



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

三年級 体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

TAHUN
3

三年級体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3 SJK

RM8.00
ISBN 978-967-2088-37-0
9 789672 088370
DTI23001

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
KSSR
(SEMAKAN 2017)





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)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (Semakan 2017)

三年级 体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

TAHUN
3

作者

黄荣辉
汤贵荣

PENULIS

OOI ENG HOOI
TENG KWEE YONG

编辑

纪瑞云
锺慧琪

EDITOR

KAREN KEE SWEE YIN
CHONG FEEI KEE

版面设计师

邓丽仪

PEREKA BENTUK

TANG LAI YEE

美术员

李若霖
谢翰文

ILUSTRATOR

LEE LO LIN
CHIA HAN BOON



Odonata Publishing Sdn Bhd
2018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0051

KPM2018 ISBN 978-967-2088-37-0

Cetakan Pertama 2018

© 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 : 22 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 Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
-  Jawatankuasa Penyemakan Naskah 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) Chong Hwa I, Kluang, Johor Darul Takzim.
-  SJK(C) Chian Bee, Kluang, Johor Darul Takzim.
-  Khalijah Mohamed 
-  Designed by Freepik/ Brgfx/ Macrovector

目录

前言 v

体育

单元 1 玩乐中的体操 1

- 双人平衡过五关 2
- 驴子踢 4
- 手倒立 4
- 跳上跳下 5
- 猫捉老鼠 5
- 直腿前滚翻 6
- 后滚翻 7

单元 2 破冰排舞 9

- 轻快学排舞 10
- 大家一起跳排舞 12

单元 3 球类运动种类多 ... 15

A 互攻球类运动

- 你传我接他拦截 16
- 脚下护球 17
- 眼明手快 18
- 突破重围 19
- 奋勇前进 20
- 射门与投篮 22

B 隔网球类运动

- 接球与击球 25
- 一场二游戏 26
- 正手反手来击球 28
- 发球方式大不同 29

C 跑垒球类运动

- 定位击球 31
- 超级投接手 32
- 直手投球 34

单元 4 顽皮小熊 37

- 玩转速度双星跑 38
- 跳格子 39
- 单脚拨电话 40
- 跃过障碍 41
- 投掷游戏 42

单元 5 海的孩子 45

- 水中闭气 46
- 俯卧踢水前进 47
- 仰卧踢水前进 48

单元6 传统游戏生活营 ... 49

- 玩游戏比体力 50
- 手眼协调考脑力 52

单元7 热身松弛那些事 ... 55

- 一堂完整的体育课 56

单元8 健康生活从运动

开始 59

- 一起来做健身操 60
- 肌力与肌耐力的锻炼 62
- 一起来伸展 64
- 我的体重正常吗? 65

健康教育

单元9 健康生活一起来 ... 67

- 身体的小秘密 68
- 保护隐私部位 69
- 身体禁区不准碰 70
- 危险情况不要慌 71
- 不是你错别害怕 72
- 拒绝吸烟 73
- 吸烟的危害 74
- 远离“二手烟”的方法. 75
- 活出自信我能行 76
- 提升自信心 77
- 自信训练有妙方 78

拒绝家庭性骚扰 79

我敢大声说“不” 80

绝不做受害者 81

冲突虽小伤害大 82

处理冲突有方法 84

“蚊”之丧胆 85

防蚊五招 86

防蚊传病大作战 87

自我安全要顾好 88

远离危险须留心 89

安全排在第一位 90

单元10 认识营养餐点..... 91

健康小食助成长 92

选对小食益处多 93

健康方式吃小食 94

单元11 急救常识知多少.. 95

认识轻伤 96

立刻处理小伤口 97

前言

本书根据马来西亚教育部课程发展司颁布的《三年级体育与健康教育课程标准》与课本司颁布的《三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。体育的八个单元分别是：基本体操、节律性动作、基本游戏技能、基本田径、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别是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。


本书内容符合三年级学生的程度，并且通过有趣的课文、游戏、分组活动、角色扮演等多样化的教学方式，以增进学生对学科知识的了解与掌握，同时培养正面的价值观与态度。适时出现的高层次思维技能和工程设计过程（Engineering Design Process, EDP）可以提升学生的思考能力，创造力和创新能力；计算思维（Computational Thinking）则能引导学生在面对难题时，通过系统性简化与分析等方式，找出可解决问题的有效方法。此外，本书也应用信息与通信技术辅助与增加教学的内容和乐趣，如使用增强现实（Augmented Reality, AR）来展示动作，也以二维码（QR Code）提供教学视频、额外参考资料、网址链接等多媒体教材，让学习变得生动有趣又方便。

本书使用说明：

① 增强现实

本书配有一个教学应用程序“PJKK Tahun 3”，此程序可开启课文中以AR呈现的多媒体内容。

使用步骤如下：

- 从 *App Store* 或 *Play Store* 里下载和安装“PJKK Tahun 3”应用程序。
- 当书本页面上出现“”图标时，启动相关应用程序，并扫描该内容。

② 二维码

- ◆ 扫描封面右下角的二维码

一扫你就懂！



可参阅本书的主题说明与作者简介。

- ◆ 扫描课本页面上的二维码

一扫你就懂！



，即可开启视频、音频、游戏或文字等呈现的多媒体教学内容。

本书在教学、活动与评估的编排和设计方面，可分成以下几个部分：

<p>导入</p>	<p>每个单元的首页，以多样化和有趣的形式激发学生对该单元的学习兴趣。</p>
<p> 教学</p>	<p>配合课程标准，通过难易适中的教学内容，教导学生体育技能和健康教育的知识。</p>
<p>活动</p> <p> 巩固  辅助  增广</p> <p> 巩固  辅助  增广</p> <p>巩固 辅助 增广</p>	<p>巩固： 让学生反复练习或是通过不同的活动使学生深入掌握所学的技能 and 体育与健康教育的知识。</p> <p>辅助： 通过简单的活动，帮助学生掌握基础技能和知识。</p> <p>增广： 通过高难度的活动，激励学生勇于挑战自己，发挥潜能。</p>
<p> 给老师的话</p>	<p>实用的教学建议。</p>
<p>学习标准</p> <p> 1.6.5 2.6.4 5.4.3</p>	<p>注明与教学内容有关的学习标准。</p>
<p>吉祥物</p> <p>  </p>	<p>提醒学生必须注意的事项，并适时地针对教学内容发问。</p>
<p>高层次思维技能</p> <p></p>	<p>提供具思考性的问题，锻炼学生的思考能力。</p>
<p>计算思维</p> <p></p>	<p>引导学生通过逻辑推理 (Logical Reasoning)、流程建议 (Algorithm Design)、分层思维 (Decomposition)、抽象化 (Abstraction)、模式识别 (Pattern Recognition) 以及评价 (Evaluation)，提高解决问题的能力。</p>
<p> 不说你不知</p>	<p>提供常识或有趣的额外资料等。</p>
<p> 评估</p>	<p>通过丰富多元的评估方式，协助学生自我评估。</p>





玩乐中的体操

基本体操



体育

三五成群真热闹，好友相伴常欢笑，
平衡跳跃做得好，生活处处见体操。

你在玩乐时，曾
做过哪些与体操
有关的动作？



嘟嘟……
车来了！

嘿，我闪！





教学 双人平衡过五关

俯卧前进



支撑点面积越大，
身体越平衡。

双子塔



给老师的话

- 1.1.1
- 1.1.2
- 2.1.1
- 2.1.2
- 2.1.3
- 5.1.2

- ❖ 活动前确保地面没有会导致学生受伤的异物，如小石子等。若有适当的垫子则在垫子上进行活动；确保学生已做好充分的热身准备，以免拉伤肌肉。
- ❖ **双人平衡过五关：**两人一组，进行俯卧前进、蟹行和乐骑独轮车一段距离，然后做出母鸡倒立和双子塔的动作。引导学生体会进行活动时，动作的移动幅度对身体平衡的影响。
- ❖ **垫子上的母鸡：**在学生的前后方各放置一个垫子，以协助学生掌握母鸡倒立的技能。前面的垫子能保护学生的头部，后面的垫子则让学生先把双脚垫在垫子上，姿势稳定后，双脚离垫，以双手撑地。

蟹行

重心要保持在支撑点之间。

动作不要太大，才能保持平衡。



活动前，须确保地面干净无异物。



乐骑独轮车



母鸡倒立



垫子上的母鸡





教学

驴子踢

看起来很好玩，我也来试试。



教学

手倒立



巩固

踢腿手倒立

手指张开，手掌在肩膀正下方，双臂伸直。



给老师的话

1.1.3
2.1.4
5.2.2

- 活动前须确保学生做好手腕部位的热身，如转动手腕。让学生在适当的垫子上进行活动。
- 驴子踢**：腿蹬地跃起，收腹、双臂推撑地面。
- 手倒立**：肩膀与躯干呈直线，伸直手臂让身体挺直，脚尖紧绷。倒立的时间不宜太长。引导学生说出进行手倒立时，须把手指撑开的原因。



教学 跳上跳下

往高处跳时，
双手往上挥
能跳得较高。

从高处跳下，着垫时
屈膝。举起双手有助
保持身体的平衡。



教学 猫捉老鼠

先确定所用的器具
是否稳固。



身体重心从双脚
转移至双手，再
回到双脚。



1.2.1
1.2.2
1.2.3
2.2.1
2.2.2
5.1.3

给老师的话

- 活动前须确保跳箱可安全使用，并且在适当的垫子上进行活动。
- 跳上跳下：**双手往上挥向上跳，屈膝站稳；落地时前脚掌先着垫，双手平举以维持平衡。
- 猫捉老鼠：**着垫时双手比肩宽，双肘微屈，眼睛看前方。
- 增广** 在垫子前放置用立柱挂橡皮筋的低栏，让已经掌握“猫捉老鼠”的学生跳得远一些。根据学生的能力调整低栏的距离。



教学

直腿前滚翻

收颌屈身向前翻，
双腿挺直往前站，
单腿后伸稳住身，
鹤立鸡群看天下。

在进行直腿前滚翻的过程中，双腿须合拢并保持挺直。



只要肯下功夫，
任何动作都能够
得心应手。

向前翻后，双手用力按地，
顺势站立。



一扫你就懂!





教学 后滚翻

一扫你就懂!



不难!

在滚翻后期，
双手用力按地
把身体撑起来。



给老师的话

- 1.3.1
- 1.3.2
- 2.3.1
- 2.3.2
- 5.2.2

❖ **直腿前滚翻**：颌(hé)是指构成口腔上部和下部的骨头和肌肉组织。提醒学生在滚翻的过程中，双腿须保持合拢和挺直的状态。让学生观看视频仔细观察直腿前滚翻的标准动作。教师须给予适当的辅助，尤其是颈部和背部。

❖ **后滚翻**：教师讲解准备动作，即双手放在耳朵两侧，掌心朝上。翻滚之前，教师双手扶着学生的背部和腿部。在进行后滚翻的过程中，臀部、腰部、背部、头和手依序着垫。引导学生说出在后滚翻的最后阶段，双手用力按地的作用。此外，教师必须注意辅助的方式，如图所示，给予学生提腰的协助，切勿以推的方式协助学生滚翻。



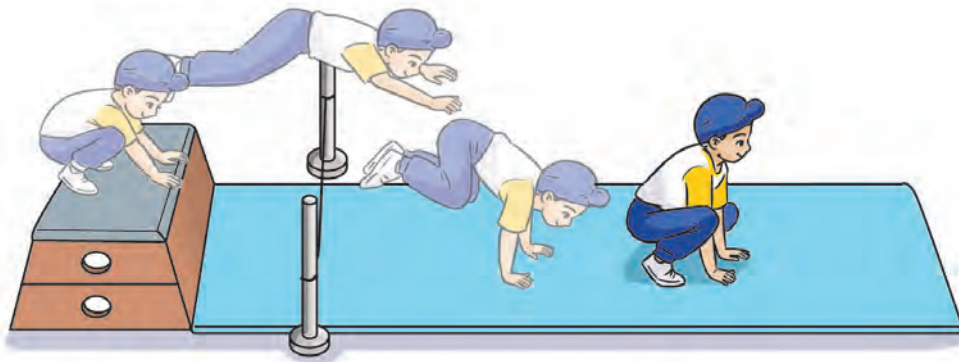
评估

说一说

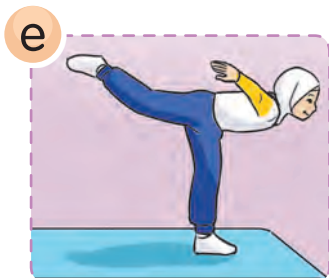
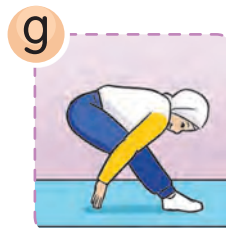
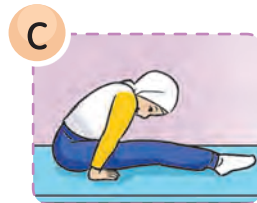
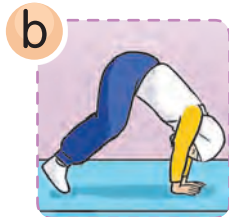
1 哪个身体重心的位置是正确的？为什么？



2 说出着垫时，身体重心的转移。



3 说出直腿前滚翻的正确次序。



2.1
2.2
2.3



破冰排舞

节律性动作



体育

营火会里说声好，初次见面多关照，
开启音乐跳排舞，拉近距离互相诉。
波卡藤步试一试，再来一支莎蒂士，
大家牵手把舞跳，跟着节奏多美妙！





教学

轻快学排舞

把课本当成一面镜子，根据图片，学习舞步。

基本脚步学一学，排舞简单又易学。
一二三四，二二三四……
四种舞步掌握好，闻歌起舞心情好。



踏拼步

一扫你就懂!



藤步

一扫你就懂!

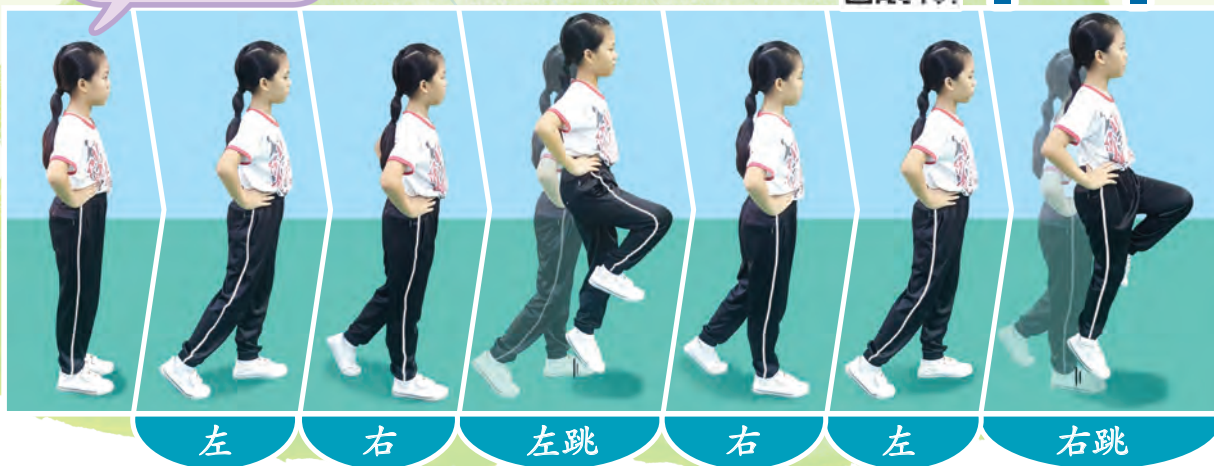


不难。我应该
可以很快掌握!

一扫你就懂!



莎蒂士步



左

右

左跳

右

左

右跳

一扫你就懂!

波卡步



左

右左

右

左右



踏拼步像侧滑步，
而藤步像交叉步。
波卡步像……

给老师的话

1.4.1
2.4.1
5.2.1

- 🌟 **轻快学排舞:** 引导学生在没有音乐伴奏的情况之下，边念拍子边练习。接着，让学生配合音乐练习，只要节奏是四个拍子的音乐都适合。引导学生回想曾学过的移位动作与这四种舞步的相似之处。
- 🌟 **增广** 让学生在基本舞步的基础下，发挥创意加以变化，如加入手势或转圈，把踏拼步改为擦地、点地的动作等。鼓励学生勇于创新 and 尝试。

把学过的基本舞步
加以变化，使舞步
变得更有趣。

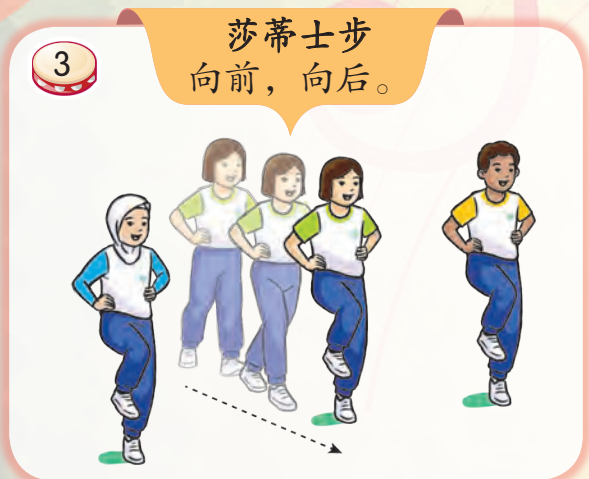
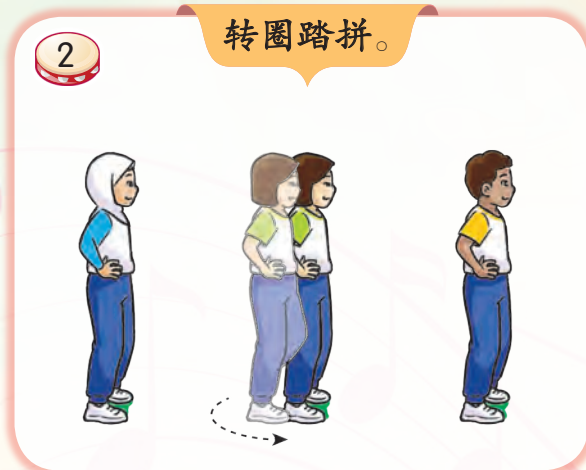


