

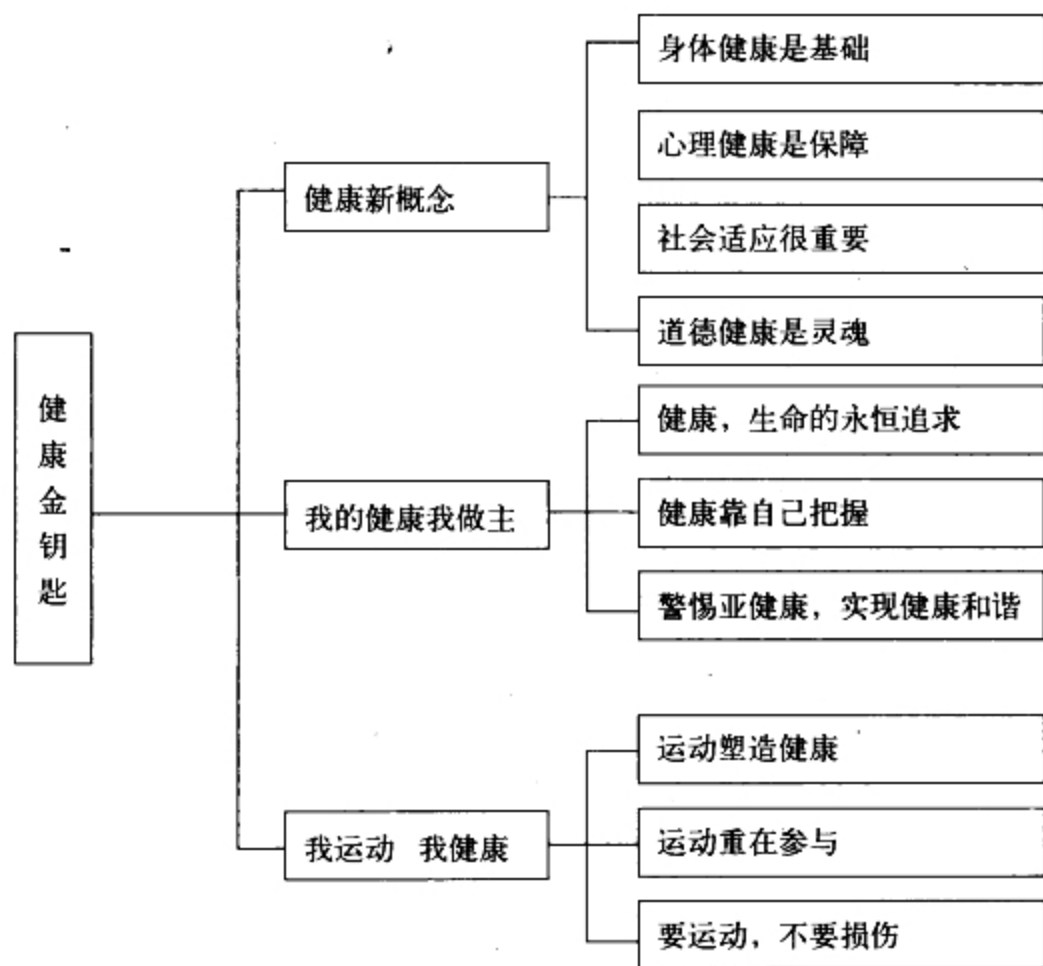
# 目 次

<b>第一单元 健康金钥匙</b> .....	1
单元说明.....	1
第一课 健康新概念.....	2
第二课 我的健康我做主.....	7
第三课 我运动 我健康.....	11
教学参考资料.....	17
<b>第二单元 合理营养 维护健康</b> .....	26
单元说明.....	26
第四课 健康成长需要营养.....	27
第五课 做自己的营养师.....	32
第六课 当心吃不得法.....	35
教学参考资料.....	39
<b>第三单元 健脑明眸 安全用药</b> .....	49
单元说明.....	49
第七课 科学用脑.....	50
第八课 呵护心灵之窗.....	53
第九课 安全用药.....	56
教学参考资料.....	59
<b>第四单元 消防总动员</b> .....	70
单元说明.....	70
第十课 防患未“燃”.....	71
第十一课 行动“119”.....	75
第十二课 火海自救.....	78
教学参考资料.....	81

# 第一单元 健康金钥匙

## 单元说明

### 单元结构



### 编写构想

编写“健康金钥匙”，是中学生身心发展的内在要求。编写“健康金钥匙”这一单元，让学生把握健康的内涵，自觉经营健康，是中学生身心发展的内在要求，是保证学生健康成长的重要手段。七年级阶段，是一个人身体、心理、社会适应能力和道德品质发展和形成

的关键时期；身体上处于“突飞猛进”时期，积极的身体锻炼，良好的生活习惯对正在发育的初中生来说十分重要；心理上处于大变化——大调整的时期，由于学习内容增多，学习压力加大，心理健康成为影响身体健康的重要方面；社会适应能力和道德品质是青少年发展的重要领域，需要正确而有效的指导。基于这些，必须让学生牢牢掌握健康金钥匙：全面把握健康的四个方面，自觉经营自身健康，积极参加身体锻炼，对自己的健康负责。

