

· 青少年健康成长教育丛书 ·

# 生命 健康安全教育

本书编写组 编

一年级上册



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生命健康安全教育. 一年级. 上册 /《生命健康安全  
教育》编写组编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,  
2016.8

ISBN 978-7-5537-6996-7

I. ①生… II. ①生… III. ①安全教育—小学—课外  
读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第183222号

## 生命健康安全教育 一年级上册

---

编 写 本书编写组  
责任编辑 熊亦丰  
助理编辑 陆春艳  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
照 排 江苏凤凰制版有限公司  
印 刷 江苏徐州新华印刷厂

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 4  
字 数 76 800  
版 次 2016年8月第1版  
印 次 2016年8月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6996-7  
定 价 10.00元

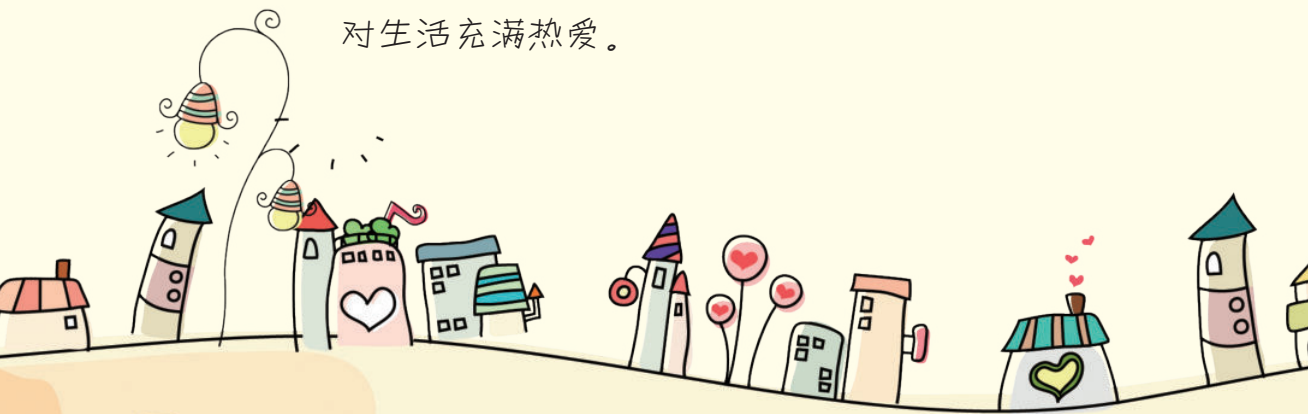
---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 前言

学生是祖国的未来和希望，也是每个家庭的希望，是实现中华民族伟大复兴的生力军。然而快速的生活节奏，无边的学习压力，让我们无暇思考生活的意义，享受生命带给我们的震撼和惊喜。当我们被身边的知识追赶的时候，我们遗忘了曾经眺望远空的清澈眼神；当我们抱怨生活的那一刻，我们远离了生命的宁静与祥和；当我们挥霍青春的那一刻，我们忽视了生命的有限和珍贵。直到我们被青春撞了一下腰，才反思生活的杂乱与无序，感慨生命的残酷与脆弱，审视生命的价值和意义。“假如生命可以永恒”，我们都想从头来过，但是生命对于你我只有一次，不容亵渎和荒废，每个灵魂都应当对生命充满敬畏，对生活充满热爱。



健康成长，提升生命质量是每个学生应有的权利，也是每个学生应当思考的重要话题，学校开展生命健康教育也就变得弥足珍贵；引导学生思考生命意义、关注身体健康、树立安全意识应当成为学校工作的重点。学校教育需要唤醒学生对人生价值的思考和探索，让学生深刻理解生命的意义，才能激发其全面而有个性化的内在发展需要。

这套《生命健康教育》，是根据教育部关于加强学生安全教育的要求，针对学生群体编写的一部学习安全知识的读物。它以生命教育为总纲，从认识生命、关注生命、珍爱生命、生命成长出发，内容涵盖生命教育、健康教育、安全教育三方面，旨在引导学生过积极健康的生活，追求有意义的生命，成为幸福人生的创造者和文明社会的建设者。





