RM7.30

ISBN 978-967-334-796-4

9 789673 347964

DT121001

一年级体育与健康教育 PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1 SJKC

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
KSSR SEMAKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

一年级

TAHUN 1

体育与健康教育

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

一年级

体育与健康教育

TAHUN 1

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA

作者	PENULIS
陈家兴	TAN KAR HENG
胡郡政	OH CHOON CHIN

编辑	EDITOR
卢彩玉	LOO CHOI YOKE
洪莉银	ANG LEE ENG

版面设计师	PEREKA BENTUK
罗仁伟	LOH JAN WEE

美术员	ILUSTRATOR
李建仁	LEE KEN JIN

The Malaya Press Sdn. Bhd.

2016

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No Siri Buku : 0163

KPM2016 ISBN 978-967-334-796-4

Cetakan Pertama 2016
© 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 bahan 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:
The Malaya Press Sdn. Bhd. (3379-P)
1, Jalan TSB 10,
Taman Perindustrian Sg. Buloh,
47000 Sg. Buloh, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-6157 3158 Faks: 03-6157 3957
E-mel: tmp@tmpsb.com
Laman Web: http://www.malayapress.com.my

Reka Letak dan Atur Huruf:
The Malaya Press Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks: Kai Shu
Saiz Taip Teks: 31 poin

Dicetak oleh:
HERALD PRINTERS SDN BHD. (19965-V)
Lot 508, Jalan Perusahaan 3,
Bandar Baru Sungai Buloh,
47000 Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-6156 4343 Fax: 03-6156 4323

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 Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- STARJUMP *Gymnastics Centre*, Kuala Lumpur.

目录

前言 V

单元一　快乐的早晨 1

1 变形高手……2

单元二　小型运动会 11

2 灵巧的身体……12

3 原地动一动……17

4 投掷纸箱……20

单元三　动物园 29

5 动物大舞会……30

单元四　欢乐马戏团 33

6 百变小精灵……34

单元五　谁的游泳圈？ 41

7 小游侠……42

单元六　我爱休闲活动 45

8 冲格……46

单元七　我爱运动　49
9 报信接力赛……50

单元八　运动有益　53
10 心跳“咚咚咚”……54

单元九　我最本领　61
11 我爱我的身体……62
12 勇敢地说“不”……65
13 药，怎样用？……68
14 情绪歌……71
15 互相尊重乐融融……74
16 和睦共处……77
17 爱干净，无细菌……82
18 处处小心，安全第一……85

单元十　子辰便秘啦！　89
19 我上菜市……90
20 我吃得健康……92

单元十一　糖果玩具不可要！　95
21 找谁来帮忙？……96

前言

本书根据马来西亚教育部课程发展司颁布的2015年《一年级体育与健康教育课程与评价标准》和课本司颁布的《一年级体育与健康教育课本编写指南》编写而成。

本书内容共分为体育与健康教育两个部分：

体育部分共有八个单元，内容涵盖了体育技能以及体能教学。健康教育部分则有三个单元，内容包括个人健康与繁衍、社会适应能力、食物营养及急救安全意识。

本书的教材内容符合一年级学生的程度，课文由浅入深、循序渐进，让学生有效地掌握有关的技能和知识。其中特点包括：

1. 主要以游戏活动为教学内容，让教师与学生在各种互动中学习和掌握基本技能。
2. 教材生动活泼及多样化，如游戏、分组活动、角色表演等，让学生培养自信心，并根据自己的能力踊跃参与活动和学习。
3. 本书着重于教导基本体育技能和健康知识，也提供广阔的空间让学生发挥想象力和创意。
4. 本书也提供各种相关资料，鼓励学生进一步探索更丰富的知识，以增广见闻。
5. 本书的设计与使用说明：

一年级体育与健康教育课本 App（Android版）

一年级体育与健康教育课本

此课本配套配有一个教学应用程序“一年级体育与健康教育课本 App”。这个教学应用程序能用来启动在课文中附加的所有多媒体辅助教学课件。

运行“一年级体育与健康教育课本 App”的最低配置需求：

- 2 GB RAM
- 1.5 GHz processor, GPU(Graphic Chip)
- Android 4.2

使用者必须：

1. 用手机扫描上图的二维码，下载和安装应用程序“一年级体育与健康教育课本 App”。
2. 当课文中的页面出现以下的扫描页图标，则表示需要应用到 App。

3. 启动一年级体育与健康教育课本 App，进入扫描模式。
4. 扫描当页课文的全页，以运行教学课件，包括：增强现实 (Augmented Reality, AR) 动作姿势、图片、音频档案、影片、网址链接等，以辅助和加强学习。（更换扫描页时，不必关闭和重启 App。）

轻松学习

学生在进入课文之前，通过轻松学习，引起学生的学习兴趣，预习要学习的内容。

轻松教学

教师可参考“轻松教学”设计教学活动，并视学生的需要，灵活地进行教学来达到所预定的教学目标。

教学 教导符合课标的教学内容。

巩固 以多样化的活动，巩固学生各项体育技能和健康知识。

增广 以具有挑战性的活动激发学生的思考能力。

辅助 以简单有趣的活动，协助学生掌握每个单元最基本的学习标准。

小挑战 在每一课教学完毕后进行评估，以测试学生对教学内容的掌握程度。

评估 在每个单元教学完毕后，进行综合相关单元学习标准的评估活动，让学生自我评估所学习的成果。

本书吉祥物提供与教学相关的体育与健康教育知识和活动指示。

本书附加高层次思维技能思考题，能加深和提高学生对问题的思考能力。

本书吉祥物提供与教学相关的体育与健康教育的劝告和安全意识的指示。

创意点子 鼓励学生发挥创意，设计替代教学用具。

环保DIY 培养学生的环保意识，鼓励学生利用生活中的废弃物品，设计环保物品。

教师可复印活动练习给学生习作，让学生自我评估，巩固所学过的体育与健康知识。

本书提供的网址仅供参考，有关网站截至本书出版日期为止皆能使用。

单元一　快乐的早晨

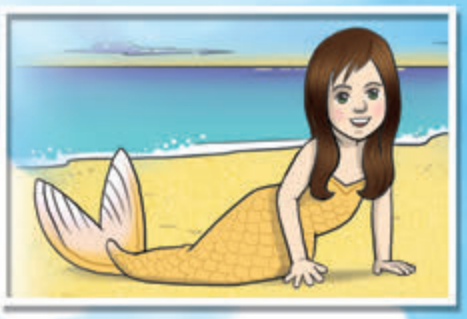
轻松学习

1 变形高手

我变，我变，我变变变。

童话角色

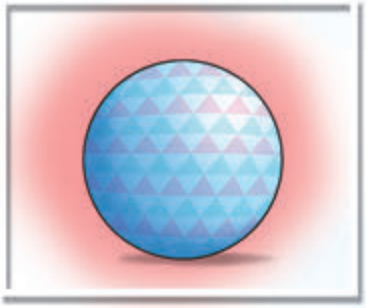
我是巨人。



我是美人鱼。

用具

我是小球。



我是长木棍。

字母

我是Z。

我是Y。

连续动作

大家试用肢体来做各种动作和形状。

平衡动作

飞机起飞。

飞机降落。

1.1.1
2.1.1
5.2.1

轻松教学

1. 教师与学生讨论所要扮演的类别。
2. 教师引导学生用肢体做出动作，并说出身体的形状、平衡、重心的转移和着地等细节。

巩固 逃出魔掌

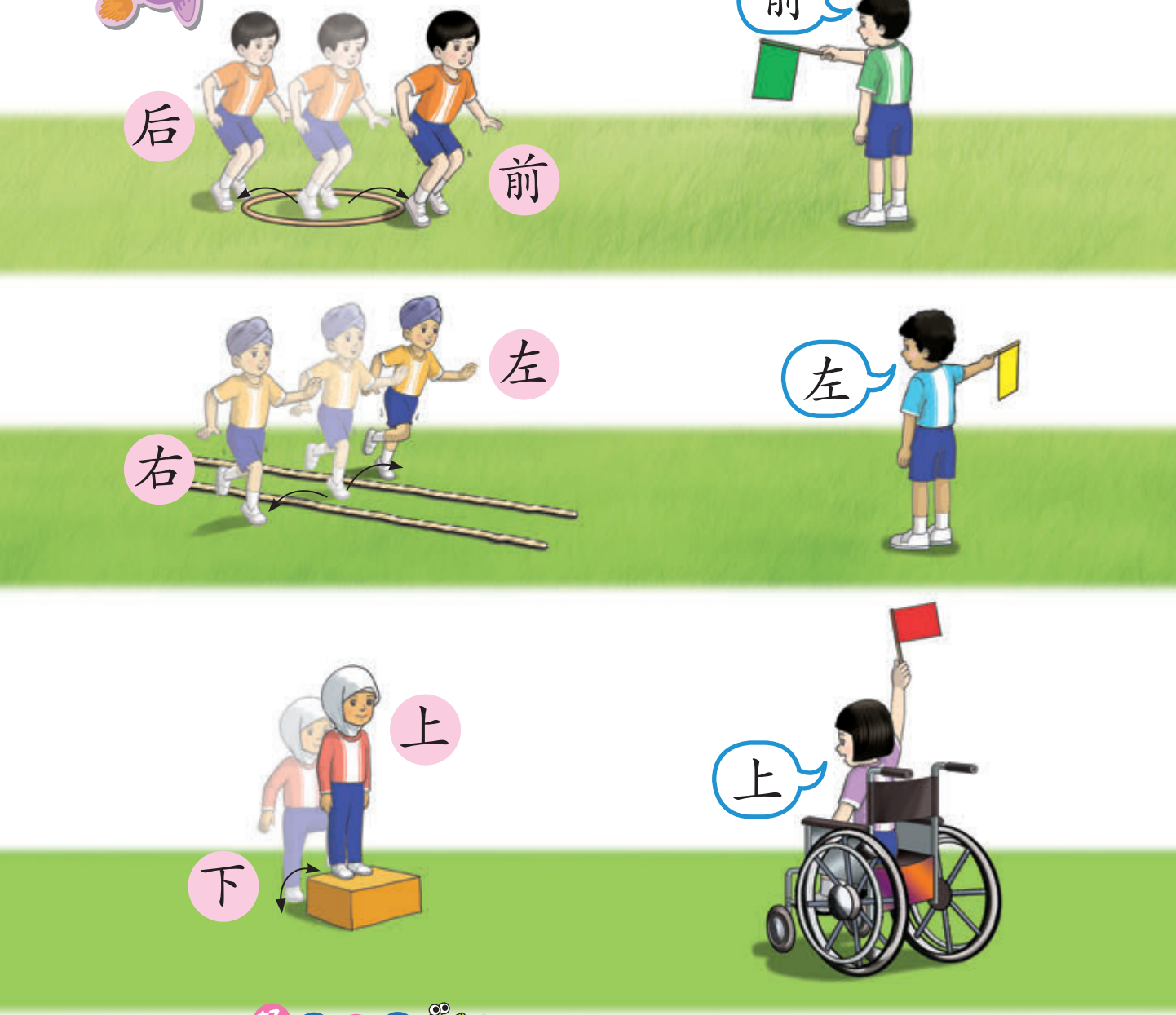
轻松教学

1. 学生分成两组站在圆圈内，扮演小魔王的学生戴上面具站在圈外。
2. 圆圈内的学生分别扮演三种动物，如牛、马、羊等。
3. 游戏方法：当小魔王喊“牛”时，扮演牛的学生必须钻过棍子向另一个圆圈跑去，小魔王则追拍跑出圈外的学生。
4. 被抓到的学生将在下一轮当小魔王，而原先的小魔王则变成动物。如果小魔王没抓到动物，则重新喊其他动物的名称。
5. 学生可以用别的动植物名称分类，如鸟类、蔬菜等，也可以增加小魔王的人数。

1.1.2
2.1.2
2.1.3
5.4.2

教学

小小指挥官



轻松教学

1. 教师把学生分成三组，第一组用藤圈，第二组用绳子，第三组用小木箱。
2. 教师选出三人当指挥官。当拿绿旗的指挥官把旗指向前时，学生就往前双脚跳；当旗指向后时，就往后双脚跳，依此类推进行活动。
3. 拿黄旗的指挥官把旗指向右时，学生向右单脚跳；当旗指向左时，学生则往左单脚跳，依此类推进行活动。
4. 拿红旗的指挥官把旗指向上时，学生就踏上小箱子；当旗指向下时，学生从小箱子下来，依此类推进行活动。

1.1.3
2.1.4
5.4.1

巩固 一起舞起来

轻松教学

1.1.4
2.1.4
5.1.3

1. 把学生分成小组，教师指导学生向左、右、前、后的方向移动。
2. 教师播放音乐和发出方向的指示，学生随着音乐节拍和方向的指示移动和摆动双手。
3. 教师可以添加“往上跳”和“往下蹲”等动作。
4. 教师可以根据情况调整人数和场地大小。

教学小司机

你经过了哪些路线？

轻松教学

1.1.5
2.1.5
5.4.1

1. 教师把学生分成两人一组进行游戏。
2. 教师指导学生模拟驾驶汽车的动作，在直线、曲线、Z字形及螺旋形的路线上移动。
3. 教师引导学生说出所经过的路线。
4. 教师可以根据情况调整人数、场地大小和各站的间距。

教学

小飞机

随着音乐节奏，听从指示飞行。

你如何控制移动的速度？

1.1.6
2.1.6
5.1.3
5.3.1

轻松教学

1. 学生在起点圈内蹲着，当音乐响起时，学生平举双手慢慢站起来，并随着音乐节奏，用不同的速度跑动。
2. 学生必须遵守指示牌及教师的指挥，有快、慢、高、低等动作。学生可以自行增加创意动作，如飞机遇到气流而摇摆等。

教学 小熊和小蜜蜂

移动时使用的力度不同，会影响动作的轻重。

1.1.7
2.1.7
5.4.2

轻松教学

学生模仿蜜蜂飞舞和采花蜜时动作要轻盈，而模仿熊的学生则必须动作笨拙。学生模仿熊要偷蜂蜜的动作，最后模仿熊被蜜蜂追赶。

增广 一步一脚印

为什么我们能从脚印中猜出动物的体型？

评估 小机械人

轻松教学

1. 一步一脚印：
   学生选择自己喜爱的动物脚印，模仿动物的动作，在沙池上移动。移动时，可大胆创编动物的行为，如鸡啼、大象甩鼻等，以表现动物的形象。
2. 小机械人：
   创意表演，模仿机械人。教师可以允许学生穿适合的服装，做各种动作和形状。教师选择适当的音乐，让学生随着音乐的节拍表演。

单元二　小型运动会

轻松学习

我参与，我锻炼，我健康，我快乐！

2 灵巧的身体

我会走，也会跳，
我学马儿跑跑跑。

轻松教学

1. 教师说明移位动作是从一个位置移动到另一个位置的动作，如走、跑、跳等。
2. 教师指导学生做各种基本的移位动作，如走、跑、双脚跳、单脚跳、跑马步、滑步、跳跃和踏跳步。
3. 教师引导学生举例或示范其他的移位动作。
4. 本页附有多媒体辅助教学课件。详细的使用说明请阅读第 vi 页的本书设计与使用说明第一项。教师扫描此页面，以观看跑马步的正确姿势。

1.2.1
2.2.1
5.2.1

巩固 小小消拯员

小小消拯员，勇敢向前冲，保卫你安全。

1.2.1
2.2.1
5.1.1

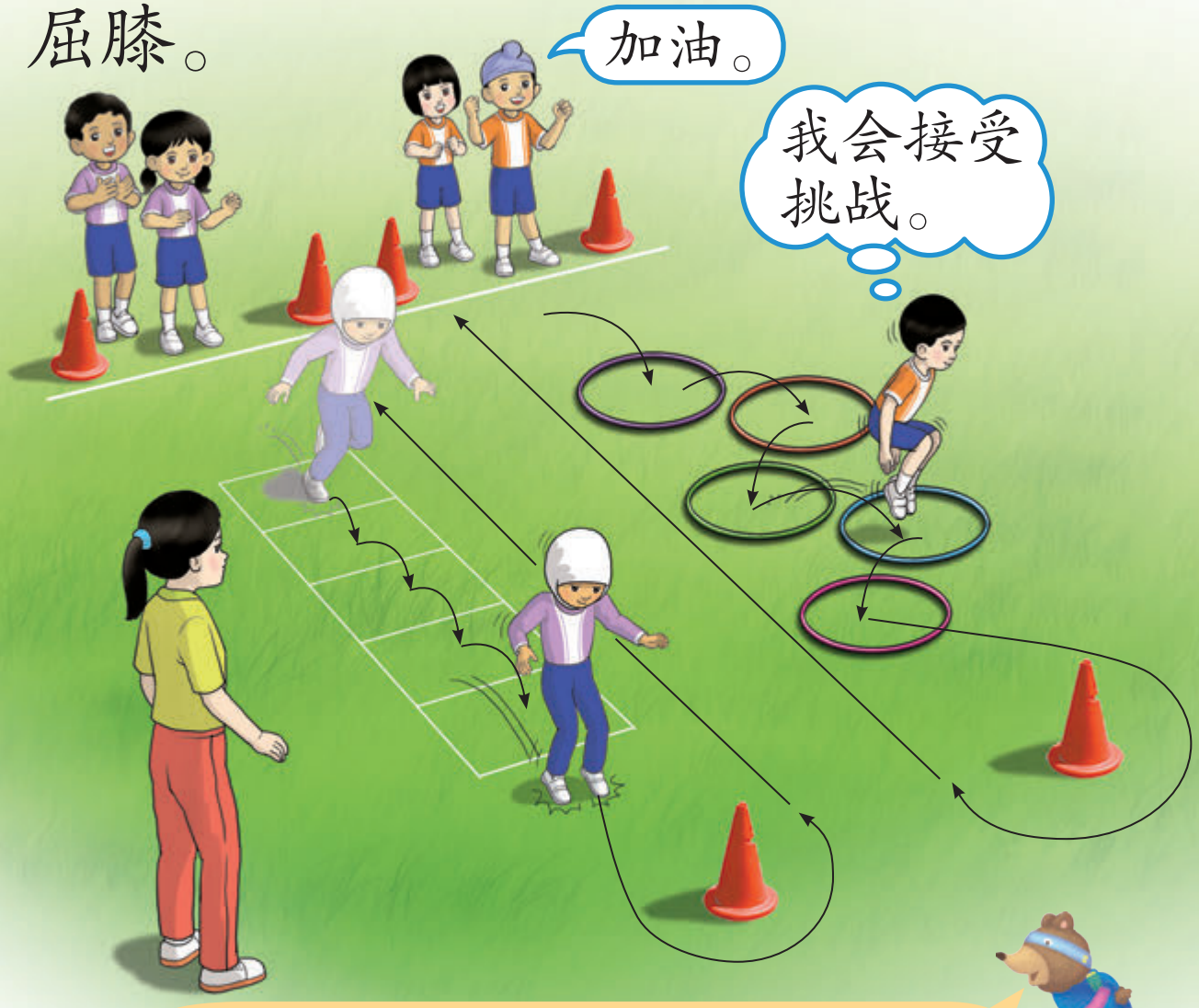
轻松教学

1. 教师提醒学生在活动前做好热身和伸展运动。
2. 教师根据学生的能力，设定半仰卧起坐和摇呼啦圈的次数。学生根据路线进行活动，最快完成活动的人为优胜者。

教学

快乐跳跳跳

单脚跳，双脚跳，双脚着地要屈膝。



确认并说出跳跃时的肢体姿势。

轻松教学

1.2.2
2.2.2
5.2.2

1. 学生分成人数相等的几组，教师可事先设置单脚跳和双脚跳的用具，最快完成各站活动的为优胜队伍。
2. 教师提醒学生要做好热身和伸展运动。
3. 教师让学生互换游戏站，继续游戏，最快完成活动的为优胜队伍。

