

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

授课内容

授课时数

授课班级

授课人数

授课地点

授课时间

教材分析

《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》主要介绍运动负荷的概念、运动负荷对身体健康的影响以及如何自我监测。本节课旨在帮助学生了解运动负荷的重要性，学会自我监测运动负荷的方法，以确保运动过程中的安全性和有效性，为学生的体育锻炼提供理论支持和实践指导。教学内容与学生的实际生活紧密相连，符合九年级学生的认知水平。

核心素养目标

培养学生健康行为的意识，提高学生运动安全素养，使学生能够运用所学知识进行运动负荷的自我监测，形成科学的体育锻炼习惯，增强自我保护能力，为终身体育奠定基础。

学习者分析

1. 学生已经掌握了基本的运动知识，了解一些常见的运动项目，对运动对人体健康的影响有初步的认识。
2. 九年级的学生具有较强的学习兴趣，喜欢参与各类体育活动，具备一定的运动能力。他们在学习过程中偏好实践操作，喜欢通过亲身体验来掌握知识。同时，他们具有较强的团队协作精神和竞争意识。
3. 学生在运动负荷的自我监测方面可能遇到的困难和挑战包括：对运动负荷概念的理解不够深入，难以准确把握自己的运动负荷；缺乏有效的监测方法，难以在运动过程中实时了解自己的负荷状况；在运动过程中，可能因为缺乏经验而忽视运动安全，导致运动损伤。

教学方法与策略

采用讲授与讨论相结合的方法，引入实际案例进行分析，让学生在实践中学学习如何监测运动负荷。设计角色扮演活动，模拟不同运动场景，让学生在模拟中学会评估和调整运动负荷。通过实验和游戏，让学生亲身体验运动负荷的变化，增强理解。同时，利用多媒体辅助教学，展示运动负荷监测的图表和数据，提高学生的学习兴趣和参与度。

教学过程

1. 导入（约 5 分钟）
 - 激发兴趣：以“你在运动时，如何知道自己是否过度？”的问题引导学生思考，激发他们对运动负荷监测的兴趣。
 - 回顾旧知：简要回顾学生在之前课程中学到的运动知识，如运动的基本原则和运动对健康的影响。
2. 新课呈现（约 30 分钟）
 - 讲解新知：详细介绍运动负荷的概念、重要性以及如何自我监测。
 - 举例说明：通过分享实际案例，如运动员如何监控自己的训练负荷，帮助学生理解运动负荷监测的方法。
 - 互动探究：分组讨论，让学生分享自己监测运动负荷的经验，并探讨如何改进监测方法。
- 3.

巩固练习（约 20 分钟）

- 学生活动：进行模拟实验，如心率监测，让学生亲身体验并记录运动负荷的变化。
- 教师指导：在学生实验过程中，教师巡回指导，帮助学生正确理解监测数据，并解答他们的疑问。

4. 应用拓展（约 15 分钟）

- 学生活动：设计一个个人运动计划，包括运动负荷的自我监测和调整。
- 教师指导：教师提供反馈，帮助学生优化个人运动计划，确保安全有效。

5. 总结反馈（约 10 分钟）

- 学生总结：让学生总结本节课学到的内容，分享自己的收获。
- 教师反馈：教师对学生的表现进行总结性评价，强调运动负荷监测在体育锻炼中的重要性。

6. 作业布置（约 5 分钟）

- 布置家庭作业：要求学生记录一周内的运动情况，包括运动负荷的自我监测数据，并撰写心得体会。

教学资源拓展

1. 拓展资源：

- 运动负荷监测的方法和技术，包括心率监测、运动强度评估、运动量记录等。
- 运动与健康的关系，如运动对心肺功能、肌肉力量、耐力、柔韧性等方面的影响。
- 运动损伤的预防和处理，包括正确的运动姿势、运动前后的热身和拉伸等。
- 个性化运动计划的制定，考虑到年龄、性别、健康状况、运动目标等因素。
- 运动营养学知识，包括运动前后的饮食安排、营养素补充等。
- 心理健康与运动的关系，探讨运动对情绪、压力管理等心理因素的影响。

2. 拓展建议：

- 阅读相关的体育健康书籍，如《运动与健康指南》、《青少年体育训练手册》等，以获得更全面的运动知识。
- 观看专业的体育教学视频，学习正确的运动技巧和监测方法，如“运动负荷监测教学视频”等。
- 参与社区体育活动，如运动俱乐部、体育赛事，将理论知识应用于实践。
- 利用运动 APP 或智能穿戴设备，实时监测运动数据，如心率、步数、消耗的卡路里等。
- 开展小组研究项目，探讨运动负荷与学习效率、生活品质等的关系。
- 定期与体育老师交流，获取专业的运动建议和反馈，调整个人运动计划。

