

九年义务教育六年制小学

# 体育与健康

(教师教学用书)

第二册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

九年义务教育六年制小学

# 体育与健康

## 教师教学用书

第二册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

主 编 王占春 耿培新  
副 主 编 吴庆茂  
修 订 者 吴庆茂 耿培新  
责任编辑 吴庆茂

九年义务教育六年制小学

体育与健康

教师教学用书

第二册

人民教育出版社体育室 编著

\*

人民教育出版社出版

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

内蒙古教育出版社重印

内蒙古新华书店发行

内蒙古瑞德教育印务股份有限公司呼市分公司印装

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 字数 250 000

2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-107-42639-9 定价 8.60 元  
G·426.39

如发现印、装质量问题,请及时调换,并请与内蒙古教育出版社联系调换。

地址:呼和浩特市新城区西护城河巷 30 号

邮编:010010 电话:(0471)6961597

## 前言

人民教育出版社自1992年以来,陆续编辑出版了六年制小学1~6册《体育》(教师用书)和《体育教学参考书》。把教材与教参分开编写,虽然均为教师用书,但是各地教师反映分开编写的优点是:教材内容集中,比较好地体现了教材内容的整体性,便于教师全面地了解和安排教材内容,编写体育教学工作计划也比较方便,容易突出主要教材。其缺点是两本书互相对照花费时间,不易操作。经过调查研究和论证,将各年级的两本书重新整合,根据教育部新颁发的小学《体育与健康教学大纲》编成一本《体育与健康》(教师教学用书),陆续出版。第一册已出版发行,本书是六年制小学《体育与健康》(教师教学用书)第二册。

新的《体育与健康》(教师教学用书),是根据教育部2000年颁发的《全日制小学体育与健康教学大纲》编写的,在目的任务、教学要求、教材内容等方面,贯彻和体现了“健康第一”的指导思想。本书的结构共分六部分,包括小学体育与健康教学的目的任务,二年级体育与健康教学目标及教材、教法建议,教学工作计划示例,主要教材内容的教学经验与体会,体育与健康课成绩考核评定与评价方法和小学生的生理、心理特点与教学等。

新的教材,继承和保留了原1~6年级分编时各册教材的成果与优点,并针对不同年级学生身心发展的特点,着重在教什么、怎样教和如何指导学生学习等问题方面,为教师提供了一些教学的基本思路和经验。尽量做到理论联系实际,教法与教材结合。体现了内容的科学性、系统性、针对性和可操作性。这套小学《体育与健康》(教师教学用书)与一般的教学参考书是不同的,书中的必修教材内容,具有一定的严肃性和稳定性;教法建议部分,仅为教师提供了基本程序,具体运用时还应结合学生和场地器材的实际灵活变动。

按年级分册编写的“合二为一”的体育与健康教材,应如何把大纲中规定的教材内容、教学方法以及指导学生学习有机地结合起来,还缺少成熟的经验,敬请体育老师和学校体育工作者提出宝贵意见,以便再版时认真修改。

参加原九年义务教育小学六年制体育教材、教参的编者有:王占春、王德深、耿培新、吴庆茂、黄世勋、韩化南、李军、朱雪萍、王良田、王仲生、郭玉学等,对这些编者表示感谢。

编者

2000年10月

# 目 录

## 第一部分 ● 小学体育与健康教学的目的与任务

|                        |   |
|------------------------|---|
| 一、小学体育与健康教学的目的 .....   | 1 |
| 二、小学体育与健康教学的基本任务 ..... | 2 |

