

(九年义务教育试验课本)

体育与健康教育

教学参考

小学三——六年级

湛江市教委《体育与健康教育
教学参考》编委会



体育与健康教育教学参考

小学三——六年级

湛江市教委《体育与
健康教育教学参考》编委会

(1993)湛印准字第 110 号
湛江日报社印刷厂印

编 者 的 话

《体育与健康教育教学参考》，是根据九年义务教育体育与健康教育试验课本，分年级、按课本中体育与健康知识教材课目的顺序，每课又分教学目的、教材分析、教学建议和参考资料四个部分进行编写的。其目的，是希望能为体育与健康知识课的任课老师，提供一些编写教案和组织教学的参考资料，以有助于体育与健康知识课教学质量的提高。为了精简文字和便于使用，教材分析部分没有对课文进行详尽的分析，只简要地提出教学重点、难点和结合点供参考。

本书的编写，是在湛江市教委和湛江市教育学会体育卫生研究会的领导下进行的。由关哲和梁军任主编，黄荣庄、廖木养和韦汉平任副主编。编写组成员有张田贵、梁军、吴小平、肖育莲和陈汉讯。最后由梁军统编全稿。

在编写过程中，从不少文章、专著中选编了不少有益的资料。因涉及的篇目、书目太多，这里难以一一列出，特在此对被本书引用的有关资料的作者表示感谢。

由于编写时间紧和水平有限，缺点和错误在所难免，恳请指正。

一九九三年八月

总 目 录

三年级.....	(1—62)
四年级.....	(63—150)
五年级	(151—196)
六年级	(197—279)

三 年 级

目 录

第一课	从外部看身体	(3)
第二课	身体内部的主要器官	(4)
第三课	高与矮、健与力	(6)
第四课	牙齿	(8)
第五课	预防龋齿	(9)
第六课	正确的刷牙方法 (实践课)	(11)
第七课	保护视力	(13)
第八课	预防沙眼和红眼病	(15)
第九课	正确的身体姿势	(17)
第十课	个人卫生习惯	(20)
第十一课	不要随地吐痰	(21)
第十二课	生活作息要有规律	(24)
第十三课	积极参加《国家体育锻炼标准》	(26)
第十四课	坚持做儿童广播操	(28)
第十五课	长跑的卫生	(30)
第十六课	体育活动要防止伤害事故	(32)
第十七课	良好的饮食习惯	(35)
第十八课	把住“病从口入”关	(37)
第十九课	预防感冒	(39)

第二十课	手绢和纸巾	(41)
第二十一课	保持公共卫生	(42)
第二十二课	怎样安排课间休息	(44)
第二十三课	过个愉快的星期日	(46)
第二十四课	天天坚持体育锻炼	(48)
第二十五课	体育锻炼的卫生	(49)
第二十六课	球类运动的好处	(51)
第二十七课	游泳的卫生	(53)
第二十八课	预防传染病	(55)
第二十九课	预防接种	(57)
第三十课	路上安全	(59)

第一课 从外部看身体

一、教学目的

通过本课教学，使学生初步认识自己的身体，树立增强体质，建设祖国，保卫祖国的远大理想。

二、教材分析

(一) 重点：人体的组成。

(二) 难点：各部位、器官和肢体的名称。

(三) 结合点：从小养成锻炼身体、讲究卫生的习惯，树立增强体质，建设和保卫祖国的远大理想。

三、教学建议

(一) 讲课时可用形象、直观的教学方法，请各学生到讲台上配合教学，指出人体各个部分和各部位的名称。

(二) 让同位的同学互相指出人体各部分以及各器官和肢体的名称。

(三) 教具：人体模型一具。

四、参考资料

人类认识自己的身体，经历了漫长的历史过程，科学证明人是从猿猴变来的。人是一种动物，但又和一般动物有所不同，人和动物的区别是在于人会制造工具，会劳动生产，会利用语言交流，并能思考问题，而这些是一般动物所不可能有的。

