

健康教育 第一册 教案

第一课身体特征我知道

教学目标

知识与技能: 认识身体整体和各部分器官, 测量自己身体的生长发育的情况。 关爱自己的身体。 培养与同学合作的能力, 增强保护意识。

过程与方法: 用绘画、测量等方式表现、记录自己的身体特征和生长发育情况。

情感、态度与价值观: 感受自己身体的基本特征, 关心自己身体的生长发育的情况, 发展自我意识, 能主动帮助他人。

教学重难点:

引导儿童结合自己的亲身感受学习相关知识, 激发儿童的学习兴趣 与探究的愿望。

教学准备: 人体挂图、软尺、彩笔、报纸、剪刀等。

教学过程:

一、谈话导入、揭示课题。 说说自己身体各部位的名称。 同学们, 你知道自己的身体是由哪些部位构成的吗? 你想了解自己的身体吗? 今天, 我们一起来认识一下人体的结构和功能。 (板书: 第一单元: 我爱我的 身体了解我的身体。)

二、认识人体各部位、各器官及其功能。 1、人体各部位:
(1) 老师用学生或自己的身体讲。 (2) 学生以小组为单 位,

说说人体各部位的名称。 2、各器官及功能。 (1) 看人体内脏图。 (2) 说说人体内部各器官的名称及功能。 3、全班交流，互相补充及纠正。

三、画画我的身体。 1、我们的身体各有特点，可以画下来，办个展示会。 2、用什么工具画我们的身体呢？ 3、有什么问题需要大家研究解决吗？ (如，一张纸不够怎么办？自己画不过来怎么办) 4、说一说自己身体的样子。

四、我知道的身体器官。 1、把自己知道的身体器官画在画像上。 2、先在小组里交谈，再大组交流。 (例如：让学生绕着教室跑两圈后，再来说说心跳和脉搏有什么变化；或早上起床后身体的感觉，紧张的学习或劳动后身体有什么变化，或感冒发烧后身体的变化等。)

五、量一量我的身体。 1、怎样知道自己身体生长发育的情况呢？ (用数学中量一量的办法) 2、让学生用标尺、软尺等工具互相量一量身高、臂长、腿长、胸围等，并做好记录，再比一比，谁长得高，长得快。

六、总结谈话。

1、让学生自己来说一说通过这节课的学习你有什么收获。

2、师总结，评价。

第二课眼保健操护视力

教学目标：

1. 培养学生养成做眼保健操的习惯。 2. 培养学生正确做眼保健操的姿势。 3. 懂得不保护眼睛的坏处，并养成保护眼睛的好习惯。

教学重点难点： 让学生准确地找到做眼保健操时，每一个穴位的准确位置。

教具 教学挂图、录像、投影仪

教学过程

一、导入新课 情景导入

二、学习新课

1、穴位的位置：有的同学虽然每天做眼保健操，可是效果不明显，其原因就是没有掌握要领按摩的穴位不准确，影响了做操效果。耳垂眼穴：位于耳垂正中部位 太阳穴：位于外眼角与眉梢之间向后约 3 厘米（陷窝） 四白穴：位于下眼眶边缘下方的正中 风池穴：位于颈后枕骨下两条大筋外侧凹陷处 头部督脉穴：位于头部正中线发际至后发际的相关穴位
学生：边听边找穴位

2、眼保健操的动作要领 师：眼保健操一共有五节，每一节都是通过对眼睛四周及相关穴位的按摩来增强眼部血液循环，缓解视疲劳。学习时一定要认准相关的穴位，认真地做。

1)第一节“按揉耳垂眼穴、脚趾抓地” 师：用双手的大拇指和食指的螺纹面，捏住耳垂的正中，其余三指自然并拢弯曲，伴随着音乐节拍，有节奏地按揉耳垂眼穴，每按揉一次为

一节拍，连做四个八拍。同时双脚全部脚趾随音乐节拍有节奏地做抓地运动，每抓地一次为一节拍，连做四个八拍。

2)第二节“按揉太阳穴、刮上眼眶”师：用双手大拇指的螺纹面按在太阳穴上，其余四指并拢弯曲，伴随着音乐节拍按揉太阳穴，每按揉一次为一节拍，连做四拍。再用双手食指第二节内侧沿眉弓从眉头到眉梢刮上眼眶。刮上眼眶一次为两拍，连做四拍。共做四个八拍。

