

《制作职业健康小报》 教学设计教案

作者姓名： 汪毅

单 位： 江苏省泰兴中等专业学校

通讯地址： 泰兴市文昌东路1号

本任务教学设计说明

一、设计思想

《制作职业健康小报》是教育部职业教育与成人教育司推荐教材《计算机应用基础》的学习领域三《笔随人意的好秘书—WORD 文档的操作》中的项目三。通过实现任务的方式来巩固和加强学生对 WORD 的操作，尤其是页面设置、分栏设置、图片和艺术字的插入，学生可以通过学习，使用自己所学知识解决现实生活中的实际问题，同时也为后面知识的继续学习打下坚实的基础。通过教材提供的任务，以及本人对计算机基础的教学经验，从现实生活中提取一定的素材，结合教材中的任务确定最终的任务，用学生感兴趣的话题作为任务，以此提高学生的学习兴趣，并且愿意亲身体会去实现这个任务，巩固对知识点的训练，加强学生对各知识点的掌握。在实现过程中进行拓展练习，让学生举一反三，在小组合作过程中，培养了同学间的合作意识，自主探究意识和创造性意识，为后面知识的进一步学习和巩固做准备。

二、教学目标：

1、知识和能力目标：

使学生能根据实际需求设置文档页面、格式、分栏；能根据需求插入剪贴画或图片并打印输出；通过操作、评价、讨论、自我展示等活动，培养学生分析问题、解决问题的实践能力。

2、过程和方法目标：

借助个人、小组和集体活动的平台，引导学生完成自主学习，协作学习，展示师生各自精彩，相互促进，相互提高。

3、情感和态度目标：

希望学生能树立起主动投入的学习精神，树立自信心,享受成就感，而教师则要以平等的心态，虚心汲取，认真提炼，师生之间，关系融洽。

4、德育和养成目标：

初步形成职业健康意识；养成良好的学习、生活习惯。

三、在教学方法上，形式多样，发挥学生主体作用：

1、创设情境：现有一个任务——制作一份图文并茂的有关职业健康的电子小报，培养学生的兴趣，养成良好的学习习惯。

2、展示法：展示制作好的任务，让学生对最终的目标有明确的认识。

3、提问法：里面有哪些内容，各种版面设置该如何完成，让学生巩固所学知识，并能够灵活应用知识。

4、演示、讲授法：将任务分解成若干小任务，并分析每个小任务用什么方法去实现。

5、多媒体教学法：恰当地利用多媒体机房教学让学生看到教师机所显示的内容。

6、自主探索法：给学生自主学习留有一定的空间，让各组学生发挥自己的主观能动性用

不同的素材制作出各种各样的电子小报。

四、在教学结构上：

以学生提前准备知识，根据任务和教师一起分析任务的构成，学生模仿教师的部分操作，并通过小组合作自主探索完成部分操作最终实现总体目标，分层次提高学生对知识的掌握。教学过程中，围绕教学目标、教学重点和难点让学生进行实践，充分发挥教师主导，学生主体的地位，让学生在练习中达到学习的目的。



用眼健康小报

保护眼睛的食物

现在看书学习要用眼，看电视、电脑、VCD 等眼睛容易疲劳，那些热衷于电子游戏的孩子和成年“网虫”们自然更是使眼睛叫苦不迭，光提倡眼睛休息还不够，需要为眼睛增加营养。

保护眼睛不仅仅是滴点高级眼药水，从饮食习惯做起更为重要，因为眼睛需要眼泪的滋润，而眼泪中含有多种营养物质，其中最珍贵的是维生素 B2，视物的过程需要维生素 A 的参与，视神经的传导又需要维生素 B 族的帮助，预防眼睛的衰老需要健康的血管，维生素 C 和维生素 E 对此很有帮助。

维生素 A 是我们中国人容易缺乏的一种维生素，在缺乏维生素 A 时，眼睛往往感到发干、发涩，容易疲劳，严重时眼白周围干燥、皴缩，甚至导致角膜溃疡，在这些症状发生之前，人的暗光视力已经降低，暗适应能力差，也就是说，从亮处到暗处时很难以适应，补充维生素 A 应多吃肝脏、牛奶、蛋黄、绿叶蔬菜、胡萝卜、红薯等。

