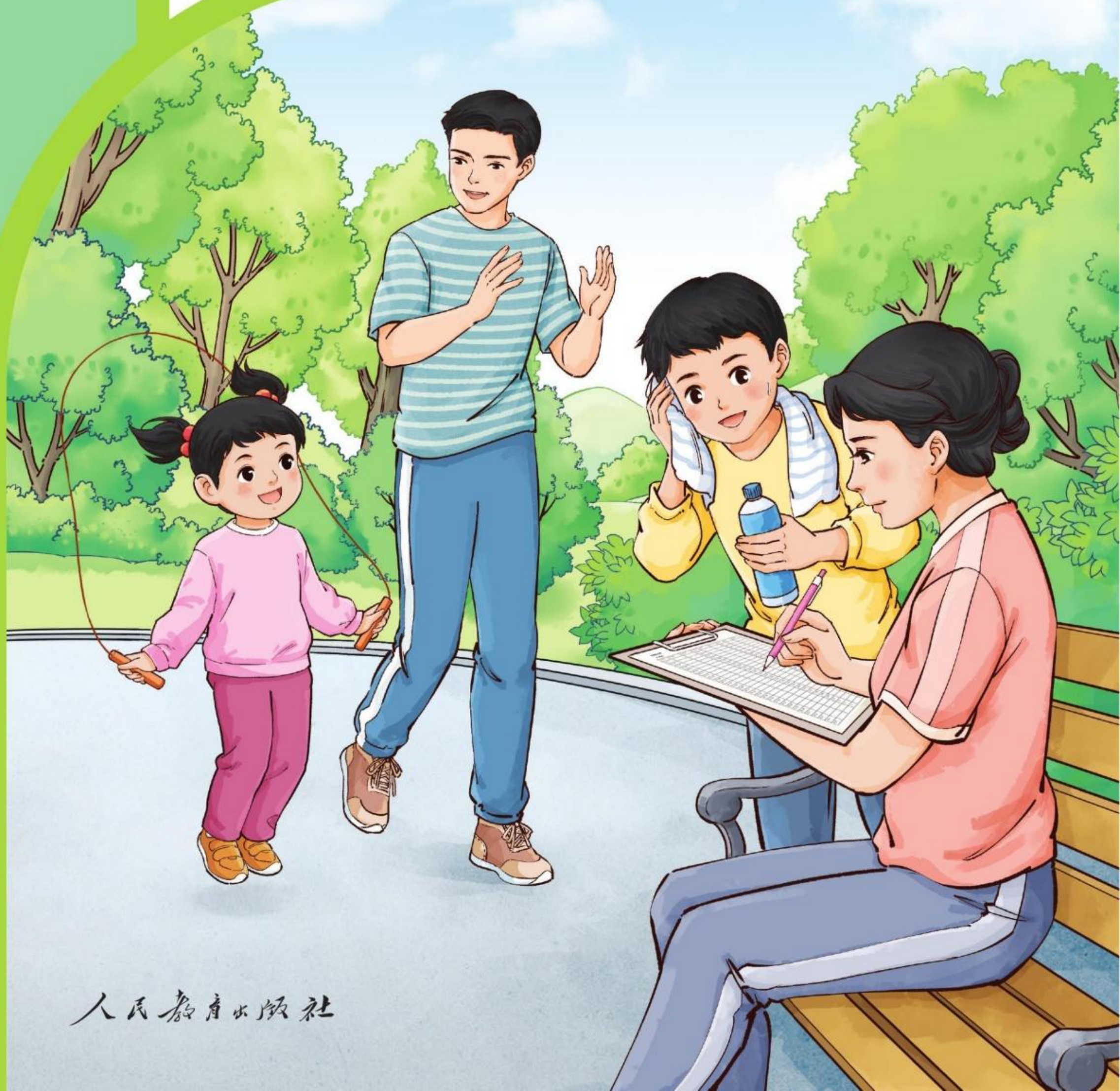




义务教育教科书

# 体育与健康

三年级  
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

三年级

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：史慧静

编写人员：（以姓氏笔画为序）

韦晓康 牛 晓 刘爱玲 李秀红 何鲜桂 陈世雄 骆秉全

责任编辑：姜 贺

责任设计：王 喆

责任校对：张奕淳

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 三年级 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

# 目录

## 第一单元 体育文化与体育精神

- 1 认识中华武术 ..... 2
- 2 体育比赛展风采 ..... 6

## 第二单元 健康行为与生活方式

- 3 选择新鲜卫生的食物 ..... 10
- 4 含糖饮料要少喝 ..... 14
- 5 保持良好睡眠 ..... 18
- 6 预防近视很重要 ..... 22

