

2024-2025 学年初中体育与健康九年级全一册人教版（2024）教学设计合集

目录

一、第一章 体育与健康理论知识

- 1.1 第一节 运动负荷的自我监测
- 1.2 第二节 善于休息 增进健康
- 1.3 第三节 增强安全意识 提高避险能力
- 1.4 本章综合

二、第二章 田径

- 2.1 一、跨栏跑
- 2.2 二、跳高（背越式）
- 2.3 三、投掷
- 2.4 本章综合

第一章 体育与健康理论知识第一节 运动负荷的自我监测

学校		授课教师		课时	
授课班级		授课地点		教具	
课程基本信息	1.课程名称：初中体育与健康九年级全一册人教版（2024）第一章 体育与健康理论知识第一节 运动负荷的自我监测 2.教学年级和班级：九年级全一册 3.授课时间：2 课时 4.教学时数：2 课时 二、教学内容 1.课本章节：第一章 体育与健康理论知识第一节				

	<p>运动负荷的自我监测</p> <p>2.教学目标：使学生了解运动负荷的概念、意义和自我监测方法，培养学生正确评估自身运动负荷的能力，提高学生体育运动的科学性。</p> <p>三、教学过程</p> <p>1.导入：通过向学生介绍运动负荷的概念和重要性，引发学生对运动负荷自我监测的兴趣。</p> <p>2.新课导入：讲解运动负荷的定义、分类和影响因素，让学生理解运动负荷的基本知识。</p> <p>3.案例分析：分析一些运动损伤案例，引导学生认识到自我监测运动负荷的重要性。</p> <p>4.自我监测方法讲解：讲解心率、呼吸、肌肉疲劳等自我监测方法，让学生学会如何评估自身的运动负荷。</p> <p>5.实践环节：让学生在实际运动中尝试自我监测运动负荷，培养学生的实践能力。</p> <p>6.总结：对本节课的内容进行总结，强调运动负荷自我监测的重要性，提醒学生在日常运动中要注意自我监测。</p> <p>四、教学评价</p> <p>1.课堂参与度：观察学生在课堂上的参与程度，包括发言、讨论等。</p> <p>2.实践操作：检查学生在实践环节中运用自我监测方法的准确性。</p> <p>3.课后作业：布置相关作业，检查学生对课堂内容的掌握情况。</p> <p>五、教学资源</p> <p>1.教材：初中体育与健康九年级全一册人教版（2024）</p> <p>2.辅助材料：PPT、案例分析、实践器材等</p> <p>六、教学建议</p> <p>1.注重理论与实践相结合，让学生在实际行动中学会自我监测运动负荷。</p> <p>2.鼓励学生积极参与课堂讨论，提高学生的课堂参与度。</p> <p>3.关注学生的个体差异，因材施教，使每个学生都能掌握自我监测方法。</p> <p>4.注重课后作业的布置与批改，及时了解学生对课堂内容的掌握情况。</p>
核心素养目标	<p>1.运动能力：通过讲解运动负荷的自我监测方法，使学生能够正确评估自身的运动负荷，提高学生的运动能力。</p> <p>2.健康行为：培养学生养成正确评估自身运动负荷的习惯，引导学生关注自身身体状况，形成健康的生活方式。</p> <p>3.体育品德：通过讲解运动负荷的概念和意义，让学生认识到运动负荷自我监测对运动效果和身体健康的重要性，培养学生的责任感和自我管理能力。</p>
重点难点及解决办法	<p>1.重点：运动负荷的概念、意义和自我监测方法。 解决办法：通过 PPT 讲解、案例分析和实践环节，让学生深入理解运动负荷的基本知识，并学会运用各种方法进行自我监测。</p> <p>2.难点：如何正确评估自身的运动负荷。 解决办法：引导学生关注自身身体状况，通过心率、呼吸、肌肉疲劳等指标进行自我监测，并在实践环节中进行实际操作，让学生在运动中学会如何评估自身的运动负荷。</p>
教学方	1.

