



义务教育教科书

(五·四学制)

# 体育 与 健康

二年级  
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

二年级

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：王青辉

本册编写人员：王 晖 袁 春 顾永明 施利娟 陆志英 徐 斌 王冬香 邵子洛

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 二年级 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 2025年6月第1版

印 次 2025年6月第1次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 3.25

字 数 32 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2978-3/G·2635

定 价 3.85 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，当你翻开这本教科书的时候，就已经和“体育与健康”成为好朋友了。这位朋友能帮助你强身健体，让你变得更加健康、聪明、充满活力。通过本教科书，你可以感受体育与健康这门课程带来的快乐，从而愉快地学习，幸福地成长。

本教科书在课堂内体验各种体育运动、体育游戏的基础上，特别安排了“如何避免不良习惯”“认识人体的奥秘”“近视成因与预防”“运动场上我最棒”“打好运动基础”“博大精深的中华武术”等多个主题的学习。通过阅读与实践这些主题，你将学会识别并远离不良习惯的方法，了解人体结构和人体各器官的功能，优化自身运动表现，体验运动场上的成功，为未来的运动学习奠定坚实的基础。

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，帮助你成为懂文化、有能力、爱运动、善合作的好学生。

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 | 如何避免不良习惯 / 1

第二课 | 认识人体的奥秘 / 10

第三课 | 近视成因与预防 / 15

第四课 | 运动场上我最棒 / 24

第五课 | 打好运动基础 / 33

第六课 | 博大精深的中华武术 / 41

## 第一课

## 如何避免不良习惯



1. 你知道什么是不良习惯吗？

2. 你知道常见不良习惯的危害吗？

3. 你知道如何养成良好习惯吗？

康康是班里的中队长，也是老师的好帮手，平时他喜欢参与班级的各项活动。最近，活泼开朗的康康变得整天无精打采，上课经常打瞌(kē)睡。班主任陈老师感到很奇怪。他通过深入观察与了解，发现康康正沉迷于网络游戏，经常通宵(xiāo)玩耍。随后，陈老师和康康的父母一起耐心地与康康沟通，让他意识到沉迷网络游戏和作息不规律的危害。康康主动配合，制订(zhì)了合理的学习、生活和运动计划，现在已经摆脱了网瘾(yǐn)，回归了正常生活。



# 认识不良习惯

不良习惯通常是指影响正常生活、学习和身心健康成长的行为习惯。对我们而言，较常见的不良习惯主要有挑食、作息不规律、沉迷网络游戏、饮食不健康等。

同学们，下面这些不良习惯你都知道吗？

## 作息不规律

有规律的作息能让身体保持健康。长期作息不规律，容易使我们出现烦躁(zào)、易怒、注意力不集中等现象，造成胃肠道功能紊乱(wěn)乱，出现消化不良、食欲下降等症(zhèng)状(zhuàng)，最终会使身体供能不足，免疫力低下，出现各种生理和心理疾病。



## 沉迷网络游戏

沉迷网络游戏会使我们产生精神依赖(lài)，打乱作息平衡规律，降低免疫力。沉迷网络游戏对我们的生理和心理健康都会有很大的危害。



沉迷网络游戏，很容易引起近视或颈椎(zhuī)、腰椎疾病，并且由于缺少与外界接触，还容易产生自闭、社交恐惧、焦虑、厌学等心理问题。另外，网络游戏中一些不良的内容也会影响我们形成正确的人生观、价值观和世界观，甚至会诱发暴力等违法行为。



## 饮食不健康

饮食不健康指经常食用高油、高盐、高糖的食品。比如，炸鸡、薯片、辣(là)条和碳(tàn)酸饮料等，吃起来似乎很美味，但是其中的油、盐、糖等成分往往过量，长期食用这些食品容易造成肥胖。





## 经常喝碳酸饮料的危害

厂家在生产碳酸饮料的时候，会把一部分二氧化碳气体溶解在水中，生成碳酸。碳酸饮料的主要成分除了水之外，还包括碳酸、柠(níng)檬(méng)酸、白砂糖、食用香精，有些还含有咖啡因、人造食用色素等。经常喝碳酸饮料对身体会有很大的危害。

1. 碳酸饮料会使人越喝越渴，因为碳酸饮料中的物质会促进人体排出水分，严重的会导致脱水。
2. 喝碳酸饮料有可能使人发胖，因为很多碳酸饮料中含有大量糖分。
3. 喝碳酸饮料易损伤牙齿，饮用过多的碳酸饮料，会引发龋(qǔ)病或产生牙齿敏感。
4. 喝碳酸饮料会影响消化，因为碳酸饮料中含有大量二氧化碳，会刺激人体分泌(mì)胃液，导致胃酸过多，容易引起腹胀、腹痛，影响食欲。
5. 喝碳酸饮料还会影响钙(gài)的吸收和骨骼(gé)发育。

# 养成良好习惯

## 健康作息

健康作息一般是指有规律地合理安排学习、锻炼和休息的时间。人体的器官需要充分的、有规律的休息，健康规律的作息可以让我们头脑清醒、反应敏捷、精力充沛(pèi)，增强免疫力，让我们的学习和体育锻炼更有效率。

## 学会倾诉

在生活中，要学会多结交朋友，学会倾诉。这样，在遇到困难、心情不佳或养成不良习惯时，可以向同学、老师和家人倾诉，与他们交流，共同解决问题。



**你知道吗**

**良好习惯好处多**

学习有计划，  
考出好成绩

早起勤锻炼，  
练出好身体

课余练特长，  
生活真丰富

物品归原处，  
生活有秩序(zhì)

