

# 新北区小学体育优秀教师培育 室研讨活动

## 材 料 集

地 点：新北区河海实验小学

时 间：2024年12月17日

# 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 31 次活动的通知

各有关单位：

按照新北区教育局第二轮“三名”培育工程实施意见和新北区教师发展中心培育室管理规定，依据《新北区第六批小学体育教学孙建顺培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期与常州市小学体育名师工作室、新北区教师发展中心体育学科联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间：2024 年 12 月 17 日（周二）13：00-17：10

二、活动地点：常州市新北区河海实验小学河海路校区（河海中路 6 号）

三、参加对象：常州市小学体育名师工作室、新北区小学体育培育室全体成员，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：聚焦核心素养培育的小学健康教育教学

五、活动安排

	时间	形式	内容	主讲 (主持)	地点
12 月 17 日 (周 二)	13:05-13:45	公开课	《保护眼睛 预防近视》	李艺倩	五楼录 播教室
	13:55-14:35	公开课	《美好“食”光》	沈倩	
	14:45-15:15	评课	评课人随机抽签	吕娟	三楼 会议室
	15:15-16:05	讲座	小学健康教学策略	孙建顺	
	16:05-17:10	引领	体育教学研究新动态	周文雅	

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前 10 分钟到达现场并实名签到。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

新北区小学体育孙建顺优秀教师培  
育室  
新北区教师发展中心

2024 年 12 月 13 日

# （水平二）三年级《保护眼睛 预防近视》教学设计

常州市新北区河海实验小学 李艺倩

## 一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为指导，强调“健康第一”的教育理念，旨在通过体育教学与健康教育的融合，培养学生良好的健康素养，增强学生保护眼睛的意识，掌握预防近视的方法，促进学生养成健康的行为和生活方式。针对当前学生近视程度低龄化且人数增多的现象，本课着重教授学生保护眼睛的重要性，了解近视的危害和原因，并通过实际操作，帮助学生形成科学的用眼习惯。

**二、教材分析：**本课内容属于小学三年级健康教育范畴，教材内容涵盖眼睛的基本结构、近视的危害、预防近视的方法等，旨在通过生动有趣的体育活动和健康教育知识，引导学生树立保护眼睛的意识，学会科学用眼。结合当前学生近视率居高不下的现状，设计了“保护眼睛，预防近视”的主题。通过本课，学生将体会眼睛在生活中的重要作用，学习正确的用眼常识，了解近视的原因，并养成爱护眼睛的好习惯。

**三、学情分析：**三年级学生年龄较小，往往缺乏足够的自我保护意识，存在读写姿势不当、长时间使用电子产品等不良用眼习惯。随着学习任务加重，用眼负担也随之增加，加之部分家长对健康用眼知识的了解不足，学生在家庭和社会环境中容易受到不良影响。因此，教学需注重趣味性与实践性相结合，通过游戏、小组合作等形式激发学生的学习兴趣，同时加强家校合作，共同引导学生树立保护眼睛的意识，掌握正确的用眼方法和预防近视的技能，促进学生身心健康发展。

## 四、学习目标

1. 了解眼睛的重要作用，认识近视的危害和造成近视的原因以及科学矫正视力的方法。
2. 掌握正确的坐姿和用眼习惯，知道户外运动对预防近视的作用。
3. 增强学生珍爱眼睛、保护视力的意识，养成课间和课外爱护眼睛的好习惯。

## 五、教学重难点

1. 教学重点：让学生了解近视的危害和原因，教授学生正确的用眼方法和预防近视的措施。
2. 教学难点：引导学生将所学的预防近视方法运用到日常学习和生活中，养成正确的用眼习惯。


## 六、设计亮点

1. 情境教学：结合学生特点，创设虚拟的情境，如“蒙眼小游戏”，采用寓教于乐的教学方式，让学生在游戏中的学习用眼方法和预防近视的技巧。
2. 小组合作学习：通过小组合作探究近视的原因和预防措施，激发学生的学习兴趣，培养学生的合作精神和探究能力。每个小组根据任务分工，交流心得，互帮互助，形成小组学习成果。
3. 多元化评价：采用教师评价、学生互评、师生互评等方式，对课堂提问、小组讨论、游戏、学案检测及课堂常规表现等即时多维度进行评价。

