

# 《义务教育体育与健康课程标准 (2022年版)》的课程内容结构与特色

汪晓赞

**【摘要】**体育与健康课程是新时代学校体育工作贯彻落实“立德树人”根本任务和“健康第一”教育理念的重要载体,是实现学科育人、课程育人和教材育人的基础。运用文献资料法和逻辑分析法,从设计思路、内涵与价值、特色3个方面对《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》[以下简称《课程标准(2022年版)》]中的课程内容进行解析。首先,《课程标准(2022年版)》遵循学生身心发展规律和运动技能形成规律,凸显课程内容的阶段性和关联性,并关注课程内容的不可逆性和进阶性;其次,《课程标准(2022年版)》提出体育与健康课程内容包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习5个部分,且每个部分的内容均有其内涵与价值,合力促进学生核心素养的形成与提高;再次,体育与健康课程内容结构彰显了以核心素养为导向、以结构化为纲目、以综合育人为目标的特色,在指引课程内容设置、细化课程内容呈现和构建课程内容知识图谱等方面具有重要的作用。只有充分把握新时代体育与健康课程内容结构蕴含的价值,才能促成体育与健康课程的育人效能不断释放。

**【关键词】**《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》;课程内容结构;核心素养

**【作者简介】**汪晓赞(1972- ),女,博士,华东师范大学体育与健康学院/青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室教授,研究方向为儿童青少年体育健康促进、体育与健康课程理论与实践、体育教师教育, E-mail: xiaozanwang@163.com(上海 200241)。

**【原文出处】**《首都体育学院学报》(京),2022.3.241~252,274

**【基金项目】**国家社会科学基金青年项目(20CTY011)。

2022年4月,教育部正式颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》[以下简称《课程标准(2022年版)》]。《课程标准(2022年版)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,既是对“2001年版课程标准”和“2011年版课程标准”的继承与发展,同时也是对体育与健康学科在“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”重大问题上的充分展现。《课程标准(2022年版)》基于运动能力、健康行为和体育品德3个方面核心素养的发展要求,依据学生身心发展规律和运动技能形成规律,提出体育与健康课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习5个部分,并提出每个部分的内容要求、学业要求和教学提示,同时将“保证基础、重视多样、关注融合、强调运用”等教育理念融入相应的教学实践中,对贯彻落实“教会、勤练、常赛”,充分发挥体育与健康课程育人功能,促进学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”等方面

将发挥重要作用。可以说,《课程标准(2022年版)》下的体育与健康课程内容是贯彻落实“立德树人”根本任务和“健康第一”教育理念的重要载体,是实现以体育人的重要保障(见图1)。因此,本文将围绕《课程标准(2022年版)》的课程内容的设计思路、内容结构和特色3个方面进行解析,充分把握新时代体育与健康课程内容结构的内涵与价值,促成体育与健康课程的育人效能不断释放。

## 1 《课程标准(2022年版)》课程内容的设计思路

《课程标准(2022年版)》在设计课程内容时,主要根据学生身心发展规律和运动技能形成规律,充分考虑学生的年龄特点、学习基础、兴趣爱好和发展需求等,强调内容选择的适宜性、针对性和有效性,保证义务教育阶段体育与健康课程的基础性、多样性和系统性,实现课程的育人功能,引导学生通过课程内容的学习提升核心素养。

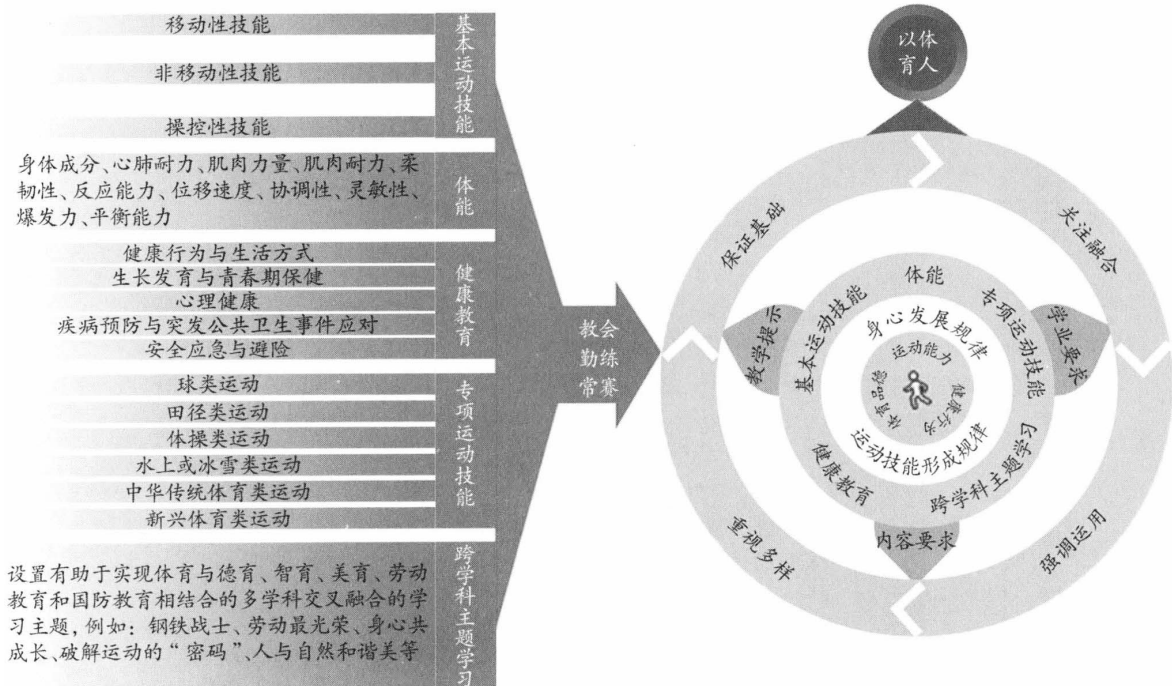


图1 《课程标准(2022年版)》的课程内容框架

注:本图表现形式借鉴经济合作与发展组织(OECD)2030学习框架<sup>[1]</sup>。

1.1 依据中小學生身心发展规律,凸显课程内容的阶段性和关联性

儿童青少年身心发展规律具有明显的阶段性,具体体现为身体和心理的发展都会经历由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的变化过程<sup>[2]</sup>。

就身体发展而言,从小学到初中的成长过程中,学生主要发生身高和体重增加、骨骼肌增长、神经发育等方面的生理变化<sup>[3]</sup>。由青少年身体发展模型可知,儿童基本运动技能从2岁开始发展,5~9岁是快速发展阶段,而在9岁后逐渐减缓,并且基本运动技能逐渐向专项运动技能转变。同时,灵敏性、速度、力量等体能要素开始进入快速发展阶段(见下页图2)<sup>[4]</sup>。有研究表明,低龄段儿童的柔韧性和协调性优先发展,进入青春发育期后,位移速度、爆发力等体能要素则进入相对快速发展阶段<sup>[5]</sup>。这充分表明儿童青少年的运动能力与其身心发展阶段紧密相关。

