

体育运动的安全



学习目标

- ☑掌握正确的运动知识；
- ☑掌握运动损伤的紧急处理办法。



令人悔恨的一跳

一天上午，小明所在的班级正在上体育课。体育老师让全班学生围绕操场慢跑做热身运动，当跑到树荫下的时候，小明突发奇想地想炫耀一下自己的弹跳力，他就跳起来试图去摘头顶上的树叶。而就在他腾空的一瞬间，他后面的小华随手推了他一把。小明顿时失去了平衡，仰面摔倒在地，当场昏迷并口吐白沫。送医院后，经医生诊断为颅内血肿，且可能留下后遗症。



议一议

这起伤害事故发生的原因是什么？

你发现同学在参加运动时有哪些行为存在安全隐患？



一、体育活动中的安全隐患



- ◆运动着装隐患
- ◆运动场地隐患
- ◆运动器械隐患
- ◆剧烈运动损伤
- ◆盲目冒进地做高难度动作



不同运动项目由于场地设施、竞技方式及对抗的激烈程度不同，隐藏的危险也不一样。



想一想

我们应该如何减少运动伤害的发生，防患于未然呢？



二、预防运动带来的伤害



案例

“冲刺”体育中考 小心运动损伤

“快点!快点!冲刺!”2022年4月末的一天,湖南长沙某中学,初三班学生们正在为体育中考800米长跑而积极锻炼。佳欣(化名)通过原地双足跳热身,不料她的右侧膝盖突然出现明显的疼痛,当场就走不了路。到附近医院检查,被诊断为右膝关节内侧副韧带断裂。

不少学生为了在体育中考时取得佳绩,抓紧最后的时间锻炼。锻炼时要注意哪些方面?考试前要做好哪些准备?湖南省人民医院骨关节与运动医学科专家提醒:锻炼前要热身,并循序渐进、量力而行,切莫因方法不当造成运动损伤,甚至影响体育考试。

