

全国体育硕士 专业学位教育指导委员会推荐丛书

# 体育 教学实用案例

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

主编 / 毛振明

 中国人民大学出版社

全国体育硕士专业学位教育指导委员会推荐丛书

# 体育教学实用案例

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

中国人民大学出版社

• 北京 •

## 图书在版编目(CIP)数据

体育教学实用案例/全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

北京:中国人民大学出版社,2010

(全国体育硕士专业学位教育指导委员会推荐丛书)

ISBN 978-7-300-11194-0

I. ①体…

II. ①全…

III. ①体育-教案(教育)-研究生-教学参考资料

IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第011845号

全国体育硕士专业学位教育指导委员会推荐丛书

## 体育教学实用案例

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

Tiyu Jiaoxue Shiyong Anli

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242(总编室)

010-62511398(质管部)

010-82501766(邮购部)

010-62514148(门市部)

010-62515195(发行公司)

010-62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.lkao.com.cn>(中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京七色印务有限公司

规 格 170mm×228mm 16开本

版 次 2010年11月第1版

印 张 10.75

印 次 2010年11月第1次印刷

字 数 160 000

定 价 26.00元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 第一部分 体育教学设计案例 1

|      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
| 案例 1 | 初中 1~3 年级全年体育教学计划 .....  | 1  |
| 案例 2 | 水平四学年体育教学计划 .....        | 4  |
| 案例 3 | 水平四第一学期体育教学计划 .....      | 6  |
| 案例 4 | 健康教育类单元体育教学计划 .....      | 8  |
| 案例 5 | 以技能教学为主的排球单元教学计划 .....   | 12 |
| 案例 6 | 齐心协力的“合作跑” .....         | 15 |
| 案例 7 | 武术“形神拳”课时计划 .....        | 19 |
| 案例 8 | “体育锻炼与情绪控制”理论课课时计划 ..... | 25 |

## 第二部分 体育教学内容案例 32

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 传统教材的新教法案例 .....                 | 32 |
| 案例 1  组合多变的队列教学 .....            | 32 |
| 案例 2  抓住重点难点, 恰当提出要求 .....       | 34 |
| 案例 3  教师把自主交给学生, 学生使跳高如此精彩 ..... | 38 |
| 案例 4  篮球场地足球、乒乓球新玩法 .....        | 40 |
| 案例 5  情景导入, 凸显个性: 有趣的准备部分 .....  | 43 |
| 案例 6  领操台支撑跳跃练习快速消除学生恐惧心理 .....  | 45 |
| 案例 7  仰卧起坐教学中的合作学习 .....         | 47 |

|       |                        |    |
|-------|------------------------|----|
| 案例 8  | 从兴趣出发的中长跑教学 .....      | 48 |
| 案例 9  | 体育投掷课创新教学 .....        | 50 |
| 案例 10 | 开发校本课程,“小毽子”担当大任 ..... | 56 |
| 案例 11 | 篮筐会活动,篮球更好玩 .....      | 58 |
| 案例 12 | 排球欢乐总动员 .....          | 59 |

### 新教材的引进与开发案例 ..... 63

|      |                      |    |
|------|----------------------|----|
| 案例 1 | 教师巧安排,舞起“小白船” .....  | 63 |
| 案例 2 | 好玩的“连环手”心理拓展项目 ..... | 67 |
| 案例 3 | 教师细琢磨,跳绳也疯狂 .....    | 68 |
| 案例 4 | 利用废旧报纸,丰富教学内容 .....  | 71 |
| 案例 5 | 定向越野走进学校 .....       | 72 |
| 案例 6 | 轮滑演绎新“林海雪原” .....    | 74 |
| 案例 7 | 强劲街舞引入学校 .....       | 78 |
| 案例 8 | 击剑运动闪亮登场 .....       | 81 |

## 第三部分 现代体育教学方法应用案例 84

|       |                      |     |
|-------|----------------------|-----|
| 案例 1  | “突破封锁线”情境教学 .....    | 84  |
| 案例 2  | 领会教学法在篮球教学中的运用 ..... | 87  |
| 案例 3  | “插秧教学”的发现式教学 .....   | 90  |
| 案例 4  | “目标跳远”的成功式教学 .....   | 93  |
| 案例 5  | “低头看天”的有趣前滚翻教学 ..... | 95  |
| 案例 6  | “快乐的跳箱”的快乐体育教学 ..... | 97  |
| 案例 7  | “助跑跳远”的课题形成式学习 ..... | 102 |
| 案例 8  | 如何正确理解和运用自主学习 .....  | 105 |
| 案例 9  | 如何正确理解和运用合作学习 .....  | 110 |
| 案例 10 | 如何正确理解和运用探究学习 .....  | 115 |

