



义务教育教科书

(五·四学制)

体育 与 健康

一年级
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

一年级

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：顾永明

本册编写人员：王 晖 袁 春 王青辉 施利娟 陆志英 徐 斌 王冬香 邵子洺

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 一年级 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 上海昌鑫龙印务有限公司

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 4

字 数 80 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2977-6/G·2634

定 价 4.65 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。

本教科书安排了“我的身体我了解”“养成卫生好习惯”“安全知识我知道”“情绪奥秘知多少”“飘扬的五星红旗”“有趣的中华传统体育游戏”等多个主题的学习。通过阅读本教科书，并实践这些主题，你不仅能学到知识，也能进一步培养自己健康的生活习惯，形成良好的自我认知与自我保护意识，增强为国争光的使命感。

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 | 我的身体我了解 / 1

第二课 | 养成卫生好习惯 / 10

第三课 | 安全知识我知道 / 26

第四课 | 情绪奥秘知多少 / 36

第五课 | 飘扬的五星红旗 / 44

第六课 | 有趣的中华传统体育游戏 / 52

dì yī kè 第一课

wǒ de shēn tǐ wǒ liǎo jiě 我的身体我了解



1. nǐ zhī dào zěn yàng cè liáng tǐ zhòng ma
你知道怎样测量体重吗?

2. nǐ liǎo jiè zì jǐ de shēn tǐ ma
你了解自己的身体吗?

3. nǐ zhī dào bù liáng de shēn tǐ zī shì yǒu nǎ xiè wēi hài ma
你知道不良的身体姿势有哪些危害吗?

tóng xué men měi gè rén dōu yǒu yí jiàn wú jià
同学们，每个人都有一件无价

zhī bǎo nǐ men zhī dào shì shén me ma
之宝，你们知道是什么吗？

shēn tǐ shēn tǐ shì wǒ
身体。身体是我

men měi gè rén de wú jià zhī bǎo
们每个人的无价之宝。

nǐ men duì zì jǐ de shēn tǐ liǎo
你们对自己的身体了

jiě duō shǎo ne
解多少呢？

wǒ zhī dào wǒ de shēn gāo tǐ zhòng wǒ
我知道我的身高、体重。我

hái zhī dào wǒ yǒu yǎn jing bí zi ēr duo
还知道我有眼睛、鼻子、耳朵……

shì shén me ya
是什么呀？



wǒ zhī dào wǒ shì cóng
我知道我是从
mā ma dù zì li lái de
妈妈肚子里来的。

liǎo jiě shēn tǐ xíng tài 了解身体形态

yì bān lái shuō liáng hǎo de
一般来说，良好的

shēn tǐ xíng tài xū yào yǒu zhèng
身体形态需要有正

cháng de shēn gāo tǐ zhòng shēn
常的身高、体重。身

gāo shì shēn tǐ de gāo dù tōng
高是身体的高度，通

cháng yòng mǐ zuò wéi dān wèi
常用“米”作为单位。

tǐ zhòng shì shēn tǐ de zhòng liàng
体重是身体的重量，

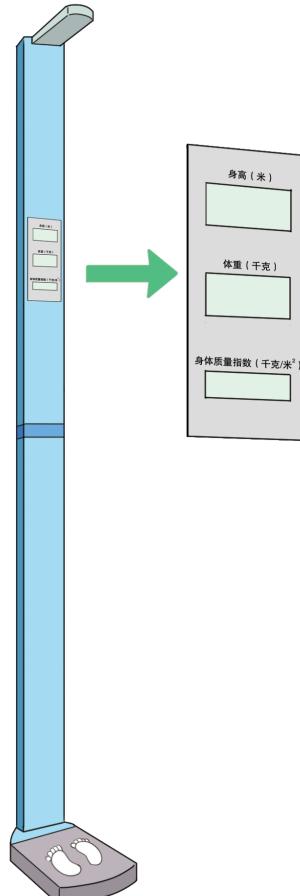
tōng cháng yòng qiān kè zuò wéi
通常用“千克”作为

dān wèi shēn gāo tǐ zhòng shì fǒu
单位。身高、体重是否

zhèng cháng xū yào tōng guò cè liáng
正常，需要通过测量

lái pàn duàn wéi chí liáng hǎo de shēn tǐ xíng tài xū yào bǎo
来判断。维持良好的身体形态，需要保

chí zhèng què de shēn tǐ zī shì
持正确的身体姿势。





nǐ de tǐ zhòng děng jí 你的体重等级

xiǎo péng you nǐ zhī dào ma tǐ zhòng yì bān kě yǐ fēn wéi
小朋友，你知道吗？体重一般可以分为

tǐ zhòng bù zú zhèng cháng chāo zhòng féi pàng sì gè děng jí
体重不足、正常、超重、肥胖四个等级。

jiē xià lái lǎo shī huì bāng nǐ jì suànshēn tǐ zhì liàng zhǐ shù kàn
接下来，老师会帮你计算身体质量指数，看

kàn nǐ de tǐ zhòng shì nǎ gè děng jí
看你的体重是哪个等级。

一年级学生身体质量指数标准（单位：千克/米²）

| 等级 | 男生范围 | 女生范围 |
|------|-------------|-------------|
| 体重不足 | 小于 13.5 | 小于 13.3 |
| 正常 | 13.5 到 18.1 | 13.3 到 17.3 |
| 超重 | 18.2 到 20.3 | 17.4 到 19.2 |
| 肥胖 | 大于 20.3 | 大于 19.2 |

bù liáng de shēn tǐ zī shì yǒu nǎ xiē wēi hài 不良的身体姿势有哪些危害

第一课 我的身体我了解

rú guǒ cháng qī zuò zī bù zhèng què huì duì shì lì chǎn
如果长期坐姿不正确，会对视力产

shēng bù liáng yǐng xiǎng shèn zhì yǐn qǐ jìn shì
生不良影响，甚至引起近视。

bù liáng de zhàn lì hé xíng zǒu zī shì hái huì yǐng xiǎng
不良的站立和行走姿势还会影 响

wǒ men de jǐ zhù rú guǒ wǒ men yì zhí wāi wāi niǔ niǔ de
我们的脊柱。如果我们一直歪歪扭扭地

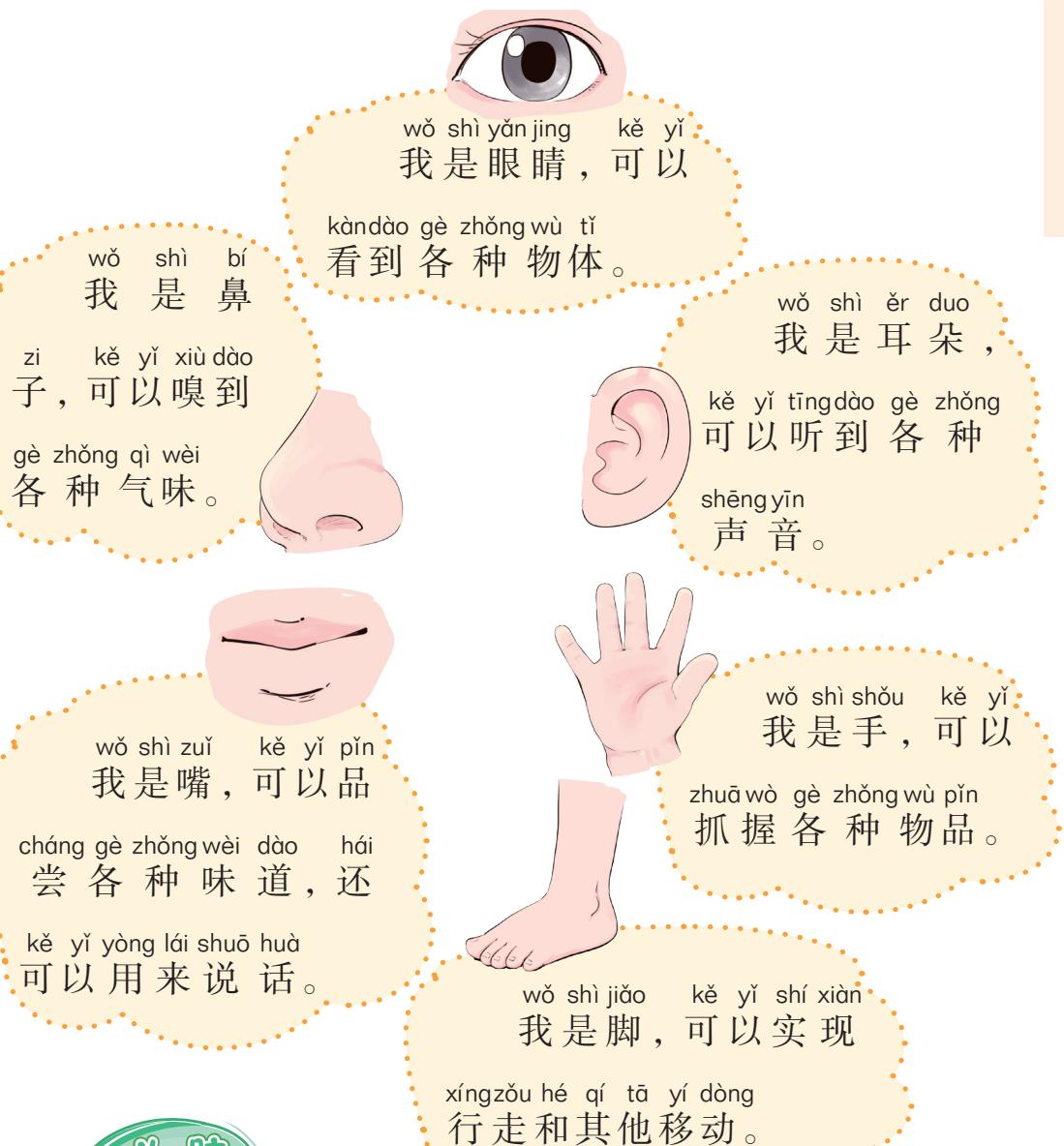
zuò zhe zhàn lì huò zhě zǒu lù jǐ zhù jiù kě néng biàn
坐着、站立或者走路，脊柱就可能变
xíng bù jǐn nán kàn ér qǐe huì yán zhòng yǐng xiǎng shēn tǐ
形，不仅难看，而且会严重影响身体
jiàn kāng
健康。

rú guǒ wǒ men xiě zì shí jīng cháng wāi tóu xié jiān
如果我们写字时经常歪头、斜肩、
wān yāo děng bù jǐn xiě chū lái de zì huì wāi wāi niǔ niǔ hái
弯腰等，不仅写出来的字会歪歪扭扭，还
huì zào chéng jǐ zhù cè wān
会造成脊柱侧弯。



rèn shi rén tǐ de qì guān 认识人体的器官

wǒ men de shēn tǐ yóu hěn duō qì guān zǔ chéng yǒu kàn
我们的身体由很多器官组成。有看
de jiàn de wài bù qì guān yě yǒu kàn bù jiàn de nèi bù qì
得见的外部器官，也有看不见的内部器
guān tā men gè yǒu suǒ cháng shì wǒ men shēn tǐ de hǎo
官。它们各有所长，是我们身体的“好
péng you
朋友”。



