



义务教育教科书

体育与健康

四年级
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

四年级

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：骆秉全

编写人员：（以姓氏笔画为序）

牛 晓 史慧静 刘爱玲 李秀红 何鲜桂 茹秀英 高琬鑫 韩 兵

责任编辑：陈世雄

责任设计：王 喆

责任校对：赵丽雅

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 四年级 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 奥林匹克圣火传友谊 2
- 2 迎难而上我最棒 6
- 3 团结协作力量大 10

第二单元 健康行为与生活方式

- 4 体育锻炼讲科学 14
- 5 规律作息好习惯 18
- 6 近视了怎么办 22
- 7 远离烟草危害 26

第三单元 生长发育与心理健康

- 8 青春期变化早知道 30

第四单元 疾病预防与安全应急

- 9 学会处理扭伤和挫伤 34
- 10 冻伤的预防与处理 38

第一单元 体育文化与体育精神

1 奥林匹克圣火传友谊

现代奥运会开幕前，
会进行奥林匹克圣火传递。
你知道为什么要传递奥林匹克圣火吗？



北京2008年奥运会
火炬“祥云”



北京2022年冬奥会
火炬“飞扬”

圣火从哪里来

奥林匹克圣火在奥林匹克运动发祥地——希腊古奥林匹亚遗址采集，火种采集仪式按照古代奥运会的传统，用凹面镜汇聚太阳光点燃火炬，然后进行火炬接力活动。



北京2022年冬奥会圣火火种采集仪式

互动角

火炬接力过程中，如果火炬熄灭了怎么办？



北京2022年冬奥会火种灯

为什么要进行火炬接力

古代奥运会在正式比赛开始前，会由头戴橄榄枝环的传令兵在古希腊各城邦之间奔走相告运动会开始的时间，并宣布“奥林匹克休战”开始。现代奥运会通过火炬接力传递奥林匹克圣火，将光明、团结、友谊、和平、正义的理念传向全世界。



运动小达人

现代奥运会的火炬接力体现了现代奥运会与古代奥运会之间的联系，展现了奥运会历史传统和文化精神的延续。

点燃主火炬

奥林匹克圣火通过火炬接力，传递至开幕式现场，点燃主火炬。点燃主火炬是奥运会开幕式最具悬念、最激动人心的时刻。每一届奥运会主火炬的点燃方式，都是举办国的文化、科技和创意的融合。



北京2008年奥运会采用了空中飞人的方式点燃主火炬。

北京2008年奥运会主火炬点燃



北京2022年冬奥会主火炬点燃

北京2022年冬奥会主火炬的点燃方式是将最后一棒火炬直接插在主火炬台上，创意地“点燃”了主火炬。

设计学校运动会火炬

学校运动会将进行火炬接力。请你查阅资料，从北京2008年奥运会火炬“祥云”和2022年冬奥会火炬“飞扬”的设计中获得灵感，来设计校运动会的火炬，要求融入中华优秀传统文化元素。

火炬设计方案

设计理念：

火炬设计图：

2

迎难而上我最棒

在体育运动中经常会遇到困难。
你遇到过哪些困难？是怎么面对和解决的？



体育运动中有哪些困难



新技术学不会



运动成绩不达标



面对挑战有畏惧



体育比赛遇强手

互动角

你在体育运动中还遇到过哪些困难？请和同学交流一下。

遇到困难怎么办

遇到困难时，可以采用以下四个步骤来应对和解决。



① 保持冷静，积极应对

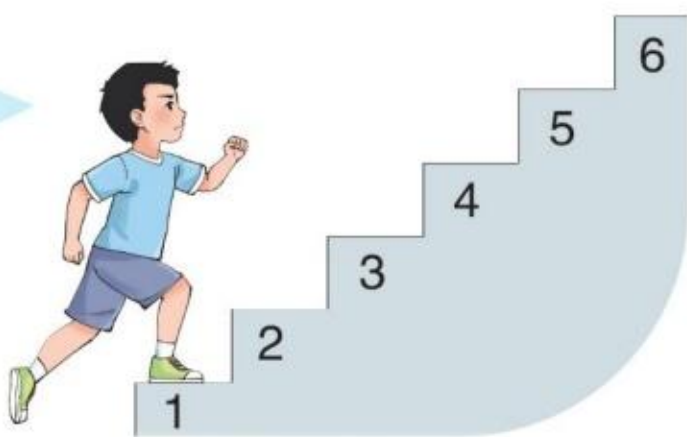


④ 持之以恒，战胜困难

战胜困难四步法



② 分析问题，寻求帮助



③ 制订计划，分段实现



运动小达人

2016年里约热内卢奥运会上，中国女排在小组赛中赢两场输三场，仅以小组第四晋级八强，后续比赛面临巨大挑战。但是，中国女排不畏强敌、迎难而上、顽强拼搏，在四分之一决赛、半决赛、决赛中绝地反击，力克劲敌，逆转夺冠。

体育精神要发扬

面对困难，不仅需要运用正确的方法和策略，更要发扬积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、相互支持、团结协作等体育精神。