## 第二部分 ● 二年级学生的体育与健康教学

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一、二年级教学目标 .....         | 4  |
| 二、全年教学内容及授课时数比重表 .....  | 4  |
| 理论部分 .....              | 5  |
| 体育与健康基础常识 .....         | 5  |
| (一) 游戏是儿童的“良师益友” .....  | 6  |
| (二) 保护视力 做眼保健操 .....    | 10 |
| (三) 吃饭要定时、定量, 不偏食 ..... | 14 |
| (四) 学校安全※ .....         | 18 |
| 实践部分 .....              | 21 |
| 基本运动 .....              | 22 |
| (一) 走和跑 .....           | 23 |
| (二) 跳 跃 .....           | 32 |
| (三) 投 掷 .....           | 38 |
| (四) 队列和体操队形 .....       | 45 |
| (五) 徒手操和轻器械体操 .....     | 49 |
| (六) 跳 绳 .....           | 72 |
| (七) 攀登、爬越、平衡 .....      | 78 |
| (八) 技巧 .....            | 83 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 游戏 .....                              | 91  |
| (一) 冲过战壕 .....                        | 92  |
| (二) 青蛙过河 .....                        | 95  |
| (三) 投沙包 .....                         | 97  |
| (四) 斗 鸡 .....                         | 98  |
| (五) 足球运球接力 .....                      | 100 |
| (六) 地滚球 .....                         | 102 |
| (七) 我们是建设者 .....                      | 104 |
| (八) 小鸟飞飞 .....                        | 106 |
| (九) 传口令 .....                         | 108 |
| 韵律活动和舞蹈 .....                         | 110 |
| (一) 根据简单的乐曲或歌曲的节拍、速度, 做下肢等部位的活动 ..... | 112 |
| (二) 身体基本姿态练习 .....                    | 117 |
| (三) 儿童基本舞步 .....                      | 123 |
| (四) 儿童集体舞 .....                       | 126 |

### 第三部分 ● 体育与健康教学工作计划示例选编..... 133

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、全年教学工作计划 (示例) ..... | 133 |
| 二、学期教学工作计划 (示例) ..... | 135 |
| 三、单元教学工作计划 (示例) ..... | 138 |
| 四、课时教学工作计划 (示例) ..... | 144 |

### 第四部分 ● 二年级体育与健康课成绩评定与体质评价方法 ..... 158

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、二年级学生体育与健康课成绩评定 ..... | 158 |
| 二、二年级学生体质评价方法 .....     | 159 |

第五部分 ● 小学生的生理、心理发展特点与体育与健康教学 ..... 164

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、小学生的生理发展特点 ..... | 164 |
| 二、小学生的心理发展特点 ..... | 170 |

第六部分 ● 教学经验与体会 ..... 172

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 一、怎样上好二年级引导课 .....         | 172 |
| 二、激发儿童兴趣，上好低年级体育与健康课 ..... | 173 |
| 三、灵活运用教法，上好低年级体育与健康课 ..... | 176 |
| 四、上好二年级游戏课应注意的几个问题 .....   | 177 |
| 五、怎样上好二年级考核课 .....         | 181 |

# 第一部分 小学体育与健康教学的目的与任务

---

小学教育是基础教育，小学生是祖国的未来。《中华人民共和国义务教育法》规定，每个适龄的儿童、少年都要接受九年义务教育，小学教育的任务是社会主义祖国培养新生的一代，为将来接受中等教育和培养建设社会主义人才打下良好的基础。

义务教育小学《体育与健康教学大纲》（以下简称《大纲》），明确指出：“学校教育必须面向现代化，面向世界，面向未来。”“体育是全面贯彻教育方针，实施素质教育的重要组成部分”。这里既阐明了教育为祖国社会主义现代化培养人才，以使我国走向世界，看到未来发展的需要；又指明了体育与健康在教育中的地位与意义，办教育就必须把体育与健康摆到应有的地位。

儿童少年正处在长身体的时期，他们的生长发育水平和体质的强弱，不仅受遗传因素的影响，更重要的是后天培育的作用。因此，学校教育必须全面关心和保护他们的身体，采取综合的养护和锻炼措施，把身体锻炼、卫生保健、饮食营养、减轻课业负担与合理安排生活、学习制度密切地结合起来。在这些措施当中，科学的体育锻炼，对于促进儿童少年的健康生长发育具有重要的意义。

新中国成立以来，学校体育目的任务的确定是不断发展的。在七十年代以后，逐渐确立了“一个目的三项基本任务”的提法，比较全面地涵盖了中小学体育与学科教育目标相关的内容。新编的小学体育与健康教学大纲在课程目标体系的建立，仍沿用了“一个目的三项基本任务”的提法。但是，其间充实了现代教育思想，体育教学改革的成果，特别是充实了心理健康的内容和与自然环境与社会的适应方面的要求。并力图克服具体的教学内容与目的任务脱节的现象，使教学内容密切地与目标体系挂钩。

