



义务教育教科书

体育 与健康

三年级
全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

三年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：孙 朋

主要编写人员：郭 强 吴慧攀 孙 易 武海潭

申 亮 李凌姝 田 来 党林秀

义务教育教科书

体育与健康

三年级 全一册

责任编辑 程 滨 李 雯

曹祖红 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 3

字 数 37 千字

版 次 2025 年 6 月第 1 版

印 次 2025 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5760 - 5048 - 6

定 价 6.50 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

亲爱的同学：

你现在是一名小学三年级的学生了！衷心地希望你能健康成长，开心快乐每一天！

在三年级，你会发现自己变成了哥哥（姐姐），身高和体重出现突然增长，性别意识逐步增强，对自己在身体方面出现的各种变化变得“紧张”又好奇。这些都是正常现象。爸爸妈妈和老师們也在密切关注着我们的健康成长。在这个阶段，我们需要进一步了解健康教育的知识，感受体育文化，感悟体育精神！

在健康教育方面，我们需要了解健康食品、吸烟的危害、体育锻炼与身心发育、近视的预防与矫正、身体性征的变化、情绪调控、疾病类型、常见运动伤病的简单处理方法等知识，逐步让自己变成“健康小达人”。

在体育文化方面，我们需要了解中华传统体育在多个方面的特点，了解奥林匹克运动的发展，知道常见运动项目的起源，进一步感受体育文化的吸引力；而在体育精神方面，我们要学会克服困难，主动约束自己的行为，在体育活动中懂得文明礼貌。

你一定有很多问题吧！想知道答案吗？请打开本书，它将为你一一揭开谜底。

希望本书能成为你的好朋友，让你成为一名“爱体育、会运动、知健康”的新一代小学生，帮助你愉快地度过小学三年级！

目 录

第一课	健康行为与生活方式 / 1
第二课	青春期身体变化 / 6
第三课	情绪识别与调控 / 11
第四课	健康的含义与常见疾病类型 / 16
第五课	常见的运动伤病及处理 / 21
第六课	中华传统体育的特点 / 26
第七课	奥林匹克运动的发展 / 31
第八课	运动项目的起源 / 36
第九课	体育精神 / 41
后 记	/ 45

