《体育与健康》课程教学大纲

课程代码：07000000005 课程类型：公共课

课程性质：必修课 适用专业：各专业

总 学 时：64 学时 学 分：4 学分

一、课程性质

大学体育课程是以身体练习为主要手段、以增进高职学生健康为主要目的必修公共课 程，是高等职业学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人 才不可缺少的重要途径，是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

二、设计思路

( 一) 课程思政设计

本课程课堂教学活动中，根据教学内容要求，通过对学生自信、勇敢、坚韧 不拔、吃 苦耐劳、团结协作等优良品质的训练，培养学生拼搏进取、传承创新、爱国奉献等精神，树 立每天锻炼 1 小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子的健康观，牢固树立正确的社会主义价 值观。将思政元素融入到体育课程中的方式要恰当，时机要自然，不要让学生感到牵强，学 生学习的理论知识也要融入实践，发挥实用价值，不是死记硬背，而是要在发球动作的实施 中自然领会，掌握发球的动作技巧，利用思政案例提高学生学习排球的信心，在潜移默化中 培养坚持不懈、追求极致的劳模精神与工匠精神。

(二) 课程基本理念

1.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构 建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生 保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻 炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”的 思想落到实处，使学生健康成长。

2.激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和坚持终身锻炼的前 提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发 和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，学 生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

3.以学生发展为中心，重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进全面发展的 社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中 心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现， 以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4.关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异， 根据这种差异性确定学习目标和评价方法，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生 能完成课程学习目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

(三) 课程设计思路

1.高职体育与健康课程要充分考虑学生原有的身体素质、体育素养和未来发展目标，并 与高等职业教育的总体培养目标相一致。

2.高职体育与健康课程设计既要充分考虑体育学科的一般任务、目标和要求，也要充分 体现职业教育在专业人才培养方面对体育学科的特殊要求。

3.高职体育与健康课程学习内容。体育理论基本知识、田径、篮球、排球、足球、乒乓 球、羽毛球。

三、课程目标

高职体育课程设置的目标，是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生 增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想道德教育，成为体魄 强健的社会主义事业的建设者和接班人。

1.运动参与目标：通过课程教学，增强学生的体育意识，使之具备较好的体育文化素养， 促其积极参与各种体育活动，养成良好的锻炼习惯，树立终身体育的观念。

2.运动技能目标：通过课程教学，使学生掌握 1-2 项基本技能和保健方法，具备多项体 育项目的赏析能力。

3.身体健康目标：通过课程教学，引导学生积极参与体育活动，增强体质，增进健康， 增强肌肉弹性，提高关节的灵活性以及机体的协调能力，促进呼吸系统、循环系统、神经系 统以及身体素质的发展和完善。

4.心理健康目标：通过课程教学，使学生的个性、潜力和创造力得到充分的展示，改善 心理状况，缓解心理压力，陶冶情操，培养学生积极乐观、热情、向上、 自信等良好的个人 品质。

5.社会适应目标：培养学生勇敢、顽强、拼搏的精神和团结协作的精神，建立良好的人 际关系，并能正确处理竞争和合作的关系；加深学生对劳动精神、劳模精神的理解，努力学 习工匠精神和职业精神，树立爱国敬业的核心价值观。

四、课程时数分配

1.第一学期开课，每周 2 学时，总计 32 学时；第二学期开课，每周 2 学时，总计 32 学 时，共计 64 学时。

2.理论课、实践课、体质健康课及考试所占课时比例

课程时数分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 内容 | 理论 | 排球/篮球 | 体质健康 | 考核 | 总计 |
| 第一学期学时 | | 2 | 22 | 4 | 4 | 32 |
| 第二学期学时 | | 2 | 22 | 4 | 4 | 32 |
| 共计 | | | | | | 64 |

五、教学内容纲要

( 一) 第一学期

1.主要内容：排球垫球、上手发球 (女生)

篮球运球过杆、定点投篮 (男生)

2.理论： 田径运动的概述以及排球、篮球运动的概述

3.身体素质：体质健康测试 (男 1000 米/女 800 米；50 米、立定跳远、坐位体前屈、男 引体向上/女仰卧起坐、身高、体重、肺活量)

