1. **背景分析**

主题解析

健康是人生成长的基石，运动是守护健康的核心方式。教育部明确提出 “强化体育锻炼，促进学生身心健康全面发展” 的要求，当下学生成长环境中，电子产品使用频繁、缺乏充足运动时间等问题日益凸显，影响着身心发展。

本次班会以 “健康运动” 为核心，既呼应素质教育对学生体质提升的要求，又将运动意识融入日常校园生活。它不仅是对运动技能、健康知识的普及，更是一场关于自律习惯、坚韧品格与集体精神的培育，实现 “认知运动价值 — 践行运动习惯 — 传承健康理念” 的闭环，让健康运动成为学生成长路上的自觉追求，为全面发展筑牢基础。

学情分析

五年级学生正处于生长发育的关键阶段，骨骼、肌肉等生理机能快速发展，具备一定的运动能力和体能基础，对跳绳、球类、趣味运动等形式多样的活动充满兴趣。

他们好奇心强，乐于参与集体性、竞技性的运动项目，但运动习惯尚未完全养成，部分学生存在缺乏运动规划、运动方法不科学、遇到困难易放弃等问题。同时，学生对运动与健康的关联认知较为浅显，难以清晰理解运动对体魄强健、意志磨砺、人际交往的深层意义，亟需通过针对性活动引导其树立正确运动观念，培养持久的健康运动习惯。

1. **教学目标**

1.认知目标：通过案例分析、数据探究和科学科普，了解运动对身心发展的多重价值，明晰科学运动的核心要素（适量强度、合适时间、适配场地），能区分合理与不合理的运动方式。

2.情感目标：通过趣味互动、球员分享和体能挑战，点燃对运动的兴趣与热情，感受运动带来的成就感与快乐，激发 “爱运动、强体魄、健家国” 的理想信念。

3.行为目标：通过定制运动计划、参与实践讨论，能独立设计一份适合自身的健康运动计划表，将运动热情转化为日常行动，主动坚持规律运动，养成良好运动习惯。

1. **课前准备**

学生准备：

回顾自身运动经历，记录常参与的运动项目及遇到的困惑

提前了解苏超联赛相关信息，准备想向球员提问的问题。

教师准备：

收集苏超联赛精彩视频集锦、常州队守门员顾志强的前后对比照片及运动相关数据；

邀请顾志强叔叔作为嘉宾参与班会，准备访谈提纲；

设计并打印 “个性运动计划表”“运动红绿灯判断卡” 等材料；

准备体能挑战所需道具（计时器、跳绳等），制作包含运动科普知识的课件。

1. **教学过程**

**导入：趣味启智 点燃运动初心**

**活动 1：趣味苏超互动赛 引爆运动热潮**

1.视频回顾：播放苏超联赛精彩比赛画面，带领学生重温赛场上的热血瞬间，唤醒共同记忆。

2.话题分享：苏超结束后，你发现身边有哪些变化？比如傍晚散步跑步的人、周末运动场上的小伙伴是不是变多了？

3.数据佐证：展示苏超联赛前后，本地群众运动参与率、体育场馆使用频次等对比数据，直观感受运动热潮的影响力。

教师小结：一场苏超联赛，让越来越多人关注体育、爱上运动。傍晚的街道、周末的球场，都能看到大家运动的身影，一股热爱运动、追求健康的热潮正在我们身边悄然蔓延。今天，就让我们一起走进健康运动的世界，解锁运动的奥秘与快乐！

【设计意图】通过视频回顾、身边变化分享和数据佐证，快速营造热烈的运动氛围，唤醒学生对运动的兴趣，激发参与班会的期待感。

**环节一：对话探秘 明晰运动价值**

**活动 1：运动数据可视化 见证运动的健康力量**

1.照片对比：出示常州队守门员顾志强叔叔参加苏超联赛第一场与最后一场的对比照片，让学生直观发现其体型、精神状态的明显变化。

2.揭秘分享：教师介绍顾叔叔在苏超期间通过坚持训练成功减重 30 斤的经历，引导学生结合自身感受，讨论运动给身体带来的具体益处（如增强体力、改善睡眠、提升免疫力等）。

**活动 2：球员面对面 感悟运动的意志淬炼**

1.访谈互动：邀请顾志强叔叔分享苏超联赛中的成长故事，学生围绕 “训练中遇到的最大困难”“连续八场失利后如何坚持” 等问题提问，倾听叔叔在运动中磨练意志的经历。

2.体能挑战：参考顾叔叔的体能训练单，选取 “一分钟高抬腿”“30 秒跳绳” 等简单项目，学生与顾叔叔同台挑战，结束后分享挑战感受。

教师小结：从顾叔叔的故事和我们的亲身体验中，我们真切感受到运动的双重力量 —— 它既能让我们的体魄更加强健，又能在一次次坚持与挑战中磨练意志、培养坚韧品格。运动带来的改变，远比我们想象的更深刻！

