



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

三年級

体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN
2

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA





RUKUN NEGARA

**Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;**

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,
berikrar akan menumpukan
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)



作者

黄荣辉
汤贵荣

PENULIS

OOI ENG HOOI
TENG KWEE YONG

版面设计师

邓丽仪

PEREKA BENTUK

TANG LAI YEE

编辑

纪瑞云
锺慧琪

EDITOR

KAREN KEE SWEE YIN
CHONG FEEI KEE

美术员

李若霖
谢翰文

ILUSTRATOR

LEE LO LIN
CHIA HAN BOON



Odonata Publishing Sdn Bhd
2017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0180

KPM2017 ISBN 978-967-2088-12-7

Cetakan Pertama 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk

Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Odonata Publishing Sdn Bhd (475169-U)

No. 2, Jalan Damai Puspa 2,
Alam Damai Industrial Park,
56000 Cheras, Kuala Lumpur

Tel : 03 - 9101 1179

Faks : 03 - 9101 7991

E-mel : info@odonatabooks.com

Laman Web : www.odonatabooks.com

Reka Letak dan Atur Huruf:

Odonata Publishing Sdn Bhd

Muka Taip Teks : Kai Shu

Saiz Muka Taip Teks : 26 poin

Dicetak oleh:

Herald Printers Sdn. Bhd.

Lot 508, Jalan Perusahaan 3,
Bandar Baru Sungai Buloh,
47000 Selangor Darul Ehsan,
Malaysia.



PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditunjukkan kepada semua pihak yang terlibat:

- ✿ Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✿ Jawatankuasa Penyemakan Pembeduan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✿ Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✿ Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✿ A.D.A Professional Dance Studio.
- ✿ SJK(C) Chian Bee, Johor Darul Takzim.
- ✿ Jing Si Ren Wen, Tzu Chi, Taiwan.



目录



前言 v

单元 1 躲猫猫 1

▶ 火车快飞 2

单元 2 下课了 5

A 移位动作

▶ 跳跳跑跑 6

▶ 小试身手 7

▶ 调皮小袋鼠 8

▶ 金蛇狂舞 9

B 不移位动作

▶ 抱膝摇篮 11

▶ 拉我一把 11

▶ 百花齐放 12

▶ 蒲公英 14

C 使用器具

▶ 抛球接球我都行 18

▶ 掷球与接球 20

▶ 拍拍小气球 22

▶ 击球我最棒 24

▶ 滚球、踢球和停球 26

▶ 以手运球 28

▶ 以脚运球 28

单元 3 跟着节奏动起来 31

▶ 我们一同瞧瞧 32

▶ 捕鱼歌 34

单元 4 图画书里的体操手 37

▶ 动物的移动 38

▶ 不动如山 40

▶ 稳步前进 41

▶ 倒平衡 42

▶ 连续侧滚翻 43

▶ 分腿前滚翻 44

▶ 分腿后滚翻 45

单元 5 游水乐 47

▶ 第一堂游泳课 48

▶ 掌握踢水有方法 49

▶ 仰式漂浮与水中站立 50



单元6 欢乐时光..... 53

- ▶ 宝物藏在几点钟..... 54
- ▶ 过河..... 56
- ▶ 跳房子..... 57

单元7 登山乐..... 59

- ▶ 追追热..... 60
- ▶ 松弛运动不可少..... 61
- ▶ 食物颂..... 61

单元8 健康生活好体能.... 63

- ▶ 强心健肺气不喘..... 64
- ▶ 由静而动齐伸展..... 66
- ▶ 增强肌肉有妙方..... 68
- ▶ 猴子架上花样多..... 70
- ▶ 体型适中人人夸..... 71



单元9 我爱健康生活..... 73

- ☺ 请你学我这样做..... 74
- ☺ 姿势对，身体好..... 75
- ☺ 姿势不对影响大..... 76

- ☺ 保护身体不被摸..... 77
- ☺ 我能保护我自己..... 78
- ☺ 大声说“不”..... 79
- ☺ 自我保护很重要..... 80
- ☺ 远离恶习保健康..... 81
- ☺ 烟酒毒品危害大..... 82
- ☺ 说“不”六招..... 83
- ☺ 我的感受..... 85
- ☺ 情绪小管家..... 86
- ☺ 做情绪的主人..... 87
- ☺ 我喜欢我自己..... 88
- ☺ 男孩女孩一起来..... 89
- ☺ 共同打造快乐家庭..... 90
- ☺ 我的感恩方式..... 91
- ☺ 真心谢谢您..... 92
- ☺ 为什么要感恩..... 93
- ☺ 认识传染病..... 94
- ☺ 怎样预防传染病..... 95
- ☺ 制作集锦簿..... 96

单元10 饮食好习惯..... 97

- ☺ 饮食习惯面面观..... 98
- ☺ 饮食与健康..... 100
- ☺ 影响处处有..... 101

单元11 我能帮助你..... 103

- ☺ 意外事件知多少..... 104
- ☺ 应对意外有方法..... 105

前言

本书根据马来西亚教育部课程发展司颁布的《二年级体育与健康教育课程标准》和课本司颁布的《二年级体育与健康教育课本编写指南》编写而成。

本书共有十一个单元，体育内容占八个单元，健康教育三个单元。体育的八个单元包括动作概念、基本动作、节律性动作、基本体操、基本水上运动、娱乐与休闲、体能概念、与健康有关的体能要素；健康教育的三个单元分为生理和生殖健康教育、饮食习惯和急救。教师可根据学校的行政历自由分配单元顺序。

本书通过游戏、分组活动、角色扮演、丰富且含互动性的课文等多样化的教学内容，帮助学生增进学科知识与培养正面的价值观和态度。书中的高层次思维技能（KBAT），也有助于学生提升思考能力，同时培养他们的创造力和创新能力。此外，本书更善用信息与通信技术（TMK）来辅助和加强教学，如以增强现实（AR）展示动作姿势、音频、可下载视频、可离线游戏和额外的参考资料、网址链接等多媒体教材，让教学更方便，学习更有趣。

本书设计与使用说明：

多媒体教学内容：

1 增强现实（Augmented Reality, AR）

此课本配套配有一个教学应用程序“AR Teks PJKK”。这个程序可开启课文中以 AR 呈现的多媒体教学内容。使用步骤如下：

1. 从 *App Store* 或 *Play Store* 中下载和安装应用程序“AR Teks PJKK”。
2. 当看到书本页面上出现此图标“”，就可启动该应用程序，然后扫描相关页面以进入 AR 教学内容。

备注：

1. 使用者只需在第一次使用时连接网络（online），随后可在离线（offline）状态下继续使用。
2. 在播放 AR 的过程中，为了避免屏幕自动关闭（screen timeout）造成内容中断等状况，建议使用者在播放过程中不时点击屏幕，以让屏幕保持活跃状态。

2 二维码（QR code）

扫描课本页面中出现的二维码（或输入相关网址）即可开启由视频、游戏、文字等所呈现的多媒体教学内容。附上此标记“”的二维码是可离线开启的游戏或可供下载的视频。

备注：

使用者只需在第一次使用时连接网络（online），随后可在离线（offline）状态下继续使用。



导入

出现于每个单元的首页，形式多样化，以探究和有趣的方式激发学生对学习的兴趣。



配合课程标准，通过难易适中的活动与互动性的课文，教导学生体育技能和健康教育的知识。

活动



巩固：通过轻松有趣的活动，让学生进一步掌握所学的技能与知识。



辅助：通过较简单的活动，让学生掌握基础技能与知识。

增广：通过较高难度的活动，激励学生勇于挑战自己，发挥无限潜能。

巩固

辅助

增广

教学小课堂

详尽、实用的教学建议。

学习标准



注明与教学内容有关的学习标准。

吉祥物



分享知识、提醒学生必须注意的事项、适时针对教学内容发问。

高层次思维技能

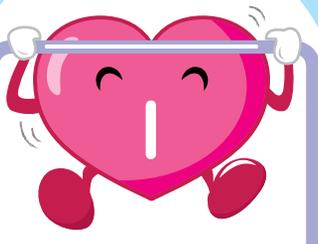


提供具思考性的问题，锻炼学生的思考能力。



评估

通过丰富多元的评估方式，协助学生自我评估。



躲猫猫

动作概念

体育



你躲我藏他来找我，
各种动作少不了！

……5、6、7……

图中出现了
什么动作？





教学

火车快飞



呜——，我们是一列小火车，一起穿过山洞，再越过小山，真好玩哪！



在转弯处要放慢。

弯腰，慢走！

教学小课堂

- 1.1.1
- 1.1.2
- 2.1.1
- 2.1.2
- 2.1.3
- 5.2.1

- 🐞 **火车快飞**：播放《火车快飞》，学生三、四人一组，根据地形的高低和空间的大小，调整移动时的速度和姿势。例如火车在转弯时放慢速度，直路时快跑；火车上山时慢走，下山时快跑。上图的路线仅供参考，教师可根据学校里的用具和空间来设计路线。
- 🐞 二维码网络链接（歌曲与视频）<https://goo.gl/KOGzvO>
- 🐞 向学生说明，行走时脚步的大小以及双手前后摆动的速度，可以调整移动的速度。



直路了，
加快！



来到家里，来到家里，
妈妈看见真欢喜……



火车快飞，火车快飞



火车走到哪儿
可加快？走到
哪里会慢下来？
为什么？



哪些动作能
让你加快或
放慢？





增广

加快与放慢

根据下图，以不同的速度移动。



评估

说一说

你可以怎么移动？
什么时候应放慢或加快？

得想个较特别的移动方式和路线。



1.1.1
1.1.2
2.1.1
2.1.3
5.2.2

教学小课堂

- 加速与放慢：教师给指令，例如快、很快、慢、很慢，学生根据指令移动。
- 说一说：让学生示范他们会如何移动。鼓励学生发挥创意，做出各种移动方式。教师可让学生改变移动的速度，以增加评估的难度。

1.1
2.1

4



下课了

基本动作

体育



钟声响时间到，校园处处都热闹。
吃东西玩游戏，你追我跑把绳跳。





教学

跳跳跑跑

要在平坦的地面
进行游戏哦!



怎样能跳得
更高又平稳?



1.2.1
2.2.1
5.1.2
5.2.2

教学小课堂

- 提醒学生进行活动前先做好热身和伸展运动，跳和着地时要屈膝。
- 跳跳跑跑**：学生数人一组同时进行此游戏，根据指示做出正确的移位动作：单脚跳、双脚跳、跑和跳跃。组员轮流进行活动，最快完成的一组获胜。失误者须回到起点，重新开始。
- 教师可根据学生的能力调整各项动作的距离。



教学

小试身手

跳跃不容易，
但我会尝试！

左右脚须
交叉提起。

蹬地
跳起。

上提的脚
是相同的。



1.2.1
2.2.1
5.2.2

教学小课堂

- 小试身手：确保学生以正确的姿势进行活动。引导学生说出进行各种移位动作时，须要注意的事项。
- 教师可更动各站的距离，以调整活动的难易度。



教学

调皮小袋鼠

起跳和着地时，
膝盖微屈。双脚
着地时要平稳。

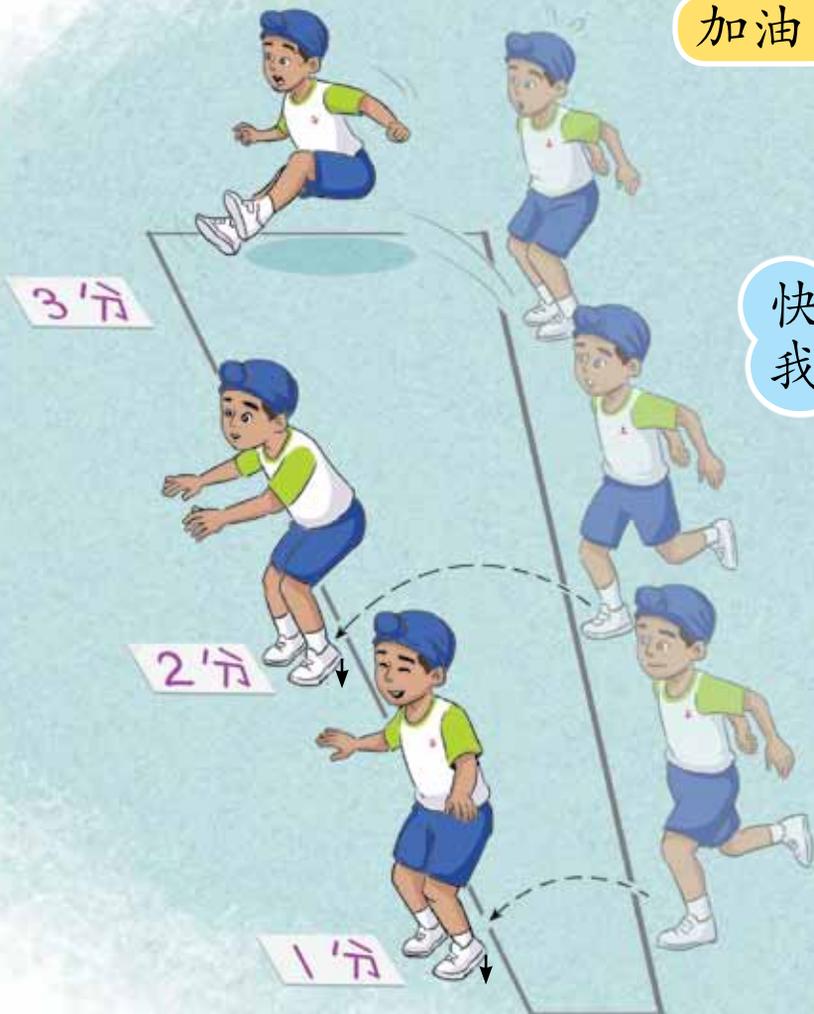


加油！



快轮到
我了。

说出屈膝
的重要性。



教学小课堂

- 🐛 **调皮小袋鼠：**学生分组，根据自己的能力跳跃不同的距离来为自己的组别取分。比赛分三个回合（左脚、右脚、双脚）。得分最高的组别获胜。
- 🐛 提醒学生在起跳和着地时，膝盖要微屈，双脚须同时落地。
- 🐛 让学生体会起跳和着地时，有屈膝和没有屈膝的分别，然后引导学生说出屈膝缓冲的重要性：减少冲击力对身体的损伤。
- 🐛 **辅助** 让学生练习单脚起跳和双脚着地的动作。练习时，学生采用口诀：“一蹲，二跳，三屈膝”，以体会屈膝缓冲的动作。

1.2.2
2.2.2
5.4.1





教学

金蛇狂舞

1、2、3、
4、5!



不要驼背。

不怕失败，
勇敢挑战!

