



义务教育教科书

(五·四学制)

# 体育与健康



七年级  
全一册

上海教育出版社

义务教育教科书

(五·四学制)

# 体育 与 健康

七年级  
全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

主 编：汪晓赞

副 主 编：周 珂

本册主编：黄大鹏

本册编写人员：李有强 李永莉 马雪明 朱利荣 杨 辉 赵林楷 李 燕 陈伟峰

责任编辑：梁乐天

装帧设计：金一哲

本教科书中的图片来自壹图网、图虫等图片网站及出版社组织绘制

## 义务教育教科书（五·四学制）体育与健康 七年级 全一册

出 版 上海教育出版社（上海市闵行区号景路159弄C座）

发 行 上海新华书店

印 刷 上海中华印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第2次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 3.75

字 数 60 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2983-7/G·2638

定 价 4.35 元

价格依据文件：沪价费〔2017〕15号

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作  
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

# 前　　言

亲爱的同学，你即将踏上一段全新的学习之旅，这本教科书将陪伴你走完整个旅程。“体育与健康”这门学科，对初中生的成长和发展具有非常重要的作用，它不仅能锻炼你的身体，发展运动能力，提高体能水平，还能培养你的团队合作精神、竞争意识和心理品质。

本教科书安排了“努力守护眼健康”“坚决抵制性骚扰”“自我保护与逃生”“体育文化传承与互鉴”“奥运会上的精彩时刻”“精彩的体育外交”等多个主题学习。通过阅读与实践这些主题，你将了解近视形成的机理，养成护眼习惯，掌握应对突发事件或危险的策略，探索传统和现代体育运动的联系，培养全球视野，激发对体育的热爱和追求。

期待本教科书能帮助你更好地学习体育与健康课程，让体育成为你的良师益友，陪伴你度过每一个充满活力和挑战的时刻，在人生的道路上不断地成长。

祝愿你在体育与健康的世界里收获健康、快乐和成功！



# 目 录

第一课 努力守护眼健康 / 1

第二课 坚决抵制性骚扰 / 11

第三课 自我保护与逃生 / 20

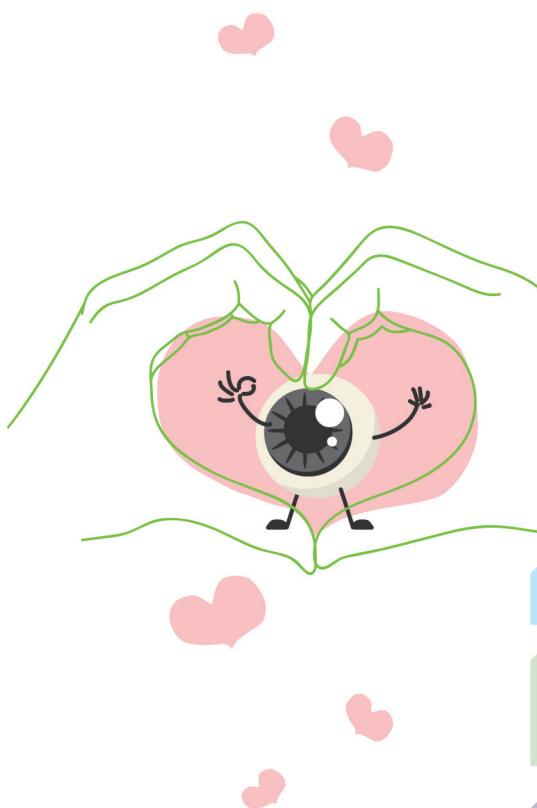
第四课 体育文化传承与互鉴 / 32

第五课 奥运会上的精彩时刻 / 40

第六课 精彩的体育外交 / 49

## 第一课

# 努力守护眼健康



1. 你了解近视形成的主要机理吗?

2. 你知道屈光不正对职业发展有什么影响吗?

3. 你能养成良好的护眼习惯吗?

党中央、国务院高度重视眼健康工作。习近平总书记多次就儿童青少年近视问题作出重要指示批示，强调“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”。《“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年）》提出，到2025年，力争实现0—6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达到90%以上，儿童青少年眼健康整体水平不断提升；有效屈光不正矫正覆盖率达到90%以上，高度近视导致的视觉损伤人数逐步减少；等等。每个人都是自己眼健康第一责任人，我们要努力守护眼健康，给自己一个更光明的未来。

## 什么是屈光不正

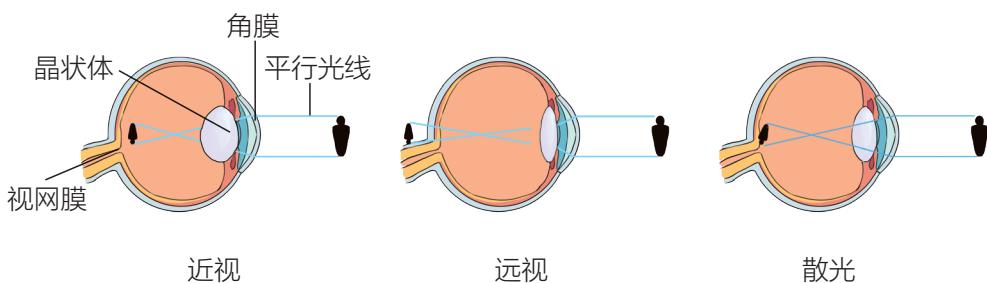
屈光不正亦称“非正视”，是在眼调节静止的状态下，外界的平行光线（一般认为来自5米以外）经眼的屈光系统后，不能在视网膜聚焦，且不能产生清晰像的病症。一般分为近视、远视和散光。

造成屈光不正的原因很多，有先天性的遗传因素，也有后天性的营养、作息、疾病等因素。其中，高强度、近距离用眼是造成儿童青少年屈光不正的主要影响因素。例如，看书、写字的姿势不正确或光线不好，造成眼与书的距离太近，或看书时间过长，或坐车看书等，这些都可造成眼睛过度疲劳，促成屈光不正。

近视是最常见的一种屈光不正类型，指眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态，其表现为远视力下降。

远视是指平行光线经过调节放松的眼球折射后成像于视网膜之后的一种屈光状态。

散光是因角膜或晶状体各个经线的弧度不同所致。从远处来的平行光线，通过这些弧度不均的经线时，受到不同程度的屈折，结成的焦点落在视网膜前后不等距离，故物像模糊不清。



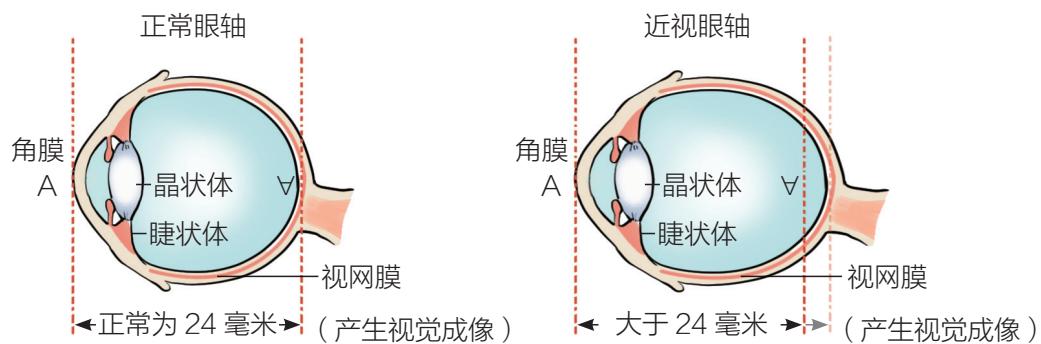
# 近视形成的主要机理

近视是儿童青少年最常见的眼病，在我国呈现低龄化、发生率高的特点，已成为我国普遍的公共卫生问题。



## 近视的形成

近视是眼轴拉长或屈光折射率增强，导致外界光线进入眼睛后聚焦在视网膜前，在视网膜上不能清晰成像。



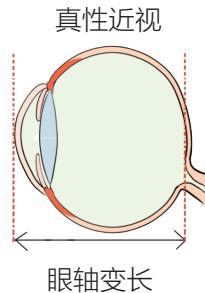


## 真性近视

真性近视通常分为轴性近视和屈光性近视。

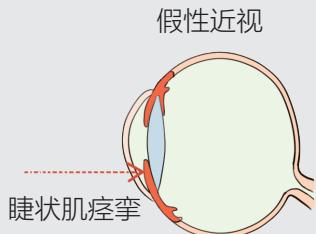
**轴性近视：**由眼轴变长引起，属于病理性近视，一般无法再缩回。当度数加深，眼轴也会随之变长，眼球凸出，形成不可逆的近视。

**屈光性近视：**主要是由眼科疾病以及其他因素引起晶状体形状变化，由此改变屈光率而导致的近视。



## 假性近视会演变成真性近视

假性近视只是睫状肌痉挛，使晶状体变凸所致。通过休息、远眺、做眼保健操或者睫状肌经麻痹后放松，晶状体会恢复扁平状态，视力就可能恢复。但是，如果假性近视没有被及时发现并采取一定的方法恢复，就会演变成真性近视。



