



义务教育教科书

体育 与 健康

二年级
全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

二年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：漆正堂

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

二年级 全一册

责任编辑 曹祖红 程 滨

李 雯 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 2025 年 6 月第 1 版

印 次 2025 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5760 - 5047 - 9

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

亲爱的同学：

你现在是一名二年级学生了！相信你早已适应（shì yìng）了小学生活，每天都能开心快乐！

进入二年级，你会发现，自己的个子在慢慢（màn màn）地长高，走路、跑步、跳跃、攀（pān）爬等动作越（yuè）来越熟练和稳（wěn）定，男生和女生的兴趣爱好也不同了。爸爸妈妈和老师都在期盼（qī pàn）着我们健康成长。在这个阶段（jiē duàn），我们需要接受（jiē shòu）健康教育，感（gǎn）受体育文化，感悟（wù）体育精神。

在健康教育方面，我们需要知道饮（yǐn）食习惯与餐桌礼仪、个人卫生、身体检查与视力保护、人体器官与功能、疫苗（yì miáo）接种、止血与落水自救等方面的基本知识，并知晓遇到这些健康方面的问题时应该如何处理等。

在体育文化方面，我们需要知道中华传统体育的发展、奥林匹克运动的兴起等方面的基本知识，并初步感受它们的无穷魅（mèi）力。

在体育精神方面，我们要坚持进行身体活动，遵守相应规则，关注自己和小伙伴的安全。

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（yú）快地度过二年级！

mù lù 目 录

dì yī kè 第一 课	jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì 健康行为与生活方式 / 1
dì èr kè 第二 课	rén tǐ qì guān yǔ xìng bié 人体器官与性别 / 6
dì sān kè 第三 课	gōu tōng jiāo liú 沟通交流 / 11
dì sì kè 第四 课	yì miáo jiē zhòng zhī duō shǎo 疫苗接种知多少 / 16
dì wǔ kè 第五 课	zhǐ xiě yǔ luò shuǐ zì jiù 止血与落水自救 / 20
dì liù kè 第六 课	zhōng huá chuán tǒng tǐ yù de fā zhǎn 中华传统体育的发展 / 24
dì qī kè 第七 课	ào lín pǐ kè yùn dòng de xīng qǐ 奥林匹克运动的兴起 / 28
dì bā kè 第八 课	tǐ yù jīng shén 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 piān shí tiāo shí bào yǐn bào shí de wēi hài ma
你知道偏食、挑食、暴饮暴食的危害吗？

▲ nǐ zhī dào tǐ yù duàn liàn de ān quán zhī shì ma
你知道体育锻炼的安全知识吗？

▲ nǐ zhī dào shì lì yì cháng yǒu nǎ xiē biǎo xiàn ma
你知道视力异常有哪些表现吗？

妈妈，我今天想吃苹果、
蘑菇、鱼……



好呀。妈妈带你一
起去购买今天的食
物，你来挑选。

wǒ men yīng gāi rú hé tiāo xuǎn měi tiān de shí wù ne
我们应该如何挑选每天的食物呢？

1

shí wù de zhǒng lèi yǒu nǎ xiē
食物的种类有哪些chù qín ròu lèi
畜禽肉类gǔ lèi
谷类dàn lèi
蛋类jiān guǒ lèi
坚果类shū cài shuǐ guǒ lèi
蔬菜水果类dòu lèi
豆类shuǐ chǎn lèi
水产类jūn gū lèi
菌菇类

