

《体育常识》 第一课时

《体育常识》选自人教版小学体育二年级上册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。

（生报数）

师：今天是新学期的第一节体育课。我们今天先学习一些体育常识，做几个小游戏。

生：好

师：我们今天的任务是了解运动能让我们产生什么样的情绪，以及配合老师完成几个小游戏，可以么？

生：可以

师：首先我们先做一个小游戏，让我们全身的肢体都得到运动，大家跟着老师一起转动脖子5圈，举起双手……

师：大家现在有什么样的感觉？

生 1：舒服

生 2：快乐

……

师：很好，让我们觉得舒服和开心，这都是运动带给我们的感受。那我们现在看张图片，来了解为什么运动能给我们带来这些感觉。

生：好

（展示图片）

师：大家看图片，都发现了什么啊？

生 1：大脑在练习举重

生 2：大脑有两块地方很重要

师：对，这两个地方就是分泌多巴胺的位置，能够产生快乐的情绪。我们来看一下，这两块地方在哪里呀？

……

师：我们现在再把刚才的运动做一遍，看看大家是否还有快乐的感觉。

.....

师：现在我再做一个小游戏，我们张开双手，放在胸前，手放平，食指尖必须顶着手掌心，先不要乱动，等大家听到老师口令后才能抓手指。准备好，开始！

（进行实践）

师：很好，这节课我们度过的开心么？

生：开心

师：那我们对今天的课程进行简单的回忆，运动会让我们感到？

生：开心

师：为什么呢？

生：因为大脑皮质会产生多巴胺，让我们兴奋。

师：很好，那我们刚做的小游戏，大家还记得么？

生：记得

师：那休息后大家都可以做这个活动，进行放松。下课

生：老师再见！