



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

# 五年级 体育与健康教育

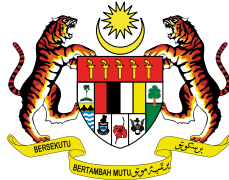
PENDIDIKAN JASMANI DAN  
PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

TAHUN

5





# **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 KESUSILAN**

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



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (SEMAKAN 2017)

# 五年级 体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN  
PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

TAHUN  
5

**作者**

黄荣辉  
汤贵荣

**PENULIS**

OOI ENG HOOI  
TENG KWEE YONG

**编辑**

纪瑞云  
鍾慧琪

**EDITOR**

KAREN KEE SWEE YIN  
CHONG FEEI KEE

**版面设计师**

杨丽燕

**PEREKA BENTUK**

YONG LAI YIN

**美术员**

李若霖  
谢翰文  
李建仁

**ILUSTRATOR**

LEE LO LIN  
CHIA HAN BOON  
LEE KEN JIN



Odonata Publishing Sdn. Bhd.  
2020



## KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0029

KPM2020 ISBN 978-967-2466-31-4

Cetakan Pertama 2020

© 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 : 20 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 ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- ✓ Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✓ Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan serta Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✓ Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✓ Pegawai-pegawai Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- ✓ SJK(C) Ping Ming, Kluang, Johor Darul Takzim.
- ✓ SJK(C) Pa Yai, Kluang, Johor Darul Takzim.
- ✓ Badan-badan persendirian, syarikat-syarikat dan individu.

Pihak penerbit telah membuat pelbagai usaha untuk mengesan pemegang hak cipta bahan dalam buku ini. Namun bagi sesetengah kes, pemegang hak cipta bahan gagal dikesan. Oleh itu, penerbit ingin memohon maaf kepada pihak yang berkenaan. Penerbit mengalu-alukan maklumat yang membolehkan penerbit merakamkan penghargaan dalam edisi akan datang.

# 目录



## 前言 ..... v

## 体育

### 单元 1 趣味体操庆佳节... 1

- 平衡高手 ..... 2
- 平衡高手叠罗汉 ..... 4
- 分腿跨跳箱 ..... 5
- 侧翻内转体 ..... 6
- 蹦床上 180° 和 360° 垂直转体 ..... 7
- 前翻后滚 ..... 8
- 杠上显英姿 ..... 8

### 单元 2 创意乐队 ..... 11

- 似模似样 ..... 12

### 单元 3 球类运动 ..... 17

#### A 互攻球类运动

- 传球与接球 ..... 18
- 带球闯关 ..... 20
- 坚守圆门 ..... 21
- 你传球，我拦截 ..... 22
- 你运球，我拦截 ..... 23
- 抢球射龙门 ..... 24

#### B 隔网球类运动

- 发球入圈 ..... 26
- 发球击瓶 ..... 27
- 挥拍传与扣 ..... 28
- 脚下功夫 ..... 29
- 传球与扣球 ..... 30

- 截击好手 ..... 31

- 一较高低 ..... 32

#### C 跑垒球类运动

- 投球手 ..... 34
- 四处击球 ..... 36
- 三角触击 ..... 37
- 低手投掷 ..... 38
- 投接反弹球 ..... 39

### 单元 4 不平凡的田径健儿 41

#### A 跑

- 追拍赛跑 ..... 42
- 三步一跨 ..... 43
- 接力赛跑 ..... 44

#### B 跳跃

- 瞬步千里 ..... 46
- 剪式跳高 ..... 47

#### C 投掷

- 全力一推 ..... 48
- 飞空之碟 ..... 49

### 单元 5 龟蛙赛泳 ..... 51

- 抛掷救援 ..... 52
- 韵律呼吸前进 ..... 53
- 蛙式之手臂动作与换气技巧 ..... 54
- 善用工具练蛙手 ..... 55
- 蛙式之踢腿 ..... 56
- 善用工具练蛙腿 ..... 56
- 蛙式的完整动作 ..... 57





## 单元 6 绳结牢固毽飞扬... 59

- 小绳结大智慧 ..... 60
- 传统游戏“打木条” ..... 62
- 传统游戏“踢毽子” ..... 64

## 单元 7 体能概念达人 ..... 67

- 运动须知 ..... 68

## 单元 8 趣味锻炼效果佳... 71

- 心肺耐力 ..... 72
- FITT 训练原则 ..... 73
- 有氧训练计划 ..... 73
- 柔韧性 ..... 74
- 柔韧性训练计划 ..... 76
- 肌力与肌耐力 ..... 77
- 肌肉训练计划 ..... 79
- 标准体型 ..... 80
- 国民体能测试 ..... 81
- 改善体能 ..... 83

## 健康教育

## 单元 9 生活面面观 ..... 85

- 生命从何而来 ..... 86
- 你我何处来 ..... 87
- 认识男性生殖器官的构造 ..... 87
- 认识女性生殖器官的构造 ..... 88
- 月经周期知多少 ..... 89
- 计算月经周期的重要性 ..... 90
- 我的身体我保护 ..... 91
- 这些行为不能做 ..... 92
- 不当行为会使人受伤 ..... 93
- 照顾生殖器官的方法 ..... 93

- 什么是吸入剂 ..... 95
- 吸食吸入剂的害处 ..... 96
- 坚决拒绝不犹豫 ..... 97
- 自觉远离吸入剂 ..... 98
- 家庭里的冲突与压力 ..... 100
- 冲突与压力的影响 ..... 101
- 冲突与压力处理法 ..... 103
- 可怕的家庭暴力 ..... 104
- 防止家暴有方法 ..... 105
- 勇于求助别害怕 ..... 107
- 友情世界多微妙 ..... 108
- 建立健康的友谊 ..... 109
- 友好关系须经营 ..... 110
- 认识传染病的症状 ..... 112
- 预防胜于治疗 ..... 113
- 生活中的同侪关系 ..... 115
- 同侪的影响 ..... 116
- 应对同侪的负面影响 ..... 117

## 单元 10 正确饮食观念 ..... 119

- 营养素的重要性 ..... 120
- 细读食品标签 ..... 122
- 食品标签藏信息 ..... 123
- 分析营养信息 ..... 124
- 食品认证知多少 ..... 124

## 单元 11 生活小常识 ..... 125

- 皮肤为什么会起泡 ..... 126
- 预防和处理皮肤起泡的方法 ..... 128
- 烫伤急救五步骤 ..... 129
- 忽视擦伤和烫伤的后果 ..... 130

# 前言

本书根据马来西亚教育部课程发展司颁布的《小学五年级体育与健康教育课程与评估标准》和教育资源与技术司所颁布的《小学五年级体育与健康教育课本配套编写指南》编写而成。

《五年级体育与健康教育》共有十一个单元，体育内容占八个单元，健康教育内容占了三个单元。体育的内容分别涵盖基本体操、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、体能——健康要素；健康教育内容也分别涵盖社交与生殖健康教育、饮食习惯和急救。教师可根据学校的行政历史自由分配单元顺序。

本书的体育部分能协助五年级学生在游戏中学习与掌握基本技能与相关的体育知识；健康教育部分则以日常生活中的所见所闻为内容，让学生通过活动进一步地思考，增进相关的健康知识。

由于本书也融合了 21 世纪教学法，学生能够通过趣味活动来激发创意，并勇于尝试和创新、体现在生活中细心观察和勤于思考的精神；同时也可以促进学生之间的合作、互助与团结。在活动中适时出现的高层次思维技能与运用计算思维（Computational Thinking）的内容，将有助学生培养逻辑性思考，提升分析与解决问题的能力。此外，书中加入的科学、工艺、工程、数学（Science, Technology, Engineering, and Mathematics）的元素，也能让学生通过应用工程设计过程（Engineering Design Process）来激发个人的创新精神和实践能力。

本书在多媒体教学的方面，也使用了“增强现实”（Augmented Reality, AR）和“虚拟现实”（Virtual Reality, VR）展示某些教学重点与内容，也通过扫描二维码（QR Code）的方式，让学生获取相关的额外知识。

多媒体教学使用方式：

## 1 增强现实


(a) 扫描二维码，下载和安装相关应用程序。

Android



iOS



(b) 当书本页面出现“”图标时，开启相关应用程序，并扫描该内容。

## 2 二维码 / 虚拟现实

(a) 扫描课本页面上出现的二维码。

(b) 一些视频或资料可供下载，以方便教师作为教材。

(c) 当书本页面出现“”图标时，扫描图标旁的二维码，以观看相关视频。



# 本书特点



扫描本书封面上的二维码，以取得前言、作者简介与勘误表（如有）。

## 导入

每个单元的首页，以趣味和多样化的呈现方式，激发学生学习相关单元的兴趣。



符合课程标准的教学内容，教导学生体育技能和健康教育知识。

## 活动



▲**巩固**：通过多样化的活动，使学生掌握教学内容的技能与相关知识。

▲**辅助**：通过简易的活动，协助学生掌握基础的技能和知识。

▲**增广**：通过极具挑战性的活动，激励学生勇于挑战，尽情发挥潜能。



巩固

辅助

增广



通过多元的评估方式，协助学生自我评估。

## 给老师的话

实用的教学建议，有助教师教学。

## 学习标准

2.3.1  
5.2.4

注明与教学内容相关的学习标准。

## 吉祥物



提醒学生注意的事项，并适时地针对教学内容发问、讲解和给予指示。



提供常识或额外的参考资料等。



具创意元素的趣味活动。

## 高层次思维技能



提供须深思的问题或活动，以锻炼学生的思考能力。

## 计算思维



活动融入了计算思维的元素。

21世纪  
教学法

思考-讨论-分享

活动融入 21 世纪技能的元素。





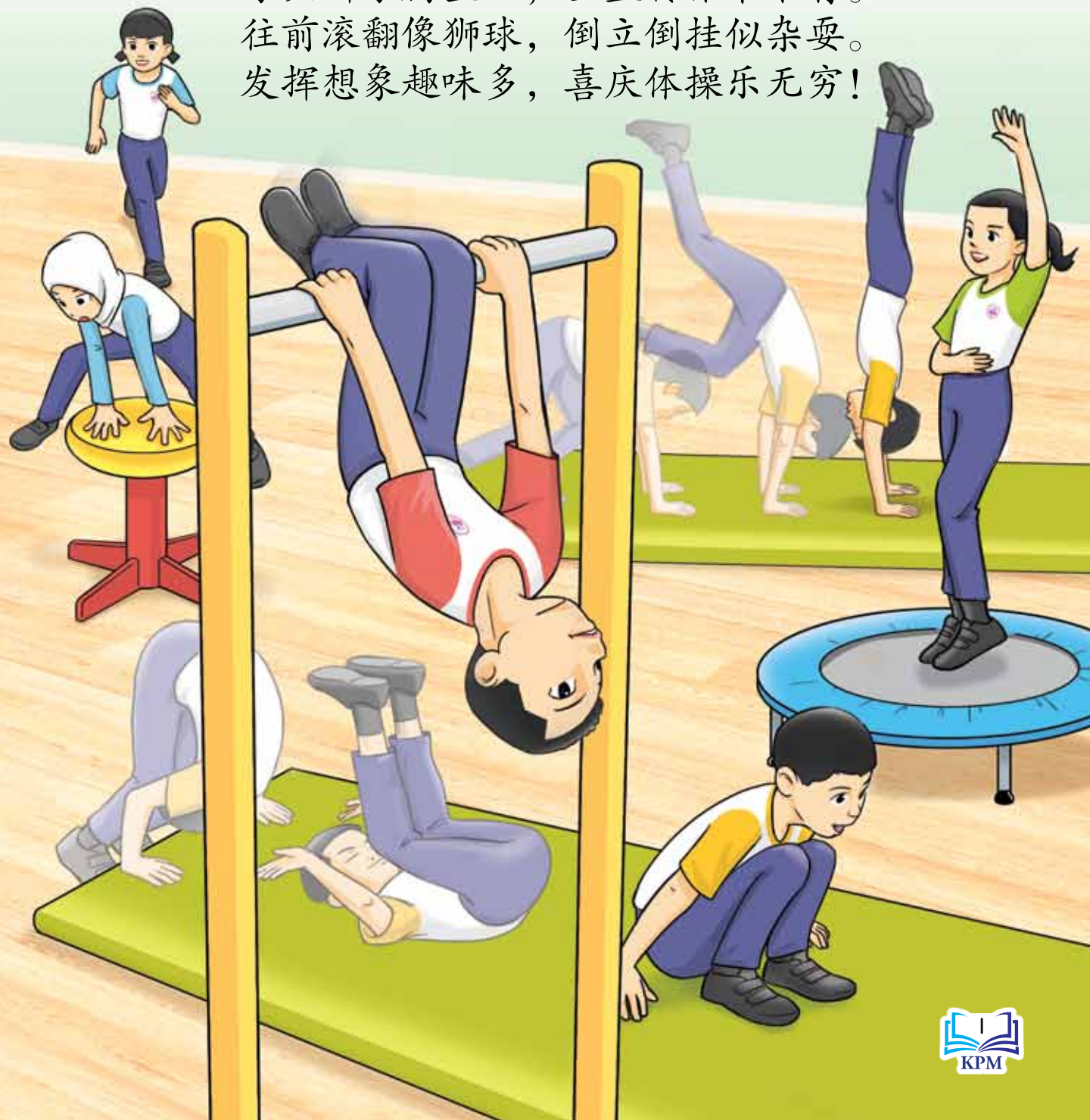


# 趣味体操庆佳节

基本体操

体育

校园欢庆迎春节，体操选手齐庆贺。  
像头狮子腾空跳，垂直转体来采青。  
往前滚翻像狮球，倒立倒挂似杂耍。  
发挥想象趣味多，喜庆体操乐无穷！





练习这三种动作，掌握平衡技能。

A 毛虫翻身



巩固

以慢动作一步步翻转，腿微屈。

增广

加快速度翻转，连续转两圈。



在进行“毛虫翻身”时，身体的哪些部位对保持动作的平衡起着重要作用？举例说明。

做“毛虫翻身”和“手倒立”动作所使用的垫子应该又厚又软。你赞成吗？为什么？



- 1.1.1
- 1.1.3
- 2.1.1
- 2.1.2
- 5.4.1

给老师的话

- ★ 学生根据动作性质，自由选择组员进行练习。
- ★ **C手倒立**：手倒立主要依靠颈、腰和肩来控制平衡。进行手倒立时，双臂与肩同宽，可稍微弯曲，双腿并拢伸直，要求背、手、肩和腿呈直线。让身体的重量压在掌根处，而非整个手掌。动作难度较高，建议教师从旁指导。



## B 四轮手推车

不扫不知道



我一定得撑住，  
否则这个动作将  
无法顺利地完成。

支撑面积越大越  
平衡？针对这个  
动作，辩一辩。



增广

增加前面两人的距离，加快速度前进。

## C 手倒立

手倒立时，手指、  
掌根、手臂、颈、  
腰和腿都必须相辅  
相成，保持身体的  
平衡。

辅助

先从靠墙开始，然后慢慢离墙。





教学

# 平衡高手叠罗汉

三人一组，  
叠罗汉。



我们别摇晃，上面的同学才能保持平稳。

双脚离臀部远一些，使支撑面积大一点，就会较平稳。



1.1.2  
2.1.2  
5.4.7

## 给老师的话

- 三人一组，自由选择组员进行练习。
- 增广** 三人一组，发挥创意，构思新颖的叠罗汉造型。可与教师讨论并且确保该动作的安全性后，各组轮流在班上呈现表演。接着，讨论哪一组的造型最有创意，并针对造型的平稳性说明原因。



教学

## 分腿跨跳箱



起跳时，双腿必须同时蹬地，才能避免身体倾斜；双手按着跳箱，分腿，身体顺势向前。

不扫不知道



辅助

## 分腿跨长凳

别灰心！先从简单的开始做起，双手按着长凳的表面，分腿往前跨。



不扫不知道



### 给老师的话

1.2.1  
2.2.1  
5.4.3

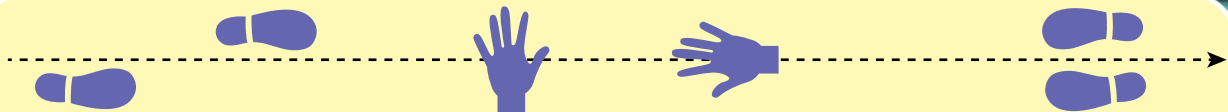
- 分腿跨跳箱：两人一组进行练习，互相指导队友的动作。提醒学生双手按箱时切勿低头弯腰，双眼必须看前方，才能保持身体平衡；落地时屈膝。动作难度较高，建议教师从旁指导。教师也可让学生使用弹跳板。
- 引导学生说出在进行分腿腾跃时使力的过程。



教学

## 侧翻内转体

以肩和头带动身体向内转。



踏出左脚，上身前压并稍向右扭转。

左手向前撑垫，右腿向后上方摆起，左腿随之蹬地摆起，转体。右手内转推撑，继续转体。

双腿着地，收腹含胸，抬起上身，背对进行的方向站立。



侧翻内转体的动力来自于启动时左手掌在双腿前和左腿蹬地时，让身体重心超出支撑点而向侧边移动的力量。

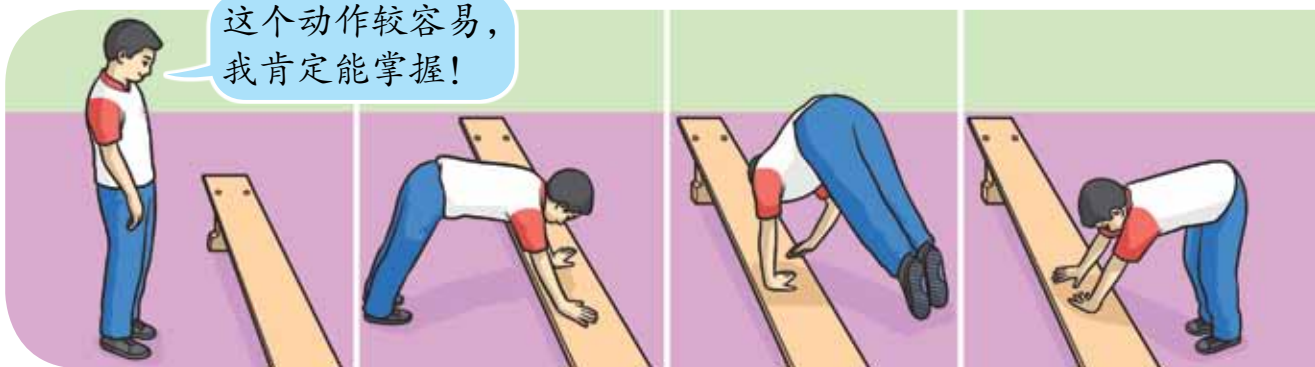
不扫不知道



辅助

## 长凳侧翻内转体

这个动作较容易，我肯定能掌握！



1.2.2

2.2.1

5.2.1

### 给老师的话

侧翻内转体：在垫上贴上对应的手印与脚印的纸卡，协助学生掌握该技能。上图显示的是以左手先着地的方向，若学生以右手先着地，则须以相对的方向进行。





教學

## 蹦床上 180° 和 360° 垂直转体

180°

一手高举，一手屈肘置于腹前能让转体动作更顺畅。

不扫不知道



好玩！一点儿也难不倒我！

360°



在蹦床的中心位置弹跳，让蹦面受力均匀能避免弹跳时失衡跌倒之外，弹跳的效果也较好。



### 知识特区

跳蹦床是一种趣味性高且有益健康的运动，大人小孩都适合玩。这项运动有助训练耐力和灵活性，同时增强心肺功能。

### 给老师的话

1.3.1  
2.3.1  
5.2.3

- 先在蹦床上自由弹跳，让身体适应弹跳的节奏和力度。提醒学生弹跳时身体须垂直收紧；落蹦床时屈膝，以保护膝关节。让学生从 90° 垂直转体开始，循序渐进完成 180°、270° 和 360° 的垂直转体。学生使用蹦床的过程中，教师必须全程监督。
- 引导学生说出能够协助转体的姿势。
- 建议学生两人一组进行练习，互相监督与协助对方完成动作。



教学

## 前翻后滚



教学

## 杠上显英姿

双手正握，两腿并拢，脚尖向下。沉肩收腹，两臂伸直，手腕下压。



双手正握，直臂悬垂，收腹，两腿屈膝。



不扫不知道



滚翻时，收颌、团身、收腹以及屈膝，有助掌握滚动的技巧。



排队等候，轮流进行，绝不嬉戏。



蝙蝠倒挂



两手反握，卷身、脚板踏在横杠上。

直体倒挂



分腿倒挂



1.3.2

1.4.1

1.4.2

2.3.1

2.4.1

5.1.3

### 给老师的话

- 前翻后滚：团身是指身体缩成一团的姿势。学生做前翻后滚的过程中，建议教师逐一监督，从旁指导并视情况给予适当的扶助。
- 杠上显英姿：活动前须确保场地与用具可以安全使用，并且在健身杠下放置垫子。学生必须在教师的帮助下进行杠上倒立。视动作需求，使用适当高度的健身杆，以确保安全。

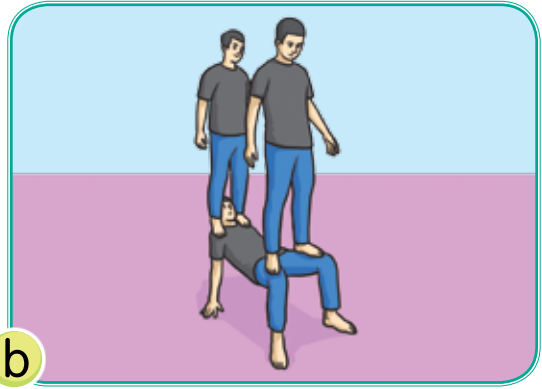




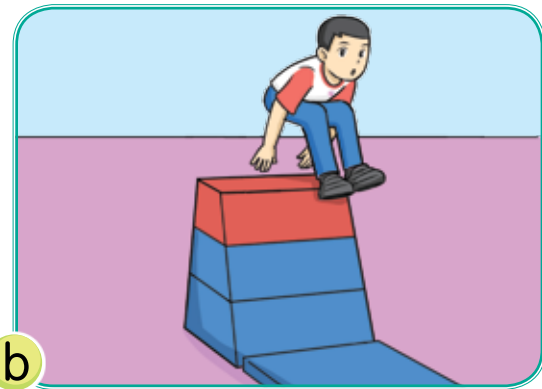
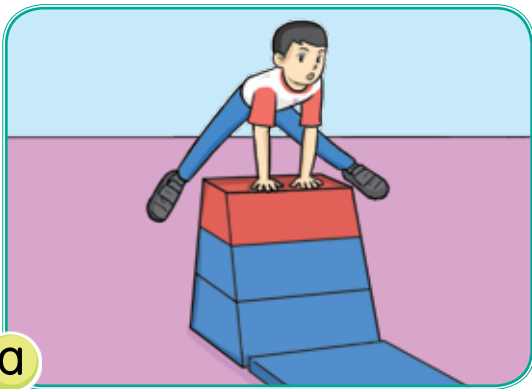
评估


## 基本体操知识通

- 1 观察下图的动作，说明身体的哪些部位有助于保持动作的平稳性？如何能使以下动作更平稳？



- 2 哪个分腿跨跳箱的姿势是正确的？说明原因。



- 3 列出三个能锻炼平衡感的活动。 
- 4 说出进行前滚翻接后滚翻的动作要领与技巧。
- 5 说出进行单杆上各种支撑动作，包括杆上倒立的技巧与注意事项。

1.1 至 1.4  
2.1 至 2.4







教学

# 似模似样

21世纪  
教学法

角色扮演

图中学生表演的主题是什么？仔细观察各个表演的细节，然后进行讨论。



## 知识特区

登嘉楼州苏丹端姑米占再纳阿比丁，也是我国第十三任最高元首，曾在 2017 年的东南亚运动会马术项目中为我国取得两面金牌，成为首位参赛并夺金的王室成员。

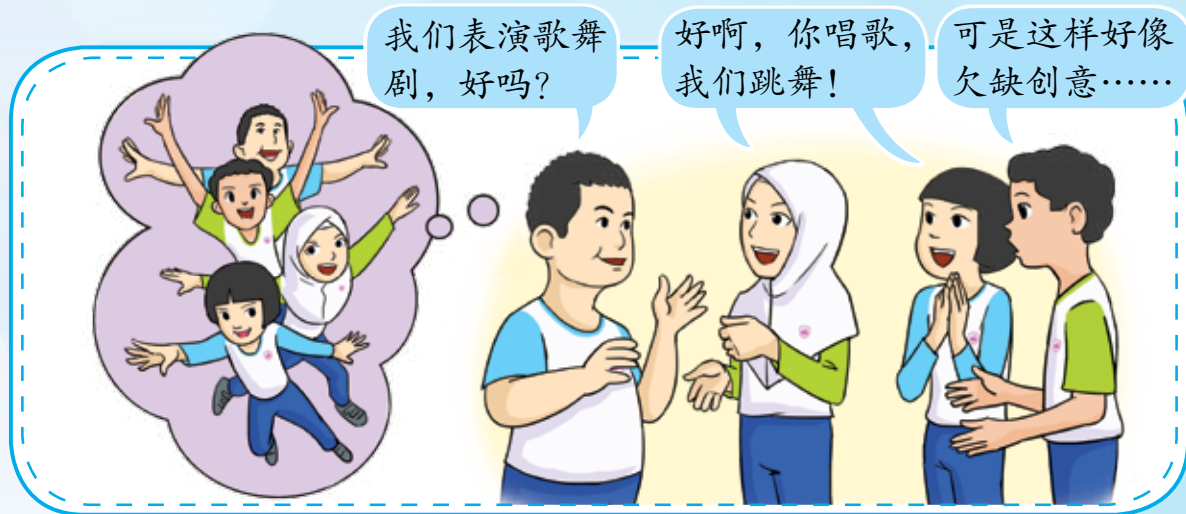
图中学生使用了哪些移位和不移位的动作及排舞的基本舞步？







接着，分组进行活动。设定主题之后，选择适当的音乐、制作道具，结合学过的舞步和富有创意的动作，进行排练。



多留意身边的人事物，这些都是主题的来源。

自制道具能增添乐趣，选对音乐则有画龙点睛之妙！



#### 给老师的话

- 与学生复习之前学过的移位和不移位动作以及排舞基本舞步。
- 学生讨论图中各个主题的细节，如：人物扮演的角色、使用的道具、编入的有趣动作、舞步等。
- 引导学生利用废弃物品制作道具，借此灌输学生环保意识。
- 引导学生上网搜索或从《五年级音乐教育》课本里收录的歌曲中，挑选适当的音乐伴奏。