## 第四部分 新课程体育教学评价案例 123

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 案例 1 | 繁琐的综合评定(教师对学生的评价) ..... | 123 |
|------|-------------------------|-----|

|      |                                    |     |
|------|------------------------------------|-----|
| 案例 2 | 关注个体差异的过程性体育学习评价 .....             | 127 |
| 案例 3 | 成长记录袋, 记录学生成长的点滴 .....             | 129 |
| 案例 4 | 巧用奖励, 妙教跨栏 .....                   | 132 |
| 案例 5 | 自我评价, 认识自己 .....                   | 134 |
| 案例 6 | 如何理解和实施学生互评 .....                  | 137 |
| 案例 7 | 教师自我评价与反思<br>(教师进行自我教学反思的技巧) ..... | 139 |
| 案例 8 | 体育课堂教学量化评价案例 .....                 | 141 |

## 第五部分 体育教学安全防范案例 (144)

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 案例 1 | 如此荡秋千, 岂能安全? .....      | 144 |
| 案例 2 | 自制双杠保护带, 消除学生心理障碍 ..... | 146 |
| 案例 3 | 北京小学生健身工程展示活动 .....     | 148 |

## 第六部分 尊重学生, 教书育人 (150)

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 案例 1 | 运用体育教学, 加强人格教育 .....    | 150 |
| 案例 2 | 教师用爱心呵护弱势学生 .....       | 152 |
| 案例 3 | “鼓励”改变了“小胖子”的运动能力 ..... | 154 |
| 案例 4 | 维护学生自尊, “调皮”变成模范 .....  | 156 |

## 第七部分 运动技能形成理论与实践案例 (158)

|      |                              |     |
|------|------------------------------|-----|
| 案例 1 | 迁移原理(正迁移)对运动技能形成的影响 .....    | 158 |
| 案例 2 | 视觉定向可以加速运动技能的形成 .....        | 159 |
| 案例 3 | 技能复杂性和技能组织性理论在体育教学中的应用 ..... | 160 |
| 案例 4 | 内隐学习对运动技能形成的作用 .....         | 161 |
| 案例 5 | 有效行为指导对于动作的完成影响 .....        | 163 |

|            |     |
|------------|-----|
| 参考文献 ..... | 164 |
|------------|-----|

# 体育教学设计案例

## 案例1 初中1~3 年级全年体育教学计划

### □□案例示范目的□□□

近几年来,随着学校体育课程改革的不断深化和社会对学生综合素质要求的日渐提高给学校体育课教学工作带来了新的教学理念,同时也给体育教学内容的选择与教学手段带来了新的思考。因此,针对学校场地、器材等条件与学生的实际情况,科学与合理地编写年度体育教学计划已成为当前学校体育教学中的热点问题之一。

### □□案例描述□□□

本案例(见表1—1)是完全按照《体育与健康课程标准》领域目标来设计实施的。它体现了体育教育领域目标的多元化,也体现了用多种不同形式的教学内容、不同形式的教学手段来实现不同目标的客观性。

表 1—1 初中 1~3 年级全年体育教学计划设计 (示例)

