# 体育与健康人教版教材(五篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-09-02

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。体育与健康人教版教...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**体育与健康人教版教材篇一**

（中学）

体育与健康课程是对原有的体育课程进行深化改革，并突出健康目标的一门课程，依然是一门以身体锻炼为主要手段、以增进中学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是事实素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。

一、课前准备

1.认真钻研《体育与健康课程标准》（以下简称课程标准），充分理解课程标准的基本理念，理清体育与健康课程标准不要同阶段水平设置要求，理清小学、初中和高中阶段实施新课程的不同点，准确理解和把握各阶段运动技能学习领域目标，引导学生学会多种基本运动技能，并在此基础上形成自己的兴趣爱好，有所专长，提高终身体育锻炼的意识和能力。

2.初中阶段，基本任务是促进学生全面锻炼身体，增强体质，注重学生基础运动知识、基本运动技术和基本运动技能的掌握和应用，使学生德、智、体全面发展。

3、高中阶段，实行学分制，在确保促进学生全面锻炼身体、增强体质的基础上，充分尊重学生的不同需要，引导学生根据自己的基础和爱好在学校确定的范围内选择运动项目进行学习，培养运动爱好和专长，发展运动能力，满足学生个性化发展的需要。学生每完成一个单元的学习，且学习成绩合格者可获得相应学分。

一、二年级必修8学分（含田径运动必修1学分），三年级必修2学分，健康教育专题必修1学分，共计11学分（每学分相当于18学时）。学时修满11个必修学分即达到体育与健康课程的毕业要求。

4.高中阶段，根据课程标准要求，可以在七个模块：田径类项目、球类项目、体操类项目、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目、新兴运动类项目六个运动技能模块和一个健康教育专题模块中进行选择性教学。其中田径类项目和健康教育专题模块为必修，其它为选修。5.考虑实际情况，常州市高中学校暂不开设滑冰、滑雪等“水上或冰雪类项目”，同时建议各项目的模块设计以36学时（2学分，一学期）或72学时（4学分，一学年）为设计单元，并且每36学时的单元设计中设置2—4个学时的拓展性教学内容和3—5个学时专项体能教学内容。拓展性教学内容的设置是应对学生能力发展、天气变化以及学校体育教学常规工作的需要。

6.科学制订学期教学计划、单元教学计划和课时计划，做到每学期、每个单元有计划，每堂课有教案。

（1）学期教学计划，根据课程标准不同阶段不同阶段水平设置要求，从实际出发，总体安排，统筹计划：

（2）单元教学计划，根据维度目标制订。

（3）课时计划，根据单元教学计划目标。结合学生具体情况制订，形式可以多样化，但应包括学习目标、学习内容、学习步骤（学和教的方法）、教学后记等部分。（4）教案的设计和撰写

（4.1）提倡使用市教研室或区教研室统一制定的“体育与健康教案”规范设计，不反对对电子教案的使用；

（4.2）使用电子教案必须满足三个条件：一是，电子教案设计的格式和规范要求与文本教案相同；二是，学校具有电子教案交流平台，且教师具有电子教案撰写条件，能够在教研组内开展正常交流；三是，电子教案必须是每学期进行适应性改造或原创的教学设计，且需在学期结束前打印并装订成册交教研组或学校存档。

（4.3）提倡按照市教研室或区教研室制定的“体育与健康教案”规范撰写详细教案，正确认识教学简案使用的可行性；

（4.4）撰写教学简案必须满足两个条件：一是，使用者教学工作认真踏实，富有一定的教学经验，且具有中学一级或小学高级以上职称或担任体育教学工作五年以上；二是，必须包括教学内容、教学目标、教学步骤和教学后记，并重点突出教学步骤设计和教学后记； 7.提高安全意识，做好课前各项准备工作 ☆认真做好场地器械的安全检查；

☆做好场地器械的布置，充分考虑合理性与安全性； ☆提前到达上课地点；

二、课堂教学

1.遵循体育教学的一般规律开展教学活动 ☆人认识事物的规律 ☆教与学的规律

☆教学手段与内容相配合的规律 ☆学生身心发展的规律 ☆动作技能形成的规律

☆人体生理机能活动能力变化的规律 ☆人体机能适应性变化的规律 2.合理选择与设计教学内容

☆以学生的发展需要为中心，符合学生身心发展特点；

☆对促进健康、增强体能、培养运动爱好、发展运动能力、提高运动技能有实效；

☆高中阶段，以运动项目为选择教学的主要内容。体现运动技术、技能教学的系统性；但要注意结合专项教学的特点特别关注专项体能练习内容，促使学生全面发展；

☆初中阶段，应注重学生基本运动知识、基本运动技术和基本运动技能的掌握和应用； ☆初、高中均需适当选择队列队形、体操、健美操、武术、球类等多种内容； ☆初、高中均应根据实际情况分配体育与健康理论课内容； 3.合理选择教学方法与教学组织形式 ☆合理运用各种教学方法、手段；

