



义务教育教科书

体育 与健康

五年级
全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

五年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：尹志华

主要编写人员：陈彩珍 尹小俭 尹剑春 董 毅

张 波 殷荣宾 田 来 董翠香

义务教育教科书

体育与健康

五年级 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 - 60760555

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 4
字 数 68 千字
版 次 2026年6月第1版
印 次 2026年6月第1次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5760 - 5050 - 9
定 价 4.36元

出 版 人 王 焰

前言

亲爱的同学：

你现在是一名五年级学生了！祝贺你长大了许多，也变得更加成熟、更有责任心了。

在五年级，你会发现自己的身体越来越棒，对很多问题的思考更加深刻，也愿意承担更多的责任与义务，还能识别不良的生活方式并尽量避免。爸爸妈妈和老师对我们的健康成长也有了新的期望。在这个阶段，我们需要更好地理解健康教育，感受体育文化，感悟体育精神。

在健康教育方面，我们需要理解合理膳食与营养均衡、饮酒的危害、体重控制、青春期的身心变化、情绪调控方法、健康的概念、常见疾病、科学锻炼要求等知识，让自己变得更加健康。

在体育文化方面，我们需要理解中华传统体育的分类与作用，了解奥林匹克运动的组织体系，知晓运动项目的规则与安全知识，对体育文化有更加深刻的理解。

在体育精神方面，我们要学会在体育活动和比赛中迎难而上，尊重他人，具备良好的团队精神等。

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，帮助你愉快地度过五年级！

目 录

第一课	饮食与健康 / 1
第二课	青春期生理与心理变化 / 8
第三课	情绪识别与调控方法 / 15
第四课	影响健康的常见疾病 / 22
第五课	骨折的处理与预防 / 29
第六课	中华传统体育的分类与作用 / 36
第七课	奥林匹克运动的组织体系 / 43
第八课	运动项目的规则和安全知识 / 49
第九课	体育精神 / 55
后 记	/ 61

第一课 饮食与健康

- ▲ 你了解一日三餐怎么吃才合理吗？
- ▲ 你知道为什么禁止未成年人饮酒吗？
- ▲ 你认为超重或肥胖仅仅是体形问题吗？

酒能当饭吗？

周末，佳佳跟着爸爸妈妈一起参加宴会。在饭桌上，鸡鸭鱼肉、各种蔬菜一应俱全，佳佳开心地吃着各种菜肴，一会儿就吃饱了。爸爸妈妈则和朋友们一边聊天，一边敬酒，好不热闹！宴会持续了两个多小时才结束，大家互相道别各自回家。在回家的路上，佳佳问：“爸爸，我看你们大人只顾着喝酒，都没怎么吃东西，酒能当饭吗？”一句话问得爸爸哑口无言。佳佳继续追问：“都说饮酒对身体不好，为什么你们还喝那么多酒？饮酒对身体健康到底有没有影响呢？”

你有类似的困惑吗？一日三餐到底要怎么吃、吃多少合适呢？我们都知道，吃多了容易肥胖。肥胖对健康会造成什么影响呢？还有，青少年能不能饮酒，饮酒有什么危害呢？

常言道：“民以食为天，食以安为先。”一日三餐是我们每天获取营养和能量的主要来源，因此，养成良好的饮食习惯至关重要。我们既要知道一日三餐吃什么，也要了解一日三餐吃多少才能更好地促进身体健康成长。另外，青少年绝对不能饮酒，对暴饮暴食等不良的饮食习惯和生活方式，我们也要勇敢地说“不”，大步迈向绿色健康的生活！

平衡膳食是指膳食中热能和各种营养素含量充足、种类齐全、比例适当,膳食中供给的营养素与机体的需要之间保持平衡。

1. 食有时,食有量

古人云:“食有时,食有量。”一日三餐是很科学的饮食之道,这样做既可以获取满足身体所需的营养素和能量,又可以提高蛋白质等营养物质的消化和吸收,对生物钟的调节,以及大脑和消化器官的健康都是有益的。



一日三餐吃多少也很关键。营养摄入不足,影响身体发育;进食量超过实际需要,则可能引起肥胖。如何把握进食量呢?原则是“吃饱不吃撑”。另外,还要兼顾饮食质量,多吃富含蛋白质的鱼虾、新鲜蔬菜,少吃油炸食物。只有均衡饮食,才能为身体提供足够的营养素和能量。

2. 保持摄入食物的多样化

食物多样化是指食物的种类要丰富,即谷物、肉类、蛋奶、豆类、水果和蔬菜类都要有。没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素。营养学专家建议:每天应摄入不少于12种食物,每类食物的品种也要丰富,例如肉类中,不能只吃某一种肉,猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都要吃。这样才能使营养素充分发挥互补作用或协同作用,获得更全面、均衡的营养。

建议摄入的主要食品品类数

食物类别	谷类、薯类、杂豆类	蔬菜、菌藻、水果类	鱼、蛋、禽肉、畜肉类	奶、大豆、坚果类	合计
平均每天品种数	3	4	3	2	12
每周至少品种数	5	10	5	5	25

为了保持每天充沛的学习精力,机体需要不断从食物中获取能量和营养物质。我们不仅要会学习,还要“会吃”,吃得合理,吃出健康!



知识拓展

均衡饮食搭配小技巧

1. 选择食物时,种类尽量多,分量相对少。
2. 同类食物轮换。如米饭、面包、面条属于同类食物,要轮换吃。
3. 巧搭配,营养好。比如粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。
4. 每天饮食记忆口诀:一杯牛奶,二两水果,三份高蛋白,四百克蔬菜,五克盐,六两谷类,七杯水,八九成饱,十分卫生。



饮酒的危害有哪些

1. 导致视线模糊

酒精是一种麻醉剂,会使大脑皮层处于兴奋或麻痹状态。之所以饮酒后会出现视线模糊,就是因为酒精麻痹了眼部肌肉,导致眼睛无法聚焦,也无法正确判断距离远近。这也是酒后禁止开车的原因之一。



2. 损害大脑影响学习

酒精对人的中枢神经系统的危害最严重。未成年人的神经系统未发育成熟,即使少量饮酒,也容易对大脑产生一定的损害,很有可能会导致智力发育迟缓,注意力分散,记忆力减退,学习效率降低。



3. 引发肝脏疾病



酒精对肝脏影响特别大,酒精肝和肝硬化就是长期过量饮酒的直接后果,严重的有可能导致肝癌。研究表明,平均每天饮白酒 160 克,有 75% 的人在 15 年内肝脏会受到严重影响。

4. 降低免疫能力



酒精及其代谢物会抑制淋巴细胞的活性。作为人体对抗细菌和病毒的重要军队,淋巴细胞被抑制,人体的免疫力就会受到很大影响。再加上饮酒后毛细血管扩张,散热增加,抵抗力下降,更容易患感冒、肺炎等疾病。

5. 造成性格缺陷



酒精还会影响未成年人的情绪和个性,使其变得容易发火、固执、喜怒无常,久而久之,就会使正处于个性定型时期的未成年人出现性格缺陷。因此,为了我们的身心健康,请对不停地劝说别人喝酒的人大声说“不”!



头脑风暴

《中华人民共和国未成年人保护法》规定禁止向未成年人售酒,《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》将饮酒列为不利于未成年人健康成长、父母或者其他监护人应及时制止的行为,大部分国家将法定饮酒年龄界定为年满 18 周岁。那么,一旦到了法定饮酒年龄,是不是就可以大量饮酒了呢?为什么?

1. 不同类型体重的判断标准

体重是反映个人健康状况的重要指标之一,一般分为正常体重、体重不足、超重、肥胖四种类型。过胖和过瘦都不利于健康。可以根据身体质量指数(BMI)来判断体重是否正常。身体质量指数=体重÷(身高×身高)。其中,体重的单位是千克,身高的单位是米,身体质量指数的单位是千克/平方米。



体重不足



正常体重



超重



肥胖

五年级学生身体质量指数评分表

类型	得分	男生 BMI	女生 BMI
正常体重	100	14.4~21.4	13.8~20.5
体重不足	80	≤14.3	≤13.7
超重	80	21.5~24.1	20.6~22.9
肥胖	60	≥24.2	≥23.0



自我测评

每个人肯定都希望自己的体重在正常范围之内。请计算自己的身体质量指数,看看自己的体重属于哪种类型。

2. 超重和肥胖对健康的影响

减少预期寿命 有研究表明:相对于体重正常的人,肥胖者体重越大,寿命越短;超重会导致预期寿命减少 0~3 年,肥胖会导致预期寿命减少 1~6 年,而严重的肥胖最多会导致预期寿命减少约 8 年;肥胖者能够健康生活、不受慢性病困扰的时间也会大大减少。

增加各种疾病风险 糖尿病、高血脂、心脏病、高血压、脂肪肝等疾病都与超重和肥胖相关。超重者、肥胖者罹患心血管疾病的风险是正常人群的数倍。



加重身体负担 肥胖者的体重大多超过了骨关节所能承受的正常质量,会导致关节负荷增加,尤其是负重关节,如髋关节和膝关节。关节负荷的增加,可能会导致磨损,造成关节损伤,出现关节疼痛等症状,最终发展为骨性关节炎。肥胖不仅会加重关节负担,还会增加机体代谢的负担,影响呼吸系统、消化系统以及生殖系统等功能。

引发心理健康问题 超重和肥胖可能会导致一些心理问题。例如,会使人内心比较压抑,不快乐,过度自卑,不自信,比较孤僻,而且经常与人发生争执,情绪不是很稳定,容易出现急躁、生气等状况。



学习园地



自主学习

记录自己连续两天的饮食情况,计算吃了多少种食物,荤素比例是多少,并设计制作“一天的食物卡”。

	第一天	第二天
谷物及薯类		
肉蛋奶类		
豆类及其制品		
蔬菜水果类		
油脂坚果类		



合作学习

围绕“倡导营养平衡、合理膳食、适量运动、心理平衡等健康生活方式”开展小组讨论,提出具体的建议或措施。



探究学习

某医院体重管理门诊收治了一位男孩军军。军军刚满 10 岁,身高 1.53 米,体重 74 千克。营养师详细询问后了解到:由于父母均在外地工作,宠爱孩子的爷爷奶奶尽可能满足军军提出的种种要求。他最爱吃蛋糕、牛排,每天喝饮料代替饮水。最近,军军体检被查出脂肪肝,爷爷奶奶非常着急,不知道怎么办。你觉得军军属于肥胖吗?对他的体重控制,你有什么建议?

