



义务教育教科书

体育与健康

四年级
全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

四年级
全一册

华东师范大学出版社
· 上海 ·

总 主 编：季 浏

分册主编：董翠香

主要编写人员：陈彩珍 尹小俭 尹剑春 董 毅

漆正堂 张 波 殷荣宾 田 来

义务教育教科书

体育与健康

四年级 全一册

责任编辑 李 雯 曹祖红

程 滨 卜于骏

责任校对 时东明

装帧设计 刘怡霖

插图绘制 上海翔绘网络科技有限公司

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 3

字 数 40 千字

版 次 2026年6月第1版

印 次 2026年6月第1次

书 号 ISBN 978-7-5760-5049-3

定 价 3.46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：

你现在是一名四年级的学生了！衷心地希望你能开开心心，健康快乐每一天！

在四年级，你会发现自己长得更高、变得更壮了，性别意识越来越明显，对自己作为男生（或女生）的角色更加清晰，并愿意承担相应的角色，这些都是我们健康成长的正常现象。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，我们需要了解碳酸饮料的危害、拒绝和抵制二手烟、参加体育活动的负荷、户外运动预防近视、身体边界的识别与保护、与人合作交流、体检、中暑预防及简单处理等方面的知识。

在体育文化方面，我们需要了解中华传统体育的独特价值，了解奥林匹克运动的价值追求，知晓运动项目的健身健心功效，进一步感受体育文化的吸引力。

在体育精神方面，我们要学会解决困难，按照规则参加活动，在体育活动中与小伙伴合作。

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，帮助你愉快地度过四年级！

目 录

第一课	健康行为与生活方式 / 1
第二课	身体的边界与保护 / 6
第三课	积极交流与合作 / 11
第四课	体检——发现身体的问题 / 16
第五课	中暑的急救与预防 / 21
第六课	中华传统体育的价值 / 26
第七课	奥林匹克运动的价值追求 / 31
第八课	运动项目的健身健心功效 / 36
第九课	体育精神 / 41
后 记	/ 45

第一课 健康行为与生活方式

- ▲ 经常喝碳酸饮料容易变胖吗？
- ▲ 吸二手烟也会增加患上与吸烟相关疾病的风险吗？
- ▲ 经常户外运动能预防近视吗？

因人而异的锻炼负荷

周末,小益一家去郊野公园玩。小益最喜欢去郊野公园了,里面有骑行道、跑步道,还有大草坪,大家可以一起踢球或玩飞盘。一到公园,平常就喜欢跑步的妈妈提议大家先跑跑步,小益跑一圈,爸爸跑两圈,妈妈跑三圈。小益不明白妈妈为什么要这么安排。如果因为小益是儿童只要跑一圈还可以理解,那为什么妈妈要比爸爸多跑一圈呢?妈妈看出小益的疑惑,解释说:爸爸平常不太锻炼,体能没那么好;而妈妈一周锻炼 3~4 次,每次一跑就是 5~6 千米,跑三圈根本不是问题。小益这才明白,原来锻炼还要因人而异。跑完步后,大家有些口渴,妈妈给每人买了一瓶矿泉水。小益有点失望,明明货架上有各式各样的碳酸饮料,为什么不买呢?小益妈妈又耐心地解释……

你知道碳酸饮料对身体健康可能造成的危害吗?你知道如何根据自身身体情况选择合适的运动项目,安排合理的运动强度吗?

健康生活方式是指有益于健康的习惯性行为方式,例如合理膳食、没有不良嗜好、积极参加健康有益的文体活动和身体锻炼等。本课我们一起来了解一下日常生活中的健康小常识吧!

1. 影响骨骼发育

碳酸饮料中的碳酸氢钠会造成钙质流失,使骨骼变得疏松,骨密度降低,加大骨折的风险。过量饮用还会导致骨骼发育缓慢。

2. 引起肥胖

碳酸饮料的含糖量很高,如果体内糖分过多,超过自身需要,就会转变为脂肪储存起来,那肥胖就不可避免了。



3. 损坏牙齿

经常喝碳酸饮料,牙齿表层物质会和碳酸发生反应,逐渐溶解,从而导致牙齿表层出现缺损。而且碳酸饮料含糖量较高,残留在牙齿上也容易导致蛀牙。

1. 二手烟的危害

自己不吸烟但被动吸入吸烟者喷出的烟雾或香烟燃烧产生的烟雾被称为“吸二手烟”。二手烟中含有大量有害物质与致癌物。

2. 拒绝吸烟并抵制二手烟

我们要主动了解烟草危害的知识,养成健康文明的无烟生活方式。如果看到周围有人吸烟,可以委婉地告诉他自己



不喜欢烟的味道,要吸烟的话请到吸烟区,不要在公共场所吸烟。在日常生活或社会交往中,不论身在何地,坚持选择“禁止吸烟区”。



知识拓展

世界无烟日

世界无烟日(World No Tobacco Day)来源于1987年11月世界卫生组织(WHO)在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议。会上建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”,并从1988年开始执行。但从1989年开始,世界无烟日改为每年的5月31日。

三

如何判定体育活动的运动强度

运动强度太小,达不到锻炼的效果;但如果盲目进行大强度锻炼,超过自身承受能力,对健康也会有不利影响。

1. 设定适宜的运动强度

当运动强度适宜时,人体会微汗或中等程度的出汗,会感觉心情舒畅,晚间睡眠较好,第二天体力充沛。如果运动强度过大,机体过于疲劳,则锻炼者会满头大汗,浑身湿透,同时伴有胸闷气短、头晕等不舒服的感觉。



2. 运动强度的判定方法

有两种方法能够帮助我们判定运动强度的大小:一是主观测定法,也叫谈话试验;二是心率/脉搏监控法。

运动强度判定方法

运动强度	主观测定法(谈话试验)	心率/脉搏监控法
低强度	能说,能唱	<120 次/分钟
中等强度	能说,不能唱	120~160 次/分钟
高强度	不能说,不能唱	>160 次/分钟

锻炼要讲究科学,只有合理地运动,才能获得预期的锻炼效果。



自我测评

运动强度的判定

完成原地 10 个快速蹲起、10 次 10 米折返跑、1 分钟跳绳、一套课间操后,测一测脉搏,看看心率是多少。运动后还能不能说出一句完整的话或唱一句歌词?(注意:上一次运动结束后,等心跳、呼吸彻底恢复到安静状态时,再进行下一项运动)

四 户外运动对预防近视有什么作用



经常进行户外运动能有效预防和控制近视。在户外视野开放的环境中运动,眼睛处于放松、休息的状态,能有效缓解眼部疲劳。在户外,眼球还可以接受较多的自然光线和适当的紫

外線照射,能减缓近视的加深。室外体育活动也减少了我们近距离用眼的机会,从而达到有效预防近视的目的。



自主学习

对照近视发生的原因,检查自己有哪些方面做得不好,记录下来并及时纠正。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 用眼距离过近 | 2. 照明光线过强或过弱 |
| 3. 用眼时间过长 | 4. 在行驶的车上或走路时看书 |
| 5. 缺乏营养 | 6. 缺乏对近视预防的正确认识 |
| 7. 室外活动、锻炼每天不足 1 小时 | 8. 睡眠不足(每天少于 10 小时) |



