**《运动的基础》**

* **教学目标**

【知识与能力目标】

1、描述动物长骨、关节和骨骼肌的基本结构。

2、说明骨、关节和骨骼肌在动物运动中的作用。

3、举例说出体育锻炼对骨、关节和骨骼肌的影响。

【过程与方法目标】

1、在探究实验中,发展小组合作学习能力。

2、模拟练习人体骨折的急救方法。

【情感态度价值观目标】

1、关注自身健康,保持坐、立、行走的正确姿势。

2、养成经常参加体育运动的习惯。

* **教学重难点**

【教学重点】

动物的运动依赖于一定的基础。

【教学难点】

观察某种脊椎动物的肌肉、骨骼、关节的基本结构，说明运动依赖于一定的结构。

* **课前准备**

教师准备：多媒体课件。

学生准备：预习本课内容。

* **教学过程**

【新课导入】

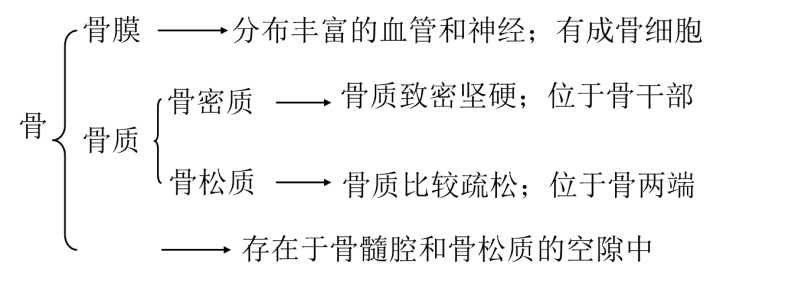
观察动物运动的照片，动物的运动形式多种多样，那么你知道运动的基础是什么吗？

【新课讲授】

运动的结构基础（运动系统）是由骨、骨连结、骨骼肌组成。

一、骨

观察长骨的结构图片，总结长骨结构各部分的特点



骨的特点：

硬而不脆

骨含有比例适当的有机物和无机物，使得骨具有一定的硬度和弹性

少年：有机物含量较多，骨较柔韧，不易骨折而易变形

老年：无机物含量较多，骨骼较脆，易骨折

坚而不重

骨松质和骨密质的完美结合使得骨坚而不重

二、骨连结

骨与骨之间需要连结，骨是指单个的、一块一块的骨。骨骼是指多块骨的组合。那么骨是通过什么来组合成骨骼的呢？即骨连结，而关节是骨连结的主要形式

骨连结与关节结的区别：

骨和骨之间的连接叫骨连结，有的骨连结是不能活动的，如脑颅骨各骨之间的连接。还有一种是能活动的，即一般所说的关节。

想想关节对骨的运动有什么意义？

由树状图总结关节的结构及意义。

接下来总结关节的特点。

三、骨骼肌

观察骨骼肌图片，骨骼肌内有丰富的血管和神经。骨的位置的变化产生运动，但是骨本身是不能运动的。骨的运动要靠骨骼肌的牵拉。

观察图片，总结骨、关节和骨骼肌的关系

四、随堂练习

教师：出示训练题

学生：独立完成

教师：反馈、释疑

* **教学反思**

略。