

2023年高中体育与健康室内课教案及反思 (优质5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

高中体育与健康室内课教案及反思篇一

第1课保持良好的情绪

教学目标：

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。
- 2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。

教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也过度悲伤。

教具（课前准备）

学生准备：想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

教学过程

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

教学小结：我们应该记住：

远大理想要树立，良好情绪是前提。

失败面前找差距，成绩面前莫得意。

正确待己和待人，学习、健康都有利。

第2课保护牙齿

教学目标：预防龋齿方法要牢记，人人都要注意口腔卫生。

教学重点：了解龋齿形成的原因和症状以及危害。

教学难点：使学生养成良好的口腔卫生习惯。

教学准备：牙模型、相关图片。

教学过程：

- 1、出示相关图片：向学生宣传患了龋齿后给日常生活带来了不便。
- 2、具体再让学生来讲一讲。
- 3、学生自读课文，回答问题。

师：什么是龋齿？俗称：“虫牙”、“蛀牙”，但不是因虫而“蛀”成的。

4、讲一讲龋齿是怎样形成的？

(1) 龋齿的发病是缓慢的，是被一种蛀牙菌的细菌在吃了附在牙齿表面的残渣之后制造出来的酸性物质所腐蚀引起的。

(2) 由于平时不注意口腔卫生，让食物的残渣留在牙缝中发炎，形成空洞肿胀、疼痛，这就是已形成空洞的龋齿。

5、得了龋齿后身体哪些器官会受影响？

6、怎样有效预防龋齿？

思考：自己在平时生活中有没有注意预防龋齿，今后又该注意些什么？

教学小结：

通过学习大家明白了一种常见的口腔疾病，叫什么病？

是怎么引起的？

第3课吸烟喝酒对身体的危害

教学目标：

1、向学生介绍吸烟对自己、对别人身体健康的危害

2、喝酒对儿童少年的生长发育的危害。教育学生从小就养成不吸烟、不喝酒的良好习惯。

教学难点：香烟中有哪些有害物质，对身体有那些危害？

教学重点：使学生懂得吸烟与喝酒对身体健康的危害五、

教学用具：人体肺部器官模型

教学过程：

- 1、吸烟与喝酒是一种不良嗜好，烟与酒都含有对身体有害的物质。
- 2、香烟中含有哪些有害物质呢？
- 3、吸烟不仅危害自身健康，而且还会污染人的生活环境。
- 4、饮酒过量或饮用高浓度的烈性酒，对身体则是有害的。
- 5、效果考查：在下次课之前进行提问学生，吸烟喝酒对身体有那些危害？统计学生中吸烟、喝酒的人数，并对这些学生进行批评教育。
- 6、讨论：我班同学中有没有抽烟喝酒的现象？

高中体育与健康室内课教案及反思篇二

一、教学目标：

- 1、认知目标：通过学习，学生知道高尚的道德和丰富的知识是增进健康、延长寿命的必要条件。
- 2、能力目标：通过学习，学生能在理解的基础上熟练地说出和恰当地解释课文中的两句话——“大德必得其寿”、“知者不惑”；同时，能做到日行一善（天天做好事）、日增一智（天天添知识）。
- 3、情感目标：通过学习，学生能树立培德、增智、健体三位

一体的观念，并化为行动，付诸实践。、二、教学重点、难点：

重点：通过“修其德”和“运其智”二诀的学习，阐释德与智对体的保健奇效。

难点：明确养生必须以高尚的道德为前提，以丰富的知识为指导。

三、教学方法：

先学后教。

四、教学过程：

（一）导入新课。

随着物质生活的改善，越来越多的人希望自己能够活得健康一点，长寿一点，这也就是养生。但是，很多人都处于一种矛盾之中，一方面希望自己能够有一个健康的身体，而另一方面却在不断地损害自己的身体。那么，我们该如何去做才能活得更健康、更长寿呢？在这点上，我们的先辈古人给我们留下了一笔无价之宝——“中华养生”。下面我们就一起来学习中华养生中的“修其德”和“运其智”两条古训，并希望同学们通过学习之后，能够自觉地把这些知识运用到实践之中。