☆灵活运用组织教学形式，注重激发学生的学习积极性； ☆加强学法指导，提高学生自学、自练的能力； ☆尊重学生差异，因材施教；

☆面向全体学生，关心体弱和病残学生；

☆遵循人体生理、运动规律，合理安排运动负荷； ☆注重保护帮助的教学与运用，合理安排运动负荷； 4.遵循体育教师教学基本素养要求开展教学活动 ☆身体力行，为人师表；

☆落实课堂教学常规管理，上下课有集中、整队和点名； ☆加强课堂教学常规管理，落实学生请假、见习等条例；

☆上课前应指导或检查学生服装、鞋子，排除携带易伤物品上体育课； ☆上课要穿运动服、运动鞋； ☆上课教态自然，语言文明； ☆力求讲普通话，语言的表达清楚，简洁明了； ☆口令清晰、规范，声音宏亮；

☆上课时要充分考虑场地器械的布置情况，预防伤害事故的发生； ☆禁止体罚和变相体罚的行为发生；

☆注意教育的艺术性，忌简单和粗暴的教育和教学行为； ☆如无特殊情况上课时不戴遮阳帽、墨镜和手套； ☆按时上下课，不要拖课，不提前下课；

三、课后活动

1、做好器械收整理归放工作，爱惜器械；

2、布置下一节和课外练习的内容；

3、做好教学反思，注重成功教学案例的收集和整理；

4、做好《国家学生体质健康标准》的测试和统计工作；

5、做好学校业余运动队的选拔、组织、训练工作；

6、协助班主任做好大课间、课外活动的组织指导工作；

7、积极参与教科研工作，不断提高科研能力。

三、评价与考核

（1）课堂教学评价

☆关注教学活动对达成教学目标的有效程度；

☆重视学生主体性的发挥，重视学生学习方式的转变，重视学生亲历实践过程； ☆关注学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现和合作精神等发展情况；（2）学生学习评价

☆采用多元化，重过程，兼顾结果。采用基础性评价与发展性评价、过程性评价和终结性评价、自评与他评相结合。

☆提倡采用等级评定制，也可以将等级评定与评语式评定结合使用。

☆评价的内容应包括体能、基础知识、运动技能、学习态度、情意表现与合作精神和健康行为；

☆提倡学生自我评价、学生相互评价、教师评价相结合；

**体育与健康人教版教材篇二**

体育中的健康问题

体育锻炼提高消化器官的功能，使吃下去的东西能更好更快地消化吸收。但应注意以下几点饮食卫生要求，否则将会引起慢性肠胃疾病。

1．运动和吃饭时间要安排得当。如在剧烈运动后很快就吃饭，往往食欲很差，再好的饭菜也不想吃，因为运动刚结束时大脑皮层的运动中枢和交感神经仍处在高度兴奋状态，情绪还很紧张，消化腺的分泌仍受到一定程度的抑制，所以不想吃饭。在这种情况下，即使勉强吃下去，食物也不能很好地消化，久而久之，就会引起消化不良，患慢性肠胃病。一般来说，运动后休息大约20-30分钟以后，再吃东西是比较合乎卫生要求的。

2．饭后立即进行剧烈运动，对肠胃的影响更大。因为，饭后胃肠的活动和消化腺的分泌加强，消化液分泌增多。如果在这时进行剧烈运动，则会引起交感神经兴奋和肾上腺激素大量分泌，进而使肌肉小动脉扩张，毛细血管大量开放，血液较集中供应运动器官，而减少了胃肠的血液供给。同时，胃肠的活动也减弱，消化液的分泌也减少，胃壁松弛无力，食物得不到充分地搅拌和消化，就会拖长食物在胃里停留的时间，以致发酵酸化，吐酸水。胃液减少，胃的防腐能力就降低了，这又是消化道易被感染患病的原因。因此，饭后应稍事休息再作运动。

3．饭后和运动后不要大量吃冷食。饭后大量吃冷食，首先会使肠胃血管突然收缩，使供给肠胃的血液突然减少，致使消化受到阻碍。其次消化液必须在一定的温度下才起作用，胃肠温度突然降低，它的能力也随之下降，结果食物就难以消化，日久就免不了得肠胃病。

4．运动刚刚结束时，由于体温升高，大量流汗，无克制力的人往往为了一时痛快便大吃冷饮食，结果肠胃因受到刺激而功能紊乱，引起腹泻、腹痛等病症。

5．不能乱吃零食。按时吃饭能使消化器官有规律地工作，是维护肠胃健康的一个重要措施。乱吃零食，就破坏了消化器官的规律性活动，到了吃饭的时间，消化机能反而下降，这就会抑制正常的进食活动。吃的零食如果是甜食或油腻的食物，则更会降低食欲。在这种情况下，若勉强进食，食物则因消化液的减少和肠胃蠕动缓慢无力而难以消化。但水果可加强消化腺的活动，并能供给维生素，不在此例。

