学课程实施进行教学研究和指导;各中小学应通过相应的教研机构,对本校教师的教学和研究工作进行指导。
- 学校课程的开发、实施及教材编写,按国家和上海市有关课程管理的规定和程序进行。

2. 管理原则和程序

- 课程方案、课程标准由上海中小学课程教材改革委员会组织编制。
- 由上海中小学课程教材改革委员会办公室受理教材编写的立项申请,报市教育行政部门核准。
- 国家课程的教材编制由上海中小学课程教材改革委员会办公室负责组织,按照公开、公

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

正、公平的原则，通过招标与项目申请方式落实教材编制的主编和主持单位、出版单位。教材编制实行主编负责制，主编应具有教材编写的资历，并要亲自参与教材的编写。

由学校编制的教材在使用前，必须通过区（县）教育行政部门的审批，并报上海中小学课程教材改革委员会办公室备案。

• 教材初审、审定统一由上海市中小学教材审查委员会办公室负责。上海市中小学教材审查委员会办公室建立由专家和一线优秀教师组成的审查专家库，按照公开、公正、公平的原则随机抽取专家名单，组成审查专家组。

上海中小学课程教材改革委员会办公室负责组织编制的教材，由上海中小学课程教材改革委员会办公室统一组织送审；由学校负责编制的学校课程教材，必须由区（县）教育行政部门统一组织送审；其他单位或个人编制的教材审查不在本方案规定范围之内，由上海市中小学教材审查委员会办公室另行制定审查原则和程序。

• 课程的管理由市教育行政部门统筹，各区（县）教育行政部门具体实施。各中小学应根据课程方案、课程标准及上海市教育委员会、区（县）教育行政部门的有关文件精神和学校的办学目标，设置学校的课程，并报区（县）教育行政部门审查、备案。学校的课程计划应向学生及家长公开，并上网公布，接受家长、社会的监督。

高中阶段实行学分管理。学分管理的实施办法，由上海市教育委员会统一制定。

九、课程保障

1. 建立推进课程教材改革的管理保障机制

• 上海市人民政府和各区（县）政府应成立相应的管理职能部门，对课程教材改革及相关工作进行管理并提供推进课程教材改革的保障条件。

• 建立吸引社会各界参与中小学课程教材改革的机制，坚持民主参与、科学决策的原则，鼓励高等学校、科研院所的专家学者以及广大中小学教师积极投入普通中小学课程教材改革的研究与实践。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 加强新课程的宣传力度

积极发挥新闻媒体的作用，引导社会各界关心并支持上海市中小学课程教材改革。

3. 加强校长和教师培训

• 市、区（县）各级教研机构要充分发挥对课程实施与教学改革的研究、指导和服务功能，与学校一起逐步建立以学校为本的教研制度，倡导并鼓励教师依据课程标准和教材，对课堂教学进行积极探索和创新。

• 加强各类师资培养和培训的机构建设，培养并建设高素质的培训者队伍。要根据课程特点和学校教师的不同需求，调整教师培训的课程设置，采用多种模式的培训方式，逐步建立与上海市普通中小学课程教材改革的要求相适应的教师培训体系。

• 各区（县）教育行政部门要制定与新课程实施配套的师资培训计划，组织教师和校长的培训工作，促进教师和校长形成先进的课程理念，提高教师的课程开发与实施能力以及校长的课程领导能力。

• 学校要根据课程教材改革与发展的需要，加强教研活动，通过校本培训促进教师的专业发展，并在政策和制度上建立机制，鼓励教师自我进修和自我提高，优化教师的整体素质。

4. 政策支持与经费保障

• 继续改革招生考试制度，使中考、高考与中小学课程教材改革相适应，逐步完善推荐与考试相结合的招生办法，改变将考试总分作为唯一的录取条件的做法。

• 对积极参与课程教材改革试验的学校，给予政策支持。在试验期间应提供评估、考试等方面的政策倾斜，给学校创造一个宽松的改革环境。对课程教材改革试验确有成效的学校，给予表彰与奖励。

• 各级教育行政部门应设立课程改革专项资金，确保试验所需经费以及教学设备设施的配备，并加强对专项资金使用的管理。

• 加大对课程资源建设的投入力度，加快课程资源建设步伐，并建立有效机制，实现优质课程资源的共享。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

上海市中小学体育与健身课程标准

一、导　言

1. 课程定位

体育与健身课程，是以身体练习与思维活动紧密结合为特征，以提高学生身体健康、心理健康和社会适应能力为目的的基础课程，是中小学课程体系的重要组成部分，具有鲜明的基础性、健身性和综合性，对促进学生全面发展起着积极作用。

体育与健身课程，提供基本的体育与健身知识、技能和方法，重视激发学生体育健身的兴趣，培养学生良好的学习态度、锻炼习惯和思维品质，提高学生的健康素养和自主学习体育与健身的能力，并逐步形成终身体育意识，练就适应未来发展需要的健康体魄。

体育与健身课程，突出以身体练习为主要手段，关注全体学生身体的生长发育和体能发展，更关注通过对健身项目和运动项目的选择和学习，培养学生体育健身的爱好和运动特长，获得科学健身的方法，养成文明健康的生活方式，具备在不同环境中坚持体育健身的适应能力。

体育与健身课程，遵循教育规律，融合其他学科知识，重视多种内容、多种功能和多种方式的组合；探索学科知识与个人经验、技能学习与健全人格的整合；强调体育文化的传承，发挥课程的德育功能，培养合作、竞争、进取的品质和民族精神，增强学生的自信心和社会责任感。

2. 课程理念

体育与健身课程，坚持“健康第一”的指导思想，强调以学生发展为本，贯彻“健身育人”的理念，重视培养学生体育健身中的创新精神和实践能力，构建基础扎实、内容宽泛、灵活有效，具有时代特征的学习平台，为学生终身体育意识和能力的形成奠定良好基础。

体育与健身课程主要体现以下基本理念：

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(1) 面向全体学生,促进健康成长

体育与健身课程,尊重学生的主体地位和个体差异,为每位学生提供同等的学习机会;关注学生掌握体育与健身基础知识和基本方法,重视学练过程中的体育环境创设和体育文化熏陶,促进学生形成健康的意识,使知识、技能的学习与身心健康发展相协调。

(2) 优化教学策略,改善学习方式

体育与健身课程,遵循学生身心发展的基本规律,重视选择适宜的学习内容,采用多种教学组织形式和有效的教学方法,建立新型的师生关系;注重教学策略的优化和教学艺术的运用;从发挥学生能动作用,满足学生不同需求着手,设计以激发和保持学生运动兴趣为基础的锻炼过程,培养分析问题和解决问题的能力,促进学生找到适合自己的学习方式。

(3) 突出以动为主,增强健身实效

体育与健身课程,依据动作技能形成和身体锻炼的基本规律,给学生创设更多的身体练习情境、条件和机会,鼓励学生积极实践,自主锻炼,合作交流;倡导体脑结合、身心协调、健体益智、适度有方和生动活泼的教学,注重纵向评价和综合评价,指导学生正确评价锻炼行为,检测锻炼效果,使评价成为改进和反思教与学的有效手段,切实提高体育健身实效。

(4) 探索多种途径,实现整合培育

体育与健身课程,充分重视课堂教学的主渠道作用,发掘课程、教材的德育内涵,进行思想道德教育,调动学生积极的情感因素,培养学生坚强的意志品质、良好的合作意识和进取的竞争精神。融合其他学科的相关知识,培养学生综合实践能力;拓展教学时空,引导学生既关注课堂中的"学得",更珍视课外的"习得",在学校、家庭、社会体育实践中实现健身参与和价值观的和谐统一。

3. 设计思路

(1) 课程目标的设计

根据上海市普通中小学课程方案规定的培养目标、学科课程的性质和特点,以及中小学教育的跨度和阶段性特征,为满足学生成长和身心发展的需要,设计制定课程的总目标和阶段目标。

(2) 三类课程的设计

• 基础型课程,是突出共同基础,强调统一要求的必修课程,着眼于促进全体学生的一般发展,由基本内容Ⅰ和基本内容Ⅱ组成。在学生共同修习基本内容Ⅰ的基础上,学校还必须结合实际,从基本内容Ⅱ中选择一些学习模块的健身项目,组织学生修习。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

• 拓展类课程，是供学生、教师和学校选择的课程，着眼于满足学生不同的体育健身兴趣爱好和多元发展的需求。拓展内容的设计，要体现时代特征和个性化要求。

• 研究型课程，是着重培养学生合作学习、创新精神和发展意识的课程，着眼于学生学会学习，激励学生自主学习、主动探究和实践体验。研究型课程的内容由学校组织开发与实施。

(3) 学习模块的设计

依据课程方案对体育与健身学习经历、落实课程目标的要求和不同课程类型与学段的特点，设计学习模块，体现针对性和选择性。

基本内容Ⅰ和Ⅱ、拓展内容由学习模块组成，学习模块由具体的内容主题组成，其中包含基础知识、基本技能和方法等不同范畴，形成学习模块的多元结构。

基本内容Ⅰ由基础知识、基本活动或基本运动、核心健身项目三个学习模块组成。基本内容Ⅱ：一至五年级为1个学习模块，六至九年级、十至十二年级各为4个学习模块。拓展内容：一至五年级为1个学习模块，六至九年级为2个学习模块，十至十二年级为4个学习模块，拓展内容中的“基础知识”不作单独选择，相关内容穿插在其它学习模块的教学之中。

(4) 学习内容的设计

依据基础性与发展性、健身性与兴趣性、科学性与教育性的要求，设计学习内容。一至五年级以基本活动为主，六至九年级采用基本运动与健身项目、十至十二年级采用基本运动与运动项目相融合的方式设计学习内容。

(5) 学习水平的设计

为确保课程目标的达成，考虑学生年龄和学习能力的差异，对基本内容Ⅰ设置两级学习水平，其中“A”表示基本学习水平；“B”表示较高学习水平。

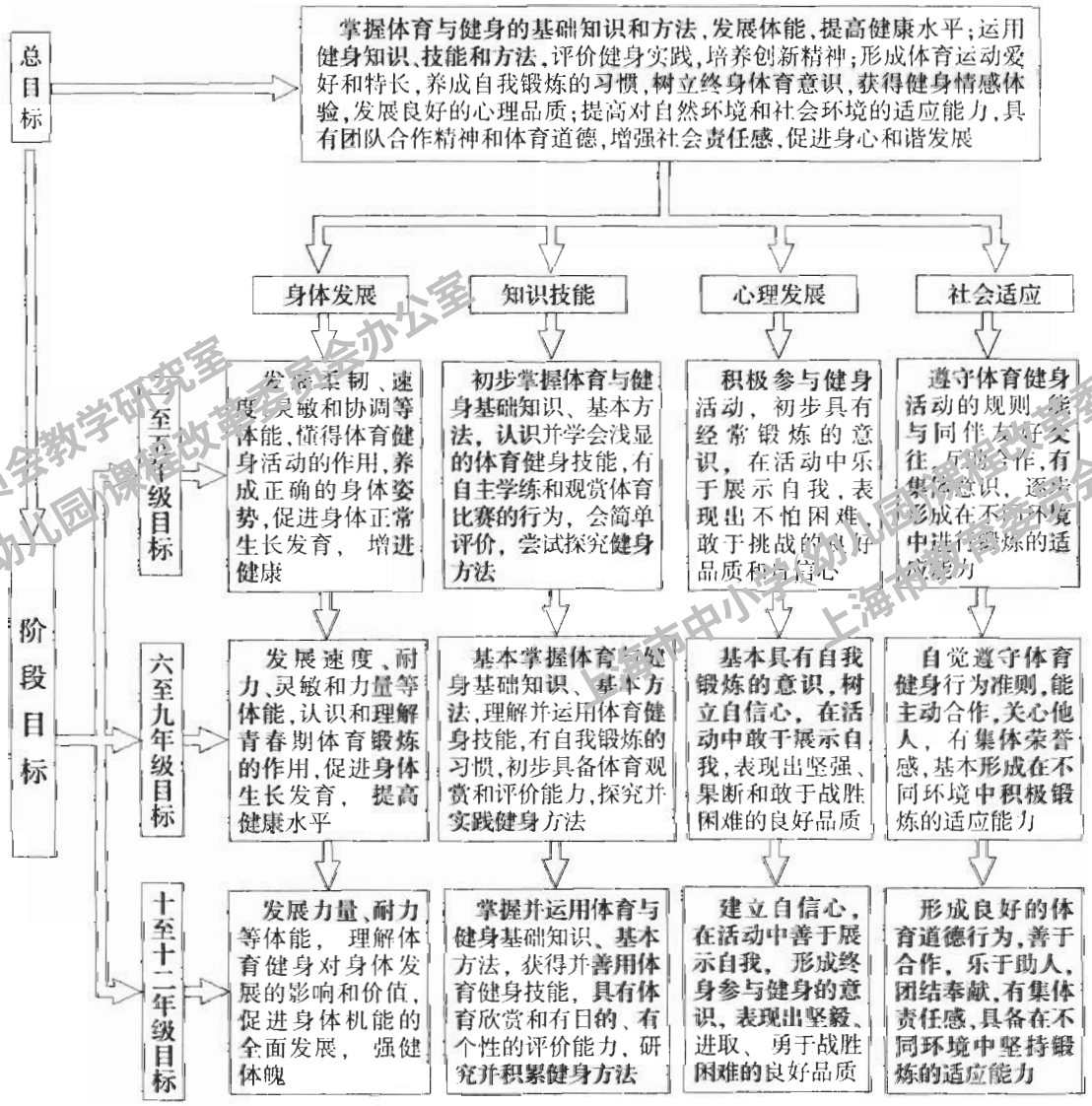
知识领域：“A”水平为知道和了解；“B”水平为理解和运用。

技能领域：“A”水平为体验、模仿和学会；“B”水平为掌握、运用和会学。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

