**10. 水與身體**

學習重點

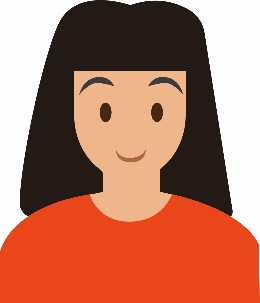
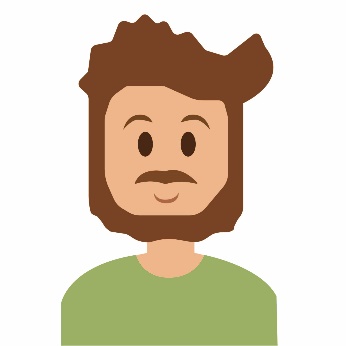
* 認識水在人體中的比例。****

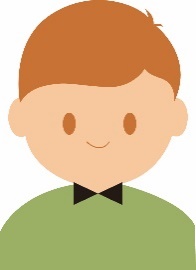
1



水在人體中的比例  
人缺少水便不能生存，因為水是構成人體組織的重要元素之一。一起看看人體內的水分有多少吧！

1. 水分佔了人體一半以上的體重，但成年男性、女性和小童身體中的水分比例並不相同。試把它們列出來。

****



成年女性約 　　　　 %

成年男性約 　　　　 %

小童約 　　　　 %

1. 人體組織中所含的水分也有不同。試按水分含量，從多到少把下列組織排列起來。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_1_4.jpg | \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_1_6.jpg | \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_1_5.jpg |
| 肌肉 | 骨骼 | 肺 |

答案：（最多）　　　　 > 　　　　 > 　　　　（最少）

小四｜健康生活由我創：預防疾病

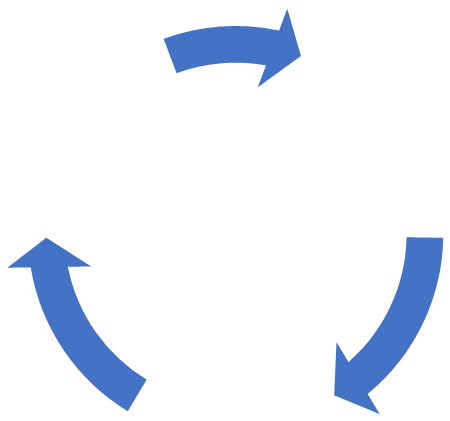
**10.** **水與身體**

學習重點

* 認識人體的循環系統。
* 認識水在人體循環系統的角色。



人體的循環系統  
人體由細胞組成，它們需要氧和養分來活動，並排出二氧化碳和廢物，以維持良好的運作。而人類身體的循環系統由心臟、血管和血液組成，其中血液擔任了運輸者的角色，為細胞送來氧和養分，帶走二氧化碳和廢物。以下是血液的運輸過程：



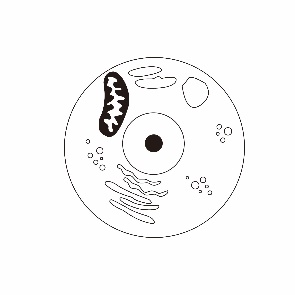
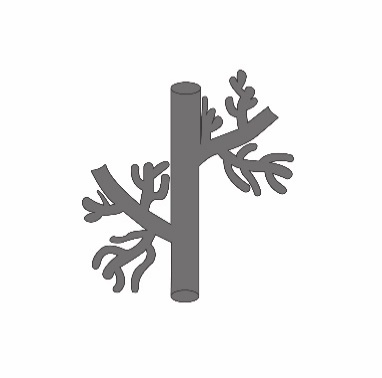
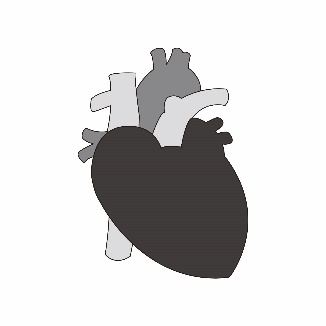
1. 血液由　　　　　　出發

2. 經過大大小小的

3. 將　　　　　　和　　　　　　  
.送到細胞

5. 接着把　　　　　　  
.等送回心臟

4. 然後帶走細胞的　　　　　　.   
.和



.

小四｜健康生活由我創：預防疾病

2

你知道嗎？血液的成分中，約90 %是水分，所以水在人體循環系統中佔了很重要的角色。

****

**10. 水與身體**

學習重點

* 認識水對人體的重要性。

水對人體的重要性

1. 水分對人體十分重要，人體缺水會令血液變得（ 濃稠 ／ 稀薄 ），不易流動，新陳代謝會因此（ 加快 ／ 減慢 ），使人感到（ 精神 ／ 疲倦 ），甚至會容易受病菌感染而生病。而汽水、茶、咖啡和酒精都會使身體加快排出水分。
2. 試找出不同缺水程度的後果，運用連線，把缺水程度和對應的後果連結起來。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身體缺少2% 的水分 | ⚫ | ⚫ | \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_3_1.jpg  開始感到口渴 |
| 身體缺少3% 的水分 | ⚫ | ⚫ | \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_3_3.jpg  危及生命 |
| 身體缺少超過20% 的水分 | ⚫ | ⚫ | \\Taiyar\wsd\Primary\02 Lesson Plan + Worksheet\NEW\graphic\ws_10_3_2.jpg  記憶模糊，難以集中 |

