**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 自我锻炼中的小常识 | 年级 | 四 | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 初步了解自我锻炼的过程中的基本注意事项，学会制定锻炼计划；了解自我锻炼过程中常见的生理现象以及基本原因和解决方法，增强锻炼的自信心；培养学生珍爱生命，热爱体育锻炼的日常习惯和精神品质。 |
| 教学重点 | 了解自我锻炼过程中的尝识。 |
| 教学过程  |
| 1. 教师先了解学生是否经常进行自我锻炼，都有哪些锻炼的项目。

教师提问：你们是否经常进行自我锻炼？活动些什么内容？学生积极讨论交流。1. 引入课题“自我锻炼中的小常识”
2. 体育锻炼要选择适合自己的运动项目：（结合多媒体、网络搜索各类项目）
	1. 肥胖者可以选择——（长跑）、
	2. 瘦弱者可以选择——（力量）
	3. 同时要合理搭配上下肢运动，
	4. 根据自身状况进行力量和速度类的结合项目。
	5. 小组论谈，自我解析——什么项目适合自己。

 2、体育锻炼时要重视做好准备活动和放松活动： A、遵循原则——“热身、运动、整理”； B、热身的目的是什么？——让人体兴奋起来，避免运动时的损伤。 C、整理的目的是什么？——让紧张的人体身心理状态得以缓解，消除疲劳。3、体育锻炼要选择合适的天气、时间和场所：（结合多媒体、网络搜索天气、场所的选择） A、地点：平坦开阔、空气清新、没有车辆往来等 B、天气和时间：不宜锻炼的有“雾天、饭后……（学生补充）” C、教师归纳总结。1. 体育锻炼要正确对待身体的不适现象

  1、肌肉酸痛： 教师讲解症状——提问学生“怎么会发生？”学生分组讨论，总结：不经常锻炼者和运动量过大。这事一个正常的生理反应。如何缓解？——整理活动、局部热敷、局部按摩、洗热水澡等。 2、腹痛： 腹痛原因比较复杂，原因：准备活动不充分、腹直肌痉挛、空腹锻炼、饭后不久就参加锻炼等等； 如何缓解？——A、减慢运动速度、减少运动量、深呼吸、轻揉疼痛部位；B、用手指力压穴位等。（四）布置作业：每位学生制定一份自我锻炼的小计划，与下次体育课前交于老师。1. 回顾本课内容，小结
 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 自我锻炼中的小常识 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 初步了解自我锻炼的过程中的基本注意事项，学会制定锻炼计划；了解自我锻炼过程中常见的生理现象以及基本原因和解决方法，增强锻炼的自信心；培养学生珍爱生命，热爱体育锻炼的日常习惯和精神品质。 |
| 教学重点 | 了解自我锻炼过程中的尝识。 |
| 教学过程  |
| 1. 教师先了解学生是否经常进行自我锻炼，都有哪些锻炼的项目。

教师提问：你们是否经常进行自我锻炼？活动些什么内容？学生积极讨论交流。1. 引入课题“自我锻炼中的小常识”
2. 体育锻炼要选择适合自己的运动项目：（结合多媒体、网络搜索各类项目）
	1. 肥胖者可以选择——（长跑）、
	2. 瘦弱者可以选择——（力量）
	3. 同时要合理搭配上下肢运动，
	4. 根据自身状况进行力量和速度类的结合项目。
	5. 小组论谈，自我解析——什么项目适合自己。

 2、体育锻炼时要重视做好准备活动和放松活动： A、遵循原则——“热身、运动、整理”； B、热身的目的是什么？——让人体兴奋起来，避免运动时的损伤。 C、整理的目的是什么？——让紧张的人体身心理状态得以缓解，消除疲劳。3、体育锻炼要选择合适的天气、时间和场所：（结合多媒体、网络搜索天气、场所的选择） A、地点：平坦开阔、空气清新、没有车辆往来等 B、天气和时间：不宜锻炼的有“雾天、饭后……（学生补充）” C、教师归纳总结。1. 体育锻炼要正确对待身体的不适现象

  1、肌肉酸痛： 教师讲解症状——提问学生“怎么会发生？”学生分组讨论，总结：不经常锻炼者和运动量过大。这事一个正常的生理反应。如何缓解？——整理活动、局部热敷、局部按摩、洗热水澡等。 2、腹痛： 腹痛原因比较复杂，原因：准备活动不充分、腹直肌痉挛、空腹锻炼、饭后不久就参加锻炼等等； 如何缓解？——A、减慢运动速度、减少运动量、深呼吸、轻揉疼痛部位；B、用手指力压穴位等。（四）布置作业：每位学生制定一份自我锻炼的小计划，与下次体育课前交于老师。1. 回顾本课内容，小结
