



义务教育教科书

体育 与 健康

六年级
全一册

团结文明，展现风采



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

六年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：陈彩珍

主要编写人员：尹小俭 尹剑春 董 毅 漆正堂

张 波 殷荣宾 田 来 董翠香

义务教育教科书

体育与健康

六年级 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 - 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 69 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 - 5051 - 6

定 价 4.36 元

出 版 人 王 焰

前言

亲爱的同学：

你现在是一名小学六年级的学生了！祝贺你变得更加成熟，责任心更强。

在小学六年级，你会发现自己变成了整个小学阶段的大哥哥（大姐姐），距离成为一名初中生越来越近了。你会更加珍惜小学生活，对一些不良的生活习惯更加警觉，对自己的体形和健康状态要求更高，爸爸妈妈和老师们的健康成长期望更高。在这个阶段，我们需要更进一步地理解健康教育，感受体育文化，感悟体育精神！

在健康教育方面，我们需要理解食物消化与营养吸收、毒品的种类与危害、正常体重的保持、视力不良对生活的影响、运动中的性骚扰预防、主动交流与合作、影响健康的因素与定期体检、心肺复苏等知识，让自己变得越来越健康。

在体育文化方面，我们需要理解中华传统体育的内容，理解奥林匹克运动的活动体系，知晓运动项目的礼仪，对体育文化的理解更加透彻；而在体育精神方面，我们要学会在体育活动中勇敢顽强，坦然应对挫折，建立正确的胜负观。

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六年级！

目 录

第一课	健康行为与生活方式 / 1
第二课	运动中性骚扰的识别与预防 / 8
第三课	主动交流与合作 / 15
第四课	定期体检保护身心健康 / 22
第五课	心脏骤停与心肺复苏 / 29
第六课	中华传统体育的内容 / 36
第七课	奥林匹克运动的活动体系 / 43
第八课	运动项目的礼仪 / 49
第九课	体育精神 / 55
后 记	/ 61

第一课 健康行为与生活方式

- ▲ 你知道为什么饭后一小时内不能剧烈运动吗？
- ▲ 你了解体重是由什么因素决定的吗？
- ▲ 你懂得视力不良会影响大脑发育吗？

为什么运动后会觉得特别饿？

周末,小明和小伙伴约好了一起去体育公园踢足球,大家在体育公园绿茵茵的草地上玩得可欢了。由于双方实力相当,足球在他们脚下来来回回地“跑”了十几分钟,最终还是被红方的小明踢进了球门,红方获胜!蓝方队员不服输,要求再踢一场,于是大家继续踢。不知过了多久,大家都累了,也饿了,幸亏妈妈准备了面包、饼干、香蕉等食物,大家狼吞虎咽地吃了起来,都觉得今天的食物特别好吃,特别美味。小明觉得很奇怪,为什么运动后会觉得特别饿,特别能吃呢?那吃得多,会不会变成小胖子?小明又开始担心起来了。

你有小明这样的顾虑吗?体重的增加或减少受哪些因素的影响?如何有效地管理自己的体重呢?

生命在于运动,运动不仅能改善人体的免疫功能,增强体质,还能促进健康,愉悦心情。现在,人们因为生活不规律、饮食不健康、工作压力大、久坐不动等原因,容易患消化道疾病,如各种胃病、肠道疾病等。

当身体活动少的时候,肠胃活动也会跟着减弱,很容易引起消化不良、便秘等问题。如果能长期坚持适度的体育锻炼,就可以改善消化系统的功能,预防消化道疾病的发生。具体体现在以下几方面:

1. 促进消化和吸收

运动锻炼能够加强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠道的消化和吸收功能。但要注意的是,饭后1小时才能开始运动。因为刚吃完饭时,我们的肠胃正处于一个工作的高峰期,需要大量的血液参与其中,而此时进行运动的话,血液又会得到指令去支援骨骼肌,导致消化系统的血液供应不足,影响胃肠道蠕动,不利于食物的消化吸收。

2. 促进排便

有研究追踪了三万多名学生的身体活动和习惯后发现,便秘(每周排便少于3次)与运动不足(每天少于1小时)有关。运动锻炼可以改善血液和淋巴液的循环,促进肠蠕动,使排便更规律,从而保持肠道健康。

3. 促进消化性溃疡愈合

运动可以增加呼吸的深度与频率,促使膈肌上下移动和腹肌较大幅度地活动,从而对胃肠道起到较好的按摩作用,改善胃肠道的血液循环,加强胃肠道黏膜的防御机制,尤其对于促进消化性溃疡的愈合有积极的作用。



知识拓展

哪些运动可以改善胃肠功能?

1. 伸展运动。伸展运动可以促进局部肌肉收缩和舒张,在日常生

活中进行这样的运动可以有效地提高身体柔韧性,加速血液运行,激活各个系统的功能,其中就包括消化系统功能。

2. 慢跑。慢跑是常见的有氧运动,可以促进全身血液的循环及代谢,对于调节胃肠功能、防治各种消化系统疾病具有良好的效果。但是需要注意:不要在饭后立即进行慢跑。

3. 太极拳。练习太极拳能加强肠胃蠕动,促进消化液分泌,进而改善整个消化系统的功能,对于治疗消化不良的辅助效果非常明显。

二 毒品的种类与危害有哪些

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

1. 毒品的种类

根据流行时间顺序,毒品可以分为传统毒品和新型毒品。传统毒品一般指鸦片、海洛因、可卡因、大麻等流行较早的毒品,一般从植物中提炼获得。新型毒品是相对传统毒品而言的,主要指甲基苯丙胺等人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品,典型的代表有冰毒、麻古、摇头丸、K 粉等。



你知道吗?

摇头丸是什么东西?

摇头丸是甲基苯丙胺的衍生物,也是一种兴奋剂,又称“甩头丸”“快乐丸”“疯丸”等,常被制成五颜六色、图案各异的片剂以诱惑青少年。摇头丸具有强烈的中枢神经兴奋作用,服用后的表现为情感冲动、兴奋异常、自我约束力下降、听到音乐后摇头不止,并伴有迷幻感觉和暴力倾向。摇头丸服用数次即可成瘾,轻者会出现头晕、乏力、体重减轻、失眠、恶心等症状,而长期服用除了会导致精神分裂外,还可能会致死。

2. 毒品的危害

毒品的危害性非常大。它会直接损害人的大脑结构、功能,使神经细胞或组织产生不可逆的病理性改变,导致人情绪异常,甚至出现精神病症状。进一步发

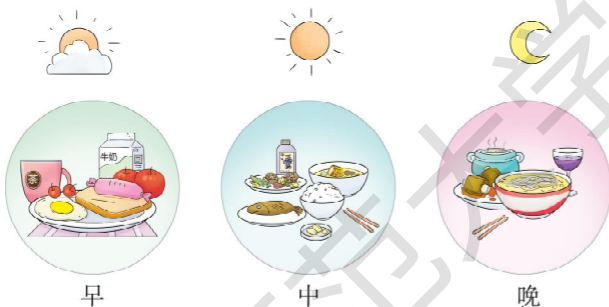
展的话,还会令人行为失控,暴力伤害他人,对人的神经系统产生长期的、永久性的伤害,严重的还会致人死亡。

青少年儿童身心发育尚未成熟,一旦吸毒成瘾,会出现记忆力衰退、判断力下降、注意力分散、多疑、猜忌、失眠、焦虑、认知功能损害等一系列问题,甚至还会加剧诱发未成年人的各种违法犯罪活动。同时,吸毒还会对人体健康造成各种影响,如营养严重不良、抵抗力下降、心肺受损、呼吸麻痹等多种疾病或不适。

三 如何保持正常体重

同学们,还记得五年级时学过的身体质量指数(BMI)计算方法吗?这一年来你肯定长高了不少,体重也有所增加。那么你的 BMI 有变化吗?还维持在正常范围内吗?我们应该如何保持健康的体重呢?

保持健康体重的方法——控制膳食总能量,坚持吃动两平衡。具体做法如下:



早

中

晚



1. 规律饮食

吃饭一定要有规律,一日三餐要定时定量。早上不仅要吃早餐,而且还要吃得好;晚上 8 点前用餐,多吃蔬菜、水果、瘦肉,少吃肥肉;临睡前尽量少吃或不吃东西;不能过度节食,也不能暴饮暴食。

2. 学会“端好”自己的餐盘

我们要知道自己的餐盘中该放哪些食物、放多少,尤其要对摄入量有一个控制;要学会合理搭配,做到均衡饮食;要养成不挑食、不偏食、不暴饮暴食的习惯;要认识食物、了解不同食物的营养成分。此外,还可以学

习一些简易的食物制作方法,锻炼动手能力。

3. 保持充足的身体活动

充足的身体活动是保证身心健康的基础。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度运动(累计150分钟以上)。运动可以随时随地进行,通过将运动列入每天的时间表,培养运动意识和习惯,有计划地安排运动,循序渐进,逐渐增加运动量,以达到每周建议量。只有坚持每日锻炼,增加能量消耗,才能保持身体能量平衡。

4. 经常测量体重

通过定期监测体重、体脂率和腰围,就可以了解自己的体重是否在正常范围内,以便及时对自己的饮食和运动量进行调整。体重过重者,建议减少一些能量摄入,严格控制油和脂肪类饮食,适量控制精白米面和肉类饮食,保证蔬菜、水果和牛奶的摄入充足,同时适当增加中等强度有氧运动。体重过轻者,先应排除疾病原因,然后评估进食量、能量摄入水平、膳食构成、身体活动水平、身体成分构成等,逐渐增加能量摄入至相应的推荐量水平,或稍高于推荐量,平衡膳食;此外,可适当增加谷类、牛奶、蛋类和肉类食物的摄入,同时每天适量运动。



你知道吗?

体重与能量摄入和消耗的关系

当摄入的能量与消耗的能量一样多时,体重会维持不变。

当摄入的能量比消耗的能量(通过身体活动)多时,体重会上升。

四 视力不良会带来哪些影响

我们的日常生活,处处离不开眼睛,如写作业、看书、打球……可是有些人因为不爱护眼睛或是先天遗传的原因,小小年纪就近视了。那么,近视会给我们造成哪些不良影响呢?

1. 影响学习和生活

近视会导致视力低下,眼睛经常干涩和疲劳。而长期佩戴眼镜,也会影响学习与生活质量。例如:在跑步时,担心眼镜掉下来,要时不时去扶眼镜,会大大影响跑步速度;在打球时,一个冲撞就可能導致眼镜摔在地上了;尤其碰到雨雾天,镜片容易模糊不清,日常生活中轻而易举能做到的事情也因此变得十分困难,真是苦不堪言!

2. 影响大脑发育

大脑并不是直接感知世界的,需要通过我们的感觉器官(眼、耳、鼻等)将外



界刺激转化为神经系统能够处理的信息。

所以,大脑的发育要依靠外界信息的有效刺激。视觉是我们接收外界信息的最主要渠道,大脑接收的信息80%以上来自于眼睛。视力不好的话,会大大影响对外界信息的接收,影响人对环境的感知和思维,不利于大脑高级认知功能的发育。

3. 影响心理健康

进行性和不可逆的视力下降,会使患者面临出现精神心理问题的风险,如焦虑、抑郁、巨大的恐惧感等。近视儿童可能会表现出对周围环境的不关心,不愿意参加体育或社交活动。有些高度近视者,由于视觉空间的缩小而自我限制生活范围,性格趋于内向。



头脑风暴

小明和小亮处在小升初的关键时期,小明争分夺秒地学习,经常长时间看书学习且不休息,因此成绩在班里名列前茅,但眼睛近视了;而小亮学习成绩处于中游,但视力正常。有人说只要学习好,其他不重要。你认为学习重要,还是视力重要?

