

小学生综合实践活动丛书

丛书主编/张茂聪/吴润梓

综合实践活动

体育卫生

XIAOXUESHENG
ZONGHE SHIJIAN HUODONG CONGSHU



山东教育出版社

小学生综合实践活动丛书

体育卫生综合实践活动

丛书主编 张茂聪 吴润梓

本书主编 林绍红 张真诚

山东教育出版社

2000年·济南

图书在版编目(CIP)数据

体育卫生综合实践活动/林绍红,张真诚主编. — 济南:山东教育出版社,2001

(小学生综合实践活动丛书/张茂聪,吴润梓主编)

ISBN 7-5328-3224-4

I. 体... II. ①林... ②张... III. ①体育-活动课程-小学-教学参考资料 ②卫生-活动课程-小学-教学参考资料 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83206 号

体育卫生综合实践活动

林绍红 张真诚 著

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话: (0531)2023919 传真: (0531)2050104

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印刷厂

版 次: 2001 年 5 月第 1 版

2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-3000

规 格: 850mm × 1168mm 32 开本

印 张: 6.875 印张

字 数: 152 千字

书 号: ISBN 7-5328-3224-4/G·2914

定 价: 7.20 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

丛书编委会(按姓氏笔画为序)

王启凤	白林金	付国华	刘德义
李传英	吴润梓	张守彦	张开山
张树文	张茂聪	张真诚	张卫宪
张作国	陈忠杰	林绍红	周新奎
周学松	侯京友	祝成彦	徐大有
崔雪梅	韩祥军	鞠瑞荣	綦涌渡

综合实践活动课程的意义及基本特点

(代序)

原国家教委于1992年颁布的《九年义务教育课程计划(试行)》,首次将“活动课程”和“学科课程”一并纳入中、小学的课程体系。1996年国家教委基础教育司下发了《九年义务教育活动课程指导纲要(实验区试行)》,在全国范围内正式开展了活动课程的实验。将活动课纳入正式课程,这是一项重大的改革举措,也是社会发展和学生发展的需要,它对于全面贯彻教育方针、面向全体学生、向素质教育转轨具有十分重要的意义。

一、活动课程的发展及其意义

活动课程论,最早是针对学科课程论的弊端而提出的。20世纪初美国实用主义教育家杜威创立了活动课程论。他认为传统的学科课程论以学科为中心,不能照顾儿童的需要和兴趣,学科分得过细,又同实际生活距离较远。主张从儿童兴趣和实践经验出发,让儿童在“做中学”,把活动和劳动当作学校教育的中心,把“用”作为教学的主导因素,把教育当做是对生活的适应。在此基础上,进步主义教育学派进一步主张,要以问题解决学习为主要形式展开活动课程,通过学生主体的实践性的学习活动,促进其人格的全面发展。这些具有鲜明时代特征的课程改革思想和主张为后来活动课程的发展奠定了基础。杜威的活动课程论,对于改革传统的课程体系具有巨大的积极意义,但也有明显的缺陷。主要问题是在于它过分强调儿童经验的重要性,并把活动课程与学科课程完全对立起来,从而使活动课的学习陷入肤浅的、零散的生活经验的积累。其实学科课程与活动课程应该能够做到互相联系、优势互补、

相辅相成、为共同的培养目标服务。20世纪70年代以来,活动课程论得到较快发展,许多国家和地区把活动课程同学科课程一并纳入课程体系。我国中小学从20世纪80年代开始有课外活动(或称第二课堂),但往往因故落不到实处,还不是我们所要求的规范化的活动课程。实践证明:单一的“学科课程”很难打破“应试教育”的桎梏,不适应素质教育的要求。将活动课程纳入课程体系是教育深化改革的产物。

开设活动课程,是现代课程理论的具体实践,是以马克思主义关于人的全面发展学说和尊重个性和谐发展,以及邓小平同志“三个面向”的战略思想为指导,吸收过去活动课程论中的合理因素建立起来的新型教育观,改变了我国课程设置的落后局面,向课程目标全面化、课程结构完整化、课程设置现代化迈出了坚实的一步。活动课程提供了一种有助于学生整体发展的课程及教学模式,纠正了传统教育中存在的影影响学生发展的一些弊端,在适应现代社会对人综合素质的培养方面具有重要的意义。