## 健康饮食

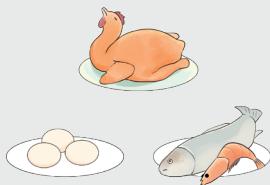
健康饮食是指保持全面均衡的膳(shàn)食，保证摄(shè)入的热量满足日常需要，但不过多摄入，营养素种类齐全、数量充足、比例适当。健康食品和饮料的特点是取材天然，加工过程中不放添加剂，含有人体所需的多种营养素，能促进身体生长，增强体质，维持正常的新陈代谢，对我们的身体健康大有益处。

健康食品有五谷杂粮、蔬菜、水果、坚果、鱼虾、禽(qín)类、瘦肉等，健康饮料有豆浆、牛奶、酸奶等。



水果蔬菜富含各种维生素，

有助于护眼、消食、增强免疫力



鱼肉蛋奶富含优质蛋白，

有助于生长发育



酸奶中含有益生菌(jūn)，

能促进消化

## 勇敢说“不”

吸烟对人体健康损害很大。吸烟和被动吸烟可能会导致癌(ái)症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。在生活中，我们必须抵制(dǐ)吸烟。当发现周围其他人有吸烟行为时，你应当勇敢说“不”，及时劝(quàn)阻(zǔ)他人的吸烟行为。



## 培养兴趣

广泛的兴趣爱好能让我们的生活更充实，培养积极向上的生活态度，远离不良习惯。我们可以经常参加体育、美术、音乐、科学等方面活动，找到自己感兴趣的事情，并坚持下去。



## 参与锻炼

适度的体育锻炼可以增强人体免疫力，促进大脑发育，增进社交互动，有助于身心健康。参加足球、篮球、排球等团体运动项目，可以培养团结协作精神；参与益智类体育运动，可以培养独立思考和解决问题的能力。



# 自学 自练

同学们，你能通过下图，制作一份节假日的规律(lù)作息时间表吗？积极尝试并享受规律作息带来的好处吧！

## 一日作息





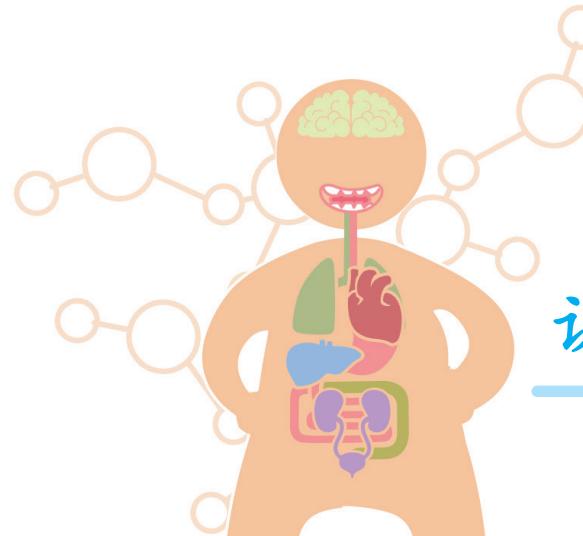
最近，康康为了减肥，连续好几天不吃早餐，结果在做早操的时候晕(yūn)倒了。请你利用学到的知识，告诉康康健康饮食的重要性。



我的智慧	自我评价（请涂☆）
能辨别3~5种常见的不良习惯	☆☆☆☆☆
能说出3种以上不良习惯的危害	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
与同伴一起，总结各自存在的不良习惯	☆☆☆☆☆
制订不良习惯改正计划，如合理的作息时间表	☆☆☆☆☆
与家人、同伴相互监督提醒，改正不良习惯	☆☆☆☆☆

## 第二课

# 认识人体的奥秘



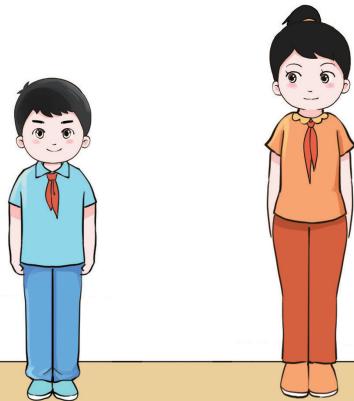
1. 你了解自己身高的变化吗？
2. 你知道男孩和女孩有哪些性别特征吗？
3. 你知道如何保护自己的身体不受侵(qīn)犯(fàn)吗？

