

建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

第六节

呼吸道传染病的预防

呼吸道传染病是一种常见传染病，免疫力较差的老人和儿童容易受到感染。它的传播速度快，流行性强，因此，让学生学习必要的自我保护知识，掌握一些常见呼吸道传染病的预防方法，对学生健康成长具有重要作用。



一、教学目标

(一) 知识

了解常见呼吸道传染病及其对人体的危害。

(二) 技能

掌握常见呼吸道传染病的预防方法。

(三) 态度

养成良好的个人卫生与生活习惯，具有预防意识。



二、教学重点

1. 呼吸道传染病及其对人体的危害。
2. 常见呼吸道传染病的预防方法。



(一) 常见的呼吸道传染病

呼吸道传染病是一种常见的传染病，和感染者近距离接触，有可能被传染。它的传播速度快，流行性强。免疫力较差的老人和儿童都是它首选的对象。经过人的呼吸道传染的有：流行性感、风疹、天花、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎等。



图3-6-1 流感



图3-6-2 腮腺炎



图3-6-3 流行性脑脊髓膜炎

(二) 常见呼吸道传染病的预防



图3-6-4 接种疫苗



图3-6-5 避免接触病人



图3-6-6 勤洗手



图3-6-7 常开窗通风



图3-6-8 加强体育锻炼

预防呼吸道传染病要做到：按时接种疫苗；避免接触病人；保持良好的个人卫生习惯；经常开窗通风；注意保暖；合理饮食，充足睡眠；加强体育锻炼，提高自身免疫力。

四、教学过程示例

(一) 新课导入 (时间分配: 建议4分钟)

1. 教师: 同学们, 2009年全球暴发了甲型H1N1流感, 这是一种传染性极强的呼吸道传染性疾病, 在很短的几个内导致了许多人死亡。(介绍当时的一些情况, 或者播放相关视频资料。)

2. 教师: 听了介绍后, 同学们有什么问题想问老师或小伙伴吗?

3. 学生讨论、回答。

4. 教师: 同学们知道哪些疾病是呼吸道传染病吗?

5. 教师小结: 流感、非典、人感染高致病性禽流感、麻疹、风疹、流脑、肺结核、腮腺炎等都属于呼吸道传染病。这节课我们一起来学习有关呼吸道传染病的预防知识。(板书: 呼吸道传染病的预防)

(二) 教学活动

活动一 你患过感冒吗? (时间分配: 建议13分钟)

1. 教师: 请同学们说一说患了感冒都有什么症状。

2. 学生回答。

3. 教师: 同学们说了患感冒后身体不舒服的症状。为什么有的时候别的同学患了感冒会传给我们? 除了感冒, 还有哪些经呼吸道传染的疾病呢?

目前流行的呼吸道传染病有:

第一, 流行性感冒。

4. 教师: 同学们, 请看大屏幕, 教师出示图3-6-1或播放课件, 让学生直观、形象地了解流行性感冒的大面积暴发给人们带来了哪些危害。可先了解班上有无学生患过流行性感冒, 如有则请这位同学讲述自己患病的情况, 并请同学们思考一下患了流行性感冒会给自己和家人带来什么影响。

第二, 流行性腮腺炎。

5. 教师: 出示图3-6-2, 让学生直观、形象地了解腮腺炎给人们带来的痛苦。可先了解班上有无学生患过腮腺炎, 如有则请这位同学讲述自己患病的情况和感受。如没有, 则可以让同学们自己发挥想象, 想象当自己患了腮腺炎后, 会有什么样的情况发生?

第三, 流脑(流行性脑脊髓膜炎)。

6. 教师：出示图3-6-3，让学生直观、形象地了解流行性脑脊髓膜炎给人们带来的痛苦。教师可以讲述因患流脑未及时治疗而丧失生命的事例，让学生了解“流脑”对人类的危害，以唤起学生生病要及时治疗的意识。

7. 教师小结：

(1) 呼吸道传染病是目前常见的传染病。

(2) 呼吸道传染病严重危害人们的健康。

呼吸道传染病的传播速度快，流行性强，同学们因为年幼，免疫力差，是呼吸道传染病攻击的对象，所以一定要注意预防。

活动二 呼吸道传染病的传播途径 (时间分配：建议5分钟)

1. 教师：同学们，你们知道呼吸道传染病是通过哪些途径传播呢？

2. 学生自由回答。

3. 教师小结：呼吸道传染病的病原体可以通过飞沫、飞沫核和尘埃传播。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘等。每年的冬春季节是呼吸道传染病最容易发生的季节。呼吸道传染病大多数通过空气飞沫经呼吸道和近距离接触传播，人群普遍容易感染。

活动三 如何预防呼吸道传染病 (时间分配：建议18分钟)