学习园地



自主学习

记录自己一周的饮食、运动情况,包括食物种类、进食量、进食时间、运动形式、运动量及运动时的主观疲劳感受。看看自己的饮食有没有规律,运动能不能坚持。

日期	饮 食			运 动		
	食物种类	食物量	进食时间	运动形式	运动量	运动时的 主观疲劳感受



合作学习

请你对照下面 6 条健康生活方式标准,看看自己是否达标了。然后以学习小组为单位进行讨论,并尝试在今后的学习与生活中改掉坏毛病,将好习惯长期保持。

1. 每周累计 150 分钟中等强度运动。
2. 每日平均 8~9 小时睡眠。
3. 每天喝不低于 1.5 升白开水。
4. 身体质量指数在正常范围内。
5. 平均每天吃超过 12 种食物,每周吃 25 种以上,不挑食。
6. 情绪稳定,阳光向上,有良好的人际关系。



探究学习

请同学们分析毒品和药品的区别,从毒品的非法性、危害性和成瘾性等方面鉴别吸毒和药物滥用的异同。

第二课 运动中性骚扰的识别与预防

- ▲ 你知道运动中的哪些行为是性骚扰吗？
- ▲ 你有预防性骚扰的意识吗？
- ▲ 你懂得如何防范运动中的性骚扰吗？

向性骚扰大声说“不”

小红是一名六年级学生，喜欢参加学校的各种体育活动。在一次健美操训练中与一名男生搭档，该男生故意用手触碰小红的臀部，让小红感到非常不舒服。



小红没有保持沉默，而是勇敢地向这种行为说“不”。她对这位男生大喊：“不要再故意碰我了！”这让该男生感到惊讶，并在接下来的训练中停止了不恰当行为。当训练结束后，小红跟

这位男生说明了自己向他大喊的原因，并希望他不要再做出类似的行为。

当你在运动中遇到类似情景时，会像小红一样向性骚扰说“不”吗？

运动中的性骚扰是指在体育运动中，以性别为基础对他人进行不受欢迎的言语或动作骚扰的一种行为。这是一个不容忽视的问题，无论是言语，还是肢体接触，都会让人感到不舒服和困扰。为了创造一个安全的运动环境，我们需要共同努力，增强对运动中性骚扰的认识和防范意识。

1. 运动中非自愿的身体接触行为

未经同意的触摸行为 运动中,在没有得到对方明确同意的情况下,主动触摸他人的身体部位或皮肤都属于性骚扰行为。

强行拥抱他人 在参与体育活动时,没有得到对方的明确同意,强行进行拥抱的行为属于性骚扰的一种形式。例如,在篮球比赛结束后,队友们高兴地拥抱庆祝胜利,其中一位队友突然跑向另一位不太熟悉的队友,并在对方没有明确表示同意的情况下,强行拥抱了他,这就属于性骚扰行为。

不适当的身体接触 在体育活动中,同学之间发生不适当的身体接触或互动,这种行为无论是无意识的,还是有意识的,都可能引起不适、困扰,甚至伤害他人。例如,在体育活动中,某位同学在紧张或兴奋状态下,触碰了其他人的敏感部位就属于一种性骚扰行为。

2. 运动中的言语性骚扰

使用挑逗性的语言 在运动过程中,使用带有性暗示或性挑逗的言语或玩笑,会让他人感到不适或尴尬。或以言语形式针对他人的性取向进行讥讽、嘲笑或侮辱,会造成他人的困扰、尴尬或心理上的伤害。



随意讨论性话题 在体育运动中,同学之间或同学与教练之间进行有关性别、性行为或其他性方面的言语交流,也属于性骚扰行为。例如,一群男生讨论关于性方面的话题,并对其他队员的私人生活进行猜测和谣传,这就是典型的性骚扰行为。

威胁或恐吓他人 在体育活动中,威胁或恐吓他人,特别是在性别敏感的情况下,可能会构成性骚扰。例如,某人在运动场合中采用恶意的性别歧视性言语或威胁性行为来攻击另一人,那么该行为就可以被认定为性骚扰。

3. 不适当的注视

对他人进行持续的注视 在体育活动中,一位同学对另一位同学长时间进



行观察或目光注视,这种行为侵犯了他人的个人空间。例如,在练习排球时,一位男队员一直对另一位女队员进行持续的注视,这也是一种性骚扰行为。

对特定身体部位进行盯视

在运动过程中,一位同学对另一位同学的身体某个特定部位长时间进行盯视,这种行为

侵犯了他人的隐私权。例如,在游泳课上,一位男生一直将目光盯在一位女生的胸部,这就是一种性骚扰行为。



你知道吗?

体育运动中性骚扰所造成的危害与影响

分类	症 状
生理问题	减重/增胖,尿床,疲劳/精力不足,受伤,生殖感染
自我伤害行为	过度节食/暴饮暴食,抓头发,割划皮肤
伤害他人行为	伤害宠物,欺负队友,欺负同学或邻居,伤害家人
自杀或杀人行为	有自杀的想法,企图自杀,实施自杀,有杀人的想法,企图杀人,实施杀人
临床抑郁症	悲伤、易怒,对事物失去兴趣,饮食习惯改变,睡眠习惯改变,注意力不集中,感到自责、无希望、无助、无力,有自杀想法或企图自杀
心理障碍	全身紧张,做噩梦,强迫症发作,急性和慢性创伤后应激障碍,高度警觉

1. 明确性别观念

很多同学对性骚扰问题都没有很明确的认识,甚至因过往的体育运动经历改变了自己对性别、性的观念。例如,从小一起训练、比赛,吃、住在一起,长期相处,使各自在异性面前没有什么避讳,男女队友搂搂抱抱称兄道弟,对身体某些敏感部位的接触也不觉得有任何不妥。换句话说,有些同学的性别意识逐渐淡漠,对一些具有性意向的行为没有很强的敏感度,在运动中对性骚扰的行为“习以为常”或“不以为意”。

2. 认识自身权利与边界

面对性骚扰或不适当行为时,要勇敢地表达自己的不同意或拒绝,保护自己的边界。这种能力对于预防和应对性骚扰非常重要。例如,如果有人试图强行拥抱你,你可以坚定地说:“请不要这样做,我不喜欢被拥抱。”

3. 参加性骚扰预防教育活动

参加学校举办的预防性骚扰讲座 参加预防性骚扰讲座能够帮助我们更好地了解性骚扰问题,并学习如何保护自己与他人免受伤害,创造一个安全的运动环境。



加入预防性骚扰社团 主动参加学校组织的专门致力于预防性骚扰的社团或团体,大家团结一致,共同努力推动性骚扰问题的预防和解决。

1. 穿着适宜

穿着适当的运动服可以减少别人不必要的注意。另外,确保衣服合身且舒适,避免过于紧身或过于宽大,以免影响运动时的舒适度和运动表现。



2. 避免独自锻炼

尽可能和同伴一起锻炼,或者选择在人多的地方进行锻炼。例如,选择健身房、室内游泳池或户外运动场所,这些地方通常有多人同时进行锻炼。

3. 学会说“不”

如果有人对你进行不适当的行为或言语骚扰,要学会果断地说“不”,并尽快离开。例如,当参加健身课程时,陌生人对你进行不适当的触摸或搭讪,应立即表达不满并告知其停止。



4. 寻求帮助

在运动过程中,如果你感到被骚扰或不安全,应及时向工作人员或其他人求助。例如,在公共运动场所,有人对你采取不当行为,应立即向场地管理人员或安保人员寻求帮助。

通过教育和预防措施,大家共同努力,营造一个相互尊重、平等且安全的体育环境。



知识拓展

体育运动中性骚扰的影响因素

体育项目的服装:穿着越少衣服的体育项目,越容易受到性骚扰。

例如,游泳、体操、田径等项目的运动员更容易遭受性骚扰的侵害。

体育项目所需的身体接触:越是需要较多直接身体接触的体育项目,越容易发生性骚扰行为。例如,摔跤、拳击、柔道等项目的教练和运动员之间更容易产生不恰当的身体接触。

体育项目的性别氛围:越被认为是男性或女性的专属项目,越容易发生性骚扰行为。例如,足球、篮球等被认为是男性主导的项目,女性运动员更容易受到性别歧视和性骚扰;芭蕾舞、花样滑冰等被认为是女性主导的项目,男性运动员更容易遭遇性取向方面的无端揣测和性骚扰。

性骚扰行为在体育运动中的发生,不仅对受害者造成身心上的伤害,也对体育运动的发展和社会的和谐造成负面影响。因此,需要从法律、道德、文化等多方面加强对体育运动中性骚扰行为的防范和惩治,为所有人营造一个安全、健康、平等的体育环境。

学习园地



自主学习

请同学们判断一下,在运动过程中,以下行为是否属于性骚扰?

序号	运动中的行为	是/否
1	对同学进行友好的拥抱,表示庆祝胜利	
2	无视对手的能力,轻视并嘲笑其表现	
3	用不尊重的语言评价其他队员的外貌	
4	组织友谊赛增进彼此了解与交流	
5	在比赛中故意触碰其他队员的私密部位	



合作学习

篮球场上,小明注意到小红有些不自在。她在被一位同学用不适当的玩笑话逗得很尴尬与不满。小明对此感到担忧,他知道这是一种性骚扰行为。

以小组为单位,合作画一张宣传海报,宣传如何防范运动中的性骚扰,让更多人了解这个问题,以便共同创造一个安全的运动环境。



探究学习

2023 年女子足球世界杯决赛中,西班牙队以 1:0 的成绩战胜了英国队,首次夺冠。在颁奖仪式上,西班牙皇家足球协会主席路易斯·鲁维亚莱斯亲吻了西班牙女足队员珍妮·埃尔莫索。被强吻后,埃尔莫索表示自己喜欢这样的举动。“但是我能怎么办?”她回应道。鲁维亚莱斯的这一行为引发了广泛的关注与批评。

请思考一下,埃尔莫索应该怎么做?

