



义务教育教科书

(五·四学制)

# 体育与健康



六年级  
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

六年级  
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：李永莉

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

责任编辑：姚欢远

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 六年级 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 上海信老印刷厂

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 3.25

字 数 65 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2982-0/G·2644

定 价 3.95 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“保持健康的方法”“运动促进心理健康”“远离不良行为”“武术与传统文化”“看出比赛门道”“运动场上敢挑战”等多个主题的学习。通过阅读本教科书，并实践这些主题，你将能掌握保持健康的科学方法，提升情绪管理能力，树立健康的生活态度，增强坚韧不拔的毅力和团队合作精神。

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 保持健康的方法 / 1

第二课 运动促进心理健康 / 8

第三课 远离不良行为 / 15

第四课 武术与传统文化 / 23

第五课 看出比赛门道 / 32

第六课 运动场上敢挑战 / 41

## 第一课

# 保持健康的方法

1. 你知道什么是健康吗？

2. 你了解影响健康的主要因素吗？

3. 你知道保持健康的方法吗？

随着科学技术的发展，我们的学习方式和生活方式也在发生着重要变化。当我们在享受科技带来的便捷和舒适的同时，一些影响身心健康发展的的问题也悄然出现。比如，以车代步、经常食用快餐、长时间使用手机等，会导致体力活动不足、人际交往减少，还可能出现视力下降、体重超标、不良情绪等一系列健康问题。

我们该如何应对这些问题呢？下面，就让我们一起从认识健康入手，掌握保持健康的方法，成为健康生活的小主人吧！

# 健康是什么

世界卫生组织对健康的阐述是：“在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。”

## 躯体健康

躯体健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常，体质健壮，精力充沛。



## 心理健康

心理健康是指一个人情绪稳定，有安全感，能认识自我、接纳自我，能自我学习、独立生活，人际关系和谐，行为符合年龄、环境特点，实现个人满足，能适应环境、应对挫折。

## 社会适应性良好

社会适应性良好即社会健康。社会健康作为健康评价的一个重要方面，是推进健康中国战略过程中不可或缺的重要内容。社会健康的人，能更好地适应社会、适应未来的发展，成为一个有一定技能的、有幸福感的公民。



## 道德健康

道德健康是以培养道德健康的公民为目的，通过运用健康管理的方法，以人文环境的改善为主，校园环境、功能环境的改善相配合，运用知识教学与环境塑造相结合的方式，注重从思想上与行为上培养高尚的道德修养。

# 影响健康的因素

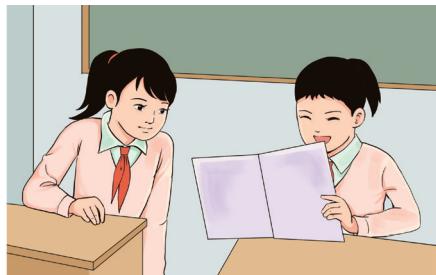
## 个人因素

每个人都是自身健康的第一责任人。我们日常生活起居、衣食住行等行为习惯都会对我们的健康产生影响。比如，不合理的膳食习惯、吸烟喝酒、久坐少动、沉迷网络游戏、缺少体育锻炼等。此外，健康认知、心理状态等，也会对我们的健康产生影响。在日常生活中，我们不仅要主动学习健康知识，更要注重养成良好的生活习惯，这样才能更好地促进我们健康成长。



## 环境因素

我们所处的健康支持性环境主要有家庭环境、校园环境、社区环境、社会环境和政策环境。比如，家庭成员关系、家庭氛围；所生活城市的空气质量、饮用水质量、环境卫生状况、医疗保障水平；所在学校的师生关系、同学关系、校园文化等。



## 遗传因素

遗传因素对健康有着重要的影响。遗传基因可以决定一个人的体质特征、易患疾病的风险以及对特定药物的反应。例如，某些遗传基因可能增加患心血管疾病、癌症或糖尿病等的风险；某些遗传特征还可能导致对特定药物的不同反应。因此，了解自己的遗传信息可以帮助自己更好地预防可能出现的健康问题，并选择更合适的应对方法。



遗传因素虽然对健康有一定的影响，但并不意味着它决定了一个人的健康。例如，一个人可能具有患心脏病的遗传倾向，但良好的饮食结构和有规律的运动可以帮助降低这种风险。因此，遗传信息只是一个人在健康方面的参考，不能决定一切结果。



请联系生活，从个人因素或环境因素的角度出发，举例说明影响健康的一些行为。

## 保持健康状态的方法

现代健康的含义是多元的、广泛的，涉及身体、心理、社会适应性和道德四个方面。其中，心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。我们可以从三个方面入手，让我们的身体和心理始终保持良好的健康状态。



## 主动学习健康知识

在日常生活和学习中，我们可以通过多种方式来学习、了解促进健康的知识与原理，识别影响身体健康、心理健康和社会适应方面的因素，不断巩固、提升自身健康水平。我们可以阅读相关书籍，了解科学运动、合理膳食、心理健康等方面的知识与技能，增强呵护身体健康的意识与能力，促进健康行为的养成。我们还可以在老师的指导下，参与健康主题的课程、活动，或通过网络学习等方式，主动学习和实践体验“如何制定个性化运动计划”“家庭营养菜谱”“合理安排作息时间”“人际交往与互动”等活动，拓展健康知识与技能，养成健康的生活方式。



## 学会调整心理状态

在生活中，我们有时会遇到一些不如意的事情，容易引起心理状态的变化，如果不能及时调整，可能会影响身体或心理健康。因此，我们要学会积极调整心态。首先，我们要建立正确的认知和积极的心态，克服生活、学习中的负面情绪和想法；其次，要与家人、同伴、老师等保持良好沟通和交流，多参加社交活动，积极参与体育锻炼；最后，要正确认识和面对学业压力。压力过大时要及时与老师、家长或同伴倾诉交流。