| 领域          | 教学内容                                          |            | 安排方式（节）             |      |       |      |       |      |     |
|-------------|-----------------------------------------------|------------|---------------------|------|-------|------|-------|------|-----|
|             |                                               |            | 初中一年级               |      | 初中二年级 |      | 初中三年级 |      |     |
| 运动参与        | 自觉参加体育与健康课的学习<br>随体育课的学习进行检查                  |            |                     |      |       |      |       |      |     |
|             | 积极参与课外的各种体育活动<br>随课外体育活动课进行检查                 |            |                     |      |       |      |       |      |     |
|             | 知道合理安排锻炼时间的意义<br>和方法<br>在体育实践课中进行讲解           |            | 1                   | 2    | 1     | 2    | 1     | 2    |     |
|             | 能用脉搏测定等常用方法测量<br>运动负荷<br>在体育实践课中学会测定负荷<br>的方法 |            |                     |      |       |      |       |      |     |
| 运动技能        | 球类                                            | 足球         | 根据学校的条件每学期（或学年）任选一种 | 8~10 | 8~10  | 8~10 | 8~10  | 8~10 | 6~8 |
|             |                                               | 篮球         |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 排球         |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 手球         |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 乒乓球        |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 羽毛球        |                     |      |       |      |       |      |     |
|             | 体操                                            | 单杠         |                     | 6~8  |       | 6~8  |       | 6~8  |     |
|             |                                               | 技巧         |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 双杠         |                     |      |       |      |       |      |     |
|             |                                               | 支撑跳跃       |                     |      |       |      |       |      |     |
|             | 武术                                            |            | 6~8                 |      | 6~8   |      | 6~8   |      |     |
|             | 健美操和舞蹈                                        |            |                     | 6~8  |       | 6~8  |       |      | 4~6 |
|             | 田径                                            | 跑          | 8~10                | 8~10 | 8~10  | 8~10 | 8~10  | 8~10 | 6~8 |
| 跳跃          |                                               |            |                     |      |       |      |       |      |     |
| 投掷          |                                               |            |                     |      |       |      |       |      |     |
| 安全地进行体育活动   |                                               | 随各项实践课教学安排 |                     |      |       |      |       |      |     |
| 获取野外活动的基本技能 |                                               | 由学校统一进行安排  |                     |      |       |      |       |      |     |
| 身体健康        | 发展位移速度                                        |            |                     | 2~4  |       | 2~4  |       | 1~2  |     |
|             | 发展有氧耐力                                        |            | 2~4                 |      | 2~4   |      | 1~2   |      |     |
|             | 发展反应速度和灵敏                                     |            | 结合跑、球类教学进行安排        |      |       |      |       |      |     |
|             | 发展力量                                          |            |                     |      |       |      | 1~2   | 1~2  |     |
|             | 发展柔韧                                          |            | 结合体操、武术教学安排         |      |       |      |       |      |     |
| 了解活动中注意的问题  |                                               | 随各项实践课教学安排 |                     |      |       |      |       |      |     |

续前表

| 领域                        | 教学内容                                     |       | 安排方式（节）      |       |       |     |     |     |
|---------------------------|------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-----|-----|-----|
|                           |                                          |       | 初中一年级        | 初中二年级 | 初中三年级 |     |     |     |
| 心理<br>健康                  | 调节<br>情绪                                 | 肌肉放松法 | 随各项实践课教学安排   |       |       |     |     |     |
|                           |                                          | 自我暗示法 | 随各项放松活动安排    |       |       |     |     |     |
|                           |                                          | 呼吸调节法 | 随有关的放松活动安排   |       |       |     |     |     |
|                           | 通过体育活动树立自尊和自信<br>在体育活动中应使学生获得<br>成功感和自信心 |       |              |       |       |     |     |     |
| 社会<br>适应                  | 在体育比赛时能与同伴合理<br>分配角色                     |       | 在各项体育活动中进行安排 |       |       |     |     |     |
|                           | 指出体育活动中不道德行为                             |       | 在各项体育活动中进行安排 |       |       |     |     |     |
|                           | 简单评价媒体的体育与健康<br>信息                       |       | 结合重大比赛进行安排   |       |       |     |     |     |
| 各领<br>域基<br>础知<br>识内<br>容 | 各校根据情况自选                                 |       | 3~4          | 3~4   | 3~4   | 3~4 | 3~4 | 2~3 |
| 机动                        |                                          |       | 4            | 4     | 4     | 4   | 4   | 4   |

## 分析与点评

从多元体育教学目标的角度设计该教学计划,这是符合当前课程改革的总体要求的,但在具体实施时可能会有下列问题:

(1) 六个目标中的前两个是完全属于体育学科的,其他四个目标应该是众多学科及相应的其他因素共同作用的结果,体育教育只是众多影响四个目标的因素之一。

(2) 后四个目标在实际教学中很难把握和评价。

(3) 在实际教学中六个目标能够真正体现出体育学科本质特性的只有第二个目标:运动技能,只有这个目标是比较具体的、可评价的。

## 案例2 水平四学年体育教学计划

### □□案例示范目的□□□

学年体育教学计划是以年级为单位，根据学段体育教学计划和某个年级学生的身心特点、发展需要以及两个学期的气候条件，将学段规定的年度教学内容分配到两个学期，并确定每学期的考核项目与标准的教学文件。学年体育教学计划的特点与要求主要体现在以下三个方面：（1）学年体育教学计划比学段体育教学计划更加详细，但与学期、单元、学时体育教学计划相比又更加宏观；（2）学年体育教学计划主要是根据各年龄阶段学生的身心特点来制定，因此要求制定者对这个年级学生的身心发展特点进行有针对性的研究；（3）制定学年体育教学计划要求与学年工作紧密配合，其与季节有密切关系，周期循环为年度，比较清晰。