头部 是人的重要器官，有一个颅腔，脑子就在颅腔内，它是主宰人体的司令部，人的一切活动都是大脑指挥的。

头的面部有眼睛、鼻、耳朵、嘴巴，此外包括身（主要指皮肤感觉），就统称为“五官”。

颈部 颈部以脊柱的颈椎部分作为骨的基础，前方有咽、食管、气管等，周围有一些肌群。颈部是连接头部和躯干的重要部分。

躯干部 包括脊柱和胸部及腹部。

脊柱 位于背部正中由颈椎（7个）胸椎（12个）腰椎（5个）骶骨（5个）和尾骨（1个）组成。脊柱的运动（屈伸、侧屈及回旋动作）是由骨、关节、肌肉三者结合完成的，经常锻炼可以使结构更加坚强。

胸部 胸廓是12对肋骨、一块胸骨及脊柱的胸椎组成。胸腔里主要是心和肺。

腹部 腹腔里有胃、肠、胰、肝、肾等。底部是盆腔，里面有膀胱、直肠、生殖器官等。

四肢部 上肢和下肢。上肢是劳动器官，具有很大的灵活性，从事各种复杂的劳动。分为肩、上臂、前臂及手部。下肢主要是支撑体重，支撑步行，跳跃等方面，下肢比较粗大，关节比较坚实，肌肉比较强壮，包括臀部、大腿部、小腿和脚部。

第二课 身体内部的主要器官

一、教学目的

通过本课教学，使学生粗略知道身体内部脑、呼吸系统和消化系统等主要器官及功能。

二、教材分析

(一) 重点：身体内部的主要器官和功能。

(二) 难点：各器官的功能。

(三) 结合点：养成良好的卫生习惯，注意各器官的养护，充分发挥其功能，确保身体健康。

三、教学建议

(一) 复习提问《从外部看身体》导入本课。

(二) 为巩固认识，可指导学生指出身体上这些器官的大概位置。

(三) 教具：人体内部器官挂图一幅。

四、参考资料

(一) 负责呼吸的器官(呼吸系统)：鼻、咽、喉、气管、支气管和肺的特点：儿童正在生长发育时期，鼻腔又短又窄，鼻粘膜细嫩、脆弱，血管丰富，鼻毛不发达，因此对外界的细菌、病毒抵御力低，容易感冒。

气管 支气管上腔比较细、柔嫩、弹力组织少、粘液少，易患急性呼吸道炎症。

肺活量小，呼吸浅表，靠增加呼吸次数来满足身体对氧气的需要，年龄越小，每分钟呼吸次数越多。

呼吸器官的功能：负责把氧气吸进人体，并把人体内产生的二氧化碳气体送出体外。

(二) 心脏：生命的发动机。儿童心肌纤维比较细弱，心脏的收缩能力比较差，每次心脏收缩时送出去的血量少，只能增加收缩次数来满足身体对营养的需要。因此要经常参加体育锻炼，使心脏收缩有力，送出去的血量增多，心脏得到的营养也会更多。

心脏的功能：进行血液循环，通过血液把氧气和其他营养素送往全身，并排出组织内的二氧化碳和其他废物，保持各器官的正常工作。

（三）消化系统：口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠、肛门等消化道和肝、胆、胰等消化腺组成。

我们吃进食物，进入消化道时，有很多消化液，如口腔里的唾液、胃、肠、胰腺等分泌的各种消化酶，以及肝通过胆囊分泌的胆汁等共同负责把吃进去的东西变成各种利于吸收的营养素，经肠吸收后送到全身。

（四）人体的“司令部”：人能吃饭、做工、读书、学习，全靠神经系统的指挥和调节，所以我们称它为人体的“司令部”。大脑属于中枢神经系统。儿童的大脑发育快，一岁时光脑细胞的数量已和成人差不多；三岁时大脑皮层和皮下的神经细胞已能明确分工，各司其职；七岁时脑的重量已接近成人水平。不同的是脑神经细胞体积小，神经突起发育还不完善，只有通过勤奋学习和劳动，才能使大脑得到完善的发育。