## 一、小学体育与健康教学的目的

在《大纲》中，明确规定了小学体育与健康课程的教学目的：“体育与健康的教学以育人为宗旨，与德育、智育和美育相配合，促进少年儿童身心的全面发展。为培养社会主义建设者和接班人做好准备。”它反映了体育与健康教学在学校教育中的基本功能和最终目标，与学校教育的总目标相互配合，同时突出促进学生身心全面发展的基本功能。

学校教育的基本目标是育人，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班

人。体育与健康作为学校开设的一门必修课程,它的教学目的必须与学校教育的总目标相一致,同时还要反映本学科最基本的目标,这就是促进学生身心全面发展。身心全面发展的提出和过去《大纲》中的增进学生健康、增强体质的提法有新的发展,这就是说,体育与健康教学目的不仅仅是要增进学生的健康、增强体质,而是从育人的高度,培养身心健康、全面发展的人,这种表述也反映了健康第一的思想,更符合现代健康观。

## 二、小学体育与健康教学的基本任务

### (一) 全面锻炼学生身体,促进学生身心和谐发展

以学生为主体,把学生放在主体的位置上,锻炼和保护学生的身体发展,促进学生身体的正常生长发育是本学科教育教学的主要目标之一。

这一条任务,具体的内涵根据时代发展的需要,增加了“保护学生健康与安全,教育学生热爱生命,关心健康;促进身体的正常生长发育和身体素质与人体基本活动能力的发展;适应自然和社会环境,增进身体健康和抵御疾病的能力”等涵义。这是体育与健康教学应重点达到的目标。

### (二) 初步掌握体育与健康基础常识、基本技能与方法

体育与健康课程作为一个教育、教学的科目,有自己的理论、知识、技术、能力和实践活动,以及相应的教与学的特点和认知规律。其中身体锻炼的实践性和有关健康的身体力行的行为规范,是学科的特殊性。因此,本学科的目标,既要教会学生学科规定的知识、技术、方法,并在不断地、反复地练习中形成能力;又要运用这些知识、技术参加身体锻炼的实践活动,并发展这些能力。新的体育与健康的教学不应忽视技术动作,而且要在掌握技术动作的基础上,形成综合性的学科能力,它是学科目标的重要组成部分,也是为可持续性发展和终身体育奠定基础。

“三基”是体育与健康教学的重要目标,但是新大纲改变了过去以教会学生运动技术为中心的办法,它从学生的角度提出要求,使学生由被动地接受,变为主动地学习,比如要求学生在掌握体育与健康基础知识和体育基本技能的基础上,学会游戏,学会锻炼身体方法。在“三基”教学的要求上,摆脱了以教师为中心的做法,强调通过体育与健康基础知识、基本技术、基本技能的教学,使学生学会学习,学会自我锻炼、自我评价,使学生能够在学习中生动活泼、主动地进行学习,为身心健康的发展和终身体育奠定基础。因此,对待“三基”教学要有新的认识,要转变教育观念。过去认为,教会了学生体育的基本知识、基本技术和基本技能,就是完成了体育教学的任务,因此在教学中大量地把教会学生运动技术作为教学的中心任务;而新大纲更强调让学生学会技术,会锻炼身体的方法,会自我锻炼和自我评价,这就从根本上把“三基”教学的方向由单纯的教技术向培养学生学会学习、学会做事、学会做人的方向转变,这是新大纲在“三基”教学任务中重要的变化。

### （三）进行思想品德教育，培养健康的心理素质

在这一条教学任务中，仍然强调向学生进行爱国主义、社会主义和集体主义的教育

教育改革，以学生为主体，发展学生的能力和创造性，但不应放松思想品德教育。我们是社会主义国家，教育必须反映国家、社会对青少年的要求。不同的阶级、社会和国家对青少年一代的思想品德教育的目标与内容是不完全相同的。每个国家的教育，都重视公民意识的培养，这有一定的趋同性，而政治思想教育却有很大区别。我们社会主义国家，在教育目标中必须强化热爱祖国、热爱社会主义和集体主义教育。在体育与健康的教学过程中，帮助学生树立正确的体育价值观，使学生提高对体育与健康在个人成长和为祖国、为人民服务的作用，把积极参加体育锻炼，增进健康，增强体质与社会责任和为祖国服务联系起来。此外，《大纲》还充实了许多新的内容，比如，《大纲》提出：“培养学生对游戏和体育活动的兴趣”，“培养学生的主体意识和积极主动、活泼愉快、团结协作、遵守纪律、勇敢顽强以及不怕挫折等健康的心理素质”。

