

# 教育部办公厅关于印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》的通知

教体艺厅函〔2021〕28号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

为全面贯彻落实习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，进一步深化体育教学改革，更好地帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，我部制定了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》，现印发给你们，请认真执行。

教育部办公厅

2021年6月23日

## 《体育与健康》教学改革指导纲要（试行）

为贯彻落实习近平总书记在全国教育大会上的讲话精神，落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和体育总局、教育部《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，进一步深化体育教学改革，指导全国中小学体育教师科学、规范、高质量地上好体育课，更好地帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，促进青少年学生身心健康全面发展，特制定本纲要。

### 一、总体要求

#### （一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，树立“健康第一”教育理念，深化体育教学改革，强化“教会、勤练、常赛”，构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式，帮助学生掌握1至2项运动技能，促进中小学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的形成，为实现“健康中国”“体育强国”作出体育学科贡献。

#### （二）改革内容

通过深化体育教学改革，转变教学观念，全面把握“教会、勤练、常赛”的内涵与要求，使其成为常态化、规范化、系统化的教学组织模式。打造高质量体育课堂，使学生在“知识、能力、行为、健康”诸方面得到全面提升。明确学生各学段特点与发展需求，使体育教学内容更加富有逻辑性、系统性和衔接性。根据各学段教学目标，合理选择多元化教学模式和多样化组织方式，因地制宜、因材施教，增强体育

教学方式改革的有效性、可行性。采用科学、操作性强的发展性评价指标体系，让体育学业质量评价更加具体、客观，建立“以评价促发展”的新生态。优化组织管理，建立健全保障机制，形成教育行政部门、学校领导、教师与家长齐抓共管“以体育人”的新格局。探索建立学生体育学习过程管理长效机制，树立体育教学管理务实创新的新形象，全面促进体育教学改革。

### （三）改革目标

——享受乐趣。在体育教学活动中注重增加游戏与比赛等竞争要素，让学生在体育锻炼中享受竞争与表现的乐趣，实现从激发兴趣到形成志趣、享受乐趣的层层深入。通过组织游戏、增加竞赛、丰富内容、鼓励自主等方式，提高学生锻炼的积极性、主动性、自觉性和持久性，帮助学生有效锻炼、掌握技能、提高能力、体验成功，使其真正能够乐在其中。

——增强体质。重视在体育教学中强化锻炼、增强学生体质，要加强“勤练”，在基本运动技能的锻炼中不断发展学生的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调、平衡等身体素质。要根据不同年龄、性别、教材、课型、场地、气候等科学安排运动强度，合理设计练习密度，针对学生素质发展敏感期合理组织学、练、赛，科学推进基本运动技能“课课练”活动。要通过高质量组织课堂教学，课内外相关联开展大课间、课外体育活动、校外体育锻炼等，有效增强学生体质。

——健全人格。通过在体育教学过程中渗透社会主义核心价值观教育，培养学生的爱国情怀、社会责任感和良好的个人品质。全面把握体育的“育体、育智、育心”综合育人的价值，通过全员参与的体育竞赛活动，培养学生的集体荣誉感，塑造活泼开朗、与人为善、团结协助、遵守规则等良好品格，促进学生身心健康与人格健全。

——锤炼意志。通过体育课、体育训练和体育竞赛活动培养学生不畏困难、不怕吃苦、不惧失败的意志品质。精心设计有一定强度、一定难度的运动技能学习，培养学生吃苦耐劳、坚持不懈等优良品质，要通过组织教学比赛和竞技比赛，不断培养学生顽强拼搏、积极进取、勇敢坚毅等坚强意志。

