**三年级第上学期**

**健康教育单元教学设计**

1. **单元主题**

“健康、快乐、勤奋、和谐”。这一主题旨在通过体育与健康教育活动，培养学生的健康意识和行为习惯，促进学生身心健康的全面发展。

1. **单元目标**

1.知识目标

了解选择新鲜卫生食物、少喝含糖饮料、保持良好睡眠、预防近视的核心健康要点，能初步识别这四个方面的不健康行为及基本危害。

2.能力目标

能在日常生活中初步践行这四类健康行为，比如尝试选择新鲜食物、主动减少含糖饮料摄入、做简单的助眠准备、用基础方法保护视力。

3.情感目标

树立关注自身饮食、睡眠、视力健康的意识，愿意主动践行相关健康行为，并有向家人分享健康知识的初步意愿。

**三、单元教学计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **主题** | **内容** | **教学方法** | **学习表现** |
| 1 | 选择新鲜卫生的食物 | 1. 食物的种类和营养成分 2. 怎样选择新鲜卫生的食物 3. 哪些食物不能选用 | 1. 对比教学法 2. 案例讨论 3. 情景模拟 4. 讲授法 5. 小组合作法 | 1. 操作实践 2. 知识掌握 3. 互动参与 4. 生活应用 |
| 2 | 含糖饮料要少喝 | 1. 什么是含糖饮料 2. 如何知道饮料的含糖量 3. 过多饮用含糖饮料有什么危害 | 1. 对比教学法 2. 案例讨论 3. 情景模拟 4. 讲授法   5.小组合作法 | 1. 知识理解 2. 操作实践 3. 互动参与 4. 生活应用 |
| 3 | 保持良好的睡眠 | 1. 什么是良好的睡眠 2. 睡眠问题有哪些 3. 养成良好睡眠习惯 | 1. 对比教学法 2. 案例讨论 3. 情景模拟 4. 讲授法   5.小组合作法 | 1. 知识认知 2. 互动参与 3. 实践设计 4. 生活应用 |
| 4 | 预防近视很重要 | 1. 导致近视的因素 2. 预防近视怎么做 | 1. 对比教学法 2. 案例讨论 3. 情景模拟 4. 讲授法   5.小组合作法 | 1. 知识认知 2. 操作实践 3. 互动参与 4. 生活应用 |

**《预防近视很重要》第一课时教学计划**

**授课教师：李佑 授课日期：**

1. **教材分析**

本教材是小学体育与健康课程“健康知识与技能”领域的特色内容，聚焦3年级学生视力健康问题，紧密衔接《中小学体育与健康课程标准》中“掌握基本保健知识和方法，养成健康生活方式”的要求。 预防近视首先要了解近视是怎么形成的，使学生掌握预防近视眼的方法和养成良好的用眼卫生习惯。让学生在体育视角下理解“动起来能护眼”的科学逻辑。

1. **学情分析**

3年级学生处于小学中年级阶段，生理、认知与行为特点对“体育+护眼”教学适配性强，但也存在明确的引导重点。生理上，他们正处于视力发育关键期，睫状肌调节能力尚未稳定，课外读物增多，已有“看东西眯眼”“揉眼睛”等眼疲劳初步表现，且久坐导致的颈肩僵硬会间接影响读写姿势，对“动起来能护眼”有潜在身体需求。认知上，他们具备基础生活常识，已知“不能离书太近”，但对“睫状肌”“眼部肌肉”等概念理解模糊，具象思维占主导，喜欢通过游戏、模仿动作理解知识。行为上，他们课堂注意力能维持20-25分钟，爱参与小组竞赛、角色扮演类活动，但自我约束能力较弱，存在“课间忘记远眺”“读写时姿势不自觉歪斜”等问题，需要通过趣味化体育任务强化习惯。

**三、课时计划**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 预防近视很重要 | **单元水平** | 水平二 | | **单元课次** | 新授课 |
| **授课年级** | 3年级 | **授课地点** | 3.10班 | | **授课时长** | 40分钟 |
| **学习**  **目标** | 1. 让学生了解眼睛的重要性，认识近视等眼疾的危害。 2. 教会学生正确的用眼习惯和方法，预防近视。   3.提高学生的眼保健意识，形成保护眼睛的良好习惯 | | | | | |
| **素养**  **培养**  **策略** | 识与技能:让学生了解近视的形成，掌握基本的用眼卫生知识和保护眼睛的方法。  过程与方法:通过互动讨论、实践操作等方式，培养学生自主学习和合作探究的能力。  情感态度与价值观:增强学生的爱眼意识，引导学生养成正确的用眼习惯，珍惜并保护好自己的眼睛。 | | | | | |
| **教学**  **重点**  **难点** | 1.重点:正确用眼习惯和方法的培养。  2.难点:如何让学生认识到眼睛健康与未来生活质量的紧密关 | | | | | |
| **教学过程** | | | | | | |
| 1.引入话题，激发兴趣  情境模拟:播放一段眼镜公主因近视而受影响的动画片，引起学生共鸣。  互动问答:通过动画进行互动，营造轻松愉快的课堂氛围。  引入主题:明确目的，进入主题《预防近视很重要》。  2.知识讲解，深入理解  近视成因解析:通过图表、动画等形式，小组讨论，直观展示近视的主要原因， 如长时间近距离用眼、缺乏户外运动等。  危害阐述:详细讲解近视对日常生活、学习、就业乃至心理健康的负面影响。  预防措施介绍:介绍科学用眼方法、合理膳食、充足睡眠等预防近视的有效措施。  3.公益大使，强化认识  现在，大家都是“护眼公益小大使”！请在画纸上画出你心中的预防近视“睛”彩人生。  互动体验:分组进行模拟练习，相互纠正不正确的用眼习惯，加深记忆。  4. 技能演示，实操演练  正确读写姿势示范:教师现场演示正确的读写姿势，包括桌椅高度调整、书本与眼睛的距离等。  眼球操教学:带领学生一起做眼球操。  5.总结提升，布置任务  总结回顾:师生共同回顾本次班会的主要内容，强调预防近视的重要性  制定计划:引导学生根据自身情况，制定个性化的视力保护计划，包括日常习惯、定期检查等。 | | | | | | |
| **作业设计** | 布置任务:要求学生记录一周内的用眼情况，包括用眼时长、休息次数等，并在下节课上分享。 | | | | | |
| **学习**  **评价** | **评价内容** | | | **评价方式** | | |
| 近视防控基础认知 | | | 近视成因与原理：能否用通俗语言解释近视形成的核心机制（如晶状体调节异常、光线聚焦位置变化），明确近距离用眼、户外活动不足等关键诱因。 | | |
| 护眼实践与应用 | | | 能制定个人护眼计划，包含用眼时间管理、户外活动安排等可落地内容，并能通过打卡等方式持续执行。 | | |
| 护眼意识与习惯 | | | 逐步形成良好用眼习惯，如课间主动远眺、控制电子产品使用时间、坚持每日护眼实践等，能发挥“护眼小卫士”作用提醒他人 。 | | |
| **课后**  **小结** | 通过本次“预防近视很重要”学习，学生不仅掌握了近视的成因、危害及预防知识，还学会了科学用眼的方法。我们相信，只要学生、家长和学校共同努力，就一定可以减少近视发生，为孩子们的健康保驾护航。 | | | | | |