

九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第十二册



九年制义务教育小学试验课本

《健康教育》

教学参考书 上册

中国学校健康教育研究会 编

北京大学出版社

九年制义务教育小学试验课本

《健康教育》教学参考书

(上 册)

中国学校健康教育研究会 编

北 京 大 学 出 版 社

新登字(京)159号

编写组

主 编 张伯源 杨二林 俞承谋

编写者 (按姓氏笔划排序)

刘龙祥 陆 江 胡筠宁

张伯源 俞承谋 徐岫茹

钱跃升

九年制义务教育小学试验课本

书 名:《健康教育》教学参考书(上册)

责任者:中国学校健康教育研究会 编

标准书号:ISBN 7-301-02243-3/G·204

出版者:北京大学出版社

地 址:北京大学校内

邮政编码:100871

排印者:北京大学印刷厂

发 行 者:北京大学出版社

经 销 者:新华书店

版本记录:787×1092毫米32开本10,375印张 240千字

1993年6月第一版 1993年6月第一次印刷

印数:0001—5000册

定 价:7.50元

前 言

为了贯彻德、智、体、美、劳全面发展的教育方针和国家教委、卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》精神,培养一代新人,在国家教委、卫生部、全国爱国卫生运动委员会办公室的支持和领导下,我们已编写出版了一套《九年制义务教育小学健康教育试验课本》。为了帮助任课教师组织好健康教育课程的教学,提高教学质量,并使学生对课程更有兴趣,我们组织专业工作者和实际工作者,在对课文进行分析研究,并参阅了大量资料的基础上,进而编写了这本健康教育教学参考书。

本教学参考书分上、下两册。上册为“课本”的1,3,5,7,9,11(单册)各册内容的教学参考资料,是供教师每学年第一学期(秋季)使用的;下册为“课本”的2,4,6,8,10,12(双册)各册内容的教学参考资料,是供教师每学年第二学期(春季)使用的。全书内容包括12册课本中每一课的教学目的、课文分析和教法建议、参考资料、名词解释4个部分,正文后附有“名词解释”索引,内容丰富,实用性强,是教师备课和讲课中的得力助手。本书是《九年制义务教育小学健康教育试验课本》(北大版)的配套书,也可作为全国其他小学《健康教育》教材的教学参考书。

本书请编写学校健康教育教材方面有丰富经验的、原北京市卫生防疫站学校卫生科副主任陈永馥副主任医师审稿,并由国家教委体卫司谢谋宏处长和国家教委基础教育课程教

材研究中心杨二林处长审阅定稿。在编写过程中，中国健康教育研究所学校健康教育研究室和北京大学出版社投入了大量的人力、物力，我们对此一并表示衷心的感谢。由于我们经验不足，水平有限，敬请广大师生和专家批评指正。

编 者
一九九三年二月

目 录

第一册	(1)
第一课 干干净净上学去	(1)
第二课 我们的身体	(4)
第三课 正确的立、行、坐、卧	(7)
第四课 正确的读写姿势	(10)
第五课 爱护我们的眼睛	(12)
第六课 爱护我们的牙齿	(16)
第七课 手的清洁	(20)
第八课 不要喝生水	(23)
第九课 吃好早餐	(26)
第十课 少吃零食和不挑食	(30)
第十一课 积极锻炼身体	(32)
第十二课 一定要注意安全	(36)
第十三课 预防近视	(40)
第十四课 打预防针	(44)
第三册	(50)
第一课 我们的牙齿	(50)
第二课 正确的刷牙方法	(54)
第三课 爱护我们的耳朵	(57)
第四课 爱护我们的鼻子	(60)
第五课 同学都是好朋友	(63)
第六课 学习是快乐的	(67)
第七课 休息与健康	(73)
第八课 户外活动好	(76)
第九课 户外活动的安全	(80)
第十课 注意交通安全	(83)

第十一课	防止烧伤	(87)
第十二课	防止烫伤	(92)
第十三课	预防冻伤	(96)
第十四课	龋齿的预防	(98)

第五册(103)

第一课	健康检查	(103)
第二课	我们的肺	(107)
第三课	怎样才算健康	(110)
第四课	尊重他人	(116)
第五课	水果与健康	(122)
第六课	蔬菜与健康	(126)
第七课	家庭的清洁	(129)
第八课	厕所的清洁	(132)
第九课	保护鸟类和花木	(135)
第十课	防止坠落和跌伤	(138)
第十一课	燃放鞭炮与安全	(141)
第十二课	呼吸道传染病的预防	(145)
第十三课	流行性腮腺炎的预防	(148)
第十四课	脊柱异常弯曲的预防	(150)

第七册(156)

