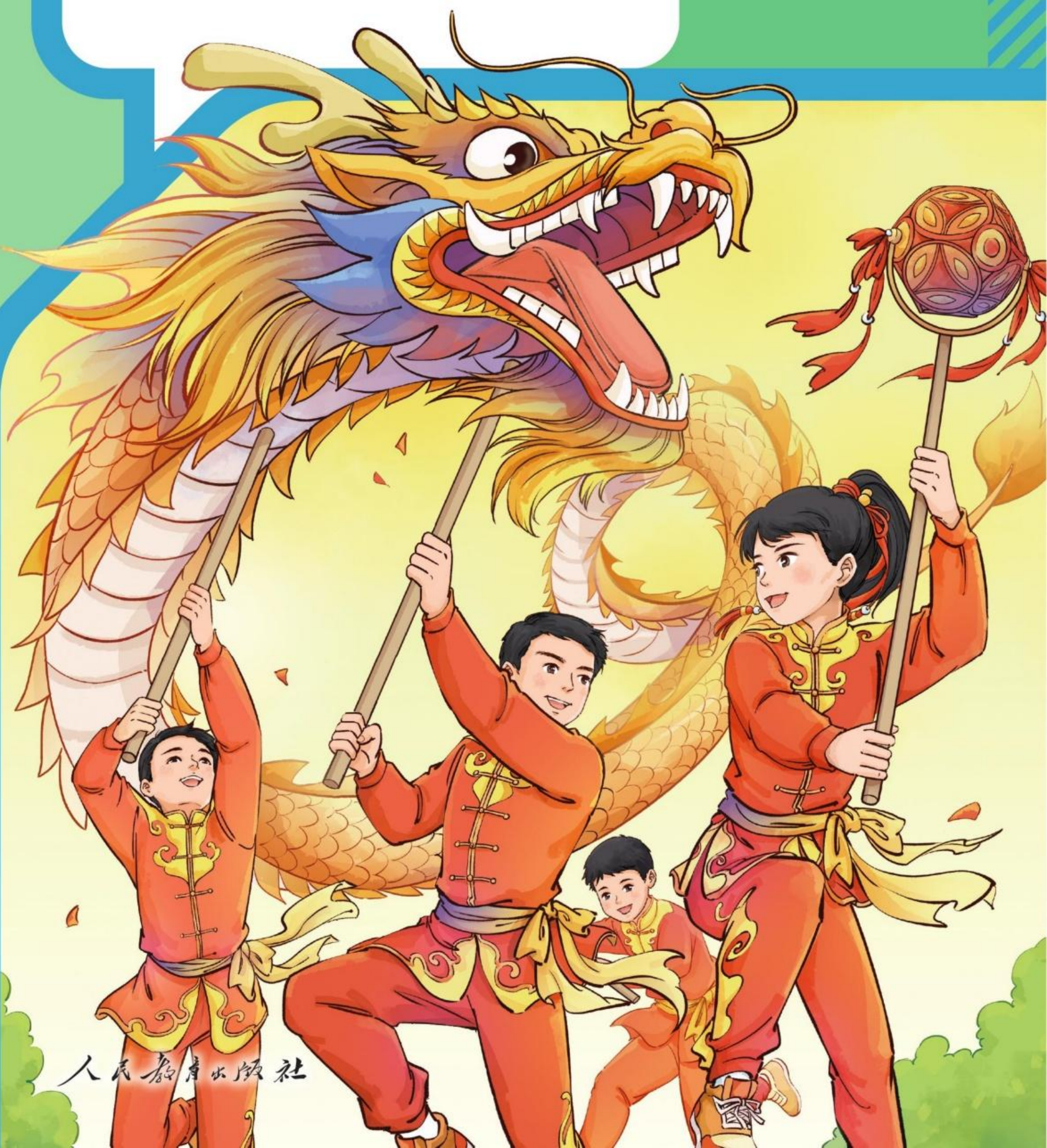




义务教育教科书

体育与健康

九年级
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

九年级

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：殷恒婵

编写人员：（以姓氏笔画为序）

刘 莹 吴 静 何鲜桂 耿培新 徐春霞

责任编辑：胡 滨

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：李胜瑾

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 九年级 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 体育运动助力精彩人生 2

第二单元

健康行为与生活方式

- 2 好视力护航职业发展 10
- 3 知法守法 防毒拒毒 16



第三单元

心理健康与社会适应

4 主动管理情绪 22

第四单元

疾病预防与安全应急

5 空气污染与防护 30

6 认识突发公共卫生事件 36



第一单元 体育文化与体育精神

1 体育运动助力精彩人生

谈到体育运动，很多同学可能首先会想到它有强身健体的作用，但体育运动的益处远不止于此。历史上许多名人因坚持体育运动而练就了强健的体魄和顽强的意志，进而助力其在所从事的领域取得了辉煌成就。体育运动对个人成长有哪些价值和功能？如何通过体育运动助力精彩人生？

体育运动有哪些价值和功能

体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。坚持体育运动能使同学们享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。体育运动对个人成长和社会发展都有重要的价值和功能。

体育运动对个人成长的价值和功能

- 培养良好的体育品德
- 促进大脑功能
- 塑造健康的体魄，提高社会交往能力
- 提高审美情趣
- 带动形成劳动意识和习惯
-

体育运动对社会发展的价值和功能

- 是提高人民健康水平的重要途径
- 是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段
- 是促进经济社会发展的重要动力
- 是展示国家文化软实力的重要平台
-



互动交流

毛泽东同志一生重视并积极参加体育运动，这塑造了他强健的体魄和坚强的意志品质。在青年时期，他坚持用冷水擦身、冬泳、登山；在73岁时，他依然能畅游长江。毛泽东同志对体育的育人作用有深刻的认识，早在1917年就发表了《体育之研究》。他认为“体者，为知识之载而为道德之寓者也”，并强调“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”，还提出“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”。这些论述阐明了体育是德育、智育的基础，成才必须德智体全面发展。

结合以上论述，阅读以下内容，回想你是否有过类似的认识或体验，并与同学和老师交流。

- 在体育运动中曾经感受过肌肉的酸痛，有过筋疲力尽的感觉，但咬牙坚持完成了预定目标，觉得自己很了不起，更加自信了，遇到困难也更加敢于应对。

- 在参加适宜的体育活动后，感觉注意力更集中、精力更充沛，学习效率更高了。
- 在体育比赛和活动中，与同学有了更深入的交往，朋友更多了。
- 坚持体育锻炼，使自己更加健康、更具魅力了。



毛泽东同志所著的
《体育之研究》
(1979年单行本)

如何实现体育运动的育人价值和功能

中学生正处于身心成长的关键时期，应根据自己的特点和需要，认真上好体育与健康课，积极参加大课间和课后体育锻炼，充分感受体育运动的育人价值和功能，促进自身德智体美劳全面发展，为未来的精彩人生夯实基础。

参与体育运动，加强品德修养

体育运动是培养优良品德的重要途径和手段。在锻炼过程中要有意识地克服各种困难，战胜胆怯和畏惧，锤炼意志品质。在比赛中要发扬积极进取、顽强拼搏、坚持到底的体育精神，树立正确的



互动交流

你喜欢什么运动项目？你在校外还参加了哪些体育运动？

说一说这些项目都有什么特点，对个人成长有什么作用，把它们介绍给同学。

胜负观。在参赛和观赛时要遵守竞赛规则和礼仪，培养规则意识、诚信意识、责任意识和文明礼貌等体育品德。

探究思考

选择恰当的关键词，填入下列句子的空格处，并想一想在体育运动中如何落实这些要求。

1. 在足球比赛中，敢打敢拼，表现出_____的精神。
2. 在100米跑比赛中，不抢跑、不越道、不踩线，表现出_____等。
3. 在篮球比赛后，无论输赢，都主动与对手、教练、裁判握手致意，并向观众鞠躬或挥手致意，表现出_____的行为。
4. 在长跑练习中遇到“极点”状况时，虽然感觉呼吸困难、四肢沉重、心慌乏力、极度想停，但仍坚持不放弃，通过加深呼吸和降低跑速，使不适感逐渐减轻，进入“第二次呼吸”，表现出_____的意志品质。

关键词

积极进取
规则意识
文明礼貌
坚持到底

同学们应将体育运动中获得的体育品德迁移到学习和生活中，遵守校规，尊敬师长，尊重同学，在遇到困难和挑战时，勇于面对，坚持到底。

参加体育运动，促进大脑功能

经常参加体育运动，不仅能够促进血液循环、增加大脑血流量，使记忆力更好，注意力更集中，想象力更丰富，分析判断能力更强；还能有效缓解学习压力，使精力更加充沛，从而更专注、乐观地投入学习。

为了促进和发展大脑的功能，可以选择具有挑战性、复杂性的运动项目，在丰富多样的运动环境和愉悦的心理环境中进行体育运动。



知识链接

为发展和提高决策判断能力，应积极参加球类等对抗类运动项目，或参加花样跳绳等复杂、变化较多的个人项目。还可以将不同的运动项目或动作进行组合，经常进行左右手、左右脚交替的活动，如左右手交替运球等双侧协调练习，促进大脑的左右半球均衡发展。

除了上体育与健康课，同学们在日常学习和生活中也应坚持体育运动，做到劳逸结合，达到“7小时学习+1小时运动>8小时学习”的效果。

参加体育运动，促进身心健康

体育运动不仅可以强身健体，还能促进心理健康。不同的项目锻炼价值各不相同，除了上好体育与健康课，同学们还可根据自己的兴趣和锻炼目标，有针对性地选择运动项目作为兴趣爱好，并通过体育锻炼强健体魄、调控情绪、缓解压力。

探究思考

选择恰当的关键词，填入下列句子的空格处，并根据你的实际情况积极锻炼。

关键词

位移速度
心肺耐力
调控情绪

1. 参加短跑等运动项目，可以提升_____。
2. 参加长距离游泳等项目，可以增强_____，提高肌肉耐力。
3. 在羽毛球比赛中的决胜局比分落后时，想赢怕输，产生了紧张、焦虑的情绪。此时通过强化正确认知，认识到暂时的落后不等于最终的结果，只要比赛没有结束就还有机会，从而将注意力专注于当前的技战术运用，这样可以_____，缓解压力，发挥出应有的水平。