第三课 主动交流与合作

- ▲ 你会表达和他人交流与合作的意愿吗？
- ▲ 你知道在和他人交流与合作中表达自己想法的技巧吗？
- ▲ 你了解在和他人交流与合作中怎样体现自己的主动性吗？

最佳球员

小明是一个热爱足球运动的孩子，他听说学校即将举办足球比赛，便向班级同学提议组建一支班级足球队。他充满热情地邀请感兴趣的同学加入，大家纷纷响应。小明自愿担任队长，提出每天放学后大家一起训练，以提高技术和团队默契。他向体育老师请教训练方法，与队友们分享经验。小明鼓励队友们积极参与训练，展示自己的技能，并帮助发掘每个人的优势和潜力。他与队友们共同制订战术和策略，强调团队合作的重要性。经过几周的训练，小明的足球队展现出不俗的实力。在正式比赛时，面对强大的对手，他们用积极的态度和努力，展示出自己的足球技术和团队精神，并最终获得了胜利。比赛结束后，小明被评选为“最佳球员”，但他却谦虚地说：“其实，我们每个队员都是‘最佳球员’。”

阅读故事后，你是否认识到个人主动性在和他人进行交流与合作中的重要性呢？我们又该如何主动地和他人进行交流与合作呢？

主动和他人进行交流与合作强调的是主动性，即主动迈出第一步和他人进行交流与合作。这意味着一个人愿意主动和他人交流，表达自己的兴趣和意愿，并寻求和他人合作解决问题或实现共同目标。

1. 直接陈述并表达愿望



通过直接陈述并表达愿望，可以让他人了解我们的内心世界和真实想法，进而建立更好的交流与合作关系。例如，在体育课上，如果你对足球运动非常感兴趣，可以大声地说出：“我对足球运动很感兴趣，我想参加足球比赛。”这样，老师和同学们就会知道你的兴趣和意愿，可能会邀请你加入球队，与你一起练习和

比赛。同样，在团队合作中，如果你希望能够在其中担任重要的角色，可以坦率地说出：“我希望大家能够负责组织我们小组的活动，我想要为大家提供更好的帮助。”这样，团队成员就会了解你的愿望，可能会给予你更多的机会和承担更多的责任，从而让你更好地展示自己的才华和能力。

2. 提出请求并表示热情

在主动和他人进行交流与合作的过程中，我们常常需要向他人提出请求，并展现出自己的热情与诚意。例如，在课堂上学到了关于环保的知识，你想问一下是否可以参与学校的环保志愿者活动，可以说：“我有一个关于环保的计划，可以和你合作吗？”再例如，听说学校要组织一个社区服务活动，你想知道是否有机会加入，可以说：“我很热爱社区服务，愿意帮助更多的人，这个社区服务活动该如何报名呢？”

3. 清晰地表达自己的参与目的

通过清晰地表达自己的参与目的，能够让他人更好地理解我们的意图，并在合作过程中实现更高效的沟通与协作。例如，当你想加入校足球队时，可以说：“我想通过参加学校的足球队来提高自己的足球技术。”你还可以说：“我希望在校足球队里能够学习更多关于足球的知识，因为我热爱这项运动，想要成为更优秀的球员。”

4. 表达对团队的认同感

表达对团队的认同感和融入的意愿有助于促进成员之间的共鸣和团结。这样的表态展示了对团队目标和价值观的认同,为与团队成员建立积极的合作关系奠定了基础。例如,你可以说:“我深深地感受到这个团队散发的凝聚力和共同奋斗的精神,这种团队文化让我倍感温馨和鼓舞,我真切地希望能够成为这个团队的一分子!”

二

如何提出建议和想法

1. 做好充分的准备

在提出合作的想法之前,要提前做好准备,先了解一些背景知识,这能帮助你更加深入地理解主题。然后,收集一些有关的事实和依据,这样在和他人交流时,提出的建议才更有说服力。最后,还要想一下怎么组织自己的语言,清晰地列出几个重要的观点,同时,别害怕犯错误,要勇敢地表达自己的想法。通过这些前期准备,你会发现与他人的交流会变得更加轻松和愉快!



2. 强调价值和利益

当你提出合作的想法和建议时,要强调合作的价值和利益。告诉别人通过合作可以实现什么目标,解决什么问题,或者创造什么更好的结果,这样别人才会对合作感兴趣并支持你。例如,在学校里,你和同学们想一起开展一场足球比赛,可以说:“大家一起踢一场足球比赛,不但可以增进友谊,提高足球技术,而且还能锻炼身体,更重要的是我们会有很多乐趣和回忆!”当同学们听到这些有关足球比赛的好处,肯定会被你的合作想法吸引,也会更乐意支持你的计划。

3. 倾听并接受反馈

当你提出想法和建议时,要倾听别人的观点和反馈,并接受他们的建议。积极倾听别人的想法可以帮助你建立良好的沟通和合作关系,并且可以从他们的反馈中学到更多有用的东西,从而不断改进自己的想法。例如,当你在组织一个班级活动时,向其他同学提出了你的想法,并询问他们的意见。其中一位同学建议在活动中增加一些有趣的小游戏,让更多人参与进来。你最终采纳了他的建议,结果活动内容变得更加丰富,大家都玩得很开心,也更喜欢参与你组织的活动了。

4. 根据实际需要灵活调整

面对变化无常的现实情境,原先的想法或建议可能与实际不符,能够根据实际需要灵活调整是培养团队适应性和合作能力的重要一环。例如,在规划一场班级篮球赛时,可以提出自己的建议,包括增加比赛的趣味性、提高比赛的竞争性、确保比赛的公平性等。但在实际准备比赛的过程中,可能会面临突发状况,如天气变化、场地问题或队员的意外缺席等,此时就需要及时调整原有想法,以保证团队活动的顺利实施。



知识拓展

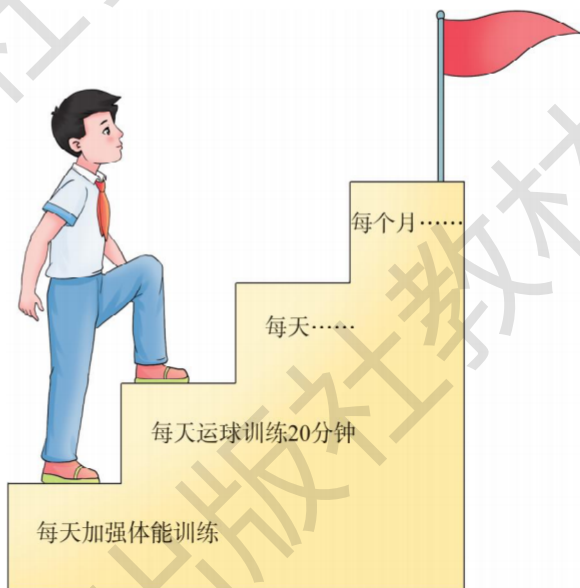
人类信息交流的演变

信息交流一直伴随着人类社会的发展过程,人们通过语言、手势、面部表情等方式进行沟通,以传递信息和交流感情。在古代,人们通过书信、信鸽等方式进行信息传递。印刷术的发明和书籍的出现使得信息传播更加广泛。科技的发展日新月异,随着电报、电话、电视等通信技术的出现,信息传递的速度和范围大大增加。如今,互联网的兴起使得信息的沟通更加便捷和全球化。人们通过手机、电脑、社交媒体等各种工具来进行信息交流和沟通。同时,随着人工智能、虚拟现实等新技术的发展,信息沟通的形式和方式也在不断演变。

1. 明确目标并制订计划

在承担主动的角色时,明确目标和制订计划是至关重要的。首先,要明确自己想要实现的目标。例如,如果你热爱篮球运动,并希望参加学校的篮球比赛,那么你的目标就是成为篮球队的一员,并展现出色的篮球技巧。接着,制订计划是为了达成这个目标而必须实施的步骤。计划就像是一张路线图,指引着你前进的方向。你可以考虑如何提高篮球技巧,是否需要

额外的训练,还可以与队友商量制订战术,让整个团队更加协调。同时,也要预先考虑可能遇到的困难,并想好应对的方法。通过这样的努力,我们就可以更好地承担主动的角色,并与他人取得更好的合作成果。



2. 展现领导力和责任感

作为主动的角色,你要展现出领导力和责任感。这意味着你要积极参与,带头做好自己的工作,并且时刻关注团队的需要。你可以给大家树立榜样,鼓励他们加入并参与活动,让大家一起努力实现

目标。例如,小明是学校足球队的队长,在训练和比赛中,他总是第一个到达场地,准备好队员们需要的装备和器材。在比赛中,小明总是全力以赴,努力地带领队友们紧密合作,不放弃任何一个机会。在关键时刻,他会冷静地提出战术建议,并带领全队共同努力,取得胜利。





3. 主动与他人合作

主动的角色也需要懂得和他人合作与协调,注意倾听和尊重他人的意见,并愿意和他人合作解决问题。你可以主动提供帮助和支持他人的想法,大家共同努力,以便获得更好的结果。例如,在完成

班级的课堂小组作业时,你可以主动询问组员们的想法,听取他们的意见,并尊重每个人的贡献。如果有组员遇到困难,你可以主动提供帮助,一起解决问题,让整个小组的作业更出色。

4. 与团队成员携手共进

主动承担角色并不是孤军奋战,而是与团队成员共同努力、共同前行的过程。尤其在出现困难时,需要团队成员彼此支持,携手解决问题。在这个过程中,每个团队成员的努力,将汇聚成整个团队的共同进步,不仅让我们在困难面前更加坚韧,而且每个成员都因为携手共进而变得更加强大。



头脑风暴

左右为难的小明

学校正在组建一支足球队。小明的内心渴望加入,但同时又犹豫不决,担心自己的足球技术不够好,害怕球队可能不会接纳他。这让他感到左右为难。

请同学们思考一下:根据本课中学习的知识,你会给小明提供哪些建议呢?



自主学习

请根据自己的实际情况,对下列问题进行评分,“经常”得2分,“有时”得1分,“从不”得0分。总分越高,表示主动和他人合作与交流的能力越强。

1. 在团队合作中,是否愿意主动提出自己的想法和建议?
2. 是否能够主动协助队友解决问题或提供帮助?
3. 在完成合作任务时,是否能够与队友分工合作,互相支持,共同完成任务?
4. 在合作过程中,是否能够尊重他人的意见和决策?



合作学习

“疯狂传球大作战”游戏

同学们分成若干小组,每个小组至少有4名成员,站成一条直线,站位之间相隔一定距离。游戏开始时,由第一位队员手持足球,向队伍里的下一位队员传球。队员之间只能用双手接球,不允许用脚拦截或传球。完成一轮传球后,第一位队员将跑到队伍末尾,继续传球,直至完成规定次数的传球。最快完成规定次数的小组将被认定为获胜组。



探究学习

小明学投篮

小明练习投篮时遇到了困难,他发现自己的投篮动作不够标准,总是无法准确地将球投进篮圈。同学们,请探究一下:小明应该如何主动地寻求帮助和合作,从而提高自己的投篮技术?