第一课	我们的心脏	(156)
第二课	我们的肝脏	(159)
第三课	培养独立生活能力	(162)
第四课	锻炼坚强的意志	(168)
第五课	营养与健康	(173)
第六课	蛋白质	(178)
第七课	糖·脂肪	(181)
第八课	维护公共卫生	(185)
第九课	运动的好处	(189)

第十课	遇到紧急情况怎么办	(196)
第十一课	谨防窒息	(199)
第十二课	谨防煤气和沼气中毒	(201)
第十三课	细菌·病菌·病毒	(204)
第十四课	病毒性肝炎的预防	(208)

第九册

第一课	皮肤的构造与功能	(213)
第二课	兴趣与爱好	(216)
第三课	培养自我保护意识	(221)
第四课	正确认识自己	(227)
第五课	爱护我们的皮肤	(233)
第六课	营养素缺乏与健康(一)	(236)
第七课	营养素缺乏与健康(二)	(239)
第八课	厨房的清洁	(243)
第九课	保护水源	(246)
第十课	饮用水的卫生	(250)
第十一课	消灭蚊蝇	(253)
第十二课	肺结核病的预防	(257)
第十三课	食物中毒的预防	(261)
第十四课	血吸虫病的预防	(265)

第十一册

第一课	青春前期的生理变化及保健	(269)
第二课	青春前期的心理健康	(272)
第三课	爱美与健康	(277)
第四课	竞争与健康	(282)
第五课	吸烟的危害	(287)
第六课	饮酒与健康	(290)
第七课	社区卫生	(294)
第八课	废水的危害	(298)

第九课	废气的危害	(303)
第十课	红十字会常识	(306)
第十一课	急救设备常识	(310)
第十二课	人工呼吸与心脏按摩	(312)
第十三课	疥疮的预防	(313)
第十四课	钩虫病与绦虫病的预防	(317)
名词解释索引		(321)

第 一 册

第一课 干干净净上学去

一、教学目的

使学生了解，作为一个小学生保持自身干净整洁的重要性；并逐步掌握每天早晨起床后自我服务的一系列行为方法。

二、课文分析和教法建议

这是小学健康教育的头一课，要开好头，引起学生对这门课的兴趣。虽然课文只有两句话，要通过本课学习使孩子们建立起作为一个小学生的自豪感，帮助他们从无知的幼儿进入“小学生”这一社会角色；从心理上实现这一质的变化，需要一个适应的过程，而“干干净净上学去”这一主题，明确地提醒孩子们振作精神，干净整洁地来到学校，才称得上是个小学生，使学生充分意识到“角色转变”了。

本课教学方法，可采取讲解、讨论和学生参与活动的方式来进行。

(1) 教读课文。要有节奏地反复诵读，使学生牢记内容。

(2) 讲解与提问。上学前应该做哪些准备？早晨起床后你是怎样做的？家长帮助你做了什么？你上学前照镜子了吗？你看看自己从头到脚干净吗？同学们互相看一看，谁最干净、最漂亮？

(3) 学生参与活动。教师可准备一面大穿衣镜，摆在讲台一侧。教师从每一组学生中提问2—3名，请学生走到讲台边认真照镜子，打量自己，并向同学说一说自己早晨起来做

了什么准备，自己是否干净。教师可请其他同学评论这位同学的脸、衣服、鞋子等是否干净。最后全班评出3—5名最干净整洁的同学，作为大家的榜样。

(4) 要求学生想一想，怎样学会自我服务，做到每天干干净净上学去。

三、参考资料

入学学习是儿童生活中的一个重大转折。在幼儿时期，孩子只是被动地接受家长的照顾，卫生行为习惯尚不稳固；幼儿时期主要以游戏为主要活动，而学龄期儿童必须以学习为主要活动方式。健康教育课必须从启发儿童追求清洁卫生的愿望做起，从而帮助儿童逐步完成从学龄前期向学龄期的顺利过渡。

小学生入学后会遇到一系列适应问题，因为他们必须从幼儿时期的个体的、无系统的活动、开始过渡到在教师的指导下进行有目的、有计划、有系统的学习活动，并且学校生活以集体活动为主，必须形成较强的时间观念和集体观念。小学生要做到每天按时上学，必须改变幼儿时期或不严格、或懒散、或为家长包办代替的一切不适应学校生活的不良行为习惯。因而，必须培养小学生发展其独立性和自我意识，增强自尊心与自信心，注意自己在集体中的“形象”问题。

帮助小学生形成爱清洁、讲卫生的自觉行动，要从每一件小事做起，因而在这套健康教育课本中，开宗明义第一课，就要求小学生“干干净净上学去”。这是为了使小学生一跨进校门就要形成以讲卫生为荣，以不讲卫生为耻的健康观念，目的是促使小学生产生自我服务的愿望，以卫生观念来带动卫生行为习惯，而健康教育恰恰是知识与行为之间的最好桥梁。

