



重庆市小学健康教育基础实用教案集

CHONGQING SHI XIAOXUE
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

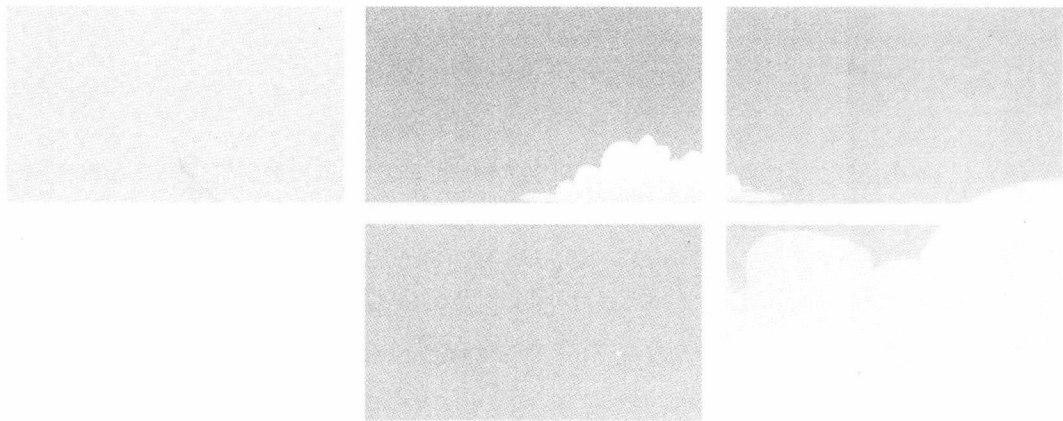
主编 ● 曹型远

副主编 ● 夏明娟 艾远鹏

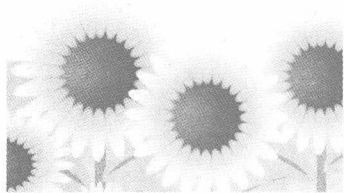


重庆大学出版社

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



G47
24



重庆市小学健康教育基础实用教案集

CHONGQING SHI XIAOXUE
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

编者 (按姓氏笔画为序)

万海英	尹 语	王江丽	卢祖容
江 容	沈 莉	余 霞	陈切锋
陈德东	范永红	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,紧扣重庆市小学《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,符合小学健康教育教学的基本规律。

本书分为6个年级,每个年级14课,每课给出了教学目标、教学重点、教学难点、教学准备、教学设计意图、相关知识链接,并通过活动的方式对健康教育课的教学进行设计。

本书是小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

重庆市小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 978-7-5624-9407-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第188372号

重庆市小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

策划编辑:王 勇 梁 涛 陈一柳 章 可

责任编辑:杨 敬 版式设计:王 勇

责任校对:张红梅 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

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:21.25 字数:424千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-9407-2 定价:43.00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情况自由发挥的空间，旨在探索学生在没有教材的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5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6000所中小学试用。试用几年来,反响热烈,学校和教师普遍认为针对性、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2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、设计意图、相关知识链接、教学板书设计、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,错漏之处在所难免,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

一年级	1
第1课 我上学了	2
第2课 管住你的手和口	5
第3课 勤洗小小手	8
第4课 个人卫生要“四勤”	11
第5课 挺起你的脊梁	14
第6课 正确刷牙好处多	16
第7课 文明如厕人人夸	19
第8课 我爱口杯和手帕	22
第9课 眼保健操天天做	25
第10课 天天吃早餐	28
第11课 粗细搭配才合理	31
第12课 110 120 119	34
第13课 交通安全要注意	37
第14课 自己的事情自己做好	40
二年级	43
第1课 向坏习惯说“Bye-bye”	44
第2课 生活有规律	47
第3课 安全使用电与燃气	51
第4课 手臂上的小痘痘	55
第5课 我从哪里来	58
第6课 燃放鞭炮与安全	61
第7课 动物与我们的健康	65
第8课 “四害”歼灭战	68
第9课 牙齿保卫战	71
第10课 小小口罩用处大	74

