

体育课上的安全



学习目标

- ☑ 知道体育课存在安全隐患；
- ☑ 掌握上体育课的注意事项。



一、丰富多彩的体育课



想一想

同学们，你们喜欢上体育课吗？
你们喜欢在体育课上玩什么呢？





足球



篮球



羽毛球



跳绳



跑步



跳远



二、体育课也有讲究



安全故事

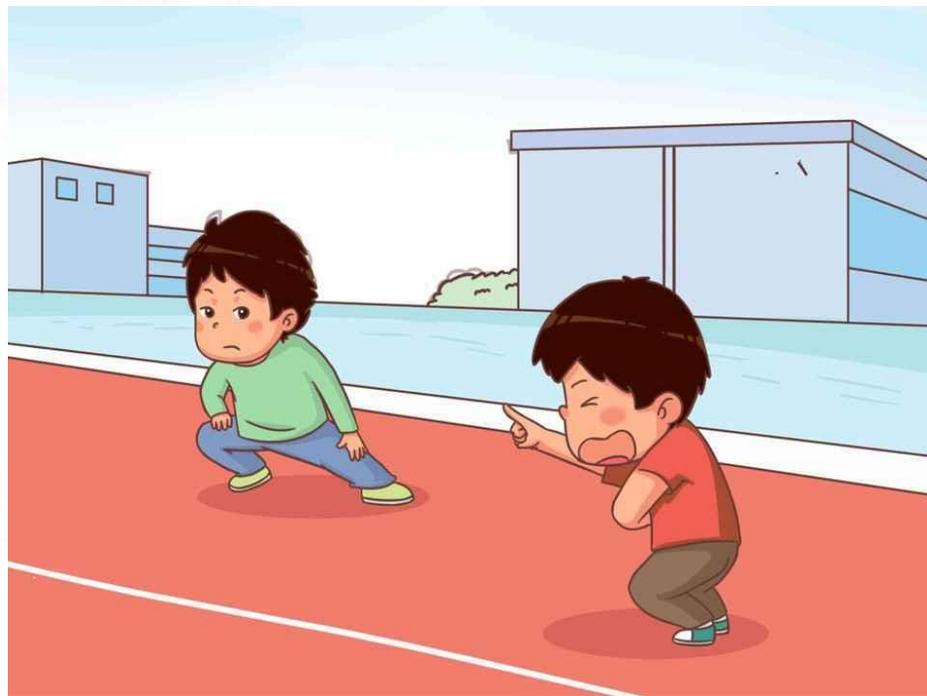
小明的体育课故事



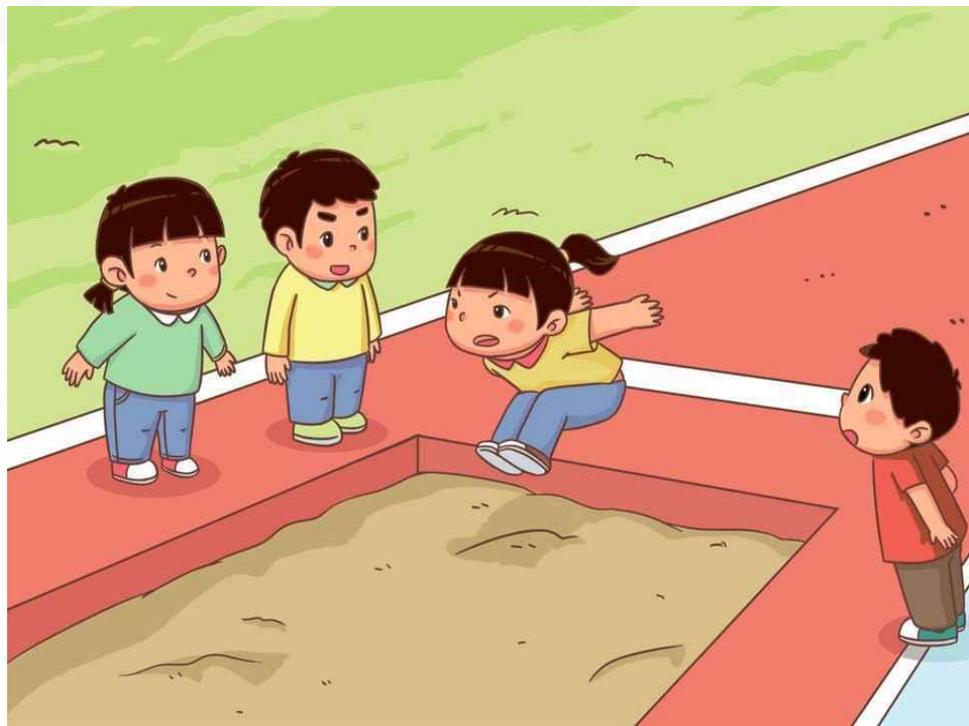
别的同学们都在做准备活动，
小明却不愿意参与。



小明还嘲笑其他认真做准备
活动的同学。



大家开始跳远了。



小明却在跳远过程中摔伤了。



论一论

同学们，小明为什么会受伤呢？



安全小广播

运动之前要做充分的热身运动哦。



想一想

我们如何做好防护，做到安全运动呢？





听清老师讲解的安全事项



体育课不离开规定场所



不做危险活动



辩一辩

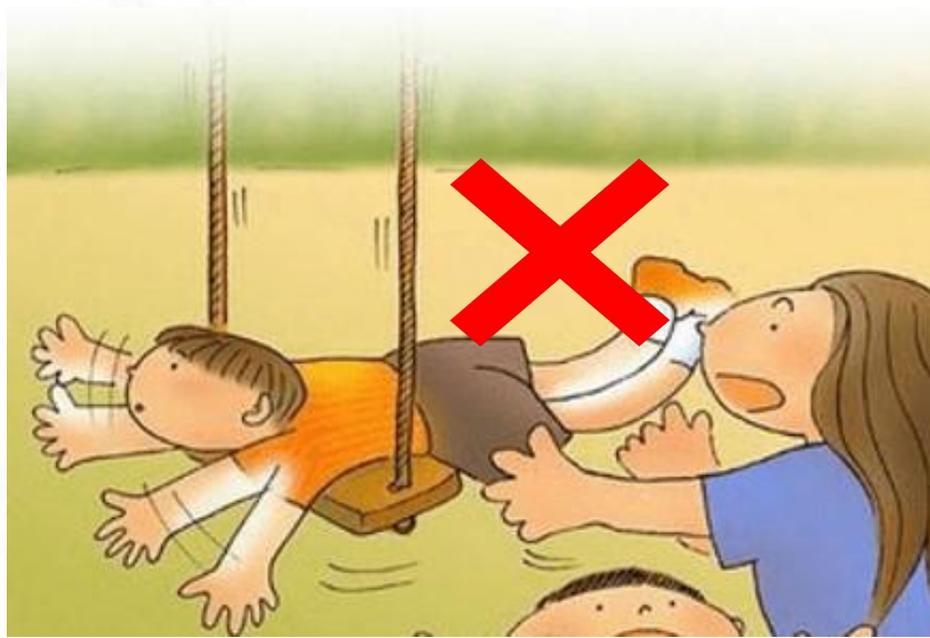
下面这些同学的做法正确吗？



悠闲地倒挂在双杠上



在秋千上胡乱玩耍



体育活动时，同学间拉扯嬉闹



跑步前同学们一起做热身运动



三、其他注意事项



想一想

同学们，你们知道在体育课上应该穿什么样的服装，才能方便、舒适、安全吗？





短裙



皮鞋