编写“健康金钥匙”，是时代和社会发展的需要。把握“健康金钥匙”也是时代和社会发展的需要。一方面，健康既是个人的事，同时也与社会、国家息息相关：中学生是否健康，关系到国家的未来，关系到全面小康的实现，直接影响国家的综合国力。所以，关注包括中学生在内的人民的健康是以人为本、关注民生的重要体现，是提高国民幸福指数的重要途径。另一方面，当前我国人民的健康状况，尤其是中学生的健康状况令人担忧：运动不足引起的肥胖和体能素质的不合格；睡眠不足、营养不良、生活习惯不好而引起的疾病，呈现低龄化倾向；心理问题、道德问题和社会适应问题，困扰着青少年成长……这些问题的存在呼唤着健康教育。总之，健康教育具有必要性和紧迫性。加强对中学生的健康教育是落实科学发展观的要求，是国家和社会发展的需要，是中学生健康成长的需要。

本单元以“健康”为中心，按照“是什么→为什么→怎么样”的逻辑结构编写。

第一课“健康新概念”主要解决“是什么”的问题，即健康含义是什么。按照世界卫生组织的定义，从四个方面解析健康的内涵。

第二课“我的健康我做主”主要讲“为什么和怎么样”的问题。为什么要健康，实际上是回答健康的必要性、重要性和现实性。健康的必要性和重要性是从两个角度即个人与国家来讲的。健康的现实性是从亚健康的广泛存在来讲的。“怎么样”维护健康在课本中是从一般角度即健康知识、生活方式、日常行为等方面来讲的。

第三课“我运动 我健康”仍然是介绍“怎么样”的问题。初中生处于生长发育的关键时期，运动对其一生的健康至关重要，科学合理地运动是维护健康的重要因素。

总之，本单元紧紧围绕“健康”，让学生通过学习，明确健康的内涵，自觉经营健康，最终落实到行动上，做到知行统一。

## 建议授课时数

3课时。

# 第一课 健康新概念



## 教学目标

(1) 知道身体健康的含义和社会适应能力的衡量标准；理解心理健康的意义，认识道德健康的作用。

(2) 培养学生用全面的观点看问题的方法，掌握发散思维的能力，学会从纵向、横向去多维分析一个问题，防止思维的片面性。

(3) 培养学生对生命健康高度的责任感和良好的道德情操。



### 教材分析

本课的内容是讲述健康新概念。健康新概念即对“健康”最新的科学解释，表达健康新理念。健康包括四个方面的含义，即身体健康、心理健康、具有社会适应能力和道德健康，本课就是围绕这四个问题展开的：身体健康是基础、心理健康是保证、社会适应很重要、道德健康是灵魂。这四个观点既是对健康四个方面的逐一说明，同时也回答了身体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康之间的关系。

1. 身体健康是基础。主要介绍身体健康的含义和重要性，共分三个层次。

第一层意思（正文第1段）：用莎士比亚名言引出身体是强韧和脆弱的，让学生对身体有感性的认识。

第二层意思（正文第2段）：从生理的角度解释身体健康的含义，身体健康指人体各器官组织结构完整、发育正常、功能良好、生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。

第三层意思（正文第3段）：讲身体健康的意义：身体健康是我们幸福生活、快乐成长的必要前提。

2. 心理健康是保障。主要介绍心理健康的重要性，共分三个层次。

第一层意思（正文第1段）：心理健康是健康的一部分，必不可少。

第二层意思（正文第2段）：心理健康是衡量健康的重要标准，是生活、学习、工作和适应社会环境发展变化的需要。

第三层意思（正文第3段）：强调心理健康对身体健康的作用，让中学生保持健康的心理。

3. 社会适应很重要。主要讲社会适应能力的必要性和怎样提高社会适应能力，共分为两个层次。

第一层意思（正文第1段）：社会适应能力对健康有直接影响。这种影响从性质上讲，有好的影响，即社会适应能力强有利于身心健康；也有坏的影响，即社会适应能力差不利于身心健康。从内容上讲，也包括对心理健康和身体健康两个方面的影响。

第二层意思（正文第2段）：社会的发展变化说明提高社会适应能力具有现实性和紧迫性。

4. 道德健康是灵魂。主要讲道德健康的必要性，共分三个层次。

第一层意思（正文第1段）：从正面说明道德健康的积极意义。

第二层意思（正文第2段）：从反面说明道德不健康的危害。

第三层意思（正文第3段）：做出总结：道德健康是身心健康的灵魂和保证。

### 教学建议

#### 1. 辅助文的运用

(1) 关于本课的“引入材料”（第1页）。教师可以把课本上的图文用 PowerPoint 制作成幻灯片播放，让学生讨论，说说健康的重要性。

(2) 关于身体的自白(第2页)。什么是身体健康? 身体自白告诉我们, 身体是否健康可以通过“看”“测”和“查”来体现。“看”即看气色形态; “测”就是测量运动和体能素质, 如力量、速度; “查”即医学检查, 目的是让学生对身体健康有一个感性和理性的认识。教学中建议让学生以“我的身体良好, 表现在……”的形式让学生充分展示自我。

(3) “杯弓蛇影”的故事(第3页)。可以请一个同学讲这个故事, 然后教师提问: 还能举出一些心理影响身体的故事吗, 根据学生回答, 教师总结: 笑一笑, 十年少, 愁一愁, 白了头。

(4) 个人与社会的关系(第5页)。这一段文字比较抽象, 建议在教学中应用具体事例, 用鲜活的材料来反映个人与社会紧密相连, 如, 我们每天的生活离不开哪些人, 在教师的步步引导下得出, 离不开农民、工人、老师、同学、司机、警察……离不开社会, 因此每个人都必须具有一定的社会适应能力。

(5) 巴西医学家研究的成果(第7页)。道德问题会影响身体健康, 让学生上网搜索关键词“逃亡多年想自首”“抢劫犯终于自首了”等, 让学生认识到违法犯罪等不道德的行为会损害到身体健康。