1.5.1  
2.5.1  
5.4.1



巩固

## 创意主题演出

21世纪  
教学法  
角色扮演

让我们随勇敢的“护民英雄”，一同执行任务吧！



### 给老师的话

- 学生轮流演出之前所排练的表演。
- 辅助** 学生根据教学视频，进行表演。视情况调整小组人数与根据消防人员的工作范围，更换道具与动作。
- 吉隆坡、雪兰莪以及柔佛州的消防局推出手机应用程序（Bomba KL、Bomba Selangor、Bomba Johor），让用户点击便可通报火患等的紧急事故。该应用程序也教导民众在遇到各种紧急事故时，所应该采取的应变方法。这些应用程序截至本书出版日期为止，只开放给安卓系统的用户下载。

1.5.2  
2.5.1  
5.2.3





合力灭火



手拿斧头，准备破门



救出伤者

我们的表现一定会比其他组好，真期待！



你是否能认出曾学过的排舞舞步？举例说明。



知识特区

不扫不知道



消防部队的工作范围广泛，除了灭蜂、捉蛇、捕鳄鱼、救猫狗，还包括各种天灾人祸如火灾、水灾、爆炸、土崩、人口失踪、溺水等的拯救行动。本地许多地区也成立了自愿消防队，居民义务为社会服务，辅助正规消防部队。消防队员冒着生命危险，拯救生命与财物，他们对国家和人民的付出，值得我们敬佩与感激。







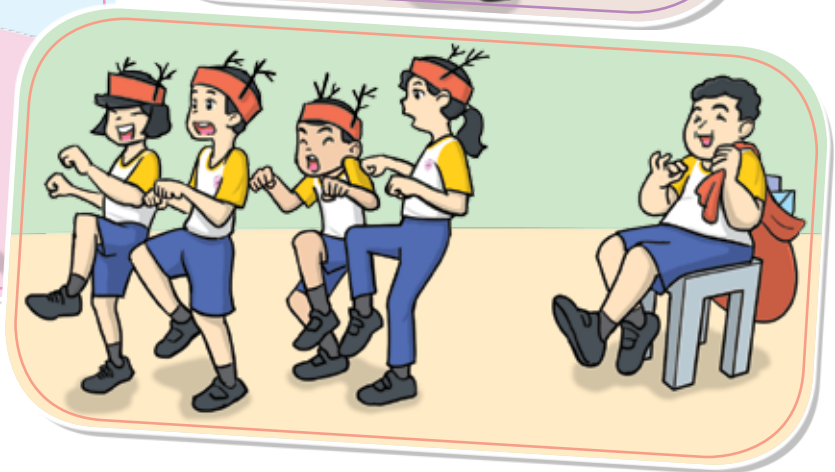
评估

# 创意无极限

21世纪  
教学法

圆桌会议

- 1 图中的学生在做什么？扮演什么角色？
- 2 为了让主题更鲜明，你认为可以加入什么道具？如果需要自制道具，讨论其制作材料。
- 3 想象并示范图中人物能够以哪些移位与不移位动作或舞步移动。
- 4 为各个主题选择适当的音乐。



## 给老师的话

1.5  
2.5

- 让学生单凭一张图，天马行空地进行讨论。不局限学生的讨论范围，并适时给予指导与鼓励，借此锻炼学生的想象力。
- 所建议的现成道具必须是日常生活中容易获取的。自制道具的材料建议必须符合环保要求，尽量废物利用。



3

# 球类运动

基本游戏技能

体育



你不应该走这条路吧？



我也是“棒”啊！  
不是走这里吗？

跑垒球类

高尔夫球杆应该走哪条路？它属于哪项球类运动？



隔网球类

互攻球类



## 给老师的话

- 引导学生上网查找有关高尔夫球（球类运动）的资料，然后全班一起分享与讨论搜索结果。
- 教师与学生讨论第四类球类运动：目标球类运动，并举例说明。
- 引导学生举出各个球类运动的其他例子。



A

## 互攻球类运动



教学

## 传球与接球

以手、脚和用具传接球。

待会儿传球时，双腿用力蹬地，伸膝，伸腰，手腕手指屈伸。

要把球准确地传至目标，所使的力度须配合传球的距离。

接球时必须平稳地把球停住，才能更好地衔接下一个传球动作。

在宽敞的地方玩游戏最安全。

说一说，各站传球方式的不同点。

——→ 移位  
- - - - -→ 传球

1.6.1  
1.6.2  
2.6.1  
5.1.4

## 给老师的话

- 游戏分成四站，每组两人，胶球两个。
- 每组学生以不同的方式传球与接球。A站用浮棒，B站以脚，C站以单手，D站以双手。每组的第一人完成一次传球与接球后，按顺时针的方向换位至另一站的组员后方。以此类推进行游戏，直到所有组员回到原位。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。

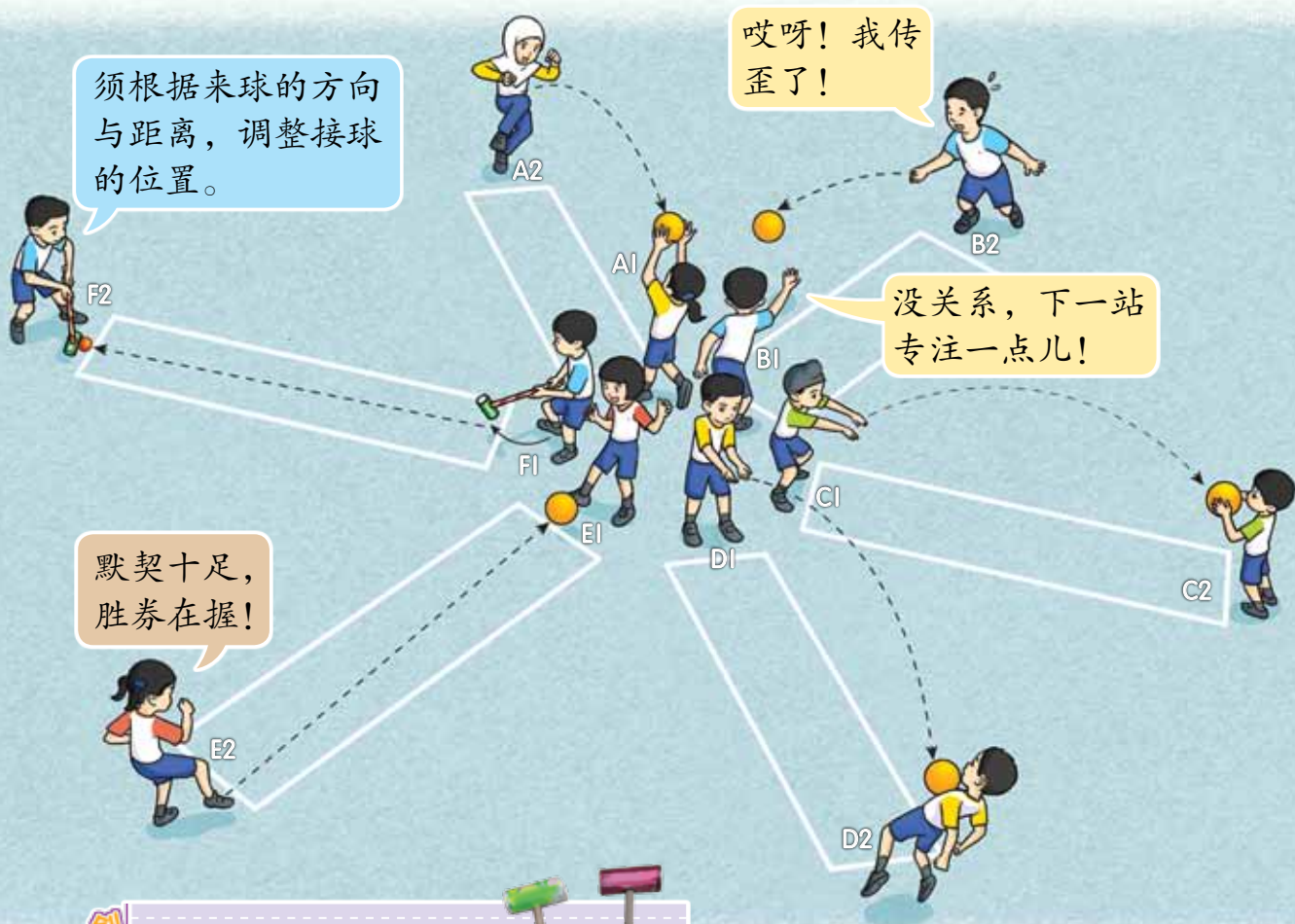




巩固

## 六角顺时传接球

在设定的范围内成功传接球可获一分。



发挥创意，  
自制球具。

STEM



不扫不知道



说一说，怎样  
才能把球传得  
好又接得稳。



### 给老师的话

1.6.1  
1.6.2  
2.6.2  
5.2.4  
5.4.7

- 游戏共分六站，各站一个胶球。两人一组，玩传接球。
- 各站的玩法不同：手与腿、单手与单手、双手与双手、手与胸部、脚与脚、球棍。每人完成一次传球与接球后，以顺时针方向互换位子，到下一站进行其他传接球的方式。各组回到原位，游戏结束。
- 根据每一种传接球的方式，每人只有一次传接球的机会。传球偏离球道或接球失误不获分，双方传接球成功可获一分。六站后，得分最高的组别获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。



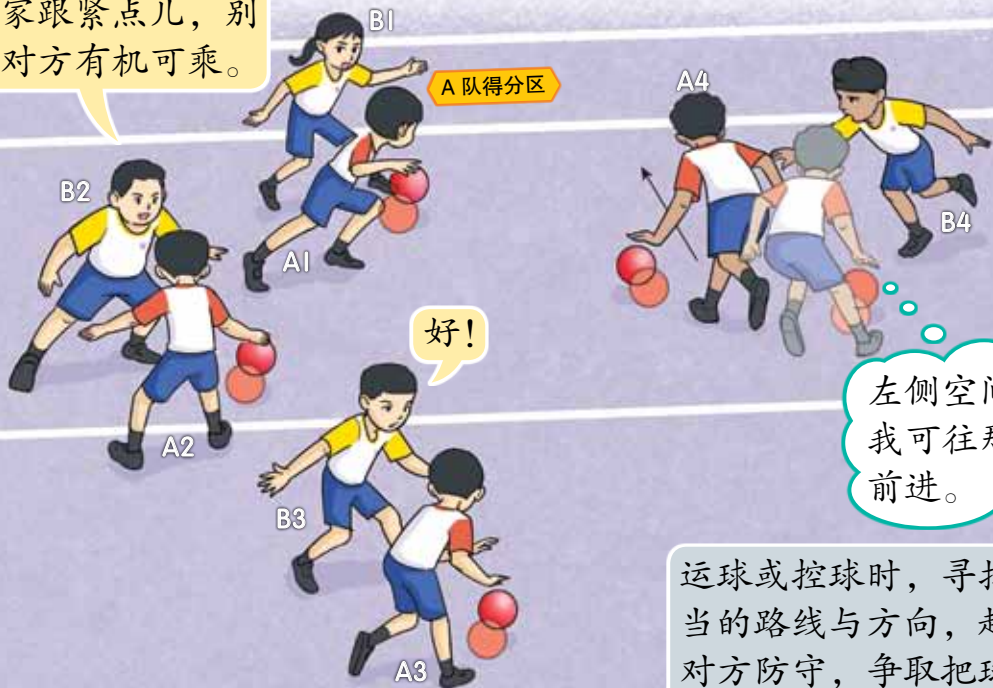
教学

## 带球闯关

勇往直前寻空当，越过防守把球运，  
闯入区内喜得分，得分高者为优胜。

大家跟紧点儿，别  
让对方有机可乘。

A 队得分区



左侧空间较大，  
我可往那儿运球  
前进。

运球或控球时，寻找适  
当的路线与方向，越过  
对方防守，争取把球带  
到得分区的机会。

图中哪个学生的  
运球技巧已达到  
老师的要求？

B 队得分区



增广

每人一个球，尝试一面运球至得分区，一面防守。

### 给老师的话

- ❖ 学生分成两队，每队四人，胶球四个。
- ❖ 游戏分成两局，第一局以手运球、控球与防守，第二局则以脚。游戏从场中央开始，一队运球，一队防守，在三分钟内把球运至得分区的学生可以获得一分。三分钟后两队互换角色，继续游戏。两局后，分数最高的队伍获胜。
- ❖ 动作粗野、刻意的肢体接触等侵人犯规者，将被取消游戏资格。
- ❖ 根据学生能力与情况，调整场地大小、游戏人数和规则。

1.6.3

1.6.4

2.6.3

5.3.1





教学

## 坚守圆门

进攻者想办法突破防守，运球前进。防守者贴身紧跟，缩小进攻者的活动范围，拖延进攻时间。



如何增加得分的难度？

### 给老师的话

- 学生分成两队，每队四人，胶球四个，每人手持一个球棍。
- 游戏限时两分钟。圈外进攻队伍以棍运球向优胜区前进，圈内防守队伍贴身防守，阻止对方运球至优胜区。防守队伍不得离开防守区。两分钟后，两队互换角色，继续游戏。成功在时限内把球运到优胜区的队员可得一分。四局后，分数最高的队伍获胜。
- 动作粗野、刻意的肢体接触等侵人犯规者，将被取消游戏资格。
- 棍子较为坚硬，玩游戏时须要注意安全。根据学生的能力与情况更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。

1.6.3  
1.6.4  
2.6.4  
5.3.3

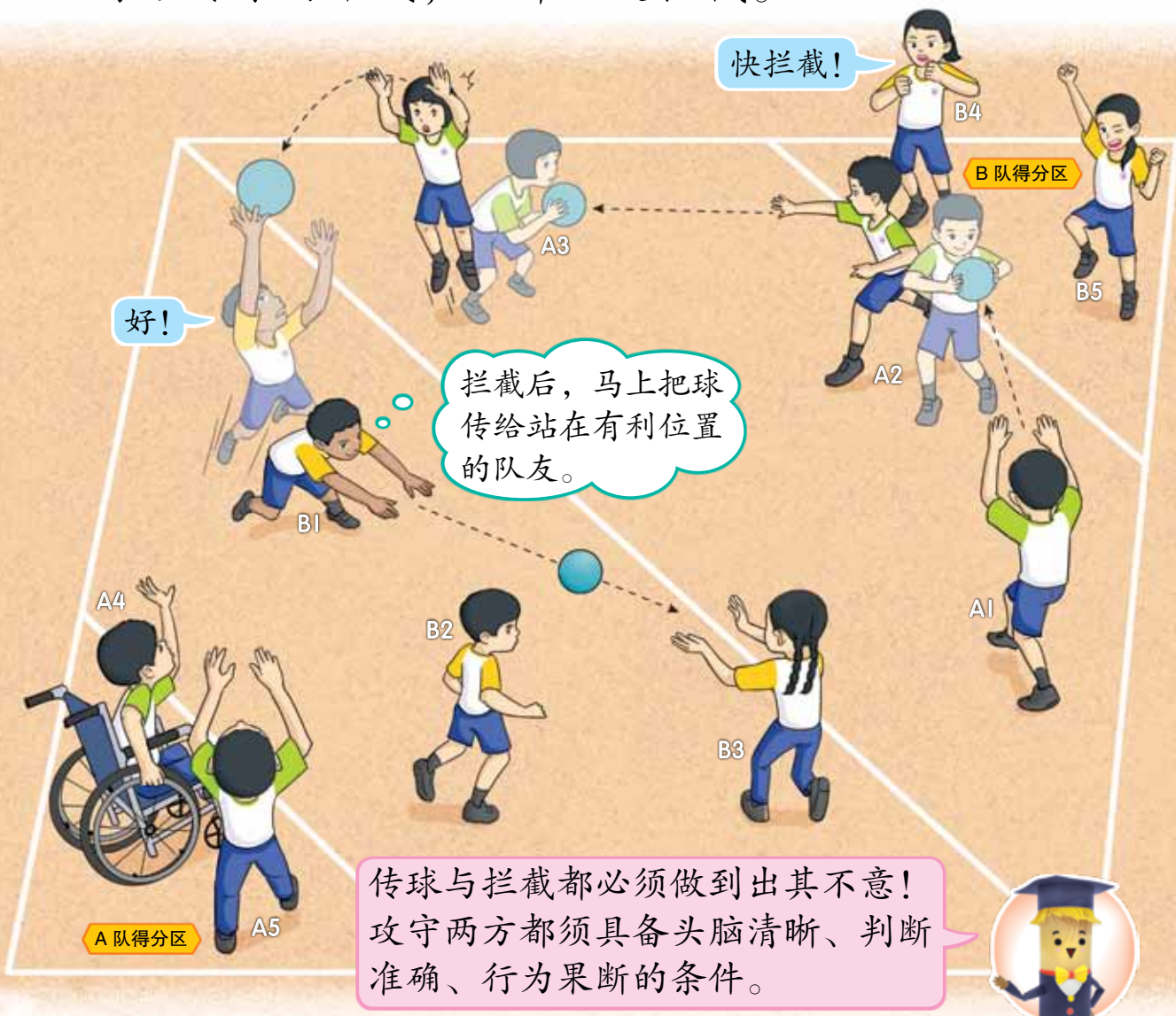




教學

## 你传球，我拦截

拦截传球的要点是预测攻方的传球意图，判断对方传球的路线，立即跃起拦截。



### 给老师的话

1.6.1  
1.6.2  
1.6.5  
2.6.5  
5.3.1

- 学生分成两组，每组五人，胶球一个。三人在游戏区，两人在得分区。
- 两队只能够在各自的区域内活动，不得越界。进攻队成功把球传给得分区的队友可获得一分，拦截队一旦成功拦截，攻守转换，继续游戏。队员越界扣一分。当球传到得分区的队友手上或球出界，则两队互换角色，继续游戏。限时十分钟，得分最高的队伍获胜。
- 动作粗野、刻意的肢体接触等伤人犯规者，将被取消游戏资格。
- 根据学生能力与情况，调整场地大小、游戏人数和规则。



教学

## 你运球，我拦截

运球至得分区可获一分。成功拦截者，反守为攻，继续游戏。



### 给老师的话

1.6.3  
1.6.6  
2.6.5  
5.2.3  
5.2.4

- 两人一组进行游戏。
- 游戏从中线开始，一人进攻，另一人防守。进攻者成功把球运到得分区可得一分，防守者一旦成功拦截便可反守为攻，继续游戏。进攻者得分之后，与防守者互换角色，继续游戏。限时十分钟，得分最高者获胜。
- 动作粗野、刻意的肢体接触等侵人犯规者，将被取消游戏资格。
- 根据学生能力与情况，调整场地大小、游戏人数和规则。





教學

## 抢球射龙门

三球在中央，两队底线站，  
哨子一声响，六人把球抢，  
得球将球运，没球把人守。

哔!



游戏开始

A 队得分龙门



以假动作摆脱对方的防守，把握时机，将球射入龙门!

我们必须使用策略，以智取胜。

是的，队长!

A3

B3

增广

在龙门前增加守门员，提高游戏的难度。

我们得分了!

A1

B1

B 队得分龙门

### 给老师的话

1.6.3

1.6.7

2.6.6

5.4.5

- 学生分成两组，一组三人，胶球三个。
- 游戏由老师吹哨开始，两队跑向场中间抢球。抢到球的学生以手运球，把球射入各自的得分龙门之中，没抢到球的学生则负责防守。成功射门得一分。游戏限时五分钟，得分最高为优胜组。
- 根据学生能力，调整场地大小、游戏人数和规则。





评估

## 互攻球类技能展示

21世纪  
教学法

成果展示

- 1 分组进行活动。
- 2 上网搜索具特色的互攻球类运动的各项技能，如：传球、接球、运球、拦截和射门的资料、图片或视频，制成图文并茂的幻灯片。
- 3 小组发挥创意，制作演示文稿。
- 4 轮流向班上同学展示作品。



1.6

2.6



教学

## 发球入圈

以正手和反手发出不同距离的球。

正手发远球时，右肩旋转，带动大小臂，小臂带动手腕，以将离手的球击出，随后手臂顺势往上挥。



大家集中精神，  
瞄准目标！

好的，  
队长！

击球点在球拍  
的中上部。

手臂带动手腕  
发力，然后把  
球往前推送，  
力度放轻。

发球时，击球点与跟随动作会  
影响球飞行的弧线与落点。



1.7.1

2.7.1

5.4.6

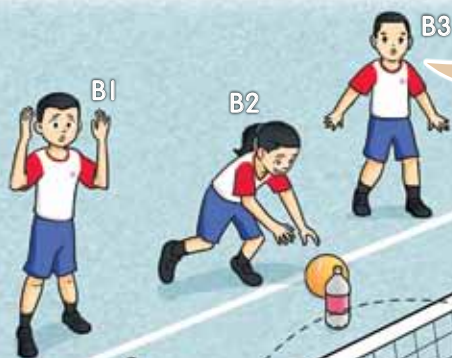
## 给老师的话

- 四人一组，以正手和反手的姿势发球。每个组员有四次发球的机会，成功把球发进圈内可获一分，得分最高的组合获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。



## 教学 发球击瓶

以上手和下手发球的姿势，击倒瓶子。



哎，他们得到一分了！

下手发球时，利用身体的转动，带动手臂由下向前上方挥摆，以拳或是手掌击球的后下方，身体的重心落在前伸脚上。



好，谢谢指导。

上手发球时，手臂须伸直，手掌和手腕做出推压动作，以全手掌击球的后中下部。击球后，手臂伸直。



1.7.1  
2.7.1  
5.4.3

### 给老师的话

- 三人一组，每人有两次发球（上手与下手）击倒水瓶的机会。每击倒一个可获一分，分数最高的组别获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。





教学

## 挥拍传与扣

一人喂球，一人传球，一人扣杀。



扣杀时，拍面和击球约成直角，前臂与手腕同时下压，球弹至最高点时击球的中上部，发挥整个手臂的力量，并配合转腰和蹬地的力量。

说一说，挥拍扣杀的速度和球儿被击出时的速度之间的关系。

增广

以相同的方式进行游戏，但指定扣杀球的落点。

1.7.2  
1.7.4  
2.7.2  
5.2.1

### 给老师的话

- 三人一组，轮流当喂球者、传球者和扣杀者。每人有十次机会传球与扣杀。传球或扣球失误将失一分。十球后，失分最少者获胜。
- 根据学生的能力与情况，调整场地大小、游戏人数和规则。



教学

## 脚下功夫

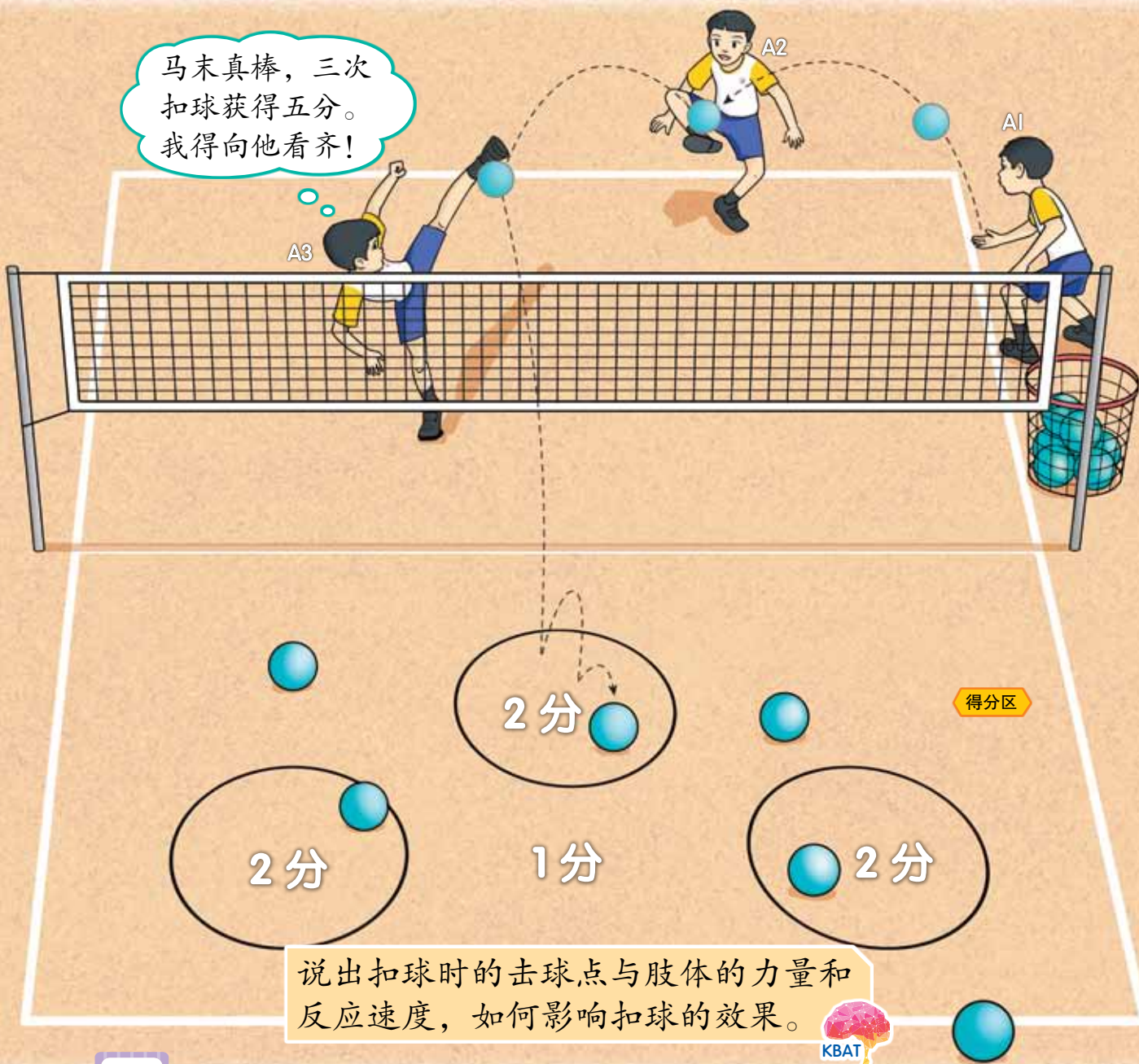
以脚背或脚内侧扣球取分。

马末真棒，三次扣球获得五分。我得向他看齐！

A3

A2

A1



说出扣球时的击球点与肢体的力量和反应速度，如何影响扣球的效果。



1.7.2  
1.7.5  
2.7.2  
5.2.4

### 给老师的话

- 三人一组，轮流当掷球者、传球者以及扣球者。游戏开始，掷球者把球掷给传球者，传球者把球传给扣球者，扣球者把球击入得分区。每人有三次扣球得分的机会，积分最高者获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。





