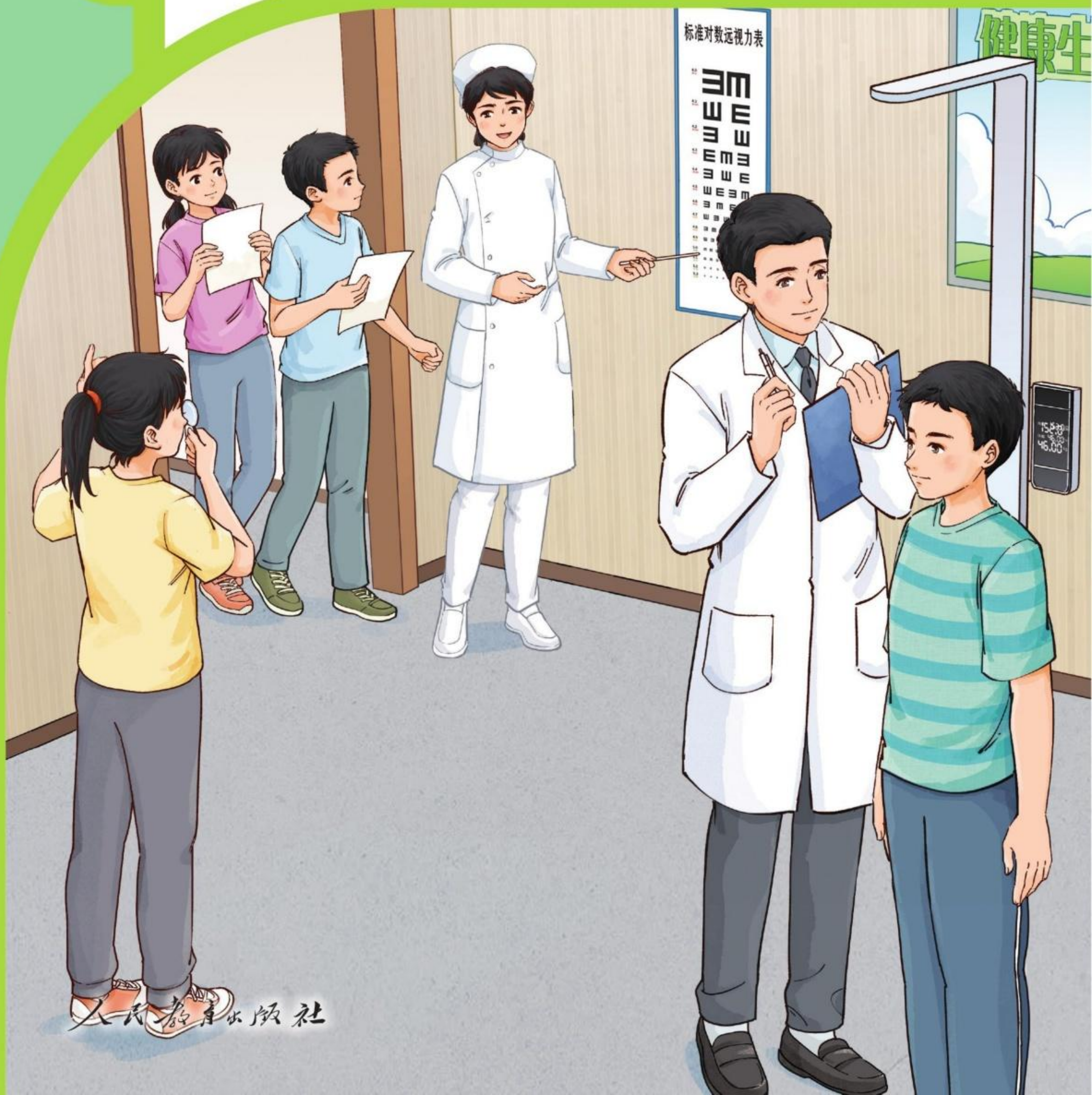




义务教育教科书

体育与健康

六年级
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

六年级

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：董 彬

编写人员（以姓氏笔画为序）：

吴 静 邱俊强 陈 志 胡 滨 茹秀英 徐春霞 焦 锋

责任编辑：高琬鑫

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：王 苗

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 六年级 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 公平竞争，追求卓越 2
- 2 弘扬女排精神 8

第二单元 健康行为与生活方式

- 3 呵护脊柱健康 14
- 4 体重与健康 20
- 5 吃对三餐，适当运动 26
- 6 珍爱生命，远离毒品 32

第三单元 生长发育与心理健康

7	人际交往讲技巧	38
---	---------------	----

第四单元 疾病预防与安全应急

8	预防传染病	44
9	心肺复苏的方法	50

第一单元 体育文化与体育精神

1 公平竞争，追求卓越

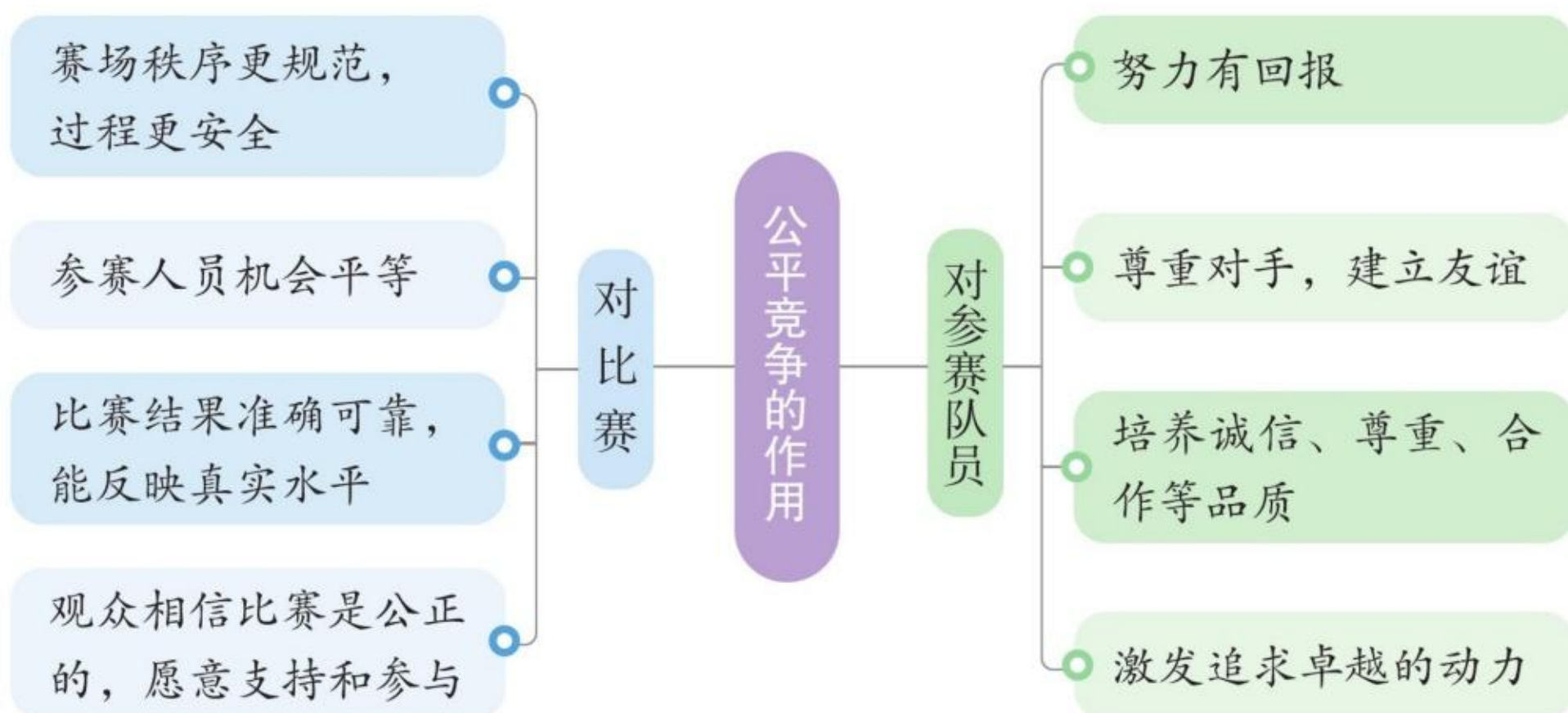
在校羽毛球比赛时，小梅对手的一个压线球被裁判误判为出界。小梅当即向裁判说明情况，裁判接纳了小梅的意见，改判为对手得分。最终，小梅虽拼尽全力，但仍然输掉了比赛。

你认为小梅做得对吗？她的做法体现了什么体育品德？



什么是公平竞争，追求卓越

体育比赛实行公平竞争的原则。公平竞争要求我们遵守规则，尊重对手、裁判、队友和观众，全力以赴、坚持到底，正确对待比赛胜负。



探究思考

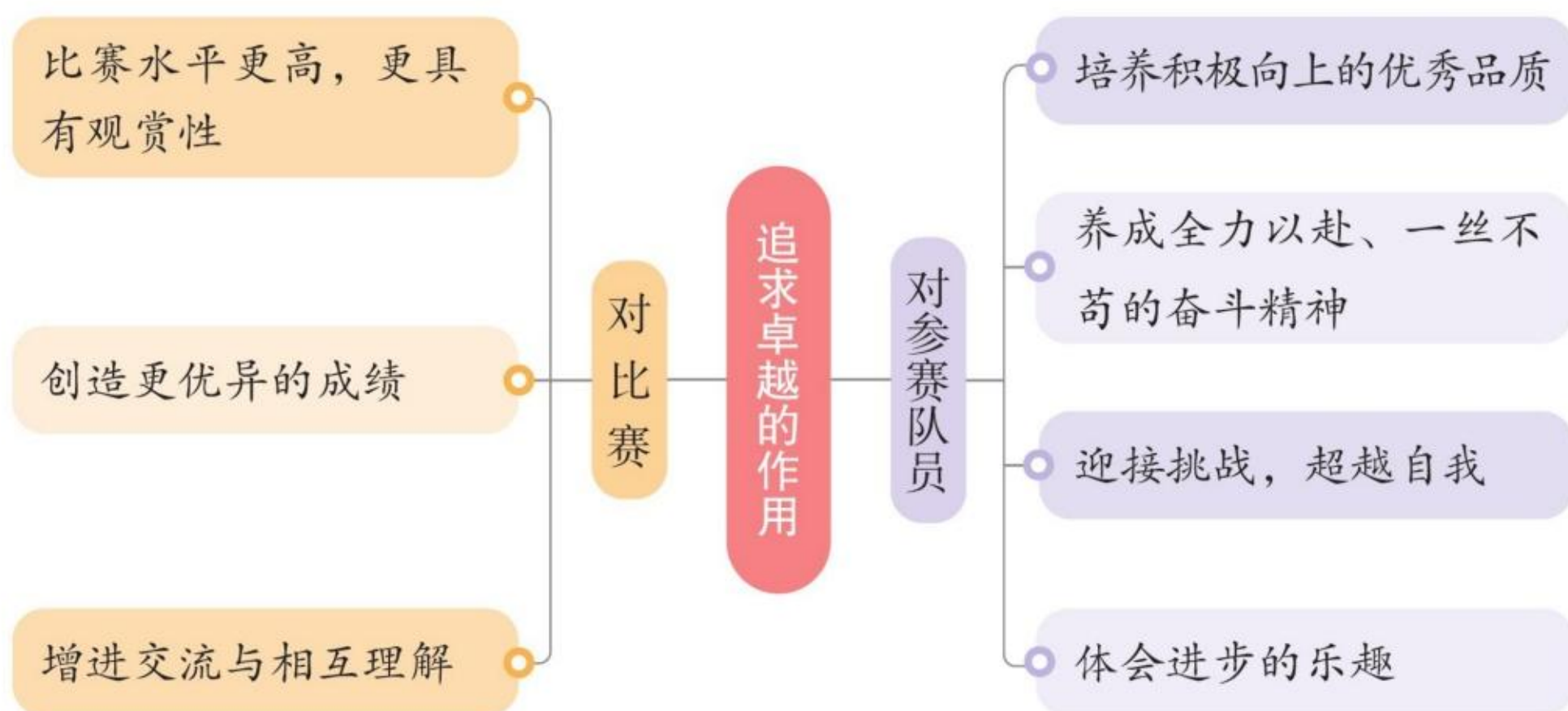
2023年，在成都举办的第31届世界大学生夏季运动会羽毛球男子单打比赛中，与我国选手竞技的乌干达选手球拍断线，因他没有备用球拍，面临终止比赛的局面，并将自动判定我国选手获胜。我国选手了解情况后，立即主动将自己的备用球拍借给他，帮助乌干达选手能够继续比赛，双方凭借各自的实力来争取比赛的胜利。