第四课 定期体检保护身心健康

- ▲ 你了解影响青少年身心健康的因素有哪些吗？
- ▲ 你是否做到了定期体检？
- ▲ 你知道不进行定期体检会有什么危害吗？

身体健康不容忽视！

小明是一名六年级学生，刚刚十二岁的他，身高 155 厘米，体重却逼近 76 千克，腹部像套了一个“游泳圈”，堪比“啤酒肚”。他尝试通过一些“减肥秘方”来减肥，但最后都以失败告终。有一天，小明的脚趾红肿疼痛，爸爸妈妈赶紧带他去了医院。诊断结果显示：小明的血尿酸严重超标，被确诊患有痛风性关节炎和慢性高尿酸血症。医生问诊后得知，小明在日常生活中习惯用饮料代替水，还经常吃炸鸡块等油炸食物，喜欢晚上熬夜玩游戏。医生表示这些都是造成他小小年纪就尿酸生成增加、排泄减少的原因，再加上体型肥胖引起的代谢问题，最终导致过早出现了高尿酸血症及一系列并发症。

阅读完小明的故事后，同学们有什么感触呢？是否认识到一些坏习惯对身体健康的影响呢？

疾病是指在一定病因作用下自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程，它会引发一系列代谢、功能、结构的变化，往往伴随不适和痛苦。但是很多疾病是可以预防的，只要我们了解影响身体健康的主要因素，并采取相应措施，如定期体检，早期发现疾病的苗头，尽早干预，就可以大大降低患病的概率。

1. 影响青少年身体健康的因素

不合理膳食 青少年时期的我们生长发育迅速,对能量和营养的需求相对较大。如果饮食不均衡,可能会导致身体缺乏特定的营养素,影响身体和智力的发育。例如,缺乏维生素D可能会导致佝偻病,缺乏铁可能会导致贫血。因此,了解食物在维护健康、预防疾病中的作用以及合理搭配食物,对我们来说至关重要。坚持一日三餐,定时定量,尽量保证每天摄入300克奶或奶制品,常吃豆制品。不偏食、不挑食,争取做到餐餐有谷类、顿顿有蔬菜,适量摄入鱼禽肉蛋。当然,也不要过度迷恋零食和快餐。我们可以在两餐之间选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食,并避免过度摄入油炸食品和高脂肪食物。同时,每天足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。



缺乏运动 现在的青少年很多时候都在静态学习,或者把打游戏这种静态运动作为休闲的方式,而忽视了运动的重要性。但事实上,运动对我们的影响是巨大的。除了可以强身健体之外,运动还可以让我们开阔心胸、磨炼意志、释放压力。所以,我们要保证充足的运动时间,缩短久坐和视屏(观看电视,使用电脑、手机等)时长。课间休息时,我们应离开座位适量运动,运动方式尽量多样化,可以选择适当的有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练等。每天累计至少1小时中等强度及以上的运动(以运动过程中呼吸急促、心率加快、感觉不能轻松讲话为度),培养终身运动的习惯。另外,我们要学会科学运动,运动前要先热身,运动后要学会放松,保证运动和休息交替进行。

睡眠不足 依据不同年龄段学生身心发展的特点,我们现阶段每天睡眠时间应达到10小时。导致青少年睡眠不足的原因有很多,例如:课业任务繁重占用睡眠时间;手机和社交媒体的使用量激增,忽略了规律的作息時間;焦虑、抑郁或其他情绪问题导致失眠等。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节,对促进我们大脑发育、骨骼生长和提高学习能力与效率至关重要。为了保证规律



的作息与良好的睡眠质量,我们可以在校内充分利用时间完成大部分书面作业,避免回家后作业时间过长,挤占正常睡眠时间。同时,我们还可以通过制订合理的作息时间表,营造温馨舒适的生活就寝环境,来促进自己自主管理、按时就寝,养成健康、规律的作息习惯。

超重肥胖 青少年期的肥胖会对我们的

身体造成许多危害。例如:肥胖会影响生长发育,因为过重的体重会对骨骼和肌肉产生比较大的压力,容易造成关节、骨骼、肌肉损伤;会影响运动能力的发展;会增加成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险,对健康造成威胁。另外,大量研究表明,肥胖孩子的智力水平显著低于体重正常的孩子,且肥胖的程度越重,对认知和智力的影响越大。为了有效遏制肥胖,我们要学会合理搭配食物和选择零食,减少在外就餐;培养运动兴趣,掌握1~2项体育运动技能;经常参加体育锻炼,并减少使用电子屏幕产品的时间。同时,我们要定期测量身高和体重,做好记录,根据相关标准对自身生长发育进行评价,必要时要及时咨询专业机构并在专业人员指导下采取措施进行干预。

2. 影响青少年心理健康的因素

家庭环境 家庭是孩子的第一课堂,温馨融洽的家庭环境可以促进孩子与家长之间有效的情感沟通,有利于孩子的心理健康发展。如果家庭氛围比较紧张,或者父母对孩子过度保护、溺爱,则可能会导致孩子的心理比较敏感,容易在受到创伤后诱发心理疾病。另外,家长与自己的孩子缺乏沟通、教育孩子的方式方法存在不合理之处或父母的情感出现变化等因素,都会伤害到孩子的幼小心灵。

学业压力 在现代社会中,青少年面临着升学竞争、课业负担等各种学习压力。长时间的学习压力和紧张的竞争环境可能会导致焦虑、抑郁或自尊心低下等心理问题的发生。如果这些心理问题没有得到老师和家长的重视并及时解决,就会使问题堆积,从而产生更严重的心理问题,影响自身的未来发展。

社会环境 当今网络发展迅速,社会上存在很多不良现象的诱惑,处于青少年阶段的我们对社会上的新鲜事物充满好奇,很容易沉迷于网络或电子游戏,甚

至沾染社会上的不良风气。此外,不良信息如暴力、恐怖内容等,也会对我们产生负面影响,增加出现心理健康问题的风险。

人际关系 青少年的人际关系主要包括与老师和同学之间的互动。学生时期,老师通常被大多数学生视为榜样和公正的象征,学生们都希望能够得到老师的关心与理解。如果老师缺乏耐心与爱心,在我们遇到问题时不能以热情的态度给予指导和帮助,反而横加指责,就会令我们失望,甚至产生逆反心理。除了希望得到老师的理解与支持之外,我们也会寻求同学、朋友的理解与信任,在班级内、同学间有被接纳的归属感。如果与同学或朋友关系不融洽,甚至关系紧张,我们就会感到伤心孤独,甚至不愿意再去接触外界的人。



头脑风暴

运动对青少年的身心健康至关重要,同学们知道一天内什么时段进行运动最合适吗? 运动强度是越大越好吗?

二

为什么要定期体检

六年级的我们正处于“儿童——青春期早期”这个过渡期,在这个时期,我们渐渐脱离了儿童的特征而变得成熟起来,身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点等方面迅速发生变化。为了及时检测我们身体的发育情况,应做到定期体检,一般每年做一次,通常包括体格检查、血液检查、分泌物检查、影像学检查与视力检查等。除此之外,还要增强对身体健康与发育的关注度。

1. 定期体检的必要性

测量生长发育及健康状况 疾病会对我们的身体造成可逆或不可逆的损伤,有许多疾病在形成过程中并不会使我们感受到明显的疼痛,光靠我们的自我感觉很难尽早发现。但疾病在形成之前都是有信号的,只要定期去正规医院进行健康检查,就能准确测知我们的生长发育与健康状况。此外,现阶段我们正在逐渐进入青春期,应当注意检查第二性征发育情况与性激素水平。



早发现，早治疗 通过全面的体检，可以根据检查结果，科学地判断出我们是否处于指标的正常范围内。如果低于或高于正常值的参考标准，则说明我们的身体出现了一定的问题。定期体检可以帮助我们及时发现身体疾病，督促我们尽早接受治疗，避免疾病进展带来的更大危害。

养成重视身心健康的观念 定期体检能通过科学的方法感知身体的情况，增强我们对自己身体的了解程度，知道自己的身体是否健康及处于何种状态，从而让我们更加关注身体健康，改变不良生活习惯，重视疾病预防。定期体检还可以促进家长和老师对我们健康的了解，注意和关心我们的身体状况，帮助并监督我们规范生活习惯，战胜疾病。



进行适合自己的体育活动 根据检查结果，自己、家长和老师对我们的身体状况都有了一定的了解，知道了我们身体的适应能力，可以帮助我们选择合适的体育运动。例如，患有心脏疾病的同学

应注意避免剧烈运动，以防心脏缺氧和氧气供应不足导致严重危害。

2. 不定期体检的危害

身体状况被忽视 同学们可能会因为学业繁忙和没有感受到明显的疼痛而不愿定期到医院进行检查，进而忽视了影响自己身体健康的潜在问题。例如，一些疾病在早期并没有明显的症状，只有通过检查才能发现。如果长期不进行健康检查，这些疾病可能会影响我们的身体发育，甚至逐渐恶化，导致更严重的健康问题。

延误治疗 我们正处于青春期,身体发育尚未完全成熟。如果长期不进行健康检查,健康问题可能会被忽视,导致治疗的延误。这样一来,治疗的难度加大,治愈的可能性也会降低。例如,通过相关检查,发现身材矮小与生长激素缺乏有关,可以在骨骺线未闭合的黄金时期,使用外源性生长激素来补充体内生长激素的缺乏,从而促进身高的生长。如果没有尽早发现与治疗,则会错过身高发育的最佳时期。随着年龄增长,骨骺线逐渐闭合,之后再进行治疗的话,效果就会很不理想。

心理健康受到影响 长期不进行健康检查不仅会对身体健康造成影响,还会对心理健康造成影响。例如,长期不进行健康检查,我们就不清楚自己的身体状况,会一直处于担心自己是否患有某种疾病的状态中,从而增加精神压力,进而影响心理健康。因此,定期进行健康检查,及时了解自己的身体状况,有助于我们减轻精神压力,保持心理健康。

存在潜在遗传风险 体检不仅可以检查当前的健康状况,还可以评估个人的遗传风险。如果家族中存在某种遗传性疾病,及时体检可以帮助我们了解自己的健康风险,并采取相应的预防措施。例如,Ⅱ型糖尿病是当今社会中一种比较常见的高发性遗传病,如果父母有糖尿病史,那么子女患上糖尿病的风险也会大大增加,若不按时体检,就很容易会忽视这种潜在的遗传风险。因此,我们只有了解风险,提前预防,才能远离疾病的威胁。



你知道吗?

心理体检的必要性

六年级的我们正逐渐进入青春期,随着思维能力发展与独立意识增强,可能会萌生焦虑、抑郁、易怒等异常的情绪,如果没有及时疏导,可能会引发严重的后果。因此,如果我们感受到持续两周以上的情绪低落、注意力不集中、烦躁不安、容易受惊吓、学习出现障碍等情况时,应及时告知老师和家长,去医院进行心理检查与评估。心理检查是对我们的情绪、记忆、智力、个性等心理特点做出科学推论和分析的检查,有助于医生、老师和家长对我们给予相关心理健康教育和指导。

学习园地



自主学习

1. 通过在网上寻找有关青少年身心健康问题的视频或在线课程,了解影响青少年身心健康的因素还有哪些。
2. 回忆自己体检的经历,想想自己的体检结果是否健康,有哪些好的生活习惯能促进我们的身体健康。



合作学习

与同学组成学习小组,分享生活中的疾病预防小常识,并把大家的意见汇总,绘制成一张常识表格,在班级内互相传阅学习。

疾病名称	患病症状	如何预防
综合意见		



探究学习

1. 收集并观察提高青少年免疫力的运动方法,再根据自己所学习的体育知识,结合自身实际情况尝试给自己制订一套运动方案。
2. 与同学合作,探究当周围同学身体不适时,如何向他们提供更好的帮助。

第五课 心脏骤停与心肺复苏

- ▲ 你见过或做过人工呼吸吗？
- ▲ 你知道心肺复苏的黄金时间是几分钟吗？
- ▲ 你了解心脏骤停的严重后果吗？

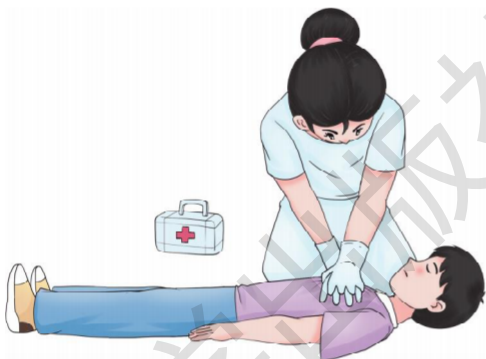
争分夺秒的心肺复苏

6月13日，六(3)班同学小明在校门口附近的小卖部买东西时，突然昏厥倒地。小卖部老板李某马上过去查看，发现他已经没有反应，便急忙抱起他，准备前往附近的社区卫生服务中心求救。

然而跑了近50米后，老板感觉到小明身体僵硬，心跳和呼吸都停止了。此时，他立刻将小明放到平台上，一边掐人中，一边大声呼救。这时，准备去上课的老师杨成栋看到后立刻前去帮忙救助。在确认小明没有了心跳和呼吸后，他当机立断为小明进行了心肺复苏和人工呼吸。经过两三分钟的按压和人工呼吸后，小明的喉咙里“咕噜”一声，吐出一口气，手也动了一下。闻讯赶来的医生初步查看了小明的情况，众人随后将其送入社区卫生服务中心，再由120救护车送至医院进一步医治。

阅读完上面的故事后，你知道什么是心脏骤停吗？如果周围有人突发心脏骤停的情况，你知道该如何处理吗？

心肺复苏是指当有人心脏骤停时，使用人工呼吸、胸外按压等方式进行急救，目的是恢复其心脏泵血功能，为重要器官提供血液。心脏骤停是危及生命的紧急状态，必须争分夺秒进行抢救。因此，同学们应该主动了解心肺复苏的相关知识，当周围有人出现心脏骤停的紧急情况时，尝试进行急救，以挽救他人生命。



同学们,夏天到了,你是否听说过有人因为溺水而呼吸停止的?如果你遇到这种情况,可以尝试用心肺复苏挽救他的生命!