2

zhè xiē yǐn shí xí guàn hǎo bù hǎo
这些饮食习惯好不好

蔬菜和肉我都爱吃。



我都不爱吃。



我要把它们全吃完。





知识拓展

餐桌礼仪



- ◎ 尊老敬老,请长辈先动筷。
- ◎ 先离席要说“请慢用”。
- ◎ 不用筷子胡乱敲打。
- ◎ 不在餐盘里挑来挑去。
- ◎ 不对着餐桌咳嗽。

3

zhè xiē xíng wéi xí guàn duì bú duì
这些行为习惯对不对



咬手指



随地吐痰



乱扔垃圾



上厕所插队

4

yùn dòng ān quán zhī duō shǎo
运动安全知多少



kǒu dai lǐ bù néng
口袋里不能

zhuāng jiān ruì wù pǐn
装尖锐物品



yào chuān yùn dòng fú
要穿运动服

hé yùn dòng xié
和运动鞋



zuò hǎo chōng fèn de
做好充分的

zhǔn bèi huó dòng
准备活动

视力异常的迹象有哪些

看不清
楚……



zuò zài jiào shì
坐在教室

qián pái cái néng
前排才能

kàn qīng hēi bǎn
看清黑板



kàn diàn shì shí
看电视时

còu jìn píng mù
凑近屏幕



tóu tòng huò yǎn
头痛或眼

jīng pí láo
睛疲劳



jīng cháng róu
经常揉

yǎn jīng
眼睛



如果你有上面这些情况,可能就是近视了!



知识拓展

发现视力异常怎么办

如果发现视力异常,要及时去医院检查,遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治。要在眼科医疗机构验光,避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

学习园地

练一练

请将图片中的食物与种类连线。



蔬菜



水果



奶类



肉类



蛋类



豆类



试一试

请把文明的用餐行为圈出来。



说一说

这些游戏活动的做法是否正确？有什么危害？



dì èr kè rén tǐ qì guān yǔ xìng bié 第二课 人体器官与性别

nǐ zhī dào rén tǐ yǒu nǎ xiē qì guān ma
▲ 你知道人体有哪些器官吗？

nǐ zhī dào rén tǐ zhǔ yào qì guān yǒu shén me gōng néng ma
▲ 你知道人体主要器官有什么功能吗？

nǐ zhī dào nán shēng hé nǚ shēng yǒu nǎ xiē shēn tǐ chā yì ma
▲ 你知道男生和女生有哪些身体差异吗？

你知道人体有哪些内脏器官吗？

心脏、胃、肠道，还有肝脏，好像还有……



nǐ néng shuō chū rén tǐ de zhǔ yào qì guān ma
你能说出人体的主要器官吗？



yǎn jīng

眼睛

能感知光线、颜色和分辨形状，
让我们看到多彩的世界。



bí zi

鼻子

能呼吸和感知气味，让我们可以
闻到花的芳香。



zuǐ ba

嘴巴

能吃饭和说话，让我们品尝食物
的美味和表达。



ěr duo

耳朵

能感知声音，让我们欣赏音乐的
美妙。



shǒu

手

能够抓握、扭转、挥动，让我们可
以写字。



jiǎo

脚

能够支撑身体、行走和奔跑，让
我们可以踢足球。





dà nǎo

大 脑

像计算机,是人体的控制中心,负责处理和存储信息。



xīn zàng

心 脏

像水泵,为血液流动提供动力。



wèi

胃

像搅拌槽,负责容纳和消化食物。



fèi

肺

像空气净化器,帮助我们吸入氧气,排出二氧化碳。



gān zàng

肝 脏

像化工厂,担负很多复杂的任务,能分解食物和毒物。



shèn zàng

肾 脏

像过滤器,能过滤血液,形成尿液。



cháng dào

肠 道

像盘绕的水管,负责吸收食物中的营养并排出残渣。





人体的各种器官协同工作,才能保证我们的身体健康。



你知道吗?