请思考：1. 你认为我国选手的行为如何体现了公平竞争？

2. 在日常的学习和生活中，你应该如何看待对手？

只有在公平竞争的基础上，才能做到追求卓越。追求卓越需要平时认真练习，提高技能，不断超越自己。在比赛中争取发挥最佳水平，向更高的目标挑战。



如何坚持公平竞争，追求卓越

遵守规则

遵守比赛要求与规则，是参与体育比赛、保障比赛顺利进行的首要条件。

尊重他人

比赛需要对手、裁判、队友和观众等人员共同参与，相互尊重有助于维护良好的比赛氛围。



尊重对手

- 不用言语诋毁对手
- 不恶意影响对手发挥
- 肯定对手的表现和优点
- 真诚祝贺对手获胜



尊重裁判

- 服从裁判判罚
- 不攻击裁判，不向裁判发泄不满情绪
- 发现裁判误判，按流程说明和申诉



尊重队友

- 自己得分要感谢队友
- 队友得分要赞扬
- 队友失误要安慰
- 赛后帮助队友积极调整心理状态



尊重观众

- 换位思考，理解观众的热情
- 积极配合观众的合理请求

全力以赴，坚持到底

在掌握和提升运动技能的过程中，往往会出现各种困难和挑战，使人萌生放弃的念头。在体育比赛中也经常遇到难关和挫折，使人想逃避。如果半途而废，就无法享受运动的乐趣。只有迎难而上，全力以赴，才能体验运动的魅力。



正确对待比赛胜负

参与体育比赛，还会经历失败的沮丧或成功的喜悦。体育比赛是对练习效果的检验，不能只看比赛的最终结果。争取胜利也不是比赛唯一的目的，只有树立正确的胜负观念，面对胜利不骄傲，面对失败不气馁，反思自己与他人的差距，并看到自己的进步，使自己学有所获、取长补短、突破自我，才能不断进步，向卓越迈进。

互动交流

当你结束一场体育比赛时，可以参考下列提示进行总结和反思。

- 是否发挥了正常水平：是☐；否☐.
- 表现优秀的地方：_____
- 是否有进步：是☐，进步的地方：_____
- 否☐.
- 表现欠佳的地方：_____
- 对手的优势：_____
- 对手值得自己学习的地方：_____

如何在生活中践行公平竞争，追求卓越

公平竞争、追求卓越不单是体育运动的精髓，也是日常生活的重要准则。在体育比赛中培养公平竞争的意识，有助于规范日常生活中的行为，促进个人的全面发展。小学生应恪守如下准则，践行公平竞争、追求卓越的理念。



互动交流

结合本课所学知识，参考示例，制订一个关于公平竞争的日常行为准则。

示例：考试不作弊，也不帮他人作弊。

1. _____
2. _____
3. _____

如何看待第二名



小峰连续参加了两届校运动会短跑项目的比赛，但两次都输给了隔壁班级的一名同学，只获得了第二名。如果你是小峰，你赞同下列哪种观点？谈一谈原因。

他得第一就是运气好，他的跑步鞋也更轻便。

第一种观点

唉，看来很难超越他了。如果下次运动会他还参加短跑项目的比赛，我就改换其他项目的比赛。

第二种观点

虽然这次没有超过他，但我和他的距离比上一次缩小了，坚持训练还真有效果。我要继续努力，争取下次运动会赢得冠军。

第三种观点

感觉他抢跑了，裁判竟然不吹哨，这个裁判太不专业了，导致我没得第一。

第四种观点

你赞同第_____种观点。

原因：_____

2019年的国庆游行中，有一支球队登上了彩车，她们笑容灿烂，向世界展现了中国运动员的魅力。这就是曾数次获得世界冠军、全国人民为之骄傲的中国女子排球队。

你知道中国女排不断赢得胜利的“法宝”是什么吗？为什么中国女排能获得人们的广泛赞誉？



2019年国庆游行中，中国女排乘“祖国万岁”方阵的彩车亮相

女排精神

2019年9月30日，习近平总书记亲切会见了中国女排代表，用“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”十六个字总结和提炼了女排精神，道出了中国女排不断创造奇迹的原因。

祖国至上是女排精神的核心，是女排爱国主义精神的具体体现和女排的初心，是中国女排不断进步的内在动力。

团结协作是女排精神的精髓，是女排集体主义精神的具体体现，也是团体类项目的根本要求。

永不言败是女排精神的标识，表现为不畏强手、勇于亮剑，在逆境中执着、绝境中奋起。

顽强拼搏是女排精神的实质，是中国女排的“传家宝”，也是中华民族顽强坚韧精神的体现。

互动交流

阅读以下中国女排队员的话，说一说它们体现了女排精神的哪些内涵。

- 1. 只要穿上带有“中国”两字的球衣，就是代表祖国出征。每一次比赛，我们的目标都是升国旗、奏国歌！
- 2. 是祖国的伟大，成就了我们。
- 3. 排球运动没有最好的个人，只有最好的团队。
- 4. 女排精神不是赢得冠军，而是即使不会赢，也会竭尽全力。
- 5. 当我看到队友们突破极限、克服困难的种种，我在坚持不下去的时候也会选择逼自己一把，告诉自己再咬咬牙。

女排精神的诞生与发展

女排精神从诞生发展至今，离不开一代代女排队员的薪火相传。在不同的时代，中国女排展现了不同的时代精神，不断丰富着女排精神的内涵，一次次的世界冠军更是见证了中国女排不屈的奋斗历程。

中国女排的世界冠军纪录

时间	世界冠军纪录
1981 年	第 3 届女排世界杯冠军
1982 年	第 9 届世界女排锦标赛冠军
1984 年	第 23 届奥运会冠军
1985 年	第 4 届女排世界杯冠军
1986 年	第 10 届世界女排锦标赛冠军
2003 年	第 9 届女排世界杯冠军
2004 年	第 28 届奥运会冠军
2015 年	第 12 届女排世界杯冠军
2016 年	第 31 届奥运会冠军
2019 年	第 13 届女排世界杯冠军

女排精神的诞生

女排精神的诞生要追溯至改革开放初期。没有优越的训练条件、可靠的运动装备和先进的信息化辅助训练手段，中国女排依靠坚强的意志，以为国争光为己任，在1981年第3届女排世界杯上，以全胜战绩赢得了冠军，这是我国在“三大球”项目上的第一个世界冠军。



1981年中国女排首夺世界冠军

探究思考

女排精神的诞生离不开“竹棚馆”这个名字，无论是福建漳州的竹棚馆，还是湖南郴州的竹棚馆，泥土地、木地板都印证着中国女排队员顽强拼搏的足迹，每次训练过后身上满是汗水、血水、泥巴、木刺。但这些困难并未影响女排队员刻苦训练的脚步，中国女排在竹棚馆里奏响了艰苦卓绝、不屈不挠奋斗的主旋律。

后来，中国女排教练特意带领年轻队员回到竹棚馆参观，观看老队员的训练视频。你如何理解竹棚馆对于中国女排的意义？

中国女排五连冠的佳绩，挺起了中华民族的脊梁，向世界证明了“中国人民能，中国人民行”，为国门初开时奋起直追的中国人民带来了信心，更鼓舞了士气。

知识链接

女排夺冠后，《人民日报》用头版进行报道，中华全国总工会举行“欢迎中国女排胜利归来茶话会”，数以万计的群众夹道欢迎。女排为国人注入了“强心剂”：既然女排通过努力能为国争光，各行各业也能通过拼搏奋斗推进行业进步，实现国家振兴。



1981年11月17日，《人民日报》头版祝贺女排夺冠

女排精神的发展

中国女排从登顶世界冠军至今，走过的并非平坦大道，也经历了很多沉浮与坎坷。但女排精神犹如一面旗帜，为中国女排走出低谷、重铸辉煌提供了不竭动力。



2019年中国女排获得第13届女排世界杯冠军

知识链接

2016年里约热内卢奥运会四分之一决赛时，中国女排仅3名队员有参加奥运会的经验，面对两届奥运会冠军并有主场优势的巴西队，中国女排虽然先失一局，但咬住每一分，逆风翻盘，挺进四强，最终夺得冠军。中国女排靠着团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神，让五星红旗高高飘扬在国际赛场上。



2016年里约奥运会四分之一决赛
中国女排队员扣球

中国女排有过成功登顶的辉煌，也有过跌入低谷的挫折。但她们胜不骄、败不馁，始终葆有一股不服输的拼劲儿、打不垮的韧劲儿。面对不断变化的排坛，新时代的中国女排还赋予了女排精神新的价值。队伍遭遇挫折时，中国女排能够以坚定强大的内心、砥砺进取的意志、从头再来的无畏，让失败成为下一次胜利的基石。

学以致用

你看过中国女排的比赛吗？可以搜索中国女排以往的比赛视频，关注中国女排未来的比赛日程，通过现场或线上等方式观看比赛，感悟女排精神。

弘扬女排精神，不负伟大时代

女排精神是自强不息的民族精神写照，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。同学们在学习和生活中，也会遇到很多挑战，继承和弘扬女排精神，将女排精神转化为奋进的动力，可以帮助自己克服困难、健康成长。

在实践中不畏困难

每当遇到困境和挫折，有放弃的冲动时，可以学习中国女排在逆境中不服输、在困难面前向前冲的表现，以此为示范，激励自己，坚持到底。

互动交流

冰心先生曾发表文章《成功的花——给中国国家女排球队员的一封信》，文章中将自己早年创作的一首诗《成功的花》献给中国女排，以赞扬她们为国争光、艰苦奋斗的精神。

结合这首诗，感受中国女排的奋斗历史。说一说自己在学习、运动与生活中要怎样面对困难。



在集体中团结奋进

中国女排的战术以快攻为基础。要想实现“快”的目标，离不开队员的默契配合，说明团结是取胜的关键。在集体活动中，懂得彼此尊重、互相扶持，使集体成绩更优异，自己作为集体中的一员才能有进步。



中国女排日常训练

探究思考

为夺取四连冠，女排主力二传手曾因压力过大，常发脾气，队友郎平送给她一张纸，纸上写着“耐心是一切聪明才智的基础”“有耐心的人才能达到他所希望达到的目的”，让她时常翻看，提醒自己，摆正心态。你是否曾有帮助同伴解决难题的经历？谈谈帮助他人的感受。

传播女排精神

中国女排是我们共同的学习榜样。让女排精神发扬光大，为我们的生活提供动力支持，可以助力我们建设更强大的祖国。我们要有意识地向家人、朋友讲述女排的精彩比赛瞬间和拼搏故事，让女排精神代代相传。