二、活动课程的概念及其基本特征

明确活动课程的概念及特征,是活动课程实施首要的、基本的任务。有关活动课程的定义,《九年义务教育活动课程指导纲要》中明确提出“活动课程是指在学科课程以外,由学校有目的、有计划、有组织地通过多种活动项目和活动方式,综合运用所学知识,开展以学生为主体,以实践性、自主性、创造性、趣味性以及非学科性为主要特征的多种活动内容的课程。”从中可以看出,活动课程首先是一种课程,作为课程是具有法规性的,必须由教育部门安排将其纳入课程表,学校必须执行,必须有目的、有计划、有组织进行安排,而不能带有随意性。其次,活动课程的项目是广泛而丰富的。《纲要》指出,活动课程主要包括社会教育活动、科学技术活动、文学艺术活动、体育卫生活动。活动课程的组织形式也是多种多样和灵活的,主要有小组活动、晨(夕)会、班级活动、全校活动等。

活动课程作为现代课程体系的主要组成部分,强调以综合性学习为主要内容,以学生主体的活动及体验学习为主要形式,以促进学生的认知、情感、行为的统一协调发展为主要目标,具有五个基本特征。

1. 自主性。自主性指活动课程是根据学生的需要和兴趣开设的,或者是学生依据自己的需要和兴趣自主选择的;学生是活动的主体,教师起组织指导作用、活动的效果取决于学生主动、自觉、积极参与的程度。

2. 实践性。实践性指活动课程是通过学生在活动中动脑动手、实际操作、亲身体验,获取直接经验;在活动中发现、培养、锻炼、提高学生的各种实践能力;活动课程重参与、重过程;直接经验和实践能力是评价活动课程质量的主要标准。

3. 综合性。综合性指活动课程要综合运用各学科的知识,而不是某一门学科的知识;学生从中受到的教育是多方面的、综合性的;对指导教师的要求也是多方面的、综合性的。

4. 多样性。活动课程的内容、组织形式、方法等都可以是多种多样的,因地制宜,因校制宜,因人而异,灵活多样。

5. 探索性。探索性指活动课程要培养学生的自主研究、探求未知、寻找科学依据的实践技能,让学生在探究中学习,注重学生在探索中获得各种直接经验。

这五个基本特征,相互联系,缺一不可,体现了活动课程的本质,保证了它具有很多重要的育人功能。一是中小學生接受素质教育的重要途径;二是发展学生个性,培养能力的有效措施。

三、活动课程与学科课程、课外活动的关系

1. 活动课程与学科课程的关系。活动课程和学科课程是现代课程体系的两个有机组成部分,它们在人的发展中具有优势互补、相辅相成的作用。活动课程与学科课程具有同一性,又具有差异性,两类课程是实现同一育人目标的不同途径。在知识的系统性、

知识学习的效率性等方面,学科教育具有无可替代的优势;而活动课程在促进知识的综合化、提高人的主体性、学习能力和创造能力、形成积极的态度和情感以及促进理论与实践的结合等方面具有学科教学不能比拟的优势。应当明确:学科课程的操作、实验、实习、竞赛等,虽具有活动课的某些特点,但只能是学科课程的延伸与拓宽,不能算为活动课程。在处理活动课程和学科课程的关系时,一定要坚持两者间相互联系、相互渗透、相互促进。只有将两者和谐、协调地放置于学校整体改革框架之中,才能形成育人的合力。

2. 活动课程与课外活动的关系。活动课程来源于课外活动而又高于课外活动,是课外活动的发展和升华。但活动课程并不等于课外活动。活动课程与课外活动在育人功能上,有许多一致之处,但各自的性质、地位和实施要求,却有很大的不同。前者列入正式课程,是课程体系中的不可缺少的组成部分,要严格按照活动课程指导纲要的规范要求进行;后者不属于课程,没有固定的课程时间表,缺乏稳定的课程目标,更无体系化的课程内容,是一种弹性极大,开放性极强的学科课程的辅助形式和进行思想品德教育的有效途径。课外活动可视为学科课程的延伸和补充。

四、活动课程的教学原则

活动课程作为九年义务教育课程计划中的重要组成部分,有其独立性,在教学中应根据活动课程的内容、形式、特点及其自身的规律,遵循以下原则:

1. 自主性原则。在活动课程教学中,学生是主体,教师的主要任务是给予指导和帮助。因此,在确立活动课程的内容和形式时,要克服主观性、盲目性和随意性,有计划、有步骤地开展活动,要给予学生较多的选择活动和自己设计、组织、主持开展活动的机会,发挥他们的自主性,使学生在活动中学有所乐,学有所得,增长才干。

2. 实践性原则。活动课程是实践性很强的课程,重在能力的

培养。要引导学生在实践中,动手动脑,取得对事物的亲自体验,掌握发现问题和解决问题的方法。在活动课程的教学过程中,发挥学生的创造性,使他们勇于独立思考,标新立异,掌握从不同角度观察、思考和解决问题的方法,启发学生创新意识。