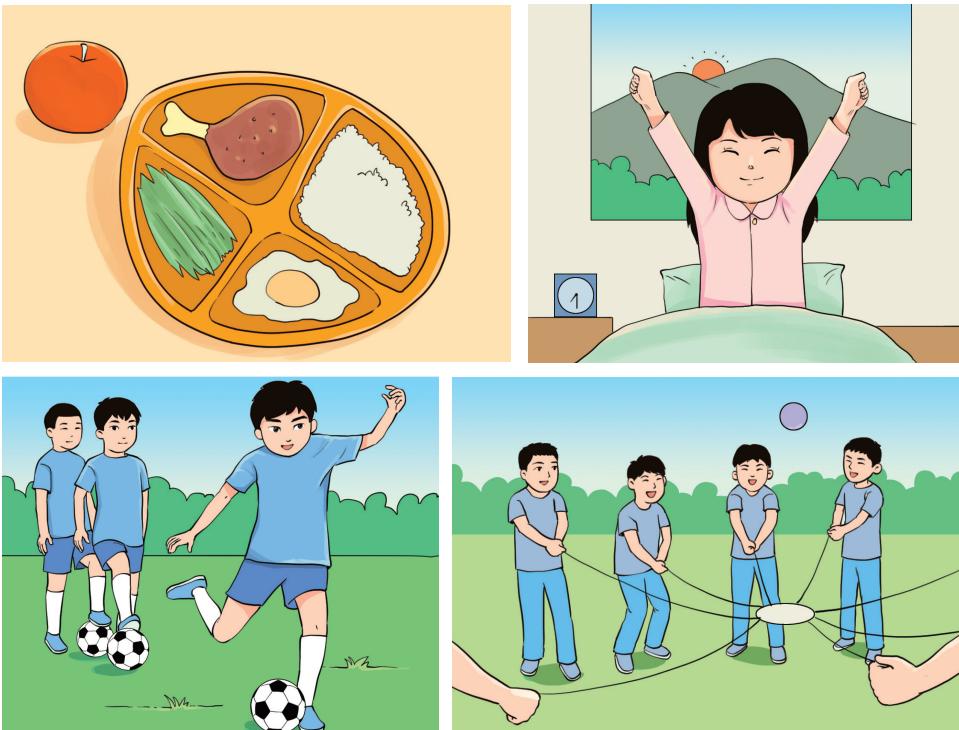
## 养成健康的生活方式

养成健康的生活方式是保障健康的重要方面，它的核心是养成良好的生活习惯。我们该怎么做呢？

首先，要平衡膳食营养，不挑食，不暴饮暴食，少吃垃圾食品；其次，要养成良好的睡眠习惯，不熬夜，早睡早起；最后，在学习、生活中尽量不久坐，能科学地参加体育锻炼。

养成健康的生活方式需要我们不断增强自主意识和自律能力，始终坚持并不断调整和完善，逐步形成健康的生活方式。

随着移动互联网的广泛应用，智能化的健身应用程序和健康生活主题网络社区的出现，使得养成健康生活方式的手段变得更生动、更有趣。





请结合本章学习内容，与爸爸妈妈一起参与“健康你我他”活动，从饮食、起居、体育锻炼等角度出发，讨论并指出自己和爸爸妈妈身上有哪些可能影响健康的生活习惯，并给出改善建议，相互督促、及时改正。



我的智慧	优秀	合格	需努力
我了解健康的概念和涵盖内容			
我知道影响健康的主要因素			
我的行动	优秀	合格	需努力
为家人分析、讲解影响健康的 主要因素			
在家人指导下为自己制定一份 养成健康生活习惯的计划			



## 第二课

# 运动促进心理健康

1. 你知道心理健康和身体健康之间的关系吗?
2. 你了解运动对心理健康有哪些积极的作用吗?
3. 你知道如何通过科学运动来促进心理健康吗?



在我们的生活中，健康是每个人都应该极为珍视的，健康包含身体健康、心理健康、社会适应性等方面。人们常常会通过运动来增强体质，保持身体健康。同时，运动对于促进心理健康也有着显著的作用。在运动过程中，我们能够获得积极的情绪体验，改善自我认知，培养良好的意志品质，形成和谐的人际关系。除了维护健康的心理状态，在心理疾病的治疗过程中，运动也常常作为辅助方法之一，对提高治疗效果有很大帮助。

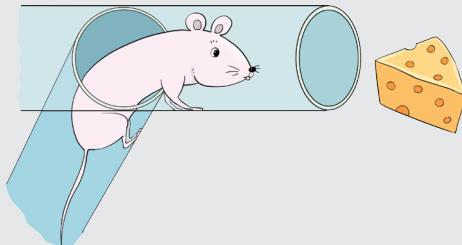
# 身心健康紧密关联

身体健康对心理健康有着很大的影响。身体健康是心理健康的基础和载体。青少年时期是身体发育的黄金时期，身体健康状态的改善，能帮助青少年缓解焦虑和压力，提升心理抗压能力，从而更加积极地去面对生活中的各种挑战。因此，青少年应该注意自己的身体健康状况，适当锻炼，保持良好的饮食和睡眠习惯。



## 小白鼠实验：压力、焦虑与胃溃疡

科学家将三只小白鼠分别放入三个T形管中进行实验，目的是希望塑造出它们只会向右边走的行为。第一组T形管的右边是奶酪，左边是电击棒；第二组T形管的右边是奶酪，左边什么也没有；第三组T形管的右边什么也没有，左边是电击棒。实验结果显示，只有第二组小白鼠学会了往右走，第一组和第三组的小白鼠无论如何都学不会，它们待在原地不敢动。为了找到答案，科学家在实验之后解剖了三只小白鼠，结果发现，第二组小白鼠的健康状况良好，而第一组和第三组的小白鼠都出现了“压力性胃溃疡”的症状。是电击棒给小白鼠带来的压力和焦虑感导致了胃溃疡。





同样，心理健康对身体健康也有着直接的影响。研究表明，青少年心理健康状况和身体健康有着密切的关联，一些心理疾病会影响青少年生理系统的正常运作。比如，抑郁症状会使身体免疫细胞功能变弱，从而增加感染的概率；焦虑症状可能会影响呼吸、心血管等系统功能。由此可见，情绪和身体之间有着非常密切的关联，健康的心理状态是良好身体状态的重要保障。

青少年时期是学习成长的关键时期，身心健康与学习、人际关系、情感表达等方面息息相关。保持良好的身心健康状况，有助于我们提高社交能力，从而在学习、生活上获得更大的成就。

## 运动对心理健康的积极作用

运动是调节情绪的有效手段，合理、科学的运动，能对我们的心理健康产生积极影响。运动能使人的情绪从低落转为兴奋。运动促进心理健康是一个非常有效且便于实施的方法。



### 运动时产生的内生物质

适当的运动可以促进人体内啡肽和多巴胺的分泌，从而让我们感觉愉悦和满足，达到身心健康的效果。内啡肽是一种内源性阿片类物质，能够帮助我们抵抗疼痛感，并带来愉悦感。慢跑、游泳、爬山和打太极拳等身心放松类运动能够促进内啡肽的分泌。多巴胺是一种神经传导物质，能够传递兴奋及开心的信息。当我们做完一组运动后会感到全身轻松、充满活力，这就是多巴胺所带来的效果。

## 运动对情绪调控的作用

运动时，大脑会释放多种化学物质，这些化学物质能够调节大脑内相关区域神经细胞的活动，提高人的兴奋水平和警惕性，从而缓解压力和疲劳。

运动可以提高身体的代谢率，改善身体的健康状况，形成更健康的生活方式。研究表明，经常参与跑步、跳绳、拳击、游泳等运动，会使情绪发生积极变化。



## 运动对释放压力的作用

运动能增加身体活力和神经敏感度，帮助青少年更好地应对各种压力，有效缓解日常生活中的急躁、疲惫等现象。运动能促进内生物质的分泌，使身体和心理都更加放松，从而减轻精神压力；在运动时，会经历一系列身体疲劳的体验，通过活动可以减轻精神压力，从而释放压力。