尝试双人或
花式跳绳。



1.2.3
2.2.3
5.2.2

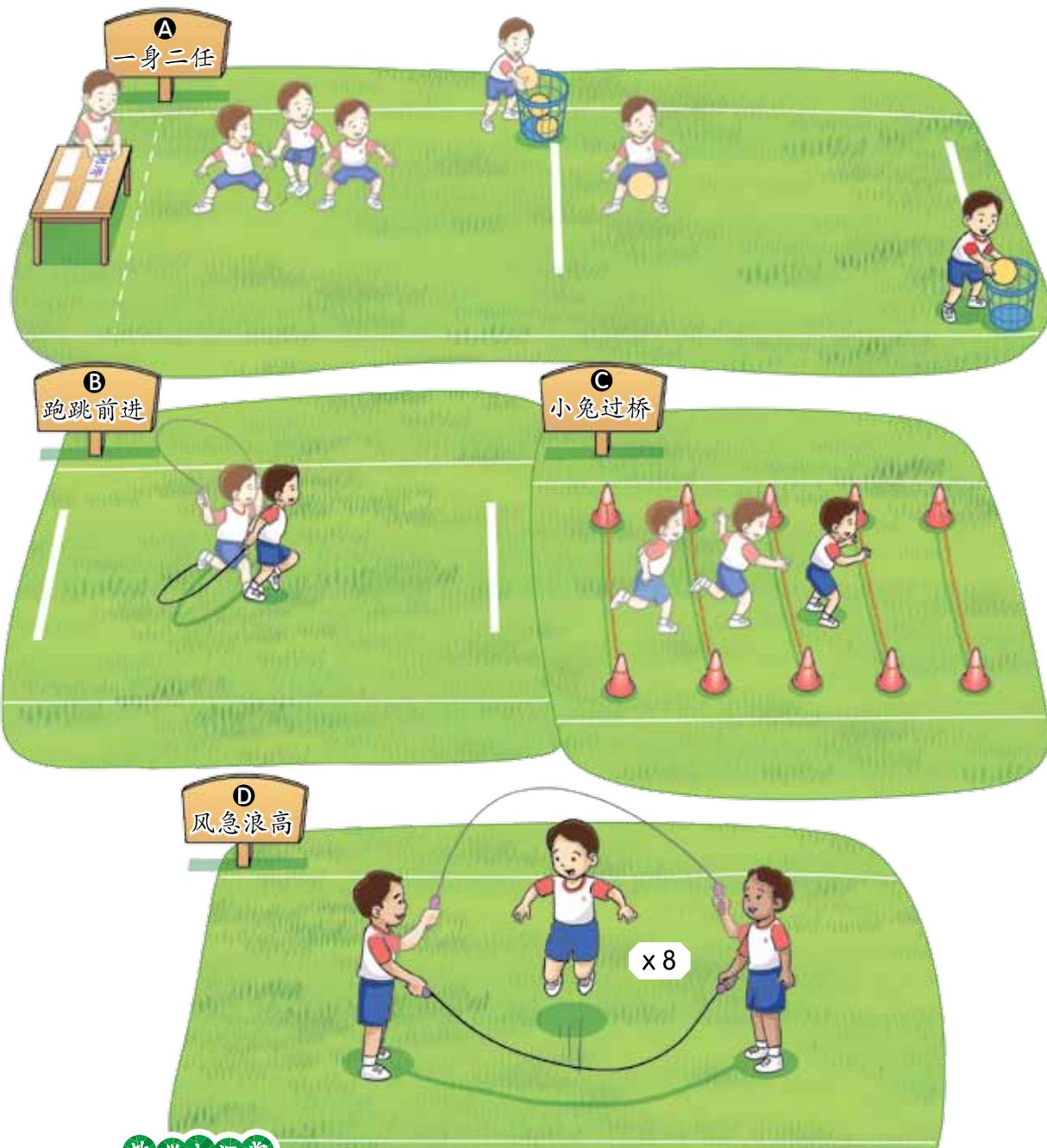
教学小课堂

- 🔴 **金蛇狂舞**：学生分组进行活动。指示学生以适当的速度摇摆绳子，并保持着相同的速度。每个学生在各站连续跳五次。
- 🔴 提醒学生起跳和着地时，微屈双膝。



评估

大显身手



教学小课堂

🌟 **大显身手**：三人一组，轮流完成四项活动。A站：掀开桌上其中一张卡片，并按照卡中的指示前进至篮子前。（卡片中的指示是各种移位动作，教师随意挑选几种。）接着，从篮子里取出球放在两腿之间，然后以任何移动方式前进至终点。B站：用跳绳向前跑跳至终点。C站：以单脚或双脚交互跳过绳子；绳子的高度可视情况调整。D站：在跳绳里连续跳八次。A、B和C站里，活动的距离可视情况调整。

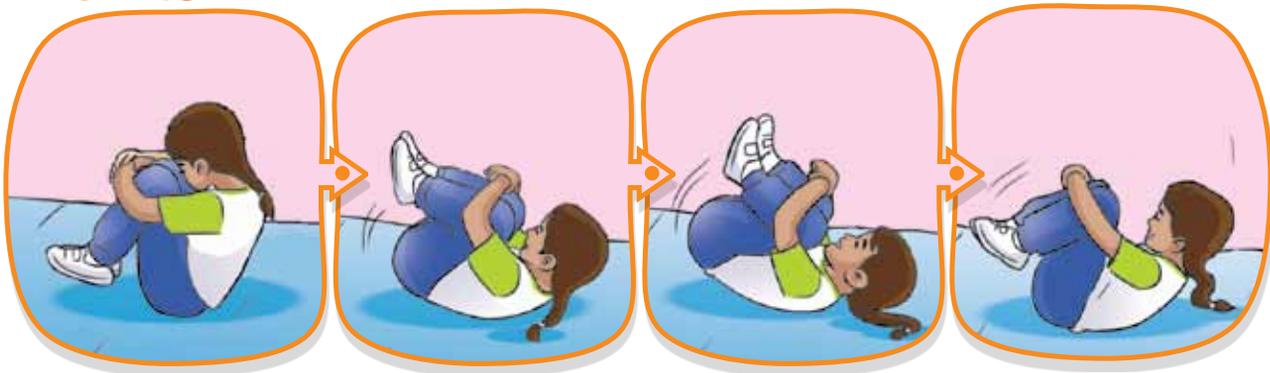


教学

抱膝摇篮



摇荡



教学

拉我一把

起卧

双膝要微屈。



教学小课堂

- ❶ 学生须在垫子上进行活动。
- ❷ 抱膝摇篮：摇荡时双腿紧贴胸部，收下巴，眼睛注视胸部；臀部和背部依序着垫。若学生需要辅助，可参考视频。
- ❸ 二维码链接（视频）<https://goo.gl/WI4zcG>。此视频由专业的体操教练与学生示范。
- ❹ 拉我一把：两人一组，轮流做出起卧的动作。负责拉的学生必须屈膝以免背部受伤；躺着的学生（起卧者），开始时身体着垫平躺，起来时背部离地约 10 至 15 厘米，颈项与躯干呈直线。

1.3.1
2.2.1
5.1.2





教学

百花齐放



单脚平衡时，
身体要挺直。





弯腰时双膝
稍屈，以免
伤及背部。



单脚摇摆。



分组进行活动。连接所学过的
不移位动作，编成一则有趣的
故事，边做动作，边说故事。

1.3.1
1.3.2
2.2.2
5.4.3

教学小课堂

- 百花齐放：三人一组，一起做出不移位的连环动作：推和拉、弯腰、伸展、扭、摇摆、转和平衡。
- 确保学生在进行活动前已做足热身与伸展运动。



蒲公英

想象自己是一颗轻盈的蒲公英种子，
随风飘扬至远处，然后生根发芽。





x 5

挺胸，向上提膝，
前跨。

双手向两侧
伸展，有助
身体平衡。



教学小课堂

- 蒲公英：在较宽敞的地方进行活动。指导学生做出所学过的移位和不移位的连环动作。教师可以播放适当的音乐，增加活动的趣味性。
- 让学生知道蒲公英的种子轻盈，借风力将其种子传播至远处的目的是为了**避免幼苗与母树争夺养分**，让幼苗能获得较多的阳光，水分以及能拥有较大的生长空间。
- 推广** 学生分组进行活动，讨论出有创意的连环动作，然后进行表演。

1.3.3
2.2.3
5.1.2



增广

穿针引线

连续做出以下动作。

双手不可松开，
膝盖尽量抬高。



你认为哪个部分最具挑战性？为什么？

1.3.2
2.2.3
5.2.2

教学小课堂

- 穿针引线：指导学生做出连环动作。提醒学生连续做出这些动作时，身体要保持平稳，才算合格。
- 确保学生在进行活动前已做足热身与伸展运动。
- 鼓励学生勇于尝试，完成各种具挑战性的动作。



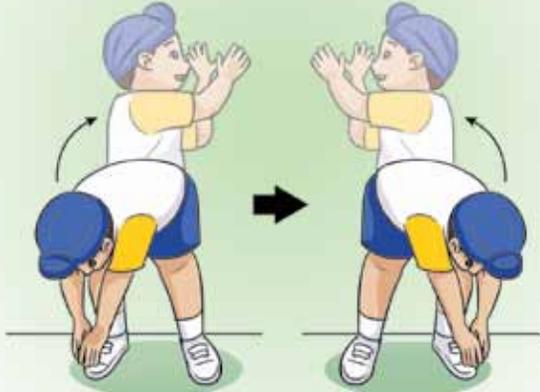
评价

动作大考验

完成这五项活动。

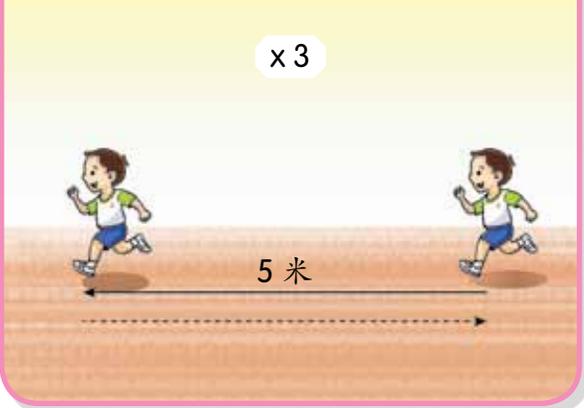
A 扭转

x 3



B 跑

x 3



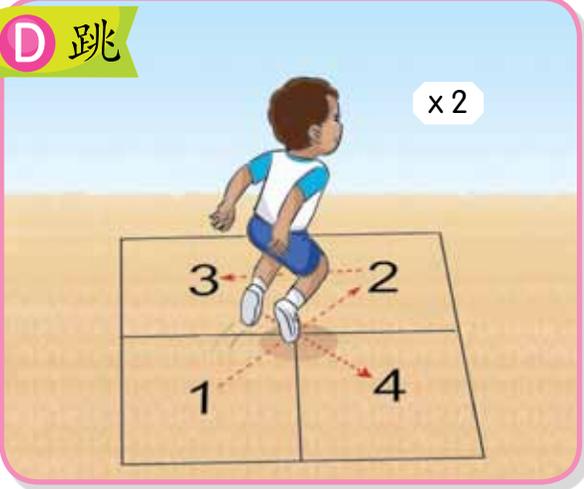
C 摇摆

x 3



D 跳

x 2



E 平衡

3 秒



1.2
1.3

使用器具

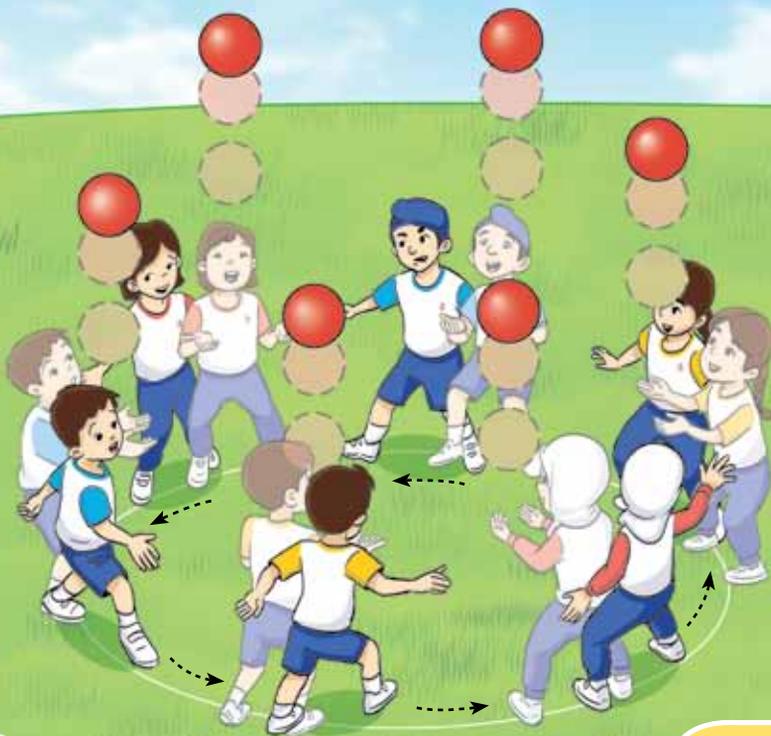


教学

抛球接球我都行

圆圆一个球，轻抛它就低，
用力它就高，你抛我来接。

你们要互相配合，才能接到球。



怎样才能把球抛得高又直？

双手从高处接球后，往下带。

教学小课堂

- **抛球接球我都行**：学生六人一组，围成一个圆圈。每人手里一个球，教师给予指示后，所有学生把球往上抛，然后以侧滑步往右边移动，以接住右边同学所抛的球。教师每给一次指示，学生就进行一次抛球和接球的动作，待学生们较有默契后，教师只给一次指示作为开始，学生重复抛球、移动和接球的动作。
- 引导学生说出抛球的力度和移动的速度须一致，才能使游戏更长久。建议学生自创口号，以让动作一致。



1.4.1
2.3.2
5.4.3





增广

对号入圈

抛球时，身体要保持平衡，才能抛得高又直。

要专心听号码。

3号!



你认为怎样才能平稳地接球？

记得要注意安全，避免与同学碰撞。



1.4.1
2.3.2
5.4.2

教学小课堂

- 对号入圈：学生六人一组，各代表一至六号。猜拳决定第一个在圆圈中心抛球的学生，该学生向上抛球并喊号码，被喊到号码的学生必须跑进去接球。以此类推，重复抛球、喊号码和接球。
- 教师可视情况调整小组人数。

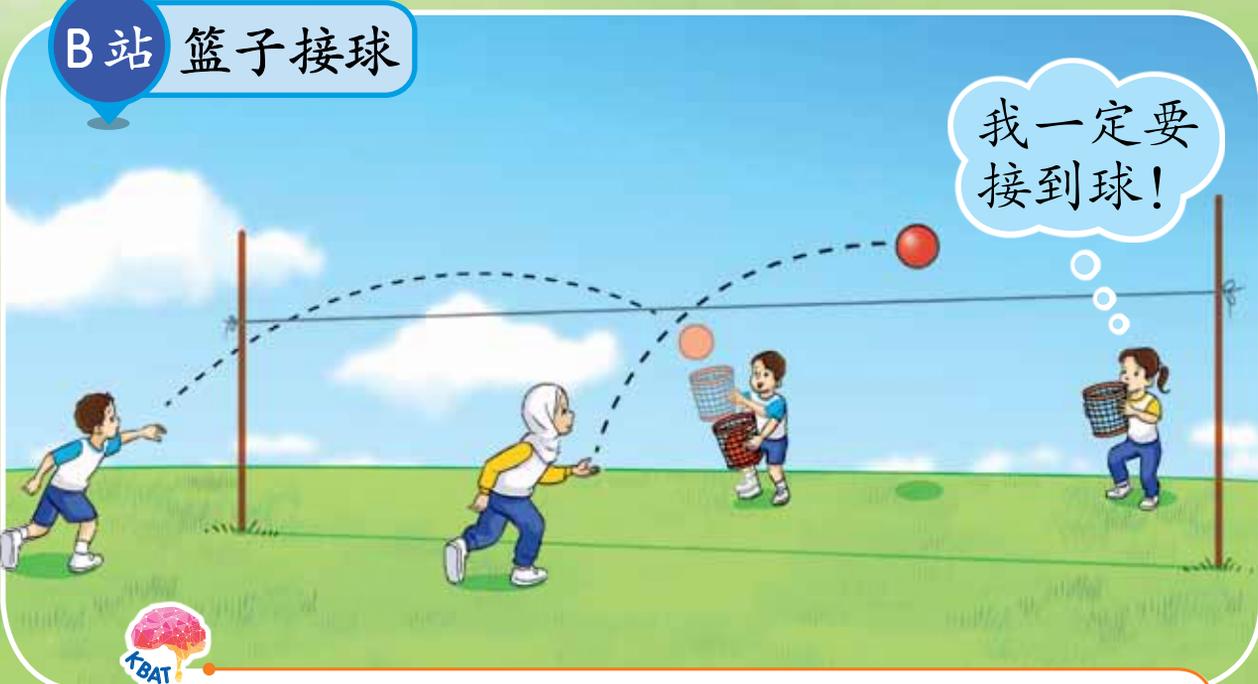


掷球与接球

A 站 掷入中心



B 站 篮子接球



如何才能不会让球进了篮子后，又弹出来呢？

C站 四角掷与接



教学小课堂

1.4.3
1.4.4
2.3.1
5.2.1
5.2.2

- **掷球与接球：**学生四人一组依序进行上述三项活动。A站：学生有数次机会尝试在不同的距离将球掷入藤圈内。B站：两人把球掷过障碍，另外两人以篮子接球，数次后互换角色。C站：A1和A3手里各拿一个球。A1和A3把球分别掷给A2和A4，A2和A4接过球以后，把球分别掷给A3和A1。以此类推，互相掷球与接球。
- B站活动主要是让学生体会接球时，卸力的重要性。
- 根据学生的能力调整游戏的难度，如掷球和接球的距离。
- 引导学生以正确的方式反复练习，以巩固所学技能。



