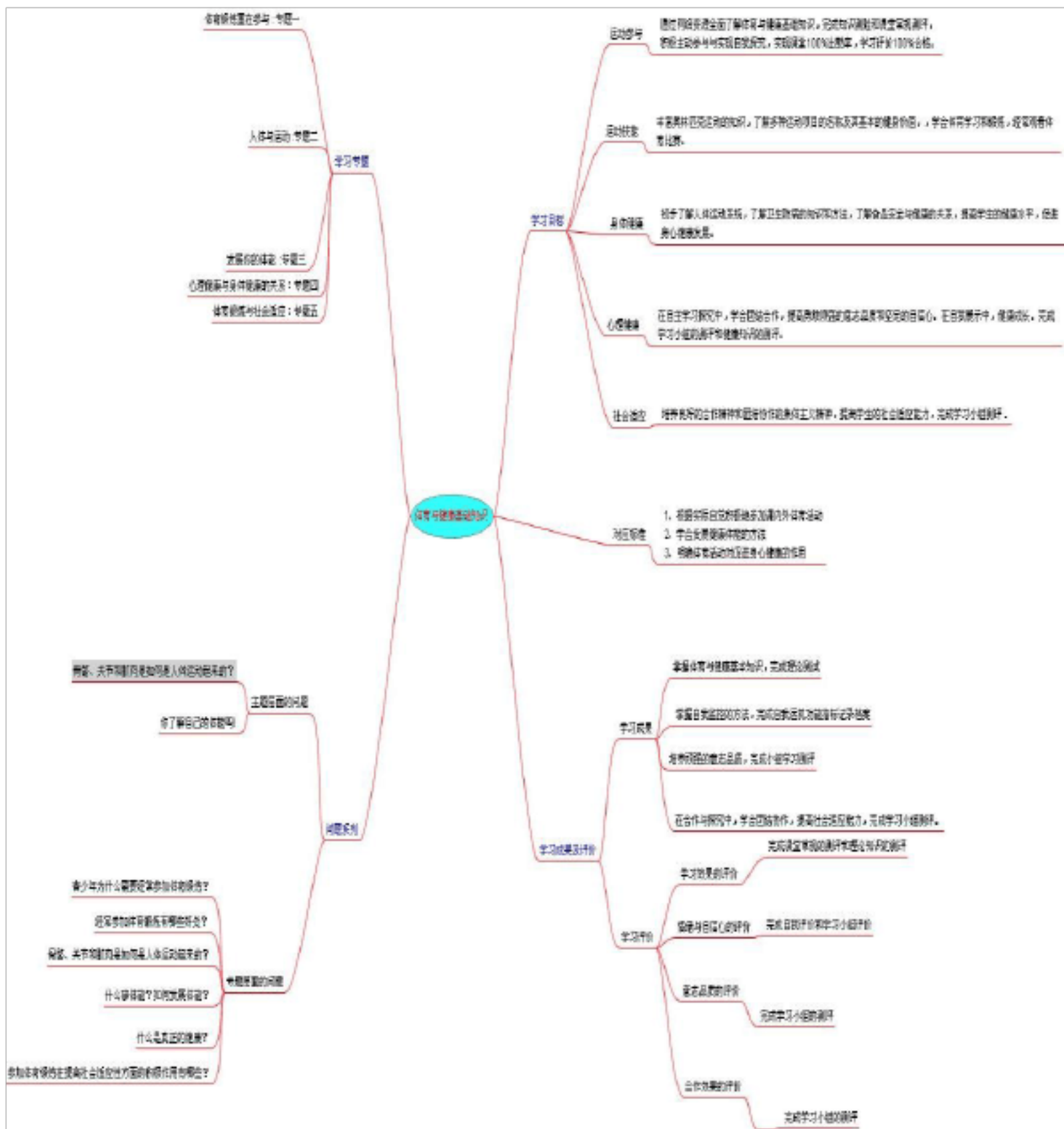


## 体育与健康基础知识

适用年 级	水平三
所需时 间	课内 5 课时
主题单元学习概述	
<p>学习体育与健康基础知识是学生学习运动技术、提高运动能力，对于身体健康进行保健的必备前提。六年级学生刚刚从小学升入初中，在这一学习生活的转折时期，让他们学习一些体育与健康知识对于他们适应初中体育学习生活有很大帮助。</p> <p>在本主题单元中，我设计了五个专题：专题一，体育锻炼重在参与。专题二，人体与运动。专题三，发展你的体能。专题四，心理健康与身体健康的关系。专题五，体育锻炼与社会适应。</p> <p>专题三是本单元学习的重点部分，通过本专题的学习能帮助学生理解体能的含义和组成、了解自己的体能、选择适宜的锻炼方法来发展体能。</p> <p>本单元的学习内容始终放置在信息化教学环境中，通过两人或小组间的相互学习和协作，使大部分同学都能掌握体育与健康基础的知识，体验体育与健康基础知识的乐趣并愿意参与到体育锻炼的活动中来。</p>	

# 主题单元规划思维导图



## 主题单元学习目标

1、运动参与：通过网络资源全面了解体育与健康基础知识，完成知识测验和课堂常规测评，积极主动参与与实现自我探究，实现课堂100%出勤率，学习评价100%合格。

2、运动技能：丰富奥林匹克运动的知识，了解多种运动项目的名称

及其基本的健身价值,, 学会体育学习和锻炼, 经常观看体育比赛。

3、身体健康: 初步了解人体运动系统, 了解卫生防病的知识和方法, 了解食品安全与健康的关系, 提高学生的健康水平, 促进身心健康发展。

4、心理健康: 在自主学习探究中, 学会团结合作, 提高勇敢顽强的意志品质和坚定的自信心。在自我展示中, 健康成长。完成学习小组的测评和健康知识的测评。

5、社会适应: 培养良好的合作精神和团结协作的集体主义精神, 提高学生的社会适应能力, 完成学习小组测评。

#### 对应课标

1、学习体育运动知识,;