增广



教学 大家一起跳排舞

自组三人跳排舞，各段舞步熟练后，
一鼓作气把舞跳，整齐好看人人赞。



三人要互相配合，
舞步才会一致。

一扫你就懂！



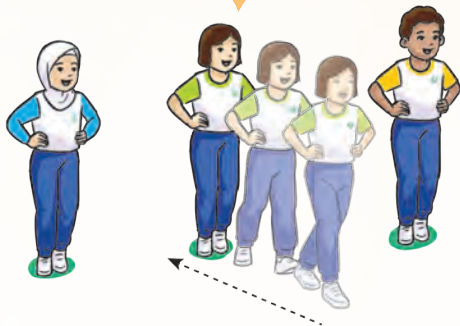
扫描 QR 码，就可下载这支
舞的教学视频和音乐！

一扫你就懂！



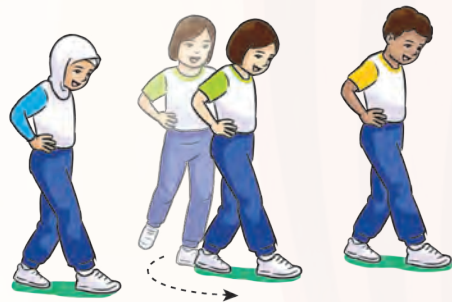
5

退后四步，向前两步，
退后两步。



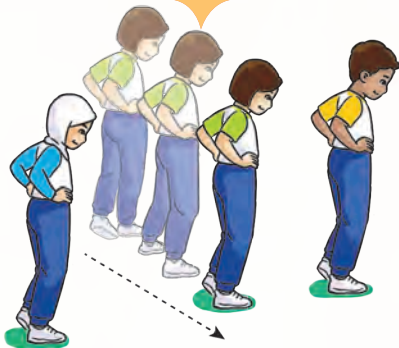
6

转圈擦地。



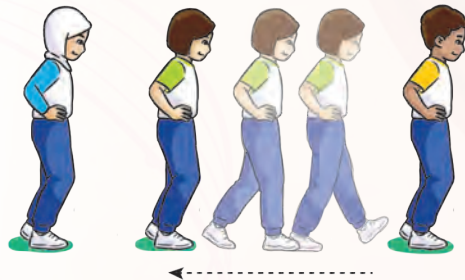
7

藤步
向左，向右。



8

退后四步，向前两步，
退后两步。



9

转四分之三圈擦地。



10

行礼。



两人一组也可以！

给老师的话

1.4.2
2.4.2
5.4.1
5.4.2

大家一起跳排舞：播放教学视频，让学生仔细地观察这支舞的每段舞步。引导学生在没有音乐伴奏的情况下，边念拍子边练习各段舞步。学生熟练后，配合音乐完成一整支舞。学生可选择组成两人一组或两人以上的小组，一起跳这支舞。

辅助 让无法顺利掌握所有舞步的学生，用已熟练的舞步来完成整支舞。

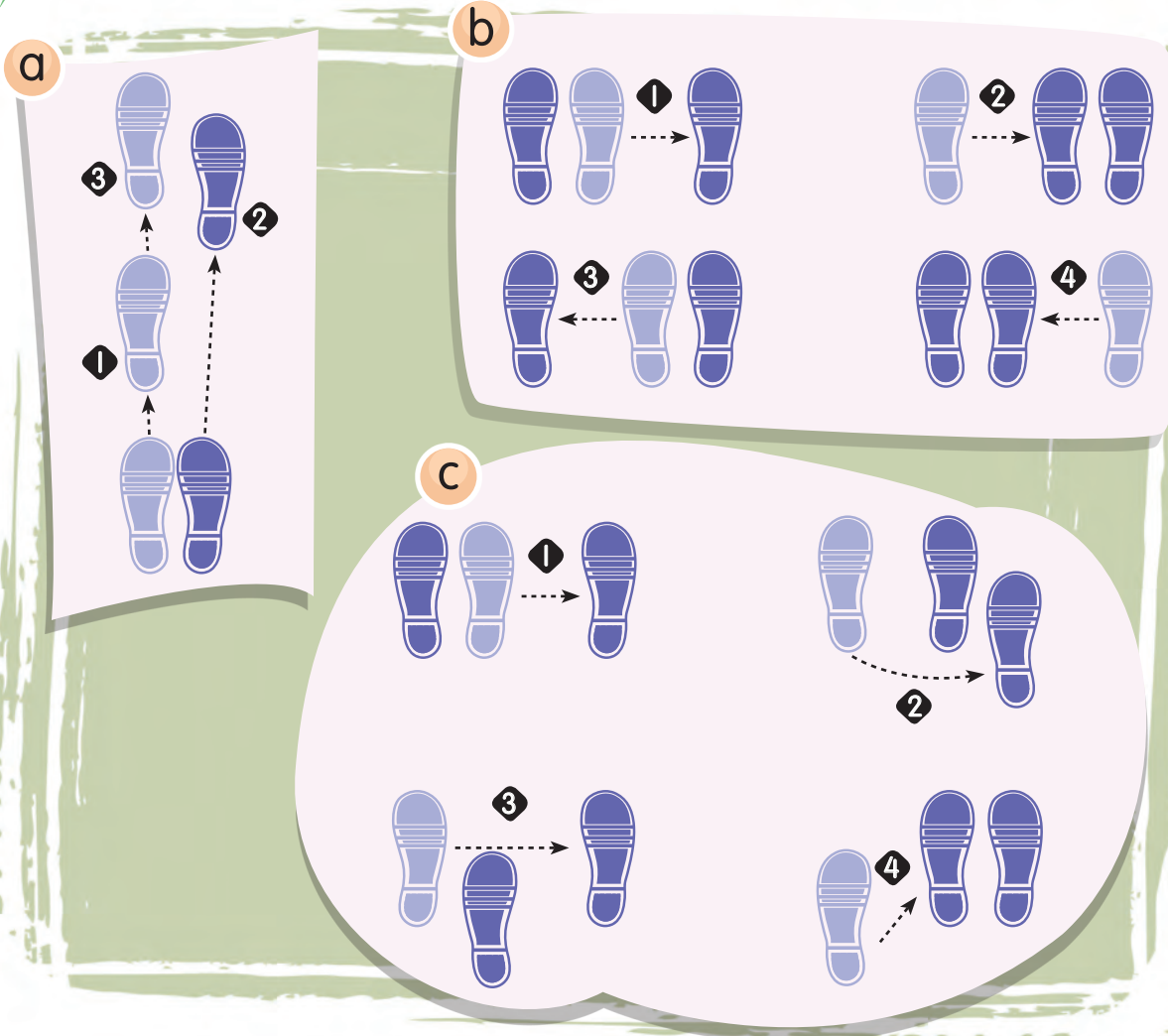




评估

说一说，跳一跳

1 说出这些基本舞步的名称。



2 藤步和莎蒂士步分别像哪种移位动作？

3 四人一组自选歌曲，结合几种舞步，编排一支完整的排舞。边跳边唱，进行表演。

2.4





球类运动种类多

基本游戏技能



互攻球类运动



校园活动可真多，球类运动更别说了。强身健体一起来，神清气爽心畅快。

隔网球类运动



跑垒球类运动



羽毛球、足球和垒球属于哪种球类运动呢？你还知道哪一些球类运动？试着将它们归类。

我最想参加……





互攻球类运动



教学

你传我接他拦截

手拿球儿你来传，双手张开我来接，
快速拦截他得分，互换角色继续玩。

传球时，拇指
在球的后方，
把球推出去。

双手张开，
顺势接收。

准备，快到
我们了！

好！

球一离手，就
得马上拦截。

传球的力度要与距离协调，
队员才能接到球。

- 1.5.1
- 1.5.2
- 1.5.5
- 2.5.1
- 2.5.2
- 2.5.4
- 5.4.2

给老师的话

- ❖ 两人一组，一组负责传球，一组负责拦截。
- ❖ 传球组在禁区外互相传球至终点，拦截组则在禁区内拦截对方的互传。成功传球至终点或成功拦截，两组互换角色继续游戏。
- ❖ 成功互传至终点或成功拦截可得一分。十分钟后，分数最高的一组获胜。

教学 脚下护球

脚下护球功夫好，看准时机把球传，
拦截球儿做得好，换我传球你来拦。

传球力度要适中，
球才不会出界。

只要我们合作，
必能成功拦截。

趁没人防守，用脚
内侧把球往前推。

好，我们各
看守两人。

脚动到球后，顺势往内收，
再找机会把球传出去。

给老师的话

1.5.1
1.5.2
1.5.5
2.5.1
2.5.2
5.3.1

- ❖ 六人一组。四人用脚互传低球，两人在拦截区内用脚拦截。
- ❖ 游戏开始，由其中一个传球者负责发球，发球前两名拦截者须在中心等待。球一旦成功被拦截，两者互换角色，继续游戏。
- ❖ 球员越界、传球失误，游戏重新开始。
- ❖ 将场地改为三角形、五边形或圆形，调整传球者与拦截者的人数、球数或是游戏规则，以增添趣味性或调整游戏的难易度。



教学

眼明手快

连传三区快又准，拦截时机要捉准！



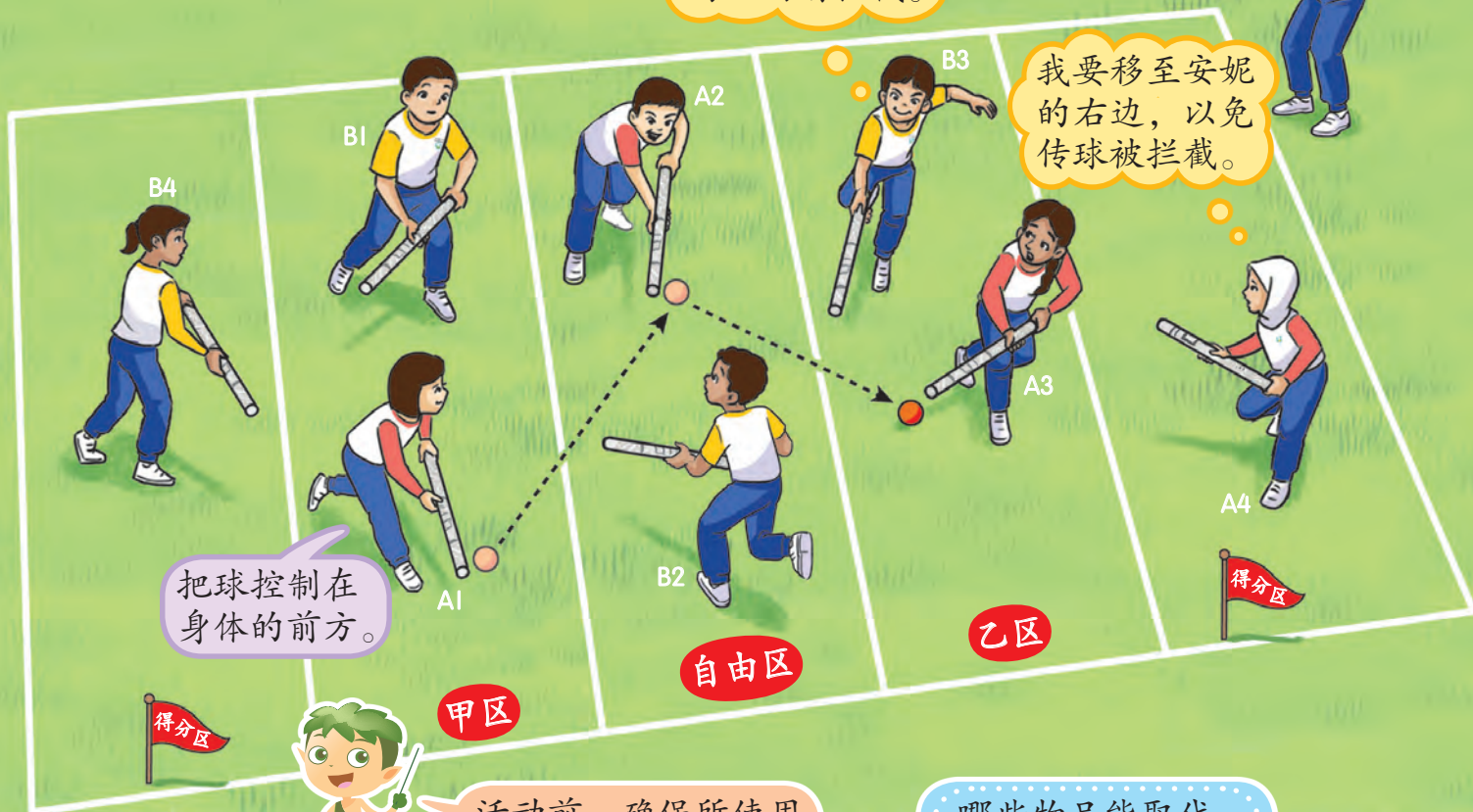
把报纸卷成纸棒当作球棒！

趁她控球不稳，马上向前拦截。

安妮，加油！



我要移至安妮的右边，以免传球被拦截。



把球控制在身体的前方。

活动前，确保所使用的用具安全。

哪些物品能取代活动中的纸棒？

给老师的话

- 1.5.1
- 1.5.2
- 1.5.5
- 2.5.1
- 2.5.4
- 5.1.3

- ❖ 学生分成两队，每队四人。每队各有一人在甲区、自由区和乙区，得分区则只有一人。队员只能在自己所属的区域里活动。
- ❖ 游戏在甲区开始，由A队开始传球，B队负责拦截。A队须把球从甲区传至自由区，再传至乙区，最后传给在得分区的队友以得分。若B队成功拦截，即转为传球方，游戏重新在乙区开始。
- ❖ 在得分区接获传球得一分；球员行为粗野或越界、传球失误，敌队转为传球方，游戏重新开始。十分钟后，分数最高的队伍获胜。
- ❖ 视情况调整区域大小或数量、游戏人数或规则。



教学

突破重围

小小球儿棍边转，一推一钩场上运，
拦截高手前面挡，灵敏身手越对方。



我成功得分!

一鼓作气，把球
运向终点!

把球控制在身体的
侧前方，往前
推球。

运球时，
手和脚都
不可触球。

唉，又让他
闯过一关了!

把每一区的拦截人数
增至两人。

什么时候才是拦截
的最好时机呢?



增广

给老师的话

- 1.5.3
- 1.5.4
- 2.5.4
- 5.2.3

- 五人一组，一人运球，四人拦截。
- 运球者成功从起点运球至终点可得一分。
- A 成功运球至终点、中途球被拦截或出界，B 将成为运球手，A 代替 E 的位置，E 代替 D 的位置，以此类推，继续游戏。十分钟后，分数最高的一方获胜。
- 视情况调整场地的大小、游戏人数或规则。



奋勇前进

用脚背运球时，身体稍向前倾，膝微屈，脚跟提起，脚尖下指，向前推拨球。

一旦过了防线，对方就能拦截我的球了。

尽量找空当，越过对方的防守。



运球时，不让球离自己太远。

成功拦截!

游戏前，确保场地够宽敞，防止意外发生。

如何避免在运球时与队友相撞?



运球时，手指张开拍按球，
掌心不触球，手脚和眼必须
协调配合。

我为队伍获取
一分了！

运球时，让球反弹
至腰部的高度。

A3

运球时，将球的
落点控制在身体
的侧前方。

甲区

A2

B2

B1

A1

成功拦截！我队
也得一分！

B3

A4

B4

乙区

尝试在没有防守员
的情况之下，进行
奋勇前进的游戏。

辅助

1.5.3
1.5.4
2.5.3
5.1.2
5.2.1

给老师的话

- ❁ 学生分成两队，每队四人。
- ❁ A队从甲区运球至乙区的站柱外。A队过了防线后，B队才能拦截。
- ❁ 成功运球至站柱外或成功拦截可得一分。所有队员成功运球至站柱外或被拦截后，两队互换角色，继续游戏。十分钟后，分数最高的队伍获胜。
- ❁ 视情况调整场地大小、游戏人数、用具或规则。

教学 射门与投篮

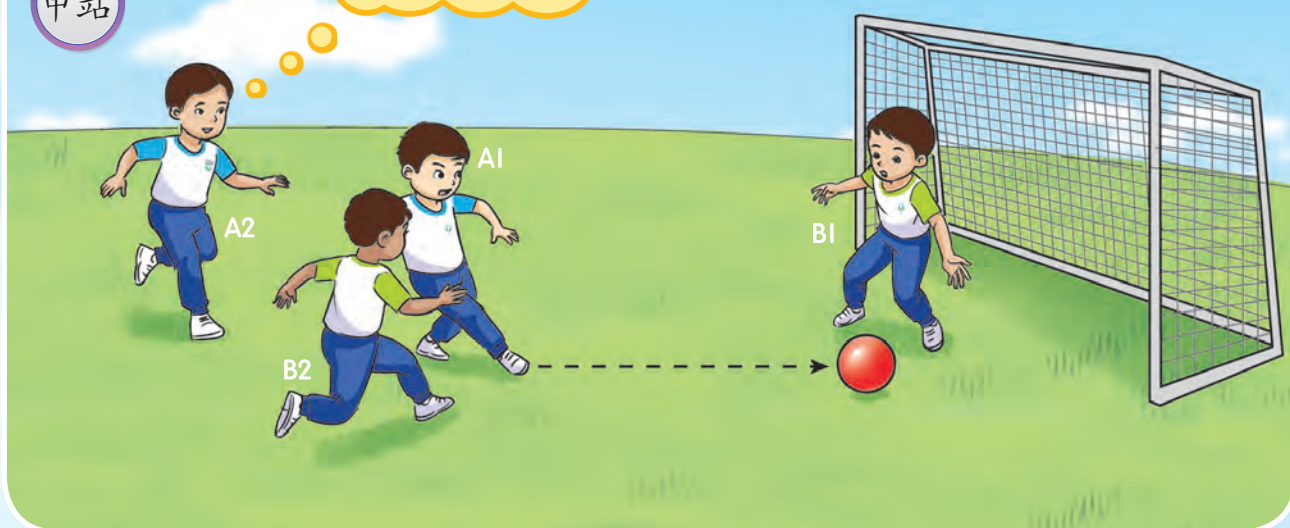
瞄准目标把球射，球入龙门得一分；
投篮力度看距离，送球入篮再得分。
球被拦截不灰心，换我防守你来攻。