(二) 第二学期

1.主要内容：篮球运球过杆、定点投篮 (女生)

排球垫球、上手发球 (男生)

2.理论：篮球、排球运动的竞赛规则

3.身体素质：体质健康测试 (男 1000 米/女 800 米；50 米、立定跳远、坐位体前屈、男 引体向上/女仰卧起坐、身高、体重、肺活量)

六、成绩评定与考核办法

1.第一学期：理论成绩占 20%、排球/篮球成绩占40%、体质健康成绩占 30%、平时成绩

占 10%

2.第二学期：理论成绩占 20%、排球/篮球成绩占40%、体质健康成绩占 30%、平时成绩

占 10%

3.关于体育课补考、缓考、缺考的规定

(1) 缓考：凡因受伤、患病或其他特殊原因无法参加考试者，可持有医院、校医证明， 可申请缓考。

(2) 补考：凡期末成绩，学年成绩不及格者，批准缓考者，可申请补考一次，补考应 按规定时间进行，过期不予补考。

(3) 缺考：凡期末无故缺考的学生，一般不给予补考。但有特殊情况，本人书面报告 向校教务处申请，同意给予补考。

七、教学进度安排

第一学期教学进度安排表 (女生)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 每次课教学内容 |
| 1 | 2 | 1.学校体育概况，体育课教学内容  2.体育教学管理规定，体育教学常规要求  3.介绍学习耐力跑练习 |
| 2 | 2 | 1.耐力跑练习以及跳跃能力练习  2.学习排球准备姿势 (稍蹲、半蹲、低蹲) 与移动步伐  3.学习正面上手传球技术 |
| 3 | 2 | 1.素质练习-耐力、跳跃练习  2.复习改进准备姿势和移动步伐  3.复习正面上手传球技术 |
| 4 | 2 | 1.学习立定跳远基本技术  2.柔韧性练习：坐位体前屈  3.复习准备姿势与移动、正面上手传球技术  4 学习对墙传球 |
| 5 | 2 | 1.体质健康测试 |
| 6 | 2 | 1.复习排球对墙传球  2 学习正面垫球动作 |
| 7 | 2 | 1.复习正面垫球技术  2.学习自传球 |
| 8 | 2 | 1.复习对墙垫球、传球技术  2.复习自传、垫球动作 |
| 9 | 2 | 1.进一步巩固加强短跑全程跑的技术，加强全程跑的能力  2.复习加强对墙传球、垫球练习  3.学习上手发球技术 |
| 10 | 2 | 1.体质健康测试  2.复习对墙传球、垫球、上手发球技术  3.身体素质、柔韧性练习 |
| 11 | 2 | 1.复习对墙传球、垫球、发球练习  2.学习“一三二”按发球站位法  3.身体素质练习，弹跳力练习 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 | 2 | 1.改进提高对墙传球、发球技术  2.复习改进“一三二”按发球站位法  3 身体素质练习，上肢力量 |
| 13 | 2 | 1.加强巩固传球、垫球技术的稳定性  2.提高发球的实效性技术  3.改进提高“一三二”按发球站位法  4.身体素质练习，下肢力量 |
| 14 | 2 | 1.加强提高排球传球、垫球的手感意识  2.复习提高发球技术  3.分组对抗传球、垫球练习  4 身体素质练习，综合性素质 |
| 15 | 2 | 1.复习传球、垫球基本技术动作  2.两人对垫、对传练习  3.复习巩固考试，传球、垫球、发球技术动作  4.身体素质练习，手腕力量练习 |
| 16 | 2 | 考试：传球、垫球、发球 |