教学

拍拍小气球

拍气球啊花样多！盘子轻拍扇子托。
想让球往哪儿飞？往前往上任我挥。

这里很空旷，只要
与同学保持距离就
安全了。



说一说，我们应该拍打气球的哪一个部位，才能让气球往上或往前移动？

1.4.7
2.3.3
5.1.2

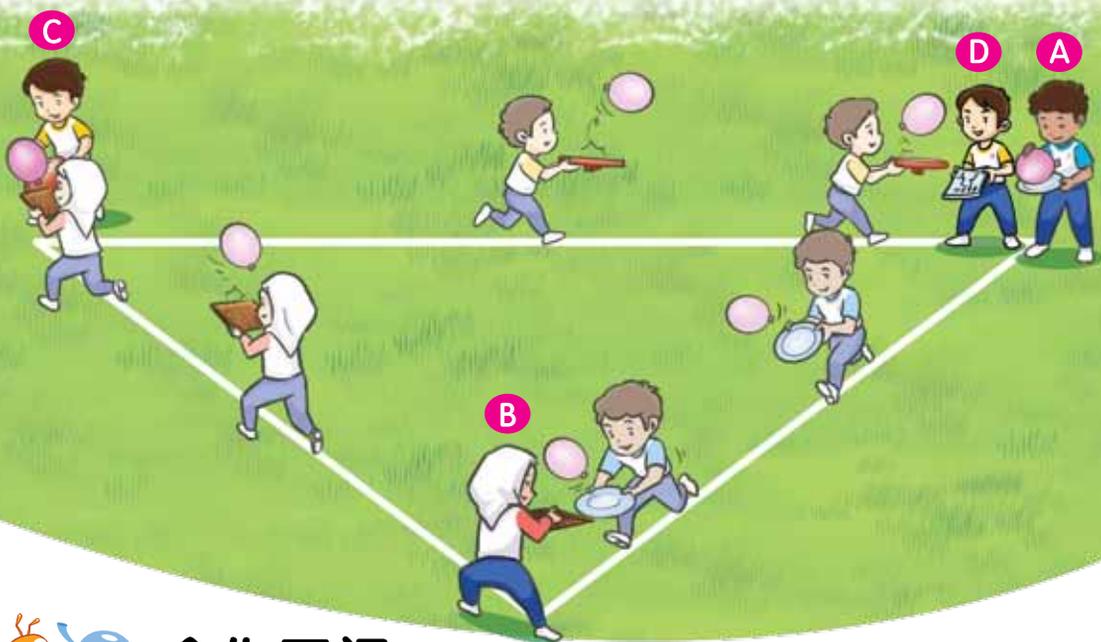
教学小课堂

- 🔴 **拍拍小气球**：让学生自由选择各种表面宽大的用具拍打气球，不让气球落地。引导学生说出拍打气球的不同部位，可让气球飘向不同的方向。
- 🔴 让学生在宽阔的地方进行活动。提醒学生进行活动时必须与同学保持一定的距离，以避免相互碰撞而受伤。



巩固

三角拍球



增广

合作无间

如何与气球一起穿过横杆？



学生须控制拍打气球的力道，才能顺利穿过横杆。

教学小课堂

● **三角拍球**：四人一组，围成一个三角形，利用各种用具进行传球游戏。A把气球传给B，B传给C，C传给D，D传给A。以此类推，直到有人失球，能持续传球最久的一组获胜。

● **合作无间**：两人一组，从起点开始拿着一张大报纸边走边拍打球，与气球一起穿过横杆底下，然后走向终点。教师逐次调低横杆，继续游戏。过程中，学生须不断地用报纸拍打球，而非用报纸托着气球走。气球掉落在地、接触到身体部位或报纸破了就算失败。

1.4.7
2.3.1
5.2.2





教学

击球我最棒

小小球儿球座放，双手一挥球儿飞。
大家分组比高低，优胜队伍以谁先。

没关系，我们
继续努力。



我们还有
机会获胜。



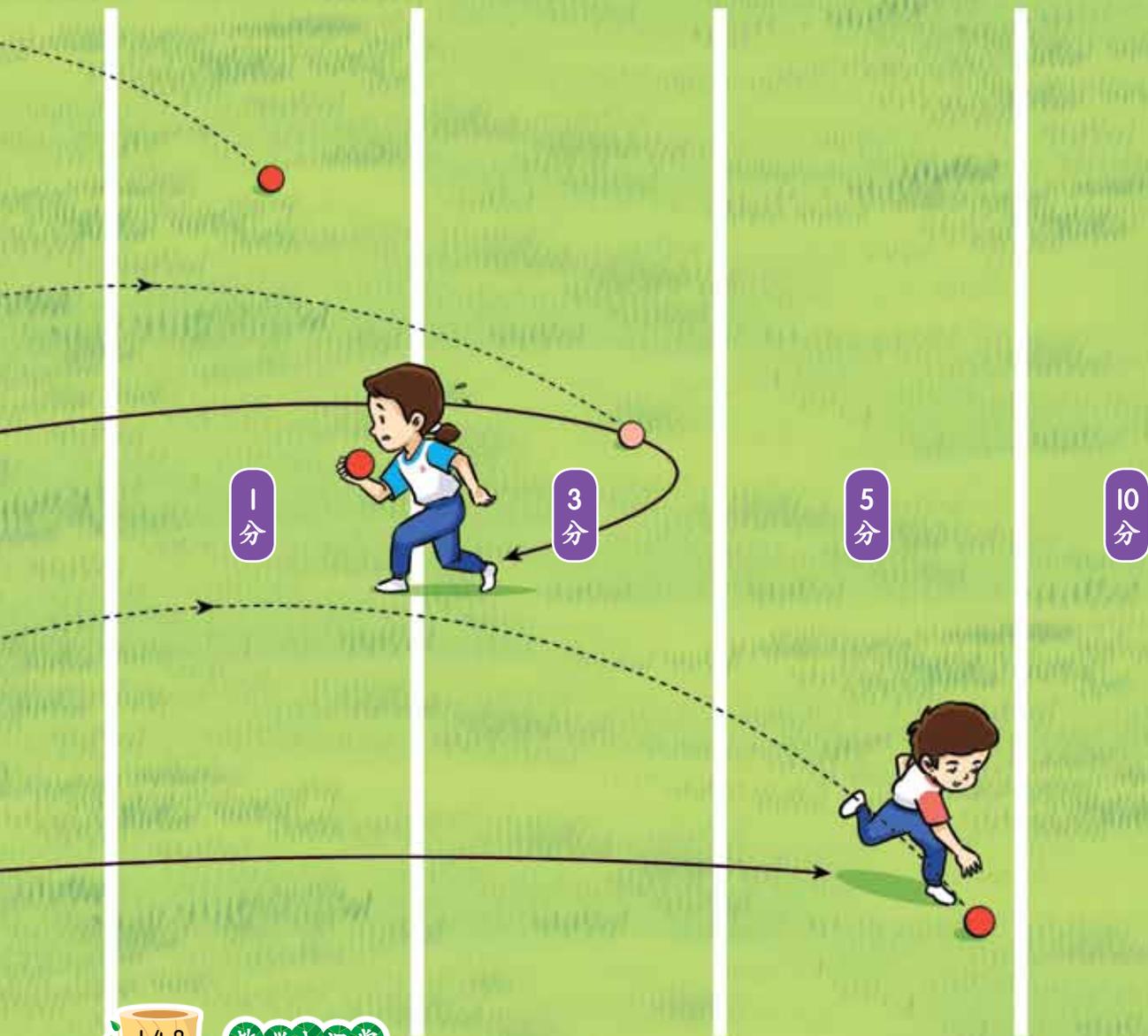
0
分

太好了，我们
领先了。





球棒与球的最佳接触点在哪里？



1.4.8
2.3.3
5.2.3

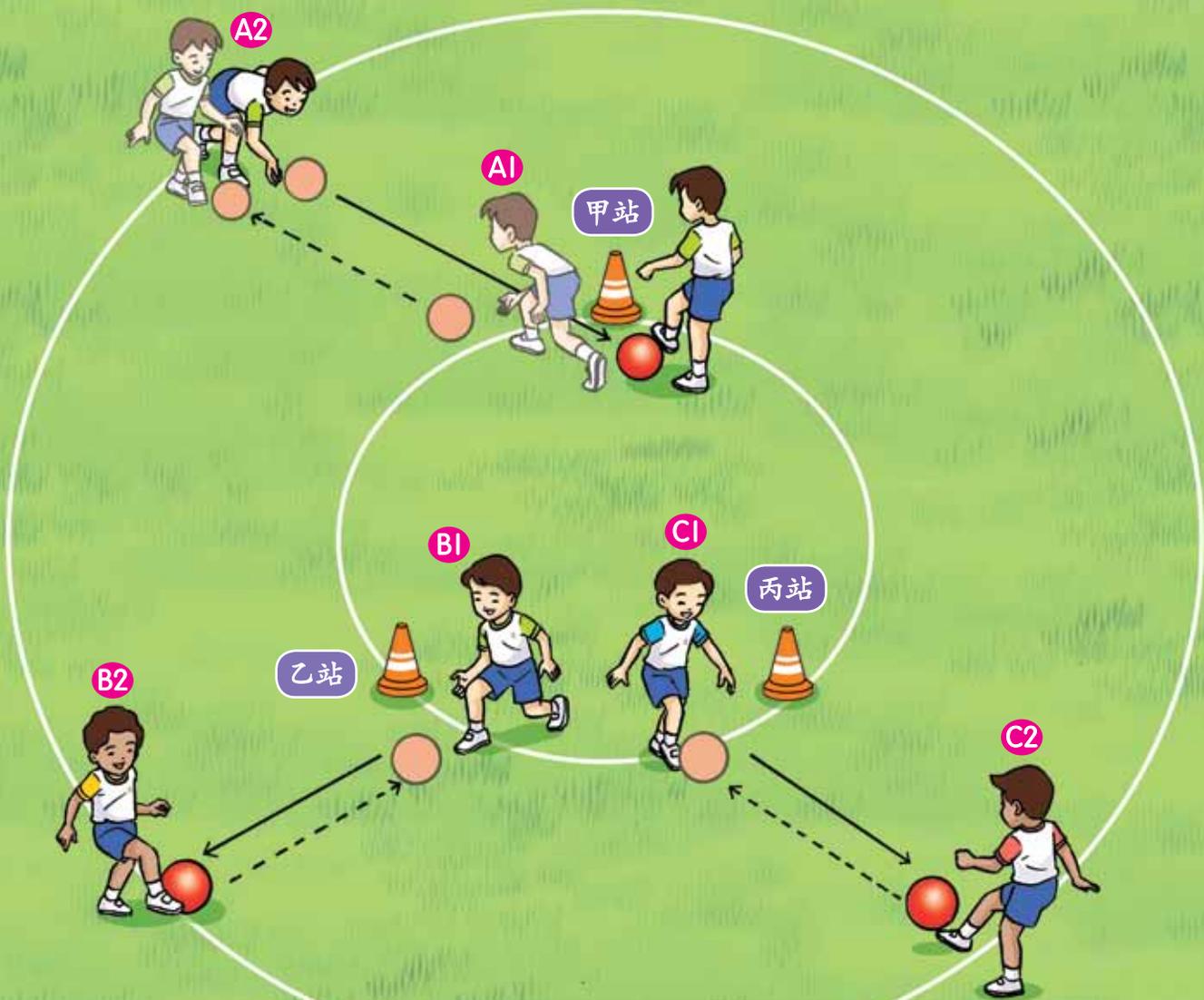
教学小课堂

- 击球我最棒：两人一组，轮流击球。比赛开始，学生将球放在球座上，开始击球，并以球的落点计分。击球后，学生必须将球捡回交给队友。比赛限时三分钟，积分最高的一组为优胜队伍。
- 让学生知道击球点应在球棒的三分之一处。



教学

滚球、踢球和停球



停球时，应该要用脚的哪个部位？



- 1.4.2
- 1.4.5
- 1.4.6
- 2.3.1
- 2.3.3
- 5.4.2

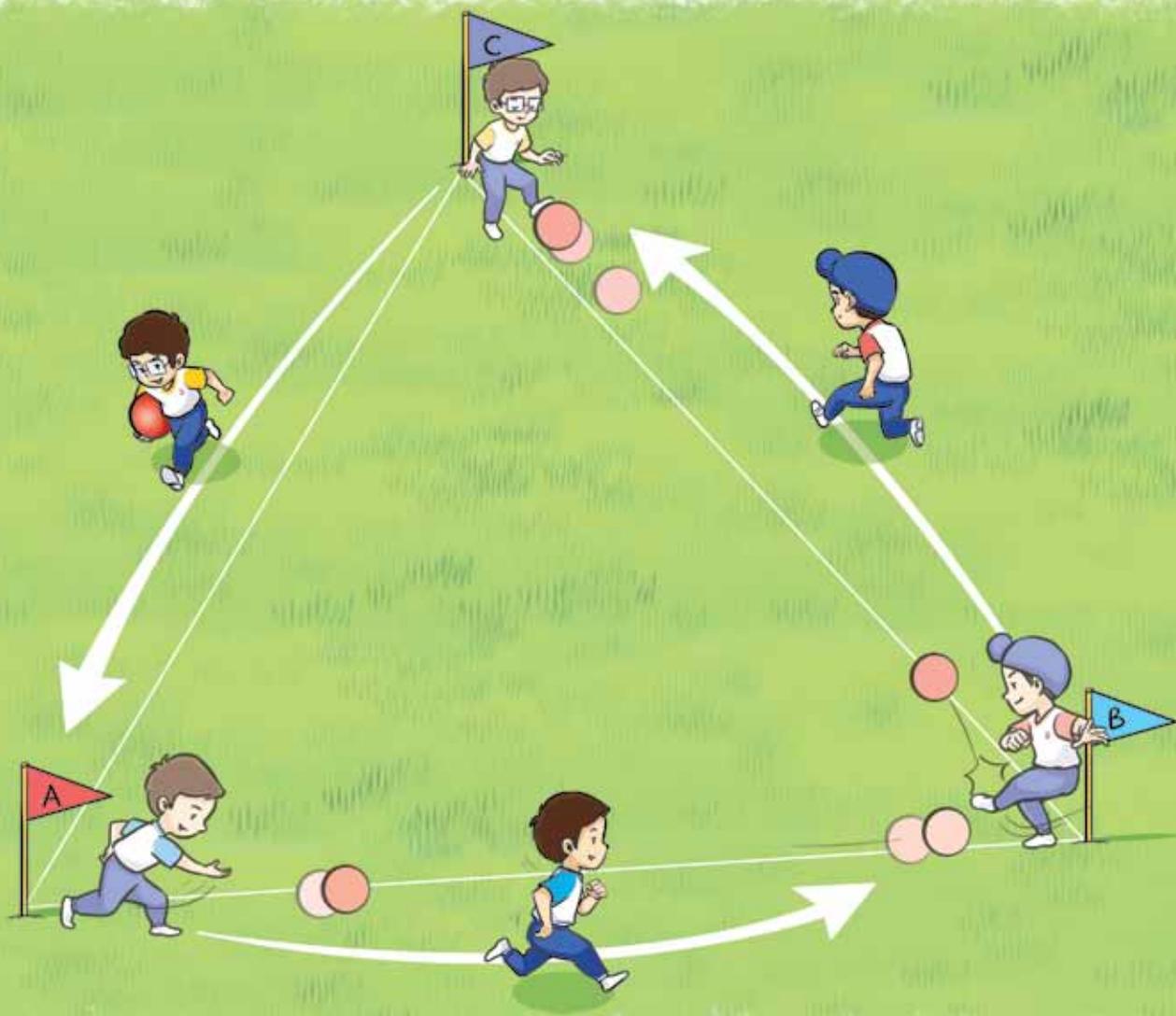
教学小课堂

滚球、踢球和停球：六人一组，在各站同时游戏。甲站：A1以手滚球给A2，A2以脚停球后，再以手滚给A1。乙站：B1以手滚球给B2，B2把球踢回给B1。丙站：C1和C2两人互相踢球两次。完成后，小圈外的学生以顺时针方向换位，大圈外的学生则以逆时针方向换位。游戏继续，直到所有组员回到原位。先完成的组别获胜。学生可用脚背、脚内侧或外侧踢球。



