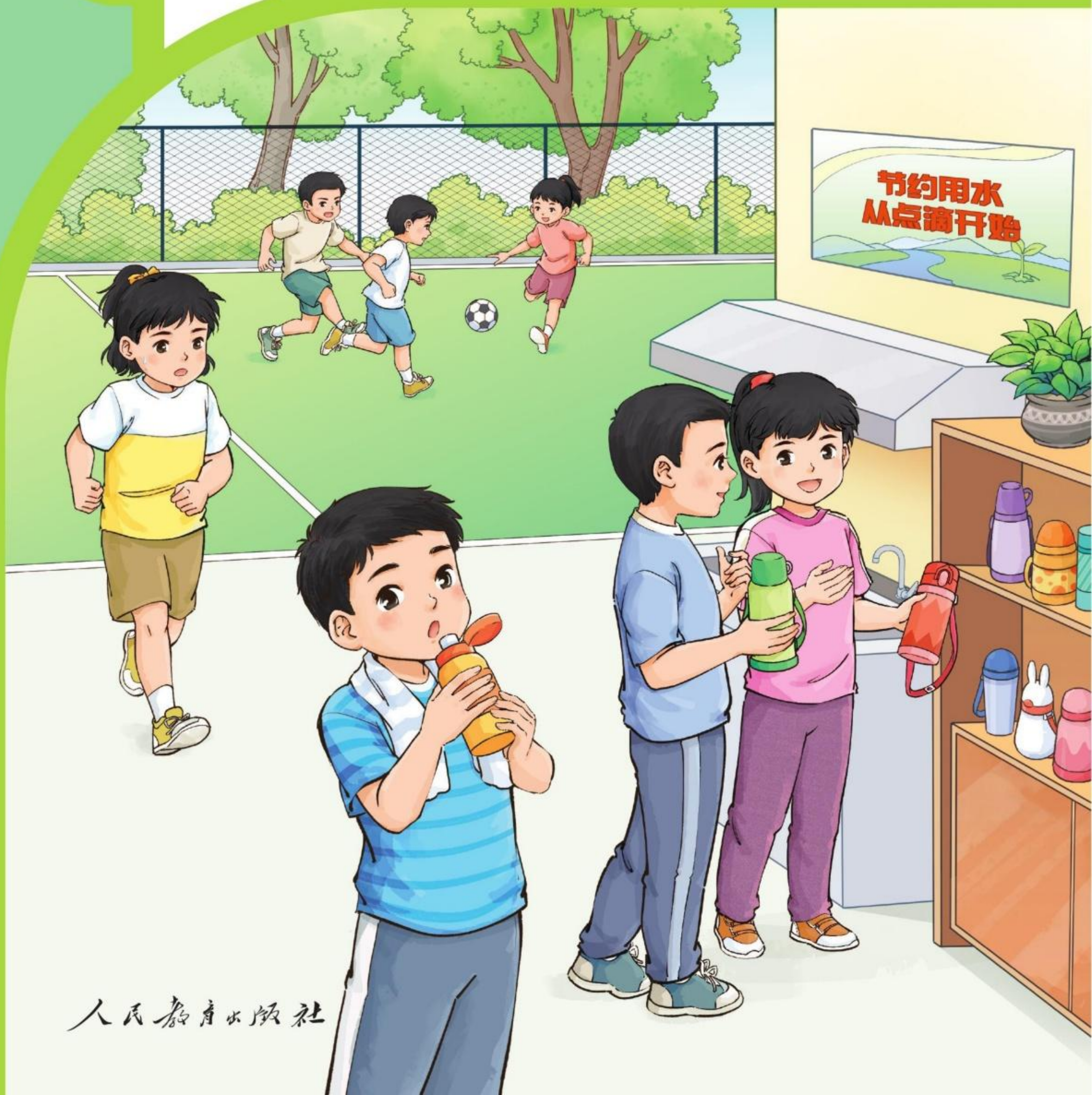




义务教育教科书

体育与健康

二年级
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

二年级

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社

·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：马迎华

副 主 编：吴慧云

本册主编：陈世雄

编写人员（以姓氏笔画为序）：

王英梅 韦晓康 吕书红 刘爱玲 李秀红 胡翼飞 茹秀英

责任编辑：姜 贺

责任设计：王 喆

责任校对：王 晶

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 二年级 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·侵权必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

享受乐趣

增强体质

健全人格

锤炼意志

mù lù
目 录

dì yī dān yuán
第一单元

tǐ yù wén huà yǔ tǐ yù jīng shén
体育文化与体育精神

- 1 liǎo jiě zhōng huá chuán tǒng tǐ yù 2
了解中华传统体育
- 2 chū shí ào yùn huì 6
初识奥运会

dì èr dān yuán
第二单元

jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì
健康行为与生活方式

- 3 tiān tiān yùn dòng 10
天天运动
- 4 zú liàng hē shuǐ 14
足量喝水
- 5 ài hù yǎn jīng 18
爱护眼睛

dì sān dān yuán

第三单元

shēng zhǎng fā yù yǔ xīn lǐ jiàn kāng

生长发育与心理健康

6 nán shēng hé nǚ shēng 22
男生和女生

7 huì gōu tōng néng jiāo liú 26
会沟通，能交流

dì sì dān yuán

第四单元

jí bìng yù fáng yǔ ān quán yìng jí

疾病预防与安全应急

8 wǒ huì bō dǎ “120” 30
我会拨打“120”

9 xué huì chǔ lǐ qīng wēi wài shāng 34
学会处理轻微外伤

10 fáng nì shuǐ zhī wēi xiǎn 38
防溺水，知危险

1

liǎo jiě zhōng huá chuán tǒng tǐ yù
了解中国传统体育

jǐ qiān nián lái wǒ guó gè zú rén
几千年来，我国各族人

mín zài shēng chǎn shēng huó zhōng chuàng zào le fēng
民在生产生活中创造了丰

fù duō cǎi de zhōng huá chuán tǒng tǐ yù tā
富多彩的中华传统体育，它

men shì wǒ men mín zú wén huà de guī bǎo
们是我们民族文化的瑰宝。



zhōng huá chuán tǒng tǐ yù duō zī duō cǎi
中华传统体育多姿多彩

zhōng huá chuán tǒng tǐ yù cóng gǔ dài yán xù dào jīn tiān réng rán fā huī
中华传统体育从古代延续到今天，仍然发挥

zhe zhòng yào de zuò yòng bù jǐn néng qiáng shēn jiàn tǐ yù fáng jí bìng hái
着重要的作用，不仅能强身健体、预防疾病，还

néng hōng tuō jié rì qì fēn fēng fù rén men de shēng huó
能烘托节日气氛、丰富人们的生活。



cháng quán
长拳



zhōng guó shì shuāi jiāo
中国式摔跤



dǒu kōng zhú
抖空竹



bá hé
拔河



wǔ lóng wǔ shī
舞龙、舞狮



sài lóng zhōu
赛龙舟



fàng fēng zheng
放风筝



cǎi gāo qiāo
踩高跷



shè jiàn
射箭



sài mǎ
赛马



zhēn zhū qiú
珍珠球



jiàn qiú
毽球

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ hái jiàn guo huò cān jiā guo nǎ xiē zhōnghuá chuántǒng tǐ yù xiàng mù shuō
你还见过或参加过哪些中华传统体育项目？说

yī shuō nǐ de gǎn shòu
一说你的感受。

zhōng huá chuán tǒng tǐ yù zhēn yǒu qù
中华传统体育真有趣

cháng shì cān jiā duō yàng de zhōng huá chuán tǒng tǐ yù xiàng mù tǐ yàn bù
尝试参加多样的中华传统体育项目，体验不
tóng de shēn tǐ hé xīn lǐ gǎn shòu
同的身体和心理感受。



wǔ lóng shí jí tǐ xié zuò
舞龙时集体协作



liàn wǔ shù shí gōng fáng jiān jù
练武术时攻防兼具，
chōng mǎn jīng qì shén
充满“精气神”