利用所学知识，根据眼轴长短来区分低度近视、中度近视和高度近视。

# 屈光不正对职业发展的影响



随着社会的发展，越来越多的职业对视力提出更高的要求。屈光不正不仅对学生学习、生活造成了很大的影响，而且使得一些学生在填报高考志愿时因此而受到专业限制，失去追求自己喜欢的专业的机会和未来从事心仪的工作的机会。

成为一名飞行员是许多人的梦想，但飞行员对身体条件的要求非常严格，双眼裸眼视力必须达到 5.0。一个人如果存在近视、散光等屈光不正问题，将可能与飞行专业无缘。

航海、海洋类专业对视力的要求是裸眼视力 4.8 及以上。在海洋上行驶或从事相关工作也需要好的视力，如果屈光不正，就可能无法对出现的危险做出快速的判断。



公安类专业对视力也有明确的要求，如刑事侦查、刑事科学技术专业要求裸眼视力不低于 5.0，其他公安管理专业也要求裸眼视力在 4.8 及以上。在屈光不正的情况下，想要成为一名警察的理想是难以实现的。



屈光不正不仅使职业选择受限，而且会影响工作效率。屈光不正的人在处理工作材料、阅读文件、驾驶交通工具等方面可能会遇到更多困难，导致工作效率降低。长此以往，会对职业发展产生不利影响。对于测绘勘探、珠宝检验、机械操作等工作来说，屈光不正可能导致这些精细观察类型的工作难以进行。



### 色觉障碍

色觉是视觉功能的一个基本而重要的组成部分，是人类视网膜的特殊感觉功能。色觉障碍包括色盲和色弱两大类。色盲是指辨色能力消失，色弱是指辨色能力降低。正常人视觉器官能辨识波长390~770纳米的可见光，可见光由紫、蓝、青、绿、黄、橙、红7色组成。色觉异常者在择业方面受到一定限制。如从事交通运输、冶炼、美术、化工、织染、医学等方面的工作，都必须有正常色觉。

## 养成良好护眼习惯

屈光不正虽然受遗传、饮食等因素的影响，但更为主要的原因是在学习与生活中没有养成良好护眼习惯。因此，我们必须立刻行动起来，努力养成良好的护眼习惯，为未来的生活和发展做好视力准备。



严格落实学生健康体检制度和每学期 2 次视力监测制度。如果我们主观察觉到视力发生变化，或者发现其他眼睛问题，要尽早前往医院进行诊断。每天上午和下午都应做眼保健操。要合理安排作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠时间，让眼睛得到充分休息。

## 行为习惯

伏案学习时，要将桌椅调到合适的高度，保持端正的坐姿。要在光线充足的环境下进行学习，不要在户外阳光直射下进行阅读，也不要边走路边看书，切忌夜晚趴在被窝里看书、写字、使用电子设备。要注意用眼卫生，不用手直接接触眼睛。要控制使用电子设备的时间。长时间用眼后要及时放松休息，可以通过远眺、看绿色植物或眨眼来调整。



## 户外活动

参加户外活动，多接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是有效且简单的防控近视的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应积极进行户外活动或体育锻炼，在家时每天接触户外自然光的时间达 60 分钟以上。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使是阴天，户外活动对近视也有防护效果。



### 不同形式的运动对保护眼睛的好处

小球类运动能促使眼睛跟着球上下左右的运动轨迹转动，睫状肌不断收缩与放松，使眼睛得到充分的活动，强化了眼肌的功能。

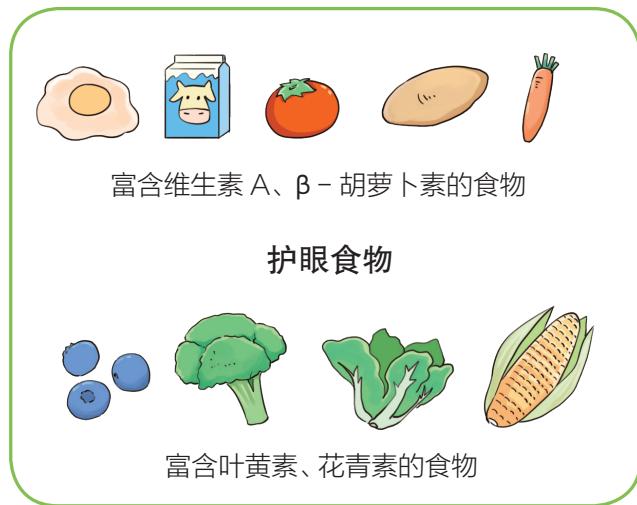
登山时，极目远眺能加速眼球、眼肌、视神经所需营养物质的供应。通过远眺，还能使眼部肌肉得到放松，可有效缓解眼睛疲劳。

大球类运动中，由于运动场地宽阔，视野相对开阔，睫状肌处于完全放松的状态，随着球员或球的移动，眼部的肌肉得到有效的调节，从而起到缓解眼部肌肉疲劳的作用。



## 饮食习惯

科学饮食对近视防控和眼睛保护具有重要意义。目前有不少学生的饮食偏重于肉类、糖类和碳酸饮料，这种饮食习惯会导致儿童青少年视网膜的营养元素缺乏。视网膜营养代谢所需要的主要成分是维生素 A、 $\beta$ -胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素、花青素和其他微量元素，这些营养元素主要在蔬菜、水果和粗粮之中。因此，同学们应保持良好的饮食习惯，尽量多吃蔬菜、水果和粗粮类食品，少吃油炸类和碳酸饮料等食品，注意食品添加剂对视力的伤害，也可以在医生指导下补充一些  $\beta$ -胡萝卜素、叶黄素等营养剂。



花青素存在于蓝莓、黑枸杞、樱桃中，可以促进眼部血液的循环，提高眼睛周围微血管的弹性，减少自由基对眼睛的伤害。叶黄素主要存在于菠菜、洋葱等食物中，可以抵挡蓝光对眼睛的伤害。 $\beta$ -胡萝卜素能增加角膜的光洁度，使我们的眼睛更加明亮。



请查阅相关资料，学习国家体育总局健身气功管理中心推行的健身气功·明目功（青少版），保护自己的视力。



与你的小伙伴一起，通过观察、采访等形式，调查本班同学目前的视力状况、职业理想、用眼习惯等并统计相关数据；根据学习内容进行判断，给出建议，以便同学们建立自己的视力健康档案并制订护眼计划。

姓名	视力状况	职业理想	用眼习惯	建议



我的智慧	优秀	合格	需努力
了解近视形成的机理			
知道屈光不正对职业发展的影响			
理解养成良好护眼习惯的重要性			
我的行动	优秀	合格	需努力
定期关注自己的视力			
每半年去医院进行一次视力检查			
改变不良习惯，制订护眼计划			



## 第二课

# 坚决抵制性骚扰

1. 你知道哪些行为属于性骚扰吗?
2. 你知道性骚扰的危害与防范方法吗?
3. 当遇到性骚扰时，你能正确地应对吗?

近年来，我们会从新闻中看到发生在青少年身上的性骚扰事件，这类事件给受害青少年的身体和心理带来较大伤害。值得注意的是，性骚扰行为通常具有隐蔽性。有些青少年因缺乏性教育知识，没有办法清楚地辨别性骚扰行为，让不法分子有了可乘之机。在性骚扰事件中，加害者通常是受害者认识的邻居、家长的朋友等相对熟悉的人。这些人与我们的关系可能很紧密，平时也会表现出亲近和呵护的关爱特征，这使得辨识性骚扰行为变得更加困难。因此，青少年学会辨识性骚扰和自我保护的方法，警惕性骚扰行为，并懂得运用法律武器勇敢地保护自己显得尤为重要。

