

2023年体育与健康学期教学计划(通用10篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

体育与健康学期教学计划篇一

凤庆县第二完全小学 陈彩珠

本学期在学校行政的关心支持下，坚持德、智、体全面发展的正确方向，全神贯注抓好课堂教学，使我的体育工作得到健康的发展，丰富了校园生活，增强了学生的身体素质，体育测试工作得以顺利完成。使学生在紧张的学习和生活中，充分体会到了劳逸结合的乐趣。现就本学期开展的体育工作做如下总结：

一、本着“健康第一”的指导思想，切实抓好体育教学工作。本学期中我认真贯彻执行新的《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。

在教学中能以现代课堂理念规范自己，平时能认真加强体育新教育教学理论的学习，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。根据学期初所制定的体育教学工作计划及教学进度，结合教学的实际情况上好每节课，认真写好教学反思。在我校体育教学工作中受到领导和老师

一致好评！

二、常抓不懈，推动“两操”有序开展。

学校“两操”是反映学生整体面貌的形象“工程”，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。一学期来，认真配合少先队大队部工作，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。继续实施“领操周周换”制度，不断改进广播操动作质量，树立学校领操的榜样模范作用。积极配合大队部对两操督促的正常开展。本学期初，及时做好广播操比赛规程的制定和通知工作，督促师生不断改进动作规范性，提高做操质量。

三、继续加大课余体育训练力度，积极参加各项活动竞赛。学生课余训练和竞赛是学校体育的重要组成部分，对活跃学生课余文化生活，促进学校体育工作开展、发挥学生特长，培养后备体育人才具有积极意义。本学期我继续不遗余力地开展课余体育训练工作。

四、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。

五、今后努力的方向。

1、精心备课，面向全体学生教学，搞好思想工作。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。

2012年7月18日

体育与健康学期教学计划篇二

第一次课

教学内容：体育课堂常规 教学方法：启发式教学

教学任务：

4. 不准擅自离开课堂

5. 不准横穿跑道, 投掷区

6. 不准擅自动用体育器材

7. 不准做危险动作

8. 不准做与练习无关的事 三. 课前常规

1、体育委员上课前应主动与任课教师联系，明确课的内容与要求，教师要了解有无见习生。

2、体育教师应组织指导学生或亲自动手，及时布置和检查场地，准备教具，一切准备工作应在课前准备就绪。

3、学生因病（包括女生例假）、伤，不能上课时，课前应主动向体育教师说明情况。教师应根据学生不同情况，布置他们随堂见习或参加适当的活动。见习生在见习时不得聊天，复习功课或离开现场。

4、教师检查和整理好自己的服装仪表后，应提前到达规定的集合地点等候

四. 课堂常规

1、准时集合上课：上课铃响后，由体育委员及时在指定地点集合整队，检查上课人数。

2、上课礼节：体育委员整好队伍，下达“立正”口令，然后向教师报告上课人数，随后师生相互问好。教师即向学生宣布本课任务与要求，迟到学生向教师报告，说明原因，经教师允许后方可入列。

3、上课服装：学生上体育课时应穿运动服和球鞋，不准穿大衣、裙子、皮鞋、高跟鞋、凉鞋，不准戴帽子、头巾和手套、不准佩戴徽章和携带小刀等。

4、每次上课教师必须严格点名制度。学生不得迟到早退和旷课，全学期中，缺课1/3以上时间者不予评定成绩。迟到、早退超过15分钟，作旷课论处。

5、上课时，学生必须自觉遵守课堂纪律，注意安全，爱护器材，服从教师及小组长的指挥，努力完成各项练习任务，学生在课堂中不得嬉笑打闹。不经教师允许不得擅自离开课堂。否则作旷课论处。

6、课结束前，教师要集合全班学生，对本次课进行小结评比，指出优缺点，提出课后练习要求，宣布下次课内容，布置学生课后整理场地和归还器材。

7、下课时教师离队前向学生告别“同学们再见”，学生立正齐声回答“老师再见”！

五. 课后常规

- 1、下课后教师应检查学生整理场地和归还或移交器材的情况，以保证下节课教学的正常进行。
- 2、课后教师应主动征求学生对本课意见，写好课后小结，认真总结经验，不断改进教学。
- 3、教师对缺课的学生做进一步了解，必要时给予补课或辅导。

第一学期考试内容及标准

2. 作好考前考后的准备；
3. 不能擅自缺考；
4. 考试点名不到者作缺考处理
5. 不得代考
6. 因某原因缺考者，每学期组织一次补考

体育与健康学期教学计划篇三

体育运动是人类生活中不可或缺的一部分，同时体育运动也与健康息息相关。透过观看体育比赛，我们可以感受到运动的力量并且了解到健康的重要性。在我看来，体育比赛不仅可以提高我们的身体素质，更能够激发我们的激情和勇气，以下是我观看体育比赛的一些心得和体会。