liú bīng shí yǔ dà zì rán hé xié
溜冰时与大自然和谐
xiāng chǔ
相处



tiào zhú gān wǔ shí dòng zuò mǐn jié
跳竹竿舞时动作敏捷，
jié zòu duō biàn
节奏多变

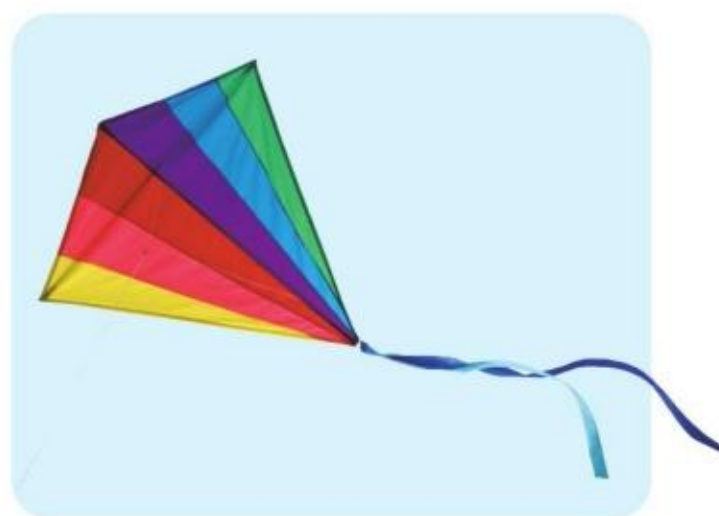


yùn dòng xiǎo dá rén
运动小达人

cān jiā zhōng huá chuán tǒng tǐ yù xiàng mù bù jǐn néng yú lè jiàn shēn jī
参加中华传统体育项目，不仅能娱乐健身，激
fā chuàng zào lì hé xiǎng xiàng lì hái néng chuán chéng mín zú wén huà
发创造力和想象力，还能传承民族文化。

yì qǐ fàng fēng zheng
一起放风筝

fēng zheng jīng guò qiān bǎi nián de chuán chéng yǒu gè zhǒng yàng shì hé
风筝经过千百年的传承，有各种样式和
zào xíng shì zhe shè jì hé zhì zuò jù yǒu wǒ guó chuán tǒng wén huà yuán sù
造型。试着设计和制作具有我国传统文化元素
de fēng zheng hé fù mǔ huò tóng xué dào hù wài fàng fēng zheng gǎn shòu yùn
的风筝。和父母或同学到户外放风筝，感受运
dòng de lè qù qīn jìn dà zì rán hé tóng xué jiāo liú yí xià fàng fēng
动的乐趣，亲近大自然。和同学交流一下放风
zheng de jì qiǎo
筝的技巧。



suǒ xū cái liào
所需材料：

nǐ shè jì de fēng zheng zào xíng tú
你设计的风筝造型图：

chū shí ào yùn huì

2

初识奥运会

běi jīng nián dōng jì ào yùn huì
北京2022年冬季奥运会

jí xiáng wù bīng dūn dūn hěn shòu dà jiā
吉祥物“冰墩墩”很受大家

xǐ ài nǐ liǎo jiě ào yùn huì ma
喜爱。你了解奥运会吗？



ào yùn huì
奥运会

ào yùn huì shì ào lín pǐ kè yùn dòng huì de jiǎn chēng qǐ yuán yú zài
奥运会是奥林匹克运动会的简称，起源于在

gǔ xī là ào lín pǐ yà jǔ bàn de gǔ dài ào yùn huì xiàn dài ào yùn huì yóu fǎ
古希腊奥林匹亚举办的古代奥运会。现代奥运会由法

guó jiào yù jiā gù bài dàn chuàng bàn zì
国教育家顾拜旦创办，自

nián yán xù zhì jīn dào xiàn zài
1896年延续至今，到现在

yǐ jīng yǒu yì bǎi duō nián de lì shǐ ào
已经有一百多年的历史。奥

yùn huì bāo kuò xià jì ào yùn huì dōng
运会包括夏季奥运会、冬

jì ào yùn huì hé qīng nián ào yùn huì
季奥运会和青年奥运会。



nián dì jiè xiàn dài ào yùn huì
1896年第1届现代奥运会

zhǔ tǐ yù chǎng
主体育场

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ zhī dào ào yùn huì jǐ nián jǔ bàn yí cì ma
你知道奥运会几年举办一次吗？

ào yùn huì shì shì jiè shàng guī mó zuì dà yǐng xiǎng zuì guǎng de tǐ yù
奥运会是世界上规模最大、影响最广的体育
shèng huì cù jìn le gè guó rén mín de xiāng hù lǐ jiě chuán dì le yǒu yì
盛会，促进了各国人民的相互理解，传递了友谊、
tuán jié hé gōng píng jìng zhēng de ào lín pǐ kè jīng shén
团结和公平竞争的奥林匹克精神。



zhōng guó yùn dòng yuán zài ào yùn huì sài chǎng shàng fèn yǒng zhēng xiān
中国运动员在奥运会赛场上奋勇争先

xiàn zài měi jiè ào yùn huì dōu huì fā bù huì huī kǒu hào
现在，每届奥运会都会发布会徽、口号、
jiǎng pái jí xiáng wù huǒ jù děng chuán dì běn jiè ào yùn huì de lǐ
奖牌、吉祥物、火炬等，传递本届奥运会的理
niàn zhǎn xiàn jǔ bàn guó hé jǔ bàn chéng shì de wén huà yǔ fēng mào
念，展现举办国和举办城市的文化与风貌。



yùn dòng xiǎo dá rén
运动小达人

ào yùn wǔ huán xiàng zhēng zhe wǔ dà zhōu de
奥运五环象征着五大洲的
tuán jié quán shì jiè de yōu xiù yùn dòng yuán zài
团结，全世界的优秀运动员在
ào yùn huì shàng xiāng jù
奥运会上相聚。



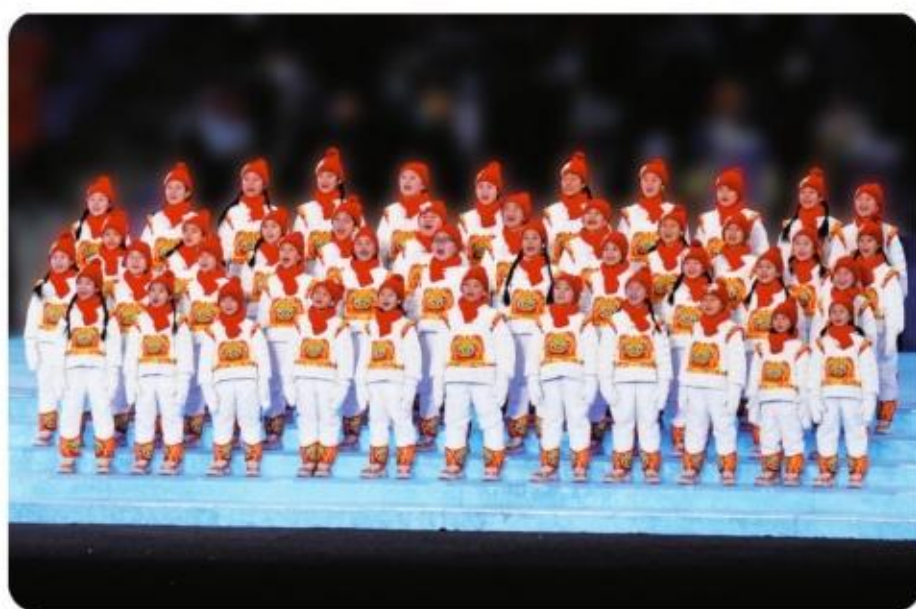
ào lín pǐ kè gé yán gèng kuài gèng gāo gèng qiáng gèng tuán jié
奥林匹克格言：更快、更高、更强——更团结。

zhōng guó yǔ ào yùn huì
中国与奥运会

nián dì jiè ào yùn huì zài běi jīng jǔ bàn zhè shì wǒ guó
2008年，第29届奥运会在北京举办，这是我国
dì yī cì jǔ bàn ào yùn huì nián běi jīng xié shǒu zhāng jiā kǒu jǔ
第一次举办奥运会。2022年，北京携手张家口举
bàn le dì jiè dōng ào huì běi jīng yīn cǐ bèi yù wéi shuāng ào zhī chéng
办了第24届冬奥会。北京因此被誉为“双奥之城”。