积极进取、勇敢顽强



不怕困难、坚持到底



相互支持、团结协作

互动角

我国体育健儿在国际赛场上不惧挑战、不畏强敌，用实际行动诠释了“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神。请查找资料，了解你喜欢的中国优秀运动员的精彩表现与感人事迹，并与同学分享和交流。

面对困难有方法

小明想学颠球，他练了好几天，但足球就是不听话，颠2~3次就到处乱跑。他觉得颠球太难了，想放弃。我们一起运用“战胜困难四步法”来帮他制订学习颠球的方案吧。



分析问题，寻求帮助

发现自己颠球总是失败是因为没有掌握正确的学练方法。主动查阅颠球的方法或请老师指导。

持之以恒，战胜困难

坚持练习，最终达到连续颠球20次的目标，告诉自己：“战胜困难我最棒！”

1

保持冷静，积极应对

坚定学会颠球的信心，设定“连续颠球达到20次”的目标。

2

3

制订计划，分段实现

制订学练颠球的计划，按照方法反复练习，分阶段完成连续颠球5次、10次的目标，逐步取得突破。

4



3

团结协作力量大

团结就是力量。体育运动中，团结协作很重要。怎样才能做到团结协作呢？



团结协作好处多

团结协作可以统一团队的思想，激发每个人的斗志，更好地发挥每个人的特长与作用，凝聚团队的力量，提升团队的整体实力。



运动小达人

团队是指有共同目标，能够相互支持与协作的团体。

团结协作有分工

集体项目比赛中，场上每名队员都有角色分工。大家不仅要完成好本职工作，也要根据场上情况相互协作，做好助攻或补防。团结一心，才能发挥团队的战斗力。

例如，足球比赛中的后卫队员不仅要完成防守任务，还要与队友协作，积极配合进攻。



互动角

一支比赛队伍中，有首发队员，还有替补队员，他们都是团队的重要成员。如果你是替补队员，你怎样看待自己的角色？你会怎么做？

团结协作有行动

技术、战术水平对赢得比赛固然重要，但团队成员在比赛中服从安排、默契配合、相互信任、主动担当、包容理解、全力以赴，才能凝聚团队精神，迸发团队力量。这正是团队不断进步并取得胜利的关键。



互动角

“人心齐，泰山移”“一箭易断，十箭难折”都是形容团结协作力量大。你还知道其他关于团结协作的名言或俗语吗？和同学分享一下。

团结协作赢得胜利

“8”字跳长绳比赛中，每个队员都需要发挥团队精神，相互协作，才更有可能取得比赛的胜利。请了解“8”字跳长绳比赛的方法和规则，观看“8”字跳长绳比赛，并和同学讨论：“8”字跳长绳比赛中如何相互配合，才能做到节奏稳定、连续不断、失误最少？



互动角

生活中有哪些事情必须团结协作才能完成？和同学交流一下。

4

体育锻炼讲科学

体育锻炼不仅要选择合适的项目，还要科学、安全地进行。你知道参加体育锻炼要注意些什么吗？



如何选择体育锻炼项目

根据以下六个原则，选择适合自己的锻炼项目，类别要多样。



符合兴趣爱好



适合个人体质



匹配锻炼目标



简便易行



运动强度适宜



趣味性强

如何科学锻炼

为确保体育锻炼的科学性，要合理安排运动负荷。

- 锻炼时应循序渐进，运动强度以达到中等强度为宜。可根据个人的主观感受和身体状况来简单判断运动强度的大小。

低强度

身上和额头微微出汗，感觉很轻松。



中等强度

呼吸略微急促，出汗较多，感觉有点吃力。



高强度

呼吸急促，汗流浹背，感觉很吃力。



- 每天累计进行至少60分钟中等强度及以上的运动，每周进行至少3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。
- 根据自己的身体状况，随时调整运动强度和运动时长。如果出现头晕、胸闷等不适，应立即停止运动。



运动小达人

运动负荷由运动强度、运动时长和运动频率共同决定。

体育锻炼要注意什么

为确保体育锻炼的有效性和安全性，要注意以下事项。

锻炼前要了解自己的身体状况

- 有疾病时，要根据医生建议进行体育锻炼。
- 生病初愈、睡眠不足或疲劳时，不宜参加剧烈运动。



做好锻炼准备

- 穿着适宜的运动服和运动鞋，必要时穿戴护具。
- 选择适合自己的锻炼时间。饭后不宜立即参加体育锻炼。
- 选择安全的运动场所。
- 锻炼前做好热身活动，每次5~10分钟。



