

湖南省义务教育地方课程实验教科书

生命与健康常识 教师教学用书

SHENGMING YU JIANKANG CHANGSHI JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU

四年级 下册

湖南省教育科学研究院 编



地质出版社

享受生命的美丽，学会健康地生活

——给教师的话

人最珍贵的是生命，最重要的是健康。有一个形象的比喻：生命健康是“1”，事业、家庭、金钱……是“1”后面的若干个“0”，只有“1”存在，“0”才能显示出价值；如果没有了“1”，再多的“0”还是零。拥有健康的生命是拥有一切的前提。

党中央、国务院高度重视和亲切关怀中小学生的生命安全与健康成长。胡锦涛总书记在全国加强和改进未成年人思想道德建设工作会议上发表重要讲话指出：关心未成年人的成长，为他们身心健康发展创造良好的条件和社会环境，是党和国家义不容辞的职责。针对近一个时期以来，一些地方的中小学和幼儿园接连发生多起危及学生生命健康的恶性案件和意外事故，教育部对中小学幼儿园及少年儿童安全管理工作进行了全面部署。湖南省教育厅颁布了《湖南省中小生命与健康教育指导纲要（试行）》。

以人为本，珍爱生命，健康第一，把学生的生命与健康教育放在重要的位置，促进青少年健康成长，是开创国家和民族更加美好未来的战略工程，也是实现亿万家庭的最大希望和切身利益的民心工程。开发生命与健康常识教材，加强生命与健康教育，培养学生尊重、爱护、敬畏生命的意识，逐步形成有益于健康的行为，自觉选择健康的生活方式，提高避险逃生技能，是素质教育的重要内容，是广大教育工作者责无旁贷的义务。

一、编写目的

编写中小生命与健康教育教材，通过学校开展有目的、有计划、有针对性和有评价的生命与健康教育活动，充分利用各种教育手段，使青少年获得必要的生命与健康知识，激发其珍爱生命、增进健康的愿望，树立正确的生命与健康观念，提高保护生命、维护健康的能力，并学会在必要时求得适当的帮助，从而实现保护生命和促进健康、提高生活质量的目的，为学生的终身健康发展打下牢固的基础。

（一）落实“以人为本、关怀为首”的教育理念

教育的起点是“人”。兴学校、办教育的根本目的在于改造人生和增进人类幸福，而人类的幸福是以保护生命和维护健康为基本前提的。美国进步主义教育家柯布说：“教师的责任，就是替每一个儿童打下一个最好的健康基础，以发展他将来的事业；如果必要，书本功课要为健康而牺牲，而不要使健康为书本功课而牺牲。”针对青少年自杀、他杀现象日益严重、意外伤害增多、健康知识缺乏的现实，开发生命与健康课程，开展生命与健康教育，让中小学生树立正确的生命观，培养对自己和他人生命珍惜和尊重的态度，增进爱心和社

会责任感，使学生在人格上获得健全发展，对提高中小学生的生命质量具有重要意义。

（二）贯彻“珍爱生命、健康第一”的思想，促进中小學生身心健康成长

印度诗人泰戈尔说：教育的目的应当向人类传递生命的信息。当前，在我国课程结构中，健康教育的内容是渗透在相关课程中的。如小学“科学”“体育与健康”“品德与生活”“品德与社会”“艺术”“语文”等课程中都有健康教育的内容和要求。但这种渗透式的教育模式，落实不了生命与健康教育的目标，完成不了生命与健康教育的任务。中小學生正处在发育时期，可塑性较大，容易形成“动力定型”，是生命与健康教育的最佳时期。贯彻“珍爱生命、健康第一”的思想，按照中小學生生命与健康发展的规律，将生命教育、健康教育和安全教育的内容进行整合，编写生命与健康教材，能为青少年的终身幸福奠定基础。

（三）推进湖南省中小学德育整体建设工程

中共中央《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》明确指出，要坚持以人为本，促进未成年人的全面发展。教育是开发人、培养人的伟业，生命与健康教育是思想道德教育的重要内容和现实基础。人的生命是道德的载体，没有生命，自然无道德可言；不讲生命教育，道德教育极易落空。开发生命与健康课程，进行生命与健康教育，是关注未来、温暖民心的工程，是推进我省中小学德育整体建设工程的有效途径，也是落实中央和湖南省委、省政府关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设重大决策的重要举措，能够体现党和政府对未成年人的真切关怀。

（四）为建设社会主义和谐社会作出贡献

按照世界卫生组织的标准：现代社会，65岁以前算是中年人，66岁至74岁算青年老年人，75岁以上才算真正的老年人。而当前，我国的健康水平令人忧虑。造成很多人得病、提前死亡的原因很多，但生命与健康知识缺乏，是一个重要因素。有专家说：健康知识缺乏，是健康的第一杀手。发达国家的历史和我国改革开放的进程都表明，健康的机体、和谐的心态不仅是社会成员发挥积极性、创造性和同心同德、精诚团结的前提条件，而且健康本身就是人们生活质量提高的重要标志。开发生命与健康教育课程，培养学生的独立人格、责任意识和科学精神，使他们懂得尊重自我，珍视自己，具有为社会、为群体履行义务、承担责任的精神状态，是建设和谐社会的必然要求。

