**六年级第二学期健康教育课教案**

**第一课 人的五种需要**

**教学目标：**

1、通过本课的学习，使同学们了解人的五种需要的名称及次序。

2、懂得五种需要层次发展的特点。

3、了解五种需要的意义。

4、通过资料分析，培养学生分析、归纳问题的能力。

5、意识到心理健康重要性，提高对心理健康的认识。

6、关注自己的心理卫生，维护和促进自己的心理健康、心理发展。

**重点和难点：**

通过资料分析，掌握人的五种需要内容。

**教学过程：**

一、导入新课：

师：创设问题情境。  
提问生活常识，指出人的生存需要满足其一定的条件，否则就会生病。

生：通过思考人的各种需要，总结出人体需要的种类。

二、学习新课

1、人的五种需要名称及次序

师：引导学生运用生活经验，试着将人的需要分成五种类。引导学生进行资料分析与讨论。

通过提示每段资料的内容，引导学生从中找出相关信息。提问：人为什么有需要？找到解释问题的突破口。

组织学生进行体验，从而培养自己从小树立终身奋斗的观念。

组织学生表演，引导学生通过自身的体会，意识到人的需要是人奋斗的目标。演示幻灯片。

提出问题：为什么人在一种需要满足后，又会有新的需要？

生：通过生活经验，试着说出人的各种需要。掌握人五种需要的意义，树立终身奋斗的观念。进行资料分析，分组讨论为什么要终身奋斗？

2、人的五种需要层次发展的特点？

三、小结

总结本节教学内容。引发学生树立终身奋斗的观念，加深对行为发展方面的心理卫生问题的思考。

**第二课 学习和休息**

**教学目标：**

1、让学生了解学习和休息是交替进行的，交替得好既有益于健康，又能提高学习效果。

2、让学生知道学习和休息时间调剂的一般标准、方法及其科学道理，懂得如何合理地安排学习和休息。

**重点难点：**

学习和休息兼顾的科学道理以及积极的休息方法

**教学过程：**

一、导入新课

师：课前我请同学们都准备了一张星期六或星期日的作息时间表，首先请两位同学到讲台前来，分别给大家介绍一下。（学生介绍自己的作息时间表）

师：同座的同学交换自自的作息时间表看一看。再请同学们看一看课程表，选其中一天，说一说从早读开始一直到下午放学结束后，分别有哪些课程？除了上课以外还做了一些什么？（学生回答）

师：你们在家也好，在学校也好，总离不开学习和休息。那么，怎样处理好学习和休息的关系呢？这节课我们一起来研究这个问题。

二、学习新课

师：我们一般把上课、复习功课、完成作业的时间称作学习时间，把下课和课外活动的时间称作休息时间。那么，请同学们想一想：对你们来说，学习和休息是什么样的关系？（学生回答）

师：不论在学校或在家里，学习和休息都是交替进行的。请同学们讨论一下：有的同学在复习功课和写作业时，一坐下来就是几个小时；有的同学在节假日喜欢看电视，一看就是一整天或一个晚上。这样的安排好不好？为什么？（学生讨论后汇报）

师：那么学习和休息的时间应该怎样调剂呢？

生：学习一段时间后，休息一段时间，然后再学习。

师：每天对时间的分配一般标准是什么呢？（读课文的第三自然段）当然，由于年龄及身体状况不同，各人对时间的分配也略有不同。但是都要以既有益于身心健康，又能提高学习效果为原则。那么，学习和休息时间为什么要这样分配呢？有什么科学道理？请同学们回忆一下上学期在自然课上学过的知识——“人的神经系统”。构成人的神经系统的脑、脊、髓、神经中，谁 人体的“司令部”？

师：脑是人体的司令部。

师：对。脑是人体的司令部。如果人脑这个司令部长时间进行一种紧张的工作，如长时间读书、写字、思考问题，会出现什么现象呢？生：会感到头昏昏沉沉。

师：为什么会感到头晕、头疼，头脑不那么灵活了呢？（学生回答）

师：因为脑包括大脑、小脑等，大脑分为不同区域，各个区域分管不同的工作。听、看、读、写、运动、皮肤感觉等分别由各个不同的区域来管。如果其中一个区域长时间进行工作，如长时间读书，分管读书的区域会怎么样呢？生：会感到很累。