头脑风暴

shuǐ shì shēng mìng zhī yuán rén tǐ quē shǎo shuǐ fèn jiù huì yǐng
水是生命之源。人体缺少水分，就会影

xiǎng xīn zàng cháng děng qì guān de gōng néng nǐ zhī dào yùn dòng
响心脏、肠等器官的功能。你知道运动

shí gāi rú hé bǔ chōng shuǐ fèn ma
时该如何补充水分吗？

nán hái hé nǚ hái bù yí yàng 男孩和女孩不一样

xiǎo péng you nǐ zhī dào nán hái hé nǚ hái yǒu shén me
小朋友，你知道男孩和女孩有什么
bù tóng ma nǐ zhī dào nán hái hé nǚ hái yǒu nǎ xiē qì guān
不同吗？你知道男孩和女孩有哪些器官
bù yí yàng ma
不一样吗？

nán hái yǒu gāo wán yīn jīng shū jīng guǎn hé qián liè
男孩有睾丸、阴茎、输精管和前列
xiàn děng
腺等。

nǚ hái yǒu yīn dào zǐ gōng shū luǎn guǎn luǎn cháo děng
女孩有阴道、子宫、输卵管、卵巢等。



rú hé bǎo hù shēn tǐ yǐn sī
如何保护身体隐私

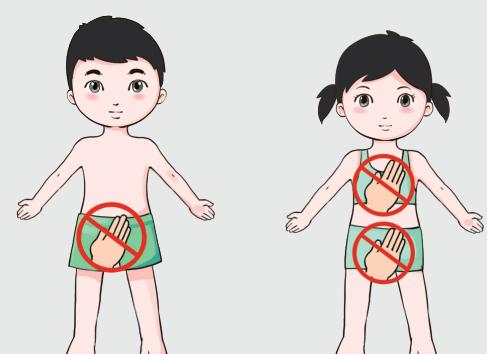
zhè xiē qì guān dōu shì
这些器官都是

wǒ men de yǐn sī bù wèi
我们的隐私部位，

yào yòng yī wù zhē dǎng
要用衣物遮挡，

xiàng yòu tú zhè yàng bù
像右图这样。不

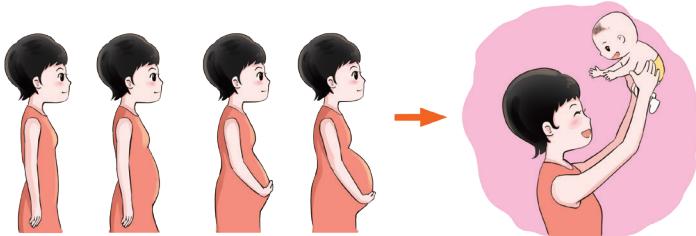
kě yǐ gěi bié rén kàn gèng bù yǔn xǔ bié rén pèng
可以给别人看，更不允许别人碰。



rén cóng nǎ lǐ lái
人从哪里来

xiǎo péng you nǐ yǒu méi yǒu wèn guo bà ba mā ma
小朋友，你有没有问过爸爸妈妈，

nǐ cóng nǎ lǐ lái tā men shì zěn me huí dá de ne
你从哪里来？他们是怎麽回答的呢？



mā ma shuō wǒ shì cóng tā de dù zi li lái de mā ma xià
妈妈说我是从她的肚子里来的。妈妈下
fù bù yǒu yí gè zǐ gōng zǐ gōng jiù xiàng yí zuò xiǎo fáng zi
腹部有一个子宫，子宫就像一座小房子，
wǒ zài lǐ miàn dà yuē zhù shàng shí gè yuè mā ma jiù bǎ wǒ
我在里面大约“住”上十个月，妈妈就把我
shēng chū lái le
生出来了。



dà rén xiǎo hái de tǐ zhòng dōu yǒu biāozhǔn
大人小孩的体重都有标准

xué shēng yǒu guó jiā xué shēng tǐ zhì jiàn kāng biāozhǔn yòu
学生有《国家学生体质健康标准》，幼
ér chéng nián rén lǎo nián rén yǒu guó míng tǐ zhì cè dìng biāo
儿、成年人、老年人有《国民体质测定标
zhǔn nǐ hé bà ba mā ma de tǐ zhòng biāo zhǔn ma kuài qù cè
准》。你和爸爸妈妈的体重标准吗？快去测
yi cè ba
一测吧！



xiǎo péng you qǐng wèn yì wèn lǎo shī hé bà ba mā
小朋友，请问一问老师和爸爸妈

ma liǎo jiě xià tú zhōng gè qì guān de zuò yòng xiǎng
妈，了解下图中各器官的作用。想

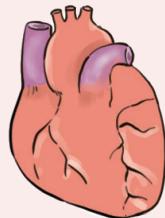
yi xiǎng zài rì cháng shēng huó zhōng wǒ men yào zěn yàng ài hù zhè
一想，在日常生活中，我们要怎样爱护这

xiē qì guān ne kě yǐ bǎ nǐ de hǎo fāng fǎ fēn xiǎng gěi qí tā xiǎo
些器官呢？可以把你的方法分享给其他小

péng you
朋友。



dà nǎo
大脑



xīn zàng
心脏



wèi
胃



yǎn jing
眼睛



| wǒ de zhì huì 我的智慧 | zì wǒ píng jià qǐng tú 自我评价 (请涂☆) |
|---|--------------------------------------|
| liǎo jiě zì jǐ de tǐ zhòng děng jí 了解自己的体 重 等级 | ☆☆☆☆☆ |
| liǎo jiě bù liáng de zuò lì xíng zī shì duì 了解不良的坐、立、行姿势对 shēn tǐ de wēi害 身 体 的 危 害 | ☆☆☆☆☆ |
| zhī dào rén tǐ de zhǔ yào qì guān 知道人体的主要器 官 | ☆☆☆☆☆ |
| wǒ de xíng dòng 我的行动 | zì wǒ píng jià qǐng tú 自我评价 (请涂☆) |
| měi zhōu jì lù yí cì zì jǐ de tǐ zhòng 每 周 记 录 一 次 自 己 的 体 重 | ☆☆☆☆☆ |
| zài shēng huó hé xué xí zhōng néng bǎo chí 在 生 活 和 学 习 中 能 保 持 zhèng què de zuò lì xíng zī shì 正 确 的 坐、立、行 姿 势 | ☆☆☆☆☆ |

dì èr kè 第二课

yǎng chéng wèi shēng hào xí guàn 养成卫生好习惯



1. nǐ zhī dào rú hé bǎo chí gè rén wèi shēng ma
你知道如何保持个人卫生吗?

2. nǐ zhī dào yǐn shí wèi shēng xū yào zhù yì nǎi xiē fāng miàn ma
你知道饮食卫生需要注意哪些方面吗?

3. nǐ huì zěn yàng bǎo hù shì lì ài hù yǎn jing ne
你会怎样保护视力、爱护眼睛呢?

kāng kāng nǐ měi tiān shàng
康康，你每天上

xué chuān de gān gān jìng jìng de
学 穿 得 干 干 净 净 的 ，

kàn qǐ lái fēi cháng zhěng jié
看 起 来 非 常 整 洁。

měi tiān chū mén qián wǒ dōu huì
每天出 门 前 我 都 会

zhào zhao jìng zi kàn kan zì jǐ
照 照 镜 子 ， 看 看 自 己

yǒu méi yǒu chuān dài zhěng qí
有 没 有 穿 戴 整 齐。

gè rén wèi shēng xí guàn
个人卫生习惯

liáng hǎo de gè rén wèi shēng xí guàn néng ràng rén gèng
良好的个人卫生习惯能让人更
jiàn kāng gèng zì xìn zài rì cháng shēng huó zhōng nǐ yǎng
健康、更自信。在日常生活中，你养
chéng le nǎ xiē liáng hǎo de gè rén wèi shēng xí guàn ne
成了哪些良好的个人卫生习惯呢？

爱刷牙，爱洗脸

zǎo chén shuā yá néng ràng rén kǒu qì qīng xīn bǎo chí
早晨刷牙能让人口气清新，保持
kǒu qiāng wèi shēng xǐ liǎn néng ràng rén shén qīng qì shuǎng
口腔卫生；洗脸能让人神清气爽，
bǎo chí pí fū qīng jié
保持皮肤清洁。



qín xǐ zǎo qín huàn yī 勤洗澡，勤换衣

qín xǐ zǎo néng qù chú shēn shang de hàn wèi hé wū gòu
勤洗澡能去除身上的汗味和污垢；

qín huàn yī néng bǎo chí liáng hǎo de jīng shén fēng mào shǐ yì
勤换衣能保持良好的精神风貌，使一

xiē jí bìng yuǎn lí wǒ men
些疾病远离我们。



qín xǐ shǒu qín jiǎn zhǐ jiā 勤洗手，勤剪指甲

rén de shǒu shàng yǒu shù shí wàn gè xì jūn fàn qián
人的手上有数十万个细菌，饭前、

biàn hòu yí dìng yào yòng xǐ shǒu yè huò féi zào qīng xǐ shuāng
便后一定要用洗手液或肥皂清洗双

shǒu zhǐ jiā guò cháng yě róng yì cáng nì wū gòu yǔ xì jūn
手。指甲过长也容易藏匿污垢与细菌，

wǒ men yào dìng qī xiū jiǎn zhǐ jia bù yào yǎng chéng yǎo zhǐ
我们 要 定 期 修 剪 指 甲， 不 要 养 成 咬 指
jia de huài xí guàn
甲 的 坏 习 惯 。

