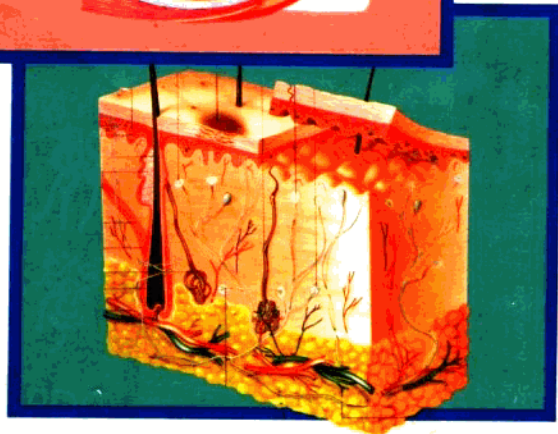
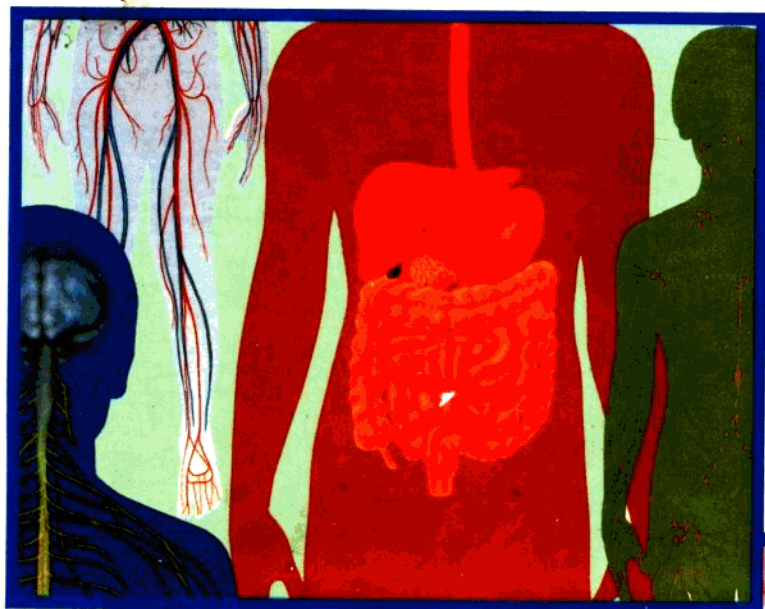


自然科學彩色辭典

5

健康教育





自然科學彩色辭典

第5冊 健康教育

本 冊 審 訂

韓德行(人體構造)

吳就君(心理)

呂 榮(營養與健康)

黃松元(疾病與預防、意外傷害與急救)

黃乾全(家庭和社區環境衛生)