# 性骚扰的常见表现及相关的法律条例

## 性骚扰的常见表现

**言语相关性骚扰** 是指任何人当面发表让受害人感到尴尬或不舒服的关于性的言论，如谈论隐私部位、讲不合适的笑话等。

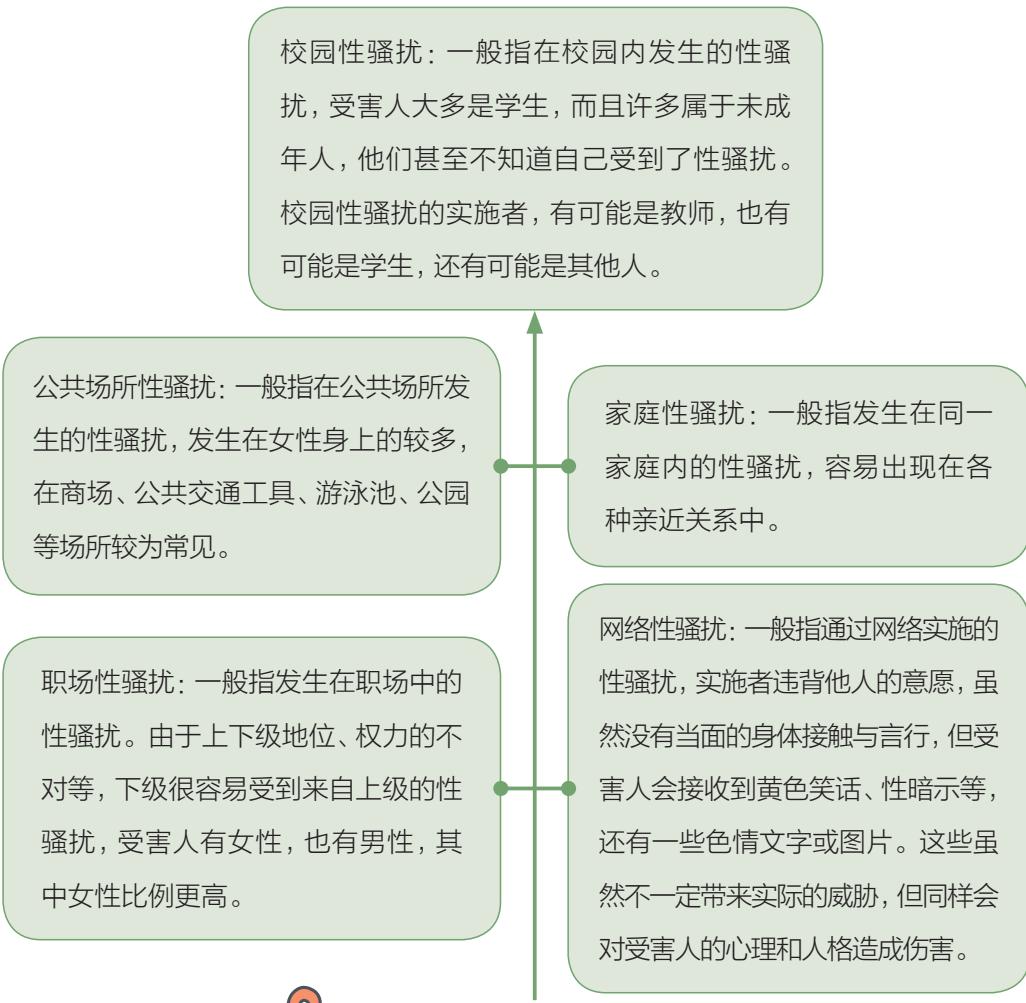
**动作相关性骚扰** 一般指做出令受害人感到不适的低俗下流的动作，如对受害人动手动脚，触摸受害人身体的敏感部位，或者违背受害人意愿使其触碰其他人的隐私部位等。

**环境相关性骚扰** 是指通过布置环境给受害人以不适，通过视觉呈现使受害人感到被侵犯，如摆放性刺激图片、淫秽书刊等物品，播放淫秽影像制品等。



## 与性骚扰相关的法律条例

2020年5月28日第十三届全国人民代表大会第三次会议通过的《中华人民共和国民法典》第一千零一条第一款规定：“违背他人意愿，以言语、文字、图像、肢体行为等方式对他人实施性骚扰的，受害人有权依法请求行为人承担民事责任。”



### 《中华人民共和国未成年人保护法》对学校保护未成年人的要求

**第四十条** 学校、幼儿园应当建立预防性侵害、性骚扰未成年人工作制度。对性侵害、性骚扰未成年人等违法犯罪行为，学校、幼儿园不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。

学校、幼儿园应当对未成年人开展适合其年龄的性教育，提高未成年人防范性侵害、性骚扰的自我保护意识和能力。对遭受性侵害、性骚扰的未成年人，学校、幼儿园应当及时采取相关的保护措施。



# 性骚扰的危害与防范

## 性骚扰的危害

**心理上的创伤** 遭受性骚扰后，青少年可能产生无助、恐惧、羞耻等负面情绪，并可能出现心理创伤，影响到自尊心、信任感和安全感。

**社交关系的改变** 遭受性骚扰后，青少年心理可能变得脆弱，同时也将面临人际交往上的困难。

**性心理方面的影响** 性骚扰可能导致青少年对性的认知出现误解，使他们出现性心理问题，如性压抑、性冷淡等，影响他们的性健康发展。

**学习方面的影响** 遭受性骚扰后，青少年可能出现注意力不集中、学习成绩下降等问题。



在公交车上，有人用挑逗性的言语、神态和动作来调戏他人，甚至动手动脚时，如果你是当事人，该如何应对？如果你是发现者，而受害人默不作声，这时你又该如何做？

## 性骚扰的防范

1. 提高辨别能力。调查显示，对青少年进行性骚扰的通常是他们比较熟悉、信任、亲近、尊重和依赖的人，比如其亲人、邻居、老师、父母的朋友等，而不是陌生人。青少年通常对这些人没有防范意识，也不会预料到平时信赖和亲近的人会对他们实施性骚扰或性侵害。所以，青少年不仅要对陌生人有防范意识，也要对身边熟悉的人提高辨别能力。



2. 增强防范意识。性骚扰和性侵害可能发生在任何地点，包括家里、学校中、地铁上、电梯内等，并不限于某些特定地方。受害时间可能在一天的任何时间，可能发生在早上或晚上，也可能发生在黄昏或放学后。所以，出门在外一定要提高警惕，不走无人小巷，不落单。如果被人跟踪，应该尽量选择去热闹、明亮的地方，如去商场等人员密集的地方寻求店员或工作人员的帮助。



3. 保护身体隐私。身体是父母给我们的最珍贵的礼物，也是幸福生活根本。我们要意识到身体是属于自己的，是隐私的，特别是性器官部分，不能让别人看或触摸，除非是生病了需要医生检查时。爱护自己的身体，成为自己的守护者，是我们生命中的必要举措。



在你成长的过程中，有没有发生过异性或同性对你的“骚扰”或让你感觉到不舒服的身体接触？  
请在小纸条上写下事情的经过。回家后与爸爸或妈妈交流，并请他们帮你分析。



# 遇到性骚扰时的应对方法

## 牢记生命安全第一

我们要记住，生命比什么都重要。当遭遇性骚扰或性侵害时，在保证生命安全的前提下，要采取合理的应对措施，或寻找机会逃脱。



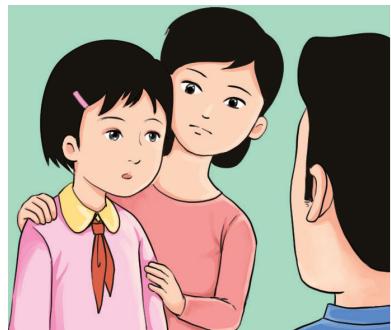
## 敢于说“不”

面对性骚扰，我们一定要态度坚决，不允许对方做你不想让其做的事，应该大声说“不行”“别碰我”，制止性骚扰行为。



## 保留证据，寻求帮助

当遭遇性骚扰或性侵害时，一定要保持冷静，寻求他人帮助，切勿将其埋藏在心中，应把实情告知你信任的人（如父母、老师等），他们会支持你，倾听你的想法并提供帮助。你也应及时前往医院检查和治疗，并拨打电话报警，用法律武器保护自己，同时保留被性骚扰或性侵害的证据。如果出现心理问题，需要及时咨询心理医生。



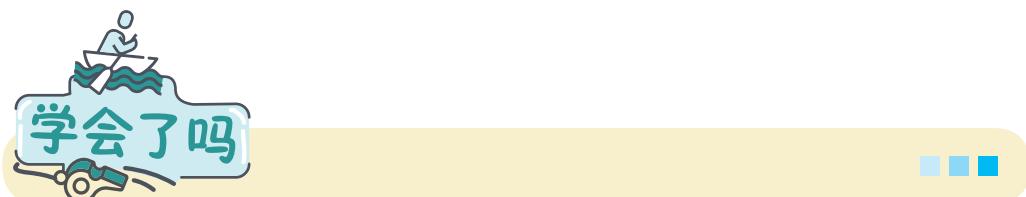


调查性骚扰，并整理防范和应对措施，以促进初中生的性安全和性健康。

#### 探索步骤：

1. 收集材料：通过网络、书籍和报纸等渠道收集有关初中生性骚扰的资料和案例，以访谈等方式了解身边性骚扰的情况，收集防范和应对性骚扰的方法。
2. 综合分析：总结调查结果和收集的材料，分析青少年生理和心理的变化，探讨性骚扰对青少年的影响和防范措施。
3. 社区宣传：通过设展板、讲解等方式，向周围社区宣传初中生性骚扰的防范和应对方法。
4. 反思体会：记录对整个探索性作业的体会和想法，结合自己的生活经验，提出自己的看法和建议。

**作业成果：**完成一份关于初中生性骚扰的报告，包括问题的背景、防范和应对方法、数据分析以及反思笔记等。同时，还需展示自己的宣传材料。最后，可以在班级或学校范围内分享这个报告，让更多的人了解并关注性骚扰问题，认识性教育的重要性。



我的智慧	优秀	合格	需努力
能够识别性骚扰行为			
知道性骚扰的危害			
具有应对性骚扰的意识			
我的行动	优秀	合格	需努力
在生活中具备防范性骚扰的方法			
制作小报，积极宣传防范和应对性骚扰的方法			
能够与同学们一起分析和防范性骚扰行为			



### 第三课

## 自我保护与逃生

1. 你了解地震、台风等自然灾害发生时如何自我保护与逃生吗?
2. 你知道火灾、踩踏等社会安全事件发生时如何自我保护与逃生吗?
3. 你知道重污染天气中的户外防护方法吗?

