

# 2019 版 人教版 高中体育与健康 必修 全一册《第四章 塑造健康行为》大单元整体教学设计[2020 课标]

学校：dxyc2360

指导教师：张元方

一、内容分析与整合

二、《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版 2020 年修订）》

分解

三、学情分析

四、大主题或大概念设计

五、大单元目标叙写

六、大单元教学重点

七、大单元教学难点

八、大单元整体教学思路

九、学业评价

十、大单元实施思路及教学结构图

十一、大情境、大任务创设

十二、单元学历案

十三、学科实践与跨学科学习设计

十四、大单元作业设计

十五、“教-学-评”一致性课时设计

十六、大单元教学反思

## 一、内容分析与整合

### （一）教学内容分析

《第四章 塑造健康行为》是人教版高中体育与健康必修全一册中的一个重要章节，该章节围绕塑造健康行为这一主题，从生活方式与疾病预防、营养与健康、环境与健康、心理健康与社会适应、运动安全以及紧急避险等多个维度，系统地介绍了如何通过科学的方法和合理的行为来维护和促进个人健康。本章内容不仅涵盖了理论知识的讲解，还强调了实践操作的重要性，旨在引导学生将所学知识应用于日常生活中，形成良好的健康行为习惯。

### （二）单元内容分析

#### 第一节 生活方式与疾病预防

本节内容主要介绍了健康的生活方式对疾病预防的重要性，包括合理膳食、规律作息、积极锻炼以及养成良好的卫生习惯等。还探讨了慢性非传染性疾病（如心血管疾病、糖尿病等）的预防措施，强调了未病先防的思想。

#### 第二节 营养与健康

本节内容聚焦于营养与健康的关系，介绍了各类营养素和膳食成分的主要功能及食物来源，提出了平衡膳食、合理营养的建议。还针对高中学生群体，给出了具体的膳食指南和食物建议摄入量，帮助学生建立科学的饮食习惯。

#### 第三节 环境与健康

本节内容探讨了环境对健康的影响，包括空气污染、土壤污染、水体污染以及噪声污染等环境因素对人体健康的潜在危害。还引导学生了解如何在不同环境下进行适宜的体育锻炼，以保护自身健康。

#### 第四节 心理健康与社会适应

本节内容关注心理健康和社会适应能力的培养，介绍了增进心理健康的方法、情绪调控的策略以及人际交往的技能。通过体育活动和社会实践，帮助学生提升自我认识能力、情绪调控能力和社会适应能力。

#### 第五节 运动安全

本节内容强调了运动安全的重要性，介绍了运动损伤的预防和处理方法，包括急性损伤的一般处理、骨折的临时固定、运动性晕厥的应对等。还提醒学生在运动中要注意自我保护，遵守安全守则。

## 第六节 紧急避险

本节内容聚焦于紧急避险知识的介绍，包括拥挤踩踏事故的预防和应对、暴恐袭击的避险与自救等。通过理论讲解和模拟演练，提高学生的安全意识和自救互救能力。

### （三）单元内容整合

本章内容在整合上注重理论与实践的结合，既涵盖了健康行为的理论知识，又强调了实践操作的重要性。通过六个节次的内容安排，逐步引导学生从认识健康行为的重要性到掌握具体的实践技能，最终形成良好的健康行为习惯。各节次之间也存在内在联系，如营养与健康为运动安全提供了基础，而运动安全则是紧急避险中的重要一环。通过这种整合方式，本章内容形成了一个完整、系统的健康行为塑造体系。

## 二、《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》分解

### 教学目标

#### （一）运动能力

##### 发展体能

通过科学的锻炼方法和实践活动，全面发展学生的体能水平，包括力量、速度、耐力、灵敏性、协调性和平衡能力等。

引导学生掌握并运用多种体能锻炼方法，如超等长练习、循环训练等，提高体能的全面性和协调性。

##### 掌握运动技能

帮助学生掌握基本的运动技能，如走、跑、跳、投、游泳、球类等，提高运动表现和运动能力。

通过教学实践和模拟比赛等方式，增强学生对运动技能的理解和掌握程度。

##### 提高运动认知

引导学生了解运动的基本原理和规律，提高运动认知水平。

培养学生对运动项目的兴趣和爱好，激发运动参与的积极性。

#### （二）健康行为

##### 养成良好生活习惯

引导学生树立健康意识，养成合理膳食、规律作息、积极锻炼等良好生活习

惯。

帮助学生了解不良生活习惯对健康的危害，自觉抵制不良诱惑。

预防疾病

引导学生了解常见疾病的预防措施，掌握基本的健康知识和技能。

通过健康教育和实践活动，提高学生对疾病预防的重视程度和自我保护能力。

关注心理健康

帮助学生了解心理健康的重要性，掌握情绪调控的方法。

通过体育活动和社会实践等方式，提高学生的心理素质和社会适应能力。

### （三）体育品德

培养体育精神

引导学生树立自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我的体育精神。

通过体育比赛和团队活动等方式，培养学生的竞争意识和合作精神。

遵守体育道德

引导学生了解并遵守体育比赛规则和道德规范，树立公平竞争的意识。

培养学生尊重对手、尊重裁判、诚实守信的品德。

展现体育品格

鼓励学生在体育活动中展现文明礼貌、相互尊重、团队合作等良好品格。

通过体育活动和社会实践等方式，培养学生的社会责任感和集体荣誉感。

## 三、学情分析

### （一）已知内容分析

在进入高中体育与健康必修课程《第四章 塑造健康行为》的学习之前，学生已经通过初中阶段的体育课程及生活经验，对健康行为有了一定的认识和实践。他们已经了解并实践过一些基本的运动技能，对体育锻炼的重要性也有所认识。通过生物学、思想品德等课程的学习，学生也初步了解了人体生理结构、健康生活方式以及疾病预防等方面的知识。

高中生的生活方式、饮食习惯、心理发展等方面与初中阶段相比有了显著变化。他们面临着更大的学业压力，生活方式可能因此受到影响，容易出现不规律的作息、不合理的饮食、缺乏运动等不良习惯。高中生正处于青春期，心理波动较大，面临着人际关系、自我认知等多方面的挑战。通过《第四章 塑造健康行

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/887141020165010001>