

# 游泳、滑冰要小心



# 学习目标

- 1.知道游泳前要做热身运动；
- 2.掌握游泳和滑冰时的注意事项。



## 案例

# 痛心！贵州从江6名花季少女溺水致4人身亡

2021年7月18日下午，贵州省从江县贯洞镇的一处河边，6名女孩在下河游泳时意外溺水，4名女孩不幸身亡，另外2名女孩经抢救已脱离生命危险。

来源：央视新闻



## 想一想

- 1.你听说过有人在游泳和滑冰时发生危险的事情吗?
- 2.你知道这些事故都是怎么发生的吗?



# 一、做好游泳的准备



# 论一论

**游泳时需要什么运动装备？  
它们有什么作用？**



**装备包括游泳衣、游泳帽、游泳镜、干毛巾等，初学游泳者最好带上扶板或救生圈。**



# 论一论

哪些情况下不适宜游泳呢？





**1.生病了不能去游泳。**例如中耳炎、心脏病、癫痫等慢性疾病患者；感冒、发热等。



**2.空腹或过饱不能去游泳。建议餐后40-60分钟再下水。**



# 安全小广播

**游泳前适当做些热身运动，活动全身关节，能有效防止抽筋。**



## 二、遵守规则，处处留心



1.不私自下水游泳;



2.不擅自与同学结伴游泳;



### 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳；



4.不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；



5.不到野外、不熟悉的水域游泳；





## 你知道吗

**溺水是造成中小學生非正常死亡的第一殺手，  
農村是溺水事故多發地區，因溺水死亡的大多數  
是農村的中小學生。**



交流

**如果发现同伴溺水了，你会怎么办？**



## 安全小结

- 1.不擅自下水施救。
- 2.遇到同伴溺水时，不要手拉手盲目施救，应立即寻求成人帮助。如果手边有救生工具，可将其抛向落水者。



## 案例

# 顺义一男一女自行下河滑冰 因冰面塌陷落水，男子身亡

2021年1月2日下午，在北京顺义区潮白河彩虹桥附近的冰冻河面，一男一女自行下河滑冰时因冰面塌陷落水。情况发生后，顺义区应急、公安、消防、卫健、水务等部门和属地政府立即赶赴现场处置。其中落水女子被救上岸，后被送往顺义区医院治疗，目前无生命危险，男子打捞上岸后经120现场确认已无生命体征。

来源：搜狐网



议一议

**如果不幸掉入冰窟，我们应该怎么做？**



滑冰时，若发现冰面开裂，不要乱动，应大声呼救。万一掉进冰窟，尽量使身体上浮，露出头部。



离开冰窟口时，千万不要立即站立，要卧在冰面上，用滚动式爬行的方式到岸边站立，以防冰面再次破裂。



## 安全小结

- 1.初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰。
- 2.应到正规场所滑冰。
- 3.滑冰时要集中精神，避免撞伤。并注意保暖，防止冻伤。





**同学们，  
今天所学的内容都记住了吗？**





## 随堂测评

**1.炎热的夏天，同学约你一起去水库游泳，你应该：**

- A.和同学欣然前往
- B.自己不去，让同学自己去
- C.自己不去，同时劝告同学也不要

**2.当你看见有小朋友在不结实的冰面上玩耍时，应该：**

- A.立即制止他们，告诉他们有危险
- B.和他们一起玩
- C.不管他们，任其玩耍

**3.夏季，如果想去游泳，你应该去：**

- A.附近的池塘里
- B.清澈的水库里
- C.正规的游泳馆

参考答案：  
1.C 2.A 3.C





## 随堂测评

**4.如果发现同伴或其他人溺水，下列做法正确的是：**

- A.立即跳入水中救人
- B.第一时间大声呼救，寻求大人的帮助
- C.和几个朋友一起手拉手救人

**5.关于游泳，下列说法正确的是：（多选）**

- A.只要水性好，任何地方都可以去游泳
- B.夏天太热，吃完饭后可以立即去游泳，消暑解热
- C.剧烈运动后，不宜下水游泳
- D.入水前要做好热身运动

参考答案：  
4.B 5.CD



谢谢观看