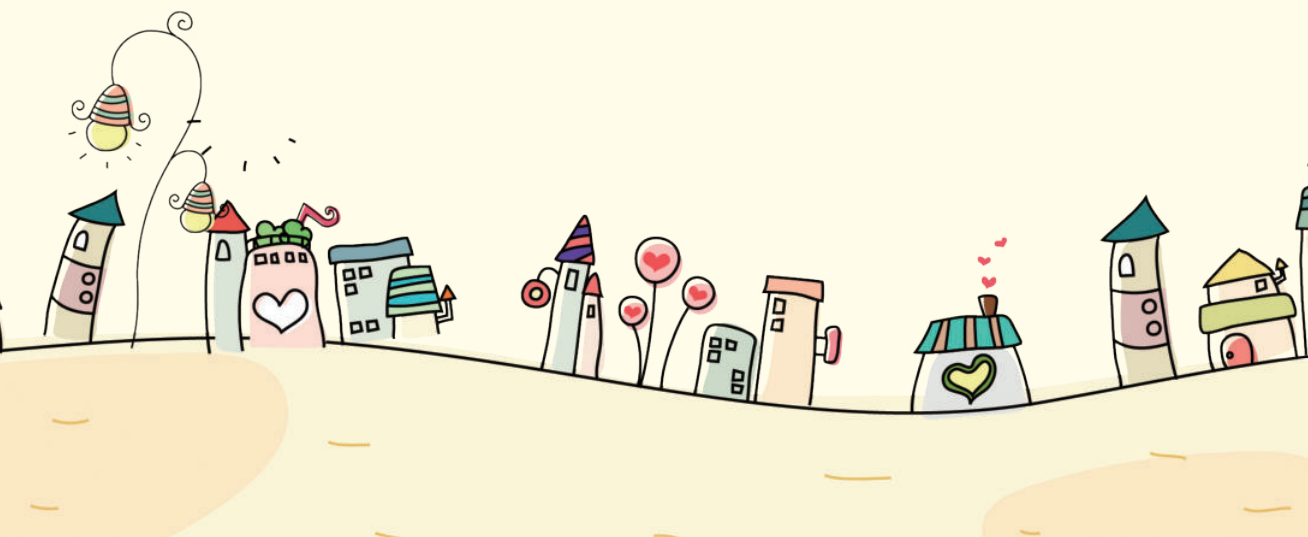
# 目录

主题一	xún zhǎo shēn biān de shēng mìng 寻找身边的生命 .....	1
主题二	xiǎo pēi tāi de gù shì 小胚胎的故事 .....	5
主题三	yáng jiǎo biàn hé xiǎo píng tóu 羊角辫和小平头 .....	9
主题四	kě ài de quē yá bā 可爱的缺牙巴 .....	13
主题五	wǒ huì xǐ shǒu 我会洗手 .....	17
主题六	rèn shi diàn lǎo hǔ 认识“电老虎” .....	21
主题七	yā hǎo tàng 呀，好烫！ .....	25
主题八	kè jiān zhuī pǎo wēi xiǎn duō 课间追跑危险多 .....	29
主题九	xiǎo qiān bǐ tóu chuāng dà huò 小铅笔头闯大祸 .....	33
主题十	wǒ huì chéng diàn tī 我会乘电梯 .....	37





主题十一	hóngdēngtíng      lǜ dēngxíng 红灯停      绿灯行 .....	41
主题十二	yào wán bú shì táng dòu dòu 药丸不是糖豆豆 .....	45
主题十三	mā ma de xiāngxiāng wǒ néngchá ma 妈妈的香香我能搽吗 .....	49
主题十四	xué huì zì wǒ bǎojiàn 学会自我保健 .....	54



## 主题一

xún zhǎo shēn biān de shēngmìng

## 寻找身边的生命

## 故事屋

lè le kàn zhe chuāng wài de xiǎo shù tā fā xiàn xiǎo shù yì nián sì jì dōu bù  
 乐乐看着窗外的小树，他发现小树一年四季都不  
 yí yàng chūn tiān de shí hou xiǎo shù fā yá le màn màn er de zhǎng le yè nà yè  
 一样。春天的时候小树发芽了，慢慢儿地长了叶，那叶  
 a kě zhēn lǜ guò le xiē rì zi xiǎo shù kāi huā le nà huā er a kě zhēn  
 啊，可真绿！过了些日子，小树开花了，那花儿啊可真  
 yàn qiū tiān de shí hou xiǎo shù jiē le guǒ nà guǒ zi a yì tiān tiān de zhǎng dà  
 艳！秋天的时候小树结了果，那果子啊，一天天地长大  
 le dào le dōng tiān xiǎo shù jiù guāng tū tū de le  
 了。到了冬天小树就光秃秃的了。

