**中学体育与健康学科教学常规**

《义务教育体育与健康课程标准》（2022年版）和《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版220年修订）指出，体育与健康课程要培养学生的核心素养，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。教师在体育教学中应坚持“健康第一”、落实“教会、勤练、常赛”、加强课堂内容的整体设计、注重教学方式改革、重视综合性学习评价和关注学生个体差异的教学理念。

一、备课

1.深入研读体育与健康课程标准，明确教学目标、内容和要求。教学目标要围绕体育学科核心素养的运动能力、健康行为和体育品德。教学内容要按课程标准的相关要求进行安排。初中教学内容包括体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习。各年级具体要求参照《义务教育体育与健康课程标准》（2022年版）；普通高中体育与健康课程内容包括必修必学和必修选学两个部分；必修必学课程内容包括体能和健康教育；必修选学课程内容包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动和新兴体育类运动6个运动技能系列。具体选课要求见《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版2020年修订）。

2.教师需要对所选用的体育教材进行深入的分析和研究，理解教材的价值、动作特点和动作原理。同时，要结合实际教学需要，对教材进行适当的整合和处理，以确保教学内容的针对性和实用性。

3.体育教师应充分了解学生的体育基础与技能水平、学生的体能状况、学生的健康状况、学生的学习态度与兴趣、学生的年龄与性别差异等。

4.体育教师应熟悉学校的体育场馆、器材设施的状况，确保教学环境的适宜性和安全性。同时，还要根据季节、天气等自然条件灵活调整教学内容和安排，以充分利用环境因素提高教学效果。

5.体育教师应采用多样化的教学方法，如讲解、示范、练习、游戏等，以提高学生的参与度和兴趣。同时要创设学生自主学习、合作学习和探究性学习的情景，提高学生解决体育与健康实际问题的综合能力。

6.体育教师要在教学活动中融入安全教育，提醒学生注意运动安全并遵守课堂纪律。同时，教师还要针对可能发生的运动伤害制定预防措施和应急预案，确保学生在体育活动中的安全。

**二、课堂教学**

1.将学生核心素养的培育有机渗透到体育教学的全过程，以保证学习目标的全面达成。

2师生必须穿着运动服、运动鞋、不佩戴影响身体运动的物品，两分钟预备铃内，学生应集中在教学地点。

3.实践课以40分钟一节课为例，通常开始部分为1～2分钟，准备活动部分的时间是5～7分钟，基本部分的时间是27～30分钟，结束部分的时间是3～4分钟。基本部分包含运动技能学习和10分钟左右的体能练习。

4.强调结构化运动技能学练。通过创设比赛或展示等真实、复杂的运动情境，引导学生进行“学、练、赛、评”。

5.每节课群体运动密度应不低于75%，个体运动密度应不低于50%，每节课学生平均心率原则上达到140~160次/分。

6.针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教，促进每一位学生产生良好的学练体验，增强学习自信心，在原有的基础上获得更好的发展。

**三、体育作业要求**

1.体育作业应设定具体、可量化的目标。这些目标应与学生的年龄、性别、身体状况和运动能力相匹配。

2.体育作业内容应丰富多彩，以满足不同学生的兴趣和需求。同时，作业内容应注重理论与实践相结合，既要有运动技能的练习，也要有体育知识的学习。

3.体育作业的量和难度应根据学生的实际情况进行安排与调整，确保每位学生都能在自己的水平上得到锻炼和提高。

4.学校应加强与家长的沟通，共同关注学生的体育锻炼情况，确保学生按时完成作业并达到预期的锻炼效果。

**四、课外锻炼活动指导**

1.课外锻炼形式应多样化，包括集体锻炼、小组活动和个人锻炼等。

2.课外锻炼应在教师的科学指导下进行，并在运动过程中给予及时的指导和反馈，确保学生的锻炼效果和安全。

3.学校应建立完善的课外锻炼记录与评估机制，对学生的锻炼情况进行跟踪和评估。

**五、评价建议**

1.评价内容应围绕学科核心素养，紧扣学业质量，结合具体的教学内容，评估学生的核心素养发展水平。

2.评价方式应该依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，注重过程性评价与终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价和绝对性评价、教师评价和学生评价相结合，积极探索增值评价，健全综合评价。

**六、校本教研**

1.学校应制定详细的校本教研制度，明确教研活动的目的、内容、形式、时间安排及评价标准等。

2.建立起以校长室、教导处（含教研室）、教研组、教师组成的三级教研网络，明确各级职责和工作制度。

3.教研形式多样化，可以是集体学习政策、优质课的研究、也可以是运动技能的学习，体育科研的撰写，保证体育教研有利于教师的长期发展。