## 运动对预防焦虑和抑郁的作用

焦虑和抑郁是比较常见的情绪状态，人们在生活中或多或少会遇到焦虑或抑郁情绪。比如，体育比赛前会感到紧张、焦虑，考试成绩不理想时会感到难过、抑郁。其实，焦虑和抑郁并不可怕，关键在于我们如何去应对。运动是缓解焦虑和抑郁的有效方法，科学、合理的运动有助于青少年从焦虑或抑郁的情绪中走出来。此外，运动还能改善睡眠质量，促进身体健康，对预防焦虑和改善抑郁具有积极作用。



许多运动具有令人疲劳、让人紧张、激烈等特点，在运动过程中，人们需要具备坚强的意志。我们通过运动强身健体，培养顽强拼搏的精神和直面困难、战胜困难的意志品质，实现预期目标并取得最后胜利。在这个过程中，我们的意志力和心理承受能力都能得到很好的发展。

## 如何通过运动促进心理健康

### 体育锻炼有计划

选择适合自己的体育项目并制定锻炼计划，可以让我们避免焦虑、减轻压力，促进身心健康。

首先，我们可以根据兴趣和身体条件，选择自己喜欢并且适合自身的运动项目；其次，根据锻炼目标制订计划，合理安排锻炼时间、地点，保证锻炼频率和系统性；最后，参考专业人士的意见，向体育老师或教练咨询，了解不同体育项目的特点及其对身体的影响，同时对自己的身体状况和运动效果进行监测和评估，及时调整计划，确保达到锻炼目标。



## 一起运动很重要

结识运动伙伴和加入运动组织对保持身心健康具有重要作用。一方面，我们要积极参与班级体育活动，和同学形成良好的运动关系，共同促进身心健康发展；另一方面，我们可以加入学校或社会上的体育协会、运动团体，通过与他人一起运动，增进彼此之间的交流和了解，增强自我认同，促进心理健康。



## 坚持、坚持、再坚持

良好心理品质和运动习惯的形成离不开长期坚持。如果克服不了自身的惰性，稍有难度就放弃，不但达不到锻炼身体的目的，还会导致不自信。长期坚持体育运动，能够使我们增加成就感和获得感，树立信心，促进身心健康。



首先，从低强度、短时间的简单运动开始，循序渐进，逐渐适应；然后，选择自己喜欢、擅长且易于坚持的运动项目；最后，和运动伙伴互相鼓励，坚持不懈地参与体育活动。



请讨论并分享：为了保持身体和心理的健康，你可以做些什么？你尝试过哪些做法？体验如何？



| |

1. 想一想，最近有没有遇到过不开心的或感到有压力的事，如果有，写在纸条上，藏进罐子或瓶子里。
2. 坚持运动一段时间，可以是一周，也可以是半个月、一个月，等等，再拿出纸条看一看，上面写着的不开心或者压力还有没有。
3. 与同伴交流运动促进心理健康的情况或原理。

| |



| |

我的智慧	优秀	合格	需努力
我了解心理健康和身体健康之间的关系			
我知道运动对心理健康有着积极影响			
我的行动	优秀	合格	需努力
我会选择通过运动来调节情绪			
我能自觉地参加体育锻炼			
我能带动身边的同学参加体育锻炼			

## 第三课

# 远离不良行为



1. 你知道常见的不良行为有哪些吗?
2. 你了解不良行为的危害吗?
3. 你清楚针对不良行为的法律法规吗?

吸烟、饮酒、沉迷网络等的不良行为，以及吸毒或服用兴奋剂等的严重不良行为正侵蚀着青少年的正常生活。这些行为都有害身体，而严重不良行为则触犯了相关法律法规。其中，吸毒和服用兴奋剂等会对身体造成极大的伤害。国家及地方均有相关的禁止未成年人吸毒的规定。作为社会成员，我们每个人都应该遵守相关法律法规，远离违禁品。

# 吸烟、饮酒对青少年的危害

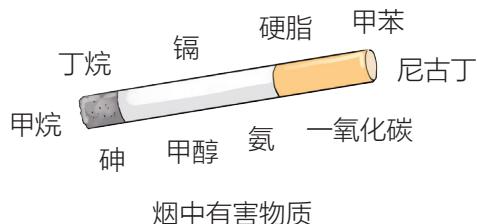
## 对身体健康的影响

青少年处在快速生长发育期，身体各系统和器官发育尚不完善，吸烟、饮酒对其危害极大。吸烟对骨骼、呼吸系统及生殖系统的发育均有一定危害；饮酒对心脏、肝脏、胃、肾脏均有一定程度的负面影响，也容易引发肌肉无力、性早熟等问题。



## 对脑神经的影响

烟草中含有大量的尼古丁。长期吸烟会对脑神经产生极大损伤，会使学生记忆力减退、精神不振。国际著名医学期刊《柳叶刀》发表的一篇研究论文，分析了欧洲 15 个国家 148700 名青少年的数据，发现吸烟学生的学习成绩比不吸烟的学生差。此外，青少年处于性发育的关键期，吸烟会使睾酮分泌下降 20%~30%，使男生精子减少甚至畸形，也可能使女生初潮推迟、经期紊乱。



长期饮酒会导致大脑发育受阻或停顿，可能会导致认知能力下降、学习能力减弱、情绪不稳定等问题。青少年的视神经尚未发育完善，当血液酒精含量达到 15~55 毫克 /100 毫升，会引起视力下降；达到 200~300 毫克 /100 毫升时，会导致复视——两眼看一个物体时会感觉为两个物体的异常视觉现象。

## 对心理健康的影响

现实生活中，部分学生想通过吸烟、饮酒等行为标新立异、消遣娱乐、排解压力，但实际结果却大相径庭。研究表明，青少年因为吸烟、饮酒而产生的心理压力会增加焦虑和抑郁的风险；吸烟、饮酒也会引起情绪波动和行为冲动，引起暴力倾向或诱发过失行为；未成年人更容易对烟酒产生依赖，以至于难以自控，从而消磨意志、产生颓废心理；吸烟、饮酒还容易导致不良行为的连锁反应，致使学生更容易陷入诸如逃学、打架斗殴、赌博等不良行为中。

## 对运动能力的影响

吸烟会影响身体摄取氧的能力，导致疲劳、缺氧、呼吸急促等情况；吸烟还会使中枢神经受到损伤，影响人的判断力和反应能力。饮酒会导致身体的水平衡和代谢失调，不仅影响相应的运动能力，还会降低身体的反应能力和协调能力，容易摔倒或受伤；酗酒会损害心血管系统，特别是心脏，从而增加运动性猝死的风险。



### 关于限制未成年人吸烟饮酒的法律法规

《中华人民共和国未成年人保护法》第五十九条：学校、幼儿园周边不得设置烟、酒、彩票销售网点。禁止向未成年人销售烟、酒、彩票或者兑付彩票奖金。烟、酒和彩票经营者应当在显著位置设置不向未成年人销售烟、酒或者彩票的标志；对难以判明是否是未成年人的，应当要求其出示身份证件。