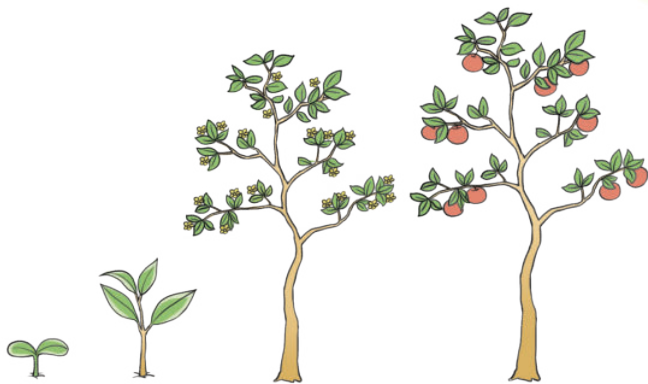
lè le hái fā xiàn jīn nián xiǎo shù yòu zhǎng gāo le zhī yè dōu shēn jìn tā men jiā  
 乐乐还发现，今年小树又长高了！枝叶都伸进他们家  
 èr lóu de chuāng hu li le  
 二楼的窗户里了。

lè le kě gāo xìng le yīn wèi jīn nián tā yě bù yí yàng le yě zhǎng gāo  
 乐乐可高兴了，因为——今年他也不一样了，也长高  
 le tā bēi shàng zhǎn xīn de xiǎo shū bāo kuà jìn le xiǎo xué de dà mén tā ya  
 了！他背上崭新的小书包，跨进了小学的大门，他呀，  
 shì yī nián jí de xiǎo xué  
 是一年级的小学  
 shēng le dà jiā dōu kuā  
 生了，大家都夸  
 lè le zhǎng dà le  
 乐乐长大了！

mā ma gào su lè  
 妈妈告诉乐

le shù hé rén yí yàng  
 乐：“树和人一样

dōu shì yǒu shēng mìng de  
 都是有生命的，



dōu huì zhǎng dà , dōu huì  
都会长大，都会  
yǒu biàn huà 。 ”  
有变化。”



我们身边还有哪些也是有“生命”的呢？



### 知识窗

xiàn dài shēng wù xué gēi chū de yì bān de kē xué dìng yì dà zhì shàng shì zhè yàng  
现代生物学给出的一般的科学定义大致上是这样  
de : shēng mìng shì shēng wù tǐ suǒ biǎo xiàn de zì shēn fán zhí shēng zhǎng fā yù xīn  
的：生命是生物体所表现的自身繁殖、生长发育、新



chén dài xiè yí chuán biàn yì yǐ  
陈代谢、遗传变异以  
jí duì cì jī chǎn shēng fǎn yìng děng  
及对刺激产生反应等  
de fù hé xiàn xiàng bú guò yǒu  
的复合现象。不过有  
guān shēng mìng zhè yí wèn tí  
关“生命”这一问题  
shì hěn fù zá de gěi shēng mìng  
是很复杂的，给生命  
xià yí gè kē xué de dìng yì shì  
下一个科学的定义是  
qiān bǎi nián lái yí gè kùn nán de  
千百年来一个困难的

wèn tí zhì jīn méi yǒu wán quán jiě jué  
问题，至今没有完全解决。

yǒu xiē shēng mìng shì wǒ men de ròu yǎn kàn bu dào de bǐ rú wēi shēng wù jiù shì  
有些生命是我们的肉眼看不到的，比如微生物就是  
guǎng fàn cún zài yú zì rán jiè de xíng tǐ wēi xiǎo shù liàng fán duō ròu yǎn kàn bu jiàn  
广泛存在于自然界的形体微小、数量繁多、肉眼看不见  
de shēng mìng wǒ men xū jiè zhù yú guāng xué xiǎn wēi jìng huò diàn zǐ xiǎn wēi jìng fàng dà shù  
的生命，我们需借助于光学显微镜或电子显微镜放大数  
bǎi bèi shàng qiān bèi shèn zhì shù wàn bèi cái néng guān chá de zuì dī děng de wēi xiǎo  
百倍、上千倍甚至数万倍，才能观察到的最低等的微小  
shēng wù suān niú nǎi yán sè rǔ bái qì wèi qīng xiāng suān tián kě kǒu bié jù yì  
生物。酸牛奶颜色乳白、气味清香、酸甜可口，别具一  
fān fēng wèi jiù shì rǔ suān jūn fā jiào hòu zhì chéng de yì zhǒng fā jiào xíng rǔ zhì pǐn  
番风味，就是乳酸菌发酵后制成的一种发酵型乳制品，  
kě shì wǒ men yòng ròu yǎn què kàn bu dào rǔ suān jūn  
可是我们用肉眼却看不到乳酸菌。