 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 体育观赏时的小常识 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 初步了解观赏比赛中的基本注意事项，学会观赏利益；了解观赏比赛过程中自己解读比赛的能力；培养学生珍爱生命，热爱体育锻炼的日常习惯和精神品质。 |
| 教学重点 | 了解观赏比赛中的尝识。 |
| 教学过程  |
| 1．竞技体育欣 赏的方法  1．1欣赏体育精神从整体上说，它包括竞争精神、自我超越精神和团结协作精神。体育比赛的最大魅力在于永恒的竞争，在于有规则的公平、公开、公正(平等、和平)的竞争。从运动员的内在智慧及精神的角度观赏体育竞赛，竞技体育最能吸引观众的重要原因，是因为比赛不仅比技术，而且比战术，比智慧，比精神。如篮球、排球比赛中如何发挥身高优势或避开身高弱势等。  1．2欣赏比赛的形式与过程竞技体育比赛大致可分为三种类型(1)欣赏直接对抗性竞技项目。包括篮球、排球、足球 、手球等球类项目以及拳击、摔跤等个人项目。欣赏这类比赛项 目，应注意欣赏比赛过程中个人技术的运用和整体战术的配合以及运动员所表现出的那种勇于承担责任、视野开阔、豁达合群和大智大勇的精神状态。(2)欣赏对比性竞赛项目。包括体操、跳水、花样游泳、花样滑冰等。这类项目比赛的特点是对比，要求运动员按规定条件和动作质量去完成比赛的技术动作，比赛中强调动作难度、美观和富有艺术性。(3)欣赏记录性竞赛项目。欣赏这类比赛项 目，应注意欣赏比赛过程中运动员那种你追我赶的拼搏精神及勇敢坚毅、刻苦耐劳的优良品质。 1．3体育欣赏特性体育欣赏特性一般有直觉性、创造性 、趣味性、超越性等。在体育教学中应加强体育欣赏直觉性教学，使学生的感性世界具有丰富的精神多样性。结合体育欣赏内容充分调动学生的积极性和多种思维方式，培养学生多方位创新能力。依据体育欣赏的趣味性培养学生的个性，使学生对自己喜欢的体育项目产生兴趣，提高对该项目的欣赏水平，养成习惯、培养意识，为终身体育打好基础。要多利用体育欣赏的超越性，改善学生的不良心理，增强自信、担当责任 、正确对待成功与失败，促进学生心理正常发展。  2．培养方法  2．1体育教学必须增加体育欣赏基本知识传授，才能满足学生对它的渴求。根据培养目标内容来看，只有提高学生的体育欣赏能力才能更好地完成培养目标。了解体育必须通过体育欣赏的手段，体育欣赏就是为我们提供了科学的方法。通过它 ，才能懂得健康的含义，才能通过观察、思维、创造去进行体育实践，养成 良好的体育习惯，形成终身体育意识。而我们现有的体育教学大纲上根本没有这些内容。因此我们的体育教学内容应包括有体育欣赏方法的基本知识，才能满足学生的需求，把体育教学改革落实到实处，增加学生想要的知识传授。为形成终身的体育习惯作准备。  2．2加快对体育欣赏的实践和理论研究，满足现代学生需求。只有为体育教学改革提供理论依据，进一步完善体育科学体系，才能更有效地去指导体育教学，提高学生的体育欣赏能力，充分发展学生的个性更好地完成教学 目标。  2-3重视学校体育文化建设。体育运动作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值，体育文化的产生是满足人类的需要，体育欣赏也是现代学生的基本需要。因此，我们必须重视体育文化的建设，才能满足现代化学生的渴求。   |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 用电常识和田径的认识 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、能了解[安全](http://www.unjs.com/Special/xiaoyuananquan/)用电的常识2、能知道触电的处理[方法](http://www.unjs.com/Special/xuexifangfa/)。   3、能有安全用电和防止触电的意识。 |
| 教学重点 | 注意安全 |
| 教学过程  |