此外,由于触电等原因引起心跳和呼吸停止,或者因心脏疾病而导致意识丧失和倒地不起等情况时,也都需要迅速进行心肺复苏。



你知道吗?

心肺复苏的黄金时间

大脑对缺氧非常敏感,超过6分钟未得到血氧供应,即会发生严重的脑损害,甚至危及生命。缺氧时间越长,恢复的可能性越小。因此,在4~6分钟内进行心肺复苏是抢救成功的关键,也被称为心肺复苏的黄金时间。



同学们可以用手指轻轻触摸一下自己手腕或颈部两侧,是不是可以感受到血管“一跳一跳”的?这是心脏泵血引发的血管跳动。然而,在有些突发情况下,血管不再跳动,就意味着出现了心脏骤停。这是非常严重的状况,可能危及生命!

什么是心脏骤停？心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止而导致的全身血液循环中断、意识丧失、呼吸停止。导致心脏骤停最常见的病因可分为心源性因素和非心源性因素。

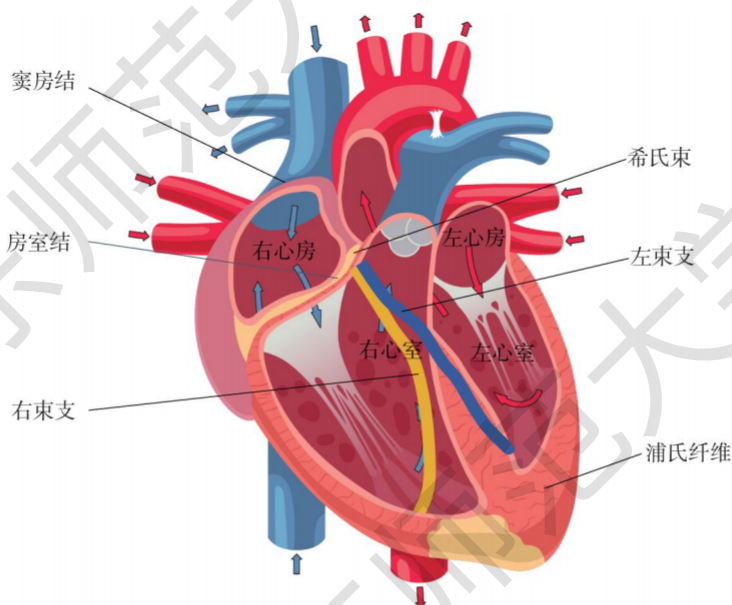
心源性因素是指由心脏疾病导致的的心脏骤停，如心梗、心衰等。当病人患有心脏疾病时，心脏的功能减弱，会使心脏输出血量减少，从而诱发心脏骤停。

非心源性因素是指心脏受到其他因素影响，导致心肌细胞大量损伤、心脏传导系统障碍，从而引起心脏停止跳动，如溺水、触电等。



你知道吗？

什么是心脏传导系统？



如果把心脏当作一间房子,则传导系统就是心脏的电路系统。其中,窦房结负责开启心脏的跳动。窦房结首先发出生物电信号,之后电流沿着房室束到达房室结,房室结通过希氏束再激活左右束支,最后进入心肌内部的浦氏纤维,让左右心室和心房有节奏地收缩和舒张。

三 心脏骤停的表现有哪些

同学们,出现心脏骤停是非常致命的状况,可不能以为患者是睡着了或是装睡!因此,我们一定要学会如何判断心脏骤停。当周围有人突然倒地时,我们要蹲下来,趴在患者耳边轻声呼唤或仔细观察其表现。心脏骤停的具体表现为:



(1) 突然失去意识,摔倒在地,不说话,对呼唤没有反应,脸色迅速变成苍白色或者紫绀色。

(2) 呼吸异常,像叹气一样。意识丧失大约1分钟,呼吸就会停止,看不到患者胸部呼吸的起伏,也感受不到患者鼻呼吸的气流。

(3) 颈部或者手腕部摸不到血管搏动,拿听诊器听诊胸部,听不到心跳的声音,也听不到肺部呼吸的声音。

(4) 翻开患者的眼皮,瞳孔呈现散大,用手电筒照瞳孔也不会收缩。

(5) 有的患者会出现抽搐、大小便失禁,随即全身松软的现象。

四 如何进行心肺复苏

1. 观察现场环境及患者的呼吸脉搏

如果发现有人晕倒,应先观察现场环境是否安全,用双手轻拍其肩膀,在耳侧呼唤,看是否有反应。其次,寻求周围人的帮助,迅速拨打120,然后观察患者胸部有无起伏,或者用手指按压患者颈部或手腕部,感受有无搏动,以此判

断患者是否还存在正常的呼吸和心跳。

2. 胸外心脏按压

如果确认患者呼吸和心跳停止,则先确定体位,使患者平卧在硬板床或地上,双手放在身体两侧。接着,施救者跪在患者胸旁,先确定按压位置,一般取两乳头连线中点处,然后双手重叠,手指交叉,将下面的一只手的掌根放在确定好的按压部位。然后,肘关节伸直,手臂与胸骨保持垂直,借助身体的力量,通过双臂和手掌垂直向患者胸骨加压,进行胸外心脏按压,按压深度 5~6 厘米。按压频率为 100~120 次/分钟,即大约每秒钟按压两次。

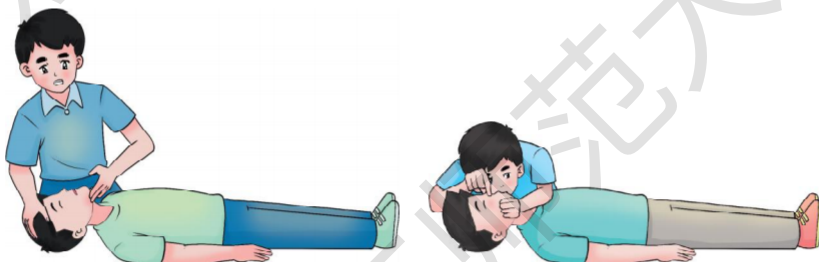


3. 开放气道

检查患者口腔内有无异物,并及时清理,再将患者仰头抬起下巴,开放气道。

4. 人工呼吸

人工呼吸时,要一手置于患者额部并向下压,另一手置于患者下颌处并向上抬起,然后捏住患者鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。每次吹气持续大约 1 秒,直至看到患者胸部有微微起伏即可。



在做心肺复苏时需要特别注意,胸外按压每 30 次后进行 2 次人工呼吸的吹气。如此反复进行,直至患者心跳与呼吸恢复或医护人员到场。

五 如何判断心肺复苏成功



进行心肺复苏时,该如何判断是否急救成功了呢? 出现以下表现,则说明心肺复苏成功了,可以停止胸外按压和人工呼吸。

(1) 颈动脉搏动恢复。用手触摸患者的颈动脉可以感知血管搏动,提示心肺复苏成功。

(2) 呼吸恢复。可以看到患者胸廓有起伏,感受到鼻腔有气流通过,证明患者呼吸已经恢复。

(3) 口唇、面部由青紫转为红润,证明外周循环得到了恢复。

(4) 进行血压测试。血压一般超过 60 毫米汞柱,即提示复苏是有效的。

(5) 瞳孔反射恢复。用光线照射眼球,可以看到瞳孔缩小,表示心肺复苏成功。



知识拓展

AED——心脏骤停的“救命神器”



AED 是自动体外除颤器的英文缩写,它可以自动分析患者心律,识别是否为可除颤心律。如果为可除颤心律,AED 可在极短时间内释放大电流经过心脏,使心律恢复正常,被誉为心脏骤停患者的“救命神器”。



自主学习

你知道颈动脉暗藏的奥秘吗？

颈动脉搏动的停止是判断心脏骤停的标志，那么颈动脉还有什么奥秘呢？通过皮肤表面触摸颈动脉，可以感受到颈动脉的搏动。颈动脉还暗藏着一种压力感受器，能感知血压的变化，当有外力按压颈动脉时，会让心脏误以为血压升高了，于是就会减少搏动，因此长按颈动脉会导致心动过缓甚至心脏骤停。请同学们寻找有关资料，摸一摸颈动脉的位置，说一说为什么不能长时间按压颈动脉。



合作学习

瞳孔对光反射怎么做？

同学们已经知道，瞳孔对光反射是心肺复苏是否成功的判断方法。利用光线照射瞳孔，如果瞳孔缩小，则说明心肺复苏有效。请两位同学一组，用手电筒作为光源，尝试一下瞳孔对光反射的反应，并且仔细观察光线照射左眼时，右眼瞳孔是否会缩小。



探究学习

欧洲杯赛场上的惊险一幕

2021年6月13日，在丹麦与芬兰的欧洲杯足球赛B组小组赛中，丹麦中场球员在无人触碰的情况下，突然失去意识倒地，队医现场紧急做心肺复苏并进行AED除颤。最后，该球员恢复意识，转危为安，比赛中断1小时40分钟后继续进行。结合这一场景，请同学们查看校园AED设施及其位置，然后进行一次心肺复苏与AED除颤的联合演练。

第六课 中华传统体育的内容

- ▲ 你知道中华优秀传统文化中出现和留存了哪些体育活
动吗?
- ▲ 你了解舞龙的起源和常见动作吗?
- ▲ 你懂得中国式摔跤的开展方式吗?

丰富多彩的传统体育文化节

小明受到爷爷的影响,从小就对传统体育项目非常感兴趣。他总是喜欢在旁边观看村里的长辈们打拳或年轻的叔叔们摔跤,跟小伙伴们一起跳皮筋、跳绳、抽陀螺。

有一天,小明参加了一场由村委会组织的中华传统体育类运动项目体验。在这次活动中,小明见到了很多中华传统体育类运动项目,让他大开眼界。活动开始时,他们被分成不同的小组,分别学习一种中华传统体育类运动项目。小明所在的小组学习了五禽戏。一位小姐姐向他们介绍了五禽戏的动作要领和基本技巧,并展示了优雅的技术动作。小明也跟着练习起来,他认真模仿各种动物的形态,时而威武,时而灵动。其他小组有的学习射艺,有的学习舞狮,有的学习放风筝。小明心想,自己一定要将这些中华传统体育类运动项目传承下去,发扬光大。

你有没有喜欢的中华传统体育类运动项目,有没有参加过相关的活动,想不想把它介绍给你的朋友们呢?