教学

友谊圈

我们是快乐小火车。

确认并说出在做移位和不移位动作时的肢体姿势。

1.2.3
2.2.2
5.4.1

轻松教学

1. 学生分成两人一组，双手抓着橡皮筋圈或藤圈。在轻松愉快的气氛下跑、走、跳跃、钻山洞、上下山坡等活动，体验合作的精神。
2. 教师提醒学生在过桥、钻山洞、上下山时，不推不挤。

教学 海浪连连

辅助 小波浪

轻松教学

1.2.4
1.2.5
2.2.3
5.1.2

1. 海浪连连：
播放音乐，两人转动绳子，一边唱“你来跳，我来跳，跟着音乐节奏一起跳，脚步越跳越灵巧！”，其他学生轮流在绳子中间有节奏地跳、拍手或转身。
2. 小波浪：
两个学生慢慢左右来回摇动绳子，进行辅助活动的学生双脚有节奏地跳，避免踩到绳子，手脚动作要协调。

3 原地动一动

扭一扭，摇一摇，扭摇又摆动，
健康精神好。

轻松教学

1.3.1
2.2.1
5.2.1
5.3.1

1. 运动前，学生要做好热身运动。
2. 教师说明不移位动作是指利用身体的部位进行活动，但支撑点不移位的动作，如转圈、弯腰、平衡等。
3. 教师引导学生做各种不移位动作，如弯腰、伸展、摇摆、扭、转、推、拉、平衡等动作。

教学

我爱球儿

仰卧起坐触球

重心转移

绕体滚球

握球下压

原地抢球

头上传接

胯下传接

扭身传接

确认肢体的位置和身体重心的转移。

1.3.2
2.2.2
5.4.1

轻松教学

1. 学生分成两人一组，在躺、坐、站立的姿势上，做触碰、滚动、抢球、传球等动作。
2. 从各项活动中，学生能辨别肢体的位置和身体重心的转移。

教学 向日葵舞

随着音乐节奏舞动起来。

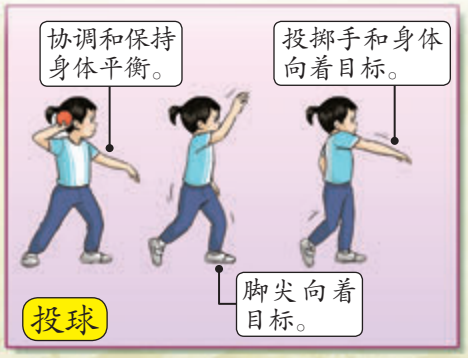
1.3.3
2.2.3
5.2.1
5.4.1

轻松教学

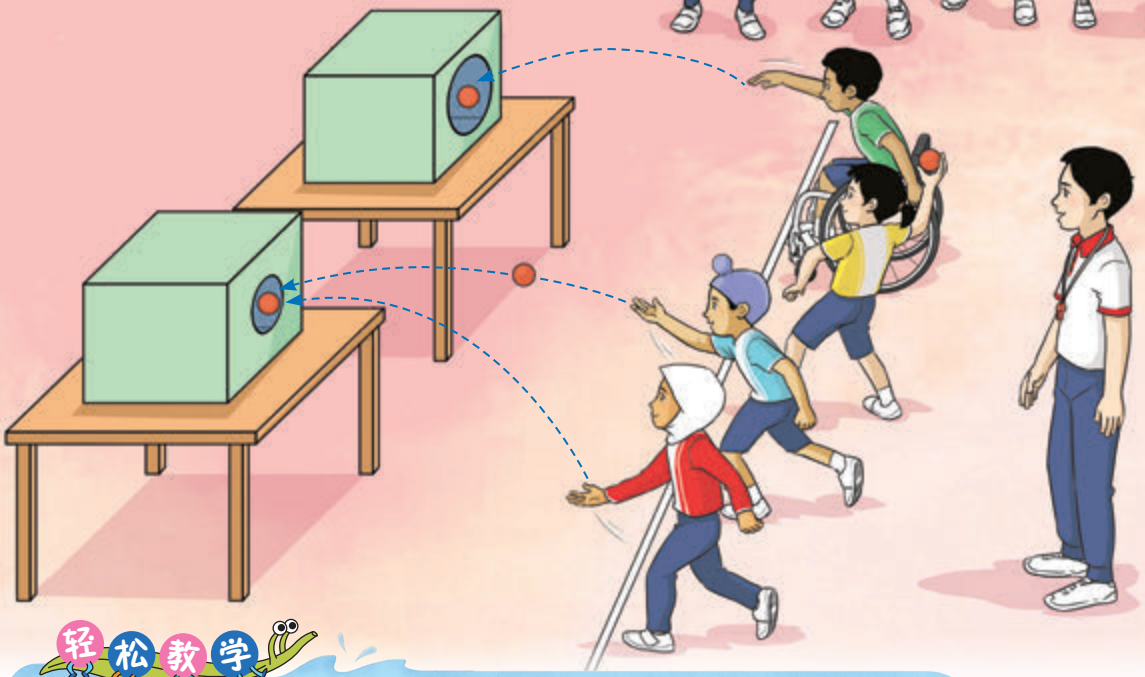
1. 教师指导学生做几个基本动作，然后播放音乐，让学生随着音乐节奏的快慢做各种弯腰、摆动、伸展、旋转、平衡等不移位动作。
2. 鼓励学生发挥创意，增添适合的不移位和移位动作。
3. 教师扫描此页面，可以使用《太阳花》音乐，或自行选择适合的歌曲。

扫扫

4 投掷纸箱



一人一个球，
专心瞄准投向目标。

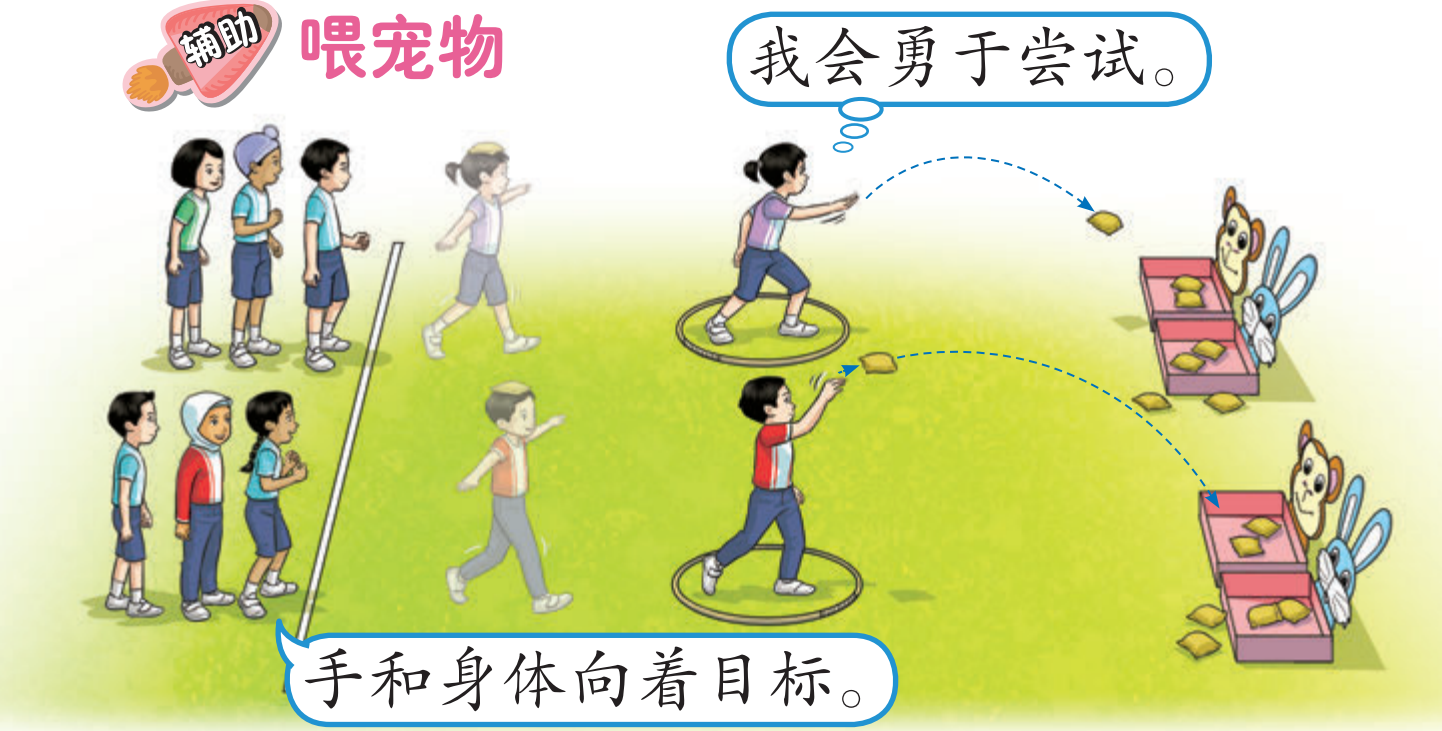


1.4.1
1.4.2
2.3.1
2.3.2
2.3.3
5.4.2

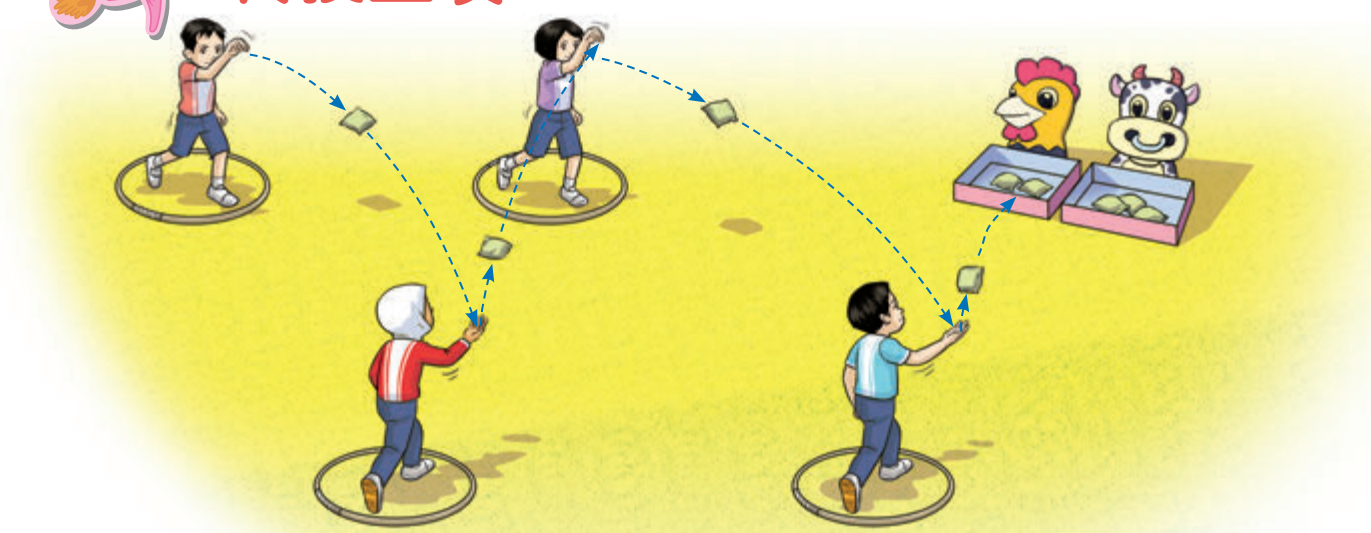
轻松教学

1. 教师用纸箱割出两个不同大小的洞。学生根据自己的能力做出选择，然后站在白线后，用不同的投掷方式把球投进纸箱里。
2. 投球：正对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前，右手持投掷物屈肘于肩上，肘关节向前，眼睛看着前面的目标，然后把投掷物投向目标。
3. 抛球：正对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前，右手持投掷物挥臂后引，眼睛看着前面的目标，然后把投掷物抛向目标。

辅助 喂宠物



巩固 传投豆袋

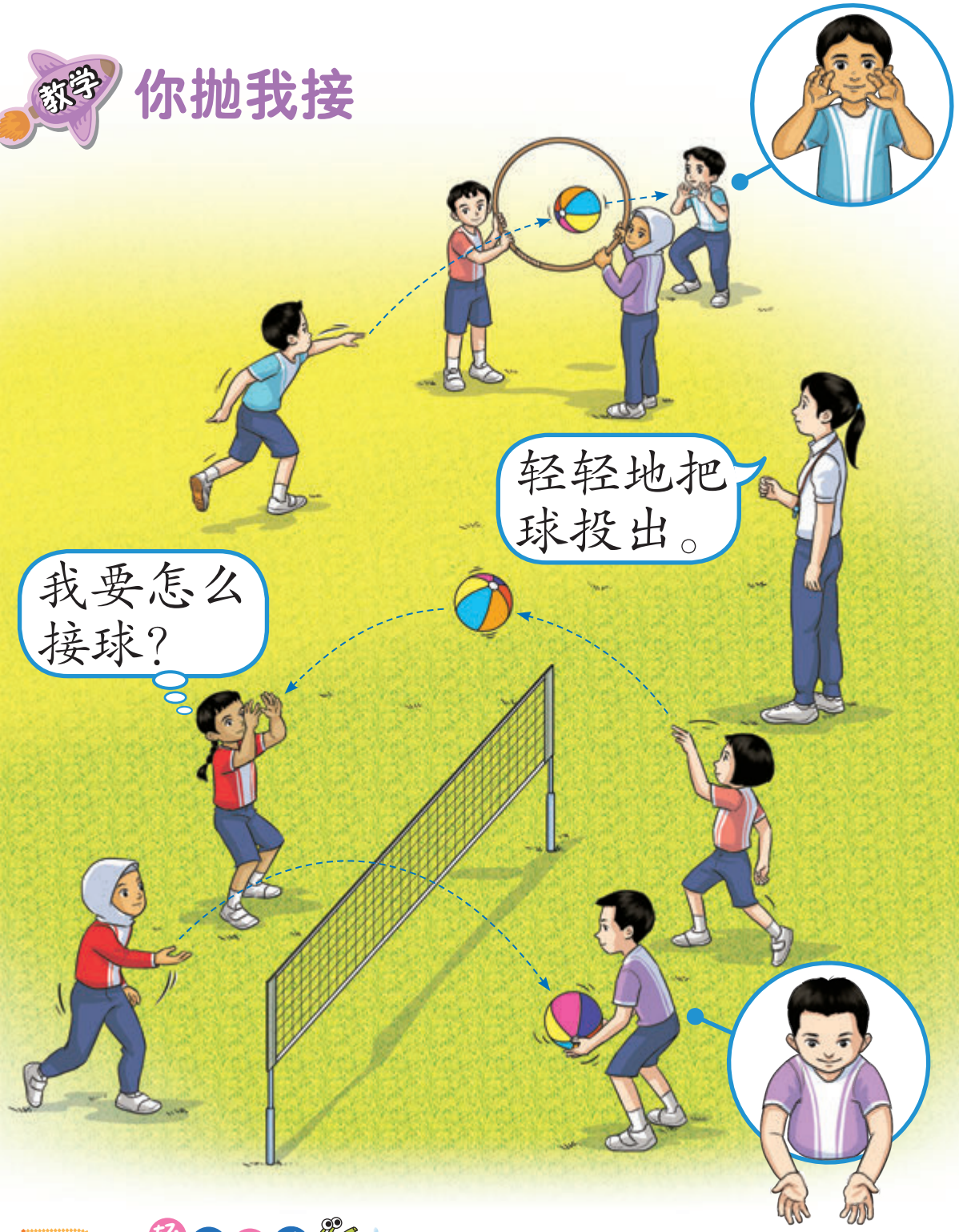


轻松教学

1.4.1
1.4.2
2.3.2
5.2.2

1. 喂宠物：
   i. 学生分成人数相等的几组，学生可选择自己喜爱的宠物，头顶豆袋向前走到藤圈，在藤圈内用不同的投掷方式把豆袋投进箱子里。
   ii. 在限定的时间内，最快把宠物喂饱（投进最多豆袋）的为优胜队伍。
2. 传投豆袋：
   学生顺序传豆袋，最后一人把豆袋抛掷进箱子里。

