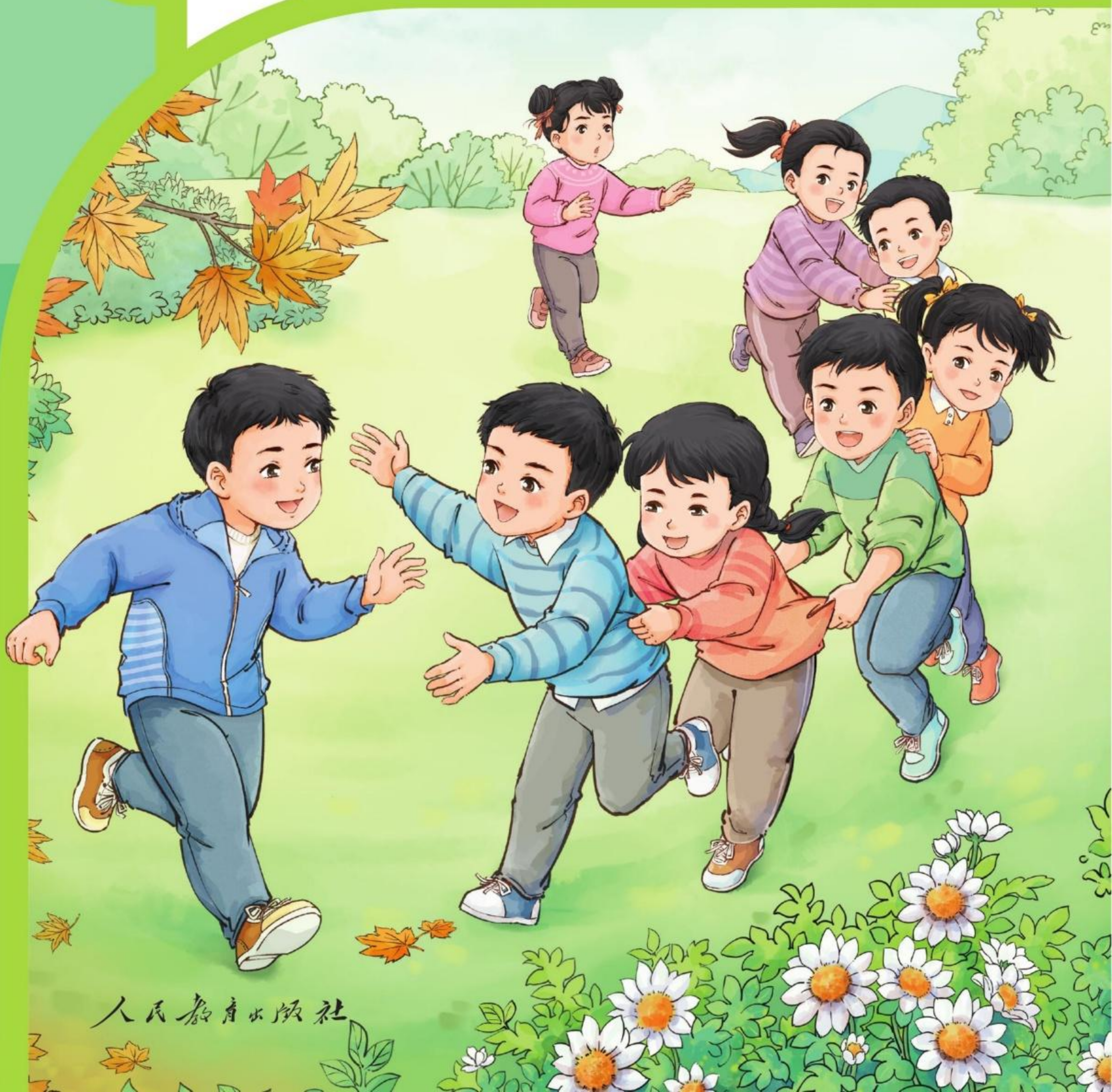




义务教育教科书

体育与健康

一年级
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

一年级

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：胡翼飞

编写人员（以姓氏笔画为序）：

王英梅 韦晓康 吕书红 伍晓艳 刘爱玲 李秀红 姜 贺

责任编辑：陈世雄

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：李嘉楠

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 一年级 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 wǒ men ài yùn dòng 2
我们爱运动
- 2 yóu xì bǐ sài shǒu guī zé 6
游戏比赛守规则

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 hǎo hǎo chī fàn 10
好好吃饭
- 4 chōng zú shuì mián 14
充足睡眠
- 5 ài qīng jié jiǎng wèi shēng 18
爱清洁，讲卫生
- 6 zuò lì xíng wǒ zuì měi 22
坐立行我最美

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

7 rèn shi shēn tǐ 26

8 rèn shi qíng xù 30

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

9 ān quán yùn dòng hé yóu xì 34

10 shēng bìng le zěn me bàn 38

1

wǒ men ài yùn dòng
我们爱运动

shàng xué le wǒ men zài xué xiào huì cān jiā gè zhǒng
上学了，我们在学校会参加各种

yùn dòng nǐ xǐ huan shén me yùn dòng
运动。你喜欢什么运动？

cān jiā gè zhǒng yùn dòng kě yǐ tǐ yàn bù tóng de
参加各种运动，可以体验不同的
lè qù duàn liàn shēn tǐ
乐趣，锻炼身体。

wán qiú
玩球

pǎo bù
跑步

biān huā lán
编花篮



rēng zhǐ fēi jī
扔纸飞机

tī jiàn zi
踢毽子

tiào shéng
跳绳

tī qiú
踢球

1
2
3
4
5

shàng hǎo tǐ yù kè
上好体育课

shàng tǐ yù kè wǒ men yào zuò hǎo zhǔn bèi jī jí cān jiā yùn dòng
上体育课，我们要做好准备，积极参加运动。



chuān hǎo yùn dòng xié hé yùn dòng fú
穿好运动鞋和运动服，
zuò hǎo zhǔn bèi huó dòng
做好准备活动



rèn zhēn zuò guǎng bō cāo
认真做广播操



tīng cóng lǎo shī zhǐ huī
听从老师指挥



zuò hǎo fàng sōng huó dòng
做好放松活动

hù dòng jiǎo
互动角

wǒ men wèi shén me yào cān jiā yùn dòng zài “☐” zhōng huà “✓”。
我们为什么要参加运动？在“☐”中画“✓”。

☐ yǒu lè qù
有兴趣

☐ shēn tǐ bàng
身体棒

☐ shuì de xiāng
睡得香

☐ jiāo péng you
交朋友

kè hòu cháng yùn dòng
课后常运动

kè yú shí jiān huò jié jià rì yǔ jiā rén hé huǒ bàn yì qǐ dào
课余时间或节假日，与家人和伙伴一起到
hù wài yùn dòng
户外运动。



