课题：爱护身体

一.**教学目标**

1. **健全人格：**通过观看“健康中国2030”视频，分析为什么要把人民健康放在优先发展战略地位，启示大家关注自己的身体状况，养成健康的生活方式，积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄，并在现实生活中做到爱护身体。  
   **2.责任意识：**通过健康生活养成记等活动，了解不健康的生活方式有哪些，启示我们如何爱护身体。理解身体健康对个人、家庭、国家的重要意义，树立做自身健康的第一责任人的意识。

**二.教学重难点  
教学重点:**为什么爱护身体？如何爱护身体？  
**教学难点：**如何爱护身体？  
三.**教学过程**1.自学·质疑反馈  
【学生活动】学生课前自主阅读教材，提出问题。  
【教师活动】教师根据学生自学反馈，结合新课标核心素养目标的要求，确定总议题：怎样爱护身体？子议题一：寻爱护身体之因？子议题二：探爱护身体之策？导入新课。  
2.展学·情境导入  
【教师活动】展示全民健身的视频。思考：为什么人们现在更注重健身了？  
【学生活动】健身有利于健康。健康可以有利于我们的身体健康，拥有健康的体魄……  
【教师活动】保持身心健康是提高生命质量的关键。只有拥有强健的体魄，才能保持充沛的精力和蓬勃的朝气；我们需要爱护自己的身体，去感悟生活的美好。（板书课题：爱护身体）  
3.议学·合作探究  
子议题一：寻爱护身体之因？  
**活动一：健康中国我们在行动**【议学情境】展示健康中国视频。  
【教师活动】我国为什么要提出“健康中国2030”规划纲要，并强调把人民健康放在优先发展战略地位？  
【学生活动】认真观看视频、独立思考、展示成果。  
【教师总结】我们一起来总结一下：为什么要爱护身体和保持身心健康。①身体是生命存在的根本。②身体健康既关系个人的成长和发展，也关系家庭的生活质量，还关系国家的人口素质和社会的发展。③爱护自己的身体，是一种对生命负责任的态度，我们要做自身健康的第一责任人。(板书：为什么要爱护身体)子议题二：探爱护身体之策？  
**活动二：我给自己打打分**【议学情境】展示15个关于健康生活的问题。  
【教师活动】12个及以上的“是”说明身体处于“身体严重报警，亚健康状态”；8个-12个“是”说明身体有恙，需要调节；4-8个“是”说明身体正在发出异样信号；1-4个“是”说明身体目前良好，适度关注。  
【学生活动】学生对照自身的实际情况进行打分。  
【教师小结】我们在生活中很少也这样为自己的生活打分，但是我们爱护身体，应当关注自己的身体状况。（板书：关注自己的身体状况）  
**活动三：健康生活方式养成记**【议学情境】展示一个呈现不健康的生活方式的视频。  
【教师活动】1.视频中反映了哪些不健康的生活方式？你有吗？2.这启示我们该如何爱护身体？【学生活动】学生认真观看视频，思考后回答问题。  
【教师小结】我们爱护身体，应当养成健康的生活方式。（板书：养成健康的生活方式）  
**活动四：生命不息 运动不止**【议学情境】展示全民健身日以及相关视频。  
【教师活动】我国为什么要提倡全民健身？健身有哪些作用？      
【学生活动】学生认真观看视频，思考后回答问题。  
【教师小结】我们爱护身体，应当积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄。健身可以提高身体的免疫力、抗病能力和对自然环境的适应能力，预防并减少疾病的发生。同时，在享受科学健身乐趣的同时，我们磨炼意志，健全人格。（板书：积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄）  
4.拓学·迁移应用【教师活动】倡议书根据“健康中国2030”规划纲要，爱护身体是一个综合性的健康理念，它涵盖了提升健康素养、养成健康生活方式、改善健康环境以及完善健康保障等多个方面。以“爱护身体”为主题写一封倡议书，号召全校学生为推进健康中国作贡献。  
【学生活动】学生书写并展示倡议书。  
【教师活动】引导学生归纳总结如何爱护身体。  
5.践学·知行合一    
【教师活动】爱护身体我践行请同学们珍惜每天大课间跑操时间，每日完成4圈的大课间跑操，每日坚持锻炼不低于30分钟，让运动伴随我们每一天。  
【学生活动】坚持完成体育锻炼。  
**（四）板书设计**

