

《儿童青少年体能训练课程指南》

编制说明

一、工作简况

（一）任务来源

2021年7月，国务院印发了《全民健身计划（2021-2025年）》，对促进重点人群健身活动开展，实施青少年体育活动促进计划进行了阐述和要求。《体育总局办公厅 教育部办公厅 发展改革委办公厅 关于提升学校体育课后服务水平 促进中小学生健康成长的通知》（2022年6月14日）、体育总局《课外体育培训行为规范》（2021年12月14日）等一系列政策文件的出台，为保障儿童青少年开展体育运动、增强体质提供了有力的政策保障。

2022年10月，华体青苗体育文化（北京有限）公司、国家体育总局体科学研究所等单位向中国体育科学学会提交了《儿童青少年体能课程要求》团体标准制定立项申请，旨在进一步推动校外儿童青少年体能课程标准化、规范化。经过专家评审，并经中国体育科学学会标准化工作委员会审议，批准了《儿童青少年体能课程要求》团体标准立项申请，标准计划项目编号：CSSS-2022-021。

（二）标准的起草单位及起草人

本标准的起草单位为：华体青苗体育文化（北京有限）公司、国家体育总局体科学研究所等等。

本标准的主要起草人为：。

（三）主要工作过程

1. 预申报阶段

2022年4月-11月，标准申请单位通过调查研究，广泛收集目前国内外儿童青少年体能培训课程方面的资料，多次组织现场考察儿童青少年体能机构。整理、分析了目前国内外儿童青少年体能培训现状、存在的问题，完成《儿童青少年体能课程要求》企业标准。

2. 申报阶段

2022年11月，标准申请单位根据中国体育科学学会团体标准管理办法等相关要求，在企业标准的基础上编制了《儿童青少年体能课程要求》团体标准，提交至中国体育科学学会标准化工作委员会申请立项，12月通过评审获得正式立项。

3. 起草阶段

2023年1月-5月，根据立项评审专家建议，开展起草组内部研讨会，在调研基础上完善了标准草案稿。

2023年6月-10月，起草组多次召开专家论证会，对标准具体条款进行讨论、征求意见，并请标准化专家进行标准技术审核。根据专家意见将标准名称修改为《儿童青少年体能训练课程指南》，并调整了标准框架和相应技术内容，形成征求意见稿。

二、制定标准的必要性和意义

随着社会的进步，我国儿童青少年的体质健康发展现状呈现出下降的趋势，心肺功能、运动能力等一些重要指标的下滑趋势仍未得到明显改善，视力不良检出率仍居高不下，一些年龄段学生肥胖检出率不断上升。

对此，国家采取了一系列政策措施改善儿童青少年体质状况。2022年6月修订《中华人民共和国体育法》，提出“国家实行青少年和学校体育活动促进计

划，健全青少年和学校体育工作制度，培育、增强青少年体育健身意识，推动青少年和学校体育活动的开展和普及，促进青少年身心健康和体魄强健。教育行政部门、体育行政部门和学校应当组织、引导青少年参加体育活动，预防和控制青少年近视、肥胖等不良健康状况，家庭应当予以配合。”2021年7月，国务院关于印发《全民健身计划（2021—2025年）》，提出“实施青少年体育活动促进计划，推进青少年体育‘健康包’工程，开展针对青少年近视、肥胖等问题的体育干预。”

从实践角度来讲，提高儿童青少年体质健康、体能水平的途径可以是多种途径，多元化的方式，但只有积极的身体练习，开展科学的体能锻炼是改善青少年儿童体质健康、体能水平的有效保障，是改善青少年体质健康状况有效路径。

体育课程是学校体育工作、儿童青少年体育工作的重要措施，是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

体育课程标准是政府监管、体育培训行业健康发展的技术支撑。2021年8月，教育部办公厅关于印发《中小学生校外培训材料管理办法（试行）》，提出“非学科类培训材料在校外培训机构内部审核基础上，由各地教育行政部门协助相应主管部门开展抽查、巡查。”2021年12月，体育总局办公厅关于印发《课外体育培训行为规范》，明确提出“组织课外体育培训活动应考虑不同体育项目特点，遵循不同年龄段儿童青少年身心发展规律。课外体育培训的课程应与培训对象的年龄、身体状况、运动能力等相匹配，具备科学、完整的课程体系和内容，采取必要措施防止运动伤害。”2022年3月，教育部 国家发展改革委 市场监管总局发布《关于规范非学科类校外培训的公告》，提出“非学科类校外培训机构

应当努力提升培训质量，确保培训内容、培训方式与培训对象的年龄状况、身心特点、认知水平相适应。非学科类校外培训机构应当建立培训材料编写研发、审核、选用使用及人员资质审查等内部管理制度，明确责任部门、责任人、工作职责、标准、流程以及责任追究办法。”

教育部于 2001 年颁布了《体育与健康课程标准》，这是我国基础教育阶段体育课程改革的历史性突破。《体育与健康课程标准》为科学的设置小学体能教学内容，使之更为便捷、有效地发展青少年体能，促进其体质健康水平，提出了纲领性的文件。它改变了中国传统指令性较强的统一的全国“教学大纲”，制定了新课程标准，提出了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应 5 个相互联系的学习领域，建立了课程目标、领域目标、水平目标层级递进的目标体系。

2020 年 8 月，体育总局、教育部印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，提出“将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，纳入中考计分科目，科学确定并逐步提高分值，启动体育素养在高校招生中的使用研究。”2022 年 4 月，教育部发布《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》，规定全国九年义务教育学校各年级均要开设体育与健康课，其占总课时比例为 10%-11%，仅次于语文、数学，体育是第三主科。