师：大脑长时间工作就会疲劳。如果大脑处于疲劳状态，就会感到头昏脑涨。因此，为了保护大脑，使大脑的各部分轮流得到休息，学校每天安排的课程中的各门功课是交替 ；上课40分钟就要下课休息10～15分钟，动、静是交替的。根据这个道理，请同学们想一想：如果一天中全部安排上语文课、数学课或外语课等，好不好？下课时间不休息好不好？为什么？

生：不好。大脑长时间做同一种工作，分管这部分工作的区域就会疲劳。这样不仅学习效率不高，而且影响身体健康。

师：功课的交替，动、静的交替，可以使分管大脑的各个部分轮流得到休息，起到保护大脑的作用。另一方面，由上课学习到下课休息，从室内到室外，由静到动，换了一种活动，姿势改变了，原来处于紧张状态的肌肉得到松驰，原来静止的肌肉得到活动，因此对健康有益。现在请你们想一想：为什么不要长时间做作业或复习功课？为什么不要长时间看电视节目？（学生回答）

师：同学产回答得很好。总之，学习和休息必须兼顾，疲劳了就得休息。休息的方法很多，比如坐下来歇一会儿，躺下来睡一觉。还有一种积极的休息方法，就是用另一种活动来代替原来的活动。经如，星期六或星期日，你们在家学习时间久了，可以到室外散一散步，或做一做健美操，打一会儿球等，然后再继续学习。这种学习和休息交替进行的方法，有利于达到既有益于健康又能提高学习效果的目的。为了合理地安排学习和休息，你们认为应该注意些什么问题呢？（学生回答）

师：你们讲得很有道理，课文中提出了好几条很好的建议。（带领学生学习课文最后一部分）通过本课的学习，你对学习和休息的问题有哪些认识？你过去在学习和休息的安排上，有没有不够合理的现象？今后你准备怎样改进？请同学们以前后桌子四人为一个小组，议论一下。（学生交流议论情况）

**第三课 饮酒的害处**

**教学目标：**1、通过本课的学习，使同学们了解喝酒的危害。   
2、懂得为什么青少年儿童要禁止喝酒？  
3、了解酒精与健康的关系。  
4、通过资料分析，培养学生分析、归纳问题的能力。  
5、意识到养成不喝酒的好习惯对维护健康的重要性，提高对饮酒危害的认识。  
6、关注自己的身体健康，维护和促进自己的身体发育。

**重点和难点：**  
通过资料分析，掌握喝酒对身体的害处内容。

**教学过程：**

一、创设问题情境。  
提问生活常识（经常可见到成年人饮酒），指出酒的营养价值，而正在发育的少年儿童

可不可以饮酒呢？酒对少年儿童的身体有什么影响呢？

二、学习新课

引导学生运用生活经验，说出自己生活中见到饮酒过量者的状态。  
引导学生进行资料分析与讨论。  
通过提示每段资料的内容，引导学生从中找出相关信息。  
提问：为什么要养成不喝酒的好习惯？找到解释问题的突破口。   
组织学生进行体验，从而培养学生从小懂得养成不喝酒好习惯对健康的重要。  
组织学生表演，引导学生通过自身的体会，意识到饮酒对人体健康的危害。演示幻灯片。  
提出问题：如果与朋友在一起，大家都饮了酒，而我没有饮酒，别人会不会说我不是男

