

课程单元教学设计

(2020~2021 学年第 1 学期)

单元名称：科学运动与体质健康促进

所属部门：体育部

所属教研室：篮排教研室

制定人：李斌

制定时间：2020 年 5 月 27 日

体育部

科学运动与体质健康促进课程单元教学设计

单元名称： 体育运动中损伤及其防治的对策		单元教学学时	2 学时
		在整体设计中的位置	第 14 次
单元教学目标及任务		1、能够运用运动损伤的知识及其处理方法。 2、掌握运动损伤的防治及其处理方法。 3、提高学生对运动损伤知识的学习能力，并会有有效的防治及其处理。	
步骤	教学内容及目标	教师活动	学生活动
导入 新课	提出问题：运动中的注意事项；运动的益处。 教师总结：运动锻炼是人们有计划的、有目的地进行身体运动，从而达到强身健体、增加体能的目的，适宜的体育锻炼对人体各个时期的生理变化都有积极的影响。	教师讲解、视频播放与总结	学生发表自己对问题的看法
讲授 新课	本次课的主要内容： 一、运动中的注意事项？ （一）运动的益处 1、改善人体各个系统的功能。 2、保持位能。 （二）制定计划 1、锻炼的时间。 2、运动的强度。 3、运动内容的选择 4、辅助锻炼 （三）运动中的注意事项 1、做好身体、心理准备。 2、注意着装。 3、用具准备。 4、熟悉器材、场地的情	教师讲解、示范	1、 学生跟教师口令练习 2、 学生练习动作幅度要大，力度要大，做到位。

	况。 5、关注天气情况。 6、准备活动。 7、注意运动的量和强度。 二、运动创伤检测和诊断的基本知识。 (一) 采取受伤史 (二) 一般物理检查 (三) 特出检查		
作业	布置实践活动任务：学生以小组为单位，利用课余实践查阅书籍、资料完成课后习题。		
课后 体会	本节课的重点和难点是帮助学生全面了解在运动过程中的注意事项，认识运动创伤的检测和诊断的基本知识。		

科学运动与体质健康促进课程单元教学设计

单元名称： 体育运动中损伤及其防治的对策		单元教学学时	2 学时
		在整体设计中的位置	第 15 次
单元教学目标 及任务	2、能够运用运动损伤的知识及其处理方法。 2、掌握运动损伤的防治及其处理方法。 3、提高学生对运动损伤知识的学习能力，并会有有效的防治及其处理。		
步骤	教学内容及目标	教师活动	学生活动

<p>导入 新课</p>	<p>提出问题: 不同运动项目的损伤特征以及处治办法? 教师总结: 不同的运动的运动项目,有其各自的专项技术特点,以及对人体运动器官承载负荷有不同要求,因此其损伤也有各自的好发部位和损伤性质。针对运动损伤的部位情况的不同,处理方式也不尽相同。</p>	<p>教师讲解、视频播放与总结</p>	<p>学生发表自己对问题的看法</p>
<p>讲授 新课</p>	<p>本次课的主要内容: 一、不同运动项目的损伤特征? (一) 运动创伤的分类 (二) 运动创伤的流行病学规律。 (三) 不同运动项目的损伤特征。 二、运动损伤的防治及其处理方法。 (一) 常见的轻度运动损伤急救与处理。 (二) 常见的严重运动损伤急救与处理。 (三) 运动创伤现场急救。 (四) 心肺复苏术 (五) 休克及其现场处理。 (六) 常见的骨骼运动损伤急救与处理。 (七) 运动损伤的一般处理。</p>	<p>教师讲解、示范</p>	<p>学生按照教师的讲解示范动作练习。</p>
<p>作业</p>	<p>布置实践活动任务: 学生以小组为单位, 利用课余时间查阅书籍、资料完成课后习题。</p>		
<p>课后 体会</p>	<p>本节课的重点和难点是帮助学生全面了解不同运动项目的损伤特征, 掌握运动损伤的防治及其处理方法。</p>		