二、课 程 目 标

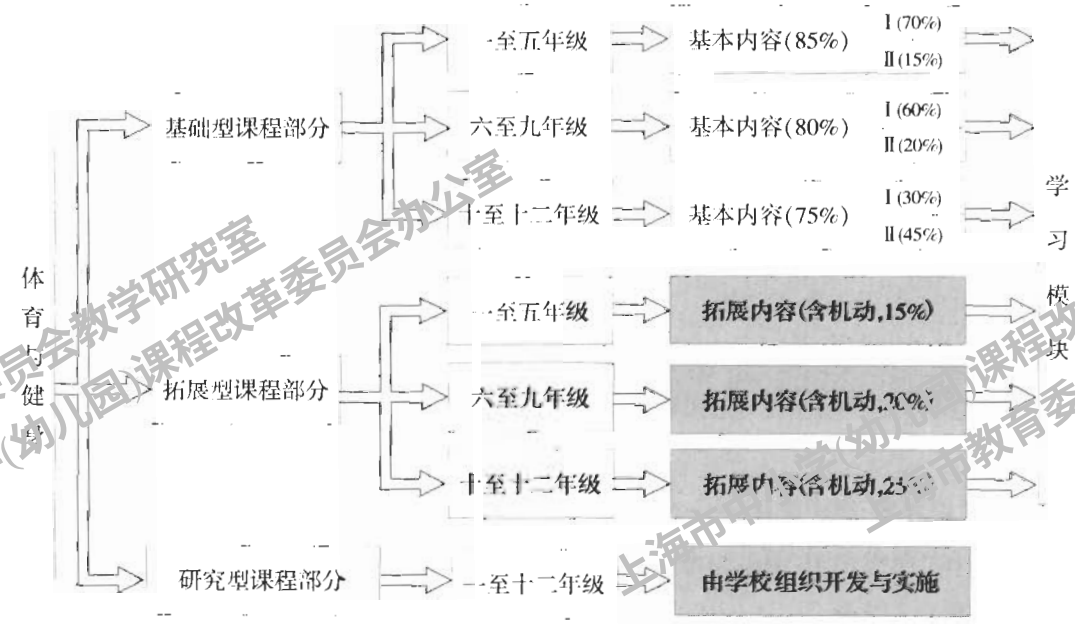
课程目标分总目标和阶段目标两个层次。总目标从身体发展、知识技能、心理发展和社会适应等四个方面进行分解，形成阶段目标，反映课程方案所提出的“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”的要求；阶段目标按总目标所含的四个方面，针对不同学段的实际，分别进行阐述。



三、课程设置

1. 课程结构

各阶段课程结构见下图：



注：

框中的百分比是指：1. “内容”在不同课程类型中的分配；

2. “内容”在阶段总课时中所占的比重。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 一至十二年级教学内容与课时分配

2. 一至十二年级教学内容与课时分配

内容 \ 课时数 \ 年级			一至五年级	六至九年级	十至十二年级
基础型课程	基本内容Ⅰ	基础知识	37	30	13
		基本活动或基本运动	240	146	44
		韵律活动	34		
		民间民族体育	43		
		武术		24	14
		篮球		46	18
		队列队形与基本体操	一至二年级共安排 12 课时，其他年级在课内进行，不专列课时		
	基本内容Ⅱ		69	82	127
拓展型课程			25	40	49
机动			50	40	29
合计			510	408	294

3. 高中学分设计

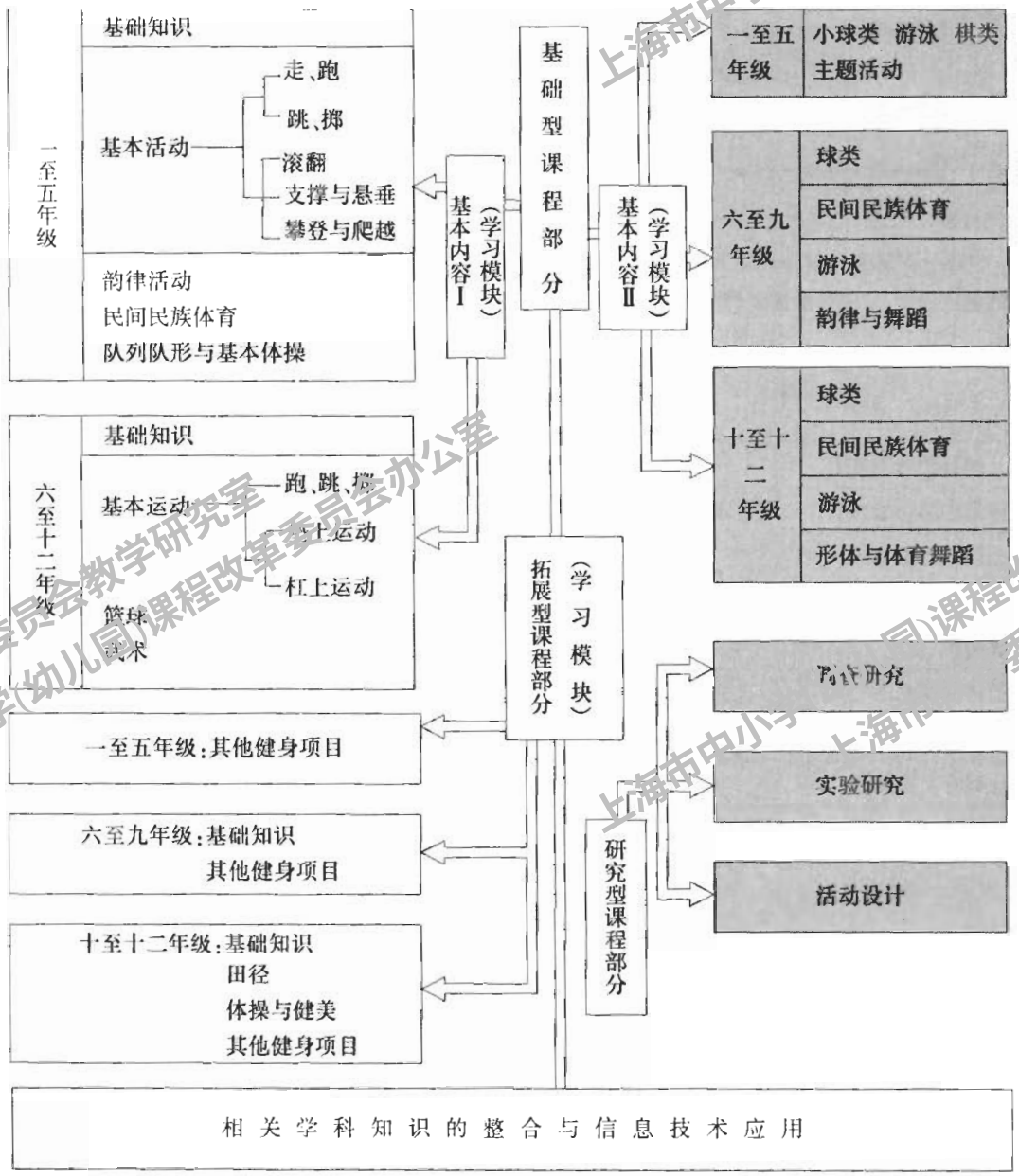
根据课程方案，高中阶段实行学分管理，以反映学生的学习经历。十至十一年级每 17 课时为 1 学分，十二年级每 15 课时为 1 学分，高中阶段总计 18 学分，其中基本内容Ⅰ和Ⅱ共为 15 学分，拓展内容为 3 学分。

4. 说明

为确保学生每天 1 小时的体育活动时间，在制订教学计划时，各阶段体育与健身为每周 3 课时，建议与每天 35～40 分钟的广播操、眼保健操等体育健身和保健活动相结合，设计 15～20 分钟的课间体育健身活动或将时间集中安排，以体锻课的形式列入教学计划。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

四、内容与要求



课程内容结构图

1. 基础型课程部分

(1) 一至五年级基本内容Ⅰ

基础知识

学习目标

掌握一些体育与健身的安全常识、基础知识和观赏体育项目的方法；基本知道体育健身活动对身心健康的促进作用；培养参加体育健身活动的兴趣和关心自己身体健康情况的意识

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
少儿健身的安全常识		A	A	A	A	1. 通过生动、形象、通俗易懂的语言，充分运用直观教具，讲清知识点 2. 讲授内容要紧密联系学生实际，创设一定的学习情境，激发学生的求知欲望 3. 运用信息技术，拓宽学生的视野，通过体育运动项目的观赏，激发对体育学习的兴趣
人体基本活动能力的锻炼与发展			A	A	A	
少儿健身方法介绍	A	A	A	A	A	
少儿体育健身中的心理学常识			A	A	A	
保健知识	A	A	A	A	A	
球类运动欣赏	A	A	A	A	A	
民间民族体育介绍与欣赏(一)				A	A	
其他健身项目简介(一)		A	A	A	A	

基本活动

学习目标

了解基本活动能力的健身价值，掌握正确的走、跑、跳、掷、滚翻、支撑与悬垂、攀登与爬越的方法，学会基本的自我保护和简单评价方法；养成正确的身体姿势，发展基本活动能力，促进身体的正常生长发育；能利用学校、社区的各种资源，进行体育健身活动，体验乐趣，逐步形成相互帮助、关心他人的意识和行为

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

（A）走、跑、跳、掷

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
走	A	B				1. 选择各种姿势、形式的走，变换走的速度、距离和方法，通过走的练习和游戏，养成走的正确姿势和提高走的能力 2. 采用不同距离、时间、速度的跑的练习，学习跑的正确姿势，体验跑得自然、快速和持久，提高心肺功能，培养相互鼓励、吃苦耐劳的良好品质 3. 多运用游戏的方法进行各种跑的教学，让学生在游戏中体验跑的乐趣，并养成遵守游戏规则的习惯 4. 通过分层练习、合作学习的方式，并让学生了解简单的评价方法，促进不同水平的学生共同进步，提高健身效果 5. 引导学生在各种运动项目和生活中对基本活动能力的应用
快速跑	A	A	A	A	B	
耐久跑	A	A	A	A	B	
接力跑	A	A	A	B	B	
障碍跑			A	A	A	
基本跳跃	A	A	B			6. 选择多种形式、不同方向的跳跃动作进行教学，提高跳的基本技能、发展跳跃能力，并在游戏中享受跳跃的乐趣 7. 采用动作模仿、场境创设等方法，介绍并体验简单的跳高动作，随着年级的升高，逐渐学会跨越式跳高。了解学练的安全知识，培养克服困难、挑战自我的良好品质 8. 采用短助跑和在60厘米宽的踏跳区起跳落入沙坑等或跳越一定高度的橡筋练习。随着年级的升高，加大练习的难度，如逐渐加长助跑距离和缩小踏跳区域，初步学会跨踢式跳远的方法，发展跳跃能力 9. 在助跑起跳跳上低箱成跪撑或撑后向前跳下、山羊分腿腾越等动作学练中，围绕起跳方法、腾空姿势、稳定落地等动作，指导学生观察、比较和分析，加强安全防范，确保学练安全
跳　高	A	A	B	A	B	
跳　远	A	A	A	B	B	
支撑跳跃			A	A	A	
投掷轻物	A	A	A			10. 选择或自制多种投掷器械（如：纸飞机、海绵球和小沙包等），在游戏中进行多种形式的掷远和掷准练习 11. 采用单手或双手、正面或背向、肩上或肩下等抛掷方法，进行投掷实心球、垒球等器材的练习，发展上肢力量和协调用力的能力 12. 跑跳掷的教学，应依据学生认知能力和已有的基础，区别对待，合理安排练习次数和时间，注意学习内容多样与内容间的有机整合，提高学生的学习兴趣，帮助学生了解自己，并指导观察和比较，逐渐培养自主学练的能力 13. 重视学练安全，提倡合作学习与交流，培养关爱他人的良好品质
投掷垒球		A	A	A	B	
投掷实心球		A	A	A	B	