要制订合理的锻炼计划，长期坚持才有效果。

锻炼后做好放松和补水

- 锻炼后做好放松活动，每次10~15分钟。
- 锻炼后应少量多次补充水分，不喝冰水。



锻炼小顾问

观察下面的场景，判断以下想法哪些正确、哪些错误，在“□”内画“√”或“×”，并说说你的理由。



5

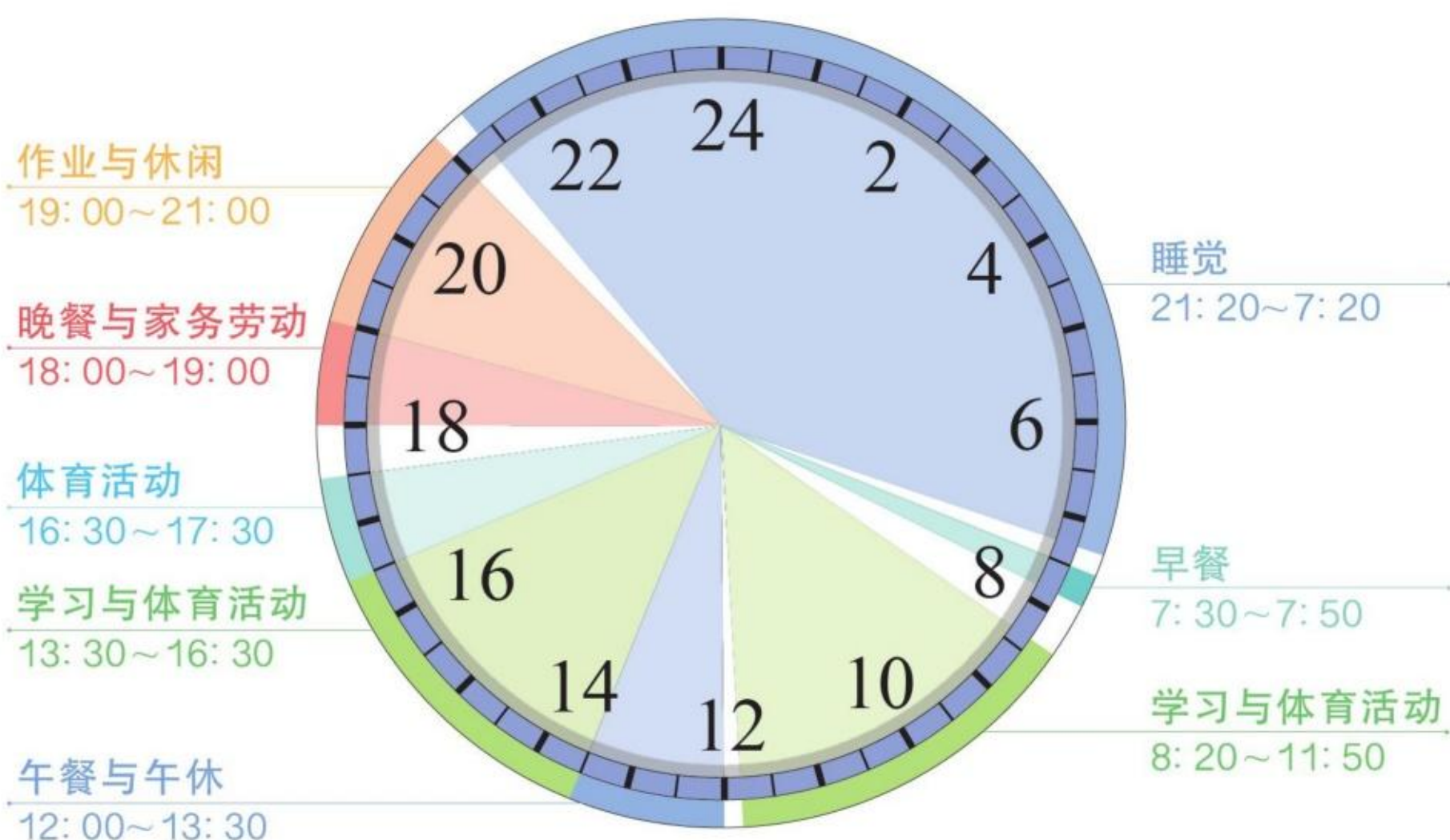
规律作息好习惯

有的同学周末晚上很晚睡觉，周一上课时无精打采、哈欠连连。这就是不规律作息带来的影响。那么，怎样才能做到规律作息呢？



什么是规律作息

规律作息是指每天学习和生活的时间相对固定，按时睡觉、按时吃饭、按时完成学习任务，有足够的体育活动时间 and 一定的休闲娱乐时间。



一日作息安排示例

怎样做到规律作息

早睡早起精神好