谜语

形状像桃子,头上插管子。

不辞辛与苦,昼夜跳不息。

(打一人体器官)

2

nán nǚ shēng de shēn tǐ chā yì yǒu nǚ xiē
男 女 生 的 身 体 差 异 有 哪 些

nán shēng yǒu gāo wán shū jīng guǎn yīn náng yīn jīng děng
男 生 有 睾 丸 、 输 精 管 、 阴 囊 、 阴 茎 等

qì guān nǚ shēng yǒu luǎn cháo shū luǎn guǎn zǐ gōng yīn dào děng
器 官 ; 女 生 有 卵 巢 、 输 卵 管 、 子 宫 、 阴 道 等

qì guān
器 官。



男生和女生的生殖系统有不同的器官,
但其他系统的器官基本相同。

学习园地

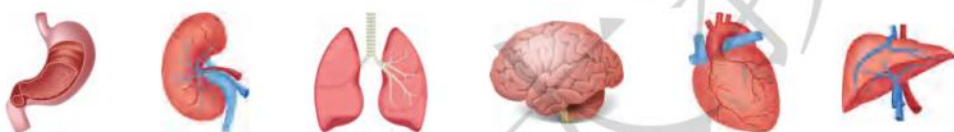
试一试

请从下列图片中把“她”圈出来。



练一练

请将图与对应的器官名称连起来。



心脏

肾脏

胃

大脑

肝脏

肺

想一想

如果你是班长,你打算如何给男女生分配任务? 请把序号填入方框。

任务单

- ① 搬书; ② 发书;
- ③ 擦玻璃; ④ 挂窗帘;
- ⑤ 倒垃圾; ⑥ 擦桌椅;
- ⑦ 搬桌椅; ⑧ 扫地。



dì sān kè gōu tōng jiāo liú
第三课 沟通交流

nǐ zhī dào rú hé gēn mò shēng rén dǎ zhāo hu ma
▲ 你知道如何跟陌生人打招呼吗？

bié rén zuò de bú duì shí nǐ huì zěn me quàn shuō
▲ 别人做得不对时你会怎么劝说？

nǐ zài rì cháng shēng huó zhōng yǔ tā rén gōu tōng yǒu kùn nán ma
▲ 你在日常生活中与他人沟通有困难吗？

我想和他们一起踢足球，但是不知道该怎么说，你能帮帮我吗？



可以呀，看我的！

你好，可以加入你们吗？



好呀，我们一起玩吧！

nǐ xué huì yǔ bié rén gōu tōng jiāo liú le ma
你学会与别人沟通交流了吗？

tóng xué men zhèng zài yì qǐ shàng shǒu gōng kè xiǎo jié hǎo xiàng hěn
同学们正在一起上手工课，小洁好像很
bù kāi xīn wǒ men yīng gāi zěn me yǔ tā gōu tōng ne
不开心，我们应该怎么与她沟通呢？



yǔ wén kè táng shàng tū rán chuán lái yí zhèn hū lū hū lū
语文课堂上，突然传来一阵“呼噜呼噜”

de shēng yīn yuán lái xiǎo tāo shuì zháo le zhèng dǎ zhe hū lū zhè shí
的声音，原来小涛睡着了，正打着呼噜。这时

hòu gāi zěn me hé tā gōu tōng ne
候该怎么和他沟通呢？



duì bié rén de bù zú yào duō gǔ lì kàn dào bié rén zuò de bú
对别人的不足要多鼓励，看到别人做得不

duì shí yào yǒu hǎo de quànshuō zhè dōu shǔ yú gōu tōng hé jiāo liú
对时要友好地劝说，这都属于沟通和交流。



自我测评

下面三个情境中，小朋友们的沟通交流方法是否正确？如果正确，请在其后面的括号内打“√”；如果不正确，请打“×”。

大扫除时，小杰没有领到任务，他有点不开心。小华走过来说：“小杰，你要不要加入我们一起大扫除？”
()



小洋刚做完作业，想玩积木，但爸爸却让她预习功课。她生气地把练习本撕了，对爸爸说：“我太累了，不想学习了！”然后，她气冲冲地跑了出去。()



小伙伴们在一起跳绳，小莉觉得有点累，不想玩了。于是，她对大家说：“不好意思，我有点累，先休息一下，希望你们玩得开心！”()



学习园地

想一想

在篮球比赛中,康康被对方球员抢断了球,没能把球传给亮亮。康康感到既愧疚又难过。亮亮和乐乐看到了便一起安慰他。他们会说些什么呢?

