

小学综合实践活动

教学参考资料

一年级第一学期

本书编写组 编

上海科技教育出版社

foreword

前言

国家教育部2017年印发的《中小学综合实践活动课程指导纲要》中明确规定,综合实践活动课程是国家义务教育和普通高中课程方案规定的必修课程,与学科课程并列设置,是基础教育课程体系的重要组成部分。

综合实践活动课程从学生的真实生活和发展需要出发,从生活情境中发现问题,转化为活动主题,通过探究、服务、制作、体验等方式,培养学生的综合素质,以适应快速变化的社会生活、职业世界和个人自主发展的需要,迎接信息时代和知识社会的挑战。

为了帮助学校有目的、有计划地开设好综合实践活动,也为了帮助综合实践活动课程指导教师了解《小学综合实践活动》的编写意图,我们编写了这套《小学综合实践活动教学参考资料》。2018年6月,我们对《小学综合实践活动》进行了全套修订,并更名为《小学综合实践活动资源包》。为了帮助教师更好地理解修订后的资源包的编写意图,为教师借助资源包有效指导学生实施课程提供启发,我们对配套的教学参考资料也进行了相应修订。

修订后的全套教学参考资料紧扣《中小学综合实践活动课程指导纲要》要求,遵循实用性、可操作性和开放性的编写原则,围绕《小学综合实践活动资源包》中的主题和活动,介绍了实施过程中可以采用的方法和策略。对《小学综合实践活动资源包》中的每一个主题,提供了背景介绍、教学目标分析、活动延伸和拓展建议以及参考信息。对每个主题下的具体活动,则提供了较为详尽的活动时间建议、活动目标分析、活动准备建议、活动过程安排及指导建议等,还提供了其他设计的建议。

综合实践活动课程强调探索和开创,尽管本书提供了许多建议,但教师完全可以根据具体情况,对活动设计和指导策略等作适当调整。相信在实践中,教师一定会产生更多、更有创意的教学设计和指导策略,这也是我们编写本书的初衷——希望它既能给教师提供参考,又能激发教师的创造力,促进教师专业成长。

参与本书编写工作的有:徐滨南、樊金娜、李卯、韩蕊、彭凌、常阳、唐健、杨惠琴、王珏、黄熠、闫佳凤、黄瑜、陈新娟、孙玲玲、应鸣、赵立娜、刘冬慧、朱亚明、姚峻岭、钮艺浩、于晶、韩蕊、栾继辉、张红、王雅萍、徐丹华、周欣、沈怡、季新、汪森,由王林宝、邵春瑾、杨旭、周越男负责统稿。

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中疏漏之处在所难免。我们恳切希望有关方面的专家和教师在使用中提出宝贵的意见和建议,以便今后不断修改和完善。

本书编写组

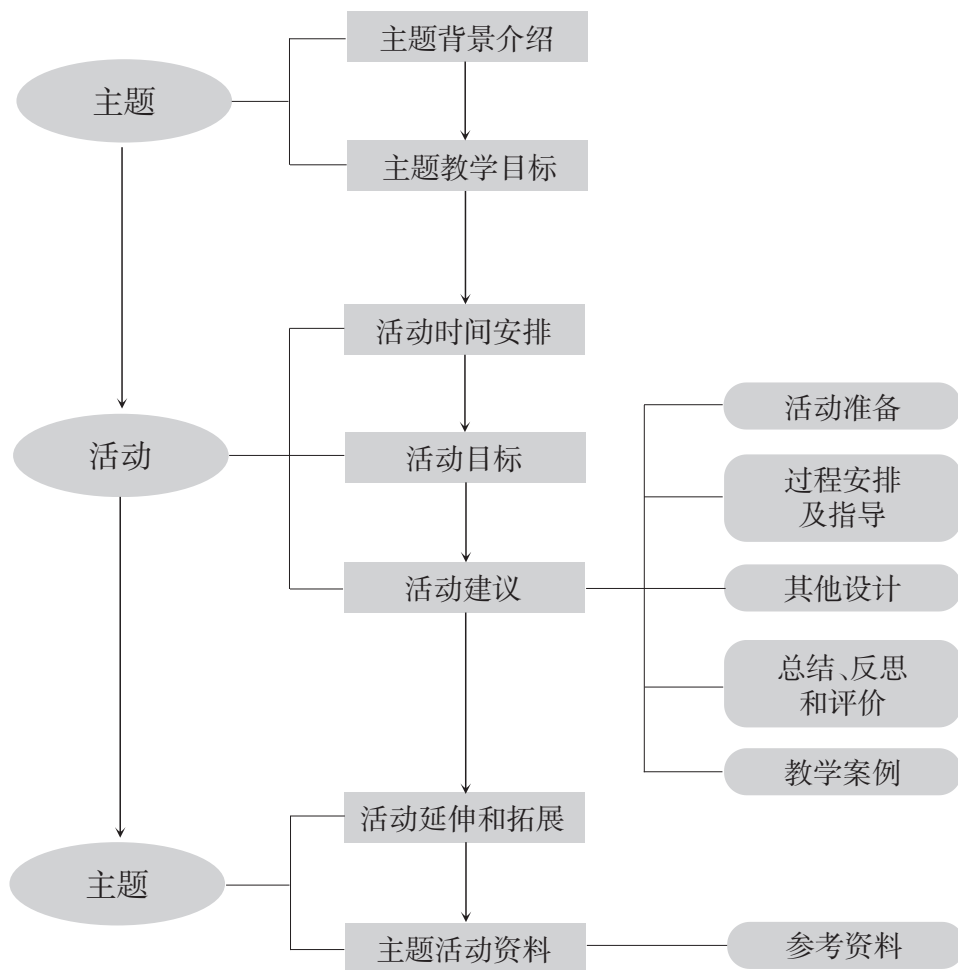
2018年7月

introduction

编写说明

本书是与《小学综合实践活动资源包》(一年级第一学期)配套的教师参考用书。

一、编写框架设计



二、编写体例说明

巧手大比拼

主题背景介绍

手是人体的重要组成部分,我们做任何事情都离不开手。设计本主题活动旨在让学生通过观察和比较,发现人手之间的差异;通过尝试创作手指画,培养想象和欣赏能力;通过动手制作一顶简易降落伞,进一步发现手的秘密,培养动手能力;通过动手折叠衣物,认识手的更多功能和作用,培养学生热爱劳动、独立自主的意识。

主题教学目标

- 通过观察、比较,发现、提出一些与手有关的问题。
- 尝试利用感官,以及测量工具进行观察、比较。
- 提高想象力、口头表达能力、观察能力和动手实践能力。
- 能够感受到劳动的乐趣,提高自理能力,培养独立自主的意识。

活动四 巧手叠衣物

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 懂得为什么要叠衣物。
- 掌握叠衣物的方法和技能,提高生活自理能力,培养独立意识。
- 学会互帮互助,培养小组合作意识。

活动建议

1. 活动准备
- ◆ 学生准备
一件长袖上衣、一件短袖上衣、一条长裤。
 - ◆ 教师准备
纱巾、工装裙、散边裙、连帽衣、袜子、连衣裙、长坎肩和衬衫。
2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
了解叠衣物的原因 • 培养观察能力和语言表达能力。	• 看图片 • 观看幻灯片,全班分组探讨叠衣物的原因。 • 总结叠衣物的原因。	• 请学生看图片,引出叠衣物的一个原因。 • 出示图片,认识叠衣物的好处,引出本次活动主题:叠衣物。	• 用图片或视频引入活动;房间内衣物扔得到处都是。 • 引导学生根据自己的实际生活说一说叠衣物的好处。
动手叠衣物 • 培养动手能力。 • 培养做事有条理性和计划性,养成良好的生活习惯。	• 小组成员分工,分别尝试折叠不同的衣物。 • 叠完后,折叠不同衣物的同学分别说说自己的折叠方法,成员之间针对折叠过程中出现的问题,进行讨论,并加以改进。	• 各组分工,每个成员尝试折叠衣物;对于动手能力不强的组员,其他同学可以给予帮助。 • 引导学生叠完以后想一想,同一件衣物自己折叠的和别组的同学折叠的有没有什么不同?自己的折叠哪里有不足?怎样改进?	• 可以向学生介绍几种不同衣物的叠法,引导学生去探究不同衣物的叠法。 • 提醒学生在讨论衣物的折叠方法时,要考虑到叠衣物的目的,比如:换季收纳、旅行整理、获得更多存储空间……
探究把衣物叠得更好的方法 • 培养动手能力。 • 培养发现问题、解决问题的能力。	• 小组讨论,说说教师提供的不同的衣物在折叠和存储时会产生什么问题。 • 根据发现的问题,讨论合理的解决办法。	• 引导学生积极提出自己想到折叠、存储衣物时遇到的问题或困难。 • 引导学生参照学习单中的提示考虑不同衣物的折叠技巧。 • 小组记录寻找到的折叠衣物的好方法。	• 探究过程中遇到的问题,引导学生自主解决,小组内互帮互助,也可以适当向其他小组求助。
全班展示评比 • 培养学生的自理能力,促进学生全面发展。	• 各组将自己叠的最好的衣物在全班展示。 • 学生投票选出介绍叠衣方法的小组。 • 小组分工,一边折叠衣物,一边介绍折叠步骤,其他组员补充注意事项。	• 学生投票选出最想知道、最想学习、最想掌握衣物折叠方法。 • 引导介绍叠衣物方法的小组总结自己小组的折叠衣物的技巧。 • 其他同学进行评价。	• 提醒学生投票时要公正,不投友情票。 • 鼓励学生说一说为什么给这组投票。 • 引导学生有针对性的评价,比如:介绍的内容条理是否清晰,介绍的同学仪态是否大方,口齿是否流利……

● 主题背景介绍

阐述开展该主题的意义,分析该主题与学生的知识结构、兴趣、能力等的吻合程度。

● 主题教学目标

从知识、技能、过程方法和情感、态度、价值观等方面,阐述该主题的教学目标,引导教师从宏观上把握该主题的内容。

● 活动时间安排

小学综合实践活动应该是课内和课外结合进行的,大量活动内容不能进行课堂教学。考虑到综合实践活动的时间不应该挤占学生的课余时间,所以这里所建议的活动时间安排包含了课堂讨论的时间和学生自主活动的时间。

● 活动目标

阐述完成该活动应该达到的具体目标。

● 活动建议

对学生活动内容、活动程序安排以及教师的指导提出具体建议,分以下几个方面阐述:

活动准备:列举学生和教师在活动开展前应该做的准备工作,包括收集资料、素材,准备工具、场地,联系有关人士等。

过程安排及指导:具体包括活动的主要内容和环节、学生活动的内容、教师可以如何组织这一环节的教学、教师可以给学生的建议以及需要学生思考的问题等几个方面。这部分内容主要是针对活动过程中的重点和难点,提出具体实施的建议,并设计了一些问题,供教师参考。旨在体现教师的指导与学生活动的开放之统一:一方面有助于活动有效、科学地开展,使学生在活动中能有所收获;另一方面又不束缚教师和学生的思维,鼓励教师和学生自主地、有创意地开展活动。

3. 其他设计

大家回家后,收拾整理自己的衣物,并可以通过网络、电视等搜索到的巧叠衣物的小妙招。让学生通过实践操作后,将这些妙招记录下来,分享给班级的同学。

4. 总结、反思和评价

教师可参照星上榜的提示,学会几种衣物的折叠方法和技巧,通过学生在活动中是否积极提出自己的想法,有没有主动尝试叠衣物,想出了几种衣物叠得更好的方法等,对学生进行评价。

教学案例

巧手叠衣物

1. 导入

(1) 出示图片(丽丽房间的图片):同学们,你们在家里有自己单独的房间吗?想参观其他同学的房间吗?今天,老师带你们一起去参观丽丽的房间。

(2) 提出问题:参观丽丽房间后,你想对她说点什么?