教你一招

qī bù xǐ shǒu fǎ 七步洗手法

- 

1 zhǎng xīn duì zhǎng xīn cuō róu
掌 心 对 掌 心 搓 揉
- 

2 shǒu zhǐ jiāo chā zhǎng xīn duì
手 指 交 叉、掌 心 对
- 

3 shǒu bēi cuō róu
手 背 搓 揉
- 

4 zhǎng xīn cuō róu
掌 心 搓 揉
- 

5 mǔ zhǐ zài zhǎng zhōng cuō róu
拇 指 在 掌 中 搓 揉
- 

6 zhǐ jiān zài zhǎng xīn zhōng cuō róu
指 尖 在 掌 心 中 搓 揉
- 

7 xuán zhuǎn cuō róu shǒu wàn
旋 转 搓 揉 手 腕

第二课 养成卫生好习惯

yǐn shí wèi shēng 饮食卫生

wǒ men zhèng chǔ zài shēng zhǎng fā yù de guān jiàn qī
我们正处在生长发育的关键期，
shēng huó zhōng yīng gāi tè bié zhù yì yǐn shí wèi shēng bǐ
生活中应该特别注意饮食卫生。比
rú bù hē shēng shuǐ bù chī guò qī shí pǐn bù chī biàn zhì
如不喝生水、不吃过期食品、不吃变质
shí pǐn děng
食品等。

头脑风暴

yì qǐ lái pàn duàn
一起来判断

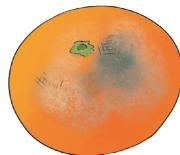
xiǎng yi xiǎng tú zhōng de xiǎo péngyou men zuò de duì bu duì
想一想，图中的小朋友们做得对不对？

nǐ néng zhǐ chū tā men cuò zài nǎ lǐ ma
你能指出他们错在哪里吗？



kāng kāng nǐ kàn zhè xiē

shuǐguǒ hái néng chī ma



qiān wàn bù néng chī zhè xiē shuǐ guǒ dōu fā méi
千万不能吃！这些水果都发霉

biàn zhì le yīng gāi zhí jiē diū diào
变质了，应该直接丢掉！

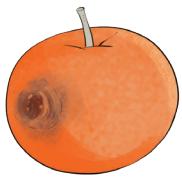
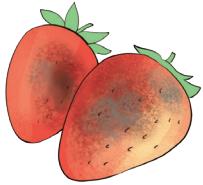
fā méi de shí wù zhōng hán yǒu dà liàng méi jūn
发霉的食物 中含有大量霉菌，

shí yòng hòu kě néng yǐn qǐ shí wù zhòng dù jiù suàn
食用后可能引起食物中毒，就算

bǎ huài diào de bù fèn qiē diào yě bù néng chī wù shí
把坏掉的部分切掉也不能吃。误食

fā méi de shí wù chū xiàn fù tòng ǒu tǔ shí yào mǎ
发霉的食物出现腹痛、呕吐时，要马

shàng qù yī yuàn jiǎn chá
上去医院检查。



liǎo jiě bù liáng yǐn shí xí guàn de wēi hài
了解不良饮食习惯的危害

piān shí hé tiāo shí kě néng huì yǐn qǐ yíng yǎng shè rù bù jūn héng huò
偏食和挑食可能会引起营养摄入不均衡或

shè rù bù zú yǐng xiǎng shēn tǐ fā yù hé jiàn kāng jiàng dī rén tǐ miǎn
摄入不足，影响身体发育和健康，降低人体免

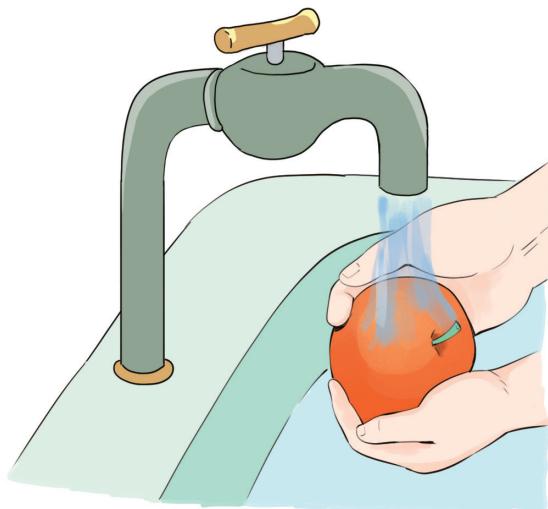
yì lì zēng jiā huàn bìng de fēng xiǎn bào yǐn bào shí huì dǎo zhì wèi
疫力，增加患病的风险。暴饮暴食会导致胃、

cháng děng xiāo huà qì guān chāo fù hè gōng zuò hái kě néng yǐn fā xiāo
肠等消化器官超负荷工作，还可能引发消

huà bù liáng hé wèi bìng wèi le bǎo chí shēn tǐ jiàn kāng yīng yǎng chéng
化不良和胃病。为了保持身体健康，应养成

dìng shí dìng liàng jìn shí xì jiáo màn yàn de liáng hǎo yǐn shí xí guàn
定时定量进食、细嚼慢咽的良好饮食习惯。

chú le bù néng chī fā méi biàn zhì de shuǐ guǒ wài zài chī
除了不能吃发霉变质的水果外，在吃
shuǐ guǒ qián wǒ men hái xū yào rèn zhēn qīng xǐ jiāng shuǐ guǒ
水果前，我们还需要认真清洗，将水果
biǎo miàn kě néng cán liú de nóng yào děng yǒu害 wù zhì qīng xǐ
表面可能残留的农药等有害物质清洗
gān jìng
干净。



gōng gòng wèi shēng 公共卫生

gōng gòng wèi shēng de mù biāo shì bǎo hù hé cù jìn quán
公共卫生的目标是保护和促进全
tǐ shè huì chéng yuán de jiàn kāng zhè jiù xū yào měi yí wèi shè
体社会成员的健康，这就需要每一位社
huì chéng yuán de gòng tóng cān yù hé xíng dòng
会成员的共同参与和行动。



bù suí dì tǔ tān
不随地吐痰



bù luàn rēng lā jī
不乱扔垃圾



bú duì zhe bié rén ké sou huò dǎ pēn tì
不对着别人咳嗽或打喷嚏



bù suí dì dà xiǎobiàn
不随地大小便

pèi dài kǒu zhào 佩戴口罩

pèi dài kǒu zhào shì yù fáng liú xíng xìng gǎn mào fèi yán
佩戴口罩是预防流行性感冒、肺炎

děng hū xī dào chuán rǎn bìng zuì jiǎn dān yǒu xiào de cuò shī
等呼吸道传染病最简单的措施。

dāng wǒ men huàn yǒu hū xī dào chuán rǎn bìng huò zài yī
当我们患有呼吸道传染病，或在医

yuàn děng chuán rǎn fēng xiǎn jiào gāo de chǎng suǒ shí yīng jí
院等传染风险较高的场所时，应及

shí pèi dài kǒu zhào
时佩戴口罩。



zhèng què pèi dài kǒu zhào 正 确 佩 戴 口 罩

biàn zhèng fǎn yǒu bí jiā de yí cè cháo shàng shēn sè
1. 辨 正 反。有 鼻 夹 的 一 侧 朝 上 , 深 色

miàn huò zhòu zhě xiàng xià de yí miàn cháo wài
面 或 皱 褶 向 下 的 一 面 朝 外。

yán mì hé dài kǒu zhào shí mǔ zhǐ shí zhǐ àn zhù bí
2. 严 密 合 。戴 口 罩 时 , 拇 指 、 食 指 按 住 鼻
jiā yì biān xiàng nèi àn yā yì biān shùn zhe bí jiā liǎng cè yí
夹 , 一 边 向 内 按 压 , 一 边 顺 着 鼻 夹 两 侧 移
dòng zhí zhì jiāng bí jiā wán quán àn yā chéng bí liáng xíng zhuàng
动 , 直 至 将 鼻 夹 完 全 按 压 成 鼻 梁 形 状 ;
zài jiāng zhòu zhě lā kāi xià duān bāo dào xià ba chù
再 将 皱 褶 拉 开 , 下 端 包 到 巴 处 。

fáng fēi jiàn dǎ pēn tì huò ké sou shí kě yǐ bù zhāi xià
3. 防 飞 溅 。打 喷 嚏 或 咳 嗽 时 可 以 不 摘 下
kǒu zhào yě kě yǐ zhāi xià kǒu zhào hòu yòng zhǐ jīn huò zhǒu bù zhē yǎn
口 罩 , 也 可 以 摘 下 口 罩 后 用 纸 巾 或 肘 部 遮 掩
kǒu bí
口 鼻 。

qín gēng huàn rú guǒ fā xiàn kǒu zhào yǒu míng xiǎn cháo shī
4. 勤 更 换 。如 果 发 现 口 罩 有 明 显 潮 湿
huò zāng wū yīng jí shí gēng huàn xīn de kǒu zhào
或 脏 污 , 应 及 时 更 换 新 的 口 罩 。

jiē zhòng yì miáo 接种疫苗

yì miáo shì wǒ men shēn tǐ de bǎo hù sǎn tā kě
疫苗是我们身体的“保护伞”。它可
yǐ bāng zhù wǒ men dǐ kàng yì xiē bìng dù hé xì jūn de rù
以帮助我们抵抗一些病毒和细菌的“入
qīn wǒ men yīng jí shí zhòng yì miáo bǎo hù hǎo zì jǐ
侵”，我们应及时接种疫苗，保护好自己。



xiǎng ké sou huò dǎ pēn tì shí gāi zěn me bàn 想咳嗽或打喷嚏时该怎么办

shǒu xiān yīng zhuǎn guò tóu huò zhuǎn guò shēn qù bú duì zhe tā
首先，应转过头或转过身去，不对着他
rén rán hòu lì jí yòng shǒu pà huò zhǐ jīn zhē zhù kǒu bí méi yǒu
人；然后，立即用手帕或纸巾遮住口鼻，没有
shǒu pà huò zhǐ jīn shí kě yǐ yòng shǒu zhǒu bù wèi zhē dǎng kǒu bí
手帕或纸巾时，可以用手肘部位遮挡口鼻，
bì miǎn tuò yè hé fēi mò pēn jiàn dào tā rén shēn shàng
避免唾液和飞沫喷溅到他人身上。