合作学习

有人说吸烟可以调节情绪,缓解紧张焦虑;有人说吸烟可以缓解疲劳;有人说吸烟可以增强记忆力;有人说吸烟可以减肥……吸烟有各种好处的流言广为流传,吸烟者也以此为借口引诱他人吸烟。到底这些好处是不是真的呢?全班同学分成正方和反方,以“吸烟真的有好处吗?”为题展开辩论,反驳吸烟有好处的流言,并设计三条禁烟宣传语。



探究学习

到超市中调查有哪些饮料属于碳酸饮料。记录每种饮料的成分,并计算其含糖量。如果碳酸饮料的危害主要来自糖的话,那么“无糖”“零卡”的碳酸饮料是不是就可以随便喝了?

第二课 身体的边界与保护

- ▲ 你知道日常交往中的身体边界吗？
- ▲ 你知道运动中的身体边界吗？
- ▲ 你知道怎么保护自己的身体边界吗？

诚诚的肚子不能随便摸

有一次，诚诚吃饭时，爸爸担心他吃多了，想摸摸他的肚子。以前家人们一直用这个方法判断他吃得饱不饱。但这次诚诚却连连摆手，直说“不要”。可爸爸还是摸了，诚诚便大哭起来。妈妈立刻安慰他说：“诚诚不想让爸爸摸肚子，但爸爸摸了，所以诚诚现在有点生气、难过……诚诚的肚子是诚诚自己的，要经过同意爸爸才可以摸，爸爸做得不对。下次要诚诚同意后，爸爸才可以摸。”诚诚听了妈妈的话，才渐渐平静下来。

这就是日常交往中的身体边界，你的身体边界被别人侵犯过吗？

在日常生活中，我们常常会与家人、朋友以及同学进行交往和互动。这些交往和互动让我们感到快乐和幸福，也帮助我们建立了深厚的情感。但是，在享受美好时刻的同时，我们也需要了解身体边界的重要性，学习如何在日常交往及运动中适当地表达自己的身体边界，并尊重他人的身体边界。

1. 身体边界

每个人都有自己的身体边界。你的身体边界就是你身体周围无形的空间。在获得你的同意前,任何人都不能进入你的身体边界。身体边界,也是生理边界。我们可以把身体部位划分为“红灯区”“黄灯区”和“绿灯区”。

“红灯区”是身体的禁区,是别人触碰了会让我们感到不舒服或者痛苦的部位,例如胸部、臀部等隐私部位。

“黄灯区”是身体的警戒区,是只有经过你的同意后才可以触碰的部位,例如脸颊、腰部、腿部等。

“绿灯区”是身体的安全区,是在日常交往时可以触碰的部位,例如手掌、肩膀等。



知识拓展

身体保护歌

同学们要记牢,我们的身体很奇妙! 被人伤害不隐瞒,告诉家长很必要。
红灯区域不准碰,黄灯区域要思考。遇到有人闯红灯,寻求帮助大声叫。
红黄绿灯各不同,尊重他人很重要。无论亲朋或好友,一不舒服都不要。
绿灯闪亮请通行,正常接触刚刚好。实力悬殊不用强,保护生命最重要。
红灯预警需注意,不看不聊不取笑。今天学了保护歌,健康生活真美妙!



2. 保护身体边界的日常方式

拒绝不当的请求或要求至关重要。例如，当别人强行拥抱自己时，我们应该勇敢地表示拒绝。避免独自在夜晚或不熟悉的区域活动，若确实需要前往这些地方，最好与人

结伴同行。当身体受到侵犯时，应立即表示拒绝，及时向周围人寻求帮助，或者拨打报警电话；在无法挣脱的情况下，应首先保护自身生命安全，事后及时告知父母，获得必要的支持与保护。在设定自己身体边界的同时，也要尊重他人的身体边界。

二 什么是运动中的身体边界

1. 运动中的身体边界

身体边界是关于我们自己身体的一种特殊空间，就像是一种看不见的“保护罩”。这个保护罩让我们感到安全，确保别人不会太靠近我们。运动中，我们与同伴一起开心地玩耍，开展各种有趣的活
动，但是我们仍然要尊重彼此的身体边界。我们不应该触碰别人的身体，除非得到他（她）们的允许。同时，也要确保别人不会触碰自己。

在进行户外活动时，尤其是涉及集体运动和公共设施的使用时，我们应该注意保持适当的身体边界距离。为了确保运动安全，需要管好自己的手和脚，避免无意间触碰他人的身体边界。

2. 运动时建立身体边界的方式

运动时，应选择合适的运动服装，不穿着紧身裤或透明衣物，以

免影响运动时的动作或暴露隐私部位。应保持个人空间,避免与其他人过于亲密的接触。如果需要与他人共享运动器材或场地,应该尽可能保持一定的距离,避免不必要的身体接触。

运动时,也要建立身体边界意识,注意保护个人隐私,避免被他人窥视或侵犯。如果发现有人窥视或侵犯自己的隐私,应该及时向老师、工作人员或管理者报告,并采取必要的措施保护



自己的隐私。我们应时刻保持对身体边界的警觉性,根据不同动作的要求,合理调整身体姿态和位置,确保自己的隐私得到充分保护。



你知道吗?

身体保护的“五不”原则

不看——避免接触包含暴露隐私部位情节的书籍、视频、电影。若有人要求看你的隐私部位,或者要求你看他人的隐私部位,坚定地说“不”,并及时告知父母或老师。

不说——在不恰当的场合,避免与他人谈论隐私部位。对于他人发表不雅言论,保持沉默,不参与讨论,也不传播给其他人。

不摸——拒绝他人触碰你的隐私部位,也不要触碰他人的隐私部位。若有人试图这样做,坚决地说“不可以”,并远离。

不独——不要独自前往偏僻的地方,始终选择结伴而行。对于他人的邀约,如果是前往没有其他人的地方,果断拒绝,或寻找同伴陪同。

不近——保持适当的距离,避免过于亲近他人,也不要让他人过于亲近你。对于让你感到不舒服的亲密行为,勇敢地拒绝。



自主学习

在课堂上，老师讲解身体边界的时候说：“每个人都有自己的隐私部位，这些部位通常涉及身体的私密和敏感区域。”请你拿出红笔，在右图中圈出身体的“红灯区”。



合作学习

在一场足球比赛中，小霖和小强分别是两支球队的队员。在比赛进行过程中，小霖在争夺球权时身体触碰到了小强，让小强感到有些不舒服。小强觉得小霖的行为有些过分，但他也不确定是否应该采取行动来保护自己的身体边界。

