课题：体育锻炼重在参与

教学目标：

1、 认知目标：理解参加体育锻炼的意义

2、 能力目标：树立自觉积极参加体育活动的意识

3、 情感目标：正确认识调节好自己心理、情绪的重要性。

重点：明确体育活动对促进身心健康的作用！

难点：争取了解自己的体能！

教学任务：1、参加体育锻炼的益处

 2、体育锻炼重在参与

 3、了解自己的体能

教学内容：1、古希腊人对参加体育锻炼的益处有的呢地认识：

“如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！“

我国先秦时期在《吕氏春秋》中用形象地比喻阐释了“生命在于运动”的真谛： “流水不腐，户枢不蠢，动也。”

2、体育锻炼重在参与你必须真正理解“重在参与”的体育精神，并积极参加体育活动。只有残疾阿体育锻炼，才能体会到锻炼的乐趣，并得到益处。应具有积极、乐观和奋勇拼搏的进取精神，并把这种态度和精神渗透在自己的学习和生活之中！！！

3、 了解自己参与体育的现状在课本上做出选择题1——10题算出分数，对应评价参考标准看看自己在哪一种类型当中！！！

4、 课堂常规：上好体育课的基本要求

为了完成学习任务，必须认真上好体育课。

体育课是学校体育工作的基本组织形式，是开展早操、课间操、课外体育锻炼、课余运动训练以及竞赛活动的基础。

上好体育课，使课内外体育活动很好的结合起来，对搞好学校体育工作具有重要意义。上好体育课的基本要求应注意以下几点：

（1）要端正学习态度，既要重视上好体育基础知识课，又要重视上好体育实践课，使学习科学理论知识和掌握动作技术、技能很好的结合起来。

（2）上课时要认真听讲，自己观察老师或同学的示范，细心领会新学的动作要领，并自觉积极的进行学习，在练习中要勤于动脑，善于思考。

（3）要遵守课堂纪律和学习要求。不迟到、不早退、不无故旷课，因病因事不能上课时，因事先请假；上课前要做好准备，有条件的要穿运动服和运动鞋上课（或轻便装和软鞋底）；要提前2—3分钟到指定地点集合；课中要服从指挥，听从老师和小组长的调动。

（4）要团结友爱、互相帮助、注意自己和同伴的安全，爱护场地器材设备。

（5）要做到课内外结合。在课外体育锻炼时，注意复习和巩固课内外所学的内容，加强练习，积极参加《国家体育锻炼标准》的测试。

（6）服装体育课必须穿运动服运动鞋。

课后作业：1、根据实际自觉积极的参加课内外体育活动。

 2、学会发展健康体能的方法！