2、掌握运动技能和方法;

3、掌握基本保健知识和方法, 了解人体运动系统, 了解卫生防病的知识和方法, 了解食品安全与健康的关系, 提高学生的健康水平, 促进身心健康发展;

4、学会团结合作, 提高勇敢顽强的意志品质和坚定的自信心。

5、形成合作意识与能力, 具有良好的体育道德。

主题单

元问题

设计

1、参加体育锻炼有什么好处?

2、如何发展自己的体能?

专题划分	专题一：体育锻炼重在参与（1 课时） 专题二：人体与运动（1 课时） 专题三：发展你的体能（1 课时） 专题四：心理健康与身体健康的关系（1 课时） 专题五：体育锻炼与社会适应（1 课时）
专题一	体育锻炼重在参与
所需课时	课内 1 课时
专题一概述	
<p>本专题是整个单元中的第一次课，体育锻炼重在参与，对于学生树立正确的体育意识有重要意义。教学时可在学生预习看书的基础上，通过提出有关问题导入知识点内容的教学。引导学生树立积极参与体育的意识，学会科学地参加体育活动。</p>	
专题学习目标	
<p>使学生理解参加体育锻炼的意义；树立自觉积极参加体育活动的意识；了解自己参与体育活动的状况；根据实际自觉积极地参加课内外体育活动。</p>	

专题问题设计	1、为什么说体育锻炼重在参与？ 2、体育锻炼的方法有哪些？
所需教学材料和资源	
信息化资源	多媒体教学、网络 电视
常规资源	多功能录音机 、录像机等
教学支撑环境	多媒体教室
其他	纸、笔、计分板、知识竞赛模拟“道具”等
学习活动设计	

1、首先让我们一起看下面的两个实验，边看请同学们开动脑筋思考，然后谈一谈自己的想法，你认为会出现什么样的结果？为什么会出现这样的结果？

想一想？

(1) 如果把小兔子、小鸽子从小关起来喂养而不让他们运动，他们长大后会出现怎样的情况了？

(2) “运动剥夺”实验：将 20—30 岁的健康男子分成两组，要求第一组在实验期内（20 天）一直躺着，不许起坐，站立；第 2 组也做同样的规定，不同的是允许该组每天躺着时可以在专门的器械上锻炼 4 次。