说一说

一起踢足球时,应该怎么沟通分工呢?

我想做守门员。

我们来分工吧!

那我做前锋吧。



练一练

几个小伙伴一起跳长绳时,怎么才能跳得步调一致呢?
请一起想办法并练习。



dì sì kè
第四课

yì miáo jiē zhòng zhī duō shǎo
疫苗接种知多少

nǐ zhī dào cuò guò le dǎ yì miáo zěn me bàn ma
▲ 你知道错过了打疫苗怎么办吗？

nǐ zhī dào jiē zhòng yì miáo qián hòu de zhù yì shì xiàng ma
▲ 你知道接种疫苗前后的注意事项吗？

nǐ zhī dào zěn me xiàng lǎo shī qǐng bìng jià ma
▲ 你知道怎么向老师请病假吗？

疫苗接种处

阿姨,我妹妹今天
接种什么疫苗呀?

乙肝疫苗,是
可以保护肝脏
的疫苗。

nǐ jiē zhòng guo nǎ xiē yì miáo
你接种过哪些疫苗？

1 不能按时接种疫苗怎么办



rú guǒ bù néng àn shí jiē zhòng
如果不能按时接种，
kě yǐ shuō míng qíng kuàng lìng
可以说明情况，另
yuē shí jiān
约时间。

2 接种疫苗前应注意什么

上次接种疫苗后，我
发生了严重过敏。但
没关系，我能坚持。



不可以哟。对疫苗
有过严重过敏反应
的人不能接种。



jiē zhòng yì miáo qián yào rú shí huí dá hù shì de wèn
接种疫苗前，要如实回答护士的问
tí yǐ fáng fā shēng yán zhòng guò mǐn děng fǎn yīng
题，以防发生严重过敏等反应。



你知道吗？

婴儿出生后 24 小时内接种的疫苗

医生建议婴儿在出生后 24 小时内接种乙肝疫苗和卡介苗。

乙肝疫苗可以预防乙型肝炎，卡介苗可以预防结核病。

fēn zhōng nèi bù néng yǐn shí zài yī yuàn guān chá
30分钟内不能饮食,在医院观察

fēn zhōng hòu cái néng lí kāi
30分钟后才能离开。

xiǎo shí nèi bù yào xǐ zǎo
24小时内不要洗澡。



tiān nèi shǎo yùn dòng duō
3天内少运动、多

hē shuǐ duō xiū xi
喝水、多休息。

chī qīng dàn de bù róng yì
吃清淡的、不容易

dǎo zhì guò mǐn de shí wù
导致过敏的食物。



你知道吗?

如何请病假

如需请病假,要在当天上学前联系老师。

如果已经看过医生,请假时还要附上病历,说明具体情况。

学习园地

想一想

如果刚刚接种好疫苗,下面哪些行为是不对的?请打“×”表示。



()



()



()



()

练一练

找一位小伙伴,一起表演接种疫苗的情景。限时3分钟,表演要包括问询、消毒、注射、注射后告知等环节。

说一说

找出你的“预防接种证”,查一查,你出生后接种的第一针疫苗是什么,最近一次接种的是什么疫苗,并与小伙伴交流它们分别预防什么疾病。

dì wǔ kè zhǐ xiě yǔ luò shuǐ zì jiù 第五课 止血与落水自救

nǐ yǒu chū xiě hé luò shuǐ de jīng lì ma
▲ 你有出血和落水的经历吗？

nǐ zhī dào shòu shāng chū xiě gāi rú hé chǔ lǐ ma
▲ 你知道受伤出血该如何处理吗？

yù dào yì wài luò shuǐ nǐ zhī dào rú hé zì jiù huò jiù rén ma
▲ 遇到意外落水你知道如何自救或救人吗？



rú guǒ yù dào tú zhōng de jǐn jí zhuàng kuàng nǐ zhī dào gāi
如果遇到图中的紧急情况，你知道该
zěn me zuò ma
怎么做吗？