同学们可以将体育运动中培养的积极心理品质融入学习和生活，有策略地应对困难与挫折，提升自信，努力追求卓越。

互动交流

尝试进行4周的跑步练习，采用中等及以上的强度，每周3次以上，每次约30分钟。每周定时测量自己的体重与腰围，有条件的可借助可穿戴设备记录跑步数据。

4周后将跑步成绩、体重、腰围的数据进行对比分析，感受身体的变化，与同学、家人和老师交流，说一说坚持跑步可以给身体和心理带来哪些变化。



参加体育运动，增强社会交往能力

参加集体运动项目，能促进参赛者之间的相互交往，加深相互了解。在活动中通过履行自身角色责任，主动利用语言、表情、手势等方式与同伴有效沟通，相互配合，相互协作，共同解决问题，从而增强参赛者的合作意识，强化责任担当和集体荣誉感。



团队成员间密切配合的板鞋竞速混合接力赛

探究思考

选择恰当的关键词，填入下面这段话的空格处，并在体育运动中践行这些要求。

足球运动是一项集体性运动项目。比赛中，不同位置的队员要明确自己的位置职责，各司其职，表现出_____的意识。在比赛过程中要与队友密切配合，相互支持。要善于通过手势或眼神的交流，进行默契的战术配合，表现出_____的能力。当队友丢球时，应主动补位拼抢；当队友踢出好球时，喊出“真棒”或与队友击掌表示祝贺；当队友失误时，告诉队友“没关系，还有机会”或轻拍队友表示鼓励。队员间通过有效的沟通、交流和相互鼓励，提高_____等，使团队具有凝聚力、战斗力，同时也能增进团队成员之间的相互了解和默契，促进相互交往。

关键词

协作配合
责任担当
团队意识

将体育运动中培养的交流与协作等能力和责任担当意识迁移到学习和生活中，有助于与他人顺畅沟通、和谐相处，并在身处不同角色时，践行担当精神，做好各项工作。

实践运用

尝试与同学一起组建体育社团（如跑步社团、跳绳社团等），也可邀请老师和家长参加，以集体的形式，定期、定点开展社团活动。在活动中，参与者相互交往、发展友谊，并借助集体的力量激发运动兴趣，提升锻炼效果。

参加体育运动，提升审美情趣

体育运动是速度、力量与美的综合展现。体育之美，既体现在各类动作造型的形态美，如体操动作的舒展优雅；也体现在比赛中技战术配合的协作美，如篮球战术的灵动默契。在比赛中，运动员的服饰、技术、战术、表现力和拼搏精神，共同构成了鲜活的体育审美场景。观看各类体育比赛并学会欣赏体育之美，有助于提升审美情趣，树立正确的审美观。

同学们不仅要学会欣赏体育运动中的各种美，还要努力在体育运动中塑造美、展现美，并将体育运动中培养的美感和审美能力迁移到学习与生活中，保持良好的体态和蓬勃向上的精神，彰显阳光与活力之美，增强对美的感知，提高审美情趣，进一步发展享受美、创造美的能力。

参加体育运动，带动形成正确的劳动价值观

体育运动中蕴含着许多劳动元素，不少体育项目起源于生产劳动。例如，标枪可能与古人采用类似的器具进行投掷、狩猎有关；跨栏跑可能源于牧羊人跳越羊圈栅栏的行为。在参与体育运动过程中所发展的安全意识、规则意识、责任意识、奋斗意识、团结合作意识也对树立正确的劳动观念具有重要作用。

日常体育活动中，场地的布置、器材的准备与管理，以及在比赛中担任志愿者等角色的服务行为，是许多体育活动及运动会必不可少的内容，积极参与其中，有助于同学们养成良好的劳动习惯。

实践运用

在练习艺术性体操时，着装整洁美观、体态端正挺拔、表情从容自信、动作规范到位，节奏与音乐合拍，以饱满的精神状态展现出姿态美、动作美、韵律美。



源于满族采珍珠劳动的珍珠球比赛

同学们可将体育运动中形成的劳动意识迁移到学习和生活中，定期参加校园的保洁和美化工作，积极参加社区公益劳动，主动承担家务劳动，践行劳动光荣的价值观。

探究思考



著名科学家钱伟长

钱伟长院士是我国著名的科学家、教育家，近代力学奠基人之一。1931年，钱伟长考入清华大学，体质较弱的他在清华大学体育部主任马约翰教授的教导和鼓励下，每天坚持体育锻炼。到研究生阶段，钱伟长身体强健，已成为清华大学足球队主力，是当时清华“体育五虎将”之一。钱伟长晚年回忆时说：“马老师是通过体育运动，培养了我们的人格，锻炼了我们的意志……使我有勇气承担风雨，有毅力克服困难，有意志不断战胜自我，今天还能坚持为祖国服务，战斗在教育科研岗位上……”1997年，钱伟长在全国

政协体育专题研讨会上说：“体育运动不光是培养人的体格，还培养人的能力。进行体育运动不仅仅是为了健康，也不仅仅是为了比赛，更不仅仅是为了职业，而是要成为人生的必要内容，是要进行意志的锻炼……我认为体育运动使我终身受益。”

► 思考：1. 体育运动对钱伟长院士有哪些影响？

2. 再查找1~2位名人的体育经历，了解其参加体育锻炼和比赛的情况，以及对体育运动的论述等，提升自己对体育运动的价值和功能的认识。

3. 谈一谈，你通过参加体育运动有哪些收获。

活动：以“少年，请以运动致青春”为主题，举行一场微演讲比赛，讲述体育运动赋能精彩人生的精彩事例，阐明健康体魄对个人成长和报效祖国的重要性。

2016年，习近平总书记在考察北京市八一学校时强调，要把身心健康牢牢抓在手上，养成良好的生活习惯，经常参加劳动和体育锻炼，通过多种方式怡情养性。对此，同学们要树立健康第一的理念，学习科学的健康知识和必要的运动技能，形成正确的健康观、科学的运动观，积极参加各项体育运动，做到知、信、行相统一。

让体育运动为精彩人生赋能

将体育运动作为日常生活的重要组成部分，养成经常参加体育运动的习惯，通过体育运动获得快乐和愉悦，提高身心素质和生活质量。

制订计划，全面提升

结合自身情况，制订个人运动计划，定期评估，科学地坚持下去，养成运动好习惯。

个人运动计划表

第1个月	运动目标	围绕发展运动能力、培养健康行为和体育品德等来制订目标
	运动安排	运动频率：_____次/周 运动强度：靶心率为_____次/分 运动类型：_____项目 运动时间：_____分钟/次
	运动环境	外部环境：_____ 心理环境：_____
	目标达成情况评估	☐ 达成，继续设置新目标吧！
		☐ 未达成，原因：_____ 如何克服：_____ 继续努力，争取早日达成预定目标。
第2个月	运动目标	
	运动安排	
	运动环境	
	目标达成情况评估	
.....		

共享体育运动的價值

同学们要认真上好体育与健康课，掌握1~2项运动技能，坚持科学锻炼，并将体育运动中养成的优秀品德和习惯迁移到日常学习和生活中，同时积极带动同学、伙伴和家人共同参与体育运动，让体育运动助力精彩人生！

第二单元 健康行为与生活方式

2 好视力护航职业发展

小宇的理想是当一名空军飞行员，驾驶最先进的战机，保卫祖国的蓝天。为了实现理想，他不仅努力学习，积极锻炼身体，还特别重视保护好视力。你知道为什么小宇要认真保护视力吗？怎样才能保护好视力？

为什么好视力能护航职业发展

视力是指眼睛看清楚外界事物最小距离的能力，通常以不戴眼镜时测得的裸眼视力来表示。好视力是指裸眼视力能够达到相应年龄段的正常视力水平。如果一个中学生不戴眼镜，用标准对数视力表测得的裸眼视力在5.0或以上，就说明他拥有好视力。

视力不良对生活 and 职业的影响

视力不良包括近视、远视、散光等多种视觉异常类型，其中近视是最常见的类型，对日常生活与健康的负面影响尤为显著。近视会给日常生活和体育运动带来诸多不便，并容易导致眼睛干涩、视物疲劳、眼球突出等问题。度数较高者，常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物和闪光感等症状。高度近视者还会增加发生严重眼部并发症的概率，如视网膜脱落、白内障和青光眼等，导致不可逆的视力下降，严重者甚至失明。视力不良还会影响个人未来的职业发展。由于航空航天、精密制造及军事等行



知识链接

一般情况下，儿童青少年的正常视力水平如下（基于标准对数视力表测得的较差眼的裸眼视力）。

年龄/岁	正常视力水平
3	≥ 4.8
4~6	≥ 4.9
7~18	≥ 5.0

业或领域均对从业者视力有明确的要求，视力不良者通常不能从事这类工作。

视力对职业选择的影响

部分职业因工作环境与任务的特殊性，对视力有着严格要求，如警察、军人、飞行员等。在报考警察、参军入伍或报考飞行学员时，都会进行全面的体检，视力不达标是导致体检不合格的主要原因之一。