## 二、主要任务

### （一）更新教学观念

改变单一学习知识或某项技术的现状，从综合育人、培养体育核心素养的高度和体育课程一体化的思路，强化“教会、勤练、常赛”过程与结果，有效促进体育教学改革目标的达成。注重学科融合与课程思政，在中华优秀体育文化传承的同时，鼓励适当在体育教学中开展情境式跨学科主题教育教学活动，促进综合育人目标的实现。将“以教定学”观念转向“以学定教”，充分把握学情，注重个体差异，合理把握教师的主导作用和学生主体作用的有效发挥，促进每一个学生的健康发展。

### （二）优化教学内容

积极消除体育课程教学长期存在的繁（项目繁多）、浅（蜻蜓点水）、偏（缺乏系统）、断（学段脱节）现象，组织开展逻辑清晰、系统连贯的结构化内容体系的教学。重点教会学生健康知识、基本运动技能和专项运动技能。其中，健康知识与基本运动技能作为体育课必修必学内容要在中小学广泛开展，专项运动技能作为必修选学内容，中小学校结合实际有选择地开展。

健康知识主要是中小学各学段应知应会的健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、传染病预防与公共卫生事件应对、安全应急与避险等五个领域的内容，每个学段的健康教育教学工作，要基于本学段各年级应掌握的健康知识内容创新组织健康教育活动的，为良好健康行为的形成和有效促进健康打下坚实的基础。

基本运动技能主要是中小学生在行走、奔跑、跳跃、投掷、滚翻、攀爬、钻越、支撑、悬垂、旋转等方面的动作发展内容，各学段基于学生动作发展和体能发展规律，各类动作在不同学段按照难度和锻炼方式进阶，形成各学段相对固定的基本运动技能锻炼内容，通过锻炼使学生在不同学段都具有相应的基本运动能力水平，有效呈现螺旋上升的基本运动技能教学特点，为日常生活和专项运动技能的学习奠定扎实的基础和提供重要的保障。

专项运动技能包括足球、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术、冰雪运动等专项运动的单个和组合技能，各学校可以根据本校实际、师资力量、学生需求等，有选择地在教学中开展。各专项运动技能的教学，依据专项运动固有的难度和自身的特征，按结构化的方式将每个专项运动划分为多个模块和单元开展教学，学生对各模块和单元逐一进行递进式学习。专项运动的各模块和各单元之间要有进阶性，完成一个模块和单元的学习并经考核合格后，进入下一个模块和单元的学习，以此类推，呈现出更加富有逻辑性、衔接性的专项运动技能学习。

健康教育每学期4课时，按照各学段规定应学习的健康知识，参考健康教育教学指导，有效组织教学工作。体育课的时间中小学一节40（或45）分钟，每节课应该包括10分钟左右的基本运动技能、20分钟左右结构化运动技能学练及组织对抗性比赛和放松拉伸等。

### （三）创新教学过程

打破传统的体育课堂教学组织形式的局限性，积极探索与适当增加“体育选项走班制”教学组织形式。义务教育阶段，在原有按“行政班级授课制”完成必修必学内容学习的基础上，小学高年级可增加学生的自主选择性，选择自己喜爱的运动项目进行学习，有条件的学校可采用“体育选项走班制”组织教学。初中在“体育选项走班制”的基础上，可适当增加“体育俱乐部制”，丰富完善组织形式，提高学生的参与兴趣，加强必修选学内容的学习。高中以“体育选项走班制”为主，通过“体育俱乐部制”组织形式，满足学生的运动兴趣和专项化发展需求。形成一校多品、一生一长的体育教学改革实效。

全面把握“教会、勤练、常赛”一体化系统性教学思路与方式，实施更有效的教学，全面提高教学质量。其中，“教会”，要遵循体育教育规律，结合学生发展特点与水平，合理把握循序渐进、因材施教、分层教学，教会学生健康知识、基本运动技能与专项运动技能，教会的程度依据学段目标不同而确定，最