巩固

我滚你踢他停



游戏必须在安全的地方进行。



说一说，进行滚球、踢球和停球时，身体姿势的变化。

- 1.4.2
- 1.4.5
- 1.4.6
- 2.3.2
- 5.1.2

教学小课堂

我滚你踢他停：三人一组，游戏分成A、B和C三个站：“滚球站”、“踢球站”以及“停球站”。A站的学生把球滚给B站的学生，B站的学生把球踢给C站的学生，C站的学生用脚停球后把球捡起，然后三人以逆时针的方向更换位置继续游戏，直到所有人在各站尝试三次。





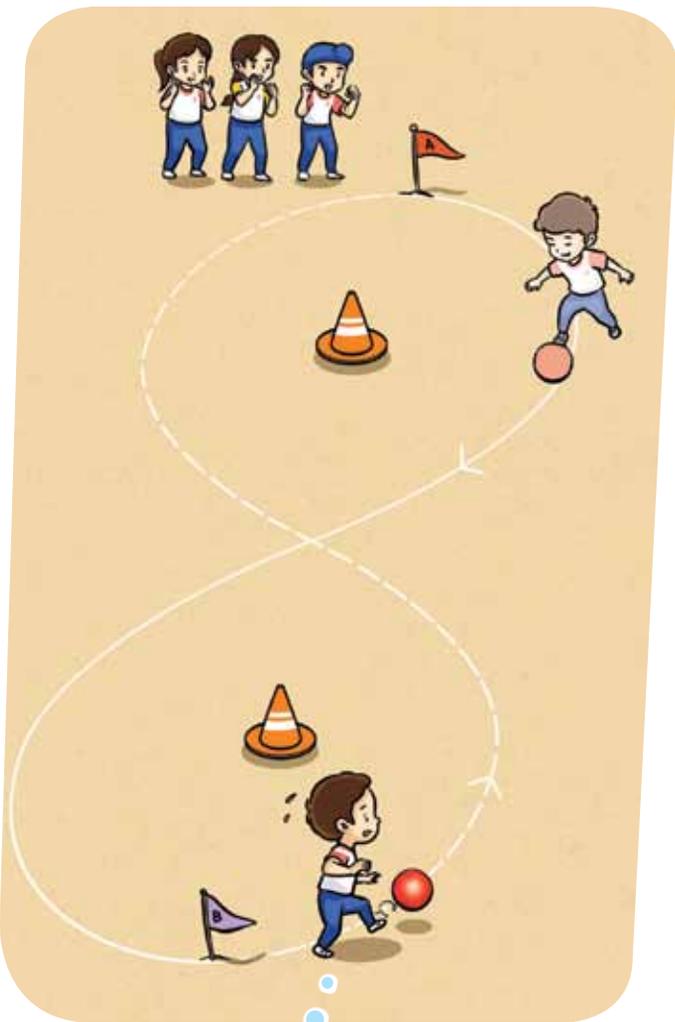
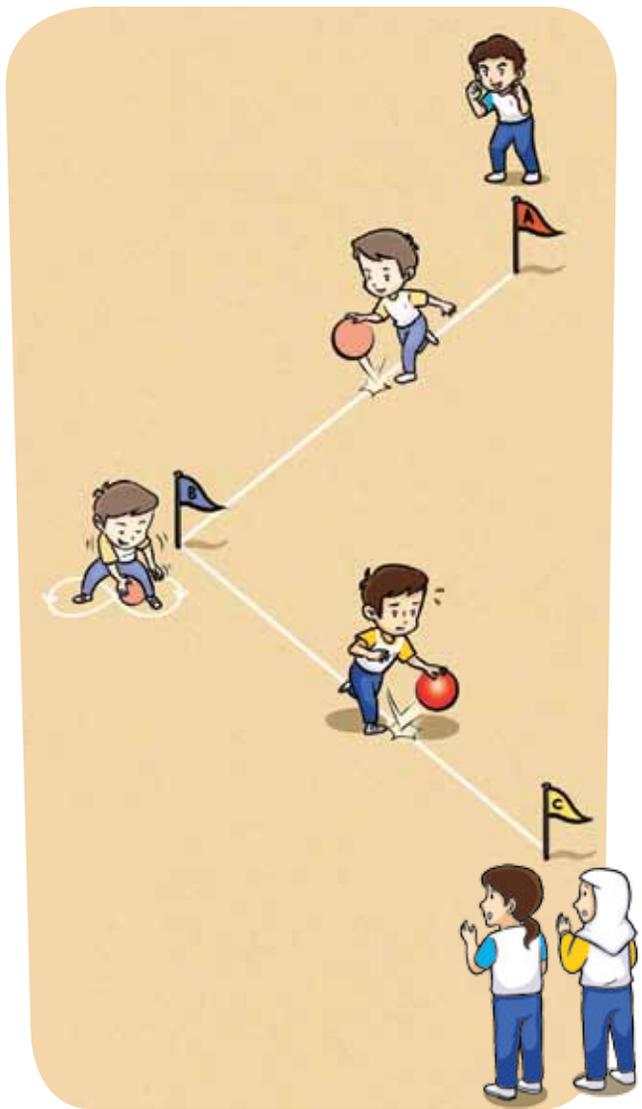
教学

以手运球



教学

以脚运球



哎呀！不太习惯用左脚运球。



你能说出运球的正确姿势吗？

教学小课堂

1.4.9

1.4.10

2.3.2

5.2.2

以手运球：数人一组，轮流进行游戏。学生从A站用右手运球至B站，在B站进行跨下滚球（沿着左右脚8字形的路线原地滚球，球不离地），再用左手运球到C站。

以脚运球：数人一组，轮流进行游戏。学生从A站用右脚运球至B站，再用左脚把球运回A站。

提醒学生向前运球时，身体稍微向前倾，把球控制在侧前方。





巩固

运球比赛



身体朝转弯的方向微微倾斜。

我比较习惯用右脚运球，这样会较快。

伟健，加油！



以手运球时，用手指连续拍按。



我们可以用脚的哪个部位运球？

1.4.9
1.4.10
2.3.2
5.2.1

教学小课堂

🔴 **运球比赛**：六人一组进行比赛。每组有 A 和 B 两站，每站各三人。A 站的第一个学生以手运球至 B 站，把球交给 B 站的第一个学生以后，排到 B 站的最后一个位子；接着，在 B 站的第一个学生再以脚运球至 A 站。以此类推，直到所有学生回到原位。最先完成的一组获胜。

🔴 **辅助** 依照相同的比赛方式，让学生以直线运球。



评估

闯关游戏

第1关 自抛自接



x 3



第3关 足下停球



第5关 手脚运球



第2关 滚球入箱



第4关 强棒击球



我全都办到了!





跟着节奏动起来

节律性动作

体育



一! 一二! 一二三! 一二三四!
全民跟着节奏动起来!

你拍一，我拍一……





教学

我们一同瞧瞧



看看

配合节奏与歌词，做出各种移位和不移位的连环动作。



我们一同瞧瞧，
我们一同瞧瞧，



什么来了，什么来了，
喔喔喔喔直叫？



我们一同瞧瞧，
我们一同瞧瞧，



公鸡来了，公鸡来了，
喔喔喔喔直叫。



教学小课堂

1.5.1
2.4.1
5.2.2

- **我们一同瞧瞧：**扫描此页面，播放《我们一同瞧瞧》的音乐，让学生以个人、双人或小组的形式，边做动作边唱歌。教师指导学生做出如上图所示的动作，同时也鼓励学生根据歌词，自创与众不同的动作。
- 提问学生，活动里哪些动作属于移位动作，哪些属于不移位动作。
- 学生挑战唱歌和动作节奏的改变，如唱得越快，动作也越快。



增广

填词编舞

发挥创意，更改《我们一同瞧瞧》的歌词，自创移位和不移位的连环动作。



辅助

辨别节奏做动作



咦，节奏变慢了！
动作应该要……



教学小课堂

🎵 **填词编舞**：提示学生可以把歌词中的“公鸡”换成其他的动物或交通工具等，并调整动作。

🎵 **辨别节奏做动作**：播放不同节奏的乐器敲击声。学生以个人、双人或小组的形式进行活动。若是双人或小组，先讨论要做的动作，然后才进行活动。活动时不更换移动方式，只是配合节奏改变速度。此活动的目的是让学生能分辨节奏的变化及学习相应的动作速度。

1.5.1
2.4.1
5.2.1



教学

捕鱼歌



让我们一起当渔夫，乘风破浪去捕鱼！



音乐

注意音乐的节奏，要把动作做整齐。



白浪滔滔我不怕



上下挥动毛巾表示……



撑起舵儿往前划





音乐



捕鱼大笑哈哈



以全新的舞步来表演《捕鱼歌》，并解释你的舞步。



撒网下水到鱼家

教学小课堂

1.5.2
2.4.2
5.4.3

- 🎵 **捕鱼歌**：扫描第 34 页，播放《捕鱼歌》，让学生以小组的形式，拿着道具配合歌曲表演。小组人数可根据班级的人数调整，道具也可随机更换。教师先指导学生基本的舞步，让学生熟悉舞步后轮流表演。
- 🎵 鼓励学生自创舞步和手势。让学生改变唱歌和做动作的节奏。
- 🎵 二维码网络链接（舞步分析视频）<https://goo.gl/rn9I1K>
- 🎵 引导学生解释所做出的动作的原因。





增广

小小舞台秀

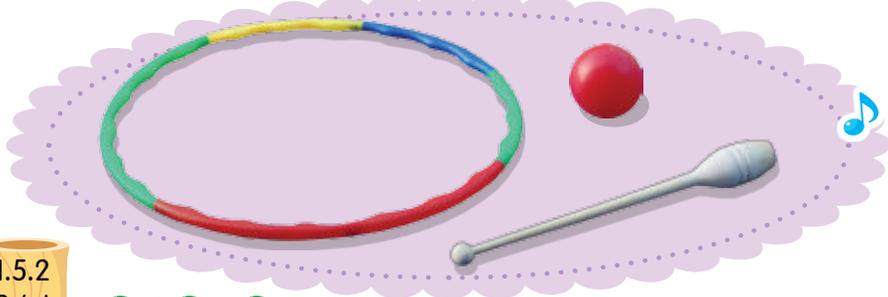
自制乐器和根据节奏自编动作，分组表演。



评估

做一做

根据节奏，进行移位和不移位动作。



1.5.2
2.4.1
5.4.2
5.4.3

教学小课堂

- **小小舞台秀：**将学生分组进行活动。鼓励学生自制乐器时废物利用，避免浪费金钱和产生更多废物。让学生知道可以运用身体各部位作为乐器，如跺脚、拍打身体、捻指等，都可以呈现出许多不同的节奏。
- **做一做：**播放不同节奏的音乐，让学生分组选择用具进行活动。活动结束后，引导学生举例说明所做出的移位或不移位动作的原因。
- 确保学生在较宽敞的地方进行活动。

1.5
2.4



图画书里的体操手

基本体操

体育



身在书中，蜷身低头还能跳，
动物世界多奇妙。

 该怎么移动？

蜷起身子像个球，
就能动。



是怎样办到的？



顽皮猴子树上跳，
真好用。



低头喝水长颈鹿，样子
像座 。

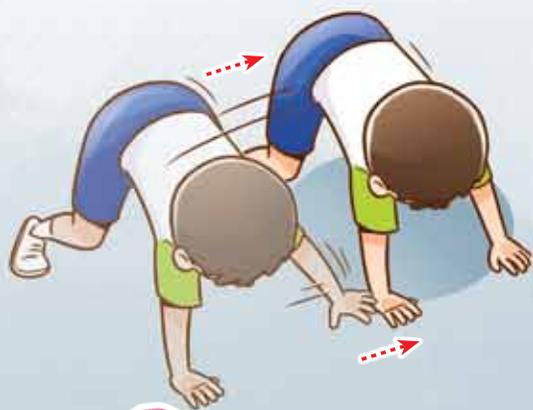


教学

动物的移动

熊猫滚翻青蛙跳，鱼儿游啊鹿踏跳。
毛虫蠕动蟹横行，模仿动物谁最行？





如果青蛙跳和毛虫蠕动是垂直面的移动，那么还有哪种动物也是这样移动的呢？

教学小课堂

- **动物的移动：**学生以抽签的方式，轮流模仿各种动物的移动方式。
- 引导学生说出模仿动物移动时所涉及的移动方向和形状，如熊猫往前滚翻，毛虫缩起身子蠕动时呈三角形。
- 引导学生分析动物的移动方式属于垂直面的移动或者是横面的移动。垂直面的移动是向上、向下、向前或是向后，如青蛙跳和熊猫滚翻；横面的移动是向左或向右，如猫儿看左看右的动作。
- **增广** 将学生分组，并给各组一个生活环境，例如池塘，学生凭想象力模仿池塘可能出现的各种动物的移动方式。

1.6.1
1.6.2
2.5.1
2.5.2
5.2.2



教学

不动如山

这些姿势用哪些身体部位作为支撑点？



还有哪些身体部位可以作为支撑点？



教学小课堂

1.7.1
2.6.1
5.2.1

不动如山：学生做出各种静态的平衡动作，并说出这些平衡动作运用哪些身体的部位作为支撑点。让学生说出所做动作的支撑点数量，以复习一年级所学过的知识。

巧思：让学生运用身体的其他部位来当支撑点。进行活动时要注意学生的安全，若有较危险的动作，教师须从旁协助。





教学

稳步前进



这样的支撑点适合这个活动吗？



他们移动时所使用的支撑点一样吗？



教学小课堂

1.7.2
2.6.2
5.1.2

- 🍷 **稳步前进**：让学生做出各种动态的平衡动作。引导学生说出所使用的支撑点是否适合该动作和所使用的支撑点的变化。确保学生在空旷的地方进行活动。
- 🍷 让学生明白移动或者不移动时都须保持身体的平衡。例如转弯跑时，若身体不平衡，不仅会影响速度，甚至还会跌倒。



教学

倒平衡



我一定要做到!

还有哪些身体部位可以作为倒平衡的支撑点?