生活小能手

我是排球小健将

如果你是排球队员，面对下列情境，你会如何与队友交流，调节情绪，积极应战？

1. 比赛前，面对实力雄厚、大赛经验丰富的球队，你会和队友说：

2. 比赛过程中，我方先失两局，第三局开始前，你会和队友说：

3. 比赛过程中，当队友连续得分时，你会和队友说：

4. 比赛过程中，队友失误时，你会和队友说：

5. 我方球队比赛失利，赛后你会和队友说：

第二单元 健康行为与生活方式

3 呵护脊柱健康

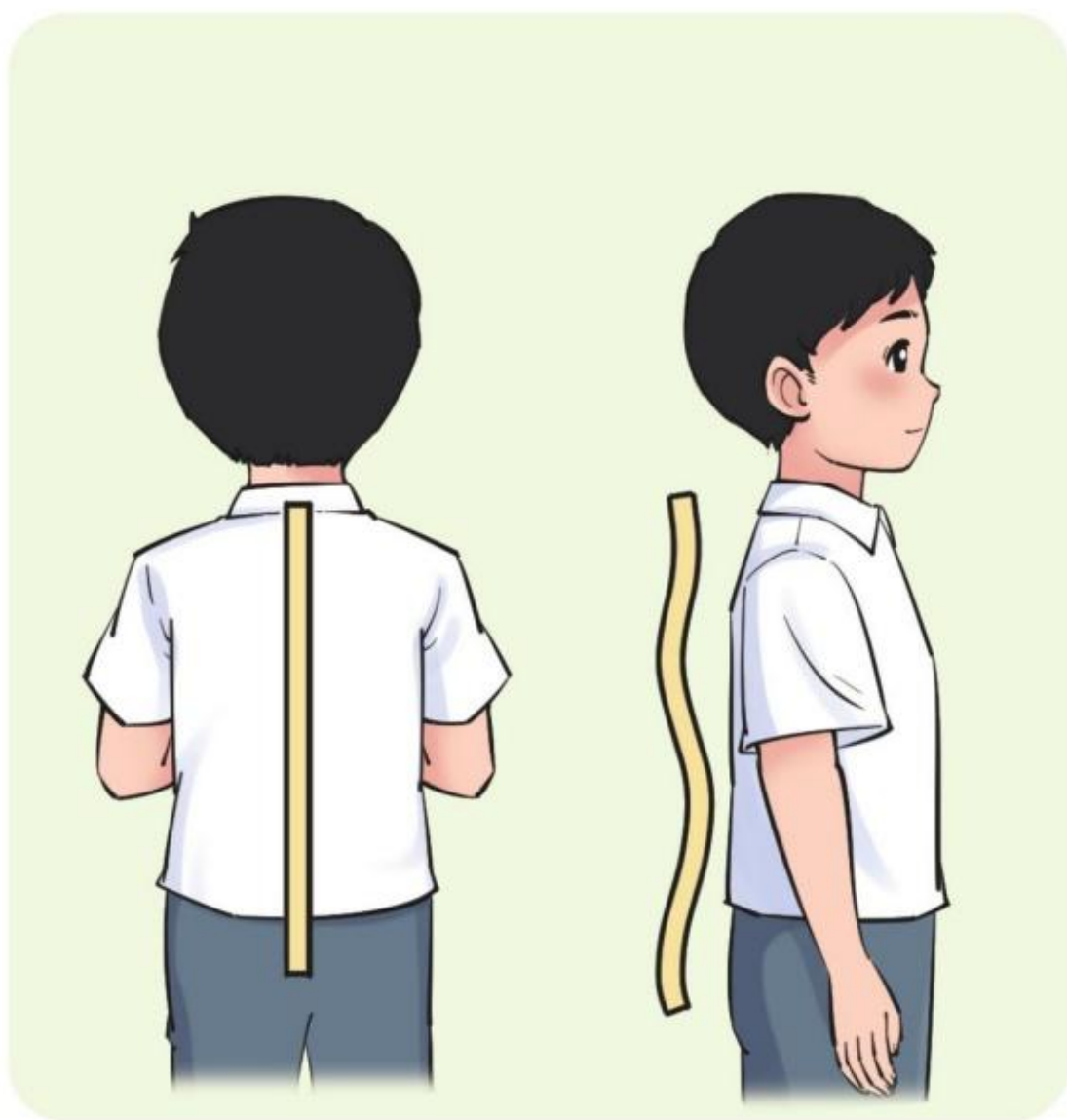
有同学两侧肩膀的高度不同，背上书包后，一侧的书包带经常下滑。前往医院检查，确诊为脊柱弯曲异常。

什么是脊柱弯曲异常？如何预防脊柱弯曲异常呢？



什么是脊柱弯曲异常

脊柱构成人体的中轴，具有支持身体、保护器官、参与运动等作用。正常情况下，从背面观察，脊柱的轮廓呈一条直线；从侧面观察，脊柱的轮廓呈“S”形。如果脊柱弯曲超出正常范围，就可能出现脊柱弯曲异常。



正常脊柱示意图

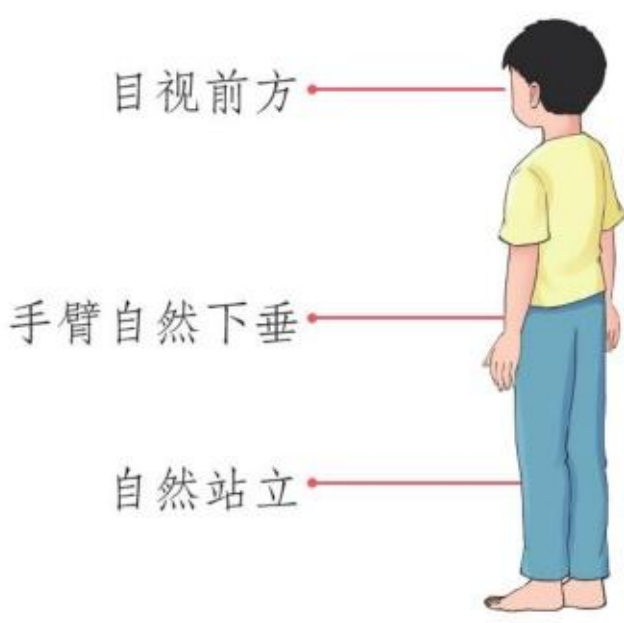
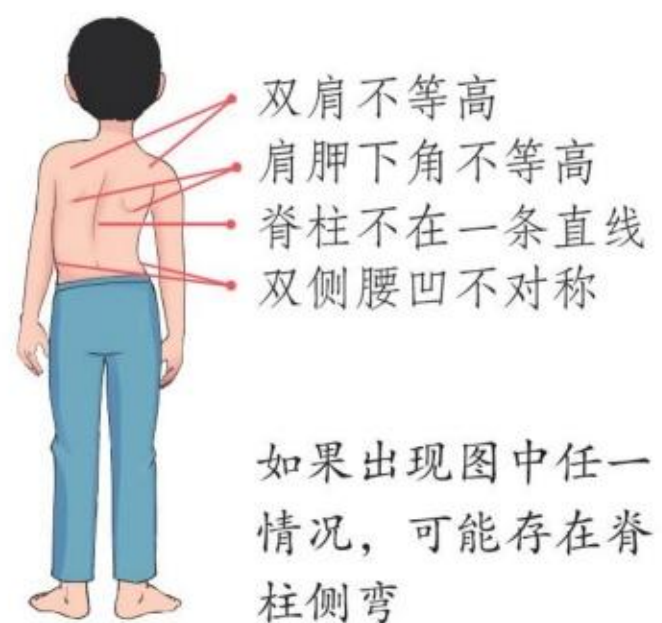
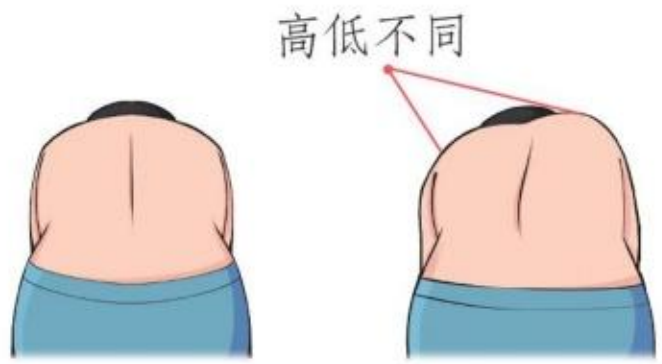


脊柱侧弯示意图：脊柱的部分节段偏离中线，侧向弯曲



脊柱前后弯曲异常示意图：脊柱的部分节段向前或向后过度弯曲

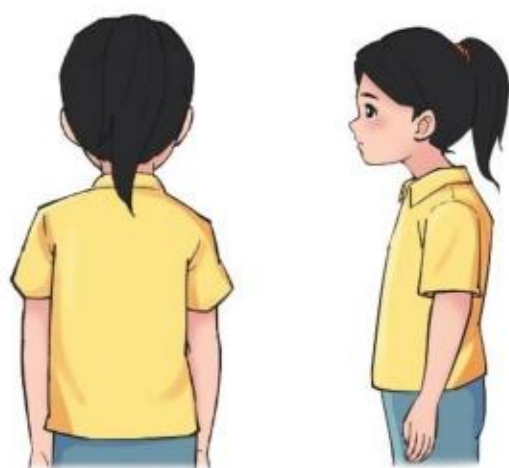
脊柱侧弯是学生较为常见的脊柱弯曲异常情况，但在早期通常没有明显症状。要使用正确的检查方法，定期检测。

检查方法	检查姿势	观察要点
一般检查		
前屈试验	检查人员从背后观察 	 正常情况 脊柱侧弯 如果脊柱两侧出现明显的高低差异，可能存在脊柱侧弯

知识链接

除了自我检测，还可以通过定期体检检查脊柱是否健康。如果发现脊柱弯曲异常或出现颈、肩、腰、背不适的情况，要及时告诉家长和老师，必要时去医院接受正规诊治，做到早发现、早治疗。

脊柱弯曲异常会对身心健康产生不良影响，不仅造成高低肩和驼背等不良的身体姿态，严重时会影响胸廓发育，影响心肺功能，还会削弱自信心和自尊心，影响社会交往，要及时干预和治疗。



影响身体姿态



影响社会交往

如何预防脊柱弯曲异常

体育锻炼、身体姿势、日常负重、膳食营养等因素都会对脊柱健康产生影响，可以通过以下方法预防脊柱弯曲异常。

加强体育锻炼

积极参加体育锻炼，多进行拉伸活动，如练习小燕飞、臀桥等动作，加强腰、背部和臀部肌肉力量，改善体态。



小燕飞动作示例



臀桥动作示例

保持良好姿势

小学生脊柱周围的肌肉和韧带尚未发育完全，长期姿势不良会导致脊柱弯曲程度发生变化，容易造成脊柱弯曲异常。在日常学习和生活中，要保持良好的坐、立、行姿势，坐如钟、站如松、行如风。尤其在读写时，注意选择合适的书桌椅，做到“一拳一尺一寸”。

学以致用

在日常生活中，可以采用以下方法保持良好的姿势。

1. 为自己设计关联提醒信息，提醒自己保持良好的姿势。

示例：当我拿起书本时，就提醒自己要坐姿端正。

当_____，提醒自己保持正确的读写姿势。

当_____，提醒自己保持良好的站立姿势。

当_____，提醒自己保持良好的行走姿势。

2. 与同伴组成互助小组，相互监督，保持良好姿势，并利用下表记录自己每天被提醒的次数。坚持一段时间，观察改善情况。

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
被提醒次数					

为保障同学们的良好坐姿，学校会参照国家标准，根据学生身高定期调整书桌椅的高度。在家庭生活中，可以按照“坐于椅子上时大腿应与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其肘部应低于桌面3 cm~4 cm”的原则，选购书桌椅或调节书桌椅高度。

合理负重

长期背负过重书包会加重肩膀负担，长期使用单肩包易造成双肩受力不均，两者都可能引起脊柱弯曲异常。日常上学、放学应合理负重，确保书包和书包内物品的重量不超过体重的十分之一，并且选择双肩书包，采用正确的姿势背包。

互动交流

小宇回家后称了书包的重量，发现书包太重了，打算给书包“瘦瘦身”。请提供一些建议，帮助小宇给书包减重。

1. 养成每晚整理书包的好习惯。
2. 按照第二天的课表，携带需要的书本。

3. _____

4. _____



均衡营养

为了脊柱健康，要多吃富含钙、磷、维生素D等有益于骨骼健康的食物，如鸡蛋、牛奶、肉等。身体瘦弱的同学尤其需要保证摄入充足的营养。



我的“脊柱健康便利贴”

结合本课学习的预防脊柱弯曲异常的知识，参考膳食营养的便利贴示例，使用以下“脊柱健康便利贴”，检查自己是否存在不利于脊柱健康的行为，提出改进方法，为自己的实施情况打分（5颗★为满分）。分组交流自己的便利贴，尝试为同伴提供更多的改进方法。