请与同伴讨论：在学校中有哪些身体边界是需要加强保护和尊重的？



探究学习

情境一：小红生病了，妈妈带她去看医生，医生要检查她的背部和手。

情境二：课间休息时，小红和同学玩得正开心，突然一个“调皮鬼”跑过来掀起她的裙子。

如果你是小红，会如何应对以上两种情况呢？

第三课 积极交流与合作

- ▲ 你了解积极同他人交流与合作的意义吗？
- ▲ 你知道在团队活动中如何积极地表现自己吗？
- ▲ 你知道积极同他人交流与合作时应注意些什么吗？

最后的“绝杀”

小轩和伙伴们参加了学校举办的篮球比赛。上半场比赛进行得不顺利，小轩所在的队伍落后了很多分，队友们都感到很沮丧和无助。

中场休息时，小轩带领队友们聚在一起，他鼓励大家发表各自的意见。队友们都觉得是配合得不够默契，没有形成团队的力量。最后，大家一致决定加强协作和传球，团结一心，一起进攻。

重返赛场，小轩和队友们开始尝试新的战术。他们默契配合，频繁传球，每一次进攻都让对手防不胜防。无论是得分还是失误，队友们都相互鼓励。在比赛的最后几秒钟，小轩接到了队友的妙传，他毫不犹豫地将球投进篮筐。观众们爆发出热烈的欢呼声，小轩所在的队伍反超了对手，赢得了比赛的胜利！

看完这个故事，你知道小轩一队获胜的关键是什么了吗？

在任何活动中，积极同他人交流与合作都是至关重要的。我们为什么要努力培养积极交流与合作的能力呢？又该如何积极地同他人进行交流与合作呢？

1. 丰富知识,提高能力



当我们积极交流时,就有机会倾听他人分享的智慧和经验,从中学到许多新知识、新技能。例如,我们可以主动向擅长篮球运动的同伴请教,纠正投篮姿势,掌握投篮技巧。在积极的交

流与合作中,可以发现自己的优势或不足,从而提高能力,不断进步。

2. 解决问题,共同成长

每个人都有自己独特的本领和见解,积极同他人交流与合作,可以使每个人都能发挥出自己的“超能力”,共同面对挑战,一起成长进步。

3. 理解他人,增进友谊

积极同他人交流与合作就像是在美丽的花园里播撒快乐和友谊的种子。当我们分享自己的想法时,正如一朵朵绚丽的花朵在花园中绽放,大家互相倾听,理解彼此。通过合作,我们结交了新朋友,形成了团结的小队伍,一起战胜困难。

1. 积极参与小组讨论

积极参与小组讨论可以激发我们的创造力和思维能力。例如,

同学们一起讨论如何提高足球的颠球技术,有的同学提出要加强脚踢球的力量和触球的准确性,而有的同学认为要注意身体的平衡和动作的流畅。通过积极的小组讨论,大家结合各自的想法,提出了一个全新的练习计划。

2. 塑造良好的沟通能力

良好的沟通可以帮助我们把自己的想法传递给其他人,也能让我们听到其他人的声音。在沟通的时候,鼓励大家采用面对面交流的方式,避免过多依赖电子设备。

3. 与他人合作完成任务

在这个丰富多彩的世界里,成功往往不是一个人的独角戏,而是众多人共同努力的结果。无论是足球、篮球,还是其他运动项目,都需要队员之间的默契配合、相互支持,只有这样,队员们才能在竞技场上如鱼得水,“跃上”胜利的领奖台。



你知道吗?

神奇的“蜜蜂之舞”

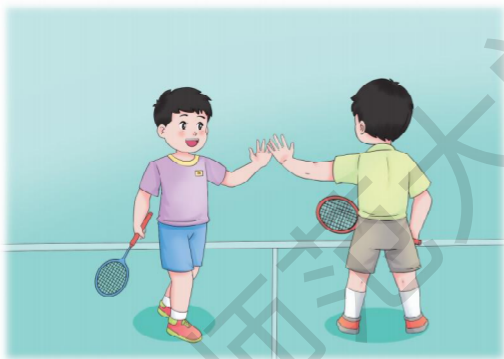
当蜜蜂发现一处丰富的花朵资源时,它会返回蜂巢,并通过舞蹈向其他蜜蜂传达这个消息。其他蜜蜂观察这种舞蹈后,就能够知道花朵的方向和距离。这种舞蹈交流方式使得整个蜜蜂群体能够高效地利用资源,并在大自然中展示出了生物界的协作与智慧。

1. 尊重别人,认真倾听

就像期待别人尊重我们一样,在积极同他人进行交流与合作时,我们也应该尊重其他人的想法和感受。要学会欣赏和尊重他人的意见,用心倾听他人说话,不要不礼貌地打断别人的话语、迫不及待地表达自己的观点。

2. 温和友善,互相帮助

用温和而友善的方式与他人交流,不要使用伤人的言语或嘲笑别人的观点。合作是一个团队共同努力的过程。当与他人合作时,要乐于提供帮助,共同解决问题。



3. 积极冷静,解决冲突

在合作中,时常会出现不同的意见,甚至发生冲突。此时,应该保持积极冷静的心态,依靠集体智慧找到解决之道。可以鼓励大家坦诚地表达各自的想法,通过开放式的讨论,促进更深入的理解,化解冲突,达成共识。



头脑风暴

球队主力小浩在足球比赛中不慎受伤,无法继续比赛。没有他的参与,球队的实力将受到影响。在缺少一名关键球员的情况下,如何通过积极的交流与合作,提升球队的凝聚力和战斗力并争取比赛的胜利呢?



自主学习

你熟悉《葫芦兄弟》的故事吗？七个葫芦娃团结合作，克服各种困难，战胜了蛇精、蜈蚣精等恶势力，展现了团队精神与合作的力量。用绘画、故事会等形式与同学分享《葫芦兄弟》的故事情节，讲述葫芦娃是如何通过积极的交流与合作战胜敌人的。



合作学习

在“低绳穿越”游戏中，需要同学们组成小组，紧密协作，配合默契，确保每个小组成员都能成功通过绳子。游戏规则如下：

1. 将一根绳子拉直，并将其拉在两个支撑物（例如两张桌子或两把椅子）之间，使其低于参与者的膝盖高度。
2. 在绳子的两边分别设置起点和终点。小组成员依次从起点爬行至终点，中间穿越绳子时，不能触碰绳子。前面的队员到达终点后，后面的队员才可出发。
3. 碰绳一次加时 2 秒，用时最少的小组获胜。