从新闻中我们会看到，世界各地地震、台风、火灾、踩踏等突发事件时有发生，这些突发事件对人民群众的生命和财产安全造成了巨大的威胁。近年来，重污染天气也给人们的生活带来了困扰，影响了人们的身心健康。突发事件一般可分为自然灾害和社会安全事件等。我们可以根据不同类型的突发事件，了解应对突发事件的常识，掌握一些自救和逃生的方法和技巧，从而减少突发事件对我们的伤害。

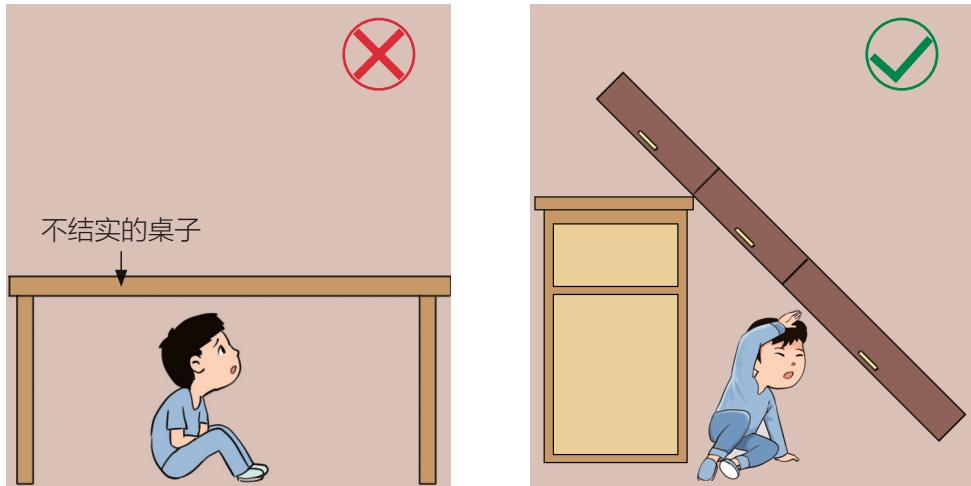
# 自然灾害

自然灾害是指由于自然界异常变化造成的人员伤亡、财产损失、社会失稳、资源破坏等现象或一系列事件。自然灾害包括地震、台风、洪水等。面对自然灾害，我们需要掌握科学的逃生方法，冷静地应对。

## 发生地震莫恐慌，冷静逃生是良策

地震是一种极具破坏性的自然现象，且其发生的时间和位置都难以准确预判。在潜在地震区域，每个家庭都应准备一个地震应急包，以备不时之需，并进行必要的防震演练。

发生地震时，如果你在室内，而且地震比较轻微，可以迅速逃到户外。如果地震比较强烈，你可以选择躲在结实的桌子下面或蹲在墙角，并尽量抓住牢固的东西，保持身体稳定。如果你正在学校教室内，不要惊慌，听从教师指挥，躲在教室、走廊的三角处抱头蹲下，注意保护头部。如果不幸被困，不要惊慌，保存体力，等待救援。





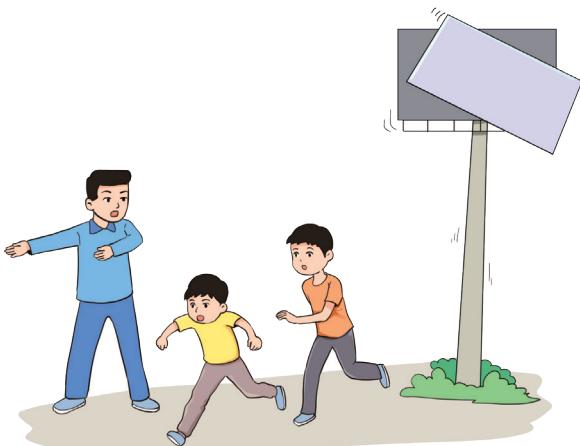
## 头脑风暴

### 地震预警早知道

地震仪是记录地震的仪器。我国南京保存着目前世界上唯一一台还能运转的大型维歇尔地震仪。请查阅相关资料，找出现代地震仪的工作原理。

如果你在户外遭遇地震，千万不要往室内跑，应该逃到远离高大建筑物的开阔区域，如操场等空旷区域，抱头蹲下，并注意远离电线杆、广告牌等物体。

总之，地震来了不可怕，冷静应对最重要。



要在地震中成功逃生，请你记住一些口诀：地震来临，保持冷静；室内寻找三角区，户外逃到空旷地。

### 台风来临有预警，早做准备很必要

台风是发源于西北太平洋热带或副热带洋面上的一种巨型大气涡旋，想必你一定听说或经历过这一破坏力很强的灾害性天气。当台风来临时，我们该如何自救和逃生呢？

在台风来临前，你可以通过网络、电视、电台了解台风的预警信号。台风的预警信号一般是根据台风的逼近时间和风力的大小来划分的。中国气象局将台风预警信号分为四级，从低到高分别为蓝色、黄色、橙色和红色。



当台风来临时，要尽量待在室内；如果人在户外，要注意远离一些高大的树木、悬空物体、架空的电线，以免被其砸伤。同时，要避免进入施工工地或简易房屋等危险场所。



### 台风名字的由来

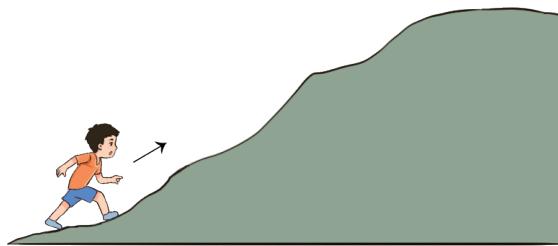
台风命名法是西北太平洋和南海热带气旋命名系统，也可称为热带气旋命名系统或热带气旋命名法。国际上统一的台风命名法是由热带气旋形成并影响的周边国家和地区事先共同制定的一个命名表，然后按顺序年复一年地循环重复使用。命名表共有 140 个名字，分别由世界气象组织所属的亚太地区的柬埔寨、中国、朝鲜、日本、老挝、菲律宾、韩国、泰国、美国等 14 个成员国和地区提供，以便于各国和地区人民防台抗灾，加强国际区域合作。这套由 14 个成员国和地区提出的 140 个台风名称中，每个国家和地区提出 10 个名字。此外，如果台风造成了非常严重的灾害和损失，会被除名，换一个新名称再补充进去。

## 海啸来临有预兆，遇到险情勿慌张

**海啸的预警** 国际海啸预警系统能够及时监测海啸，分析判定其影响范围和危险等级，并提供海啸预警。地震是海啸最明显的征兆，如果你感到较强的震动，就不要靠近海边、江河的入口。哪怕离震源千米之外的地方，海啸也有可能会在地震发生几小时后到达。要关注附近地震的报告和海啸预警系统。



**海啸中的逃生** 海潮突然反常涨落，海面显著下降或有巨浪袭来，都是海啸来临的征兆，要迅速疏散到内陆地势较高的地方。



远离海边低洼地，向高处逃生

**海啸中的自救** 如果在海啸中不幸落水，要尽量抓住木板等漂浮物，同时要避免与其他硬物碰撞；在水中不要举手，也不要乱挣扎，尽量不要游泳，减少动作，以防体内热量过快散失，能浮在水面随波漂流即可；如果海水温度偏低，不要脱掉衣服；不要喝海水，海水不仅不解渴，还会对人体的生理功能造成影响，甚至导致中毒；要尽可能向其他落水者靠拢，既便于相互鼓励和帮助，又因目标扩大而更容易被救援人员发现。

## 洪水来势猛，即刻行动会自救

在收到洪水预警来不及撤离时，应该准备一些避险救生的物资，如饮用水、食品、照明设备、药品等，同时应提前检查家里的防范措施是否到位。

当洪水将要来临时，我们应立即关掉燃气阀门和电闸，保持冷静，待在房间里，不要乱跑。当水位不断上涨时，要逐渐向建筑物上方撤离。此时，可以用哨子、鲜艳的衣服等向外界发出求救信号。当救援人员到来时，要保持镇定，积极配合施救。