| 一、安全常识：防止触电 学习步骤：1、[教师](http://www.unjs.com/Special/jiaoshigongzuozongjie/)出示课题后让学生分组[讨论](http://www.unjs.com/Special/jiefangsixiang/)一下，怎样安全用电。教师启发学生结合实际[生活](http://www.unjs.com/zuowendaquan/shenghuozuowen/)谈谈[体会](http://www.unjs.com/fanwenwang/xdth/)。   2、教师进行讲解，学生认真做好[笔记](http://www.unjs.com/Special/dushubiji/)。 ① 为什么会发生触电现象？ 用湿手摸开关、灯口造成“一相触电”。既人体接触一根电线，电流从人体触电通过全身，对人体造成损伤，以至危急[生命](http://www.unjs.com/Special/shengming/)。 ② 电线断落在地面时，就会以断落处为中心，形成大小不同的同心圆的电场，当人步入这个同心圆中，就会触电，这种类型称“跨步电压触电”一般在电线落地点为中心的10米以内，人步入时就会触电，而且离中心越近，电压越高，危险也就越大。 ③ [自然](http://www.unjs.com/Special/dazirandeqishizuowen/)界中的雷击。这种触电一般发生在打雷时，恰巧人在山坡上行走，或在树林中、高大建筑物下避[雨](http://www.unjs.com/Special/yu/)时发生，由于雷击时电压高，电流量很大，触电后果十分严重。 电流对人体的损伤分局部和全身两种[情况](http://www.unjs.com/Special/qingkuangshuoming/)。局部症状轻者只有发麻感，重者可造成烧伤   4、让学生分一分哪些[项目](http://www.unjs.com/Special/xiangmushishifangan/)是径赛项目哪些项目是田赛项目，学生分组讨论。    5、教师[总结](http://www.unjs.com/gongzuozongjie/)并[介绍](http://www.unjs.com/Special/ziwojieshao/)一些径赛、田赛项目如：赛跑运动分短跑、中跑、长跑、接力跑、跨栏跑等。短跑项目有：１００米、２００米、４００米 　　　　中跑项目有：男子８００米、１５００米、３０００米、女子８００米、１５００米。 　　　　长跑项目有：男子５０００米、１００００米、女子３０００米、５０００米。 　　　　接力跑项目有：４\*１００米、４\*４００米接力跑。   　　　　跳跃是田赛的组成部分。男子项目有跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、女子项目有跳高、跳远、近年来有增加了女子三级跳远和女子撑杆跳高项目。 　　　　投掷运动也是田赛组成部分。男子项目有推铅球、掷标枪、掷铁饼、掷链球；女子项目有推铅球、掷标枪、掷铁饼。 　　　　全能运动是由跑、跳、投部分项目组成的综合性[比赛](http://www.unjs.com/Special/bahebisai/)项目。男子十项全能的项目有：１００米跑、跳远、推铅球、跳高、４００米、１１０米栏、掷铁饼、撑杆跳高、掷标枪、１５００米跑。 　　　　女子七项全能的项目有：１００米跑、跳高、跳远、推铅球、２００米跑、掷标枪、８００米跑。   6、让学生说一说自己喜欢的田径项目，自己在体育课中学过哪些田径内容？  　　　　 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 蛔虫病的认识 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、能了解蛔虫病的传播的途径。   2、知道预防蛔虫病应注意的问题。   3、通过学习能逐步养成良好的[个人](http://www.unjs.com/Special/gerenjianlifanwen/)卫生[习惯](http://www.unjs.com/Special/fengsuxiguan/)。 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、预防蛔虫病 学习步骤：1、教师讲解教学内容，展示挂图，   ⑴蛔虫病是如何传播的？   粪便对[环境](http://www.unjs.com/Special/baohuhuanjing/)的污染是传播蛔虫病的主要因素。[农村](http://www.unjs.com/Special/nongcundiaoyanbaogao/)使用的粪肥大多没有经过无害化处理（如高温堆肥），粪肥中的蛔虫卵随[水](http://www.unjs.com/Special/shui/)和尘土到处散布。