### wǒ ài wǒ de xiǎo dòng wù 《我爱我的小动物》

wǒ ài wǒ de xiǎo gǒu xiǎo gǒu zěn yàng jiào  
我爱我的小狗，小狗怎样叫？

wāng wāng wāng wāng wāng wāng wāng wāng wāng wāng wāng  
汪汪汪，汪汪汪，汪汪汪汪汪。

wǒ ài wǒ de xiǎo māo xiǎo māo zěn yàng jiào  
我爱我的小猫，小猫怎样叫？

miāo miāo miāo miāo miāo miāo miāo miāo miāo miāo  
喵喵喵，喵喵喵，喵喵喵喵喵。

wǒ ài wǒ de xiǎo jī xiǎo jī zěn yàng jiào  
我爱我的小鸡，小鸡怎样叫？

jī jī jī jī jī jī jī jī jī jī jī  
叽叽叽，叽叽叽，叽叽叽叽叽。

wǒ ài wǒ de xiǎo yā xiǎo yā zěn yàng jiào  
我爱我的小鸭，小鸭怎样叫？

gā gā gā gā gā gā gā gā gā gā gā  
嘎嘎嘎，嘎嘎嘎，嘎嘎嘎嘎嘎。

实践园

活动一：辨一辨（有生命的送一个笑脸）



( )



( )



( )



( )



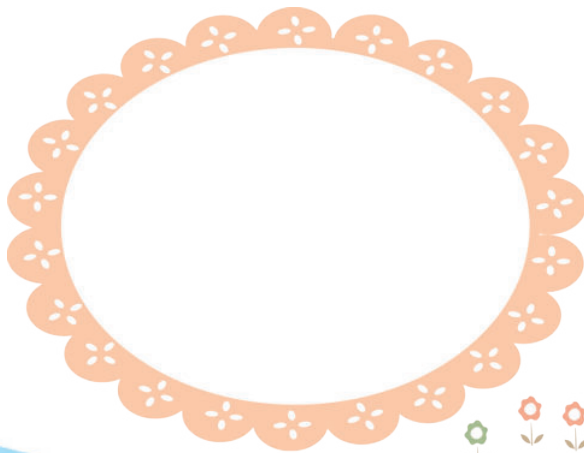
( )



( )