中华传统体育是由不同民族各自在历史发展中形成的运动项目凝练而来的。各种民族传统体育项目汇聚成了当今形式多元、文化形态多样的中华传统体育。同学们,让我们一起来分类学习各种中华传统体育运动项目吧!

1. 长拳

长拳是中国传统拳派之一,其特点是动作舒展,刚柔相济,节奏分明。主要内容包括拳法、掌法、肘法和各种腿法,以及平衡和跳跃等动作。长拳的动作极为丰富,主要有冲、劈、崩、贯、砸等拳法,推、挑、撩、劈、砍等掌法,顶、盘、格等肘法,还有各种摔法、拿法等。



新中国成立后,国家体育运动委员会把流传广泛的各种拳种综合整理创编为长拳。

2. 中国式摔跤

中国式摔跤是最古老的体育项目之一,古代称之为角力、角抵。角抵一词来源于“以角抵人”,是一种类似摔跤的两两较力活动。

角抵最初作为一种作战技能,用来训练兵士,后来演变为民间竞技,带有娱乐性质。《前汉纪》记载:“作角抵戏,以享外国朝献者。”意思是:开展角抵这项娱乐活动,给前来朝贡的人观看欣赏。中国式摔跤的主要技术有跤架、手法、拿法、步法和跤绊。比赛时注重礼仪,开始和结束都要行抱拳礼。



3. 太极拳

太极拳是以技击动作为主体,具有竞技、健身等多重功能的一种拳术。其动作本身符合攻防规律,能够产生一定的攻防实效。太极拳动作柔和缓慢,强调以静制动,以柔克刚。这种运动特点,不但可以减少关节、韧带损伤,而且还可以舒缓心肺,调节气血。

太极拳已经成为东方文化的一种符号象征。2020年,联合国教科文组织将中国的太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录。

4. 形意拳

形意拳又被称为心意六合拳,讲究内意与外形的高度统一。其基本内容为三体式桩功、五行拳和十二型拳。其中,五行拳结合了金、木、水、火、土的五行思想,十二型拳则是仿效十二种动物的特征创编而成。长期、系统地练习形意拳可以充分调动人体全身肌肉,增强肌肉的弹性和伸展性,进而提升运动系统的整体机能。

2011年,形意拳经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。随后,各类形意拳国际交流大会也逐步举办,形成了国际交流和文化传播的平台。



你知道吗?

中国式摔跤有何独特之处?

中国式摔跤最显著的特点就是技巧性强。摔跤是很多国家都有的体育活动,主要运用力量、技术和战术进行竞技,但中国式摔跤更注重运用技术与技巧来取胜。中国式摔跤有很多精妙的招法,如“借力打力”“四两拨千斤”等,都已成为中国传统的谚语。

中国式摔跤的主要规则是:比赛时,摔跤手不许用拳击打,不许用肘、膝或头顶撞对手,不许使用反关节动作,不许压迫对方的咽喉等。这些基本规则体现了中国式摔跤的竞技特点和文化特色。

5. 射箭

你知道中国出土的最早的箭头距今有多久吗?答案是约在3万年前的旧石器时代。中国将作为武器的弓箭与礼乐文化结合,创造了“射礼”这种独特的体育竞赛形式。先秦射礼,已经形成了赛会形式。

《仪礼》中记载的大射与乡射,就是按照礼仪进行的射箭比赛。第一轮只报射中与否,不计分;第二轮开始计分,但没有射穿箭靶的不计分;第三轮合乐而射,没有按照音乐节拍射中,也不计分。后世唐至明代都有对射礼的传承。

6. 投壶

同学们,你们知道投壶跟射艺有何渊源吗?投壶就是用手拿箭,将箭投进置

于地面的壶里的体育游戏,起源于射礼。

当庭院不够宽阔,不足以射箭,或者有的宾客不会射箭,无法开展射箭竞赛的时候,就会以投壶来进行礼仪教化。《礼记传》中云:“投壶,射之细也。”意思是:如果射为主流,投壶即为细流,即投壶就是简化的射礼。

投壶时,选取一定数量的箭,向壶里投,投中多者为胜。古代“士大夫”宴饮时,经常开展投壶活动。



二 其他民族民间传统体育类运动项目主要包含哪些内容

1. 舞龙

龙是中国古老的图腾,传说中龙能行云布雨、消灾降福。舞龙又被称为耍龙灯、龙灯舞,人们最早以舞龙的方式来祈求平安和丰收,后来成为一项竞技运动。

常见的舞龙动作有蛟龙漫游、龙头钻裆子、头尾齐钻等。每逢元宵佳节或庆典,民间都以舞龙助兴。



2. 赛龙舟

端午节赛龙舟是中国民间传统的水上体育项目,已流传两千多年。赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原而兴起的,不仅是一种体育竞赛,更体现了人们心中的爱国主义精神。

赛龙舟分为起龙、游龙、竞赛、收龙等几个环节。为了裁定名次,人们在终点插上长竿,缠上五颜六色的锦布,称之为“锦标”。参赛龙舟以首先夺取锦标者为胜,故被称为“夺标”。“标”也就成了冠军的代名词。





知识拓展

形式多样的毽球

毽球,又叫“打鸡”,俗称踢毽子。该项目起源于汉代,盛行于南北朝和隋唐,至今已有两千多年的历史。毽子一般用羽毛和金属钱币做成,有三种:其一,以金属钱币为底,以纸剪成各种花色纓的纸毽;其二,以各种花色布条为纓的布毽;其三,以羽毛做成的各色花毽。

踢毽子比赛有单人赛与集体赛。单人赛以每人踢毽的次数判定胜负;集体赛以总踢毽的次数判定输赢。

了解毽球之后,你想尝试一下吗?你能连续踢多少个不落地呢?



3. 抖空竹

空竹古称“胡敲”,也叫“地铃”“风葫芦”。抖空竹最早见于北宋,至今已有近千年的历史。

空竹最初是宫廷的玩物,后传至民间并广为流行。《水浒传》中写宋江见人玩胡敲,便赋诗一首:“一声低了一声高,嘹亮声音透碧霄。空有许多雄气力,无人提挈漫徒劳。”诗中说明了抖空竹时会有“嗡嗡”的声音。抖空竹不能只靠力气,而是需要技巧和专门的训练,才能抖好。

4. 打马球

打马球又被称为“击鞠”“击球”,是指骑在马上,用马球杆击球入门的一种体育活动。打马球是一种曾流行于蒙古族民间的马上游戏。

打马球始于汉代,兴盛于唐宋。三国时期曹植的《名都篇》中出现了“连翩击鞠壤”之句。意思是:身手敏捷,花样翻新地进行蹴鞠和击壤。唐代的长安城里,有一个宽大的球场,玄宗、敬宗等皇帝都喜欢马球运动。章怀太子墓中的《马球图》,画出了唐代时期马球运动的盛景。



头脑风暴

太极拳以阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体。有人认为,太极拳的动作没有任何的攻防技术,你怎么看?

5. 跳绳

跳绳,又名“跳索”,明代被称为“跳百索”,清代被称为“绳飞”。跳绳运动最早的史料记载是汉代画像石上的跳绳图。

跳绳作为一项体育运动,是指一人或众人在一根环摆的绳中做各种跳跃动作。2022年亚洲跳绳锦标赛设置了30秒单摇跳、3分钟单摇跳、个人花样、三人交互绳花样等九个项目。



自我测评

测测自己的跳绳技巧

跳绳有各种各样的方式,请从以下方式中选出你会的跳绳方式。



1. 单摇:原地跳起时,双手向前摇绳越过头顶并通过脚下,绕身体一周跳跃。



2. 同摇同跳:两人肩并肩面向同一个方向,两人靠外边的手向前摇绳,同时跳跃。

3. 挽花跳:双手向前摇绳,绳子通过身体时双手在胸口做交叉动作,进行跳跃。



4. 纵排跳:两人一前一后向同一方向站立,前面的同学外侧手摇绳。绳子绕身体一周后,两人同时跳过绳子。





自主学习

请从以下中华传统节日中,选择经常开展的中华传统体育类运动项目,并打“√”。

	射五毒	登高	赛龙舟	舞龙舞狮
端午节				
重阳节				
元宵节				



合作学习

1. 找一个你在学校中接触过的中华传统体育类运动项目,跟小伙伴一起开展一场竞赛。从小伙伴中找一位做裁判,保证比赛的公平公正。大家分成两队进行比赛,体验一下“胜不骄,败不馁”吧!

2. 假如你的学校要组织中华传统体育文化运动会,你会选择哪些项目呢?跟几位同学一起商量一下吧,然后告诉你的体育老师,听听他的意见。



探究学习

我们知道长拳有马步格挡、弓步劈拳、提膝勾手等基本动作。利用这些基本动作,我们可以进行单势动作练习,或者利用假人、布人进行练习,还可以编排动作,与同伴一起进行演练和对拆练习。你知道长拳的这些基本动作分别具有什么攻防实战意义吗?

第七课 奥林匹克运动的 活动体系

- ▲ 你看过奥林匹克运动会的开幕式吗？
- ▲ 你听说过奥林匹克青年营吗？
- ▲ 你知道奥林匹克运动会是如何举办的吗？

盛大的奥运会

小明是六年级的学生，他的家乡在北京。2022年2月4日，这里迎来了一场盛大的国际赛事——北京冬奥会正式开幕，小明怀着激动的心情来到了现场，开幕式上各种精湛的表演让小明大开眼界。开幕式之后，迎来了紧张激烈的竞技比赛。在我国运动员出场时，小明好像自己也上场比赛了一样，心情随着比赛进程不断发生变化。看到我国运动员获胜之后，他整个人都跳起来为他们欢呼喝彩，尤其是当五星红旗冉冉升起时，他的内心感到无比激动和自豪。

冬奥会结束之际，小明的老师问了他一个问题：“小明，你去观看了奥运会，你知道奥运会都包含哪些活动内容吗？”小明回答到：“开幕式、比赛和闭幕式。”老师听了之后说：“奥运会的确包含这些活动内容，但是真的只有这些吗？”小明听了老师的话之后，陷入了思考。

你认为小明的回答正确吗？你知道奥运会都包含哪些主要活动内容吗？它又是如何举办的呢？

多年来，奥林匹克的各个组织机构密切合作，使奥林匹克运动有了丰富多彩的活动内容与形式。同学们应该主动了解奥林匹克运动的活动内容，知道奥运会的举办过程。

奥林匹克运动的活动内容推动着世界范围内奥林匹克运动的发展。那么，奥林匹克运动包含哪些主要活动内容呢，让我们一起来了解一下吧！

1. 奥林匹克运动会

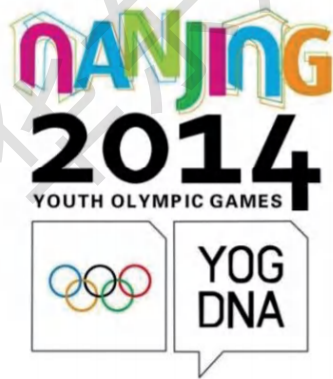
现代奥林匹克运动会，简称“奥运会”，创办于 1894 年，是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，分为夏季奥运会和冬季奥运会，每四年举办一届。奥运会有一系列独特而鲜明的象征性标志，如会旗、会歌、会徽、奖牌、吉祥物等。奥运会是全世界人民团结、竞争、感受鼓舞的舞台。

2. 残疾人奥林匹克运动会

残疾人奥林匹克运动会，简称“残奥会”，它于 1960 年开始举办，是由国际奥委会和国际残疾人奥林匹克委员会专门为残疾人举行的世界大型综合性运动会。残疾人奥林匹克运动会每四年一届，在夏季奥运会后举办。自 1976 年起，也开始举办冬季残疾人奥林匹克运动会。

3. 青年奥林匹克运动会

青年奥林匹克运动会，简称“青年奥运会”或“青奥会”，是由国际奥委会举办的全球范围内代表青年人最高水平的综合性体育赛事，分为夏季青年奥林匹克运动会和冬季青年奥林匹克运动会，每四年举办一届，参赛选手年龄限定为 14 至 18 岁。2014 年，第 2 届夏季青奥会在中国南京举办。



奥运会是奥林匹克运动最重要的组成部分。它不仅促进了奥林匹克运动各项活动的开展,而且推动了奥林匹克运动目标的实现。下面,让我们来了解一下奥运会都包含哪些活动内容吧!

