常州市第一中学体能模块教学实施方案（2021年版）

体能模块是《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》所要求的必修必学内容。它包括体能发展的基本原理与方法、测量和评价体能发展水平的方法、制订体能锻炼计划的程序与方法、有效控制体重和改善形体的方法等。四部分内容相互联系、相互促进。在本模块课程中，发展体能既有助于提高学生的健康水平，又是学习和掌握运动技能的重要基础。

**一、目标陈述**

运动能力：通过本模块的学习，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加体育展示和比赛活动，显著提高体能水平，增强发现问题、分析问题和解决问题的能力；能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理的评价。

健康行为：通过本模块的学习，学生能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，形成基本健康技能，学会自我健康管理；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往合作，适应自然环境的能力强；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成良好的生活方式，改善身心健康状况，提高生活和生存的能力。

体育品德：通过本模块的学习，学生能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；能够正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁；胜任不同的运动角色，表现出负责任的行为；遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识和行为。

**二、内容要求**

1. 掌握体能的基本知识和增强体能的基本原则，如知道健康体能与运动体能的分类和内涵，了解体能练习中的适度负荷原则、循序渐进原则、专门性原则和锻炼效果可逆性规律，理解体能对增进健康的作用等。

2. 掌握发展心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力、柔韧、速度、反应时、力量、灵敏、协调、平衡、爆发力等体能的基本原理。

3. 掌握并运用发展心肺耐力的多种练习方法，如耐力跑、游泳、跳绳、有氧操、长距离自行车骑行、登山等。

4. 掌握并运用发展肌肉力量和肌肉耐力的多种练习方法，如仰卧起坐、俯卧撑、曲臂伸、引体向上和运用简易辅助器材等发展肌肉力量与肌肉耐力。

5. 掌握并运用发展上肢、下肢和腰腹、躯干柔韧性的多种练习方法，如掌握用坐位体前屈、压腿和静态拉伸、动态拉伸、PNF拉伸等有效拉伸韧带的方法。

6. 掌握并运用发展速度和反应时的多种练习方法，如通过加快动作频度提高速度，利用助力练习提高动作速度等。

7. 掌握并运用发展力量的多种练习方法，如引体向上、俯卧撑、哑铃、举杠铃等发展上肢力量；蹲起、跳台阶、快速跑等发展下肢力量。

8. 掌握并运用发展灵敏性的多种练习方法，如十字象限跳、六边形跳、T形跑、Z形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑、移动躲闪、多角球练习、绳梯、灵敏圈、鱼跃前滚翻等。

9. 掌握并运用发展协调性的多种练习方法，如跳绳、踢毽、前跨跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架、跳栏架等。

10. 掌握并运用发展平衡性的多种练习方法，静态平衡练习方式如单腿站立、单腿站立抱膝、单腿站立脚后跟抵臀、燕式平衡、平衡站立等。动态平衡练习方式如悬吊练习、双腿提踵下蹲、原地跳单脚落地、双足脚跟走、双足脚尖走、单腿下蹲、双腿下蹲、弓步侧转体动作、弓步向后旋转等。

11. 掌握并运用发展爆发力的多种练习方法，如跳深、跳台阶、负重起跳、上坡跑、下坡跑、顺风或逆风跑、牵引跑、拖重物跑等。

12. 掌握并运用运动后的放松与恢复的多种方法，如静态拉伸、按摩棒放松、泡沫轴放松、按摩球放松、扳机点放松等。

13. 掌握并运用测试和评价体能水平的科学方法，如用BMI测定并评价身体成分，运用FMS评价身体运动功能，通过心率测定运动负荷和心肺功能，学会用国家学生体质健康标准评价自己的体能水平等。

14. 掌握制订体能锻炼计划的程序与方法，学会根据自身情况制订体能锻炼计划，如知道确定适当的目标并选择适当的锻炼方法、频率、强度、持续时间，根据科学的方法评价锻炼效果并改进锻炼计划。

注释：

PNF拉伸法：是本体感觉神经肌肉促进法(proprioceptive neurmuscular facilitation,PNF)中常用的基本技术，其主要作用是增强患者的运动能力，在康复医学中广泛应用.PNF拉伸法的种类很多,有些非常复杂，但各种技术都包括了主动肌和被动肌的轮流收缩和放松。

BMI（身体质量指数）：是体重(千克)与身高(米)平方的比值，国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个指标。当需要比较和分析体重对于不同身高的人所带来的健康影响时，BMI值是一个中立而可靠的指标。

FMS评价：Functional movement screen (功能性运动检测，简称FMS) 是一套被用以检测运动员整体的动作控制稳定性、身体平衡能力、柔软度、以及本体感觉等能力的检测方式；通过FMS检测，可简易的识别个体的功能限制和不对称发展。