1

rú hé jí shí zhǐ xiě
如何及时止血

1



按压,减少流血。

2



消毒。

3



加压包扎。



yí dàn chū xiě yào jí shí àn yā xiāo dú
一旦出血,要及时按压、消毒、
bāo zā rú guǒ shāng de yán zhòng yào jí shí
包扎。如果伤得严重,要及时
qù yī yuàn zhì liáo
去医院治疗。



你知道吗?

常用的止血包扎工具和药品



绷带



棉签



碘伏



dāng luò shuǐ ér chū xiàn nì shuǐ shí yào bǎo chí lěng jìng xué
当落水而出现溺水时要保持冷静，学
huì fàng sōng fā xiàn zhōu wéi yǒu rén shí lì jí hū jiù
会放松，发现周围有人时立即呼救，
tōng guò shuǐ mǔ piāo huò yǎng piāo dòng zuò jìn xíng zì jiù
通过水母漂或仰漂动作进行自救。



水母漂就是全身放松，四肢自然下垂，像水母一样漂在水面上，时而仰头呼吸或呼救。



仰漂就是深吸气，头后仰，仰卧在水面上，四肢伸直，全身放松。



知识拓展

呛水了怎么办？



1 让呛水人侧卧



2 用纱布等掏空口鼻内异物



3 轻轻拍打背部

学习园地

想一想

下面这些行为正确吗？正确的请打“√”，错误的请打“×”。



○ 户外游泳



○ 热身运动



○ 下水摸鱼

试一试

请和家长一起动手制作一个救生圈模型。

步骤：

1. 取一块泡沫，在上面画出大小不同的两个同心圆。
2. 沿边缘切出圆形，把中间的圆挖空。
3. 用细绳装饰。



说一说

游泳时腿抽筋也会导致溺水。请和爸爸妈妈一起讨论出现抽筋的原因及正确的处理方法，并判断下面两幅图中的做法是否正确。

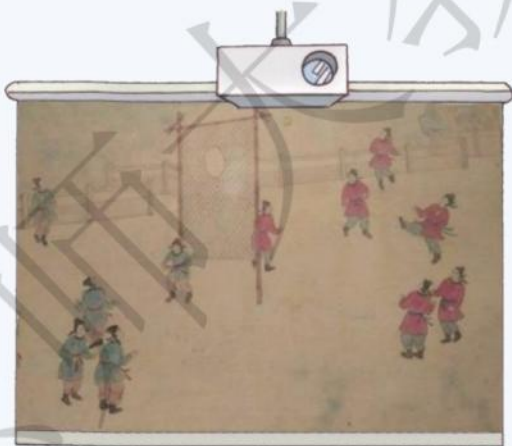


dì liù kè zhōng huá chuán tǒng tǐ yù de fā zhǎn
第六课 中华传统体育的发展

nǐ zhī dào zhōng guó gǔ dài de zú qiú sài shì zěnyàng jǔ xíng de ma
▲ 你知道中国古代的足球赛是怎样举行的吗？

nǐ zhī dào zhōng huá chuán tǒng tǐ yù xiàng mù bā duàn jīn ma
▲ 你知道中华传统体育项目八段锦吗？

nǐ rèn wéi bā duàn jīn gēn guǎng bō tǐ cāo xiàng ma
▲ 你认为八段锦跟广播体操像吗？



好热闹呀！咦，
他们玩的球怎么
和我们踢的足球
不太一样呀？



这不是踢足球，这
是中华传统体育
项目，叫蹴鞠。

nǐ zhī dào nǎ xiē guān yú cù jū de zhī shi
你知道哪些关于蹴鞠的知识？

1

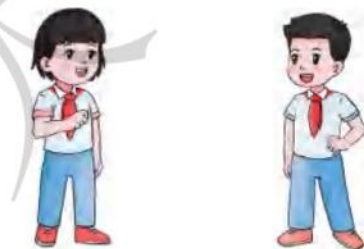
蹴鞠经历了哪些变化

cù jū qǐ yuán yú qí guó gù dū lín zī zài chūn qiū zhàn guó shí
蹴鞠起源于齐国故都临淄，在春秋战国时
qī jiù yǐ jīng kāi shǐ liú xíng le
期，就已经开始流行了。