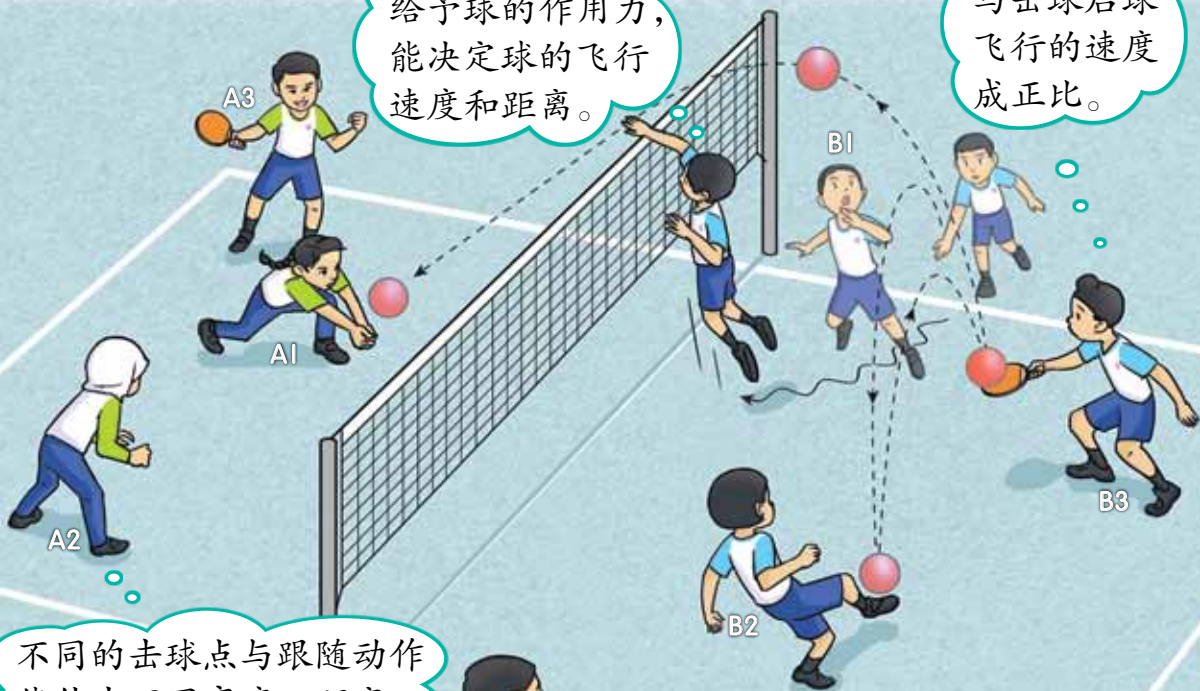
教學

## 传球与扣球

轮流以手、脚和用具进行游戏，最先获得十分的小组获胜。

传球与扣球时，给予球的作用力，能决定球的飞行速度和距离。

挥拍的速度与击球后球飞行的速度成正比。



不同的击球点与跟随动作能传出不同高度、距离、速度和方向的球。

进行体育活动时，必须穿运动服，以增加活动时的舒适度。

好的，老师。下次我会记得穿体育服的。

### 给老师的话

1.7.2  
1.7.5  
2.7.1  
2.7.2  
5.1.1

- 三人一组，分别以手、脚和用具进行传球与扣球的游戏。游戏开始，一人在游戏区的底线用手将球掷给队友，然后迅速回到游戏区，继续游戏。三人在游戏区内互相传球不超过三次就得以扣球的方式把球击入敌队场地。
- 接球或传球失误或击球出界，敌队获一分，游戏从敌队开始。凡游戏开始，三人须互换传球方式，最先获得十分的小组获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。

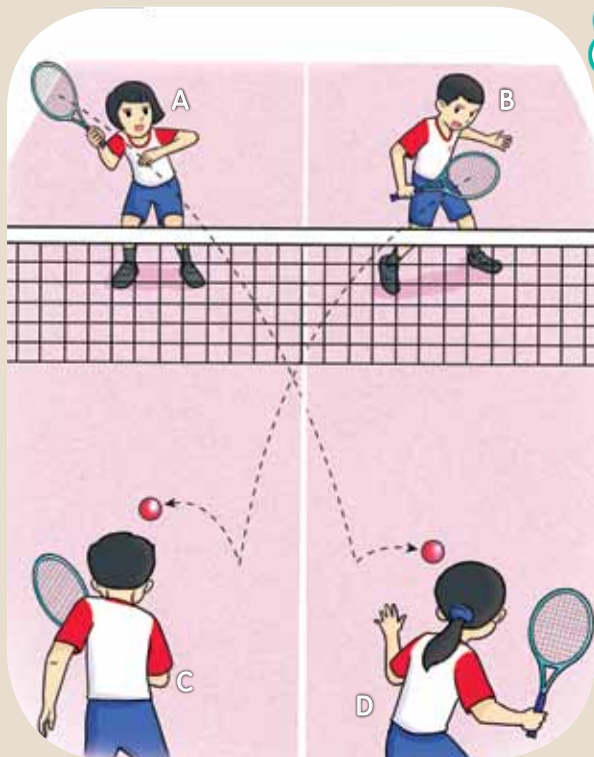




教学

## 截击好手

轮流以正手和反手截击。把球击向截击区。



辅助

## 面墙截击

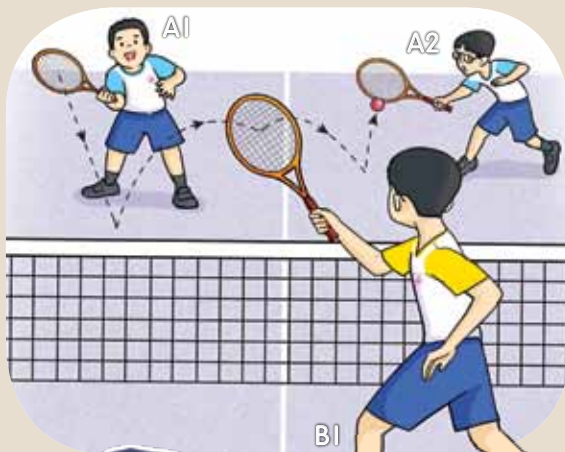
待会儿尝试反手截击。



增产

## 截击一对二

轮流进行一对二截击。



截击是一种接球方式，在球过网落地前，凌空拦击的行为。挥拍动作短促、有力，回球速度快，力量重。

确保游戏场地宽敞，避免意外发生。

### 给老师的话

- 截击好手：四人一组，分成两队。一队截击，一队接球。一局二十个球。一局后，两队互换角色，继续游戏，截击最多球的队伍获胜。
- 面墙截击：自抛自截，把球击向截击区。尝试以正手与反手进行截击。
- 截击一对二：三人一组，一人截击，两人接球。三分钟一局，三人互换角色继续游戏。在三分钟内截击最多球的人获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。

1.7.3

2.7.3

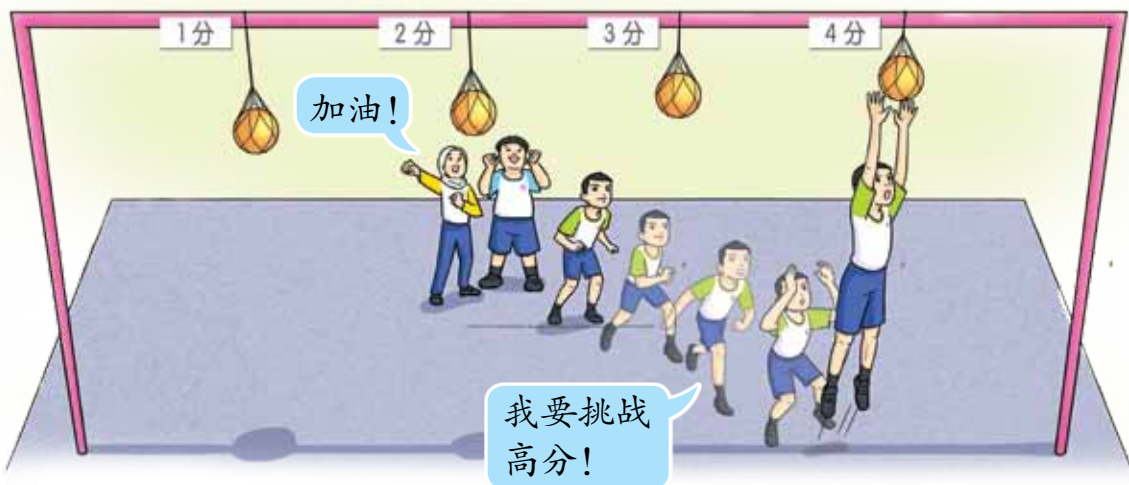
5.1.4



教学

## 一较高低

轮流进行模拟拦网游戏，得分高者获胜。



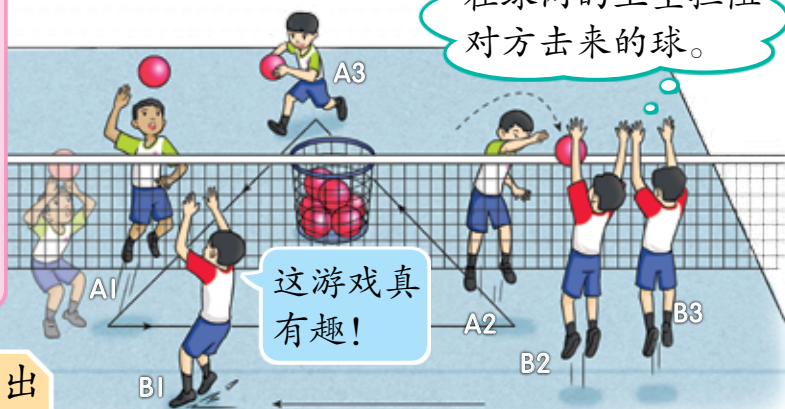
增产

## 扣球与拦网

一组自传自扣，另一组分别负责单人与双人拦网。

判断扣球的时间与方向，以确定拦网的起跳时间和拦截的区域，由此达到最佳的拦网效果。

在球网的上空拦阻对方击来的球。



与双人拦网相比，说出单人拦网的优劣势。



### 给老师的话

1.7.5  
1.7.6  
2.7.4  
5.2.3

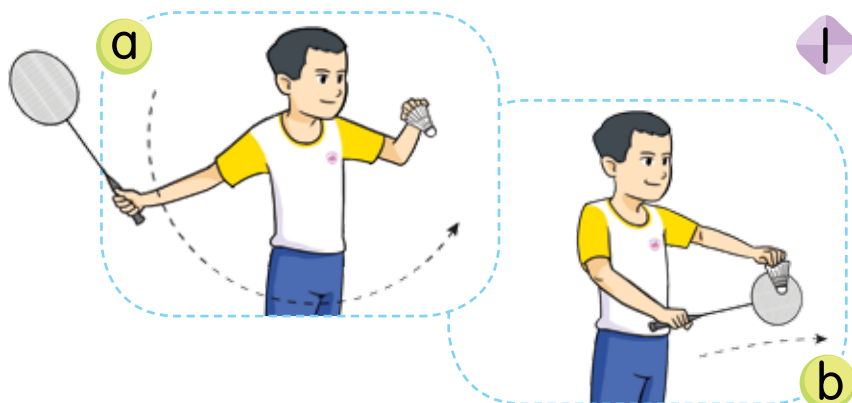
- 一较高低：准备四个高度不同的定位球，越高的球占的分数越高。每个学生有两次模拟拦网的机会，分数高者获胜。
- 扣球与拦网：三人一队，组成两队。一队上手传球与扣球（自传自扣），另一队负责单人和双人拦网。每个回合一分钟。三个回合后，两队互换角色，继续游戏。成功拦网次数最多的队伍获胜。
- 根据学生的能力与情况，更换用具、调整场地大小、游戏人数和规则。





评估

## 隔网球类技能交流



1 根据左图所示，哪种发球方式较适合发出又高又远的球？

2 下图显示的技能称作什么？你会在怎样的情况下选择使用各项技能？



3 综合学过的技能，设计两个分别使用身体部位和球拍来进行的创意隔网球类游戏，边玩边改善游戏的玩法。

设计游戏所需要考虑的细节：

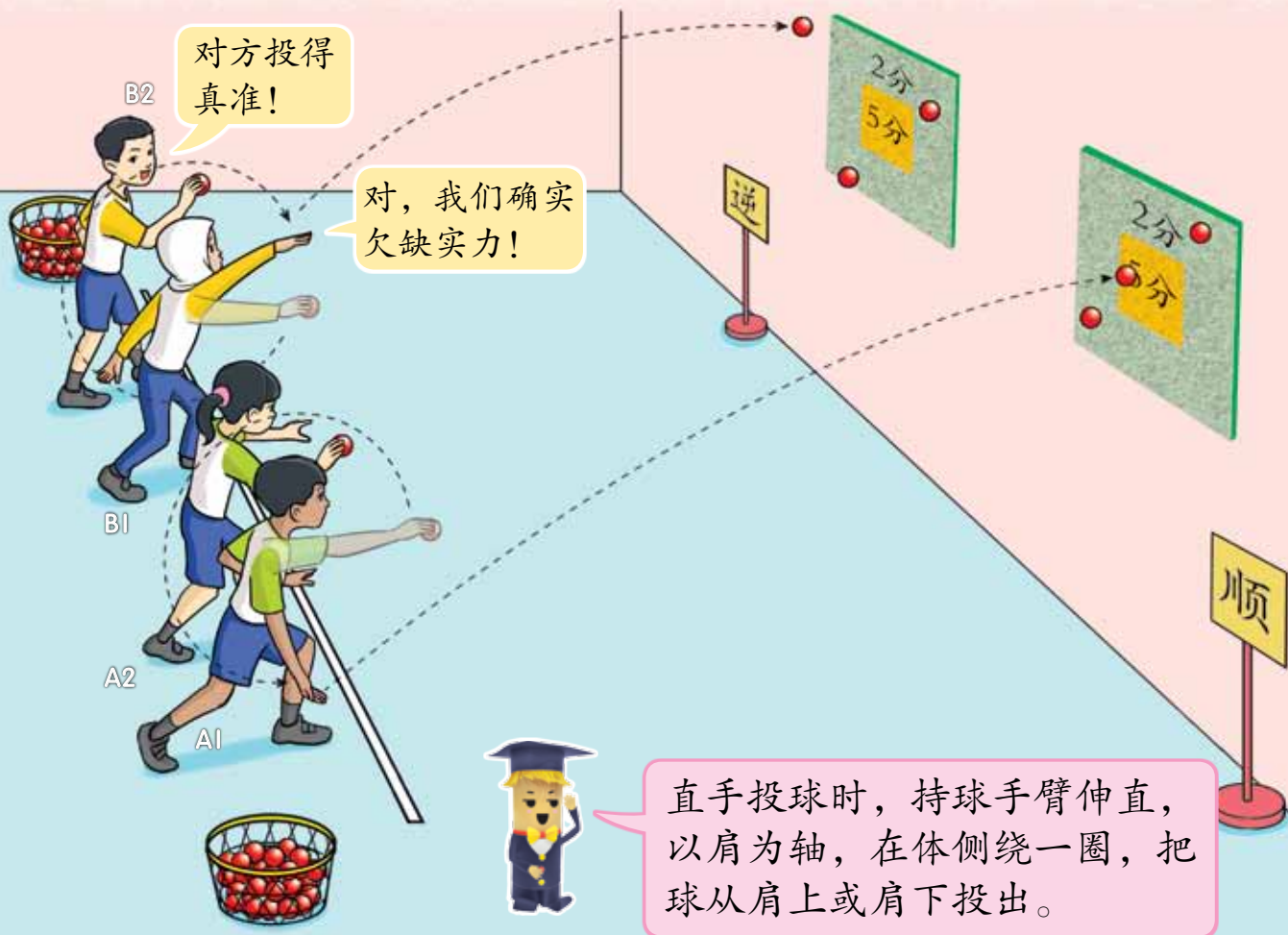
- ◆ 想要融入的技能
- ◆ 游戏场地
- ◆ 游戏人数
- ◆ 游戏玩法
- ◆ 游戏规则
- ◆ 其他建议



1.7  
2.7


**教学 投球手**

以直手顺时针和逆时针的方式投球至分数区。


**给老师的话**

- 两人一组，进行游戏。
- 学生轮流以直手顺时针和直手逆时针的方式投球至分数区。每人在各站都有三次的投球机会，积分最高的小组获胜。教师须确保投球者的投球姿势正确才能获分。
- 教师通过观察选出几个成绩优秀的投球手，让全班学生参与投票，选出最佳投球手。
- 根据学生能力，调整场地大小、投球者与目标的距离、游戏人数和规则。

1.8.1  
1.8.2  
2.8.1  
5.4.4





巩固

## 投球进圈

以指定的投球方式，将球投入圈中。

你们还缺一  
我能加入吗？

欢迎加入！



直手顺时针投球时，持球手与大腿平行，将球投出。

比较直手顺时针与逆时针的投球出手点。



1.8.1  
1.8.2  
2.8.1  
5.4.2

### 给老师的话

- 四人一组，进行游戏。
- 每人有四次投球机会（以直手顺时针和逆时针各两次），成功投球入圈者获一分，积分最高的组别获胜。投球者必须以正确的方式投球才能获分。
- 根据学生能力，调整场地大小、投球者与目标的距离、游戏人数和规则。

## 教学 四处击球

攻方连击二球，跑垒取分；守方争取时间捕接球，碰球喊“停”。

击球时，挥棒的方向会影响球被击出后的方向。



以球棒的正中心击球。在能准确击中球的情况下，挥击的力度越大，球飞得越远。

游戏后，将用具归类并放回原位。

### 给老师的话

- 把学生分成两队，一队四人。
- A队进攻，B队防守。游戏开始，A1在击球站往不同方向连续击球两次，B队在捕接区凌空捕球或捡起落地球。A1击球后开始逆时针跑（跑垒），直到所有B队队员都触碰了两个球，然后喊“停”。A1根据跑过的站数取分，然后定位在该站。接着，A2击球和跑垒取分，A1在A2开始跑垒之时，也继续跑垒取分。以此类推，进行游戏，直到攻方四人都完成击球和跑垒取分的任务后，两队互换角色继续第二局的游戏。两局后，积分最高的小组获胜。
- 根据学生能力，调整场地大小、各垒间距、游戏人数和规则。

1.8.3  
2.8.2  
2.8.3  
5.1.2



## 教学 三角触击

攻方连续触击队友投来的两个球，然后跑垒取分；守方尽快捡球、投球与接球，然后喊“停”。

让球板表面朝向来球的方向。球板向前倾斜，把球往下推送。



击球时，球板表面的方向会决定球飞出的位置与方向。

触击无须用力挥动球板，而是轻轻地触球，使球滚入场内。触击时，球板稍微往后收，以缓冲来球的冲力。

确保游戏场地宽敞、安全。

### 给老师的话

- 把学生分成两队，一队两人。
- A队进攻，B队防守。游戏开始，A1连续直手投两球给A2，A2连续把两球击入触击区，B1待两球落地后跑向前捡起，然后投掷给B2，B2在接获任何一个球后便可喊“停”。A2触击后跑向站柱取分，在B2喊“停”之前抵达站柱可得一分。各队两人互换角色，继续游戏。接着，两队互换角色，继续第二局的游戏。以此类推，四局后，积分最高的小组获胜。
- 各队员须站在指定的范围内进行活动。投球者必须以直手投球的方式投球。球落地后，捡球者才能开始跑动。攻方击不到球或球落在触击区以外，守方获一分。
- 根据学生能力，调整场地大小、游戏者间距、触击者与站柱的距离、触击区的大小、游戏人数和规则。

1.8.1  
1.8.2  
1.8.4  
2.8.3  
5.1.4



教学

## 低手投掷

分组进行低手投掷的游戏。



反弹区



释放点是指投掷的出手位置。低手投掷时，前腿屈膝，持球手由侧向前挥，球的出手位置在前腿膝盖处。

借助向前跨的动作来增加力度，加快球速。

1.8.5  
2.8.4  
5.4.3

### 给老师的话

- 四人一组，每人五次投掷机会。根据能力选择投掷距离，球必须落在反弹区后，再击中分数板才能获分。积分最高的队伍为优胜组。
- 根据学生能力，调整场地大小、分数板的大小与距离、游戏人数和规则。
- 在跑垒球类运动中，释放点也称作放球点（point of release）。



## 教学 投接反弹球

两人一组，轮流投掷与接反弹球。成功捕接倒退一步，失败则向前一步，直到双方退至终点。

接球时降低身体重心，双手置于胸前做好准备。

好，我会注意的！

加油！我们只差一步！

好，我会努力的！

接球时双手应有后挫缓冲动作，以避免球被碰撞后反弹出手。

配合球反弹的高度，半蹲或站立。双眼注视来球，双手到位接球。

辅助

尝试面对墙壁练习自投自接反弹球。

### 给老师的话

- 两人一组，轮流投掷与接反弹球。游戏开始时，A1和A2站在①号圈内。A1把球掷向反弹区，A2捕接反弹起来的球。A2成功捕接反弹球后，退至②号圈进行投掷，A1则在①号圈内捕接。以此类推，继续游戏，直到两人退至终点。最快完成游戏的组合获胜。
- 球只能落在反弹区，接球者必须在球弹跳一次后接住，否则视为失误。投接失误，两人须前进一圈或停留在①号圈，游戏继续。
- 根据学生能力，调整场地大小、投接距离、反弹区大小、游戏人数和规则。

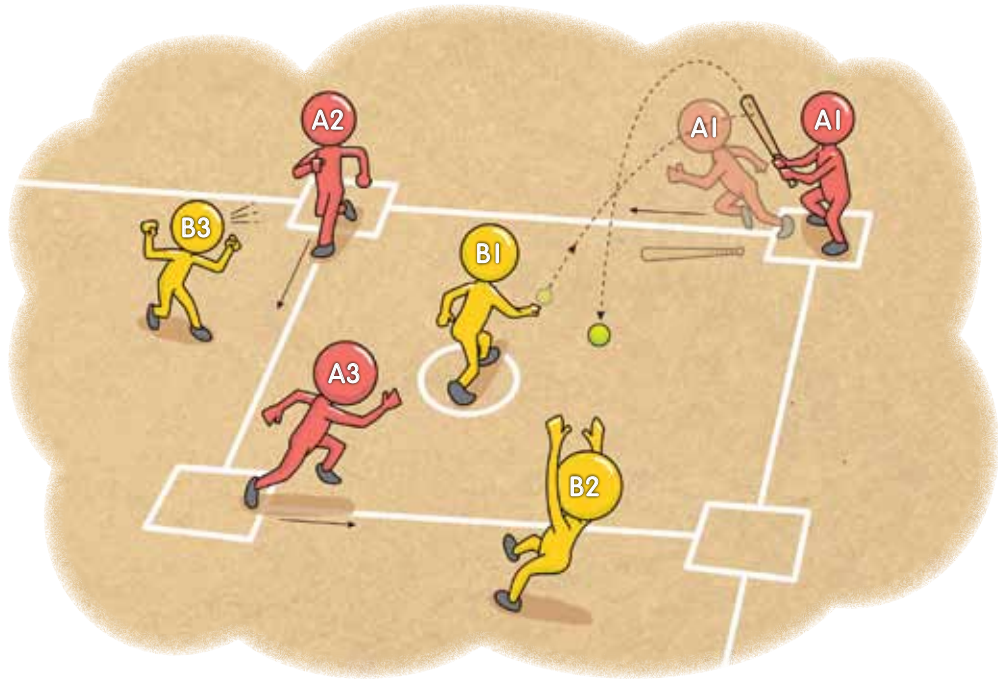
1.8.6  
2.8.5  
5.3.3



评估

## 跑垒球类技能大合体

- 1 a 分组进行活动，从游戏中评估各项技能。
- b 说出游戏中各项技能的要领。



- 2 综合所学过的跑垒球类技能，设计游戏，边玩边改进游戏的规则。



### 给老师的话

- 三人一组进行游戏。攻方击球跑垒，守方捕球防守。B1 直手投掷球给 A1，A1 击球，B2 和 B3 负责捕接或拾起 A1 击来的球，然后喊“停”。A1 击球后与 A2 和 A3 开始跑垒，直到守方喊“停”。成功跑一个垒，可得一分。攻方轮流当击球者，守方轮流当掷球者。三局后，攻守交换，继续游戏，得分最高的组别获胜。
- 根据学生能力，调整场地大小、游戏人数和规则。

1.8  
2.8





## 4

# 不平凡的田径健儿

基本田径

体育

你们顽强的意志，创造了历史。残而不废的精神，活出精彩的人生！感谢你们让马来西亚的国歌在国际的舞台上奏起，让全国人民有幸共享这份荣誉。

### 莫哈末里祖安

- ◆ 残疾类别：脑性麻痹
- ◆ 2018 年度亚洲最佳残疾男运动员
- ◆ 2018 年亚洲残疾人运动会三金得主，打破 100 公尺短跑世界纪录与跳远亚洲纪录
- ◆ 2016 年里约残奥 100 公尺，短跑金牌，刷新大会纪录



### 莫哈末吉雅

- ◆ 残疾类别：学习障碍
- ◆ 2018 年亚洲残疾人运动会，铅球金牌
- ◆ 2017 年世界残疾人田径锦标赛，铅球金牌，刷新自己在里约残奥夺金时保持的世界纪录
- ◆ 2016 年里约残奥，铅球金牌，打破世界纪录

### 阿都拉迪夫

- ◆ 残疾类别：学习障碍
- ◆ 2018 年亚洲残疾人运动会，跳远金牌，打破世界纪录
- ◆ 2016 年全国最佳男运动员
- ◆ 2016 年里约残奥，跳远金牌，三破世界纪录



