

# 《全面发展体能与科学锻炼》教学设计

淮北市天一中学 高翔

## 1 教学目标

- 1.使学生初步学会用科学的方法发展体能;
- 2.了解全面发展体能与科学发展体能的相关知识
- 3.指导学生根据科学锻炼的原则制定和实施锻炼计划。

## 2 学情分析

现在的高中学生,他们在心理特征方面大多好奇心强、想象力丰富,在学习中表现出好奇、好新、好问,同时独特性突出,喜欢在集体中标新立异,在争辩中显示自己的能力,不喜欢机械的统一要求与墨守成规。他们随着生活常识与文化知识的积累,已具有一定的独特的分析、思考能力。高一年级的学生是心理健康成长的关键时刻,已经具有一定的动手动脑的能力。而且大部分学生平衡能力和动手能力较强。

## 3 重点难点

重点:

- 1.发展体能与科学锻炼的方法
- 2.如何制定锻炼计划。

难点:用“靶心率”和“RM”的原理与方法分别调控有氧锻炼和力量练习的强度。

## 4 教学过程

### 4.1 1 课时

#### 4.1.1 教学活动

##### 活动 1 【导入】情景导入

运动器材(跳绳)导入,跳绳能不能发展体能?怎样运用跳绳合理的发展体能?如何给自己制定发展体能的科学锻炼计划?让我们带着问题进入今天的课程,在学习中去寻找答案。

##### 活动 2 【讲授】新授

#### 1、体能与健康

首先以动态图片的形式向学生展示什么是体能的表現形式,给学生更直观的感受,然后教师进行启发、引导、点拨并总结。

2、通过表格图片的展示,让学生了解体能的构成要素。

#### 3、发展体能的内容和方法

##### (1)发展心肺耐力(有氧运动)

a.简述发展心肺耐力的练习:长跑、快走、远足、健美操、舞蹈、滑冰、球类、自行车、武术、慢跳绳等,这些都是有氧运动。

b. 指导学生用“靶心率”来控制运动强度:靶心率就是锻炼时应采用的运动强度所对应的心率范围,运动时的心率如果处于靶心率的范围内就说明运动强度适宜。靶心率可以用最大心率来进行推算。通过例子让学生推算出自己的靶心率。(分小组合作探究)

$$\text{靶心率}=(220-\text{年龄})\times 65\% \sim 80\%$$

c. 教师小结:进行有氧运动贵在坚持,最好能每周进行 3~4 次锻炼,每次不少于 30 分钟。

(2)发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力

a. 简述发展肌肉力量的练习:举哑铃、拉力器、双人推(拉)、引体向上、仰卧起坐等。

b. 指导学生用“RM”指标来控制锻炼强度:RM 是指在肌肉疲劳前完成一定次数的最大负荷。练习中采用 RM 指标来控制力量练习的强度。对照课本中给出的不同 RM 和组数的力量练习对肌肉的影响,让学生根据这个材料指导自己的体育锻炼。

c. 教师小结:进行力量练习一定要循序渐进,不可盲目进行。应保持每周 2~3 次,每次间隔一天。

(3)发展柔韧性

a. 学生观看视频,教师强调良好柔韧素质在体育锻炼中的重要性,引导学生注意加强柔韧性的练习。

b. 列举发展柔韧性练习的方法:在肋木或单杠上进行压、踢、摆、劈、绕环、前屈、后仰、吊、转等。

c. 教师小结:柔韧性练习要做到经常化,持之以恒,最好每周练习三次以上。进行伸展性练习应注意每次练习前要充分做好热身活动,逐步提高难度,循序渐进,不急于求成。

(4)发展与运动技能有关的体能

a. 分别向学生讲解如何发展速度、灵敏、协调、平衡等体能要素

b. 结合视频素材进行分析讲解。只有全面发展各项体能要素,才能全面地促进健康,更好地掌握运动技能,提高动作技术完成的质量。

c. 简述发展与运动技能有关体能的建议:根据你的运动能力来选择运动项目或体育活动;选择适宜的运动项目或体育活动发展相应的体能;要与那些和你的运动能力相近或稍强的人一起活动;尝试各种运动项目,通过不断变换运动项目来增加运动乐趣,但要想提高运动技能则需要进行专门的练习。