6．运动后要合理饮水。激烈运动后，常使人感到格外口渴，有些人只图一时痛快，在运动后大量饮水，这是不卫生的。因为运动时，胃肠道血管处于收缩状态，血液供应暂时减少，这时大部分血液都流向肌肉了，以便供应运动时肌肉所需要的养料和更快地带走废物。如果这时大量饮水，由于胃肠血管收缩，吸收能力减弱，使人感到胃部沉重闷胀，影响呼吸。在运动结束后，心脏的负担在逐渐减轻，如果这时大量饮水，一部分水经胃吸收进入血液之中，循环血量有所增加，不但给心脏和肾脏增加了负担，而且还会进一步加快出汗，使体内盐分排出过多。运动后的口渴，并不一定真正表示人体缺少水分，这主要是由于运动时呼吸加强，水分蒸发较快和唾液分泌减少变稠，致使口腔、咽喉、呼吸道和食道上的粘膜比较干燥，因而产生不舒服的感觉。这时只要漱漱口，湿润一下口腔粘膜，再有意识的克制一下，那么口渴的感觉就会减轻。

7．长时间运动应及时补水。如果人体是在进行长时间的运动，特别是在夏天，不仅消耗大量热能，同时也失去大量水分。机体内的水分减少，会影响正常的生理机能和工作能力。

当失水量占体重的4-5%时，可使肌肉工作能力下降约20-30%，当失水量为体重的10%时，会引起循环衰竭，从而导致机能下降。主要体征是心率加快，体温升高。因此，及时补充水分是十分重要的。补充水分的方法最好是少量多次。运动中每15-20分钟饮水100-150毫升，这样既可及时保持体内水的平衡，又不增加心脏和胃的负担。若大量饮水后仍然继续运动，水在胃中晃动，使人不舒服，并可引起呕吐。关于水中饮料的成分，含糖量一般不宜过高。据研究，夏天饮料的糖浓度不宜超过2.5%，冬季可适当增加到5-15%，以维持血糖水平。

如果在体育锻炼中不注意饮食卫生，则会严重影响锻炼者的身体健康。这是因为运动时大量血液流入运动器官。消化器官内的血液量相对减少，胃液分泌减少，消化系统的功能处于相对的抑制状态。如果运动后立即进餐，必然影响食物的消化和吸收，长此以往，会造成消化不良或其他消化道疾病。

忌饮食无规律：胃炎的饮食原则上应清淡、对胃黏膜刺激小的为主，但并非清淡饮食就能缓解病人的症状。应以饮食规律，勿过饥过饱，少食多餐为原则。尤其是年老体弱，胃肠功能减退者，每日以4～5餐为佳，每次以六七成饱为好。食物中注意糖、脂肪、蛋白质的比例，注意维生素等身体必需营养素的含量。

忌烟酒辛辣刺激食物：乙醇能溶解胃黏膜上皮的脂蛋白层，对胃黏膜有较大的损 害，人们在吸烟时候，烟雾中的有害物质，溶解并附着在口腔、咽喉部，随吞咽进入胃内，这些有害物质对胃黏膜也有很大损害。因此，急、慢性胃炎患者，一定要戒除烟酒，以免加重病情，甚至造成恶性变。

辣椒，芥末、胡椒、浓茶、咖啡、可可等食品或饮料，对胃黏膜有刺激作用，能使黏膜充血，加重炎症，也应戒除。

忌过冷、热、硬食物：过凉的食物和饮料，食人后可以导致胃痉挛，胃内黏膜血管收缩，不利于炎症消退；过热的食品和饮料，食入后会直接烫伤或刺激胃内黏膜。胃炎病人的食物应软硬适度，过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜、用油煎炸或烧烤的食品，食用后可加重胃的机械消化负担，使胃黏膜受到磨擦而损伤，加重黏膜的炎性病变。

忌不洁饮食：胃炎患者要特别注意饮食卫生，尤其是夏季，生吃瓜果要洗净，不要吃变质食品。因为被污染变质的食品中含有大量的细菌和细菌毒素，对胃黏膜有直接破坏作用。放在冰箱内的食物，一定要烧熟煮透后再吃，如发现变质，要坚决扔掉，禁止食用。

体育锻炼对大学生的影响

1、消除身体疲劳

疲劳是一种综合性症状，既有生理性的，也有心理性的个人的情绪低落，或任务超出个人能力时，在心理上和生理上会产生疲劳。大学生持续紧张的学习压力容易造成身心疲劳和神经衰弱，通过参加中等强度的体育锻炼，可以提高身体素质和运动能力，提高身体抵抗疲劳的能力，也可以使身心得到放松.2、改善情绪状态