教学 你抛我接



1.4.3
2.3.4
5.1.3

轻松教学

1. 教师把学生分成小组，并让学生在各站以正确的姿势，把球互相抛掷过障碍和接球。
2. 双手接球时，两手五指自然分开成球状。当手指触球时，双手稍往后引缓冲以接住球。

教学 抛抛接接

轻松教学

1.4.4
2.3.4
5.2.1

1. 教师给每人一个球，让学生把球往上抛，并接住落下的球。
2. 双手接球时，五指自然分开成球状，当手指触球时，双手稍往下引缓冲以接住球。
3. 学生也可尝试不同的接球方式，如让球着地弹起后再接住、在抛球后迅速拍手或摸地再接球。

教学 送球回家

教学 一脚定江山

轻松教学

1.4.5
1.4.6
2.3.5
5.2.2

1. 送球回家：
   i. 学生三人一组，在设定的范围内轮流滚球、踢球进龙门和拾球。学生用脚内侧或脚背踢球。
   ii. 往前跑一至三步，定位脚（通常是左脚）置于球侧约10至15厘米处，膝部微屈，右脚顺势用脚内侧或脚背朝目标踢出。
2. 一脚定江山：
   学生分成人数相等的几组，踢定位球后继续向前跑，绕过标记回到队伍后排队。队员依次完成活动，成功踢进最多球的为优胜队伍。

教学 身手不凡

用身体部位或器具来拍打气球。

巩固 团团转

轻松教学

1.4.7
1.4.8
2.3.8
5.2.1

1. 身手不凡：
   i. 学生用身体不同的部位拍打气球。
   ii. 学生两人一组，用不同的器具拍打气球，比一比，看谁拍打得最久。
2. 团团转：
   i. 学生分成人数相等的几组。每组一个气球，组员轮流徒手或用器具拍打气球前进绕圈，全体组员最快完成活动的为优胜队伍。
   ii. 引导学生建议可以提高游戏难度的游戏规则。

教学 交换礼物

运球前进到中场交换球，再运球回到起点。

1.4.9
2.3.7
5.1.2
5.1.4

轻松教学

学生分成人数相等的两组，站在两边的底线。两组的第一个学生同时运球往对方的方向前进。两人在中场互相交换球，然后运球回到起点交给第二个组员，重复以上过程。学生依次完成活动。

教学 圆圈转转转

运球绕圈子，闻号令后，快速运球进入藤圈内，做原地低运球五次。

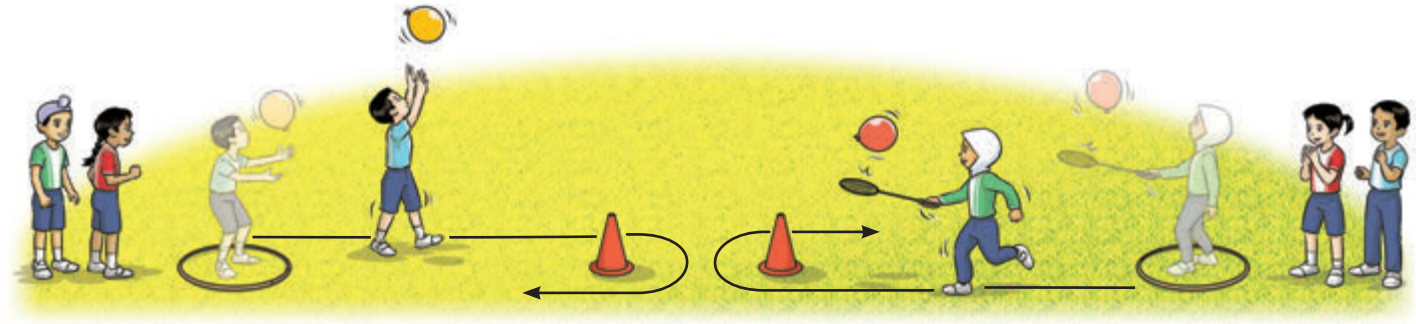
轻松教学

1.4.10
2.3.6
5.3.1

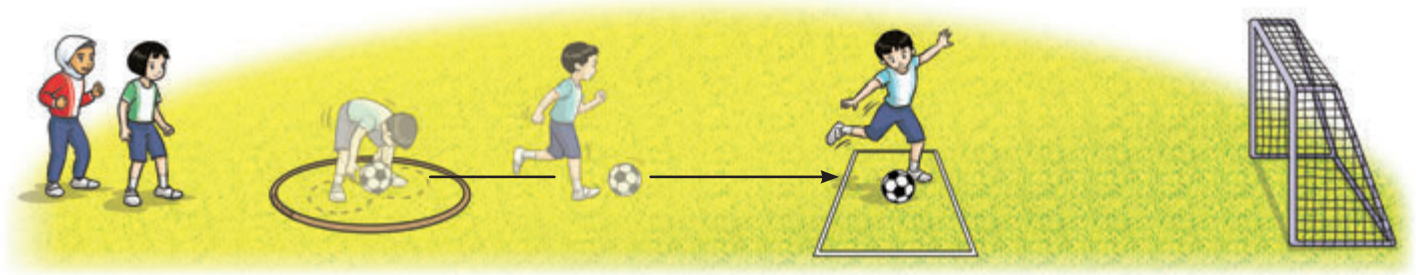
1. 学生每人一个球，绕着圈子运球。听到哨子声或号令后，快速运球进入藤圈内，下蹲做原地运球活动五次，完成后快速举手。游戏重新开始，连续三次最快完成的为优胜者。
2. 教师引导学生根据自己的能力，增减游戏的规则和难度。
3. 运球时，五指自然张开，掌心不触球，手腕用力要刚好。

评估 信心满满

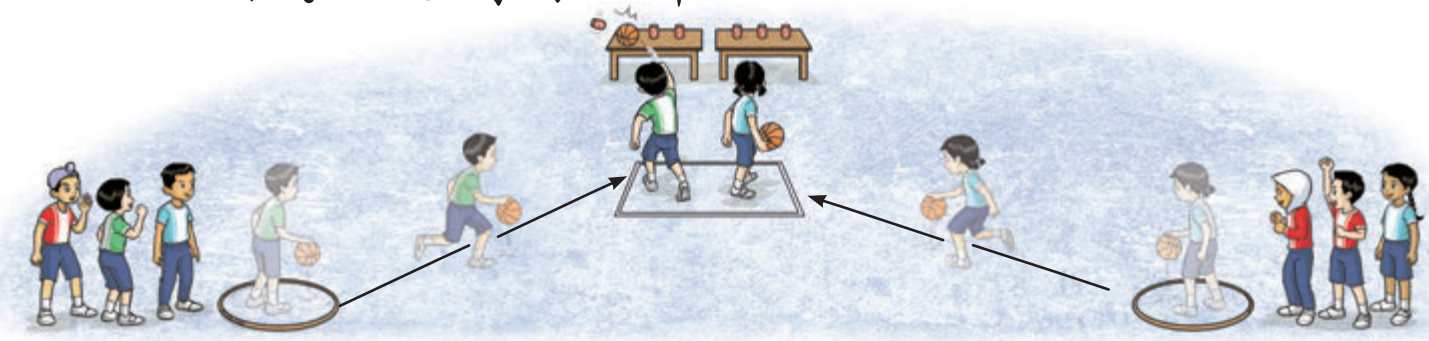
A站：拍气球前进



B站：运球射门



C站：运球投掷



轻松教学

1. 学生到各站去进行指定的活动，评估自己所学过的技能。
2. A站：学生徒手或使用器具，在藤圈内向上拍球十次，然后拍气球前进，绕过站柱后回到队伍。
3. B站：学生在藤圈内滚球绕脚，完成两个8字，然后用脚运球至射门区内射门。
4. C站：学生在藤圈内单手原地运球十次，然后运球至投掷区内，用球抛或投掷罐子。

1.2
1.3
1.4

单元三　动物园

轻松学习

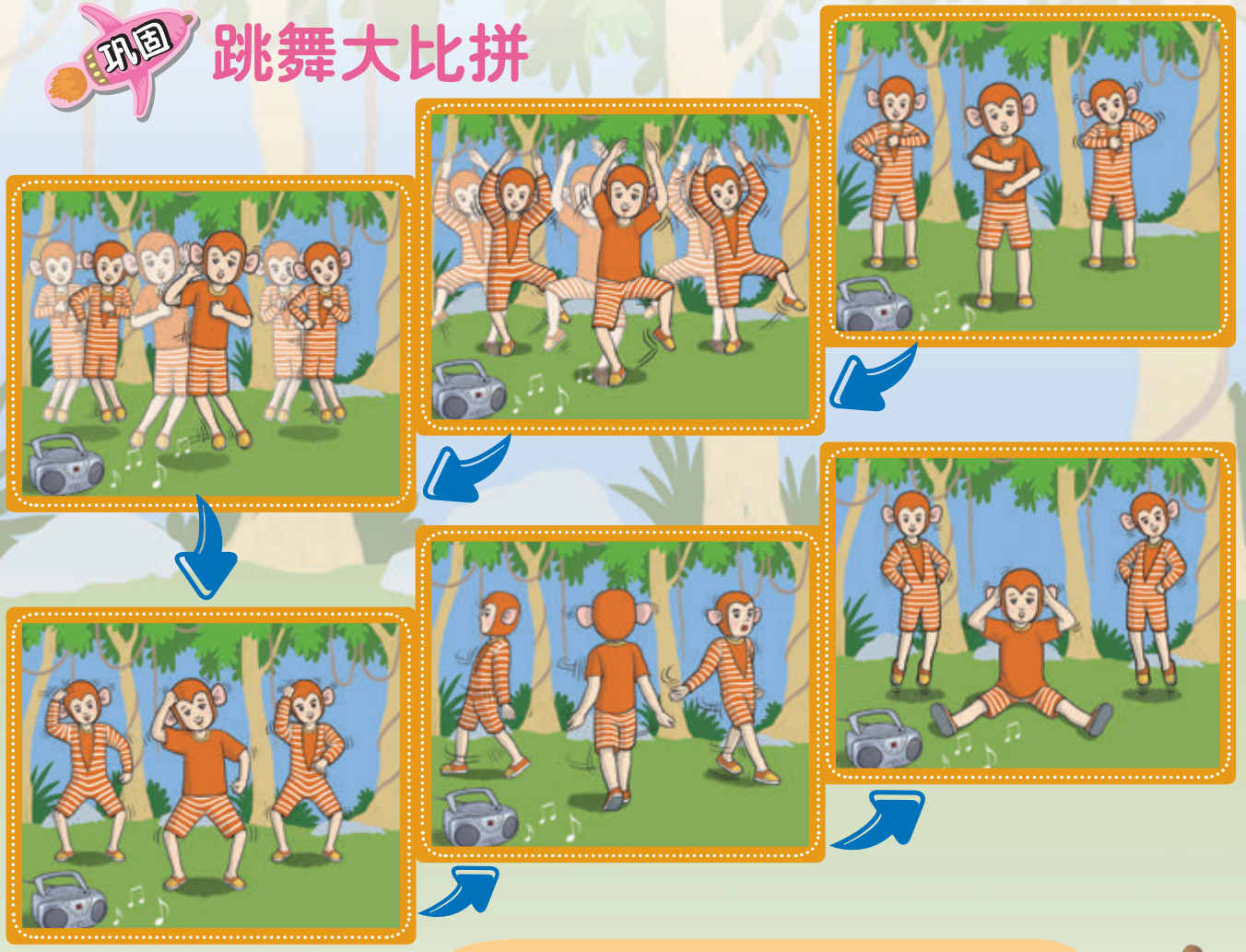
5 动物大舞会

轻松教学

1.5.1
2.4.1
5.3.1
5.4.2

1. 教师引导学生发挥想象力，创编儿歌。
2. 儿歌中有许多大小动物，学生可分组轮流打鼓和扮演儿歌中的动物，用动作把它们表现出来。
3. 进行活动时，教师启发学生展开想象，继续创编句子，让其他动物陆续出场，如：小花猫、小猴子、长颈鹿等。

巩固 跳舞大比拼



想一想，你还可以添加哪些道具和创意动作？

评估 动物模仿秀

学生自创歌曲，并模仿动作。

轻松教学

1.5.1
2.4.1
5.2.1
5.4.2

1. 学生分成小组，鼓励他们大胆地创作或改编儿歌，并扮演儿歌中的动物，随着音乐节奏把它们的动作表现出来。
2. 教师引导学生自编趣味歌曲，如“一只小鸭子，嘎嘎嘎！走起路来扭呀扭。三只小猴子，吱吱吱！……”，并模仿动物的动作。
3. 教师点评学生所创作的儿歌、扮演的动物、叫声和动作等。

单元四　欢乐马戏团

轻松学习

说一说表演者的动作。

6 百变小精灵

模仿六种动物的动作，
完成以下的路线。

1.6.1
1.6.2
2.5.1
2.5.2
5.1.2

轻松教学

1. 学生六人一组，共同讨论要模仿哪六种动物的动作，其中要有水陆空三类动物，并包括爬、走、跑、跳、游和飞等动作。
2. 由组长带领组员，一同完成所设定的游戏路线。教师也可以设定时间，最快完成活动的为优胜者。
3. 教师点评，并给建设性的评语和鼓励。

教学 我是小鹤

学生以不同的姿势，在藤圈里和绳子上做单脚站立十秒。

创意点子

学生可用木箱或砖块替代藤圈和绳子。

轻松教学

1.7.1
2.6.1
5.1.1
5.2.2

1. 提醒学生游戏前做好热身和伸展运动。在上述活动中，我们必须注重脚部位的伸展。游戏时适当地补充水分；游戏后做松弛运动和休息，让身体快速恢复体力。
2. 学生平稳地往前走到藤圈里或绳子上，然后以不同的姿势做单脚站立十秒。
3. 教师与学生讨论用不同的体育器具来代替藤圈。

教学 谁最稳

学生绕着垫子慢跑，当音乐停止时，学生在垫子上展示各种姿势，并说出支撑点的数目。

试做五个支撑点的姿势。

轻松教学

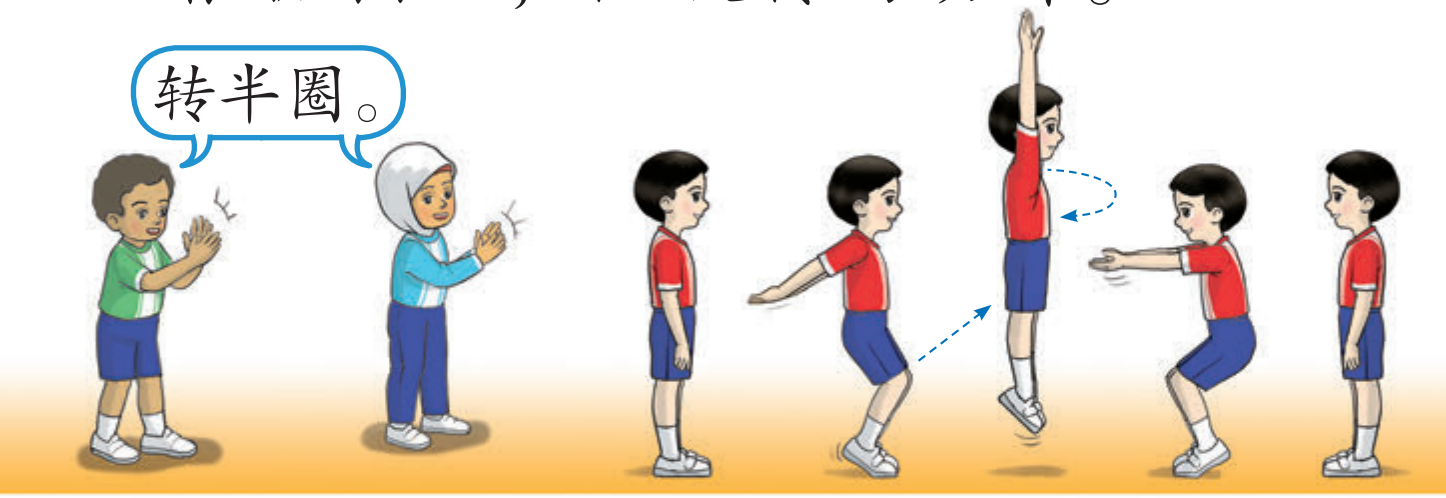
1.7.2
2.6.2
5.1.3
5.3.1

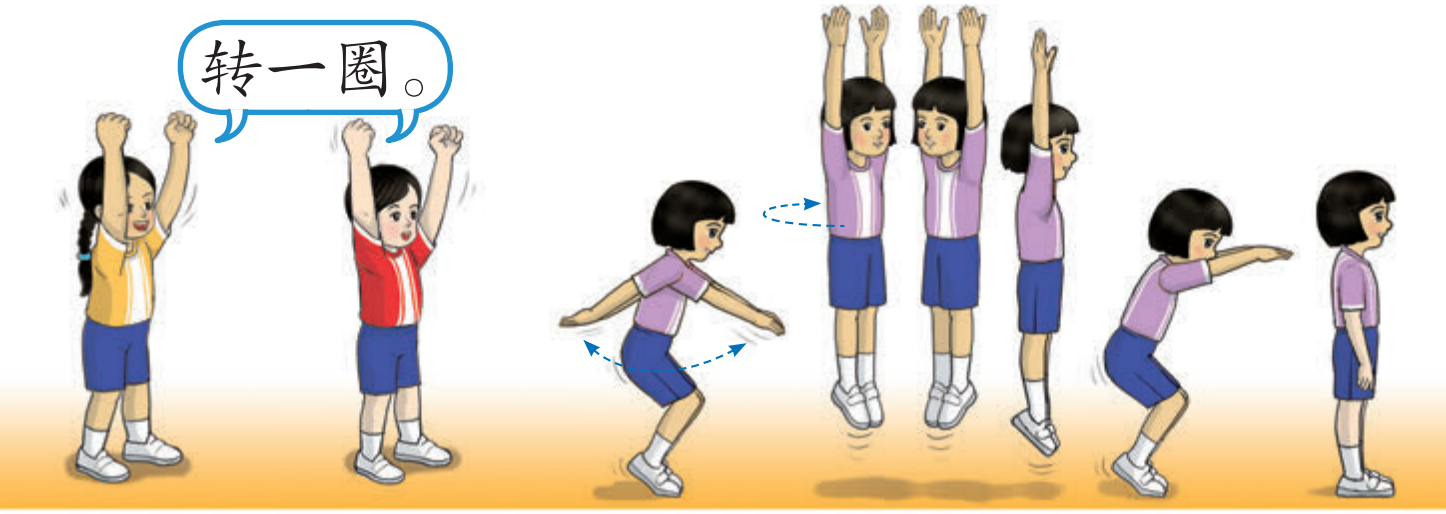
1. 教师根据学生的人数，预先布置场地和放置垫子。
2. 教师播放音乐，学生绕着垫子慢跑。当音乐停止时，他们快速踏进垫子，并展示各种姿势，再说出支撑点的数目。
3. 教师也可以在音乐停止后，喊出“三个支撑点”，学生马上在垫子上展示“三个支撑点”的姿势三至五秒。

