**体育与健康 （含民族民间体育手册）**

**课时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 体育与健康概述 | 7 |  |
| 2 | 运动卫生保健 | 9 |  |
| 3 | 职业体能 | 9 |  |
| 4 | 球类运动 | 13 |  |
| 5 | 速度竞技运动 | 7 |  |
| 6 | 操舞类运动 | 6 |  |
| 7 | 户外运动 | 6 |  |
| 8 | 传统武术 | 7 |  |
| 9 | 健身气功 | 8 |  |
| 合计 |  | 72 |  |

**第2课 运动卫生保健**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课题** | **高校体育** | |
| **课时** | 9课时（405 min） | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解科学膳食的指导原则。  2. 熟悉平衡膳食准则和膳食宝塔。  **思政育人目标：**  通过学习体育与健康概述，让学生学会合理饮食，科学搭配，注重营养。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**运动与营养  **教学难点：**运动处方 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法、演示法、实践法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | **第1节课：**课前任务→ 考勤（2 min）→ 知识讲解（33 min）→课堂测验（10 min）  **第2节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第3节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第4节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第5节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第6节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第7节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第8节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第9节课：**观影活动（40 min）→课堂小结（5 min） | |
| **教学过程** | **主要教学内容及步骤** | **设计意图** |
| **课前任务** | **【教师】布置课前问答题：**  （1）你了解科学膳食吗？  （2）你知道怎么合理膳食吗？  **【学生】提前上网搜索了解，查阅资料，了解问题，熟悉教材** | 通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望 |
| **考勤 （2 min）** | * **【教师】清点上课人数，记录好考勤** * **【学生】班干部报请假人员及原因** | 培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解 （23 min）** | **【教师】讲解运动与营养（一）**  一、科学膳食与健康  **（一）科学膳食的指导原则**  饮食是人类生存和健康的基础，合理的膳食结构对于预防慢性疾病、提高生活质量有着至关重要的作用。  膳食指南是根据营养科学原则和人体营养需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，提出的食物选择和身体活动的指导意见。自 1989 年首次发布《中国居民膳食指南》以来，我国已先后于 1997 年、2007 年、2016 年、2022 年进行了四次修订并发布，在不同时期对指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、增强健康素质发挥了重要作用。