七年级上册生命与健康教案

第一篇：七年级上册生命与健康教案

的青春痘通常都能看到一个白色或者黑色的顶，这就是白头粉刺与黑头。

只要毛孔不堵塞，痘痘就不会轻易冒出来。青春痘不是口服哪一种药物或者涂抹化妆品便能治愈的，一定要接受正规的皮肤病专科医院或者皮肤科的治疗，只要坚持治疗一般都是可以根治的）

探讨 2：调查：你的变声期来临了吗？

说一说：我们在变声期时如何保护好嗓子？

(男生约 13-15 岁进入变声期，全程约为 6 个月至 2 年。女生则比男生稍早，大概 11-13 岁左右进入变声期。如果以歌唱发声为定型来说，由于歌唱的音域宽、音量大，因而声带的负担也较大。所以歌唱的变声期则需要 1 年半——2 年，甚至 3 年才能完成。饮食方面，不要吃煎炸，过热的东西，尽量不要喝低于 6℃的冷饮，特别是在运动后，千万不要马上喝冷饮!)探讨 3：我们是叛逆的吗？

用学生自己的事例帮学生探究青少年叛逆背后的成长意义。让他们理解到他们内心深处要的其实是独立而不是叛逆！

三、自学（P.26-27）并和同性别同学探讨：青春期的生理卫生常识。

2.PPT 出示案例一

例如：大学生黄某家庭经济条件比较好，二年级开始接触校园周围的游戏机。刚开始只是“好奇”，“输赢在 5 元以内”。不久上了瘾，经常通宵达旦地赌，“从家里拿来的钱一小部分用于吃饭，大部分用于赌，经常身无分文”。仅仅半学期，他就向同学和女友借债 3000 多元。“到了这种地步，我已无法收手”；“赌，令我输没了志气，输没了理想，输没了脸面。我不想再活下去了。”最后，他选择了卧轨自杀，了却了自己的一生。

3.探讨：怎样抵制和拒绝参与赌博？

学生讨论、发言

教师评价、小结：

（一）违法往往从违纪开始，要自觉遵守校纪校规，养成遵纪守法的良好习惯。

（二）充分认识赌博的危害，培养高尚的情操，多参加健康积极的文体活动，充实自己的业余活动。

（三）要防微杜渐，分清娱乐和赌博的界限。很多赌博成瘾的人都是从“消遣”、”带点刺激”等开始的，久而久之，胆子也壮了，胃口也大了，从而陷入赌博的泥潭。

（四）思想上要警惕，不要因为顾及朋友、同学的情面而参与赌博。遇到他人相邀，要设法推脱。

（五）要从根本上关心同学出发，制止他人参与赌博，必要时要向老师或学校有关部门报告。

4.课外延伸--澳门赌博业

博彩业发展需有序有度

澳门的年度博彩收益已超过美国拉斯维加斯。但拉城以角子机娱乐为主，澳门则以赌台娱乐为主，赌具的平均投注额高于拉城。另外，澳门博彩业的最大特色在于以吸引豪客的贵宾厅。贵宾厅虽然不显山露水，但收益占博彩业总收益的七成。贵宾厅中介人想尽办法吸引各地富商来澳门一掷千金，造成大量资金外流，亦衍生洗钱、腐败等问题。

另外，博彩业也冲击到澳门的社会价值观。以前在赌场从业不太体面，现在赌场职位变得炙手可热。不少年轻人高中毕业不思升学，急着到娱乐场赚“快钱”。

5.讲解：地下六合彩危害

地下六合彩的危害是显而易见的。首要的一点就是对国家经济秩序的破坏。许多彩民将原本准备投入再生产的资金或家中的积蓄，更有甚者将自家留来买种苗的费用或孩子上学的学费都拿来用于六合彩赌博，致使当地资金大量流失。去年 11 月，银监会浙江台州分局和人民银行仙居支行曾分别对此现象进行调查，按照他们的估计，截至 10 月底，“该县约有 2 亿元以上资金因‘六合彩’流出县外。”而 2003

年仙居县的财政收入不过 2.05 亿元

6.探讨：如果身边有人买地下六合彩，你会怎么做？

了。在毫无知识的历史长河中，当然对大自然给予的动物和植物倍加珍惜。世界许多民族都有关于古人与动物的神秘血缘关系的神话。像现在选市长一样，古人每一个氏族选出一种动物作为神奇始祖的保护者，这就是图腾。图腾动物禁止捕杀。古埃及人杀了一只猫要犯死罪。中华民族很少吃蛇肉可能也和图腾有关吧！

2.思考迷信的荒诞

外国人奇怪中国人为什么把一条似蛇非蛇的巨龙在空中舞来舞去，还自称是龙的传人，难道巨蛇能变成人吗？

中国人也觉得外国人可笑。古埃及人把猫、鳄鱼、绵羊、鹤立墓下葬，以示崇拜。蒙古人和很多民族尊重牛，古希腊以公牛为宙斯神的化身，古埃及的圣牛有寺庙、陵墓和宫殿，而且还有奴隶作清洁工。

3.呈现迷信活动的表现形式

算命 电脑算命 星座解说 周公解梦 人生预测„„

4.探讨：封建迷信有什么危害呢？

学生自由讨论，发言，可举身边的事例。

教师小结：迷信摧残人们的生命与健康

5．破除迷信的故事（1）

武人陈五，最讨厌家里人迷信鬼神。一天，他含了一枚青李子，哄骗家属道：¡°我腮帮子肿了，真痛啊！¡±说完，睡在床上不吃不喝。

妻子忧心忡忡，便找来巫婆。巫婆说陈五生了疔疮，因为他素来不信鬼神，所以鬼神也不来搭救。陈家的人都围着巫婆磕头，求她发发慈悲。她点点头表示同意。陈五连连喊痛，叫道：“请巫师快来救救我吧。”

巫婆便按住陈五的面颊，装神弄鬼地看了又看，正想说些鬼话 骗人，没料到陈五把青李子¡°噗¡±地吐出，面腮上的疔疮顿时消失了。巫婆满面羞惭，陈五将她赶出家门。陈家人从此再不迷信鬼神了。

破除迷信的故事（2）

河南省新野县有个龙背村。传说很久很久以前，有一老龙，为救

一方百姓，违背天条布云施雨，被龙王打入凡间，累死于此，尸体化为 200 余亩的黄土高坡。龙背村由此而得名。千百年来，每逢天旱，百姓们便会供上猪头大馍，烧香磕头，祈求老天降下甘霖。于是，龙背村人便形成了一个迷信思想：龙背上不能挖沟、打井，否则，就等于断龙背动龙脊，老龙怪罪下来，村里便会死人。所以，千百年来，这 200 余亩土地的收成年年靠天。