任何人不得在学校、幼儿园和其他未成年人集中活动的公共场所吸烟、饮酒。



# 吸毒对青少年的危害

## 对身体健康的影响

毒品中的有害化学物质会导致人体多种器官的失调和损伤。比如，可卡因会增加体温和心率，导致心脏病和高血压；大麻会影响神经系统和呼吸系统，导致记忆力和注意力下降，同时还会增加患癌症的风险。

## 对脑神经的影响

吸毒会对大脑造成不可逆的伤害。长期吸毒会导致成瘾和依赖，引发严重的心灵问题，如抑郁、焦虑、妄想等。据研究，吸毒可能会刺激大脑基底皮层，导致持续的神经兴奋，最终导致痴呆。



## 警惕危险的新型毒品

你是否听说过“神仙水”“开心水”“上头电子烟”等新名词？你是否在影视作品或网络视频中见过有人喝了一些炫酷的饮料或者吃了糖果后，产生幻觉的场景？这些都是新型毒品。新型毒品的隐蔽性和成瘾性都很强，并且吸食后对身体的伤害极大，严重的甚至会导致死亡。

因此，青少年绝不要图一时新鲜去尝试任何新型毒品，不要喝陌生人给的“饮料”，不要吃陌生人给的“零食”；在公共场所，脱离过自己视线的非密封水也不能随便喝，防止新型毒品对自己造成不可挽回的伤害。

## 对心理健康的影响

吸毒会对神经系统产生刺激，会使青少年产生心理障碍，从而引发悲观情绪，导致极端心理。许多吸毒的青少年因忍受不了这些心理问题，出现伤人伤己的行为。在戒毒过程中，因戒断反应导致生理上出现难以忍受的不适，以及对戒毒缺乏信心，这些青少年会进一步产生悲观、烦乱、焦虑、恐惧等负面情绪。



### 关于未成年人禁毒的法律法规

《中华人民共和国禁毒法》第十三条：教育行政部门、学校应当将禁毒知识纳入教育、教学内容，对学生进行禁毒宣传教育。公安机关、司法行政部门和卫生行政部门应当予以协助。

第十八条：未成年人的父母或者其他监护人应当对未成年人进行毒品危害的教育，防止其吸食、注射毒品或者进行其他毒品违法犯罪活动。

## 兴奋剂的典型品类及其对青少年的危害

兴奋剂是一种药物，能够刺激中枢神经系统，从而提高人的警觉性和神经兴奋度，改善思维、反应和运动能力。兴奋剂能增强身体所能够承受的负荷，让身体在同样的时间内产生更多的能量并减少疲劳感。在竞技体育比赛中，某些运动员为了追求成绩和荣誉铤而走险，服用兴奋剂，这是一种违反体育精神和体育道德的可耻的作弊行为，甚至可能违法。

在 2000 年，国际奥林匹克委员会在《奥林匹克运动反兴奋剂条例》中，公布禁用物质与禁用方法清单。从 2004 年起，改由世界反兴奋剂机构每年在《世界反兴奋剂条例》中公布最新的禁用清单。清单中部分典型品



类的兴奋剂如下：

1. 促红细胞生成素类兴奋剂：这些药物可以刺激机体内红细胞的生成，改善氧合能力，提高耐力。然而，非法使用促红细胞生成素类兴奋剂会导致血液黏稠度过高，增加心脑血管疾病风险。
2.  $\beta_2$  激动剂类兴奋剂：这些药物可以扩张肺部气道，增强呼吸能力，提高心肺功能。某些  $\beta_2$  激动剂已被允许在处方药中使用，但仍非常容易被滥用，滥用可能引发骨骼肌震颤，造成血钾偏低、心律失常等情况。
3. 激素类兴奋剂：这些药物可以增强肌肉组织的合成和修复能力，提高力量和耐力，加快身体恢复速度。比如，睾酮、可的松是常见的激素类兴奋剂，但滥用会导致许多健康问题的产生。
4. 中枢神经系统兴奋剂：可卡因、安非他命等，都可以在短时间内提高运动员的兴奋度和警觉性，但长期使用会对身体产生严重的负面影响，如睡眠中断、心脏抽动等。



### 服用兴奋剂的典型案例及其处理结果

- 体育与健康
1. 2006年，美国一名职业自行车赛车手被发现在当年环法自行车赛期间使用了兴奋剂，在反兴奋剂检测中呈阳性。他被禁赛两年，并且撤销了所获得的2006年环法自行车赛的冠军。
  2. 俄罗斯代表团因涉嫌在2014年索契冬奥会期间实施兴奋剂欺诈，被禁止参加2018年平昌冬奥会及2020年东京夏奥会，相关运动员也被禁赛。

## 头脑风暴

通过学习，我们了解了吸烟、饮酒、吸毒、服用兴奋剂的危害，那么作为六年级学生，该如何做到有效控烟、限酒、禁毒、反兴奋剂呢？



### 控烟、限酒、禁毒、反兴奋剂——专题宣传海报制作

1. 在教师的引导下，全班分成四个小组，每组抽签决定所负责宣传海报的主题；
2. 运用跨学科的知识与技能，分组搜集相关资料，制作海报；
3. 组内、组间讨论，修改完善海报；
4. 进行校园专题海报宣讲活动；
5. 教师引领，对各组进行全过程评价；
6. 学生反思，改善活动方案。



● ● ●

我的智慧	优秀	合格	需努力
我了解吸烟、饮酒、吸毒、服用兴奋剂的危害			
我了解与吸烟、饮酒、吸毒相关的法律法规			
我知道控烟、限酒、禁毒、反兴奋剂的方法			
我的行动	优秀	合格	需努力
坚决抵制吸烟、饮酒、吸毒、服用兴奋剂等不良行为			
积极宣传吸烟、饮酒、吸毒、服用兴奋剂的危害			

## 第四课

# 武术与传统文化

1. 你了解武术中蕴含着哪些哲学思想吗？
2. 你了解武术的攻防变化与古代军事发展的渊源吗？
3. 你了解武术与传统医学、传统艺术相互滋养的关系吗？

想必你一定观看过春节联欢晚会的武术表演：古拙紧凑、起伏转折、矫捷刚健的少林拳；舒缓飘逸、轻柔圆滑、行云流水的太极拳；身灵步活、柔韧缠绵的八卦掌；栩栩如生、惟妙惟肖的猴拳、醉拳；勇猛如虎的刀术以及惊心动魄、较技较力的实战格斗……这些武术表演是不是令你情不自禁地拍手叫好呢？

绚丽多彩的武术作为中华优秀传统文化的一部分，不仅是一种技击防身、强身健体的手段，也是民族精神和历史文化的重要载体，蕴含着中华优秀传统文化的丰富内涵。

## 武术与中国哲学

中国哲学有求同、求全、和谐、共融的价值追求。世间万物各得其所，和平相处，共同发展是中国哲学的思想理念。中华民族在漫长的历史发展过程中逐步形成的辩证唯物主义思想，深深地影响着中国传统武术的演变与发展。