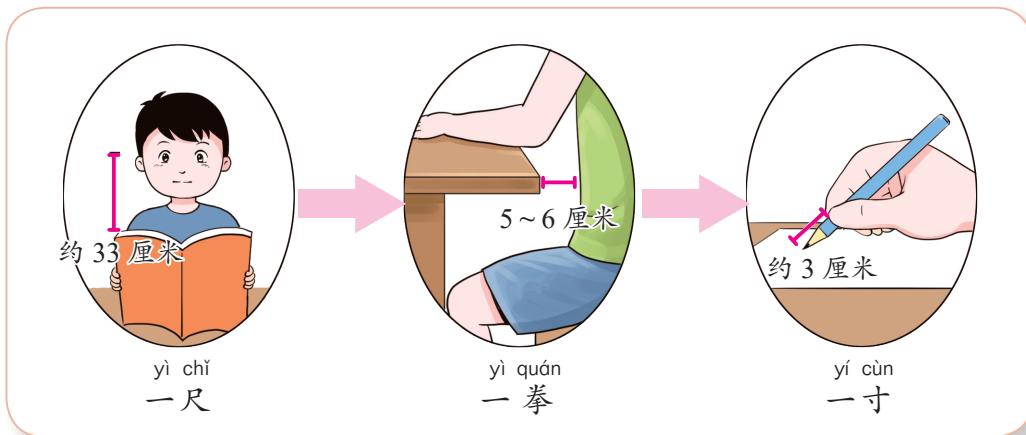
yòng yǎn wèi shēng 用眼卫生

yǎn jīng shì rén tǐ rèn shi zhōu wéi shì jiè de zhòng yào qì
眼睛是人体认识周围世界的 重要器

guān zhī yī
官之一。

jiān chí zhèng què de dù xiě zī shì 坚持正确的读写姿势

fú àn xué xí shí jiān chí yì chǐ yì quán yí cùn
伏案学习时，坚持“一尺、一拳、一寸”，
jí yǎn jīng lí shū běn yì chǐ yuē lí mǐ xiōng kǒu lí
即眼睛离书本一尺（约 33 厘米），胸 口离
zhuō yán yì quán lí mǐ wò bǐ de shǒu zhǐ lí bǐ jiān
桌 沿一拳（5~6 厘米），握笔的手指离笔尖
yí cùn yuē lí mǐ
一寸（约 3 厘米）。



hé lǐ shǐ yòng diàn zǐ chǎn pǐn 合理使用电子产品

kè yú shí jiān shǐ yòng diàn zǐ chǎn pǐn xué xí
课 余 时 间 使 用 电 子 产 品 学 习

fēn zhōng hòu yīng xiū xi yuǎn tiào fàng sōng
30 ~ 40 分钟后，应休息远眺放松 10

fēn zhōng
分钟。

bǎo zhèng chōng zú de shuì mián shí jiān
保证充足的睡眠时间

xǐào xué shēng měi tiān shuì mián shí jiān yīng dá dào
小学生每天睡眠时间应达到 10

xiǎo shí bìng qie bǎo chí shuì mián guī lǜ ràng yǎn jing dé dào
小时，并且保持睡眠规律，让眼睛得到

chōng fèn xiū xi
充分休息。



dìng qī jiǎn chá shì lì
定期检查视力

měi xué qī yīng dāng jìn xíng liǎng cì shì lì jiān cè yǐ
每学期应当进行两次视力监测，以

biàn zǎo fā xiàn zǎo gān yù zǎo zhì liáo fáng zhǐ jìn shì
便早发现、早干预、早治疗，防止近视

yǎn shēng chéng huò jìn shì dù shù zēng jiā
眼生成或近视度数增加。

yǎng chéng liáng hǎo de yǐn shí xí guàn 养成良好的饮食习惯

yí rì sān cān jūn héng yǐn shí duō chī shuǐ guǒ shū
一日三餐均衡饮食，多吃水果、蔬
cài duō shè rù yú lèi dòu zhì pǐn děng yōu zhì dàn bái shì
菜，多摄入鱼类、豆制品等优质蛋白，适
liàng shí yòng hú luó bo lán méi děng fù hán wéi shēng sù de
量食用胡萝卜、蓝莓等富含维生素的
shí wù shǎo chī yóu zhá hé gāo táng shí pǐn
食物，少吃油炸和高糖食品。

kòng zhì yòng yǎn shí jiān 控制用眼时间

dú xiě lián xù yòng yǎn shí jiān bù yí chāo guò fēn
读写连续用眼时间不宜超过 40 分
zhōng měi yòng yǎn fēn zhōng zuǒ yòu yào xiū xi fēn
钟，每用眼 40 分钟左右要休息 10 分
zhōng kě yuǎn tiào huò zuò yǎn bǎo jiàn cāo děng
钟，可远眺或做眼保健操等。





bǎo hù yǎn jīng yào zhù yì 保护眼睛要注意

yù fáng yǎn wài shāng

1. 预防眼外伤

zài shēng huó huò yùn dòng zhōng yào zhù yì yù fáng jiān ruì de wù tǐ
在生活或运动中要注意预防尖锐的物体

rú jiǎn dāo zhēn bì jiān shù zhī děng kě néng duì yǎn jīng zào chéng
(如剪刀、针、笔尖、树枝等)可能对眼睛造成

de shāng害。

zhī dào shì lì yì cháng de zhèngzhuàng

2. 知道视力异常的症状

rú guǒ chū xiàn shì lì mó hu yǎn jīng róng yì pí láo kàn yuǎn
如果出现视力模糊，眼睛容易疲劳，看远

chù huò jìn chù wù tǐ shí xū yào gèng cháng de shí jiān cái néng kàn qīng
处或近处物体时需要更长的时间才能看清

chu děng zhuàng kuàng jiàn yì jí shí jiù zhěn yǐ biàn jǐn zǎo fā xiànyǎn
楚等状况，建议及时就诊，以便尽早发现眼

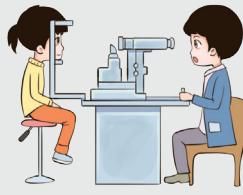
jí bìng zhì liáo
疾并治疗。

zhèng què pèi yǎn jīng dài yǎn jīng

3. 正确配眼镜、戴眼镜

rú guǒ yǒu xiǎo péng you xiànl zài yǐ jīng xū yào dài yǎn jīng le yǐ
如果有小朋友现在已经需要戴眼镜了，以

xià shì xiàng yí dìng yào zhù yì
下事项一定要注意。



bú dài tā rén de yǎn jìng
不戴他人的眼镜。

yǎn jìng yào liàng shēn dìng zhì
眼镜要量身定制，

yào dào zhuān yè de yī liáo jī gòu
要到专业的医疗机构

jiǎn chā shì lì hòu pèi zhì
检查视力后配制。



bǎo hù zì jǐ fáng
保护自己，防

zhǐ zhuàng suì yǎn jìng piàn
止撞碎眼镜片，

dǎo zhì yǎn jìng shòu shāng
导致眼睛受伤。



yǎn jìng fēi cháng cuì ruò bù yào niǔ
眼镜非常脆弱，不要扭

qū jìng kuàng bù néng luàn rēng yǎn jìng
曲镜框，不能乱扔眼镜。



wèi le ràng wǒ men de xiào yuán gèng zhěng jié gèng
为了让我们的校园更整洁、更

měi lì tóng xué men kě yǐ cóng shēn biān xiǎo shì zuò qǐ
美丽，同学们可以从身边小事做起，

bǐ rú bǎo chí jiào shì dì miàn gān jìng jí shí qīng lǐ lā jī ràng
比如保持教室地面干净、及时清理垃圾……让

wǒ men yì qǐ xíng dong qǐ lái ba
我们一起行动起来吧！



wǒ de zhì huì
我的智慧

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

zhī dào jiǎng wèi shēng de zhòng yào xìng
知道讲卫生的重要 性

☆☆☆☆☆

zhī dào ài hù gōng gòng wèi shēng de fāng fǎ
知道爱护公共卫生的方法

☆☆☆☆☆

zhī dào ài hù yǎn jīng de fāng fǎ
知道爱护眼睛的方法

☆☆☆☆☆

wǒ de xíng dòng
我的行动

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

zài shēng huó zhōng néng zuò hǎo lā jī fēn lèi
在生活中能做好垃圾分类

☆☆☆☆☆

jī jí cān yù xiào yuán wèi shēng bǎo jié xíng dòng
积极参与校园卫生保洁行动

☆☆☆☆☆

rèn zhēn zuò hǎo yǎn bǎo jiàn cāo
认真做好眼保健操

☆☆☆☆☆

dì sān kè 第三课

ān quán zhī shi wǒ zhī dào 安全知识我知道



1. nǐ zhī dào rú hé ān quán yùn dòng ma
你知道如何安全运动吗?

2. nǐ zhī dào yùn dòng qián yào zuò nǎ xiē ān quán zhǔn bèi ma
你知道运动前要做哪些安全准备吗?

3. nǐ zhī dào yùn dòng shí rú hé bǎo hù zì jǐ ma
你知道运动时如何保护自己吗?

zhuàng zhuang nǐ zěn me
壮壮，你怎么

chuān zhe tuō xié jiù chū lái yùn
穿着拖鞋就出来运

dòng ne
动呢?



gāng gāng chū mén tài jí
刚刚出门太急，

méi lái de jí huàn yùn dòng xié
没来得及换运动鞋。



zhuàng zhuang yùn dòng
壮壮，运动

shí yào chuān shì yí de yùn
时要穿适宜的运

dòng xié ān quán yùn dòng
动鞋，安全运动。



nà nǐ men zài děng wǒ
那你们再等我

yí huìr wǒ mǎ shàng qù
一会儿，我马上去

huàn yùn dòng xié
换运动鞋。

ān quán yùn dòng wǒ néng xíng
安全运动我能行

zhǐ yǒu zài bǎo zhàng ān quán de qián tí xià wǒ men cái
只有在保障安全的前提下，我们才
néng shōu huò yùn dòng dài lái de yì chù
能收获运动带来的益处。