第一课 健康行为与生活方式

- ▲ 你知道什么是“垃圾”食品吗？
- ▲ 你知道吸烟有哪些危害吗？
- ▲ 你知道近视是怎么形成的吗？

乐乐，听说下周你要去参加“健康小达人”知识竞赛啦？

是呀，我最近都在学习健康知识，准备参加比赛。

你都学了哪些健康知识？

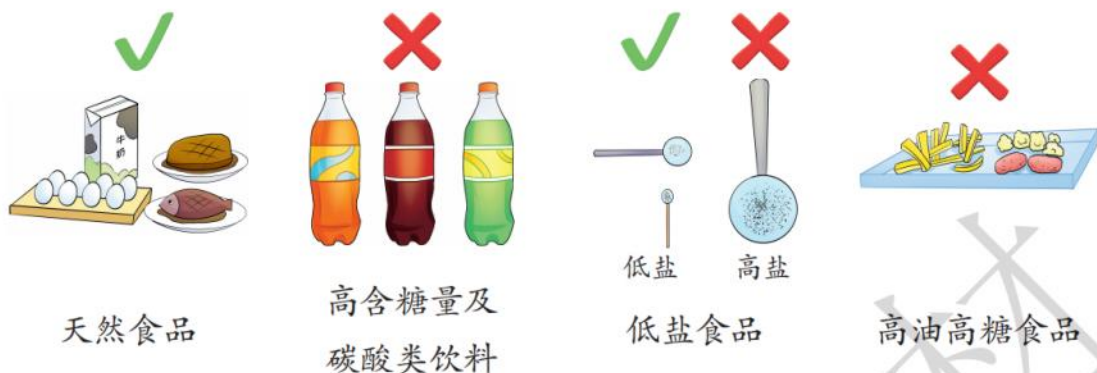
你说的这些我都不太了解，让我跟你一起学习吧！



有很多啊，例如如何分辨健康食品、预防二手烟、保障用眼卫生等。

良好的饮食习惯和行为方式是我们维持健康的基本保障，但健康知识涉及饮食、运动、睡眠、用眼卫生等多个方面，这些知识你都了解吗？

1 什么是健康的食品和饮料



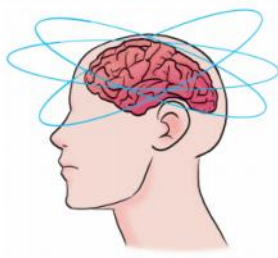
生活中,应尽量选择健康的食品和饮料,做到营养合理搭配。过多食用不健康的食品(如高油、高盐、高糖的食品),容易使人发胖,还会引发多种慢性病。

2 吸烟的危害有哪些

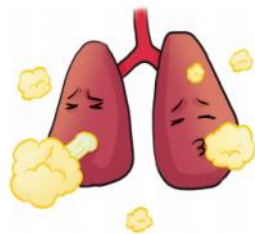
吸烟会引发“烟草中毒性弱视”,导致出现视力障碍,视物不清。



吸烟会引发脑部缺氧,导致精力不集中和头昏,影响智力发育。



吸烟会危害呼吸系统,引发慢性支气管炎、肺气肿甚至肺心病。



吸烟有百害而无一利,会危害到自己和身边人的健康,我们必须要远离烟草!



知识拓展

二手烟和三手烟的危害

二手烟及其危害：吸烟者呼出的烟雾和烟草燃烧的烟雾中含有大量的尼古丁和焦油等有害物质，这些有害物质可能会对人体的肺部产生刺激，从而引发咳嗽及咳痰等症状。

三手烟及其危害：烟草燃烧的烟雾容易附着在衣服、头发、玩具、书桌等物体上，这些残留物可以存在几天、几周甚至是数月，会持续危害人体健康。

3 影响身心健康的因素有哪些

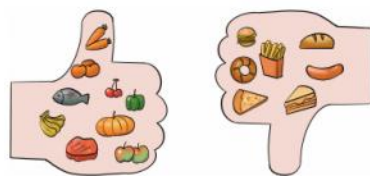
积极运动：促进体魄强健，提高免疫力，锻炼意志品质。



充足睡眠：促进大脑发育、骨骼生长和视力保护。



合理膳食：促进营养元素补充，增强抗病能力，提供能量。



坚持体育锻炼、保障充足睡眠、注意合理膳食，能够促进生长发育和身心健康！

4 眼睛为什么会近视



下面这么做有助于
预防近视哟!



避免长时间近距离
看东西,休息时向
远处眺望,缓解眼
部肌肉紧张感。



经常做眼保健操,
够改善眼睛干涩、
视物模糊等情况。



积极参与户外活动,
通过阳光刺激促进
眼睛瞳孔收缩,缓解
视疲劳。



认真规范地做眼保健操,保持正确的读写姿势,积极参加体育锻炼和户外活动,每周参加中等强度体育活动达3次以上,养成良好的生活方式,不熬夜、少吃糖、不挑食,自觉减少电子产品的使用。

学习园地



自主学习

连连看：下面这几位同学的身体状态可能与哪些因素有关联？

体重超标



身高低于平均水平



体重较轻



挑食偏食

暴饮暴食

父母遗传

缺乏锻炼



合作学习

请以四人为一组，记录小组每个人在校外的运动时长（以分钟为单位），比一比哪个小组成员的运动时间最长。

星期	运动时长				
	甲	乙	丙	丁	汇总时长
星期一					
星期二					
.....					



探究学习

“禁止吸烟”宣传资料的制作

请查阅相关资料，收集整理学校、商场、饭店、体育馆等公共场所关于禁止吸烟的宣传标语和宣传画，并向同学们展示与分享。

第二课 青春期身体变化

- ▲ 你知道什么是生长突增吗？
- ▲ 你知道什么是第一、第二性征吗？
- ▲ 你知道青春期身体会出现哪些变化吗？

咦！你最近看起来怎么突然变高了？



那是因为我进入了青春期，所以身高突然增长了。

什么是青春期呢？



青春期是每个人都要经历的一个时期，一般女生是从9岁左右开始，男生是从11岁左右开始。

青春期身体会经历许多神奇的变化。不仅身高会迅速增长，而且男生和女生也会出现不同的性征发育及其他一些奇妙的身体变化。你想一探究竟吗？

1 每个人的生长突增一样吗?