## 2. 小栏目的使用

(1) 第3页, 信息平台。设计意图是让学生了解身体健康的含义。身体健康有两个方面的含义: 一是器官无疾病, 有活动和劳动能力; 二是对疾病有抵抗能力, 即维持健康的能力。

(2) 第4页, 活动天地。先让学生根据前面的语言结构自己去说, 其答案应该不是唯一的, 而是多元的, 但必须是讲健康心理的意义, 且语言结构与前三句一致。可供参考的答案有: 健康的心理有利于学习, 健康的心理能在考试中发挥最好的水平, 健康的心理有利于战胜疾病, 健康的心理有利于形成和谐的人际关系, 健康的心理有利于事业成功……

(3) 第4页, 信息平台。归纳心理健康的表现, 也是考查一个人心理是否健康的标准。当出现消极的情绪时要学会自我心理调试。

(4) 第5页, 信息平台。社会适应能力良好有三条标准: 即良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。让学生对照这三条标准, 说说自己的社会适应能力的优势和不足, 对存在的问题进行解决。

(5) 第5页, 活动天地。小意要加强动手能力的锻炼, 从小事做起, 从身边做起, 才能适应社会; 小林要加强处世能力的锻炼, 要有自控能力, 虽然没有考上大学, 只要努力, 仍然可以实现人生的价值, 不要消沉; 乐乐要加强个性修养, 做到情绪稳定, 性格温和, 意志坚强, 豁达乐观。

(6) 第6页, 活动天地。通过阅读“美德金不换”, 启发学生思考: “他”如果用假钞买到了矿泉水换到了真钞, 后来被小姑娘发现了, 对“他”有什么影响? “他”最终把假钞撕了, 说明美德比金钱更重要, 如果是你会怎样做呢?

(7) 第7页, 活动天地。如何拥有道德健康, 提出了三条: 第一条是从行为来说的, 不能损害他人的利益; 第二条, 是从观念来讲的, 人的行为是受观念支配的, 辨别真善美与假丑恶是拥有道德健康的前提; 第三条, 是从道德和法律规范来讲的, 要按照社会规范来约束和规范自己的思想和行为。



## 教学活动示例

### 教学片段1：身体健康是基础

新课引入，身体自白：把“我叫身体”辅助文用 PowerPoint 制作，并且配文字：我叫珊珊，高矮胖瘦、四肢五官、形态气色，完全合乎健康的标准；我叫文文，参加学校运动会三项全能比赛获第二名，具有健康的身体素质；我叫可可，昨天经医生检查，各个器官和各项指标都健康。

提问：同学们，你们能从某一方面来说明自己的身体健康情况吗？

学生发言，老师总结。

(1) 身体是生命存在和发展的基础。

PowerPoint 课件导入：胎儿→幼儿→少年→青年→中年→老年，利用人一生的几个阶段的图片，说明任何阶段的快乐与痛苦都基于我们的身体。

(2) 身体健康的含义：身体健康指人体各器官组织结构完整、发育正常、功能良好、生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。

结合信息平台说明：没有病是身体健康最基本的要求，是身体健康的必要条件。但没有病并不一定健康，身体健康还包括对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。

让学生说说爸爸、妈妈等家庭成员的健康状况。

(3) 身体健康的意义：身体健康是幸福生活、快乐成长的必要前提。

身体健康是学习的本钱。强健的体魄、旺盛的精力是学习高效率的保证。以牺牲身体健康为代价，即使提高了学习成绩，也是愚蠢的，没有多大意义。

案例 (PowerPoint 展示)：湖北省一名考上北京大学的高考状元在总结成功经验时说：身体健康了，心情愉快了，必然能促进学习。我从小就喜欢体育运动，读高中我是走读生，每天特意从家里走路去学校当作运动，另外，我每周都会打两三次羽毛球，一般放学后在学校和同学打一小时左右。这和学习不矛盾，高三不间断地复习会使你注意力降低，学习效率低下，适当运动，劳逸结合，能提高效率。

身体健康是人生事业辉煌的基础。成功的事业建立在身体健康的基础上，拥有健康，才有希望获得事业的成功。

案例 (PowerPoint 展示)：近年来，一些誉满中外的科学家、事业鼎盛的企业家和艺术家，因忽视了健康，过度劳累而英年早逝，事业中途夭折。高秀敏和傅彪是演艺界十分优秀的演员，高秀敏因心肌梗塞去世，享年 46 岁；傅彪因肝癌去世，年仅 42 岁。不少网友发表评论认为，高秀敏和傅彪的突然离去，与他们过度劳累、忽视健康有一定关系。

身体健康是家庭幸福的保证，是家庭幸福平安快乐的源泉。当你在努力工作争取幸福生活时，请不要忘了关心自己和家人的健康。当你整天面对电脑时，请注意休息。当你整天忙于应酬时，请多关心一下自己的家人，毕竟家人才是陪伴自己一生的人。身体是自己的，不轻视它，才能拥有健康，才会拥有家庭的幸福和快乐。哲学家叔本华说“健康的乞丐比有病的国王更幸福”。

一个中学生的日记 (PowerPoint 展示)：曾经，我有一个非常幸福的家庭。有爱我的爸爸、妈妈，他们感情很好，虽然偶尔会吵架，但是遇事总为对方着想。当然，他们总是把

最好的东西留给我。但是这种幸福的生活被爸爸突患的疾病破坏了。在我中考那一年的夏天，爸爸总是觉得头痛，后来晕了过去，到医院抢救后确诊为高血压中风，现在两年过去了，爸爸虽然在妈妈的精心照顾下有了一些好转，但是留下了难以治愈的后遗症。