第三课 高与矮，健与力

一、教学目的

通过本课教学，使学生懂得体育锻炼与身体的高矮、强弱有着密切的关系，从而激发学生积极地锻炼身体，把自己培养成为一个体魄强健的建设者和接班人。

二、教材分析

（一）重点：坚持体育锻炼可以使身体长高和健壮。

(二)难点:坚持体育锻炼可以使身体长高和健壮的道理。

(三)结合点:养成经常科学地锻炼身体的习惯,把自己培养成为一个体魄强健的建设者和接班人。

三、教学建议

应联系实际进行教学,先讲述身高、体重增长的一般规律,然后讲述体育锻炼对身体长高和健壮的道理,最后再结合学生的实际年龄,计算身高和体重的发育水平,教会学生通过对比(体检的数据)去评价自己的身高、体重的发育状况,并引导他们养成坚持锻炼身体的习惯,促使自己身高、体重的发育水平得到更好的发展。

四、参考资料

身高和体重是反映儿童身体发育状况最基本的指标。在婴儿出生时,身长只有 50 厘米左右,体重只有 3 公斤左右。随着年龄的增长,身高和体重不断增长,从出生到 2 周岁,增长比较快;2 岁——10 岁,平均每年增长身高 4~5 厘米,体重平均每年增加 1.5——2 公斤。在 10 岁前可以根据下面的公式来估算自己的身高和体重应该达到的水平。

身高=年龄(岁)×5+75 厘米

体重=年龄(岁)×2+8 公斤

通过上面的公式算出来是一个平均数,稍高稍低都属正常。如果太低了,就应查找原因,看看是饮食不当,锻炼太少,还是患有蛔虫、蛲虫等寄生虫病。

第四课 牙齿

一、教学目的

通过本课教学，使学生懂得牙齿的生长规律、功能和保护牙齿的重要性。

二、教材分析

(一) 重点：牙齿的功能和保护牙齿的重要性。

(二) 难点：牙齿的构成及其生长规律。

(三) 结合点：注意口腔卫生，重视保护牙齿。

三、教学建议

(一) 利用挂图，简单介绍乳、恒牙的分布、结构及功能；

(二) 让学生谈谈自己平时在保护牙齿方面做得怎样；

(三) 教具：乳、恒牙彩色挂图各一幅。

四、参考资料

(一) 乳、恒牙萌出时间及顺序

1、乳牙的萌出时间和顺序

牙齿名称和顺序	萌出时间（月）
乳中切牙	6~8
乳侧切牙	8~10
第一乳磨牙	12~16
乳尖牙	16~20
第二乳磨牙	24~30

恒牙萌出时间和顺序

牙齿名称和顺序	萌出时间 (岁)	
	上颌	下颌
第一磨牙	5—7	5—7
中切牙	7—8	6—7
侧切牙	8—10	7—8
尖牙	11—13	10—12
第一双尖牙	10—12	10—12
第二双尖牙	11—13	11—13
第二磨牙	12—14	11—14
第三磨牙	17—26	17—26

(二) 保护牙齿的方法

1、刷牙。从3岁左右开始，应做到早晚刷牙，这对消除口腔内的牙菌斑、牙垢、牙石、食物残屑和牙面色素有很大作用。

2、经常漱口，尤其是饭后应漱口。

3、纠正不良习惯。例如吮吸手指、咬笔、咬筷子及睡觉前吃糖等。

4、定期检查、早期发现、及时治疗。

第五课 预防龋齿

一、教学目的

通过本课教学，使学生了解龋齿的成因、危害及预防方法。

二、教材分析

(一) 重点：预防龋齿的方法。

(二) 难点：龋齿的病因及其危害性。

(三) 结合点：养成良好的口腔卫生习惯，保护自己的牙齿。

三、教学建议

(一) 启发曾患过龋齿的学生谈谈自己的感受。

(二) 凡未实行每年一次体检的学校，建议结合教学进行一次口腔检查，以掌握本班学生龋齿的发病率。

四、参考资料

(一) 龋齿的含义及其危害

有人说：“牙痛不是病，疼起真要命。”这句话反映了牙痛给人们带来的痛苦，也反映了某些人对牙病的含义还不十分了解，牙疼真的不是病吗？不！它是牙齿在机体内外环境因素的影响下，逐渐发生硬组织软化和有机质溶解，使牙齿组织遭到破坏，缺损的一种疾病。给我们一日三餐带来困难，而且轻者口腔组织发炎，面部肿胀，重者造成颌骨坏死，有的还会引起全身性感染，关节炎、心内膜炎、慢性肾炎等。