教学

小风车转呀转

根据指示，做旋转的动作。





哪些身体部位可以帮助我们跃起和做旋转动作？

着地时要屈膝。

轻松教学

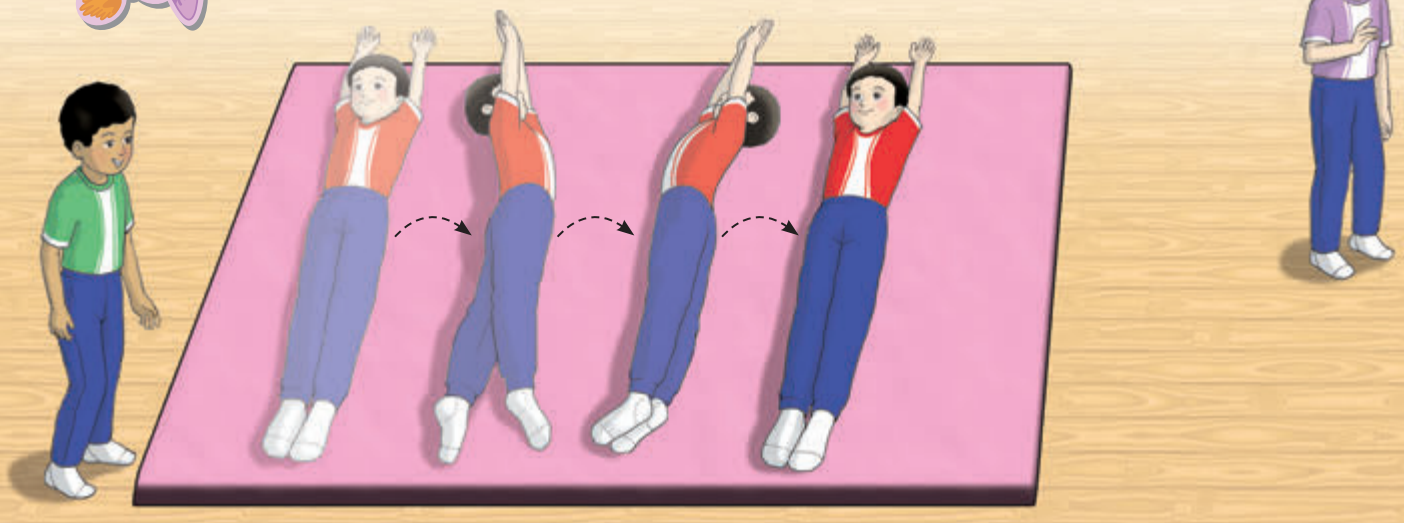
1.8.1
2.7.1
5.2.1

1. 教师把学生分组，指示扮演风车的学生须配合组员的动作指示，做旋转的动作。
2. 学生原地微屈膝，摆动双手，然后跃起做半圈（180°）旋转或一圈（360°）旋转，着地时要屈膝。
3. 学生要掌握好双手摆动的力度，平稳地完成上述活动。

教学

滚滚跳跳

扫一扫



原木滚

抱膝前滚翻

侧滚翻

说出在滚翻时身体位置的改变。

增广

做一做鸡蛋滚的动作。

轻松教学

1. 学生听从教师的指示，排队依次做所设定的活动。
2. 原木滚：躺在垫褥上，手脚伸直稍微往上提起，一脚往内摆动而顺势滚动。
3. 侧滚翻：单脚跪立，一脚往侧伸直，双手两侧平举，身体往跪立处倾倒时，以肩触垫褥，手往内伸，顺势滚翻后跪立。
4. 抱膝前滚翻：从蹲撑开始，两腿蹬直离地，重心前移，低头含胸，依次经肩背臀，快速收腹屈膝，跟着团身抱膝成蹲立，翻滚过去直接站立。
5. 鸡蛋滚：双脚跪立，双手握着脚踝上部，往侧倾倒，以肩背滚翻。
6. 教师可以启动手机的应用程序，扫描页面，以浏览详细的翻滚动作。

1.8.2
1.8.3
1.8.4
2.7.2
5.1.2

评估 步步为营

根据图意，模仿动物的移动方式或做出指定动作。

1.6
1.7
1.8

轻松教学

学生依序完成每项活动，教师给予评语和鼓励。

单元五　谁的游泳圈？

轻松学习

说一说，哪些场所适合游泳？为什么？

轻松教学

教师引导学生说出安全及卫生的场合才适合游泳，如水上乐园、游泳池等，因为这些地方有足够的安全设备，能防止意外发生。

7 小游侠

扫一扫

1.9.1
1.9.2
2.8.1
5.4.1
5.4.2

轻松教学

1. 进入和离开泳池时，要从楼梯上下。
2. 游泳时，必须遵守泳池的规则，如：穿泳衣、不追逐、不嬉戏、不跳水等。
3. 教师帮助学生消除怕水的心理，让学生在水中站立、前后行走、俯身漂浮和站立、滑行等。学生体会水对身体的压力、浮力和阻力，掌握在水中保持平衡的方法。

巩固 泳池规则

在泳池还要遵守哪些规则？

巩固 水中呼吸

扫一扫

用力吸气 → 入水吐气 → 嘴露水面再吸气

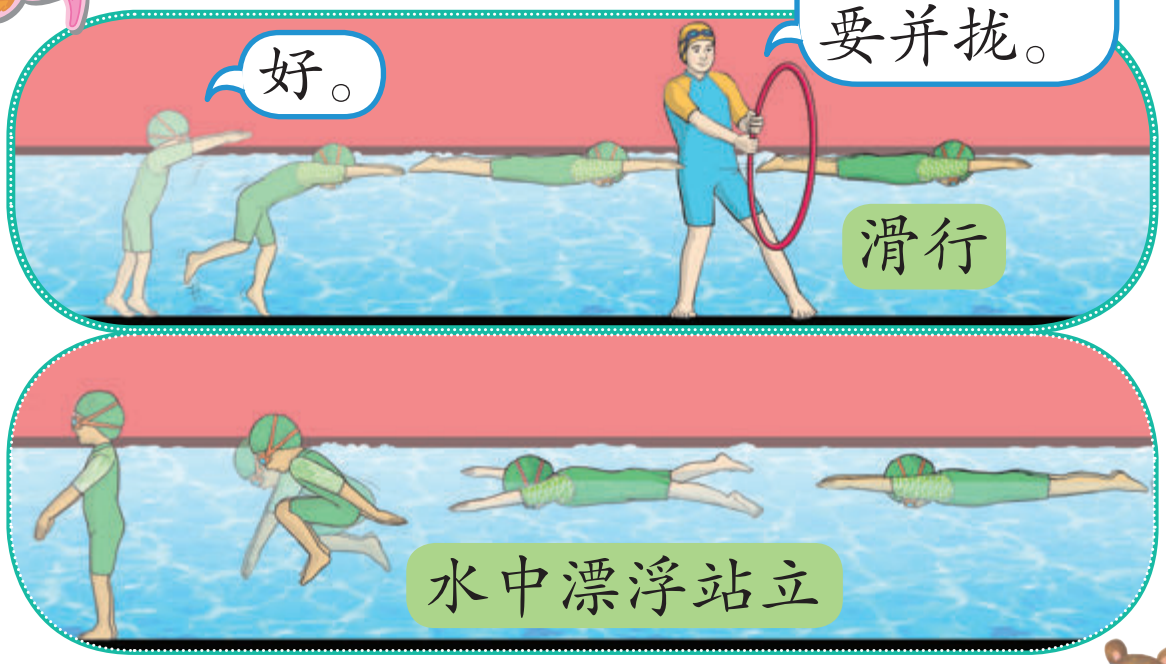
轻松教学

1.9.1
1.9.2
2.8.1
2.8.2
5.1.4

1. 教师引导学生确认在泳池里必须遵守的规则。
2. 教师引导学生说出在泳池的其他规则，如不可追逐、不可在泳池旁吃喝等。
3. 教师告诉学生在游泳时要注意安全，不要做出危险的行为。
4. 水中呼吸：站在齐肩深的水里，两手抓住池边或者抓住同伴的手，有规律地一沉一浮，吸气和吐气，同时心中默数1、2、3……。
5. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以观看水中呼吸的正确姿势。

巩固

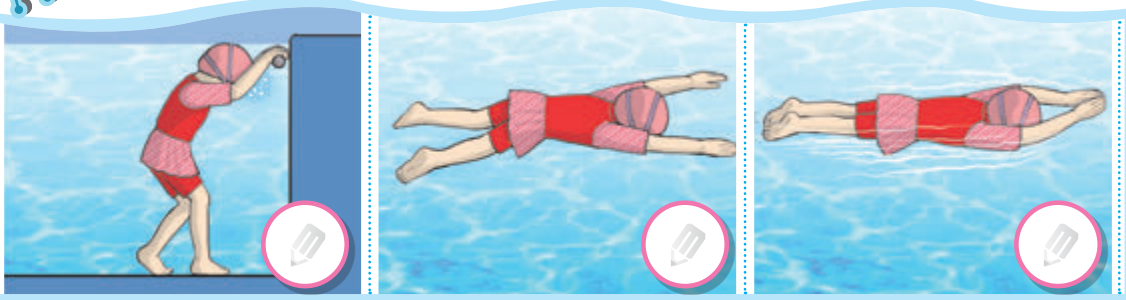
小青蛙过河



用什么方法可以滑得更远？

评估

我能做到，画✓。



轻松教学

1. 教师指导学生以正确的姿势进行滑行和水中漂浮站立的动作。
2. 蹬池底滑行：两脚前后分开站立，两臂前伸，双手并拢。深吸气后，身体前倾，头和肩浸入水中，同时前脚掌用力蹬池底，随后两腿并拢，身体自然呈流线型向前滑行。
3. 水中漂浮站立：两脚分开站立，两臂放松前伸张开，深吸气后身体前倾，两脚蹬离池底后，四肢自然伸直上浮呈俯卧姿势。站立时收腹、收腿，两臂向下压水并抬头，两腿向下伸，前脚掌触池底后站立。
4. 学生自我评估，在已掌握的技能的格子里画✓。

1.9.2
2.8.3
2.8.4
5.1.3

单元六　我爱休闲活动

轻松学习

你们想玩哪一项游戏？

你还知道哪些传统游戏？ 扫一扫

轻松教学

教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以观看有关传统游戏的影片。

8 冲格

冲格是马来民族的传统游戏。

扫一扫

冲格的玩法

增广

上网搜索有关冲格的资料。

轻松教学

1. 每一个小洞里放七颗棋子（可以玻璃弹子、石子、橡胶籽、贝壳等代替）。
2. 游戏玩法：
   i. 两人同时各自随意捉起任何一个“子屋”里的棋子，快速的将棋子逐一放入每一个“子屋”和自己的“母屋”（rumah），不包括对方的“母屋”（放入对方“母屋”的棋子归对方所有），直到棋子放完为止。
   ii. 如果你的最后一颗棋子落在自己的空“子屋”，正好对面的“子屋”有棋子，你就可以拿过来，放进你的“母屋”。
   iii. 如果最后一颗棋子放入自己的“母屋”，则可以从自己的任何一个“子屋”中抓取所有棋子继续分配；如果放入最后一颗棋子的“子屋”里已有棋子，则取出“子屋”里的棋子继续分配，直到放入空洞为止。当两人的棋子都放入空洞后，首次分配结束。
   iv. 之后，两人在原有的基础上轮流放棋子。当两人的“子屋”都没有任何棋子时，游戏结束。游戏的胜负就是看谁的“母屋”（rumah）盛有最多的棋子。
3. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以获知更详细的冲格玩法。

1.10.1
2.9.1
5.4.1
5.4.2

教学 老虎先生

轻松教学

1. 在游戏的场地上画线，以作为安全区标志。
2. 学生可以用抽签的方式来决定谁当老虎先生。
3. 游戏玩法：
   i. 老虎先生在前方背对其他学生，其他学生慢慢往前走，并问“老虎先生几点钟？”老虎先生就会回答“一点钟”。学生继续问，老虎先生就逐一回答。
   ii. 当老虎先生说“十二点钟”或后面的学生触碰到老虎先生时，他就会转身抓人，学生就得逃到安全区去。被抓到的学生则在下一轮当老虎，游戏重新开始。如果全部成功跑回安全区，游戏重新开始。

1.10.1
2.9.1
5.4.2

巩固

小小设计师

评估

A 介绍你曾经玩过的传统游戏。

B 利用橡皮泥或积木进行创作。

扫一扫

轻松教学

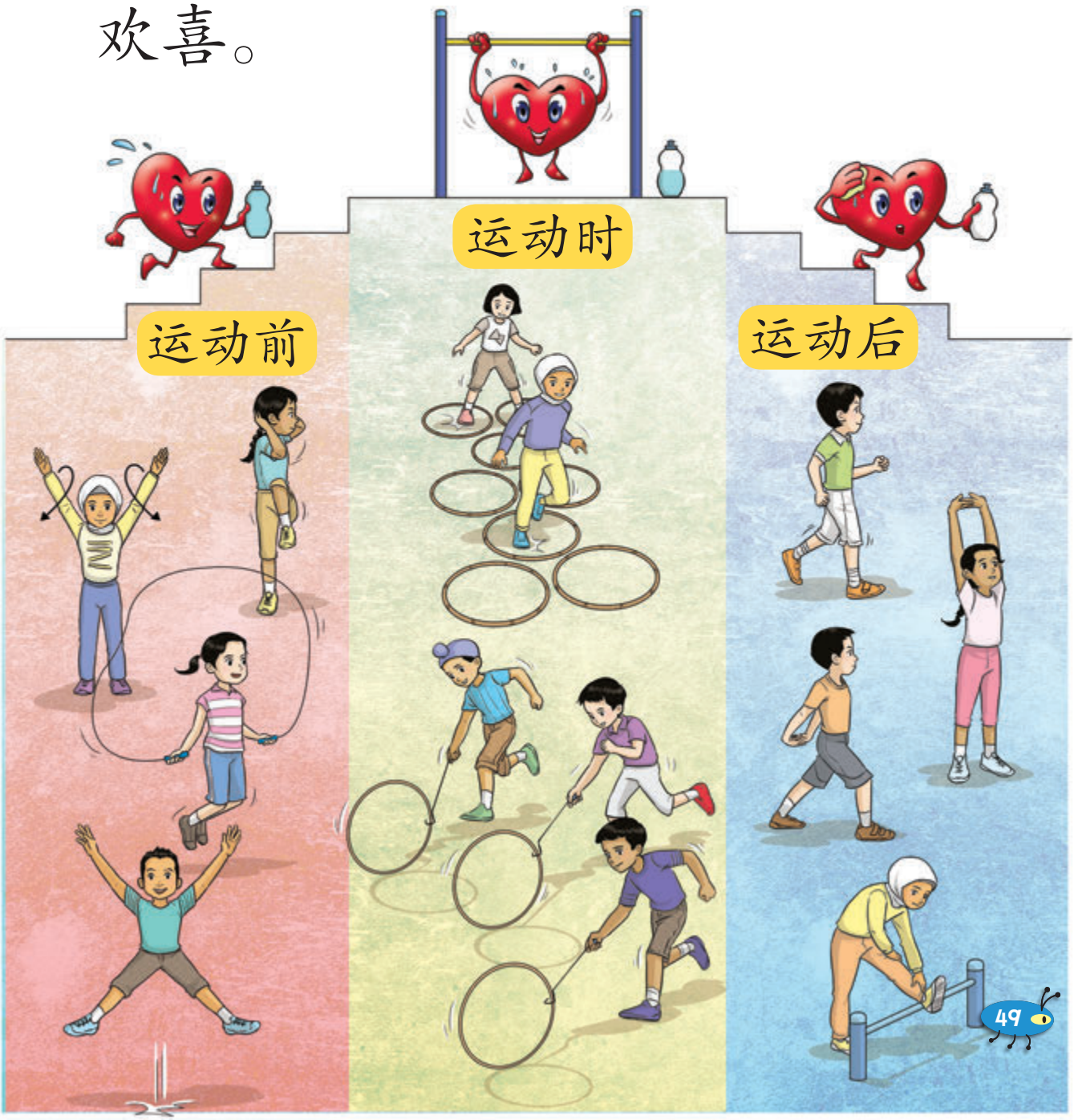
1.10.2
2.9.2
5.3.1

1. 学生根据自己的想象力，用沙、积木或橡皮泥，制作成沙城堡、皇宫、水果、小动物等作品。
2. 教师让学生介绍自己的作品。
3. 教师给予评语和鼓励。
4. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以获知更多有关橡皮泥手工作品的教学。