从这些健儿的身上，你学到了什么？



除了以上运动员，你还认识哪些本土的田径运动员？





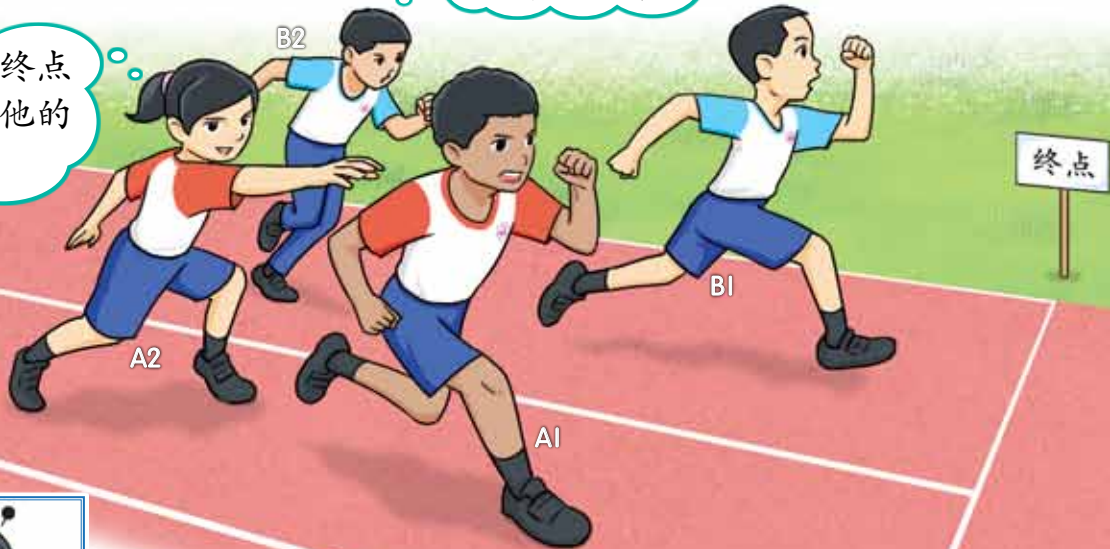
# 跑

## 教学 追拍赛跑

快跑时，前脚掌着地向后扒。腰部直立，收腹，上半身稍向前倾。双手则以肩为轴，手肘弯曲呈直角，前后自然摆动。

绝对不放弃！

在他抵达终点之前拍打他的肩膀！



以前脚掌着地，蹬地时，身体的重心会往前移，形成良好的快跑跑姿。

如果以脚跟着地，会使膝盖承受较大的压力，也会影响身体的平衡。双手在前后摆动之时，不可耸肩。



不扫不知道



### 给老师的话

1.9.1  
2.9.1  
2.9.2  
5.2.3

- 两人一组。比赛开始之前，两人前后相隔两米，后方的学生与终点的距离为四十米。两人同时起跑，后方的学生在四十米的距离内追拍前方同学，可获一分。反之，对方获一分。接着，互换角色，继续游戏。三局后，得分高者获胜。
- 强调着地的是前脚掌而非脚尖。
- 视学生能力与情况，调整距离、游戏人数和规则。





教学

## 三步一跨

起跳腿蹬地踏跳，摆动腿跨过障碍，  
步幅节奏掌握好，三步一跨难不倒！

A3



A2

别太靠近才起跨！

如果摆动腿是左腿，  
右手须配合摆动腿向前伸，  
身体往前倾。



一起来看看这“三步一跨”  
的动作分析。



起跳腿

摆动腿

第一步

第二步

第三步



摆动腿着地

摆动腿和起跳腿，哪只是较有力的腿？



### 给老师的话

1.9.3  
2.9.4  
5.4.1

- 学生分成人数相等的几个小组，同时进行比赛。第一人从起点开始在障碍间跨跑至跨过最后一个障碍，第二人继续。以此类推，最先完成的小组获胜。
- 若障碍物倒下或步伐有误，该组员必须重新开始。
- 让学生知道起跳腿是向地面蹬踏的腿，摆动腿则是向前跨过栏的腿。
- 视学生能力与情况，调整障碍物之间的距离、障碍物数量、游戏人数和规则。



## 教学 接力赛跑

接力赛跑拼实力，同时也得靠默契，接力区内传接棒，其中策略学问大。

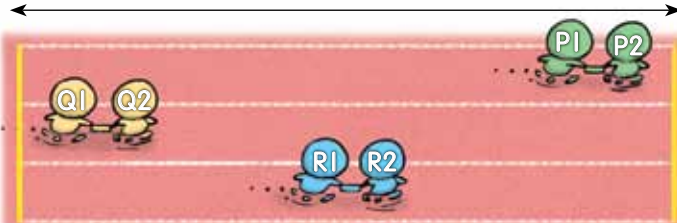


传接棒必须在距离为 30 米的接力区内完成，并根据跑者的实力来决定接棒者在接力区内起跑的位置。跑得快者多跑，跑得慢者少跑，好让整队达到最快的速度。

根据以下三组传接棒的位置分配，比较组员之间的实力。



接力区 (30 米)







接棒者可以在接力区内做记号。当传棒者进入记号时，接棒者已经可以开始起跑，以求达到最高速度时接棒。



记号与起跑点的距离和接棒者的反应与速度息息相关。说一说两者之间的关系。



巩固

## 慢跑传接棒



### 给老师的话

- ▶ **接力赛跑：**四人一组，进行  $4 \times 100$  米接力赛跑，接力区的距离是三十米。在接力区外传接棒属违规行为，将被取消游戏资格。如果发生掉棒的情况，必须由掉棒者捡起，游戏继续。
- ▶ 学生可以使用《四年级体育与健康教育》课本里所提及的两种传棒方式，即上挑式和下压式。
- ▶ 视学生能力与情况，调整赛跑距离、接力区距离、游戏人数和规则。
- ▶ **慢跑传接棒：**每人相距两个手臂的距离，单数棒靠左，双数棒靠右，在慢跑中传接棒。以第一棒（最后的学生）用右手持棒为例，大家同时慢跑摆臂，第一棒见第二棒左手前摆时喊“接”，待第二棒伸出左手时将棒传出。最后一棒接棒后，继续慢跑，把棒往后传，交给第一棒，循环练习。
- ▶ 建议左右手轮流练习传接棒。

1.9.2  
2.9.3  
5.3.3

# 跳跃



## 教学 瞬步千里

起跑时如离弦之箭，起跳时则身轻如燕，落地时屈膝缓冲。

别担心，我们还有跳得很好的法蒂玛帮忙加分。

用有力的腿起跳，然后以双腿着垫。



助跑的速度越快，腾空时能把身体送得更远。

### 知识特区

跳远是田径运动中的跳跃项目。由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。运动员沿直线助跑，在起跳板上以单足起跳，经腾空阶段，然后屈膝用双足在沙池落地。比赛时，以跳的远度决定名次。

### 给老师的话

- 四人一组，进行跳远比赛。根据能力选择距离，每人有三次机会。双腿着垫的位置必须超过垫子上的记号线才能得分。积分最高的组别获胜。
- 起跳前，把身体重心降低在起跳脚上，起跳脚用力蹬地，双臂稍屈，由后往前上方摆动。起跳时，双手也同时向上提起，有助提高身体重心。提醒学生双腿着垫时要屈膝。
- 如果垫子是由小片的垫子拼凑而成，须用胶带把垫子粘牢，确保其稳固性。
- 视学生能力与情况，调整跳远距离、游戏人数和规则。

1.10.1  
2.10.1  
5.3.2





教学

## 剪式跳高

从侧面加速助跑。起跳腾空时，外侧腿用力蹬地，内侧腿往上摆，依次摆腿过杆，双腿先后着垫。



起跳时，两臂往上摆，屈膝提起内侧腿至靠近胸部的位置，越过横杆，双腿先后着垫。



辅助

## 跳四方



在平坦的地面进行活动，以确保安全。



### 给老师的话

1.10.2  
2.10.2  
5.1.4

- 剪式跳高：从  $30^{\circ}$  至  $45^{\circ}$  的侧面，直线助跑。起跳前三步，降低身体重心，两臂屈肘靠近腰侧。起跳腿用力蹬地跳起时，双臂用力向上摆，以提高身体重心。越杆后，双腿先后着垫。如果站不稳就放松身体，顺势躺在垫子上。
- 视学生能力与情况，调整横杆高度、游戏人数和规则。

# 投掷



## 教学 全力一推

手持圆球于肩上，贴着锁骨窝处。两腿前后开立，后腿屈膝下蹲，身体重心在后腿。后腿用力蹬伸，转髋、挺胸、伸臂，把球向前上方推出。

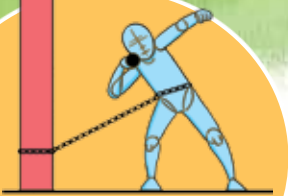
推球的出手速度越快，爆发力就越强，球被推出的距离越远。

听从老师指示，遵守安全规则，确保不受伤。



### 辅助

将橡皮筋的一端绕绑在腰间，另一端固定在较低的位置上，进行蹬地转腰练习。体会从下而上的用力顺序和重心转移的感觉。



### 给老师的话

- ❖ **全力一推**：用垒球般大小的胶球进行活动。每人有三次投掷机会，投掷者在指定的距离投掷，球必须过横杆才能得分。分数最高者获胜。提醒学生进行活动时，须离投掷者一段距离，不可站在他的两旁或前方。提醒学生投掷球时，球须贴着锁骨窝，直到出手。
- ❖ **辅助** 引导学生体会用下肢发力来推动身体的感觉。让学生按口令“预备，1蹲，2起，3蹬转”来进行练习，掌握正确的用力顺序与节奏。
- ❖ 视学生能力与情况，调整投掷距离与横杆的高度、游戏人数和规则。

1.11.1  
2.11.1  
5.1.3





教学

## 飞空之碟

手持“飞碟”，用力转体，奋力一掷，让“飞碟”随美丽的弧线落地。



降低身体的重心，转髻、挺胸，投掷的手臂与肩齐高。

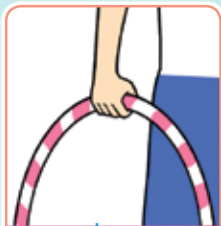
好的，谢谢队长提醒！

出手的速度决定“飞碟”的飞行距离。

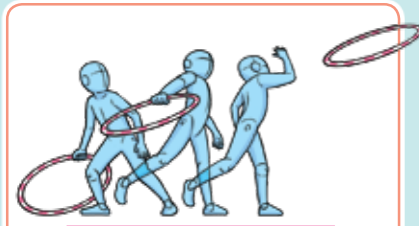


巩固

先用较小和较轻的呼啦圈来练习，熟练后再增加练习的强度。



单手持呼啦圈，掌心朝下。



转身，从侧身将呼啦圈掷出。



发挥创意，废物利用，用纸张制作“飞碟”。



STEM

### 给老师的话

1.11.2  
2.11.2  
5.4.5

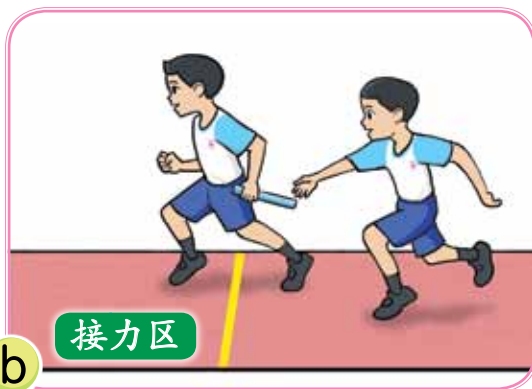
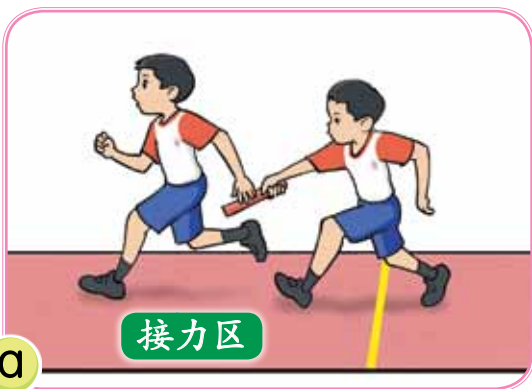
- 后腿蹬地，转髻、出手投掷的速度与小指至食指依次用力拨碟出手的方式，都会影响飞碟的飞行距离。
- 让学生知道掷铁饼是田径运动中的投掷项目。选手以旋转的方式抛掷铁饼是为了增加出手速度，以求把铁饼掷得更远。
- 视学生能力与情况，调整投掷距离、游戏人数和规则。



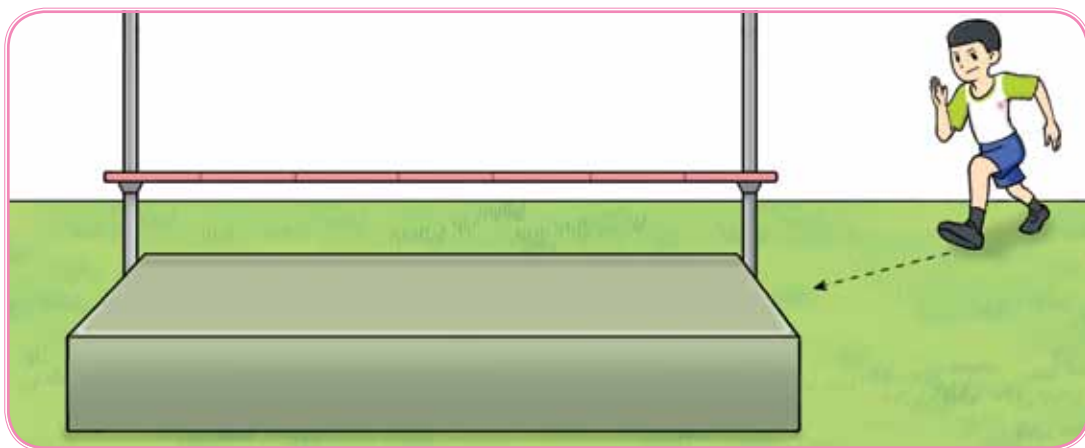
评估

## 基本田径测试站

1 哪队接力赛的组员犯规了？为什么？



2 下图学生正在练习剪式跳高。起跳时他应该以哪一条腿蹬地？仔细说明剪式跳高的过程。



3 自我评估，然后完成下表。

| 掷圆球 (约 1 kg) |       | 掷飞碟 (约 300 g) |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 距离 (米)       | 达标画 ✓ | 距离 (米)        | 达标画 ✓ |
| 3            |       | 10            |       |
| 4            |       | 15            |       |
| 5            |       | 20            |       |
|              |       |               |       |

1.9

1.10

1.11

2.9

2.10

2.11





5

# 龟蛙赛泳

基本水上运动

体育



为什么兔子把木头丢给青蛙？比赛的过程中，乌龟是否应该停下来，帮助青蛙？







教学

## 抛掷救援

如果四肢无法触及溺者，救援者可抛掷救援器材或周围的漂浮器具，进行救援。



分组进行角色扮演，提出须注意的事项和适合用来进行抛掷救援的其他物品。

21世纪  
教学法  
角色扮演

保持镇定，拿捏好抛掷的力度，以免整卷绳子飞离。

不要急，慢慢把他拉上来。

低手抛掷。抛掷浮板和绳子的位置须高过头顶，方便溺者抓住。

绳子以顺时针的方向卷好，利于抛掷！

还有什么物品适合抛向溺者？吹胀的塑料袋？

拉绳子时须与水面平行。

一手握绳卷，一手握救生圈，脚踩绳子末端。把救生圈抛至溺者前方。

侧向他，双腿前后开立增加平稳性。

我们必须严格遵守泳池安全守则。

### 给老师的话

❖ **抛掷救援：**下水救溺是最不得已的选择，救援者必须受过专业训练才能确保两者的安全。岸上救生是较安全的救生方法，此救生方法可分为近距离救援 (reaching rescue) 和抛掷救援 (throwing rescue)。前者为通过伸出手、腿或物体把溺者拖上岸，后者则是通过抛掷可漂浮器材援助溺者。

❖ **巩固** 分组进行活动，上网搜索有关岸上救援的资料，应用多媒体演示，向班上同学展示成果。



1.12.1  
2.12.1  
5.1.3





教學

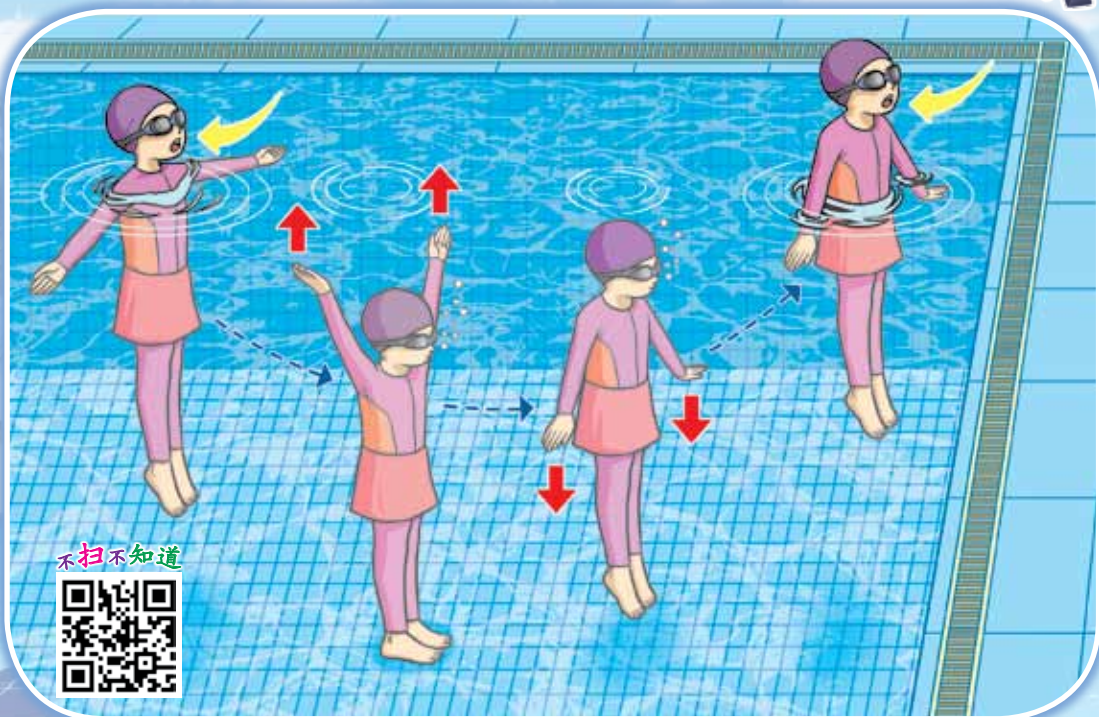
## 韵律呼吸前进

掌心向上推，身体沉入水，缓慢吐出气。  
掌心向下压，身体往上浮，张口吸入气。



在水中练习一沉一浮的规律呼吸。要求做到动作自然、放松。

活动前，须确保泳池有救生员值班且备有足够的救生和急救设备。



不扫不知道



知识特区

韵律呼吸是游泳课的基础。游泳前进行有规律的一沉一浮之呼吸动作，有助适应各种泳姿的换气动作，调节呼吸。韵律呼吸也适合作为游泳后的松弛运动，缓解运动后急促的呼吸。如果不幸遇溺，这样的呼吸方式即省力又能缓和情绪，让落水者平静待救。

1.12.2

2.12.2

5.1.4

### 给老师的话

- 提醒学生在水里进行活动时须戴上泳镜。泳镜不但能保护眼睛，也能让我们看清楚水中情况，降低恐惧感。
- 教师或教练必须在泳池里，让学生具安全感，有信心进行活动。





教学

## 蛙式之手臂动作与换气技巧

蛙式是模仿青蛙游水动作的一种泳姿，身体俯卧在水中时几乎呈水平姿势，头部微微抬起，配合臀、腿和手臂的动作，在水中前进。整个划水和踢腿的动作都在水面下进行。



知识特区

蛙泳也称胸泳或俯泳。

不扫不知道

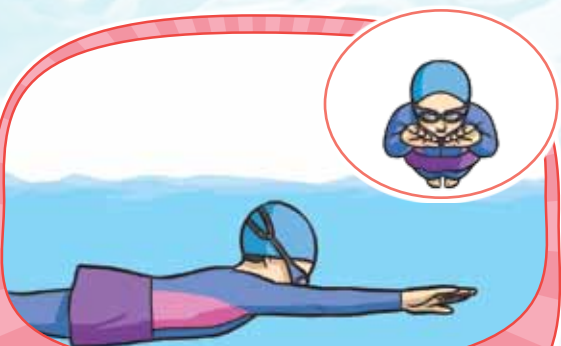


泳池基本规则，穿戴泳衣、泳帽和泳镜。

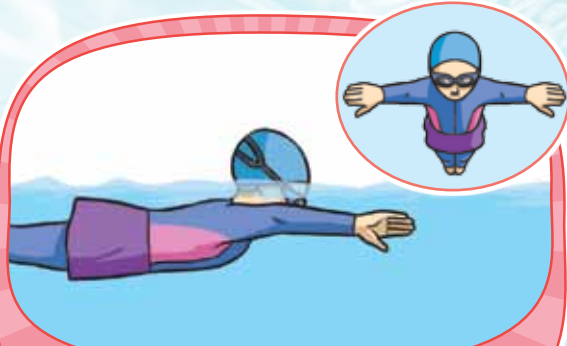


### A 手臂划水动作

两臂并拢前伸，向两侧对称划开、向后向内依次呈弧形划水路线，至胸前迅速向前回伸。



1 伸直双臂，指尖向前。



2 手掌外翻，向侧斜下方压水。



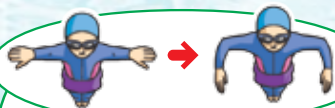
3 手指向下，往后方划水，双肩向后。



4 向内旋肘，收回双臂至胸前位置。双臂直伸回到步骤 1。



## B 换气技巧



双臂前伸划水，脸埋入水里时，以口鼻吐气。



1

手肘内旋至胸前，展臂前，头自然露出水面，张口吸气。



2



3



记住划水换气的口诀：  
抬头划水，吸气抱水，  
低头捧水，吐气前伸，  
并拢伸漂。

头部露出水面的  
时间那么短，够  
用来吸气吗？



教学

## 善用工具练蛙手



想一想，我们  
还能够以什么  
方式练习手臂  
划水动作呢？



### 给老师的话

- 让学生上网搜索与观察青蛙游泳的视频，作为此单元的引导用途。
- 教导学生正确的蛙泳手臂动作与换气技巧。接着，让学生腿夹浮板，在泳池的浅水区进行蛙泳手臂动作与换气的练习。
- 引导学生思考如何在最短的时间内吸入最多的空气。
- 游泳浮具如浮板、八字板、浮棒等是不可或缺的辅助训练工具，它帮助泳者独立训练手部、头部和腿部的动作，从而达到更好的训练效果。
- 辅助** 学生弓步半蹲在泳池的浅水区，原地练习手臂配合换气的动作。

1.13.1

2.13.1

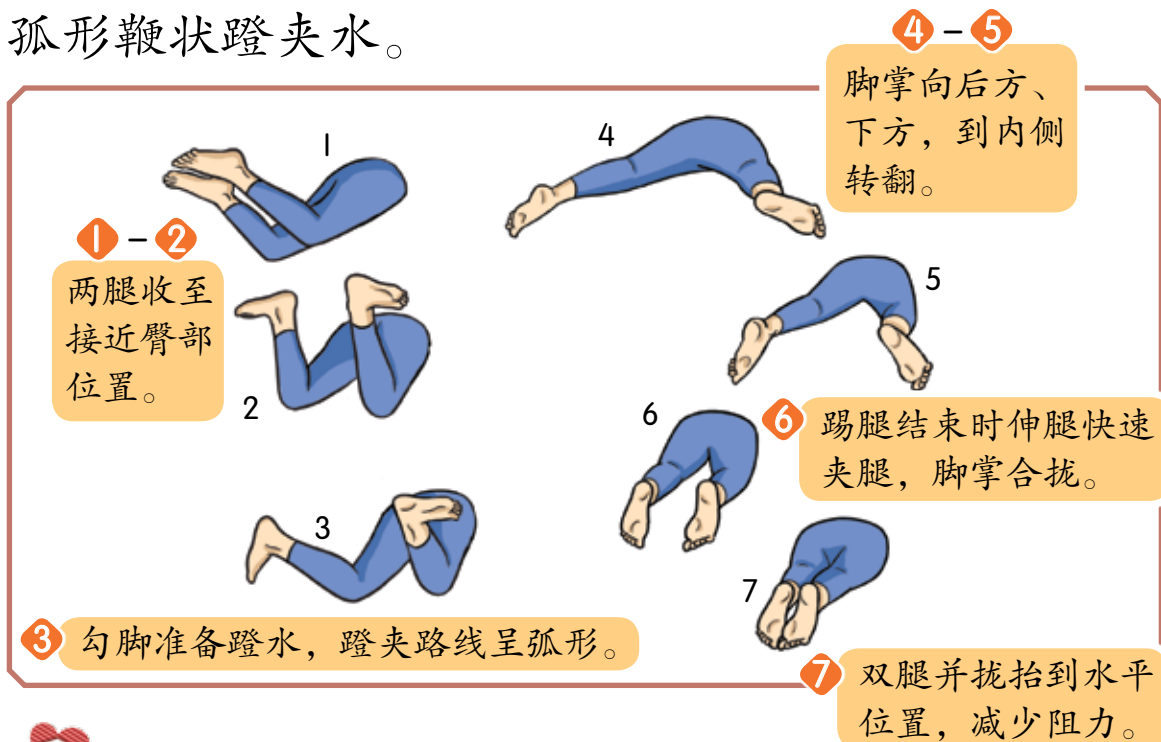
5.1.1



教学

## 蛙式之踢腿

两腿同时屈膝、收腿，翻脚掌后对称向侧后方做弧形鞭状蹬夹水。



教学

## 善用工具练蛙腿

有浮棒的辅助，我绝对可以掌握踢腿的动作。



### 给老师的话

- ◆ 教导学生正确的踢腿动作，让学生知道蛙泳的腿部动作是推动身体向前进的主要动力，必须熟练掌握此动作。
- ◆ 教师可让学生以单次蹬腿与连续蹬腿进行腿部动作练习。单次蹬腿：俯卧于水面，缓慢收腿、用力蹬腿，身体自然漂浮，当身体不再前进时站立；连续蹬腿则与单次蹬腿的步骤相同，只是当身体不再前进时，重复收腿与蹬腿的动作。

1.13.2  
2.13.1  
5.2.1





教学

## 蛙式的完整动作

双臂划水腿不动，旋肘抱水再收腿，先伸手臂后蹬腿，身体伸直往前进。

不扫不知道



能在水中畅游，多自在、多快乐啊！

### 5至8

双手回到下颌处，埋头水里，手臂准备前伸时，开始收腿和蹬腿。



### 1至4

手臂向外划水，抬头吸气，双腿并拢保持伸直。

### 9

双手伸直时，腿也刚好伸直，顺着蹬腿所产生的力量往前进，同时低头入水吐气。



相较于其他泳姿，蛙泳属于较平稳、省力、呼吸方便，易持久的泳姿。蛙泳的游动声响小，动作隐蔽，泳者容易观察前方，避免撞上障碍物。因此，蛙泳被广泛应用于水上搬运、武装泅渡、救护等方面。

1.13.3

2.13.1

2.13.2

5.2.3

### 给老师的话

- 教导学生手臂与腿的协调动作。先让学生俯卧于凳子上，进行蛙泳完整动作（包括换气）的练习。待学生熟练后，在泳池浅水区进行蛙泳前进的练习。
- 如果学生尚未掌握换气的技巧，允许他们闭气完成几个完整动作。



评估

## 基本水上运动特训

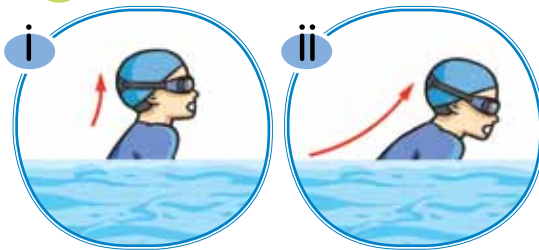
- 1 在泳池或河边遇到这种情况，你会怎么做？两者之间的处理方式相同吗？为什么？说出你的看法。



