



体育与健康



人民教育出版社

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

七年级

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 ·

主 编：马迎华

副 主 编：吴慧云

本册主编：耿培新

编写人员：（以姓氏笔画为序）

邱俊强 陈 志 陈爱国 茹秀英 徐春霞 殷恒婵 黄晓玲 管 杰

责任编辑：胡 滨

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：王 飞

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 七年级 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·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究



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 “北京双奥” 荣耀中华 2
- 2 体育比赛中的智慧 10

第二单元

健康行为与生活方式

- 3 影响健康因素多 18
- 4 吃动平衡 健康体重 26



第三单元

心理健康与社会适应

- 5 体育运动中的交流与合作 34
- 6 识别界限 拒绝性骚扰 40

第四单元

疾病预防与安全应急

- 7 定期体检 预防常见病 46
- 8 溺水的预防与急救 52



第一单元 体育文化与体育精神

1

“北京双奥” 荣耀中华

北京，在2008年成功举办了第29届奥林匹克运动会，在2022年成功举办了第24届冬季奥林匹克运动会，因此被称为“双奥之城”。在这一过程中，中国从奥林匹克运动的追随者、参与者，发展为举办者，而这两届奥运会也被统称为“北京双奥”。那么，这一成就是如何实现的？对于国家的发展和个人的成长有什么意义和启示？

“北京双奥” 何以荣耀中华

实现百年期盼的北京2008年奥运会

20世纪初，当中国还处在积贫积弱的状态时，就有人提出了三个问题：中国人什么时候能够派运动员去参加奥运会？中国运动员什么时候能够得到一块奥运金牌？中国什么时候能够举办奥运会？表达了中国人民向往和参与奥运的强烈愿望。



知识链接

1908年，在伦敦奥运会中首次出现了冬季运动项目。1924年，冬季运动项目单独进行比赛，并发展为冬奥会。

1932年，刘长春只身一人参加在美国洛杉矶举行的第10届奥运会。之后，中国两次派代表团参加奥运会，均未获得奖牌

1979年，中国恢复了在国际奥委会的合法席位，重返奥林匹克大家庭

1908年，《天津青年》杂志在向国人介绍奥运会时提出了“奥运三问”

中华人民共和国成立后，于1952年派团参加在芬兰赫尔辛基举行的第15届奥运会

1980年，中国派运动员首次参加在美国普莱西德湖举行的第13届冬奥会

中华人民共和国成立后，特别是随着改革开放和社会主义现代化建设不断推进，中国迈进了世界体育大国行列，体育健儿在奥运赛场上不断摘金夺银，为国争光，为成功申办奥运会奠定了基础。2008年，第29届奥林匹克运动会在北京成功举办，实现了中华民族的百年期盼。



1984年，许海峰夺得我国第一枚奥运会金牌



2002年，杨扬夺得我国第一枚冬奥会金牌

北京2008年奥运会共设28个大项、302个小项，共有204个代表团的10942名运动员参赛。北京奥运会以“同一个世界，同一个梦想”为口号，为比赛提供了优质的设施、服务和运行保障。运动员们在比赛中勇于进取，奋力拼搏，演绎了他们在奥运赛场上的传奇，实现了他们的奥运梦想。一大批世界纪录和奥运会纪录被打破，为全世界奉献了一场有特色、高水平的体育盛会。中国代表团获金牌总数排名第一。

互动交流

你还知道哪些奥运故事和人物？请与同学交流分享。

1984年，中国在第23届奥运会首次夺得奥运会金牌

2002年，中国在第19届冬奥会首次夺得冬奥会金牌

2022年，北京举办第24届冬奥会，中国首次全项参赛

1991年，北京首次申办奥运会，经过两年多的努力，未能成功。1999年再次申办，于2001年获得第29届奥运会主办权

2008年，北京举办第29届奥运会，中国代表团获金牌总数排名第一



2008年8月8日，第29届奥林匹克运动会在北京隆重开幕

北京奥运会提出了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念。生态文明和可持续发展思想得到广泛认可和落实。科技奥运成为助力奥运和促进城市发展的重要力量。通过宣传奥林匹克运动，提高了人们的健身意识，倡导了文明健康的生活方式，同时也让世界进一步了解了中国。北京奥运会开幕式的表演，彰显了中华民族五千多年的灿烂文明，实现了中华文化与奥林匹克文化的有机结合，全方位地促进了东西方文化的交流与融合。



互动交流

2008年，首次采用同一个组委会来举办奥运会和残奥会，体现了“平等、参与、共享”的现代文明理念。说一说，应如何学习残奥运动员的拼搏精神，如何在学习和生活中践行这一理念。



知识链接

为举办北京2008年奥运会而修建的国家游泳中心外立面采用了轻质的膜结构，因其外形如同一个方盒子而被称为水立方。通过科技攻关，水立方既能保持足够的强度，又能在采光、通风和避免暑热等方面达到绿色环保的要求。其外表面还能形成颜色多样、丰富多变的景观照明。北京奥运会后，水立方已经成为人民群众戏水和游泳健身的场所。在北京2022年冬奥会上，水立方还被改造为冰壶比赛场馆，被称为冰立方，实现了奥运场馆的可持续利用。



“一起向未来” 的北京2022年冬奥会

2015年7月31日，北京携手张家口获得第24届冬奥会举办权，并于2022年成功举办。北京冬奥会共设7个大项、109个小项，创历届冬奥会之最，有91个代表团的2834名运动员参赛。中国首次全项参赛，勇夺9枚金牌，共获15枚奖牌，创造了我国参加冬奥会的最好成绩！



2022年2月4日，第24届冬季奥林匹克运动会开幕式上的舞蹈表演《立春》

北京冬奥会以“绿色、共享、开放、廉洁”为理念，提供了奥运会和地区可持续发展的新典范，为奥林匹克运动的发展贡献了中国智慧。在北京冬奥会及冬残奥会的开幕式和闭幕式上，中华文化和冰雪元素交相辉映，体现了自然之美、人文之美、运动之美，诠释了新时代中国可信、可爱、可敬的形象。而来自大山深处的马兰村的孩子们用希腊语演唱奥运会会歌《奥林匹克颂》，更展现了奥运盛会作为文化桥梁的独特价值。北京冬奥会开幕式的收视率超过历届冬奥会。



知识链接

筹办北京冬奥会以来，我国加大冰雪场地建设，积极举办群众性冰雪活动，推动了我国冰雪运动跨越式发展，实现了“三亿人参与冰雪运动”的目标。



儿童合唱团在冬奥会开幕式上演唱



冬奥会推动普通民众参与冰雪活动



从“绿色奥运”到“可持续发展”

2008年奥运会提出了绿色奥运的理念，2022年冬奥会也提出了绿色办奥的理念，同时还以“可持续，向未来”为愿景，全方位地开展北京冬奥会可持续性管理，并创造了丰厚的奥运遗产。请了解、收集北京奥运会和北京冬奥会坚持生态优先和可持续发展的案例，并与同学分享。



建设在工业遗址中的
首钢滑雪大跳台



微火形式的主火炬体现了
可持续发展的理念

“北京双奥”不仅促进了改革开放，提高了中国体育竞技水平，增强了中国的国际影响力，推动了奥林匹克运动在中国的普及和推广，而且促进了世界各国不同文化之间的交流，为奥林匹克遗产传承和奥林匹克运动的可持续发展提供了中国经验和中国方案。



北京奥运会上运动员感谢中国

“北京双奥”激励我成长

伟大的事业孕育着伟大的精神，学习“北京双奥”的事迹，汲取其中的精神力量，将助力同学们更好地成长。

“双奥”激励有理想

从“奥运三问”到“北京双奥”是中华民族实现从站起来、富起来到强起来伟大飞跃的生动缩影。“北京双奥”让世界看到了一个自强不息、开放包容、富强民主、充满希望的中国国家形象，而其中蕴含的“一起向未来”的理念，以及胸怀大局、共创未来的精神也为个人的成长指明了方向和路径。



知识链接

北京冬奥会、冬残奥会广大参与者珍惜伟大时代赋予的机遇，在冬奥申办、筹办、举办的过程中，共同创造了胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神。



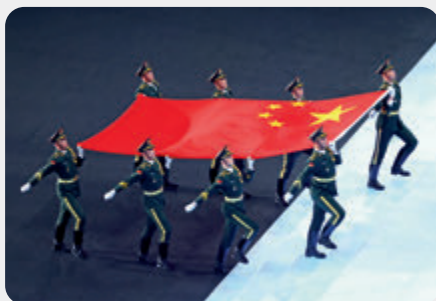
互动交流

个人的理想和国家的富强紧密相关，阅读以下内容，体验相关场景，说说你的感受。

在北京冬奥会升国旗仪式上，一名护旗兵流下热泪，他为国家而自豪，“我们升起的不仅仅是一面旗帜，更是国家的尊严、民族的骄傲”。



北京冬奥会开幕式传递国旗



北京冬奥会开幕式护旗兵护送国旗入场

敢于创新有本领

“北京双奥”不仅是展示中华民族风采的舞台，也是科技创新与体育深度融合的绝佳平台。中国人民秉持追求卓越的精神，在这个平台上创造了一个又一个新成果，有力地推动了“北京双奥”的成功举办和国家的发展。例如，二氧化碳跨临界直冷制冰技术的“中国方案”、从京张铁路 35 公里时速到京张高铁 350 公里时速的飞跃，无不彰显了中国科技自主创新的力量。这种追求卓越、勇于创新的精神也是推动个人成长和发展的动力。



绿色低碳的国家速滑馆（“冰丝带”）



互动交流

从举办北京奥运会到举办北京冬奥会，中国发生了哪些变化？这些变化对举办冬奥会发挥了什么作用？请查找资料，围绕具体的事或人，分小组进行交流，也可制作短视频进行展示。



京张高铁上飞驰的奥运列车

实践运用

与同学一起，在老师指导下，根据个人和学校的条件，共同设计一项“校园迷你冬奥会”的比赛项目，并制作比赛器材，明确比赛规则，在不断完善规则后开展全员比赛。

为国尽力有担当

“北京双奥”的巨大成功凝聚着各行各业人们的力量和智慧，他们服务在各个领域，用不同方式共同为奥运会的成功举办付出了心血和努力。特别是在北京奥运会和冬奥会上担任志愿者的青年学生，在志愿服务中表现了主动担当的责任意识，他们以耐心、宽容和热情去直面困难、迎难而上。他们用青春和奉献提供了暖心的服务，向世界展示了蓬勃向上的中国青年形象，成为“北京双奥”的亮丽名片。

北京奥运会的青年志愿者曾被亲切地称为“鸟巢一代”，而北京冬奥会的青年志愿者则被誉为冬奥会最美的“雪花”，展现了青年一代的时代担当。



志愿者在花样滑冰比赛中修复冰面



北京冬奥会闭幕式向志愿者代表致谢

实践运用

一位外国运动员在参加完北京冬奥会回国时恋恋不舍地说：“我会在飞机上哭的，我要哽咽了，爱你们！”请收集更多志愿者的事迹和中外运动员的评价，与同学交流和分享。想一想：如果你是一名志愿者，要向外国运动员介绍中华文化，你将如何完成这个任务？

◆ 提示：可以收集和制作体现中华文化的视频或实物进行展示，还可以尝试用外语介绍“北京双奥”场馆中的中华文化元素。

传承奥运文化 践行体育精神

结合“北京双奥”的相关内容，以学校体育节或专项运动技能小赛季为活动形式，从以下设计活动中选择2项内容（第1项为必选），分组完成。

① 体育节理念



设计提示：可以结合个人的期待、学校校训的内涵，以及奥林匹克精神等内容进行提炼和设计。

② 体育节口号



设计提示：以体育节理念为基础，提出朗朗上口的口号，要求能体现正面、积极、向上的含义，必要时可请教语文和英语老师。

③ 体育节会徽



设计提示：选择一两项能够体现体育节理念和运动项目的图形，结合与学校、班级有关的符号或文字，通过整合、变形进行设计。

④ 体育节吉祥物



设计提示：以一个具体的动物或物体为载体，根据体育节理念进行调整，并将会徽融入其中。

⑤ 体育节比赛项目图标



设计提示：基于比赛项目，融合校园文化和运动项目突出特征进行设计，要有一目了然的识别性。

⑥ 体育节奖牌



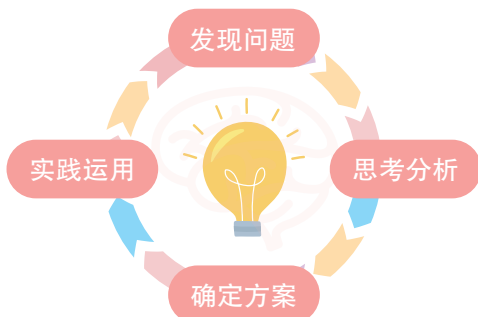
设计提示：参考“北京双奥”的奖牌设计，结合学校校训内涵、体育节的理念和体育节会徽进行设计。