充足的睡眠有助于生长发育，让我们在生活和学习中充满活力。每天睡眠应不少于10小时，晚上一般要在21:20前上床睡觉，定好闹钟，按时起床。



三餐时间要规律

一日三餐要定时，注意营养均衡、荤素搭配。早餐是保持一天良好状态的能量来源，一定要吃好。



三餐时间安排示例

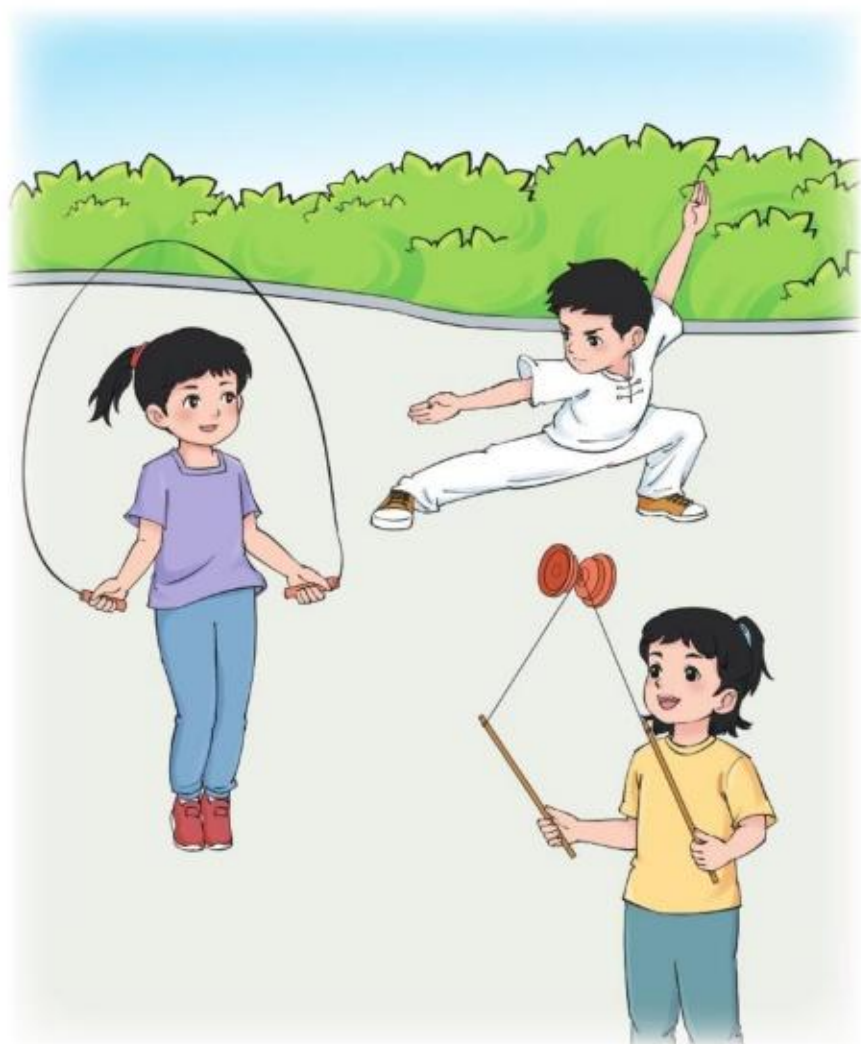
课业学习有安排

按学校作息制度安排学习，课间休息时应到室外适当活动，缓解疲劳，以提高学习效率。每天回家后集中注意力，尽量在1小时内完成书面作业。



体育活动要充足

选择适宜的时间和项目，每天参加体育活动至少2小时。



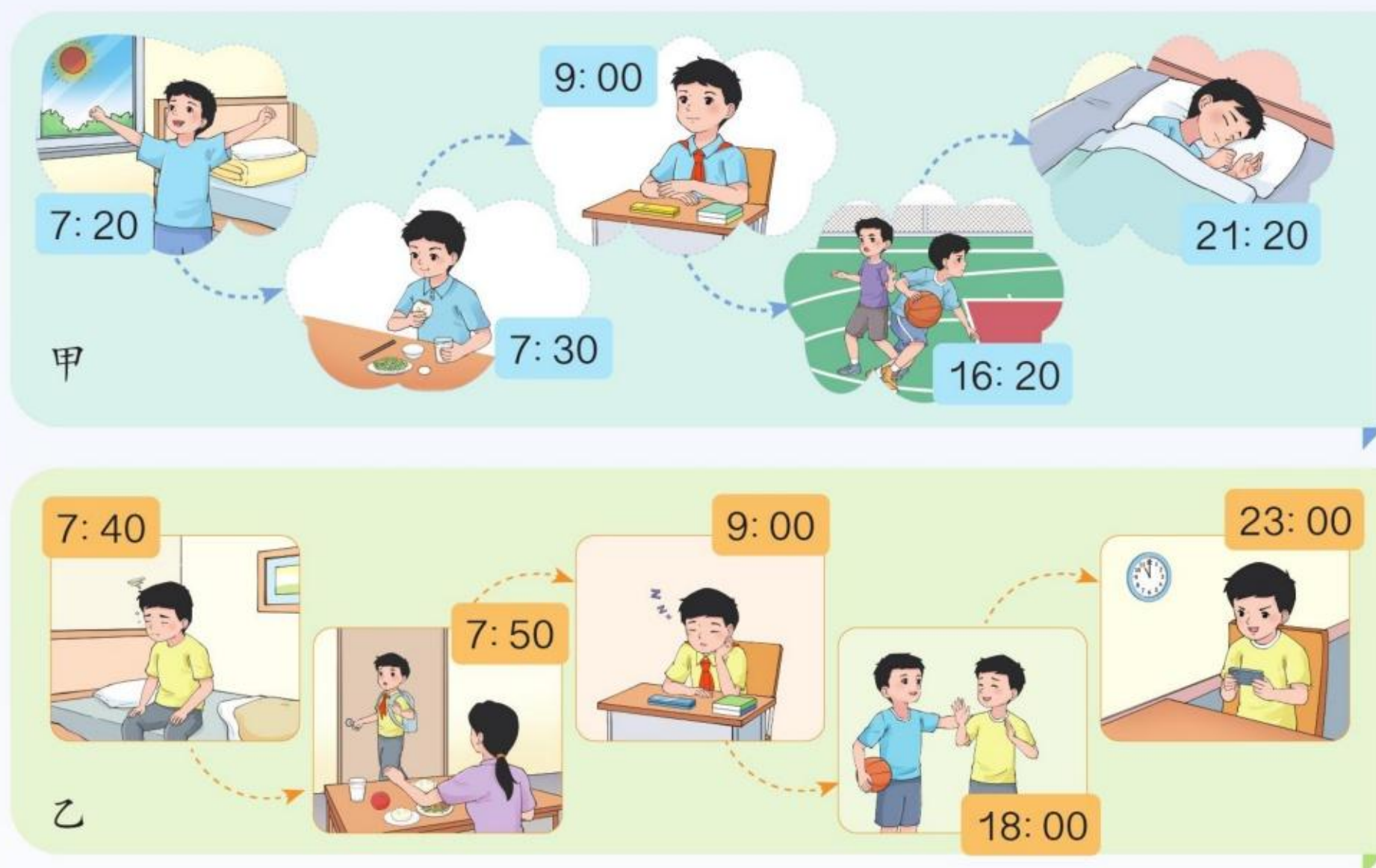
休闲娱乐不可少

每天应该安排1~1.5小时的休闲娱乐时间，做一些自己喜爱的事情，用来放松大脑，缓解疲劳。做手工、下棋、唱歌、画画，和父母、同学聊天，甚至自己发一会儿呆，都是好方式。