1. 教师：同学们，呼吸道传染病对人的健康影响如此之大，我们怎样来预防呢？

2. 学生：分组讨论，选出代表发言，组内其他同学补充。

3. 教师：同学们说了预防呼吸道传染病的许多好方法，概括起来可以采用以下一些方式：

(1) 按时接种疫苗。

(2) 避免接触病人。为了预防呼吸道传染病，应少去医院或商场等人多的地方，避免感染病毒，同时要尽量防止与呼吸道病人接触。

(3) 保持良好的个人卫生。一是外出回家后首先要洗手和漱口；二是饭前便后要洗手。

(4) 经常开窗通风。经常开窗通风使房间有空气对流的机会，保持室内空气新鲜。

(5) 注意保暖。随着天气的变化，要注意随时增减衣服，避免身

体受凉。

(6) 合理饮食, 充足睡眠。合理均衡饮食, 多吃富含维生素C的水果蔬菜和高蛋白的食物; 保证充足的睡眠与生活作息的规律, 避免过度疲劳, 注意休息, 增强身体抗病能力。

(7) 加强体育锻炼。儿童少年经常合理地参加体育锻炼, 可以促进身体的正常生长发育, 使身体形态更加健美, 体质更加强壮, 抗病能力更强。

4. 教师小结: 冬春季节是急性呼吸道传染病的高发季节, 因其具有传染性强、传播速度快等特点, 对我们的健康构成了威胁。通过学习, 我们了解了常见呼吸道传染病的危害和预防措施。今后一定要培养良好的卫生和生活习惯, 树立“健康第一、珍爱生命”的思想, 努力做好各种呼吸道传染病的预防工作, 确保健康成长。



教学提示

1. 教师要讲清楚呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道侵入而引起的有传染性的疾病。然后让同学们自己发挥想象, 说出在日常生活中哪些情况下容易感染呼吸道传染病。请多个学生发言, 让孩子们说出自己对呼吸道传染病的认识与预防。学生说得不全面的, 教师可配合图片和口述等形式进行补充。

2. 活动形式可采用头脑风暴的方式。教师作为主持人, 提出问题后, 由同学们自由发言, 然后教师小结。



五、拓展活动

1. 请学生以小组为单位完成《呼吸道传染病预防知识》小报的编辑, 并在班上进行评比。

2. 课后向全班家长印发《预防呼吸道传染病告家长书》, 以加强对学生、家长进行呼吸道传染病预防知识的宣传和教育。



六、评价与建议

(一) 评价

1. 说出常见的呼吸道传染病及其对人体的危害。

2. 说出常见呼吸道传染病的预防方法。

3. 表现出良好的个人卫生与生活习惯。

4. 请学生将预防呼吸道传染病的主要措施写在下面表格中。

表 3-6-1 预防呼吸道传染病的主要措施

预防呼吸道传染病的主要措施	1.
	2.

(二) 建议

1. 在教学过程中通过具体事例使学生知道呼吸道传染病对人体的危害；通过问答、观察图片、回忆、讨论等方式让学生了解、掌握常见呼吸道传染病的预防方法。在学生观察、讨论、发言过程中，教师要鼓励学生勇于发表自己的看法，培养学生的自信心。

2. 给学生提供实践的空间。通过学习让学生把预防呼吸道传染病的方法落实到行动上，如：向父母、亲戚、邻居、同学、朋友说一说；和同学一起查找相关知识，编辑健康小报进行宣传等。

参 考 资 料

(一) 流感和普通感冒的区别

1. 相同点：流感和普通感冒都是急性呼吸道传染病，均易发于冬、春季，都有不同程度的发热和呼吸道症状。

2. 不同点：病原体不同。普通感冒的病原体可以是病毒或细菌等，普通感冒一年四季都可能发生；流感是由流感病毒引起的，主要见于冬春季节，一旦发病常会引起暴发或流行。

危害不同。普通感冒没有并发症，一周内可自愈，很少危及生命安全。流感则会导致很多严重并发症，如肺炎等，严重时会引起死亡。

(二) 预防呼吸道传染病告家长书

各位家长：

春季是呼吸道传染病的多发季节，为了进一步加强春季呼吸道传染病预防与控制工作，有效控制学校内传染病的流行，保护广大少年儿童的身心健康，依据上级有关要求，

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和 能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	<ul style="list-style-type: none"> ○能够积极主动参与各种单杠动作的练习和考核等活动,并体验单杠运动乐趣 ○关注自己的成绩,了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○单杠练习时,既能表现出自信和克服困难的勇气,又能表现出安全锻炼的意识,具有较强的自我保护、相互保护的能力 	可采用师评、自评、互评法,对活动中相关的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

第七节

韵律活动和舞蹈

小学五、六年级的韵律活动和舞蹈教学,是在四年级的基础上,使学生进一步学习和改进韵律活动和舞蹈的基本步法,学习成套韵律操和校园集体舞,培养学生良好的身体姿态,提高动作的节奏感和表现力,培养活泼愉快的情绪及相互配合的意识和能力。