体育比赛不仅是体力和技能的比拼，也蕴含着智慧的较量。例如，在排球、篮球等比赛中，教练员以请求暂停的方式掌控节奏、调整战术；在跳高、举重等比赛中，运动员根据比赛情况，合理设定自己下一轮挑战的难度；在中长跑比赛中，运动员根据自身能力，灵活运用“跟跑”或“领跑”的战术……这些比拼和较量不仅体现了公平竞争和追求卓越的精神，也展现了参赛者的智慧。

什么是体育比赛中的智慧？这些智慧对人的成长有什么作用？

什么是体育比赛中的智慧

智慧是人们认识客观事物及其规律，进行感知理解、辨析判断、创新发展并解决实际问题的能力。在积极参与各种实践活动的过程中，可以让人获得智慧，并学会运用智慧，从而更好地应对学习、生活和工作中的各种挑战。



思维活动示意图

探究思考

中华民族在长期生产生活中积累和总结了丰富的智慧，这些智慧指引着中华民族的生存和发展，有的还以寓言或故事的形式流传至今。你了解这些智慧吗？说一说，并与同学交流。

► 想一想：这些智慧是否能用于体育比赛或指导体育锻炼？

体育比赛中，运动员和教练员面对复杂多变的比赛状况，需要在遵守规则的基础上，准确地分析、判断自己和对手的优势与不足，有针对性地设计比赛战术，并根据场上形势随机应变，以达到争取主动、战胜对手的目的。



篮球比赛中教练布置比赛战术

这个过程中就蕴含着丰富的智慧，主要表现在四个方面。一是遵守规则，公平竞争，同时合理地利用规则。二是知己知彼，根据自己和对手的不同特点，有针对性地制订技战术策略。三是随机应变，根据比赛形势，在恰当的时候合理选择、运用或调整战术。四是沉着应战，保持良好的心理状态，坚定信心，争取最好结果。

积极参加体育运动和比赛，不仅可以达到锻炼身体效果，还能在体育比赛中学习和发展智慧，促进自身的全面发展。

互动交流

回顾你参与或观看过的体育比赛，以及进行体育锻炼的经历，有哪些行为体现了体育比赛中的智慧？

探究思考

在年级足球联赛中，七（2）班与七（5）班争夺冠军。七（2）班的前锋小杰实力很强，擅长带球突破后射门得分。七（5）班整体体能水平较高，但没有技术特别出众的球员。比赛开始后，七（5）班按照提前商定的战术，以专人盯防、区域协防等战术来遏制小杰的进攻，并根据竞赛规则及时换人，以保持盯防者的体力。在比赛中，七（5）班足球队通过积极跑动、协同配合，使小杰很难拿到球，同时成功地运用防守反击的战术先进1球，最终以2:1取胜。

▶ 请你总结并思考：七（5）班赢得比赛的原因有哪些？体现了怎样的智慧？

如何认识和运用体育比赛中的智慧

在体育比赛中，可以在遵守规则的前提下发展坚持诚信和公平竞争的“大智慧”，还可以在强手如林的竞争中发展善于谋划的智慧，以及在瞬息万变的比赛形势中发展准确判断、冷静应对的智慧。

守正遵规的智慧：熟知规则，合理运用

比赛规则是参赛者必须遵守的行为准则，遵守比赛规则是确保竞赛公平的基础和前提，更是体育精神的体现。是否符合体育精神，能否合理运用规则，这是区分体育比赛中“大智慧”与“小聪明”的重要标准之一。

违反公平竞争的精神，钻规则的漏洞即使能在短期取得成效，但从长远来看，必然会削弱参赛者的拼搏精神，滋长侥幸心理，不利于参赛者取得最终的胜利。



遵守规则

探究思考

案例 1：在年级排球联赛中，夺冠热门七（9）班在第一阶段小组单循环赛的最后一轮故意输掉比赛，从而在第二阶段淘汰赛首轮避开了与之实力相当的七（2）班。但在半决赛中，双方还是相遇了。受畏惧心理影响，七（9）班输掉了这场比赛。

案例 2：某场篮球比赛进入最后阶段时，落后的一方在防守中主动犯规，通过让对手获得两次罚球来争取更多的比赛时间，在对手罚球未进后通过抢篮板球获得球权，成功投进 3 分球，从而反超对手，并最终获胜。

► 讨论：案例中的这两种行为是否符合守正遵规的要求，是否体现了体育精神，是“大智慧”还是“小聪明”？请结合六年级所学的有关“公平竞争”的内容，与同学交流讨论，或围绕这两个案例进行一次辩论赛。

遵守规则，并不意味着僵化保守，拘泥于成规，而是要根据规则的要求，遵循体育精神和体育

道德，灵活运用规则。特别是在比赛规则发生重大变化时，要积极适应，主动求变。

例如，自 2000 年以来，为提高比赛的观赏性，推广和普及乒乓球运动，乒乓球竞赛规则有了一系列的变化。其中，影响最大的是将比赛用球由直径为 38 毫米的小球改为直径为 40 毫米的大球，这对乒乓球技战术方法产生了明显的影响。面对挑战，中国乒乓球队在遵守规则的基础上，主动适应、积极应对，根据新规则创新技战术打法，继续保持了国际领先的竞技水准。



2004 年奥运会是乒乓球“小球”改“大球”后的第一届奥运会，中国队夺得了女单、女双、男双比赛的冠军

争胜求优的智慧：知己知彼，竞争有术

体育比赛体现了运动员在技战术、体能、情绪控制、意志品质、协作能力等多方面的竞争，展现了人类追求卓越、超越自我的精神。在比赛中，不仅要对自己有比较明确的认识，以便充分发挥优势，还要尽可能地了解对手的情况，做到知己知彼，从而合理地制订和运用比赛战术，在竞争中获胜。

在北京冬奥会的单板滑雪大跳台比赛中，中国选手苏翊鸣通过分析自己和对手的特点，敢于发挥自身优势，不畏困难，确定了在前两轮完成高难度动作的战术。在比赛中他顺利完成了既定的战术策略，他的出色表现使竞争对手感受到巨大压力。最终，苏翊鸣获得这个项目的冠军，他的比赛战术安排体现了知己知彼、以我为主的战术智慧和敢于挑战的精神。



苏翊鸣在北京冬奥会中夺得男子单板滑雪大跳台冠军

探究思考

要想在中长跑比赛中获胜，需要具备一定的耐力和速度。在准备冬季长跑比赛时，七（1）班的同学们正在设计比赛战术方案。请你帮助他们根据下图“自己与对手的实力对比”的情况，选择对应的“可采取的战术”，用连线的方式完成战术设计。

自己与对手的实力对比

耐力有优势，速度略有不足

速度有优势，耐力较差

整体能力稍弱，但有较强的速度控制能力

速度和耐力都强于对手

可采取的战术

匀速跑战术：全程基本保持预定的速度和节奏

变速跑战术：根据需要进行加速或减速，打乱对手的节奏

领先跑战术：起跑后就占据有利位置，并以较高速度把领先优势保持到比赛结束

跟随跑战术：跟在领先者后面，力争在冲刺阶段超越对手

在学习生活中，同学们要立足自己的实际情况，不要盲目地与他人比较，既要看到自己需要改善提高的地方，也要充分发挥自己的长处和特点，大胆展示自己的才能，还要善于与同伴合作，提升自己的能力。

互动交流

2021年7月20日，奥林匹克格言从“更快、更高、更强”改为“更快、更高、更强——更团结”。目的是强调要以“团结”作为手段和动力，共同追求“卓越”。

相互激励，携手共进，超越极限，成就彼此。这种团结协作、共创美好未来的“大智慧”，体现在运动员们拼搏进取的赛场上，体现在奥林匹克格言的改变中，也体现在“人类命运共同体”的价值理念中。对于同学们来说，也应体现在日常的学习和生活中。

想一想，在中长跑比赛的案例中，如果有两名或多名队友共同参赛，如何设计出通过团结互助，共同取得更好成绩的参赛方案。与同学交流讨论。



因势应变的智慧：观察形势，灵活应变

在体育比赛中，瞬息万变的场上形势是对运动员和教练员智慧的考验，唯有准确判断、有效应对，才能创造优势、取得胜利。教练员或场上队长需要根据比赛的实际情况调整战术，通过请求暂停或换人来改变比赛节奏、调整运动员的心理状态，并通过安排专人或采用专门的技战术等方式，来限制、约束对手发挥特长，从而以临场技战术的改变掌控比赛的形势，转败为胜或扩大战果。



排球比赛中教练利用“暂停”来布置新战术或调整运动员的心理状态



知识链接

随着时代的发展，科技装备和信息化手段已深度应用于体育比赛和训练的方方面面。例如，帮助运动员在比赛和训练中把握规则，分析判断自己和对手情况；帮助教练员进行比赛分析；协助裁判员进行临场判断。例如，“鹰眼”技术已逐步用于很多比赛的裁判工作，可穿戴设备已被广泛用于人体生理和运动数据的采集与分析，比赛表现分析软件也成为一些教练员的好帮手。



“半自动越位识别技术”已在不少足球比赛中使用

沉着应战的智慧：稳定军心，保持最佳

体育比赛通常都是在一定时间内的持续竞争或多轮竞争，比赛过程有可能按赛前计划或设想顺利进行，也有可能出现意想不到的情况。这就需要参赛者具有较强的心理素质，领先时沉着冷静，逆境

时不急不躁，在对抗中不因对手的小动作或恶言恶语而失去理智。不管遇到什么样的情况，参赛者都要坚持合理的技战术，发挥自己的最佳状态。

💡 探究思考

回顾七（2）班与七（5）班进行的足球赛，七（2）班该如何面对主力前锋被遏制，又先失1球的不利局面？

▶ 请你思考：假如你是七（2）班的队长，你将怎样运用智慧让本队发挥优势、反败为胜？假如你是七（5）班的团队成员，你预测对方可能会采取什么样的临场调整，应该如何应对？

■ 多赛多练，提升智慧 ■

在生活中运用体育比赛中的智慧

体育比赛中的智慧，能否给你带来更多的启发？请收集运用体育比赛中的智慧来获得成功的事例，再结合自己的学习和生活，交流彼此的想法。

领域	获得成功的事例	与体育比赛中的智慧的联系
1		
2		
3		

在校园比赛中以“智”取胜

在校园运动会或班级联赛开始之前，请结合本课内容，以小组合作的形式，从合理运用规则、收集分析本班运动员和对手的实力、确定比赛战术、设计临场应变预案、心理调适、宣传动员等角度制订运动会比赛项目或联赛的备战方案。以下是七（3）班同学制订的从七个方面备战 4×100 米跑比赛的方案，请分析他们的方案有什么特点，对你有什么启发。

4×100 米接力跑比赛的“智”胜宝典

- 第一，详细了解 4×100 米接力跑比赛规则，尤其是交接棒时的注意事项。
- 第二，多次测试班中同学的 100 米跑的成绩，选择 4 名速度快且发挥稳定的同学作为班级参赛选手，并选出 1~2 名同学作为替补，一同训练。
- 第三，组织选手观摩比赛录像，反复练习，改进起跑、交接棒、冲刺技术。
- 第四，根据项目和赛道的特点，确定选手的顺序：安排起跑最快的选手作为第一棒，冲刺能力最强的选手跑最后一棒；其余两位选手中，直道技术较好的跑第二棒，弯道技术较好的跑第三棒。同时，做好替补选手上场的出场顺序预案。
- 第五，通过对往届比赛结果的分析，尽可能详细地了解其他班级选手的信息，研究提出能发挥本班选手优势、遏制并战胜对手的策略。
- 第六，请心理老师做选手的心理辅导，引导运动员无论领先、落后或是相持不下时，都能稳定心态，展现最好的竞技水平。
- 第七，由文艺、宣传委员设计班级啦啦队的口号和加油形式，组织同学在赛道外不同区域加油，确保本班 4 名选手都能得到同学们的鼓舞。