第 11 课	预防红眼病	77
第 12 课	睡得香 身体棒	81
第 13 课	预防沙眼	85
第 14 课	我的身体棒	89
三年级		93
第 1 课	保护眼睛 预防近视	94
第 2 课	预防肠道寄生虫病	97
第 3 课	我锻炼 我健康 我快乐	101
第 4 课	食品安全	105
第 5 课	预防水痘	108
第 6 课	预防流行性腮腺炎	111
第 7 课	认识我们的身体	114
第 8 课	我爱游泳	117
第 9 课	锻炼身体别伤着	121
第 10 课	流鼻血 别慌张	125
第 11 课	预防狂犬病	128
第 12 课	预防蚊虫叮咬	132
第 13 课	阳光 空气 水	135
第 14 课	微波炉的自述	138
四年级		141
第 1 课	生活垃圾应该分类放置	142
第 2 课	人体所需的主要营养素	146
第 3 课	吸烟危害健康	150
第 4 课	预防眼外伤	155
第 5 课	预防营养不良和肥胖症	159
第 6 课	认识传染病	164
第 7 课	身体的奥秘	169
第 8 课	认识流行性感冒	173
第 9 课	预防风疹和麻疹	178
第 10 课	流脑的预防	182
第 11 课	烫伤烧伤的预防与处理	186
第 12 课	我们的生命周期	191
第 13 课	溺水的救护	196

第14课 出血了,怎么办	200
五年级	205
第1课 健康与健康的生活方式	206
第2课 吃出健康来	209
第3课 可恶的疥疮	213
第4课 远离毒品 珍爱生命	217
第5课 体育锻炼的自我监护	222
第6课 怎样选配眼镜	225
第7课 预防病毒性肝炎	229
第8课 认识碘缺乏病	234
第9课 保持自信 独立自强	237
第10课 快乐度过青春期	241
第11课 什么是脑震荡	247
第12课 菌痢、伤寒的预防	251
第13课 中暑的救治与预防	254
第14课 人工呼吸与胸外心脏按压	258
六年级	263
第1课 “打摆子”是怎么回事	264
第2课 远离食物中毒	268
第3课 酗酒的危害	274
第4课 别忽视缺铁性贫血	278
第5课 警惕血吸虫病	283
第6课 女孩与月经	288
第7课 男孩成熟的标志——遗精	293
第8课 青春期男女生的发育差异	298
第9课 正确使用网络	303
第10课 “白色瘟疫”——肺结核	309
第11课 预防农药中毒	313
第12课 骨折的救护	318
第13课 被蛇咬伤怎么办	322
第14课 微笑面对考试	326

一年级





第1课

我上学了

- 教学目标**
1. 初步了解小学生活的特点,感受校园生活的丰富多彩,为自己成为一名小学生而感到快乐与自豪。
 2. 以良好的心态和积极的方法去适应小学生活,逐步适应新的学校生活。
 3. 形成对书包等学习用品的正确态度。
 4. 学会使用常用文明用语“你好”“请”“谢谢”“对不起”“没关系”“再见”。
- 教学重点**
1. 激发初入学儿童愿意做个小学生的情感,使他们爱上小学生活。
 2. 形成对书包等学习用品的正确态度,初步掌握整理书包的基本方法。
- 教学难点**
- 引导学生了解小学生活的基本特点和规律,以良好的心态和积极的方法去适应生活中的种种变化。
- 教学准备**
1. 老师准备纸、一个纸盒、书包、文具、玩具、食物、剪刀等。
 2. 歌曲《找朋友》。

教学过程

Teaching

活动1 校园生活丰富多彩

导入

师:孩子们,首先祝贺你们,上小学啦!你们长大了,是小学生了。小学生活和幼儿园生活是不一样的,你发现了吗?有哪些不同?

学生自主发言,老师引导学生关注校园生活的多姿多彩。

师:老师想采访一下你们,你是小学生了,你的心情是怎样的呢?

学生进行心情描述。

请学生自己选择一种方式描绘自己上学的心情,如画画、

教学设计意图

本课的教学设计是为了帮助孩子尽快实现从幼儿园到小学的角色转换,培养其作为小学生的自豪感和积极健康地迎接小学生活的心态。对于一年级学生,空洞的说教是无用的,理解必须建立在已有经验的基础上。因此,结合一年级学生特点,创设

写词语、表演……

全班集体交流各自上学的心情。

师小结:上学了,我们怀着各种各样的心情,可是有些心情会对我们的学习和生活产生不良的影响。

讨论:老师挑选出几种突出的不良情绪,如紧张、害怕、疑惑……引导学生共同讨论解决的办法。

师小结:让我们抛开不好的心情,留下一份好心情迎接新的生活吧。

请学生将描写不好心情的纸条放进纸篓里,老师帮学生将纸盒与坏心情一起丢掉。

活动拓展:学生回家主动跟爸爸妈妈谈谈自己上学的心情。

活动2 我的新书包

猜谜:

身体方方耳朵长,上学背在我身上,别看它的个子小,各种文具肚里装。

(书包)

游戏:“小书包”找朋友。

分配角色,交代游戏规则:桌上摆放文具、食物、玩具、剪刀等,用《找朋友》音乐控制时间,“小书包”必须在规定时间内寻找自己的朋友——文具,找到一样就放进书包,看谁找得又多又准。

学生在《找朋友》音乐声中玩“小书包找朋友”的游戏。

采访游戏的学生:你为什么将这些物品放进书包?零食、玩具、剪刀等为什么不能放进书包?