二、编写的指导思想

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，坚持以人为本、关怀为首的原则，贯彻珍爱生命、健康第一的理念，遵循规律，注重实效，激起学生关注生命、热爱生命的激情；培养学生尊重、爱护、珍惜生命，开发生命潜能，构建生命意义的能力，使学生成为充满生命活力，具有健全人格、鲜明个性和创新智慧的一代新人。

（一）贯彻“珍爱生命、健康第一”思想

教育学生认识到珍爱生命、维护健康不仅是个人和家庭幸福的需要，也是国家和社会进步的需要。引导学生关注自己生命与健康的同时，学会关注他人的生命与健康。培养学生具有对个人生命与健康和群体生命与健康的责任感，形成尊重生命、增进健康的生活方式，进而提高国民的整体生命与健康水平。

（二）遵循“教育在先，预防在前”的原则

增强学生的法制观念，进行安全教育，通过逃生、救护演练等形式多样的实践活动，使学生认识到风险就在身边，灾难随时可能发生，了解灾难的基本知识和急救措施，提高自我保护意识和安全防护、自救的实际技能，增强安全意识和安全素质。

（三）贴近社会，贴近实际，贴近学生

根据青少年学生成长的需要，从学生思想实际出发，用鲜活通俗的语言，生动典型的事例，喜闻乐见的形式及疏导、参与和讨论的方法，鼓励并帮助学生积极参加实践活动，使他们感知、感受生命，培养他们对社会生活的积极态度和参与能力，从而增强教育的吸引力、感染力。

（四）坚持思想性、实践性、生活化和乡土性有机统一

教材内容在编排设计上注重将原理和知识融于生活事例中，以贴近社会实际和学生生活的案例为载体，通过提出问题、提供资料和方法指导、设计开放情境，引导学生积极、自主地学习，注重提示和引导学生自愿而积极地进行观察、感受、体验、调查、探究等具体的生命与健康教育的实践活动。

三、教材主要特点

（一）常识性

生命与健康教育是贯穿生命发展全过程的终身教育。内涵丰富的生命与健康常识教材，立足于学校已有的生命与健康教育的成果，着重教给学生生命与健康方面最基本的常识，以加深学生对生命与健康的理解，帮助学生走出成长、发展、学习、交往中的困惑，提高学生的生存技能和生命质量，为学生的终身幸福奠定基础。

（二）针对性

本套教材首先是针对当前中小生命与健康教育的缺失而设计的，其次是针对中小学生在成长过程中出现的生命困惑与健康问题而设计的。当前，社会环境中仍然存在着一些不利于青少年健康成长的消极因素，一些学生心理脆弱、思想困惑、行为失控，校园伤害、意外事故、自杀等危及青少年学生人身安全的事件时有发生。有时一件微不足道的小事，便让一些青少年放弃自己如花生命，或剥夺一些其他无辜人的生命。因此，生命与健康常识教材，体现了教育的“必须”和“有用”。它是青少年生命成长过程中必须获得的“常识”，

以对学生健康成长有用为目的。

(三) 整合性

首先是教育目标的整合,立足学生生命与健康的完整性,力求让每一个学生都能拥有使其终身受益的健全身心。其次是内容设计的整合,从生命、健康、安全三个维度,有机整合青春期教育、安全教育、环境教育、禁毒和预防艾滋病教育、法制教育等专题教育内容,共同指向生命与健康教育目标。再次是教材体系结构的整合,将生命与健康常识分层次、分阶段,适时、适量、适度地分解到各年级教材中,使课程学习成为学生有思想、有智慧的生命感悟和健康成长的过程。

(四) 生活性

重视从学生的经验、兴趣和需要出发,强调以学生已有的生活经验为基础,使学生感到教材与自己的生活息息相关,与自己遇到的现实问题有密切的联系。教材还选用大量富有时代生活气息的教育材料,特别是充分利用湖南的相关教育资源,挖掘利用湘楚文化中丰富的生命与健康教育资源和各种鲜活的材料,让学生感到亲切。

(五) 实践性

注重让学生在生活情境和实践中,通过移情或亲身经历获得对生命与健康的理解、体验与感悟,重视学生的参与、探究、感悟、践行,引导学生从身边小事做起,从行为养成做起,引导学生走进生活,体验生活,在各种生动活泼的活动中融知、情、意、行为一体,不仅获得对生命与健康的认识,而且形成正确的生命意识、情感和态度,提升学生的生命智慧,打造属于自己的生命阳光。

四、本册教材的内容结构

本册教材——《生命与健康常识》四年级下册,按照贴近社会实际、贴近学生生活、贴近青少年学生成长需要的原则,共分十个主题来设计生命与健康教育的内容。每个主题内容设计为一课教材,每课教材都分为引言部分、主体部分和拓展部分。教材图文并茂,形式多样,变化灵活起伏,表达方式适合当代小学生的审美情趣和接受习惯,力求促进学生的情感、态度、价值观及行为能力等方面的协调发展。