切记不要轻易涉水，要寻找身边可以漂浮的物体，如木板、木门、塑料桶、木盆等漂浮物，牢牢地抓住，防止淹溺。淹溺会导致人出现呼吸道障碍及窒息的状况，一般3~4分钟就可因呼吸、心跳停止而死亡。因此，当水位上涨较快，出现淹溺的情况时，必须迅速行动，进行自救。以下是淹溺的救护原则。

### 1. 水中救护

(1) 充分做好自我保护。如果水位上升，要尽量抓住树干等固定物，不要松手，防止溺水，等待救援人员的到来。如果遇到溺水者，在自身无能力救护时，切勿贸然跳入水中，而应立即呼救。



(2) 当有能力救护时,应迅速接近落水者,从其后面接近,不要被慌乱挣扎中的落水者抓住。有条件时,利用可以漂浮的物体救护落水者。



## 2. 岸上救护

- (1) 立即清除淹溺者口鼻异物,确保其呼吸道通畅。
- (2) 若淹溺者无呼吸、无心跳,应立即进行心肺复苏。
- (3) 不要轻易放弃抢救,尤其是在低温情况下,应坚持抢救到医务人员到达现场为止。
- (4) 淹溺者恢复呼吸和心跳后,可用干毛巾为其擦拭全身,从四肢到躯干,向心脏方向摩擦,以促进其血液循环。



水是生命之源,人类的生存离不开水。但与水相关的灾难时有发生,这些灾难的发生有自然因素,也有人为因素。请你想一想,分析一下洪水是怎样形成的。

# 社会安全事件

社会安全事件是指由于人为因素而造成的突发事件，具有人为性和社会性的特征，例如火灾、踩踏事故等。面对社会安全事件，我们需要提前掌握相关知识，沉着、冷静地应对。

## 发生火灾不慌张，合理逃生最重要

当你遇到火灾时，不要惊慌失措，要根据现场的情况，选择合适的逃生方式及路线，尽快逃离火灾现场。封闭的消防楼梯是火灾逃生路径。千万不要乘电梯逃生，电梯一旦断电，逃生的门就被关上了。



在沿着消防楼梯逃生时，要用湿毛巾捂住口鼻，沿着疏散指示箭头方向逃生。当楼道烟雾比较浓时，要弯腰，降低重心，身体尽量贴近地面移动。

若在逃离过程中衣服着火，要迅速脱掉衣服以免烧伤，并迅速逃离到空旷的地方。

发生火灾时，如果你在教室里，不要惊慌，要听从老师的统一安排，有序疏散，以免被挤伤、踩伤。在撤离过程中，要沿着楼道侧边，手扶着楼梯的栏杆或墙壁缓慢行走。行走时要弯腰，因为烟气会向上蔓延，直立行走容易呛到烟。



下楼后，要到操场等空旷的地方集合。在集合的过程中，以班级为单位清点人数，及时上报给负责的老师，便于老师了解班级学生逃生情况，实施营救等工作。



若炒锅内起火，正确的做法是把锅盖沿斜面切过去，盖在锅上，达到灭火的效果。千万不要把水浇在锅中，此时油的温度远高于水的沸点，水与油接触会导致火光四溅，甚至酿成大祸。

## 避免拥挤防踩踏，正确应对不用怕

在火车站、旅游景点等人流密集的地方，若有人被绊倒，就容易发生踩踏事件。如果发生踩踏事件，我们应该怎么做呢？

当你身处拥挤的人群中时，可以用一只手轻扶前面人的后背，保持一定的空间；当人群过于拥挤时，可以用双手交叉在胸前保护自己；即使自己的鞋被挤掉了，也不要弯腰去捡。



当你不慎在人群中被挤倒时，要迅速侧身蜷曲身体，双手从脑后交叉抱住头部，两膝前抬，保护好自己的头部和胸腔，同时避免腹部遭受踩踏。在踩踏事件发生时，千万不要仰面朝上，这样很容易被踩到内脏器官，导致严重伤害。

为了预防踩踏事件，当我们在校园里时，不要在楼梯内追逐、打闹。在下楼梯的过程中，尽量手扶栏杆，同向而行。当出现拥挤时，不要大叫、推搡，要听从指挥，有序下楼。



预防踩踏，注意“三要，三不要”。

**三要：**要躲开拥挤的人群，要迅速离开人流多的地方，遇到拥挤的人群要稳住。

**三不要：**人多的地方不要逆行，人多的地方不要蹲下，人多的地方尽量不要摔倒。



# 重污染天气中的防护

每年秋冬季节，我国多地会出现重污染天气。重污染天气会对人们的健康造成一定的危害。我们该如何做好户外的防护呢？

当重污染天气出现时，应减少或停止户外活动，尽量选择在室内活动。当你处在户外时，要戴防护效果较好的口罩。

上海市根据空气重污染黄色、橙色、红色预警级别，启动相应的Ⅲ级、Ⅱ级、Ⅰ级应急响应措施。当发布黄色及以上预警时，中小学校和托幼机构一律停止室外体育课及户外活动。

## 上海市空气重污染预警级别说明

空气重污染预警级别	空气污染程度和持续时间
黄色预警	经预测，日 $AQI > 200$ 或日 $AQI > 150$ 持续 48 小时及以上
橙色预警	经预测，日 $AQI > 200$ 持续 48 小时及以上或日 $AQI > 150$ 持续 72 小时及以上
红色预警	经预测，日 $AQI > 200$ 持续 72 小时且日 $AQI > 300$ 持续 24 小时及以上

注：AQI 指空气质量指数。



重污染天气会对人体健康造成危害，请同学们利用跨学科知识分析一下重污染天气的成因。



请你们以小组活动的形式参观各类灾难体验馆，亲身体验各种灾难发生时的场景，了解面对不同的突发灾难时进行自我保护与逃生的方法。参观结束后，每位同学设计主题为“面对灾难，成功逃生”的宣传册。

姓名		班级
序号	体验项目	自我保护与逃生方法
1		
2		
3		
.....		



我的智慧	优秀	合格	需努力
了解地震、台风、海啸、洪水来临时的自我保护措施			
知道应对火灾、踩踏事件的方法			
我的行动	优秀	合格	需努力
积极参加有关自然灾害的逃生演练			
做好预防空气污染的宣传			



## 第四课

# 体育文化传承与互鉴

1. 你了解我国古代有哪些运动是现代球类运动的雏形吗?
2. 你能描述我国田径运动的起源与发展历程吗?
3. 你能说出赛龙舟和赛艇运动的联系与区别吗?

中华文明源远流长，孕育了丰富多彩的传统体育文化。自18世纪以来，出现了许多现代体育项目，这些体育项目在形式和规则上与我国历史上许多风行一时的传统体育项目存在着千丝万缕的联系，成为体育文化交流互鉴的重要载体。让我们一起来认识几项不同的体育运动，感受传统和现代体育运动的传承与联系吧。

# 古今相续的球类运动

我国古代的球类运动丰富多彩，包括蹴鞠、击鞠和捶丸等项目，与现代的足球、马球和高尔夫球等运动类同。从文化传承角度而言，它们对于世界体育发展具有十分重要的历史意义。

现代球类运动大多起源于西方。随着第一次工业革命的兴起，球类运动的规则日趋成熟，并逐渐成为正式的比赛项目。

古代足球运动起源于中国，现代足球运动起源于英国。1863年10月26日，英国创立了世界上第一个足球协会，并制定了世界上首部足球规则；2004年7月15日，时任亚足联秘书长维拉潘在北京代表国际足联、亚足联正式宣布世界足球起源于中国淄博临淄。



蹴鞠



## 蹴鞠与现代足球

蹴鞠，亦作“蹋鞠”“蹙鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是指以动物皮毛缝制而成的球。我国古代关于蹴鞠的记载最早见于《战国策·齐策一》，唐、宋时仍盛行并有所发展，是由人数相等的两队在一定规则下进行的射门比赛，后继续发展，逐渐演变成现在的足球。

10世纪以后，法国、意大利、英国等一些国家有了用脚踢球的游戏。到15世纪末，有了“足球”之称。1900年，在第2届夏季奥林匹克运动会上，足球被列入正式比赛项目，从此风靡全球，成为世界第一大体育运动。



## 古今相续的田径运动

田径运动是人类在长期社会实践的基础上发展起来的。走、跑、跳、投是古代人民生产和生活中必不可少的技能，也是军事训练的重要内容。随着科学技术的发展，力图发挥人体最大能力的各种新技术应运而生，由此也丰富了田径运动的内涵。

我国早在春秋战国时期就有以走、跑、跳、投训练士兵的记载。在《六韬》《吴子》等战国兵书中，都记载了将领选择善投掷、善跳跃的士卒组成特殊兵种进行训练的史实。战国后期，秦国曾经在军队中推广采用“投石”的训练方式，让士兵们通过投掷石块锻炼臂力，极大地增强了士兵的素质，提高了军队的战斗力。

