



building a brighter future  
for migrant children  
为民工子女创造更美好的未来

# 乐苗教程

上海根与芽青少年活动中心

二零一四年九月



## 目录

教程使用说明.....	3
卫生教程.....	4
教程说明.....	4
第一级（适用于 5—6 岁）.....	5
第一课 养成勤洗手、勤剪指甲的好习惯.....	5
第二课 保持正确的读写姿势，学做眼保健操.....	10
第三课 正确的刷牙方法.....	12
第二级（适用于 7—9 岁）.....	14
第一课 养成良好的卫生习惯.....	14
第二课 保护视力，预防近视.....	19
第三课 维护口腔卫生.....	22
第四课 注意食品卫生安全.....	25
第三级（适用于 10—11 岁）.....	28
第一课 爱护眼睛 预防近视.....	28
第二课 预防龋齿.....	32
第三课 预防沙眼和勤洗头洗澡.....	35
营养教程.....	38
教程说明.....	38
第一级（适用于 5—6 岁）.....	39
第一课 蔬菜与水果.....	39
第二课 肉类和乳制品.....	41
第三课 食物的颜色、形状和大小.....	43
第四课 健康零食.....	45
第二级（适用于 7—9 岁）.....	47
第一课 如何选择健康食品.....	47
第二课 食物金字塔.....	50
第三课 设计食谱.....	52
第四课 预防食物中毒.....	55
第三级（适用于 10—11 岁）.....	57
第一课 厨房安全.....	57
第二课 脂肪是如何乳化的.....	59
第三课 预防营养性疾病（上）.....	61
第四课 预防营养性疾病（下）.....	65
爱心教程.....	69
教程说明.....	69
第一课 什么是爱？.....	70
第二课 爱的歌曲.....	72
第三课 爱的故事.....	75
第四课 爱的童话.....	80
第五课 爱的剧场.....	82
第六课 爱的行动.....	87

---

水教程 .....	89
教程说明.....	89
第一课 水与我们的身体.....	90
第二课 缓解口渴.....	93
第三课 节约用水.....	96

## 教程使用说明

乐苗教程的设立是为了让外来务工人员的孩子接受和健康成长相关的教育，包括：卫生教程，营养教程，水教程和爱心教程。乐苗教程旨在鼓励孩子们重视并培养健康的卫生习惯，饮食习惯，用水习惯，希望孩子们通过我们的课程和活动体会爱也用爱来回报社会，从而成为社区中的积极影响力。

考虑到民办学校的实际条件及学生的年龄特点，乐苗教程更加趋于简易、直接。与传统记忆式的教学方法不同，本教程融合了许多如课堂活动、课堂参与的互动元素。每节课后志愿者老师都会带领学生对这节课进行总结和反思，以此来巩固和加深他们对教学内容的掌握。反思有时也是课程的延伸，让同学们能够切实地把所学运用到实际生活中。

民办小学的一节课时长为35分钟，乐苗教程的每一节课都是按照这个时长设计的，并标明了每个环节建议使用的的时间。每节课的教学设计一般都包括以下几个部分：引言或介绍，互动或讲座，总结及思考。志愿者可以完全按照本教程所给出的教学计划上课，也可以在原有教学设计的基础上根据自己的理解和经验改动，原则是达到设计案中设定的教学目标。

我们希望志愿者在教学过程中能使用各种方法调动学生的主观能动性，引导学生对自己的生活习惯**进行批判性反思来发现问题、树立健康的生活观念，并把这些观念运用到生活实践中**。本教程的着重点在于帮助学生建立健康的生活习惯，因此有些课程的内容比较简单，但是要帮助孩子们学以致用是一个艰巨的任务，希望本教程能有所帮助。

# 卫生教程

## 教程说明

本教程按照学生年龄分为三个级别：

- 一级：适用于 5 至 6 岁学生
- 二级：适用于 7 至 9 岁学生
- 三级：适用于 10 至 11 岁学生

课程主要涵盖了以下主题：

- 个人卫生习惯
- 正确洗手
- 口腔卫生
- 爱护眼睛，保护视力
- 勤洗头洗澡
- 疾病预防

## 第一级（适用于 5—6 岁）

### 第一课 养成勤洗手、勤剪指甲的好习惯

#### 教学目标：

1. 学生掌握正确洗手的方法。
2. 学生了解为什么要洗手、剪指甲及何时需要洗手、剪指甲。
3. 鼓励学生养成勤洗手和勤剪指甲的卫生习惯。

#### 教学材料：

1. 指甲钳若干
2. 小奖品
3. 盆、水、洗手液（香皂）（需要课堂实践时）

#### 教学步骤：

##### 1. 互动问答（2 分钟）

• 请生过病的小朋友举手。请举手的小朋友回答：生过什么病？生病时有什么感觉？难过吗？

• 我们生病是因为身体里有病菌，有谁知道病菌是从哪里来的？

答案：很多病菌是通过我们的手从嘴进入我们的身体的。所以我们要养成勤洗手，认真洗手的好习惯。

##### 2. 教授七步洗手法（15 分钟）

七步洗手法如图：

## 洗手图



第一步：把手淋湿

第二步：涂抹肥皂或洗手液

第三步：掌心相对，手指并拢相互摩擦

第四步：手心对手背，沿着指缝相互摩擦，两手交替进行

第五步：揉搓清洁手指，两手交替进行

第六步：用清水把手冲洗干净

第七步：将手擦干

教授方法一：

- 向全班同学讲授七步洗手法（可观看“七步洗手法”视频，视频见教辅材料。）
- 请七位同学到黑板前排成一排，每人演示一个步骤
- 老师宣布七个步骤中的一个，刚才演示这个步骤的同学要立即走上前一步演示这个动作（注意：这个时候要打乱这七位同学的站位顺序）
- 大家齐声说出这是第几步
- 没有及时上前演示的同学被淘汰，请一位新同学上前参加游戏；及时上前演示的同学可获得小奖品
- 在这位新同学入列正式参加游戏前，请他 / 她演示一遍游戏中需要演示的洗手步骤

教授方法二：

- 请几位同学上前用准备好的盆、水和洗手液实际演示七步洗手法
- 老师在同学演示的同时讲解

### 3. 何时洗手（10 分钟）

1) 老师向学生展示以下图片，请学生辨认图片中的场景并回答应该在图片显示的场景之前还是之后洗手。









2) 看视频“洗手歌”，大家一起来学唱。(视频见“教辅材料”。有多个洗手歌视频供选择。)

#### 4. 剪指甲实践 (5 分钟)

1) 老师提问：如果指甲长，洗手的时候指甲里面能洗干净吗？

答案：不能。所以如果指甲长了就要剪指甲。

2) 同桌互相检查指甲，发给指甲长的小朋友指甲钳，老师教他们剪指甲。

3) 指甲不长且干净的同学可以获得小奖品。

#### 5. 总结 (3 分钟)

老师提问：

1) 七步洗手法是哪七步？

2) 什么时候应该洗手？

3) 为什么要剪指甲？

## 第二课 保持正确的读写姿势，学做眼保健操

### 教学目标：

1. 学生掌握正确的读写姿势；
2. 学生学习做眼保健操；

### 教学材料：

1. 中等粗细的铁丝一根
2. 空白纸两张，铅笔两支
3. 脊柱图
4. 读书写字姿势图
5. 小奖品若干

### 教学步骤：

1. 导入（2分钟）
  - 1) 老师请两位同学来演示正确的读书和写字姿势。
  - 2) 如果同学演示地不够正确，老师纠正。

2. 老师归纳正确的读写姿势（3分钟）

#### 正确的读写姿势：

读书时，坐姿端正，身体自然放松，双手拿书，书直立略向外倾斜，眼睛和书保持一尺左右的距离。写字时，头正，肩平，背直，头和稍微向前一点儿，胸离课桌一拳，眼睛离本子一尺，两臂平放桌上，左手按本，右手执笔，右手拇指和食指握住笔杆下端，距离笔尖约一寸。

#### 正确的握笔方法：

右手拇指和食指握住笔杆下端，距离笔尖约一寸，食指稍前，拇指稍后，同时用中指在内侧（食指下面）托住笔杆，无名指和小指支住中指，笔杆握得松紧适度，笔杆上端稍稍向右偏，紧贴虎口上，与纸面成 45 度角。

3. 学习《读书姿势歌》和《写字姿势歌》（10分钟）

- 1) 教师教给学生《读书姿势歌》和《写字姿势歌》，同时示范正确的读书和写字姿势。

#### 《读书姿势歌》

读书时，请注意：眼距书本要一尺，

脚放平，身挺直，胸离桌子约一拳，  
书本稳稳手中拿，还要稍稍向外斜，  
条条要求牢牢记，还要天天坚持练。

#### 《写字姿势歌》

学写字，要牢记：头正腰直脚放好。  
五指执笔笔杆正，一尺一拳一寸高。

2) 请同学反复诵读两首儿歌，并练习读写姿势，老师在教室来回巡视，纠正不正确的姿势。

#### 4. 为什么要有正确的读写姿势（5分钟）

- 1) 让学生两人一组互相摸一摸背部正中的脊柱，了解一下脊柱的形态。
- 2) 出示人直立的的脊柱图，引导学生观察正常的脊柱是直的。
- 3) 出示脊柱弯曲异常示意图，引导学生观察异常弯曲的脊柱。

用铁丝做示范，演示当读写姿势不正确的时候，脊柱是如何弯曲的。让学生了解不良的读写姿势会导致脊柱弯曲异常。

#### 5. 如何正确做眼保健操（10分钟）

看视频学做最新眼保健操。（视频见教辅材料）

#### 6. 小结（5分钟）

教师请学生到讲台前演示正确的读写姿势和眼保健操的做法。

## 第三课 正确的刷牙方法

### 教学目标:

1. 学生了解刷牙的重要性;
2. 学生掌握正确的刷牙方法。

### 教学材料:

1. 牙模
2. “吉米刷牙的故事”图片
3. 正确刷牙方法图片
4. 刷牙杯, 牙刷, 牙膏

### 教学步骤:

#### 1. 导入 (3分钟)

1) 老师问同学: 每天刷牙的同学请举手。(大家鼓掌表扬这些同学) 每天刷两次牙的同学请举手。(同学们再次鼓掌)

老师: 每天刷牙很重要, 而且每天要刷两次, 晚上睡觉前刷牙特别重要。

2) 老师问同学: 我们为什么要每天刷牙, 而且要早晚刷两次牙。请大家来看看吉米小朋友的故事就明白了。

#### 2. 刷牙的重要性: (12 分钟)

选择一: 观看视频: 没有牙齿的大老虎, 回答问题。

问题1: 老虎的牙齿为什么疼?

答案有三个要点: 1) 老虎吃很多糖; 2) 睡觉的时候也吃糖; 3) 老虎不刷牙

问题2: 老虎吃很多糖不刷牙, 最后它的牙齿怎么样了?

答案: 老虎的牙齿被狐狸拔光了。

选择二: “吉米刷牙的故事”

通过“吉米刷牙的故事”, 老师告诉学生刷牙非常重要。

教室有多媒体的班级, 老师可以一边讲故事一边在多媒体上放故事图片。

没有多媒体的班级, 老师可以把图片打印出来。

讲完故事, 老师提问: 吉米的牙齿为什么会蛀?

答案可以是: 爱吃各种零食; 不爱刷牙; 吃很多糖.....

### 3. 如何刷牙（15 分钟）

- 1) 请 1—2 位同学用牙模演示他们是如何刷牙的。
- 2) 老师指出他们刷牙不正确的地方并演示正确的刷牙方法。
- 3) 老师讲解刷牙程序。在讲解程序时请同学上前示范。
  - 先用杯子里的水漱口，将嘴里湿润。
  - 用杯子里的水洗干净牙刷头。
  - 在牙刷头上挤上牙膏，注意不要挤得太少，也不用太多。
  - 先刷上、下排牙齿的外侧面，把牙齿摆放在牙龈边缘的位置，以两至三颗牙齿为一组，用适中力度上下移动牙刷。然后再刷牙齿的内侧面，重复以上动作。
  - 刷下面的牙齿时，牙刷头是从下往上刷的。刷上面的牙齿时，牙刷头是从上往下刷的。
  - 别忘了刷牙齿的咬合面。刷咬合面的时候，将牙刷头平放在咬合面上，前后来回刷。
  - 舌头上也要前后刷一刷。
  - 每次刷牙 3—5 分钟。
  - 漱口，将嘴里的牙膏洗掉。
  - 将牙刷头用流水冲干净。
  - 注意在放牙刷的时候，牙刷头要朝上。

### 4) 老师带领小朋友学习“刷牙歌”

刷牙刷牙刷牙，

我每天刷两次牙。

上刷，下刷，左右刷，

前前后后，一直刷，

现在我会这么刷，

我们一起刷牙吧！

### 4. 小结（5 分钟）

老师提问：

- 1) 每天两次刷牙分别在什么时候？
- 2) 哪些牙齿应该上刷？哪些牙齿应该下刷？哪些牙齿来回刷？
- 3) 每次刷牙要多长时间？
- 4) 刷牙时有一个没长牙齿的地方也要刷，是什么地方？
- 5) 刷完牙放牙刷是牙刷头朝上还是朝下？

## 第二级（适用于 7—9 岁）

### 第一课 养成良好的卫生习惯

#### 教学目标：

1. 学生了解什么是良好的个人卫生习惯。
2. 学生掌握正确的洗手方法。

#### 教学材料：

1. 粉笔灰或面粉
2. 蚂蚁和细菌的对照图

#### 教学步骤：

##### 1. 互动问答（5 分钟）

- 老师提问：你们平时都有哪些个人卫生习惯？
- 学生自由回答，老师将答案记录在黑板上。

良好的个人卫生习惯包括：

- 1) 勤洗头，勤洗澡，勤换衣，勤剪指甲，勤理发；
- 2) 不与他人共用毛巾，牙刷，手绢和水杯；
- 3) 早晚洗脸刷牙，睡前洗脚洗屁屁；
- 4) 饭前便后洗手；
- 5) 不偏食，不暴食，少吃零食；
- 6) 不乱扔果皮纸屑，不随地吐痰，不随地大小便；
- 7) 在阅读，行走，睡眠，运动时要保持正确的姿势；
- 8) 经常打扫房间，通风换气；
- 9) 不吸烟，不喝酒；（重点在不吸二手烟）

- 学生无法说出更多的个人卫生习惯时老师可以根据教学内容进行补充。然后将这些生活习惯分类，将良好的生活习惯和不良的生活习惯分开。（在此过程中学生可能会倾向于说自己好的方面，而不说不好的方面。教师可以以身作则，先说出自己好的方面和不好的方面。对于有不好的生活习惯的学生注意保护学生的自尊心。如提醒大家每个人都有优缺点，某些习惯不好也是很正常的，以后改了就是好孩子。）

## 2. 正确的洗手方法（25 分钟）

### 1) 导入：细菌传播小游戏（5 分钟）

老师告诉学生，细菌非常微小，大家知道蚂蚁是非常小的，但是一个细菌只是一只蚂蚁的几万分之一，我们只有通过显微镜才能看见细菌。（可以出示蚂蚁和细菌的对照图）

有害细菌会让我们生病，而手是很容易传播细菌的。通过以下游戏说明细菌是如何快速传播的。

游戏步骤：

- a) 老师双手沾上粉笔灰或面粉，代表手上有细菌。
- b) 助理老师计时 1 分钟。
- c) 老师用沾了粉笔灰 / 面粉的手去和学生握手（学生要主动伸出手来和老师握），和老师握了手的学生再去和别的同学握手。
- d) 所有握过手的同学都是被传染了细菌的同学。 分钟结束后看看多少同学被传染了细菌。

### 2) 七步洗手法（15分钟）

教师：今天老师要传授一套洗手的功夫给大家，这套功夫叫做“如来神掌洗手功”。学会了这套功夫就能正确洗手，远离病菌。同学们想不想学？

教师一边说每一步的要领，一边演示。同学们跟着老师一起做动作。每学完一个招式都要把前面学过的招式连在一起做一遍，这样不断重复，学完最后一个招式时前面的招式也都记住了。所有的招式都学完后，配以音乐，学生集体把整套动作做一遍。

#### 第一式：摩拳擦掌搓手心





第二式：铁砂神掌擦手背



第三式：纵横交错清指缝



第四式：白鹤亮翅转拇指



第五式：雁落平沙啄手心



第六式：手到擒来绕手腕



第七式：毛巾擦干去水渍



3) 最后请同学们归纳什么时候要洗手。

3. 总结及思考 (5 分钟)

老师提问 (可请学生集体回答):

- 1) 为什么要养成勤洗手的习惯?
- 2) 如何正确洗手?
- 3) 什么时候应该洗手?