第二单元 健康行为与生活方式

3 影响健康因素多

在初中阶段，同学们身心快速发展，能力不断提升，生活也更加丰富多彩。健康是成长和享受美好青春的基石。生活中有哪些因素会影响健康？应如何选择健康的生活方式，积极应对不利于健康的因素，从而更好地生活、学习和成长呢？

影响健康的因素有哪些

健康既是个人幸福生活的重要指标，也是民族昌盛和国家强盛的重要标志。人的健康是多维的，包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。影响健康的因素多种多样，主要有生物遗传因素、自然环境因素、社会环境因素和生活方式因素。这四类因素中都包含对健康有利和不利的影响。

生物遗传因素

包括年龄、性别和遗传因素。其中遗传是先天的，家族中上一代会将某些生理特征传递给下一代，如身高、面部特征等。有些疾病也具有一定的遗传性，如红绿色盲、过敏性疾病、高血压等。

你还知道哪些疾病与遗传有关？



知识链接

家族中如果有人患有遗传病，要认真对待，定期进行体检，监测自己的健康状况，但不必过于恐惧和焦虑，只要遵从医生指导，保持健康的生活方式，就可以有效降低发病风险。

自然环境因素

清洁的空气、水、土壤，适宜的气候等良好的自然环境，是生命赖以生存和发展的基础。如果环境被污染，有害物质会通过呼吸、进食、接触等方式进入人体，不仅会引发疾病，还会影响生长发育。洪涝、沙尘暴等自然灾害和极端天气也是威胁健康的一大杀手。

世界上曾多次出现因环境污染而造成人群大量发病和死亡的重大公害事件，给人类留下惨痛的教训，如1943年美国洛杉矶光化学烟雾事件、1952年英国伦敦烟雾事件、1956年日本水俣（yǔ）病事件。因此，要尊重自然、顺应自然、保护自然，消除或减少环境污染，努力打造一个天蓝、地绿、水净的美好家园。

1962年的塞罕坝



2018年的塞罕坝



塞罕坝机械林场的变化体现了我国保护环境、建设“美丽中国”的成就



知识链接

1952年12月5日至9日，英国伦敦上空连续5天烟雾弥漫，烟雾的形成主要与工业生产和生活中使用的燃煤有关。煤炭燃烧产生大量二氧化硫、粉尘等空气污染物，受气候影响，蓄积于大气中，不易扩散，并导致了浓厚的有毒有害烟雾。

在此期间，许多伦敦市民感到呼吸困难、眼睛刺痛，出现了哮喘、咳嗽等呼吸道症状。据记载，12月5日至8日，伦敦市死亡人数达4000人。12月9日后，由于天气变化，烟雾逐渐消散，但在此后的两个月内又有近8000人由于烟雾事件而死于呼吸系统疾病。这一事件被称为“伦敦烟雾事件”。



1952年12月5日，英国伦敦的交警在烟雾中指挥交通

社会环境因素

包括宏观的经济、文化、教育、国家政策、医疗卫生服务，以及家庭、学校、社区等日常生活环境，其中家庭经济收入、学校教育卫生设施、社区卫生服务能力等均与健康密切相关。

每个人都生活在特定的社会群体中，形成自己的社会网络，包括家人、朋友、老师、邻居等。个体的许多选择和决定会受到社会网络的影响，同时个体的态度和行为也能影响他人。例如，经常参加体育锻炼的人常常能带动身边人一起锻炼。

我们和爸爸妈妈一起去户外运动。

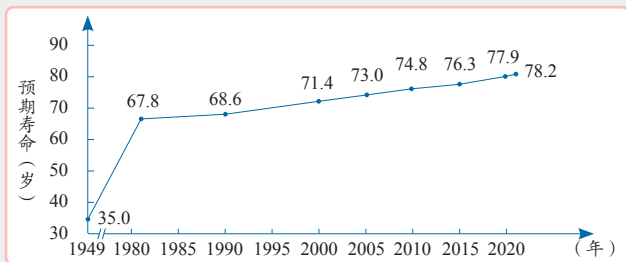


与家人一起运动



知识链接

新中国成立时我国人均预期寿命仅 35 岁，到 2021 年已提高到 78.2 岁。这样跨越式的转变与我国经济高速发展、国家卫生政策逐步完善、医疗卫生服务水平不断提高密切相关。



中国居民预期寿命变化

生活方式因素

生活方式包括运动、睡眠、饮食等行为习惯，以及社会交往和心理状态。科学运动、充足睡眠、合理膳食，保持良好的人际关系和积极乐观的心态是维护健康的重要基石。



互动交流

说一说，在你的生活方式中，哪些对健康有利，哪些对健康不利。

有利健康的生活方式

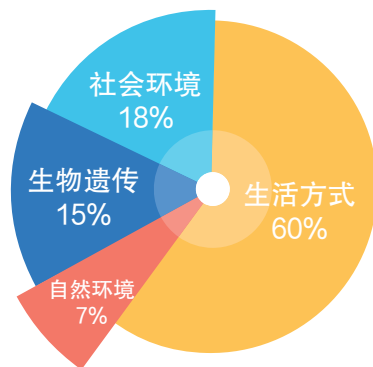
- 坚持户外运动
- 每天睡足9小时
- 一日三餐定时定量
- 与同学融洽相处
- 保持心情愉悦
-

不利健康的生活方式

- 久坐不动
- 经常熬夜
- 高油、高盐饮食
- 经常与他人争吵
- 持续处于焦虑状态
-

生活方式对健康有重要影响，世界卫生组织研究发现，生活方式对健康的影响可达 60%，远比社会环境、生物遗传、自然环境对健康的影响要大。

健康的生活方式不仅直接促进健康，还可以降低其他因素带来的健康危害。如勤洗手可以有效避免接触环境中的致病性微生物；重污染天气时避免室外活动，出门佩戴好防护口罩，可以有效减少吸入空气中的有害物质。



健康的影响因素



知识链接

我国传统医学十分关注生活方式与健康的关系，《黄帝内经·素问》写道：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

中医养生将情志、饮食、起居、运动作为四大基石，认为积极乐观地生活与劳作，饮食注意均衡搭配、细嚼慢咽、不偏食偏嗜，起居顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律，主动练习八段锦、五禽戏等养生健身方法，可以扶助正气、抵御邪气，预防疾病，延缓衰老，延长寿命。

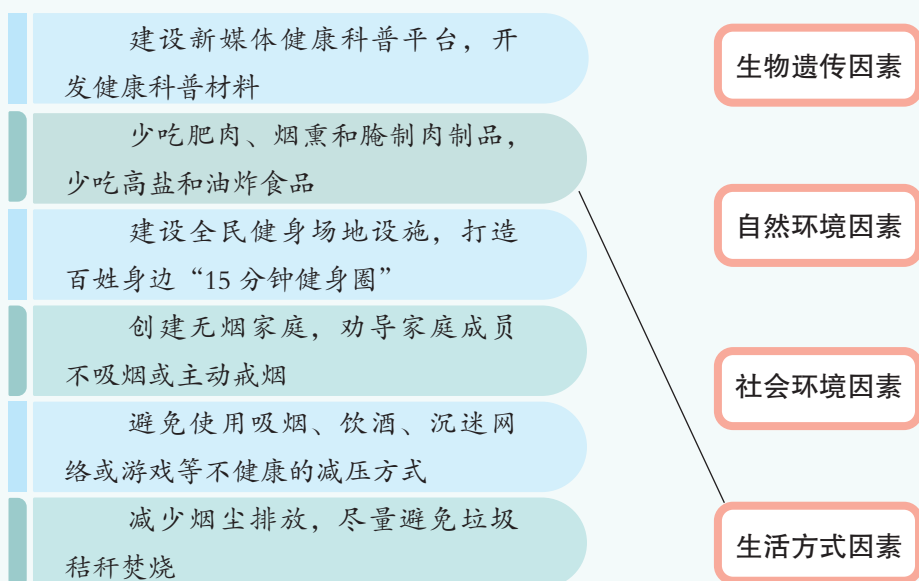
以上四类影响健康的因素中，每类中都有对健康有利和对健康不利的因素。例如：居住环境的卫生条件较好、学校配备有医务室、个人积极参与体育锻炼，都是对健康有利的因素；而家族中有人患遗传病、所居住的地区经常发生沙尘暴、个人有吸烟酗酒的习惯，都是对健康不利的因素。

生活方式与自身密切相关，自然环境和社会环境都属于外界因素，通过主动选择健康的生活方式，积极应对和改变外界不利于健康的因素，营造促进健康的良好环境，可以有效应对健康挑战，不断提升健康水平。



针对健康影响因素的国家行动

党的二十大报告再次强调，要把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。2019年发布的《健康中国行动（2019—2030年）》组织开展了15个重大专项行动来全面促进人民健康。以下列举了其中的一些举措，你认为它们针对的是哪方面的健康影响因素？试着连一连。



▶ 上述举措涉及哪几个方面的健康影响因素，哪些因素没有涉及，为什么？

如何促进健康

为促进人民健康，国家不断改善自然环境和社会环境，提高医疗卫生服务水平。同学们也应该主动学习和运用健康知识与技能，坚持文明健康的生活方式，做自己健康的第一责任人，为建设健康中国添砖加瓦。

在日常生活中，同学们可能会遇到各种健康挑战，或许是出现近视、肥胖、龋齿等疾病；或许是人际关系紧张，对社交感到恐惧；又或许是学习压力大，情绪不稳定，出现焦虑抑郁等心理问题。充分了解这些挑战受哪些因素影响，采取有针对性的解决措施，就能有效应对健康挑战，不断促进健康。

七（1）班的小丽最近遇到一些健康挑战，她是这样应对的。

互动交流

进入初中以后，你遇到了哪些健康挑战？请结合影响健康的因素，想一想该如何应对，并与同学交流。

健康挑战

小丽进入初中后常常很晚才上床睡觉，而且躺下后总要很长时间才能睡着。睡眠不足导致她上课经常注意力不集中，提不起精神。她很苦恼，不知道该怎么办，于是向班主任求助。班主任分3步帮她找出了应对办法。



步骤1：班主任引导小丽分析相关情况，找出影响睡眠的具体原因。

1. 学习科目增多、难度增大，以及作业较多、做作业速度较慢，使得就寝时间晚。
2. 写作业感到疲惫或烦躁时玩手机，占据写作业的时间，使得就寝时间推迟。
3. 晚上吃零食、喝咖啡，导致入睡困难。
4. 夜间小区施工，产生噪声，干扰睡眠。

影响小丽健康的原因，有些与她的生活方式有关，如看手机时间过长、晚上喝咖啡等；有些与社会环境和自然环境有关，如初中的科目增多、难度增大，以及外界的噪声等。社会环境因素和自然环境因素是客观存在且不易改变的，但可以通过调整自身的行为习惯，如合理规划写作业的时间、少看手机、佩戴耳塞等，来减少或消除它们对健康的负面影响。



步骤2: 针对具体原因, 小丽提出了改进思路, 并在班主任的指导下进一步完善和细化, 形成解决方案。

解决方案应具体、明确、具有可操作性。



改进思路

完善和细化

解决方案

1. 抓紧时间写作业, 提高学习效率。
2. 不用玩手机的方式减压。
3. 不吃零食, 不喝咖啡。
4. 设法消除噪声。

1. 制订《作业完成计划表》, 合理规划每项作业完成时长, 并请父母监督。
2. 写作业时请家长帮忙管理手机, 在感到疲惫或烦躁时进行体育锻炼, 通过舒缓的拉伸练习, 帮助自己放松。
3. 写作业时不吃零食, 不喝咖啡, 困了就小憩15~20分钟。
4. 和家长一起找小区物业管理部门或居民委员会反映, 要求解决噪声扰民的问题。