合理安排一日作息

下面是两名同学在上学日的一日作息时间表，比较一下谁的作息更合理，并说出理由。



为自己制订周末的一日作息表，并与同学分享和交流。

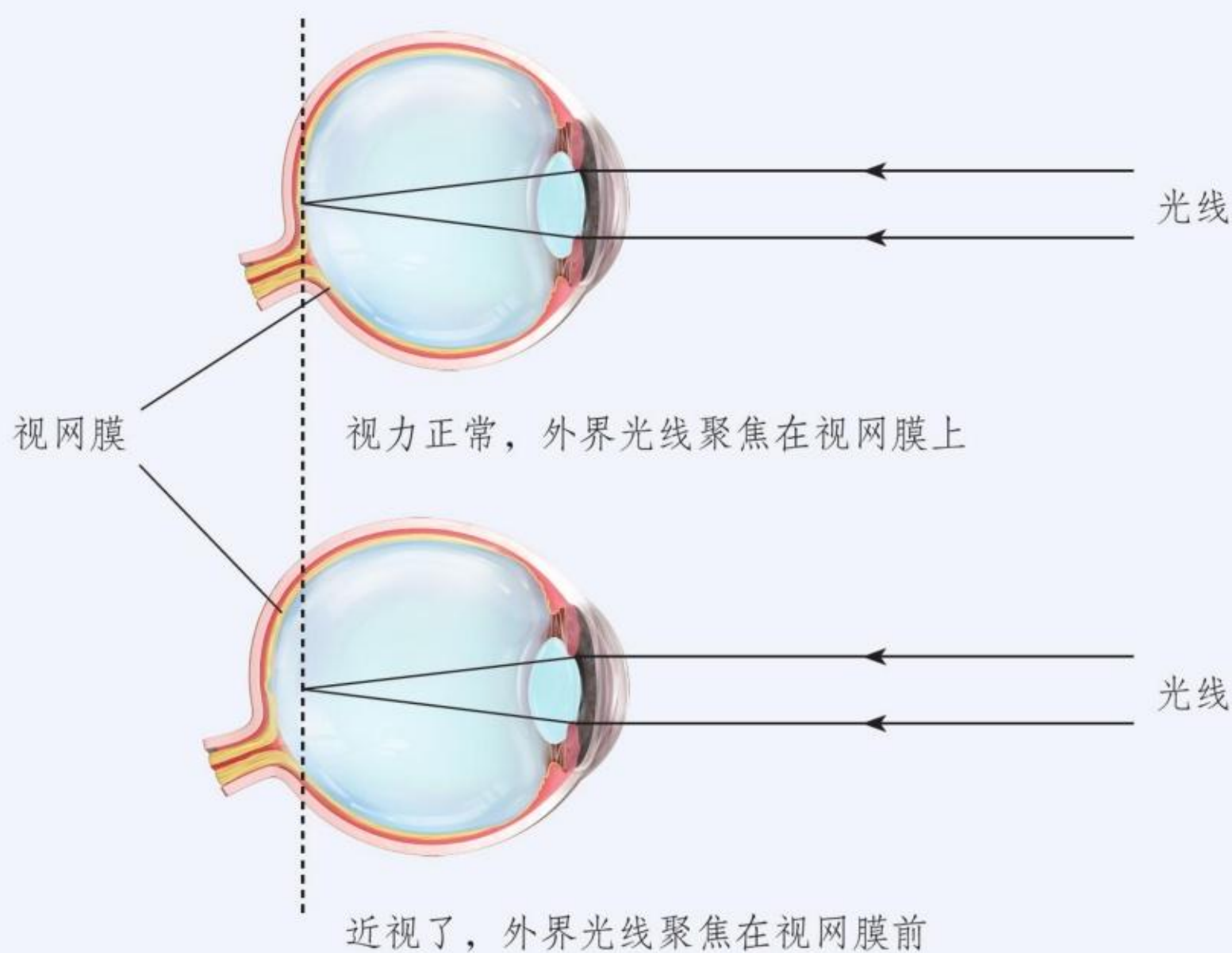
时间	内容	备注
7:20	起床洗漱	
7:30~7:50	吃早餐	

小丽发现看远处景物有些模糊，妈妈带她去医院做了检查。医生说小丽已经近视了。你知道近视是怎么回事吗？近视了该怎么办？



什么是近视

近视是指眼睛在放松状态下，物体成像在视网膜之前的异常状态，表现为看远模糊、看近清楚。近视的眼球前后距离更长，导致远处物体无法在视网膜上清晰成像，近视程度越高，看远处物体就越模糊。



近视的矫正与控制

如果怀疑自己近视，要尽快到医院进行专业检查。确诊后根据医生的建议采取合适的矫正方法和控制措施。



好像近视了……



前往正规医疗机构，接受专业眼科检查。



注意用眼卫生，定期复查视力。



确定是否需要配眼镜，并采取相应的近视防控措施。

戴框架眼镜是最常用的近视矫正方法。要根据医生的建议选配合适度数的眼镜，每3~6个月复查一次。

确诊近视后也要继续坚持护眼行为，采取科学的方法控制近视度数过快增长，避免发展成高度近视。目前的医疗技术无法治愈近视，不要相信虚假广告。

眼睛放松操

第1节 开合双眼

轻微用力闭合眼睛，1拍开1拍合，连续做8拍。

第2节 上下左右

眼睛依次向上、向下、向左、向右看，连续循环做4次。

第3节 双眼画圆

眼睛从上方为起点，顺时针转动2圈，再逆时针转动2圈，连续循环做4次。

第4节 远近交替

近看1米内的物体4秒，再远看10米外的物体4秒，反复做8次。



健康小博士

根据图片的内容说一说，如何爱护自己的眼镜。



用双手戴或摘眼镜



眼镜不用时放在眼镜盒里



用专用眼镜布擦拭镜片



剧烈运动前摘下眼镜



视力小调查

采访身边近视的同学，了解他们是怎么察觉自己近视的，采用了哪些矫正方法和控制措施。

对近视同学的采访			
采访对象	发现近视时间	近视原因	矫正方法和控制措施

通过本课的学习和采访，给小丽提一些关于护眼方法的建议（比如选择什么样的预防措施和日常注意事项等）。

小丽同学：

你好！

远离烟草危害

如果有人在你旁边吸烟，你可能会被烟雾呛得咳嗽。面对这种情况，该怎么办呢？