1.7.3
2.6.3
5.2.2

教学小课堂

倒平衡：学生做出各种三个支撑点的倒平衡动作。引导学生说出可当倒平衡支撑点的其他身体部位，然后进行示范。教师必须注意学生的安全，尤其当学生以头部作为其中一个支撑点的时候。



教学

连续侧滚翻

下巴紧贴胸部，保持屈膝，结束时将手举起。

肩膀先着垫。

原来不难做到！



辅助

抱腿侧滚翻



教学小课堂

1.8.1
2.7.1
5.2.2

- 连续侧滚翻：先让学生复习一年级所学过的侧滚翻。提醒学生若是以左腿跪地开始，那么结束时应该以右腿跪地，最后举起手臂以示动作结束。鼓励学生反复练习，以巩固所学技能。
- 推广 进行连续侧滚翻，至少连续滚翻三至四次或来回滚翻。
- 抱腿侧滚翻：以跪姿开始，低下头双手抱小腿，缩下巴向侧面滚动。



教学

分腿前滚翻



身体着垫后分腿，合腿后站立，高举双手。



辅助

滚翻小助手



侧滚翻以肩膀先着垫。前滚翻则是以哪个部位先着垫呢？



教学小课堂

❶ **分腿前滚翻**：先让学生复习一年级所学过的前滚翻。滚翻的过程中，收下巴、弯背，使身体的重心往前移。教师留意扶助的手势，以免在扶助的时候自己失去重心而跌倒。必要时可施力协助学生滚翻。学生熟悉后，可尝试自己完成动作。

❷ **滚翻小助手**：如图所示，双脚在叠高的垫子上，然后向前滚翻。滚翻时下巴往胸口靠，同时屈肘。教师须在旁指导以确保学生的安全。

❸ 扫描二维码，以观看另一种辅助分腿前滚翻的方式。此视频由专业的体操教练与学生示范。

❹ 二维码链接（视频）**教学** <https://goo.gl/8JA37c>，**辅助** <https://goo.gl/YN1526>

1.8.2
2.7.1
2.7.2
5.3.1





教学

分腿后滚翻



滚翻时掌心朝上，双手按垫向后滚，分腿后合腿再站立，最后高举双手。



三种滚翻的身体着垫次序有什么不同？



辅助

适应动作



教学小课堂

- ❶ **分腿后滚翻**：先让学生练习蹲下，并双手抱膝埋头。进行分腿后滚翻时，头低、收下巴、弯背，重心后移。教师须留意扶助的手势，必要时施力协助。
- ❷ 扫描二维码以观看相关视频。此视频由专业的体操教练与学生示范。
- ❸ 二维码链接（视频）<https://goo.gl/QdtpkA>
- ❹ **适应动作**：让学生适应分腿后滚翻的前半部动作。提醒学生下巴紧贴胸部，双膝紧贴身体。
- ❺ 进行活动时，选用适当的垫子。

1.8.3
2.7.1
2.7.2
5.1.3



增广

夹球前滚翻

太好了，我的球没掉下来！

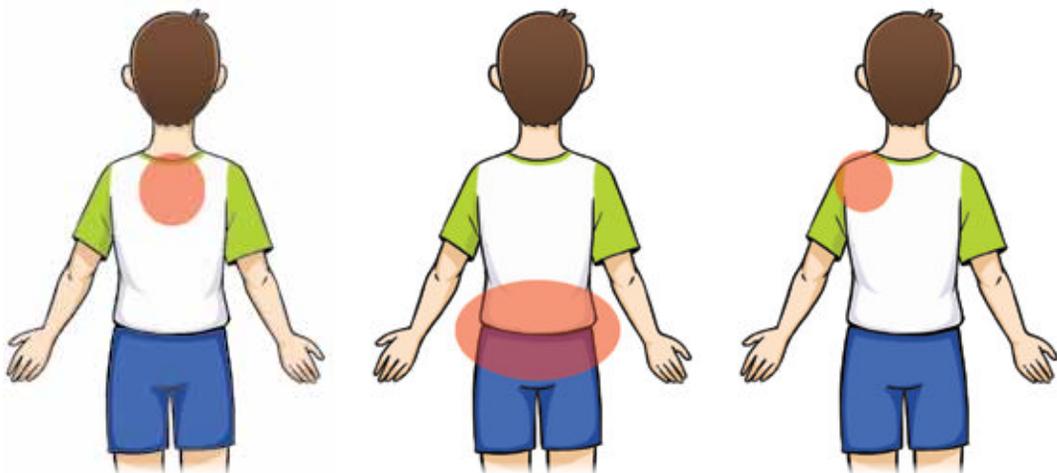
背部先着垫。



评估

做一做，说一说

进行所学过的滚翻动作，并观察下图，分辨各种滚翻动作里最先着垫的身体部位。



1.8.2
2.7.1
5.2.2

1.8
2.7

教学小课堂

夹球前滚翻：向前滚翻，保持双脚夹球至结束滚翻。此活动只适合能轻松完成前滚翻的学生。



游水乐

基本水上运动

体育



踢水练习也能
作为热身运动。

站稳了才吸气，
就不会喝到水。

我是一片
浮萍。



第一堂游泳课



池边步行，不奔跑



无救生员或教练，
别下水



有皮肤病或身体
不适者，别下水



泳技不佳者，不可
到深水区



遇险或受伤时，
请举手呼救



不可在池里吐痰
或大小便

下水前须做些什么准备？

你们还知道哪些规则呢？



1.9.1
2.8.1
5.1.1

教学小课堂

第一堂游泳课：引导学生说出在泳池四周和泳池里必须遵守的规则。与学生讨论不遵守泳池的规则所引起安全问题。



教学

掌握踢水有方法



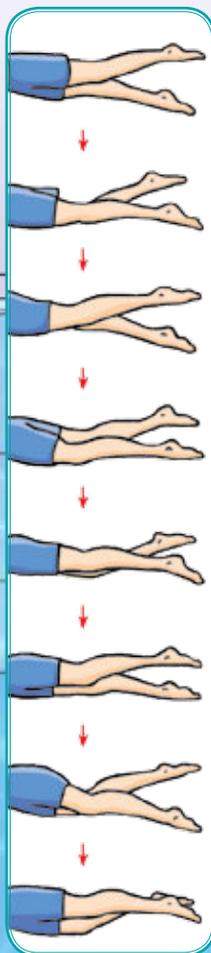
缩紧臀部腿伸直，脚踝放松脚尖直，
大腿带动小腿踢，上下打水不停息。



先冲水，才下水！



背部靠近水面。



教学小课堂

1.10.1
2.9.1
5.1.5

- 掌握踢水有方法：学生一同朗诵踢水的口诀后，引导学生进行正确的水中踢水动作。让学生知道，腿向下踢时，要完成整个下踢的动作后才能抬起，水花必须在水面下。若水面上溅起太多水花表示踢的是空气。
- 二维码网络链接（练习踢水视频）<https://goo.gl/hY20uU>
- 入水前，让学生在池边或家里练习踢水的动作。
- 提醒学生时刻提高警惕，注意自身安全，并遵守泳池的规则。



教学

仰式漂浮与水中站立



仰式漂浮



身体放轻松。

抬起下巴平躺，
大口吸气后闭气。



换气时，口吸鼻吐。



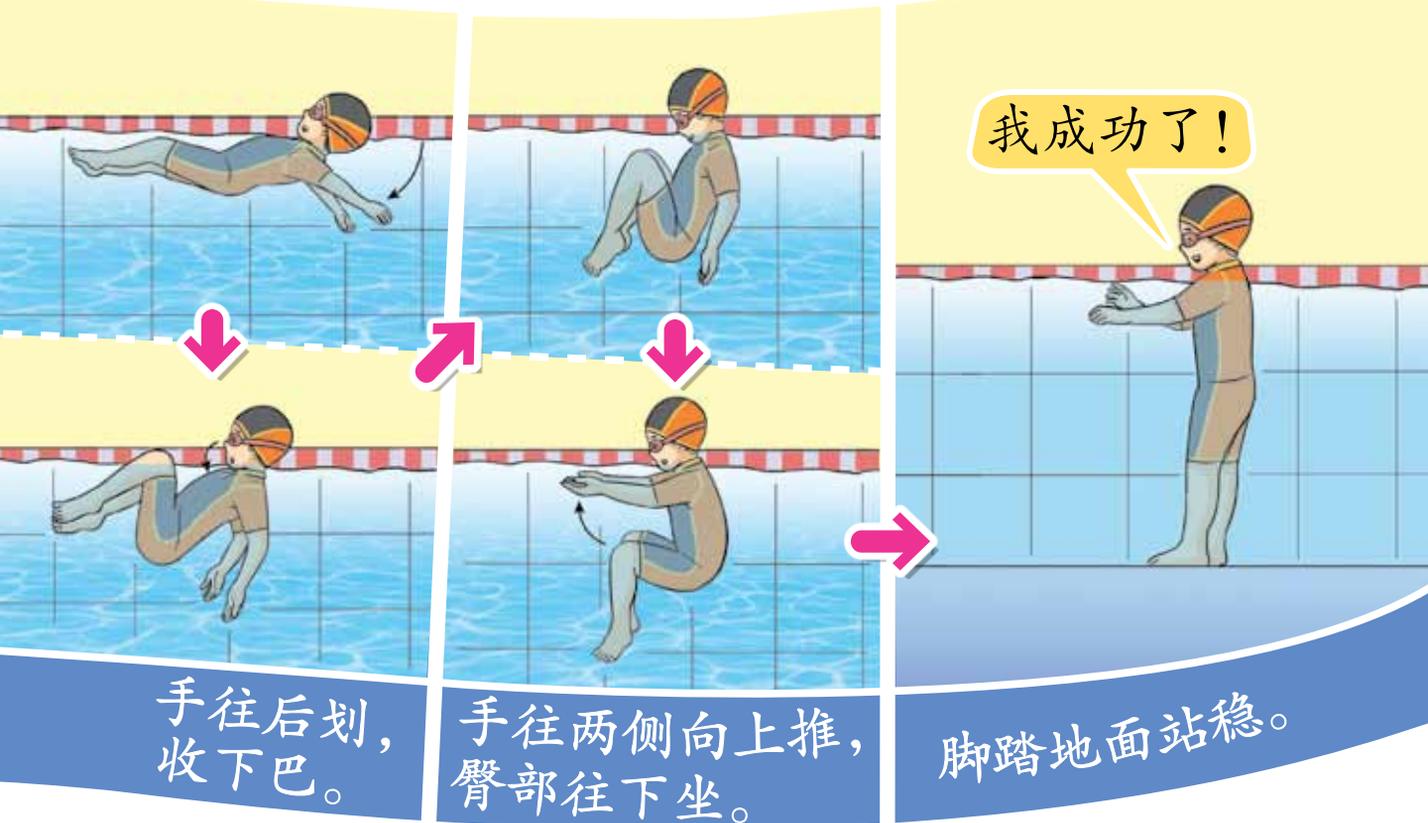
辅助

仰漂小帮手



善用浮板练习仰漂。

水中站立



手往后划，收下巴。

手往两侧向上推，臀部往下坐。

脚踏地面站稳。



巩固

大家一起这样做



手心慢慢往下转，手臂往后划，然后慢慢向上摆。

1.9.2
1.9.3
2.8.3
5.2.2

教学小课堂

- 仰式漂浮与水中站立：引导学生以正确的方法进行仰式漂浮和从漂浮的姿势站起来的动作。
- 二维码网络链接（仰式漂浮与水中站立视频）<https://goo.gl/YNIhSq>
- 提醒学生下水前先确认水的深度。



增广

水中推木桐

哪个“木桐”能漂得最远？为什么？



评估

哪个动作正确

踢水



a

仰式漂浮



a



b



b

1.9.2
2.8.2
5.4.2

1.9
1.10
2.8
2.9

教学小课堂

水中推木桐：两人一组，一人把仰式漂浮者推向远处，仰式漂浮者随后以正确的姿势站立。两人互换角色，比较谁的漂浮距离较远。

哪个动作正确：引导学生选出正确的踢水和仰式漂浮的姿势。



欢乐时光

娱乐与休闲

体育



爷爷，您儿时的休闲活动是什么呢？

你还知道哪些休闲活动呢？

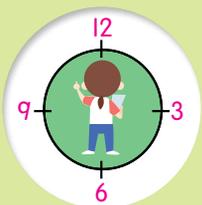


教学

宝物藏在几点钟



三六九和十二点，认识方向要靠它。
同心协力齐上阵，寻获宝物不困难。



宝物藏在哪儿呢？



从别的起点开始，说出其他可以寻获宝物的路线。



1 校门口在你的6点钟方向。朝12点钟方向走，直到花丛前。



2 朝9点钟方向走，直到贩卖部在你的9点钟方向。

5 往3点钟方向走，宝物就在你的12点钟方向。



4 朝9点钟方向走，直到信义楼前的路口。



3 往3点钟方向走，直到大树前。



教学小课堂

🍷 宝物藏在几点钟：1 教导学生根据时钟的方位辨认方向。让学生想象自己站在时钟的中心，正前方是十二点钟方向，右边是三点钟方向，正后方是六点钟方向，左边是九点钟方向。2 学生分组进行活动，委任其中一人当组长。根据指示寻宝，最快找到宝物的一组获胜。

🍷 扫描第54页，以更了解如何使用时钟方位辨认方向。

🍷 二维码网络链接（游戏）<http://bukutekssjkc.my/PJPK/Clock%20As%20Direction.html>

🍷 告诉学生在进行寻宝游戏时须互相合作，发挥团队精神，并顾及个人和组员的安全。

1.11.1
2.10.1
2.10.2
5.4.3

进来玩一玩吧!



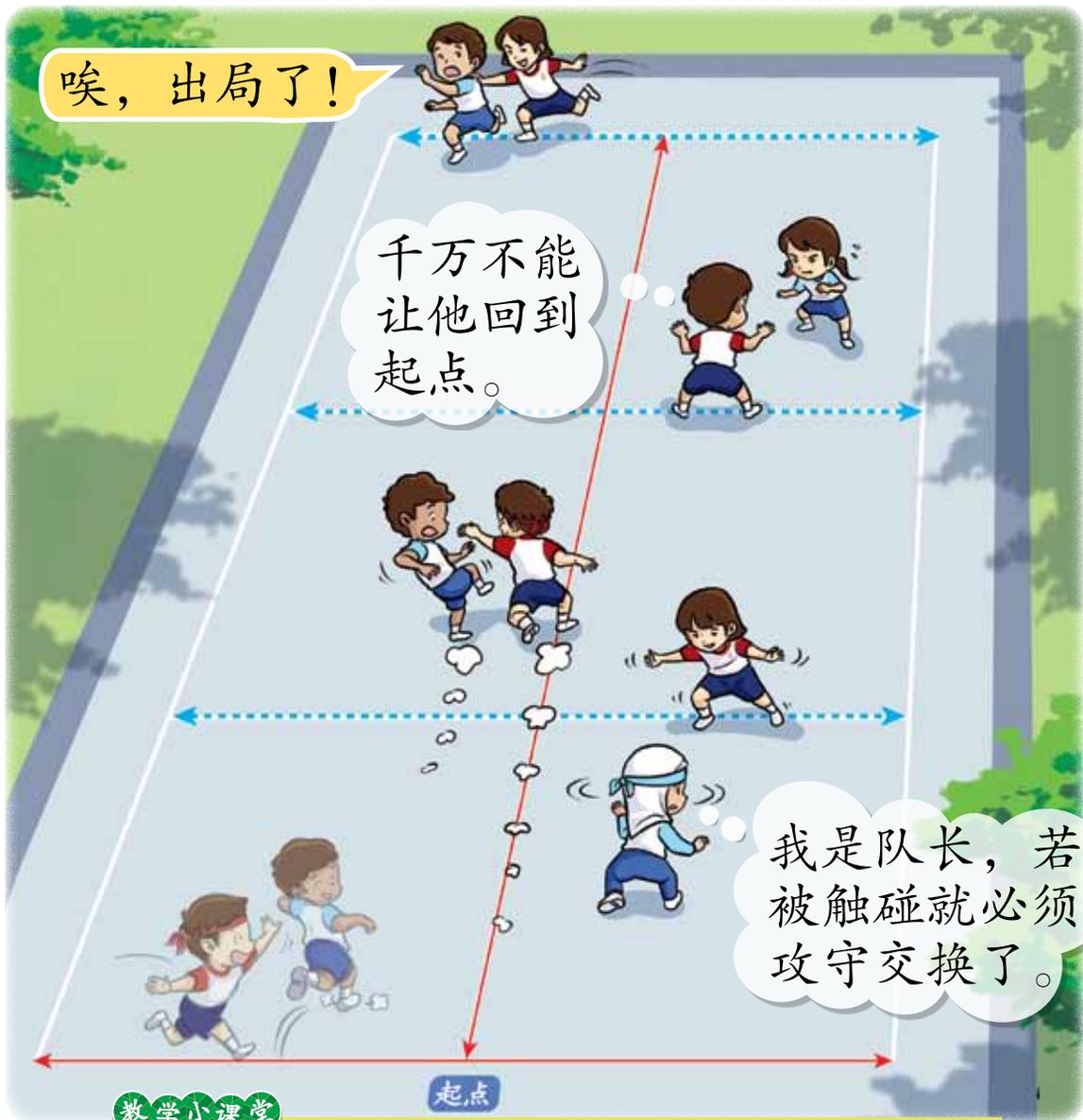


教学

过河



攻队冲，守队拦，过河游戏真好玩。



教学小课堂

- 🍷 **过河：**① 将学生分成攻守两队进行游戏，每队选一名队长，游戏时间长达十分钟。② 进攻队的任何一人突破防线回到起点即可得分，游戏继续。③ 若防守队成功触碰到进攻队的队长或进攻队的所有队员被判出局，则攻守交换。④ 十分钟内，来回穿越防线最多次的队伍获胜。⑤ 第一次和第二次和局，各加时三分钟以分出胜负；第三次和局则以抽签决定胜负。
- 🍷 二维码网络链接（游戏规则）<https://goo.gl/5fpg6h>
- 🍷 引导学生说出传统游戏“过河”中出现的移位和不移位动作。