在中国古典哲学中，“天人合一”是一种很重要的思想理念。所谓“天人合一”，就是强调人与自然、人与社会以及自我身心内外的和谐统一。这种思想造就了武术修为的法则。

《易经》是中国古典哲学的代表作，主张世间万事万物都是阴阳变化的结果。武术在这一哲学思想的基础上衍化出了一系列对应概念，如动静、刚柔、虚实、开合、升降、内外、进退、起伏、攻守等。这一系列概念被广泛地运用于各个拳种、门派的武术理论之中，由此形成了中华武术极为丰富、多样的技击原理与方法。比如，太极拳、八卦掌就是以阴阳学说来解释拳理的传统拳术。



身心合一



八卦掌

“形神统一”是我国古代唯物主义哲学家荀子和范缜对“形”与“神”两者关系的看法。他们认为，“形”是“神”的物质基础，“神”依附于“形”而存在，两者对立统一。这些观点与思想成为“形神统一观”的哲学基础。受“形神统一”思想的影响，武术的修炼注重“形神兼备”“内外合一”。比如，武术练习在技术上特别强调把内在的精、气、神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到、形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致，由此而形成了武术独具中华民族风格的运动形式和练功方式。

“形神统一”论、“五行相生相克”论等哲学思想，不仅在武术的运动形式、练习方法方面，而且在习武者的行为规范以及行为处世等方面，深深影响着武术的传承与发展。



剑术



### 儒侠

儒家思想强调“仁爱”，其“仁”的含义相当丰富，包括了“忠、孝、智、仁、勇、宽、信、敏、惠、温、良、恭、俭、让”等。受此影响，中国武术也格外注重“文武双全”“仁勇兼备”的价值取向。在武术发展过程中，出现了许多以“为国为民，兼济天下”为己任的儒侠。他们不仅在江湖上扶危济困，而且在国家遭灾受难、民族受欺辱之时挺身而出、奋不顾身，维护国家安全和彰显民族大义。



## 武术与古代军事

武术与军事可谓同源之水、同本之木，这是由两者的攻防格斗本质所决定的。它们之间相互渗透、相互促进，不仅表现在攻防格斗的技术上，而且反映在战略战术等基本思想理论上。在古代兵法著作中，《孙子兵法》具有重要的地位，与其他的古代兵法著作相比，其论述重点更多的是深层思想理论阐述与战略讨论，显现出深刻的哲理性。

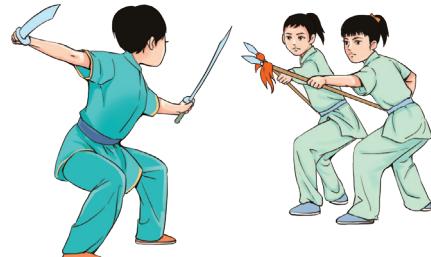
武术扎根于中华优秀传统文化土壤之中，其技击与攻防策略思想深受中国古代兵法思想的影响。比如，《孙子兵法》中的“攻其无备，出其不意”

体现在武术中的“拳谚”诀窍就是“拳打人不知”，要求格斗时进攻动作隐蔽；《孙子兵法》中的“兵者，诡道也”体现在武术中的“拳谚”诀要就是“八米小擂台，谋深广似海”，要求格斗时巧运心力、灵活多变等。

由此可见，古代军事思想深深影响着武术的技击与攻防策略的变化，极大地丰富了武术的技击动作内容和表现形式。



散打对抗



器械对练



在影视剧中，武林大侠们飞檐走壁、水面漂移的功夫，常常令我们羡慕与神往。但在现实生活中，我们并没有见到哪位武术大师能在水面行走，或者飞行，请问这又是怎么一回事呢？

# 武术与传统医学

武术与传统医学同属人体文化范畴，它们遵循着共同的哲学方法论。两千多年来，中国传统医学与武术在同一文化领域内相互融合，共同发展。宏大、缜密的中医理论对武术理论及其流派技术产生了巨大的影响。

传统医学提出精、气、神为人体“三宝”，认为三者相互依存，即可达到人与自然和谐共生。中华武术吸收了传统医学的理论，促成了武术内家拳、练功心法与健身内涵的形成与发展，逐渐形成了“内外兼修、形神兼备”的养身思想和健身之道，具有通过锻炼身体来提升精神、调养气息，在运动中追求平衡以保持健康的作用。

另外，武术与传统医学中的骨伤科也有着非常密切的联系。传统医学的理论指导着武术的养生与技击，如传统医学中的点穴、理经、拿脉、正骨等救治方法被武术借鉴并加以变化，纳入武术格斗的技术方法体系；同样，武术功法在一定程度上也丰富了传统医学骨伤科的治疗技法，如“一指禅推拿”“拍打疗法”等。



擒拿术

武术与传统医学的结合不仅创造了独特的中国养生、功夫按摩、武术伤科、伤科针灸、练功疗法等，还产生了一大批具有一定影响力的学术著作。随着人类科学的进步，武术与传统医学将会更加紧密联系、互为交融、共同促进，谱写增进人类健康的新篇章。



## 武术与传统美学

武术融汇了中华优秀传统文化及其独特的艺术神韵，在汲取中华传统美学中的形态美、意境美、结构美、造型美、劲力美、节奏美、服饰美、精神美等诸多元素的基础上，形成和造就了独特的美学特征和审美价值。

武术作为审美对象，仅仅看它的形体美、动作美、技术美等是远远不够的。武术讲究精、气、神的融合，追求“形神兼备”“外练筋骨皮，内练一口气”的境界，表现为含蓄、深邃的内在美，其中，“气”“韵”“意”“神”等概念与中国古典美学的范畴基本一致。武术之“美”是建立在中华优秀传统文化基础上的一种融“运动美”与“修养美”于一体的特殊美学表现形式。



太极拳



### 欣赏武术之美

中华武术博大精深。它源于中国，属于世界，是中华优秀传统文化的缩影。它表现出来的内涵和魅力，吸引着世界各地越来越多的武术爱好者。那么，武术作为中华优秀传统文化的瑰宝，我们应该如何来欣赏呢？我们可以着重领略武术中尊师重道的礼仪之美；拳打千遍的意志品质之美；以柔克刚、以巧胜拙的技击之美；点到为止、宽容待人的武德之美；天人合一的哲学之美；武术表演服描龙画凤的民俗文化之美……

如此综合地欣赏，我们就能更加深刻地了解和品味武术真正的内在之美。

# 武术与传统艺术

武术与传统艺术相互滋养。戏曲、杂技、舞蹈和曲艺等中华传统艺术为武术的发展与传承提供了充足的养分，同时，武术也深深影响着传统艺术的发展。

比如，杂技是一种以表现人体超常技巧为特征的表演艺术，其基本形态很接近武术。在杂技演员的精彩表演中，那些轻巧的跳跃、巧妙的平衡、柔软的下腰等特技动作，直接影响了武术技法的发展，使得武术的表现也开始追求“新、特、美”等高技巧、高难度；同时，许多精妙绝伦的武技，也被吸收到杂技表演中，武术中的兵器一度成为杂技表演的道具，如“飞叉”就是由武术器械演化而来的。