《中国居民膳食指南（2022）》为我们提供了科学的饮食指导，帮助我们在丰富多样的食物选择中找到健康的平衡点。  **（二）平衡膳食准则**  《中国居民膳食指南（2022）》提炼出了适用于一般人群的八条平衡膳食准则，以提高我国居民整体健康素质。  准则一：食物多样，合理搭配  准则二：吃动平衡，健康体重  准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆  准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉  准则五：少盐少油，控糖限酒  准则六：规律进餐，足量饮水  准则七：会烹会选，会看标签  准则八：公筷分餐，杜绝浪费  **（三）膳食宝塔**  中国居民平衡膳食宝塔（图 2-1-1）是根据《中国居民膳食指南（2022）》的准则和核心推荐，把平衡膳食原则转化为各类食物的数量和所占比例的图形化表示。  宝塔共分为 5 层，各层面积大小不同，体现了 5 大类食物和食物量的多少。5 大类食物包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐。  第一层：谷薯类。谷薯类是膳食能量的重要来源（碳水化合物提供总能量的 50%～65%），也是多种微量营养素和膳食纤维的优质来源。建议成人每人每天摄入谷类 200 g～300 g，其中全谷物和杂豆类 50～150 g；薯类每人每天 50～100 g。  第二层：蔬菜和水果类。蔬菜和水果作为膳食纤维、微量营养素和植物化合物的良好来源，  对维护身体健康有重要作用，是膳食指南中鼓励多摄入的两类食物。推荐成人每人每天摄入水果200～350 g，蔬菜 200～300 g。  第三层：动物性食物。鱼、禽、肉、蛋等动物性食物是膳食指南推荐适量食用的食物，过多摄入可能会增加慢性疾病的风险。推荐成人每人每天摄入 120～200 g。在肉类选择上宝塔着重强调优先选择鱼、虾、蟹和贝类等富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质的海产品，推荐每周至少 2 次水产品，每天 1 个鸡蛋。  第四层：奶类、大豆和坚果。奶类和豆类食物富含钙、蛋白质和其他营养素，对维持骨骼健康和预防慢性疾病具有重要意义，是鼓励多摄入的食物。推荐奶及奶制品每日摄入量为300 g～500 g，大豆和坚果类每日 25～35 g。  第五层：烹调油和盐。烹调油的使用建议从 1997 年代初膳食宝塔开始就没有明显变化一直为每人每天 25～30 g。值得一提是盐的推荐摄入量从 6 g 下调到 5 g。还有最重要的是活动和饮水。水是膳食的重要组成部分，是一切生命活动必需的物质，其需要量主要受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响。宝塔推荐每人每天需要饮用 1500～1700 mL 水；此外每天应保持相当于快走 6000 步的运动量，以保证身体能量的动态平衡。    **【学生】理解记忆** | 学习“运动与营养（一）”课程性质和内容。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10 min）** | **【教师】体育的起源**  **【学生】讨论并发表自己的见解** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】运动与营养（二）**  二、运动与营养摄取  **（一）运动与糖类**  糖类是运动时的重要能量来源，中高强度运动的绝大部分能量来自糖有氧氧化和糖酵解的过程，大脑的能量亦主要来自糖类（血糖）；另外，糖类在维持人体免疫功能等方面发挥重要作用。不同运动项目随着运动强度和时间的变化，其糖类的代谢特点与需求量不尽相同。糖类储备不足或快速耗竭导致供能不足，易使运动性疲劳过早出现，从而降低运动能力。肌肉糖原再合成是运动后恢复的主要内容，因此，通过饮食或营养品增加运动前、中、后期糖类摄入量是改变运动能力和体能恢复的重要方法之一。我国居民所摄取的食物中糖类主要来自谷类和薯类。常见谷类有稻米、小麦、小米等；常见的薯类有马铃薯、甘薯等。  **（二）运动与蛋白质**  蛋白质是人体运动所需的重要营养素之一。