



义务教育教师用书

# 体育与健康

5至6年级  
全一册



人民教育出版社

# 目录

编写说明	1
.....	
第一部分 课程目标与教学内容设计构想	1
.....	
第一章 课程目标	3
第二章 教学内容及课时分配示例	8
第二部分 体育与健康基础知识	11
.....	
第三章 教学目标与教学内容和实施建议	13
第一节 我国运动员在奥林匹克运动会 取得的辉煌成绩	14
第二节 迈入青春期	20
第三节 轻度损伤的自我处理	25
第四节 识别危险源，远离危险	32
第三部分 体育运动技能	41
.....	
第四章 基本身体活动	43
第一节 跑	43
第二节 跳跃	61



## (二) 建议

1. 在本课的教学过程中,可以介绍一些青春期进行体育运动的小知识,使学生明白青春期体育运动对于身体的正常发育和健康成长是非常有益的。

2. 学习青春期第二性征发育特点时,还可以通过讲解、观察图片等形式,引导学生对自己有一个正确、全面的了解。

3. 教学中如果发现学生希望更深入地了解青春期第二性征的问题,教师可以在课下予以辅导。

## (三) 例题

判断对错,请在( )内填写“√”或“×”。

1. 男女生青春期开始和结束的年龄是一致的。( )

2. 第二性征是指男女生之间在外表、体形上的一系列差别。( )

参考答案: 1. × 2. √

## 参考资料

查阅“中国学生营养与健康促进网站”有关资料。

# 第三节 轻度损伤的自我处理

在日常生活或体育锻炼中,由于疏忽大意或其他原因,有可能会发生一些创伤事故。如果我们知道一些预防知识和创伤发生后的处理方法,可以最大限度地减少创伤给我们身心带来的伤害,使身体尽快康复。



## 一、教学目标

### (一) 知识

知道什么是轻度损伤。

## (二) 技能

学会轻度损伤的自我处理方法。

## (三) 态度

培养学生预防意外伤害的意识以及自我保护意识。

# 二、教学重点

轻度烫烧伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法。

# 三、教学内容

## (一) 烫烧伤

机体直接接触高温物体或受到强的热辐射所发生的损伤统叫作烫烧伤。其中,由火焰、高温固体和强辐射热引起的损伤称为烧伤,由高温液体、高温固体或高温蒸汽所导致的损伤称之为烫伤;均是较常见的轻度伤害。轻度烫烧伤只损伤到皮肤表皮浅层,皮肤表面变红,局部轻度红肿、无水泡、疼痛明显,创伤表面干燥。下面介绍几种轻度烫烧伤的自我处理方法。

1. 迅速脱离热源。火焰烧伤应尽快脱离火场,脱去燃烧的衣服,就地打滚,或用水熄灭火源。切忌奔跑呼喊,以免风助火势,加重伤害。不要用手扑打火焰,以免烧伤双手。

2. 冷水冲淋。冷水冲淋是处理烫烧伤最有效的措施。用冷水持续冲洗或浸泡受伤部位20~30分钟,既减少疼痛,又可带走余热。

3. 保护受伤部位。创面切忌用紫药水、红药水等有色药物涂抹,以免影响医生对烫烧伤的伤情判断。

4. 创面处理。轻度烫烧伤清洁创面后,涂抹烫伤药膏,保持创面干燥,有助于加快创面复原。

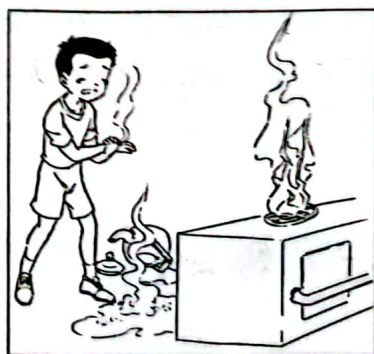


图3-3-1 烧烫伤



图3-3-2 割伤



## （二）割伤

割伤多由刀刃、玻璃片、铁片等锐物切割造成，是日常生活中常见的损伤之一。浅部割伤的伤口边缘一般比较整齐，因损伤深度和部位不同，出血可呈渗溢状或涌溢状，个别因小动脉破裂出血呈喷射状。

