

# 建立昆明市体育学校自己的营养与健身课程标准的想法与实践

丁留凤

昆明市体育学校

**摘要:** 根据中国教育部2020年公布的《中等职业学校体育与健康课程标准》与我校实际情况相结合,同时参照中国教育部2003年公布的《普通高中体育与健康课程标准》,根据体育学校自身的特点,通过建立学科核心素养,教学目标,教学内容,评价内容等体系,以培养营养知识、健身技能的专业技能人才为目的,建立昆明市体育学校自己的营养与健身课程标准。

**关键词:** 营养;健身;课标

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.11.020

## 引言

自从担任中职学生营养与健身课程教学任务,发现我校没有营养与健身课程的课程标准,我根据中国教育部2020年公布的《中等职业学校体育与健康课程标准》与我校实际情况相结合,同时参照中国教育部2003年公布的《普通高中体育与健康课程标准》,通过这几个学期的实践教学,拟建立昆明市体育学校自己的营养与健身课课程标准,以便与各位同事在营养与健身课这门课程上进行交流与参考。

### 一、课程的性质与任务

#### (一)课程的性质

现代对于健康的定义包括几大要素,首先是物理上的即指肉体没有疾病,第二是精神层面人的心理没有疾病、第三是社会层面人的社会适应能力。我校营养与健身课程是学生必修的公共基础课程。本课程是以对人体的科学训练为主要内容,以营养知识、健身技能和方法的传授为主要内容,以培养昆明市体育学校学生的专业素养和促进学生几大健康属性全面发展为主要目标的专业核心课程。

#### (二)课程的任务

课程落实“立德树人的根本任务,坚持健康第一的教育理念”,通过传授营养与健身的知识、技能和方法,提高学生的专业运动技能,培养热爱运动的习惯和能力,让我校学生有终身运动锻炼的爱好,具有健康社会行为习惯和态度,健全人格,强健体魄,成为全面发展的高素质运动人才。

### 二、学科核心素养与教学目标

营养与健身学科核心素养是科学健身、育人的集中体现,本课程学科核心内容主要包含运动能力、营养与健身专业知识和体育精神几个方面。

#### (一)运动能力

运动能力(又称运动技能)是“体能、技战术能力和心理能力等在体育运动和身体活动中的综合表现,是人类身体活动的基础。运动能力包括基本运动能力、专项运动能力和职业劳动运动能力”。它的外在体现表现为有效完成运动动作的能力、对人体各器官系统的机能对身体活动中表现出的能力,对人体活动的认知与竞技比赛中技能及战术的运用、在各种运动中对身体的运动技巧展示与竞技比赛。

在学习课程过程中,提高对学生人体各器官系统的机能在身体活动中表现出的能力运用,对人体活动的认知与竞技比赛中技能及战术的运用、在各种运动中对身体的运动技巧展示与竞技比赛的能力,提高在未来工作中相关的身体素质和运动竞技水平,能够独立或合作的方式制订和实施体育专项运动训练计划,并对训练效果做出科学的评估,使学生具有体育运动欣赏能力。

#### (二)营养健身知识

营养健身知识是身心健康和社会适应的必要知识,是提升身体与心理健康水平并养成良好生活习惯的关键,是实现终身健康的基础。营养健身知识的具体表现形式为科学参加运动的习惯与思想、对于人体结构与保健知识的掌握与食品健康知识的运用、情绪调控和社会适应能力。

通过对本课程的学习,让学生基本具备训练与改善个人身体与心理健康的基本知识,掌握提升身体与心理健康的能力,学会对自己身体与心理健康进行优化管理,了解职业健康安全知识;处事镇定、自尊自信、包容豁达,善于与人交往与合作,具备较强的社会适应能力;关注健康、珍爱生命、热爱生活,能主动地参与各级政府与专业组织的体育活动,养成科学健康的身体运动习惯,基本掌握科学的预防疾病的训练方法,以健康文明的生活方式,提升身心健康状况,提高生存能力。

#### (三)体育精神

“体育精神是通过体育运动形成的体育意识、品德风貌和健康心理的综合表现”。具体体现在拼搏进取、诚信竞争、为人友善和善于团队合作几个方面。拼搏进取是指勇于挑战、不畏艰难、坚韧不拔、追求卓越与胜不骄、败不馁的精神风貌;公平竞争是提倡公平参赛、遵守规则、服从裁判的基本态度;诚信友善是指品行端正、珍重友谊、珍惜荣誉的优良品格;团队协作是指具有责任意识、合作意识、团队意识和勇于担当的奉献精神。

#### (四)课程目标

课程要落实“立德树人”的根本任务,以科学健身和科学的营养知识增强学生体质。通过这门课程的学习,使学生能够喜爱体育训练,享受运动训练的快乐;掌握人体科学与健康训练的科学方法,提升专项体育竞技能力,提高身体体能水平;树立积极向上的理念,掌握训练与改善个人身体与心理健康的基本知识,形成身