### □□案例描述□□□

本案例是水平四的学年教学计划，其设计思路是以健康教育类、精学类、简学类、介绍类、锻炼类这五种教材划分层次为基础依据，进行教学的科学性较强的教学计划（见表1—2）。根据运动教材本身的特点，学生身心发展的规律，运动技能形成的规律以及学校教学条件、教学的时数等方面的限制，教材、教法的选择就必须有轻重缓急、主要与次要、多教与少教、精教与简教的区别。这是由以上特点所决定的，不以人的意志为转移。该设计按照这些规律选择教材，采用与之相适应的教法是符合客观规律的，使教学过程更具科学化、教学效果的高度予以保证，为取得良好教学效果提供了客观的可能性。



表 1—2 水平四学年体育教学计划 (示例)

| 教材类型    | 教学内容        | 学时安排                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 总计学时 | 备注                        |                            |
|---------|-------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|---------------------------|----------------------------|
|         |             | 1                         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |      |                           |                            |
| 精学教材    | 篮球          | 1                         | 3  | 3  | 3  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 15   | 1~18 为<br>周次, 每<br>周 3 课时 |                            |
|         | 武术          |                           |    |    |    |    |    |    |    |    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |    |    |    |    | 15   |                           |                            |
| 简学教材    | 羽毛球         |                           |    |    |    |    |    | 3  | 3  | 2  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    | 10   |                           |                            |
|         | 毽球          |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 3  | 2  |    | 5    |                           |                            |
| 介绍性教材   |             | 介绍体育运动文化项目知识, 每学期 2~3 学时  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                           |                            |
| 锻炼类教材   |             | 各种专项练习和基本素质练习, 融于实践课中经常练习 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                           |                            |
| 体育与健康知识 | 知识类<br>教学内容 | 1                         |    |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1    | 3                         |                            |
| 教材类型    | 教学内容        | 学时安排                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 总计学时 | 备注                        |                            |
|         |             | 19                        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |      |                           |                            |
| 精学教材    | 篮球          | 1                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      | 15                        | 19~36 为<br>周次, 每<br>周 3 课时 |
|         | 武术          |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      | 15                        |                            |
| 简学教材    | 毽球          |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      | 5                         |                            |
|         | 单双杠         |                           |    |    |    |    |    | 3  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      | 10                        |                            |
| 介绍性教材   |             | 介绍体育运动文化项目知识, 每学期 2~3 学时  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                           |                            |
| 锻炼类教材   |             | 各种专项练习和基本素质练习, 融于实践课中经常练习 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                           |                            |
| 体育与健康知识 | 知识类<br>教学内容 | 1                         |    |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1    | 3                         |                            |

## 分析与点评

该教学设计思路清晰,理论基础科学、可靠,是一个既有新方法又有广泛推广价值的设计样板。它充分考虑到学习过程中的各种规律,也充分利用体育教材,这就使得教学的起点有了科学的强有力的保障,这将是今后我们所要推广和努力的方向。它可以从根本上消除体育教学中长期存在的“低级重复”和“蜻蜓点水”现象,还可以转变学生喜欢体育不喜欢体育课的观念。



### 案例3 水平四第一学期体育教学计划

#### □□ 案例示范目的 □□□

学期体育教学计划又称为教学进度,是根据学年体育教学计划和本学期的气候条件,将学年体育教学计划所规定的本学期的各项教学内容,按照教学时数组成规模和目标不同的教学单元,并制订出单元评价项目的教学文件。学期教学计划一般由各学校的体育部门和体育教师共同来制订。

#### □□ 案例描述 □□□

按照教材内容分类的科学化规律,将体育教材分成精学类、简学类、介绍类、锻炼类和体育与健康知识类等五个方面的教材类型,并依其本身的特点及学生的需求进行科学化地选择安排教材,确保按时完成各项目的和任务。这是水平四这一学期体育教学计划的设计主线。示例见表1—3。