播放歌曲《健康是福》：走过千里，历经风雨，收获了几多成功，也遭遇了几多失意。反复地体会生活的真谛，终于明白健康才是根本的道理。“健康是福”是老辈人的叮咛；“健康是福”是亲人的祝愿和慰藉；健康是希望的源泉；健康是成功的前提……

生命因健康而美丽。健康与美丽息息相关，只有健康的美才是真正的美。病态的美只能让人同情和怜惜，健康美才能让人产生欣喜和爱慕。健康美是事物诸美中最核心的美。健康者，具有力量美、灵动美、自信美……健康者，有美的神韵、美的观念、美的言论、美的行动……

## 教学片断2：辩论赛——提高社会适应能力

辩论赛背景：

每年9月高校新生入学，大学门前，车水马龙：有父母双双一同陪来的，有爷爷奶奶全家出动的……家长送孩子上学成为大学校园的一大景观，家长比学生多成了开学一大怪。据调查，95%以上的独生子女新生均由家长送来，一切入学手续以及铺床、挂蚊帐、买饭票等琐碎事务均由父母代办。入学后，有36.5%的独生子女新生不能很快适应大学的生活……

辩论赛目的：

通过辩论赛，进一步理解社会适应能力的含义，认识提高社会适应能力的重要性和现实性，把握提高社会适应能力的途径，增强语言表达能力和辩证思维能力。

辩论赛准备：

(1) 确定论题。正方：新生入学家长要护送；反方：新生入学应该单枪匹马；第三方：提倡新生结伴上学。

(2) 分组和确定辩论选手。把全班分成四组：即正方组、反方组、第三方组和评判组。正方组、反方组、第三方组各选出一辩、二辩和三辩选手，每组辩手必须兼顾男女同学。评判组确定组长和副组长。

辩论赛参考资料：

●俗话说“儿行千里母担忧”，这是人之常情！幼鸟初次试飞，妈妈总要“护航”。对许多孩子来说，上大学毕竟是孩子走出家门、迈向社会的第一步；他们中的许多人没有独立的生活经验，在条件允许的情况下，父母护送，可以缓冲因环境突变带来的失落和无措，这可以理解。

●虽说大学新生已经十八九岁，在法律上已是成年人，但由于生活主要局限于校园中，缺乏社会经验，独自远赴他乡，难免力不从心。特别是在入学之初，事务性工作很多，此时需要亲人的关心照顾。而且，现在很多大学生入学报到时往往随身携带大量现金，有家长在身边不容易发生意外。护送体现关爱，更保障安全。

●反对家长对孩子的过分呵护。作为家长，要紧的是要培养孩子的独立精神和独立人格，而不能一味为孩子代劳。有的家长从报到交费、整理宿舍，甚至把铺床叠被的事情都包了，这对孩子的成长很不利。幼儿园的小朋友都要“自己的事情自己做”，何况大学生呢？孩子的生活应该由孩子自己去打理，即使吃点苦有点错，也是人生不可或缺财富。早一

点给他们锻炼、成长的机会，他们或许会做得更好一些。培养大学生的独立生活能力，让他们尽早适应社会，这应是当今的大学教育和家长共同面对的迫切课题。

●不少父母因孩子第一次离家不放心而要护送其上学，在一定程度上也折射出当代青年独立生活能力差的现实，反映了现代子女心理“断乳期”的延长。家长不妨让子女“单枪匹马”，给他们一个锻炼、成长的机会。殊不知，家长对子女的事情包揽得越多，对其今后的发展越不利。

●进入大学，孩子的角色发生变化，他们将成为独自迎接人生风雨的“社会人”。父母应该尊重孩子对这种角色转换，以及他们想要独自担当责任的冲动和愿望，家长必须从事无巨细的“生活保姆”变为引导孩子处理问题的“心理顾问”。人生总难免“吃一堑，长一智”，父母“放手”的那一刻，正是孩子独立意识觉醒的时刻。

●家长护送入学，一是浪费时间精力。一般情况下，陪送大军从送出家门到安排好返回家中，少则一天，多则四五天，家长们还要请假，其实全无必要。二是浪费钱财，几百几千公里的路程，除了学生的行程开支之外，每增加一个陪送人员，吃住、交通等方面都要多支出不少费用，困难家庭无力承担，家庭条件好也没必要浪费。

●大学新生入学可以结伴前往，在开学前可以借助网络寻找、组织一路同行的伙伴，然后采取老生带新生的方式，几个人或十几个人组成一组，同往一座城市、一所学校。这样既可以增强学生的集体意识，培养团结合作精神，又可以避免个人独行的担心害怕和不安全，而且减少家庭支出，缓解交通压力，一举多得，何乐而不为。

## 第二课 我的健康我做主



### 教学目标

- (1) 知道健康的四大基石；了解亚健康含义；理解健康是生命的永恒追求。
- (2) 能运用健康知识与健康的关系说明生活方式与健康的关系。培养自主能力，树立全面的观点。
- (3) 培养良好的生活方式和学习习惯；树立科学意识，反对封建迷信。



### 教材分析和教学建议

#### 分析

本课的内容中心是讲自己怎样把握健康。分为三部分：“健康，生命的永恒追求”“健康靠自己把握”“警惕亚健康，实现健康和谐”。第一部分“健康，生命的永恒追求”是介绍健康与人生的关系，让学生认识到健康对生命、对家庭和民族的意义，激发学生去追求健康和经营健康；第二部分“健康靠自己把握”是本课的重点和核心，让学生掌握健康知识，形成科学健康的生活方式和生活习惯。第三部分“警惕亚健康，实现健康和谐”是讲预防和摆脱亚健康，实际上是进一步说明如何把握健康。