**七、教学流程：**本节课通过谜语导入本节课内容“保护眼睛预防近视”，设计蒙眼游戏让学生认识到眼睛的重要性，体验失明为我们带来的不便。分组合作探究日常生活中哪些事情和行为会为我们的眼睛带来伤害，导致近视的原因有哪些，最后分组汇报并打分。这些活动不仅能锻炼学生的合作能力，也能增强学生在台上勇于表现自己的能力。最后组织学生做爱眼体操，创编爱眼操。让学生把保护眼睛落实下去，从而实现本节课的学习目标。

## 八、教师应关注的问题

1. 关注学生的用眼习惯：在教学过程中，密切关注学生的用眼习惯，及时纠正不良姿势，引导学生养成正确的用眼习惯。
2. 关注学生的心理健康：鼓励学生积极参与小组合作和情境模拟，关注学生的情绪变化，及时给予鼓励和帮助，培养学生的自信心和合作精神。
3. 关注学生的个体差异：针对不同学生的学习能力和兴趣点，设计差异化教学活动，确保每位学生都能在活动中有所收获。
4. 关注学生的反馈与调整：在教学过程中，及时收集学生的反馈意见，根据学生的学习情况调整教学策略，确保教学效果。

教师	李艺倩	任教年级	三年级	人数	40	日期	2024.12.17																												
学习目标	1.了解眼睛的重要作用，认识近视的危害和造成近视的原因以及科学矫正视力的方法。 2.掌握正确的坐姿和用眼习惯，知道户外运动对预防近视的作用。 增强学生珍爱眼睛、保护视力的意识，养成课间和课外爱护眼睛的好习惯。																																		
内容	保护眼睛 预防近视																																		
重点难点	1.教学重点：让学生了解近视的危害和原因，教授学生正确的用眼方法和预防近视的措施。 2.教学难点：引导学生将所学的预防近视方法运用到日常学习和生活中，养成正确的用眼习惯。																																		
教学步骤	教学内容	教师策略与方法	学生练习与方式	学生的组织形式	次数	时间																													
活动一	互动导入课堂内容	1. 谜语互动导入 2. 宣布上课内容 3.观看“眼睛的结构”视频。	1.向老师问好，坐端正。 2.精神集中，认真听讲。产生学习兴趣。		1	3'																													
	提问环节和教师来说明眼睛的重要性。	1.提问：眼睛在我们的生活中有什么作用。 2.引导学生积极思考。	1.认真思考。 2.认真听讲。 3.积极回答问题。		1	2'																													
设计意图：通过谜语导入本节课主题，通过提问的方式引发学生思考，去了解眼睛的重要性。 问题设计：亲爱的同学们你们知道眼睛在我们的生活中有什么作用吗？																																			
活动二	“蒙眼小游戏”	1. 教师讲解完眼睛的重要性后，然后引入到彻底失明后会怎么样，组织“蒙眼小游戏” 2. 让学生进行评价后，教师评价学生的表现并小结。	1. 认真观看图片。 2. 仔细听游戏方法，按老师要求进行游戏。 3. 积极展示回答问题。 4. 专心听讲教师小结。		1	9'																													
设计意图：通过游戏让学生了解近视和失明为我们带来的不便，使同学们能更加珍视我们的眼睛。 问题设计：大家从小游戏中能得出什么结论？																																			
活动三	1.小组合作探究日常生活中哪些事情和行为会为我们的眼睛带来那些伤害，导致近视的原因有哪些。 2.展示不同近视度数看世界图片。	1. 教师组织学生观看一个学生近视视频，提问“他怎么了？为什么会这样？” 2.组织小组学生合作探究，为会为我们的每出一人汇报讨论结果，看哪组汇报的好。 3.教师小结后，近视后看世界模糊的图片。	1. 学生认真聆听方法与要求。 2. 认真交流讨论，思维活跃。 3. 积极主动举手，勇于表达自己。 4. 认真听讲教师小结。	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">“保护眼睛预防近视”导学单</th> </tr> <tr> <th>哪些事情和行为会为我们的眼睛带来那些伤害</th> <th>导致近视的原因有哪些</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">小组讨论评价</th> </tr> <tr> <th>组别</th> <th>表现</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td>☆☆☆☆☆</td></tr> <tr><td></td><td>☆☆☆☆☆</td></tr> <tr><td></td><td>☆☆☆☆☆</td></tr> <tr><td></td><td>☆☆☆☆☆</td></tr> <tr><td></td><td>☆☆☆☆☆</td></tr> </tbody> </table> 你们组认为汇报最好的优胜组为_____	“保护眼睛预防近视”导学单		哪些事情和行为会为我们的眼睛带来那些伤害	导致近视的原因有哪些	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	小组讨论评价		组别	表现		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	1	8'	
“保护眼睛预防近视”导学单																																			
哪些事情和行为会为我们的眼睛带来那些伤害	导致近视的原因有哪些																																		
1	1																																		
2	2																																		
3	3																																		
4	4																																		
5	5																																		
小组讨论评价																																			
组别	表现																																		
	☆☆☆☆☆																																		
	☆☆☆☆☆																																		
	☆☆☆☆☆																																		
	☆☆☆☆☆																																		
	☆☆☆☆☆																																		