探究学习

4×100 米接力跑的“奥秘”在于四名运动员紧密合作。请你和同伴组成小组，探究如何在 4×100 米接力赛中顺畅地交接棒，如何合理地分配队员顺序和跑道位置。

第四课 体检——发现身体的问题

- ▲ 我们为什么要体检？
- ▲ 体检有哪些检测项目？
- ▲ 我们的身体可能会出现哪些问题呢？

今年的团圆饭有点“淡”

又一年春节到了。除夕晚上，四年级学生小杰和爸爸妈妈一起到爷爷奶奶家吃团圆饭，小杰热情地和亲戚们打招呼，大家都夸小杰又长高了。饭桌上，爷爷奶奶做了满满一大桌丰盛的菜肴，小杰迫不及待地夹起一块红烧肉送进嘴里，狼吞虎咽之际却发现长辈们都更偏爱绿色蔬菜，一盘红烧肉无人问津。好奇的小杰悄悄询问妈妈：“妈妈，往年大家都爱的红烧肉，为什么今年却没有人吃了呢？是大家的口味变了吗？”妈妈微微一笑，解释道：“并不是大家的口味变了，而是长辈们的年纪大了，体检出来有一些指标高，所以不适合吃红烧肉了。”小杰听得云里雾里，不清楚妈妈说的“指标”是什么，只觉得浪费了这一大盘红烧肉。

你明白了小杰的长辈不吃红烧肉的原因吗？你知道小杰妈妈说的“指标”包括哪些吗？你关注过自己的体检报告吗？

生活中，我们会发现一些人非常关注自己的饮食，这是因为他们的身体出现了一些问题，而这些问题正是通过体检发现的。因此，体检对我们是非常重要的，能够让医生帮助我们尽早发现并解决健康问题。

体检是了解身体状况、发现潜在问题、预防疾病的有效手段。通过体检,一些在生活中容易被忽视的症状或疾病就能够被发现,从而及时进行预防和治疗,保证人体的健康。体检能够发现一些先天性疾病及生长发育问题,有利于父母提前为我们做好预防和治疗措施,降低成人后的发病率。



1. 骨骼和发育检查

骨骼和发育检查主要包括身高、体重、骨龄和第二性征发育等项目。这些项目的检测结果,可以准确反映发育水平及成熟程度。



2. 语言、视力、运动、思维能力检查

语言和视力是我们认识世界的基础,对于我们日后掌握知识和从事各项活动非常重要。另外,运动能力和思维能力分别代表了我们的身体器官的发育成熟程度和大脑的发育情况。

3. 心肺功能检查

心肺功能检查主要包括心脏超声、心电图、胸片等项目。心功能检查能帮助我们准确判断心脏的健康状况;肺功能检查通常检测呼

吸道的通畅程度、肺容量的大小。

4. 血液检查

血液检查一般抽取极少量的血液进行化验。化验结果中血常规包括白细胞计数、红细胞计数、血红蛋白数值、血小板计数等指标,用于评估我们的血液状况;化验结果中还包括肾、肝等相应指标,用于评估我们的肾、肝功能状况。



知识拓展

儿童必须接种的疫苗

卡介苗:预防结核病。

乙肝疫苗:预防乙型肝炎。

脊髓(suǐ)灰质炎疫苗:预防小儿麻痹(bì)症。

百白破疫苗:预防百日咳、白喉、破伤风。

麻腮(sāi)风疫苗:预防麻疹、流行性腮腺(xiàn)炎、风疹。

三

体检可以发现哪些健康问题

1. 发育迟缓

发育迟缓是指由于膳食中的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致的儿童身高低于正常身高范围的情况,属长期性营养不良。改善发育迟缓的方法有:(1)多样化饮食,



满足生长发育需要。保证一日三餐,做到定时定量、规律饮食。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、家禽鱼肉、蛋、奶和大豆等食物。(2)保持身体活动,注重睡眠。每天总共需要进行大于1小时的中高强度的身体活动;睡眠时长应保持在9~12小时。(3)定期监测身体的发育情况。定期监测有助于及时了解我们生长发育指标的动态变化。

2. 性早熟

女孩在8周岁前、男孩在9周岁前出现第二性征,或者女孩在10周岁前就出现月经初潮,即为性早熟。为预防性早熟,我们首先要控制好饮食,少吃高油脂食物、高糖食物、含有性激素类的保健品和营养品;多锻炼身体,每天进行30分钟以上的有氧运动。其次,应避免接触超越我们心理年龄的画面。

3. 营养过剩

营养过剩是指一种营养摄入量超过需求量而在体内蓄积的疾病状态。为了预防营养过剩,要控制饮食,增加运动时间。



自我测评

1. 你知道自己的身高吗?
2. 你知道自己的体重吗?
3. 你知道自己的视力情况吗?
4. 你最喜欢吃什么食物?
5. 你吃的食物健康吗?
6. 你每天几点睡觉?
7. 你每周有几天进行运动,每次运动多长时间?
8. 你经常生病吗?
9. 你和同伴可以一起愉快地玩游戏吗?
10. 你能在课堂上认真地听老师讲课吗?



自主学习

回顾自己上一次体检的时间和地点,并找出自己的体检报告。通过本课的学习,试试看自己能不能看懂体检报告上的检查内容及结果。对于自己不理解的项目,向父母请教或者使用互联网查询相关问题,彻底弄明白体检的意义,更好地了解自己的身体情况。



合作学习

与小伙伴进行体检模拟游戏。一人作为“体检者”,分别到其他同伴扮演的不同“医生”那儿体检。体检项目包括身高、体重、视力、运动能力等。为“身体检查”制作一份“体检报告”,并试着一起解读。随后互换角色。最后,大家共同挑选出一名最优秀的“体检医生”和一份最完备的“体检报告”。



探究学习

设计表格,记录自己每日的饮食,并根据所学知识思考一下自己的饮食是否合理。表格包含的项目可以有日期、饮食种类、营养成分等。

第五课 中暑的急救与预防

- ▲ 你有过或见过别人中暑吗？
- ▲ 你能判断中暑的症状吗？
- ▲ 你知道中暑的急救方法吗？

小学生中暑瘫坐在地铁站中

近日来,武汉气温持续升高。下午2时许,轨道交通行车值班员通过监控发现出入口通道内,有一名小女孩靠墙坐在地上。轨道交通工作人员迅速赶到现场,看到这名小学生坐在地上,脸色苍白、全身乏力。经了解,三名小学四年级学生在大太阳下快步行至地铁站,在站厅内一人突然浑身无力、无法站立。在众人的协助下,女孩被抱至站厅较为宽敞的阴凉处。工作人员为其擦拭额头上的冷汗,用文件夹作扇子为其扇风,又端来绿豆汤为女孩解暑降温,并电话通知她的爸爸……女孩的父亲赶到后将她送往医院检查。

看完上面的故事后,你知道什么是中暑了吗? 当自己或同伴中暑之后你知道该如何处理了吗?