法与策
略

--

	<p>选择适合教学目标和学习者特点的教学方法</p> <p>本节课将采用讲授法、讨论法、案例研究法和项目导向学习法等教学方法。讲授法用于讲解运动负荷的概念、意义和自我监测方法；讨论法用于分析运动损伤案例，引导学生认识到自我监测的重要性；案例研究法用于深入了解运动负荷自我监测的具体操作；项目导向学习法用于让学生在实际运动中尝试自我监测，培养实践能力。</p> <p>2. 设计具体的教学活动</p> <p>a. 心率监测实践：让学生分组进行跑步，并用秒表记录时间，之后计算每组平均心率。通过实践，让学生了解心率监测的基本方法。</p> <p>b. 呼吸监测讨论：让学生在运动过程中关注自己的呼吸，并在运动后分享感受。通过讨论，引导学生认识到呼吸与运动负荷的关系。</p> <p>c. 肌肉疲劳体验：让学生进行力量训练，并在训练后感受肌肉的疲劳程度。通过体验，让学生了解肌肉疲劳作为运动负荷的一种表现。</p> <p>d. 运动负荷自我监测方法总结：让学生结合实践经验，总结出适合自己的运动负荷自我监测方法。</p> <p>3. 确定教学媒体和资源的使用</p> <p>a. PPT：用于讲解运动负荷的概念、意义和自我监测方法，以及呈现运动损伤案例。</p> <p>b. 视频：用于展示运动负荷自我监测的实践操作，如心率监测、呼吸关注和肌肉疲劳感受等。</p> <p>c. 在线工具：用于收集和分析学生的心率数据，以便更直观地展示监测结果。</p> <p>d. 实践器材：如秒表、力量训练器材等，用于支持学生在课堂上的实践操作。</p> <p>4. 教学评价与反馈</p> <p>在教学过程中，教师应密切关注学生的学习情况，及时给予指导和反馈。通过课堂参与度、实践操作和课后作业等评价指标，了解学生对运动负荷自我监测方法的掌握程度，并根据实际情况调整教学策略。</p> <p>5. 教学反思与改进</p> <p>在课后，教师应认真反思教学效果，分析存在的问题，并针对性地提出改进措施。在下一节课中，根据学生的反馈和实际情况调整教学内容、方法和策略，以提高教学效果。</p>
<p>教学过程设计</p>	<p>1. 导入环节（5 分钟）</p> <p>情境创设：教师通过展示优秀运动员在比赛中克服运动负荷，发挥出色表现的视频，激发学生的学习兴趣 and 求知欲。</p> <p>问题提出：教师提问：“运动员如何在比赛中正确评估自身的运动负荷，保证发挥出最佳状态呢？”引导学生思考。</p> <p>2. 讲授新课（15 分钟）</p> <p>教师围绕教学目标和教学重点，讲解运动负荷的概念、意义和自我监测方法。重点讲解心率、呼吸、肌肉疲劳等自我监测方法，并引导学生理解这些方法在实际运动中的应用。</p> <p>3. 师生互动环节（10 分钟）</p> <p>案例分析：教师展示运动损伤案例，引导学生分析案例中运动员如何进行运动负荷自我监测，以及未能正确监测导致的后果。</p>

学生讨论：学生分组讨论，分享自己或他人在生活中遇到的运动负荷自我监测的经验，以及如何应对。

教师点评：教师总结学生讨论的情况，强调运动负荷自我监测的重要性，并给出专业建议。

4.