剑舞



## 你知道吗

### 剑与剑术的演变历史

剑最早出现在殷商以前。西周以后，剑作为武器开始受到重视。东汉以后，骑兵兴起，剑逐渐被刀所代替。到了唐代，军队的武器装备中已经没有剑了，但它作为武术器械，在民间得到了发展，深受民众所喜爱，习剑佩剑之风长久不衰，唐代的诗歌中就有许多关于舞剑的描写。宋代瓦舍中有剑舞的表演，宋代以后击剑之风逐渐为剑舞所代替。明代《武备志》记载了剑的势法，绘为图，详为释。清代有《剑法真传》一书传于世。中华人民共和国成立后，剑术被列为武术竞赛项目之一。

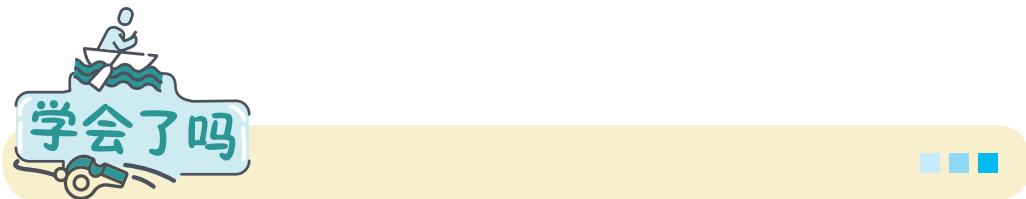


此外，中国传统舞蹈自创始之初就与武术结下了不解之缘。古代的“舞”与“武”交融，舞中行武，舞中现武，舞中存武。“武舞”可以说是早期武术与舞蹈的一种交融，它既能表达思想感情，同时兼有习武健体的实用性。“武舞”的动作组合、表现形式与现今的武术套路的动作构成和呈现方式非常接近。



中华武术源远流长，拳种流派众多，风格迥异，精彩纷呈，是中华优秀传统文化的重要组成部分。闻名遐迩的南拳和太极拳是武术大家庭中独具特色的两个拳种。请你们根据本章学习内容，查阅相关书籍、浏览网络或观看比赛，以小组交流的形式，尝试从武术美学特征的角度对这两个拳种进行比较、欣赏与评价。

拳种	武术美学特征				
	形态美 (身体姿态)	韵律美 (节奏变化)	神韵美 (眼神、精神)	技击美 (攻防转换)	服饰美 (色彩、图案、样式)
南拳					
太极拳					



我的智慧	优秀	合格	需努力
我了解武术与中国哲学的渊源			
我了解武术与古代军事的关系			
我了解武术与传统医学的关系			
我了解武术与传统美学及艺术的关系			
我的行动	优秀	合格	需努力
查阅书籍，了解武术与中华优秀传统文化的关系，并与同学交流分享			
了解太极拳的养生功能并练习相关动作			



## 第五课

# 看出比赛门道

1. 你能掌握欣赏精湛技术之美的方法吗？
2. 你能在观看体育比赛时看懂战术的有效运用吗？
3. 你能简要评价一场体育比赛吗？

你在观看体育比赛时，能感受到运动员精湛技术和有效运用战术所带来的享受吗？能领悟到运动员的顽强拼搏和团队合作精神吗？运动员在比赛场上激烈拼争，是他们不断进取和追求完美的写照，也是我们视觉受到冲击和精神上得到愉悦的缘由。欣赏比赛，从某种意义上来说，也是一种人生教育，从中可以学到不怕挫折、迎难而上的拼搏精神。

俗话说，外行看热闹，内行看门道。要学会欣赏比赛，做一个内行的观赛者，除了要了解比赛规则外，还要掌握欣赏技战术的方法，并通过简要评价，不断提高自身欣赏比赛的能力。

# 精湛技术之美

运动技术是指符合人体运动科学原理，充分发挥身体潜在能力，有效完成动作的合理方法。体育比赛中，运动员娴熟、准确、优美的技术动作给我们带来了极大的视觉冲击。那么，我们该如何欣赏精湛运动技术所带来的美呢？

在欣赏球类运动时，在了解比赛规则的基础上，主要看动作技术运用合理性、动作技术娴熟性、动作技术运用有效性等方面。比如，在乒乓球比赛中，发球抢攻技术运用的时机、成功率等是判断合理有效运用动作技术的参考标准。

在欣赏田径类运动时，主要看运动员姿态是否优美、力量是否强劲有力、技术是否娴熟等方面。比如，在百米赛跑比赛中，运动员起跑阶段的反应速度、加速跑和途中跑阶段步幅和步频的保持、冲刺跑阶段的冲刺能力等都有着很强的美感。

在欣赏体操类运动时，主要看动作难度、动作熟练度、动作编排、动作艺术性等方面。比如，在自由体操比赛中，娴熟、优美、舒展、流畅的动作，以及节奏感强、动作幅度大、造型优美的特点，让人既受到震撼，又感到意犹未尽。





在欣赏水上或冰雪类运动时，主要关注动作难度、熟练度、艺术表现力、体能等方面。比如，在花样滑冰比赛中，运动员以充沛的体能、完美的艺术表现力等让我们享受到冰上芭蕾的美感。

在欣赏民族民间传统体育类运动时，主要关注动作的基本功、技术的熟练度、演练水平、套路编排的合理性等。比如，在中国式摔跤比赛中，运动员的手法、步法、身法等技法运用的合理性，以及灵活多变的摔跤技法，能带来很强的观赏性。

在欣赏新兴体育类运动时，主要关注动作熟练程度、动作难度、编排等方面。比如，在花样跳绳比赛中，运动员的编排创意、动作难度、娱乐表演力和动作完成的成功率都能给我们带来强烈的视觉冲击。



## 自学自练

了解比赛规则和项目的主要技术特点是看出比赛门道的前提。请同学们找一项自己喜欢或了解的运动项目，可上网或去图书馆查找资料，写出该项目的主要技术要点。

运动项目	主要技术要点
(如“篮球运动”)	

# 战术运用之妙

战术是运动员为了取得比赛的胜利而采取的计谋和策略，是在比赛过程中表现出来的有意识、有目的的个人或集体行动。有效运用战术，就是为了更好地发挥个人能力或实现与其他队员的协调配合，以发挥己方特长，限制对方优势，从而掌握比赛的主动权，最终战胜对手。在观看比赛时，我们该如何感悟和欣赏战术运用之妙呢？

在欣赏个人战术运用时，主要关注运动员在比赛中能否根据个人和对手的特点，以及赛场形势的变化，灵活巧妙地运用并调整个人技术，以期达到预定的目标。比如，在观看中长跑比赛时，要根据运动员的个人特点与能力判断其为何或怎样采用领先跑、跟随跑、匀速跑或变速跑来战胜对手，从而领悟战术运用的精妙所在。