确保在安全的地方进行游戏。

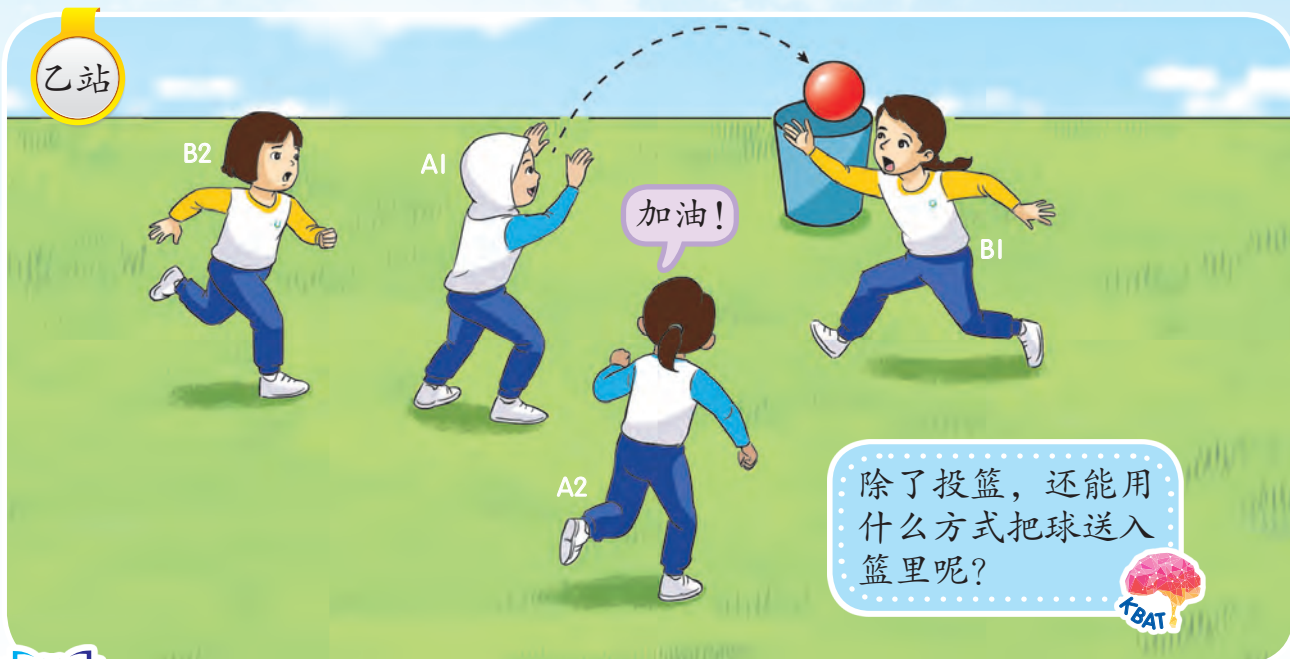


也可以用头把球顶入龙门。

甲站



乙站



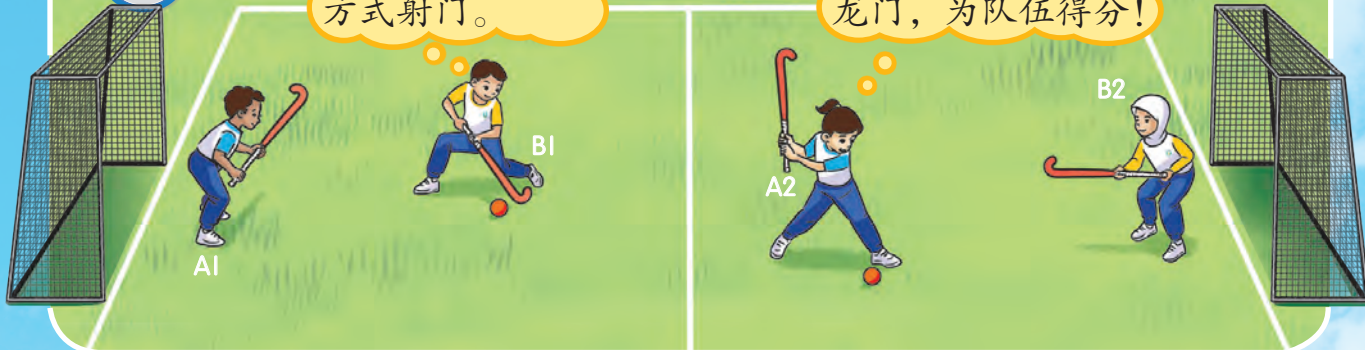
除了投篮，还能用什么方式把球送入篮里呢？



丙站

我可以用推球的方式射门。

我一定要将球射入龙门，为队伍得分！



投射四方

以顺时针的方式对换位置，练习投篮与射门。



1.5.6
2.5.5
5.1.2
5.2.1

给老师的话

- ✿ 射门与投篮：学生分成两队，进行游戏。一队进攻，另一队防守。进攻队成功射门或投篮、防守队成功拦截，两队互换角色继续游戏。两分钟后换站，游戏继续。射门或投篮成功得一分。游戏结束，分数最高的队伍获胜。
- ✿ 视情况调整场地大小、游戏人数或规则等。



动作大集合

先用手传，球过界；再用脚运，射龙门。
射入龙门，得一分；攻守交换，再来玩。



这项游戏包含了哪些技能？
你如何提升这些技能？

守门员必须具备什么条件？

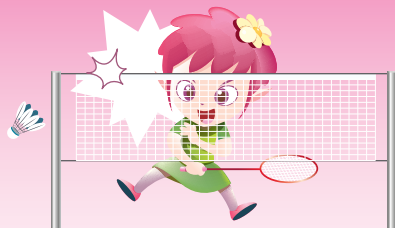
给老师的话

- ❖ 学生分成两队，每队七人。每队各三人在甲区和乙区，一人当守门员。
- ❖ 游戏由A队开始，A队守门员在甲区徒手发球给队友。在甲区内，球员只能用手运球、传球或拦截。球传入乙区内就须用脚继续游戏。守门员用曲棍守门；球射入乙区龙门，A队得一分，甲乙区交换，换B队开始，游戏继续。
- ❖ 只有守门员能在禁区活动；传球失误、粗野拦截或防守时误入禁区，交换区域，换另一组开始，继续游戏。十分钟后，分数最高的队伍获胜。
- ❖ 视情况调整场地大小、游戏人数或规则等。

1.5

B

隔网球类运动

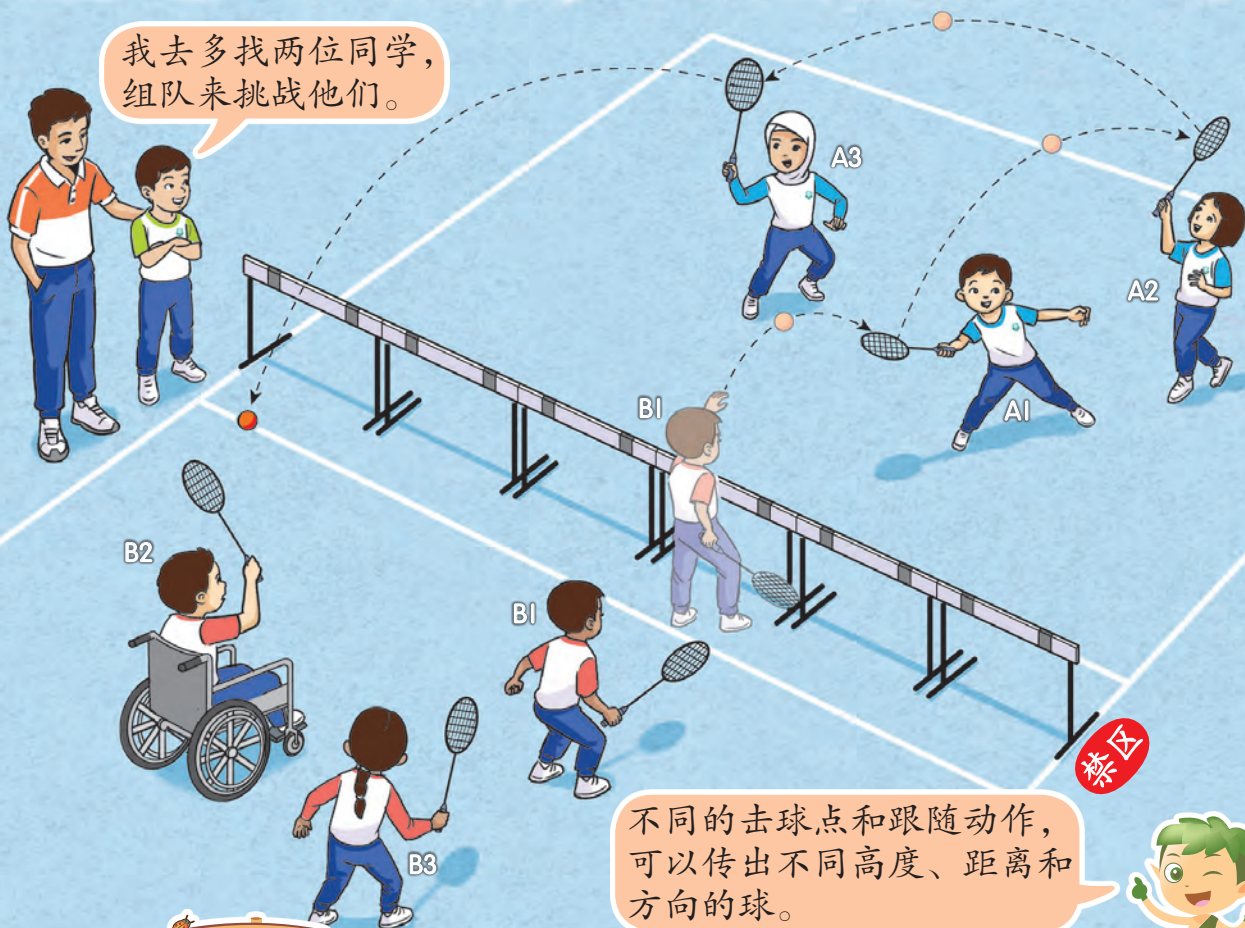


教学

接球与击球

面向来球准备接，拍面向球往前挥，
击球准确力道巧，球儿落点靠技巧，
同区自传不过三，优胜队伍满十五。

我去多找两位同学，
组队来挑战他们。



给老师的话

1.6.1
1.6.2
2.6.1
2.6.3
5.4.1

- 三人一组，进行游戏。
- 其中一人在禁区内将球掷向对方的场地后，立即回到所属场地，继续游戏。学生可在自己的场地里互相传球多达三次，就必须把球击到对方的场地。
- 同区自传超过三球、掷球或击球出界、接球失误、球落在禁区或不能把球击到对方场地，对方得一分且获发球权。最快达到十五分为优胜组。
- 根据学生能力调整场地大小、游戏人数或游戏规则。





教学

一场二游戏

两队队员分别用手和脚轮流接球。
三分钟后，互换方式，继续游戏。

这个球网非常适合我们
两队一起玩。

对，这高度
很适合。

用脚背或脚内侧，
将球往前方踢。

接球时，双手握紧
伸直，手不过肩，
将球往前方垫。



给老师的话

- ❖ 学生分成两队，每队两组，每组三人，进行游戏。
- ❖ 各组组长分别用手和脚轮流传接球。第一人把球掷向对方场地后，对方以手或脚传接球。限时三分钟，两队互换游戏方式，继续游戏。
- ❖ 根据学生能力调整球网高度、场地大小、游戏人数或游戏规则。

1.6.1
1.6.2
2.6.1
5.1.4
5.3.1

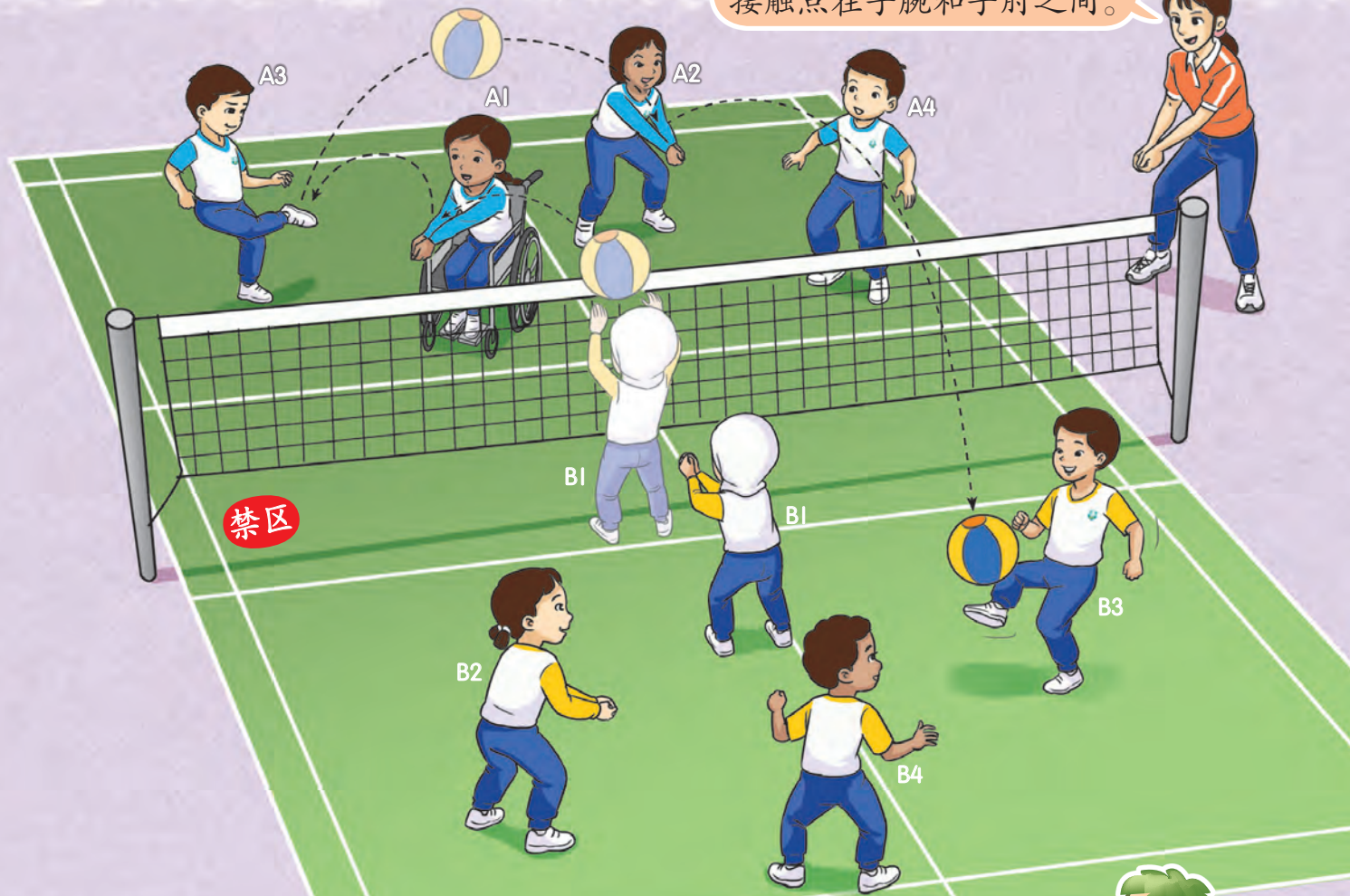


增广

手脚一起来

一组四人玩游戏，你用手来我用脚，
同区自传不过五，看谁先得二十一。

用手接球时，球与双手的
接触点在手腕和手肘之间。



游戏前，确保场地宽敞，避免发生意外。

给老师的话

- ❁ 学生分成 A 和 B 两组，每组四人。
- ❁ 编号 1 和 2 的组员用手来进行游戏，编号 3 和 4 的组员则用脚。学生在禁区内把球掷向对方场地后，立即回到所属场地，继续游戏。学生在自己的场地进行接球和传球不超过五次，就必须把球击到对方的场地。
- ❁ 同区自传超过五球、掷球或击球出界、接球失误、球落在禁区或不能把球击到对方场地，对方得一分且获发球权。最先达到二十一分的队伍获胜。
- ❁ 根据学生能力调整球网高度、场地大小、游戏人数或游戏规则。

1.6.1
1.6.2
2.6.3
5.1.2





正手反手来击球

小小球儿左右飞，正手反手把球击，
轮流击球三回合，累计分数分胜负。

一扫你就懂!



正手与反手击球的不同点是什么?



给老师的话

- 三人一组，进行游戏。
- 左右两名学生轮流掷球给中间的击球者，击球者分别以正手和反手把球击向分数区。学生按顺时针方向互换角色，继续游戏。每人当三次击球者之后，游戏结束，得分最高的学生获胜。
- 根据学生能力调整分数区距离、一分球和三分球的区域面积或游戏规则。
- 正手击球：**右手持拍，左脚在后，身体重心在右脚。反之，左手持拍也一样。
- 反手击球：**右手持拍，右脚向左前方跨出一大步，身体重心在右脚。反之，左手持拍也一样。

1.6.3
1.6.4
2.6.2
5.3.1



教学

发球方式大不同

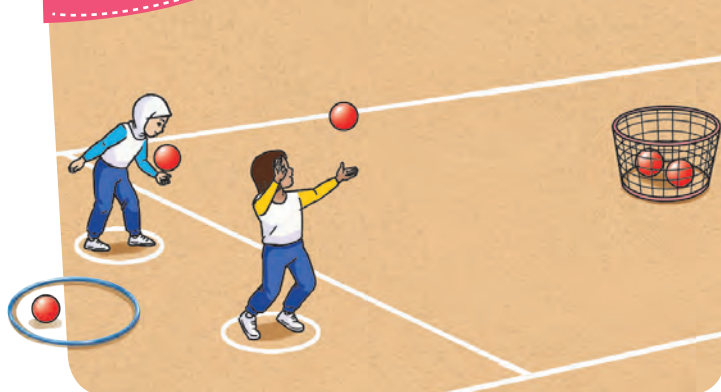
各种球类一起来，手脚球拍齐齐到，
发球闯关花样多，最先过关是赢家。

一扫你就懂!