(二) 龋齿是怎样引起的？

1、不注意口腔卫生，早晚不刷牙，饭后不漱口，口腔中残存的食物和细菌等有害物质，形成牙垢和牙菌斑，细菌使食物残渣变成酸性的东西，腐蚀牙齿，形成龋洞。

2、有的同学睡觉前爱吃零食，又不刷牙，食物残渣塞进牙缝里，发酵产酸，腐蚀牙齿。

3、有的同学体质弱，维生素缺乏，又不愿参加室外体育锻炼，体内缺少钙、磷等物质，牙齿发育不好，也易引起龋

齿。

三、儿歌一首：

小小牙刷手中拿，早晚记住要刷牙。

饭后漱口除饭渣，预防龋齿好处大。

(四) 龋齿是人类，也是青少年儿童中最常见的一种疾病

发达国家龋齿的患病率相当高，西德曾报道中欧国家的小学生龋患率高达 98%；美国报道 12 岁儿童的恒龋患率达 90%；日本小学生龋患率为 80%，中学生为 66%；英国儿童则高达 95%。

我国学生龋患率的情况，根据 1983 年卫生部组织的全国中、小学生龋病、牙周疾病流行病学调查结果，全国中、小学生恒牙的龋患率，城市为 40.54%，农村为 29.70%。全国平均每个中小学生患有恒牙龋齿数（龋均），城市为 0.95，农村为 0.64，城市明显高于农村。

第六课 正确的刷牙方法（实践课）

一、教学目的

通过本课教学，使学生掌握正确的刷牙方法，并养成早晨和晚上睡前刷牙，饭后漱口的习惯。

二、教材分析

(一) 重点：掌握正确的刷牙方法。

(二) 难点：不正确的刷牙方法的害处。

(三) 结合点：纠正横刷的不正确刷牙的方法，并针对学生晚上睡前不刷牙、饭后不漱口等不良习惯加强教育，养成

良好的口腔卫生习惯。

三、教学建议

本课是实践课，不仅要按课文讲授并使学生懂得刷牙的最佳时间、不正确的刷牙方法的害处、正确的刷牙方法及其注意事项等，更重要的，还要教会学生操作，掌握正确的刷牙方法。为此，应在讲清课文的前提下，教会学生操作。故课前应布置学生准备好保健牙刷、含氟牙膏及杯子带来上课。在课的后半段时间带领学生到适当的地方，按正确刷牙方法的要求，具体指导学生刷牙，以达到使学生掌握正确刷牙的方法的目的。

四、参考资料

(一) 推拉式（又称拉锯式）的横刷方法是不正确的刷牙方法。这样刷牙只能将牙齿表面刷干净，而牙齿缝隙里嵌着的食物残屑仍未清除，并且会使牙龈受到创伤，牙齿受到磨损，引起牙龈出血或者萎缩，牙颈过敏、楔状缺损等口腔疾病。

(二) 不要忽视晚上睡前刷牙。不少学生只是早晨刷牙，而忽视了晚上睡前刷牙。其实，晚间比早上刷牙更重要。因为我们每天吃进的食物，在牙缝里和牙面上留下不少食物残渣，口腔里的细菌在上面繁殖，使其腐败和发酵，腐蚀牙齿。在白天，由于人在活动，不断说话和咀嚼，分泌产生的唾液较多，对食物残渣能进行冲刷吞咽，同时唾液还有抑制细菌生长的作用，因而白天口腔内的微生物时多时少。

夜间睡觉后，口腔内的唾液分泌很少，冲刷效果没有了，抑菌作用大大降低，细菌就在食物残渣上泛滥成灾，以很快的速度繁殖，不断向牙齿发动进攻。长此下去，很容易腐蚀