体育课我们该如何着装呢？



穿运动服和运动鞋。



不穿皮鞋、凉鞋、拖鞋等。



不穿裙子和紧身的衣服。



不攜帶危險物品。



危險!

危險!



危險!



安全小广播

- 参加剧烈运动时，如打篮球、排球、踢足球等，一定要取下眼镜。女同学要记得在运动时取下发卡哦。
- 剧烈运动后，不要马上喝水、吃冷饮；也不可以立即冲冷水澡。



同学们，别忘了回家和家人分享你们的收获哟！





随堂测评

1.上体育课时，下列行为正确的是：

- A.上课前换上合适的运动服，做好热身运动
- B.趁老师不注意，私自使用运动器具
- C.边运动边和同学嘻嘻哈哈、打闹玩耍

2.在跑步时正确的做法是：

- A.故意绊倒同学，争抢第一
- B.跑到他人的跑道上
- C.不跑到别人的跑道上，以免相互绊倒，导致受伤

3.你认为运动之前，需要做准备活动吗？

- A.不需要，运动之前要保存体力
- B.需要，运动之前不做准备活动很容易受伤
- C.不需要，做准备活动很浪费时间

参考答案：

1.A 2.C 3.B





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.忍着上完课，等回家后和父母说

5.体育活动时，我们应该注意什么：(多选)

- A.不戴别针、校徽等物品
- B.开展滚翻运动时不戴眼镜
- C.不穿皮鞋、短裙
- D.不在无人保护的情况下做危险动作

参考答案：

4.A 5.ABCD



谢谢观看