同学们，你们知道吗？在我们进入青春期后，体格及骨骼发育速度会突然加快，身高和体重的增加更加明显，身体各部

分比例也会发生变化。

第二个生长发育突增期  
在青春期，女孩为9~11岁，男孩为13~15岁。

不同地区的人群青春期  
开始的时间略(lüè)有差异，并且每个孩子青春期  
到来的时间不尽相同。



女生生长发育突增期往往比男生早，  
导致有些女生身高比同龄男生高

# 生长发育突增期的特征

## 饮食

青春期营养的摄入对我们的成长非常重要。比如，吃得比平时多，而且很容易感到困倦。这种现象会在几周后恢复正常，说明我们的身体正在经历快速成长。



## 生长激素

我们每天需要保证 10 小时以上的充足睡眠时间。由于身体在睡眠过程中会释放生长激素，如果生长激素分泌不足，会导致生长发育迟缓 ( huǎn )，身材矮小。



## 生长痛

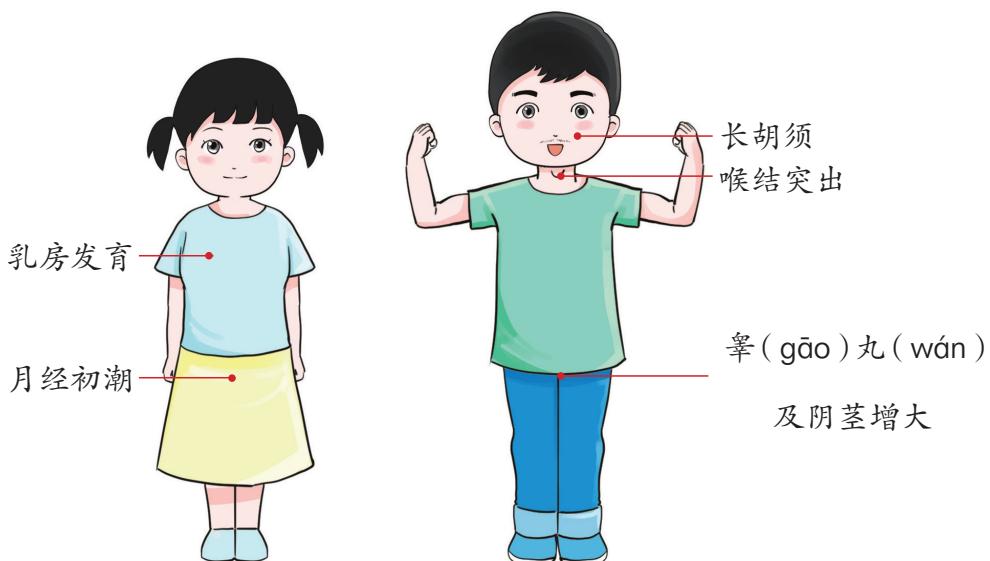
在生长过程中，我们可能会出现诸如小腿、膝盖或大腿疼痛的情况。这些疼痛通常发生在晚上睡觉前，早上起床后症状可能会消失。当我们有持续的痛感时，一定要及时向医生咨询 ( zī xún )。



## 男孩与女孩的性别特征

同学们，你们知道什么是第一性征、第二性征吗？第一性征指的是男、女生殖(zhí)器的不同外形和构造特征；第二性征指的是男生和女生除了生殖器官以外的外貌特征区别，包括身高、体态等方面的不同。

进入青春期后，男生和女生就会出现明显的第二性征。男生表现出体格高大，肌肉发达，喉(hóu)结突出，声音浑(hún)厚，皮肤表面出现多而浓密的汗毛，长胡须等特征。女生表现出体格较男生矮小，皮下脂肪增多，皮肤细嫩，汗毛细小，骨盆宽大，乳腺(xiàn)发达，乳房发育，月经初潮。



# 认识身体边界

身体边界是我们在运动和日常交往中的身体接触的安全范围。每个人都有不愿意被别人触碰的地方，这就是我们的身体边界。超越身体边界可能会对别人造成骚扰(sāo)扰(rǎo)甚至是侵犯。

## 如何保护自己的身体不受侵犯？

认识自己的身体边界，学会尊重他人的身体边界。内衣和内裤遮住的地方都是隐私部位，他人不能触碰。



不要碰我

当他人触碰到自己的隐私部位时，要大声喊出来，向触碰身体边界的行为说“不”。



当遇到超越身体边界的行为时，要及时告诉老师和家长。





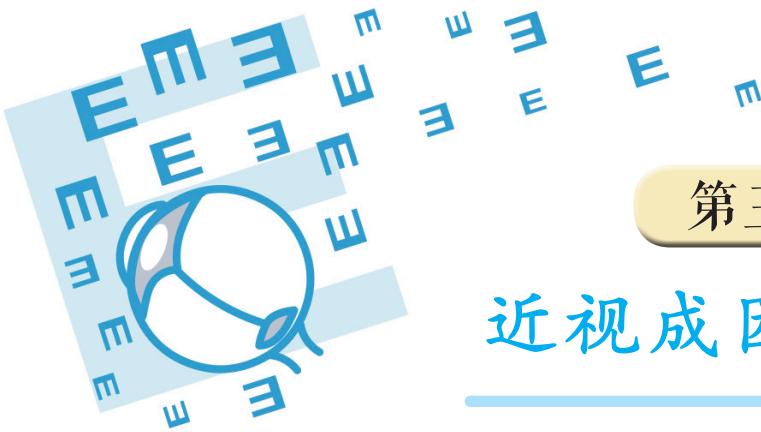
查阅资料，进一步了解生长发育突增期身体变化  
的特点，以及在营养和运动方面需要注意的事项。



我的智慧	自我评价（请涂☆）
知道生长发育突增期身体的变化	☆☆☆☆☆
知道在运动和日常交往中的身体边界	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
尊重他人的身体边界	☆☆☆☆☆
在运动和日常交往中，保护自己的身体不受侵犯	☆☆☆☆☆

### 第三课

## 近视成因与预防



1. 你知道引起近视的原因吗？

2. 你知道科学矫(jiǎo)正视力的方法吗？

3. 你知道户外活动对预防近视的作用吗？



周末，康康与乐乐一起玩电子游戏，玩了一段时间后，乐乐说：“我们已经玩了超过半个小时啦，应当让眼睛休息一下，不然会近视的！”