终达到学生能够在日常生活或比赛场景中灵活自如地运用；“勤练”，把握运动技能形成规律，结合不同项目、不同班额、不同场地器材条件等合理把握练习密度和运动强度，提高学生的运动效果。结合不同学段学生特征，组织练习的方式应体现小学基础期趣味化、初中发展期多样化、高中提高期专项化等特点。课内外与校内外练习都要注重时间充足、形式新颖、准确有效、安全保障，注重在锻炼中享受乐趣、增强体质。“常赛”，面向全体学生，根据体育教学内容合理组织每堂课上的教学比赛，结合体育课堂教学组建班队，要周周打比赛，周六周日可组织全校体育比赛，以赛促练，掀起体育锻炼的浪潮，使学生享受竞赛乐趣、更加牢固地掌握专项运动技能，培养学生的体育与健康素养。在此基础上组建校队，参与区县、地市、省等多级联赛，同时，通过比赛发现具有运动天赋的学生，注重培养其发展体育特长，为竞技体育输送人才。

#### （四）完善教学评价

丰富评价内容，倡导开展多元性评价，注重对学生语言表达（是否能说出）、动作表现（是否能做对）、能力体现（是否能会用）等的多方面检验，完善评价方式，提升评价效果。

打破以往只对运动技术、体质健康等某一方面的评价，要更加注重“知识、能力、行为、健康”综合评价指标体系的建立。为增加评价方式的便捷性、评价结果的精准性，鼓励引入人工智能等评价方式。

改进知识评价。主要是对体育知识、健康知识等的评价，建立知识测评题库，通过试卷纸笔测试、线上网络测试、随堂口头测试、组织开展活动测试相结合的方式实施。小学侧重情境式测试，初中和高中可多采用主题式测试。

突出能力评价。主要包含基本运动能力评价和专项运动能力评价。基本运动能力评价按照各学段必修必学的基本运动技能确定评价内容；专项运动能力评价可依据专项运动技能学习结构化内容确定评价内容，特别要注重对学生运用知识的能力以及比赛能力的评价。

完善行为评价。注重对学生健康行为和良好品德的评价，鼓励利用大数据平台实施体育家庭作业制度，重点评价学生体育锻炼行为与习惯的养成，实现对日常锻炼情况的过程性评价；通过组织各项体育比赛，充分把握学生的品德，尤其要强化团结协助、勇于拼搏等优良品格的评价。

强化健康评价。对标《国家学生体质健康标准》，通过精准监测各学段学生对应的体质健康指标，评价中小学生的体质健康水平，及时向家长反馈，便于做好家校联合，共同促进学生的健康成长。

### 三、组织保障

#### （一）组织管理

为深化体育教学改革，省级教育行政部门要做好本省中小学体育教学改革落实方案，完善体育教学工作的顶层规划，明确工作任务、人员配备、责任分工、条件保障、经费投入、推进实施等，督促中小学开

展高质量体育教学工作。地市、区县教育主管部门和学校等层层建立学校体育组织领导机构，教育主管部门一把手、学校校长等牵头，主管学校体育的领导具体落实，形成扎实推进体育教学改革的组织领导管理机制。教育行政部门组织领导和专家，及时对体育教学工作实施督促和检查，便于及时总结经验，整改教学问题。鼓励各级教育主管部门组织开展基于推进体育教学改革的优秀课例展示与研讨，加强组织培训等工作等，助推体育教师的教育教学能力提升，促进其专业发展，不断提高体育教学水平和过程管理水平，提升体育教学质量。

## （二）课时保障

为保障体育教学质量，促进学生全面发展，将开齐开足上好体育课落到实处，在基本保障小学1—2年级每周4节体育课，小学3年级以上至初中每周3节体育课，高中每周2节体育课的基础上，鼓励中小学各学段根据学校实际适当增加每周体育课时，义务教育阶段可每天1节体育课，高中阶段保障每周3节体育课以上。

