**三年级第一学期**

**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

掌握科学的安全运动方法、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，比如识别运动中的潜在隐患、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

树立关注安全运动、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 | 安全运动促健康 | 1. 运动的好处（增强体质、调节情绪、团结协作）   2. 四类运动隐患（方式不合理、习惯不良、场地问题、注意力不集中）  3. 安全运动的方法和技巧（着装、热身、选场地、专心运动） | 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 |

**第一课时教学计划**

**授课教师：李明媚 授课日期：**

1. **教材分析：**

本课时内容隶属于小学三年级体育与健康学科中 “健康行为” 模块，围绕 “安全运动” 核心主题展开，是连接体育理论认知与实践活动的关键纽带。教材以 “运动价值 — 风险识别 — 安全防护” 为逻辑主线，通过具象化的场景图片（如运动快乐场景、隐患场景）、互动讨论任务及情景判断环节，将抽象的安全知识转化为学生可感知、易理解的内容，契合《义务教育体育与健康课程标准》中 “培养学生健康生活方式，提升风险防范能力” 的要求。

教材既立足三年级学生日常体育活动（跑步、跳绳、球类运动等），又注重知识的实用性与延展性，不仅让学生认识运动对身体、心理及社会适应的积极作用，更引导学生主动识别运动中的潜在隐患，掌握科学的安全运动方法，为后续体育实践课的安全开展奠定基础，同时助力学生养成长期健康的运动习惯。

1. **学情分析：**

1.认知特点：三年级学生处于具体形象思维向抽象逻辑思维过渡阶段，对运动的 “快乐属性” 有直接体验（如喜欢参与跳绳、跑步等活动），但对 “运动风险” 的认知较为模糊，难以自主察觉穿拖鞋运动、不热身等行为的危害，需借助直观的图片、案例辅助理解。

2.行为习惯：该年龄段学生天性活泼好动，运动中易出现 “逞强比拼”“追逐打闹” 等行为，且普遍缺乏规范的运动准备（如赛前热身）与收尾（如赛后放松）习惯，存在实际安全隐患，需通过具象化的规则与互动活动矫正行为。

3.学习优势：学生对小组讨论、角色扮演（如 “安全小法官”）等互动形式兴趣浓厚，乐于表达自身想法，具备基本的语言沟通与合作能力，适合通过任务驱动、情景体验式教学激发学习主动性，强化知识记忆与应用。