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（B）滚翻、支撑与悬垂、攀登与爬越

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
滚　动	A	B				1. 创设生动活泼的练习场境，以游戏的形式进行各种滚动和前、后滚翻及滚翻组合练习；可尝试把滚动、滚翻和韵律活动整合起来进行综合学习 2. 在滚动和滚翻的学练中，传授保护与帮助的方法，注意培养学生自我保护与互相帮助的意识，提高自我保护能力，发展灵敏、协调和综合活动能力 3. 根据不同年级学生的学习能力，选择适宜的内容和手段，进行分层教学，体现针对性。如低、中年级可采用前滚翻、连续前滚翻、后滚翻；中年级可采用前滚翻分腿起、连续后滚翻；高年级可采用远撑前滚翻等 4. 滚翻的组合练习可采用前滚翻接后滚翻、前滚翻两腿交叉转体180°接后滚翻等组合。同时鼓励学生进行不同动作重组，培养创新精神，学会相互观赏与评价，提高学习兴趣和效果
滚　翻	A	A	A	B	B	
动作组合			A	A	B	
悬　垂	A	A	A	B	B	5. 采用直体、屈体、屈臂、仰卧等各种姿势的悬垂、混合悬垂、斜身引体和移动等练习，发展悬垂能力，并通过身体动作的变化及移动方向的改变，提高悬垂练习的积极性 6. 低、中年级可采用脚搁高处的俯撑、俯卧撑，中、高年级可采用低单杠跳上成支撑前翻下，高年级可采用低杠的支撑移动等内容。把各种支撑练习和发展上肢力量的练习结合起来，不断提高支撑能力 7. 选择适合学生基础的各种倒立动作，如肩肘倒立、靠墙手倒立、有人扶持的手倒立等，提高支撑与平衡能力，加强保护与帮助，提倡合作学练，引导观察思考，提高锻炼效果；培养勇敢、果断、吃苦耐劳和团结互助的品德
支　撑	A	A	A	A	B	
倒　立			A	A	B	
爬　行	A	B				8. 设计贴近学生认知水平和生活的场境，引导学生模仿各种动物的爬行动作，并进行创意活动 9. 利用障碍物、绳架、平梯、绳梯、爬竿等多种器械，进行攀登与爬越的练习，还可以采用游戏形式开展攀爬的综合性练习，提高爬越和攀登能力，提高身体的灵活性 10. 教学全程应重视安全防范，加强安全教育，指导学生保护与帮助，从小培养安全意识和互助协作的行为能力
攀　登	A	A	A	A	B	
爬　越	A	A	A	A	B	

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

韵律活动

学习目标

了解韵律活动的基本知识，掌握几种韵律活动的简单方法，养成正确的身体姿势，发展身体的协调性和控制能力；培养自锻互学、合作进取、自我表现的意识和能力；初步建立节奏感、韵律感和对美的取向

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
律　动	A	A	B			1. 创设活动场境，在不同节奏的音乐伴奏下，进行身体基本姿势练习；培养节奏感，体验身体美、动作美，养成正确的身体姿态 2. 学习并模仿徒手、垫上、持轻器械等多种形式的儿童韵律操，培养韵律感和协调性 3. 采用并设计一些简易、活泼的儿童舞、集体舞，培养学生自我表现意识和能力，学会与同伴交流、合作 4. 选择并设计多样化的肢体表现和造型游戏等，让学生借助已有的知识和方法，尝试动作的串联和重组，鼓励学生在身体练习的同时积极创想，培养求异思维与实践能力
韵律操	A	A	A	A	B	
形　体	A	A	A	A	A	
舞　蹈		A	A	A	B	
活动创编				A	A	

民间民族体育

学习目标

了解并初步掌握一些民间体育健身的方法和武术基本功；发展灵敏、柔韧和力量等体能，促进健康；能与同伴一起选择适宜的环境和制作简单的器械，进行民间体育活动；初步了解观赏武术的方法，激发学练武术的兴趣；参与民间民族体育的学练，了解其含义，培养爱国主义思想和民族精神

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
民间体育	A	A	B	B	B	1. 运用以游戏学练为主的形式，体验和学会跳绳、滚铁环、拍毽子、踢毽子、踩高跷等动作，指导并组织绳毽创想等活动 2. 从生活中采集学生喜闻乐见的民间体育内容，通过课程化改造，引入课堂，以拓宽体育健身学习内容和经历 3. 以武术的基本手型、步型和手法、腿法等基本功（如：拳、掌、勾，弓步、马步、仆步、虚步、歇步，压腿、劈腿、蹬踢，冲拳，推掌等）和组合以及武术操等为主要学习内容，配以多样化的组织形式、教学方法和手段，使枯燥的动作学习变得丰富而有趣

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（续表）

武　术	A	A	A	A	B	4. 学习弹踢冲拳、震脚推掌、分掌穿掌、虚步亮掌、蹬腿推掌等动作和五步拳、少年拳等套路，掌握一些动作组合的方法，初步学会基本套路，知道武术是我国传统文化瑰宝，进行民族精神教育，增强民族自豪感 5. 创设各种不同的场境，改变练习的方法和手段，激发参与兴趣，启发各种创意活动，在动、思、变的结合中，培养创新意识和实践能力 6. 采用自主、合作等学习方法，启发学生自学自练，并通过同学间相互学习和相互观察、比较，提高动作质量 7. 初步了解观赏和评价的方法

队列与队形

学习目标

知道并掌握一些队列与队形的知识与方法，初步具有小组队列、队形操练和简单的队伍指挥能力，养成正确的身体姿势；感受队列训练对学习和生活的积极作用，增强集体意识，基本形成遵规守纪的自觉行为和良好习惯

学习内容	各年级内容分布与学习水平					活动建议
	一	二	三	四	五	
队列与队形	A	A	A	B	B	1. 以立正、稍息、看齐、解散、集合、报数、原地踏步走——立定、齐步走——立定、向左（右或后）转、原地跑步走——立定、跑步走——便步走、原地跑步变踏步、半面向左（右）转、左（右）转弯走、跑步与齐步互换、向后转走及各种图形的行进间走和各种队形变换等队列队形基本动作与队形变化为主要学习内容 2. 运用多种教学组织形式和学练方式，激发学练兴趣，初步具有集体意识和遵规守纪的行为与习惯，侧重培养集中注意力和自信、果断的心理品质 3. 中、高年级队列与队形虽不专列课时，但仍应有机地穿插于课中，确保学生在小学阶段受到完整的队列与队形训练

(2) 一至五年级基本内容Ⅱ

学习目标

体验并了解一些小球类、游泳、棋类等项目的知识与方法，能在教师的指导下选择适宜的学习内容参与体育健身活动；初步掌握所选项目的技能，提高自我锻炼能力，强健体魄；感受体育健身的乐趣，培养乐于交往、合作互助、公平竞赛的良好品质，初步获得多种体育健身的经历

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程学习

（续表）

类别	学习内容	活动建议
小球类	小篮球、小排球（软式排球）、小足球、羽毛球、乒乓球等	1. 应根据实际选择合适的项目进行教学，各单项内容应包括基本知识、方法和技能 2. 小球类的教学，可选择“端线篮球”、“角篮球”、“小小沙滩排球赛”、“二人足球赛”和“拍球比多”等游戏进行教学，以熟悉球性为主，并辅以基本技术和简单战术的学习，逐步培养相互支持、相互配合的意识和行为 3. 采用既安全又能激发学生兴趣的水中游戏，如水中换气、水中数数、水中造型和小小水球赛等活动，让学生熟悉水性，体验水中的感觉和快乐；介绍水中活动的安全常识，了解并体验一些游泳的方法 4. 根据现有的场地器材与设施等资源，综合已学的体育知识、技能与方法，将各种活动加以整合，重组、设计具有主题特征的活动 5. 了解棋类的基础知识，学习弈棋基本方法和比赛规则，借助对基本方法的学习、训练和对弈，开发智能，体验活动的乐趣和情趣。棋类作为学习内容的一种补充，宜在雨天进行教学
游　泳	水性练习 爬泳或蛙泳 水中游戏	
主题活动	绿茵顽童 沙漠之舟 自主创设主题	
棋　类	中国象棋 国际象棋 围棋	

（3）六至九年级基本内容

基础知识

学习目标

了解青春期生长发育与体育健身的关系，知道体育健身活动对身心健康的影响，初步掌握并应用与健身有关的健康和安全等基础知识；拓宽体育知识面，逐渐获得体育观赏与审美能力，初步树立正确的体育健身价值观

学习内容	各年级内容分布与学习水平				活动建议
	六	七	八	九	
体能常识	A	A	B	B	1. 结合体育健身实践，利用个案、案例等形式，讲清知识的重点和难点，帮助学生掌握学习内容，树立学习体育的信心 2. 从学生学习兴趣出发，设计形式多样、生动活泼的学习场景，运用自主学习、合作学习、探索学习等手段，帮助学生理解知识点，增强学习体育的自觉性
体育健身中的安全	A	A	B		
自我健身方法介绍			B	B	
青春期体育健身常识	A		A		
体育锻炼对青少年机体的影响		A	A	A	

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（续表）

体育健身中的心理学常识		A		A	3. 根据学生学习的需求，采用现代教育技术手段，拓宽学生视野，扩大知识面，帮助学生积累知识，加深学习体育的体会 4. 从学生实际出发，选择一些适宜的内容和方法，有目的地指导学生在健身实践中加以运用，逐步建立正确的体育健身观
奥林匹克运动简介（一）	A	A	A	A	
民间民族体育介绍与欣赏（二）				A	
体育文学作品阅读（一）	A	A	A	A	

基本运动

学习目标

基本掌握跑、跳、掷、垫上运动、杠上运动等基础知识、方法和技能，并结合学练进行简单评价，发展速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等体能，提高基本运动能力和健康水平；能利用学校、社区等各种体育资源，积极主动参与体育健身活动，形成互助、合作和奋发向上的良好品质

（A）跑、跳、掷

学习内容	各年级内容分布与学习水平				活动建议
	六	七	八	九	
各种距离跑	A	B	B	B	1. 用各种姿势和信号练习起跑，以不同距离、时间和形式练习跑，采用绕、跨、跳、爬、钻等方式越过障碍，利用学校地形或创设场景，组织不同形式接力跑和定向跑；通过各种跑的练习，帮助学生掌握跑的正确动作和方法，体验跑的多种感受，发展跑跑能力，增强心肺功能，培养吃苦耐劳、团结协作的良好品质 2. 运用完整或分解与完整与分解相结合的教学方法，适当安排一些辅助练习手段，促进学生掌握跳远、跳高和支撑跳跃的动作，采用变换方向跳、单双脚交换跳、连续跳和各种跳绳等练习手段，体验跳的运动感受，发展跳跃能力 3. 采用徒手模仿、轻重器材交替使用等方法，帮助学生掌握投掷器械动作，以推、抛、滚和掷等方式，体验全身协调用力过程，适当安排有一定负荷要求的肢体力量练习，发展投掷能力，鼓励学生自制简易投掷器材，丰富投掷内容，以综合性、互补性的活动，提高综合能力 4. 跑、跳、掷的教学，可用一些游戏、比赛等方法，激发学生运动兴趣，同时有意识地培养良好体育道德意识，学练全程均要注意安全教育，落实防范措施 5. 应依据学生原有的基础，区别对待，分层教学，指导学生在学练中学会合理安排生理负荷，学会观察、比较和掌握简单评价方法，提高健身效果
接力跑	A	A	A	B	
障碍跑	A	A	A	B	
定向跑	A	A	A	A	
跳　远	A		B		
跳　高		A		B	
支撑跳跃	A	B	A	B	
投掷轻器械	B	B	B	B	
投掷实心球	A	A	B	B	

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(B) 垫上运动、杠上运动

学习内容	各年级内容分布与学习水平				活动建议
	六	七	八	九	
滚　翻	A		B		1. 采用单一或连续滚翻练习的手段，运用自评和互评的方法提高完成动作质量；倒立和侧手翻教学多用直观、互助和尝试等方法，帮助学生建立动作表象，针对学练中出现的问题，设置多个学习层次，配以辅助手段鼓励学生专心练习，培养良好的学练习惯 2. 根据学练的进程，适当安排一些立卧撑、俯卧撑、仰卧举腿、仰卧起坐等练习，发展腹背力量 3. 采用一足蹬地翻身上成支撑接后摆下(单杠)、支撑摆动前摆下或后摆下(双杠)、支撑～一腿向前摆越成骑撑～后腿向前摆越同时转体90°挺身下(单杠)、跳起成分腿坐～前进一次成支撑～前摆下(双杠)等动作，进行杠上运动的教学，注意从单个动作学练过渡到成套动作学练，逐渐加大动作练习幅度，多采用提示性、鼓励性语言，帮助学生克服学练中的困难，培养良好的心理品质 4. 引导学生运用单或双手悬垂、移动、引体向上、支撑、摆动和支撑臂屈伸等手段，发展上肢力量 5. 垫上、杠上运动教学要鼓励学生运用已有的技术和方法将单个动作进行不同组合，并加以实践，参与交流、展示和评价，培养创新意识 6. 要注重学练全过程的安全教育，指导学生学会自我保护和相互保护的方法，倡导互助学习，提高自学自练能力
倒　立		A			
侧手翻				A	
悬　垂	B	B	B	B	
支　撑	B	B	B	B	
上杠下杠	B	B	B	B	
动作组合	A	B	A	B	