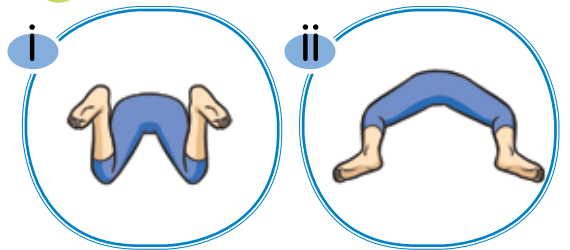
思考-讨论-分享

- 2 哪个动作是正确的？说明原因。

a 吸气



b 收腿



- 3 自我评估，然后完成下表。

| 使用浮具              | 掌握画 ✓ | 不使用浮具               | 掌握画 ✓ |
|-------------------|-------|---------------------|-------|
| ❖ 做出蛙泳的手臂动作。      |       | ❖ 闭气蛙泳前进一段距离。       |       |
| ❖ 配合换气，做出蛙泳的手臂动作。 |       | ❖ 配合换气，以蛙泳前进三十秒或以上。 |       |
| ❖ 做出蛙泳的腿部动作。      |       |                     |       |

- 4 我们可以怎样在家中练习蛙泳的各个技巧？举例说明，与同学交换想法。



思考-讨论-分享

1.13

2.13





6

# 绳结牢固毽飞扬

娱乐与休闲

体育

鸡蛋花，真美丽，  
做个毽子大家踢。  
你踢来，我踢去，  
飞过棚架不落地。



绳子细，绳结小，  
打个绳结有技巧。  
方法对，捆绑牢，  
做个棚架不易倒。





教学

## 小绳结大智慧

一根绳子用处多，野外露营见得多，  
捆绑棍子搭架子，简单实用且稳固。

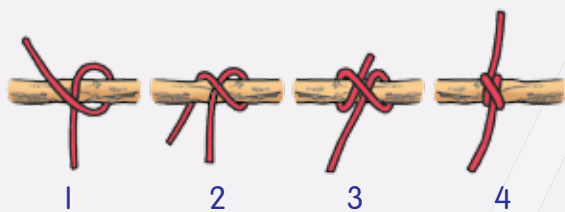


在其中一根棍子上打一个双套结，然后把三根棍子并列，以八字形缠绕三根棍子。接着，在棍子之间分别绕两个圈。最后，在其中一根棍子上再打一个双套结固定……

好的，  
老师。



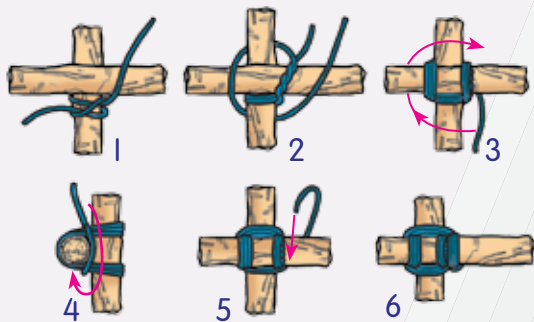
## 双套结



### 用途:

- 把绳子绕在如棍子等的其他物品上。
- 用作其他绳结的开始与结尾。

## 方回结



### 用途:

- 固定两根十字型的棍子。
- 广泛用于各种架子的搭建。

不扫不知道



不扫不知道



## 三脚架剪力结



### 用途:

- 连接三根并列的棍子，撑开后成三脚架。

### 增广

各组发挥创意，巧用绳结来制作各种架子模型。接着，轮流向同学展示作品。

STEM



学习各种实用的绳结技巧，应用在生活中。

不扫不知道



## 知识特区

绳结的用途非常地广泛，除了野营，它也能用于登山、求生、包装、装饰等。在文字未出现以前，古人根据事件的性质，系出不同种类、数量和大小的绳结，作为记事的方法。古书对此有所记载：“事大，大结其绳；事小，小结其绳，之多少，随物众寡”。

### 给老师的话

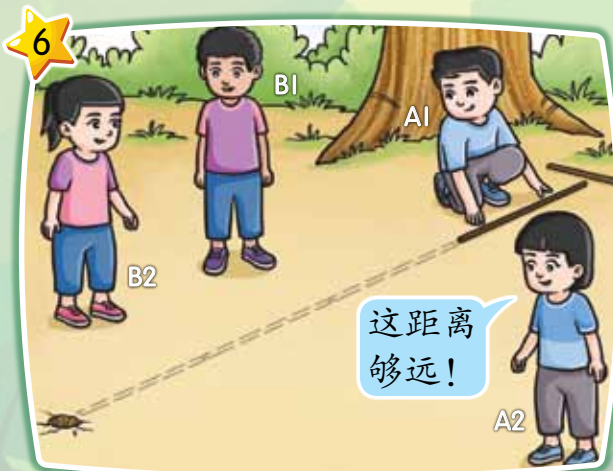
1.14.1  
2.14.1  
5.3.1

- 教导学生基本绳结的打法：双套结、方回结、三脚架剪力结。其中，方回结和三脚架剪力结以双套结作为开始与结尾。
- 让学生观看相关的基本绳结教学视频，自行反复练习。
- 增广 学生上网搜寻更多有关绳结的教学视频，发挥创意，制作模型。

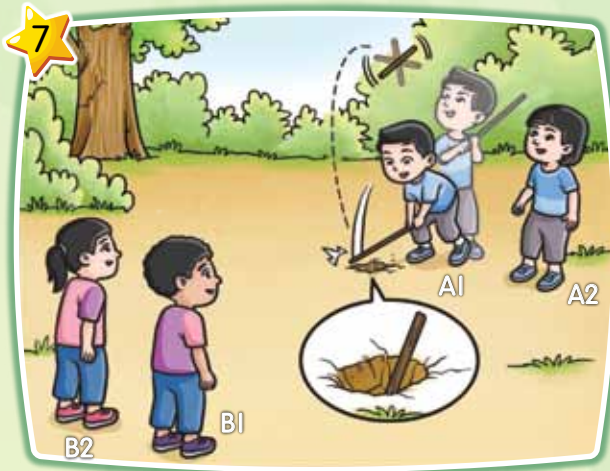


教学

# 传统游戏“打木条”







## 游戏规则

短木 15 cm — 长木 30 cm

第一回合



洞口：长 15 cm，  
宽 10 cm，深 15 cm

守方接住，攻守交换

守方漏接，  
捡起抛回

短木入洞或击中长木，  
换攻方第二人进攻

反之，按短木与洞口的  
距离计分

第二回合



按短木与洞口的距离计分  
(攻方有三次击打机会)

第三回合



按短木与洞口的  
距离计分

换攻方第二人  
继续游戏

以长木敲打短木尾端，  
使之跳起后以长木击打

1.14.2

2.14.2

5.2.4

### 给老师的话

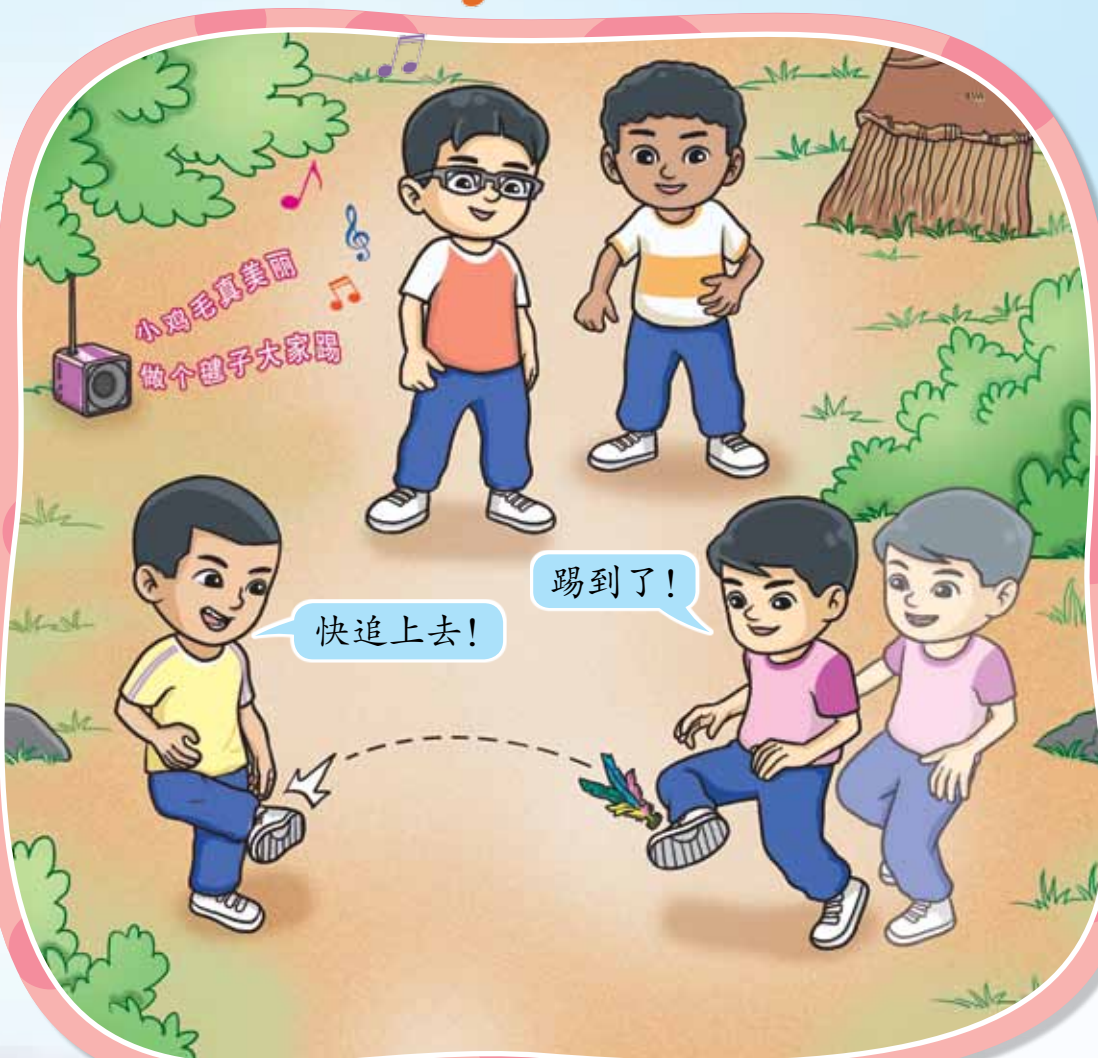
- 最少两人一队，猜拳决定攻守方。游戏分三个回合，攻方队员轮流当打木条者，累计得分。接着，攻守交换。积分最高的组别获胜。
- 可视情况调整游戏人数与规则。



教學

## 传统游戏“踢毽子”

每人有三次连续踢毽子的机会。把三次机会所踢的次数相加，便是得分。用手接毽视为犯规行为，判重新踢毽或取消该次踢毽资格。适合以个人或分组的形式进行游戏。





# 毽子的基本踢法

膝盖



脚尖



脚背



脚内侧



脚外侧



你还能以什么方式踢毽子？做出示范。



踢起的毽子尽量高于腹部，以便来得及接毽。



物尽其用，自制毽子。

STEM

不扫不知道



## 给老师的话

1.14.3  
2.14.2  
5.4.1

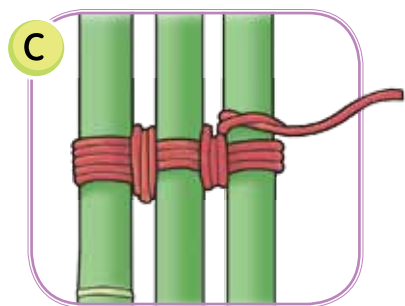
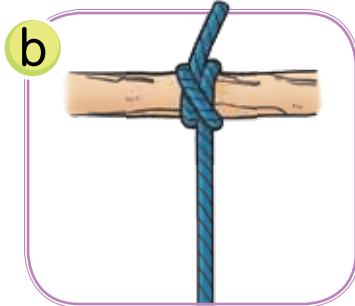
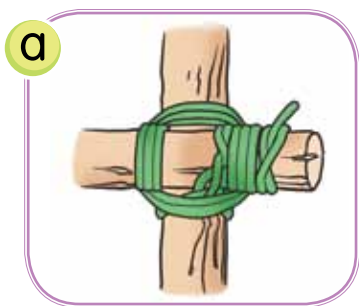
- 提醒学生进行游戏时穿布鞋或运动鞋；不鼓励穿过于宽松的长裤，以免妨碍踢毽子的动作；玩游戏前进行适量的热身运动。
- 踢毽子是男女老少都适合玩的游戏，不需要太大的空间，宽阔、平坦的地方都可以作为游戏场地。
- 可让学生配合歌曲《踢毽子》进行游戏，增加趣味性。
- 视情况调整游戏人数与规则。



评估

## 边玩边学

- 1 说出这三种绳结的名称，并且说明各个绳结的主要用法。



- 2 图中架子的制作需要用到哪些绳法？



- 3 a “打木条”共分成几个回合来进行？  
b 如果守方在第一回合没有接到木条，却成功把木条抛入洞里，游戏应该怎样继续？

- 4 自我评估，然后完成下表。

| 踢毽方式<br>次数 | 膝盖 | 脚尖 | 脚背 | 脚内侧 | 脚外侧 |
|------------|----|----|----|-----|-----|
| 3次         |    |    |    |     |     |
| 5次         |    |    |    |     |     |
| 10次以上      |    |    |    |     |     |

1.14

2.14





# 7

# 体能概念达人

体能概念

体育

- ✦ 运动必须由热身开始，以松弛结束。
- ✦ 热身切勿太剧烈，达到一定的脉率和刚好出汗的效果即可。
- ✦ 特定热身包括伸展与即将要进行的动作技术，例如：
  - ✦ 跑步的特定热身：慢走 5 至 10 分钟
  - ✦ 游泳的特定热身：漫游 5 至 10 分钟
- ✦ 松弛运动包括深呼吸与静态伸展。

达人，请问什么是**体能**？**体能**是否重要？**热身**和**松弛**又是什么呢？

1 体能是身体的**运动能力**。**运动**是确保身体健康的良好生活习惯。体能状态好，则运动效果佳。

2 说到**体能**与**运动**，就不得不说**热身**与**松弛**。

3 充分的热身与松弛有助减少运动伤害。如上图所示，**特定热身**是根据所要进行的运动，降低其强度，以缓慢的节奏去进行的活动……



列出与此课内容相关的几个课题，分组搜集资料，进行“达人座”。

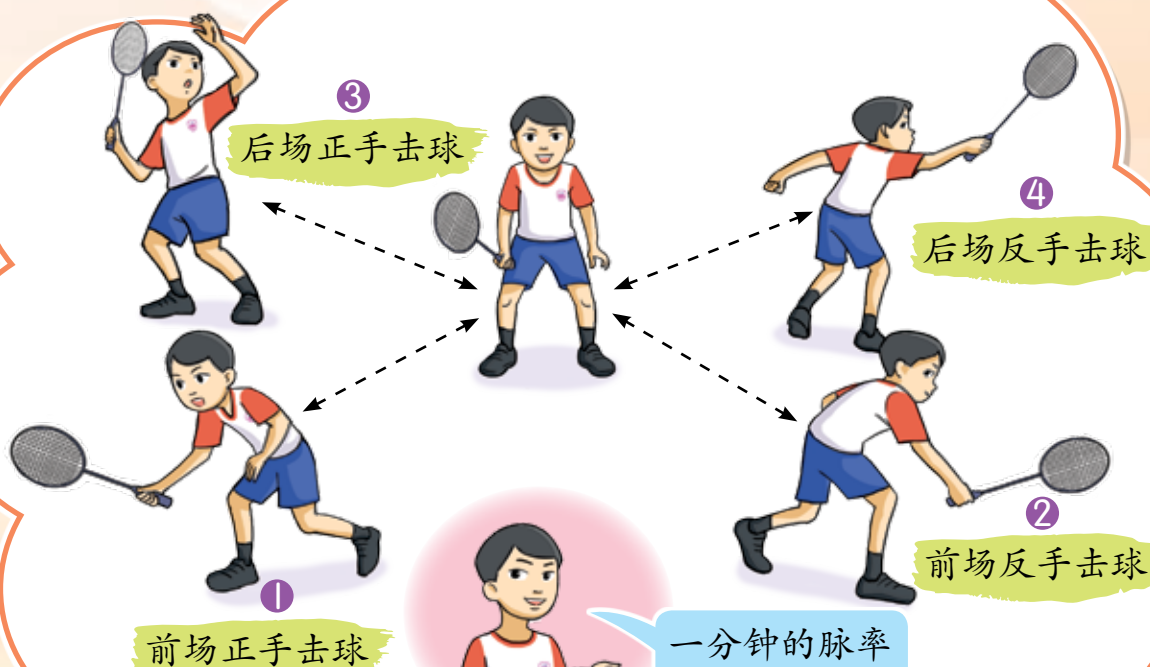
21世纪教学法  
达人座

## 教学 运动须知

**热身运动**或称准备运动，用短时间低强度的动作，让即将使用到的肌肉群先行收缩活动，以增加局部和全身的温度，使血液循环，确保体内的各个系统，如呼吸系统、循环系统和运动系统等，能逐渐适应随后较为激烈的运动。

热身可分为两种，即**总体热身**和**特定热身**。总体热身的目的是快速提高体温，而特定热身则是针对某项运动的特殊需求，较有选择性地活动特定的肌肉群。例如，打羽毛球前先进行几分钟慢速步伐和挥拍练习，再逐渐增加速度和强度，让血液在主要的肌肉群中循环，为身体做好充足的准备。

### 羽毛球运动的特定热身



一分钟的脉率才104次，还得继续热身。



养成在热身运动前后**测量脉搏次数**的习惯，以确认身体是否已准备好接下来较激烈的运动。如果脉率并没有达到每分钟 120 次，就表示热身不足。

运动后，以静态伸展和深呼吸作为**松弛运动**。静态伸展利用柔和的拉伸动作，让肌肉得到放松。深呼吸能增加大脑和身体的供氧量，解除疲劳。



此外，过度的运动练习会造成**运动性脱水**的现象，导致痉挛、虚脱、失眠、发烧等的症状。因此，我们在运动前、运动时和运动后，都必须适量地补充水分。

适时地补充水分，千万不要等到口渴才喝水。



3.1.1  
至  
3.1.3  
4.1.1  
至  
4.1.4  
5.2.2

#### 给老师的话

- 让学生进行特定热身之后再行主要运动，然后以松弛运动作为结束。引导学生说出两者之间的差异。
- 当运动量较大时，身体会大量出汗，导致体内缺水，容易出现脱水的症状。提醒学生当身体感到明显不适、出现疲劳和口渴的情况时，就必须马上暂停运动，及时补充水分。



评估

## 体能概念测试站

- 1 为什么动态伸展较适合作为热身运动？
- 2 松弛运动的目的是什么？

3



上图显示宝祥在跑步时出现的情况。根据上图，回答问题：



- a 说明宝祥出现的症状。
- b 根据 3 a 项的答案，提出原因。
- c 如果你是宝祥，你应该怎么做？
- d 如何预防此情况的发生？

- 4 为以下运动员设计一套特定热身。分组进行讨论，然后与班上同学分享。

21世纪教学法

思考-讨论-分享

- |        |        |
|--------|--------|
| a 篮球员  | c 游泳选手 |
| b 足球队员 | d 跳远选手 |

3.1

4.1





8

# 趣味锻炼效果佳

体能——健康要素

体育

循环训练新花招，动作变通不枯燥，  
天天练习不觉累，强化心肺和肌肉。

确保锻炼前做足热身，  
再以松弛结束锻炼。



慢跑 200 米



空中骑车 30 秒



仰卧卷腹 20 秒

依次循环完成  
每站的活动，  
各站之间间歇  
5 至 10 秒。



平板支撑 30 秒



跳田字格 30 秒

在师长的引导下，你也可以设计  
一套适合自己的“循环训练”。



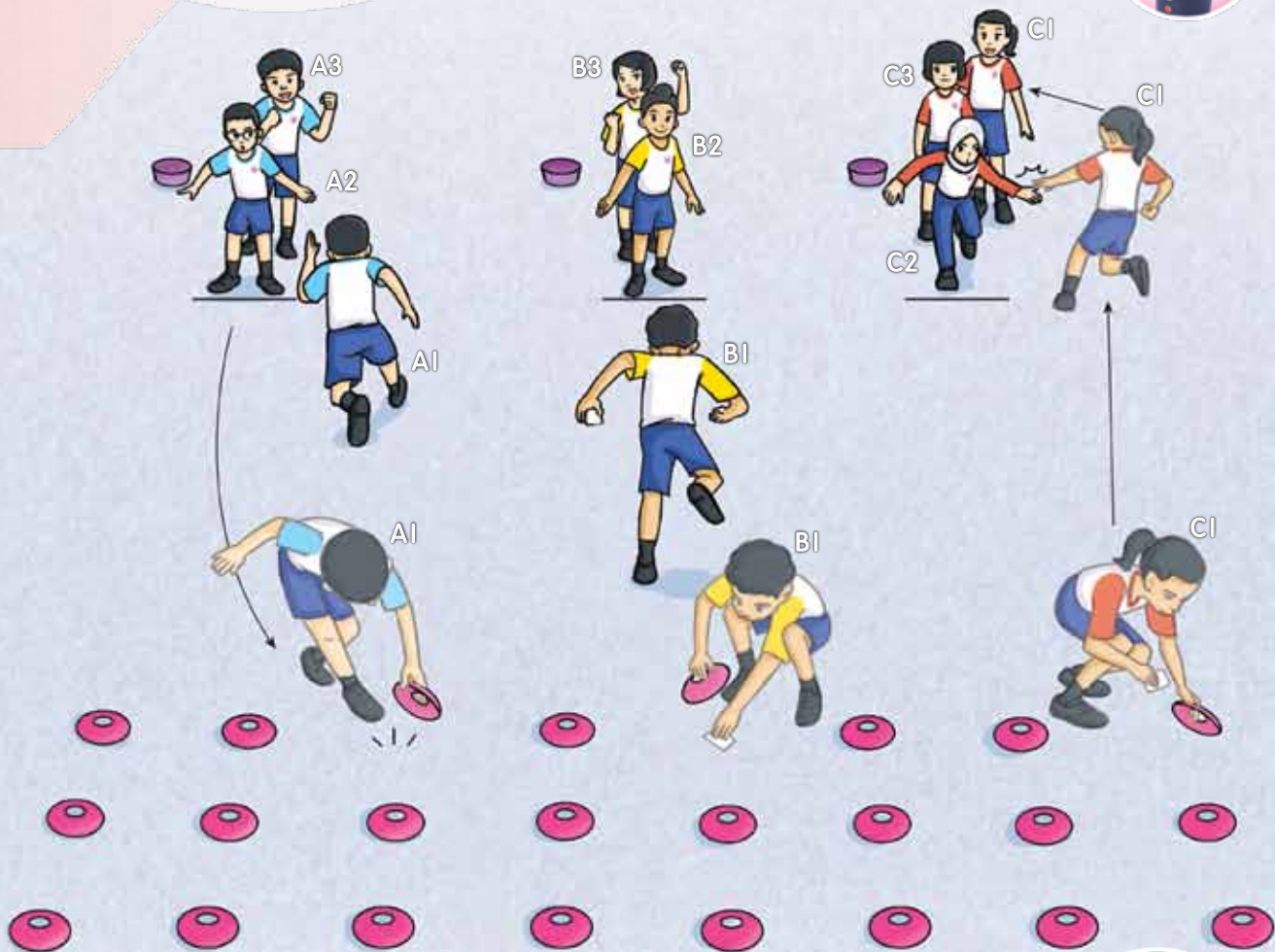


教學

## 心肺耐力

以玩游戏的方式来增强心肺耐力。

在平坦的场地上玩游戏。



游戏前我的脉率是每分钟 84 次。游戏进行 20 分钟后，我的脉率达到每分钟 120 次。休息片刻后，脉率下降至每分钟 105 次。



### 给老师的话

- ❖ **心肺耐力：**把学生分成人数相等的小组。准备多个标志碟，随机在标志碟内放置豆袋。学生在起跑线后列队，游戏开始，第一人跑向标志碟，翻开并取走里面的豆袋，跑回起跑线拍打下一名队员的手掌以示继续游戏，然后站在排尾。以此类推，循环游戏至少三回，以达到增强心肺耐力的效果。最先取回所设定的豆袋数量的小组获胜。
- ❖ 学生每次只能翻开一个标志碟且须盖好。起跑线至第一个标志碟的距离不超过十米。视情况调整游戏的进行方式，如以单脚跳或双脚跳来代替跑。

3.2.1

4.2.2

5.1.4





教学

## FITT 训练原则

FITT 是一种训练原则，指导我们有目的、有计划 and 科学地进行个性化的运动训练。它包括了训练频率（Frequency）、训练强度（Intensity）、训练时间（Time）和训练类别（Type）四大要素。



教学

## 有氧训练计划

义凡与几个好友打算利用课余时间一起进行有氧训练，提高心肺耐力。他们利用 FITT 训练原则来制定一套有氧训练计划，并一起执行。

| 训练频率 (F) | 训练强度 (I)                      | 训练时间 (T) | 训练类别 (T) |
|----------|-------------------------------|----------|----------|
| 星期二      | 强度：50 - 55%<br>脉搏：105 - 115 次 | 20 分钟    | 体育游戏     |
| 星期三      | 强度：55 - 60%<br>脉搏：115 - 125 次 | 25 分钟    | 玩直排滑轮    |
| 星期五      | 强度：60 - 65%<br>脉搏：125 - 136 次 | 30 分钟    | 打羽毛球     |

🕒 训练时间不包括热身与松弛运动

🕒 热身与松弛运动各占 5 至 10 分钟，且必须包含伸展活动



我们可以通过脉率检测训练的强度，脉率越快则强度越大。训练的强度视情况调整，不常运动者必须从低强度的训练开始，随之逐渐增加。

不扫不知道



### 给老师的话

3.2.1  
4.2.1  
5.2.2

- 🔑 **巩固** 分组进行活动，在教师的指导下，学生根据 FITT 原则制定一个属于自己的有氧训练计划，然后执行。
- 🔑 在训练计划里加入有趣的体育游戏能让训练不枯燥，增加训练的动力。其他能增强心肺耐力的训练包括跑步、游泳、跳绳、跳健身操等。力求做到每周至少 3 至 5 次的训练，每次持续最少 20 分钟。
- 🔑 提醒学生训练应持之以恒才能达到最佳效果。

