



义务教育教科书

体育与健康

一年级
全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

一年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：马德浩

主要编写人员：郭 强 吴慧攀 杨有才 孙 易

武海潭 申 亮 李凌姝 党林秀

义务教育教科书

体育与健康

一年级 全一册

责任编辑 李 雯 曹祖红

程 滨 卜于骏

责任校对 时东明

装帧设计 刘怡霖

插图绘制 上海翔绘网络科技有限公司

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

印 刷 者 上海新华印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 2.5

字 数 50 千字

版 次 2024 年 6 月第 1 版

印 次 2024 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5019-6

定 价 6.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

qīn ài de tóng xué
亲爱的同学：

nǐ xiàn zài shì yì míng yī nián jí de xué shēng le zhōng xīn de xī wàng
你现在是一名一年级的学生了！衷心地希望

nǐ néng kuài sù shì yìng xiǎo xué shēng huó kāi xīn kuài lè měi yì tiān
你能快速适应小学生活，开心快乐每一天！

shēng rù xiǎo xué nǐ huì fā xiàn hé yòu ér yuán yǒu hěn duō bù yí yàng de
升入小学，你会发现和幼儿园有很多不一样的

dì fang wǒ men xū yào jǐn kuài cóng yòu ér yuán xiǎo péng yǒu zhuǎn huàn wéi xiǎo xué
地方，我们需要尽快从幼儿园小朋友转换为小学

shēng nǐ kě yǐ tōng guò tǐ yù yǔ jiàn kāng xué xí ài shàng xiǎo xué shēng huó
生。你可以通过体育与健康学习爱上小学生活。

zài jiàn kāng jiào yù fāng miàn wǒ men xū yào zhī dào jī běn wèi shēng xí
在健康教育方面，我们需要知道基本卫生习

guàn shēn tǐ zī tài yòng yǎn wèi shēng shēng mìng yùn yù qíng xù shí bié yǔ biǎo
惯、身体姿态、用眼卫生、生命孕育、情绪识别与表

dá gōng gòng chǎng suǒ wèi shēng shāng bìng jiǎn dān chǔ lǐ děng jī běn zhī shì
达、公共场所卫生、伤病简单处理等基本知识。

zài tǐ yù wén huà fāng miàn wǒ men xū yào zhī dào zhōng huá chuán tǒng tǐ
在体育文化方面，我们需要知道中华传统体

yù de qǐ yuán ào lín pǐ kè yùn dòng de yuān yuán děng zhī shì
育的起源，奥林匹克运动的渊源等知识。

zài tǐ yù jīng shén fāng miàn wǒ men yào gǎn yú cháng shì bìng àn zhào yāo
在体育精神方面，我们要敢于尝试并要按照要

qiú cān jiā tǐ yù huó dòng hái yào jìn lì qù ài hù hé bāng zhù zì jǐ de xiǎo
求参加体育活动，还要尽力去爱护和帮助自己的小

huǒ bàn
伙伴。

nǐ yí dìng yǒu hěn duō wèn tí ba xiǎng zhī dào dá àn ma qǐng dǎ kāi
你一定有很多问题吧！想知道答案吗？请打开

běn shū tā jiāng wèi nǐ yī yī jiē kāi mí dǐ
本书，它将为你一一揭开谜底。

mù lù
目 录

- dì yī kè jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì
第一 课 健康行为与生活方式 / 1
- dì èr kè shēng mìng yùn yù
第二 课 生命孕育 / 6
- dì sān kè rèn shi qíng xù
第三 课 认识情绪 / 10
- dì sì kè chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng
第四 课 传染性呼吸道疾病 / 14
- dì wǔ kè cháng jiàn yì wài shāng hài de chǔ lǐ
第五 课 常见意外伤害的处理 / 18
- dì liù kè zhōng huá chuán tǒng tǐ yù de qǐ yuán
第六 课 中华传统体育的起源 / 23
- dì qī kè ào lín pǐ kè yùn dòng de yuān yuán
第七 课 奥林匹克运动的渊源 / 27
- dì bā kè tǐ yù jīng shén
第八 课 体育精神 / 32
- hòu jì
后 记 / 37

dì yī kè jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì 第一课 健康行为与生活方式

nǐ zhī dào rén wèi shén me yào měi tiān hē shuǐ ma
▲ 你知道人为什么要每天喝水吗？

nǐ zhī dào zhèng què de zuò zī yǒu shén me hǎo chù ma
▲ 你知道正确的坐姿有什么好处吗？

nǐ zhī dào zěn yàng bǎo hù zì jǐ de shì lì ma
▲ 你知道怎样保护自己的视力吗？

wǒ xǐ huan pǎo bù hé
我喜欢跑步和

tī qiú wǒ ài chī
踢球；我爱吃

shū cài hé shuǐ guǒ
蔬菜和水果；

wǒ měi tiān zuò yǎn bǎo
我每天做眼保

jiàn cāo
健操；……



wǒ xǐ huan tiào shéng
我喜欢跳绳

hé yóu yǒng wǒ jiǎng
和游泳；我讲

wèi shēng qín xǐ zǎo
卫生勤洗澡；

wǒ měi tiān zhù yì duō
我每天注意多

cì yǐn shuǐ
次饮水；……

shēng huó xí guàn duì rén de jiàn kāng zhuàng tài yǐng xiǎng fēi cháng
生活习惯对人的健康状态影响非常

dà 。 tú zhōng de liǎng wèi tóng xué jīng lì chōng pèi jiàn kāng zì xìn ,
大。图中的两位同学精力充沛、健康自信，

nǐ zhī dào rú hé chéng wéi zhè yàng de rén ma
你知道如何成为这样的人吗？

1

wèi shén me yào shì liàng yǐn shuǐ

为什么要适量饮水

qǐ chuáng hòu hē bēi
起床后喝一杯wēn shuǐ
温水yùn dòng hòu jí shí
运动后及时bǔ shuǐ
补水měi tiān duō cì
每天多次、chōng fèn yǐn shuǐ
充分饮水

chōng zú de yǐn shuǐ yǒu zhù yú cù jìn shí wù xiāo huà qīng chú
充足的饮水，有助于促进食物消化、清除

tǐ nèi dú sù tiáo jié tǐ wēn dēng
体内毒素、调节体温等。

2

wèi shén me guā guǒ shū cài xǐ jìng cái néng chī

为什么瓜果蔬菜洗净才能吃



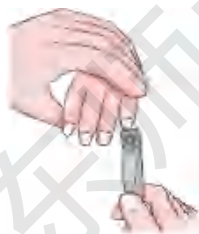
shuǐ guǒ shū cài yào xǐ
水果、蔬菜要洗
gān jìng cái néng shí yòng
干净才能食用！

bìng cóng kǒu rù bǎ
病从“口”入，把

xì jūn chī jìn dù zi lǐ hěn róng
细菌吃进肚子里很容

yì shēng bìng
易生病。

3

zěn yàng zuò yí gè wèi shēng xiǎo dá rén
怎样做 一个卫生小达人fàn qián biàn hòu xǐ shǒu
饭前、便后洗手qín xǐ zǎo
勤洗澡qín shuā yá
勤刷牙qín jiǎn zhǐ jiǎ
勤剪指甲qín huàn yī fu
勤换衣服bǎo hù zì shēn jiàn
保护自身健kāng zuò yí gè wèi shēng
康，做一个卫生xiǎo dá rén。
小达人。