我突然长高了，老师说是生长突增。这是什么意思呢？



生长突增是指在青春期身体增长最快的现象。在这一时期，身高每年可以增长6~12厘米，体重每年可以增加5~10千克。

生长突增是进入青春期的重要特征，主要表现在身高和体重的迅速增长与增加。均衡营养、适当运动和充足睡眠是青春期长高的三大秘诀。

2 每个人都会经历生长突增

每个人都会经历生长突增吗？



是的，每个人在青春期都会经历生长突增，只是经历的时间和突增的程度会有所不同。

每个人的生长过程并不一定经历相同程度的突增，而是因人而异。

3 什么是第一性征



第一性征是指两性生殖器官的差异,是区分男生和女生的重要标志之一。



第一性征是指男生和女生的生殖器结构和功能两方面均不相同。

4 什么是第二性征

男生喉结突出、声音低沉、长胡须等。



女生皮肤细腻、乳房增大等。



第二性征是指在进入青春期后身体出现的与性别特征相关的变化,它能够帮助我们建立性别认同,形成自己独特的身体形象。

5 青春期身体会发生变化

青春期的身高增长很快,肌肉的生长和骨骼的发育也很明显。



男生的肩膀会变得更宽,女生的臀部和乳房会变得更丰满,并且都会出现腋毛和腿毛。

青春期的身体像拥有了魔法一样在发生变化,例如身高增长、体重增加、腿毛出现等,这些都是成长的标志哟!

6 青春期身体变化的原因

为什么身体在青春期会发生变化?



因为我们的身体在青春期会开始产生荷尔蒙,它会导致身体发生变化。

由于青春期荷尔蒙的产生和作用,导致了我们的生殖器、身高、声音等方面的身体发育和变化。

学习园地



自主学习

请判断下面的特征是男生的变化还是女生的变化,是男生的变化请在后面标记“○”,是女生的变化请在后面标记“□”。

1. 声音变低沉

2. 出现胡须

3. 肩膀变宽

4. 喉结突出

5. 乳房发育

6. 臀部丰满



合作学习

为深入了解青春期的身体变化,请你与同学们一起讨论,并填写表格。

青春期男生身体所经历的变化

青春期女生身体所经历的变化

--

--

青春期男生所关心的问题

青春期女生所关心的问题

--

--



探究学习

和爸爸妈妈聊一聊,看看他们在青春期都有哪些变化。

第三课 情绪识别与调控

- ▲ 你了解自己的情绪吗？
- ▲ 你知道情绪会对你的生活产生什么影响吗？
- ▲ 你懂得如何去克服消极情绪吗？

我的身体比别人瘦弱，
总是接不到球，所以我
不想参加这个游戏！



我们应该怎样帮助小明调整情绪，让他开心起来，跟大家一起积极参与体育游戏呢？

1 如何识别情绪

你还好吗？



还好，就是有些痛。

我这次考试没考好！



我跑了第一名啦！



啊，地上有条蛇！



我的铅笔去哪里了？



你知道在以上不同情景下，他们的情绪分别是怎样的吗？



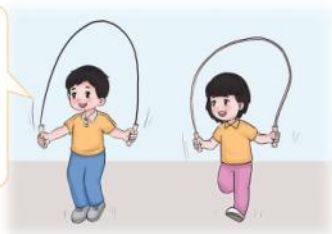
知识拓展

情绪的四种基本表现

1. 喜悦的表现：舒畅、爱、快乐等；
2. 愤怒的表现：不满、气恼、大怒等；
3. 悲哀的表现：忧虑、忧郁、悲伤等；
4. 恐惧的表现：担心、害怕、惊恐等。

2 不同情绪会产生哪些影响

太开心了,所以比平时跳得更多!



我很烦,不想说话!



太紧张了,又要考不好了!



好害怕,无法入睡……



情绪不仅可以深刻地反映我们当前的状态,还会影响我们的学业表现、日常作息和社交关系。当产生积极的情绪时,我们的表现会更好,而消极的情绪则会干扰我们的表现。

同学们,你们知道积极的情绪能带来什么好处吗?



