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
2. 认知目标：通过 ，了解到运动的重要性，并能明白何为科学的运动
3. 情感目标：通过 ，产生对运动的兴趣与热情，激发学生体育强国的理想信念
4. 行为目标：通过 ，能设计一份适合自己的运动健身计划表，化热情为行动，参与到运动 中。
5. 课前准备
6. 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. 视频集锦：观看苏超的精彩画面，共同回忆苏超的精彩记忆。
2. 数据分析：苏超结束后，你的身边发生了什么样的变化？通过数据对比，感受苏超之后，群众及社会对体育运动的关注度提高。

教师小结：苏超结束后，社会引起了一阵运动热潮，许许多多从未关注过足球的开始关注足球了，更有许多人也加入到了运动的行列中，傍晚跑步散步的人多了，周末足球场上的人也多了，一场运动热潮正在悄然发生。

设计意图：通过视频回顾将学生迅速拉回苏超热烈的回忆中，并加以数据证明，运动的热潮正在我们身边悄然发生，营造出热烈的运动氛围，激发学生的运动期待。

**环节一：对话探秘・明晰运动价值**

**活动 1：运动数据可视化 具象化健康益处**

1. 照片对比，感受身体变化：出示常州队守门员的顾志强第一场比赛和最后一场比赛的照片显示，学生发现顾叔叔前后体型变化。揭秘，顾叔叔在这场比赛中瘦来30斤。
2. 数据了解，探讨运动益处：根据数据对比，和自身经历，谈谈运动给身体带来的好处。

**活动 2：球员成长分享会 感悟意志淬炼**

1. 球员对话，感悟精神成长：与顾叔叔现场对话、采访提问，了解此次顾叔叔苏超联赛的经历，除了身体的变化，顾叔叔在这次苏超联赛中最大的收获是什么？

预设：除了运动训练获得了更好的身体，还磨练了自己的意志。前八场的失败，让常州队员越挫越勇，从未放弃，每天坚持训练，让我们的技术与身体越来愈好。从来是的跑半场都累，到现在能跑完全场。

1. 一分钟体能挑战 ：参考顾叔叔的体能训练单，选取其中一项，与顾叔叔来一场1分钟挑战赛。例如进行一分钟高抬腿后交谈对顾叔叔体能训练单的感受。

预设1：很累，感觉自己只能坚持30秒。

预设2:更加倾佩运动员们的意志了。

教师小结：从顾叔叔身上，我们看到了运动给人带来的巨大改变。顾叔叔不仅瘦了，身体变得更加健康强壮，一场场比赛，一次次训练更是磨练着他的意志，让他成为了更加坚强的人，看来运动的好处可真不少呢！

设计意图：通过常州队守门员顾志强叔叔事例的探究，更加生动的感受到运动带来的身心益处，既能强身健体，更能淬炼人的意志。并通过一分钟挑战，真实感受运动。

**环节三：科学规划 定制专属方案**

**活动 1：个性需求调研 锚定运动方向**

1. 案例侦探：小明也很喜欢顾叔叔，也想将来有一天也要能像运动员驰骋在绿茵场上。小明按顾叔叔的的体能训练表进行量一周的训练，最后却膝盖疼得不行，这是为什么呢？

预设1:因为顾叔叔是成人，他的运动量和我们不一样。

预设2：因为顾叔叔是专业运动员，运动的目的和我们不一样。

所以每个人的运动需求不懂，运动能力不同，不能随意照搬别人的运动计划，需要制定适合自己的计划，明晰自己的运动需求。

活动 2：科学方案搭建 适配自身节奏

1.制定个性方案：每位同学思考自己的运动需求，制定自己的运动计划。

1. 运动红绿灯：挑选部分同学计划，讨论计划可行性。

计划一：每天跑步10000米

计划二：吃完午饭后跑1千米

计划三：每个课间跳绳1000

计划四：每天做完作业在家里拍球100下

预设1:不合理，运动要适量

预设2:不合理，运动需要在合适的时间，午饭后适合静养，午饭后立即运动会有盲肠炎的风险

预设3:不合理，课间时间较少，过于激烈的运动难以快速进入上课的状态

预设4:不合理，运动需要在合适的地方，在楼上拍球可能会影响到其他人

2提示归纳：科普相关知识，总结归纳。合理的运动量才能帮助我们强身健体，过度的运动有时候反而会损害自己的身体。运动要有合适的运动量、合适的运动地点、合适的运动时间。

2.再次修改自己的运动计划。

环节四：知行合一 共筑健康中国

活动 1：长远目标锚定 践行健康使命

1. 案例分析：这是小红的运动计划，可是按她的计划施行一个月后，小红的身体却仍未能到变化，这又是为什么？让我们通过小红的运动日记来看一下。

小红运动日记

周一 天气晴 跳绳20个

周二 天气雨 下雨天未运动

周三 天气晴 今天学习有点累休息一天

周四 天气晴 和同学出去玩累休息一天

周五 天气阴 忘记运动累

……

探讨原因发现小红虽然有健康合理的运动计划，但是未能坚持运动，三天打鱼两天晒网，未能坚持。

教师小结：是啊，光有合理的计划只是第一步，想要能达到自己的运动目标，还要靠长久的坚持。

活动 2：习语精神领航 凝聚奋进力量

1.习语润心：习近平总书记说：“

课后延伸

1. 打卡记录

教学反思

1. 主题设计有意义。
2. 活动设计有意趣。
3. 资源整合有意识。
4. 身心发展有意蕴。