běi jīng nián ào yùn huì yùn dòng yuán
北京2008年奥运会运动员
rù chǎng shì
入场式



běi jīng nián dōng ào huì kāi mù shì
北京2022年冬奥会开幕式
ér tóng hé chàng tuán biǎo yǎn
儿童合唱团表演

hù dòng jiǎo
互动角

běi jīng ào yùn huì jí xiáng wù fú wá xiàng quán shì jiè chuán dì le yǒu yì
北京奥运会吉祥物“福娃”向全世界传递了友谊、
hé píng jī jí jìn qǔ de jīng shén biǎo dá le rén yǔ zì rán hé xié xiāng chǔ de měi
和平、积极进取的精神，表达了人与自然和谐相处的美
hǎo yuàn wàng nǐ zhī dào tā men de
好愿望。你知道它们的
shè jì yuán xíng hé tóu shì yǔ wǒ guó
设计原型和头饰与我国
de nǎ xiē shì wù yǒu guān ma
的哪些事物有关吗？



fā xiàn shēn biān de jiàn shēn chǎng suǒ
发现身边的健身场所

wèi le chàng dǎo rén men guǎng fàn cān jiā tǐ yù jiàn shēn yùn dòng tóng
为了倡导人们广泛参加体育健身运动，同
shí jì niàn běi jīng ào yùn huì chéng gōng jǔ bàn wǒ guó jiāng měi nián yuè rì
时纪念北京奥运会成功举办，我国将每年8月8日
shè lì wéi quán mín jiàn shēn rì bìng jiàn shè yì pī tǐ yù gōng yuán
设立为“全民健身日”，并建设一批体育公园、
shè qū jiàn shēn zhōng xīn děng chǎng dì shè shī nǚ lì dǎ zào bǎi xìng shēn biān
社区健身中心等场地设施，努力打造百姓身边
fēn zhōng jiàn shēn quān ràng xiǎng jiàn shēn de rén men yǒu shì dàng de chǎng suǒ
15分钟健身圈，让想健身的人们有适当的场所。



liú xīn guān chá yí xià nǐ jiā huò xué xiào fù jìn yǒu nǎ xiē jiàn shēn
留心观察一下，你家或学校附近有哪些健身
chǎng suǒ shì hé kāi zhǎn nǎ xiē tǐ yù huó dòng jì lù zài zhè lǐ
场所，适合开展哪些体育活动。记录在这里：



yùn dòng xiǎo dá rén
运动小达人

tǐ yù qiáng zhōng guó qiáng hé tóng xué jiā rén yì qǐ qù yùn dòng ba
体育强，中国强。和同学、家人一起去运动吧。

dì èr dān yuán
第二单元

jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì
健康行为与生活方式

3

tiān tiān yùn dòng
天天运动

bù tóng de yùn dòng yǒu bù tóng de lè qù nǐ měi tiān yùn dòng ma
不同的运动有不同的乐趣。你每天运动吗？



yùn dòng ràng wǒ jiàn kāng kuài lè
运动让我健康快乐

duō yùn dòng xīn qíng hǎo rèn shi gèng duō hǎo péng you yì qǐ
多运动，心情好，认识更多好朋友，一起
jiàn kāng dòng qǐ lái
健康动起来。

wǒ hěn shǎo shēng bìng
我很少生病。

yì qǐ tí qiú
一起踢球
zhēn kāi xīn
真开心。

wǒ de shēn tǐ
我的身体
gèng qiáng jiàn
更强健。



wǒ de fèi huóliàng gèng dà
我的肺活量更大。



wǒ huá de yòuwěnyòu kuài
我滑得又稳又快。



wǒ kàn de yuǎn shì lì hǎo
我看得远，视力好。



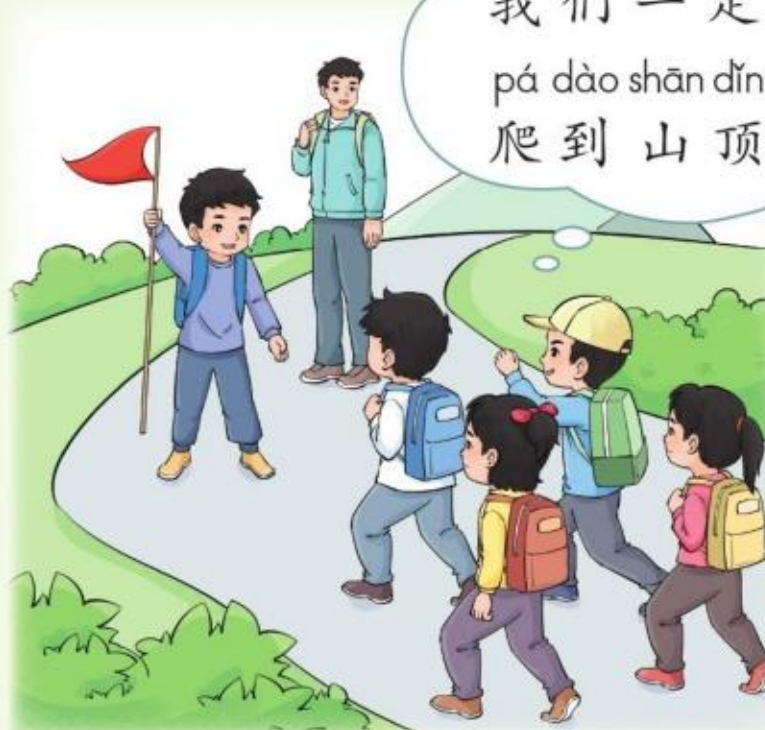
wǒ men pèi hé de zhēn hǎo
我们配合得真好。



wǒ men bú pà lěng,
bú pà shuāi dǎo
我们不怕冷，
不怕摔倒。



wǒ men yí dìng néng jiān chí
pá dào shān dǐng
我们一定能坚持
爬到山顶。



hù dòng jiǎo
互动角

shuō yì shuō nǐ cān jiā guò nǎ xiē yùn dòng yǒu shén me shōu huò
说一说你参加过哪些运动，有什么收获。

jiān chí yùn dòng
坚持运动

měi tiān yùn dòng xiǎo shí ràng yùn dòng chéng wéi xí guàn
每天运动2小时，让运动成为习惯。



tǐ yù kè shàng xué běn lǐng
体育课上学本领



cháng shì bù tóng de yùn dòng
尝试不同的运动



hé jiā rén yì qǐ duàn liàn
和家人一起锻炼



hé péng you yì qǐ yùn dòng
和朋友一起运动

yùn dòng hǎo xí guàn
运动好习惯

nǐ néng zuò dào zhè xiē ma zài “☐” zhōng huà “✓”。

- ☐ zhǔ dòng cān jiā yùn dòng
主动参加运动
- ☐ měi tiān xiào nèi yùn dòng xiǎo shí
每天校内运动1小时
- ☐ měi tiān xiào wài yùn dòng xiǎo shí
每天校外运动1小时
- ☐ yùn dòng qián rè shēn
运动前热身
- ☐ yùn dòng shí chuān yùn dòng fú yùn dòng xié
运动时穿运动服、运动鞋
- ☐ yùn dòng shí zhù yì ān quán
运动时注意安全
- ☐ yùn dòng hòu fàng sōng
运动后放松
- ☐ jí shí hē shuǐ shǎo liàng duō cì
及时喝水，少量多次
- ☐ fàn hòu bù lì jí yùn dòng
饭后不立即运动

hù dòng jiǎo
互动角

huà yì huà nǐ xǐ huan de yùn dòng xiě yí jù huà gǔ lì zì jǐ jiān chí yùn dòng
画一画你喜欢的运动，写一句话鼓励自己坚持运动。