**yùn dòng fú zhuāng yào chuān hǎo
运动服装要穿好**

cān jiā yùn dòng shí
参加运动时，
yào chuān shū shì de yùn dòng
要穿舒适的运动
fú zhuāng hé yùn dòng xié
服装和运动鞋，
shēn shàng bù pèi dài shǒu
身上不佩戴首
shì fà qiǎ kǒu dài lǐ bú
饰、发卡，口袋里不
fàng yìng wù jiān wù yǒu
放硬物、尖物。有
yì xiē yùn dòng xiàng mù hái xū yào pèi dài hǎo yùn dòng hù jù
一些运动项目还需要佩戴好运动护具，
rú lún huá yùn dòng shí yào dài hǎo tóu kuī hù zhǒu hù xī děng
如轮滑运动时要戴好头盔、护肘、护膝等。



yùndòng chǎng dì yào shì yí 运动 场地要适宜

cān jiā yùn dòngh shí yào xuǎn zé
参加运动时，要选择

píng zhěng wú zá wù de chǎng dì bǎo
平整、无杂物的场地，保

zhèng yùn dòngh de ān quán tóng shí
证运动的安全。同时，

zài cān jiā bù tóng yùn dòngh xiàng mù shí
在参加不同运动项目时，

yào kǎo lù bù tóng chǎng dì de yāo qiú
要考虑不同场地的要求。比如，参加足球

yùn dòngh shí yīng xuǎn zé shì wài kāi kuò píng zhěng de chǎng dì
运动时，应选择室外开阔平整的场地。



rè shēn fàng sōng yào chōng fèn 热身放松要充分

yùn dòngh qián yào zuò
运动前要做

hǎo rè shēn huó dòng yù
好热身活动，预

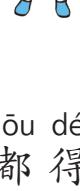


rè shēn tǐ huó dòng guān
热身体，活动关



jié yùn dòngh hòu yào jí
节。运动后要及

shí zuò hǎo lā shēn děng
时做好拉伸等



huó dòng shǐ guān jié jī ròu dōu dé dào fàng sōng
活动，使关节、肌肉都得到放松。

yùn dòng guī zé yào zūn shǒu 运动规则要遵守

cān jiā tǐ yù yùn
参加体育运

dòng shí yào qīng chu bìng
动时，要清楚并

zūn shǒu tǐ yù huó dòng guī
遵守体育活动规

zé bú zuò guī zé bù yǔn
则，不做规则不允

xǔ de dòng zuò yǒu xù ān quán de jìn xíng yùn dòng
许的动作，有序、安全地进行运动。



yù dào yì wài bù huāng zhāng 遇到意外不慌张

lǎo shī wǒ de
老师！我的

shǒu bì chū xiě le
手臂出血了！

mǎ shàng qù
马上去

yī wù shì chǔ lǐ
医务室处理

shāng kǒu
伤口！

zǒu wǒ péi nǐ qù
走，我陪你去！



shòu shāng chū xiě

受伤出血

rú guǒ gē bo xī gài huò qí tā shēn tǐ bù wèi
如 果 胳 膊 、 膝 盖 或 其 他 身 体 部 位

shòu shāng yǒu qīng wēi chū xiě de
受 伤 ， 有 轻 微 出 血 的

qíng kuàng wǒ men yào jí shí xiàng lǎo
情 况 ， 我 们 要 及 时 向 老

shī bào gào bìng qǐng wèi shēng lǎo shī
师 报 告 ， 并 请 卫 生 老 师

duì shāng kǒu jìn xíng chǔ lǐ
对 伤 口 进 行 处 理 。



yì wài luò shuǐ

意外落水

rú guǒ yì wài luò shuǐ zài shuǐ zhōng yào bǎo chí zhèn dìng
如 果 意 外 落 水 ， 在 水 中 要 保 持 镇 定 ，

fàng sōng shēn tǐ tóu bù hòu yǎng sì zhī hé qū gàn mò rù shuǐ
放 松 身 体 ， 头 部 后 仰 ， 四 肢 和 躯 干 没 入 水

zhōng zài piāo fú zhuàng tài xià
中 ， 在 漂 浮 状 态 下

jǐn liàng yòng zuǐ xī qì
尽 量 用 嘴 吸 气 。

dāng jiù yuán zhě dào lái
当 救 援 者 到 来

shí tīng cóng zhǐ huī ràng tā
时 ， 听 从 指 挥 ， 让 他

dài nǐ yóu shàng àn
带 你 游 上 岸 。





fáng nì shuǐ liù bù yuán zé 防溺水“六不”原则

bù sī zì xià shuǐ yóu yǒng
不私自下水游泳；

bú shàn zì yǔ tā rén jié bàn yóu yǒng
不擅自与他人结伴游泳；

bú zài wú jiā zhǎng huò lǎo shī dài lǐng de qíng kuàng xià yóu yǒng
不在无家长或老师带领的情况下游泳；

bú dào wú ān quán shè shī wú jiù yuán rén yuán de shuǐ yù yóu yǒng
不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；

bú dào bù shú xì de shuǐ yù yóu yǒng
不到不熟悉的水域游泳；

bù shú xi shuǐ xìng de tóng xué bú shàn zì xià shuǐ shī jiù
不熟悉水性的同学不擅自下水施救。

bèi dòng wù yǎo shāng zhuā shāng huò zhē shāng 被动物咬伤、抓伤或蛰伤

bèi māo gǒu děng dòng wù yǎo shāng huò zhuā shāng
被猫、狗等动物咬伤或抓伤



lì jí yòng féi zào
立即用肥皂

shuǐ qīng xǐ shāng kǒu
水清洗伤口。

duì shāng kǒu jìn xíng
对伤口进行
xiāo dù
消毒。



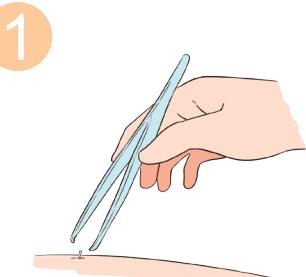
jǐn kuài qù yī yuàn zhù
尽快去医院注
shè kuáng quǎn bìng yì miáo
射狂犬病疫苗。

头脑风暴

被毒蛇咬伤的处理方法

rú guǒ zài yě wài bì dú shé yǎo shāng le yòng zuǐ ba xī chū
如果在野外被毒蛇咬伤了，用嘴巴吸出
shāng kǒu nèi de dú yè duì bu duì wèi shén me
伤口内的毒液，对不对？为什么？

被蜜蜂等昆虫蛰伤



yòng niè zi děng gōng
用镊子等工
jù bǎ cì bá chū lái
具把刺拔出来。

2



yòng féi zào shuǐ qīng xǐ
用 肥 皂 水 清 洗

shāng kǒu
伤 口。

3



jiǎn shǎo huó dòng yòng bīng
减 少 活 动 , 用 冰

shuǐ huò bīng dài lěng fū rú guǒ
水 或 冰 袋 冷 敷 。 如 果

zhǒng de hěn yán zhòng yào qù yī
肿 得 很 严 重 , 要 去 医

yuàn chǔ lǐ
院 处 理 。



ān quán fáng hù xiǎo ér gē 安全 防护小儿歌

ān quán fáng hù xiǎo ér gē xiǎo péng you men yào láo jì
安全 防护小儿歌，小朋 友们 要牢记。

yù huǒ yù diàn yào xiǎo xīn mò shēng rén lái mò suí yì
遇火遇电要小心，陌 生人来莫随意。

bù pá lán gān bù tuī sǎng shàng xià lóu tī yào wěn dang
不爬栏杆不推搡，上 下楼梯要稳当。

guò mǎ lù shí kàn liǎng biān hóng huáng lǜ dēng yào fēn qīng
过马路时看两边，红 黄 绿灯要分清。

ān quán dài shì shēng mìng dài kāi chē zuò chē dōu yào jì
安全带是生 命带，开 车坐车都 要系。

gōng gòng qū yù bié luàn pǎo fù mǔ diàn huà yào jì hǎo
公 共 区域别乱跑，父 母电 话要记好。

yù dào wēi xiǎn huì hū jiù bào jǐng qǐng bō
遇到危 险会呼 救，报 警请拨 110。

jí jiù qǐng bō huǒ jǐng qǐng bō
急 救请拨 120，火 警请拨 119。



什么是狂犬病?

kuáng quǎn bìng shì yóu kuáng quǎn bìng bìng dù yǐn qǐ de yì zhǒng
狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种

jí xìng chuán rǎn bìng rén rú guǒ bēi huàn le kuáng quǎn bìng de dòng
急性传染病。人如果被患了狂犬病的动

wù yǎo shāng zhuā shāng jiù kě néng gǎn rǎn kuáng quǎn bìng bìng
物咬伤、抓伤，就可能感染狂犬病病

dú cóng ér huàn shàng kuáng quǎn bìng cǐ shí yīng lì jí qù yī
毒，从而患上狂犬病。此时，应立即去医

yuàn zhù shè kuáng quǎn bìng yì miáo
院注射狂犬病疫苗。



sī kǎo rú guǒ nǐ de tóng bàn luò shuǐ le nǐ gāi
思考：如果你的同伴落水了，你该

zěn me bàn
怎么办？

hé tóng xué yì qǐ mó nǐ yǎn liàn yì wài luò shuǐ qiú jiù de fāng fǎ
和同学一起模拟演练意外落水求救的方法。

yóu yǒng xū yào zhù yì ān quán qǐng jié hé zì shēn qíng kuàng jiāng xià
游泳需要注意安全，请结合自身情况，将下

fāng wén zì yǔ tú piàn jìn xíng lián xiàn
方文字与图片进行连线。

bù qù wēi xiǎn shuǐ yù
不去危险水域

yǒu dà rén péi tóng
有大人陪同

dà shēng hū jiù
大声呼救

tí xǐng tóng bàn wēi xiǎn
提醒同伴危险





wǒ de zhì huì
我的智慧

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

liǎo jiě ān quán yùn dòng de yì yì
了解安全运动的意义

☆☆☆☆☆

zhī dào tǐ yù kè shàng yào rèn zhēn zuò hǎo
知道体育课上要认真做好

☆☆☆☆☆

zhǔn bèi huó dòng
准备活动

shú zhī ān quán fáng hù xiǎo ér gē
熟知安全防护小儿歌

☆☆☆☆☆

wǒ de xíng dòng
我的行动

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

cān jiā tǐ yù yùn dòng yào chuān hǎo yùn dòng fú zhuāng
参加体育运动要穿好运动服装

☆☆☆☆☆

xuǎn zé shì yí de chǎng dì jìn xíng yùn dòng
选择适宜的场地进行运动

☆☆☆☆☆

yù dào shòu shāng chū xiě bèi dòng wù
遇到受伤出血、被动物

☆☆☆☆☆

yǎo shāng deng qíng kuàng shí néng jiǎn dān
咬伤等情况时,能简单

jìn xíng zì jiù hé jí jiù chǔ lǐ
进行自救和急救处理



dì sì kè
第四课

qíng xù ào mì zhī duō shǎo
情绪奥秘知多少

1. nǐ zhī dào shén me shì qíng xù ma
你知道什么是情绪吗?

2. nǐ zhī dào qíng xù huì yǐn qǐ nǎ xiē xíng wéi biàn huà ma
你知道情绪会引起哪些行为变化吗?