2

yóu xì bǐ sài shǒu guī zé

游戏比赛守规则

yóu xì hé bǐ sài dōu yǒu guī zé

游戏和比赛都有规则。

shén me shì guī zé

什么是规则

guī zé gào su wǒ men yóu xì hé bǐ sài shí néng zuò shén me bù néng

规则告诉我们游戏和比赛时能做什么、不能

zuò shén me

做什么。



pǎo bù bǐ sài bù qiǎng pǎo

跑步比赛不抢跑



zhuō mí cáng bù tōu kàn

捉迷藏不偷看



pān pá yóu xì yǒu zhì xù

攀爬游戏有秩序

互动角

xiǎng yi xiǎng zhuō mí cáng hái yǒu nǎ xiē guī zé

想一想，捉迷藏还有哪些规则。

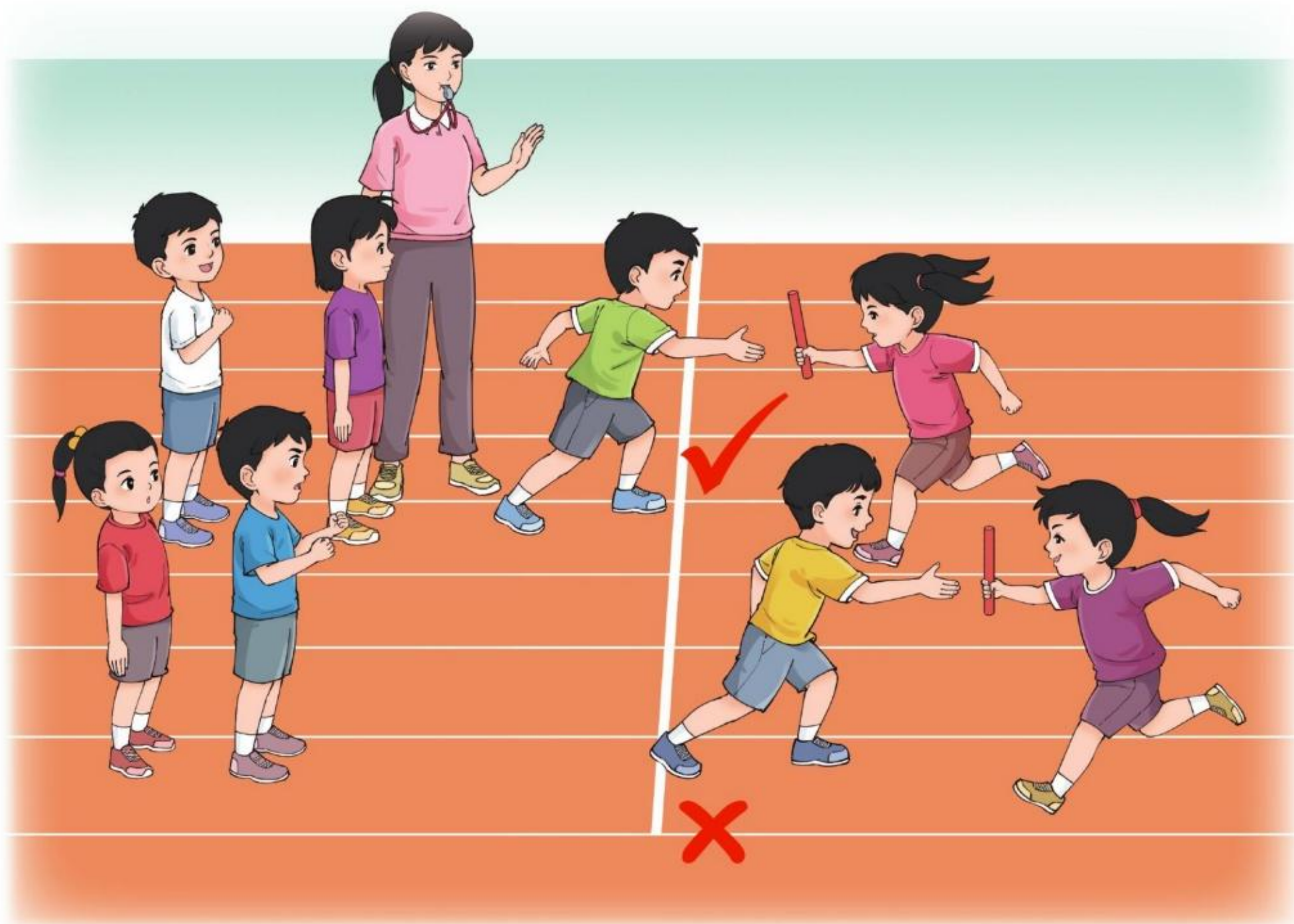
shǒu guī zé de hǎo chù
守规则的好处

zhǐ yǒu shǒu guī zé yóu xì hé bǐ sài cái néng shùn lì jìn xíng
只有守规则，游戏和比赛才能顺利进行。

fáng zhǐ shòu shāng
防止受伤

wéi hù gōng píng
维护公平

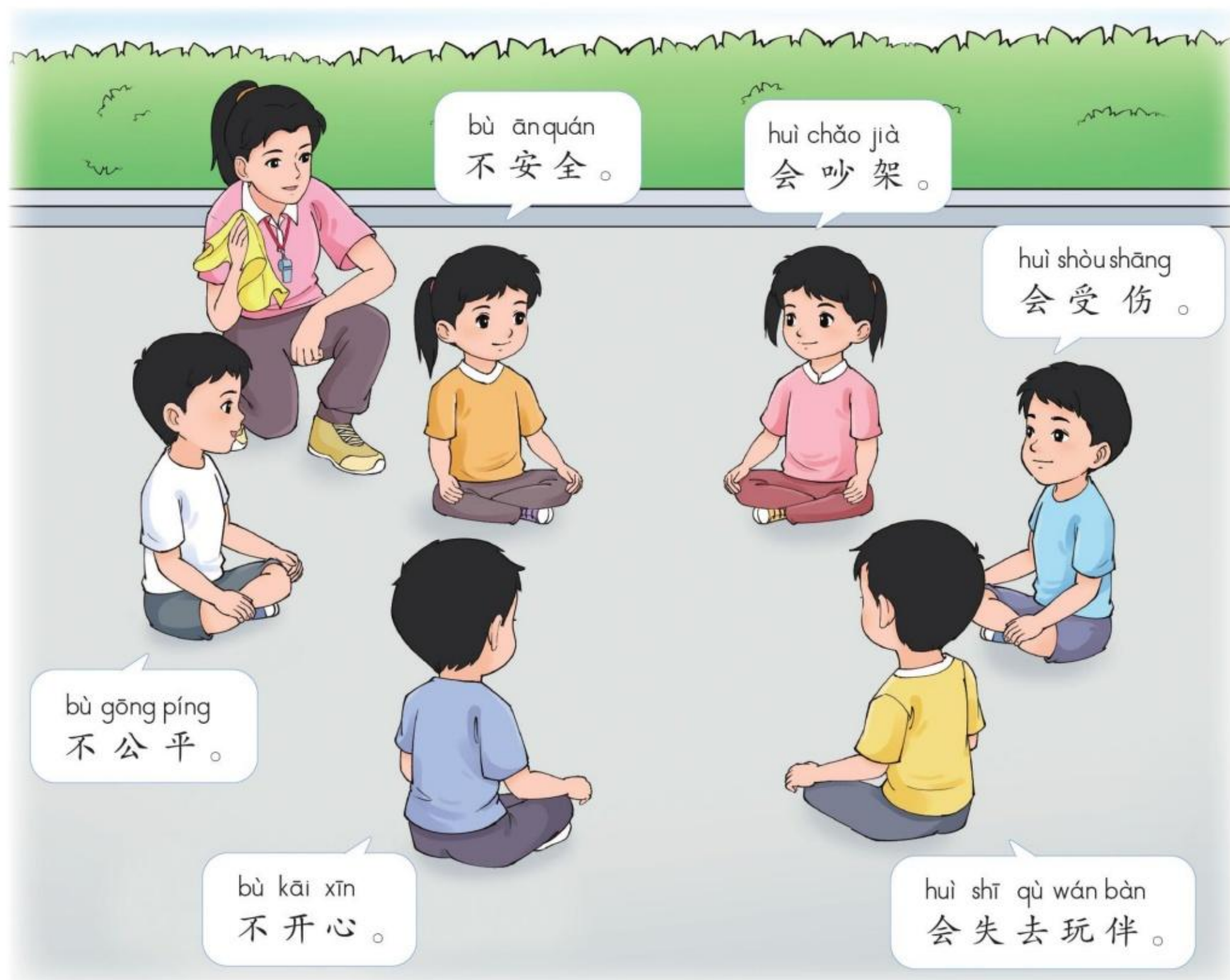
yǒu xù bǐ sài
有序比赛



yùn dòng xiǎo dá rén
运动小达人

shuō yì shuō nǐ hé péng you wán yóu xì shí dà jiā shì zěn yàng zūn shǒu guī
说一说，你和朋友玩游戏时，大家是怎样遵守规
zé de
则的。

bù shǒu guī zé huì zěnyàng ne
不守规则会怎样呢？



wǒ men bù jǐn yào zūn shǒu guī zé hái yào wéi hù guī zé
我们不仅要遵守规则，还要维护规则。

hù dòng jiǎo
互动角

yǒu rén bù shǒu guī zé nǐ huì zěnyàng zuò zài “☐” zhōng huà “✓”。

☐ gào su tā bù néng zhè me zuò
告诉他不能这么做

☐ gào su lǎo shī
告诉老师

☐ hěn shēng qì bù wán le
很生气，不玩了

☐ dāng zuò méi kàn dào
当作没看到

guī zé xiǎo diào chá
规则小调查

bù jǐn yóu xì hé bǐ sài yǒu guī zé shēng huó zhōng yě yǒu guī zé
不仅游戏和比赛有规则，生活中也有规则。



kè táng shàng yǒu shén me guī zé
课堂上有什么规则



guò mǎ lù yǒu shén me guī zé
过马路有什么规则



cān guān bó wù guǎn yǒu shén me guī zé
参观博物馆有什么规则



zài cān tīng chī fàn yǒu shén me guī zé
在餐厅吃饭有什么规则

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ zhī dào shēng huó zhōng hái yǒu nǎ xiē huó dòng yǒu guī zé ma
你知道生活中还有哪些活动有规则吗？