一、教学目标

1. 能够说出所学动作名称,了解韵律活动和舞蹈的锻炼价值。
2. 基本掌握韵律活动与舞蹈的组合动作,培养学生正确的身体姿态,增强方位感,发展学生的节奏感和听音乐的能力。
3. 培养学生主动参与、热情表现、友好合作的意识和行为及观察力、记忆力及想象力与创造力。



二、教材分析

(一) 教材内容价值

韵律活动是在音乐伴奏下培养学生身体基本活动能力的一项活动,其内容丰富,形

式多样。韵律活动可采用单一动作、组合动作、成套动作或即兴动作等多种形式。韵律活动教学对培养学生健美的身体姿态,发展身体的协调性、柔韧性及提高动作节奏感、表现力,陶冶情操等方面都有良好的作用。

舞蹈作为小学体育与健康教材内容之一,符合时代精神和儿童身心发展的需要。它对小学生可以起到健身、健心的作用。如:健美的体态,协调、灵活、富有表现力的动作,感情丰富、性格开朗的个性以及友好文明的社会交往方式等,对小学生的身心和谐发展将会起到良好的促进作用。

(二) 教材内容设计思路

本册教材介绍了基本跳步、组合动作以及卡通韵律操。这些韵律活动动作简单,富有童趣。三五个动作串联起来,再配上节奏鲜明、活泼轻快的音乐,使整套动作顺畅,符合学生的身心需求。

本册教材介绍了两个校园集体舞。这两个集体舞动作简单,富有较强的节奏感和表现力。

三、教学内容与教学建议

表 5-7-1 韵律活动和舞蹈教学内容安排建议

项目	教学内容
韵律活动◇	1. 基本跳步◇ 2. 组合动作范例:我来教你跳舞○ 3. 卡通韵律操:玩具兵进行曲○
舞蹈※	校园集体舞:童心舞动※

注:◇基本掌握 ○了解 ※选择

(一) 韵律活动

1. 基本跳步

(1) 一位小跳(图 5-7-1)

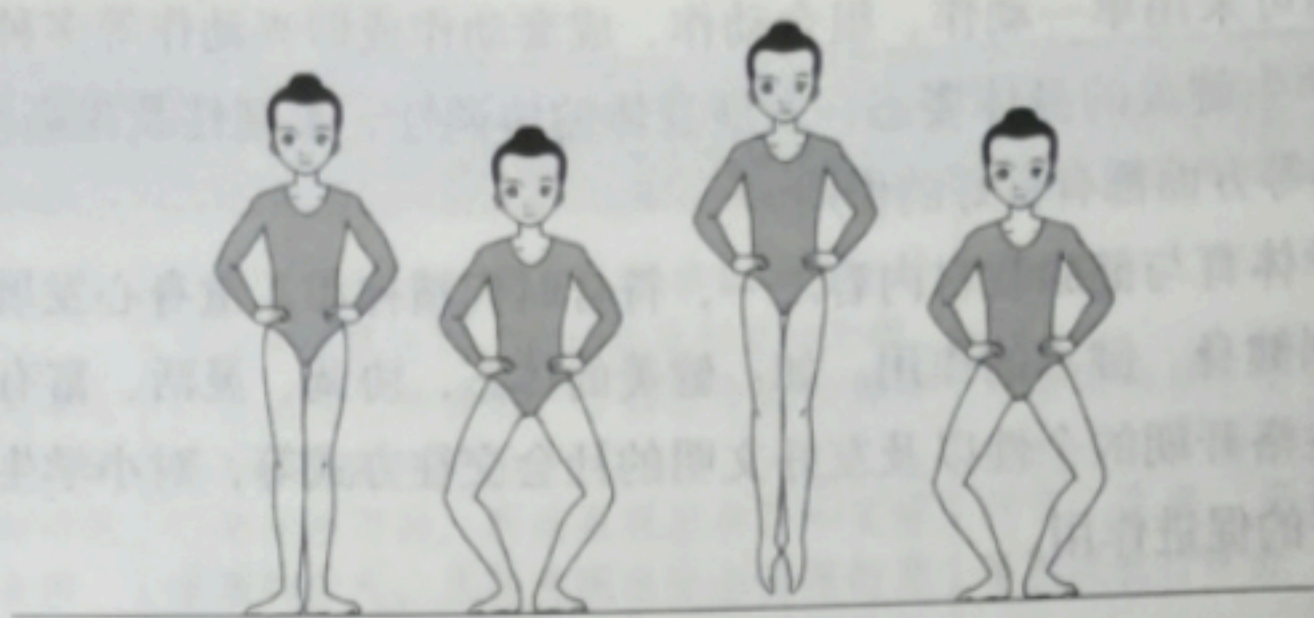


图5-7-1

【动作方法】

预备姿势：脚一位，双手叉腰。

跳起后脚面绷直，空中身体处于紧张状态；由脚尖过渡到全脚掌落地，双膝自然弯曲。

【动作要点】

脚面绷直，落地要轻，注意落地时脚的过渡动作。

(2) 五位分解小跳 (图5-7-2)