（二）出示思考题，指导学生自学。

请同学们根据思考题进行自学，并找出答案。

思考题：

1. “大德必得其寿”出自何书？何人最先提出？意思是什么？

2. “养德养生无二术也”出自何书？何人最先提出？意思是什么？
3. 解释“智者不惑”。
4. 如何理解“修德可以养生”？
5. 如何理解“运智可以养生”？
6. 如何发挥强身延年的主观能动性？

（三）学生自学。

（四）检查自学效果，师生讨论。

思考题答案：

1. 出自子思所作的《中庸》，最早由孔子提出，全文是“大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”大德：崇高的道德，此指道德高尚的人。其寿：指自然寿命，古称“天年”，分为上、中、下“三寿”——下寿八十，中寿百岁，上寿百二十。
2. 出自《医先》，由王文禄（明代医学家、养生学家）提出养德；培养道德。养生：保养身心。无二术：没有不同之处，是一致的。
3. 出自《论语》。智者：原为“知者”，有智慧的人，聪明的人。不惑；没有疑惑，不受迷惑。
4. 修德，指努力培养（提高）自己的品德修养。

德，是做人的基础，更是做长寿人的基础，早在春秋时孔子就指出了“大德必得其寿”，在明代，医学家和养生学家王文禄专门从养生角度指出了“养德养生无二术也”，可见品

德的健全和身心的健康是一致的，也就是“修德可以养生”或者说“修德可以增寿”。

5. 运智，指运用知识，即把在学习和实践中获得的知识加以运用。

“运智养生”即把在学习和实践中获得的知识运用于养生。用生理养生知识养生，过正常而规则的物质生活；用心理养生知识养生，过从容而乐观的精神生活；用哲理养生知识养生，过唯物而辩证的理性生活。

（五）布置课后作业。

1. 记诵“大德必得其寿”“养德养生无二术也”。

2. 发挥强身延年的主观能动性有什么作用？

《体育与健康室内理论课教案》

高中体育与健康室内课教案及反思篇三

体委：立正…向右看齐…向前看

体委：报告老师□xx班应到x人，实到x人，报告完毕。

师：好，回到队伍中。

师：全体都有，从右往左1、2报数

学生：1、2、1、2（报数）

师：由二列横队成四列横队——走

学生：1、2、3（变成四列横队）

师：由四列横队成二列横队——走

学生：1、2（变成二列横队）

师：由二列横队成四路纵队——走

学生：1、2、3、4（变成四路纵队）

师：由四路纵队成二列横队——走

学生：1、2、3、4（变成二列横队）

师：我校自从1968年建立篮球队以来已经有47年的历史，篮球是我校传统特色项目，在前不久刚结束的《第六届我们是冠军》篮球赛中大家也看了大哥哥大姐姐们为捍卫自己的班级，在球场上奋勇拼搏的状态，我希望几年以后的你们，也要为自己的班级争夺增光添彩。

这节课我们要学习的内容是《篮球行进间单手高运球》，在学习前，我们先做一下准备活动，慢跑两圈，全体都有，向右——转，跑步——走。

学生听从老师指令跑步热身……

以研究性教学为基础，挑选个别学生做出行进间运球的动作，学生积极参加，老师和学生共同指出展示学生的不足之处，加以改正说明，最后老师详细做分解动作教学，使学生更加明确动作的要领和重难点。

师：有哪位同学给大家做一下行进间单手高运球？

学生a进行行进间单手高运球

师：刚才a同学在运球过程当中大家有没有看出他的不足之处，

有哪位同学告诉大家？

学生b指出a的不足处

师：非常好，看来b同学观察特别细心。还有哪位同学给大家来做一下行进间单手高运球？

学生c进行行进间单手高运球

师：d同学非常棒，大家一定要向这两位同学一样要认真观察。

教师详细讲解《行进间单手高运球》的动作要领及重难点，并且示范分解动作和完整动作，学生认真观看教师讲解与示范，听清重难点的注意动作。教师下达口令要求，让学生以分组接力的形式进行练习，在练习过程当中教师指导和纠正动作，学生相互检查动作。

教师下达口令集合学生，以组织游戏的形式来让学生更好的掌握行进间单手高运球，与此同时也加强学生的团队合作能力。

游戏规则：每组学生变成四路纵队，上身弯腰，下身双腿分开成马步，第一名同学双手持球置于地面，听到哨声开始后双手用力从胯下依次拨球，最后一位学生双手持到球后成s形单手高运球依次前行至第一位后继续以同样的方式传至最后一位。