在蛔虫卵污染严重又缺乏良好个人卫生习惯的情况下，蛔虫卵就容易通过食物和水而被人吞食。蛔虫卵还能随飞扬的尘土被戏入鼻腔或落在饭菜、食具上，然后进入消化道。携带蛔虫卵的苍蝇，也是传播蛔虫卵的因素之一。   ⑵蛔虫卵的症状主要有三点。①蛔虫寄生在小肠的症状：蛔虫病患儿出现食欲差、腹痛，个别患儿出现异食癖，如喜欢吃炉渣、土块等。蛔虫在小肠内吸食人体摄入的食物，有人[观察](http://www.unjs.com/Special/guanchariji/)，如体内寄生２６条蛔虫，每天约吸食蛋白质４克。当[儿童](http://www.unjs.com/Special/ertonggushi/)肠内寄生大量蛔虫时，消耗的营养素是很大的，这可造成患儿出现贫血，营养不良，而导致生长发育迟滞。 　　　　⑶蛔虫幼虫迁移时的症状：人体吞食感染性虫卵，经过４、５天，由虫卵孵出的蛔虫幼虫如移到肺，会损伤肺部。儿童短期内吞食大量虫卵后，就会发生蛔虫幼虫引起的肺炎，出现发热、咳嗽、咯痰和哮喘等症状，痰里有时还可见到蛔虫幼虫。 　　　　⑶怎样预防蛔虫病？ 　　　　　预防蛔虫病可以从以下几方面入手：①大力开展卫生教育，使学生了解蛔虫病的危害性和传染途径，懂得养成良好的卫生习惯可以预防蛔虫病，做到饭前便后洗手，常剪指甲，不咬指甲，不喝生水，生吃瓜果蔬菜要洗烫，不随地大、小便等。②搞好[学校](http://www.unjs.com/Special/xuexiaogongzuojihua/)的环境卫生，[校园](http://www.unjs.com/Special/meilidexiaoyuan/)内要配置洗手设备，为学生在饭前、便后、[游泳](http://www.unjs.com/Special/woxuehuileyouyong/)和运动后洗手创造条件，还应尽量提供开水，让每个学生都能喝上开水。③粪检蛔虫性率高的学校要定期进行集体驱蛔。 2、学生读一读教学内容，把教师板书要点记在笔记本上。 3、教师提问学生分组讨论后进行回答。   ①蛔虫病是如何传染的，如何进行预防蛔虫病呢？ |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **保护鼻子** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、指导学生观察鼻子，初步认识鼻子的作用。2、使学生了解鼻毛、鼻粘膜的功能。3、提倡科学用鼻、护鼻，教会学生保护鼻子的正确方法 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、谈话导入，揭示课题。1、指导认识鼻子外观。2、揭示本课学习内容。二、学习课文。1、引导学生认识鼻子的外部构造，体会作用。（1）了解鼻孔和鼻毛 提问：鼻孔有几个？里面有什么？讨论，交流。（2）认识鼻字和鼻毛的作用。思考：①人为什么要长鼻子？（捏住鼻子做实验）。②你怎么知道呼吸需要鼻子的？实验时你有什么感觉？你认为鼻子有什么作用？（学生回答）（3）谁知道鼻毛有什么作用吗？（4）讨论，交流。（5）小结：鼻子是呼吸器官，是呼吸的主要通道。鼻毛可以过滤空气中的灰尘。2、怎样保护鼻子。如果鼻子生了病会怎样呢？三、作业。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **预防近视** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、说明眼睛的作用，引导学生了解近视的成因和危害。2、掌握预防近视的方法，养成科学用盐的习惯。 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、谈话导入，揭示课题。1、谈话导入。师：眼睛是心灵的窗户，眼睛坏了会对我们的生活有什么影响？（学生讨论，交流）2、揭示本课学习内容。板书课题：**预防近视**二、学习课文。1、引导学生了解近视的成因。（1）师：预防近视首先要了解人的眼睛是怎样看清物体的。出示：人眼球模型。认识晶状体的成像原因。（学生观察）教师介绍晶状体上长有肌肉。（2）了解近视眼的形成如果长期看近处的物体，对晶状体上的肌肉有什么影响？长期以往，会带来什么影响？（学生思考、讨论，交流，教师启发、补充。）2、区别假性近视与真性近视。3、教师小结：真性近视是在假性近视的基础上形成的必须注重假性近视的治疗。