**三、实施策略**（含方法、组织形式、课时安排、场地、设备、班级规模等）

要完成上述学习目标，不但要改造和开发原有的体能教学内容，同时还必须转变教学观念，采用有利于完成教学目标教学模式。

对此，在不同体能内容的教学单元中，课程实施者应根据具体的教学目标和内容、教学班级规模和学生特点、场地器材的具体情况，有针对性地选择相应的教学方法和组织形式，而不应拘于某一种固定的教学模式。在教学目标上突出教学的情意功能，追求体育课程三大核心素养的均衡；在教学过程中，强调师生之间、生生之间的互动，注重学生“学”的活动，突出学生的主体地位；在教学形式上，强调以选项班级授课为基础，以合作学习小组为基本形式；在运作机制上，强调启发、引导、探究，强调合作与团队竞争相结合的机制；在评价上，采取团体成绩结合个人成绩的评价方式。

（一）体能模块教学计划

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元 | 所含学时 | 学习目标 | 教学内容 | 主要教学对策 |
| （一）  基本原理与方法 | 2学时 | 1.了解体能发展的基本知识和增强体能的基本原则。  2.初步掌握发展各项身体素质的基本原理和简单方法。  3.掌握制订体能锻炼计划的程序与方法，能根据自身情况制订体能锻炼计划及并就锻炼计划的实施与评价有独特的见解。  4.培养克服困难，勇于挑战自我的品质。 | 1.体能的基本内涵以及体能练习中应遵循的基本原则。  2.发展各项身体素质的基本原理及相应方法。  3.制订体能锻炼计划的程序和方法，选择合理的锻炼方法并对锻炼效果及时评价。 | 1.讲解体能发展的内涵和特点。  2.讲解、示范各类身体素质的练习方法和特点。  3.明确练习要求，组织学生进行学练。  4.通过案例分析体能锻炼计划制订的程序和方法。  5.指导学生撰写完成学期体能锻炼计划。 |
| （二）发展各类力量素质 | 6学时 | 1.初步掌握并运用发展最大力量、快速力量和力量耐力的多种练习方法。  2.初步掌握并运用发展核心力量的多种练习方法。  3.基本掌握与运用测试和评价力量素质水平的科学方法。  4.能结合自身力量素质的实际情况，采用合理的练习方法坚持锻炼，不断提升自身的力量素质。  5.培养克服困难，勇于挑战自我的品质。 | 1.力量素质的分类及特点。  2.徒手或利用器械发展最大力量、快速力量、力量耐力以及核心力量多种练习方法。  3.力量水平的测试与评价。 | 1.讲解、示范发展力量素质的练习方法。  2.明确练习要求，组织学生进行学练。  3.组织学生进行力量素质的测试与评价。 |
| （三）发展速度和灵敏素质 | 4学时 | 1.基本掌握并运用发展反应速度、动作速度和移动速度的多种练习方法。  2.掌握并运用发展灵敏素质的多种练习方法。  3.基本掌握与运用测试和评价速度与灵敏素质的科学方法。  4.能结合自身速度素质和灵敏素质的实际情况，采用合理的练习方法坚持锻炼，不断提升自身的速度、灵敏素质。  5.培养克服困难，勇于挑战自我的品质。 | 1.速度素质的分类及特点。  2.发展反应速度、动作速度和位移速度的练习方法。  3.发展灵敏素质的各种方法。  4.速度素质的测试与评价。 | 1.讲解、示范发展速度和灵敏素质的练习方法。  2.明确练习要求，组织学生进行学练。  3.组织学生进行速度素质的测试与评价。 |
| （四）发展心肺耐力 | 4学时 | 1.基本掌握并运用发展心肺耐力的多种练习方法。  2.基本掌握并运用运动后的放松与恢复的多种方法。  3.基本掌握与运用测试和评价心肺耐力水平的科学方法。  4.能结合自身心肺耐力的实际情况，采用合理的练习方法坚持锻炼，不断提升自身的心肺耐力水平。  5.培养克服困难，勇于挑战自我的品质。 | 1.发展心肺耐力水平的多种方法。  2.运动后放松与恢复的多种方法。  3.心肺耐力水平的测试与评价。 | 1.讲解发展身体心肺耐力的练习方法。  2. 讲解、示范放松和恢复的练习方法。  3.明确练习要求，组织学生进行学练。  4.组织学生进行心肺耐力的测试与评价。 |
| （五）发展身体的柔韧性、平衡和稳定性 | 2学时 | 1.基本掌握并运用发展上肢、下肢和腰腹、躯干柔韧性的多种练习方法。  2.掌握并运用发展平衡和稳定性的多种练习方法。  3.能结合自身平衡和稳定性的实际情况，采用合理的练习方法坚持锻炼，不断提升相应素质。  4.培养克服困难，勇于挑战自我的品质。 | 1.发展上下肢、腰腹、躯干柔韧性的多种练习方法。  2.发展平衡和协调性的多种练习方法。 | 1.讲解、示范发展身体柔韧性、平衡和稳定性的练习方法。  2.明确练习要求，组织学生进行学练。  3.组织学生进行相关素质的测试与评价。 |