骨骼肌蛋白质含量高低往往与体重和肌纤维大小成正比，并与运动能力密切相关，蛋白质分解代谢产物排出量常反映运动强度大小，运动后蛋白质合成能力与骨骼肌修复能力有关。另外，蛋白质也是参与氧化功能，尤其是在高强度运动后糖原耗尽，蛋白质特别是支链氨基酸是重要的能量来源，蛋白质还对运动系统的许多功能具有调节作用。不同的运动项目和运动强度对蛋白质的需求有所不同。  含蛋白质较多的食物：动物性食物中以蛋类（鸡、鸭、鹅、鹌鹑蛋）、瘦肉（猪、羊、牛、家禽肉等）、乳类（羊、牛乳）、鱼类（淡水、海水）、虾（淡水、海水）等含量较丰富，植物性食物中以黄豆、蚕豆、花生、核桃、瓜子含量较多，米、麦中也有少量的蛋白质。  **（三）运动与脂肪**  脂肪也可提供身体肌肉运动所需的能量。脂肪也是身体能量的主要储存形式，这些脂肪来自超过能量需求的多余食物。脂肪热量高，体积小，运动可以增加机体对脂肪的氧化和利用，相应减少对糖和蛋白质的消耗。体内脂肪是长时间运动的主要能源，脂肪必须在供氧充足的情况下才能被氧化分解。故对于体内脂肪堆积过多所造成的肥胖，可选择耐力运动项目进行运动减脂。含脂肪较多的食物：动物油，如猪油、牛油、奶油、鱼肝油；植物油，如菜油、花生油、豆油、芝麻油。最佳植物油是橄榄油。肉类、蛋、黄豆等也含有脂肪。  **（四）运动与维生素**  维生素是维持人体生命和正常功能不可缺少的营养素，维生素需求量与运动量、机能状态及营养水平有关。对经常进行体育锻炼或运动训练的人来说，维生素营养具有特殊的作用。由于运动时物质代谢加强，使维生素的需求量也随之增加。如果运动后不注意补充维生素，就可能会引起代谢紊乱而产生维生素不足的症状。所以在运动后，特别是在大运动量后，要及时，适量补充维生素。  维生素在体内不能合成，一般情况下储存量少，必须经常从食物中摄取。在食物供应充足的情况下，不必再从药物中补充维生素。食用新鲜蔬菜和水果是最简单而安全的补充维生素的方法，千万不要长期大剂量服用维生素保健品！  **（五）运动与矿物质**  矿物质的主要作用是构成肌体的组成成分和调节机体的生理功能，是维持正常代谢的重要物质。在高温下进行高强度运动时，人体会随汗液而流失大量钠、钙、钾和铁等矿物质，因此大运动量运动后应及时、适量补充矿物质。  人体必需的常量矿物质有钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫，含钙量高的食物有奶制品、石螺、芥菜干等；含磷量高的食物有牛奶、熟芸豆、葵花子等；含镁量高的食物有菠菜、豆浆、酸奶等；含钠量高的食物有新鲜肉类、牛奶、扇贝、新鲜蔬菜等；含钾量高的食物有豆类、蔬菜、水果等；氯的主要来源是盐。  人体必需的微量矿物质有碘、铁、锌、硒、钼、氟、铬、铜、锰。这些微量元素对于维护人体的健康和生命至关重要。  **（六）运动与膳食纤维**  膳食纤维是指植物性食物中不能被人体小肠消化和吸收的部分，包括木聚糖、菊粉、果胶、麸皮、纤维素、β- 葡聚糖和抗性淀粉等。研究表明，膳食纤维的摄入量与肥胖、2 型糖尿病、癌症和心血管疾病的发生率呈负相关。膳食纤维通过多种途径促进健康，包括改善胰岛素敏感性、降低 2 型糖尿病风险、改善血糖和血脂水平、减少体重和腹部脂肪。对于运动员和运动爱好者来说，膳食纤维的作用尤为重要。它有助于维持肠道健康，促进营养吸收，提高能量水平，从而提升运动表现。植物性饮食可以为运动者提供健康的身体，并对环境健康保护产生良好的益处。植物性饮食中丰富的膳食纤维有助于优化运动能力，包括速度性项目、耐力性项目以及力量性项目。  生活中有很多的食物都含有膳食纤维：树莓、蓝莓、柚子、橙子、大麦、豆子、燕麦、胡萝卜等。  **（七）运动与水**  水是机体的重要组成成分，是维持人体正常生理活动的重要物质。水参与体内许多代谢过程，食物的消化、吸收、运输以及排泄均须在水的参与下进行，水能保持腺体的正常分泌和体内一切化学反应的正常进行。剧烈运动时体热增加，尤其在高热环境下运动时产生热量更大，排汗是人体调节体热平衡的重要方式。在剧烈运动中或运动后，运动员都不应一次饮水过多，而应多次、少量地进行补水。  **【学生】掌握运动与营养摄取** | 理解运动与营养（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述运动与脂肪**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了运动与营养（二），课后要多加记忆。