附件4：

**教学设计**

|  |
| --- |
| 课程基本信息 |
| 学科 | 体育与健康 | 年级 | 一年级 | 学期 | (秋季) |
| 课题 | 第1课：良好的个人卫生习惯 |
| 教科书 | 书 名：义务教育教科书体育与健康出版社：科学出版社 出版日期：2024年7月 |
| 教学目标 |
| 1. 爱清洁、讲卫生，学习卫生小知识。2. 学会正确的七步洗手步骤，知道请假的程序。3.从小培养良好的个人卫生习惯。 |
| 教学内容 |
| 教学重点：良好的个人卫生习惯教学难点：七步洗手法。 |
| 教学过程 |
| **一、故事导航**良好的个人卫生习惯**二、学一学**卫生小知识（1）早晚要刷牙。清洁口腔卫生，保护牙齿。（2）勤剪指甲，不啃手指，（3）经常洗澡（4）着装要整洁，衣服要勤换 。（5）饭前便后要洗手，减少细菌，避免传染。**三、想一想**什么情况下应洗手？1. 感觉手脏时
2. 外出回来时
3. 吃饭前
4. 上厕所后
5. 接触眼、鼻、口前
6. 咳嗽或打喷嚏后
7. 佩戴口罩前和摘口罩后
8. 接触高频次使用的公共设施后
9. 接触动物后

**四、看一看**学习七步洗手法师：你知道如何科学的洗手吗？让我们一起学习七步洗手法吧。用流动的水和肥皂（或洗手液）洗手。洗完后用干净的毛巾或纸巾擦干。**五、练一练**让我们一起来动手练一练七步洗手法吧！内：掌心对掌心相互搓揉外：掌心对手背两手交叉揉搓。夹：掌心对掌心十指交叉揉搓弓：手指弯曲半握拳转动揉搓大：拇指握在掌心转动揉搓立：指尖在掌心揉搓腕：清洁手腕行为建议1.不要用未清洁的双手触摸口、鼻、眼。2.不能与他人共用毛巾和洗漱用品。**六、考一考**我们应养成哪些个人卫生习惯？对的画“√”，错误画“×”。（1）早晚洗脸（\_\_\_\_\_\_）。（2）早晚刷牙（\_\_\_\_\_\_）。（3）饭前要洗手（\_\_\_\_\_\_）。（4）睡前洗脚（\_\_\_\_\_\_）。（5）勤洗澡（\_\_\_\_\_\_）。（6）勤剪指甲（\_\_\_\_\_\_）。（7）打喷嚏时避开他人（\_\_\_\_\_\_）。（8）生吃瓜果要洗净（\_\_\_\_\_\_）。**七、问一问**师：你知道请病假的程序吗？如出现身体不适，不能去学校时，应按照学校和老师规定的程序请父母协助请病假。1. **课堂小结**

总结回顾本节课所学内容1.学习卫生小知识。2.学会七步洗手法。让我们一起来练习！爱清洁、讲卫生健身操。**九、课后练习**1.亲子阅读P5，请孩子总结一下什么时候需要洗手。2.回到家中，在家长陪同下进行七步洗手法。**十、结束语**爱清洁、讲卫生是中华民族的优良传统，良好的个人卫生习惯是健康成长的基础，我们要从小培养良好的卫生习惯，做一名讲卫生的好少年。 |

备注：教学设计应至少含教学目标、教学内容、教学过程等三个部分，如有其它内容，可自行补充增加。