如果的了真性近视就只有戴眼镜了。不戴眼镜尽是就会更加厉害。4、预防近视。师：眼睛近视很不方便，我们应该积极预防近视。应该怎样预防近视呢？三、总结。四、作业。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **我们的运动系统** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、使学生知道运动系统的组成和功能。2、懂得运动保健的知识。养成良好的行为习惯。 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、谈话导入，揭示课题。1、谈话导入。师：你们平时会做那些运动？（学生讨论，交流）2、揭示本课学习内容。二、学习课文。1、介绍运动系统及其作用。（1）示：人体骨骼模型，了解运动系统的组成。（2）说明运动系统的作用。（3）解说骨骼的支撑、保护作用。 讨论，交流。2、了解运动系统的保健。（1）教育学生注重运动系统的保健。（2）介绍运动系统的保健方法。3、介绍骨折的成因和临时固定方法。4、促成良好习惯的养成。三、教师小结：今天我们了解了人的运动系统，通过学习，你觉得要改变那些不好的行为习惯？（讨论、交流）假如你在运动中受了伤，应该怎么办？ （讨论、交流）四、作业。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **传染病是怎样预防的** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、 解什么是传染病。了解传染病传播的四条基本途径。2、教育学生注意预防传染病，加强锻炼，增强预防疾病的能力 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 、谈话导入，揭示课题。1、谈话导入。师：（问得过传染病的学生，说一说当时的得什么病。，怎么会生这种病的。）这些病有什么共同之处？（学生讨论，交流）2、揭示本课学习内容。这些因传染而生的病叫传染病。（板书课题：**传染病是怎样预防的**）二、学习课文。1、引导学生认识传染病。a)传染病时有什么传染的？（学生回答，教师补充）b) 传染病的病菌、病毒传染给了谁？2、介绍传染病的四条传播途径出示：传染病传播途径挂图。问：你们知道传染病传播病菌、病毒有哪四条传播途径？（学生回答，交流）3、怎样预防传染病。师: 传染病的传播主要有，动物传播，空气传播，饮食，接触传播四条途径，只要阻断传播途径，健康人就不会被传染。怎样阻断传播途径呢？（学生回答）三、教师总结预防传染病的方法。四、号召加强锻炼，提高抵抗力。只要我们积极行动起来，阻断传播途径，增强体质，讲究卫生，大家都可以少得甚至不得传染病。五、作业 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **消化系统的作用及保健** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、认识消化系统的构成及基本作用。2、了解消化系统在人的生命活动中的重要意义。3、知道要注重消化系统的保健，养成良好的饮食习惯。 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、谈话导入，揭示课题。1、谈话导入。师：你们知道人为什么每天要吃食物？这些食物又是怎样被消化，人又是怎样活的营养的吗？（学生讨论，交流）2、揭示本课学习内容。今天我们就来了解消化系统的作用及保健（板书课题：**消化系统的作用及保健**）二、学习课文。1、引导学生认识消化系统的各器官。a)出示：消化系统的解剖挂图。消化系统时由哪些器官组成的？它们各在什么位置？（学生回答，在图中指出各消化器官的位置。）b)了解消化器官的作用。学习课文第一自然段。c)了解消化液的作用。人是怎样消化食物的呢？ 说说消化液在消化过程中各自的作用。（学生交流，教师小结）2、保护消化器官的方法。（1）消化器官缺一不可。我们消化系统中少了或损坏了一样器官，会怎样？（学生讨论，交流）（2）学习维护消化器官健康的方法。三、教师总结四、作业：背出12种不宜吃的食物 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | **我们应该吃什么** | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、 使学生知道“吃”对人体及健康的重要。2、了解一些食品对人体的不良影响，如何选择健康食品。3、养成良好饮食习惯，合理膳食。不吃有害食物。 |