对于一年级小学生来说，家长们生怕孩子上学迟到，因而仍像对幼儿园孩子一样，无微不至地照顾他们，帮孩子完成各种细小的事情，这容易使孩子产生依赖心理，处于被动状态，以至使许多卫生行为不能持久和巩固，在独生子女中，这种被过度保护、过度溺爱的孩子更多。从引导孩子照镜子开始，使小学生从镜子中认识自己的形象，要求孩子用自己的双手去实践一系列卫生行为，如：穿衣、叠被、刷牙、洗脸、梳头、收拾书包、教室值日等等，达到干干净净这一目的，养成自觉的卫生习惯。

儿童入学后，开始成为班集体中的一员，他和集体的关系有赖于同学们对他的认识和评价。如果一个小学生能够意识到干净整洁、精神焕发、活泼快乐是会在集体中受欢迎的，他就要努力去追求这一目标；但是，对于不够干净整洁的孩子也不要歧视和讽刺，而要了解其家庭背景和原因，帮助他形成良好卫生习惯。

小学儿童走进学校，已开始从父母的“翅膀”下解脱出来，但是，父母常对孩子不大放心，总是紧紧“监护”着孩子。这样，往往限制了孩子独立活动能力的发展，因而在健康教育课中，要具体辅导孩子独立完成一些卫生行为的方法。针对本课内容，可包括：①帮助学生安排作息時間，教儿童学会看钟表，学会抓紧时间，保证上学不迟到；②刚入学的小学生不习惯早起，要教他们请家长在起床前放一放轻松悠扬的音乐，以利于调节情绪，愉快起床，高兴地上学；③上学前的一切准备工作，包括：起床、穿衣、上厕所、刷牙、洗脸、吃早饭、系鞋带、背书包，上学走路，等等，每个细节都不可忽视，若是形成熟练动作，就又快又好，毫不费力了；④坚持不懈，每天干干净净上学校，这不只是一种表面现象，

而是反映了一个小学生的心理健康状况。所以，我们必须通过健康教育课的努力，使儿童达到生理与心理的健康，形成良好社会适应能力。儿童健康个性的塑造，学校教育是起关键性作用的；帮助儿童形成良好卫生习惯和各种自我服务的能力，有利于矫正一些家长习惯于“伺候”孩子、不让孩子自己动手的家庭教育的种种错误作法和失误。健康教育要从娃娃抓起，就要从入学伊始抓起，不可因孩子年龄小而迁就他们，从小做起，才会真正见成效。

下面这首儿童古诗可供教学中参考，用来解释课本上的插图，读来琅琅上口。

早 起

朝日初上窗，人既不患病，
起身勿彷徨。何必恋在床。
晚来睡已足，勤惰自此分，
盥洗整衣裳。习惯遂为常。

四、名词解释

(1) 梳洗：梳头洗脸，穿衣打扮。在课文中泛指上学前每天早上有关个人卫生的一切活动。

(2) 干干净净：清洁、卫生。这里是指小学生衣装整洁、干净漂亮、精神焕发的形象。

第二课 我们的身体

一、教学目的

通过学习这一课，使学生们对自己的身体外表各部有一

个简单的认识，并初步了解眼、耳、鼻、口的主要功能。

二、课文分析和教法建议

课文共有两句话。第一句话讲了人体是由头部、颈部、躯干部和四肢四大部分组成。第二句话讲了头部有眼、耳、鼻、口。重点是人体外表的各部名称。难点是眼、耳、鼻、口的主要功能。

本课采用形象、直观的教学方法，活动、示范、朗读并用。

1. 示范

(1) 教师先讲解课本中的插图，指出人体各部位的名称，然后用自己的身体示范指出身体的各个部分；再请一位同学上讲台，老师指出他身体的各个部分。

(2) 同学们互相指出身体的各部分名称。

2. 说说做做

(1) 请同学们把眼睛闭上，于是教室里的一切就会看不见了。

(2) 用鼻子闻 4 瓶无色透明的液体（注意不要用鼻子直接去闻液体，用手扇着气味闻），可以分别辨出酒精、汽油、水和醋。把鼻子捂住，什么气味也闻不到，也不能用鼻子呼吸了。

(3) 用手把耳朵掩上，声音就听不见了。

(4) 把嘴闭上，我们就不能说话和唱歌了。

做完以上活动后，请同学们说说眼、耳、鼻、口的主要功能。

3. 教读课文

背诵人体 4 个部分的名称

教具：4 种无色透明的液体——酒精、汽油、水和醋，

分装在同一种规格的小瓶内。

三、参考资料

人的一生是不断认识自己的一生。从一年级起，我们就教学生们开始对自己的身体有一个大概的了解，知道自己身体的每一部分在哪里，名称是什么，知道它们的主要作用，从而提高保护自己身体的自觉性。

