

2024-2025 学年初中体育与健康九年级全一册人教版（2024）教学设计合集

目录

一、第一章 体育与健康理论知识

1.1 第一节 运动负荷的自我监测

1.2 第二节 善于休息 增进健康

1.3 第三节 增强安全意识 提高避险能力

1.4 本章综合

二、第二章 田径

2.1 一、跨栏跑

2.2 二、跳高（背越式）

2.3 三、投掷

2.4 本章综合

第一章 体育与健康理论知识第一节 运动负荷的自我监测

学 校		授课教师		课 时	
授课班级		授课地点		教 具	
教学内容分析	1.本节课的主要教学内容是《初中体育与健康九年级全一册人教版（2024）》第一章 体育与健康理论知识第一节 运动负荷的自我监测，主要涵盖运动负荷的概念、分类、影响运动负荷的因素以及如何进行运动负荷的自我监测。 2.教学内容与学生已有知识的联系：本节课内容与学生在八年级所学的运动生理知识相衔接，如心率、血压等指标与运动负荷的关系，以及学生在日常锻炼中对运动负荷的自我感知和调整。通过本节课的学习，学生将能够更好地理解运动负荷的概念，提高运动自我监控能力，预防运动损伤。				

核心素养目标分析	本节课的核心素养目标主要包括健康行为与生活方式、体育品德、运动能力。学生将学会如何科学监测运动负荷，培养健康的生活习惯，提高自我保健意识，这符合健康行为与生活方式的核心素养。通过实践运动负荷的自我监测，学生能够培养良好的运动习惯，增强自律性，体现体育品德核心素养。同时，学生将掌握运动负荷监测的方法和技巧，提升运动能力，为终身参与体育活动打下基础。
学情分析	九年级的学生在知识方面，已经具备一定的体育与健康理论基础，对运动生理学、运动心理学等有一定了解。在能力方面，学生能够独立完成一些基本的体育活动，但运动负荷的自我监测能力尚待提高。在素质方面，学生的身体素质和运动技能水平参差不齐，部分学生对体育课程有较高的热情和参与度，而另一部分学生则可能对体育活动缺乏兴趣。 在行为习惯上，学生普遍存在运动后忽视放松和恢复的现象，对运动负荷的感知和调整能力不足。此外，学生在体育活动中，安全意识相对较弱，容易发生运动损伤。 这些学情对课程学习的影响主要体现在：学生需要进一步培养科学的运动观念，提高对运动负荷的自我监控能力，以预防运动损伤和提高运动效果。因此，本节课的教学重点应放在如何引导学生正确认识运动负荷，掌握自我监测的方法，以及如何将理论应用到实际锻炼中。
教学方法与手段	教学方法： 1. 讲授法：讲解运动负荷的基本概念、分类及影响因素，确保学生理解理论知识。 2. 讨论法：引导学生分享个人运动经验，讨论运动负荷的自我监测方法和感受。 3. 实验法：组织学生进行实地运动负荷监测实验，通过实践加深对理论知识的理解。 教学手段： 1. 多媒体设备：使用 PPT 展示运动负荷监测的相关图表和数据，直观传达信息。 2. 教学软件：利用专业的运动负荷监测软件，让学生模拟监测过程，增强互动性。 3. 网络资源：提供在线学习资源，鼓励学生课后自主学习，拓宽知识面。
教学实施过程	1. 课前自主探索 教师活动： - 发布预习任务：通过在线平台或班级微信群，发布关于运动负荷自我监测的预习资料，包括运动负荷的定义、分类、影响因素等，明确要求学生理解并掌握基本概念。 - 设计预习问题：设计问题如“如何判断自己的运动负荷是否合适？”、“运动负荷过大的征兆有哪些？”等，引导学生思考。 - 监控预习进度：通过在线平台监控学生的预习进度，对未按时完成预习的学生进行提醒。 学生活动： - 自主阅读预习资料：学生根据预习要求，自主阅读资料，初步理解运动负荷的相关知识。 - 思考预习问题：学生针对预习问题进行思考，尝试结合自己的运动经验给出答案。