情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最重要的指标。不良情绪是导致生理和心理不健康的重要因素之一，而体育锻炼能直接给人带来愉快和喜悦，并

能降低紧张和不安，从而调控人的情绪，改善心理健康状况，长期有规律的中等强度的体育锻炼有助于情绪的改善。学生常因学习的压力、同学间的竞争、人际关系的复杂以及对未来前程的担忧而持续产生紧张、焦虑和不安，经常参加体育锻炼可以使这些不良情绪得到改善，增强心理承受能力。

3、帮助提高智力

经常参加体育锻炼，对提高脑细胞的功能及工作效率都有很好的促进作用，为智力发展提供了生理基础。研究表明，一般情况下大脑耗氧量是人体耗氧量的25％，运动时可达到32％。经常参加体育锻炼有利于头脑清醒、精力充沛，有益于血液循环和神经细胞兴奋与抑制的交替，更有助于学生的注意力集中稳定、知觉敏锐精确、记忆状态良好、想象力丰富、思维灵活等智力因素的健康发展。同时体育锻炼使非智力因素，如兴趣、动机、情绪等得到发展，有助于兴趣广泛、动机良好、情绪稳定，对提高智力具有促进作用。

4、控制应激水平

应激是指个体对应激源和刺激所作出的反应。应激源是指那些唤起机体适应反应的环境事件与情景。它包括一个人日常生活遇到的各种与应激反应的有关躯体的、情绪的、心灵的、社交的、智力的环境刺激。应激反应是一种包含有应激源、个体对应激源的评价以及个体的典型反应等因素相互作用的过程。有规律的、低中等强度的体育锻炼可以产生积极的应激，也是消极应激的缓冲器。坚持慢跑、自行车和游泳等有氧运动，是减少应激的最有效方法。这有四种理论解释：第一，锻炼会引起大脑释放自然合成的镇静剂——内啡呔；第二，锻炼是一种娱乐活动，能使人的头脑从担忧以及其他紧张性思维活动中解放出来；第三，有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，而这两者将提高人对应激的抵抗力；第四，锻炼对应激控制的作用将涉及到上述所有原因。

5、强化自我概念与自尊

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的总体评价。它是由许多自我认识组成的，如“我的学习非常优秀”，“我是很有吸引力的”等等。而自尊是在自我概念的基础上，对自己各方面的自我评价和情感反应，如“我对自己优异的学业成绩感到自豪”，“我对自己富有吸引力的身体感到非常满意”等等。由于自我概念和自尊都是由许多方面的自我认识所组成，它们在适应社会和人格形成方面都起着很大的作用。身体自尊主要包括一个人对自己运动能力、身体吸引力、健康状况以及对自己身体的抵抗力等各方面的评价。身体自尊与整体自我概念和自尊有关。当个体对身体形象不满意时会降低整体自尊，并产生不安全感和抑郁症状等。体育锻炼可以对参加者身体方面的自尊产生巨大的影响，从而最终影响自尊。

6、培养意志和良好的品德

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难(如气候环境条件的变化、身体运动能力的限制或意外等)和主观困难(如紧张、畏惧心理、失意、疲劳等)，锻炼者越能努力克服主观、客观困难，也就越能培养良好的意志品质。

7、协调人际关系，提高社会适应能力

人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应，人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。在生活中，我们常常可以发现，那些人际关系好的人总是心理愉快、精神饱满，对什么事情都充满兴趣，这些人生活得很愉快、很舒畅；人际关系不好的人常常无精打采、抑郁寡欢、缺乏生活的乐趣。而体育锻炼可改变这一现象，因为体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，它总是与人群发生着交往和联系，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调入际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。

**体育与健康人教版教材篇三**

《体育与健康》说教材稿

一、编写过程的简要说明

这套教材是根据国家《体育与健康》课程研制组研制的中学《体育与健康》课程标准编写的。在此基础上研究制订了九年义务教育教科书(试验本)《体育与健康》编写方案。在讨论“方案”的过程中，提高认识，不断更新观念。根据方案编出初稿后，先后五次召开教科书初稿讨论会，不断修改、提高。全体编者以历史的责任感，认真负责，通力合作，保证了高质量地按时完成九年义务教育《体育与健康》(试验本)教科书的编写任务。

二、编写《初中体育与健康教科书》的指导思想

编写本书的指导思想是，全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，全面推进素质教育，促进学生身心健康发展。

体育是学校全面发展教育的一个组成部分，体育与健康课是学校的教学科目之一。在教育教学共同指导思想的基础上，又有自己的特殊性，健康第一的指导思想在本学科必须直接、具体地得到体现。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出 “学校教育要树立健康第一的思想，切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想，更是体育与健康课程的指导思想，新的课程，必须突出以学生为主体，锐意改革，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能，有利于提高学生的学科能力，有利于为学生探究式学习创造条件，培养学生的创新精神和实践能力，有利于促进学生综合素质的提高，为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