就心理发展而言,儿童的认知发展与运动技能形成存在着相互促进的关系,身体活动与游戏能最大限度地促进儿童的认知发展<sup>[6]</sup>。义务教育阶段学生的情绪感知能力、自我认知、自尊心以及道德水平均容易受到外界各种因素的影响<sup>[3]</sup>。游戏分期理论认为,游戏是满足儿童探究、交往、表达心理

感受的重要载体,该理论将儿童游戏分为探索、掌握和完成3个阶段<sup>[7]</sup>。其中:在探索阶段(1~2岁),儿童主要通过游戏满足自己对新事物的好奇心,开始进入初步运动时期;在掌握阶段(3~7岁),儿童通过游戏满足自己对外部世界的探索欲,进入基础运动时期,也是基本运动技能发展时期;在完成阶段(8~14岁),儿童经过前期的探索满足心理求知欲后,对游戏的需求随着年龄增长而逐渐减少,步入运动专门化时期,这个阶段也是基本运动技能向专项运动技能转化的时期。

儿童青少年的身体发育往往伴随着运动技能熟练度的提高<sup>[8]</sup>。与此同时,认知心理也与不同运动技能的协同发展紧密关联<sup>[9]</sup>。在义务教育阶段,不论是身体还是心理,存在着一致的阶段性和身心发展关联性。《课程标准(2022年版)》在充分遵循义务教育阶段学生身心发展规律的基础上,针对不同水平目标,对课程内容结构进行顶层设计。首先,一至二年级重点发展学生的基本运动技能,三年级开始发展体能和专项运动技能,而健康教育和跨学科主题学习贯穿于小学和初中所有年级;其次,小学低年级更加重视游戏化教学,使学生在玩中学、玩中练,激发学生的体育与健康学习兴趣,而到了小学中高年级阶段,学生则开始进入专门化的知识与技能学练。

实际年龄/岁	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
年龄阶段	儿童早期			儿童中期						青春期						成年期				
生长速度	快速生长			←————→ 稳定生长			←————→ 青春期突增			←————→ 生长速度减缓										
成熟状态	最大生长速率前期						←————→ 最大生长速率期			————→ 最大生长速率后期										
训练适应	神经主导 (与年龄相关)						←————→			神经和激素结合 (与成熟相关)										
身体素质	基本动作技能	基本运动技能		基本运动技能		基本运动技能														
	专项运动技能	专项运动技能		专项运动技能		专项运动技能														
	柔韧性	柔韧性		柔韧性																
	灵敏性	灵敏性		灵敏性						灵敏性										
	速度	速度		速度						速度										
	力量	力量		力量						力量										
	肌肉力量	肌肉力量		肌肉力量						肌肉力量										
	肌纤维增粗			肌纤维增粗			肌纤维增粗						肌纤维增粗							
	耐力&代谢调节		耐力&代谢调节				耐力&代谢调节				耐力&代谢调节									
训练结构化程度	无结构化			低结构化						中结构化			高结构化			峰值结构化 (极高结构化)				

图2 青少年身体发展模型(女)

注:字号大小代表重要性,字号越大越应重点发展;浅灰色表示青春前期的适应阶段,深灰色表示青春期的适应阶段。

### 1.2 遵循运动技能形成规律,关注课程内容的不可逆性和进阶性

人类运动技能的习得整体上呈现出从单关节孤立动作到多关节协同配合动作、从简单非条件反射到复杂刺激反应的渐进式发展过程<sup>[10]</sup>,主要体现在运动技能形成的不可逆性和进阶性两个方面。

首先,运动技能形成存在不可逆性。大量研究表明,运动技能的形成与发展具有单向递进的系统性、连续性和可持续化<sup>[11]</sup>,遵循由低级到高级<sup>[12]</sup>、由无序到有序、由粗大动作到精细动作<sup>[13]</sup>、由稳态到动态<sup>[14]</sup>的发展过程。Seefeldt 提出的经典的动作发展“金字塔”模型显示,运动技能的形成与发展一般需要经历反射与反应动作、基本运动技能、过渡性运动技能以及专项运动技能4个阶段<sup>[15]</sup>(见图3),而且在基本运动技能与过渡性运动技能之间还存在“技能熟练障碍”,儿童必须达到其所在年龄段应该达到的基本运动技能水平,才能跨越“技能熟练障碍”,逐渐从学练基本运动技能向学练专项运动技能转变。有研究显示,儿童在早期进行足够的基本运动技能学练会有效促进专项运动技能的发展,随着复杂的比赛对抗和反复的实践运用,专项运动技能的熟练程度日趋娴熟,进而才能达到运动技能的自动化<sup>[16]</sup>。可以说,基本运动技能是专项运动技能形成与发展的前提和基础,两者单向递进的客观发展规律不可违背。因此,运动技能是循序渐

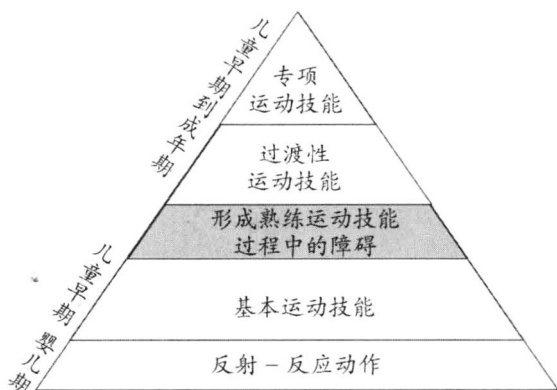


图3 动作发展金字塔模型

进地形成与发展的,存在时序性和不可逆性,任何形式的运动技能学练过程都不可逾越或忽视。

其次,运动技能形成存在进阶性。Schmidt 提出的图式理论认为,学生在学习新的体育知识与技能时,往往会在大脑中调动并提取过去已学的体育知识与技能<sup>[17]</sup>。学生学习运动技能的过程中,当某一因素发生变化时,其进阶性必然会引起其他因素的变化,进而影响学习过程及其结果<sup>[18]</sup>。著名心理学家巴甫洛夫依据运动技能学习的生理特点,将运动技能形成与发展的过程划分为泛化、分化、巩固和自动化4个阶段<sup>[19]</sup>。在运动技能学习初期,学习者对该技能往往是一种感性认识,呈现出泛化现象,容易出现不协调、不连贯等问题,甚至出现错误

动作或由此造成运动损伤;随着技能的反复学练,条件反射动作由泛化进入到分化,肌肉的动觉感受与神经控制逐渐增强,运动技能逐步得到改善;进入分化阶段后,再经过一定时长和次数的强化与巩固,学习者的运动技能日趋连贯、流畅和稳固,动力定型逐渐形成,几乎达到自动化水平。

