**仁寿县城北小学校**

**体育教学设计**

教学内容：运动前后的饮食卫生

授课年级：四年级

授课教师：王婷

运动前后的饮食卫生教学设计

 第一、指导思想

 随着年龄的增长，年级的增加，体育活动的内容和形式也在不断地增加。因此，指导学生运动前后合理的饮水、用餐，使他们初步养成良好的体育卫生习惯，很有必要。

第二、教学内容

 参加体育运动，特别是较剧烈的运动或比赛，身体要消耗很多的水分和营养物质，这就需要得到适时、适量的补充，才不致影响身体健康。那么怎样补充才符合饮食卫生呢？这节课教学内容是选自小学水平二《体育与健康》。小学生由于年龄小，存在很多不健康的运动饮食行为，这对学生的健康存在很大的影响。

 第三、教学目标

1，所有学生能知道运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起身体的不良反应。

2，初步掌握运动前后合理的饮食方法。

3，初步培养学生关注自己健康的责任感，养成良好的卫生习惯，促进身体健康。

第四 重点、难点

重点：掌握运动前后合理的饮食方法。

难点：如何指导学生在今后的学习以及生活中运用，培养学生关注自己健康，和养成良好的卫生习惯。

第五 、学情分析

 本课的教学主题学生是四年级3 班，共54人。四年级的学生自控能力差，而且意志薄弱。根据此特点，本课采用情境教学法和讨论法，利用学校多媒体资源完成教学。加深学生对不良习惯的后果认知，加强学生学习正确合理的饮食卫生，培养学生养成正确的卫生习惯。

 第六 、教学过程

 （一）新课导入 出示图片展示几个不良的饮食卫生行为，然后展示后果。 提问：出现这种后果的原因？大家出现过这种情况吗？今天这节课我们学习怎样预防这种后果！ 板书：运动前后的饮食卫生

 （ 二）教学活动

1、运动前的饮水卫生

 提问：刚才看到剧烈运动后，马上大量饮水，吃冷食会造成肚子痛，这是什么原因？

 同学讨论。然后请代表回答。 教师：剧烈运动时，血液循环加快，大量血液流向四肢和全身，肠胃血液相对较少，运动后若马上大量饮水，喝冷饮、吃冰镇食物，肠胃道血管收到冰冷的刺激很快就会收缩，造成肠胃神经功能紊乱、痉挛。轻则腹痛、腹泻、中则有胃肠出血的可能。

 提问：如果运动前感觉到口渴，是不是多喝水就能避免口渴呢？

 请同学们根据自己情况回答。

 教师：运动前不能大量喝水，可以少喝点水，有条件喝点糖水。

 2、运动后怎样饮水？

 教师：运动完了，咱们是不是很渴啊，那么咱们怎样饮水好呢？

①、喝多少？ 答：100-150毫升 相当于一杯水，1/3瓶矿泉水。

②、水温？ 答：夏天： 10°C左右的凉开水，可促进唾液分泌，也可达到降温。消暑提神的作用。水温超过15℃解渴作用明显减弱，低于5℃神身体出现不适感。 冬季：20-30℃的温开水最好，无论如何不要喝生水。

 ③、还可以喝淡盐开水，也可以喝温凉的录豆汤和淡茶水，不宜喝很浓的茶水、咖啡、果汁等饮料。

3、运动前后的进食卫生

教师：咱们同学有没有这样的经历？

 ①、吃完饭后剧烈运动。有的话，肚子疼过吗？为什么会疼？

 ②、剧烈运动后立刻吃饭。有的话谈谈自己的感受。为什么会不舒服？

学生：分组讨论，发言。

教师答： ⑴吃饭后，胃内充满食物，消化器官正需要充足的血液供应来消化食物，如果这个时候剧烈运动，消化器官的血液会减少，不仅增加的胃肠消化的困难，还会使胃在充满食物的状态下受到牵拉震荡，容易引起腹痛、恶心、呕吐等现象。如果运动前已经进食，一般休息半个小时到一个小时在进行运动。

⑵ 运动后，布满全身肌肉的血液还不能马上回到肠胃系统，如果马上进食，既没有食欲也不能很好的消化，对身体会长生不良影响。运动后先做放松整理运动。休息30-45分钟再吃饭。

 4、总结整理

通过刚才的学习，我们知道了为什么剧烈运动前后不能大量饮水、进食的道理，同时也知道了剧烈运动前后科学的饮食方法下面咱们检查一下大家掌握了多少，看哪个小组同学知道的最多。