小游戏: 判断以下说法是否正确。

- 1) 我的身体棒, 抵抗力强, 即使不洗手也不会得病。
- 2) 白毛巾和新衣服都很干净, 所以可以用白毛巾或新衣袖擦一下代替洗手。
- 3) 没有自来水的时候, 可以很多人合用一盆水洗手。
- 4) 打开水龙头冲手, 不擦肥皂也可以把手洗干净。

答案:

1) 我们的手每时每刻都在干着各种各样的事情, 这样就会接触很多的细菌。这些细菌极其微小, 肉眼看不见, 只能用显微镜才能看见。这些细菌虽然小, 却会给人的身体造成很多危害, 让人得上各种各样的疾病。如果不洗手就用这沾满细菌的手吃东西或做事情, 就容易使大量的细菌进入身体。久而久之, 人就会生病。

- 2) 白毛巾和新衣服看上去很干净，但是在生产和使用过程中有许多细菌沾染到上面。
- 3) 很多人合用一盆水洗手细菌会相互传递。
- 4) 不用肥皂不能有效地杀灭细菌。

最后有时间的话，可播放“俏皮洗手歌”视频（视频见教辅材料）

## 第二课 保护视力，预防近视

### 教学目标：

1. 学生了解近视的征兆以及近视的危害；
2. 学生掌握正确的眼保健操的做法。

### 教学材料：

1. 护眼评比表
2. 小奖品
3. 眼保健操讲解图

### 教学步骤：

#### 1. 导入（3 分钟）

##### 1) 老师请同学们猜谜语：

上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。白天需要开窗望，黑夜把它关禁闭。（打一感觉器官）

答案：眼睛。

##### 2) 大家来说说人都有哪些感觉？分别是由哪个器官负责的？

答案：听觉（耳朵），视觉（眼睛），触觉（手），味觉（嘴），嗅觉（鼻子）

老师：当我们的眼睛近视了，我们的视觉就出问题了。最常见的是近视眼。

#### 2. 近视自查（15 分钟）

1) 老师先统计全班有多少人戴上了眼镜。并告诉学生：没戴眼镜不一定就说明没有近视。

2) 老师根据教学内容将近视的 4 条早期征兆写在黑板上，让还没戴眼镜的同学根据这几条进行自查，并统计有多少人近视的前兆，有多少人已经得了近视。

### 教学内容：近视的征兆

- 眼睛经常感觉干涩、疲劳，甚至有头晕恶心症状。
- 有时视物模糊不清，经过休息后就能好转。
- 经常视物不清，经过休息不能好转。
- 看近清楚看远不清楚。为了看清远处事物必须眯眼或斜眼睛看。

前两种情况一般认为是近视的前兆，如果不加以注意，就会得近视眼；对于后两种情况，几乎可以断定已经得了近视眼，应尽快到医院检查。

### 3) 常见的近视原因

老师提问：为什么我们的眼睛会近视？

老师把答案列在黑板上：

- 用眼过度：长时间近距离地阅读或写字、无节制地看电视、玩电子游戏或使用电脑，而很少参加户外活动。
- 用眼方式不正确：在过强或过弱的光线下看书；看书写字姿势不正确；躺在床上看书；看电视时离电视机太近；在走路或乘车时看书。
- 营养不均衡：缺乏维生素 A, 维生素 B2，缺乏某些微量元素，如钙等，吃甜食过多都容易导致近视的发生。

富含维生素 A 的食品有鸡肝、蛋黄、乌贼、对虾、胡萝卜和油菜等。

富含维生素 B2 的食品有动物心脏、肝脏、瘦肉、蛋、乳制品和绿叶蔬菜等。

含钙较高的食品有奶、蛋、鱼类等海产品、豆类及豆制品等。

### 3. 眼保健操的正确做法（10 分钟）

7—9 岁的学生都应该已经学过眼保健操，但是眼保健操姿势不准确以及不认真做眼保健操是学生中普遍存在的现象。通过本节课，老师要帮助学生能够准确地、认真地做眼保健操。眼保健操的做法及图示见本节课的教辅材料，纠正动作前可以先放视频：为什么要做眼保健操。（视频见教辅材料）

### 4. 小结：如何爱护眼睛，预防近视（5 分钟）

老师把印有以下表的单页发给学生，请学生将表贴在写字台前，每天做到哪项，就在哪个格里奖励自己一只漂亮的大眼睛。隔一段时间（一周或一月）进行评比，看看谁得到的眼睛多。

项目 \ 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
认真做眼保健操							
走路或乘车时不看书							
不用手揉眼睛							
看书或电视时，每 0.5-1 小时休息一次							
经常看绿色植物							

读书写字姿势正确							
不在过强或过暗光线下看书							
不挑食，不偏食							
作息规律，不熬夜							

## 第三课 维护口腔卫生

### 教学目标：

1. 学生了解牙齿的组成和构造，认识牙齿的重要性。
2. 学生复习正确刷牙的方法。
3. 学生学习换牙的知识。

### 教学材料：

1. 牙模
2. 小奖品

### 教学步骤：

#### 1. 导入（2分钟）

猜谜语：小小石头硬又白，整整齐齐排两排

天天早晚刷干净，结结实实不爱坏。

（打人体一器官）

#### 2. 认识牙齿（8分钟）

1) 请同学们想想牙齿有什么作用？

咀嚼，帮助发音，美观

2) 老师请同学们思考：我们嘴里的牙齿是不是都是一样的？

让学生两人一组互相观察对方嘴里的牙齿，然后用舌头舔一舔自己嘴里的牙齿。

3) 选一些同学描述观察和感觉到的牙齿的不同形态。

4) 老师用牙模小结：

牙齿共有三种类型：

第一种是切牙，形状方扁，如门牙就是切牙，用于切断食物；

第二种是尖牙，尖尖的像锥子一样，用于撕拉食物，长在门牙边上；

第三种是磨牙，形状扁厚，表面的平面叫咬合面，长在口腔最里面，作用是把食物磨碎。

每种牙齿的形态、功能都不一样，共同帮助我们吧食物嚼碎，吸收营养。所以，如果我们不好好保护牙齿，就不能吃很多好东西，健康成长。

5) 关于“乳牙”和“恒牙”

人的一生有两幅牙齿：乳牙和恒牙。

乳牙：6 个月左右开始长出，到 2 岁左右长齐，共 20 颗。

恒牙：6 岁前后开始长出替换乳牙，到 12 周岁左右完成。共 28—32 颗。

换牙期：6 岁开始到 12 岁左右，从乳牙逐渐脱落，并被恒牙代替，这个时期称为换牙期。

### 3. 换牙的知识（10 分钟）

1) 老师讲解以下案例，边讲边提问。

小兰今年六岁，上一年级。这几天，小兰一直担心害怕，因为她的一颗门牙一咬东西总是酸酸的，使不上力，还有点摇晃。（提问：谁知道这是为什么？）

小兰把这个现象告诉了妈妈，妈妈说：“没事，是要换牙了。”（提问：你们知道什么是换牙吗？）妈妈说：“就是你的小乳牙掉了再长一颗新牙。”过了几天，妈妈给小兰一个苹果，她刚咬一口，呀，好疼啊！只见苹果上有些血，而且嘴里还咸乎乎的，小兰吐出一看，呀，血！她哭了起来。妈妈跑过来看了看说：“没事，漱漱口，血就不会流了，过些天就会有一颗新牙长出来了。”小兰哭着说：“你骗我，奶奶的牙掉了为什么不长新牙？”（提问：妈妈骗小兰了吗？）妈妈说：“每个人在六、七岁的时候都要开始换牙，把小乳牙换成恒牙，换了之后就不会再换了。所以我们要每天刷牙爱护我们的牙齿。奶奶也换过牙，但现在奶奶年级大了，牙掉了就不会再长了。”小兰擦了擦眼泪，明白了。

2) 老师统计全班由多少同学开始换牙。并启发同学思考人为什么要换牙？

3) 在学生回答的基础上老师归纳需要换牙的原因是：

- 儿童逐渐长大，牙床也变大，因此需要更多和更大的牙齿；
- 长大后所吃的食物更加复杂和坚硬，必须要有数量更多质量更好的牙齿。

4) 老师请已有换牙经历的同学回答：换牙期要怎么做才能让恒牙健康地长出来？

答案：

- 正确刷牙。换牙期间比平时更容易有蛀牙，正确刷牙是防止蛀牙的最有效的手段。绝不能有“乳牙迟早要换，坏了也不必治”的想法，因为乳牙如果蛀了会影响恒牙的生长。
- 不要用舌头舔松动的牙齿或牙齿已经脱落的牙床。这样容易造成牙齿错位、不齐等。
- 多吃含钙的食物，补充钙质。钙质是牙齿的主要组成部分，缺钙会影响牙齿生长，导致牙齿长得晚或稀疏。
- 多吃硬质、耐咀嚼的食物，以保持对乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按时脱落。当门牙和后磨牙已经萌出，可多吃些芹菜、玉米、苹果等食物。



4. 复习正确刷牙的方法：（10 分钟）

1) 老师请 1—2 位同学在牙模上演示学过的正确刷牙方法，并说出刷牙的要点。

要点：上牙往下刷，下牙往上刷牙，磨合面来回刷。牙齿内侧和舌头上面也要刷。

2) 教刷牙歌

老师带领学生朗读刷牙歌。

小牙刷，手中拿，早晚认真刷刷牙。

上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。

咬合面要来回刷，舌头上面莫忘刷。

里里外外都刷到，满口小牙白花花。

5. 总结与反思（5 分钟）

教师小结：恒牙几乎要伴随我们的一生，而且关系到饮食、面貌，甚至心理。换牙期的保健与护理非常重要，直接关系到我们今后的牙齿是否整齐、美观。因此一定要注意换牙期的口腔卫生，拥有一口健康的牙齿。

教师提问，学生抢答。

1) 刷牙的要点是什么？

2) 刷牙要刷多长时间？（3—5 分钟）

3) 一天要刷几次牙？分别是什么时候刷？

4) 我们一生一共有几幅牙齿？分别是什么？

5) 乳牙生病了也要治疗吗？为什么？

## 第四课 注意食品卫生安全

### 教学目标：

- 1.学生掌握饮食卫生基本常识。
- 2.学生提高选购、保存食物的能力。

### 教学材料：

- 1.小奖品
- 2.有包装的食品，包括一些“三无”食品

### 教学步骤：

- 1.游戏：饮食卫生常识游戏——红绿灯（10 分钟）

#### 1) 游戏准备

老师提问：以下这些饮食习惯，哪些是好的，哪些是不好的，为什么？

- 饭前便后洗手
- 生吃瓜果要洗净
- 随便吃野果野菜
- 不吃腐烂变质的食品
- 随便购买、食用街头小贩出售的食品、饮料

提示：判断这些习惯的正误比较容易，而说出原因对这个年龄层次的学生来说比较难。

所以，教师要注意引导学生理解“为什么”以帮助他们认同这些卫生习惯，并乐意身体力行。

### 注解：

- 饭前便后洗手是好习惯。人的双手每天接触各种各样的东西，会沾染细菌，病毒和寄生虫卵。吃东西前要认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能性。
- 生吃瓜果要洗净是好习惯。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染细菌、病毒和寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。
- 随便吃野果、野菜是坏习惯。野果、野菜的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野果、野菜才能避免中毒，确保安全。
- 不吃腐烂变质的食品是好习惯。食物腐烂变质，味道会变酸、变苦，散发出异味，这是由大量细菌繁殖所引起，食用这些食物会造成食物中毒。
- 随便购买、食用街头小贩出售的食品、饮料是坏习惯。这些食品饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

## 2) 引入游戏

老师请几位同学到教室中部，老师会大声说红灯或绿灯。当老师说红灯的时候，学生向后退一步；当老师说绿灯时，学生向前走一步。反复几次，让学生习惯这个规则。

然后，老师每次说出刚才讨论的 5 个习惯中的 1 个，如果这个习惯是好习惯，学生则向前走一步，如果是坏习惯，学生则往后退一步。

做错的学生退出游戏，补充新的同学进入游戏。

## 2. 食品的选择（15 分钟）

1) 教师引入：每个同学都有过购买食品的经历吧。请大家想一想你们在平时生活中是怎样选购食品的。购买的食品如果不能很快吃完，该怎样保存？

2) 练习活动：教师可事先准备一些有包装的食品，把学生分为 4 人一组，请学生们根据平时的生活经验判断这些食品的好坏。

3) 各小组反馈，教师总结：小食品很受同学们欢迎。小食品的种类很多，瓜子类、花生类、各种糖、巧克力、膨化食物、腌制的干果等。在选购这些食品时一定要注意食品质量。有包装的，注意生产日期，保质期；没有包装的，要观察色泽、气味。颜色不正、闻着有异味的就不能吃。

提示：目前，民工小学的学生很喜欢吃一种叫腊肠的零食，教师可以在学校附近的小商店买一点腊肠，教学生如何看生产厂家，保质期和生产日期。如果没有这些标识，则为不合格食品，不能食用。教师可用正规食品包装做示范，教学生识别。

## 4) 教师讲解：如何正确选购食品和保存食物

正确选购食品：

- 营养价值高：健康、绿色食品（请学生举出一、两个健康、绿色食品的例子）。
- 四查：生产厂家、生产日期、保质期、生产许可标志
- 三看：食品包装完好，（小吃店）生熟分开，货款分开
- 二不：不买街头小商贩无照食品，不让广告牵着走

正确保存食物：

- 吃剩的食物要生熟分开存放；
- 没有冰箱的情况下，存放在低温、干燥、通风的地方；
- 少买少存，即买即吃

- 
- 定期清理存储的食物，过期不食
  - 冰箱不是保险箱，食物不能存放太长时间；

### 3. 总结与反思（10 分钟）

请学生判断下列说法的对错。

- 1) 生吃瓜果不用洗净（错）
- 2) 吃东西前用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能（对）
- 3) 野果野菜很有营养，鼓励大家多采摘（错）
- 4) 购买食品时，要查看包装是否完好（对）
- 5) 没有标明生产厂家、生产许可标志的食品也可以放心购买（错）
- 6) 过了保质期的食品只要没有异味、没有发霉就可以放心食用（错）

## 第三级（适用于 10—11 岁）

### 第一课 爱护眼睛 预防近视

#### 教学目标：

1. 学生了解近视的征兆以及近视的危害。
2. 学生了解常见的近视成因。
3. 学生掌握预防近视的方法。

#### 教学材料：

1. 护眼评比表
2. 小奖品
3. 情景剧剧本

#### 教学步骤：

1. 互动游戏（5 分钟）

##### 游戏步骤：

- 1) 老师在黑板上画两个圈代表两张脸；
- 2) 请两位学生上前，蒙上眼睛，在脸上画出五官；
- 3) 画好后请大家看看画得怎么样。

蒙上眼睛后画出的五官一定是歪七扭八的，老师请同学们想一想：为什么这两个同学不能把五官画在正确的位置上？

答案：因为他们的眼睛被蒙上了。

老师告诉大家眼睛的重要性，引入本课的主题：爱护眼睛，预防近视。

2. 近视的原因（20 分钟）

- 1) 情景剧：眼睛兄弟的对话

老师请六位同学演出情景剧。三位同学分别扮演眼睛大哥，眼睛二哥和眼睛小弟；三位同学分别扮演眼睛大哥的主人，眼睛二哥的主人和眼睛小弟的主人。（老师朗读画外音）

##### 剧本：

画外音：一天，眼睛大哥，眼睛二哥和眼睛小弟在公园巧遇。眼睛大哥看见自己的两个弟弟都有了挺大的变化。眼睛二哥架着副眼镜，眼睛小弟眯缝着眼睛，直到走到两位哥哥面前才

认出他们。

眼睛大哥：“二弟，怎么回事？一个学期不见，你就戴上了这么一副眼镜？小弟，你怎么老是眯缝着眼睛，好像没睡醒的样子？”

眼睛二哥：哎，别提了！都怪我的小主人，为了这事我不知和他吵了多少次架，可是小主人就是不听我的话。”

眼睛小弟：哎，我的主人也是非常不爱惜我，害得我现在看什么都模模糊糊的，为了这事我不知道流了多少眼泪，可事小主人就是不理。”

画外音：小朋友们，你们猜猜眼睛二哥和眼睛小弟的小主人是怎么对待他们的？

进入第一个猜猜看环节，老师把同学们的答案记在黑板上（助理老师记录给出正确答案的学生，以便稍候发奖品），猜完后情景剧继续。

眼睛二哥和眼睛小弟的小主人一起上场，眼睛兄弟说话时做相应的动作。

眼睛二哥：小主人每天都躺在床上看书。有时走路或坐公共汽车也在看书，可把我累坏了。

眼睛小弟：我的小主人在学校经常趴在桌上看书写字，回家后他一连几个小时坐在离电视机很近的地方看电视，看得我又酸又痛。我向他提了多少次意见，他就是不听。

眼睛二哥：还有，我的小主人特别挑食，不爱吃蔬菜和水果，可是这些食物里面有我们最需要的维生素 A 和维生素 C 呀！

眼睛小弟：我的小主人啊特别不爱做眼保健操，做操时他有时睁着眼，有时收拾东西，有时趁老师不注意还偷偷低下头看书呢。就是这样我看东西越来越不清楚，变得近视了！

眼睛二哥：哎！我也是这样啊，所以我就戴上了眼镜。咦，你为什么 not 戴眼镜呢？

眼镜小弟：别提了，我的小主人死活都不肯戴眼镜啊！害得我上课也看不清黑板，当然，小主人的学习也退步了。

眼睛大哥和眼睛二哥：这是为什么呢？

眼睛小弟：我的小主人觉得戴眼镜不好看，会被同学嘲笑。更奇怪的是小主人的妈妈不知道是听谁说戴眼镜后近视会越来越厉害的。大哥、二哥，这是真的吗？

眼睛大哥：戴近视眼镜会加重近视的说法是没有道理的。相反，如果近视了不戴眼镜，近视才会越来越厉害。

眼睛二哥：大哥说得对，我的小主人刚近视的时候也不愿意去配眼镜，视力越来越差，后来根与芽给我的小主人和其他近视的同学免费配了眼镜，我才能够看清楚东西。上了根与芽志愿者教的护眼课，我的小主人开始注意爱护我了，所以，视力没有再下降。