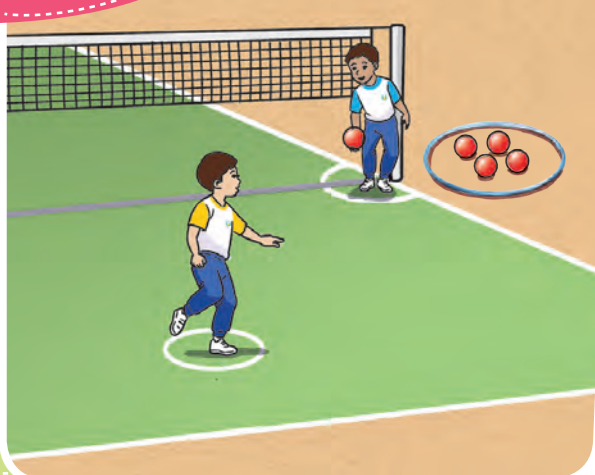
第一关

低手与上手发球



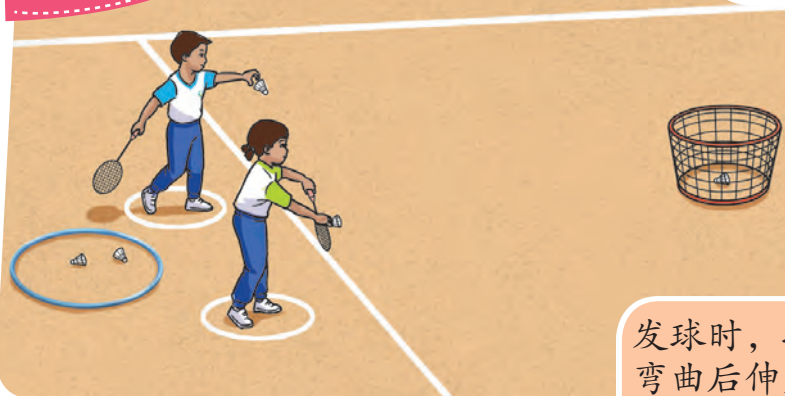
第二关

以脚发球



第三关

正手与反手发球



发球的技能重要吗？
为什么？各种发球
方式的特点是什么？



发球时，持拍手臂
弯曲后伸直，随后
将离手的球击出。



两人必须齐心协力，才能以最快的速度闯关。

给老师的话

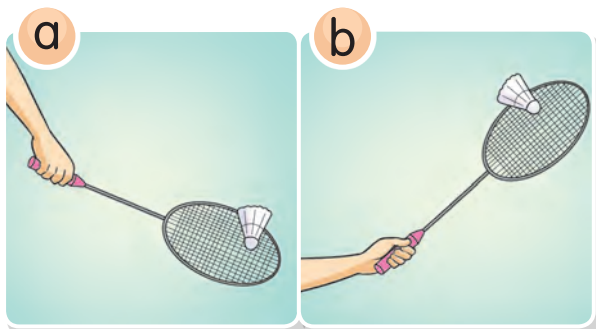
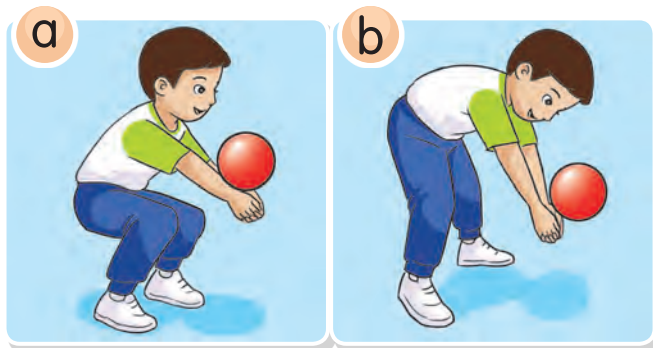
1.6.5
2.6.4
5.4.3

- 两人一组，进行闯关游戏。
- 每关有五球，两人须合作把五个球都击入篮里或击过网。第一关：轮流以低手和上手发球入篮。第二关：掷球给队友，队友用脚发球过网，两人轮流发球。第三关：轮流以正手和反手发球入篮。最快完成三关为优胜队伍。
- 根据学生能力调整场地大小、游戏人数或游戏规则。



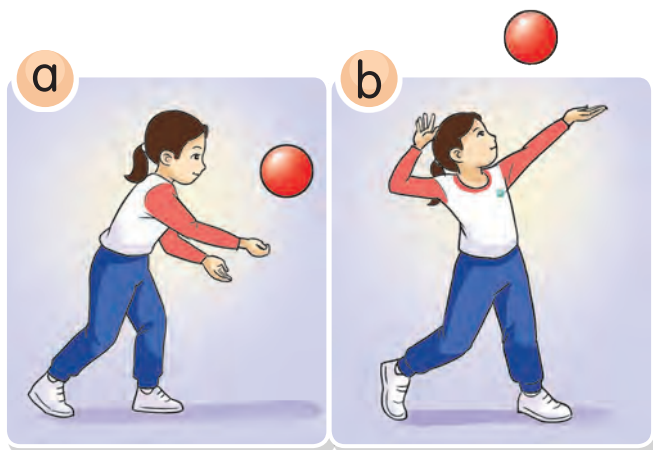
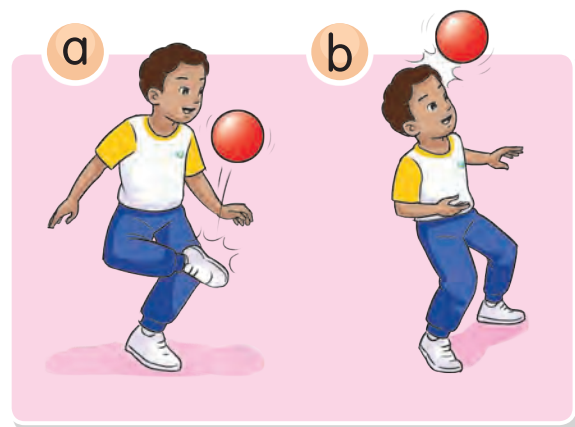
说一说

1 哪个接球动作较正确？为什么？



2 这两种击球方式有什么不同？你会用哪种方式接高球？

3 这两种接球方式适合用在什么情况之下？试说明原因。



4 你比较善于使用哪种发球方式？试说明原因。



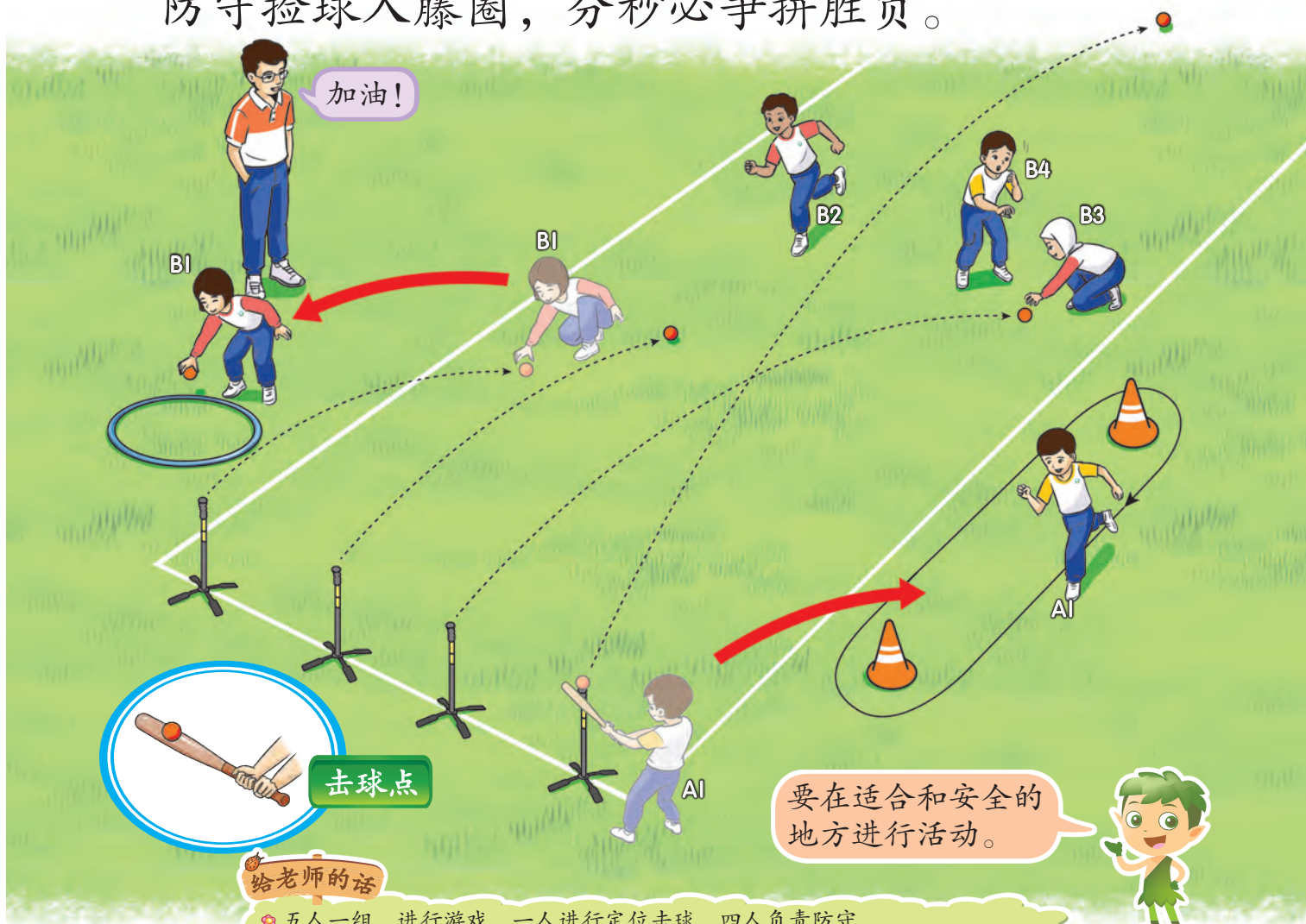
跑垒球类运动



教学

定位击球

定位击出四个球，快速绕跑站柱间，防守捡球入藤圈，分秒必争拼胜负。



击球点

给老师的话

- 五人一组，进行游戏。一人进行定位击球，四人负责防守。
- 击球者连续击出四个球，然后在两个站柱之间绕跑，直到四位防守者将四个球都放入藤圈为止。击球者每绕跑一圈可得两分。防守者须等击球者把四个球都击出之后，才可以移动捡球，每人只能捡一个球。五人轮流当击球者。游戏结束，得分最高为优胜者。
- 根据学生能力调整场地大小、游戏人数或规则，以调整游戏的难易度。
- 辅助** 游戏前，让学生重复练习定位击球。

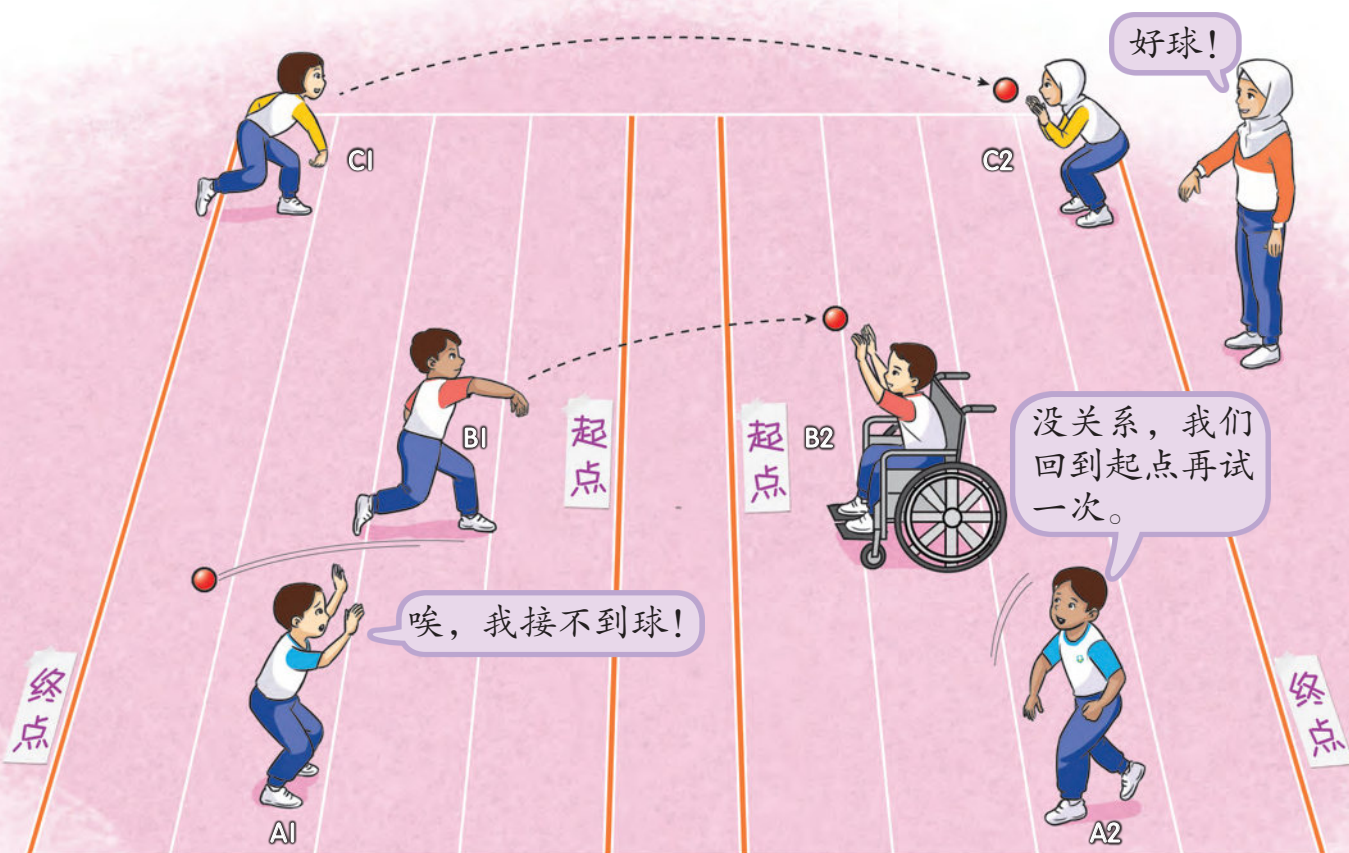
1.7.3
2.7.3
5.1.2





超级投接手

学生以上肩投球，队友捕接不同高度和方向的球。然后，倒退一格，继续投与接至终点。



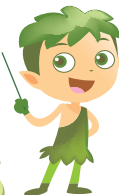
上肩投法的出手点在肩部的上方，握球的手从耳后往前挥，把球投出。



一扫你就懂!



配合球的高度，站或半蹲，双手在肩上、胸前或腰下接球。



1.7.1
1.7.2
2.7.1
2.7.2
5.3.1

给老师的话

- ❁ 两人一组，进行游戏。
- ❁ 从起点开始，互相投球与接球。每完成一次投球与接球，倒退一格继续游戏至终点。球掉落、接球失误，两人须回到起点，重新开始。最快完成游戏的组别获胜。
- ❁ 根据学生能力调整场地大小、格子间距或游戏规则。



投接三色球

投球者以上肩投球，接球者根据球的颜色，以不同的方式接球。



给老师的话

- ❁ 两人一组，进行游戏。
- ❁ 一人从藤圈里捡起球，以上肩投球的方式，把球投给标志碟外的队友。队友根据球的颜色，以不同的方式接球。接着，投球者跑向接球者的位置，两人击掌，互换角色，继续游戏。
- ❁ 以正确的方式接球，一球一分。游戏结束，分数最高的队伍获胜。
- ❁ 根据学生能力调整场地大小、投球者与接球者的间距、球的数量、游戏人数或规则。

1.7.1
1.7.2
2.7.2
5.3.1



教学

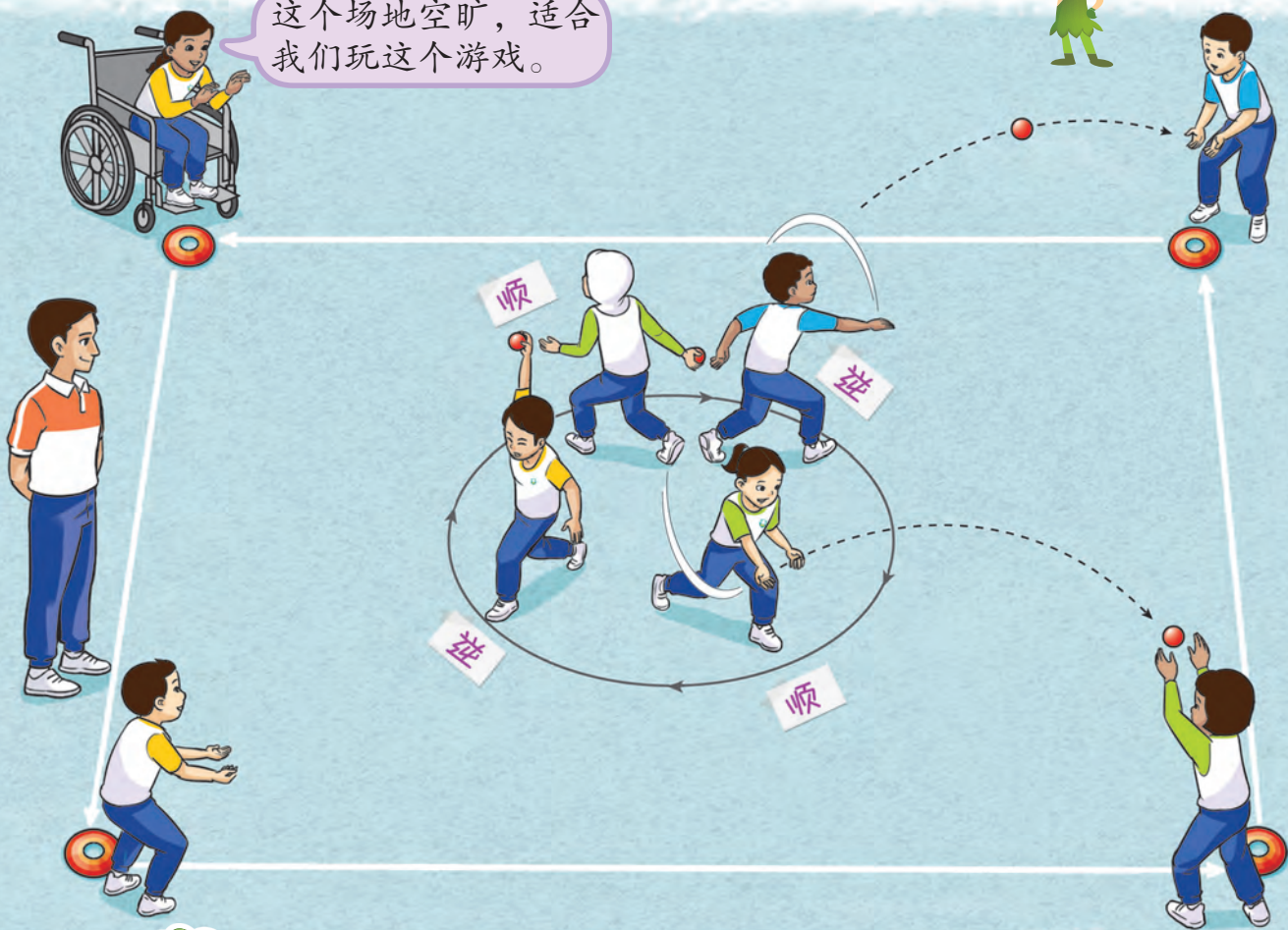
直手投球



按顺时针方向投球时，持球手与大腿平行时将球投出。

持球手大幅度拉开，按顺时针或逆时针的方向转一圈，把球投出。

这个场地空旷，适合我们玩这个游戏。



你认为按逆时针方向投球的最佳出手点在哪里？

你如何分辨按顺时针或是逆时针方向的投球动作？



1.7.2
1.7.4
1.7.5
2.7.1
5.1.2

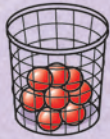
给老师的话

- 八人一组，四人在圈内投球，四人在标志碟外接球。
- 投球者根据指示，按顺时针或逆时针方向投球；接球者以不同的技巧接球。投球者以顺时针的方向移动，接球者以逆时针的方向移动，直到所有人回到原位，投球者和接球者互换角色，继续游戏。
- 根据学生能力调整场地大小、投球者与接球者的间距、游戏人数或规则。