2002 年，农村开展¡°学教¡±活动以后，乡党委动员党员带头向迷信思想宣战，带领全村村民在老龙背上挖沟打井、发展生产。听说要动龙脊，村里十几位老人竭力反对。驻村工作组一边做解释劝说工作，一边向老人递上平安无事《保证书》。在工作组的支持下，村党支部带领村民在老龙背上打了 3 眼井，挖了 1 条长达 1000 米的引水排灌渠，全村 34 名党员人人带头在老龙背上建起了一个塑料弓棚，种上了早春蔬菜。蔬菜上市后，村民一合算，一亩地的蔬菜一季收入 2800 元。看到党员在龙背上种菜获得了好的经济效益，而且断龙背、动龙脊后，村中一直平安无事。这下村民的迷信思想彻底消除了，老龙背上一下出现了 260 个蔬菜大棚。

如今，黄土高坡大棚内的美国西芹、日本菜花、荷兰百利蕃茄一批接一批上市，龙背村村民的钱包越鼓越大。

就是动不了，喊不出来，几分钟后才回过神来，可把我吓坏了。”次日早晨，陈女士向邻居讲起此事，邻居说“哎呀不得了，你那是中邪了，赶快找人„治招‟，不然怕命都保不住。” 惊恐万分的陈女士来不及思索就赶紧找来某八字先生，当夜一番„治招‟完毕，向陈女士索要 2300 元。周末，陈女士在乡下工作的儿子回家获悉情况后责备母亲上了当。看了儿子查阅的资料后陈女士十分后悔。资料上说，她睡眠中发生的症状称为睡瘫症，通常发生于入睡或觉醒的过程中。患者意识完全清楚，并能够充分意识到自己处境，因此感到十分恐怖，尤其当患者觉察到呼吸困难时。睡瘫症通常持续 1 秒到几分钟，之后自行消失或在外界刺激下消失（尤其是另一个人对患者的碰触或移动等刺激）。

禹××，31 岁，吉林某公司女职员，1999 年迷恋“法轮功”。

2000 年夏天，禹艳华 6 岁的儿子得了场重病。她却不让吃药和上医院，相信有“大法”在“护”着全家。儿子从医院回家后亲口对她说：“如果你再练功，我就去死。”她的丈夫也因她痴迷练功、无心工作，带着极为痛苦的心情最终下岗。即使这样，禹艳华也没有悔改之意。天安门广场自焚事件发生后，禹艳华彻底醒悟了。她说，现在她才感到正是“法轮功”破坏了母子间的亲情，破坏了整个家庭。进劳教所后，儿子先后给她画了 3 张“小鹿找妈妈”的画，祈盼她回心转意。

（1）小组探究讨论，寻找多种方法除迷信，抵制邪教、伪科学。

（2）汇报交流。

（3）小结：科学是破除迷信反对邪教的有力武器。我们应不断地学习科学文化知识，提高我们破除迷信，抵抗污染的能力。 7.宣传实践活动。

学生分组开展宣传活动。宣传的形式：撰写破除迷信、反对邪教的警句，向同学、家人宣传。

尤其是那种没有缝隙的被压得很结实的土地，这种地面将导致雨水无处可流而且不容易渗入地面。在旱季即将结束的时候，不要选择在干涸的鹅卵石河道上扎营，一场暴雨就可能让这些地方恢复成一条宽阔的河流。

要躲避蚊虫：

选择露营地时，应该注意不要选择死水塘边、茂密的草地和可能有积水的地方，这正是蚊子滋生的地方）

2．读课本 P.72,信息平台，自学野外踏青的注意事项

二、野外防动物咬伤

1.讲解：营地防蛇

（选营址时，应仔细观察地形，尽量避免在蛇鼠洞多的地方扎营。

营地周围的杂草应铲除干净，另外，一条较深的排水沟也能较好的防止蛇虫的入侵。

有条件可以在营地周围撒上下列物品的一种或数种：

1.）

雄黄（有毒，使用时切忌用火烧）

2.）

石灰粉

3.）

草木灰（树枝、干草焚烧后剩下的灰）

4.）

水浸湿了的烟叶。

早上睡醒出睡袋、帐篷前，静静的躺着观察一下周围有无蛇共眠，尽量不要将其马上惊醒。）

2.思考与讨论：被毒蛇咬后怎么办？

学生自由发言

教师小结：

3.思考与讨论：你周围有人曾经被狗咬伤过吗？应该怎样处理呢？

学生自由发言

教师小结：

天有 200 人丧生！每年有超过 1 8 万 5 千名青少年死于道路交通事故，平均每天死亡就有 507 人，就是每两个小时，全国就有 1 个班的孩子消失了！

师：是啊！这些看上去虽然只是一个个的数字，但是每一个“1”的背后，都有一个鲜活宝贵的生命，一个家庭全部的希望！为什么会造成这样的惨剧呢？（讨论）

（二）斑马线——温馨的生命防线

阅读书上内容。

（三）认一认

交通标志对我们来说是再熟悉不过了。那么，今天我就来考考大家，你们认识这些交通标志吗？（学生认识交通标志）

师：看来大家对常用的交通标志掌握的不错，你们再看看这些交通标志，从图案和形状上，看出它们有什么相同和不同吗？能不能归为几类呢？

生讨论，师引导。

三角形的有哪几个？它们都是关于什么的？（生汇报）这些都是

警示类交通标志，提示这里有危险。

圆形的有哪几个？它们都是关于什么的？（生汇报）这些都是禁止类交通标志，提示这里严禁做的事情。

（四）评一评

但是在马路上，我们却常常可以看见这样的现象，你觉得他们做得对吗？

课件出示，学生表演：

1、小学生骑单车；

2、马路边踢球、玩耍；

3、把头伸出窗外。

每个表演后，请学生说说：他们犯了什么错误？会造成什么后果？

你的身边有违反交通规则的事情吗？你认为应该怎样做呢？今后你该怎么做呢？

请在小组内先说一说。哪个小组能汇报给大家听？

师：同学们说得多好啊，人的生命只有一次。遵守交通规则，注意交通安全就是珍爱自己的生命。

（五）考一考

师：听了大家的发言，我这个节目主持人也学到了很多知识。现在，我们来开始一个知识抢答赛。（学生回答问题）

（1）当你过一条没人行横道的马路时，你应该先向左看还是先向右看？（先向左看，因为车辆靠右行驶，先遇到的是左边的车辆。）

（2）如果发生了一场交通事故，你应该拨打什么电话号码？（要用手机或到临近的地方拨打“122”交通事故报警电话）

（3）你知道易燃、易爆和有毒物品是哪些吗？（汽油、酒精、液化气、炸药、鞭炮、农药、老鼠药等）

第二篇：五年级上册《生命与健康》教案

1、人体的工作站

第一课时

教学目标：

通过学习，认识我们身体的各个部分。认真维护我们人体工作站。

难点重点：

通过观察理解我们的身体包含哪几个部分，他们是怎么样去工作的。

教具准备：人体模具

教学过程：

一

导入

同学们，我们能呼吸能消化能运动，我们有思想有感情有爱，这是怎么形成的呢？你知道我们的身体是怎样构造的吗？它又是怎样去工作的呢？今天老师就带你们走进人体的工作站，一起去认识我们的身体。板书课题

