

体育与健康基础知识与室内活动（一）

（）常识知识：保护视力 （）游戏：模仿组合

年级	一	教学内 容	、保护视力 、模仿组合	备课教师	
教 学 目 标		（）知道保护视力的重要性，了解“二要”和“二不要”的内容与要求 （）养成看书、写字的正确姿势和良好的用眼卫生习惯 （）对模仿组合游戏感兴趣，并有创新意识			
重点 难点		保护视力的重要性，养成用眼卫生习惯			修改案
准 备 活		一、 导入新课 教法： 、用情景法导入本课。 、出示教学图片，引入保护视力“二要”和“二不要”。 、讲解近视眼是如何形成的，该如何来保护视力。 、指导学生对图中的各种表现进行评价。 、要求同桌讨论，然后回答问题。 、指导学生读一读教学内容。 、组织学生做一做正确的眼保健操动作。 、对于错误动作与时进行纠正。 学法：			

	二不要躺着或乘车时看书。	
--	--------------	--

动 结 束 活	室内活动：动物模仿操 教法： 、分组复习节动物模仿操，并与时纠正错误动作。 、在音乐伴奏下，指导学会上将全套操连贯起来练习。 、启发学生积极思维，指导学生自我创编。 、组织学生进行动作展示活动，与时评价学生的表现。 学法： 、同座位组成一组进行动物模仿操练习。 、在教师带领下，随音乐节拍练习全套操动作。 、自我创造性学练，互测互评。 、积极参与展示活动，相互交流评价。 思考题： 、你能记住保护视力的“二要”和“二不要”吗？	
---	--	--

动		
课 后 反 思		

体育与健康基础知识与室内活动（二）

（）卫生常识：爱护牙齿

（）游戏：寻宝猜猜猜

年 级	一	教 学 内 容	卫生常识：爱护牙齿 游戏：寻宝猜猜猜	备 课 教 师	
教 学 目 标	（）懂得为什么要爱护牙齿与保护牙齿的方法 （）掌握正确的刷牙方法 （）积极参与游戏活动，体验成功的乐趣				
重 点	爱护牙齿与保护牙齿的方法，积极参与游戏				修改案

难点		
准 备 活 动	一、 导入新课 教法： 、用情景法导入本课。 、出示教学图片，提示学生重点观察怎样才能爱护牙齿。 、讲解为什么要爱护牙齿，怎样刷牙才是正确的。 、指导学生对图中的各种表现进行评价。 、要求同桌讨论，然后回答问题。 、指导学生读一读教学内容。 、组织学生徒手做一做刷牙的动作。 学法： 、看一看挂图，说一说自我的感受，结合自己与同伴的情况议一议。 、大胆发言，能清楚地表达自己的想法。 、认真听讲，积极思考问题。 、积极参与。 、观看挂图，同桌之间相互议一议。 、读一读课文的内容。 、积极参与刷牙动作练习。 (1)为什么要爱护牙齿？	

基 本 活 动	牙齿在口腔可谓重要器官，它能切断、撕裂与磨碎食物，使食物在胃里容易消化；能帮助正确的发音；能促进颌骨的正常发育；能形成面部的端正美观。 (2)怎样保护好牙齿？ 刷牙，早晚各一次； 正确的刷牙方法——竖刷法； 选用保健牙刷； 选用含氟的防蛀牙膏； 定期检查，发现蛀牙与时补好，免得小洞变大洞。 室内活动：寻宝猜猜猜 教学目标：了解游戏名称和游戏方法；能主动参与游戏，并对游戏感兴趣。 教法： 、讲解寻宝猜猜猜的游戏方法与规则。 、邀请学生示范，加以引导。 、提示问与答的方法和每一句回答的动作。 、请学生上台指挥，打乱顺序，随意提问，以提高学生活动兴趣与快速辨别的能力。 学法： 、了解寻宝猜猜猜的游戏方法与规则。 、通过直观的方式，掌握游戏方法。 、回忆游戏时的活动方法，熟悉每一句回答的动作。 、集中思想，开动脑筋，快速回答，动作完整。	
-------------------------------------	--	--

	思考题：	
--	------	--

结 束 活 动	为什么要爱护牙齿？ 自己平时做得怎么样？	
课 后 反		

思	
---	--

体育与健康基础知识与室内活动（三）

（）卫生常识：睡眠要充足 （）游戏：大球与小球

年 级	一	教 学 内 容	卫生常识：睡眠要充足 游戏：大球与小球	备 课 教 师	
教 学 目 标	（）了解睡眠的作用，懂得少年儿童每天要保持小时睡眠的道理 （）能制定适合自己的合理作息时间表 （）在游戏活动中，集中注意力，并快速做出正确的动作				
重 点 难 点	知道睡眠的重要性，养成良好的作息时间表			修改案	
	一、 导入新课 教法：				

准 备 活 动	、出示挂图，提示学生观察图中人的睡眠时间和姿势 、讲解睡眠的作用、为什么儿童每天要睡小时的原因。 、引导学生各自制定作息时间表，并组织相互交流。 、指导学生对图中的各种表现进行评价。 、要求同桌讨论，然后回答问题。 、指导学生读一读教学内容。 、同桌之间相互议一议。。 、认真听讲，积极思考问题。 学法： 、看一看挂图，说一说自己的睡眠时间是多少，与同伴一起议一议。 、大胆发言，能清楚地表达自己的想法。 、认真听讲，积极思考问题。 、积极参与。 、观看挂图，同桌之间相互议一议。 、读一读课文的内容。 、同桌之间相互议一议。。 、认真听讲，积极思考问题。 () 睡眠的作用	
-------------------------------------	--	--

	学法： 、在教师带领下轻松的进行游戏。	
--	------------------------	--

结 束 活 动	、自我创造性学练，互测互评 、积极参与展示活动，相互交流评价 思考题： 1、 想一想，这一段时间里自己每天睡了几个小时？ 2、 怎样的睡眠姿势最好？	
课 后 反 思		

体育与健康基础知识与室内活动（四）

（）安全常识足：校内安全 （）游戏：抢占阵地

年 级	一	教 学 内 容	安全常识足：校内安全 游戏：抢占阵地	备 课 教 师	
教 学 目 标	（）了解校内安全的重要性 （） 知道怎样注意校内安全 （） 通过游戏，是手指的灵活性、协调性得到提高				
重 点 难 点	知道校园安全的重要性， 重视安全教育			修改案	
准 备	一、 导入新课 教法： 、出示教学图片，提示学生重点观察图中学生进校后的各种表现。 、让学生自己举例说明。 、讲解校内安全的重要性和怎样注意校内安全。 、指导学生对图中的各种表现进行评价。 、要求同桌讨论，然后回答问题。 、指导学生读一读教学内容。 学法：				

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/637150201123006063>