【设计意图】通过真实案例探究和沉浸式互动，让学生直观感受运动对身心的双重益处，打破对运动的表层认知，深化对运动价值的理解。

**环节二：科学规划 定制专属方案**

**活动 1：案例侦探 找准运动误区**

1.情景呈现：小明十分崇拜顾叔叔，照搬他的专业体能训练表坚持运动一周后，却出现了膝盖疼痛的情况。这是为什么呢？

2.小组讨论：结合自身认知，分析小明出现不适的原因，明确 “成人与儿童运动量不同、专业运动员与普通学生运动目标不同” 的核心差异。

3.结论总结：每个人的年龄、体能、运动需求都不同，不能盲目照搬他人的运动计划，必须找到适合自己的方式，才能让运动真正有益健康。

**活动 2：运动红绿灯 学会科学规划**

1.方案判断：展示四份学生设计的运动计划，让学生以 “红绿灯” 为标准判断合理性（绿灯 = 合理，红灯 = 不合理），并说明理由。

计划一：每天跑步 10000 米（红灯：运动量过大，超出小学生体能负荷）；

计划二：吃完午饭后跑 1 千米（红灯：饭后立即运动易引发肠胃不适，存在健康风险）；

计划三：每个课间跳绳 1000 次（红灯：课间时间短，高强度运动后难以快速平复状态，影响后续上课）；

计划四：每天做完作业在家里拍球 100 下（红灯：室内拍球可能影响邻里，运动场地选择不当）。

2.科普讲解：教师补充科学运动知识，强调合理运动需满足 “适量强度、合适时间、适配场地” 三个核心条件，避免运动伤害。

3.定制计划：学生结合自身情况，填写 “个性运动计划表”，明确运动项目、时间、时长、场地及注意事项。

【设计意图】通过案例分析和方案判断，帮助学生识别运动误区，掌握科学运动的核心原则；自主定制计划环节，让学生将所学知识转化为实际应用，提升规划能力。

**环节三：知行合一 共筑健康中国**

**活动 1：案例分析 懂得坚持的意义**

1.日记分享：展示小红的运动日记，她制定了合理的运动计划，却因 “下雨”“学习累”“忘记” 等理由频繁中断，一个月后毫无收获。

2.小组讨论：小红的计划很合理，为什么没有达到预期效果？结合自身经历，说说运动中如何做到坚持。

3.经验分享：邀请有坚持运动习惯的学生分享心得，教师引导学生明白 “三分计划，七分坚持”，唯有持之以恒才能收获运动的益处。

**活动 2：习语润心 凝聚奋进力量**

1.习语领航：出示习近平总书记的寄语 ——“少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强健。”

2.集体朗读：全班齐读寄语，感受国家对青少年身心健康的重视，坚定 “强体魄、报家国” 的信念。

教师小结：科学的计划是基础，长久的坚持是关键。希望每位同学都能把制定好的运动计划落实到日常，每天坚持一点点，让运动成为生活的一部分。少年强则国强，只有我们拥有强健的体魄，才能在未来为祖国的发展贡献更大的力量！

【设计意图】通过案例分析让学生明白坚持的重要性，结合习语寄语升华主题，将个人运动习惯与家国责任相连，强化 “知行合一” 的行动意识。

**五、课后延伸**

1.运动打卡：学生按照自己制定的运动计划坚持日常运动，每天用照片或文字记录运动情况，每周在班级内分享打卡成果。

2.家庭联动：邀请家人参与自己的运动计划，开展 “亲子运动时光”，共同养成健康运动的习惯，形成家校共育的良好氛围。

3.成果展示：月末举办 “健康运动小达人” 评选活动，展示学生的运动打卡记录、身体状态变化等，激励更多同学坚持运动。

**六、教学反思**

1.主题设计有意义：紧扣 “健康运动” 核心，呼应学生身心发展需求和素质教育要求，将运动知识、习惯培养与家国情怀有机结合，主题鲜明且富有深度。

2.活动设计有意趣：通过视频、访谈、挑战、讨论等多种形式开展活动，邀请球员嘉宾增强沉浸式体验，符合五年级学生的认知特点和兴趣点，有效调动了参与积极性。

3.资源整合有意识：充分利用苏超联赛、本地球员等本土资源，结合数据、案例、科普知识等多元素材，让班会内容更具说服力和贴近性，提升教育效果。

4.身心发展有意蕴：既关注学生运动知识的普及和运动习惯的培养，又注重意志品质、责任意识的塑造，兼顾身心健康与品格成长，助力学生全面发展。