### 第三单元 生长发育与心理健康

- 7 学会调节情绪 ..... 26
- 8 学会与他人交往 ..... 30

### 第四单元 疾病预防与安全应急

- 9 学会处理割伤、刺伤和烧烫伤 ..... 34
- 10 中暑的预防与处理 ..... 38

# 第一单元

# 体育文化与体育精神

## 1 认识中华武术

中华武术丰富多彩，是中华民族一项名扬世界的优秀文化遗产。你知道中华武术都有哪些内容吗？

### 中华武术有哪些

中华武术内容丰富、形式多样，以徒手或持器械的攻防动作为基本形式，可以单练、对练，也可以集体演练。



南拳

刚劲有力、步法  
稳健、手法多变



长拳

舒展大方、快速有力



少林拳

刚劲有力、勇猛快速

### 徒手动作



太极拳

柔和缓慢、轻灵圆活

徒手动作还有猴拳、醉拳、形意拳等。



剑术

潇洒飘逸、刚柔并济



棍术

横扫一片、勇猛有力

器械动作



枪术

力达枪尖、上下翻飞



刀术

快速勇猛、激烈奔腾

器械还有斧、钺(yuè)、钩、叉、戟(jǐ)等。



运动小达人

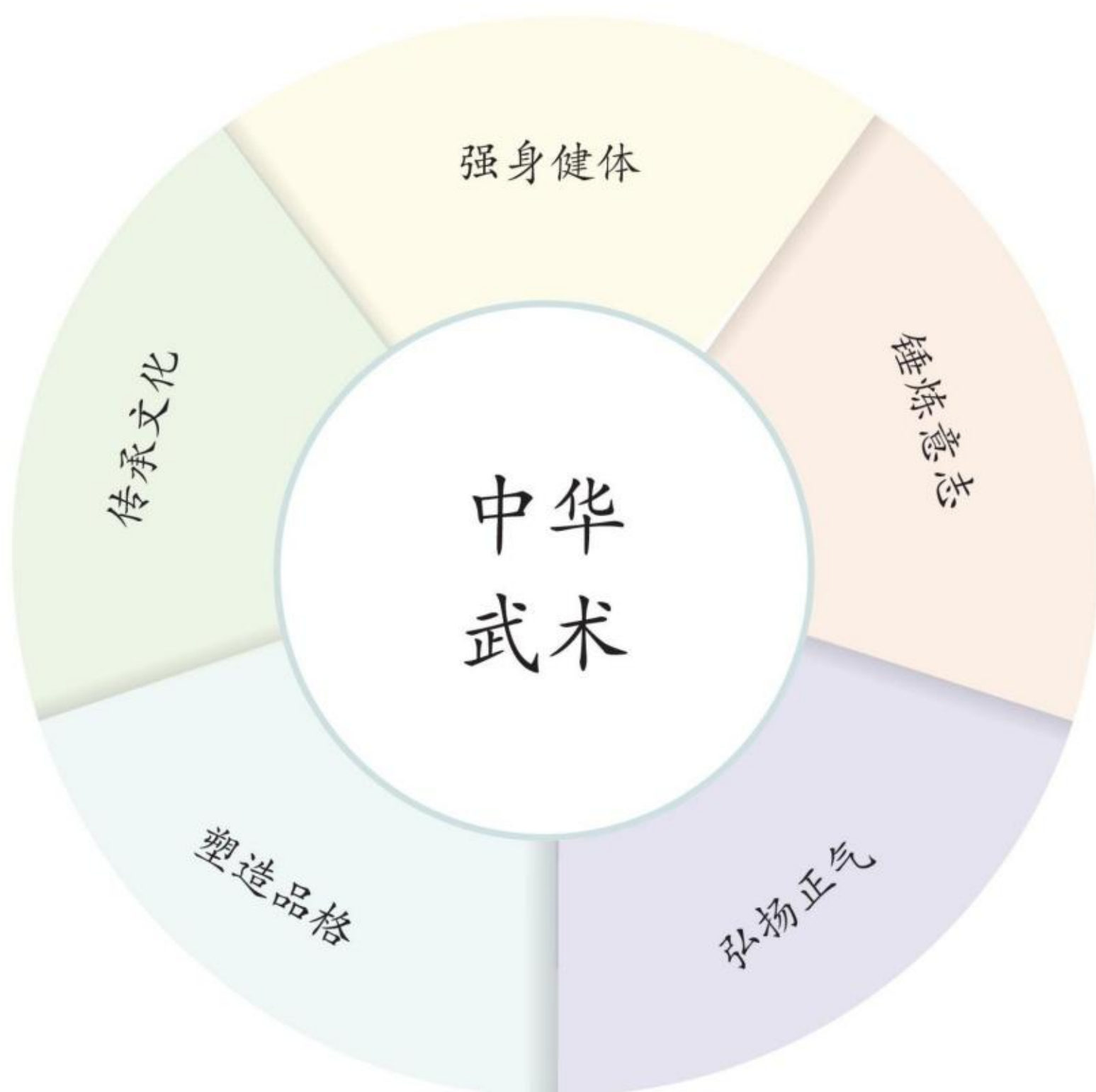
抱拳礼是中华民族特有的一种传统礼仪，现常见于武术比赛中。中华武术讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。行礼时，左手为掌，大拇指内扣，表示不自大、不骄傲。以左掌掩右拳，相抱于胸前，表示以礼待人、虚心求教。



