**生命健康教案**

[ 2023 – 2024 学年度 第\_二\_学期 ]

任教学校：\_\_\_薛家实验小学\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

任教年级：\_\_\_\_\_五年级\_\_\_\_\_\_\_\_

任教老师：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**生命与健康常识**

**教学计划**

**一、指导思想**

全面贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神，遵循中小学生身心发展特点和规律，科学有序地组织生命与健康教育的内容，引导学生树立正确的生命与健康观念，提高维护健康、防范侵害的能力，提升学生的生命价值，为学生的健康成长与终身幸福奠定基础。

**二、教学目标**

1.帮助学生初步认识自身生长发育特点，了解必要的生理和心理健康知识，引导学生崇尚健康安全的生活方式，引导学生认识、感悟生命的意义和价值；

2.掌握必要的保护生命、维护健康的知识和技能；

3.增强自我保护的意识，形成尊重生命、爱惜健康的态度，进而尊重、关怀他人的生命与健康，为学生的终身幸福和终身发展奠定基础。

**三、教材分析**

1.对学生的饮水习惯、性格培养方面，教材安排了“注意饮水健康”、“我的性格我了解”、“让生活更有情趣”。

2.对学生的自我保护能力培养方面，教材安排了“吸烟有害健康”、“火场逃生”。

3.在安全教育方面，教材安排了“野外生存有办法”、“父母不在身边的日子”。

4.对学生社会意识和责任意识教育方面，教材安排了“做生活的强者、见义巧为”。

**三、学生情况分析**

上学期五年级的生命与健康常识课，发现大部分学生的学习习惯较好，也比较注重个人卫生，但由于多数都是独生子女，受到家长的溺爱，个人的某些习惯不太好，爱以自我为中心，集体意识不够强，心理素质较差，经不住打击。因此，应加强心理健康教育，帮助学生学会正确调适，引导学生认清自己的潜力与特长，使之拥有健康的心理去面对困难、学习和生活。