三、编写《体育与健康》教科书的依据

编写教材的指导思想确定后，如何落实到教材的目标、内容和体例结构上，就要有具体的内容作为依据。编写本教材的依据是： 1.国家《基础教育课程改革纲要(试行)》。

2.《体育与健康课程标准》。

3.《中国学生体质与健康调查报告》中有关初中学生年龄段学生生长发育和身体素质的有关数据。

4.我国学校体育课程教材建设方面五十年的经验和问题。

5.我国学校体育教学改革的经验和现状。

6.国外几个主要国家和我国台湾的教材资料。

四、关于教学内容的构建

本教科书的内容，紧扣《体育与健康》课程标准，改变了以编写动作技术为重点的体现方式，强调了以体育运动实践活动为载体，体现生理的、心理的和社会的多元目标要求。教材的结构既反映了主次分明，又采取提示 “运动参与、身体健康、运动技能、心理健康和社会适应”五个方面的方法，丰富内容的展现方式，突出了锻炼身体的实效性强、受学生喜欢的体育实践活动为主线。同时，编选了适量的有关身体锻炼知识、技术和学习方法，以充分发挥体育与健康课程的教育、教学功能与作用，促进学生身体健康、心理健康和良好的社会适应能力的发展。

在教科书内容中吸纳先进的体育文化，把田径、体操、球类、武术、健美操和舞蹈等运动项目，加以简化、改造，作为体育与健康课程的教学内容的一部分，以便更好地完成本学科的教育教学目标。

本教科书内容分为十一章，基本上涵盖了《体育与健康课程标准》中的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的基本内容。其中第一章《你的身体健康》，包括人体与运动、体育与身体形态、体育与机能发展、发展你的体能、营养、体育锻炼与控制体重五节内容。这五节内容反映了课程标准中身体健康领域的内容和要求。着重使学生认识自己的身体，知道如何发展自己的体能，养成良好的生活习惯；此外，还编写了与体育密切相关的知识，如体育锻炼与控制体重的关系等内容。第二章《积极自觉地参与体育锻炼》，包括体育锻炼重在参与、科学锻炼的基本原则、合理安排运动负荷与休息、学会运动负荷的自我监测。这几节内容反映了课程标准中运动参与的内容和要求。主要使学生明确参加体育锻炼的基本原则，学会科学合理地安排运动负荷，学会自我检测和自我评价的方法以及科学地锻炼身体，体育锻炼要坚持经常等。第三章《体育与心理健康》，包括心理健康与身体健康的关系、青春期心理健康、调节你的情绪、培养你的意志品质。这四节内容反映了课程标准中心理健康领域的基本内容和要求，着重向学生说明青春期如何注意体育锻炼和心理健康、身体健康与心理健康的关系，在体育锻炼中培养自尊、自信和顽强的意志品质，帮助学生学会制定合理的体育学习目标等。第四章《体育与社会适应》，包括体育锻炼和社会适应、获取体育和健康知识的基本途径与方法、崇尚公平竞争的体育精神三节内容，反映了课程标准中社会适应领域的基本内容和要求。主要使学生学会在体育锻炼中与他人友好交往、合作，学会在现代社会中获取体育与健康知识的途径与方法，崇尚公平竞争的体育精神。

以上四章的内容，根据健身性与知识性相结合的思想，十分强调在运动实践中学习，把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。而且注意了内容的政治性(如第5页“我国是多民族的国家，青少年的生长发育都有各自的优势和特点，不能简单用一个标准评价所有的人。这里提供的有关汉族学生身高、体重、胸围及克托莱指数均值，只是一种测算方法的举例”)、思想性(如第51页“崇尚公平竞争的体育精神”一文强调树立正确的竞争与合作的意识)、基础性、科学性(内容的选择、文字的表述等必须科学准确)和实用性，克服繁、难、多、旧的问题。这部分内容，大部分学生一看就能明白，有些是结合体育课进行，有些是利用风雨课或不利于上室外体育课的情况下，由教师讲授。只有极少数内容需要专题性地进行介绍。第五章至第十一章，反映了课程标准中运动技能领域的内容。包括田径、体操、球类、武术、健美操和舞蹈、游泳、野外活动等内容。重点向学生介绍运动项目的锻炼方法，以及自我锻炼、自我评价的方法和在生活中进行锻炼的方法，使学生明确体育对健身、健心和提高社会适应能力的价值，树立正确的体育价值观，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