缺乏维生素 B2 容易使人口角、唇、舌

发炎，也会使眼睛密布血丝、怕光，易流泪，补充维生素 B2 应多吃肝、肾、牛奶、绿叶菜、蘑菇、红薯等。

此外，牛磺酸对缓解视力低下、眼睛疲劳有很好的作用，牛磺酸在水产动物如乌贼、虾、蟹、牡蛎、贝、海鱼和牛奶中含量较高。

把你的电脑窗口颜色设置为

淡淡的绿色设置方法

在桌面点右键选“属性”(properties) => “外观”(appearance) => 点右下角的“高级”(advanced) => 然后在“项目”(items) 的下拉菜单里选“窗口”(windows) => 再点它右侧的下拉菜单“颜色”(color) => 点下方的“其它”(others)，然后把“色调”(Hue) 设为 85，“饱和度”(Sat) 设为 90，“亮度”(Lum) 设为 205。(产品出厂时，一般分别设为 160、0、240。)然后单击“添加到自定义颜色”(Add to custom colors)，按“确定”(OK)……一直“确定”(OK) 下去，然后屏幕上会出现一个小 Windows 的圆圈，上面“请稍候”，看看是不是变成绿色了？

接下来把窗口设成绿色之后，再来把 IE 的网页背景也变成养眼的绿色吧。

打开 IE，点击“工具”(TOOLS)，点最下方的“Internet 选项”(INTERNET OPTIONS)，点右下角的“辅助功能”(Assessibility)，然后勾选第一个“不使用网页中指定的颜色”(ignore colors specified on web pages)，然后点“确定”(OK)——确定……退出，OK 啦，现在你就会发现你的屏幕已经变成淡淡的绿色了，这个颜色会比白色亮和许多，刚开始可能你还有些不适应，但确实对我们的眼睛有好处，大家不妨试一试。

保护视力的 4 种锻炼方法

一、转眼法

选一安静场所，或坐或站，全身放松，清除杂念，双目睁开，头颈不动，独转眼球，先将眼睛凝视正下方，缓慢转至左方，再转至凝视正上方，至右方，最后回到凝视正下方，这样，先顺时针转 9 圈，再让眼睛由凝视下方，转至右方，至上方，至左方，再回到下方，这样，再逆时针方向转 6 圈。总共做 4 次，每次转动，眼球都应尽可能地达到极限，这种转眼法可以锻炼眼肌，改善营养，使眼灵活自如，炯炯有神。

二、眼呼吸凝神法

选空气清新处，或坐或立，全身放松，双目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连续做 9 次。

三、闭眼法

此法最好坐着做，全身放松，闭上双眼，然后快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此 3—5 次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

四、洗眼法

先将脸盆消毒后，倒入温水，调节好水温，把脸放入水里，在水中睁开眼睛，使眼球上下左右各移动 9 次，然后再顺时针、逆时针旋转 9 次。刚开始，水进入眼里，眼睛难受无比，但随着眼球的转动，眼睛会慢慢觉得非常舒服，在做这一动作时，若感到呼吸困难，不妨从脸盆中抬起头来，在外深呼吸一下。此法，能洗去眼中的有害物质和灰尘，还对轻度白内障有效，并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。

编辑制作：00 计算机网络(1)班 张旭

课题名称	制作职业健康小报				
所属课程	计算机应用基础	班 级	19 化工联五	课 时	4
教 师	汪 毅	工作单位	泰兴中等专业学校	联系电话	
一、教学目标（知识，能力，情感）					
<p>1、知识和能力目标： 使学生能根据实际需求设置文档页面、格式、分栏；能根据需求插入剪贴画或图片并打印输出。通过操作、评价、讨论、自我展示等活动，培养学生分析问题、解决问题的实践操作能力。</p> <p>2、过程和方法目标： 借助个人、小组和集体活动的平台，引导学生完成自主学习，协作学习，展示师生各自精彩，相互促进，相互提高。</p> <p>3、情感和态度目标： 希望学生能树立起主动投入的学习精神，树立自信心,享受成就感，而教师则要以平等的心态，虚心汲取，认真提炼，师生之间，关系融洽。</p> <p>4、德育和养成目标： 初步形成职业健康意识；养成良好的学习、生活习惯。</p>					
二、教学重点、难点					
<p>1、教学重点：掌握页面设置、分栏设置、图片和艺术字的插入。</p> <p>2、教学难点：熟练设置不等宽分栏，精确设置图片的大小。</p> <p>解决办法：通过教材和本人教学经验挑选一些好的电子报作为拓展任务，既考虑到知识的全面性，又要让学生对电子报的主题感兴趣，可以培养学生的兴趣，有了兴趣，学生才能想去做好任务，从而不断提高。</p>					
三、教学方法、手段					
<p>1、创设情境：现有一个任务——制作一份图文并茂的有关职业健康的电子小报，培养学生的兴趣，养成良好的学习习惯。</p> <p>2、展示法：展示制作好的任务，让学生对最终的目标有明确的认识。</p> <p>3、提问法：里面有哪些内容，各种版面设置该如何完成，让学生巩固所学知识，并能够灵活应用知识。</p> <p>4、演示、讲授法：将任务分解成若干小任务，并分析每个小任务用什么方法去实现。</p> <p>5、多媒体教学法：恰当地利用多媒体机房教学让学生看到教师机所显示的内容。</p> <p>6、自主探索法：给学生自主学习留有一定的空间，让各组学生发挥自己的主观能动性用不同的素材制作出各种各样的电子小报。</p>					
四、教学环境及资源准备					
<p>学生的学习准备：学生准备好相关的知识，思考收集相关问题并组队，选出组长。复习文档格式化设置方法，为任务的制作做好准备。</p> <p>教师的教学准备：精心备课，准备一个制作好的作品（职业健康小报），为课题引入和任务效果展示做准备。制作教学课件和教学活动评价表并自学职业健康知识。</p> <p>教学环境的设计与布置：实习机房。</p> <p>教学用具的设计和准备：机房设备，准备一台打印机。</p>					
五、教 学 过 程					