课 题	内 容 标 准
第1课 呵护呼吸系统健康	◎ 了解有关呼吸系统的卫生常识 ◎ 认识常见的呼吸系统疾病、呼吸道传染病,预防呼吸道感染 ◎ 养成良好的习惯,不随地吐痰,自觉维护公共卫生
第2课 预防寄生虫病	◎ 了解常见的寄生虫,知道人感染了寄生虫会引发寄生虫病 ◎ 了解常见的寄生虫病的危害,知道血吸虫病等寄生虫病的防治办法 ◎ 养成良好的饮食卫生习惯,运用所学知识保护自己 and 他人免遭寄生虫病的侵袭

课 题	内 容 标 准
第3课 你的文具玩具安全吗	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 知道某些文具、玩具能给人造成伤害 ◎ 远离有毒文具和恐怖、血腥、暴力玩具 ◎ 学会选择健康、完全的文具和玩具
第4课 远离危险地带	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 知道生活中存在某些潜在的危险和安全隐患 ◎ 了解学校附近和居住区的潜在危险地段或其他安全隐患 ◎ 远离危险地带, 培养自我保护的意识和能力
第5课 洪水来了	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 认识洪水的巨大破坏性, 知道大自然有不可抗拒的一面 ◎ 增强防洪意识, 学习在洪灾面前避险、求生的方法, 培养一定的自护自救能力
第6课 地震逃生记	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 认识地震的危害, 知道地震是一种自然现象 ◎ 学习地震发生时基本的避险自护方法 ◎ 知道地震发生后, 如果被困废墟之中, 应如何自救和自护, 防止受到余震伤害
第7课 我读书 我快乐	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 懂得读书能陶冶人的情操, 增长人的学识和才干, 使人变得聪明、文明、能干 ◎ 学会读书, 培养良好的读书习惯, 掌握正确的读书方法 ◎ 体会读书的快乐, 与书为友, 健康、快乐地成长
第8课 责任伴我成长	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 知道什么是责任, 懂得人因社会身份的不同而负有不同的责任 ◎ 对自己的责任有明确的认识, 增强责任意识 ◎ 学会负责, 勇于承担责任, 逐步养成对自己的行为负责的习惯 ◎ 体验承担责任的快乐, 形成健全的人格
第9课 我爱简朴生活	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 知道简朴生活的意义 ◎ 了解自己真正需要的是什么, 养成良好、合理的消费习惯 ◎ 学会过简单而充实的生活, 与家人朋友力行简朴生活
第10课 美丽的生命历程	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 初步了解生、老、病、死的客观规律, 知道生命只有一次, 不可逆转 ◎ 感受生命的喜悦与可爱 ◎ 学习正确对待死亡, 正确面对生命中的变故

五、教学建议

(一) 理解课程意义和地位

生命与健康常识课, 基于学生的生活经验和成长需要, 密切联系学生自身和社会实际, 旨在帮助学生认识生命、尊重生命、珍惜健康、维护健康、树立安全意识和增强防范能力, 使其身心得以健全发展的课程形态。它在我省的开设, 本身就是一个全新的研究过程。为

有效实施生命与健康教育，探索一种正确的实践途径，首先要了解课程意义和地位。

生命与健康常识课程，是一门全新的课程。其紧迫性和重要性，《湖南省中小生命与健康教育指导纲要（试行）》表达得非常明确：是提高民族整体素质的必然要求，是促进青少年健康成长的迫切需要，是推进我省中小学德育整体建设工程的重要举措。因此，在中小学开展适宜、适时的生命与健康教育，意义重大，任务紧迫。

根据教育部颁发的《基础教育课程改革纲要（试行）》，要“改变课程管理过于集中的状况，实行国家、地方、学校三级课程管理，增强课程对地方、学校及学生的适应性”。为此，省教育厅对地方课程进行了规划设计。生命与健康常识课程，是省教育厅规定开设的具有我省特色的地方课程。各学校要把生命与健康课程作为教学改革的突破口，把握地方课程的基本特征，在落实国家课程计划的同时，提高实施地方课程的自觉性，努力塑造学生健全的人格和健康的体魄。

（二）明确课程的教学要求

生命与健康常识不追求完美的学科理论和知识体系，而注重对学生的生命与人文关怀。为增强生命与健康常识课的生命力和感召力，在教学中要突出重点。

1. 把握“常识”。教材定位于“常识”，主要探讨青少年发展中具有普遍性和迫切需要解决的问题。我们要遵循中小学生身心发展的特点和规律，科学有序地组织生命与健康常识内容，引导学生树立正确的生命与健康观念，提高维护健康、防范侵害的能力，提升学生的生命价值，为学生的健康成长与终身幸福奠定基础。

2. 教给学生思想和方法。教材给教师提供发挥的空间，给学生提供思考、选择和讨论的空间。教师首先要深刻理解和内化生命与健康教材的内容体系，要引导学生确立生命关怀的情怀，树立珍爱生命、维护健康的意识；同时，引导学生认识社会的复杂性，联系学生可能遭遇的不良诱惑、潜在危险、非法侵害，教给学生应对方法，提高他们自我保护的意识和能力，防范可能发生的危害，努力提升学生的生存能力和生命质量。