## 中长跑比赛中的战术运用

战术名称	战术方法	适用时机
领先跑战术	出发后采用较快速度在前面领跑，占据领先地位	耐力好，驾驭比赛能力强；与对手相比，耐力较好，但速度和冲刺能力较弱；轮流领先跑，确保实力最强的同伴夺冠
跟随跑战术	跟在领先跑队员的后面，力争在冲刺阶段超越对手	耐力较好，冲刺能力强；有一定实力，但比赛经验不足
匀速跑战术	始终按照自己的速度和节奏跑完全程	有较强的节奏感和速度控制能力；耐力水平特别强或不太强
变速跑战术	采用匀速和突然加速交替进行的跑法，以扰乱他人的节奏	速度和耐力均明显优于对手；破坏他人匀速跑和跟随跑的战术



在欣赏团队战术运用时，主要看制定的团队战损能否发挥本方队员的特长，能否限制或削弱对方的优势，同伴之间能否协调配合，教练的临场指挥能力是否高超等。比如，在观看足球比赛前，要了解和分析双方技战术的特点，以及比赛规则、比赛信息等相关内容，为看懂战术运用奠定基础。在观看比赛时，要看双方队员战术的运用是否能扬长避短，做到以己之长克彼之短；看双方队员能否根据赛场形势的变化做出相应的战术调整；看双方教练员能否根据比赛场上的变化做出有效的战术调整，是否具有高超的临场指挥能力，从而起到扭转劣势、稳定军心，甚至是取得比赛胜利的作用。



在欣赏体育比赛时，我们可以从哪些方面来判断运动员运用技战术的合理性和有效性？



### 战术助力胜利

在第 20 届女足亚洲杯决赛的赛场上，中国女足在 0 : 2 落后的“绝境”下，以顽强的意志，最终 3 : 2 逆转韩国队，第 9 次夺得亚洲杯冠军。在上半场 2 球落后的情况下，中国女足教练在下半场一开始就开始通过换人来调整战术，在防守反击的基础上，加强了中前场传接球的有效衔接，最终完成超级逆转。其中 2 个进球是替补球员踢进的。在这场比赛中，教练的果断换人和临场战术变化与调整为取得比赛胜利奠定了基础。

# 简要评价比赛

评价体育比赛有助于我们对体育运动项目更全面和深入的了解，也能激发我们参与体育锻炼的兴趣。那么，我们如何对体育比赛作简要评价呢？

简要评价一场体育比赛，可以从运动员的体能状况、技术娴熟程度、技战术运用的合理性和有效性以及比赛场上表现出来的体育品德等多个方面进行评价。请你根据下面提供的表格，对学校举行的一场足球比赛进行简要评价。



足球比赛评价表

评价指标	等第			
	优秀	良好	合格	有待提高
1. 体能状况				
2. 技术娴熟度				
3. 技术合理性				
4. 配合默契度				
5. 战术合理性				
6. 体育品德				

总体评价：



简要评价一场体育比赛，还可以重点围绕技战术的运用情况去分析。比如，在体育课上的一场篮球小组赛中，可以根据你已掌握的运、传、投技术和传切、掩护、突分等基础配合的运用情况做记录，并根据记录情况作出相应的评价。请你根据下面提供的表格，对一场篮球比赛作简要评价。

评价指标	技术运用			战术运用		
	运球突破	传接球	投篮	传切配合	掩护配合	突分配合
运用次数与成功率						
运用合理性和有效性						

总体评价：



### 制定比赛战术的策略

**知己知彼** 这是制订比赛战术和发挥最佳水平最终获得胜利的重要前提和保证。它要求教练员和队员在正确认识自身技战术水平的基础上，尽可能了解对手的技术、技能、体能、战术能力等情况，力求充分发挥自己的优势，达到扬长避短的目的。

**避实就虚** 通过战术的设计与安排，避开和瓦解对方的优势，进攻对方的弱点。比如，在足球比赛中，局部创造出以多打少的局面，获得相对优势，为进球创造条件。



1. 请与同学们一起，策划一次班级与班级之间的足球比赛。与其他班级比一比，看谁组织得更合理、更有序。
2. 设计一张这场班级与班级之间足球比赛的海报，需要体现比赛的时间、地点、参与者等信息，还可以请全校同学一起为海报投票，看谁设计的海报人气最高。
3. 请根据两个班级足球队员的特点，与同伴讨论后尝试为本班足球队制订一份简要的战术计划。

内容	体能状况	技术技能	战术能力
本班队员的特点			
对方队员的特点			
本班战术计划			



我的智慧	优秀	合格	需努力
我掌握了欣赏精湛技术之美的方法			
我掌握了欣赏战术运用之妙的方法			
我能对比赛作简要评价			
我的行动	优秀	合格	需努力
经常观看体育比赛，并与同伴或家人分享观赛感悟			
尝试对体育比赛进行现场解说			
能出谋划策，为班级球队制订简要战术计划			

## 第六课

# 运动场上敢挑战



1. 在运动中，你是如何面对困难与挑战的？
2. 你能遵守运动规则、尊重对手进行公平竞争吗？
3. 在比赛中，你是如何融入团队、协作拼搏的？

同学们，你们参加过学校举办的“体育节”“篮球嘉年华”“跳踢比赛”“足球季”等体育比赛吗？通过比赛，我们收获了成长、收获了快乐、收获了友谊；通过比赛，在增强体质、健全人格的同时，我们拥有了直面困难、勇于挑战、自信进取的体育精神。为了赛出风格、赛出水平，我们还要遵守各种体育活动规范和规则，尊重裁判，尊重对手，形成公平竞争、团队合作的意识。

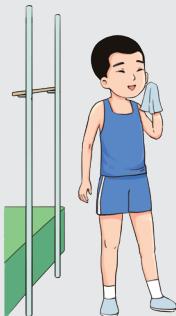


## 顽强拼搏，迎难而上

我们在学习各项运动技能时，常常会遇到各种困难：跳高总是碰掉杆、健美操跟不上节奏、体操动作难以完成、投篮命中率过低……你在体育学练中遇到这些挫折时，是选择迎难而上呢，还是选择退缩？



今天体育课上学习跨越式跳高的动作，同学们都在认真地学练。



小杰

小明，现在横杆升高到1.20米了，这是去年校运动会跳高比赛纪录，有没有信心超过它？

没问题！我相信自己一定能跳过，我还想挑战1.25米呢。

好，那我也要挑战一下自己，我的目标是1.30米！



小明

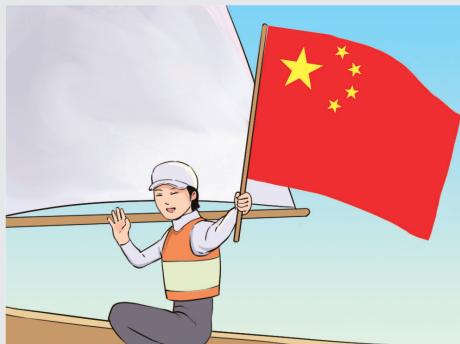
我们一起加油！

面对1.20米的高度，小杰和小明轻松越过。于是，两人直接把横杆升到了1.25米。在第一次试跳中，小明顺利过杆，小杰失败了，但他没有气馁，调整助跑节奏，继续迎难而上，在第二次试跳中，顺利跳过了1.25米的高度。此时，同学们高喊：“一米三！一米三！”鼓励他们挑战更高难度。面对同学们的热情，两人决心继续挑战。最终3次试跳虽都没能成功，但是他们都为自己敢于突破、顽强拼搏的精神而感到骄傲。