单元七　我爱运动

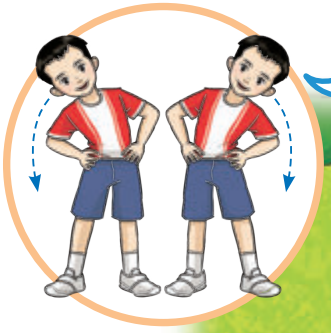
轻松学习

运动锻炼身体，心脏强健人欢喜。



9 报信接力赛

我奔跑，穿山洞，击鼓报信
我最棒！



身体已准备好运动了。

热身让我体温上升。

游戏后，做松弛运动可减轻肌肉酸痛。

我的呼吸和脉搏慢慢缓和了。

轻松教学

3.1.1
3.1.2
4.1.1
4.1.2
5.1.1
5.1.2

1. 教师指示学生做热身运动以提高身体的温度、呼吸和脉搏的频率，如走、跑、动态伸展、小游戏等。
2. 教师让学生了解热身运动可让体温上升、呼吸急促、脉搏加快，以便身体可以适应接下来的激烈活动，并预防及减少肌肉拉伤。
3. 进行游戏时，学生分成人数相等的几组。游戏开始时，第一个学生快速穿过山洞（藤圈）到前方击鼓（桶），随后跑回队伍与队友击掌，再由队友继续完成穿山洞击鼓报信的游戏，全体组员最快完成活动的为优胜队伍。

教学 螃蟹赛跑

游戏前，先做热身运动如跑步和伸展运动。

如何增加这项游戏的难度？

运动前、运动时和运动后，必须喝水补充所流失的水分。

3.1.1
4.1.3
5.2.1
5.4.1

轻松教学

1. 学生分成两人一组，背对背，手扣手，用侧身踏步的方式前进，先到终点的组别为优胜队伍。
2. 教师可添加游戏规则，如要求学生背对背夹着球，并且不得在前进时用手扶球。如果中途球掉了，就退出游戏。先到终点的组别为优胜队伍。

评估 自我评审

1 有做到的，在□里画✓。

a) 进行体育活动前，我都会先做热身运动。

b) 体育活动结束后，我都会做松弛运动。

2 进行体育活动期间，我们应该在什么时候喝水来补充水分？

a) _____

b) _____

c) _____

3 学生分成小组讨论，建议四项热身运动及松弛运动，并找寻适合的图片贴在集锦簿里。

轻松教学

3.1
4.1

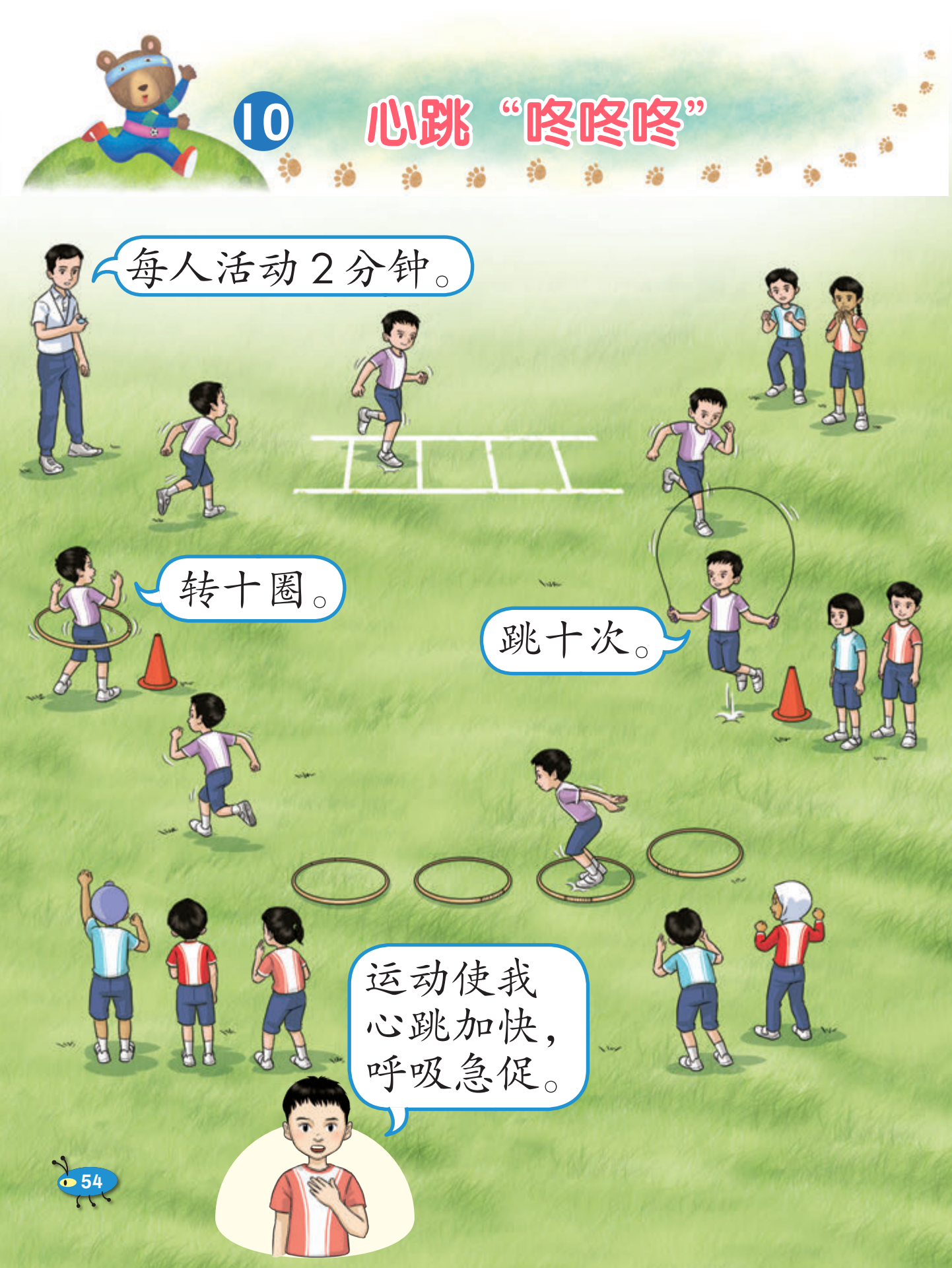
1. 教师可打印此页并分发给学生，让学生回答上述问题，完成自我评审。
2. 学生可从网络、报章或杂志中找寻适合的图片，并剪贴在集锦簿里，在班上展示。

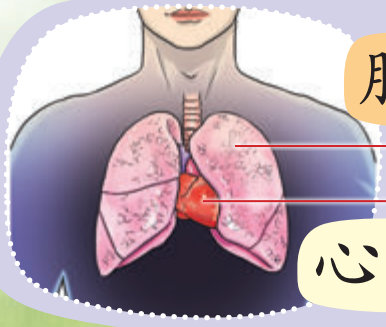
单元八　运动有益

大家动一动，摇一摇，伸展运动
不可少，身体健康精神好。

经常运动有哪些好处？

10 心跳“咚咚咚”





肺是人类的呼吸器官。心脏推动血液循环，并输送氧气。

提高心肺功能有哪些好处？

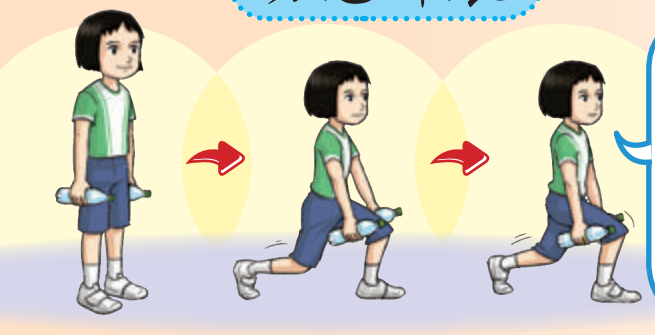
轻松教学

3.2.1
4.2.1
4.2.2
4.2.3
5.1.3

1. 教师指示学生在限定的时间内进行运动，并要求学生说出进行运动后的呼吸、脉搏和体温的变化。
2. 教师让学生了解肺是人类的呼吸器官，心脏推动血液循环，并输送氧气到身体各处。提高心肺功能有助增强抵抗力、促进新陈代谢、减少心血管疾病等。
3. 教师引导学生说出其他能加强心脏功能的运动，如有氧体操、跳舞、快步走等等。

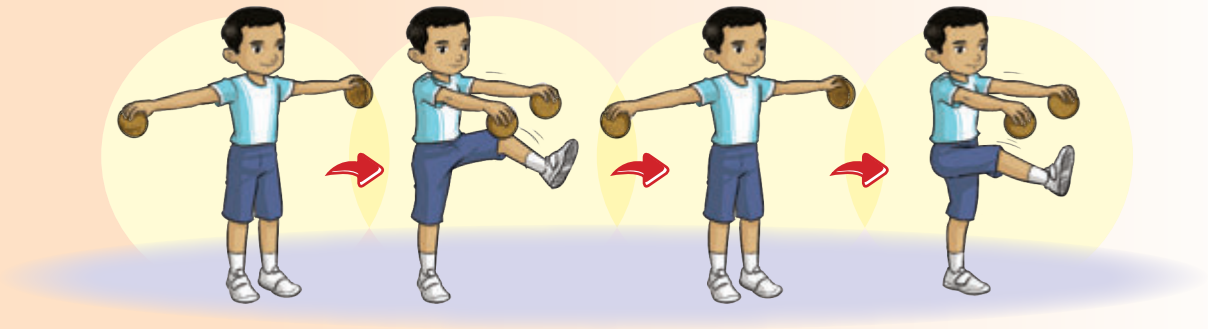
教学 活力小健儿

动态伸展



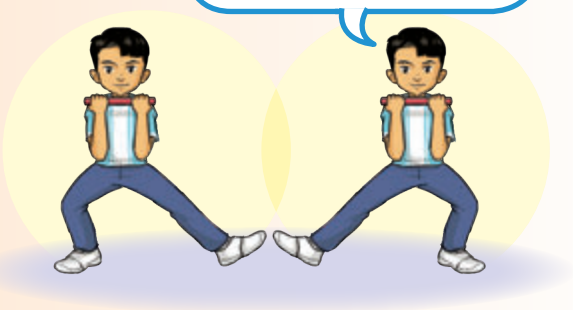
伸展运动使肌肉柔韧，能有效预防运动伤害。

创意点子



静态伸展

维持15秒。



轻松教学

3.3.1
4.3.1
4.3.2
4.3.3
5.2.1

1. 教师说明伸展运动可减低关节的僵硬性，逐渐提高体温，并增进肌肉、肌腱和韧带的伸展性，能有效预防运动伤害。
2. 学生双手各握住一个用具，边走边进行提腿、弓步前进等动态伸展运动（regangan dinamik）。
3. 学生在原地做上肢侧弯、分腿侧压等静态伸展运动（regangan statik）。
4. 教师鼓励学生发挥创意，设计替代用具。