抱拳礼

## 为什么要学练中华武术

中华武术经过几千年的发展，内涵丰富、博大精深，具有强身健体、锤炼意志、弘扬正气、塑造品格和传承文化等价值，深受我国人民和世界各国人民的喜爱。



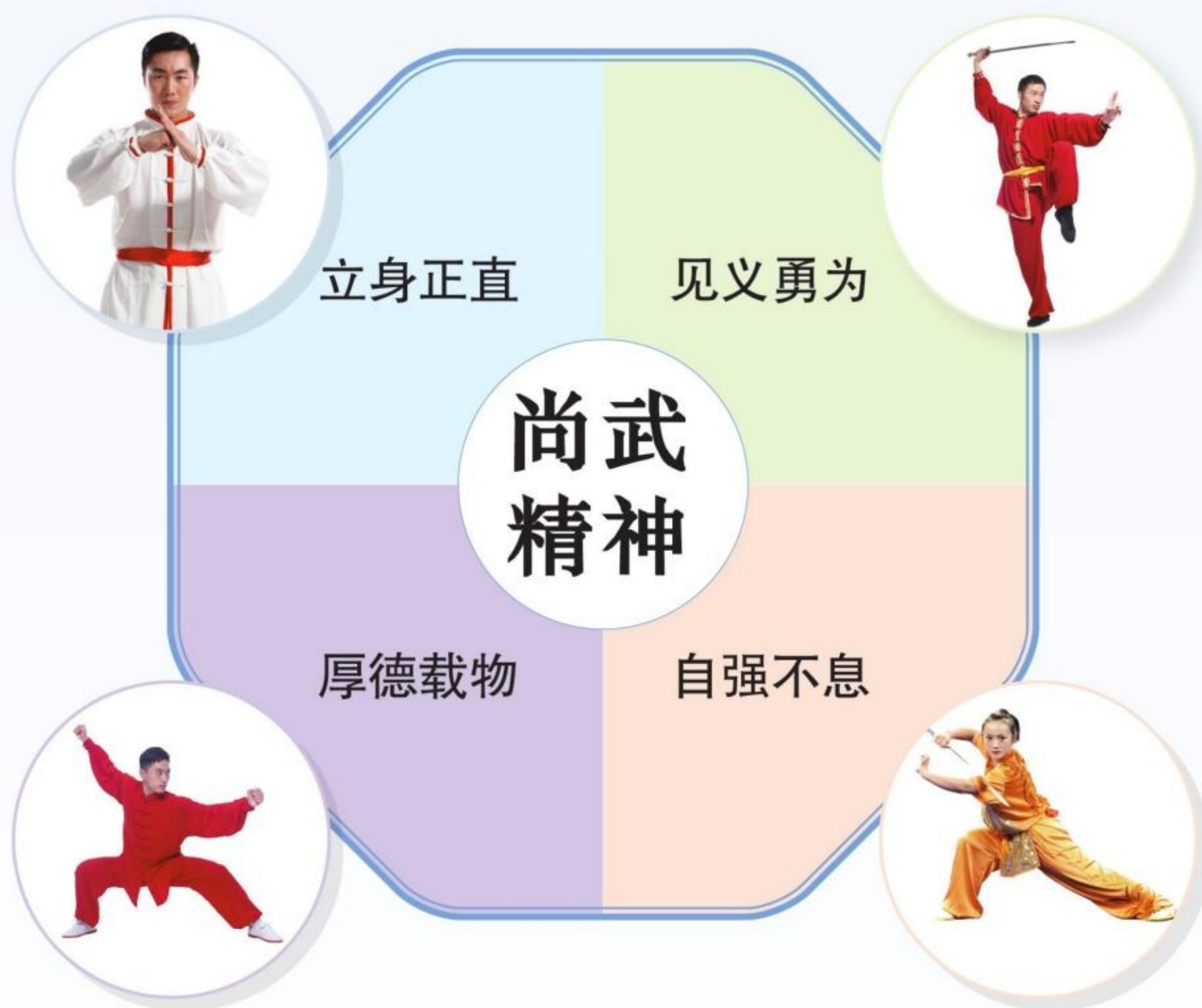
运动小达人

武术的“武”字，由“止”和“戈”两部分组成。止戈为武，意思是制止纷争和冲突。学练武术，不能用来以强凌弱、好勇斗狠、伤害他人。



## 尚武精神我传承

尚武精神是中华武术的灵魂，需要贯穿武术学练的全过程。长期坚持学练武术，可以不断深化对尚武精神的理解和运用。想一想，把以下尚武精神的内容运用到学习和生活中，应该怎么做？



### 互动角

我国历史上涌现出许多保家卫国、抵抗入侵、维护民族尊严的爱国志士，例如岳飞、戚继光、霍元甲等，他们常年坚持习练武术。搜集更多资料，与同学交流民族英雄的英勇事迹。

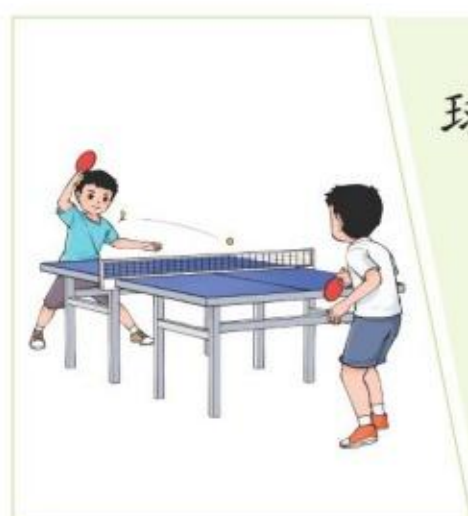
2

## 体育比赛展风采

体育比赛不仅是体能和技能的较量，也是个人或团队展现风采的舞台。你知道的体育比赛有哪些，可以展现哪些风采？

### 体育比赛有哪些

体育比赛内容丰富、形式多样。



#### 球类运动比赛

足球、篮球、排球、乒乓球等

#### 田径类运动比赛

跑、跳跃、投掷等

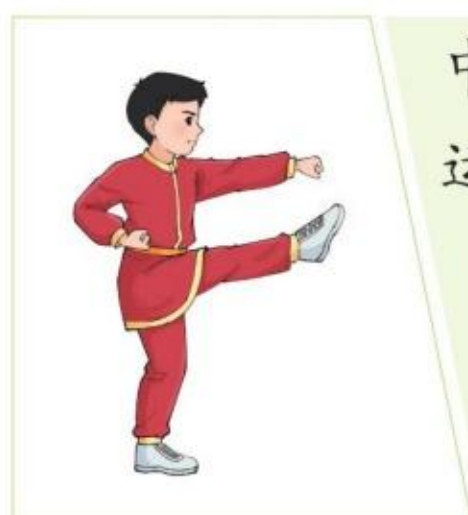


#### 体操类运动比赛

技巧运动、韵律操、健美操、器械体操等

#### 水上与冰雪类运动比赛

游泳、滑冰、滑雪等

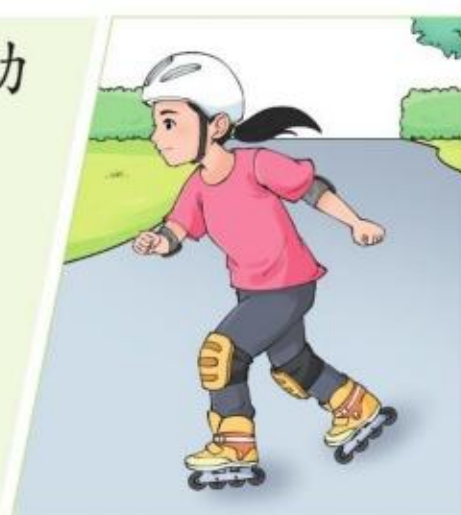


#### 中华传统体育类运动比赛

长拳、中国式摔跤、舞龙等

#### 新兴体育类运动比赛

定向运动、花样跳绳、轮滑等



## 比赛中展现哪些风采

体育比赛过程中，可以展现个人或团队的体能、技能、智慧、精神和品德风貌等风采。



展现技战术水平



展现团队协作



展现艺术表现力



展现顽强拼搏精神



展现良好体育道德

### 互动角

体育比赛还可以展现哪些风采呢？

## 展现风采怎么做

参加体育比赛，不仅要勇于争取比赛的胜利，更重要的是，要全身心地投入比赛，享受比赛过程。



比赛时全力以赴



遵守规则、公平竞争



胜不骄、败不馁



友好比赛



勇于展现自己



敢于挑战自我

## 互动角

参加体育比赛最吸引你的是什么？结合自己的经历说一说。

## 正确对待比赛胜负



只要是比赛，就有胜负。你怎么看待比赛胜负？和你的同学交流一下。



比赛胜负很重要！

展现风采更重要！

理由：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

理由：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3 选择新鲜卫生的食物

超市里有各种水果、蔬菜和肉类等食物，你知道该怎么选择吗？



#### 食物的种类和营养成分

食物分为五大类，不同类的食物含有不同的营养成分。食物中的营养成分主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水六大类，它们都是人体生命活动所需要的营养物质，各自发挥着不同的作用。食物中还有膳食纤维，它虽不能被人体吸收，但能促进肠道蠕动，帮助消化。



## 怎样选择新鲜卫生的食物

新鲜食物中的营养成分含量更高，不新鲜的食物营养成分不仅会流失，还可能产生有害物质。比如，100克刚采摘的生菜叶在25℃室温储存1天后，维生素C含量从27.06毫克降到8.62毫克，3天后几乎降为0。