《课程标准(2022年版)》在设置课程内容时,遵循运动技能形成规律,根据课程目标的4个水平对内容进行了进阶性的设计。从横向进阶路径来看,针对水平一目标,专门设置基本运动技能的课程内容,为专项运动技能学练奠定基础;针对水平二、水平三、水平四目标,分别设置专项运动技能的课程内容<sup>[20]</sup>,且每个水平都有比上一个水平更加高标准的内容要求和学业要求。例如:在水平二时侧重“体验并知道”,水平三进阶至“了解并运用”,水平四则发展到“理解并运用”,充分体现出相同课程内容在不同水平目标上的进阶。同时,《课程标准(2022年版)》在专项运动技能学练要求中,还强调要坚持从多样化向专项化的合理过渡与发展。例如:在三至六年级,每学期学练2个不同的运动项目;在七至八年级,每个学期学练1个运动项目;在九年级,学生可以根据兴趣爱好自主选择1个运动项目进行为期1学年的学练<sup>[20]</sup>。由此可见,随着年龄的增长,学生单位时间内学练的运动项目数量越来越少,但是每个项目所学的时间越来越长,最终实现运动技能多样化学练逐渐向专项化过渡,从而保证学生初中毕业时掌握1~2项运动技能。从纵向进阶路径来看,水平二至水平四的目标虽然包含的课程内容完全一致,但是在该过程中,学生每进入到下一个水平某个课程内容的学习时,都会参考上一个水平该课程内容已学习到的知识与技能,不断进步和发展,这进一步体现了体育与健康课程内容的进阶性。

## 2 《课程标准(2022年版)》内容结构的内涵与价值

《课程标准(2022年版)》以“核心素养”为导向,将体育与健康课程内容分为基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习5个部分。只有充分把握每个部分的内涵与价值,才能真正发挥体育与健康课程的育人功效。

### 2.1 基本运动技能是体能和专项运动技能发展的前提和基础

基本运动技能通常是指具有特定模式的常用基本动作或熟练程度较高的基本动作<sup>[21-22]</sup>,一般

涵盖两个或两个以上身体部位的动作组合<sup>[23]</sup>,是个体在遗传的运动基因基础上形成的生存、生活、工作、学习和专项运动技能发展所必备的一种基本运动能力<sup>[16]</sup>。《课程标准(2022年版)》采用全球主流的基本运动技能“三分法”的划分方式<sup>[24]</sup>,将基本运动技能分为移动性技能、非移动性技能和操控性技能。其中,移动性技能是指身体从某一位置移动到另一位置的能力,例如:提踵走、高矮人走、马步跑等活动;非移动性技能是指个体为维持平衡对身体进行控制的能力,例如:伸展、屈体、扭转、悬垂、支撑与推拉、平衡等活动;操控性技能则是指身体通过控制某种器械进行运动的能力,例如:各种投、传、击、踢、接球,用手或脚踢球等活动<sup>[20]</sup>。

在人类动作发展的整个过程中,基本运动技能的形成与发展是基础和前提<sup>[25]</sup>。通过梳理文献发现,多个与运动技能发展有关的经典理论模型一致认为,基本运动技能学练是人类动作发展的必经之路,也是中小学生未来专项运动技能学练和体能发展的必要前提和基础。不论是关注动作发展序列的“金字塔模型”<sup>[15]</sup>、注重个体因素与环境因素交互作用的“动作发展山峰模型”<sup>[26]</sup>、强调遗传与环境影响的“三角沙漏模型”<sup>[27]</sup>、以长期针对性干预为特色的“青少年身体发展模型”<sup>[4]</sup>、还是贯穿全生命周期的“动作发展连续体模型”<sup>[28]</sup>和“终身身体活动模型”<sup>[29]</sup>,都强调人类动作发展要经历“运动条件反射—基本运动技能—专项运动技能”的序列过程<sup>[26]</sup>。此外,基本运动技能作为儿童健康成长的基石,其形成与发展存在明显的“敏感期”,如果在“敏感期”内对个体实施正向刺激,对于促进其基本运动技能的发展可以产生事半功倍的效果<sup>[30]</sup>。2~7岁正是儿童基本运动技能发展的“敏感期”<sup>[15]</sup>,在该阶段,尤其要重点关注基本运动技能学练的幼小衔接。

因此,《课程标准(2022年版)》根据基本运动技能发展的“敏感期”,在水平一设置了基本运动技能的学练内容,聚焦儿童早期动作发展,围绕基本运动技能形成、熟练和运用的顺序特征<sup>[31]</sup>,为儿童的运动参与提供精准的体育与健康学科知识“接口”。这不仅能缓解幼小衔接面临的“断层”困境<sup>[32]</sup>,而且有利于提升动作发展幼小衔接的科学性与严谨性<sup>[33]</sup>,促进幼小与幼小的“双向”衔接,发展学生的身体运动能力,为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础<sup>[20]</sup>。

## 2.2 体能是促进学生身心健康发展的重要保障

体能是人体力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质表现出来的基本运动能力<sup>[34]</sup>,也是反映中小学生学习体质健康水平的关键指标<sup>[35]</sup>。良好的体能能提高学生的身体活动水平,促进学生身体健康发展。《课程标准(2022年版)》选用了俄罗斯、日本、奥地利、比利时、法国、德国、希腊、匈牙利、意大利、西班牙、瑞典等国家通用的国际体能分类方式。其中的体能具体包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等<sup>[20]</sup>,以确保学生充满活力地学习与生活,并且不会感到过度疲倦,以及有足够的精力应对突发事件<sup>[20]</sup>。

体能作为人体适应外界环境的能力,与基本运动技能的发展一样,贯穿于个体全生命周期,同样存在明显的“敏感期”,又称为窗口期<sup>[36]</sup>或最佳时期<sup>[37]</sup>。虽然表述词语不同,但是实质内容基本相似,即由于自然生长发育的原因,在某些特定的年龄范围内出现的连续的、提高速度较快的阶段或时期<sup>[38]</sup>。此时期一旦错过,其发展将会事倍功半,甚至影响人的一生<sup>[39]</sup>。有研究表明,儿童青少年时期是体能发展的敏感期<sup>[40]</sup>,尽管在不同年龄段体能发展侧重点有所不同<sup>[41]</sup>,但是从9岁开始,伴随着儿童青少年身体的生长发育,体能开始进入快速提高阶段,灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量等均显著提升<sup>[4]</sup>。同时,这一阶段也正是基本运动技能向专项运动技能过渡的障碍期<sup>[30]</sup>,体能的快速发展恰好可以帮助学生冲破这一发展障碍,为基本运动技能向专项运动技能的顺利过渡提供强有力的基础支撑<sup>[40]</sup>。这也正是《课程标准(2022年版)》中的课程内容从三年级开始设置体能学练内容的原因所在。

因此,《课程标准(2022年版)》根据体能发展规律和中小学生发展体能的需求,将体能学练贯穿于水平二至水平四的全阶段。不仅强调全面发展学生体能,还注重通过“每节课10min的补偿性体能练习”保证学生有更多机会参与体能学练,促进身体健康,为学练专项运动技能奠定坚实的基础。

## 2.3 健康教育是落实“健康第一”教育理念的重要路径

健康的重要性已在全球达成共识,美国、英国、加拿大、日本、芬兰等多个国家都十分重视体育与健康教育对儿童青少年的健康促进作用<sup>[42]</sup>。与此

同时,我国的健康政策也在逐步完善。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出:“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”<sup>[43]</sup>。党的十九大报告中将“健康中国”上升为国家战略,开启了建设健康中国的新征程<sup>[44]</sup>。义务教育阶段的学生正处于身心发育的重要阶段,其认知心理与价值观尚未成熟,也是其形成正确健康观念和良好行为方式、养成健康生活习惯的重要时期<sup>[45]</sup>。因此,通过健康教育帮助学生树立“健康第一”的理念,培养学生良好的健康意识和生活方式显得尤为迫切和必要。