画外音：我们来看看同学们猜对了没有？（给猜对的同学发小奖品）

眼睛大哥：哎！你们真惨！碰到这样的小主人。我的小主人对我可好了。你们看我现在多精神呀！

画外音：请同学们猜一猜，眼睛大哥的小主人是怎么对待他的。

进入第二个猜猜看环节，老师把同学们的答案记在黑板上，（助理老师记下给出正确答案的同学，以便一会发奖品），猜完后情景剧继续。

眼睛小弟：大哥，大哥，你快说说你的小主人是怎么对待你的。

眼睛大哥：嗯，我的小主人看书写字时都会把背挺直，身子坐正，眼睛和书本保持一定的距离，写半个小时字或看半小时书后就会起来走一走，看看远方，看看有绿色植物的地方，让我得到充分的休息。小主人看电视时，都会坐在离电视机 3 米左右远的地方，而且从不连续看电视超过半小时，所以我一点也不累。另外，我的小主人做眼保健操可认真了，每节课都闭好眼睛，动作到位，他吃东西从不挑食，肉呀，鸡蛋呀，蔬菜水果都爱吃！你看，我现在一点毛病都没有。”

画外音：我们来看看同学们猜对了没有？（给猜对的同学发小奖品）

建议：老师课前把每个角色的台词分别打印出来，并且给眼睛兄弟的三个小主人设计好动作。上课前用大约半小时找 6 个同学先排练一下。如果没有时间排练，可以把剧本打印出来，上课时分角色朗读。

### 3. 小结：如何爱护眼睛，预防近视（10 分钟）

老师帮助学生针对以下几个问题进行小结：

- 1) 哪些坏习惯容易造成近视？（参见下表）
- 2) 近视有哪些症状？（看远的东西看不清楚；有时看得清，有时看不清；眯着眼睛看得清楚些）
- 3) 如果患了近视怎么办？（到医院或正规的眼镜店验光配眼镜。最好是到医院进行散瞳验光，确定是真性近视后再配眼镜。）

老师把印有下表的单页发给学生，请学生将表贴在写字台前，每天做到哪项，就在哪个格里奖励自己一只漂亮的大眼睛。隔一段时间（一周或一月）进行评比，看看谁得到的眼睛多。

星期 项目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
认真做眼保健操							
走路或乘车时不看书							
不用手揉眼睛							
看书或电视时， 每 0.5-1 小时休息一次							
经常看绿色植物							
读书写字姿势正确							
不在过强或过暗光线下看书							
不挑食，不偏食							
作息规律，不熬夜							



## 第二课 预防龋齿

### 教学目标：

1. 学生了解龋齿的产生原因。
2. 学生掌握预防龋齿的方法。

### 教学材料：

1. 牙齿健康棋棋盘
2. 小奖品

### 教学步骤：

1. 了解什么是龋齿（5 分钟）

1) 老师提问：大家知道什么样的牙齿才是健康的呢？

答案：牙齿干净，没有蛀牙，不会疼痛，牙龈颜色正常，没有出血

2) 老师提问：如果牙齿蛀了，会有什么感觉？

答案：牙齿会酸痛，特别是吃冷的或烫的东西。

老师提醒学生：蛀牙刚开始的时候是没有感觉的，感觉到疼痛时已经比较严重了，要马上去看牙医。

3) 老师提问：蛀牙是怎么形成的？

答案：如果口腔不卫生，牙齿表面就会堆积大量细菌。细菌在食物中的糖的帮助下，会产生大量的酸，时间久了，酸对牙齿进行破坏，造成龋洞，蛀牙就形成了。所以蛀牙又叫龋齿。

2. 什么样的习惯容易产生龋齿（20 分钟）

1) 案例分析（5 分钟）

步骤一：教师展示以下案例，让学生思考：龋齿是如何产生的？

案例：

小强有爱睡懒觉的习惯，常常因早上起床晚了来不及刷牙和吃早饭，急急忙忙地就去上学了。因为没吃早饭，他常会带一些糖果和蛋糕在课间的时候吃。这样到了中午他总是感到不太饿，于是就不好好吃午饭，只吃几块甜饼干，吃完了也不漱口。晚上，妈妈让他睡觉前喝杯牛奶，小强总说：“我不爱喝牛奶！”他还经常不刷牙就上床睡觉了。有一天，小强突然感觉牙齿非常疼，妈妈带他到医院去看病。医生告诉小强：他有龋齿了。

步骤二：教师请学生思考并回答，小强的各个习惯会造成什么后果。

习惯一：爱睡懒觉，早上起床晚了来不及刷牙。

后果：经过了一夜，口腔内残留有不少的食物残渣，产生了很多细菌（即使前一天晚上刷过牙，口腔内还是会有食物残渣或细菌，只是刷牙能大大减少食物残渣和细菌的数量）。所以早起应该刷牙，清洁口腔。

习惯二：因为没有吃早饭的缘故，他总会带一些糖果和蛋糕在课间吃。

后果：糖果、奶油蛋糕的残渣容易附着在牙齿上，并容易发酵，诱发龋齿。

习惯三：这样到了中午总是感觉不太饿，于是就不好好吃午饭。

后果：爱吃零食，不好好吃饭，营养状况不良，尤其是缺乏钙、磷、维生素等必需的营养物质，容易诱发龋齿。

习惯四：只是吃了几块甜饼干，吃完了也不漱口。

后果：吃完东西，食物残渣附着在牙齿上，不刷牙不漱口，食物残渣长期附着，就容易发酵而诱发龋齿。

习惯五：小强总说：“我不爱喝牛奶！”就不喝。

后果：牛奶里含有丰富的钙质和蛋白质，不摄入充分的钙质和蛋白质等营养就不能很好地预防龋齿。

习惯六：他还经常不刷牙就上床睡觉了。

后果：经过了一天，口腔内积聚了很多食物残渣，如果不刷牙就睡觉，很容易产生细菌，诱发龋齿。

## 2) 健康棋游戏（20 分钟）

游戏步骤：

步骤一：教师讲解游戏规则：每个人选择自己的棋子，轮流扔筛子决定走的步数。当走到标有文字的地方，就根据要求进退，最后比一比谁先进入“健康大本营”。

步骤二：学生 4 人一组，教师给每组发下健康棋棋盘、棋子和筛子。

步骤三：学生玩健康棋。

3. 总结：如何预防龋齿（5分钟）

- 1) 教师把健康棋收上来，给每组发一张大白纸。
- 2) 在案例分析和健康棋两个活动的基础上，老师提问：日常生活中应该养成哪些有益于牙齿健康的习惯？哪些习惯是容易产生龋齿的？

让学生讨论并将结果写在大白纸上。

参考答案：

有益的习惯	有害的习惯
常喝牛奶	睡觉前吃零食
爱吃蔬菜、水果	特别爱吃甜食
早晚刷牙	从不刷牙 / 早上或晚上不刷牙
饭后刷牙漱口	用牙咬很硬的东西
不挑食、不偏食	偏食挑食

## 第三课 预防沙眼和勤洗头洗澡

### 教学目标：

1. 学生了解沙眼的危害和传播途径；
2. 学生掌握沙眼的预防措施，提高自我保健能力。
3. 学生了解勤洗头洗澡对保持个人卫生的重要性。
4. 学生掌握正确的洗头和洗澡的方法。

### 教学材料：

1. 洗澡歌和洗头视频
2. 洗澡图片
3. 小奖品若干

### 教学步骤：

1. 引入课程（3 分钟）

老师： 同学们都知道眼睛是心灵的窗户，眼睛对我们很重要，如果不注意保护，眼睛也会生病。沙眼就是一种眼睛疾病。同学们听说过沙眼吗？见过沙眼病人吗？知道沙眼的危害吗？今天学习有关沙眼的知识，在揭晓这些问题的答案之前请同学们看看小华的故事。

2. 案例分析：我怎么得了沙眼呢？（10分钟）

1) 案例：小华是小学一年级的学生，平日里，小华经常爱用妈妈的洗脸水洗脸，并用妈妈的毛巾擦脸擦手。在学校，小华总用手指揉眼睛，有时还借同学的手帕擦眼睛。没过多久，小华觉得眼睛不舒服。妈妈带他去医院，医生告诉他得了沙眼，小华焦急地问：“我怎么会得沙眼呢？”

- 2) 老师提问。

- A. 小华为什么会得沙眼？

答案：小华有很多不良的卫生习惯

- 用妈妈的洗脸水和毛巾洗脸；
- 用手揉眼睛；
- 用同学的手帕。

- B. 根据小华的经历，大家想想我们应该如何预防沙眼呢？

答案：

因为沙眼的传播途径为：手、脸盆、毛巾、枕巾、手绢等，所以预防沙眼要

- 培养良好的卫生习惯，最好用流动水洗脸，保持面部清洁。在没有流动水的情况下，要一

人一盆洗脸水，不要和家人共用一盆水。

- 注意个人卫生：勤剪指甲，保持手指清洁，饭前便后要洗手。
- 不要经常用手揉眼睛。
- 不和他人共用毛巾，不用公共的毛巾、洗脸盆，毛巾要经常洗晒或者煮沸消毒。

老师强调：沙眼是可以预防的，需要养成良好的个人卫生习惯及生活方式。

C. 老师出示沙眼的图片。

2) 勤洗头洗澡也是重要的卫生习惯。

1) 观看洗澡歌视频，教师请学生说说在家是如何洗澡的。

说明：农民工的家庭绝大部分是租借没有卫生设施的民房，因此他们没有勤洗头 and 洗澡的习惯。帮助他们利用现有的条件养成这一习惯是本教程的主要任务之一。

2) . 如何洗澡

A. 教师介绍两种洗澡方法：盆浴和淋浴

盆浴：用盆盛水，坐在盆里洗。（展示盆浴图片）

淋浴：水从头上方淋下来，用水冲洗身体。（展示淋浴图片）

**教师说明：**

洗盆浴不一定要有视频里那样的浴缸，在大塑料盆里也可以洗，如图片所示。

淋浴也不一定要有图片里那样的淋浴龙头，用一盆水从上往下淋就可以洗淋浴了。

所以，可能很多同学的家里都没有浴室，但是在家同样可以洗澡，夏天尤其方便。

B. 洗澡要点（结合洗澡图片）

第一步：在盆里倒适量的冷水后加入热水使水温适宜（需要家长协助）；

第二步：用水把身体淋湿；

第三步：擦香皂或沐浴露；

第四步：反复搓洗；

第五步：把香皂或沐浴露冲洗干净；

第六步：把身体擦干。

注意：无论盆浴还是淋浴，都可以用小塑料杯舀水或毛巾充分浸水来浇身体。

3) 如何洗头

1) 教师导入：用刚才介绍的两种方法洗澡的同时洗头不太方便，洗头的水如果流入洗澡盆也不是很卫生。所以现在我们来学习单独洗头的方法。

2) 教师播放洗头视频，讲解洗头要点。

第一步：盆里倒上温水（家长协助）；

第二步：头朝下，用毛巾把头发淋湿；

第三步：用洗发水少许，搓洗头发；

第四步：把头发上的洗发水洗掉；

第五步：换一盆水把头发过干净；（换水需家长协助）

第六步：用毛巾把头发擦干。

#### 4. 总结与反思（5 分钟）

（一）判断以下说法是否正确：

- 1) 沙眼是眼睛里飞进了灰沙而引起的眼病。（错）
- 2) 用其他同学的毛巾不会感染沙眼。（错）
- 3) 和家人共用脸盆不会感染沙眼。（错）
- 4) 经常用手揉眼睛不会得沙眼。（错）
- 5) 沙眼是可以预防的。（对）
- 6) 在疾病流行的时候应该避免去公共场所。（对）
- 7) 得了沙眼不必去看医生，勤洗洗眼睛就好了。（错）
- 8) 沙眼就是红眼病。（错）
- 9) 要勤开窗通风，保持空气清洁。（对）
- 10) 饭前便后要洗手。（对）

（二）教师请同学来复述洗澡和洗头的要点。

教师提示：

- 夏天要天天洗澡，但不需要天天洗头，每周可根据情况洗 2—3 次；
- 冬天天气冷的时候更适合洗盆浴，要在房间里开取暖器提高室温，以防感冒；
- 淋浴比盆浴更卫生，特别是对女同学来说更卫生。

# 营养教程

## 教程说明

本教程按照学生年龄分为三个级别：

- 一级：适用于 5 至 6 岁学生
- 二级：适用于 7 至 9 岁学生
- 三级：适用于 10 至 11 岁学生

课程主要涵盖了以下主题：

- 食物分类
- 食物的颜色、形状和大小
- 食物金字塔
- 健康和不健康的食物
- 食物的选择
- 脂肪是如何乳化的
- 食物中毒和营养性疾病的预防

## 第一级（适用于 5—6 岁）

### 第一课 蔬菜与水果

#### 教学目标：

1. 学生掌握基本的食品类型：蔬菜和水果。
2. 学生理解多吃蔬菜和水果有助于身体健康。
3. 学生了解垃圾食品的概念。

#### 教学材料：

1. 蔬菜、水果和垃圾食品的图片
2. 小奖品（奖品最好是能够充分调动学生积极性的，比如粘纸，可以当场贴在小朋友的额头上，手臂上。最不合适的奖品是糖之类的不健康食品。）

#### 教学步骤：

1. 抛球小游戏（3 分钟）
  - 1) 教师手里拿一个小球，说一种自己最爱吃的蔬菜或水果，然后把球抛给一位同学，接到球的同学也说出自己最爱吃的一种蔬菜或水果；然后把球抛给下一位同学。  
(对于年龄小的学生，可以是传球而不是抛球，因为抛球不容易接住，会浪费时间。)
  - 2) 如果有同学说出的食品不是蔬菜和水果，教师暂时不要指出，把这种食品的名称写在黑板上，到“认识蔬菜和水果”环节再做指正。
  - 3) 教师引入“认识蔬菜和水果”环节。
2. 认识蔬菜和水果（10 分钟）
  - 1) 教师出示一些蔬菜和水果的图片让学生说出名称。
  - 2) 蔬菜水果分类游戏  
第一步：教师在黑板上写上“蔬菜”和“水果”两个词，并把刚才请同学们辨认的蔬菜和水果的图片发给同学。  
第二步：请拿到图片的同学到黑板前。



第三步：请手拿图片的同学判断自己手里的图片是蔬菜还是水果。

第四步：拿着蔬菜的同学站在“蔬菜”两个词的前面，拿着水果图片的同学站在“水果”两个词前面。

教师给站对位置的同学发小奖品。

## 2. 辨认健康食品和垃圾食品（17 分钟）

1) 教师出示一些垃圾食品的图片请学生讲出食品名称（5 分钟）

2) 把这些垃圾食品的图片和蔬菜、水果的图片混在一起，教师出示图片请学生直接说是健康食品还是垃圾食品，不用说出食品的名称。（7 分钟）

3) 请学生用手指在掌心画一种自己最喜欢的蔬菜或水果，画好后老师请同学告诉大家自己画的是什么。（5 分钟）

## 3. 总结和思考（5 分钟）

教师总结：

1) 蔬菜和水果能提供给我们的身体丰富的营养，比如维生素，小朋友每天都要吃一些新鲜的蔬菜和水果，这样我们的身体才会棒棒的。

2) 垃圾食品能提供给身体的营养很少，长期食用对身体会有一定伤害，例如油炸，腌制。垃圾食品不能提供任何营养，长期吃垃圾食品还会对身体造成伤害。所以，我们要尽量不吃垃圾食品。

老师请同学思考：你今天吃蔬菜和水果了吗？如果没有，你晚上准备请家长给你吃什么蔬菜和水果？

## 第二课 肉类和乳制品

### 教学目标：

1. 学生掌握基本的食品类型：肉类和乳制品。
2. 学生理解吃一定量的肉类和乳制品有助于身体健康。
3. 学生能够辨别健康食品和不健康的食品。

### 教学材料：

1. 动物图片和乳制品图片
2. 蔬菜和水果图片
3. 小奖品（奖品最好是能够充分调动学生积极性的，比如粘纸，可以当场贴在小朋友的额头上，手臂上。最不合适的奖品是糖之类的不健康食品。）

### 教学步骤：

1. 引入课程（2分钟）

教师提问：同学们爱吃肉吗？请同学们告诉老师你们都吃过什么肉？

学生可以七嘴八舌地回答。

2. 认识肉类食品（5分钟）

老师出示一些动物的图片，请学生说出动物名称，并判断是否能吃。（图片见教学材料）

提示：关于狗肉。中国北方有些地方的人会吃狗肉，但是狗是很好的伴侣动物，它们会陪伴人，让人不觉得孤独；治疗抑郁症，成为狗医生；还有的狗狗能做盲人的眼睛，引导他们走路，成为导盲犬。所以，狗狗是人类忠实的朋友，而不是食物。

3. 认识乳制品（5分钟）

1) 老师提问：同学们知道什么是乳制品吗？你吃过哪些乳制品？

以牛奶或羊奶为原料制成的食品是乳制品。

2) 老师出示乳制品请同学辨认。（图片见教学材料）

3) 请同学们判断刚才图片所显示的乳制品里，哪些是对健康不利的？为什么？

答案：冰激凌和奶油。因为这两种乳制品中都加入了很多糖，而且冰激凌太冷，对身体健康也有害，要尽量少吃。

#### 4. 识别健康食品和不健康食品（18分钟）

1) 教师提示：

- 肉类食品和乳制品都能给身体提供丰富的营养，其中蛋白质这种对身体健康特别重要的营养成分在肉类和乳制品中含量特别高，所以我们每天都要吃一点肉和乳制品。
- 但是，请同学们注意，老师说每天吃“一点”，说明肉类和乳制品不能多吃，吃多了也会生病。