膳食营养

行为表现：不喜欢牛奶的味道，喝牛奶较少

改进方法：用酸奶代替牛奶

实施情况：★★★★☆

体育锻炼

行为表现：

改进方法：

实施情况：☆☆☆☆☆

身体姿势

行为表现：

改进方法：

实施情况：☆☆☆☆☆

日常负重

行为表现：

改进方法：

实施情况：☆☆☆☆☆

两名学生的体重相同，但在学生体质健康测试中，两人的体重等级却分别显示正常体重和超重。

为什么这两名学生体重相同，体重等级却不同呢？评价体重等级的意义是什么？

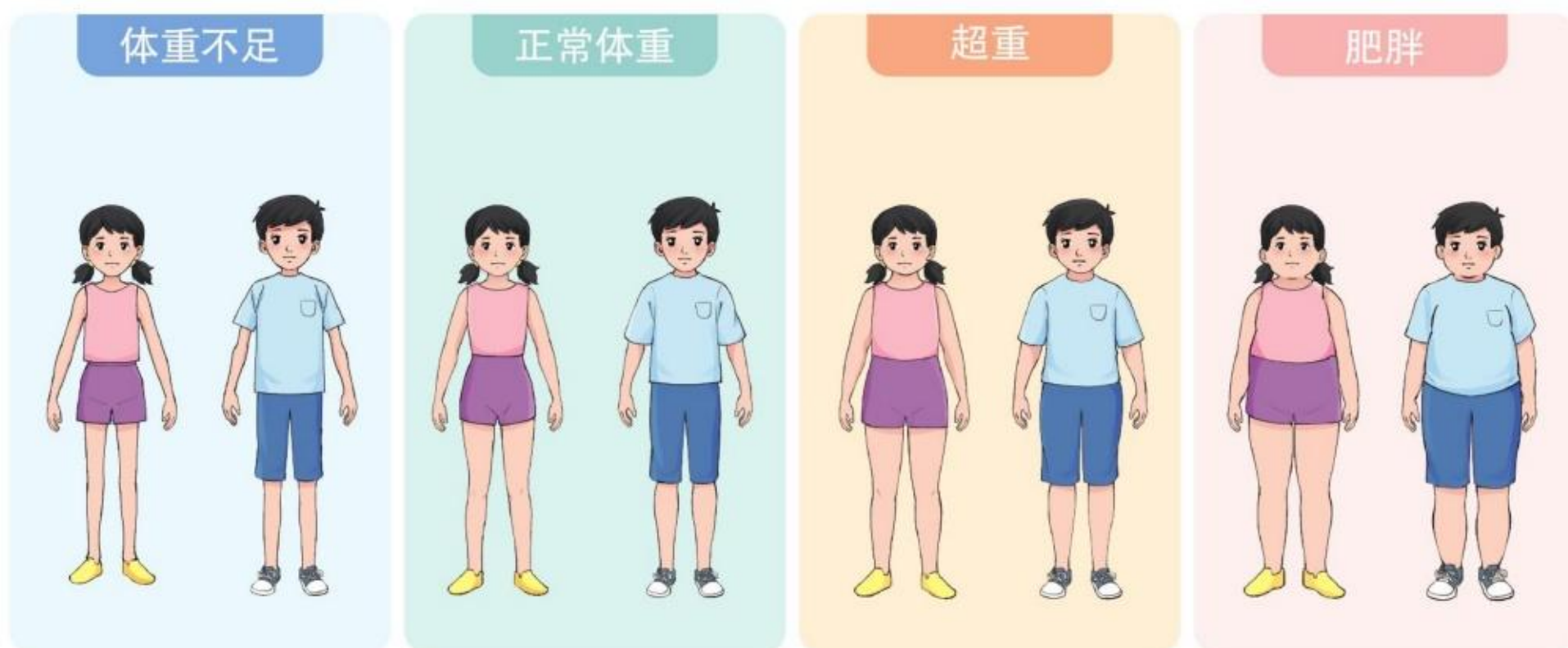
我们俩的体重都是51.0千克，为什么体重等级却不一样呢？



体重与健康的关系

随着年龄的增长，同学们的体重也会随之增加。身体质量指数（BMI）是判定体重等级的重要指标，一般把体重分为体重不足、正常体重、超重和肥胖四个等级。维持正常体重是保障身体健康的重要基础。

体重正常时，体重与身高、年龄、性别相匹配；体重低于适宜范围时，称为体重不足；超重或肥胖是体重超出适宜范围，肥胖时体内脂肪积累过多，可能会损害健康，超重是介于正常体重和肥胖之间的身体状态。



体重等级示意图

下面是应用BMI判断体重等级的具体步骤：

第一步：测量身高（以米为单位）和体重（以千克为单位）。



第二步：将身高和体重的测量数值代入下列公式，计算BMI（结果四舍五入并保留1位小数）。公式如下：

$$\text{BMI}(\text{千克/米}^2) = \text{体重}(\text{千克}) \div [\text{身高}(\text{米})]^2$$



第三步：参照合适的体重等级评价表，根据对应的BMI数值、性别、年级等指标，判断体重等级。

六年级学生体重等级评价表*

体重等级	男生BMI(千克/米 ²)	女生BMI(千克/米 ²)
体重不足 (低体重)	≤ 14.6	≤ 14.1
正常体重	14.7~21.8	14.2~20.8
超重	21.9~24.5	20.9~23.6
肥胖	≥ 24.6	≥ 23.7

*表格中的数据来源于《国家学生体质健康标准（2014年修订）》，有修改。

互动交流

请依据以下两名学生的身高与体重测量结果，结合“六年级学生体重等级评价表”，判断他们的体重等级。

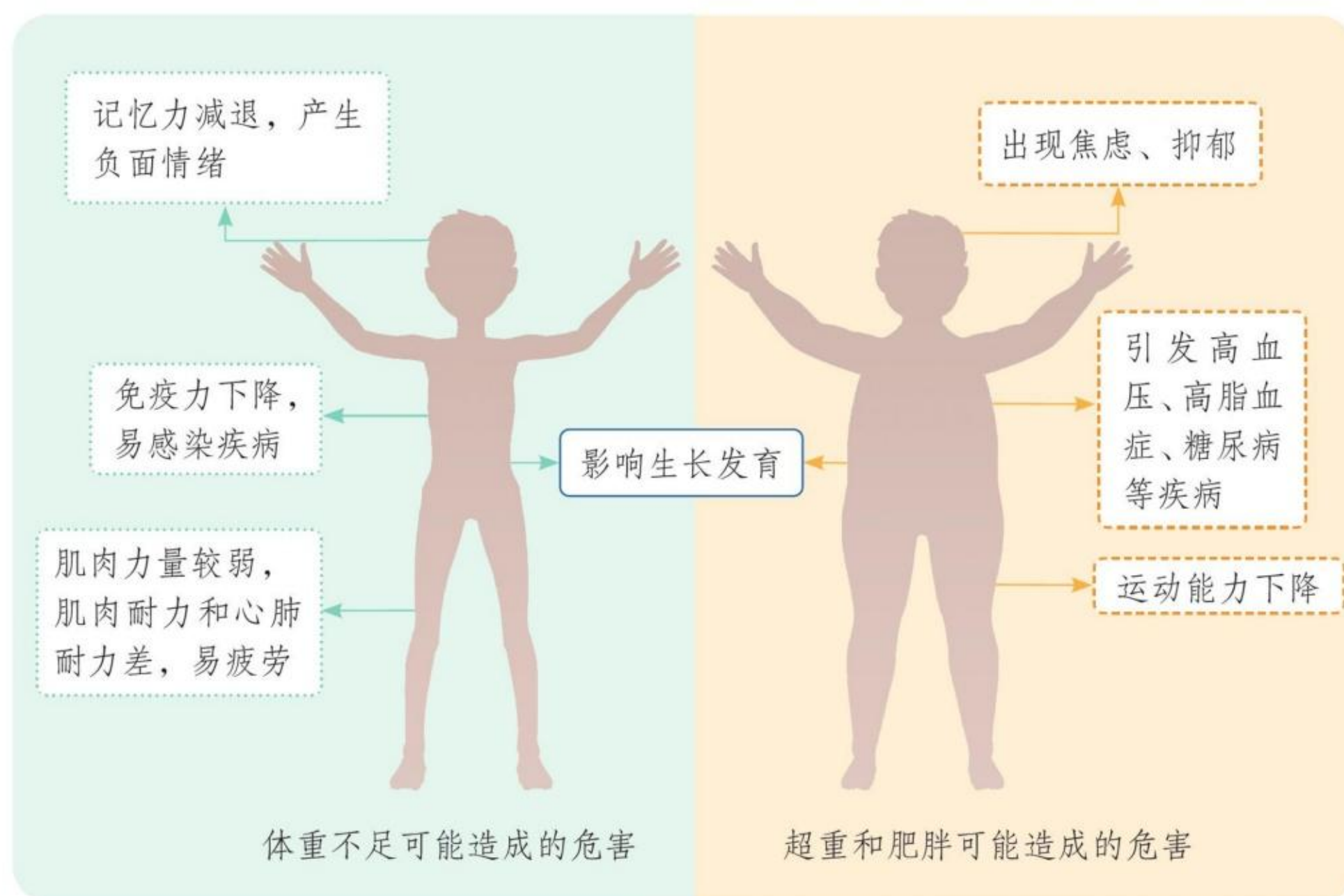
第一名学生

性别：男
 年级：六年级
 身高：1.60(米)
 体重：51.0(千克)
 BMI：____(千克/米²)
 体重等级：_____

第二名学生

性别：男
 年级：六年级
 身高：1.50(米)
 体重：51.0(千克)
 BMI：____(千克/米²)
 体重等级：_____

体重不足、超重和肥胖可能降低运动能力，引发多种疾病，还可能影响心理健康和人际交往，因此要努力保持正常体重。



保持正常体重

生活方式、家族遗传、经济条件等因素都会影响体重。其中，生活方式是重要的影响因素，直接影响能量摄入和能量消耗。养成文明健康的生活方式有利于保持正常体重。

学以致用

下表罗列了小雨（体重45千克）早餐摄入的食物，根据对应的能量数据，小雨早餐共摄入了_____千焦的能量。

小雨早餐摄入的食物能量表*

食物	单位	能量（千焦）
猪肉	1份（约40克）	约735
鸡蛋	1个（约50克）	约300
面包	1片（约40克）	约529
西蓝花（熟）	1份（约75克）	约83
草莓	1份（约50克）	约68
牛奶	1杯（约200克）	约454

*依据中国疾病预防控制中心营养与健康所及中国营养学会提供的数据。

如果小雨想消耗完这些能量，参考下表数据，计算她大约需要运动多长时间。可以选择一种运动，也可以多种运动组合。

不同运动的能量消耗表（以体重45千克的人为例）*

运动	每小时消耗的能量（千焦）
走路	约880
打乒乓球	约947
跳绳	约1601
跑步	约1917

*表格中的数据来源于《儿童青少年身体活动能量消耗纲要》，有修改。

如果体重等级不达标，可以通过科学锻炼、合理饮食和保障睡眠等方法，调节能量摄入和能量消耗，逐渐达到并保持正常体重。超重和肥胖的同学，要加强体育锻炼，合理控制饮食，调整能量摄入和能量消耗，但不能采用过度节食等错误方法。体重不足的同学，要增加营养摄入，并通过合理运动增强食欲，促进食物消化和吸收，逐渐达到正常体重。

学以致用

下表列举了保持正常体重的健康行为。结合自己的日常生活习惯，思考是否落实了下列健康行为。已落实画“√”，未落实画“×”。

保持正常体重的健康行为	每天进行至少1小时的中等或高强度运动	减少久坐时间，每天使用电子产品的娱乐时间不超过1小时	保证10小时睡眠	每天蔬菜和水果的摄入量至少为成年人5个拳头大小	每天肉类的摄入量不超过1个成年人手掌心的大小及厚度	不喝含糖饮料
是否落实						