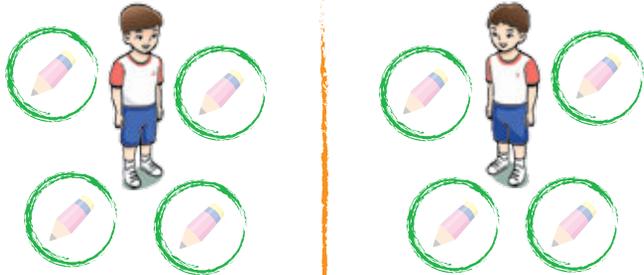
1.11.2
2.10.3
5.2.3
5.4.2



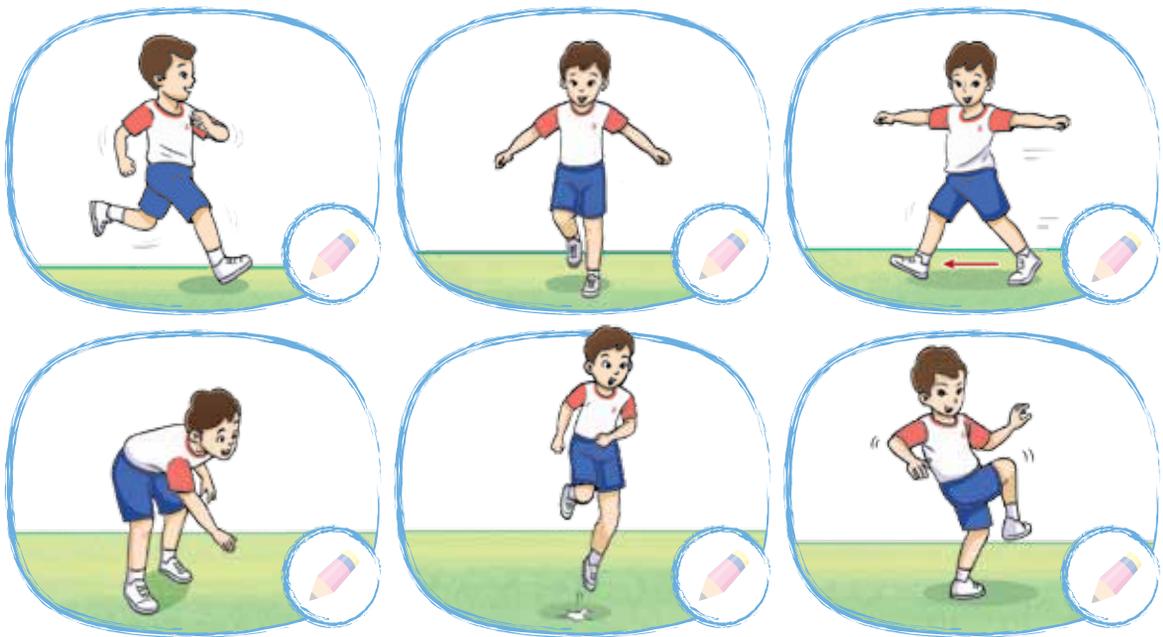
评价

做一做

- 1 根据时钟的方位，在空格里写出各个位置的方向。



- 2 这些动作会出现在哪个传统游戏里？
“过河”画△，“跳房子”画○。



- 3 自创新“房子”
和规则，与同学
一起遵守。





登山乐

体能概念

体育



看图说一说。





教学

追追热

该喝点水了……



我现在全身发热，呼吸和脉搏也加快了。为什么？

追逐者：跑马步
闪避者：踏跳步
淘汰者：单脚跳



运动后是否适合喝大量的水？为什么？

教学小课堂

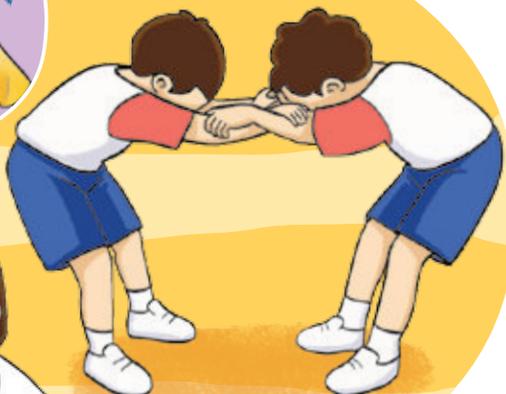
- **追追热：**让学生通过游戏达到热身的效果。学生自行组成五人一组，一人追逐，其他人闪避。以猜拳决定谁负责做追逐者。追逐者必须以跑马步行进，闪避者则以踏跳步行进。追逐者在指定范围内追逐其他同学。第一次被追逐者触碰的人与追逐者对调身份继续游戏，第二次被触碰的人被淘汰出局，以单脚跳的方式跳离活动范围。
- 向学生讲解热身运动的作用是让身体适应即将进行的活动。
- 引导学生说出运动如何影响体温、呼吸率和脉搏率。让学生知道脉搏是体表可触摸到的动脉的跳动，而正常人的脉搏和心跳是一致的。
- 让学生知道运动前、运动时和运动后都必须补充水分。

3.1.1
4.1.1
4.1.3
5.4.1



教学

松弛运动不可少



为什么要做
松弛运动呢？



教学

食物颂



米饭玉米马铃薯，精力满满多亏它。
肉类豆腐和牛奶，长高长大全靠它。



说出其他提供精力和帮助成长的食物。



教学小课堂

- **松弛运动不可少**：指导学生在体育课结束前伸展肌肉与关节，以作为松弛运动。向学生讲解松弛运动能放松身体，以达到消除疲劳和降低肌肉酸痛的作用。
- 引导学生根据热身运动能提升体温、呼吸率和脉搏率，联想松弛运动对身体产生的影响。
- **巩固** 学生说出及实践适合当松弛运动的其他动作。
- **食物颂**：学生根据课文说出提供精力和有助成长的食物。接着，引导学生举出更多的例子。扫描此页面，以查看其他例子。

3.1.2
4.1.2
4.1.4
5.3.1



评价

做一做，说一说

- 1 进行以下活动，然后把这些活动归类为热身或松弛，并说出原因。



- 2 谁说得对？辩一辩。



只要吃得多，就一定会成长，会很有力气。



不！不是吃得多，应该是吃得对。



教学小课堂

- 做一做，说一说：让学生进行活动之后，把所进行的活动归类为热身或松弛，并说出原因。让学生知道有些活动可以是热身也可以是松弛运动，例如伸展。
- 学生针对女生和男生所说的话提出意见。教师从旁纠正，让学生明白各种食物的功能都不相同，饮食均衡才能健康成长。
- 二维码网络链接（视频）<https://goo.gl/7ozhVW>



教学

强心健肺气不喘

在指定的时间内，完成以下的活动。



慢跑和跳绳，哪种活动在进行时，呼吸会比较急促？为什么？





我一定完成!



活动前后，你的脉搏率有何变化?

我做到了!



说一说，你在进行活动时的心跳和呼吸率。



教学小课堂

3.2.1
4.2.1
4.2.2
4.2.3
5.2.2

- ❶ **强心健肺气不喘**：在五分钟内，从A站至B站来回快跑三次，从B站大步走至C站，在C站原地跳绳二十次，从C站以侧滑步前进至D站，利用呼拉圈从D站前进至E站。教师可视情况调整各站的距离、进行每种活动的次数和完成所有活动的时限，但建议时限须至少五分钟。
- ❷ 引导学生作出比较，说出进行活动前后，呼吸和脉搏率的变化。
- ❸ 引导学生说出进行活动时的心跳与呼吸率。
- ❹ 与学生讨论进行活动时，心跳、脉搏率和呼吸率会出现变化的原因。



教学

由静而动齐伸展

静态伸展

这是伸展什么部位？



嗯，大腿很紧！
这是伸展大腿。



我要每天做伸展运动。



动态伸展



这些动作能够伸展哪些部位的肌肉？



尝试做出其他的动态伸展。



教学小课堂

- ❶ 由静而动齐伸展：让学生进行各种伸展，并引导学生说出该动作所伸展的肌肉，只需说出身体部位的名称，如颈部、腹部、胸部或大腿。
- ❷ 静态伸展的动作须维持 8 至 10 秒。
- ❸ 引导学生作出联想，只要把静态伸展来回或重复左右、前后连续做，就会变成动态伸展。让学生自由发挥，做出由静态变成动态的伸展运动。
- ❹ 提醒学生做伸展运动时不可迅速用力，应慢慢增加力度。
- ❺ 向学生讲解柔韧度代表人体各个关节所能活动的范围。柔韧度较好的人，在运动、扭转或弯曲时显得比较轻松，借此鼓励学生养成每天做伸展运动的习惯，以提升身体的柔韧性。

3.3.1
4.3.1
5.2.1



教学

增强肌肉有妙方

快来进行增强肌力和肌耐力的活动吧!

这可以增强腹部的肌肉。



半仰卧起坐

原地踮脚

这可以增强手臂和腹部的肌肉。



跪姿俯卧撑

小腿后屈伸

增强小腿肌肉的方法，原来那么简单!



拱桥



后仰弯腰



为什么要进行这些活动？

我要坚持十秒。



半蹲



肌力与肌耐力不良的人，在日常生活中可能会面对什么问题？肌力强是否表示肌耐力也强？

教学小课堂

- 增强肌肉有妙方：热身后进行以上活动。所有动作重复做十次，拱桥、后仰弯腰和半蹲各维持十秒。活动之后，引导学生说出各项增强肌力与肌耐力的活动所涉及的肌肉。
- 向学生讲解肌力是指肌肉对抗阻力所产生的力量，而肌耐力是指肌肉群在维持某个用力状态时的持久能力。提醒学生，做伸展运动时不可迅速用力，应慢慢增加力度。
- 与学生讨论增强肌力与肌耐力的重要性，例如比较有力、工作效率较高、上下楼梯腿不酸、背书包不辛苦等较接近学生生活的例子。

3.4.1
4.4.1
4.4.2
5.2.1
5.3.1



教学

猴子架上花样多



在猴子架上摆出各种姿势和向前移动。



使用猴子架前，
须确保它稳固。



啊，手快
没力了！



教学小课堂

3.4.2
4.4.1
5.1.3

- 🍌 猴子架上花样多：让学生在猴子架上悬垂，并摆出各种姿势，例如直腿、屈腿和分腿。接着，双臂交替向前抓握，往前移动。
- 🍌 让学生自由发挥，在猴子架上摆出其他的姿势。
- 🍌 引导学生说出这个活动可以锻炼手臂的肌力与肌耐力。
- 🍌 与学生讨论还有什么活动可以增强肌力与肌耐力，让学生举例说明。



教学

体型适中人人夸

再这样下去，
我的健康可能
会亮红灯了。

那就是中等型，
不像我们……



19.5 公斤，
119 厘米。

我健康
地成长！



教学小课堂

- **体型适中人人夸：**① 教导学生使用身高体重测量器时须注意的事项，如：测量体重前须确保指针指向零刻度，测量身高时眼睛直视前方，读取读数时视线须与刻度垂直。② 让学生互相合作替同学测量身高与体重，然后各自做记录。
- 引导学生根据自己的身高和体重，对照《学生健康记录册》里所附上的正常成长图表，进行比较后确认自己是否健康成长。
- 引导学生分辨并说出三种基本体型：清瘦型、中等型和超重型。
- 向学生讲解身体组成是人体内脂肪、骨骼、肌肉和水分（包括血液）的相对比例，而肥胖是体内脂肪过多的现象。学生讨论与身体组成有关的健康问题，如肥胖会引起许多慢性疾病如高血压、糖尿病等；过瘦可能是饮食不均衡所致，会造成生长迟缓、学习率减退等问题。