这些新的提法，是适应时代发展对人的身心素质的要求提出来的。体育与健康课教学，应该充分发挥其在培养新时期具有创新精神和实践能力人才方面的特殊功能，在培养学生的主体意识、健康意识、主动探求、勇于实践和充分发展个性等方面，作出应有的贡献。

## 第二部分 二年级学生的 体育与健康教学

### 一、二年级教学目标

(一) 进一步了解上体育与健康课和锻炼身体的好处, 知道一些保护自己身体健康的简单常识和方法。

(二) 进一步学会一些基本运动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法, 发展身体素质和基本活动能力。

(三) 体验参加体育活动的乐趣, 遵守纪律, 与同学团结协作。

### 二、全年教学内容及授课时数比重表

| 项 目           | 比 重 | 教 学 内 容                                                        |
|---------------|-----|----------------------------------------------------------------|
| 体育与健康<br>基础常识 | 5   | ○游戏是儿童的良师益友 ○保护视力做眼保健操 ○吃饭要定时、定量, 不偏食 ○学校安全※                   |
| 基本运动          | 35  | ○走和跑 ○跳跃 ○投掷 ○队列和体操队形 ○徒手操 ○跳绳<br>○攀登、爬越、平衡 ○技巧                |
| 游 戏           | 30  | ○冲过战壕 ○青蛙过河 ○投沙包 ○斗鸡 ○地滚球 ○足球运球<br>接力 ○我们是建设者 ○小鸟飞飞 ○传口令       |
| 韵律活动和<br>舞蹈   | 10  | ○根据简单的乐曲和歌曲的节拍、速度, 做下肢等部位的活动<br>○身体基本姿态练习<br>○儿童基本舞步<br>○儿童集体舞 |
| 选用教材          | 20  | ○用于基本教材的延伸、提高, 调整基本教材的时数比重 ○补充本地区、本民族、本学校民族传统体育 ○增加儿童感兴趣的教材    |

## 理论部分

### 体育与健康基础常识

#### 一、教学目标

通过体育与健康课教学，使小学生懂得粗浅的体育与健康常识，认识自身健康的重要作用，初步养成良好的体育锻炼习惯和健康生活的习惯。

#### 二、体育与健康基础常识概述

九年义务教育《全日制小学体育与健康教学大纲》规定的教材内容，分为理论和实践两部分。理论部分的教材，要求向学生讲授和介绍有关体育与健康的基础常识。在整个小学阶段，通过这部分教材内容的教学，逐步地使儿童初步了解体育与健康的目的任务、有关人体的知识、体育基础理论和健康常识，介绍科学锻炼身体方法和简单的体质测试与评价方法等。帮助儿童知道体育与健康课与其他文化课一样，是一门必修的课程，都是在老师的指导下进行有目的、有系统地学习和掌握知识技能的活动，以便打好身心素质的基础，将来好为社会主义祖国服务。

体育与健康基础常识的教学，应与学生的体育锻炼实践紧密结合，使学生用学到的基础理论指导自己的身体锻炼实践，从而加深理解从小锻炼身体对增强体质价值和社会意义，提高自觉锻炼身体的积极性；使学生逐步养成自练、自调、自控、自测的能力和良好的卫生习惯以及安全意识等。所以，这部分教材内容，既是指导儿童体育实践，培养儿童体育文化素养和进行终身体育的重要内容，也是完成育人目标的重要手段。

体育与健康基础常识具有以下特点：各年级教材内容，总体上构成一个整体，从简到繁形成系统，各年级的教材内容又独立成篇，年级间的教材内容不重复；内容具体，语言通畅，逻辑性强，便于儿童对知识的理解；融思想性、知识性、趣味性、实践性于一体；在列举事实、点拨道理的基础上，提出行为要求，指导实践方法，引导知行结合；通过课后的“思考与作业”活动，让儿童“想一想”、“说一说”、“做一做”、“比一比”，进一步

强化对知识的理解和掌握，达到课内与课外、知与行的和谐统一。

理论部分的各篇教材，有较强的可读性，但对于低年级儿童来说，知识量较多，仍属于素材性内容，教师必须考虑这个时期儿童的心理特点、理解能力、教学时数以及教学目标要求等诸因素，深入备课，对教材充分钻研，抓住重点，进行加工、再创造。只有精心设计教学方案，选择儿童乐于接受而不是由教师单向说教、灌输，才能取得理想的教学效果。