1. 竞技运动比赛

竞技运动比赛是奥运会的主要内容,分为运动大项、分项及小项。2024年巴黎奥运会共设32个大项、48个分项和329个小项。夏季奥运会比赛项目必须包括至少15个运动大项,而冬季奥运会则没有这样的限制。获得奥运会参赛资格的运动员代表本国参加奥运会,不仅展示个人竞技能力,同时也为祖国争光添彩。

2. 奥林匹克仪式

奥林匹克仪式是奥运会重要的组成部分。它有很多的形式,如圣火传递、开幕式、闭幕式、颁奖仪式等。其中,开幕式是奥运会最隆重的仪式,也是奥林匹克运动奉献给全世界最绚丽的文明之花,它是体育与艺术最完美的结合,具有极强的魅力。



3. 奥林匹克艺术节

从1912年举办的第5届奥运会开始,连续七届奥运会都设有以体育运动和奥林匹克为题材的建筑、绘画、雕刻、音乐和文学作品的比赛。后来,由于评判标准难以掌握等原因停止举办,改为在奥运会期间举办包含各种形式的艺术表演和展览的艺术节。奥林匹克艺术节既是对主办国文化的展示,也是世界性的艺术大交流。





头脑风暴

参加奥林匹克艺术节

奥林匹克艺术节极大地促进了各国的文化传播与交流。如果你将参加奥林匹克艺术节,会准备哪些能够体现我国特色的作品和节目呢?

4. 奥林匹克青年营

从1964年东京奥运会开始,青年营成为奥林匹克文化活动的组成部分,它的目的是使来自世界各地的年轻人在奥林匹克的氛围里,互相交流,互相学习,加深对奥林匹克精神的理解。



知识拓展

圣火传递仪式

每一届奥运会都有一项神圣的仪式——圣火传递。圣火点燃之后,由火炬手将它从一个城市传递到另一个城市,直至主办城市的奥林匹克体育场。圣火每经过一个城市,都传播了奥林匹克精神。圣火传递预示着奥运会的开始,同时在途中传递和平与友谊的信号。

三

奥运会的举办程序是什么

奥运会是超大规模的国际盛会。奥运会的举办吸引着全世界各国人民的目光。如果想要顺利地举办好这场国际盛典,就必须遵循一定的流程 and 规定。下面,让我们了解一下奥运会是如何举办的吧!

1. 奥运会主办城市的遴选

国际奥委会在奥运会举行前八年就开始进行“招标”,并规定申报的截止日期。想要举办奥运会的城市必须在此日期前以书面形式向国际奥委会提出正式

申请。同时,城市的申请报告必须要经过本国奥委会的批准,并由该国政府签署意见表示支持。

2. 奥运会组织委员会的成立

奥运会组织委员会(以下简称“组委会”)是具体负责奥运会运作的组织机构。组委会的人员组成包括举办国的国际奥委会委员、举办国国家奥委会主席和秘书长、至少一名举办城市市政府的负责人或代表、举办国政府的代表和政府其他有关部门最具权威的人士,以及一流的专家。

3. 奥运会的运作过程

奥运会前组委会的准备工作

奥运会举办城市获得举办权后,就要开始奥运会的筹备工作。主要包括:制订“运作奥运会总计划”,集资,场馆及生活设施的筹建,环境治理,服务系统、传播媒介与信息系统、安全系统、人力资源的开发与训练,检查、验收与试运行等。

奥运会期间组委会的工作 奥运会期间各场点的委员会依照规定好的程序,各自处理自己部门的常规工作,使奥运会的各项运转起来。此时,组委会主要协调各部门的工作。在奥运会期间,组委会的控制中心 24 小时运转。

奥运会后组委会的工作 组委会在奥运会结束后的主要工作是将奥运会期间使用的设施、物资以适宜的方式移交给社会各个部门,拆除临时设施,有步骤地解散机构并辞退人员。奥运会结束一年后,组委会宣布解散。





自主学习

双奥之城

我们知道成为奥运主办城市的要求非常高,举办过两次及以上奥运会的城市被称为双奥之城,因此,双奥之城凤毛麟角。中国北京成为全球首个举办夏季和冬季奥运会的双奥之城。请你搜索一下,还有哪些城市是双奥之城呢?



合作学习

奥运会开幕式圣火点燃方式

圣火点燃向来是每届奥运会开幕式上悬念十足、万众瞩目的焦点。请你与同学们分组搜索 2008 年北京奥运会、2012 年伦敦奥运会、2016 年里约奥运会、2020 年东京奥运会、2024 年巴黎奥运会的开幕式主火炬点燃方式,并分析交流哪届奥运会主火炬点燃方式最有创意。



探究学习

北京奥运会奖牌



2008 年北京奥运会奖牌深受运动员们的喜爱,人们形象地称之为金(银、铜)镶玉奖牌。请你和同学们一起探索北京奥运会奖牌是如何将中国文化与奥林匹克运动结合在一起的吧!

第八课 运动项目的礼仪

- ▲ 你能说出各类运动的参赛礼仪吗?
- ▲ 你知道各类运动的观赛礼仪吗?
- ▲ 你能文明地参加或观看各类运动的比赛吗?

球迷干扰比赛

足球作为“世界第一运动”，拥有人数庞大的球迷群体。球迷往往会被跌宕起伏的赛场战况所感染，被运动员高超的球技所吸引。当情绪过于激动时，个别球迷可能会做出一些不理智的行为。例如，在一次足球比赛中，一位球迷见到自己喜爱的球员后太过兴奋，他越过围栏，冲进球场，疯狂地拥抱和拉扯自己的偶像。面对保安的驱赶，他非但没有主动离开，反而在球场上狂奔，导致比赛中断，赛场一度混乱。最终，数名保安合力将其制服并带出球场。虽然这位球迷表达的是自己对足球的热爱和对偶像的喜爱，但是干扰比赛的行为却不可取，文明的呐喊助威才是对偶像的最大支持。

这位观众干扰比赛的行为，显然不符合文明观赛的礼仪要求，相信同学们在观看比赛时一定不会这样做。不同的竞赛项目有不同的观赛礼仪，了解观赛礼仪会让我们更好地欣赏体育之美，产生不一样的观赛体验。你想知道各类运动项目的观赛礼仪吗？让我们一起学习吧！

运动项目的礼仪是人们在参与运动的过程中应具备的、表达相互尊重的、友善的行为规范，具体表现为运动员的参赛礼仪和观众的观赛礼仪等。各类运动项目的礼仪有一定的相似性，也因各类运动项目比赛规则、竞赛方式的不同而存在差异。了解各类运动项目的礼仪，能够使你在参赛或观赛过程中展现良好的修养和精神面貌。

球类运动比赛的对抗性和观赏性吸引了众多的“球迷”，使球类运动比赛备受关注。运动员和观众在球场上的互动，形成了许多特殊的礼仪。

1. 参赛礼仪

球类运动的入场仪式是球员之间表示友好、对手之间表示尊重的一种仪式，包括介绍球员和相互致意等环节。例如，篮球比赛介绍球员时，所有队员列队准备，当介绍某一名队员时，该队员依次与同伴、教练员击掌后跑到本侧半场罚球线处列队。介绍完球员后，双方队员握手致意。随后，本队所有队员围成圆圈，手搭手相互加油鼓劲，然后转身向外鞠躬，向观众致意。



球类运动比赛过程中，运动员要做到相互尊重。例如，乒乓球比赛的赛前和赛后双方选手相互握手，比赛时要等对方准备好再发球，球擦边或擦网得分后主动举手向对方示意等行为体现了对对手的尊重。

2. 观赛礼仪

球类运动比赛时，观众要严格遵守观赛礼仪，不影响比赛的正常进行。赛前奏国歌时，全体观众要起立行礼。介绍球员时，观众要为每一位球员鼓掌。观赛时，既要为主队呐喊助威，也要为客队的精彩表现鼓掌，切不可喝倒彩、向场内掷杂物、谩骂球员或教练等。比赛过程中，当运动员准备发球、罚点球、罚篮时，观众还要适时保持安静。



你知道吗？

为什么足球比赛球员入场时要安排牵手球童？

国际足联规定：凡是国际级球赛或者重要的赛事，都必须安排牵手球童。儿童的天真代表了最纯洁的灵魂和充满希望的未来，也是公平竞赛的象征。牵手的动作代表了足球精神能够永远延续下去。

二

田径类运动有哪些礼仪

田径类运动最能体现奥林匹克“更快、更高、更强——更团结”的精神。运动员在赛场上突破极限、超越自我的精彩表现能让观众兴奋不已。

1. 参赛礼仪

田径类比赛中要求运动员严格遵照比赛程序进行比赛,不得延误比赛和干扰他人。例如,短跑比赛中当“各就位”的口令

发出后,运动员必须立即走向起跑线,并在自己的分道内和起跑线后做好准备姿势,不得延误。此时,运动员不能用声音或其他方式干扰其他运动员,例如不得高声喊叫、发出怪声、用手或脚挤碰邻道运动员、故意起跑犯规等。

2. 观赛礼仪

田径比赛现场的观众要适时保持安静,不影响运动员发挥。例如,径赛发令时,观众不能发出任何声响,但在途中跑或冲刺时,观众可以用掌声给运动员加油助威。在田赛中,当运动员试跳或试投时,观众要保持安静,避免打乱运动员的助跑节奏和动作发力,待运动员完成试跳、试投后再为其喝彩。



三

体操类运动有哪些礼仪

体操类运动富有艺术性和技巧性,整个比赛过程给人以美的享受,这就要求比赛的所有参与者都要文明礼貌,共同营造积极向上的赛场氛围。

1. 参赛礼仪

体操类运动比赛中,运动员要尽最大努力展现自我风采,出场时要穿着规范的比赛服,仪容整洁美观,精神饱满,充满自信。运动员要表示出对裁判员和观众的足够尊重。例如,在竞技体操比赛中,当绿灯亮时或裁判长举手后,运动员



要保持立正姿势并举右臂向裁判员及观众示意,这既是对裁判员的尊重,也是提醒裁判员自己已经做好准备。当完成套路动作后,也要向裁判员及观众示意,表示动作完毕。

健美操、啦啦操等集体表演的比赛,重在展示团队风采,当运动员们迈着整齐的步伐,精神饱满地进入场地时,会给人以美的享受。进入场地后,运动员们散开并摆出集体亮相造型。整个表演以集体造型结尾,展现团队合作之美。比赛结束时,队员们会聚拢队伍向裁判员和观众鞠躬致意,文明与礼貌贯穿始终。