烟草有哪些危害

任何烟草制品对人体健康都有危害。全球每年有700多万人因烟草引发的疾病而失去生命。



如何远离二手烟

二手烟是吸烟者呼出的烟或烟草本身燃烧形成的混合烟雾。二手烟同样有很大危害。远离二手烟，可以采用以下方法。

只要点燃一支烟，
就会造成20平方米的
房间严重空气污染。



家中



劝说家人戒烟



打开门窗通风



待在无烟且通风好的房间

公共场所



去公共场所，要避开吸烟区



遇到有人吸烟，尽快远离

互动角

如果在室内公共场所遇到有人吸烟，你还可以怎么做？

如何拒绝吸烟

面对他人劝说吸烟时，请先想想下面四个问题

- ◎ 吸烟会影响自己的健康吗？
- ◎ 吸烟会影响他人的健康吗？
- ◎ 吸烟符合学校的规定吗？
- ◎ 吸烟会污染环境吗？

根据以上思考作出有益健康和环境的正确决定

拒绝吸烟，可以采取以下步骤。



拒绝吸烟

第一步 坚定地拒绝，如说：“不！我不吸烟。”

第二步 给出拒绝的理由，如“吸烟有害健康！烟味会让我咳嗽”。

第三步 根据自己的决定采取行动，如离开现场。

第四步 评价自己的决定，如“我的拒绝很正确，我真棒”。

做远离烟草的健康倡导者

烟草对健康有害，请按照以下步骤设计一张海报，宣传远离烟草。

远离烟草

1. 确定宣传主题。以“吸烟有害健康，远离烟草”为主题。

2. 明确倡导目的和目标人群。选择需要了解这些知识的人，如同学或家人。

3. 收集权威资料。通过阅读教科书和查阅资料，咨询教师或医生，深入了解吸烟的危害和远离烟草的方法。

4. 设计、制作海报，展现可信、合理的内容。注意语言、形式要适合目标人群。

8

青春期变化早知道

12岁的姐姐半年前刚买的裤子穿起来都短了。妈妈说，这是因为她进入青春期，生长发育更快了。青春期会发生什么变化？如何为青春期的到来做好准备？

裤子怎么短了？



青春期有哪些变化

青春期是从儿童发育到成人的关键时期。女生大多数在10~13岁进入青春期，男生一般要比女生晚1~2年。进入青春期后，我们的生理和心理会发生一系列变化。

青春期的生理变化

- ✓ 骨骼、肌肉加速生长，身高、体重快速增长。
- ✓ 内脏器官（如心脏、肺等）体积增大，功能逐渐成熟。
- ✓ 生殖系统开始发育，长出腋毛和阴毛。
- ✓ 女生和男生的身体外部特征差异逐渐明显。

