



佛山市南海区星辉学校校本教材

生活自理



科目：生活自理

教师：

姓名：



目 录

第一单元：个人卫生

第1课	我会洗脸	1
第2课	我会刷牙	6
第3课	我会洗头发	11
第4课	我会洗手	16
第5课	我会洗澡	22
第6课	我会上厕所	26
第7课	我会擦鼻涕	32



第1课 我会洗脸



教学准备

洗脸盆 毛巾



教学目标

- 1、认识毛巾、脸盆。
- 2、学会洗脸，掌握洗脸的技能和洗脸的步骤。
- 3、清楚什么时候需要洗脸。
- 4、通过学习洗脸，培养同学们的生活自理意识，养成爱清洁的好习惯。



教学课时

2 课时



操作步骤



1、把毛巾放进盆子放适量水



2、拿起毛巾，将毛巾浸湿



3、拧干毛巾



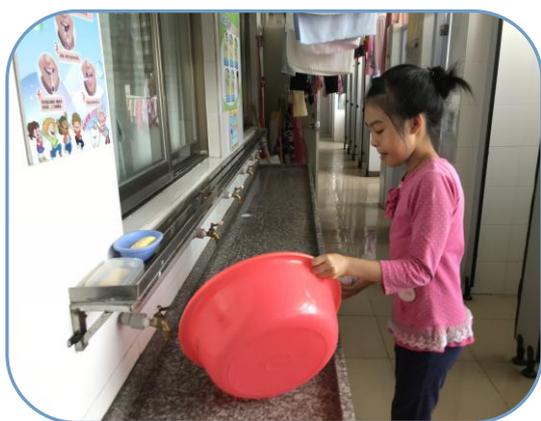
4、把毛巾打开擦脸



5、将毛巾放进盆子洗干净后拿出来



6、将毛巾拧干



7、盆子里的水倒掉



8、把毛巾挂在的挂钩上



温馨提示

- 1、洗脸的时候不要用过热的水。
- 2、注意将衣袖拉高，不要弄湿衣服。



课堂练习

找出下列图片哪些是不对的，需要怎么做？





课外拓展

小朋友学会了洗脸，可以尝试着帮其他朋友洗脸，也可以尝试用洗面奶洗脸。



课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、找到自己的盆子跟毛巾。	1	2	3	4	5
2、能取适量的水放在盆子里面。	1	2	3	4	5
3、会拧干毛巾擦脸。	1	2	3	4	5
4、能把脸洗干净并且不弄湿衣服。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第2课 我会刷牙



教学准备

漱口杯 牙刷 牙膏



教学目标

- 1、学习刷牙的流程及方法。
- 2、认识牙刷、牙膏、漱口盅。
- 3、掌握刷牙的正确步骤。
- 4、知道什么时候需要刷牙。



教学课时

2 课时



操作步骤



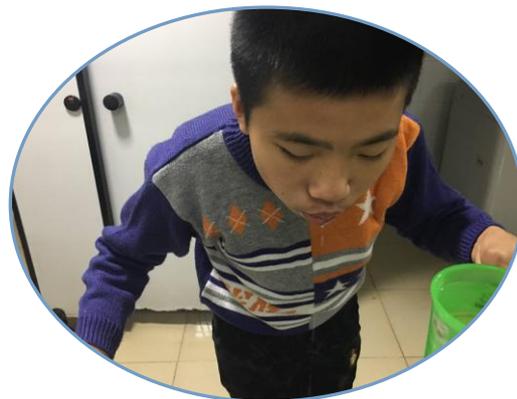
1、准备牙膏、牙刷、口盅



2、挤适量牙膏在牙刷上



3、口盅装满水



4、含一口水漱漱口



5、开始刷牙

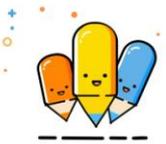


6、把牙膏泡擦干净



温馨提示

- 1、刷牙的时候不要弄湿衣服
- 2、刷牙后要看镜子检查嘴角有没有牙膏渍



课堂练习

同学们看一看下图，比一比，哪个牙齿最洁白，最健康？





课外拓展





课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、能够指出或说出刷牙所需准备的物品。	1	2	3	4	5
2、能够说出刷牙的正确步骤。	1	2	3	4	5
3、能够说出什么时候需要刷牙。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第3课 我会洗头发