师小结:与学习无关的物品不要放在书包里。

交流:你喜欢你的小书包朋友吗?说说自己的理由。

师小结:书包不在于它的漂亮、昂贵,而在于它为我们的学习带来了很多便利,是我们学习的好帮手。

游戏:我会整理“小书包”。

请4位同学上台进行整理书包比赛,看谁整理得又快又整齐。

请获胜同学介绍自己整理书包的小秘诀,其他同学补充,老师可归纳总结方法。(可编顺口溜,如“大书在下,小书在上,

情境,以活动形式展开。学生可以在活动中感悟,在活动中学习,在活动中培养能力。

相关知识链接

小学生入学教育

(1)教育学生遵守学校纪律。以讲故事的形式教育学生,在学校要遵守纪律,上课专心听讲,不能玩东西,不与同学说话,发言时要先举手,老师同意了再讲。排队、上课时行动迅速,不带零食和其他与上课无关的东西到校。

(2)培养学生的时间观念。教育学生严格遵守学校作息制度,有计划地安排学习和玩耍的时间。这包括要按时到校,不能迟到;放学后,如无家长接要按时回家,不要在路上玩耍;回到家先做作业;做作业要专心,做完作业后再玩,不能边做边玩。另外,还要培养学生按时吃饭的习惯。

(3)培养文明行为。要求学生做一个讲文明、懂礼貌的好学生,要尊重长辈和老人,要关心弱者和需要帮助的人,要会用

书本分类放……”)吸取别人整理书包的经验,同桌之间进行整理书包比赛。

活动3 我和“文明用语”交朋友

师:老师为你们带来了几个朋友,咱们一起来叫出它们的名字吧!

师出示词语:你好、请、谢谢、对不起、没关系、再见。

师:你们都认识它们,能说说在哪里看见过它们,或者在哪里听过它们吗?

学生自由发言。

师总结:见面时,说“你好”;道别时,说“再见”;给人添麻烦,要说“对不起”;请求别人帮助时,加上“请”字更客气。

游戏:同桌之间表演一个情景,用上这些“文明用语”朋友。

齐读“健康加油站”中的儿歌。

总结

师:校园生活丰富多彩,希望同学们能以愉快的心情迎接六年的小学生活,学会自己的事情自己做,学会文明用语,让我们一起开启快乐的小学之旅吧!

礼貌语言。

(4)要培养学生正确的站、坐、行姿势。要求孩子坐如钟、站如松、行如风、卧如弓,还可以让其背几句谚语作为自我要求。孩子在家吃饭时,家长最好要求孩子与大人同桌吃,不允许其边吃边玩,更不允许端着碗到处走。这不但有利于良好习惯的养成,也有利于身体的健康。

(5)为学生订购一些课外阅读书籍,丰富学生的课外知识,培养学生爱读书的良好习惯。

教学板书设计

第1课 我上学了

校园生活丰富多彩

我的书包我做主

文明用语我会用

教学建议

1. 老师关注学生上小学后的心理变化,引导其感受校园生活的丰富多彩,为自己成为一名小学生而感到快乐与自豪。

2. 在活动中让学生树立“自己的事情自己做”的思想,引导其学会使用礼貌用语,养成良好的学习、生活习惯。



第2课

管住你的手和口

- 教学目标**
1. 懂得乱扔垃圾、随地吐痰是不文明、不卫生的行为。
 2. 明白乱扔垃圾、随地吐痰这些不文明、不卫生的行为可能带来的危害,认识维护公共场所卫生的重要意义。
 3. 学习正确的吐痰方法,养成不乱扔垃圾、随地吐痰的良好的公共卫生习惯。
- 教学重点** 学习正确的吐痰方法。
- 教学难点** 养成不乱扔垃圾、随地吐痰的良好的公共卫生习惯。
- 教学准备** 老师准备餐巾纸。

