

最新四年级综合实践活动课教学计划(模板5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

四年级综合实践活动课教学计划篇一

- 1、了解外出活动中常见的意外伤害以及产生的原因和后果，增强安全意识。
- 2、初步学会多渠道收集、分析、处理信息的方法，能够主动交流、分享信息。
- 3、了解外出活动应该注意的问题，知道如何预防意外伤害，能根据出现的意外情况采取合理的急救措施，培养自我防范、自我救护的能力。

知道如何预防意外伤害，能根据出现的意外情况采取合理的急救措施。

搜集学生外出时发生的安全事故资料。

2课时

第一课时

揭示主题，制订活动方案

(一) 情境导入

学生：担心出现安全问题。

教师：的确，外出活动存在着很多安全隐患。（多媒体演示学生外出活动时发生的安全事故）

提问：看到这些触目惊心的事例，你有什么想法？学生交流。

（二）汇报交流

各小组汇报。根据学生的汇报，师生相互补充，共同归纳出以下几个方面：交通、游泳、旅游、乘车游玩、公共场所等安全问题。

（三）选择研究内容

1、总结引申

教师：通过同学们的调查和交流，我们知道在外出活动时存在很多安全隐患。如果我们缺乏安全意识，不能做到事先防范，就可能造成意外伤害。造成这些意外伤害的原因是什么？怎样避免和减少意外事故的发生呢？今天就让我们围绕外出活动安全展开研究，了解外出活动时应该注意的问题，掌握更多的安全防范措施。

2、确定研究内容

各组通过讨论确定研究内容。组织全班交流，要求说明为什么确定这个内容，准备怎么研究。

（四）制订活动方案

1、教师提供相应的表格做参考，对相关问题进行提示。学生分组讨论具体的活动任务、活动步骤、研究方法等。利用表格呈现方案内容。

2、分组交流活动方案，听取其他同学和老师的意见。

（五）搜集信息

鼓励学生在课下分组通过多种渠道搜集信息，如：通过网络或到图书馆通过书籍查找相关资料。

学生分组整理搜集到的信息资料，制作成知识卡片。教师深入各组，了解情况，进行指导。

（六）交流分享

分组汇报交流。其他同学进行质疑、补充，提出建议。教师根据学生的汇报，对应该注意的问题适时点拨，对学生忽略的问题进行提示，启发学生思考。如：郊游时迷路、遭遇雷雨天气怎么办等，并引导学生汇报研究的过程，重点关注解决问题的方法。