發 行 人：吳寶華

出 版 社：華視出版社

出版登記證：新聞局局版臺業字第0279號

地 址：臺北市光復南路100號

發 行 社：兒童教育出版社

地 址：臺北市忠孝東路四段311號7樓之4

電 話：7735573 • 7763959

郵 撥 帳 號：0506422-1 兒童教育出版社

出版登記證：新聞局局版臺業字第2394號

彩 色 製 版：友興彩色製版有限公司

印 刷：宏仁彩色印刷公司

裝 訂：利成裝訂廠

法 律 顧 問：廖健男律師

總 策 劃：劉俊麟

編輯顧問：張之傑

主 編：黃台香 • 蕭淑美

資深編輯：高文怡

編 輯：林 霏 • 林貞貞 • 邱秋娟

金華國 • 周志強 • 胡榮蓮

孫崇慧 • 張玲霞 • 張宜君

張朝興 • 游紫玲 • 盧淑真

專欄編輯：杜 若

執行主編：丁素琴

執行編輯：朱燕翔 • 周鳳卿 • 陳曉雯

史素英

美術編輯：裴情那

內頁設計：石綠設計

封面設計：靄靜英

插 畫：游景源

初 版：中華民國76年10月

二 版：中華民國76年12月

定 價：全六冊4500元

版權所有 • 翻印必究

5

自然科學彩色辭典

● 健康教育 ●



我們的身體 13

人體的外形 13

頭 14

軀幹 16

四肢 16

人體的組織

器官和系統 18

肌肉骨骼系統 19

肌肉 21

骨骼 22

肌腱和韌帶 24

關節 25

消化系統 26

口腔 27

牙齒 28

唾液腺 30

食道 31

胃 32

腸 34

胰臟 36

肝臟 36

呼吸系統 38

鼻 39

咽喉 39

氣管 41

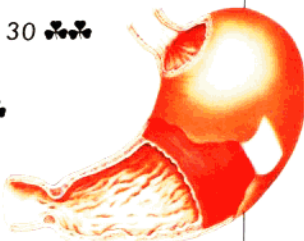
肺 42

循環系統 44

血液 46

血漿 47

血球 48



凝血 49

血型 49

心臟 50

血壓 52

脈搏 53

血管 54

動脈 55

靜脈 56

微血管 57

淋巴器官 58

淋巴和淋巴管 58

淋巴結 59

扁桃腺 60

脾臟 61

排泄系統 62

腎臟 63

輸尿管 63

膀胱 64

尿道 64

汗腺 65

生殖系統 66

男性生殖系統 66

睪丸 67

陰莖 67

女性生殖系統 68

卵巢 69

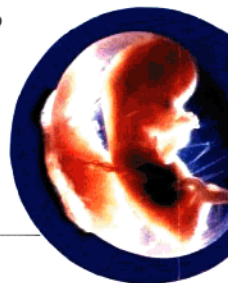
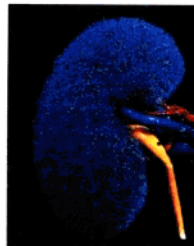
輸卵管 69

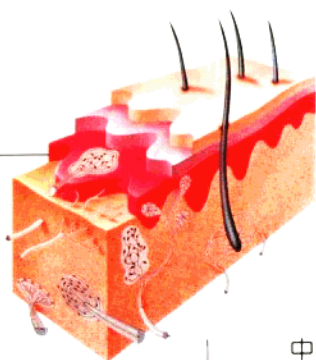
子宮 70

陰道 70

月經 71

懷孕 72

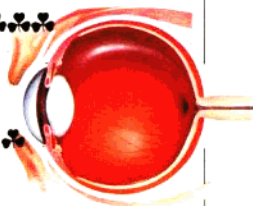




- 分娩 74
 试管婴儿 75
 神经系统 75
 脑 76
 大脑 77
 小脑 78
 延脑 79

- 脊髓 79
 神经 80
 感觉器官 82

- 眼 82
 耳 86
 鼻 88
 皮肤 89
 舌 91



- 内分泌腺 93
 脑下垂腺 94
 甲状腺 95
 副甲状腺 95
 胸腺 96
 胰岛 96
 肾上腺 97
 性腺 98

- 人体的生长和发育 99

- 胎儿期 100
 婴儿期 101
 幼儿期 102
 儿童期 103
 青少年期 104
 青年期 105
 壮年期 105



- 中年期 106
 老年期 106
 健康检查 107
 家庭计划 108
 优生保健 108

- 健康的心理 110

- 心理 110
 认识自己 111
 智力 112
 性向 115
 人格 116
 情绪 116
 动机 118
 行为 119
 态度 120
 记忆 120
 梦 122

- 人际关系 124
 沟通 124
 同情心 125
 同理心 126
 自尊 126
 合群 127
 认同与参与 128
 自助与助人 129

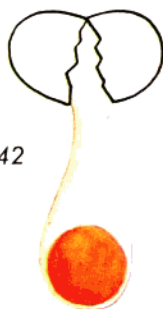
- 心理辅导 130
 学校心理辅导 130
 社会心理辅导 131

- 营养与健康 132





- 營養素 ● 132
- 醣類 ● 133 ♣
- 脂肪 ● 135
- 蛋白質 ● 135 ♣
- 礦物質 ● 137
- 維生素 ● 138
- 水 ● 138 ♣
- 均衡的膳食 ● 141
- 熱量 ● 141
- 葷菜與素菜 ● 142
- 偏食 ● 143
- 營養不足 ● 143
- 理想體重 ● 144
- 肥胖症 ● 145
- 食品衛生與健康 ● 145
- 食品保存 ● 147 ♣
- 食品添加物 ● 148
- 食品檢驗 ● 149 ♣
- 藥物與健康 ● 150