五、教学内容的展示方式与基本特点

(一)以学生为主体，从学生的视角编写教材

新编课本改变了过去只站在教师的立场，教给学生什么，要求学生怎么学，采用平铺直叙的写作方式。平铺直叙的写法是以编者的眼光叙述内容，把学生视为被动接受教材内容的学习者。以学生的眼光、站在学生的角度编写教材，可以让学生感到亲切和熟悉，是学生自己身边的事、身边的人、身边的物，可以更贴近学生，更好地发挥学生的主动性、积极性和创造性。(《初中体育与健康》与教科书第14、15页)

(二)从学生已有的经验和生活实际出发编写教材

以学生的眼光编写教材，就是从学生已有的经验和生活实际出发，紧密联系学生体育锻炼和生活实际，编写的内容通俗易懂地讲清基本的知识和概念。更重要的是把知识和概念与学生的体育锻炼的经验和生活相联系，让学生感受到所学的知识和概念是有用的，不是枯燥无用的，是与自己的身心发展紧密相关的，不是脱离实际的死知识、死概念。(如第85页的“体操技能在生活中的应用”和第l页的“小明发展心肺功能的方法对吗?”)

(三)从问题入手，引起学生的学习兴趣

在编写体例方面，怎样才能一开篇就能引起学生的学习欲望，激发学生的学习兴趣，编写组进行了多次研究论证表明：从贴近学生的问题人手阐述教材的内容，可以引起学生的学习兴趣。新编课本结合体育与健康的实际内容提出问题，引发学生学习欲望和兴趣。这些问题可以是学生亟需知道的，也可以是日常的现象，新奇的事物等。

开篇提出问题----通过问题引出体育锻炼的内容和主题。

篇中提出问题----通过问题帮助学生理解体育锻炼的知识和技能，以及科学的锻炼方法和自我分析、自我评价的方法等。

篇后提出问题----通过问题提高学生体育锻炼的实际能力。(如第11～页的“发展你的体能”：什么是体能?了解自己的体能状况、怎样发展体能?想一想，帮助同学找到发展体能的好办法！)

(四)显示有趣的知识

提出了问题，引起了学生的兴趣，进一步阐述知识时就要显示知识的趣味性。新编教科书的主要办法是用学生身边的人、身边的事和体育锻炼实践中的问题，阐述有趣的体育与健康知识。全书生动活泼，通俗易懂，配合精美的插图，以图助文，能够引起学生的兴趣。其中插图的种类包括：

1.说明原理的原理图(如第3页)；

2.能解释某一过程现象的示意图、表(如第34页)；

3.描述动作方法的说明图(如第68页)；

4.趣味性的幽默画(如第43、44、46页)；

5.思考题题图、提问题的题图等(如第47、50页)。

(五)提供学习的策略

提供学习策略的目的是要改变学生被动学习的方式，形成主动学习、探究学习、合作学习的新的学习方式。教材提供学习策略的方法主要是通过学生在体育锻炼实践中测一测、做一做、说一说、微型试验、讨论与辩论、观察、思考等活动来解决。活动的方式轻松、活泼、多样，尽可能与学生的生活和其他多学科知识相联系。提示的答案可以有多种，不一定是惟一的，有的不写结论与答案，让学生自己得出结论。(如第39、40页)所有这些 “策略”都是与学生水平贴近的，而且不妨碍体育与健康课以学生的锻炼实践为主，是在活动中进行的，或者占用较少的时问，而不是停顿活动，单独组织讨论。

(六)以活动带动知识的学习，提高学生的能力

部分题目设有 “活动园地”，内容与正文紧密结合，与学生的体育锻炼和日常生活相联系，是从学生在体育锻炼和日常生活中、周围环境中提取来的内容。活动的方式多种多样，如在体育锻炼中的观察活动、测量活动、游戏活动、小制作、绘制图表、小组讨论、辩论等等。组织形式以小组为主，轻松活泼。活动的答案以学生自己得出结论为主，通过活动巩固知识，提高能力。(如第70页)

六、教科书的使用对象

本册教科书是供初中七至九年级学生共同使用的全一册教科书。这是因为《体育与健康课程标准》将初中七至九年级划分为一个阶段，即水平四。根据《体育与健康课程标准》的要求，将三个年级的内容合编为一册，具体在哪个年级教学什么内容，由教师根据学校和学生的实际情况自行决定。为了帮助教师选择哪个年级教学什么内容，我们编写了教师教学参考书，对教科书中的内容提出了年级的分配和课时安排的建议，供教师在教学时参考。

七、教学建议

每一位体育教师，应该根据自己的实际情况进行教学，考虑本校的场地，器材，自己的技术以及每个季节的天气情况来安排教学计划。

八、中招考试的要求

根据近几年来的中招考试项目，对于广大的学生来讲，身体素质是最大的练习项目，可以从基本的身体素质着手，速度、耐力、力量、柔韧、灵敏等穿插进行，根据学生的素质敏感期进行会更有效果。并适时的进行模拟考试，来提高学生的对考试项目的适应，进而在考试时超长技术发挥，取得满意的成绩，为中考起个好头。