2) 教师先把同学分为四组，结合上节课内容，把蔬菜、水果、肉类、乳制品图片混在一起，请同学辨认是健康食品，还是不健康食品。答对最多的组为优胜组，颁发奖品。

#### 5. 总结和思考（5分钟）

1) 教师总结：每天适当吃一点肉类和乳制品有利于身体健康。

2) 请同学们说说今天吃了什么肉类和乳制品，如果没吃过，晚上准备吃哪种肉类和乳制品。

## 第三课 食物的颜色、形状和大小

### 教学目标：

1. 学生学会辨认食物的颜色、形状和大小。
2. 学生通过学习食物的颜色、形状和大小来认识健康食品。

### 教学材料：

1. 不同颜色、形状和大小的食物图片或实物，例如：
  - 1) 绿色和黄色的蔬菜，不同颜色的苹果（红色、黄色和绿色）
  - 2) 不同形状的水果和蔬菜：椭圆形（柠檬），圆形（李子 / 西红柿），长形（芹菜 / 长豇豆），短形（短黄瓜 / 四季豆）
  - 3) 不同大小的蔬菜和水果：小的（豌豆），大的（西瓜）
2. 白纸
3. 彩笔

### 教学步骤：

1. 引入课程（5分钟）
  - 1) 复习食物的分类：蔬菜，水果，肉类和乳制品，垃圾食品
  - 2) 教师：今天我们要从颜色，形状和大小的角度来认识食物。
2. 认识食物的颜色（10分钟）
  - 1) 教师提问：最常见的蔬菜颜色是什么？请举出例子。  
答案：绿色。例如：青菜，菠菜，油麦菜，生菜，黄瓜。
  - 2) 教师：大家再想想蔬菜还有哪些颜色？  
答案：黄色——南瓜 / 黄色彩椒，红色——西红柿，橘黄色——胡萝卜，紫色——紫芋，褐色——蘑菇 / 土豆，白色——豆腐，白蘑菇
  - 3) 教师：我们来数数水果的颜色，看看我们知道多少种水果的颜色。  
答案：紫色——紫葡萄，红色——红苹果 / 草莓，绿色——绿苹果 / 绿葡萄，黄色——橙子

4) 教师：颜色不正常的蔬菜和水果是不能吃的。例如：

西红柿——青色，说明还未成熟，有毒素，不能吃。

青菜——黄色，说明烂了，不能吃。

### 3. 认识食物的形状和大小（10 分钟）

1) 老师把不同的蔬菜水果实物或图片藏在讲台后面。

2) 每次请一位同学上台，给这位同学看一种蔬菜或水果，请他（她）描述这种蔬菜或水果的形状和颜色。

3) 底下的学生猜这位同学说的是哪种蔬菜或水果。

4) 猜对的同学可以领到水果作为奖品。

### 4. 总结和反思（10 分钟）

教师总结本课内容，并发白纸和彩笔，请学生选择画两种不同大小，颜色和形状蔬菜和两种不同大小，颜色和形状的水果，并在画的旁边写出其大小，颜色和形状。

## 第四课 健康零食

### 教学目标:

1. 学生理解吃零食也有健康的。
2. 学生学会选择吃健康的零食。

### 教学材料:

1. 零食的图片
2. 少许健康零食作为小奖品

### 教学步骤:

1. 引入课程（5分钟）

1) 教师提问：同学们爱吃零食吗？大家都爱吃哪些零食？

老师把大家报出的零食名称写在黑板上。

2) 教师：我相信平时家长和老师都对你们说过吃零食不利于身体健康，所以不赞成你们吃零食。不能吃零食对你们来说一定是件很不开心的事情，对吗？今天老师要告诉你们，不是所有的零食都不利于健康。今天我们就来学习哪些零食是健康的，哪些零食是不健康的，大家说好不好？

2. 儿童为什么适合吃零食（10分钟）

1) 教师：告诉大家一个秘密，像你们这么大的孩子是非常适合吃零食的，大家知道为什么吗？

答案：因为儿童需要和成年人一样的热量和充足的营养，但是儿童的胃比较小，仅仅每天三餐不能满足热量和营养的摄入。所以，在两餐之间适当吃些零食才能更好地满足热量和营养的需求。

2) 下面是关于吃零食的好处的说法，请判断这些说法是否正确。

a) 吃零食会破坏胃口，吃了零食就没有胃口好好吃饭了。（不对。适当吃健康零食是对营养的补充，不会影响吃饭。）

- b) 健康零食是对儿童饮食的重要补充。(对。)
- c) 吃健康零食是一种享受，并给身体补充能量。(对。)
- d) 老师说吃零食有利于身体健康，所以我每天都吃很多零食。(不对。吃零食要适量，否则会没胃口吃正餐。)
- e) 并不是所有的零食都有益健康。(对。)

### 3. 认识健康零食 (15 分钟)

- 1) 教师把学生分为 4 人一组，请学生根据图片辨认哪些是健康零食，哪些是垃圾零食。
- 2) 每组由一位同学把答案记下来。
- 3) 教师请四组各派一个代表把自己组的答案写在黑板上。
- 4) 老师宣布正确答案。
- 5) 优胜组在下课前能够得到健康零食作为奖品。

答案：

健康零食：水果，水果片，酸奶，可生吃的蔬菜，果仁，山楂片，山楂糕，玉米棒

不健康零食：蛋糕（含糖多）、饼干（大多数饼干都加了脂肪和糖）、甜食、薯条、冰激凌、爆米花（油脂和香精）

注：图片见教程补充材料。老师可以解释一下图片内容，如果仁，图片里有哪些果仁，对果仁过敏的人不能吃。

### 4. 总结与反思 (5 分钟)

老师请同学们看看刚上课时黑板上列举的同学们常吃的零食，哪些是健康的，哪些是不健康的。

## 第二级（适用于 7—9 岁）

### 第一课 如何选择健康食品

#### 教学目标：

1. 学生能够选择健康的食品。
2. 学生掌握如何用健康食品代替垃圾食品。

#### 教学材料：

1. 麦当劳或肯德基的菜单
2. 食品图片

#### 教学步骤：

1. 导入课程（3 分钟）

教师：同学们都吃过午饭了吗？吃了些什么？

教师把学生午餐吃的食品写在黑板上。（如果上课的时候是上午，可以请学生回忆昨天的午餐或晚餐吃的食品。）

2. 辨认健康食品和不健康食品（12 分钟）

1) 请学生回答黑板上所列出的食品哪些是健康的，哪些不够健康，为什么。

2) 请学生回忆在学校午餐还会吃哪些食品，教师把食品名称写在黑板上，并请同学们判断哪些是健康食品，哪些不健康。

3) 出示麦当劳或肯德基的菜单，请同学判断哪些是健康食品，哪些是垃圾食品。

4) 老师重点讲解一些难以判断的食品，比如：

a) 蛋挞为什么是垃圾食品？（蛋挞里有一种物质叫反式脂肪酸，对身体有害。各式糕点里都有反式脂肪酸。）

b) 为什么煎鸡蛋不健康？（油煎的，且没有熟的蛋黄有寄生虫和细菌。）



此处可以告诉学生鸡蛋如何吃才健康。

鸡蛋的多种吃法：煮鸡蛋，蒸鸡蛋，煎鸡蛋（荷包蛋），炒鸡蛋，水铺蛋，鸡蛋生吃

其中最健康的吃法是煮鸡蛋（营养完整保留）

其次是蒸鸡蛋和水铺蛋

再次是炒鸡蛋

最后是煎鸡蛋（荷包蛋）

生鸡蛋是绝对不能吃的，因为里面会有寄生虫和细菌。所以，吃水铺蛋和荷包蛋时一定要保证蛋黄已经熟了。

c) 烤翅健康吗？

烧烤的食物含有致癌物质，但是烤箱里烤出来的比直接在火上烤出来的要好很多。所以可以少量食用。

### 3. 食物分级（15 分钟）

1) 有些不健康或不太健康的食品，我们还是忍不住要去吃。在这种情况下我们应该怎么办呢？

介绍卫生部公布的《中国儿童青少年零食消费指南》，该《指南》中把零食分为三级：可经常食用、适当食用和限制食用。

a) 可以经常食用的零食：低脂、低盐、低糖类。

如：水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦饼干、豆浆、烤黄豆、香蕉、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、西瓜、葡萄、纯鲜牛奶、纯酸奶、瓜子、大杏仁、松子、榛子、蒸、煮、烤制的红薯、地瓜、土豆、不加糖的鲜榨橙汁、西瓜汁、芹菜汁等。

b) 适当食用的零食：中等量的脂肪、盐、糖类。

如：黑巧克力、牛肉片、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、卤蛋、鱼片、蛋糕、月饼、怪味蚕豆、卤豆干、海苔片、苹果干、葡萄干、奶酪、奶片、琥珀核桃仁、花生酱、盐焗腰果、甘薯球、干地瓜干、果汁含量超过 30%的果菠饮料如咖啡、杏仁露、乳酸饮料等、鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋。

c) 限制食用的零食：高糖、高盐、高脂肪类。

如：棉花糖、奶糖、糖豆、软糖、水果糖、话梅糖、炸鸡块、炸鸡翅、炸鸡翅根、膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕、罐头、蜜枣脯、炼乳、炸薯片、可乐、雪糕、冰淇淋等。（建议每周食用不超过一次）

2) 以上的标准不仅可用于零食，其它食品也可使用。根据以上的分级标准，请同学们把刚才看到的麦当劳或肯德基的食品来分级。

可以经常食用的有：

只能适当食用的有：

要限制食用的有：

#### 4. 总结与反思（5分钟）

请每位同学写出自己最爱吃的三种食品的名称，判断它们分别是健康的，还是不健康的。如果是不健康的，请使用以下两种方式来保证你的身体健康。

方式一：用健康的食品取代它。你将用哪一种健康的食品来取代它。

方式二：有节制地食用。你原来多久吃一次，现在你决定以后多久吃一次。

请一两位同学来分享。

## 第二课 食物金字塔

### 教学目标：

1. 学生理解食物金字塔。
2. 学生学会运用食物金字塔的知识。

### 教学材料：

1. 印有空白金字塔的纸
2. 笔
- 3 食物配对游戏卡片（五到六套）

### 课前准备：

把全班分为五至六个小组（根据老师的人数，因每个组都需要一个老师带游戏。）课桌椅排  
放为五至六个大方桌，学生围坐在周围。

### 教学步骤：

#### 1. 导入课程（5分钟）

##### 1) 复习上节课关于健康食品的知识。

老师提问：请同学们回忆一下今天都吃了哪些东西，吃的最多的是什么，其次多的是什么，再其次是什么？

##### 2) 老师把学生的答案写在黑板上，然后把这些食品归入以下四个类别：

- 谷物，豆类和水
- 蔬菜和水果
- 奶类及奶制品
- 肉类（包括鱼虾和蛋）

##### 3) 然后请同学们想想这些不同类别的食物吃得多少符合健康标准吗。

#### 2. 学习食物金字塔（10分钟）

##### 1) 简单介绍什么是金字塔，什么是食物金字塔。

食物金字塔是把金字塔分为五层，每层代表一类食物。吃得最多的那类放在最下面一层，因

为这层最大；最上面一层是吃得最少的东西；中间三层从下到上依次减少。

2) 老师发给每组一张印有空白的食物金字塔的纸，每组的指导老师带领学生把以下五类食物填入金字塔。

- 谷物，豆类和水
- 蔬菜和水果
- 奶类及奶制品
- 肉类（包括鱼虾和蛋）
- 油和盐

3) 老师宣布正确答案。

### 3. 食物配对游戏（28 分钟）

1) 每组拿到一幅食物配对游戏卡。

2) 由指导老师带领开始游戏，游戏规则如下：

- 指导老师给每位同学发 5 张卡片。
- 游戏从知道老师右手边的同学开始。第一位同学可以问自己右手边的同学有没有某一类食品的卡片，比如：“你有没有‘肉类’？”（注意：只有自己手上有这类卡片，才可以问。）如果第二位同学有这样的卡片，就把卡片交给第一位同学，第一位同学把两张同样的卡片拿出来放在自己的面前。第一位同学再问第二位同学右手边的同学有没有。。以此类推。
- 如果第二位同学没有第一位同学问的卡片，就由第二位同学问自己右手边的同学有没有。。
- 游戏以此类推，最后集最多对子的同学为胜。（当学生手上的卡片少于三张时指导老师给补满五张。）

3) 配对游戏的卡片最后赠送给每组获胜的同学。

### 4. 总结和思考（2 分钟）

老师请同学们一起来回忆食物金字塔从多到少的食物类别并大声说出来。

## 第三课 设计食谱

### 教学目标:

1. 学生在学习了食物金字塔的基础上了解坚持吃早餐的重要性及挑食偏食的危害。
2. 学生养成一日三餐，定时定量的饮食习惯。

### 教学材料:

1. 游戏答题卡
2. 阅读材料
3. 白纸
4. 小奖品

### 教学步骤:

#### 1. 导入课程（5分钟）

1) 教师：上节课我们学习了食物金字塔，有没有同学能上黑板画出食物金字塔？

提示：教师请两位同学上黑板写。如果食物类型想不起来了可以用一种代表性食物来代替。

2) 教师：我们学了食物金字塔，知道哪些食物应该多吃，哪些食物要尽量少吃。今天我们就运用这些知识来给自己设计合理的早餐。

#### 2. 设计早餐食谱（10分钟）

1) 教师：为什么要吃早餐？

小学生正处于生长发育高峰期，上午的活动量又较大，如果吃不好早餐身体就不能得到足够的营养和能量，会影响长身体，大脑生长和智力发展。如果你坚持吃早餐比不吃早餐更健康，更聪明，更不容易生病。所以吃早餐很重要。

2) 教师：但是如果早餐吃得不科学也不能起到好的效果。大家根据学过的食物金字塔的知识，早餐应该包括除“油和盐”以外的四层食物。下面老师给出一些食物，请同学们根据这个原则配出四份早餐食谱。

以下是四份食谱，老师把这些食品的顺序打乱，请同学们两人一组搭配出四份食谱

食谱一：酸奶 1 瓶（200 克），馒头 1 个（50 克），煎鸡蛋 1 个（25 克），拍黄瓜及胡萝卜丁 1 小碟（50 克）

食谱二：豆浆 1 碗（227 克），肉包子 1 个（50 克），香蕉 1 只（100 克）

食谱三：大米稀粥 1 碗（200 克），蛋饼 1 个（鸡蛋 1 个 25 克，面粉 75 克），苹果半个（50 克）

食谱四：牛奶 1 瓶（227 克），花卷 1 个（50 克），白煮鸡蛋 1 个（25 克），橘子 1 个（50 克）

教师小结：吃好早餐对身体和智力发育非常重要，同学们要学会合理搭配早餐。

### 3. 一日三餐定时定量（15 分钟）

游戏：摘水果

1) 老师在黑板上写三种水果的名称，例如：草莓，苹果，橙子，并在每种水果的下面画一个筐。

2) 教师请九个学生代表上前，每种水果筐前各站三个同学。

3) 老师把写有题目的游戏卡发给三组，请他们把答案写在卡上（判断对错），3 分钟后收回。

1. 吃饭时应细嚼慢咽，进餐时间越长越好。
2. 晚上睡觉之前吃饭或零食有助于身体健康。
3. 晚餐应以易消化的蔬菜和谷类食物为主。
4. 每次锻炼身体后应休息 10—20 分钟后再吃饭。
5. 吃完饭后可以立即开始学习或体力活动。
6. 饮食不用定时定量，什么时候感觉饿就什么时候吃，喜欢吃的就多吃点，不喜欢吃的就少吃点。

4) 在三组同学答题的同时，老师把以下阅读材料发给其他同学，请他们阅读。

一日三餐定时定量是人们长期总结出来的最合理的膳食制度。小学生处于生长发育的关键时期，只有一日三餐定时定量才能保证身体的正常发育和健康。

每餐间隔：两餐的间隔以 4—5 小时比较合适。

进餐时间：每次进餐时间位 20—30 分钟最好。餐后休息 0.5—1 小时再开始学习和体

力活动。每次锻炼后应休息 10—20 分钟后再吃饭。晚餐离睡前 1.5—2 小时吃最好。

进餐内容：肉类，鱼类，蛋和豆类，豆制品应该尽量放在早上和中午吃，晚餐应多吃容易消化的蔬菜和谷类食物。

5) 老师宣布三组给出的答案，下面的同学根据阅读材料判断答案的对错。判断对的同学获得奖品。

6) 答题的小组，答对一题，在黑板上的水果筐中奖励该组一个水果。

7) 得到水果最多的组胜出，老师发奖品。

8) 参加游戏未胜的组获得纪念品。

#### 4. 总结和反思（5 分钟）

教师教授《健康饮食习惯歌》

健康饮食习惯歌

早餐要吃好，

午餐要吃饱，

晚餐要吃少，

不挑食来不偏食，

又定时来又定量，

身体棒棒才最好！

## 第四课 预防食物中毒

### 教学目标：

1. 学生了解食物中毒的原因，中毒后的症状。
2. 学生掌握预防食物中毒的方法。

### 教学材料：

1. 食物图片
2. 小奖品

### 教学步骤：

1. 食物中毒案例分析（10 分钟）

#### 步骤：

- 1) 教师朗读案例：

小红一家在一次午饭后全家人都感到头疼不止，并出现呕吐、腹泻等症状。经医生检查诊断，才知道这是因为吃了发芽、变色的马铃薯引起的。

- 2) 教师提问：

小红一家得的是什么病？你身边是否发生过类似的事件？

- 3) 请 3—5 名同学分析。

- 4) 教师讲解：

- 什么是食物中毒？

人们吃了腐烂、变质及被病菌、农药污染的食物或有毒的动植物而引起的以急性发病过程为主要特点的疾病叫食物中毒。

- 为什么吃了发芽的马铃薯会中毒？

发芽的马铃薯中有一种毒素叫龙葵素，食用后会引起中毒。

- 还有哪些食物会引起食物中毒？

未炒熟的四季豆、新鲜的黄花菜、腐烂变质的木耳、未成熟的青番茄、霉变的甘蔗、毒蘑菇、河豚鱼等。

- 食物中毒有什么症状？

症状一：发病突然，在短时间内食用过有毒食物的人都会发病；

症状二：所有病人都有相同的症状，多为恶心、呕吐、腹疼、腹泻等。



## 2. 食物中毒的预防（20 分钟）

1) 教师引入：预防食物中毒，首先要防止病从口入，所以我们要养成良好的饮食卫生习惯。请同学们思考和回忆一下良好的饮食卫生习惯有哪些。

### 2) 快速抢答：

采用快速抢答的方式请同学回答，教师进行记录和总结。

### 3) 教师总结：

- 饭前便后要洗手
- 生吃瓜果要洗净
- 不随便吃野果野菜
- 不吃腐烂变质的食品
- 不随便购买、食用街头小贩出售的劣质食品、饮料
- 不喝生水
- 不购买“三无”（无产地、无生产日期、无保质期）食品和饮料