首先，观看体育比赛可以增强我们的身体素质。当我们观看运动员在比赛中尽情挥洒汗水的时候，我们不禁想要加入到比赛中去，以此提高我们自身的身体素质。在观看跑步比赛时，我深刻地感受到了自身的不足，并且加入到跑步的锻炼中去。我逐渐发现，自己的身体越来越健康，也能够日常生活中更加灵活活泼。在这个过程中，我认识到，体育运动

不仅仅是一项娱乐活动，也是我们保持健康的重要方式之一。

其次，观看体育比赛能够激发我们的激情和勇气。在一场激烈的比赛中，我们可以看到每个运动员都倾尽全力，拼搏到最后一刻。这种精神让我们感受到鼓舞，振奋人心。我特别喜欢观看足球比赛，因为足球比赛不仅需要速度和技巧，更需要球员们的胆识和决断。当比赛进行到最后几分钟时，我们可以看到每个球员都在全力拼搏，以此争取胜利。这样的场面让我感受到人类精神的伟大，让我更加勇敢地面对日常生活中的挑战。

其三，观看体育比赛可以带给我们人生中的一些重要教训。在观看体育比赛的过程中，我们可以学到团队合作精神和胜负乃兵家常事的道理。在运动员们从失败中站起来，重新振奋起来的时候，我们可以从中学到如何面对生活中的困难。在我看来，这种教训是我们人生中宝贵的财富，能够指导我们迈向更美好的未来。

最后，体育比赛的观看需要我们有一颗平常心。不管是胜利还是失败，都需要我们以平常心面对。胜利时我们不应过于狂喜，而是应该谦虚和感激；失败时我们也不应气馁，而是应该从失败中吸取经验教训。这样的平常心需要长期培养，而观看体育比赛可以帮助我们逐渐达到这样的境界。

总之，观看体育比赛是一个很好的健康娱乐活动，可以增强我们的身体素质，激发我们的激情和勇气，带给我们人生中的重要教训，以及培养我们的平常心。在未来的生活中，我会继续关注 and 参与体育运动，以此建立更健康的生活方式，并帮助更多人了解体育的重要性。

体育与健康学期教学计划篇四

体育与健康一直都是我生活中非常重要的一部分。作为一个球迷，在我看体育比赛的时候，我能够深刻体会到体育不仅

仅是一场比赛，更是一种生活态度；作为一个运动员，我深知身体健康是所有一切的基础。在这篇文章里，我希望能够与大家分享我的一些体育与健康观看心得和体会。

在我看来，体育和健康是相辅相成的。体育不仅能够让人们保持身体的健康，更在心理上起到重要的作用。比赛中的体育精神和竞技精神会影响到运动员和观众的情绪和态度。正是这种关系的互动，使得体育成为了一个独特的文化现象。同时，体育也是人们展示自我实力和个性的重要途径。

3. Watching Sports

作为一个球迷，我在看体育比赛的时候有很多不同的感受。首先，观看体育比赛可以给我带来很大的兴奋和激动。在场上看到球员们充满激情奋斗的样子会使我感到非常振奋，同时也会激励自己精神上的斗志。此外，观看体育比赛还能让我更好的了解各种不同的体育文化以及历史和人物故事，让我对体育有更深入的认识。

4. Participating in Sports

除了观看体育比赛之外，参与体育活动也是保持身体健康的重要途径。作为一个运动员，我十分热爱各种体育项目。从中我感受到，通过参与体育活动，我能够更好地锻炼自己的身体素质；同时也可以更深入地了解各种不同的运动文化和技巧，以及自身的特长和不足。运动还能够带来很多乐趣和快乐，让自己的生活更加充实和美好。

5. Conclusion

在我看来，体育与健康是一对密不可分的伙伴。通过观看和参与体育活动，我们可以更好地了解自己和世界，为自己的人生增添更多快乐和意义。相信这种积极的精神和生活态度会持续影响着我们的生活，让我们的生活变得更加美好和健康。