4

shén me yàng de shēn tǐ zī tài shì zhèng què de
什么样的身体姿态是正确的zhèng què de zuò zī hé
正确的坐姿和xíng zǒu zī shì yǒu lì yú shēn
行走姿势有利于身tǐ jiàn kāng
体健康。zhī shi tuò zhǎn
知识拓展zhèng què zuò zī de mì jué
正确坐姿的“秘诀”tóu yào zhèng, shēn bì zhí。
头要正，身必直。jiān qí píng, bì zhāng kāi。
肩齐平，臂张开。jiǎo zháo dì, zī shì hǎo。
脚着地，姿势好。yǎn yī chǐ, shǒu yī cùn。
眼一尺，手一寸。xiōng yī quán, yào jì láo。
胸一拳，要记牢。

5

你关注过自己的体重吗

cè yì cè wǒ de
测一测我的
tǐ zhòng fā shēng le
体重发生了
shén me biàn huà
什么变化。



hé mā ma yì qǐ
和妈妈一起
duàn liàn bǎo chí
锻炼，保持
hé lǐ tǐ zhòng
合理体重。



jiān chí tǐ yù duàn liàn bǎo chí liáng hǎo tǐ xíng
坚持体育锻炼，保持良好体形。

6

怎么保护视力



rèn zhēn guī fàn zuò
认真、规范做

yǎn bǎo jiàn cāo
眼保健操



jī jí cān jiā tǐ yù duàn liàn
积极参加体育锻炼

hé hù wài huó dòng
和户外活动



zì jué jiǎn shǎo diàn zǐ chǎn pǐn shǐ yòng
自觉减少电子产品使用



bǎo chí zhèng què dú xiě zī shì
保持正确读写姿势

yǎng chéng liáng hǎo yòng yǎn xí guàn bǎo hù xīn líng de chuāng hù
养成良好用眼习惯，保护心灵的“窗户”。

xué xí yuán dì
学习园地

shuō yì shuō
说一说

xià miàn de yǐn shuǐ xíng wéi bú zhèng què biǎo xiàn zài nǎ lǐ
下面的饮水行为不正确表现在哪里？



liàn yì liàn
练一练

xià miàn nǎ xiē zuò zī shì bú zhèng què de liàn yì liàn zhèng què
下面哪些坐姿是不正确的？练一练正确的
de zuò zī
的坐姿。



xiǎng yì xiǎng
想一想

xià miàn nǎ xiē shì bù liáng de wèi shēng xí guàn nǐ yǒu nǎ xiē
下面哪些是不良的卫生习惯？你有哪些
gè rén wèi shēng hǎo xí guàn
个人卫生好习惯？



dì èr kè shēng mìng yùn yù
第二课 生命孕育

nǐ zhī dào zì jǐ shì zěnyàng lái dào zhè ge shì jiè shàng de ma
▲ 你知道自己是怎样来到这个世界上的吗？

nǐ zhī dào shén me shì shòu jīng luǎn ma
▲ 你知道什么是受精卵吗？

nǐ zhī dào nán xìng wèi shén me bú huì shēng hái zi ma
▲ 你知道男性为什么不会生孩子吗？

nǐ men zhī dào zì jǐ shì
你们知道自己是
cóng nǎ lǐ lái de ma
从哪里来的吗？

nǐ men wèn guo bà ba mā
你们问过爸爸妈
ma zhè ge wèn tí ma
妈这个问题吗？

wǒ méi yǒu wèn guo
我没有问过。

wèn guo ya
问过呀！

wǒ shì cóng nǎ lǐ lái de ne zhè ge wèn tí tài shén qí
我是从哪里来的呢？这个问题太神奇

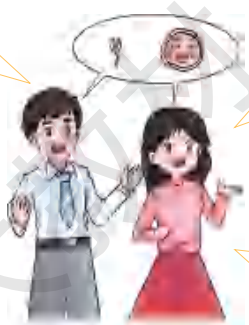
le ràng wǒ men yì qǐ jiē kāi qí zhōng de mì mì ba
了！让我们一起揭开其中的秘密吧！

1 受精卵是如何形成的

bà ba néng chǎn shēng
爸爸能产生

xiàng xiǎo kē dǒu
像“小蝌蚪”

de jīng zǐ
的精子。



mā ma néng chǎn shēng xiàng
妈妈能产生像

hé bāo dàn de luǎn zǐ
“荷包蛋”的卵子。

tā men xiāng yù jiù chéng
它们相遇，就成

le shòu jīng luǎn
了受精卵。



hǎo shén qí ya
好神奇呀!

jīng zǐ yǔ luǎn zǐ jié hé hòu xíng chéng shòu jīng luǎn zhè jiù shì
精子与卵子结合后形成受精卵，这就是
xīn shēng mìng de kāi shǐ
新生命的开始。

2 受精卵在妈妈肚子里怎样变化

shòu jīng luǎn zài mā ma dù zi lǐ
受精卵在妈妈肚子里40

zhōu zuǒ yòu huì yùn yù chéng xīn shēng mìng
周左右会孕育成新生命。



nǐ zhī dào ma
你知道吗?

nǐ zhī dào rén lèi chū shēng de fāng shì ma
你知道人类出生的方式吗?

xiàng zuò huá tī yí yàng cóng mā ma dù zi lǐ huá chū lái jiào zuò zì rán
像坐滑梯一样从妈妈肚子里滑出来叫作“自然

fēn miǎn zài mā ma dù zi lǐ kāi xiǎo mén chū lái jiào zuò pōu gōng chǎn
分娩”;在妈妈肚子里“开小门”出来叫作“剖宫产”。