康康说：“没关系，我每次都玩很久，

视力好像也没什么问题。再说，近视可以戴眼镜啊！”

一学期后，乐乐遇见了戴着眼镜的康康。“你怎么戴眼镜了呀？”乐乐问道。康康说：“现在总觉得看东西模糊，黑板上的字看不清，运动起来也不方便。医生说我的眼睛近视了。戴眼镜真不舒服，你可千万别学我啊！”



## 近视产生的原因

1. 移动设备电子屏幕因素：使用移动设备时，人眼与电子屏幕的距离一般较近，容易造成视觉疲劳。尤其当周围光线昏暗而电子屏幕较亮时，对眼睛的损害更大。
2. 环境因素：室内照明不良、使用的课桌椅与学生身高不匹配、眼睛与所阅读书本之间的距离过近或过远等因素，容易造成眼部肌肉的过度紧张，从而引发近视。
3. 遗(yí)传因素：近视具有一定的遗传倾向，如果父母双方或一方近视比较严重，孩子近视的可能性就会大大增加。



4. 营养因素：吃饭挑食导致营养不全，缺乏某些营养素或某些微量元素，可能引发近视。

5. 体育运动因素：缺乏体育运动，尤其是缺乏户外体育运动的孩子，更有可能患上近视。运动时，视线不断（duàn）变化，能缓解眼睛疲劳。



如果出现看远处模糊、眯眼等异常情况或通过筛（shāi）查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳（tóng）验光是诊断近视的“金标准”，可以区分真性近视和假性近视。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后会短期出现怕光、视力不清等症状，停药后可恢复至正常状态。我们应该对散瞳验光有正确的认知，遵（zūn）守医嘱进行检查，明确诊断。

## 眼睛的自述：“周末，我不喜欢……”



我不喜欢主人空腹或挑食。



我不喜欢主人离书本或电子产品太近，也不喜欢主人在过亮或者昏暗的光线下阅读。



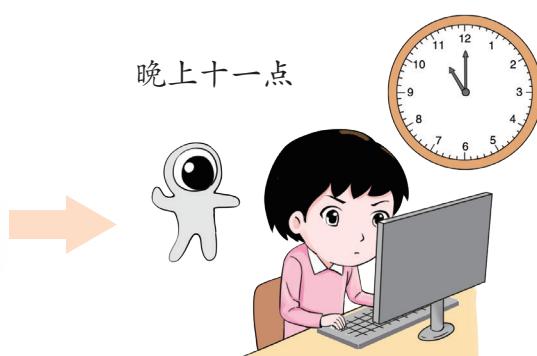
我不喜欢主人一边走路一边看手机。



我不喜欢主人躺着看手机。



我不喜欢主人整天“宅(zhái)”在家里。



我不喜欢主人熬夜玩游戏。

## 科学矫正视力的方法

一旦确诊近视，应及时进行科学干预，通过佩戴框架眼镜、角膜（mó）塑形镜等方法进行矫正。佩戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清，延缓近视进展。对于矫正视力正常者，学龄前儿童及小学生每3~6个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。



### OK 镜不是所有人都能佩戴

角膜塑形镜俗称OK镜，OK镜通过夜间佩戴的方式，在睡眠时借助眼睑（jiǎn）压力使中央部位的角膜组织趋于平坦。研究显示，OK镜能减缓眼轴（zhóu）增长，具有一定的延缓近视进展的作用。但是，并非所有人都适合验配OK镜，需要到专业医疗机构做全面检查后才能确定。相关机构需要具备医疗资质才能验配OK镜。

## 眼保健操的作用

眼保健操是中医理论指导下的一种眼睛周围穴位按摩，可以刺激神经，放松眼部肌肉，促进眼部血液循环(xún)环，缓解眼疲劳。在持续用眼后认真规范地做眼保健操，可以让眼睛得到充分的休息，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做眼保健操时，应注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

### 头脑风暴

下面各图中，哪些是正确的护眼行为？（用“√”表示）



( )



( )



( )



( )

## 户外活动与预防近视

预防近视有一个非常重要的方法，就是参与户外活动。科学研究证明，增加户外活动时间是有效、经济的近视防控方法。户外活动能使眼压下降，显著改善看近物导致的眼肌紧张状况。长期坚持爬山、郊(jiāo)游等锻炼，既锻炼身体，增强体力，陶冶(yě)情操，又可在绿色世界中使眼睛得到充分的放松和调节。儿童青少年应坚持日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。周末、节假日多去郊游，能有效降低近视发生的风险。户外活动的关键是“户外”，也要注意避开午后阳光强烈的时段。即便是阴天，户外活动对近视也有防护效果。



散步



放风筝



跳绳



踢足球



打羽毛球



每天参加户外活动，可以有效缓解眼睛的疲劳。

请根据自己的体育兴趣和特长，自主选择运动项目，每天坚持户外活动，并记录运动情况，从而养成良好的运动习惯，争做运动护眼小达人。

#### 运动护眼小达人成长记

星期	运动项目	运动时长
周一	跳绳、跑步	1 小时
周二		
周三		
周四		
周五		
周六		
周日		



我的智慧	自我评价（请涂☆）
知道近视的成因	☆☆☆☆☆
知道科学矫正视力的方法	☆☆☆☆☆
知道户外活动对预防近视的作用	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
认真做眼保健操	☆☆☆☆☆
经常参与户外活动	☆☆☆☆☆
合理使用电子产品	☆☆☆☆☆