**体育与健康人教版教材篇四**

2024-201

3学第二学期五年级 体育与健康总结

科任：周昌芹

转眼间，一学期的体育教学又圆满地结束了，在学校领导的指导下，五年级的体育教学工作开展得较成功，但不足之处也在所难免。为了今后更好的开展体育教学工作，特将本学期工作作以下总结：

一、教学计划实施情况

本学期，我认真贯彻执行《体育课程标准》，本着“健康第一”的指导思想，确立“以人为本”的体育教学目标，结合德育、智育和美育，促进学生身心的全面发展，为培养新型、现代的建设者和接班人做准备，保质保量地完成了学期初制定的教学计划。

二、工作措施及收到的成效

1、针对学生体育与健康知识的特点，结合体育与健康课的课程特点，加强培养学生较好的生活和学习习惯，加强思想教育，组织学生积极参加体育锻炼，帮助差生提高素质，注重学生的能力培养，经常与家长联系交谈，抓好学生的思想，加强学生的运动技能和专项素质练习，为学生在校学习、生活打好了基础。

2、以现代课堂理念规范自己，平时认真加强体育新理论的学习，进行有目的、有计划的教学实践，教学质量有明显的提高。认真做到经常性地对教学工作进行检查、总结，及时发现问题，解决问题，逐步认识和掌握新课程标准下体育教学新的规律。

3、发挥学生的个人主动性。本学期的内容大都与自己的生活，周围的事有关，在教学中充分让学生自己谈体会、感受，组织学生讨论，让学生明确该怎样做是正确的。这样有助于学生更好的理解，掌握所学的知识，并能充分利用所学知识，运用到实践中。

4、抓好“两操”工作，推动“两操”有序开展。学校“两操”是是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。本学期，我认真配合少队部工作，继续严格规范广播操进出场的纪律及做操质量，做到出操静、齐、快，动作规范、美观，积极配合少队部对两操督促的正常开展，督促学生不断改进动作规范性，提高做操质量。

5、针对个别学生的薄弱环节，及时进行个别辅导，灵活讲解，巧妙安排练习。灵活讲解，便其轻松的掌握知识，对智力较好的学生，提高要求，在完成已学知识的基础上进行提高，使每个学生都有不同程度的提高。

三、存在的问题及补救措施。

本学期虽然取得了一些成绩，但也存在着不少问题，象个别学生的学习习惯不好，不能积极的动脑思考；还有个别学生不能灵活的运用所学的知识等，针对以上问题，在教学中加强学生独立思考的习惯的培养，采用多种教学方法激发学生学习的积极性。

四、今后努力的方向。

1、精心备课，面向全体学生教学，搞好思想教育工作。虚心向老教师学习，不断提高自身的业务水平。

2、从一点一滴做起，从学生的行为习惯、学习习惯入手，改进教学方法，面向全体学生，转变教学思想，提高自身素质，使每个学生都得到提高，得到进步，得到发展。

3、开展好健康教育活动，强化其趣味性。

**体育与健康人教版教材篇五**

科学锻炼须知：九种流行健身观念的正误

1、有氧运动最耗热量？错。传统观念认为，有氧运动最消耗热量，多项最新的研究结果恰好与此相反。研究发现，练力量比有氧运动更耗能。力量训练不仅有助于强健肌肉，而且能够更好地促进新陈代谢，长期坚持有助于燃烧脂肪。研究表明，即使到力量训练结束36小时后，人体对能量的消耗过程仍在继续。

2、锻炼能减脂？对。虽然锻炼无法预防脂肪的堆积，却能消耗体内的脂肪。参与各种耗能的运动、辅以正确的饮食，都有助于降低体内的脂肪含量，使身材更苗条。专家建议，多针对臀部、大腿等易于囤积脂肪的部位进行锻炼，同时不要忽视身体其他部位的肌肉训练。此外，针对肌腱进行力量练习也很重要。

3、应该先做伸展，再跑步？对。有研究宣称，跑步前过度的伸展运动容易使韧带变硬，易于受伤，但仍然需要在锻炼前将关节和韧带“拉开”。专家建议，跑步前最好先慢跑5-10分钟热身，然后再进行30-60秒不那么剧烈的拉伸运动。

4、跑马拉松易得心脏病？不一定。加拿大2024年5月一项研究证实，马拉松的确会在短期内给心脏造成损害，但跑完马拉松后休息1周，心脏功能可恢复正常，不会遗留问题。初次参加长跑前，务必征求医生意见，并在赛前接受足够的训练，毕竟跑马拉松最大危险是，运动量超过训练量，使心脏承受超常的负荷。

5、锻炼提高学习能力？对。听上去难以置信，但是锻炼的确能提高学习能力。德国一项新研究发现，快跑之后，学员掌握新单词的速度加快了20%。在开始学习前，锻炼是最好的准备活动，它可以使脑细胞活跃起来。有氧运动和力量训练都有益大脑，而且网球和足球等较复杂的项目对大脑的刺激效果更好。

