

2024-2025 学年初中体育与健康八年级全一册人教版（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 科学发展体能

1.2 第二节 常见运动损伤的预防和紧急处理

1.3 第三节 学会与他人交往

1.4 本章综合

二、第二章 田径

2.1 一、中长跑

2.2 二、跳高（跨越式）

2.3 三、投掷

2.4 本章综合

三、第十一章 民族民间体育

3.1 一、竹竿舞

3.2 二、踢花毽

3.3 本章综合

第一章 体育与健康理论知识第一节 科学发展体能

课题：		
科目：	班级：	课时：计划 3 课时
教师：	单位：	
一、设计思路		

本节课旨在让学生了解科学发展的体能理论，结合人教版《初中体育与健康八年级全一册（2024）》第一章内容，通过理论讲解、实例分析和实践操作，帮助学生掌握体能发展的基本原则和方法。课程设计以课本为基础，注重理论与实践相结合，引导学生正确认识体能训练的重要性，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，为后续体育课程奠定基础。
二、核心素养目标
培养学生科学的体能训练意识，提高学生自我锻炼和健康管理能力，增强学生的团队合作精神，以及在面对挑战时的意志力和抗挫能力。
三、教学难点与重点
1. 教学重点 - 科学体能训练原则：让学生理解并掌握合理安排运动负荷、逐步递增难度、多样化训练方法等原则，例如通过具体案例讲解如何制定个性化的训练计划，确保训练的科学性和有效性。 - 健康管理方法：教授学生如何通过合理的饮食、充足的休息和适当的运动来维护身体健康，例如介绍营养均衡的饮食原则，以及如何记录和评估个人健康状况。 2. 教学难点 - 体能训练方法的实际应用：学生可能难以将理论知识转化为实际操作，例如在讲解如何制定个人训练计划时，可以引导学生从自身实际情况出发，逐步构建适合自己的训练方案。 - 自我监督与评估：学生可能不知道如何有效地监督自己的训练过程和评估训练效果，例如可以教授学生如何使用运动日志来记录训练数据，以及如何根据数据调整训练计划，以达到最佳效果。
四、教学方法与策略
- 结合讲授法与案例研究，通过讲解体能理论知识，辅以实际案例，帮助学生理解科学体能训练的重要性。 - 设计小组讨论和角色扮演活动，让学生在模拟情景中探讨如何制定个人体能训练计划，增强互动性和实践性。 - 使用多媒体教学工具，如视频和 PPT，展示正确的体能训练动作和方法，增强视觉效果，提高学习效率。
五、教学过程

1. 导入新课

- “同学们，今天我们将开始一个新的章节，学习如何科学发展体能。请大家回想一下，我们之前学过的体育知识，哪些是关于体能训练的呢？”

2. 理论讲解

-

“首先，让我们打开课本，翻到第一章第一节。在这里，我们将会了解到科学体能训练的几个基本原则。请大家跟我一起读一下这些原则：合理安排运动负荷、逐步递增难度、多样化训练方法……”

3. 案例分析

– “接下来，我将给大家介绍一个案例。这是关于一名运动员如何通过科学的方法提高体能的故事。请大家仔细听，并思考这个故事中哪些地方体现了我们刚才学习的原则。”

4. 小组讨论

– “现在，请大家分成小组，讨论一下你们认为在日常生活中，如何应用这些原则来提高自己的体能。每个小组选一个代表来分享你们的讨论结果。”

5. 实践操作

– “现在，让我们来到操场，进行一些实际的体能训练。我会先演示一些正确的动作，然后请大家跟着我做。注意，动作要标准，不要急躁。我们先从简单的热身运动开始。”

6. 自我评估

– “在训练过程中，我会请大家记录下自己的感受和表现。训练结束后，我们会一起讨论，看看哪些地方做得好，哪些地方需要改进。”

7. 制定个人计划

– “现在，请大家回到教室，根据我们今天学到的知识，尝试为自己制定一个简单的体能训练计划。你可以考虑自己的实际情况，比如运动时间、运动类型等。完成后，我们会一起分享并互相提出建议。”

具体教学过程如下：

– **理论讲解**：

– “同学们，我们先来了解什么是体能。体能是指人体在运动中所表现出的力量、速度、耐力、柔韧性等能力。科学地发展体能，可以帮助我们更好地进行运动，预防运动伤害。”

– “请翻到课本第5页，这里详细介绍了科学体能训练的原则。第一条是合理安排运动负荷，这意味着我们的训练强度要适中，不能过度也不能不足。第二条是逐步递增难度，我们的训练应该随着能力的提高而逐渐增加难度。第三条是多样化训练方法，不同的运动项目可以锻炼不同的体能素质。”

– **案例分析**：

– “现在，让我们来看一个具体的案例。这位运动员在训练中遵循了科学的原则，他的训练计划是如何安排的，他的训练成果又是如何的呢？请大家边听边思考。”

– **小组讨论**：

– “接下来，请大家四人一组，讨论一下如何在日常生活中运用这些原则。每个小组有5分钟的时间，然后我们会请每个小组的代表来分享你们的想法。”

– **实践操作**：

– “现在，让我们来到操场。我会先演示一些正确的热身运动和体能训练动作。请大家注意观察，然后跟着我做。记住，动作要准确，不要急于求成。”

– **自我评估**：

– “在训练过程中，请大家注意自己的感受和表现。训练结束后，我们会一起讨

论，看看哪些地方做得好，哪些地方需要改进。”