【动作方法】

预备姿势：右脚左前的五位站立，双手叉腰，节拍前起跳。

第一拍：双脚跳起后落地成右脚前点地，左腿弯曲。

第二拍：双脚跳起后落地“五位半蹲”，右脚在前。

第三拍：双脚跳起后落地成左脚后点地，右腿弯曲。

第四拍：双脚跳起后落地成“五位半蹲”。

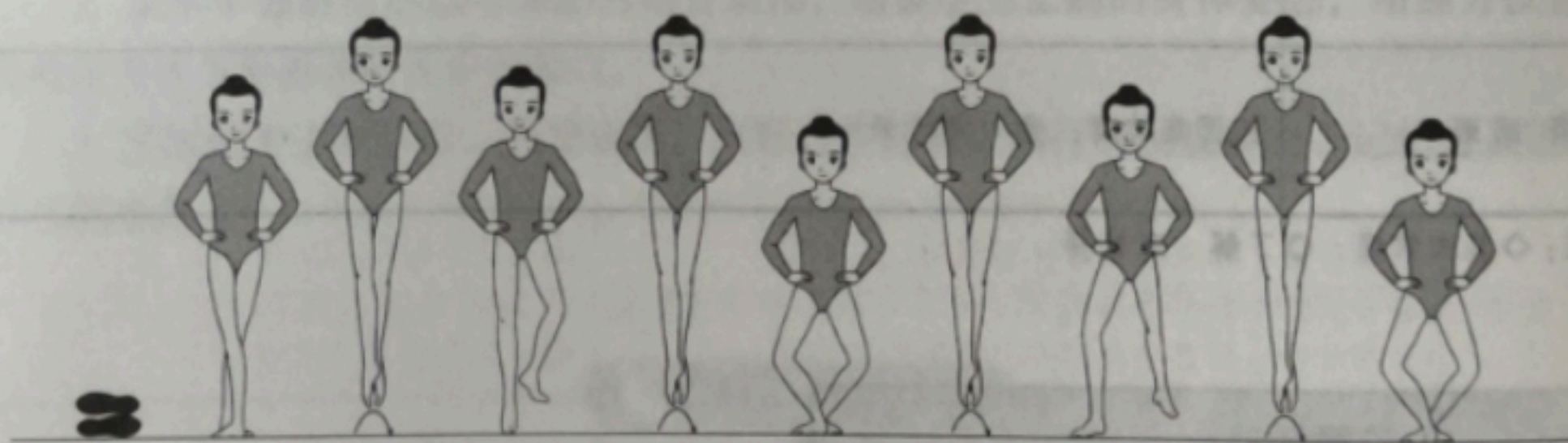


图5-7-2

【动作要点】

空拍起跳，重拍落地；空中动作脚绷直，身体挺拔。

注意：在做五位小跳时，由于学生髋的开度不够，所以站立五位可能有一

定困难。教学时，对此动作，可以不做要求，让学生站立自然五位即可。但要求脚尖和膝要在同一方向上。

(3) 并步跳 (图5-7-3)

