

NO.4 (义务教育试验课本)

体育与健康教育

小学六年级



4.81

94.6



TI YU YU
JIAN
KANG

天津教育出版社



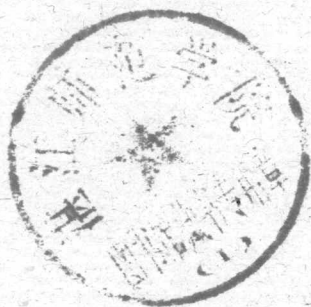
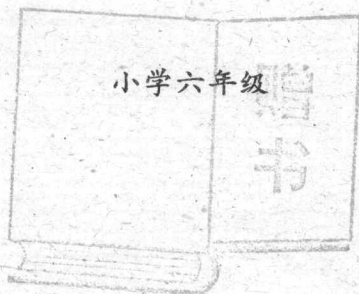
A0357770

032322

九年义务教育试验课本

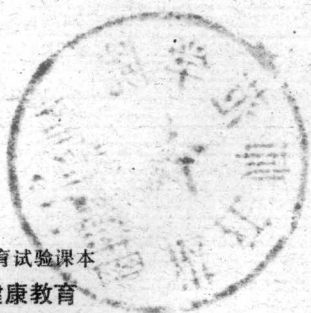
体育与健康教育

G624.81
2:6



天津教育出版社

(津)新登字006号



九年义务教育试验课本

体育与健康教育

小学六年级

*

天津教育出版社出版、发行

(天津市张自忠路189号)

湛江人民印刷总厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 5 印张 78 千字

1994 年 6 月第 2 版

1995 年 6 月第 6 次印刷

ISBN 7-5309-1753-6

G·1424 定价:2.55 元

032322

《体育与健康教育》试验教材编委会

顾 问 宋尽贤 曲宗湖 张庆义 周国贤 王占春
叶广俊

主 编 李晋裕

副主编 谢谋宏

编 委(以姓氏笔划为序)

王宗义 王汝唐 毛振明 邓树勋 关 哲

余小鸣 何 坚 陈永利 陈建华 林 海

梁 军 韩化南 廖文科 廖木养 廖章耀

本书编写组成员(以姓氏笔划为序)

王汝唐 杨 馨 李晋裕 林 海 梁 军

韩化南 董金昆 谢谋宏

插 图 李树林 梁雄英 贾宜中 刘 欣

前 言

为深化中小学体育教学改革和加强健康教育,国家教委于1989年9月开始,在天津市和广东省湛江市各选择有代表性的8所中小学,进行九年义务教育体育与健康教育相结合的试验。1991年9月,试验扩大到两个地区的部分区、县。1992年,全国中小学教材审定委员会体育学科审查委员会审查通过了《体育与健康教育教学大纲》(初审稿供实验用)。1993年9月,试验扩大到湛江市各区、县。从今年9月起,这项试验将进一步扩大到天津市各区、县(小学),辽宁省沈阳市、抚顺市各区、县和大连市的部分区、县。

这项试验,把小学(三至六年级)、初中(一、二年级)的体育课、健康教育课以及小学自然课人体部分、初中生物课生理卫生部分的内容结合起来,按不同年龄阶段生长发育的特点和需要,合理安排教学内容、进度,力求使体育与卫生、理论与实践密切联系,互相配合。从几年来试验的情况看,效果是好的,也是可行的,受到广大学生、教师、家长和学校领导的欢迎。

为做好试验工作,提高体育与健康教育课的教学质量,国家教委体育卫生与艺术教育司组织了这门试验课程的教材编委会,统一编写了这套供学生使用的试验课本,从小学三年级

至初中二年级,每学年各一册共六册。

使用这套试验课本,希望达到下列目标:

1. 引导学生更加自觉主动地、经常地全面锻炼身体,更有效地增进身心健康,增强体质。

2. 帮助学生从理论与实践的结合上,扎实掌握体育与卫生保健的基础知识、基本技能和方法,提高自我锻炼和卫生保健能力,养成经常锻炼身体和讲究卫生的良好习惯。

3. 适时地、有针对性地对学生进行人体生长发育知识以及青春期内生理、性心理和性道德教育。

4. 使学生受到良好的社会主义思想品德和精神文明的教育。

编写体育与健康教育课本是一项新的尝试,由于编写时间紧及编写人员水平所限,加上本课程中一些新的内容仍在研究和探索过程中,因此,错误和不足之处,诚恳希望各试验地区、学校的领导、老师和研究工作者提出具体修改意见,以便进一步修改,提高课本的质量。

《体育与健康教育》试验教材编委会

1994年3月

目 录

体育健康知识教材

1. 肾脏的功能.....	3
2. 皮肤的功能.....	5
3. 体育锻炼的饮水卫生.....	8
4. 保护声带	10
5. 体型、姿态与锻炼.....	12
6. 维护城市市容和环境卫生	15
7. 常见病的护理常识	17
8. 预防急性肝炎	19
9. 重视身体的全面锻炼	21
10. 锻炼身体的方法.....	23
11. 生命在于运动.....	25
12. 真诚的友谊.....	27
13. 相信自己的能力.....	29
14. 青春期卫生(一).....	31
15. 青春期卫生(二).....	34
16. 体质与锻炼.....	36