## 第四课

# 运动场上我最棒

1. 你在运动场上担任过运动员或裁判吗？
2. 你知道在运动中遇到困难该怎么办吗？
3. 你知道如何在体育活动中做到尊师爱友吗？



运动场是我们进行体育活动的重要场所，除了运动员在场上展英姿，还需要不同角色共同参与。

## 乐于尝试我最棒

一年一度的趣味运动会又开始了，现在正在举行的是袋鼠跳接力赛，比赛十分激烈。赛后，小记者欢欢采访了参加比赛的乐乐。



乐乐，能说一说你  
现在的心情吗？

我非常开心，也很激动。

下次我还想参加其他体育比  
赛。欢欢，你今天的角色是小  
记者吗？

对呀，老师说我“能说会  
道”，很适合当小记者。我以后  
还想当解说员呢！



运动场是我们上体育课的主要场地。在这里，体育老师带领我们参加不同的体育运动项目和体育游戏。小朋友们，下面这些体育活动，你参加过吗？请你在参加过的体育运动下面的“□”中打“√”。

跑步	足球	袋鼠跳	立定跳远
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
篮球	跳绳	轮滑	打沙包
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
游泳	武术	广播操	前滚翻
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

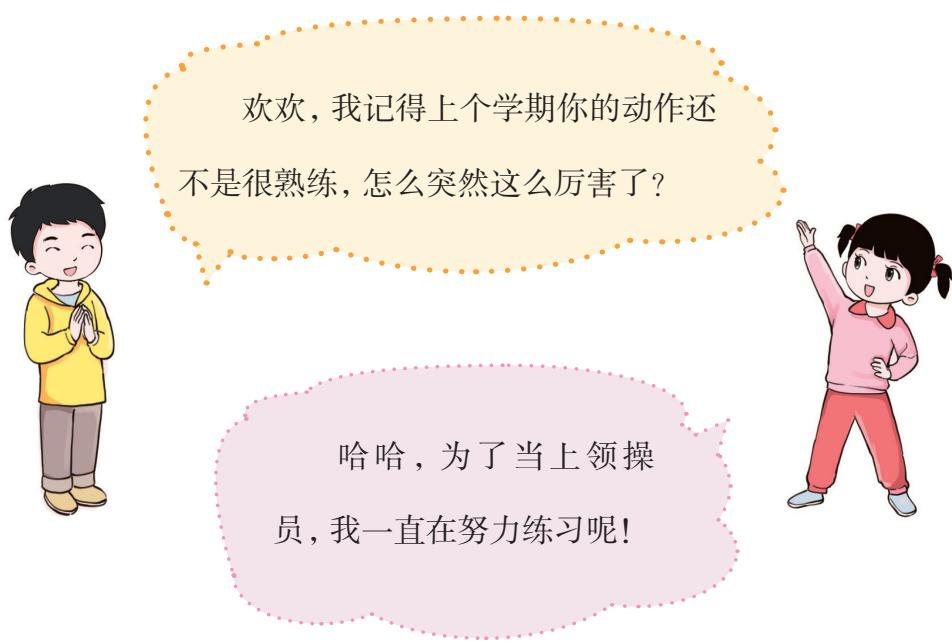
在运动场上学本领，在竞技场上展风采。学校每年的运动会是我们非常盼望的活动，老师会根据我们的特长安排任务，有运动员、小记者、啦啦队员、观众等。我们在不同角色中，体验到了体育运动的乐趣，收获了自信。



在体育比赛过程中，解说员会细致地讲解和分析体育项目或赛事。你认为担任解说员需要具备什么条件呢？

## 坚持不懈(xìe)我最棒

体育课上，同学们轮流担任领操员。欢欢主动报名，并站到队伍前面展示了全套广播操动作。她自信大方、姿态优美，赢得了全班同学的支持和掌声。



欢欢告诉大家，这都是努力练习的结果。通过坚持不懈地练习，她的动作越来越熟练，逐(zhú)渐有了在大家面前展示的勇气和自信。

在体育锻炼中，要根据自己的能力选择适宜的运动项目。当我们遇到困难时，不能轻言放弃，要相信努力付出终有回报！

抬头挺胸朝前看，自信阳光有精神。

你行他行我也行，事情做到严细恒 ( héng )。

自信还须加毅力，才能最终把事成。

艰难困苦不惧怕，勇敢顽强直面迎。

坚持不懈的你

最棒！



2024年8月20日，习近平在接见第33届奥运会中国体育代表团时指出：“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 ( quán ) 了新时代中国精神。”

## 尊师爱友我最棒

课上，老师正在讲解“两人三足”的游戏规则，乐乐不但没有认真听老师讲话，反而在队伍里调皮捣(dǎo)蛋，影响他人听讲。

乐乐，你在认真听吗？

“两人三足”的游戏，我早就会了，不用听老师说都知道怎么玩。



原来是这样呀，那你来跟大家讲一讲游戏规则，好吗？

……(乐乐挠挠头)