dì èr dān yuán
第二单元

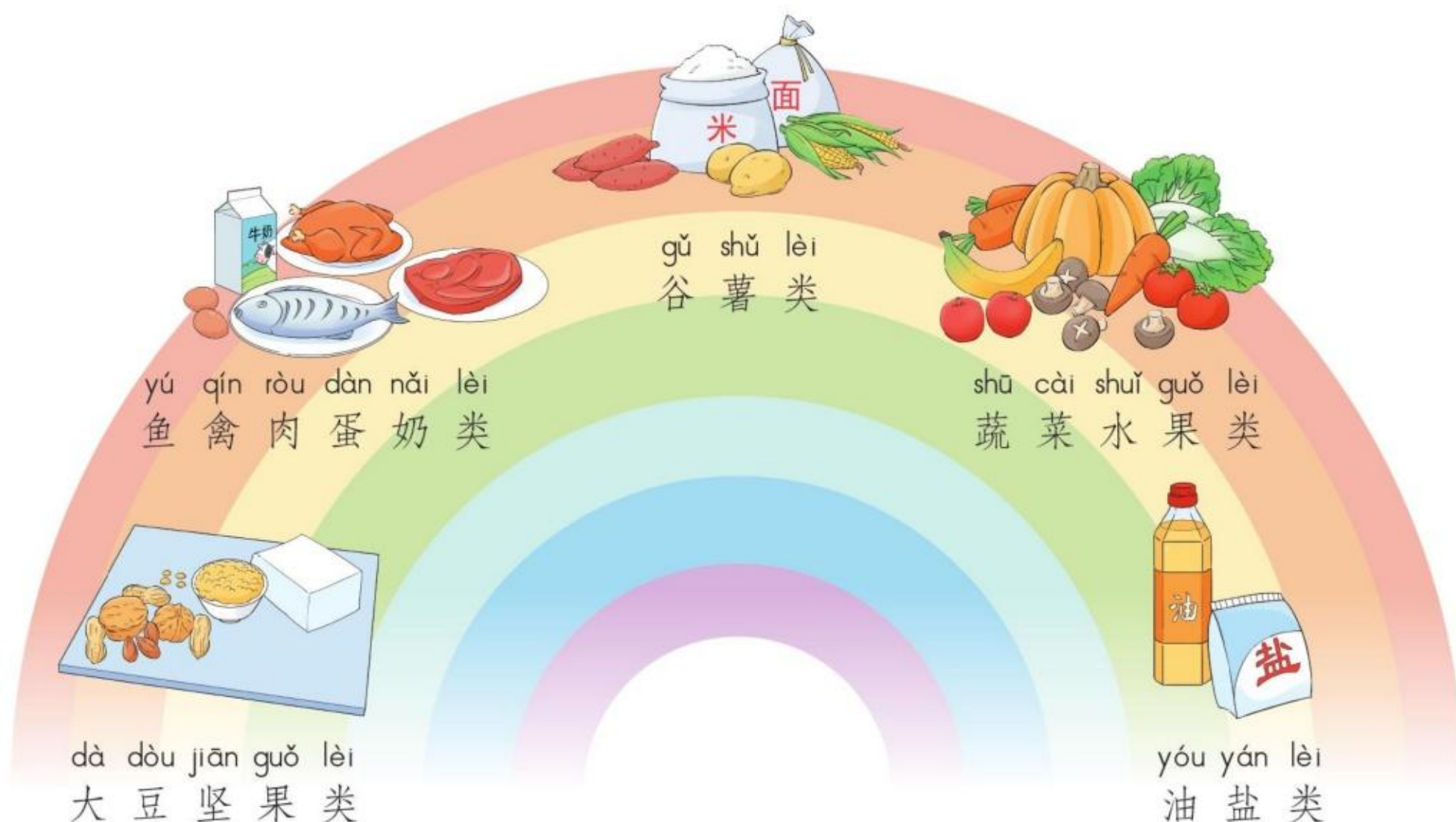
jiàn kāng xíng wéi yǔ shēng huó fāng shì
健康行为与生活方式

hǎo hǎo chī fàn
3 好好吃饭

shí wù duō zhǒng duō yàng zěn me chī cái jiàn kāng ne
食物多种多样，怎么吃才健康呢？

shí wù yǒu nǎ xiē
食物有哪些

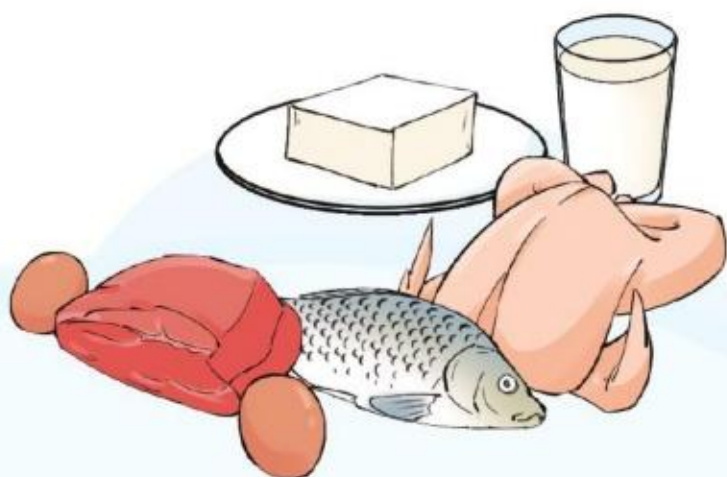
shí wù fēn wǔ lèi chéng zhǎng dōu xū yào
食物分五类，成长都需要。



hù dòng jiǎo
互动角

hé jiā zhǎng yì qǐ mǎi cài rèn shi gè lèi shí wù xué huì zhái cài xǐ cài
和家長一起买菜，认识各类食物，学会择菜、洗菜，
tǐ huì láo dòng de kuài lè
体会劳动的快乐。

chī duō yàng de shí wù
吃多样的食物



yú qín ròu dàn huàn zhe chī
鱼禽肉蛋换着吃，
dà dòu zhì pǐn bù néng wàng
大豆制品不能忘



měi tiān hē niú nǎi
每天喝牛奶



tiān tiān chī shuǐ guǒ
天天吃水果，
chī qián yào xǐ jìng
吃前要洗净



cān cān yǒu shū cài
餐餐有蔬菜，
chī chū cǎi hóng sè
吃出彩虹色



měi cān chī zhǔ shí
每餐吃主食



zěn me chī cái jiàn kāng
怎么吃才健康



chī gān jìng wèi shēng de shí wù
吃干净卫生的食物



àn shí chī yí rì sān cān
按时吃一日三餐



zhuān xīn chī fàn
专心吃饭，
xì jiáo màn yàn
细嚼慢咽



duō zài jiā chī fàn
多在家吃饭，
shǎo zài wài jiù cān
少在外就餐



bú bào yǐn bào shí
不暴饮暴食



bù tiāo shí piān shí
不挑食偏食



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

cháng qī tiāo shí piān shí kě néng huì méi jīng shen zhǎng de shòu xiǎo róng yì
长期挑食偏食可能会没精神、长得瘦小、容易
shēng bìng bào yǐn bào shí kě néng yǐn qǐ xiāo huà bù liáng chāo zhòng féi pàng
生病，暴饮暴食可能引起消化不良、超重、肥胖。

zūn shǒu cān zhuō lǐ yí
遵守餐桌礼仪

jiù cān shí yīng jiǎng wén míng dǒng lǐ mào
就餐时应讲文明、懂礼貌。



zhǔ dòng bǎi wǎn kuài
主动摆碗筷



shǐ yòng gōng sháo gōng kuài
使用公勺公筷



ài xī shí wù bú làng fèi
爱惜食物不浪费

jù jué bù wén míng bù lǐ mào de xíng wéi
拒绝不文明、不礼貌的行为。



chī fàn shí tiāo lái tiāo qù
吃饭时挑来挑去



dǎ nào
打闹



zuǐ lǐ yǒu fàn cài shí shuō huà
嘴里有饭菜时说话

chōng zú shuì mián

4

充足睡眠

shuì mián kě yǐ ràng shēn tǐ dé dào xiū xi shuì duō cháng shí jiān cái néng
睡眠可以让身体得到休息，睡多长时间才能

jiàn kāng yǒu huó lì ne
健康有活力呢？



chōng zú shuì mián hěn zhòng yào
充足睡眠很重要

xiǎo xué shēng měi tiān yào shuì gòu
小学生每天要睡够
gè xiǎo shí shuì de hǎo xīn
10 个小时。睡得好，心
qíng yú kuài zhù yì lì jí zhōng
情愉快，注意力集中，
jì yì lì hǎo
记忆力好。





wǎn shàng shuì bù hǎo bái tiān huì
晚上睡不好，白天会
dǎ kē shuì róng yì pí láo xīn qíng
打瞌睡，容易疲劳，心情
fán zào cháng qī shuì mián bù zú hái róng
烦躁。长期睡眠不足还容
yì shēng bìng bú lì yú zhǎng gāo
易生病，不利于长高。

hù dòng jiǎo
互动角

xuǎn yì xuǎn xià miàn nǎ xiē xíng wéi huì yǐng xiǎng shuì mián zài “☐” zhōng
选一选，下面哪些行为会影响睡眠。在“☐”中
huà
画“×”。