1. 健康，生命的永恒追求。主要介绍健康的重要性的意义，共分三个层次。

第一层意思（正文第1段）：健康是人类永恒的追求，是人的基本权利。

第二层意思（正文第2、3段）：健康是快乐幸福的基础，失去健康就会失去一切。

第三层意思（正文第4段）：健康关系到民族整体素质和民族振兴。

2. 健康靠自己把握。主要介绍自己怎样把握健康，共分两个层次。

第一层意思（正文第1段）：健康不是由神灵决定的，也不是由医生决定的，而是把握在自己手中。

第二层意思（正文第2~5段）：呵护健康的途径有：一是拥有健康知识，二是养成科学的生活方式，三是从点滴做起。在结构上采取总分的方式，先把三个方面提出来，然后对每个方面进行展开分析。

3. 警惕亚健康，实现健康和谐。主要讲亚健康的含义、表现形式、原因及应对措施，共分两个层次。

第一层意思（正文第1段）：亚健康的含义、表现形式和危害。亚健康是一种介于健康与疾病之间的一种生理心理功能低下的状态。

第二层意思（正文第2段）：亚健康的预防和摆脱。摆脱亚健康主要靠自己主动调试，而不是药物。

## 教学建议

### 1. 辅助文的运用

(1) 关于本课的引入材料“健康是金”（第8页）。这是一段情景引入材料，主要突出一个“情”字，教师可以把这段引入材料制作成配乐散文，用多媒体课件播放。

(2) 关于“出师未捷身先死”和两段名人名言（第8~9页）。“出师未捷身先死”这段辅助文教学中，建议让学生举例，教师总结。对赫拉克利特和梁凤仪的名言可以让学生朗读，并引导学生找出更多有关健康的名言。

(3) 一个病人的日记（第9页）。人生病后更感到生命的可贵和健康的重要，可以让一个生过病的学生谈感受和感悟。

(4) 关于“生活方式病”（第11页）。冠心病、高血压等疾病与生活方式有密切联系，建议引导学生讨论：经常抽烟、长期过度饮酒、长期睡眠不足易患哪些病？

(5) 关于亚健康的原因（第12~13页）。建议教师课前安排学生上网搜索“亚健康的原因”，教学过程中让学生展示。

### 2. 小栏目的使用

(1) 第8页，活动天地。设计意图是让学生真正理解“健康是生命的永恒追求”。关于回答“你会留下哪一片，舍弃哪三片”的问题，答案是多元的，但不管是什么答案都必须合乎实际并且说明理由。如：我选择健康，因为我看到爷爷生病非常痛苦，健康是真爱、名誉和财富存在的基础；我选择财富，因为健康、真爱好像我们还不缺少，最缺的是钱，爸妈下岗后，我们是靠“低保”过日子，没有钱的日子真难受；我选择真爱，因为爸妈长年在广东打工，我被寄养在叔叔家，我非常渴望得到父母的关爱。

(2) 第9页，活动天地。建议把“作为”如“作为父母”“作为儿女”的图文用PowerPoint制成幻灯片，并引导学生得出更多的答案：在生病的时候，最能体会到健康的重要；在受

伤的时候，最能体会到健康的重要……

(3) 第11页，信息平台。本页共有两个信息平台。第一个信息平台是介绍健康行为三层次，即保持健康的行为、增加健康的行为、防止和消除不利于健康的行为。第二个信息平台是介绍“健康四大基石”，建议让学生讨论：这四大基石中，我们哪些方面做得好，哪些方面需要加强。

(4) 第11页，专家在线实际是解释两个概念，即健康投资和健康消费。常见的健康投资有健身投资、运动锻炼投资、有利于健康的娱乐休闲投资。

(5) 第12页，活动天地。根据该活动天地的背景材料，建议让每个学生制订一份健康投资计划。计划包括指导思想、健康投资的形式、时间安排等。

(6) 第12页，信息平台。“亚健康的表现形式和主要症状”，对于该表列出的主要症状必须有一个正确的认识，出现主要症状中的某些个别情况或者某一时期偶然出现某些症状并不意味着处于亚健康状态，要求学生不要随意对号入座。同时，亚健康本身并不可怕，可怕的是对亚健康放任不管。

(7) 第13页，信息平台。让学生根据“健康商数”，从自我保健、健康知识、生活方式、心理状态、生活技能五个方面说说自己健康商数情况。



## 教学活动示例

### 教学片段1：健康靠自己把握

#### 1. 健康不是由神灵决定的，也不是由医生决定的，而是把握在自己手中

PowerPoint展示“一位母亲给孩子的信”：如果你名落孙山，请不要感到失望；如果你下岗待业，请不要失落；如果你官运欠佳，请不要感到渺茫；即使情场失意，也不要懊恼。人生在世，我们总是无法完全把握这太多的沧海桑田的变迁，但我们可以把握自己，可以有规律地学习、生活、起居，可以科学地饮食、运动、休闲……健康掌握自己手中，要好好经营。

#### 2. 从三个方面把握健康、经营健康

其一，拥有健康知识。知识就是力量，维护健康是一门科学，有自己的理论和方法，只有遵循健康的规律，采用正确的方法，才能迎来健康。健康的学问要通过学习才能获得，向书本学习，向他人学习，向生活实践学习，终身学习，终身健康受益。

人的行为是由观念支配的，许多人不是死于疾病，而是死于无知。不同的健康观念决定不同的健康状态：聪明的人主动健康，投资健康，健康增值；明白的人，关注健康；储蓄健康，健康保值；无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值；糊涂的人，透支健康，提前死亡，生命缩水。你属于上面的哪类人，你认为应该树立哪些健康新理念？