## 教學 柔韌性

規律與正確的伸展能夠放鬆身心，舒緩肌肉緊張，增加肢體活動的範圍，讓動作更為靈活。伸展時，配合緩慢的深呼吸，把注意力放在正在伸展的肌肉上，放鬆且持續地伸展。

### 頸關節伸展



伸展部位：頸闊肌、斜方肌

### 肘關節伸展



伸展部位：前臂肌

### 肩關節伸展



伸展部位：肱二頭肌、肱三頭肌、胸大肌

我願意接受挑戰，日日伸展，以提高柔韌性！

### 髖關節伸展



伸展部位：臀大肌、內收肌群

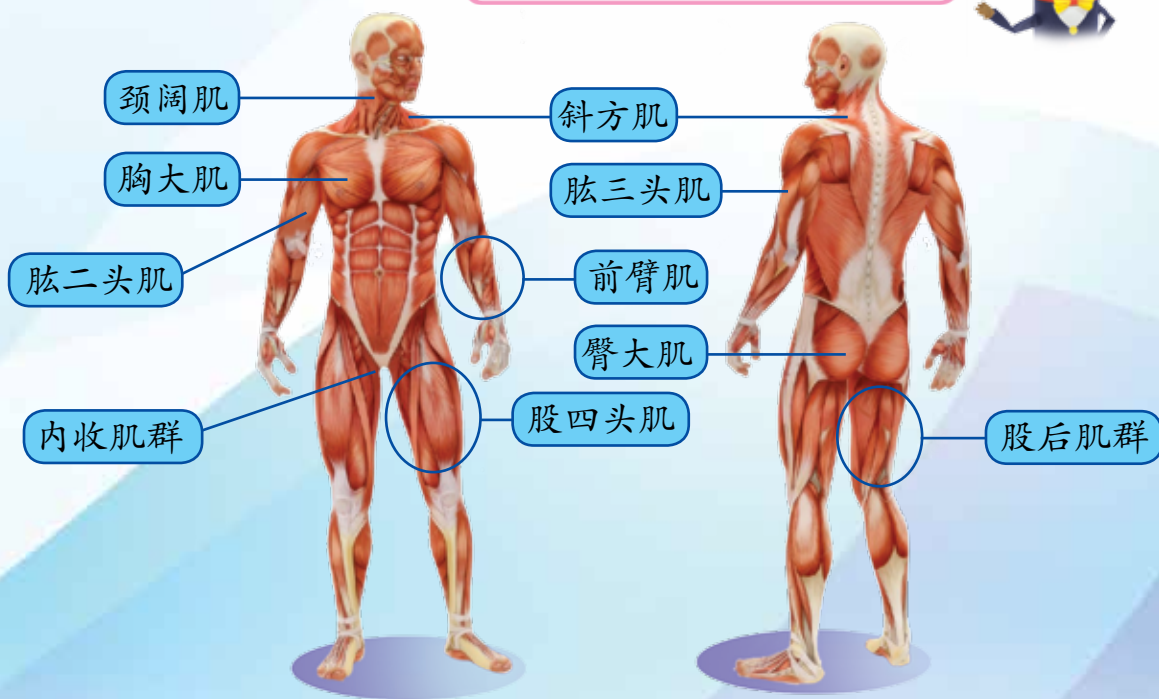


## 膝关节伸展



伸展部位：股后肌群、股四头肌

一起来认识这些伸展动作所用到的主要肌肉。



### 给老师的话

- 引导学生进行正确的伸展。每个动作维持 10 至 15 秒，重复 2 至 3 次，两侧对等伸展。提醒学生伸展的强度应根据个人柔韧度加以调整，强调过度伸展将会导致受伤。
- 伸展时切勿用力来回晃动；正确的伸展是做到有拉紧的感觉，但不会疼痛。
- 只要在不影响其他人的情况下，伸展随时随地都可进行。提醒学生遵循伸展原则：缓慢进行，适可而止，循序渐进，持之以恒。
- 提醒学生，如果身体有障碍或刚接受过手术，在开始练习伸展之前，必须先征求医生的意见。

3.3.1  
4.3.1  
4.3.2  
5.2.3



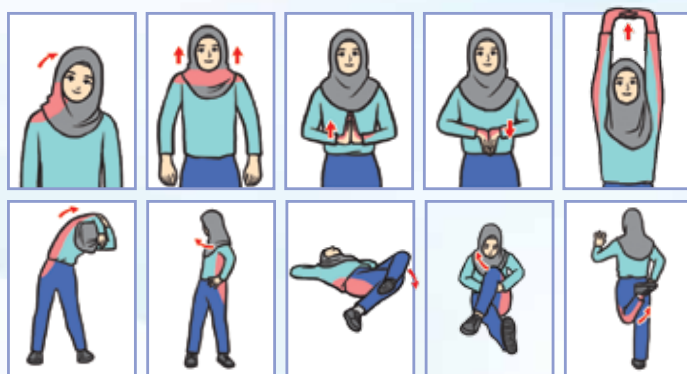
## 柔韧性训练计划

蒂娜根据 FITT 的训练原则，为自己量身定制一套提高柔韧性的训练计划，并按计划进行伸展。

| 训练频率 (F)       | 训练强度 (I) | 训练时间 (T)  | 训练类别 (T)                |
|----------------|----------|---|-------------------------|
| 第一周：<br>每周 2 次 | ☆☆☆☆☆    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每个动作维持 8 秒</li> <li>每次伸展持续 15 分钟</li> </ul>  | 伸展全身主要关节与肌肉 (颈、肩、肘、髁与膝) |
| 第二周：<br>每周 2 次 | ☆☆☆☆☆    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每个动作维持 10 秒</li> <li>每次伸展持续 15 分钟</li> </ul> | 伸展全身主要关节与肌肉 (颈、肩、肘、髁与膝) |
| 第三周：<br>每周 3 次 | ☆☆☆☆☆    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每个动作维持 10 秒</li> <li>每次伸展持续 20 分钟</li> </ul> | 伸展全身主要关节与肌肉 (颈、肩、肘、髁与膝) |
| 第四周：<br>每周 5 次 | ☆☆☆☆☆    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每个动作维持 15 秒</li> <li>每次伸展持续 20 分钟</li> </ul> | 伸展全身主要关节与肌肉 (颈、肩、肘、髁与膝) |

🕒 根据训练时间与动作的多寡调整每个动作的重复次数

🕒 建议每个动作至少做两组



我的身体太僵硬了，必须时常做伸展，提高身体的柔韧性。

3.3.1

4.3.3

5.2.2

### 给老师的话

- 🔑 **巩固** 分组进行活动，在教师的指导下，学生根据 FITT 原则制定一个属于自己的柔韧性训练计划，然后执行。
- 🔑 引导学生参考所学过的各种伸展动作与知识，让训练计划更完善。



## 教学 肌力与肌耐力

良好的肌力与肌耐力对提高日常的工作效率有着极大的帮助。每个人都应该适当地锻炼肌肉。

主要锻炼部位：股三头肌



踮脚

半蹲可锻炼臀大肌和股四头肌。



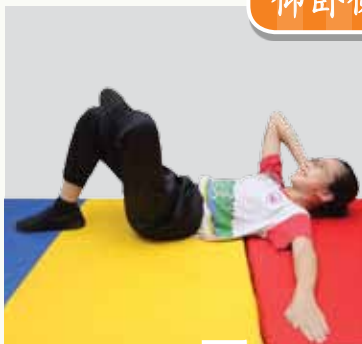
半蹲

主要锻炼部位：竖脊肌



俯卧抬手脚

仰卧侧卷腹



主要锻炼部位：侧腹肌

确保锻炼空间宽阔、安全。

### 给老师的话

- 引导学生进行正确的肌肉锻炼。每个动作重复或维持 20 至 30 秒，两侧对等锻炼。视情况逐渐增加锻炼的强度、时间与重复次数。提醒学生锻炼时必须正常呼吸，不可闭气。踮脚的方式有许多种，学生可随喜好练习踮脚。提醒学生在做“半蹲”时，膝盖不超过脚尖。
- 参考第 75 页的人体肌肉图，引导学生说出各个动作所锻炼的肌肉部位，然后指出该肌肉的位置。

3.4.1

4.4.1

5.1.4



正常呼吸，  
不要闭气。

好，谢谢  
提醒。

### 后腿部屈伸

主要锻炼部位：腿后侧肌腱、臀大肌



### 俯卧撑

主要锻炼部位：三角肌、胸大肌、肱三头肌

### 改良式俯卧撑



### 仰卧卷腹



主要锻炼部位：腹直肌上部

3.4.1

4.4.1

5.3.1

#### 给老师的话

- 锻炼动作的种类繁多，锻炼者可视情况灵活变通。
- 提醒学生进行俯卧撑时，不可翘臀，身体必须呈一条直线；双臀之间的距离应适中，过宽会导致肩膀受伤。





教学

## 肌肉训练计划

子恒为自己制定了两个星期的肌肉锻炼计划。今天是星期四，他按照计划进行锻炼。

| 训练频率 (F) | 训练强度 (I) | 训练时间 (T)             | 训练类别 (T)  |
|----------|----------|----------------------|---|
| 星期二      | 每项锻炼重复两组 | 每个动作维持或者重复 20 至 25 秒 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ 半蹲</li> <li>✦ 改良式后弯腰</li> <li>✦ 仰卧卷腹</li> <li>✦ 俯卧撑</li> </ul>               |
| 星期四      | 每项锻炼重复两组 | 每个动作维持或者重复 20 至 25 秒 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ 踮脚</li> <li>✦ 半蹲</li> <li>✦ 俯卧撑</li> <li>✦ 仰卧卷腹</li> <li>✦ 俯卧侧卷腹</li> </ul>  |
| 星期六      | 每项锻炼重复两组 | 每个动作维持或者重复 20 至 25 秒 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ 踮脚</li> <li>✦ 半蹲</li> <li>✦ 改良式后弯腰</li> <li>✦ 俯卧撑</li> <li>✦ 仰卧卷腹</li> </ul> |



我是新手，训练计划必须从低强度开始。两个星期后，我会适时增加训练强度与类别。

### 给老师的话

- ✦ **巩固** 分组进行活动，在教师的指导下，学生根据 FITT 原则制定一个属于自己的肌肉锻炼计划，然后执行。
- ✦ 让学生知道想要拥有健康的体魄，除了保持良好的饮食与生活作息，适量的运动更是少不了。心肺耐力、柔韧性、肌力与肌耐力，这三方面的锻炼缺一不可，并强调每套训练计划都是因人而异的，必须根据自身的体质与能力，合理安排负荷。

3.4.1  
4.4.2  
5.2.2



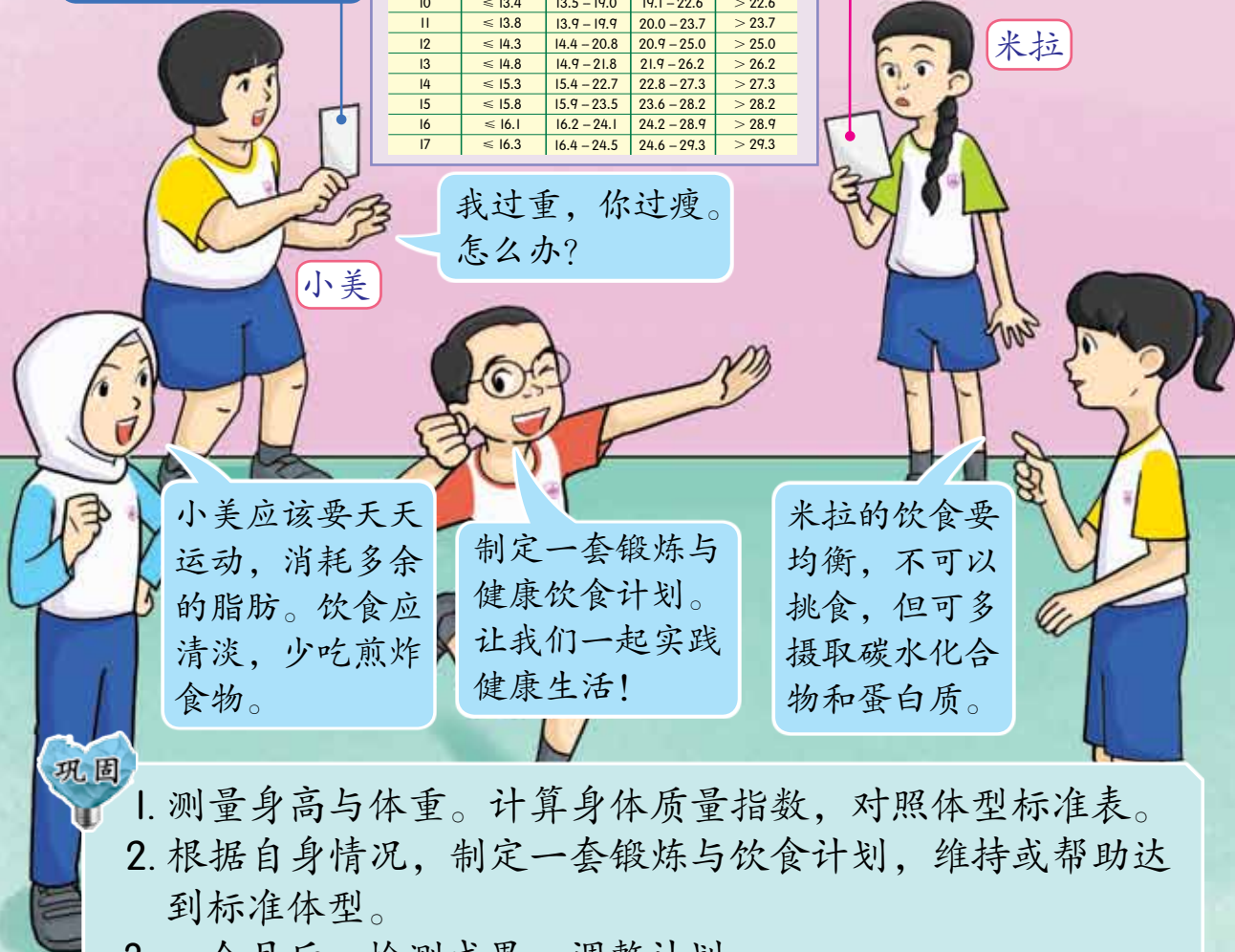
## 标准体型

身体质量指数 (Body Mass Index, 简称 BMI) 是国际上最常用来衡量胖瘦程度的标准。

体重: 40 公斤  
身高: 1.4 米  
身体质量指数: 20.41

| Umur (tahun) | Susut Berat Badan | Berat Badan Normal | Berlebihan Berat Badan | Obes   |
|--------------|-------------------|--------------------|------------------------|--------|
| 9            | ≤ 13.0            | 13.1 – 18.3        | 18.4 – 21.5            | > 21.5 |
| 10           | ≤ 13.4            | 13.5 – 19.0        | 19.1 – 22.6            | > 22.6 |
| 11           | ≤ 13.8            | 13.9 – 19.9        | 20.0 – 23.7            | > 23.7 |
| 12           | ≤ 14.3            | 14.4 – 20.8        | 20.9 – 25.0            | > 25.0 |
| 13           | ≤ 14.8            | 14.9 – 21.8        | 21.9 – 26.2            | > 26.2 |
| 14           | ≤ 15.3            | 15.4 – 22.7        | 22.8 – 27.3            | > 27.3 |
| 15           | ≤ 15.8            | 15.9 – 23.5        | 23.6 – 28.2            | > 28.2 |
| 16           | ≤ 16.1            | 16.2 – 24.1        | 24.2 – 28.9            | > 28.9 |
| 17           | ≤ 16.3            | 16.4 – 24.5        | 24.6 – 29.3            | > 29.3 |

体重: 26 公斤  
身高: 1.4 米  
身体质量指数: 13.27



1. 测量身高与体重。计算身体质量指数, 对照体型标准表。
2. 根据自身情况, 制定一套锻炼与饮食计划, 维持或帮助达到标准体型。
3. 一个月后, 检测成果, 调整计划。

3.5.1

3.5.2

4.5.1

4.5.2

5.2.2

### 给老师的话

- 指导学生测量身高和体重, 然后计算身体质量指数 (BMI)。引导学生对照《马来西亚学生国民体能测试标准指南》(Panduan SEGAK), 查看自己的体型是否符合标准。
- 引导学生讨论如何帮助同学或自己改善体型, 鼓励学生提出意见和建议。





教学

## 国民体能测试

两人一组，根据《马来西亚学生国民体能测试标准指南》里所提供的步骤和方法，进行体能测试。记录分数后，对照体能测试标准表，评估自己的体能。

体能测试顺序

1 测量身高与体重，计算身体质量指数（BMI）

热身运动

2 上下凳子



3 男生：俯卧撑，女生：改良式俯卧撑



4 仰卧卷腹



5 坐姿体前屈

松弛运动

待会儿轮到我为美惠测量。

双足站在秤台中央，测量体重之前，确保指针指向零刻度。

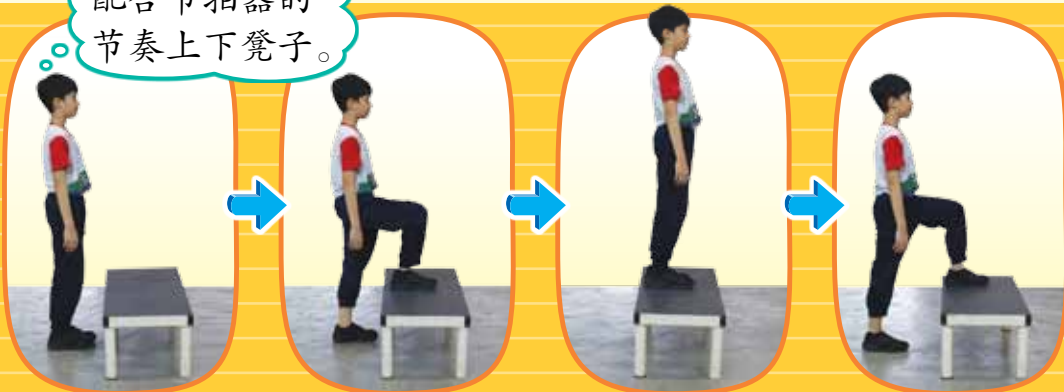


3.6.1  
3.6.2  
4.6.1  
5.4.7



2

配合节拍器的  
节奏上下凳子。



3



4

配合节奏完成  
仰卧卷腹。上  
体前屈时，手  
指须触碰第二  
条记号线。



5

尽量往前推，  
维持三秒。我  
帮你看成绩。



3.6.1

3.6.2

4.6.1

5.4.7

### 给老师的话

- 把指南里的体能测试标准表放大打印，然后张贴在告示板上，方便学生进行对照。
- 提醒学生在进行“坐姿体前屈”时必须脱掉鞋子，也不可戴手表。





教学

## 改善体能

根据自己在体能测试中的表现，提出针对性的改善方法。

老师，除了柔韧性之外，我各方面的表现都差强人意！

那你认为应该怎么做呢？

姓名：朱齐恒

|       | 心跳率 / 次数 / 长度 | 分数 |
|-------|---------------|----|
| 上下凳子  | 142           | 2  |
| 俯卧撑   | 7次            | 2  |
| 仰卧卷腹  | 6次            | 1  |
| 坐姿体前屈 | 33 cm         | 4  |
|       | 总分            | 9  |
|       | 等级            | D  |

我必须增强心肺功能和提升肌肉锻炼的效率。

你可以根据 FITT 原则制定一套锻炼计划。

把有氧运动和肌肉锻炼列入我的训练类型，然后慢慢地增加训练的强度和 时间……



3.6.3

4.6.2

5.2.2

### 给老师的话

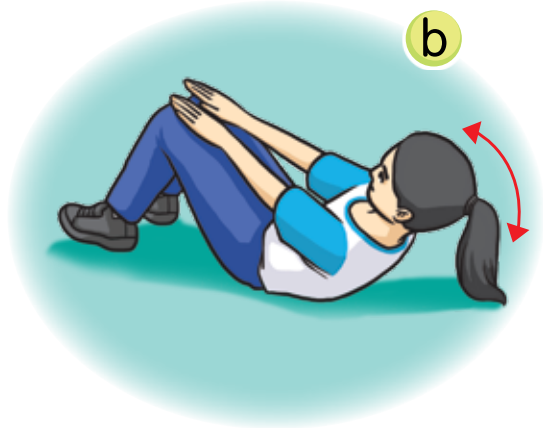
引导学生分组进行讨论，根据评估结果，提出针对性的改善方法。学生可以根据本单元所学的 FITT 训练原则，制定一套训练计划，严格按照计划执行并持之以恒，以达到理想的效果。



评估

## 体能要素问与答

1 说出下图动作所锻炼的主要肌肉名称。



2 示范可以增加肩关节活动幅度的动作。

3 下图显示三名学生的资料。他们今年 11 岁。

|            |  |
|------------|--|
| 姓名: 阿兹米    |  |
| 性别: 男      |  |
| 身高: 157 厘米 |  |
| 体重: 45 公斤  |  |

|            |  |
|------------|--|
| 姓名: 范文倩    |  |
| 性别: 女      |  |
| 身高: 150 厘米 |  |
| 体重: 31 公斤  |  |

|            |  |
|------------|--|
| 姓名: 木都     |  |
| 性别: 男      |  |
| 身高: 159 厘米 |  |
| 体重: 57 公斤  |  |

a 计算他们的身体质量指数。

b 根据 a 项的指数, 评估他们的体型。

4 FITT 这四个英文字母代表什么? FITT 如何帮助我们提升体能素质?

|     |     |
|-----|-----|
| 3.2 | 4.2 |
| 至   | 至   |
| 3.6 | 4.6 |





9

# 生活面面观

社交与生殖健康教育

健康教育

|   |                         |                          |                         |
|---|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <p>16</p> <p>结束</p>                     | <p>15</p>               | <p>14</p> <p>多一次前行机会</p> | <p>13</p>               |
| <p>9</p> <p>把衣服穿好才出去。</p>               | <p>10</p>               | <p>11</p>                | <p>12</p>               |
| <p>8</p>                                | <p>7</p>                | <p>6</p>                 | <p>5</p> <p>暂停一次</p>    |
| <p>1</p> <p>开始</p> <p>准备1个色子和2个游戏棋子</p> | <p>2</p> <p>我会计算经期。</p> | <p>3</p>                 | <p>4</p> <p>多一次前行机会</p> |



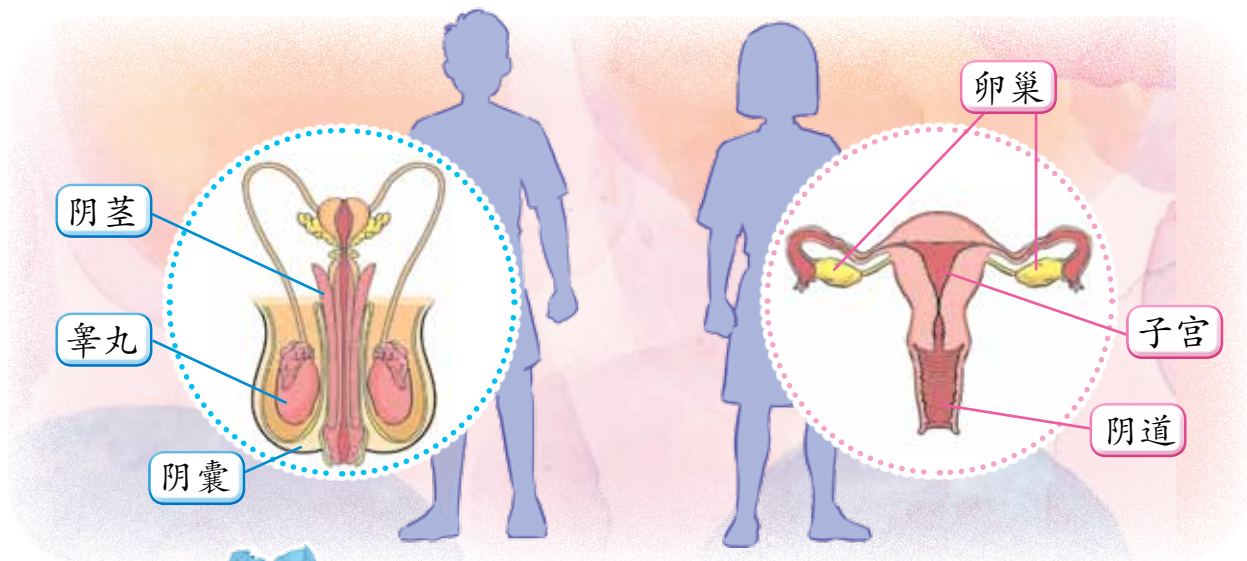
成长过程挑战多，好坏都在生活中；  
面对困难须冷静，远离危险要勇气。

# 1.1 教学 生命从何而来?

你知道自己是如何来到这个世界的吗?