## 中国帆船奥运首金

有一名来自上海的帆船运动员，她从10岁开始接触帆船，常年离家进行封闭式训练。她的听力只有普通人的一半，而且左眼基本看不清。在训练中，她需要克服常人无法想象的困难。即使这样，她从来没有放弃过心中的梦想。乐观积极的她说：“正因为有这样的缺陷，才更加激励着我！”这名运动员曾3次出战奥运会，并获得了2012年伦敦奥运会帆船激光雷迪尔级金牌，这是中国乃至亚洲帆船史上的首枚奥运会金牌！



## 在运动技术学练中增强自信

自信是对自身能力的信心，深信自己一定能做成某件事。在学习有难度的技术动作时，面对挫折我们不能轻言放弃。比如，在足球或篮球对抗练习中，面对防守球员，不要害怕被断球，要敢于尝试持球突破，不断精进技能，并坚信一定能通过不断练习获得成功。

## 遵守规则，展示风度

很多同学都有直接或间接参与足球、篮球等各项对抗性球类比赛的经验，在激烈的比赛中，你是否因身体的碰撞而与对手发生过争执？是否对裁判的判罚有过不理解？面对这些情况，你是如何思考和处理的呢？

### 情境再现



小明和小杰所在的班级篮球队进入了校园篮球嘉年华半决赛，激烈的比赛马上就要开始了……

小明，你打中锋，给对方防守压力，多抢几个前场篮板球，给我们班创造更多的进攻机会。



小杰

放心！我这一年苦练基本功，篮球水平已经有了很大的提高。我一定多送几个“帽子”，多抢几个篮板球，得分也包在我身上，第一名手到擒来。



小明

在半决赛中，小明和小杰所在的篮球队遇到了强劲的对手，每一位球员都拼尽全力想要为集体争光。就在小明持球突破时，哨声响起了，裁判对他做出了走步的判罚。尽管不认同，但小明还是服从裁判判罚。在之后的比赛中，对方中锋在与小明争抢篮板球时摔倒在地，小明见状没有将篮球传给快攻的队友，而是马上停止比赛前去查看对方伤情……这时候，输赢似乎不再那么重要了。

在赛场上，我们既要拼尽全力去战胜对手，同时也要发扬体育精神，在规则中竞争，用尊重成就彼此。尊重对手、展示风度，不是一时一刻的行为，更多的时候，这种尊重和风度，是日积月累品德养成的体现。



### 输了比赛，赢了风度

1988年，发生了一件稀罕事：在一场欧洲某国国内足球联赛中，场上一名球员在本方禁区内手触球出界，裁判没有发现，对方球队当即提出异议。裁判问这名球员是否手球时，他痛快地承认了，结果对方球队靠着这一粒点球赢了这场比赛。这名球员的一些队友抱怨他“太傻”，但他的诚实却受到了广大球迷的赞赏。国际足联把1988年的“FIFA公平竞赛奖”授予这名球员，他的这种行为体现了运动员高尚的职业道德和体育精神。



当你做小裁判时，正在比赛的同学是你最好的朋友，你该怎么做呢？

我是裁判，要诚实守信、公正裁决！



我偏向一点我朋友，别人不会发现的！



## 热爱集体，协同共进

在障碍跑比赛中，你见过同伴为了团队胜利而拼尽全力、挑战自身极限吗？在跳长绳比赛中，你看到过同伴一次次被绳子重重地打在身上，但仍坚持完成比赛吗？

### 情境再现



学校一年一度的冬季跳绳比赛马上开始了，每个班级都在积极地组织和动员中……



小萱

小莉，跳绳比赛感不感兴趣？  
我们一起参加，为班级争光吧！

好啊，我喜欢跳绳，还要在  
跳绳比赛中取得好成绩呢。

厉害，我相信你的实  
力，一起加油！



小莉

### 头脑风暴

在一场比赛中，你带球进入了对方禁区，直面对方守门员，有着射门得分的机会，而此刻，你的队友出现在禁区内更好的位置。这时，你是选择自己直接射门，还是放弃自己得分，将球传给位置更好的队友？请你来谈一谈。

小萱被大家推选为这次跳长绳比赛的负责人。在小萱的宣传下，大家踊跃报名，最终选定了12名同学参加比赛。但在第一次训练中，小萱却因为体力问题屡屡跟不上同伴的节奏，影响了全队的成绩，虽然同学们没有责怪她，但小萱有点气馁，想要退出比赛。这时大家说，长绳队是一个团队，一个人都不能少。看着同伴们为团队而汗流浃背地刻苦训练，听着同伴们互相鼓劲打气的呐喊声，小萱决定不再临阵脱逃，也暗自下决心不拖团队的后腿。于是，小萱每天早晚坚持跑步锻炼，加强体能练习。经过坚持不懈的努力，在接下来的长绳训练中，她“卡顿”的次数越来越少。在正式比赛中，小萱拼尽全力完成了比赛，她所在的队伍以“零失误”刷新了集体最好成绩。“滴水不成海，独木难成林”，任何一个团队要建设、要发展、要获得成功，都离不开个体；个体的进步和成长也离不开团队，在与团队一起努力拼搏的过程中，每一个个体也在成长。



### 中国乒乓的制胜要诀——集体荣誉

中国乒乓球队的一个优秀传统便是集体主义精神。国乒集体里不仅有为国出战的主力，还有默默无闻的陪练。无论何种身份，所有队员们都只有一个共识：中国乒乓球队是一个集体。国际乒联终身名誉主席徐寅生在一次采访中表示：“在祖国荣誉、集体荣誉面前，每一位乒乓人都抛下私心杂念，心甘情愿为集体贡献全部力量。”

一代代乒乓人秉承着集体利益高于一切的信念，淡化个人得失，心甘情愿为队伍贡献一切力量。这也正是中国乒乓球队能够一直屹立于世界之巅的重要原因。



在观看一场篮球或足球比赛后，基于自己对比赛项目的了解和观赏后的收获，和同伴组织一场比赛，分配好裁判员、运动员、记录员等角色。赛后组织大家从各自的角色出发，围绕“你是如何挑战困难、遵守规则、尊重对手的”这一问题开展演讲和讨论。



我的智慧	优秀	合格	需努力
我知道自己在成长过程中会面临的挑战			
我能讲述展现运动员体育品德的故事			
我知道体育运动中自信、自律、自强的良好品德			
我的行动	优秀	合格	需努力
在体育课中敢于尝试自己以前不敢尝试的运动项目			
在体育比赛中，能够遵守规则，尊重裁判和对手			

# 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、马海涛、仲佳榕、孔令松、付凌一、徐勤萍、梁夫生、李菲菲、吴世军、陈君、刘伟俊、陆佳晨、杜晓敏、宗辰珺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 六年级 全一册

TIYU YU JIANKANG

体育与健康  
六年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2982-0

9 787572 029820 >

定 价： 3.95 元

上海教育出版社