

图书基本信息

书名：<<普通高中健康教育教学案例分析>>

13位ISBN编号：9787561353370

10位ISBN编号：7561353375

出版时间：2011-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：熊正英 编

页数：222

字数：206000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

为中学教师提供一个版本，起抛砖引玉的作用，启动思维，启发创造，期盼中学教师在一线教学实践中积累经验，收获更加优质的健康教育教案。

按照课标要求，初定教学内容，为中学教师在健康教育教学中提供一个参考系。

课改理念与观念虽然重要，但解决教学中的实际困难也不能忽视。

《普通高中健康教育教学案例分析》的主要目的是帮助中学教师在健康教育教学中解决一点实际困难，为提高健康教育教学质量助一臂之力。

《普通高中健康教育教学案例分析》是教学参考书，力求做到有益参考，有效参考，不给中学教师教学添麻烦。

书籍目录

第一章 绪论

第一节 高中健康教育专题教学现状与对策建议

第二节 高中健康教育方案研制

第三节 健康教育优秀教学案例选编

第四节 充分发挥体育教师在健康教育中的作用

第二章 身体健康

第一节 全面发展体能与科学锻炼

第二节 体育锻炼与体重控制

第三节 艾滋病与性病

第四节 提高预防疾病的意识和能力

第五节 现代文明病与其他疾病

第六节 食物营养价值与饮食营养卫生

第七节 合理的营养与营养配餐

第八节 环境对身体健康的影响

第九节 生活方式对身体健康的影响

第十节 运动改善机体健康状况

第十一节 传统养生与体育保健养生方法

第十二节 体育锻炼时间的选择

第三章 心理健康

第一节 培养积极的自我价值感

第二节 提高调控情绪的能力

第三节 形成坚强的意志品质

第四节 预防心理障碍, 保持心理健康

第五节 正确对待性心理变化

第四章 社会适应

第一节 体育促进良好人际关系及合作精神的建立

第二节 体育道德

第三节 在体育活动中展现社会责任感

附录中学生健康教育综合测试题及答案

参考文献

## 章节摘录

二、几种常见传染病 甲型H1N1流感暴发后,在世界卫生组织的调动下,世界各国进行了拉网式的布防,但是在短期内病毒依然传播至几十个国家和地区。

其他各类传染病也无时无刻不威胁着人们的健康。

(一) 流感 流行性感(简称流感)是流感病毒引起的急性呼吸道感染,是人类至今尚不能有效控制的世界性传染病,也是我国重点防治的传染病之一。

它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性极强,传播速度快,容易发生大面积流行,甚至是世界性大流行。

## 1. 流行病学。

流感以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

好发于冬春季节,以经常形成局部或大规模的流行为其主要特征。

此病症传播力极强,且易引起肺部感染。

流感病人是主要的传染源,自潜伏期即有传染性。

发病3天内传染性最强,轻型患者在传播上有重要意义。

人群对流感普遍易感,病后有一定的免疫力,对同型的免疫力可维持较久,对同一型的变种间也有交叉免疫力,但维持的时间不长,病毒不断发生变异,可引起反复感染发病。

由于流感病毒的变化非常快,被称为“千面病毒”,所以流感是一种由不断变异的病毒导致的不变的疾病,是一种无国界的传染性强、传播速度快的疾病。

## 2. 临床表现。

流感潜伏期一般为1-3天,以畏寒、恶心、腹泻、高热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,鼻塞、流清水样鼻涕等呼吸道症状较轻,少数患者可出现食欲不振、腹泻等胃肠道症状。

体温可达39 -40 ,一般持续3-4天后渐退,全身症状好转,但呼吸道症状常持续一段时间。

## 3. 预防。

由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要。

主要预防措施包括:(1)保持良好的个人及环境卫生。

(2)勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。

双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

(3)打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。

(4)均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

(5)每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。

(6)在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,不得已必须去时,最好戴口罩。

(7)流感疫苗接种是世界公认的预防流感的有效方法。

流感疫苗的免疫接种越来越受到各国的高度重视,实践证明,免疫预防是减少流感危害的一种重要措施和手段,为高危人群、易感人群接种流感疫苗是预防流感的有效方法。

如何预防甲型H1N1流感(见图2-3)。

编辑推荐

陕西师范大学2009年教师教育研究基金资助  
助

陕西师范大学2009 ~ 2010年基础教育专项基金资助

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>