第一学期教学进度安排表 (男生)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 每次课教学内容 |
| 1 | 2 | 1.学校体育概况，体育课教学内容  2.体育教学管理规定，体育教学常规要求  3.介绍学习耐力跑练习 |
| 2 | 2 | 1.耐力跑练习以及跳跃能力练习  2.学习篮球准备姿势与移动  3.进行各种熟悉球性的专门练习 |
| 3 | 2 | 1.素质练习-耐力、跳跃练习  2.复习改进准备姿势和移动  3.学习双手胸前传接球技术  4.学习原地高、低运球技术 |
| 4 | 2 | 1.学习立定跳远基本技术  2.柔韧性练习：坐位体前屈  3.复习双手胸前传接球  4.复习原地高、低运球技术 |
| 5 | 2 | 1.体质健康测试 |
| 6 | 2 | 1.学习运球急停、急起技术  2.学习移动运球技术  3.学习曲线运球过杆技术 |
| 7 | 2 | 1.复习原地和行进间运球技术以及曲线运球过杆技术  2.学习行进间运球上篮技术  3.学习原地单手肩上投篮技术 |
| 8 | 2 | 1.复习原地单手肩上投篮技术  2.复习行进间运球上篮技术  3 学习运球过人，左右转身运球技术 |
| 9 | 2 | 1.复习双手胸前传接球技术 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 2.复习运球急停、急起、运球过人、左右转身运球技术  3.复习行进间运球上篮技术  4 复习单手肩上投篮技术 |
| 10 | 2 | 1.体质健康测试  2.学习原地跳投技术  3.学习体前变向换手运球技术 |
| 11 | 2 | 1.复习原地跳投技术和体前变向换手运球技术  2.学习半场往返运球上篮，原地持球交叉步突破  3.学习进攻基础配合：学习侧掩护 |
| 12 | 2 | 1.复习原地持球交叉步突破、半场往返运球上篮  2.复习进攻基础配合：侧掩护  3.学习传切配合的进攻战术 |
| 13 | 2 | 1.学习抢、断、打的个人技术  2.学习防守有球队员  3.复习侧掩护、传切配合的进攻战术  4.身体素质：蛙跳练习 |
| 14 | 2 | 1.学习传接球的综合练习  2.学习防守无球队员  3.教学比赛  4.身体素质：折返跑 |
| 15 | 2 | 1.复习曲线运球过杆技术  2.复习原地单手肩上投篮技术  3.教学比赛 |
| 16 | 2 | 考试： 曲线运球过杆、定点投篮 |

第二学期教学进度安排表 (女生)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 每次课教学内容 |
| 1 | 2 | 1.介绍当今世界及国内篮球运动的发展动态  2.介绍篮球运动的竞赛规则  3.介绍学习短跑基本技术概念 |
| 2 | 2 | 1. 学习短跑技术：①掌握了解跑的正确技术动作要领  ②初步掌握短跑的专门性练习  ③小步跑 ④高抬腿 ⑤后踢腿  2.学习篮球的准备姿势与移动 |
| 3 | 2 | 1.学习提高跑的专门性练习，加强跑的抬腿能力，加强腿部力量练习 2.复习改进准备姿势，移动  3.进行各种熟悉球性的专门性练习 |
| 4 | 2 | 1.进一步学习掌握跑的专门性练习技术，提高跑的步长练习及小肌肉群力 量练习  2.学习双手胸前传接球技术  3.学习原地高、低运球技术 |
| 5 | 2 | 1.体质健康测试  2.进一步加强跑的正确性动作，提高跑的步频速度练习，学习短跑的起跑 练习 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 3.学习运球急停、急起、移动运球、曲线运球过杆技术 |
| 6 | 2 | 1.学习短跑 50 米跑的技术，加强起跑后—途中跑-冲刺跑相结合技术 2.复习原地和行进间运球技术以及曲线运球过杆技术 3.学习行进间运球上篮技术 |
| 7 | 2 | 1.进一步巩固加强短跑全程跑的技术，加强全程跑的能力  2.学习原地单手肩上投篮技术  3.复习行进间运球上篮技术  4.学习运球过人，左右转身运球技术 |
| 8 | 2 | 1.学习蹲踞式起跑技术  2.复习原地单手肩上投篮技术  3 复习运球急停、急起、运球过人、左右转身运球技术 |
| 9 | 2 | 1.复习蹲踞式起跑技术  2.巩固 50 米跑全程技术 |
| 10 | 2 | 1.体质健康测试  2.学习原地跳投技术  3.学习体前变向换手运球技术 |
| 11 | 2 | 1.复习原地跳投技术和体前变向换手运球技术  2.学习半场往返运球上篮，原地持球交叉步突破  3 学习进攻基础配合：学习侧掩护 |
| 12 | 2 | 1.复习原地持球交叉步突破、半场往返运球上篮  2.复习进攻基础配合：侧掩护  3 学习传切配合的进攻战术 |
| 13 | 2 | 1.学习抢、断、打的个人技术  2.学习防守有球队员  3.复习侧掩护、传切配合的进攻战术  4.身体素质：蛙跳练习 |
| 14 | 2 | 1.学习传接球的综合练习  2.学习防守无球队员  3.教学比赛  4 身体素质：折返跑 |
| 15 | 2 | 1.复习曲线运球过杆技术  2.复习原地单手肩上投篮技术  3.教学比赛 |
| 16 | 2 | 考试： 曲线运球过杆、定点投篮 |