当身体不能适应和耐受高温环境(超过 32 摄氏度)且湿度较大(高于 60%)和无风状态时,体内产生的热量就会多于散发的热量,导致体温上升,进而引发中暑。严重的中暑可能危及生命。为了预防中暑的发生,我们应该主动了解中暑的相关知识,掌握中暑的急救和预防方法。

一

中暑时会有哪些症状



如果长时间暴露在 32 摄氏度以上高温环境中,出现头痛、头晕、口渴、多汗等症状,此时就要意识到自己是否中暑了!

体温升到 38 摄氏度以上、面色潮红、大量出汗、皮肤灼热、四肢湿冷等,这些都是中暑的常见症状。



你知道吗?

中暑可能危及生命

根据症状不同,中暑的严重程度可以分为三种。

先兆中暑:在高温或日晒下,出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸(jì)、注意力不集中、动作不协调、体温正常或略有升高等症状。

轻度中暑:除有先兆中暑的症状外,还会出现面色潮红、大量出汗、脉搏加快等表现,体温升高至 38.5 摄氏度以上。

重症中暑:体温高达 40 摄氏度,这是中暑情况中最重的一种。主要有热痉挛(jìng luán)、热衰竭和热射病三种类型,如不及时救治将会危及生命。

二

为什么会中暑

在高温、高湿、不通风的环境下,长时间从事剧烈活动,机体自身

产生的热量增加,就极易引发中暑。当环境温度和湿度升高时,如果不能及时对自身体温进行良好的调节,身体从环境中获得的热量增多,即使没有进行剧烈活动也会导致中暑。



户外工作者



老人



儿童



肥胖者



久坐人群



孕妇

易中暑人群

三 中暑了怎么处理

1. 现场救护与处理

首先,快速脱离高温环境,并松开衣服扣子或去除一些衣物帮助散热。其次,利用现场条件快速降温。如用凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身。

2. 及时求助就医

在进行简单的现场救护和处理后,应该立即向老师、同学或周围的大人求助,将患者及时送往医院就医。如果周围没有大人可以求助,应该尽快拨打120电话求救,并告知患者的具体位置,如道路名、门牌号或学校名称等。



四 如何预防中暑

1. 保持凉爽

天气炎热时,应选择轻便、浅色、宽松的衣服,室内可以用空调降

温。空调设置不要低于 26 摄氏度,也不要长时间待在空调房里。

2. 保持身体水分

天气炎热时,要多喝水,有必要时可以补充淡盐水,还要远离容易使身体失去水分的含糖或酒精的饮料。

3. 进行热适应练习

寒冷地区的部队进驻热带地区,或热带地区的部队每年夏初进行高强度训练前,为避免中暑,都会组织战士进行热适应练习。我们可以效仿这一做法,在生理耐受范围之内,进行正常行走、负重行走、球类活动或其他能提高心血管系统耐力的练习,从低温过渡到高温环境。



知识拓展

预防中暑小贴士

1. 出行躲避烈日。夏日最好不要在 10 点至 16 点时的烈日下行走,因为该时间段阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的许多倍。
2. 别等口渴才喝水。夏日应随时补充水分,最理想的是根据气温高低,每天喝 1.5~2 升水。出汗较多时可适当补充淡盐水。
3. 空调室内外温差不宜超过 5 摄氏度。外出归来,不要立即吹空调、洗冷水澡。否则会使全身毛孔快速闭合,体内热量难以散发。
4. 夏天运动防中暑。避免在阳光最强烈的时段进行运动或参加体育比赛,应减少运动强度和持续时间,运动前后或运动中及时补充淡盐水,运动后用干毛巾擦汗,不能立即进入低温环境中降温。



自主学习

热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损,在中暑分级中属于重症中暑。请自主学习热射病的识别和现场处置方法,并在右边方框中勾选正确的处置方法。

- ☐ 脱离高温环境
- ☐ 人工呼吸
- ☐ 胸外按压
- ☐ 降温
- ☐ 补液
- ☐ 保持呼吸畅通
- ☐ 镇静
- ☐ 呼叫 120
- ☐ 安全转送至医院



合作学习

先与同伴一起观看有关中暑防治的视频,然后前往操场、教室或校园的某个角落,让一名小伙伴模拟突发中暑的情境,请其他人进行现场救护和处置。看谁完成得又快又合理!



探究学习

家长告诉我们,夏天中暑后要补充淡盐水。这是为什么呢?这是因为淡盐水中的钠离子能及时补充体内流失的电解质。请到超市中查看一下各种饮料的成分,看看哪些饮料具有和淡盐水类似的作用,把它们记录下来。

第六课 中华传统体育的价值

- ▲ 你知道如何利用中华传统体育帮助我们强身健体吗？
- ▲ 为何在中华传统体育的练习或比赛时要行礼呢？
- ▲ 你知道中华传统体育中有哪些项目流传至今吗？

踢毽子的乐趣

萱萱周末在家中“宅”了一整个上午，妈妈希望她出去活动一下。萱萱觉得放假了，就得懒一懒。妈妈很生气，说她不可以总是宅在家里看电视、玩手机，要进行适合自己的运动。妈妈说：“我们国家有很多传统体育项目。参与这些项目，既可以了解中华文化，又可以锻炼身体、磨炼心智！”

萱萱听后非常感兴趣，向妈妈询问有哪些中华传统体育项目和它们的玩法。妈妈找出一个毽子邀请萱萱和她一起踢毽子。萱萱感觉很新奇，尝试一段时间后，慢慢掌握了毽子在空中跳跃的节奏，踢得越来越有信心了。

踢毽子使萱萱的耐力和灵活性得到明显提升，她不仅学会了一个传统体育运动项目，还感受到中华传统体育的乐趣。

你想不想尝试学习一个中华传统体育项目呢？

体育运动可以强身健体，还可以愉悦身心。中国历史悠久，人们在长期的生产生活中创造出具有民族特色的体育项目，凝聚成中华传统体育的独特价值。让我们一起来了解一下吧！

1. 康养身心

中华传统体育项目与中华养生文化有深厚的联系。几乎所有的中华传统体育项目,都具有丰富的健身健心和养生价值。例如,太极拳可以调养身心;舞龙、舞狮、毽球可以锻炼协调性和灵活性;中国式摔跤、赛龙舟可以增强身体力量……这些项目以动静结合、身心共练为特点,注重呼吸与身体动作的协调,强调内外兼修,静以养神、动以养身,帮助人们达到一种身心平衡的健康状态。

2. 民族认同

在我们身边有多种喜闻乐见的民族传统体育项目在开展,各民族以各具特色的体育项目为载体,通过体育竞技、娱乐活动来彼此交融,加深理解,形成了从身体到精神的民族认同。

积极参加校内外组织的传统体育项目,不仅可以帮助我们加深对这些项目文化的认知,还可以逐步形成对中华优秀传统文化的整体认识和认同。



知识拓展

会武术的中华名医——华佗

东汉末年,名医华佗在行医时,发现百姓因为长期的劳动,身体有损伤和疾病。他很关心百姓,就根据中医的原理,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态、动作和神态,编创了一套武术功夫——“五禽戏”。这套功夫可以帮助人们活动筋骨、疏通经络、调和气血,达到强身健体、防治疾病的目的。后来,五禽戏成为人们养生保健的重要方式。五禽戏强调

