



# 科学运动 健康生活

崇真小学 陈嘉卉



**女子4x100米接力亚运夺金**  
**第三棒袁琦琦“圆月弯刀”一骑绝尘**  
**一起正面感受小钢炮的爆发力与压迫感**





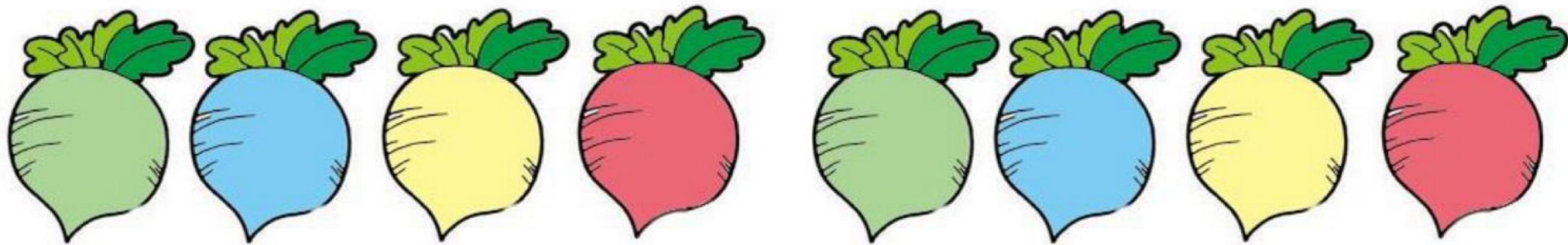
# 萝卜蹲



萝卜蹲，萝卜蹲，萝卜蹲完还是萝卜蹲

规则：根据老师手势的高低调整萝卜蹲节奏的快慢，手势低——慢慢蹲，手势高——快快蹲。