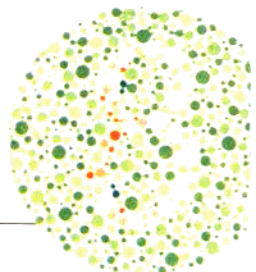
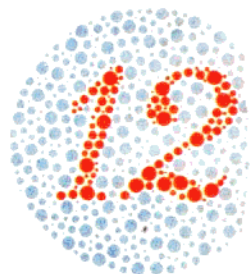
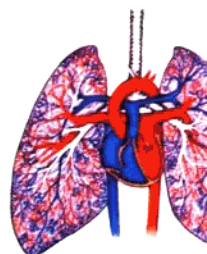


疾病與預防 ● 152

- 病原體 ● 152
- 免疫 ● 153
- 消毒 ● 155
- 傳染病 ● 155
- 小兒麻痺症 ● 157
- 日本腦炎 ● 158
- 水痘 ● 159
- 白喉 ● 160
- 百日咳 ● 160
- 肝炎 ● 161

- 肺炎 ● 164
- 砂眼 ● 164
- 香港腳 ● 165
- 破傷風 ● 165
- 麻疹 ● 166
- 結核病 ● 167
- 結膜炎 ● 168
- 鉤蟲病 ● 169
- 蛔蟲病 ● 170
- 感冒 ● 170 ♣
- 傷寒 ● 172
- 腮腺炎 ● 172
- 愛滋症 ● 173
- 瘧疾 ● 173
- 德國麻疹 ● 174
- 霍亂 ● 175
- 頭蝨 ● 175
- 蟻蟲病 ● 176
- 癬 ● 177

- 非傳染病 ● 178
- 牙周病 ● 179
- 支氣管炎 ● 180
- 心臟病 ● 180
- 白血症 ● 182
- 血友病 ● 182
- 色盲 ● 183 ♣
- 自閉症 ● 184
- 夜盲症 ● 186
- 青春痘 ● 186
- 疝氣 ● 187
- 便秘 ● 188





扁桃腺炎 189

胃潰瘍

與十二指腸潰瘍 190

重聽 191

高血壓 192

軟骨症 193

氣喘 193

貧血 194

痔瘡 195

視力不良 196

結石 198

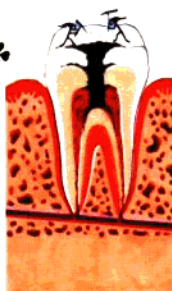
闌尾炎 199

癌症 200

壞血病 201

齲齒 201

癩癧 203



家庭和社区环境卫生 204

家庭环境卫生 204

通風 205

採光 206

防止噪音 207

供水和排水 209

垃圾處理 210

社区环境卫生 211

污水處理 212

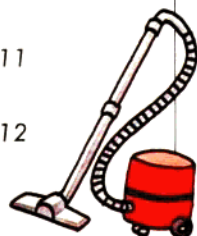
廢棄物處理 212

病媒管制 213

公害防治 215

社区衛生機構 217

衛生所 219



意外傷害與急救 220

意外傷害 220

創傷與出血 221

灼燙傷 222

曬傷 224

溺水 224

窒息 226

中暑 227

暈倒 228

發燒 228

抽筋 229

骨折 230

休克 231

觸電 232

中毒 233

有毒動物咬傷 235

異物進入人體 236

急救 238

包紮法 238

繃帶包紮法 239

三角巾包紮法 240

止血法 241

心肺甦醒術 242

口對口人工呼吸法 243

壓胸舉臂

人工呼吸法 244

心臟按摩 245

傷患搬運法 246

急救箱 246

「一一九」專線 247



怎樣使用本書

這套辭典和一般辭典不同，它不是按國音或筆畫，而按科目編排，有許多一般辭典所沒有的功能，只要你會正確使用，無論是學習學校的課業或自己充實自然科學知識，都可以得心應手。