健康教育不仅是落实“健康第一”教育理念的重要形式,同时也是培养学生形成良好的健康意识和养成良好的行为习惯的重要途径。从“2001年版课程标准”首次将“健康第一”的理念融入体育课程中,并将课程名称更名为“体育与健康课”,到“2011年版课程标准”更加强调通过体育教育与健康教育共同促进青少年学生身心健康、体魄强健<sup>[46]</sup>,再到《课程标准(2022年版)》中提出“健康教育由体育与健康、道德与法治、生物学、科学等多门课程共同承担,体育与健康是落实健康教育的主要课程”<sup>[20]</sup>,课程改革历时20余年,体育与健康课程在落实健康教育过程中的主体地位逐步得到彰显。

《课程标准(2022年版)》整体设计了健康教育的课程内容,主要包括健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险5个领域<sup>[20]</sup>。其中:健康行为与生活方式是健康教育的核心,强调个人的信念、期望、动机、价值观、感知和其他认知要素对健康的影响<sup>[47]</sup>;生长发育与青春期保健主要普及和强化青春期生理和心理知识等,对学生健康成长具有重要意义<sup>[48-49]</sup>;心理健康教育是积极应对当前学生抑郁、焦虑、自闭症等心理疾病的主要手段,也是对“实施心理健康促进行动”的积极响应<sup>[50]</sup>;疾病预防与突发公共卫生事件主要是指突发的重大传染性疾病、群体性不明原因疾病、其他严重影响公众健康等事件<sup>[51]</sup>,旨在普及应对疾病和突发事件的知识和提高应变能力;安全应急与避险主要向学生普及校园安全、交通安全、人身安全、食品安全等方面的安全常识及应急避险方法和措施,从小培养学生的安全意识和提升自我保护的能力<sup>[52]</sup>。根据学生身心发展需求,《课程标准(2022年版)》特别强调水平一至水平三阶段侧重基础的卫生习惯、营养膳食、合理作息、视力保护、安全意识等内

容的学习,帮助学生逐步养成健康与安全的行为习惯;水平四阶段侧重健康与安全知识、技能、方法的学习与运用,促进学生形成健康与安全的生活态度。

#### 2.4 专项运动技能是实现终身体育的有力抓手

专项运动技能是个体通过反复练习,合理有效地完成身体活动的专门性技能<sup>[53]</sup>,也是体育与健康课程内容的核心与关键。从20世纪末的素质教育中提出的“掌握运动技能”,到中央7号文件<sup>[54]</sup>和国务院53号文件中的“至少2项”<sup>[55]</sup>,到国务院27号文件中的“1至2项”<sup>[56]</sup>,到《“健康中国行动2030”规划纲要》中的“1项以上”<sup>[43]</sup>,再到《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中的“掌握1至2项运动技能”<sup>[57]</sup>等,一系列文件的发布与落实,足以体现专项运动技能学练对培养学生养成终身参与体育运动的良好习惯大有裨益<sup>[58]</sup>,是学校体育乃至终身体育至关重要的主渠道。

《课程标准(2022年版)》依据运动技能发展规律,并结合运动项目特点,在继承和发展“2001年版课程标准”和“2011年版课程标准”的基础上,提出专项运动技能共包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动6类<sup>[20]</sup>,每一类又包含多个运动项目。其中,球类运动是以球为载体,在开放和对抗情景中运用攻防技战术进行体育活动的运动项目,在提高学生快速反应能力、预判能力和决策能力,以及培养学生协作能力和团队精神<sup>[59]</sup>等方面具有独特之处;田径类运动主要以跑、跳、投掷及其组合构成,以追求速度、高度和远度为特点,在发展学生心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力以及培养积极进取、勇敢顽强等体育精神方面有独特价值<sup>[60]</sup>;体操类运动具有一定的艺术表现力,能展现身体控制能力,塑造健美形体,对提高学生方位意识、时空概念等方面有不可替代的作用<sup>[61]</sup>;水上或冰雪类运动具有独特的项目环境优势,对提高学生机体耐受力,培养学生不怕困难、坚韧不拔等体育精神有独到之处<sup>[20]</sup>;中华传统体育类运动主要集合了经过历代传承、具有浓厚民族文化色彩和特征的体育活动<sup>[62]</sup>,也是传承中华优秀传统文化,增强课程思政的重要载体,对培养学生的民族精神、文化自信、民族自豪感等方面有着重要作用<sup>[63]</sup>;新兴体育类运动具有较强的时尚性和挑战性,深受青少年喜爱,对激发学生探索欲、好奇心、冒险精神等方面具有独特的育人价值<sup>[20]</sup>。

《课程标准(2022年版)》在对专项运动技能的课程内容设置上非常注重科学性和合理性,纵向上无缝衔接基本运动技能,进阶性地贯穿于水平二至水平四的全阶段,横向上强调通过早期多样化的运动游戏促进学生后期专项运动技能的学练。从提高专项运动技能的运动表现而言,有研究表明,儿童早期进行多样化运动项目的学练是后期在某一运动项目上取得优异成绩的重要基础<sup>[64]</sup>,其原因是早期多个运动项目的体验与游戏,既能有效激发儿童的运动兴趣<sup>[65]</sup>,促使儿童愿意将更多的时间投入到自己喜爱的运动项目中并持续学练;也能进一步促进儿童的神经肌肉发展,降低发生运动损伤<sup>[66]</sup>和辍练风险<sup>[67]</sup>。从终身体育习惯的养成而言,儿童早期学练多样化运动项目能有效提高儿童的认知能力、人际交往能力以及增强运动动机<sup>[68]</sup>,最终促成其终身体育运动习惯的养成。因此,《课程标准(2022年版)》建议小学阶段每学期学练2个不同的运动项目,即开展多样化专项运动技能学习;初一和初二每学期学练1个运动项目,初三则1学年只学习1个运动项目。学生从小学到初中,专项运动技能学练将经历一个从多样化逐渐向专项化转变的过程。

#### 2.5 跨学科主题学习是培养学生综合实践能力的重要载体

随着社会经济发展和信息技术的应用,“分科教育”已难以讲述21世纪的“新故事”<sup>[69]</sup>，“整合教育”变革的呼声日益高涨,跨学科教育日益成为时代发展的需求。《课程标准(2022年版)》基于核心素养,依据课程目标,设置了有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的跨学科主题学习内容<sup>[20]</sup>,以增强体育与健康课程的综合育人价值,促进学生核心素养的形成与发展。

跨学科学习始于20世纪70年代,具体指学生对两个或两个以上学科知识的跨越性关联,包括从思想的简单交流到多领域内教育与研究的概念、方法、程序、认识论、术语、数据以及组织之间的相互联系<sup>[70]</sup>,并要将其融合创新,从而产生可迁移的“跨学科理解知识”<sup>[71]</sup>。认知学习理论<sup>[72]</sup>、多元智能理论<sup>[73]</sup>、STEM教育理念<sup>[74]</sup>和OECD教育理念<sup>[1]</sup>等,均强调打破学科界限与知识整合。根据不同学科之间相互融合的程度,跨学科学习大致可以分为多学科学习和超学科学习两种<sup>[69]</sup>,两者均通过一定的主题学习使学科之间建立联系,通过设定一定的主题进行跨界学习,其区别在于:前者学科边界模糊,而后者则学科边界较为清晰。