提交预习成果：学生将预习笔记和思考的答案提交至在线平台。

教学方法/手段/资源：

- 自主学习法：鼓励学生自主探索，提高自学能力。
- 信息技术手段：利用在线平台进行资源分享和进度监控。

作用与目的：

- 帮助学生提前了解运动负荷自我监测的基本知识，为课堂学习打下基础。
- 培养学生的自主学习能力和独立思考能力。

2. 课中强化技能

教师活动：

- 导入新课：通过展示运动员训练中的心率监测案例，引出运动负荷自我监测的重要性。
- 讲解知识点：详细讲解运动负荷的概念、分类、影响因素以及如何自我监测。
- 组织课堂活动：分组讨论，让学生分享自己的运动经验，讨论如何在实际运动中监测运动负荷。
- 解答疑问：对学生在讨论中提出的问题进行解答，指导学生正确理解和应用知识。

学生活动：

- 听讲并思考：学生认真听讲，积极思考老师提出的问题，与自己的经验相结合。
- 参与课堂活动：学生积极参与讨论，分享自己的经验和看法。
- 提问与讨论：学生针对不懂的问题提出疑问，与同学和老师进行讨论。

教学方法/手段/资源：

- 讲授法：讲解运动负荷自我监测的理论知识。
- 实践活动法：通过小组讨论，让学生在实践中学学习如何监测运动负荷。
- 合作学习法：通过小组合作，培养学生的团队合作意识和沟通能力。

作用与目的：

- 帮助学生深入理解运动负荷自我监测的知识，掌握自我监测的方法。
- 通过实践活动，培养学生的实际操作能力和解决问题的能力。
- 通过合作学习，培养学生的团队合作意识和沟通能力。

3. 课后拓展应用

教师活动：

- 布置作业：布置关于运动负荷自我监测的实践作业，要求学生记录一周内的运动负荷情况。
- 提供拓展资源：提供相关的书籍、网站、视频等资源，供学生进一步学习和探索。
- 反馈作业情况：及时批改作业，针对学生的监测结果给出反馈和改进建议。

学生活动：

- 完成作业：学生根据要求，记录并分析自己的运动负荷情况。
- 拓展学习：利用老师提供的资源，进行更深入的学习和探索。
- 反思总结：学生对自己的运动负荷监测过程和结果进行反思，总结经验教训。

教学方法/手段/资源：

- 自主学习法：鼓励学生在课后自主完成作业和拓展学习。
- 反思总结法：引导学生对自己的运动负荷监测过程进行反思和总结。

作用与目的：

	- 巩固学生在课堂上学到的运动负荷自我监测知识和技能。 -
--	---

	通过拓展学习，拓宽学生的知识视野，提高自我监测的能力。 - 通过反思总结，帮助学生发现自己的不足并提出改进建议，促进自我提升。
学生学 习效果	学生学习效果主要体现在以下几个方面： 1. 理论知识掌握：学生能够准确描述运动负荷的定义、分类和影响因素，理解运动负荷与运动效果、运动损伤的关系。通过对教材的学习，学生能够掌握运动负荷自我监测的基本理论，为实际应用打下坚实基础。 2. 自我监测能力提升：学生在课堂实践活动中，通过小组讨论、角色扮演等方式，学会了如何监测自己的运动负荷。在实际操作中，学生能够运用所学理论知识，结合自身运动经验，有效地进行运动负荷的自我监测。 3. 运动习惯改善：学生在课后作业中，记录并分析了自己的运动负荷情况。通过反思和总结，学生能够发现自己在运动中的不足，如运动负荷过大或过小，从而调整运动计划，养成良好的运动习惯。 4. 团队合作意识增强：在课堂活动中，学生通过小组合作，共同探讨运动负荷监测的方法和技巧。在讨论过程中，学生学会了倾听他人意见，表达自己的观点，提高了团队合作意识和沟通能力。 5. 解决问题能力提升：学生在面对运动负荷过大或过小时，能够运用所学知识，结合实际情况，提出合理的解决方案。这有助于培养学生解决问题的能力，提高他们在实际生活中的应变能力。 6. 自我提升意识增强：学生在学习过程中，逐渐认识到运动负荷自我监测的重要性，从而增强了自我提升意识。学生会在课后主动学习相关资料，拓宽知识视野，不断提高自己的运动负荷监测能力。 7. 运动效果提高：通过对运动负荷的自我监测，学生能够更好地控制运动强度和频率，避免过度训练和运动损伤。这有助于提高运动效果，使学生能够在锻炼中获得更好的身体和心理收益。 8. 安全意识提升：学生在学习运动负荷自我监测的过程中，对运动安全有了更深刻的认识。在实际运动中，学生能够更加注重运动安全，预防运动损伤的发生。
板书设 计	① 运动负荷的基本概念 - 重点知识点：运动负荷的定义、分类 - 重点词汇：负荷、强度、频率、持续时间 - 重点句子：运动负荷是指运动时对身体施加的刺激程度。 ② 运动负荷的影响因素 - 重点知识点：影响运动负荷的因素、个体差异 - 重点词汇：年龄、性别、体质、运动经验 - 重点句子：运动负荷的大小受多种因素影响，包括个体差异。 ③ 运动负荷的自我监测方法 - 重点知识点：自我监测的方法、心率监测、主观感受 - 重点词汇：心率、主观疲劳感、运动日志 - 重点句子：通过心率监测和主观感受，可以有效监测运动负荷。
课后作 业	1. 运动负荷记录与分析 请学生在接下来的一周内，记录每天的运动负荷情况，包括运动项目、运动时间、运动强度以及运动后的主观感受。要求学生在记录时，注意以下几点：