结束后站着安静休息会儿，如果觉得自己恢复的差不多了可以自行坐下。



我们吸入的氧气和食物中的营养，进入我们的血液后，通过血管运输到身体的各个部位，维持身体的生命活动。



● REC



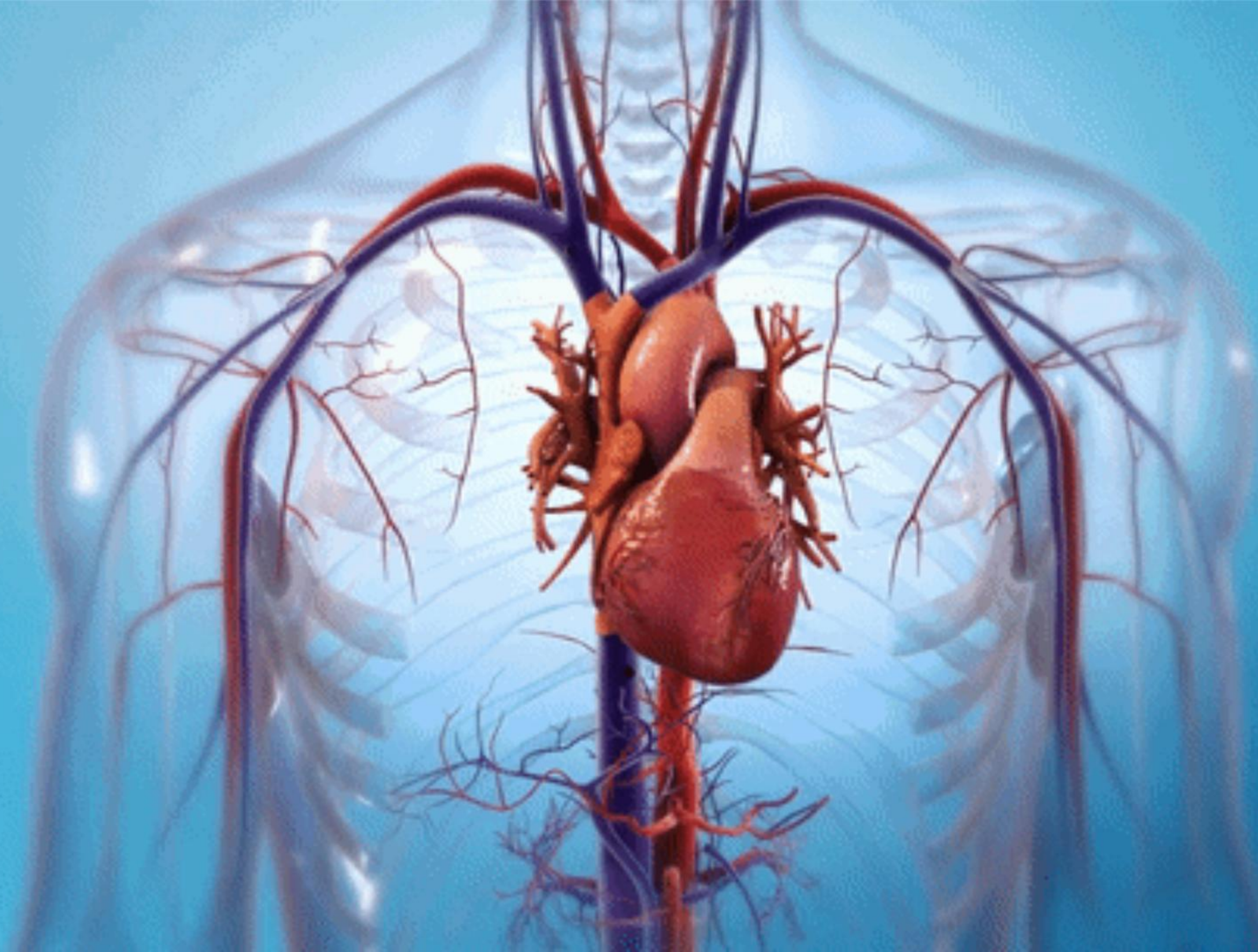
科教版五年级上册 《健康生活》 单元

# 《心脏和血液》



崇真小学 陈嘉卉

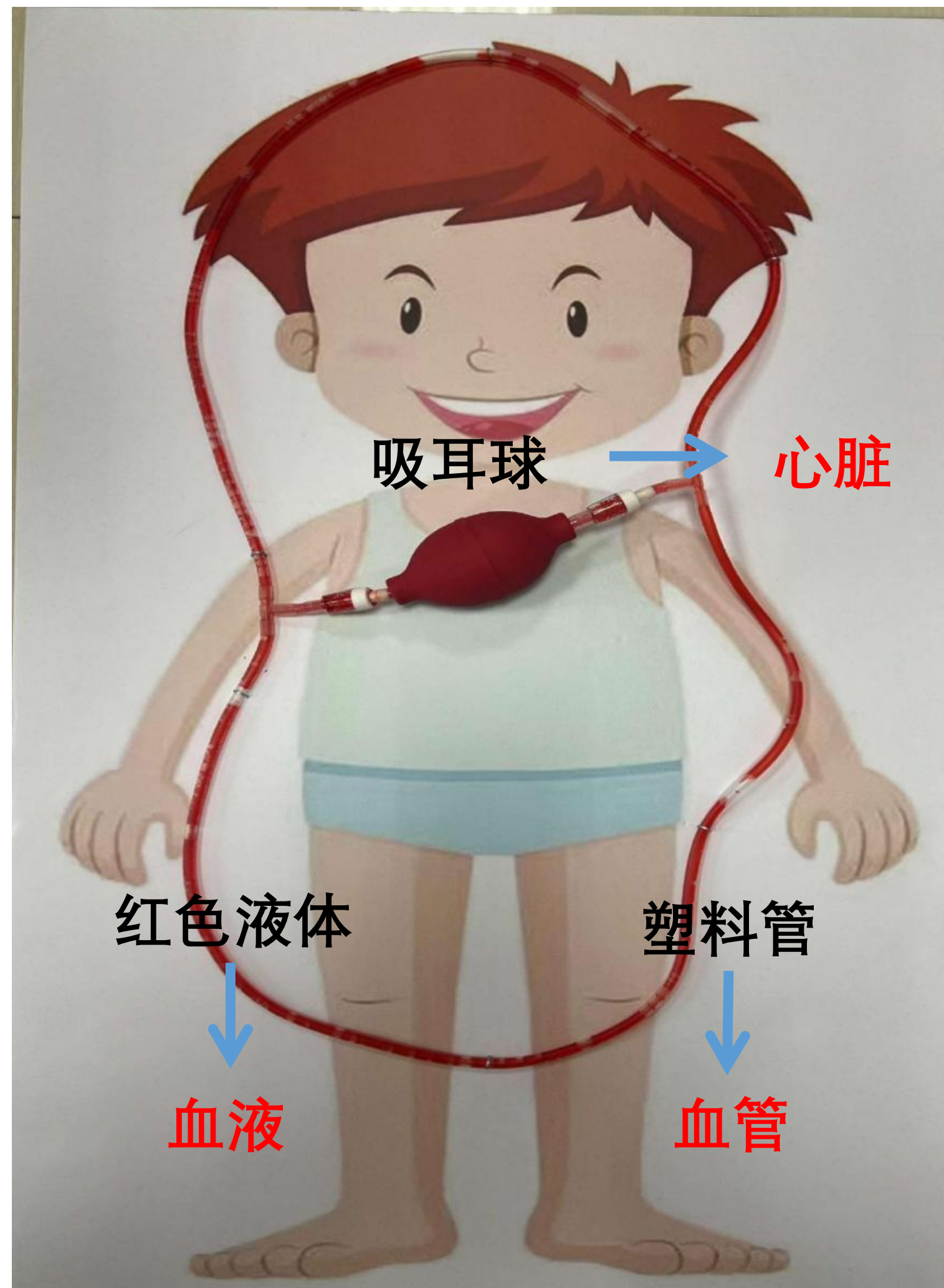