《课程标准(2022年版)》结合多学科学习特点,设置了“钢铁战士”“劳动最光荣”“身心共成长”“破解运动的‘密码’”“人与自然和谐美”5个跨学科学习主题<sup>[20]</sup>。其中,“钢铁战士”是体育与健康课程融合国防教育的跨学科学习主题,主要培养学生不怕困难、顽强拼搏、敢于担当的高尚品质;“劳动最光荣”是体育与健康课程融合劳动课程的跨学科学习主题,主要培养学生的劳动意识和吃苦耐劳、坚韧不拔等优良品质;“身心共成长”是体育与健康课程融合道德与法治、科学、信息科技、生物学等多学科的跨学科学习主题,主要帮助学生形成健康的生活方式,实现身心健康发展;“破解运动的‘密码’”则主要是运用多学科的知识解决体育与健康的问题,培养学生分析问题和解决问题的能力;“人与自然和谐美”是体育与健康课程融合艺术类课程的跨学科学习主题,主要培养学生正确的身体观和审美观<sup>[20]</sup>。由此可见,体育与健康课程的跨学科主题学习内容注重综合运用其他学科知识既提高学生在体育与健康课程学习过程中发现问题、提出问题、分析问题和解决问题的综合能力,又提高学生的核心素养。

### 3 《课程标准(2022年版)》课程内容结构的特色

《课程标准(2022年版)》于“体教融合”与“双减”政策组合发力的关键时期正式发布,既是对我国基础教育阶段的体育与健康课程改革实践成果的深刻总结,也是未来体育与健康课程高质量发展的新“航标”。由此,《课程标准(2022年版)》中的课程内容结构具有鲜明的时代特色。

#### 3.1 以核心素养为导向,选择与设置课程内容

核心素养的培养是世界教育发展的重要趋势,也是我国基础教育课程改革的必然要求。核心素养作为落实“立德树人”根本任务的重要抓手,对深化基础教育课程改革具有重要的指导意义。《课程标准(2022年版)》以核心素养的运动能力、健康行为和体育品德3个方面统摄整体,根据4个水平的课程目标,全面优化体育与健康课程的内容甄选与组合,设置了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习5个部分课程内容,并且每个部分的课程内容都有明确的界定,并根据不同水平目标提出了相应的内容要求和学业要求<sup>[20]</sup>。在每个水平目标,学生将通过该水平课程内容的学习,达到相应的学业要求。学业要求则围绕学生在

该水平应该达到的核心素养要求而设定,主要是运动能力、健康行为和体育品德3个方面在该水平的具体表现。如果学生能通过学习达到所有水平的学业要求,最终就能形成良好的核心素养。

根据对《课程标准(2022年版)》提出的核心素养3个方面10个维度的具体表现进行内涵分析,以及对5大类课程内容各自包含的具体内容的功能与价值的理解,制作了“《课程标准(2022年版)》核心素养与课程内容关联表”(见图4),进一步明晰核心素养整体统摄课程内容,且课程内容又能有效达成核心素养培养目标的双向关系。其中,运动能力3个维度对应的核心素养表现主要统摄基本运动技能、体能和专项运动技能的内容,健康行为4个维度的素养表现侧重统摄健康教育的内容,体育品德3个维度则重点统摄所有与体育紧密相关的内容。可以说,核心素养所有方面的所有维度均有高关联或中关联的课程内容与之相对应,而所有具体的课程内容都有能高度或中度促进学生有效形成核心素养的相应维度。通过这样的关联分析,可以进一步厘清核心素养与课程内容之间的相互关系,以促进核心素养的有效培养。

#### 3.2 以结构化为纲目,建立课程内容的知识结构、质量结构和方法结构

基于核心素养构建体育与健康课程内容的价值诉求包括:尊重学生的主体性、回归学生的实际生活、强调课程内容的衔接性与结构化<sup>[75]</sup>。结构化内容设计关注教学的关联性、整体性,以及学生在主动活动中形成的知识、技能、过程、方法、态度、品格、境界的综合素养<sup>[76]</sup>,引导教师主动变革教学实践,从关注知识与技能的“点状传输”自觉转变为关注学生对知识与技能的深度学习,促进学生核心素养的形成。

《课程标准(2022年版)》在遵循学生身心发展规律和运动技能形成规律的基础上对课程内容的整体结构进行了全新设计<sup>[77]</sup>,着力打造立体化的课程内容结构。首先,由基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习5个部分组成课程内容的一级结构;其次,每个部分的课程内容又由内容要求、学业要求和教学提示组成课程内容的二级结构;再其次,每一类课程内容的的内容要求、学业要求和教学提示又分别从内容知识、质量评估和方法建议3个角度构成了各自的三级结构。以专项运动技能的课程内容为例,其内容知识结构由基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比

课程内容		核心素养			运动能力			健康行为			体育品德		
		体能状况	运动认知与技战术运用	体育展示或比赛	体育锻炼意识与习惯	健康知识技能的掌握与运用	情绪调控	环境适应	体育精神	体育道德	体育品格		
基本运动技能	移动性技能	H	M	M	H	L	M	M	M	M	M		
	非移动性技能	H	M	M	H	L	M	M	M	M	M		
	操控性技能	H	M	M	H	L	M	M	M	M	M		
体能	身体成分	H	M	M	H	H	M	M	M	M	M		
	心肺耐力	H	M	M	H	H	M	M	H	M	M		
	肌肉力量	H	M	M	H	H	M	M	H	M	M		
	肌肉耐力	H	M	M	H	H	M	M	H	M	M		
	柔韧性	H	M	M	H	H	M	M	H	M	M		
	反应能力	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
	移动速度	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
	协调性	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
	灵敏性	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
	爆发力	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
	平衡能力	H	H	H	H	M	M	M	H	M	M		
健康教育	健康行为与生活方式	M	M	H	H	H	H	M	M	M			
	生长发育与青春期保健	M	L	L	H	H	H	M	M	M			
	心理健康	L	M	M	H	H	H	M	M	M			
	疾病预防与突发公共卫生事件应对	L	L	L	H	H	M	H	L	L			
	安全应急与避险	M	M	M	H	H	M	H	M	M			
专项运动技能	球类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
	田径类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
	体操类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
	水上或冰雪类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
	中华传统体育类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
	新兴体育类运动	H	H	H	H	M	H	H	H	H			
跨学科主题学习		M	H	H	M	H	M	H	M	M			