| 教学重点 |  |
| 教学过程  |
| 一、谈话导入，揭示课题。1、谈话导入。师：民以食为天。人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌，今天我们研究吃的问题。2、揭示本课学习内容。板书课题：**我们应该吃什么**二、学习课文。1、倡导合理地吃。（1） 你们会吃吗？（会。）老师不是问会不会吃饭，而是问会不会科学合理的吃饭。（2）出示挂图，学习课文第二自然段，讨论交流：怎样科学合理的吃饭？（学生交流，教师小结）2、介绍某些食品对健康的负面影响。（看课文中的表格，记住12种不宜吃的食品。）3、懂得吃火锅的危害和注意事项。师：除了以上12种食品不宜吃以外，有的吃的形式也不宜采用，火锅就是其中的一种。，为什么呢？小结：火锅危害很大。即使真正想吃，要注意生、熟要分开，肉类要在滚烫里煮10分钟以上。火锅汤不能喝，会导致癌症。三、教师总结我们正处在长身体的关键时期，危害身体的毒素很容易被我们吸收，早我们身体里聚集下来。所以我们一定要注意饮食健康，吃“好”，健康的吃！四、作业。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 |  | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、了解新学期学校所开展的各项体育活动并激励学生积极参加，培养学生养成自觉遵守课堂常规的习惯。2、知道体育活动课的课堂常规。 |
| 教学重点 | 清楚学校本学期将开展的体育活动 |
| 教学过程  |
| 一、师生问好，宣布本节课教学内容。二、课堂常规：1.一个制度：值日生制度。上体育课每个小组轮流值日一周，课后整理回收器材。2.三个必须：①上课必须穿校服或便于运动的服装（包括运动鞋）。②因病、事不能上课时，必须本人事先向教师请假，来不及时必须补假。③课上必须按照教师安排的内容练习，服从教师指导。五个不许：①不许迟到、早退或无故旷课；②不许戴帽子、围巾和携带尖利物品或其他妨碍活动的物品上课。③不许随意移动已经布置好的体育器材。④未经教师同意不得随意离开教学区域活动场地。⑤要认真练习，不许打闹说笑，杜绝伤害事故发生。三、本学期学校所开展的活动及要求学生注意的事项：1、全校广播操比赛。2、秋季运动会。 3、学生的体质健康标准 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 保持良好的情绪 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。 |
| 教学重点 | 认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。 |
| 教学过程  |
| 一、导入新课，揭示课题。二、交流新知：1、什么叫做“情绪”？①简单的说，情绪就是心情。②当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现什么样？2、小组交流自己在学习与生活中是怎样控制自己的情绪的。①不少同学都有这样的体会,当一个人情绪好的时候,干什么事都特别有劲。可见良好的情绪不仅对工作、学习有利，对人的健康也有利，不是吗？相反，当一个人情绪不好的时候，整天无精打采，好象在生一场大病似的，健康当然也十分不利了。你在情绪不好的时候是怎样的？②我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。三、交流如何保持良好的情绪。四、教学小结：我们应该记住：远大理想要树立，良好情绪是前提。失败面前找差距，成绩面前莫得意。正确待己和待人，学习、健康都有利。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 生长发育的一般规律 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、让学生了解生长发育过程的基础知识。2、掌握其特点和规律。 |
| 教学重点 | 生长发育是有阶段性和有程序性的连续过程。 |
| 教学过程  |