教学流程	教学内容	教师活动	学生活动
项目导入	<p>项目 3-3 制作职业健康小报</p> <p>项目任务：收集职业健康有关信息，设计并制作一份图文并茂、主题鲜明、带有分栏效果、页面大小合适的文档并打印输出。</p>	<p>展示网上各种类型的电子小报，使学生很快融入教学情境。</p> <p>教师由情景引出项目 3-3 课题，提出本节课的学习内容及学习目标。</p> <p>教师根据教学目标将教学内容细化成三大任务，并分步提出。</p>	<p>明确本项目的学习内容及学习目标。</p> <p>小组协商，确定一个自己感兴趣的课题。</p>
任务实施	<p>任务一：以纯文本形式将网页文章复制到 Word 文档，设置纸张、页边距并将整篇文章分栏、格式化。</p> <p>任务 1：以纯文本形式将网页文章复制到 Word 文档。 (要求：至少 3 篇文章)</p> <p>任务 2：设置纸型、纸张方向及页边距。 要求：A4 纸、横向，内容控制在 1 页之内。</p> <p>任务 3：将整篇文档设置成两栏或四栏格式；灵活应用字体、字号、段落缩进、段落间距、边框与底纹等排版技术为文档中的文本及段落设置合适的格式。</p>	<p>分解任务一为 3 个子任务，提出预设问题，引导解决问题，并巡回指导技能操作。</p> <p>问题探讨：1、怎样将网页中的文本复制到文档中？试着操作一下。</p> <p>2、你复制的文本是你想要的格式吗，为了方便对文本重新编辑，我们想要无格式的文本，将怎样复制？</p> <p>问题探讨：怎样打开“页面设置”对话框？我们今天需要设置的项目在对应的那个选项卡里？</p> <p>穿插知识：纸型。</p> <p>问题探讨：1、你设置的“分栏”栏宽相等吗？如果将文本分成两栏，希望第一栏宽度为 14 字符，第二栏宽度为 24 字符，怎样设置？</p> <p>2、怎样的排版才算合适的，美观的？</p> <p>教师向学生展示经过排版美化过的小报，引导学生领会什么是美的文档。</p> <p>任务拓展：操作快的同学可以尝试用其他方法为文档达到“分栏”效果。</p>	<p>学生在网上搜索进一步收集选取相关信息，小组分享收到的资料。</p> <p>小组交流得到结果。(1 复制-粘贴；2Ctrl+C 和 Ctrl+V)</p> <p>学生根据已有的经验，分组讨论、尝试操作、汇报讨论结果。</p> <p>学生操作：完成任务 1</p> <p>学生自主学习“页面设置”命令，独立完成任务 2。</p> <p>学生自主探究，尝试操作。</p> <p>学生拿自己的小报跟教师展示作品相比较，找出差异和优缺点，领会什么是美。</p> <p>完成自己小报的设置。</p> <p>小组代表演示任务一完成情况，讲解各组方案。</p> <p>结合其他同学的意见进行反思和完善。</p>