体与心理健康,行为文明的生活方式;使学生在运动技能、社会行为和心理健康三方面获得全面发展。

### 三、课程结构

本课程分为营养与健身两个部分,总学时不低于144学时。

#### 课程模块

(一)基础模块是各专业学生必修的课程。该模块包括健身知识和营养知识2个小模块,教学时数分别为82学时和8学时,共90学时。健身模块又涉及准备活动、专项训练和拉伸活动。

(二)拓展板块为选修内容,用于学生深入学习与自我发展的需要,分为拓展板块一和拓展板块二

1.拓展板块一为限定性选修内容,包括7个训练系列。每个运动训练系列由若干专项项目组成,每个项目下由3个教学板块组成,这样学生能对该项目进行比较

系统的训练。每个训练系列中的每个项目的3个教学板块的教学时数为45学时,两年共90学时。

根据我校特色、教师特长、专项需求以及学生实际情况等,自主选择拓展模块一的教学内容。

2.拓展板块二为任意选修内容,各地各校可自主进行4个学分的学习。

3.基础板块和拓展板块一,二者是相互联系、相互促进的关系。训练系列中各项目下属的3个教学板块之间是递进的关系,即下一个板块是上一个板块的延展,它们之间呈现联系→递进→拓展的关系。体能与健康教育可集中安排,也可将部分内容分散安排在运动训练系列项目的教学之中。

#### (三)课时安排

营养与健身课程中的基础模块为必修模块,拓展模块为选修模块。

基础模块				拓展模块一			拓展模块二
营养知识	健身训练			运动技能选修			运动技能选修
食品营养健康教育	准备活动	器械训练	拉伸活动	球类	武术类	田径类	不做统一要求
学时							
8	8	76	8	10	8	20	16

#### 课程内容

### 四、基础板块

#### (一)营养知识

##### 【教学目标】

深度剖析七大基本营养要素对训练的重要意义。全面覆盖学生需要掌握的营养知识点,解析营养学在健身训练中的最新研究成果。

##### 【教学内容】

- 1.水盐平衡
- 2.碳水化合物
- 3.脂肪与类脂
- 4.燃脂运动
- 5.蛋白质
- 6.健身运动中的营养平衡。
- 7.健身与日常饮食。
- 8.维生素、微量元素与健身训练者的免疫系统

#### (二)健身训练

##### 【教学目标】

充分发展与专项运动能力密切相关的速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质。主要包括健身训练的原理与训练方法、测量与评价体系、如何单独和合作制定一个健身训练计划,(包括步骤与方法)、如何有效控制体重与改善身体形态的方法等内容。

##### 【教学内容】

1.了解健身训练的原理和训练方法;掌握单独和合作制定一个健身训练计划的步骤与方法,学会根据个体差别制定训练的方式、频率、强度和持续时间等;“运用《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评价体能水平,运用科学方法评价体能锻炼效果,并及时改进体能锻炼计划”。

2.掌握并运用多种器械对身体进行训练的方法,如合理安排锻炼的时间、频率和强度等。

3.掌握并运用提高心肺功能的基本原理和多种训练

方法,如长跑、长距离游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑行和登山等。

4.掌握并运用提高肌肉力量和肌肉耐力的基本原理和多种训练方法,如训练腹肌的仰卧卷腹、训练胸肌、背阔肌的俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上、卧推、深蹲等。

5.掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法,如小步跑、后蹬跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。

6.掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法,如蛙跳、举重、推铅球等。

7.掌握并运用发展柔韧的基本原理和多种练习方法,如坐位体前屈、压腿等

#### (三)拓展板块

拓展板块包括拓展板块一和拓展板块二。其中,拓展板块二为任意选修,此处不再列举相关内容。

拓展板块一包括球类训练、田径类训练、武术与民族民间传统体育类训练3个训练系列。学生可以根据自己的兴趣爱好选择某一训练项目(如篮球)持续训练。本课程标准在3个运动技能系列中以足球、篮球、跑、太极拳、花样跳绳5个运动项目为例,分别设计了这些训练项目的各3个教学模块内容,一般涉及运动项目历史文化介绍、基本知识和动作要领、基本技战术能力、比赛规则、观赏及体育精神的能力养成等内容,可供学校参照。

### 五、学业质量

(一)了解健身训练对于个人学习和生活的重要性,在教师的指导下制订和实施健身训练锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平;掌握所学健身运动项目的基本原理和技术动作,通过运动体验增强对所学运动项目的理解,能够进行体育展示或参加比赛。

(二)认识健身训练对健康的重要性,积极参与课

外体育活动；了解和运用食品营养、卫生安全、疾病预防、心理健康、社会适应、应急避险、运动损伤和消除运动疲劳、反兴奋剂等方面的知识；在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪；基本适应自然环境的变化。

（三）在体育运动克服困难、迎接挑战，具有积极进取的精神；按照运动规范和比赛规则参与体育活动和比赛；在运动过程中尊重同伴与对手，服从裁判；了解不同运动角色的职责，体验不同的运动角色，在运动中同伴进行交流与合作。