表 1—3

水平四第一学期体育教学计划 (示例)

| 教材类型    | 教学内容                      | 课时安排 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 总计<br>学时 | 备注                        |
|---------|---------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|---------------------------|
|         |                           | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |          |                           |
| 精学教材    | 篮球                        | 1    | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 15       | 1~18 为<br>周次, 每<br>周 3 课时 |
|         | 武术                        |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |    |    |    | 15       |                           |
| 简学教材    | 羽毛球                       |      |   |   |   |   |   | 3 | 3 | 2 | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    | 10       |                           |
|         | 毽球                        |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | 3  | 2  |    | 5        |                           |
| 介绍性教材   | 介绍体育运动文化项目知识, 每学期 2~3 学时  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |          |                           |
| 锻炼类教材   | 各种专项练习和基本素质练习, 融于实践课中经常练习 |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |          |                           |
| 体育与健康知识 | 知识类<br>教学内容               | 1    |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 3        |                           |

上 学 期



该设计体现了教材的科学化划分规律，也充分认识到学生真正的需求。同时在实际教学中，该设计有利于从源头上杜绝体育教学的“低级重复”和“蜻蜓点水”的教学效果，为体育课的价值体现开辟了一条光明之路。这种设计思路很值得广大体育教师认真学习与领会，从中汲取营养，不断领会课程改革的精神和理念，促进自身教学水平的提升。



## 案例4 健康教育类单元体育教学计划

### □□ 案例示范目的 □□□

体育与健康知识教学内容是体育教材的重要组成部分，它不同于体育实践类内容，其特性主要表现在：从功能的角度来看，这类教学内容能有效地帮助学生树立正确的体育观念和体育态度，培养学生的体育能力，提高学生对体育的认识，使其正确处理体育与德育、智育的关系；使学生了解体育的价值，掌握科学地锻炼身体的方法，掌握一定的体育与健康知识，提高学生的体育文化素养水平；在丰富学生的体育知识的同时，还可以对学生进行集体主义、爱国主义等良好的思想品德教育。可见，体育与健康知识是一个综合的、有序的体系，内容丰富，多种学科相互交叉，深度也各不相同。作为体育教师，在努力上好体育实践课的同时，还必须认真上好体育与健康知识课。因此，选择、加工好体育与健康知识教学内容，制定合理、有效的单元教学计划，运用恰当的教学方法，是上好体育与健康知识课的重要保证。

### □□ 案例描述 □□□

本单元主要是以传授健康方面的理论知识为主，从学生在成长过程中会遇到的问题和身边发生的事着手，使学生知道如何讲究仪表美，形

成良好的生活习惯，养成独立学习生活的能力，并对人类需要的七大营养素以及消化系统的构造、功能与保健，青春期生理卫生，户外活动的益处有一个较为清晰的认识。本单元还有6个学时给学生传授简单外伤、烧伤、烫伤等的处理方法，使学生懂得体育锻炼对身体健康的作用以及如何为自己设置适宜的体育锻炼目标。在教学过程中，针对相关的理论问题结合同学们生活中遇到的实际问题进行讨论，使空洞的理论讲授变得生动并贴近学生成长的实际，为有针对性地解决学生成长过程中的实际问题搭建了一个课堂中的平台。在学生讨论中，教师及时地给予正确地指引，对学生健康成长是非常必要的。示例见表1—4。

表 1—4 健康教育类单元体育教学计划

| 学 时 |   | 教 学 内 容      | 教 学 目 标                                                                                            | 教 学 重、难 点                             | 主 要 学 法、教 学                                                          |
|-----|---|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1   | 1 | 讲究仪表美        | 1. 使学生了解什么是仪表和仪表美。<br>2. 使学生知道怎样从个人卫生，着装，坐，立，走的姿势，以及语言，行为举止等方面讲究仪表美。<br>3. 让学生结合自己的生活实际，说说怎样讲究仪表美。 | 1. 怎样才能做到仪表美。<br>2. 仪表美与身心健康的关系。      | 1. 仪表美包含的内容；<br>2. 仪表美对生活的影响。                                        |
|     | 2 | 养成独立学习和生活的能力 | 使学生了解什么是良好的习惯，培养学生独立学习和生活的能力。                                                                      | 1. 了解独立学习和生活能力原则。<br>2. 懂得独立学习和生活的方法。 | 1. 掌握独立学习和生活能力的四方面；<br>2. 讨论独立学习对成长的影响作用；<br>3. 通过资料分析、探讨生活能力与成长的联系。 |

