



重庆市中学健康教育基础实用教案集

CHONGQING SHI ZHONGXUE
JIANKANG JIAOYU
JICHU SHIYONG JIAO'ANJI

全
一
册

重庆市教育委员会中小学健康教育基础实用教案集编写组

主编 ● 曹型远 副主编 ● 夏明娟 艾远鹏



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

重庆市中学健康教育基础实用教案集

(全一册)

重庆市教育委员会中小学健康教育基础实用教案集编写组

主 编:曹型远

副主编:夏明娟 艾远鹏

编 者:(按姓氏笔画为序)

王江丽 万海英 尹 语 卢祖容

范永红 江 容 沈 莉 余 霞

陈切锋 陈德东 周西敏 唐 平

龚 斌 游雷宇 彭春燕 蔡洪益

重庆大学出版社

内容提要

本书是根据教育部《中小学生健康教育指导纲要》的要求,紧扣重庆市中学《健康教育》教材的内容进行编写的。该书重点突出,条理清晰,信息量较大,符合中学健康教育教学的基本规律。

本书分为初中3个年级、高中3个年级,每个年级16课。每课给出了教学目标、教学重点、教学难点、教学准备、教学过程、教学设计意图、教学建议、相关知识链接多个版块,对健康教育课的教学进行设计。

本书是中学健康教育课程教师的教学参考书,也可以供校医、保健教师和学校健康教育工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

重庆市中学健康教育基础实用教案集:全一册/曹
型远主编. —重庆:重庆大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5624-9408-9

I. ①重… II. ①曹… III. ①健康教育—教案(教育)
—中学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 188373 号

重庆市中学健康教育基础实用教案集

(全一册)

重庆市教育委员会中小学健康教育基础实用教案编写组

主 编 曹型远

副主编 夏明娟 艾远鹏

策划编辑:王 勇 梁 涛 陈一柳 章 可

责任编辑:李桂英 版式设计:王 勇

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:22 字数:467 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-9408-9 定价:45.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

序 言

《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“积极开展疾病预防、科学营养、卫生安全、禁毒控烟等青少年健康教育,并保证必要的健康教育时间。”学校健康教育是素质教育的重要组成部分,通过规范的健康教育,向学生传授有关健康的知识和技能,指导学生了解自己身心发展的过程和变化,培养良好的健康意识、行为习惯,帮助学生逐步建立科学进步、文明健康的生活方式,提高自我保健及与自然、社会环境相适应的能力。

改革开放以来,我国学校健康教育的开展取得了长足进步,形成了较为完善的教育体系,健康教育课的课程地位得到明确,多渠道、多形式的健康教育活动广泛开展,为教育的改革和发展、素质教育的全面推进、广大学生健康水平的提高发挥了积极作用。但是应该看到,当前学校健康教育的开展还存在一些值得研究和解决的问题,如地区间发展不平衡、如何与新一轮课程改革相适应、如何增强健康教育实效性、城乡统筹均衡发展、教学手段和教学形式多样化、校内校外相结合等。重庆市教育委员会最近推出的《重庆市中小学健康教育指导纲要》,将健康教育课纳入体育课之中,加强课程形态管理,并在减轻学生及家长负担、教师队伍建设等方面采取相应配套措施,无疑是有益的探索。这本凝聚着一线健康教育教师心血的《重庆市中小学健康教

育基础实用教案集》，将科学性、基础性、实用性有机结合，在保证基本教学目标完成的前提下，又给授课教师留下根据本校实际自由发挥的空间，旨在探索学生在没有教材情况下保证健康教育有序开展的新路，值得充分肯定。

重视健康，是科学进步的思想，是现代文明的表现，是国力强盛和民族兴旺的标志。衷心祝愿重庆市学校健康教育蓬勃发展，探索与创新方面取得成功，为重庆教育的改革与发展作出应有的贡献。