如何养成体育锻炼的习惯，控制体重呢？

针对没有落实的健康行为，参考以下示例，逐渐养成良好的行为习惯。

学习知识

多渠道了解科学锻炼的方法、体重管理的知识，掌握健康生活的基础常识。

付诸实践

利用学校体育与健康课、课间及课后时间锻炼。

养成习惯

每天锻炼，做好记录。如果执行情况不理想，可以向体育老师或家长请教。

寻求帮助

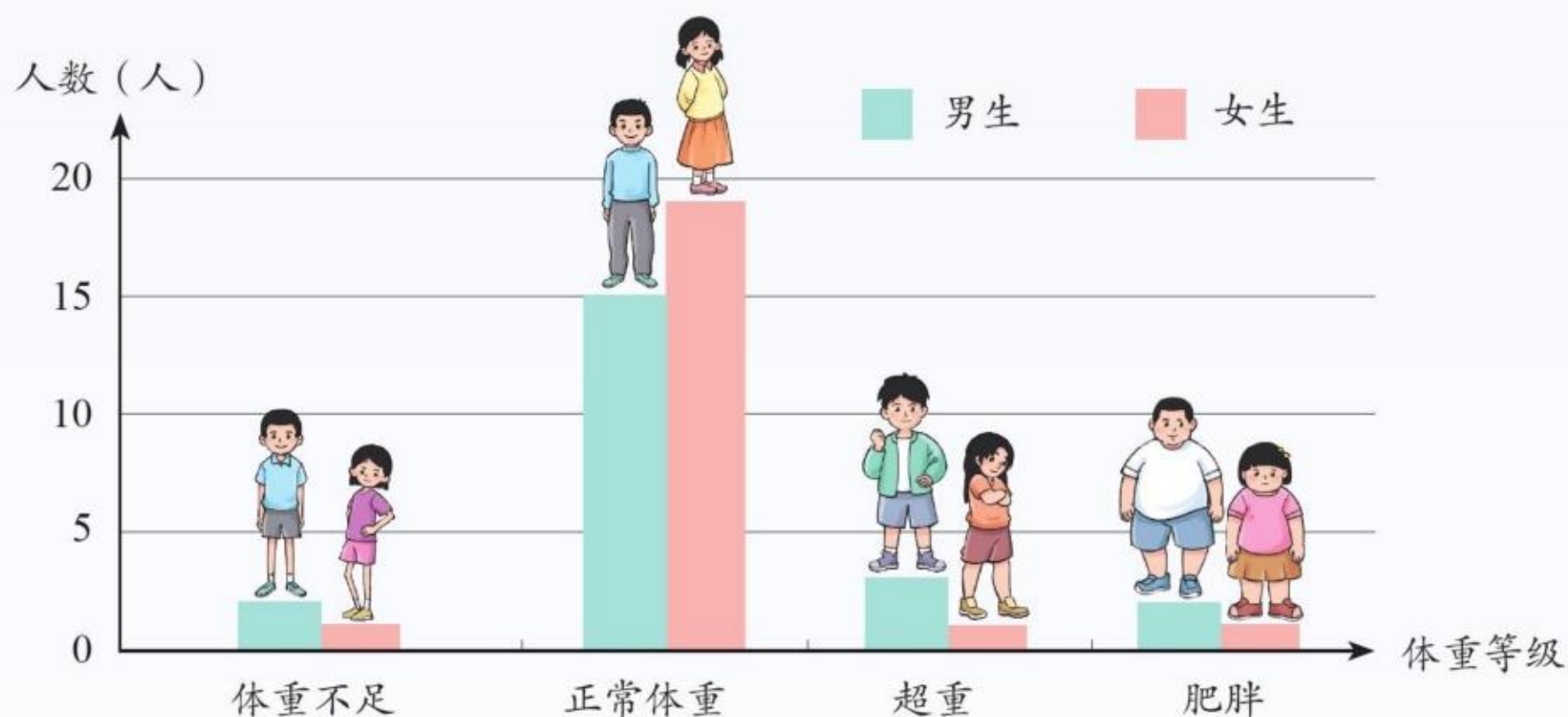
请家人或同伴监督自己，还可以邀请他们一起锻炼。

体重管理员

小敏针对班内同学的体重等级，制作了下面的统计表和统计图。你可以从这些图表中发现哪些信息？

小敏班级学生的体重等级统计表

性别	体重不足（人）	正常体重（人）	超重（人）	肥胖（人）
男生	2	15	3	2
女生	1	19	1	1



小敏班级学生的体重等级统计图

请为体重等级不达标的同学提供建议，帮助他们改善体重等级。

1. 运动：_____
2. 饮食：_____
3. 睡眠：_____
4. 其他：_____

有同学未吃早餐，参加升旗仪式时突然晕倒了，校医判断这是低血糖导致的。

你是否坚持每天吃早餐？你的早餐通常包含哪些食物？



吃对三餐很重要

吃对三餐是指一天中合适的时间，按照适当的比例，合理安排早餐、午餐和晚餐。吃对三餐有助于满足身体的营养需要，提高学习效率和运动能力，对健康成长具有重要作用。

合理安排三餐要注意早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。两餐间隔以4~6小时为宜，晚餐时间不宜太晚，至少在睡前2小时完成进餐。建议多在家用餐，少在外用餐。

互动交流

你是否也曾有不吃早餐的经历？说一说不吃早餐时，你的学习和运动表现与吃早餐时相比，可能有哪些不同。

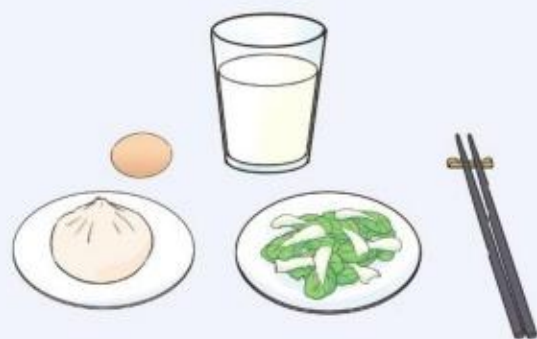
如何吃对三餐

合理安排早餐、午餐和晚餐，做到规律进餐、饮食有度、定时定量，才能吃对三餐。

早餐不可少

早餐是一天活动的基础，一定要吃早餐。早餐食物要种类多样、合理搭配。一顿优质的早餐应包含以下4类食物中的3类及以上，即谷薯类，蔬菜和水果类，动物性食物，奶类、大豆和坚果类食物。

早餐示例



1个肉包、1份油菜、1个鸡蛋、1杯牛奶。

互动交流

小芳的早餐包括1碗粥、1个鸡蛋。上学路上还带了1盒牛奶，边走边喝。请你判断小芳的早餐食物搭配及用餐方式是否合理，并说明理由。

合理之处：_____

不合理之处：_____

午餐要吃好

午餐要营养丰富、荤素搭配。午餐的主食可以选择米、面，注意粗粮与细粮搭配，并包含2~3种蔬菜、1~2种动物性食物、1种豆制品，最好包含少量水果。

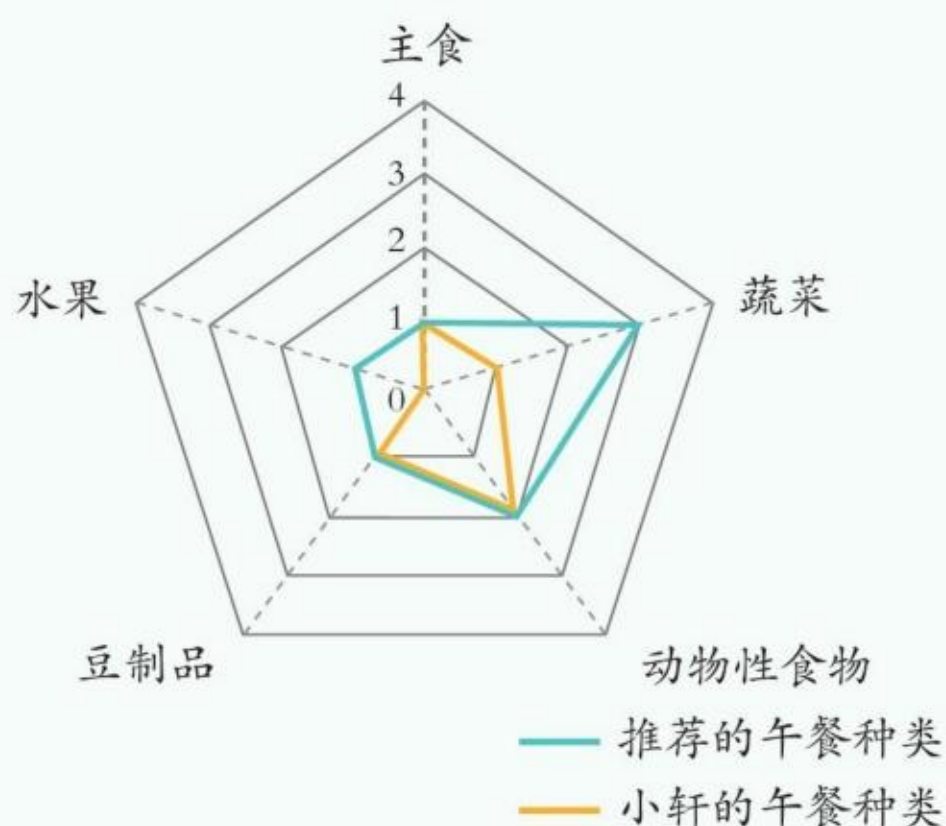
午餐示例



1份杂粮米饭、1份白菜、1份豆干芹菜、1个鸡腿、1根香蕉。

探究思考

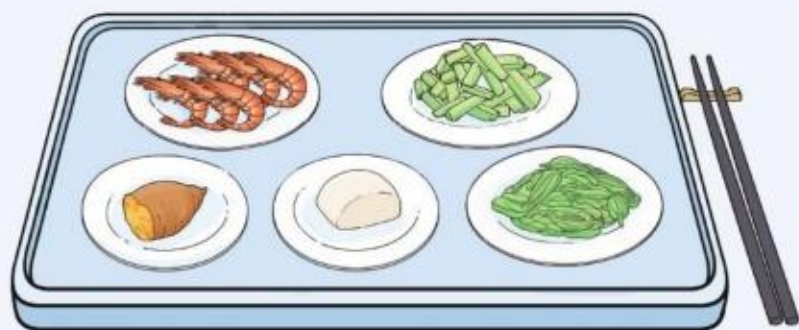
小轩中午吃了米饭、西蓝花、鸡蛋、鸡肉、豆腐，没吃水果。他将推荐的午餐要求和自己吃的食物种类分别用不同的颜色绘制成右图。请你对比图上蓝色线条与黄色线条，分析小轩午餐安排是否合理，应如何改善。



晚餐不过量

晚餐不宜吃得太饱，要荤素搭配、少油少盐，主食可选择小米、薏米、荞麦、红薯等富含膳食纤维的食物，既能增加饱腹感，又能促进消化。

晚餐示例



1个馒头、半个红薯、1盘菠菜、1盘黄瓜、1盘虾。

知识链接

国家倡导树立“大食物观”，其中的部分要求与小学生的三餐关系密切。如开展食物营养健康消费科普宣传，引导居民减油增豆、增禽增奶，增加蔬果、水产品及全谷物消费。

零食要合理

除了水和一日三餐，摄入的其他食物和饮料都是零食。当运动量增加或前一餐摄入不足时，零食可用于补充营养。吃零食的时间和正餐时间应至少间隔1小时，尽量选择营养价值高、正餐不容易吃到的食物作为两餐之间的零食。

零食可以细分为“可经常食用”“适当食用”“限量食用”3个不同级别。“可经常食用”的零食大多属于低脂、低盐、低糖类食物，如新鲜蔬菜、水果、鲜奶等。“适当食用”的零食脂肪、盐或糖含量较高，如糕点、乳饮料等。“限量食用”的零食多为高糖、高盐、高热量、高脂肪的食物，如薯片、炸鸡等。



知识链接

饮食习惯、就餐环境和零食均会对三餐的摄入产生影响。

饮食习惯

饮食习惯对三餐的影响至关重要。挑食、偏食和暴饮暴食等不良饮食习惯不利于实现营养均衡，要及时纠正。

就餐环境会影响食欲和消化。应在轻松愉快、舒适干净的环境中进餐，进餐时避免观看电子设备。

就餐环境

零食

零食可用于餐前充饥、运动补给和餐后加餐。但食用零食过多或距离正餐时间较近，会影响三餐的正常食用。

合理安排运动前后的饮食

运动前后也要合理安排饮食。三餐合理可以为运动提供所需的营养，帮助恢复体能，适当运动又能帮助消化食物和吸收营养，促进骨骼、肌肉的生长和修复。因此，应结合运动前后的饮食注意事项安排三餐，实现健康饮食、规律运动。



打球前先吃点东西，
以防低血糖。

不可空腹运动，如果运动距离正餐时间较长，可在运动前吃些易消化的含糖食物。



运动后不能
立刻进食。

老师，我
去吃饭了。

运动后可以少量补充水果、牛奶等食物，
30分钟后再吃正餐。



我去打球了。

饭后等等再运动。

吃饱后不宜立即进行剧烈运动，否则易
引发肠胃不适。

运动和三餐之间的时间间隔很重要。剧烈运动时，胃肠道血液流量减少，消化能力下降。运动后立即吃饭不利于消化吸收，应休息至少30分钟，待胃肠道功能恢复后再进食。用餐后，胃肠道活动加强，立即运动易导致腹痛、恶心等不适的症状。通常，用餐30分钟后可以进行散步等强度较低的运动，约1小时后可以进行强度较高的运动。



