

# 2020 年安徽省小学体育与健康优质课评选 教学设计、教学反思、指导教师点评

姓名：徐子文

学校：淮北市翠峰小学

授课班级：三（2）班（水平二）

授课人数：40 人

授课地点：学校录播室

授课时间：2020 年 11 月 3 日

# 小学体育与健康 三至四年级 《用眼卫生》

## 第一课教学设计

授课教师：徐子文

学 校：淮北市翠峰小学

### 一、指导思想

为了落实“健康第一”的指导思想，进一步做好学校健康教育工作，培养学生良好的健康素养，促进学生养成健康的行为和生活方式。现在的学生近视程度低龄化，且人数变多，学生眼病发病率日益提高的这一现象，有必要让学生明白保护眼睛的重要性。了解近视的危害和造成近视的原因，及时纠正不正确的读、写姿势，教育并督促学生养成良好的用眼卫生习惯，及时纠正不正确的读、写姿势。

### 二、教材分析

小学健康教育内容包括五个领域，在水平二中的目标要求小学生进一步了解保护眼睛、预防近视眼知识，学会合理用眼，在基本内容的健康行为与生活方式中有认识读书写字、看电视、用电脑的卫生要求；预防近视（认识近视的成因、学会合理用眼、注意用眼卫生、定期检查）的学习要求。

### 三、学情分析

水平二学生的学习内容较水平一相比已经开始大幅度增加，加上大多数学生已经开始用电脑和手机等带有显示屏的电子产品，这对他们用眼的时间会相应加长，如果没有一个良好的用眼方法或者没有一个良好的放松方法，那么这些学生很容易患近视，甚至高度近视。

#### 四、教学目标

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用。
- 2、认识近视的苦恼和造成近视的成因,掌握预防近视的方法。
- 3、向学生进行用眼的卫生保健教育,培养良好的用眼习惯。

#### 五、教学重点和难点

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用,学习正确的用眼常识。
- 2、使学生改掉用眼陋习,在学习和生活中正确用眼。养成良好用眼习惯、用眼卫生。

#### 六、教学准备

教学用具:多媒体辅助教学

课前准备:请同学们课前向周围的人了解眼睛在他们生活中的重要作用。若家中有近视的人,观察近视给他们的生活带来的不便。

# 小学体育与健康 三至四年级 《用眼卫生》教案

**教学主题：**用眼卫生

**教学目标：**

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用。
- 2、认识近视的苦恼和造成近视的成因,掌握预防近视的方法。
- 3、向学生进行用眼的卫生保健教育，培养良好的用眼习惯。

**教学重难点：**

1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，学习正确的用眼常识。

2、使学生改掉用眼陋习，在学习和生活中正确用眼。养成良好用眼习惯、用眼卫生。

**教学内容：**

**一、导入：**

1、通过图片导入，激发学生学习兴趣。并带着问题进入下一环节。

**二、新内容学习**

**（一）读书写字的用眼卫生：**

- 1、学习正确读书姿势，认识了解不正确读书姿势。
- 2、学习正确写字姿势，认识了解不正确写字姿势。

**（二）看电视的用眼卫生**

丰富多彩的电视节目，吸引着我们的眼球，看电视成了我们生

活中的一个组成部分。小朋友们，在家的時候是不是特别喜欢看动画片啊？

出示图片让学生认识学会正确的姿势，比较自身改掉不正确的姿势。

适当的、有选择性地看电视可以开阔我们的眼界，丰富我们的课余生活。但是，如果不加节制地看电视，看电视不注意用眼卫生，就会引起视力的下降和其他方面的问题。

### （三）使用电脑的用眼卫生

电脑把我们带入五彩缤纷的大千世界。我们利用电脑写作文、上网查资料、学习知识、了解最新信息……我们的生活因电脑而更快捷和方便。但是，如果我们长时间用电脑，眼睛得不到很好的休息，也会引起视力急剧下降。那么，我们该如何正确合理使用电脑呢？

出示图片让学生了解使用电脑的注意事项，比较自身改掉不正确的用眼行为。

## 三、用眼卫生知识拓展

同学们，不正确的看书，写字，使用电子产品会给我们的眼睛带来近视。那么你们知道不卫生的用眼习惯又会给我们的眼睛带来什么吗？对，有同学肯定能回答上来，那就是眼睛疾病。因为啊，你可能会用你的小脏手去揉眼睛，然后细菌就会进入你的眼睛里。

### （一）睑腺炎（麦粒肿）

第一种睑腺炎，为什么又叫麦粒肿呢？因为很形象的在眼睛里长了个像麦粒大小的红疙瘩。

## （二）急性结膜炎（红眼病）

第二种急性结膜炎，又叫做红眼病。因为得了急性结膜炎之后，眼睛又红又肿，所以叫做红眼病，而且很难受。

## （三）沙眼

第三种沙眼，眼睛睑结膜上长了很多像沙子一样一粒一粒的小疙瘩，非常不舒服。所以也很形象的被称为沙眼。

## 四、眼宝宝的加油餐

为了预防眼睛干涩、视力下降，可以多吃一些富含蛋白质的食物，富含维生素 A 和维生素 C 的食物，钙对眼睛也有好处。

## 五、座位操

让学生练习座位操，不仅可以放松眼睛，还可以放松身心。

## 六、结束

小朋友们，明亮动人的眼睛能够让我们发现这个世界上的真善美。从今天开始，让我们保护好自己的眼睛，即便我们现在有的同学近视了，但是在小学阶段，假性近视的比较多，只要我们能注意用眼卫生，及时调节，终有一天我们能摘掉我们的眼镜，跟眼镜说拜拜。还我们一双明亮的大眼睛！好，小朋友们，今天的课就上到这里！再见！

## 教学反思

通过本课教学实践和课后思考，我有以下几点反思：

- 1、本节课教学目标设置合理、准确，目标达成度高。学生能认识近视的苦恼和造成近视的成因，能够掌握预防近视的方法。对学生也进行了用眼的卫生保健教育，有利于培养学生良好的用眼卫生习惯。
- 2、通过教学让学生知道，眼睛是心灵的窗户，人们认识美丽的世界，需要一双健康明亮的眼睛，如果视力不好，会给生活，学习带来很多不便，我通过图片对比，还有直接感受，让学生明白近视给我们的生活和学习带来的不便。
- 3、整堂课，如果每一环节再有更多的扩展和延伸，教学效果会更好。

## 指导教师点评

徐子文老师这节课最能反映小学体育常态课的真实面貌，整节课以“健康第一”为指导思想，紧扣《体育课程标准》的水平目标，教学效果真实高效，具体表现以下几点：

- 1、整堂课思路清晰，环节紧凑，重难点突出，设计合理，刚开始徐老师向同学们介绍近视眼的危害，然后介绍形成近视眼的原因，接下来就是如何避免近视，最后拓展眼部疾病，座位操放松结束，整堂课很流畅，围绕目标，突出重点，张弛有度。
- 2、徐老师课堂上的整体教学效果非常好，在教学方面认真负责，基本知识技能过硬，因此，课上所达到的效果很好，徐老师有很强的亲和力，上课很有感染力，所以，学生与徐老师的互动效果很好，语言生动、形象。
- 3、整堂课有很多小亮点，比如课的开始，用图片对比的形式，可以直接让学生感受到近视眼的世界；送给孩子们的礼物是贴在黑板上的眼镜框架；在巡视学生做读书姿势时，奖励自己一个小星星，这些都可以调动学生学习的积极性、主动性，增加趣味性。