2. 了解叠衣物的原因

活动延伸和拓展

系鞋带比赛

系鞋带是学生应该掌握的基本生活自理技能,通过开展系鞋带这一生活自理训练,锻炼学生生活自理能力,培养学生对生活的热爱之情,感受劳动的乐趣,树立“自己事情自己做”的自主意识。可以指导学生分组开展系鞋带接力赛,也可以开展个人赛,用时最短的小组或者个人获胜。

动手做纸花

折纸源于中国,它能够锻炼学生的手、眼、大脑的协调能力,而用纸花装扮教室,不仅要折出纸花,还要能够利用它们装扮、美化教室,培养学生的审美能力,增强他们对班级的热爱,树立他们班级主人公的意识。可以让学生采用多种不同的折纸花的方法,互相学习,把教室装扮的更有特色。

主题活动资料

参考资料

显示指纹的方法

全世界几十亿人中,目前还没有发现相同的指纹。人出生后6个月内,就会形成完整的指纹,而且至死不变。因此,指纹显示是刑侦破案的重要手段。

罪犯作案时留下的指纹印是无法用肉眼看出来的,但指纹印上总会留下手指表面的微量物质,如油脂、盐分和氨基酸等。由于指纹凹凸不平,其微量物质的排列与指纹呈相同的图案,因而只需检测这些微量物质,就能显示出指纹。

其他设计:提供一些不同的活动设计思路,引导教师根据学校现有的条件、学生的兴趣等调整活动设计。

总结、反思和评价:学生用书中的学习单可以供教师指导学生总结、反思和评价时使用。除此之外,本书还提示了其他的指导策略和评价指标。

教学案例:部分活动配有教学一线的优秀教学案例,供教师参考。

● 活动延伸和拓展

与学生用书“活动无限”部分对应,提供部分活动的活动目标、活动重点和难点的分析,以及指导时需要注意的事项和建议。

● 主题活动资料

参考资料部分提供教师在指导本主题时应具备的知识背景。对于那些学生查找资料确实存在困难的地区,教师也可以复印一些资料发给学生,供学生参考。

contents

目 录

■ 巧手大比拼	1
---------	---

■ 学习好伙伴	11
---------	----

■ 时间的脚步	22
---------	----

■ 健康小卫士	35
---------	----

巧手大比拼

主题背景介绍

手是人身体的重要组成部分,我们做任何事情几乎都离不开手。设计本主题活动旨在让学生通过观察和比较,发现人手之间的差异;通过尝试创作手指画,培养想象和欣赏能力;通过动手制作一顶简易降落伞,进一步发现手的秘密,培养动手能力;通过动手折叠衣物,认识手的更多功能和作用,培养学生热爱劳动,独立自主的意识。

主题教学目标

- 通过观察、比较,发现、提出一些与手有关的问题。
- 尝试利用感官,以及测量工具进行观察、比较。
- 提高想象力、口头表达能力、观察能力和动手实践能力。
- 能够感受到劳动的乐趣,提高自理能力,培养独立自主的意识。

活动一 比 手

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 通过看一看、比一比、摸一摸,发现每个人的手是有差异的。
- 能够借助工具进行观察、测量。
- 敢于质疑,能积极思考,参与合作、交流。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

- (1) 收集具有不同特征的手的照片。

(2) 为每个小组准备尺、放大镜、纸、印泥、握力器等工具。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>交流引入</u> ● 唤起学生已有的生活经验,激发学习的兴趣。 ● 体会手的作用	● 根据生活经验,交流手的作用。	● 启发学生可以从以下几个方面交流:学习、生活、工作和游戏等。	● 教师也可以讲一个刑侦人员利用指纹破案的故事,引起学生对手的关注。
<u>比较观察,发现异同</u> ● 利用感官细致观察。 ● 锻炼交流表达能力。	● 观察发现自己左、右手的异同之处。 ● 小组内相互观察、比较,找一找大家手的异同。	● 引导:观察比较一下自己的双手,有什么发现? 两只手有什么相同点,又有哪些不同点? ● 引导:同样的观察方法,观察比较自己的手和同学的手,看看有什么相同点和异同点?	● 可以让学生通过摸一摸、比一比的方法发现手的异同。
<u>利用工具比较探究</u> ● 培养动手能力。 ● 学会使用工具进行对比观察。	● 利用尺测手的大小。 ● 利用放大镜、印泥等观察比较指纹。 ● 相互交流,提出自己的疑问。	● 指导学生如何正确使用工具。 ● 指导学生参照学习单中的提示,从不同角度进行比较。	● 学生交流时,教师应强调表达的完整性。例如:“我用印泥和纸,发现我和xxx的指纹是不一样的……”
<u>拓展游戏</u> ● 进一步激发学生学习探索的兴趣。	● 开展扳手腕游戏。 ● 交流游戏感受	● 引导学生在游戏中发现手的力量不同。 ● 进一步引导学生利用握力器比较手劲的大小。	● 提醒学生开展扳手腕游戏是应遵守的规则。

3. 其他设计

大家回家后,可以观察看看家长长辈的手,看看有什么不同,说说自己的体会。

4. 总结、反思和评价

教师可参照星星榜的提示,引导学生进行自我评价,同时学会使用准确的词语描述自己的观察和发现。

活动二 奇妙的手指画

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 尝试创作指纹画,体验手的妙用。
- 掌握指纹作画的一些技巧。
- 在交流作品过程中,相互学习,共同提高。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

为各个小组准备几幅指纹画的范例,颜料和铅画纸。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>欣赏作品, 积极尝试</u> • 引入主题。 • 通过尝试作画发现问题,为后续创作活动作铺垫。	• 欣赏指纹画作品。 • 猜猜这些作品是用什么画出来的。 • 尝试用手指蘸颜料随意画。	• 引导学生发现画中的指纹。 • 提示学生摁画出每个手指的指纹,仔细观察它们各自像什么。	• 提供的指纹画作品要色彩鲜艳、童趣盎然,能引起学生的兴趣。 • 提醒学生不要弄脏衣物和桌面。
<u>看看讲讲, 掌握技巧</u> • 发现、了解用指纹作画的技术。	• 欣赏同学和老师用不同方法创作指纹画的效果。 • 结合教材的学习单,观察、思考和交流。	• 有选择地展示学生试画的作品,进行点评。 • 教师可以当场用手指作画,给学生做一定的示范。	• 教师可以事先构思设计画面,画面内容尽量丰富些,如:山、太阳、小鸡等。

(续表)

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
创作与欣赏 • 尝试运用作画技巧。 • 发挥联系和想象力。 • 尝试解决问题。	• 分组作画。 • 展示、交流作品。	• 强调作画的过程:先画草图,再用手指蘸色填满;或先用手指蘸色摁好指纹,再补充画面。 • 巡视各小组的情况,对作画有困难的学生进行个别指导。	• 出示一些放大的手指纹路和对应的简单图形,帮助学生思考和感悟,增强感性认识。 • 鼓励学生大胆创意,积极联想。 • 鼓励学生尝试自主解决遇到的问题。

3. 其他设计

可以开展一个手指画展,教师可以协助学生进行布置展示。

4. 总结、反思和评价

评价学生的手指画作品时,教师应提前明确评价标准:画面主体部分应是用指纹创作的;有丰富的想象力;画面美观、整洁、颜色和谐等。

活动三 自制降落伞

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 知道降落伞由哪些部分组成,尝试用不同材料制作降落伞。
- 寻找让降落伞平稳落地的各种有效方法。
- 提高观察能力、动手实践能力以及解决实际问题的能力。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

回形针、塑料薄膜、手帕、各种材料的纸或布、棉线、剪刀、透明胶带。

◆ 教师准备

有关降落伞的资料或视频、回形针、塑料薄膜、棉线、剪刀、透明胶带。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>问题引入</u> ● 对了解降落伞产生兴趣。	● 观看降落伞表演的视频。 ● 说说自己的想法和认识。	● 播放降落伞表演视频。 ● 揭示活动主题——制作简易降落伞。	● 教师可以向学生展示有关 2003 年、2004 年上海金茂大厦跳伞表演的视频及报道。
<u>动手尝试</u> ● 掌握简易降落伞的制作方法。	● 分组交流降落伞的组成部分。 ● 分组制作降落伞。	● 引导学生观察降落伞的结构并思考制作方法。 ● 引导学生制作时思考先做什么,再做什么。 ● 鼓励学生自己想办法解决制作中遇到的问题。	● 教师可以帮助学生归纳制作降落伞的基本步骤。 ● 对于完成较快的小组,可以建议他们多制作几顶降落伞。
<u>试验调整,发现更多</u> ● 提高发现问题,解决问题的能力。	● 试验、调整自己的降落伞。 ● 观察降落伞在伞面有洞、伞绳长短不一等情况下的降落情况。 ● 交流讨论:降落伞的降落与哪些因素有关。	● 鼓励学生互相帮助解决问题。 ● 可以让学生猜测:如果降落伞的伞面上有个洞,降落伞降落时会怎样?如果伞绳长短不一,降落时又会怎样? ● 启发学生思考为什么会这样。	● 有关降落伞的原理学生较难理解,教师只要让学生知道降落伞的设计利用了空气的阻力就可以了。
<u>总结评价</u> ● 尝试进行自我评价和反思。	● 各组展示制作的降落伞。 ● 评比最漂亮、最成功的降落伞等。 ● 完成“星星榜”。	● 请学生说说自己的收获。 ● 引导学生从以下方面进行总结:降落伞的组成部分、降落伞的制作方法、使降落伞平稳落地的方法。	● 教师要鼓励学生对降落伞提出更多的问题;鼓励学生自主查找更多的资料,了解更多有关降落伞的知识。

3. 其他设计

可以开展一次降落伞比赛,看看谁的降落伞在空中待得久,让学生共同商讨比赛的规则等。

4. 总结、反思和评价

评比降落伞时,可以设置不同的奖项,学生可根据降落伞的形状、颜色、图案等进行评比。

活动四 巧手叠衣物

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 懂得为什么要叠衣物。
- 掌握叠衣物的方法和技能,提高生活自理能力,培养独立意识。
- 学会互帮互助,培养小组合作意识。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

一件长袖上衣、一件短袖上衣、一条长裤。

◆ 教师准备

纱巾、工装裙、散边裙、连帽衣、袜子、连衣裙、长坎肩和衬衫。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
了解 叠衣物的原因 • 培养观察能力和语言表达能力。	• 看图片 • 观看幻灯片,全班分组探讨叠衣物的原因。 • 总结叠衣物的原因。	• 请学生看图片,引出叠衣物的一个原因。 • 出示图片,认识叠衣物的好处,引出本次活动主题:叠衣物。	• 用图片或视频引入活动:房间内衣物扔得到处都是。 • 引导学生根据自己的实际生活说一说叠衣物的好处。
动手叠衣物 • 培养动手能力。 • 培养做事的条理性和计划性,养成良好的生活习惯。	• 小组成员分工,分别尝试折叠不同的衣物。 • 叠完后,折叠不同衣物的同学分别说说自己的折叠方法,成员之间针对折叠过程中出现的问题,进行讨论,并加以改进。	• 各组分工,每个成员尝试折叠衣物;对于动手能力不强的组员,其他同学可以给予帮助。 • 引导学生叠完以后想一想,同一件衣物自己折叠的和别的学生折叠的有没有什么不同?自己的折叠哪里有什么不足?怎样改进?	• 可以向学生介绍几种不同衣物的叠法,引导学生去探究不同衣物的叠法。 • 提醒学生在讨论衣物的折叠方法时,要考虑折叠衣物的目的,比如:换季收纳、旅行整理、获得更多存储空间……

(续表)

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>探究把衣物叠得更好的方法</u> • 培养动手能力。 • 培养发现问题、解决问题的能力。	• 小组讨论,说说教师提供的不同的衣物在折叠和存储时会产生什么问题。 • 根据发现的问题,讨论合理的解决办法。	• 引导学生积极提出自己想到折叠、存储衣物时遇到的问题或困难。 • 引导学生参照学习单中的提示考虑不同衣物的折叠技巧。 • 小组记录寻找到的折叠衣物的好方法。	• 探究过程中遇到的问题,引导学生自主解决,小组内互帮互助,可以适当向其他小组求助。
<u>全班展示评比</u> • 培养学生的自理能力,促进学生全面发展。	• 各组将自己叠的最好的衣物在全班展示。 • 学生投票选出介绍叠衣方法的小组。 • 小组分工,一边折叠衣物,一边介绍折叠步骤,其他组员补充注意事项。	• 学生投票选出最想知道、最想学习、最想掌握的衣物折叠方法。 • 引导介绍叠衣物方法的小组总结自己小组的折叠衣物的技巧。 • 其他同学进行评价。	• 提醒学生投票时要公正,不投友情票。 • 鼓励学生说一说为什么给这组投票。 • 引导学生有针对性的评价,比如:介绍的内容条理是否清晰,介绍的同学仪态是否大方,口齿是否流利……

3. 其他设计

大家回家后,收拾整理自己的衣物,并可以通过网络、电视等搜索到的巧叠衣物的小妙招。让学生通过实践操作后,将这些妙招记录下来,分享给班级的同学。

4. 总结、反思和评价

教师可参照星星榜的提示,学会几种衣物的折叠方法和技巧,通过学生在活动中是否积极提出自己的想法,有没有主动尝试叠衣物,想出了几种衣物叠得更好的方法等,对学生进行评价。

教学案例

巧手叠衣物

黑龙江省哈尔滨市群力实验小学校 闫佳凤

1. 导入

(1) 出示图片(丽丽房间的图片):同学们,你们在家里有自己单独的房间吗?想参观其他同学的房间吗?今天,老师带你们一起去参观丽丽的房间。

(2) 提出问题:参观丽丽房间后,你想对她说点什么?

2. 了解叠衣物的原因

(1) 请学生说一说自己的衣物是怎么收拾的,可以将衣物团一团塞到柜子里吗?

(2) 再请学生想一想,家里有立柜,为什么不把所有的衣物都挂起来?