## （三）师资保障

强化师资队伍建设，配齐配足各级教研员，发挥重要的体育教学改革指导作用。按需引进体育师资，尤其是高校优秀体育毕业生和优秀退役运动员等要充实到体育教师和教练队伍中，积极吸纳社会力量，通过购买服务，引入社会体育机构有资质的专业教练，补充专项体育教学与训练所需的师资，保障学校体育教学与训练工作持续有序开展。注重对体育教师的师德培养，关心体育教师的身心健康，保障体育教学工作有质有量。体育教师教学工作强度和工作量要合理安排，有条件的学校，在教师人数充足的情况下，可适当缩小体育课教学班额，中小学体育教师每周基本教学工作量保障12课时，并将组织大课间、带队训练、指导比赛、体质监测等活动计入教师工作量。强化体育教师专业素养提升，系统规划对体育教师分层分类培训，每位教师每年要参与不低于1次的培训活动，通过强化培训，逐步提高全体体育教师的专业化水平和教育教学能力。通过培训准确把握改革方向，深刻理解和实施“教会、勤练、常赛”的具体要求，更加合理有效地组织体育课堂教学。关注农村体育教师的发展，通过送教下乡、城乡结对、连片教研等活动切实帮助农村体育教师成长。注重兼职体育教师的专业素养提升，通过加强基础性与专项化相结合的培训，不断提升兼职教师对体育课堂的驾驭能力，从而提高教学质量。加强教研平台的建设，强化体育教研活动，推动体育教师教科研能力的全面提升，更好地推进新时代体育教学改革。

## （四）场地器材

优先发展学校所开设的“一校多品”运动项目的场地器材，满足选项教学需求。在基本保障正常体育教学工作需要的基础上，鼓励有条件的学校修建体育场馆或风雨场地，确保风雨雪霾天气能够正常开展体育教学工作和课外体育锻炼。配备符合学生年龄特点、发展水平和质量标准的体育器材。确保场地器材有效安全地使用和促进健康，坚决杜绝一切危害师生健康的场地器材在体育教学中使用。积极开发社会体育资源，鼓励社会体育场馆免费或低消费向学校开放，适当解决学校体育场地不足的问题，确保体育教学质量稳步提升。

## 四、督导评价

### （一）加强对教育行政部门的督导评估

将对地方教育行政部门执行体育教学改革的情况进行督导评估，包括落实体育教学改革指导性文件的下发，落实体育教学改革具体方案的研制，督导和检查机制的建立，具体落实对学校体育工作的支持力度和达到的体育教学改革成效等纳入对教育行政部门的督导评估。

### （二）强化学校落实学校体育教学改革的主体责任

将学校体育教学改革组织领导机构的建立，体育课在开足开齐上好等方面的改进与落实情况，配齐配强体育教师方面的突破性进展，体育经费的保障情况，场地器材的建设与改善情况，体育教师的培训情况，体育教师教学工作量的落实情况等纳入学校落实体育教学改革主体责任的主要内容。

### （三）注重教师实施体育教学改革的过程与结果

将体育教师对“教会、勤练、常赛”的理解和把握，灵活驾驭体育课堂的能力改善情况，体育教师的专业素养与师德风范的提升水平，体育教师实际参与培训情况，尤其是培训后教育教学能力提高程度，体育教师基于新形势、新理念对系统性“全面育人”的把握情况等纳入体育教学改革的过程与结果的主要内容。

### （四）强调学生达成体育教学改革的目标与效果

将体育教学改革在促进学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标达成情况、核心素养培育情况，尤其是学生体育兴趣产生的程度、体质健康水平改善的幅度、健全人格培养的宽度和锤炼意志达到的深度纳入学生达成体育教学改革的目标与效果的主要内容。

## 五、工作要求

（一）确定试点。各地要及时确定实施体育教学改革试点的范围，并组织进行教师培训和完善保障条件。实行教改的具体方案和实施范围报教育部体育卫生与艺术教育司。

（二）教改培训。教育部体育卫生与艺术教育司将根据各地试点方案和范围，在暑假期间组织教学改革师资培训和组织实施培训，并提供相关技术资源。