一些人不学习健康知识，而相信封建迷信、邪教和伪科学，这将给健康带来危害。结合教材漫画让学生讨论如何维护健康。

PowerPoint展示健康忠告。一个中心：以健康为中心；两个基点：糊涂一点，潇洒一点；三大作风：助人为乐，知足常乐，自得其乐；四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡；五个最好：最好的医生是自己；最好的药物是休息；最好的食物是多样；最好的运动是步行；最好的心情是宁静。

其二，养成科学的生活方式和良好的生活习惯。生活方式和生活习惯与健康有密切的联系。建议引发学生讨论：经常抽烟、长期过度饮酒、长期睡眠不足易患哪些病？

健康四大基石：合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。

从主观方面看，影响身体健康的主要因素有：行为和生活方式因素：不良行为和生活方式，直接或间接给健康带来不利影响，许多疾病如糖尿病、高血压、冠心病均与行为和生活方式直接有关；卫生和饮食习惯：当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调；休息和体育锻炼：休息不足，特别是睡眠不足，起居无规律，作息不正常将严重影响身体；心理因素：如紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等情绪状态会影响身体健康。

健康行为三层次：即保持健康的行为、增进健康的行为、防止和消除不利于健康的行为。

经营健康，就是要在健康的时候要知道保健；在亚健康的时候要知道调理；在患病的时候要尽早治疗。美国总统罗斯福说过：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼，身体就日趋健康，精力日见充沛，所以做事必能达到目的。”

其三，从点滴做起，花时间和精力去经营健康。

PowerPoint展示：曾经有一篇文章写袁隆平从事科学研究惜时如金，累倒在稻田里还不放弃研究。袁隆平知道后非常生气，他说，我从来没有累倒在田里，累倒还工作也不值得提倡。他说，要成才，第一要素，也是最基本的要素，是身体要好。身体不健康，心有余力不足，无论你搞什么研究都支撑不下来。健康的身体是进行科学研究的基础。我虽年逾古稀，仍非常喜欢游泳、打球，锻炼身体。

健康是人生第一财富。“没啥别没钱，有啥别有病。”金钱与健康固然都重要，但健康可以创造一切物质财富和精神财富，健康是无价之宝，而再多的金钱也难买到健康。健康的体魄，相当于你在银行里拥有无期高息的大额存款，是一笔取之不尽，用之不竭的财富。

健康必须经营。健康不是随便从天上掉下来的馅饼，健康的钥匙掌握在自己手中。健康是金，我们就该去搜求、挖掘，当成珍宝去珍重爱惜；健康是财，我们就该去使它保值增值，好好经营。

提问：什么是健康投资和健康消费？

根据学生回答老师归纳：健康投资是人们处于相对健康时，为健康而进行的支出；而在发生疾病时为了治病、恢复健康而发生的支出，属于健康消费。

健康投资与经济状况关系不大：坚持运动，按期体检……关键在坚持，关键在平常。

## 教学片段2：活动 —— 建立自己的健康档案

活动目的：

了解自己和家人的健康状况；理解影响健康的主观和客观因素；提高健康意识，形成良好的生活方式和生活习惯。

活动内容：

制订健康档案表，如实填写健康档案。

## 健康档案表（供参考）

\_\_\_\_\_同学健康档案

个人健康状况	生活习惯	
	继往病史	
	药物治疗史	
	过敏反应记录	
	诊断治疗情况	
家族健康状况录	祖辈重大疾病记	
	父亲健康状况	
	母亲健康状况	
	兄弟姊妹健康状况	
	近亲健康状况	
	总体健康状况说明	
以往健康检查和测试情况	历次就医病历摘要	
	历次化验检查摘要	
	历次影像检查摘要	
	体能测试记录	
	心理健康测试记录	
	生活方式测试记录	

## 第三课 我运动 我健康



### 教学目标

- (1) 知道运动对健康的作用；理解运动塑健康未来。
- (2) 认识运动是实现健康的重要途径，培养学生自主锻炼的意识。
- (3) 培养学生吃苦精神和坚强的意志品质。



### 教材分析

本课的内容是我运动我健康，中心是讲运动与健康的关系。本课分为三部分：运动塑造健康、运动重在参与、要运动，不要损伤。第一部分“运动塑造健康”是介绍运动对健康的意义，让学生提高运动的自觉性，增强运动的主动性；第二部分“运动重在参与”是讲运动重在行动，贵在参与和坚持，让学生掌握常见的运动形式和参加体育锻炼的策略。第三部分“要运动不要损伤”是讲如何预防应对运动损伤。这三节实际是从为什么要运动讲到怎样运动。

1. 运动塑造健康。主要介绍运动的重要性的意义，按照从总到分展开为两个层次。

第一层意思（正文第1段）：总的来讲，生命在于运动，运动能够全面增进人的健康。

第二层意思（正文第2段）：运动能够强身健体，提高身体素质；能够磨炼意志，体验快乐，促进心理健康；能够收获友谊，提高社会适应能力；能够培养良好的道德品质。

2. 运动重在参与。主要介绍要积极参加体育运动锻炼，共分四个层次。

第一层意思（正文第1段）：运动要弘扬奥运精神，重在参与，参与比取胜更重要。

第二层意思（正文第2段）：运动项目很多，有球类运动、田径运动、体操运动、武术运动等，要选择适合自己的运动项目。

第三层意思（正文第3段）：运动贵在坚持，形成习惯，而不能以“没时间”为借口，放弃运动。

第四层意思（正文第4段）：让运动成为我们的内在需求和自觉习惯，运动每一天，快乐每一天，健康每一天。

3. 要运动，不要损伤。主要讲运动的方法和要注意的事项，共分为两个层次。

第一层意思（正文第1~2段）：运动训练要有一定的卫生知识，增强自我保护意识，防止和应对运动损伤。

第二层意思（正文第3段）：运动要有度，注意运动过程中的身体感觉，针对不良反应采取措施。

### 教学建议

#### 1. 辅助文的运用

(1) 本课的引入（第14页）是一段情景引入材料，一定要突出一个“情”字，教师可以把这段引入材料制作成配乐散文，用多媒体播放。

(2) 关于古希腊名言（第14页）。“如果你想健康，跑步吧！如果……”这段辅助文与右边的艺术作品在教学中用PowerPoint展示，建议让学生列举更多关于运动对健康作用的名言。