# 实验初探

提醒：按压  
慢一些，持  
续久一点



一挤

二松

三观察

任务一：

## 第\_\_组 模拟心脏实验记录单

记录员\_\_\_\_\_

心脏收缩时（手挤压“心脏”），血液\_\_\_\_\_心脏。（填“流出”或“流回”）

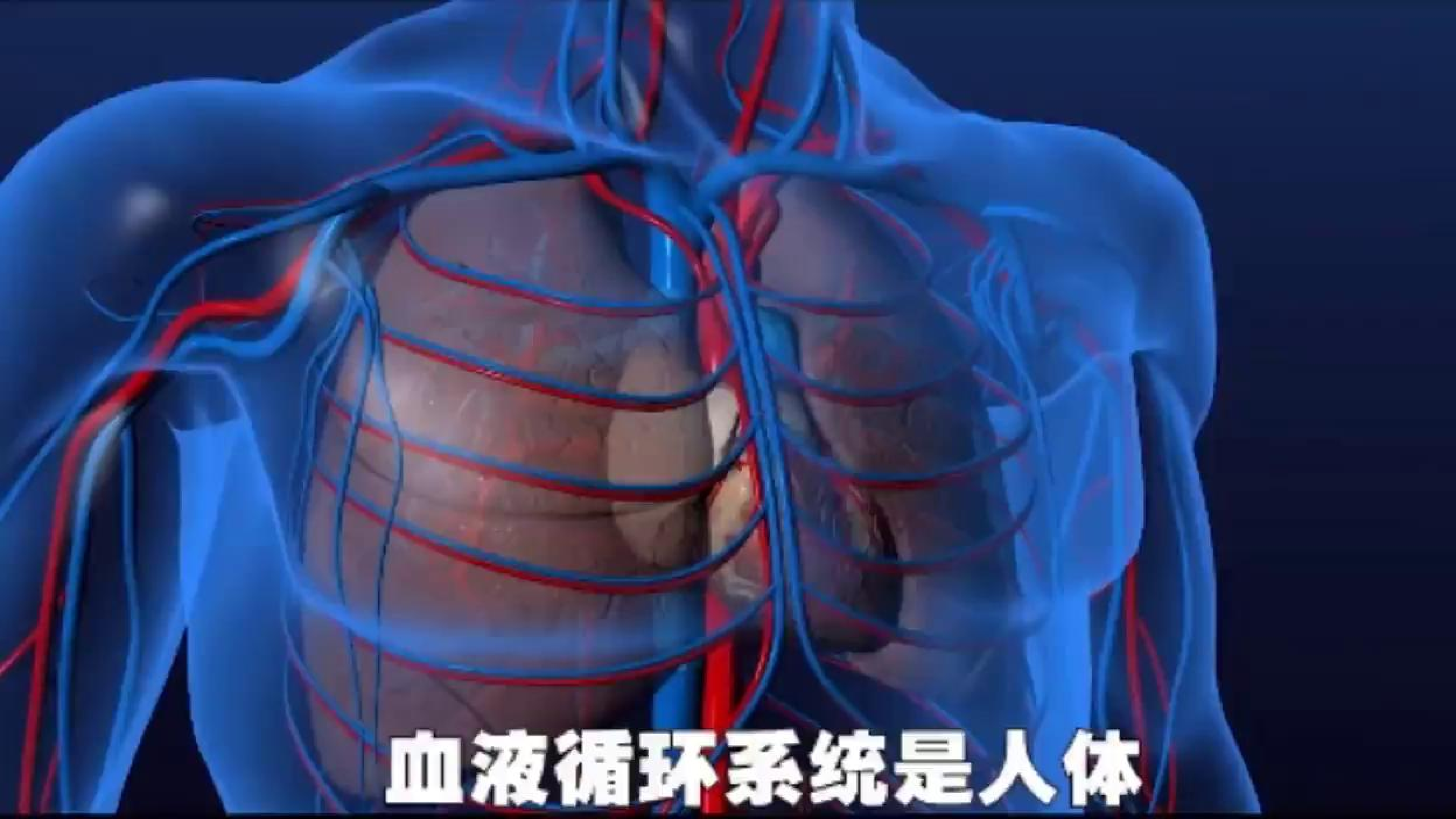
心脏舒张时（手松开“心脏”），血液\_\_\_\_\_心脏。（填“流出”或“流回”）

