

运动健身要当心



学习目标

- 1.了解体育课的不安全行为；
- 2.掌握运动时的安全本领；
- 3.做运动会文明观众。



安全故事

上体育课时，同学们都在认真地做跳远前的预备操，只有亮亮在偷懒，还偷偷嘲笑同学的动作丑。后来在自由练习跳远时，只听见“哎哟”一声惨叫，原来是亮亮的脚扭伤了，他正蹲在地上，痛得眼泪哗哗往下掉……



想一想

亮亮为什么会受伤？

你觉得参加体育活动时应该注意什么？



一、不安全的运动行为





思考

你喜欢上体育课吗？喜欢参加哪些运动项目？

你或你的同学在体育课上有没有下列行为？



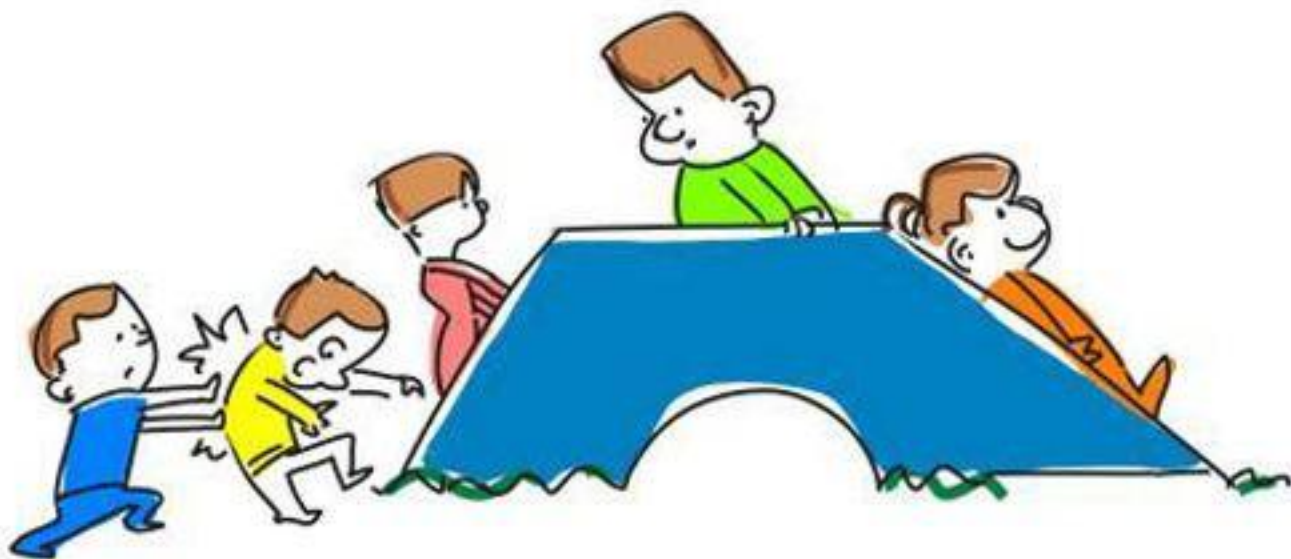
在破损的器械附近玩耍



未等老师铺好踏板就抢先跳进沙坑



运动时同学互相推搡



交流

如果你是体育老师，你会怎么做？



一女生穿裙子上课



一女生戴发卡上课



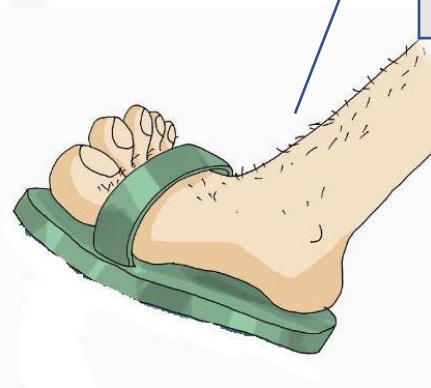
一男生手受伤了



一男生戴眼镜上课



一男生带玩具上课



一男生穿拖鞋上课



安全小广播

01

上体育课穿运动服，换上防滑且有弹性的运动鞋

02

摘掉发卡、眼镜等物品，衣兜里不装东西

03

全身做准备活动，以防肌肉拉伤、扭伤

04

注意观察老师的示范动作，按照要求进行活动

05

有伤病要请假，做好保护



二、运动员的安全



论一论

运动会中出现这些情况，你知道该怎么办吗？



运动时感觉身体不舒服，坚持继续运动



运动时如果发现
身体有异样，应
该马上停下来去
医务室检查。



运动结束后直接躺下



激烈运动后应该
继续做些放松调
整的动作。



运动完立马喝冷饮或冰水



运动后应小口
饮用温水，少
量多次。



安全小结



参加比赛前，做好充分准备工作。



参加比赛时，不要紧张，调整好心态，遇到扭伤、身体不适等情况时应停止比赛，及时报告老师。



参加比赛后，应多放松肌肉，不要立即躺下休息，也不要立即吹电扇、空调，不猛灌水。



三、运动会观众行为



安全对错

比赛中，作为观众，这些行为正确吗？



喝倒彩

叫正在跑步的运动员停下来喝水



在运动场地随意穿梭



安全小结



观看比赛时，要在指定的安全区域观看，不随意走动打闹，更不要冲入跑道、投掷区等。



文明观看，不乱丢垃圾，特别是比赛场所。



不喝倒彩，避免造成运动员的慌乱。





演练

除了上体育课跟着老师做准备活动，自己在运动前也要做好准备活动。准备一根绳子，一起来做做看。



拉(伸展)手腕



伸展踝关节



耸肩膀



射箭



侧拉



前后绕



左右拉(曲、直膝)



不管我们是上体育课，还是作为运动员或观众参加运动会，都要记住“运动健身要当心”。





随堂测评

1.上体育课时，穿什么样的衣服比较合适？

- A.合身的运动服
- B.越宽松越好
- C.穿紧身的衣服

2.剧烈运动后，我们应该：

- A.立即停下来休息
- B.大量饮水来补充所失的水分
- C.继续做些放松调整的运动

3.在短跑时，下列做法正确的是：

- A.故意绊倒同学，争抢第一
- B.跑到他人的跑道上
- C.遵守体育规则，在自己的跑道上跑步

参考答案：

1. A 2. C 3. C





随堂测评

4.上体育课时不小心受伤了，你应该：

- A.立即报告老师
- B.怕老师责怪，不和老师说
- C.忍着不说，等回家后和父母说

5.体育比赛时，下列哪些做法是正确的？（多选）

- A.让正在参加比赛的同学停下来喝水
- B.观看比赛时，把吃完零食的包装袋收好丢进垃圾桶
- C.文明地为参加比赛的同学加油
- D.参加比赛的同学穿运动服，做好热身运动

参考答案：
4. A 5. BCD



谢谢观看