二

探求新知

1.认识我们的身体

我们的身体是由那几个部分组成的呢？(头，颈，躯干，四肢)

关节将这四个部分连接起来，不同的部分有不同的功能。（出示模具）

躯干是身体的中心部分，包含了心脏、肺、胃、肠、肝等器官。

你们知道我们人体的这些零件有什么作用吗？

肺——“大风箱”，把新鲜空气吸进去，把废气呼出来。

心脏——“大水辦”，推动血液不停地在全身循环流动。

胃和肠——“大忙人”，消化的场所。

2 器官总动员

人体就是一部奇妙的机器，而心脏、肺等器官就像机器里的零件。不同的零件在大脑的统一指挥下，互相配合，互相协调，共同保证了人体这部机器的正常工作。

人体的“司令部”——大脑

大脑有

哪些作用？

看东西、听声音、闻气味、走路、打球……全都是由大脑来管理、

指挥和协调。脑分为左右两半球，左脑控制身体的右侧，右半球控制身体的左侧。人脑的记忆、推理的潜力很大，常人只开发了潜力的几十万分之一，我们应该抓紧时间学习，脑子越用越灵活，多思多想多动手的人学的快，记得牢，就会越来越聪明。

输送血液的——心脏

你知道哪些地方能摸到脉搏？

心脏可以分为哪几部份？

心脏的有哪些工作？是怎样的工作过程？

人体的“气体交换工厂”——肺

人体的肺分布在哪里？

主要负责怎样的工作？

是一个什么样的过程？

三、巩固联系

实验操作。测一下自己的肺活量。

正确的操作顺序是：

（1）、用200毫升的烧杯向测量瓶中加水，每加入200毫升水在胶条上做一个记号，直到加满水。

（2）、深吸一口气，然后通过胶皮管或塑料管用力向倒置的测量瓶中呼出，呼气的过程不要停顿，呼气完成后，迅速封住管口，平中气体的体积就是自己的肺活量。

（3）、选择一个尽可能大的透明瓶子作为测量瓶，将胶条垂直粘在瓶子上。

（4）、找一个大水槽，向水槽中加入大约四分之三的水。

（5）、根据本组同学的肺活量，制成柱状统计图。

（6）、将装满水的测量瓶倒扣在水槽中，不让瓶中的水流出来。

四、全课小结

你能在抓紧身上指出心脏、肺的位置吗？它们各有什么功能？

第二课时

教学目标：

通过学习，认识我们身体的各个部分。认真维护我们人体工作站。

难点重点：

通过观察理解我们的身体包含哪几个部分，他们是怎么样去工作的。

教具准备：人体模具

教学过程：

一、复习导入

同学们，上节课我们学习了人体就是一部机器，那它是由哪一些零件组成的呢？那么这节课我们继续来探索人体的秘密。

二、探求新知

1、的身体是由几万亿个细胞组成的一个整体，形状各异功能也各不相同。血液中主要的细胞有哪些?

2、有哪些作用？它是怎样工作的？

3、胞有哪些作用？它是怎样工作的？

4、板有哪些功能？它是怎样工作的？

5、人体要安全健康的运行，需要休息更需要维护。

要怎么样去维护呢？

三、巩固联系

搜集人体之“最”的资料。

四、小结

2、生病了不用怕

教学目标：

1、知道生病是一件很正常的事情，生病也是生命的一部分，生病不可怕。

2、知道生病了应该及时就医，正规治疗；懂得安全用药的重要性，能在大人的指导下学看说明书，正确用药。

3.面对疾病，要保持乐观的心情，有勇气面对并战胜它。

4、明白疾病是可以预防的，了解预防疾病的一些方法，养成健康的生活习惯。

重点难点：

知道生病了应该及时就医，正规治疗；懂得安全用药的重要性，

能在大人的指导下学看说明书，正确用药。

教学过程：

一、病不可怕

你生过病吗？当时的感觉如何？让我拉交流交流吧！

人体就像一台机器，再好的机器也有出毛病的时候，要经常维修。了也有生病的时候，生病很正常，千万别紧张。

二、生病了有办法

1、发现病民情，及时就医

生病了，千万别粗心大意，更不要隐瞒病情，一定要及时告诉家长或老师，迅速就医。

2、正规治疗

看病和购药应到正规的诊所和药店，不可轻信游医，擅自用药。

3、谨遵医嘱，安全用药

用药可不是儿戏，千万马虎不得。用药前要谨遵医嘱，读懂说明书，对症用药。

4、心情乐观，有助康复

面对疾病，要有良好的心理状态。

三、预防疾病保健康

疾病是可以预防的。只要多加强体育锻炼，养成良好的卫生习惯，合理饮食、睡眠充足、保持愉快的心情，我们就能远离疾病。

预防疾病你有什么好办法？

3、快乐旅行

教学目标：

1、知道旅行是一件快乐的事情，能给我们带来收获，喜欢旅行。

2、注意旅行安全，掌握必要的安全旅行常识，学习处理旅途中的一些突发事件。

3、出行前能做好健康安全的出行计划，做到快乐旅行。

重点难点：

注意旅行安全，掌握必要的安全旅行常识，学习处理旅途中的一些突发事件。

教学过程：

一、我喜欢旅行

1、读万卷书，行万里路。旅行不公能让我们视野更开阔，知识更丰富，还能锻炼我们的身体，磨练我们的意志，让我健康地成长。

2、旅行真好，你们去过哪些地方？在旅行中有什么收获呢？说说你在施行中的趣事吧！

三、平安四季游

1、去踏青

踏青的感觉真好，可别因为一些小事让快乐打折。

A、不喝生水

B、小心花粉过敏

C、外出时最好带一把伞

2、漂流去

漂流是夏天很好的一种水上活动。我们要注意安全。

A、听从工作人员的安排

B、一定要穿好救生衣

C、将随身携带的物品用防水袋装好

四、我们的秋游计划

金色的田野，飘香的丹桂，秋风卷着果实的香甜扑鼻而来。秋日旅行多开心啊！

1、秋游之前我们要做些什么？

2、去什么地方最合适呢？

3、要带哪些物品呢？

4、我们该怎么去呢？

5、大家一起讨论形成一个秋游计划

a)