### 4) 常见引起食物中毒的食品及其预防

学生在教师引导下完成下表中的“预防方法”一栏。可配以食物的图片帮助学生识别。

食物	所含毒素	预防方法
发芽的马铃薯	龙葵素	食用前必须将芽、芽根及表皮变绿的部分挖掉，并在清水中浸泡 2 小时。
未炒熟的四季豆	皂素	彻底烧透、煮烂
新鲜的黄花菜	秋水仙碱	食用晾干的黄花菜，或将新鲜的黄花菜经开水烫过后再食用。
腐烂变质的白木耳	酵米面黄杆菌	不吃腐烂变质的白木耳
未成熟的青番茄	生物碱	不吃未成熟的青番茄
毒蘑菇、有毒野菜	毒肽类等	不吃野菜、野蘑菇
没有煮熟的豆浆	皂素、胰蛋白酶抑制物	把豆浆煮熟再喝
腐烂的白菜	亚硝酸盐	不吃腐烂变质的白菜
霉变的甘蔗	节凌孢毒	不吃霉变的甘蔗

注：所含毒素列出来是加强可信度，并不需要学生掌握。学生只要知道有毒就可以了。

## 第三级（适用于 10—11 岁）

### 第一课 厨房安全

#### 教学目标：

1. 学生理解厨房是一个隐藏着危险的地方。
2. 学生学习如何在厨房注意安全。

#### 教学材料：

1. 彩笔和白纸

#### 教学步骤：

##### 1. 引入课程（5 分钟）

- 1) 老师：哪些同学在家帮家长做饭？具体做些什么事情？
- 2) 有没有同学在厨房帮家长做家务受过伤的？（如果没有，请学生说说看到家长在厨房受过什么样的伤。）

##### 2. 如何在厨房注意安全（25 分钟）

- 1) 请同学们观看视频“厨房安全”。看完后 4 人一组总结视频告诉我们要注意哪些厨房安全。（视频观看 3 分钟，讨论 5 分钟）

- 2) 请同学反馈讨论结果。（10 分钟）

先请同学发言，然后可以回放视频把注意点补充完整。

- a) 安全用火，做到用火不离人，人走火灭。
  - 如果外出一定要把火关掉；
  - 小火炖汤时用闹钟设定关火时间，到点关火；
- b) 安全用气。
  - 煤气炉点火时要火等气，不应该打开煤气后再点火；
  - 连续打不着火的时候要等煤气消散再重新打火；

- 定期检查设施：管道连接处是否漏气、管道是否破损；
  - 经常开窗保持厨房通风；
- c) 油锅起火后
- 首先关闭气阀；
  - 用锅盖或湿布直接覆盖在油锅上；
  - 或将厨房里的生冷蔬菜或新鲜水果沿着锅的边缘倒入锅内，来瞬间吸收热量冷却油温；

3) 请同学补充除了视频里提到的注意点在厨房还要注意哪些安全问题。(5分钟)

老师小结：

- a) 尽量让家长把菜切好，如果自己切菜要全神贯注，不要一边切菜一边做别的事情，如聊天，听音乐，看电视。
- b) 起油锅时要离开锅尽量远，也可用锅盖挡住脸，以防油溅到皮肤上，甚至眼睛里。
- d) 起油锅时不要离开厨房，如果起油锅时有人敲门或电话铃响等突发情况，一定要把火关掉再去开门或接电话，否则油很容易温度过高造成火灾。
- e) 锅里东西开了揭锅盖时要用抹布垫好再揭，以免手烫伤；脸不要正对着锅，以免脸被蒸汽烫伤。

3. 发给学生每人一张白纸把小结好的厨房安全注意点写在纸上，回家给其他家庭成员上一节厨房安全课。(5分钟)

## 第二课 脂肪是如何乳化的

### 教学目标：

1. 学生学习脂肪在体内是如何被乳化的。
2. 学生理解脂肪摄入过多会影响身体健康。

### 教学材料：

1. 健康血管和被脂肪堵塞血管的图片
2. 玻璃杯
3. 大调羹
4. 鸡蛋
5. 水
6. 蔬菜油

### 教学步骤：

1. 导入课程（10 分钟）
  - 1) 教师：同学们有没有听说过有一种病叫“高血脂”？意思就是血液里的脂肪太多了妨碍血液的正常流通。今天我们就通过实验来学习脂肪在体内是如何被乳化的。
  - 2) 教师展示正常血管的图片和被脂肪堵塞血管的图片，帮助学生理解体内脂肪是如何阻塞血管的。
  - 3) 教师：有没有同学知道脂肪在体内为什么会堆积，造成血管堵塞？

#### 答案：

- a) 吃的食物中含脂肪太多，身体来不及消化吸收。
- b) 脂肪进入身体内都是一大块一大块的，要靠胆汁把大块的脂肪分成小块的才容易被身体消化吸收（这个过程就叫“乳化”）。

2. 实验演示脂肪乳化过程（15 分钟）

- 1) 教师演示脂肪乳化实验：

- a) 在玻璃杯里倒满清水
- b) 在清水里倒入两勺蔬菜油
- c) 请学生来搅拌水里的油
- d) 往水里加入蛋黄，请学生来搅拌
- e) 让学生观察并描述杯子里发生的变化
- f) 再做一次，加入大量的油，再放同样量的蛋黄，看看起什么变化。

2) 教师讲解：蛋黄乳化油的过程就类似于胆汁乳化脂肪的过程。但是当脂肪太多的时候胆汁就来不及乳化脂肪了，就像大家刚才看到的，当杯子里的油太多时，蛋黄就来不及乳化油了。脂肪太多的结果是把血管堵塞了。所以，我们能不能吃太多高脂肪的食物？

### 3. 高脂肪食物（5分钟）

教师：同学们现在知道了多吃高脂肪的食物不利于身体健康，那么，你们知道哪些食物是高脂肪的吗？

答案：

- 1) 油炸类食品：含较高的油脂，是导致高血脂病的最危险食物。
- 2) 肥肉和动物内脏类食品：含大量脂肪，长期食用容易患心血管疾病。
- 3) 奶油制品：常吃奶油制品会使血脂升高。

### 4. 总结与反思（5分钟）

请同学们想想自己平时都喜欢吃哪些高脂肪的东西。今后怎样做到少吃这些东西。

## 第三课 预防营养性疾病（上）

### 教学目标：

1. 学生了解营养不良和贫血这两种营养性疾病的危害。
2. 学生掌握必要的防病措施。
3. 学生通过合理膳食提高自我保健能力。

### 教学材料：

角色扮演所需的卡片

### 教学步骤：

#### 1. 案例分析一（7分钟）

教师：同学们知道吗，如果不合理地摄入营养，我们的身体是会生一些不易觉察的毛病的。今天老师就要给大家说几个真实的故事，请大家来做小医生，诊断一下他们得了什么病。

##### 1) 老师读案例：

由于学校离家较远，和其他同学一样，海亮每天中午都带饭。由于家里经济条件不好，每天只吃两个窝头和一份咸菜，但海亮并不觉得艰苦，而且学习成绩优秀。但是最近一段时间他总是一副无精打采的样子，学习成绩下降，很多时候一整节体育课都坚持不下来。老师担心海亮生病了，就送他到卫生院看医生，同学们你们知道海亮是不是生病了？

##### 2) 请同学们自由回答后老师揭示答案。

海亮的确生病了。由于海亮长期吃窝头和咸菜这类营养素含量及能量低的食品，导致海亮出现营养不良，没有充沛的精力和体力来学习和体育锻炼，因此学习成绩下降，体育课表现差。

##### 3) 现在大家知道海亮得的是营养不良，你们有什么好的建议来帮助他吗？

通常学生给出的建议中会有改善伙食，增加营养等，教师可由此到第二个案例。

注：案例一只是案例二的一个引子，因此不用花太多时间。重点是案例二。

## 2. 案例二（15 分钟）

### 1) 教师读案例：

陶陶是一名住宿学生。宿舍同学偶然发现了一个奇怪的现象，陶陶吃的最多，但却最瘦，也没有力气，体力也差，打一小会球就累得要命……

在一次体检中，医生发现陶陶得了蛔虫病，而且出现了营养不良。同学们都很奇怪，陶陶平时的伙食很好，而且饭量也很大，怎么会营养不良呢？医生说很多原因都会导致营养不良，陶陶的营养不良是蛔虫病引起的。另外，医生还告诉大家，营养不良并不可怕，只要吃好一日三餐，不偏食、不挑食，多吃“优质蛋白：就能预防，而且还向大家推荐了一种物美价廉的食品……

陶陶按照医生的指导服用了驱虫药，不久以后，陶陶果然越来越精神了，而且也越来越有劲儿了，学习成绩也有较大的提高。另外，陶陶还发现，食堂的白菜炒豆腐、麻辣豆腐、五香豆腐干等曾经被冷落的菜也总是被大家买光……

### 2) 老师提问：

- a) 为什么蛔虫病会导致营养不良？此外，还有那些疾病也可能导致营养不良？
- b) 优质蛋白质是指哪些食物？你能猜出医生推荐的是哪些食物吗？

3) 请前后四位同学讨论五分钟，然后老师请几组的代表来回答。

### 4) 老师揭示答案。

由于陶陶体内有大量蛔虫，食物中的营养成分都被蛔虫吸收了，因此陶陶虽然吃得很多，但是这些营养素并没有都被他的身体吸收，造成营养素吸收不足而出现了营养不良。此外，肝炎、结核病、胃病等也会大量消耗食物中的营养成分而导致营养不良。需要注意的是，如果出现营养不良一定要看医生，以便及时发现是否由于患蛔虫病、肝炎、结核病或胃病而导致营养不良，以便得到及时的治疗。

优质蛋白是指奶类、蛋类、动物瘦肉、鱼虾等蛋白质较高的食品。此外，豆制品也是优质蛋白的一种，其营养价值已经被世界公认。豆制品营养丰富，蛋白质含量高，而且价格低廉。医生向大家推荐的正是豆制品，因此食堂的豆制品总会买光。根与芽每周发豆奶或豆浆，鸡蛋或豆腐干也是这个原因。但是一周吃一次是远远不够的，所以同学们在家也要多吃豆制品。

5) 老师请同学们再想想除了蛋白质等营养素摄入不足会造成营养不良，蛔虫病、肝炎、结核病和胃病会导致营养不良，还有什么原因会出现营养不良？

答案：一日三餐食物品种单一，不吃早餐，荤素搭配不合理，不吃粗粮，偏食、挑食都会造成营养不良。

6) 平时注意个人卫生，勤洗手洗头洗澡，勤换衣服，不容易得蛔虫病和其他各种疾病。

### 3. 老师介绍缺铁性贫血（5分钟）

1) 教师：现在要提醒同学们有一种疾病的症状和营养不良的症状很像，大家来猜猜这是什么病。这个病的症状是：头晕、乏力、头发稀黄、食欲不振、无精打采、皮肤粗糙、指甲不光滑易脱落。

请同学们大胆地猜，最后老师揭示答案：缺铁性贫血。

2) 老师介绍引起缺铁性贫血的原因、后果和治疗方式。

起因：同学们正在长身体，需要大量的营养，但是饮食中如果没有足够的铁就会导致缺铁性贫血。

后果：如果缺铁性贫血得不到及时治疗，会影响智力、身高和神经系统的发育，学习效率低，体能下降及生长缓慢。

治疗方式：多吃鸡蛋、豆制品、海带、芝麻酱、瘦肉、牛奶、鱼虾等。还要多吃蔬菜水果。不宜喝茶因为茶影响铁的吸收。

### 3. 总结与反思（8分钟）

请同学们选择正确答案（可多选）：

1) 营养不良的表现是（ ）

A. 瘦 B. 没有力气 C. 食欲不振 D. 老想睡觉

答案：ABC

2) 造成营养不良的原因是（ ）

A. 不吃早餐 B. 食物品种单一 C. 吃太多高脂食品 D. 偏食、挑食 F. 蛋白质摄入不足

答案：ABDF



3) 得了营养不良病，需要补充的最主要的营养素是（ ）

A. 维生素 B. 蛋白质 C. 矿物质 D. 脂肪

答案：B

4) 优质蛋白质包括（ ）

A. 牛奶 B. 鸡蛋 C. 肥肉 D. 鱼虾

答案：ABD

5) 得了缺铁性贫血要少喝（ ），因为这种东西会影响铁的吸收。

A. 可乐 B. 牛奶 C. 果汁 D. 茶

答案：D

## 第四课 预防营养性疾病（下）

### 教学目标：

1. 学生了解肥胖这种营养性疾病的危害。
2. 学生掌握必要的防病措施。
3. 学生巩固营养性疾病的相关知识。
4. 学生通过合理膳食提高自我保健能力。

### 教学材料：

小奖品若干。

### 教学步骤：

#### 1. 案例分析（15 分钟）

1) 教师导入：今天老师要给同学们讲一个故事，听完后，请同学们仔细思考这个故事给我们什么启示？我们从中懂得了哪些道理？

#### 2) 教师有感情地讲述案例。

牛牛才上三年级体重就达到了 45 公斤（老师可以问问同学们的体重是多少。）跑不动，跳不高，平常被一些同学嘲笑，起外号……为此，他非常烦恼。听说减肥茶的不错，于是悄悄攒钱买了些减肥茶，10 天过去了……牛牛常常拉肚子，而且无精打采，吃饭不像以前那么香了，老师和家长都感到莫名其妙。一次牛牛竟在体育课上晕倒了……直到将牛牛送进医院一切才真相大白。

在医生的追问下，牛牛说出了自己喝减肥茶的事情。医生说减肥茶正是通过拉肚子、抑制正常食欲的途径达到减肥的目的。这 10 天牛牛由于经常拉肚子，再加上食欲不佳，导致体内营养素大量流失，体力下降，因此才无精打采，以致于在体育课上晕倒了。医生知道了牛牛生病的原因后，对牛牛说：“你知道肥胖不好是对的，积极减肥是好孩子。但是减肥的学问可大呢。减肥不当会对身体造成很大的伤害。比如用减肥茶减肥就是不当减肥。”然后医生告诉了牛牛如何正确地减肥。在回家的路上，爸爸心疼得摸着牛牛的头，告诫牛牛：“要听大夫的话……”

（同学们猜猜医生建议牛牛如何减肥的？）

牛牛遵循“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”的原则，无论再好的饭菜，都不会多吃，吃饱即可。可喜的是，牛牛不再自我封闭，以饱满的热情渐渐融入到集体活动中，和同学们一起打球，一起跑，一起跳，一起欢笑……牛牛经常找同学们出去进行体育活动，还主动帮助许多同学，在此期间，他和同学们的感情越来越深厚了。同学们也渐渐明白牛牛以前是多么痛苦，许多嘲笑过牛牛和给牛牛起过外号的同学还主动向牛牛道了歉，大家最终都成了好朋友，而且大家也都开始帮助其他身体肥胖的同学锻炼身体，而不是嘲笑和欺负他们……一个学期过去了，牛牛突然发现自己瘦了很多，也健壮了，牛牛会心地笑了……

3) 案例讲述完毕后，教师提出问题：

a) 牛牛为什么要减肥？

参考答案：肥胖使人行动迟缓，灵活性差，还会由于举止笨拙而遭到别人的嘲笑，这是案例中提到的原因。此外，肥胖还会影响人的反应能力以及智力发展，长大后也容易患糖尿病，高血脂，高血压等疾病。所以我们要及时控制体重，避免和消除肥胖。

b) 你认为牛牛瞒着父母悄悄攒钱买减肥茶减肥，对吗？

参考答案：牛牛的这种做法是不对的。因为用减肥茶减肥会对身体造成伤害。这是不科学的减肥方法。同学们还小，对电视等媒体里的广告缺乏识别能力，所以在听信广告等媒体的宣传前要征询老师和家长的意见。

c) 你觉得“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”有哪些科学道理？

参考答案：早饭为学生整个上午的学习提供了充足的能量和营养，保证上课时思维敏捷、精神集中，在体育课上体力充沛，因此一定要吃好早餐，千万不能不吃。经过一个上午的学习和体育活动，午饭一定要吃饱才能保证充足的精力和体力。由于晚饭后活动很少，如果吃得过多，食物中多余的能量由于无法消耗而转化成脂肪储存在体内，从而导致肥胖，因此晚饭要吃得少。

d) 我们应该如何帮助身体肥胖的同学？

参考答案：对于身体肥胖的同学，要做到尊重和接纳。嘲笑自己的同学是一种很愚昧的行为，只有尊重别人，才能获得别人的尊重，要鼓励并积极接纳那些身体肥胖的同学参加体育活动或游戏，因为每位同学都是学校大家庭中的一员。