警察：部分岗位要求单眼裸眼视力不低于4.8。

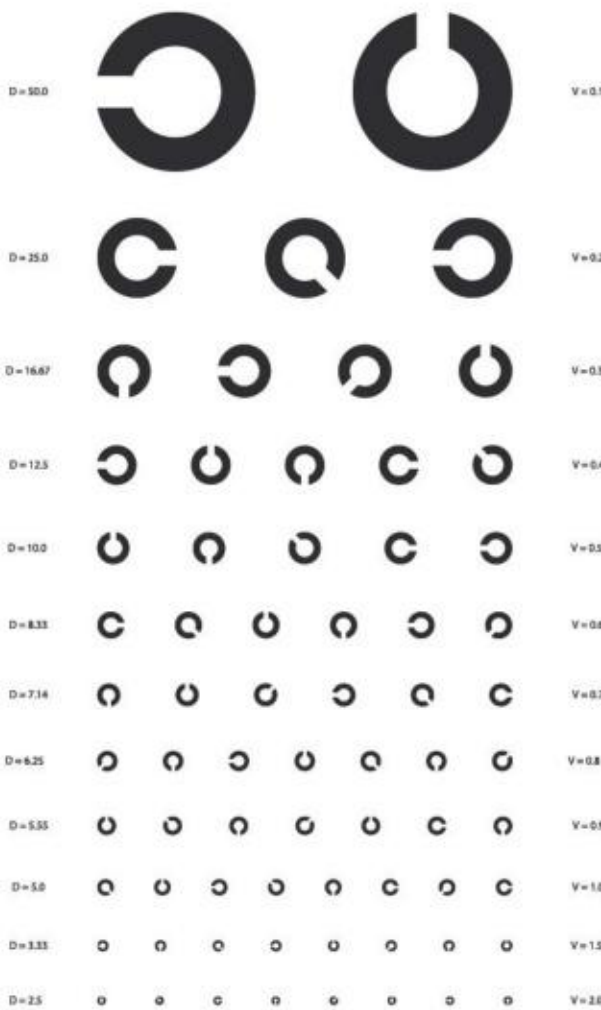
军人：报考军队院校的考生和应征入伍的青年，一般均要求双眼裸眼视力不低于4.5。

飞行员：由于飞行员对视力要求严格，招飞时一般采用C字视力表进行检查。民用航空飞行学员的报考标准主要为：C字视力表检测双眼矫正或裸眼视力不低于1.0，且任何一眼矫正或裸眼视力不低于0.7。此外，做过视力矫正手术且符合相关条件者，也可报考。军队飞行学员则要求C字视力表检测双眼裸眼视力不低于0.8。其中，报考空军飞行学员要求未做过视力矫正手术，未佩戴过角膜塑形镜。

此外，根据《普通高等学校招生体检工作指导意见》的规定，视力达不到有关要求的考生，将不能被相关专业录取。


互动交流

C字视力表有8个开口方向，你能找到吗？想一想：为什么要这样设计？



C字视力表示意图

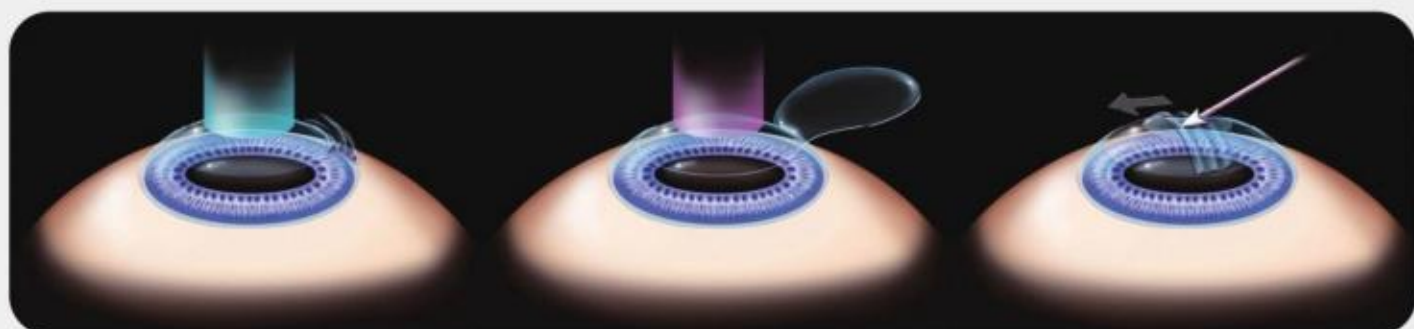
视力不良不予录取的专业

视力情况	不予录取的专业及专科专业
任何一眼的裸眼视力 <5.0	- 专业：飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦察 - 专科专业：海洋船舶驾驶及与以上专业相同或相近的专业（如民航空中交通管制）
任何一眼的裸眼视力 <4.8	- 专业：轮机工程、运动训练、民族传统体育 - 专科专业：烹饪与营养、烹饪工艺等



知识链接

激光角膜屈光手术（俗称近视激光手术）是矫正成人近视等屈光不正问题的主要手术方式，能帮助患者重获良好的裸眼视力。但由于近视引起的眼轴变长和眼底病变是无法逆转的，因此部分专业或职业对做过该手术的人仍有录取限制。此外，该手术有明确的适用范围，高度近视患者手术后发生眼部并发症的风险较高。



激光角膜屈光手术示意图

色盲、色弱对职业选择的影响

色盲是一种先天性色觉障碍，不能分辨自然光谱中的各种颜色或某种颜色。色弱能看到正常人所看到的颜色，但对颜色的辨别能力差。色觉检查是招生、征兵和招飞行员时的常规检查项目，有些专业如化工类、医学类、设计类等，如果色觉异常，会影响工作质量，甚至可能造成事故和损失。

如何保护视力

近视一旦发生就不可逆，因为视力不达标而放弃原有理想，是非常遗憾的事情。除了增加户外活动时间、注意用眼环境、改善读写姿势等，还可以采用以下几种方法来维持视力健康。

正确做穴位眼保健操

做操时不戴眼镜，注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以感觉酸胀为宜。每日上午、下午各做一次。此外，在感到眼睛酸胀、干涩等不适时，也可通过做眼保健操来放松眼睛。



互动交流

你能辨别出图中的形状吗？



图 1



图 2

色觉正常者观看图 1 和图 2，可分别辨别出数字 8 和马。若辨别困难，建议前往正规医疗机构进行检查。

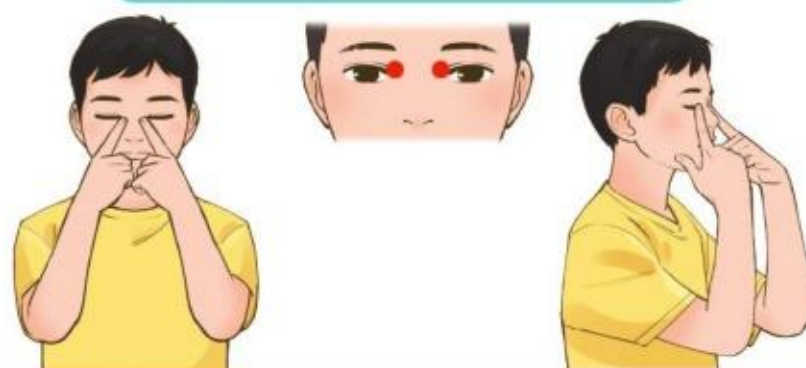
第一节：按揉攒竹穴



【定位】双眉头凹陷处。

【操法】用双手大拇指螺纹面轻轻揉按攒竹穴，四指指尖抵在前额上。

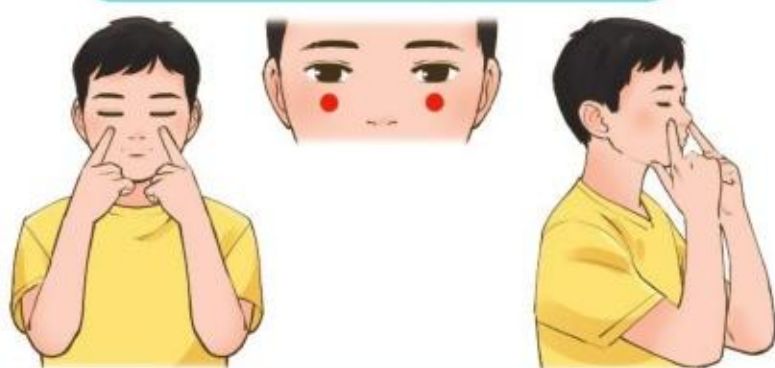
第二节：按压睛明穴



【定位】鼻骨两旁近眼内角稍上凹陷处。

【操法】用双手食指螺纹面分别按压两侧穴位。

第三节：按揉四白穴



【定位】下眼眶边缘下方的正中。

【操法】双手食指螺纹面按揉面颊中央部的四白穴，两手大拇指支撑在下颌骨凹陷处。

第四节：按太阳穴、轮刮眼眶



【定位】太阳穴，在外眼角与眉梢之间、向后大约3厘米处的陷窝处。

【操法】双手大拇指螺纹面在太阳穴上按揉，然后保持不动，用食指关节内侧从眉头刮到眉梢。重复进行。

第五节：按揉风池穴



【定位】位于后颈部，两条大筋外缘陷窝中，与耳垂平齐。

【操法】用双手食指和中指的螺纹面，分别按揉两侧穴位，头部可稍微前倾。

第六节：揉捏耳垂、脚趾抓地



【定位】耳垂正中；脚趾。

【操法】用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中部位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动。

科学使用电子产品

长时间使用电子产品，不仅会加重用眼负担，还会使眨眼频率降低，并导致红眼、眼干、眼涩、视物模糊等，甚至导致视力下降。

在日常生活中非学习目的使用电子产品，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品时，可有意识地睁闭双眼，稍微用力将眼睛完全闭上再睁开，以促进泪液充分湿润眼睛。



长时间使用电子产品不利于保护视力

注意预防眼睛干涩

长时间待在室内时，应注意保持环境湿润，如果感觉到眼睛干涩，可通过做眼保健操、主动眨眼、远眺、闭眼休息等方式进行缓解，也可采用热敷的方式，但注意温度不宜过高。如上述方法都不能缓解，可使用人工泪液，必要时就医。

合理佩戴眼镜

发现近视，应及时根据验光结果选择适合自己的眼镜进行矫正。首选框架眼镜并坚持佩戴，防止视物不清产生视觉疲劳，加深近视度数。

初中学生眼球视轴还没有完全发育至定型，而角膜接触镜（俗称隐形眼镜）直接接触眼球，长期佩戴可能影响眼睛发育。此外，隐形眼镜镜片阻隔角膜和空气接触，会使眼睛无法正常代谢；若镜片和角膜不合还会磨损角膜；如果杂质和异物沉积在镜片表面，还容易造成感染，影响眼睛健康。因此，初中学生不宜佩戴隐形眼镜。美瞳也是一种隐形眼镜，初中学生应避免佩戴。



知识链接

人工泪液是模仿人体泪液的成分和性质做出的一种替代品，通常制成眼药水的形式，可以滋润眼睛，缓解眼睛干涩的症状。



知识链接

为减少紫外线、强光等对眼睛的伤害，在雪地、沙滩及烈日环境中可以根据实际情况佩戴适合的太阳镜。

保护视力，守护理想

你的理想职业对视力有要求吗？请参照以下步骤评估并保护视力，为守护职业理想做好准备。

第一步：自我评估

请根据本课学习内容，看看目前你的视力状况是否会影响你的职业选择。

我的理想职业

1.

2.

3.

是否有视力要求，具体是

1.