☐ àn shí shuì jiào
按时睡觉



☐ shuì qián wán yóu xì
睡前玩游戏



☐ shuì qián chī dōng xī
睡前吃东西

chōng zú shuì mián yǒu fāng fǎ
充足睡眠有方法

bǎo chí hǎo xí guàn wǎn shàng rù shuì kuài shuì de xiāng
保持好习惯，晚上入睡快，睡得香。



àn shí shuì jiào hé qǐ chuáng
按时睡觉和起床



bái tiān duō cān jiā hù wài yùn dòng
白天多参加户外运动



sān cān dìng shí dìng liàng shí wù duō yàng
三餐定时定量，食物多样



shuì qián bú yào chī tài bǎo
睡前不要吃太饱

zhì dìng shuì mián jì huà
制订睡眠计划

qǐng bà ba mā ma bāng zhù jì lù nǐ de shàng chuáng shuì jiào hé qǐ
请爸爸妈妈帮助记录你的上床睡觉和起
chuáng shí jiān kàn shì bú shì shuì gòu le gè xiǎo shí
床时间，看是不是睡够了10个小时。



diǎn shàng chuáng shuì jiào
点上床睡觉



diǎn qǐ chuáng
点起床

shuì le gè xiǎo shí
睡了 个小时

wèi bǎo zhèng chōng zú shuì mián hé bà ba mā ma yì qǐ zhì dìng
为保证充足睡眠，和爸爸妈妈一起制订
shuì mián jì huà biǎo ba
睡眠计划表吧。

diǎn shàng cè suǒ
点上厕所

diǎn shàng chuáng shuì jiào
点上床睡觉

diǎn guān dēng
点关灯

diǎn qǐ chuáng
点起床



ài qīng jié jiǎng wèi shēng
爱清洁，讲卫生



zuò hǎo gè rén wèi shēng
做好个人卫生

gè rén wèi shēng yào zuò dào qín xǐ shǒu qín xǐ zǎo qín huàn yī wà
个人卫生要做到勤洗手、勤洗澡、勤换衣袜、
qín jiǎn zhǐ jiǎ zǎo wǎn shuā yá
勤剪指甲、早晚刷牙。



xǐ shǒu shí lín shī shuāng shǒu shǐ yòng féi zào huò xǐ shǒu yè lǐ lǐ
 洗手时，淋湿双手，使用肥皂或洗手液，里里
 wài wài róu cuō dào yòng qīng jié de liú dòng shuǐ chōng xǐ gān jìng cā gān shuāng shǒu
 外外揉搓到，用清洁的流动水冲洗干净，擦干双手。

xǐ shǒu bù zhòu tú

洗手步骤图



hù dòng jiǎo
 互动角

shuō yì shuō nǎ xiē qíng kuàng xià xū yào xǐ shǒu
 说一说，哪些情况下需要洗手。

chī fàn qián
 吃饭前。

shàng cè suǒ hòu
 上厕所后。

wài chū huí jiā hòu
 外出回家后。

mō guò zāng dōng xī hòu
 摸过脏东西后。



ài hù gōng gòng wèi shēng
爱护公共卫生

zì rán huán jìng hé gōng gòng chǎng suǒ shì wǒ men gòng tóng de jiā yuán
自然环境和公共场所是我们共同的家园，
xū yào wǒ men yòng xīn ài hù
需要我們用心爱护。

dǎ pēn tì zhē kǒu bí
打喷嚏，遮口鼻，
bǎ tán tǔ zài zhǐ shàng
把痰吐在纸上

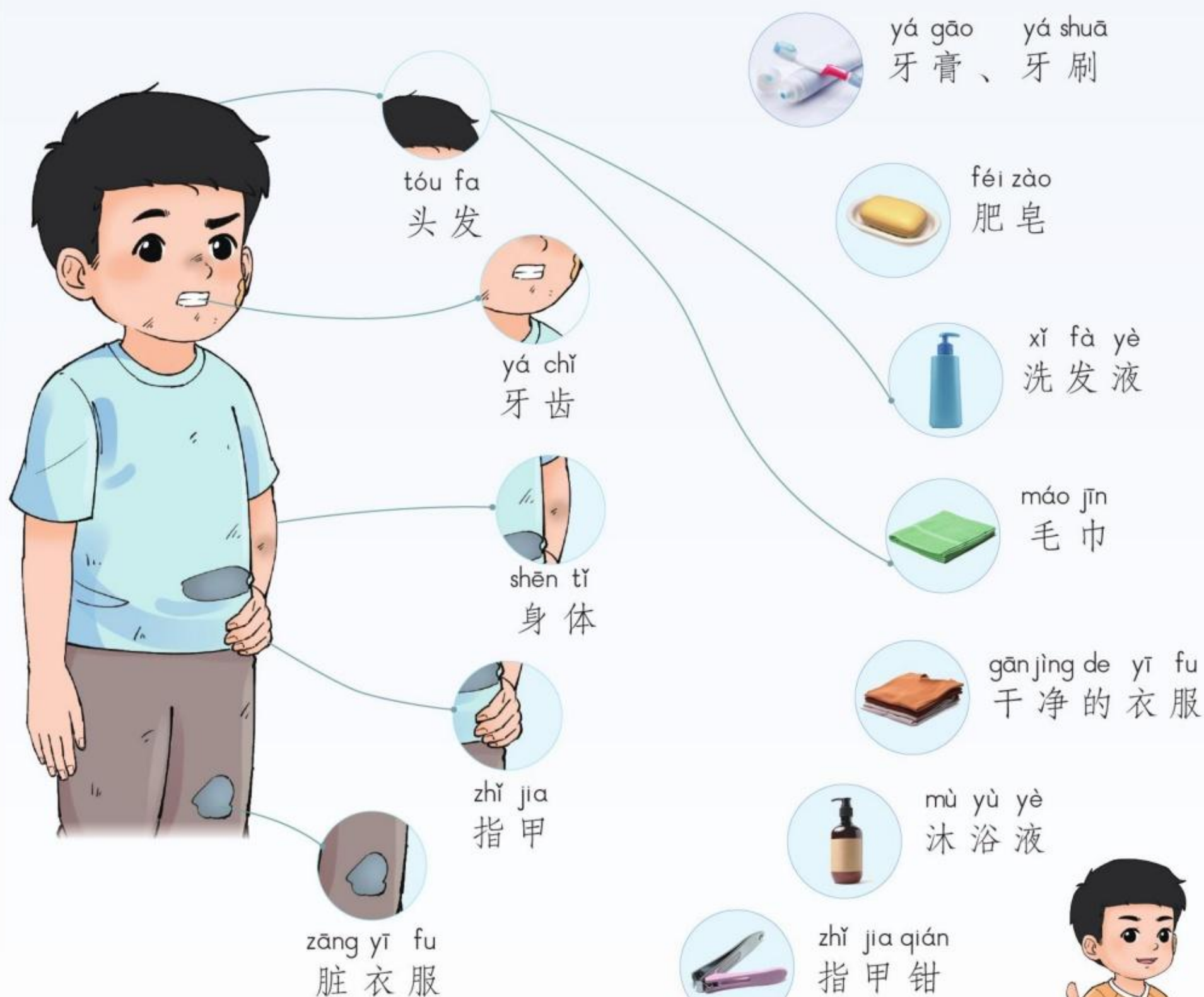


shàng wán cè suǒ
上完厕所，
chōng gān jìng
冲干净

lā jī dài zǒu fēn lèi
垃圾带走，分类
diū jìn lā jī xiāng
丢进垃圾箱

jiǎng wèi shēng dà biàn yàng
讲卫生，大变样

xiǎo míng wán de quán shēn zāng xī xī de xiǎng yào biàn gān jìng tā gāi
小明玩得全身脏兮兮的，想要变干净，他该
zěn me zuò ne kuài bǎ xū yào de dōng xī sòng gěi tā shì zhe lián yì lián
怎么做呢？快把需要的东西送给他。试着连一连。