zài hàn dài cù jū zhǔ yào yòng yú jūn shì xùn liàn yǐ tí gāo
在汉代，蹴鞠主要用于军事训练，以提高
shì bīng zhàn dòu lì
士兵战斗力。



快要打仗了，为什么
他们还在蹴鞠呀？



蹴鞠不仅可以增强身体素质，
还能提高战斗技能。



你知道吗？

唐宋时期的蹴鞠

唐宋时期，蹴鞠成为常见的娱乐活动，出现了蹴鞠组织和专门从事蹴鞠的艺人，相当于现在的足球协会和职业足球运动员。

wǔ qín xì
五禽戏



虎戏



鹿戏



熊戏



猿戏



鸟戏

wǔ qín xì yóu hàn dài míng yī huà tuó chuàng lì shì yì zhǒng mó fǎng
五禽戏由汉代名医华佗创立,是一种模仿

hǔ lù xióng yuán niǎo wǔ zhǒng dòng wù dòng zuò de jiàn shēn gōng fǎ
虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的健身功法。

bā duàn jǐn
八段锦



bā duàn jǐn shì yí tào wán zhěng de dǎo yǐn gōng fǎ jí jīn shì
八段锦是一套完整的导引功法集锦,是

wǒ guó zhù míng de yǎng shēng bǎo jiàn gōng fǎ tā qǐ yuán yú liǎng qiān nián
我国著名的养生保健功法。它起源于两千年

qián de xī hàn xíng chéng yú sòng yuán fā zhǎn yú míng qīng
前的西汉,形成于宋元,发展于明清。

学习园地

说一说

你认识下面三个球吗？请说出它们出现的先后顺序。



①



②



③

练一练

以小组为单位，模仿五禽戏，看看小伙伴们模仿的是哪些动物，比比谁模仿得最像。

想一想

在本课中，我们学习了八段锦；在课间，我们会做广播体操。请你想一想：古代的八段锦与我们现代的广播体操有何不同？

dì qī kè ào lín pǐ kè yùn dòng de xīng qǐ
第七课 奥林匹克运动的兴起

nǐ zhī dào gù bài dàn shì shuí ma
▲ 你知道顾拜旦是谁吗？

nǐ zhī dào guó jì ào wěi huì ma
▲ 你知道国际奥委会吗？

nǐ zhī dào wǔ huán qí de xiàng zhēng yì yì ma
▲ 你知道五环旗的象征意义吗？



nǐ xiǎng liǎo jiě nǎ xiē ào lín pǐ kè yùn dòng de zhī shì ne
你了解哪些奥林匹克运动的知识呢？

1

guó jì ào wěi huì shì shén me yàng de zǔ zhī

国际奥委会是什么样的组织

guó jì ào wěi huì shì yí gè guó jì xìng de fēi zhèng fǔ de fēi
 国际奥委会是一个国际性的、非政府的、非
 yíng lì xìng de zǔ zhī shì ào lín pǐ kè yùn dòng de lǐng dǎo jī gòu
 营利性的组织，是奥林匹克运动的领导机构。