2.

3.

我目前的视力情况

左眼：，右眼：

其他：☐散光 ☐远视

☐色弱 ☐色盲

第二步：寻找原因，提出解决方法

分析自己的日常用眼行为，找出其中可能影响视力的因素。在对应行为前的“□”内画“√”，并提出可行的改善措施。

可能影响视力的因素	改善措施
☐ 1. 每天户外活动不足1小时	
☐ 2. 每天使用电子产品超过1小时	
☐ 3. 经常连续用眼超过40分钟	
☐ 4. 没有坚持做眼保健操	
☐ 5. 没有定期进行视力检查	
☐ 6. 其他：	

第三步：持之以恒

坚持一段时间后，评价保护视力的效果。

我的目标： ☐ 继续保持不近视 ☐ 近视度数不增长			
坚持时间	目前的视力状况	是否达到目标	下一步计划
3个月		☐  ☐ 	
6个月		☐  ☐ 	
12个月		☐  ☐ 	
.....		☐  ☐ 	

有一种东西，人一旦沾染，就会跌入万难挽回的深渊，痛苦、堕落、疾病、绝望甚至死亡都会接踵而来，它就是严重威胁人类身心健康和社会安全的毒品。为此，国家颁布了一系列法律法规来开展禁毒防毒工作。你知道有哪些吗？初中学生应如何防毒拒毒？

我国关于禁毒的法律法规有哪些

我国政府历来高度重视对毒品违法犯罪活动的打击，不仅加入了国际禁毒公约，认真履行义务，还制定了一系列的法律法规，充分利用法律武器开展禁毒工作。



互动交流

你还知道哪些关于禁毒的法律法规？

《国际禁毒公约》

包括《禁止非法买卖麻醉品公约》《精神药物公约》《麻醉品单一公约》和《联合国禁止非法贩运麻醉药品和精神药物公约》。这四个国际公约共同形成了当代世界禁毒的国际法律制度。

《中华人民共和国刑法》

在第六章第七节对毒品犯罪作出了明确规定。其中第三百四十七条指出：走私、贩卖、运输、制造毒品，无论数量多少，都应当追究刑事责任，予以刑事处罚。

《中华人民共和国禁毒法》

摘录：禁毒是全社会的共同责任。禁毒工作实行预防为主，综合治理，禁种、禁制、禁贩、禁吸并举的方针。

《麻醉药品和精神药品管理条例》

摘录：国家对麻醉药品药用原植物以及麻醉药品和精神药品实行管制。除本条例另有规定的外，任何单位、个人不得进行麻醉药品药用原植物的种植以及麻醉药品和精神药品的实验研究、生产、经营、使用、储存、运输等活动。

有关禁毒法律法规的介绍与摘录

除国家层面出台的法律法规外，各地也制定了禁毒的地方性法规，如《北京市禁毒条例》《青海省禁毒条例》等，有针对性地推动了区域内禁毒工作，为全国禁毒工作提供了强有力的支持。

吸毒是违法行为



吸毒是一种违法行为，不仅会严重危害自身健康，还可能导致倾家荡产、亲情破裂，甚至引发其他违法犯罪行为。

根据《中华人民共和国禁毒法》和《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定，对于有吸食、注射毒品违法行为的人，尚不构成犯罪的，可采取以下措施。

互动交流

吸毒可能会给家庭、亲人、朋友带来哪些影响？将你的想法与同学交流。

- 没收毒品和吸食、注射的器具。
- 处十日以上十五日以下拘留，可以并处三千元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者一千元以下罚款。
- 对吸毒成瘾人员，公安机关可以责令其接受社区戒毒。
- 对于吸毒成瘾严重，通过社区戒毒难以戒除毒瘾的人员，公安机关可以直接作出强制隔离戒毒的决定。

了解毒品犯罪

毒品犯罪是指违反国家禁毒相关法律法规，破坏毒品管制活动，应当受到刑法处罚的犯罪行为。我国对毒品犯罪持“零容忍”态度，坚决依法惩治毒品犯罪行为。



知识链接

《中华人民共和国刑法》对毒品犯罪的处罚主要包括死刑、无期徒刑、有期徒刑、拘役或者管制、没收财产和罚金等。

探究思考

以下案例构成了哪种犯罪行为，请将以下选项分别填入相应的空格中。

- A. 非法种植毒品原植物罪
C. 非法持有毒品罪

- B. 走私、贩卖、运输、制造毒品罪
D. 强迫他人吸毒罪



小明的朋友请他保管一包冰毒。随后，这包冰毒被警察在小明家中起获，且数量超过10克。小明的行为构成_____。



一位老人在空地上种植了一大片罂粟，被公安机关发现，且种植数量超过500株。这位老人的行为构成_____。



小赵拦住一名中学生，向她兜售掺有毒品糖果，谎称是吃了可以使人变聪明的“聪明药”。小赵的行为构成_____。



王某在树林里吸毒时被林某发现，他用水果刀抵住林某，强迫林某和自己一起吸毒。林某很害怕，被迫吸食了毒品。王某的行为构成_____。

如何防毒拒毒

很多同学对于陌生事物有好奇心，想去尝试和体验，但是毒品对人类的危害是无穷无尽的，对于毒品绝不能有试一试的侥幸心理。那么，应怎样防毒拒毒，远离毒品呢？

来吧，试一试，
有钱人才玩儿得起。



不，
我不要！

树立正确的人生观，
不盲目追求享受，
寻求刺激。



学习禁毒的基本知识和
法律法规，了解毒品的
危害。

防 毒 拒 毒
远 离 毒 品



养成良好的生活习惯，
不吸烟、不喝酒，防止一
切被诱骗吸毒的可能。

妈妈，今天我们上课
学习了禁毒的法律。



主动向亲友宣传所学
到的有关控烟、禁毒的法
律法规。

小弟弟，这杯给你。



这个
饮料是不
是有毒？

不结交有吸毒、贩毒行
为的人。不接受来历不明的
饮品和食物，谨防上当受骗。



我国关于控烟、限酒、反兴奋剂的法律法规

我国关于控烟、限酒的法律法规

烟草、酒精与毒品同属成瘾物质，易使人产生依赖，损害身心健康，对正处于生长发育关键期的儿童青少年而言，这类危害的影响更为深远。

2003年世界卫生组织发布了《烟草控制框架公约》，2006年该公约在中国正式生效。《中华人民共和国烟草专卖法》规定禁止中小学生吸烟；《中华人民共和国广告法》规定禁止在大众传播媒介或公共场所、公共交通工具、户外发布烟草广告；《公共场所卫生管理条例实施细则》规定室内公共场所禁止吸烟。此外，许多省市还出台了地方性的控烟法规或规章，如《北京市控制吸烟条例》等。同时，我国还通过立法规定电子烟等新型烟草制品参照卷烟的有关规定进行管理。2011年5月1日实施的《中华人民共和国刑法修正案（八）》将醉酒驾车行为纳入危险驾驶罪，追究驾驶人的刑事责任。

为加强未成年人保护，《中华人民共和国未成年人保护法》要求在未成年人活动场所全面禁烟和禁止向未成年人销售烟酒；《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》将吸烟、饮酒列为不利于未成年人身心健康成长的“不良行为”，并规定未成年人的父母或其他监护人、学校应当教育未成年人不得吸烟、酗酒，任何经营场所不得向未成年人出售烟酒。

我国关于反兴奋剂的法律法规

就如同毒品是人类社会的毒瘤一样，兴奋剂是体育运动的毒瘤。在生活中同学们要防毒拒毒，在体育运动中要远离兴奋剂。使用兴奋剂是一种违反体育道德的作弊和欺骗行为，会损害国家声誉，败坏社会风气。滥用兴奋剂还可能对使用者造成严重的生理和心理伤害，甚至危及生命，对青少年的危害更大。

在体育运动中禁止使用的兴奋剂是指《兴奋剂目录》中所列的禁用物质和禁用方法。我国是《反对在体育运动中使用兴奋剂国际公约》的缔约国和《世界反兴奋剂条例》的签约方，目前已经颁布和实施《反兴奋剂条例》和《反兴奋剂管理办法》《反兴奋剂规则》等法律法规，并依规开展反兴奋剂工作。2022年修订的《中华人民共和国体育法》专门增加了“反兴奋剂”专章。2020年通过的《中华人民共和国刑法修正案（十一）》首次将涉兴奋剂违法行为写入刑法。



1960年奥运会上，一名运动员在比赛中摔倒后死亡，有消息披露他在赛前曾经服用兴奋剂，这一事件推动国际奥委会开始了反兴奋剂行动

拒绝不良诱惑

坚决说不

在现实生活中，每个人都会遇到各种各样的请求和诱惑。面对不同情境，要学会理性地思考、分析和判断，对不良诱惑说“不”。拒绝时态度要坚决，同时又要巧妙。生活中遇到下面的情境，应该如何拒绝？请你根据以下情境，结合所学的拒绝技能，恰当地拒绝他们，把你的做法写在空格上。

①在父母与朋友的聚会上，大人祝酒时，请你也加入进来喝一口。_____

②在周末郊游时，朋友递给你香烟。_____

③与朋友聚会时，一个新朋友把一种不知名的白色粉末倒入饮料中，搅动后递给你，让你尝尝“提神”的新玩意儿。_____

④放学回家路上，经过网吧，同行的同学劝说你一起进去玩一会儿游戏再回家。_____

还记得在小学学过的“拒绝技能”吗？试着加以运用，巧妙地说“不”。



做一名禁毒宣传员

与3~4名同学共同制作宣传禁毒的海报、手抄报、宣传单或短视频。

1 确定主题

从以下主题中任选一项或几项：禁毒的基本知识、吸毒的危害、青少年吸毒的原因、拒绝毒品的技巧、当前毒情形势及我国打击毒品违法犯罪的法律法规等。

2 查找、收集资料

根据主题，从互联网、电视、报刊等媒体或图书中查找、收集相关资料。

3 制作宣传品或短视频

同学间分工协作、相互配合，依据本课内容及相关资料，设计制作版面生动、可读性强的手抄报等宣传品，或创意新颖、引人入胜的短视频。

第三单元 心理健康与社会适应

4 主动管理情绪

临近考试，有的同学感觉压力很大，出现焦虑和烦躁的情绪，但他们通过主动管理情绪，使自己平静下来，进而合理地规划时间，专注高效地复习，提升了学习状态。那么，为什么要管理情绪？应该怎样主动管理情绪？