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

bù yǎo shǒu zhǐ bù hé bié rén gòng yòng máo jīn yá shuā
不咬手指，不和别人共用毛巾、牙刷。

wǒ biàn gān jìng le
我变干净了！



liáng hǎo de shēn tǐ zī tài ràng rén
良好的身体姿态让人

yáng guāng jiàn kāng yòu zì xìn nà zěn
阳光健康又自信，那怎

yàng cái néng zuò dào ne
样才能做到呢？



zhèng què zuò lì xíng

正确坐立行

zhèng què de zuò lì xíng néng gòu shǐ shēn tǐ tǐng bá zī tài yōu měi
正确的坐立行能够使身体挺拔，姿态优美。



hù dòng jiǎo
互动角

zuò lì xíng zī shì bú zhèng què shēn tǐ huì zěn yàng
坐立行姿势不正确，身体会怎样？

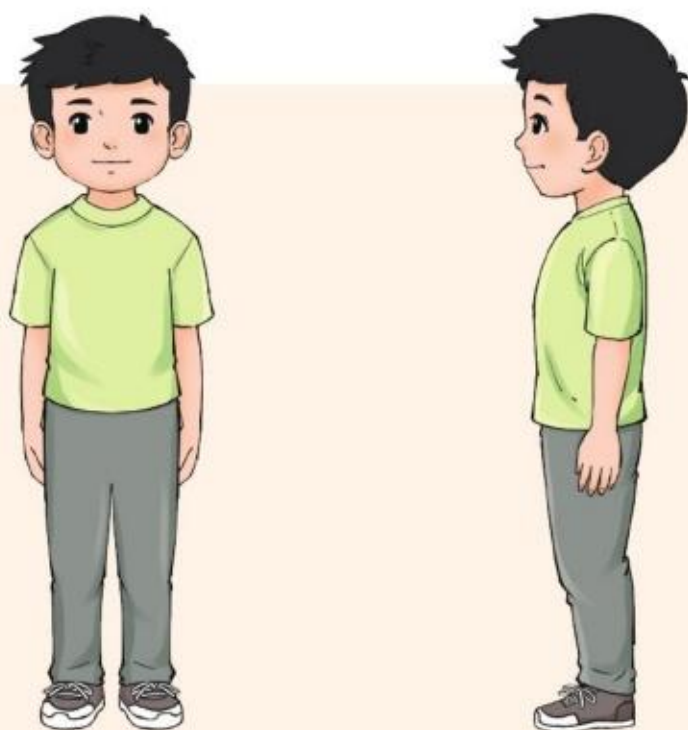
zuò de zhèng

坐得正

tóu zhèng shēn zhí
头正身直，
jiǎo fàng píng
脚放平。



zhàn de zhí
站得直

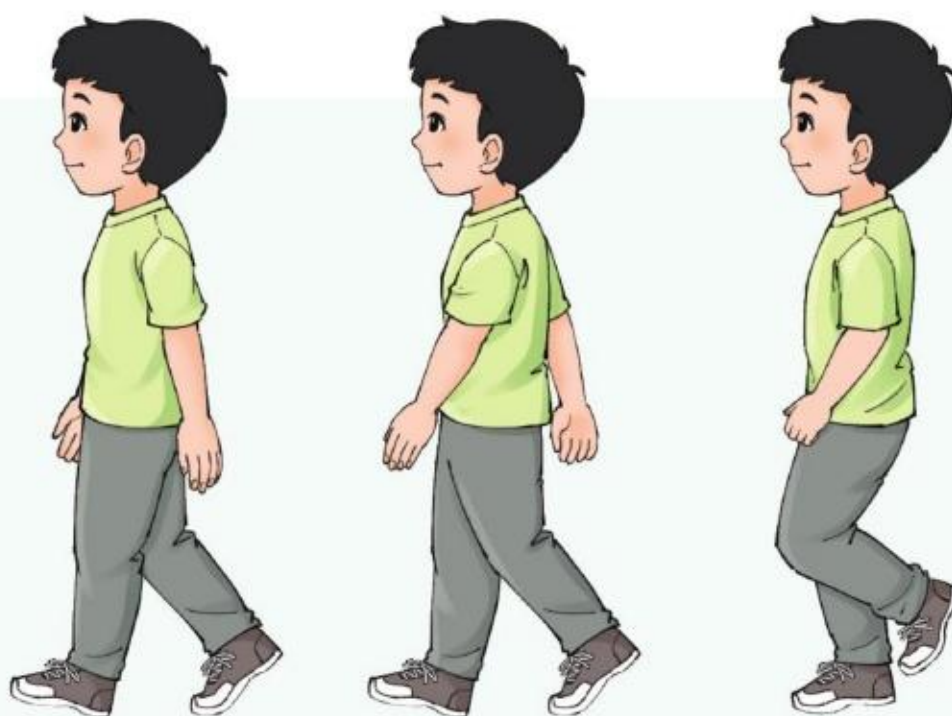


zhàn lì tǐng bá
站立挺拔，
tái qǐ tóu kàn qián fāng
抬起头，看前方。

xíng de wěn

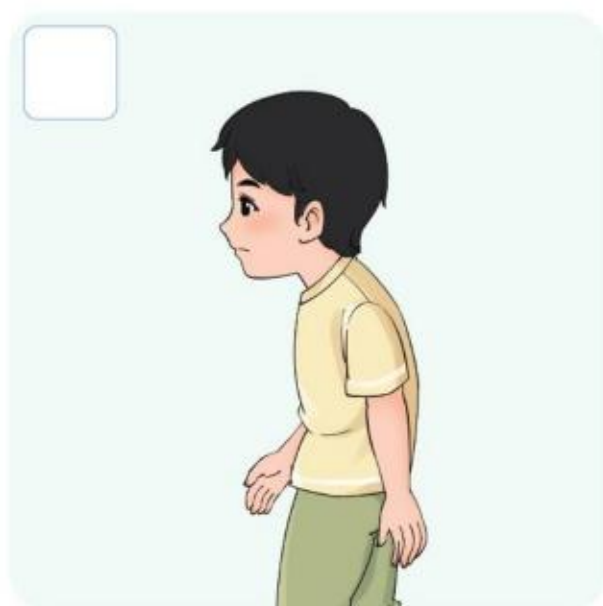
行得稳

xíng zǒu qīng kuài
行走轻快，
tóu bù yáo shēn bù huàng
头不摇，身不晃。



zuò lì xíng shuí zuò de duì
坐立行谁做得对

nǐ rèn wéi shuí zuò de duì zài “☐” zhōng huà “✓”。
你认为谁做得对？在“☐”中画“✓”。



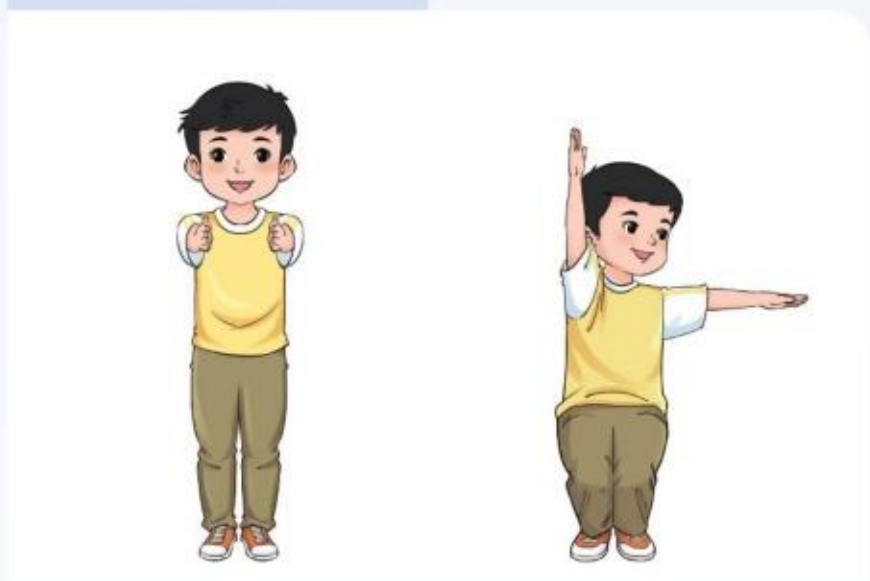
jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

bǎo chí shēn tǐ tǐng bá shū bāo yào shuāng jiān bēi bù néng guò zhòng
保持身体挺拔，书包要双肩背，不能过重。