国际奥委会是什
 么时候成立的？



1894年6月23日。

国际奥委会的总
 部设在哪里？



成立之初设在法
 国巴黎，1915年
 迁入瑞士洛桑。

2

dì yī jiè xiàn dài ào yùn huì zài nǎ lǐ jǔ bàn

第一届现代奥运会在哪里举办

nián dì yī jiè xiàn dài ào yùn huì zài xī là yǎ diǎn jǔ
 1896年，第一届现代奥运会在希腊雅典举
 bàn dāng shí gòng yǒu lái zì gè guó jiā de míng yùn dòng yuán
 办。当时共有来自14个国家的241名运动员

cān sài cǐ hòu xiàn dài ào yùn huì měi nián jǔ bàn jiè
参 赛 。 此 后 ， 现 代 奥 运 会 每 4 年 举 办 1 届 。

3

ào lín pǐ kè de wǔ huán qí xiàng zhēng shén me 奥 林 匹 克 的 五 环 旗 象 征 什 么

wǔ huán qí xiàng zhēng wǔ dà zhōu quán shì jiè de yùn dòng yuán
五 环 旗 象 征 五 大 洲 (全 世 界) 的 运 动 员

zài ào yùn huì shàng xiāng jù yì táng
在 奥 运 会 上 相 聚 一 堂 。



知识拓展

五环旗的含义

五环旗的蓝、黄、黑、绿和红环是世界五大洲的象征,分别代表欧洲、亚洲、非洲、大洋洲和美洲。五环旗的底色为白色,意思是所有国家都能在自己的旗帜下参加比赛。

学习园地

说一说

你知道谁是中国奥运史上第一块金牌的获得者吗？如果不知道，可以向老师或者父母请教。

试一试

请跟同学一起到图书室查询世界地图和现代奥运会的举办地，在世界地图上找出下面八座城市，并把它们举办现代奥运会的年份写在相应的框中。

北京

巴黎

洛杉矶

莫斯科

东京

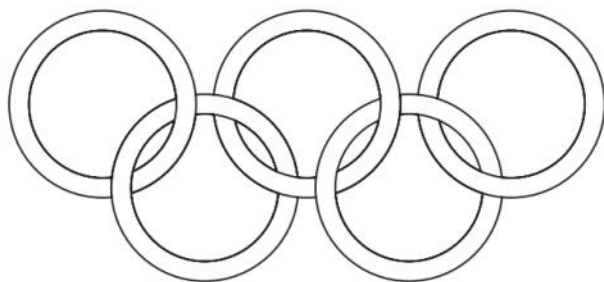
柏林

慕尼黑

雅典

想一想

请为奥林匹克五环涂上颜色，并想一想这些颜色代表什么。

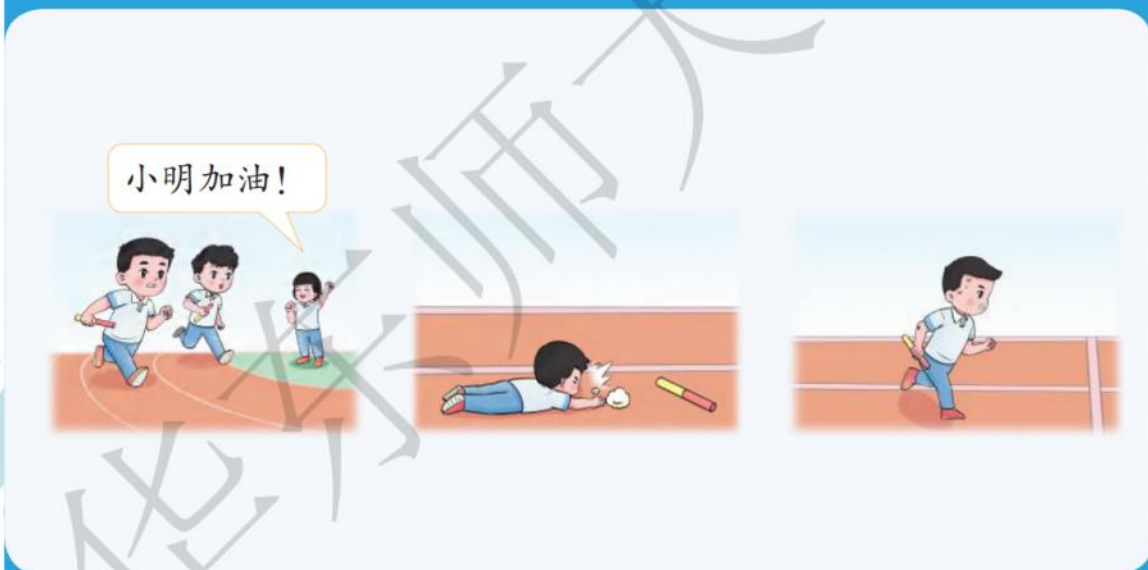


dì bā kè tǐ yù jīng shén 第八课 体育精神

nǐ huì zài shuāi jiāo hòu jì xù cān jiā bǐ sài ma
▲ 你会在摔跤后继续参加比赛吗？

nǐ huì zài tǐ yù huó dòng zhōng duō jiān chí yí huìr ma
▲ 你会在体育活动中多坚持一会儿吗？

nǐ huì zài tǐ yù huó dòng zhōng guān zhù zì jǐ hé tóng xué de ān quán ma
▲ 你会在体育活动中关注自己 and 同学的安全吗？



xiǎo míng bú fàng qì de tǐ yù jīng shén zhí dé wǒ men xué xí
小明不放弃的体育精神值得我们学习，