（七）模拟救护

学生自由发言。

下面就请各组自主选择一种可能出现的意外伤害，进行一次模拟表演，尝试进行现场救护。

演示时应该注意哪些问题呢？

学生发言。

学生模拟演练。

四年级综合实践活动课教学计划篇二

1、培养学生热爱大自然的好习惯。

2、让学生明白动物是人类的朋友，地球也是人类的朋友。

3、激发学生接触大自然、亲近大自然、认识大自然、欣赏大自然的情感，教育学生保护大自然。

激发学生接触大自然、亲近大自然、认识大自然、欣赏大自然的情感，教育学生保护大自然。

教具准备：录音机、动物头饰、森林挂图

1、听音乐学小动物飞。

2、师生问好。

1、揭示课题。

师：你们真像一群欢乐的小鸟。小朋友们，你们喜欢小鸟吗？喜欢小动物吗？

今日，我们就一齐来认识一些可爱的动物并给它们安个家。

板书：给动物找家

2、游戏：动物模仿秀

1) 猜一猜：我喜欢什么动物？

师：教师想明白你们最喜欢什么动物，嘘，不用小嘴告诉我，用动作来告诉我，好吗？

方法：请学生个别模仿、按小组团体模仿出动物的姿态，请小朋友猜一猜，评一评，谁模仿得最像？（评出几名小小表演家）

2) 唱一唱：小青蛙找家。

师师范，让小朋友熟悉旋律。

学生创作：根据教师所给的音乐即兴按句式编唱。

团体与教师对唱，模唱小动物的叫声。

1、猜一猜：教师请来了哪些动物？

师：既然你们这么喜欢动物，今日教师就请来了六位动物朋友，它们是谁呢？

出示挂图（上头贴着六种小动物）：这些动物没有家了，心里很难过，这是为什么呢？

2、分别出示图1—6：

这些小动物原先生活在哪里，此刻，为什么找不到家了？是什么原因让它们无家可归的呢？

抽六位学生，。（说得好的学生奖励其带上相应的头饰。）

师：那么，我们怎样帮忙这些动物找到自我的家呢？

（说理由）

3、想一想：我们怎样做才能让每个小动物都有一个幸福的家？

（植树造林、节俭用水、爱护环境、保护地球等等）

4、玩一玩：团体舞《找朋友》

（1）师生聊聊动物和人类的关系。

（2）游戏活动

师：动物是我们的好朋友，我们一齐来做找朋友的游戏好不好？

随着《找朋友》的旋律，指导学生用不一样的形式跳邀请式团体舞。

（前八拍能够模仿动物走路的样貌。）

用我们灵巧的小手制作出《欢乐的小笨熊》。

我们要爱护动物、热爱大自然，让所有的小动物都有一个幸福的家。

2、拓展：

（1）欣赏乐曲《动物狂欢节》

（2）用我们灵巧的小手画出《动物狂欢节》的场面。

四年级综合实践活动课教学计划篇三

教学内容：

1、了解编织是人类古老的手工艺之一，掌握一些编织的方法及材料，会编制一些简单的图案。

2、从活动中体会编织的无穷乐趣。教学重点：

选择材料，编织不同的工艺品。教学难点：

学会体会劳动的快乐。教法学法：

讲授法、示范法、练习法。教学时间：3课时

第一课时

一、导入

同学们，在日常生活中你们见过编织品吗？说说看都见过哪些编织品？生活中常见的席子、靠垫、篮子等都是编织品，这节课我们就来学习趣味小编织。

板书：

二、活动过程：

1、童眼看世界

引导学生看课本第25页插图，从中了解一些编织产品。

2、纸带穿编

引导学生看课本27页2种纸带编织法：平纹编织、斜纹编织。

说明：平纹编织的方向横向、纵向、横平、竖直、斜纹编织的方向呈45度，横条与竖条按一定规律互相连续挑正、压下，构成了美丽的花纹。（1）在底板上刻画一些平行的线条。

（2）将彩纸平均地裁成你喜欢的图形，就会成为有趣的小工艺品。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

第二课时

一、导入：

通过上节课的学习，我们学会了简单的纸带穿编，今天我们将继续来学习本课。

板书课题：

二、活动过程：

1、编织纸盒

准备好小纸条，按课本第28页图示编织一个小纸盒（1）将纸条穿插编织。（2）将纸条向上折。（3）将沿口用胶水粘牢。（4）涂上颜色。

方法（1）、将白纸裁成宽度适中的小纸条。

（2）、将四边的纸条往上折起穿插的方式编出盒子的四面。

（3）、多余的纸条折向盒内并粘合。

2、用纸带穿编的方法试着做一件工艺品。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

教学反思：

第三课时

一、导入：

说明上两节课的学习内容，引出本课的学习内容，并出示课题：

二、活动过程：

1、编织筐子

用编织带试着编一个筐子。

(1)、准备材料：编织带、竹子、草、藤条等。(2)、方法：

a□将编织带纵向、横向交错编织，编出筐子的底。

b□竖起侧面的编织带，再加另一根编织带向上交错编织，直至沿口□c□将多余的编织带向内折入。

(3)、师生共同完成，教师边讲解边示范，同时指导学生完成。(4)、展示学生作品。

2、展示小天地

(1)、学生观察课本第20页作品。(2)、评价

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

6、结艺小作坊

教学内容：结艺小作坊教学目标：

1、通过学习，了解绳结艺术的悠久历史。

2、掌握绳结艺术的技术，能编结出精美的图案。

3、培养学生互相帮助、合作学习的精神。教学重点：

学会绳结技术。教学难点：

能编织出精美的图案。教法学法：

讲授法、示范法、练习法。教学资源：

彩带、剪子课时安排：3课时

第一课时

一、导入：

观察课本第31页的插图，说明绳结艺术的悠久历史，每逢春节或者喜庆的日子，人们都会用火红的中国结以及其他结艺饰品来营造欢庆吉祥的气氛，今天我们就来学习“结艺小作坊”