教学

挑战自我

大家轮流做以下活动。

我能维持10秒。

俯卧撑

半蹲

坐下站起

躺下坐起

有良好的肌力与肌耐力，可以促进健康、预防受伤，也能提高工作效率。

3.4.1
3.4.2
3.4.3
3.4.4
4.4.1
4.4.2
5.1.3

轻松教学

1. 教师引导学生以正确的姿势做俯卧撑和半蹲式，并维持一段时间。
2. 教师指示学生在没有支撑或帮助的情况下，从躺卧到坐起来和从坐着到站起来。

教学

我的成绩单

说出各项活动所应用到的主要肌肉名称。

3.4.5
3.4.6
3.4.7
4.4.3
5.2.1

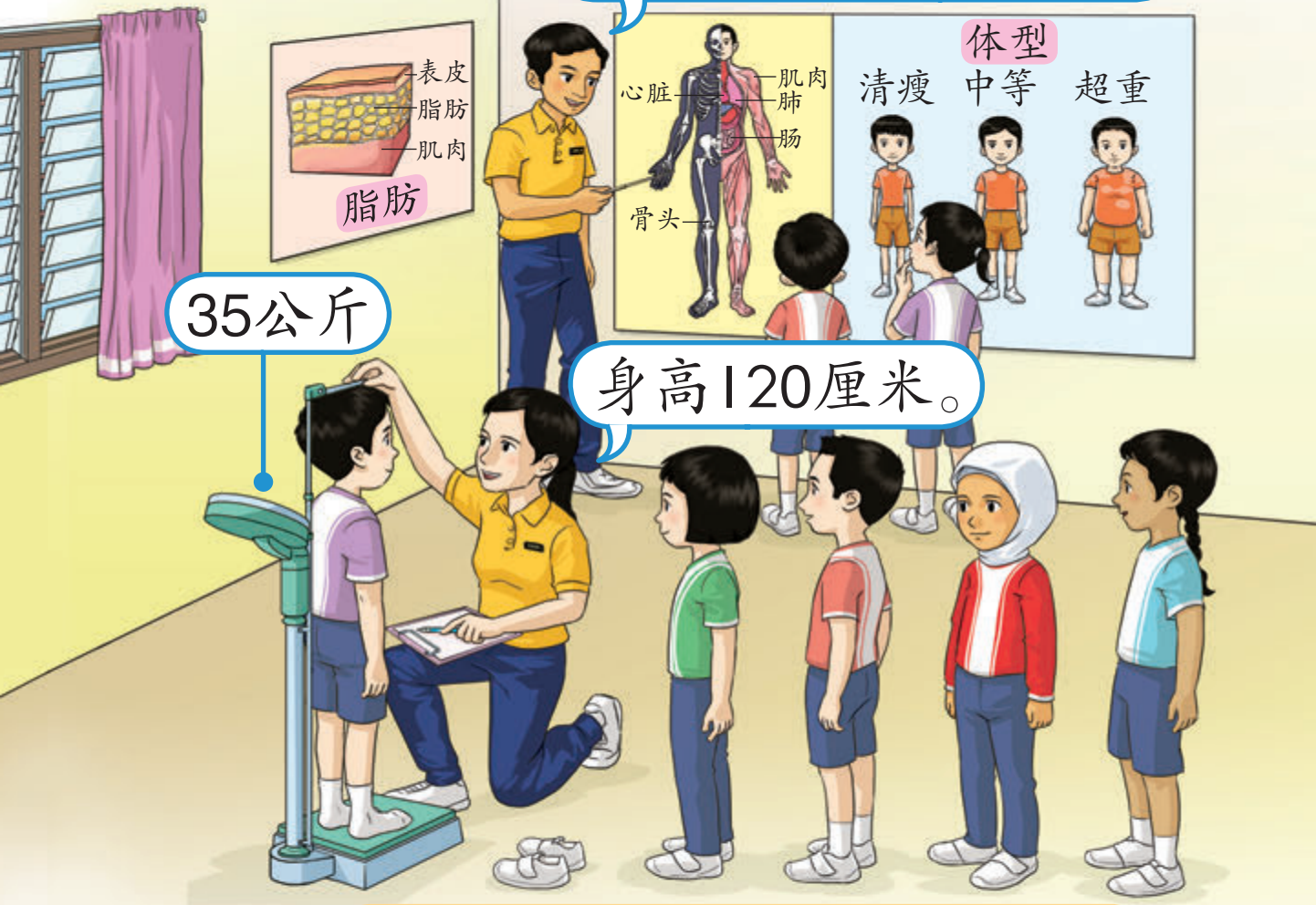
轻松教学

1. 教师引导学生以正确的姿势做每项活动，然后让学生各自记录自己在各站活动的成绩（时间或次数）。
2. 教师引导学生说出各站的活动所应用到的主要肌肉名称。

教学

我的身体

身体是由骨头、肌肉、器官、脂肪等所组成的。



记录自己的身高、体重和体型。

增广

找出家庭成员的体型。

3.5.1
4.5.1
4.5.2
5.1.2

轻松教学

1. 教师测量学生的身高和体重，并让学生记录在集锦簿里。学生可从挂图中认识并确定自己的体型。
2. 教师对学生说明身体是由骨头、肌肉、器官、脂肪等所组成的。

评估 知识小考

1 哪些运动可以增强心脏的功能？

a) _____ b) _____

2 说出做伸展运动的主要目的。

_____

3 能做到的画✓，并圈出主要肌肉名称。

	我能做到	肌肉名称
		腹部肌肉 手臂肌肉
		胸部肌肉 手臂肌肉
		腹部肌肉 大腿肌肉

4 人体是由哪些部分组成的？

a) _____ b) _____

c) _____ d) _____

4.2
4.3
4.4
4.5

轻松教学

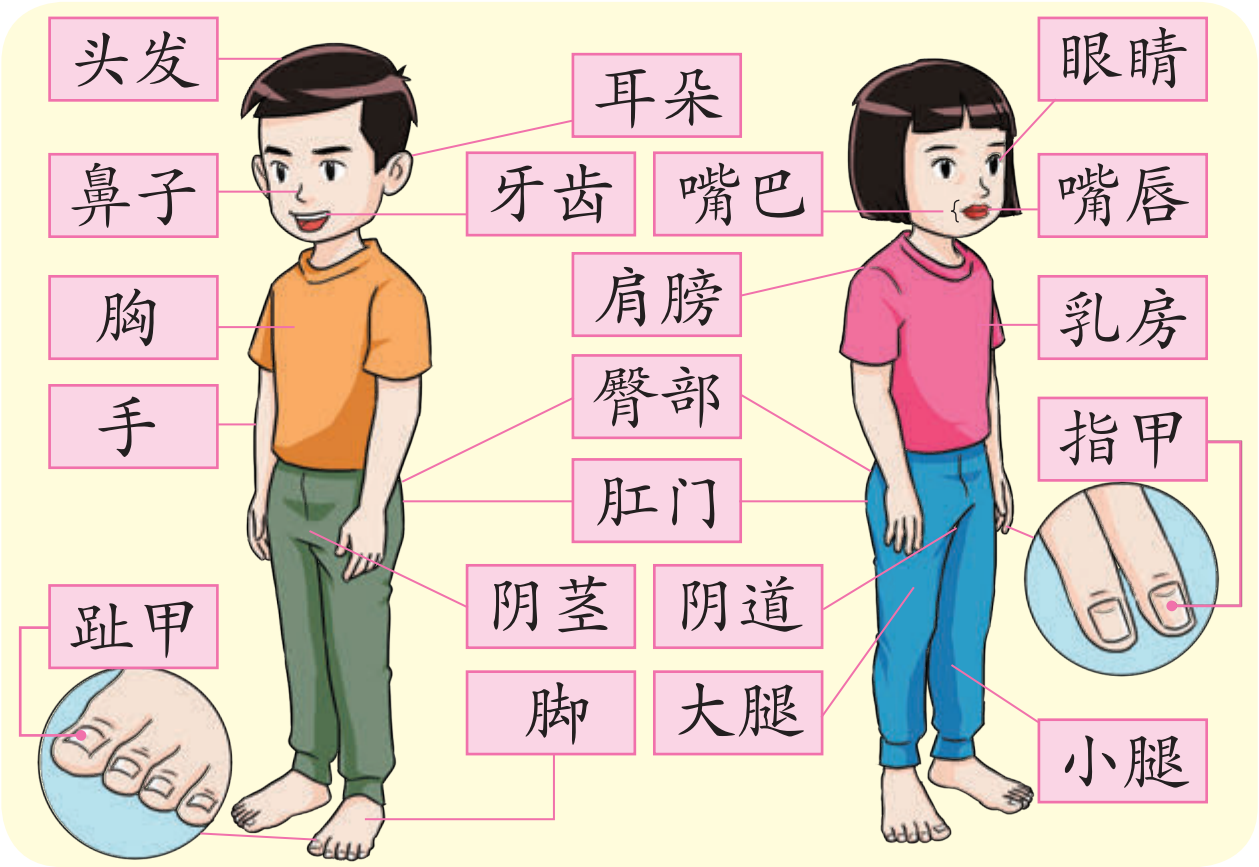
教师可打印此页并分发给学生，让学生填写答案。

单元九　我最本领

轻松学习

认识自己，
爱护自己。

11 我爱我的身体



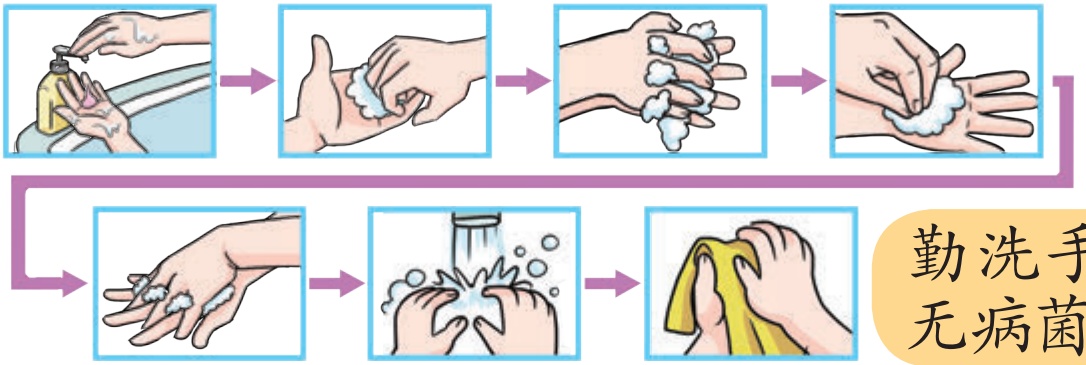
1.1.1
1.1.2
1.1.3

轻松教学

1. 教师引导学生说出身体器官的名称，并指出男女不同的器官。
2. 教师教导学生如何照顾个人卫生，如刷牙、洗澡等。

巩固 一起来洗手。

扫扫



勤洗手，无病菌。

巩固 说出共用个人用品的后果。

记得不可和别人共用个人用品。

增广 照顾个人用品的卫生。

轻松教学

1.1.2
1.1.3
1.1.4

1. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以打开和浏览正确的洗手方法，并带领学生跟着步骤图学习洗手的方法，以彻底去除手中的细菌。
2. 教师鼓励学生平日要时常更换或清洗个人用品，以保持个人用品的清洁与卫生。

增广 猜一猜故事的结局。

小挑战 考一考，在○里画✓。

我能指出身体部位……

胸 ○ 大腿 ○ 肩膀 ○ 耳朵 ○ 指甲 ○

我能做到……

我不和别人共用……

为什么不能与别人共用个人用品？

1.1.1
1.1.2
1.1.3
1.1.4

轻松教学

1. 教师引导学生说出故事中的明佑不照顾个人卫生与共用个人用品的后果。
2. 教师考一考学生，让学生指出身体各器官，然后选出自己在日常生活中照顾个人卫生的方法，以及不和别人共用的个人用品。

12 勇敢地说“不”

安全的触摸

保护自己，对不安全与不舒服的触摸说“不”。

父母或医生能触摸你的隐私部位吗？为什么？

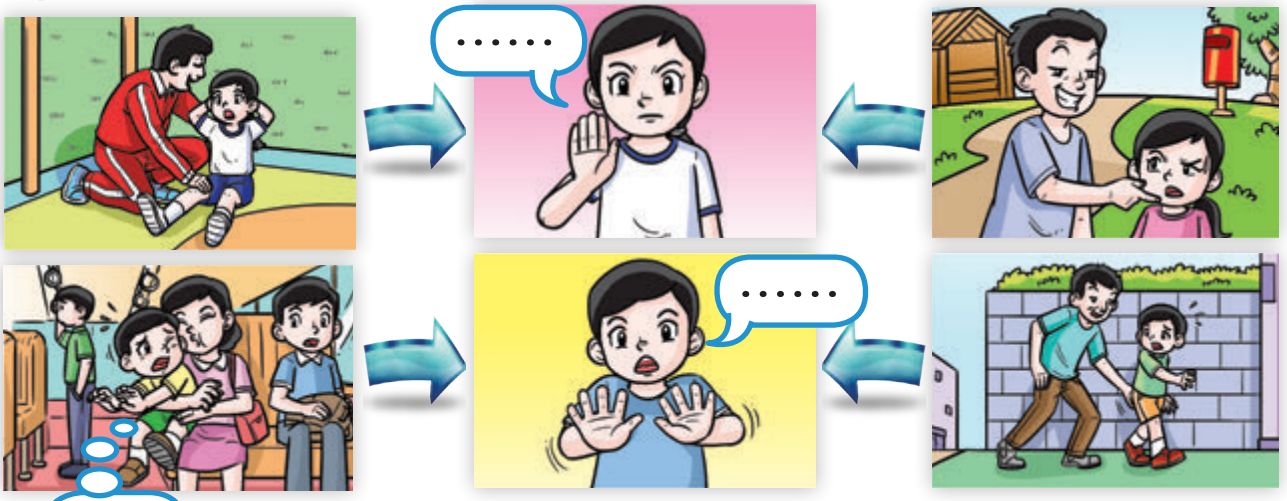
轻松教学

2.1.1
2.1.2
2.1.3
2.1.4

1. 教师引导学生分辨安全、不安全与不舒服的触摸。父母和兄弟姐妹的拥抱，以及师长拍肩膀、摸头、握手等触摸，能让你感到温暖、受鼓励和安心的，这些都属于安全的触摸。如果触碰到隐私部位，或者唇、大腿等部位，那些是属于不安全与不舒服的触摸。学生必须马上拒绝并离开，然后告诉可信任的成人，比如父母或师长。
2. 隐私部位只有在为了治疗、卫生、安全等因素的特殊情况下才能被触摸，比如在监护人的陪同下，医生帮你做体检，或者是父母帮你穿衣服，否则绝对不能让别人触摸你的隐私部位。
3. 隐私部位就是不可公开给别人看和触摸的部位，如阴茎、阴道、胸部、乳房、臀部等，提醒学生切记这些部位不可随便让别人触摸。

巩固 哪些是安全的触摸？画✓。

增广 想一想，说一说。



谁？

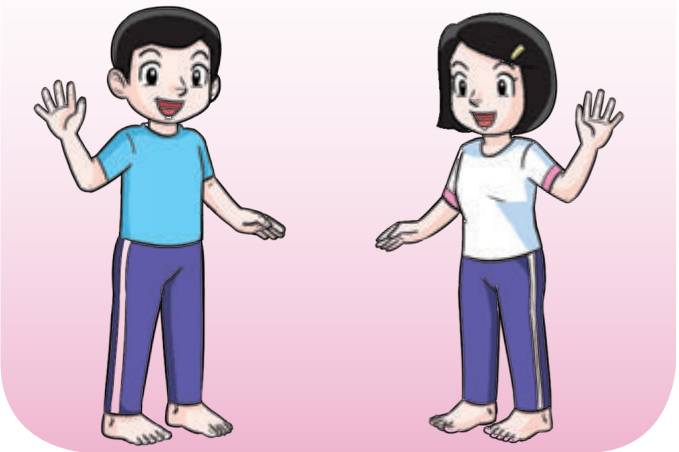
轻松教学

2.1.1
2.1.2
2.1.3
2.1.4

1. 教师让学生知道，身体只属于自己，别人不能随便触摸。要是别人擅自触碰，强迫你让他看或触摸你的身体，你应该大声求救，马上远离那个人，并向可信任的成人求助。
2. 根据图中小孩的遭遇，教师引导学生说出应对的方法。面对不安全与不舒服的触摸时，学生应该坚定地说“不”“请你不要这样做”“我不喜欢这样”等。必要的时候，学生须想办法逃离现场，或向路人求救。

小挑战

A 圈出不允许别人触摸的身体部位。



说出哪些是不舒服的触摸。

B 圈一圈，说一说原因。

1

2

3

4

轻松教学

2.1

1. 教师引导学生圈出不允许别人触摸的身体部位，以及说出不舒服的触摸，让他们明白哪些部位被触摸时要说“不”。
2. 教师根据图中的情况，引导学生圈出正确的答案，让他们懂得哪些情况是属于安全的触摸，哪些是属于不安全与不舒服的触摸。

13 药，怎样用？

根据医生的指示，定时定量服药。

不用过期的药物。

1

2

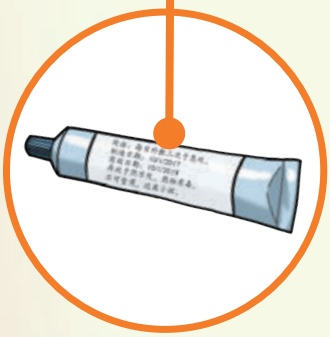
3

3.1.1
3.1.2
3.1.3
3.1.4
3.1.5

轻松教学

1. 教师引导学生认识药物的种类，如药丸、药膏、药水等。
2. 教师引导学生说出没把药物收藏好所带来的危险。
3. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以打开和浏览收藏药物的方法，播放影片给学生看。

用法：每日外敷三次于患处。
制造日期：10/1/2017
有效日期：10/1/2019
存放于阴凉处。药物有毒，
不可食用，远离小孩。



阅读药物说明，
小心用药。

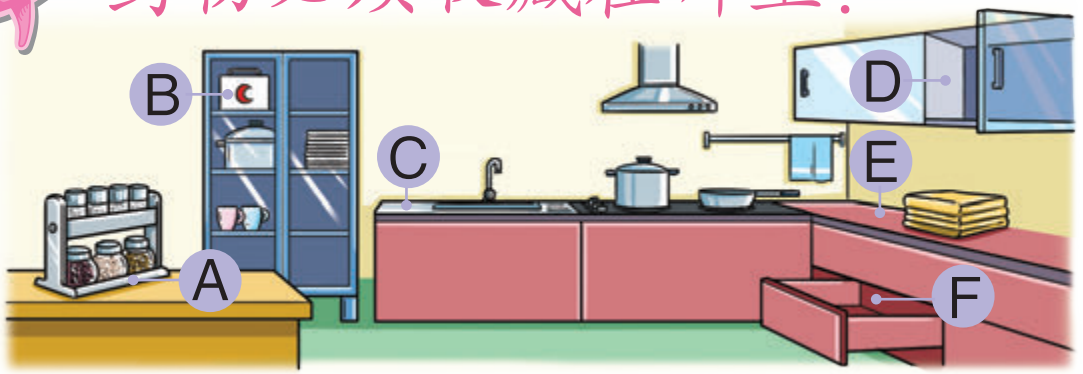
收藏药物的方法

4

要根据医生开的处方吃药，不能随便吃别人的药，否则会危害健康。

服用别人的药或过期的药，会带来什么后果？

巩固 药物必须收藏在哪里？



小挑战 你会安全用药吗？圈一圈。

生病时	爸爸的药。	过期的药。	要吃医生开的药。
用药时	先喝药。 饭后服一匙。	喝一匙。 饭后服一匙。	喝一整瓶。 饭后服一匙。
用药后			

3.1.1
3.1.2
3.1.3
3.1.4
3.1.5

轻松教学

教师引导学生回答哪些是收藏药物的安全地方。药物须放于高处，以避免幼龄儿童容易拿到和误服。如果放在潮湿或温度高的地方，药物会容易变质而失效。

14 情绪歌

情绪歌

如果你很开心
你就拍拍手
如果你很开心
你就拍拍手
如果你很开心
就快快拍拍手呀
快来大家都一起拍拍手

开心

伤心

害羞

害怕

生气

大家一起唱。扫扫

当你开心时，
你会如何表达？

轻松教学

4.1.1

1. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以《幸福拍手歌》的曲调，教学生一边唱出文中的歌词，一边拍手。
2. 教师引导学生根据不同的情绪，修改歌词，并配上不同的动作，例如：伤心就揉揉眼、生气就跺跺脚、害怕就拍拍胸、害羞就摸摸头。

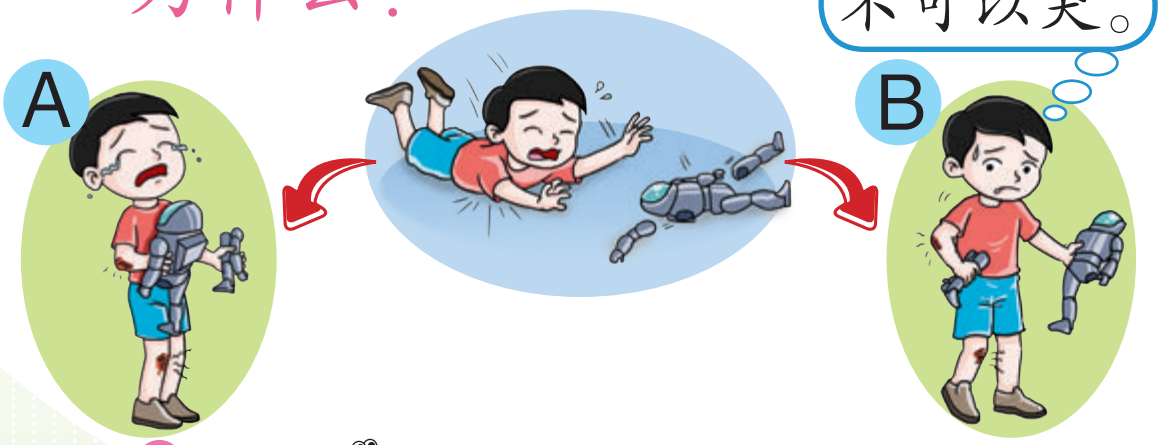
巩固 剪贴图片，分类为需求和要求。

你会如何向家人提出需求和要求？

只能买一个。

巩固 如果你是约翰，你会怎么做？为什么？

不可以哭。



轻松教学

4.1.2
4.1.3
4.1.4

1. 教师引导学生分辨需求和要求，并进行归类活动。需求是指日常生活中所需的物品，如食物、衣物、文具等；要求则是指为了得到满足而想要有的物品，如玩具、零食、科技产品等。
2. 教师让学生知道适当地表达情绪是没错的。当他们跌倒受伤，摔坏心爱的玩具时，会感到伤心想哭，这是正常的情绪抒发，不须刻意强忍。学生应该学会适当地表达情绪，以健康的方式处理情绪。