第二课 青春期生理与心理变化

- ▲ 你注意过自己在青春期的生理变化吗？
- ▲ 你感受到自己青春期的心理变化了吗？
- ▲ 你知道如何应对青春期的身心变化吗？

青春期来了：小红面对生理和情绪的挑战

某小学五年级(1)班的小红，非常聪明而且对新鲜事物比较好奇，很喜欢参加学校的各种活动，热衷于学习新知识。然而，随着时间的推移，小红开始经历一些神奇的变化。

小红最先感觉到自己的身体有些不同了。她发现自己开始快速长高，衣服变得紧了。她还发现自己的体重增长速度快了一些，身体的曲线也开始变得更加明显。小红有些惊讶，她意识到自己可能正在经历青春期。

除了生理上的变化，小红还经历了一些心理上的变化。比如，她在异性面前变得比较紧张。又如，她的情绪变得不稳定，有时感到开心和兴奋，有时感到沮丧和敏感。

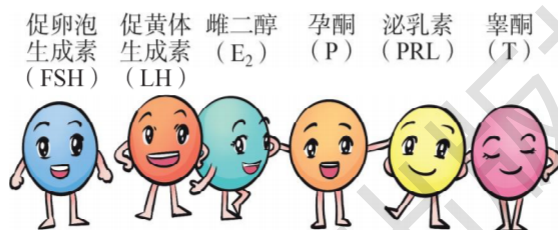
小红所面临的这些身体和心理的变化，可能和她同龄的女孩都会遇到。你知道同龄的男孩会有哪些变化吗？你知道如何应对这些变化吗？

青春期是人的一生中非常重要的时期，生理和心理上的变化会使这一时期的我们焕发出青春耀眼的光芒。但是，这些变化又给我们带来了比较明显的心理波动和丰富的情感变化，可能会使我们陷入困惑和纠结之中。你了解自己青春期的生理和心理变化吗？

青春期是人从童年向成年转变的过渡时期,其基本标志是生理方面的发育成熟。进入青春期后,大脑会释放大量激素,从而引起身体内部各系统产生变化。

1. 青春期的生理变化

内分泌系统的变化 青春期内分泌系统开始分泌更多的性激素,如雌激素和雄激素,它们对性征发育和生殖系统的成熟起着重要的作用。这是身体在青春期发生变化的主要原因。

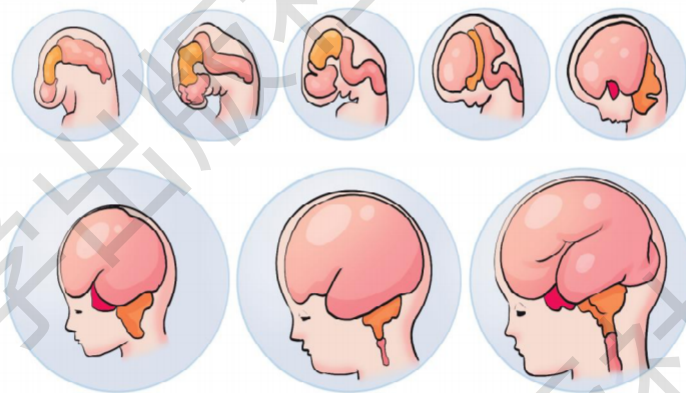


性激素六项

生殖系统的变化 青春期性生理的发育成熟主要表现在两个方面。一是生殖器的发育变化,包括女生子宫和卵巢的成熟,男生睾丸的发育。二是女生经历第一次月经,男生发生第一次遗精。女生在青春期期间,由于卵巢开始产生雌激素,会导致月经初潮的来临,这是女生性成熟的标志。精液溢出现象叫作遗精。男生开始遗精意味着逐步具备生育功能,生理意义上逐渐趋于成熟。这些都是正常的青春期表现,不需要感到害羞。



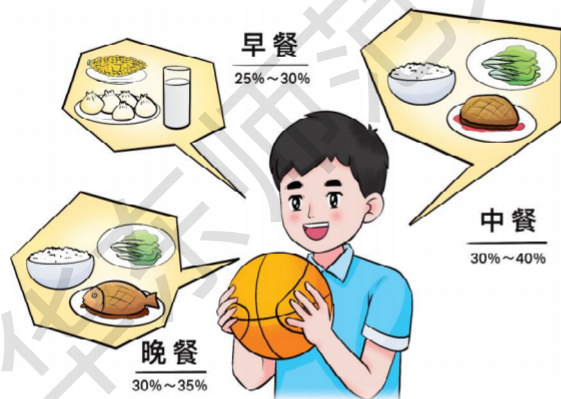
神经系统的变化 青春期时,大脑内的多巴胺变得活跃,使人变得激情四射、热情奔放。同时,也会出现情绪不稳定、易怒、爱发脾气等情况,这都是神经系统在发育的表现。



呼吸系统的变化 进入青春期后,呼吸系统迅速发育,肺活量增加。同时,肺泡的表面积扩大,使肺功能得到改善。男生的喉结会逐渐明显突出,喉腔逐渐扩大,声带逐渐加长,出现变声期。

心血管系统的变化 青春期时,人的心血管系统也会发生一些变化:心脏增大,收缩力增强,心输出量增加,泵血功能增强。

2. 青春期生理变化的应对措施



均衡的膳食 青春期是生长发育的关键时期,要确保均衡的营养摄入。应多吃蔬菜和水果,以及富含蛋白质和维生素的食物,但要避免过度饮食,以免引起消化不良等问题。

适量的运动 进行适量的运动可以促进青春期身体健康和心理健康,有助于身体的生长发育和代谢,提高身体的免疫力和健康水平,拥有健康的身体。

充足的睡眠 充足的睡眠能够满足青春期身体生长发育和代谢的需求。我们应确保每晚睡眠时间不少于 10 小时,尽量不要熬夜,养成早睡早起的好习惯。

良好的卫生习惯 良好的卫生习惯有助于预防疾病。我们要注意勤洗脸、洗澡、清洁私处等。

远离有害习惯 抽烟、酗酒和滥用药物等有害习惯往往形成于青春期。青少年要远离这些有害习惯。

定期体检 定期体检是确保青春期生理健康的重要一环。通过定期体检,可以及早发现潜在的健康问题,并采取必要的措施来预防或治疗疾病。体检包括视力检查、牙齿检查、体重监测以及其他特定的生理检查。



知识拓展

出现“青春痘”了怎么办

“青春痘”是青春期比较常见的一种面部疾患,令无数的少男少女烦恼不已。一般来说,只要不感染,“青春痘”是无须治疗的,经过一段时间会自行消退。但如果感染就应及时治疗。

二

青春期会发生哪些心理变化

青春期产生心理变化的原因多种多样,主要是由体内激素水平的剧烈波动而引起的。青春期的心理变化主要包括性别意识、情感波动、自我认知和社会角色的调整等方面。

1. 青春期的心理变化

性心理萌动 性意识的发展是青春期的重要表现之一。在青春期,随着性器官的发育和成熟,会出现想了解性知识等情况。

思想趋于独立 进入青春期后,会产生独立行动的想法,开始树立起自己的



理想和价值观。处理事情时，喜欢自行决策，不喜欢他人干预。

渴望新体验和冒险 由于对新体验和冒险的渴望，青少年可能更容易参与冒险和风险行为，包括尝试新事物、探索身份和追求刺激。

认知能力发展迅速 青春期是认知能力迅速发展的时期，青少年开始更深入地思考抽象概念、未来规划等复杂的问题。

情绪多变 在青春期，由于心理上想要独立，加之生理上荷尔蒙的集聚，导致在面对事情时，往往难以控制自己的情绪，会出现多样的情绪变化。

寻求存在感 由于思想趋于独立，青春期男生女生表现力增强，想感受和试探未知的世界。同时，更希望得到别人的认可，满足自尊心。

2. 青春期心理变化的应对措施

掌握心理科普知识 阅读心理科普书籍能够使我们掌握相关知识，了解和学习如何调节自己的心理状态，提高心理健康水平。

学会调节情绪 青春期常常会出现情绪波动，如愤怒、沮丧、焦虑等。学会控制情绪，可以让自己更好地应对生活中的挑战和压力。

参加实践活动 多参加学校和社会的实践活动可以帮助我们释放心理压力，让自己在实践中暂时忘记烦恼，体验实践活动的乐趣。

积极向他人学习 积极向老师学习，能够提高认知能力。除了老师之外，我们还可以向有着丰富的青



春期心理变化应对经验的其他人学习。

培养社交技能 培养良好的社交技能,包括沟通、解决冲突、建立友谊等,有助于建立积极的人际关系。参加社交活动、加入俱乐部或团体,以及与同龄人互动都有助于提高社交技能,增进人际关系。

与家人沟通 进入青春期后,很容易与家人产生摩擦,家庭成员之间相互理解至关重要。建立开放的沟通渠道,让家庭成员能够理解彼此的需求和感受,有助于缓解紧张情绪和维护亲密关系。



你知道吗?

五年级学生身心变化特点

1. 身体变化特点

身体发育:处于增长率高峰阶段,进入生理第二发育期。

骨骼肌肉:尚未发育完成。要保持正确站姿、坐姿和充分的体育锻炼。

大脑神经系统:进入脑发展第二加速期,可进行复杂的推理和计算。

2. 心理变化特点

注意力:集中注意能力有所发展,集中注意力时间可达 25 分钟左右。

思维能力:从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡。

情感、意志发展:女生开始注意性别界限,男生、女生的性别特点明显表露。

认知能力:集体意识强烈,不愿违反规则。

想象能力:创造的火花在大量迸发,创造性想象力得到发展。

在青春期,人的生理和心理都会产生微妙的变化。我们要学会正视这些变化,欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的变化而自卑,是对自己的尊重;不嘲弄同伴的变化,是对同伴的尊重。我们在追求外在美的同时,也要提高品德和文化修养,展现青春的内在美。



自主学习

如何更深入地了解青春期呢？你可以准备一个日记本或电子记事本，用插图和文字记录自己青春期的生理和心理变化，以及对这些变化的感受和体验。



合作学习

全班同学分成三个小组，在课后分别围绕生理变化、心理变化和情绪管理、健康生活和沟通交流三个主题搜集相关知识。然后合作制作一期专题黑板报，或者采用思维导图等方式制作一份电子小报，并打印出来张贴在教室中。



探究学习

请你与自己的爸爸妈妈进行探讨，询问他们青春期的经历和感受并进行记录。可以提出以下问题：

1. 你们在青春期是否有身高、体重等身体上的变化？
2. 你们是如何应对青春期的生理变化的？
3. 在青春期的心理变化方面，你们是否经历了情绪的波动和挑战？你们是如何应对和处理的？
4. 你们觉得应该采用何种方式与处于青春期的孩子进行合理的沟通交流？

第三课 情绪识别与调控方法

- ▲ 你会识别自己或他人的情绪状态吗？
- ▲ 你体会过情绪变化给自己带来的影响吗？
- ▲ 你会运用一些基本的情绪调控方法吗？

数学小天才的考试烦恼

小明被班级同学称为数学小天才，平时的小测试和作业，他都能取得出色成绩，同学们都非常佩服他。但小明心里却藏着一个不为人知的烦恼：每次期末考试，他都莫名地紧张和焦虑。

今年的数学期末考试如期而至，小明看着试卷上的题目，心里开始感到不安。他意识到这次考试很重要，因为成绩直接关系到他的总评。负面的想法不断涌入他的脑海：“我担心自己会做错题。”“如果我考差了，爸爸妈妈会生气。”小明努力安慰自己，告诉自己要保持冷静。然而，紧张情绪却越发强烈。他开始感到心跳加速，手心冒汗，甚至有些慌乱，不知道该从哪里开始答题。他努力想要集中注意力，但紧张的情绪却像一股强大的力量将他牢牢束缚住。最终，小明艰难地答完了试卷。过了几天，数学老师发批改好的试卷，小明担心地接过自己的试卷，看到成绩只是勉强及格，他感到失望和沮丧。