步骤3: 小丽认真执行解决方案, 每周评估实施效果, 并根据自身健康的改善情况, 在班主任的指导下调整解决方案。

评估实施效果将有助于养成增进健康的行为习惯。



解决方案实施评估表

第一周完成情况: ☐ 完成全部计划内容 ☒ 完成大部分计划内容
☐ 完成少部分计划内容 ☐ 没有完成计划内容

☐ 健康状况有所改善, 继续实施该方案

☒ 健康状况改善不明显, 进一步完善该方案

完善措施: 写作业遇到困难时, 主动向老师或家长请教

第二周完成情况: ☒ 完成全部计划内容 ☐ 完成大部分计划内容
☐ 完成少部分计划内容 ☐ 没有完成计划内容

☒ 健康有所改善, 继续实施该方案

☐ 健康状况改善不明显, 进一步完善该方案

在坚持三周后, 小丽的生活习惯有了明显的变化, 睡眠状况也有所改善, 上课时不再感觉困倦了。

自我了解，作出改变

你遇到过哪些健康方面的挑战？选择其中一个挑战，按照本课所学的方法，为自己制订一个科学有效的解决方案吧！

我遇到的健康挑战是：

1. 找出影响健康的具体原因

（分析哪些因素影响你的健康，将具体原因列出来）

（1）

（2）

（3）

2. 提出改进思路，逐步完善和细化，形成解决方案

改进思路

完善和细化

解决方案

（针对具体原因，思考可能的解决方法）

（在老师或家长指导下，制订一份详细可行的解决方案）

3. 实施解决方案，认真评估效果

（以一周为时间节点，评估每周的完成情况和实施效果，调整和优化解决方案）

解决方案实施评估表

第一周完成情况：☐完成全部计划内容 ☐完成大部分计划内容

☐完成少部分计划内容 ☐没有完成计划内容

☐健康有所改善，继续实施该方案

☐健康状况改善不明显，进一步完善该方案

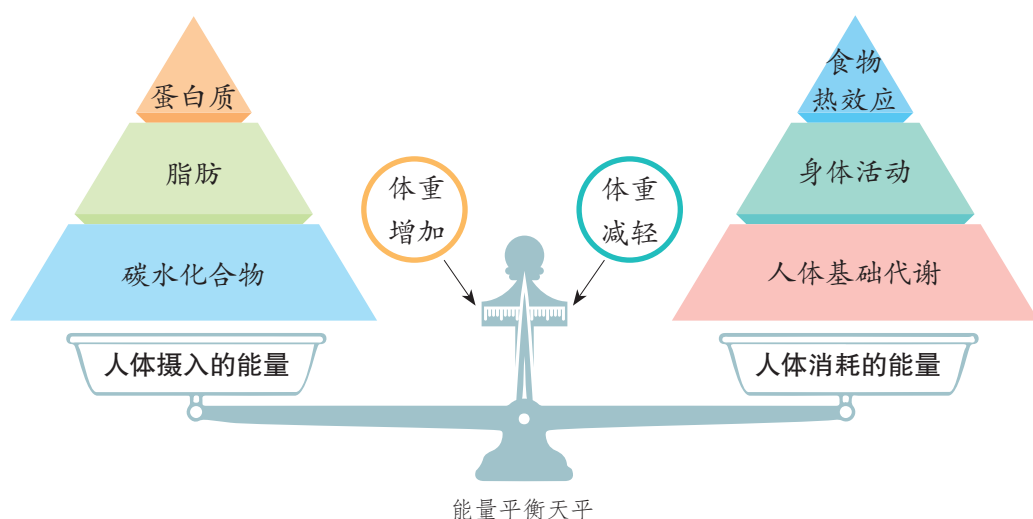
完善措施：

生活中，有人运动少且暴饮暴食，导致了肥胖，也有人盲目节食导致体形消瘦。体重过高或过低都不利于健康。保持合理的饮食和体育锻炼，使体重保持或趋向正常，这是促进健康的重要方面。那么，是什么导致了体重变化？应如何保持健康体重？

吃动平衡有助于保持健康体重

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，健康体重是指处于正常范围内的体重。

体重的变化与能量平衡直接相关。通过饮食摄入能量和通过身体活动消耗能量，是保持能量平衡、维持健康体重的两个关键因素。所谓吃动平衡，就是要使人体摄入的能量和人体消耗的能量保持动态平衡。能量平衡天平可以直观地展现这个动态平衡。



天平右侧——人体消耗的能量

人体消耗的能量主要用于基础代谢、身体活动和食物热效应。此外，中小学生还会消耗额外的能量以满足生长发育的需要。基础代谢的能量消耗是维持人体最基本生命活动所必需的，每个人的基础代谢是有差异的。身体活动的能量消耗，指运动和日常活动等消耗的能量，是最可变的。如果要使人体能量消耗增加，可通过增加身体活动来实现。食物热效应是进食导致的额外能量消耗。



知识链接

进食时，身体会消耗能量用于消化、吸收和转化食物中的营养物质，其中一部分能量以发热的形式被消耗掉。因此，进食后身体会有发热的感觉，这种现象被称为食物热效应。



知识链接

根据《儿童青少年身体活动能量消耗纲要》，下表估算了某些身体活动在单位时间内，每千克体重的能量消耗情况（简称“单位能耗”，单位：kJ/h/kg），可参考使用。

13~15岁学生身体活动的能量消耗

身体活动	写字读书	骑车	俯卧撑	广播体操	开合跳	快走
单位能耗	7.8	21	21	21.6	24.4	27.6

身体活动	足球课	跳绳	慢跑	足球比赛	游泳	快跑
单位能耗	29.4	37.8	42	43.8	46.2	57

注：广播体操为“舞动青春”；快走的速度是5.6 km/h，约每秒2步；慢跑的速度是7.2 km/h；骑车的速度是10~15 km/h；快跑的速度是10.5 km/h；游泳是自选泳姿和速度的一般情形。

天平左侧——人体摄入的能量

人体摄入的能量来源于食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质，这三类营养成分普遍存在于各种食物中。由于不同食物所含营养成分不同，因此相同质量的不同食物所包含的能量是不同的。此外，相同食材采用不同的烹调方式，最终所包含的能量也不同。

100克食物所提供的能量



黄瓜：65 千焦



豆浆（无糖）：128 千焦



苹果：227 千焦



三文鱼：427 千焦



米饭：485 千焦



炸鸡翅：799 千焦



汉堡：1 102 千焦



薯片：2 317 千焦

想一想：有哪些因素可能导致这些食物所含能量存在差异？

不同烹调方式的100克鸡胸肉所提供的能量



生肉：499 千焦



清蒸：481 千焦



红烧：569 千焦



烤：632 千焦



炸：1 121 千焦

想一想：如果要限制能量摄入，应该选择哪种烹调方式？

探究思考

小刚吃了3块巧克力曲奇（营养成分表见右图），每块重10克，请问小刚共摄入了多少能量？小刚的体重是55千克，如果他想通过运动消耗这些能量，请问他需要骑车____分钟，或者快跑____分钟。

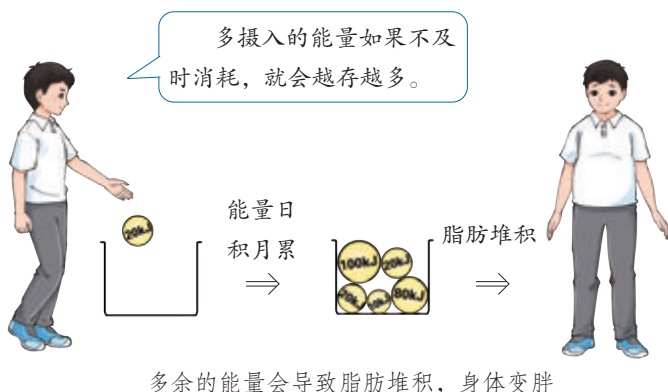
能量消耗计算公式：

能量消耗 (kJ) = 单位能耗 (kJ/h/kg) × 运动时间 (h) × 体重 (kg)

项目	每100克
能量	2 249千焦(kJ)
蛋白质	6.0克(g)
脂肪	31.0克(g)
——反式脂肪酸	0克(g)
碳水化合物	58.8克(g)
钠	366毫克(mg)

某种巧克力曲奇的营养成分表

经过消化吸收后，食物中的能量可被用于各种生理活动或生长发育。当能量摄入大大超过能量消耗时，多余的能量就会转化为脂肪等储存在体内。剩余的能量越多，转化生成的脂肪就越多，就会逐渐变得肥胖。正常的体脂含量是维持身体健康所必需的，但体脂含量过高就有可能引起健康隐患。



多余的能量会导致脂肪堆积，身体变胖

天平的指针——吃动平衡的状况

一般来说，长期能量摄入大于能量消耗会导致体重增加，甚至造成超重或肥胖，反之则导致低体重或消瘦。低体重、超重及肥胖，都可能导致相关疾病的发生。造成肥胖或低体重的原因，除了与营养和身体活动状况有关，还与遗传和行为习惯等有关。

中小学生正处于快速生长发育的阶段，随着生长发育，正常情况下身高会增长，体重会增加。因此不能单纯地用体重的变化来判断是否处于能量平衡状态，应该用身体质量指数（简称“BMI”）来判断个体的体重状况。



知识链接

要判断自己身体含有多少脂肪，可以使用专门的设备来测量，进而判定是否肥胖。七年级男生体脂率超过 20%、女生超过 25% 就是轻度肥胖。

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

七年级学生体重状况判定标准

性别	低体重	正常	超重	肥胖
男	≤ 15.4	15.5 ~ 22.1	22.2 ~ 24.9	≥ 25.0
女	≤ 14.7	14.8 ~ 21.7	21.8 ~ 24.4	≥ 24.5

注：数据源于《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》。

我的 BMI 是 _____，属于 _____ 水平。

如何通过吃动平衡来维持健康体重

养成良好的生活方式，坚持合理膳食、规律运动，做到量出而入，是体重管理的关键，也是保持健康的必由之路。

对体重正常者维持健康体重的建议

◎膳食建议

在保持平衡膳食的基础上坚持良好的饮食行为，做到规律进餐、定时定量，避免不吃早餐和不断加餐。注意选择低能量、低脂、低盐的食物，少喝含糖饮料。

◎身体活动建议

每天累计进行至少 60 分钟的运动，每周至少 3~5 次中等或较大强度运动。将运动融入生活，用走路代替坐车、用走楼梯代替坐电梯，避免久坐不动，减少视屏时间，充分利用碎片时间进行体育锻炼。

◎其他行为方式的建议

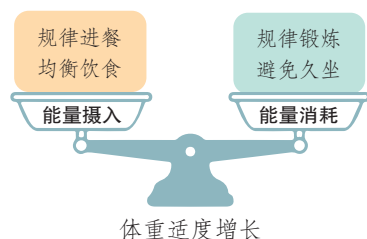
- 不轻信食品广告，要根据营养成分表合理选择食物。
- 规律作息，保障充足睡眠。

对超重、肥胖者控制体重的建议

在遵循维持健康体重建议的基础上，还要重视以下方面的要求。

◎膳食建议

如果存在不良饮食习惯，应尽快纠正，并从量和频率上减少高能量食物的摄入。多吃蔬菜、水果和全谷物，在日常饮食口味选择上，多吃清蒸、煮炖的食物，少吃红烧、油炸的食物。



 **知识链接**

如果 100 克某种食物所含的能量小于等于 170 千焦、碳水化合物小于等于 5 克、脂肪小于等于 3 克、钠小于等于 120 毫克时，该食物属于低能量、低糖、低脂、低盐食物。