体育与健康学期教学计划篇五

健康教育是关系到青年少年健康成长的一个重大问题,探讨培养学生树立正确健康观的方法,营造良好的健康环境,使青少年健康成长,是学校体育教育的重要任务。

青少年;体育教学;健康教育才

长时期以来人们对健康的理解是十分狭隘的,认为身体没有生病、没有损缺便是健康,更多地把健康与身体、生理健康完全等同起来。随着科学的发展和时代的不同,现代健康观对健康衡量的标准不仅仅是指四肢健全、无病。除身体本身健康外,还要求精神上有一个完好状态。目前多数学者同意世界卫生组织的观点:健康是一种在身体上、精神上的完满安宁状态以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。这个定义明确地告诉我们,健康包含生理健康(身体健康和健全)、心理健康(心理没有问题与疾病)、社会健康(个体具有正常的社会适应能力)三个方面,只有具备这三种健康者,才是真正健康的人。中学时期,学生处于生长发育的高峰期,同时又是人生观、价值观、道德观养成的重要阶段。因此,这个阶段的学生在身心两个方面都会发生巨大的变化,进而影响和支配他的社会行为。针对中学生的特点,结合健康的内涵,从教育的因素来理解,健康教育应该是一种有目的、有计划、有组织的教育活动,旨在帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,养成健康的生活方式,提高生活质量。它包含健康知识、健康态度与健康习惯的教育。从学生个体的角度来理解,健康教育是指提高每个学生的生理健康、心理健康与社会健康水平的教育。它以人的健康的整体性和发展性为特征,使体格和人格相统一,促进人的身体、精神、情感充分和谐的发展。因此,在中学体育教学中,健康教育的目标应该是以体育为生活方式的调节手段,注重体育对人的'内在影响,在运动过程中追求精神升华和人格的完善,在自我实现、自我超越中达到挑战生活、驾驭生活的目的。体育健康教育的内容应该包括体育的科学性教育和体

育的文化性教育，注重对体育文化价值的开发、利用和创新。

。在我国大部分中学里，尽管也在进行健康体育的改革和实践，但是我们通过大量的调查发现，其实很多的中学体育锻炼教育工作的开展不过是形式的东西，走走过场罢了，从前的教学内容、教学计划、教案、备课方法却还在原版套用。对中学体育健康教学的检查考核工作没有科学规范的体系和标准是主要的问题。中学体育与健康教学的评价也仅仅从一些中学体育管理部门的工作汇报作为评价的依据，没有到基层和教学第一线去发现问题解决问题，缺乏真正的科学教学评价体系作为工作依据。同时，中学体育健康观念的对象过于单一化，缺乏全面性，没有真正全方位地转变中学体育健康教学思想。

由于传统的中学体育教学仍然还在受到“应试教育”思想的束缚，对中学体育与健康教学的负面影响较大，教学指导思想不够端正，学生被束缚在应试教育的怪圈内，“重智育轻体育”的思想普遍存在。同时受“重竞技成绩，轻学生体质”的误导，“重竞技轻普及，重课内轻课外”，“重尖子轻全体学生体育”的现象严重，一条竞技运动技术结构的组成贯穿于大中小学体育教材之中。导致了中学体育教学总是片面强调以传统体育知识技能的课堂教学和教师为中心，限制了学生的独立性活动，不利于培养学生的体育兴趣，大部分学生体质的增加、健身意识的形成、健身能力的培养、健身文化的陶冶、健身习惯的养成往往被忽略，更影响了中学生个性、人格、尊严、价值及社会生存和适应能力。

德育、智育、体育、美育、劳动技术教育是我国学校教育的主要内容。我们认为，只有加强健康教育，使每个学生都拥有全面的健康，他们才会精力充沛、信心百倍地去接受各种教育；反之，如果忽视健康教育，学生的身心问题与疾病很多，那我们的教育就很难获得预期的效果，达到既定的目的。我们的教育方针、政策以及教育家们一直倡导要全面提高学生的素质，但由于受升学考试的压力，现实中许多中学的教育仍然以

高考作为指挥棒, 考试成功与否逐渐成了评价教师、学生、学校的主要标准, 致使应以学生全面发展为己任的基础教育, 在现实中变成了以考试内容为教学内容、以考试成功为教育目标、以牺牲学生身心健康为代价的“应试教育”。作为一个动态的、开放的系统, 中学体育教学只是整个社会大系统的一个子系统, 它的教育理念、教育目的与任务, 必然要受到社会整个教育观念的影响与冲击。由于智育培养一直处于优先侧重发展的地位, 中学体育工作被置于整个学校工作的次要位置, 致使人们思想上对体育的认识存在一些偏差, 更有些人把体力劳动等同于体育。在这种社会背景和文化氛围中, 体育教学中的健康教育只会成为一句空话, 流于形式。

(1) 对中学体育教学内容进行科学的设置, 并用实践对教学内容进行实验和论证, 在实践中发现问题, 在教学的一线去解决问题, 使中学体育健康的教学有自己规范的理论依据和科学的体系。以学生为中心进行教学内容的改革、实施和设置, 根据学生的运动能力建立不同的内容体系, 以便进行不同的考核, 避免学生由于个体的差异导致的“吃不饱, 不够吃, 吃不消”的现象。

(2) 把体育技术的教学和健康知识观念的讲授有机地结合起来, 在教学中进行健康教育, 用教师的言传身教, 用自身的体育健康思想去教育人、感染人、影响人, 从而让学生树立自己的终生健康体育的思想。结束单纯的体育健康理论课教学, 开展丰富多彩, 形式多样的健康意识知识的活动, 而不是单纯的为了讲“理论课”而上“理论课”, 从根本上推动学校素质教育课程的改革与发展。