你有过类似小明的经历吗？如果请你帮助小明调控考试前的紧张情绪，你知道有哪些方法可以运用吗？

情绪是内心的表达，它就像一个开关，影响着我们的思维、行为以及与他人的相处。掌握了情绪调控方法，就像拥有了一种超能力，让我们在面对各种挑战时能够更加强大和自信。

1. 注意身体的感受

身体的哪些信号能够反映我们的情绪呢？

心跳变化 当感到兴奋或紧张时，心跳会变得很快；而当感到放松或平静时，心跳就会变得舒缓和柔和。

面部表情 当感到开心时，嘴角会上扬，眼睛会放出明亮的光芒；而当感到生气或难过时，脸上的肌肉会绷紧，眉头会皱起来。



开心



难过



紧张



害怕

肌肉紧张程度 当感到紧张或担心时，身体肌肉会变得很紧绷，就像握紧了拳头那样；而当感到放松和开心时，身体会感觉很轻松。

呼吸频率 当感到紧张或害怕时，呼吸频率会加快，就像在跑步时那样变得急促；而当感到放松或平静时，呼吸会变得平稳和深长。

2. 注意思维与情绪的联系

思维就像大脑里的小精灵，情绪就像心里的小火苗，它们总是在一起活动，互相影响着彼此。



当你感到开心或兴奋时,你的思维就会变得积极而充满希望,仿佛在脑海里绽放出美丽的花朵,充满了好奇和乐观的想法。



当你感到难过或生气时,你的思维可能会变得消极或充满困惑,仿佛脑海里出现了一朵乌云,让你感到沮丧和无助。

3. 注意他人的说话方式和语气

他人的说话方式和语气可以告诉你他们当前的情绪状态。例如:



如果你的朋友说话时声音很大、语气很兴奋,那可能表示他很开心或者有很多期待,就像一颗闪亮的星星,充满了活力和快乐的感觉。



如果你的朋友说话时声音低沉、语气有点沮丧,那可能表示他感到有点难过或失望,就像一朵有些发蔫儿的花朵,需要你的关心和安慰。

4. 注意与他人的社交互动

与他人的互动方式也能反映情绪状态。积极的社交互动可能表明愉悦,消极的社交互动可能暗示不适或疲惫。比如,当和同学们一起玩耍时,如果大家都笑容满面,积极参与,那么表示他们感到开心和愉



快。相反,如果有些同学不太想说话或者参与活动不积极,可能是因为他们感到有点不适或者疲惫。



你知道吗?

为什么说“眼睛是心灵的窗户”?

“眼睛是心灵的窗户。”这句话形象地描述了眼睛与内心情感之间的联系。眼睛是我们感知世界的重要器官,在人际交往中可以传达很多信息和情感。通过观察眼睛,我们能够感知他人内心的想法和感受,以建立更深入的人际关系,并增进彼此间的理解。

二

情绪调控方法有哪些

情绪调控方法可以帮助我们更好地了解自己,更懂得控制情绪。



1. 呼吸调控

通过深呼吸可以使人的情绪波动稳定下来。例如:在情绪兴奋时,可通过缓慢的呼气和吸气练习使情绪的兴奋性下降;在情绪低沉时,可通过长吸气与有力的呼气练习提高情绪的兴奋水平。



2. 想象调控

闭上眼睛,想象自己置身于一个美丽而宁静的地方,可以是海滩、森林、花园或者任何你喜欢的地方。感受周围的景色、声音和气味,让自己沉浸在这个想象的场景中,从而放松身心。

3. 音乐调控

听一些柔和而舒缓的音乐,可以帮助你放松和舒缓紧张情绪。你可以选择一些自己喜欢的柔和而舒缓的音乐,找一个安静的地方,让音乐温柔地包围你,带你进入放松状态。



4. 暗示调控

暗示调控是一种用积极的语言、手势或者神秘的暗号影响情绪的方法。比如,当遇到困难时,可以对自己说:“我能行!”“我是最厉害的!”通过这些暗示的话语激发自信和积极情绪,给自己打气,让自己感觉棒棒的!



5. 饮食调控

食物和情绪之间也有一定的关系。食物不仅是身体的“燃料”,在某些时刻更是心灵的滋养,可以直接影响我们的情绪状态和心理健康。试想一下,当你感到疲惫、焦虑或压力大时,一杯热牛奶可能会在瞬间带给你温暖和舒适感。当然,我们要保持科学的饮食习惯,避免过度饮食。



6. 运动调控

体育运动与情绪调控密切相关。当参与体育运动时,身体会释放出被称为“快乐激素”的化学物质,比如多巴胺和内啡肽,这些物质可以让我们感到愉悦和快乐。体育运动还可以帮助我们释放累积在身体里的压力和负面情绪,让我们感到轻松和舒畅。不仅如此,坚持参与体育运动,还可以使我们身体更加健康,增强抵抗力,从而更好地应对各种挑战。





知识拓展

中医里的“七情”

你知道“七情六欲”这个成语中的“七情”指的是哪七种情绪吗？其实在中华传统医学的经典著作中，经常有对人类七种基本情绪的描述，这些情绪在人类生活中普遍存在。它们分别是指：

1. 喜：愉悦、开心的情绪，通常与幸福、满足有关。
2. 怒：愤怒、生气的情绪，通常与不满、愤懑、受到侵害有关。
3. 思：忧虑、焦虑的情绪，通常与担忧、不安、紧张有关。
4. 忧：忧愁、伤心的情绪，通常与失落、失意、遭遇挫折有关。
5. 悲：悲伤、哀伤的情绪，通常与失去亲人或重要事物有关。
6. 恐：害怕、恐惧的情绪，通常与面临不安全、未知、威胁有关。
7. 惊：惊讶、震惊的情绪，通常与突然遇到令人意外的事情有关。

在中医理论中，“七情”被认为与人体脏腑功能和气血流动紧密相关。长期处于某种情绪状态可能会导致身体阴阳失衡，从而影响健康。因此，中医强调情绪调节的重要性，认为情绪平稳是保持身体健康的重要手段。



头脑风暴

有些人在动物园看到可爱的动物时会感到非常快乐和兴奋，他们会笑着和家人朋友分享有趣的场景，拍照留念；而有些人看到这些动物们被关在狭小的笼子里，会觉得它们孤独、无助，会为它们的困境感到悲伤和心疼。在生活中，面对相同的事物，人们为什么会表现出不同的情绪呢？



自主学习

情绪日记就是记录自己每天情绪变化的日记。你可以选择每天或者定期记录自己的情绪,写下当天感受到的不同情绪,比如开心、难过、生气、紧张等,以及产生这种情绪的原因,可能是某个事件、人或者环境。同时,还可以写下对这种情绪的感受和体验,以及尝试过的调节方法和结果。



合作学习

全班分成几个小组,每个小组选择几种情绪,并为每种情绪取一个有趣的角色名字,如快乐小精灵、愤怒超级英雄等。一位组员扮演情绪调节者,其他组员轮流选择一个情绪角色扮演。情绪调节者的任务是帮助调节情绪和解决问题,需要用积极的话语和方法支持情绪角色,给予鼓励、安慰和建议。情绪角色需要用动作、语言和表情来展示角色。游戏结束后,大家一起分享体验和感受,说说情绪调节者的帮助是否有效。



探究学习

选择不同颜色的卡片,观察不同颜色对情绪的影响。然后闭上眼睛,回顾自己的感受。做好记录后,与同学们一起讨论。通过这个实验,一起学习如何观察、记录和分析情绪变化,同时增强对情绪调控的认识和理解。

第四课 影响健康的常见疾病

- ▲ 你知道什么是健康吗？
- ▲ 你了解哪些常见的儿童生理疾病呢？
- ▲ 你懂得心理疾病和社会适应障碍的危害吗？

依依恢复了健康

依依从小就经常生病，家人一直都很担心她的身体，因为害怕人多的地方会导致她生病，总是限制她出门玩耍。

升入五年级后，依依变得愈发沉默，平时总是无精打采，吃饭时也没有食欲。家人非常担心，于是带她去医院检查身体。经过诊断，医生认为依依的免疫力较差，需要调整日常饮食并坚持锻炼身体。家人开始更加注重其日常饮食，保证蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入，注意添加蔬菜水果，保证身体所需的维生素和其他微量元素的摄入；并控制零食和过于油腻的食物。同时，家人在心理医生的建议下，不再限制她外出，让她在课余时间可以多与同伴交流，一起跑步、游泳、打球等。

依依的身体逐渐变得健康了，生病的次数也大大减少了，而且她的性格也开朗了，交到了很多好朋友。

你知道依依为什么会情绪低落吗？她是如何变得健康了呢？你从依依的故事中获得了哪些启发？

世界卫生组织提出：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。”不良的健康状况会影响我们的日常生活、运动表现和情绪，产生很多的负面影响。学习健康相关知识，对自己的身体健康水平有更深层次的理解，才能使我们快乐地度过每一天！

1. 身体健康

身体健康是指身体机能良好,各器官组织正常,身体形态发育正常,各系统生理功能良好的状态。身体健康的人对各种疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化、生理刺激以及其他因素对身体的影响。如何判断身体是否健康呢?这就需要借助一些指标,如心率、血压、血糖、血脂、体温、视力、肺活量等。如果指标出现异常,需要及时针对具体问题采取相应措施。



你知道吗?

睡觉也是一门学问

睡眠与健康息息相关,目前有越来越多的人存在睡眠障碍,其中睡眠不足最为常见。睡眠不足会使人处于疲惫萎靡的状态,如果长期缺乏睡眠,还会导致情绪低落,甚至罹患疾病。小学生每天要保证8~10小时的睡眠时间,才能让自己在学习、生活中发挥出最佳的状态。

2. 心理健康

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常状态。随着认知能力逐渐增强,你可能会开始关注自己的能力、外貌、与同龄人的关系等,并因此而产生各种各样的烦恼和消极情绪,这都属于正常现象。为了保持心理健康,当出现消极情绪时,我们要积极主动地调整心态,不要自暴自弃,同时,要掌握良好社交技能,增强自主性和责任感。



3. 社会适应

我们都生活在一定的社会环境中,每个人的观念以及行为方式会发生一定

的变化,来适应当前所处的社会环境,这种变化的过程,就是社会适应。良好的社会适应能力可以让我们更快地融入周围环境,对我们的情绪与长期发展有着非常重要的作用。因此,无论是在家庭、学校,还是在社区等社会环境中,我们都要做到:(1)与身边的人和谐相处;(2)正确处理各种人际关系;(3)积极承担自己的责任;(4)遵守社会公德。这有助于我们提升社会适应和人际交往能力,从而更快、更好地适应社会环境,乐观、自信地面对一切挑战。

4. 道德健康

道德健康是指要有健康、积极向上的信仰,高尚的品德与情操,以及完善的人格。我们需要在日常生活中加强道德观念修养,从身边的点滴小事做起,“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,养成良好的道德行为习惯。