人体与自然的和谐统一,通过模仿动物的运动来促进身体健康,体现了中国古代医学与体育的结合。

3. 文化自信

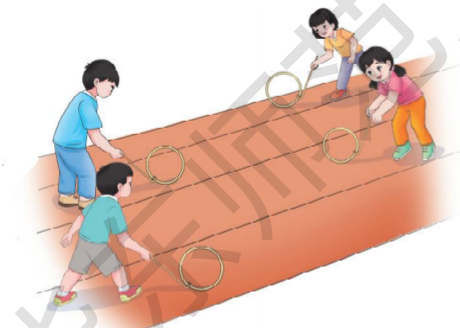
中国古人创造了很多好玩又有意义的体育项目。例如,“六艺”中的射、御就属于体育项目,这是中华民族的伟大文化创造。今天,我们可以通过传承这些文化来增强文化自信。

日常生活中我们常说“尊重他人”,其实,在中华传统体育中就强调“礼敬对手”。尊重对手、礼敬他人是自身优良道德风貌的展现,也是古人塑造“君子”的理想。在中华传统体育运动中,传承中华民族的智慧,可以帮助我们形成文化认同,树立文化自信。

二

如何传承中华传统体育的文化价值

1. 在体育锻炼中学习健身、养生技能



中华传统体育具有很强的健身和养生价值。在课堂上学习长拳、中国式摔跤、舞龙等项目,在课外开展跳绳、踢毽子、荡秋千、滚铁环等活动,都是对中华传统体育文化价值的传承。通过参与这些项目的学习和锻炼,既能增进我们的身心健康,又能使我们感受到中华传统体育文化独特的价值和魅力。

2. 在休闲娱乐中增强民族认同

中华传统体育中很多项目来自民间的娱乐活动。古代足球——

蹴鞠(蹴球)、古代射箭——投壶、跳白索(跳绳)、抖空竹等,都是古人闲暇时的娱乐活动,具有很强的娱乐价值。我们在课余时间应积极参与这些项目的学练,在享受乐趣的同时,感受古人的智慧,了解他们的生活方式,认同我们的民族文化。



头脑风暴

你和同伴参加学校的舞龙表演,需要展现龙的威猛、灵动。可是,经过一个月的训练,当初的好奇和兴奋渐渐消失,同学们已经练得筋疲力尽了。你该如何带领大家,让象征我们中华民族的“巨龙”腾飞呢?

3. 在国际交流中提升文化自信

不少传统习俗已发展成为今天的体育竞赛,如端午节盛行的赛龙舟。在龙舟赛中,大家团结一致、配合默契、奋勇争先,展现出中华民族奋力拼搏的豪情。该项目传到国外后,深受各国人民的喜爱并形成了国际比赛。

2021年8月3日,在东京奥运会皮划艇的赛场上,中国龙舟作为展示项目进入奥运赛场,在国际体育赛场上彰显出中华民族的文化自信。



东京奥运会上中国龙舟作为展示项目进入奥运赛场



自主学习

请从以下适合的健身、养生类活动中选择两项,并和爷爷奶奶或外公外婆一起分享它们的独特魅力和价值。同时,请查找相关的视频类节目,说一说这些健身、养生类活动除了可以强身健体外,还体现了哪些中国元素。

太极拳

赛龙舟

形意拳

长拳



合作学习

赛龙舟是中华传统节日——端午节时举行的重要体育活动。赛龙舟也是中华传统体育中集体项目的代表,比赛中大家奋勇争先、夺取锦标。那么,赛龙舟时要听从谁的指挥呢?请寻找一些龙舟比赛的视频,观察运动员们是如何配合的。邀请小伙伴们一起,由你来指挥,模仿龙舟比赛时的划水节奏吧!



探究学习

武术比赛时,运动员会先向裁判、观众和对手行抱拳礼,再开始展示或比赛。射艺竞赛时,参赛者也会先持弓行鞠躬礼,然后再发射箭支,结束后还会藏弓行鞠躬礼。中华传统体育中有很多这种行为礼仪的展现。为什么运动员在训练和比赛时,会有行礼的环节?他们为什么要这么做?

第七课 奥林匹克运动的价值追求

- ▲ 你知道奥林匹克的宗旨是什么吗？
- ▲ 你知道奥林匹克精神包含哪些内容吗？
- ▲ 你知道奥林匹克运动格言和它传递的价值观是什么吗？

真正的第一

四年级学生小瑞是学校田径队的一名队员。在日常训练中，他认真努力，进步很快。一天，教练对小瑞说：“我们市小学生运动会即将举行，希望你能代表学校参加 400 米跑比赛。这是一次很好的历练，我相信你能够取得好成绩。”小瑞欣然接受了教练的安排。

运动会如期举行。随着一声枪响，400 米跑的比赛正式开始。小瑞有着很好的专业能力，不一会儿他就超越了其他选手。就在离终点不远时，意外发生了，小瑞身旁的一名选手不慎摔倒。这时，小瑞并没有继续冲向终点，而是停了下来，扶起摔倒的选手，两人一瘸一拐地走向终点。看到这一幕，已经到达终点的运动员、观众席上的观众和赛场边的教练员都为他们加油、鼓掌。赛后教练对小瑞说：“我为你感到骄傲，你是‘真正的第一’！”

看完小瑞的故事，你认为他是“真正的第一”吗？他为什么选择帮助对手而放弃好的比赛名次呢？

奥林匹克运动格言和精神深入人心，激励了一代又一代青少年。奥林匹克运动展现了哪些精神？又有什么样的价值追求呢？

奥林匹克运动的宗旨是“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相理解——的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的更美好的世界作出贡献”,可高度概括为“和平、友谊、进步”。



你知道吗?

2008年北京奥运会的三大理念

北京奥组委在申办第29届奥运会时提出“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念。在三大理念中,人文奥运是灵魂,绿色奥运与科技奥运是两翼。三大理念指向“以人为本”的核心,形成一个开放、包容的体系,共同推动奥林匹克运动宗旨的实现。

Hello!

你好!