**三、课时计划**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 安全运动促健康 | **单元水平** | | 水平二 | **单元课次** | 第 1 课时 |
| **授课年级** | 三年级 | **授课地点** | | 3.5班教室 | **授课时长** | 40分钟 |
| **学习**  **目标** | 认知目标：能清晰说出体育运动在身体（增强体质）、心理（调节情绪）、社会适应（团结协作）方面的好处，识别运动中常见隐患（方式不合理、习惯不良、场地问题、注意力不集中），理解安全运动的重要性。  技能目标：掌握 4 条核心安全运动技巧（正确着装、运动前热身与运动后放松、合理选场地、专注运动）。  情感目标：树立 “安全第一” 的运动意识，愿意在体育活动中主动遵守安全规则，积极提醒他人注意运动安全，初步养成健康规范的运动习惯。 | | | | | |
| **素养**  **培养**  **策略** | 情景具象化策略：通过展示 “运动快乐场景” 与 “隐患场景” 图片，将抽象的安全知识转化为学生熟悉的生活画面，帮助学生建立 “快乐 — 风险” 的直观认知，培养 “健康行为” 素养。  互动探究策略：设计小组讨论（分析隐患危害）、“安全小法官”（情景判断）等活动，鼓励学生主动思考、合作交流，提升 “问题解决” 与 “团队协作” 素养。  任务驱动策略：以 “争做安全运动小达人” 为目标，布置课后实践任务（与家人运动、记录安全行为），引导学生将知识转化为实际行动，强化 “责任意识” 与 “实践应用” 素养 | | | | | |
| **教学**  **重点**  **难点** | 教学重点：1. 准确识别体育运动中的常见隐患；2. 熟练掌握安全运动的核心方法（着装、热身、场地选择、专注运动）。  教学难点：将安全运动知识转化为日常运动中的自觉行为，能主动规避风险并提醒他人注意安全。 | | | | | |
| **教学过程** | | | | | | |
| （一）趣味导入：运动 “快乐秀”（5 分钟）  教师提问导入：你喜欢运动吗？  邀请 2-3 名学生回答，引入主题。  素材展示：通过多媒体播放或展示学生熟悉的运动场景图片（跑步、跳绳、打球），提问引导：“大家看看图片里的同学在做什么运动？你平时最喜欢哪种运动？运动后有什么感觉？”  自由分享：邀请 2-3 名学生分享自身运动体验（如 “我喜欢跳绳，跳完感觉很开心、很有力气”），教师顺势总结：“运动能给我们带来快乐，但如果不注意安全，可能会受伤，今天我们就一起学习如何‘安全运动促健康’。”  设计意图：从学生已有生活体验切入，激发学习兴趣，自然引出本节课主题，搭建 “运动快乐 — 安全保障” 的认知关联。  （二）新知学习：运动的 “快乐密码” 与 “隐藏隐患”（12 分钟）  1. 解锁运动 “快乐密码”（4 分钟）  分层讲解：结合卡通图片，分维度讲解运动好处：  ① 身体层面：展示举哑铃卡通图，讲解 “运动能让骨骼更强壮、肌肉更有力，少生病”；  ② 心理层面：展示跳绳微笑儿童图，讲解 “运动能赶走坏心情，让我们更自信、更快乐”；  ③ 社会适应层面：展示拔河场景图，讲解 “集体运动需要大家配合，能让我们学会团结”。  互动强化：提问 “大家运动后有没有觉得身体变有力、心情变好了？谁来分享一个自己的小故事？”，通过学生真实案例加深知识记忆。  2. 警惕运动 “隐藏隐患”（8 分钟）  隐患识别：展示 4 组典型隐患场景图片（穿拖鞋跑步、运动前不热身、凹凸场地打球、运动时打闹），提问：“这些运动场景有问题吗？可能会带来什么危险？”  小组讨论：将学生分成 4 组，每组聚焦 1 个隐患场景，讨论 “危险后果”，每组派 1 名代表发言（如 “穿拖鞋跑步容易滑倒，摔破膝盖”），教师补充总结。  隐患梳理：用“文字”形式，在黑板上梳理 4 类运动隐患（运动方式不合理、不良运动习惯、运动场地原因、注意力不集中），强化学生认知。  （三）互动探究：安全运动 “小锦囊”（15 分钟）  1. 