活动二：画一画

把你看到的一个生命的变化画下来好吗？

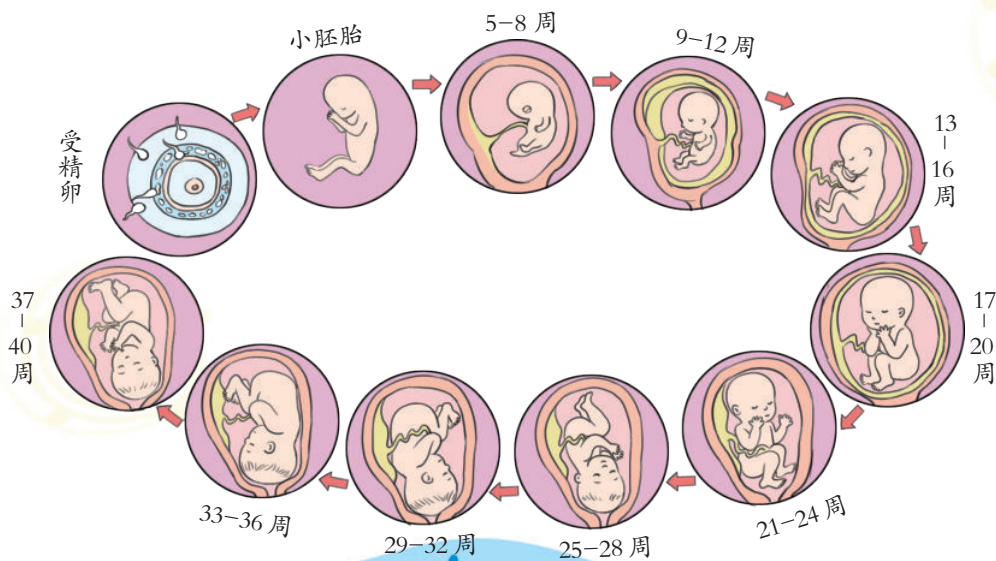


主题二

xiǎo pēi tāi de gù shi  
小胚胎的故事

故事屋

hēi wǒ shì xiǎo pēi tāi wǒ shì mā ma shēng xià lái de dàn shì bì xū yào  
嗨，我是小胚胎。我是妈妈生下来的，但是必须要  
yǒu bà ba de hé zuò bà ba de jīng zǐ yù shàng le mā ma dù zi li de yì kē luǎn  
有爸爸的合作。爸爸的精子遇上了妈妈肚子里的一颗卵  
zǐ xíng chéng shòu jīng luǎn zhè jiù shì zuì chū de wǒ wǒ zài mā ma shēn tǐ zhōng de  
子，形成受精卵，这就是最初的我。我在妈妈身体中的  
yì tiáo guǎn zi li lǚ xíng lái dào le yí gè jiào “zǐ gōng” de dì fang zài  
一条管子里“旅行”，来到了一个叫“子宫”的地方，在  
zhè li chī fàn shuì jiào wán yóu xì bú duàn zhǎng dà yì kāi shǐ de wǒ zhǐ shì  
这里吃饭、睡觉，玩游戏，不断长大。一开始的我只是  
yí gè xiǎo hēi diǎn màn màn de zhǎng chéng xiǎo zhī ma xiǎo wǎn dòu xiǎo huā shēng xiǎo  
一个小黑点，慢慢地长成小芝麻、小豌豆、小花生、小  
hé tao …… sān gè yuè de wǒ yǒu mā ma shǒu zhǎng kuān sì gè yuè de wǒ huì  
核桃……，三个月的我，有妈妈手掌宽；四个月的我，会  
dòng lái dòng qu wǔ gè yuè de wǒ xǐ huān xī zì jǐ de dà mǔ zhǐ liù gè yuè de  
动来动去；五个月的我喜欢吸自己的大拇指；六个月的



wǒ jī hū yǒu bà ba de xié zi nà me dà qī gè yuè de wǒ kě yǐ zài hēi àn de  
我，几乎有爸爸的鞋子那么大；七个月的我可以在黑暗的  
huán jìng lǐ zhēng kāi yǎn jīng kě shì shén me yě kàn bu jiàn bā gè yuè de wǒ yǒu mā ma  
环境里睁开眼睛，可是是什么也看不见；八个月的我有了妈妈  
xiǎo tuǐ nà me cháng le jiǔ gè yuè de wǒ wán qí dài dǎ hā qiān zuò guǐ liǎn kě  
小腿那么长了；九个月的我玩脐带、打哈欠、做鬼脸，可  
kāi xīn le 280 tiān hòu zài bà ba mā ma de qī pàn zhōng wǒ lái dào le zhè ge  
开心了！280天后，在爸爸妈妈的期盼中，我来到了这个  
qí miào de shì jiè  
奇妙的世界！