二 影响儿童健康的常见疾病有哪些

1. 生理疾病



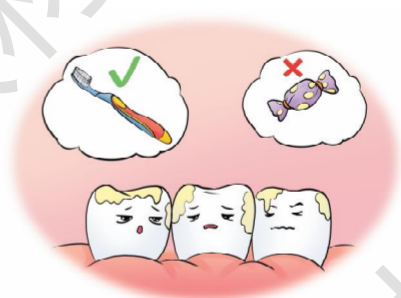
传染性疾病 (1)水痘。多发于秋冬季节,是一种急性呼吸道传染疾病,容易让免疫力低下的儿童青少年中招。当接触到患有水痘的人或者他们的飞沫时,水痘病毒就会进入身体。水痘的症状为皮肤上出现红色斑点,然后变成小水泡,有时患者还会发烧和感到身体不适。(2)支原体肺炎。指由支原体引起的肺炎,可以通过飞沫传播,易感人群为5~17岁儿童青少年,具有起病缓慢、病程时间长的特点。支原体肺炎患者可能会出现发热、咳嗽、喉咙痛、呼吸困难和疲劳等症状。(3)手足口病。在儿童中较为常见,由肠道病毒引起,通过接触患者的口水、粪便等途径传播。症状为出现发热、口腔溃疡、皮疹(分布于手部、足部、口腔周围),这些症状会引起瘙痒或疼痛。保持良好的个人卫生习惯,比如勤洗手等,可以预防手足口病。

非传染性疾病 (1)龋齿。由牙齿被细菌侵蚀引起,俗称虫牙。为了保护牙

齿,要做到少吃糖果甜食,每天按正确的方法认真刷牙,一旦发现有龋齿就要尽早治疗。

(2)慢性胃炎。如果你经常容易肚子疼,平时不想吃饭,吃完饭后肚子总是胀胀的,就要警惕自己是不是患病了,并及时向家长或老师说明自己不舒服的情况。为了预防慢性胃炎,要

做到三餐饮食规律,避免交叉使用餐具,保证充足的睡眠。(3)肥胖症。由体内的脂肪积聚过多而引起。肥胖症会对身体造成很多不良影响,导致更容易罹患其他疾病。肥胖症患者需要在医生的指导下健康饮食,按时规律地运动,有些还需要通过服药来控制病情。(4)儿童Ⅰ型糖尿病。多数是由胰岛素缺乏导致的,患病后主要表现为“三多一少”:吃得多、喝水多、上厕所次数较多,体重减少。如果患有此类糖尿病,就需要控制饮食、服用药物或者注射胰岛素,同时还要在医生的指导下积极参加体育运动,养成规律锻炼的习惯,通过运动来辅助控制病情。



头脑风暴

每年春季、秋季,班级里都有许多同学出现咳嗽、流鼻涕甚至发烧等流感症状。为什么在这些季节容易出现大规模的流感现象,你认为可以采取哪些措施预防传染病的传播呢?



自我测评

自测心肺功能

许多生理疾病都与心肺功能密切相关。下面两个简易测试可以帮助你检查自己的心肺功能,快来试一试吧!

哈气测试:在距离嘴部 33 厘米左右的地方点燃一根火柴,然后使劲哈口气。若能将火焰熄灭,则心肺功能不错。

登楼测试:若能以比平常略快的速度登上三楼,不感到明显的气急与胸闷,则心肺功能良好。

2. 精神心理疾病

多动症 多动症全称为注意缺陷与多动障碍,主要表现为多动、注意力不集中以及更容易出现一些冲动行为。它是在儿童时期较为常见的一种障碍,患者往往会出现明显的注意力集中困难以及注意持续时间短暂。例如,上课时非常容易走神,难以对老师的授课内容保持长时间的高度集中。同时,还往往会表现出活动过度以及产生冲动行为等。目前针对多动症的治疗方法非常多,因此及时发现并合理选择最佳治疗方法非常重要。

焦虑与抑郁 当身边的人和环境让我们感觉受到威胁时,我们就可能会出现焦虑症状。我们会感到不安,甚至想让自己躲到一个角落里面,逃避带来压力的人和环境。抑郁会使人每天都闷闷不乐,对什么事情都提不起精神。它可能是短暂的,也可能持续很长时间。如果发现自己或同学有相似的情况,要及时告诉老师或家长,与他们一起找到解决或者治疗的方法,让自己或者同学走出阴霾。



厌食症与强迫症 患有厌食症的病人会难以正常进食,即使再美味的饭菜放在面前,也吃不下去。强迫症的表现主要包括强迫观念和强迫行为。强迫症患者会反反复复地做一些事情,并且不能控制自己的强迫观念和行为。比如,一遍又一遍地洗手或者检查身边的物品是否整齐。



双相情感障碍与精神分裂 双相情感障碍是指交替出现躁狂相和抑郁相的精神疾病。青少年精神分裂症的表现十分复杂,多数患者会出现幻觉、思维障碍以及一些认知异常。我们要包容和理解这些患者,让他们感受到温暖与爱。

多动症、焦虑、抑郁、厌食症、强迫症、双相情感障碍、精神分裂对于我们而言,既可能非常遥远,又可能近在咫尺。如果你感觉自己的状态与上面描述的有些类似,要积极主动地与家长或老师进行沟通,及时疏导或者就医,让自己能以愉悦的心情和饱满的状态面对每天的生活。

3. 社会适应障碍

自闭症 自闭症主要有三大核心症状。(1)社会交往障碍。如回避与他人的目光接触,对朋友、父母的呼唤没有什么反应,缺乏与大家一起玩耍的兴趣,难过时不会寻求父母和朋友安慰等。(2)交流障碍。患者往往在语言方面有一定的障碍,常常用大哭或尖叫的方式表达自己的需求,言语交流明显存在不足,他们可能很难理解别人所说的每一句话,也很难与别人进行正常的语言交流。(3)存在一定的刻板行为,兴趣较为狭窄,对非常规的玩具反而有更大的兴趣。



适应障碍 适应障碍是指在生活、学习等环境发生变化后,有些儿童会非常难以适应新的环境,出现长期闷闷不乐、自卑、焦虑、对周围环境失去兴趣等情绪反应。这种长期的情绪反应可能会导致相应的行为或生理功能障碍,久而久之对身心都有非常不利的影响。如果自己存在这样的问题,要及时主动地与家长或老师进行沟通,共同寻求解决的方法;如果你发现新搬家或者转学的小朋友总是闷闷不乐,要主动对他释放善意,邀请他加入你们的游戏,帮助他更快地适应新的环境。

社交恐惧症 指日常生活中持续地害怕一个或多个社交场合。当处于社交场合,需要与他人交往时,患者会出现恐惧、焦虑等情绪。



自主学习

世界卫生组织提出了十条健康标准：

(1)精力充沛,能从容不迫地度过日常生活;(2)处事乐观,态度积极;(3)能好好休息,睡眠良好;(4)应变能力强,能适应环境的各种变化;(5)体质良好,不容易患一般性感冒;(6)身材匀称,体重正常;(7)眼睛明亮,反应敏锐;(8)牙齿清洁,没有龋齿和牙龈出血;(9)头发有光泽,无头屑;(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

这十条健康标准你都达到了吗?如果有几条尚没有达到,要怎样让自己达到呢?



合作学习

1. 与2~3名同学组成学习小组,共同前往学校附近的社区卫生服务中心,了解中小学生生理疾病患者的相关就诊情况,并结合这些情况共同完成一份简单的调查报告。

2. 心理疾病现在非常普遍,有不少人因为心理疾病而辍学、失业,甚至出现家庭变故。请你和同学组成学习小组,针对某种心理疾病,用不少于十个题目的方式来描述具体症状,并形成初步的评价工具。



探究学习

1. 通过网络或者书籍进一步了解生理疾病的相关知识,总结这些疾病中哪些是由先天因素导致的,哪些是由后天生活习惯或环境因素导致的。

2. 根据本课内容,思考什么才是健康的生活方式,并根据自己的理解制定健康生活准则。

第五课 骨折的处理与预防

- ▲ 你曾经有过骨折的经历吗？
- ▲ 你知道上臂骨折如何进行现场固定吗？
- ▲ 你知道在体育活动中怎么预防骨折吗？

崴脚可不是小事

五年级(2)班的乐乐平时喜欢踢足球,去年年底和同学踢球时不小心崴伤了左脚,当时脚踝又痛又肿。在家冰敷休息了几天后,很快就消肿止痛了。此后乐乐运动时经常会崴脚,半年以来崴了五六次。一个月前,乐乐又崴了脚,脚踝越肿越大,被医生检查出韧带损伤,需要进行石膏固定处理。妈妈担心打石膏固定会耽误正常学习进度,就选择让乐乐先进行保守治疗。最近,乐乐上体育课崴脚后疼得站不起身,妈妈带他到医院就诊,核磁共振检查显示,乐乐左脚脚踝韧带断裂并伴有撕脱性骨折,需要手术治疗。

主治医生说:“很多人认为崴脚是小事,休息几天不疼不肿就不用管了。其实足踝部的扭伤大多都伴有韧带损伤,乐乐脚踝骨折就是韧带撕裂后将与其连接的腓骨一同扯断而造成的。”

你知道什么是骨折吗?自己或同伴骨折之后该如何处理呢?在体育活动中怎么预防骨折呢?

骨折是指人体骨结构的连续性完全或部分断裂,在儿童及老年人群中比较常见。在骨折之后,一定要及时就诊检查。多数骨折经过治疗能够恢复原来的功能。我们应该主动了解骨折的相关知识,并掌握骨折急救、预防骨折的一些方法!



1. 畸形

如果身体某个部位的外部形状发生改变(如凸起、凹陷或者特殊的畸形),那么极有可能发生骨折了。

2. 异常活动

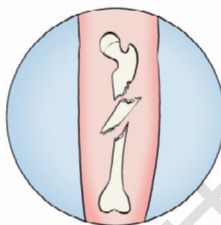
如果肢体出现不正常的活动,如关节活动范围突然变大或变小,也可能发生骨折了。

3. 受伤处肿胀疼痛

骨折引起骨骼受损,导致周围组织受到损伤,受伤处会出现肿胀和疼痛。

4. 呕吐、出血、发热或休克

严重骨折还会出现呕吐、大量出血、发热或休克等症状。如果出现这些症状,要及时到医院就诊。





你知道吗?