当我们开心的时候,会觉得世界变得更美好,就像是心里开了一朵花一样。

开心可以让我们的身体变得更强壮,就像是吃了很多健康的食物,会让我们变得更健康。

当我们心情好的时候,会更容易集中注意力,更愿意学习新的知识。

还有一些消极的情绪可能会影响我们。谁能说一下有哪些影响呢？



如果我不开心，可能不想和朋友们一起玩耍，有时候也可能不太想和他们说话。



有时候，我会觉得心情很差，就像是天空布满了乌云，不再明亮。

如果我心情不好，可能会很难集中注意力，学习起来也会变得更困难。

3 学习调节情绪的技能

生气时，多做几次深呼吸！



多参加体育活动，例如和小伙伴们在户外骑车、跑步、踢球等，这样有助于缓解紧张的情绪并促进身心健康。



学习园地



自主学习

请和同学们一起,判断以下表情分别代表什么情绪。



答案:人的基本情绪——快乐、悲伤、愤怒、害怕、厌恶、惊奇。



合作学习

中秋节时,学校给所有学生发放月饼,但小明没有领到。请你和其他同学讨论一下,小明该怎样合理地表达自己的情绪。



探究学习

以下是一些能够让心情变好的方法。请你从中选择一种,帮助小明恢复好心情。

1. 倾听和理解:让小明知道你在乎他的感受,愿意倾听他的烦恼。
2. 鼓励表达情绪:让小明明白正常表达自己的情绪是完全正当的,尽量避免批评或否定他的感受。
3. 提供支持和帮助:可以根据小明遇到的问题提供具体的建议或帮助,表示自己会支持他,与他共同面对。
4. 一起去运动:参与小明喜欢的运动,既可以转移他的注意力,也可以让他收获快乐。

第四课 健康的含义与常见疾病类型

- ▲ 你知道什么是健康吗？
- ▲ 你知道怎样才能保持健康吗？
- ▲ 你知道哪些疾病容易传染吗？



看来同学们都知道不少保持健康的小妙招呀！健康是一切美好生活的基础，保持健康可以让我们更好地学习和生活。请问什么是真正的“健康”呢？

1 健康是什么

我的精力很充沛,活力满满,可以高效地进行学习!



我能保证每天10小时睡眠时间,晚上睡得也很香甜,早上醒来感觉精神饱满。

我的体重很正常,既不超重,也不偏低。



我的身体很好,不容易生病,对疾病有很强的抵抗能力。

身体健康使我们能从容应对日常学习与生活,并且不容易生病。

我有积极向上的学习和生活态度。



我的情绪很稳定,很少乱发脾气。

受到打击时,我愿意向家人和朋友寻求帮助。

你能帮我一下吗?

好的!



我觉得自己很棒,我对自己的未来充满信心!

社会适应与心理健康使我们具备适应社会的各种能力,能更好

地应对各种突发事件和挑战。健康不仅是指没有疾病,而且要能保持身体、心理和社会适应各方面的完好状态。

2 常见疾病类型有哪些

根据是否具有传染性,我们可以把疾病分为传染性疾病和非传染性疾病两大类。



传染性疾病有多种传播途径,有的通过呼吸道传播,有的通过被污染的食物、水源传播,有的通过生活中的密切接触传播。为了预防传染性疾病,需要勤洗手,多通风,不吃不卫生的食物,及时隔离患者。

还有一些疾病是不会传染给别人的。谁能说一下有哪些呢？

还有什么呢？
请你帮我想一想。

癌症应该也不会传染别人吧？

我听说哮喘和花粉过敏也不会传染别人。

我知道高血压是不会传染别人的，因为我爸爸的血压一直有点高。

我奶奶的血压也高，她还有糖尿病。

非传染性疾病是导致我国居民死亡的主要原因，是人类健康的巨大威胁。为了预防非传染性疾病的发生，我们应做到合理膳食，进行适量的身体活动并保持心理健康。



你知道吗？

健康歌

心平气和人开朗，严于律己贵有章。
食品多样重营养，有病医治莫逞强。
锻炼身体贵适量，有益爱好要发扬。
自娱自乐多保重，身心健康寿延长。

学习园地



自主学习

以下有关刷牙方式的描述中,请在正确的选项后打“√”。

- (1) 每天仅刷牙一次。 ()
- (2) 在刷唇侧牙齿时,刷毛呈 45° 角放在牙龈和牙齿间。 ()
- (3) 用力刷牙,确保刷干净。 ()
- (4) 清洁牙齿咬合面时,应温和地前后刷动。 ()