公元前 776 年，第 1 届古代奥林匹克运动会在古希腊奥林匹亚举行。从那时起，田径运动就成为古代奥运会正式比赛项目之一。1894 年，现代奥林匹克委员会组织在法国巴黎成立。1896 年，在希腊雅典举行了第 1 届现代奥林匹克运动会，跑、跳跃、投掷等 12 个田径运动项目被列为该届奥运会的主要项目。第 1 届现代奥林匹克运动会的成功举办，标志着现代田径运动项目比赛体系的初步建立。



体育源于生活。远古时期，人类为了生存，不得不穿行于崇山峻岭、沼泽平原，穿激流，越障碍，用石块、木棒等获取瓜果、捕捉鱼虾。

你能从上面这段话中挖掘出哪些与生活密切相关的运动技能？

# 古今相续的水上运动

我国古代水上运动内容丰富，种类繁多，较为常见的有龙舟竞渡、跳水、游泳等。

龙舟竞渡又称“赛龙舟”“划龙船”“龙舟赛会”，是我国端午节的一项重要习俗，备受江南水域地区民众的重视和喜爱，已有两千多年的历史。

跳水运动在唐宋时期就取得了很高的成就，涌现出了一大批跳水高手。根据《东京梦华录》记载，跳水被称为“水秋千”，跳水者需要在秋千架荡平的一瞬间跳入水中。



## 龙舟竞渡的起源

屈原是战国时期楚怀王的大臣，他倡导举贤任能、富国强兵、联齐抗秦，但是遭到贵族的反对，遭谗去职，被流放到沅湘流域，写下忧国忧民的《离骚》《天问》《九歌》等不朽诗篇。据说公元前278年农历五月初五，屈原写下绝笔《怀沙》后，抱石投汨罗江而亡。

据民间传说，屈原投江后，当地老百姓顺江打捞，一直到洞庭湖也未见尸身。此时，天降瓢泼大雨，湖上渔船回到岸边停靠。渔夫们听说岸上百姓想渡船到湖中寻找屈原的尸首，便争先恐后地相助，这就是龙舟竞渡的起源。





游泳作为人类生产、生活的一部分，主要流行于居住在江、河、湖、海附近的民众之中。我国古代的游泳运动主要体现在生产、生活及军事方面，包括“涉”“浮”“泳”“没”等多种游泳形式。现代水上运动主要包括赛艇、皮划艇、帆板、帆船等。赛艇运动是坐在艇上的一个或几个桨手运用肌肉力量，以桨和桨架作为杠杆进行划水，使小艇背向桨手前进的一项运动，它属于速度和耐力项目。皮划艇分为皮艇和划艇。皮艇运动员坐在艇内，面向前进方向用双叶桨划行。划艇运动员单膝跪在艇内，面向前进方向用单叶桨划行。帆船、帆板是依靠自然风力作用于帆上，由人驾驶船只行驶的一项集竞技、娱乐和探险于一体的水上运动。现代帆船运动已经成为沿海国家和地区较为普及的体育运动项目之一。



赛艇



龙舟和赛艇看起来很相似，你知道它们的异同吗？

## 古今相续的体操运动

“体操”一词源于古希腊。公元前5世纪，古希腊人把锻炼身体的一切活动统称为体操。古希腊的古典体操是一种服务于城邦战争的军事训练活动，包括运动竞技和游戏活动。随着城邦的兴盛，这种最初用于军事训练的体育活动也逐渐进入城邦公民的日常生活中。

在我国，体操运动同样有着悠久的历史。我国古代的体操可以分为两类：一类是以增强筋骨、防治疾病为目的的医疗体操，另一类是具有表演性技巧的舞蹈、戏剧、杂技等体操运动。如公元前11世纪，周武王的军队在都城丰镐表演了气势恢宏的大型团体操《大武》。到了汉代，体操运动多用于健身治病，形成了我国最早的养生术之一——导引术。



《导引图》中的体操动作（注：《导引图》是马王堆汉墓医书之一，导引姿势的示意图，共有44式，分四列彩绘于一幅长方形帛上。）

现代体操是在规定器械上完成复杂、协调的动作，并根据动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动。它源于18、19世纪的欧洲。在1952年赫尔辛基奥运会上，体操被列为正式比赛项目。现代体操中的很多动作源于古代的杂技表演。



除了球类运动、田径运动、水上运动和体操外，我国古代还有许多体育运动项目在形式和内容上都与现代体育运动项目存在着紧密联系，如“举鼎”与举重、“钩强”与拔河、“射礼”与射箭等。传统体育运动项目与现代体育运动项目在中西体育文化的交流过程中相互交融，传统体育运动项目为现代体育运动项目赋予新的内涵，现代体育运动项目为传统体育运动项目注入新的活力，这种相互交融为人类的健康和幸福作出了重要贡献。

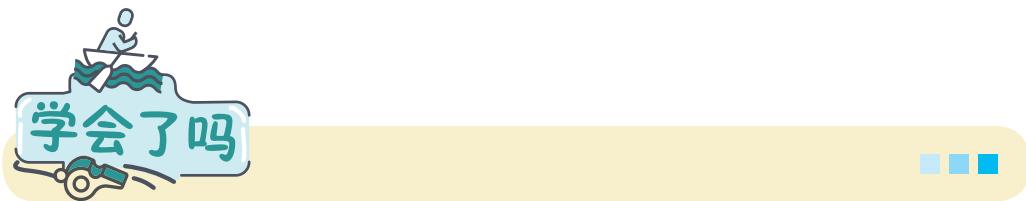


### 我国古代的“六艺”

“六艺”是指我国西周教育体系中的六种技能，分为礼艺、乐艺、射艺、御艺、书艺和数艺。其中，射艺主要包含射箭和弹弓两项运动，御艺是驾驶马车的技术。“六艺”中的射艺和御艺充分体现了我国古代对体育教育价值的深刻认识。



与你的小伙伴一起交流、分享龙舟运动项目的相关知识，完成一期与该项目特色的板报专刊；同时，在家长指导下，利用废旧的易拉罐、矿泉水瓶等制作迷你龙舟并绘制装饰性图案，然后尝试加上小马达，和小伙伴们比一比谁的龙舟更漂亮，谁的龙舟在水面前进得更快。



我的智慧	优秀	合格	需努力
能说出赛龙舟和赛艇比赛 规则的不同之处			
能分辨我国传统体育项目 与现代体育项目			
我的行动	优秀	合格	需努力
查阅资料，讲述一项我国古代 球类运动的发展史			
参与一个我国传统体育项目，与 家人或伙伴分享锻炼的感受			



## 第五课

# 奥运会上的精彩时刻

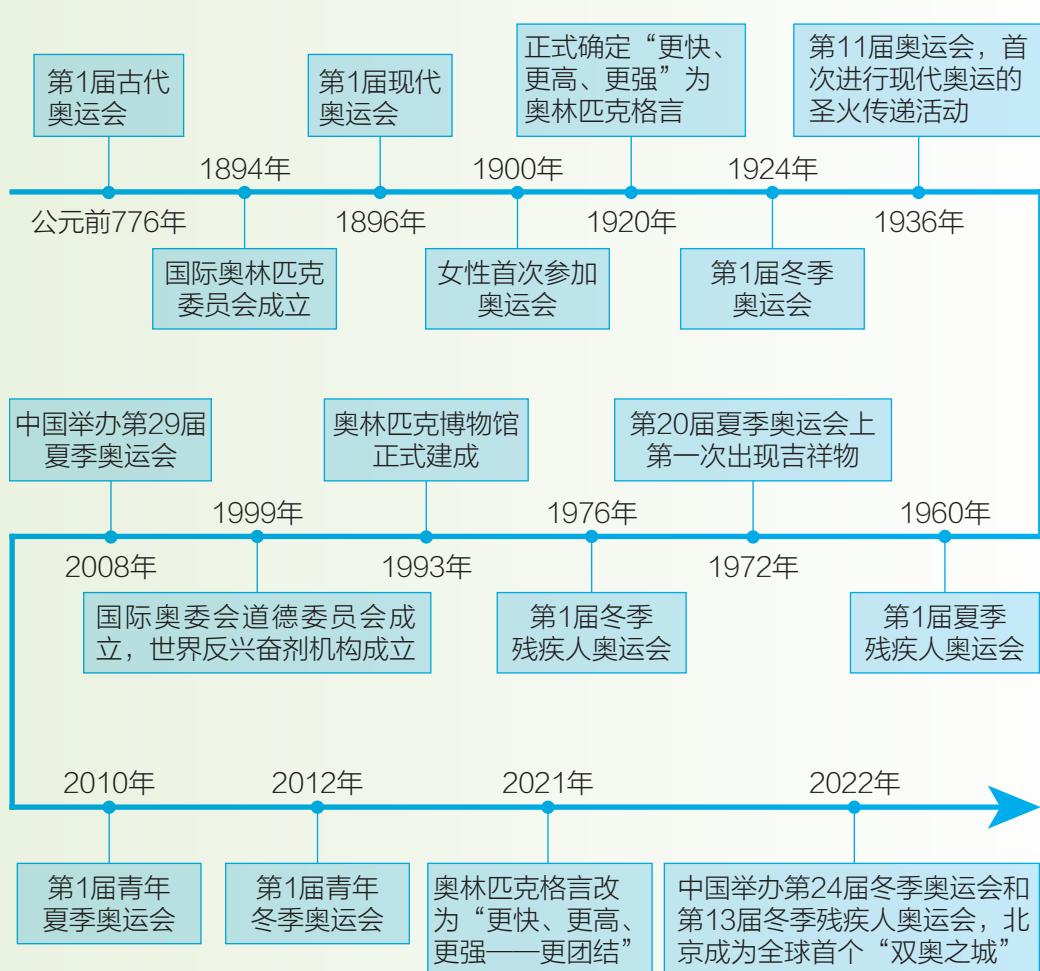
1. 你能列举奥运会发展史上的两个重大事件吗？
2. 你能讲述一个奥运会上团结拼搏的感人事迹吗？
3. 你能理解我国“双奥”对促进世界团结与和平的重要意义吗？