2. 观赛礼仪

观众也应该懂得体操类运动比赛的观赏要求和习惯,以礼貌而热情的方式支持运动员。当运动员做出难度较大的动作时,观众应全神贯注地观看,不要鼓掌和欢呼,更不要呼喊运动员的名字,静待运动员动作完成后再报以热烈的掌声。健美操、艺术体操等项目的比赛是在音乐伴奏下进行的,观众在比赛时不要喝彩和发出敲击声,以免破坏成套动作表演的美感。

四 水上或冰雪类运动有哪些礼仪

水上或冰雪类运动比赛是在特定环境中进行的,需要特别注意运动安全。这就要求运动员在比赛中文明自律不干扰他人,观众也要适时喝彩不干扰比赛。

1. 参赛礼仪

水上或冰雪类运动的第一原则是“心中有他人”,不能影响其他运动员比赛,更不能将他人置于危险境地。例如,游泳比赛时,运动员分泳道向前游进,不得阻碍他人;速度滑冰比赛时,运动员不能用身体任何部位阻挡或推撞他人,超越他人时也要保证被超越者能正常滑行。



2. 观赛礼仪

观看水上或冰雪类运动比赛时,应以不影响运动员的正常发挥为原则。例如,比赛发令时,观众一定要保持安静,保证运动员可以清楚地听到发令声。由于冰雪对光线的反射率较大,观看冰雪类运动拍照时务必关闭闪光灯,以免干扰运动员对路线的判断。此外,观众还要特别爱护环境,不在泳池、冰场、雪峰留下任何污迹。



五 新兴体育类运动有哪些礼仪

新兴体育类运动赛事各具特色,参与比赛和观赛所应遵守的礼仪也各有不同,但都要求运动员尊重比赛、尊重他人。观众在观赛时不宜大声喧哗,不得干扰运动员。

1. 参赛礼仪

新兴体育类运动多为挑战自我、张扬个性的项目,运动员在比赛中尊重比赛、尊重对手的良好行为是值得推崇的。例如,攀岩比赛中的运动员首先要尊重比赛线路。当你完成一条线路时,可以说它对你来说很简单,但不能贬低路线的难度。再例如,轮滑比赛要求所有参赛选手在统一起跑点站立式起跑,不得抢跑或推搡其他选手。滑跑过程中不得接受任何形式的外界帮助,也不得以曲线或横向滑行的方式影响其他选手。



2. 观赛礼仪

新兴体育类运动部分比赛具有一定的危险性,在观看比赛时要控制情绪,避免影响运动员的判断和动作。例如,观看攀岩比赛时,不要大声叫喊和指指点点,干扰运动员选择路线。观众不能闯入赛场,也不得向比赛场内抛掷物品。



自主学习

请判断以下文明观赛小常识是否正确,对的打“√”,错的打“×”。

1. 宣布升国旗、奏国歌时,全体肃立,向国旗行注目礼,唱国歌。
()
2. 升国旗、奏国歌时窃窃私语,左顾右盼或低头弯腰,手插裤兜等,国歌奏完前就响起呐喊声和锣鼓声。()
3. 比赛结束后,等场内包括颁奖在内的所有仪式都结束了再退场。()
4. 比赛结束后,未经许可冲入场内向获胜的运动员索要签名,要求合影。()
5. 观看足球等比赛时乱吹哨子。()
6. 观看网球比赛时制造人浪。()



合作学习

放学后约上自己的朋友,组织一场篮球比赛,并邀请一位同伴担任主持人。赛前引导大家参加入场仪式,通过介绍球员、握手致意、抱团加油、鞠躬致谢等环节,感受篮球比赛的参赛礼仪。比赛中遵守规则,尊重对手和裁判。



探究学习

请查找并观看 2016 年里约奥运会女子排球 1/4 决赛中,中国女排逆转战胜巴西女排的比赛视频。注意观察运动员在场上的礼仪表现,例如得一分时相互击掌,失一分时抱团加油。想一想:这些行为展现了怎样的精神风貌?

第九课 体育精神

- ▲ 你知道什么是体育精神吗？
- ▲ 你能在体育活动中从容应对挫折吗？
- ▲ 你能正确看待比赛结果吗？

不惧挫折，坚持梦想

2021 年在日本东京奥运会女子铅球比赛中，巩立姣以 20.58 米的成绩“一投定乾坤”获得金牌，成为中国第一位获得奥运会田赛金牌的运动员。

为实现这个梦想，在过去的 21 年里，巩立姣将自己的脚步更多地留在了这个小小的投掷圈里，完成了上千万次的投球训练。

因为突如其来的疫情，2020 年东京奥运会延期一年举办，这不仅打乱了巩立姣的训练节奏，也令她的身体出现了一系列的应激反应——双腿膝盖肿胀，剧烈疼痛，甚至严重到无法行走的程度。

为了追逐奥运金牌梦，巩立姣忍受着剧痛，积极接受治疗，并坚持训练，双腿疼痛到不能站立，就坐着练。她说：“在我觉得自己坚持不了，却又继续咬牙坚持下来的时候，就是最有力量的时候。”

同学们，读完田径运动员巩立姣的故事，你从中获得了什么启发？请谈谈故事背后所体现的体育精神。

同学们，在体育活动中，挫折是难以避免的。无论是比赛的失利，还是训练中的困难，我们都需要坦然面对、迎难而上，在保证安全的情况下克服困难、顽强拼搏，这就是我们所追求的体育精神。让我们一起来学习一下吧！

体育精神是一种不畏艰难,向着“更快、更高、更强——更团结”的目标而努力的价值取向和生活态度。具体体现为积极进取、勇敢顽强、不怕困难、团队协作、坚持到底等。



1. 积极进取

积极进取的精神,是突破自我极限,实现人生梦想的基石。具体表现为:在体育活动中为了实现自己的理想目标,面临速度、力量和耐力等极限挑战时,所表现出来的积极向上、不断追求进步的态度和行为。例如,赛跑比赛中,积极向上,勇争第一。

2. 勇敢顽强

勇敢顽强的精神,是我们迎难而上、迎接挑战、实现人生目标的关键。具体表现为:在体育比赛的关键时刻,所表现出来的不顾身心疲劳和伤痛,不畏艰难、不屈不挠的态度和行为。例如,摔倒后,爬起来,继续奔跑。

3. 不怕困难

不怕困难的精神,是我们克服困难和挑战的前提条件。具体表现为:在体育活动中遇到有一定难度的学练任务、有挑战性的运动项目等情况时,所表现出来的勇往直前、迎难而上、吃苦耐劳的态度和行为。例如,拼尽全力,咬牙坚持到底。



4. 团队协作

团队协作的精神,能够帮助我们的团队展现良好的精神面貌。具体表现为:在体育合作学习或团队活动中,集中力量共同完成团队目标时,所表现出来的团结协作、相互支持、乐于助人的态度和行为。例如,齐心协力,步调一致,冲向终点。

5. 坚持到底

坚持到底的精神,能够帮助我们突破自我、超越自我。具体表现为:在体育活动中遇到失败和挫折、出现安全范围内的身体或心理不适等情况时,所表现出来的坚持不懈、坚韧不拔的态度和行为。例如,滑坠,再攀登,直达顶峰。



自我测评

你能做到吗?

同学们,你在参加相关体育比赛时,下述体育精神的表现程度如何?请在表格中的相应位置打“√”。

	积极进取	勇敢顽强	不怕困难	团队协作	坚持到底
我完全可以做到					
我基本可以做到					
我还有待改进					

二 如何在体育活动中应对挫折

1. 坦然面对

首先,接纳不足。在体育活动中遇到挫折时,要学会分析失利的原因,大胆面对自己的不足。



例如,篮球比赛中,小明最后一次投篮未中,球队以1分之差惜败对方,他非常沮丧与失落。赛后,通过自我反思,他认为本次未投中的原因主要是“想赢怕输”的心理所造成的过度紧张和动作僵硬。所以他决定每天花更多的时间练习投篮,并学会自我放松。

其次,肯定自己。自信给予我们克服困难、应对挫折的勇气。我们要保持积极的心态,相信自己能够面对挑战、战胜困难。

2. 分析原因

首先,外在因素。体育活动一般在室外进行,活动范围广、组织复杂,且容易受天气、场地、器材、其他人员等外界因素的干扰。例如,灯光刺眼,导致击球命中率下降等。



其次,内在因素。通过自我设问、自我反思查找原因。例如:当你遇到困难时,是否做到了迎难而上?是否做到了顽强

拼搏、坚持到底?是否能与同伴团结协作?除此之外,我们还要分析自己的身心状况、技战术水平、目标设置等因素。

3. 越挫越勇

在体育活动中,经历多次失败和挫折之后,我们仍要勇敢面对,积极学习和实践,进一步提升自身的运动能力和心理素质,增强抗挫折的信心与能力。

例如,中国田径女子铅球运动员巩立姣,在2008年至2021年连续参加的四届奥运会中,前三届分别获得季军、亚军和第四名,都与冠军擦肩而过,但她不屈不挠、坚持到底,在2021年的东京奥运会终圆冠军梦。



头脑风暴

刘翔,中国男子田径队110米栏运动员,他是中国乃至亚洲获得奥运会田径短跑冠军的第一人:2004年雅典奥运会夺得冠军;2006年瑞士洛桑大奖赛打破世界纪录,夺得冠军;2008年北京奥运会因伤退出比赛,深陷舆论“泥沼”;2012年“8步改成7步”上栏,重登世界排名榜首。

同学们,请根据该案例,谈谈我们如何看待“逆境”?

三

如何建立正确的胜负观

1. 接受比赛的结果

首先,正确看待比赛的胜负。参加比赛,不应过于关注比赛的输赢,重要的是感受运动的魅力,享受比赛的乐趣。即使比赛失利,也要正确面对比赛的结果。

其次,做到胜而不骄,败而不馁。无论比赛输赢,同学们都应该从容接受,学会从失败中汲取力量,在胜利中保持冷静和谦虚。例如,输了,不能沉浸在消极的情绪中,要敢于接受失败,客观分析比赛失利的原因,为下一次比赛打好基础。

2. 在失败中成长

首先,明确失败乃成功之母。要学会在失败中汲取教训、总结经验,明确前进方向,不断努力,成为更强大的自己。

其次,理解成功并非只是取胜。成功既可以是打破自己以往最好的运动成绩,也可以是实现自己的短期目标。我们应该学会享受比赛的过程,而不是只关注输赢。

向往成功是每个人对自我价值的追求。当我们通过努力拼搏获得成功,体验到胜利的喜悦和感受过夺冠的荣耀后,就会更加渴望成功,这也意味着将需要去迎接更大的挑战。



自主学习

请通过观看学校的田径运动会,说明下列体育精神具体表现出的态度和行为有哪些,填写在下列表格中。

积极进取	
勇敢顽强	
不怕困难	
团队协作	
坚持到底	



合作学习

学校运动会要求各班设计班徽和口号。请你收集看到过的学校运动会班徽图片、寓意及口号,与同学们组成学习小组,分工合作设计自己班级的班徽。

班徽设计要求:图案简单,能体现班级口号、文化及精神面貌。



探究学习

在体育活动中,我们发现一些同学存在“好胜心过强”“只想赢”“输不起”的心理,胜利时骄傲自满,失利时意志消沉,这是他们不能正确面对体育比赛胜负的表现。请根据本课所学内容,结合体育比赛中的真实体验,与小组成员共同探究:如何看待体育比赛的胜负,才能在失败与成功的过程中成长?

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、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

六年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5051-6



9 787576 050516 >

定价：4.36元