3. 综合性原则。活动课程的内容、要求和功能都是综合性的,这是它最基本的特征之一。无论具体对象本来属于哪一学科,一旦进入活动课程,就不再是纯粹的某学科的内容,而是扩展为综合性的事物。教师在设计方案,组织教学时,一定要从对活动课程目标的态度、能力、知识三个方面给予落实,避免仅局限在知识范畴,重在体现综合性。考查和评价时也要体现综合性。

4. 开放性原则。活动课程赋予了学生相当充分的自由和相当宽松的气氛。而自由和宽松,正是求异思维乃至创造思维得以成长的最重要条件。因此在活动课程的教学过程中,教师不要迫使学生就范自己的意见,要让学生自己形成正确意见和获得正确结论,肯定和鼓励学生提出不同意见,进行独立思考,帮助学生学会比较和选择。

5. 趣味性原则。依据学生身心发展的规律、特点,依据学生自身发展的需要和兴趣选择活动的内容和形式,设计活动过程。在活动中,首要的是激发兴趣,即联系生产、生活实际,力求形象、具体、生动、活泼,富于美感,以激发学生求知欲望。

6. 因材施教、因地制宜的原则。活动课程要面向全体学生,在选择活动的内容和形式时,要注意到学生的个体差异和兴趣爱好的区别,做到普及与提高相结合。学校开设活动课程,要从当地实际情况出发,突出重点,丰富和更新内容,扬长避短,发挥优势,办出特色,注意可行性和实效性。

张茂聪 吴润梓

2000年6月

前 言

体育和卫生教育是学校教育的重要组成部分,是学校实施素质教育的重要环节。

小学阶段正是学生长身体、长知识的时期,因而小学教育必须重视并认真抓好体育和卫生教育工作,使学生能够正常地发育,健康地成长,为他们将来参加社会主义现代化建设打下良好的身体素质基础。为了适应广大小学教育工作者的需要,寓体育卫生教育于丰富多彩的活动中,使学生的身体素质在活动中得到增强,我们编写了小学综合实践活动丛书之一——《体育卫生活动》,供小学师生使用。

一、活动的方式

本册共收集活动专题 50 个,其中体育类 28 个,卫生类 22 个。选编这些丰富多彩的活动,目的在于使学生扩大视野,增长知识,提高能力,增进身心健康,发展个性特长,能够生动、活泼、主动地得到全面和谐的发展。在体育类活动设计中,有以提高身体素质为主要目的的活动,如“比比谁的力气大”、“身体巧搭桥”、“灵巧的左手”等。这类活动重视学生的身体发育状况,注重提高学生的身体素质。有以趣味为主的游戏类活动,如“跳房子游戏”、“小小邮递员”、“照镜子”、“军营一日”等。这类活动趣味性很强,活动编排十分新颖,能够充分调动起学生的积极性,使学生自觉、主动地参与到活动中来,在快乐的笑声、有趣的游戏中得到身体锻炼。有以器械为辅助的技巧性活动。如“学打乒乓球”、“篮球运球游戏”、“毽子(沙包)游戏”、“花样跳绳”等。这些活动中所采用的器械简单、实用,又是学生们十分熟悉的。像“花样跳绳”是学生们非常熟

悉和喜爱的活动,跳绳这样的活动器械可人手一根,十分普及。不论是单人、双人还是团体的,学生可自己创造出更多更好的跳绳花样,不仅锻炼了身体,还能在活动中提高创造能力。还有以介绍体育常识为目的的知识性活动。如“认识足球场中的线”、“勇敢的小棒球手”等。这类活动注重向学生传授一些体育知识,增长见识。像“勇敢的小棒球手”,在这一活动中,要向学生介绍有关棒球的体育知识,而棒球的规则和比赛程序学生并不熟悉。教师讲授之后,组织学生亲身参加一场棒球比赛,既巩固了棒球知识,熟悉了比赛规程,又能得到实战体验,丰富了校园生活。