二、探究新知：

绳结小魔术

(1)、生活中我们经常要系绳结，每人试着打一个绳结。

(2)、观察课本第32页下面的5幅图，按顺序观察图片，然后自由组成活动小组，互相玩玩绳结小魔术，并切磋表演的技巧。(3) 学生小组活动。(4) 展示作品。

(5) 你还有哪些打绳结的方法吗？能不能创造一种新的花样呢？

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

6结艺小作坊

第二课时

一、导入：

上节课我们通过学习，初步掌握了一些简单的绳结艺术，这节课我们继续学习结艺小作坊。

板书课题：6结艺小作坊

二、探究新知：

学编中国结

1、识别中国结，了解中国结寓意

a□桂花结：引导学生观察它的形状。

寓意：吉人天相、祥瑞美好□b□团锦结：看书中形状。

寓意：花团锦簇、前程似锦。

2、说明：

a□中国结根据其形状、寓意来命名。

中国结有多种基本结：主要有八字结、平结、桂花结、藻井结、双线结等□b□中国结的“结”与“吉”谐音，有着丰富的内容，含、福、禄、寿、喜财、安、康，都属于吉的范畴。

3、拆解中国结：

选择几种中国结，试着拆解它们，弄清它们是由哪些基本结

构结成的。

(1) 以组为单位拆解。

(2) 注意安全。

(3) 以组为单位汇报。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

6、结艺中国结

第三课时

一、导入：

通过上节课的学习，我们对绳艺有了初步了解，并且学会了初步的编织中国结，还了解了部分中国结的寓意，今天我们将继续学习第6课。

二、探究新知：

1、编织中国结

(1)材料与工具

丝线、棉线、麻绳、尼龙绳、剪刀、图钉、针等。(2)对照流程图进行编织

编织的方法有徒手编织和平铺编织两种，引导学生看课本第35页插图，了解两种编织方法。

a:徒手编织分三步完成□b□平铺编织分四步完成。

编穿抽修

引导学生看书，了解每步的内容。

2、展示小天地

(1) 让学生看课本第37页每种小饰物中搭配的中国结。(2) 举办一次“绳结作品展”，评出小明星。

三、教师小结：

同学们，通过学习你们这节课有哪些收获？

四、板书设计：

6、结艺小作坊

7、学做凉拌菜

教学内容：学做凉拌菜教学目标：

1、学会做不同的凉拌菜。

2、在活动中体验快乐。

3、教育学生在活动中注意安全。教学重点：

知道不同的凉拌菜要搭配不同的材料。教学难点：

学会自己制作凉拌菜。教法学法：讲解法、示范法、观察法、练习法。教学资源：

制作凉拌菜的材料、刀、水等。课时安排：

3课时

第一课时

一、导入：

同学们，在日常生活中你们吃过凉拌菜吗？你知道做凉拌菜的方法吗？这节课我们就来学习怎样做凉拌菜。

板书课题：

7、学做凉拌菜

二、探究新知：

1、引导学生看课本第38页6种凉拌菜

说明：凉拌菜清凉爽口，营养丰富，凉拌菜简单易做，只要留心学习，我们也能做出美味的凉拌菜。

2、学做凉拌菜——凉拌黄瓜（1）原料准备：

主料：鲜嫩黄瓜两根

调料：精盐、麻油、味精、糖、醋、蒜泥等。（2）制作步骤

a.洗：洗净双手，将原料、配料及刀具洗干净□b.切：将黄瓜切成片，装入盘中。

c.拌：撒盐腌渍片刻，再加入蒜泥、调料等拌匀。

3、说明：

凉拌菜容易做，但容易滋生细菌，做好后应尽快食用。