小挑战 你会如何表达情绪？

要正确地处理情绪，不可伤害别人或自己。

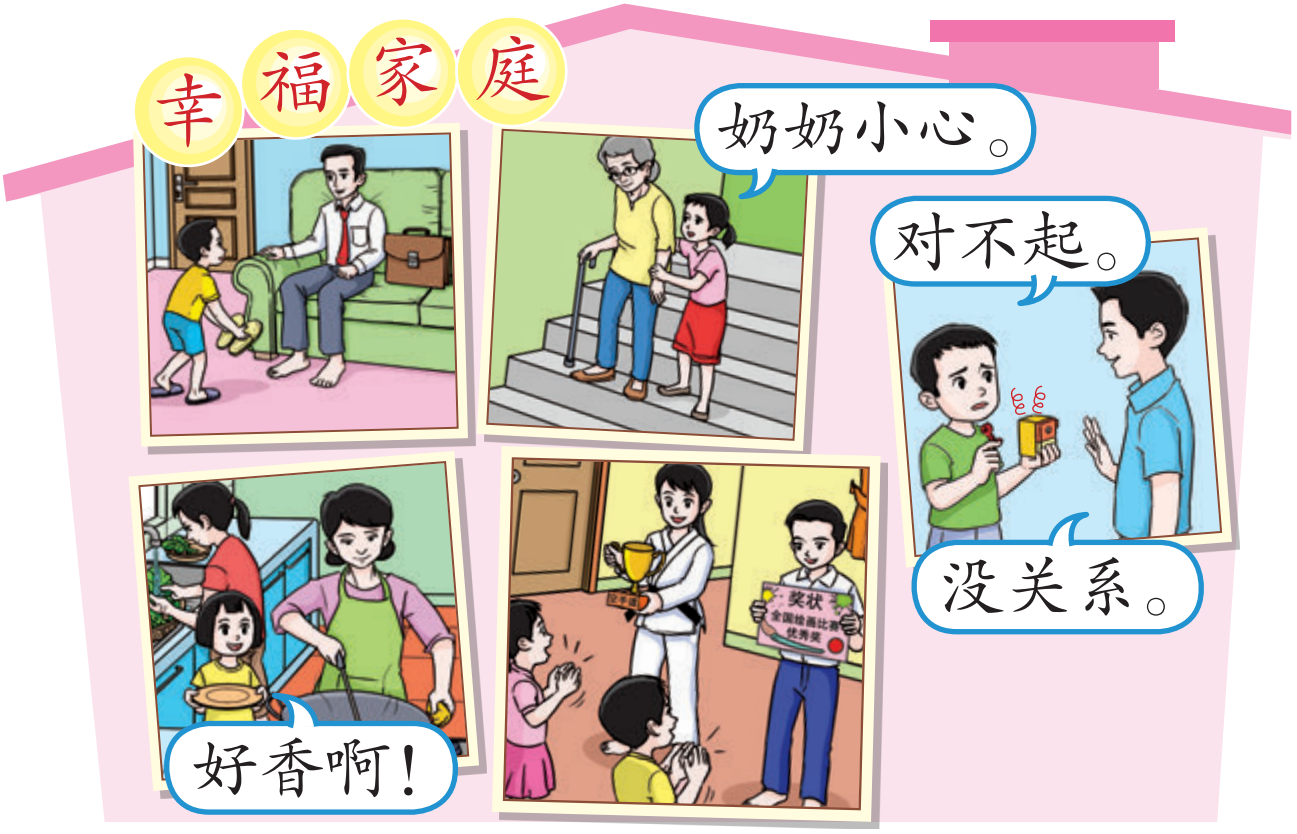
4.1

轻松教学

根据不同的情况，教师引导学生应该如何正确地表达情绪，以及其重要性。

15 互相尊重乐融融

幸福家庭



阿姨，您的包裹。

你如何尊重家人的隐私？

轻松教学

1. 教师引导学生说出图中每个家庭成员所扮演的角色：爸爸工作赚钱养家，妈妈打理家务，孩子孝敬长辈。大家各司其职，和乐融融。
2. 教师引导学生说出图中家庭成员有哪些特点，比如哥哥很有绘画天分、姐姐是空手道高手、妈妈做饭很棒。
3. 教师教导学生要尊重家人的隐私，不能未经允许就拆开家人的信件、包裹等，也不能随意阅读家人的短信息（SMS）等。
4. 教师告诉学生，监护人就是负责监督保护他们的人，比如父母或者是代为照料他们的亲戚。

5.1.1
5.1.2
5.1.3
5.1.4

巩固 说出家人的特点。

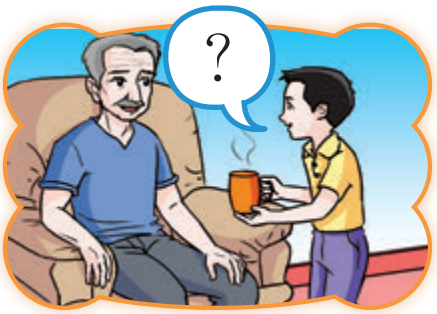
增广 演一演，说一说。

轻松教学

5.1.1
5.1.2

1. 教师播放音乐，让学生玩传球游戏，一旦音乐停止，拿到球的学生要抽卡片，然后说出卡片上的家庭成员的特点。
2. 教师教导学生用纸盘和冰激凌棒制作面具，画出家庭成员的头像。学生扮演家庭成员的角色，并说出他们的责任。
3. 活动结束后，学生可以将所制作的面具，带回家送给家人当扇子。
4. 教师可引导学生发挥创意，使用其他可再废物利用的材料，比如用光盘和冰激凌棒制作面具。

巩固 他们应该怎么说？



小挑战 填写“我爱家人”成绩手册。

家庭成员	责任	特点	我会……
爸爸	赚钱养家	和蔼可亲	帮爸爸捶背
妈妈			

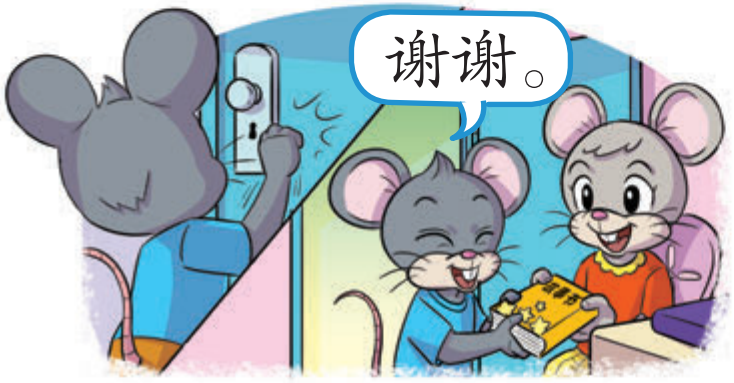
5.1.1
5.1.2
5.1.3
5.1.4

轻松教学

根据图中情况，学生说出应该如何有效地与家人沟通，例如：“爸爸妈妈吃饭”。

16 和睦共处

我的家庭真美好，
生活和谐又安康。



进房之前先敲门，
谢谢两字挂嘴边。

别人犯错要包容，
凡事都可好好说。

礼尚往来好相处，
左邻右舍真和睦。

6.1.1
6.1.2
6.1.3

轻松教学

1.根据图中的老鼠家庭，教师引导学生讨论如何与父母、监护人、家庭成员与邻居建立健康的人际关系。
2.教师教导学生要孝敬父母，与家人相处时要注意礼仪和礼貌用语。

教学 学我做个有礼貌的小孩。

看见老师要行礼，见到同学问声好。

待人处事要有礼，感恩的心不可少。

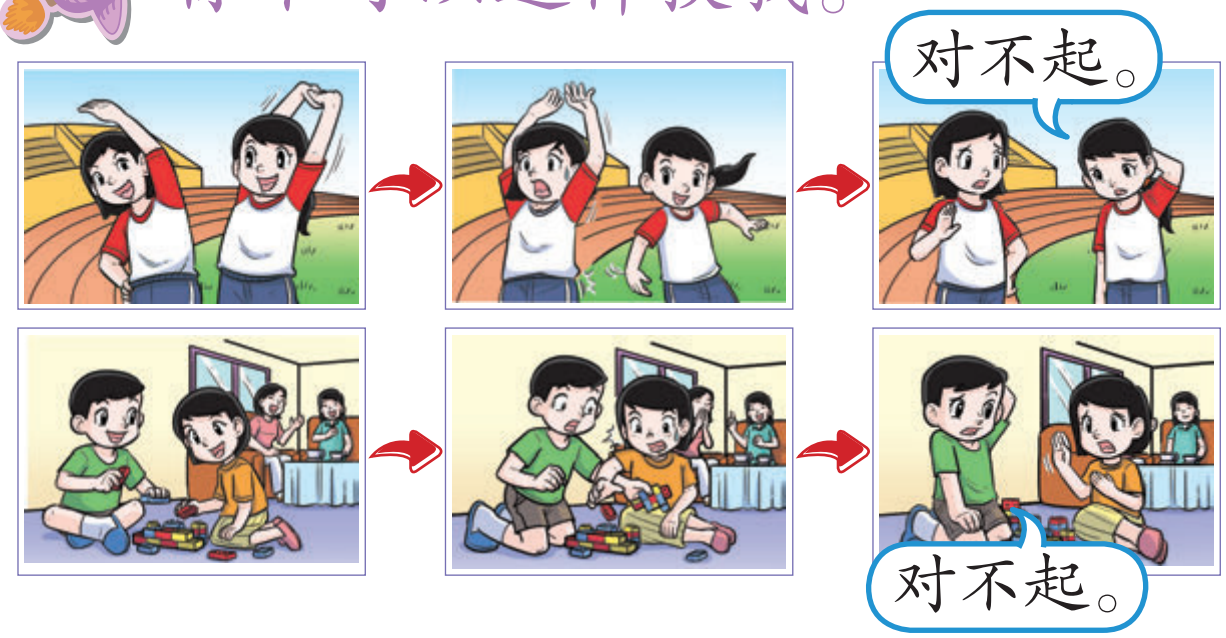
学校成员相处愉快，对同学的学习会带来什么好处？

6.1.1
6.1.2
6.1.3

轻松教学

根据图中的各种情况，教师引导学生说出如何与学校成员建立健康的人际关系。

教学 你不可以这样摸我。



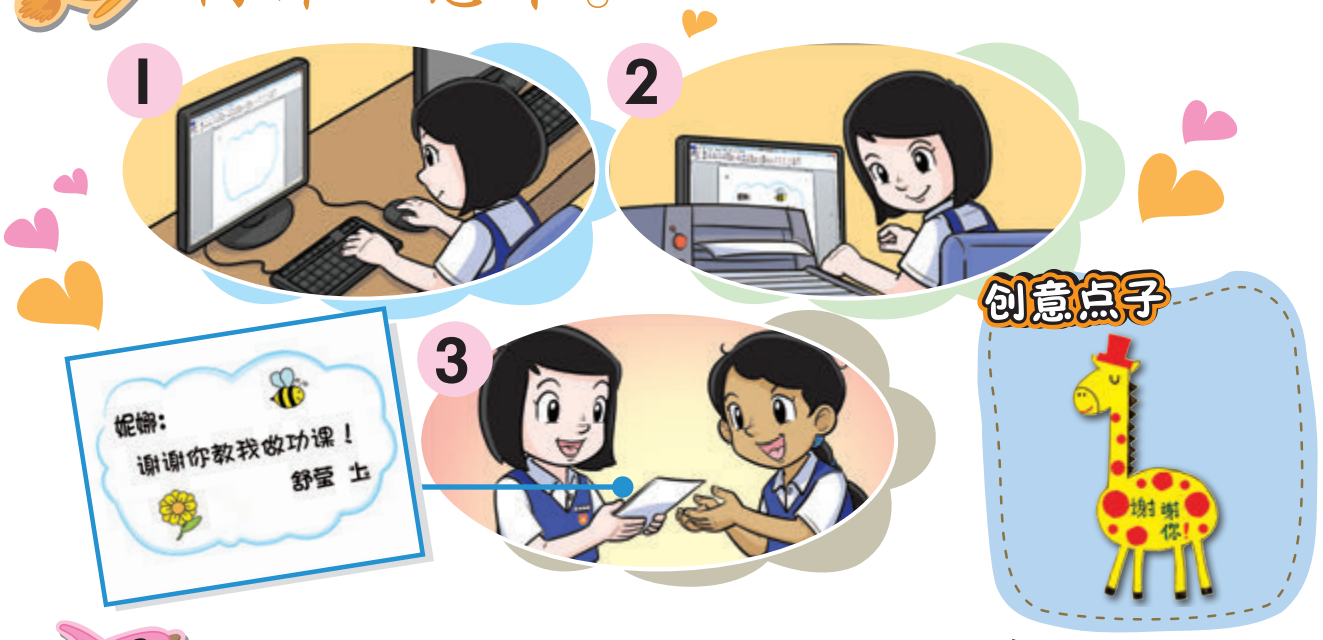
巩固 你应该向谁说？怎么说？

6.1.1
6.1.2
6.1.3
6.1.4

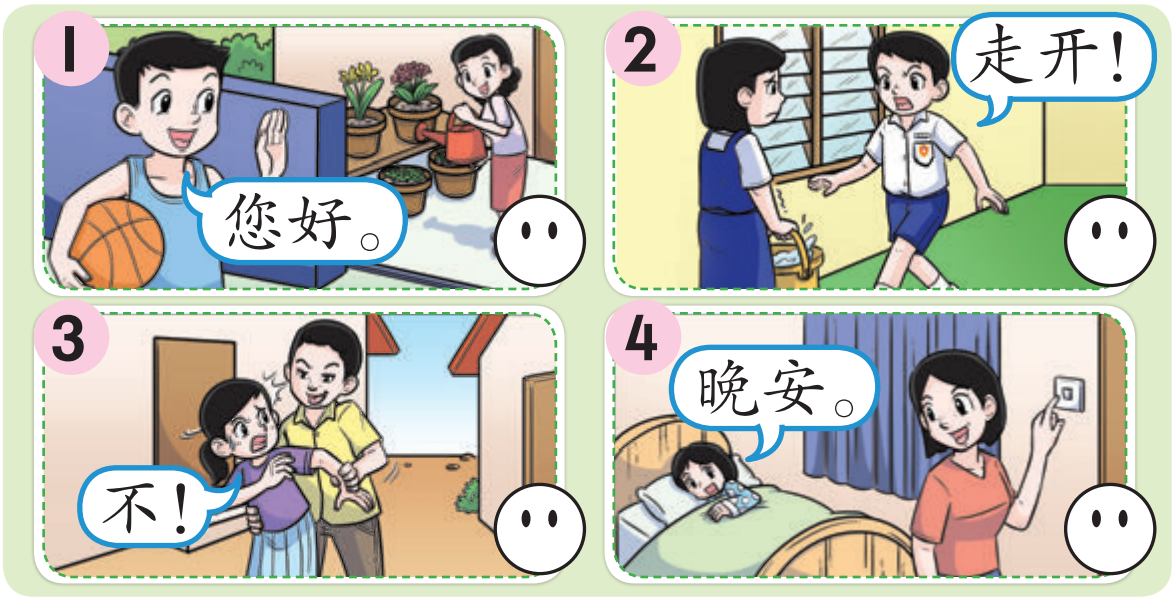
轻松教学

教师提醒学生，即使是要好的朋友或者亲戚，也不可以让他们随意触摸隐私部位。大家应该互相尊重，才能建立良好且健康的人际关系。

增广 制作心意卡。



巩固 他们说得对吗？画☺。



6.1.1
6.1.2
6.1.3
6.1.4

轻松教学

1. 学生应用电脑软件制作心意卡、感谢书签或其他物品，送给家人、老师、朋友或者是想要感谢的人。
2. 根据图意，教师引导学生分析图中人物的沟通方式。

小挑战

哪些是健康的人际关系？画✓。

1

2

3

4

5

6

6.1

轻松教学

教师引导学生分析图中人物的人际关系，并选出健康的人际关系。

17 爱干净，无细菌

细菌是微生物，会传播疾病。

扫扫

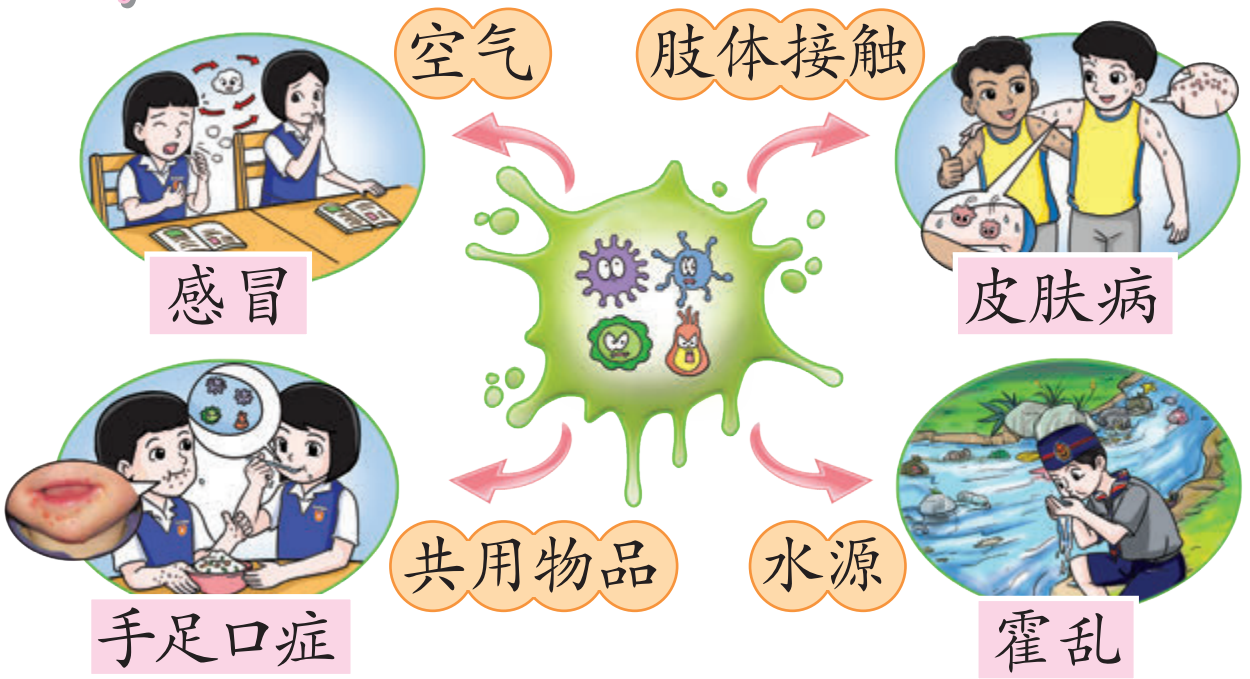
弟弟为什么会肚子痛？

7.1.1
7.1.2
7.1.3
7.1.4
7.1.5

轻松教学

1. 教师告诉学生，细菌是肉眼看不到的微生物，必须用显微镜才能看到。虽然我们看不到，但是细菌无处不在，会传播各种疾病。
2. 教师可以启动手机的应用程序，扫描此页面，以观看细菌的种类。