“双减”政策实施以来，青少年作业负担和课外培训负担有了明显的缓解，相关政策的颁布为儿童青少年从事体育锻炼和课外体育活动提供了更多的时间。“体育中考改革”和“新课程标准”的实施，青少年对体育运动的需求越来越强烈。学生和家长对体育活动的需求越来越迫切和现阶段校内体育资源无法满足青少年日益增长的需要形成了鲜明的对比。

校外体育俱乐部作为沟通学校体育与社会体育缓解学校压力、改善学生体

质健康主阵地的重要作用得到了进一步凸显。随着该政策的颁布体育类辅导机构出现了明显的增长，但随之也带来了一系列的教学问题。根据儿童青少年生长发育和成长过程中不同体能发展的敏感期和重要性，应构建科学的、有针对性的体能课程体系，应遵循的体育教育规律等方面无统一的标准和规范的指导。

通过对《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》研究可知，研发适合儿童青少年的体能课程应以体能敏感期为基础，同时考虑儿童青少年的身体状况，围绕着以体育核心素养发展需求。课程的构建应考虑课程类型、内容设计、测评方案等部分。课程内容针对基本运动能力、基础体能和运动专项体能为方向发展。测评方案应考虑诊断性评价、过程性评价和结果性评价相结合的，多维评价体系。

我国儿童青少年体质的现实状况和国家政策导向均表明，建立一套科学、系统、实用的体育课程标准尤为重要。体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，体能训练是增进儿童青少年体质健康和学练专项运动技能的基础，体能课程标准是体育课程标准的重要组成部分。然而，目前我国还没有针对儿童青少年制定体能课程标准。制定儿童青少年体能课程设置相关标准，将进一步完善我国体育课程标准体系，促进体育培训行业健康有序发展，让体育更好地在青少年全面发展、健康成长中发挥作用。

三、标准编制原则与确定标准主要内容的依据

（一）标准编制原则

第一，秉持适用性原则。标准研制中开展了广泛的调研，了解体能培训课程情况，确保标准制定具有适用性和广泛性。

第二，秉承科学性原则。标准研制中查询了大量体育和教育等相关法律、法规、标准等权威性文献以及科学论文、著作、科技期刊等，并对其进行总结归纳，

保证了标准的科学性。

标准按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》进行编制。

（二）本标准主要内容

1. 总体架构

给出了儿童青少年体能训练的总体目标、课程设置、教学器材、教学方法、测评要求。

2. 术语和定义

对体能、体能训练师、运动素质、协调素质、灵敏素质、柔韧素质、速度素质、力量素质、耐力素质、平衡素质、热身、放松活动给出了定义。

3. 总体目标

给出了体能培训的总体目标。

4. 课程设置

包括课程体系架构、课程阶段划分、课程环节、课时设置等。

5. 教学器材

给出了体能课程教学器材配备要求。

6. 教学方法

给出了感知语言类教学方法、直接感知类教学方法动作、身体练习类教学方法、比赛活动类教学方法等。

7. 测评要求

给出了测评的时间、内容等要求，以及测评报告的要求。

（三）本标准制定参考的主要依据

本标准在制定过程中，查阅了大量体能场馆培训政策文件，并对等多个儿童

青少年体能场馆进行了实地调研，了解当下体能机构场馆培训课程情况。结合各方工作成果，制定了《儿童青少年体能训练课程指南》团体标准。主要参考的文献有：

《中华人民共和国体育法》

《全民健身计划（2021—2025年）》（国务院2021年7月）

《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（中共中央办公厅 国务院办公厅 2021年7月）

《关于促进和规范社会体育俱乐部发展的意见》（教育部 体规字〔2020〕2号）

《中小学生校外培训材料管理办法（试行）》（教育部办公厅2021年8月）

《课外体育培训行为规范》（国家体育总局2021年12月14日）

《关于规范非学科类校外培训的公告》（教育部 国家发展改革委 市场监管总局2022年3月）

《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》（体育总局、教育部2020年8月）

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（教育部发布2022年4月）

四、本标准采用国际和国外先进标准的，说明采标程度，以及与国内外同类标准水平的对比情况

本标准为首次自主制定，未采用国际和国外标准，不涉及国际和国外标准采标情况。

五、与有关的现行法律、法规和强制性国家标准的关系

本标准内容符合国家现行法律、法规要求，并与参照采用的相关标准有一定的对应关系。

六、重大分歧意见的处理经过和依据

本标准的制定过程中未出现重大分歧意见。

七、贯彻标准的要求措施建议（包括政策措施、组织措施、技术措施、过渡办法、宣贯培训、试点示范和配套资金等内容）

1、组织措施：本标准为首次针对儿童青少年体能训练课程制定的团体标准，为推荐性标准。在组织措施上建议在中国体育科学学会、各地方体育局的组织协调下，以起草工作组成员为主，成立宣贯小组，对标准进行宣贯实施。

2、技术措施：组织编写标准实施的宣贯材料，积极开展标准的宣贯培训。在标准实施过程中，按照本标准中的各项要求开展体能训练培训工作。

3、试点示范：按照试点先行、示范推进的原则，选取具有代表性的体能场馆，开展创建示范活动；同时将实施过程中出现的问题和好的改进建议反馈工作组，以便进一步对本标准的修订和完善。

八、本标准涉及专利情况

本标准不涉及专利内容。

九、废止现行有关标准的建议

本标准为首次编制。

十、其他应当予以说明的事项

无。

标准起草组

2023年11月13日