第二学期教学进度安排表 (男生)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 每次课教学内容 |
| 1 | 2 | 1.介绍当今世界及国内排球运动的发展动态，着重介绍中国女排的拼搏精 神  2.介绍排球运动的竞赛规则  3.介绍学习短跑基本技术概念 |
| 2 | 2 | 2. 学习短跑技术：①掌握了解跑的正确技术动作要领  ②初步掌握短跑的专门性练习  ③小步跑 ④高抬腿 ⑤后踢腿 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 2.学习排球准备姿势 (稍蹲、半蹲、低蹲) 与移动步伐  3.学习正面上手传球技术 |
| 3 | 2 | 1.学习提高跑的专门性练习，加强跑的抬腿能力，加强腿部力量练习 2.复习改进准备姿势和移动步伐  3.复习正面上手传球技术 |
| 4 | 2 | 1.进一步学习掌握跑的专门性练习技术，提高跑的步长练习及小肌肉群力 量练习  2.复习正面上手传球技术  3.学习对墙传球 |
| 5 | 2 | 1.体质健康测试  2.学习提高跑的技术，加强途中跑的能力，学习冲刺跑技术。 3.复习排球对墙传球  4.学习正面垫球技术 |
| 6 | 2 | 1.学习短跑 50 米跑的技术，加强起跑后—途中跑-冲刺跑相结合技术 2.复习加强对墙传球、垫球练习  3.学习自传球 |
| 7 | 2 | 1.进一步巩固加强短跑全程跑的技术，加强全程跑的能力  2.复习加强对墙传球、垫球练习  3 复习自传球、 自垫球练习 |
| 8 | 2 | 1.学习蹲踞式起跑技术  2.学习正面上手发球技术 |
| 9 | 2 | 1.复习蹲踞式起跑技术  2.巩固 50 米跑全程技术 |
| 10 | 2 | 1.体质健康测试  2.复习对墙传球、垫球练习  3.复习上手发球技术 |
| 11 | 2 | 1.复习对墙传球、垫球、发球练习  2.学习“一三二”按发球站位法  3.身体素质练习，弹跳力练习 |
| 12 | 2 | 1.改进提高对墙传球、发球技术  2.复习改进“一三二”按发球站位法  3.身体素质练习，上肢力量 |
| 13 | 2 | 1.加强巩固传球、垫球技术的稳定性  2.提高发球的实效性技术  3.改进提高“一三二”按发球站位法  4.身体素质练习，下肢力量 |
| 14 | 2 | 1.加强提高排球传球、垫球的手感意识  2.复习提高发球技术  3.分组对抗传球、垫球练习  4.身体素质练习，综合性素质 |
| 15 | 2 | 1.复习传球、垫球基本技术动作  2.两人对垫、对传练习  3.复习巩固考试，传球、垫球、发球技术动作  4.身体素质练习，手腕力量练习 |
| 16 | 2 | 考试：传球、垫球、发球 |