3) 第三节“揉四白穴”师：用双手食指的螺纹面按在穴位上，其余四指自然并拢弯曲。伴随着音乐节拍，有节奏地按揉四白穴，每按揉一次为一节拍，连做四个八拍。

4)第四节“按揉风池穴”师：双手食指和中指并拢，用二指的螺纹面按揉风池穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随着音乐节拍，有节奏地按揉风池穴，每按揉一次为一节拍，连做四个八拍。

5)第五节“按头部督脉穴”师：用双手除大拇指以外的其余四指指尖相抵，自然放松，用相抵四指的指肚部分沿头部正中线（督脉），随音乐节拍有节奏地从头的前部发际处按至头的后部发际处，共四拍。每按一次为一节拍，连做四个八拍。

三、查看学生学习效果 1) 师：检查穴位：耳垂眼穴、太阳穴、四白穴、风池穴、头部督脉穴(检查时打乱穴位顺序) 学生：学生找穴位位置 2) 检查眼保健操掌握情况：师：教师喊口令 学生：学生做眼保健操

四、结束语师：今天我们学习了眼保健操。做眼保健操可以保护我们的视力，预防近视，眼保健操一定要按这个要求做。每天坚持，动作要轻，穴位要准，力量要适度。在今后的学习生活中希望我们长期坚持。

第三课礼貌用语我会用

教学目标：

知道日常生活中常用的礼貌用语有哪些，并会正确地使用礼貌用语。

通过活动观察对比，认识不同角色对人的不同要求和所应承担的不同责任。

愿意在现实生活中充当好自己的角色，承担相应的义务和责任。教学重点：让学生愿意学习并正确使用礼貌用语，做到言行一致。

教学难点：明确正确使用礼貌用语的重要意义。

教学准备：1、多媒体演示文稿。2、制作板绘。

教学过程：

一、情境导入，激发兴趣。

师：同学们，假如你们上节课所学的内容还有没弄懂的地方该怎么办呢？生：到办公室去请教老师。师：那你要怎样请叫我呢？愿意到前面来现场表演一下吗？生：愿意。师生表演。师：这位同学的表现好不好？生：好。师：好在

哪呢？ 生：她用了“请问”。 生：她说了“您好”“再见”！ 师：用“请问”“您好”“再见”说明她是一个什么样的同学呢？ 生：讲礼貌的同学。 师：对，“请问”表示礼貌，表示对对方的尊重，这样的用语叫做“礼貌用语。”（板书：礼貌用语） 师：同学们：你们喜欢礼貌用语吗？ 生：喜欢。 师：今天老师就请上几个礼貌用语和大家做朋友好不好？（板绘：“请、你好、谢谢、再见、对不起”）

二、联系生活，挖掘实际。

师：同学们，你们在日常的生活中用到过这些礼貌用语吗？ 生：用到过。 师：那一会我们就把生活中用到礼貌用语的情境表演出来？好不好？ 生：好。 师：你们既可以选择老师给出的情境，也可以自己选择一些其他的场景。现在就同桌前后桌的同学排练一下吧！ 生排练。 师：同学们，你们准备好了吗？ 生：准备好了！ 师：谁愿意先到前面来试一试？ 生表演。（到同学家去借书）。 师：同学们，他们表演的好不好？ 生：好！ 师：好在哪呢？ 生：她们使用了礼貌用语？ 师：他们使用了哪些礼貌用语呢？ 生：你好、再见、谢谢，请。 师：她们用得好不好呢？ 生：好！ 师：好在哪呢？ 生：用“请”字表示对对方非常尊重。 生：用“你好”表示欢迎对方。 师：你们在日常生活中使用过这些礼貌用语吗？ 生：使用过。 师：你是怎么使用的呢？ 生：我到同学家去做客时使用礼貌用语。 生：亲戚到我家来的时候我要使用礼貌用语。 师：你在使用礼貌用语的时候你的心情是