小胚胎是怎么来的？



### 知识窗

xiǎo xiǎo de shòu jīng luǎn zhǐ yǒu háo mǐ yào jīng guò yí gè duì tā tā  
小小的受精卵只有 0.2 毫米，要经过一个对他（她）  
lái shuō hěn màn cháng de chéng zhǎng lù chéng cái néng lái dào zhè ge shì jiè pēi tāi mǎn 7  
来说很漫长的成长路程才能来到这个世界。胚胎满 7  
zhōu shí shēn cháng yuē lí mǐ tǐ zhòng yuē kè xīn wèi cháng gān  
周时，身长约 2.5 厘米，体重约 4 克，心、胃、肠、肝  
děng nèi zàng jí nǎo bù kāi shǐ xíng chéng yuē lái yuē jiē jìn rén de xíng tǐ shēn tǐ  
等内脏及脑部开始形成，越来越接近人的形体，身体  
xiǎo tóu dà zhōu hòu tāi er wán quán jù bèi rén de wài xíng kě fēn biàn nán  
小，头大。15 周后，胎儿完全具备人的外形，可分辨男  
nǚ shǒu zú néng qīng wēi huó dòng zhè shí hòu yòng chāo yīn bō tīng zhěn qì kě cè chu  
女，手、足能轻微活动，这时候用超声波听诊器可测出  
xīn yīn wǔ gè yuè shí tāi er tóu de dà xiǎo yuē wéi shēn cháng de sān fēn zhī yī  
心音。五个月时，胎儿头的大小约为身长的三分之一，  
kāi shǐ zhǎng tóu fa zhǐ jiǎ yùn dòng gèng huó yuè mā ma kāi shǐ néng gǎn jué dào tāi  
开始长头发、指甲，运动更活跃，妈妈开始能感觉到胎  
dòng qī gè yuè de tāi er nǎo bù kāi shǐ fā dá kě yǐ zì jǐ kòng zhì shēn tǐ de  
动。七个月的胎儿脑部开始发达，可以自己控制身体的  
dòng zuò dàn tāi er duì tǐ wài shēng huó de shì yīng néng lì hái méi wán quán jù bèi ruò  
动作，但胎儿对体外生活的适应能力还没完全具备，若  
cǐ shí chū shēng huì yīn zǎo chǎn ér fā yù bù liáng huò sǐ wáng bā gè yuè de tāi er  
此时出生，会因早产而发育不良或死亡。八个月的胎儿

jī ròu zhú jiàn fā dá duì mǔ tǐ wài qiáng liè de shēng yīn huì yǒu fǎn yīng dòng zuò  
肌肉逐渐发达，对母体外强烈的声音会有反应，动作  
gèng huó yuè lì liàng gèng dà shèn zhì yǒu shí huì yòng lì tí mǔ qīn de fù bù jiǔ  
更活跃、力量更大，甚至有时会用力踢母亲的腹部。九  
gè yuè de tāi er shēn tǐ yuán gǔn gǔn de zhǐ jiǎ yě zhǎng zhì zhǐ jiān chù dòng zuò jù  
个月的胎儿身体圆滚滚的，指甲也长至指尖处。动作剧  
liè tāi dòng yǒu shí huì xià mā ma yí tiào shí gè yuè de tāi er gǔ gé jiān gù  
烈，胎动有时会吓妈妈一跳。十个月的胎儿骨骼坚固、  
tóu gài gǔ biàn yìng yǐ wán quán jù bèi shēng huó zài mǔ tǐ zhī wài de tiáo jiàn  
头盖骨变硬，已完全具备生活在母体之外的条件。



## 阅读角

## 打嗝

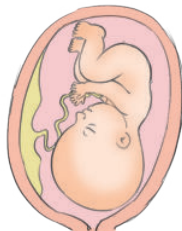
tāi bǎo bao huì dǎ gé ma qí shí tāi bǎo bao de dǎ gé hé wǒ men píng shí zhēn zhèng de  
胎宝宝会打嗝吗？其实胎宝宝的打嗝和我们平时真正的  
dǎ gé bù yí yàng huái yùn de mā ma men huì fā xiàn tāi bǎo bao yǒu jié zòu de tāi dòng yì tiān  
打嗝不一样。怀孕的妈妈们会发现胎宝宝有节奏地胎动，一天  
li huì chū xiàn hǎo duō cì cóng yī xué jiǎo dù lái jiě shì zhè zhǒng xiàn xiàng qí shí shì bǎo bao  
里会出现好多次。从医学角度来解释，这种现象其实是宝宝  
zài tūn yàn yáng shuǐ shí fā chū de shēng yīn yě shì tā tā zài “liàn xí” hū xī  
在吞咽羊水时发出的声音，也是他（她）在“练习”呼吸，  
zhè yàng de dòng zuò kě yǐ ràng fèi kuài yì diǎn fā yù chéng shú  
这样的动作可以让肺快一点发育成熟。