4

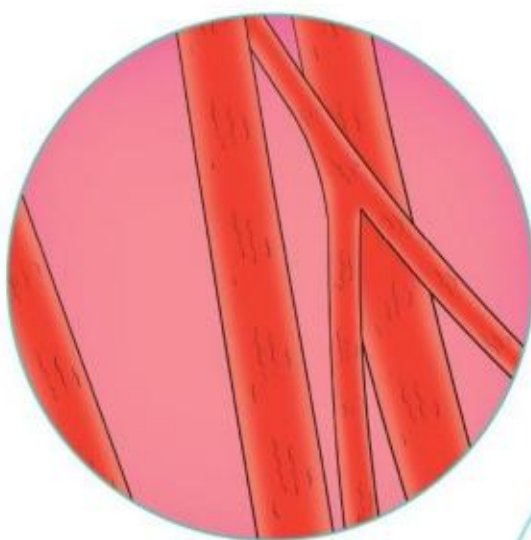
zú liàng hē shuǐ

足量喝水

shuǐ shì shēng mìng zhī yuán wǒ men de shēn tǐ zhōng dà bù fēn shì shuǐ
水是生命之源，我们的身体中大部分是水。

nǐ zhī dào shuǐ duì shēn tǐ yǒu shén me zuò yòng ma zěn yàng hē shuǐ cái jiàn kāng
你知道水对身体有什么作用吗？怎样喝水才健康？

hē shuǐ de hǎo chù 喝水的好处



yùn sòng yíng yǎng
运送营养



lì yú pái biàn
利于排便



tiáo jié tǐ wēn
调节体温



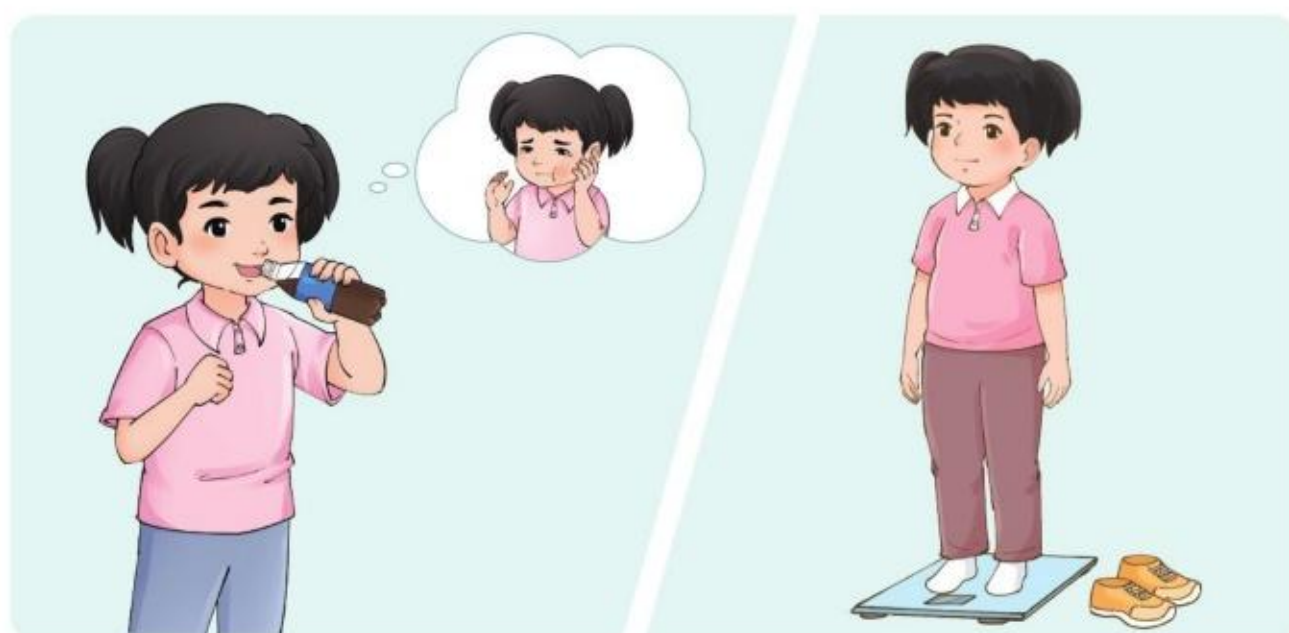
bǎo chí dà nǎo qīng xǐng
保持大脑清醒

hù dòng jiǎo 互动角

shuō yì shuō hē shuǐ shǎo huì yǒu nǎ xiē biǎo xiàn
说一说，喝水少会有哪些表现。

hē shén me shuǐ
喝什么水

hē bái shuǐ zuì jiàn kāng bù hē huò shǎo hē qì shuǐ nǎi chá
喝白水，最健康。不喝或少喝汽水、奶茶、
guǒ zhī děng hán táng yǐn liào jīng cháng hē huì zhù yá hái huì zhǎng pàng
果汁等含糖饮料，经常喝会蛀牙，还会长胖。



hù dòng jiǎo
互动角

zuò gè xiǎo diào chá zuì jìn yì xīng qī jiā rén lín jū huò tóng xué dōu hē guo
做个小调查，最近一星期家人、邻居或同学都喝过
nǎ xiē yǐn liào bìng fēn lèi zài héng xiàn shàng tián xiě rén shù
哪些饮料，并分类在横线上填写人数。

bái shuǐ 白水	qì shuǐ 汽水	nǎi chá 奶茶	guǒ zhī 果汁	qí tā 其他
				
rén 人	rén 人	rén 人	rén 人	rén 人



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

bái shuǐ shì bù jiā rèn hé qí tā wù zhì de qīng jié yǐn yòng shuǐ
白水是不加任何其他物质的清洁饮用水。

zěn yàng hē shuǐ
怎样喝水

měi tiān zhǔ dòng hē shuǐ hē gòu
每天主动喝水，喝够800~1000

háo shēng fēn chéng duō cì hē jí shí wèi shēn tǐ bǔ
毫升。分成多次喝，及时为身体补

chōng shuǐ fèn
充水分。



qǐ chuáng hòu hē yì bēi shuǐ
起床后喝一杯水



xié dài shuǐ bēi kè jiān hē shuǐ
携带水杯，课间喝水



yùn dòng hòu bǔ shuǐ
运动后补水



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

kǒu kě shí shēn tǐ yǐ jīng quē shuǐ bù néngděngdào kǒu kě cái hē shuǐ
口渴时身体已经缺水，不能等到口渴才喝水。

zhèng què yǐn shuǐ

正确饮水

nǐ měi tiān hē le zú gòu duō de shuǐ ma shì zhe jì lù nǐ yì tiān

你每天喝了足够多的水吗？试着记录你一天

hē le duō shǎo shuǐ
喝了多少水。



zì lái shuǐ jǐng shuǐ yào zhǔ kāi hòu zài hē
自来水、井水要煮开后再喝。



yǎn jīng néng ràng wǒ men kàn dào wǔ yán liù sè de shì jiè wǒ men
眼睛能让我们看到五颜六色的世界，我们
yào hǎo hǎo ài hù yǎn jīng
要好好爱护眼睛。



hǎo shì lì hěn zhòng yào
好视力很重要

yǎn jīng shì zhòng yào de gǎn jué qì guān shì lì xià jiàng kàn bù qīng
眼睛是重要的感觉器官，视力下降看不清
chu huì yǐng xiǎng xué xí hé shēng huó
楚，会影响学习和生活。



shì lì hǎo kàn de qīng
视力好，看得清



shì lì chà kàn bù qīng
视力差，看不清

yǎng chéng hǎo xí guàn bǎo hù shì lì
养成好习惯，保护视力



měi tiān zhì shǎo hù wài huó dòng xiǎo shí
每天至少户外活动2小时



lián xù dú xiě fēn zhōng hòu ,
连续读写20分钟后，
ràng yǎn jīng xiū xi fēn zhōng
让眼睛休息10分钟



bǎo chí zhèng què de dú xiě zī shì
保持正确的读写姿势



guāng xiàn bù zú shí yào kāi dēng
光线不足时要开灯



kàn diàn shì dēng diàn zǐ píng mù měi cì bù
看电视等电子屏幕，每次不
chāo guò fēn zhōng měi tiān bù chāo guò xiǎo shí
超过15分钟，每天不超过1小时