(3) 小结:将衣物叠起来,一方面使衣物在穿或用的时候看起来很“平整”,给别人的感觉很干净,整洁;另一方面,将衣物叠起来,这样可以节省空间,合理使用家里的空间。

(4) 揭示主题

3. 学一学,叠一叠,折叠衣物方法多

(1) 请各个小组的同学,分别尝试折叠自己带来的衣物(长袖上衣、短袖上衣或者长裤)。

(2) 请小组成员间相互交流:看看大家折叠的衣物怎么样?哪件叠得好?

(3) 请小组成员说说:同样的衣物,大家的折腾方式相同吗?哪一种最方便?

(4) 请每个小组派一位代表上来介绍小组折叠衣物的心得:例如,不同衣物有哪些不同折叠方法?哪些折叠方法方便、快捷?小组折叠衣物过程中是否遇到什么问题,怎样解决的?

4. 把衣物叠得更好

(1) 说说折叠、存储时衣物遇到的问题:教师可以给学生出示一些图片,例如衬衫的领子被压塌,袜子丢失一只,衣服很邹……同时,也可以让学生说说他们在生活中观察到的一些相关的现象、问题。

(2) 请学生分组讨论如何解决这些问题,有什么好的方法。请学生做好记录。

(3) 请各小组选择教师准备的不同衣物,用小组讨论的合理方法,更好地折叠、存储这些衣物。

(4) 小组代表进行全班交流。

5. 小结

在这节课的最后,老师想送给同学们一句话,“同学们,凡成大事者,必先从小事做起。希望同学们整理好自己的衣物,从这些小事做起,养成良好的习惯,积累成做大事的资本。”

活动延伸和拓展

系鞋带比赛

系鞋带是学生应该掌握的基本生活自理技能,通过开展系鞋带这一生活自理训练,锻炼学生生活自理能力,培养学生对生活的热爱之情,感受劳动的乐趣,树立“自己事情自己做”的自主意识。可以指导学生分组开展系鞋带接力赛,也可以开展个人赛,用时最短的小组或者个人获胜。

动手做纸花

折纸源于中国,它能够锻炼学生的手、眼、大脑的协调能力,而用纸花装扮教室,不仅要折出纸花,还要能够利用它们装扮、美化教室,培养学生的审美能力,增强他们对班级的

热爱,树立他们班级主人公的意识。可以让学生采用多种不同的折纸花的方法,互相学习,把教室装扮的更有特色。

手语表演

手也能表达我们的情感和语言,尤其对于聋哑人来说,手语是他们打开无声世界大门的钥匙。通过让学生学习手语表演,让他们体验一种前所未有的优雅、独特的表达心意的方式,传递一份爱。可以让学生学习如《感恩的心》等歌曲的手语表达方式,并以小组为单位进行表演。

主题活动资料

参考资料

显示指纹的方法

全世界几十亿人中,目前还没有发现相同的指纹。人出生后6个月内,就会形成完整的指纹,而且至死不变。因此,指纹显示是刑侦破案的重要手段。

罪犯作案时留下的指纹印是无法用肉眼看出的,但指纹印上总会留下手指表面的微量物质,如油脂、盐分和氨基酸等。由于指纹凹凸不平,其微量物质的排列与指纹呈相同的图案,因而只需检测这些微量物质,就能显示出指纹。

显示指纹的方法通常有四种:

① 碘蒸气法:用碘蒸气熏,由于碘能溶解在指纹印上的油脂之中,因此,指纹就能显示出来。这种方法能检测出数月之前的指纹。

② 硝酸银溶液法:向指纹印上喷硝酸银溶液,指纹印上的氯化钠会转化成氯化银不溶物。经过日光照射,氯化银分解出银细粒,就会像底片那样显示棕黑色的指纹。这是刑侦中常用的方法。这种方法可检测出更长时间之前的指纹。

③ 有机显色法:因指纹印中含有多种氨基酸成分,因此利用一种叫二氢茚三酮的试剂能和氨基酸反应产生紫色物质的特性,就能检测出指纹。这种方法可检测出一两年前的指纹。

④ 激光检测法:用激光照射指纹印显示出指纹。这种方法可检测出长达5年前的指纹。

跳伞——勇敢者的运动

降落伞主要由伞衣、引导伞、伞绳、背带系统、开伞部件和伞包组成。伞衣一般用轻薄、柔软、强度高的锦纶织物制成;伞绳是伞衣的骨架,采用空芯或有芯的编织绳,要求结构紧凑、强度高、柔软、弹性好和伸长不匀率小;伞带用作伞衣加强带和背带系统,采用双层或三层织物的厚型带,要求有很高的强度。伞衣、伞绳、伞带用强度高、捻度均匀的伞线缝合而成。

在对降落伞进行力学分析之前,不妨先来了解一下空气阻力。在气体中运动的物体要受到阻力,阻力的大小取决于两个因素:物体的运动速度及物体垂直运动方向的横截面

积。阻力大小跟速度的平方成正比,跟横截面积成正比。这个结论可以通过骑自行车来体验一下:当你越骑越快的时候,你会感到迎面风越来越大,同时感到更加吃力,实际上是空气对你的阻力随着速度变大而变大了,正是这个阻力最终平衡了你的动力,使你的速度不再增大下去。当然,你如果想尽可能地减小阻力,就得弯下身体,减小垂直于前进方向的横截面积。

现在,让我们分析一下跳伞员从飞机上一跃而下后的情形。可以把人和伞视为一个整体,这个整体受到地球引力和空气的阻力(实际上还有浮力,不过它只有几个牛顿,相当于两三个鸡蛋的重力,完全可以不考虑)作用。开始阶段,伞并未打开,重力大于阻力,合力向下,加速度向下,人向下做加速运动。随着速度不断增大,阻力也变大,当阻力和重力相等时,合力为零,加速度为零,人开始做匀速运动,此时的速度叫收尾速度或极限速度,大约为60米/秒,即216千米/时。如果人以这个速度着地,绝对是致命的。所以在下落一段时间后,就必须打开降落伞。伞张开后,由于在垂直于运动方向上的横截面积一下子增大了很多,所以阻力变得很大,跳伞员会感到有一股强大的力把自己往上拉,这时阻力大于重力,合力向上,加速度向上,加速度和速度方向相反,于是开始做减速运动。当阻力小到和重力相等时,进入匀速运动状态,速度约5米/秒,这相当于从2米高处跳下的落地速度,跳伞员就将以这个速度安全地着陆。

——《中学科技》,2003年第2期

学习好伙伴

主题背景介绍

书包、课本、文具这些都是每个学生学习的必需品,是大家学习的好伙伴。那么,我们应该怎样对待这些学习的伙伴呢?本主题从观察认识书包、正确选择合适的文具、自己动手包书、管理好学习用品几个角度出发,培养学生观察、比较、探究的能力,提高学生的实践和合作能力,同时也培养了学生爱惜课本、文具以及勤俭节约的好习惯,形成理智的消费观念。

主题教学目标

- 通过观察、比较,认识不同的书包,了解书包的结构。
- 了解玩具式文具的优缺点,正确对待玩具式文具。
- 懂得爱护书本,学会自己包书,体会自己动手的乐趣。
- 学会爱惜、保护学习用品,形成良好的勤俭节约的观念和意识。

活动一 比书包

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 通过观察、比较,积极主动地发现各种书包的异同,提高观察和发现问题的能力。
- 能够找出各种书包在颜色、构造等方面的不同。
- 能主动与伙伴交流自己的发现和想法。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

课前将自己的书包清空,收拾干净。

◆教师准备

上网查找各种不同书包的图文资料。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>游戏引入，激发兴趣</u> ●通过游戏激发学习兴趣。 ●养成乐于表达的习惯。	●猜谜语。 ●说说自己的书吧。	●准备一个与书包相关的谜语,用谜语引出主题。 ●让学生用简短的话语介绍一下自己的书包。	●对学生介绍书包的表达要求不要过高。
<u>观察比较，发现不同</u> ●对不同的书包进行观察比较,提高观察比较的能力。 ●初步学会从功能方面“比书包”。	●与同学比较书包外部的异同点。 ●与同学比较书包内部的异同点。 ●比赛:看看哪个书包的“肚子”大?(谁的书包装的书多?)	●外部方面,可以引导学生从颜色、图案、形状等方面进行观察比较。 ●在内部方面,可以引导学生从内部结构、装书量等方面进行观察比较。	●当学生发现与别人不一样的不同点,应当予以鼓励。 ●比较哪个书包装的书多时,提供给学生比较的书应该大小基本一致。
<u>发现问题，交流想法</u> ●能够不断发现问题,主动思考。 ●发挥想象力,进行创意设计。	●交流自己书包的优缺点。 ●小体验:两个同样重量的书包,背带不一样,背上后有什么感觉? ●提出改进书包缺点或者解决发现问题的方法。	●教师提问:“在使用时,你认为你的书包在设计上最满意、最方便的是哪一点?还有哪些不足?” ●针对学生发现的不足,请大家一起想办法改进。	●创设一些可以引起学生探究欲望的生活场景。

3. 其他设计

可以让学生当一回小记者,回家采访父母或者祖父母,问问他们小时候的书包是什么样的,有什么特点,培养学生通过提问获得信息的能力。

4. 总结、反思和评价

比较书包时,鼓励学生从多角度进行思考和比较,并思考为什么书包要这么设计。学生利用“星星榜”进行自我评价时,鼓励学生多说说自己的收获。

活动二 该对它们说“不”吗

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 知道什么是玩具式文具。
- 通过简单的调查,了解不同人对玩具式文具的看法。
- 尝试从正、反两方面认识玩具式文具,能正确对待玩具式文具。
- 提高表达和交流能力。

活动建议

1. 活动准备

◆教师、学生准备

搜集各种文具。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
展示引入 • 了解什么是玩具式文具。 • 养成乐于表达的习惯。	• 介绍自己搜集到的文具。 • 找出其中的玩具式文具。	• 可以要求学生介绍文具时,演示它们的功能。 • 可以将学生搜集文具中某一普通文具盒对应的玩具式文具进行展示,引导学生观察,发现玩具式文具的特点。	• 学生可能会分不清多功能文具与玩具式文具,教师可根据情况加以指导。
小调查 • 通过简单的调查,了解不同人对玩具式文具的看法。 • 提高表达、交流能力。	• 各组确定调查对象。 • 开展调查,了解不同人对玩具式文具的看法。	• 提醒学生调查人数不要过多,3-5人为宜,调查对象可以是家长、老师、同学等,获得多方面信息。 • 要求学生在调查时做好记录。	• 教师可以和学生一起讨论,确定几个调查时的问題,如:你喜欢玩具式文具吗?你认为它会影响学生学习吗?你会买玩具式文具吗……

(续表)

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
班级交流 ●能正确对待使用玩具式文具。	●各组总结调查结果,在班级进行交流。 ●说一说自己的看法。	●引导学生总结家长、老师、同学对玩具式文具的不同态度,尝试从正反两方面看待玩具式文具。	●学生可以通过交流,总结玩具式文具的利与弊。

3. 其他设计

可以让学生在家长的带领下,到超市或者文具店做一个小调查,看看购买玩具式文具的人数有多少?他们对这些文具的看法是什么样的?在班级和同学开展交流。

4. 总结、反思和评价

引导学生能正确地认识玩具式文具,从辩证的角度思考。同时鼓励学生表达时,简洁、流利,能找到有说服力的观点。

活动三 自己动手包书

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 初步掌握包书皮的方法,培养动手能力。
- 能够选择包书材料并进行创意设计,培养开拓创新意识。
- 体验动手实践的乐趣,养成爱护书籍的习惯。

活动建议

1. 活动准备

◆学生准备

查找包书的材料,采访家长了解包书的方法;准备包书需要的工具材料。

◆教师准备

收集包书的相关资料,如包法和技巧;为学生开放联网计算机教室、校图书馆,方便学生查找资料。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
<u>找问题</u> • 发现问题。 • 为包书皮做准备。	• 小组讨论或轮流发言,说说自己现在手里的书本与开学初有什么不一样? • 包了书皮的书现在什么样?	• 引导学生交流为什么书本会变旧、破损? • 问一问书皮什么材质?能不能长期使用?	• 学生提到的问题可能比较零散,可以提示他们从书本新旧情况入手。
<u>找材料</u> • 培养分析和解决问题的能力。	• 请学生根据生活经验,说说可以用来包书的材料:塑料、牛皮纸、包装纸、旧挂历纸…… • 请学生们说说他们带来的包书材料,各种材料有什么特点?	• 以纸质的为首选,牛皮纸最佳,挂历纸最便宜,既环保又安全。	• 选纸时应考虑:纸张的大小(应大于封面的两倍),纸张的厚度,并且有可以写书名的空白处。
<u>动手实践 用纸包书</u> • 培养合作意识。 • 提高表达能力。 • 明确包书的工序。 • 培养学生创新思维。	• 小组讨论如何包书,有哪些步骤? • 每组选出一位代表进行汇报。 • 教师总结包书方法。 • 学生动手包书,并对自己的书皮进行创意设计。	• 传统方法更简洁;花式包书更有质感。 • 组织学生交流:为了便于找到书,在书皮上不仅写书名,还要写上自己的详细信息。	• 传统包书的方法需要用到剪刀和透明胶,而花式包书只需要一张包书纸就够了,不会发生剪坏了、粘丑了之类的麻烦,这一点更胜一筹。 • 鼓励学生装饰美化书皮。
<u>作品展评</u> • 培养审美和鉴赏能力。 • 提高表达、交流能力。	• 各组展示穿上“纸外衣”的书,并详细介绍包书方法及书皮上的设计内容。	• 引导学生说说自己的设计和创意。 • 组织学生分析各个小组的书皮有哪些值得学习的地方。	• 挑选出书皮包的平整、美观、牢固的加以表扬。