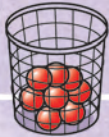


投球取分

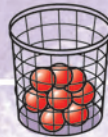
以三种投球方式，把球投向中间的大球。



这已经是第二次投掷不到球了，但是我会继续努力的！



说一说，跑垒球类运动所包含的所有技能。



1.7.1
1.7.4
1.7.5
2.7.4
5.2.3

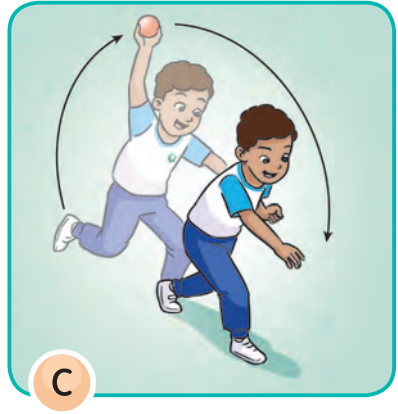
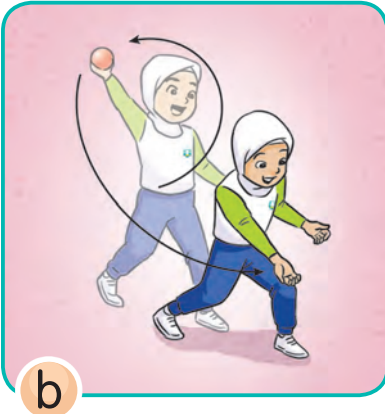
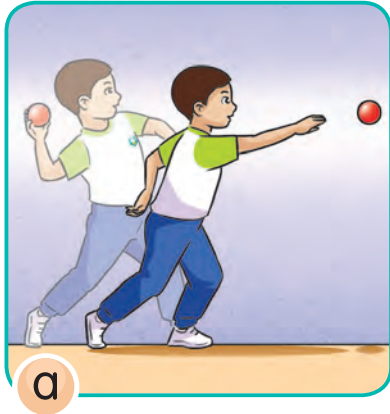
给老师的话

- ❁ 四人一组，进行游戏。
- ❁ 学生以上肩、按顺时针或是按逆时针方向，把球投向中间的大球，大球滚至对面的优胜区可得一分。三分钟后，分数最高为优胜者。
- ❁ 根据学生能力调整场地大小、学生与游戏区的间距、游戏人数或规则。



做一做，说一说

1 试一试这三种投球的方式，哪种方式能把球投得最远？



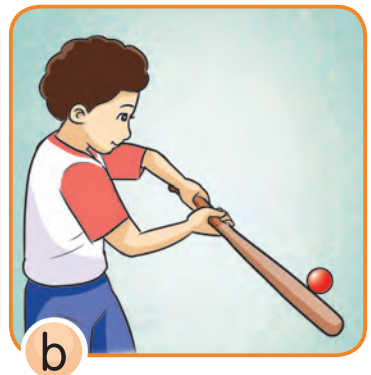
2 这三种接球姿势的不同点分别是什么？各个姿势能够捕接到怎样的球？



3 哪个学生能把球击得最远？试说明原因。



1.7
2.7





顽皮小熊

基本田径



体育



幸好小熊会跑又会跳，不然肯定被蜜蜂蜇得哀哀叫！

会跑会跳还有什么好处呢？

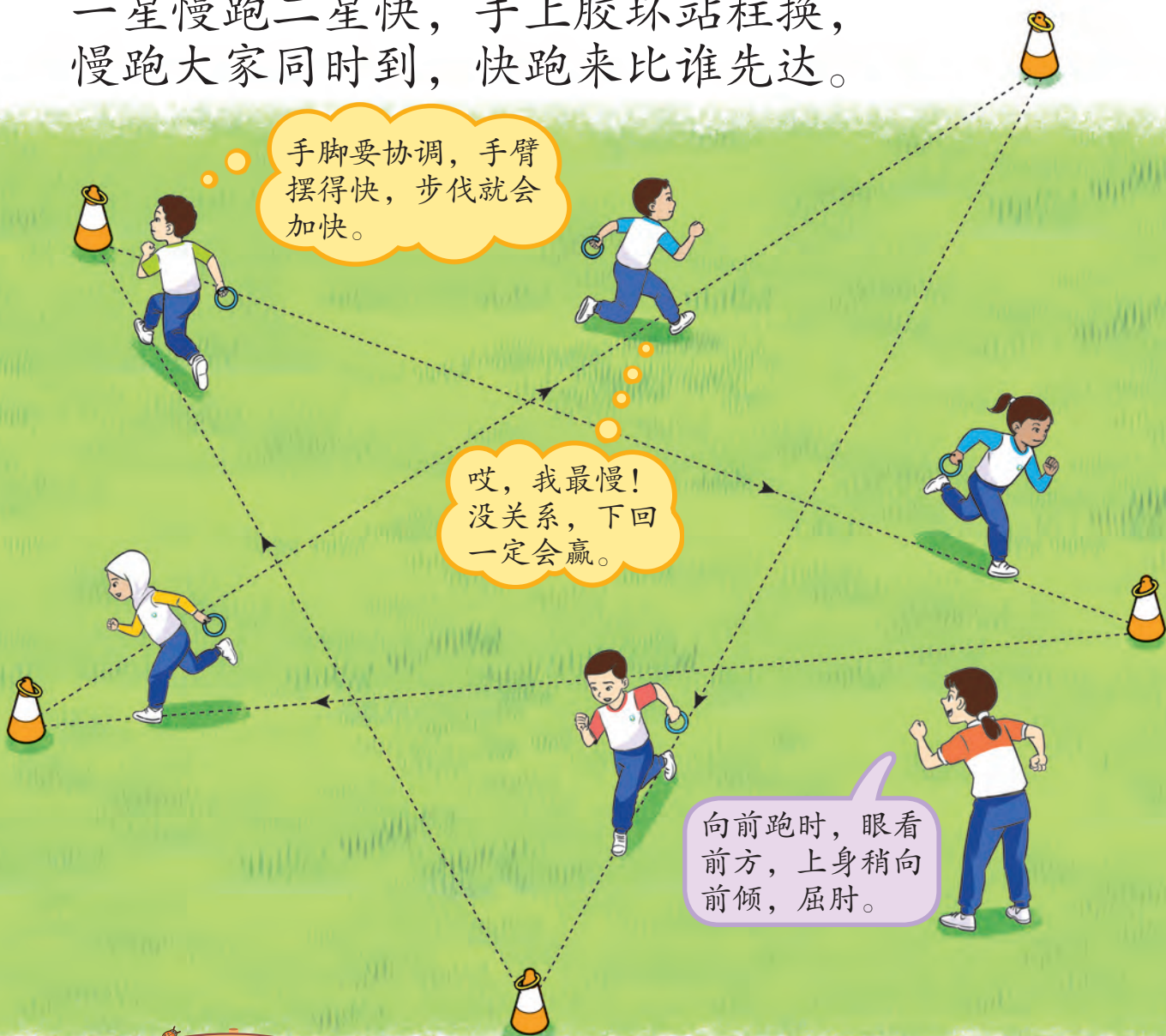




教学

玩转速度双星跑

一星慢跑二星快，手上胶环站柱换，
慢跑大家同时到，快跑来比谁先达。



手脚要协调，手臂
摆得快，步伐就会
加快。

哎，我最慢！
没关系，下回
一定会赢。

向前跑时，眼看
前方，上身稍向
前倾，屈肘。

给老师的话

- ❖ 把学生分成五人一组，同时进行游戏。
- ❖ 每个站柱有黄色和蓝色两个胶环，黄色代表慢跑，蓝色代表快跑。游戏开始，五人各自站在不同的站柱旁，学生从站柱中取出黄色胶环后，大家同时慢跑，完成第一个星形路线，然后把手上的胶环与站柱的交换。接着，大家尽全力跑，完成第二个星形路线，再把手上的胶环套入站柱。最快完成的学生获胜。
- ❖ 教师纠正学生常犯的错误，如跑的时候身体太直挺或僵硬、低头、头抬太高、手向外挥摆等。引导学生说出在跑步的过程中，摆臂不但能起到助力的作用，也能帮助维持身体的平衡。

1.8.1
1.8.2
2.8.1
2.8.2
5.2.3

教学 跳格子

左左左双，右右右双！
起跳着地做得好，
单脚双脚都能跳！



给老师的话

- ❁ 学生从双脚着地的姿势开始，用单脚和双脚跳格子：左左左双，右右右双。
- ❁ 引导学生体会双手向上挥对跳跃的帮助，并且说出起跳和着地时身体的正确姿势，如屈膝和张开双手以保持身体平衡。
- ❁ 教师可根据学生能力调整格子的大小和数量。
- ❁ 让学生思考自己哪一只腿比较有力并说明其原因。若学生无从所知，教师可趁学生不留意时在他背后轻轻一推，然后提问学生：是否有留意自己先跨出的是哪一只腿？这说明了什么？
- ❁ 运动员须清楚知道自己的有力腿（或称优势腿），因为有力腿在运动项目如跳高、跳远、足球等的应用是至关重要的。

1.9.1
1.9.2
2.9.2
5.2.1

教学 单脚拨电话

拨电话时，用不同的脚起跳和着地。

双手向上挥有助提升跳跃的高度。跳跃时，提膝、身体不要向前倾。



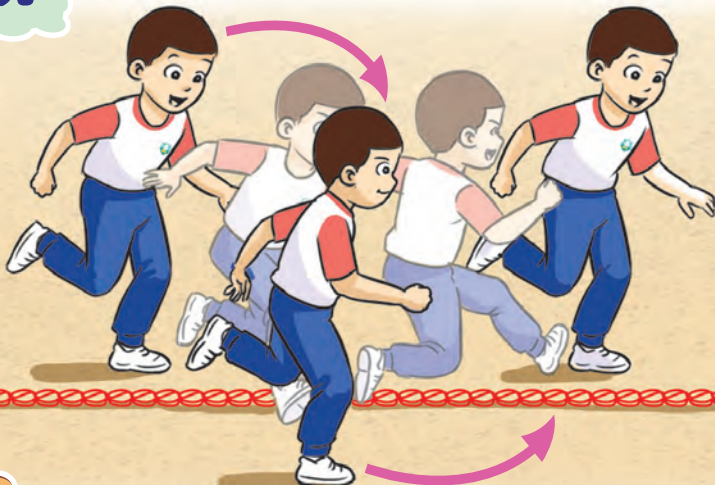
在地上画圆圈比用藤圈进行活动安全。



08497



巩固 左右跳



1.9.3
2.9.1
5.1.2

给老师的话

- ❖ 单脚拨电话：两人一组，轮流用单脚拨电话。一人喊号码，一人拨电话。
- ❖ 左右跳：在橡皮筋的左边以左脚起跳，右脚在橡皮筋的右边着地，接着以右脚起跳，左脚在左边着地。学生可以左右向前跳，也可以在原地左右跳。



教学

跃过障碍

根据指示，以单脚或双脚跃过障碍物。



障碍物的高度须配合学生的能力。



左脚



双脚



双脚



右脚

我的右腿比较有力，能跳得比较高。



从这项活动中确认你哪只腿比较有力，并说出原因。

以不同的跳跃方式，重复跃过较低的障碍物，直到有信心了才换较高的障碍物继续练习。



辅助



不说你不知

想知道你哪只腿比较有力吗？一起来验证吧！

1. 立定，然后向前走，迈出第一步的腿就是有力腿。
2. 往高处爬，先跨上去的腿就是有力腿。
3. 把球放在地面，然后踢球。踢球的腿就是有力腿。

给老师的话

1.9.4
2.9.2
5.1.3

- 让学生知道跨跳障碍物前的助跑有助提升跳跃高度，充分掌握助跑跨跳有助发展腿部力量，增强弹跳能力，提高身体的协调性和灵敏性。
- 教师可更改各站的跳跃指示，且视情况更改活动中的障碍物。
- 鼓励学生勇于尝试，并反复练习以巩固所学技能。



投掷游戏

投掷球、火箭炮和飞碟，
每个项目有三次
机会。尝试挑战
不同的距离。

球不可触掌心。身体
挺直向前倾，手臂斜
上，球触及耳垂。



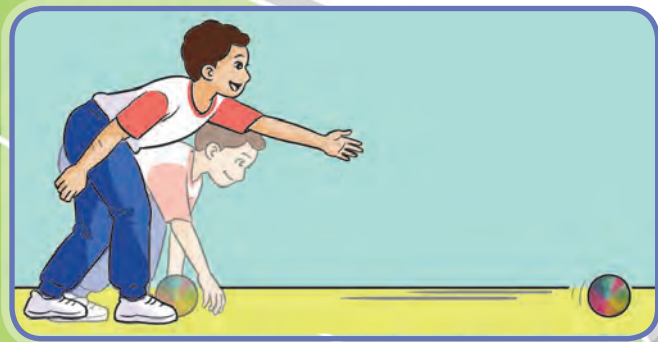
听从老师的指示，
以免发生意外。

手肘向前，上下臂接近直角。
挺胸，稍向后弯腰。

五指自然张开捉着
“飞碟”，并顶着
手腕。手往后拉，
上身稍向后扭。



滚飞碟



确保物体停止移动后，才可向前取回物体哦！

一起参与制作火箭炮的过程！看谁的火箭炮飞得最远！



一扫你就懂！



给老师的话

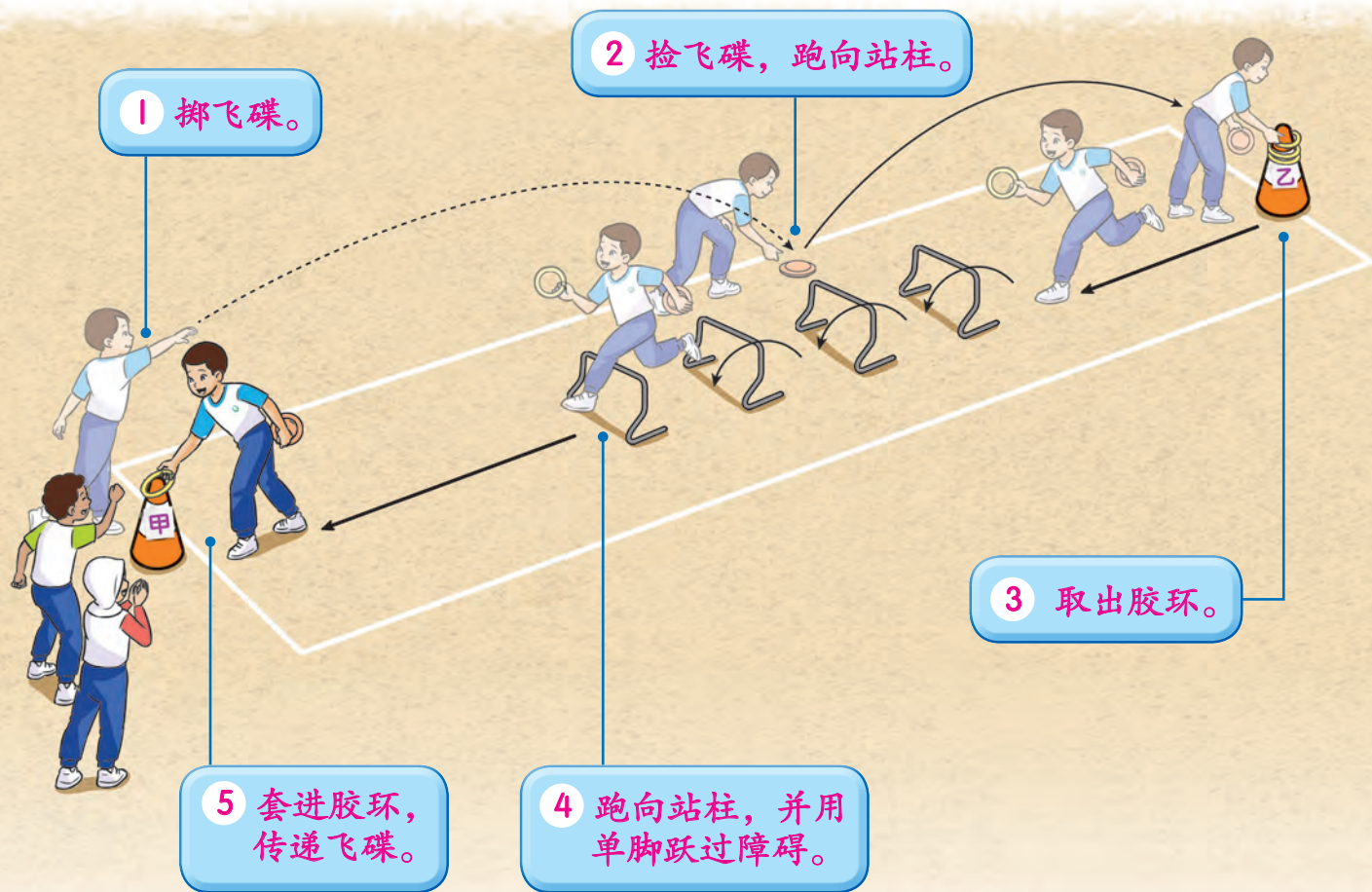
1.10.1
1.10.2
1.10.3
2.10.1
2.10.2
2.10.3
5.1.5

- ❖ 扫描二维码，让学生参与制作投掷活动的用具——火箭炮。教师引导学生以工程设计过程，即思考、制作、沟通与改良，来设计与制作火箭炮。
- ❖ 另外两个需要准备的投掷用具是橡胶球和隔热垫；可用任何平扁的物体来取代隔热垫，但须确保该物体的安全性。
- ❖ **投掷游戏：**游戏前，确保学生已经懂得最基本的投掷姿势。如推球，持球手的掌心不可触球；把球推出前，球在锁骨窝处，贴着颈部。学生在每个项目中有三次的投掷机会。游戏开始，学生在一分线前推掷橡胶球，若球成功越过终点线，可获一分。以此类推，在二分线和三分线前推掷橡胶球。接着，以同样的方式掷火箭炮和飞碟。
- ❖ **滚飞碟：**学生重复练习滚飞碟，以感受掷飞碟时，飞碟的旋转方式。



趣味田径“掷跑跳”

掷飞碟又奔跑，跃过障碍用单脚，
接力赛传友谊，万众一心取佳绩！



给老师的话

- ❁ 把学生分成两队，每队各三人。站柱与障碍的间距可视情况而定。
- ❁ ① 第一个学生在甲站柱前掷飞碟，若飞碟成功越过两个障碍，游戏继续；反之，必须重掷。② 捡回飞碟，跑向乙站柱。③ 从乙站柱中取出一个胶环，跑回甲站柱。④ 途中，必须以单脚跳过所有的障碍。⑤ 抵达甲站柱后，把胶环套进站柱，然后把飞碟交给下一个同学。第二个人按照同样的方式完成活动。最快完成的组别获胜。
- ❁ 小组之间必须保持距离，以确保安全。

1.8
1.9
1.10



海的孩子

基本水上运动



体育

为什么阿玛那么久了还没回来？

别担心，阿玛可以在水里憋气数分钟呢！



学会在水里憋气重要吗？为什么？



不说你不知

海巴瑶（Bajau Laut）是居住在沙巴沿海地区，以捕鱼为生的土著。他们精通水性，能在没有氧气筒和其他潜水装备下，潜入二十至三十米的水底，只为了不让家人饿肚子。海巴瑶称爸爸为“阿玛”（ammak）。

一扫你就懂！





教学

水中闭气

记得戴上泳镜和泳帽哦!