为什么要管理情绪

情绪是人们对客观事物是否符合或满足自己的需要而产生的一种体验。一般可以分为积极情绪和消极情绪。

积极情绪能使人更有活力，思维更加敏捷，有利于保持良好的人际关系。适度的消极情绪能让人警觉，主动避开可能的危险情境。但过于强烈或持续时间过长的消极情绪会对健康产生负面影响。



知识链接

情绪管理能力强的人在遇到挫折和挑战时，更容易调整自己的情绪状态，降低消极情绪的影响，增强积极情绪的体验。



互动交流

请写出你在学习、生活中体验过的积极情绪和消极情绪，并说说它们对你的影响。

积极情绪 是指个体的需求得到满足后产生的良好感受。例如：快乐、自豪、_____

影响：_____



积极情绪



消极情绪

消极情绪 是指个体的需要无法被满足时产生的不良感受。例如：悲伤、愤怒、_____

影响：_____

为减少消极情绪对学习、生活和健康的不利影响，使情绪更加积极和稳定，需要主动管理情绪。在产生对自身发展不利的情绪时，要能够觉察并接纳自己的情绪，主动运用调节情绪的方法，保持稳定和积极的情绪状态。

互动交流

在最近的一周，你经历了哪些事情？你感受到了哪些情绪？这些情绪受哪些因素的影响？

怎样主动管理情绪

一般来说，情绪的产生会受身体状态、刺激事件和认知过程三个因素的影响。

良好的身体状态是主动管理情绪的重要保障和前提。践行文明健康的生活方式，特别是保持充足的睡眠和坚持科学合理的体育锻炼有助于保持良好的身体状态。

面对刺激事件，可以通过合理的情绪表达，以及深呼吸、体育活动等情绪调节方法来舒缓情绪，保持情绪的稳定。体育活动可以转移对忧虑和挫折的注意，摆脱消极情绪体验，降低心理紧张程度。经常参加体育锻炼和比赛，还能提高意志品质，增强抗挫折能力。此外，向信任的人倾诉和寻求支持也是释放情绪、缓解焦虑的好方法。

初中学生的思维能力有了进一步发展，能够运用更为理性的思维方式认识情绪，并通过自我观察和自我反思等方法管理情绪。情绪ABC理论便是指导这一过程的有效工具。

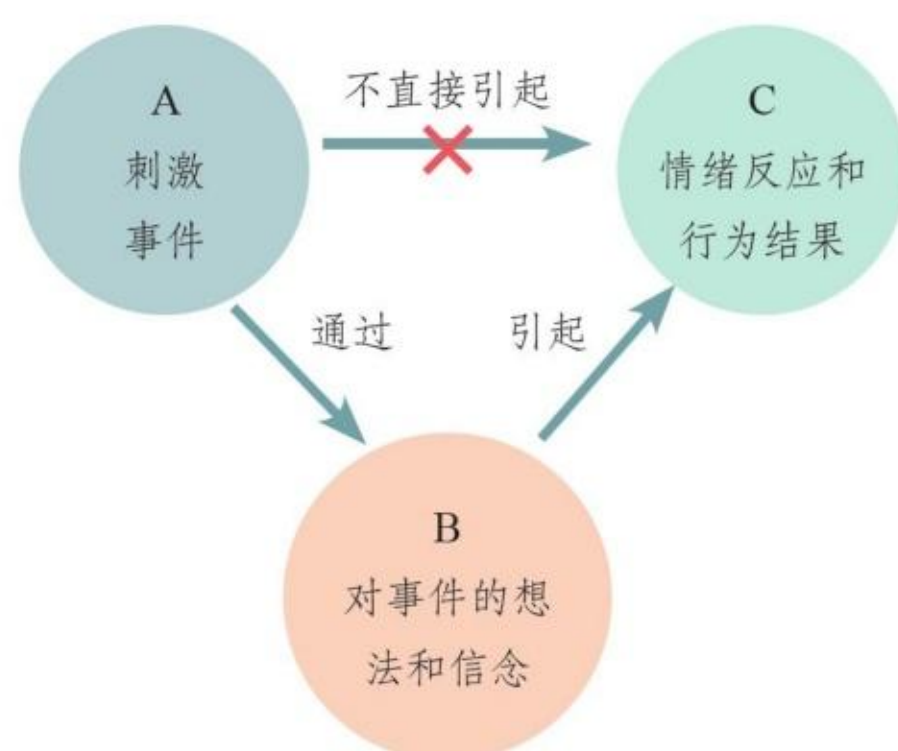
可以采用动作难度较低、运动负荷易于控制的体育活动来调节情绪



运用情绪ABC理论管理情绪

如图所示，情绪ABC理论认为人的情绪反应和行为结果（C）不是由刺激事件（A）直接引起的，而是由人们对这一事件的想法和信念（B）所引起的。面对同一事件，合理的想法会引发适当的情绪反应；不合理想法会引发过激或消极的情绪反应，如过度悲伤、过度愤怒等，从而产生情绪困扰。

运用情绪ABC理论管理情绪，重点是把握刺激事件所产生的想法和信念，用合理的想法替代不合理的想法，积极乐观地寻找应对方案。



情绪ABC理论模型

探究思考

不合理的想法通常是绝对化的、以偏概全的、消极预测的或缺乏逻辑的；合理的想法一般是有弹性的、能多角度看问题的、客观的和合乎逻辑的。请判断下列想法，在合理的想法前的“□”内画“√”，在不合理的想法前的“□”内画“×”。

- ☐ 1. 我怎么努力都考不好，彻底没希望了。
- ☐ 2. 有几个同学不喜欢我，说明我人缘很差。
- ☐ 3. 这件事没有做好，说明我有些方面还需改进和提升。
- ☐ 4. 妈妈说话很急，这是她的性格特点。
- ☐ 5. 他不理我，肯定是因为我学习不好，看不起我。
- ☐ 6. 我不喜欢她，你是我的朋友，你也不能喜欢她。
- ☐ 7. 生活中有太多不合我心意的事情，好像每件事都在和我作对。
- ☐ 8. 我能够全力以赴，享受过程，而不只是在意结果。

在面临引发消极情绪的状况时，要找出引发消极情绪的想法和信念，再以辩证的态度和多角度的思考进行分辨，用合理的想法和信念替代不合理的

想法和信念，最终调整好自己的情绪。

在学习和生活中主动运用情绪ABC理论，对事件持有理性客观的想法和信念，将有助于建立积极乐观的思维模式，达到主动管理情绪的目标。

实践运用

请根据情绪ABC理论，参考表格中的已有内容，将表格补充完整。

A 事件	B 想法和信念		C 情绪反应和行为结果
篮球比赛时，投篮总投不中	不合理	我就不是打篮球的料	沮丧，不愿打篮球
	合理	我练习得不够	观察、琢磨，勤练习
考试成绩比预期低很多	不合理	我太笨了，不是学习的料	
	合理		冷静分析，弥补不足，不断进步
小组合作时，队友没有完成分工任务	不合理		愤怒、指责队友，影响团队氛围
	合理	他可能遇到了困难	

学会应对压力下的情绪反应

压力是身体对日常生活中面临的种种要求和挑战作出的反应。压力既有积极的作用，也有消极的作用。一般来说，适度压力可以使人们更加积极地应对挑战，充分发挥潜能。持续的压力或压力过大会使人感到疲惫和精力不足，甚至出现注意力难以集中、记忆力下降等问题，此时就需要主动管理情绪。

处于压力状态下，人可能产生紧张、慌乱、烦躁、生气等感受，还会出现胸口憋闷、易哭泣、易怒、行动力弱等身体反应和行为表现。同学们要及时辨析和识别，告诉自己：压力是普遍存在的，要相信自己能管理好情绪，缓解压力。