3.5.1
3.5.2
4.5.1
4.5.2
4.5.3
5.1.4
5.4.2



评估

说一说

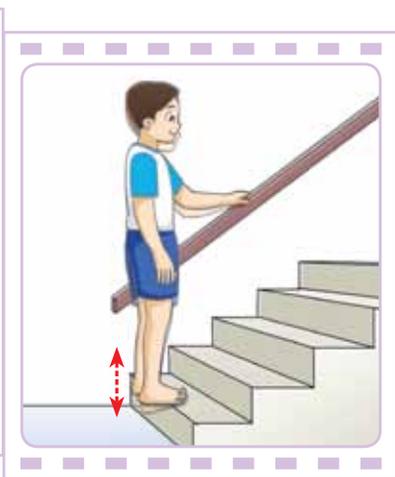
1 在进行哪项活动时，心跳和呼吸会较快？



2 这些活动能提升哪个部位的柔韧性？



3 清平要增加腿部的肌肉耐力与力量。你会建议他进行哪项活动？为什么？



4 你理想中的体型是怎样的？为什么？怎样才能拥有这种体型？谈一谈。

4.2
4.3
4.4
4.5

教学小课堂

说一说：鼓励学生勇于发表意见。若学生无法回答问题 2 和 3，让学生进行该活动后再尝试回答。





我爱健康生活

生理和生殖健康教育



我❤️自己，也❤️家人，
照顾身体，远离恶习。
我❤️朋友，真❤️欢喜，
身❤️健康，开❤️生活。



教学

请你学我这样做

身体可以坐、站、躺，
坐得正，站得直，睡得好，
姿势对了身体好。



足够的休息



充足的睡眠

说一说休息和睡觉的分别。



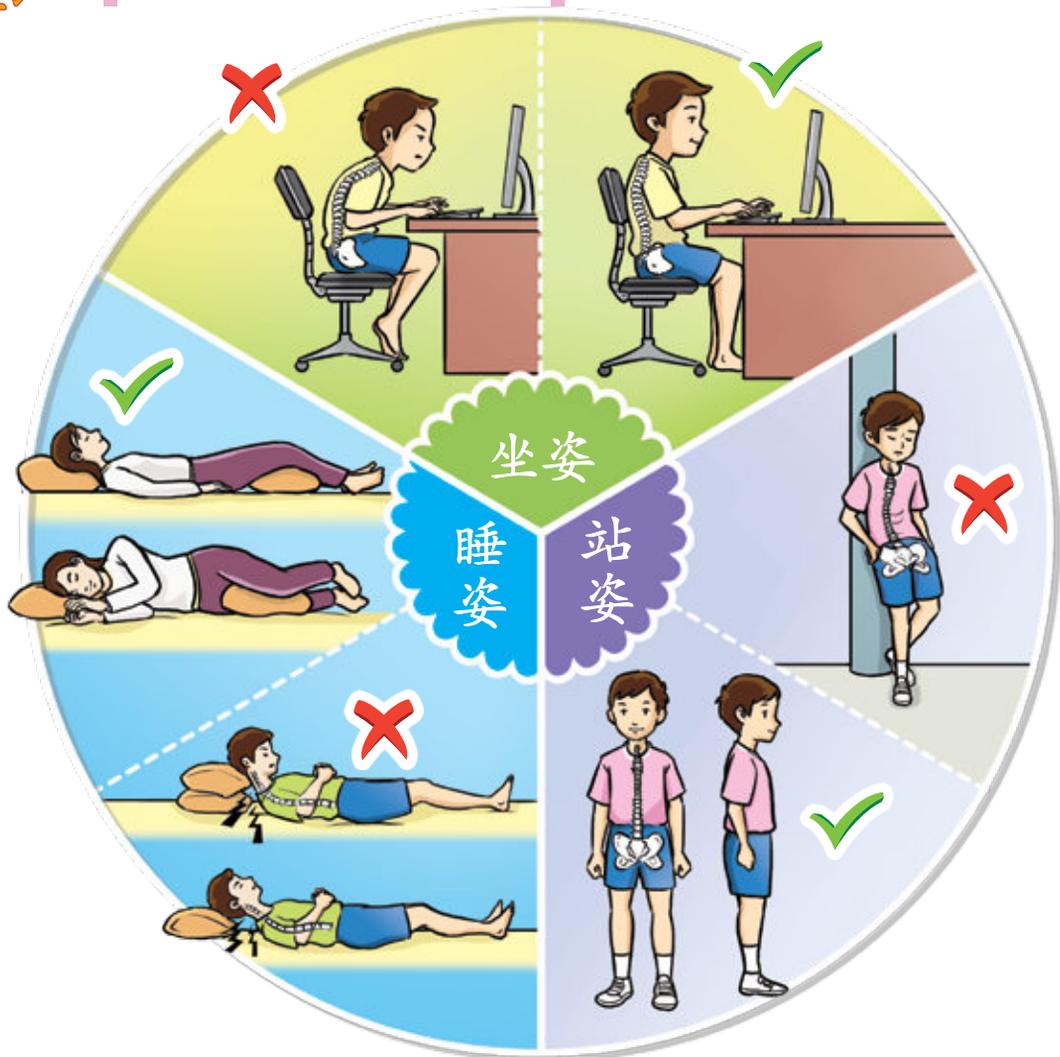
教学小课堂

- 请你学我这样做：教师观察学生的坐姿和站姿，然后纠正姿势不正确的学生。
- 教师强调了正确的坐姿、站姿和睡姿外，足够的休息和充足的睡眠也一样对身体有益。
- 教师引导学生了解休息和睡觉的分别，告诉学生休息是在一定时间内相对地减少或停止工作和学习，使人身心放松，消除疲劳，恢复精力的过程；而睡觉一般是指人进入睡眠状态。



教学

姿势对，身体好



我们侧睡时，应该向左还是向右睡呢？



趴着睡觉，对身体好吗？

教学小课堂

- ❶ **姿势对，身体好：**引导学生观察图片，然后说出坐姿、站姿和睡姿正确的重要性，以了解错误姿势对身体造成的伤害，并影响身体健康成长。
- ❷ **教师灌输学生保护脊椎的知识，**如躺卧时，脊椎所承受的压力最小，所以适度的休息有助于减轻背部酸痛，平躺时膝盖下放个枕头或侧躺时两脚中夹个枕头都有助于减轻脊椎承受的压力等。
- ❸ **巩固** 让学生知道人体的心脏位于身体左侧，因此右侧睡不会压迫心脏，能使睡眠较安稳。

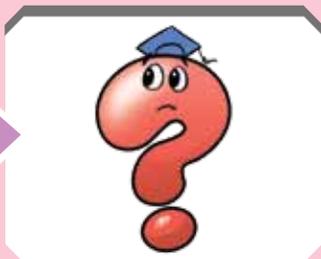
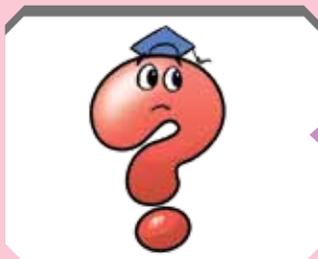
1.1.2



教学

姿势不对影响大

习惯不好伤身体，危害健康影响大。



长期背着过重的书包，会有什么后果？想一想，怎样解决这个问题？

学生示范正确站姿、坐姿和背书包站立与步行的姿势。



教学小课堂

姿势不对影响大：引导学生观察图中人物，了解在生活中的错误姿势对身体造成的伤害。提醒学生在疲倦时，无论休息或睡觉，都应采取正确姿势才不会危害健康，并从中带出休息和睡眠充足的重要性。

巩固 学生分组讨论书包过重对身体的影响。引导学生说出有哪些方法能减轻书包的重量，如每天检查上课时间表，只带所要使用的课本和练习簿上学等。

评估 让学生在评估过程中，了解保持良好姿势对身体的益处。

1.1.3

1.1

76



教学

保护身体不被摸

你要干什么？
快住手！



不安全的触摸

明文，快放手！

哈！



不舒服的触摸

认识的人可以这样做吗？



教学小课堂

- **保护身体不被摸：**教师引导学生看图片，说说自己是否有类似经历。从中带出不安全的触摸会令人感到不安和害怕，甚至在精神上和情绪上出现困扰，使人心情不愉快。
- **不舒服的触摸**是令人感到不适或者反感的肢体接触。举例并教导学生分辨不安全和不舒服的接触方式。
- 教师提醒学生身体的隐私部分，如胸部、臀部和生殖器等，绝对不能随意让他人看或摸。

1.2.1



教学

我能保护我自己

不要，我不认识你！



评估

想一想，说一说



如果你是图中的男孩，你会怎么做呢？



教学小课堂

- **我能保护我自己：**提醒学生如果有陌生人、亲人或认识的人对你做出不舒服、不安全或令你反感的举动时，应该设法离开对方，然后告诉可信赖的成人。
- **想一想，说一说：**让学生自由作答，适时引导学生做出正确又安全的举动。
- 教师提醒学生，当遇到不安全或不舒服的触摸时，要坚决地说“不”，以拒绝对方的不当行为。强调在生活中要注意安全，小心保护自己。

1.2.2

1.2

78



教学

大声说“不”

我是身体小主人，不让别人随意碰！



腋下是人体的隐私部位吗？

教学小课堂

大声说“不”：教师指示学生看一看图中发生的情况，并讲述所发生的事。让学生注意图中小朋友的反应，从中带出无论是陌生人或熟人，如果他们的触摸让人感到不安或不舒服时，应该立刻勇敢和坚定地对方说“不”“不要”“不行”等，并想方设法尽快离开对方，然后马上通知父母、师长或可以信任的成人。提醒学生在这过程中，不要慌，先冷静下来，才能做出正确反应。

辅助 教师在黑板画一个小孩图，提问学生身体的哪些部位不允许别人触碰，然后在小孩图上画叉。提醒学生所标示的地方就是隐私部位，包括腋下。告诉学生在某些情况下，如隐私部位受伤了，他们可以在父母、监护人或师长的陪同下，让医护人员触摸相关部位，以便进行检查和治疗。



辅助

1.2.3



教学

自我保护很重要

表哥，让我先通知妈妈。



提防不足，危险处处。处处小心，父母放心。



评估

演一演

不，请说暗语。

你妈妈没空，要我来接你。



教学小课堂

自我保护很重要：引导学生看图，并理解如果要外出，必须通知家人和谁一起出去、去哪里等，还必须得到父母或长辈的允许。如果遇到陌生人问路，可建议他们询问其他成人，提醒学生切勿独自带陌生人到目的地。

为了安全起见，建议学生和父母之间可以讨论并拥有共同的暗语，以减低坏人成功拐骗的机率。强调在日常生活中不可轻易答应陌生人的邀约，以防止发生拐带，绑架或任何不幸的事件。

演一演：引导学生分组讨论，并模拟表演其他能让自己安全脱险的方法。

7.1.1
7.1.2
7.1.3

7.1

80



教学

远离恶习保健康



烟草



如果喝酒会危害健康，那么我可以吃“酒精巧克力”吗？



酒



毒品

远离毒害 健康生活



教学小课堂

- **远离恶习保健康：**教师提问学生，大家对抽烟的人、喝酒的人有什么印象？是否看过反毒的广告？阐述烟草、酒和含高酒精的饮料及毒品都是会令人上瘾的东西。
- 教师引导学生理解正确地使用一些物品，其实可以带来益处，如烟草可以用来制成驱蚊剂；但如果错误使用将带来害处。
- 让学生对是否能吃“酒精巧克力”发表意见，教师给予正确的引导。
- 扫描二维码，让学生观看动画影片，以了解毒品的危害。
- 二维码网络链接（视频）<https://goo.gl/PnoCy3>

2.1.1

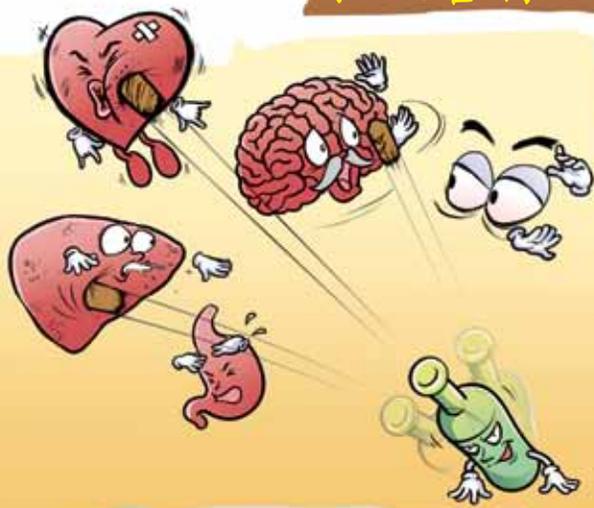


教学

烟酒毒品危害大



抽烟害自己，二手烟害人



过量喝酒伤害大



吸食毒品能送命

烟、酒、毒品伤身体，祸害无穷，害人害己。



教学小课堂

烟酒毒品危害大：教师引导学生说出抽烟、过量喝酒和吸毒所带来的后果。如抽烟会引发各种疾病或癌症；二手烟也会影响周围的人的健康，导致肺炎或哮喘病患者的情况恶化。过量喝酒会损害身体多个器官，也会因醉酒驾驶而酿成交通事故，祸及无辜。吸毒则会严重地损害神经系统和身体机能，也会引起很多并发症，导致死亡。

教师提问学生，是否看过醉酒的人，从中带出酒精会使人反应迟钝、视觉模糊，还会降低大脑的抑制能力和判断力，使人胡言乱语、惹事生非，所以醉酒驾驶是很危险的行为，不仅危害自身安全，也使其他公路使用者的生命受到威胁。

2.1.2

82



教学

说“不”六招



不受影响



不怕被笑



坚决不要



耐心劝告



转换话题



赶快离开

无烟无酒无毒品，健康人生我做起。

教学小课堂

- 说“不”六招：教师提醒学生要时刻警惕自己，绝不可因为好奇或在朋友影响下尝试会使人上瘾的烟、酒和毒品，并拒绝诱使人们吸烟、喝酒或尝试毒品的错误观念和行。
- 教师引导学生思考吸烟、喝酒和吸毒是正确的减压方法吗？告诉学生适量的运动不但可以减压，还可以让身体健壮。
- 教师引导学生说出拒绝香烟、酒和毒品的重要性。
- 将学生分组，让学生一起制作反吸烟、反喝酒或反毒的海报。

2.1.3





评估

看一看，想一想

1



不能碰



2 该做的画 😊。



远离损友



了解毒品有害



坚决说不



培养爱好



饮食习惯



和家人说心事

教学小课堂

2.1

看一看，想一想：教师复印此页练习分发给 学生，以评估学生在生活中是否能分辨哪些东西不能尝试或接触，并能采取正确的态度和方式远离和拒绝染上烟、酒和毒品。

84



教学

我的感受



让我生气。

爸妈不疼我了吗？



爸爸你去哪里？



乖，听妈妈的话，爸爸后天就回来。

这次表现很好。



谢谢老师。

哼！有什么了不起！



让我想哭。

你有遇过以上的情况吗？



教学小课堂

- **我的感受：**教师指示学生观察图片，然后说一说图里的情况让小女孩和小男孩产生了怎样的感受？
- 教师询问学生，为什么我们会感到忧虑或者担心？而在什么情况下，我们又会妒忌别人呢？
- 教师让学生说一说在日常生活里，人们还会有哪些情绪。

3.1.1



教学

情绪小管家



男孩怎么了？他该如何解决问题？



面对它



接受它



处理它



放下它



好朋友结交了新朋友，你会……



教学小课堂

情绪小管家：教师指示学生观察图片，然后灌输学生正确思考问题的方式。强调面对问题时，要以正面的态度去处理及解决问题。以图中的小男孩为例，引导学生说出男孩向父亲提出什么问题以消除心中的忧虑和不安。

教师强调在处理情绪问题时，紧记四步骤：面对、接受、处理、放下。

巩固 让学生说说如何解决好朋友结交新朋友后，自己对此感到不满、不安或忌妒的情绪。鼓励学生说出是否有类似经历，并给予适当辅导。

3.1.2

86



教学

做情绪的主人

坏情绪要处理好，处理不当问题大。



巩固

想一想，演一演

表演前，想想结果会怎样？男孩应该怎么做？



教学小课堂

- **做情绪的主人：**教师引导学生说出在面对增加或失去家庭成员或同伴的时候，会出现怎样的情绪和应持有的态度。
- 教师提醒学生如果遇到无法面对或无法解决的问题时，应该向父母或可信任的长辈倾诉，以征求他们的意见和看法。
- **想一想，演一演：**教师引导学生分组讨论，依据情节发展预测结果，让学生思考男孩应采取怎样的举动，然后演出完整的故事。表演结束后，师生讨论解决忌妒和忧虑的方法。

3.1.3





教学

我喜欢我自己

我是男生。

我是女生。

我很健壮。



我很健康。



我可以……

我能够……

你喜欢自己吗？说一说，
身为男孩或女孩的好处。



增广

说出心里话



男生在家里需要做家务吗？

女生就一定要帮忙做家务吗？



教学小课堂

- **我喜欢我自己：**教师提问学生是否喜欢自己是男生或女生？引导学生说出喜欢自己的性别的原因。
- **说出心里话：**学生分组，让同组的同学以自身经验和组员分享在家中是否有帮忙做家务，并针对所讨论的课题，说出各自的想法和原因。
- 引导学生了解无论是男孩还是女孩，都应在力所能及的情况下，帮忙父母做家事，以减轻父母的负担。



教学

男孩女孩一起来

男孩女孩，一起劳作，
不分你我，分工合作，
珍惜自己，爱惜家人。



我不适合爬高，
我帮爸爸提水。

我得把水抹干，
免得家人滑倒。

教学小课堂

- ❶ **男孩女孩一起来**：教师说明无论男或女，在家里应该互相帮忙，协助父母做家务。
- ❷ 提醒学生做家务时，必须注意自身和家人的安全。鼓励学生了解身为男孩或女孩的特点，如男孩的力气较大、女孩较细心等，以便在生活中，男孩女孩能相互合作。
- ❸ 教师鼓励学生说出在家里如何与兄弟姐妹一起帮忙父母处理家务。
- ❹ 教师引导学生理解和珍惜家人的付出，并扮演好自身在家中的角色。