女生

- ♀ 声音变细
- ♀ 乳房隆起
- ♀ 出现月经
- ♀ 骨盆变宽



男生

- ♂ 声音变粗
- ♂ 喉结突出
- ♂ 长出胡须
- ♂ 出现遗精
- ♂ 肩膀变宽



提前了解青春期的变化，可以为迎接青春期的到来做好准备，避免突然面对时不知所措，甚至产生焦虑情绪。出现青春期的变化，要及时告诉父母，让他们帮你顺利度过青春期。



青春期的心理变化

- ☒ 思维更加活跃，学习能力逐渐增强。
- ☒ 情绪容易波动，情感体验越来越丰富。
- ☒ 自我意识逐步增强，独立意愿明显提高。
- ☒ 更加关注自己的外貌，在意他人对自己的看法和评价。

如何做好青春期保健

正确认识与应对青春期的变化，做好青春期保健，顺利度过青春期。

做好个人卫生



女生

- 胸部发育后要穿戴合适的文胸，挺胸自信，不要含胸。
- 每天清洗隐私部位，换洗内裤。
- 如果月经来了，学会使用卫生巾等用品。

- 变声期时避免高声叫喊，防止声带损伤。

- 每天清洗隐私部位。内裤要宽松透气，每天换洗。

- 如果长出胡须，不能拔胡须，要使用个人剃须刀修剪。



男生

做好个人保健

- 加强补充营养，注意食物的多样化，少吃刺激性食物。
- 加强体育锻炼，增强体质，避免过度劳累。
- 作息有规律，睡眠要充足，保持良好的情绪。



健康小博士

在运动和日常交往中要注意保持身体边界，不触碰他人的隐私部位，也不允许他人触碰自己的隐私部位。

关注身体变化

本课介绍了青春期过程中身体变化的“信号”。根据所学知识，观察并记录自己未来2年的身体变化情况，每3个月记录1次。



日期	身高	体重			
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					
____年__月__日					

第四单元 疾病预防与安全应急

9 学会处理扭伤和挫伤

我们在运动过程中，难免会发生扭伤和挫伤等损伤。你知道该怎样预防和处理吗？



扭伤和挫伤有哪些表现

扭伤和挫伤一般不会出现皮肤破损和流血的情况，它们发生的原因和表现各有不同。



扭伤

扭伤是关节部位遭受过度牵拉，引起关节周围肌腱、韧带等超出正常活动范围所致的损伤，主要表现为疼痛、肿胀、皮肤呈紫青色、关节活动受限。扭伤常见于踝关节和腕关节等部位。