(3) 关于“每天拿出30分钟的时间进行运动”（第17页）。在教学过程中，先让学生回答自己每天运动锻炼的时间是多少，根据学生目前运动时间的情况再对学生提出建议和要求，督促学生制订运动计划。

## 2. 小栏目的使用

(1) 第14页, 专家在线。设计意图是让学生真正理解运动有利于健康。建议让学生先讨论, 教师后总结: 运动促进血液循环, 增强心肺功能; 运动强健骨骼肌肉, 预防骨质疏松; 运动防止身体过胖, 维持理想体重; 运动强化肌力, 延迟衰老过程; 运动增加胃肠活动, 降低便秘及患上肠癌的机会; 运动促进软组织的柔韧性及关节活动范围, 使动作更灵敏。

(2) 第14页, 活动天地。设计意图是让学生认识到运动不仅对身体健康有意义, 对心理健康, 对社会适应能力和形成良好的道德都具有巨大的作用, 建议在此处采取师生、生生互动的形式教学。在学生讨论的基础上, 教师作如下总结:

运动可改善心理健康; 运动可减少抑郁和精神紧张的情绪; 运动有助于减轻精神压力; 运动有助于提高自我形象, 增强自信心; 运动可保持头脑清醒、思维敏捷、提高认知能力。

(3) 第15页, 阅读空间。“梦想的高度”是一个真实而感人的故事, 建议让一个学生讲(或读), 再组织学生讨论: 汉密尔顿靠什么改变了自己的命运?

(4) 第16页, 活动天地。建议把该活动天地变成一个填表活动, 再选几个学生展示自己填写的表格。

### 我喜欢的运动项目及体育明星

(在喜欢的运动项目后面的“○”中画“√”, 并填写相应的体育明星)

运动项目	篮球○	足球○	乒乓球○	排球○	羽毛球○	网球○	台球○
体育明星							
运动项目	短跑○	长跑○	跳高○	跳远○	投掷○	登山○	越野○
体育明星							
运动项目	滑冰○	竞走○	拳击○	摔跤○	柔道○	击剑○	游泳○
体育明星							
运动项目	体操○	武术○	射击○	跳水○	健美○	举重○	
体育明星							

(5) 第16页, 专家在线。建议根据“坚持参加体育锻炼的策略”制定一份“我的锻炼计划”, 或以“坚持参加体育锻炼的策略”为题召开一个主题班会。

(6) 第17页, 活动天地。本页有两个“活动天地”栏目。第一个活动天地, 建议围绕“这种生活方式对于身体健康会有什么负面影响”展开讨论, 教师对讨论进行总结: 如果不积极参加身体锻炼, 这种生活方式可能会导致身体肥胖, 体质体能下降, 抵抗疾病的能力降低等。第二个活动天地, 建议参照运动处方表让学生填表。

## 我的运动处方

内容要素 \ 训练重点	心肺功能	肌力	柔软度
运动方式			
运动强度			
运动持续时间			
运动频率			

(7) 第18页, 专家在线。如何防止运动损伤, 建议结合学生经常参加的运动项目来讲解和讨论, 如结合篮球、短跑讨论如何避免损伤。

(8) 第18页, 活动天地。运动前为什么要做准备活动? 剧烈运动后为什么要做整理活动? 对这两个问题重点不是理论上的回答, 而是指导学生的行为, 变成学生运动时的行动。当然, 老师最终还是要给学生一个明确的答案。

运动前为什么要做准备活动?

因为剧烈运动需要肌肉快速而准确地收缩和放松; 心脏为适应肌肉的需要而紧张地工作, 心跳次数高达160~190次/分, 每分钟输出的血量比平常要增高5~6倍, 为了满足肌糖元的氧化需要, 呼吸加快加深, 肺通气量增加到70~120升, 肌肉和内脏器官这一系列变化, 需要有一个过程, 这就是为什么要做准备活动的原因。同时剧烈活动前, 人体相对地处在安静状态, 通过一些缓慢而有节奏的徒手练习以及专门性练习, 可使中枢神经系统逐渐兴奋起来, 做好参加运动的必要准备。

剧烈运动后为什么要做整理活动?

剧烈运动时, 心脏处于高效率工作状态, 突然停止运动后, 心脏在短时间内仍然继续按照剧烈运动的需要将大量的血液输送到上下肢肌肉里, 此时由于运动突停, 肌肉不再收缩, 致使心脏的回流血量减少, 大脑不但得不到充足的血液补充, 而且在重力的作用下, 原有的大脑血液还会急剧流向心脏, 造成大脑暂时缺血, 于是就会出现眼前发黑、头晕、恶心、呕吐甚至昏倒的现象, 我们称之为“重力性休克”。因此剧烈运动后, 不要立即停止下来, 而应当继续慢跑一段距离, 然后做一些深呼吸或轻微的体操。这样一方面可以防止出现重力性休克, 另一方面也有利于补偿运动时所欠下的“氧债”, 有利于疲劳的恢复。



### 教学活动示例

#### 教学片段1: 运动重在参与

请一个学生讲汉密尔顿的故事, 再组织学生讨论: 汉密尔顿靠什么改变了自己的命运?