3

小四｜健康生活由我創：預防疾病

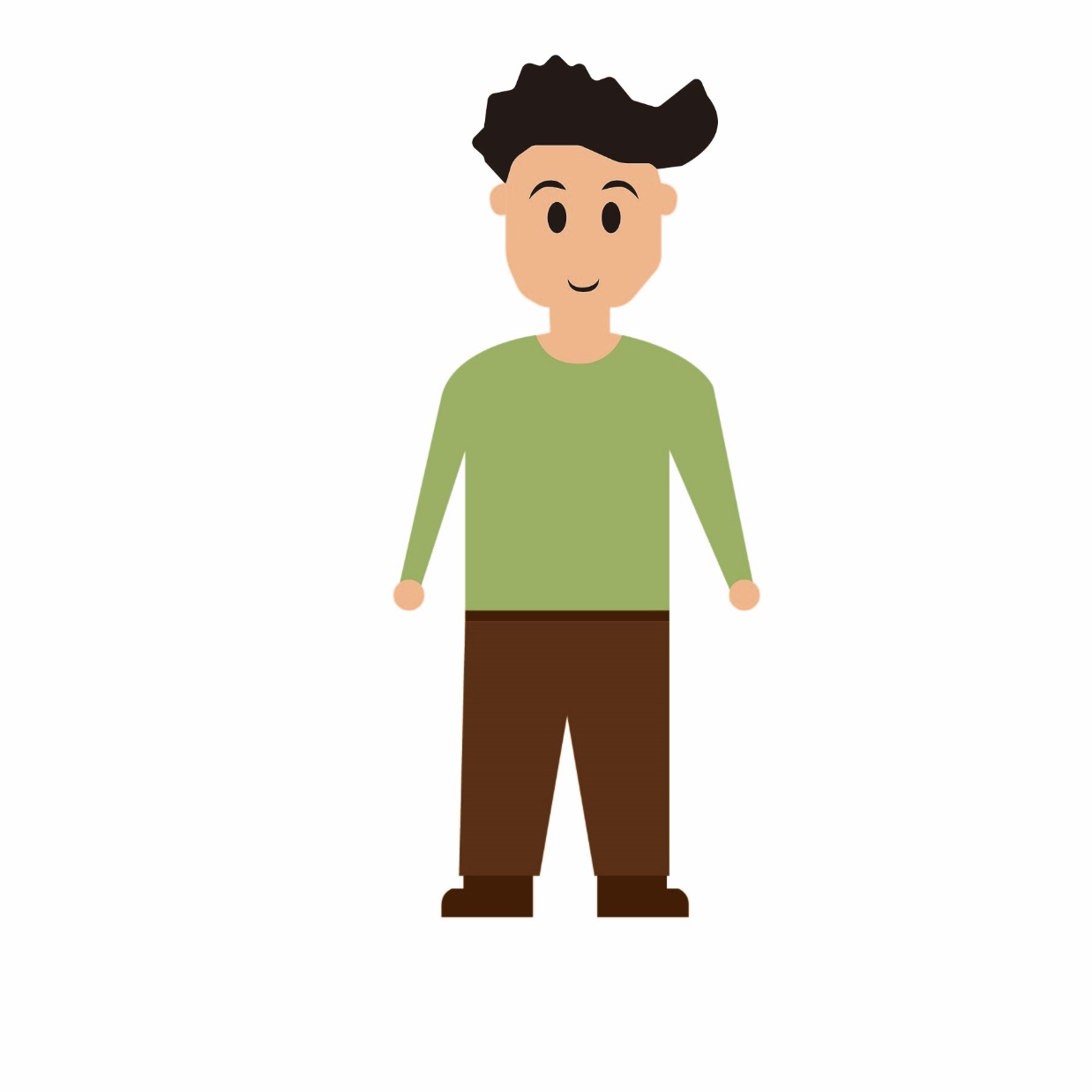
**10. 水與身體**

學習重點

* 認識人體的水分攝取及排出途徑。



水除了在循環系統擔任重要角色外，更可以幫助吞嚥、消化、及調節體溫等。一般成年人每天平均排出約2.5公升的水，所以我們要透過不同途徑攝取足夠的水分，以補充所失。試根據人體每天總攝取和吸收的水分量，找出個別攝取及排出途徑的水分量。



小四｜健康生活由我創：預防疾病

4

**每日排出2.5公升**

**每日攝取2.5公升**

呼吸及皮膚蒸發：0.9公升

排尿：（　 　）公升

排便：0.1公升

水、飲料和食物： （　 　）公升

從碳水化合物代謝中產生 ：0.3公升

緊記每天要喝足夠的水，補充水分啊！

****