篮　球

学习目标

了解篮球基础知识，基本掌握投篮、传接球、运球等基本动作和基础配合，侧重发展灵敏、速度、力量等体能；会用相关的方法和规则，进行锻炼和比赛，能欣赏和简单评价；提高并保持参与篮球活动的兴趣，培养爱好和特长，初步具有合作、竞争、进取的意识

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（续表）

学习内容	各年级内容分布与学习水平				活动建议
	六	七	八	九	
投　篮	A	B	B		1. 设计从易到难、从简到繁，从原地到行进间的教学流程，引导学生体验投篮（单手肩上、双手胸前、行进间单手肩上、低手、跳起）、传接球（双手胸前、单手肩上）、运球（高、低、变向）的学习过程，掌握动作要领 2. 把基本技术学练与游戏、比赛相结合，引导学生在活动中学习、掌握并运用篮球基本技术、基础配合和简单规则，感受篮球运动的乐趣，培养竞争意识和团队合作精神 3. 结合教材特点和学生的基础，组织多样化的练习内容，激发学生学习兴趣，发展力量、速度、灵敏等体能
传接球	A	B	B		
运　球	A	B	B		
基本配合			A	B	
比赛及简单规则	A	A	A	A	

武　术

学习目标

了解武术的健身、防身知识，初步掌握武术基本功和少年连环拳等简单套路，发展灵敏、柔韧、力量等体能，增进健康，懂得选择和利用适宜的器械和环境参与武术活动；知道观赏武术的方法，提高学习武术的兴趣，培养良好的习武品德和民族精神

学习内容	各年级内容分布与学习水平				活动建议
	六	七	八	九	
手型、步型	B	B	B	B	1. 从基本手型、步型和手法、腿法等练习着手，加强基本功训练，从学习单个动作开始，提示动作的方向和路线，帮助学生逐步掌握冲拳弹踢、推掌架蹬、冲拳蹬踢架打和冲拳翻身劈砸等动作 2. 采用小组练习，相互交流的形式，借助现代教育技术手段，丰富学练方法和手段，指导学生或小组课前制定学习方案，充实学习内容，教会学生识图助学的方法，鼓励学生自学自练，可把基本动作与韵律结合起来练习，提高学习兴趣 3. 介绍相关的知识、方法和规则，使学生能观赏武术比赛和表演，结合生活实际，指导学生防身自卫，掌握相关套路，发展体能
手法、腿法	B	B	B	B	
少年连环拳	A	B	B	B	

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(4) 六至九年级基本内容Ⅱ

球　类

学习目标 初步掌握1-2项球类运动的基本技术和基本战术，发展灵敏、速度、力量、协调等体能；了解并实践相关的规则和裁判方法，学会观赏、能简单评价；保持参与球类活动的兴趣，逐步形成爱好和特长，培养团结合作、竞争进取等良好品质	
教学内容	活动建议
篮球 排球(软式排球) 足球 羽毛球 乒乓球 手球等	1. 根据学校条件、体育传统特色和学生的兴趣爱好，选择若干球类项目，在所选项目的教学时，应介绍基本技术和简单战术配合，分析不同球类项目的技、战术特点，并辅以基本规则和裁判法，让学生体验球类活动的乐趣，引导学生与日常健身活动建立联系 2. 充分利用场地、器材、师资条件等资源，在八至九年级，尝试采用分层、分组和男女分班、选项分班等多种组织形式 3. 帮助并指导学生组织和参与各种形式的小型比赛，会欣赏、学做裁判

民间民族体育

学习目标 了解民间民族体育的文化历史，懂得其对健身、养身的特有作用，学会1-2套徒手或器械武术套路，发展速度、力量、灵敏等体能；能自主或合作选择适宜的内容、器械和环境，参与民间民族体育活动，能观赏、会比较，激发兴趣；培养防身自卫的意识和良好的习武品德	
教学内容	活动建议
初级剑术 初级长拳 初级棍术 简化太极拳 民间体育	1. 以学生的学习兴趣和已有的基础为依据，选择1～2种套路作为教学内容，教师除了讲解示范外，还应指导学生识图，并按图意学练，培养自学自锻能力 2. 结合教材特点，介绍中华武术的相关知识，使学生了解民族传统体育对健身、养身的特有作用，提供多种学练途径，在实践中逐步培养欣赏和简单评价能力 3. 民间体育项目介绍应与本地区民风、民俗相联系，可以小组形式，搜集、展示、交流相关学习内容，引导学生对民间民族体育文化的理解

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

游　泳

学习目标	
基本学会自由泳或蛙泳，掌握合理呼吸的方法，能独立游泳 25～50M，发展力量、柔韧和心肺耐力等体能；知道游泳安全常识，懂得自救和配合他人救助的方法，提高适应环境的能力；培养自我保护意识和克服困难的品质	
教学内容	活动建议
水性练习 蛙泳、自由泳、仰泳 救护常识	1. 游泳动作学练，应把水性练习贯穿其中，将水上准备与水中练习相融合，抓住重点，教会学生掌握一种泳姿，并能游完一定的距离，发展体能 2. 应相对集中一段时间进行游泳教学，采用分组学习和个别指导的方法进行分层教学，使不同基础的学生都有所进步，保持学练兴趣 3. 结合实践进行游泳安全常识教育，让学生知道自救与他救的知识和方法，增强自我保护意识

韵律与舞蹈

学习目标	
初步掌握形体与舞蹈的基本知识和方法，形成正确的身体姿态，学会 2～3 套韵律操，发展柔韧、灵敏等体能，提高协调、平衡等能力；勇于实践和体验，乐于交流和展示；初步具有体验美、欣赏美和评价美的审美观，逐步培养表现力和审美能力	
教学内容	活动建议
形体 韵律操 舞蹈 组合创编	1. 根据学生的兴趣和爱好选择 2－3 套徒手或持器械的韵律操作为教学内容，配以富有节奏感的音乐，采用多种组织教学形式和手段，帮助学生掌握动作，养成正确的身体姿势 2. 指导学生利用各种器械或自制道具，运用所学的知识和技能，尝试操和舞蹈的自编与自练，丰富课余生活，感受美的乐趣，发展相关体能和能力 3. 向学生介绍集体舞、民族舞或 2～3 个(种)体育舞蹈，有条件的学校可组织学练，并进行展示与评价，培养学生的表现力

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(5) 十至十二年级基本内容Ⅰ

基础知识

学习目标

了解一些传统保健方法与现代体育健身方法，掌握运动损伤的预防与康复、健身效果的检测与评价等健身保健知识和方法，指导体育健身实践；理解体育与健身对健康的意义和价值，初步形成终身体育意识；重视体育文化的传承，拓宽视野，提高体育运动欣赏水平

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
体育健身的环境选择	A			1. 理论知识教学要与实践紧密联系，重在指导学生对知识的应用 2. 满足不同年龄、性别、运动能力和健康水平学生的体育健身需求，教会学生综合运用所学的体育与健身知识，尝试编制适合自身的运动处方，从而科学、安全、有效地参与健身实践 3. 可采用教师讲授、全班或分组的学生交流、讨论、组织知识竞赛等形式进行基础知识教学，创设积极、互动、活跃的学习氛围 4. 鼓励学生采用自主、合作、探究的学习方式，充分运用信息技术和媒体等学习资源，及时了解、掌握体育健身的有关信息，培养学生对体育的情感
体育健身对智力开发的作用		A		
运动损伤的预防与康复	B			
体育健身方法的选择与应用			B	
体育健身效果的检测与评价		B		
运动处方的编制			B	
体育健身与疾病防治		A		
体育健身与心理健康			A	
吸烟酗酒和吸毒麻醉品与健康	A			
现代奥林匹克运动与高科技	A			
竞技运动比赛欣赏(二)			A	
体育文学作品阅读(二)		A		

基本运动

(A) 跑、跳、掷

学习目标

掌握跑、跳、掷的基本知识和方法，学会选择适合自身的健身方法和手段，能合理安排运动负荷，发展力量、速度、耐力等体能，增强体质；积极参与并主动组织健身实践活动，会结合实际进行评价；形成合作互助、竞争进取、勇于挑战的良好品质

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（续表）

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
跑	B	B	B	1. 快速跑、耐力跑和定向越野跑练习时，可通过适当增加跑的时间与距离、难度与强度，变换练习手段，提高相关体能，增强心肺功能 2. 拓展跳高、跳远的过竿、腾空和落地的方法，改进动作技术；通过多级跳远、跳越各种障碍等练习，发展跳跃能力；鼓励学生运用所学的知识和方法组合并创新适合自身发展的练习，提高在其它运动项目及现实生活中的应用能力 3. 运用单、双手掷实心球或其它投掷器材，发展上肢和腹背力量；借助多样有效的练习手段，使学生掌握正确的投掷方法；从学生的实际出发，适当增加投掷器械的重量，逐渐提高掷远或准的要求；投掷练习要注意组织形式的合理、有序，落实安全防范措施，培养学生的安全防范意识，确保安全 4. 跑、跳、掷，既可作为教学内容，也可作为辅助或专门练习手段贯穿于其它内容教学之中，可设计一些游戏和比赛形式，激发学生的学练兴趣 5. 指导学生科学、合理地安排运动负荷，关注自身在体育健身过程中的各种变化，并提供多样化的学练菜单，供学生选择，鼓励学生挑战自我，体验战胜困难后的快乐
跳	A	B	B	
掷	A	B	B	

(B)垫上运动

学习目标

掌握并运用垫上运动的知识和方法，发展柔韧、灵敏、协调和力量等体能；感知平衡、空中定向、自我应急的方法，具有自我保护的意识和能力；获得人际交流与合作的体验，增强信心和责任感

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

（续表）

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
前滚翻分腿起(女)	A	A	B	1. 引导学生根据不同的性别和能力基础，选择适当难度的滚翻和倒立等动作进行学练，运用多样化练习手段，帮助学生掌握正确的动作方法，体会垫上运动在平衡、空中定向、自我应急保护中的用途和价值 2. 关注学生良好体态和行为习惯的养成，让学生感受身体姿态的健、力、美，并切实提高灵敏、协调和柔韧等体能 3. 重视练习过程中保护与帮助方法的传授和技能的掌握，力求人人学会保护与帮助，具有垫上运动的安全意识和行为 4. 提供一套组合动作让学生学练，并指导学生结合自身特点进行有条件的组合创新；鼓励学生合作学习，互帮互学进行组合成套练习；创设各种场景，与生活建立联系，迁移所学的技能和方法
单肩后滚翻(女)	A	B	B	
直腿后滚翻(男)	A	B	B	
肩肘倒立(女)	A	B	B	
头手倒立(男)	A	B	B	
手倒立前滚翻(男)	A	A	A	

(C) 杠上运动

学习目标

掌握并运用杠上运动的知识和方法进行多种练习，发展力量、灵敏、柔韧等体能；掌握单杠及双杠上下杠和杠上的简单动作组合；克服恐惧心理，提高控制身体平衡和保护与帮助能力；善合作、会评价，具有战胜困难的信心和勇气

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
低单杠单挂膝悬垂和挺身倒悬垂(女)	B	B		1. 引导学生运用杠上支撑、悬垂等多种练习发展体能，把杠上运动的学练与学生心理品质的培养和生活实际相结合，提高对杠上运动的认识和兴趣，发展力量、灵敏、协调等体能 2. 对上肢、肩带力量较弱的学生，可采用渐进、分层学练的方法，动作练习的幅度应由小到大，从单个动作到组合练习；女生可多采用单挂膝悬垂，杠内坐撑等混合支撑与悬垂等动作练习，体现学习内容和方法的针对性 3. 要强化安全、保护意识，防止练习时因脱手而发生意外，重视保护与帮助方法的指导，让学生学会不同动作的站位和扶托时机，获得自我保护和互相保护帮助的能力 4. 指导学生在掌握单个动作基础上，发挥个性特长，将上杠、杠上和下杠动作进行不同组合练习，巩固提高动作技能，发展支撑、悬垂能力
低单杠骑撑，后(前)腿向前(后)摆越同时转体90°下		B		
单杠支撑后回环(男)	A	B		
高单杠悬垂摆动和后摆下(男)		B		
双杠支撑摆动前(后)摆下	A	B		
双杠外侧坐越两杠挺身下(女)	A	B		
双杠挂臂摆动屈伸上成分腿坐(男)	A	B		