**四、贯彻措施**

1、根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性的实施教育。

2、面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对生命与健康教育有深刻的认识。

3、关注个别差异,根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导。

4、以学生为主体、充分启发和调动学生的积极性。

5、教师的科学辅导与学生的主动参与相结合。

**教学进度安排**

**周次      内容 周次      内容**

第 一 周 注意饮水健康 第十周 劳动中注意安全

第 二 周 注意饮水健康 第十一周 劳动中注意安全

第 三 周 我的性格我了解 第十二周 野外生存有办法

第 四 周 让生活更有情趣 第十三周 野外生存有办法

第 五 周 让生活更有情趣 第十四周 父母不在身边的日子

第 六 周 吸烟有害健康 第十五周 父母不在身边的日子

第 七 周 吸烟有害健康 第十六周 做生活的强者

第 八 周 火场逃生 ABC 第十七周 见义巧为

第 九 周 火场逃生 ABC

1、 注意饮水健康

教学目标：

1、了解人生命中水的重要性；到底应该喝什么样的水；怎样科学饮水；

2、引导学生了解饮水的健康与安全；

教学方法：

归纳法、举例法

教学课时：

二课时

教学过程：

第一课时

一、学生自由看书：

二、新授：

1、水，生命之源

A、问：人体内大概含多少千克水呢？

明确：儿童体内的水约占体重的80%，成人占体重的70%。

B、了解水的重要性；

问：你能具体说说人体的哪些生命活动离不开水吗？

学生回答。

C、问：如果人体内失去2%的水，就会感到口渴。你经常在哪些时候会感到口渴？当时感觉怎样？

学生填表P2。归纳。

2、健康饮水有学问

A、小调查：你的饮水健康吗？

现场做调查，做记录。P3

B、总结：水是一切生命活动必需的物质。人体所需的水分主要从饮用水、饮料中和食物中获得。我们不仅要保证人体能够摄入足够的水，还要注意饮用健康的水。

C、怎样的水才是健康的水？

没有污染，无色、无异味、无菌；

含有人体所需的天然矿物质和微量元素；

呈中性或弱碱性，具有生命力；

小结：（白开水就是一种最符合人体需要的“天然饮料”）

课后反思：

第二课时

一、水的重要性我们已经学习过，那么怎样做到科学饮水，适时适量呢？

二、新授：

1、明确：

健康成年人一天需要2.5~3升的水。

在适度活动适宜温度的情况下，每天饮用8杯或2升水是最低的饮水量。

1、吃含水分较多的蔬菜、水果，也可以补充体内的水。

2、问：能不能用咖啡或酒精等代替水呢？

3、问：你还有哪些健康饮水的好建议？填空。P4

4呵护清洁水源。地球表面的大部分被水覆盖着，但能被人们直接利用的淡水还不到其中的万分之一。更使人担忧的是，这数量极有限的淡水，正越来越多地受到污染。水资源短缺和水污染已经严重威胁着人类的生存与健康。

5、保护水源，节约用水，你有什么好建议？填表P5

6、号召：呵护水资源不受污染，节约用水，是我们每个人义不容辞的责任。

课后反思：

2、我的性格我了解

教学目标：了解自己的性格，进一步提高认知能力，能够初步较全面、正确地了解自己，确立自尊自信的前提。

教学重点：正确认识自己的性格，走出性格缺陷的阴影，使自己成为一个受欢迎的人。

教学课时：一课时

教学过程：

一、多彩的性格

二、性格优点受人欢迎

我们每个都有理由相信自己是有长处的，这种优势、长处表现在日常的生活、学习和工作的各个方面。自己的长处、优势，就是自尊自信的支撑点。同学们想一想，如果自己找到自己的长处是一种什么样的心理感受？如果看不到自己的长处又是怎样一种感受呢？

（学生议论后，教师归纳）

如果找到自己的优势、长处，会使人产生自尊自信，如果找不到自己的优势、长处，就很难自尊自信起来。因此，培养自尊自信，关键是找到自尊自信的支点。那么怎样找到这个支点呢？（请学生看书，回答这个问题）

（学生回答后，教师归纳）

第一，要正确地认识和评价自己。（板书）

第二，要全面地看待自己。（板书）

第三，学会用发展的眼光看待自己。（板书）

三、走进性格诊断室

1、克制多动

2、告别孤僻

3、远离焦虑

课后反思：

3 让生活更有情趣

教学目的：

培养广泛、健康的兴趣爱好，生活更加丰富多彩；

激发学生的学习热情，做一个有情趣的人；

教学重、难点：

培养兴趣的方法；

教学课时：二课时

第一课时

一、健康情趣让生活更美

导入：健康情趣能够丰富我们的生活内容，让我们的生活多姿多彩、乐趣无穷。

二、新授：

问：你有哪些健康的生活情趣？它们给你带来了哪些收获和快乐？

小结：1、丰富生活内容

2、愉悦身心

用小故事说明健康生活情趣的重要性：

A减缓压力，调剂精神

B广交朋友，分享快乐

C乐观向上，享受生活

D放松心情，恢复健康

填表P14

3、激发创造灵感

4、陶冶良好品性

三、总结。

课后反思：

第二课时

一、复习导入：

健康的生活情趣可以培养，如何培养呢？

二、培养健康生活情趣的方法：

1、看书

2、学生发言。讨论。

3、小结：方法如下：

A多尝试，多练习；

B喜欢就坚持

C加入兴趣小组

D大胆展示自己

三、举例，过渡：在培养自己的兴趣爱好时，我们也有可能走进误区，如果把握不当，将会有害身心健康。兴趣爱好应该有度！

4、吸烟有害健康   
教学目的：

了解吸烟的危害性，懂得如何防治；

教学重、难点：

做通思想工作，不受外界环境干扰。了解吸烟的危害性，懂得如何防治。

教学课时：

二课时

第一课时

一、导入：

众所周知，吸烟有害于健康。吸烟这常见的疾病是肺癌、支气管炎、肺气肿、肺心病、缺血性心脏病和其它血管疾病、胃和十二指肠溃疡。吸烟者的死亡率高于不吸烟者。肺癌死亡人数的90%为吸烟者，吸烟量越多，肺癌死亡率越高。