3. nǐ zhī dào qíng xù kě yǐ zěn yàng biǎo dá ma
你知道情绪可以怎样表达吗?



zhù rén wéi lè zhēn kāi xīn
助人为乐真开心



chǒng wù zǒu shī hǎo nán guò
宠物走失好难过



fàn cài kě kǒu xiào kāi yán
饭菜可口笑开颜

shén me shì qíng xù
什么是情绪

qíng xù shì rén de nèi xīn gǎn shòu tōng guò shēn tǐ hé
情绪是人的内心感受通过身体和
biǎo qíng biǎo dá chū lái de zhuàng tài rén de qíng xù shì duō
表情表达出来的状态。人的情绪是多
zhǒng duō yàng de zuì cháng jiàn de sì zhǒng qíng xù shì kuài
种多样的，最常见的四种情绪是快
lè shēng qì shāng xīn hé hài pà zài tǐ yù huó dòng
乐、生气、伤心和害怕。在体育活动
zhōng wǒ men tōng cháng néng chōng fèn gǎn shòu dào zhè xiē
中，我们通常能充分感受到这些
cháng jiàn de qíng xù
常见的情绪。

dāng wǒ men xiǎo zǔ tōng guò nǔ
当我们小组通过努
lì zài bǐ sài zhōng huò shèng shí
力在比赛中获胜时，
wǒ huì gǎn dào kuài lè
我会感到快乐。



dāng wǒ kàn dào yǒu tóng xué zài
当我看到有同学在
tǐ yù kè shàng bù zūn shǒu guī zé
体育课上不遵守规则、
tuī sǎng tóng xué shí wǒ huì gǎn dào
推搡同学时，我会感到
shēng qì
生气。



yùn dòng huì shàng dāng wǒ men
运动会上，当我们
bān jí pīn jìn quán lì réng rán shū
班级拼尽全力仍然输
diào bǐ sài shí wǒ huì gǎn dào
掉比赛时，我会感到
shāng xīn
伤心。



zài yùn dòng zhōng bù xiǎo xīn
在运动中不小心
hé tóng xué fā shēng pèng zhuàng
和同学发生碰撞，
dǎo zhì tā bí zi chū xiě shí wǒ
导致他鼻子出血时，我
huì gǎn dào hài怕。
会感到害怕。



bù tóng qíng xù chǎn shēng de xíng wéi
不同情绪产生的行为

tǐ yù kè shàng nǐ de dòng zuò
 体育课上，你的动作
 zuò de hěn biāo zhǔn lǎo shī biǎo yáng
 做得很标准，老师表扬
 le nǐ nǐ tè bié kāi xīn
 了你，你特别开心。



yè wǎn nǐ zhèng zài fáng jiān lǐ
 夜晚，你正在房间里
 xiě zuò yè tū rán wài miàn xiǎng qǐ
 写作业，突然外面响起
 léi shēng nǐ xià huài le dà hǎn zhe
 雷声，你吓坏了，大喊着：
 mā ma wǒ hài pà chōng chū fáng
 “妈妈，我害怕！”冲出房
 jiān jǐn jǐn bào zhù le mā ma
 间，紧紧抱住了妈妈。



dì di bǎ nǐ xīn dā de jī
 弟弟把你新搭的积
 mù lóu fáng tuī dǎo le nǐ hěn
 木楼房推倒了，你很
 shēng qì dà shēng de duì dì di
 生气，大声地对弟弟
 shuō nǐ bǎ wǒ de jī mù lóu
 说：“你把我的积木楼
 fáng nòng huài le
 房弄坏了！”



nǐ yǒu yì zhī xǐ ài de xiǎo xióngwán ǒu yǒu yì tiān tā
你有一只喜爱的小熊玩偶，有一天，它

tū rán bù jiàn le nǐ fēi cháng zháo
突然不见了，你非常着

jí bǎ jiā lǐ néng zhǎo de dì
急，把家里能找的地

fang dōu zhǎo biàn le yī rán méi yǒu
方都找遍了，依然没有

fā xiàntā de shēn yǐng nǐ shāng xīn
发现它的身影，你伤心

jí le bù zì jué de kū le qǐ lái
极了，不自觉地哭了起来。



shí bié qíng xù 识别情绪

shí bié qíng xù kě yǐ tōng guò shēn tǐ zī tài yě kě yǐ
识别情绪可以通过身体姿态，也可以

tōngguò bù tóng de shēng yīn yǔ diào
通过不同的声音、语调。

| qíng xù 情 绪 | shēng yīn yǔ diào 声音、语调 |
|------------------|---|
| kuài lè 快 乐 | shēng yīn hěn dà yǔ diào hěn gāo 声音很大，语调很高 |
| shēng qì 生 气 | shēng yīn hěn dà yǔ diào tè bié gāo áng 声音很大，语调特别高昂 |
| shāng xīn 伤 心 | shēng yīn hěn xiǎo bǐ jiào dī chén 声音很小，比较低沉 |
| hài pà 害 怕 | shēng yīn hěn xiǎo huò chàn dǒu shèn zhì fā bù chū shēng yīn 声音很小或颤抖，甚至发不出声音 |

头脑风暴

xué zuò qíng xù de zhǔ rén 学做情绪的主人

fàng xué hòu jǐ gè xiǎo huǒ bàn yuē hǎo qù sài pǎo bǐ sài
放学后，几个小伙伴约好去赛跑。比赛

shí zhuàng zhuàng qiǎng pǎo yíng le kāng kāng kāng kāng xīn lǐ hěn
时，壮壮抢跑，赢了康康，康康心里很

bù fú qì hěn shēng qì yú shì kāng kāng tuī dǎo le zhuàng zhuàng
不服气，很生气。于是，康康推倒了壮壮

bìng dà shēng shuō nǐ shì qiǎng pǎo le cái yíng de rú guǒ nǐ
并大声说：“你是抢跑了才赢的！”如果你

shì kāng kāng nǐ huì zhè yàng zuò ma wèi shén me
是康康，你会这样做吗？为什么？

fù miàn qíng xù de biǎo dá 负面情绪的表达

dāng nǐ hài pà shí bào bào
当你害怕时，抱抱

mā ma bào bào lǎo shī bǎ nǐ
妈妈，抱抱老师，把你

hài pà de shì shuō chū lái
害怕的事说出来。



dāng nǐ bù kāi xīn shí
当你不开心时，

tīng tīng gē huò yùn dòng yí xià
听听歌或运动一下。



dāng nǐ shāng xīn shí
当 你 伤 心 时 ,
kě yǐ xiě yi xiě huà yi huà
可 以 写 一 写 、 画 一 画 。



dāng nǐ shēng qì shí bù
当 你 生 气 时 , 不
fáng dà shēng hǎn chū lái huò
妨 大 声 喊 出 来 , 或
zhě pǎo yi pǎo
者 跑 一 跑 。



shuō yi shuō sì zhǒng cháng jiàn de qíng xù huà
说 一 说 四 种 常 见 的 情 绪 , 画

yi huà bù tóng qíng xù shí de biǎo qíng hé zī tài rán
一 画 不 同 情 绪 时 的 表 情 和 姿 态 。 然

hòu hé bà ba mā ma yì qǐ tàn tǎo rén hái yǒu nǎ xiē qíng xù
后 和 爸 爸 妈 妈 一 起 探 讨 : 人 还 有 哪 些 情 绪 ?



wǒ de zhì huì

我的智慧

zhī dào kuài lè shēng qì shāng xīn hèi pà děng
知道 快乐、生气、伤心、害怕 等

cháng jiàn qíng xù
常 见 情 绪

zì wǒ píng jià qǐng tú

自我评价 (请涂☆)

☆☆☆☆☆

liǎo jiě qíng xù kě yǐ tōng guò shēn tǐ zī tài hé
了解 情绪 可以 通过 身体 姿态 和

shēng yīn yǔ diào lái shí bié
声 音、语 调 来 识 别

zhī dào qíng xù kě yǐ dài lái yì xiē xíng wéi shàng de
知道 情绪 可以 带来 一 些 行 为 上 的

biàn huà
变 化

☆☆☆☆☆

wǒ de xíng dòng

我的行动

zì wǒ píng jià qǐng tú

自我评价 (请涂☆)

☆☆☆☆☆

néng tōng guò yǔ yán lái biǎo dá qíng xù
能 通 过 语 言 来 表 达 情 绪

néng tōng guò yùn dòng lái biǎo dá qíng xù
能 通 过 运 动 来 表 达 情 绪

☆☆☆☆☆

néng tōng guò huà huà lái biǎo dá qíng xù
能 通 过 画 画 来 表 达 情 绪

☆☆☆☆☆



dì wǔ kè
第五课

piāo yáng de wǔ xīng hóng qí
飘扬的五星红旗

1. nǐ zhī dào wǔ xīng hóng qí yán sè de hán yì ma
你知道五星红旗颜色的含义吗?

2. nǐ zhī dào wǔ xīng hóng qí shàng de wǔ kǒng xīng dài biǎo shén me hán yì ma
你知道五星红旗上的五颗星代表什么含义吗?

3. nǐ zhī dào zhōng guó shǒu cì jǔ bàn ào yùn huì shì nǎ yì nián ma
你知道中国首次举办奥运会是哪一年吗?