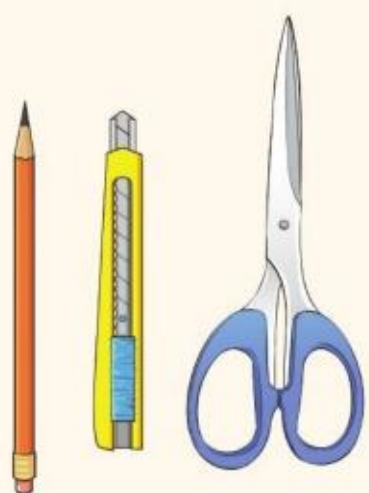
shàng wǔ xià wǔ gè zuò yí cì
上午、下午各做一次
yǎn bǎo jiàn cāo
眼保健操



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

jūn héng yǐn shí cháng chī gān zàng lèi shòu ròu shēn sè shū cài hé shuǐ
均衡饮食，常吃肝脏类、瘦肉、深色蔬菜和水
guǒ děng shí wù yǒu yì yǎn jīng jiàn kāng
果等食物，有益眼睛健康。

bǎo hù yǎn jīng bú shòu shāng
保护眼睛不受伤



bù wán qiān bǐ jiǎn dāo
不玩铅笔、剪刀
děng jiān ruì wù pǐn
等尖锐物品



bù zhí shì tài yáng bú kàn
不直视太阳，不看
diàn hàn guāng děng qiáng guāng
电焊光等强光



yuǎn lí biān pào děng yì
远离鞭炮等易
rán yì bào wù pǐn
燃易爆物品



bù yáng shā
不扬沙



bù néng jiāng wán jù qiāng jī guāng
不能将玩具枪、激光
bǐ zhǐ xiàng yǎn jīng
笔指向眼睛



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

yángguāngqiáng liè shí yào dài tài yáng mào hé tài yáng jìng yóu yǒng shí yào dài
阳光强烈时要戴太阳帽和太阳镜，游泳时要戴
yǒng jìng
泳镜。

shì lì yì cháng zǎo zhī dào
视力异常早知道

dìng qī jiǎn chá shì lì chū xiàn yǐ xià qíng kuàng shí yào jí shí
定期检查视力。出现以下情况时，要及时
gào su jiā zhǎng hé lǎo shī
告诉家长和老师。



kàn bù qīng hēi bǎn shàng de zì
看不清黑板上的字



jīng cháng mī yǎn jīng kàn wāi zhe tóu
经常眯眼睛看、歪着头
kàn huò róu yǎn jīng
看或揉眼睛

bǎo hù shì lì nǎ xiē xíng wéi shì duì de zài zhōng
保护视力，哪些行为是对的？在“☐”中
huà
画“✓”。

měi tiān zuò yǎn bǎo jiàn cāo
每天做眼保健操

☐

zài huàng dòng de chē xiāng nèi kàn shū
在晃动的车厢内看书

☐

bái tiān duō zuò hù wài huó dòng
白天多做户外活动

☐

tǎng zhe kàn shū
躺着看书

☐

kè jiān xiū xi shí wàng yuǎn
课间休息时望远

☐

zài guò liàng huò guò àn de dì fang kàn shū
在过亮或过暗的地方看书

☐

6

nán shēng hé nǚ shēng

男生和女生

gē ge wǒ shì cóng nǎ
哥哥，我是从哪
lǐ lái de wèi shén me
里来的？为什么
wǒ hé nǐ bù yí yàng ne
我和你不一样呢？



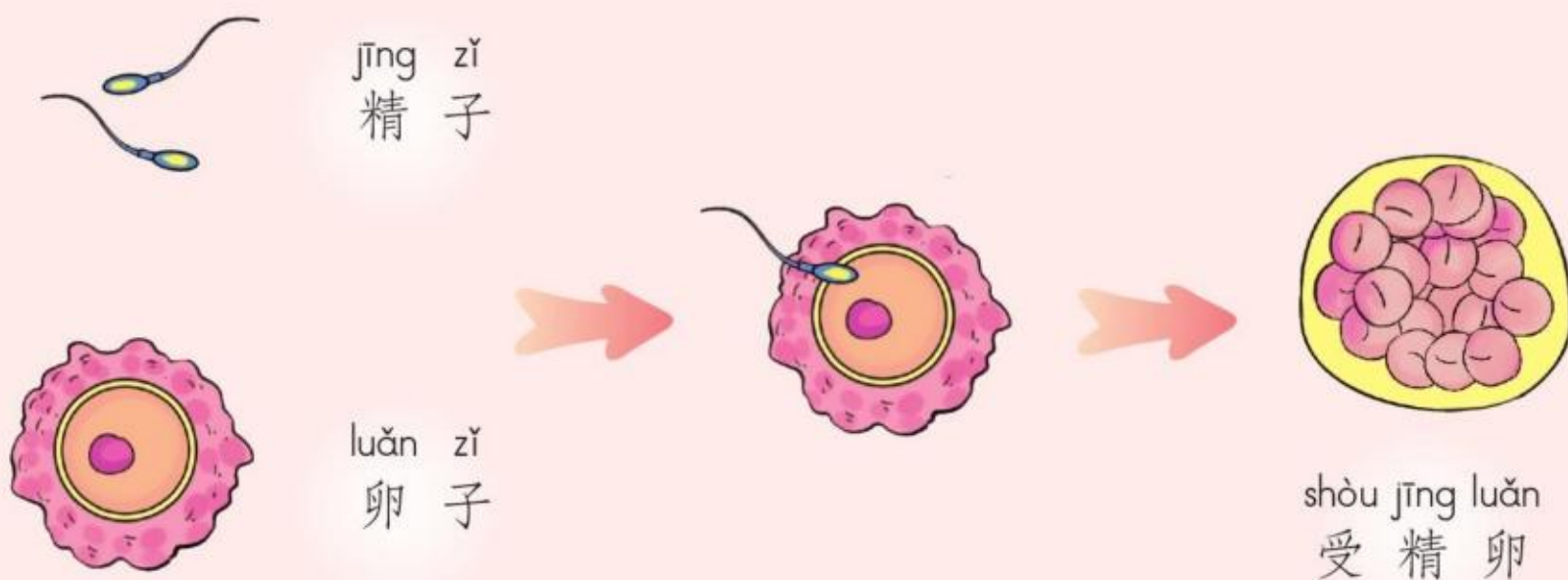
wǒ men qù wèn wèn
我们去问问
bà ba mā ma ba
爸爸妈妈吧。

shēng mìng de dàn shēng

生命的诞生

bà ba de jīng zǐ yǔ mā ma de luǎn zǐ jié hé xíng chéng shòu jīng
爸爸的精子与妈妈的卵子结合，形成受精

luǎn zhè shì shēng mìng de qǐ diǎn
卵，这是生命的起点。





hù dòng jiǎo
互动角

bà ba mā ma gěi le wǒ men shēng mìng hé ài
爸爸妈妈给了我们生命和爱，
wǒ men kě yǐ wèi tā men zuò xiē shén me
我们可以为他们做些什么？



nán shēng nǚ shēng bù yí yàng
男生女生不一样

nán shēng hé nǚ shēng de shēng lǐ tè zhēng shì bù tóng de
男生和女生的生理特征是不同的。



nán shēng nǚ shēng fēn kāi huàn yī fu
男生女生分开换衣服



nán shēng nǚ shēng fēn kāi shàng cè suǒ
男生女生分开上厕所

wǒ men yào xué huì bǎo hù zì jǐ de shēn tǐ bù néng ràng bié rén
我们要学会保护自己的身体。不能让别人
chù pèng zì jǐ de yīn sī bù wèi yě bù néng chù pèng bié rén de yīn sī
触碰自己的隐私部位，也不能触碰别人的隐私
bù wèi
部位。



bèi xīn hé duǎn kù zhē zhù de dì fang shì yīn sī bù wèi
背心和短裤遮住的地方是隐私部位

nán shēng nǚ shēng dōu jīng cǎi

男生女生都精彩

nán shēng hé nǚ shēng kě yǐ yì qǐ yùn dòng yì qǐ xué xí yì

男生和女生可以一起运动，一起学习，一

qǐ láo dòng hù xiāng bāng zhù chéng wéi hǎo péng you
起劳动，互相帮助，成为好朋友。



yì qǐ yùn dòng
一起运动



yì qǐ xué xí
一起学习



yì qǐ láo dòng
一起劳动



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

wǒ men xiàn zài yì qǐ xué běn lǐng zhǎng dà le yào wèi jiàn shè guó jiā gòng xiàn
我们现在一起学本领，长大了要为建设国家贡献

lì liàng
力量。

会沟通，能交流

wǒ men měi tiān dōu yào hé tā rén jiē chù zěn me yǔ rén gōu tōng jiāo liú ne
我们每天都要和他人接触，怎么与人沟通交流呢？