【动作方法】

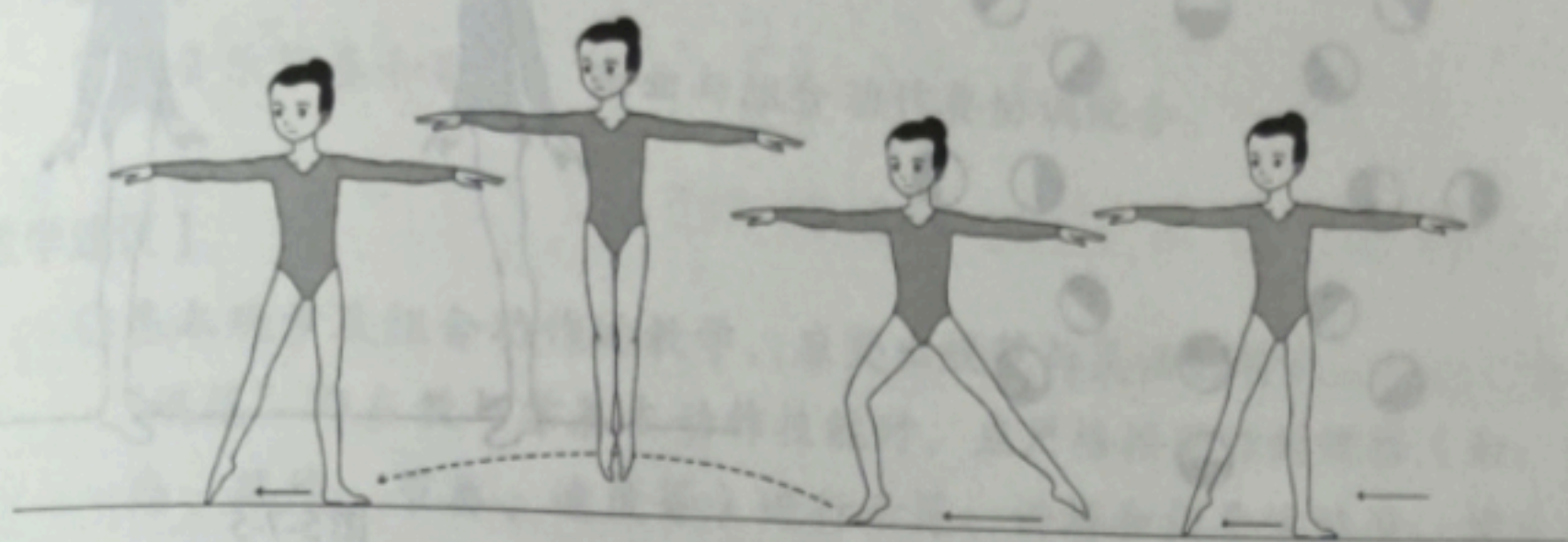


图5-7-3

预备姿势：(以右脚起步为例) 右脚侧点地，左腿直立，两臂侧举，掌心向下。

第一拍：右脚向右滑出经侧弓步跳起，空中左脚并于右脚。

第二拍：左脚落地，右脚接第二次起跳动作。

【动作要点】

空中动作略有停顿，并保持双腿绷直、并拢。

2. 组合动作范例

我来教你跳舞

音乐

1=F $\frac{2}{4}$

(3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1) ||: 5·6 5 4 | 3 2 1 | 2·3 2 1 | 7 6 5 |

我来教 跳舞 你先拉着我的手，

3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1 | 5 1 3 1 | 5 5 5 | 5 1 3 1 | 6 6 6 |