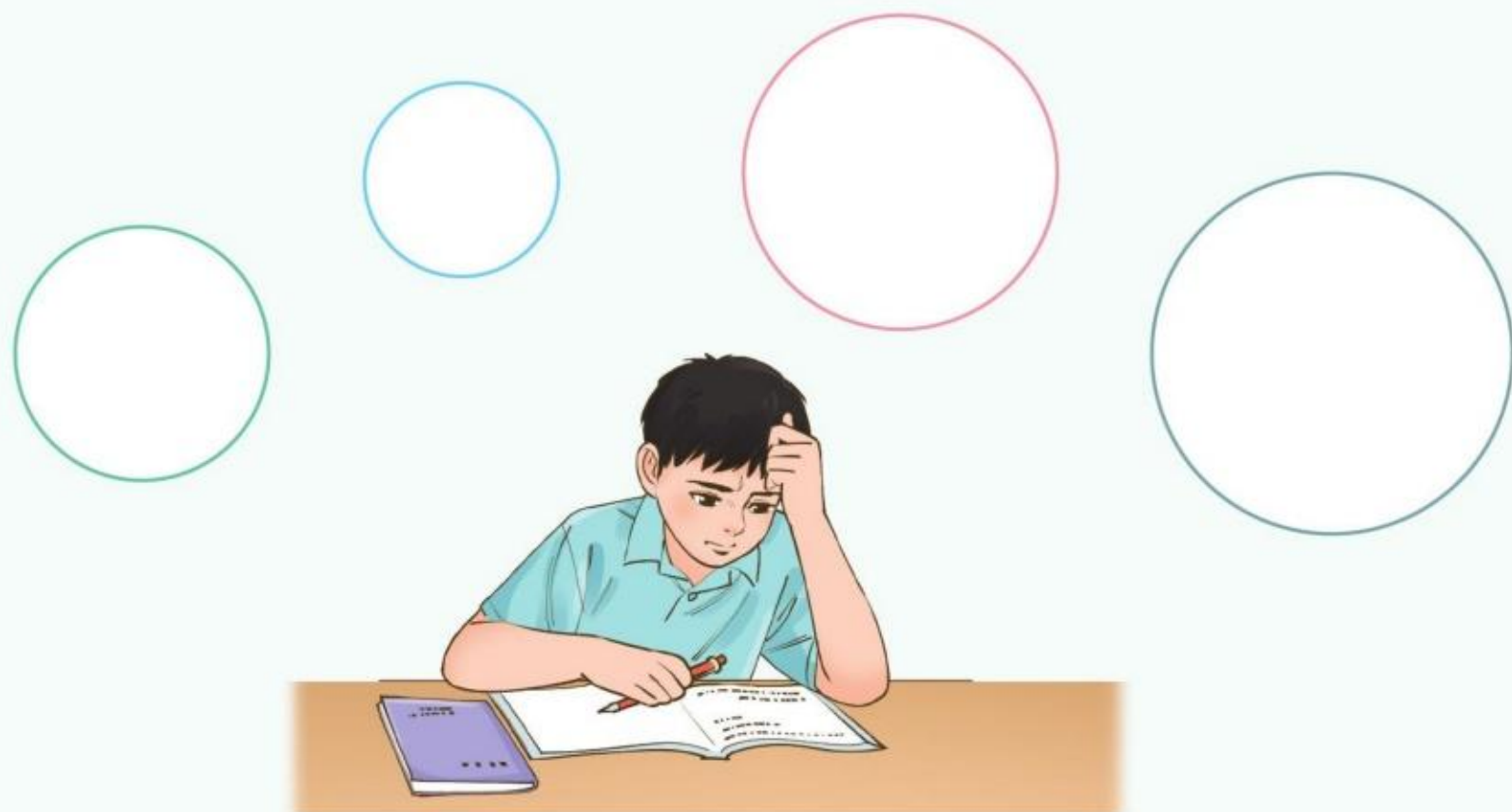


知识链接

九年级学生可能会面临的压力：繁忙的学业、外界的期待、重要的考试等。此外，压力还可能源于挫折或在人际关系方面遇到的问题等。

探究思考

请列出你的主要压力来源，按你感受到的压力程度填入下图相应大小的圆圈中，并思考它们给你带来的积极影响多一些，还是消极影响多一些。



每个人应对压力的方式各有不同。一般来说，高效管理时间、找出行动策略、接受不可改变的现实、专注于当下要做的事情等方法，都有助于管理和缓解过大的压力。此外，主动与同学、家人沟通交流，积极参加体育锻炼，也是释放压力的有效方法。



知识链接

改善情绪的策略和方法，如深呼吸放松、参加体育活动、采用积极的思维方式等，也可用于缓解压力。



互动交流

请从下面的描述中选择你认为合适的应对压力的方式，在“□”中画“√”。

- ☐ 1. 不经思考，想到任何一个可能的方法就去做。
- ☐ 2. 向家长或好朋友请教方法。
- ☐ 3. 找各种借口拖延该做的事。
- ☐ 4. 不停地抱怨自己倒霉，说自己总是会遇到不顺利的事情。
- ☐ 5. 先分析考虑整个事件，再决定怎么解决。尽量不受情绪的影响，能自我激励并积极处理问题。

你认为合适的其他应对方式：_____

降低焦虑情绪

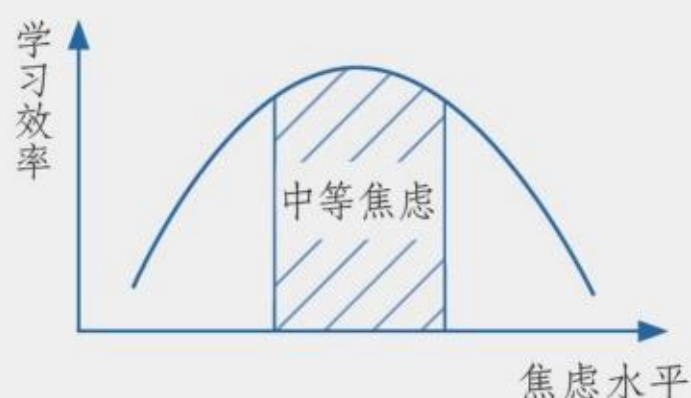
焦虑一般是因预期不好的事情将要发生而产生的担忧，由紧张、不安、忧虑、担心、恐惧等感受交织而成。在很多情况下轻微的焦虑是有益的，可以激发人更加努力地学习和工作。如果焦虑情绪较重或持续时间过长，则会影响学习效率，严重的还会出现身体症状，影响健康。



知识链接

焦虑与学习效率的关系

焦虑水平与学习效率之间呈“倒U形”曲线关系。学习效率在一定范围内会随着焦虑水平的增强而提高，但过强的焦虑和紧张会降低学习效率。



同学们的焦虑大多源于学业压力与人际关系，有时也伴随着缺乏自信，不相信自己能够做到。焦虑多表现为经常心烦意乱、坐立不安、注意力难以集中，以及满脑子都是负面想法、总产生不好预感等。此时可以告诉自己：每个人都会产生焦虑情绪，只是程度上各有不同。与其抗拒或害怕，不如尝试接纳焦虑的存在——这往往比对抗它带来的心理负担更小。

设定合理的期待有助于降低焦虑。多关注自己能做到的，而不是纠结于不能做到的；聚焦当下要做的，而不是担忧未发生的。对于他人的意见，要分辨哪些是重要的，哪些是无关紧要的，不能无选择地全盘接受。



互动交流

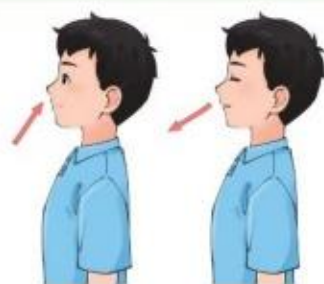
你有考试焦虑的困扰吗？是什么引起了考试焦虑？你认为考试焦虑会给你的学习效率带来怎样的影响？

如果在考试前已经做了充分的准备，但仍有强烈的焦虑情绪，那么可以参考以下情绪调节方法进行自我调整，帮助自己放松心情。



冥想法

闭眼，加深呼吸。想象草原、大海等让人感觉自由、安逸的情境，使身体放松。



呼吸放松法

闭眼，放松，身体坐直，将注意力放在呼吸上。深深地吸气，使腹部隆起，再慢慢地呼气，收紧腹部肌肉，体会气体慢慢地进入体内和呼出体外的感觉。用自己觉得合适的速度反复练习，直到呼吸平稳。



肌肉放松法

将身体各部位肌肉紧绷30秒，随后放松30秒，依次交替。



音乐放松法

闭上眼睛专心聆听舒缓的轻音乐，跟着音乐的旋律调整呼吸，摒弃头脑中的杂念。



其他：进行有氧运动和拉伸练习，洗热水澡，保持充足的睡眠等。

预防和减轻抑郁情绪

抑郁情绪通常表现为持续的情绪低落，常伴有悲伤、无望、痛苦、忧愁、精力不足等心理体验，以及睡眠紊乱、对日常活动失去兴趣等身心反应，有时还会并发焦虑情绪。同学们要学会及时察觉并主动调节。如果这种低落情绪持续存在，影响了日常学习与生活，应及时与父母沟通，并寻求心理医生或心理咨询师的专业帮助。

预防或减轻短期、轻度抑郁情绪的方法

- ◎ 保证充足的休息和睡眠
- ◎ 每天进行适宜的体育活动
- ◎ 保持平衡膳食
- ◎ 与家长或朋友分享你的感受
- ◎ 与家长或同伴一起参加有益的活动
- ◎ 与家长或可信任的成人聊一聊烦恼



管理情绪我能行

回想过往，有哪些不如意的事曾发生在你身上？你当时有什么想法？这些想法给你带来了什么情绪和行为反应？如果能够回到当时，你会有不一样的情绪和行为吗？

事件	当时想法	情绪和行为	新的想法	新的情绪和行为
1.				
2.				