国家教育部体育卫生与艺术教育司原副司长 廖文科

2015年6月

前言

重庆市教育委员会于2008年组织编写的《重庆市中小学健康教育实用基础教案集(试用)》,通过内部赠送方式在重庆市6 000多所中小学试用。试用几年来,反响热烈,学校和教师普遍认为它针对性、实用性强,在一定程度上弥补了我市现有中小学健康教育教材的不足,并提出了进一步的修改建议,强烈要求能够正式出版以满足中小学健康教育教学需要。为此,重庆市教育委员会于2015年3月成立了《重庆市中小学健康教育实用基础教案集》编委会和编写组,再次组织部分一线中小学优秀健康教育教师重新编写审定,现由重庆大学出版社正式出版发行。

《重庆市中小学健康教育实用基础教案集》以重庆大学出版社出版的《健康教育》(小学版)、西南师范大学出版社出版的《健康教育》(初中版)教材和原《重庆市中小学健康教育使用基础教案集(试用)》为基本依据,采取分层、衔接、螺旋递进与间隔排列的方式,按年级、课次编写。全书共两册,其中,小学一册,初中和高中共一册。每一课的教学设计由教学目标、教学重点、教学难点、教学准备、教学过程、教学设计意图、相关知识链接、板书设计、教学建议等几个部分组成,每一课的教学设计力求体现《中小学健康教育指导纲要》的要求,做到内容科学、教学实用,便于教师结合学校、学生实际创造性地实施教学,有效地达成教学目标。

本次《重庆市中小学健康教育实用基础教案集》的编写、审定、出

版,得到了重庆市中小学卫生保健所、重庆大学出版社、重庆市学校卫生协会及相关学校与单位的大力支持,在此表示衷心的感谢!由于本书的编写时间仓促,加之编写水平有限,不足之处在所难免,敬请谅解并提出宝贵意见,以便及时修正!

《重庆市中小学健康教育实用基础教案集》编写组

2015 年 8 月

目 录

初中一年级	1
第1课 健康的内涵	2
第2课 健康的标准	6
第3课 健康的基石	10
第4课 锻炼与健康	14
第5课 学习与健康	18
第6课 饮食与健康	22
第7课 行为与健康	26
第8课 睡眠与健康	30
第9课 远离烟酒毒	34
第10课 预防近视眼	37
第11课 不沉溺网络	41
第12课 流感的预防与处理	45
第13课 中暑的预防与急救	49
第14课 常见外伤及现场救护	53
第15课 人工呼吸和心脏按压	57
第16课 预防食物中毒	61
初中二年级	65
第1课 生长发育与影响因素	66
第2课 生殖器官与保健	70
第3课 青春期的第二性征发育	74
第4课 青春痘	77
第5课 月经初潮与经期保健	80
第6课 自慰行为	83
第7课 性法制与性道德	87

第8课	什么是艾滋病	91
第9课	艾滋病的传播途径	95
第10课	艾滋病的危害及预防	99
第11课	传染病的预防	102
第12课	霍乱的预防	105
第13课	病毒性肝炎的预防	109
第14课	乙脑的预防	113
第15课	疥疮的预防	117
第16课	警惕结核病	120
初中三年级		125
第1课	艾滋病的预防方法	126
第2课	善待艾滋病患者	129
第3课	性传播疾病	133
第4课	始于青少年的慢性病	138
第5课	营养不良与肥胖	142
第6课	用药与健康	146
第7课	毒物中毒的预防与急救	151
第8课	溺水的预防与急救	155
高中一年级		159
第1课	远离亚健康	160
第2课	慢性非传染性疾病	164
第3课	认识和预防脑卒中	170
第4课	认识与预防冠心病	174
第5课	什么是心身疾病	179
第6课	医疗保险	183
第7课	生命的孕育与生命的诞生	187
第8课	食品选购基本知识	192
第9课	与健康有关的主题日	197
第10课	珍爱生命,远离艾滋(一)	202
第11课	珍爱生命,远离艾滋(二)	208
第12课	遵守卫生公德,共建美好生活	212
第13课	常见运动损伤	216