三、教师小结：同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

7、学做凉拌菜

第二课时

一、导入：

上节课，我们通过学习，已经学会了制作凉拌菜（凉拌黄瓜），今天这节课我们继续学做凉拌菜。

板书课题：

7、学做凉拌菜

二、探究新知：

学做荤凉拌菜——韩式辣肉片

1、原料准备：

主料：新鲜猪肉片300克

调料：韩国辣白菜、黄瓜、凉开水、熟芝麻、白酒等

2、制作步骤：（1）锅内倒入少许白酒，再加入适量清水，烧开，把猪肉片炒熟，

（2）肉片捞出以后迅速放入凉开水中，浸泡一会韩国辣白菜切碎，挤出汁水备用。

（3）把肉片从凉开水中捞出，沥干水分后倒入韩国辣白菜，腌渍20分钟，黄瓜切薄片备用。

(4) 黄瓜片和浸过的猪肉搅拌均匀后，撒上熟芝麻，成入盘中即可

3、说明：

按程序操作，注意安全。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习，你有哪些收获？

四、板书设计：

7、学做凉拌菜

第三课时

一、导入

通过上节课的学习，我们掌握了荤素两种凉拌菜的制作方法，这节课我们将继续学习第七课的内容。

二、探究新知：

1、凉拌菜小探究

(1)、让学生课本第43页书中4种凉拌菜。

(2)、教师说明：凉拌菜的品种有很多，就是同一种原料，也可以有不同的做法。

(3)、让学生根据自己的情况，试做一道或几道凉拌菜，并把所用主料、调料和制作过程填在书中表格内。

2、展示小天地：

(1)、请把你制作的凉拌菜拍成照片或写出制作方法，在班级里举行一个凉拌菜发布会。

(2)、做完凉拌菜，你一定有许多感受、谈谈吧。

三、教师小结：

同学们，通过以上三节课的学习，你有哪些收获？

四、板书设计：

7、学做凉拌菜

8、学做美味汤

教学目标：

1、通过学习，能制作简单的汤类。

2、知道做汤的材料，体验成功的快乐。

3、在生活中注意安全。教学重点：

能制作简单的汤类。教学难点：

知道做汤的用料及用多少料。教法学法：

讲授法、演示法、练习法。教学资源：

图片及各种配料。课时安排：3课时

第一课时

一、导入

汤是各国饮食文化的重要组成部分，也是我们餐桌上的佳肴，汤不仅美味可口，而且营养丰富，这节课我们就来学习“学做美味汤”

二、探究新知：

活动：学做西红柿蛋汤

1、原料准备：

主料：西红柿2个，鸡蛋2个

调料：精盐、麻油、味精、生姜、葱等。

2、制作步骤：

(1)、洗：先将西红柿、葱、姜用清水洗干净放在盘中备用。

(2)、切：把西红柿剖成两半，去掉蒂部，切成块状，放在盘中，葱切成葱花，姜切成姜末备用。

(3)、打：把鸡蛋打入碗中，放盐少许，然后用筷子把鸡蛋搅打均匀。

(4)、烧：先把锅里放上水，烧开，倒入切好的西红柿块，再烧开后，倒入调好的鸡蛋液，当鸡蛋浮上水面，加姜末、葱花、盐、味精、麻油，稍煮即可。

3、说明：

西红柿鸡蛋汤里加入一些紫菜，吃起来会更加美味可口。

4、问：你还有哪些增加西红柿鸡蛋汤美味的好办法吗？

5、你有什么发现与想法，请与同伴交流一下。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

8、学做美味汤

第二课时

一、导入

上节课，我们通过学习学会了做西红柿汤，今天这节课我们来学习做“青菜肉圆汤”