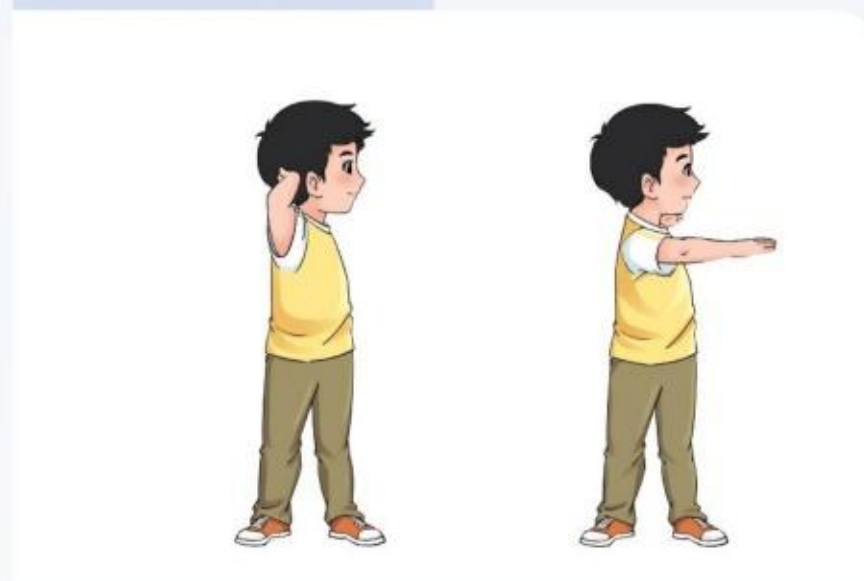
yùn dòng shǐ wǒ men gèng měi
运动使我们更美

yùn dòng kě yǐ shǐ wǒ men shēn tǐ xié tiáo zī tài gèng měi
运动可以使我们身体协调，姿态更美。

shēn zhǎn yùn dòng
伸展运动



tǐ zhuǎn yùn dòng
体转运动



kuò xiōng yùn dòng
扩胸运动



tǐ cè yùn dòng
体侧运动



tī tuǐ yùn dòng
踢腿运动



quán shēn yùn dòng
全身运动



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

7

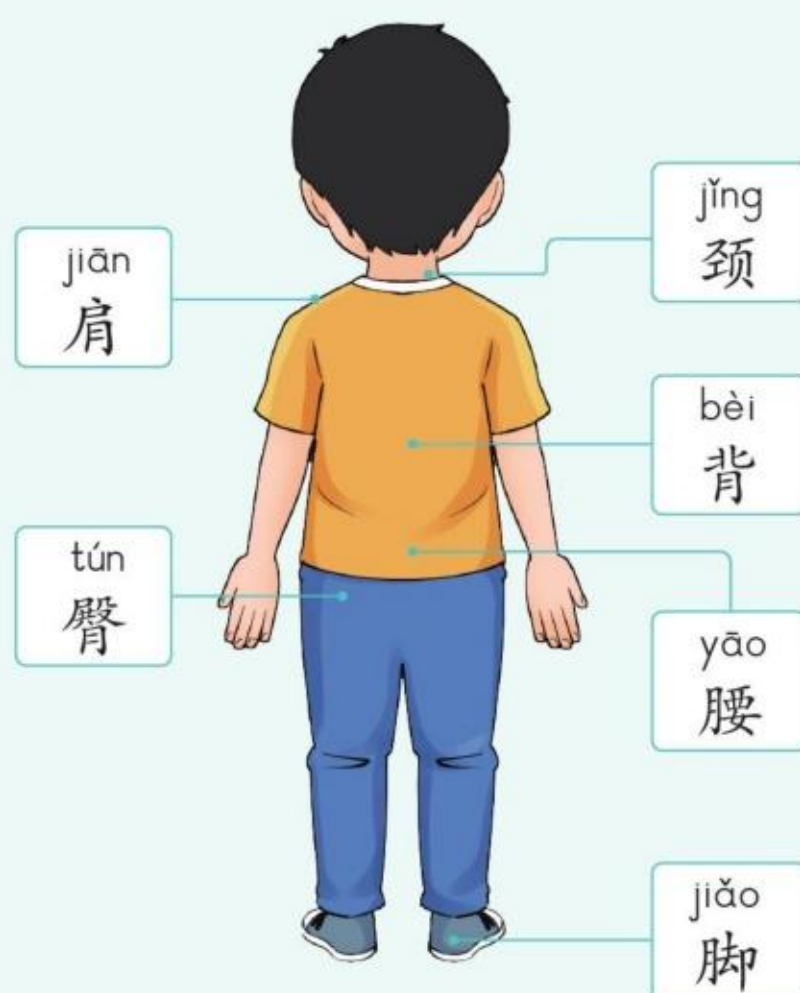
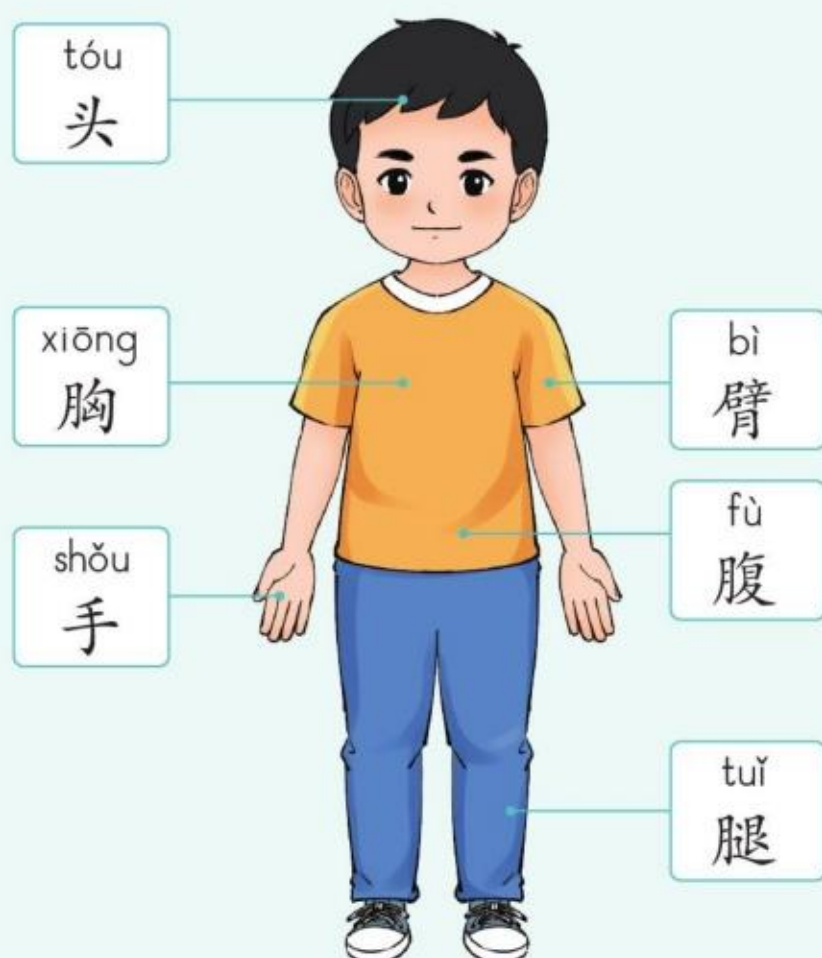
rèn shi shēn tǐ
认识身体

bà ba wǒ men shēn tǐ de gè bù
爸爸，我们身体的各部
fēn dōu jiào shén me tā men dōu
分都叫什么？它们都
néng zuò shén me
能做什么？



shēn tǐ yǒu nǎ xiē bù wèi
身体有哪些部位

shēn tǐ yǒu tóu jǐng jiān xiōng fù bèi yāo bì
身体有头、颈、肩、胸、腹、背、腰、臂、
shǒu tún tuǐ hé jiǎo děng bù wèi
手、臀、腿和脚等部位。



miàn bù de qì guān
面部的器官

miàn bù yǒu yǎn ěr kǒu bí shé děng qì guān bāng zhù wǒ men
面部有眼、耳、口、鼻、舌等器官，帮助我们
gǎn zhī wài bù shì jiè
感知外部世界。