認識本書

這套書共分六冊：(一)地球科學(二)生物·動物(三)植物(四)物理·化學(五)健康教育(六)實驗·解析·索引。內容包括國小自然科學和健康教育的全部內容，並延伸、擴展一倍的相關知識，以供中學生進一步閱讀參考。

各科目之下分篇，篇之下又分章、節和條，全部以條目的形式來介紹，所有條目集合起來，就是各科完整而有系統性的知識。

怎樣閱讀

綱目表

每篇開始有全篇完整的綱目表，先閱讀它，可以幫助你了解全篇的概要，再看內文，很容易就抓到重點。

綱目表從左到右有四種不同的顏色，分別表示篇、章、節、條四個層次，十分清楚。



與



的區分

多數條目內文分基本概念()和深入探討()兩部分，你可以根據自己的程度和興趣選讀。大致上，基本概念適合一般國小中低年級，深入探討適合國小高年級及中學生閱讀。有些條目內容為整體性的概念介紹，不宜明顯區分為兩部分，應全部閱讀。

參見條目

有些條目後面還有「×××」的記號，這是請你再看看箭頭所指的那條目，以進一步得到完整的概念。例如動物科的「線形動物」提到蛔蟲，條目後面會建議你再看看⑤(第5冊健康教育科)「蛔蟲病」，以了解蛔蟲對我們的害處。

主動參看相關條目

每一篇中，篇、章、節、條各層次的條目，都是有系統地編排下來，彼此互有關聯，因此不特別註明參看，讀者應主動參看，例如「動物的生殖」之下有「有性生殖」，「有性生殖」

● 生物學構造



生物的構造

生物的構造

生物的構造

細胞
組織
器官
系統

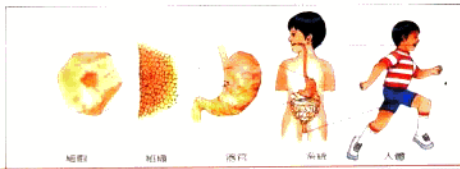
細胞的
形狀與大小
細胞的構造
細胞的分裂

細胞膜
細胞質
細胞核

生物的構造

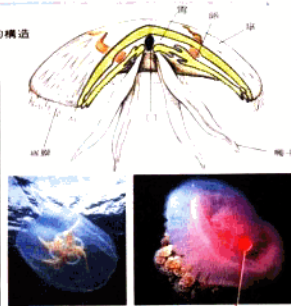
生物的種類很多，但是它們都是由細胞構成的，就好比房子是用磚塊堆積而成一樣，形狀和功能相同的細胞，集合在一起，就形成組織。好幾種組織聚集在一起，形成一個有一定形狀的構造，專做一些功能，就成為器官。例如：口腔、胃、小腸、大

腸、肛門等都是器官。口腔是食物的入口，胃能把食物磨碎，小腸會吸收食物中的營養，不能吸收的東西送到大腸形成糞便，再經由肛門排出體外。這些器官共同完成了消化作用，所以合稱消化系統。各種不同的系統集合在一起，便形成了人體。一般生物也是這樣構成的。



細胞由顯微鏡攝影，組織、器官、系統、人體由攝影。

水母的構造



水母的構造主要是由膠質構成。

水母的構造主要是由膠質構成，在水母的體內有消化系統、呼吸系統、排泄系統、生殖系統等。

水母

夏天去海邊游泳的時候，曾經被水母咬過嗎？是不是又癢又麻？其實倒是我們吃水母的機會比較多，一盤春暖的凉拌海蜆皮就是拿水母當材料。

水母屬於腔腸動物，有的大得像煮雞的大鍋，有的卻小得像豌豆。一般來說，大型水母屬於鉢水母綱，常見的有海蜆、銀水母、鉢水母等等，小型水母屬於水螅綱，例如僧帽水母。

水母的身體像把小傘，牠的游泳動作就像在撐傘和收傘，身體撐開時便上浮，身體收攏時則下沉。牠就這樣在海上浮浮沉沉，到處漂流。牠捕食的時候是沉入水中，以觸手捕捉小動物為食。水母的觸手能射出毒液，使獵物麻痺，有時甚至會傷人。水母的一生包括有性生殖和無性生殖兩個世代，並分別出現水螅體和水母體兩種體型，「世代交替」。