二、探究新知：

青菜肉圆汤

1、原料准备：

主料：肉馅200克，青菜300克

调料：盐、芡粉、味精、姜、葱等。

2、制作步骤：

(1)、青菜摘洗干净，葱、姜洗干净切好备用。

(2)、肉馅内加入适量盐、芡粉、水，向一个方向搅拌直至搅成泥茸状。(3)锅里加凉水，放入切好的生姜片，打开火，用小火烧，边烧边把肉馅舀成圆球状，放入锅里。

(4)把肉圆全部放入锅里后，改用大火烧开，等到肉圆全部浮起，放入青菜，再次烧开水，加入盐、味精、葱花，盛入

碗中即可。

3、说明：

(1)、小心被火烧伤 (2)、把青菜没入锅中 (3) 用刀时注意安全

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

8、学做美味汤

第三课时

一、导入

同学们，以上两节课我们分别学习了学做“西红柿鸡蛋汤”、“青菜肉圆汤”，这节课，我们继续学做各种鸡蛋汤。

二、探究新知；

1、学做各种鸡蛋汤

在学做鸡蛋汤之前，要善于学人之长，做个乐于探究的人。

说明：汤既有素菜汤，也有荤菜汤，就是同一种汤，因为配料不同，在样式和味道上也会有差别，观察课本第51页4种鸡蛋汤。

2、聪明的你也露一手吧

把你想做或喜欢做的汤类说出来，然后把主料，调料以及制

作过程，写出来填在课本第51页表格中。

3、展示小天地：

把你制作的鸡蛋汤拍成照片或画成画，在班级召开一个发布会，比一比，看看谁做的汤从颜色上较美观。

三、教师小结：

同学们，通过今天的学习你有哪些收获？

四、板书设计：

8、学做美味汤

四年级综合实践活动课教学计划篇四

一、指导思想

《基础教育课程改革纲要》（试行）明确规定：从小学至高中设置综合实践活动并作为必修课程，密切联系学生自身生活和社会生活，结合运用知识，直接参予的实践性活动。

结合本校实际我们学校外来民工子弟来校借读的比例飞速增长，本学期共有学生千近人，外地学生就占总人数的85%。故我校本学期将以综合为特征，以实践为核心，以活动为载体，以培养学生创新精神和实践能力为重点，围绕学校、学生的实际问题，亲历问题，积极开展有针对性的综合实践活动，在实践中寻找切实可行的办法，解决现在存在的真问题，同时激发教师加强理论学习和培训，不断提高教师对综合实践活动的理解水平和实践能力，开发和积累课程资源，逐步形成我校综合实践活动的特色。

二、具体工作

1、加强理论学习和培训力度

继续学习《基础教育课程改革纲要》和《九年义务教育课程结合实践活动指导纲要》，进一步明确课程改革信息，深入了解学生和学校的教学过程中的困难和问题，不断探索解决途径，提高教师解决问题的意识，始终保持和新课程同行，积极倡导教师在日常教学中做到边学习边实践，增强对综合实践活动教学实践的理解和领悟，从而更科学地指导自己的育人工作。

2、调整内容，贴近生活

我们将充分利用好下放《综合实践课程（资源包）》，结合学生、学校的实际问题、社会环境等因素，着眼于本校学生现状以解决实际问题为准点，开展综合实践活动，强调学生在活动中的亲历亲为，从活动中增长知识，培养能力。

3、领导构成及活动阵地

（1）研究人员

领导小组由校中层行政及校各科骨干教师组成。

本学期我校研究小组由三、四、五、六年级17位班主任老师和各学科任课老师共同承担。为活动顺利开展提供了技术支持，另聘校外专业人士作为活动辅导员，还要积极取得家长支持，为课程实施提供后备力量。

（2）活动阵地

综合实践活动的主阵地在课外，学校将图书馆、电脑房、美术室等教室在中午、午后规定时间内开放。将社区、居委、村委作为学生的课外学习场所。另外，“雏鹰假日小队”也为综合实践活动提供了主要途径。

三、前期工作

1、成立研究小组：为了保证综合实践活动的正常开展，并能有效地培养儿童的团队合作精神和科学交流能力，我们以“就近结合”为原则组成研究小组，每一小组6---8人，由学生自己选出组长，并自拟组名，组长负责小组内成员的分工，制订活动方案，小组的讨论，活动开展过程的记录、查阅、筛选材料、论文、报告等。确保每一个儿童都能从活动中获得能力的'提高。

2、取得家长支持：我校准备在期初举行家长会，向家长宣传综合实践活动课程开设的意义和目的，鼓励家长与孩子一同参与研究，并给予孩子适当的帮助，并邀请家长当另时辅导员。