教学准备

洗脸盆 毛巾 洗发水



教学目标

- 1、学习正确洗头的流程及方法。
- 2、认识毛巾、洗发水。
- 3、掌握洗头的正确步骤。
- 4、知道什么时候需要洗头。

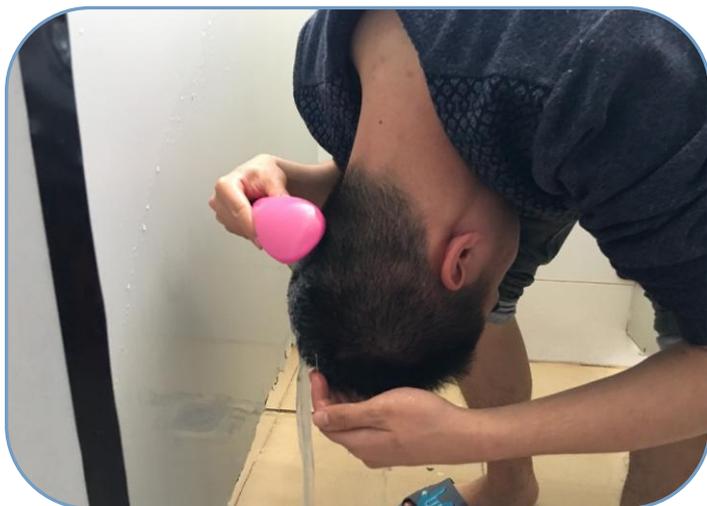


教学课时

1 课时



操作步骤



1、拿水淋湿头发



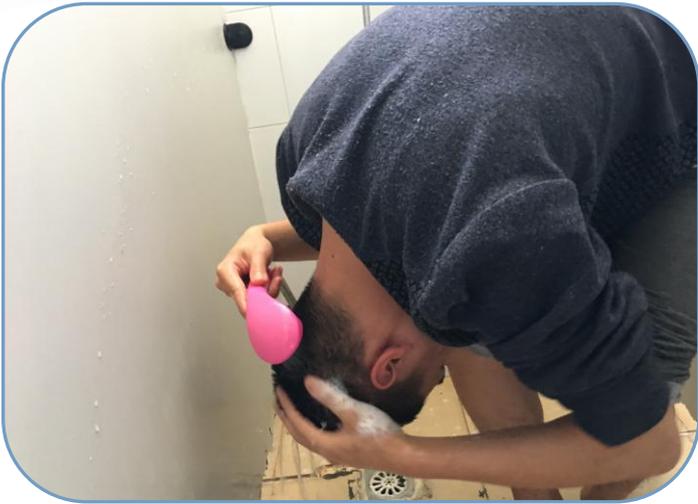
2、然后取适量洗发水



3、双手搓出大量的泡



4、将洗发泡沫涂抹到头发



5、用指腹在头皮上大大的画圆滑动，用手柔和地按摩整个头



6、然后用清水将泡沫冲洗干净



7、用毛巾将头发的水

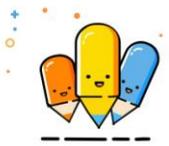


8、用吹风机吹干头发



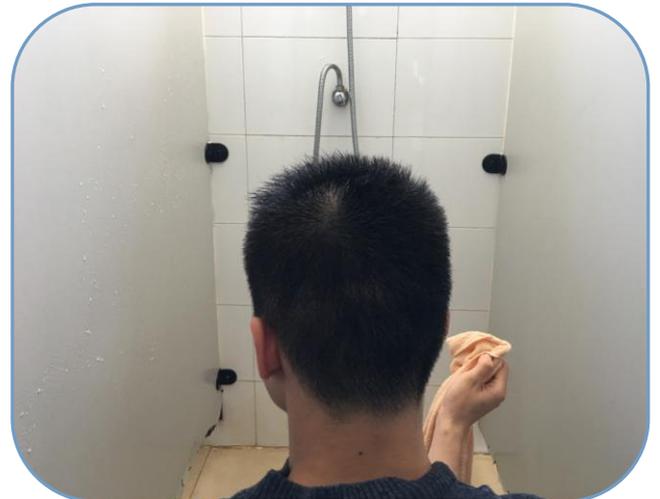
温馨提示

- 1、洗头的时候不要用过热的水
- 2、注意将衣袖拉高
- 3、注意洗发水不要弄到眼睛



课堂练习

看一看谁的头发没有洗干净





课外拓展



小朋友，你也是这样洗澡的吗？

我是香宝宝



课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、能够指出或说出洗头需要准备的物品。	1	2	3	4	5
2、能够说出自己洗头的正确步骤。	1	2	3	4	5
3、能够说出什么时候需要洗头。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第4课 我会洗手