我的施行背囊

为了快乐旅行我们要学会处理旅行中的一些突了事件。

i.中署了怎么办

第一步：移

第二步：敷

第三步：饮

第四步：送

4、不离家出走

教学目标：

1、引导学生感受家的温馨，激发学生对家庭的依恋之情。

2、明白家家有本难念的经，理解、体谅父母，努力营造和谐的家庭关系，培养初步的家庭责任感。

3、了解离家出走可能带来的严重后果，知道生命不仅仅属于自己，也属于家庭和社会，学会对自己的生命负责，不离家，不出走。

重点难点：

了解离家出走可能带来的严重后果，知道生命不仅仅属于自己，也属于家庭和社会，学会对自己的生命负责，不离家，不出走。

教学过程：

一、家是温馨的港湾

家是我们生命的摇篮，家是我们温馨的港湾。

1、说一说家人为我做的事，为我付出有爱。

2、看一看一个月中，家人为我做了哪些事？能否算是爸爸妈妈为我们付出的爱有多少？

二、家家有本难念的经

再温馨的港湾也会有起风浪的时候；再幸福的家庭也会遇到烦心的事。

生活中你一遭遇过其他不开心的事吗？你当时是怎样想的？

三、离开家的日子

离开出走的日子，你会感到孤独、饥饿、无助、恐惧....各种各样的危险各伤害会接踵而来。

1、讲一则离家出起孩子的新闻

2、看图说说小菲离家后可能遇上怎样的危险

3、出走的的途中遇到困难怎么办？

四、孩子，快回来吧

1、深情的读一读一位父亲的寻子日记

2、说一说离家出走会给家人带来怎样的伤害。

五、离家不出走

当我们遇到困难和挫折时，选择离家出走是解决不了问题的。向最新近、最信任的人敞开自己的心扉，说说自己的想法，音量和烦恼就迎刃而解了。彼此沟通、相互理解，家人会更快乐，家庭将更和谐。

5、赶时髦的危害

教学目标：

1、初步认识生活中时髦现象，认清赶时髦的危害，知道时髦不一定美。

2、面对时髦要冷静，不盲目追求时髦，不虚荣攀比。

3、提高学生明辨是非的能力，引导他们逐步形成正确的审美观、价值观。

重点难点：

认清赶时髦的危害，知道时髦不一定美。

教学过程：

一、时髦不一定美

你可知道，盲目追求时髦是要付出代价的。它不仅直接损害我们的健康，影响我们的学习，还容易助长我们相互攀比的、铺张浪费、爱慕虚宽松这些不良习气。

在你身边有哪些时髦的东西？

（有钱、大方、穿名牌....）

对于小学生来说，什么才是真正的美？

（朴素大方，朝气蓬勃，活泼可爱，有爱心，....）

二、要时髦还要健康

我们正处在长身体的关键时期，盲目追求时髦，将直接影响我们身体的健康和正常了育。

专家建议，青少年不要一味追求时髦而忽视用耳健康，要尽量减低声音对耳朵的损害。用耳机时音量不要太大，每次不宜超过去时 1 小时。

化妆品往往由化学物质合成，并不是皮肤所必需的营养素，其中一部份成份还对人体有害，容易引起皮肤过敏，损坏皮肤，甚至引起慢性中毒。其实每个具有活力的女孩都有自己最自然、最真实的美，保持皮肤清洁和健康远比化妆重要！

三、赶时髦助长攀比风

染上赶时髦的心理，穿用讲名牌、吃玩讲名牌。把心思放在追求吃穿玩乐上，整天盘算着穿得时尚，琢磨着怎样才能穿上名牌于是上课走神，学习放松，成绩下降。更重要的是滋长了相互攀比、铺张浪费、爱慕虚荣等不良习气，那将贻害终身。

更可悲的是有些同学由于家庭经济条件不好，又要赶时髦，就连偷带抢劫，掉进了罪恶的深渊。

四、不盲目追求时髦

面对时髦要冷静，不要盲目追求时髦，更不能只追求物质上的享受和华而不实的外表。

想一想我能和同学比什么？

想一想，“追星”能给自己带来什么？

6、这种玩笑开不得

教学目标：

1、引导学生感受游戏和玩笑给生活带来的欢乐，知道不健康游戏和恶意玩笑的危害。

2、不开过分的玩笑伤害他人自尊，不搞恶作剧，防止乐极生悲。

3、能注意游戏中的安全，对惊险动作、特技不一味模仿。

重点难点：

不开过分的玩笑伤害他人自尊，不搞恶作剧，防止乐极生悲。

教学过程：

一、开心每一天

游戏是我拉的最爱，让童年充满了乐趣幽默是生活的调料，给我们带来了欢乐。俏皮的玩笑总能让人感到轻松、愉快，介玩笑过了火，可能会失去，甚至造成难以挽回的伤害。

你和朋友最喜欢玩什么游戏？说说游戏中的乐趣！

小伙伴中谁最幽默？他给我拉带来了哪些欢乐？

二、开玩笑别过火

如果开玩笑过火了，就容易乐极生悲，给他人和自己带来伤害。

“恶语”易伤人

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”你被别人取笑过吗？你取笑过周围的同学吗？

小闹剧，酿恶果

生活中的小闹剧，有时是为了逗乐好玩，有时是想捉弄一下别人稍不注意就容易造成恶果。想想后果一定要三思而后行！

我们在生活有做过哪些小闹剧，造成过什么样的恶果？

游戏时，别逞能

开碰碰车，荡秋千，玩滑，踢毽子…滑稽戏给我们拉带来了无穷的乐趣。但游戏时冒险逞能后果不堪设想！

你玩过什么游戏？中有哪些问题要注意？

三、危险的模仿秀

电影、电视中的惊险动作，是靠特殊的技术拍摄、制作而成的。有的镜头用倒拍技术拍摄，有的镜头用专业人员做替身，还有的镜头用变速摄影技术，就是将缓慢动作拍摄下来后加快速度放映，产生惊心动魄的效果。也有些惊险的动作是专业人员的真功夫，但那绝非一日之功，是千锤百炼练出来的。如果模仿电视电影里的人物和危险情节，很容易了生危险。

电影、电视或生活中还有哪些是不能模仿的？如果模仿会造成什么样的后果？

四、这可不是玩笑

妨碍公共安全，扰乱公共秩序，触犯了《中华人民共和国治安管理处罚法》，要依法追究相应的法律责任。这可不是开玩笑！

7、安全游泳

谨防溺水

教学目标：

1.认识游泳的好处，感受水世界给我们带来的欢乐。

2.知道游泳时的注意事项，掌握安全游泳的基本知识与技能，积极锻炼身体。

3、了解儿童常见溺水事故及其危害，懂得如何防止溺水事故的发生，学习溺水事故的自救、互救。

重点难点：

知道游泳时的注意事项，掌握安全游泳的基本知识与技能，积极锻炼身体。

教学过程：

导入

你游过泳吗，玩过水吗？炎热的夏季，那水清清的水里多凉快啊！是的，我们生活离不开水，世界给人匀许多欢乐。但我们，在尽情一享受水中快乐时，可千万别忘了安全，因为这时候很容易了生溺水事故。