」之下有「胎生」，它們三者之間雖然不註明互相參看，但關係十分密切，應一併閱讀。

見條

有些條目的內容已在其他條目提過，就不另外單獨敘述，而在筆畫和國音的索引上註明應見的條目。例如「酸雨」在索引上會註明見「空氣污染」。

，在「空氣污染」內文中，可以找到「酸雨」的資料。

圖片文字對照

閱讀時圖片和文字一起對照看，效果最大，印象也最深刻。這套書平均每則條目有2張圖片，有的是實圖，幫助你有更實際的認識；有的是解說圖，可以讓你更深入瞭解。

生物・動物

1. 黑	● 126	15. 紅	● 161	
2. 黑	● 127	16. 紅	● 162	
3. 黑	● 127	17. 紅	● 163	
4. 紅	● 130	18. 黑	● 164	
5. 紅	● 131	19. 黑	● 165	
6. 紅	● 132	20. 黑	● 167	
7. 紅	● 134	21. 黑	● 168	
8. 紅	● 136	22. 黑	● 169	
9. 紅	● 137	23. 紅	● 171	
10. 紅	● 138	24. 紅	● 172	
11. 紅	● 139	25. 紅	● 173	
12. 紅	● 140	26. 紅	● 174	
13. 紅	● 142	27. 紅	● 175	
14. 紅	● 143	28. 紅	● 176	
15. 紅	● 145	29. 紅	● 177	
16. 紅	● 146	30. 紅	● 178	
17. 紅	● 148	31. 紅	● 179	
18. 紅	● 149	32. 紅	● 181	
19. 紅	● 151	33. 紅	● 182	
20. 紅	● 152	34. 紅	● 183	
21. 紅	● 153	35. 紅	● 184	
22. 紅	● 154	36. 紅	● 185	
23. 紅	● 155	37. 紅	● 186	
24. 紅	● 156	38. 紅	● 187	
25. 紅	● 157	39. 紅	● 188	
26. 紅	● 158	40. 紅	● 189	
27. 紅	● 159	41. 紅	● 190	
28. 紅	● 160	42. 紅	● 191	
29. 紅	● 161	43. 紅	● 192	
30. 紅	● 162	44. 紅	● 193	



一	195
二	196
三	197
四	198
五	199
六	200
七	201
八	202
九	203
十	204
十一	205
十二	206
十三	207
十四	208
十五	210
十六	210
十七	212
十八	213
十九	214
二十	215
二十一	216
二十二	217
二十三	218
二十四	218
二十五	220
二十六	220
二十七	222
二十八	222
二十九	222
三十	222
三十一	222
三十二	222
三十三	222
三十四	222
三十五	222
三十六	222
三十七	222
三十八	222
三十九	222
四十	222



解題心得



① 每一冊都有詳細的目錄就是分類索引。注意看看目錄後面是不是都有色塊和？你可以先根據顏色找到同色塊的內文頁，然後翻碼。內文頁的頁碼旁邊還眉，註明出現在各頁的條可以幫助你更容易翻閱。

② 除了分類索引，第六冊還有全書條目的國音索引、筆畫索引和教科書對照索引。教科書對照索引是根據國小1—6年級自然科學和健康教育教科書的內容，一冊一冊列出本書條目的頁碼，例如國小自然科學第十二冊第四單元的「環境污染」、「空氣污染」、「水污染」、「垃圾污染」、「噪音污染」，見本書第二冊第51、52、53、54頁。

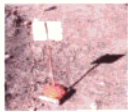
③ 本書另附教科書對照索引書籤，不論在學校上課或在家溫習功課，只要拿出書籤就可以查條目了，省去搬出第六冊的麻煩。

