**《体育知识：运动前后的饮食卫生》学习指南**

**一、学习目标：**

1.学生能够知道运动前后饮食卫生的重要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.培养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。

**二、学习步骤：**

**活动1：运动前后的饮水卫生**

（1）了解运动前、后大量饮水的不良后果。

（2）运动前饮水的正确方法。

（3）运动中饮水的正确方法。

（4）运动后补水的作用及补水的正确方法。

**活动2：运动前后的进食卫生**

（1）实验案例。

（2）运动前大量进食的不良后果及进食后的正确运动方法。

（3）运动后为什么不能立即进食及该如何做？

**活动3：运动前后饮食卫生知识知多少（知识检测）**

（1）根据所给出的图片，判断图片中学生的做法是否正确。

（2）4道判断题，根据自己本节课所学的知识对问题做出正确判断。

**三、学习注意事项：**

选择安静的环境，学习过程中注意观看距离，保护用眼。