	运动项目：具体描述运动的类型，如跑步、游泳、篮球等。 - 运动时间：记录每次运动的持续时间。 - 运动强度：根据自身感受或心率监测，评估运动强度。 - 主观感受：描述运动后的身体感受，如疲劳程度、肌肉酸痛等。 2. 运动负荷影响因素分析 请学生分析以下情境中，哪些因素可能会影响运动负荷，并简述原因。 - 情境一：小明在炎热的夏天进行户外跑步。 - 情境二：小红在海拔较高的地区进行登山活动。 - 情境三：小刚在进行篮球比赛时，突然感到身体不适。 补充和说明举例题型： 题型一：案例分析 题目：分析小明在炎热的夏天进行户外跑步时，可能影响运动负荷的因素。 答案：高温可能导致小明的身体更快出现疲劳，增加心脏负担，因此天气温度是影响运动负荷的一个重要因素。 题型二：数据解读 题目：根据以下心率数据，判断小李的运动强度是否适宜。（心率数据：安静时心率 70 次/分钟，运动时心率 150 次/分钟） 答案：小李的运动时心率在最大心率的 60%-80%之间，说明运动强度适宜。 题型三：主观感受描述 题目：描述你在一次长跑后的主观感受，并分析可能的原因。 答案：我在长跑后感到非常疲劳，肌肉酸痛，这可能是因为运动负荷过大，导致肌肉过度使用。 题型四：解决方案提出 题目：如果你在运动中感到身体不适，你会采取哪些措施？ 答案：我会立即停止运动，进行休息，并补充水分。如果不适持续，我会寻求医生的帮助。 题型五：运动负荷调整建议 题目：针对小红的登山活动，给出运动负荷调整的建议。 答案：由于海拔较高，建议小红在登山前进行充分的适应训练，适当减少运动强度，增加休息时间，并注意补充水分和能量。
作业布置与反馈	
作业布置： 1. 理论作业：请学生根据课堂所学内容，撰写一篇关于运动负荷自我监测的小论文，要求结合个人运动经验，分析运动负荷的概念、分类、影响因素以及自我监测的方法。字数不少于 500 字。 2. 实践作业：要求学生记录一周内的运动情况，包括运动项目、运动时间、运动强度和主观感受。学生需要根据记录的数据，绘制出运动负荷变化图表，并分析自己的运动负荷是否合理。 3. 课后拓展：学生需要阅读一本与运动生理学相关的书籍，或观看相关的视频资料，深入了解运动负荷与人体健康的关系，并在课堂上与同学分享所学内容。 作业反馈：	

1.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/177151031123006163>