来源:光明网



交流

你认为在参加体育运动时怎样做才能保证安全呢？



1.认真做好体育活动前的热身运动。



2.注意体育活动的穿着和精神状态。



3.体育课上，听从老师的安排。



4.进行体育活动前，仔细检查场地、设施的安全性。



5. 认真遵守运动规则。



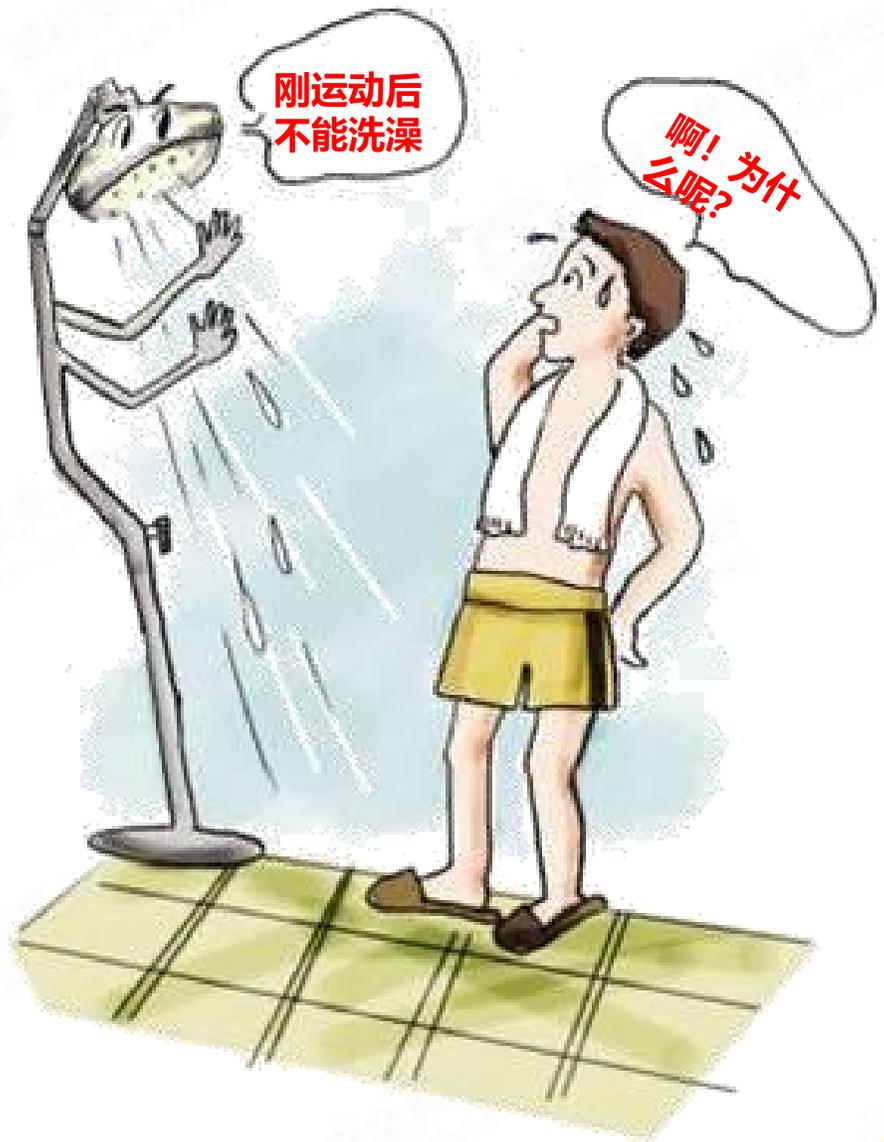
6. 定期进行身体检查，了解自身身体健康状况，以便确定锻炼的禁忌。





讨论

为什么运动后不宜立即洗澡？



跑步应该注意什么？

跑步姿势要合理，上身应挺直并略前倾，双肩放松，双肘自然弯曲，双臂有力地在身体两侧前后摆动。

呼吸要有一定节律，用鼻、嘴同时呼吸时，嘴不必张得太大，可将舌卷起，延长空气在口腔里的时间，减少冷空气对呼吸道的刺激。



球类运动应该注意什么？



1. 穿戴防护用具。

2. 合理安排运动量。

3. 尽量不要戴眼镜打球。



安全提问

体育运动的挑战性、激烈性、对抗性决定了运动损伤是很难避免的。因此学习和掌握运动损伤的处理常识是十分必要的。

**同学们，遇到运动损伤
你们知道怎么处理吗？**



三、运动疲劳和伤害的救助



运动疲劳

躯体性疲劳：动作迟缓，不灵敏，动作的协调能力下降，失眠、烦躁与不安等。

心理性疲劳：由于心理活动造成的一种疲劳状态，其主观症状有注意力不集中，记忆力障碍，理解、推理困难，脑力活动迟钝、不准确。



消除疲劳的方法

保证睡眠；

整理活动和肌肉按摩；

温水浴（或局部热敷）；

及时补充营养。



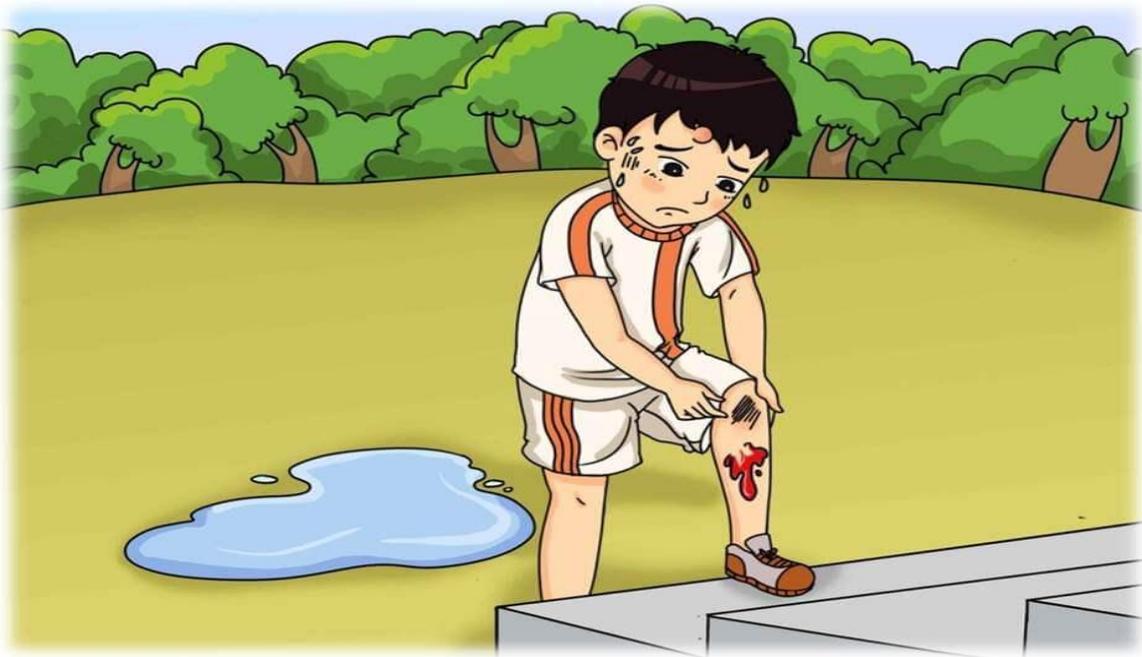
交流

运动时有哪些常见伤，受伤该如何处理呢？



擦伤及其处理

擦伤是因皮肤受外力摩擦破裂所致。创口浅，面积小的擦伤，可用无菌生理盐水洗净伤口，再用碘伏消毒，用纱布包扎即可。