疲劳性骨折

疲劳性骨折是骨骼在长期反复的牵拉或压力下受到微细损伤,导致骨骼部分或完全断裂的一种现象,在运动员和军人中较易出现。反复持续地进行某些运动、突然增加运动强度、长期穿不合脚的鞋、缺乏维生素 D 和钙、骨质疏松等都是疲劳性骨折的诱发因素。疲劳性骨折不易觉察,不会出现骨折的常见症状。

二

骨折的原因是什么

1. 骨质脆弱

儿童的骨骼正处在生长发育时期,软骨成分较多,骨化尚未完成,骨骼的硬度较小,骨质本身比较疏松脆弱,轻微的外力就可能导致骨折,这是由儿童的骨骼本身的特质所决定的。

2. 外力损伤

如果喜欢做危险动作,如从高处往下跳,或者平衡能力欠缺,在活动中容易摔倒或者发生碰撞,那么就很容易因外力损伤而导致骨折。



3. 先天或遗传性疾病

极少数人患有先天或遗传性疾病,比如成骨不全、瓷娃娃病、脆骨病,轻微地碰一下或者弯一下腰都有可能造成骨折。

三

骨折发生时如何处理

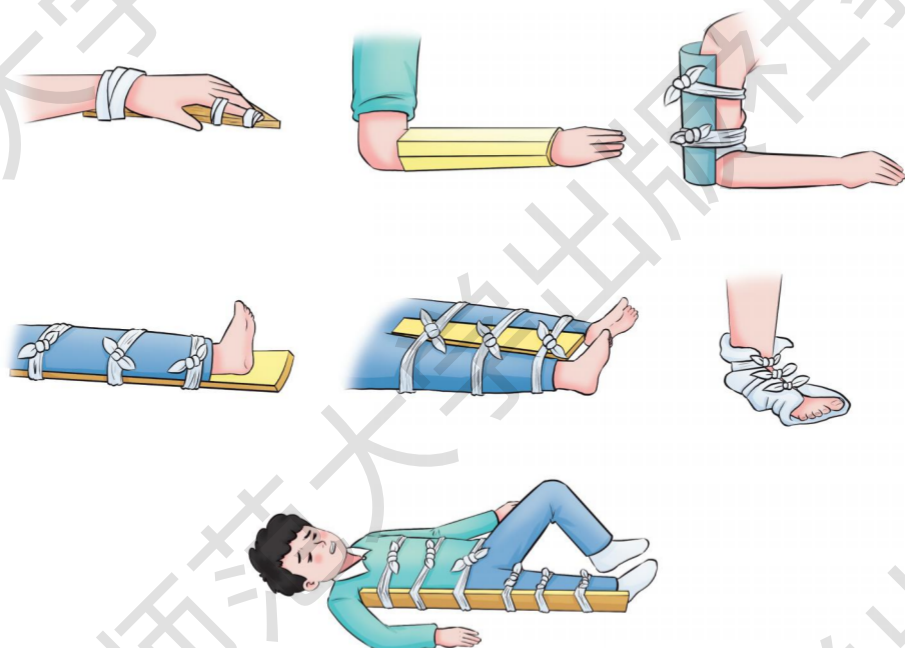
1. 现场救护与处理

如果自己发生骨折或者遇到同伴骨折,切记不要慌张,更不能随意搬运患者,应该尽量减少骨折部位的活动。出血多时,可用纱布等消毒物品在伤口处加



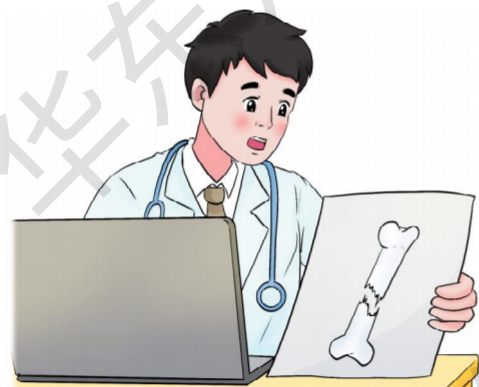
压包扎。如果现场没有消毒物品,可用你认为干净的手帕、衣服等进行包扎。

包扎完成后,可以在现场对骨折部位进行固定。就地用木板、木棍或树枝当作临时夹板对肢体进行捆绑固定。当在现场无法找到可以用于固定的材料时,如果是上肢骨折,可将手臂固定于胸部,如果是左腿骨折,可将其与右腿捆绑固定。固定时动作要轻巧。



2. 及时就医

在进行简单的现场救护和处理后,你应该求助老师、同学或周围的大人将患者及时送往附近医院就医。如果周围没有大人可以求助,应该尽快拨打 120 电话求救;如果困于比较危险或偏僻的位置,还可以拨打 119 求救。在电话中要详细告知具体位置,如道路名称、门牌号或学校名称等。





头脑风暴

有人认为,如果发生摔倒等事件,只有出现不能走路的情况才是骨折,如果还可以走路就没有关系。你认同这种说法吗?为什么?

四 体育活动中如何预防骨折

1. 避免摔倒和从高处跳落

我们应当避免在高山、楼梯上、崎岖不平的道路上游戏玩耍,因为在这些地方一旦摔倒或者磕碰,容易导致骨折。同时,也要避免危险动作。例如,站在课桌上往下跳、从路口突然冲出、在体育活动中不遵守规则横冲直撞等动作极易导致自己或他人发生骨折。



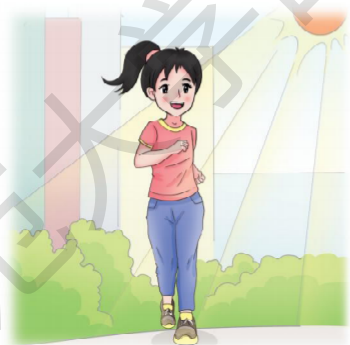
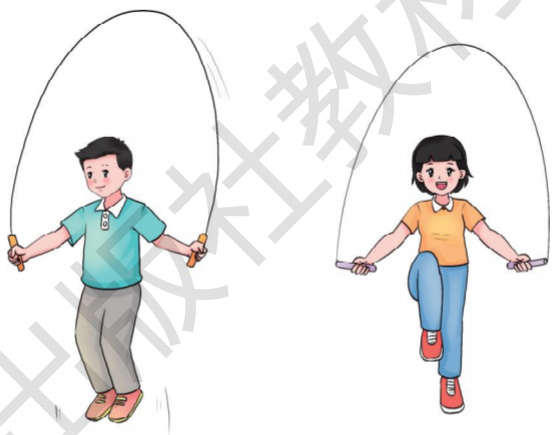
2. 避免运动中突然用力

为了避免在运动过程中因突然用力而导致骨折等情况出现,我们在进行体育锻炼或上体育课时,一定要提前做好热身运动,让身体的韧带、肌腱等软组织得到充分的伸展。



3. 提高身体平衡能力

骨折经常是由身体失去平衡摔倒而引起的。为什么会摔倒呢?因为肌肉力量不足以维持平衡姿势。为了减少摔倒,我们在日常生活中要有意识地锻炼肌肉力量和身体的协调性,尤其是下肢、腰腹肌肉力量。跳远、跳绳等都是很好的锻炼方法。



4. 注意补充钙和维生素 D

骨的生长发育需要钙和维生素 D。我们要注意营养均衡,做到不挑食,多吃虾皮、奶制品、豆制品、鱼肉、燕麦以及苋菜等富含钙的食物。同时,多进行户外活动,让皮肤充分暴露在阳光下。必要时补充维生素 D,促进钙吸收。

5. 保持地面清洁干燥

地面湿滑是摔倒而导致骨折的直接原因。我们要勤于打扫卫生,保持体育场馆、教室等场所地面清洁干燥。如果不小心将水洒到地面上,一定要及时拖地,清理干净,以防自己或他人滑倒。



知识拓展

为什么说伤筋动骨一百天

在日常生活中,人们经常会不可避免地出现筋的损伤,引起肌肉、肌腱、韧带等部位拉伤、扭伤,严重的甚至可能造成骨折、脱位等损伤。肌肉、肌腱、韧带等部位损伤后,肌纤维和其他软组织需要进行缝合修复,大约需要一百天时间恢复。骨损伤后,需要经过血肿炎症机化期、骨痂形成期、骨板形成塑形期才能恢复,往往也需要一百天左右时间。



自主学习

青枝骨折属于不完全骨折,是指骨质和骨膜出现皱褶或部分断裂,常有成角、弯曲畸形,有时不明显或仅有劈裂,如青嫩的树枝被折断状的一类骨折。青枝骨折是一种儿童青少年常见病,主要由直接暴力、间接暴力、慢性损耗、骨质疾病所致。临床症状包括疼痛、皮下瘀斑、活动受限,可导致感染、肌肉萎缩、关节僵硬、内脏损伤等并发症。请在爸爸妈妈的帮助下寻找有关青枝骨折的视频或在线课程了解相关知识。



合作学习

与两三个同伴先一起观看有关骨折急救的视频,然后到学校的操场上或花园角落里练习:一人模拟突发的小腿骨折情境(如踢球倒地、高处跌落等情境),其他人利用现场条件合作进行包扎和固定。

注意:不需要事先准备纱布、绷带、固定夹板等医用材料,要就地取材(如树枝、衣物、手帕、胶带等)进行现场包扎和固定。



探究学习

体育课上,一名男生在摔倒前赶紧用左手掌撑地,导致手腕疼痛剧烈,畸形严重,有一处明显凸起,但未出血。本以为无大碍,怎奈休息片刻后反而更加疼痛难忍,他几乎要休克了……如果你在现场,会怎么应对呢? 请根据本课的知识,讲一讲你的应对办法和步骤。

第六课 中华传统体育的分类与作用

- ▲ 你知道中华传统体育有哪些分类吗？
- ▲ 你能够讲述中华传统体育有何作用吗？
- ▲ 你曾经体验或学习过中华传统体育类运动项目吗？

别具一格的夏令营

今年暑假，爸爸给彤彤报名了一个中华传统体育夏令营，并让彤彤记录自己的学习感悟。

在第一阶段课程中，彤彤了解了中华传统体育的起源。她知道了中华传统体育可分成几类，如健身养生类、竞技竞赛类和休闲娱乐类，这让彤彤开始对中华传统体育产生了兴趣。

在第二阶段课程中，彤彤学习了中华传统体育中的竞技竞赛类项目，包括蹴鞠、射艺、短兵和龙舟等，并在实际练习中体会到了其中蕴含的“君子之争”“礼敬对手”等哲理。

在第三阶段课程中，彤彤学习了中华传统体育中的休闲娱乐类项目，包括投壶、放风筝、踢毽子、抖空竹、围棋等。通过学习这些项目，彤彤逐步感受到了中华传统体育的魅力，加深了理解和热爱。

你觉得彤彤的学习内容丰富有趣吗？还有哪些内容是彤彤这次没有学习到的呢？你曾经体验或学习过哪些中华传统体育类运动项目？

在我国漫长的历史长河中，不同地域的独特文化孕育了种类繁多的中华传统体育类运动项目。它们具有鲜明的历史性、地域性特点，内容丰富、形式多样。了解它们的分类，可以帮助我们理解不同地域的文化特色，深入感受中华传统体育的特点与内涵。

1. 从运动项目角度进行分类

中华传统体育按照运动项目可分为武术类运动项目和其他民族民间传统体育类运动项目。武术类运动项目,如长拳、形意拳、八卦掌、中国式摔跤、太极拳、射箭、射弩等,具有悠久历史,主要以身体动作或持有器械为运动形式,具有竞技与表演属性。其他民族民间传统体育类运动项目形式多样,以娱乐性和健身性为主,如舞龙、舞狮、摇旱船、跳竹竿、赛龙舟、荡秋千、抢花炮、珍珠球、毽球、蹴鞠等。



2. 从性质和作用角度进行分类

按照性质和作用,中华传统体育可以分为三类:健身养生类、竞技竞赛类和休闲娱乐类。健身养生类运动项目具有增进健康的作用,如太极拳、八段锦、健身气功等。可以开展竞技对抗的项目都属于竞技竞赛类,如龙舟竞渡、射艺、中国式摔跤等。休闲娱乐类项目主要是来自民间的娱乐体育活动,具有丰富人们业余生活的作用,例如舞龙、荡秋千、踢毽子等。