(3) 建立科学规范的体育健康教学内容体系, 通过实践建立优化的教学方法体系, 优化的教学课程体系。优化的教学内容体系需要高素质的、稳定的教师队伍来实现, 因此不断提高教师综合素质, 不断提高中学体育教师的待遇也是一个必要的措施。

体育健康教育是一种养成教育，在学校体育教学中，要通过教学指导思想转变，教学内容的改革，教学方法、手段的创新和教师业务水平的提高等，构建各阶段科学合理、行之有效的健康教育课程模式保证学校健康教育纳入正轨，向普遍化、专业化、现代化、本位化、本土化方向发展，建立起具有中国特色的学校体育健康教育体系。

体育与健康学期教学计划篇六

牙齿的基本功能是咀嚼食物。具有切断、撕裂、捣碎、咀嚼食物的功能。

5. 什么是乳牙和恒牙？

(3) 挺起胸膛稳步走；(4) 睡觉最好右侧卧。10. “五勤”指的是什么？(1) 勤洗头；(2) 勤理发；(3) 勤洗澡；(4) 勤换衣；(5) 勤剪指甲。

11. 如何注意手的卫生？(1) 饭前便后要洗手；(2) 指甲经常要修剪；(3) 手帕纸巾随身带。

12. 为什么不能喝生水？生水中含有细菌、病毒、虫卵。可引起肠道传染病（肠炎、痢疾、伤寒等）和肠道寄生虫（蛔虫病等）。

13. 随地吐痰有什么危害？随地吐痰是一种不文明行为；痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

14. 为什么不能乱扔垃圾？影响环境整洁，造成蚊蝇孳生。

15. 什么叫平衡膳食？人体每天从食物中摄取必需的营养，才能维持身体的正常活动。平衡膳食是指膳食中所含营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所提供的养素与机体的需要，两者能保持平衡。

16. 暴饮暴食为什么不好？暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。

17. 怎样防止营养过剩？（1）要做到各种营养合理、平衡；（2）吃饭要严格控制，定时定量；（3）多参加体育锻炼和户外活动。

18. 看电视应注意什么？（1）电视机屏幕的位置应略低于两眼的水平线；（2）座位与电视机至少要保持两米的距离；（3）观看时间不超过两个小时，而且中间每隔半小时都应站起来活动一下；（4）室内光线不要太暗，荧光屏亮度不要太强；（5）坐姿要正确，不能躺着看电视。

19. 乘车应注意哪些问题？（1）提早出门，避免人多拥挤；（2）上车后要拉住扶手，以免摔倒；（3）头部和手不要伸出窗外，以防刮伤、碰伤；（4）要按次序上下车，下车要小心，以防摔伤。

20. 户外活动有哪些益处？（1）在空气清新、阳光充足的户外活动，可使人消除疲劳，尝到乐趣；（2）阳光里的紫外线，可促进骨骼生长，又能杀死皮肤上的细菌，保持皮肤健康；（3）能增强体质，减少疾病的发生。

21. 做课间操有哪些好处？（1）使紧张的大脑得到调节放松，从而消除疲劳；（2）使疲劳的眼睛得到恢复，预防近视眼；（3）可舒展筋骨，消除不良坐姿的有害影响，预防脊柱弯曲；（4）强身、健脑、提高学习效率。

22. 做好课间操的基本要求有哪些？（1）姿势要正确（2）做操要认真；（3）快慢要适当；（4）用力要均匀。

23. 为什么学习是快乐的？（1）使我们获得了建设祖国的知识和本领；（2）在学习中，通过克服困难，锻炼了意志，增长了才干，使我们变得更聪明、机智，在各方面都有所收获。

24. 燃放鞭炮应注意些什么？最好不要燃放鞭炮，如要燃放应注意：(1) 要选择空旷的地方，点燃后迅速离开，保持一定的距离；(2) 不要立即去拾落地未响的鞭炮，更不能拿在手里放；(3) 不可将鞭炮放在玻璃瓶、瓷碗、瓷坛内燃放，更不可把点燃的鞭炮甩向他人或有易燃物品的地方；(4) 观看他人燃放大鞭炮时，微微张开嘴，以保护自己的耳朵。

25. 做游戏时应注意什么？必须注意安全。不做危险的游戏，如玩弄弹弓、飞刀，投掷砖石、石块等；不模仿、尝试十分危险的动作，如在楼顶、山头上打斗，从高处跳下等。

26. 怎样防止触电？(1) 最好安装触电保护器；(2) 潮湿的手不能触摸电器开关；(3) 不擅自摆弄电器插头；(4) 不能在带电的情况下拆卸电器；(5) 电线落在地上或水里时，不要走近，更不能用手去拉。如发现有人触电，应尽快报告成年人来救援。