怎样的呢？ 生：感觉很愉快！ 生：感觉心情很好！ 师：有没有人对你讲过礼貌用语呢？ 生：有。 师：你的心情是怎样的呢？ 生：感觉特别高兴。 师：谁愿意到前面再来将你使用礼貌用语的场景表现出来呢？ 生表演。 师：同学们，你们在这段对话中发现了什么问题呢？ 生：发现了他们使用的礼貌用语是？ 生：发现这两位同学的态度？ 师追问。 师：谁还愿意到前面来表演一下？ 生表演。（打水时把水弄到了别人身上）。 师：在刚刚的这段对话当中所用到的哪句礼貌用语，哪句是我们之前没有用到的呢？ 生：对不起。 师：这句对不起用得好不好呢？ 生：好。 师：好在哪？ 生：表示不是故意的。 师：如果不用情况会怎样呢？ 生：情况会很糟。 师：看来“对不起”真是一句关键的礼貌用语。你们在日常生活中使用过这句礼貌用语吗？ 生：使用过。 师：你都在哪些情况下使用过“对不起”这句礼貌用语呢？ 生答。 师：你使用“对不起”这句礼貌用语的时候你的心情是怎样的呢？ 生：感觉心里轻松多了。 师：别人对你说“对不起”的时候你的心情是怎样的呢？ 生：我就能原谅他了。 师：刚刚我们展示的都是在家里和学校发生的使用礼貌用语的情形，谁愿意到前面来把你在社会上使用礼貌用语的情形表达出来吗？ 生表演。（买票） 师：这位同学的表现好在哪？ 生：他不但使用了礼貌用语，而且还叫了阿姨。 师：对，他正确使用了阿姨这个称呼。 师：同学们，你们都使用过哪些称呼呢？ 生答。 师：当你使用这些礼貌称呼的时候，长辈的表

现怎样呢？ 生：他们非常开心，夸我是懂事的孩子。 ?? 师：同学们，你们在问路的时候是怎样使用礼貌用语的呢？ 生表演。 师：你发现了什么？ 生回答。 ?? 师：平时，除了会面，还有哪些场合会使用到礼貌用语？ 生：打电话。 师：你在打电话的时候是怎样使用礼貌用语的，谁愿意展示一下。 生表演。 师：在打电话的时候我们不见面，不使用礼貌用语了行不行？ 生回答。 师：除了刚刚我们讲到的礼貌用语，生活中还有哪些常用的礼貌用语呢？ 生回答。

三、深入领悟，升华情感。 师：同学们，礼貌用语真的有着神奇的魔力，可以让同学之间的友谊变的更加亲密，让我们看见更多的笑脸，让来自父母亲人的爱变得更加深厚。下面，就让我们带着这份爱，共同朗读文明礼貌歌。但是儿歌，还不是特别完善，让我们共同完善它吧！ 生补充。 师：同学们，请伸出小手，跟着音乐朗读《文明礼貌歌》！《文明礼貌歌》我们讲文明，从小懂礼貌。 家长和老师，各个夸我好。 见面问您好，分别说再见。 若求人帮忙，请字用在前； 得到别人帮，谢谢口中讲。 无意影响人，忙说对不起。 称呼不能少，态度很重要。 礼仪花开放，校园处处香。 师：中国自古就是一个讲究礼仪的国度，有着礼仪之邦的美誉，只要我们正确使用礼貌用语，不断完善自己，就一定能成为谦逊待人、文明礼让的优秀少年。

【板书】 礼貌用语我会用 请 你好 谢谢 再见 对不起

第四课读写姿势很重要

教学目标

1、情感态度与价值观 ①读书写字既是紧张的脑力活动，又是繁重的视力工作。为了使自己的视力好，就要养成正确的读写姿势。 ②为了自己的身体健康，从小养成正确的读书写字的良好习惯。

2、过程与方法 ①介绍正确的读写姿势的好处。 ②做一做，比一比。 3、知识与技能 ①知道什么样的读写姿势是正确的。 ②养成正确的读写姿势。

教学重点、难点

正确的读写姿势。 2、保护视力需要正确的读写姿势。 3、正确的读写姿势：身直、肩平、眼离书本一尺。 4、正确的写字姿势：身要坐直，书本放平，拿笔一寸，看书一尺，写字一拳。 5、自己要养成正确的读写姿势。

教育与训练准备 读写姿势图片、多媒体课件。

教育与训练过程

1、谈话导入。(1)同学们，老师放一组图片请同学们看一看图上的小朋友在做什么。同学回答：——(2)你们觉得他的姿势正确吗？同学回答：——(3)如果姿势不正确就会造成我们近视和脊柱弯曲等疾病给我们的生活、学习、带来极大的不便。今天老师就要教会你们正确的读书、写字姿势。读书、写字姿势正确了，对我们学知识，长身体都有很大的好处。(板书：正确的读写姿势 1.读书姿势)