## 实践园

## 活动一：想一想

除了睡觉，胎儿们还会在妈妈的子宫里做些什么呢？



你们知道自己小时候在妈妈肚子里是什么样吗？小朋友可以询问爸爸妈妈，看看妈妈怀孕时的孕期B超图哦！



闭上眼睛，听听音乐，想象现在的你正躺在妈妈的肚子里呢！你在做什么呢？



在伸懒腰，推推妈妈的肚皮。  
在安静地睡觉。  
在\_\_\_\_\_

## 活动二：画一画

你在妈妈的肚子里时会是什么样？赶快将你想象的情景画下来吧！

小提示：  
妈妈的大肚皮在画面上要画大一点哦！



## 主题三

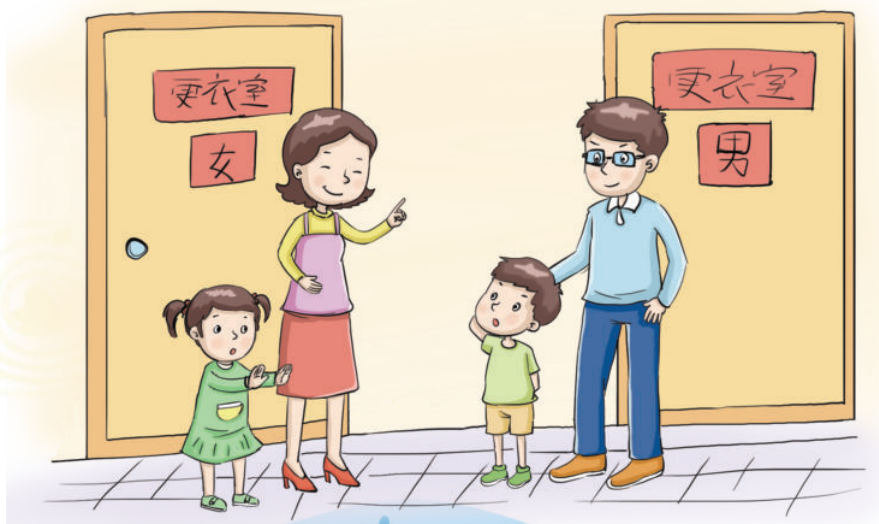
yáng jiǎo biàn hé xiǎo píng tóu

## 羊角辫和小平头

## 故事屋

dòu dòu hé táng táng shì hǎo péng you tā men yì qǐ shàng yòu ér yuán yì qǐ jìn  
 豆豆和糖糖是好朋友，他们一起上幼儿园，一起进  
 rù xiǎo xué chéng wéi yí gè bān jí de tóng xué bà ba mā ma men dài zhe tā men yì qǐ  
 入小学，成为一个班级的同学。爸爸妈妈们带着他们一起  
 qù pào wēn quán yào huàn yī fu le dòu dòu xiǎng yě méi xiǎng jiù gēn zhe mā ma yì qǐ  
 去泡温泉，要换衣服了，豆豆想也没想就跟着妈妈一起  
 jìn le nǚ gēng yī shì zhǔn bèi huàn yī fu táng táng dà shēng shuō dào bù xíng bù  
 进了女更衣室准备换衣服，糖糖大声说道：“不行，不  
 xíng dòu dòu shì nán shēng zěn me néng jìn nǚ gēng yī shì ne  
 行，豆豆是男生，怎么能进女更衣室呢？”

dòu dòu hěn bù fú qì de shuō wèi shén me bù xíng wǒ yì zhí dōu shì hé mā  
 豆豆很不服气地说：“为什么不行？我一直都是和妈  
 ma jìn nǚ gēng yī shì de yǒu shén me guān xì mā ma duì dòu dòu shuō táng  
 妈进女更衣室的，有什么关系！”妈妈对豆豆说：“糖  
 tang shuō de yǒu dào lǐ nǐ men zhǎng dà le nǚ shēng nán shēng shì bù yí yàng de dòu  
 糖说的有道理，你们长大了，女生男生是不一样的，豆