3

为什么男性不会生孩子

wèi shén me nǚ xìng huì shēng hái
为什么女性会生孩
zi ér nán xìng bú huì ne
子，而男性不会呢？

yīn wèi nán xìng hé nǚ xìng de shēn
因为男性和女性的身
tǐ jié gòu shì bù tóng de
体结构是不同的。



nán xìng de shēn tǐ lǐ méi yǒu yùn yù
男性的身体里没有孕育

bǎo bao de chuáng zǐ gōng
宝宝的“床”——子宫。



知识拓展

shuāng bāo tāi 双胞胎

shuāng bāo tāi kě néng shì liǎng gè nán shēng huò liǎng gè nǚ shēng yě kě néng
双胞胎可能是两个男生或两个女生，也可能
shì yì nán yì nǚ tā men zài mā ma de dù zi lǐ yì qǐ chéng zhǎng jī
是一男一女。他们在妈妈的肚子里一起成长，几
hū tóng yì shí jiān chū shēng
乎同一时间出生。



xiǎng yi xiǎng
想一想

dú ér gē xiǎng yi xiǎng fù mǔ yùn yù wǒ men xīn kǔ ma
读儿歌，想一想：父母孕育我们辛苦吗？

xiǎo shēng mìng nǎ lǐ lái jīng luǎn jié hé chǎn shēng lái
小生命，哪里来，精卵结合产生来。

shòu jīng luǎn zhēn shén mì tāi ér gōng diàn lái fā yù
受精卵，真神秘，胎儿宫殿来发育。

tāi ér zhǎng shí gè yuè mā ma xīn kǔ bù yán yǔ
胎儿长，十个月，妈妈辛苦不言语。

shì yi shì
试一试

sì rén yì zǔ wán huái yùn
四人一组玩“怀孕

de mā ma yóu xì měi gè xiǎo
的妈妈”游戏。每个小

péng yǒu dōu zài yī fu lǐ zhuāng yī
朋友都在衣服里装一

gè xiǎo qì qiú dāng zuò bǎo bao bàn
个小气球当作宝宝，扮

yǎn huái yùn de mā ma tǐ yàn shàng xià lóu tī shàng cè suǒ dǎ
演“怀孕的妈妈”，体验上下楼梯、上厕所、打

sǎo wèi shēng dēng rì cháng huó dòng
扫卫生等日常活动。



shuō yi shuō
说一说

wèn wèn bà ba mā ma guān yú zì jǐ
问问爸爸妈妈关于自己

chū shēng de gù shì bìng bǎ tīng hòu de gǎn
出生的故事，并把听后的感

xiǎng gào su tā men
想告诉他们。



dì sān kè rèn shi qíng xù
第三课 认识情绪

nǐ shén me shí hou gǎn dào kuài lè ne
▲ 你什么时候感到快乐呢？

nǐ zhī dào nǎ xiē shì jī jí qíng xù ma
▲ 你知道哪些是积极情绪吗？

nǐ dǒng de rú hé shū jiě xiāo jí qíng xù ma
▲ 你懂得如何疏解消极情绪吗？

kuài lè shì zài xǐ huān de
快乐是在喜欢的

cǎo dì shàng bēn pǎo
草地上奔跑！



kuài lè shì fā xiàn shū cài
快乐是发现蔬菜、

hú luó bo dōu chéng shú le
胡萝卜都成熟了！



kuài lè shì zhǔ rén gēn
快乐是主人跟

wǒ yì qǐ wán shuǎ
我一起玩耍！

nǐ de kuài lè shì shén me ne chú le kuài lè nǐ hái yǒu
你的快乐是什么呢？除了快乐，你还有

nǎ xiē qíng xù
哪些情绪？

1 情绪有哪些分类

jī jí qíng xù yǒu
积极情绪有：



kāi xīn zì háo
开心 自豪

xiāo jí qíng xù yǒu
消极情绪有：



shāng xīn shēng qì
伤心 生气

2 积极情绪有哪些好处



shuì de hǎo
睡得好



chī de xiāng
吃得香



wán de kāi xīn
玩得开心



biàn de qiáng zhuàng
变得强壮



nǐ zhī dào ma
你知道吗？

duō dòng shǎo zuò ràng nǐ gèng kuài lè gèng qiáng zhuàng
多动、少坐让你更快乐、更强壮

guī lǜ de duàn liàn kě yǐ ràng nǐ gèng qiáng zhuàng gèng lè guān gèng zì xìn
规律的锻炼可以让你更强壮、更乐观、更自信，

yōng yǒu gèng duō péng you xiāng fǎn jīng cháng wō zài shā fā shàng kàn diàn shì chī
拥有更多朋友。相反，经常窝在沙发上看电视、吃

líng shí huì shǐ nǐ biàn pàng ràng nǐ gèng xiāo jí ér qiě yuè lái yuè gū dú
零食会使你变胖，让你更消极，而且越来越孤独。

3

rú hé shū jiě xiāo jí qíng xù
如何疏解消极情绪

biǎo dá zì jǐ gǎn shòu de fāng shì yǒu
表达自己感受的方式有：



huà chū gǎn shòu
画出感受



xiě chū gǎn shòu
写出感受



wán shā pán yóu xì
玩沙盘游戏

ān fú zì jǐ qíng xù de fāng shì yǒu
安抚自己情绪的方式有：



bào bào chǒng wù huò wán ǒu
抱抱宠物或玩偶



tīng yīn yuè
听音乐



zuò yùn dòng
做运动

měi gè rén dōu yǒu xīn qíng bù hǎo de shí hou , yào zhù yì cǎi qǔ
每个人都有心情不好的时候，要注意采取

zhèng què jī jí de fāng shì biǎo dá !
正确、积极的方式表达！



zhī shi tuò zhǎn
知识拓展

guǎn lǐ hǎo qíng xù cù jìn shēn xīn jiàn kāng
管理好情绪，促进身心健康

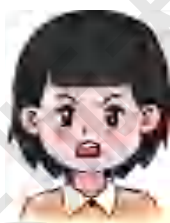
bǎo chí jī jí qíng xù yǒu lì yú shēn xīn jiàn kāng ; yù dào xiāo jí qíng xù
保持积极情绪有利于身心健康；遇到消极情绪

xū yào jí shí shū jiě , bù yào biē zài xīn lǐ , fǒu zé huì zào chéng shēn xīn fù
需要及时疏解，不要憋在心里，否则会造成身心负

dān zuì hòu kě néng huì shēng bìng yō
担，最后可能会生病哟！

shuō yì shuō
说一说

tú zhōng rén wù de qíng xù shì jī jí de hái shì xiāo jí de jī jí
图中人物的情绪是积极的，还是消极的？积极
de zài yuán quān zhōng dǎ xiāo jí de zài yuán quān zhōng dǎ
的在圆圈中打“√”，消极的在圆圈中打“×”。



liàn yì liàn
练一练

zhùyì guānchá hé jìlù bàba māma huò yí wèi hǎo péngyou
注意观察和记录爸爸、妈妈或一位好朋友
yì zhōu zhōng měi tiān de qíng xù wán chéng hòu yǔ bèi guānchá duì xiàng jìn
一周中每天的情绪。完成后与被观察对象进
xíng jiāoliú kànkan zìjǐ de guānchá hé jìlù shì fǒu zhǔnquè
行交流，看看自己的观察和记录是否准确。

shì yì shì
试一试

cǎifǎng shēnbiān de péngyou jiā rén huò lǎoshī wèn wèn tā men
采访身边的朋友、家人或老师，问问他们
yǒu shén me ràng zìjǐ kāixīn de fāngfǎ shì zhe yòng yì yòng zhè xiē
有什么让自己开心的方法。试着用一用这些
fāngfǎ
方法。

dì sì kè chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng
第四课 传染性呼吸道疾病

nǐ liǎo jiě zài gōng gòng chǎng hé ké sou huò dǎ pēn tì yīng zūn
▲ 你了解在公共场合咳嗽或打喷嚏应遵
shǒu de lǐ yí ma
守的礼仪吗？