图4 《课程标准(2022年版)》核心素养与课程内容关联图

注:H为高度关联,M为中度关联,L为低度关联。

赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个板块组成;质量评估结构主要包括运动能力、健康行为、体育品德3个方面核心素养的具体表现;方法建议结构则由学生的“学”和教师的“教”两个部分构建而成,其中学生的“学”包括自主学习、合作学习和探究学习等,教师的“教”则包括大单元、情境运用、学科融合和信息技术等(见图5)。其中,内容知识结构可以有效避免课程内容设计陷入碎片化知识点的罗列和堆砌,板块明晰,逐级深入;质量评估结构将核心素养的运动能力、健康行为、体育品德3个方面进一步细化,有助于形成多层次、多维度、多指标的体育与健康学习评价体系,为学生学习和掌握体育与健康知识与技能明确了具体要求和质量细则;方法建议结构则倡导综合运用多种学习方式,通过多样化、情境化的教学设计,注重学科融合理念和信息技术的应用,帮助学生学会学习和教师有效教学,最终通过内容要求的完成,达到学业要求,助推体育与健康课程育人的提质增效。

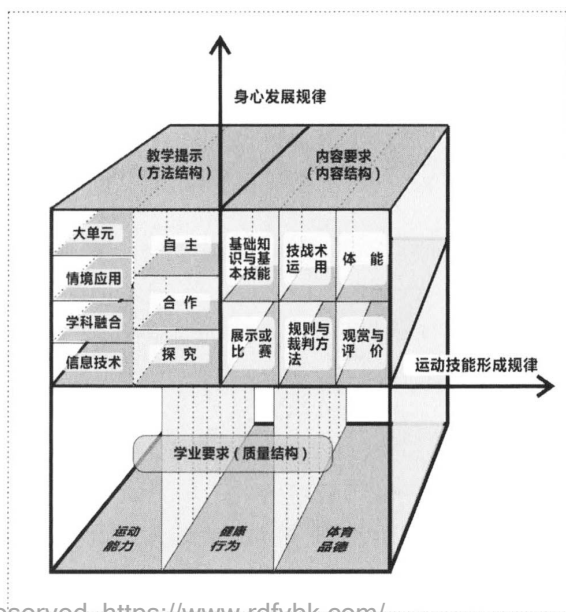


图5 专项运动技能课程内容结构

由此可见,《课程标准(2022年版)》以结构化为



纲,以内容知识、质量评估和方法建议为核心建立的多元化、多层次、多维度的立体化课程内容三级结构,较好地增强了课程内容的完整性、综合性与实效性。

### 3.3 以综合育人为目标,构建课程内容知识图谱

课程内容知识图谱是知识点关联关系及知识结构的可视化,层级清晰的内在逻辑关系有利于体育教师明晰课程知识的建构方式、把握课程内容设计思路,以综合多样的方式深入挖掘不同课程内容的教育价值,充分实现体育与健康课程的育人价值。

《课程标准(2022年版)》以课程育人为靶向,基于核心素养,依据课程目标,建构纵贯横通的体育与健康课程内容知识图谱(见图6)。其中,基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习“并驾齐驱”,组成课程内容知识图谱的横向主干。每类课程内容都可以继续分出若干个知识图谱分支,层层细化,逐级深入。以专项运动技能的球类运动中的篮球运动项目为例,首先,专项运动技能作为课程内容知识图谱横向主干上的一个分支,又分出了球类运动、田径类运动、体操类运

动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动6个分支,球类运动又分出篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等多个球类运动分支。其中,篮球运动继续延伸出基本知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个小分支。其次,篮球运动的6个内容板块,又可以根据不同的学习水平进行纵向知识图谱设计,也就是其中任何一个内容板块都可以继续划分出水平二、水平三和水平四的3个不同内容要求,从而组成了课程内容知识图谱的纵向结构。对整个课程内容知识图谱而言,每个水平的内容愈多,建构的内容关联度就越强。

从整体而言,体育与健康课程内容知识图谱对体育教师理解体育与健康课程、统筹教学设计、提高课堂教学质量具有重要的指导和参考作用。体育教师应该从横向图谱中灵活运用课程内容中的相互关联与补充的知识,从纵向图谱中建立不同水平目标的“发展性重复”,将前面所学内容作为后续学习的有效基础,后续水平的提高又是前面所学内容的深入与拓展,优化学生核心素养的培养路径,真

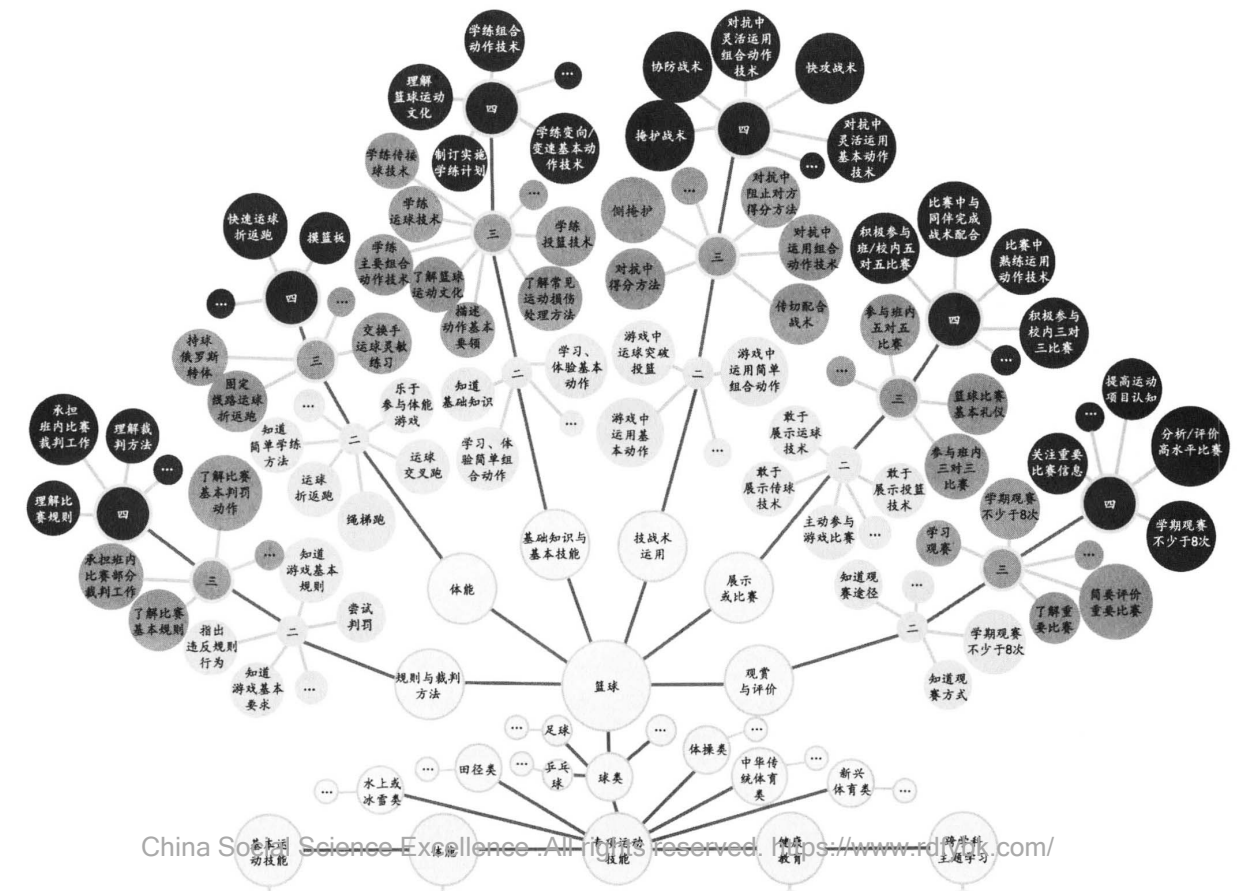


图6 《课程标准(2022年版)》课程知识图谱案例

正发挥体育与健康课程的综合育人作用。

#### 4 结束语

综上所述,《课程标准(2022年版)》课程内容结构的设计与甄选是在“健康第一”教育理念指导下进行的一项长期且不断迭代的实践性和创新性活动,在内容设计、结构重构等方面均具有较强的中国特色和时代特征。当前,我国基础教育正处于由规模发展向质量转型的新阶段,广大学校体育工作者应深刻学习和领会《课程标准(2022年版)》精神,以中国学生发展核心素养为引领,重视育体与育心、体育与健康教育相融合,充分体现体育与健康课程“以体育人”的时代使命与责任担当,为应对百年未有之大变局的严峻挑战培养高质量的人才。