二年级教学内容共四篇（其中一篇为选用教材）。通过教学让儿童知道做游戏的好处，初步懂得保护视力和认真做眼保健操的重要性，了解一些进餐的营养与卫生常识，培养良好的卫生习惯。在进行理论常识部分内容的教学时，应掌握以下情况：

（一）随着年级的升高，各篇知识量有所增加。但除《保护视力做眼保健操》个别篇目外，在知识结构上，仍属于同一层次上知识点的扩展，以适当丰富儿童知识和增强对知识的理解。

（二）各篇教材篇末“思考与作业”提出的“想一想”、“做一做”内容，基本上就是教学的重点，也是课堂提问的重点范围；“说一说”更是儿童应知应会的。

（三）“评价要点”，是提示教师在教学过程中，要根据“教学重点”的要求，结合学生课堂积极表现，给予及时肯定和鼓励，以强化对知识的理解和掌握，落实教学要求。如果说，教材中“思考与作业”的内容是对学生课后的强化，“评价要点”就是对教师课堂效果的要求。因此，它们互为对应，起到加强教学效果的作用。

### 三、教学内容与教学建议

- （一）游戏是儿童的“良师益友”
- （二）保护视力做眼保健操
- （三）吃饭要定时、定量，不偏食
- （四）学校安全※



#### （一）游戏是儿童的“良师益友”

小朋友们谁不喜欢做游戏？——没有。

你都喜欢做什么游戏？——谁都能说出几个或很多。

你都在什么时候做游戏？——在课间，在体育与健康课上，在课余生活中，几乎一有空暇时间都做游戏。游戏成了离不开的好朋友。

那么，你知道做游戏有什么好处吗？让我们大家都来说

说吧。

#### 做游戏可以全面锻炼身体

无论在体育与健康课上或是课间做的游戏，总是要进行跑、跳、投、钻、爬、对抗等活动。时间长了，会觉得身体灵巧，浑身有劲儿；跑得也快些，跳得也高些，投得也远些了。这就是骨骼、肌肉在不知不觉中长得结实、有力、身体活动能力提高了的表现。活动剧烈的游戏，你会感觉心脏跳动加快，呼吸加深；时间长了，就可以使呼吸和血液循环器官等工作能力得到提高。所以，经常做游戏，能够使身体得到全面锻炼，促进身体健康成长。

#### 做游戏可以使大脑灵活

在游戏中，为了集体取得优胜或表现自己的能力，谁都得积极动脑筋、想办法。如做《老鹰捉小鸡》游戏时，“老鹰”要想怎样才能很快捉住“小鸡”；“小鸡”也在想怎样才不让“老鹰”捉住。又如做《大灯笼，小灯笼》游戏时，必须注意力高度集中，脑子反应快才会不出差错。所以，经常做游戏，可以把脑子训练得更灵活，更好使。

#### 做游戏可以培养优良品德

在游戏中，为了出色地完成任务，除了自己要克服困难、努力进取外，还必须要和同伴团结协作、密切配合，所以，经常做游戏，能够培养自己与他人友好相处和克服困难的意志品质，以及其他高尚的道德作风。

#### 做游戏可以使心情愉快

体育游戏多种多样，小朋友们在游戏中可以扮演各种角色或模仿各种形象动作；有的游戏要进行激烈的比赛，比出高低，赛出胜负。大家在比赛中，为同伴“加油”助兴，真是快乐极了。所以，经常做游戏可以培养自己的表演才能，提高竞争能力，还可以使心情愉快。

#### 做游戏可以调节脑子疲劳

你可能有这种体会，在教室紧张地学习一段时间之后，在老师指导下做做有趣的小游戏，脑子就会感觉格外轻松；在上一节课之后，到教室外做做运动量不大的游戏，脑子的疲劳感就会减轻，再上下课时，学习效果仍然不错。可以说，这就是游戏的“功劳”！