乐乐意识到了自己的不对，他在接下来的上课过程中，认真听从老师的指挥，积极参与游戏和比赛。

哨(shào)音响，“两人三足”比赛开始了。一段时间后，前两组完成了比赛，现在场地上只有第三组的乐乐和欢欢，但是他们并没有放弃，肩并肩，互相鼓励，继续前行。这时，全班同学一起喊：“乐乐、欢欢，加油，加油！”在同学们的鼓励下，他们顺利完成了比赛！



同学们，在体育课上，当老师讲解动作要求和方法时，我们要认真听讲；当老师组织游戏或比赛时，我们要听从老师的安排。游戏和比赛属于集体活动，需要和其他小朋友合作完成。当面对困难和挑战时，我们要互帮互助、团结友爱。



经常参加体育活动，你能结交更多好朋友！



接力赛



踢足球



打沙包



丢手绢



根据自己对规则的了解，利用常见的物品（如纸杯、水瓶、报纸），设计一个体育游戏。和同学一起玩一玩这个游戏，思考并讨论这个游戏的优点和需要改进的地方。



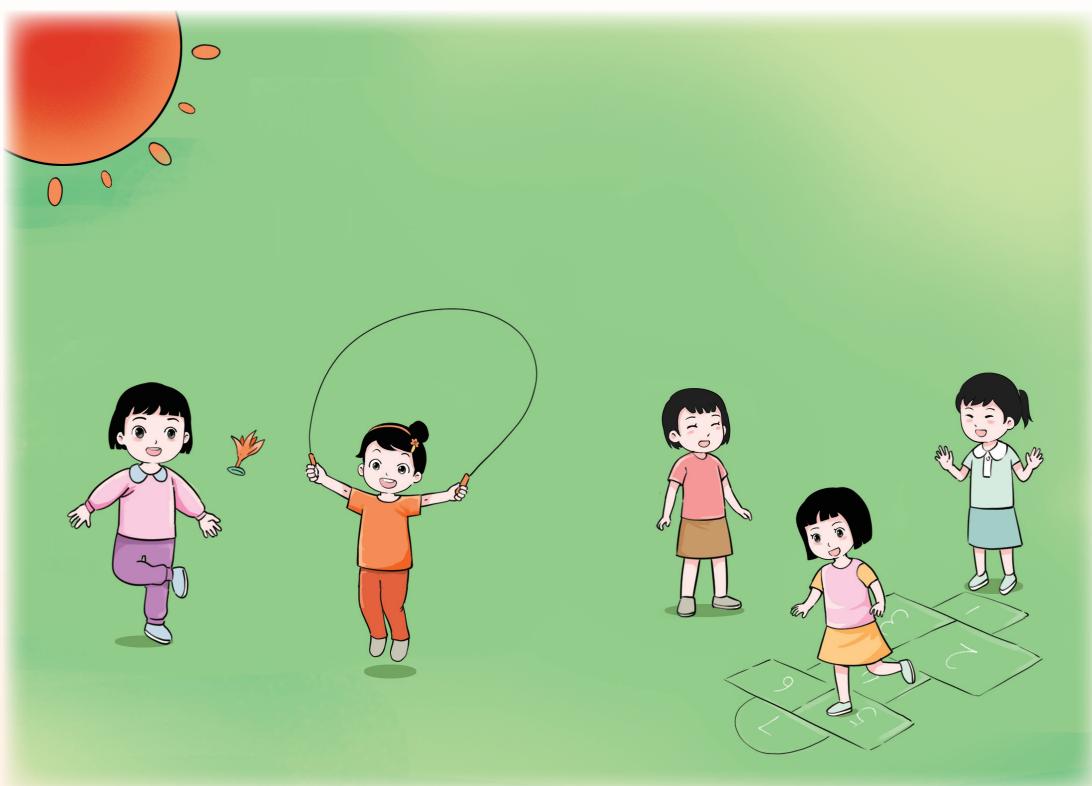
我的智慧	自我评价（请涂☆）
知道运动场上不同角色的作用	☆☆☆☆☆
懂得在运动中要坚持不懈	☆☆☆☆☆
喜欢玩游戏，乐于与同伴合作	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
在体育活动中尝试不同的角色	☆☆☆☆☆
在体育活动中遵守规则，不怕困难	☆☆☆☆☆
在体育活动中尊重老师，爱护同学	☆☆☆☆☆



## 第五课

# 打好运动基础

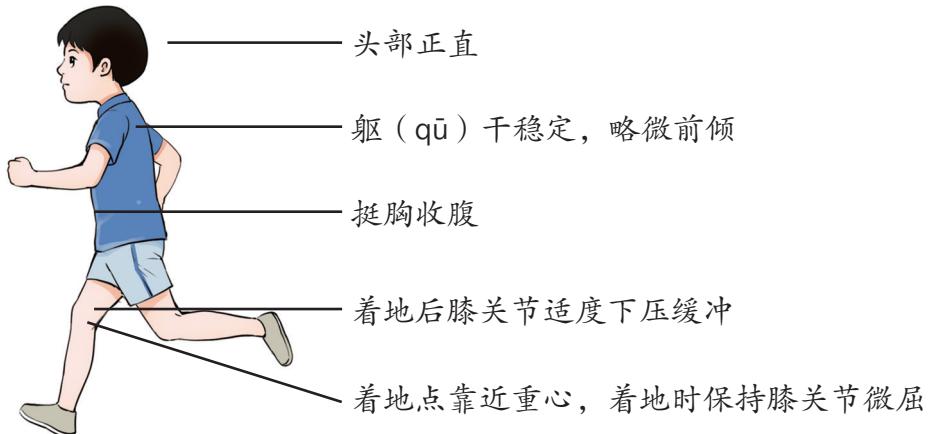
- 你知道正确的跑步姿势吗?
- 你能快速做出反应吗?
- 你知道保持身体平衡的秘(mì)诀(jué)吗?