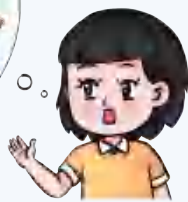
nǐ dé guo chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng ma
▲ 你得过传染性呼吸道疾病吗？

nǐ zhī dào huàn shàng chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng hòu gāi zěn
▲ 你知道患上传染性呼吸道疾病后该怎
me zuò ma
么做吗？



xiǎo míng zhè yàng dǎ pēn
小明这样打喷嚏

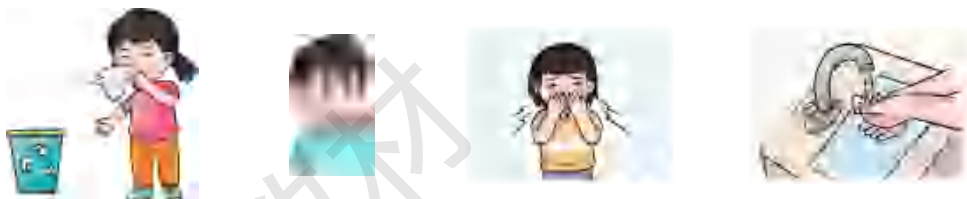
tì zhēn méi lǐ mào。
嚏真没礼貌。



nǐ zhī dào xiǎo míng nǎ lǐ zuò cuò le ma nǐ zài ké sou huò
你知道小明哪里做错了吗？你在咳嗽或
dǎ pēn tì shí shì zěn me zuò de
打喷嚏时是怎么做的？

1

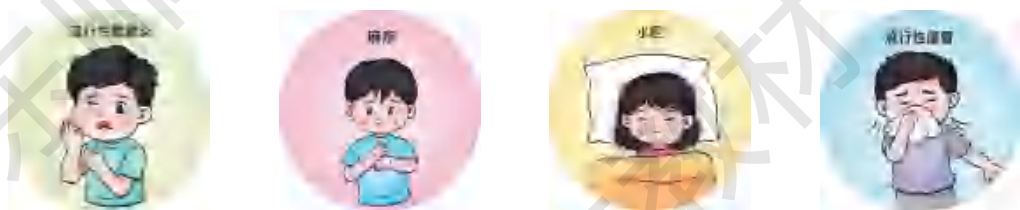
ké sou huò dǎ pēn tì shí yīng zhù yì shén me
咳嗽或打喷嚏时应注意什么



ké sou huò dǎ pēn tì shí yòng zhǐ jīn huò shǒu zhōu zhē yǎn kǒu bí
咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻。

2

shén me shì chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng
什么是传染性呼吸道疾病



chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng zhǐ xì jūn bìng dú děng bìng yuán
传染性呼吸道疾病指细菌、病毒等病原

tǐ cóng rén tǐ de bí qiāng yān hóu qì guǎn děng hū xī dào gǎn rǎn qīn
体从人体的鼻腔、咽喉、气管等呼吸道感染侵

rù ér yīn qǐ de yǒu chuán rǎn xìng de jí bìng
入而引起的有传染性的疾病。



nǐ zhī dào ma
你知道吗？

rú hé yù fáng liú xíng xìng gǎn mào
如何预防流行性感



duō tōng fēng
多通风



qín xǐ shǒu
勤洗手



duō duàn liàn
多锻炼



dài kǒu zhào
戴口罩

3

患上传染性呼吸道疾病后应怎么做

chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng shì yì zhǒng wēi hài jiào dà de chuán
传染性呼吸道疾病是一种危害较大的传

rǎn bìng gǎn rǎn le yīng zhù yì pèi dài kǒu zhào
染病，感染了应注意佩戴口罩。



pèi dài kǒu zhào fáng zhǐ chuán rǎn
佩戴口罩，防止传染；
duō xiū xi jiā qiáng yíng yǎng
多休息，加强营养。



zhī shi tuò zhǎn
知识拓展

rú hé zhèng què pèi dài kǒu zhào
如何正确佩戴口罩

xiǎo kǒu zhào běn lǐng qiáng duì bìng jūn néng yù fáng
小口罩，本领强。对病菌，能预防。

huā zài wài tiáo zài shàng guà ěr duo yā bí liáng
花在外，条在上。挂耳朵，压鼻梁。

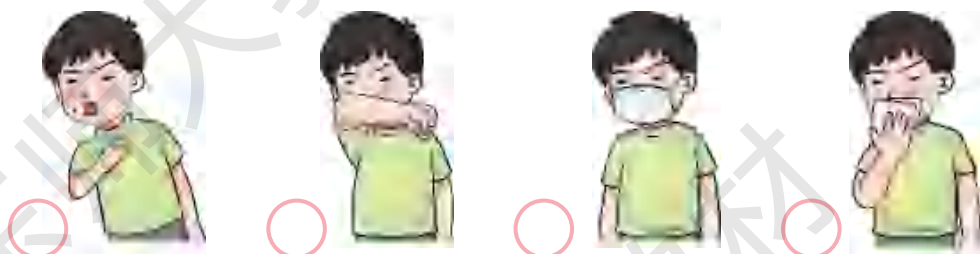
kǒu zhào wài xì jūn duō xiǎo xiǎo shǒu bú yào mō
口罩外，细菌多。小小手，不要摸。

xiǎo kǒu zhào suí shí dài fáng bìng jūn zhēn lì hai
小口罩，随时戴。防病菌，真厉害。

xué xí yuán dì
学习园地

xiǎng yi xiǎng
想一想

xià miàn nǎ xiē shì ké sou de zhèng què chǔ lǐ fāng shì zhèng què de
下面哪些是咳嗽的正确处理方式？正确的
zài yuán quān zhōng dǎ “√”，bù zhèng què de zài yuán quān zhōng dǎ “×”。
在圆圈中打“√”，不正确的在圆圈中打“×”。



shuō yi shuō
说一说

nǐ dé guo chuán rǎn xìng hū xī dào jí bìng ma rú guǒ dé guo gēn xiǎo
你得过传染性呼吸道疾病吗？如果得过，跟小
huǒ bàn jiǎng shù nǐ de jīng lì yǐ xià wèn tí gōng nǐ cān kǎo
伙伴讲述你的经历。以下问题供你参考：