你看，我们可以从游戏中得到这么多好处，游戏真成了我们生活中不可缺少的良师益友。

#### 思考与作业

想一想：你平时最喜欢做哪些游戏？

说一说：做游戏都有哪些好处？（可结合本课内容说，也可以结合自己最喜欢的一个游戏说。）

做一做：课间大家都出教室做游戏。

## 教学提示

### 1. 教材说明:

(1) 本篇教材的题目是“范围性”的,其主要内涵不在于对“良师益友”概念的理解,而是使儿童知道游戏的体育功能即好处。

(2) 对于二年级儿童来说,讲游戏的价值、功能、作用,无论如何是理解不了的,但启发儿童从熟悉的、亲身感受过的游戏中感悟其“好处”,就容易理解和接受。因此本篇教材以一年级学过的游戏为例,加上教学过程中引导儿童联系生活中的一些游戏进行思考、体味,就会有助于对本篇提出的几点“好处”的理解。当然,游戏的“好处”不仅就是这些,教学中还可以因势利导,启发儿童结合自己对一些游戏的体会进行发挥,如:培养勇敢精神,发展想象力、创造力等等。

### 2. 教学重点:

(1) 对游戏好处的理解和认识。

(2) 儿童能够具体表述做游戏可以“全面锻炼身体”和“调节脑子疲劳”的涵义。因此,这两点是教学重点内容。

### 3. 教学要求:

(1) 使儿童知道游戏(主要指体育活动游戏)是一种体育的形式,重点理解教材中提到的游戏的几点好处。

(2) 鼓励儿童踊跃发言,锻炼口头表达能力。

### 4. 教学建议:

(1) 本篇教材以谈话方式开头,这样可以使课堂气氛自然、活跃,师生关系融洽、和谐,有助于发展儿童的思维和表达能力。开头的设问,重点在“喜欢做什么游戏”?这是在进行课堂调查。教师要特别注意儿童在课外做的游戏中,有没有不利于身心健康的游戏,目的在于帮助儿童识别游戏的良莠,鼓励儿童做体育与健康课上学过的和有益于身心健康的游戏。对于流传于儿童中的不好(不卫生、有危险、有赌博性质)的游戏,指出其弊端,从而要求儿童不做这样的游戏。另外,在儿童经常喜欢做的游戏中,可能有当地广为流传的民间、民族游戏,或儿童自己创造的游戏,教师应进行收集、加工整理,并在儿童中进一步推广,形成传统系列或“乡土游戏”教材,以丰富儿童游戏内容和生活。

(2) “做游戏可以全面锻炼身体”,是本篇教学内容的重点知识点之一。教学时,应尽量从儿童学过或熟悉的游戏中挖掘典型因素,如有的游戏以锻炼下肢为主,有的以发展上肢为主,有的包含全面锻炼身体的功能等。综合各个游戏的多种作用,证实游戏有全面锻炼身体的价值。但是,由于儿童知识有限,也只能从游戏的感受中说出一些简单的道理。他们还不能用“可以使血液循环加快,心脏收缩加强,呼吸加深”等这样的语汇表述。因此,教师要善于捕捉儿童“近似”的感觉,正面加以肯定,帮助他们对知识概念的理解。

(3) 为了帮助儿童理解“做游戏可以使大脑灵活”的道理,除本课正文中提出的游戏外,还可以让儿童回忆学过的其他熟悉的游戏加以论证,加深对这条“好处”涵意的理解,并对以后做这些游戏时,起到提示、指导的作用。另外,为了加深理解,还可以介绍如下一些实例:科学工作者曾拿狗做过实验,把刚出生一个月的小狗囚在黑暗的小屋里,长到九个月时再放出来,对它进行“走迷宫”的智力测验,发现它比正常的狗痴呆得多,而且痴呆状态延续好多年;相反,把同样种类的小狗放在可以自由活动的环境中,进行多种多样的训练,结果这些狗都变成了极聪明的警犬。人的脑子也是这样,如:明朝的一个皇帝明成祖朱棣,夺取皇位后把建文帝的小儿子朱文圭软禁起来,让他吃得好、睡得好,但就是不能见世面,不能出去与人交谈,也无法玩,没人跟他做游戏。从两岁一直到十七岁,才把他放出来,结果他已变成白痴了。又如:国外有个王子,自幼被软禁,长大出来后也成了傻子。死后解剖,发现他的脑子由于长期不用,结构变得很简单了。以上实例说明,脑子越用越灵,越训练越好使,这个道理是千真万确的。经常做游戏,就能把脑子训练得反应更灵活,人就会更聪明。当然,上述实例还应根据儿童理解能力恰当引用。