新鲜食物更营养和健康，可以用看、触、闻等方式，通过外观、色泽、气味或触感辨别食物的新鲜程度。

| 食物种类 | 新鲜特征                                                                                                       | 不新鲜特征                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 果蔬类  |  颜色鲜亮、水分含量高、味道清新        |  发皱、发蔫，颜色暗淡、有异味         |
| 肉类   |  光泽自然、无臭味、不黏手，指压后凹陷立即恢复 |  无光泽、有腐败味、表面发黏，指压后有明显指痕 |
| 鱼类   |  表面有光泽、鳞片完整、鳃丝鲜红        |  表面变黄、鳃丝粘连、有异臭气味        |



### 健康小博士

维生素是维持人体生命活动所必需的一类营养物质，存在于各类天然食物中，人体自身几乎无法合成。尽管人体对维生素的需求量很少，但在生长、代谢和发育的过程中，维生素却发挥着重要的作用。新鲜的水果和蔬菜富含维生素，记得要多吃。



## 哪些食物不能选用

食用过期食物、腐坏变质食物、有毒动植物，以及不卫生的食物等，都可能造成食物中毒。下列食物不要选用。



霉变甘蔗



发芽土豆



过期食物



野生有毒蘑菇和野果



不卫生摊点出售的食物



三无产品



健康小博士

包装上没有生产商名称、地址、生产日期和保质期等信息的食品，通常称为“三无产品”，不要购买或食用这种食品。

## 按需选购不浪费



根据健康饮食原则，按照就餐人数和个人喜好做好食物采买计划，一次不要购买太多。有些食物储存时间短，容易腐烂和变质，尽量做到即买即吃。

不同食物有不同的保质期和储存条件，应合理储存，避免因储存方式不正确而加速食物变质，造成浪费。

检查一下你家里有没有变质、过期的食物吧。

4

## 含糖饮料要少喝

有的同学很喜欢喝甜饮料，但经常被家长告知，甜饮料含糖多，要少喝。你知道含糖饮料对身体有什么影响吗？



### 什么是含糖饮料

含糖饮料是指在制作过程中人工添加糖，且每 100 毫升含糖量在 5 克以上的饮料。以下饮料一般都会添加糖。



碳酸饮料



茶饮料



植物饮料



果蔬汁饮料



### 健康小博士

有的饮料宣称零糖，但喝起来也甜甜的，是因为里面添加了代糖。这种饮料也不利于健康，建议少喝。

## 如何知道饮料的含糖量

我妈妈告诉我，看饮料瓶上的食品标签可以知道饮料的添加成分。



我爱喝饮料，酸酸甜甜的，喝完还爱打嗝。饮料里面添加了些什么呢？

## 食品标签中的学问

### 配料

列出了饮料是由哪些原料制成的。一般原料排位越靠前，含量越高。

### 甜的原因

甜是因为加入了糖，从营养成分表可以看到含糖量的多少。

白砂糖、绵白糖、蔗糖、葡萄糖、果葡糖浆和麦芽糖浆等都是糖。

### 某饮料食品标签示例

产品名称：×××汽水

净含量：500 毫升

**配 料：**水、果葡糖浆、白砂糖、食品添加剂（二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因）、食用香精

### 营养成分表

| 项目    | 每 100 毫升 | 营养素参考值 % |
|-------|----------|----------|
| 能量    | 185 千焦   | 2%       |
| 蛋白质   | 0 克      | 0%       |
| 脂肪    | 0 克      | 0%       |
| 碳水化合物 | 11.0 克   | 4%       |
| ——糖   | 11.0 克   |          |
| 钠     | 14 毫克    | 1%       |

### 饮料的颜色和味道

是由原料和不同的食品添加剂形成的。

### 打嗝的原因

主要是因为饮料里加入了二氧化碳，这种饮料称为“碳酸饮料”。



健康小博士

大多数碳酸饮料为了追求口感和风味，添加的糖量较大，建议不喝或少喝。

## 过多饮用含糖饮料有什么危害

过多饮用含糖饮料，会使我们不知不觉摄入大量的糖，进而导致蛀牙、超重、肥胖、营养不均衡或糖尿病等问题。



### 互动角

《中国居民膳食指南（2022）》指出，人体每天糖的摄入量不应超过 50 克，最好控制在 25 克以下。

下图中每份饮料下面的方糖代表了该饮料中含有的糖量。数一数，每份饮料里含有多少块方糖。如果 1 块方糖重 4 克的话，算一算，这些饮料含糖多少克。想一想，每天喝这样的饮料，会不会造成糖的摄入过量。



## 选择饮料

为了减少含糖饮料对健康的危害，建议同学们选择饮用白水，少喝含糖饮料，或选择小包装、含糖量低的饮料。

下列三组饮料中，每一组分别选择一种更有利于健康的饮料，在相应的括号内画“√”。

A 组



矿泉水  
( )



碳酸饮料  
( )

B 组



果汁  
( )



果汁  
( )

C 组

| 项目    | 每 100 毫升 | 营养素<br>参考值 % |
|-------|----------|--------------|
| 能量    | 76 千焦    | 1%           |
| 蛋白质   | 0 克      | 0%           |
| 脂肪    | 0 克      | 0%           |
| 碳水化合物 | 4.5 克    | 2%           |
| ——糖   | 4.5 克    |              |
| 钠     | 12 毫克    | 1%           |

饮料甲  
( )

| 项目    | 每 100 毫升 | 营养素<br>参考值 % |
|-------|----------|--------------|
| 能量    | 180 千焦   | 2%           |
| 蛋白质   | 0 克      | 0%           |
| 脂肪    | 0 克      | 0%           |
| 碳水化合物 | 10.7 克   | 4%           |
| ——糖   | 10.7 克   |              |
| 钠     | 12 毫克    | 1%           |

饮料乙  
( )

