

# 体育活动要当心



## 学习目标

- 1.知道如何安全使用体育器材；
- 2.掌握体育活动的注意事项。



交流

# 你喜欢参加哪些体育活动?



## 案例

# 小学生体育课上受伤起纠纷 检察官解息纷争

湖北省武汉市两名小学生上体育课时因争夺铅球发生碰撞，致使一名小学生受伤。此事在担任该校法治副校长的检察官耐心调解下，得到解决。记者从武汉市某区检察院获悉，双方家长已握手言和，此外，一方家长愿意补偿受伤学生营养费1500元。

来源：楚天都市报





讨论

**你知道小学生为什么会受伤吗？  
运动需要注意哪些事项呢？**



# 一、安全运动



参加运动会、上体育课或进行课间活动时，要懂得自我保护，确保安全。



做好准备：换上适合运动的着装，并做跑步、压腿、原地跳等热身准备。



服从指挥：在老师指导下使用各项运动器具、正确活动。



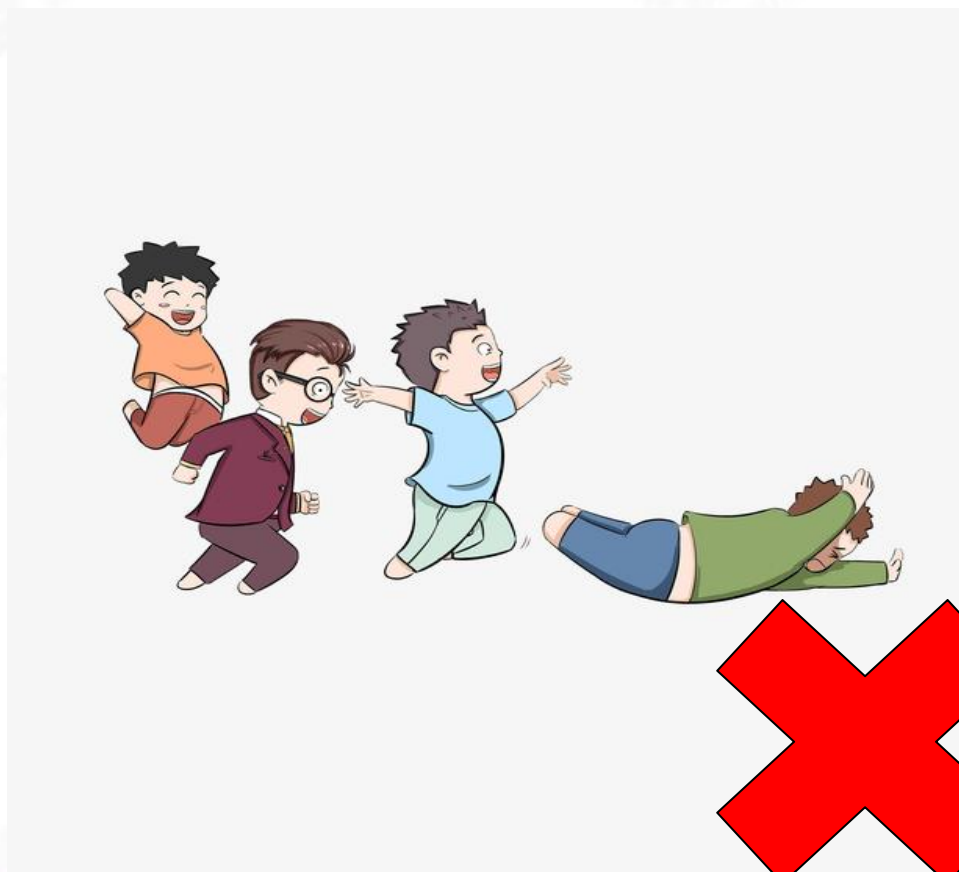


## 安全小广播

**使用体育器材前，先检查器材是否松动，确认安全后再使用。  
如果发现器材有问题，千万不要使用，及时报告老师。**



严肃对待，运动时不能追逐打闹，以免扭伤。



受伤处理：一旦受伤，要沉着冷静，立即报告老师。



在进行短跑时，跑在规定的跑道内，不能跑到别人的跑道里，以免相互碰撞，导致受伤。