wǔ xīng hóng qí nǐ
“五星红旗，你

shì wǒ de jiāo ào wǔ xīng hóng
是我的骄傲，五星红

qí wǒ wèi nǐ zì háo
旗，我为你自豪……”



zhè áng yáng de gē shēng chàng chū le wú shù zhōng guó
这昂扬的歌声唱出了无数中国

rén de xīn shēng yě jī lì zhe wǒ men bù duàn nǔ lì fèn dòu
人的心声，也激励着我们不断努力奋斗。

wǔ xīng hóng qí shǒu shǒu xiāng chuán

五星红旗手手相传

ào lín pǐ kè yùn dòng huì fēn wéi xià jì ào yùn huì
奥林匹克运动会分为夏季奥运会

hé dōng jì ào yùn huì nián běi jīng dōng ào huì
和冬季奥运会。2022年北京冬奥会

kāi mù shì shàng lái zì zhōng guó gè háng gè yè de xiān
开幕式上，来自中国各行各业的先

jìn mó fàn rén wù hé gè mǐn zú de wèi dài biǎo
进模范人物和56个民族的176位代表，

yòng shǒu shǒu xiāng chuán de fāng shì chuán dì wǔ xīng hóng
用手手相传的方式传递五星红

qí jiāng zhōng huá ér nǚ duì ào yùn de zhēn chéng zhù fú dài
旗，将中华儿女对奥运的真诚祝福带

dào le niǎo cháo chuán dá gěi le quán shì jiè
到了“鸟巢”，传达给了全世界。



wǔ xīng hóng qí de hán yì 五星红旗的含义

zhōng huá rén míngòng hé guó guó qí shì wǔ xīng hóng qí tā shì zhōng
中华人民共和国国旗是五星红旗。它是中

huá rén míngòng hé guó de xiàngzhēng hé biāo zhì qí shàng de wǔ kǒu wǔ jiǎo
华人民共和国的象征和标志。旗上的五颗五角

xīng jí qí xiāng hù guān xì xiàng zhēng gòng chǎn dǎng lǐng dǎo xià de gé mìng
星及其相互关系象征共产党领导下的革命

rén mǐn dà tuán jié sì kǒu xiǎo wǔ jiǎo xīng jūn yǒu yí gè jiǎo jiān zhèng duì zhe
人民大团结。四颗小五角星均有一个角尖正对着

dà wǔ jiǎo xīng de zhōng xīn diǎn dài biǎo zhe wéi rào yí gè zhōng xīn de tuán jié
大五角星的中心点，代表着围绕一个中心的团结。

wǔ xīng hóng qí zài sài chǎng piāo yáng
五星红旗在赛场飘扬



zài ào yùn huì de bān jiǎng yí shì shàng yào shēng guó
在奥运会的颁奖仪式上，要升国

qí zòu guó gē zhè dàì biǎo zhe guó jiā de róng yù hé xíng
旗、奏国歌，这代表着国家的荣誉和形

xiàng shì suǒ yǒu yùn dòng yuán xīn mù zhōng zuì zhuāng yán shén
象，是所有运动员心目中最庄严神

shèng de shí kè ràng wǒ men yì qǐ lái kàn kan ào yùn huì
圣的时刻。让我们一起来看看奥运会

shàng yǒu nǎ xiē zhèn fèn rén xīn de chǎng miàn ba
上有哪些振奋人心的场面吧！

zài nián de hè ěr xīn jī ào yùn huì shàng
在 1952 年的赫尔辛基奥运会上，

wǔ xīng hóng qí dì yī cì zài ào yùn cūn shēng qǐ zhè shì
五星红旗第一次在奥运村升起，这是

zhōng huá rén mǐn gòng hé guó tǐ yù dài biǎo tuán shǒu cì chū xiànl zài
中华人民共和国体育代表团首次出现在

ào yùn huì shàng
奥运会上。



nián zài yǎ diǎn ào yùn huì shàng wǒ guó yùn
2004 年，在雅典奥运会上，我国运
dòng yuán duó dé nán zǐ mǐ lán guàn jūn hòu shēn pī
动员夺得男子 110 米栏冠军后，身披
wǔ xīng hóng qí dēng shàng le lǐng jiǎng tái
五星红旗登上了领奖台。

zài nián běi jīng ào yùn huì pīng pāng qiú nǚ zǐ
在 2008 年北京奥运会上乒乓球女子
dān dǎ nán zǐ dān dǎ bǐ sài zhōng zhōng guó pīng pāng qiú
单打、男子单打比赛中，中国乒乓球
duì bāo lǎn guàn yà jì jūn
队包揽冠、亚、季军。
bān jiǎng yí shì shàng sān miàn
颁奖仪式上，三面
wǔ xīng hóng qí liǎng cì tóng
五星红旗两次同
shí shēng qǐ
时升起。



zài nián běi jīng
在 2022 年北京
dōng ào huì shàng zhōng guó
冬奥会上，中国
duǎn dào sù huá duì duó dé
短道速滑队夺得
hùn hé tuán tǐ jiē lì guàn
混合团体接力冠
jūn duì yuán men shǒu jǔ wǔ xīng hóng qí rào chǎng zhì xiè
军，队员们手举五星红旗绕场致谢。



wǔ xīng hóng qí chū le zài tǐ yù sài chǎng shàng chū xiàn
五星红旗除了在体育赛场上出现，
hái zài bù tóng de shēng huó chǎng jǐng zhōng chū xiàn měi cì
还在不同的生活场景中出现。每次
wǔ xīng hóng qí de chū xiàn dōu níng jù zhe wǒ men duì zǔ guó
五星红旗的出现，都凝聚着我们对祖国
wú bǐ de rè ài
无比的热爱。



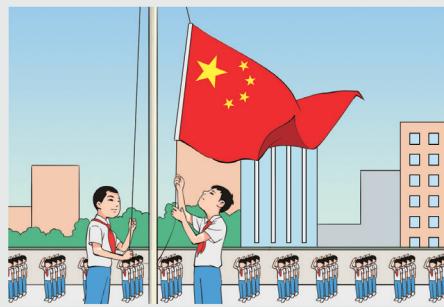
shēng qí yí shì 升旗仪式

shēng guà guó qí shí kě
升挂国旗时，可
yǐ jǔ xíng shēng qí yí shì
以举行升旗仪式。

zài guó qí shēng qǐ de guò chéng
在国旗升起的过程
zhōng cān jiā zhě yīng dāng miàn
中，参加者应当面

xiàng guó qí sù lì zhì jìng tóng shí zòu guó gē huò zhě chàng guó gē
向国旗肃立致敬，同时奏国歌或者唱国歌。
quán rì zhì zhōng xiǎo xué chū jià qī wài měi zhōu jǔ xíng yí cì shēng
全日制中小学，除假期外每周举行一次升

qí yí shì guó qí yīng dāng zǎo chén shēng qǐ bàng wǎn jiàng xià
旗仪式。国旗应当早晨升起，傍晚降下。
rú yù è liè tiān qì kě yǐ bù shēng guà guó qí
如遇恶劣天气，可以不升挂国旗。



shēng qí yí shì
升旗仪式

wǔ xīng hóng qí jiàn zhèng róng yào

五星红旗见证荣耀



guó qí shì yí gè guó jiā de xiàng zhēng hé
国旗是一个国家的象征和
biāo zhì zhè bù jǐn tǐ xiàn zài tǐ yù sài chǎng
标志。这不仅体现在体育赛场
shàng ér qiě tǐ xiàn zài guó jiā jiàn shè mǐn zú
上，而且体现在国家建设、民族
fù xīng de fāng fāng miàn miàn zài wǔ xīng hóng
复兴的方方面面。在五星红
qí xià wǒ men wèi zǔ guó gǎn dào jiāo ào
旗下，我们为祖国感到骄傲！

nián zhōng guó dēng shān duì zài zhū mù lǎng
1975年，中国登山队在珠穆朗
mǎ fēng běi pō dì èr tái jiē chù yǐ xuè ròu zhī qū dā
玛峰北坡“第二台阶”处以血肉之躯搭
jiàn zhōng guó tī jīng guò shí tiān shí yè de bú xiè nǔ
建“中国梯”，经过十天十夜的不懈努
lì chéng gōng dēng dǐng jiāng wǔ xīng hóng qí chā shàng zhū
力成功登顶，将五星红旗插上珠
mù lǎng mǎ fēng zhī diān
穆朗玛峰之巅。

nián yuè rì shí rèn guó jì ào wěi
2001 年 7 月 13 日，时任国际奥委

huì zhǔ xí de sà mǎ lán qí xuān bù bēi jīng chéng gōng huò dé
会主席的萨马兰奇宣布北京成功获得

nián dì jiè xià jì ào yùn huì zhǔ bàn quán zì
2008 年第 29 届夏季奥运会主办权。自

cǐ zhōng guó kāi chuàng le shì jì ào lín pǐ kè yùn dòng
此，中国开创了 21 世纪奥林匹克运动

de xīn jì yuán jǔ guó huān téng
的新纪元，举国欢腾。





xué xiào mǎ shàng yào jǔ bàn qù wèi yùn dòng huì
学校马上要举办趣味运动会

le nǐ huì cān jiā nǎ xiè xiàng mù zài xīn shǎng bǐ
了，你会参加哪些项目？在欣赏比
sài de guò chéng zhōng nǐ néng zhǎo dào piāo yáng de wǔ xīng hóng qí
赛的过程中，你能找到飘扬的五星红旗
ma shuō yi shuō nǐ de gǎn shòu
吗？说一说你的感受。



wǒ de zhì huì
我的智慧

zhī dào běi jīng dōng ào huì kāi mù shì shí guó qí
知道北京冬奥会开幕式时国旗

shǒu shǒu xiāng chuán de yì yì
手手相传的意义

zhī dào wǔ xīng hóng qí dì yī cì zài ào yùn cūn
知道五星红旗第一次在奥运村

shēng qǐ de gù shì
升起的故事

liǎo jiě bù tóng chǎng jǐng zhōng piāo yáng de
了解不同场景中飘扬的

wǔ xīng hóng qí
五星红旗

wǒ de xíng dòng
我的行动

wǒ néng zuò dào zì jué zūn zhòng hé ài hù guó qí
我能做到自觉尊重和爱护国旗

wǒ néng zuò dào shēng guó qí shí lì zhèng tuō mào
我能做到升国旗时立正、脱帽、

xíng shào xiān duì dù lǐ chàng guó gē
行少先队队礼、唱国歌

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价（请涂☆）

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价（请涂☆）

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆



dì liù kè
第六课

yǒu qù de zhōng huá chuán tǒng tǐ yù yóu xì
有趣的中华传统体育游戏

1. 你了解中华传统体育游戏吗？

2. 你知道哪些有关中华传统体育游戏的故事？

3. 你会玩哪些中华传统体育游戏？

mā ma zhè shì
妈妈，这是
shén me yóu xì a
什么游戏啊？

zhè jiào gǔn tiě huán shì wǒ hé nǐ bà
这叫滚铁环，是我和你爸
ba xiǎo shí hou jīng cháng wán de yóu xì yě
爸小时候经常玩的游戏，也
shì wǒ zuì xǐ huan wán de yóu xì nǐ xiǎng
是我最喜欢玩的游戏。你想
bu xiǎng wán a



wǒ guó gǔ dài láo dòng rén mǐn píng jiè cōng míng cái zhì fā
我国古代劳动人民凭借聪明才智，发

míng le xǔ duō néng yú yuè shēn xīn duàn liàn shēn tǐ zēng qiáng
明了許多能愉悦身心、锻炼身体、增强