- dé de shì shén me bìng
1. 得的是什么病？
- dé bìng shí shēn tǐ yǒu nǎ xiē dì fang bù shū fu
2. 得病时身体有哪些地方不舒服？
- dāng shí shì zěn me chǔ lǐ de
3. 当时是怎么处理的？

shì yi shì
试一试

nǐ xīn mù zhōng de bìng dú zhǎng shén me yàng qǐng zài bà ba mā ma
你心目中的病毒长什么样？请在爸爸妈妈
de bāng zhù xià chá zhǎo bìng dú de tú piàn cháng shì zhe zì jǐ huà yì huà
的帮助下查找病毒的图片，尝试着自己画一画。

dì wǔ kè cháng jiàn yì wài shāng hài de chǔ lǐ
第五课 常见意外伤害的处理

nǐ yǒu méi yǒu bèi dòng wù zhē shāng huò zhuā shāng guo
▲ 你有没有被动物蜇伤或抓伤过？

nǐ bèi dòng wù shāng dào hòu tōng cháng huì zěn me zuò
▲ 你被动物伤到后通常会怎么做？

nǐ zhī dào fā shēng yì wài shí rú hé bō dǎ jí jiù diàn huà ma
▲ 你知道发生意外时如何拨打急救电话吗？

shù shàng yǒu gè fēng wō
树 上 有 个 蜂 窝。



hǎo kě ài de xiǎo gǒu
好 可 爱 的 小 狗。

bú yào guò qù
不 要 过 去！

xiǎo xīn bú yào mō
小 心 ， 不 要 摸！

zài hù wài huó dòng shí nǐ yù dào guo xiǎo dòng wù ma nǐ
在 户 外 活 动 时 ， 你 遇 到 过 小 动 物 吗 ？ 你

zhī dào rú hé ān quán de hé xiǎo dòng wù xiāng chǔ ma yù dào yì
知 道 如 何 安 全 地 和 小 动 物 相 处 吗 ？ 遇 到 意

wài shāng bìng shí yòu gāi rú hé chǔ lǐ ne
外 伤 病 时 又 该 如 何 处 理 呢 ？

1

如何处理动物的蜇伤

bú yào pà kuài qù yī wù
不要怕，快去医务

shì zhǎo yī shēng chǔ lǐ
室找医生处理。



bèi zhē le hǎo téng
被蜇了，好疼！



yòng gān jìng de kǎ piàn guā chū shāng
用干净的卡片刮出伤

kǒu de dú zhēn hé dú yè
口的毒针和毒液。



bīng fū shāng kǒu
冰敷伤口。

rú guǒ qíng kuàng yán zhòng xū yào qù yī yuàn jìn xíng zhì liáo
如果情况严重，需要去医院进行治疗。



知识拓展

如何预防蜇伤

hù wài yóu wán shí yuǎn lí fēng cháo rú guǒ wù rě le fēng qún yòng yī
户外游玩时远离蜂巢。如果误惹了蜂群，用衣

wù bǎo hù hǎo zì jǐ de tóu jǐng fǎn xiàng táo pǎo bú yào shì tú fǎn jī
物保护好自己头、颈，反向逃跑。不要试图反击，

fǒu zé zhǐ huì zhāo lái gèng duō de gōng jī
否则只会招来更多的攻击。

2

rú hé chǔ lǐ dòng wù de yǎo shāng huò zhuā shāng
如何处理动物的咬伤或抓伤



yòng liú dòng de qīng shuǐ
用流动的清水

chōng xǐ shāng kǒu
冲洗伤口。



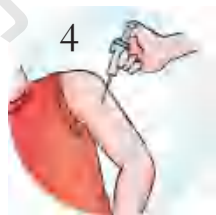
yòng féi zào shuǐ hé liú dòng de
用肥皂水和流动的

qīng shuǐ jiāo tì qīng xǐ
清水交替清洗。



tú mǒ diǎn fú děng
涂抹碘伏等

yào shuǐ xiāo dú
药水消毒。



jí shí jiē zhòng
及时接种

yì miáo
疫苗。



zhī shì tuò zhǎn
知识拓展

kuáng quǎn bìng
狂犬病

kuáng quǎn bìng shì yóu kuáng quǎn bìng dú yīn qǐ de jí xìng chuán rǎn bìng,
狂犬病是由狂犬病毒引起的急性传染病，
 duō jiàn yú quǎn láng māo děng ròu shí xìng dòng wù , rén duō yīn bèi bìng shòu yǎo
多见于犬、狼、猫等肉食性动物，人多因被病兽咬
 shāng ér gǎn rǎn , bèi yǎo shāng hòu xū yào jí shí qù yī yuàn jìn xíng zhì liáo
伤而感染。被咬伤后需要及时去医院进行治疗。

3

rú hé chǔ lǐ yì wài shāng bìng
如何处理意外伤病

lǎo nǚ nai huá dǎo zhàn bù qǐ
老奶奶滑倒站不起
lái le wǒ yào gǎn jīn zhǎo
来了, 我要赶紧找
rén dǎ jí jiù diàn huà
人打急救电话。

ma zhè lǐ shì lù hào yǒu wèi lǎo nǚ nai shuāi dǎo le
120吗? 这里是××路××号, 有位老奶奶摔倒了……



bǎo chí zhèn jìng bú yào suí biàn yí dòng shāng yuán bìng yuán dì
保持镇静, 不要随便移动伤员、病员, 第
yī shí jiān xún zhǎo fù jìn de rén bāng máng bō dǎ jí jiù diàn huà
一时间寻找附近的人帮忙拨打急救电话。

zhī shi tuò zhǎn
知识拓展rú hé ān quán de chuān yuè mǎ lù
如何安全地穿越马路

tīng cóng jiāo tōng jǐng chá de zhǐ huī zūn shǒu jiāo tōng guī zé zuò dào
听从交通警察的指挥, 遵守交通规则, 做到
lǜ dēng xíng hóng dēng tíng guò mǎ lù zǒu rén xíng héng dào guò jiē tiān
“绿灯行, 红灯停”。过马路走人行横道、过街天
qiáo huò dì xià tōng dào méi yǒu rén xíng héng dào de lù duàn xiān kàn zuǒ zài
桥或地下通道; 没有人行横道的路段, 先看左, 再
kàn yòu què rèn méi yǒu jī dòng chē tōng guò shí cái kě yǐ chuān yuè mǎ lù
看右, 确认没有机动车通过时才可以穿越马路。

shuō yì shuō
说一说

nǐ zài xiào yuán lǐ jiàn guo xià miàn zhè xiē xiǎo dòng wù ma rèn yì
你 在 校 园 里 见 过 下 面 这 些 小 动 物 吗 ？ 认 一

rèn shuō yì shuō
认 ， 说 一 说 。



hú dié
蝴蝶



mì fēng
蜜蜂



má què
麻雀



wō niú
蜗牛



qiū yǐn
蚯蚓



mǎ yǐ
蚂蚁

liàn yì liàn
练一练

hé xiǎo huǒ bàn sān rén yì zǔ jìn xíng jué sè bàn yǎn yì rén bàn
和 小 伙 伴 三 人 一 组 进 行 角 色 扮 演 。 一 人 扮

yǎn bèi zhē shāng de shāng yuán yì rén bàn yǎn péi hù rén yuán yì rén bàn
演 被 蜇 伤 的 伤 员 ， 一 人 扮 演 陪 护 人 员 ， 一 人 扮