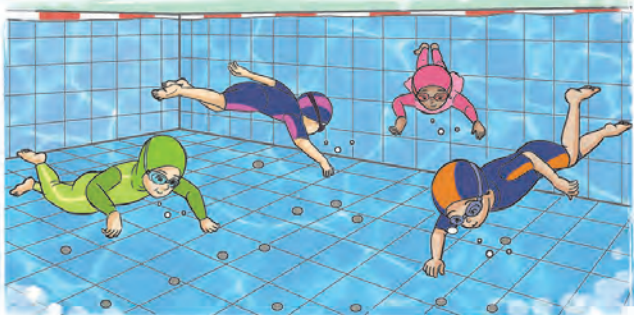
重复大口吸气，然后屏住呼吸。



增广

水中夺宝

限时一分钟，能在水里寻获最多宝物的人获胜。



给老师的话

- 水中闭气：学生回想一年级曾学过的水中吐气与俯身漂浮后站立。提醒学生闭气前全身放松，吸足气后才沉入水中闭气，身体浮动时，双腿尽量伸直。
- 水中夺宝：在游戏的过程中，学生可以站起来换气。教师可视情况调整小组人数、游戏时限和宝物的数量。
- 教师必须确定学生在进行活动时，穿泳衣、戴泳镜和泳帽。告诉学生，戴上泳镜不仅能保护眼睛，也能看清楚水里的情况，减轻对水的恐惧感。

1.1.1
2.1.1
5.1.1



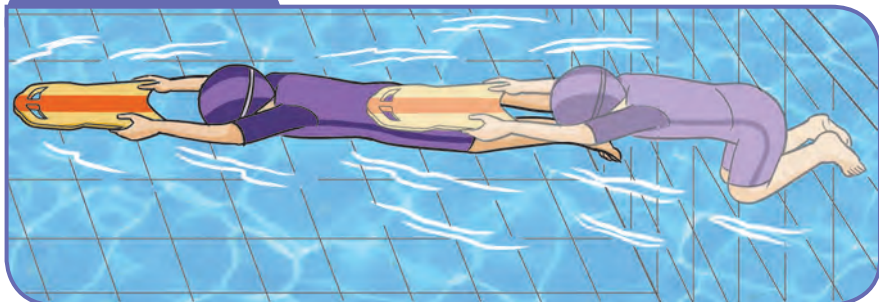
教学

俯卧踢水前进

一扫你就懂!

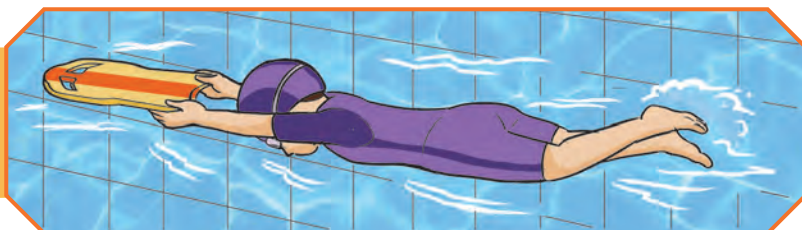


适应动作



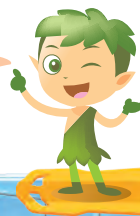
手握浮板，腿蹬池壁往前滑行。

手握浮板，大量地吸气后在水中闭气，双脚踢水前进。



大腿带动小腿踢，上下打水不停息!

你看过哪些游泳辅助器具?



辅助

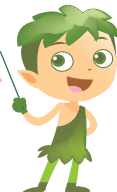
抬头踢水前进



勤于练习，必能掌握。



下水前须确认水的深度，且做足够的热身运动。



给老师的话

1.12.1
2.11.1
5.2.1

- ❖ **俯卧踢水前进**：先让学生进行适应动作，学习在水中保持平衡。让学生回想二年级曾学过的踢水技能，再配合刚学过的闭气，利用浮板进行俯卧踢水，并前进一段距离。提醒学生在踢水时，两腿尽量伸直，但非过于紧绷而导致双腿僵硬。膝盖自然微曲，大腿发力带动小腿踢，膝盖和脚踝放松。脚背向下用力打水，向上放松复原。
- ❖ 提醒学生别太在意前进的速度，掌握好正确的姿势比较重要。



教学

仰卧踢水前进

一扫你就懂!



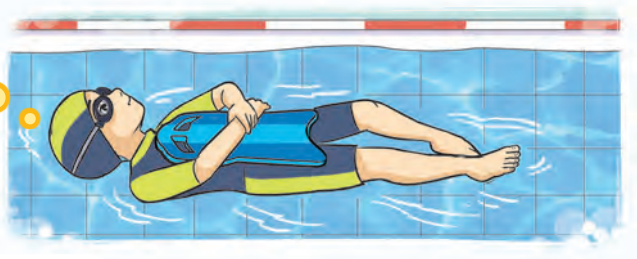
身体伸直与水面保持平行，浮板置于膝盖上方。



一条腿往下压，另一条腿同时向上升

用臀部和大腿的力量，有规律地上下踢动。

俯卧踢水时，脚背向下压水，而仰卧踢水时则用脚板向下压水。



辅助

两人一组，轮流仰卧踢水。双手扶着踢水者的背部，以助他前进。

练习仰卧踢水时，浮板还能放在什么部位?



评估

填一填

- 1 我能在水中闭气 秒。
- 2 我能俯卧踢水前进 米。
- 3 我能仰卧踢水前进 米。

给老师的话

- ❖ **仰卧踢水前进**：踢水时，双腿小幅度地打水，不要踢到浮板。利用浮板练习仰卧踢水能够有效地控制膝盖的弯曲程度，不让膝盖过于弯曲和露出水面。俯卧和仰卧踢水的常犯错误是膝盖过于弯曲和用膝盖的力量踢水。
- ❖ 引导学生说出仰卧和俯卧踢水前进的不同点，如仰卧时脸朝上，呼吸较方便（口吸鼻吐），因此若掌握好此技能，就能仰卧踢水前进一段较长的距离。
- ❖ 教师也可以先让学生进行第 47 页的适应动作，只需把姿势换成仰卧即可。

1.12.2
2.12.1
5.3.1



传统游戏生活营

娱乐与休闲



体育

传统游戏真有趣，树叶石子成玩具，
益智醒脑强身体，考验体力比创意，
群体互动大不同，休闲时光乐融融。



你还知道哪些传统游戏呢？



教学

玩游戏比体力

棕叶人力车比赛

两人一组，从起点把乘客拉至终点。
接着，对换角色继续游戏。往返速度
最快的一组获胜！



要握紧哦!

虽然我们输了，但是我们也尽力了。他们的确比我们强。



在这项比赛中，怎样才能胜出？肌力与肌耐力，你认为哪个是胜出的关键？



你也可以用剪开的麻袋来取代游戏中的棕叶哦!



对比拉一拉

直腿面对而坐，互贴脚板。
双手紧握棍子，用力把对手
拉起来的一方获胜！

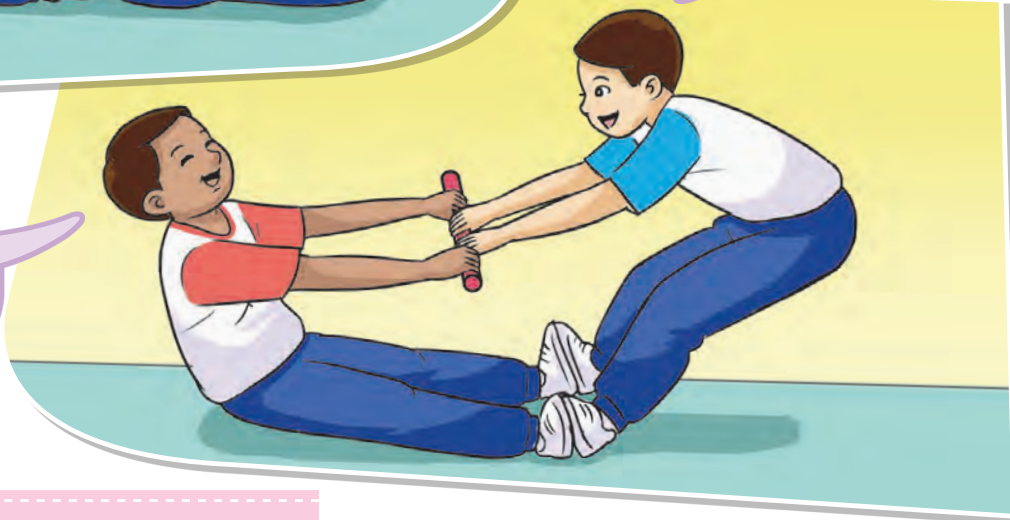
游戏前需确保棍子能安全地使用。在游戏的过程中，双腿必须保持挺直。



三局定胜负！
再来一局！



我成功把你
拉起来了！
我赢了！



不说你不知

Batak Lampung（对比拉一拉）好玩又容易进行，不仅是我国著名的传统游戏，在其他国家也很受欢迎。

是否只要体型够大、够重，就能够轻易地在这项游戏中获胜？为什么？

给老师的话

- 确保学生先做足热身与伸展运动才进行游戏。
- 棕叶人力车比赛：**用干枯的棕叶来进行游戏。玩法：1 每组两人，一人当乘客，一人拉车。游戏开始之前，两人须在起点线后等待。2 游戏开始，拉车者把乘客拉至终点线后。3 两人立即对换角色，拉车者再把乘客拉回起点线后。4 最先完成的组别获胜。
- 对比拉一拉：**教师准备约半米长的藤棍或木棍，并确保该棍子坚硬耐用，以免发生意外。如果学生在游戏的过程中没有伸直双腿就算犯规，游戏就必须重来。引导学生说出游戏时身体的姿势。教师可让学生在垫子上进行活动，以确保活动的安全性。

1.13.1
2.13.1
5.1.3
5.2.3



教学

手眼协调考脑力

聪明脑筋转一转，小手肌肉动一动，
拟好战术布好阵，轻弹妙移手轻巧。

一扫你就懂!



西洋跳棋

你再向前一步，我就吃掉你的棋子。



只能向左上角
或右上角移动
一格。

不能只是防守，必须前进
才能让棋子成王。

国际象棋

我这一子下去，他为了保王，
只好牺牲车给我“吃”了。

一扫你就懂!



卡罗姆

尽快把己方的棋子全都打进洞里就赢了。



你也可以这样弹!

把对方和自己的棋子都射到对面也是策略之一。



我善于用食指远射，应该能赢她们。

一扫你就懂!



五粒子

选这颗，让剩下的四颗离得越远越好。



一扫你就懂!



妈妈说用布袋代替石头比较安全。

只要抛得够高，就来得及把其余的四颗取走。



给老师的话

1.13.2
2.13.2
5.1.3

- 教师向学生讲解传统游戏：西洋跳棋、国际象棋、卡罗姆以及五粒子的基本游戏规则，然后让学生进行游戏。
- 引导学生说出在这些游戏中所使用的策略。
- 学生可进入网页 1 <https://goo.gl/XxDk6D> 2 <https://goo.gl/87rD2J>，玩线上西洋跳棋和国际象棋。



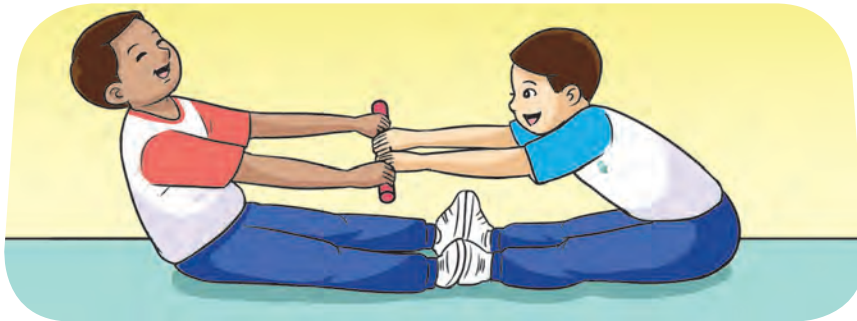
评估

玩一玩，说一说

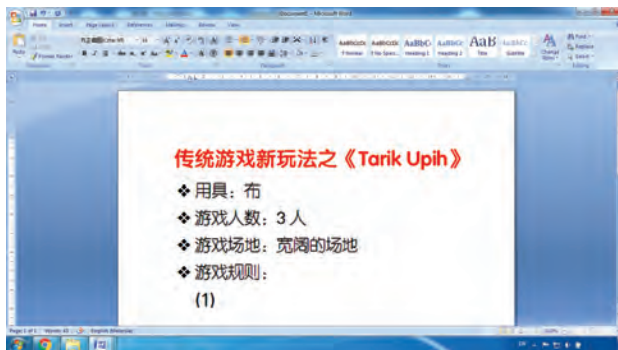
1 说出这些游戏的名称。你最喜欢哪个游戏？为什么？



2 你认为哪个小孩会胜出？为什么？



3 你还可以怎么玩“棕叶人力车比赛”？
分组进行讨论，自创一套新的游戏规则，
并与同学一起进行游戏。



1.13
2.13



热身松弛那些事

体能概念

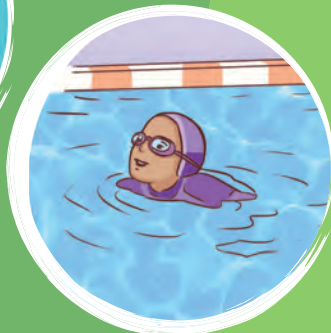


体育

运动前得先热身，
热身做足不伤身。
汗如雨下筋骨松，
呼吸加速体温升。
松弛运动不可少，
别把疲劳带着跑。



哪些活动能有效地使体温上升，加快呼吸率和脉率？





教学

一堂完整的体育课

热身活动

目的是什么？

热身前，先计算自己在一分钟内的呼吸率和脉率。



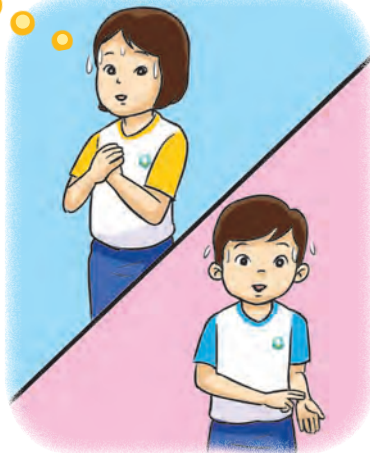
你也可以这样量脉搏！



在短时间内将体温提升、使呼吸率和脉率加速，让肌肉做足充分的准备，好让身体适应待会儿较激烈的主要运动。

完成松弛运动后，一分钟内的呼吸率和脉率会与热身前一样吗？与主要运动后又有什么区别呢？

说一说你在热身前、主要运动后和松弛运动后的呼吸率与脉率的变化和原因。



- 3.1.1
- 3.1.2
- 3.1.3
- 4.1.1
- 4.1.2
- 4.1.3
- 5.2.1

给老师的话

- ☛ 引导学生理解完整的体育课包含三个方面：热身运动、主要运动和松弛运动。带领学生完成相关项目，可视情况更换活动内容。
- ☛ 教导学生测量呼吸率和脉率的方法。计算呼吸率时须观察胸部的起伏，胸部的一次起伏就是一次呼吸，即一次吸气和一次呼气；计算脉率则是将食指和中指放到腕部或颈部，指尖轻压脉搏上方，计算脉搏跳动的次数。
- ☛ 让学生自测在热身前、主要运动后和松弛运动后的呼吸率和脉率，从中了解热身和松弛运动的作用。

主要运动

进行后，会让呼吸率和脉率变化多少呢？



在运动结束时，可以再计算一分钟内的呼吸率和脉率，以了解运动前后呼吸率和脉率的区别。

在一般正常的情况下，心跳与脉搏是一致的。



松弛运动重要吗？

深呼吸



伸展



松弛运动能让体温、呼吸率和脉率下降，逐渐恢复至稳定的状态，同时也能放松紧绷的肌肉，加速体力恢复，减少肌肉酸痛的现象。

不说你不知

运动时会因流汗而流失水分，所以运动中和运动后的30分钟里，应该分几次喝水，以补充水分。建议每隔15至20分钟喝下150至200毫升左右的水，而且喝水的速度应缓慢，不可过猛。



追跑游戏“兵捉贼”

分组进行游戏，各组员把自己运动前后的脉率写在同一张纸上。比较谁的脉率提升得最多，谁的最少，然后说明原因。

首先，计算自己的脉率。

能以抽签的方式分组。



评估

说一说

- 1 热身和松弛运动的作用分别是什么？
- 2 你的脉率在运动前后有什么不同呢？除此之外，身体还会出现哪些变化？
- 3 运动中和运动后，应该如何补充水分？

3.1.1
3.1.3
4.1.2
5.4.2

给老师的话

4.1

追跑游戏“兵捉贼”：可在篮球场进行此游戏。分组后，两组学生只能在球场里跑动，直到当“兵”的同学把所有“贼”捉到，游戏即结束。学生也能以猜拳或手心手背黑白配的方式分组。教师可视情况调整游戏人数和规则。



健康生活从运动开始

与健康有关的体能要素



体育



三楼而已，不如我们走楼梯上去吧！

好啊！可以运动，又能够节省能源，何乐而不为呢？



运动的好处是什么？
如何养成锻炼身体的好习惯？

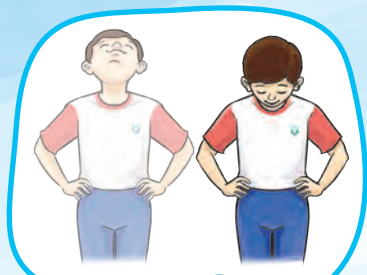


说说日常生活中能增加运动量的方法。

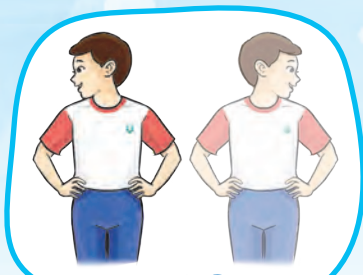


教学

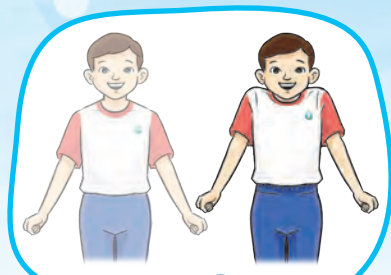
一起来做健身操



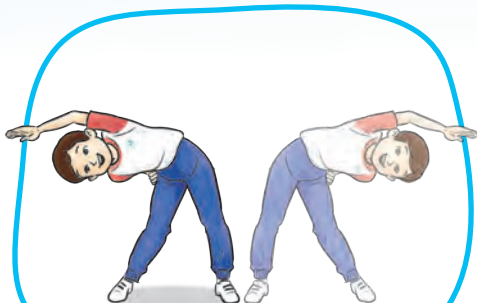
1 抬头上下



2 转头左右



3 起肩上下



4 左右侧弯腰



5 扭扭臀部



6 动动脚尖



7 举腿拍掌



8 原地操步



9 拍手左右踏步

一扫你就懂!



一个星期至少跳三次，能够强化心脏，使它更加有力地跳动!

一扫你就懂!