课堂

1. 课堂评价：

- 提问：在课程进行中，通过提问的方式检查学生对运动负荷监测知识的理解程度，以及对自我监测技能的掌握情况。
- 观察：观察学生在课堂活动中的参与度，以及在角色扮演、实验和游戏中的表现，评估他们的学习兴趣和实践能力。

-

测试：在课程结束时，进行一次小测验，以测试学生对运动负荷监测理论知识和实践技能的掌握情况。

教师将根据学生的回答、表现和测试结果，及时发现学生学习中的问题。对于理解不深或操作不当的学生，教师将提供个别辅导，确保每位学生都能掌握关键知识点。

2. 作业评价：

- 批改：教师将认真批改学生的作业，包括运动记录和个人运动计划的撰写，评估学生的自我监测能力和运动计划的合理性。

- 点评：在课堂上，教师将选取具有代表性的作业进行点评，强调优秀作业的优点，同时指出需要改进的地方。

- 反馈：教师将及时向学生反馈作业评价结果，鼓励学生根据反馈调整自己的学习策略和运动计划，持续提高运动负荷监测的能力。

通过作业评价，教师能够了解学生课后学习的效果，鼓励学生将所学知识应用到实际运动中，并培养他们的自我管理和自我评估能力。教师还将关注学生的进步，对表现出色的学生给予表扬，对遇到困难的学生提供额外的支持和指导。

反思改进措施

（一）教学特色创新

- 1. 结合现代科技，利用智能穿戴设备进行实时运动负荷监测，增强学生的学习兴趣 and 参与感。
- 2. 设计互动性强的角色扮演活动，让学生在模拟运动场景中学习如何自我监测运动负荷，提高学生的实践操作能力。

（二）存在主要问题

- 1. 教学管理方面，对学生的进度把握不够精细，导致部分学生跟不上教学节奏。
- 2. 教学组织方面，课堂互动环节时间分配不够合理，部分学生参与度不高。
- 3. 教学评价方面，对学生的个性化反馈不够充分，未能有效激励所有学生的学习动力。

（三）改进措施

- 1. 加强对学生的学习进度监控，通过定期的小测验和个性化辅导，确保每位学生都能跟上教学节奏，对落后学生及时提供帮助。
- 2. 优化课堂互动环节，增加小组合作和讨论的时间，确保每个学生都有机会参与，提高他们的参与度和学习积极性。
- 3. 改进教学评价方式，提供更多个性化的反馈，对学生的进步给予肯定，对不足之处提出建设性的建议，激发学生的学习热情和自我提升意识。同时，考虑引入学生自我评价和同伴评价，让学生更主动地参与到学习过程中。

第一章 体育与健康理论知识第二节 善于休息 增进健康

科目		授课时间节次	--年-月-日（星期一）第-节
指导教师		授课班级、授课课时	

授课题目	第一章 体育与健康理论知识第二节 善于休息 增进健康
------	----------------------------

(包括教材及章节名称)		
教学内容		教材：初中体育与健康九年级全一册人教版（2024） 章节：第一章 体育与健康理论知识第二节 善于休息 增进健康 内容：本节课主要讲解休息的必要性、休息的方式和休息对健康的影响。具体内容包括： 1. 休息的定义和重要性； 2. 休息的种类：主动休息与被动休息； 3. 休息的方法：合理安排作息時間、充足的睡眠、适当的午休、休闲活动等； 4. 休息对健康的促进作用：提高免疫力、缓解疲劳、促进生长发育等； 5. 如何养成良好的休息习惯，以增进身心健康。
核 心 素 养 目 标		1. 培养学生正确的健康观念，理解休息对健康的重要性，提高自我保健意识。 2. 帮助学生掌握科学合理的休息方法，提高生活自理能力。 3. 增强学生的健康生活方式，形成良好的生活习惯，促进身心健康全面发展。
重点难点及解决办法		重点： 1. 理解休息对健康的重要性。 2. 掌握科学合理的休息方法和技巧。 难点： 1. 如何将理论知识应用到实际生活中，形成良好的休息习惯。 2. 如何让学生认识到休息不仅仅是睡眠，还包括心理和情感层面的调整。 解决办法： 1. 通过案例分析、小组讨论等方式，引导学生理解休息与健康之间的直接关联，增强其自我保健意识。

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/407061130023006161>