马上就要体育考试了，你非常紧张，担心发挥失常，请结合本课的知识让自己的情绪保持积极、稳定。你可以采用的方法有：

1. _____
2. _____
3. _____

第四单元 疾病预防与安全应急

5 空气污染与防护

你是否遇到过因空气污染严重而被限制参加户外体育活动的情况？你知道这是为什么吗？遇到这种情况该如何做好个人防护呢？

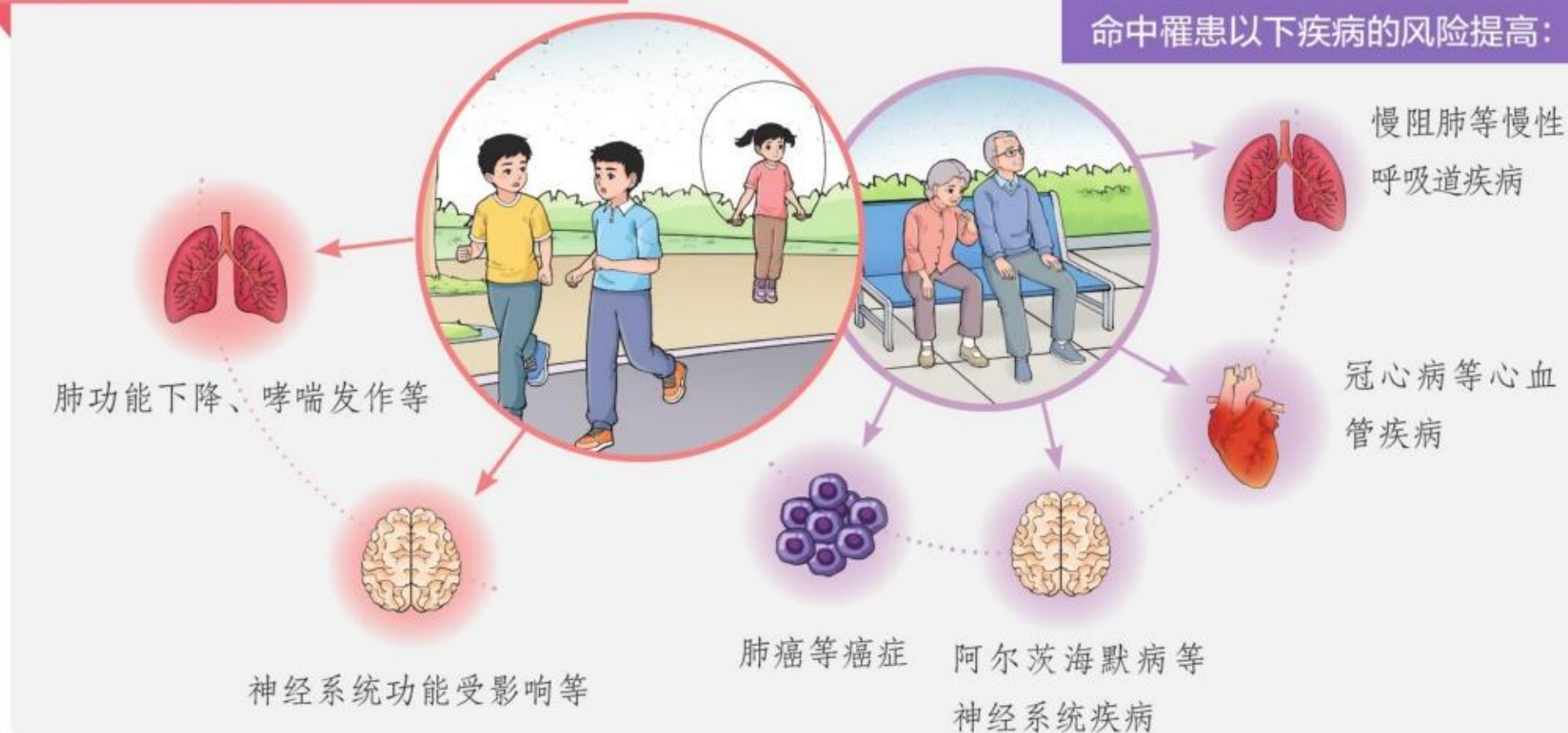
认识空气污染

空气保障了人类的呼吸需要，空气的清洁程度与人的健康关系十分密切。当空气中的污染物含量达到有害程度并持续一定的时间，就会对人类、其他生物或物体造成危害，对环境和人类正常生存与发展造成影响。

在污染较重的环境中，被污染的空气会对人的眼睛及咽喉部直接产生刺激，短期内会导致呼吸系统疾病急性发作或症状加重，长期则会引起其他多种疾病。此外，在遇到重污染天气时，很多人会出现情绪低落、焦虑等负面情绪。

对于中小學生，可能导致的健康危害：

还可能导致中小學生在未来生命中罹患以下疾病的风险提高：



空气污染对身体健康的危害

空气中的污染物包括臭氧、二氧化硫等气体，以及悬浮在空气中的颗粒物等，后者是形成重污染天气的主要因素，具有较大的健康风险。大气中颗粒物的来源非常广泛，有的与自然过程有关，有的来自人为活动。



知识链接

自然过程产生的颗粒物主要来源于沙尘暴、花粉，以及自然火灾或火山喷发。而在人为活动中，生产劳动和日常生活都有可能产生颗粒物。例如，燃烧秸秆、木材、燃煤、燃油、燃气等产生的废气，装饰装修材料和家具散发的挥发性有机物，还有吸烟产生的烟雾、工地扬尘、工业粉尘、餐饮油烟等。

导致空气污染的颗粒物来源示例



火山爆发



沙尘暴



汽车尾气



工业废气



餐饮油烟

想一想：这些颗粒物来源中，哪些与自然过程相关，哪些与生产劳动相关，哪些与日常生活相关？你还知道哪些导致空气污染的颗粒物来源？



探究思考

空气污染与日常生活和工业生产密切相关。这是否意味着为了彻底消除污染，就必须限制生活需求或抑制工业发展？又是否意味着为了维持生活便利与工业发展，就可以无视空气污染的危害？

空气中的污染物主要通过呼吸道直接进入人体。粒径小于等于10微米的颗粒物可直接经口、鼻进入呼吸系统；粒径小于等于2.5微米的颗粒物或其组分还能到达并滞留于肺泡，甚至穿透肺泡进入血液。粒径越小的颗粒物危害越大。一般来说，粒径小于等于10微米的颗粒物称为可吸入颗粒物（简称 PM_{10} ），粒径小于等于2.5微米的颗粒物称为细颗粒物（简称 $PM_{2.5}$ ）。



知识链接

在空气污染的环境中进行体育活动时，随着呼吸加深加快，吸入的污染物也会大量增多，对人体的伤害也随之加大。



探究思考

为治理空气污染，我国制定并实施了多项大气污染防治行动计划和相关措施，经过不懈努力，取得了明显成效。以京津冀及周边地区为例，2016年该地区平均每12天出现1天 $PM_{2.5}$ 重污染天气，而2024年平均每63天出现1天 $PM_{2.5}$ 重污染天气；该区域的 $PM_{2.5}$ 年平均浓度也从2016年的每立方米71微克降为每立方米42微克。

► 阅读以上材料，查阅有关资料，了解我国采取了哪些措施改善空气质量，并说一说空气质量变化会对人们的健康产生哪些影响。

空气污染不仅会严重影响人的身心健康，还会对生态环境造成危害，与气候变化也有着密切关系。许多室外空气污染物会加剧温室效应，影响生态环境；而许多治理空气污染的举措同样能改善生态环境，助力应对气候变化。

应对空气污染

面对空气污染，同学们应根据污染程度采取适当的防护措施，保护自身健康，并积极参与生态环境保护，共同推动空气质量改善。

做好个人防护

1. 提高防护意识，关注空气质量。主动查阅当天及未来数天的空气质量预报，了解空气质量指数及变化趋势。



知识链接

空气质量指数通过特定时段内污染物的平均浓度计算而得，是判断空气是否污染的客观指标。

我国空气质量指数分为六级，对应空气质量的六个级别，指数越大，说明污染的情况越严重，级别也就越高，对人体的健康危害越大。

空气质量指数的分级

空气质量指数	级别	类别及颜色
0~50	一级	优
51~100	二级	良
101~150	三级	轻度污染
151~200	四级	中度污染
201~300	五级	重度污染
>300	六级	严重污染

2. 根据空气质量状况，合理安排户外活动。对于一般人群来说，中度污染时，适当减少户外活动；重度污染时，减少户外活动，避免户外锻炼；严重污染时，尽量留在室内，避免户外活动。儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应进一步加强自身防护，减少或避免户外活动。

3. 室内防护措施。当室外空气质量不佳时，应关闭门窗，有条件者可使用空气净化器净化室内空气。若长时间在密闭房间内活动，仍要适时通风换气。



知识链接

开窗通风应尽量避免污染高峰时段，每天开窗通风1~2次，每次10~20分钟。室内人员较多时增加通风次数和时间。

4. 户外防护措施。若必须出门，要佩戴具有防护功能的口罩。外出回来后应及时更换衣物，清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。



清洗面部和鼻腔



知识链接

如何选择和佩戴口罩

1. 推荐选择标有KN95或以上等级的口罩。标号越大，过滤效率越高，但呼吸阻力也越大。还可根据实际情况选择带有呼吸阀的防护口罩。

2. 佩戴口罩时，要使口罩紧贴面部，完全覆盖口鼻，不漏气。取下口罩后，应当对折放入干燥密闭的塑料袋中保存。

3. 适时更换口罩。不同类型口罩，使用时间不同，应根据霾污染程度、口罩的呼吸阻力和卫生条件，适时更换口罩。若口罩接触过传染性环境或有破损，应当立即更换。



科学佩戴口罩

5. 其他措施。注重科学饮食，多吃新鲜水果蔬菜，适当补充各种维生素，增强机体免疫力；保证休息，保持良好心态和适当的体育锻炼。



实践运用

当遇到不利于进行户外锻炼的重污染天气时，可以根据实际情况，在室内进行一些强度较小、节奏较慢的体育锻炼，如太极拳等。

进行室内锻炼时，同学们可以尝试创编室内操，5~6人为一组，共同创编2~4节（每节4×8拍）中低强度的室内操。创编后，各小组相互交流，共同练习。

保护环境，从我做起

加强生态环境保护和治理，是应对空气污染的重要方面。保护环境，人人有责。每个人都应积极保护自然和生态环境，做生态文明理念的积极传播者和模范践行者，牢固树立“绿水青山就是金山银山”的理念，形成简约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式，为建设人与自然和谐共生的现代化而共同努力。



互动交流

请主动了解《公民生态环境行为规范十条》，看看你是否都能做到，并向你的家人介绍，共同在日常生活中积极践行。

健康防护 环境守护

关注空气质量，制订健康防护方案，坚持科学锻炼

请根据表格中提供的空气质量指数信息，制订三种不同空气质量情况下的健康防护方案和锻炼方案。锻炼方案应包括锻炼项目、锻炼场所、锻炼时间等内容。

序号	空气质量指数	空气质量级别	健康防护方案	锻炼方案
1	20			
2	190			
3	243			

保护环境，全家行动

保护环境，认真践行《公民生态环境行为规范十条》，将全家践行环境保护的行动记录在卡片上。



让我们行动起来，从我做起，维护一方碧水蓝天；让我们运动起来，从日常做起，迎接更加美好的明天。

认识突发公共卫生事件

在社会发展过程中，有时会突然发生一些难以预测的危害公众生命安全和身体健康的事件，如重大传染病的发生和传播。我国将这些事件归类为突发公共卫生事件，纳入国家应急管理体系进行应对和处置。你知道突发公共卫生事件有哪些种类？初中学生该如何预防和应对突发公共卫生事件？

什么是突发公共卫生事件

突发公共卫生事件是指突然发生，造成或者可能造成公众生命安全和身体健康严重损害，需要采取应急处置措施予以应对的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、群体性中毒以及其他严重影响公众生命安全和身体健康的事件。

突发公共卫生事件可能在短时间内造成大批人员患病、中毒、伤残或死亡，导致公共卫生和医疗体系面临巨大压力，引起公众的焦虑和恐慌。如果应对失当、控制不力，还会对人民生活和社会经济造成严重影响，乃至影响国家和社会稳定。



知识链接

突发公共卫生事件的发生范围既可能涵盖地区、国家乃至全球，也可能仅限于某个学校、企事业单位或社区。



知识链接

1918年至1919年，一场大流感骤然降临，席卷全球，感染总人数超过5亿人，约5 000万到1亿人死于这场浩劫，远远超过当时第一次世界大战的死亡人数，成为一场严重的公共卫生灾难。



1918年大流感时搭建的临时医院

突发公共卫生事件分为四类。

重大传染病疫情：指某种传染病在短时间内发生，波及范围广泛，出现大量的病人或死亡病例，其发病率远超常年的发病率水平。



知识链接

由于传染病的发生与自然环境因素密切相关，再加上病原体变异、人口流动等因素，有的传染病具有发生突然和预测难度大的特点。特别是一些新出现的传染病，在发生之初，人们对它的传染源、传播途径、易感人群，以及发病机制和诊断标准等认识不清，尚未有相应的疫苗，难以有效防控和治疗，当它快速、大量传播时，极易造成严重的社会危害。