3. 其他设计

如个别小组学生能力许可,也可制作花式包书。教师应明确本活动的重点,即提高学生的动手能力,让学生通过课前准备、课上交流,掌握包书皮的方法。活动要发挥每个学生

生的特长与潜能,群策群力。

4. 总结、反思和评价

本次活动的评价重点不在于学生包的书是否美观,而在于学生是否掌握了包书的方法(主要是传统包书方法),是否针对易出现的问题提出解决的办法,并在实践中不断完善。“学习单”中让学生填写材料选择,包书方法及装饰美化,让学生对包书皮有进一步的了解,为后面的包书皮活动做良好的铺垫。教师还可以引导学生展示自己的作品,交流制作经验,发现其他同学的优点等进行回顾总结。此外,也可以利用一节课时间开展包书皮比赛。

教学案例

自己动手包书

哈尔滨市经纬小学校 赵立娜

1. 导入

(1) 请同学们拿出我们的语文书,放在桌子上,小组内比一比谁的书保护的最干净、完好无缺。

(学生的书有的包书皮,有的没有包书皮。有的书皮是直接套上就可以的,有的书皮是买彩色纸、牛皮纸包的,等等。)

(2) 让学生说一说大家的书保护程度不同的原因。

(3) 引出活动主题:自己动手包书。

2. 学包书皮的方法

(1) 让学生说说自己知道的一些包书的材料,它们有什么特点。

(2) 看视频学习包书的方法。

(3) 小组内交流包书方法和步骤。

(4) 学生汇报包书方法、步骤。

(5) 展示不同类型的包书纸:图案不同、厚度不同、材质不同等。

3. 教师讲解包书需要用的工具、演示包书的方法

(1) 根据书本的大小选择适当的包书纸。

(2) 把书本放在包书纸中间,把纸折过来,对比着看两边一样宽度即可;用手指勾勒出书本的轮廓(用手指压出痕迹),压出上下左右四条线来。

(3) 把书拿出来,按照刚才的轮廓把书皮纸的折痕折得更清晰一点,让几条线互相有交叉。

(4) 根据折痕用剪刀将书脊底端处剪开,应根据书本的薄厚和翻开的大小程度,剪开合适的位置(注意不要超过横的折痕),然后向上翻折过去。

(5) 书脊的顶端处与上述步骤同样操作。

(6) 把书放回包书纸中间,按照折痕把书包起来。

(7) 看看书翻开的最大位置跟你剪开的位置合不合适,不合适的话还可以再多剪开一点进行调整。

(8) 如果书皮的边上有点翘,就把书皮的每个角都向内折进去。

(9) 这样就平整多了,其实书皮可以到此为止就可以了,但是如果你还想给书角更多的保护的话,那就继续往下看。

(10) 你可以使用透明胶带,把书角的位置保护起来并粘牢固,这样书角就不会卷边了。

(11) 将其他易破坏的位置也用透明胶黏贴保护起来。因为特别选择了反光的位置拍摄,所以应该可以看得清楚。

(12) 至此一个完整的书皮就整整齐齐地包好了,易受损易磨破的地方也都使用透明胶带保护起来了,希望这个详细的经验可以让大家学会简易包书的方法。

4. 自己动手包书和设计

(1) 请学生根据视频学习和教师的演示学习后,分组自己选择材料、动手包书。

(2) 请学生美化书皮,为自己的书皮进行创意设计(注意书皮上不仅写书名,还要写上自己的详细信息)。

5. 作品展示

请各个小组派代表介绍自己包书的方法、过程以及设计思路,最后开展评选。评选可以设计不同奖项:最佳创意奖、最平整奖,等等。

活动四 学习用品好管家

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 知道学习用品的重要性。
- 掌握并分享管理好自己学习用品的方法。
- 动手做铅笔的保护套。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

剪刀、手工纸、谜语、学习用品小奖品。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
课程导入 - 猜谜语游戏。 - 激发学生探究、学习的兴趣。	- 学生读谜语,并思考答案。 - 说说学习用品的用途。	- 猜谜语导入:出示关于铅笔、橡皮、尺子、书本、书包等学习用品的谜语。 - 设问:这些东西我们在什么时候会用到呢?你知道它们的用途吗?	- 谜语可根据实际情况进行增减。 - 多给予学生思考以及回答问题的时间,充分进行交流。
发现不爱惜学习用品的行为 了解一些不爱惜学习用品的行为。	- 通过观看动画发现不爱惜学习用品的行为。 - 通过交流讨论,说说自己以及身边一些不爱惜学习用品的行为。	- 观看动画后,引导学生思考:动画中你发现了什么? - 结合自身思考;我们是怎样对待自己的学习用品的。这样对待它们对不对呢?	注重引导学生思考哪些行为不正确,哪些行为值得我们学习。
寻找管理学习用品好方法 - 提高小组合作的意识与能力。 - 鼓励学生分享自己的经验。	- 小组合作交流,怎样管理好自己的学习用品。 - 拿出自己的书,比一比,谁的书爱护的最好,并说一说平时是怎样做的。 - 动手削一根铅笔。	- 组织学生们在小组内交流,交流后进行汇报。 - 请平时做的好的同学跟大家分享一下自己的做法。 - 引导学生的说出怎样削铅笔不易断。	- 提倡尽可能多给小组成员汇报的机会。 - 分享时要自信,声音洪亮,吐字清晰。 - 削铅笔时注意安全。
做铅笔保护套 动手实践,培养学生动手操作、实践的能力。	拿出准备好的手工纸和剪刀,动手给铅笔戴上帽子。	- 教师示范用手工纸给铅笔做保护套。 - 展示学生成果。	操作过程中注意安全,正确使用剪刀。

3. 其他设计

可根据实际情况搜集一些关于名人爱护书籍、爱惜学习用品的事例与学生们进行分享,增强学生们爱惜学习用品的优良品质。

4. 总结、反思和评价

可以结合“星星榜”让学生对自己在生活中的表现、在与同伴交流时自己的表现如何做出正确评价。

在本次活动中,学生们能够结合自身实际情况,认识到自己一些不爱惜学习用品的不

良行为,并通过合作学习、动手实践,掌握了一些管理学习用品的好方法,发自内心的争做一名学习用品好管家。

教学案例

学习用品好管家

哈尔滨市道里区太平中心小学校 刘冬慧

1. 谜语导入

- (1) 同学们喜欢猜谜语吗?老师出几个谜语考考大家。
- (2) 这些东西我们在什么时候会用到呢?你知道它们的用途吗?
- (3) 我们在学习时要用到这些东西,它们有个共同的名字叫学习用品。(板书)

2. 了解错误行为,寻找管理好方法

- (1) 教师给同学们播放动画,请同学们想想从动画中发现了什么?
- (2) 回忆生活中自己和同学有哪些像动画中不爱惜学习用品的行为?
- (3) 请学生发言:我们这样对待自己的学习用品对不对呢?
- (4) 教师点评:学习用品帮助我们学习,和我们的关系非常密切,它们就像我们的好朋友,那我们怎样管理好自己的学习用品,做一名优秀的学习用品好管家呢?(板书)
- (5) 学生小组交流。
- (6) 请同学们拿出书,比一比谁的书爱护的最好,说说平时是怎么做的?
- (7) 动手削一支铅笔,怎样削笔尖不易断?
- (8) 平时使用铅笔应该注意些什么呢?
- (9) 小组汇报讨论结果:怎样管理好自己的学习用品。

3. 动手做铅笔保护套

- (1) 如果给铅笔戴上笔帽,笔尖就不容易断了,下面我们就动手给铅笔戴上帽子吧!
- (2) 教师示范用手工纸做笔帽。
- (3) 学生动手做笔帽。
- (4) 展示学生作品。
- (5) 橡皮,尺子,画笔也来到了课堂,大家可以说说怎么爱护它们。(师生交流讨论)

4. 点评与总结

小朋友们真是太棒了!我们都给自己的铅笔戴上了漂亮的帽子。同时,也学会了如何爱护自己的文具,如何管理好自己的文具,那么,文具也会最好的配合你,让你写出漂亮的字,画出最直的线,给图画涂上最漂亮的颜色。

活动延伸和拓展

给书包减肥

你的书包有多重?怎样给书包“减减肥”呢?以小组为单位,寻找一些给书包“减肥”的好方法。可以指导学生先给自己的书包称称重,然后再给经过“减肥”的书包也称称重,进行比较。

给橡皮做SPA

有些橡皮存放的时间长了就会变硬,使用时就不那么好用了。寻找一些小妙招,让变硬的橡皮重新好用起来。可以请学生想想,橡皮变硬的原因是什么?针对不同原因是否有不同的妙招?

设计理想的文具

文具是我们学习的好伙伴,不同的文具有着不同的功能和作用,但是却也不能满足所有人的需求。请学生发挥自己的创意,设计一些自己想要的文具,并说说它们的作用和功能。

主题活动资料

参考资料

减负书包

为了减轻小学生的“沉重负担”,一些生产企业专门推出了“减负书包”。这种书包采用了一些新型面料,重量比普通书包轻了很多,但是书包形状并未改变。另一种“减负书包”,则添加了拉杆和滑轮,既可以背也可以拉。

符合健康需求的书包设计

一个符合健康需求的书包应具备哪些条件?专家们给出的答案是“应具备保护脊椎、预防驼背、矫正斜肩的保护功能”,具体包括:①背带——双肩背带宽度、厚度、夹层泡沫垫、弧线、软硬度适宜,舒适感好。②背垫——结构设计合理,夹层有泡沫垫,厚度、软硬度适宜,舒适感好,最好有腰部支撑枕。③腰带——腰带可将书包固定在身上,使它不会在跑动时到处晃动。④书包的设计应该能把东西的重量集中在下方、紧靠背部的位置,上方设计小而平,才不容易导致脊椎弯曲。书包本身的重量要轻,以免加重负荷。

日本学生的书包

日本小学生使用的书包只有红和黑两种颜色,女孩子背红色的书包,男孩子背黑色的书包。书包的重量大约有800克,高30厘米,宽20厘米,厚12厘米,为双肩背书包。这种双肩背的书包,脊背处有个纸壳样的硬板,这样的设计是为了让孩子们不驼背。设计者在靠近脊背处放入了柔软的材料,并随着背部起伏设计成中间高、两边较低的形状。孩子们背起来感觉很舒适。

书包内分4层,最大的一层是贴近后背的部分,主要是放书和本子的;第二层小一点,可以放文具盒;第三层可以放诸如钥匙等其他东西;第四层是一个小的透明层,用于放名片,名片上有学生姓名、家长姓名、家庭住址和电话号码、校名、年级、班级、血型等。书包盖罩住整个书包,包的卡子设在书包的底部。书包盖的内侧还有一个放课程表的透明

夹层。

铅 笔

铅笔分为普通铅笔和绘画铅笔,根据笔芯的硬度,绘画铅笔分成13个等级,以英文字母H、B相区别。H表示硬,B表示软,硬度范围由H1-H6,数字越大,硬度越强,色泽也越淡。软度由B1-B6,数字越大,软度范围越大,色泽越重。普通铅笔只有HB级,表示软硬适中。

孩子使用香味文具要谨慎

又开学了,学生文具热卖,香蕉香味的塑料书皮、苹果香味的橡皮等香味文具深受学生喜爱。但是,闻得久了不免感到有些恶心,原本沁人心脾的香气也好像变了味。这些文具中究竟加进了什么香料?不少家长却为此担心,刺鼻的香味是否会对孩子的健康造成不良影响?