沟通交流的好处



xiāo chú fán nǎo
消除烦恼



jiàn lì yǒu yì
建立友谊



chuán dì kuài lè
传递快乐



jiě chú wù huì
解除误会



huò dé bāng zhù
获得帮助



fēn xiǎng zhī shì
分享知识

gōu tōng jiāo liú yǒu lǐ mào
沟通交流有礼貌

lǐ mào dài biǎo zūn zhòng hé yǒu hǎo gōu tōng jiāo liú yào shǐ yòng lǐ
礼貌代表尊重和友好，沟通交流要使用礼

mào yòng yǔ
貌用语。



jiàn dào lǎo shī shuō lǎo shī
见到老师说“老师，
nín hǎo
您好”



fēn bié shí shuō zài jiàn
分别时说“再见”



dé dào bāng zhù shuō xiè xiè
得到帮助说“谢谢”



jù jué bié rén shuō bù hǎo
拒绝别人说“不好
yì si
意思”



kuā jiǎng bié rén shuō
夸奖别人说
nǐ zhēn bàng
“你真棒”



xún qiú bāng zhù shuō qǐng
寻求帮助说“请”

hù dòng jiǎo
互动角

yù dào yǐ xià qíng kuàng shí yào shǐ yòng nǎ xiē lǐ mào yòng yǔ
遇到以下情况时，要使用哪些礼貌用语？

bù xiǎo xīn pèng dào bié rén yīng gāi shuō

1. 不小心碰到别人，应该说_____

tóng xué yāo qǐng wǒ yì qǐ qù tī qiú wǒ yīng gāi shuō

2. 同学邀请我一起去踢球，我应该说_____

tóng xué xiàng wǒ rèn cuò qǐng wǒ yuán liàng wǒ yīng gāi shuō

3. 同学向我认错，请我原谅，我应该说_____

wǒ zuò cuò le shì qing yīng gāi shuō

4. 我做错了事情，应该说_____

yù dào kùn nán huì qiú zhù
遇到困难会求助

rì cháng xué xí hé shēng huó zhōng jīng cháng huì yù dào kùn nán chú
日常学习和生活中，经常会遇到困难。除
le zì jǐ xiǎng bàn fǎ jiě jué yě yào xué huì xiàng bié rén qiú zhù
了自己想办法解决，也要学会向别人求助。



yù dào nán tí qǐng
遇到困难，请
lǎo shī jiǎng jiě
老师讲解



jiā wù zuò bù hǎo
家务做不好，
qǐng jiā zhǎng bāng máng
请家长帮忙



hé jiā zhǎng zǒu sàn le
和家长走散了，
qǐng jǐng chá shū shu bāng máng
请警察叔叔帮忙

hù dòng jiǎo
互动角

yù dào xià miàn de kùn nán nǐ shì zěn me zuò de shì zhe lián yī lián
遇到下面的困难，你是怎么做的？试着连一连。

yù dào de kùn nán
遇到的困难

zhǎo shuí qiú zhù
找谁求助

zěn me shuō
怎么说

píng gài dǎ bù kāi
瓶盖打不开

gāo chù de dōng xī gòu bú dào
高处的东西够不到

wán jù huài le
玩具坏了

zài xué xiào wàng dài xiàng pí
在学校忘带橡皮

jiā zhǎng
家长

tóng xué
同学

lǎo shī
老师

qǐng bāng wǒ xiū lǐ wán jù
请帮我修理玩具

qǐng bāng wǒ dǎ kāi píng gài
请帮我打开瓶盖

qǐng bǎ xiàng pí jiè gěi wǒ yòng yí xià
请把橡皮借给我用一下

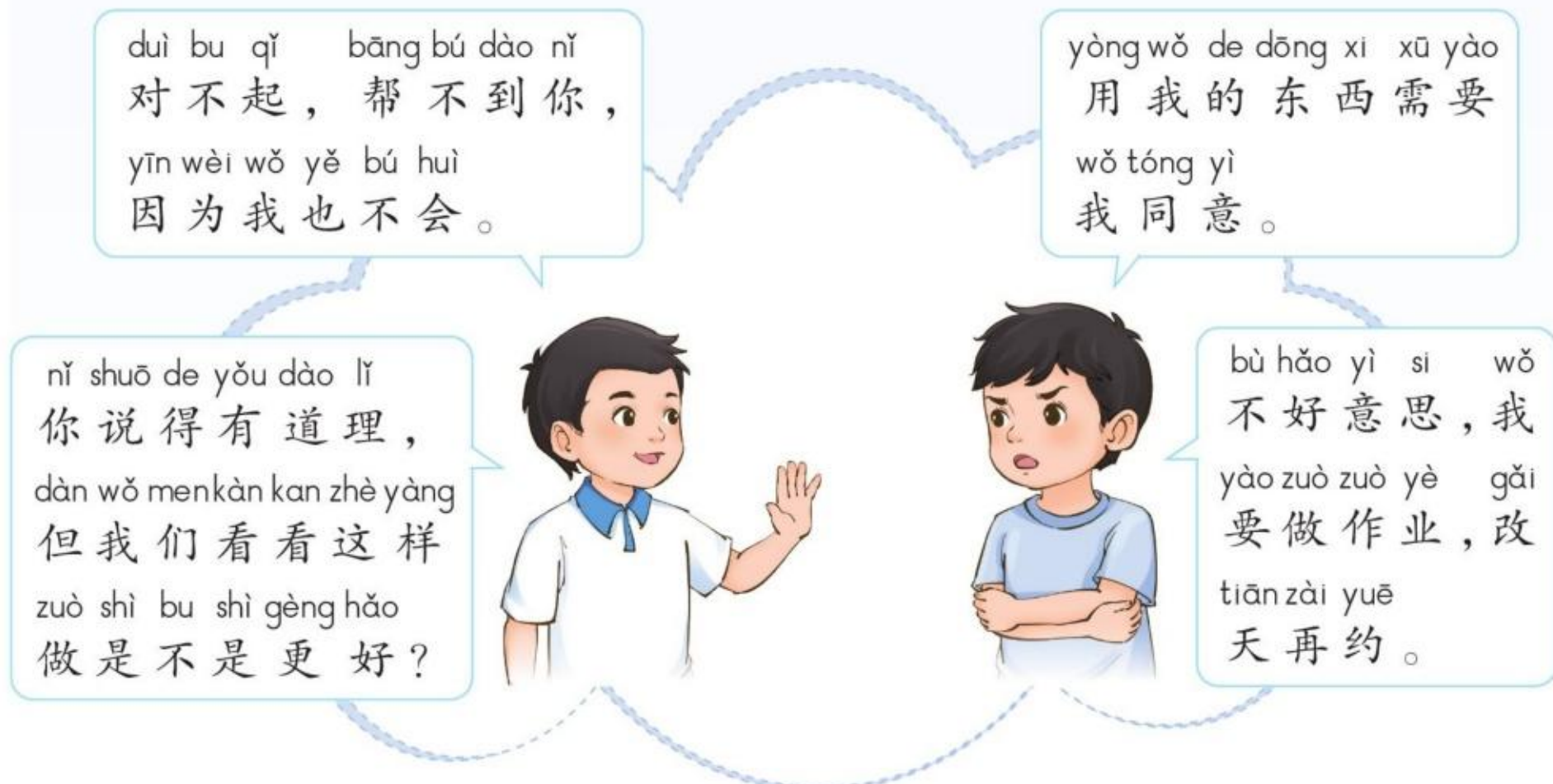
qǐng bāng wǒ ná gāo chù de dōng xī
请帮我拿高处的东西