戏水几多欢乐几多忧

水是我们的生命之源，水给我们无尽的欢乐，游泳的好处可多了，你知道吗？

由于水中的情况千变万化，深不可测，很容易了生涨水事故。你身边有没有了生过类似的事件？

二、危险大搜索

不光游泳时容易了生涨水，还有很情况也可能造成涨水事故。

1、不要随便在水边玩。

2、乘船时要注意安全

3、抢救落水者时，应讲究方法，自己不会游泳，就不要下水救人，应在岸上想办法抢救。

4、水沟、下水道等也是容易发生溺水事故的地方。

三、溺水者救护站

安全游泳有高招

第一招：泳前热身

第二招：时间适宜

第三招：集体游泳

第四招：场所安全

溺水自救锦囊

锦囊一：水中抽筋自救法

锦囊二：身陷旋涡自救法

锦囊三：水草缠身

8、好习惯伴我一生

第 9 节

教学目标：

1.知道好习惯是人一生的财富，坏习惯会给我们的生活与健康带来影响，甚至造成严重的后果。

2.知道习惯是可以养成的，也是可以改变的，好习惯重在养成。

3.引导学生改掉不良习惯，远离陋习，逐步养成良好的生活和行为习惯，促进学生健康成长。

重点难点：

知道好习惯是人一生的财富，坏习惯会给我们的生活与健康带来影响，甚至造成严重的后果。

教学过程：

一、好习惯好人生

好习惯是财富，它能够提高生活的质量，让你终身受益。而不良的习惯往往影响一个人的身心健康和外在形象。你有哪些好生活习惯和学习习惯？

(睡觉前看一会儿书、每次用完东西后都放回原处、晚饭后散步…)

说说你的好习惯？

二、小毛病，大问题

好习惯可以成就好人生，小陋习也能造成严重的后果。

许多小习惯会直接影响我们的健康，给我们的身体带来危害，你知道吗？

（睡懒觉易引起人的惰性、在别人面前抠鼻子很不雅观、睡前吃零食）

三、好习惯重在养成好习惯可以养成，坏习惯也可以改变。

你知道哪些养成好习惯的方法？

（自我赏罚法、榜样对比法）

你认为一名优秀的小学生应该具备哪些好习惯？

我们一起来制定我的计划书。

教学反思：

9、这点挫折算什么

第 10 节

教学目标：

1、知道困难和挫折是生活中的一部分。

2、能正确面对生活中的压力和挫折，掌握一些基本的应对挫折的调控方法。

3、勇于接受挑战，积极面对生活，学做生活的强者，学会坚强。

重点难点：

能正确面对生活中的压力和挫折，掌握一些基本的应对挫折的调控方法。

教学过程：

一、挫折与我们同行

在学习、生活中，我们经常会遇到考试失利、希望落空、被人冤枉…这些不顺心失败或“碰钉子“会使我们的幼小心灵产生挫败感，这就是人们常说的“挫折”。

在学习生活中，你遇到过哪些困难和挫折呢？

二、面对挫折有办法

1、再坚持一下

挫折不可避免，但也不可怕，可怕的是我们没有战胜它的勇气。彻底放弃，不再努力，成功将与你擦肩而过;再坚持一下，或许你就能与成功相拥。

许多成功者他们与失败者的区别，往往不是机遇或是更聪明的头脑，只在于成功者坚持了一刻。

2、尝试改变一下

如果事情本身难以改变，再坚持也不能实现自己的目标，那为什

么不尝试改变一下自己的想法和行为呢？说不定你有意想不到的收获。

3、学会自我调节

A、自我安慰

B、幽默对待

C、适当宣泄

D、学会转移

三、我们尝试我们成功

当你每件事都做到时，请为自己喝采吧！

阅读

《微笑面对人生的桑兰》

教学反思：

10、善待自然

呵护健康

第 11 节

教学目标：

1．情感、态度与价值观：

了解神奇的生命世界，欣赏生命的奥妙，感受生命之美；认识世界万物是相互依赖、相互联系的，学会尊重生命，善待生命；建立起对生命的责任意识，从小养成欣赏自然、保护环境的行为习惯，达到与他人、社会、自然的良好互动关系。

2．能力：培养爱护自然、鉴赏自然、保护环境的能力；学会珍惜生命，善待生命。

3．知识：了解生命世界的美丽与神奇，欣赏生命的奥妙，感受生命之美。懂得珍惜自己的生命，对自己的生命健康负责，尊重他人的生命和健康。

教学重点：善待自然

呵护健康

教学难点：正确认识人与自然的密切联系，树立环保意识。

课时安排：2 课时

教学过程：

一、生命世界美丽神奇

老师：世界是由生命组成的，我们身边存在很多生命体。请同学们举例！

同学：动物、植物、微生物、人。

老师：你心目中最精彩的生命是什么？理由是？同学发言。

1.认识生命世界的独特性

观察探究园“精彩的生命”（P2-3）中的五张图片。

思考：从这五张图片中，你感受到了什么？结合平时的观察，说说你对生命的理解。（同学们发言）

小结：生命是如此的多彩、美丽和神奇！套用恩格斯的一句话说：生命是地球上最美丽的花朵!

“生命是自然界最珍贵的财富，世界因生命的存在而精彩动人。”（划线）

过渡：人、动植物和微生物都是生命。那么，在这个世界上，是否人类生命的价值高于其他生命呢？

2．认识世界中各种生命价值的平等性——其他一切生命和人都有同等的生存权利。

老师：“人类生命的价值是否高于其他生命？”同学发言。

老师：“我们人类是自然界的一部分，是生命世界的一员。”（划线）人类的生命只是生命世界的一个组成部分而已，还有其他的动物、植物，甚至微生物，它们都有生命，它们的生命也是十分重要的。甚至可以说，如果没有它们的生命，就没有我们人类的生命！（想想为什么？）（学生回答）

因为人类依赖大自然而生存，从大自然中索取物质和能量，从而满足自己的需求。可以说“人类来自于大自然，是大自然进化的结果”。（划线）没有了大自然的恩赐，人类就丧失了存在的可能。

“每种生命都有其存在的意义与价值，各种生命相互依存，相依为命。”（划线）。所以，其他一切生命和人都有同等的生存权利，生命需要彼此尊重。

二、生命需要彼此尊重

老师：但遗憾的是，由于人类的无知、肤浅和贪婪，我们曾经美丽的家园却在不断遭到破坏，如今已满目疮痍……请同学们举一些例子。

同学：砍伐树木，乱扔垃圾、污水乱排、动物锐减等。

（老师再找一些具有震撼力的图片和漫画，了解环境破坏的严重性，以及保护环境的迫切性）

老师：这些现象会发生的原因是什么？

同学：人类的破坏，人类为了自己的利益任意改造自然的结果，违背了自然规律。

老师：人类的破坏使许多的物种不断消失，破坏了大自然原有的和谐与平衡，这一苦果由我们人类自己品尝，我们受到了大自然的惩罚。树木的大量砍伐，导致水土流失，洪水泛滥，沙尘暴肆虐；工业文明的发展，导致垃圾如山、污染加剧；动物的锐减，使人类越来越陷于孤独的境地。

小结：生命是顽强的也是脆弱的，已经有很多的动植物在不断地从我们的身边消失了，它们是与我们人类同住地球家园的朋友，可是人类对它们并不友好，这是值得我们好好反思的。人类如果把自己的好朋友都消灭了，最后也只能走向灭亡。如巴普洛夫说的：破坏自然，等于埋葬人类自己。