教学准备

洗手液、水龙头



教学目标

- 1、培养学生认识水龙头、洗手液
- 2、掌握洗手的正确步骤。
- 3、知道什么时候需要洗手



教学课时

2 课时



操作步骤



1、打开水龙头，湿润双手



2、取适量洗手液于掌心



3、掌心相对，手指并拢相互搓擦



4、手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行



5、掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓揉



6、双手指相扣、互搓



7、一手握住另一手大拇指旋转搓擦，交换进行



8、将五个手指尖拼拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



9、一只手的手掌握住另一只手的手腕旋转揉搓，交换进行



10、用水把手的泡泡冲洗干净。



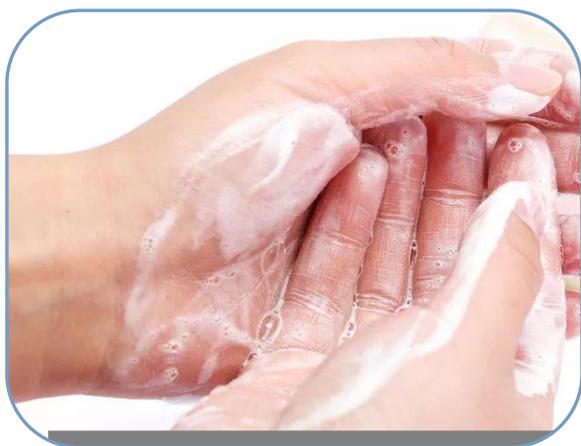
温馨提示

- 1、洗手的时候注意将衣袖拉高
- 2、洗手的时候不要打湿衣服



课堂练习

- 1、同学们看一看下图，比一比，哪双小手最干净？





2、同学们看一看下图小朋友要做什么？并连线。





课外拓展



洗手歌

小脏手，伸出来，
小肥皂，大泡泡。
里里外外仔细洗，
饭前洗，饭后洗。
健健康康又卫生，
细菌病毒都跑掉。



课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、能够指出或说出洗手所需准备的物品。	1	2	3	4	5
2、能够说出洗手的正确步骤。	1	2	3	4	5
3、能够说出什么时候需要洗手。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第5课 我会洗澡



教学准备

一、认识浴巾、沐浴露、洗发水、淋浴头



教学目标

- 1、懂得洗澡用的工具
- 2、懂得洗澡的方式
- 3、做个爱干净的好孩子



教学课时

1 课时



操作步骤



1、把身体各部位淋湿



2、用手接沐浴露



3、再洗身体



4、把身上的泡泡冲掉



温馨提示

- 1、洗澡的时候不要用过热的水
- 2、尽量避免泡泡进入眼睛
- 3、洗完澡后要快速把身体上的水分擦干
- 4、洗完澡后穿衣服保暖



课堂练习

找出下列图片哪些是不对的





课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
	1、听到自己的名字时能作出反应。	1	2	3	4
2、能够指出或说出自己的姓名。	1	2	3	4	5
3、能够找到写有自己名字的物品。	1	2	3	4	5
4、能够书写自己的名字。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第6课 我会上厕所



教学准备

卷纸、垃圾篓



教学目标

- 1、认识男厕所女厕所，知道厕所都有什么用具。
- 2、掌握上厕所的正确步骤，知道要在不同的上厕用具上大小便。
- 3、教育学生上厕所后要使用卫生纸，便后要洗手。