巩固 说出疾病和细菌的传播方式。



巩固 说出照顾个人卫生的方法。

饭前饭后，要 和 。

临睡前，我会 和 。

我每天 ，穿干净的 。

7.1.1
7.1.2
7.1.3
7.1.4

轻松教学

教师引导学生说出照顾个人卫生的方法，以预防细菌传播疾病。

小挑战 看图说一说，幼幼龙为什么会生病？

7.1

轻松教学

教师引导学生讨论幼幼龙应该如何照顾个人卫生，以避免细菌感染。

18 处处小心，安全第一

在生活中，你如何照顾自己的安全？

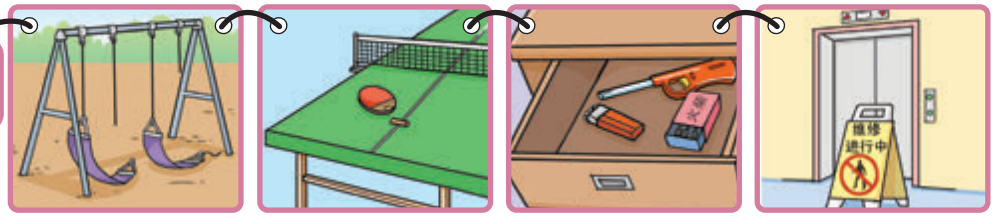
8.1.1
8.1.2

轻松教学

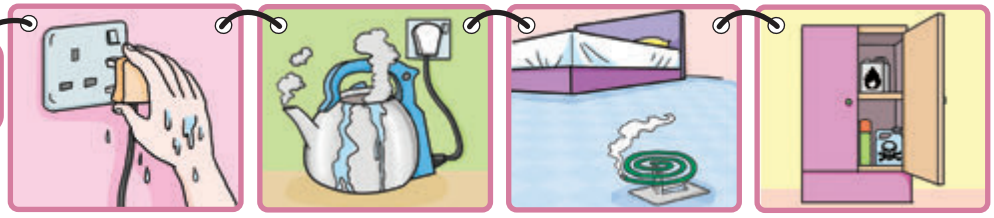
教师引导学生说出日常生活中处处潜伏的危机，并提醒学生时刻要小心，注意自身安全，以避免发生意外。

巩固 说出不安全的情况和照顾安全的方法。

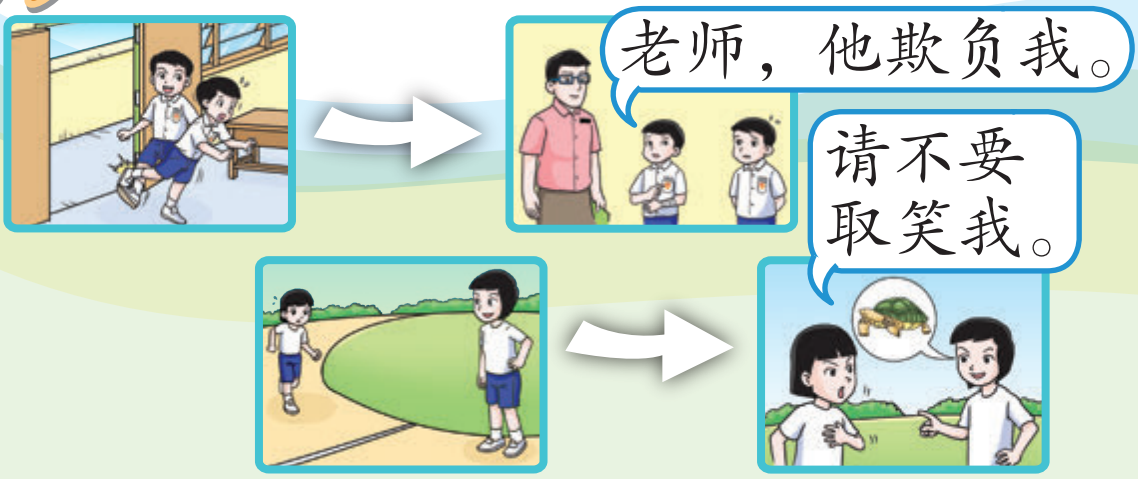
不使用



不触碰



增广 面对欺负不要怕。



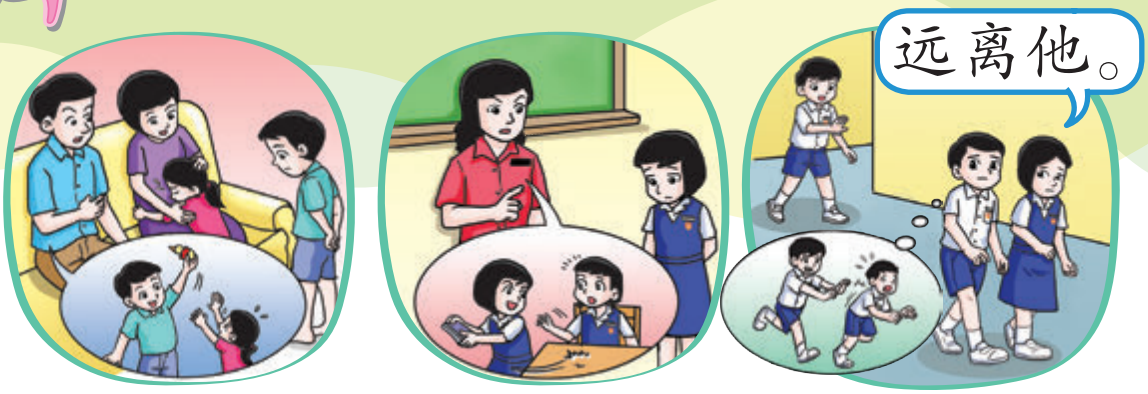
被欺负时，你应该怎么做？

轻松教学

8.1.1
8.1.2
8.1.3
8.1.4

1. 教师引导学生说出不安全的情况和照顾个人安全的方法，以避免受伤。
2. 根据图中欺负的行为，引导学生分辨欺负者和受害者。欺负行为包括了肢体上的伤害、言语上的嘲笑、排挤、恐吓等。
3. 教师劝学生，在被欺负时，不应该默默忍受，这样只会助长欺负者继续作恶。学生应该勇敢地对欺负者说“不”，或者向可信任的人诉说，如老师、父母、朋友等。

巩固 说出欺负别人的后果。



小挑战 玩一玩，看谁最快到达终点。

8.1.1
8.1.2
8.1.3
8.1.4

轻松教学

教师让学生知道，欺负别人是不对的行为，并引导学生说出欺负别人的后果。欺负者会受到父母和老师的责备与惩罚，也不受同学的欢迎。

评估 分组抽卡片，然后根据卡片上的指示，说一说，演一演。

1 说出身体部位。

2 说出结果。

3 演示情绪与做法。

轻松教学

1.1-8.1

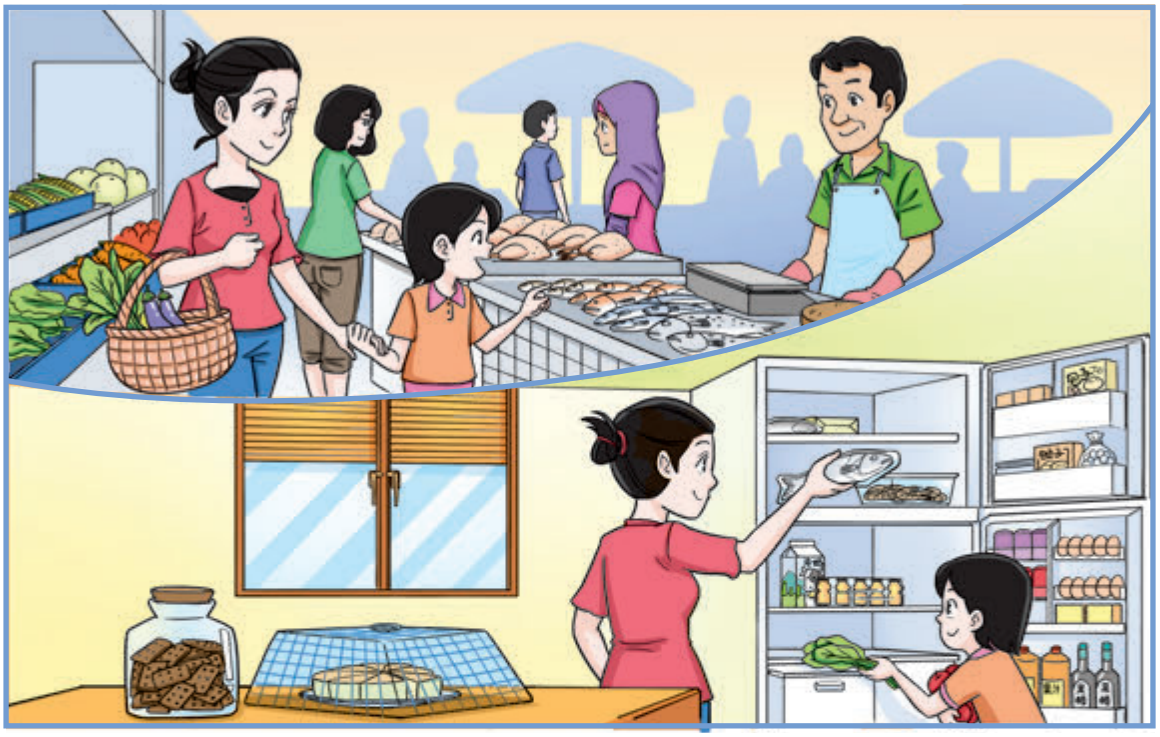
教师准备各种情况图的卡片，并附有指示，让学生分组抽取，学生根据卡片上的图片和指示，说出正确的答案，或者演示各种情绪和做法，另一组学生则负责评估同学的表现。

单元十　子辰便秘啦！

轻松学习

我们要吃有益的食物，且定时定量。营养不均衡会影响健康。

19 我上菜市



巩固

你能说出其他健康的食物吗？

增广

说出其他收藏食物的方法。

轻松教学

1. 教师引导学生认识健康的食物，并劝学生在日常生活中吃健康的食物，才能健康成长。
2. 教师告诉学生，没收藏好的食物既不卫生又容易腐败，吃了会生病。新鲜的鱼虾和肉类必须收在电冰箱的冷冻格，蔬菜和水果则必须收在冷藏格，才会新鲜耐久。奶制品要冷藏，才不会发酸。干粮要放进罐子里，食物也要盖好，以免吃坏肚子。

9.1.1
9.1.3

巩固 连线有助于健康成长的食物。

有助于健康成长的食物

小挑战 选出健康的食物并收藏好。

轻松教学

9.1.1
9.1.3

1. 教师引导学生选出有助于健康成长的食物，并画线连起来。
2. 教师引导学生把健康的食物卡片放入正确的箱子里，让学生懂得选择健康的食物，以及正确的储藏方法。

20 我吃得健康

三餐吃得有营养，
身体健康精神好。

巩固

说一说不吃三餐的后果？

轻松教学

1. 教师让学生明白有营养的三餐的重要性。早上醒来，丰富的早餐可为我们的身体及时补充营养，在学习和活动上才不容易疲倦，时刻保持集中力和体力。如果不吃午餐和晚餐，会导致营养不良而影响我们的身体和脑部的发育。
2. 教师引导学生说出不吃三餐的后果，比如上课无法集中精神、进行活动时容易感到疲倦、长期下去会导致发育不良等等。

9.1.2
9.1.4

辅助 营养大搜查

你的三餐是否营养均衡？

吃营养均衡的三餐，
让我一整天保持活力。

小挑战 制作三明治。

轻松教学

9.1.1
9.1.2
9.1.4

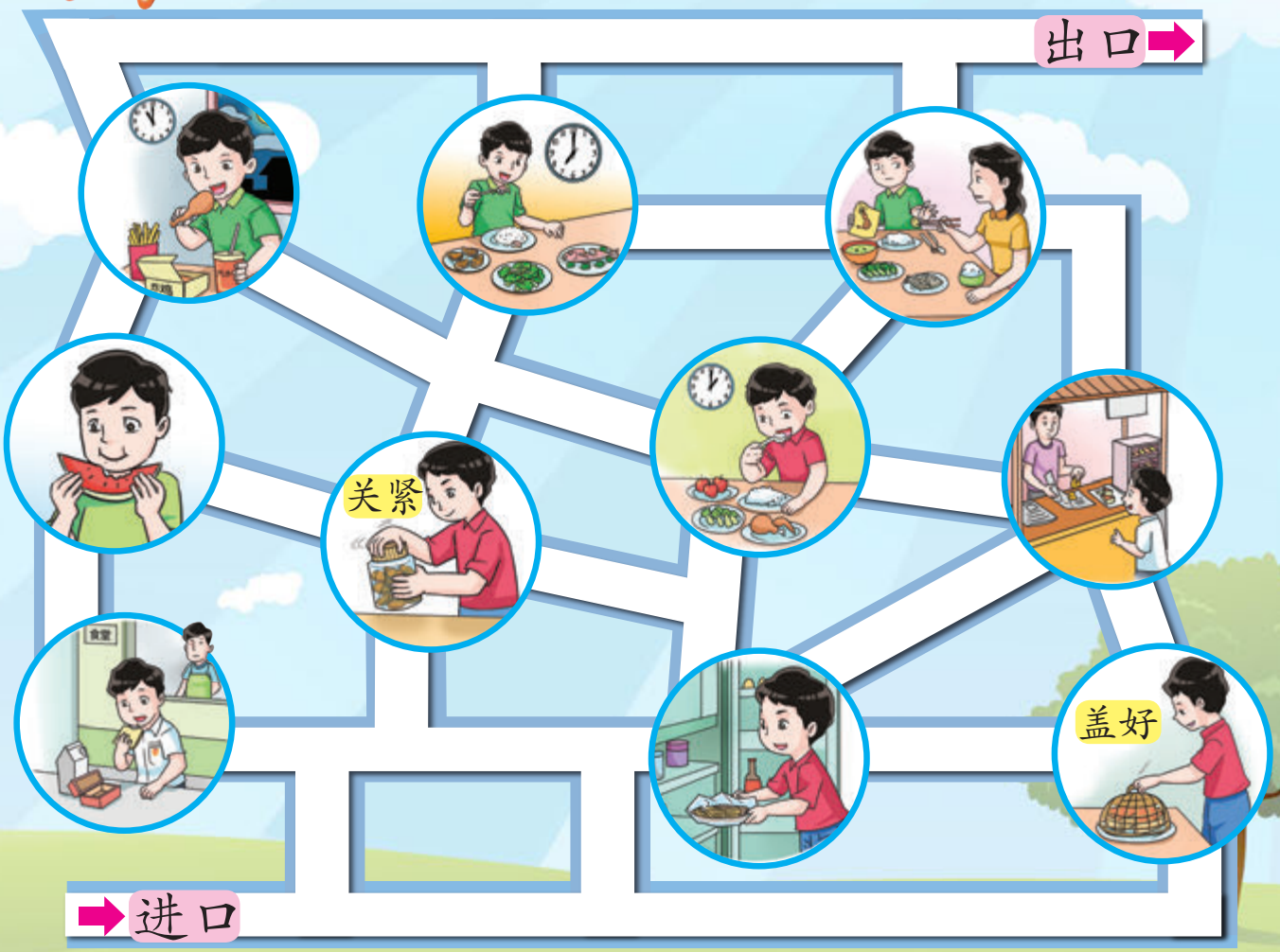
1. 教师引导学生分析自己所吃的三餐是否营养均衡，适当地辅导学生如何选择有营养的食物。建议持续重复此活动一周，并观察学生的饮食是否有改变。
2. 教师可以让学生知道除了一日三餐，间中可吃一些谷类或奶类的点心，如饼干或面包当做茶点，以补充精力。
3. 教师鼓励学生与家人一起动手制作可口又营养的三明治。

评估

沿着所有显示正确行为的图，走出迷宫，以获取健康宝宝勋章。

健康宝宝

要收集7个显示正确行为的图，才算过关哦。



记得不可走回头路哦！

轻松教学

教师指示学生进行以上活动。学生必须走完所有显示正确行为的图，才可获得健康宝宝勋章。

9.1

单元十一　糖果玩具不可要！

轻松学习

如果你是祖恩，你会怎么做？

如果他们跟随陌生人走，后果会怎样？

21 找谁来帮忙？

面对紧急状况时，不要慌。

大声向路人求助

拨打紧急求助电话999

还有哪些情况可以拨打紧急求助电话999求助？

向成人求助

10.1.1
10.1.2
10.1.3

轻松教学

1. 让学生知道遇到紧急状况时不要慌张，要保持冷静，赶快想办法，向父母、老师、警察、邻居或其他成人求助。
2. 教师告诉学生，只有在发生紧急状况时才能拨打紧急求助电话999，平时不能随意拨打。

巩固 说出紧急状况的例子。

巩固 谁做得对？画✓。

轻松教学

10.1.1
10.1.2
10.1.3

1. 教师引导学生说出其他在日常生活中的紧急状况。
2. 教师引导学生选出面对紧急状况时，应采取的正确行动。
3. 教师可教学生制作个人资料卡，记下自己的地址和父母的电话号码，以备迷路或和家人走散时，可以向人求助。

小挑战 连一连。

1

2

3

评估 在班上表演以下紧急状况，并示范正确的应付方法。

轻松教学

10.1

1. 学生根据图中情况，画线连一连，以找出应付紧急状况的正确方法。
2. 教师让学生分组演示图中各种紧急状况，并适当地引导学生示范正确的应付方法。