老师：那么，我们人类应该怎么做呢？

同学：人类必须尊重自然规律，善待大自然，与大自然共生共存、和谐相处。

老师：那么，作为一个中学，我们在日常生活中应怎样保护环境呢？

同学：节约用水、用电，不用一次性饭盒、筷子，节约粮食，垃圾分类，不使用塑料袋，尽量使用充电电池等。

以小组为单元，以“尊重生命、善待地球”为主题设计一条广告语。

10、善待自然

呵护健康

第 12 节

教学目标：

1．情感、态度与价值观：

了解神奇的生命世界，欣赏生命的奥妙，感受生命之美；认识世界万物是相互依赖、相互联系的，学会尊重生命，善待生命；建立起对生命的责任意识，从小养成欣赏自然、保护环境的行为习惯，达到与他人、社会、自然的良好互动关系。

2．能力：培养爱护自然、鉴赏自然、保护环境的能力；学会珍惜生命，善待生命。

3．知识：了解生命世界的美丽与神奇，欣赏生命的奥妙，感受生命之美。懂得珍惜自己的生命，对自己的生命健康负责，尊重他人的生命和健康。

教学重点：善待自然

呵护健康

教学难点：正确认识人与自然的密切联系，树立环保意识。

教学过程：

一、珍爱生命、善待生命

1、为什么要珍爱生命？￣人的生命的独特性

情境体验：《是爱给了我第二次生命》（P3）

结合事例谈谈：为什么在任何情况下都不能放弃生命？

①人的生命的独特性：人的生命是独特的，是宝贵的，它属于我们只能有一次，我们应该珍惜自己的生命，永不放弃生的希望。

“每个人都是独一无二的，每个人的生命只有一次，生命是宝贵的，也是脆弱的，人生短暂，生命弥足珍贵。”（P5，划线）

思考：自杀轻生给自己、家庭、亲友和社会带来什么危害？

②人的生命不仅仅属于自己，珍爱生命，永不放弃生的希望，也是对家庭、对社会负责任的表现。

读一读名言（P3）：人活着，就意味着一定的责任和义务，不仅仅为自己，也为亲人、他人和社会。——佚名

小结：每个人的生命都是有价值的。我们能够做许许多多有益的事，我们能够为他人带来欢乐，能够为他人减轻痛苦，能够为国家和

社会做贡献。这就是我们生命的价值所在。所以，我们要珍爱生命，善待生命。

2、如何珍爱生命、善待生命？

（1）正确认识人与自然的关系。与大自然和谐相处，保护自然环境。

（2）珍爱自己的生命，对自己的身心健康负责。人生不如意之事十有八九，在面对人生中的困难和挫折时，要顽强奋斗，决不屈服，决不放弃，展现生命的光辉。

故事：《生与死的抉择》

巴尼·罗伯格是美国缅因州的一个伐木工人。一天早晨他照常去森林里伐木，就在他用电锯将一棵粗大的松树锯倒时，树干反弹回来重重地压在他的右腿上。剧烈的疼痛使他觉得眼前一片漆黑。他努力地保持着清醒，并试图把腿抽回来，可树太重了，腿抽不回来。于是，他拿起身边的斧子，狠命地朝树干砍去，砍了三四下后，斧柄断了。他又拿起电锯开始锯树，但他很快发现一个很糟糕的情况：倒下的松树呈现 45 度角，巨大的压力随时会把锯条卡住，如果电锯出了故障，这里又人迹罕至，时间一长，就没有生还的希望了。要保全生命，惟一可行的办法：自行截肢。

思考：

（1）当这位伐木工人遇到生死攸关的时候，他是怎样做的？

（2）假如是你，你会怎么选择吗？

小结：一个真正珍爱生命的人，无论何时何地，遇到多大的挫折，都是不会放弃生的希望的。

人的一生中不如意的事情很多很多，世界上没有十全十美的生命。热爱生活、珍爱生命的人就应该敢于悦纳人生中所发生的种种不如意甚至是不幸事件，勇敢地面对。

然而，有些人遇到生活中的“不如意”就轻易地结束了自己的生命，让生命之花过早地凋谢了。这些都是很不理智的。

国家卫生部门发布的一份报告表明：中国没 2 分钟就有 1 人死于自杀，每年有 28.7 万人死于自杀，每年有 200 万人自杀未遂。

小结：自杀，不是解决问题的好方法。因为生活中的困难与挫折是难以避免的，我们应该有勇气去面对，选择自杀是一种逃避，这样做不仅不能解决问题，反而还会给国家、社会和亲人带来更多的麻烦。

（3）善待其他生命

“无论是亲人，朋友，还是陌生人，……都应以珍爱之心去对待，去呵护”（P6，划线）

讲事例：2004 年，云南大学学生马加爵杀害四名同学一案震惊全国。四名同窗好友的宝贵生命，在马加爵眼里如同草芥，他可以毫无顾忌地用杀戮泄愤。最终，他受到了法律严厉的制裁。

思考：看完这个新闻后，你有什么感想？我们应该怎样对待他人的生命？

平时，同学们之间会打闹，如果伤害到别人的身体，也是一种不尊重他人生命的行为，希望同学们能杜绝这种现象。

小结：我们自己的生命是宝贵的，我们应该珍爱自己的生命。同样，其他人的生命也是宝贵的，因此，我们在珍爱自己的生命的同时，还应该尊重他人的生命。

为了保护每个公民的生命不受侵害，国家制定了相关法律，对于侵害人的生命健康的违法犯罪行为，我国的法律将给以严厉的制裁。

二、课堂总结：

当自己的生命受到威胁或遭遇困境时，我们要勇敢面对，不轻言放弃生的希望；

当生命不再完美时，依然肯定、悦纳生命；

当他人的生命遭遇威胁和困境时，我们应尽可能伸出援助之手；

无论何时何地，绝不伤害他人的生命……

板书设计

一、生命世界美丽神奇

1.认识生命世界的独特性

2．认识世界中各种生命价值的平等性¯其他一切生命和人都有同等的生存权利

二、生命需要彼此尊重

教学反思：

珍爱生命

预防溺水

第 13 节

教学目标：

情感目标：提高安全意识，愿意自觉去学习防溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

知识目标：初步了解防溺水安全的有关内容，知道每一个学生（包括公民）都要提高安全意识。

能力目标：自己能改变生活中不遵守防溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

重点难点：学习溺水安全的基本知识，培养学生的防范意识。

教学过程：

一、谈话交流生命的意义

1、请同学们说一说在炎热的夏季你最喜欢干什么事情？

2、用图片和统计数字，使学生感受生命的重要性以及溺水事故的高发性。

出示图片；看完这些图片，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?你能想象的出这三位妈妈为何如此的伤心？看完这些统计数字，你又有生命想法？此刻，你的心情是怎样的，你有什么想说的?请同学谈一谈。