(4) 通过游戏培养各种优良品格,是游戏特有的教育功能。各种游戏由于内容、形式的不同,教育内涵也有所侧重。教学时应针对具体游戏进行分析,结合某游戏具有的可进行教育的因素进行教育工作,或结合游戏的教育要求进行现场实践,让学生在充分表现出特定的优良作风和精神品质来,以加深对游戏教育功能的理解。值得注意的是,在游戏教学实践中,往往出现只注重比赛名次,而忽视教育要求的现象,导致儿童为争“名列前茅”而有意无意违反规则或其他不良的表现,削弱了游戏的教育效果。这时,教师的作用在于引导,既要鼓励儿童敢于争先,又表扬那些守规则的同学。

(5) 做游戏可以感受乐趣和消除疲劳,这是游戏产生的心理和生理的功效。教学时,可以联系一年级学过的课间操的作用,结合本篇教材“做游戏可以调节脑子疲劳”的“好处”,使儿童进一步认识当较长时间用脑学习后,就应活动活动身体,如做操、游戏等,使脑子得到放松和休息。这种“学习——运动——学习”交替的方式,是一种消除大脑疲劳的积极方法,是一条提高学习效果的科学规律。据研究表明,课间游戏后,大脑的认知、记忆、思维、判断和想象力,都有不同程度的改善。如:上午第二节课后,学生智力比早自习时下降约30%;下午第三节课后,智力下降40%。这说明疲劳程度比上午第二节课后加深了,这时应让他们到教室外参加游戏活动或其他体育活动。通过活动,可以明显地改善大脑的供血状况,消除脑疲劳,为继续学习创造条件。

(6) 教学时,可以采取多种方式使儿童加深对游戏好处的理解。如:通过回忆、对话的方式谈游戏的好处;或通过室内外结合的方式,有针对性地从游戏中体会对身体主要部位的锻炼作用等。

### 5. 评价要点:

(1) 对儿童积极动脑、动口和认真参与课堂活动的表现应充分鼓励。

(2) 儿童应知道游戏的五点好处,并能简单表述游戏可以“全面锻炼身体”和“调节

脑子疲劳”的涵义。

## (二) 保护视力 做眼保健操



传说有个人在饭馆里吃饭，突然发现墙上有个苍蝇！心想，要是让它落在饭菜上可就糟了，不如尽快把它消灭。于是，他顾不得找苍蝇拍儿，就举着巴掌，蹑手蹑脚地凑近它。只听“啪”的一声重拍，几乎同时听到“唉呀”一声！鲜血从手上流了下来。原来呀，他错把墙上的钉子当苍蝇了！

大家猜一猜，那个人为什么会吃了这样的苦头呢？

是的，原来他是近视眼。

眼睛是人的重要器官之一，视力不好，不仅会给生活、学习带来很多不便，更重要的还会影响以后参加祖国“四化”建设。因此，必须重视从小保护视力、预防近视。

那么，为什么有的人会成了近视眼呢？

一般说来，有的人因为父亲或母亲是近视，又把这个毛病遗传给自己的孩子；但多数是因为看书、写字姿势不正确，或不注意用眼的卫生造成的。少年儿童假性近视多，如果能及时纠正不正确的读、写姿势，改变不良用眼习惯，视力就能恢复正常；不然，就要成为真性近视了。

怎样保护视力、预防近视呢？

1. 注意用眼卫生，建立良好的用眼习惯

(1) 看书、写字时要注意：

①保持正确姿势：眼与书本距离约（30 厘米），胸与桌沿相隔约一拳，手握笔尖上方约 3 厘米。

②光线强弱适宜：不在光线太强或太弱的地方看书、写字，写字时光线应从左方来。

③读、写时间适当：看书、写字一小时左右（年龄越小，持续时间应越短），要远眺一会儿，并休息几分钟。

④不要躺着、走路或在行驶的车、船上看书。

(2) 看电视时要注意：

①距离电视机 1.50~2.00 米远。

②座位后面如有辅助灯光要打开。

③看半小时左右要休息一会儿。

2. 坚持认真做眼保健操

做眼保健操，是通过按揉眼部周围、面部、颈部的一些与视力有关的穴位，增强眼部的血液循环，减轻眼部肌肉疲劳，达到恢复和保持眼睛正常工作的能力。对于视力正常的人，做眼保健操能够起到保护视力、预防近视的作用；对于近视患者，能够起到改善视力