四、环境污染

占90%。由於工業發達，經濟繁榮，我們的成績比過去，「10倍」。隨著工業發達的開始，也產生了空氣污染、水污染、垃圾堆積、噪音等等，20年來，給我們造成極大的困難，在這種情況之下，



國產電影公司
製作之第一本國產電影

[illegible]

十二册

四、環境汚染

環境汚染	2・51
空氣污染	2・52
水污染	2・51
垃圾污染	2・53
噪音污染	2・54

五、地球和我們的生活

人造衛星	1·126	昆蟲類	2·136
地球	1·38	植物的用途	3·117

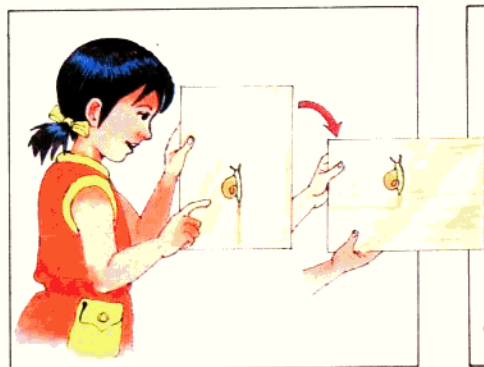
月球	1-39
行星	1-77
大氣的組成	1-260
大氣的特性	1-261
登月計畫	1-143
太空人	1-115
太空裝	1-117
生物圈	1-172
物質的循環	2-48
昆蟲類	2-136
植物的用途	3-117

看一看



看牠往那兒爬？

把蝸牛放到一塊平滑板上，板子轉來轉去，看看牠的活動方向。



正在爬行的蝸牛，用噴壺給牠澆上一把水，看看牠什麼反應？



怎樣利用專欄

① 本書一共設計了約200個專欄，分「做一做」、「看一看」、「比一比」、「想一想」、「小百科」5類，分別是有關各條目內容的實驗、遊戲、觀察、比較，以及啟發性的問題和相關資料。不但有趣，而且容易做。

，大家應確實去做，以增加學習的效果。

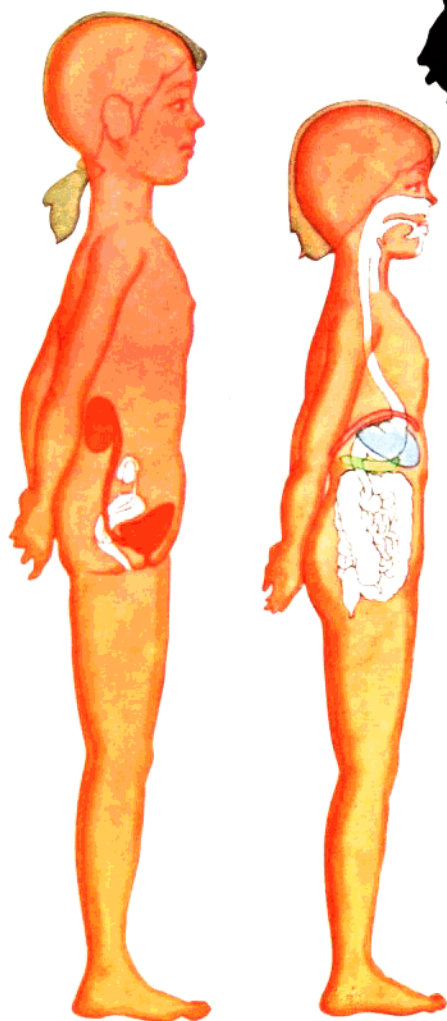
② 做過實驗後，再翻開第六冊的實驗解析，裏面詳細解釋了實驗的目的，還指導你從做的過程當中，學習更多的概念。