(1) 头部。头部的前表面是颜面部。颜面部有五官；一个人的外貌区别主要在颜面部。颜面部有一双眼睛，一个鼻子，一个嘴也就是口，头的两侧有两只耳朵。眼睛可以看东西，鼻子可以嗅味，可以呼吸。口腔内的咽部是食道和气管的开口，可以呼吸和进食。口中的牙齿可以咀嚼食物。舌头有味觉。耳朵能够听声音，还有平衡功能。一个人只有五官功能齐全，才能够对我们周围的世界有一个全面的了解。头的内部主要有脑，这是人体最重要的器官，是人体思维活动的高级中枢，像司令部一样。人的学习、记忆、睡眠、言语、动作、保持身体平衡，对外界情况作出反应等，都离不开脑的作用。

(2) 颈部。颈部把头部和躯干部连接起来。颈部有气管、食道和较大的血管通过。

(3) 躯干部。躯干由一根脊柱支持，脊柱由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、1块骶骨（由5块骶椎愈合而成）和1块尾骨（由4块尾椎愈合而成）共26块骨组成。脊柱的前面叫作胸部和腹部，后面叫作背部、腰部和臀部。在胸部，由胸骨、12对肋骨和脊柱的一部分组成一个腔，叫胸腔。胸腔像一个罩子一样把里面的脏器保护起来，胸腔内有心脏、肺等器官。在胸腔之下是腹腔，内有胃、小肠、大肠、肝、脾、肾等器官（胸、

腹腔不相通，由横膈分开）。腹腔底部的盆腔是由骨头包围着的，像一个盆子，俗称骨盆，其中有膀胱、直肠、生殖器官等。

(4) 四肢部。人活动的动作都靠四肢来完成，四肢分上肢和下肢。上肢包括臂、手两部分。肘关节以下称前臂，肘关节以上称上臂。下肢包括腿、足两部分。膝关节以上称大腿，膝关节以下称小腿。人类的上肢形体轻小，能做灵活、复杂的运动。而下肢比上肢粗壮强大，关节坚实，肌肉强健，便于支撑、承重、行走。

四、名词解释

五官：通常我们说的五官，是指眼、耳、鼻、喉和口腔。除喉位于口腔后深部外，其余的在头的外面便可看到它们的一部分。儿童易患扁桃体炎，这扁桃体就在口腔后部。在医学上，从生理功能角度讲：将眼——视觉器官、耳——听觉器官、鼻——嗅觉器官、舌——味觉器官4种感官称为特殊感觉器官。在医院里，五官科通常是指耳鼻咽喉科加眼科，而口腔科或称牙科一般都没有放在五官科里，是单独的一科。

第三课 正确的立、行、坐、卧

一、教学目的

使学生了解正确姿势对身体健康的好处，从小培养学生正确的立、行、坐、卧姿势。

二、课文分析和教法建议

通过教师讲述使学生了解正确姿势对身体健康的好处。

并教会和培养学生正确的立、行、坐、卧姿势。

少年儿童整个生长发育时期是在学习阶段中渡过的，因此培养学生正确的立、行、坐、卧姿势是教师的任务。

本文通过4句话，说明立、行、坐、卧的正确姿势，从4句话中突出4个字，直、挺、正、侧。也就是要立直、坐正、挺走、侧睡。

让学生背诵4句话，并按要求去做。

立如松，坐如钟，

行如风，卧如弓。

这4句话是我国古人奉行的健身之道，是经过长期实践而总结出来的，可以说是对我们日常生活行为规范的形象概括。这4句话是符合科学道理的，所以才能经久不衰，长期流传，为广大群众所接受。

三、参考资料

1. 不良姿势对儿童身体有危害

(1) 不良姿势会影响发育，影响视力，造成骨骼变形和过早出现疲劳。

(2) 卧姿不正确会影响身体休息。有的同学喜欢仰着睡觉，有的同学喜欢趴着睡觉。其实，这两种睡觉姿势都不好。仰着睡觉，舌头容易后坠，使呼吸不通畅，有时还引起打呼噜；趴着睡觉，会压迫胸腔，影响呼吸。这两种姿势都要伸直双腿，使腿上的肌肉长时间不能放松，所以这样睡，不光是身体休息不好，还容易做梦。

2. 如何培养学生正确的立、行、坐、卧姿势

(1) 正确的站立姿势。站立要稳、要直，像棵挺拔的松树。头要正，颈要直，两眼平视，两肩要平、向后微张，胸要