4.制定个人体能发展计划

(1)自我测评:让学生做教科书中的“自我评价”,引导学生将之与自己的行为进行对比、思考,让学生了解自己的科学参与锻炼的水平。

(2) 制定和实施锻炼计划的程序:制定前对自己的体能、健康状况等进行检查和评价;根据检查和测试结果制定锻炼计划;按照计划积极进行锻炼;对锻炼的过程进行评价;根据锻炼情况适当调整锻炼计划;按调整后的内容进行锻炼;经过一段时间,例如半个学期、一个学期或一学年之后再次进行评价,检查锻炼效果。

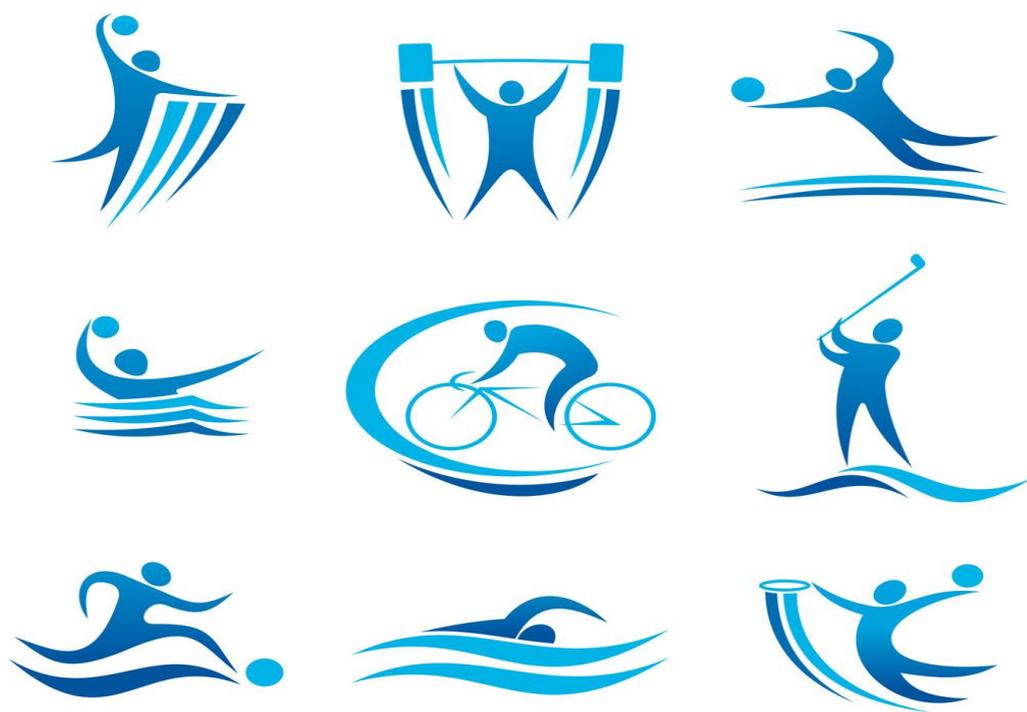
5、通过当堂练习让学生再次巩固本节课的主要知识点

6、**评价与小结:** 本节课的学习,同学们的表现非常棒,特别是小组合作学习环节,大家非常积极,讨论氛围很热烈,老师给你们点赞。同学们都找到了适合自己的锻炼方法也知道了如何科学的进行锻炼,例如通过有氧运动来发展心肺耐力,用**靶心率(有氧运动时适合自己的安全心率)**来控制运动强度等等。

**活动 3 【作业】** 课后作业 制定个人的体能发展计划,加以实施。

《体育与健康》理论课

# 教 学 设 计



淮北市天一中学 高翔