27. 怎样预防雷击？在室外遇到打雷闪电时，不能躲在高坎、高楼或大树底下，要尽快到低凹处或进室内躲避，比较安全。

28. 怎样预防脊柱异常弯曲？为防止脊柱异常弯曲，我们要做到：培养正确的看书、写字姿势；课桌、椅高度适中；提倡用双肩背式书包；加强体育锻炼；常吃豆类和蔬菜；发生脊柱异常弯曲要及时矫治。

29. 怎样预防流感？(1) 加强体育锻炼；(2) 经常开窗通风；(3) 不用脏手揉眼睛，挖鼻子；(4) 流感流行时，少去公共场所；(5) 每天喝少量米醋。

30. 怎样预防肠道传染病？(1) 发现传染病病人，要早报告、早隔离、早治疗。(2) 防止“病从口入”，养成良好的卫生习惯，饭前便后一定要洗手。(3) 要努力锻炼身体，增强体质，提高身体免疫力。免责声明：除正式文件通知外，好研网所有文章及所有评论只代表作者个人观点，不代表好研网及海

南省教育研究培训院任何观点，所有文章文责自负，若有任何非法及不当信息，请与我们联系，我们会在第一时间作出相应的处理。

15. 什么叫平衡膳食？人体每天从食物中摄取必需的营养，才能维持身体的正常活动。平衡膳食是指膳食中所含营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所提供的养素与机体的需要，两者能保持平衡。

16. 暴饮暴食为什么不好？暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。

17. 怎样防止营养过剩？（1）要做到各种营养合理、平衡；（2）吃饭要严格控制，定时定量；（3）多参加体育锻炼和户外活动。18. 看电视应注意什么？（1）电视机屏幕的位置应略低于两眼的水平线；（2）座位与电视机至少要保持两米的距离；（3）观看时间不超过两个小时，而且中间每隔半小时都应站起来活动一下；（4）室内光线不要太暗，荧光屏亮度不要太强；（5）坐姿要正确，不能躺着看电视。19. 乘车应注意哪些问题？（1）提早出门，避免人多拥挤；（2）上车后要拉住扶手，以免摔倒；（3）头部和手不要伸出窗外，以防刮伤、碰伤；（4）要按次序上下车，下车要小心，以防摔伤。

20. 户外活动有哪些益处？（1）在空气清新、阳光充足的户外活动，可使人消除疲劳，尝到乐趣；（2）阳光里的紫外线，可促进骨骼生长，又能杀死皮肤上的细菌，保持皮肤健康；（3）能增强体质，减少疾病的发生。

21. 做课间操有哪些好处？（1）使紧张的大脑得到调节放松，从而消除疲劳；（2）使疲劳的眼睛得到恢复，预防近视眼；（3）可舒展筋骨，消除不良坐姿的有害影响，预防脊柱弯曲；（4）强身、健脑、提高学习效率。

22. 做好课间操的基本要求有哪些？（1）姿势要正确（2）做操

要认真；(3)快慢要适当；(4)用力要均匀。

23. 为什么学习是快乐的？(1)使我们获得了建设祖国的知识和本领；(2)在学习中，通过克服困难，锻炼了意志，增长了才干，使我们变得更聪明、机智，在各方面都有所收获。24. 燃放鞭炮应注意些什么？最好不要燃放鞭炮，如要燃放应注意：(1)要选择空旷的地方，点然后迅速离开，保持一定的距离；(2)不要立即去拾落地未响的鞭炮，更不能拿在手里放；(3)不可将鞭炮放在玻璃瓶、瓷碗、瓷坛内燃放，更不可把点燃的鞭炮甩向他人或有易燃物品的地方；(4)观看他人燃放大鞭炮时，微微张开嘴，以保护自己的耳朵。

体育与健康学期教学计划篇七

体育运动是一项具有重要意义的活动，它不仅可以帮助我们保持身体健康，还能够增强我们的心理素质，培养我们团队合作精神。而观看体育比赛，则是许多人感受到运动魅力的一种方式。在观看体育比赛的过程中，我们不仅能够欣赏到运动员的精彩表现，也能够从中受到启发，让自己变得更加健康活力。

第二段：体育与健康

体育运动对于我们的身体健康有着不可替代的作用。通过参加体育锻炼，可以增强我们的体质，提高我们的心肺功能，增强我们的免疫力，这对于保护我们的身体免受疾病的侵扰具有重要意义。同时，适当的体育运动还可以缓解我们的压力，提高我们的情绪状态，改善我们的心理健康。因此，在日常生活中，我们应该将体育运动作为不可或缺的一部分，并合理安排时间，适当行使身体。