 **知识链接**

单纯通过节食来减重，会在减少脂肪的同时减掉肌肉，影响身体发育和健康。初中学生应通过规律运动和平衡膳食来达到减重的目的。

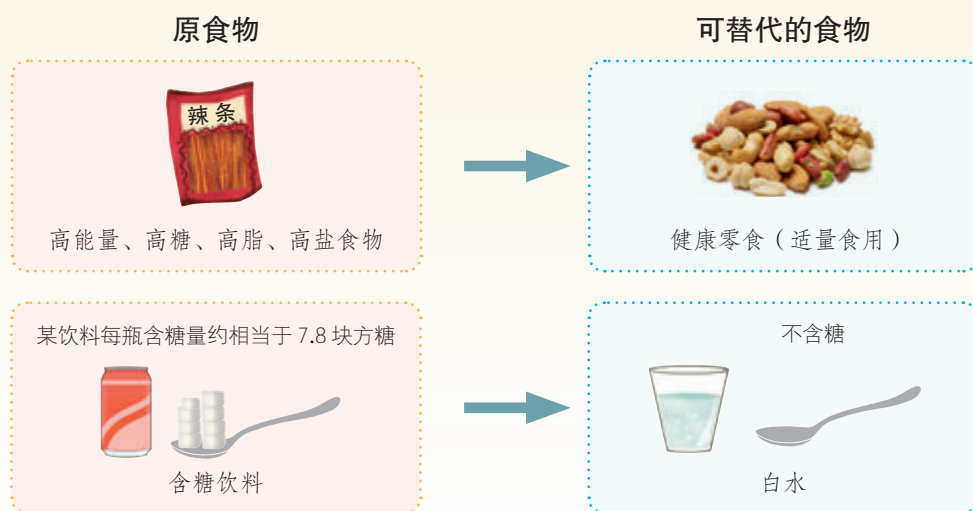
◎身体活动建议

每天持续进行至少 60 分钟的中等强度有氧运动，如骑车、游泳、快走和慢跑等，每周至少 3 次力量练习。

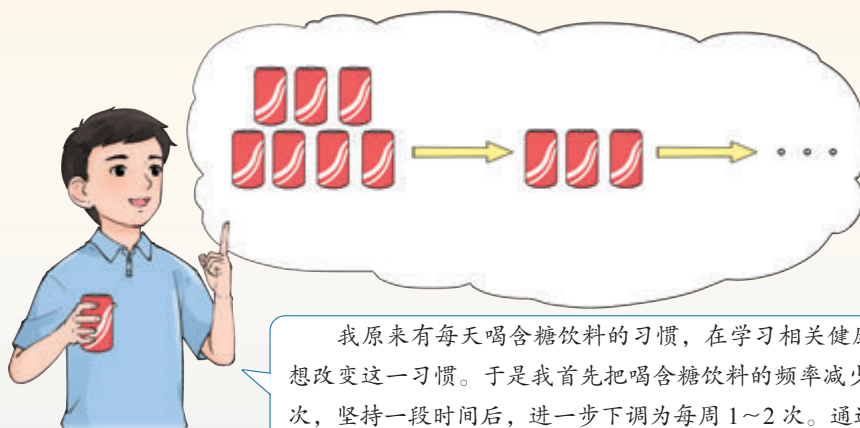
实践运用

有的同学每天都要吃辣条、喝含糖饮料，这种经常、大量地摄入高能量、高糖、高脂、高盐食物以及含糖饮料的不良饮食习惯会对健康造成不利影响，可以参考以下方法逐渐调整。

食物替代法 想吃东西时，食用更有利于健康的食物来替代。



降低频率法 减少吃不利于健康食品的频率。



我原来有每天喝含糖饮料的习惯，在学习相关健康知识后，我想改变这一习惯。于是我首先把喝含糖饮料的频率减少为每周 3~4 次，坚持一段时间后，进一步下调为每周 1~2 次。通过逐步降低频率，现在我已经脱离了对含糖饮料的“依赖”。

◎其他行为方式的建议

- 不吃或少吃高脂、高盐的外卖食品。
- 循序渐进地减重，在降低体脂的同时通过力量练习增强肌肉力量。
- 积极调控情绪，避免因心理因素暴饮暴食或过度节食。
- 定期测量体重或体脂含量，主动评估肥胖程度和生长发育状况。

对体重不足者增肌增重的建议

正确评价自身体重状况和体形，避免因追求过瘦的体形而节食，导致体重不足。体重不足者应加强营养摄入。如果食欲不佳，可通过合理的体育锻炼改善食欲，并使肌肉更发达，从而使身体在更加活跃的基础上达到新的能量平衡。

◎膳食建议

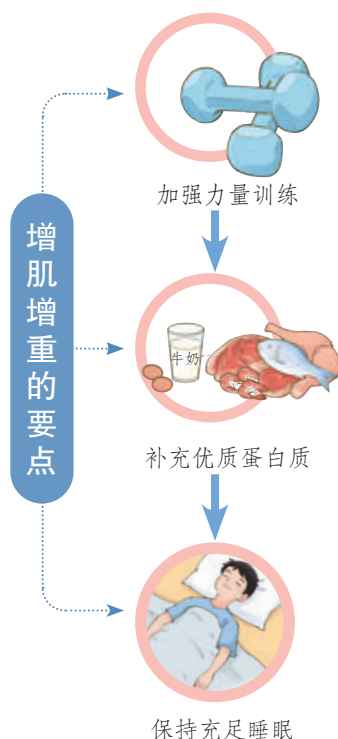
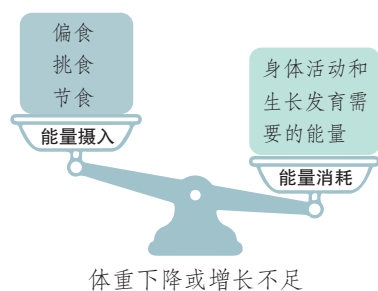
饮食多样，不偏食挑食。要在平衡膳食的基础上增加更多优质蛋白的摄入，如鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛羊肉、鸡肉和坚果等。

◎身体活动建议

每日坚持运动，加强肌肉力量、强化骨骼。每周至少进行3次针对大肌肉群的力量练习，利用课外时间进行克服自身体重的练习，如卷腹、立卧撑、空蹲、悬垂举腿等。此外，体重不足者还需要注重预防骨质疏松。跳跃练习（如蛙跳、跳远）、跳绳和跑步等均有助于强化骨骼。

◎其他行为方式的建议

体重不足者更需保障充足睡眠，不要熬夜。按时睡眠有利于生长激素的分泌，对促进生长发育和肌肉增长会有帮助。



设计体重管理方案

请根据自身情况，运用吃动平衡知识，制订体重管理方案。

第一步：确定体重目标

判断自身体重状态：☐ 体重不足 ☐ 体重正常 ☐ 超重或肥胖

我的健康体重范围：_____ ~ _____ kg

第二步：制订健康体重管理计划表

参照下表，分析自身情况，制订健康体重管理计划表。

	饮食方面	运动方面	生活习惯方面
目标	每天吃早饭，健康饮食	每天校内、校外锻炼1小时	每天睡足9小时
现状/困难	1. 早晨有时起床太晚，来不及吃早饭 2. 喜欢喝可乐	由于初中阶段学习任务重，除了上体育与健康课，较少参加体育锻炼	做完作业已经较晚了，睡前还要玩手机游戏、看视频，深夜才睡
解决方法	1. 早睡早起，早餐吃好 2. 喝白水，尽量不喝可乐等含糖饮料	1. 饭后进行力所能及的家务劳动 2. 放学时走路或骑自行车回家 3. 做作业1小时后，站起来快走或跳绳 4. 选择感兴趣的运动项目坚持锻炼	规律作息，按时入睡，避免睡前玩手机游戏、看视频

我的健康体重管理计划表

	饮食方面	运动方面	生活习惯方面
目标			
现状/困难			
解决方法			

第三步：评估计划成效

我计划每星期_____测量体重。

经过_____（个）星期，我的体重：☐ 下降 ☐ 不变 ☐ 增加

根据最新的状况，继续坚持或调整、更新计划。

第三单元 心理健康与社会适应

5 体育运动中的交流与合作

在高水平的排球比赛中，场上队员们不时喊出“注意”“我的”“短的”“保护”等形象、简洁、明确的词语进行提示，或用手势给出指令，其他队员在听到、看到这些提示、指令后，就能够快速、准确地对下一步行动作出判断，共同完成比赛任务。在集体运动项目比赛中，通过与队友的有效交流与合作，可以大大提升团队的竞争力，为取得更好的比赛成绩奠定基础。那么，体育运动中的交流与合作有哪些特点和作用？如何在体育运动中实现有效交流与合作？

什么是体育运动中的交流与合作

体育运动中的交流与合作，是指在进行体育运动时，参与者之间相互交流、传递信息，合作完成运动任务，共同达成目标的过程。

体育运动中交流与合作的特点

体育运动中的有效交流与合作，主要有三个方面的特点：

即时性

比赛中能够迅速传递信息，帮助队友及时作出决策和回应

直接性

通过语言、动作和神态等方式直接传达信息，减少误解和歧义

互动性

队友间的交流包括发出信号、接收信号、确认回应三种行为，形成了良性的双向互动沟通



知识链接

交流是合作的基础，通过有效的交流，运动员能够传递技术、战术、战略等关键信息，使整个团队能够作出正确的决策和行动。

体育运动中交流的方式

体育运动中的交流可分为语言类与非语言类。

◎语言类交流

在球类集体运动项目中经常能听到“传球”“防守”“投”“快”的呼喊，这些都是体育运动中的语言交流。右图展现了控球队员被对方严密防守时，听到处于有利位置的队友喊“传球”，立刻将球传向队友的真实情景。



篮球比赛中的交流与合作

◎非语言类交流

表情、眼神、手势等都是体育运动中的非语言交流。例如，右图中排球队员的手势可能是示意队友“本轮进攻在二号位采取高举高打的个人战术”，也可能是“采取第二套进攻方案”。采用事先约定的手势进行非语言类交流可以让同伴准确地了解自己的想法，同时还能防止对手发现自己的意图。



排球比赛中的手势沟通

体育运动中有效交流与合作对个人发展的作用

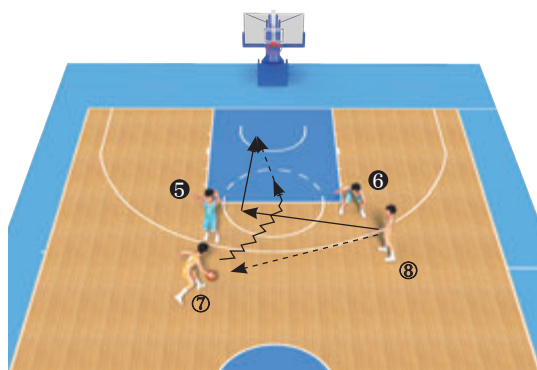
体育运动中的有效交流与合作可以提升个人能力，并运用于日常生活，促进人际交往和实现良好的社会关系。

◎团队合作能力

团队成员在参加比赛和运动时，会相互配合、共同完成团队的目标，这些过程潜移默化地培养了团队意识和互相支持的能力。

◎沟通表达能力

在球类集体项目中，成员之间的相互交流和鼓励，能起到培养和发展沟通表达能力的作用。



~ 运球 --- 传球 — 跑动

篮球战术中的合作与配合

体验解连环游戏

8~10人围成一个圈，面朝圈内站立，相距约1拳。每人双臂体前交叉，在游戏过程中始终握住两侧同伴的手。指定一名同学为队长，带领大家采用各种方式（如钻、绕等）解开手结，形成不交叉的手拉手圆圈。注意，游戏过程中不可使劲硬拉，以防受伤。说一说，如何在这个游戏中发展团队合作能力、沟通表达能力、问题解决能力和领导力。

◎领导力

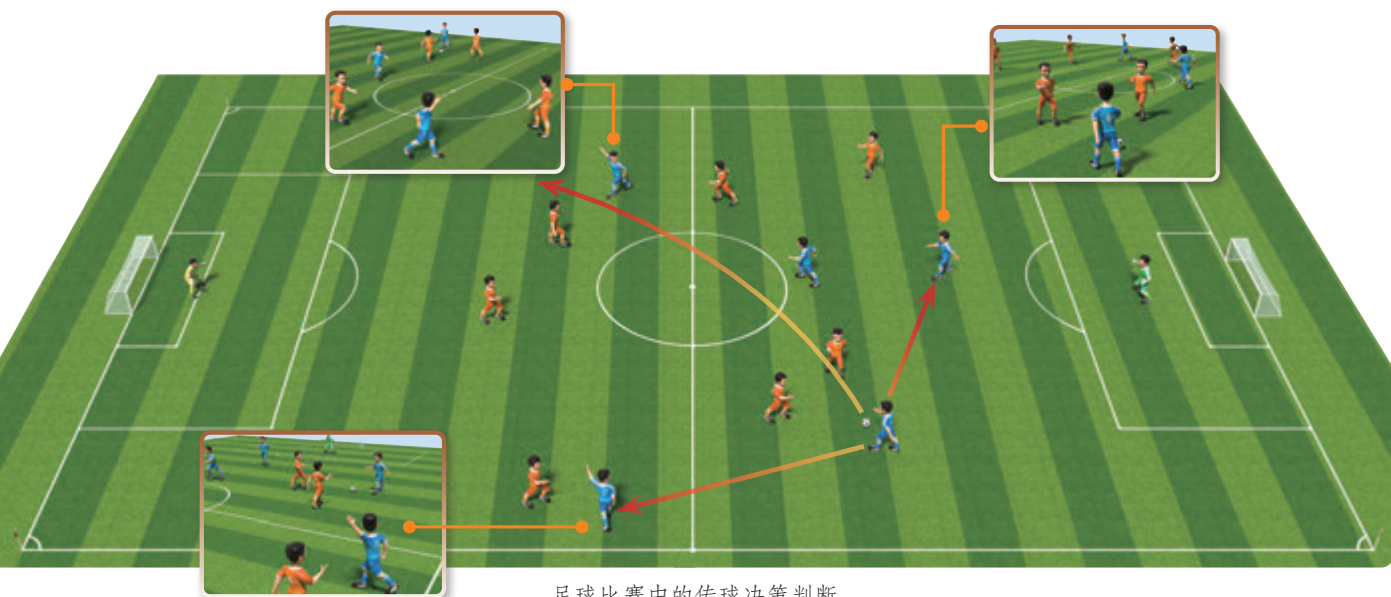
团队中需要有人承担起管理、带领队伍的任务，这能够培养担当者的领导能力。例如，当团队面临比赛信心不足、气势低迷等问题时，队长应通过有效交流发挥起鼓舞士气、坚定信心的作用，展现领导力。