| 一、导入新课，揭示课题。二、探究新知：1．生长发育是有阶段性和有程序性的连续过程。 （1）少年儿童的生长发育过程划分为以下几个年龄期： 婴儿期：从出生到1岁 幼儿前期：1至3岁 幼儿期: 3至7岁 童年期: 7至12岁 青春发育期: 12至18岁 青年期: 约18至25岁 （2）各个年龄期按顺序接，不能跳越；前一年龄期的发育为后一年龄期的发育奠定基础。 （3）器官和功能的发育都有决定性的时期，如该期的正常发育受到干扰，常可残存为永久性缺陷或功能障碍。 （4）身体各部的生长发育有一定程度。 2．生长发育速度程波浪式，身体各部的速度亦不均等。 3．各系统的生长发育不平衡，但统一协调。 （1）一般型；（2）神经系统型；（3）淋巴系统型；（4）生殖系统型。 4．生长发育有个体差异。三、分组交流。四、教学小结。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 影响生长发育的主要因素 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、让学生了解生长发育是受先天的遗传因素和后天的环境因素的影响。2、遗传决定了生长发育的可能性。 |
| 教学重点 | 营养、体育锻炼、生活制度和疾病等后天因素，对少年儿童生长发育的影响。 |
| 教学过程  |
| 一、导入新课，揭示课题。二、探究新知：1．生长发育的概念。 2．影响生长发育的因素： （1）营养：充足的营养，是保持身体健康，保证正常生长发育的物质基础。 （2）体育锻炼：体育锻炼是促进发育和增强体质的有效方法。 （3）生活制度：合理安排有规律、有节奏的生活制度，保证每天有足够的户外活动和适当的学习时间， 定时定量进餐及充足的睡眠，可以使包括大脑在内的身体各部分的活动休息都得到适当的交替，有利于身 体各部分的充分发育。 （4）疾病：无论什么疾病，都可使正常的新陈代谢遭到破坏，影响发育。三、学生交流影响生长发育的主要因素。四、教学小结:遗传决定了生长发育的可能性，营养、体育锻炼、生活制度和疾病等后天因素，对少年儿童生长发育的影响更为明显。 |
| 反思 |  |

**金杨联合教研体《体育与健身》室内课教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习内容 | 预防近视眼 | 年级 |  | 周次 |  | 课次 |  | 课型 | 基础知识 |
| 学习目标 | 1、使学生了解近视对自己的学习和生活会带来的危害。2、了解眼睛的基本构造和眼睛视物的原理。3、了解近视常见的发病原因。4、帮助学生根据近视常见的发病原因有针对性的进行纠正错误的用眼习惯。5、使学生形成保护视力的意识，养成良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。 |
| 教学重点 | 使学生了解近视的发病原因，掌握正确的用眼卫生习惯，并能持之以恒。 |
| 教学过程  |
| 一、导入新课1、谜语导入：今天老师给同学们猜一个谜语，“上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。”2、谁能说说眼睛有什么作用？3、今天我们就来学习保护视力的重要方面《预防近视》。（师出示课题）二、引导探究1、我们为什么会得近视？（看电视离得近、大游戏时间长、喜欢吃甜食、在光线昏暗的地方看书、写字姿势不正确且眼睛离本子近等）2、过渡：我们班好多同学视力下降了，你们想有一双明亮的眼睛吗？三、规范习惯1、看电视时要注意些什么？（人距离电视屏幕对角线的5倍，电视与人的眼睛保持30度的夹角，看电视一次一般不能超过一小时等）2、写字时要注意些什么？（眼睛距离本子一尺，光线要从左上角照射下来，写字的姿势要正确等）学生对照要求做动作。（身体端正、自然，眼睛距离本子一尺，握笔姿势正确）3、看书时要注意些什么？（不在直射的阳光下看书、不躺卧看书、不走路看书、不在光线暗淡的地方看书等）学生对照要求做动作。（身体端正、自然，眼睛距离书一尺，双手捧好书本）4、读书、写字一段时间后要注意些什么？（半小时后要休息一段时间，最好能看一看远处的景物）5、学生联系实际谈体会。说说自己哪些方面做得比较好，哪些方面做得不够好？四、做眼保健操五、课堂小结1、这节课你有哪些收获？2、教师提希望。（今天我们了解了近视形成的原因，掌握了近视的预防方法，希望大家从现在起改掉不好的用眼习惯，注意保护自己的视力，愿大家拥有一双明亮而健康的眼睛。）六、课后作业：1、写一份保护视力倡议书。 2、向其他班级的同学做宣传。 |
| 反思 |  |