6、练腹部，仰卧起坐最好？错。很多女性练仰卧起坐时，只锻炼臀侧的肌肉，练不到腹部的核心肌肉群。但要想收紧腹部，就必须锻炼深层的腹肌。另外，仰卧起坐需要重复同一动作，不仅单调，效果也不明显。专家建议，把俯卧撑和仰卧抬腿结合起来，可以更好地锻炼腹部核心肌肉群，而锻炼臀部肌肉也有助于减小肚腩。

7、清晨时健身最佳时刻？错。运动的最佳时间是在下午，而非早晨。下午4-6点，肌肉的强度及体温均达到了运动最理想的状态，早餐和中餐已经为身体提供了必要的能量。这时身体对疼痛的忍耐力达到了顶点，思维也更清晰。当然，也有研究表明，只要感觉舒适或形成习惯，早上或晚上锻炼未尝不可。

8、举重越快，耗能越多？错。快举时，用的是冲力而不是肌肉的力量，举重速度过快容易增加受伤的风险。研究发现，尽管慢举难度大、让人难以坚持，但慢举锻炼肌肉的效果比快举好50%。所以，举重时动作越慢，消耗热量越多。专家建议，上举时从1数到3，放下时也是如此。

9、瘦人更健康？不一定。健康的关键不止是体重。静息心率、血压和血脂等也是重要的指标。专家认为，分布在内脏器官中的脂肪最不健康。在缺乏运动的人群(无论胖瘦)中，这种脂肪都很常见。只有锻炼，才是减少这些内脏脂肪。

心理健康的标准（1）智力正常（2）适当的情绪调节能力（3）自我评价恰当（4）具有良好的人际关系

体育锻炼对个体心理健康的促进：

1、体育锻炼有助于发展智力

2、体育锻炼有助于良好的意志品质的形成3、体育锻炼有助于获得良好的情绪体验

4、体育锻炼使自我概念更为清晰

5、体育锻炼有助于形成和谐的人际关系

6、体育锻炼有助于消除心理疾患

一、食饮扮演的角色毋庸置疑，食欲与个人肥胖有密切的关联。令人遗憾的是，身体内调节食欲的机制目前仍然有许多谜团。从现存的成果中得到的总结可以概括为以下几点：(1)保持胃中以低卡路里的食物充盈。(2)提高血糖的水平。(3)增加流食特别是水的摄取。(4)蔬菜汁或果汁是较好的选择。(5)在吃正餐前食入一些糖果。(6)在食入同等量的食物时，尽量延长进餐时间。

三、身体活动有多大帮助

（一）体育锻炼降低食欲体育锻炼可以降低食欲，因此能减少体脂，控制体重。

（二）体育锻炼能最大程度减少体脂以及保持肌肉组织的重量单纯的节食或禁食，体重丢失部分70-80%是脂肪组织，20-30%是肌肉组织。而科学的饮食计划与体育锻炼相结合，体重丢失部分95%是脂肪组织，只有5%或更少是肌肉组织。

（三）体育锻炼增加能量代谢率以及消耗更多的能量在运动过程中不仅能量消耗增加，而且由于运动引起的代谢率提高，在运动结束后至少20分钟内，能量消耗仍然高于正常状态。4.8公里的慢跑可以消耗250-300千卡的能量，在运动停止以后数小时内，还要额外消耗掉25-40千卡的能量。力量练习既可以增加肌肉重量也可以增加代谢率。据估算每增加0.5千克的肌肉组织，24小时内将增加代谢率30-40千卡

（四）体育锻炼能防止骨质疏松由于衰老和减体重的缘故，人体的骨骼不断丢失钙和其它无机盐而变得脆性增加。应该增加钙的摄取及体育锻炼，使骨密质增加，防止骨质疏松。

（五）体育锻炼改变身体脂肪的处理方式体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白的含量，增加高密度脂蛋白含量。高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关

四、饮食计划是否需要在确定你是否考虑需要进行饮食计划控制体重之前，应该首先注意以下十点。

1.是否一直不断地在担心自己身体的脂肪，那怕体重已经在平均水平以下。

2.在体重已经持续下降的情况下，仍然怀有对肥胖或变成肥胖的恐惧心理。3.甚至不愿意保持与运动项目、年龄、身高相符合的最低体重。4.摄入与自身体重极不相称的过多食物。

5.是否出现有问题的饮食习惯，即不停地吃零食。6.是否存在严酷的节食，甚至禁食。7.是否从事明显过头的体育锻炼。

8.有否压抑情绪或进食之后的自我负罪感。9.是否强烈关注同学、亲友们的进食行为。

10.是否存在已知的家族饮食紊乱或饮食功能障碍病

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找