右脚前，左脚后，身体一转就行了。绷起脚尖轻轻跳，拍拍手儿微微笑。

3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1 ||

右脚前，左脚后，身体一转就行了。

【动作方法】

预备动作：双数队，面对面站成双圈（图5-7-4）。小八字位站立，两臂于体侧自然打开，掌心向下（图5-7-5）。

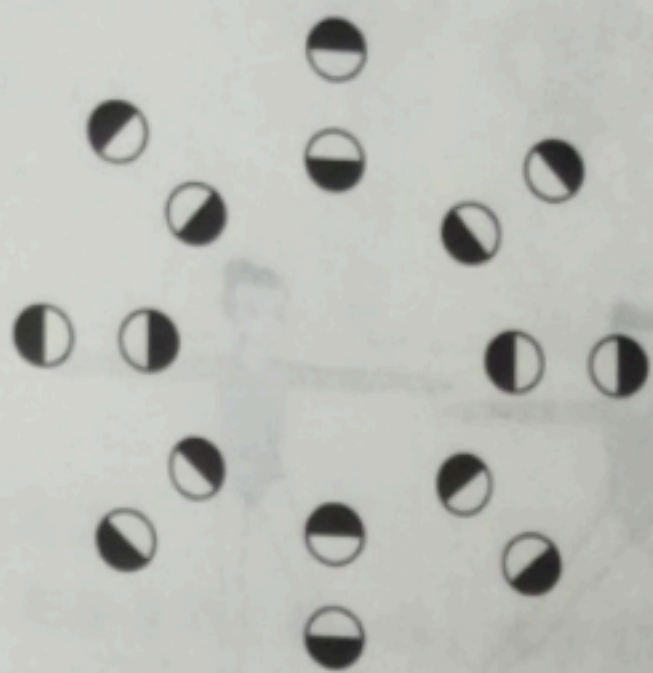


图5-7-4

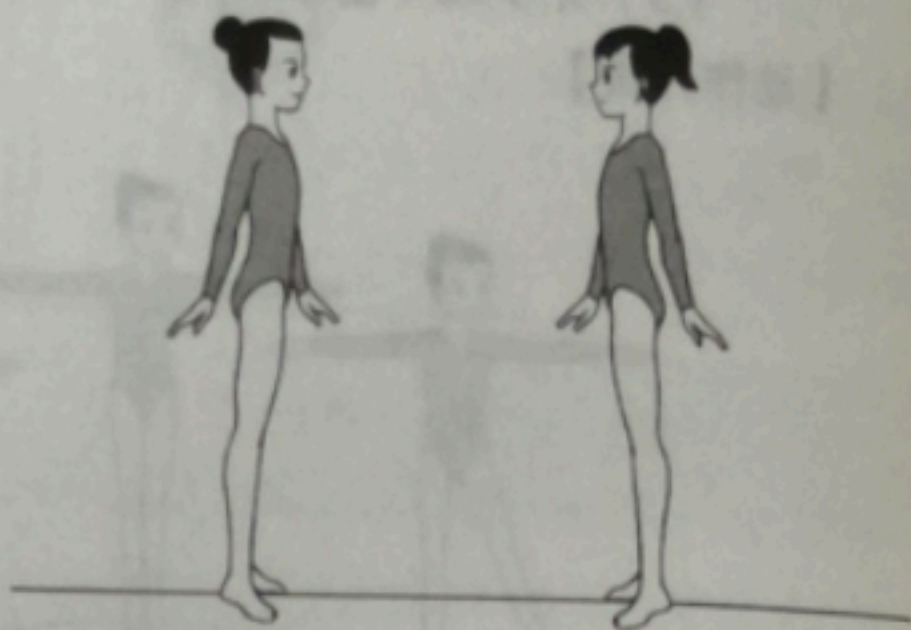


图5-7-5

1-2小节：外圈：两臂上举，掌心向前，做4次手腕摆动，同时右脚起步向后退做4次“跑跳步”（图5-7-6）。

里圈：手臂保持预备姿势，向前做4次“跑跳步”（图5-7-7）。

3-4小节：全体向右转体约 30° ，与对面同学双手轻拉。同时原地做4次“跑跳步”。

5小节：做“五位分解跳”第一、二拍动作。

6小节：做“五位分解跳”第三、四拍动作。

7-8小节：双手叉腰，“跑跳步”向左转一圈。

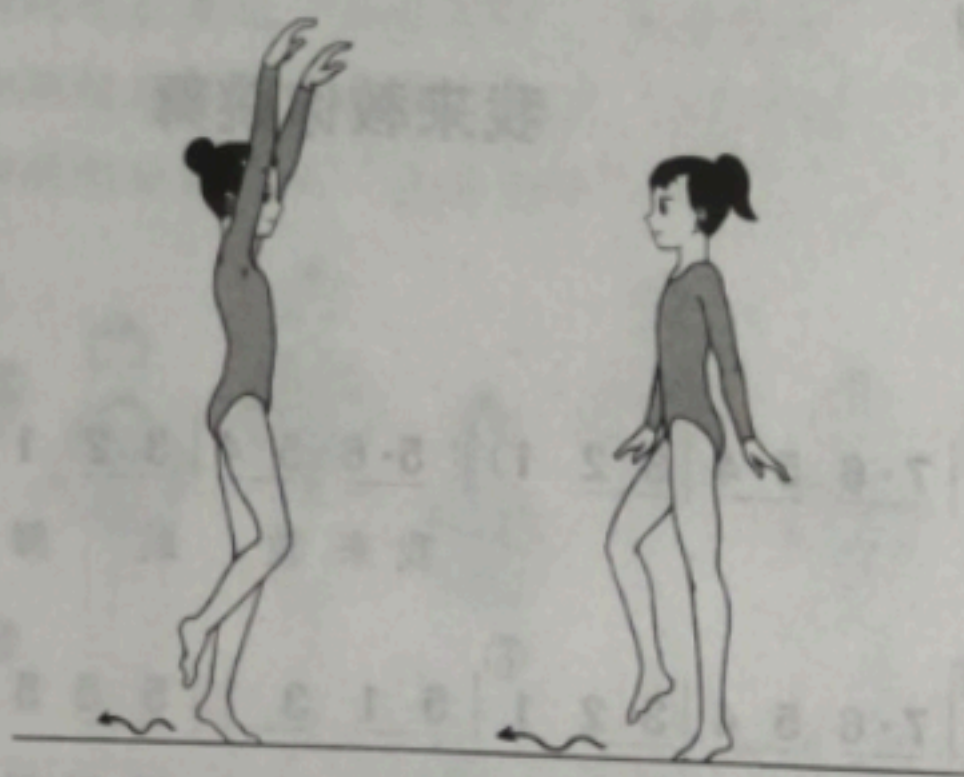


图5-7-6

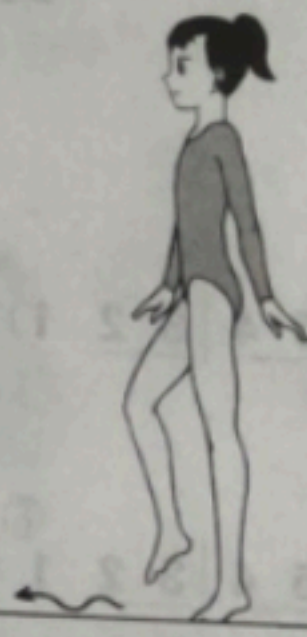


图5-7-7

9-10小节：双手叉腰，“一位小跳”4次。

11-12小节：拍手4次，“一位小跳”4次。

13-14小节：“五位分解做二次跳”1次。

15小节：里圈同学原地做2次“跑跳步”。外圈同学向右做1次“并步跳”找下一个舞伴。

16小节：与对面的舞伴对拍手3次。

第二遍音乐：里圈做外圈动作，外圈做里圈动作。

【动作要点】

掌握音乐节奏和歌词，乐曲与组合动作要协调配合。

【教学建议】

○基本跳步及组合动作的教学，应突出规范与灵活的特点。

“规范”即在教与学基本动作技能时，应严格按动作的规格（如：动作姿态、路线、节奏、速度等）进行示范、讲解和指导性练习。学生应严格在教师指导下学习掌握基本动作的名称、动作要点和规律，逐步做到动、形、神相融的规范性动作。这对于培养学生今后学习和掌握韵律动作的规范意识和行为有积极作用。