第 14 课	运动性疾病	222
第 15 课	运动时的自我监督	227
第 16 课	不良情绪的合理宣泄	231
高中二年级		235
第 1 课	癌症	236
第 2 课	脂肪肝	241
第 3 课	高脂血症	245
第 4 课	病毒性心肌炎	249
第 5 课	健康教育与健康促进	252
第 6 课	我国的人口政策	257
第 7 课	我的健康我做主	262
第 8 课	正确应对考试焦虑	266
第 9 课	护肤品使用中的卫生	271
第 10 课	我们一起做有氧运动	274
第 11 课	预防艾滋病专题教育——反对歧视、提倡关爱	279
第 12 课	高中生异性交往	284
第 13 课	性心理发育	287
第 14 课	中国居民膳食指南	292
第 15 课	远离神经性厌食	296
第 16 课	挫折——我该如何待你	301
高中三年级		305
第 1 课	公共卫生全攻略	306
第 2 课	健康之道	310
第 3 课	无偿献血	314
第 4 课	控烟策略	318
第 5 课	扫毒	322
第 6 课	安全性行为与避孕	327
第 7 课	青春的眼泪	332
第 8 课	珍爱生命 拒绝自杀	336



初中一年级



第 1 课

健康的内涵

- 教学目标**
1. 了解健康的基本内涵。
 2. 增强学生关注身体健康状况的意识。
 3. 培养学生善良的品行,淡泊的心境。

教学重点 掌握健康的基本内涵。

教学难点 认识健康内涵各部分之间的关系。

- 教学准备**
1. 排演小品《我是怎么了?》。
 2. 根据教学环节制作 PPT 课件。
 3. 学生课前上网查阅有关健康定义和内涵的相关资料。

教学过程

Teaching

一、激趣导入

教师在黑板上写上数字“1000000……”

师:同学们,黑板上这个数字非常神奇。如果说后边的“0”分别代表金钱、地位、爱情、亲情等我们都期待拥有的美好事物,那么前边的“1”代表什么呢?有人说是健康。对!“1”只能代表健康!因为,只有“1”存在,后面的无数个“0”才有了存在的意义。同样,只有健康在,金钱、地位、爱情、亲情等才有了存在的价值。既然健康如此重要,那么什么是健康?健康的内涵是什么呢?相信通过今天的学习,大家一定会找到答案。让我们一起走进第1课《健康的内涵》。

(板书:第1课 健康的内涵)

二、书中掘宝

师:刚才大家都认为自己是健康的,真的是这样吗?恐怕

教学设计意图

《中小学生健康教育指导纲要》指出:“学校健康教育要把培养青少年的健康意识,提高学生的健康素质作为根本的出发点,注重实用性和实效性。”本堂课第一环节“激趣导入”就是为了让学初步树立“健康很重要”的意识,同时在兴趣的引导下主动进入课堂学习。第二环节“书中掘宝”是让学生通过自主学习研读教材,明确本堂课的重

我们先要搞清楚什么是健康。大家能从教材中找到答案吗?

学生通过自学在教材中寻找问题答案。

生:什么是健康?世界卫生组织(WHO)1948年对健康的定义是:“健康是身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”

师:看来健康的含义并不是我们通常所想的“没病”,它具体包括哪些内涵呢?这个问题同学们应该可以解决。

学生根据教材或课前收集的资料作答,教师补充。

健康的基本内涵包括生理健康、心理健康、社会适应能力和道德健康4个方面。

师:健康的内涵真够丰富的。是不是要同时具备这几面的健康条件我们才算是健康的呢?这几方面的关系是怎样的呢?同学们可以展开谈论,发表自己的看法。

学生讨论,然后自由发言,教师归纳总结。

健康基本内涵的四方面具体指什么?它们之间存在怎样的关系?

生理健康是指身体各系统无疾病,这是健康的基石,是正常学习工作的基本保障。

心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态。情绪稳定与愉快是心理健康的重要标志。心理健康是生理健康的精神支柱,良好的情绪可以使人体的生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。

社会适应能力是指人适应自然和社会环境的能力,包括生活、学习、劳动、人际交往能力,独立思考判断问题和解决问题的能力。

道德健康要求能辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束并支配自己的思想和行为。

新的健康概念是一个整体的、积极向上的统一体,它说明人们对健康的理解越来越科学,越来越完善,对自身健康的要求越来越高。

点健康知识。第三、四两环节结合实际,培养学生分析问题、解决问题的能力。第五环节属于拓展延伸,通过探讨感兴趣的资料,进一步加强对健康的内涵的理解,最后课堂小结,复习巩固。

