

高中体育与健康《羽毛球》教学设计

【教学目标】

1. 通过探究学习、自主练习等，使学生能够正确认识和理解技术运用的合理性和规范性，提高认知水平。
2. 60—70%的同学能在理论学习和实践中提高前场和后场步法的运用和修正击球技术的能力，50—60%的同学初步掌握前场击球技术，提高双打比赛的战术运用能力。
3. 提高自主学习、培养创新思维能力、提高身体协调性、灵敏性以及团结协作精神。

【教学重点】步法的移动和前后场击球的动作方法；双打战术的运用。

【教学难点】步法的衔接、击球的手法；配合的默契。

【教学过程】

一、准备活动

- 1、结合步法，挥拍绕篮球场一圈。
- 2、徒手操：
 - (1) 肩关节运动
 - (2) 髋关节运动
 - (3) 弓步压腿
 - (4) 手腕踝关节运动。

3、专项准备活动

- (1) 以手腕为轴绕“8”
- (2) 挥拍练习

二、基本部分

1. 运用后场击球技术和前场击球技术结合步法两人一组进行对抗练习。

2. 双打比赛基本技术及其应用

避强打弱战术：如果对方两人的技术水平悬殊。可重点攻技术水平弱得那个，如果强者争打来球，场上必定要较大的空位，可乘虚击之。

攻中路战术：当对方采用左右并列站位时，中间位置是同伴双方容易出现矛盾的地方，可攻起中路，乱其阵脚，伺机制胜。

三、结束部分

- 1、集合队伍，回收器材。
- 2、放松练习。
- 3、总结本次课的情况，布置课后作业。
- 4、宣布下课，师生再见。

【板书设计】

【教学反思】

高中体育与健康《几种常见运动损伤的处理》教学设计

【教学目标】通过教学，使学生懂得几种常见运动损伤处理的方法，并能够运用到实践中去

【教学重点】常见运动损伤的处理

【教学难点】运动损伤的处理方法

【教学准备】

教师：准备多媒体课件，搜集相关案例资料，生理盐水、酒精、双氧水、棉签、纱布、绷带、夹板等；

学生：预习课文，初步了解常见运动损伤的处理知识。

【教学过程】

一、导入

1. 设问学生：运动损伤发生后怎么办，如何处理；

2. 引出本课的教学内容；

3. **【板书设计】**：几种常见运动损伤的处理

4. 要求学生 4~6 人一组进行讨论；

二、新课

（一）讲解、挑选学生配合进行几种常见运动损伤的处理动作示范及预防方法

1. 擦伤的处置（播放课件）

（1）生理盐水洗净创面；

（2）酒精或双氧水消毒；

（3）红药水等涂抹伤口，如伤口创面大，污染严重的要注射破伤风抗病毒血清。

2. 肌肉痉挛（俗称抽筋）（播放课件）

发生部位：小腿和足部

原因：长时间激烈运动和大量出汗，以及肌肉受到寒冷刺激时

处理方法：不太严重的肌肉痉挛，只要朝相反的方向牵引，一般都可以使其缓解。用力要均匀、缓慢，注意保暖。严重的需要采用麻醉。

预防：加强锻炼，提高肌肉的耐寒能力和肌肉耐力。冬季运动注意保暖；夏季运动或长时间运动时要重视糖类和无机盐的补充。

3. 肌肉韧带拉伤（播放课件）

部位：大腿后群肌肉、股四头肌、腹直肌、小腿三头肌等

原因：准备活动不当、肌肉猛力收缩而超过自身承受范围或被过度牵拉等

处理方法：严重者应送医院救治。最初 24——48 小时为急性期可采用 RICE 原则的四个步骤进行紧急处理，24——48 小时后为恢复期，配合进行热敷、加压包扎、按摩、康复训练及恢复性锻炼。

预防：认真做好准备活动，充分热身；避免用力过猛，坚持循序渐进，并不断提高动作技术

4. 踝关节韧带损伤（播放课件）

部位：脚踝外侧韧带

原因：脚落地失去平衡，踩在他人脚上，过度内翻、跖屈或外翻等

处理方法：立即停止活动，冷敷，适当抬高患肢严重者应包扎固定。24——36 小时以后热敷，外敷消肿止痛中药。严重者需送医院治疗

预防：锻炼前做好准备活动，运动中应保持正确的动作姿势等

5.骨折（播放课件）

在外力作用下，骨的连续性和完整性遭到破坏被称为骨折，可分为闭合性骨折、开放性骨折和复杂性骨折。

原因：对抗性强烈，动作技术不当摔倒等。

处理方法：尽快将骨折断端做临时固定，使伤部不再活动，以避免断端损伤周围血管、神经和其他组织，减轻伤员的疼痛，并便于转送医院。

几种骨折临时固定法：

- (1) 肱骨骨折的临时固定法；
- (2) 前臂骨骨折的临时固定法；
- (3) 股骨骨折的临时固定法；
- (4) 小腿骨折的临时固定法；

(二) 组织学生 4~6 人一组认领 1 个题目进行学习并分工担任伤员、救护者和助手等角色实践，相互练习，开展竞赛，比比那组完成得又好又快，教师巡回辅导；

- (三) 请各组代表上台展示操作过程并解说；
- (四) 师生共同评价与鼓励；
- (五) 询问学生对几种运动损伤的处理是否清楚了；
- (六) 绍其他常见的运动损伤和身体不良反应的防治：

1.重力性休克的防治

2.运动中腹痛的防治

3.游泳时出现小腿抽筋

三、课堂总结

1. 归纳几种运动损伤的处理方法；
2. 要求学生要记住几种运动损伤的处理方法，提高预防运动损伤的意识，尽量避免运动损伤的发生

四、作业

要求课后复习教科书中关于运动损伤处理的知识

【板书设计】

【教学反思】