2、演示导行。（1）出示读书姿势幻灯片。请同学们看投影，读书的时候，我们应该像图上的小朋友一样，做到身体坐直，头放正，肩放平，再把书拿起来，眼睛离书本一尺远。教师示范，学生跟着做。（教师分解动作示范，速度稍慢，边示范边讲解）注意：眼睛离书本一尺远，可跟学生解释，尺相当于你们文具盒的长边那么长，只要把文具盒放在眼睛和书本之间量一量就可以了。教师巡视，一一纠正。请姿势较好的同学上讲台示范。学习儿歌：小朋友，爱读书，读书姿势要做到：身直、头正、肩要平，眼离书本一尺远。过渡：同学们，我们在学校学习，每天不仅要读书，还要写字。哪个同学会写字？大家说说他做得对吗？写字姿势很重要，写字姿势不正确字就写不好，时间长了，视力就会变差，身体也会张不好。（2）写字姿势幻灯片（板书：写字姿势）。正确的写字姿势就是跟图上的小朋友一样，做到身体坐正，书本放平，手离笔尖一寸，眼离书本一尺，胸离桌边一拳。教师示范分解动作，速度稍慢，握笔动作要详讲，做完稍停片刻，让学生看清楚。A 人坐正，身体坐直。B 把书本放平。C 拿起笔（握笔）手离笔尖一寸。“一寸”是多少呢？“一寸”相当于老师的两个手指并拢时的宽度。对同学来说，差不多三个手指并拢那么宽。握笔时，把拇指和食指放在离笔尖一寸的位置上，中指抵在下面，笔杆*在虎口的位置。另外，无名指和小指钩起来，垫在中指下面。D 眼离书本一尺。把文具盒竖起来，放在书本和你的眼睛之间量一量就可以了。E

胸离桌边一拳。握紧左拳，拳心向下，放在桌边和前胸的中间。师生一起边说边做。学生训练，教师巡视，一一纠正。学习儿歌：写字姿势要正确，身体坐正书放平，一寸、一尺和一拳，学好知识身体健。请平时写字姿势较差的学生上台做写字姿势，同学们帮助纠正。

3、小结：今天，我们学会了两个本领，知道了应该用怎样的姿势读书和写字。希望大家今后在读书、写字时，能按正确的姿势去做，学好知识，保护眼睛，成为对祖国有用的人才。让我们把今天学的读书、写字的儿歌连起来再念一遍。

板书设计：正确的读写姿势：身直头正 1、读书姿势 肩平，眼离书本一尺远。三个“一”手离笔尖一寸 2、写字姿势，眼离书本一尺，胸离桌子一拳要牢记。

第五课定期体检为平安

教学目标：

1、教育学生认识体格检查的重要性。 2.让学生了解什么是体格检查前的准备工作及应该检查的内容。

教学重点：体格检查的重要性，做到不漏检。

教学难点；教育学生如发现自己体检中有些项目不合格如何再去做进一步的检查，以确保发现问题及时 医治。

教学程序：

一、导入新课：复习导入新课，提出问题，怎样进行扁桃腺炎的自我护理？

二、学习新课：1、为什么要定期进行体格检查？通过学生的讨论交流知道定期进行体格检查是因为少年儿童正处于长身体的时候，只有通过定期的、全面的体格检查，才能及时掌握自己的生长、发育的情况及存在的问题。在知道了体检的重要性后鼓励学生积极参加体检，定期进行体格检查。2、体格检查的内容 通过学生对以往体检的回忆了解体格检查的内容：测血压、听心脏（测量前不做激烈的活动，尽量使心脏的跳动平静下来，不紧张）；查肺活量（做到一次性吸足气，再呼出）；查体重（穿单衣单裤，赤脚排空大小便，稳稳当当站在称的中央）；量身高（赤脚立正，足跟并拢，足尖稍分开，身体后部靠在支柱上）；测视力（不戴眼镜，不揉眼睛，不压迫被遮挡的眼球）；内科、外科检查（按医生的话做）

三、布置作业：1、为什么要定期进行体格检查？2、体格检查一般包括哪些内容？

板书设计：课后小结：

第六课食物宝塔营养全

教学目标

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/987121124013006036>