10 举手左右踏步



11 拍手前交叉步



12 举手前交叉步



13 拍手后交叉步



14 举手后交叉步



15 左右蹲一蹲



16 原地星跳



17 立定星闪

两人或数人一组，完成这支健身操。



运动时，身体对氧气的需求量会增加，因此呼吸和心跳也会加速，以加快血液的流动，让心脏和肺提供更多的氧气给身体各部分。



给老师的话

- 一起来做健身操：播放教学视频，让学生仔细观察这支健身操的舞步。接着，让学生配合音乐，一起做健身操。让学生知道做健身操不仅对心脏有益，也有助于增强肌力、肌耐力和身体的柔韧性。
- 向学生解释心脏和肺的运作方式：氧气从肺部进入血液，然后被带到心脏。心脏将血液输送到身体各个部位。血液通过细小的血管将氧气输送到身体，并收集包括二氧化碳在内的废物。带着二氧化碳的血液回到心脏，心脏再将血液输送到肺部进行气体交换，排出二氧化碳和吸收氧气。这个流动是周而复始的，我们称之为血液的循环。

3.2.1
4.2.1
4.2.2
5.4.2



教学

肌力与肌耐力的锻炼

热身后进行以下锻炼，重复或维持动作十至十五秒。

肌力是指肌肉对抗阻力时所发出的力量，也就是肌肉在一次收缩时所能产生的最大力量。



半仰卧起坐



改良式伏地挺身



这个动作能锻炼手臂和腹部的肌肉。



改良式后弯腰

肌耐力是指肌肉能够持续伸展收缩，耐久操作的能力。



半蹲

运动时必须穿上舒适的运动服，更别忘了在运动前做足热身。

这样可以锻炼小腿后肌。

这样能锻炼大腿后肌。

原地踮脚

后弯腿

肌力与肌耐力的锻炼对我们应付日常生活所需是否重要呢？为什么？举例说明。

 **不说你不知**

对于运动员来说，肌力与肌耐力的训练是非常重要的。例如长跑运动员，肌力越强能跑得越快，肌耐力越好能跑得越远。



增广

能轻松完成所有锻炼的学生，可增加动作的重复次数和延长动作维持的时间。

锻炼应循序渐进、持之以恒，绝不能操之过急。



给老师的话

3.4.1
4.4.1
4.4.2
5.1.1

- 教师须确保学生做足热身后才进行以上锻炼。每项锻炼之间须有足够的休息时间，让肌肉恢复状态，避免造成运动伤害。锻炼时，呼吸自然，切勿刻意闭气或过度用力。
- 动作如半仰卧起坐、改良式伏地挺身、改良式后弯腰和后弯腿，必须在垫子上进行，以策安全。提醒学生在做半蹲时，膝盖不可以超过脚尖；改良式后弯腰和后弯腿都须完成左右两边的动作。

教学 一起来伸展

静态伸展



静态伸展适用于松弛运动，能加速恢复肌肉弹性，减缓肌肉酸痛。

动态伸展

动态伸展能提升心跳率、肌肉温度和柔韧度，让身体进入后续的运动状态，适合作为热身运动。



示范其他能安全地提升柔韧性的伸展运动。

给老师的话

- 3.3.1
- 4.3.1
- 4.3.2
- 5.4.2

- ❀ 让学生进行静态与动态的伸展运动，重复或维持动作十至十五秒。
- ❀ 说明静态与动态伸展能以个人、双人或多人一起进行。
- ❀ 引导学生说出静态和动态伸展的异同处，并鼓励学生示范其他的伸展运动。
- ❀ 鼓励学生在示范其动作时，说出该动作是属于静态或动态的伸展动作。



教学 我的体重正常吗？



妈妈，我想要测量我的身高和体重。

好啊！

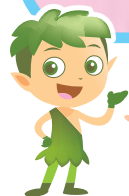


30 公斤
1.33 米



我的体重在正常的范围里。

适量的运动与适当的饮食对体重管理和增强体质有很大的帮助。



碳水化合物的食物能提供能量，如糙米饭；蛋白质有助成长，如鱼肉。

扫描二维码，然后与同学比较自己的体质量指数。



给老师的话

- 3.5.1
- 3.5.2
- 4.5.1
- 4.5.2
- 4.5.3
- 5.4.2

- ❖ 体质量指数 (BMI) 是国际上用来评定胖瘦程度与是否健康的标准，而成人的指数标准有别于年龄介于 5 至 19 岁的儿童和少年。
- ❖ 让学生测量身高与体重，并使用 BMI 计算器计算体质量指数。接着，根据性别对照《学生健康记录册》第 10 页或第 11 页的图表，依据年龄找出体重的范围，再对照第 12 页或 13 页的指标，就可以知道自己的体重是否正常。扫描二维码可观看相关的教学视频。
- ❖ 富含碳水化合物的食物：全麦面包、米饭、马铃薯等；富含蛋白质的食物：鸡蛋、肉类、牛奶等。

扫一扫你就懂！

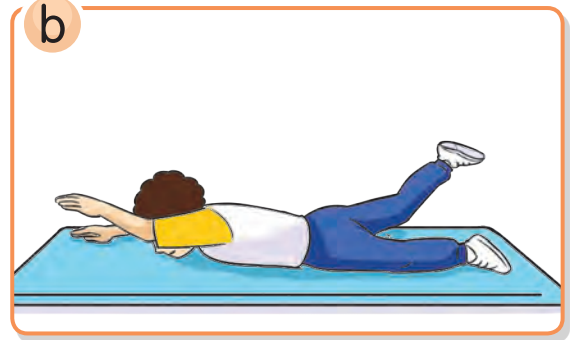


BMI 计算器

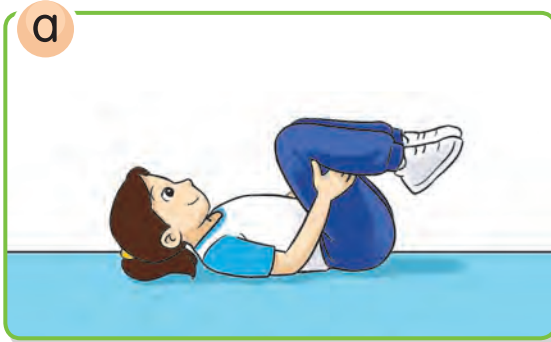


说一说

1 这两个动作能够锻炼哪个部位的肌肉？



2 这两个动作有助伸展哪个部位的肌肉？



3 热身时，应该多做静态伸展或是动态伸展？为什么？

4 含碳水化合物和蛋白质的食物分别有哪些？它们的主要功能分别是什么？

5 如果你的体重并不在“正常”的范围内，你应该怎么做？

4.3
4.5



健康生活一起来

生理和生殖健康教育



课堂咖啡馆，话题轻松谈，
意见逐个说，讨论气氛强。
几人围一桌，轮桌真好玩，
生活小困难，处理不忧烦。



一扫你就懂!





想一想，头是隐私部位吗？为什么我们不能随意摸别人的头部？

给老师的话

- ❖ **身体的小秘密：**引导学生观察图片，认识身体的隐私部位。
- ❖ 引导学生明白避免他人危险的触摸和不在公共场合裸露隐私部位，以及照顾好隐私部位的卫生，都是爱惜身体的行为。
- ❖ 让学生针对头是否是隐私部位提出看法和原因。告诉学生虽然有时人们会戴帽子、马来女生会戴头巾或不同种族和宗教的人们以不同方式保护其头部，但是被遮住的头部并非隐私部位。基于礼貌和尊重各族文化与禁忌的不同，我们绝对不能随意触碰别人的头部，以免冒犯他人。

教学 保护隐私部位

我们可以怎样保护隐私部位呢？

结伴去洗手间或更衣室换衣服，不要在公共场合裸露身体。

绝对不能在公共场所小便和裸露下体。



身穿小背心，保护已发育的胸部。换衣时，要避开他人。

洗澡、换衣和上洗手间时，要把门关好，不能在公共场所裸露身体和私处。



臀部和肛门也是隐私部位，说一说应该如何保护它们。

如果没保护好隐私部位，会有什么后果呢？



想一想，说一说



妹妹的做法正确吗？为什么？

给老师的话

1.1.2
1.1.3

1.1

- 保护隐私部位：引导学生掌握保护身体的技能和方法，让学生理解隐私部位是不可随意让人看和摸，强调绝对不能在公共场所裸露身体和隐私部位。
- 想一想，说一说：引导学生了解如果没有好好保护身体将可能带来的后果，如被非礼、被性侵等，这些不幸的事件会给受害者带来身心的伤害和严重的心理创伤。

1.2



教学

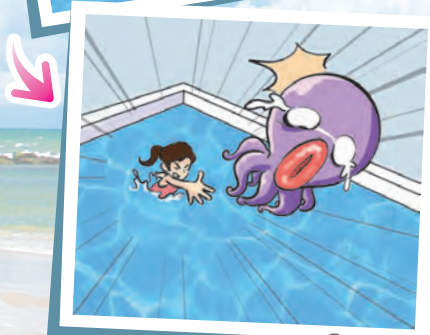
身体禁区不准碰



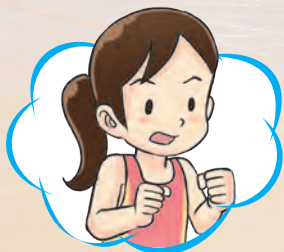
我是身体小主人，
隐私部位我懂得。



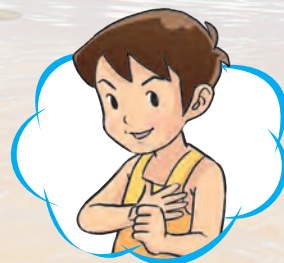
嘴唇不能随意亲，
还有乳房和臀部，
阴茎、阴道及肛门。



不能轻易让人看，
绝不让人随便摸！



我的身体我照顾，
隐私部位要保护。



背心和裤子覆盖的部位，可以让人随意摸或看吗？



巩固

给老师的话

- ❁ **身体禁区不准碰：**教师让学生了解隐私部位就像是身体的秘密，所以不能随便让人观看和触摸。除了医护人员和父母基于健康的原因可以触摸孩子的隐私部位外，没有人可以这么做。
- ❁ 教师提醒学生在日常生活中除了必须懂得保护自己的身体外，也引导学生学习尊重别人的身体，让学生了解去摸别人的隐私部位是不礼貌的行为。

1.2.1

教学 危险情况不要慌

当察觉对方不怀好意时，保持冷静并勇敢拒绝！



随意摸你的隐私部位



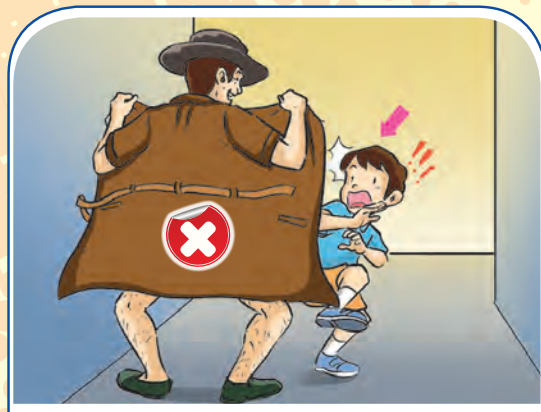
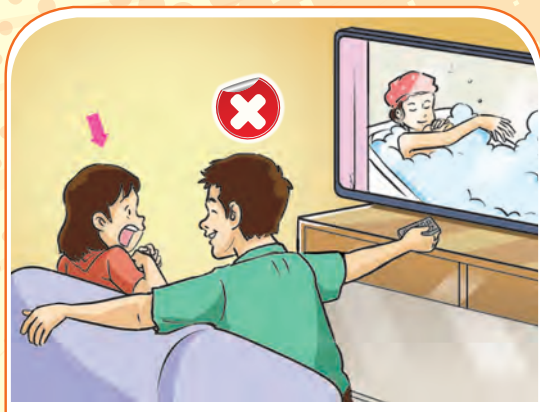
强行亲吻你



巩固

看一看，说一说

假如你是图中箭头指着的小朋友，你会怎么做？



✘是不对的行为，谁都不能这么做！遇到危险时要及时避开，保护自己的安全。

给老师的话

1.2.2

- ✘ **危险情况不要慌：**教师引导学生观察图片，了解在日常生活中可能遇到的危险状况。学生分组讨论遇上这些情况时应该如何反应，教师适时给予引导。
- ✘ 教师告诉学生无论是熟悉的亲人，尊敬的师长还是陌生人都不能在没必要的情况下触摸他们的隐私部位。





教学

不是你错别害怕

你能马上告诉爸妈这件事，你做得很好。

爸爸妈妈，刚才邻居叔叔把他的手伸进我的裙子里，我害怕极了，所以马上逃跑。

别害怕，爸妈会保护你，绝不让这样的事再发生。



巩固

想一想，如果不幸被人侵犯，你会怎样做？为什么？



评估

想一想，说一说

如果你是图中的男生，你应该怎么做？



给老师的话

1.2.3

1.2

不是你错别害怕：教师引导学生说出在面对性侵犯或猥亵的行为时，应该如何反应才是自我保护的方法。

想一想，说一说：教师鼓励学生在面对不安全的触摸时，一定要勇敢拒绝对方并马上离开，然后把事情告诉可信任的成人，以避免继续受害。

教师让学生明白如果有人做了一些令他们害怕或不舒服的事，还告诉他们不可以把事情告诉父母或别人，那么一定要告诉父母或师长，不要为坏人保守秘密。

2.1



拒绝吸烟

吸烟坏处多，直接说“不”最有效！

绝不尝试第一口烟！



吸烟活动很无趣，香烟有毒没香气。远离吸烟方法多，不要好奇不要吸！



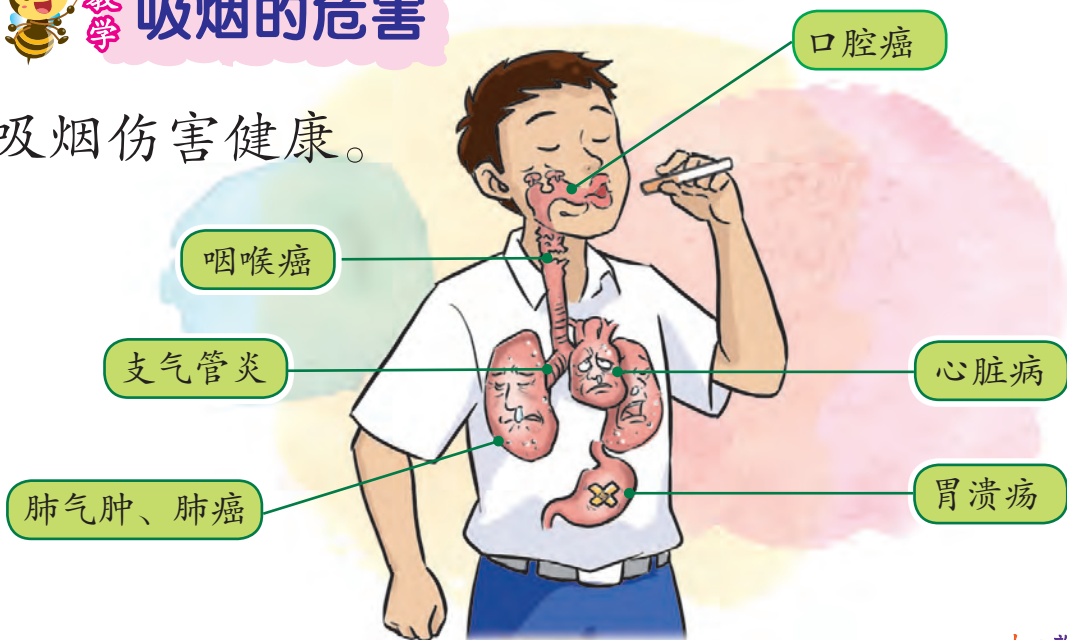
给老师的话

2.1.1

- ❖ **拒绝吸烟：**教师鼓励学生说一说是否有受邀吸烟的经验，然后与同学分享拒绝吸烟的过程。提醒学生绝不能因为好奇而尝试第一口烟。
- ❖ 教师让学生分组讨论，并说出其他拒绝吸烟的方法。

教学 吸烟的危害

吸烟伤害健康。



不说你不知

吸烟等于慢性自杀！每年约有 600 万人因使用烟草产品而丢命。

一扫你就懂！



吸烟破坏环境。



香烟造成的空气污染，其实比汽车排放的废气更严重。

给老师的话

- 吸烟的危害：教师引导学生说出长期吸烟会对人体造成的伤害，让学生了解吸烟将导致的后果，从中了解吸烟的害处。
- 教师让学生明白吸烟会对环境造成破坏和污染等问题。引导学生提出有创意的点子，以减少香烟对环境带来的破坏，如通过写信给吸烟的父母或亲人，建议他们戒烟及告诉他们吸烟会给身体和环境带来的危害等。

2.1.2



教学

远离“二手烟”的方法

选择坐“禁烟区”



爸妈，我们坐禁烟区吧！

好的。二手烟也是健康的杀手啊！

爸爸，您别再吸烟了。



劝亲人戒烟



远离吸烟场所



评估

演一演

如果你是图中的小孩，你会怎么做？为什么？

来，吸口烟吧！

先生，这烟很便宜，买一包吧！



给老师的话



2.1.3

2.1

- ❖ 远离“二手烟”的方法：教师让学生明白“二手烟”是被动吸烟的俗称，指非自愿吸入吸烟者呼出的或烟草产品燃烧时所产生的烟雾。二手烟一样含有多种有害物质，长期吸入也会危害身体的健康。
- ❖ 教师引导学生通过多喝水、多吃新鲜的蔬菜水果或使用空气净化器，以减少二手烟所带来的危害。
- ❖ 教师让学生分享自己在日常生活中，如何避免吸入二手烟的方法。
- ❖ 演一演：引导学生分组讨论相关情境和应对方法，然后模拟表演。

3.1



教学

活出自信我能行

我相信，我可以，全力以赴做最好，完成任务不怕难。

我能过得去！



相信自己的能力

帮家人买水果，我办得到。



相信自己能完成任务

自信是……



我应该能做到。



勇于尝试

我一定能成功！



接受失败不灰心

我这次考试一定会拿满分，你再怎么用功也没用！



给老师的话

你认为说话的男生是个自信的人吗？为什么？你知道自信和自大的不同点吗？



3.1.1

❖ **活出自信我能行：**教师引导学生说出自信的定义与如何做一个有自信的人。强调自信的人即使在面对多次的失败与挫折时，依然能正面地去面对问题，而不是垂头丧气，心灰意冷。
❖ 教师引导学生了解自信是相信自己但也尊重别人；自大则是自以为了不起，完全不考虑他人的感受，从而培养学生成为一个自信而不自大的人。



提升自信心

提升自信须努力，坚持到底一定行！

我体能差，不可能跑得快。



也许我天天练跑，就能跑得快一些。



三个月后……



我办到了！

教师节前夕，觉民想自制礼物送给老师……



觉民

可是我的手工和画画都不好……

也许我能使用学过的知识，尝试设计一张卡片送给老师。



你自制的卡片好漂亮，谢谢你。



给老师的话

3.1.2

- 提升自信心：教师引导学生理解在日常生活中遇到挫折时，不要轻言放弃或灰心，可透过自省方式，想想自己的强项或曾学过的知识和曾有过的经验来提升自信心，然后再通过努力、尝试和坚持，一步步地解决所遇到的难题。
- 让学生分享自己最引以为傲的一种能力或强项。