◎问题解决能力

在面临不同的比赛形势时，场上队员需要迅速判断并决策，这个过程锻炼了解决问题的能力。例如，在足球比赛中，球员面临对手的防守时，需要根据防守者的站位情况、队友的跑位情况等因素，与队友进行有效交流，迅速决策，运用灵活的变向突破或巧妙的传球等技战术来突破防守。



戴上队长袖标就要承担相应的责任



足球比赛中的传球决策判断

如何在体育运动中实现有效交流与合作

为了在体育运动中实现有效的交流，应遵循以下 6 个要点。

1 及时交流

在紧张的比赛环境中进行交流与合作，要求参赛者能够快速传递信息，并能够准确地理解和执行指示。

2 保持专注

要学会在高压、快节奏的比赛中保持专注，集中注意力，以便能够有效地听取和理解同伴传递的信息。

3 开放接纳

要保持开放的态度，主动接纳来自队友或教练的信息。应在有限的时间内，尽可能地接收所有信息，综合考虑后作出最佳的决策。

4 主动确认

接收到信息后主动进行确认，以确保自己正确地理解了队友的意图或指示。可用简短的回应或者肯定性的表达来向队友确认所传递的信息。

5 沟通简洁

在瞬息万变的比赛场景中，沟通交流的时间通常很有限。因此，传递信息时要尽量简洁明了，直接明确，以便队友能够快速理解并作出反应。

6 控制情绪

比赛场上应保持冷静，避免过度情绪化的表达方式。例如，一名队员因对方犯规误伤了队友而愤怒，但仍保持克制，与队友、裁判、教练多方沟通，询问是否需要换人，尽力减少球队损失，维护友好的比赛氛围。

在实际比赛中，这 6 个要点是相互关联的。例如，在篮球比赛中，进攻端的队员用手势或语言向持球同伴发出传球要求（简称“要球”）。持球者及时地接纳了要球队员的信息，主动确认了要球队员的意图，并根据场上形势，迅速决策是否将球传给要球队员。如果选择不传球，要球队员不要因为同伴未传球而抱怨，持球队员应在合适的时机向要球队员解释未传球的缘由。

互动交流

比赛中，两名队员因不满对方的表现，情绪比较激动。如果你是其中一人，该如何通过有效交流化解矛盾？

为了在体育比赛中建立良好的合作关系，应遵循以下 6 项策略。

1. 明确目标与分工

明确自己的角色，围绕合作目标完成自己的特定任务，共同取得更好的成绩。



2. 建立信任

通过友好的语言、礼貌的语调进行交流，真诚地表达赞美和肯定，获得队友的信任和理解。



3. 寻找共同点

通过交流和互相了解发现共同点，进而建立有共同目标的合作关系。



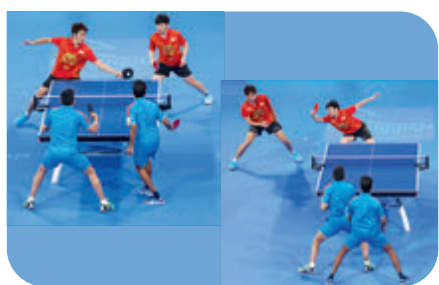
4. 尊重差异

理解和包容对方的个性，尊重彼此的优势和风格，并相互支持。



5. 积极适应

灵活应对各种情况，维护合作关系的稳定性和可持续性。



6. 共同成长

在合作中互帮互助、共同成长，加深对合作共赢的理解。



互动交流

请结合你的运动经历，谈一谈你与同伴是如何建立良好合作关系的。

有效交流与合作的力量

在一场校内篮球赛中，七（1）班和七（3）班都派出了本班体能好、篮球技术水平高的队员。比赛开始后，七（1）班的队员大多各自为战。每当他们拿到球，就会立即启动个人进攻，无视队友的位置和呼喊，甚至在被紧密防守时仍不愿传球，导致频繁的失误和错失得分机会。

与之相反，七（3）班的队员在比赛中展现了出色的团队合作精神。无球时积极跑动，有球时审慎决策，将个人进攻与同伴间的配合相结合，寻找最佳的投篮机会。每个队员都认真落实队长的战术指令，在关键时刻相互支持和协作。默契配合和团队合作，使他们能够成功地突破对方的防守，并不断地完成投篮和得分，最终取得了胜利。

▶ 以小组为单位，结合上述案例或你所参加过的集体项目的比赛，讨论如何通过同伴的有效交流与合作来改善比赛表现，提高比赛成绩。假设你是七（1）班的队员，该如何解决比赛中出现的问题？

有效交流促交往 协同合作赢未来

组队合作，共商策略

与同学一起组织一场班级趣味运动会，共同制订一个详细的运动会组织方案，包括选手报名、比赛项目、比赛规则、比赛场地和设备等。根据每个同学的特长和优势分配任务，如场地布置、设备调配、比赛组织等，与同学一起在实践中感受交流与合作的力量。

实事求是，认识自我

班级趣味运动会结束后，与同学一起回顾和总结整个运动会的经验和收获，分析自己在交流与合作中有哪些方面需要改进。

融入生活，再接再厉赢未来

谈一谈在日常生活中如何提升自己的交流与合作能力。

在生活中，我们会跟他人有各种各样的身体接触。有些身体接触让人感觉安全、舒服，有些身体接触则相反。那些令人不舒服、让人反感和厌恶的身体接触，有可能是性骚扰。如何识别性骚扰？怎样预防和应对性骚扰？

什么是性骚扰

违背他人意愿，以言语、文字、图像、肢体行为等方式，对他人实施的与性有关的行为被认为是性骚扰行为。性骚扰会引起被骚扰者的心理抵触，并使其产生被冒犯、胁迫、羞辱等不良的心理感受。



知识链接

《中华人民共和国民法典》第一千零一十条第一款规定：违背他人意愿，以言语、文字、图像、肢体行为等方式对他人实施性骚扰的，受害人有权依法请求行为人承担民事责任。

《中华人民共和国未成年人保护法》第四十条第一款规定：学校、幼儿园应当建立预防性侵害、性骚扰未成年人工作制度。对性侵害、性骚扰未成年人等违法犯罪行为，学校、幼儿园不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。



常见性骚扰形式

形式	举例
言语骚扰	当面用下流的语言评论一个人的隐私部位，使人感受到被冒犯和羞辱
文字骚扰	给他人发送评论对方身材的带有性意味的信息，使人感觉很不舒服
图像骚扰	通过网络聊天工具向他人发不雅图片，使人感觉很害怕和难堪
肢体行为骚扰	故意触碰他人的隐私部位，强迫拥抱等，使人感觉很害怕和被胁迫

无论是哪种形式的性骚扰，都会对个人和社会造成危害。对个人而言，性骚扰会影响被骚扰者的身心健康，易使其出现焦虑、抑郁、自卑、自责、孤独等消极情绪，甚至影响生活。对社会而言，性骚扰会败坏社会风气，影响社会治安。

如何预防和应对性骚扰

预防性骚扰的方法

◎提高警惕，减少风险

在现实生活中，人们大多能和谐相处，但同学们仍需提高警惕，防范少数有不良用心的人。在性骚扰中，是否被骚扰，与性别、年龄、外貌等特征无关。骚扰者可能是陌生人，也可能是熟人；可能是异性，也可能是同性；可能是年轻人，也可能是中年或老年人。

◎识别界限，相互尊重

无论是与熟悉的人，还是与陌生的人相处，都应注意人际边界，文明交往，尊重彼此身体和语言的界限，不做有意或无意的骚扰者。当言语不当或不小心触碰他人时，要主动表达歉意。如果无意中骚扰了他人，应及时道歉。



积极预防性骚扰

互动交流

有的人有意或无意地成了骚扰者，他（她）可能有以下的想法和做法，你认为对的在“□”内画“√”，错的画“×”，并说说理由。

想法

- ☐ 1. 我没伤害她(他)
- ☐ 2. 都是她(他)不对
- ☐ 3. 我已经很克制了
- ☐ 4. 她(他)不敢告诉其他人的
- ☐ 5. 她(他)没有反对
- ☐ 6. 我没有让她(他)感到不舒服



做法

- ☐ 1. 责怪她(他)太矫情
- ☐ 2. 持续骚扰行为
- ☐ 3. 道歉，请求原谅

一般来说，正常交往中的必要接触，以及能带来安全、舒服感受的身体接触属于“恰当的身体接触”，如善意的拥抱、交往中的握手，以及运动中的正常接触等。

故意触碰隐私部位，或是产生不安全、不舒服感受的接触属于“不当的身体接触”，如未经允许抚摸面部，搂抱肩部、腰部等。需要注意的是，每个人可接受的身体接触界限是不一样的，在进行身体接触时应尊重他人的感受。

探究思考

判断以下身体接触是否恰当，恰当的画“√”，不当的画“×”，不确定的画“○”，并说一说在日常生活中还有哪些恰当和不当的身体接触。

- 1. 我班夺得校篮球赛冠军，全班同学激动地拥抱在一起，共同庆祝胜利。 ()
- 2. 跳校园集体舞时，男生与女生手牵手，产生身体接触。 ()
- 3. 公交车内人不多，有人故意靠得很近，触碰到其他人的身体。 ()
- 4. 搬运体育器材时，不小心碰到了同学的隐私部位。 ()
- 5. 与同学嬉闹时，捏同学的脸颊，拍同学的臀部。 ()

◎规避风险，避免骚扰

预防性骚扰需要在行为上规避风险，以减少性骚扰发生的可能性。例如，外出要告诉家人所要去的地点、路线和回家时间，避免独自太晚回家，不与异性单独在密闭空间中相处，不去不适合未成年人出入的场所，着装要得体等。

应对性骚扰的方法和自我保护

在遭遇性骚扰时，应根据情况采取必要的自我保护措施。

◎错误观念要摒弃

纵容性骚扰行为、将性骚扰行为归因于自身，以及怕麻烦或难为情等，是错误的观念和做法，应坚决摒弃。这些观念会让骚扰者更加肆无忌惮，并可能产生进一步伤害。

◎拒绝态度要坚决

遭受性骚扰时，要克服羞怯感、恐惧感及疑惑感，坚决且清楚地表达出“厌恶感”和“拒绝的态度”，明确要求骚扰者立即停止骚扰行为，并设法远离骚扰者，保护好自己。

◎机智周旋保安全

如果身处孤立无援的情境，应遵循生命至上的原则，根据具体情况设法保护自己，不要激怒骚扰者，要机智周旋，拖延时间，分散其注意力，并寻求机会摆脱骚扰。

◎受到骚扰主动求助

受到骚扰后，无论骚扰者是陌生人还是熟人，都应尽快向家长、老师等能帮助你的成年人报告情况，并寻求帮助。如果情节严重，还可向公安机关或学校寻求帮助。



不去不适合未成年人出入的场所



拒绝时，可以用坚决的、愤怒的、憎恶的声音，直接大声说出“走开”“住手”“停下来”“不要”“不好”等



互动交流

有的被骚扰者可能会有以下想法和做法，你认为对的在“□”内画“√”，错的画“×”，并说说理由。

想法

- ☐ 1. 这是小事
- ☐ 2. 说不清楚，算了吧
- ☐ 3. 太丢人了，不能说
- ☐ 4. 说了别人也不会相信
- ☐ 5. 忍一忍就过去了
- ☐ 6. 我要保护自己



做法

- ☐ 1. 忍耐，无其他行动
- ☐ 2. 向朋友倾诉
- ☐ 3. 告诉可靠的成年人
- ☐ 4. 报告警察
- ☐ 5. 立即要求停止骚扰行为
- ☐ 6. 找机会摆脱骚扰者