yǎn yī shēng yóu yī shēng fù zé zhì liáo bèi zhē shāng de shāng
演 医 生 。 由 “ 医 生 ” 负 责 治 疗 被 蜇 伤 的 “ 伤

yuán sān rén lún liú jiāo huàn jué sè
员 ” ， 三 人 轮 流 交 换 角 色 。

xiǎng yì xiǎng
想一想

gēn jù běn kè suǒ xué xiǎng yì xiǎng yù dào yǒu rén yì wài diē dǎo gāi
根 据 本 课 所 学 想 一 想 ， 遇 到 有 人 意 外 跌 倒 该

zěn me bàn hé xiǎo huǒ bàn jiāo liú yí xià nǐ de xiǎng fǎ
怎 么 办 。 和 小 伙 伴 交 流 一 下 你 的 想 法 。

dì liù kè zhōng huá chuán tǒng tǐ yù de qǐ yuán
第六课 中华传统体育的起源

nǐ guān kàn guo wǔ lóng wǔ shī sài lóng zhōu biǎo yǎn ma
▲ 你观看过舞龙、舞狮、赛龙舟表演吗？

nǐ cháng shì guo fàng fēng zheng chōu tuó luó tiào pí jīn ma
▲ 你尝试过放风筝、抽陀螺、跳皮筋吗？

nǐ zhī dào zhōng guó gǔ rén dōu xǐ huan nǎ xiē tǐ yù yùn dòng ma
▲ 你知道中国古人都喜欢哪些体育运动吗？

shuí gēn wǒ yì qǐ lái
谁跟我一起来
wán dàng qiū qiān
玩荡秋千？



wǒ de fēng zheng fēi
我的风筝飞
de hǎo gāo ya
得好高呀！

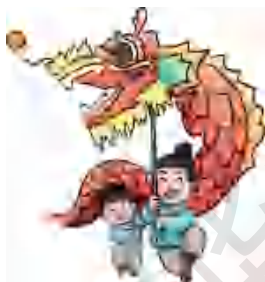
kuài lái ba wǒ men yì qǐ wán cù jū
快来吧，我们一起玩蹴鞠。

nǐ cān jiā guo tú zhōng de zhè xiē zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi
你参加过图中的这些中华传统体育类
yùn dòng xiàng mù ma nǐ zhī dào tā men de qǐ yuán ma
运动项目吗？你知道它们的起源吗？

1

nǎ xiē zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi yùn dòng xiàng mù qǐ yuán yú shēng
哪些中华传统体育类运动项目起源于生chǎn láo dòng
产劳动zhè shì zhēn zhū qiú
这是珍珠球！yǒu diǎn xiàng lán qiú , yòu
有点像篮球，又
yǒu diǎn xiàng wǎng qiú
有点像网球！shè jiàn yóu yǒng zhēn zhū qiú qí mǎ dēng dōu qǐ yuán yú rén men
射箭、游泳、珍珠球、骑马等都起源于人们
de shēng chǎn láo dòng
的生产劳动。

2

nǎ xiē zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi yùn dòng xiàng mù qǐ yuán yú diǎn lǐ
哪些中华传统体育类运动项目起源于典jì sì
祭祀kàn zhè shì wǔ
看，这是舞
lóng wǔ shī
龙、舞狮！wǔ lóng wǔ shī huó
舞龙、舞狮活
dòng yǒu shén me tè
动有什么特
shū de yì yì ne
殊的意义呢？wǔ lóng wǔ shī dēng zhǔ yào shì wèi le jìng shén qí fú
舞龙、舞狮等主要是为了敬神、祈福。

3

nǎ xiē zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi yùn dòng xiàng mù qǐ yuán yú jūn shì
哪些中华传统体育类运动项目起源于军事

zhàn zhēng

战争

zhǎng dà yǐ hòu nǐ men
 长大以后你们

xiǎng zuò shén me
 想做什么？



cān jūn bào guó wǒ
 参军报国！我
 yào liàn hǎo wǔ shù
 要练好武术。

jūn yíng lǐ hái yào liàn
 军营里还要练
 shuāi jiāo ne
 摔跤呢！

hái yào xué xí qí mǎ shè jiàn
 还要学习骑马、射箭。

wǔ shù shuāi jiāo qí mǎ shè jiàn děng qǐ yuán yú jūn shì zhàn zhēng
 武术、摔跤、骑马、射箭等起源于军事战争。

4

nǎ xiē zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi yùn dòng xiàng mù qǐ yuán yú yú lè
哪些中华传统体育类运动项目起源于娱乐

jiàn shēn

健身

bīng xī shì gǔ dài liú xíng yú běi
 冰嬉是古代流行于北

fāng de tǐ yù yùn dòng xiàng mù
 方的体育运动项目。



fàng fēng zheng bīng xī dàng qiū qiān tiào shéng děng qǐ yuán yú yú
 放风筝、冰嬉、荡秋千、跳绳等起源于娱

lè jiàn shēn
 乐健身。

xué xí yuán dì
学习园地

xiǎng yi xiǎng
想一想

jiāng xià miàn de tú piàn yǔ duì yīng de zhōng huá chuán tǒng tǐ yù lèi
将下面的图片与对应的中华传统体育类
yùn dòng xiàng mù míng chēng yòng xiàn lián qǐ lái
运动项目名称用线连起来。



wǔ shù
武术



sài lóng zhōu
赛龙舟



tī jiàn zi
踢毽子



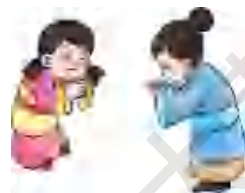
dàng qiū qiān
荡秋千

liàn yi liàn
练一练

liàn yi liàn zuò yī lǐ liǎng shǒu bào zhǎng
练一练作揖礼：两手抱掌

qián tuī shēn tǐ lüè wān biǎo shì xiàng rén jìng lǐ
前推，身体略弯，表示向人敬礼。

yǔ xiǎo huǒ bàn xiāng hù zhǎn shì yí xià ba
与小伙伴相互展示一下吧！



shì yi shì
试一试

mó fǎng yòu tú jù lí zhú tǒng 1 mǐ jiāng
模仿右图，距离竹筒 1 米，将

kuài zi tóu rù zhú tǒng zěn yàng tóu néng gèng zhǔn
筷子投入竹筒。怎样投能更准？

shén me guī zé néng ràng yóu xì gèng gōng píng
什么规则能让游戏更公平？



tóu hú
投壶

dì qī kè ào lín pǐ kè yùn dòng de yuān yuán
第七课 奥林匹克运动的渊源

nǐ zhī dào gǔ ào yùn huì zài nǎ li jǔ bàn ma
▲ 你知道古奥运会在哪里举办吗？

nǐ liǎo jiě gǔ ào yùn huì duō jiǔ jǔ bàn yí jiè ma
▲ 你了解古奥运会多久举办一届吗？

nǐ zhī dào gǔ ào yùn huì yǒu nǎ xiē bǐ sài xiàng mù ma
▲ 你知道古奥运会有哪些比赛项目吗？



nǐ zhī dào diǎn huǒ jù hé gǔ ào yùn huì yǒu shén me guān xì ma
你知道点火炬和古奥运会有什么关系吗？