撕裂伤及其处理

若皮肤撕裂伤口小，经止血，消毒后，可贴创可贴；伤口较大则需去医院治疗。



撞伤、肌肉韧带的轻度拉伤及其处理

撞伤是外力作用于人体引起的急性闭合性损伤。

伤后应立即实施冷敷、加压包扎、抬高伤肢并休息。24~48小时后可实施热敷和按摩，待其逐步康复。

肌肉韧带等轻度拉伤的处理与撞伤大致相同。不同的是，热敷和按摩在开始时只能施于伤部周围，3天后才能用于受伤部位。



运动中的急性严重损伤，一般会导致出血或无法行走，遇到这种情况，一定要及时到医院就诊，切不可置之不理，最后导致严重后果。



同学们，

今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1. 剧烈运动后，下列哪项做法是正确的：

- A. 马上进入空调房吹凉风
- B. 立即洗个热水澡
- C. 慢走一会儿，等呼吸和心跳基本正常后再坐下来休息

2. 上体育课时，下列行为正确的是：

- A. 为了保存体力，不做热身运动
- B. 在老师的指导下使用运动器具
- C. 边运动边和同学嘻嘻哈哈、打闹玩耍

3. 关于上体育课的着装，下列说法正确的是：

- A. 衣服要宽松得体，口袋里不要放小刀等坚硬、锋利的物品
- B. 体育课只要鞋子穿得舒服即可，衣服没有要求
- C. 近视的同学，不管摘掉眼镜是否能看到，都必须戴着眼镜

参考答案：

1.C 2.B 3.A





随堂测评

4. 适量运动有利健康，下列说法正确的是：

- A. 无论身体情况怎么样，都要坚持运动
- B. 根据自己的身体情况，参与强度适宜的运动
- C. 患有心脏病或高血压的人，要多运动才可以

5. 下列哪些情况可能会造成运动伤害？（多选）

- A. 运动设施存在安全隐患
- B. 热身运动不够
- C. 不遵守运动规则
- D. 未采取必要的保护措施

参考答案：

4.B 5.ABCD



谢谢观看