3. 从开展形式和特点角度进行分类

按照中华传统体育的开展形式和特点,主要分为九类:(1)跑跳投类;(2)球类,如蹴鞠、捶丸;(3)水上类,如龙舟;(4)射准类,如射艺、投壶;(5)技巧类,如拳术、器械;(6)骑术类,如赛马、马球;(7)较力类,如角力、摔跤;(8)棋牌类,如中国象棋;(9)冰雪类,如冰嬉。这种分类方式更接近现代体育的项目特点。





你知道吗

蹴鞠比赛是如何进行的呢

蹴鞠一般分为左军、右军两队进行比赛，两队衣服颜色不同，分站两边。通常情况下，每队 12 人或 16 人。

蹴鞠比赛以鸣笛击鼓为号。

比赛开始后，左军先由“球头”开出，传给“跷球”，然后按规则在“正挟”“头挟”“左竿网”“右竿网”“散立”之间传球。传球过程中，手不准触球，球不得落地。如果球触网弹回，只要不落地，本队球员可以将球接住，继续传球、射门。球射过“风流眼”，到球落地为一筹，以进球多寡定胜负。

比赛结束后，双方球员互相作揖，以示礼仪。



4. 从民族角度进行分类

每个民族都有自己的传统体育类运动项目。如汉族的武术，藏族的工布毕秀，回族的木球，蒙古族的骑马、射箭、摔跤，维吾尔族的且里西(摔跤)等。



知识拓展

兼具竞技、修身、娱乐的民族传统体育项目——工布毕秀

工布毕秀，也叫“响箭”，起源于工布王阿吉杰布时期，距今有 1500 多年历史。工布王阿吉杰布当年率部出征，射出了第一个带有响声的箭，发出了冲锋的信号，并取得了胜利。工布人为了纪念他，在节日庆典时佩戴这种弓箭，比试射艺。这项运动广为流传，后来传播到拉萨、日喀则等地。

工布毕秀集舞蹈、歌唱、技艺、娱乐、健身于一体，深受藏族人民喜

爱,是庆祝丰收、迎接新年等节庆活动中必不可少的体育活动。

目前,工布毕秀作为西藏民族传统体育运动会比赛项目,受到自治区各级政府和体育文化部门的高度重视和大力推广。

二

中华传统体育有哪些作用

1. 增进身体健康

你知道体育运动是如何强健身体的吗?简而言之,任何体育运动都是以身体活动为主要形式,强调身体直接参与,并且会对身体产生一定负荷,从而促进人的体质改善和体能发展。

其实,很多中华传统体育健身养生类运动项目早期并非为了健身而存在,有些是娱乐方式,有些是宗教崇拜活动。随着社会的进步与发展,人们对健康的追求愈发突出,这些具有鲜明民族特色和文化底蕴的传统体育类项目成为人们健身的首选。其中最具代表性的是太极拳、五禽戏、八段锦等。除此之外,还有很多中华传统体育类运动项目已经成为全民健身项目中的生力军,如射艺、抖空竹、花毽等。



头脑风暴

中华传统体育类运动项目在增进人们健康方面,能够发挥独特的作用。尤其是太极拳、形意拳等项目,健身养生效果极好。但是,有人会觉得这些项目只适合老年人保养身体,并不适合年轻人增强体魄。对此,你怎么看?

2. 激发体育精神

紧张刺激的体育竞赛十分吸引人们的眼球。竞技是体育运动的特点之一，在较量与比试中，运动员所展现的毅力、勇气和拼搏精神，能够感染我们，激发我们的体育精神。



在中华传统体育类运动中，有许多项目都要进行同场竞技，有些项目甚至需要直接进行身体对抗。它们可以有效激发人们的体育精神。例如，中国式摔跤在身体力量的对抗中激发人们的勇气与拼搏精神。还有一些中华传统体育类运动项目，虽然不需要身体对抗，但其比赛规则也能激发体育精神。例如，射艺需要在符合礼仪的要求下进行，展现“君子之争”，可以提升参与者的道德修养。

总而言之，中华传统体育类运动项目一方面能够激励我们积极进取、敢于拼搏；另一方面能够使我们合理看待胜负，不断反思自我，进而形成正确的胜负观念。此外，以武术为代表的中华传统体育竞赛项目，已经步入世界体坛，并正在为进入奥运会而积极努力。武术所展现的刚柔并济、礼敬对手等体育精神能够向全世界展示与传播中华优秀传统文化。



3. 推进社会教化

中华传统体育的产生和发展，始终与教育密不可分。早在商周时期，很多中华传统体育类运动项目已经作为教育的主要内容和手段，发挥了积极重要的作用。例如，作为教化贵族子弟的“六艺”，其中的“射”和“御”都发挥了礼仪教化的

作用。很多中华传统体育类运动项目,例如赛龙舟,还与民俗相结合,通过节庆竞赛活动的开展,形成人人参与社会教化的氛围,有利于社会和谐。

在当代开展与传承中华传统体育,不仅可以在学校里发挥立德树人的教育作用,还可以在社区和乡村,通过民众喜闻乐见的形式,以其实践性的特点,实现润物无声和潜移默化的教化作用。

4. 丰富业余生活

基于丰富的民族文化特征和历史文化经验,中华传统体育形成了丰富的娱乐性和休闲性。在相当长的历史时期内,中华传统体育类运动项目是人们进行娱乐的重要方式,也是人们日常生活中不可或缺的重要组成部分。

除了中华传统体育类运动项目成为人们的娱乐方式之外,有没有娱乐活动逐步演变成中华传统体育类运动项目呢?答案是肯定的。例如,踩高跷、荡秋千、抖空竹、跳绳等儿童游戏以及蹴鞠、投壶等古代的娱乐活动,都已经发展演变为中华传统体育类运动项目。中华传统体育的娱乐属性,赋予其生动活泼的生命力,丰富了人们的业余生活。





自主学习

请将以下中华传统体育类运动项目与对应的分类进行连线。

长 拳

赛龙舟

舞 龙

射 箭

武术类

其他民族民间传统体育类



合作学习

1. 请跟小伙伴一起,把你所在学校开展的中华传统体育类运动项目进行分类,并向你的家人或朋友介绍。

2. 舞龙时,“龙”会跟着绣球做出各种动作,不断地翻滚、穿插,还有各种扭、仰、跪、跳、摇等动作,甚至给人“飞天”的感觉。根据这些动作,请你和同学一起,设计并画出一个舞龙的动作造型。



探究学习

早在先秦时期,射礼赛会就有明确的竞赛规则:主宾两队竞赛,每队三人,每人发射四支箭。比赛由“司射”作为裁判,还配有报分、计分的助理裁判。输的队伍要饮罚酒。

现代奥运会中也有射箭比赛,包括个人赛和团体赛。团体赛也是三人一队,每人发射两支箭。裁判分工明确,有裁判长、发令长和编排长,还有执场裁判。

请分析中国古代射箭竞赛和现代射箭竞赛有何异同,并尝试撰写一份简单报告。

第七课 奥林匹克运动的组织体系

- ▲ 你知道奥林匹克运动的组织体系包括哪些吗？
- ▲ 你了解中国奥林匹克委员会具体负责什么吗？
- ▲ 你懂得这些组织在奥林匹克运动中发挥什么作用吗？

参观奥林匹克博物馆

小宇看到一条关于奥运会的报道后，想要了解这一盛大赛事，并对其相关知识产生了浓厚的兴趣。

于是，小宇和同学相约周末去奥林匹克博物馆参观学习。参观当天，在讲解员的引领下，他们对奥林匹克运动有了更加深入的了解。其中，奥林匹克运动的组织体系令他们大开眼界，在这之前他们知之甚少。通过参观，他们知道了奥运会的开展需要很多组织协同参与、各司其职、密切合作。

看到小宇去参观奥林匹克博物馆，你是不是也动心了？你了解奥林匹克运动的组织体系吗？

奥林匹克运动的组织体系由国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会和国家(地区)奥林匹克委员会组成，它们被称为奥林匹克运动组织的三大支柱。我们应当主动了解奥林匹克运动的组织机构，知道它们各自的工作职能，并理解它们对于奥林匹克运动的重要作用。

国际奥林匹克委员会是保证奥林匹克运动正常运行的最主要的组织。

1. 国际奥林匹克委员会简介



International
Olympic
Committee

国际奥林匹克委员会,简称国际奥委会,是一个国际性的、非政府的、非营利性的组织。它是奥林匹克运动的最高权力机构,其宗旨是:在全世界范围内领导奥林匹克运动健康发展;促进体育道德,反对歧视和暴力;提倡公平竞赛;推动体育运动可持续发展;推动体育成为改善福祉、促进和平的事业。

2. 国际奥林匹克委员会的机构设置

国际奥林匹克委员会是一个非常庞大的国际组织,在它的内部存在一些分支机构,分别负责不同的工作。

全体委员会议 这是国际奥委会的最高权力机构,奥林匹克运动一切重大问题的决策由其负责。

执行委员会 这个机构由国际奥委会全体委员会议授权处理国际奥委会日常事务,是行使国际奥委会职能的常设机构。

总部 这个机构设立在瑞士洛桑,是国际奥林匹克委员会负责处理奥林匹克运动日常事务的行政管理机构。1982年国际奥委会宣布洛桑为“奥林匹克之城”,1993年国际奥委会又宣布洛桑为“奥林匹克之都”。



专门委员会 这是国际奥委会因为工作需要而设立的咨询性专业机构。它在国际奥委会的直接领导下工作,必须经过国际奥委会主席的同意才能召开会议。



你知道吗?

国际奥委会主席

国际奥委会主席是国际奥委会的法人代表,主持国际奥委会的全部活动。国际奥委会委员以无记名投票方式选举主席一人,主席任期为八年,只可连任一届,连任任期四年。从 1894 年到 2023 年,已有九任国际奥委会主席。

3. 国际奥林匹克委员会的主要工作

国际奥林匹克委员会在奥林匹克运动的开展过程中发挥着重要的作用,对于奥运会的组织和所有衍生产品保有全部权利,确保奥运会具有独立性和广泛性。

确保奥运会定期举行 奥运会是奥林匹克运动最重要的活动之一,世界各国人民都很关注奥运会的举行。国际奥林匹克委员会需要积极地筹办奥运会,包括集资、组织等,同时必须保证奥运会正常按期举行。



使奥运会保持崇高的目标 《奥林匹克宪章》是开展奥林匹克运动必须遵守的要求,在其指导下,奥林匹克运动促进着世界各国的联系与和平。国际奥林匹克委员会坚决反对任何有害于奥林匹克运动的行为,支持和促进体育道德的发扬。



引导竞技运动向正确的方向发展 竞技运动具有属于自己的独特魅力,激励着运动员们不断进步,对它进行正确的引导非常重要。国际奥林匹克委员会必须扛起这样的重任,努力在竞技运动中促进奥林匹克理想的实现。



乒乓球



羽毛球



排球



篮球



艺术体操



跳水



头脑风暴

国际奥林匹克委员会是奥林匹克运动最核心的组织,奥林匹克运动的开展离不开它的统筹管理,其委员必定是经过层层筛选的。那么,想要成为国际奥委会委员需要具备怎样的条件呢?