xué huì zàn měi lǐ mào jù jué
学会赞美，礼貌拒绝

měi gè rén dōu yǒu cháng chù hé bù zú bié rén zuò de hǎo yīng
每个人都有长处和不足。别人做得好，应
zhēn chéng zàn měi bù tóng yì bié rén de yāo qiú hé zuò fǎ yīng lǐ mào
真诚赞美；不同意别人的要求和做法，应礼貌
jù jué
拒绝。



xué huì zàn měi
学会赞美



lǐ mào jù jué
礼貌拒绝

dì sì dān yuán
第四单元

jí bìng yù fáng yǔ ān quán yìng jí
疾病预防与安全应急

8

wǒ huì bō dǎ
我会拨打“120”

fā shēng jǐn jí qíng kuàng shí yīng gāi zěn me bàn
发生紧急情况时，应该怎么办？



nǐ zhī dào ma
你知道“120”吗

“120”是医疗急救电话号码。当有人突发
疾病或意外受伤时，可以拨打“120”求助。



yù dào yǐ xià qíng kuàng kě yǐ bō dǎ
遇到以下情况，可以拨打“120”。



tū rán yūn dǎo
突然晕倒



gāo chù diē luò
高处跌落



jiāo tōng shì gù
交通事故

wèi le bù yǐng xiǎng yǒu xū yào de rén jí shí dé dào jiù zhù yǐ xià
为了不影响有需要的人及时得到救助，以下
qíng kuàng bù néng bō dǎ
情况不能拨打“120”。

✗ yí gè rén zài jiā hài pà
一个人在家害怕

✗ qīng wēi gǎn mào
轻微感冒

✗ xiǎo dòng wù shòu shāng
小动物受伤

✗ cā pò pí
擦破皮

hù dòng jiǎo
互动角

hái yǒu nǎ xiē qíng kuàng kě yǐ bō dǎ nǎ xiē qíng kuàng bù kě yǐ bō
还有哪些情况可以拨打“120”，哪些情况不可以拨
dǎ
打“120”？

dǎ “120” shí zěn me shuō
打“120”时怎么说

bō dǎ “120” shí, bú yào jīng huāng, shuō qīng chu dì zhǐ hé
拨打“120”时，不要惊慌，说清楚地址和
lián xì fāng shì, shí kè bǎo chí diàn huà chàng tōng
联系方式，时刻保持电话畅通。



nín hǎo xū yào jiù hù chē ma
您好，“120”。需要救护车吗？

shì de
是的！



qǐng gào su wǒ nín de jù tǐ wèi zhì
请告诉我您的具体位置。

xìng fú xiǎo qū hào lóu dān yuán hào
幸福小区3号楼3单元702号。



bìng rén chū xiàn shén me qíng kuàng
病人出现什么情况？

gāng cái wǒ yé ye huá dǎo le zhàn bu qǐ lái
刚才我爷爷滑倒了，站不起来。



wǒ hé duì yí xià nín de lián xì diàn huà
我核对一下您的联系电话：1358888××××。

duì de
对的。



wǒ men lì jí pài jiù hù chē guò qù bǎo chí diàn huà chàng tōng
我们立即派救护车过去，保持电话畅通。

hǎo de
好的。



rú guǒ bù zhī dào chū shì de jù tǐ dì zhǐ kě yǐ miáo shù fù jìn
如果不知道出事的具体地址，可以描述附近
de biāo zhì xìng jiàn zhù huò zhě lù pái
的标志建筑或者路牌。

shuí néng jiào lái jiù hù chē
谁能叫来救护车

xià miàn wǔ míng tóng xué zhèng zài bō dǎ “120”, pàn duàn yí
下面五名同学正在拨打“120”，判断一
xià shuí néng jiào lái jiù hù chē
下，谁能叫来救护车。



hù dòng jiǎo
互动角

nǐ hái zhī dào nǎ xiē jǐn jí jiù zhù diàn huà
你还知道哪些紧急救助电话?

xué huì chǔ lǐ qīng wēi wài shāng

9

学会处理轻微外伤

xī gài kē pò le hǎoténg
膝盖磕破了，好疼。

chū xiě le zěn me bàn
出血了，怎么办？

kuài qù zhǎoxiào yī lǎo shī
快去找校医老师。



qīng wēi wài shāng zhǐ xiě sān bù fǎ 轻微外伤止血三步法

qīng wēi wài shāng huì cā pò pí fū yīn qǐ chū xiě kě yǐ cǎi
轻微外伤会擦破皮肤，引起出血，可以采
yòng yǐ xià fāng fǎ chǔ lǐ
用以下方法处理。



qīng shuǐ chōng xǐ shāng kǒu
清水冲洗伤口，
qīng chú ní tǔ hé zá wù
清除泥土和杂物



diǎn fú xiāo dú
碘伏消毒



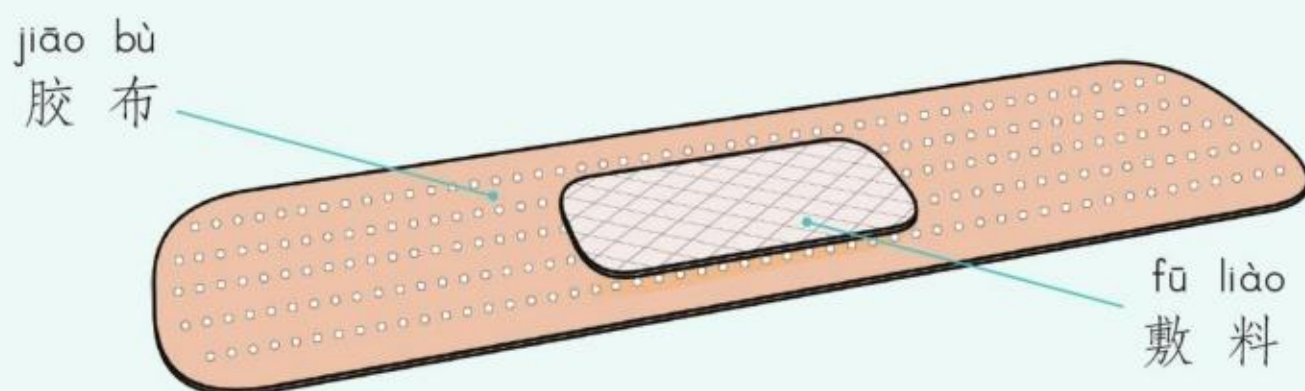
shǐ yòng chuāng kě tiē
使用创可贴
bāo zā
包扎



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

rú guǒ shāng kǒu dà chū xiě duō xiān yòng gān jìng de yī wù àn yā shāng
如果伤口大、出血多，先用干净的衣物按压伤
kǒu gào zhī dà rén jí shí jiù yī
口，告知大人，及时就医。

chū xiě bù duō de xiǎo shāng kǒu xiāo dú hòu kě yǐ shǐ yòng chuāng kě
出血不多的小伤口，消毒后可以使用创可
tiē nà me zěn yàng zhèng què shǐ yòng chuāng kě tiē ne
贴。那么，怎样正确使用创可贴呢？



- 1 shuāngshǒu niē zhù chuāng kě tiē de liǎng duān
双手捏住创可贴的两端。
- 2 jiāngzhōngjiān de fū liào duì zhǔnshāngkǒu bú yào nòng zāng fū liào
将中间的敷料对准伤口，不要弄脏敷料。
- 3 xiān tiē hǎo yí cè jiāo bù zài fǔ píng lìng yí cè bú yào bāo de tài jǐn
先贴好一侧胶布，再抚平另一侧，不要包得太紧。
- 4 měi tiān zhì shǎogēnghuàn yí kuài chuāng kě tiē bì miǎn jiē chù shuǐ
每天至少更换一块创可贴，避免接触水。