教学

自信训练有妙方

阿姨，您好。



主动认识

我帮你拿一些吧。



热心帮忙

日常生活中，
还有哪些行为
可加强自信？



礼貌注视



勇于发言



评估

想一想，说一说

好朋友向班主任提议，让你负责美化班上的布告板，你会生他的气吗？你会接受或拒绝这项任务，为什么？

给老师的话

3.1.3

3.1

- 自信训练有妙方：教师引导学生理解正面积极的生活习惯可以提升一个人的自信，平日常自我激励，相信自己有能力克服生活中的难题，主动的学习、助人、与人维持良好的关系，克服害怕的心理，都是能提升自信的好方法。
- 教师让学生分享自己曾通过哪些方式提升自信，并适时带出朋友之间正面的鼓励与赞赏，也有助于提升个人的自信。
- 想一想，说一说：让学生自由回答并说出原因，教师适时地给予鼓励和建议。



4.1



拒绝家庭性骚扰

家庭是由父母、子女和共同生活的亲属组成的。在日常生活中，我们与家人有着亲密的关系。

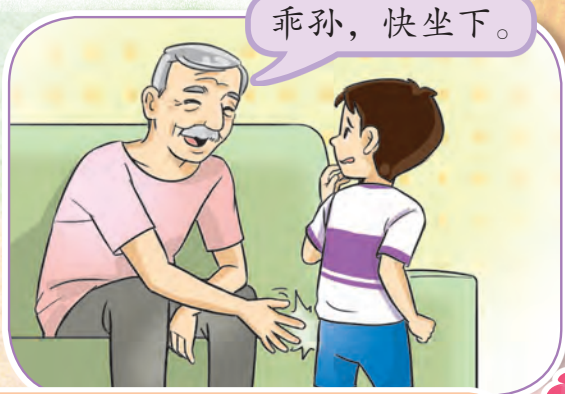


但是大家必须了解再亲近的亲人，也不能不尊重你或做出让你感到不适与不安的行为。

侄女越大越漂亮了，让我亲一下。



乖孙，快坐下。



真正关心你的亲人不会不理睬你的感受，也不会强迫你接受不安全的触摸或做出伤害你的事。

给老师的话

- ❖ **拒绝家庭性骚扰：**教师引导学生须懂得区分心理上好的感觉与不好的感觉，保护和珍惜自己的身体，明白在家里也须避开不安全的触摸。
- ❖ 教师提醒学生每个人都是自己身体的主人，所以任何人（包括父母、兄弟姐妹或亲戚）都不能在没有得到对方允许的情况下，随意触摸其隐私部位来满足私欲。
- ❖ 提醒学生如果在家里发生了类似事件，必须把事情告诉可信任的成人。

4.1.1



教学

我敢大声说“不”

勇敢地对不舒服或不安全的触摸说“不”！



巩固

保护自己有方法

如果遇到以下的情况，你可以怎么做呢？

乖女儿，你看她们的身材多好啊！



明伟，阿姨买了新裤子给你。来，我帮你换上！



给老师的话

● **我敢大声说“不”**：教师引导学生在面对类似问题时，须应用恰当的方法来避开危险及保护自己。若有把握能制止对方的行为，须马上处理，以防对方有进一步的举动。

● **保护自己有方法**：教师引导学生明白，即使是亲人如父母或兄弟姐妹等，如果做出了不当的行为，生气是完全合理的反应。当觉得自己身处危险时，应保持冷静，然后想方设法逃离现场，并寻求周围的人或信任的成人给予帮助。

4.1.2

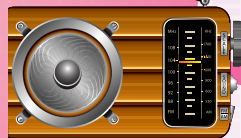


教学 绝不做受害者



狼父两年多次强奸亲生女儿!

亲人触摸有底线，守护身体防受害!



想一想如果在亲人之间，发生不安全触摸的行为，却未被及时阻止，这可能会带来什么后果呢？



不说你不知

根据警方的数据，我国平均每天发生6至7宗性侵儿童的案件。在2017年，马来西亚设立东南亚第一个专门审理性侵儿童案件的“特别法庭”。

巩固



评估

健康的互动

你时常和哪些家庭成员一起进行活动呢？



4.1.3

给老师的话

4.1

- ❖ **绝不做受害者**：教师引导学生理解在家庭中，如果没有好好处理不安全触摸的行为，将可能带来严重的后果，并以新闻案例与学生说明事情的严重性。
- ❖ **健康的互动**：教师让学生回想在日常生活与家人的互动方式，并引导学生理解良好的接触与互动，能建立健康的家庭关系。

5.1



教学

冲突虽小伤害大

冲突是

两个人或者更多的人之间，在思想和意见上出现了不一致的看法。在没能好好沟通的情况下，于是就会演变成争吵、争执，甚至争斗。



说一说，以下图片里的冲突是如何产生的？造成冲突的因素又是什么呢？

今晚我们要去哪里用餐呢？

餐厅

去熟食中心吧。

不，去餐厅！

我要去熟食中心！



如果处理不好，
便会……

冲突出现后



破坏兄弟姐妹的感情

伤害友情

影响人际关系



我偏要去!

熟食中心的食物不好吃。



哼!



你们别抢了!

不关你的事，走开!



想一想，如果你是图中的当事人，
你如何处理冲突？

给老师的话

5.1.1
5.1.2

❁ 冲突虽小伤害大：教师引导学生说出冲突的意思，然后让学生了解在人与人之间会出现冲突和摩擦是因为每个人都有自己的想法和意见。由于每个人的性格和生活背景不同，因此在一些事情上就容易因为意见不合而产生矛盾。

❁ 增广 教师引导学生说出上图的冲突应该如何以正确的方法来解决。



增广





教学

处理冲突有方法

发生冲突时，我会……



清楚地表达意见



包容别人无心之过

弟弟，你不会骑，让我载你吧。



没关系，我知道你不是故意的。

我们一起打球，好吗？



好好与他人商量



评估

想一想，演一演

看图讨论并演出他们避免和化解冲突的方式。



给老师的话



5.1.3

5.1

❖ **处理冲突有方法：**教师引导学生理解冲突往往是因个人以强硬方式表达自己的立场或看法所致。在发生冲突前，先做一次深呼吸才开口发言，可以避免冲突一触即发。如果已出现冲突，应以正面的态度和正确的方法解决问题，让学生明白冲突不断，对人对事都没有任何好处。

❖ **想一想，演一演：**教师引导学生看图和思考如何避免发生冲突和避免冲突升级的方法，然后分组讨论并表演。

6.1



教学

“蚊”之丧胆

疟疾和骨痛热症，如果不及时医治可致命！

看我安奴菲立斯蚊的厉害！



哈，你们谁敢小看我！



啊！

哎呀！你被叮了。



骨痛热症的症状

- * 发烧
- * 眼窝疼痛
- * 背部、脊椎骨疼痛
- * 肌肉疼痛
- * 皮肤出现红疹
- * 头痛
- * 关节痛



疟疾的症状

- * 发烧
- * 怕冷
- * 反胃、呕吐
- * 脸色苍白、疲倦
- * 胡言乱语/说梦话



不说你不知

骨痛热症可以分成三大病类：
典型骨痛热症、骨痛热溢血症、骨痛热休克症候群。

给老师的话

6.1.1

- * “蚊”之丧胆：教师引导学生了解骨痛热症和疟疾的症状，以让学生明白这两种传染疾病都是通过蚊子叮咬传播，人与人之间的接触并不会传染。
- * 让学生说一说什么种类的蚊子能让人类分别患上骨痛热症和疟疾。
- * 教师鼓励曾患上骨痛热症或疟疾的学生分享其患病的过程、经验和感受。



教学

防蚊五招

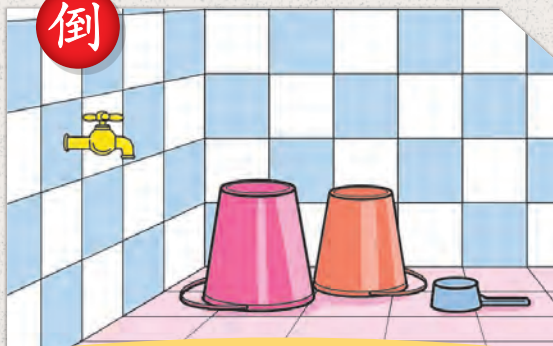


巡



巡视四周，处理积水物品

倒



倒置水桶或容器；倒积水

清



清理不要的东西

刷



刷洗盛水的容器

防



在盆栽内放入灭子子药



不说你不知

黑斑蚊的卵在没有水的情况下，依然可以存活数月之久！

蚊子真可怕！千万别让住所四周成为蚊子滋生的温床。



给老师的话

- ❖ **防蚊五招：**教师引导学生理解在日常生活中，应如何运用各种适当的方式，保持环境清洁，清理蚊子繁殖的地方，就是防蚊的好方法。
- ❖ 教师鼓励学生说出在自己的住所或是校园里，哪个地方最有可能滋生蚊虫，然后引导学生说出解决相关问题的方法。

6.1.2



教学

防蚊传病大作战

集思广益制作海报。

蚊子会传播疾病，今天就让我们一起制作预防骨痛热症和疟疾的海报吧！

还可以……

好啊！我觉得海报主题一定要清楚。

应该重点列出预防疾病的方法。

想一想，还有什么信息能加入海报中？与同学分组讨论，然后制作海报。



评估

想一想，勾一勾

发现住所某处有很多蚊子出没时，你会……



当作没看见，赶快离开。



穿浅色长袖衣裤去查看。



马上通知家人，进行清理活动。

给老师的话

6.1.3

🌟 **防蚊传病大作战：**教师引导学生，分组讨论制作预防骨痛热症和疟疾海报的内容与呈现方式，如使用思路图带出要传达的资讯。

6.1

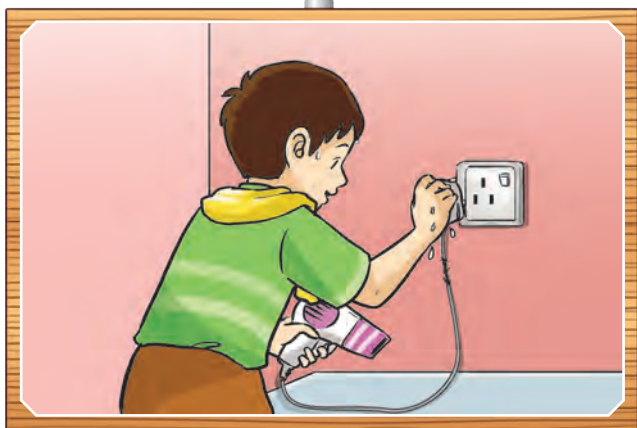
🌟 **想一想，勾一勾：**教师引导学生理解防范蚊子带来疾病的最佳方式，就是在日常生活中保持住所四周的卫生，减少蚊子的数量，做好安全的防备措施，这样才能降低被蚊子叮咬而患病的风险。

7.1



教学

自我安全要顾好



环境危机处处有，提高警觉免受害，
危险动作不可试，安全至上须牢记。



周遭环境的威胁是指生活的环境，遇到的情况和陌生人等，都可能暗藏危机，危害自身的安全。



说一说，周遭的环境还可能给你带来哪些威胁呢？



巩固

给老师的话

7.1.1
7.1.2

- 自我安全要顾好：引导学生了解会危害个人安全的情况，如生活中陌生人的出现、意外的发生和住所的周遭环境等，都会导致个人安全受到威胁。
- 教师让学生分组讨论，说出自己生活中的周遭环境还可能暗藏着哪些危险。



教学

远离危险须留心

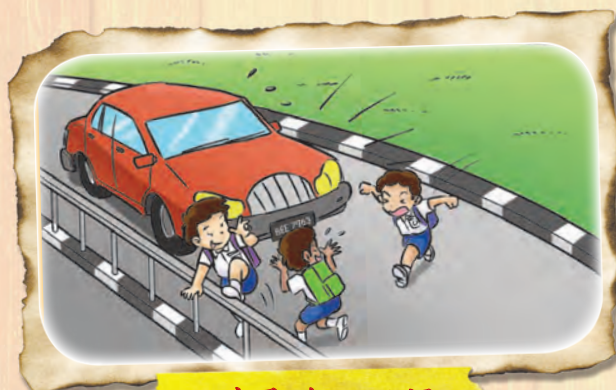
环境威胁无所不在，小心应对就能减少意外发生，也能保护自身的安全。



遇事冷静别冲动



遵守规则，使用天桥。



过马路不玩闹



小心陌生人



提高警惕

给老师的话

- ❁ 远离危险须留心：教师引导学生观察图片，让学生说一说图中小朋友的行为是否正确和其原因。
- ❁ 教师提醒学生在生活中要远离可能会带来危险的地方，如废湖、池塘、水库等，即使是去泳池游泳，也应该有成人陪伴。在马路上千万不要嬉戏，那是很危险的行为，在家里也要注意安全，不要玩火，以免发生火患，造成人命伤亡。

7.1.3



教学 安全排在第一位

说一说在生活中，你如何远离危险的情况。



手湿时按开关?



遇到流浪狗。



手机充电时继续用?



洗手后，我会抹干手才按开关，以避免触电。

我……



评估 分组表演

遇到这些情况时，应该怎么做呢?



升降机发生故障



闻到不明气体

给老师的话

7.1.4

7.1

- 安全排在第一位：教师引导学生理解无论是在室内或户外，都应时时留心，避免生活中的不留意和不良习惯为自己带来危险。
- 教师提醒学生若看到有人触电，绝不可以用手拉扯触电者。因那样不但无法帮助伤者，还会导致自己受伤。鼓励学生上网查找遇到触电事故时，正确的处理方法，并与同学分享。
- 分组表演：让学生分组讨论遇到相关情形时，该如何处理，然后进行表演。



认识营养餐点

饮食习惯



垃圾食物休想逃!



黑巧克力，快逃命!

黑巧克力，你……

快跑啊!



还是滚比较快!



你认为黑巧克力应该逃跑吗？想一想，玉米想对黑巧克力说什么呢？



教学

健康小食助成长



看看生活小故事，选择健康的小食。



除了三明治和蔬菜沙拉外，你还知道哪些健康小食？



不说你不知

小食是正餐以外所吃的少量食品。健康的小食有助儿童的发育和成长。

给老师的话

- ❖ **健康小食助成长：**教师引导学生选择小食时，应考虑其营养成分，选择健康有益的小食，才能帮助成长；无益的小食只会让人摄取过多的盐分和糖分，不但无法摄取成长阶段所需的营养成分，还会使人发胖，影响健康。
- ❖ 教师让学生说出平时最爱吃的小食，然后板书并让学生分组讨论列下的小食是否对身体有益及适时给予指导。

8.1.1



教学

选对小食益处多

因为儿童的胃部容量小，活动量大，所以在正餐之间须吃小食补充体力和营养。



我们可以用“红黄绿灯小食”的概念，认识哪些食物是健康的小食。

矿物质



维生素



蛋白质



碳水化合物



那么应该如何选择有营养的小食呢？

“绿灯小食”属于健康的小食，含丰富的营养素，而糖分和脂肪相对较低，适合作为日常小食。



“黄灯小食”虽然有营养，但也含有不少脂肪、盐、糖或是人造甜味剂，须注意进食数量和次数。



“红灯小食”营养低，而且含有较高的脂肪、盐、糖或人造甜味剂，是很不健康的食物，应少吃为妙。



给老师的话

8.1.2
8.1.3

- ❖ **选对小食益处多：**教师让学生理解健康小食的重要性，引导他们了解身体能通过摄取健康小食里的营养来补充体力、帮助成长或加强身体的抵抗力。
- ❖ 教师说明进食正餐与小食的时间差距必须约两小时左右，不要在饭前吃，以避免影响吃正餐的食欲。
- ❖ 教师引导学生认识各种小食的营养成分，以懂得如何选择有益的小食充饥。



教学

健康方式吃小食

妈妈煮的麦片粥太淡了，多一些酱油才好吃！



妹妹，不要再放了，吃过多调味品对身体不好。



巩固

想一想，你的饮食习惯和妹妹一样吗？如果你是妹妹，你会怎么做呢？

为什么哥哥说吃过多的调味品，会对身体不好呢？



评估

选择小食有学问

一扫你就懂！



你常吃这些小食吗？你如何知道这些小食是否营养呢？

给老师的话

8.1.4

8.1

❖ **健康方式吃小食：**教师引导学生了解在正餐之间必须以正确的方式吃小食，才能摄取营养，补充体力；若是在小食里添加过多的调味品，身体摄取过量的糖、盐和脂肪，不但会造成肥胖问题，而且还可能因此导致患上高血压、高血糖和高血脂的风险，进而危害健康。

❖ **选择小食有学问：**学生分组讨论，然后说出可通过什么方法知道小食的营养成分，再把对身体有益和无益的小食分类。



急救常识知多少

急救



别怕，用这个！

快把手指
含在嘴里！

哎呀！

吹吹就
不痛了。

先用纸巾按着
伤口止血。

想一想，谁做得对？
为什么？

说一说，遇到紧急情况时，第一时间应该怎么做呢？





教学

认识轻伤



轻伤种类知多少？分组讨论说一说。



巩固

说一说，图中的小朋友怎么了？

除了以上的轻伤，还有哪些伤势也是轻伤呢？



想一想，在怎样的情况下，最容易受轻伤？

给老师的话

- 认识轻伤：教师引导学生认识各种轻伤，了解轻微损伤是指伤口很小，不会危及生命的伤势，如割伤、刮伤、擦伤和烫伤等。
- 让学生分组讨论，然后说出还有哪些伤势可以归类为轻伤的种类。
- 提醒学生意外会在任何场所和情况下发生，所以在生活中应处处小心，才能降低受轻伤的概率。

9.1.1
9.1.2



教学

立刻处理小伤口

弟弟跌倒了……



不要怕，只是擦伤，我们先去处理伤口吧。



谢谢姐姐。

忍一忍，先消毒再擦药就行了。



与同学讨论，如果在生活中看到别人不小心受了轻伤，如何及时给予帮助呢？



评估

应该怎么做？

同学好像受伤了，我该怎么做呢？

好痛啊！



一扫你就懂！



给老师的话

9.1.3
9.1.4

9.1

- 立刻处理小伤口：教师引导学生了解在生活中即使是受了轻伤，也必须马上处理，不可以忽视，以免伤口受感染而加重伤势。
- 应该怎么做：教师让学生说出第一时间内会采取哪些行动帮助同学，然后让学生知道在运动时受伤，可依据“PRICE”原则（保护、休息、冰敷、压迫、抬高）来处理受伤的部位，以避免伤者的伤势恶化。

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**



Malaysian Pediatric Association
PERSATUAN PEDIATRIK
MALAYSIA

Dengan ini, **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya 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			