在卫生类活动设计中,有以帮助学生认识自身的活动,如“五官的对话”、“我是谁”、“身高的秘密”、“对号入座”、“人体的支架——骨骼”等。这类活动可以让学生加强对人体的了解,增长一些卫生知识,从而提高自我保健意识。如“身高的秘密”这个活动,通过学生观察图表与相互讨论,就能够发现身高同多种因素有关,饮食中的营养和体育锻炼对长个子是很重要的。学生们了解到这些,就会自觉地改正偏食、挑食的习惯,积极地参加体育锻炼。有以督促学生养成良好卫生习惯为目的的活动。如“保护牙齿”、“让我们拥有一双清洁的手”、“做保护眼睛的小天使”、“正确的坐、立、行”等。这类活动重视学生良好的卫生习惯的养成教育。在这样的活动课上,学生可以学到日常生活中一些正确的卫生习惯的做法,了解不良习惯对身体的危害,从而督促学生养成良好的卫生习惯。有以重视学生的心理健康,指导学生消除心理障碍为目的的活动。如“认识人的情绪”、“调节情绪、控制愤怒”等。还有以增强自我保护能力及学习救护知识为目的的活动。如“学会用药”、“中暑的抢救”、“防食物中毒”等。在这类活动中,学生们可以学到一些救护知识和生活中常用的卫生小常识,以提高学生的自我保护意识。另外,还有以讲授卫生知识,了解我国传统医学的知识性活动。如“生活卫生知多少”、“中华民族的瑰宝——中医”、“做个快

乐的献血者”等。在这类活动中,学生们能够增长见识,开阔视野,了解我国悠久而灿烂的医学文化,从小树立起正确的卫生保健意识。

二、体育卫生类活动设计的原则

本册在活动设计的过程中,主要遵循了以下原则:

1. 趣味性和教育性相结合 寓教育于趣味的游戏中,是本册显著的特点。少年儿童的兴趣广泛而强烈,同时思维仍以形象为主。开展丰富的趣味性的活动,才能满足少年儿童身心发展的需求。活动中所涉及的知识,不是生硬地传授给学生,而是在精心设计的活动情境中自然地渗透,巧妙地引出,使学生乐于主动地参与。在活动中,用“想一想”、“比一比”、“做一做”以及表演、童话、配乐等多种多样的形式吸引学生,激发学生浓厚的学习兴趣。这样,学生就能在生动活泼、充满乐趣的活动中受到教育。

2. 注重发挥学生的主动性和创造性。使学生全面发展、主动发展是素质教育的要义之一。而活动课又是全面实施素质教育的有效途径,因此,在编写本书时,我们充分考虑到了让学生发挥主动性和创造性的因素。在内容的选编上,我们尽量安排学生熟悉的、感兴趣的内容;在活动的形式上,注重引导学生动脑筋、想办法,鼓励学生勇敢实践,主动地参与;同时充分发挥少年儿童自身的创造性,使他们在活动中有新的认识、新的发现,提高创造能力。学生是活动的主体,他们的主动性是非常可贵的,教师的主要任务是在活动中给予帮助和指导,注重启发,发展学生的创造性思维,让学生体验成功的乐趣。

3. 因材施教、因地制宜。在活动设计中,我们首先考虑的因素是活动必须符合少年儿童的年龄特征。小学生在生理、心理各方面都不同于成人,也不同于中学生。因此,活动的设计遵循了小学生生长发育的规律,及各年龄段儿童的身心发育特点,从学生的实际出发,根据学生不同的年龄特征和个别差异,提出不同的要

求,采取不同的活动形式和方法,因材施教。其次是活动设计与学校教育的有利因素相结合,因地制宜,以期达到活动的最优化。比如,在体育类活动中,充分利用学校场地和器械配备的优势,活动场地几乎都安排在室外,让学生走出教室,在广阔的自然环境中得到活动的乐趣。在卫生类活动中,安排的内容与生活紧密联系,像“保护眼睛”、“保护牙齿”、“正确的坐、立、行”都是学生天天能接触到的内容,而且低、中、高各年级段的学生都要具备这方面的保健知识,养成良好的卫生习惯,涉及面是十分广泛的。利用学校集体教育的优势和严格的管理机制,会对活动的顺利开展起到积极的推动作用。

4. 活动具有针对性和层次性。活动是针对少年儿童的生理、心理特点进行设计的。在活动过程中,注重了少年儿童各年龄段的差异,安排了与之相适应的内容。另外,在活动的设计中,也注意了层次性,体现循序渐进的原则。尤其是在体育类活动中,充分考虑了这方面因素。如在低年级阶段,小学生身体各方面的机能还需要提高和完善,不适合进行技巧性和团队协作性的活动,但他们善于模仿,好奇心强,因此,这个年龄段多安排趣味性强的游戏类活动,而到了中、高年级段,逐渐增加了身体技巧性的活动以及知识性的活动。