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

zhè xiē qíngkuàng xià bù néng shǐ yòng chuāng kě tiē yīng jí shí jiù yī
这些情况下不能使用创可贴，应及时就医。



tàngshāng
烫伤



bèi tiě dīng xiǎodāo zhā shāng
被铁钉、小刀扎伤



shāng kǒu hóng zhǒng huà nóng
伤口红肿化脓

zhuā yǎo zhē shāng zhè yàng zuò
抓咬蜇伤这样做

yù dào dòng wù zhuā yǎo zhē shāngděng qīng wēi wài shāng bú yào huāng
遇到动物抓咬、蜇伤等轻微外伤，不要慌

zhāng jí shí gào su lǎo shī huò jiā zhǎng xiān chōng xǐ zài jiù yī
张，及时告诉老师或家长。先冲洗，再就医，
bù néng shǐ yòng chuāng kě tiē
不能使用创可贴。



yòng qīng shuǐ huò féi zào shuǐ chōng xǐ shāng kǒu
用清水或肥皂水冲洗伤口

jǐn kuài jiù yī
尽快就医



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

bèi māo gǒu zhuā yǎo hòu yào jí shí jiē zhòng kuáng quǎn yì miáo
被猫、狗抓咬后，要及时接种狂犬疫苗。



bèi fēng zhē shāng hòu xiān bá chū dú cì zài jǐn kuài jiù yī
被蜂蜇伤后，先拔出毒刺，再尽快就医。



wǒ shì xiǎo yī shēng
我是小医生

yǔ tóng xué hé zuò bàn yǎn yī shēng hé bìng rén yǎn shì chǔ lǐ
与同学合作，扮演医生和病人，演示处理
qīng wēi wài shāng
轻微外伤。



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

bù gōng jī xiǎo dòng wù bù tōng fēng wō jiǎn shǎo shòu shāng jī huì hù
不攻击小动物、不捅蜂窝，减少受伤机会。户
wài yuǎn zú chuān zhuó cháng yī cháng kù yù fáng wén chóng dīng yǎo
外远足穿着长衣长裤，预防蚊虫叮咬。



fáng nì shuǐ zhī wēi xiǎn

10

防溺水，知危险

měi nián dōu yǒu xué
每年都有学

shēng nì shuǐ zěnyàng yù
生溺水。怎样预

fáng nì shuǐ
防溺水？

tiān tài rè le wǒ men
天太热了，我们
qù wánshuǐ ba
去玩水吧。

bù xíng wǒ men yào děng
不行，我们要等
jiā zhǎng yì qǐ qù
家长一起去。



nì shuǐ shì zěnyàng fā shēng de 溺水是怎么发生的

zài yě wài shuǐ yù yóu yǒng huò wán shuǎ
在野外水域游泳或玩耍、

zài yóu yǒng chǎng guǎn bù zūn
在游泳场馆不遵

shǒu guī dìng dōu yǒu kě néng fā shēng nì shuǐ
守规定，都有可能发生溺水。



hū shì ān quán jǐng shì
忽视安全警示，
kào jìn wēi xiǎn shuǐ yù
靠近危险水域



huá yě bīng
滑野冰



zài yǒng chí biān dǎ nào
在泳池边打闹



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

yuǎn lí chí táng shuǐ kù shuǐ gōu shēn shuǐ tán jī shuǐ kēng děng wēi xiǎn
远离池塘、水库、水沟、深水潭、积水坑等危险

shuǐ yù
水域。

zěn yàng yù fáng nì shuǐ
怎样预防溺水

bì miǎn wēi xiǎn xíng wéi shì yù fáng nì shuǐ de guān jiàn yào láo jì
避免危险行为是预防溺水的关键，要牢记

yǐ xià liù diǎn
以下六点。



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



bù sī zì xià shuǐ yóu yǒng
不私自下水游泳



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



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



bú xià shuǐ shī jiù
不下水施救



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



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

xiǎo xué shēng bú jù bèi xià shuǐ shī jiù néng lì yù dào tā rén nì shuǐ kě yǐ
小学生不具备下水施救能力，遇到他人溺水可以

jí shí hū hǎn xún qiú jiù yuán
及时呼喊，寻求救援。

yì wài luò shuǐ zěn me bàn
意外落水怎么办

yí dàn luò shuǐ bú yào huāng zhāng kě yǐ zhè yàng zuò
一旦落水，不要慌张，可以这样做。



tóu bù hòu yǎng lù chū kǒu bí
头部后仰，露出口鼻



rēng diào bēi bāo tuō diào xié zi
扔掉背包，脱掉鞋子



xún zhǎo piāo fú wù jìn lì zhuā qǔ
寻找漂浮物，尽力抓取



bīng shàng luò shuǐ shí kào jìn bīng
冰上落水时，靠近冰
miàn biān yuán fú zài bīng miàn
面边缘，伏在冰面



zhǎo zhǔn shí jī dà shēng hū jiù
找准时机，大声呼救



yǒu rén yíng jiù tīng cóng zhǐ huī
有人营救，听从指挥

zhèng què jiù zhù luò shuǐ zhě

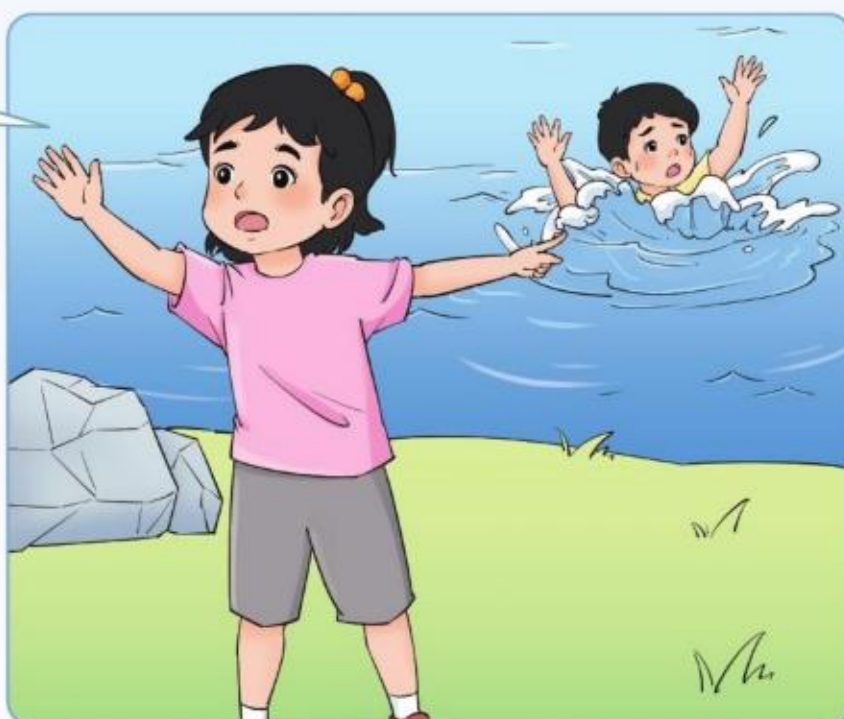
正确救助落水者

dāng fā xiàn tā rén luò shuǐ shí kě yǐ xuǎn zé zhè xiē zhèng què de

当发现他人落水时，可以选择这些正确的

jiù zhù fāng fǎ
救助方法。

kuài jiù rén
快救人！



dà shēng xiàng zhōu wéi rén hū jiù
大声向周围人呼救



bō dǎ
拨打110、119、120求救



jiāng jiù shēng quān jiù shēng yī pāo xiàng luò shuǐ zhě
将救生圈、救生衣抛向落水者



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

qiān wàn bù néng shǒu lā shǒu chéng

千万不能手拉手成

rén liàn qù jiù zhù luò shuǐ de rén
“人链”去救助落水的人。



后 记

本套教科书（一至九年级）由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教科书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教科书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本套教科书由马迎华、耿培新共同完成统稿工作。参加本册教科书统稿工作的还有胡翼飞，参加本册教科书编写和编辑工作的还有李云龙、黄瑞娟、肖惠迪、张一弛、马笑笑、李希涵。本套教科书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教科书版式设计为秦颖、唐琪，封面插图绘制为刘超群、王晓旭，内文插图绘制为王晓旭、刘超群、蔡磊。我们衷心感谢所有对教科书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教科书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教科书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758583，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所

第一次循环使用	班级	姓名	学号
第二次循环使用	班级	姓名	学号



义务教育教科书

体育与健康

二年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

二年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38960-3



9 787107 389603 >

人民教育出版社