我们的发现：血液流动的动力是由\_\_\_\_\_提供的。









**血液循环系统是人体**



## 任务二《心脏与血液》心率情况记录单

班级：\_\_\_\_\_组别：\_\_\_\_\_

姓名	每分钟跳动次数
①	
②	
③	
④	



01:00

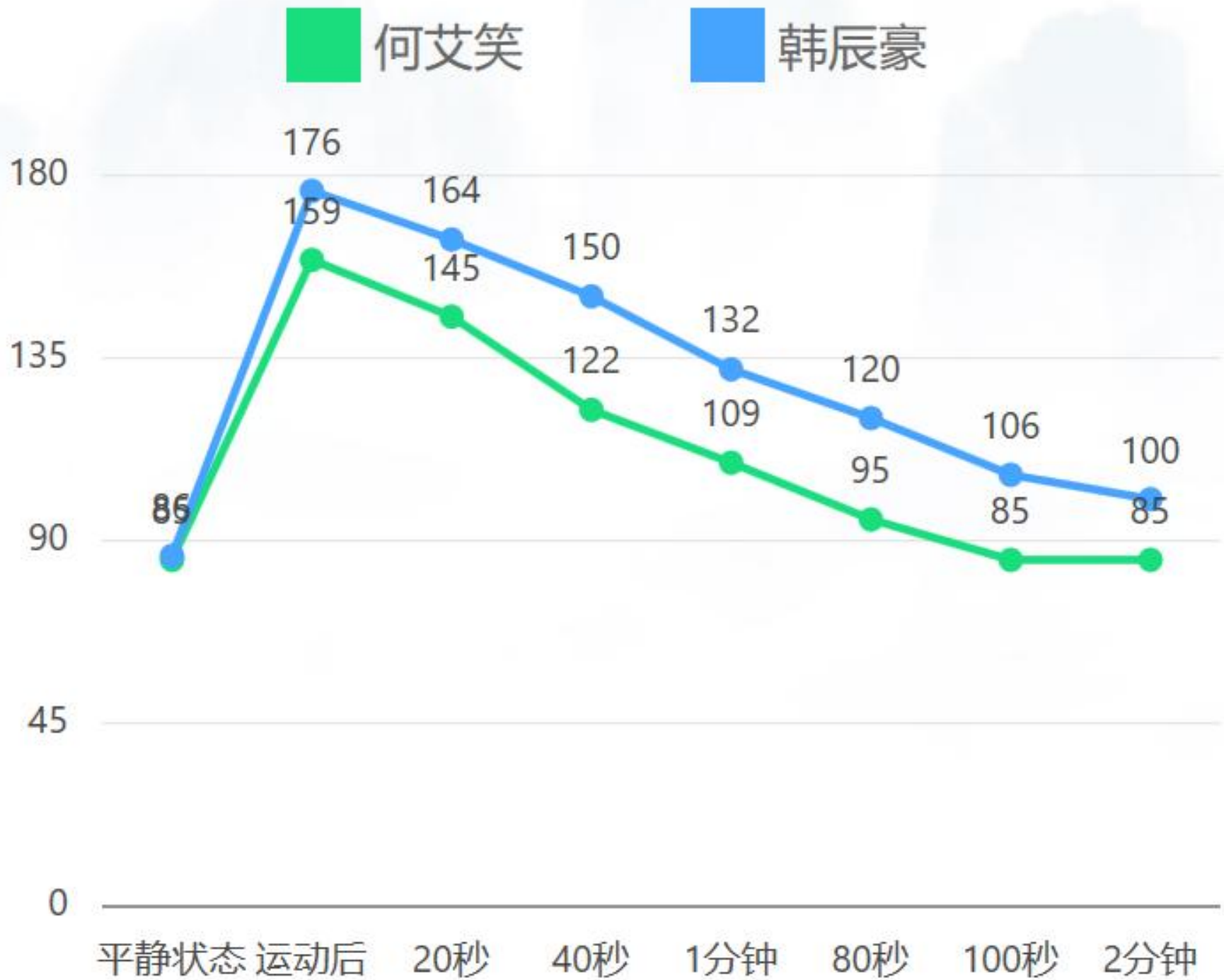
MR. TIMER



# 科学指导 保护心脏

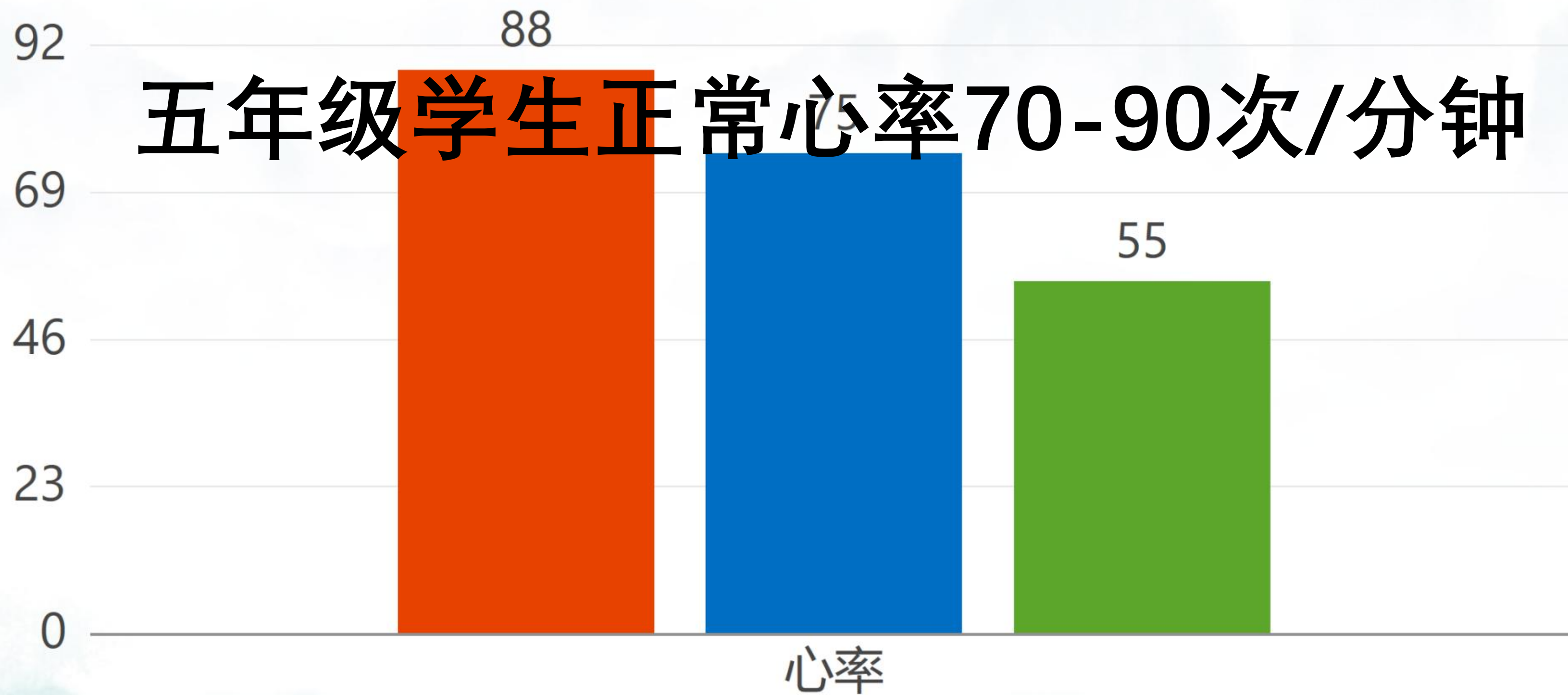


感受运动前后心率变化



姓名	恢复到运动前的心率所用的时间
何艾笑	100秒
韩辰豪	160秒

普通人 业余运动爱好者 专业运动员





## 科学指导 保护心脏



英国科学家威廉·哈维发现人的心脏可容纳约 0.5 升的血液，假设每次挤出0.2升，按每分钟心跳 75 次，心脏一小时要跳动 4500 次，输出的血量约有 900 升，大约1800瓶小矿泉水。



# 科学指导 保护心脏



1. 适量运动



2. 合理饮食



3. 保持良好的情绪



4. 充足的睡眠



体育承载着国家强盛、民族复兴的梦想







谢谢聆听



