卫生健康教案(一)

体育课卫生

教学目标：

使学生懂得体育课的卫生要求。

教学重难点： 体育课的卫生要求。

教学过程

一、导入，体育课是学校体育活动的基本形式，如何

上好体育课呢？首先要了解体育课的卫生要求。

二、体育课的卫生要求：

1、环境卫生：场地卫生环境的好坏是上好体育课的前提条件，场地必须平坦、清洁。

2、个人卫生：

（1）换上合体的运动鞋和运动衣，使体育活动时能方便、自然、舒适，防止运动损伤的发生。

（2）严禁穿皮鞋、凉鞋，防止伤害他人和损伤自己。

（3）严禁带小刀、钉子等，以免造成损伤。

（4）严格遵守课堂纪律，认真做好准备活动，充分活动好身体的每个关节和部位，预防运动创伤的发生。

（5）专心听取教师的讲解、示范，体会教师讲解动作要领，能在活动中逐步掌握运动技能和技巧。

（6）课程完毕要做整理活动，促进机体各部分机能状态的恢复。

（7）使用体育器械一要注意安全，二要注意卫生。

3、运动生理卫生：体育锻炼要遵循体育锻炼的基本原则，应注意全面性、经常性和发展性，合理安排运动项目和运动量，否则也会引起不良影响，如：头晕、恶心、心慌、面色苍白等现象。因此，要求每个同学按教师的安排，按规定的时间、动作、次数、运动量去完成。

4、体育课的合理组织：体育课的运动量必须适合学生的性别、年龄、健康和体力，运动量决定于课程的强度、密度和时间三个因素综合情况。强度大的练习，密度不能很大，时间因素也是影响运动量的一方面。

卫生健康教案(二)

少吃零食

教学目标：

让学生了解多吃零食对身体健康的危害。培养学生定食定量进食的好习惯。

教学重难点： 合理的吃零食。

教学过程

1、导入，让学生分组讨论：贪吃零食有什么坏处？怎样合理地吃零食？请几个同学讲一讲。

2、请几位平时贪吃零食和合理吃零食的同学谈一谈自己的亲身体验，问：同学们，谁做的最好，我们该向谁学习？

3、在学生讨论的基础上，教师做出总结：

（1）合理地吃零食：饭后吃点水果；在两正餐之间适当的吃点糕点；在保证一日三餐的前提下适当吃一些干果类；吃零食不要影响正餐，要注意讲卫生，防止“病从口入”。

（2）贪吃零食对健康的危害：影响胃肠的消化功能，破坏了胃对食物的条件反射，影响身体发育和健康；如果零食中吃的甜食过多，会引起发胖，还会腐蚀牙齿，易得龋齿。

（3）贪吃零食容易养成不卫生的习惯，容易得寄生虫病和肠道传染病

（4）贪吃零食会 养成一些不良习惯：不分时间、地点地吃零食，既不文明也不雅观；还会养成爱花零钱的毛病，不利于儿童身心健康发展。

4、效果考查：通过学习本课后，了解学生吃零食的情况与饮食安排。

卫生健康教案(三) 蔬菜的营养

教学目的：

让学生了解蔬菜中含有人体需要的营养，多吃蔬菜，有益健康。

教具准备 挂图

教学过程

1、导入，我们每天都会吃到蔬菜，如果在人的膳食中缺少蔬菜行吗？为什么？

蔬菜中含有丰富的维生素C、维生素B、胡萝卜素、无机盐等营养成分，其中维生素的含量最大。因此人体所需要的这些营养成分主要来源于蔬菜。

2、了解学生吃蔬菜情况。

3、根据挂图讲解蔬菜中的营养：

（1）维生素C：缺少维生素C会得坏血病，经常牙龈出血，对疾病的抵抗力减弱。维生素C含量高的

蔬菜有辣椒、油菜、菠菜等绿叶蔬菜及西红柿、黄瓜、白萝卜等。维生素C能溶于水、易氧化破坏，因此洗菜时不要泡的太久，要先洗后切，急火快炒，以免破坏维生素C。我们日常吃的水果中维生素C的含量也仅为蔬菜的十分之一。

（2）维生素A：在红、黄、深绿色的蔬菜中含有能转化成维生素A的胡萝卜素，维生素A可以促进儿童生长发育，维护视觉和皮肤，人体缺乏维生素A就会影响发育，还得夜盲症。

（3）叶酸：绿叶蔬菜中的叶酸，能和维生素B12共同合成脱氧核糖核酸，促进大脑发育，孕期多补。

（4）鲜豆类蔬菜中还含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等无机盐和B族维生素。

（5）纤维素：蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激肠蠕动，保持肠道清洁，预防疾病，天天吃一定量的蔬菜，使得营养全面，同时还预防了疾病

由于各种蔬菜的营养成分不一样，因此吃菜要多样化。