4) 在前面几个环节的基础上，老师对这部分内容进行总结，加深学生印象。

2. 分组竞赛（15 分钟）

按照座位形成的四个组，学生分为四组进行回答。一组回答一题，答完为止。答对一题得 10 分，答错不扣分。没有答对的题请其它组的同学回答。

请选择正确的答案，可多选。

1) 以下哪些是缺铁性贫血的症状？（ ）

- A. 头晕乏力 B. 面色苍白 C. 头发稀黄 D. 食欲不振 E. 无精打采

答案：ABCDE

2) 以下哪些是导致缺铁性贫血的原因？（ ）

- A. 吃的太少 B. 身体疾病影响对铁元素的吸收  
C. 摄入的铁元素不够 D. 平时喝茶太多 E. 外伤出血过多

答案：BCD

3) 以下方式能预防缺铁性贫血的是（ ）

- A. 多吃饭 B. 多吃肥肉 C. 多吃鸡蛋 D. 多吃豆制品 E. 多吃海产品

答案：CDE

注意：答案 B 如改为多吃瘦肉就对了。

4) 以下哪些食品是预防和治疗营养不良的“良药”？（ ）

- A. 豆制品 B. 蛋 C. 奶制品 D. 果蔬 E. 粗粮和细粮搭配 F. 荤素搭配 G. 鱼虾

答案：ABCDEFG

5) 以下哪些方法是正确的预防和消除肥胖的方法？（ ）

- A. 喝减肥茶 B. 饮食适量 C. 加强运动 D. 多劳动

答案：BCD

6) 肥胖的坏处是（ ）

- A. 影响生长发育 B. 影响智力发育 C. 影响身心健康 D. 浪费粮食

答案：ABCD

判断以下说法是否正确，并说出理由。

1) 用铁锅炒菜能预防和治疗缺铁性贫血。

答案：对。因为炒菜时铁锅中的铁元素会游离出一部分到食物中，从而达到间接补铁的目的。

2) 粗加工的面粉比精细加工过的精细面粉和大米更有利于预防和防治缺铁性贫血。

答案：对。因为粗面粉的含铁量比精细面粉和大米高。

3) 吃不吃早餐或早餐吃得好不好对身体影响不大，只要午餐和晚餐吃得好吃得多了就可以了。

答案：错。因为早餐不吃会出现营养不良，影响少年儿童的生长发育。成年人不吃早餐也对身体有害，容易得胃炎、胆结石等病。

4) 吃水果和吃蔬菜是一样效果的，所以吃其中一样就可以了。

答案：错。水果和蔬菜中有不同的营养成分，不可互相取代。

5) 排骨汤的营养都在汤里，所以排骨可以不吃了。

答案：错。炒菜和炖肉的汤里营养成分仅占一小部分，因此不能以汤代替菜和肉。

6) 饮料比白开水有营养。

答案：错。饮料中有各种添加剂比如香味剂、甜味剂。饮料中没有特殊的营养成分。白开水中含丰富矿物质是最经济适用的饮料。

老师给胜出的组颁发奖品。

3. 教师总结营养不良、缺铁性贫血和肥胖等营养性疾病（5分钟）

# 爱心教程

## 教程说明

本教程旨在帮助上海民办小学的学生通过在生活中发现爱、感受爱，传递爱来理解爱的真谛。民办小学的学生均为外来务工人员子女，家庭条件相对于上海学生要差很多。他们的父母在上海疲于维持生计，很多学生都要承担家务、照顾弟妹。在这样艰苦的生活环境中，他们的生活中得到很多来自家庭和社会的关爱。希望本教程能帮助他们感受到来自各方的关爱，也能够把自己的爱传递给家人和社会。

本教程是在中国社会出版社的《慈善读本（小学版）》基础上改编的。课程针对学生的年龄特征采用了歌曲、绘画、故事、童话及戏剧等方式来达到教学目的。最终的目标是帮助学生把爱转化为行动传递出去。

本教程分为六课，分别为：

第一课 什么是爱

第二课 爱的歌曲

第三课 爱的故事

第四课 爱的童话

第五课 爱的剧场

第六课 爱的行动

每一课都包括教学目标、适合对象、教学材料，教学过程及课后延伸等五部分。使用者可以根据实际情况来增减内容或改用其它更适合的教学方式。但是需要注意以下几点：

1. 每节课的时间为 35 分钟。
2. 小学生的年龄为 6—11 岁，注意力集中的能力有限。因此要调动各种方式在这 35 分钟内有效地吸引学生的注意力。
3. 民办小学一个班级的人数在 45 人左右，所以做游戏的时候要考虑到如何在有限的空间让每个学生都充分地参与。

## 第一课 什么是爱？

**教学目标：**通过对家庭内“爱”的发现，体会什么是爱。

**教学对象：**低年级小学生

**教学材料：**

1. 每个学生一张 A4 纸。
2. 每四个学生一套彩笔。

**教学过程：**

1. 老师提问：什么是爱？请同学自由发言，老师把学生的答案写在黑板上。（3 分钟）
2. 老师给学生读以下的故事并请同学回答问题。（10 分钟）

记住，我爱你

5.12 汶川地震过后，大地上一片狼藉。

救援人员在搜救时，在垮塌下来的房子里发现一具女性遗体，而这具遗体的姿势引起了救援人员的注意：她的身体已经被压得变形了，但是双膝依然保持着跪的姿势，整个上身向前匍匐着，双臂着地支撑着身体。救援人员确认她已经停止了呼吸，是被垮塌下来的房子压死的。

但是，女人奇怪的姿势让救援队长觉得很寻常。他费力地把手伸进女人的身子底下，突然感到生命的存在，于是高喊：“有人，有个孩子，还活着。”

所有人聚拢过来。经过一番努力，人们小心翼翼地把废墟清理开，看到在她的身体下面躺着一个孩子，包在一条红色黄花的小被子里，大概只有三四个月大。

在母亲身体的庇护下，孩子毫无损伤。救援人员抱出孩子的时候，他还在静静地睡着，仿佛什么都未曾发生过。他根本不知道，这个世界发生了怎样的天崩地裂，他更不知道，是母亲给了他第二次生命，他熟睡的脸让所有在场的人感动。

随行医生在包裹孩子的被子里还发现一部手机，手机屏幕上面是这位母亲给孩子留下的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你！”

**问题：**

- 1) 这个故事告诉我们什么？
- 2) 请告诉大家一个任何一个家庭成员爱护你的故事。也可以是你爱护任何一个你的家庭成员的故事。（尽量短小）

3. 画一幅家庭爱心树（20 分钟）

和同学们一起画家庭爱心树，了解自己的身世和家史，熟悉自己与其他家庭成员的关系，表达自己对家庭和亲人的爱心。

- 1) 老师讲解和示范家庭爱心树的基本画法和内容。
- 2) 学生各自画出家庭爱心树，介绍自己的家庭成员。
- 3) 画好后，老师挑选出最佳爱心树。
- 4) 请最佳爱心树的作者来介绍自己的画和家庭情况。
- 5) 把优秀的家庭爱心树在教室内张贴。

4. 老师回到上课的第一个问题：什么是爱？回顾学生的答案，请学生再来修正、补充。（2 分钟）

**课后延伸：**

老师：如果你感受到了家人带给你的爱，你又如何把你的爱给他们呢？选择一位家庭成员，想想用什么方式来表达你对他（她）的爱。（如果上课的时候正好临近母亲节、父亲节、教师节这样的节日，老师可以引导学生结合节日。）



## 第二课 爱的歌曲

**教学目标：**通过学习爱的歌曲，体会什么是爱。

**教学对象：**中低年级小学生

**教学材料：**

1. 歌曲《让世界充满爱》和《感恩的心》的 MP3 或 MV
2. 扎克·班纳的故事

**教学过程：**

1. 老师提问：同学们都知道哪些关于爱的歌曲？会唱的同学可以唱两句。（5 分钟）
2. 老师介绍两首爱的歌曲（20 分钟）

### 1) 让世界充满爱

- A) 请同学们欣赏歌曲《让世界充满爱》
- B) 介绍歌曲创作的背景。

1985 年，非洲的埃塞俄比亚、苏丹等国发生了严重的干旱，粮食短缺，成百上千人死于饥荒，将近两亿人受到饥饿的威胁。饥饿、贫困、死亡，这些沉重的字眼，紧紧牵动着无数善良的人。人们以各种方式表达着对生命的关注与关切，联合国也将 1986 年定为“世界和平年”。

艺术家们更是通过自己特有的方式，感染和鼓舞更多的人去关心世界和那些无助的生命。于是，诞生了两首引人瞩目的合唱曲：WE ARE THE WORLD 和《明天会更好》。中国内地歌手郭峰也同时萌发了举办一个百名歌星的演唱会，献给世界和平年的想法，并谱写了《让世界充满爱》。这首歌由当年参加全国青年歌手大赛的百名歌手共同演唱，由此成为中国经典的爱心歌曲。

- C) 请同学们再次欣赏歌曲《让世界充满爱》，并注意找出最能打动自己的一句歌词，听完后说说为什么这句歌词打动了自己。

### 2) 感恩的心

- A) 请同学们欣赏歌曲《感恩的心》
- B) 介绍歌曲创作的背景。

这是来自台湾的真实故事。

有一个天生失语的小女孩，爸爸在她很小的时候就去世了。她和妈妈相依为命。妈妈每天很早出去工作，很晚才回来。每到日落时分，小女孩就会站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻，因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是至高无上的美味了啊。

她妈妈每天早出晚归的工作，让那小女孩子有了读书的机会，就这样一直读完了大学。在她大学毕业那天，她拿着毕业证书兴高采烈的跑了回家准备向她妈妈报喜。当她回到家里的时候，发觉妈妈还没回家，于是她是赶紧动手做饭，然后静静的坐在餐桌上等她的妈妈回来，可是等呀等，等到了很晚，还是没有见到妈妈回来，这时天空下起了很大的雨，她不由得焦急起来，于是赶紧跑去问邻居，邻居和她说，她妈妈早上就出门了，说是进城。那女孩子听了心才安稳一些，认为这可能是太晚了，妈妈没赶上车回来。就这样，那女孩子又继续等，一直等到了第二天将近中午，雨还没有停，妈妈还没有回，那女孩不由得更加急了，于是顺着进城的路自己出去寻找妈妈。她走啊走啊，走了很远，终于在路边看见了倒在地上的妈妈。这时她才知道她妈妈出事了，她不由得扑了上去，使劲了摇着她妈妈，眼泪伴着雨水奔流而下，可是她妈妈再也没有回答她了……在她哭喊的时候，无意中发现妈妈一只手里还紧紧地拽着一袋年糕。

恰巧在那时候，有位音乐家路过，看到如此悲惨的局面，便过去安慰那女孩。在了解完了那女孩子的身世后，他深为感动，在回到家里后，便根据那女孩的经历写出了这首歌《感恩的心》送给那女孩，从此这首歌也便红遍大江南北，以此来勉励教导所有所有的人要有一颗感恩的心去对待有恩于我们的人。

C) 请同学们说说在自己的生命中最感激的一个人是谁。

D) 再听《感恩的心》

3. 老师教同学们唱《让世界充满爱》或《感恩的心》（10分钟）

#### 课后延伸：

老师把扎克·班纳的故事发给同学，请大家读后思考：我可以用什么方式让世界充满爱？要求切实可行的方式，请同学们课后尝试。

扎克·班纳的故事

扎克·班纳，美国最有名的儿童慈善家，小红车基金会创始人，1997年11月17日出生，患有腿疾。我想他的这些介绍已经够多了，一个到现在年龄才十几岁的孩子，早已是基金会的CEO，著名的儿童慈善家。

6岁的男孩扎克·班纳，通过电台，了解到飓风袭击了美国佛罗里达州，数千人无家可归，看到一个小朋友拿着空塑料瓶子哭泣时，他想把自己的水壶捐献给他，这样他可以找干净的水带上。当第二天妈妈帮他捐献水壶，毛毯等东西回家时，他拖着红色玩具车，一跛一跛的在邻居家募捐！小扎克的行动感染了许多人，一个孩子的爱心如此博大，面对孩子，大人们怎么能忍心拒绝他的募捐呢？一个患腿疾的小男孩子，拉着他的玩具车，在20天里共募捐到27“小拖车”的东西和500美元，红十字会深受感动，意识到孩子的面孔更容易让人信赖，而扎克上门募捐实物，也正是汇集爱心的好途径。红十字会成立小红车基金会，一些孩子纷纷加入，红十字会在全州推广小红车行动。

2010年1月12日，海地发生7.3级地震了，为了吸引公众注意，11岁的小扎克开始了徒步行走募捐。扎克天生就患有轻微的软骨症，左脚使不上力，为了博得更多的同情心，争取在短时间内为海地灾民筹集现金，他决定徒步行走1000英里(约1609公里)。做为一个患腿疾的孩子，得付出多少的艰辛！扎克做到了，在四天内，扎克募集到了300万美元的善款，小红车成为这次灾难中反应最快、募款最多、成员年龄最小的慈善团体。

## 第三课 爱的故事

**教学目标：**通过阅读爱的故事，深刻体会爱的真谛。明白爱不仅存在于家人之间，更存在于社会中不认识的人之间。

**教学对象：**中高年级小学生

**教学材料：**

故事《我的天职就是爱》，《比天使更美丽的女人》。

**教学过程：**

1. 引入课程：老师展示特蕾莎嬷嬷的照片，问学生知不知道这是谁？她是做什么的？请同学们随意说。（5分钟）

老师介绍特蕾莎嬷嬷。

1979年12月10日，在挪威首都奥斯陆的一个灯光闪闪的豪华大厅里，诺贝尔和平奖的颁奖典礼正在进行。在一群雍容华贵、气质非凡的各界名流的热切期盼中，一名矮小瘦弱，穿一身只值一美元的棉布纱丽的老妇人，激动而安详地走上了这个全世瞩目的领奖台，她就是“仁爱传教修女会”的创始人-----德兰修女，又被称为特蕾莎嬷嬷，一个穷其一生为那些贫穷人中最贫穷的，孤苦的人当中最可怜的人奔波服务的伟大女性。在授奖仪式上，特蕾莎嬷嬷说：“我以穷人的名义接受这笔奖金。”获奖后她将卖掉奖章的钱及19万美元的奖金，全部捐赠给贫民和麻风病患者。

德兰修女于高中毕业后，她放弃了和谐的生活，锦绣的前程，做了一个影响一生的重大决定-----加入劳莱德修女会，到印度去当修女。在那里她选择了她一生的精神导师，传教士的主保圣女小德兰。她将自己的修女名定为德兰，准备效仿小德兰用一生的努力活出主的圣爱。

经过17年漫长的等待和历练，年轻的德兰修女已脱变为一个意志坚定、经验丰富、受人爱戴的圣玛丽中学的校长。但是在1931年在加尔各答街头所见到的匍匐着无家可归的人让她内心的不安与日俱增：她不能假装看不到倒在街边奄奄一息的人；她不能假装看不到孩子乞求的目光；她不能假装看不到那些被老鼠啃噬的身体；她不能假装看不到这个世界的悲惨。

两年的考验，德兰修女得到了教皇比约十二世的特许-----德兰修女可以以修女的身份离开劳莱德，去为大众服务！就这样，德兰修女放弃了鲜花与绿草、美丽和优雅、高贵和体面、安全与舒适，选择了混乱、流浪、贫穷、饥渴和死亡，开始了她艰辛而忙碌的一生；走入了一条让全世界都落泪的道路；诠释了人间的真爱，大爱。

“我的天职就是爱。”这是德兰修女的精神导师在加入“圣母圣衣会”时的一句誓言。这句誓词成了德兰修女的行为准则，也成了她一生的伟大写照。

## 2. 老师讲述故事《我的天职就是爱》（20分钟）

### 1) 老师在背景音乐中朗读故事

#### 我的天职就是爱

一天清早，特蕾莎嬷嬷来到了摩提吉——当时加尔各答最糟糕的一个贫民窟。特蕾莎一天之内探访了好几个家庭，每个家庭的状况都让她非常难过。她的午餐只是一块面包，不过也被一个小男孩抢走了，当然，嬷嬷不会怪他，她甚至微笑地看着小男孩一溜烟地跑了。晚上，特蕾莎嬷嬷拖着疲倦的身躯回到了阁楼里，她的心情沉重极了。她彻夜难眠，白天亲眼所见的贫穷一直在她的脑海里盘旋。

第二天，特蕾莎嬷嬷又去探访了几个家庭。中午她在一棵梅树下休息，她发现这棵梅树枝繁叶茂，于是一个念头产生了，何不就在这棵树下教孩子们读书学习呢？

她边想边拿出了面包，这时，一群孩子来了，他们趴在附近，一副虎视眈眈的样子。特蕾莎嬷嬷笑着说：“你们是不是又要抢我的面包啊？”话音未落，面包已经被一个男孩以迅雷不及掩耳的速度抢走了，于是其他的孩子也呼喊着急着跟着那个男孩子跑开了。

不过，有一个叫亚鲁的孩子没有跑，他乖乖地待在嬷嬷旁边。特蕾莎嬷嬷轻轻地摸着他的头，问道：“小朋友，你喜欢听故事吗？我可以讲很多好听的故事给你听，你想听吗？”

亚鲁一听要讲故事，立马瞪大了眼睛看着特蕾莎嬷嬷问：“啊，我最爱故事了，可是很少有机会听，你真的会讲吗？”说完就朝身后的伙伴们喊道：“你们快来啊，修女要给我们讲故事。”