有的人在遇到被骚扰者求助时，可能会有以下想法和做法，你认为对的在“□”内画“√”，错的画“×”，并说说理由。

想法

- ☐ 1. 没什么大不了的
- ☐ 2. 她（他）忍一忍就过去了
- ☐ 3. 她（他）好可怜
- ☐ 4. 这个事我管不了
- ☐ 5. 我要尽力帮她（他）



做法

- ☐ 1. 不相信她（他）说的
- ☐ 2. 只是安慰她（他）
- ☐ 3. 寻找可靠的人或警察帮助她（他）
- ☐ 4. 鼓励她（他）勇敢面对
- ☐ 5. 保护她（他）的隐私



知识链接

如果遇到网络性骚扰，同学们可以这样做。

1. 截图并录屏以留存证据。录屏中要包含双方网名，作为证据的图片要点开，语音和视频都要播放完毕。
2. 拒绝接收网络骚扰者的信息，同时寻求家长或老师的帮助。
3. 向事发平台举报网络骚扰者的行为，并提供相应证据。
4. 如果情节严重，尽快报警。

在保护自己的过程中要注意保护个人隐私，不能采用违法手段，避免使用恐吓、威胁对方的方式处理问题。

总之，通过正确地认识和了解性骚扰行为，学会规避风险，摒弃错误观念，构筑有效的自我心理和行为防御体系，在遇到性骚扰时，就能处乱不惊、坚决拒绝、主动求助，从而更好地保护自己。

■ 提高保护能力，远离性骚扰 ■

请你支招

请根据本课学到的知识和技能帮助下面这名同学。

某同学经常到朋友家去玩。朋友的哥哥有时会靠得很近，还会用手摸该同学的脸颊和隐私部位，该同学觉得很不舒服。



如何理解该同学遇到的情况？

-
-
-
-
-
-

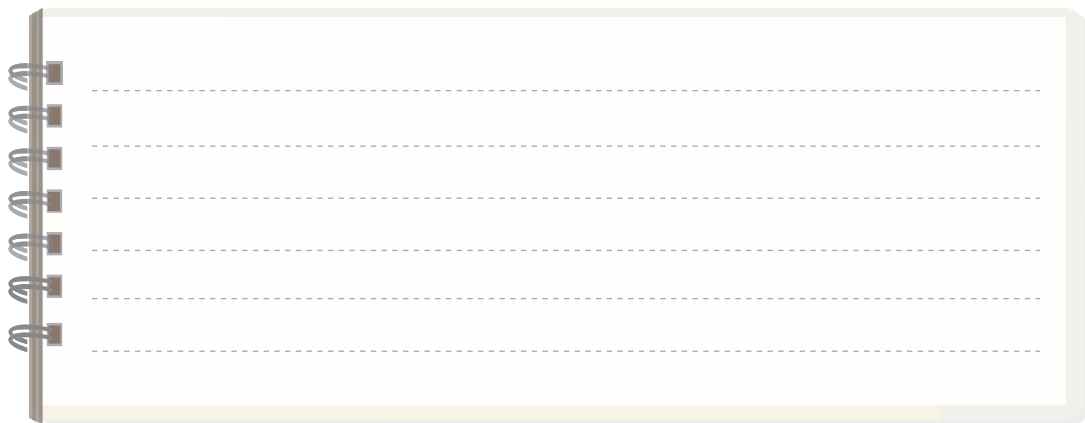


该同学可以怎么做？

-
-
-
-
-
-

收获与反思

为更好地保护自己，同学们今后会从哪些方面防范性骚扰？



A large spiral-bound notebook with a light green cover and a yellow bottom section. The notebook is open, showing several blank, lined pages for writing.

第四单元 疾病预防与安全应急

7

定期体检 预防常见病

体检是对人体形态结构和机能发展水平的检查，学校组织的学生健康体检能够反映同学们的生长发育状况和健康状况。你是否还记得学校组织的健康体检有哪些项目？你知道如何阅读健康体检结果，积极预防常见病吗？

什么是健康体检

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。很多中小学校每年都会定期组织在校学生参加一次健康体检。人们常说的“常规体检”就是对定期进行健康体检的通俗表述。

除了健康体检，同学们未来还会经历为了升学或就业而进行的体检。



学生健康体检



知识链接

体检的注意事项

1. 体检前应保证良好的睡眠和精神状态，不要剧烈运动。
 2. 体检前饮食宜清淡易消化，如有抽血化验或腹部超声等项目，体检前一晚10点以后禁饮水进食，体检当天早上空腹。
 3. 建议穿宽松、易穿脱的衣服参加体检，摘除金属物品，保持干净整洁。
 4. 按要求填写体检表中的相关内容，如有特殊情况及时告知老师。
 5. 测量裸眼视力时不得戴隐形眼镜。
 6. 经确认体检项目全部完成后，应将体检表交给指定人员再离开体检现场。
- 此外，由于不同的项目会有各自相应的注意事项，应听从老师和现场医生的指示。

学生健康体检项目包括基本项目和可选择项目。一般来说，体检结束后，健康体检机构会以个体报告单形式反馈健康体检结果。不同机构体检报告的格式体例会有不同，但大多都包括体检结果、评价和健康指导建议等内容。

下面是一份体检结果报告，看一看这位同学参加的体检都检查了哪些项目。你也可以找出你自己的体检报告，看看都检查了哪些项目，想一想检查这些项目有什么意义。

知识链接

体检指标中有的定性检查，检查结果直接反映健康状况；有的是定量检查，检查结果还要依据参考值进行评价，如果数值高于或低于参考值范围，就会提示存在异常。

客观结果
对定量结果的评价
健康指导建议

学生健康体检结果反馈报告

××××-××××学年度 ×××××××××××××× 学校 初中学段

××××年级××班 姓名××× 性别× 出生日期××××年××月××日

体检项目	体检结果	评 价	反 馈 建 议
身高 (cm)	161.3	中等	请保持饮食均衡，减少高能量、高糖、高脂食物摄入，科学锻炼，控制体重。
体重 (kg)	65.2		
发育及营养状况 (BMI)	25.1	肥胖	
血压 (mmHg)	收缩压 129 舒张压 64	正常 正常	
肺活量 (ml)	2331	中等	建议增加日常体育锻炼。
心脏	未见异常		
肺	未见异常		
肝、脾	肝脾未触及		
头颈部	未见异常		
胸部	胸廓未见异常		
脊柱	未见异常		
四肢	四肢关节活动良好		
皮肤	未见异常		
淋巴结	未触及		
裸眼视力	右眼 4.2 左眼 4.3	视力不良 (重度)	请及时到正规医院眼科复查，科学配镜和戴镜，纠正不良用眼卫生习惯。
口腔	恒牙活动龋1颗，已补0颗，龋失0颗		请注意口腔卫生，及时到正规口腔医疗机构进行龋齿充填。
	乳牙活动龋0颗，已补0颗，龋失0颗		
血红蛋白 (HB)	139 g/L	正常	

形态指标

内科检查

外科检查

眼科检查

口腔科检查

实验室检查

异常情况会用不同颜色的文字或向上的、向下的箭头表示

认识体检结果报告

如何运用健康体检结果

正确看待健康体检结果，及时就医检查

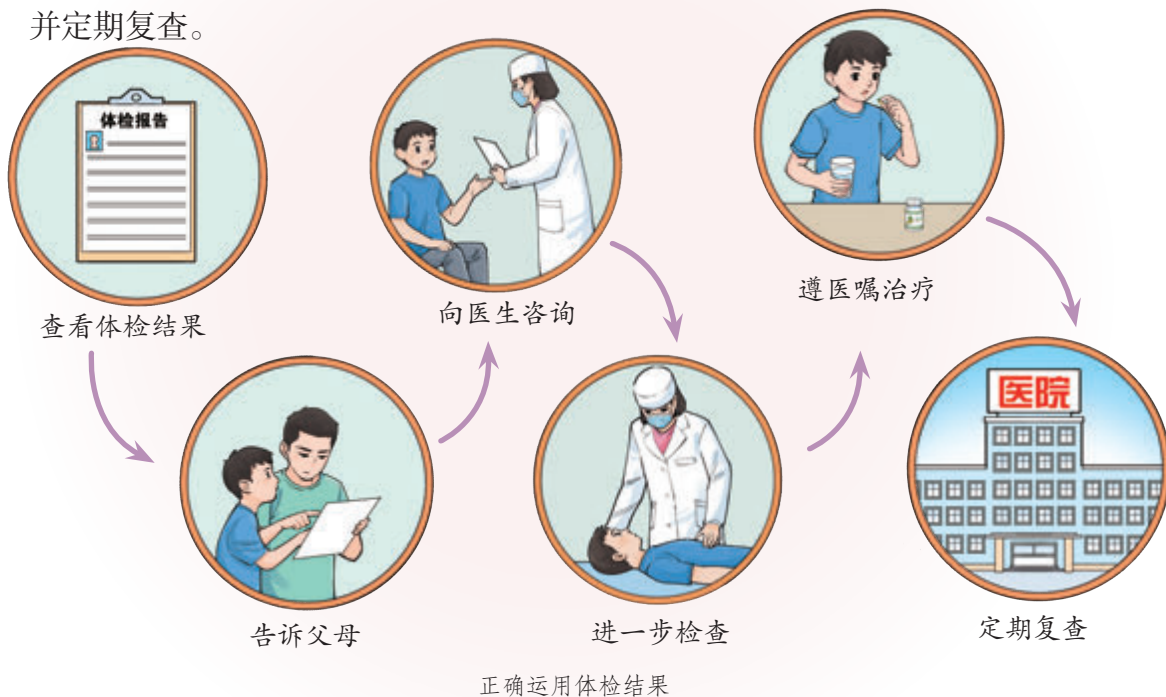
健康体检中的各项评价指标都有相应的目的和作用，能帮助同学们了解自己的生长发育水平、营养状况以及是否存在常见病隐患，从而及早发现潜在的健康问题。

拿到健康体检结果报告后，如有存在异常情况的指标，应立即告诉父母。对于健康体检结果，无论是正常还是异常，有任何疑问都可以向医生咨询，听从专业人员的建议和指导，并根据实际情况前往医院做进一步检查。体检结果报告的健康指导建议中也会给出是否需要复查或进一步诊治的提示，应遵照指导建议采取下一步措施，不可不管不顾，导致病情延误；也不可随意用药或盲目使用偏方进行治疗。如果确诊患病，要遵医嘱及时治疗，并定期复查。



互动交流

阅读上页体检结果报告样例，重点关注有异常情况的指标，说一说这名同学可能存在哪些健康问题，该如何应对。并与同学交流。



关注身体状况变化，积极预防常见病

由于每一年都要进行健康体检，同学们可以将今年的健康体检结果与去年的体检结果进行对比，重点关注各指标检查的结果有无变化，是否存在向好或向不良方向发展的趋势，对于出现变化的指标，与父母一起分析变化原因，看看是否存在健康隐患，特别是对于常见病的相关指标要格外重视。

学生常见病是指在中小学生群体中发生率较高的一类疾病，初中学生常见病包括肥胖、龋齿、视力不良、脊柱弯曲异常等。坚持健康体检，关注相关指标的变化，有助于提前发现健康隐患，及时干预。对于自己生活方式中有利于健康的因素，要保持下去；对于不利于健康的因素，要主动纠正和消除，积极预防常见病。

◎肥胖

肥胖是指一种在遗传、环境因素相互作用下，体内脂肪积聚过多，危害健康的慢性代谢性疾病。肥胖还会导致其他多种疾病，并会对终身健康造成持续性的影响。是否肥胖及肥胖的程度可以用 BMI 指标来进行评估。

互动交流

某同学的体检结果显示裸眼视力还没有降至近视状态，但与上一年相比有所下降；但他的 BMI 指数从超重恢复到正常。你觉得可能是哪些原因造成的？你对他有什么建议？

实践运用

请总结你最近三年 BMI 指标的变化情况，结合已学知识，看看是否存在健康隐患，并提出针对自己的健康干预建议。

年级	结果及评价	变化情况	健康干预建议
五年级	结果：____；评价：_____	() 基本不变 () 增加 () 降低	
六年级	结果：____；评价：_____		
七年级	结果：____；评价：_____		

◎龋齿

龋齿是一种牙体硬组织的慢性感染性疾病，被世界卫生组织列为人类三大重点防治疾病。龋齿发生的早期没有特别的症状，随着龋齿的发展可能出现牙齿敏感、疼痛等症状，进而影响进食、咀嚼，甚至引起发热、肿痛等全身症状。