#### 参考文献:

[1] OECD. The future of education and skills: education 2030 [R/OL]. (2018-04-05) [2020-12-01]. [http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf).

[2] ONIS M, ONYANGO A W, BORGHI E, et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents [J]. *Bulletin of the World Health Organization*, 2007, 85(9): 660.

[3] MALINA R M, BOUCHARD C, BAR-OR O. Growth, maturation, and physical activity [M]. Champaign: Human Kinetics, 2004: 195.

[4] LLOYD R S, QLIVER J L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development [J]. *Strength & Conditioning Journal*, 2012, 34(3): 61.

[5] 钟启泉. 基于“跨学科素养”的教学设计——以STEAM与“综合学习”为例[J]. *全球教育展望*, 2022, 51(1): 3.

[6] 汪晓赞, 陶小娟, 仲佳睿, 等. KDL 幼儿运动游戏课程的开发研究[J]. *北京体育大学学报*, 2020, 43(5): 39.

[7] DEWEY J. *How we think* [M]. Boston: D C Heath & Co, 1910: 162.

[8] STANFFORD I. *Coaching children in sport* [M]. New York: Routledge, 2011: 139.

[9] ZENG N, AYYUB M, SUN H, et al. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review [J]. *Biomed Research International*, 2017(2017): 1.

[10] BILODEAU E A, BILODEAU I M. Motor-skills learning [J]. *Annual Review of Psychology*, 1961, 12(1): 243.

[11] 陈方. 从运动技能学习的角度探析基础教育阶段学校体育教学改革的未来发展方向[D]. 苏州: 苏州大学, 2012.

[12] GALLAHUE D L. *Developmental physical education for today's children* [M]. 3rd ed. Madison: Brown & Benchmark Pub-

lisher, 1995: 48.

[13] 教育部关于印发《3-6岁儿童学习与发展指南》的通知[EB/OL]. (2012-10-09) [2022-05-01]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/201210/t20121009\\_143254.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3327/201210/t20121009_143254.html).

[14] GREP, 耿培新, 梁国立. *人类动作发展概论* [M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 25.

[15] SEEFELDT V. Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education [J]. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 1980, 36(6): 314.

[16] 王树明. *运动技能学习与控制* [M]. 北京: 高等教育出版社, 2018: 313.

[17] SCHMIDT R A. A schema theory of discrete motor skill learning [J]. *Psychological Review*, 1975, 82(4): 225.

[18] 林崇德. *中国中学教学百科全书: 教育卷* [M]. 沈阳: 沈阳出版社, 1990: 120.

[19] 王瑞元. *运动生理学* [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002: 244.

[20] 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知[EB/OL]. (2022-03-25) [2022-04-22]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420\\_619921.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420_619921.html).

[21] BARNETT L M, STODDEN D, COHEN K E, et al. Fundamental movement skills: an important focus [J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2016, 35(3): 219.

[22] STODDEN D F, GOODWAY J D, LANGENDORFER S J, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship [J]. *Quest*, 2008, 60(2): 290.

[23] LUBANS D R, MORGAN P J, CLIFF D P, et al. Fundamental movement skills in children and adolescents [J]. *Sports medicine*, 2010, 40(12): 1019.

[24] SAFRUDDIN S, NASARUDDIN N, WIDODO A, et al. Students' basic movement skills in physical education during the online learning [C]//2nd Annual Conference on Education and Social Science (ACCESS 2020). Paris: Atlantis Press, 2021: 314.

[25] LOGAN S W, KIPLING WEBSTER E, GETCHELL N, et al. Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: a systematic review [J]. *Kinesiology Review*, 2015, 4(4): 416.

[26] CLARK J E, METCALFE J S. The mountain of motor development: a metaphor [G]//CLARK J E, HUMPHREY J H. *Motor development: research and reviews*. Reston: NASPE Publications, 2002: 163.

[27] SALEHI S K, SHEIKH M, TALEBROKNI F S. Comparison exam of Gallahue's hourglass model and Clark and Metcalfe's the mountain of motor development metaphor [J]. *Advances in Physical Education*, 2017, 7(3): 217.

[28] GABBARD, C P. *Life-long motor development* [M]. 6th ed. San Francisco: Pearson Higher Ed, 2011: 12.

[29] HULTEEN R M, MORGAN P J, BARNETT L M, et al.

Development of foundational movement skills: a conceptual model for physical activity across the lifespan[J]. *Sports Medicine*, 2018, 48(7):1533.

[30] GOODWAY J D, OZMUN J C, GALLAHUE D L. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults[M]. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2019:68.

[31] 马瑞, 沈建华, 王改芳. 美国“幼小衔接”动作技能学习对我国学前运动教育的启示[J]. *体育学刊*, 2020, 27(4):121.

[32] 张乃心. 幼小衔接的“断层”与“接口”——以人类发展生态学为理论视角[J]. *中国校外教育*, 2018(31):6.

[33] 席小莉, 成颖丹, 赵国栋. 幼小衔接四十年述论——我国幼小衔接研究的回顾与反思[J]. *教育文化论坛*, 2020, 12(2):93.

[34] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012:32.

[35] 教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知[EB/OL]. (2016-07-07) [2022-05-01]. [http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys\\_left/moe\\_938/moe\\_792/s3273/201407/t20140708\\_171692.html](http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201407/t20140708_171692.html).

[36] BALYI I, HAMILTON A. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence[J]. *Olympic Coach*, 2004, 16(1):4.

[37] 杨世勇. 体能训练学[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2002:22.

[38] 邢文华, 曲宗湖. 研究少年儿童身体素质发展的特点对改进中小学体育教学的启示[J]. *北京体育学院学报*, 1982(1):45.

[39] 董奇, 陶沙. 动作与心理发展[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2004:79.

[40] CATTUZZO M T, DOS SANTOS H R, NICOLAI RÉ A H, et al. Motor competence and health related physical fitness in youth: a systematic review[J]. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2016, 19(2):123.

[41] 周国海, 季浏, 尹小俊. 儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J]. *成都体育学院学报*, 2016, 42(6):114.

[42] 汪晓赞, 杨燕国, 孔琳, 等. 中国儿童青少年体育健康促进发展战略研究[J]. *成都体育学院学报*, 2020, 46(3):6.