教师集合整队，口令指挥，结合呼吸进行上和下肢的韧带拉伸，最后针对本课做一小结，与学生再见。

品评：

一、在教学内容的安排上。本节课以健康第一为指导思想，以教师为主导，学生为主体的主线进行教学，所以在课的开

始我通过对篮球校史、篮球基本知识了解，采用由易到难，从简到繁的教学方法，调动学生学习篮球的的积极性，以分组和游戏为载体，充分激发学生运动参与的兴趣，使学生在活动过程中掌握一定的知识和技能，同时培养学生合作精神，以小组为单位来进行研究性学习，在游戏中培养了学生集体合作的精神，从整堂课来看，教材搭配合理，结构清晰，重难点突出。但是，在本次课的练习部分，对调动学生的激情和队伍的调动还不够，男女生的兴趣爱好差异很大，直接反映在上课的过程中，兴趣很浓，全都参与练习。并且分组进行教学，分组的同时还要注意学生水平相当为一组，这样的安排效果更显著。

二、在教学过程的组织上。根据三年级学生的模仿能力弱的年龄特点，在讲解与示范的时候，用正确和错误的动作进行行进间运球作对比，让学生从中得到行进间运球的技术动作与要领，在进行练习时，教师采用激励的方法，表现教学设计，教学反思，工作计好的学生给予表扬及展示，从而带动全班同学投入练习。

仅仅上好一堂课是不够的。让学生学会自己练习篮球的方法。更多的运用新的教学手段激发学生主动求知的欲望，激发学生主动练习的兴趣，促进学生自主性和独立性。让我们的每一位教师都能够走进学生的心灵，让我们的孩子都能享受到体育的快乐，篮球的魅力。

高中体育与健康室内课教案及反思篇四

体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。以下是高中体育开学第一课室内课教案，欢迎阅读。

- 1、通过讲解使学生正确认识自己的身体结构。

2、通过典型事例加深学生记忆，激发学生兴趣。

教学重点：骨骼、关节的基本构造和功能；

体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

骨骼、关节、肌肉如何相互协调完成运动过程。

人体骨骼、肌肉模型及挂图，多媒体课件

既然提到运动，那么我们就需要研究一下人体的运动系统。通过提问人体的运动系统由哪几部分构成引入本课。

[通过出示多媒体课件、播放动画片和提问与小组讨论]

[总结学生的讨论，教师结合多媒体讲解]

(1)、认识骨骼和关节 [投影出示全身骨骼图片]

提问学生人体骨骼由多少块构成?(激发学生的求知欲)

通过人体骨骼、肌肉模型简单介绍人体的骨骼。

介绍关节：球窝关节(肩关节)滑车关节(肘关节) 平面关节(脊椎)

自己动手并讨论：我们身上哪些是球窝关节、哪些是滑车关节、哪些是微动关节。

(2)、肌肉：[出示全身正反肌肉图片和肌肉类型图片]

肌肉分成三大类：骨骼肌(附着在骨骼上)

平滑肌(食道，胃壁)

心肌(心脏)具有律动性

重点讲解骨骼肌：人体是很很复杂的即使一个很简单的动作也要很多肌肉协调配合完成。因此在运动生理学中我们又将肌肉分成这样几类：原动肌(使骨骼产生运动的一块或一组肌肉)对抗肌(在同一动作中与原动肌起相反作用的一块肌肉或一组肌肉)固定肌(了解)

中和肌(了解)

用屈肘动作来具体讲解原动肌与对抗肌。当我们屈肘时，肱二头肌收缩，而肱三头肌舒张。他们正好是一对作用相反的肌肉组。所以，这时我们就将肱二头肌称为本动作的原动肌，而肱三头肌就称为对抗肌。

(3)骨骼、关节、肌肉和运动之间的关系[老师利用多媒体出示上臂结构解剖运动图]