1. 互相了解

世界上有很多国家,不同国家的人民有不同的肤色和语言,也有不同的习俗和文化,这就形成了丰富多彩的世界。奥林匹克运动将五大洲的人们汇聚在一起,促进了大家的互相交流与理解。

2. 友谊

每个人都有属于自己的“友谊”,正是友谊让生活更加多姿多彩。

当然,友谊的建立需要大家的共同努力、互相尊重和信任。在奥林匹克运动中,运动员可以和其他参赛选手建立友谊,并寻找志同道合的朋友。

3. 团结

团结就是要在困难面前互相鼓励,互相帮助,共同面对挑战。只有团结一致,才能够克服重重困难。

4. 公平竞争

要想真正地发挥出奥林匹克运动的价值,就必须满足一个前提条件——公平。只有在公平的基础上,竞争才有意义;失去了公平,奥林匹克运动也就失去了它的魅力。



知识拓展

奥林匹克精神与中华体育精神

习近平 2016 年 8 月接见中国体育代表团时指出:“体育健儿在里约奥运会上的出色表现,生动诠释了奥林匹克精神和中华体育精神,增强了中华民族的凝聚力、向心力、自信心,是中国精神的一个重要体现。”习近平 2024 年 8 月会见中国体育代表团时再次明确:“中国体育代表团的优异成绩,将中华体育精神和奥林匹克精神发扬光大,让中华民族精神和时代精神交相辉映,生动诠释了新时代中国精神。”

三

奥林匹克运动的格言是什么

奥林匹克运动的格言代表了奥林匹克的价值追求。“更快、更

高、更强”的奥林匹克格言将奥林匹克运动员不断进取、挑战自我的奋斗精神和不畏艰险、勇攀高峰的拼搏精神充分地表达了出来。2021年,国际奥委会将奥林匹克格言修改为“更快、更高、更强——更团结”,强调了全球团结与合作的重要性。

四 奥林匹克运动核心价值观是什么

奥林匹克之父顾拜旦曾经说过:“奥运会重要的不是胜利,而是参与;生活的本质不是索取,而是奋斗。”奥林匹克运动属于所有人,只有真正了解奥林匹克运动的核心价值观,我们才能真正地拥有它。

1. 卓越

奥林匹克运动通过各种方式来实现它卓越的价值追求,让奥林匹克运动更干净、更人性、更团结。追求卓越的目标,鼓励我们不断前进,努力成为更好的自己。

2. 尊重

在奥林匹克理想中,尊重有着不同的表现形式:尊重自己、尊重裁判、尊重对手、尊重规则等。奥林匹克运动将世界上各种文化面对面地汇聚在同一个舞台,面对不同的文化,我们应该做到尊重、学习和欣赏。

3. 友谊

在奥林匹克运动中,我们通过不断解决各种分歧,从而连接友谊的纽带。奥林匹克运动中团队精神、乐观主义让参与者彼此之间能够相互理解和相互包容,携手共建一个更加和平美好的世界。





自主学习

右图是 2008 年北京奥运会的会徽,你知道它蕴含的意义是什么吗?



合作学习

每一届奥运会的口号都将奥林匹克的价值追求体现得淋漓尽致。请和同伴组成小组,查找以下五届夏季奥运会的口号,并分析交流其中包含的价值追求。

奥运会	奥运会口号
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	



探究学习

冰墩墩是 2022 年北京冬季奥运会的吉祥物。它将熊猫形象与富有超能量的冰晶外壳相结合,体现了冬季冰雪运动和现代科技的特点:头部外壳造型取自冰雪运动的头盔;3D 设计的拟人化熊猫,整体形象酷似航天员。请和小伙伴一起探讨冰墩墩的设计理念。



第八课 运动项目的健身健心功效

- ▲ 你能说出各类运动项目的健身功效吗？
- ▲ 你知道各类运动项目的健心功效吗？
- ▲ 你能在运动中感受各类运动项目的健身健心功效吗？

欢乐的体育大课间

大课间时间到了，同学们欢呼雀跃，校园里顿时热闹起来，大家纷纷选择自己喜欢的运动项目进行锻炼：有的在操场上跑步，有的在绿茵场上踢足球，有的在篮球场上挥洒汗水，有的在排球场上奋力救球，有的通过健美操舞动青春……欢声笑语传遍了校园的各个角落。

虽然大课间只有短短的 30 分钟，但通过体育活动，同学们的运动技能得到提升，身体得到锻炼，学习压力得到宣泄。它已经成为大家非常喜爱的“欢乐时光”。由于大家在大课间时选择了不同的运动项目，锻炼后的收获也有所不同，有的同学快速反应能力提高了，有的同学爆发力增强了，有的同学韵律感越来越好……你喜欢什么运动？你知道这些运动的健身健心功效吗？

体育运动在强身健体、愉悦身心等方面具有显著作用，经常参与体育运动能够使我们身心健康、体魄强健、全面发展。但不同类别的运动项目具备各自独特的健身健心功效，让我们一起来了解一下吧！

1. 提高身体灵敏性

球类运动中需要通过身体或球拍来控制球,涵盖了跑、跳、投、踢、挥、扑、抢、顶等多种动作,且对动作的精细程度要求较高,经常练习能够提高身体的灵敏性。



2. 增强快速反应能力

球类运动比赛的攻守转换迅速,场上形势瞬息万变,需快速作出反应,还要准确预判球的落点和对方的行动,并采用合理的技战术来应对。经常参加球类运动能提高快速反应能力、预判能力和决策能力。

1. 增强心肺耐力

田径类运动中的很多项目都能增强心肺耐力。练习时可能会出现心跳加速、呼吸困难等情况,但如果以顽强的毅力坚持下去,身体就会逐渐适应,心肺耐力也会得到提高。

2. 提升爆发力

田径类运动追求突破极限,部分项目需要使人体或器械在短时间内达到最快速度。经常参加此类运动,能够有效发展肌肉力量和肌肉耐力,提高速度和反应能力,提升爆发力。





1. 增强身体控制能力

体操类运动中包含支撑、倒置、滚动、旋转、跳跃、翻腾、环绕、伸展等动作,且对动作的准确性、方位感有较高要求。经常参加体操类运动能够锻炼胆量,增强肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性,提高大脑对肢体的控制能力,促进神经系统的发育,增强身体的控制能力。

2. 增强韵律感

体操类运动中的部分项目是在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏下进行的,要求动作美观大方、准确到位,展现出健康向上、充满活力的状态,有助于塑造体型,培养韵律感。



1. 发展平衡能力

水上或冰雪类运动对身体平衡能力的要求较高。例如,游泳时身体俯卧或仰卧于水中,需要保持身体平衡;冰雪类运动大多是在非常光滑或摩擦阻力较小的环境下进行,一般速度较快,需要在高速运动中保持身体平衡。经常参加此类运动,能够帮助我们克服胆怯心理,提高身体的灵活性,发展平衡能力。

2. 提高对环境的适应能力

水上或冰雪类运动是在特殊环境中开展的体育活动。参加水上运动要感受水的压力、阻力和浮力,经受较低的水温,还要进行适度的憋气;冰雪类运动多在寒冷的环境中进行,需要长时间经受低温的考验。经常参加此类运动能够提高我们的环境适应能力和心肺耐力,促进身心健康。