1

wèi hé yào diǎn huǒ jù
为何要点火炬

kāi ào yùn huì wèi shén me
开奥运会为什么

yào diǎn huǒ jù ya
要点火炬呀？



yīn wèi huǒ jù xiàng zhēng zhe
因为火炬象征着

hé píng guāng míng tuán jié
和平、光明、团结

yǔ yǒu yì
与友谊。

gǔ ào yùn huì zhào kāi qián huǒ jù dào nǎ lǐ nǎ lǐ jiù tíng
古奥运会召开前，火炬到哪里，哪里就停

zhǐ zhàn zhēng
止战争。

2

gǔ ào yùn huì shì zěn me lái de
古奥运会是怎么来的

chuán shuō gǔ ào yùn huì
传说古奥运会

de qǐ yuán yǔ jì sì
的起源与祭祀

shén líng yǒu guān
神灵有关。



jù shuō shì wèi le qí qiú shén
据说是为了祈求神

líng néng gòu zhōng zhǐ bú duàn
灵能够终止不断

fā shēng de zhàn zhēng gěi
发生的战争，给

rén men dài lái hé píng
人们带来和平。

gǔ ào yùn huì biǎo dá le rén men duì hé píng de měi hǎo xiàng wǎng
古奥运会表达了人们对和平的美好向往。

3

古奥运会多久举办一次



gǔ ào yùn huì shì cóng shén me
古奥运会是从什么
shí hou kāi shǐ jǔ bàn de
时候开始举办的？

gǔ ào yùn huì duō jiǔ
古奥运会多久
kāi yí cì ne
开一次呢？

yì bān kāi duō shao tiān
一般开多少天？

gǔ ào yùn huì de jǔ bàn shǐ yú gōng yuán qián nián dào gōng
古奥运会的举办始于公元前776年，到公
yuán nián tíng bàn měi nián jiè gòng jǔ bàn le jiè zuì chū
元393年停办，每4年1届，共举办了293届。最初
huì qī tiān hòu lái yán zhì tiān
会期1天，后来延至5天。

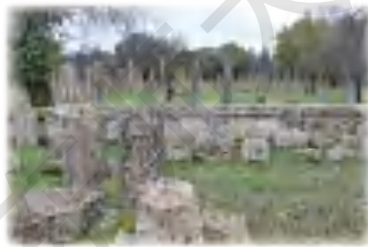
4

古奥运会在哪里举办

zhè shì nǎ lǐ
这是哪里？



shì gǔ xī là
是古希腊
yí zhǐ ma
遗址吗？



wèi yú xī là de gǔ ào lín pǐ yà yí zhǐ shì gǔ ào yùn huì de
位于希腊的古奥林匹亚遗址是古奥运会的
dàn shēng dì yǔ jǔ bàn dì
诞生地与举办地。

5

gǔ ào yùn huì yǒu nǎ xiē bǐ sài xiàng mù
古奥运会有哪些比赛项目

gǔ ào yùn huì yǒu nǎ
古奥运会有哪
xiē bǐ sài xiàng mù
些比赛项目？



kàn shū lǐ
看！书里
yǒu jiè shào
有介绍。



sài pǎo
赛跑



quán jī
拳击



shuāi jiāo
摔跤



sài mǎ
赛马



sài chē
赛车

gǔ ào yùn huì bǐ sài xiàng mù zuì chū zhǐ yǒu sài pǎo hòu lái zēng jiā
古奥运会比赛项目最初只有赛跑，后来增加

le quán jī shuāi jiāo sài mǎ sài chē děng
了拳击、摔跤、赛马、赛车等。



nǐ zhī dào ma
你知道吗？

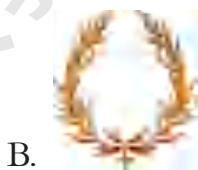
wǔ xiàng jìng jì
五项竞技

wǔ xiàng jìng jì zài dì 18 jiè gǔ ào yùn huì shàng bèi dìng wéi bǐ sài xiàng mù
五项竞技在第18届古奥运会上被定为比赛项目，

bǐ sài nèi róng bāo kuò sài pǎo tiào yuǎn zhì tiě bǐng zhì biāo qiāng hé shuāi jiāo
比赛内容包括赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪和摔跤。

xiǎng yi xiǎng
想一想

qǐng quān chū xià liè zuì yǒu kě néng chéng wéi gǔ ào yùn huì shèng lì
请圈出下列最有可能成为古奥运会胜利
zhě jiǎng pǐn de wù pǐn
者奖品的物品。



liàn yi liàn
练一练

gǔ ào yùn huì tiào yuǎn bǐ sài yùn dòng yuán shǒu wò zhù tiào qì
古奥运会跳远比赛，运动员手握助跳器
yǐ zēng jiā tiào de jù lí bìng bǎo chí píng héng xuǎn zé hé shì de zhù tiào
以增加跳的距离并保持平衡。选择合适的“助跳
qì hé xiǎo huǒ bàn bǐ bǐ shuǐ tiào de gèng yuǎn zhù yì ān quán yào
器”，和小伙伴比比谁跳得更远。注意安全哟！

shì yi shì
试一试

zhì zuò huǒ jù
制作火炬

xuě lí zhǐ jiǎn chū ruò gān huǒ yàn zhuàng zhǐ
1. 雪梨纸剪出若干火焰状纸

piàn dǐ bù níng zài yì qǐ
片，底部拧在一起。

kǎ zhǐ juǎn chéng bàng xíng bìng zhān zhù
2. 卡纸卷成棒形并粘住。

bǎ huǒ yàn zhān zài huǒ jù bàng dǐng bù
3. 把“火焰”粘在“火炬棒”顶部。



dì bā kè tǐ yù jīng shén
第八课 体育精神

nǐ néng yǒng gǎn de cān jiā tǐ yù huó dòng ma
▲ 你能勇敢地参加体育活动吗？

nǐ huì àn zhào lǎo shī de yāo qiú cān jiā tǐ yù huó dòng ma
▲ 你会按照老师的要求参加体育活动吗？

nǐ huì bāng zhù tǐ yù huó dòng zhōng yǒu kùn nán de tóng xué ma
▲ 你会帮助体育活动中有困难的同学吗？

zhēn hǎo wán
真好玩！



wǒ yào fēi qǐ
我要飞起

lái la
来啦！



huān huān tiào
欢欢，跳
qǐ lái!
起来！



wǒ yǒu diǎn pà
我有点怕。



zài tǐ yù huó dòng zhōng yù dào kùn nán gāi zěn me zuò ne
在体育活动中遇到困难该怎么做呢？

1 你敢试一试吗

kāng kāng hǎo bàng ya
康康好棒呀!