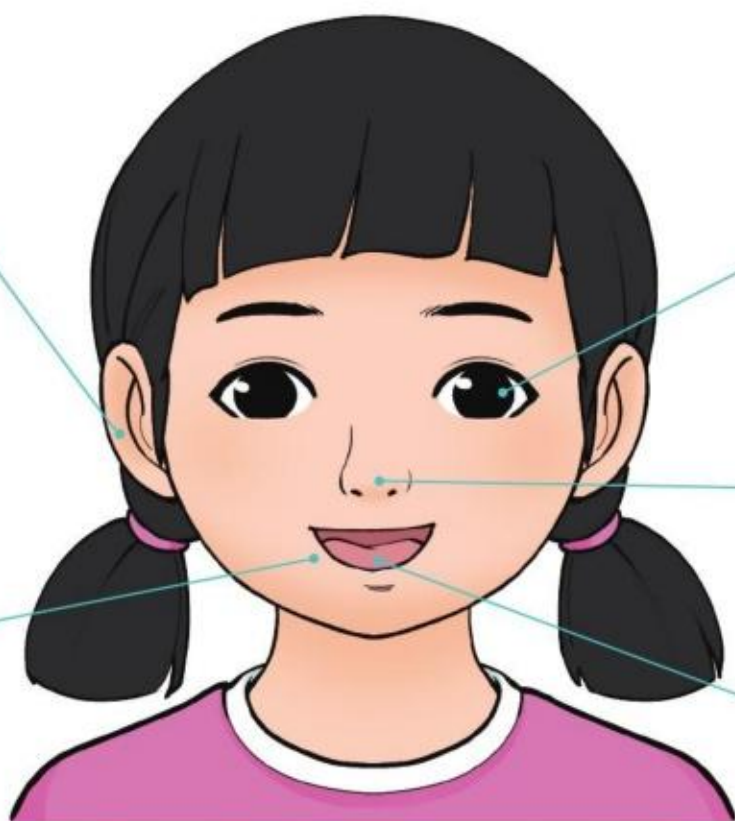
ěr tīng shēng yīn
耳（听声音）

yǎn kàn shì jiè
眼（看世界）

kǒu chī dōng xī
口（吃东西）

bí wén qì wèi
鼻（闻气味）

shé cháng wèi dào
舌（尝味道）



hù dòng jiǎo
互动角

ài hù wǒ men de shēn tǐ tú zhōng tóng xué de xíng wéi cuò zài nǎ lǐ
爱护我们的身体，图中同学的行为错在哪里？



kōu bí zi
抠鼻子



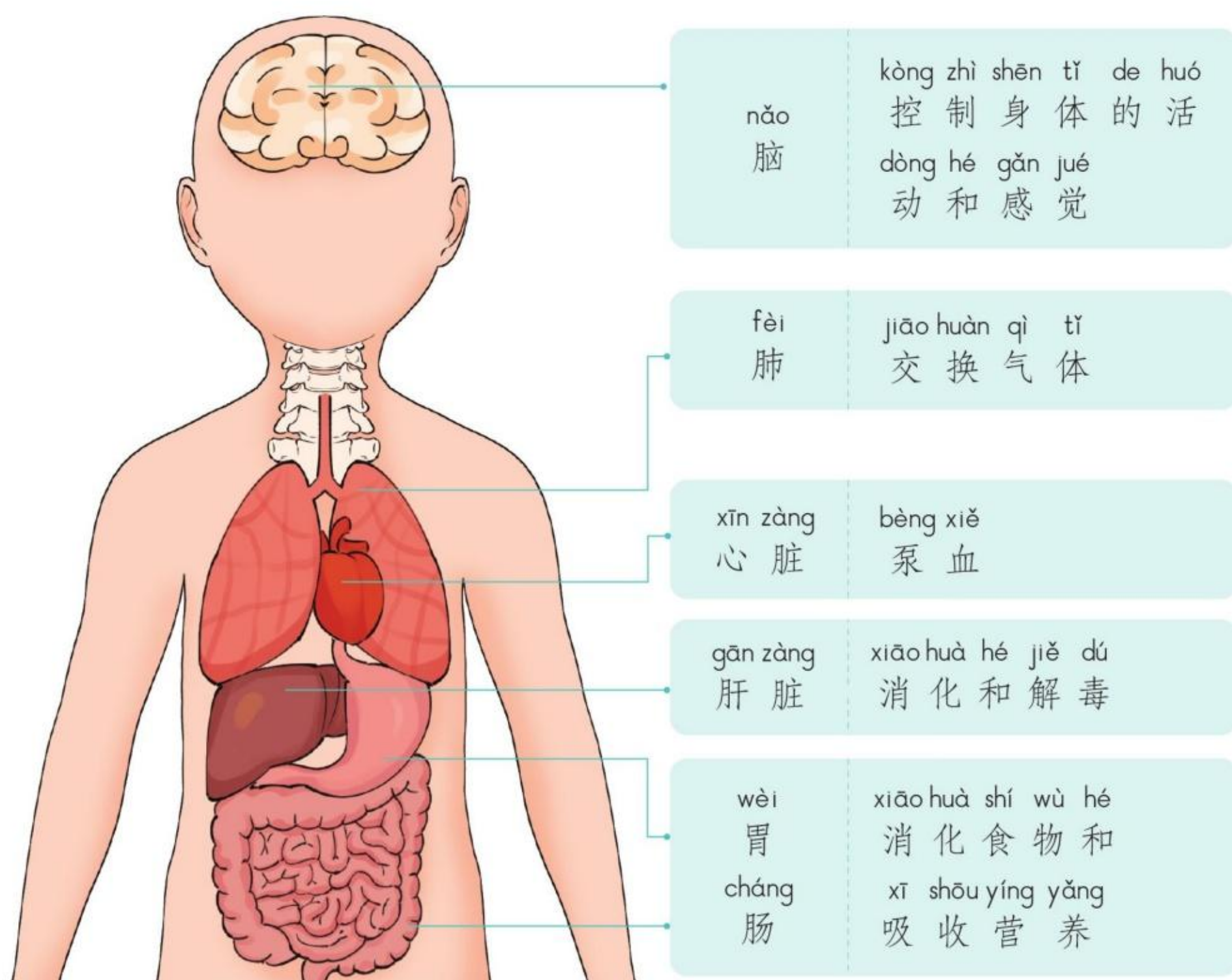
yīn liàng guò dà
音量过大



róu yǎn jīng
揉眼睛

shēn tǐ nèi de qì guān
身体内的器官

shēn tǐ nèi yǒu nǎo xīn zàng fèi děng qì guān tā men kàn bú
身体内有脑、心脏、肺等器官，它们看不
jiàn mō bú dào nǐ néng gǎn jué dào tā men ma
见、摸不到。你能感觉到它们吗？



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

tī qiú shí huì dà kǒu chuǎn qì xīn tiào jiā kuài zhè shì fèi hé xīn zàng
踢球时会大口喘气、心跳加快，这是肺和心脏
zài nǚ lì gōng zuò
在努力工作。

nǎo de gōng néng
脑的功能

nǎo shì wǒ men shēng mìng huó dòng de zhǐ huī guān nǐ zhī dào zhè xiē gōng
脑是我们生命活动的指挥官，你知道这些功
néng dōu shì yóu nǎo zhǐ huī wán chéng de ma
能都是由脑指挥完成的吗？



shì jué
视觉



tòng jué
痛觉



tīng jué
听觉



qíng xù
情绪



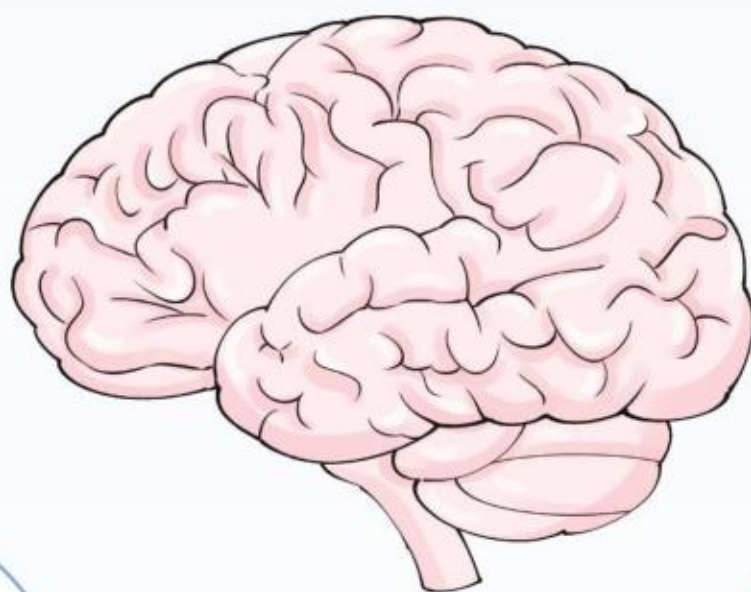
shuō huà
说话



yùn dòng
运动



sī kǎo
思考



8

rèn shi qíng xù
认识情绪

bǐ sài shí yíng le kāi xīn shū le nán guò nǐ yǒu guo zhè xiē
比赛时，赢了开心，输了难过。你有过这些

qíng xù ma nǐ shì zěn me biǎo dá de
情绪吗？你是怎么表达的？

qíng xù yǒu nǎ xiē
情绪有哪些

qíng xù yǒu hěn duō zhǒng wǒ men kě yǐ cóng yí gè rén de biǎo qíng
情绪有很多种。我们可以从一个人的表情、
dòng zuò hé shēng yīn fēn biàn qíng xù
动作和声音分辨情绪。