子汉？遇到这种情况，你怎么办？

二、总结本节教学内容。  
引发学生养成不饮酒的好习惯，加深对酒精对人体危害问题的思考。

**第四课 人体的温度**

**教学目标：**

1、知道人体温度产生及保持平衡的原因，知道人体温度标志着人的健康状况，体温不正常应及时看医生。

2、让学生掌握用体温表测体温的基本方法。

**重点难点：**

掌握测量自己体温的方法、步骤和工具

**教学过程：**

一、导入新课

师：（展示温度计）这是什么？（学生回答）

师：（组织学生分组实验）大家用手握住温度计的液泡部分，过一会看看会有什么结果（学生实验，回答）

师：温度计的液拄比原来升高了，说明了什么？（学生回答）

师：人体是有温度的，谁能说说人体的正常温度是多少？（学生回答）

师：人的体温是用什么仪器测的，怎样测出来的？（学生回答）

师：请大家阅读课文，并思考以下问题：1.人体温度的平衡靠什么管理？2.体温失去平衡就意味着什么？3.发现体温过高，应该怎么办？人发烧了，应该注意些什么？

（学生读书，议论，回答）

师：我们不但要知道一些道理，还应该学会具体的测量体温的方法。每个小组都把体温计拿出来，大家观察一下它由哪几部分组成？（学生回答）

（教师指导学生学习体温表的操作方法：捏紧口表的上部，用力在空的地方甩两下，把水银柱里的水银甩下去，学生跟着操作）

师：检查一下水银柱顶端在不在35℃以下？（学生检查，回答）

（教师用酒精棉球认真擦体温表的下端，学生跟着操作）

（教师把体温表的水银球放在舌下压紧，再用嘴唇夹住体温表，学生每组选一人跟着做，过3～5分钟取出）

师：大家轮流看看他的体温是多少？如果生病了，那么由于人的体温一天中是有微小变化的，所以应在每天清晨和下午2时左右各量一次，记录下来提供给医生做诊治的参考。

大家回去以后，家里如果有体温表，可以用学到的方法练习练习，看谁把测体温的方法掌握得最好。

**第五课 电磁辐射的危害**

**教学目标：**

1、使学生知道电磁辐射正随着家用电器的增多而成为一个面对的问题。

2、使学生初步了解电磁辐射对人的危害。

3.、使学生知道如何对待电磁辐射。

**重点难点：**

使学生初步了解电磁辐射对人的危害，知道如何对待电磁辐射。

**教学过程：**

一、导入新课

师：同学们，我们每天都要和哪些电器打交道？生：（讨论，列举，交流）

师：离开这些电器行吗？为什么？生：（讨论，交流）

师：大家发现没有这些电器已经不行了，离开这些电器整个时代就会倒退。电器的出现和使用推动了社会的进步，将来还会出现更多更好的电器。

二、学习新课

师：电器的大量使用同时给我们带来了什么新的问题？生：（讨论，交流）

师：课文首先给我们列举了一个什么例子来说明电磁污染的？生：（讨论，交流）

师：你们还知道哪些国内外有关电磁污染造成对人体危害的报道？生：（讨论，交流）

师：电磁污染造成对人体危害主要表现在哪些方面？有关专家对这些做了哪些评述？生：（阅读，讨论，交流）

师：电磁污染和其他的细菌病毒污染有什么不同？生：（讨论，交流）

师：对，电磁污染有它的特殊性，它可能在不知不觉当中直接伤害人体的各个系统，也不是吃药打针就能解决问题的。为了避免电磁辐射的危害，专家要求我们注意什么？生：（讨论，交流）

师：手机是近几年出现的普及十分迅速的一种电器。你使用过吗？生：（交流）

师：我们再来统计一下，我们全班同学家共有多少部手机？（师生统计）

手机很小也会产生辐射吗？专家是怎么讲的？生：（讨论，交流）

师：看来手机虽小，但负作用也不可小看，尤其它对青少年的危害可能更大，所以不主张青少年多用手机。电磁辐射的危害虽然存在，但要求我们怎样对待？

生：（讨论，交流）

师：对，因为害怕电磁辐射就不用电器显然是不对的，关键在于如何科学地使用。今后家里购买电器，必须先检查了解商品的有关说明，看是否合规定。

**第六课 红十字会常识**

**教学目标：**

使学生了解红十字会是一个什么样的组织，以及它有哪些活动。

**教学重点：**

了解红十字会是一个什么样的组织。

**教学过程：**

1. 导入。

讲述红十字会是一个什么样的组织：

1、中国红十字会是人民卫生救护和社会福利团体，宗旨是救死扶伤，实行人道主义。工作有宣传献血，社会服务，募捐赈灾，兴办卫生保健和社会福利事业以及国际、国内的寻人，助人活动。