挫伤

挫伤是因为冲撞或被踢打而发生的损伤，皮下会出现淤血、肿胀和压痛。挫伤常见于大腿、小腿或手臂等部位。



怎么处理扭伤和挫伤

损伤后要立即停止运动，告诉老师和家长，严重损伤要尽快就医。扭伤、挫伤发生后一般可按以下方法处理。



1 保护 受伤后要立即停止运动，保护受伤部位，如用护具固定扭伤的关节，避免受到进一步伤害。



2 休息 受伤早期应注意休息，减少活动，防止伤势加重和再次损伤。



3 冰敷 受伤后应尽快冰敷，冰敷有助于减轻肿胀、缓解疼痛。在24小时内，每1~2小时冰敷1次，每次15~20分钟，然后逐渐减少频率，可根据伤情冰敷2~3天。



4 加压包扎 受伤早期如果肿胀较严重，可使用纱布或绷带对受伤部位进行加压包扎，有助于减少出血和减轻肿胀。



5 抬高 抬高受伤肢体，使受伤部位高于心脏，有助于减轻肿胀。



运动小达人

扭伤、挫伤发生后，不能立即热敷或按摩，否则会加剧肿胀或软组织损伤。一般可根据伤情，在48小时或72小时后对受伤部位进行热敷或按摩，促进血液循环，加快恢复。

如何预防扭伤和挫伤

预防扭伤和挫伤，首先应该树立安全意识，做好防护措施。



① 穿适宜的运动鞋和运动服，必要时戴护具



② 充分热身，活动腕、踝、膝、腰等关节



④ 量力而行，运动负荷合理



③ 在平整、安全的场地运动



⑤ 运动时注意力集中、动作规范，避免发力过猛



⑥ 日常加强肌肉力量训练和平衡训练，增强关节稳定性

我是急救小达人

学校举行运动会，请你分析一下，比赛中哪些运动场景可能发生扭伤和挫伤，应该如何避免，要提前准备哪些急救用品。

急救箱包含物品

纱布、胶布、碘伏、剪刀、镊子、夹板、一次性手套、弹性绷带、创可贴等。



① 哪些运动场景容易发生扭伤和挫伤：_____

② 如何避免发生扭伤和挫伤：_____

③ 需要提前准备哪些急救用品：_____

冻伤的预防与处理

冬天，有些同学的手指和手背会变得红肿，又痛又痒，这可能是冻伤了。你知道冻伤了该怎么办吗？怎样预防冻伤？

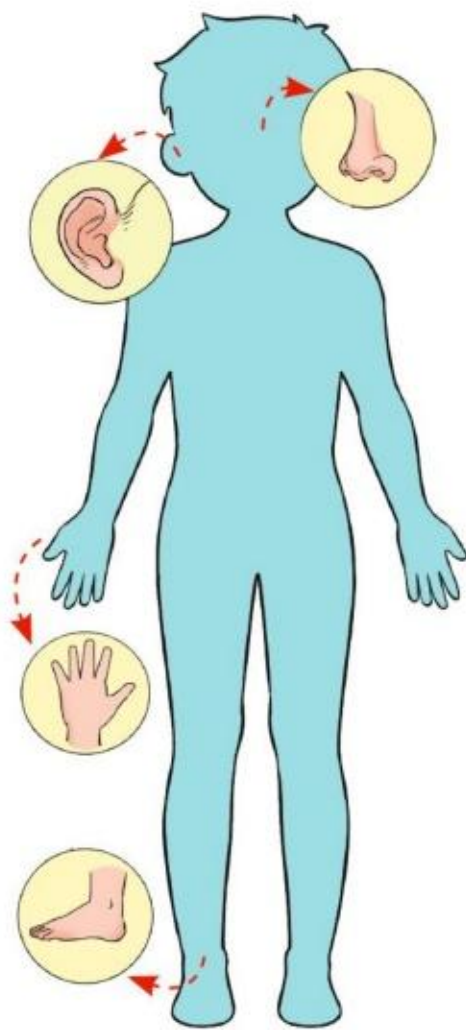


什么是冻伤

在寒冷、潮湿或有风的环境下，身体出现局部或全身温度下降而发生的损伤，称为冻伤。冻伤多出现于手、足、耳、鼻等部位。

轻度冻伤时，皮肤会出现充血和水肿，呈红色或紫色，有麻木感，复温后出现灼热、疼痛和刺痒感。冻伤严重时会形成水疱，甚至发生肢体坏死，皮肤呈黑褐色或紫蓝色。

冻伤一般发生在严寒环境下，而在 $0\sim 10\text{ }^{\circ}\text{C}$ 的低温、潮湿环境下，常会发生冻疮。冻疮的症状较冻伤轻。发生冻疮时，皮肤出现水肿和紫红色红斑，按压后会褪色，有瘙痒、灼热感，受热后加重。如受冻时间较长，可能出现水疱、破溃等症状。



冻伤的常见部位



健康小博士

身体处于疲劳、虚弱、紧张、饥饿等状态时，更容易引发冻伤。肢体感觉麻木是冻伤发生的预警症状，一定要及时处理。

冻伤了怎么办

发生冻伤或冻疮后，可按以下步骤处理。



迅速离开低温环境，保护受冻部位。进入温暖的室内后，脱掉湿冷的衣物。



将受冻部位浸入38~42℃的温水中，鼻、耳、面颊等不易浸泡的部位可用42℃的湿毛巾热敷。浸泡或热敷30分钟左右，直至皮肤发红或发紫，触之柔软，提示复温完成。



保持创面清洁，可涂抹对症的药膏。如果复温后症状没有缓解，或出现水疱等较严重的症状，需尽快就医。



健康小博士

不要火烤、雪搓、用热水或冷水浸泡受冻部位，以免造成二次伤害。

受冻部位会又痛又痒，如果用手抓挠，会因抓破皮肤而加重伤情，甚至引发感染。如果受冻部位发生破溃，我们应该这样做。



保持创面清洁，不抓挠受冻部位。可用无菌纱布包扎，注意包扎不宜过紧。



尽快就医，接受治疗。



遵从医嘱，涂抹抗菌药膏。

怎样预防冻伤

根据气温变化，做好保暖，重点防护手、足、耳、鼻等易冻伤部位。

营养摄入均衡，加强体育锻炼，提高抗寒能力。

保持皮肤干燥。立刻更换潮湿衣物、鞋袜，出汗后及时擦干。

寒冷天气避免长时间在户外活动。严寒天气非必要不外出。

鞋袜穿着不宜过紧，以防阻碍血液循环。



一封感谢信

寒冬季节，当我们在温暖的教室里上课学习时，有的人却要坚守在户外工作岗位上。他们是冒着严寒守卫边疆的解放军战士，在寒风中维持秩序的交通警察，维护城市清洁卫生的环卫工人……

选择一个容易发生冻伤的群体，给他们写一封信，提供一些预防冻伤的小妙招，来感谢他们的辛苦付出。

感谢信

敬爱的_____：

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史慧静，参加本册教科书编写和编辑工作的还有李云龙、杨金柳行、单思蒙、胡静雯、洪佳仪、贾碧波、夏卉芳、黄金娇。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。照片由新华社和视觉中国提供。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

四年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

四年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38962-7



人民教育出版社