[43] 中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[N/OL]. (2016-10-25) [2022-05-01]. [http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c\\_1119785867.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c_1119785867.htm).

[44] 汪晓赞, 杨燕国, 孔琳, 等. 历史演进与政策嬗变: 从“增强体质”到“体教融合”——中国儿童青少年体育健康促进政策演进的特征分析[J]. *中国体育科技*, 2020, 56(10):3.

[45] 王薇薇, 刘文, 王依宁. 儿童青少年社会适应的发展特点与影响因素及其促进[J]. *学前教育研究*, 2021(12):36.

[46] 季浏. 使命与光荣: 我国基础教育阶段体育与健康课程改革20年回顾[J]. *首都体育学院学报*, 2021, 33(6):58.

[47] GLANZ K, RIMER B K, VISWANATH K. Health behavior and health education: theory, research, and practice[M].

Manhattan: John Wiley & Sons, 2008:9.

[48] 毕惠, 李克敏, 张小松, 等. 北京城区青少年青春期相关知识、态度、行为及保健需求调查[J]. *中国妇幼保健*, 2009, 24(26):3690.

[49] 董海燕, 许厚琴, 杜莉, 等. 中学生家长对青春期性与生殖健康服务的需求调查[J]. *中国妇幼保健*, 2012, 27(32):5128.

[50] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. *心理学报*, 2021, 53(2):182.

[51] 陈锦治. 突发公共卫生事件预防与应急处理[M]. 南京: 东南大学出版社, 2005:1.

[52] 中国安全生产科学研究院. 小学生安全应急避险指南[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2018:15.

[53] 潘雪峰, 尹小俊. 我国基础教育初中阶段体育课程内容构建的基础[J]. *沈阳体育学院学报*, 2009, 28(2):102.

[54] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. (2007-05-07) [2022-05-05]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xxgk/moe\\_1777/moe\\_1778/tnull\\_27692.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/tnull_27692.html).

[55] 关于进一步加强学校体育工作的若干意见[EB/OL]. (2012-10-29) [2022-05-01]. [http://www.gov.cn/zwzk/2012-10/29/content\\_2252887.htm](http://www.gov.cn/zwzk/2012-10/29/content_2252887.htm).

[56] 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL]. (2016-05-06) [2022-05-01]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content\\_5070778.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm).

[57] 中共中央国务院全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15) [2022-05-11]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xxgk/moe\\_1777/moe\\_1778/202010/t20201015\\_494794.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html).

[58] JACQUELINE D G, FAMELIA R, BAKHTIAR S. Future directions in physical education & sport: developing fundamental motor competence in the early years is paramount to lifelong physical activity[J]. *Asian Social Science*, 2014, 10(5):44.

[59] 鱼飞, 曾玉华, 刘阳, 等. 论介质对抗类项目的本质特征与文化属性——球类运动的文化原理[J]. *北京体育大学学报*, 2011, 34(8):18.

[60] 陈小平, 褚云芳. 田径运动训练经典理论与方法的演变与发展[J]. *体育科学*, 2013, 33(4):91.

[61] 陶成武, 周建社, 李萍. “大体操”概念下的“体操”的内涵与外延[J]. *首都体育学院学报*, 2019, 31(6):544.

[62] 杨桦, 仇军, 陈琦, 等. 新时代我国体育哲学社会科学研究现状与发展趋势——基于国家“十四五”体育学发展规划调研分析[J]. *体育科学*, 2020, 40(8):3.

[63] 钟秉枢, 李楠. 体育在中华优秀传统文化传承中的重要价值、基本理念与具体路径[J]. *首都体育学院学报*, 2022, 34(1):1.

[64] FORD P, DE STE CROIX M, LLOYD R, et al. The long-term athlete development model: physiological evidence and application[J]. *Journal of Sports Sciences*, 2011, 29(4):389.

[65] ABERNETHY B, BAKER J, CÔTÉ J. Transfer of pattern

recall skills may contribute to the development of sport expertise [J]. *Applied Cognitive Psychology*, 2005, 19(6):705.

[66] MOSTAFAVIFAR A M, BEST T M, MYER G D. Early sport specialization, does it lead to long-term problems? [J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2013, 47(17):1060.

[67] WALL M, CÔTÉ J. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport [J]. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2007, 12(1):77.

[68] WIERSMA L D. Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations [J]. *Pediatric Exercise Science*, 2000, 12(1):13.

[69] 张华. 创造 21 世纪理想课程——义务教育课程修订的国际视野 [J]. *基础教育课程*, 2022(10):5.

[70] 邹晓东, 陈艾华. 面向美育协同创新的跨学科研究体系 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2014: 18.

[71] BOIX-MANSILLA V. *MYP guide to interdisciplinary teaching and learning* [M]. Cardiff: International Baccalaureate,

2010:13.

[72] JONES A, COMPTON V. Towards a model for teacher development in technology education: from research to practice [J]. *International Journal of Technology and Design Education*, 1998, 8(1):51.

[73] 祝智庭, 钟志贤. 现代教育技术——促进多元智能发展 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 141.

[74] 余胜泉, 胡翔. STEM 教育理念与跨学科整合模式 [J]. *开放教育研究*, 2015, 21(4):13.

[75] 殷荣宾, 季浏, 蔡赓. 基础教育学校体育课程内容选择及价值取向的演变与诉求 [J]. *武汉体育学院学报*, 2017, 51(2):81.

[76] 李玉兰. 让核心素养落地为知识运用赋能 [N]. *光明日报*, 2022-04-22(8).

[77] 义务教育体育与健康课程标准修订组. “健康第一”以体育人——义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)解读 [J]. *基础教育课程*, 2022(10):74.

## Curriculum Content Structure and Characteristics of *Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education (2022 Edition)*

Wang Xiaozan

**Abstract:** The physical education and health curriculum is an important carrier to implement the fundamental task of "building morality and cultivating talents" and the educational concept of "Health First" of school physical education in the New Era. It is a basic guarantee to achieve discipline education, curriculum education and teaching material education. Using literature review method and logical analysis method, this study has analyzed the curriculum content proposed in the *Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education (2022 Edition)* (Curriculum Standard-2022) from three aspects: design idea, connotation & value, and characteristics. Firstly, Curriculum Standard-2022 follows the law of students' physical and mental development and the law of motor skills development, strengthens the periodicity and relevance of the curriculum content, and focuses on the irreversibility and advancement of the curriculum content. Secondly, Curriculum Standard-2022 puts forward that physical education and health curriculum content is composed of five parts: Fundamental Motor Skills, Physical Fitness, Health Education, Sports-specific Skills and Inter-disciplinary Theme Learning. Each part has its connotation and value, which work together to promote the formation and improvement of students' physical literacy. Finally, the curriculum content structure shows the characteristics of the era with key competencies as the guidance, structure as the outline and comprehensive education as the goal. It plays an important role in guiding the setting of curriculum content, refining the presentation of curriculum content and constructing the knowledge map of curriculum content. Only by fully grasping the value of the curriculum content structure in the new era, can we promote the continuous release of the educational function of physical education and health curriculum.

**Key words:** *Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education (2022 Edition)*; curriculum content structure; key competencies