其实生物能通过繁衍，确保下一代的延续。男女生殖器官在繁衍的过程扮演着重要的角色，所以认识这些器官的名称和构造，相当重要。



巩固

记一记男女生殖器官的名称和正确位置。

给老师的话

1.1.1

- 生命从何而来：教师引导学生以正面和正确态度，学习和了解人类生殖器官的名称和结构，并从中理解生命的由来与生殖器官有着密切的关系。
- 提醒学生必须尊重自己和他人的身体，不要嘲笑和触碰他人的隐私部位。





教学

## 你我何处来？

当男人和女人结婚后，他们会希望拥有自己的小孩。在人类繁衍后代的过程中，男性的下身有个生产精子的器官；女性的下腹则有个能产出卵子的器官。当这两人的精子和卵子结合在一起时，受精卵也就在妈妈的子宫里慢慢地形成一个胎儿，一个生命也就孕育出来了。



教学

## 认识男性生殖器官的构造

男性的精子是生命的种子，睾丸是生产精子的工厂。发育后的睾丸，每天产生的精子可达到数亿个。附睾是贮存精子的场所，精子在男性的体内大约可存活 120 天左右。

### 给老师的话

- **你我何处来：**教师引导学生理解生命的由来，从中了解自己是因父亲的精子与母亲的卵子结合了，才孕育了我们。
- **认识男性生殖器官的构造：**教师引导学生通过观察下一页的图片，认识男性生殖器官的部位和名称。
- 展示没有标示名称的男性生殖器官图片，引导学生标示正确名称与位置。

1.1.2



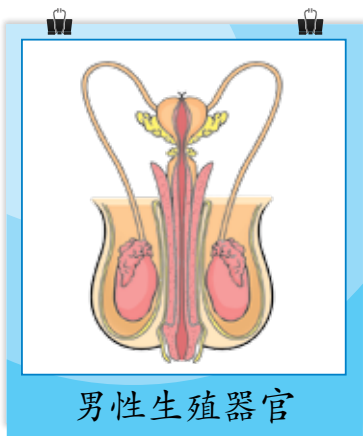
教学

## 认识女性生殖器官的构造

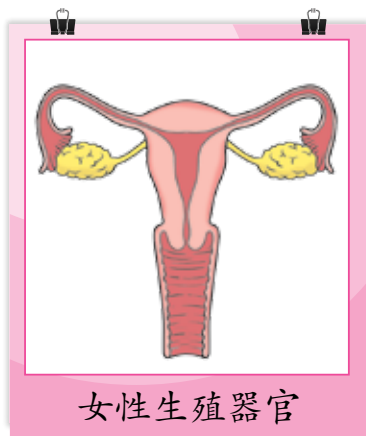
21世纪  
教学法

问题导向学习

卵子是生命种子的进化处，也是女性的生殖细胞。每个月，女性体内的其中一个卵巢会排出一个成熟的卵子。卵子排出后，在子宫内可存活48小时。在这段时间里，如果卵子与精子结合，便是一个生命的开始。



男性生殖器官



女性生殖器官

你能标示出上图中，男女生殖器官的部位和名称吗？



巩固

问问父母自己从何而来？将父母的说法写在纸上，并写下你的想法和结论。



知识特区

爸爸和妈妈因相爱而结婚，之后有了性行为。爸爸体内的精子通过阴茎而进入妈妈的阴道，精子与卵子在妈妈的体内相遇并结合在一起后，才孕育出新生儿。



给老师的话

- 认识女性生殖器官的构造：教师引导学生通过观察图片，认识女性生殖器官的部位和名称。
- 展示没有标示名称的女性生殖器官图片，引导学生标示正确名称和位置。
- 引导学生了解人类如何通过生殖器官的功能，让精子与卵子孕育新生命，并从中灌输学生正确的性观念。

I.1.2

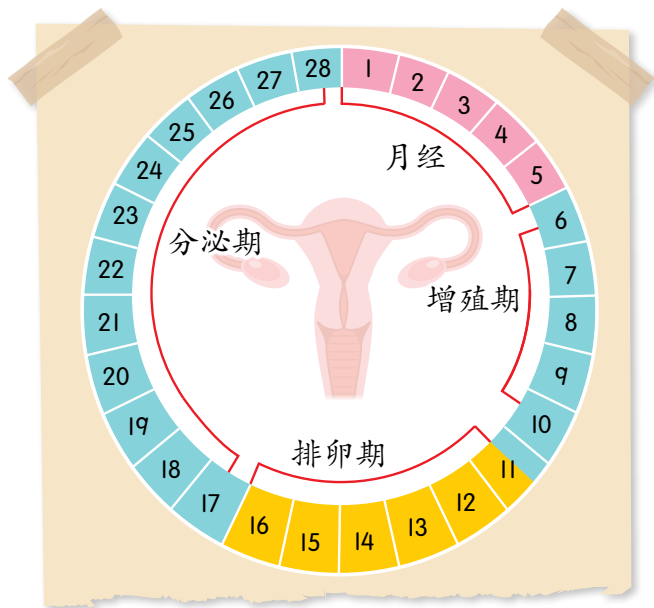




## 教学 月经周期知多少

如果卵子没有受精，子宫内膜便会开始脱落出血，卵子也会随着经血被排出体外。每月一次的月经来潮，是女生生理上的循环周期，也可称为月经周期，一般为期 28 天左右，共分为 4 个阶段。

月经周期的长短，会因个人体质等因素而略有不同。但一般上不少于 21 天或不超过 35 天，都属于正常。



然而，我们应该如何计算月经周期呢？

| 五月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| S  | M  | T  | W  | T  | F  | S  |
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

| 六月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| S  | M  | T  | W  | T  | F  | S  |
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

从月经的第一天开始，计算至第 28 天，就是一个完整的月经周期，也是下回月经来潮的日期。

巩固

如果姐姐的月经来潮日是 5 月 21 号，那么她下次月经来潮会在哪一天呢？



不扫不知道



给老师的话

- 月经周期知多少：教师引导学生理解月经周期，并教导学生计算月经周期的方法。
- 让学生明白月经来潮是女生正常的生理现象，也表示健康的身体已有生育的能力；应好好照顾和保护身体，避免不规律的生活，如熬夜、郁闷、压力、情绪不佳等，引起月经周期不规律。

1.1.3



## 计算月经周期的重要性

男生或女生学会计算月经周期，可以为个人和生活带来许多好处。



女生可以预先准备卫生巾

提醒自己或他人少喝冷饮



21世纪  
教学法  
思维导图

### 计算月经周期的好处



了解女生生理上的不适，以避免冲突



巩固

想一想，学会这计算法还有哪些好处？



评估

## 选一选，填一填

男性生产精子的器官是  ，生产的精子会暂时贮存在  。

女性月经周期一般是  。当精子与卵子  后，就成了  ，便会在  里孕育出一个新生命。

28 天  
结合  
睾丸  
子宫  
附睾  
受精卵

### 给老师的话

- **计算月经周期的重要性：**教师引导学生在生活中应用计算月经周期的方法，让自己安然度过月经来潮的日子。
- **告诉学生这个计算法也能帮助计划生育的夫妻，**了解何时是排卵期，以增加受孕的机会，并做出更好的家庭规划。
- **选一选，填一填：**可复印此评估或让学生把正确答案写在簿子上。

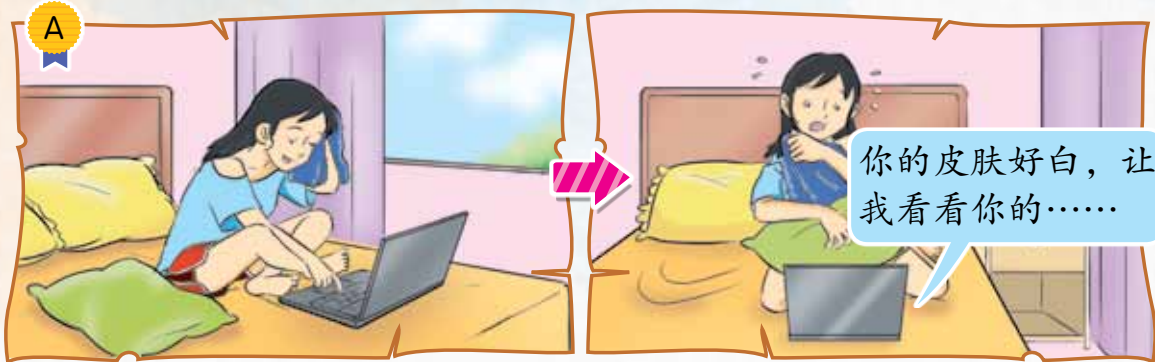
1.1.4

1.1





行为得当不失礼，保护身体免受害。



想一想，图中女生的行为正确吗？为什么？



在日常生活中，无论女生或男生都应该注意个人的行为举止，以避免不恰当的行为造成自己与他人的困扰或伤害。懂得爱护身体，才不会在公共场合展示或抚摸自己和他人的隐私部位。因这些不雅的动作不但违背了礼节，而且也可能对他人造成不良的影响。

巩固

说一说，你曾看过男生或女生在公共场合有过哪些不雅的行为呢？

给老师的话

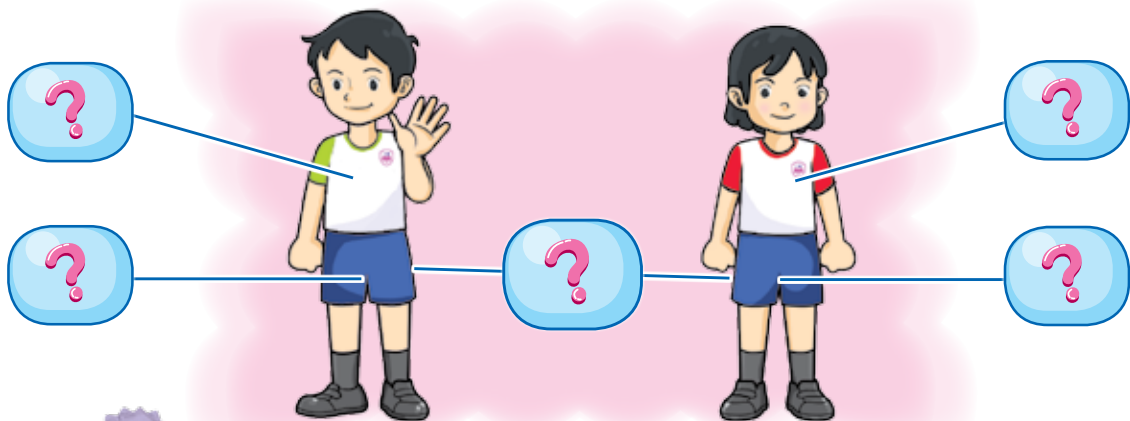
- 我的身体我保护：**教师引导学生理解无论何时、何地或是在电脑、手机镜头前，都不能随意展示自己的隐私部位，也不容许在公共场合或他人面前做出不雅的动作，如触摸自己或他人的隐私部位。
- 提醒学生**除非受伤或因故须进行健康检查，否则隐私部位绝不能随意被他人观看或触摸，也不能在任何平台或公共场合展示隐私部位。



教学

## 这些行为不能做

衣物遮挡的地方是身体的隐私部位。在生活中，我们必须保护自己和尊重别人，所以绝不能随意看或摸自己和别人的隐私部位。



增广

你能说出男生和女生隐私部位的名称吗？如果有人随意触碰你或朋友的隐私部位，你会怎么做？



巩固

## 分组讨论再分享

21世纪  
教学法

思考-讨论-分享

情境

今天上体育课时，丽文趁美君不留意，拍了美君的臀部一下。丽文觉得自己只是和同学闹着玩，所以没有特别在意此事。

讨论

- 1 如果你是丽文，你会这么做吗？为什么？
- 2 如果你是美君，你有什么感受？
- 3 当你觉得被同学冒犯时，你又会怎么做呢？



给老师的话

- 这些行为不能做：教师引导学生了解保护自己身体和尊重他人身体的行为。让学生明白在成长过程中，对性好奇是正常的事，但不可以因为好奇而做出冒犯他人的无礼行为，如偷窥、触摸或要求他人展示其隐私部位。
- 学生分组讨论，如果在生活中遇到类似情况，应该如何处理相关问题。

不扫不知道



1.2.2





教学

## 不当行为会使人受伤

生活中的小玩笑，可能带来严重的后果。



巩固

想一想，如果体育老师没能及时阻止10号男生的行为，可能会造成什么后果？



教学

## 照顾生殖器官的方法



如厕后，使用普通卫生纸，由前往后擦拭，避免将肛门的细菌带到阴道。



不穿过紧的裤子，因为……

日常生活中，还有哪些照顾生殖器官的方法呢？  
如果总是不留心，将会带来什么后果？



### 给老师的话

- ❖ **不当行为会使人受伤**：教师提醒学生在日常生活中，应该学会判断哪些行为可能会致伤他人，从中警惕自己以避免做出伤害他人身体的事。
- ❖ **照顾生殖器官的方法**：引导学生了解照顾生殖器官的正确方法，以避免不当行为导致生殖器官受伤或受病菌感染，危害健康。
- ❖ 引导学生了解照顾生殖器官的安全与卫生是一种保护自己的责任；顾及他人生殖器官的安全与隐私则是一种相互尊重的行为。

1.2.3



## 这些行为对不对？

身体的隐私部位不能随意让他人看或触摸，所以要避免在生活中受到伤害，就必须注意自己与别人互动时，彼此的行为是否适当。



图中人物的行为都正确吗？为什么？



此外，照顾隐私部位的卫生和健康也不可以掉以轻心。看看下表，你都有做到吗？

| 隐私部位  | 保护方法  | 你有做到吗？ |
|-------|---|--------|
| 胸部/乳房 | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 天天洗澡，更换干净的内衣或衣服</li> <li>♥ 玩闹时，避免碰撞</li> </ul>                       |        |
| 肛门    | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 排便后，用卫生纸从前方往后擦拭</li> <li>♥ 如厕后，以清水清洗相关部位</li> </ul>                  |        |
| 生殖器官  | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 洗澡时，会仔细清洗相关部位</li> <li>♥ 每天更换清洁的内裤</li> <li>♥ 排尿后，保持清洁、干爽</li> </ul> |        |

1.2

### 给老师的话

这些行为对不对：教师可复印此页评估或让学生把自己的答案写在白纸上。学生从自我评估中，可维持或改进自己的卫生习惯，并提高自我防护意识。





## 什么是吸入剂？

“吸入剂”是指有毒物质的气体，吸入时能令人快速达到亢奋，因此容易让人上瘾并滥用。其实在生活中，许多常用的商品都容易被人滥用为吸入剂，如：



黏合剂

汽油



松节油



油漆

这些商品原本有其用途，能够轻易在市场上购得。由于一般被滥用的吸入剂属挥发性物质，可在室温下蒸发。如果人们长期吸入这些有毒的气体，将危害人体的健康。



麦克笔

鞋油



涂改液



强力胶



### 巩固

这些物品的真正用途是什么？它能够被滥用为吸入剂吗？为什么？

### 知识特区

吸入剂可分成四种类型：

1. 液体：汽油、涂改液等
2. 罐装喷液：喷漆、除臭剂等
3. 气体：冷冻剂、医用麻醉剂等
4. 亚硝酸盐：食品防腐剂、皮革清洁剂等

### 给老师的话

#### 2.1.1

- 什么是吸入剂：教师引导学生认识各种吸入剂，并从中了解生活中容易接触到的商品，可能会被人滥用为吸入剂。
- 引导学生了解吸入剂虽能给人带来短暂的快感，但也能带来永久性的伤害。



教学

## 吸食吸入剂的害处



吸入剂会让嗅吸者产生短暂快感，从而忘却烦恼，并能使人感到短时间的麻木、神志迷乱、昏昏欲睡等，让人不能控制自己的思绪与情绪。

如果长期吸食吸入剂，可能会使大脑和神经系统受损，产生幻觉、窒息或损害肺、肾和肝脏功能，还可能导致瘫痪、昏迷或心脏衰竭。

想一想，吸入剂能对人体造成那么大的伤害，为什么还有人会尝试吸食和滥用它呢？



巩固

心情不好时，能否用吸入剂来缓解心情或暂时忘却烦恼呢？为什么？

21世纪  
教学法  
达人座

给老师的话

- ❖ **吸食吸入剂的害处：**教师引导学生了解滥用吸入剂的严重后果，如影响肌肉、神经、器官的生长和发育。无论是第一次尝试或是长期吸食，都对健康造成一定的风险，并有随时死于窒息的可能，俗称为“嗅吸性猝死”。
- ❖ 引导学生进行“达人座”，选出学生轮流扮演专家，回答同学针对人们吸食吸入剂的课题所提出的问题。

2.1.2





教学

## 坚决拒绝不犹豫

面对相识已久的人或新朋友的邀请，直接拒绝！  
坚决不尝试，一次都不试！

试一试，就没烦恼了！



嗅一嗅，味道很特别呢！



不，我没兴趣！

不，好刺鼻啊！

不，这气味有毒！

汽油味好香。



不，我不要！



别害怕，你闻闻看，好过瘾啊！

除臭剂好香，快来闻一闻吧！



勇敢的人敢于拒绝，而不是勇于尝试不对的事。

巩固

如果有人嘲笑你是胆小鬼或用激将法刺激你，说你不敢碰吸入剂，你会怎么做呢？

### 给老师的话

- ❖ **坚决拒绝不犹豫：**教师引导学生了解当别人邀请你一起做出不对的行为时，态度坚决地说“不”，绝不与对方争论和纠缠就是最好的回应。
- ❖ 引导学生应保持坚强的意志，并与滥用吸入剂的人保持距离，避免受到同伴或同侪的怂恿和施压，而作出错误的尝试。
- ❖ 如果无法应对相关情况，应将事情告诉父母、师长等，以寻求协助。

2.1.3



教学

## 自觉远离吸入剂



户外活动，有益身心



聆听音乐，舒缓心情



野外生活，强化意识

青少年胡乱或过度使用吸入剂的原因，主要是缺乏家庭关爱、朋友间的扶持及个人思想有欠成熟。因此懂得在生活中多参与和进行有意义的活动，将有助个人远离不良的行为。



静心阅读，提升修养



定时运动，强身健体



培养兴趣，提高专注力

巩固

与同学分享你在空闲时，会进行哪些有意义的活动。

### 给老师的话

2.1.4

- 自觉远离吸入剂：教师鼓励学生在空闲时，多进行有益身心的活动，无论是户外或室内，是独自一人还是群体活动，都能充实生活，远离不良的行为。
- 引导学生认识其他有益身心的活动，与同学分享进行该活动的方式与好处。



## 评估 想一想，选一选

勾出可被滥用为吸入剂的物品。



## 评估 分组讨论

以思维导图写出避免人们滥用吸入剂的方法。



### 给老师的话

- 🔍 **想一想，选一选：**教师引导学生观察图片，让学生以自身接触过相关物品的经验或是记起能滥用为吸入剂物品的特点，完成评估。
- 🗣️ **分组讨论：**让学生分组讨论并相互合作，以思维导图来呈现出组员讨论后的方法，然后派出代表在课堂上分享。

2.1



## 家庭里的冲突与压力

家庭冲突是指家庭成员之间，因关系不协调而产生矛盾或思想与意见分歧等对立现象。

以前，我们都是吃白粥配咸蛋。

吃咸蛋不健康，我不要吃！

伟明，别挑食，多吃些蔬菜！

姐姐也不爱吃蔬菜啊！

爸爸说的是你不是我，你说我干什么？

家庭成员发生冲突或家庭发生事故时，都会对成人或儿童造成一定的压力与情绪困扰。

我被公司解雇了。

书单还能给爸爸看吗？

希望弟弟快点好起来。

巩固

说一说，还有哪些情况会让家庭成员发生冲突或承受压力？

### 给老师的话

- 家庭里的冲突与压力：教师引导学生说出与家人发生冲突的经验与感受，并让学生理解珍惜亲情的重要性，避免因小事而伤及和气。
- 引导学生理解压力是一种内在的心里情绪，当与家人发生冲突，却无法妥善解决时，发生冲突的双方会产生负面的情绪，进而形成压力。





教学

## 冲突与压力的影响

家庭成员之间的关系若不和谐，经常发生冲突就会导致个人思维偏激、极端，甚至出现忧郁的倾向。有些人因无法控制自己的情绪，可能会使用暴力解决问题，从而造成家庭悲剧。



就让她学钢琴吧!



巩固

分组讨论，如果家庭里的冲突事件没处理好，可能带来哪些后果？

21世纪教学法

思考-讨论-分享

不扫不知道



给老师的话

3.1.2

冲突与压力的影响：教师引导学生无论面对任何难题与困境，不满的情绪与急躁的行为只会让情况恶化。想要解决家庭冲突必须了解冲突的起因，保持冷静再想办法处理，才不会感到束手无策，也不会因个人处理事情的方式不恰当，再与家庭成员发生冲突。

如果家庭成员之间的冲突无法得到缓解，将使人长期处于压力的状态。压力会对人们的身心健康造成负面影响，成为健康的隐形杀手。

### 压力与人体



可以引起消化不良、心跳加快、血压升高等情况。

### 压力与不良行为



有一些人会以吸烟、喝酒等方式舒缓情绪、压力和疲劳。

### 压力与情绪认知



注意力不集中，记忆力下降；经常担忧、焦虑等。

### 压力与疾病



会引起过敏气喘、偏头疼、高血压、心脏病等疾病。

### 压力与关系



压力过大会造成情绪急躁，导致沟通不良。

### 压力与家庭



坚持己见，强词夺理，无法接受他人的意见。

### 巩固

说一说，当你与家人发生冲突时，你的心情如何？为什么你会有那样的感受？

3.1.2

### 给老师的话

冲突与压力的影响：教师引导学生了解家庭冲突会影响家庭气氛和破坏家人之间的感情，使人不快乐，从而感到压力，也伤害健康。



## 教学 冲突与压力处理法



人因性格和想法不同，相处时发生摩擦和冲突是很正常的事，即使是家人也不例外。因此当冲突发生时该如何有效处理，以舒缓彼此之间的压力，绝对是件重要的事。

不扫不知道



常和家庭成员接触与交流，在互动时有条理并礼貌地表达意见和想法，能加深彼此的了解，也能有效降低冲突和压力，增进家人间的感情。



评估

### 生活小剧场

在日常生活中，你会和家人一起进行哪些活动，以促进感情呢？



分组讨论并演出家庭冲突的情境与解决方法。

#### 给老师的话

3.1.3

■ **冲突与压力处理法：**教师引导学生了解通过良好地沟通与互动，能减少家庭冲突。让学生明白人与人之间的相处，应相互包容与宽恕，才能避免持续性的冲突。

3.1

■ **生活小剧场：**学生分组讨论在日常观察中，容易发生冲突的情况，设计情节和角色，共同完成相关表演。



## 可怕的家庭暴力

家庭暴力是发生在家庭成员间的暴力行为，如以殴打、捆绑、囚禁等行为来伤害家人。当人长期承受着暴力，便会影响其身心发展和健康。家庭暴力一般可分为以下几种：

### 肢体暴力

掌掴、拳打脚踢、使用器械攻击受害者



### 言语暴力

诽谤、谩骂、以言语、语调胁迫、恐吓受害者



### 性暴力

强迫受害者发生性行为，观看色情视频等



### 精神暴力

窃听、羞辱、不实指控、限制受害者的行动



处在家庭暴力中的孩子因耳濡目染，无形中增加他们日后使用暴力解决问题的可能性。及时停止和处理家庭暴力，能避免家庭暴力事件持续循环，同时也保护儿童免受伤害。

长期经历家庭暴力，会对自我认知产生偏差，也容易影响日后的处事行为。



### 给老师的话

- ❖ **可怕的家庭暴力：**教师引导学生了解家庭暴力的发生，有时是来自施暴者的压抑、缺乏安全感、强烈的控制欲和挫败感。他们错误地将自己的不满情绪发泄在家庭成员的身上，以缓解情绪，却没想过这样会伤害家人。
- ❖ **强调人与人之间应相互尊重，**无论是家庭中的长辈或亲人，谁都没有权力以暴力伤害他人。提醒学生在经历家庭暴力时，须自我保护与寻求协助。
- ❖ 引导学生说出二维码里的视频观后感。

不扫不知道







## 防止家暴有方法

当与家庭成员产生矛盾或意见不合时，应该互相体谅与容忍，并适时地帮助有需要的家人。每个人的思想与性格都不一样，我们不能以暴力强制他人必须服从或迎合我们的想法。

同时，我们也应该有勇气拒绝家庭暴力，让自己能在安全的环境下健康成长。



勇敢地向家暴说“不！”

### 约法三章



### 保持冷静



拒绝家暴除了说“不”，也能用其他的方法理智地反抗施暴者。

针对“打是疼，骂是爱”这一句话，你是否认同？为什么？



### 给老师的话

4.1.2

防止家暴有方法：教师引导学生理解坚决反抗家暴的态度，任何时候都不会太迟。受害者遭遇家暴时，必须有勇气并理智地以其他方法坚决地反抗或是避开，保护自己的同时也让施暴者自讨没趣，无法再次施暴。

拒绝家庭暴力并非只是在面对暴力之际，才以口头方式向对方说“不”；而是时刻塑造和谐的相处环境及懂得控制个人情绪，学习更成熟的沟通技巧，避开或化解即将发生的伤害。

### 及时离开冲突现场



不能留在这里，太危险了，我得赶快离开，然后告诉爸爸妈妈这件事。

### 及时选择沉默



现在最好还是沉默，让奶奶的心情平复，不再生气。

### 遇事多沟通

对不起，我只是和你闹着玩的……



我不喜欢哥哥经常嘲笑我，有时还打我的臀部……

### 知识特区

联合国将每一年的11月25日定为“国际反家庭暴力日”。虽然这个日子最初成立的用意是为了消除对妇女的暴力，但其实也是告诫大家在面对家暴伤害时，应该要勇敢说“不”！

### 巩固

你是否曾用过其他方法，避开与家庭成员发生正面摩擦或冲突呢？

### 给老师的话

- 防止家暴有方法：教师引导学生了解如果遭遇家庭暴力，一定要勇敢拒绝；如果一味忍受，只会让施暴者养成家暴习惯。受害者应该清楚地表达立场，绝不接受任何形式的暴力。
- 提醒学生要保护自己免于家暴，坚定并勇于拒绝的态度相当重要。

不扫不知道







教学

## 勇于求助别害怕

家庭暴力发生时，不要独自承受。我们可以找其他的长辈、朋友或师长倾诉，采取有效方法保护自己。如果家暴已影响日常生活，应报警或寻求亲人、师长和社会公益组织的帮助。



巩固

如果你遭受严重家暴，你会向谁求助？



为了保护家庭中较为弱势的成员，马来西亚妇女、家庭与社会发展部设立了专属热线 15999，以协助家暴受害者。

不扫不知道



评估

## 动手制作海报

分组制作“拒绝家庭暴力”的海报。

21世纪教学法

成果展示

给老师的话

4.1.3

- 勇于求助别害怕：教师引导学生理解，如果家庭暴力持续了一段时间，必须立刻寻求协助。因家庭暴力若经常重复发生，施暴频率与暴力行为也会随之越来越严重。及时寻求帮助，将有机会禁止暴力行为带来的伤害。

4.1

- 动手制作海报：学生分组并发挥创意，合作完成“拒绝家庭暴力”的海报。



生活中除了珍贵的亲情，友情对我们而言也很重要。友谊的建立可以让两个原本不相识的人从陌生到熟悉，甚至成为知己好友；了解彼此的兴趣和爱好，交流不同的意见与想法，进而分享生活中的喜怒哀乐。



以真诚的态度对待朋友，彼此才能相互信任。友谊若缺少了诚信，那么这段友情也就无法持久了。

人与人相处，还须互相尊重。谦恭有礼地对待朋友是尊重对方和自己的行为。



巩固

在日常生活中，你如何与朋友相处？你的朋友又以怎样的态度对待你呢？

## 给老师的话

- 友情世界多微妙：教师引导学生理解无论是多要好的朋友，都必须保持基本礼貌，不能做出无礼的行为。
- 引导学生理解人与人之间可以维持一段友好的关系，待人真诚、谦恭有礼、相互信任与尊重，都是必不可少的元素。