自己动手并讨论：骨骼、关节、肌肉和运动的关系？

(4)小结：

a我们说心肌有律动性，假设心肌每分钟跳60次，我们算一下它一小时、一天、一年分别能跳动多少次？并说说它的重要性！

b踢足球时骨骼、关节、肌肉和运动的关系？

高中体育与健康室内课教案及反思篇五

游戏中要注意安全

一、指导思想：小学生好动，因为天性好动；同时小学生也无

畏，因为他们无知。游戏又是小学生非常喜欢的体育运动之一，如何让他们在游戏中注意安全，在生活中学会生存、学会健体，最终形成健康的行为习惯和健康的生活方式。这是本课重点解决的问题，同时也为终身体育奠定基础。

二、设计思路：

1、学生自由分成六个组，并根据自己的爱好设计组名、组标、口号。

2、根据学生心理、生理特点采取小组合作探究学习的方法，先用画面告知学生不正当游戏造成的结果，引导学生去思维、去猜测、去讨论造成结果的原因，最后通过小博士的结论让学生明白游戏时要注意安全、珍爱生命。

3、应用多媒体信息技术对课进行整合，提高学生的学习积极性，活跃课堂气氛，营造民主和谐的学习环境。

三、学习目标：1. 使学生知道游戏时要注意安全，防止意外伤害事故发生；2. 通过组织教学，培养学生安全意识、合作意识，以及互帮互学，共同提高的良好品德。

四、教学重点、难点：

游戏时的安全观念的培养，游戏时具体的安全内容掌握。

五、教学步骤：

2、情境导入： 同学们，为了给你们赛前热热身，现在我们做一个游戏，名称叫“击鼓传笔”（去掉了笔筒的红色彩笔），音乐响各组按顺时针方向依次传递，音乐停，有笔的同学将成为我们今天上课的幸运儿，并获得一次上台的机会，帮老师打开多媒体平台，看看我们屏幕上会出现什么？,,, 同学们，游戏结束了，我想请你们看看自己的小手，有没有红笔印，

请有红笔印的同学站起来。同学们，一个小小的游戏也给我们很深的启示，那就是今天我们传递的幸好是笔，如果是小刀或尖锐物品的话，那我们的手上不是笔印，而是鲜血。而你们几位也不是幸运儿，而是伤员。因此，这就是我今天要讲的主要内容：《游戏中要注意安全》（出示多媒体课件一）

3、小组合作，探究学习：

(2)教师：同学们看屏幕，小组依次讨论六幅画面，代表发言。

(3)教师：同学们讨论得很好，现在我们来请教一下小博士，听他是怎样解释的(出示课件八) (4)教师：同学们，除了以上这些外，我们做游戏还应该注意什么呢？小组讨论举手发言。

(5)教师：同学们，万一发生以上这些事故，我们该怎么办呢？举手发言。

(6)教师：同学们，你们知道“司马光砸缸”的故事吗？能否向他那样学会自救？(7)教师：至此，我们这节课的内容就快结束了，下面请小博士给我们总结一下(出示课件九)

4、评价总结：

(1)看课堂竞赛表，按得分排出名次。(2)宣布比赛结果，进行颁奖仪式。

(3)教师模拟记者采访，学生小结学习内容，评价教师。

(4)教师：今天同学们表现很好，希望大家记住小博士的忠告：注意安全，珍爱生命。下课。

六、教学程序 游戏中要注意安全 导入目标

1、以奥运会中国运动员勇创佳绩来导入课堂竞赛，激发学生

兴趣，营造和谐气氛。

2、游戏：击鼓传“笔”

5、六名幸运者上台逐一点击画面，小组讨论、代表发言，造成画面的原因是什么？

6、小组讨论，培养合作学习

7、看了以上片断，你有何感想？究竟是什么原因造成上面片断中的事故？

8、分组讨论，代表回答原来是不正当游戏行为造成的。

请教小博士

a□不要在马路上踢皮球或追逐打闹。

b□不要拿竹竿、木棒、铁条、剪刀、小刀等尖锐物品玩耍□c□不要玩火柴、打火机，不要燃放烟花爆竹□d□不要攀爬树木和棚架，以免堕落，引起伤亡。

9、你是怎样解释的呢？

10、此外还有没有要注意的呢？ 小组讨论、合作学习

11、发生问题怎么办？ 学生自由回答

价

13、宣布课堂竞赛结果。活跃课堂气氛。

14、模拟记者采访、学生课堂总结、师生互评。

15、颁奖、留影。