2、学生分组讨论（3—5 分钟）并将讨论结果用笔写在纸条上展示给全班学生观看。。。。。。

3、在学生谈感想的基础上教师加以简要的总结，实验表明：如果没有运动，人的健康就会受到很大的影响，生命就会受到威胁，运动的少，生命力就脆弱。→得出生命在于运动。

4、生命在于运动“**life depends on sports**”。(1) 这句体育格言出自（法国启蒙思想家伏尔泰）。(2)、我国先秦时期《吕氏春秋》—“流水不腐，户枢不蠹，动也”(3)、古希腊人：如果你想强壮，跑步吧；如果你想健美，跑步吧；如果你想聪明，跑步吧。（游戏）

5、今天我们虽然不能到户外沐浴阳光，我们同样可以体验到运动带给我们的愉悦！（体育欣赏——音乐背景下的体育图片欣赏）请大家边欣赏画面，小组讨论“体育锻炼究竟有什么好处？（讨论时间 5 分

钟)

6、在学生回答的基础上由教师总结得出参加体育锻炼的好处:。。。。。

古今中外有很多名人对此问题有精辟的见解(展示幻灯片) 既然体育运动有这么多好处,我们就应该主动参与到运动中来,从小养成锻炼的习惯,为终身体育奠定良好的基础。→体育锻炼重在参与,它可以让我们终身受益。

7、学生自测体育参与意识并统计得分情况,教师点评。

8、学生要根据自身的实际情况,积极的有针对性的创设一些实用的体育锻炼方法。为终身体育奠定良好的基础。→体育锻炼重在参与,它可以让我们终身受益。

<p>评价要点</p>	<p>学生参考教科书中所列的问题，对自己的体育参与性进行如实的自我评价。</p>
<p>专题二</p>	<p>人体与运动</p>
<p>所需课时</p>	<p>课内 1 课时</p>
<p>专题二概述</p>	



本专题主要让学生了解骨骼、关节和肌肉是如何使人体运动的。

### 专题学习目标

- 1、认知目标：了解骨骼.肌肉.和关节是如何使人运动的
- 2、能力目标：通过学习，学生能基本了解骨骼.肌肉.关节与运动的关系，在实践中能运用这些知识
- 3、情感目标：通过学习，培养学生良好的健康观及锻炼方法

### 专题问题设计

- 1、人体的关节有几种类型？
- 2、人体的肌肉可分哪几种？
- 3、请你试着分析一下足球射门动作时的关节、骨骼和肌肉是如何作用的？

### 所需教学材料和资源

#### 信息化资源

多媒体 网络 电视

#### 常规资源

多功能录音机 录像机等

#### 教学支撑环境

多媒体教室

#### 其他

笔、计分板等

### 学习活动设计

### 评价

- 1、对人体育运动基本知识掌握的评价
- 评价方法：小组评价、教师评价评价指标：

点	<p>(1) 知识掌握是否牢固。</p> <p>(2) 知识运用是否灵活</p> <p>2.主动参与合作、探究学习的评价</p> <p>评价方法：师生评价</p> <p>评价指标：(1) 学生能否主动参加小组学习，并积极发言。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) 在学习中能否参与运动实践，并积极代表小组展示。</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) 活动中能否帮助其他同学或小组共同进步。</p>
专题三	发展你的体能
所需课时	课内 1 课时
专题三概述	
<p>本课内容为理论、时间并重的教学单元。理解体能含义、了解自己的体能并能够选择适宜的锻炼身体的方法。</p>	
专题学习目标	
<p>通过教学使学生了解体能的含义，初步掌握如何通过体育锻炼发展自己的体能的方法，明确体育锻炼的重要性，培养团结协作的团队意识；</p>	
专题问题设计	<p>1、你了解你的体能吗？</p> <p>2、如何发展你的体能？</p>

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/996124123011010102>