wǒ pà pèng dào tóu
我怕碰到头。

wǒ men yě qù shì
我们也去试
yì shì ba
试试吧!

bié pá le
别爬了，
wēi xiǎn
危险!



nǐ yě yì qǐ
你也一起
lái ba
来吧!

méi shì wǒ huì
没事，我会
zhuā láo de
抓牢的。

dà dǎn cháng shì tǐ yù huó dòng , zhè zhǒng xíng wéi jiù shì yǒng gǎn 。
大胆尝试体育活动，这种行为就是勇敢。

2 你会跟着老师的口令做吗

zuǒ zuǒ yòu yòu
左左、右右。



zuǒ zuǒ yòu yòu
左左、右右。

tú zhōng shuí méi
图中谁没

yǒu kàn lǎo shī
有看老师

de dòng zuò
的动作?



gēn zhe lǎo shī de kǒu lìng zuò dòng zuò , jì shì duì lǎo shī de zūn
跟着老师的口令做动作，既是对老师的尊

zhòng , yě kě yǐ xué de gèng hǎo gèng kuài 。
重，也可以学得更好、更快。



zhī shi tuò zhǎn

知识拓展

pái duì jí hé sān yào sān bú yào 排队集合“三要三不要”

jí hé zhàn duì yào kuài sù bú yào dǎ nào hé xī xì
集合站队要快速，不要打闹和嬉戏。

tīng jiǎng tīng lìng yào ān jìng bú yào shuō huà lǎo fēn xīn
听讲听令要安静，不要说话老分心。

qián hòu duì wu yào zhěng qí bú yào suí yì lí wèi zhì
前后队伍要整齐，不要随意离位置。

3

nǐ huì zūn shǒu yóu xì guī zé ma 你会遵守游戏规则吗

yì qǐ wán
一起玩，
shū yíng méi
输赢没
guān xi
关系。



zhè cì bú suàn
这次不算，
chóng lái
重来！

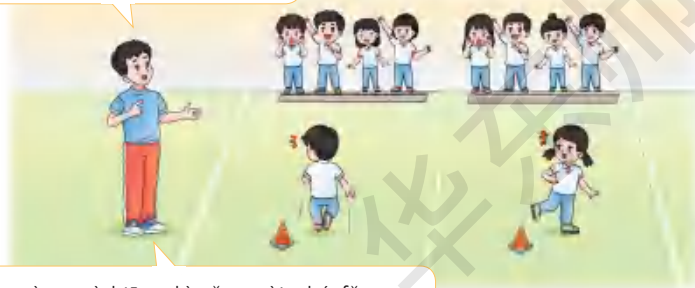
nǐ huì xiàng zuǒ tú zhōng
你会像左图中

de xiǎo nǚ hái zhè yàng zuò
的小女孩这样做

ma wèi shén me
吗？为什么？



jiàn jiàn yào dūn xià chù mō biāo zhì tǒng
健健，要蹲下触摸标志桶。



huān huān rào guò biāo zhì tǒng zài zhé fǎn
欢欢，绕过标志桶再折返！

zūn shǒu guī zé bù jǐn néng kuài lè de tǐ yàn tǐ yù yóu xì hái
遵守规则不仅能快乐地体验体育游戏，还

néng hé tóng bàn jiàn lì liáng hǎo de guān xì
能和同伴建立良好的关系。

4

你愿意帮助他吗

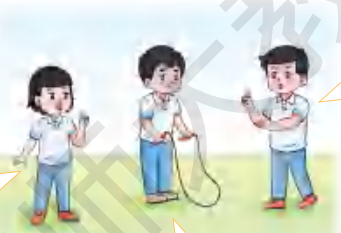
wǒ yí gè dōu bù huì tiào
我一个都不会跳。



méi guān xi
没关系，
màn màn lái!
慢慢来！

wǒ men lái bāng nǐ
我们来帮你
xué huì tā
学会它。

shuāng jiǎo zài tiào gāo yì diǎn
双脚再跳高一点，
jiù bù róng yì bèi dǎ dào le。
就不容易被打到了。



shéng zi yáo guò tóu dǐng
绳子摇过头顶，
shuāng jiǎo zài qǐ tiào
双脚再起跳。

wǒ lái shì yí shì
我来试一试。

duì jiù shì zhè yàng
对，就是这样。



wā wǒ huì
哇，我会
tiào le!
跳了！

nǐ tiào de zhēn bàng jì xù jiā yóu
你跳得真棒，继续加油。

dāng tóng xué yù dào kùn nán shí wǒ men guān xīn bāng zhù tā
当同学遇到困难时，我们关心、帮助他，

jiù shì ài hù tóng xué de biǎo xiàn
就是爱护同学的表现。

shì yī shì
试一试

nǐ gǎn cháng shì xià miàn de nǎ xiē huó dòng
你敢尝试下面的哪些活动？



zuò zú qiú shǒu mén yuán
做足球守门员



qí zì xíng chē
骑自行车



huá lún huá
滑轮滑



zǒu diào zhuāng qiáo
走吊桩桥



cóng gāo tái tiào xià
从高台跳下



huá huá tī
滑滑梯

xiǎng yi xiǎng
想一想

shēn biān yùn dòng de xiǎo huǒ bàn shuāi dǎo le
身边运动的小伙伴摔倒了，
zuò zài dì shàng kū qì nǐ huì zěn me zuò
坐在地上哭泣，你会怎么做？



liàn yi liàn
练一练

bù sōng kāi shǒu zěn yàng cái néng
不松开手，怎样才能
wán chéng shēn tǐ zuān quān jiē lì hé
完成身体钻圈接力？和
xiǎo huǒ bàn yì qǐ liàn yi liàn
小伙伴一起练一练。



后 记

本套教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写,目的是帮助你更好地学习体育与健康课程,掌握体育与健康知识、技能和方法,激发你对体育学习和锻炼的兴趣,进而帮助你养成坚持体育锻炼的习惯和健康文明的生活方式,为终身体育和适应未来学习、工作和生活打下良好基础。

本套教科书以培养你的体育与健康核心素养为引领,重视育体与育心、体育与健康教育相融合,详细阐述了健康教育、体育文化和体育精神三部分的内容。你在使用时,一方面要尽量将体育与健康实践课上学习的内容和教科书上的内容结合起来,另一方面要认真阅读体育与健康实践课上难以学到但在教科书上出现的重要内容,从而使体育与健康实践课的学习和教科书的知识学习形成良性互补,全方位提升你的体育与健康核心素养。

在编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进本套教科书的编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,邹立业承担了本册教科书心理健康专题的编写工作,孙洁丽、漆正堂、刘皓晖、徐丽萍、贾晨昱、降佳俊等在本册教科书的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中也会存在不足和缺点,殷切期望你能提出宝贵的意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711 021-60821714 电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

体育与健康

一年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5019-6



9 787576 050196 >

定价：6.00 元