5

## 保持良好睡眠

睡眠对于人和动物都是必不可少的。棕熊在冬眠时可以一连睡上几个月，而大象平均每天只睡两个小时。你知道人的睡眠要求是怎样的吗？



### 什么是良好睡眠

#### 睡眠要充足

人的睡眠时间根据年龄的不同有所差别，小学生每天睡眠时间一般应达到 10 小时。

#### 睡眠要规律

每天应有固定的入睡和起床时间，小学生一般要在 21:20 前上床睡觉。

#### 睡眠要连续

一天中的睡眠主要在夜晚，夜间醒来的次数不超过 2 次。中午可以午睡半个小时左右。



#### 健康小博士

良好的睡眠有助于消除疲劳，恢复体能和精力，提高记忆力，增强免疫力，促进新陈代谢和生长发育，稳定情绪，保持身心健康。

## 睡眠问题有哪些

常见的睡眠问题有入睡困难、夜醒、早醒和睡眠不规律等。

**入睡困难** 上床睡觉半小时以上还不能入睡。

**夜醒** 夜间醒来后，难以再次入睡。

**早醒** 早上醒来时间比平常提前很多，且不能再次入睡。

**睡眠不规律** 每天入睡和醒来的时间差别很大。

### 互动角

你能指出下面这些行为存在哪些睡眠问题吗？一起来连一连。

上床后翻来覆去1个小时都睡不着

早上5点左右醒来，然后就睡不着了

有时早睡早起，有时又晚睡晚起

入睡后多次醒来，凌晨醒来后就睡不着了

早醒

夜醒

入睡困难

睡眠不规律

## 养成良好睡眠习惯

睡前兴奋、心情不好、环境噪声大或灯光过亮等情况，都会使人难以入睡，或睡眠质量下降。为了保证充足、高质量的睡眠，预防睡眠问题，我们应该培养良好的睡眠习惯，营造适宜的睡眠环境。

上床睡觉时间



晚上

起床时间



早上

规律作息，按时上床睡觉和起床



白天多参加户外活动，睡前不做剧烈运动



卧室温度、光线、声音适宜



规律进餐，晚餐不吃得过饱



不喝咖啡和茶，睡前不吃零食



睡前放松，心情愉悦

### 互动角

你知道还有哪些方法可以提高睡眠质量？和同学交流一下。



让自己有个好睡眠

根据下表，记录自己一周的睡眠情况。

| 一周睡眠情况记录表 |        |          |      |
|-----------|--------|----------|------|
|           | 早上起床时间 | 晚上上床睡觉时间 | 夜醒次数 |
| 周一        |        |          |      |
| 周二        |        |          |      |
| 周三        |        |          |      |
| 周四        |        |          |      |
| 周五        |        |          |      |
| 周六        |        |          |      |
| 周日        |        |          |      |

根据记录表，和爸爸妈妈交流你的睡眠情况。如果有睡眠问题，要采取哪些方法改善。如果没有睡眠问题，要继续保持你的良好睡眠习惯。交流后填写下表。

| 睡眠问题改善计划表 |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 睡眠问题      | 改善方法                            |
| 上床睡觉时间晚   | ① 回家做作业时，集中注意力，尽快完成。<br>② ..... |
|           |                                 |
|           |                                 |
|           |                                 |

6

# 预防近视很重要

新学期开学，有同学近视了，戴上了眼镜。你知道为什么会近视吗？怎样预防近视呢？



## 导致近视的因素

导致近视的因素包括遗传因素、行为因素和环境因素。将下面列举的有关情形的序号填写到相应的因素圆圈里。

遗传因素

行为因素

环境因素

- |             |            |
|-------------|------------|
| ① 房间总是很昏暗   | ⑤ 趴着写字     |
| ② 常吃甜食、喝甜饮料 | ⑥ 父母近视     |
| ③ 缺乏户外活动    | ⑦ 沉迷电子游戏   |
| ④ 经常很晚睡觉    | ⑧ 长时间看书不休息 |



## 预防近视怎么做

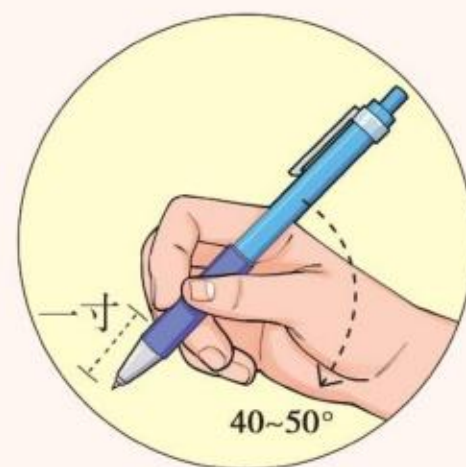
### 养成用眼好习惯



眼离书本一尺  
(约 33 厘米)



胸离桌缘一拳



握笔的手指离笔尖  
一寸 (约 3 厘米)

保持正确的读写姿势



每天白天坚持至少 2 小时户外活动



### 健康小博士

我们 3 岁时会有 300 度左右的远视度数，这是预防近视的“远视储备”，就像一笔“视力存款”。在成长过程中，这笔“视力存款”会被不断消耗。如果用眼过度，就会消耗过快，导致近视。如果合理用眼，到成年时“远视储备”还没用完，就不容易近视。