—

****制定个人计划**：**

- “最后，请大家回到教室，根据我们今天学到的知识，尝试为自己制定一个简单的体能训练计划。你可以考虑自己的运动时间、运动类型、运动强度等因素。完成后，我们会一起分享，互相提出建议。”

- ****总结反馈**：**

- “今天，我们学习了科学体能训练的理论，并通过实践操作来加深理解。大家做得非常好，不仅在理论学习中积极参与，而且在实践环节也表现出色。希望大家能够在日常生活中，继续运用我们今天学到的知识，科学地发展自己的体能。”

六、拓展与延伸

1. 拓展阅读材料

- 《青少年体能训练指南》
- 《运动与健康》杂志中的相关文章
- 《体能训练的科学原理与方法》
- 《运动营养学》

2. 课后自主学习和探究

- 请同学们在课后阅读以上推荐的材料，特别是《青少年体能训练指南》，这本书详细介绍了青少年在不同年龄阶段的体能训练方法和注意事项，可以帮助你们更好地理解如何科学地进行体能训练。

- 在阅读《运动与健康》杂志的相关文章时，注意文章中提到的体能训练最新研究成果和运动损伤预防方法，这些信息对于你们在训练中的自我保护非常有益。

- 《体能训练的科学原理与方法》这本书深入探讨了体能训练背后的科学原理，包括力量训练、速度训练、耐力训练等方面的知识，可以帮助你们更全面地了解体能训练的各个方面。

- 对于《运动营养学》的部分，重点了解运动营养的基本知识，包括运动前后的饮食安排、营养补充等，这对于保持良好的运动状态和提高训练效果至关重要。

- 除了阅读以上材料外，我还希望大家能够做一些实际的操作。比如，根据我们课堂上学到的知识，为自己设计一个为期一周的体能训练计划，并记录下每天的训练情况和感受。这样可以帮助你们更好地理解理论知识和实际操作之间的关系。

- 另外，我鼓励大家参加学校的运动俱乐部或者体育活动，将所学知识运用到实际运动中。通过参与运动，你们可以更好地感受到体能训练的效果，同时也能提高自己的运动技能。

- 在进行自主学习和探究的过程中，如果遇到任何疑问或困难，可以随时向我咨询。我会尽我所能帮助你们解决问题，确保你们能够在体能训练的道路上越走越远。

七、典型例题讲解

例题 1：设计一个适合初中生体能训练的热身运动计划。 答案：热身运动计划应包括慢跑、关节活动、拉伸等环节。慢跑 5-10 分钟，以提高身体温度；关节活动包括颈部、肩部、腰部、膝关节等，每个关节旋转 10 次；拉伸包括上肢、下肢和躯干的肌肉，每个动作保持 15-30 秒。 例题 2：描述如何合理安排运动负荷以科学发展体能。 答案：合理安排运动负荷应遵循以下原则：根据个人体能水平制定训练计划，避免过度训练；逐步增加训练强度和难度，让身体适应；在训练过程中，注意休息和恢复，避免连续高强度训练。 例题 3：设计一个为期四周的体能训练计划，包括力量、速度、耐力和柔韧性训练。 答案：第一周：周一至周五，每天进行力量训练，如深蹲、俯卧撑、引体向上等；周六进行速度训练，如短跑、折返跑等；周日休息。第二周：周一至周五，每天进行耐力训练，如长跑、游泳等；周六进行速度训练；周日休息。第三周：周一至周五，每天进行柔韧性训练，如瑜伽、普拉提等；周六进行力量训练；周日休息。第四周：周一至周五，每天进行综合训练，包括力量、速度、耐力和柔韧性训练；周六进行比赛或测试；周日休息。 例题 4：分析运动员在进行体能训练时，如何逐步递增难度。 答案：运动员在进行体能训练时，可以采取以下方式逐步递增难度：提高运动负荷，如增加训练次数、延长训练时间等；增加训练强度，如提高速度、增加重量等；增加训练难度，如改变动作模式、增加动作组合等。 例题 5：讨论多样化训练方法在科学发展体能中的重要性。 答案：多样化训练方法在科学发展体能中具有重要意义。多样化的训练可以避免单一训练带来的枯燥和损伤风险，提高训练效果。例如，结合有氧运动和力量训练，可以同时提高心肺功能和肌肉力量；结合球类运动和田径运动，可以提高协调性和速度。通过多样化训练，运动员可以在不同方面得到全面的锻炼，更好地发展体能。

八、课堂 1. 课堂评价 - 在课堂上，我会通过提问的方式检查学生对科学体能训练原则和方法的理解程度。例如，我会随机提问：“请说出合理安排运动负荷的三个要点。”或者“举例说明如何多样化训练方法。” - 观察学生在小组讨论和实践操作中的表现，评估他们的参与度和合作能力。我会注意学生是否能够有效地交流思想，以及是否能够将理论知识应用到实际操作中。 - 定期进行小测试，以评估学生对课堂内容的掌握情况。测试可以包括书面问答、实际操作演示或口述解释等形式。 - 对于发现的问题，我会及时进行解决。如果学生在理解某个原则或方法上遇到困难，我会在课堂上提供额外的解释和示例，或者安排课后辅导。 2. 作业评价 - 对学生的作业，我会认真批改，并给出具体的评语。例如，对于学生的训练计划作业，我会点评他们的计划是否科学合理，是否考虑了个人的体能水平。
--

- 在批改作业时，我会注意学生的创新思维和问题解决能力。对于有创意的训练计划或新颖的训练方法，我会给予积极的反馈和鼓励。

-

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/787000162151006162>