接种疫苗是应对传染病的重要手段

群体性不明原因疾病：指在短时间内、某个相对集中的区域内，同时或者相继出现多例相同临床表现的病人，且病例不断增加、范围不断扩大，又暂时不能明确诊断的疾病。

群体性中毒：指在一定时间和特定区域内，多人因共同暴露于同一有毒有害物质（如受污染的食品、职业环境中的危害物、泄漏的化学品）所导致的急性中毒事件。

其他严重影响公众生命安全和身体健康的事件：指除前述三类以外，其他突然发生、严重危害公众生命安全和身体健康且需应急处置的事件。例如，传染病菌种丢失、放射性物质泄漏、重大环境污染等事件，以及地震、洪涝、严重火灾、重大交通事故等引发的继发公共卫生问题。



为防止洪灾后发生疫情，防疫人员进行环境消杀

由于人员密度大，学校是突发公共卫生事件的易发场所，重点要防范传染病和食物中毒，其中冬春季的防范重点是呼吸道传染病，夏秋季的防范重点是肠道传染病和食物中毒。

探究思考

判断下列事件是否属于突发公共卫生事件，属于的在“□”中画“√”，不属于的在“□”中画“×”。

- ☐ 1. 九（1）班有3名学生因感冒同时请假。
- ☐ 2. 某中学有20多名学生陆续确诊肺结核。
- ☐ 3. 某饭店发生食物中毒事件，并出现死亡病例。
- ☐ 4. 2009年甲型H1N1流感大流行。
- ☐ 5. 某社区存在几百名高血压病人。
- ☐ 6. 大面积的森林大火导致周围地区空气污染，并造成3例相关的急性病例。

▶ 你还知道哪些事件属于突发公共卫生事件？请与同学交流。

如何应对突发公共卫生事件

当前，我国针对突发公共卫生事件已经形成了相对完备的管理体系，不仅颁布了相应的法律法规，编制了应急预案和技术文件，还成立了专门的领导机构和办事机构，建立了监测预警网络和应急队伍体系，强化了应急保障能力，为应对突发公共卫生事件奠定了坚实的基础。

突发公共卫生事件也与每个人的生活密切相关，同学们可以从以下方面进行预防和应对。



知识链接

《中华人民共和国突发事件应对法》《中华人民共和国突发公共卫生事件应对法》《中华人民共和国传染病防治法》等法律法规，为及时有效处置突发公共卫生事件提供了有效的法律保障。

提高防范意识，提升应对能力

突发公共卫生事件虽然是突然发生、事先难以预料的，但同学们可以通过学习相关知识和技能、坚持文明健康生活方式等途径来提高应对能力。

1. 了解相关法律法规的要求，学习传染病防控的知识以及自然灾害、事故灾难、中毒等事件的防范和应对方法，掌握自救与互救的知识与技能，积极参加相关应急演练。



 互动交流

你参加过学校组织的突发公共卫生事件应急演练吗？是针对哪些事件的应急演练？在演练中你掌握了哪些突发公共卫生应急知识和技能？与同学交流。

2. 养成文明卫生习惯，如注重咳嗽礼仪、规范洗手、坚持分餐和使用公筷、拒食野生动物等，并积极参与和践行爱国卫生运动。

3. 加强体育锻炼，提高体能水平，增强自救和互救的能力。

4. 根据所在地区和家庭的实际情况，储备应急物资和医药用品。医药用品可包括清创包扎类医药用品，环境消毒类用品，医用外科口罩，以及解热镇痛药，呼吸道感染类、腹泻类非处方药，防暑药物等。



配合学校和当地政府积极应对

在面临或疑似遇到突发公共卫生事件时，要保持冷静和理性，积极配合学校和当地有关部门，听从统一安排和指挥，遵守相关防控措施，做好个人防护。

当周围出现多例症状相似的传染病或中毒患者时，不要恐慌或传播不准确的信息，应在确保自身健康和安全的同时，及时告诉家长、老师，或向当地疾控机构报告，并配合相关部门调查。

如果发现自己可能感染或中毒，要在第一时间告诉家长或老师，尽快到附近的医院就诊。如怀疑与食物有关，还应注意保留可疑食物样本。应积极配合医疗卫生人员的调查，如实、详细地告知患病情况，以及近期的接触史、旅居史等信息，帮助医疗卫生人员了解情况、查找病因，从而及时采取有效措施。

如果发生突发公共卫生事件，在做好个人防护的基础上，还应关注弱势群体，积极帮助老年人、残障人士等应对突发公共卫生事件。



知识链接

2005年，我国设立了12320公共卫生公益电话，目前已并入12345热线统一管理，双号并行。该热线主要提供公共卫生领域的投诉举报、政策法规咨询、健康指导及引导就医等服务。



12320 卫生热线中心



知识链接

根据突发公共卫生事件的特点，还应遵守以下预防和应对措施。

- 家畜、家禽和野生动物可能会传播疾病，应尽量避免接触；不食用病死畜禽。
- 计划外出旅行时，应慎重前往传染病正在流行的国家或地区；从境外返回后，如出现发热、腹泻等症状，应及时就诊，并主动报告旅行史。
- 发生重大传染病疫情时，应做好个人防护，尽量避免前往人群聚集场所。
- 发生自然灾害时，应有序避险逃生，积极开展自救和互救。
- 遭遇火灾、爆炸、泄漏等事故灾难时，应立即撤离危险环境，并拨打急救电话。

学会获取可靠信息和识别谣言

当突发公共卫生事件发生时，需要及时获取准确可靠的信息，并采取相应的行动，保护自己和他人的健康。然而，一些片面、似是而非甚至不正确的信息有时也会被广泛传播。这些信息常常会误导人们的认知，滋长恐慌情绪，造成错误决定。因此要学会辨别信息的真伪，做到不信谣、不传谣。以下几点能够帮助大家甄别信息。



传播谣言常常会干扰公共卫生事件的处置

是否可靠

可靠的信息主要来源于政府及其下属单位和机构，以及专业的医疗卫生机构或组织，如疾病预防控制中心、世界卫生组织等。

是否可信

可通过信息是否违背基本常识、是否符合逻辑推理来辨别真伪，并警惕包含夸张说法的信息。例如，“喝酒可以防范病毒”就是明显违背基本常识的说法。另外，还要注意查看信息的发布日期，尽量获取最新的健康信息。

其他信息源是否支持

可通过多种渠道验证所获取的信息，如果不一致，要提高警惕，并通过可靠途径进一步核实。



知识链接

我国严厉打击网络谣言，颁布了相关法律法规。《中华人民共和国刑法》规定：编造虚假的险情、疫情、灾情、警情，在信息网络或者其他媒体上传播，或者明知是上述虚假信息，故意在信息网络或者其他媒体上传播，严重扰乱社会秩序的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制；造成严重后果的，处三年以上七年以下有期徒刑。

关注心理健康，积极寻求帮助

遭遇突发公共卫生事件时，大多数人都会有焦虑、恐惧和压力等情绪反应，如果长期处于这种情绪中，可能会对健康产生负面影响。因此要积极调整自己的心理状态，缓解消极情绪，并在需要时主动寻求帮助和支持，如向家长、老师、朋友、同学倾诉，或拨打心理援助热线12356，咨询专业的心理健康工作人员。以下几点能够帮助同学们积极应对负面事件，缓解心理压力。



校医指导学生用“蝴蝶拍”进行自我安抚

找出你的特点和长处， 明确你的优势

例如：

1. 我能接纳自己的消极情绪。
2. 在遇到突发事件时，我能保持冷静。

找出你具备的健康技能 和相关能力

例如：

1. 我掌握突发公共卫生应急知识和技能，能正确应对突发事件。
2. 我能够通过适宜运动有效调节消极情绪。

找出你拥有的外部资源 和支持力量

例如：

1. 我可以向学校心理教育老师倾诉心声、排解压力。
2. 我有真心爱我的家人和朋友，他们会陪伴我、保护我。



互动交流

判断下列做法是否恰当，并说出你的理由。

1. 某同学患流行性感冒，发热症状一消失就返校上课。
2. 某餐厅发生了食物中毒事件，某同学抱有侥幸心理，还是想去吃。
3. 某同学的爸爸快要在国外回来，但那里正流行某种传染病，他和妈妈已提前向社区报告。

提高卫生意识 宣传健康知识

结合相关学科的知识与技能，收集资料，以预防和应对某一突发公共卫生事件为主题，如“预防和应对呼吸道传染病”“预防和应对食物中毒”，设计制作倡议书，进行健康宣传。要求信息准确，表述清晰简明，具有一定的吸引力。倡议书可包括以下内容。

1. 引人注目的主题或标题

例如，“预防传染病，共筑健康防线”或“预防食物中毒，从日常生活做起”。

2. 有号召力的口号

既可以是自己提出的，也可以选用已有的口号。例如，“你的健康，你的责任”“想要健康和快乐，饮食卫生少不了”。

3. 关键信息

在倡议书中，应以简洁明了的方式，提供相应的关键信息。例如，介绍关于呼吸道传染病的传播途径及其预防方法，列举常见的食物中毒形式及其预防方法等方面的建议。

4. 发出呼吁

倡议书中还应根据主题提出具体的行动建议。例如，呼吁大家共同行动起来，积极学习呼吸道传染病和食物中毒的防控知识，并落实到实际行动中。

5. 引导行动

提供可行的建议和指导，让人们能够立即行动起来。例如，鼓励公众采取具体的行动，如接种疫苗、减少聚集、不传谣等。

此外，设计倡议书时可使用醒目的颜色、易读的字体来突出重点。

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。参加本册教科书编写和编辑工作的还有胡翼飞、郭新彪、黄晓玲、张庆新、李云龙、杨金柳行、贾碧波、申其淇。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，第7页艺术性体操照片由张朝平拍摄，动作示范生为吴曼溪，第42页照片由唐帅杰拍摄，其余照片由视觉中国提供。内文插图由王晓旭、刘超群、蔡磊绘制。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

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

义务教育教科书

体育与健康

九年级

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

九年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38966-5



9 787107 389665 >

人民教育出版社