## 正确的跑步动作

跑步是最受欢迎的运动之一，它能为身体带来很多好处，同时也是参加其他体育活动的基础。跑步看起来简单，但是如果动作不正确，可能出现髋(kuān)关节、膝(xī)关节和足底的疼痛，甚至出现急性运动损伤。正确的跑步动作如下：

1. 头部正直，挺胸收腹并略微前倾。
2. 以肩为轴，前后自然摆臂，摆臂不超过身体中线。
3. 着地轻盈(yíng)，着地点靠近重心。



## 如何快速做出反应

在很多运动中，你需要快速地做出反应。比如，踢足球、打篮球、打网球时，看到球朝着你飞过来，你的大脑就要指挥身体做出相应的动作，在一瞬间把球踢出去、接下来或打回去。这个过程越短，说明你的反应越快。

# 自学 自练

步骤(zhòu)一：拿一把20或30

厘米的直尺竖直放在同伴的拇指和食指之间。

步骤二：0刻(kè)度线朝下，并对准被测试同学拇指或食指上缘(yuán)。

步骤三：当你放手后，看你的同伴多快能抓住。

同伴的拇指和食指捏(niē)住的刻度就是测试成绩啦。你也来试试吧！

利用下面的“反应时间表”，把直尺下落的距离换算成时间。和同伴交换测试，看看谁用的时间短。多做几次测试，看看时间会不会缩短。



抓直尺游戏

反应时间表

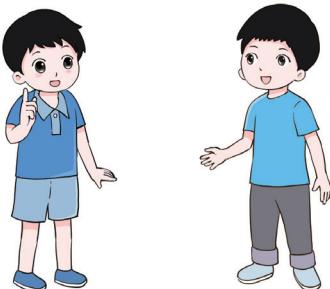
直尺下落的距离(厘米)	时间(秒)
5	0.101
10	0.143
15	0.175
20	0.202

此外，你还可以通过反应游戏(听口令转身起跑)、拍手游戏(听口令拍掌心)等来提高反应能力。

# 保持平衡的秘诀

你知道我们在玩“木头人”游戏时，是如何控制身体平衡的吗？

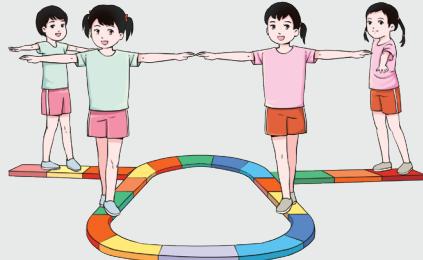
老师说过，运动中的平衡是由小脑控制的，平时我们可以通过单脚站立与走平衡木等方法锻炼自己的平衡能力。我们一起练一练吧！



体育与健康

- 步骤一：找一块长木板平放在地面（或平衡桥）上。
- 步骤二：从一头走向另一头，看看中途（tú）会不会掉下来。
- 步骤三：双脚（单脚）站在木板（或平衡桥）中间，保持1分钟身体平衡。

多练几次，看看你有没有进步。



平衡小游戏

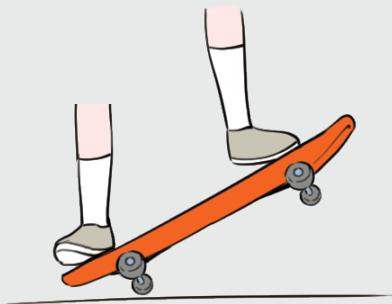
刚刚同学们体验了奇妙的平衡。接下来，让我们欣赏体操运动员超强的平衡能力和优美的身体姿态吧！



温馨(xīn)提示：同学们欣赏的许多技术动作有安全风险，请勿轻易模仿，如要学练请听从体育老师的安排或在保护下进行。



双手扶(fú)墙或撑扶桌面，在确保自身安全的前提下，一脚踩在滑板的前桥桥钉的位置；踩稳后，另一脚踩在板尾的位置，适度用力踩板，滑板前端自然就会抬高翘起来。如是，人和滑板达到巧妙的平衡。





## 玩一玩：“猫捉老鼠”游戏



同学们来到篮球场或足球场。一人发出“开始”的口令后，前面的同学当“老鼠”，沿直线或曲线以低、中、高的重心走、蹲跑或快速跑；后面的同学当“猫”，以同样的动作追逐，拍到“老鼠”背部为胜。当“老鼠”说“进洞了”，单腿站立，两臂摆出“O”字等造型时，“猫”要停下来模仿。然后，前后同学交换角色，相互追逐。



## 闯( chuǎng )一闯：跳绳我最行

听到比赛开始的口令后，与同伴一起跳绳，1分钟内看谁跳的次数多，以跳绳总次数多的人为胜。

序号	闯关	数量(个)	第一学期	第二学期
1	合格	男生 25、女生 27		
2	良好	男生 95、女生 97		
3	优秀	男生 107、女生 113		
4	满分	男生 117、女生 127		
5	加满分关	男生 157、 女生 167		
6	跳绳闯关 第一名	数量最多		
7	挑战自我 第一名	提高最多		