zhì lì de tǐ yù yóu
智力的体育游

xì wǒ men yì qǐ lái
戏。我们一起来

liǎo jiě yí xià ba
了解一下吧！



自学 自练

tǐ yù yóu xì xiǎo dá rén 体育游戏小达人

xiǎo péng you men dà jiā hǎo wǒ shì tǐ yù yóu xì xiǎo dá
小朋友们，大家好，我是体育游戏小达

réntǐ yù yóu xì nǐ wán guò nǎ xiē ne qǐng zài
人。下面这些体育游戏，你玩过哪些呢？请在

shú xi de yóu xì xià miàn dǎ
熟悉的游戏下面打“√”。

tiào pí jīn
跳皮筋

dǎ kōng zhú
抖空竹

dàng qiū qiān
荡秋千

“斗鸡”

zhuō mí cáng
捉迷藏

dǎ xuě zhàng
打雪仗

diū shǒu juàn
丢手绢

bāi shǒu wàn
掰手腕

拔 河

跳 房 子

放 风 筝

chōu tuó luó
抽陀螺

tiào pí jīn 跳皮筋

tiào pí jīn yě jiào tiào xiàng pí jīn tiào pí shéng tiào
跳皮筋，也叫跳橡皮筋、跳皮绳、跳
hóu pí jīn děng wán tiào pí jīn de shí hou wèi le zēng jiā
猴皮筋等。玩跳皮筋的时候，为了增加
tiǎo zhàn xìng chēng pí jīn de rén huì jiāng pí jīn gāo dù cóng jiǎo
挑战性，撑皮筋的人会将皮筋高度从脚
huái chù bù duàn tiáo zhěng dào xī gài dào yāo dào xiōng dào
踝处不断调整到膝盖，到腰，到胸，到
jiān zài dào tóu dǐng zuì hòu hái kě yǐ gāo gāo jǔ qǐ
肩，再到头顶，最后还可以高高举起。





tiào pí jīn de duō zhǒng jì fǎ 跳皮筋的多种 技法

tiào pí jīn yǒu tiāo gōu cǎi kuà bǎi pèng rào tāo
跳皮筋有挑、勾、踩、跨、摆、碰、绕、掏、
yā tī děng shí yú zhǒng dòng zuò jì fǎ shù yí shù nǐ wán
压、踢等十余种 动作技法。数一数，你完
chéng yì zǔ tiào pí jīn yòng le jǐ zhǒng dòng zuò jì fǎ
成一组跳皮筋用了几种 动作技法。

dòu jī “斗鸡”

xiāng chuán míng cháo yǒu wèi xiàn tài yé yìng nǚ ér de yāo
相传，明朝有位县太爷应女儿的要
qiú cǎi yòng bǐ wǔ zhāo qīn de fāng shì xuǎn zé liáng xù bǐ wǔ
求，采用比武招亲的方式选择良婿，比武
de fāng shì jiù shì dòu jī bǐ sài jīng guò duō lún bǐ sài yí
的方式就是“斗鸡”比赛。经过多轮比赛，一
gè qióng kǔ qiè yǒu diǎn bǒ jiǎo de qīng nián huò dé le shèng lì
个穷苦且有点跛脚的青年获得了胜利。



hòu lái zhè ge qīng nián zài wài dí rù qīn de shí hou zhǔ dòng
后来这个青年在外敌入侵的时候主动

cān jūn wèi bǎo jiā wèi guó zuò chū le hěn dà de gòng xiān
参军，为保家卫国作出了很大的贡献。



dòu jī yóu xì
“斗鸡”游戏

wán dòu jī yóu xì de shí hou cān yù zhě jiāng yì tiáo tuǐ tái
玩“斗鸡”游戏的时候，参与者将一条腿抬
qǐ lái jià dào lìng yì tiáo tuǐ de dà tuǐ chù yòng shǒu zhuā zhù jiǎo
起来，架到另一条腿的大腿处，用手抓住脚，
yòng tái qǐ de xī gài yǔ bié rén hù dǐng zhè ge yóu xì jì kě yǐ jìn
用抬起的膝盖与别人互顶。这个游戏既可以进
xíng yī duì yī bǐ sài yě kě yǐ jìn xíng jí tǐ bǐ sài yǐ shuāng
行一对一比赛，也可以进行集体比赛。以双
jiǎo luò dì zhě wéi shū
脚落地者为输。

diū shǒu juàn
丢手绢

yóu xì shí duō rén miàn duì miàn wéi zuò chéng yì quān yì
游戏时，多人面对面围坐成一圈，一
biān qí chàng ér gē diū shǒu juàn yì biān àn jié zòu pāi shǒu
边齐唱儿歌《丢手绢》，一边按节奏拍手。
qí zhōng yì rén ná zhe shǒu juàn yán quān wài pǎo dòng chèn
其中一人拿着手绢沿圈外跑动，趁
mǒu gè rén bù zhù yì jiāng shǒu juàn fàng zài qí shēn hòu rú
某个人不注意，将手绢放在其身后。如

guǒ diū xià de shǒu juàn bèi zhè ge rén fā xiàn le tā jiù yào ná
果丢下的手绢被这个人发现了，他就要拿

qǐ shǒu juàn qù zhuī diū shǒu juàn de tóng xué
起手绢去追丢手绢的同学。

diū shǒu juàn de rén rú guǒ zài pǎo huí zì jǐ yuán lái de wèi
丢手绢的人如果在跑回自己原来的位

zhì zhī qián bì zhuī shàng le jiù děi zhàn dào yuán quān zhōng jiān
置之前被追上了，就得站到圆圈中间

wèi dà jiā biǎo yǎn yí gè jié mù biǎo yǎn wán hòu jì xù zài quān
为大家表演一个节目，表演完后继续在圈

wài diū shǒu juàn rú guǒ méi yǒu bì zhuī shàng zhè ge bì diū shǒu
外丢手绢；如果没有被追上，这个被丢手

juàn de rén jiù chéng wéi diū shǒu juàn de rén yóu xì chóng xīn
绢的人就成为丢手绢的人，游戏重新

kāi shǐ
开始。



ér gē diū shǒu juàn

diū diū diū shǒu juàn qīng qīng de fàng zài xiǎo péng you de
丢、丢、丢手绢，轻轻地放在小朋友的

hòu miàn
后面。

dà jiā bú yào gào sù tā kuài diǎn kuài diǎn zhuā zhù tā kuài
大家不要告诉他，快点快点抓住他，快

diǎn kuài diǎn zhuā zhù tā
点快点抓住他。

lǎo yīng zhuō xiǎo jī
老鹰捉小鸡

yóu xì shí dà jiā fēn bié bàn yǎn lǎo yīng jī mā
游戏时，大家分别扮演“老鹰”“鸡妈
ma hé xiǎo jī lǎo yīng zhàn zài jī mā ma de
妈”和“小鸡”。“老鹰”站在“鸡妈妈”的
miàn qián jī mā ma zhāng kāi shuāng bì dǎng zài xiǎo jī
面前，“鸡妈妈”张开双臂挡在“小鸡”
men qián miàn jī mā ma hòu miàn de xiǎo jī yào pái
们前面，“鸡妈妈”后面的“小鸡”要排
hǎo duì gè zì zhuā jǐn qián miàn de rén yóu xì kāi shǐ hòu
好队，各自抓紧前面的人。游戏开始后，
lǎo yīng kàn dào nǎ zhī xiǎo jī méi yǒu gēn shàng dà jiā de
“老鹰”看到哪只“小鸡”没有跟上大家的
jiǎo bù jiù wěn zhǔn kuài de bǎ tā zhuā zǒu
脚步，就稳、准、快地把他抓走。





zài jī mā ma de bǎo hù xià xiǎo jī yì bān shì ān quán
在“鸡妈妈”的保护下，“小鸡”一般是安全
de dàn yě nán miǎn huì yǒu yì xiē luò dān de xiǎo jī bèi lǎo
的，但也难免会有一些落单的“小鸡”被“老
yīng zhuā zǒu rú guǒ zài shēng huó zhōng nǐ hé mā ma zǒu sànl le
鹰”抓走。如果在生活中，你和妈妈走散了，
gāi zěn me zuò ne
该怎么做呢？



1. hé xiǎo huǒ bàn yì qǐ zài kè jiān wán yí cì
和小伙伴一起在课间玩一次
diū shǒu juàn yóu xì
“丢手绢”游戏。

2. zài wǒ guó xǔ duō chuán tǒng jié rì dōu huì kāi zhǎn bié jù tè
在我国许多传统节日里，都会开展别具特
sè de chuán tǒng tǐ yù huó dòng nǐ néng jiāng xià miàn de chuán tǒng jié rì
色的传统体育活动。你能将下面的传统节日
yǔ duì yìng kāi zhǎn de tǐ yù huó dòng lián yi lián ma
与对应开展的体育活动连一连吗？

tǐ yù huó dòng
体育活动

dēng gāo
登高

tà qīng
踏青

sài lóng zhōu
赛龙舟

wǔ lóng wǔ shī
舞龙舞狮

chūn jié
春节

duān wǔ jié
端午节

chóng yáng jié
重阳节

qīng míng jié
清明节

chuán tǒng jié rì
传统节日



wǒ de zhì huì
我的智慧

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

zhī dào gè zhōng huá chuán tǒng tǐ yù
知道 3~5 个 中华传统体育

yóu xì de míng chēng
游戏的名称

☆☆☆☆☆

zhī dào tiào pí jīn dòu jī de wán fǎ
知道跳皮筋、“斗鸡”的玩法

☆☆☆☆☆

xiǎng chū yí gè lǎo yīng zhuō xiǎo jī de xīn wán fǎ
想出一个老鹰捉小鸡的新玩法

☆☆☆☆☆

wǒ de xíng dòng
我的行动

zì wǒ píng jià qǐng tú
自我评价 (请涂☆)

néng yǔ tóng bàn fēn xiǎng zhōng huá chuán tǒng
能与同伴分享中华传统

tǐ yù yóu xì de gù shi
体育游戏的故事

☆☆☆☆☆

néng hé tóng bàn yì qǐ wán diū shǒu juàn tiào pí jīn
能和同伴一起玩丢手绢、跳皮筋

děng zhōng huá chuán tǒng tǐ yù yóu xì
等中华传统体育游戏

☆☆☆☆☆

néng hé bà ba mā ma yì qǐ jiāo liú
能和爸爸妈妈一起交流、

wán yi wán zhōng huá chuán tǒng tǐ yù yóu xì
玩一玩中华传统体育游戏

☆☆☆☆☆

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、张丽群、柴梓、仲佳榕、孔令松、付凌一、李兴盈、杨燕国、郭富强、徐勤萍、梁夫生、李菲菲、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
一年级 全一册



TIYU YU JIANKANG

体育与健康
一年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2977-6

9 787572 029776 >

定 价： 4.65 元

上海教育出版社