续前表

| 顺序 | 学时 | 教学内容                     | 教学目标                                                          | 教学重、难点                                                 | 主要学法、教学                                               |
|----|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 3  | 1  | 七大营养素(一)                 | 让学生认识人类需要的七大营养素:蛋白质、脂类、碳水化合物。                                 | 1. 明确充足的营养是少年儿童长身体、长知识的重要保证;<br>2. 了解充足的营养是保证体力、智力的基础。 | 1. 营养素的分类;<br>2. 平衡营养的八大原则。                           |
| 4  | 1  | 七大营养素(二)                 | 让学生认识人类需要的七大营养素:矿物质、维生素、水和食用纤维。                               | 了解良好吸收营养是充分生长和发育的保证,并为成年以后的身体素质的基础。                    | 1. 营养素对健康的影响;<br>2. 体育锻炼的营养需求;<br>3. 不良的饮食习惯以及对健康的危害。 |
| 5  | 1  | 消化系统的构造、功能与保健            | 使学生认识人体的消化系统,注意维护它们。                                          | 1. 正确地认识人体消化器官;<br>2. 了解消化器官的构造和动能。<br>3. 知道如何进行保健。    | 1. 消化系统的组成;<br>2. 食物的消化过程;<br>3. 谈谈自己怎样维护消化系统功能。      |
| 6  | 1  | 青春期生理卫生                  | 1. 了解青春期生理和心理变化特点;<br>2. 懂得如何保持个人卫生,注意自我保健;<br>3. 青春期异性交往的要求。 | 青春期生理和心理特征。                                            | 1. 青春期生理和心理特征及其联系;<br>2. 谈谈自己如何健康度过青春期。               |
| 7  | 1  | 户外活动有益                   | 使学生认识到户外活动是一种促进健康,增强体质的有效方法。                                  | 1. 户外运动对健康的作用;<br>2. 怎样进行户外运动。                         | 1. 对户外运动进行讨论并举例有哪些户外运动;<br>2. 分析自己进行的户外运动对健康的作用。      |
| 8  | 1  | 外伤的简单处理(一)<br>外伤的简单处理(二) | 1. 外伤经常发生,也要进行简单的处理;<br>2. 让学生学会在发生出血时自救。                     | 1. 知道有哪些常见外伤;<br>2. 当场处理外伤的简单方法。                       | 1. 描述和记录自己是否在体育活动中出现过外伤事故;<br>2. 怎样进行保护自己和自救。         |

续前表

| 顺序 | 学时 | 教学内容      | 教学目标                                                                   | 教学重、难点                                               | 主要学法、教学                                                 |
|----|----|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 9  | 1  | 保持性心理健康   | 1. 了解性心理发展的特点;<br>2. 学会与异性正常交往的原则;<br>3. 学会预防性侵犯的方法。                   | 1. 正确处理同异性的关系;<br>2. 预防性侵犯的方法。                       | 1. 高中生性心理发展的特点;<br>2. 抵御性侵犯;<br>3. 用心体验与异性的正确交往。        |
| 10 | 1  | 体育锻炼与安全   | 让学生明白体育锻炼有助于增强体质, 提高健康水平, 但要注意安全。                                      | 通过体育活动培养自尊自信。                                        | 1. 通过行为表现评价, 了解自尊与自信的价值;<br>2. 在体育活动中展现和培养自尊和自信。        |
| 11 | 1  | 体育与情绪的调控  | 1. 了解情绪与健康的关系;<br>2. 学会合理调控情绪的方法。                                      | 不良情绪的调控策略。                                           | 1. 情绪和健康的关系;<br>2. 不良情绪的调节方法;<br>3. 情境分析, 不同的情绪采取不同的对策。 |
| 12 | 1  | 急救知识与方法   | 1. 通过学习, 使学生了解急救的基本知识与常用方法;<br>2. 提高学生的急救技巧;<br>3. 培养学生自我保护意识与助人于危难之时。 | 1. 常用的急救方法;<br>2. 急救知识与方法在现实生活中的运用。                  | 1. 了解常见的急救基本知识和方法;<br>2. 示范模拟练习。                        |
| 13 | 1  | 体育学习的目标设置 | 1. 了解什么是目标设置;<br>2. 掌握体育学习中目标设置的策略和方法;<br>3. 树立终身体育意识。                 | 1. 了解设置目标的作用并科学地设置目标;<br>2. 指导学生课余的体育锻炼, 进而建立终身体育意识。 | 1. 掌握目标设置的要素;<br>2. 领会目标设置的作用;<br>3. 结合实践科学地设置目标。       |
| 14 | 1  | 知识考核教师评价  |                                                                        |                                                      |                                                         |
| 15 | 1  | 知识考核教师评价  |                                                                        |                                                      |                                                         |