3. 引导学生形成积极健康的生活态度和科学的价值取向。在平常生活中，不同的学生面对同一种境遇，有的人乐观，而有的人却悲观。积极的人生态度是生命成长的重要因素。因此，应该通过更多的正面引导和情感教育，引导学生形成积极乐观的学习态度，学会对人对事的理解与宽容，学会与自然和社会的和谐相处，善于从身边去寻找和发现真善美，感受生命的乐趣和生活的美好。

（三）强调联系生活实际

要以学生的视角来关注社会生活。学生的生命智慧与健康能力的形成只能是在现实生活中自主地构建，要选取社会生活中有价值、有意义的事物或人物与学生共同讨论。要从生活实际和学生的经验出发，在正在发生的、活生生的生活实际中，寻找教育源泉。要充分利用课外活动，组织学生开展素材收集、社会调查、参观访问、社会服务等活动，增强感性认识，提高教学实效。

要正确发挥教师的主导作用。在联系实际生活过程中，教师不应该试图通过灌输和说教，来强制学生接受什么观点，但也不是无所作为。对于社会生活中有意义的事件、有争议的话题，教师应该按照学生的特点和教学的安排，做一定的加工、改造、整理，使之与

学生生命与健康观念的形成过程和规律更为相符，使之与学生的接受能力和心理发展特点更为贴近。

要赋予学生已有经验以教育意义。学生的日常生活范围正在扩展，生活经验、学习经历和交友经验不断地丰富，他们身上具有丰富的教育资源。他们的这些经验有的是积极的，有的是消极的；有的是显性的，有的是隐性的。我们要善于从这些经验中寻找有用的东西，并同教育目的相联系，引导他们朝着理想的方向发展，使他们明晰这些经验对自己生活的影响和意义，升华经验，指导生活。

(四) 探索实施开放式教学

1. 教学内容开放，使课堂更加贴近社会生活和学生实际。生命与健康常识课程的性质，要求教学紧密联系实际，回归真实的世界和真实的生活。为此，我们在遵循课程和教材的同时，可以突破课程与教材，广泛引进学生生活、社会的真实现象和学生已有的知识、经验，拓宽教学资源，使生活融入教学，促进教学走进生活。

2. 教学过程开放，使课堂教学充满生机和活力。参与教学活动的学生是真实的，课程本身是针对生命成长的人，学生各自已有的知识结构、生活经验不同，其着眼点、困惑、思维方式等因素各不相同。因此，要采用多样化的活动形式，如讨论、交流、辩论、讲座、参观、举办专栏小报等，增强教学适应性。

3. 教学方法开放，引导学生学会自主学习、主动探究。教学有法，但教无定法，问题是如何激活学生思维的引擎。成功的教学，并不一定是看课堂上问题的多少和课堂热闹的程度，更主要的是看问题的角度和深度，看问题能否激发学生的兴趣和热情，引发热烈的讨论和思考。教学中，我们不要追求表面形式上的热闹，而应注重实质的效果，促进学生身心健康发展。

4. 教学手段开放，灵活运用多种教学工具提高教学实效。由于学校办学条件不同，我们在倡导运用现代信息技术教学的同时，决不是简单地否定和抛弃传统手段，而更需要调动教师的教学智慧，从实际出发，综合运用不同的教学手段，特别是现成的教具、简单的办法，以多维的教学视角去帮助学生解决学习问题，提高学生的活动兴趣和参与能力。

(五) 促进学生自主学习

西方哲人说过，人类的未来取决于人们自己的决定和行动，取决于人们的自主的精神和自觉的能动性。生命与健康教育，必须使学生自主探索生命成长和社会现实问题，而不能将书本内容作为教条死记硬背。教师应该成为学生身上与生俱来的生命活力的唤醒者，切实放弃传统的“独舞”式灌输和独霸式控制；针对教材淡化知识体系的情况，把课堂还给学生，引导学生积极参与到教学活动中去，让课堂成为学生自主创新的舞台。

第一，把读的权利还给学生。在课堂上，教师要让学生进行任务型阅读，即在课前或课中把教学目标展示给学生（包括知识与技能、过程和方法、情感态度价值观目标），通过阅读，使学生学会理解和分析教材，自主提出问题。

第二，把议的时间交给学生。课堂上一定要留出时间和空间，让学生围绕主题自主思考、分组讨论，按照“是什么”“为什么”和“怎么办”的逻辑层次思考问题，提出看法，想象结果，自我教育。

第三，把说的机会让给学生。鼓励学生大胆质疑，勇于表现，学习分析与归纳，学会倾听与说服，鼓励学生走上讲台，展示自己的观点和才能，促进学生的自信心和创新意识的发展。

第四，把练的情趣留给学生。课堂上的“练”不是单纯的做习题，而是要通过“讲演”“小制作”“提建议”“角色扮演”“金点子征集”等多种形式，让学生动手、动口、动脑，充分调动学生各种感官，进行尝试和体验，练出兴趣，练出能力。

生命是一个旅程，健康对于生命旅程的每一时刻都可谓弥足珍贵！生命与健康常识课程作为一门全新的课程形态，不仅需要广大教师去实施，而且迫切需要发挥教师在课程建设中的主动性和主体性。我们真诚地希望广大教师一同来参与课程建设，认真研究学生的生命存在状态，开发符合本地实际的教学资料和评价体系，以科学的理论、高尚的人格、动人的情感打动学生心灵，启迪学生智慧、升华学生思想，从而在实施中使生命与健康课程不断升值、不断丰富、不断完善。