很快，有好几个孩子跑过来。嬷嬷想，有这几个孩子就可以开学了，于是她抱着他们亲切地说：“从今天起，我们这所露天学校就开学了，我不仅会讲故事给你们听，我还会教你们算术和认字。”

特蕾莎嬷嬷首先给他们讲了一个故事，一个关于王子和王妃的故事，这个故事很普通，不过孩子们听得津津有味。故事刚讲完，孩子们立马就要求再讲一个。特蕾莎嬷嬷发现这是个机会，可以以此为理由教他们识字。嬷嬷就问他们：“你们真的喜欢听故事吗？”

孩子们异口同声地说：“是。”

特蕾莎嬷嬷说：“其实啊，你们也可以讲故事。”

亚鲁说：“可是我们不知道有什么故事。”

嬷嬷说：“看书，看书可以知道很多很多的故事。”

亚鲁赶紧说：“我们不会看书啊。”

嬷嬷装出一副恍然大悟的样子，说：“哦，这样啊。不过没关系，我会啊，我会教你们看书的。看书呢，首先要学会认字，写字，现在我教你们。”

于是，从此以后，特蕾莎嬷嬷开始用树枝教那些孩子学习了。

美妙的课程结束了，特蕾莎嬷嬷拍拍身上的尘土，正打算离开的时候，亚鲁走过来，扬起甜甜的小脸问道：“婆婆，我们明天还继续学习吗？”

嬷嬷高兴极了，她蹲下来抱着亚鲁，说：“是的，明天继续，不仅如此，后天，大后天，还有以后的每一天，你们都可以来，只要你们愿意，我也一定会来的。”很快，梅树下的露天学校的学生发展到了 40 多个。特蕾莎嬷嬷继续探访，告诉孩子们的父母，只有读书才有出路，是摆脱贫穷的唯一出路。如果连自己的名字都不会写，最简单的计算也不会，还怎么在这个社会生存，难道要一直过这样的流浪生活吗？

尽管他们不知道嬷嬷为什么这样苦口婆心，但是他们还是答应了嬷嬷让孩子去上露天学校。关键是，他们相信嬷嬷是为了孩子们好。渐渐地，他们也明白了，接受教育是改变命运的唯一出路。

这天，阳光很好，阳光洒在绿色的树叶上，闪闪发光。亚鲁的妈妈送来了一个木箱子，说是给嬷嬷当凳子用。还有一位父亲送来了一个小黑板。

一天的课程有开始了。孩子们手拿着树枝或小木棍，这是他们的笔，面前的空地就是他们的课桌兼本子。嬷嬷在黑板上写字，他们就这样边读边写，很快就学会了好几个单词。上算术课的时候，孩子们边背口诀边手舞足蹈的，看他们高兴的样子，简直要从地上蹦起来了，看来，学习让孩子们很快乐。

嬷嬷兴奋地宣布道：“今天大家表现得很出色，我要奖励你们。”说完打开一个纸盒子，她拿出肥皂，边分发边说：“记住啦，这是肥皂，一人一块，你们拿去洗头洗澡，看谁洗得最干净哈。”

孩子们第一次得到肥皂，他们兴奋极了，欢呼着向池塘跑去，妇女们闻声赶过来，于是大人小孩都欢笑着，就像在庆祝节日。

嬷嬷拉着亚鲁，给大家介绍洗澡的方法。每个孩子身上都是漂亮的肥皂泡沫，整个摩提吉的空气里也是第一的飘荡着肥皂的气息。

特蕾莎嬷嬷不失时机地给摩提吉的妇女们讲起了卫生常识，什么刷牙、洗手、剪指甲等等。特蕾莎嬷嬷希望不仅能教他们识字算术，还希望帮助他们改变他们的生活观念和生活方式。

式，就算贫穷也应该尽量讲卫生。

2) 请同学们四人一组讨论以下问题。

- 为什么特蕾莎嬷嬷说：“只有读书才有出路，是摆脱贫穷的唯一出路。如果连自己的名字都不会写，最简单的计算也不会，还怎么在这个社会生存，难道要一直过这样的流浪生活吗？”你觉得嬷嬷说得有道理吗？你觉得你的出路是什么？为什么？
- 为什么特蕾莎嬷嬷说“就算贫穷也应该尽量讲卫生”？为什么刷牙、洗手、剪指甲、洗澡等卫生习惯很重要？对你来说，养成这些习惯有什么困难？你准备如何克服？
- 从特蕾莎嬷嬷身上你学到了什么？

3) 老师请几个小组的代表来分享答案。

3. 老师分发《比天使更美丽的女人》，请学生自己阅读。（10 分钟）

#### 比天使更美丽的女人

琳达和她的丈夫彼得·比尔的宝贝女儿艾米，是一个品学兼优的大学生，她像她的父母一样善良、一样有正义感。艾米同情非洲的黑人，反对南非当时的种族隔离政策。1963 年，艾米在大学获得福尔布莱特奖学金后选择去了南非，她是想把自己真正融入这个国家。但是，她却在当地的黑人小镇，在她寄予了无限同情，并为之奋斗的黑人居住区，被一群黑人孩子杀害了！

这些孩子不理解也不会相信，漂亮的白人姑娘艾米是和他们站在一起的朋友。痛失爱女的比尔夫妇，没有报复，没有仇恨，而是带着疑问到了女儿遇害的地方：一个贫穷、落后的黑人小镇。

面对那里恶劣的环境，琳达不无感慨地说：“我似乎找到答案了。我想，一个在这样的环境、这样的条件下成长起来的年轻人，很难不受到不良影响，也很容易变得有暴力倾向。我想我能够理解这一点。”

比尔夫妇在那里停留了很久很久。他们在痛苦中思考，他们常常在女儿被害的地方徘徊，最后做了一个惊人的决定：我们要帮助那些出现凶手的社区，我们要使这个社区变好。

他们在那里成立了以女儿命名的“艾米·比尔基金会”，用 50 万美元，其中包括别人的赠款和自己的资金，为黑人青少年举办起讲授焊接技术、讲授音乐及其他艺术的讲习班，并为有志于上大学的孩子提供辅导。

十几年来，他们的善举在南非贫穷的黑人社区一直继续着。

南非前总统德克勒克想琳达颁发了“跨越国界关怀奖”。在那个颁奖晚会上，那个曾参与杀害琳达女儿的黑人青年就站在她的身旁。他的头微微低着，两只曾沾过鲜血的手交合在一起。

他走到话筒前，开始向人们讲述他的悔恨、他的新生，向大家展示了琳达一家带给他们小镇的神奇、美好的新生活。

琳达坐在黑人青年的身后，她正抬头望着他，眼睛闪烁着异样美丽的希望之光。

那个满天阳光的下午，琳达穿的是一身闪着太阳光亮的紫红色衣裤。阳光正从她的身后射入，她身上闪耀真圣洁、安详的光芒。

这是一个比天使更美丽的女人啊！

**问题：**

有谁曾经伤害过你？是怎样的伤害？你觉得你应该如何对待他（她）？老师给同学们 2 分钟时间（背景音乐）思考这个问题，然后同桌互相交流。

**课后延伸：**

选择课堂上的一个故事回家讲给家人听，并告诉他们通过这个故事自己懂得了什么道理。



## 第四课 爱的童话

**教学目标：** 通过爱的童话，对爱有更深入的理解。

**教学对象：** 高年级小学生

**教学材料：** 电影《夏洛特的网》（节选）

**教学过程：**

### 1. 导入课程（3 分钟）

老师：今天我们要通过一部电影来进一步体会什么是爱，我们如何成为一个有爱的人。这部电影的名字叫《夏洛特的网》，是根据一个童话故事改编的。故事是说一只叫韦伯的小猪不甘接受被宰杀成为熏肉的命运，它的朋友蜘蛛夏洛特通过自己织的网帮助韦伯完成了心愿，而韦伯也曾救过夏洛特的命并帮助夏洛特的孩子们平安降生。大家要看的是这部电影的节选，大约 25 分钟。请大家带着以下的问题来看影片。

- 小猪韦伯有什么特点？
- 夏洛特是一只怎样的蜘蛛？
- 从这个童话故事里，你明白了爱是什么？

### 2. 观看《夏洛特的网》（节选）（25 分钟）

### 3. 回答问题。（7 分钟）

老师请同学回答以上的三个问题，最后老师做小结。参考答案如下：

- 小猪韦伯有什么特点？

活泼，爱交朋友，尊重他人（每次别人告诉它自己的名字时，他总是发自内心地称赞：好名字！）善于发现别人的优点（当谷仓里所有的动物都嫌弃夏洛特时，只有韦伯说夏洛特漂亮，织美丽的网，还保护谷仓不被昆虫侵扰。）在夏洛特的生命受到威胁时，韦伯奋不顾身地救了夏洛特。在夏洛特的眼里，韦伯是一只了不起的小猪，容光焕发而不失谦逊。

- 夏洛特是一只怎样的蜘蛛？

夏洛特遵守诺言，她说要帮助韦伯看到冬天的雪就用尽自己所能帮助韦伯。她有学问（会写很复杂的词），她能干（能织那么漂亮的网）。

- 从这个童话故事里，你明白了爱是什么？

爱是真诚相待，看到他人的优点，遵守诺言，尽自己的全力帮助别人。

**课外延伸：**

选定自己的一个朋友，想一想他（她）有什么优点？有什么地方需要你的帮助？你又如何来帮助这位朋友？想好了，就尽自己的全力去帮助这位朋友。

## 第五课 爱的剧场

**教学目标：** 通过表演话剧，培养学生传递爱心的意识。

**教学对象：** 高年级小学生

**教学材料：**

1. 剧本《快乐便士》（每个同学一份）
2. 道具（2份）：甘草图片1张，风筝图片1张，玩具狗1个，明星片2张，笔2支，装着碎肉渣的纸袋1个，1元硬币1个

**注：** 本节课至少要1位主讲老师和3位助理老师帮助学生排演话剧。

**教学过程：**

1. 阅读剧本《快乐便士》（10分钟）

老师导入课程：同学们有没有演过话剧？今天我们就来表演一部叫做《快乐便士》的话剧。

首先要请大家阅读剧本。老师分发剧本，学生阅读。

《快乐便士》剧本

**人物关系：**

威尔：一个刚刚工作的年轻人

本：威尔的弟弟

贝特西：威尔的妹妹

贝尔老先生：和威尔家住在同一个社区的老人

索尼：威尔家邻居的孩子

杰克逊先生：肉铺老板

场景一

（威尔、本和贝特西围在桌边吃饭。）

**本：**（吃完饭，本和贝特西一边一个拉着威尔的手）哥哥！哥哥！我们的零用钱又用完了，你再给我们点吧！

**威尔：**（显出为难的神情）最近都给过你们好几次零用钱了，你们的钱都是怎么用的？

**贝特西：**哥哥，要不你每周给我们50便士，除此以外我们不多要了。

**威尔：**（想了想，从口袋里掏出10便士放在桌上）可以。不过我要先考考你们。如果你们能

用这 10 便士使 5 个人快乐，我就答应你们的要求。

**本：**（撅着嘴不高兴）10 便士使 5 个人快乐！一块长条形糖就要整整 5 便士呢！

**贝特西：**（大叫起来）喂，本！我知道怎么用一便士使一个人快乐！贝尔老先生很喜欢甘草，我们给他买一根吧！

**本：**（听了高兴极了）这倒是个好主意，这或许会使他快乐的，我还要给他做只风筝。

## 场景二

（本和贝特西拿在甘草和风筝敲贝尔先生的门）

**贝尔先生：**（打开门看见他们非常高兴）赶快进来！赶快进来！你们来玩我真高兴。这只精美的风筝你们是从哪儿弄来的？

**本：**（自豪）是我自己做的！

**贝尔先生：**（将贝特西拿来的甘草切成三段）来，你们都来尝尝，甘草是好东西，可以祛痰止咳，有助于身体健康。

（本和贝特西都尝了一点甘草，陪老先生玩了好一会才想他告别。）

**贝尔老先生：**非常感谢你们来看我。风筝你们带回去玩吧，我年纪大了放不动了。谢谢你们的心意。

（于是，本拿着风筝和贝特西告别了贝尔老先生。）

## 场景三

（本和贝特西走在回家的路上。）

**贝特西：**（很快乐）我们确实使他感到快乐，是不是，本？（刚说完话）

**索尼：**（从后面上气不接下气地跑上来）喂，本，等一等！让我看看你的风筝！（本把风筝递给索尼，索尼仔仔细细地看了看）这可是我见过的最漂亮的风筝！我也想要一只。

**贝特西：**你可以自己做嘛。这风筝是本亲手做的，才花了 1 便士。骨架式我们从后院拣的，线是妈妈给的，只有包装纸是从杰克逊先生那儿买来的。

**索尼：**（很着急）可我不会，再说我妈妈这一周不会再给我零花钱了。

**本：**（贝特西相视一笑）索尼，我们有 1 个便士。我们给你买纸，然后再教你做风筝，好吗？

**索尼：**（将信将疑）真的吗，本？

（新风筝做好了，和本的一摸一样。当索尼兴高采烈地放飞他那心爱的风筝时，兄妹俩悄悄地离开了。）

#### 场景四

（本和贝特西路过一家邮）

**贝特西说：**如果每张邮票是 2 便士而不是 3 便士，我们就可以给外婆和奶奶分别写一封信，信会使她们快乐的。

**本：**（低头思考，突然大声喊道）我们可以买两张面值为 2 便士的明信片！我们可以把字写得小点，这样就可以写更多的字。同时我们还能剩 4 便士让另外一个人快乐。

**贝特西：**嗯，好主意！

（本和贝特西走进邮局）

**本：**（递给柜台后面的工作人员 4 便士）叔叔，我们要两张明信片。

（买好明信片，他们就趴在邮局的桌子上一人写一张明信片，写完后互相交换着看了看，把两张明信片投进了邮筒。）

#### 场景五

（本和贝特西走出邮局往家走去）

**贝特西：**快到家了，我们今天让 4 个人快乐了，还剩 4 便士，还能让 1 个人快乐吗？

（这时一只迷路的狗吸引了他们的注意力）

**本：**（走上去拍拍这只狗）看来它饿极了，一点力气也没有，可怜的家伙。

**贝特西：**是呀，一定是饿极了，让妈妈给他一点肉吃吧！

**本：**（一边对贝特西喊）你看着它。（一边冲回家，对正在厨房做饭的妈妈叫喊道）妈妈，妈妈，我们家门口有一只迷路的狗，它饿极了，我能拿点肉给它吃吗？

**妈妈：**（很抱歉）家里没有肉了。

**本：**（沮丧地回到狗狗身边，低头望着可怜巴巴的狗，转过身来对妹妹说）杰克逊先生的肉铺里有食物残渣出售，我们去看看这 4 便士能不能买点肉渣。

#### 场景六

（在杰克逊先生的小店）

**杰克逊先生：**（将碎肉渣装进纸袋递给本）5 便士。

**贝特西：**（带着哭腔）哎！我们只有 4 便士。

**杰克逊先生：**（微笑着）哦，没关系，那就 4 便士吧！

（兄妹俩拿着碎肉渣立即跑回到狗狗的身边，把肉渣喂给了它吃。看见狗狗狼吞虎咽地吃着

肉渣，兄妹俩开心地笑了。)

#### 场景七

(回到家里)

**本:** (忧心忡忡地说) 不知道哥哥对我们花掉的这 10 便士是否满意。

**贝特西:** (不解) 为什么不满意呢?

**本:** 外婆和奶奶收到明信片当然会开心。可是贝尔先生是因为我们去看他才开心的，即使我们没有买甘草，他也会很开心。索尼是因为我们教他做了风筝。其实这两个人开心和我们花掉的 2 便士并没有多大关系，你明白我的意思吗？倒是那 4 便士确实让狗狗吃得很快乐。可是那是只狗，不是人啊。

**贝特西:** (也有点疑惑了) 这样说来，我也有点不太确定。

#### 场景八

(晚餐后，本，贝特西和威尔围坐在餐桌旁。)

**本:** 哥，你给我们的 10 便士我们用完了。

**威尔:** 喔，说给我听听都怎么用的？

**贝特西:** 我们先花 1 便士给贝尔老先生买了一根甘草，带着甘草去看望了他，和他分吃了甘草，他很高兴。然后又花 1 便士买了包装纸教索尼做了风筝，他也很开心。

**本:** 我们又花了 4 便士买了两张明信片，用明信片给外婆和奶奶各写了一封短信。最后的 4 便士买了一包肉渣给一只迷路的狗狗吃了。

**贝特西:** 我们知道那只迷路的够不是人，不过它饿得实在太可怜了。

**威尔:** (高兴) 狗虽然不是人，可是它也有喜怒哀乐，要吃饱肚子，需要被关心。再说，看到它吃肉渣时，你和本是不是很快乐？

**本和贝特西:** (异口同声) 当然快乐！

**威尔:** 对极了！看到贝尔老先生和索尼那么开心，你们是不是也很快乐？

**本和贝特西:** (笑着说) 那当然！

**威尔:** 所以，你们已经用实际行动实现了我的愿望，这使我感到愉快。因此，把你们俩算在内，10 便士使 7 个人和一条狗得到了快乐！如果你们对别人不友好，就是将钱花在他们身上也不会使他们快乐的。现在你们把眼睛闭上，伸出手来。

(本感到一块圆而硬的东西放在了手里。睁开眼一看，50 便士！)