	<p>实践环节（10 分钟）</p> <p>教师组织学生进行实际运动，让学生尝试运用所学自我监测方法，如心率监测、呼吸关注和肌肉疲劳感受等。</p> <p>学生互评：学生互相评价在实践环节中的表现，指出优点和需要改进的地方。</p> <p>5. 巩固练习（5 分钟）</p> <p>教师布置课堂练习题目，如选择合适的运动负荷自我监测方法，让学生进行练习。</p> <p>学生练习：学生独立完成练习题目，巩固所学知识。</p> <p>6. 课堂提问（5 分钟）</p> <p>教师提问：“你们认为运动负荷自我监测在实际运动中的作用是什么？”引导学生思考。</p> <p>学生回答：学生分享自己对运动负荷自我监测作用的理解。</p> <p>7. 总结与布置作业（5 分钟）</p> <p>教师对本节课内容进行总结，强调运动负荷自我监测的重要性，并提醒学生在日常运动中要注意自我监测。</p> <p>布置作业：教师布置与本节课内容相关的作业，让学生课后巩固所学知识。</p>
<p>学生学 习效果</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解运动负荷的概念、意义和自我监测方法，认识到运动负荷自我监测对运动效果和身体健康的重要性。 2. 学会运用心率、呼吸、肌肉疲劳等自我监测方法，正确评估自身的运动负荷，提高运动的科学性。 3. 养成良好的运动习惯，关注自身身体状况，形成健康的生活方式。 4. 提高学生的体育品德，培养学生的责任感和自我管理能力。 5. 培养学生的实践能力，通过实际运动中的自我监测，提高运动效果。 6. 提高学生的团队协作能力和沟通能力，通过分组讨论和互相评价，促进学生之间的交流。 7. 提高学生的自主学习能力，通过课后作业的完成，巩固所学知识。 8. 培养学生的批判性思维能力，通过分析运动损伤案例，学会从不同角度思考问题。 9. 提高学生的运动能力和体能，通过实际运动中的自我监测，调整运动负荷，达到更好的运动效果。 10. 培养学生的综合素养，将运动负荷自我监测的方法应用到日常生活中，形成健康的生活习惯。
<p>板书设计</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动负荷的概念与意义 板书设计：用简洁的文字和图示，呈现运动负荷的定义、分类和影响因素，让学生一目了然地理解运动负荷的基本知识。 2. 自我监测方法 板书设计：用流程图或图标的形式，展示心率、呼吸、肌肉疲劳等自我监测方法，使学生能够清晰地了解并掌握这些方法。 3. 运动负荷自我监测的重要性 板书设计：用形象的图示和关键句子，强调运动负荷自我监测对运动效果和身体健康的重要性，引起学生的重视。 4.

	<p>艺术性和趣味性</p> <p>板书设计：运用色彩、图形、线条等元素，使板书具有艺术性，吸引学生的注意力。同时，结合趣味性的图示或例子，激发学生的学习兴趣 and 主动性。</p> <p>例如：</p> <p>① 运动负荷：定义 + 分类 + 影响因素</p> <p>② 自我监测方法：心率监测 + 呼吸关注 + 肌肉疲劳感受</p> <p>③ 运动负荷自我监测重要性：提升运动效果 + 保障身体健康</p> <p>艺术性：运用色彩、图形、线条等元素</p> <p>趣味性：趣味性图示或例子</p>
课后拓展	<p>1. 拓展内容</p> <p>阅读材料：《运动与健康》、《运动生理学基础》等书籍，让学生深入了解运动负荷的概念、意义和自我监测方法。</p> <p>视频资源：观看有关运动负荷自我监测的科普视频，如心率监测、呼吸关注和肌肉疲劳感受等方面的教学视频。</p> <p>2. 拓展要求</p> <p>鼓励学生利用课后时间进行自主学习和拓展，通过阅读材料和观看视频资源，加深对运动负荷自我监测的理解和掌握。</p> <p>教师可提供必要的指导和帮助，如推荐阅读材料、解答疑问等，帮助学生更好地完成课后拓展。</p> <p>要求学生在课后将自己的学习心得和收获进行总结，并在下节课分享给其他同学，促进学生之间的交流和学习。</p> <p>鼓励学生积极参与课后运动，尝试运用所学自我监测方法，并将监测结果记录下来，以便课后分析和学习。</p> <p>要求学生定期进行课后自我监测的练习，巩固所学知识，并将练习结果反馈给教师，以便教师了解学生的学习进展情况。</p> <p>教师应定期检查学生的课后拓展情况，及时给予评价和反馈，鼓励学生继续保持学习的积极性和主动性。</p>

第一章 体育与健康理论知识第二节 善于休息 增进健康

一、教学内容

本节课的教学内容来自于人教版（2024）初中体育与健康九年级全一册第一章第二节“善于休息 增进健康”。课程主要包括以下几个部分：

1. 理解休息的内涵：让学生了解休息不仅仅是睡眠和静止状态，还包括积极休息和消极休息，以及不同类型的休息方式。
2. 掌握科学休息的方法：通过讲解和示范，让学生学会如何科学地安排休息时间，提高休息质量，包括合理规划作息时间和进行适当的体育活动等。
3. 睡眠与健康的关系：让学生了解充足的睡眠对于身体健康的重要性，以及如何改善睡眠质量，例如保持良好的睡眠习惯、创造舒适的睡眠环境等。

4. 消除疲劳的方法：教授学生一些缓解疲劳的方法，如深呼吸、放松训练、温水浴等，帮助他们在体育锻炼后有效地恢复体力。
- 5.

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/998074141036006141>