我们也希望借助生命教育的航船，把生命与健康知识撒播于全体教师的心中。让我们在迎接每天清晨的阳光时，共同拥有身心健康，并带着快乐的心情投身于平淡而又充实的工作和生活中去。

目 次

- | | | |
|------|----------------|------|
| 第1课 | 呵护呼吸系统健康····· | (1) |
| 第2课 | 预防寄生虫病····· | (13) |
| 第3课 | 你的文具玩具安全吗····· | (26) |
| 第4课 | 远离危险地带····· | (35) |
| 第5课 | 洪水来了····· | (44) |
| 第6课 | 地震逃生记····· | (54) |
| 第7课 | 我读书 我快乐····· | (64) |
| 第8课 | 责任伴我成长····· | (73) |
| 第9课 | 我爱简朴生活····· | (85) |
| 第10课 | 美丽的生命历程····· | (96) |

第1课 呵护呼吸系统健康



教学目标与要求

1. 认识呼吸系统的生理结构，知道有关呼吸系统的卫生常识。
2. 了解常见的呼吸系统疾病、呼吸道传染病，预防呼吸道感染。
3. 养成良好的习惯，不随地吐痰，自觉维护公共卫生。



设计意图

人类从一出生就开始了呼吸，呼吸停止即意味着死亡。呼吸，可以说是人类生命的象征。人在清醒、睡着或昏迷时，呼吸都在自觉地进行以维持生命，正是由于这种“默默无闻”，呼吸系统的健康才容易被忽视。据不完全统计，全国每年约有8000多万人患各种呼吸系统疾病。

呼吸系统的健康与所处的外界环境有关。现代工业在高速发展的同时，也造成了大气的污染。污染的气体携带各种病菌直接入侵人的呼吸系统，损害呼吸系统的功能，导致疾病的产生。

呼吸系统的健康与自身的肌体素质有关。少年儿童正处在生长发育时期，对外界环境的适应能力及身体免疫力较成年人差，呼吸系统容易感染疾病。同时，少年儿童活泼好动，在日常生活中经常会出现下列情况：出汗后脱掉衣服忘记穿，穿着布鞋趟水，光着头在雨中行走等。一旦感冒着凉，就给病菌的入侵提供了可乘之机。而一旦感染传染性强的疾病，还要进行隔离治疗，更影响学习、生活和身体的生长发育。此外，许多孩子因为害怕打针、吃药而不愿配合治疗，导致病情拖延或发展，产生不良后果。因此，有必要对学生加强呵护呼吸系统健康的教育。

本课内容结合学生的生活实际，指导学生认识呼吸系统，并列举了一些常见的呼吸系统疾病和呼吸系统传染病症状，旨在让学生在了解的基础上养成健康的生活习惯，积极地进行预防，以减少疾病的发生。

本课教学建议安排两课时完成。

第一课时：着重让学生认识呼吸系统，了解呼吸系统的生理结构，了解常见的呼吸系统疾病、传染病及其症状，特别是常见的呼吸道传染病及其报警信号。

第二课时：通过活动，让学生掌握一些预防呼吸系统疾病的方法，引导学生分析随地吐痰的危害性，从而养成不随地吐痰等文明健康的生活习惯，自觉维护公共环境。



教材分析与教学建议

引言部分

引言部分从学生活动入手，将停止呼吸时的憋闷和深呼吸时的舒畅感觉进行对比，让

学生切身体会到呼吸系统的重要性,从而让学生明确“我们每时每刻都在呼吸”。对于这么重要的身体组成部分,我们又了解多少呢?教材又以“默默无闻、任劳任怨”这一形象生动的语言说明呼吸系统容易被忽视,从而很自然地引发“关注呼吸健康”的倡议。建议教师可以直接从活动体验入手,结合学生的真切感受进行引入,让学生产生学习的需要。

主体部分

一、认识呼吸系统

呼吸系统是人体重要的组成部分,没有它,生命就会停止。教材从呼吸系统的重要性出发,引领学生了解呼吸系统的功能:向体内提供氧气和排出体内的二氧化碳。呼吸系统是怎样来完成这一工作的呢?从而过渡到对呼吸系统组成器官的认识上。

教材呈现了呼吸系统示意图,目的在于让学生通过观察来了解呼吸系统的结构。鼻、咽、喉、气管、支气管和肺等各主要器官以拟人化的生动形象自我介绍,更符合学生的认知特点。呼吸系统的内部工作,我们无法看到,但可以通过呼吸时的身体外部特征感受到,如吸气和呼气时胸廓的变化等,由此引导学生开展感受呼吸的活动。

教学中,建议教师准备好呼吸系统示意图或结构模型,边指导学生观察边介绍各器官功能,也可以先安排学生自学书本,再请学生分别扮演器官角色上台进行自我介绍,之后开展指认器官部位的活动。有条件时,也可以将呼吸系统的工作流程制成动态课件进行演示。教师在教学中要注意渗透“呼吸需要各器官互相配合、协调工作”的思想。