教学课时

1 课时



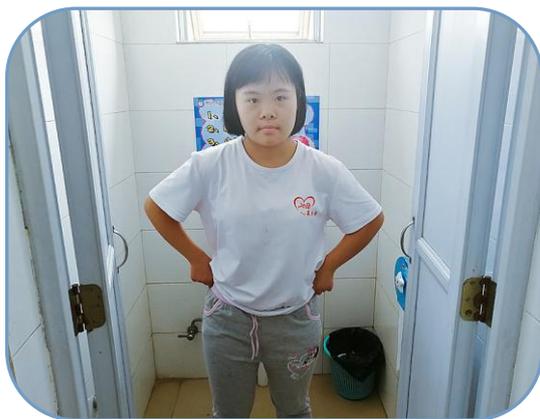
操作步骤



1、进入厕所



2、关好门



3、把裤子脱下



4、蹲好开始小便或大便



5、上完了取适量卫生纸



6、把小便的地方或屁股擦干净



7、用过的卫生纸丢



8、穿好裤子



9、按一下冲水开关，把厕所冲干净



10、开门



11、把手洗干净



温馨提示

- 1、上厕所的时候记得要关好门
- 2、注意不要拉到厕具外
- 3、上完厕所一定要将厕所冲干净
- 4、上完厕所要将屁股擦干净
- 5、上完厕所要洗手



课堂练习

找出下列图片哪些是不对的，并打✕





课外拓展

女生专区：卫生巾的使用方法



1、撕开卫生巾背面中间离型纸将卫生巾紧贴于内裤中央



2、再撕开两侧护翼的离型纸并向外反折紧贴于内裤两侧



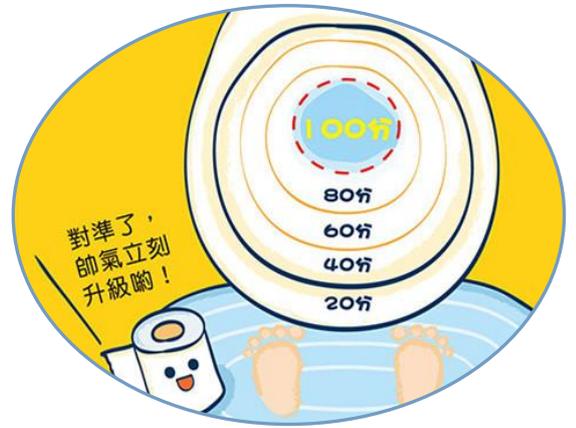
3、使用后用独立包装膜包着用过的卫生巾、丢入垃圾篓中



男生专区：小便的知识



1、站着尿尿时屁股向前倾，把小鸡鸡像吸管一样对准 100 分区域



2、尿尿时要对准 100 分区域，不要尿到器具外面



课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、能够指出或说出厕所的标识或器具名称。	1	2	3	4	5
2、能够说出自己应该进入男厕还是女厕。	1	2	3	4	5
3、能够说出如厕的正确步骤。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					



第7课

我会擦鼻涕



教学准备

纸巾、手帕



教学目标

- 1、明白有鼻涕需要用纸巾或者手帕擦干净
- 2、领会准确的擦鼻涕方式
- 3、努力做个爱干净的孩子



教学课时

1 课时



操作步骤



1.准备纸巾



2、用纸巾对准鼻子



3.不能用袖子擦鼻涕



4.用力把鼻涕用纸巾吸出来



5. 用纸巾把鼻涕擦干净



2. 擦完鼻涕，纸巾丢进垃圾桶里面



温馨提示

- 1、用纸巾或者手帕擦鼻涕的时候，不要用力过猛。
- 2、擦完鼻涕，纸巾要丢垃圾桶里面。
- 3、擦完鼻涕，手帕需要清洗干净。
- 4、不能用袖子直接擦鼻涕



课堂练习

找出下列图片哪些是不对的





课外拓展

- 1、小朋友学会了擦鼻涕，
可以尝试着帮其他朋友擦鼻涕。



2、儿歌：擦鼻涕

清鼻涕，别乱甩，更不能袖子擦。
小手绢，揣口袋，鼻涕一流掏出来。
轻轻擦掉鼻涕龙，干净宝宝人人爱。



课后测评

本课学习测评					
内容	分值				
1、能够清楚知道有鼻涕需要纸巾或手帕来擦。	1	2	3	4	5
2、不用直接用手擦鼻涕。	1	2	3	4	5
3、不用衣服擦鼻涕。	1	2	3	4	5
4、能够用纸巾把鼻涕擦干净。	1	2	3	4	5
1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：自主完成。					