**贝特西：**（兴奋地把钱抢过去）让我看看！让我看看！

**本：**（高声说）我们学会该怎样花钱了！我们用 10 便士能使 7 个人和 1 只狗快乐，那么 50 便士我们就一定能做很多很多事情了！

## 2. 分组排演《快乐便士》（15 分钟）

1) 老师将一半学生分为八组，分别演以上八个场景。

第一组演场景一。选三个同学分别演威尔，本和贝特西。

第二组演场景二。选三个同学分别演本，贝特西和贝尔老先生。

第三组演场景三。选三个同学分别演索尼，本和贝特西。

第四组演场景四。选三个同学分别演本，贝特西和邮局工作人员。

第五组演场景五。选三个同学分别演本，贝特西和妈妈。

第六组演场景六。选三个同学分别演本，贝特西和杰克逊先生。

第七组演场景七。选两个同学分别演本和贝特西。

第八组演场景八。选三个同学分别演本，贝特西和威尔。

2) 老师将另一半学生再分为八组，分别演以上八个场景。

**注：**这样一共需要 46 个同学。如果该班级缺少同学，可以根据情况去掉一至两个角色，如邮局工作人员和妈妈。或由助理老师来充当这些角色。如果该班级多于 46 人，多出来的同学可以当评委及分配道具。

3) 老师协助学生排演。

## 3. 汇报演出（10 分钟）

分为两组进行汇报演出。老师和多出来的学生当评委。可以评出各个奖项，如：最佳男演员，最佳女演员，最佳配角。

### 课外延伸：

老师请同学们想想如何用 10 元钱让 5 个人快乐。想好了就可以行动。

## 第六课 爱的行动

**教学目标：** 通过爱心评估鼓励学生把爱化为行动，集体实施爱心计划。

**教学对象：** 高年级小学生

**教学材料：**

1. 白纸若干。
2. 每人一份小礼物。

**教学过程：**

### 1. 爱心评估（10 分钟）

1) 老师：爱对每一个人都很重要，来自家长的爱，老师、同学的爱，甚至是陌生人的爱，都能让我们感到温暖。那么你愿不愿意付出自己的爱呢？你是不是有个有爱心的人呢？让我们来做一个爱心评估就知道了。

2) 请同学们拿出纸和笔，老师每说一件事，如果你做过这件事就在纸上打个勾，如果没有做过就个打叉。

第一件事：为迷路的人指路。

第二件事：主动做志愿者帮助人。

第三件事：无偿献血。

第四件事：帮助他人捡起掉在地上的东西。

第五件事：帮拿不动东西的人拿东西。

第六件事：搀扶老弱病残的人过马路。

第七件事：在公共汽车或地铁上给人让座。

第八件事：在上下电梯时帮别人把门。

第九件事：排队时让有急事的人拍在自己前面。

第十件事：买东西时售货员少收自己钱的时候主动把钱退回去。

第十一件事：帮人搬家。

第十二件事：把马路上跌倒的人扶起来。

第十四件事：把马路上的垃圾捡起来扔到垃圾筒。

第十五件事：帮助迷路的小朋友找家。

第十六件事：在火车上因陌生人的要求调换座位。



老师：同学们不需要报告自己得了多少个钩，只要把自己没有做到的事情记住，下次遇到这种情况就去做，把你的爱传递给别人。如果你得了八个以上的钩，那么给自己一点掌声。（鼓掌）

## 2. 爱心行动策划（18 分钟）

- 1) 前后四位同学一组，讨论一个爱心行动计划。要求每组选择班级中的一位需要帮助的同学，列出他（她）需要帮助的地方，讨论一个帮助他（她）的行动计划。
- 2) 每组选派一位同学把行动计划的主要内容写下来。
- 3) 讨论结束后每组选派一位同学来介绍本组的行动计划。

## 3. 赠送小礼物（12 分钟）

- 1) 老师：请同学设想，如果你现在手上有一个小礼物，你最不想送给本班的哪位同学。
- 2) 老师给每位同学发一个小礼物。
- 3) 请同学把自己手里的小礼物送给那位你最不想送的同学。并和这位同学握握手，对他（她）说：我要和你做好朋友。
- 4) 请拿到一份以上礼物的同学走到讲台前，请没有拿到礼物的同学站起来。
- 5) 请台上的同学给自己留下一份礼物，把其它的礼物分发给没拿到礼物的同学，并对他（她）说：我要和你做好朋友。

## 课外延伸：

请每组选一个组长，组织本组同学实施课堂上设计的爱心计划。

# 水教程

## 教程说明

水是营养，乃是健康的根本。它是组成人体和我们生活的星球的主要成份，所以水是非常重要的资源。如何为所有人提供安全健康的水以及如何在人口增长的压力下保护与节约可利用水资源，是人类的主要问题。农民工子女来到上海怎样保证健康饮水及节约城市的水资源成为面临的重要课题。这个教程就是针对这个问题给与学生一定的指导。本教程参考 Project Wet 的教师用书，编写了以下三节课：

第一课：水与我们的身体

第二课：环节口渴

第三课：节约用水

## 第一课 水与我们的身体

### 教学目标：

1. 学生了解水对生命的重要性
2. 学生理解水是身体的重要组成部分
3. 学生了解水在身体中的运动

### 教学过程：

#### 一、引入主题（3分钟）

- 1) 准备一个生命盒子，里面放一瓶水和一盒泥土，盖上盖子。
- 2) 请两个小朋友上来打开盖子看里面有什么东西。
- 3) 告诉小朋友除了他们一眼能看到的两样东西外，盒子里还有两样东西，这四样东西是维持我们生命所必须的。
- 4) 再请两个小朋友来看，最后揭示这四样东西是：水，土壤，空气和阳光。

#### 二、教学步骤：

##### 1. 我们的身体是水做的（10分钟）

选择一，游戏：猜猜水占人体的百分之多少？（低年级）

第一步：给每位同学发一张人体轮廓图，这个人体轮廓被分成了10份，请学生猜猜人体中的水占了这10份中的几份？你认为有几份就给几份涂上颜色。

第二步：老师揭示答案：人体约有60%是水分，所以应该有6分涂上颜色。涂对的同学课后有奖品。

选择二，游戏：了解水对身体所起的作用（高年级）

为什么水对我们的身体很重要？水存在于我们的整个身体中，它在不同的身体部位中的含量不同，并在我们的身体中扮演很重要的角色。

第一步：为每个学生提供水滴形制片模板。指导学生将模板上的水滴剪下来。

第二步：让学生将这些水滴纸片贴在准备好的人体图上他们认为和纸片上的功能描述相对应的位置上（可两人一组互相合作）。

第三步：学生讨论为什么把水滴形图片贴在了现在这个位置。

第四步：老师宣布答案。

答案：

- A) 写着“水对我的身体很重要，因为它可以在我感到热的时候帮助我降温”的水滴形纸片贴在皮肤的位置上表示汗水。
- B) 关于清理体内废弃物的水滴形纸片贴在作为过滤器的肾脏处或尿道处。
- C) 关于食物消化的水滴形纸片应该贴在胃部或口腔处，因口腔能分泌帮助食物消化的唾液。
- D) 帮助呼吸的器官贴在呼吸系统的位置。

## 2. 体内水平衡（15 分钟）

选择一，游戏：水在体内的流动（低年级）

第一步：上课前准备好一张和真人一样大小的人的图片。

第二步：把图片放在地上。

第三步：请 10 位同学站在身体轮廓线上，2 人为一组，然后老师告诉每组同学自己是什么情景。比如：

第一组同学是呼吸，第二组同学是喝水，第三组同学是出汗。。。。。

第四步：分配好情景，请每组同学根据自己的情景依次演示是进入身体还是离开身体。

第五步：教师总结：身体通过水分的离开和进入保持体内一直有足够的水分。如果体内没有足够的水分，我们就会觉得：疲劳，打瞌睡，头痛，无力，嘴唇干裂，口渴。

选择二，水怎样才能体内取得平衡？（高年级）

第一步：小组讨论：请同学们想想水分是以什么样的方式从身体里流失，又以怎样的方式进入身体的？

第二步：每组把讨论结果写在纸上交给老师。

第三步：老师揭晓答案：

水分流失的方式：呼吸，出汗，排尿和排便

水分获得的方式：代谢水（通过自然的新陈代谢过程产生的水），食物中的水，饮料中的水，

第四步：出示以下图片，让学生能直观地理解水平衡。

### 2) 教师解释什么是“脱水”？

当进入身体的水少于身体流失的水，身体处于大量缺水状态的时候就是“脱水”。脱水的时候

候身体的器官由于缺水不能发挥正常的功能，身体就会处于危险的状况。

脱水会出现以下症状：疲劳，打瞌睡，头痛，无力，嘴唇干裂，口渴。

怎样有效判断是否脱水？

正常的尿液是浅色的，如果尿的颜色明显变深，且尿量减少，说明身体很有可能脱水了。

### 3. 如何给身体适当补充水分（3分钟）

请同学们说说如何有效补充水分。

最有效地补充水分的方法是定量喝水。建议每天喝 8 杯水。

补充水分的方法还有：吃水果或喝果汁，吃蔬菜，喝牛奶等。

### 4. 小结（4分钟）

请同学小结今天所学的主要内容。

- 1) 身体的 60%是由水分组成的。
- 2) 水在体内是流动的，有进也有出。
- 3) 体内要有充足的水分才能保持健康，所以每天要定量喝水并多吃果蔬等含水分多的食物。

## 第二课 缓解口渴

### 教学目标：

1. 学生比较不同饮品的能量含量；
2. 学生认识到通过饮品摄入的多余能量会导致肥胖；
3. 学生认识哪些饮品是营养饮品。

### 教学过程：

#### 一、引入主题（2分钟）

教师引入：上节课我们学习了人体的60%是由水组成的，所以摄入充足的水分对身体健康很重要。不仅喝水能给身体补充水分，各种饮料也可以补充水分。但是，水是不含能量的，其他的饮品都含有一定的能量。饮品里含有能量好不好呢？

答案：如果身体从食物中摄取的能量不够，那么饮品里的能量可以起到补充作用，是好事。如果身体中的能量已经够了或已经超出所需，那么饮品里的能量就是多余的，会和体内其他的多余能量变成脂肪。小胖子就是吃的东西里能量大大超出了身体的需要，脂肪堆积。今天我们首先要来做个游戏，认识不同饮品含有多少能量。

#### 二、游戏：饮品能量排序（15分钟）

##### 游戏方法：

第一步：请10名同学到讲台前，每位同学发一个信封，每个信封上写着一种饮品的名称。这10种饮品分别是：水，汽水，100%纯果汁，果汁饮品（如果汁混合饮品），全脂牛奶，减肥饮品，1%低脂牛奶，咖啡加牛奶，咖啡，茶。每个信封里有一张小纸条，上面标了这种饮品所含卡路里（学生不能打开信封看）。

第二步：要求10个学生按照他们信封上饮品的能量由低至高，排成一条线。鼓励其他学生直接提出意见，引导台上的学生移动，直到大多数学生都同意他们所站的顺序。让学生讨论为什么他们会得出这样的排序结果。

第三步：老师参考“饮品能量含量表”来判断台上哪些同学站的位置是正确的。（只告诉大家位置正确的同学，大家可以调整不正确的饮品位置，直到全部正确为止。）

第四步：让台上的同学从“水”开始，一个一个打开他们手中的信封，并大声念出他所代表饮品的卡路里量。（开始念之前教师可以告诉学生，卡路里是计算能量的单位，卡路里越高

代表能量越大。)

不同饮品的能量含量

饮品类型	每份含量 (毫升)	能量含量 (卡路里)
全脂牛奶	200	124
100%纯果汁*	200	102
果汁饮品 (如果汁混合饮品)*	200	98
低脂牛奶 (1%)	200	87
汽水 (平均)*	200	80
加了 30 毫升奶精的咖啡或奶精咖啡对半	200	41
减肥饮品	200	4
茶 (普通的)	200	3
咖啡 (普通的)	200	2
水	200	0

注释\*: 不同口味的汽水和果汁的卡路里含量不同。不同品牌的饮品中的能量含量也可能会有轻微的差异。

### 三、合理选择饮品 (15 分钟)

- 1) 在黑板上画四个饮品站，分别是：水，1%的低脂牛奶，100%纯果汁，和汽水。投影仪上出示“不同饮品能量表”。
- 2) 学生四人一组，讨论如何选择一天的饮品。饮品站每份饮品为 200 毫升。根据下表的给不同时段选择合适的饮品，要求一天达到 1600 毫升 (上节课学过，人体一天的建议喝 800 毫升水。)，选好后根据“不同饮品能量表”计算一天通过饮品摄入的卡路里。

饮品选择表

时段	饮品名称	能量 (卡路里)
吃早餐时		
课间休息		
吃零食时		
吃午餐时		
吃零食时		
放学后		
吃晚餐时		
睡觉前		
合计	(毫升)	

- 3) 每个小组派代表宣布自己小组的饮品选择。
- 4) 教师小结：十一、二岁的小学生一天摄入的能量一般是 2000 卡路里。通常人们不会因为饮料所含的能量来减少通过食物摄入的能量，所以，从能量的摄入方面来说要尽量选择低能

量的饮品。但是，不同的饮品有不同的营养价值，比如牛奶含钙高，果汁有丰富的维生素，因此我们选择饮品的时候既要考虑低能量也要考虑营养价值。

#### 四、总结（3分钟）

请学生总结这节课学到了什么，可由多位同学相互补充共同完成。要点如下：

1. 通过饮品摄入多余的能力会导致肥胖，所以我们要合理选择饮品。
2. 在选择饮品时除了考虑饮品的能量外还要考虑饮品的营养价值，做到能量和营养的均衡。



## 第三课 节约用水

### 教学目标：

1. 学生地球上可利用的淡水资源是非常有限的。
2. 学生建立节约用水的意识并养成节约用水的习惯。

### 教学过程：

#### 一、引入主题（5分钟）

1. 教师展示世界地图，请学生猜猜地球表面的陆地面积占百分之几？水面积占百分之几？

答案：陆地面积：29%，水面积：71%。所以，地球表面大部分是被水覆盖的。

2. 请学生思考：水除了存在于我们在地图上可以看到的海洋里，还存在于什么地方？

答案：河流、土壤、地下水、冰川、大气

3. 虽然水覆盖了地球的 71%，但是只有很少一部分的水是可利用的。接下来我们就看看有多少水资源是可以利用的。

#### 二、演示游戏：桶中一滴水（10分钟）

##### 游戏步骤：

第一步：向全班展示 1 升（1000 毫升）的水，告诉他们这代表地球上所有的水资源。

第二步：提问地球上大部分的水在哪里。（参考地球仪或世界地图。）把 30 毫升水倒进容量 100 毫升的量筒中。这代表地球上的淡水资源，大约占全部水资源的 3%。在剩余的 970 毫升的水中倒入盐以表示不适于人类饮用的海水。

第三步：问学生在地球两极有什么。约 80% 的地球淡水资源都冰封在冰盖和冰川里。把 6 毫升淡水倒进一个小碟子或小量筒里，剩下的淡水（24 毫升）则放进旁边的冷冻箱或冰桶里。碟子里的水（大约占全球水资源的 0.6%）代表未冰冻的淡水，这其中只有约 1.5 毫升是地表水，剩下的是地下水。

第四步：用滴管或玻璃棒取一滴水（0.03 毫升），滴入一个金属小桶中。确保学生绝对安静，好让他们听到水滴落在桶底发出的声音。这代表没有被污染以及可利用的清洁淡水，仅占全部水资源的 0.003%！所以必须适当地使用这一珍贵的水滴。

第五步：讨论以上演示结果。这时许多学生会做出人类可以利用的水资源非常少的结论。但是实际上，这一滴水代表了现实中相当大量的水。让学生根据可利用水资源表来计算准确的

数量。

可利用水资源表

把地球上的水资源总量（100%）分配给全人类（世界人口数量为 70 亿）	= 人均 2000 亿升
减去每份中 97%（1940 亿升）的咸水（海洋和一些河、湖中的咸水） 2000 亿升 - 1940 亿升	= 人均 60 亿升
减去 60 亿升中冰封在两极的 80%（48 亿升） 60 亿升 - 48 亿升	= 人均 12 亿升
减去 12 亿升中不能利用（深埋于地下、被污染、深陷于土壤中等）的 99.5%（11.94 亿升） 12 亿升 - 11.94 亿升	= 人均 600 万升

### 三、节水小游戏（15 分钟）

教师说明：地球上可利用的水资源是非常有限的，所以我们要节约用水，否则每个人可用的最后一滴水可能就是自己的眼泪。现在我们来做一个节水小游戏。

第一步：四个同学一组讨论平时生活中有哪些浪费水的行为。把这些行为记在纸上。

第二步：请一个组派出代表用哑剧的形式表演一种浪费水的方式。

第三步：请下面的组猜一猜表演的是什么。猜出来的组派代表用哑剧的方式表演针对此种浪费行为的节水行为。大家一起说出是什么节水行为。

第四步：重复第二和第三步数遍。

第五步：老师带领学生总结学生生活中浪费水的行为和相应可采取的节水措施。

### 四、总结（5 分钟）

教师请学生总结本节课主要内容：（学生讲出要点即可，教师可以帮助补充完整）

1. 地球表面大部分是被水覆盖的（71%），但是这些水中只有很小的一部分（0.003%）可用。
2. 因此我们在日常生活中要节约用水。可以从以下方面来节约用水。
  - 1) 刷牙时水杯里接满水就关闭水龙头。
  - 2) 洗手擦肥皂时关闭水龙头。

.....

**注意：**因民工子弟的家庭居住环境和上海的家庭很不一样，例如他们家里没有卫生间，因此就没有抽水马桶，没有淋浴。所以，老师要注意引导学生自己说出适合他们生活状况的节水措施。