合理营养是指人体每天从食物中摄入的能量、各种营养元素的量及其相互间的比例能满足在不同生理阶段、在不同劳动环境和强度下的需要，并使人体处于良好的健康状态。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】运动处方（一）**  一、运动处方概述  运动处方的概念最早是美国生理学家卡波维奇在 20 世纪 50 年代提出的。20 世纪 60 年代以来，随着康复医学的发展及对冠心病等康复训练的开展，运动处方开始受到重视。1969 年世界卫生组织开始使用运动处方术语，从而在国际上得到认可。运动处方的完整概念是：康复医师或体疗师，对从事体育锻炼者或患者，根据医学检查资料（包括运动试验和体能测验），按其健康、体力以及心血管功能状况，用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率，提出运动中的注意事项。运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。  二、制订运动处方  **（一）制订运动处方的步骤（图 2-2-1）**  制订运动处方的步骤如图 2-2-1 所示。    **（二）健康诊断和体能测定**  制订运动处方之前，首先要对身体进行系统的健康检查，健康诊断之后进一步做体能测定，目前多采用 12 分钟跑（或哈佛台阶试验）的方法来测定体能，见表 2-2-1。根据健康诊断和体能测定的情况，开出处方，再按照处方进行实际锻炼。经过一个阶段的锻炼，然后再通过诊断和测定，以检查和评定锻炼的效果，为重新修订运动处方提供依据，使之更符合现阶段锻炼的实际要求。    **（三）运动处方的格式**  运动处方可根据不同的需要制订成表格样式（表 2-2-2）。    **【学生】掌握高校体育的目标** | 理解运动处方（一），边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述制订运动处方**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了运动处方（一），课后要多加记忆。“《“健康中国 2030”规划纲要》指出，要坚持健康优先原则，加快形成有利于健康的生活方式、生态环境和经济社会发展模式，实现健康与经济社会良性协调发展。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】运动处方（二）**  三、常见运动处方介绍  **（一）增肌类运动处方（表 2-2-3）**    **（二）减脂类运动处方（表 2-2-4）**    **（三）耐久力类运动处方（表 2-2-5）**      **（四）保健类运动处方（表 2-2-6）**    **（五）健心类运动处方（表 2-2-7）**    **【学生】掌握高校体育目标的基本要求** | 掌握运动处方（二），边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述减脂类运动处方。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了运动处方（二），课后要多加记忆。建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库，推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式，发挥全民科学健身在健康促进、慢性疾病预防和康复等方面的积极作用。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】常见运动生理反应及其处理（一）**  一、常见的运动生理反应  **（一）肌肉酸痛**  肌肉酸痛多数是由于平时缺乏锻炼或运动量过大。  运动前热身可以让机体活跃起来，起到暖身、升温、使心率达到运动状态的作用。运动前热身是十分必要的。热身要从头到脚，从上到下，各个关节韧带都要转动。运动后还应适当做放松整理，有助于让呼吸变得平静，加速乳酸消除，减缓肌肉酸痛，促进机体恢复。  **（二）运动中腹痛**  准备活动不充分或者在长跑和其他激烈运动时，膈肌运动异常，血液淤积在肝、脾两区，引起两肋间疼痛，或者在运动前饮食过多，或者过于紧张引起胃肠痉挛等，都会引起腹痛。腹痛又可以细分为左上腹痛、右上腹痛和脐周痛三种。  **（三）肌肉痉挛（抽筋）**  肌肉痉挛（抽筋）多由大量失水、排汗、失盐严重，或寒冷刺激及肌肉收缩失调造成。  **（四）运动性昏厥**  在运动过程中，脑部突然血液供给不足并达到一定程度时，发生一时性知觉丧失现象，称为运动性昏厥。其症状表现为面色苍白、手脚发凉、呼吸缓慢、眼睛发黑，失去知觉而昏倒。其主要原因是长时间剧烈运动，四肢回流血液受阻，或突然进入激烈运动状态（如疾跑、冲刺），或在极度疲劳下继续勉强地锻炼，或久蹲后骤然站起，或跑后急停，或空腹状态下锻炼出现低血糖等，都可引起运动性昏厥。  **（五）极点**  在长时间运动中，如长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象。这种现象在运动生理学中称为“极点”。“极点”的产生，主要是由于内脏器官的惰性造成的。因为人体从相对安静状态到剧烈运动时，四肢肌肉能迅速适应进入工作状态，而内脏器官，如呼吸系统、心血管系统等，都不能很快发挥其最高的机能水平，造成体内氧气供应不足，代谢产物在体内积累，使自主神经中枢和躯体性神经中枢之间的协调遭到暂时破坏，于是出现“极点”现象，这是一种正常的生理现象，它与训练水平、运动前的准备活动有关。经常参加锻炼的人“极点”出现得晚，持续时间短，身体反应也较轻；反之，“极点”出现得早，且持续时间长，表现得也较剧烈。  **【学生】掌握常见的运动生理反应** | 分析常见运动生理反应及其处理（一）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述常见的运动生理反应。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了常见运动生理反应及其处理（一），课后要多加记忆。体育锻炼时，人们要在某一特定的环境中使机体承受一定的生理负荷，人体生理平衡可能会受到暂时性破坏，从而出现一些特殊的生理反应，这种反应称为“运动生理反应”。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】常见运动生理反应及其处理（二）**  二、常见的运动生理反应的预防与处置  **（一）肌肉酸痛的预防与处置**  要做好准备活动，运动开始时运动量小些，以后逐渐增加，即使是在一个阶段的锻炼中，也要遵循循序渐进的原则。每次锻炼后，要及时做好放松活动，如仍然有酸痛现象，可采取局部按摩、热敷或用擦抹松节油等方法，以促进气血通畅，缓解酸痛。  **（二）运动中腹痛的预防与处置**  做好准备活动，运动负荷要循序渐进，并注意呼吸自然，切忌闭气。例如，已产生腹痛，可适当减慢跑速，加深呼吸，按揉疼痛部位或弯着腰跑一段，即可缓解疼痛；腹痛严重者，可停止运动，并口服十滴水或普鲁苯辛 1 片 / 次，如仍不见效，应护送医院诊断治疗。  **（三）肌肉痉挛（抽筋）的预防与处置**  在运动前对容易发生痉挛的部位充分做好准备活动，并适当按摩。运动间歇时要注意保暖，运动不要过于疲劳，游泳注意体温变化等。例如，已产生痉挛，对痉挛部位立即做强制性牵拉或按摩，促使其放松和伸长。  **（四）运动性昏厥的预防与处置**  平时应经常参加体育锻炼，以增强体质。运动时要控制运动负荷，防止过度疲劳。例如，一旦出现运动性昏厥，应立即将患者平卧，使脚高于头部，并进行由小腿向大腿、心脏方向推摩，也可点按人中、合谷穴，如发生呼吸障碍，即进行人工呼吸。轻微患者可由同伴搀扶慢走，并协助做伸展运动和深呼吸等。  **（五）极点的预防与处置**  “极点”出现后，如果此时降低运动强度、加深呼吸、坚持运动，植物性神经的惰性将逐渐被克服，适应了运动系统的要求，二者会在新的基础上达到平衡。于是，“极点”症状消失，呼吸顺畅，动作轻松有力，运动能力提高。这在运动生理学上称为“第二次呼吸”。  “第二次呼吸”出现以后，心血管系统机能将稳定在较高的水平上。运动前做好准备活动及体适能状况得到改善后，“极点”现象就会推迟或减轻。因此，对付“极点”要一不怕，二坚持。