#### 课程实施

#### （四）教学要求

“中等职业学校体育与健康课程教学要落实立德树人的根本任务，遵循体育教学规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标”。教学中要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所包含的训练项目核心内容的不同，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

#### 1. 坚持立德树人，发扬体育运动精神

体育训练教学是培养营养与健身课程核心内容的重要途径，应充分体现教育性。教师应该在磨炼意志、陶冶情操、养成文明行为以及集体主义教育等与健身运动密切相关的方面加强对学生的教育与培养，并将健身教学的过程变为目标、内容和方法有机融合成独特的理实一体化教育。

#### 2. 遵循体育教学规律，提高学生运动能力

（1）教师应该加强健身运动技能形成的学理研究，具有难度递进的意识，优化设计健身运动技能模块的教学过程。在学中激发学生的竞争意识和表现意识，调动学生的积极性。教师应该认真研究并总结职业体能教学规律和经验，开发和创新职业体能锻炼的内容和组织形式等，增强锻炼的针对性与实效性。

（2）教师要加深对营养与健身知识重要性的认识，研究在技能教学中渗透学习知识或原理的方法，探索将体育与健康知识和实践活动有机结合的方法，确保学生在课程中将学习与实践相结合。

（3）保证课堂训练质量，提高学生课堂学习效果。合理的训练数量是提高学生体能和竞技水平、运动技能核心素养的基本保证，也是衡量一堂“营养与健身”课教学质量的重要标准，“营养与健身”课要通过现代先进的教学手段和方法，保证学生的训练质量。每节营养与健身课学生个体的练习密度（学生练习时间占课堂总时间的比例）应为50%左右；每节营养与健身课学生个体的训练强度（平均心率）应达到140次/分钟左右。同时，根据课的内容特点和不同课型，可采用相应的体能练习，以保证达到规定的运动负荷。

#### 3. 把握课程结构，注重教学的整体设计

（1）学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异明显，在学习态度、运动展示能力以及对危险认知方面也有很大的差异，因此教师要通过项目模块选修、课堂分组教学、课堂分层教学等方法，最大限度地因材施教，力争使每个学生都能在体育与健康课程中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的快乐与成就感。

（2）教师应该掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种健身训练方

法，采用多种方法进行健身教学，保证健身课程的强度与密度。

#### （五）学业水平评价

#### 1. 以学科核心素养为评价依据

营养与健身课程评价应根据运动能力，营养与健身知识和体育精神三个方面进行评价，

重视评价的多元化。

在评价方式上应注重“过程性评价与终结性评价、定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价”等多种评价方式的综合与运用，注意在不同环境和状况中运用多种方法对获得的信息进行有机的结合分析，全面掌握学生实际的学习水平。

对于无法量化只能主观的评价项目，如学生是否能够有效管理个人情绪、训练过程中个人与团队和团队与个人之间关系的处理等，可以通过行为观察记录、团队记分的方式，把数据用图表的方式，把能力、行为和心理学理由主观表述转化为客观表述，从而提高这些评价内容的公平性，减少争议，增加可观测性和可操作性。如对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合与运用，其中，过程性评价可以以团队的方式进行，课堂上教师根据每个团队课堂表现分数，主要关注团队合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则、尊重他人以及比赛成绩等方面。

项目学习结束后，每个团队的课堂表现总分即为团队中每个成员在整个项目学习过程中的平时成绩。在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性。

#### 学业水平考试要求

考试是课程评价的重要组成部分，学业水平考试是评价的重要方式。要以本课程标准为命题依据，测试的内容及评定标准均应与本课程中的内容要求和学业水平要求相对应，既要体现对学生某一核心素养的评价，又要体现对学生整体核心素养的评价。

学业水平考试需要对学生不同阶段的基础模块和拓展模块的学习做出综合评价，进行学分评定。学习每个模块后，根据本课程标准的学业要求和阶段性学业水平对学生的学习成绩进行评定。

总分	$\Sigma \geq 90$	$70 \leq \Sigma < 80$	$60 \leq \Sigma < 70$	$\Sigma < 60$
评定等级	优秀	良好	合格	不合格

#### 结语

参照教育部颁布的新课标，经过一学年营养与健身这门课程的教学实践，让学生在运动能力、健身技能和训练方法、营养知识、身体素质等方面都有了较大的提高。为了保证营养与健身这门课程的教学质量，全面推进学校的教学改革，因此建立昆明市体育学校自己的营养与健身课程标准。

#### 参考文献

[1] 中国教育部：中等职业学校体育与健康课程标准[S]：北京：2020年。

[2] 中国教育部：普通高中体育与健康课程标准[S]：北京：2013年。

[3] 克里斯蒂安·冯·勒费尔霍尔茨（德）：健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略[M]：北京：北京科学技术出版社：2018.04：I-VI。

[4] 田麦久：运动训练学[M]：北京：人民体育出版社：2000.08。