轻度割伤的自我处理方法：浅表小伤口，先按压止血，然后用淡盐水或凉白开清洁伤口，再用酒精或碘伏消毒皮肤，外加包扎或贴上“创可贴”。如果伤口较深，应及时去医院处理。

## （三）刺伤

刺伤是指尖锐物刺入体内所引起的开创性创伤，常见于手掌或足底。轻微刺伤因带有细菌污染，可能引起感染。有的刺伤还可能造成异物存留，因此要及时处理。

轻度刺伤的自我处理方法：首先要检查伤口是否留有异物，如有异物，应小心地顺着刺入的方向将异物取出，然后消毒和包扎。轻微刺伤的伤口出血一般按压3~5分钟即可止血，止血后用酒精或碘伏消毒，外加包扎或贴上“创可贴”。如果刺伤较重，应及时去医院处理，在伤后12小时内注射破伤风抗毒素预防破伤风。



图3-3-3 刺伤



图3-3-4 擦伤

## （四）擦伤

擦伤是由于皮肤外层体表因摩擦损伤而造成表皮剥落、翻卷。轻微擦伤可有少量渗血及轻度炎症反应。

轻度擦伤的自我处理方法：首先应该用水冲洗损伤部位，可用淡盐水或凉白开边冲边用干净棉球擦洗创面，将脏物除去，再用酒精或碘伏消毒伤口周围皮肤，沿伤口边缘向外擦拭，注意不要把酒精或碘伏涂抹到伤口内，否则会引起强烈刺痛。还要注意不要将手脚部位的绷带缠得过紧，以免影响血液循环；要保持创面清洁、干燥，预防感染。大多数擦伤会迅速结痂。

### （五）挫伤

挫伤是指跌倒或钝器、重物撞击身体，造成机体局部皮下组织损伤。轻度挫伤表现为局部疼痛、出血或肿胀，挫伤严重的可引起肢体局部功能或活动障碍。

轻微挫伤的自我处理方法：挫伤后应停止活动，有利于损伤的修复。在受伤24小时内，局部可用冰块冷敷，使血管收缩，减轻局部充血，减轻疼痛。注意冰块不可直接接触皮肤，可用湿毛巾保护好皮肤再冷敷，每隔15~20分钟应休息5分钟。此外，如果感到不适或疼痛，应立即停止冷敷，如伤情加重应及时到医院处理。



## 四、教学过程示例

### （一）新课导入（时间分配：建议4分钟）

1. 教师：我们在家里有时会帮父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服扣子。那么，在做家务和用针线缝扣子时，有没有遇到一些伤害呢？（学生自由回答）

2. 教师：刚才有同学说到，他被开水烫伤过；也有同学说她被针刺伤过。今天这节课，我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。

### （二）教学活动

#### 活动一 说“伤”谈“害”——轻度损伤的一些症状（时间分配：建议6分钟）

1. 教师：在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？这些损伤又有什么表现呢？（学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况）



#### 教学提示

学生可能对轻微烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等损伤的知识有一些了解，教师可启发学生介绍自己生活中遇到过的轻度损伤的经历，激活学生已有的生活经验，引发学生的共鸣，从而使教学过程更加鲜活生动，避免教师枯燥的讲解和学生简单的重复。这样既体现教师对学生学习的主导性，又体现学生学习的主体性。

2. 教师根据学生所说的一些事例，将学生谈到的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等，并结合学生的介



绍,依据教学内容,讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。

3. 教师小结:各种轻度损伤(包括烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤)的表现各不相同,了解恰当的处理方法,能够使伤害程度降至最低,下面我们就来学习正确的处理方法。

## 活动二 集体合作——轻度损伤的自我处理 (时间分配:建议12分钟)

1. 教师出示教材中的图示,讲解几种轻度损伤的处理方法。
2. 引导学生分组选择不同类型的轻度损伤,讨论如何进行及时的处理。
3. 各组推选一人代表本组发言,介绍处理方法,组内其他同学现场模拟演示处理方法。
4. 教师根据学生的讨论和演示情况,结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正,讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。



### 教学提示

如果没有教材中的图示,教师可以讲解图中的内容。通过分组讨论和模拟演示,既要使学生学习知识、掌握本领,又要注重培养学生相互关心、互相帮助的良好品质;在时间允许的情况下,教师要尽可能多的让学生发言、动手,在活动中提高学生的能力。