各个厂家生产的圆珠笔、涂改液、荧光笔等配方都不一样,其中添加的香精、香料也有数十种之多,既有可能是对人体健康危害较小的食用或化妆用的香味剂,也有可能是含甲醛、苯等的危害较大的芳香族物质。这些成分在文具中的含量极其微小,甚至连千分之一还不到,如果不经过专门测定,根本无法判断。其实不添加这些成分根本不会影响到文具的使用功能,加点香味仅仅是为了激发学生的消费欲望。

一些不法厂商为了降低生产成本,会在文具中加入工业用的香料,这些物质会对人体造成不良影响,同时也会污染环境。如果孩子有吮吸、啃咬文具的习惯,这些物质就可能会进入学生体内,严重的可能造成慢性中毒,如果苯浓度超标,使用者轻则会出现头痛、恶心、眼鼻咽喉发炎,严重的甚至可能引发血液疾病。因此,孩子最好不要使用带有刺激性气味,或香味浓烈的文具。有关专家指出,涂改液含有二甲苯,长期使用可对人体肝脏、肾脏造成慢性危害,甚至有引发白血病的危险。因此,最好不要让小孩接触、使用涂改液。

目前,对于香味文具尚没有安全标准,这就让界定香味文具是否有害以及有害程度面临尴尬。眼下市场上这些文具的执行标准都是行业标准,也就是只规定产品质量,并没有对产品的安全性能作出规定,文具安全标准可以说是一个空白。所以,家长在陪孩子采购文具时首先要关注的就是安全性,要坚决舍弃那些香气扑鼻、颜色过于艳丽的产品,而且,最好买那些名牌厂商生产的产品。

——《中国中医药报》,2006年2月23日

时间的脚步

主题背景介绍

时间对于每个人来说都是公平的,它也是我们每一个人都应该珍惜的。管理好自己的时间,才能让自己的学习和生活井然有序。本主题通过制作计时水漏,学习课间时间管理、安排课余生活和改变拖拉习惯等活动,培养学生良好的珍惜时间的意识,学会管理自己的时间,成为时间的主人。

主题教学目标

- 通过水漏制作,感悟时间,并培养动手能力及发现问题、解决问题的能力。
- 学会分清事情的先后重要性,合理安排课间时间和课余时间。
- 学会珍惜时间,改掉拖拉坏习惯。
- 培养发现问题、解决问题的能力。

活动一 会计时的水漏

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 通过制作水漏,锻炼动手能力。
- 通过调试水漏,培养观察能力和发现、解决问题的能力。
- 发展细致耐心的科学品质和团队协作的精神。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

搜集古代漏刻、沙漏的图片;为每个学生小组准备一个小钟、多个一次性水杯、水等;

自制一个滴水时间较长的水漏(上面可标记刻度)。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
展示引入 • 了解我国古代的计时工具,感受古代劳动人民的智慧。	• 观看图片。 • 说一说古代的计时工具。	• 出示漏刻、沙漏的图片。 • 鼓励学生猜想或介绍这些计时工具的计时方式。	• 教师也可将用漏刻或沙漏计时的方式制作成动画播放。
制作水漏 • 提供观察能力。 • 锻炼动手能力。 • 体会团结合作的快乐。	• 了解水漏的结构。 • 讨论制作水漏的过程和方法。 • 制作水漏。	• 出示自制的水漏,演示计时。 • 帮助学生在塑料杯底打洞。 • 提醒学生注意安全。	• 教师可以录制滴水的声音,引起学生做水钟的兴趣。
调试改进 • 提高仔细观察的能力。 • 提高发现问题、解决问题的能力。	• 观察水漏运行情况,并计时。 • 小组讨论,猜测水漏滴水速度快或满甚至中间停止滴水的原因。 • 改进水漏。	• 引导学生发现杯底洞眼大小、两个杯子之间密合程度、水量等都会影响滴水的速度。	• 教师不必强求每组学生都能制作出精确的水漏。
交流总结 • 提供表达、交流的能力。	• 各小组上台演示本组的水漏,并计时。 • 评选最精确的水漏。 • 交流活动收获。	• 组织学生以小组为单位,轮流展示, • 引导学生仔细观察,比较其他小组和本组水漏的不同之处。 • 引导学生说说收获体会。	• 展示作品时,可以请一位学生专门计时。

3. 其他设计

可以尝试让学生探究滴水时间更长的,如两分钟、三分钟的水漏,看看与一分钟的水漏有什么不同。

4. 总结、反思和评价

引导学生交流收获时,可以从活动体会、改进本组水漏的想法、觉得本组和各小组水漏的成功之处等方面进行。

活动二 课间管理小达人

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 通过课间观察,了解同学们课间活动情况。
- 初步具备获取信息和处理信息的能力,掌握对事情合理排序的方法。
- 通过实践探索,学会合理安排课间时间,利用好课间时间,成为课间管理小达人。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

PPT。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
发现问题 • 发现问题。 • 为下一环节作铺垫。	• 学生讨论发言,说说平时课间休息时经常会出现的问题有哪些。 • 完成“问题小推车”的填写。	• 引导学生交流有哪些因素可能会影响课间活动的正常开展。 • 指导学生填写“问题小推车”。	• 教师可对学生的问題作补充。
了解并统计课间大家的活动 • 进行简单的统计分析。 • 提高表达能力。	• 调查班级同学的课间时间活动情况:分小组讨论。 • 统计课间时间同学进行各种活动的种类,以及各种活动的人数。 • 根据统计结果做出小结。	• 进行全班调查,让学生分组讨论,讲讲自己课间时间的活动,包括内容和人数。 • 小组汇报时,由教师板书进行统计活动种类和人数的统计。 • 引导学生通过交流、分析,归纳整理课间时间最常做的几件事:上厕所、课前准备、喝水、游戏等。	• 设问:针对发现的问题,采用哪些办法能有效解决。 • 为了便于学生发现规律,教师可以要求小组讨论时学生按照性别进行分类整理。

(续表)

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
课间时间新安排 • 对课间时间安排的合理性引起重视。 • 在时间安排过程中提高分析和解决问题的能力。 • 学会倾听他人建议。	• 列出自己课间需要进行的活动内容。 • 为活动内容进行排序。 • 听听老师和同学的建议,对自己的安排进行改进。	• 引导学生罗列自己课间要做的事,尽可能详细、全面一些。 • 引导学生把这些事情分类,哪些必需的,哪些可以缓缓做。 • 引导学生根据自己的情况进行合理的课间时间安排。 • 邀请学生说说自己的安排,并进行讨论和改进。	• 强调学生应对必需在课间做好的事情进行优先排序,如课前准备等。 • 让学生思考一下,不是每个课间都进行的活动,如上厕所等,怎么安排或者计划比较合理。

3. 其他设计

也可以在课后了解学生一分钟可以做些什么? 家长一分钟可以做些什么? 进行对比,使学生懂得一分钟也很宝贵,是可以做一些事情的。

4. 总结、反思和评价

本次活动重在让学生了解如何合理安排课间活动,提高分析能力。因此“星星榜”重点让学生回顾课间活动合理排序的具体表现,使学生加深了对课间活动的认识。

教学案例

课间管理小达人

哈尔滨市群力兆麟小学 于晶

1. 活动目标

- (1) 知道课间时间需要做的事情。
- (2) 学会合理安排课间时间,为上课做好充分的准备。
- (3) 让学生学会懂得取舍,树立正确的价值观,增强小学生的自我保护意识和能力,学会过一个安全、文明、快乐的课间十分钟。

2. 教学流程

- (1) 创设情境,导入新课
 - 播放音频。
 - 同学们,这个铃声熟悉吗?(下课铃)
 - 你们平时在课间都会做些什么呢?(出示课题)
- (2) 交流大家的课间活动:全班分小组交流课间十分钟都会做些什么?
- (3) 各个小组派代表汇报本小组交流情况,教师在黑板上罗列出所有同学课间活动的项目。
- (4) 教师总结:从黑板上列出的这些活动可见,我们班的课间活动还是非常的丰富。那么,大家说一说黑板上的哪些活动是合理的哪些又是不合理的呢,我们一起来讨论。

(5) 开展模拟游戏——体验一分钟:请学生选择黑板上一件课间要做的事在一分钟之内完成。

(6) 全班讨论课间各项活动所用的时间的多少:上厕所(快)、喝水(快)、课前准备(快)、游戏(慢、时间长)、吃水果(慢、时间长)、看书(慢、时间长)……

(7) 大家讨论课间必须做的事(如上厕所、喝水、课前准备等),不太重要的事(如游戏、看书、吃水果等)。

(8) 请学生想一想,这些活动应该怎样安排才比较合理,是否需要根据自己的情况进行安排?

(9) 让学生写下自己的课间时间安排。

(10) 请一些学生上来说说自己的课间安排,班级进行讨论并改进。

(11) 出示幻灯片(课间混乱图片)。

(12) 看了这些图片你想说什么?

(13) 假如同学们课间都这么做,会出现什么后果?(安全隐患)

(14) 请学生针对课间活动时存在的安全隐患开展小讨论。

(15) 我们已经掌握了基本的安全知识,请对屏幕上小朋友的行为作出判断,对的打“√”号,错的打“×”号,并说明理由。

3. 总结

同学们这节课我们学会了要合理安排课间时间,劳逸结合,注意安全自护,体验和分享课间活动的快乐。

活动三 课余生活巧安排

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 学生学会管理、约束自己,养成不浪费时间的好习惯。
- 学生学会制订时间管理表,并按着时间表的规定来执行计划的好习惯。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

思考自己课余时间都有哪些活动要安排,哪些是每天必须做的,哪些是可以偶尔完成的。

◆教师准备

一些做好的时间管理表;简单了解一下学生每天课余时间都需要做什么。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
发现问题 - 了解学生每天课余时间都有哪些安排。 - 说说在安排课余生活时有哪些问题。	- 说说每天课余时间都有哪些安排,做这些事需要多少时间。 - 说说哪些是每天课余时间必须要完成的任务,哪些不是每天都有活动,并把它们都列在纸上。 - 说说自己在课余生活安排时常发生的问题。	- 引导学生说说自己每天课余生活的安排及其所需时间。 - 提前布置学生,让学生回家询问家长,有哪些必须完成的任务,哪些可以根据需要完成。 - 引导学生发现自己课余生活安排中的问题。 - 指导学生将自己的课余生活的活动写进表格中。	一年级学生年龄还较小,不太会列时间安排表,教师可以先制作一个供学生参考。
设计表格 - 指导学生设计课余时间管理表。 - 提高学生设计和动手操作制作的能力。	- 把活动列出来以后,按照时间顺序进行排序。 - 可以用文字、图画设计和制作时间安排表。	- 学生年龄较小,很多字不认识,不会写,也可以指导学生利用画图来完成,灵活掌握设计表格的方法。 - 引导学生针对之前发现的问题思考如何合理安排。 - 每个学生都有自己的课余时间安排,表格的设计可以突出自己的特点。	- 设计方案要合理,要结合生活实际来设定,不要设计不合理或者完成不了的时间表。 - 文字和图画的呈现要简洁,清楚。
展示和汇报 - 全班展示评比。 - 学会用欣赏的眼光看待别人。	- 学生们展示、介绍自己设计的《课余时间管理表》。 - 学生进行互评,说说有哪些合理的地方,哪些不合理的地方。 - 学生对自己的设计进行改进。	- 让学生自己说说自己的创意和想法。 - 引导学生说说别人的表格中有哪些你最欣赏和喜欢的地方。	找到学生中存在的共性问题,大家一起讨论解决。请家长监督学生回家后有没有按着表格的制订来实行。

3. 其他设计

为了体现教师也参与到这项活动当中,也为了给学生做一个示例,教师可以先做一份类似这样的表格,展示给学生看,给学生提供一些小的启示。

4. 总结、反思和评价

可以引导学生从《课余时间管理表格》中发现问题,是不是每天看电视或者玩手机电脑的时间过长,有没有注意到健康的生活习惯,能不能每天都帮爸爸妈妈做一些力所能及的事情,制订好的表格是不是都能按着表格上的要求完成?可以请家长帮忙督促学生按时完成表格上的内容,然后进行适当的鼓励和奖励。

教学案例

课余生活巧安排

哈尔滨市新阳路小学校 韩蕊

1. 活动目标

- (1) 学会合理安排好自己的课余时间,养成及时完成任务的好习惯。
- (2) 学会按照一定顺序要求设计表格。
- (3) 培养分析、整理的能力。

2. 过程安排及指导

(1) 创设情境,聊天导入

- 同学们,每天放学后,从15:30开始就是你的课余时间了,你都要完成哪些活动呢?
- 这些活动中,哪些是你天天做的,哪些是偶尔安排的呢?(学生自由发言)

(2) 引导学生交流,每天课余时间都有哪些安排?列出一个详细的单子。老师可以出示一个自己事先做好的课余时间管理表,让学生参考。

(3) 引导学生说说自己安排课余生活时遇到的问题,讨论怎样解决这些问题。

(4) 指导学生可以按着时间顺序排列自己的课余生活活动。

(5) 指导学生制订时间表的时候一定要合理,规范,符合事实。在制作的过程中,由于学生的年龄限制,很多字学生还不会写,可以指导学生用画图来代替,但是在图画上要标出具体时间。还可以让学生按着内容来安排时间,但是要合理,保证学生的睡眠时间十个小时。

(6) 表格制订完成后小组内交流,看看大家的时间表安排合理吗?有没有需要改进的地方?