奥林匹克运动会推动了竞技体育实现“更高、更快、更强——更团结”的目标追求，促进了世界各国和地区在政治、经济、文化等各个领域的不断发展。奥运会给世界人民留下了无数精彩、难忘、动人的瞬间，催人奋进，深刻地诠释了国际奥委会前主席萨马兰奇提出的奥运会就是一种将身体、精神与意志和谐统一在一起的人生哲学理念。

现在让我们一起来了解奥运会的发展史，感受奥运会上和平、团结、竞争、拼搏的感人瞬间，以及我国“双奥”开幕式上创新、超越的精彩时刻，感悟奥林匹克运动的核心价值，弘扬奥林匹克运动精神。

# 载入史册的重大事件

奥林匹克运动推动着体育的发展，也推动了社会的进步。你知道在奥林匹克运动发展中有哪些载入史册的重大事件吗？让我们一起来回顾奥林匹克运动的发展之路吧！





**更快、更高、更强**  
*Faster, Higher, Stronger*

**—更团结**  
*— Together*

第1届古代奥运会、第1届现代奥运会、女性首次参加奥运会、第1届冬季奥运会、第1届残疾人奥运会、第1届青年奥运会……这些载入史册的重大事件推动了奥运会的蓬勃发展。作为世界上规模和影响力最大的综合性运动会，奥林匹克运动会在每一个历史时刻的重大变化，不仅对世界体育的发展起着举足轻重的作用，同时也对政治、经济、教育、文化等领域产生了深刻的影响，极大地推动了社会的进步和发展。

中国北京作为全球首个“双奥之城”，积极推广奥林匹克运动，弘扬奥林匹克精神，既推动了奥林匹克运动的发展，也为增进世界各国相互了解、传递文明友谊、实现文化交融、促进世界和平贡献了中国力量。尤其是在全球新冠疫情背景下，北京向全世界奉献了一届简约、安全、精彩的冬季奥运盛会，对奥林匹克运动发展作出了历史性的重大贡献。



请通过网络搜索或查找相关资料，了解我国在北京“双奥”上获得的奖牌数，以及取得了哪些突破性的成绩。

## 促进和平的团结时刻

奥林匹克运动坚守和平、团结、民主、自由的全人类共同价值，维护了世界的和平与秩序，促进了不同文明交流互鉴，为建立一个和平、美好的世界作出了重要的贡献。

1994年第17届利勒哈默尔冬奥会期间，南斯拉夫地区已经陷入了内战，时任国际奥委会主席萨马兰奇亲自从利勒哈默尔赶到萨拉热窝协调停战。经过多方协商，交战各方最终停战一天。停战虽短暂，但它表达了人民对和平的渴求和向往，为挽救人民的生命作出了贡献，为和平的曙光打开了一扇天窗。

在奥运会的历史上，有许多例子展现了“更团结”的奥林匹克精神内涵。例如，签订停战协议，交战双方国家运动员一起步入奥运开幕式现场，在奥运赛场上主动帮助他国运动员分析失利原因并祝福对手取得好成绩……这些事例生动地诠释了奥林匹克精神中团结合作的核心价值。



### 奥林匹克休战的由来

奥林匹克休战最早是指在古代奥林匹克运动会前后，古希腊各个城邦之间要停止战争，以便运动员参加比赛，并让观众前往观看。在1992年巴塞罗那奥运会上，挪威提出了恢复奥林匹克休战的建议。1993年，由184个国家和地区奥委会联合签署，国际奥委会向联合国提交了奥林匹克休战议案。同年10月25日，出席联合国第四十八届大会第三十六次全会的121个国家一致通过了该提案，要求联合国各成员国在每届奥运会开幕前和闭幕后各一周以及奥运会期间，根据国际奥委会的要求，遵守奥林匹克休战。



## 顽强拼搏的感动时刻

没有竞争，体育比赛就缺少了“灵魂”，也就没有超越和发展。奥林匹克运动会为全球优秀运动员提供了竞技的平台。运动员在赛场上激烈竞争，不仅仅是为了争金夺银，也是为了展现不畏艰难、永不放弃、顽强拼搏等体育精神。

古往今来，许多奥运健儿为了赢得一场又一场比赛的胜利，在场下刻苦训练，在赛场上顽强拼搏。他们勇往直前，不抛弃，不放弃，这种精神值得人们赞赏。比如，女排精神广为传颂，家喻户晓。“学习女排，振兴中华。”这句叫响 40 年的口号，激荡了无数人内心的共鸣，凝聚起奋发进取的意志。行进在实现中华民族伟大复兴的新征程上，历久弥新的女排精神依然不断激发出团结奋斗的强大力量。

赛场上的输赢固然重要，但真正令人感动的是那种顽强拼搏、超越自我、永不服输的体育精神。作为一名中学生，我们在被奥运赛场上运动员的拼搏精神感动的同时，也要坚定理想信念，不断进取，充分展现青春的活力，成为有理想、有才能、有担当的优秀少年！



### 北京冬奥会上中国代表团的首金

2022 年 2 月 5 日，在第 24 届北京冬奥会短道速滑 2000 米混合团体接力比赛中，中国队从一开始的第三名，到完成第三棒交接后的第一名，再到最后一棒时被意大利队疯狂追赶，上演了一场惊心动魄、一波三折的比赛。最终，中国队凭借顽强的意志品质，有惊无险地第一个冲过终点，赢得了该届冬奥会上中国代表团的首金。

## 创新超越的辉煌时刻

北京举办的“双奥”开幕式，展现了创新和超越的精彩演出，创造了辉煌的历史时刻，深深激发了中华儿女的民族自豪感。

2008年第29届北京夏季奥运会既彰显了绿色奥运、科技奥运、人文奥运的办奥理念，也凸显了“同一个世界，同一个梦想”的奥运主题口号。开幕式上，展示与演绎了我国的四大发明、丝绸之路、万里长城等“中国奇迹”，凸显了悠久灿烂的历史文化；通过真人方阵有序而又梦幻般的排列组合，生动地诠释了造福世界文明进程的活字印刷术，让中国的优美汉字流淌在全世界每一个人的心里，诠释了中华五千年的辉煌文明。



2008年北京夏季奥运会开幕式

2022年第24届北京冬季奥运会既彰显了绿色、共享、开放、廉洁的办奥理念，又凸显了“一起向未来”的奥运主题口号。开幕式倒计时采用中国传统元素的二十四节气，从“立春”到“雨水”，周而复始，生生不息，寓意着万象更新，与全世界人民一起拥抱春天；奥运五环破冰环节，冰蓝色水墨从天而降，仿佛“黄河之水天上来”，在冰球运动员与影像“冰球”击打互动中幻化成冰雪五环，寓意着全世界打破隔阂、五大洲融为一体，同时反映了当时面对新冠病毒感染挑战的全人类共同奋斗和迈向美好未来的心声。



2022年北京冬季奥运会开幕式

中国提出了“人类命运共同体”理念，强调国际社会你中有我、我中有你，面对复杂的经济形势和全球性问题，各国唯有齐心协力、团结合作，才能破解各种世界性难题。

奥运会倡导的“更团结”与中国倡导的构建“人类命运共同体”理念高度契合，构建“人类命运共同体”以应对人类共同挑战的全球价值观已逐渐形成，期待全世界各国人民更加团结，努力实现人类和谐、共建美好世界的目标。



有人认为，北京“双奥”的成功举办，为运动员争金夺银搭建了平台，也为促进和维护世界和平作出了重要贡献。也有人认为，北京奥运会凸显了自我突破、革故鼎新、勇攀高峰的创新、超越精神，提升了我们的民族自信心和自豪感。你是怎么认为的？



北京成功举办“双奥”，为推动奥林匹克运动的发展贡献了智慧与力量。为进一步了解北京举办“双奥”的相关内容，请完成以下任务。

1. 通过查阅资料等途径，将有关内容填写在下面的表格中。

	2008 年夏季奥运会	2022 年冬季奥运会
申办奥运会理念的含义		
设计奥运会吉祥物的含义		
设计奥运会会徽的含义		
设计奥运会奖牌的含义		
.....		