		小结任务一。	
任 务 实 施	<p>任务二：在文档中插入合适的图片，并将图片设置为合适的格式</p> <p>任务 1：为第一篇文章插入一内容相符的剪贴画。</p> <p>任务 2：分别为第二篇和和第三篇文章插入一副与内容相关的图片。</p> <p>任务 3：为小报取一个标题，用艺术字制作并合理调整其位置与格式。</p>	<p>分解任务二为 3 个子任务。提出预设问题，引导学生完成任务，并巡回搜集问题。</p> <p>观察思考：插入“剪贴画”操作时怎样快速查找剪贴画？</p> <p>问题探讨：1、怎样设置图片格式？有什么诀窍？ 2、你的图片大小是怎样设置的？是用鼠标拖动的吗？怎样更精确的设置大小呢？ 3、在调整图片大小时，你若想让图片大小固定为高度 2cm，宽度 2cm，我们通常会使用“设置图片格式”功能来精确调整，可为什么有时无法将尺寸调整到固定的尺寸呢？ 4、你插入的图片跟文字的距离合适吗？是你想要的效果吗？到哪里去设置环绕方式？哪一种环绕方式才是你所需要的？</p> <p style="text-align: center;">穿插知识：图片环绕方式</p> <p>问题探讨：、在设置图片格式时，有时我们会发现“图片工具栏”不自动出现了，你知道如何将其调出来吗？</p> <p>问题探讨：艺术字制作好后，如果想改变艺术字中的文字内容，或者修复艺术字字体，该如何操作？</p> <p>观察思考：比较“插入艺术字”与“插入图片”，找出异同。</p> <p style="text-align: center;">小结任务二。</p>	<p>学生通过独立操作和小组协作学习完成对知识点的掌握、对教师预设相关问题的解惑。</p> <p>小组代表演示任务二完成情况，讲解各组方案。</p> <p>结合其他同学的意见进行反思和完善。</p>

<p style="text-align: center;">任 务 实 施</p>	<p>任务三：打印、预览和输出文档。</p> <p>任务 1：检查预览文档，并对不符合要求之处进行适当调整。</p> <p>任务 2：添加打印机。</p> <p>任务 3：打印文档。</p>	<p>分解任务三为 3 个子任务。提出预设问题，引导解决问题，并巡回指导技能操作。</p> <p>教师演示打印机的安装并引导学生安装网络打印机。</p> <p>问题探讨：如果进行了格式设置之后，文档变成了两页了，如何在不改变页面纸张大小的情况下将文档全部内容容纳在一页中？</p> <p>把每组代表作品打印输出。</p> <p>小结任务三。</p>	<p>学生检查、预览、调整文档</p> <p>小组协作安装网络打印机。</p> <p>小组探究，得出结果。（设置缩放）</p>
<p style="text-align: center;">学 习 评 价</p>	<p>学习结果评价 学习过程评价</p>	<p>教师引导学生完成自我评价和相互评价。</p>	<p>小组派代表展示本组最终代表作品，各小组成员合作对照教学目标检查自己是否达到了要求。</p>
<p style="text-align: center;">项 目 总 结</p>	<p>推荐一组学生小结本项目内容和任务完成中遇到的困难及解决办法，其他同学加以补充。教师对本节课的知识点和整个学习过程加以点评，引出师生互助、教学相长的观点，增强学生的自信心。同时师生对职业健康问题也有了更多的了解。</p>		
<p>课后巩固学习：</p> <p>要求学生课后在本节课的基础上，进一步完善职业健康小报的个性化编排；手工设计制作一份个人简历，为下一个项目的学习做好准备。</p>			
<p>六、教学反思</p>			
<p>在设计这节课的时候，我注重体现了以下几个想法</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 学科整合的问题。本课整合了语文、美术、信息技术等学科知识。 (2) 改变学生的学习方式。学生变被动学习为主动学习，并且通过多种学习方法获取信息，掌握操作。 (3) 情景与任务驱动的融合。创设适当的情景，让学生不知不觉中积极主动的接受任务。 (4) 分层教学的实施。照顾到学生的个体差异性，使得每位学生在教学活动中都获得个体的发展。 			

附：评价表

根据学习任务的完成情况，对照“观察点”列举的内容进行自评或互评

学习结果评价：

观察点	😊		😐		☹️	
	自评	互评	自评	互评	自评	互评
收集的信息主体突出，其中至少有 3 篇文章						
纸型设置与要求相符						
文档中有 2 副以上与主体相符的图片，并设置了合适的环绕方式						
内容控制在一页以内						
标题采用艺术字制作，大小、位置合适						
正文设置了合适的分栏效果，字体及段落格式合理						

学习过程评价：

观察点	😊	😐	☹️	自评	互评
知识技能	主动构建知识	教师引导下学习	知识构建差		
完成任务	承担整个项目职责，按时完成任务	积极承担项目职责，基本完成任务	任务完成差，甚至影响小组		
协作性	在小组中起积极协调作用，对小组成果有大的贡献	参与讨论、工作，对小组成员有帮助，对结果有评价	只关心自己的“任务”		
创新能力	善于动脑，有创新意识，有独到见解	能提出自己的意见，能处理自己的各种问题	不能提出自己意见		
情感态度	能主动积极参与各种学习活动	较主动参与学习活动	不主动参与学习活动		
操作能力	能动手动脑熟练操作	能动手动脑较熟练操作	操作不熟练		