17. 体质测定的意义和方法.....	38
18. 身体素质、运动能力的测定方法	40
19. 废水的危害.....	44
20. 废气的危害.....	46
21. 废物的危害.....	48
22. 扁桃体炎.....	50
23. 考试卫生.....	52
24. 情绪与健康.....	54
25. 音乐与健康.....	57
26. 勇敢进取精神.....	59

身体锻炼教材

1. 基本体操	63
2. 基本活动	69
3. 游戏	89
4. 球类	100
5. 民族传统体育	118
6. 韵律活动和舞蹈	126
7. 发展身体素质练习	139

附 小学六年级女生体育与健康教育课成绩评分表...	146
---------------------------	-----

小学六年级男生体育与健康教育课成绩评分表...	148
-------------------------	-----





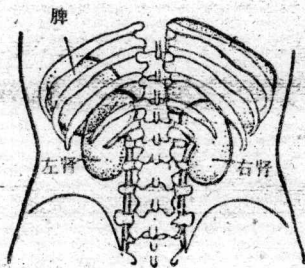
①

肾脏的功能

肾脏是人体的主要排泄器官，位于人体腹后壁脊柱的两旁，左侧、右侧各一个，外形像蚕豆。

输尿管是一对细长的管道，上端与肾脏相通，下端在腹后壁沿脊柱两侧下行与膀胱连接。

肾脏的主要功能是形成尿液。尿液经输尿管流入膀胱，当膀胱贮尿达到一定量时，便经尿道排出体外，体内的废物也随之排出。排尿还可以调节体



肾与肋骨、椎管的位置

内水分等物质的含量,能维持人体正常的生理功能。

人体每日摄取和排出的水量相对平衡才能维持正常的生理活动。一般情况下,人体一昼夜排尿量约为 1.5 升,随着呼吸和排汗人体也要排出一些水分。因此,每日喝适量的开水,特别是参加体育锻炼后,适量、及时补充水分是十分必要的。

思考题:

1. 肾脏的主要功能是什么?
2. 为什么每天要喝适量的开水。



②

皮肤的功能

皮肤覆盖在人体表面。皮肤从外到内可分为表皮和真皮，真皮的下面是皮下组织。皮肤的功能有：

保护功能

皮肤是保护人体的重要屏障。表皮可以防止外界的病菌等侵入人体。常受日光照射的皮肤，黑色素增加，皮肤的颜色加深。黑色素能够吸收日光中的紫外线，避免过多的紫外线穿透皮肤损伤内部组织。

皮肤柔韧而富有弹性，能够经受一定的挤压和摩擦，保护内部组织。

分泌排泄功能

皮肤能够分泌皮脂，皮脂有滋润皮肤和毛发的作用。皮肤还能够分泌汗液，有排泄作用。

调节体温功能

外界气温较高时，皮肤内的血管扩张，血流量

增加，皮肤的温度升高，皮肤直接散发的热量也增多。汗液分泌增多，通过汗液的蒸发，可以从体表带走一些热量，使人的体温保持正常。

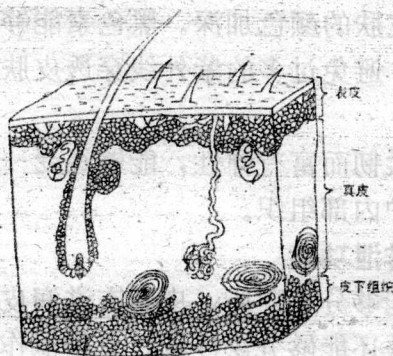
外界气温较低时，皮肤内的血管收缩，血流量减少，汗液分泌减少，皮肤直接散发的热量也减少，可以使人的体温保持正常。

感受外界刺激功能

皮肤能够感受外界的冷、热、痛、触、压等刺激，并且能做出相应的反应。

皮肤还有再生能力。皮肤损伤后，伤口可以自行愈合。

经常参加体育锻炼，接受日光照射，经常用冷



皮肤的结构

水洗脸或者淋浴，常洗澡、勤换衣服、保持皮肤清洁等，这些对皮肤的保健很有好处。

思考题：

1. 举例说明，皮肤有什么功能？
2. 怎样做好皮肤的卫生保健？你平时做得怎样？

③

体育锻炼的 饮水卫生

水对人体健康具有重要作用，只有机体内保持正常的水分，才能保证身体健康。在体育锻炼中，人体会消耗大量的水分，需要适当补充，但补充水分要注意饮水卫生。

在体育锻炼中应当怎样注意饮水卫生呢？

1. 运动前和运动后不要大量饮水

运动前不宜大量饮水，否则，水在胃里积聚过多，会使人感到闷胀，还会影响消化和呼吸机能，加重心脏负担。

运动后，心脏需要“休息”，如果大量饮水，水分运送到身体各处，不仅会增加汗液分泌，还会增加心脏负担，使身体更加疲劳。

2. 饮水要适时、适量

参加体育锻炼前，可以少量饮水，运动中感到口渴时，可以用含水漱口或饮少量水的办法，达到

湿润口腔和缓解渴口的目的。

3. 运动后饮水应以温开水，少量多次为宜。天气炎热或排汗过多可饮淡盐水。

4. 运动中和运动前后，都不要立刻吃冷食、饮冰水。

思考题：

在体育锻炼中，应该注意哪些饮水卫生？