小结：人，应该珍爱生命，我们的生命不仅属于自己，同样也属于自己的亲人。今天这节课我们就来学习珍爱生命预防溺水安全教育

二、学习游泳的安全常识

1、游泳的危险性

引导学生思考，我们应该怎么样做才能保证游泳的安全性，不发生或少发生安全事故？

2、总结如何预防溺水事故发生及自救措施

（1）无成人带领不要私自去游泳。

(2)不要去不知水情，偏僻的地方游泳。讲解如何应对水草和漩涡

(3)不做准备活动时不要游泳。讲解示范游泳前的热身运动及如何预防抽筋。

(4)不要在水边或水中嬉戏玩闹逞强好胜

(5)不要到有“禁止游泳”标志的区域游泳。认识“禁止游泳”标志。

3、根据以上几条措施遍唱防溺水儿歌。

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。私自游泳危险多，不去深水极重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺措施要知道，不可逞能不骄傲。安全二字记心中，远离危险身体好。

三、学习溺水施救措施

1、当我们不慎落水时该如何自救？

具体方法是采取仰面位，头顶向后，口向上方，努力使口鼻露出水面，进行呼吸。呼气浅而吸气深，因为深吸气时，人体比重比水略轻，可浮出水面等待救援。也可憋住气尽量不吸气，以免呛水。不可将手上举或挣扎，因举手反使人下沉

2、当看到有人溺水时，我们一定要想方设法的去施救，然而对于溺水者的施救要讲究科学的方法和措施，不要就不了别人，反而自己也发生危险。播放溺水施救视频

强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”

四、交流收获及感想

同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，

学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

五、布置作业

1、以小组为单位办一期以“珍爱生命预防溺水”为主题的手抄报。

2、把你学到的预防溺水的方法和措施告诉你身边的同学或朋友。

教学反思：

网络安全

第 14 节

教学目标：

1、认识网络不良信息的危害，学会识别网络不良信息。

2、自觉遵守道德和国家法律，预防违法犯罪。

3、正确认识网络的作用，对“网瘾”说不。

重点难点：正确认识网络的作用，对“网瘾”说不

教学过程

导入新课：

因特网作为一个巨大的资源库，为我们提供了浩如烟海的各种信息，同学们，你们在浩瀚的因特网上畅游时，是否想过信息技术在给我们带来便利的同时，是否也给我们带来了一些困扰？网络上的各种信息真假难辨，我们如何识别不良信息，享受健康的网络呢？

活动探究：

活动一：小调查，你上网都遇到过哪些不良信息？又是如何识别不良信息的？遇到不良信息你又是如何处理的？

活动二：案例分析，（1）小齐网上发表的评论被屏蔽（2）小高为了升职，利用网络技术盗窃对方公司的高层机密（3）网上看电视只要扫描二维码即可获取精美礼品一份

活动三：我来测一测（网瘾评估标准）学生对照选项判断自己是否有网瘾

小组讨论：如何控制时间，戒掉网瘾

多媒体展示中学生安全上网的 30 个法则，以此自律

课堂小结：

五年级下册生命与健康常识期末测试题

第 15、16 节

一、填空题。（每空 2 分，共 20 分）

1、水是生命之源，要维持理想的身体含水量，健康的成年人每天一般需要

_____升的水。我们要科学饮水，应做到_____，不要等到

_____时才喝水。

2、焦虑是少年儿童中常见的一种性格特征。它主要表现为莫名的_____、_____和_____。

3、健康情趣能培养我们良好的品性。不良情趣则有损我们的_____，使人消

极，丧失志向，滋长不良行为，甚至走上_____的道路。

4、当火势越来越大，无法逃离火场时，_____、_____是最好的方法。

二、判断题。（对的打“√”，错的打“×”）

（每空 2 分，共 20 分）

1、夏天应注意多喝水，尤其是淡盐水，以补充水分和盐分。

（ ）

2、发生火灾时，我们要大胆的等待他人来救我们。

（ ）

3、发生火灾时我们在几层楼高处时赶快乘电梯逃生。

（ ）

4、劳动时手被镰刀“咬”了，要用热水冲洗伤口。

（ ）

5、在野外没有正常食物的情况下，可以食用蚂蚁、蜻蜓等昆虫。

（ ）

6、见到有人失足落水，立马不顾一切跳水救人。

（ ）

7、在禁止吸烟的场所看到有人吸烟，我们应礼貌地提出来。

（ ）

8、伤口小的出血，局部可用生理盐水冲净，用三角带或绷带加压包扎止血。

（ ）

9、发生火灾时迅速离开火灾区，应向顺风方向逃跑。

（ ）

10、公共场所发现有人持刀抢劫，立马勇敢地站出来与歹徒搏斗。

（ ）

三、简答题。（每题 10 分，共 60 分）

1、请你设计一条禁烟标语。要求文字精炼、简短。

2、不同的物品起火，要用不同的灭火方式，油锅起火、酒精火锅起火、电器设

备起火、沙发、床铺等家具起火，你分别该如何灭火？

第三篇：四年级上册生命与健康教案

目录

1.科学饮食每一天

2.选择安全的食物

3.肠胃

你好吗

4.我们去爬山

5.你大预防针了吗

6.居室卫生有讲究

7.远离烧烫伤

8.我是小小包扎员

9.植物朋友告诉你

10.魔法兔子的网络日志

4-5 6-7 8-9 10 11 12 13 14

1、科学饮食每一天 教学目标：

1、了解营养素的家庭成员。

2、通过对食物的调查比较，发现营养均衡与食物搭配的关系，并养成科学进食的好习惯。

3、学会选择安全的食物。

教学重点：懂得科学进食的意义，学会选择安全的食物。教学难点：改变损害健康的饮食习惯。教学安排：一课时 教学过程：

一、导入

人们常说贪吃的孩子啊是小馋猫，我们班上有没有小馋猫啊，看到了喜欢吃的东西会不会流口水呢？那么你们最喜欢吃的食物是什么？请你们介绍一下。今天我们先来做个小调查，大家有兴趣吗。