2. 与同伴合作，制作一张北京举办“双奥”取得辉煌成就的宣传海报。海报内容包括申办奥运会理念、奥运主题口号、取得的相关成绩等内容。



我的智慧	优秀	合格	需努力
知道现代奥林匹克运动的发展史			
知道北京“双奥”的理念和主题口号			
能理解北京举办“双奥”对促进世界团结与和平的重要意义			
我的行动	优秀	合格	需努力
能经常关注奥运会相关新闻，或观看奥运会比赛录像			
能向同伴或家长讲述中国运动员在奥运会上团结互助、顽强拼搏的事迹			
在日常学习与生活中，能做到勇于面对和克服困难，敢于拼搏			



## 第六课

# 精彩的体育外交

1. 你知道“小球推动大球”的故事背景与过程吗?
2. 你了解举办奥运会对国家外交大局有哪些作用吗?
3. 你理解我国体育外交对弘扬中华民族精神的意义吗?

体育是世界通用的“肢体语言”，也是一个国家综合国力的一种体现，它的影响往往超越了体育本身，对促进全世界各国人民的团结、友谊和进步具有重要作用。我国曾经以体育外交这种独特的方式架起了连接世界的桥梁，极大地丰富了中国特色大国外交的内涵，增进了世界范围内的对话与交流，取得了举世瞩目的成就。

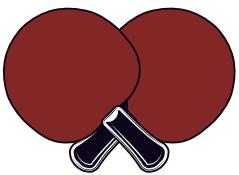
让我们一起来了解“小球推动大球”、北京申奥和中国体育外交家的事迹等内容，理解体育外交对传播中国文化、提高国家影响力和综合实力等的意义。



## 中国的“乒乓外交”

在美国还未与中华人民共和国建立正式外交关系的历史背景下，1971年3月，中国乒乓球队和美国乒乓球队都参加了在日本举行的第31届世界乒乓球锦标赛。比赛期间，发生了戏剧性的一幕：一位美国乒乓球运动员急于赶往赛场，慌忙之中登上了中国运动员的巴士。在最初几分钟，双方均处于尴尬的氛围中。当时我国有一位乒乓球世界冠军想起了“友谊第一，比赛第二”的方针，大胆地走上前，热情地同美国乒乓球运动员握手、交谈。在即将到达比赛场馆时，这位世界冠军将一块杭州织锦送给美国乒乓球运动员留作纪念。几天后，美国乒乓球队的领队突然登门拜访中国队，他说：“你们的球打得实在太好了！”比赛结束后，中方正式邀请美国乒乓球队访问中国。

1971年4月，周恩来同志在北京接见了美国乒乓球队。这次访问打开了两国人民友好交往的大门，成功激发了中美两国改善关系的信心，乒乓球居然推动了世界“大球”的转动。



2021年11月23日，中美关系全国委员会、美国乒协和中国乒协在美国休斯敦联合举办“续写友好情谊、开创美好未来——中美‘乒乓外交’50周年纪念活动”，让“小球推动大球”代代传承，展现出“友谊第一，比赛第二”的精神，发挥了体育交流促进信任与尊重的作用。



## 体育文化交流活动

丰富多彩的体育外交活动，为中国传统体育文化的传播搭建了平台。

丰富多彩的  
体育外交活动

“一带一路” 品牌赛事

- 环青海湖国际公路自行车赛
- 兰州马拉松赛
- 丝绸之路国际汽车拉力赛
- 中国武术丝路行
- 中俄青少年运动会
- “一带一路” 乒乓球邀请赛
- “一带一路” 马拉松系列赛
- .....

“一带一路” 体育活动

- “一带一路” 国家驻华大使体育论坛
- “一带一路” 国际体育节
- “一带一路” 体育嘉年华
- .....

金砖国家体育交流 —— 金砖国家运动会

民间体育交流 —— 中泰拳王争霸赛



## 中国的“奥运外交”

多年来，我国通过举办一系列国际大型综合性体育赛事，不仅传播了体育文化，塑造了大国形象，彰显了大国责任，也为世界各国的体育交往提供了交流的平台。

2008年北京夏季奥运会、残奥会期间，共有130多位外国在任领导人、41位外国前政要以及众多外国贵宾来华观看奥运会，规模和级别空前。我国领导人与各国政要共进行了100多场会晤，共同规划双边关系发展蓝图，商讨如何建设一个更加美好的世界，并达成了许多重要共识。这是中国在外交领域引起世界关注的一个典型范例，也是中国新外交策略的一个示范。

2022年北京冬奥会，有91个国家和地区的近3000名运动员在冰雪赛场上奋力拼搏、超越自我。在开幕式前后，我国国家主席习近平同有关国家元首、政府首脑、王室成员和国际组织负责人举行了20多场会晤，使“冬奥舞台”成为我国与各国开展合作与交流的重要平台。同时，在北京新闻中心主办了50场“双奥之城新气象”城市形象和火炬传递采访活动，邀请中外媒体记者高频次、大密度地实地走访北京城，“双奥之城”的历史文化魅力通过媒体传递到世界各地，充分彰显了中华文化的魅力。国际奥委会主席巴赫称赞北京冬奥会是“一届真正无与伦比的冬奥会”。

北京“双奥”的成功举办，是中国体育史和外交史上的里程碑，使中国与世界的交往达到新的高度。“奥运外交”让北京一度成为“世界外交的中心”，也向世界展示和传播了中国文化。



让我们一起来欣赏并试着边唱边跳北京冬奥会主题曲《一起向未来》吧！

## 中国体育外交家



在我国体育外交史上，有许多体育外交家和运动员，他们致力于弘扬中华体育精神、民族精神，用自己的方式向世界传递中国体育文化的价值和独特风貌。

王正廷作为中国近代体育运动的积极倡导者和推广者，为发展中国现代体育事业做了大量工作。1922年，在国际奥委会第20届年会上，王正廷被推举为中国第一位国际奥委会委员（后为终身委员），国际奥委会同时承认“中华业余运动联合会”即中国的奥委会为其成员组织，并由王正廷担任主席兼会长，从此中国便与国际奥委会正式建立起关系。

何振梁是我国杰出的体育外交家，参与了中华人民共和国对外交往的多次重大事件。他是北京两次申办奥运会的主要参与者之一，作为北京2008年奥林匹克运动会申办委员会的顾问，为申奥耗尽了心血，被称为“中国申奥之父”。他是中华人民共和国体育走向世界的见证人，是一名通过体育传播和平与友谊的“使者”。



王正廷  
(1882—1961)



何振梁  
(1929—2015)



我国一些著名的运动员也在运动赛场上表现出技高一筹的能力、坚忍顽强的毅力、宽容大度的品格和积极阳光的面貌，向世界传递着中国优秀的体育文化，在国际舞台上发挥着国家文化使者的影响力，用体育的共情力提升了我国对外传播的亲和力与感染力。



### 体育外交彰显大国担当

体育外交工作还包括体育人力资源培训、援建体育场馆设施器材、赞助体育赛事与人员等方面。通过援外人员的努力工作和良好表现，中国的国际知名度不断提高，形成了“中国”品牌效应，展现出体育大国的责任与担当。



请通过网络搜索等途径，了解并举例说明我国有哪些人通过参与体育活动在国际舞台上发挥着国家文化使者的影响力，展示着中国体育文化的价值和独特风貌。



- 请以“2052 年上海将举办第 40 届夏季奥运会”为假想主题，以东道主的身份，撰写邀请世界各国和地区运动员前来上海参加奥运会的请柬。
- 将班级内所有同学分成 4 组，组织开展以“体育与外交”为主题的小组演讲比赛。



我的智慧	优秀	合格	需努力
知道“小球推动大球”的外交背景			
了解“奥运外交”的意义与作用			
理解体育外交对传播文化、提高国家影响力和综合实力的意义			
我的行动	优秀	合格	需努力
查阅资料，了解我国知名体育外交人物的故事			
制作小报，宣传我国体育外交活动取得的成就			
参与演讲，宣传举办奥运会的作用与意义			

# 后记

本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。

编写过程中,上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。王晖、何耀慧、袁春、张芸碧、陈美媛、付凌一、陆佳晨、徐勤萍、梁夫生、李菲菲、吴世军、陈君、李志辉、管培哲、康梦柯在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢!

欢迎广大师生来电来函提出宝贵意见。

联系方式:

联系电话:021-64319241(内容) 021-64373213(印刷或装订)

电子邮箱:[jcjy@seph.com.cn](mailto: jcjy@seph.com.cn)

地 址:上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)

义务教育教科书  
(五·四学制)

体育与健康 七年级 全一册



TIYU YU JIANKANG

体育与健康  
七年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2983-7

9 787572 029837 >

定 价： 4.35 元

上海教育出版社