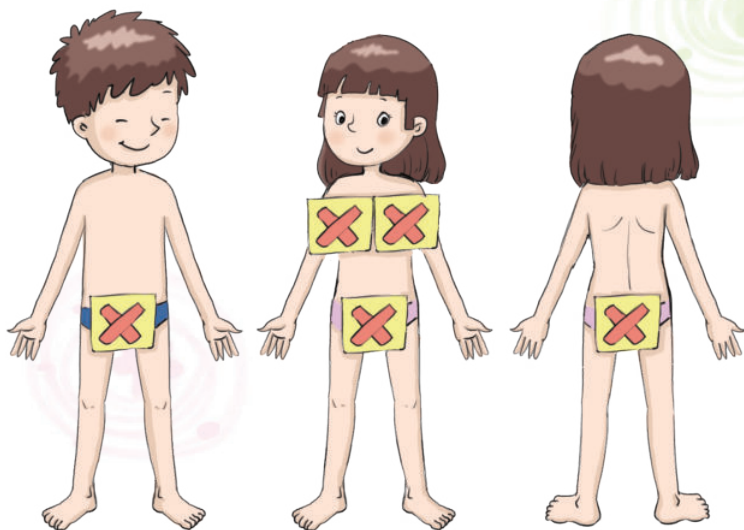
dou yǐ jīng shì ge xiǎo nán zǐ hàn le , yīng gāi gēn bà ba yì qǐ dào nán gēng yī shì huàn yī  
服。” 豆豆听了，点点头，说：“我知道了。” 说完，跟  
zhe bà ba qù huàn yī fu le 。  
着爸爸去换衣服了。

豆豆为什么不能进女更衣室？  
男孩和女孩有哪些不同？



### 知识窗

nán hái zi hé nǚ hái zi zài wài mào , yī zhuó xìng gé , xìng qù ài hào děng  
男孩子和女孩子在外貌、衣着、性格、兴趣爱好等  
fāng miàn yǒu hěn duō bù tóng , zhè dōu shì yóu yú xìng bié bù tóng zào chéng de , wǒ men chū  
方面有很多不同，这都是由于性别不同造成的，我们出  
shēng hòu , bà ba mā ma gēn jù wǒ men de xìng bié duì wǒ men jìn xíng péi yǎng 。 ér wǒ  
生后，爸爸妈妈根据我们的性别对我们进行培养。而我  
men de xìng bié zài mā ma dù zi lì jiù jué dìng le 。 xiǎo biàn zi hé xiǎo píng tóu zài xué  
们的性别在妈妈肚子里就决定了。小辫子和小平头在学  
xiào li yì qǐ zuò yóu  
校里一起做游  
xì , yì qǐ xué  
戏、一起学  
xí , yì qǐ shēng  
习、一起生  
huó 。 dāng wǒ men yuè  
活。当我们越  
lái yuè dà , xìng  
来越大，性  
bié tè zhēng jiù chéng  
别特征就成  
wéi zì jǐ de xiǎo  
为自己的小  
mì mì , bù kě yǐ  
秘密，不可以



suí biàn bèi bié rén kàn dào huò zhě chù mō xiǎo biàn zi yào shàng nǚ cè suǒ xiǎo  
 随便被别人看到或者触摸。小辫子要上——女厕所。小  
 píng tóu yào shàng nán cè suǒ jí shǐ zài jiā li shàng cè suǒ yě yào guān hǎo mén  
 平头要上——男厕所。即使在家里，上厕所也要关好门  
 噢！

yáng jiǎo biàn hé xiǎo píng tóu shēn shang nǎ xiē dì fang bù kě yǐ ràng bié rén kàn huò mō  
 羊角辫和小平头身上哪些地方不可以让别人看或摸  
 ne  
 呢？

小贴士：无论任何人，包括爸爸妈妈、爷爷奶奶、爸爸妈妈的朋友、亲戚、老师都不可以随便看或摸你的隐私部位。如果有人想摸你的隐私部位，要想办法离开他，然后回家告诉爸爸妈妈。你也不可以随便看或摸别人身体的隐私部位。

### yáng jiǎo biàn hé xiǎo píng tóu 羊角辫和小平头

wǒ shì xiǎo nǚ shēng shū zhe yáng jiǎo biàn  
 我是小女生，梳着羊角辫，

chuān zhe xiǎo huā qún xǐ ài bù wá wa  
 穿着小花裙，喜爱布娃娃。

wǒ shì xiǎo nán shēng lǐ zhe xiǎo píng tóu  
 我是小男生，理着小平头，

chuān zhe duǎn kù zi zuì ài xiǎo qì chē  
 穿着短裤子，最爱小汽车。

yáng jiǎo biàn hé xiǎo píng tóu yī zhuó ài hào bù yí yàng  
 羊角辫和小平头，衣着爱好不一样，

yì qǐ xué xí hé yóu xì gòng tóng chéng zhǎng lè kāi huái  
 一起学习和游戏，共同成长乐开怀。