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

篮　球

学习目标

掌握一些篮球的基础知识和基本技术，学会简单的战术配合，发展灵敏、速度、力量等体能；掌握并运用篮球运动的方法与规则，进行自主锻炼；尝试组织小型比赛，学会欣赏和评价，具有竞争意识与合作精神

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
运球	A	B	B	1. 学习运球转身、胯下运球、勾手传球、单手肩上传球、反手和原地跳起投篮等基本动作；鼓励学生在进攻与防守基础配合和分组比赛中，运用已学的篮球知识和技能，逐步在对抗的环境中提高动作的正确性和熟练程度 2. 结合基本技术、战术练习，加强各种速度、灵敏和弹跳力的锻炼，激发兴趣，发展体能 3. 采用多种分组方法和组织形式，倡导在合作与探究中学练，营造学生间相互激励的氛围，培养团结协作和公平竞争的精神 4. 根据篮球技术和战术掌握的不同程度，分层、分组游戏和比赛中，采用法定或自定规则，使学练有利于技、战术的掌握，又增强对抗性，同时感受篮球运动的乐趣，鼓励学生形成个人特长
传球	B	B		
投篮		A	B	
抢断球		A		
基础配合	A	A	B	
比赛及裁判基础知识	A	B	B	

武　术

学习目标

了解武术的攻防知识和健身价值，进一步掌握武术的基本功和简单套路，发展灵敏、柔韧、力量等体能，增进健康；能科学地选择或利用适宜的器械、环境参与武术健身活动；提高欣赏武术比赛和表演的能力及对武术学习的兴趣，初步形成防身自卫的意识，培养习武尚德的品质和民族精神

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程设计

（续表）

学习内容	各年级内容分布与学习水平			活动建议
	十	十一	十二	
基本功组合	B	B	B	1. 基本功是学好武术的基础，也是发展柔韧、力量等体能的有效手段，既要重视课内学练，又要引导学生课外坚持经常锻炼 2. 采用教师指导、小组练习、相互交流等形式，借助现代教育技术辅助教学，启发学生运用已有的技能重组或创编动作组合，培养爱好，激发学习积极性 3. 指导学生初步学会识图自练，提高武术学练的能力，鼓励学生选择适合自身的武术套路进行健身锻炼，并与同伴进行交流 4. 帮助学生理解中华民族传统体育文化的博大精深，弘扬爱国主义精神，培养民族自豪感，将习武与培养良好品德相结合
新编长拳	A	B		
简化太极拳		A	B	

(6) 十至十二年级基本内容Ⅱ

球　类

学习目标

掌握1～2项球类运动的基本知识、技术、战术和规则，并与同伴一起运用于日常锻炼，发展灵敏、协调和速度等体能；学会欣赏和评价，尝试组织小型比赛，了解一些球类运动文化，表现出公平竞争、团结协作、顽强拼搏等良好的体育道德品质

学习内容	活动建议
篮球	1. 按所确定的学习项目落实基本技术、基本战术、比赛规则和观赏知识等内容的教学 2. 球类的教学各校有较大差异，学生基础和能力也不同，在教学中应根据学生的实际，有所选择地安排学习内容和教学组织形式，进行分层、分组或分班学练活动 3. 在所选内容的教学中，应结合项目特点安排一定时间、内容的体能锻炼，使体能的发展和运动水平相互促进；鼓励个人特长的形成，重视团队合作和竞争进取精神的培养
排球（软式排球）	
足球	
网球	
羽毛球	
乒乓球	
手球等	

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

1. 基础型课程部分

民间民族体育

学习目标 进一步了解武术套路、擒拿与格斗、传统养生和民间体育的基本知识，学会1～2项民间民族体育项目，发展体能，增进健康；初步具有自我防卫的能力，并能在健身实践中运用，感受中华民族传统体育文化，弘扬民族精神，促进良好品质的形成	
学习内容	活动建议
三段剑术 擒拿、格斗与防身术 练功十八法 民间体育	1. 教师可根据自身的特长、学生的兴趣和学校条件，选择2～3个项目进行教学。在武术套路和防身术练习中，让学生理解攻防的含义和强身健体的价值 2. 要重视基本功练习，丰富学练方法和手段，发展相关体能，为套路动作或攻防练习打下扎实基础，形成自锻和防身自卫能力

游　泳

学习目标 掌握1～2种游泳姿势的技术，能独立游泳50～100M，发展力量、心肺耐力、柔韧、协调等体能；了解游泳安全知识，基本掌握自救和配合他人救助的方法，增强适应环境的能力；知道游泳比赛的基本规则和观赏方法，拓宽学习经历；具有克服困难和乐于助人的品德	
学习内容	活动建议
自由泳、仰泳、蛙泳 水上救护基本知识与方法 游泳竞赛规则和欣赏	1. 引导学生将陆上所学的知识、技术动作与水中实践紧密结合，并以水中体验与学练为主 2. 提倡将陆上准备与水中练习相结合，强调自然合理的呼吸和协调用力，力求在较短的时间内游完预定的距离，发展相关体能 3. 采用集体教学与分散指导相结合的形式，介绍自救和配合他救的方法，指导学生结伴体验，互助互学，做好必要的防护，保障安全 4. 运用丰富教学形式和手段，向学生介绍游泳竞赛基本规则，让学生学会欣赏游泳的方法

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

形体与体育舞蹈

学习目标 掌握形体与体育舞蹈的基本知识和方法，发展柔韧、协调等体能，健美形体；敢于在实践中交流、表现，获得积极的情感体验，基本具有感受美、欣赏美、表现美的能力，提高审美水平，促进身心和谐发展	
教学内容	活动建议
形体 健美操 体育舞蹈	1. 选择有助于健美形体和发展体能的内容进行学习，融音乐与节奏在学练之中，培养学生的表现力，并进行正确的审美观教育 2. 受条件限制难以列入学习计划的项目，可采用其它方式，即学练形式作灵活安排，尽可能让学生感受舞蹈等学练活动的乐趣 3. 在教学时，鼓励集体参与和团队合作学习，使学练活动更适应今后参与校内外社会活动的需要

2. 拓展型课程部分

(1) 一至五年级拓展内容

其他健身项目

学习目标 了解并体验一到几项其他健身项目的知识和方法，初步掌握技能，发展体能；培养参与体育健身的兴趣和敢于尝试与探究的体育学习态度，丰富体育健身经历，逐步提高自我健身的能力

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 拓展型课程部分

（续表）

学习内容	活动建议
板羽球 健身球（车） 飞碟　滑板车 轮滑　攀岩（横向） 简易高尔夫等	1. 根据学校的场地器材条件，兼顾学生的兴趣爱好，选择2~3项 2. 将教师传授指导与学生自我学练相结合，可向课外延伸 3. 对攀岩、滑板车、轮滑等项目的教学，既要重视知识、方法的掌握和技能的形成，又要重视防护知识的传授，确保安全

（2）六至九年级拓展内容

基础知识

学习目标

了解体育健身与环境卫生的关系，获得军事体育和体育项目观赏等基础知识；结合自身特点，选择并运用相关的内容指导健身实践；提高体育文化素养和自主学习能力，初步具有主动获取健身所需知识、方法、信息的意识和行为

教学内容	活动建议
竞技运动比赛欣赏（一）	1. 根据学生的爱好和需求，选择学习内容，并进行针对性教学，运用信息技术手段，以讲述、讨论、交流、演示、知识竞赛等形式，活跃课堂气氛，引导学生对知识的理解 2. 充分考虑学生已有的认知能力，教师可选择一个或多个专题，以便获取资料的方法和途径，鼓励学生结合实践以个人或小组形式，尝试研究性学习，培养学生分析问题、解决问题和评价的能力
体育与环境卫生	
军事体育知识	
其他健身项目介绍（二）	

其他健身项目

学习目标

基本掌握一至几项其他健身项目的知识和方法，获得技能，发展相关体能；培养积极的学习态度，初步形成爱好和特长；能欣赏、会简单评价，获得多种健身活动体验和能力，为养成文明健康的生活方式打下基础

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会办公室

2. 拓展型课程部分

（续表）

教学内容	活动建议
棋类　桥牌 保龄球　网球 简易高尔夫 轮滑　滑板 飞镖　飞盘 登高　攀岩 野外体育活动等	1. 从学生生活、兴趣和爱好出发，选择1～2种棋类项目进行介绍并指导实践，宜在雨天进行教学 2. 在介绍其他健身项目的同时，让学生以小组学习的形式，交流或学习2～3个健身项目，传授并培养野外活动的基本技能和方法 3. 运用信息技术，拓宽学生的体育健身视野，根据学生已有的经历和能力，丰富学练内容，师生互动、教学相长

（3）十至十二年级拓展内容

基础知识

学习目标

了解一些体育社会学和户外运动项目的基本知识，拓宽体育与健身的知识面；理解体育与健身的价值，指导健身实践；掌握欣赏体育运动的知识和方法，具有较高的体育情趣和审美能力，强化终身体育意识

学习内容	活动建议
社区体育、家庭体育与全民健身运动	1. 紧密结合学生体育健身的需要和兴趣，有目的地选择基础知识内容进行教学，鼓励学生运用信息和媒体获得相关专题的知识，把学习知识与强化终身体育意识相结合 2. 提倡采用研究性方式进行教学，可组织学生讨论、交流，可以讲座等形式，为学生学习交流体育与健身知识提供平台
体育俱乐部、体育社团的组建与运作	
奥林匹克运动简介（二）	
体育旅游	
野外生存活动	
我国体育行政法规介绍	

田　径

学习目标

掌握相关田径项目的知识和方法，能选择适合自己的项目进行学练，发展力量、速度、耐力等体能；学会制订以跑为主的体育健身方案（处方）及自我评价方法；培养勇于挑战、竞争进取的良好品质

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

2. 拓展型课程部分

（续表）

学习内容	活动建议
短跑 中长跑 跨栏跑 跳远 跳高 投掷	1. 运用各种专门练习来改进短跑中起跑、加速跑、途中跑、弯道跑、接力跑的技术；通过增加跑的距离（如100米～200米全程跑）和次数，合理改变跑与间歇时间来提高无氧代谢能力，增强心肺功能 2. 采用多种方法和手段进行中长跑练习，如变速跑、重复跑、800米～3000米全程跑和自然地形跑、定时跑等，体验不同速度、时间跑的感受，指导学生科学、合理地安排运动负荷；应关注学生练习中生理和心理的各种变化，在发展耐力的同时，培养顽强毅力、吃苦耐劳和克服困难品质，不断提高学生参与的积极性，注意防止训练化倾向 3. 根据学校条件和学生实际，有选择地进行挺身式跳远、背越式跳高及各种器械投掷的教学，注意学练过程的安全防范 4. 鼓励学生一专多能，争取在1～2个单项上能有较突出表现，逐渐形成爱好和特长 5. 在田径学练中提倡合作学习与自我学练相结合，指导学生综合运用学科知识和方法，制定锻炼计划或运动处方，并应用于实践，培养自主锻炼、自我完善的能力

体操与健美运动

学习目标

掌握所学体操动作与健美运动的知识和方法；发展灵敏、力量、柔韧、平衡等体能，提高身体的控制和定向能力；掌握合理的保护与帮助方法，获得在运动与生活中的运用能力，学会选择适合自己的健美方法，塑造健美体型；具有帮助他人的意识和行为，表现出顽强、果敢的心理品质和良好的审美情操

学习内容	活动建议
支撑跳跃 技巧 单杠 双杠 健美运动	1. 体操项目动作多，难度有层次，有较大的选择性；教学应循序渐进，由易到难，由单个动作到成套组合练习；教师应注意检查器材的安全性，强化保护与帮助，倡导合作学习 2. 帮助学生学会相关动作，养成正确的身体姿态、健美的形体，陶冶美的情操，引导学生根据动作要求和自身特点，选择有效的练习手段，更好地掌握动作和方法，发展体能 3. 健美运动教学应让学生了解一些人体解剖学的知识；在练习手段、负荷等安排上，讲究科学性和针对性，让学生掌握并运用发展肌肉或去脂减肥的不同锻炼方法

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

其他健身项目

学习目标

掌握一至几项其他健身项目的知识和方法，能运用于自主或合作健身实践，提高体能，强健体魄；具有积极的学习态度和体验经历，能欣赏、会评价，形成爱好和特长；养成文明、健康和科学的生活方式，为终身体育打好基础

学习内容	活动建议
棋类　桥牌 保龄球　台球 毽球　棒垒球 简易高尔夫 轮滑　滑板 射击 击剑　跆拳道 攀岩　野外活动等	1. 学习内容应体现多样性、选择性、实用性和时代性，各学校可根据自身的条件，有选择地开展其中一项或几项内容进行教学 2. 利用各种渠道，让学生了解一些其它健身项目，提高学生学习积极性，学会欣赏和评价。棋类教学可作为教学内容的补充，宜在雨天进行 3. 重视课内外指导，鼓励学生之间的交流，将课堂所学的知识和方法，运用于课外体育健身实践，丰富课余生活，促进学生健康发展 4. 加强思想教育，逐步形成良好的体育道德