活 动 四	设计意图：通过小组合作讨论，引导学生学习表达自己的想法，勇于展示自己。 问题设计：他怎么了？为什么会这样？					
	争做“爱眼德泽娃”	1. 组织学生做“爱眼德泽娃”，来谈一谈“怎么保护眼睛预防近视”。 2. 出判断题，上述做法是否正确。正确举手，错误双手交叉。 引导学生在坐姿上，用眼健康上来说一说有什么好办法。	1. 认真听讲。 2. 按照要求，判断行为是否合适（举手或双手交叉）。 3. 认真思考，积极发言。	全国爱眼日是3月12日。 (X) 强强每天放学回家经常拿妈妈的手机打起小游戏。 (X) 放学了，媛媛边走边看书。 (X) 晚上，齐齐躺在床上看书。 (X) 小轩每天下午放学后和爸爸去参加体育运动。 (√) 艾艾在看书时，眼睛与书本保持在30厘米的距离。 (√) 放学了，几个同学在施工现场看电焊工的操作。 (X) 在课堂上，小兰用笔尖对着同桌的脸比划。 (X) 甜甜连续看书一小时就要休息15分钟，并看看绿色植物。 (√)	1	6'
	设计意图：学生通过一些具体的问题知道怎么在生活中保护自己的眼睛，预防近视。 问题设计：“怎么保护眼睛预防近视”？					
	快乐爱眼体操	1. 播放并讲解爱眼体操。 2. 讲解后组织学生分组讨论，小组安排一个学生进行讲解展示。 3. 教师小结。	1. 认真观看视频。 2. 各小组创编自己组的爱眼操。 3. 认真聆听教师小结。		1	7'
设计意图：通过爱眼体操活动，让学生动起来的同时保护眼睛，大家一起进行体验快乐。 问题设计：你们知道爱眼体操吗？你可以尝试创编一套爱眼体操吗？						
总结提升 3'	1.快乐放松操 2.总结提升 3.布置作业 4.师生再见	1.带领学生一起做放松操。 2.引导学生说出本节课的收获。 3.布置任务（课后作业）。 4.上课赠言，宣布下课。	1.仔细听歌词，认真跟练。 2.认真思考，积极回答。 3.明确课后作业。 4.师生互相道别。		1	5'
设计意图：布置课后作业，总结本节课所学内容。						
课后作业	1.积极参加户外活动。 2、专注力眼肌训练。					
安全措施	1、安全教育 2、关注学生之间的安全距离		课后小结			