合作学习

请与家人合作,对以下疾病分类,并将序号填入相应位置。

(1) 乙型流行性脑炎;(2) 胃溃疡;(3) 百日咳;(4) 癫痫;(5) 血吸虫病;(6) 疟疾;(7) 糖尿病;(8) 肺气肿。

其中,传染性疾病包括_____ ;非传染性疾病包括_____ 。



探究学习

充足的睡眠对保持身体健康至关重要。你每天的睡眠时间有几小时呢?请完成以下记录。

周一至周五:夜晚入睡时间为_____ ;早晨起床时间为_____ ;
午睡时间为_____ 小时;睡眠时间总计_____ 小时。

周六、周日:夜晚入睡时间为_____ ;早晨起床时间为_____ ;
午睡时间为_____ 小时;睡眠时间总计_____ 小时。

第五课 常见的运动伤病及处理

- ▲ 你知道常见的运动伤病有哪些吗？
- ▲ 你知道皮肤被割伤后如何快速处理吗？
- ▲ 你知道脚腕扭伤后如何简易处理吗？



在体育活动中，经常会出现一些因运动而引起的伤病。学习和掌握运动伤病的处理方法，可以让伤者减轻痛苦或避免再度受到伤害。

1 如何处理割伤

老师！我不小心被风筝线割伤了手指，好痛！



不要怕，我们先用碘伏消毒，然后再用创可贴或纱布等包扎止血。

被割伤后，如果血流量较大，应立即止血；如果伤口较深，需要立即到医院治疗；若伤口较浅，出血量较少，可消毒后进行包扎处理。

2 如何处理刺伤



先清洁伤口，拔出图钉，再进行消毒和包扎。



被刺伤后，若血流量较大，应先止血，然后清洗伤口，保持清洁。观察伤口，若出现红、肿、热、痛等症状，则需立即送医院治疗。

3 如何处理擦伤



擦伤后，先对受伤部位进行消毒，可用碘伏、医用酒精或生理盐水清洗，再进行包扎处理。

4 如何处理挫伤



挫伤后，若症状较轻，可进行局部固定和冷敷；超过 48 小时后，则需要进行治疗，或使用药物辅助治疗。

5 如何处理扭伤

我的脚不小心扭伤了。



先立刻停止运动,不要移动受伤部位。



然后用冰袋冷敷受伤部位。

最后加压包扎并抬高受伤部位。



扭伤后,应立即停止运动,并对患处进行冷敷和固定。超过48小时后,可对患处进行热敷处理。出现严重红肿时,需及时送医院治疗。

6 如何处理冻伤

滑雪可真有意思,太好玩了。
可是我的手怎么又痒又疼?



运动的时间太长,没有戴手套进行防护,
看来是冻伤了,我陪你去医院看看吧!

问题不大,平时注意保暖。
经常按摩和按时涂抹冻伤膏,
很快就能恢复了。



冻伤后,先要注意远离冻伤的环境,进行复温治疗;然后要用柔软的干布或外用药物按摩冻伤的部位,缓解冻伤的症状。冻伤严重时,要及时送医院治疗。

学习园地



自主学习

请判断以下内容是否正确？对的打“√”，错的打“×”。

1. 冻伤的部位需要进行保暖处理。 ()
2. 扭伤后需要抬高患处，促进血液回流，以减轻局部肿胀。 ()
3. 处理刺伤时，要检查患处有无异物残留。 ()



合作学习

请和同学们一起，查找开放性损伤与闭合性损伤的相关知识，然后将下列损伤的名称分类连接起来。

擦伤

扭伤

冻伤

刺伤

割伤

挫伤

开放性损伤

闭合性损伤



探究学习

寒假的一天，小明一家去雪场滑雪。很快，他感觉有些热了，便脱掉了手套，但过了一会儿之后就感觉手有灼痛感。请你分析一下：小明的手怎么了？应该如何避免此类情况发生？

第六课 中华传统体育的特点

- ▲ 你知道我国南、北方中华传统体育类运动项目的差异吗？
- ▲ 你知道中华传统体育类运动项目的技法特点吗？
- ▲ 你知道经常练习太极拳对身体有哪些好处吗？



有的是为了健身养生,有的是为了防身自卫,还有的则是为了娱乐休闲。



感觉这几个运动项目很不一样唉!