知识链接

适当运动对饮食健康有很多促进作用：

加速消化吸收。饮食后适当运动可以促进胃肠道蠕动，使食物在消化系统中加快流动，预防和改善便秘。

促进新陈代谢。适当运动可以加快血液循环，促进脂肪分解，加速三餐后的能量消耗，保持健康体重。

有助于建立良好的膳食习惯。健康饮食、经常锻炼的人通常食欲良好，不易出现暴饮暴食、过度节食等情况。

若运动持续较长时间或出汗较多，可以在运动中适时采取少量、多次的方式补充水，维持体液平衡，保证运动安全与身体健康。



生活小能手

我的三餐合理吗

记录自己一天的饮食情况，评估自己的三餐和零食搭配是否合理。如果不合理，请提出改进计划。

三餐和零食	时间	就餐环境	摄入食物	是否合理	如何改进
早餐					
午餐					
晚餐					
零食					

有同学考试没考好，情绪低落。邻居哥哥见到后，神秘地递给他一粒药片，告诉他这种药能带来好心情。

如果你遇到上述情况，应该怎么做呢？

这是“聪明药”。吃了它，你会变得更聪明，不再有烦恼。

它真的这么神奇吗？



毒品的危害

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因和国家管制规定的其他麻醉药品和精神药品。毒品能够让人成瘾，产生依赖，是健康路上的拦路石、美好生活的终结者。吸毒者常贪图一时刺激，最终害己害人。

毒品按照出现时间的差异可以分为传统毒品和新型毒品。传统毒品是指鸦片、海洛因、大麻等较早出现的毒品。新型毒品主要指冰毒、摇头丸、氯胺酮（K粉）等人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类第二代毒品，还包括被称为第三代毒品的新精神活性物质（如合成大麻素）等。新型毒品迷惑性更强，危害更大，不仅有一定的成瘾性，还会影响神经系统功能，甚至对身心造成不可逆的损伤。

传统毒品



鸦片



海洛因



大麻

新型毒品



冰毒

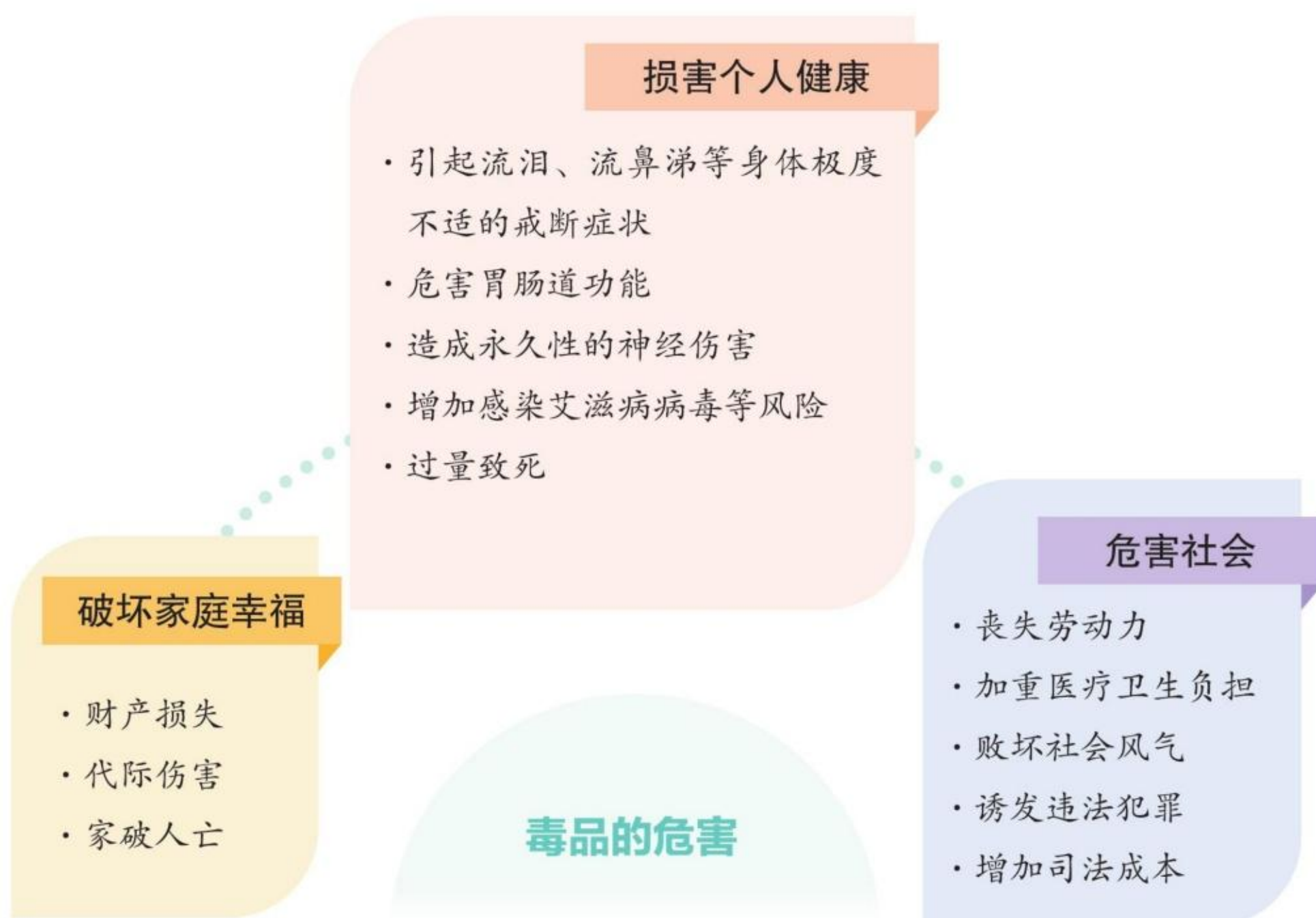


摇头丸



氯胺酮（K粉）

吸毒严重损害个人健康，摧毁精神和意志，危及人身和财产安全，造成家庭不幸，败坏社会风气，破坏社会稳定。毒品极易使人上瘾，戒毒十分困难。有人说：“一日吸毒，十年戒毒，终身想毒。”一次好奇的尝试，就可能让人走上不归路。一定要珍爱生命，远离毒品。



互动交流

判断以下说法是否正确。说法正确画“√”，说法错误画“×”。

1. 吸毒是减肥的好方法。 ()
2. 新型毒品迷惑性更强，危害更大。 ()
3. 吸毒是很时尚、很酷的行为。 ()
4. 偶尔尝试吸毒也很正常。 ()
5. 吸毒不仅有害身心健康，还是违法行为，会受到法律制裁。 ()
6. 绝对不能吸毒，也不能参与任何形式的毒品运输与交易。 ()

如何远离毒品

学会识别毒品

主动学习禁毒知识，能够识别毒品，牢固树立远离毒品的意识。

知识链接

很多新型毒品披上了“时髦”外衣，伪装成彩虹烟、邮票等常见物品或果冻、饼干、糖果等零食，更具隐蔽性。伪装后的毒品往往混合多种毒品成分，更易使人成瘾，危害也更大。一定要提高警惕，注意从产品包装等外观上仔细分辨。



伪装成食品的毒品

缺少产品信息，
如食用方法等

标签的营养成分
表与食物不符

包装上的图案明显仿
制其他品牌的形象

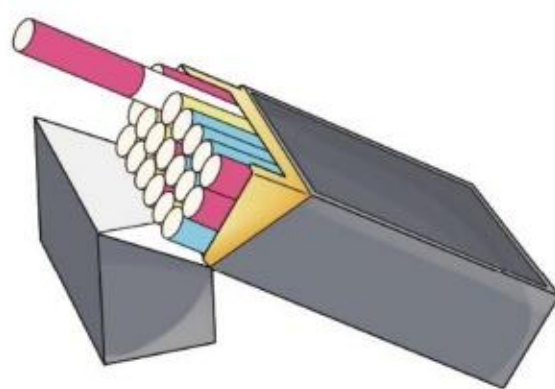
包装的材质及制作
工艺低劣、粗糙

拒绝食用来历不明的食品

不要轻易接受陌生人的食品，警惕包装怪异的食物，从正规渠道购买食品，学会保护自己。见到可疑食品，尽快远离，及时告诉家人、老师等可以信任的成年人。

谨慎交友，远离危险场所

避免结交有不良行为的“朋友”，远离不适合未成年人进入的场所，不吸烟、不饮酒。



伪装成彩虹烟的毒品

💡 探究思考

根据对毒品的了解，将下列行为归类。坚决抵制吸毒行为，对于不能确定是否属于吸毒的行为也要提高警惕，远离危险。

- (1) 喝超市销售的牛奶。
- (2) 喝陌生人给的饮料。
- (3) 食用会让人成瘾的“糖果”。
- (4) 喝正规奶茶店的奶茶。
- (5) 吃他人给的“邮票”。
- (6) 服用摇头丸。
- (7) 高血压病人吃降压药。
- (8) 吸食冰毒。
- (9) 注射海洛因。
- (10) 病人遵医嘱使用吗啡镇痛。
- (11) 吸食氯胺酮（K粉）。
- (12) 吸食大麻。
- (13) 非医疗目的服用止咳水。

属于吸毒的行为

不能确定是否属于吸毒的行为

不属于吸毒的行为

如何拒绝毒品

面对毒品诱惑时，要坚定立场，不要惊慌，可以参考以下方法拒绝毒品。

- ★ 保持冷静，沉着应对。
- ★ 声明立场，勇敢说“不”。
- ★ 态度坚决，不要含糊其词。
- ★ 尽快离开现场。
- ★ 向家人、老师或其他信任的成年人求助，甚至报警。

互动交流

小东读大学期间经常在网吧通宵玩游戏。晚上有些困倦时，有人偷偷向他推荐了一款能提神的“奶茶”，小东饮用后果然整夜没有瞌睡。后来他经常偷偷饮用这款“奶茶”。时间一久，小东不喝这款“奶茶”就无法集中注意力，脾气也变得暴躁，经常与人发生冲突。直到有一天小东晕倒被送医救治，才从检查结果得知自己长期误食毒品，毒品就混合在他喝的“奶茶”里。在戒毒期间，小东又未能抵住诱惑，走上复吸道路，最后被送去强制戒毒。



与同伴交流讨论，小东若提高警惕，有哪些机会可以避免悲剧。

禁毒宣传队

围绕禁毒宣传，与同学或家人一同制作宣传作品。作品形式不限，散文、手抄报、短视频，以及绘画、书法与摄影作品等形式均可，并在班级展示。

明确主题，如“防范毒品，从我做起”。

第一步

第二步

确定宣传对象及呈现形式。

围绕主题，查阅资料，确定作品呈现内容和制作流程。注意明确传播的核心信息，如概念介绍、重点知识、相关数据等。

第三步

第四步

邀请家人协助，共同制作。

在班级展示自己的作品，相互学习，共同进步。

第五步

第三单元 生长发育与心理健康

7 人际交往讲技巧

一对好朋友在足球比赛中，因射门时的传球配合问题发生了争吵。很长一段时间，两人都不和对方说话，但其实内心都想与对方和好，只是不知道该如何做。

你是否有过相似的经历？如果发生在你的身上，你会怎么做呢？

我想与他和好，但又担心他不理睬我。我该怎么办呢？



什么是人际交往

人与人之间通过语言、文字或肢体动作等信息交流形式，形成彼此之间的情感联系，构建自己与他人之间关系的过程就是人际交往。每个人都需要人际交往。

互动交流

你在人际交往中都有哪些收获？



与父母的相处中感受到了爱



与老师的交流中学到了尊重



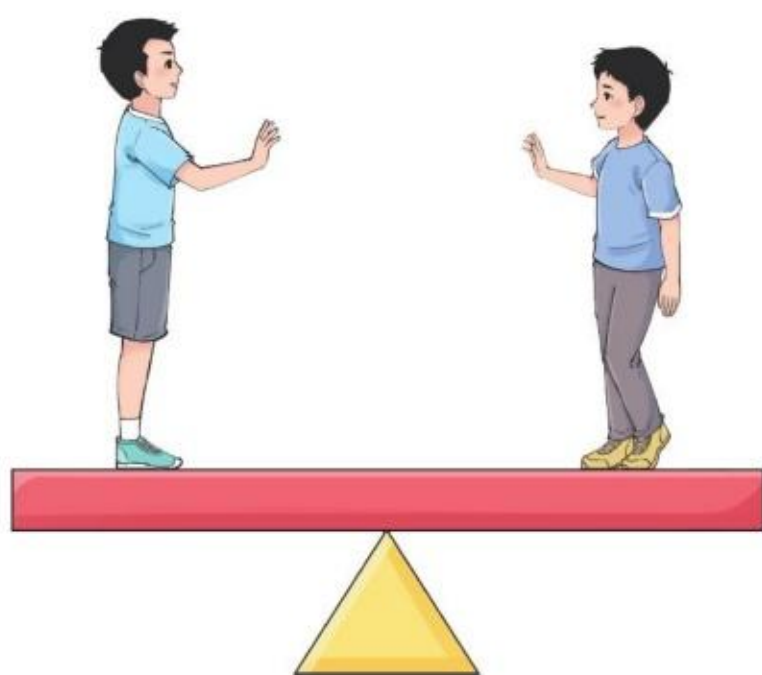
与同学的交往中建立了友谊

如何与人交往

由于成长环境不同，人们在行为习惯、生活方式、看待问题的立场等方面存在差异，会影响人际交往。要想与他人建立良好的人际关系，需要注意交往的原则、方法和技巧。

遵循人际交往的原则

平等、宽容、互助和守信是人际交往的基本原则，也是建立良好人际关系的基础。如果不遵循这些原则，可能会破坏人际关系。



平等 尊重他人，不歧视他人，言谈举止文明有礼。



宽容 换位思考，理解他人，不斤斤计较。



互助 乐于付出，积极合作，互相关心、爱护。



守信 诚实，信守诺言，互相信任。

互动交流

判断以下行为是否符合人际交往的原则，如果符合画“√”，如果不符合画“×”，并说一说这些行为对人际关系的影响。

1. 嘲笑同学。 ()