二、新授：

1、小小一支烟，危害万万千

了解：尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色。它能迅速溶于水及酒精中，通过口、鼻、支气管黏膜，很容易被人体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁，可“渗”入人体内。   
 香烟中的尼古丁对人的致死量是50-70毫克，相当于20-25支香烟尼古丁的含量。如果将一支雪茄或三支香烟的尼古丁一次注入人的静脉内,3-5分钟人即可死亡。  
吸烟与老年腰背痛，吸烟可导致腰背痛，是因为吸烟时，大量有害物质会伤害骨髓及腰椎间盘。   
 吸烟催人老，日本科学家指出，吸烟会扰乱人体的皮肤更新机制，从而导致皮肤出现皱纹。   
 吸烟会加重胃炎、溃疡病的病情，不利于胃炎、溃疡病的康复。   
 吸烟可能会损害血管壁，吸烟会导致人体内白蛋白大量流失，血管壁可能受到了损伤。   
 吸烟易患14种癌症   
 2、问：吸烟给你的亲人、朋友带来了哪些危害？

填表P20

3、小结。

4、调查一下你的身边的吸烟者是怎样吸上第一口烟的？

课后反思：

第二课时

一、复习导入：

这些年来，尽管我国政府加强了对在公共场所禁止吸烟，并限制烟草制品的广告和促销活动，烟的毒害越来越多地被人们发现，被认可，但很多烟民仍抱着一种侥幸恒，殊不知吸烟除了等于慢性自杀外，也毒害自己的亲人和朋友。可以说，人一旦开始吸烟，就等于把癌请进生命。吸烟是一种害人害已的行为，为了您和他人的健康请勿吸烟。

二、新授：

1、看书P22~P24

2、我们的禁烟行动

A 设计禁烟标语。P23填表

B 我想帮助 戒烟！P23填表。

三、阅读与拓展

酗酒的危害

四、小结：让我们一起来开展禁烟行动，创造一个清新的无烟世界。

课后反思：

5.火场逃生ABC

三维教学目标：

1、知道火灾消防的一般常识，学习扑来初起火灾。

2、学习几种简单可行的火场逃生的方法与技能，知道突遇火灾时，要沉着应对、紧急避险。

教学重点

掌握火场逃生的几种方法

第一课时

一、揭题导入：

火在给人类带来光明与温暖的同时，用之不当也会带来灾难。每个人都在祈求平安。但天有不测风去，人有旦夕祸福。一旦火灾降临，在浓烟毒气和烈焰的包围下，不少人葬身火海，也有人死里逃生幸免于难。“只有绝望的人，没有绝望的处境。”面对熊熊烈火，只要冷静机智运用火场自救与逃生知识，就有可能拯救自己。

二、扑灭小火有妙招

1、自己学习“扑灭初起火灾”

2、交流课外收集的有关扑灭小火的其他妙招。

3、教师小结。

4、自主阅读小资料：“发生火灾后如何报警？”

5、活动：119，快救我。

三、模拟拨打报警电话。

课后反思：

第二课时

一、导入：

火灾在一瞬间发生后，我们不能惊慌，要冷静沉着，根据现场的实际情况，采取一些有效的办法，来保护自己。

二、火场逃生有办法：

1、熟悉环境，记住出口

学生自由读文、读图

反馈：你知道了什么？

动手设计教学楼逃生线路图。

评议。

2、防止烟雾中毒

了解：在火灾中死亡的人，许多都是因为吸入有毒烟雾中毒而死，或者是在浓烟中窒息而死。因此，在火场上防止烟雾中毒是非常重要的。怎样才能防止烟雾中素呢？我们一起来学习。