这些都是中华传统体育类运动项目,跟我们的日常生活紧密相关,具有独特的东方人文特点。

中华传统体育类运动项目种类多样、内容丰富,本课我们将一起来学习这类运动项目的特点。

1 中华传统体育类运动项目在地域分布上有什么特点



我们北方四季分明,冬天常常玩踩高跷、滑冰等,而抖空竹则一年四季都可以玩。



踩高跷



滑冰



抖空竹



赛龙舟

我们南方水资源丰富,每逢传统节日,赛龙舟是必不可少的。



我们国家历史悠久、幅员广阔,地域差异明显且文化形态多元,南、北方开展的中华传统体育类运动项目差异较大,体现了中华文化的多样性。

2 中华传统体育类运动项目在技法形式上具有什么特点



中华传统体育类运动项目的技法形式各有不同,有些运动项目的技法形式注重攻防技击,如武术、中国式摔跤等;有些侧重健身养生,如八段锦、五禽戏等;有些讲究团队合作和竞争对抗,如赛龙舟和蹴鞠等;有些则讲究益智动脑,如围棋等。



中国式摔跤



八段锦



蹴鞠



围棋

中华传统体育类运动项目技法形式多元,可以满足人们健身、养生、防身和娱乐的不同需要。

3 中华传统体育类运动项目在健身养生方面有什么共同特点



五禽戏



射艺



太极拳

这些中华传统体育类运动项目看似不同,但都强调意念与身体活动相结合,可以说是融健身养生于一体!



中华传统体育类运动项目,特别是武术类运动项目融中国传统文化、养生方法和技击攻防于一体,在健身养生方面有独特的功效。



老师,这么多中华传统体育类运动项目要怎么分类呢?



武术类



健身养生类



球类



水上活动类



冰雪活动类



民俗活动类

可以分为若干大类,例如武术类、健身养生类、球类、水上活动类、冰雪活动类、民俗活动类等,形态多样!



中华传统体育类运动项目内容丰富、形态多样,满足了人们的不同需求,给慢节奏的古代生活带来了许多乐趣。

学习园地



自主学习

请试着将左侧的中华传统体育类运动项目与右侧合适的类别连起来。

中华传统体育类运动项目

长拳
拖冰床
八段锦
龙舟竞技
秋千

中华传统体育类别

水上活动
健身养生
民俗活动
武术
冰雪活动



合作学习

请以小组为单位进行交流讨论,试着分析中国式摔跤、舞龙、射艺、八段锦等中华传统体育类运动项目的技法特点。



探究学习

请同学们模仿学习五步拳,感受一下中华传统体育文化的魅力吧!

第七课 奥林匹克运动的发展

- ▲ 你知道我国第一次举办奥运会的时间吗？
- ▲ 你知道第一届奥运会设置了多少比赛项目吗？
- ▲ 你知道奥运会上应用了哪些高科技吗？

看，参加 2008 年北京奥运会的运动员可真多呀！



你知道有多少运动员参赛吗？

奥运会是世界上规模最大的综合性运动会。接下来，我们将学习奥林匹克运动的发展历史。

1 你了解中国举办的奥运会吗

看,左边这个
是北京奥运会海报!



右边这个我知道,
是北京冬奥会海报,我还去现场看
过比赛呢!



2008年,有来自204个国家或地区的10942名运动员参加了北京奥运会。2022年,有来自91个国家或地区的2834名运动员参加了北京冬奥会。

2 参加历届奥运会的国家或地区的数量有何变化

你知道有多少国家参加了
第一届奥运会吗?

我知道,有14个!