3. 研究型课程部分

(1) 课程说明

① 研究型课程，以体育与健身课程基本内容Ⅰ、基本内容Ⅱ和拓展内容为基础，通过学生的体验和实践，激发创新思维和行为，掌握发现、假设、分析、探索和创造性解决体育与健身课程学习中有关问题的方法，培养发展性、创造性学力。

② 研究型课程，应反映体育与健身课程学习的多元性、启智性和实践性，选择适合于学生研究实践，贴近学生实际，运用本学科和其他学科知识，充分体现课题的研究性、开放性、实用性和兴趣性。本《标准》所列的研究型课程内容示例供教师参考。

③ 研究型课程的实施，教师应发挥指导和服务作用，着力体现学生的自主性和个性化。在选题、制定方案、研究过程、评估等方面给学生以辅导和帮助，注意本学科知识与其他学科知识的整合，引导学生进行综合性研究，培养学生探究意识和合作精神。

④ 研究型课程的实施主要采用三种形式：

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

• 调查研究——让学生围绕某一专题，确定调查对象，选择调查的方法和途径，收集相关信息、资料并分析、整理材料，完成调查报告、文摘评述和随笔等形式的作业。

• 实验研究——让学生通过对某一课题实践探索，观察比较和实验对照，来探究体育健身的规律，解决某些简单的问题，完成实验报告、研究摘要、评析等形式的作业。

• 活动设计——鼓励学生运用所学知识和方法，自主设计，亲身实践，着手解决，并依据不同的任务，完成书面总结、计划、作品等形式的作业。

⑤ 研究型课程的实施宜采取个人或小组的组织形式。

⑥ 研究型课程的评价，应关注学生研究活动的过程，对学生在过程中的态度和行为表现进行观察与分析，以活动的全程记录和研究结果，及个人或小组的总结性报告为评价的主要依据，教师和学生共同参与评价。

(2) 研究型课程内容示例

<table>
<tr><th>类型</th><th>内容</th><th>活动建议</th></tr>
<tr><td rowspan="4">调查研究类</td><td>1. 体育与健身对文化课学习的作用</td><td rowspan="4">组织形式　小组形式或个人方式
研究方法　问卷调查法、访谈调查法、观察法
研究过程　明确调查目的和内容，确定调查对象，通过各种渠道收集相关数据和资料，并整理、分析与比较，剖析原因，提出对策，撰写调查报告
结果评价　对调查方法的科学性和调查报告的完整性进行交流与评价
教师应着眼于提升学生综合分析问题、解决问题的能力，关注学生采取的调查方法是否合理，包括问卷设计、访谈记录、数据收集和归类与整理等</td></tr>
<tr><td>2. 学校体育传统项目对学生体育锻炼兴趣的影响</td></tr>
<tr><td>3. 体育健身活动中伤害事故发生的原因及对策</td></tr>
<tr><td>4. 家庭、社区体育健身资源的开发与利用</td></tr>
<tr><td rowspan="4">实验研究类</td><td>1. 民间体育项目(跳绳、滚铁环、拍毽子、踢毽子、踩高跷等)在小学生健身中的作用</td><td rowspan="4">组织形式　小组合作或个人方式
研究方法　实验法、比较法
研究过程　提出研究的问题(对某些概念、原理的进一步验证，对某一结论的设疑或所观察到的现象提出假设)，找出涉及问题的变量，通过实验获得数据，记录并分析数据，得出结论
结果评价　对实验的过程和结论进行评价
教师应眼点于鼓励学生去发现健身学习中感兴趣又适合他们研究的课题，提出进一步研究的方向或建议方案；注重学生观察是否仔细和合理，记录的数据是否真实和完整等，确保用于分析的数据的有效性</td></tr>
<tr><td>2. 长跑对中小学生身体肥胖者的作用</td></tr>
<tr><td>3. 简易体育健身器材的制作和应用</td></tr>
<tr><td>4. 对感兴趣的体育健身项目自学方法的探索与实践</td></tr>
</table>

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

（续表）

活动设计类	1. 设计制作健身贺卡与体育小报	组织形式　小组合作为主要活动形式 研究方法　文献资料法、调查法 研究过程　根据需要，确定合适的主题进行设计、讨论与交流，预定方案并加以实施 结果评价　评价设计方案在实施过程中的合理性 教师应着眼于提升学生对体育健身价值的理解和具体指导健身实践。本研究涉及到学生将活动设计转化为事实的过程，要关注学生设计所选用的原理和方法是否恰当，能否达到预期效果，是否具有创新意识，且有实用性
	2. 班内、班际各单项体育比赛的组织	
	3. 自编游戏或韵律操	
	4. 自我健身计划或运动处方的制定	

(3) 研究型课程实施示例

调查研究类

研究主题　体育健身活动中伤害事故发生的原因及对策

适用范围　初中或高中

研究目标　1. 了解并分析体育健身中造成伤害事故的原因；

2. 提出防止伤害事故发生的措施。

研究活动

1. 准备

① 成立研究小组，确定小组成员及负责人并进行分工；

② 确定调查内容与方法，确定调查对象，访谈对象，并查阅资料；

③ 制定调查计划与方案、实施步骤与时间分配，记录数据的形式。

2. 过程

① 查阅学校卫生室积累的伤害事故档案并记录有关内容和数据；

② 了解并搜集其他方面有关体育伤害事故的案例；

③ 根据课题研究确定的调查对象进行访谈，并作记录；

④ 按课题研究目标进行数据归类与整理；

⑤ 分析数据，找出原因，得出初步结论；

⑥ 撰写并完成调查报告；

⑦ 在班级或一定范围内交流调查研究的过程和结果。

3. 评价

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

① 调查对象的采样是否合理；

② 原因的分析是否准确；

③ 提供防范的对策建议是否有针对性和科学性；

④ 小组成员的工作态度和团结合作精神。

实验研究类

研究主题　长跑对中学生身体肥胖者的作用

适用对象　高中或初中

研究目标　1. 了解并分析长跑的特点和价值；

2. 认识长跑对减轻中学生肥胖者体重的作用；

3. 探究几种实践方法。

研究活动

1. 准备

① 成立课题小组，确定小组规模、成员及负责人，进行分工，聘请指导老师；

② 选择实验对象与参照成员（可以是课题小组成员），应考虑样本大小和代表性（如人数，男生、女生比例等）；

③ 准备秒表、身高体重计、血压计、卷尺、卡尺、各种记录用表，掌握使用方法，确认其能正常运作和度量可靠；

④ 设计实验研究方案，考虑实验时间、运动量的安排，控制实验中的变量，记录各种实验数据。

2. 过程

① 实验、观察与记录真实数据；

② 整理数据，讨论并选择说明研究目标的数据；

③ 如果搜集的数据不能说明问题时，还需调整研究方案继续实验；

④ 做好被测试者的思想工作，消除他们的心理障碍；

⑤ 通过变量的控制，实验观察的记录，数据的分析、整理，提炼几种有效减轻体量的方法，得出初步结论，完成实验报告；

⑥ 在班级或一定范围内交流实验研究的过程和结果。

3. 评价

① 实验被试人员的选择是否合理；

② 实验方法的运用是否恰当，仪器使用是否科学；

③ 在实验过程中，数据记录是否准确、全面；

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

④ 归纳总结方法是否科学、合理和有效，具有一定的实用价值；

⑤ 文字表达是否简洁明了。

活动设计类

研究主题　设计制作体育健身贺卡

适用对象　小学或初中

研究目的　1. 体验体育健身贺卡或体育小报的设计与制作过程；

2. 知道并实践与主题一致的内容设计、素材选取与组合方法。

研究活动

1. 准备

① 成立研究小组，确定小组成员及负责人，并进行分工；

② 讨论制作贺卡或小报的主题和相关的资料、使用的材料；

③ 讨论并确定具体的设计制作方案。

2. 过程

① 搜索贺卡的各种式样，启发创作灵感；

② 讨论并确定贺卡的材料、尺寸、样式和内容；

③ 按照制作方案准备材料，小组成员分工合作，动手制作；

④ 借鉴他人同类作品的长处，进一步完善创意的作品；

⑤ 展示作品，表达情意或设计思路，赠送老师或好友。

3. 评价

① 制作过程中的表现；

② 体验并掌握制作方法的程度；

③ 作品的内容恰当、版式新颖、排版美观，体现个性；

④ 团结合作的意识和能力。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

五、实施意见

1. 教材编写

教材是课程内容的重要载体，是教学活动的基本工具。体育与健身教材的编写，要充分体现开放性、选择性和创造性，给教师的“教”和学生的“学”留有较大的空间，以利于教师的教学行为及学生学习方式的优化。

(1) 设计的思路

教材的设计，要着力体现课程理念、目标和要求，提供达成目标的有效途径。

教材的设计，要突出健身主线、根据身体练习的特点，科学、合理地确定学习内容，要有利于学生获得体育与健身知识、技能和方法，有利于学生形成体育与健身的爱好和运动特长，有利于学生个性的培养和人格的塑造。学习内容排列应纵向贯通、横向串联，互相衔接、螺旋上升，以产生整合效应。

(2) 选编的要求

基础性与发展性 教材编写要按照“确保基础、简中求精、贴近生活、增进健康”和“需求与可行相结合”的原则，教材内容的选择要符合时代要求与学生身心特点，有利于促进学生基础发展和长远发展。同时，教材内容的选取应符合课程标准中内容与要求、学习目标和学习水平，并兼顾活动建议。

健身性与兴趣性 教材编写要充分体现身体练习与思维活动紧密结合的特征，选择与学生已有认知和经验紧密相关，有利于实践、体验、探究和具有健身效果的内容。教材应吸纳现实生活中喜闻乐见的、实用的体育活动形式和引人入胜的内容，以丰富学生体育与健身学习经历。

科学性与教育性 教材编写要符合体育学、人体学、运动学和心理学等基本原理，编选有助于学生掌握的体育与健身知识、技能和方法，传承体育文化和培养体育素养的学习内容。教材应提供科学、合理、有效的健身方法，挖掘课程的德育内涵，改善学生学习体育与健身的心态，形成良好的体育道德和正确的价值取向，实现育人功能。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(3) 呈现的要求

(A) 教材编写应符合不同学段学生的心理特点;版式设计要图文并茂、新颖美观、有趣味、有特色;文字表述应准确、通俗和生动,以体现教材的可读性和实用性,激发学生阅读兴趣和参与欲望。

(B) 教材编写要改变重概念的表述形式,给学生留有体验和学练的空间,引导学生去发现问题、研究问题和解决问题,获得自主、合作、探究学习的意识和能力,改善学习方式。

(C) 教材编写要重视学生评价能力的培养,研制与学习内容匹配的评价基本标准、要求、方法和图表。指导学生对学练过程和结果进行自我评价和互相评价,并为学生提供体育与健身学习成长卡或体育与健身学习档案,促进教材与学练的互动。

(D) 教材的配套,要体现互补、整合和优化的效应。

教师用书　教师用书包括教材编写的意图和各单元的内容概要,教材蕴含的教学思想;教材对学生整体发展价值的提示;教学的重点和难点;教学实施建议;学法指导和评价方案;教学案例、教学流程的示例及现代教育技术资料等。

教师用书要有利于教师学习和理解现代教育理念,并能指导教学实践,有利于教师提高体育理论水平和教学能力,提升体育文化素养;要为教师的教学留有再思考、再设计和再创造的空间,使教师逐步从"机械施教"向"形成特色"转变。

教学媒体　根据教材的内容特点以及促进学生主动学习和教师教学创新的需要,设计和制作与体育与健身基础知识、方法和各种活动配套的教具、学具、挂图、录音带、录像和投影片,研制信息化教学与管理的软件、教学光盘和其它电子教材,供教师教学或学生自主学练。

2. 教学建议

在教学过程的设计和实施中,教师应考虑各年龄段学生的特点,积极探索多种教学手段和方法,使学生学习达到一定的广度和深度。

(1) 教学目标的把握

正确把握体育与健身课程目标体系,以目标的实现统领教学内容、手段和方法等的取舍。

• 各阶段基本内容Ⅰ提出的学习水平是教学的基本依据。各阶段的基本内容Ⅱ和拓展内容,供学校和教师选择教学;各校编制的具有地方特色或学校特点的校本教材,应符合课程标准对教材编写的要求,以确保课程目标的达成。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

• 各阶段目标设置的身体发展、知识技能、心理发展和社会适应四个方面，是一个不可分割的整体。在实施教学时，特别要关注心理发展、社会适应目标的显现与达成。

(2) 教学计划的制订

各区(县)、各校要结合学校、教师、学生和课程资源的特点，围绕重点，兼顾全面。

• 教学计划的制订，要体现体育与健身课程的基础性、健身性和综合性特征，确保教材安排的科学性、灵活性和针对性，教学实施的可操作性，重视与课程各层面目标的联动，讲究整体效应。