看电脑（含平板电脑）时，眼离屏幕距离不少于 50 厘米



看手机时，眼离屏幕一尺远



规律作息，保持充足睡眠



平衡膳食，多吃水果和蔬菜

## 营造护眼好环境



右手写字时，台灯光线应从左前方照射，同时打开房间顶灯



电子产品摆放要避开窗户和灯光的直射，屏幕侧对窗户

## 互动角

长时间近距离用眼，要记得让眼睛休息一下。读写 20~30 分钟，眼睛要休息 10 分钟。眼睛休息的方法有远眺、做眼保健操和看绿色植物等。你还知道哪些方法？

## 预防近视要多到户外活动

白天多参加户外活动，是比较经济、安全的预防近视办法。  
每天户外活动时间不少于2小时。

计算一下你一天内进行以下各类户外活动的的时间。算一算你一天户外活动的总时间是否达标。



步行上学、回家（ ）分钟



室外体育课（ ）分钟



校外休闲活动（ ）分钟



课外户外活动（ ）分钟

其他活动：\_\_\_\_\_（ ）分钟

如果没有达标，制订适合自己的白天户外活动计划，保证每天户外活动达到2小时。

## 第三单元 生长发育与心理健康

### 7 学会调节情绪

在年级跳绳比赛中，小丽因为自己的失误，使班级错失团体第一名。她非常沮丧，好几天都不开心。你知道怎么帮她调节情绪吗？

#### 积极情绪和消极情绪

##### 积极情绪

是指个体的需求得到满足后产生的良好感受，能提高人的积极性和活动能力。



快乐



好奇



爱



自豪

##### 消极情绪

是指个体的需求无法满足时所产生的不良感受，能降低人的积极性和活动能力。



悲伤



愤怒



恐惧



厌恶

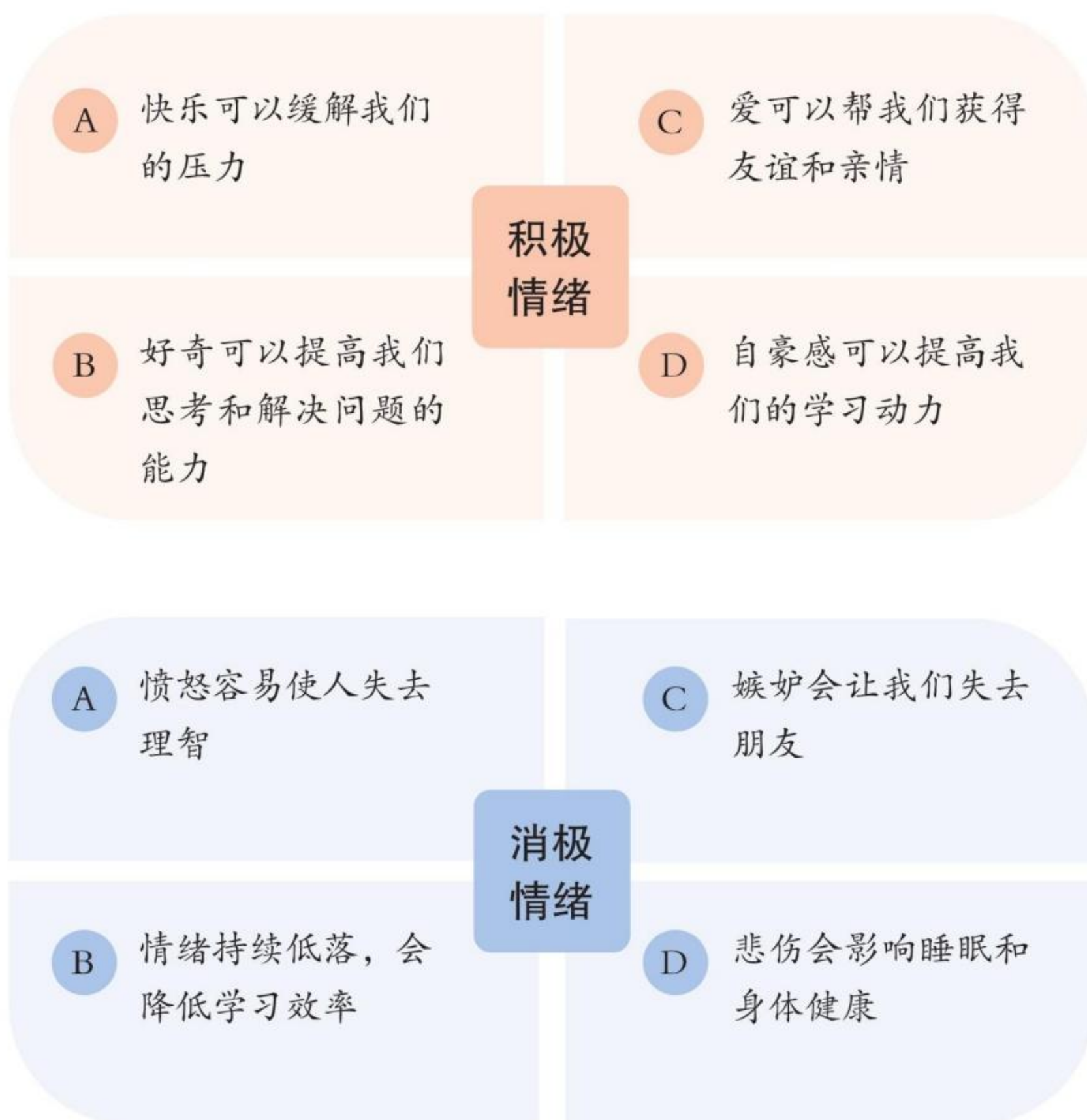
#### 互动角

请辨别气球里的情绪词语，想一想哪些是积极情绪，哪些是消极情绪，分别涂上不同的颜色。



## 情绪对我们有哪些影响

人有各种各样的情绪。情绪可能对我们产生积极的影响，也可能产生消极的影响。



健康小博士

消极情绪也不都是负面的，我们要正确认识消极情绪。比如，适度的恐惧可以帮助我们远离危险，适度的紧张可以提高学习效率。

## 怎样调节消极情绪

调节消极情绪的方法有很多，情绪不好时，可以尝试以下方法。



生气时深呼吸



有冲突时，可以先离开，让自己冷静下来



做自己喜欢的事情，转移注意力



参加户外运动，放松心情



不开心时，向家人、朋友或老师倾诉



经常鼓励自己“我很棒”，增强自信

### 调节消极情绪的方法

如果采用不恰当的情绪调节方法，不仅无法有效调节情绪，反而会引发更多不良后果。

- ① 摔打东西发泄不满，会破坏财物，还可能伤害自己或他人。
- ② 用暴饮暴食来缓解压力，会影响身体健康。
- ③ 玩电子游戏来调节焦虑，会导致学习成绩下降。

## 如何缓解愤怒



每个人都会有愤怒的时候，这很正常。愤怒是因极度不满而产生的激烈情绪。愤怒的时候应该怎样做呢？可以用以下方法应对。