4.1.2



教学

共同打造快乐家庭



哥哥为什么会阻止妹妹？为什么哥哥会那么做呢？



评估

想一想，写一写



对自己

自爱

这样做能让父母放心。

我会

对家人



4.1.3

教学小课堂

4.1

共同打造快乐家庭：教师指示学生观察图片，然后针对上图中发生的情况提出看法，说说哥哥的行为正确与否和原因。

想一想，写一写：评估学生是否了解爱惜自己和家人的重要性，引导学生了解懂得爱惜自己和家庭成员才能让家庭和谐、幸福。

90



教学

我的感恩方式



感赞真主……



照顾身体。



我爱爸妈。

心存感恩，以爱相待。

弟弟，加油！



老师，谢谢您！



真好玩。



表达谢意，就只能说谢谢吗？



教学小课堂

- **我的感恩方式：**引导学生看图片，说说图中的小朋友如何感谢上苍、自己、父母或监护人、家庭成员、教师和朋友。强调有家人与朋友的陪伴，给我们带来许多喜悦，所以与大家和睦共处，珍惜彼此，也是一种感恩方式。
- 教师鼓励学生说出自己曾感谢过的人，并说出感谢那个人的原因。
- 扫描二维码打印歌词并分发给学生，然后扫描页面，引导学生一同唱“感谢”歌曲。
- 二维码网络链接（歌词）<https://goo.gl/MdGPHg>

5.1.1



教学

真心谢谢您

用行动答谢，时时感恩，生活愉快。



爸爸，我帮您拿！



上回你请我，这次我请你。谢谢。



教学小课堂

真心谢谢您：教师鼓励学生，说说自己的宗教或家人感谢上苍、神明的方法。提问学生，谁在幼儿时是由保姆或爷爷奶奶照顾的呢？你们是如何向他们表达谢意？从中引导学生说出感恩父母、监护人、家庭成员、教师和朋友的方式。

5.1.2



92



教学

为什么要感恩

学会感恩，我更珍惜
拥有的一切。

我常常感谢家人的
付出，这样让我们
相处愉快。

做一张小卡，把感恩的好处
写在卡上。



评估

你会如何表达谢意

除了说谢谢，你还
曾通过怎样的方式
向别人表达谢意？



教学小课堂

5.1.3

为什么要感恩：教师举例说明感恩的重要性，如懂得感恩，才会珍惜别人的付出。

5.1

巩固 让学生将感恩所能带来的好处写在自制的小卡片上，与同学分享。

你会如何表达谢意：让学生分享自己的经验。说说自己在生活中除了说谢谢，他们还曾通过怎样的方式向他人表达谢意。



教学

认识传染病



手癣



脚癣



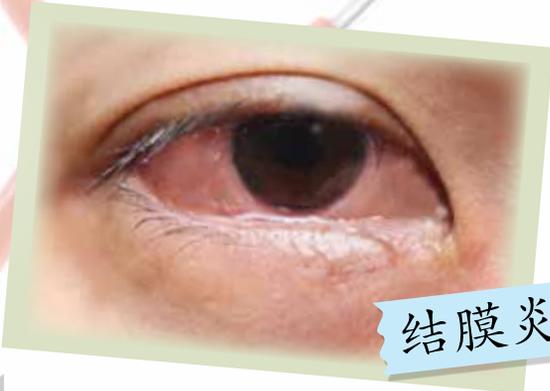
感冒疱疹



这些都是较常见的儿童传染病。



结膜炎



手足口症



教学小课堂

- 认识传染病：教师解释传染病是指具传播性的疾病，是由一些细小的微生物，如细菌、病毒、真菌和寄生虫入侵人体繁殖或产生的毒素，破坏身体细胞和其功能所致，严重时会导致患者死亡。
- 教师让学生分享自己曾患上传染病的过程和原因，并适度给予引导和纠正错误观念。
- 扫描二维码网络链接（幻灯片）<https://goo.gl/teTDYJ>，让学生认识各种传染病的病因、症状以及须注意的事项。
- 教师提问学生，除了以上的传染病，儿童还会患上哪些疾病呢？学生可发表各自的意见或经历。



教学

怎样预防传染病



个人卫生多照顾，病毒细菌无法攻。



个人物品不共用



时常洗手



不用手揉眼睛



不与患者接触



如果没有采取预防传染病的方法，这将会带来什么后果？

教学小课堂

- **怎样预防传染病：**教师让学生观察图片，引导学生说出预防病菌入侵身体的方法，强调不注意个人卫生将会使人生病或患上传染病。
- 教师引导学生了解个人物品如牙刷、手帕、袜子等，应该尽量避免与他人共用，以防止病菌通过口腔、皮肤入侵身体。
- 教师提问学生，是否记得“洗手的步骤”，适时引导学生说出洗手的步骤和其他能照顾个人卫生的方法。
- 二维码网络链接（视频）<https://goo.gl/WRF85j>

6.1.2





教学

制作集锦簿

学生讨论与制作预防传染病集锦簿。

我们可以用
起泡图……

先找照片吧。

好的。



不行!



评估

想一想，填一填



不和病菌交朋友，勤换衣服勤  。

别用脏手揉  ，个人用品别  。

早晚  常漱口，身体  病菌走。



教学小课堂

6.1.3

制作集锦簿：教师将学生分组，让学生讨论预防传染病的方法，然后分工合作完成一本预防传染病的集锦簿。

6.1

想一想，填一填：评估学生是否了解如何预防传染病和减低患上相关疾病的风险。提醒学生在日常生活中应多注意个人卫生，培养良好的生活习惯，保持身体健康，才不容易生病。

96



饮食好习惯

饮食习惯



吃得健康身体好，
蔬菜水果不能少，
糕点汽水糖分高，
快餐可口热量大。
小朋友，想一想，
怎样选择才最好？



食物对我们很重要，
吃对的食物更重要。



教学

饮食习惯面面观

学明



两个好朋友，
习惯大不同。

育文



假期中……

慢慢吃

什么都吃，
才有营养。



8:00a.m.



1:00p.m.



6:00p.m.

三餐定时又定量，专心用餐心情好。

好饿啊！



2:00p.m.



8:00p.m.

生活作息不一样，用餐时间不定时。

早上起床喝一杯水，
帮助肠胃好排便。



适量喝水口不渴，
调节体温不生病。

有糖饮料伤身体，
多喝开水更健康。



小朋友们数一数，每天都喝几杯水？

为什么喝白开水比喝汽水健康呢？

说一说，学明和育文的不同点。



教学小课堂

- ❶ **巩固** 学生分组讨论图中的两个好朋友的不同点。教师引导学生从饮食和生活习惯说出两人的不同之处。
- ❷ 指名说说自己的用餐习惯，鼓励学生在日常生活中实践定时用餐，多喝开水，少喝含糖饮料和不偏食的良好习惯。
- ❸ 让学生明白食物能供给人们所需的能量，帮助成长和促进健康。而水分对身体也很重要，无论是溶解食物、调节体温、输送养料还是帮助排泄都需要水，所以我们每天需喝6至8杯水，约1500毫升左右。
- ❹ 引导学生明白汽水的含糖量高，长期饮用容易引起肥胖、蛀牙等问题。

8.1.1



教学

饮食与健康



吃对食物，营养充足。
体重合格，身材中等。
精力充沛，健康成长。



少摄取



多摄取



马来西亚健康饮食餐盘



巩固

家有小厨师

让你多加一种食物，
你会加什么呢？



教学小课堂

- **饮食与健康：**引导学生观察“马来西亚健康饮食餐盘”。让学生了解如何吃得健康。提醒学生平日用餐时，饭量应该是餐盘的 $\frac{1}{4}$ ，另 $\frac{1}{4}$ 以蛋白质食物为主，另一半以蔬果为主。此外，也让学生明白哪些食物和饮料能多摄取，哪些应该减少摄取，从中带出饮食和健康息息相关的讯息。
- **家有小厨师：**学生说出会在盘中加的食物和原因，教师听后给予意见和建议。鼓励学生多吃蔬果，少吃高热量的油炸食物和加工食品，以避免体重超标，影响健康。
- 提醒学生培养良好的饮食习惯和每天适度的运动，才能使身体健康。
- 二维码网络链接（健康饮食金字塔）<https://goo.gl/X3hGSA>

8.1.2

100



教学

影响处处有

你的饮食，有受到食品广告和
朋友的影响吗？



如果我们相信食品广告和受朋友不良饮食习惯的影响，这将带来什么后果？

教学小课堂

- 影响处处有：教师提问学生，当在媒体上看到各种食品广告时，心里有什么感受和感想。朋友请你吃零食，你一定会接受吗？为什么？
- 引导学生了解广告是商家推销商品的方式，必须谨慎看待广告中传达的信息，并理智作出正确的选择。
- 提醒学生经常吃零食会损害健康，应保持有良好的饮食习惯，作出有利于健康的选择，不要轻易被他人不良的饮食习惯所影响。
- 二维码网络链接（世界卫生组织网站）<https://goo.gl/CLtknQ>



8.1.3



评估

看一看，做一做

1 记下你在两天周假里的进食时间。

日期	早餐	午餐	晚餐
月 日 星期			
月 日 星期			
月 日 星期			

2 为自己写出或画出一份健康的早餐、午餐或晚餐，然后和同学分享。



教学小课堂

🍷 **看一看，做一做：**教师复印此活动页分发给学生，让他们记下在两天周假里的进食时间。一周后，让同学们与邻座同学交换互看，检阅在过去的休息日中，是否有定时地进食三餐。做得到的，给予赞赏；而做不到的，说说可以如何改善，并在日常生活中加以实践。

🍷 指示学生在分发的白纸上，自由设计一份健康又营养的餐单，可以是早餐、午餐或晚餐，然后引导学生请邻座的同学评一评所设计的餐单是否符合均衡饮食的原则。



我能帮助你

急救



说一说谁做得对？为什么？



小熊，千万别碰他！

别怕，我抱你起来！



教学

意外事件知多少



意外事件



家里

公共场所



学校



说一说，还有哪些行为可能会造成意外？
这些意外最可能在哪里发生呢？



教学小课堂

- 意外事件知多少：教师引导学生认识各种可能发生在家里、公共场所和学校的意外事件，从中也让学生了解这些意外发生的原因。
- 教师提醒学生当意外发生时，一定要保持冷静，然后立刻向他人求助。在求助过程中，也必须确保自身的安全。

9.1.1

104



教学

应对意外有方法

意外发生时，头脑冷静不慌乱，
求助及时能救人！



看到以上情况，该怎样求救？
他们的做法是否正确？



巩固



评估

想一想，你会怎么做

如果我看到这些意外，我会……



教学小课堂

- 应对意外有方法：师生共同讨论在不同场所发生意外事件时，可以向谁求助和求助的方法，以及还能采取哪些行动帮助伤者或病人。
- 巩固** 学生讨论后分组表演，教师适时给予引导，协助学生掌握有效的求助方法。
- 想一想，你会怎么做**：评估学生在意外发生时，能否积极采取正确的行动，快速化解危机。引导学生理解意外发生时，除了要保持镇定，还要采取主动，当遇到不能独力应付的情况，而亲人又不在身边时，一定要向附近的成人、邻居、老师、警察等求助。

9.1.2

9.1.3

9.1

强身健体



醒脑益智



你知道吗?

培养德行



运动的好处。

抗病养生



提升自我才能



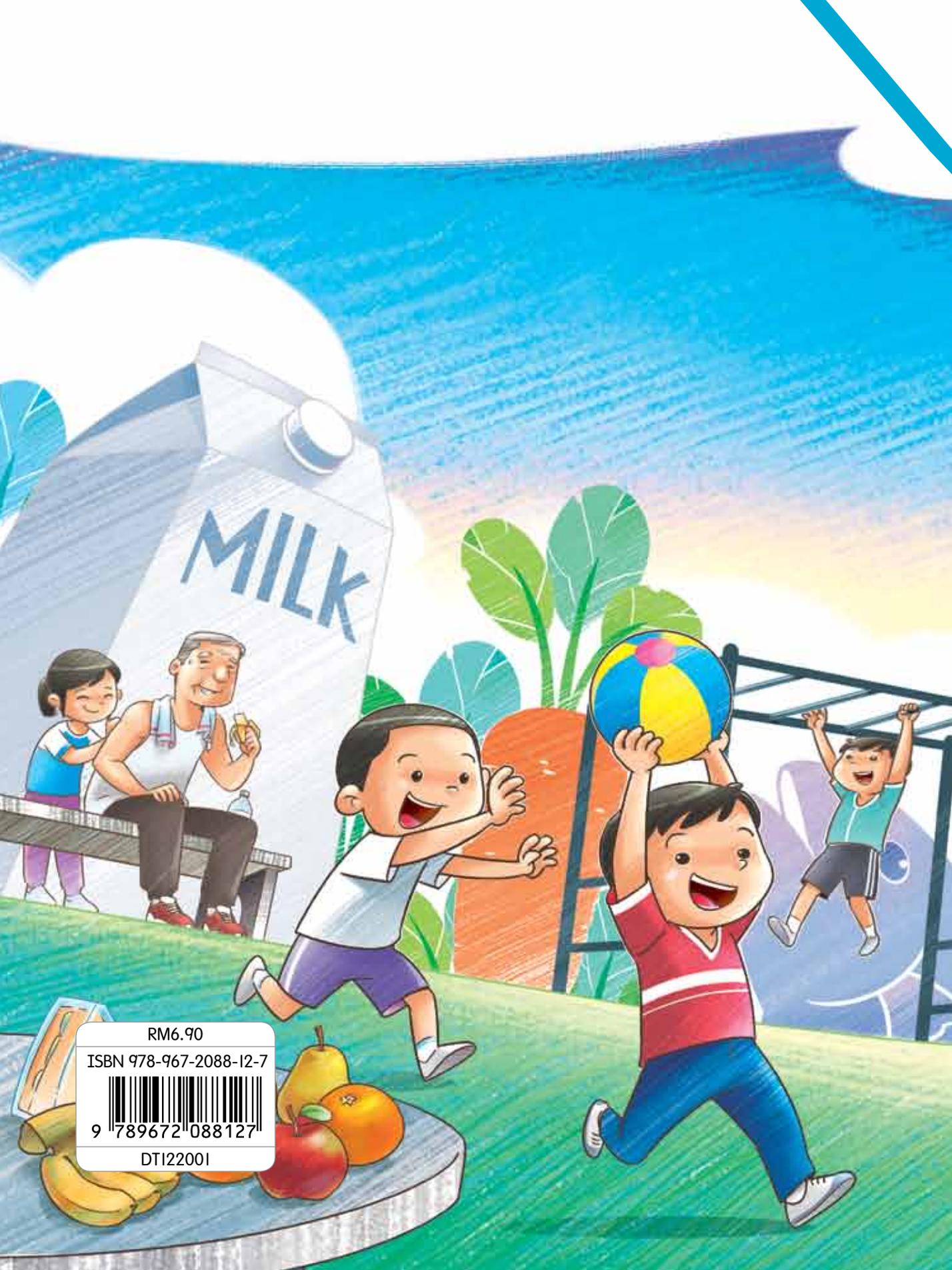
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

JOM BERSUKAN ANDA CERGAS & CERDAS



Dengan ini, **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya, serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

Skim Pinjaman Buku Teks			
Sekolah _____			
Tahun	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima
Nombor Perolehan: _____			
Tarikh Penerimaan: _____			
BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL			



RM6.90

ISBN 978-967-2088-12-7



9 789672 088127

DTI22001