提示：

1. 达到合格计 60 分，达到良好计 80 分，达到优秀计 90 分，达到满分计 100 分。
2. 突破极限，挑战自我，在达到满分后设置加满分关。超过满分数量后，多 2 个加 1 分，直至加满 20 分封顶。
3. 在相应学期的通关表格内画个“小红旗”。



我的智慧	自我评价（请涂☆）
知道正确的跑步姿势	☆☆☆☆☆
知道保持平衡的秘诀	☆☆☆☆☆
知道2~3个提高反应能力的练习	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
能正确地慢跑	☆☆☆☆☆
能完成一个提高反应能力的练习	☆☆☆☆☆
能和同伴或家人一起参与一个游戏活动	☆☆☆☆☆

## 第六课

# 博大精深的中华武术



1. 你知道武术包含哪些种类吗？

2. 你知道武术中的礼仪吗？

3. 你知道学习武术有哪些益处吗？

欢欢，明天我们班要开武  
术课啦！

真的吗？太开心啦！我想要  
学双节棍，哼哼哈嘿！



我也想学。我还想学剑  
术！剑术的动作很优美。

同学们，武术是我们中华民族的  
瑰(guī)宝，除了刚才你们说的这些  
外，还有很多丰富的内容，让我们一起  
来探索武术的奥秘吧！

# 中华民族的瑰宝

武术是我国劳动人民在长期生产、生活实践中创造发展起来的宝贵文化遗产，是传承了上千年、独具民族特色的体育项目。它闻名于世，独一无二，而且还是亚洲运动会和青年奥林匹克运动会的正式比赛项目。



少林拳起源于少林寺，通过“嘿”“哈”的声音和刚劲威猛的动作克敌制胜，非常适合强身健体。



# 多姿多彩的武术

我国地大物博，历史悠久，创造了形式多样、各具特色的武术运动项目。武术分长拳、太极拳、南拳等传统拳术和器械（xiè）类等。让我们一起来瞧一瞧吧！



太极拳



南拳



八卦 (guà) 掌



螳 (táng) 螳 (láng) 拳



鹰爪拳

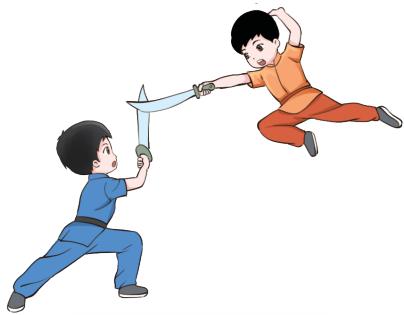


猴拳

武术中的各种器械也深受大家的喜爱。让我们一起来了解一些武术运动中常见的器械吧！



剑术——剑如飞凤 ( fèng )



刀术——刀如猛虎



棍术——棍扫一片



枪 ( qiāng ) 术——枪挑一线



### 威力巨大的“如意金箍( gū )棒”

相信很多同学都看过《西游记》，你还记得孙悟空用的是什么武器吗？对啦，是如意金箍棒，一根可随意变化大小、威力巨大的棍子，是孙悟空保护唐僧去西天取经的有力法宝。棍的使用方法有扫棍、劈( pī )棍、点棍、戳( chuō )棍、舞花棍等。



# 自学 自练

小朋友，你看过春节联欢晚会上的武术表演吗？他们有的舞剑，有的打拳，有的耍(shuǎ)棍，还有的表演了很多我们平时不常见的武术器械呢！下面的武术器械你见过哪些呢？请在认识的武术器械下面打“√”。



刀



枪



剑



戟(jǐ)

( )



钩

( )



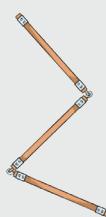
叉(chā)

( )



锤(chuí)

( )



三节棍

( )



拐(guǎi)

( )

# 学练武术好处多

学练武术不但能让我们变得勇敢刚强、恭(gōng)谦(qiān)有礼，而且能改善我们的身体姿态，强健体魄(pò)。



抱拳礼：并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢，右手成拳，左掌心按贴右拳面，左指尖与下颚平齐，右拳眼斜对胸窝置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距 20~30 厘米，头正身直，目视受礼者。



请你想一想，抱拳礼有什么意义？除了在武术课上会使用抱拳礼外，还有哪些场合会用到它？



周末邀请小伙伴到家里一起观看《西游记》，说一说里面出现了哪些武术器械。你最喜欢哪种武术器械？为什么？它是什么样子的？可以学一学、画一画，与小伙伴分享哦！



我的智慧	自我评价（请涂☆）
明白使用抱拳礼的时机	☆☆☆☆☆
能说出几种常见的拳术、武术器械	☆☆☆☆☆
知道学习武术有哪些益处	☆☆☆☆☆
我的行动	自我评价（请涂☆）
会在武术课上或参加武术课外活动时主动用抱拳礼向他人问好	☆☆☆☆☆
与同伴挑战踢腿高度，提高自己的柔韧(rèn)性	☆☆☆☆☆
向同伴展示学会的武术动作	☆☆☆☆☆

# 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。李有强、何耀慧、仲佳鎔、孔令松、陈美媛、李兴盈、杨燕国、郭富强、金燕、刘伟俊、吴蕊、张格格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的意见。

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  
二年级 全一册

体育与健康

二年级 全一册



TIYU YU JIANKANG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2978-3

定 价： 3.85 元

上海教育出版社