# 教学目标：

**小小按摩师**

1、知识与技能：通过课堂学习，增进学生对中国传统中医文化精粹——按摩的了解，掌握按摩的技能并能在生活中为己保健，为人服务。

2、过程与方法：通过自我体验和小组同学间的实践合作，增强学生的自我体验能力和交流合作能力。

3、情感态度与价值观：通过课程学习，培养学生对中国优秀传统文化的热爱之

情，培养学生的民族自豪感和爱国情感。

# 教学重点、难点：

教学重点：学生对按摩手法的实践运用。

教学难点：结合生活实践，在传统按摩手法上推陈出新，不断丰富按摩的新内涵。

# 教学方法：

课堂讲授与实际操作相结合；辅以多媒体教学

# 教学准备：

搜集按摩的有关知识（图片，资料卡，视频等），制作多媒体课件

# 教学过程：

## （一）情景导入新课

师：各位同学，大家好。

常听老人们说，春天的天气就像孩子的脸，一会儿晴一会儿阴，让人捉摸不透。这不，在这多变的天气影响下，老师的肩周病又犯了。吃了一些消炎止痛的药物，但是效果不大。后来同事告诉我按摩的效果较好，于是我就去按摩店治疗了一把（投影在按摩店按摩的图片），你别说，这效果确实不错，一个疗程下来，我的肩膀不疼了。这让我对按摩师这一职业充满了好奇和敬意，这真的是

一个给他人带来健康和幸福的职业。同学们想不想体验一下这个职业的幸福感？

（生大声回答：想） 今天，我就和同学们一起学习了解一些按摩的知识和技能， 体验一名“小小的按摩师”的职业幸福。（出示课题）

## （二）出示目标

1、知识与技能：通过课堂学习，增进学生对中国传统中医文化精粹——按摩的了解，掌握按摩的技能并能在生活中为己保健，为人服务。

2、过程与方法：通过自我体验和小组同学间的实践合作，增强学生的自我体验能力和交流合作能力。

3、情感态度与价值观：通过课程学习，培养学生对中国优秀传统文化的热爱之情，培养学生的民族自豪感和爱国情感。

## （三）七嘴八舌话按摩

活动一：学生资料展示

学生展示自己课前搜集到的按摩的有关知识，通过交流，初步认识按摩的有关内容。（可以是文字资料，可以是图片资料，也可以是自己家人的按摩体验的小故事等等）

活动二：实地考察在线

播放教师带领学生到按摩店体验按摩师职业的过程。通过学生的亲身体验使学生

直观地感受专业按摩师的按摩技能和职业操守。活动三：教师归纳点拨（制作微课）

播放微课——按摩的起源、原理、手法和注意问题

## （三）按摩大体验

1、按摩初体验——自我保健我来做

师：老师给大家带来了一套缓解头部疲劳的按摩方法。请同学们伸出双手，跟着老师的示范一起来体验。

步骤一：教师示范，学生跟做

（多媒体出示步骤，在讲解过程中归纳按摩的几种主要手法） 师：同学们在体验过程中，有什么感受？有什么困惑？

教师根据课堂出现的具体情况加以分析、指导、点评。

A：一些穴位找不准——教师引导学生找准穴位

B:力度控制的不好——注意用力适度，不可过猛，以舒服为宜。过轻达不到按摩的目的，过重反而造成伤害。点按穴位以感觉略微有酸痛感即可。

C：手凉，不舒服——按摩前应有一番准备，比如应把双手搓热。步骤二：回顾整理，再次体验

学生将这套缓解头部疲劳的按摩方法自己完整地做一遍。

（学生做的过程中，教师巡回指导，询问学生的感受，提醒应注意的问题）

过渡：通过刚才的体验，相信大家已经初步掌握了按摩的基本方法。按摩师除了可以自我保健外，更多的还是给他人送去健康，帮助患者缓解病痛。下面就让我们一起步入实战大练兵，去亲身体验按摩师的职业幸福感。

2、按摩再体验——实战大练兵，我是小小按摩师

小组活动：四人一组，两两组合，相互按摩，熟练掌握按摩的技巧。多媒体展示按摩的内容：

①开天门：用两手拇指的指面从印堂推至前发际，左右交替，20 下

②推坎宫：用拇指桡侧从眉头推至眉梢，左右同时操作，推 20 下。

③运太阳：用双手的中指端按揉眉后的凹陷（即太阳穴），左右同时操作，20

下。

④搓耳廓：双手食指分别弯曲置于耳廓外面凹陷内，拇指在耳背相应部位，两指向相反方向搓动,20 下。

⑤拿风池：用大拇指和食、中两指相对用力，在风池穴上进行一紧一松的捏提， 力量应由轻而重，20 下。

操作提示：

1、小组成员相互按摩。

2、按摩力度控制适宜，不要造成伤害。

3、推选出按摩效果最好的同学。

（学生操作，教师巡回指导）

## （四）我是按摩小能手

1、小组评价：推选出本组按摩技术最好的同学（组长说明推荐理由）

2、班级评价：为按摩小能手颁奖（班长颁奖）

3、自我评价：获奖同学谈感言（谈出职业感受，结合道德体会，传统医学文化传承等）。

## （五）实地考察回放，总结反思提高

师：同学们谈的真好，看来按摩师的活动体验给我们大家带来了很有成就感的职业实践。同学们的表现可圈可点，不仅赢得了同学的认可，还得到了专业按摩师的肯定和患者朋友的好评，让我们一起来感受一下去按摩店实地考察体验的同学们的成就感。

（视频内容：学生在按摩店体验按摩技法的收获：按摩师傅的评价，顾客的评价，学生谈体会）

## （五）教师总结寄语

今天，大家通过亲身实践，学习了按摩的技能，体验了按摩师的职业幸福。那么就让我们在生活中，体会按摩的妙处，为自己强身健体，为他人送去健康， 为祖国传承医学文化。用我们的梦想创造美好未来，用我们的双手谱写灿烂人生

（六）课外拓展作业（岗位再体验）

老师给大家布置一项课后任务，回家后，运用今天所学习的按摩技能，给

父母亲人按摩按摩，为劳累一天的父母奉献上一份孝心。谢谢大家！

# 教学设计意图：

现在，生活条件越来越好，人们的身体健康却走下坡路，高脂肪的摄入， 高营养的过剩，都给人们的健康带来隐患。提高学生的健康意识，学会自我保健有利于学生的身体健康。

另外，现在的学生，习惯了索取，而很少懂得奉献。通过学习保健按摩，引导学生为父母奉献孝心，有利于引导学生更好的为自己和家人、为同学和社会服务，增进与家人和同学间的感情，增强服务社会的意识。同时，按摩作为中国传统医学的瑰宝，是中国优秀传统文化中的一颗璀璨的珍珠，值得我们在生活中继承和发扬。