知识拓展

高山滑雪的速度与激情

高山滑雪是运动员手持滑雪杖、脚踏滑雪板,从雪山上向下滑行,同时还要穿过赛道上的每一个旗门。运动员在雪道上左摇右摆,滑出“之”字形轨迹,将速度与技巧有机结合,将优雅与力量完美融合。

五 新兴体育类运动有哪些健身健心功效

新兴体育类运动具有强烈的时代感,有些项目充满挑战性,如定向运动、野外生存、攀岩等;有些项目时尚炫酷,如花样跳绳、轮滑、滑板等。

1. 提高身体协调性

新兴体育类运动的项目种类较多,运动方式多样,符合青少年身心发展特点,深受同学们的喜爱。参加此类运动能够增强肌肉力量,提高身体协调性。



2. 提高创新意识

注重创新是新兴体育类运动的显著特点。例如,花样跳绳运动摇的方法和跳的动作多种多样,经常学练有助于培养创新意识。



自主学习

单杠不仅可以用于技能学习,还可以用于体能锻炼。请自主锻炼,一周两次,记录下三周的数据和你的锻炼心得。

	第一周		第二周		第三周	
	数量(个)	心得	数量(个)	心得	数量(个)	心得
引体向上						
悬垂举腿						



合作学习

请在班级里寻找与你有共同体育爱好的同学,组成运动小组,约定好活动时间,坚持以比赛或展示的形式开展活动。经过一段时间后,大家集中交流,谈谈各自在身体、心理上的变化。



探究学习

邀请你的体育老师做一个简短的关于某项运动项目的访谈。访谈结束后总结出体现该运动项目健身健心功效的2~3个词语。访谈提纲如下:

1. 您最喜欢哪项运动,为什么?
2. 您在这项运动的比赛中取得过什么成绩?
3. 通过参加这项运动,您的身体发生了什么样的变化?
4. 参加这项运动对您的心理健康有什么好处?

第九课 体育精神

- ▲ 你能克服体育活动中遇到的困难吗？
- ▲ 你可以按照规则参与体育活动吗？
- ▲ 你能在体育活动中与同伴友好合作吗？

高山有尽，攀登无涯

王富洲是我国著名登山运动员，也是世界上首位从北坡登顶珠穆朗玛峰的运动员。

珠穆朗玛峰峰顶直升机无法悬停。该峰气候条件恶劣：最低气温零下 50 摄氏度、冰雪深度 3.5 米、氧气含量只有海平面的 27%、常见 12 级飓风……被称为生物的禁区、人类的死亡地带。

1960 年 5 月 17 日，王富洲任中国珠穆朗玛峰登山队突击队长。登山期间，多名队员体能严重透支、过度疲劳，难以继续坚持而退出攀登。王富洲虽严重冻伤，但咬牙坚持，并带领队员在恶劣的气候条件下克服重重困难，一心为国争光。经过全队不懈的努力，他们最终在 5 月 25 日凌晨 4 时 20 分成功登顶，让五星红旗在世界之巅迎风飘扬，完成了人类历史上第一次从北坡登上珠穆朗玛峰的壮举。这一壮举极大鼓舞了全国人民战胜困难的勇气，谱写了一曲爱国主义和民族精神的时代赞歌。

读完王富洲的故事，你觉得他带领团队成功登顶的关键是什么？当我们在运动和学习中遇到困难时，应该如何做呢？

1. 大胆尝试

在体育活动中,我们不敢尝试具有一定难度的运动项目的主要原因并不是这个项目本身的技术动作难,而是面对这个项目时产生了畏难、恐惧的情绪。此时,只要鼓起勇气、大胆尝试,就能够从中感受到运动的乐趣,进而培养积极进取、不怕困难的体育精神。

2. 持续努力

你有过这样的体验吗?刚开始学习跳高时,进步较快,但一段时间后,进步幅度变小,甚至停留在某个高度上总是突破不了。这种现象



象被称为运动中的“高原现象”。

遇到“高原现象”时,不能灰心丧气,要积极寻求老师或同学的帮助。只要方法科学,加上自己的不放弃和持续努力地练习,一段时间后,就能够突破“高原现象”,运动能力也将会得到明显提高。



你知道吗?

不同运动项目所蕴含的体育精神有哪些?

体育精神是我们在参与体育活动时所表现出来的精神风貌,不同运动项目会呈现一些各自独特的体育精神。例如,球类运动项目——奋勇拼搏、团队精神;田径类运动项目——积极进取、坚持不懈;体操类运动项目——不怕困难、克服恐惧……

二

如何在体育活动中遵守规则

1. 公平竞争

明确违反规则可能引发的后果,按照运动规则和要求参与体育活动,不以任何违反规则的手段获取体育比赛的胜利,确保体育活动公平公正、安全有序地开展。

2. 言行文明

在体育活动中尊重老师、尊重裁判,与其他同学友好相处,做到态度端正、言语文明、行为规范。



知识拓展

零抢跑规定

2013年,国际田联全面实行竞赛项目中的“零抢跑”规定,即所有选手,只要在比赛中抢跑,就将失去参赛资格。

三

在体育活动中如何主动与同伴合作

1. 学会沟通

沟通是合作的前提。在体育活动中,要学会观察同伴的状态,倾听同伴的想法,并通过微笑、击掌等方式,达到良好的沟通效果。

2. 相互帮助

相互帮助有助于克服困难,增强自信心,培养团队精神。在体育活动中,不仅要乐于帮助同伴,也要在遇到困难时主动向同伴寻求帮助,并对同伴的帮助表示感谢。





自主学习

参考本课的“你知道吗?”栏目,自主上网查阅并记录以下运动项目所蕴含的体育精神。

运动项目分类	代表性运动项目	蕴含的体育精神
田径类运动	100 米跑、跳远	
中华传统体育类运动	中国式摔跤、长拳	
新兴体育类运动	轮滑、花样跳绳	
水上或冰雪类运动	蛙泳、滑雪	



合作学习

根据下列任务要求,和小组成员一起设置场地、制订规则、摆放器材,组织“长征小勇士”障碍跑比赛吧!

1. 行进间团身跳 8 次。
2. 连续前滚翻 2 次。
3. “蜘蛛”爬 15 米。
4. 后滚翻起身。
5. “蛇”形绕杆跑 50 米。
6. 任务点之间保持 20 米距离。

提示:比赛过程中要遵守规则、注意安全哟!



探究学习

体育活动中有合作关系,也有竞争关系。合作有助于发挥各方优势,实现共赢;竞争能激发潜力,提升斗志。请你询问体育老师、家长或身边的朋友,探究“合作与竞争,哪个更有利于培养体育精神”。

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

华东师范大学出版社教材

华东师范大学出版社教材

华东师范大学出版社

体育与健康

四年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5049-3



9 787576 050493 >

定价：3.46元