后来参赛国家或
地区的数量一直
是这么多吗?



1896年第一届雅典奥运会参赛国家只有14个,而2008年北京奥运会参赛国家或地区增加到204个。

3 历届奥运会的参赛运动员数量有何变化



历届奥运会除了参赛国家或地区数量有所变化外,具体的参赛运动员数量有什么变化呢?

2008年北京奥运会的参赛运动员数量是不是最多的呀?

第一届奥运会参赛运动员人数仅为 241 人,随着奥运会的不断
发展,参赛人数逐届增加。2000 年悉尼奥运会参赛运动员人数突破
了 10 000 人,到 2020 年东京奥运会参赛人数则达到了 11 420 人。

4 历届奥运会的比赛项目有何变化



每届奥运会的比赛项目都是一样的吗?

当然不是啦! 几乎每届奥运会的比赛项目都有变化。

1896 年雅典奥运会比赛大项仅 9 项,小项 43 项。而 2020 年东京奥运会比赛大项增至 33 项,小项增至 339 项。

5 奥运会比赛场地设施及装备有何变化



最早的比赛用的是手动计时器,现在变成自动的啦!



看,苏炳添穿的钉鞋前掌处增加了气垫单元,可以提供更大的回弹力和缓冲力,从而提高奔跑速度哟!

奥运会主办方利用科学技术不断改善场地设施及运动装备,为运动员提供更公平、更优越的比赛环境与条件。



知识拓展

奥运会背后的科技力量

科技是奥运会的重要推动力,它为奥运会带来了惊喜和创新。无论是风洞试验系统、AI 自动评分系统等精密的测量设备,还是电子起跑器、气垫钉鞋等高效的运动装备,都是科技的结晶。这些高科技的设备与装备,不仅可以更准确地记录每一位运动员的成绩,还可以帮助运动员提高运动水平,创造更好的成绩。

学习园地



自主学习

请认一认以下金牌分别属于哪届奥运会,并查一下该届奥运会是在哪个城市举办的。



合作学习

同学们,请小组讨论一下,以下图片中的卡通人物是哪一届奥运会的吉祥物,以及它们所代表含义是什么。



探究学习

请查找相关资料,找出 2024 年巴黎奥运会新增的比赛项目,并谈谈你对这些项目的看法。

第八课 运动项目的起源

- ▲ 你知道哪些运动项目起源于生产劳动吗？
- ▲ 你能说出哪些运动项目起源于休闲娱乐吗？
- ▲ 你能列举哪些运动项目起源于军事训练吗？

我觉得运动项目起源于生产劳动,例如古时候人们的打猎、捕鱼等活动后来慢慢变成了运动项目。

你们知道运动项目的由来吗？

我认为运动项目是人类发明出来的,例如篮球运动和排球运动都有它们的发明者。

我觉得运动项目起源于游戏……



探索运动项目的起源,能够帮助我们理解运动项目产生的历史背景及其主要作用。虽然每个运动项目都有其独特的起源故事,但同一大类的运动项目起源有很多共同之处,让我们一起来学习吧!

1 你知道球类运动的起源吗

同学们,你们知道球类运动的起源吗?



篮球是一位体育教师发明的。

我国古代的蹴鞠、击鞠都是球类运动。



古希腊壁画中也发现了人类用棍棒击球游戏的图案。

乒乓球是两个网球爱好者发明的。

现代球类运动起源于人类的休闲娱乐活动,古代的球类运动则是从游戏中发展而来的。

2 你知道田径类运动的起源吗

你知道什么是田径类运动吗?

田径类运动包括走、跑、跳、投掷等项目,在上古时代就有了。

投掷标枪起源于生产劳动,后来成为士兵的作战技能。



跑得快、跳得远、投得准是原始人类必需的生存本领!

田径类运动主要起源于人类的生产劳动,而部分田径类项目是由军事训练演变而来的。

3 你知道体操类运动的起源吗

我国古代的“导引养身术”可以被称为现代体操类运动的源头。

体操类运动不仅起源于养生保健,古罗马人还用木马训练士兵的骑术,从而演变成了跳马和鞍马运动。

老师,您知道体操类运动的起源吗?

原来军事训练也是体操类运动的起源之一啊!