5. 教师小结:通过刚才的分组演示,我们了解了几种轻度损伤的处理方法,同学们一定要记住,遇到轻度损伤,要在第一时间进行正确的操作。

## 活动三 寻找根源——预防意外伤害 (时间分配:建议18分钟)

1. 教师:请同学们想一想,为什么在我们的生活中会有一些意外伤害的发生?(学生自由发言,或者由教师点名回答)
2. 教师介绍学生身边的事实案例,加以分析讨论,如在家庭生活中、校园里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际,思考生活中造成意外伤害的各种因素,特别是个人的行为因素,比如学生由于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。



### 教学提示

教师可以结合学生发生过的一些实例，引导学生思考这些意外伤害发生的原因。此环节重在引导学生思考造成意外伤害的原因，提醒学生要树立安全意识，预防伤害事件的发生。教育学生平时要养成良好的学习、生活和锻炼习惯，防患于未然。

3. 教师小结：生活中造成意外伤害发生的原因很多，如一些同学做事不细心、做一些危险动作、注意力不集中等，都可能导致意外伤害的发生。因此，同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。

全课总结：我们今天在课上通过一些活动，了解了烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的不同表现，学习了一些轻度损伤的处理方法。但是，在日常生活中，最重要的还是要提高我们对意外伤害的防范意识，树立安全意识，掌握必要的防护知识和技能，让危险真正从我们身边走开。



### 五、拓展活动

#### “我是家庭小医生”

请同学们根据所学知识与方法，回家后与家人交流。购买“家庭急救包”，与父母一起了解急救包中物品的使用方法及用途，如消毒棉球、创可贴等。



### 六、评价建议及例题

#### (一) 评价

1. 知道生活中轻度损伤的表现。
2. 学生能够采用正确的方法简单处理轻度损伤。

#### (二) 建议

1. 教师在讲授本课时，可先让学生讲述或讨论日常生活和学习中自己或他人所发生的伤害事例，引起学生的共鸣，从而拉近了学生学习的距离，提高学习的积极性。教师根据学生所说的伤害情况指导学生对伤害进行归类。

2. 在讲授轻度损伤的自我处理时，让学生同桌一组或几个人一组模拟操作，互相体



验,加深印象。同时,教师在教学中要引导学生思考和讨论造成意外伤害的原因,提醒学生要树立安全意识,养成良好的学习、生活和锻炼习惯,预防伤害事件的发生。

### (三) 例题

请判断下列做法是否正确

1. 烫伤发生时不应做任何处理,立即送往医院。( )
2. 生锈的铁刀割伤了手没什么问题,用创可贴贴上即可。( )

参考答案: 1. × 2. ×



## 参 考 资 料

学生无论在校内或校外都可能遇到一些突发事件和意外伤害,这里提供一些自我急救的常识。

1. 晕车。外出乘车(船)时会发生头晕、恶心、呕吐等晕车综合症状。预防办法是:事先买好晕车药,乘车前半小时服用;如果是外出旅游,前一天的夜晚要有充足的睡眠,旅游当天上午不要吃得太饱,坐车时最好坐在车辆的中部、靠近窗子的座位上。

2. 鼻出血。用浸有冷水或冰水的毛巾、布块贴敷在前额部、鼻背部和颈部两侧;用干净的棉花、纱条或布条填入鼻内,要用力塞紧,如果蘸些云南白药效果更好;用拇指和食指捏住鼻孔5~10分钟。

3. 眼内进异物。当灰尘、沙粒进入眼内,切忌马上用手揉搓眼睛,这样容易引起结膜炎、角膜炎。应立即闭上眼睛,轻轻地转动眼球,或用拇指或食指做提起和放下上眼睑的动作,反复几次,异物会随眼泪排出;或请别人帮忙,用手指将上、下眼睑向外翻出,用蘸有干净冷水或温水的手帕或棉花将异物拭去。

4. 足部扭伤。在户外运动发生足部扭伤时,不要马上用手去揉,或用热水浸泡,这样做会加重伤情。正确的方法是用浸有冷水或冰水的毛巾敷贴在扭伤处,24小时后再用热水浸泡或外敷药;在睡觉时抬高受伤的部位。