学和自主阅读。

交流：被大火围困，我们应该怎样防烟？应该注意什么？

逃生预演：

小结。

三、总结课堂，布置作业。

课后反思：

6、劳动中注意安全

教学目标：

1、感受劳动的美好，培养学生热爱劳动的品质。

2、认识常用的劳动工具，学会安全地使用劳动工具。

3、掌握一些基本的安全劳动的方法。

4、学习一些常见的简单劳动伤害的处理办法，学会在劳动中保护自己。

第一课时

一、感受劳动的美好

1、你参加过哪些劳动？

2、教师引导学生分类：家务劳动、集体劳动、公益劳动、生产劳动。

3、劳动中你有什么感受？劳动有什么好处？

4、引导学生归纳劳动的好处：A有成就感；B锻炼了身体；C创造了财富，有物质收获；

5、读P36

6、学生写下自己的“名人名言”

二、认识劳动工具

1、出示劳动工具图。

2、认学生辨认劳动工具

三、正确便用劳动工具（读P32）.

1、自由回答。

2、会读说明书

3、完成劳动工具使用说明书。

课后反思：

第二课时

一、劳动方法有讲究

我们在劳动中，应该掌握正确的劳动方法，遵守操作规程和劳动纪律，时刻将安全记在心中，否则就有可能使我们的身体受到不必要的伤害。

1、学生阅读

2、学生自由说出自己身边发生的劳动伤害事件。

3、简单分析一下事故的原因？

4、你还知道哪些劳动注意事项？

二、家务劳动不简单

1、你会做哪些家务活？做这些家务活有哪些需要注意的地方？

2、小组交流、指名发言，介绍经验。

三、制作班级劳动安全手册

1、出示P34教材集体劳动的场景。提问：这样做可能会有什么后果？

2、学生讲述可能会出现的情况。

3、教师用事例证明这样做存在的风险。

4、提问：参加班级劳动时要注意哪些事项？

5、学生回答，补充。

6、制作班级劳动安全手册。

四、劳动伤害巧处理

1、你在劳动中遇到过哪些小伤害？是怎么处理的？

2、学生自由说出自己的处理办法。

3、出示包扎伤口图。

4、模拟包扎伤口。

课后反思：

7、野外生存有办法

教学目标：

（1）掌握一些在特定的环境中避险求生的基本知识。

（2）学习在野外辨别方向、寻找水源和食物、寻求救助的方法，提高学生在艰苦环境中的生活能力和生存能力。

（3）培养学生的动手实践能力和创新精神，做生活的强者。

教学过程：

第一课时

一、故事讨论

（1）教师讲述“夏令营”的故事。

（2）学生讨论：当我们被困野外的时候，我们会面临哪些困难，怎样克服这些困难呢？

（3）教师：在野外，我们可能遇到无法想象的困难，当我们遇到这些困难的时候，我们需要一些野外生存的知识和本领，让我们一起走进生存训练营，一起学习一些生存的技能，学会在野外保护自己。