教师在组织学生开展感受呼吸活动时,建议采取多种方式,可以让学生自我感知,也可以同桌或小组内的同学相互感知。

二、常见的呼吸道传染病

教材介绍了两类与呼吸系统有关的疾病:一是常见的普通感冒及其他呼吸系统疾病,二是传染性强的呼吸道传染病。教材从“不同的病菌会引发不同的病症”出发,介绍了几种常见的呼吸道传染病的症状及报警信号,并从生病的危害性出发,告诫学生生病应及时就医或治疗,进一步渗透呵护呼吸系统的思想。

教材在第一环节中采用“肺炎球菌自述”的方式,向学生浅显地阐述了生病的基本原理,拟人化的形象十分生动、明白易懂,同时也告诫学生:病菌随时都可能入侵,要注意日常生活中对身体的保护,不要给病菌提供入侵的机会。“信息链接”向学生介绍了患普通感冒的症状和注意事项。虽然普通感冒一般不发高烧,但也要引起注意。教材用两个小朋友的对话来说明普通感冒产生的后果:感冒让人难受,如不及时治疗,有可能引起支气管炎或肺炎,即可表现为咳嗽或发烧,以此告诫学生不要忽视普通感冒。“小调查”从学生的生活实际出发,引导学生调查自己家人患感冒时的情况,从而进一步明白感冒既不可轻视也不必过分恐慌,只要正确对待和积极治疗即可痊愈。

在第二环节中,教材呈现了一组图画:丁丁因得腮腺炎而几天不能上学。这类疾病所产生的后果不仅仅是身体上的难受,而是严重地影响学习和生活。“信息链接”中介绍了腮腺炎及其病症,讲述了丁丁不能上学的原因:腮腺炎是一种极具传染性的疾病,为了避免传给他人,必须进行隔离治疗。教材中的主题文字告诉学生,很多呼吸道传染病能通过多

种途径传染，防不胜防，所以“隔离”是控制疾病传播的有效方式。少年儿童一旦患上这类疾病，将会影响学习、生活和生长发育。因此，让学生了解几种常见的呼吸道传染病就显得尤为重要。教材介绍了水痘、流行性脑膜炎、麻疹的报警信号，旨在让学生在了解这些疾病症状的基础上，及时发现病情，告知家长，最大限度地降低疾病对身体的伤害。

具体教学建议如下：

1. 教师可以引导学生阅读教材中“肺炎球菌的自述”，也可以请学生扮演“肺炎球菌”上台自述，还可以课前指导学生排练“病菌入侵”课本剧或制成动态课件播放，并让学生谈谈从这段自述中得到的信息，引导学生明白病菌随时都可能入侵呼吸系统，从而注意日常生活中对身体的保护。教师可以以“一旦入侵了，会怎样呢”为题，让学生自由地谈一谈，谈感冒的症状、注意事项和带来的影响。说的同时，可以让学生参看“信息链接”，也可以补充关于咳嗽和发烧的知识及注意事项，以引起学生对感冒的重视。

2. 建议教师指导学生进行课前调查，调查对象可以是学生父母或学生熟悉的其他亲人。如没有组织课前调查，也可以组织学生在课中调查小组内的同学。教师要指导学生就对感冒原因和感冒好转采用的治疗方法进行分析，并组织学生汇报，让学生明白：要视病情的轻重采用适当的治疗方法，感冒是常见病，应消除对感冒发烧产生的恐慌。

3. 腮腺炎、水痘、麻疹等是易于在学生群体中流行的常见病。建议教师在指导学生看完“丁丁的故事”后，在班上进行一个小调查和现场采访，让曾患此类病的学生谈谈染病原因、病症及危害性，引导学生结合自身经历谈出此类病给学习、生活带来的影响。教师可以简单地列举某些疾病因治疗不当产生的后遗症及其给生长发育带来的严重影响，引起学生重视。然后，教师可结合呼吸道传染病易于感染、传播性强的特点，指导学生看书，了解这些病的报警信号。教师还可以查阅资料，补充几种其他呼吸道传染病的报警信号，也可以课前布置学生查阅资料，课中补充汇报，以扩大学生的知识面。

三、健康呼吸

前一主题从反面分析了病菌入侵对学习、生活和生长发育造成的影响，这一主题则从正面强调了健康呼吸给学习、生活和生长发育带来的好处。主题文字明确地告诉学生，健康呼吸能使我们远离疾病，头脑灵活，体力充沛，强调了健康呼吸的重要性。同时，教材为学生提供了健康呼吸的一些方法，这其中既有提高人体自身机能的方法（处方一、处方二、处方六），又有针对外部环境的方法（处方三、处方四、处方五）。这些方法具有可行性和指导性，易于学生实施。

教材呈现了“叔叔患肺结核”的组图和有关痰的“信息链接”，针对生活中常见的随地吐痰等不文明的现象进行分析，以其传播呼吸系统疾病的危害性来教育学生认识这种行为的不道德，从而养成文明的生活习惯，并使学生意识到应该净化环境，提高空气质量，使自己的呼吸系统不受外部污浊空气的污染。教材又通过两个小朋友的对话和“健康呼吸我知道”中的提示，教育学生要创造良好的呼吸环境，把保障呼吸系统的健康落实到实际行动中去，共同维护公共卫生，从而达到教学的最终目的。