“灵活”就是在组合练习时，以达到对基本动作复习提高为目的，充分发挥学生的想象力和创新精神，从教学实际出发，举一反三地进行组合练习。在灵活运用基本动作时有创新、有发展。这也是培养学生体育运动中创新意识和实践能力的基础。

○教师形象生动、简明地示范讲解跳步的名称、动作要点、动作训练的目的及要求。

○教师通过示范、练习、归纳等方法提示出3种跳步的异同点，有利于学生对3种跳步的准确理解和掌握。或者由教师提出问题，引导学生对3种跳步的异同点进行观察、分析和总结，以培养学生观察、分析和自我学习能力。

○让学生熟悉跳步组合的音乐，掌握节奏，有利于学生在合作学习时相互交流与探讨，提高学生主体参与意识。

○教师反复示范、讲解组合动作的顺序及变化规律，然后进行集体分组练习，相互观摩讲评，不断提高教学水平。在分组练习时，指导学生尽量将问题在组内进行解决。

第九章

游泳

在三、四年级游泳教学基础上,进一步复习熟悉水性、蛙泳漂浮和蛙泳完整动作方法,提高完成蛙泳完整动作的能力,提高蛙泳完整动作与呼吸配合的能力,使学生在安全地进行水中游戏和学习中进一步熟悉水性,体验蛙泳学习的乐趣,促进体能和心肺功能发展,培养勇敢顽强、克服困难、遵守纪律等优良品质,为初中学习与发展奠定基础。

一、教学目标

1. 能够说出蛙泳腿部、手臂、呼吸等主要动作的名称及术语。
2. 初步掌握蛙泳腿的蹬夹水与呼吸配合的动作方法,并能够在泳池中游进20米以上的距离。
3. 发展耐力、柔韧、协调等身体素质,提高心血管系统机能,以及对水的感知能力。
4. 表现出对游泳学习的兴趣,能够在练习中遵守纪律,整理好自己的物品,表现出勇于克服困难和互帮互助的精神。

二、教材分析

(一) 教材内容价值

游泳是一项深受小学生喜爱,又能够强身健体、娱乐身心的运动。长期进行游泳锻炼能够使肌肉的力量、速度、耐力和关节的灵活性得到提高,使肌肉充满弹性和柔韧性,塑造健美的身材。经常游泳能改善体温调节能力,从而更能够承受外界温度的变化。长期进行游泳锻炼能增强机体抵御寒冷,适应环境的能力,预防感冒等疾病,使身体日益强壮。学习游泳需要克服一定的困难,学习游泳的过程,就是克服恐惧,克服冷、累等困

难的过程，对小学生的意志、信心、心理自我调节能力等心理品质具有很好的锻炼价值。游泳对智能的发育也有好处，掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程，需要体会特殊的“水感”，这些对神经系统的发展是一种良性的刺激，对于小学生心智的健康发展大有益处。

（二）教材内容设计思路

学生在水平二阶段复习、巩固了熟悉水性的动作方法，学习蛙泳的腿部、手臂动作，初步掌握了完整动作的基本技术。水平三阶段游泳教学是在复习、巩固水平二阶段所学内容的基础上，进行蛙泳完整动作与呼吸动作的配合学习。由于蛙泳是小学阶段学习的第一种游泳姿势，教师在教学过程中应注意贯彻安全第一、水陆结合、直观教学和循序渐进的原则，抓技术教学的同时重视体能的发展，逐渐增加练习的量和难度。通过蛙泳技术的学练，使学生在过程中体会学会游泳的乐趣，增强在水中运动的信心，提高各项运动素质。

三、教学内容与教学建议

表 9-1 游泳教学内容安排建议

项目	教学内容
熟悉水性	水中行走、陆上和水中呼吸、展体浮体等熟悉水性的练习◇
蛙泳	○蛙泳腿部、手臂和完整动作◇ ○蛙泳动作与呼吸动作配合练习☆

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

（一）熟悉水性

通过复习水中行走、陆上和水中呼吸、展体浮体等动作，进一步提高身体对水的感受能力和在水中活动的的能力。具体教材内容和教学建议见水平二、三有关内容。

熟悉水性的教学建议如下。

- 坚持向学生进行游泳安全卫生、行为习惯、心理等方面的教育，使学生在思想上引起足够的重视，自觉遵守游泳安全事项，树立安全第一的思想。
- 继续让学生掌握教师手势意图，做到严格按照教师手势意图完成活动。

如进一步明确开始、停止、下水、上岸、组织队形等，并根据教学实际进展，丰富手势意图。

○继续坚持做好陆上准备，使学生建立良好的游泳学习习惯。如：检查泳衣、泳帽穿戴是否符合要求，是否整齐有序地摆放好其他衣物；游泳前要做好准备活动，做慢跑或游戏以及徒手体操等各种热身活动，充分活动各个关节；模仿游泳的基本动作；下水前用冷水擦身，适应游泳池里水的温度；坐在池边，双脚放在水中打水，感受水的特性，不断培养学生的良好习惯。