(1) 参与比取胜更重要

每个人的健康, 60%取决于自己。没有今天的运动, 明天的生命将可能凋零, 明天的人生将会面临后退, 明天的健康将会呻吟哀泣。运动重在参与, 运动每一天, 才有健康每

一天。

### (2) 选择适合自己的运动项目

运动项目多样,按大类分,有球类运动、田径运动、体操运动、游泳等,每一大类中又有许多小类。请同学们思考:你知道的球类运动有多少种?

播放篮球、足球、乒乓球、排球、羽毛球和网球的 PowerPoint 课件。

选择什么样的运动项目呢?要因人因时、合理选择,要根据自己的身体条件、经济条件、环境、时间、爱好来决定。如你喜欢长跑,就可以选择长跑来锻炼身体;你体质较好,可选择运动量较大的项目;你体质差,可选择运动量较小的项目。以长跑为例,体质好的可选中、长距离;体质差的可选走、跑交替进行。我们还要根据自己所处的环境恰当安排运动,有条件把运动场地选择到室外的,应尽量选择户外活动,无条件的就安排原地跑、徒手操等。

指导学生阅读“坚持参加体育锻炼的策略”,并据此让学生说说“我的锻炼策略”。

### (3) 保证运动时间

老师提问:我们每天运动锻炼的时间是多少?

运动锻炼必须有足够的时间,并遵照循序渐进的原则,坚持锻炼,才能使体质逐渐增强。开始时运动量不宜过大,且运动项目的选择应由易而难。同时,在时间上也应由短到长。至于具体运动次数和每次锻炼时间的长短,则应根据各人情况的不同而有所差异。持之以恒,才能慢慢收到锻炼的效果。

现在,我们的生活方式正在发生巨大变化:步行的机会越来越少,出门有汽车,上楼有电梯,登山有缆车……

讨论:这种生活方式对于身体健康会有什么负面影响?

教师对讨论进行总结:如果不积极参加体育锻炼,这种生活方式可能会导致身体肥胖、体质体能下降、抵抗疾病的能力降低等。

### (4) 让运动成为我们的需要和习惯

引导学生写运动处方。

#### 我的运动处方

内容要素 \ 训练重点	心肺功能	肌力	柔软度
运动方式			
运动强度			
运动持续时间			
运动频率			

#### 教学片段 2: 活动 —— 要运动不要损伤

##### 1. 采取师生互动的活动方式

老师:你在运动前有做准备活动的习惯吗?应该做好哪些准备活动?

引导学生得出:运动锻炼前要热身:一般通过伸展四肢、转腰、压腿、下蹲等多种姿



势拉长参加运动的各部位肌肉，重点在容易受伤的部位；注意饮食与补水：吃饭前后不宜剧烈运动，空腹也不宜剧烈运动。运动前后和运动中需要适量饮水，但不能大量喝水。

老师：运动强度如何把握？

引导学生得出：在锻炼过程中，留意自己的身体状况，根据自己的感觉来调节运动强度。

一般感觉。身体健康的人，主观感觉是精力充沛、活泼愉快，工作、学习效率高。运动过度或患病就会感到精神萎靡不振、软弱无力、行动迟缓、情绪易激动等。

不良感觉。一般锻炼后都会产生一些肌肉酸痛、四肢乏力等现象。若运动负荷安排适当，这些现象在经过适当休息后，便可消失。若在休息和保证营养的情况下，上述现象长时间不能消退，就可能是过度疲劳的表现。有的是在运动中或运动后，出现头疼、头晕、恶心、胸闷或腹痛等不良感觉，其原因大多与锻炼强度安排不当有关，这就要注意休息调整。

睡眠。睡眠对消除运动后的疲劳具有重要意义。正常的睡眠表现为睡得快、睡得深，早晨起床后感觉轻松。经常锻炼的人，若出现入睡难、失眠、惊梦，早晨起床后浑身乏力或嗜睡等现象，则应考虑锻炼方法和运动强度是否恰当、适当。

食欲。经常锻炼的人机体代谢旺盛，食欲一般较好。在正常情况下，若出现食欲不振，并伴有口渴，则要考虑是否与过度疲劳有关。

排汗量。运动时，人体的排汗量常与运动量、训练水平、饮水量、气温、湿度等有关，若其他因素相同，人体的排汗量将随运动量的加大而增加，又随锻炼水平的提高而逐渐减少。在适宜的外界条件和运动强度条件下，若出现大量排汗，甚至发生夜间出汗等反常现象时，则可能是近期运动量过大或身体健康状况下降的反应。

老师：剧烈运动后要注意什么？

引导学生得出：剧烈运动后要做整理活动；不宜马上冲冷水澡，因为剧烈运动后，往往是全身发热，甚至大汗淋漓。如果此时马上冲冷水澡，一定会感觉痛快、很舒服，但会给身体带来危害。而应休息20~30分钟后，待汗水干了再洗澡。

## 2. 指导学生制定运动计划

运动对健康至关重要。为保证自我健身运动的科学性，关键在于制定锻炼计划和对运动效果的自我监督，锻炼计划，包括确定锻炼内容、合理选择锻炼项目、合理安排锻炼时间和时量、合理安排运动强度。青少年学生在锻炼内容上应以有氧运动为主。

我的一周运动安排表

星期	锻炼内容和强度	时间和时量	运动场所（地点）
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			