相关知识链接

与人为善 健康长寿

善良的品性,淡泊的心境是健康的保证。与人相处善良正直、心地坦荡,遇事出于公心,凡事想着别人,使心理保持平衡,有利于健康。因为良好的心理状态,能促进人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病力,促进人们健康长寿。有悖于社会道德准则的人,其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心态,食不香,睡不安,惶惶不可终日。这种精神负担必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调,干扰各种器官组织的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣心境的重压和各种身心疾病的折磨下,或早衰,或早逝。

三、剧中“把脉”

表演小品《我是怎么了?》,几名学生分别扮演在生理健康、心理健康、社会适应能力和道德健康方面出现问题的角色,剧中人物纷纷苦恼叹息“我是怎么了?”

师:这些同学究竟“怎么了”?我们能不能帮他们“把把脉”,看看他们究竟哪儿出了问题?

学生讨论,教师引导从健康基本内涵去判断,加深对健康基本内涵的理解和认识。

- (1)走路上学都喊累。(生理健康问题)
- (2)学习压力大,心情烦躁。(心理健康问题)
- (3)到街上买菜都脸红心跳,最后空手而归。(社会适应能力问题)
- (4)捡到100元钱,自己偷偷拿去花掉了。(道德健康问题)

四、我能“开方”

教师针对以上现象,提出自己的“治病”点子,开出“药方”。

学生讨论交流,教师引导学生交流总结。

- (1)乐观的心态。积极乐观的心态十分重要,凡事向积极的一面想,有利于减轻日常生活和工作中的压力。
- (2)充足的休息。休息有助于松弛神经与恢复体力,对于保持身体健康非常重要。每天休息6~8小时,包括夜间睡眠和日间的精神放松。有规律的睡眠及松弛习惯有助于调节身体,促进食物的消化及废物排泄。同时,由于保证了营养和血液的供应,睡眠也有助于保持头脑清醒。
- (3)适量的运动。体育锻炼是保持身体健康的关键因素。经常运动有助于消耗体内多余的热量,改善心脏和血液循环系统。
- (4)均衡的营养。要达到营养均衡,就需要注意日常饮食习惯,合理饮食。
- (5)做到“仁爱”,严于律己,自尊自爱,养生惜身。孝敬父母,自然心身平衡,而且能与自然、社会、他人和谐相处,视他人为亲人,与人为善,乐在其中。

五、七嘴八舌

师:健康问题,与百姓生活息息相关,科学家们对此高度关注,他们进行了一系列有趣而意义重大的研究,我们一起看看这则材料,与科学家们一起来探究材料中出现的问题。

(多媒体展示趣味材料)

美国、芬兰和瑞典3国的科学家曾将4000多人分为两组,一组是社会适应能力比较良好的人,另外一组是相对脱离社会的人,对这两组个体进行了长达12年的跟踪观察,结果发现相对脱离社会的人群患有严重疾病和死亡的人数是另一组的2~3倍。请你与同伴分析讨

论,这是什么原因造成的。

学生分小组交流讨论,然后各抒己见,教师归纳小结。

中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授指出,癌症是一类心身相关性的疾病,心理因素直接或间接有致癌作用。据统计,有 1/3 的癌症由“心”而生,而至少有 40% 的癌症患者死于心理因素,包括孤独恐惧绝望极度悲哀情结。而孤独的最好“疫苗”是多参加社会活动。专家指出,目前处于悲观状态的人,应尽量多参加一些集体活动,多与人交流,培养健康的兴趣爱好,削减孤独感。

人都是有归属感的。这种归属感带来的不只是对自我身份的认定,更重要的是与之相伴随的安全感。如果人长期没有归属感,处于孤独状态,会很容易向消极的方向发展,从而产生悲观的情绪,而悲观又会促使人更加孤独。如此就会陷入恶性循环中,不良情绪的积累就为癌症创造了生长的温床。中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授也认为,孤独性格从某种意义上说也是一种“癌症性格”。孤独会导致失眠,还容易使人免疫力低下。对于肿瘤病人,更要以积极的态度面对人生,家属也尽量在就诊、治疗时陪同病人,生活中多关心、支持病人,以促进治疗效果。

六、回顾升华

让我们一起回顾今天走过的健康之路——健康的定义,健康的基本内涵,健康基本内涵的具体意义。通过今天的学习,相信大家会更加清楚了解健康,更加珍爱健康。记住:“健康不是一切,但没了健康也就没了一切!”