5. 活动具有全面性和普及性。活动课主张人人参与,乐中学习。从活动内容上看,涵盖的内容很广,涉及到学生生活的许多方面。从活动的方式、方法上看,活动要求每个学生都能参与其中,得到适当的放松,学到必要的知识,体验到活动的乐趣。每项活动设计的宗旨就是要学生增进身心健康,提高身体素质,主动地得到全面的发展。

三、开展体育卫生类活动时应注意的几个问题。

1. 要端正教育思想,树立正确的教育观念,明确体育卫生活动的目的意义及在学校教育中的地位和作用。体育和卫生保健工

作,关系到小学生能否正常地发育,健康地成长,是培养学生全面发展不可缺少的部分,更是素质教育中一项重要的内容。加强小学的体育和卫生保健工作具有现实的和深远的重要意义。广大教师要加强对体育和卫生保健工作的重视,提高教育教学水平,使体育卫生活动能够在小学校园里顺利深入地开展。

2. 要注意活动的特点,坚持学生的自主性,内容的综合性,过程的实践性,形式的多样性,主体的创造性。要把活动课同体育课和健康教育课区分开。活动课突出的是趣味性,它的授课方式、方法有别于学科课程,课堂上有较强的灵活性和开放性,主要是通过丰富多彩的内容和形式吸引学生参与其中,使学生能够在轻松、活泼地气氛中进行活动

3. 要正确处理好活动中的师生关系。在强调学生自主参与和主动发展的同时,教师还要注意发挥对活动的指导作用,要给学生必要的指导,还要考虑到学生的安全问题。

4. 要与社区和家长密切联系,取得他们的支持和配合。要培养学生良好的卫生保健习惯和锻炼身体的习惯,家庭和社区的监督与配合也很重要。因此,在活动中要充分利用家庭和社区教育的优势,建立各项评价、监督机制,使活动的意义和成效能够延伸到学生的生活中。

由于时间仓促,水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评、指正

作 者

2000年8月

目 录

防治食物中毒·····	(1)
让我们拥有一双清洁的手·····	(6)
小猫钓鱼·····	(9)
五官的对话·····	(13)
保护牙齿·····	(18)
做保护眼睛的小天使·····	(23)
正确的坐、立、行·····	(26)
中暑的抢救·····	(30)
认识人的情绪·····	(37)
学会用药·····	(42)
对号入座·····	(46)
水与健康·····	(51)
我是谁·····	(56)
生活卫生知多少·····	(61)
与人相处的学问·····	(65)
做个快乐的献血者·····	(71)
人体的支架——骨骼·····	(76)
身高的秘密·····	(81)
赶走嫉妒,为成功喝彩·····	(86)
调节情绪,控制愤怒·····	(90)
中华民族的瑰宝——中医·····	(94)
赛龙舟·····	(99)
走独木桥·····	(104)

灵巧的左手	(108)
小小邮递员	(111)
双龙嬉戏	(115)
比比谁的力气大	(119)
身体巧搭桥	(123)
弹琉璃珠	(128)
照镜子	(132)
同心协力	(134)
足球过杆接力	(137)
篮球运球游戏	(140)
认识足球场中的线	(145)
军营一日	(149)
花样跳绳	(153)
跳房子游戏	(157)
学打乒乓球	(161)
毽子(沙包)游戏	(166)
闯三关(花样跳绳)	(170)
雪中乐	(173)
与时间赛跑	(178)
夺旗战	(183)
健身饮料瓶	(186)
勇敢的小棒球手	(189)
队列图形行进	(194)

防止食物中毒

活动目的要求：

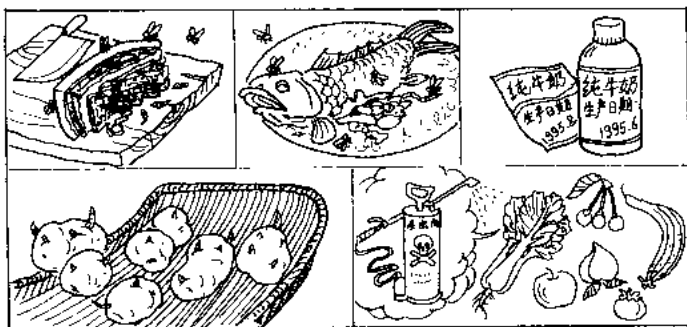
通过活动对学生进行饮食卫生方面的教育，初步培养学生良好的饮食习惯。

活动准备：

了解周围发生过的食物中毒事件及其危害。

活动过程：

1. 看一看。



图上画得是些什么样的食物，能吃吗？

2. 辨一辨。他们的做法正确吗？为什么？

3. 说一说。以小组为单位，说一说在日常生活中要注意哪些方面的饮食卫生？