(7) 每个小组派一名学生代表展示、介绍自己设计的《课余时间管理表》。

(8) 班级同学开展讨论、互评,引导学生学会认真倾听,并能说说自己的想法。

3. 课后拓展

让学生自己制订一个假期活动安排表,试着将自己的假期生活安排一下,养成有规律的学习和生活。

4. 板书设计

课余时间管理表

时间	要做的事	备注

活动四 时间去哪儿了

活动时间安排

1 课时。

活动目标

- 了解生活中存在浪费时间、拖拉的现象,知道生活中浪费时间会有什么不良后果。
- 用体验活动和“拖拉”告别,养成珍惜时间的习惯。
- 在父母帮助下能够确定可行的目标,并努力去完成。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

一条1厘米宽、100厘米长的纸条,各种形状、颜色的空白卡片

◆ 教师准备

收集到的各类图片、故事、儿歌

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
新课导入 ● 问题导入。让学生在学之前先思考,有助于集中学生注意力,增强课堂学习效果。	● 听老师的导入,并思考老师所提出的问题。	● 提出问题:班级里也有不珍惜时间的“小拖拉”吗? 你知道怎样才能不拖拉? ● 组织学生讨论、自由发言。	● 鼓励学生从自己、身边同学的实际出发,认识生活中常见的拖拉现象,发现自己不珍惜时间的行为。
敞开心扉说“拖拉” ● 让学生结合生活实际进行讨论、交流。 ● 理解“拖拉”在学习、工作中拖拉会造成一些不良的后果。	● 回忆自己的拖拉事件,说说带来了怎样的后果。 ● 在老师带领下观看课件,并思考不珍惜时间,做事拖拉,给工作和生活带来了哪些麻烦。	● 引导学生先看教材中的场景并结合自己的生活进行讨论,形成观点。 ● 帮助学生模拟课件场景说出在学习、工作中出现拖拉,后果是什么。	● 建议学生讨论拖拉现象时,在一张卡片上记下来,统计一下身边的各种拖拉坏习惯。 ● 提醒学生模拟教材场景时要合作探究、角色分工。
珍惜时间小体验 ● 通过游戏体验时间的重要性,理解要珍惜时间。	● 开展游戏体验,理解珍惜时间的重要性。	● 游戏体验前,引导学生回忆自己一天的生活,打开学生的思路。 ● 指导学生说清楚自己每一个活动需要的时间,准确开展游戏体验。	● 游戏:撕纸条(1厘米宽,100厘米长)。纸条总长代表一天24小时,将其分成24段,按照顺序,一天中每一件事需要多少时间就撕去相应长度纸条。最后,看看剩下学习的纸条多长。
告别小拖拉 ● 通过思考,开拓学生思维,寻找并初步掌握克服拖拉的有效方法。	● 针对不同的拖拉现象,思考哪些方法可以避免。 ● 记录讨论出的合理方法。	● 统计学生提出的合理的避免拖拉的方法。 ● 班级开展讨论,怎样让这些方法称为自己的好习惯,能够合理利用时间,珍惜时间。	
交流与总结 ● 请学生交流所获得的收获。 ● 总结。	● 以小组为单位派一名代表说说小组的收获。	● 总结:不珍惜时间、做事拖拉是不好的习惯,会造成不良的后果,今后要告别拖拉,养成及时完成的好习惯	

3. 其他设计

课堂上可以组织开展一分钟活动,让学生在一分钟之内自由写字,了解自己抓紧时间后能写的字的个数,体验不拖拉的快乐。通过演一演,说一说使学生融情入境,培养学生珍惜时间的思想感情和抓紧时间做事的态度。

4. 总结、反思和评价

可以参考学习单,学生能深刻地认识到做事拖拉的危害,找出自己学习生活中拖拉的一些现象,并积极想办法战胜拖拉,养成珍惜时间的良好习惯。同时学生在游戏、活动、实践中去体验、感悟,获得真切感受,让活动变得真切具体,加强家长沟通与指导,将评价活动落到实处,真正使课内实践转化为实际行动。

教学案例

时间去哪儿了

欧洲新城经纬小学 栾继辉

1. 创设情境,激发兴趣

师:同学们,从前有个“小拖拉”,遇事总要“等一下”……班级里也有这样的“小拖拉”吗?你知道怎样才能不做“小拖拉”吗?

(学生自由发言)

师:同学们,拖拉是一个很不好的习惯,今天,我们就一起不做“小拖拉”好不好?

生:好。

2. 敞开心扉说“拖拉”

师:拖拉害人不浅,同学们,请你们想一想自己是“小拖拉”吗?有做事拖拉的时候吗?回忆一下当时的情形,拖拉给你带来了怎样的后果?请用笔在一张小纸上记下来,统计一下。

(1) 学生在小组内交流。

(2) 全体交流:谁来勇敢地诚实地说说?

生:我常常一玩就停不下来,经常不能按时睡觉,作业落到了明天,为此挨了父母的批评。

生:我一回家就看动画片,做作业时就又觉得太累了,放慢了作业的速度。

师:是啊,在生活中,我们也许是玩过头了,作业落到了明天,为此挨了父母的批评;也许被精彩的电视节目吸引住了,该完成的学习任务没完成;也许觉得太累了,放慢了作业的速度;心中也想着要认真学习,可总是想时间还早呢,明天再行动。最后考试,成绩一团糟……

师:不珍惜时间,做事拖拖拉拉,看似一个小毛病,但也可能会危害到生命。请同学们看看这个小故事,想想你要对故事中的拖拉鸟说什么?

(观看故事课件)

生:我想对拖拉鸟说,如果再不把窝搭好,会被冻死的。

生:我想对拖拉鸟说……

师:今天的事拖到明天,明天的事又拖到后天,就是这种拖拉的坏习惯,害死了可怜的

拖拉鸟!

师:如果我们在生活和学习中也像拖拉鸟一样,上课时,老师拖拖拉拉不进教室;学校组织春游时,有同学拖拖拉拉还不来……这样不仅害了自己,还影响了其他人。

师:还有一些情况,如果他们也拖拉了,会导致什么后果?比如,病人生命垂危,而医生拖拖拉拉不及时抢救;强盗抢了东西,警察拖拖拉拉不去抓;居民楼失火,消防员拖拖拉拉不救火……

师:因此,无论做什么工作,拖拉都可以导致严重的后果。所以,我们不要拖拉。

3. 珍惜时间小体验

今日事,今日毕。时间,对我们每个人来说,都是极其宝贵的。下面,我们先来做个小游戏。

游戏:撕纸条(相关准备:每人一条1厘米宽、100厘米长的纸条。)

(1)请大家看我们手中的这根长长的纸条,假如用它代表一天的时间,也就是24小时。现在,请大家想想:自己的一天是怎么度过的?

学生回忆一天的活动。

(2)一天中睡觉用了多少时间,让我们把这段时间撕去。学生撕去睡觉时间。纸条一下短了许多。

(3)再想想吃饭、看电视、玩游戏等分别用了多少时间,再把它们一一撕去。(学生再撕去相应的长度。)

(4)原本长长的纸条只剩下很短的一段了,甚至有的学生的纸条已所甚无几。

师:同学们,请你们看看,自己手中还剩多少时间是用来学习的?一天的24小时中,只有这短短的一段时间是我们在学校里学习的时间。大家比一比,看谁留给学习的时间最多?

4. 开动脑筋战“拖拉”

师:现在,很多同学一定已经暗下决心要改掉拖拉的坏习惯了吧。请你们想想各种情况下怎样克服拖拉的毛病?

(1)学生小组讨论交流克服拖拉毛病的一些方法,并写在自己的卡片上。

(2)小组代表发言,教师在黑板上做下记录。

5. 小结

师:同学们,我们今天知道了拖拉这个坏习惯的危害,并一起找到了一些好的克服拖拉的方法。接下来,我们一起学一学这首儿歌,牢记改掉拖拉的坏习惯。

小朋友,要牢记,不拖拉,有方法。

闹钟响,快起床,时间到,就睡觉。

写作业,不辛苦,小玩具,赶快收。

排路队,快静齐,值日时,不玩耍。

做事情,有条理,不拖拉,人人夸。

师:我们也可以邀请爸爸妈妈一起参加,让他们帮助我们成为“不拖拉”的进步小明

星吧！

	起床	吃饭	作业		
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期日					
评价					

“不拖拉”进步小明星

（如果做得又快又好，就让妈妈给你一个小花；如果还需要再快一点，就让爸爸给你一个奖状。）

比一比一周后，谁得到的小花最多。

6. 板书设计

不做小拖拉
小拖拉，真可怕
不拖拉，有方法

活动延伸和拓展

奇妙1分钟

一寸光阴一寸金，1分钟是短还是长？1分钟能做多少事情？以小组为单位，请学生开展调查，记录1分钟的数据，如走几步？写几个字？脉搏跳几下？记录家里长辈们1分钟能做哪些事情，再看看自己能做哪些事情，感受时间的珍贵。

按计划做事

制订好的作息时间表只有按照计划执行才能有效，但因为学生的自我监督能力还有欠缺，因此常常不能按计划执行。请学生们一起交流一下有哪些好的方法可以让自己能更好地按照作息表行事，让自己更有效率。

统筹安排

学会统筹安排可以给我们节约不少时间。请学生思考一下，在安排事情的时候，是否



可以有效利用等待的时间？怎么统筹安排能即节省时间又让所有事情顺利进行？

主题活动资料

参考资料

漏 刻

漏刻是我国古代一种计量时间的仪器。最初,人们发现陶器中的水会从裂缝中一滴一滴地漏出来,于是专门制造出一种留有小孔的漏壶,把水注入漏壶内,水便从壶孔中流出来,另外再用一个容器接住漏下来的水。在这个容器内有一根刻有标记的箭杆,相当于现代钟表上显示时刻的钟面,用一个竹片或木块托着箭杆浮在水面上,容器盖的中心开一个小孔,箭杆从盖孔中穿出,这个容器叫做“箭壶”。随着箭壶内收集的水逐渐增多,木块托着箭杆也慢慢地往上浮,古人从盖孔处看箭杆上的标记,就能知道具体的时刻。

后来古人发现漏壶内的水多时,流水较快,水少时流水就慢,显然会影响计量时间的精度。于是在漏壶上再加一只漏壶,水从下面漏壶流出去的同时,上面漏壶的水即源源不断地补充给下面的漏壶,使下面漏壶内的水均匀地流入箭壶,从而获得比较精确的时刻。

现存于北京故宫博物院的铜壶漏刻是公元1745年制造的,最上面漏壶的水从雕刻精致的龙口流出,依次流向下壶,箭壶盖上有铜人仿佛报着箭杆,箭杆上刻有96格,每格为15分钟,人们根据铜人手握箭杆处的标志来报告时间。

健康小卫士

主题背景介绍

健康的身体是我们学习、工作的基础,好习惯能为我们带来健康的身体,因此需要学生从小培养正确的生活、饮食、运动习惯,为健康打下良好的基础。本主题从学生的生活出发,从学生的喜好着眼,通过了解换牙期的自我保护、如何正确选择饮料、如何避免运动伤害以及预防感冒等活动,使学生拥有正确的健康意识,培养科学、健康的生活习惯。

主题教学目标

- 掌握换牙期间正确保护牙齿的基本方法。
- 初步了解饮料的成分和种类,知道饮料中有些成分对健康存在潜在的危害。
- 认识到运动中可能会造成的伤害,寻找避免伤害的方法,学会保护自己。
- 学会合理预防感冒,养成良好的生活习惯。

活动一 换牙期的自我保护

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 知道换牙是一种正常的生理现象。
- 初步了解换牙和牙齿保健的常识,知道保护恒牙对儿童生长发育所起的重要作用。
- 与伙伴合作交流中,提供表达能力和合作能力。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

小镜子、画笔、纸。

◆教师准备

儿童护牙知识资料、不良护牙后果的图片资料等。

2. 活动安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
新课导入 ● 关注我们的牙齿,了解我们的牙齿。	● 看一看:两岁时牙齿的图片;再用小镜子看看现在自己牙齿的情况。 ● 说说牙齿的作用。	● 提出问题:说说自己现在的牙齿和以前的牙齿有什么异同? ● 总结牙齿的作用。	● 可以播放乳牙出牙顺序的视频资料,并注意突出牙齿的作用。
说龋齿 ● 掌握护牙的一些基本方法。 ● 能持之以恒养成良好的护牙习惯。 ● 对饮食习惯和卫生习惯进行关注。	● 分组交流:换牙期间,怎样做才能免生龋齿? ● 将各种护牙方法进行分类,说说分类的依据。	● 引导学生说出各种护牙方法。 ● 引导学生一起分类归纳:日常护理方法、改变不良习惯、定期检查等。	● 归纳的护牙方法,要来自学生的生活实际;突出这些方法是如何护牙的。 ● 不必追求齐全、统一,要注重学生对护牙的感受。
提倡议 ● 关注生活中不良的护牙方法及后果;提高自我保护意识。 ● 产生对学校、对周围人们的关爱意识;有社会责任感。	● 说说不注意保护牙齿的后果。 ● 起草倡议书,并做好张贴处的观察和联系工作。 ● 向全校师生发倡议,提高大家的护牙意识。 ● 小结活动体会。	● 鼓励学生说说自己经历或看到、听到的因不注意护牙造成危害的事例,如牙痛、牙周炎、打针、补牙等。 ● 引导学生关注伙伴的牙齿。 ● 指导、辅助学生写倡议稿。	● 可以让学生回家继续收集资料,看看还有哪些方法也能保护牙齿。