体操类运动包括自由体操、跳马、鞍马、单杠、双杠、平衡木、艺术体操、健美操、韵律操等项目,起源于养生保健和军事训练活动。18世纪末发明的现代体操项目,主要是为了健身和训练士兵。

4 你知道水上或冰雪类运动的起源吗

同学们,让我们讨论一下水上或冰雪类运动的由来吧!

对!水上或冰雪类运动是人类为了在水中或冰雪环境中生产生活而学会的技能。

学游泳是为了能下河捕鱼。

滑冰和滑雪是为了能在冰天雪地里出行。



水上或冰雪类运动最早起源于生产生活,之后人们为了休闲娱乐而创造了跳水、花样游泳、冰壶、冰球、花样滑冰等运动项目。

5 你知道新兴体育类运动的起源吗



新兴体育类运动中的一部分项目起源于军事训练,如定向运动、野外生存等;而另一部分项目则起源于休闲娱乐,如轮滑、滑板、飞盘等。

学习园地



自主学习

请判断下列运动项目的起源,并完成连线。

生产生活

军事训练

休闲娱乐



合作学习

和两名同学一起玩一个抢答游戏,每人准备五张不同运动项目的卡片,并将该项目的起源写在卡片背面,包括生产生活、军事训练、休闲娱乐三类答案。三人轮流出示一张卡片,另外两人抢答,先回答正确的同学获得该卡片,五轮游戏后,看谁获得的卡片最多。



探究学习

请以“蹴鞠”为关键词,和家长一起查阅资料,了解我国古代的足球运动,并以讲故事的形式与同学分享足球运动的起源。

第九课 体育精神

- ▲ 你敢尝试后滚翻动作吗？
- ▲ 你能自觉约束自己的体育行为吗？
- ▲ 你能在体育活动中做到文明有礼吗？

小明,你怎么不练习呢?



老师,我怕自己做不好,会受伤。

害怕是很正常的。来吧!
老师保护你,试试看?



原来并不是那么难啊!

当你遇到有一定难度的运动项目(如跳高、实心球、轮滑等)时,会勇敢地进行尝试吗? 勇于向老师吐露心声,承认自己的不足,并愿意在老师的帮助下克服自己的恐惧,这就是体育精神的具体体现。

康康,帮我拿个垫子好吗?我不敢跳下去!

好的,马上来!

如果是我的话,我会直接跳下来,摔一跤也没关系。

你好勇敢呀!不过,乐乐让我帮她拿垫子,这样不仅可以减轻她的恐惧感,而且还可以确保她的安全。

同学们,通过学习一些有难度的运动项目,可以培养我们勇敢、坚韧和团结的体育精神。



自我测评

如果想要在低单杠上完成跳上成支撑,需要哪些身体部位有力量?

1. 手臂 ()
2. 腿部 ()
3. 腹部 ()
4. 手腕 ()
5. 足跗 ()



2 如何主动约束自己的体育行为



在自身有伤病的情况下,不参加会导致伤病加重的体育活动,这既是自我保护,也是自主约束自己体育行为的表现。

3 怎样在体育活动中做到讲文明懂礼貌



要想获得比赛的胜利,不仅需要良好的技术和体能,还需要积极进取、果断勇敢、团结协作的品质,对他人讲文明礼貌也很重要。

学习园地



自主学习

连一连：参加以下运动项目的同学能够体现出哪些体育精神？



长跑

不怕困难



攀岩

坚持到底



障碍跑

勇敢顽强



合作学习

请和同学们一起谈一谈学校运动会上的运动员分别有哪些行为体现了勇敢顽强、不怕困难、积极进取、坚持到底、团队合作等体育精神。



探究学习

在小学运动会 400 米跑的比赛现场，一位女生体力不支，在距离终点 10 米的地方，因腿软而摔倒在地，导致膝盖出血。但她并没有停下来，而是快速起身，挣扎地“跑”向了终点。那一刻，观众席上“沸腾”了。

通过这个故事，同学们受到了什么启发？如果是你，会坚持跑到终点吗？

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、工作与生活打下良好基础。

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、马德浩、季泰、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

三年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5048-6



9 787576 050486 >

定价：6.50 元