运动技术考核项目、评分标准及分数表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等 级 | 单项得分 | 1000  米 | 50 米 | | 立定  跳远 | 引体  向上 | 篮球  曲线运球过杆 | | 垫球、传球 | | 排球发球  定点投篮 | | 仰卧  起坐 |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 优 秀 | 100 | 3.27 | 6.0 | 7.2 | 2.66 | 26 | 8.6 | 11.2 | 50 | 46 | 9-10 | 9-10 | 52 |
| 98 | 3.28 | 6.1 | 7.3 | 2.65 | 25 | 9.0 | 11.5 | 49 | 44 | 51 |
| 96 | 3.31 | 6.2 | 7.4 | 2.63 | 24 | 9.6 | 12.0 | 46 | 41 | 50 |
| 94 | 3.33 | 6.3 | 7.5 | 2.62 | 23 | 10.3 | 12.6 | 44 | 38 | 49 |
| 92 | 3.35 | 6.4 | 7.7 | 2.60 | 22 | 11.1 | 13.3 | 41 | 34 | 47 |
| 90 | 3.39 | 6.5 | 7.8 | 2.58 | 21 | 12.0 | 14.0 | 38 | 30 | 45 |
| 良 好 | 87 | 3.42 | 6.6 | 7.9 | 2.56 | 20 | 12.4 | 14.6 | 37 | 29 | 7-8 | 7-8 | 44 |
| 84 | 3.45 | 6.8 | 8.0 | 2.52 | 19 | 12.9 | 15.6 | 34 | 27 | 43 |
| 81 | 3.49 | 7.0 | 8.2 | 2.48 | 18 | 13.5 | 16.5 | 32 | 25 | 42 |
| 78 | 3.53 | 7.3 | 8.3 | 2.43 | 17 | 14.3 | 17.8 | 29 | 23 | 40 |
| 75 | 3.58 | 7.5 | 8.5 | 2.38 | 16 | 15.0 | 19.0 | 26 | 20 | 38 |
| 及 格 | 72 | 4.05 | 7.6 | 8.6 | 2.35 | 15 | 15.6 | 19.8 | 25 | 19 | 5-6 | 5-6 | 37 |
| 69 | 4.12 | 7.7 | 8.7 | 2.31 | 14 | 16.6 | 20.9 | 23 | 17 | 35 |
| 66 | 4.19 | 7.8 | 8.8 | 2.26 | 13 | 17.5 | 22.0 | 21 | 15 | 33 |
| 63 | 4.26 | 8.0 | 8.9 | 2.20 | 12 | 18.8 | 23.5 | 18 | 13 | 31 |
| 60 | 4.33 | 8.1 | 9.0 | 2.14 | 11 | 20.0 | 25.0 | 15 | 10 | 28 |
| 不 及 格 | 50 | 4.40 | 8.2 | 9.1 | 2.12 | 9 | 20.6 | 25.8 | 14 | 9 | 1-4 | 1-4 | 27 |
| 40 | 4.47 | 8.3 | 9.3 | 2.09 | 8 | 21.6 | 26.9 | 12 | 8 | 26 |
| 30 | 4.54 | 8.5 | 9.5 | 2.06 | 7 | 22.5 | 28.0 | 10 | 7 | 25 |
| 20 | 5.01 | 8.6 | 9.8 | 2.03 | 6 | 23.8 | 29.5 | 8 | 6 | 23 |
| 10 | 5.08 | 8.8 | 10.0 | 1.99 | 5 | 25.0 | 31.0 | 5 | 4 | 21 |

八、教学实施建议

( 一) 贯彻执行体育教学大纲

体育教师要领会大纲精神，明确大纲的要求，根据大纲检查和评估教学工作质量，努力 学习和钻研大纲，认真按照大纲的规定上好体育课，不能随意脱离大纲，各行其是。

教师要认真研究和探索教学的特点和规律，以课堂教学为中心，通过必修课、选修课、 活动课和实践课的整体配合，全面完成体育教学目的和基本要求。

(二) 加强素质教育，改革体育教学

1.素质教育是义务教育的主要旋律，体育是素质教育的组成部分，为了提高学生的整体 素质，首先要提高教师的素质。在体育教学中必须加强素质教育，全面提学生的综合素质。

2.通过体育教学，使学生加深对体育目的要求的理解，摆正体育位置，上好体育课，增 强体质，懂得体育理论与实践方法。

3.体育教师上课时应认真负责，既要贯彻教学原则，又要正确地运用教学方法，还应特 别注意教会学生教和学的方法，在教学工作中为学生做出榜样，通过身教培养学生体育锻炼 的意识，经常向学生进行思想教育。