• 教学计划的制订，要确保基础，把教学时间主要用于体育与健身实践活动，并融入必要的知识，指导学生阅读课本和有关材料，拓宽体育健身的知识面，提高运用能力。

• 教学计划的制订，要根据课堂教学实际和学生的学习基础、个性差异，教材的性质、价值、功能、难易程度和气候等具体情况，将各阶段基本内容Ⅰ合理安排，并与基本内容Ⅱ和拓展内容有机结合，构建分合有序、递进发展、分流培育的新格局，促进学生形成体育运动爱好和特长。

• 课时目标与内容主题的确定，应突出重点、反映梯度、呈现达成度，体现课程目标要求。

(3) 教学组织形式

• 一至五年级一般采用按自然班教学的形式，六至九年级，特别是十至十二年级，可按男女分班教学，条件的学校可开展小班化教学。

• 一至十二年级基本内容Ⅱ和拓展内容的教学，应结合学校实际，供学生、教师选择，按“学习模块”重新编班，条件较好的学校可尝试跨年级走班教学。

• 要针对教学内容、学生差异和体育设施等不同情况，灵活选择适宜的教学组织形式。如按体能、技能、兴趣、友伴等情况组成的同质小组或异质小组；组织队形要有利于教学安全和教学效率的提高，保证学生有更多的时间进行身体练习，给学生自主发展、个性培养和创造性学习留有较大的空间。

(4) 教与学的活动

教学是教与学的双边活动，教师在教学中应启发、引导和帮助学生主动参与、合作学练和积极探究，因此，教师应重视对教育理论的学习和教学方法的研究、现代信息技术与学科知识整合的探索，加强学法的指导。

• 确立学生主体地位，创建开放、民主、宽松、和谐的学习环境，创设有趣味、有意义的教学情境和生活化的场景，营造师生互动、生生互动、人境互动的教学氛围，激发学生的学习兴趣和求知欲。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

• 探索并运用分层教学、合作学习、自主学习和研究性学习等方式，引导学生自设学习目标，激励学生主动和富有创意地参与健身学练，让学生学会学习、学会评价。

• 转变单向知识传授和简单重复训练的方法，采用以问题引领教、学、练的方法，设计既符合学生认知水平，又能激发学生学习兴趣的活动，让学生尝试、思考和发现。

• 教师要将本学科知识与其它学科有关知识相融合，指导学生开展综合性探究或研究的学习活动，以有效地解决体育与健身课程学习中的实际问题，培养学生的创新精神和实践能力。

• 教学中要指导学生从自身实际出发，制订健身锻炼计划，保证科学、合理的练习密度和强度，实现身体发展目标，强身健体。

3. 学习评价

体育与健身课程学习评价以课程目标为依据，从身体发展、知识技能、心理发展和社会适应等方面，全面反映“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”的要求；通过系统地采集课程实施过程中学生表现、参与程度和学习成绩等信息，按一定的标准和方法进行价值判断，给予学生客观的评价，并倡导开展自我评价、自我教育的活动。

(1) 学习评价的目的

• 了解学习情况与表现，为学生和教师提供教与学效果的反馈。

• 发现学练过程中存在的不足，分析原因，引导学生改善学习态度，改进学习方法。

• 发掘学习的潜能，培育个人特长，为学生提供展示自身能力和个性的机会，激发学习动机，鼓励其不断进步与发展。

• 通过激励性的评价，培养自我认识、自我教育和自我发展的能力。

(2) 学习评价的原则

全面性 以课程目标提出的身体发展、知识技能、心理发展和社会适应四个方面的要求为依据，全面评价学生的学业。

发展性 以引发学生体育健身热情和欲望，促进其在原有基础上提高为目的，考虑到学生在体能、技能等方面的差异，关注学生在学习过程中的各种变化，调动学生的积极性，挖掘学习潜能，整体反映学生的发展状况。

多元性 以体现不同课程类型的特点，引发学生参与体育健身学习的自主性和能动性，提倡信息渠道和数据采集方法的多样化，正确处理形成与总结、定性与定量、相对与绝对、学校与社会

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

评价的关系。

操作性　建立多级评价的体系，采用科学、合理、可选的测试方式，实现评价指标具体化和可测化；鼓励教师积极开发学习评价的工具和软件，使评价方法、手段更为简便、合理和有效。

(3) 学习评价的内容

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">内　容
年　级</td><td colspan="5">总结性评价与形成性评价</td></tr>
<tr><td rowspan="2">体能</td><td colspan="2">技能、能力</td><td colspan="2">心理、社会适应</td></tr>
<tr><td>健身技能</td><td>自我健身能力</td><td>健身参与</td><td>情意表现
合作精神</td></tr>
<tr><td rowspan="3">比重</td><td>一至五年级</td><td>50%</td><td>25%</td><td>15%</td><td>10%</td><td rowspan="3">不占比重
以教师的质性评语形式呈现</td></tr>
<tr><td>六至九年级</td><td>40%</td><td>30%</td><td>20%</td><td>10%</td></tr>
<tr><td>十至十二年级</td><td>30%</td><td>30%</td><td>30%</td><td>10%</td></tr>
<tr><td rowspan="3">评价</td><td rowspan="3">一至二年级</td><td colspan="2">50米跑　掷沙包或掷轻物
*立定跳远　30秒跳短绳</td><td>韵律　滚翻
拍（踢）毽子　纵横叉等</td><td rowspan="2">自锻能力
积极互赖
创新实践</td><td rowspan="3">采用对学生进行简要而有个性的质性描述为主的方法，并反映可量化的情意表现、态度，包括出勤、表现、兴趣、进步情况和参加课外健身活动情况等。</td></tr>
<tr><td colspan="3">每学期在栏中选测二项，一般学年不能重复</td></tr>
<tr><td colspan="5">每学期定期测试与学生体能水平有关和反映技能学练程度的项目，作为数据积累</td></tr>
</table>

上海市教育委员会教学研究室　上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

（续表）

项目	三至五年级	*50 米或 25 米×2 2 分钟 25 米往返跑 400 米或 50 米×8 *立定远跳　1 分钟跳绳 跳远、跳高　掷轻物 掷实心球（1000 克） *坐位体前屈　仰卧起坐等	垫上运动 民间体育 韵律 支撑与悬垂 攀登与爬越	基本内容Ⅰ的个性化和基本内容Ⅱ等	情意表现、态度等（出勤、表现、兴趣、进步情况，包括参加课外健身的情况）	质性评价
		每学期在体能栏中选测三项、健身技能栏中选测二项，一般学年不能重复		每学期或学年选测一项		
	六至十二年级	*50 米 100 米 *400 米/800 米/1000 米 4 分钟～5 分钟定时或定距跑 50 米×8 *立定跳远　2 分钟跳绳 50 米～200 米游泳 实心球（千克）或铅球（4 千克～5 千克） 掷轻物　跳远　跳高 *坐位体前屈　仰卧起坐 学校自定项目等	垫上运动 杠上运动 武术 篮球或校本教材（学校传统项目）等	基本内容Ⅱ和拓展内容		
		每学期在体能栏中六至九年级选测三项、十至十二年级选测二项；健身技能栏中六至九年级选测二项、十至十二年级选测二、三项，一般学年不重复		每学年选测二、三项，指向综合学习能力		

说明：

（1）“*”表示年段必测或学段必测项目。

（2）体能、健身技能、自我健身能力等测试项目的确定应与课程内容（基本内容Ⅰ、基本内容Ⅱ和拓展内容）比重相一致。

（3）体能及相关内容的测试时间：六至十二年级 800 米～1000 米为 11～12 月完成，其他项目一至五年级为 4～5 月、六至十二年级为 4 月完成，所测数据记入“学习成长卡或档案”，以留下学练与成长的足迹。

（4）自我健身能力的测试必须体现选择性、综合性和校本教材特色或学校传统，关注学生学练之后的掌握与运用，鼓励学生将体育与健身学习延伸至课外，积极参与专题和课题的研究，并设计相应的评价内容进行全面、综合评价，突出综合能力。

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会办公室

(4) 学习评价的建议

应重视学习过程的评价和学生自身能力的发展。在教与学的过程中，对学生体能、健身技能、健身参与、自我健身能力和情意表现等方面，进行口头评价、测验、技评、展示、成长记录和量表评价等。在评价中，建议采用自评、互评、师评等形式。

小学一至二年级不评定成绩，每学期应测试与学生健康和体能水平有关的项目，以体育与健身学习成长卡的形式评价学习结果；三至五年级采用优良、合格和有待提高三个等第评定；六至十二年级则采用优秀、良好、合格和有待提高四个等第评定，并融入体育与健身学习成长卡或档案的评价，综合评价学习结果。逐渐推进等第制评价与评语评价的结合。

(5) 建立体育与健身学习成长卡或档案

一至九年级体育与健身学习成长卡，包括：身体形态、机能和体能的测试数据；项目考查成绩；本人的运动特长、爱好和潜力；课程学习过程中的典型案例；同学、老师、家长的评语；参加体育与健身活动及获奖情况的记录。

十至十二年级建立体育与健身学习档案，包括：身体形态、机能和体能的变化；项目考查成绩；健身体验，本人的运动擅长和爱好、自我健身方案；课程学习过程中的典型案例；同学、老师、家长的评语；参加体育与健身活动及获奖情况的记录。

4 保障措施

体育与健身教学，需有特定的课程资源作保障。

(1) 师资队伍建设

• 体育教师必须具备适合自己任职岗位的相应资质。同时，应不断地提高思想素质和科学文化素养，更新体育教育观念，提升专业化能力和水平，正确认识和理解体育与健身课程的性质、功能和特点，以及在培养全面发展人才方面所具有的独特作用。

• 体育教师应通过职务培训、教研活动，加强理论学习和技能、体能的锻炼，不断提高体育教学必需的专业技能，以适应各阶段具有一定深度和广度的教学需要。同时，教师还应了解学生学习状况、健身能力和健康水平，深入钻研课程标准和教材，优化教学方法，讲究教学策略，以素质教育要求有针对性地组织课堂教学。

• 建立多层次、网络化的继续教育体系，强调校本培训、校本教研和自助式培训，有计划、有步骤地提高体育教师的教学创新和持续发展能力。

(2) 场地器材的配备与布局

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

必须根据课程的目标指向、内容与要求及学生课内外体育健身活动的需求，研制与课程发展和课程教学实施保持一致的《上海市中小学体育与健身场地和设施配备标准》。各区（县）教育行政部门和学校应加大对体育场地和设施建设的投入，力争有计划、有步骤地实现场地设施的现代化，确保课程的实施。

- 运动场地的建设要从学校实际出发，尽可能给学生提供宽广的学练空间。运动场地宜采用天然草坪、人造草坪或合格的塑胶，保证学生锻炼的安全；创造条件建造室内运动场馆，使学生在雨天也能有健身活动的场所。

- 场地设施要保证体育与健身教学的实施，注重实际需要，如50米或100米直道和必要的缓冲余地、不少于各4付单杠和双杠组合而成的杠上运动区、攀爬活动区、安装多个篮架的篮球场、适宜垫上运动和支撑跳跃落地的体操垫等。

- 场地设施要注重人性化设计，应从学生健身和运动需要、激发学生兴趣出发，改造现有场地和器材。如调适部分球场的大小，降低篮板、篮圈、排球网等高度；增设卡通篮球架、多向球架、彩色图案垫子等。

- 学校应根据本校周边环境合理规划，形成相互依托、互为补充的多功能活动区；重视体育场地器材和周围环境的协调与管理、维修与保养工作。学校还应注意改造现有场地器材，发挥体育场地器材的最大效益。

（3）重视课程资源的开发和利用

- 学校要充分利用网络，获得最新的体育与健身信息，大力开发现有运动项目的资源，加强对现有的运动项目的改造，使竞技运动项目课程化、健身化和游戏化。

- 学校、教师要通过规则的改造、简化技战术、降低难度要求、改造场地器材、挖掘常用体育器材的潜在功能等手段，开发出新的课程内容和器材，并融入具有地方特色的民间民族体育、新兴体育项目等，使学校传统体育项目校本化、本土化，以适应并满足学生的健身需要。

- 课外体育活动主要包括早操、课间操、小组（班级）体育锻炼、课余体育训练和体育竞赛、体育节（周）等。课外体育活动有较大的灵活性、选择性，可满足学生不同的体育兴趣和需要，丰富课余生活。各校应采取各种措施，抓好课外体育活动的组织与实施，着力提高课外体育健身的实效。