二

国际单项体育联合会是什么

奥林匹克运动的正常开展仅仅依靠国际奥林匹克委员会远远不够,国际单项体育联合会也发挥着重要作用。

1. 国际单项体育联合会简介

国际单项体育联合会是世界范围内管理一项或几项运动项目的国际性、非官方组织。例如,国际篮球联合会、国际足球联合会、国际拳击联合会分别管理篮球、足球、拳击运动,世界游泳联合会管理游泳、跳水、花样游泳、水球、公开水域游泳运动。任何国际单项体育联合会均保持其管理各自运动项目的独立性和自主权,但是,如果想要获得国际奥林匹克委员会的承认,其章程和各种实践活动须与《奥林匹克宪章》一致。

2. 国际单项体育联合会的主要工作

国际单项体育联合会的主要工作包括:制定并推行本项目规则,保证本项目在全世界开展,负责本项目的技术监督和指导。例如,国际足球联合会举办的“世界杯”极大地促进了足球运动在全球的发展。另外,获得国际奥林匹克委员会承认的国际单项体育联合会应在保持与奥林匹克精神一致的前提下,在全世界进一步发展其所管理的运动项目,致力于实现《奥林匹克宪章》中确定的目标,传播奥林匹克主义,普及奥林匹克教育,在奥林匹克运动中负责其所管理的运动项目的技术性工作。



国家(地区)奥林匹克委员会也是保证奥林匹克运动正常开展的重要机构。

1. 国家(地区)奥林匹克委员会简介

国家(地区)奥林匹克委员会是奥林匹克运动的基层组织,是各种奥林匹克活动的直接承担者。《奥林匹克宪章》对国家(地区)奥林匹克委员会的任务、作用、组成、名称和使用标志等方面作了具体而详细的规定。国家(地区)奥林匹克委员会只有完全符合这些规定才能得到国际奥林匹克委员会的承认,成为国家或地区奥林匹克运动唯一合法的组织者与领导者。



2. 国家(地区)奥林匹克委员会的主要工作

国家(地区)奥林匹克委员会可向国际奥林匹克委员会提出关于《奥林匹克宪章》和奥林匹克运动的建议,参加国际奥林匹克委员会的活动。同时,国家(地区)奥林匹克委员会必须依据《奥林匹克宪章》在各自国家或地区发展和维护奥林匹克运动。



你知道吗

奥林匹克团结基金

奥林匹克团结基金是国际奥林匹克委员会专门设立的一项基金,用以帮助被国际奥林匹克委员会承认的国家奥林匹克委员会,特别是那些最需要帮助的国家奥林匹克委员会。其资金来源主要是国际奥林匹克委员会接受的捐赠和电视转播权销售收入的一部分。国际奥林匹克委员会通过它对各国的奥林匹克运动给予积极援助,援助采取双方共同商定活动计划的形式,如果有必要,还可以请国际单项体育联合会给予技术帮助。

学习园地



自主学习

国际奥林匹克委员会承认的国际单项体育联合会有很多,其中最为著名的是国际足球联合会、世界游泳联合会、国际射击联合会、国际滑雪联合会等。请你查阅资料,将下列国际单项体育联合会的会标与名称对应连线。



国际足球联合会



世界游泳联合会



国际射击联合会



国际滑雪联合会



合作学习

国际奥林匹克委员会拥有 205 个国家(地区)奥林匹克委员会。全班同学分为 5 组,分别对应五大洲,计算每个大洲有多少个国家(地区)奥林匹克委员会,并讨论为什么会呈现这样的分布。



探究学习

中国奥林匹克委员会为成功举办 2008 年北京奥运会和 2022 年北京冬奥会作出了巨大贡献。请你通过多种途径探索中国奥林匹克委员会成立和发展的历程,深入了解它的成长历史。

第八课 运动项目的规则和安全知识

- ▲ 你能对各类运动项目进行概况介绍吗？
- ▲ 你知晓各类运动项目有哪些共性规则吗？
- ▲ 你能说出各类运动的安全知识吗？

“冰雪热”中隐藏的危机

2022年北京冬奥会的成功举办不仅使北京成为了双奥之城，也在国内掀起了一波“冰雪热”。冰雪类运动在我国的开展热度直线上升，人们都十分乐于在白雪皑皑的冰雪世界中参与运动，获得全新体验。尤其是在南方地区，很多人缺乏参与冰雪类运动的机会，因而纷纷前往北方体验冰雪类运动。这既促进了冰雪类运动的普及，也进一步拉动了冰雪产业蓬勃发展。

然而，由于需要在雪山等室外场地开展，多变的自然环境成为冰雪类运动的安全隐患。2023年2月，奥地利阿尔卑斯山遭遇强降雪，并发生多次雪崩，导致出现滑雪者不幸遇难的情况。

可见，表面华丽的冰雪类运动实则暗含危机。因此，我们在进行冰雪类运动，尤其是户外冰雪类运动时，一定要提前了解天气变化，最大程度保护自身生命安全。那么，在开展不同类型的运动时，我们需要在遵守规则的同时掌握哪些安全知识呢？

不同的运动项目虽然有较多差异，但它们之间也存在着千丝万缕的联系，会表现出很多共性规则和安全知识。通过了解这些共性，我们能够从全面和整体的角度理解运动项目，从而更加深入地掌握它们的相关知识。

球类运动是以球作为基础的运动或游戏,在日常生活中较为常见,且具备较强的趣味性,对场地及装备要求较低,适合不同年龄段的人群。

1. 球类运动的规则



球类运动分为命中制胜和得分制胜两种项目。命中制胜项目包括篮球、足球、橄榄球等,此类项目通常限定比赛时间。例如国际篮联规定,比赛由4节组成,每节10分钟,在规定比赛时间内得分多的队伍获胜。得分制胜项目包括排球、羽毛球、乒乓球等,此类项目对时间没有特定的要求,优先达到规定分数的队员或团体获胜。

球类运动还可分为同场对抗项目和隔网对抗项目。同场对抗项目一般会对参与者的身体对抗动作作出规定,如篮球运动涉及合理冲撞区、圆柱体概念等;隔网对抗项目一般会对参与者的技术运用作出规定,如乒乓球运动发球时要求向上抛球高度至少离手掌心16厘米。

2. 球类运动的安全知识

在同场对抗项目中,要注意减少与他人的身体碰撞,避免危险动作;在隔网对抗项目中,扑救时要注意控制身体平衡,避免摔伤。此外,在练习球类运动时,要注意与他人保持安全距离;在多球运动中要及时整理散落的球,避免发生踩到球扭伤等事故。



你知道吗?

足球运动的规则之争

1823年11月21日,在一场足球比赛中,一个名叫威廉的小男孩由于比分落后,突然用手拿起球,抱着冲向对方球门。这一举动引发了足球规则大讨论,人们意识到必须设立统一规则。经过激烈讨论,最终确定了现代足球“不允许用手”的标志性规则。

二

田径类运动有哪些规则和安全知识

田径类运动以时间、高度、远度来计算成绩和评定名次,包括田赛和径赛,以及全能运动等。田赛是在田径场规定的区域内进行的跳跃及投掷项目竞赛的统称,具体项目包含跳高、跳远、铅球、标枪、铁饼等;径赛是在田径场的跑道或规定道路上进行跑和走的竞赛项目的统称。

1. 田径类运动的规则

田径类运动要在规定的区域内进行。例如:短跑比赛中运动员自始至终在各自跑道内前进,不得串道;接力跑比赛时,在接力区外完成接棒会被判罚为犯规。田径类运动还对具体动作作了严格规定。如在跳高、跳远比赛中,运动员必须单脚起跳。



2. 田径类运动的安全知识

进行田径类运动之前,应进行热身运动和全身拉伸,这有助于预防肌肉拉伤。在运动中,可使用符合规定要求的装备和器材。例如,佩戴护膝、护腕等适当的保护装备,可以有效减少受伤的风险。剧烈运动后,尤其是 800 米、1500 米等耐力跑后,不要立即停下,应慢走放松,并采取“多次少饮”的方法进行适量的水分补充。

三

体操类运动有哪些规则和安全知识

体操类运动是指徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的成套动作,能充分挖掘人的潜能,表现人的控制能力,并具有一定艺术表现力的体育活动。它包含艺术体操、竞技体操、蹦床运动等奥运会项目和健美操、啦啦操、技巧运动等非奥运会项目。

1. 体操类运动的规则

体操类运动注重技术动作的准确与规范,对于技术动作有相关的规定和评



分标准。体操类运动还注重技术动作的创新，一个难而新的技术动作，可能会成为参赛者的制胜点。此外，体操类运动追求高度的艺术性，难和美是重要的评判标准。

2. 体操类运动的安全知识

体操类运动特别关注运动安全，具体体现在开展体操运动时需要进行保护与帮助。保护是指利用接、抱、拦、荡和拨的手法使练习者避免受伤的安全措施；帮助是给予练习者助力、信号、标志物和限制物等帮助练习者快速提高水平的措施。如在高低杠比赛中，会安排教练员或工作人员从旁进行保护，以便接住跌落的运动员。

四 水上或冰雪类运动有哪些规则和安全知识

水上或冰雪类运动在水环境或冰雪环境中开展，包括水上运动项目（如自由泳、蛙泳、跳水等）和冰雪类运动项目（如速度滑冰、高山滑雪等）。参与水上或冰雪类运动能够让人领略到与陆上环境完全不同的“水世界”和“冰世界”。

1. 水上或冰雪类运动的规则



水上或冰雪类运动虽然运动项目较多，但其规则仍存在一定相似之处。大多数水上或冰雪类运动以完赛时间为竞赛标准，在规定距离内最先到达终点者获胜。例如，50 米蛙泳就是以完成比赛用时最短的选手为胜者。水上或冰雪类运动都设置了约束运动员行为的规则，如速度滑冰比赛中运动员在弯道超越对手时，内道运动员要将自己右侧让出，便于外道运动员通过，不能故意阻碍对手。

2. 水上或冰雪类运动的安全知识

运动前要先了解当地的气候和环境，防止在进行户外冰雪类运动时出现大风、雷电、雨雪等恶劣天气。参与冰雪类运动易冻伤耳、鼻、手、脚等部位，需要提前备好帽子、手套和护膝等防寒用具。运动前需做好充足的热身活动，如参与水上运动前需进行四肢拉伸、慢跑等热身活动，避免入水后发生肌肉痉挛。



你知道吗?