这样才能有效地促进身体健康、提高运动水平，并培养出不怕困难，勇于战胜自我的意志品质。  **【学生】掌握常见的运动生理反应的预防与处置** | 熟悉常见运动生理反应及其处理（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述常见的运动生理反应的预防。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了体育赛事与体育欣赏（二），课后要多加记忆。平时应经常参加体育锻炼，以增强体质。运动时要控制运动负荷，防止过度疲劳。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】常见运动损伤的预防与处理（一）**  一、运动损伤的预防  **（一）运动损伤的主要原因**  （1）对预防运动损伤的意义认识不足。思想上麻痹大意是造成运动损伤的最主要因素。  （2）准备活动不充分。缺乏对易伤部位的保护，以及技术上的错误，如投篮后单腿的直腿无缓冲落地。  （3）身体机能状态不佳。例如，运动情绪低落，恐惧、犹豫，或缺乏运动经验和自我保护能力。  （4）运动量安排不当。尤其是局部负荷量过大，超出了锻炼者的生理承受力。  （5）组织教法不合理、不科学。违反教学和运动规律的教法会导致伤害。  （6）运动环境不良。地面不平坦、光线暗淡、器械不坚固、人员过于拥挤等。  **（二）运动损伤的预防**  造成运动损伤的原因是多方面的，预防措施也必须是综合性的。一般来说，预防运动损伤要做好以下几个方面的工作。  （1）加强安全意识。要提高预防运动损伤的意识，克服麻痹大意的思想。  （2）做好准备活动。准备活动要有针对性，加强对易伤部位的防患措施。  （3）遵循教学规律。特别是对技术较难和容易受伤的环节，应事先做好预防准备，要合理安排运动量，区别对待，切忌急于求成。  （4）加强相互保护和帮助，提高自我保护能力。例如，摔倒时立即屈肘、低头、团身，以肩背着地，顺势滚动，而不能直臂撑地。  （5）加强医务监督。要善于把握自己在运动前后的生理变化，患有慢性病者要定期体检，并在医生和体育教师的指导下进行体育锻炼。  （6）重视运动器材、场地的安全和卫生。场地器材应经常检查和维修。锻炼者的服装、鞋子要符合体育卫生要求。  **【学生】掌握高校体育目标的基本要求** | 了解常见运动损伤的预防与处理（一）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述运动损伤的预防。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了常见运动损伤的预防与处理（一），课后要多加记忆。个体在体育运动中发生的损伤统称为运动损伤。了解运动损伤发生的原因，贯彻预防为主的方针，采取有效的安全措施，就能最大限度地减少或避免运动损伤。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】常见运动损伤的预防与处理（二）**  二、常见运动损伤的简单处理  **（一）软组织损伤的处理**  软组织损伤可分为开放性和闭合性损伤两类。开放性有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤等；闭合性有挫伤和肌肉拉伤等。  1. 擦伤  擦伤是指运动时，因摔倒或皮肤受器械摩擦致伤。擦伤后皮肤出血或组织液渗出。小面积擦伤，用红药水涂抹伤口即可；大面积擦伤，用生理盐水洗净后涂抹红药水，再用消毒纱布覆盖包扎。注意不要使用紫药水，因为紫药水的收缩作用较强，使伤口结疤大而硬，关节活动时容易使得痂断裂剥落，不利于伤口的愈合。  2. 撕裂伤  在剧烈运动时突然受到强烈撞击，造成肌肉撕裂，其中有开放伤和闭合伤。常见的有眉肌撕裂、跟肌撕裂等。轻度开放伤，用红药水涂抹即可；裂口大，则需止血和缝合，必要时，注射破伤风抗毒血清。  3. 肌肉拉伤  肌肉拉伤是体育运动中最常见的一种肌肉拉伤，是在外力作用下，使肌肉过度主动收缩或被动拉长，引起肌肉拉伤。这种损伤多数是由准备活动不充分，动作不协调，或者用力过猛造成的，据北京运动医学研究所统计，这种损伤在各种损伤中约占 25%。致伤后，轻者即刻冷敷、局部加压包扎，并抬高患肢，24 小时后可施行按摩；严重者肌肉完全撕裂，则经加压后立即送医院手术缝合治疗。  **（二）关节、韧带扭伤的处理**  1. 急性腰伤  腰扭伤也称闪腰，是指运动时因腰部受力过重，肌肉收缩不协调，或脊椎运动超过正常生理范围而致伤。例如，挺身式跳远、举重时过分挺腹，跳水时下肢后摆过多等。  轻度损伤可轻轻揉按。重症者应立即让患者平卧（一般不应随意走动），并用担架护送至医院治疗。处理后，应睡硬板床或腰后垫一枕头。腰扭伤后，用热敷疗法较好，把粗盐、谷子或沙子炒热，用布包起来，敷在腰疼最厉害的地方，每天两次。针灸、拔火罐、推拿、按摩、理疗也有很好的效果。  2. 踝关节扭伤  通常因跳起落地时身体失去平衡，使踝关节过度内翻或外翻造成踝关节扭伤。场地不平或动作不协调等，也都可造成踝关节扭伤。  扭伤后，立即停止运动，适当抬高患肢，采用 RICE 处置法，如图 2-4-1 所示。12 小时内要冷敷，防止继续出血；12 小时后热敷，促进炎症消退。扭伤严重，要内服跌打丸、泼尼松，外用红花油涂擦。针灸三阴交、太白、至阴等穴位，也有一定的疗效。    **（三）脑震荡的处理**  脑震荡是指头部因脑神经细胞受到震动而引起的意识和机能的暂时性障碍。主要表现为暂时意识障碍或昏迷，时间从数秒到半分钟不等，逆行性遗忘，伴有头痛、头晕、恶心呕吐等症状，可持续数月，神经反射和脑脊液检查正常，血液、血压、呼吸、脉搏基本正常。  发生脑震荡后，应该卧床休息直至上述症状消失，服用止痛药、镇静药等。例如，遇到以下情况应该立即送医院治疗：昏迷不醒；虽然清醒，但头痛、呕吐不止、两眼瞳孔不对称或清醒后再次陷入昏迷，提示有颅内出血的可能。  **（四）重大损伤的处理**  当发生重大损伤后，要判断情况，按顺序做如下处置。  （1）先呼叫伤者，判断伤者有无意识。  （2）判断是否有呼吸，如果是有呼吸的昏迷，应首先保障伤者的呼吸通畅，然后将其置于舒适体态，实施保温；如果有外伤，要实施包扎，然后用搬运等手段将其送至医院，实施进一步救治。  （3）如果没有呼吸，就立即施行口对口人工呼吸。  （4）如果没有脉搏，就要实施胸外心脏按压。  （5）如有伤口出血，先施行止血、包扎。对骨折或脱位者，采用简易夹板固定伤肢。对关节脱位伤者，如果不具备整复技术，不可随意做整复手术，以免增加患者新的痛苦。对脑震荡伤者，应立即让其平卧，并做头部冷敷。  **【学生】掌握常见运动损伤的简单处理** | 熟知常见运动损伤的预防与处理（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述重大损伤的处理。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了常见运动损伤的预防与处理（二），课后要多加记忆。观众在欣赏体育比赛时，会被比赛中惊心动魄、分秒必争的竞技场面所吸引，被体育精神的魅力所折服。体育竞赛种类繁多、方法各异。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **观影活动**  **（40 min）** | **【教师】组织学生观看《超级汉堡王》**  **影片概述：这部电影极具警示意义，它讲述了一位男士在外出旅行期间，日常饮食以快餐为主。随着时间推移，观众能直观看到他体重的变化以及健康状况的恶化，最终不得不与医生频繁打交道。**  **精彩影评：**是一部由摩根·斯普尔洛克执导的纪录片，通过导演自身的实验来探讨快餐文化对健康的影响。‌影片中，摩根·斯普尔洛克连续30天只吃麦当劳食品，并请了3位医生记录这一过程，定期追踪他的健康状况。实验结果显示，吃快餐对健康有显著负面影响，导致体重增加和健康问题‌。  **【学生】参与活动，回答问题。** | 组织学生观看《夺冠》，边看边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  在课堂上引入这部电影，能让学生深刻认识到不健康饮食，尤其是过度摄入快餐食品，对身体会造成怎样严重的影响，从而引发他们对自身饮食习惯的反思。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **教学反思** | 在实践教学过程中，要鼓励和诱导相结合，排除学生学习中各种心理障碍，克服学生的抵触情绪，创设和谐的学习环境，是保持学生学习动力的手段。 | |