### 1. 停止

停止你要说的话和要做的事，避免说气话或做出冲动的行为。

### 2. 冷静

尝试做几次深呼吸，或者慢慢从1数到100。

### 3. 思考

想一想用正确的方式解决问题。

### 4. 行动

下决定后再行动。

某些情况下，暂时离开是最好的选择，能有更多时间冷静思考，过一段时间再来解决这个问题。



健康小博士

### 深呼吸放松法

深吸气：用鼻子深吸气，直到不能吸为止，保持1秒钟，心里默数1、2、3。

深呼气：用嘴慢慢呼出气体，心里默数1、2、3、4、5，同时想象，所有的不快、烦恼和压力都会随着每一次呼气，慢慢呼出。

重复上面的步骤3~5次。

要想和别人交朋友，需要了解别人，也要认识自己。怎样正确认识自己，学会与他人交往呢？



## 怎样了解自己

了解自己可以更好地与人交往。我们可以从不同的角度全面了解自己，如外貌、性格、能力、行为表现和兴趣爱好等，还有别人对自己的评价。

- 我的外貌特征：\_\_\_\_\_
- 我的优点（至少3个）：\_\_\_\_\_
- 我的不足（1~2个）：\_\_\_\_\_

## 互动角

分别请同学、老师、父母，讲一讲他们眼中的你，并记录下来。通过他们的评价，你能更全面地认识自己。

同学眼中的你：\_\_\_\_\_

老师眼中的你：\_\_\_\_\_

父母眼中的你：\_\_\_\_\_

## 积极同他人交流与合作

每个人都是独一无二的，各有各的优点和不足。我们不仅要了解自己，还要学会了解别人，主动与他人交流合作，取长补短，分享快乐，建立友谊。



### 安全小卫士

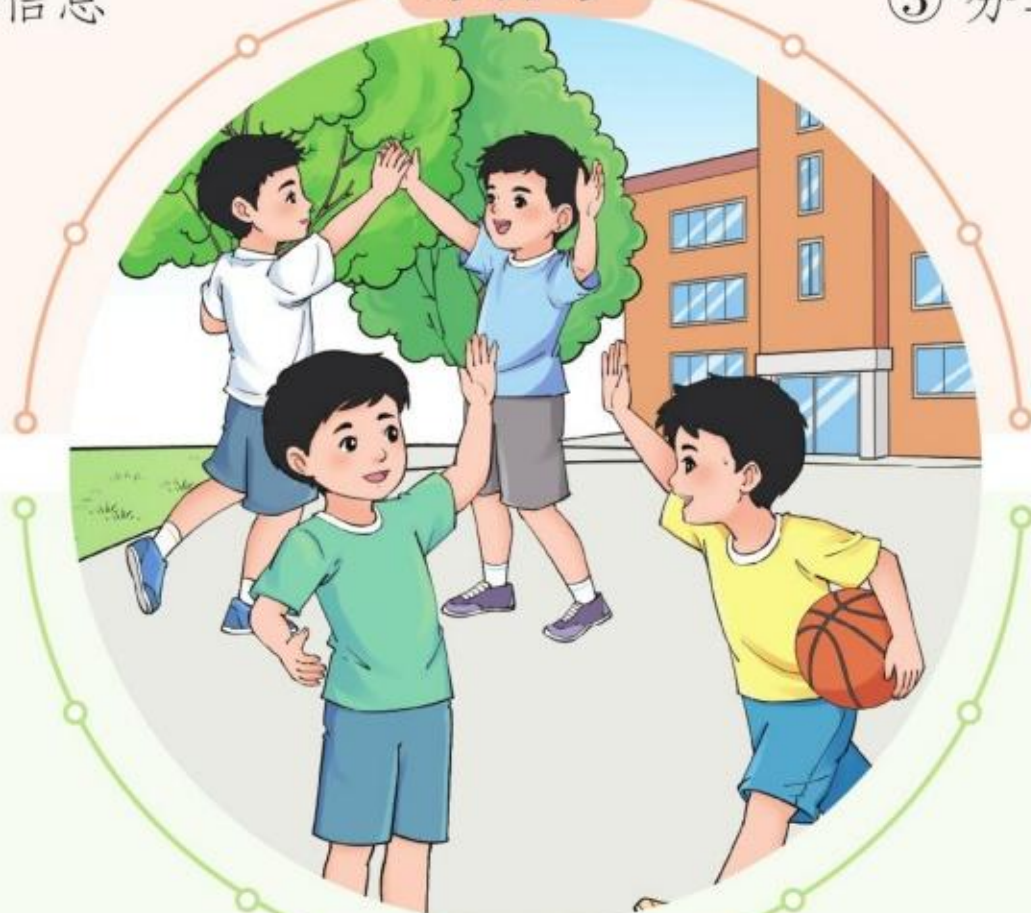
注意避免这些不良行为：给同学起外号、嘲笑同学、散布谣言、孤立同学等。

② 分享高兴的事

① 分享食物和信息

乐分享

③ 分享经验和收获



① 友爱互助，帮扶弱小

会合作

③ 共享成果，建立友谊

② 分工合作，取长补短



健康小博士

表达感受的常用词汇

① 表达良好感受的词汇

兴奋 喜悦 欣喜 感激 感动 乐观 自信 开心 高兴  
快乐 愉快 幸福 满足 平静 自在 放松 踏实 安全

② 表达不良感受的词汇

伤心 害怕 担心 焦虑 忧虑 着急 紧张 忧伤 沮丧  
灰心 绝望 悲伤 愤怒 苦恼 厌烦 失望 困惑 郁闷

## 如何应对同学的嘲笑



同学嘲笑我（比如个子矮、行动慢或胖），还给我起外号，我不喜欢他们这样说我。我该怎么办呢？

可以试试以下方法和步骤。

### 第一步，相信自己

相信自己没有错，接受自己的现状。  
不要因为被嘲笑而否定自己。

### 第二步，礼貌表达

找到嘲笑自己的同学，按以下顺序表达你的想法。

- ① 说事实：你们叫我\_\_\_\_\_。
- ② 讲感受：我感觉心里很\_\_\_\_\_（不良感受的词汇）。
- ③ 讲需求：我想被尊重，不想被伤害。
- ④ 提诉求：请你以后不要这样叫我，请叫我的名字。