“背着枪”的滑雪运动

在冬奥会上,我们常常会看到有些运动员背着长长的气步枪进行滑雪运动,这是著名的冬季两项。它起源于北欧斯堪的纳维亚半岛,由远古时代的滑雪狩猎演变而来。经历了悠久的历史,目前冬季两项成为由越野滑雪和射击两种特点不同的竞赛项目相结合的运动。

五 新兴体育类运动有哪些规则和安全知识

新兴体育类运动是指在国际上较为流行、在国内开展不久或国内外创新的,深受青少年喜爱的体育活动,内容非常广泛。例如:生存探险类项目包括定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等;时尚体育类项目包括花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等。

1. 新兴体育类运动的规则

新兴体育类运动比赛以“安全第一”为原则。例如,轮滑比赛中运动员不得以曲线或横向滑行影响其他运动员的正常滑跑,严禁撞人、推人、拉人、挡人、踢人、绊人等有意阻碍他人滑跑的行为。大部分新兴体育类运动仅设置目标,对运动过程、实现目标的方法等并未作出较为严格的规定,鼓励参与者发挥创造性思维进行比赛。例如,定向越野未给参与者规定明确的路线。

2. 新兴体育类运动的安全知识

参与新兴体育类运动,一定要做好对极端恶劣天气的研判,实时观察是否会发生山体滑坡、泥石流等自然灾害,选择安全适宜的运动场地。参加户外运动还要做好蚊虫防护,防止因蚊虫叮咬而引起疾病感染、皮肤过敏、伤口发炎等。

参与新兴体育类运动时还要佩戴必要的安全装备,并在运动中遵守秩序。例如:参加轮滑运动时要戴好头盔、护掌、护腕和护膝,做好头部、手掌、肘部和膝盖保护;滑行时控制好安全距离,避免发生碰撞等。





自主学习

通过查阅资料、观看比赛等方式,了解足球运动中球员的场上位置,并把你心目中的最佳门将、最佳左后卫、最佳中场、最佳右边锋的名字写在相应位置上。



合作学习

1. 与同学组建学习小组,每位组员查阅一项田径类运动项目的主要竞赛规则,小组间相互分享。
2. 与同伴一起通过各种途径观看较高水平的健美操、啦啦操比赛,并相互交流对形态美、动作美、肢体美的感悟。



探究学习

学习冰雪类运动的规则、运动装备、安全注意事项等内容,通过粘贴图片和手写文字制作一张冰雪类运动宣传海报。

第九课 体育精神

- ▲ 你能够应对体育活动中的各种挑战吗?
- ▲ 你能够在体育活动中为实现团队目标而努力吗?
- ▲ 你能够在体育比赛中做到相互尊重吗?

“绝境”下的逆袭

在2016年里约奥运会女排决赛中,中国队对阵的是塞尔维亚队。塞尔维亚队曾在小组赛以3:0击败了中国队,她们强劲的进攻力对中国女排而言无疑是巨大的挑战。

第一局时,中国队难以招架对手的扣杀,一直处于大比分落后状态,以19:25输了比赛。但是中国队的姑娘们并没有气馁,她们及时调整战术后,两位主攻手联手得分打破僵局,二传手的变招也让对手防不胜防,中国队一鼓作气接连得分,顺利拿下第二、三局。

比赛来到关键的第四局,中国女排的姑娘们顶着巨大压力,每球必争。但两队在攻防上相互交替,比分僵持不下。中国队的一位主攻手和接应连续进球,将比分追成11:10,又在副攻手漂亮进攻下接连得分,以19:16暂时领先。但塞尔维亚队又很快地将比分追至20:20,比赛进入白热化阶段。此时,中国队的另一位主攻手以一连串强力进攻稳住局面,塞尔维亚队进攻出界送出赛点,中国队抓住机会一击制胜。在队员们的默契配合下,中国女排最终以25:23赢下第四局,时隔十二年再圆奥运金牌梦!

你认为中国女排在面对强大对手时逆袭成功体现了哪些体育精神呢?

在日常生活和体育活动中,我们会遇到各种各样的困难和挑战,我们要学会应对。



1. 勇敢面对

当你遇到实力强劲的对手、有难度的运动项目、有挑战的学练任务时,你能够勇敢面对吗?

实际上,困难就像弹簧,你弱它就强,你强它就弱。例如,在攀岩过程中,你可能会因为高度的上升而感到紧张胆怯,腿脚发软;可能会因为抓握力量不足而抓不稳支点;可能会因为肢体不协调而无法控制平衡。这时,只要你不退缩,勇敢正视自己的不足,并愿意付出努力,就会发现登上顶端是很有可能!或许,还会因为突破了自我而爱上这项运动。

2. 建立信心

信心来源于自己一点一滴的进步。我们可以通过记录完成挑战的进度,让自己的进步看得见,从而增强信心和成就感。可以根据自己的能力,由易到难、由近到远地将挑战目标分解为若干个可以实现的小目标,循序渐进,逐个攻克。

例如:你的终极目标是完成攀岩挑战,登上顶端。目标一可设置为提高抓握力量;目标二可设置为克服对高度的恐惧;目标三可设置为增强身体协调性。每完成一个目标,你离挑战成功就又近了一步。

3. 付诸行动

有了明确的目标,下一步就要付诸实际行动:根据设置的小目标,逐一落实,哪怕在练习过程中遇到困难和挫折,也能咬牙坚持,绝不放弃。

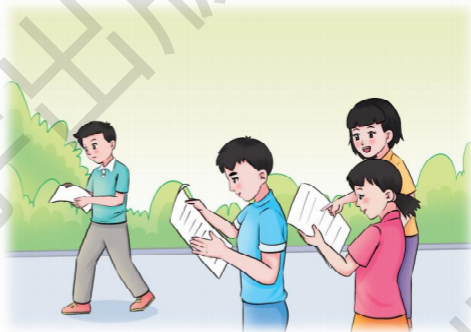
例如,你可以通过单杠悬垂、交替单手悬垂等练习提升抓握力;通过攀爬肋木以适应高度变化,克服恐高;在平地上练习“蜘蛛爬”模拟攀岩动作,提高攀爬的协调性。练习几天后,可能会感到肌肉酸胀,练习困难。此时,你就需要在确保自身安全的情况下努力坚持,并激励自己,以乐观自信、积极饱满的热情继续投入练习。



二 如何在体育活动中展现出团队精神

1. 团队凝聚有目标

目标一致是形成团队凝聚力的前提条件。例如,参加学校举行的九宫格定向集体赛时,获得比赛胜利是团队的目标,只有所有团队成员团结一致、凝心聚力,才能在最短的时间内完成地图拼图、计算路线距离、奔跑找点等各种任务。伴随着共同目标的达成,我们对自己的团队成员身份也会有更强的认同感。



2. 角色分工明责任

只有每一位成员都各司其职,又相互配合,才能在团队内部形成合力,高效实现共同目标。例如,排球比赛场上的位置分为主攻手、副攻手、二传手、接应和自由人,每个位置都有明确的任务。我们可以通过团队讨论的方式,在分析每一位成员的特点、优势等基础上,安排相应的角色和分工,并进行磨合训练,避免在比赛时出现“让球”“抢球”的现象。



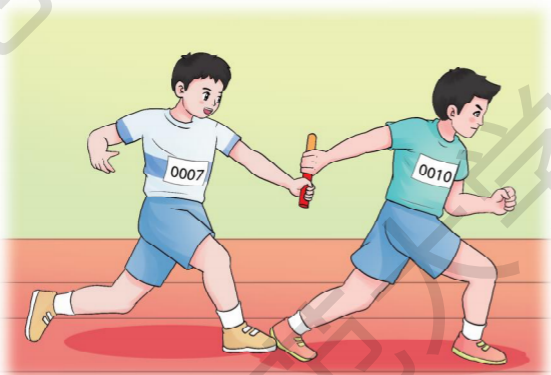
3. 相互信任共协作

信任是团队协作的基石,也是团队前进的动力。例如,在练习健美操的托



举、抛接动作时,需要“尖子”队员和“底座”队员在彼此信任的基础上默契配合:“尖子”队员要敢于向上踩、往下翻,“底座”队员要主动保护、合力抛接,还可以通过喊节拍、数节奏等多种方式,让所有成员集中注意力、共同发力,一气呵成地完成托举、抛接等动作。

4. 顽强拼搏争荣誉



在体育比赛中,团队荣誉的获得需要所有人的共同努力。例如,在校园运动会的 4×100 米接力赛上,各班级代表队的选手们都全力以赴,争取最大限度发挥自身水平,共同为班级的荣誉而拼搏奋斗。



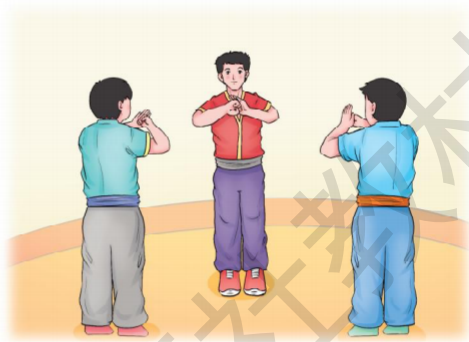
头脑风暴

在体育比赛中,所有参赛者都会为了取得比赛胜利全力以赴、勇敢拼搏。但是冠军只有一个,所以我们难免会和小伙伴在赛场上成为竞争对手。这时,我们该如何处理好“竞争”和“友谊”的关系呢?请和同学们各自发表对“友谊第一,比赛第二”的见解。

1. 尊重裁判

裁判员是依据比赛规程和比赛规则评定运动员成绩、胜负和名次的人员,也是赛场上的执法者,负责维护体育比赛的公平、公正和秩序。

在体育比赛中,我们要遵守赛场礼仪,服从并执行裁判的合理判罚。例如,在摔跤项目中,比赛开始前和结束后,双方运动员都要面向裁判致抱拳礼。



2. 尊重对手

在比赛中,无论对手强弱,我们都应该保持足够的尊重,并在遵守规则的前提下全力以赴,文明参赛。

例如,在足球比赛中,看到对方球员受伤倒地,可以主动将球踢出边线暂停比赛;比赛结束后,和对手进行拥抱、握手、合影等,真正做到“场上是对手,场下是朋友”!



知识拓展

运动员互换球服的意义

你是否好奇为什么足球比赛结束后,双方运动员经常会互换球服?其实,这是一种尊重对手、尊重比赛的友好表现。

双方运动员互换球服起源于1931年法国和英格兰足球队之间的一场比赛。法国队取得了比赛胜利后,提出和英格兰队交换球衣,纪念这场比赛。此后,这个传统被延续了下来,比赛结束后,球队之间或者两个球员之间,就会用交换球衣的方式,纪念刚刚结束的比赛,表达对对手的尊重。



自主学习

请你参照下表,设置一个对自己而言具有挑战性的体育学习目标,并思考如何才能实现目标,分步列出小目标及其达成情况。

挑战目标	分目标	达成情况
打破个人 1 分钟连续跳绳的最好成绩	目标 1:1 分钟连续完成_____个	
	目标 2:1 分钟连续完成_____个	
	目标 3:1 分钟连续完成_____个	



合作学习

学校即将举办一场九宫格定向比赛,需要一张地图。请你和小组同伴分工合作,共同完成学校地图的绘制。

绘制要求:以操场为中心,标明学校各个建筑的名称、方位以及各建筑之间的步行时间,做到方向准确、比例协调、图文并茂。



探究学习

1981 年,中国男排在世界杯预选赛中获胜时,北京大学的学子们齐喊口号“团结起来,振兴中华”,影响了几代人。时隔 35 年后,中国女排在 2016 年里约奥运赛场上斩获金牌,北京大学的学子们再次喊出这一激动人心的口号。“团结起来,振兴中华”体现了为国争光的中华体育精神。请你通过各种途径查找相关资料,探究:中华体育精神是什么,它和体育精神之间有什么联系吗?

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,孙洁丽、马德浩、漆正堂、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

五年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5050-9



9 787576 050509 >

定价：4.36元