第三段：观看体育比赛

观看体育比赛对于我们的身体健康同样具有积极的影响。通

过看到运动员优秀的表现，可以让我们产生积极向上的情绪，激发我们的热情和活力。同时，观看体育比赛还能够增强我们的团队合作精神和协调能力。在看比赛时，我们往往需要通过互相配合、观察和研判对手的表现来进行预测和决策，这可以有效提高我们的思维能力和行动能力，培养我们的团队协作意识。

第四段：健康观念的重要性

健康观念是我们保持身体健康、锻炼身体、追求健康生活方式所必须具备的素质。良好的健康观念可以帮助我们培养保健意识，养成良好的生活习惯和行为习惯。在日常中，我们应该始终强调健康的重要性，不断提升我们的健康素质。比如，合理地安排饮食结构、多运动，尽量减少熬夜等不健康的行为。这些健康的行为习惯能够帮助我们远离生病，保持身体健康。

第五段：结语

总之，体育和健康是息息相关的，并且相互促进。通过加强我们的观念，以更积极的方式体验体育比赛，我们不仅能够享受其乐趣，还可以从中获得惊人的身体和情感益处。在以后的生活中，我们应该更加注重运动和健康问题，逐步建立起强大的身体和健康意识，让自己拥有一个更加健康、更具活力的人生。

体育与健康学期教学计划篇八

体育与健康是紧密关联的，无论是从身体还是心理层面来看，健康的体魄都可以为我们的生活带来诸多益处。作为一个长期关注体育与健康的人，我对这个话题有着深刻的理解和体会。接下来我将分享我的观点和心得体会。

第一段：体育锻炼对身体健康的益处

体育锻炼对身体健康的益处可谓是众所周知了。通过锻炼，人们可以建立起良好的体质，增强身体的抵抗力，帮助身体更好地去面对各种疾病的侵袭。同时诸如有氧运动、力量训练、柔韧性训练等多种不同的体育锻炼方式，也都有助于各种不同年龄段人群维持身体机能，从而享受更加健康的生活。

第二段：体育锻炼对心理健康的益处

除了身体健康之外，体育锻炼对心理健康的益处也不容忽视。通过锻炼，人们可以释放身体内部的焦虑和压力，进而达到调节情绪的作用。在体育锻炼的过程中，我们通常会释放许多脑内内分泌物，它们有助于带来快乐、放松和放松的感觉。这对于一些为人熟知的心理问题，如忧虑、抑郁等等都有帮助，从而帮助人们拥有更加健康的心理。

第三段：体育锻炼对社交生活的促进作用

在日常的体育锻炼中，我们可以遇到许多志同道合的伙伴，这为我们的社交提供了机会。不仅有着同样的运动项目和生活方式，还可以通过运动消除人与人之间的障碍和隔阂，令人们彼此更加亲密，更加团结。因此，更好的体育锻炼习惯成就了社交圈的扩展，增强了社交生活中的乐趣。

第四段：个人体育锻炼的经验

通过几十年的体育锻炼和竞技经历，我认为最重要的是选择适当的体育锻炼方式，并将其坚持下去。在早年的时候只有体操、游泳、射击等日常公益项目，逐渐发展为田径、游泳、篮球、足球等竞技项目，从而更好地锻炼个人的身体机能。对于身体状况较好或已有一定锻炼习惯的人群可以尝试更难度和挑战性的锻炼方式，如长距离赛跑、半程马拉松、游泳比赛等。

第五段：总结

总体来说，关注体育与健康是很重要的。对于身体机能和心理健康，体育锻炼都有着关键性的作用。并且，个人适应不同体育锻炼方式，对社交生活与家庭生活构成有积极的影响。我们应该在这个过程中严格调整自己的锻炼水平，并坚持不懈地进行，以便长期获得最好的效果。没有比实践更好的证明了，找到每个人适合自己的运动形式和锻炼计划，才能更加有效地实现体育与健康间的持久发展。

体育与健康学期教学计划篇九

高中体育与健康——利用体育锻炼纠正心理缺陷（说课稿）

一、教材分析

本节课所授内容为高中《体育与健康》第一册理论知识部分内容，原课题为《高中生的心理特点与体育锻炼》分析：书本对‘高中生的心理特点’进行了概括性的描述，专业术语较多，如：感觉、知觉、认知能力等等。这些内容对没有系统学习心理学学生来说是比较难理解的，如老师去讲透、讲深，就不利于本节课的教学目标的实现。书本对‘体育锻炼促进心理健康’的阐述也是平铺直叙式，也没能突出知识的针对性和实用性，这不利于多种教学手段的运用，也不利于调动学生学习的积极性。处理‘用学生身边的，高中生常见的心理缺陷’替换原来理论性强的‘高中生心理特点’。用实用性较强的‘利用体育锻炼纠正心理缺陷’替换原来的‘体育锻炼促进心理健康’。

