北京市中小学体育与健康教学质量

基本标准（试行）

为贯彻落实国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发﹝2016﹞27号）精神，全面提升中小学体育与健康课程教学质量，特制定本标准。本标准是体育课堂教学管理的基本要求，是中小学体育教师开展课堂教学的基本行为规范和质量要求。适用于本市普通中小学校、职业高中。

一、教学目标

第一条 聚焦学生健康发展。中小学体育教学工作要贯彻健康第一指导思想，落实立德树人根本任务。以丰富多彩的运动项目为载体，帮助学生养成良好的道德品质和行为习惯，形成积极健康的人格和良好的心理品质，关注学生身心健康；通过形式多样的教学活动，发挥体育在推进素质教育、培育和践行社会主义核心价值观中的重要作用，培养学生集体主义意识和爱国主义精神，促进学生全面发展。

第二条 体现课程标准要求。通过体育课教学，使学生掌握体育基础知识、基本技能和方法，增强学生体质；学会科学锻炼的方法，养成锻炼的习惯；体验运动乐趣，培养学生良好的心理品质、合作与交往能力；基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度，为终身体育锻炼和保持身心健康奠定基础。

第三条 便于开展评价。课堂教学目标要体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，并根据具体教学内容有所侧重；要符合学生的实际，难度适宜；要明确、具体、可操作，便于检测。

二、教学管理

第四条 强化开齐上足课时。中小学校要严格执行国家课程设置计划，确保每个学段按照体育课时标准，开齐上足体育课。学校不得以任何理由占用体育课时。遇空气重污染等特殊情况时，要结合健康教育和风雨教材，开展室内体育教学。鼓励有条件的区和学校增加体育课时。

第五条 积极开发教学资源。中小学校要科学利用体育场地和器材等资源，充分发挥各类体育资源的作用。以扩大上课学生人均活动面积为原则，合理安排体育课。初中学段实施男女生分班教学，高中学段实施模块教学。

第六条 科学安排教学内容。学校要依据国家课程标准，使用经全国中小学教材审定委员会审查通过的教材，合理选择教学内容，加强教学内容的整体设计。教学内容的选择要充分体现运动项目本身的教育性、趣味性和文化性，符合学生的身心特点，体现运动项目的整体特征。

第七条 严格落实教学计划。每学期开学2周前，完成本学期的学期计划和各个单元教学计划，并制定教学评价与考核标准。体育教师要严格按照计划开展教学，杜绝体育教学的随意性。

第八条 加强安全风险管控。学校要保障体育设施和器材的达标与安全。做好各类体育安全的风险评估、风险转移、风险预防和应急等工作，完善各项安全工作制度、落实安全工作责任，明确职责分工，形成确保学校体育安全的防护网络。体育教师要根据教学内容，做好每一节课的安全教育和安全防范措施。不能以安全风险为由，影响体育教学活动的正常开展。

三、教学实施

（一）教学准备

第九条 落实常规备课工作。体育教师要依据课程标准和国家审定教材，按照备学生、备教材、备场地、备器材的“四备”要求进行备课。提前1周完成教案撰写。

第十条 做好特殊情况下的教学准备。教师要按照国家审定教材的相关内容，准备两周的室内课教案。

（二）课堂教学

第十一条 器材布置要合理。课前要做好场地准备和器材布置工作，认真进行安全检查。要充分利用现有场地设施，场地安排要安全、合理、高效，便于教学活动开展和学习氛围的营造。课后做好器材清点、归还和交接工作。

第十二条 师生着装要得体。师生要穿着运动服、运动鞋。鼓励教师和学生穿着与教学内容文化特点相符的运动装备。

第十三条 安全措施要到位。针对教学中可能出现的安全问题，做好安全预防。教师要随时提醒和监督学生，杜绝出现危险行为。严禁学生穿戴、携带存在运动安全隐患的物品上课。

第十四条 课的结构要规范。按照开始、准备、基本和结束4个阶段进行授课，各部分要衔接自然、连贯流畅。开始部分时间控制在总时间的5％以内，主要是课堂常规，要合理安排见习生；准备部分占总时间的20％左右，准备活动要具有实效性、专项性和趣味性；基本部分占总时间的70％左右，围绕教学目标，开展有效教学；结束部分占总时间的5％左右，进行整理放松和教学总结，对学生的学练情况进行评价，提示下次课的内容和布置课后作业等。

第十五条 运动负荷要适宜。合理安排练习密度，全课练习密度控制在30%～60%之间；科学安排运动强度，基本部分的靶心率以120—200次/分钟为宜。要结合不同类别教学内容、课型等，依据《中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准（WS/T101-1998）》，开展体育课运动负荷监测工作，并根据监测结果改进教学。

第十六条 教学方法要有效。教师必须进行正确的动作示范，示范时教师的站位要有利于学生观察。讲解要正确精炼、简明扼要。教学方法选用要符合教学内容性质、学生年龄特点以及体育基础，强调以学生为中心，突出学生的主体地位。提倡使用具有探究性和启发性的教学方法，引导学生在做中学、做中思、做中乐，打造教学形式灵活多样、学习充满活力的体育课堂教学形态。

第十七条 教学反馈要及时。教要及时对学生的学习态度和行为进行有效的过程评价，评价以表扬和激励为主，严禁体罚和辱骂学生；评价用语要规范、精练、文明、向上，具有教育性、引导性和启发性。

第十八条 教学内容要拓展。钻研不同教学内容的知识点，引导学生了解体育知识。挖掘运动技术背后的教育价值，加深学生对运动技术和运动文化的理解，提高学生对运动技术的运用能力。要重视教学比赛，激发学生学习的主动性和积极性，引导学生思考不同运动项目的文化特点。

第十九条 德育教育要渗透。主动在教学中营造教育情景，及时对学生的规则意识、文明行为、集体观念和良好心理品质进行有效引导，充分发挥体育的育人功能、提高学生的道德修养。

第二十条 因材施教要坚持。尊重并重视学生之间的个体差异，采用分层等组织方式，让每一位学生都得到最适宜的发展；处理好全班活动与小组活动、集体学习和个别指导的关系，通过合作学习和自主学习等方式，确保全体学生受益；关心爱护病、弱、残学生，合理安排适宜的体育运动。

四、教学评价

第二十一条 评价内容要全面。学期、单元或模块教学结束后，要评价学生的学业成绩。评价分3个维度，综合评定学生最终成绩。其中，体能不低于30％，知识与技能不低于50％，情意态度与价值观不高于20％。

第二十二条 体能测试要科学。按照全面性原则选择测试项目，合理搭配速度、耐力、力量、柔韧、灵敏等素质，每学期不少于2项，评价应与《国家学生体质健康标准》相结合。

第二十三条 知识与技能测试要规范。根据教学计划安排考核内容，确定测试项目，每学期测试内容不少于2项。

第二十四条 情感态度与价值观评判要客观。以运动参与、心理健康和社会适应的进步情况为主，评价学生的体育课出勤、服从集体、意志力、活跃度等行为表现。