具体教学建议如下：

1. 教学中，教师可以让学生说说健康呼吸的好处，带领学生阅读健康呼吸的小处方，并和同桌相互说一说，哪些方面自己已经做到了，哪些准备去做，也可以布置学生课前收

集健康呼吸的方法，在课中进行汇报，和同学交流。教师注意提示学生：书上所讲的只是常见的办法。教师可课前查阅资料，针对学生的回答进行适当的补充。

2. “叔叔患肺结核”主题图要引导学生看懂并说明图意，教师可以补充介绍“肺结核”知识，让学生分析，随地吐痰既然可以传播多种疾病，那么随地吐痰究竟是一种怎样的行为？并组织学生进行讨论，在否定这种行为的基础上培养自己文明的行为习惯。之后，教师还可以介绍传染性极强的非典型肺炎。

3. 教师可通过提问等方式组织学生思考，除不随地吐痰外，你还能为了空气的净化做些什么呢？学生独立思考后，组织小组内交流，再进行汇报小结，或组织学生开展制作“健康呼吸我知道”行动指示牌的比赛，督促学生将想法付诸实施，共同营造良好的呼吸环境。

阅读与拓展

本块内容主要从增强自身体质出发，运用深呼吸来做呼吸健美操，以增强呼吸系统的机能。教师在课前必须把此套操学会，达到能给学生做示范和讲解的程度。教学时，指导学生分节学会，练习至熟练程度，且教育学生要常做，也可在以后的课堂中适时地带领学生练习。练完后，可采用访问的形式询问学生有什么感觉，进一步让学生体会呼吸健美操调节神经系统、平复紧张心理、改善自我感觉、增强呼吸系统机能等多重好处。教师在教学中要注意场地的选择，在室外空气清新的地方练习，效果更理想。深呼吸时，教师要提醒学生静下心来做。

此节内容属拓展教育，教师也可根据当地或本班的情况采用其他的方式进行拓展，如举办卫生知识讲座等，只要达到教育目的即可。



活动提示

（一）认识呼吸系统

1. 让学生自学书上的呼吸系统示意图，教师出示呼吸系统结构图。
2. 请学生说出呼吸系统主要由哪些器官组成，并在图上指出相应部位。
3. 请学生分角色扮演各器官进行自我介绍。
4. 让学生说一说：知道呼吸系统各部分的功能后，你有什么感想？（呼吸系统是通过各器官的相互配合、共同协作来完成呼吸任务的。）

（二）我们的呼吸系统

1. 让学生根据呼吸系统示意图指出自己的各呼吸器官大致在哪个部位。
2. 同桌的两个同学为一组，一个同学说呼吸器官名，另一个同学快速指出自己的呼吸器官对应的部位。

（三）感受呼吸

教师要求学生把双手轻轻放在胸部的两侧，先深吸一口气，再缓缓尽力呼出，感觉吸气和呼气时胸廓的变化，并引导学生说一说胸廓是怎样变化的，为什么这样变化。

（四）病菌入侵 AB 剧

教师可以要求学生结合书上“肺炎球菌的自述”发挥想象力，在课前排练“病菌入侵”的短小课本剧，并在课堂上进行演出，以此给学生留下深刻的印象。

(五) 感冒知多少

1. 课前布置学生进行小调查：爸爸妈妈或其他亲人感冒时有什么不舒服的感觉？是什么原因导致感冒的？感冒又是怎样好转的？

2. 小组内交流调查的结果，并进行分析：哪些情况容易导致感冒？支招：治疗感冒，你有哪些好方法？

(六) 呼吸道传染病大搜索

教师可以将学生分成若干个搜索小组，制定查询表；要求学生在课前对常见的几种呼吸道传染病进行了解和查询，并记录下来，在课堂上进行汇报。（附表仅供参考）

搜索方式：①向医务人员或有经验的大人询问；②翻阅资料或网上查询。

呼吸道传染病大搜索

呼吸道传染病名称	发病的报警信号	传染途径

(七) 呼吸疾病知多少

教师制定以下表格印发给学生，要求学生在学习本课之前对班上同学进行调查，了解班上同学对相关疾病的知晓程度，并在调查的同时增强自己的卫生常识。此表内的数据和疾病症状可在课堂的适当环节让学生汇报。

疾病调查分析统计表

调查人数：() 人

疾病名称	曾患此病或了解此病的人数	主要症状（在□内打“√”，可由被调查人补充）
普通感冒		<input type="checkbox"/> 流鼻涕 <input type="checkbox"/> 打喷嚏 <input type="checkbox"/> 鼻塞 <input type="checkbox"/> 咽部不适 <input type="checkbox"/> 发高烧
扁桃体炎、咽炎		<input type="checkbox"/> 吞咽时疼痛 <input type="checkbox"/> 咽部红肿 <input type="checkbox"/> 发烧 <input type="checkbox"/> 声音嘶哑
支气管炎		<input type="checkbox"/> 持续咳嗽 <input type="checkbox"/> 发烧
肺炎		<input type="checkbox"/> 咳嗽、咳痰 <input type="checkbox"/> 持续高热 <input type="checkbox"/> 呼吸困难
肺结核		<input type="checkbox"/> 长期低热 <input type="checkbox"/> 全身无力 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 胃口不好 <input type="checkbox"/> 少量咯血
腮腺炎		<input type="checkbox"/> 面颊肿大 <input type="checkbox"/> 发热