教学过程

Teaching

活动1 观察与交流

将全班同学分成两组,分别数数教室里或楼道上有多少处痰迹、多少处垃圾。

请学生谈感受。

老师引导学生明确什么是公共场所,初步引导学生感知乱扔垃圾、随地吐痰对公共环境的不良影响。

注:老师的语言应简洁,使学生能够意会、知道哪些是公共场所即可。

活动2 小小一口痰,危害知多少

师:痰其实就是呼吸道中的气管壁分泌的黏液以及脱落的细胞组织等混合物,同时还可能包含大量的随空气进入而被黏液所粘附的微尘颗粒、病菌等有害物质。这些东西在人体的

教学设计意图

作为未来世界的主人,爱护环境,孩子们责无旁贷。一年级小学生对学校的环境卫生和家居周围的环境卫生已有直接感受。有些地方环境卫生差,有的人环境意识差,随便乱吐痰、随手乱扔废弃物。针对现实情况,教育小学生分清是非,从小树立小公民的环保意识,人人从自身做起,每时每刻注意管住自己的口和手,从小培养良好的公共卫生

呼吸道中经过特殊“处理”,最后会通过咳嗽被排出体外。所以,即便是身体健康的人,他们吐出的痰也是不干净的。

学生谈随地吐痰的危害。

学生说到不文明、污染环境、脚踩到不卫生、传染疾病即可。

师小结:别看只是小小一口痰,这口痰里有十多种细菌。呼吸系统的传染病,如流感、肺结核、肺炎、麻疹、百日咳、白喉等都可通过痰液进行传播。

痰液干燥后,其中的细菌就随灰尘飘浮在空气中,如被人吸入,就可能引起疾病,影响到公共场所卫生和他人的健康。因此,我们要养成不随地吐痰的习惯。

活动3 学习正确吐痰的方法

(1)有痰盂或清洁桶时,吐入其中。

(2)吐痰时,最好用纸巾包好,再把它扔到垃圾桶里。

老师拿出纸巾边谈要领边示范。

(3)学生用纸巾练习吐痰的方法。

活动4 不乱扔垃圾

观察学生将刚才练习吐痰的纸巾扔在了哪里,引出学生讨论在公共场所乱扔垃圾的后果。学生讲到公共场所乱扔垃圾会污染环境、影响卫生;公共场所卫生不良,会传播各种疾病,会使休息、娱乐的人感到厌恶、不快等即可。

师:有了果皮纸屑或其他垃圾该怎么办?

4人小组讨论。

师小结:有了果皮纸屑应该丢进垃圾桶;地上有了果皮纸屑应该主动拾起来,丢进垃圾桶。维护公共场所卫生,是维护大众的利益和身体健康,是每个公民的义务和责任。因此,我们要维护公共场所卫生。

活动5 观察图片,找对错

观察书中图片,思考:图片中哪些行为是正确的?哪些行为是错误的?如果是你,你会怎么做呢?

习惯。可采用书上一篇部分的图画内容(即活动设置五)。习惯的养成非一日之功,应该渗透到学习、生活中。除了老师的监督,还可让学生互相监督,真正做到不论何时何地都管住自己的口和手。

相关知识链接

(1)公共场所是指人群汇集的地方,是供人们娱乐、休息、消费的场所,是为人们提供各种服务的地方。它包括旅店、文化娱乐场所、公共浴室、理发店及美容店、图书馆、博物馆、美术馆、体育馆、游泳场所、商场(店)及书店、医院候诊室、公共交通等候室、公共交通工具等。

(2)病人吐出的痰,相当于细菌的“培养基”,一口痰中会“驻扎”成千上万的病菌。通过痰液可能传播的疾病有传染性非典型肺炎、肺结核、流行性感冒、霍乱、麻疹等。有人随地吐痰,其他人都有吸入致病细菌染病的可能。因为痰中致病微生物会飞散到空气中,经风一吹,这些疾病的病原体就会在空气中扬起。其他健康的市

学生自由发言。

老师通过该活动检测学生学习情况。

活动6 拓展活动

1. 读儿歌《管住你的口和手》。
2. 让学生说一说,你管住了自己的手和口了吗?

总 结

师:这节课我们学习了正确的吐痰方法,知道了要养成不乱扔垃圾、不随地吐痰的良好卫生习惯。希望同学们在以后的学习、生活中真正做到管住自己的口和手,为保护环境出一份力!

民通过呼吸这些带有病菌的空气,很容易“中招”。有研究显示,公共场所中,有6%的痰带有结核菌,而这些细菌可在干燥痰内存活6~8个月。

教学板书设计

第2课 管住你的手和口

环境卫生靠大家

教学建议

老师要采用一年级小学生喜欢的直观教学法,如录像、动画、放大图片或投影等手段,充分调动学生学习的积极性,让学生在生动、活泼的氛围中自主学习。