# 美好“食”光，健康相伴

执教：新龙湖实验小学 沈倩

## 一、教学背景

在快速发展的现代社会，饮食已经不再仅仅是满足饥饿的基本需求，它更关乎我们的健康与生活品质。尤其是对于正处在生长发育关键时期的小学三年级学生而言，健康饮食更是至关重要。然而，随着生活节奏的加快和食品种类的丰富，孩子们在享受美食的同时，也面临着诸多不健康的饮食诱惑。炸鸡、薯片、甜食、碳酸饮料等高热量、低营养的食品，因其诱人的味道和便捷的获取方式，往往成为孩子们的最爱。但这些食品的长期摄入，不仅会影响孩子们的身体健康，还可能导致肥胖、蛀牙、营养不良等一系列健康问题。因此，对小学三年级学生进行健康饮食教育，引导他们树立正确的饮食观念，认识健康食品和饮料的种类及成分，了解合理膳食对生长发育和身心健康的益处，就显得尤为重要。本次教学以“美好‘食’光，健康相伴”为主题，旨在通过一系列有趣且富有教育意义的实践活动，帮助孩子们走上健康饮食的道路，为他们的未来打下坚实的健康基础。

## 二、教学目标

1. 让学生了解合理膳食对生长发育和身心健康的益处。
2. 使学生认识健康食品和饮料的种类及成分，明白碳酸饮料对身体健康可能造成的危害。
3. 通过实践活动，培养学生的观察力、分析能力和团队合作精神。

## 三、学情分析

小学三年级的学生正处于身心快速发展的阶段，他们好奇心强，喜欢探索新事物，对周围的世界充满好奇。同时，他们的认知能力也在逐步提升，开始能够理解较为抽象的概念，并具备一定的逻辑思维和判断能力。然而，由于年龄尚小，他们的自制力相对较弱，容易受到外界诱惑，特别是在饮食方面。因此，我们需要通过生动有趣的教学方式，引导他们树立正确的饮食观念，培养健康的生活习惯。此外，三年级学生正处于形成价值观的关键时期，他们对老师和同伴的言行有着较高的模仿性。利用这一特点，我们可以通过树立榜样、分享成功案例等方式，激励学生积极参与健康饮食的实践。

## 四、重难点分析

**重点：**理解合理膳食的重要性，认识并记住常见的健康食品和饮料，培养学生的观察力、分析能力和团队合作精神。

**难点：**改变不良饮食习惯，保持长期兴趣与动力。

## 五、教学过程

### （一）激趣——绘本导入（约 5 分钟）

1、教师以绘本《肚子里有个加工厂》的故事引入。

2、激发兴趣：“马修为什么生病了？”引导学生主动发现不健康食物产生的影响。

师：同学们，今天沈老师邀请了一位小朋友来到我们身边，他叫马修，他非常可爱，他和你们一样有成长的快乐，也有成长的烦恼，快来听一听的他的故事吧。

师：咦，马修为什么病倒了？

生：因为吃了不健康的食物。

师：你还记得马修吃了什么不健康的食物吗？

生：汉堡、薯片、冰淇淋

师：为什么这些食物是不健康的？

### （二）初探——食物搜查

1、教师借助平板 AI，引导学生自主检索信息，寻找健康饮食的答案。

2、小组合作，

师：今天老师请来了一位饮食专家走进了我们的课堂，这位饮食专家很厉害，所以他日程很忙，我们只能和他线上对话，听，他来啦。

师：你好，请问为什么每天吃汉堡、薯片、冰淇淋、可乐是不健康的。

AI：....

师：同学们 AI 医生就在你们身边，请小组合作，通过向 AI 医生问答的方式完成学习单上的内容。

师：同学们通过信息检索，你们发现不健康食物都有哪些特点吗？

生：……（**板书贴：高热量 高糖分 高脂肪**）

师：看着这三个板书，你们发现了什么？

生：他们都有“高”这个字。

师：对，这个“高”代表着过量，这些成分本身是健康的，但含量过高以后就会给我们的身体带来隐患和伤害。

师：看来有些食物既是高热量又是高糖分，更是要谨慎食用。

师：所以马修就是吃了这些高热量 高糖分 高脂肪的食物才生病的。（**板书：容易生病**）

师：同学们，往往不健康的食物里都藏着多种不健康的成分，其实我们刚才提到的食物里还藏着一种不健康的成分，请大家同桌讨论，仔细阅读配料表，把它找出来。（出示食物配料图）。