打开安全 “防护锦囊”（6 分钟）  技巧讲解：以 “卡通锦囊” 为视觉载体，结合生活实例讲解 4 条安全运动技巧：  ① 运动着装：“穿宽松舒适的运动服、防滑运动鞋，不戴发卡、手表等尖锐饰品，避免划伤”；  ② 运动准备：“运动前要热身（示范手腕绕环、弓步压腿动作），活动关节；运动后慢走放松，让身体慢慢恢复”；  ③ 场地选择：“选择平坦、干净的场地（如操场），避开马路、石子路、杂物区，防止摔倒或磕碰”；  ④ 良好习惯：“运动时专心，不追逐打闹、不逞强，身体不舒服要马上停下来休息”。  动作模仿：带领学生集体做 2-3 个简单热身动作，增强实践体验，加深技巧记忆。  2. “安全小法官” 情景判断（9 分钟）  情景呈现：展示 5 个运动情景（①小明穿运动鞋跑步，跑前热身；②两个小朋友在石子路上跳绳，边跳边打闹；③鞋带散了还继续和同学打篮球；④独自在单、双杠上玩耍；⑤运动时吃东西），每个情景后预留 “√/×” 判断区。  判断与说理：给学生 1 分钟独立思考时间，随后采用 “举手抢答” 形式，邀请学生判断并说明理由（如 “小明的做法对，因为穿运动鞋能防滑，热身能保护肌肉不拉伤”）。  教师点评：对学生的判断和理由进行补充纠正（如 “独自玩单、双杠很危险，容易摔下来，所以是错的”），强化正确安全认知。  （四）总结拓展：争做 “安全运动小达人”（8 分钟）  1. 知识回顾（3 分钟）  问答接龙：教师依次提问，学生抢答：  ① “体育运动有哪 3 个好处？”  ② “运动中常见的 4 类隐患是什么？”  ③ “你能说出 2 条安全运动的技巧吗？”  设计意图：通过快速问答，帮助学生回顾本节课核心知识，巩固记忆。  2. 课后任务布置（5 分钟）  任务说明：明确 3 项课后实践任务：  ① 和家人一起运动（如跑步、跳绳），过程中至少提醒家人 1 条安全运动注意事项，并让家人签字确认；  ② 用教材中的 “自我评价表”（周一至周五），每天记录自己的运动安全情况（着装、场地、准备活动等），按 “优秀、良好、及格、需要注意” 评级；  ③ 准备 1 句 “安全运动提醒语”（如 “热身再运动，身体不受伤”），下节课在小组内分享。  激励引导：“完成所有任务的同学，下节课会获得‘安全运动小达人’荣誉贴纸，希望大家都能成为安全运动的小卫士！” | | | | | | |
| **作业设计** | 1.实践作业：与家人共同完成 1 次安全运动（如跑步、跳绳、打羽毛球），运动过程中主动提醒家人 1-2 条安全注意事项（如 “爸爸，运动前要先热身”“妈妈，别穿高跟鞋运动，容易崴脚”），活动结束后让家人在任务单上签字确认。  2.记录作业：使用教材中的 “运动安全自我评价表”，每天记录自己的运动安全行为（包括着装、场地选择、准备活动、器材检查、规范运动、放松活动 6 项），按 “优秀、良好、及格、需要注意”4 个等级自我评价，下节课携带表格参与分享。  3.创意作业：设计 1 句简洁好记的 “安全运动提醒语”（如 “安全运动，快乐成长”“不打闹，不逞强，运动安全记心上”），可搭配简单图画，下节课在小组内展示 | | | | | |
| **学习**  **评价** | **评价内容** | | **评价方式** | | | |
| 1. 核心知识掌握情况 | | 课堂问答（抢答运动好处、隐患类型、安全技巧）+ 情景判断正确率（统计 “安全小法官” 环节正确次数） | | | |
| 2. 课堂参与积极性 | | 观察记录（主动分享运动体验次数、小组讨论发言情况、模仿热身动作的认真程度） | | | |
| 3. 课后任务完成质量 | | 作业检查（实践作业家人签字完整性、记录作业表格填写规范性、创意提醒语的合理性） | | | |
| 4. 安全意识践行情况 | | 课后跟踪（下节体育实践课观察学生是否主动热身、选择安全场地、提醒同学规避风险） | | | |
| **课后**  **小结** | 回顾本节课学生对 “运动隐患” 的识别准确率、“安全技巧” 的理解深度，重点分析 “情景判断” 环节的常见错误（如对 “独自玩单双杠是否危险” 的认知偏差），为后续针对性辅导提供方向；同时关注学生分享的运动体验是否真实，判断知识与生活的连接是否紧密。  梳理本节课学生掌握较弱的安全技巧（如 “运动后放松”），在下节体育实践课中设计 “先复习技巧、再实践运动” 的环节，通过 “理论 — 实践 — 反馈” 的闭环，帮助学生将安全知识真正转化为自觉运动行为，实现 “知行合一”。 | | | | | |