3. 其他设计

课堂上可以组织学生学习如何正确刷牙,组内练习正确的刷牙方法,同桌互相纠正。

4. 总结、反思和评价

引导学生告别不良习惯时,需要耐心,也需要家长和老师共同督促,学生间的相互督促,学生自己的坚持等,所以要鼓励学生不要急于求成,要对自己充满信心。

活动二 饮料与健康

活动时间安排

1 课时。

活动目标

- 学习认识饮料的成分,了解各种饮料成分对人体健康的影响。
- 知道要健康、合理地饮用饮料。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

搜集各种饮料瓶。

◆ 教师准备

搜集饮料与健康的信息,了解各种饮料成分对于人体的影响,并制作 PPT。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
介绍和交流 • 引起对饮料与健康问题的关注。	• 交流平时各自喜欢的饮料。	• 组织学生交流各自喜欢的饮料及原因,并思考这些饮料是否有益于身体健康。	• 教师可以请学生上台介绍自己喜欢的饮料。
认认说说 • 了解饮料的成分。 • 意识到常喝某些饮料会给身体健康带来潜在危害。	• 读一读自己喜欢喝的饮料包装上标明的成分。 • 交流这些成分是否会对身体产生不利影响。	• 知道学生可以通过询问家人、教师等,弄清楚这些成分的读法及意思。 • 播放 PPT,帮助学生总结各种成分对人体健康是否有利。	• 教师可以板书几种常见的不益于身体健康的饮料成分。
深入思考 • 懂得合理、健康地饮用饮料。	• 结合自己的饮用习惯,说说喝哪些饮料,怎样饮用才合理、健康。	• 引导学生找一找哪几种饮料更有利于身体健康。 • 指导学生分辨果汁与果汁饮料、牛奶与含乳饮料的区别。	• 教师可以组织学生评选有益身体健康和对身体健康有危害的前三种饮料。

3. 其他设计

可以组织学生做一个小调查,看看哪些饮料最受同学们的欢迎,这种饮料对大家的健康是否有潜在的影响?如果有,应该建议大家怎么做。

4. 总结、反思和评价

引导学生从正、反两个方面看待饮料与健康问题,从而形成正确的饮用饮料的观点。

活动三 运 动 安 全

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 通过表演运动安全小品,知道运动中应该如何注意安全。
- 确立运动安全意识,了解其重要性。
- 提高观察、模仿和表演能力。
- 有团队合作精神。

活动建议

1. 活动准备

◆教师准备

有关运动安全的视频。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
课题引入 • 对运动安全有感性认识。	• 观看视频资料。 • 交流回答教师的提问。	• 播放有关运动安全的视频,提请学生回答:录像中哪些地方提醒我们在运动中要注意安全?应该怎样做?	• 教师将学生的回答用板书的形式记录下来。
创作小品 • 提高观察能力和想象力,有团队合作精神。	• 根据视频,以小组为单位创作简单的运动安全小品。	• 提示学生小品中应包括人物、动作,如果需要,还可以有对话。	• 充分发挥每个学生的积极性,让他们大胆创意。

(续表)

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
小品表演 • 提高表演能力。 • 确立运动安全意识。 • 增强模仿能力和团队合作精神。	• 以小组为单位进行运动安全小品表演。	• 提醒不表演的学生仔细观察,并思考小品中提示了哪些运动安全知识。	• 随时提醒学生集中注意力,注意观察。 • 将小品中的运动安全点记录在黑板上。
拓展延伸 • 有想象力和创新精神。	• 在小区或学校里进行运动安全宣传活动。	• 鼓励学生采用多种形式进行运动安全的宣传活动。	• 宣传活动的形式可以多种多样。

3. 其他设计

可以组织学生讨论造成运动伤害的原因是什么?看看运动员在比赛前会做些什么?比赛中又有哪些措施确保安全?

4. 总结、反思和评价

引导学生总结自己关于运动安全的收获,根据自己的生活、学习情况,设计适合自己的宣传内容。

39

健康小卫士

活动四 预防感冒有妙招

活动时间安排

1课时。

活动目标

- 了解感冒的病因、症状、传播途径。
- 掌握预防感冒的方法。
- 提高表达交流和总结归纳能力。

活动建议

1. 活动准备

◆ 学生准备

收集有关流感冒的资料,制成小卡片。

◆教师准备

预防感冒的课件、动画视频。

2. 过程安排及指导

阶段及设计意图	学生活动	教学实施建议	指导建议
认识感冒 - 故事导入引起学生学习兴趣。 - 引导学生了解本活动的必要性。	- 观察图片中四种情况：人群中、空调下、睡觉不盖被、同学交叉感染，了解感冒的传播途径。 - 思考并回答问题：什么情况下容易感冒。	- 汇报收集有关感冒的资料。 - 讲一讲曾经感冒的经历，包括如何得病、如何治病、如何痊愈。	教师指导学生将感冒的病因归纳总结。
预防感冒 - 拓展学生了解知识的渠道。 - 多种教学方法引发学生学习兴趣。 - 培养学生表达能力和合作学习能力。	- 观察图中的情景：咨询医生、医院健康宣传栏等，思考我们在哪里能获得预防感冒的知识。 - 从生活习惯、卫生习惯、饮食习惯、其他习惯等方面进行情景重现。	播放视频，讲解预防感冒的知识。	- 以专业术语引导学生明确感冒是一种什么病。 - 可以跟学生解释一些专业术语的意思。
学习评价 - 回顾活动中自己表现进行自评。 - 归纳整理掌握预防感冒方法	- 说一说感冒的症状、传播途径、预防及治疗的方法。 - 反思与同学交流时的表现。	通过自我评价和互相评价，让学生对活动表现以及本节课掌握的知识情况进行整理归纳，提高课堂实效。	- 掌握几种预防感冒的好习惯、好方法就给自己的评价表涂几颗星星。 - 评价总结学习情况。

3. 其他设计

本活动也可以从学校和班级的实际情况出发，布置课后宣传活动，发放预防感冒的宣传单，既能让学生牢记预防感冒的知识，又能培养学生语言表达能力。

4. 总结、反思和评价

学生的评价可以利用“星星榜”的形式，也可以采用讨论交流书写评价表的形式，重点要求学生评价自己及他人的表现，敢于评价自己和他人的表现，这样能让学生得到评价交流的训练。

预防感冒有妙招

哈尔滨市花园小学 汪 淼

1. 活动导入

(1) 播放视频:医学调查视频,感冒最易在学校等人群密集的地方,且感冒和流感是不同的两种疾病。

(2) 教师谈话:今天开展以“预防感冒有妙招”为主题的活动。

2. 活动实施

(1) 学生交流:课前收集哪些有关感冒的资料;自己的感冒经历,如怎么患病、怎么治疗、平时又是怎样预防的,等等。

(2) 教师根据学生的交流,整理、汇总资料:

感冒的症状;

感冒的传播途径;

感冒的治疗及注意事项;

感冒的预防。

(3) 小组讨论:关于感冒还有哪些预防的小窍门。

(4) 班级交流:预防感冒的小妙招(教师适当准备一些资料进行补充)。

(5) 制作“预防感冒小妙招”宣传画:先想一想可以怎样画,再动手画;设计时注意纪律,有问题及时咨询老师。

(6) 分组展示宣传画,其他同学进行评价。

(7) 修改、完善宣传画。

3. 活动延伸

布置课后宣传活动,发放预防感冒的宣传单。

4. 板书设计

预防感冒有妙招

症状

病因

预防

活动延伸和拓展

说说我自己

知道自己的优缺点、能力和特长,才能正确地认识自己,建立良好的自信,才能身心健康成长。通过“说说我自己”班会活动,让学生学会正确地认识自己,了解自己的优缺点,同时能够学会认识每个人的不同,学会欣赏别人。

我的《换牙日记》

制作《换牙日记》可以让学生记录自己的换牙顺序,关注自己的牙齿健康和口腔卫生。可以让学生自己发挥创意,手绘自己的《换牙日记》,日记中不仅可以记录换牙时间,还可以记录口腔卫生的注意事项。

食物的营养

各种各样的食物不仅给我们带来美妙的味觉享受,还为我们成长提供营养和能量。偏食、挑食会影响我们健康成长,因此需要大家养成良好的饮食习惯。可以请学生学习了解食物金字塔,说说各种食物的作用以及应该怎么合理食用。

主题活动资料

参考资料

刷牙的作用和方法

刷牙是保持口腔清洁的主要方法,它能消除口腔内的软污物、食物碎片和部分牙面菌斑,而且有按摩牙龈的作用,从而减少口腔环境中致病因素,增强组织的抗病能力。刷牙对于预防各种口腔疾病,特别是对于预防和治疗牙周病和龋病等,具有重要的作用。

刷牙的方法很多,有些方法既合理又方便,值得介绍与推广。当然,每一种方法有自己的特点,也仅适用于某个年龄段或某一类个体,没有一种刷牙方法能适合所有的人。平时,人们常用的刷牙方法有:生理刷牙法、垂直颤动法、旋转式刷牙法等。

刷牙技术要点

辨认菌斑的附着部位,是取得刷牙效果非常重要的环节。同时,刷毛要紧贴牙面。口腔的解剖结构复杂,凹凸不平的区域较多,尤其是牙齿的邻接面和最后部磨牙的远中面,是最易堆积菌斑的部位。对此,应从一个方向或从不同的方向、角度,尽量把刷毛伸进并与牙面紧贴,才可能达到清刷效果。

日常护牙方法种种

每天叩牙齿数回,每回叩数十下到几百下。

每晚睡觉前精刷牙齿。刷牙的方法:将牙刷提到上牙龈的最高处,沿着牙龈和牙齿的外表面只往下刷。刷牙时用力适中,内外都刷干净。

每顿饭后必须漱口或者简单地刷刷牙,从不用竹签剔牙。

偶尔牙龈发炎脓肿,牙齿松动疼痛,千万不要将脓肿刺穿,或摇拔牙齿,而要及时上医院求诊。也可以服些去痛和消炎药。如果结合叩齿法,且增加次数和力度很快就会好转。

为防止蛀牙,应多吃一些乳品、蛋和钙片等富含钙质的食物;同时少吃甜食,少喝汽水,而且做到饭后刷牙。

另外,还有一些专门的健齿护齿操练方法,如:

① 叩齿法

方法:上下牙齿轻轻叩击数十次,所有的牙齿都要接触到,用力不要太大,同时防止咬舌。

作用:经常叩齿可以增强牙齿的坚固程度,使牙齿不易松动或脱落,咀嚼能力加强,促进消化机能。

② 运舌法

方法:用舌头在口腔里、牙齿外、上下左右来回转动,等唾液增多时鼓漱十余次,分次咽下。

作用:运舌对防治口腔黏膜病、舌头萎缩很有效,能刺激唾液分泌增加,滋润肠胃,有助脾胃功能,并能防止口中的苦涩和异味。

③ 牙龈按摩法

方法:漱口后将干净的食指放在牙龈黏膜上,由牙龈向牙冠上下揉按,并沿着牙龈向水平方向前后揉按,依次按摩上下、左右、内外侧牙龈数分钟。

作用:按摩牙龈,可以增加牙龈组织血液循环,有助于组织代谢,提高牙周组织对外界损伤的抵抗力,减少牙周疾病的发生。

④ 鼓漱法

方法:如同口中有东西一样,将牙齿咬住,用两腮和舌头做动作,反复几十次,等唾液满口的时候再分几次慢慢下咽。最初时可能唾液不多,用这个方法练习久了,唾液自然会增加。

作用:鼓漱主要是为了使口腔多生唾液,从而帮助消化和清洁口腔,锻炼口腔四周的肌肉,使两腮饱满。

日常饮料饮用各有讲究

饮料是指以水为基本原料,采用不同的配方和制造方法生产出供人们直接饮用的液体食品。一般情况下,一个人一天大约需要喝1.6升水。饮料中含有大量的水分,是人体获取水分的主要途径之一。此外,不同品种的饮料中含有不等量的糖、酸、乳、各种氨基酸、维生素、无机盐等营养成分。

饮料一般可分为含酒精饮料和无酒精饮料,无酒精饮料又称为软饮料。本文所说的饮料主要是指软饮料。生活中,人们选择较多的是碳酸饮料、果蔬汁及果蔬汁饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料、瓶装饮用水等。