（二）实施要求

1. 体能模块教学应在第一学年体育课程中完成。

2. 第一学年的体育课程，可以进行完整的体能模块教学，也可以把体能模块进行拆分，选择二个或三个单元重新组合，落实到每一学期中进行教学。

3. 第二学年开始，体能虽不再进行专题模块教学，但在选修项目课程中，依然要结合项目进行体能练习。

4. 体能练习应贯穿整个高中体育课程。

（三）教学提示

1. 要采用活泼有趣、丰富多样的方式进行体能教学，如采用音乐和韵律活动、新颖活泼的结对互助和教学比赛、定向越野、拓展活动等方式，避免单调、枯燥、乏味的体能练习，要高度重视学生体能学练的兴趣。

2. 既要重视发展学生的健康体能，也要重视发展学生的运动体能，促进学生体能的全面和协调发展，为增进学生健康和掌握运动技能奠定良好的基础。

3. 要遵循高中生的身心发展特点，关注体能学习的科学性、实效性，保证体能练习的运动强度和运动密度，使学生掌握科学的体能练习方法，增强体能。

4. 要关注学生体能发展的个体差异和性别差异，注意因材施教、区别对待，特别要鼓励和帮助体能弱的学生逐步提高自身的体能水平，体验成功感，增强学练的自信心。

5. 要考虑季节、气候等环境条件，利用各种器械和场地资源，促进学生学会因地制宜地开展体能练习活动。

6. 要发挥学生学习的主体作用，鼓励学生进行自主、合作和探究学习，可以结合模块学习让学生分组研制个人体能锻炼计划，并相互监督、相互评价，提高学生的学习能力和评价能力。

7. 要引导学生通过体能练习，培养不畏困难、坚韧不拔和奋勇拼搏的体育精神。鼓励学生在制订和实施体能锻炼计划的过程中自愿结成锻炼小组，相互鼓励、相互帮助，培养团结协作的精神。

**四、学业评价**

（一）体能模块学业质量标准

|  |  |
| --- | --- |
| 水平 | 质量描述 |
| 一 | 1-1 了解体能对于个人生活、学习和健康的重要性，以及与健康相关的体能和与动作技能相关的体能的分类和内涵，掌握体能练习中的适度负荷和循序渐进原则，在教师的指导下参与多种体能的练习；  1-2 在体能练习过程中不怕困难、坚持到底，能够与同伴合作学习，具有一定的竞争意识；  1-3 每周进行 1 次课外的体能练习。 |
| 二 | 2-1 理解体能对个人生活、学习和健康的重要性，了解制订体能锻炼计划的程序、内容和方法，理解体能练习中的锻炼效果可逆性原则和大小运动量相结合原则，并能在体能练习中运用。初步掌握体能练习的基本方法，在教师的指导下积极参与多种体能练习；  2-2 在体能练习过程中情绪比较稳定，努力克服困难，坚持到底，与同伴的合作学习比较协调，具有积极进取的精神；  2-3 每周进行 2 次课外的体能练习。 |
| 三 | 3-1 表现出对体能重要性的正确认知，学会运用身体质量指数（BMI）评价体能锻炼和体重控制效果，理解体能练习中的专门性原则和恢复性原则，基本掌握体能练习的多种方法，积极参与各种体能练习；  3-2 达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的合格水平；  3-3 表现出学练体能的兴趣和热情，情绪稳定，意志顽强，尊重同伴，具有合作精神和竞争意识；  3-4 每周进行 3 次课外的体能练习。 |
| 四 | 4-1 运用科学锻炼原理设计和实施个人体能发展计划，学会调控自己的体重，能够为家庭成员、同学或邻居制订锻炼计划和体重控制计划；  4-2 较好地掌握体能练习的多种方法，主动积极地参与各种体能练习，理解所学体能练习的作用；  4-3 达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平；  4-4 表现出浓厚的学习兴趣和热情，具有团结进取、顽强拼搏、奋发向上的体育精神；  4-5 每周进行 4 次课外的体能练习。 |
| 五 | 5-1 根据个人特点设计和实施个人体能发展计划，较为全面和深刻地理解并掌握发展体能的基本原理和各种练习方法；  5-2 体能水平提高显著，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的优秀水平；  5-3 为家庭成员、同学或邻居制订体能锻炼计划和体重控制计划，并能够评价实施效果，理解不同体能练习的作用；  5-4 具有主动克服困难、挑战自我、坚韧不拔、责任感强的体育精神和品格；  5-5 每周进行 5 次课外的体能练习。 |

（二）操作建议

高中体能模块学生学习评价将改变以往考什么练什么的不良现象，突出形成性评价与综合性评价相结合，教师评价与学生自评、互评相结合，认知、情感和技能并重等特点，真正做到面向每一个学生，关注每一个学生的发展。

具体到每一个小单元的考评方法，可结合《国家学生体质健康标准》考核项目进行。