疾病名称	曾患此病或了解此病的人数	主要症状 (在□内打“√”, 可由被调查人补充)
水痘		<input type="checkbox"/> 皮肤上出现红色小丘疹 <input type="checkbox"/> 水疱 <input type="checkbox"/> 发热 <input type="checkbox"/> 头痛 <input type="checkbox"/> 咽痛 <input type="checkbox"/> 恶心
风疹		<input type="checkbox"/> 皮肤上有淡红色疹 <input type="checkbox"/> 瘙痒 <input type="checkbox"/> 发热 <input type="checkbox"/> 咳嗽
麻疹		<input type="checkbox"/> 发烧 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 皮疹 <input type="checkbox"/> 两眼发红、流泪 <input type="checkbox"/> 畏光
流行性脑膜炎		<input type="checkbox"/> 突发高烧 <input type="checkbox"/> 剧烈头痛 <input type="checkbox"/> 频繁呕吐
调查分析	最普遍患的病是: _____ 最严重的病是: _____ 你还知道: _____	

(八) 健康呼吸我知道

1. 教师要求学生先独立思考: 为了保证自己和他人的呼吸健康, 在日常生活中, 你能做到哪些? 要求学生把想到的写出来。

2. 教师组织学生在小组内进行交流和讨论, 对好办法进行归纳。

3. 以小组为单位, 准备彩笔、短毛线、硬纸板(或白纸), 制作成“健康呼吸我知道”的行动指示牌, 同时可以组织制作比赛, 评比出最优秀的作品, 悬挂(或张贴)在教室里, 提示班上的同学共同遵守。

(九) 呼吸健美操

1. 教师在让学生了解深呼吸的好处后, 组织学生到室外进行呼吸健美操的练习, 注意选择绿色植物较多的、空气清新的安静之处, 并提示学生要静下心来进行练习。

2. 做完后, 访问几个同学, 让他们说说自己的感觉。

(十) 健康知识讲座

请学校的校医或校外专业医务人员针对学生易患的几种呼吸系统疾病组织一场专题健康知识讲座。



教学案例

我们的呼吸系统 (第一课时)

教学目标

1. 认识呼吸系统, 初步了解其生理结构。
2. 了解常见的呼吸系统疾病和呼吸道传染病的症状及报警信号。

3. 懂得用正确的方法对待疾病，增加有关呼吸的卫生常识。

教学准备

1. 教师准备呼吸系统示意图或呼吸系统结构模型。
2. 课前布置学生参照书上第2页的调查表对家人进行调查。
3. 课前布置学生参照活动提示中提供的疾病调查表进行疾病的调查和了解。

教学过程

一、游戏引入

(一) 呼吸游戏

教师：在学习之前，我们先来做一个游戏。

游戏要求：用手捏住鼻子，闭上嘴巴，坚持一会儿，等坚持不住了，再松开手，做个深呼吸，体会一下有什么不同的感觉？

说一说：屏住呼吸是什么感觉？（憋闷、难受）深呼吸之后呢？（舒畅、舒服）

(二) 引入

我们才屏住呼吸一小会儿，就已经很难受了，设想一下，如果一直不呼吸，人会怎样？（很短时间内就会死亡）

同学们，我们从一出生就开始了呼吸，呼吸停止就意味着死亡。我们无论是清醒，还是睡着，乃至昏迷，呼吸都在默默地进行着，维持着我们的生命。可见，呼吸是多么重要。可是，你们对一直默默无闻、任劳任怨工作的呼吸系统又了解多少呢？今天我们就一起来了解呼吸系统的有关知识，一同关注呼吸健康。（板书课题）

二、认识呼吸系统

(一) 呼吸系统的组成

1. 提问：为什么没有呼吸，人在几分钟之内就会死亡？（呼吸系统的主要任务就是向体内提供氧气和排出体内的二氧化碳。）呼吸系统是靠什么器官来完成这些任务的呢？

2. 学生自学课本第1页的呼吸系统示意图及说明。

3. 教师出示呼吸系统示意图，请学生指着图上各部位说出相应器官的名称。

4. 学生分角色扮演各器官，进行自述。

5. 说一说：知道了各器官的功能，你有什么感想？（呼吸系统是通过各器官的相互配合、共同协作来完成呼吸任务的。）对学生适当进行团结合作的教育。

6. 活动：我们的呼吸系统。

(1) 学生根据呼吸系统示意图，指出自己的各呼吸器官大概在哪个部位。

(2) 同桌的两个同学为一组，一个同学说呼吸器官的名称，另一个同学快速指出自己的相应部位。

(二) 感受呼吸

1. 过渡语：呼吸系统的工作是很复杂的，虽然我们无法看到呼吸系统的工作，但我们可以感受得到。

2. 活动：感受呼吸。