碳酸饮料即在一定条件下充入二氧化碳气体的饮料,如可乐、雪碧、汽水。这类饮料最主要的作用就是清凉解渴。饮用后从人体排出时,体内的热量也随之排出,有利于消暑、排汗。这类饮料最适合在夏日饮用。

果蔬汁是用新鲜或冷藏的果蔬加工制成的。这类饮料具有较高的营养价值。果蔬中含有丰富的维生素和矿物质,属于“碱性食品”,对维护人体健康起着重要的促进作用。果蔬汁及饮料适合各类人群,不过糖尿病病人饮用时,需要注意其含糖量标示。选购果蔬汁类饮料,要注意果汁和蔬菜汁的含量,看清该产品是纯果蔬汁还是添加水等成分的果蔬汁

饮料。

含乳饮料是以鲜乳或乳制品为原料经发酵或未经发酵加工制成的。有些人看到了“乳”字,以为这类饮料营养价值很高,其实这类饮料的乳成分一般只占5%左右,其营养价值远远不及牛奶和酸奶,所以用乳酸菌饮料代替牛奶作儿童早餐,其实是不科学的。

植物蛋白饮料是用蛋白质含量较高的植物的果实、种子或核果类、坚果类的果仁等为原料加工制成的。成品中蛋白质的含量不低于0.5%。这类饮料的主要营养成分是植物性蛋白,特别是纯豆奶,它保留了大豆中大部分的可溶性营养成分,其蛋白质含量高于牛奶,且含有丰富的矿物质。

瓶装饮用水是指密封于塑料瓶、玻璃瓶或其他容器中,不含任何添加剂,可直接饮用的水。其中,天然矿泉水是从地下深处自然涌出,或经人发掘的未受污染的地下水,含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳,通常情况下,天然矿泉水对补充人体必需的矿物质和微量元素具有一定作用。纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为水源,采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法及其他适当的加工方法,去除水中的矿物质、有机成分、有害物质及微生物等加工制成的水。从健康角度说,饮用纯净水对人体无害,但最好不作为单一的饮用水长期饮用。

茶饮料是用水浸泡茶叶,经抽提、过滤、澄清等工艺制成的茶汤或在茶汤中加入水、糖液、酸味剂、食用香精、果汁或植(谷)物抽提液等调制加工而成的制品。专家指出,一瓶饮料中,只有当茶多酚的含量达到500毫克时,才能比较接近现泡茶的原味,而一般茶饮料的茶多酚含量只有110毫克。所以,茶饮料就是饮料,不能和茶等同。

——《北京青年报》,2006年4月4日

根据性格选择运动项目

众所周知,运动有助于保持身体健康。如果能根据自己的心理状况选择运动项目,则可以在身体体能得到锻炼之余,性格也得到完善。

- 紧张型:应多参加竞争激烈的运动项目,特别是足球、篮球、排球等运动项目。这些运动能使孩子遇事不会过于紧张,更不会惊慌失措。

- 胆怯型:应该多参加游泳、溜冰、拳击、单(双)杠、跳马、平衡木等运动项目。这些运动要求孩子不断克服胆怯心理,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,越过障碍。

- 孤僻型:应该多选择足球、篮球及拔河等团队运动项目。这些运动能增强孩子的活力和合作精神,使孩子逐渐改变孤僻的性格。

- 多疑型:可选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等运动项目。这些运动要求运动者判断准确,当机立断,任何多疑、犹豫、动摇都将导致失败。

- 急躁型:要克服缺陷,可选择下象棋、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车等运动强度不高的运动项目。

运动的益处

- 游泳:游泳是一项全身运动,几乎所有的肌肉群和内脏器官都要积极参与活动,因此它能增强各器官和系统的功能,使全身得到全面的锻炼。此外,在自然水域中游泳还能充分享受新鲜的空气,进行日光浴,因此对人体健康有极大的好处。

● **足球:**足球运动对身体素质的要求是很高的,它需要高速度的奔跑能力、控制身体重心的能力、灵活的步伐和步点、对抗中的力量素质以及良好的耐力和柔韧素质。在足球训练过程中,科学的训练方法、合理的运动负荷、循序渐进的教学方式,会进一步发挥身体素质方面的优势,改善人身体素质方面的不足,使人的身体素质水平得到全面的提高。只要能持之以恒,不懈努力,踢足球的人就能拥有强壮的体魄和矫健的身手。

● **长跑:**健身长跑可提高人呼吸系统和心血管系统的机能。科学实践证实,较长时间有节奏的深长呼吸,能使人体呼吸大量的氧气,吸收氧气量若超过平时的7~8倍,就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。长跑锻炼还可以改善人体心肌供氧的状态,加快心肌代谢,同时还可使心肌纤维变粗,心收缩力增强,从而提高人体心脏的工作能力。另外,长跑锻炼对于培养孩子克服困难、磨练刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。

运动扭伤后的处理

运动中不慎扭伤或拉伤后,第一时间的处理方式很重要,关系着该部位复原期限的长短。

如果扭伤或拉伤,必须立即停止动作,赶紧坐下来休息。先检视受伤的部位。察看患部有无快速肿胀,肢体有无变形。如果有,则可能发生了骨折,因为骨折会造成大量的内出血以及韧带肌腱的移位。如果发生了骨折,要先固定患部,然后马上送医院。如果没有发生骨折,那么先休息,尽可能采用冰敷,但千万不要用手去推揉扭伤与拉伤的部位,以免加重组织损伤的程度,造成二度伤害,使患部肿胀更严重。

扭伤和拉伤后的前3天,都需要用冰敷的方法,每次10~20分钟,每天多进行几次,以让受伤部位的肿胀程度降到最低,这样可以减轻疼痛。冰敷的方法是:用冰敷垫或冰毛巾敷在受伤的部位(切勿用冰块直接冰敷,以免造成冻伤)。

扭伤4天以后,可采用热敷法,即用热毛巾敷在患部。热敷可以促进新陈代谢,加速组织的更新。每次热敷时间约30分钟,每天2~3次。如果能持续3~10天,效果会更好。

如果在扭伤两天后,采用持续冰敷仍然无法消除局部的肿胀与疼痛,建议去医院骨科或康复科诊治。

预防游泳后遗症

不管你是在游泳池游泳还是到海边、溪边游泳,除了一定要结伴同行,并且注意安全之外,你还需要留心的就是游泳后遗症。

● **眼睛方面:**很多人在游泳之后容易有眼睛发红、发痒、流眼泪、眼屎增加等情况出现,这时眼睛可能感染了,得了急性结膜炎。这种情形很普遍,大多是因为池水不干净,而游泳者又没有戴游泳镜,或者是游泳者使用了公用的毛巾,用不干净的手揉了眼睛所造成的。这时可以先到岸边(或池边)用生理盐水冲洗,若眼睛还没有得到改善,就必须就医,注意千万不可自行购买眼药水来滴。这类情形通常在妥善处理后的两天到一周就好了。

预防措施:

下水前必须先戴上游泳镜,并且注意游泳镜与脸是否密合(一定要确保一滴水都不能跑进眼睛才行)。若没有戴游泳镜,在水中千万不要把眼睛张开,以免眼球接触池水,造成

感染。

●耳朵方面:有些人会在游泳后发现自己的耳朵发痒、发热,并且疼痛,这通常是得了急性耳炎。主要也是因池水不干净所引起的。唯一的方法就是立即就医,注意千万不要拿物品伸到耳朵里去掏,因为耳朵里面非常脆弱,稍不注意都有可能造成不可挽回的后果。

预防措施:

如果能事前准备游泳用的耳塞是最好的,如果没有耳塞也要尽量避免耳朵进水太久。如果一旦发现耳朵进了水,应立即回到岸边,再将头偏向一边,将进水耳朵的那一边朝下,一只手按住没进水的耳朵,与进水耳朵同侧的脚单脚站立,并且上下跳几下,这样比较容易将进水耳朵中的水倒出来。即使这样做不行,也不要将手指头伸进耳朵里挖,这样很容易造成外耳的发炎。

要注意课间活动

课间活动作为防止和缓解大脑疲劳的有效方法,被相当一些学生忽视了。而且越是感到学习负担重的学生课间越少出来活动——课间也被课上的学习内容充斥了,或者上课累了懒得活动。

在学校里,课间的10分钟或15分钟,不仅是两节课之间的转换,也是学生休息和运动的时间。一节课连续在室内听课,一般会使学生大脑持续紧张而引起疲劳,注意力难以集中,思维能力下降;较长时间保持坐姿,会使躯干、四肢等处于疲劳状态,不利于少年儿童的正常发育;室内空气混浊、缺氧,还会影响学生的学习效率;长时间视物易引起眼疲劳,诱发近视……课间休息,正是为了消除这些消极后果,为学生提供必要的调整时间。

学生在课间走出教室,进行简单的体育活动,不仅仅可通过短时间的环境改变,消除上课产生的疲劳;还可以通过运动促进身体机能,以更充沛的精力投入下一节课的学习;坚持课间运动,日积月累可以起到健身强体的作用。

对中小学生,每节课后安排10分钟的休息时间,为的是让学生的大脑有所放松,精神上得到适当的调节,以更充沛的精力上好下一节课。但是,有些同学在课间休息时间,却去参加跑步、打篮球等剧烈运动,这种做法值得引起注意。

首先,这会影响学习,剧烈运动后心跳必然会明显加速,往往由静止时每分钟70次左右增至每分钟120~140次,而且加快了的心率常需5~10分钟才能完全恢复。而课间休息时间很短,不可能在剧烈运动后有充裕时间恢复心率,立即进教室上课,心跳难以很快平静,会造成注意力不集中,影响听课效果。

其次,会影响健康。经过一节课的紧张学习,大脑处于紧张状态,而腰及四肢肌肉处于静止状态,如果这时毫无准备地去进行剧烈运动,身体很不适应,容易引起运动性伤害,特别是冷天剧烈运动后,大汗淋漓,未经抹洗更衣,穿着湿衣服继续上课,还容易着凉感冒,甚至会并发其他严重疾病。

课间休息参加剧烈运动,体力消耗大,而不少学生早餐进食少,供给的热量往往不足,到第三四节课时,更容易出现低血糖反应,出现疲劳、头晕、眼花、记忆力下降,除影响学习外,还会损害健康。

因此,按照卫生学的要求,在课间休息的几分钟时间里,既不应坐在教室继续学习不活动,也不宜参加剧烈运动。

比较理想的休息方法是,下课后立即到室外呼吸新鲜空气,舒展一下身体,做一些比较和缓的运动,如做轻松的游戏、散步、远眺等,这样才有利于身体健康和学习效率的提高。

课间运动项目举例

常见课间运动项目如:推实心球比赛、警察抓小偷、翻绳、撞拐子、红绿灯、跳山羊、传指法、单脚跳接力、拍手掌、贴药膏、攻城、东南西北、滚铁圈、丢沙包、扔鸡蛋比赛、看谁跳得高、捞鱼儿、补锅玩泥巴、快乐蹦蹦跳、拍圆卡、跳房子、孙悟空,一阵风、黑白配抓人、踢毽子、打弹珠、跳皮筋、憋燕子、抓石子、拍画片、五子棋等。

各种运动伤害

造成运动伤害的原因是多方面的,既与锻炼者的运动基础、体质水平有关,又与运动项目的特点、技术难度及运动环境因素有关。根据不同的运动负荷,认真做好组织、安排,无疑是避免运动伤害的必要条件。

运动一般会造成的伤害如:

软组织损伤擦伤:因运动时皮肤受挫致伤,如跑步时摔倒,体操运动时身体摩擦器械受伤。撕裂伤:在剧烈、紧张运动或受到突然撞击时,易造成肌肉撕裂,如跟腱撕裂。挫伤:因撞击器械或练习者之间相互碰撞而造成运动者受伤。肌肉拉伤:通常在外力直接或间接作用下,使肌肉过度主动收缩或被动拉长时引起肌肉拉伤。准备活动不充分、动作不协调以及肌肉弹性、伸屈性、肌力差的运动者更易拉伤。关节、韧带扭伤:一般因关节用力过猛以及反复劳损所致,如投掷、大力扣球、发球等动作会出现肩关节扭伤。髌骨劳损:髌骨劳损是膝关节长期负担过重或反复损伤积累而成的,如篮球滑步急停、跳高或跳远时踏跳不合理或摔倒受击,都可导致这种损伤。踝关节扭伤:运动中跳起落地时失去平衡,使踝关节过度内翻或外翻致伤。在准备活动不充分、场地不平坦的情况下更易造成这类损伤。急性腰伤:运动时身体重心不稳定或肌肉收缩不协调容易引起腰部扭伤,如挺身或跳远时用力过大、举重上挺时过分塌腰,都可造成腰部扭伤。其他的如关节脱伤、脑震荡及骨折也是运动者在锻炼时必须注意预防的。