2. 爸爸严厉批评了我的熬夜行为。我没有生气，因为我知道爸爸是为我健康着想。 ()

3. 体育课结束时，同学提醒我要整理体育器材，但我认为这并不关我的事，老师会去整理。 ()

4. 很喜欢同学的球拍，借用后一直不还。 ()

掌握沟通交流的方法

沟通交流是人际交往的主要形式，在沟通交流时要学会正确表达、耐心倾听、真诚赞美、委婉批评。



正确表达 自信诚恳、语气平和、音量适中、有理有据，可辅以手势。



耐心倾听 目光专注，不随意打断对方讲话，并作出适当回应。



真诚赞美 善于发现、积极赞美他人的优点，赞美时态度真诚、内容具体。



委婉批评 委婉指出他人的缺点和错误，不讥讽、嘲笑，并提出改进建议。

 学以致用

参考示例，回忆你听过的不合适的赞美或批评，想一想怎样表达效果更好，填写在横线上。

1. 原话示例：“都是因为你早上迟到，班级才被扣分，没能拿到流动红旗。”

沟通效果更好的表达示例：“你是不是睡得太晚了？以后早点儿休息，早睡早起，我们争取把流动红旗拿回来。”

2. 原话：“_____。”

沟通效果更好的表达：“_____。”

学会化解矛盾的技巧

在人际交往中，难免出现分歧和矛盾。如果分歧和矛盾无法得到妥善解决，往往会引发冲突，导致人际关系紧张。可以尝试下列步骤化解矛盾。

保持冷静，避免在情绪激动时做出错误决定。

围绕双方矛盾主动交流沟通，既要清晰表达自己的观点，又要认真倾听对方的想法。

共同讨论解决方法，尽力达成一致。如果无法达成一致，可以向信任的人求助。

化解矛盾的过程中，学会适当妥协，可以接受对方的解决方案，缓和紧张关系。

互动交流

小组准备绘制主题手抄报，大家发生激烈争论。你能为小组提出可行的沟通方法吗？

还是看看其他小组怎么做的，再说吧。

我绘制的手抄报曾得过奖，大家必须听我的，这次还是我来做吧！

同意，那就由你负责。

凭什么又让你来做？上次就是你。



在人际交往的过程中可能出现一些困扰，如感到不自然、难以和他人友好相处、即使有人陪伴也会感到孤独等。遇到这些情况，及时向家人、老师或专业心理人员寻求帮助，让自己的人际关系更加和谐。

知识链接

本课开篇故事中的两名同学可以参考下列方法，化解矛盾，修复友谊。

1. 主动和对方打招呼，向对方表示歉意。
2. 表达想继续与对方一起踢足球的愿望。
3. 与对方约定，在下场比赛中全力以赴。

生活小能手

人际交往我能行

结合本课所学知识，分组从下面选择一个场景，讨论解决方法，并采用角色扮演的形式展示解决方法。

场景一

放学后，两班同学为争夺篮球场地发生冲突，谁也不让步。

解决方法：_____



场景二

父母希望我能整理一下自己的房间，可我着急出去玩。

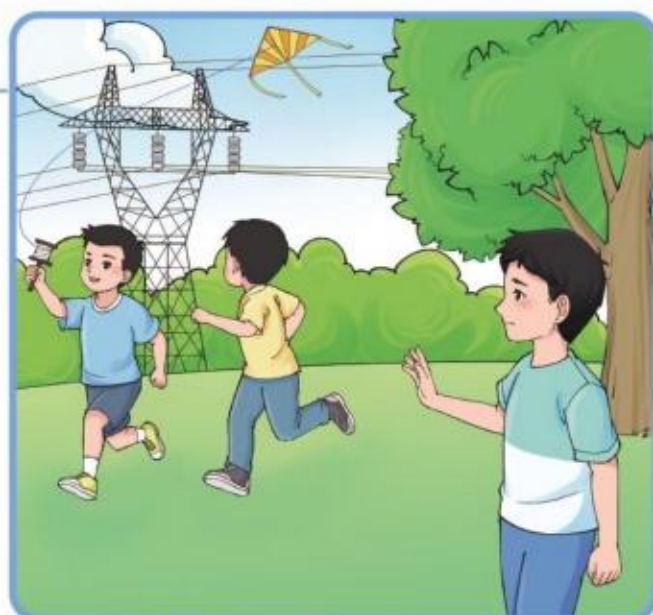
解决方法：_____



场景三

望着不远处放风筝的低年级同学，想提醒他们注意远离高压线，但又不敢主动上前。

解决方法：_____



8

预防传染病

初冬来临，班里有同学出现咽痛、咳嗽、发热等不适症状，后续又有多名同学出现了相似症状。班里同学所患疾病可能就是传染病。其他同学应如何预防？

什么是传染病

传染病是病原体感染人体后产生的有传染性、在一定条件下可流行的疾病。某些传染病可以短时间内迅速传播。



知识链接

病原体是导致疾病的微生物，与人类的健康密切相关，包括病毒、细菌、真菌和寄生虫等多种类型。感冒多数就是病毒进入人体导致的。

传染病通常分为呼吸道传染病、消化道传染病等不同类型。常见的呼吸道传染病包括流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹等，常见的消化道传染病包括诺如病毒肠炎、手足口病等。

互动交流

请从右侧气球中选出传染病，
填写在横线上。



传染病的流行过程

传染病在人群中流行的过程是指病原体从传染源排出，通过一定的传播途径，侵入易感者身体形成新的感染，并不断发生、发展的过程。流行过程必须具备三个基本环节：传染源、传播途径和易感人群。



一些病原体离开传染源后，在感染新的易感者前，可以在外界环境中生存一段时间。不同病原体的生存环境和传播途径会有差异，甚至同一种病原体也有多种传播途径。



消化道传播



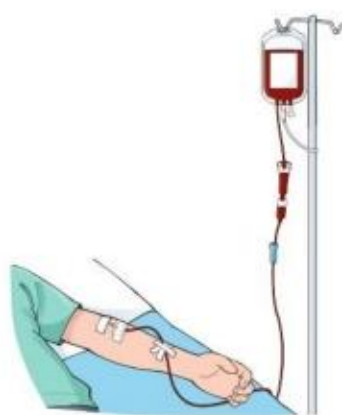
虫媒传播



接触传播



呼吸道传播



血液传播



母婴传播

探究思考

将下列病原体和主要传播途径与对应的传染病连线。

病原体	主要传播途径	传染病
乙型肝炎病毒	血液传播	登革热
沙眼衣原体	接触传播	流行性腮腺炎
登革病毒	虫媒传播（传播媒介为蚊）	乙型肝炎
志贺菌（痢疾杆菌）	消化道传播	沙眼
腮腺炎病毒	呼吸道传播	细菌性痢疾

根据连线结果，想一想下列行为易传播哪些传染病。



随地吐痰



揉眼睛



吃饭时用脏手拿食物

传染病的危害

有些传染病会在短时间内迅速传播，导致多人患病，甚至引起死亡，产生严重的危害。传染病一旦大范围流行，可能引发公众焦虑、恐慌，破坏社会秩序。

知识链接

2014年西非暴发埃博拉病毒，直至2016年疫情结束，至少28600人感染、11300人死亡，是迄今为止规模最大的埃博拉病毒疫情，病例和死亡人数甚至超过了历次埃博拉病毒疫情统计的总和。

如何预防、控制传染病

从传染病传播的三个基本环节入手，预防、控制传染病主要包括以下三个方面：管理传染源、切断传播途径、保护易感人群。

管理传染源示例

1. 针对感染的病人：
 - 早发现；
 - 早诊断；
 - 早报告；
 - 早隔离；
 - 早治疗。
2. 针对感染的动物：
 - 及时隔离、治疗、处理。

切断传播途径示例

根据传染病的不同传播途径，采取不同的消毒、杀虫等防护措施：

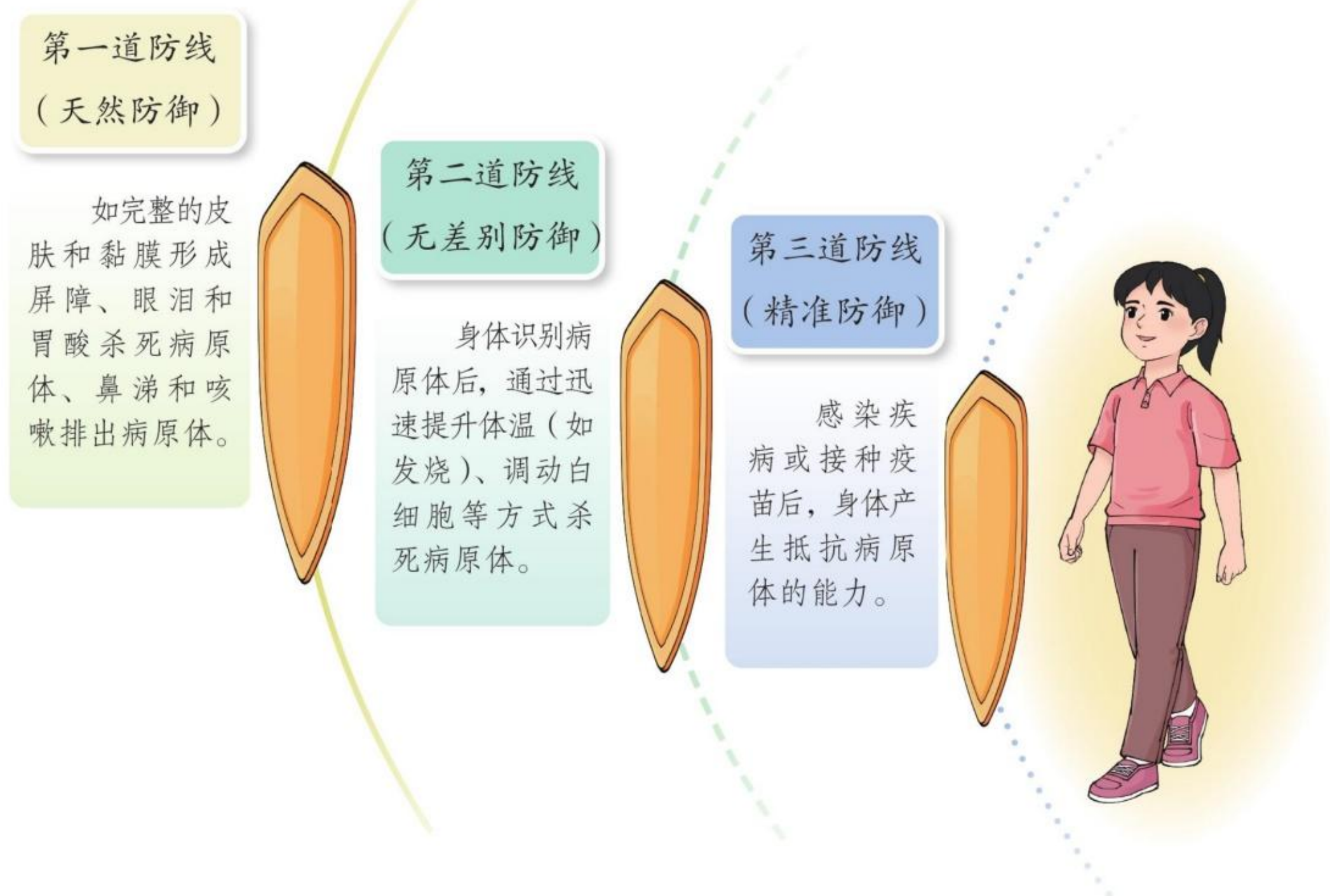
1. 针对呼吸道传染病：保持室内通风、佩戴口罩等。
2. 针对消化道传染病：饭前便后洗手、不饮用生水、入口食物要卫生、使用公勺和公筷。
3. 针对虫媒传染病：杀灭有害昆虫、清除有害昆虫滋生的环境。