二、走进生存训练营

教师：嗨！大家好，我是你们今天生存训练营的教练，欢迎进入我们的生存训练营。

课后反思：

第一营：方向训练营

（1）教师：辨别方向是我们生存训练营的第一站，同学们，假如你在野外迷了路，你会怎样辨别方向？

（2）学生汇报自己知道的辨别方向的方法。

（3）教师：同学们说的都不错，今天我们方向训练营中教给大家一个比较准确的辨别方向的方法——“立竿见影”的方法，请同学们仔细看清楚了。

（4）教师：同学们，学会了吗？用“立竿见影”的方法，和你的同学到教室外面辨别方向。

第二营：找水训练营

1. 教师：找到干净的水源是我们生存的一种重要的技能，怎样才

能找到水呢？我们训练营给大家介绍四种找水的方法。

（2）拓展：你知道哪些寻找水的方法？

（3）课堂小实验

课后反思：

第二课时

一、谈话导入

二、走进生存训练营

第一：食物训练营

（1） 教师：食物是我们生存之本，在大自然中有许多可以食用的东西。许多动物、植物都可以食用，它们会帮助我们延续生命。

（2） 教师：你知道在你的身边有 哪些动植物可以食用？

（3） 开火车：学生说出自己知道的可以食用的动植物。

第二营：求救训练营

（1） 教师：求救他人是我们生存训练营重要的技能训练，在紧急的情况下，你会如何寻求救助？

（2） 学生说出自己求救的方法。

（3） 讨论：学生分小组，讨论假设自己身在孤岛，你会如何求救？

（4） 活动

三、总结

在我们遇到困难的时候，我们都不要放弃求生的信念，我们要勇敢地面对困难，保证自己的生命安全。

课后反思：

8、父母不在身边的日子

教学目标

1、了解那些父母不在身边的孩子，了解他们生活中将遇到的困惑。

2、懂得这些孩子的父母虽然不在身边，但是他们依然生活在来自父母、亲戚朋友、社会等各方面的爱的海洋中。

教学过程：

一、情景导入

二、自主探究：了解留守儿童

（1） 图文对照，阅读教材43---44页。

（2） 汇报读书所得：读了两个主题，你懂得了什么？

（3） 用小记者采访的形式，采访父母不在身边的小伙伴，问问他们在生活、学习等方面遇到过哪些问题。

（4） 学生思考讨论

三、布置作业，引出新知

同学们，今天大家走进了这样一群父母不在身边的小伙伴，初步了解了他们的困难与迷惑，也懂得了世界上亲情常在，爱心常在。希望同学们在课后，多接触这些小伙伴，多关心和帮助他们。

课后反思：

第二课时

教学目标

1、让学生懂得在父母不在的日子里，要学会自己照顾自己，要学会自理和0自立。

2、教育学生不要面对挫折与困难，要学会坚强。

教学过程

1、激情导入，质疑促思

2、学习新知，指导方法

（1） 学习“生活学习能自理”

（2） 学习“学会坚强”

3、课堂小结

4、布置作业

（1）出一期“关注留守儿童”的黑板报

（2）开展“手拉手，一帮一”的活动。带领同学们每人帮助一个父母不在身边的小伙伴。

课后反思：

9、做生活的强者

教学目标：

（1）知道生活中总会遇到各种艰难困苦，人生路上苦难可能是财富，残缺也可以美丽。

（2）懂得正确面对生命中的残缺，能承受疾病、贫穷等人生的意境，做生活的强者。

（3）懂得有生命就有希望，没有生命就没有了一切，珍爱生命，对生命永不言弃。

教学准备

（1）采访身边的残疾人或贫穷家庭，了解他们的故事。

（2）收集残奥会和你喜欢的残疾运动员的资料。

教学过程

1、关注“被上帝咬过的苹果”

2、让苦难成为人生的财富。

3、寻找生命残缺后的美丽。

4、发扬强者精神。

5、结束语

要成为一个强者，是需要勇气和付出代价的。人，最大的困难是要战胜自我。希望同学们能牢记“强者精神”。在实际行动中发扬这种精神，迎接各种挑战，做生活的强者。

课后反思：

10、 见义巧为

教学目标

（1）引领学生树立见义要有为的意思，培养学生的正义感，做到见义有为。

（2）让学生明白生命至高无上，不做无谓的牺牲。

（3）了解和掌握一些见义巧为的方法。

教学准备

布置学生通过网络或其他途径收集见义有为、见义巧为的事例。

教学过程

1、谈话导入，从生活切入课题。

2、路见不平，吼出正气。

3、无私救援，真情助人

4、尊重事实，说出真相

5、我们的见义巧为宝典

6、珍爱生命，精心呵护

7、总结

课后反思：