板书设计

第1课 健康的内涵

一、健康的定义

二、健康的内涵



教学建议

健康的内涵较为抽象,为了便于学生理解,建议可采用小品表演、小组合作交流等学生喜闻乐见的方式激发兴趣,引领学生主动进入对健康内涵的探讨。



第 2 课

健康的标准

- 教学目标**
1. 了解健康的标准,亚健康的内涵及预防措施。
 2. 在课堂活动中增强学生合作交流探究的能力。
 3. 培养学生良好的生活学习习惯。
- 教学重点** 了解健康的标准、亚健康的内涵及预防措施。
- 教学难点** 培养学生良好的生活习惯。
- 教学准备**
1. 设计制作“亚健康状况问卷调查表”。
 2. 上网查阅相关资料,制作体现教学思路的 PPT。

教学过程

Teaching

一、谈话激趣

师:同学们,上节课我们知道了一句关于健康的警句:“健康不是一切,但没有健康就没有一切。”那么,你们觉得自己健康吗?

学生自由交流。

师:是吗?让我们先看一组资料

(PPT 展示以下资料)

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%,患病的也只占 20%,而 75% 的人处于亚健康状态。

师:怎么样?这是一组大家没想到的数据吧?现在,大家依然认为自己是真正健康的 5% 的人中的一个吗?那么,怎样评判一个人是否健康呢?什么是亚健康状态?中学生怎样远离亚健康呢?让我们一起走进第 2 课《健康的标准》。

教学设计意图

《中小学生健康教育指导纲要》指出:“促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式,减少或消除影响健康的危险因素,为一生的健康奠定坚实的基础。”本堂课 5 个环节紧扣这一指导思想,始终以学生为主体,让学生在生动有趣的课堂活动中自觉主动地获取健康知识,掌握健康生活的技能,并潜移默化地形成培养良好的生活学习习惯的意识,对学生的终身健康发展起着奠基作用。

二、自学新知

PPT 展示思考题:(1)怎样叫健康?(2)什么是亚健康?

学生自学,在教材中找寻答案。(可利用网络让学生课前查阅相关资料,课上交流)

学生自由交流:

(1)怎样才叫健康?世界卫生组织提出了衡量健康的十条标准。

①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。

②处世乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔。

③善于休息,睡眠良好。

④适应环境,应变能力强。

⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力。

⑥体重适当,体态匀称。

⑦眼睛明亮,不发炎,反应敏捷。

⑧牙齿清洁,无缺损,无疼痛。

⑨头发有光泽,无头屑。

⑩骨骼健康,肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

(2)什么是亚健康?

亚健康是指“自觉不爽,检查无病”,介于健康与疾病之间的一种状态,即既不完全健康,又达不到疾病的诊断标准。

三、教师导航

师:刚才同学们通过自学可能发现了我们通常认为自己是健康的只是从身体没有疾病的角度说的,但还有一种叫亚健康的状态也是不容小视的,那它是怎样形成的?如果一个人长期处于亚健康状态,又会带来什么后果呢?请看大屏幕。

(PPT 展示资料)

亚健康成因:

(1)心理失衡。

(2)营养不全。

(3)噪声、郁闷。

(4)高楼、空调。

(5)逆时而作。

相关知识链接

国家学生体质健康标准(2014 年修订)对中学身体素质部分测试的项目和标准如下表所示:

测试对象	单项指标	权重/%
初中 高中 大学 各 年 级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上(男)/ 1 分钟仰卧起坐 (女)	10
	1 000 米跑(男)/ 800 米跑(女)	20

新标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分,是学生体质健康的个体评价标准。

学生心理健康标准

(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知的欲望。

(2)能保持正确的自我意识,接纳自我。