kuài lè
快乐



shāng xīn
伤心



shēng qì
生气



hài xiū
害羞



hài pà
害怕



jīng qí
惊奇

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ hái zhī dào bié de qíng xù ma
你还知道别的情绪吗？

kāi xīn kuài lè yì chù duō
开心快乐益处多



chī de xiāng
吃得香



shuì de tián
睡得甜



shēn tǐ hǎo
身体好



péng you duō
朋友多



gèng zhuān zhù
更专注

hù dòng jiǎo
互动角

xiàng tóng xué jiǎng shù yí jiàn kuài lè de shì shuō shuō fēn xiǎng hòu nǐ de gǎn shòu
向同学讲述一件快乐的事，说说分享后你的感受。

zuò gè kuài lè de xiǎo xué shēng
做个快乐的小学生



yǒu bù kāi xīn de shì zhǎo rén shuō yí shuō
有不开心的事，找人说一说



duō dào hù wài yùndòng
多到户外运动



péi yǎng xìng qù ài hào
培养兴趣爱好



guī lǜ zuò xī hǎo hǎo chī fàn shuì jiào
规律作息，好好吃饭、睡觉



nǚ lì xué běn lǐng bú pà kùn nán
努力学本领，不怕困难

huì biǎo dá gèng kuài lè
会表达，更快乐

xiàng tā men yí yàng shuō chū nǐ de gǎn shòu hé xū qiú
像他们一样，说出你的感受和 demand。



wǒ hé tóng xué yì qǐ
“我和同学一起
wán hěn kuài lè xià cì
玩，很快乐，下次
hái yào yì qǐ wán
还要一起玩。”



wǒ xiǎng shàng tái biǎo yǎn
“我想上台表演
jié mù kě wǒ bù gǎn qù
节目，可我不敢去，
yīn wèi wǒ hài xiū
因为我害羞。”



bà ba wù jiě wǒ wǒ
“爸爸误解我，我
hěn shēng qì wǒ xī wàng
很生气，我希望
tā néng tīng wǒ jiě shì
他能听我解释。”

fā shēng yǐ xià qíng kuàng shí shì zhe shuō chū nǐ de gǎn shòu hé xū qiú
发生以下情况时，试着说出你的感受和 demand。



bèi qiú dǎ dào le
被球打到了



bèi lǎo shī pī píng
被老师批评



bù gǎn yí gè rén shuì
不敢一个人睡

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

9

ān quán yùn dòng hé yóu xì
安全运动和游戏

xiǎo xīn qián miàn
小心！前面
yǒu shí tou
有石头。



zhè lǐ zěn me
这里怎么
yǒu shuǐ
有水？

xuǎn zé ān quán chǎng dì
选择安全场地

xuǎn zé tǐ yù chǎng huò píng zhěng de chǎng dì yùn dòng hé yóu xì
选择体育场或平整的场地运动和游戏。



tǐ yù chǎng huò xiǎo qū guǎng chǎng
体育场或小区广场



mǎ lù shàng huò tiě dào biān
马路上或铁道边



shēn jǐng páng huò jǐng gài biān
深井旁或井盖边



jiàn zhù gōng dì huò gōng chǎng
建筑工地或工厂

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ píng shí zài nǎ lǐ yùn dòng hé yóu xì nà lǐ ān quán ma
你平时在哪里运动和游戏？那里安全吗？

zuò hǎo ān quán jiǎn chá
做好安全检查

chuān dài hǎo zhuāng bèi
穿戴好装备。



chuān yùn dòng fú hé yùn dòng xié
穿运动服和运动鞋



dài hǎo hù jù
戴好护具

jiǎn chá chǎng dì hé qì cái
检查场地和器材。



huá tī kāi liè
滑梯开裂



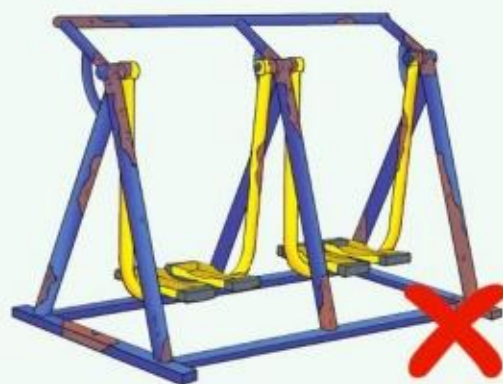
qiú gǔ bāo
球鼓包



liàn tiáo sōng tuō
链条松脱



pǎo dào pò sǔn
跑道破损



qì cái shēng xiù
器材生锈



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

yùn dòng hé yóu xì qián zuò hǎo zhǔn bèi huó dòng fáng zhǐ shòu shāng
运动和游戏前做好准备活动，防止受伤。

bì miǎn wēi xiǎn xíng wéi
避免危险行为

yùn dòng hé yóu xì shí yào zūn shǒu guī zé bú zuò wēi xiǎn dòng zuò
运动和游戏时要遵守规则，不做危险动作。



suí yì héng chuān pǎo dào
随意横穿跑道



tuī sāng lā che
推搡、拉扯



zhàn zài qiāoqiāo bǎn shàng
站在跷跷板上



nì xiàng shàng huá tī
逆向上滑梯



nì xiàng huá bīng
逆向滑冰



ān quán xiǎo wèi shì
安全小卫士

fā shēng yì wài yào jí shí gào su lǎo shī huò jiā zhǎng
发生意外要及时告诉老师或家长。

wēi xiǎn dà sōu chá
危险大搜查

shuō yì shuō tú zhōng yǒu nǎ xiē wēi xiǎn xíng wéi
说一说，图中有哪些危险行为。



shēng bìng le zěn me bàn

10

生病了怎么办



cháng jiàn de shēng bìng biǎo xiàn

常见的生病表现

fā rè kē sou tóu téng fù tòng huò zhě zhǎng pí zhěn yào jí
发热、咳嗽、头疼、腹痛或者长皮疹，要及

shí gào su jiā zhǎng hé lǎo shī
时告诉家长和老师。



fā rè
发热



kē sou
咳嗽



tóu téng
头疼



fù tòng
腹痛



pí zhěn
皮疹

hù dòng jiǎo
互动角

nǐ zhī dào shēng bìng hái yǒu nǎ xiē biǎo xiàn ma qǐng shuō yì shuō
你知道生病还有哪些表现吗？请说一说。

shēng bìng le gāi zěn me zuò

生病了该怎么做

jí shí jiù yī àn yī shēng de yāo qiú zhì liáo duō xiū xi duō
及时就医，按医生的要求治疗。多休息，多
hē shuǐ hǎo hǎo chī fàn bù néng dài bìng shàng xué
喝水，好好吃饭，不能带病上学。



hù dòng jiǎo

互动角

nǐ rèn wéi shēng bìng zhī hòu yīng gāi zěn me zuò zài “☐” zhōng huà “✓”。

☐ àn shí chī yào
按时吃药

☐ àn shí shuì jiào
按时睡觉

☐ kàn diàn shì
看电视

☐ chī líng shí
吃零食

☐ dǎ yóu xì
打游戏

shēng bìng rú hé qǐng jià
生病如何请假

shēng bìng le bù néng shàng xué shí xū yào jí shí qǐng bìng jià
生病了不能上学时，需要及时请病假。



yǒu xiē bìng huì chuán rǎn yí dìng yào děng bìng hǎo hòu zài shàng xué
有些病会传染，一定要等病好后再上学。

zěng yàng cái néng shǎo shēng bìng
怎样才能少生病



jiǎng wèi shēng
讲卫生



chōng zú shuì mián
充足睡眠



duō yùn dòng
多运动



xīn qíng yú kuài
心情愉快



bù tiāo shí piān shí bǎo zhèng yíng yǎng
不挑食偏食，保证营养



àn yāo qiú jiē zhòng yì miáo
按要求接种疫苗



hū xī dào jí bìng liú xíng shí qù
呼吸道疾病流行时，去
rén duō de dì fāng dài kǒu zhào
人多的地方戴口罩



jiàn kāng xiǎo bó shì
健康小博士

jiē zhòng yì miáo hòu guān chá fēn zhōng zài lí kāi jiē zhòng dāng tiān bù
接种疫苗后，观察30分钟再离开。接种当天不
xǐ zǎo bù róu cuō jiē zhòng bù wèi
洗澡，不揉搓接种部位。

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。参加本册教科书编写和编辑工作的还有李云龙、龙鑫、肖惠迪、朱桂因、黄欢欢、吴冰清。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

义务教育教科书

体育与健康

一年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

一年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38265-9



人民教育出版社