4.要重点对学生能力的培养。培养学生的能力是一个渐进的过程，教师要根据学生的特 点，有目的、有计划的全面培养学生的能力。

5.应充分利用现代教学技术、教学手段，提高体育教学效果，有条件的配备计算机和音 像设备，应重视体育教学中的有关设施，充分利用现代教学手段提高教学效率。

6.课程思政要让学生在学习专业课程内容的同时感悟劳动精神、劳模精神、工匠精神、 职业精神等价值观的内涵，这个过程不能是生硬的，也不能是形式化的，因此教师在进行教 学设计时就把思政元素全面纳入到自己的课程中。如在教学目标、课堂导入、知识讲授、实 践应用、课后作业的过程都纳入思政元素，一以贯之地让思政教育与本课程教育进行深度融 合。

(三) 积极开展课外体育活动

新的课程计划未出课外活动的概念，但是，活动课与课外活动不是等同的。根据《学校 教育工作条例》的规定，要保证学生每天 1 小时体育锻炼的时间，因此，在每周有一次固定 的体育活动课的基础上，还应利用课余时间参加课外体育活动，动员学生积极参加《国家学 生体质健康标准》的锻炼和测验。对部分有体育才能的学生应组织他们进行课余训练。根据 季节的传统开展小型多样的运动竞赛，每年举行一次全院田径运动会。开展这些活动，都应 结合体育的比赛项目和组织方法，锻炼学生组织、指导和裁判工作能力，学生参加课外活动 应与活动课配合，但活动的内容和组织形式，学生应有更多的自主性。

(四) 在实施大纲中要不断充实改善体育场地、器材设备的教学条件

1.应根据教育部颁发的学校体育场地和体育卫生器材设备标准，配合各项器材和设施。

2.按我校现有教学体育场地与体育教学设备，要完成新制定体育课程设置、计划必须解 决与保证正常教学设备，以便实施。

(五) 加强体育教学研究和体育科学研究工作

为了逐步做到体育教学科学化，并便于检查、比较和评估质量，要加强学校体育教学研 究和体育教学研究工作，加强科学管理，建立体育教学的指标体系，逐步做到学校自身不同 群体的纵向追踪和校外相关群体的横向比较，不断改进工作。

体育教师都应不断加强自身建设，不断提高继续学习的自觉性，成为熟悉教育工作的行 家。

九、课程与“四有人才” 目标的达成度

课程主要教学目标的评价依据

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 所占分数 | 备注 |
| 道德修养 | 20 | 能遵守国家宪法和法律， 自爱自律；能团结互助，善待他人，乐观处事。 |
| 知识运用 | 10 | 掌握 1—2 项健身运动的基本方法和技能。 |
| 技能实践 | 40 | 熟练掌握及运用 1—2 项健身运动的基本方法和技能。 |
| 合作适应 | 20 | 能以团体利益为重，为合作目标的实现努力；能参与营造相互理解、彼此 信任、互相支持的合作氛围。 |
| 学习整合 | 10 | 能选择适宜的学习内容、方式与方法，并能动地学习，提出观点。 |

课程与学校“四有人才”培养要求的相关性

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 二级指标 | | 三级指标 | |
| 观察点 | 所占权重 | 观察点 | 所占权重 |
| 知识运用 | 10 | 基础通用知识 | 8 |
| 专业基础知识 | 2 |
| 专业核心知识 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技能实践 | 40 | 基本操作技能 | 36 |
| 综合专业技能 | 4 |
| 技术革新 |  |
| 创新拓展 | 5 | 创新思维 | 2 |
| 创新能力 | 2 |
| 创新成果 | 1 |
| 务实专注 | 10 | 创业磨砺 |  |
| 工匠精神 | 4 |
| 持久坚守 | 6 |
| 合作适应 | 15 | 合作 | 4 |
| 沟通 | 3 |
| 适应 | 3 |
| 抗压 | 5 |
| 学习整合 | 5 | 学习 | 1 |
| 批判 | 1 |
| 整合 | 1 |
| 表达 | 2 |
| 道德修养 | 10 | 遵纪守法 | 5 |
| 诚信友善 | 4 |
| 责任敬业 | 1 |
| 理想信念 | 5 | 爱国爱党 | 1 |
| 感恩奉献 | 2 |
| 文化传承 | 2 |