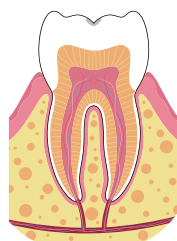
龋齿不能自愈，一旦检查发现龋齿之后就要尽快就医，进行诊治。预防龋齿的最主要办法就是保持好的口腔卫生，如坚持早晚正确刷牙和使用牙线清洁牙齿；控制含糖食物的摄入，多吃高纤维食物。同时，还需要定期进行专业的口腔检查。

◎视力不良

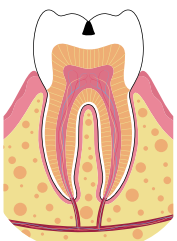
视力不良是各种原因导致的视力低于一定水平的总称，包括近视、远视和散光等屈光不正和弱视等其他眼病，其中最主要的是近视。视力不良通过眼科检查进行评估。视力不良不仅会影响学习和生活，对同学们的未来职业发展也会有影响。同学们应坚持良好用眼习惯，每天日间户外活动不少于2小时，减少视屏时间，保持均衡营养和充足睡眠。

◎脊柱弯曲异常

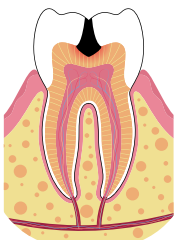
脊柱弯曲异常是指脊柱的弯曲程度超出了正常生理范围，可通过外科检查进行评估。初中学生仍处于身体快速生长发育阶段，同学们应继续保持正确的坐、立、行姿势，积极参加适宜的体育锻炼。当察觉脊柱出现异常时，积极就医治疗。



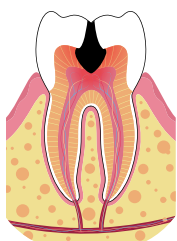
牙菌斑沉积



病变扩展，出现较浅的龋洞



出现较明显的龋洞



细菌侵入牙髓，出现牙髓炎

从龋齿到牙髓炎的发展过程



互动交流

你知道哪些运动项目或锻炼方法有助于预防脊柱弯曲异常吗？请与同学交流并体验尝试。

制订健康行动计划

根据学校健康体检的结果和健康指导建议，同学们可以制订自己的健康行动计划。

仿照下列示例，制订健康行动计划并实施。如果你的体检结果有异常，请根据“诊断”的结果查找防治策略，并确定你的行动计划。如果你的体检结果均为正常，列出保持和优化生活方式的健康行动计划。

小刚的健康行动计划

“诊断”

龋齿

防治策略

治疗龋齿，预防新发。

- 1 早晚刷牙，每次至少两分钟。坚持每天饭后刷牙或漱口。
- 2 正确刷牙，选择合适的牙刷和牙膏。
- 3 定期洗牙，一般一年一次。
- 4 控制饮食，少喝或不喝含糖饮料，睡前不吃任何食物。
- 5 定期检查，一年至少进行一次口腔检查。

我的行动

- 1 制订每日刷牙计划，并坚持实施。
- 2 学习正确的刷牙方法，向家长或老师请教。
- 3 和家人一起制订、实施健康饮食计划，请他们监督。
- 4 和家长一起预约口腔医生，定期做口腔检查和洗牙。

的健康行动计划

“诊断”

防治策略

我的行动

在酷热难耐的夏日，去正规的游泳池等安全的水域玩耍或游泳，可以让人获得独特的乐趣和健身效果。学会识别安全隐患，掌握溺水救援的有关知识和技能，将使你更安全地享受这份乐趣。什么是溺水？该如何预防？发生溺水时该如何应对？

什么是溺水

溺水，又称为淹溺，是指因人体淹没或浸泡在水或其他液体中导致呼吸障碍的过程。如果溺水者没有得到及时的救治，可在数分钟后因呼吸、心跳停止而死亡。此外，溺水后，人体浸泡或淹没在冷水中，还会因热量丧失而导致活动能力下降、体温过低，甚至危及生命。

儿童青少年是溺水的主要受害群体。溺水既可能发生在自然水域，也可能发生在游泳池等人工水域。



禁止游泳标志



2022年游泳世锦赛中，一名花样游泳选手在比赛中失去意识，被教练及时救起

查看左图，想一想：平静的水面下可能会潜藏什么样的危险？在这样的自然水域玩耍时，如果不慎滑入水中，在没有呼救的情况下，救援的人能否迅速发现溺水者？

探究思考

下表是《中国卫生健康统计年鉴（2022）》提供的我国儿童青少年溺水死亡率的情况，请阅读、分析相关数据，并分小组讨论以下问题。

不同年龄儿童青少年溺水死亡率（1/10万）

类别		5~9岁	10~14岁	15~19岁	20~24岁
城市	总体	1.53	2.33	2.54	1.52
	男性	2.24	3.36	3.73	2.55
	女性	0.73	1.14	1.18	0.37
农村	总体	2.49	4.65	4.56	2.32
	男性	3.22	6.63	6.96	3.51
	女性	1.62	2.27	1.71	0.95

1. 不同年龄、性别、地区的溺水死亡率有什么差别？为什么会出现这种差别？
2. 结合自己的生活环境，从个人因素和环境因素两方面来思考：导致溺水的原因有哪些？该如何有针对性地预防？

溺水的获救率很低。据调查，我国中学生溺水的获救率仅为 7.3%。学习和掌握溺水预防和急救的知识，远离危险，科学应对，是减少溺亡的重要手段。一般来说，可依据溺水生存链，从积极预防、识别险情、提供漂浮物、脱离水面和现场急救五个环节来应对溺水险情。

互动交流

请与同学交流你听说过的溺亡事件，并讨论该如何预防。



溺水生存链

怎样预防溺水

增强安全意识，识别安全隐患

预防溺水要遵规守则，切忌盲目自信和鲁莽行事。要提高安全意识，时刻注意识别可能存在的安全隐患，做到“四个不能”：不能在标有危险指示牌的水域、不能在任何不确定安全状况的水域、不能在缺少救生设施的水域、不能在缺少救生人员的水域进行涉水活动。



重点水域防溺水“四个一”建设：一个警示牌、一个救生圈、一根救生绳、一根救生杆

此外，冬季在冰面上活动时要预防坠冰溺水。

遵守游泳等活动的安全注意事项

上游泳课以及在正规场所游泳或戏水时，应遵守以下要求。



★下水前充分评估自身情况，身体不舒服要向老师请假；按要求穿戴游泳和安全救生装备；做好热身活动，提前适应水温；过饱、空腹及身体不适或疲劳时应避免下水活动。

★在水中不得嬉戏打闹，不盲目跳水，不跑跳入水，不长时间潜水。

★不会游泳或初学者应在老师、教练或救生员的视线范围内活动，不得违规进入深水区。

★上游泳课时要听从老师指挥，遵守课堂常规。



互动交流

在小学已经学过防溺水“六不准”，你能说出来吗？

1

2

3

4

5

6

学习和掌握游泳等相关技能

学习和掌握游泳等相关技能，对于提高水中自救能力和配合他救有重要作用。特别是学习和掌握实用性漂浮动作，如大字漂、水母漂等，能有助于应对水中的突发险情。应选择正规机构或在监护人、老师的指导下进行学练。



大字漂



基本姿势



准备呼气



呼吸和吸气

水母漂

面临溺水危险时如何自救

如果不慎落水，或游泳时出现身体不适、体力不支等突发情况，又无法及时得到他人的帮助和救援，千万不要慌张，要设法自救。



知识链接

游泳时发生小腿和脚趾抽筋怎么办

如果靠近岸边应立即上岸处理。如离岸边较远，首先应保持身体在水中的平衡，腿部尽量伸直，然后用手抓住脚趾，把脚尖尽量向身体方向扳拉，直到抽筋消失。注意应采用其他泳姿游回岸边休息，以免再次抽筋。如果抽筋过重，可一边扳拉，一边游向岸边，并大声呼救。

1. 保持冷静，识别自己所处的状况。不要用力划水，尽量抓住任何漂浮或可以支撑身体的东西。



2. 如果没有漂浮物或可支撑身体的东西，应尽量使身体仰卧，头部后仰，设法使嘴和鼻子露出水面，不要将手臂上举乱动。



3. 试着腹部向上顶，将胳膊和腿展开，作“大字漂”。保持这样的姿态，快吸气、慢呼气，使自己放松。当水面风浪较大或有激流无法维持“大字漂”时，可采用“水母漂”姿势。



4. 轻轻地移动手和脚，使自己能漂浮起来。



5. 如果身体能够平静下来，适时举起手臂大声呼救。如果有可能，尝试游到安全的地方。



需要注意的是，在无法及时获得救援或者无法凭自身努力上岸时，要尽可能保存体力，用最少的体力消耗来维持最长的水上漂浮时间。

怎样配合专业人员救助溺水者

直接下水救助溺水者，是一项极其危险和专业性较强的工作，应由具备相关技能的成年人来承担。无论是否会游泳，中学生均不得直接下水救援。在发现溺水者后，中学生可通过呼救、间接施救等方式，在确保自身安全的前提下参与施救。

发现和识别溺水者

发现水中有溺水者时，应首先通过看和听来判断溺水者是否有意识。

- 有意识的溺水者通常会在水中挣扎、求救，头部可能会间歇性地被淹没。
- 无意识的溺水者常表现为在水中静静漂浮，不能自主地支配肢体动作，有的仿佛是在水中站立，对呼叫没有应答，甚至脸朝下缓慢下沉。



知识链接

溺水时，人体会本能地关闭气道以防止水进入肺部，而且由于嘴会没入水中，只能短暂地浮出水面，因此很多溺水者无法出声呼救。

溺水时，大部分成年人会本能地将双臂伸到两侧，并向下压，以便让身体浮出水面，还有的儿童会将手臂前伸，因此都无法挥手求救。

当发现有人安静地直立于水中时，要警惕是否发生了溺水。



溺水者的表现

救助溺水者脱离水面

在确保自身安全的前提下，可采用以下方式间接救助溺水者。

- 发现溺水者，第一时间向救生员或周围群众呼救，并拨打 120、119 急救电话。

- 在专业救援人员到来之前，对于有意识的溺水者，可在岸上向溺水者投递救生圈等漂浮物，或用长杆、绳索等牵拉器材帮助溺水者上岸。

对于无意识的溺水者，应由专业人员施救，中学生不得直接下水救援。



互动交流

间接救助时，可以抛掷漂浮物给溺水者。如果你身边有书包和几瓶矿泉水，你能制作出一个临时漂浮物吗？试一试，与同学交流。



岸上救助溺水者

救助溺水者时应注意以下事项

- 能在岸上完成营救，绝不轻易下水救人。
- 能用器材救援，就不徒手救人。
- 不得在岸边实施多人手拉手下水救援。
- 提醒救助者不使用头先入水的方式跳水救人。



溺水者上岸后的现场急救

溺水者被救上岸后，应被放置于平整地面上。在救护车到来前，要判断溺水者的生命体征情况。溺水者如果没有意识、没有呼吸，应立即采取心肺复苏等急救措施，不必进行“倒置控水”或拍背。

心肺复苏时，应首先清理溺水者口鼻的泥沙、



清理口腔中的泥沙、水草等异物

水草等异物。如果溺水者有大量呕吐物，应立即清除，保持呼吸道通畅。如果仅有大量液体或泡沫涌出，无须清理，尽快进行人工呼吸和胸外按压。



避免溺水，重在预防

“游泳技能与溺水”主题辩论赛

《淮南子》中提到“善游者溺”。结合本课内容，围绕这一话题举行一场辩论赛，辩论过程包括各自陈述、相互质问和总结陈词三部分。

1. 全班分成三个组，通过抽签分为正方、反方和策划组。
2. 正方、反方各推选 4 人为辩手，全组共同准备辩论素材和资料。
3. 策划组负责辩论赛的策划、组织和宣传工作，并推选 4 人与老师一起担任评委。

制作预防溺水宣传海报

分小组制作一张宣传海报，介绍如何预防溺水和急救。可包括以下内容：

1. 针对本地区可能发生溺水的水域或场所提出具体的预防措施。
2. 假设有人在上述水域遇到险情，给出自救或他救的策略和方法。
3. 拟定一个预防溺水的口号，号召大家提高安全意识，预防溺水。

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的还有殷恒婵，参加编写和编辑工作的还有吕书红、孙卫华、李云龙、朱丽娜、刘妮楠、庄丽丽、贾碧波、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：010-58758577，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教学意见反馈平台：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

七年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

七年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38266-6



人民教育出版社