|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 科学饮水 | 教学时间 | 10月20日 |
| 教学目标 | 了解水的重要，学会科学饮水 | 教学重难点 | 怎样科学饮水 |
| 教  学  过  程 | 一、了解水在生命中重要。  生命的每一刻都离不开水  一切新陈代谢反应的媒介  输送养分 排泄废物  调节体温  润滑作用  一切的生化反应都是在水中进行的  二、缺水对健康的影响  缺水1—2%出现口渴、缺水5%出现烦躁缺水15%出现昏迷、缺水20%危及生命   1. 我们需要多少水   《中国居民膳食指南》（2007）建议：温和气候下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水量为1200毫升，相当于6杯水。   1. 我们需要什么样的水   白开水最符合人体需要的饮用水  五、如何喝水  喝水的原则：  少量多次晨起空腹时身边常备饮用水以供随时取用  健康饮水式：  饮好水饮暖水空腹饮水   1. 喝水该注意的事 2. 千万別等到口渴了才喝水2.喝水先含一含再喝3.冬天依然要喝水 3. 勿以「喝水会常去厕所」为理由而不喝水5.晨起空腹先喝一杯水   6.运动过后，大量流汗，要补充水分  教师总结：  好好饮水是十分必要的，请同学们一定要科学饮水。 | | |

教学设计