本書是專為中、小學學生學習自然科學編的，主要目的在提供完整的自然科學基礎知識，讓學生在學習過程中，有豐富的資料可以參考，遇到不懂的問題能隨時查閱。除了對

學校功課有很大幫助之外，更重要的是，可以從小培養學生對自然科學的興趣，養成正確的科學態度，為將來進一步研讀自然科學打下深厚的基礎。希望你善加利用。

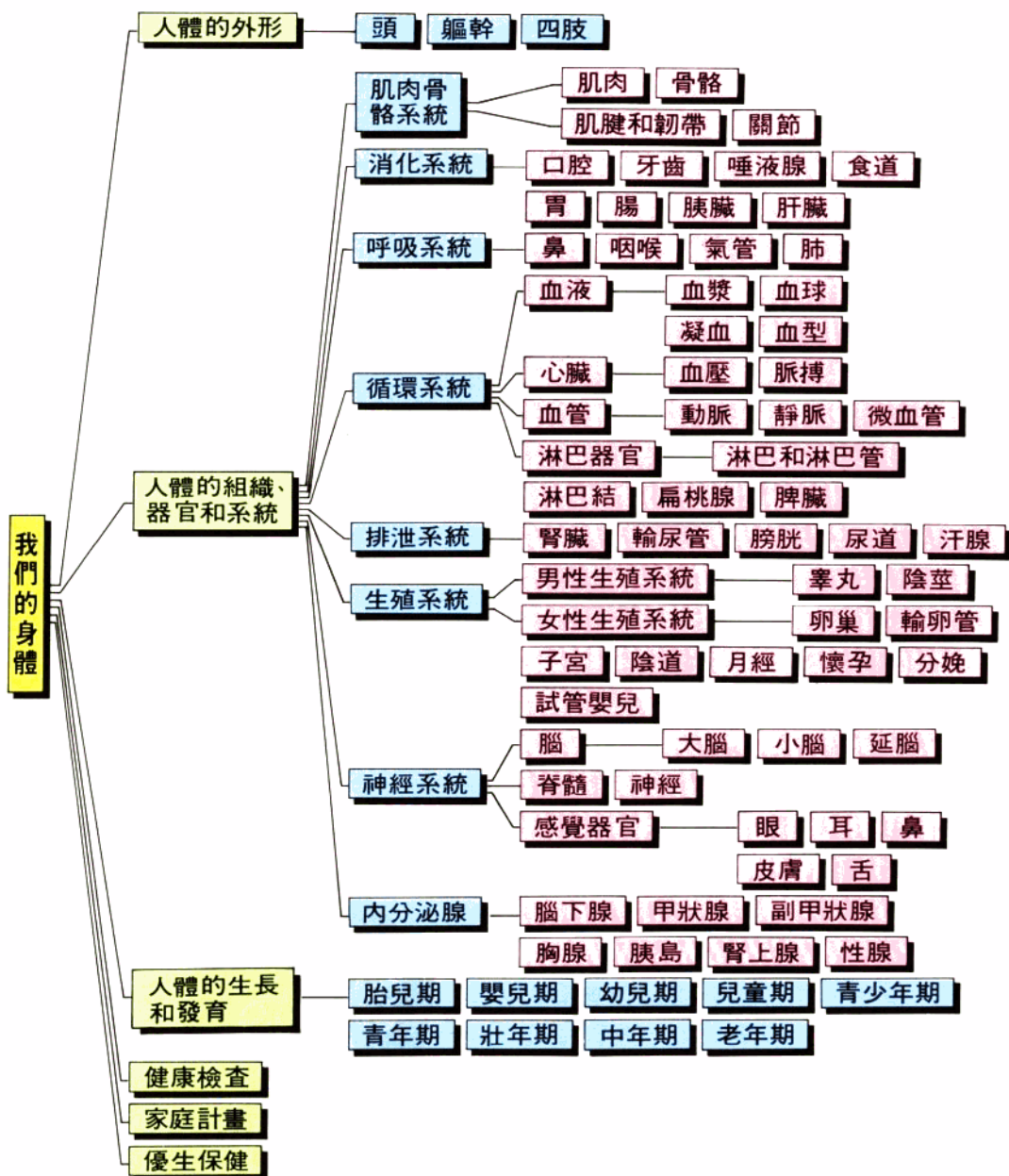
健康教育

- 我們的身體
- 健康的心理
- 營養與健康
- 疾病與預防
- 家庭和社區環境衛生
- 意外傷害與急救





我們的身體

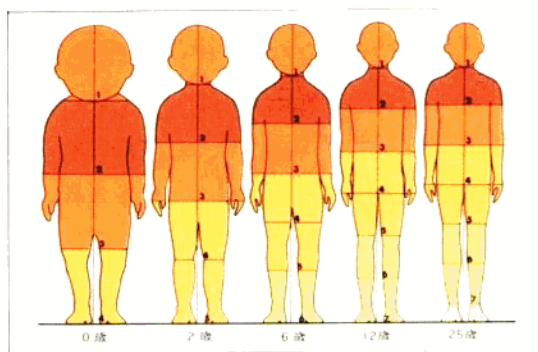


人體的外形

每一個人的高矮、胖瘦、美醜都不一樣，但是外表的構造大致應是一樣的，也就是說，每一個人都具有頭、臉孔、五官、頸、軀幹（身體）和四肢（雙手和雙腳）等。

頭是人體最重要的部位之一，頭裏面有管理人們思想行動的腦。頭的正面部外表有五官，負責看、聽、吃、嗅、

呼吸等事情。頸子連接頭和軀體，使頭可以自由地轉動；頸子內部有頸部肌肉、聲帶、食道、喉和氣管。頸子下面的軀幹，內部含有很多器



人體外形比例圖。初生時頭幾乎占全身的四分之一，經過兒童時期，到成年定形，頭只占全身的八分之一。