3、选择活动专题：

(1) 体现学校特色。

本学期仍将围绕“绿色学校”进行确定绿色环保这一主题，且配合少先队大队部的推广普通话活动、读书节活动、科技节活动等确定主题。

(2) 尊重学生兴趣。

根据学校学生现状，了解学生的需要，充分尊重学生的兴趣，结合下发资源包，把学生需要了解的知识作为综合实践活动的内容，培养技能，锻炼能力。

(3) 联系生活实际。

日常生活在学生发展中的作用丝毫不亚于学科知识，尊重学生的日常生活，引导学生从具体日常生活中选取自己感兴趣的课题进行探究，努力把学科和日常生活整合起来。

四、提高教师水平

1、组织教师学习教学理论，更新理念。学习新课程标准。

（校内学习至少每月一次）

2、教师博览群书，关注社会热点。

3、以学生的身份参与研究活动，在实践中练就能力。

4、校外取经与校内观摩相结合。

（校内研讨活动至少每月一次）

五、逐步健全评价机制

（1）档案袋：主要存放学生参加综合实践活动过程中的材料，（如：搜集资料，创新设计，研究论文，劳技作品、照片奖状等）。

（2）每个学生交一份最满意作品，从中考察学生“心灵手巧”。

（3）在每个主题后，让学生将活动的过程和感受以体验文章的形式写下来，留有一定时间给学生谈活动体会，从学生体验的程度深浅、口头表达能力、参与的深度与广度，对学生作合理的评价。

（4）建立评价表，分阶段由个人、小组、家长、教师共同填写。重点对学生通过参与综合实践活动后的学习品质和适应社会能力进行客观的评价。

（5）以“听课考核”和“学生座谈”的方式考核评价教师。

六、综合课程的一种具体操作步骤：

- 1、创造问题情境，布置探究任务；
- 2、指导选题，建立课题项目小组；
- 3、制定研究或活动计划、人员分工；
- 4、展开研究活动，收集、分析各种资料；
- 5、针对性指导，组织中期交流研讨；
- 6、调整改进探究活动，整理资料，撰写论文；
- 7、进行成果展示、汇报，开展评价活动。

通过概念设计图的引导，拓展师生的视野，明确学习的目标，从而去尝试各种途径、方法去研究，去发现、去实践与探索。

四年级综合实践活动课教学计划篇五

- 1、教育学生懂得个人卫生对身体健康的好处。
- 2、培养学生有好的个人卫生习惯。

人为什么要经常洗头、洗澡、理发、换衣？

人为什么要经常洗头、洗澡、理发、换衣？

多媒体、挂图

提问：你们明白理发间隔多长时间；多长时间洗一次澡；多长时间换一次衣服？

- 1、人为什么要洗头？
- 2、学生回答。

因为人的头发暴露在外面，容易被灰尘弄脏，再加上头皮油脂分泌、汗水浸渍，易构成污垢。所以要勤洗，以促进头发健康的生长。否则在细菌的作用下头发会发臭、头皮发痒，用手搔破了还会发炎，有时还会引起头癣。

3、人为什么要勤洗澡、勤换衣呢？

(1) 洗澡是个人卫生不可缺少的一项重要资料。

洗澡能将衰老的细胞及时清除，并且洗去皮肤上的汗渍及污垢，使毛孔畅通，人会感到舒服、简便，充满活力。

(2) 洗澡时由于水温、水压以及水中所含的一些元素，能使皮肤血管扩张，促进血液循环和皮肤的排泄作用。改善肌肤营养，使肌肉松弛，起到消除疲劳的作用。

(3) 换衣：衣服分内衣和外衣，外衣要经常换洗，坚持干净卫生。内衣要根据季节变化来选择。夏天，气候炎热或劳动后，人要很多出汗，衣服被弄湿，通透性就会下降，不利于散热。所以，夏天宜选用麻、真丝、毛、棉等通透性、吸湿性能良好的织物。冬天宜选棉、毛织物做成的内衣。

不要穿纤维类的织物内衣。夏天，每一天或每隔1~2天就要换洗一次，冬天可每周换洗一次。

4、那多长时间理发呢？

做为一名学生应当有学生的发型，头发的长与短是学生精神面貌和仪表的体现。定期理发，天天梳整，对头皮还有按摩作用，能促进头皮血液循环和毛囊的新陈代谢，既有利于头发生长，又可预防头皮疾病。男同学头发要短，应每隔3周理发一次。女同学头发不宜搭肩，不要烫发。应每隔一月修剪一次。

作为一名小学生搞好个人卫生是十分必要的，个人卫生做好，不仅仅能反映出一个学生的精神面貌和仪表，并且能促进身体健康的成长。

板书设计：

搞好个人卫生

促进身体健康

预防疾病

使人仪表美