- 充分发挥学校、家庭、社区三位一体的体育健身作用，利用已开放的社会体育设施，使学校体育向社会扩展和延伸。

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

附　录

（供教师在理解本《标准》时参考）

附录1：课堂教学示例

示例1　音伴节奏练习——拍拍乐

教学对象　一年级

教学目标

1. 了解并感知节奏；

2. 在音乐伴奏下，能用肢体动作表现节奏；

3. 能伴随节奏快乐而富有想象地参与健身活动，取得与同伴交流的方法，培养兴趣。

教学重点和难点

1. 身体动作的节奏感；

2. 合作学练，相互启发，乐于表现。

教学方法和要求

1. 站、坐在地上或草坪上，听音乐、感知节奏，伴随音乐“拍手”体验节奏。

2. 有节奏地击拍身体任何部位或做有节奏感的身体动作。如：拍肩、拍腿、扭胯、跺脚或同学间相互拍手、某个身体部位“撞击”等。

3. 变换音乐节奏，学生仿效教师演示的动作，可配上儿歌。如：“你拍一，我拍 ……”等。

4. 模仿各种动物进行有节奏的攀爬、行走或跑步。如：3/4 的节奏，模仿小鸟飞、小熊爬行等动作。

5. 创想不同节奏的攀爬、行走和跑跳等动作，让学生自由结伴，进入情景式练习。如：请学生回忆幼儿园曾经学过的“找朋友”活动，跟着音乐做节奏性练习。

上海市教育委员会教学研究室　上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

示例2　垫上运动——肩肘倒立(女)

教学对象　七年级

教学目标:

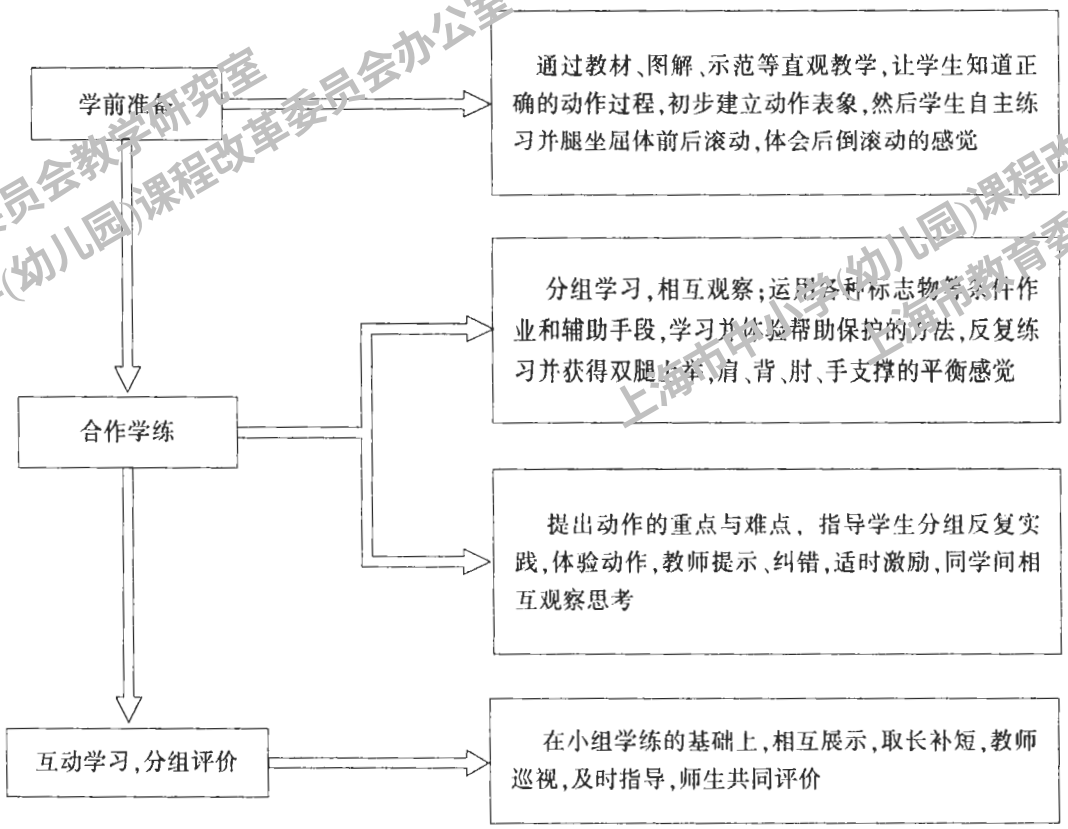
1. 熟练掌握肩肘倒立的动作方法;
2. 发展肩、背的力量,提高倒置状态下控制身体的能力;
3. 培养合作学练能力,增强保护意识。

教学重点与难点

1. 夹肘撑背稳定支撑;
2. 身体后倒与两腿上举时动作的连贯及腰、腿的控制力
3. 正确的保护与帮助方法。

学练建议

1. 学练步骤



2. 学习建议

- 注重启发学生体验动作用力的肌肉感受和倒置时控制身体的感觉,指导学生相互观察,鼓励学生交流讨论,加深对动作的理解。
- 加强与肩肘倒立相关的肩、背、腹部的肌肉力量练习。
- 在掌握肩肘倒立的基础上,引导学生结合已学的其它垫上动作,自编组合动作。

示例3　健美操——手臂基本动作、步伐和组合

教学对象　十至十一年级

教学目标

1. 复习手臂基本动作五个,基本步伐三个,提高动作的准确性;
2. 运用所学的知识和方法,完成臂、腿小组合的创编;
3. 体验合作学习的乐趣,敢于交流和展示自我。

教学重点与难点

1. 运用所学的知识和技能及创编方法,合理搭配臂、腿动作;
2. 互相交流与表现。

学练建议:

1. 学练步骤

诱导准备阶段
学生自主复习:根据教师示范,复习手臂动作:A 上举、B 前举、C 侧举、D 屈伸臂、E 绕环,步伐:A 踏步、B 后踢腿跳、C 开合跳;提高肢体定位准确性和力度。两人合作,由单个动作与某一步伐的结合 教师指导:观察、适时点拨、纠正,参与学生一起练习

⇩

分组合作学练阶段
学生展示单个动作和臂、腿配合练习成果,教师带领复习提高动作质量;教师讲解基本动作组合要求,并举例组合动作:a(A+B+C)→bD→c(A+B+C+E)示范,学生学练

⇩

上海市教育委员会教学研究室　上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

互动学习组合阶段
运用分组合作学习的形式,在学练教师示例的同时改变手型或进行重新组合 16 *x* 拍;教师提供 132 拍/分音乐,巡视参与,适时指导;在小组学练的基础上,按组展示、师生共同评价

2. 学习建议

• 健美操基本动作简单而多变,可以根据课本提供的内容或指导学生运用已了解的知识和方法,自主学习、交流讨论。

• 鼓励主动学练,大胆选编展示,提高合作探究能力。可自由结伴分组或指定编组,教师应有意识地培养学生骨干,引导其在组内或班内发挥作用,并在课前给与适当指导或预习提示。

• 教师应对不同基础的小组、学生提出合适的要求,并提供准确、优美的示例,为学生打好创新的基础。

附录 2:课程与信息技术整合示例

内容主题　走进奥运大家庭

背景	信息社会的进步,要求我们不能单纯的把计算机作为教学的一个辅助手段,而应该成为学生学习的工具和资源。让学生掌握并利用计算机来进行信息的收集,实现人机对话、人人对话,群体对话。多媒体计算机的交互性所提供的多种主动参与活动为学生的主动性、积极性的发挥创造了良好条件,从而真正体现出学生学习主体作用。因此,教会学生利用计算机来进行学习是教育发展的必然趋势
说明	本课内容是体育与健身基础知识教材《奥林匹克运动会》,适合小学高年级以上学生。这个教材的内容包含的知识点很多,如奥运起源、奥运精神、中国与奥运、北京奥运会等。本课利用学校的电脑以及校园网的技术,在备课时挑选了许多奥运知识及图象,制作了网页教材虚拟网络,并运用 Authorware 和 JVA 制作了课件,能有效地激发学生的学习兴趣和强烈的求知欲望
目标	1. 知道奥运会的历史、组织以及中国与奥运会的关系,丰富和拓展知识面 2. 了解北京申奥与 2008 奥运会,激发爱国主义热情 3. 形成探究、合作与资源共享的意识,体验上网冲浪获取知识的喜悦 4. 运用已有电脑技术提高获取信息和处理信息的能力

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

(续表)

活动	一、准备 1. 收集有关奥林匹克运动的资料(历史、图片、邮票等) 2. 建立资料库,并将所需的资料整理、归类 3. 了解学生计算机掌握的程度 4. 制作网页教材虚拟网络,并运用 Authorware 和 JVA 制作课件 二、过程 1. 多媒体展示:在《奥运会烽火百年》回忆中,学生们津津乐道地观赏着画面,兴致勃勃的讨论画面中的事件——揭示课题:《奥林匹克运动会》,紧接着屏幕上出现了将要探讨的五个话题:奥运起源、奥运精神、中国与奥运、北京奥运会、我为北京奥运做什么? 在各小组的讨论后,每组选取一个问题进行思考和信息的采集与组织 2. 收集信息和组织信息:明确主题,各组进行分工,学生开始上网查询资料。有查询文字资料的、有查询图片资料的、有负责把资料输入电脑的、有制作图片的、有负责设计幻灯的版面和连接等等,大家各司其职,团结协作,热烈讨论,整个过程进展有序 3. 处理信息和展示成果:在资料的输入中,各组同学在经过小组讨论后,把信息用简单的语句重新组织好,并使用 Powerpoint 制作成幻灯片演示。在演示交流中,各组的幻灯片各具特色,通过教学平台,各组在轮流展示时,由于是自己制作,亲身参与,因此个个表现不凡,既能熟练操控幻灯片,又能生动有趣的讲解。热烈的气氛感染了现场所有的人 4. 知识反馈:在网页上有十题自测题,因为使用了网络数据库技术,因此学生们可以在规定的时间内同步完成练习,学生们兴趣盎然,两个同学一组一边讨论,一边答题,很快就完成了预期的目标 5. 论坛发言:在课中,当教师使用了 BBS 留言帖,打上"你为北京奥运做什么"时,学生兴致勃勃地争相留言,一条条建议、评价在短短的时间内迅速在 BBS 上反映出来:他们向往着2008年的北京,有希望做志愿者的,有想刻苦训练能参加比赛的,也有想为北京奥运会设计开幕式的……总之,北京奥运会让他们感受到了自己已经置身于奥林匹克的大家庭之中

上海市教育委员会教学研究室 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

附录2. 课程与信息技术整合案例

（续表）

工具和资源	一、硬件技术（选择所涉及的设备）： 计算机、数码相机、国际互联网、光驱、打印机、扫描仪 二、软件技术（选择所涉及的软件）： 图象处理、网页浏览器、多媒体、网页制作、文字处理、百科全书 CD - ROM 三、因特网上的资源： http://www.google.com/ 奥运历史　http://bj.aoyun.sina.com.cn/history/ 奥运会照片　http://www.journale.com/kodak/olympics/olympichistory/ 奥运会会场　http://2000.stinfo.net/xnzhichuan.htm 历届奥运会　http://www.fhw.gr/projects/olympics/preview 北京奥运会　http://www.beijing_2008.org
评价	1. 学生通过上网收集资料，较全面的了解了奥运会的基本情况，奥运起源，奥运精神，国际奥委会、中国与奥运，北京奥运，以及中国人进入奥运会的发展历史 2. 学生作为主体，以奥运知识学习为载体，自己确定学习的课题，制订计划，进行资料的收集、处理、制作、组织和展示，并最终对自己的学习结果进行评价，充分体现自主学习、自主探究、合作学习、交流互动 3. 计算机网络和多媒体教学平台的使用，为学生间的合作学习提供了技术上的支持。可以说，学生在本课中所使用的计算机技术没有统一的标准，有的已经超出了他们在信息科技课上学的知识。他们开始体会到如何根据需要去选择和使用信息技术工具，如使用 Powerpoint 制作幻灯演示，使用 Word 进行信息输入等等，而对于他们初次接触的上网技巧，教师并没有刻意去指导，而是通过学生自己的探索和互相交流去领会和掌握，并真正成为他们改进自己学习方式的有力工具
反思	信息技术与体育学科整合，教师要在以多媒体和网络为基础的信息化环境中实施课程教学活动，并且要对课程教学内容进行信息化处理后成为学生的学习资源，并提供给学生共享学习，而不仅仅是教师用来演示；还要利用信息加工工具让学生知识重构，利用文字处理、图像处理、信息集成的数字化工具，对课程知识内容进行重组、创作，使信息技术与课程整合不仅只是向学生传授知识，让学生获得知识，而且能够使学生进行知识重构和创造

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

经上海市中小学教材审查委员会审查
准予试验用　准用号Ⅱ－XJ－2004020

上海市教育委员会教学研究室
上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会办公室

上海市中小学体育与健身课程标准

（试行稿）

上海市教育委员会　编

上海世纪出版集团
上海教育出版社　出版发行

网文网：www.ewen.cc

（上海永福路123号　邮编：200031）

各地新华书店经销　　大众市印刷厂有限公司印刷

开本 787×1092　1/16　印张 4.25

2004年10月第2版　2004年10月第2次印刷

ISBN 7-5320-8596-1/G·8599　定价：8.50元

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com