二、学情分析 所授班级为我校高一（10）班，该班班集体已初步形成，学习气氛较好，学生求知欲强。但不少学生存在不同程度的心理缺陷。如有的性格孤僻，不合群。有的一遇考试就恐惧，而不能正常发挥。有的做事鲁莽，粗心。等等。

三、教学目标

1、使学生了解高中阶段常见心理缺陷的特点及表现，懂得如何通过体育锻炼来纠正心理缺陷。

2、提高学生对体育锻炼促进心理发展作用的认识，从而引导学生自觉积极地从事体育锻炼。说明：第二个教学目标是书本教材所定目标，第一个目标是本人拓展的目标，因为第一个目标实现后，老师稍加引导就能很自然地实现第二个目标。

三、设计思路

1、在选择、整合教材内容时，以实现教学目标为中心，强调所授内容通俗易懂，具有较强的针对性和实用性。

2、所用教学手段要能有效地调节课堂气氛，有效促进师生互动，有助于学生自主、合作、探究的学习形式的形成。

五、教法与学法

整节课的内容以心理医生为心理患者进行诊断、开运动处方为主线展开。老师在教学过程中扮演多重角色，既是病人，又是整节课的引导者，在教学过程中科学地运用角色扮演、提问、诱导、激励等多种手段进行教学。学生在体验做医生的乐趣的同时，要在老师的引导下积极思考、讨论、探究讨论，养成良好的学习习惯。

六、教学过程

（一）导入 承上启下导入正题。通过上节课的学习我们知道体育锻炼能促进人的身体健康，不仅于此，体育锻炼还能促进人的心理健康，能有效地纠正人的各种心理缺陷。

（二）活动讨论：我是一位心理医生。

1、看病：老师列举并板书高中生常见的心理缺陷：紧张型、

胆怯型、虚荣型、急躁型。同时给同学们讲述活动方法。老师叙述不同心理缺陷的表现。如：我平时学习成绩不错，可一到考试的时候很紧张，很多知识点都会忘掉。学生根据老师描述的症状及特点，相互讨论，判断出心理缺陷的类型。师生共同总结各种心理缺陷的特点（老师板书）。

2、开运动处方 学生根据各种心理缺陷的特点，讨论哪些运动能纠正该种心理缺陷。老师对学生的思路进行引导。如：性格急躁的人主要是没有耐性，什么运动需要长时间的耐心和韧性？老师对学生推荐的项目进行分析，师生共同归纳出这类运动项目的共性。学生根据归纳的共性开出合理的运动处方，并与老师在黑板上列举的运动项目进行对比。

（三）小结

1、小结本次课内容。

2、鼓励学生积极从事体育活动，针对性的纠正自己的心理缺陷。提醒学生要运用体育锻炼有效地纠正心理缺陷，要注意运动的强度、质量和时间要求。

（四）作业布置 根据自己的心理特点，找出有助于自己心理健康的体育活动。

七、预计效果 课堂气氛活跃，学生能在老师的引导下主动思考、积极讨论，进行探究性学习。学生能对不同心理缺陷类型进行判断，并能对症下药，开出科学的运动处方。学生能自主地对自己的心理状况进行诊断，并自觉、积极从事体育锻炼，运用体育锻炼进行自我调整及纠正。

尊敬的各位评委：

下午好！

今天我要说课的题目是《运动损伤的预防及处理》。

一、说教材

本节课的内容是九年义务教育初中《体育与健康课程》中的章节，本次课在《体育与健康课程》中占重要地位，侧重于让学生学会如何预防运动损伤，及出现后的正确处理，为‘健康体育，安全体育’奠定基础。

二、说学情

本节课授教的对象是初中八年级二班全体同学，他们的年龄为15-16岁左右，正处于青春初期，朝气蓬勃、富于想象和挑战，好胜心强，爱表现自己，该班男生多女生少，男同学特别喜欢体育，但身体素质不是很好，活泼好动、好奇心强是这个班学生的特点。

三、教学目标

- 1、认知目标：进一步了解体育运动安全知识，深刻认识安全意识的作用
- 2、技能目标：运用自己学习的《运动损伤的预防及处理》的知识，使自己在运动中，尽量避免不必要的损伤，达到强身健体的作用。
- 3、情感目标：培养学生自我保护意识和自我保护能力

四、教学重点难点

重点：让学生学好运动前的预防，运动中的保护能力，避免损伤

难点：一旦运动损伤发生后，如何更好运用‘运动损伤处理’知识，有效减轻痛苦。

五、教法和学法

1、教法：本节课我将采用多媒体教学，首先播放体操[nba]乒乓球几段比赛录像，引起学生的好奇心，激起学生的兴趣，通过比赛录像中一些受伤场景，告知同学运动损伤是比较常见的，随后要求同学分组相互讨论并提出平常运动中常见的损伤有哪些，随后教师进行总结并就什么是运动损伤、如何预防、如何处理等扩展讲解。