生：食品添加剂。

师：对，其实我们很喜欢的食物里常常就有食品添加剂的身影，就是你们爱喝的碳酸饮料。（**板书贴：碳酸饮料**）过量的摄入食品添加剂对我们少年儿童的身体也有危害，我们一起来看一段科普视频（碳酸饮料的危害）。

师：你们听到了哪些危害？

生：影响智力、骨骼发育、免疫力下降（**板书：容易蛀牙 影响智力 影响发育**）

师：碳酸饮料真的不能喝吗？大家再问问 AI 医生，为什么还是有那么多的选择碳酸饮料呢？

生：心情不好的时候，偏瘦的人补充糖分……

师：是呀，过量食用碳酸饮料危害着我们的健康，我们要适量饮用，如果喝了碳酸饮料我们又该怎么抵消它带给身体的伤害呢？

生：积极锻炼。

师：对，接下来让我们玩一个体能游戏，一遍锻炼一遍帮马修把不健康的食物淘汰掉吧。（**板书：积极锻炼**）

### （三）深入——食物揭秘

师：有了我们的帮助马修有没有恢复健康？让我们继续往下听。

师：是哪一种健康食物帮助马修恢复了健康呢？

生：蔬菜。

师：其实除了蔬菜，还有很多食物对小孩子的成长是有帮助的。出示游戏最后的健康食物图。

师：请小组合作，将这些食物分类，用连线的方式送到不同的盘子里，完成学习单，并选出代表上台汇报。

师：哪个小组先来汇报（一个小组）

生：……

师：你们都同意他们的分类吗？

生：同意。

师：我们之所以这么分类是因为每个菜盘子里含有的营养成分是相同的。比如蔬菜、水果都有维生素，猪肉牛肉鸡蛋都蛋白质，大米、馒头都属于碳水。

师：每一种食物都有自己的营养价值，饮食应该营养均衡，到底什么样的饮食才是营养均衡？

请看——营养金字塔

师：金字塔上的类别能不能调换顺序？

生：不能，因为排在最下面的最重要的要多吃。

师：是的，这张图展示的就是各种营养食物的由低到高的摄入量。

师：老师有一首儿歌想送给你们，有哪位小老师来教一教大家。请你来。

生：宝塔底层是主食，谷类食物能吃饱；

水果蔬菜第二层，补充维 C 身体好；

鱼肉蛋奶第三层，优质蛋白促长高；

牛奶鸡蛋第四层，补充钙质不可少；

油盐糖类在塔尖，尽量少吃要记牢。

师：下面我们一起来有节奏的拍手读，预备齐。

### （四）行动——“食”光筹备

师：现在我们已经掌握了健康饮食的秘诀，你能运用这些知识帮马修制定一份营养食谱，让马修更好的成长吗？

(PPT 出示：请四人小组合作，选择合适的食物，营养搭配，为马修制定一份营养食谱)

师：请你们小组先来汇报。

生：.....

师：相信，在你们的帮助下马修一定会吃的壮壮的，练得棒棒的。(板书：健康饮食)

师：同学们，通过今天的学习，我们要拒绝(板书贴：拒绝)高热量 高糖分 高脂肪的食物和碳酸饮料，因为经常食用就会“容易生病 容易蛀牙 影响智力 影响发育”，同学们，让我们行动起来，只有健康饮食才能给我们的身体带来更好的发展，让我们相约美好“食”光，与健康相伴，让我们一起健康的吃起来(板书：健康饮食)，快乐的动起来(板书：积极锻炼)。师：让我们一起跟音乐律动吧。

板书：

美好“食”光 健康相伴

高热量 容易生病

拒绝 高糖分 容易蛀牙

高脂肪 影响智力

碳酸饮料 影响发育

积极锻炼

健康饮食