### 第三步，寻求帮助

如果同学不改正，可以向老师或家长寻求帮助。



## 第四单元 疾病预防与安全应急

### 9 学会处理割伤、刺伤和烧烫伤

生活中，可能会发生割伤、刺伤和烧烫伤，损伤我们的皮肤。受伤后我们要怎样处理，又该如何预防呢？

#### 伤口有哪些表现

割伤、刺伤和烧烫伤，伤情各有不同。



#### 割 伤

被小刀、碎玻璃等划破，伤口边缘整齐、细长，伴有疼痛和出血。

#### 刺 伤

被钉子、竹签等尖锐物刺穿皮肤以及皮下组织，造成较小的、或深或浅的伤口，伴有疼痛和出血。



## 烧烫伤

皮肤与高温液体、高温固体、蒸汽或火焰等接触，造成皮肤出现红肿、水疱、脱皮、发白和疼痛等症状。



## 如何处理伤口

如果受伤严重，应立即去医院处理；如果伤口较小，可以按照下列方法进行处理。

### 割伤的处理方法

#### 1. 清洗



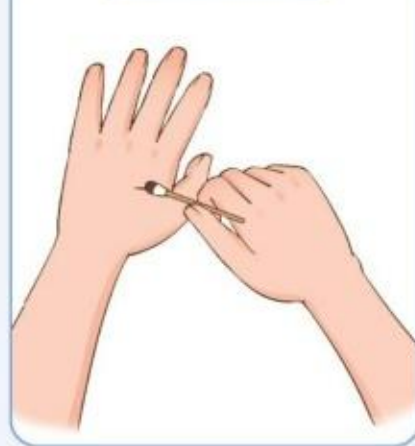
用流动的清水冲洗伤口

#### 2. 止血



用纱布按压伤口止血

#### 3. 消毒



用碘伏等对伤口及周围皮肤进行消毒

#### 4. 包扎



保持伤口干燥，必要时用创可贴或纱布包扎



健康小博士

外伤如果伤及真皮层深层或皮下组织，通常会留下疤痕。

## 刺伤的处理方法

### 1. 清洗



清洗伤口，若伤口有异物，用灭菌的镊子取出

### 2. 挤血



在伤口处挤压出一些血液

### 3. 消毒



用碘伏等对伤口及周围皮肤进行消毒，必要时用创可贴包扎

### 4. 注射疫苗



必要时注射破伤风疫苗

## 烧烫伤的处理方法



安全小卫士

烫伤后别着急立即送医院，要有足够的时间用冷水冲、泡伤口，降低热伤害。

## 我们去郊游

和家人亲友一起去郊游时，分析一下哪些活动容易造成皮肤外伤，应该怎样避免。和同学讨论一下。



## 中暑的预防与处理

炎热的夏季，长时间在户外活动时，可能会突然头晕恶心、浑身无力。那可能就是中暑。你知道中暑了该怎么办吗？如何预防呢？



### 中暑有哪些表现

中暑是指长时间在高温环境下，因身体的体温调节功能紊乱而引起的以生理机能障碍、体温异常升高等为主要表现的急性疾病。

#### 先兆中暑



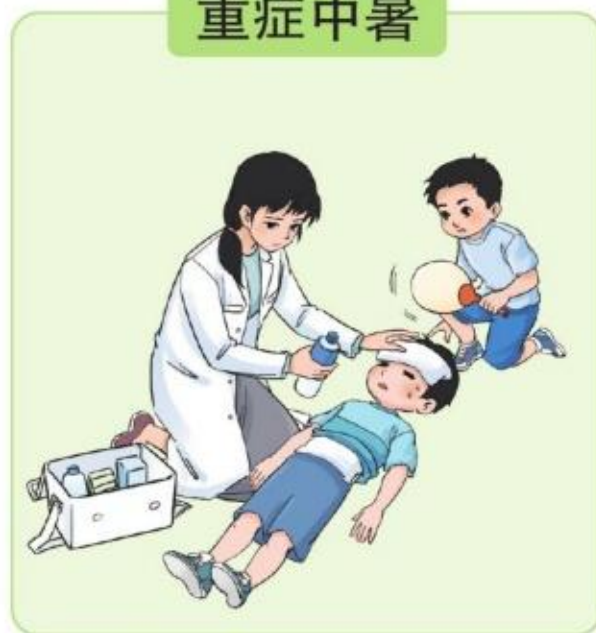
头晕、口渴、多汗、四肢无力，体温轻度升高

#### 轻症中暑



发热（体温在  $38^{\circ}\text{C}$  ~  $40^{\circ}\text{C}$ ）、面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏加快

#### 重症中暑



高热（体温在  $40^{\circ}\text{C}$  以上）、晕厥、昏迷，甚至抽搐

## 中暑了怎么办

如果中暑得不到及时处理，可能会危及生命。让我们来一起学习中暑时的处理方法。



### ① 转移

迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息



### ② 散热

冷敷额头、颈后部和腋窝等部位



### ③ 补水

适当补充水分和盐分



### ⑤ 及时送医

昏迷不醒的中暑者，要及时送医治疗



### ④ 适量服药

意识清醒的中暑者可适当服用解暑降温药

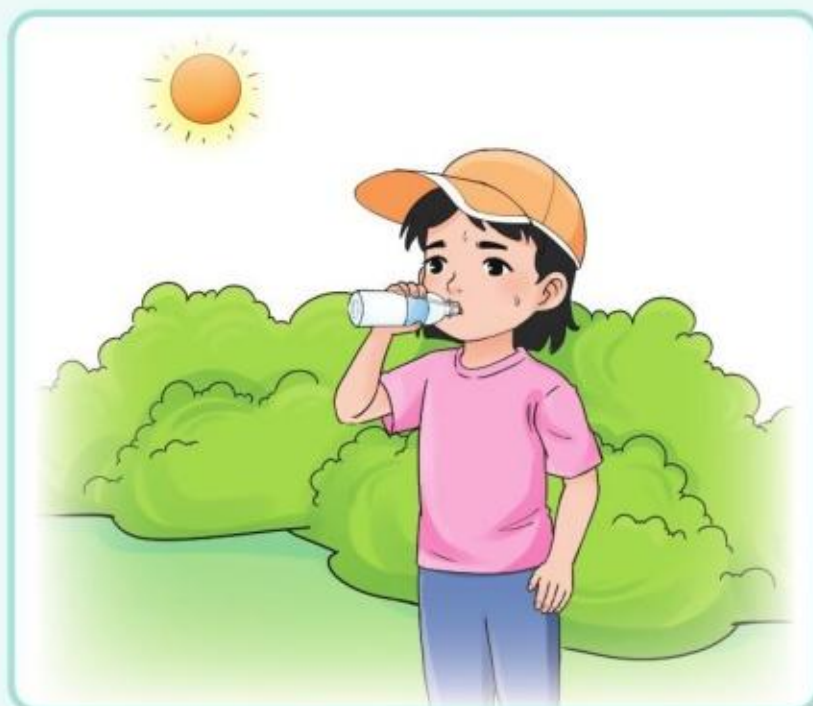
## 互动角

操场上有人中暑了，同学们立即采取了一些方法来帮他缓解。你能从图中找到几种方法？和同学交流一下。



## 怎样预防中暑

高温天气时，为避免发生中暑，我们要做到：



及时补充水分，注意防晒



不在高温天气下剧烈运动或长时间玩耍



不穿过厚的衣服



保持室内环境凉爽，空气流通



健康小博士

一般来说，气温达到35℃及以上时即为高温天气，要特别注意防暑降温。

## 防中暑你我他

- ① 小调查：采访一下你的亲戚、朋友或邻居，他们在各自的生活和工作中，会遇到导致中暑的情况吗，都用哪些方法来避免中暑？

| 调查对象  | 导致中暑的情况    | 避免中暑的方法                 |
|-------|------------|-------------------------|
| 邻居李叔叔 | 夏季高温时在户外工作 | 多补充水分，使用遮阳用具，避开在高温时间段工作 |
|       |            |                         |
|       |            |                         |
|       |            |                         |

- ② 制作一幅海报，向周围的人宣传如何预防中暑。





## 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。参见本册教科书统稿工作的还有骆秉全，参加本册教科书编写和编辑工作的还有王坤、李云龙、杨金柳行、胡静雯、施姣姣。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，照片由视觉中国和徐永春提供。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：010-58758578，58758866

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

三年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

三年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38961-0



人民教育出版社