二、小组活动

（一）：统计

先按：鱼、肉、蔬菜、面食、点心、水果等几大类进行统计，再制成图表，看看你们有什么发现。（提示：爱吃的食物跟每日三餐吃的食物一样吗？为什么？）

三、课件出示资料袋：

1、营养素的述说

2、饮食健康宝塔

你们又有什么发现？

小结：没有一种食物含有我们身体所必需的全部营养，因此，把各种食物搭配着吃，才不会营养失调。

四、小组活动

（二）：小营养师配餐

根据食物中所含的营养素而分成的 6 个食物组，请你为学校食堂制订一周的食谱。

五、讨论会：

1、你知道哪些有害的饮食习惯？

2、什么是安全的食物？

六、知识抢答赛

1、选择安全食物（1）时令蔬菜（2）反季节蔬菜（3）含有防腐剂的加工食品（4）含有漂亮色素的食品

2、绿色食品（1）绿色的蔬菜（2）安全有营养的食品

3、营养素大家庭有蛋白质、脂肪、淀粉、矿物质、食物纤维、膳

食纤维七大类。

七、总结：

我们除了要注意营养均衡外，还要学会科学进食，从日常的饮食中一点一滴地积累健康，从每一个饮食细节中关爱自己的身体。教学反思：

2、选择安全的食物 教学目标：

1、使学生知道不安全食品给健康带来的影响。

2、能找出生活中的一些不安全食品，懂得如何选择安全的食品。

3、通过三个活动让学生轻松愉快地自主探究学习，并配以图片，让学生形象直观感受。

4、形成对不安全食品的自觉抵制力，确立积极、健康的生活态度。教学重点：能判断身边的不安全食品，学会如何选择安全食品。

教学难点：能判断身边的不安全食品，学会如何选择安全食品，形成对不安全食品的自觉抵制力。

课时安排：一课时

教学过程：

导入：

师拿出一瓶水、一瓶可乐，问：喜欢喝什么？由问题引入课题《选择安全的食物》

活动一：读故事《宁宁生病了》，了解不安全食品给健康带来的影响。宁宁的零花钱可多了，他最爱吃麻辣、薯条，锅巴、方便面、这些香脆甜酸的多味小食品了，他呀，每天都到校外的小摊贩那里买这些东西来吃，而且还常常得意地向同学们炫耀呢，不仅如此，宁宁还把妈妈给的午饭钱也省下来买了这些好吃的，这些小食品不但好吃，里面还有很好的玩具呢，而且里面的卡片还能兑奖呢，可是这些东西吃了不经饿啊，每到下午放学回家的时候，宁宁的肚子就会饿得咕噜咕噜直叫，他一冲进家门，第一件事就是跑到餐桌旁抓起爸爸妈妈中午吃剩下的菜，狼吞虎咽地吃起来……好景不长，一天晚上，宁宁上吐下泻，送到医院一检查，原来是急性胃肠炎，医生还说，宁宁营养不良，宁宁不明白，为什么自己吃那么多东西，还会生病呢？聪明的你

能告诉他吗？

活动二：小组合作，找找身边的不安全食品。了解几大类不安全的食品。

霉变过期的食物

被污染的食物

假冒伪劣食品

有过多添加剂的食品

活动三：小组讨论：如何选择安全的食品。

1、认识一些常见的食品安全标志

2、日常生活中怎样注意食品安全

3、儿歌 课堂小结。教学反思：

3、肠胃 你好吗？ 教学目的 ：

1、通过食物在体内的运动，了解肠胃的功能。

2、通过生活中常见现象的分析，知道保护胃的方法。

3、养成良好的卫生饮食习惯。教学重点 ：

1、了解肠胃的功能，知道保护胃的方法。

2、养成良好的卫生饮食习惯。教学准备 ：

1、课件。

2、人体模型。课时安排 ：两课时 教学过程 ：

第 一 课 时

一、质疑导入：

1、通过学习科学的饮食每一天，你还有什么问题吗？

2、揭示课题： 这节课，我们来了解关于肠胃的秘密。

二、新授：

1、认识肠胃及消化器官

（1）你知道你的肠胃在哪里吗？

1、通过对人体模型的认识，有助于学生较好地了解人体的相应的器官。

（2）出示人体模型，问：你认识哪些器官？

（3）学生活动——找出自己认识的部位，每一个部

位有什么特点？

（4）借助介绍：

食道——胃——十二指肠——小肠——大肠——

直肠——肛门

（5）学生活动——两人一组，了解肠和胃

2、了解胃等消化器官的作用

（1）出示课件——一粒豌豆的旅行

（2）提问：从故事中，你知道了什么？

3、采用课件演示，让学生了解消化系统的知识，生动、形象。

（3）学生活动：四人一组讲豌豆的旅行

3、质疑：关于肠胃，你还有什么问题吗？

三、作业布置 ：回家后，了解关于胃秘密。

第 二 课 时

教学过程：

一、提问：

（1）你了解了哪些关于胃的秘密？

（2）你是怎么知道的？

教学过程：

二、新授：

1、了解吃出来的胃病

（1）出示课件，学生观察

3、采用课件演示，让学生了胃病的根源，从生活 入手了解自己的活动。

（2）提问：图中的小朋友做得对吗？为什么？

（3）讲述：生活中的胃病，有很多是人吃出来的，可见，胃病跟人的饮食有非常密切的关系。

（4）知识测验：

1）你的胃部反酸吗？

4、通过小测验知道胃病的前兆。

2）你的上腹部或下腹部疼痛吗？

3）你饭后打嗝，口臭吗？

2、知道护胃的方法

（1）提问：你打算怎么保护你的胃？

（2）出示课件，学生观察

（3）讨论：怎么保护胃

1）饭后“五不宜”

2）打响保胃战

3）做做健胃操

4）远离“脏手病”

三、巩固、反馈

1、总结本课内容。

2、提问：通过学习这节课，你知道了什么？

教学反思：

4、我们去爬山 教学目的：

1、了解爬山的重要性，知道爬山对人体的作用。

2、学会制作简单的担架。

3、养成良好的锻炼身体的习惯。教学重点：

1、知道爬山对人体的作用。

2、养成良好的锻炼身体的习惯。教学准备 ：

1、课件。

2、白纸。

课时安排： 两课时 教学过程：

第 一 课 时

一、导入：

1、提问：你爬过山吗？你知道那些关于爬山的秘密？

2、揭示课题：这节课，《我们去爬山》，板书课题。

二、新授：

1、了解爬山是一项有趣的运动

（1）出示课件——邀请书 通过阅读让学生自主了解爬山的乐趣。

（2）学生阅读

（3）提问：从邀请书里，你了解了什么？

2、听故事——毛泽东爱爬山。

（1）提问：从这个故事中你知道了什么？ 了解伟人的爬山爱好，树立学生运动的意识。

（2）讨论：从故事中，你感受到哪些爬山的乐趣？

（3）学生汇报

3、出示课件——“爬山，要小心” 通过观察、讨论，让学生了解爬山应注意的事项。

（1）从课件中，你知道了什么？

（2）你认为爬山要注意什么？

（3）小结。

三、总结、反馈

1、通过这节课的学习，你知道了什么？

2、关于爬山，你还想了解什么？

第 二 课 时

一、讲述：这节课我们《出发，我们去爬山》

二：新授

1、学生活动（1）

（1）分小组设计：爬山要准备什么？ 通过一个一个的活动，让孩子们真正了解和掌握爬山的知识。

（2）汇报：你们组准备了什么？为什么要准备这些

东西？

2、学生活动（2）。

（1）看书 P16-17

（2）学生交流——我知道了什么？（爬山的技巧，迷路了„磨出了小泡）

3、学做简易担架

（1）出示课件——了解国际求救信号

（2）教师示范——学做简单的担架

（ 3 ） 学 生 活 动 ——制 作 简 易 担 架

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/167013032022006165