○运用游戏教学，提高学生兴趣，熟悉水性。

① 徒手水中健身操

水中健身操的安全性与趣味性都较高，对游泳技巧的需求不高，适合初学游泳阶段的学生用来熟悉水性，增强学习兴趣。水中健身操包括水中踏步、水中走步（前、后、左、右、斜向、弧形走）与水中前踢、侧踢、后踢及腰部练习、背部练习、臂部练习等。教师可以事先编排好一组健身操动作，在游泳课前熟悉水性阶段练习，也可在学生感觉疲劳时用来调节气氛，消除疲劳和单调枯燥的感觉。

② 水中游戏

在熟悉水性的教学阶段，安排一些游戏，有利于消除怕水的心理，体会水的各种特性，提高水性，增强学习的趣味性，使学生感受合作、竞争意识，增强团队意识。有些游戏甚至可以作为课的主要内容来安排。如：走跑接力、一网捕捞鱼、打水仗、钻山洞、跑火车、石头剪刀布等多种方式（图9-1~9-3）。



图9-1 打水仗



图9-2 跑火车

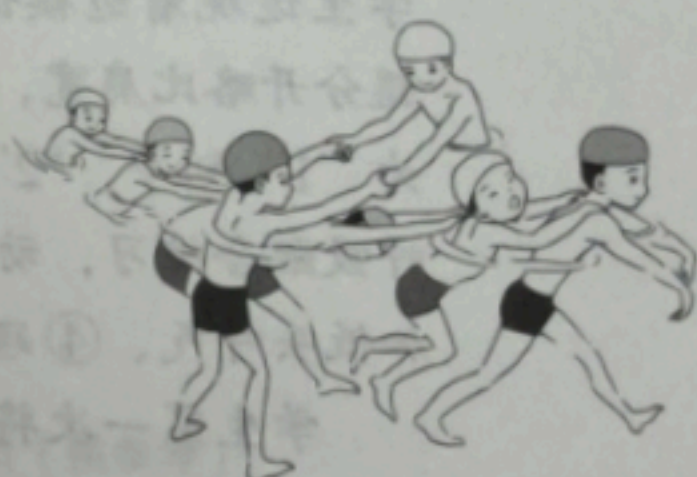


图9-3 钻山洞

○在熟悉水性教学基础上，不断消除学生怕水心理，逐步掌握水中行走、呼吸、漂浮等动作，再过渡到正确的蛙泳腿部动作，引导学生建立正确的动作概念。

○教学中根据学生实际情况，可采用分层次教学、小组合作教学等多种安全有效的教学组织方式，使每个学生都学有所得，不断激发学生的学习

积极性,提高学生游泳能力。

(二) 蛙泳

蛙泳腿部、手臂和完整动作的动作方法和教学建议,请参见水平二教师教学用书有关内容。本册教师教学用书主要介绍蛙泳动作与呼吸动作的配合。

蛙泳动作与呼吸配合动作。

【动作方法】

手臂划臂动作领先于腿部蹬夹水动作;双手外划时抬头吸气,双手内划时收腿,双臂前伸时蹬腿并低头吐气。蛙泳臂、腿、呼吸的配合多采用1:1:1配合,即:每划水一次,蹬腿一次、呼吸一次。

【动作要点】

手的动作领先于腿的动作;双手外划时抬头吸气,内划时收腿;双手前伸时蹬腿并低头吐气。

蛙泳动作与呼吸配合教学建议如下。

○蛙泳完整配合教学过程中要把握两个重点:首先是手臂和腿的配合时机,一定要强调划水在前,收腿在后,伸臂在前,蹬夹在后。其次是完整配合中的滑行动作,这是能否增加游进距离的关键。

○站立蛙泳配合模仿练习。目的是初步掌握蛙泳完整配合的节奏和方法,为水中练习打好基础。教学时教师面对学生站立,教师边讲解边示范,学生边观看边模仿教师做动作。先做手臂和腿配合的模仿练习,要求两腿分开略比肩宽,双臂上举,双手并拢。教师用口令引导学生练习,口令为“1”划手、“2”收手并收腿、“3”伸臂、“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习,动作要点是:①划手加抬头吸气、②收手并收腿、③伸臂加低头呼气、④蹬腿。

学生第一次将手臂、腿部和呼吸动作一起进行,难免手忙脚乱,节奏紊乱。教师此时要耐心讲解、示范,纠正错误要及时,随时观察学生的动作。可以让动作正确的学生做示范,教师配合讲解,同时将错误动作对比说明,强化正确动作。

○进行半陆半水蛙泳配合模仿练习,目的是建立蛙泳完整配合的动作概念,同时体会腿部蹬夹水的感觉。学生双手前伸,俯卧于游泳池边。身体上半部位俯卧在池边上,髌关节在池沿处,双腿在水中,练习蛙泳的完整配合动作,口令同前一个练习。注意提醒学生将腿放在水中,体会蹬夹