二、介绍国际红十字会和红十字会青少年组织。

三、动员学生参加红十字会青少年组织。

四、要求学生在课后组织活动，上街为群众服务或去孤寡老人或军烈属家里帮助他们做事。

**第七课 急救设备常识**

**教学目的：** 使学生了解抢救急重伤病号员的急救设备有急救电话，救护车，医院急诊室等，并知道其用途。  
**教学重点：**  
 了解抢救急重伤病号员的急救设备有急救电话，救护车，医院急诊室等，并知道其用途。  
**教学过程：**一、遇到急重伤病号员，怎样救治呢？  
 1、了解有哪些急救设备？  
 2、怎样叫救护车？  
 3、医院急诊室怎样接待急重病人？  
 4、知道还有红十字会组织。  
二、问同学是否看见过家里的人打急救电话呼叫救护车，是否见过救护车上的设备，是否因病去过急诊室，急诊室的医务人员是怎样看病，是否知道还有红十字会组织。  
三、讲清在农村则依靠农村医生和乡卫生院、县医院等医疗机构。

**第八课 突发事件与应对技能**

**教学目标：** 1、让学生根据自然灾害发生的规律和特点，学会自救自护。

1. 能学会采取积极有效的措施，尽量的减少损失。  
    3、通过读新闻、模拟表演、交通安全知识抢答等形式引起同学们对消防安全的重视。  
   　 4、通过本课，使同学们了解一些基本的消防规则，知道发生火灾后应该怎样做，平时注意怎样预防火灾。

**教学重难点：**

1. 学生能了解自然灾害发生的规律和特点，进行自救自护。
2. 学生能了解基本的消防规则，在火灾面前能处理、会预防。

**教学过程：**

一、发生自然灾害时的自救自护  
 1、生活中都有哪些自然灾害？学生讨论、交流。如：地震、雷雨、冰雹、滑坡、泥石流、落水、火灾等。  
 2、发生这些自然灾害时应该怎么做？学会小组先讨论发生地震时怎么办？  
交流：（1）不惊慌失措，不要去阳台或窗下躲避，不要拥向楼梯。  
　 （2）要迅速躲在桌、柜、床等家具下面或小房间里。  
　 （3）在学校要听从老师指挥，安全疏散。模拟演示。

二、消防安全教育  
　 1．发生火灾时怎么办？（1）看火灾资料片。（2）讨论交流。（3）模拟演示练习。（4）主持小结：  
　 A：人们的生活离不开火。但是火如果使用不当或者管理不好，就会发生火灾，严重威胁人们的生活，给我们的生命财产和国家的建设发展造成巨大的损失。因此消防安全十分重要。今天我们就一起来学习消防安全的有关知识。  
 2．消防安全知识竞赛（抢答形式）  
 （1）火灾的预防包括哪些？  
 （2）易燃物品应该怎样放置？  
 （3）平时用电炉取暖对不对？有什么影响？  
 （4）蜡烛为什么要及时熄灭？  
 （5）年龄小的同学为什么不能自己燃放鞭炮？  
 （6）发生火灾时，要拨打什么报警电话？并且要说清楚什么？  
 （7）小学生能不能参加灭火行动？  
 （8）从失火的楼房内怎样逃离危险？  
 3、看模拟表演，议一议：  
 （1）表演内容：一名小学生放学回家路上同小伙伴一起到山上玩火？  
 （2）议一议：  
 ①表演中的小朋友违反了什么规定？  
 ②我们应该怎样预防火灾？  
 （3）把小朋友的错误纠正过来。  
 （4）谈心得体会。  
 4、模拟练习：集体演示当在参加集体活动时意外发生火灾应该怎样做……  
 5、小结：

（1）同学们小结：通过这次活动，你懂得了什么？

（2）班主任小结：  
 消防知识我们一定要牢记，平时预防为主，因为生命只有一次，幸福快乐掌握在你自己的手里，希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，保护自己的人身安全。

三、发生其余的自然灾害时该怎么做？交流讨论。  
　 1、演图片，找错误。  
 2、如何向家人或好朋友作宣传。  
 3、小结：要学习自救互救知识，科学救人。