人雖然有男女、老少的不同，但外形基本上是由頭、頸、軀幹、四肢構成。

官，組成功能不同的各種系統。軀幹的上下連接著手臂和雙腿，也就成了四肢。有了靈巧的四肢，人類可以行動，並可製造精密的器物。

人類的外形結構固然大致相同，但是世界上卻沒有兩個長得完全一樣的人。為什麼看起來不像呢？主要是因為每個人都得自父母的遺傳，都不盡相同，再加上生活環境的差異，長相自

然會受到影響，所以，就算是雙胞胎，看起來也不會完全一樣！

頭

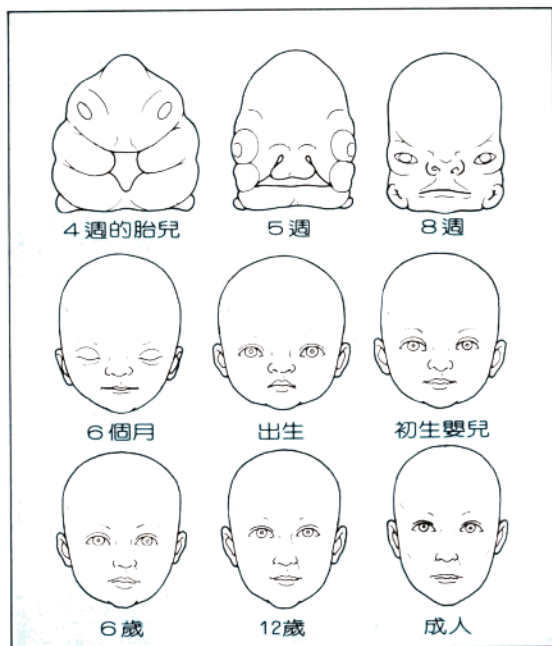
頭是人體頂端的部份，裏面有人體的主宰——腦，外面有耳、眼、鼻、口等構造。結構極為複雜。

頭骨具有保護腦的作用。頭骨上有些孔隙，就是耳、眼、鼻等的開口。

人類頭形生長過程



5個月的胎兒，頭已經發育成形，臉上五官也都明顯長出。



從胎兒到成人的過程中，人類的頭逐漸成長定形。

頭頂及頭後毛孔長有頭髮，功用在於保護頭皮，平均每個月長三、四公分。全身的皮肤以頭皮最厚。臉部分有許多靈巧的肌肉，使我們可以做各種表情。年老時

，臉部的皮下脂肪減少，因而產生皺紋。

初生嬰兒的頭特別大，約佔全身長度的四分之一。成年以後，約佔身長長的八分之一。

人體頭部透視圖