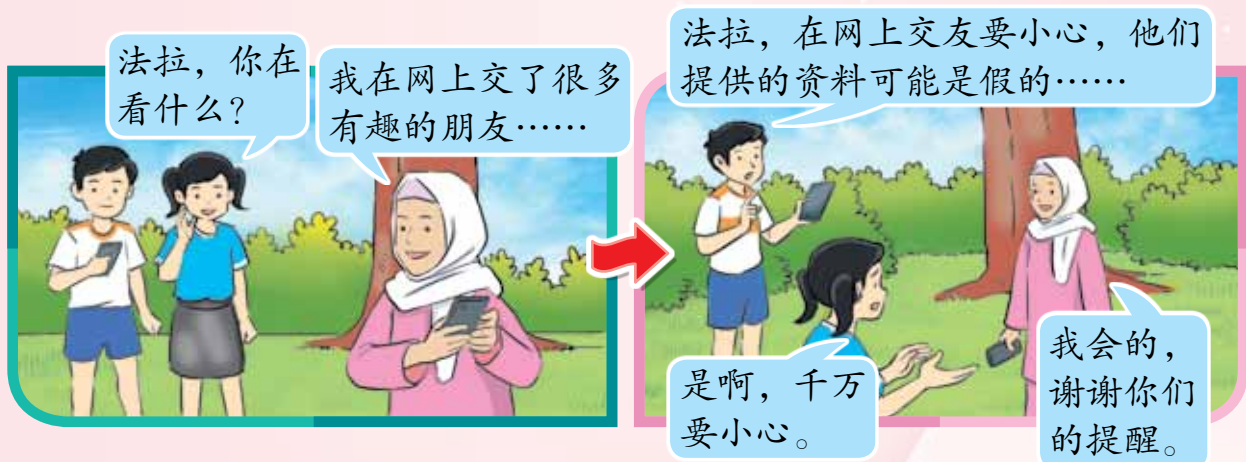
教学

## 建立健康的友谊

朋友在我们的生活中如此重要，但我们应该如何建立起一段健康的友谊呢？



学会聆听与关心，保持良好的心态，以正面态度回应朋友，哪怕挑战也是一起进步的动力。



发现朋友的不当行为可能带来危机时，适度地提醒对方，是关心与友爱的表现。

巩固

你珍惜友谊吗？你如何维持与朋友之间的友情呢？

5.1.2

给老师的话

建立健康的友谊：教师引导学生在日常生活中，须时刻保持良好心态，才能有效地处理生活里各种难题和挑战。



## 友好关系须经营

朋友之间偶尔出现摩擦是正常情况。要维持一段友好的关系，彼此须真诚相待并保持一定的默契。当与朋友意见不合时，互相包容、接纳、同理、关心与尊重对方，才能有效地沟通；需要帮忙时，在力所能及的范围内，尽力帮助朋友。

可恩，谢谢你的体谅。因为我妈妈出去了，我不能把妹妹一个人留在家里，所以……



你认为子健、可恩和家伟之间的友谊健康吗？为什么？

如果班上有身障的同学，你会如何与他们相处呢？

### 给老师的话

5.1.3

**友好关系须经营：**教师提醒学生应该多照顾身障的同学或朋友，理解和同理他们的需要与处境，尽力帮助他们，但必须注意在给予帮助时，应考虑对方的感受与自尊。







## 生活小剧场



育德是你的同班同学，也是你的好朋友，他是一个负责任但性格非常急躁的人。每次轮到他当值日生时，都会埋怨其他同学的清洁工作做得不好。这情形总是重复地发生，你会怎么做呢？



应该怎么做才能圆满解决或改善这个情况呢？

你们看！为什么还有灰尘？

你们都没用心打扫课室！



## 想一想，勾一勾

| 你平时有没有                  | 没有 | 很少 | 时常 |
|-------------------------|----|----|----|
| 1 主动关心和慰问朋友             |    |    |    |
| 2 控制好自己情绪和脾气            |    |    |    |
| 3 观察到朋友的内在情绪            |    |    |    |
| 4 使用礼貌语言                |    |    |    |
| 5 快速记住新朋友的名字和一些简单资料     |    |    |    |
| 6 小心使用网络，懂得分辨现实与虚拟世界的朋友 |    |    |    |

### 给老师的话

5.1

- 生活小剧场：教师引导学生针对预设的情境，分组讨论并自行分配角色，以完成表演。
- 想一想，勾一勾：引导学生反思自己的日常行为，以完成自我评估。



6.1

教学

## 认识传染病的症状

传染病是由致病的微生物引起，例如细菌、病毒、寄生虫或真菌。它能直接或间接地在人与人之间传播，每种传染病都有特定的症状。

麻疹



**症状：**发高烧、流鼻涕、嘴巴内呈现微小白斑、眼充血、几天后出现皮疹

风疹



**症状：**发烧、恶心、结膜炎、耳后和颈部的淋巴腺肿大、关节疼痛

水痘



**症状：**发烧、倦怠、头痛、瘙痒性皮疹、小水泡

腮腺炎



**症状：**发热、头痛、倦怠、随后的一天出现腮腺（唾液）腺体肿胀

巩固

你是否发现以上的传染病出现了部分相同的症状呢？说一说你的观察。

不扫不知道



给老师的话

6.1.1

**认识传染病的症状：**教师引导学生理解不同的传染病，可能会出现某些相似的症状。当出现传染病的症状时，应及时就医，不可未经医生的诊断就自行服用药物。

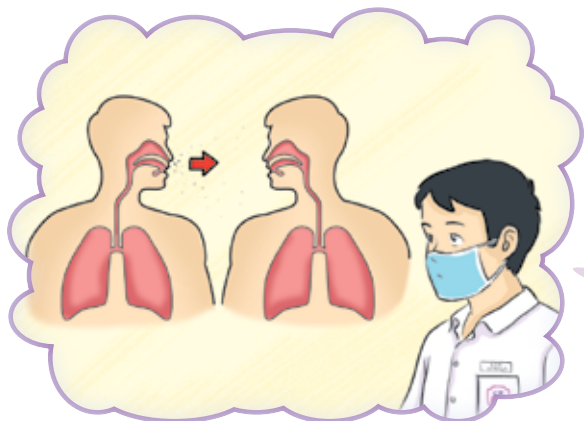




教學

## 预防胜于治疗

麻疹、风疹、水痘和腮腺炎是可能导致严重后果的病毒性传染病，保持良好的卫生习惯以及采取有效的防护方法，能够降低患病风险。



穿戴口罩以避免病毒通过飞沫传染。飞沫可能来自打喷嚏、咳嗽、鼻涕、口水和说话时排出的分泌物。戴上口罩可防止分泌物进入口腔和鼻腔。在与患者接触前，必须戴好口罩。

保持双手清洁。在触摸公共设施后，应该以洗手液清洗双手，避免病毒的传播。



如果亲人患上相关传染病，患者必须遵照医生的指示，自行隔离一段时期。家属小心照顾患者，并限制患者的活动范围，以减低病毒传播的概率。









## 生活中的同侪关系

同侪是指与自己在年龄、成长背景、地位、兴趣等方面相近的平辈。我们很容易在生活里与平辈打成一片，彼此的想法与行为也就容易相互影响与认同。如果同侪没有良好的品行，那么在互动时，许多偏差行为就可能会受到同侪影响。



相似的兴趣与爱好，是增进彼此感情的管道。



### 巩固

与同学分享，你是否曾受到朋友的影响而学习了新的知识或技能呢？

心理学大师弗洛姆曾说：“人只有和他的友辈亲近和团结一致时，才能找到自我的满足和快乐。”这说明了同侪关系的重要性。

### 给老师的话

- 生活中的同侪关系：**教师引导学生理解在生活里，我们常常接触同侪。为了与同侪亲近，总是担心不能融入而被批评或嘲笑，于是我们的决定便取决于别人怎么想、怎么说，反而忽略了自己的需要，这对于心智与个人发展相当不利。为了能健康地成长，接触志同道合的同侪并理智地作出判断，才可以避免为了得到认同而受到同侪之间的不良影响。





教学

## 同侪的影响

在生活中，我们总是容易接触到同龄朋友。但“近朱者赤，近墨者黑”，这句话也清楚表明了同侪之间能产生正面和负面的影响。

正面影响

负面影响

待人接物要有礼貌。

还要保持微笑。

不喜欢就破口大骂，这是真性情！

原来可以这样。



沟通



如果不明白，可举手发问。

张老师，请您再讲解一次，好吗？

对啊！

是啊！

老师，你讲的没人听得懂！



态度



我们要把钱包还给失主，这些钱对他可能很重要。

地上捡到宝，我们去吃大餐！

太好了！



思想与行为



你喜欢和怎样的人成为朋友呢？在生活中，你能判断朋友的行为是否正确吗？

如果你是箭头所指的女生，你会接受男孩的提议吗？为什么？

给老师的话

7.1.2

- 同侪的影响：教师引导学生理解同侪之间的正面影响，能让彼此互相激励和学习待人处事正确态度；负面影响则会让同侪之间的行为与态度变得恶劣。
- 培养学生的廉正意识，拒绝接受不义之财，避免与他人同流合污。

不扫不知道







教  
学

## 应对同侪的负面影响

在日常生活中，我们可能会接触到一些带着负面思想的人，只要稍不留心，便会受到影响而陷入负面的情绪中。面对这些负面影响，应聪明应对，学习让自己成为快乐的源头，而不是散播负面影响的帮手。

怎么又是炒饭啊！

你母亲上班前还准备便当给你，你应该谢谢她。



停止埋怨，学习感恩。

好明显的黑点啊！

但留白的地方比黑点大得多……



多元角度，学习欣赏。

你怎么受伤了？额头还有点肿。

这……不是伤啦！我……我是要保护家人才受伤的！



瞒骗说谎，务必远离。

小心交友！切勿与不诚信和满口谎言的人交往过甚，以避免受到不良影响，甚至背叛、嫁祸等伤害。



给老师的话

7.1.3

应对同侪的负面影响：教师引导学生学习远离负面影响的方法，提醒学生以正面态度面对负面思想。在生活中，可应用技巧停止朋友负面的言行举止，并在力所能及的情况下，引导朋友积极和正面的思考。

这些躲在电脑屏幕后的“键盘战士”，真可怕，只会说一些不负责任的言语。哈！真是没必要当真。



## 网络霸凌，理智面对

你看！这是我在国外主题乐园买的文具盒。

很漂亮呢！我的文具盒在经济超市买的，也很实用。



## 礼貌回应，珍惜拥有

巩固

你是否曾有过类似经验？说一说，你用了哪些方法应对同侪的负面影响。



评估

## 小心择友不马虎

分析益友和损友可能带来的正面与负面影响。

| 结交益友           | 结交损友           |
|----------------|----------------|
| 例：互相鼓励，一同学习新知识 | 例：负面思维，失去学习的动力 |
| 1.             | 1.             |
| 2.             | 2.             |

与蜜蜂交朋友，可以闻到花香。



### 给老师的话

- 应对同侪的负面影响：教师引导学生理解，无论是现实生活中的霸凌，还是网络霸凌，都需要尽量远离，以保护自己。千万别为了逞一时之气，而陷在疯狂谩骂的虚拟世界，影响日常生活，那是不明智的行为。
- 提醒学生如果身边出现霸凌他人的朋友，应快速远离；如果霸凌事件发生在校园里，应向师长报告，以解决相关问题。
- 小心择友不马虎：引导学生从各自交友的经验中，回想或推测出可能发生的情况，以完成评估。

7.1.3

7.1





10

# 正确饮食观念

饮食习惯

健康教育



呃——  
哗，真好喝！

表哥，你还是少喝这饮料，  
它的糖分好高呢！

你又知道糖分高？你都  
没喝过这新饮料，还有  
这个也很好吃呢！

咦，你在吃  
什么啊？

这是我妈妈为我准备  
的营养早餐。

阿姨做的营养早餐？  
看起来真的是——  
一点都不好吃的样子  
啊！哈哈！

没礼貌！不好  
吃总比吃过期  
食物好！

什么？  
过期！  
你乱讲！

想一想，女孩  
怎么知道男孩  
的饮料很甜，  
蛋糕过期呢？





食物中的营养成分被称为营养素，人们可以从食物中摄取不同的营养素，以维持生存、生长发育、体力活动和健康。

来自食物的营养素种类繁多，通过分类后，人体所需的营养素，可分成以下几种：



为了维持身体健康，均衡饮食非常重要。这能避免营养素摄取不足所造成的身体不适，肌肉流失、皮肤干燥等。

均衡饮食不但能避免营养不良，也能防止肥胖。

因不同的营养素有不同的功能，如果人体长期缺乏某种营养素，将对健康造成一定的影响。



## 不同的营养素究竟能给人体带来哪些好处呢？



### 碳水化合物

提供人体活动所需要的能量。



### 蛋白质

促进人体健康成长和发育。



### 脂肪

能为人体供给能量，并保持体温。



### 维生素

有助人体保持健康，抵抗疾病。



### 矿物质

增强免疫功能、延缓衰老、防治贫血等。



### 膳食纤维

能够促进肠道蠕动，帮助排便。



你有长时间没喝水的经验吗？当时你有什么感觉？



分组说一说水对人体的重要性。

### 增广

如果人体缺少了营养素，会有什么后果？

### 给老师的话

- ❖ **营养素的重要性：**教师引导学生认识各种营养素，并了解在各种食物中能够摄取到的营养素及其重要性。
- ❖ 学生分享长时间不喝水，身体会出现哪些症状，然后分组讨论，并说出水对身体的重要性。
- ❖ 教师引导学生说出人体若缺少营养素，会带来的后果，如营养不良、免疫力下降、伤口愈合缓慢等；也可引导学生上网查找其他资料，如缺少维生素A，易引起干眼症、皮肤干燥；缺少维生素C则会引起牙龈出血、坏血病等。

8.1.1



教学

## 细读食品标签

标签看得清，吃得更安心。

敬元，购买食品时，先考虑价钱是没错，但更重要的是须细看食品标签。



这就是食品标签，上面是针对这个食品的说明，如营养成分和配料说明。

我们应培养查阅食品标签的习惯，以了解我们选择和购买的食物是否符合营养需求。



此外，因它清楚记录了此食品的信息，这能避免消费者买到过期或误食不健康的食品。

妈妈，你看，这两个罐头上的“Best before date”和“Expiration date”，有什么分别呢？

巩固

想一想，如果我们没有查阅食品标签的习惯，可能会带来哪些后果？

给老师的话

- **细读食品标签：**教师讲解细读食品标签的重要性，并引导学生说出各自购买食品的经验。
- 教师讲解“Best before date”与食品安全没有直接关系，只是表示未开封的食品在这个最佳食用期前，味道和营养价值都是最好的；即使过了该期限，消费者仍可视情况而食用食品。“Expiration date”是指食品安全食用期限，如果食品过了期限，就会发生品质变化，产生大量致病细菌，为了避免食物中毒，消费者不应继续食用该食品。此外，也有一些罐头会注明生产日期，并在标签上另附上保质期，让消费者知道该食品的安全食用期限。

不扫不知道



8.1.2





教学

## 食品标签藏信息

不扫不知道



认真读标签，一起来解密。

### 食品配料

成分：小麦粉、水、植物油、白砂糖、人造奶油、油、盐

生产者：佳佳食品有限公司

净含量：50 g

地址：15, JALAN BESAR 2, JOHOR.

生产日期：5 JUN 2021

保质期：3 年

### 食用期限

### 营养成分

| 项目  | 1 片 (50 g) | 每 100 g |
|-----|------------|---------|
| 能量  | 183 Kcal   | 366 g   |
| 蛋白质 | 62 g       | 124 g   |
| 脂肪  | 3.6 g      | 7.2 g   |
| 钙   | 148 mg     | 296 mg  |

每份食品 (50 g) 所含的热量和营养含量。

营养信息能参考，糖分摄取控制好。

| Cold                       | 500 ml       |
|----------------------------|--------------|
| Nutrition Information 营养资料 |              |
| Per 100ml / 每 100 毫升       |              |
| Energy / 能量                | 42 kcal / 千卡 |
| Protein / 蛋白质              | 0 g / 克      |
| Total Fat / 总脂肪            | 0 g / 克      |
| - Saturated Fat / 饱和脂肪     | 0 g / 克      |
| - Trans Fat / 反式脂肪         | 0 g / 克      |
| Carbohydrate / 碳水化合物       | 10.6 g / 克   |
| - Sugar / 糖                | 10.6 g / 克   |
| Sodium / 钠                 | 4 mg / 毫克    |

由于糖摄入量过多会危害健康，造成肥胖问题，而肥胖又会增加患病的风险，如糖尿病、心脏病等；因此世界卫生组织建议人们降低每日糖的摄入量，控制在 25 克 (6 茶匙) 以下。

这饮料的糖分含量是否会太高呢？为什么？

### 巩固

分析手上的食品标签，与同学分享你的观察，说说这个食品是否能安全食用。

### 给老师的话

- 食品标签藏信息：教师引导学生学习阅读和理解食品标签上的重要信息。
- 引导学生观察饮料标签，分析饮料的含糖量是否太高，并说出原因。
- 教师事先鼓励学生各自携带一张食品标签，并在课堂上与同学分享相关食品标签上的营养成分与分析结果。

8.1.3



教学

## 分析营养信息

比较食品标签上的营养信息，作出明智选择。

A

| Nutrition Information 营养资料 |               |
|----------------------------|---------------|
| Per 100g / 每100克           |               |
| Energy / 能量                | 500 kcal / 千卡 |
| Protein / 蛋白质              | 26.7 g / 克    |
| Total Fat / 总脂肪            | 20.0 g / 克    |
| - Saturated Fat / 饱和脂肪     | 10.0 g / 克    |
| - Trans Fat / 反式脂肪         | 0 g / 克       |
| Carbohydrate / 碳水化合物       | 10.0 g / 克    |
| - Sugar / 糖                | 10.0 g / 克    |
| Sodium / 钠                 | 35.0 mg / 毫克  |

B

| Nutrition Information 营养资料 |               |
|----------------------------|---------------|
| Per 100g / 每100克           |               |
| Energy / 能量                | 565 kcal / 千卡 |
| Protein / 蛋白质              | 25.3 g / 克    |
| Total Fat / 总脂肪            | 4.6 g / 克     |
| - Saturated Fat / 饱和脂肪     | 1.1 g / 克     |
| - Trans Fat / 反式脂肪         | 0 g / 克       |
| Carbohydrate / 碳水化合物       | 0 g / 克       |
| - Sugar / 糖                | 0 g / 克       |
| Sodium / 钠                 | 35.0 mg / 毫克  |

巩固

分组讨论后，比较并且分析 A 和 B 的营养信息，说说你会选择买哪样食品，为什么？

不扫不知道



21世纪教学法

思考-讨论-分享



教学

## 食品认证知多少

食品上的食物认证标签，能够确保食品的安全和保护消费者的利益。马来西亚曾颁布的食品法令和食品法规，就是为了更好的控制食品质量。



你是否有在食品上看过这个标签？它代表什么呢？



评估

## 健康饮食表

填写你喜欢的食物名称，并根据主要成分打✓。

| 食物 | 蛋白质 | 碳水化合物 | 脂肪 | 维生素 | 矿物质 | 膳食纤维 | 水 |
|----|-----|-------|----|-----|-----|------|---|
| 1. |     |       |    |     |     |      |   |

给老师的话

- 分析营养信息：**教师引导学生针对两个不同的食品标签分组讨论，然后说出 A 标签和 B 标签分别提供了哪些信息，再让学生比较两样食品的营养价值，最后作出选择并说明原因。
- 食品认证知多少：**引导学生认识清真食品认证，以了解 Halal 在阿拉伯语中是被许可的或合法的意思，清真食品是符合伊斯兰饮食规定的食品。
- 健康饮食表：**学生自制表格并写上自己喜欢的食物后，根据食物的主要成分打勾。完成后，让学生分享那些食物是否含有足够的营养素。

8.1.3

8.1





# 生活小常识



急救

健康教育

有人受伤了，说说应该怎么做？



听说涂牙膏，  
冰凉止痛。

好痛啊！手上的  
水泡破了。





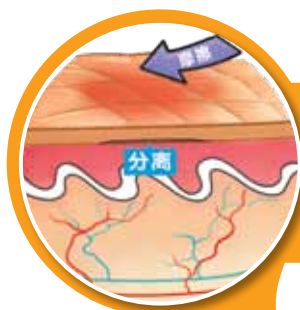
## 皮肤为什么会起泡？

当人们穿着不合脚的鞋子或长时间步行时，皮肤就会因为摩擦而起泡。通常在第一和第五根脚趾外侧、脚趾背面和脚跟处，这些都是容易与鞋子摩擦的地方。

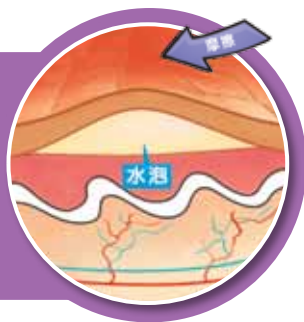
当皮肤长时间摩擦时，表皮会出现红、肿、痛等现象。



当表皮组织继续摩擦，会使真皮层受损而分离。



两层皮肤持续摩擦，组织液会累积在皮肤损伤处，形成水泡。



运动中足部出汗，潮湿的脚底因摩擦力增大，皮肤就出现高温状态，这便容易引起水泡。



不扫不知道







除了脚趾，手指腹面、指尖和手指背侧，如果反复摩擦，也容易产生水泡。

在日常生活中，人们其实也很容易因为触碰到发热的物体而烫伤。



当人们烫伤皮肤时，皮肤内的真皮层受损，在真皮层下的毛细血管因通透性增强，导致血液中的液体外渗，这些液体滞留在真皮层与表皮层之间，便形成了水泡。

不扫不知道



接触到“隐翅虫”的毒液，皮肤也会起水泡？



大部分水泡能自行消退或愈合，因此切勿戳破水泡，以避免伤口感染细菌而发炎。



### 经验分享

你是否也曾起过水泡？与同学分享你的经验。

#### 给老师的话

- ❖ **皮肤为什么会起泡：**教师引导学生认识皮肤的组织结构，以了解产生水泡的原因。
- ❖ 引导学生了解擦伤与烫伤所引起的水泡，都不应戳破，因水泡会自行吸收和消退，如果不小心戳破水泡又处理不当，极可能引起伤口感染和发炎。提醒学生当水泡过大或伤口疼痛，必须立刻就医，让医护人员处理。
- ❖ 教师建议学生上网查找“隐翅虫”的资料，以预防隐翅虫可能带来的伤害。

9.1.1



教学

## 预防和处理皮肤起泡的方法

鞋子过紧地挤压和过于松动地摩擦，都可能导致脚长水泡。要避免长水泡，有几种方法：



选择合脚的鞋子，尺寸不大也不小。

避免双脚在鞋里闷出汗，注意卫生，勤换袜子。



不穿新鞋子进行长时间徒步或登山。



穿袜子和使用凡士林或防汗喷雾，能够保持脚部干爽，减少摩擦力。如果手部因劳作而须反复摩擦，也应戴上手套，以减低摩擦力，避免皮肤起水泡。



### 大水泡的处理方法



用酒精清洁缝针



把针插入水泡边



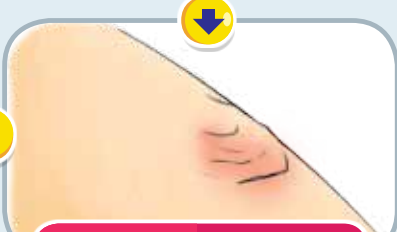
挤压水泡



用绷带或纱布包扎



涂抹软膏



保留垂下的表皮

巩固

如果是长手上或脚部的小水泡，你会用哪些方法处理水泡呢？





教学

## 烫伤急救五步骤

不扫不知道



当皮肤烫伤时，应即刻采取以下行动。



巩固

## 分组搭配图与文，讨论及完成句子。

21世纪  
教学法

思考·讨论·分享

泡

继续浸泡在冷水中 10 至 30 分钟，可减轻



送

依照伤势轻重，尽快前往



冲

以流动的清水冲洗伤口 15 至 30 分钟，降低



盖

用干净的



或



覆盖在伤口上。

送

小心除去衣物，必要时可用剪刀剪开衣服，保留黏住的部分，避免



弄破水泡

棉质衣服

布

皮肤表面温度

诊所或送往医院治疗

疼痛和稳定情绪

无菌纱布

### 给老师的话

- 预防和处理皮肤起泡的方法：教师引导学生学习如何避免摩擦性起泡的方法及了解治疗大水泡的处理方式。
- 引导学生思考小水泡的处理方法，并了解直径小于 2 厘米的水泡，无须引流，只须注意卫生，常清洗水泡部位并让它通风，几天后水泡便会自行消失。
- 烫伤急救五步骤：引导学生观察图片并分组讨论，逐一为图片搭配正确句子，然后依据图片顺序，各小组学生轮流读出所搭配好的句子，完成活动。

9.1.2



教学

## 忽视擦伤和烫伤的后果

皮肤因擦伤或烫伤起泡后，没及时给予适当处理，可能会引起细菌感染，使水泡周围的皮肤红肿或表皮下出现黄色脓液等症状。若不加理会将引起更严重的健康问题。

发烧



头痛



呕吐



巩固

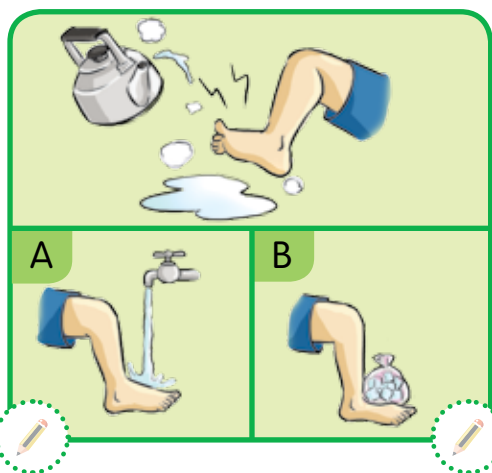
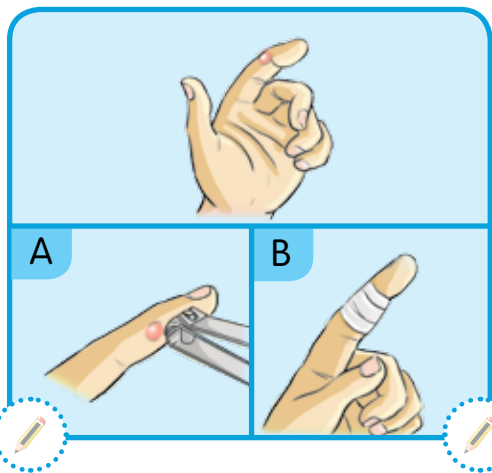
学生分组模拟表演擦伤或烫伤的情况，然后采取急救的方法。

21世纪  
教学法  
角色扮演



评价

## 勾出正确的护理方法



给老师的话

- ❖ **忽视擦伤和烫伤的后果：**教师引导学生了解忽视轻伤可能带来的严重后果。让学生分组讨论并演出当遇到擦伤或烫伤事故时，应该如何即刻帮助伤者，在学生模拟施救的过程中，若有需要可适时给予协助和指导。
- ❖ **提醒学生在擦伤或烫伤时，应当采取正确的处理方法，千万不要误信或使用偏方，如在伤口涂酱油、牙膏等，以免伤口受到感染。如果没把握自行处理伤口，应尽快就医。**

不扫不知道



9.1.3

9.1



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: _____           |        |               |               |
| <b>BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL</b> |        |               |               |



RM8.90

ISBN 978-967-2466-31-4



9 789672 466314

DTI25001