nǐ yǒu guo zhè yàng de jīng lì ma
你有过这样的经历吗？

1

rú hé jiān chí dào zuì hòu yí kè

如何坚持到最后一刻

30 秒跳绳，
开始！



好累啊！

老师，还有多长时间？



请听口令：腿伸直，手掌碰到地面。看谁可以坚持到最后！ 5——4——3——2——1！



我还可以
坚持！



加油，我相
信你！

你已经坚持
很长时间，可
以下来了。



yǐ shàng sān gè xiàng mù nǐ néng jiān chí duō
以上三个项目你能坚持多

jiǔ kuài lái shì yí shì ba
久？快来试一试吧！



我跑这么久都抓不到一只“老鼠”。唉!

别灰心,刚才差一点点就抓到他了,加油。

我相信你能抓到的。



我终于抓到你了。

那按照游戏规则,换我当猫,你当老鼠。



zài yóu xì zhōng yào zūn shǒu guī zé gōng píng jìng zhēng
在游戏中要遵守规则,公平竞争,
zhè yàng wǒ men cái kě yǐ gèng hǎo de tǐ yàn kuài lè
这样我们才可以更好地体验快乐。

3

rú hé néng zài tǐ yù huó dòng zhōng zhù yì tā rén de ān quán
 如何在体育活动中注意他人的安全



xià tú zhōng de nǎ xiē yùn dòng xū yào guān zhù tā rén de
 下图中的哪些运动需要关注他人的
 ān quán ne wèi shén me
 安全呢？为什么？



4

rú hé zài tǐ yù huó dòng zhōng ài hù tóng xué
 如何在体育活动中爱护同学



zài tǐ yù huó dòng zhōng wǒ men yào hù xiāng ài hù
 在体育活动中，我们要互相爱护。

我要开始前
 滚翻了，大家
 保护好我。



这个动作怎么
 做，你能示范
 给我看吗？

你先别动，我把垫子摆正，防止受伤！

学习园地

试一试

下面六个目标中,你能完成多少个?



1 分钟跳绳 130 次



金鸡独立 1 分钟



青蛙跳荷叶连续 10 次



连续跑步 3 分钟



卷腹 30 秒



螃蟹爬 10 米

说一说

在毛毛虫划龙舟游戏中,你应该怎么做才能帮助团队取得胜利?



练一练

思考在托乒乓球比赛中如何做到更稳、更快,并跟小伙伴一起比一比。



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、马德浩、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

华东师范大学

体育与健康

二年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5047-9



9 787576 050479 >

定价：6.00元