2、学法：在教法上，我贯彻的教学思想是把学习的主动权还给学生，倡导‘自主、合作、探究’的学习方法，学生积极思考、讨论，发挥想象，联系自身在运动中的情况，理论与实践结合。

六、教学过程

环节

1、欣赏几段比赛录像，引发学生兴趣和思考

通过体操[nba]乒乓球几段比赛录像的观看后，让学生认识到，运动损伤是运动中常见的情况，结合自身实际，分组相互积极讨论，回答出运动中常见的损伤有哪一些，激发学生兴趣后，教师进一步展开讲解学习。

环节

2、理论与案例结合，提出运动损伤的原因和预防

运用讲解法，讲解运动前、中、后时，应该注意的问题

讲解时举一些实例，让学生更直观认识到运动安全预防的重要性，比如，运动前，准备活动要充分，学生着装必须合理，穿牛仔或过度紧张的衣服就可能运动受限，还有不能佩戴坚

硬物品在身上。举例：有一位同学在上体育课前没有把口袋的钥匙拿出来，最后导致在立定跳远时让钥匙插进了腹部，等等一系列的实例，还有一些发卡和胸针都可能导致悲剧的发生。在这时提出问题，假如吃完中饭我们就去篮球场打球赛，这样做对吗？就这个问题通过结合学生自身情况，让学生自己思考，这样更便于理解教学内容的重要性，培养他们的自我保护意识，让他们了解知识就在我们身边。

环节

3、拓展学习

本节课主要学习的是运动损伤的预防及处理，为了更好的避免运动损伤的发生，通过投影播放一些运动员做准备活动的片段，让学生直观的学习运动前的准备活动的方法，从而调动学生的积极性。

环节

4、图片展示和模拟受伤情景，实践操作处理运动损伤。

最后用幻灯片形式展示各个部位受伤简易处理图，让学生直观上认识到运动损伤如何处理的常识，随后制定模拟受伤情景，让学生实践操作处理运动损伤。

七、教学特色

本次课充分体现了教师为主导，学生为主体的指导思想，充分发挥学生主观能动性，让学生自己发现问题、解决问题。本节课最大的亮点是现场准备好红药水、棉签、纱布、绷带等教具，通过模拟受伤情景，同学们现场亲手对运动损伤部位进行简易操作处理，激发了学生浓厚的兴趣。

八、预计效果

预计课的教学目标基本实现，学生能运用所学知识使自己在体育运动过程中尽量避免一些不必要的损伤，达到强身健体。本节课学生积极讨论，认真思考，课堂气氛活跃，通过本次课的学习，为学生打下了安全运动、强身健体的基础，同时也培养了学生在体育运动过程中，如何预防运动损伤以及损伤后如何处理等一系列能力。

体育运动中，如果处之不当或因一些外部原因，可能会导致运动损伤的发生，知道如何预防运动损伤的发生，或一旦出现运动损伤，如何冷静正确处理对每一个学生都很重要。

体育与健康学期教学计划篇十

随着现代化的生活节奏，很多人越来越缺乏运动，导致身体健康出现问题。体育运动在这个时代越来越重要。体育指导人们如何锻炼身体，保持健康，对心理方面也非常有益。本文将探讨体育与健康的关系，以及我个人在这方面的亲身体会。

第二段：体育锻炼与健康的关系

体育运动是保持健康的最佳方式之一。人们通过体育锻炼，不仅可以提高身体素质和免疫力，还可以预防许多疾病。例如高血压、糖尿病和肥胖症等慢性病，都可以通过体育运动得到缓解。此外，体育运动也可以提高人的心理状态，减轻压力和焦虑等负面情绪。

第三段：我个人的体育运动经验

我从小就喜欢体育运动。每天早上我都会进行一些简单的Stretching运动，并跑步或做一些简单的空中运动，这些锻炼可以让我的身体更加敏捷和灵活。我也非常喜欢参与体育运动比赛，比如游泳和长跑。通过体育运动，我锻炼了自己的体能和毅力，更好地保持身体健康和平衡情绪。

第四段：运动对身体的益处

体育运动可以增加肌肉量，改善新陈代谢，使得人们的身体更加健康。运动还可以使人们更有自信心，更好的控制自己的情绪，尤其对于青春期的人来说，运动是非常重要的。此外，有一些研究表明，体育运动可以缓解罹患疾病的风险。

第五段：总结

本文阐述了体育与健康的关系，以及个人经验和对体育锻炼的认识。体育运动对人的身体和心理健康都有很大的益处，可以预防许多疾病和提高人的生活素质。人们不妨在闲暇时间多参与一些体育运动，让自己保持健康、充满活力。