保护易感人群示例

1. 提高免疫力：
 - 养成文明健康的生活方式，如保证睡眠、平衡膳食、科学锻炼等；
 - 预防接种；
 - 药物预防。
2. 加强个人防护：
 - 不去人员密集的封闭场所；
 - 保持室内通风；
 - 佩戴口罩等。

人体免疫的三道防线

即使满足了传染病传播的三个基本环节，人体接触了病原体后也不一定生病，因为人体有三道防线抵抗病原体。第一道防线是覆盖身体表面的屏障。如果病原体突破第一道防线，免疫系统作为第二道和第三道防线就开始发挥作用，抵御外来病原体。



我们可以通过保护皮肤的完整性、科学锻炼、平衡膳食、保证睡眠、接种疫苗等方式，加固人体免疫的三道防线，提高免疫力。

知识链接

人体免疫的第一道、第二道防线针对所有病原体，第三道防线针对特定病原体。接种疫苗就是在加固第三道防线，通过注射、口服毒性降低或灭活的病原体混合物等方式，使身体产生抵抗某种或某些特定疾病的能力。接种疫苗后，当这些特定病原体突破前两道防线后，第三道防线已产生的物质会直接消灭它们。

模拟游戏——传染病的传播与预防

按照要求参与下面的模拟游戏，完成观察与思考。

16名同学参与游戏，作为未感染者围成大圆，间距适中。另有1名同学担任游戏主持人，同时作为传染病初始感染者站在大圆外。主持人说明规则：感染者与他人握手视为传染病完成传播，但健康同学之间握手不传染；所有人全程遵守指令、保持安静，不泄露自身感染状态。

主持人指令全体16名未感染的同学闭眼、低头、双手背在身后，保持静止。主持人缓慢绕圈，随机轻触2名同学手部，这2名同学即为首轮感染者，要牢记身份并保密。完成首轮接触后，主持人指令大家睁眼，保持圆圈队形。

第二轮接触开始，除主持人外，16名参与同学随机与另1人握手。要求首轮感染者握手时轻挠对方手心，表示将疾病传染给对方。健康者与感染者握手后也成为感染者。随后第三轮接触开始，16名同学仍然随机握手，但不能与已握手的同学重复握手。

游戏结束，主持人先请首轮感染者出列，再请第二轮感染者出列，最后请第三轮感染者出列。

请你观察与思考：

1. 第二轮、第三轮接触分别有几名同学感染疾病？请你预测第四轮接触的感染人数，并计算其占全体参与同学的比例。

2. 根据预防和控制传染病的三个基本环节，如果未感染疾病，应该怎么做来预防感染？如果已感染疾病，应该怎么做？

火车上有一名乘客突然晕倒。一位懂得急救的叔叔立刻上前施救，他先检查了乘客的意识和呼吸，快速确认车厢内的设施和环境后，用双手按压乘客的胸部实施急救。几分钟后，晕倒的乘客逐渐恢复了意识和呼吸。

你知道这位叔叔采用了什么急救方法吗？

什么是心肺复苏

心肺复苏是用于挽救心搏骤停患者生命的重要急救方法。心脏在短时间内突然停止有效搏动，称为心搏骤停，是造成人短时间内死亡的常见原因。当患者没有反应和呼吸，或没有反应、仅有濒死呼吸时，就可以判定其处于心搏骤停状态，应立即实施心肺复苏。

互动交流

下列哪些情况需要实施心肺复苏？在正确的答案下面画“√”。

表情痛苦
四肢抽搐

()

没有反应
呼吸急促

()

没有反应
没有呼吸

()

没有反应
濒死呼吸

()

心肺复苏的方法包括依靠徒手胸外按压和人工通气维持生命、使用自动体外除颤器（AED）急救。



AED

知识链接

心搏骤停一旦发生，如果持续超过4分钟，就会对大脑造成不可逆的损伤，留下永久的神经伤残或导致死亡。因此，一旦有人发生心搏骤停，应在4分钟的最佳抢救时间内，立刻对其进行心肺复苏。

心肺复苏怎么做

心肺复苏作为现场急救的重要方法，要遵循现场急救的原则和程序，以确保心肺复苏能顺利实施。

现场急救的原则

遇到需要紧急救援的情况，切记不要慌乱，以急救原则作为行动准则，提升救援的成功率。

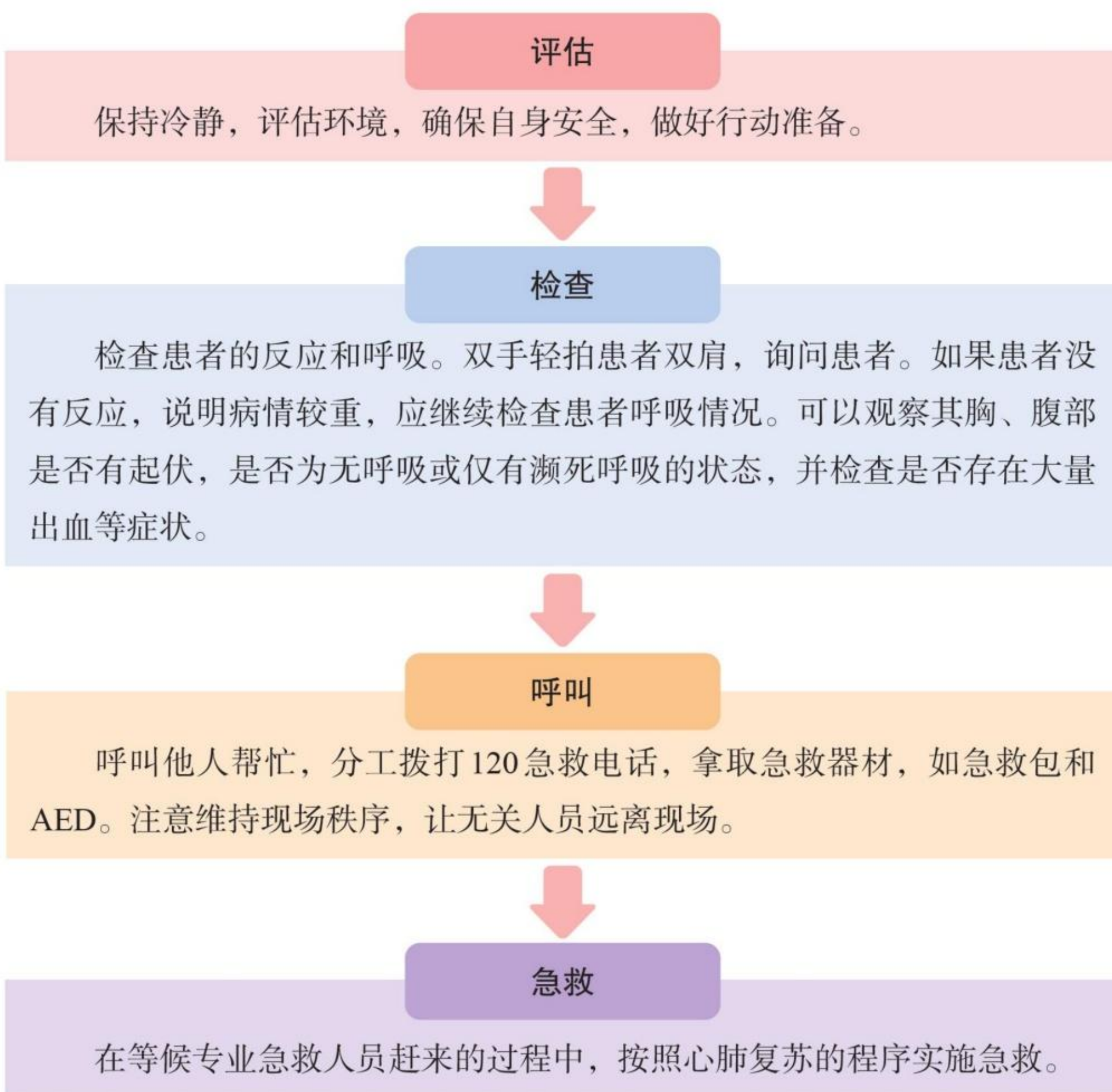


知识链接

在急救现场，如果患者有意识，要遵循告知原则，向患者表明自己的身份，先征得其同意，再施救。

现场急救的程序

开展现场急救可以参考下列程序，帮助我们科学施救，同时也要根据现场实际情况灵活应对。

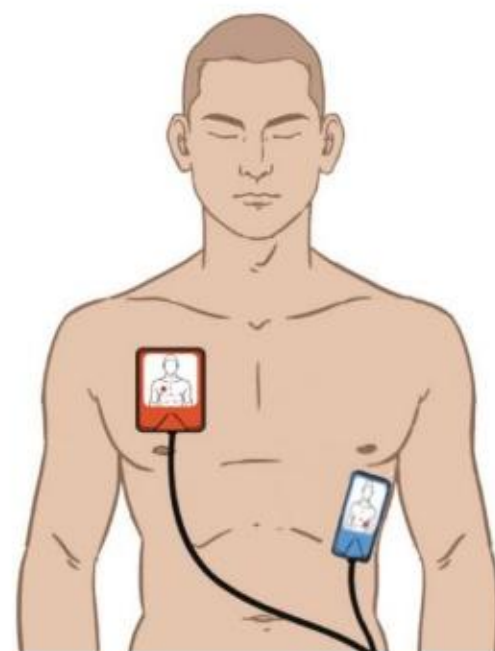


互动交流

要想成功实施现场急救，尤其是心肺复苏，应注意哪些要求？除掌握正确的流程、方法外，施救者本身还应在日常注意储备哪些能力？

心肺复苏的程序

施救时如果AED就在身边或距离很近，应先取回AED，通过AED电击的方式，使心脏恢复有效搏动，以提高急救的成功率，但要注意在拿取AED的过程中，要持续通过胸外心脏按压对患者进行心肺复苏。拿到AED后，可以参考下列步骤操作AED。



AED电极片粘贴位置示意图



① 开机



② 按照电极片上的图示贴好电极片



③ 确保无人接触患者，让AED自动分析



④ 听到提示音后，按下放电键进行电击

施救时如果 AED 距离较远或没有 AED，应先通过胸外心脏按压对患者进行心肺复苏，具体参考下列步骤。

第一步 胸外心脏按压

让患者平躺在平面上，施救者跪在患者身旁，双手掌根重叠，手臂伸直，垂直按压胸骨下半部，着力点为胸骨与两乳头连线相交处，按压深度 5~6 厘米（儿童按压深度约 5 厘米），每分钟按压 100~120 次。确保每次按压后胸廓完全回弹，尽量减少按压中断的时间。



胸外心脏按压示意图（正面）



胸外心脏按压示意图（侧面）

第二步 开放气道

一只手压住患者前额，另一只手抬起患者下颌，使患者头部后仰。



开放气道示意图

第三步 人工呼吸

进行人工呼吸，捏紧患者的鼻子，用嘴包住患者的嘴吹气，每次吹气持续 1 秒。每进行 30 次胸外心脏按压后，进行 2 次人工呼吸，不要间断。



人工呼吸示意图

当患者出现有规律的自主心跳和呼吸，就说明心肺复苏已见效。但在急救人员到来之前，还要持续关注患者情况，尤其注意开放气道，保证患者呼吸顺畅。

生活小能手

争当急救宣讲员，实践操作我能行

当前，我国不断加大AED的配置密度，要求在学校、地铁、运动场馆、商场等公共空间和人员密集场所配备AED。请将心肺复苏方法告诉家人，并向家人展示我国AED的统一标识，一起找一找附近哪些地方配备了AED。

4人一组，根据下文的能力储备提醒，查阅资料，了解成功实施心肺复苏需要哪些条件做支撑，并利用人体模型等器材实践操作心肺复苏，进行现场急救。



商场内的AED

心肺复苏能力储备提醒

实施心肺复苏，不仅需要熟记操作方法，还需要在日常加强锻炼，为现场救治打好身体基础，尤其是提高肌肉耐力和肌肉力量，为实施心肺复苏提供保障，可以在日常生活中开展针对性的训练。

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滨，参加编写和编辑工作的还有李云龙、陈雨扬。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：010-58758575，58758866

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

六年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

六年级 全一册

人民教育出版社



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38964-1



9 787107 389641 >