垫上运动时，做动作要认真，不要嬉闹，以免扭伤。



掷实心球、铅球等“危险”项目，要在规定区域内进行。观赛的同学要听从指挥，站在安全的地方，防止被误伤。



**提醒：剧烈运动后，不要立即停下来休息，不要立即大量饮水。**



想一想

**体育活动中除了运动安全外，你知道着装有哪些要求吗？**



## 二、体育课的着装安全





1. 衣服要宽松得体，最好穿防滑胶底帆布鞋或运动鞋。



2. 不携带坚硬、锋利的物品，头上不要戴发卡。





3. 近视的同学，如果可以  
不戴眼镜上体育课，  
就尽量不要戴眼镜。





## 演练

# 大家来找茬

### 道具准备：

- 准备一些图片，可以是学生体育课上的穿戴，存在安全隐患的，如衣服太紧，穿拖鞋，口袋里有小刀，脖子上挂钥匙，戴发卡，戴眼镜等等。

### 演练安排：

- 老师将准备好的图片，分发给各小组；
- 每组同学分别在自己的图片上圈出存在的问题，看看哪个小组找的最多；
- 老师进行点评。



议一议

**体育课上，如果不小心受伤了怎么办？**



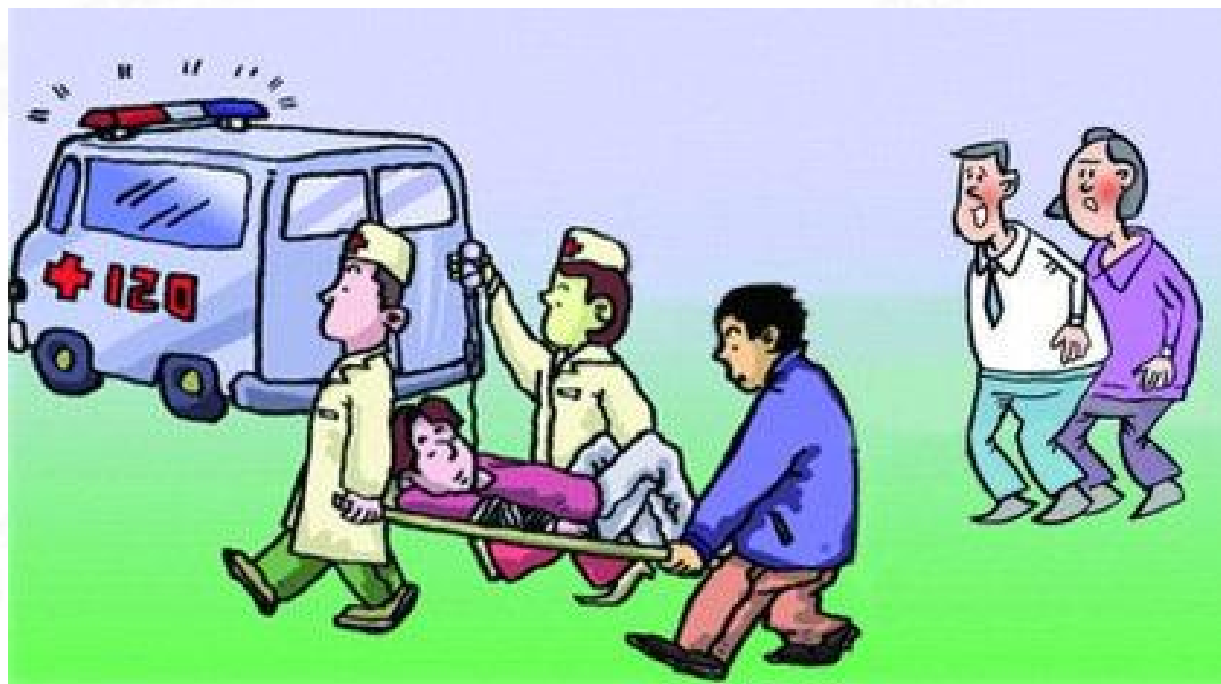
# 三、受伤了怎么办



轻微擦伤、流血量小的情况下，应马上告诉老师。可前往学校的医护室，请医生简单处理下即可。



受伤严重时，应马上告诉老师，并尽快前往医院救治。



**同学们，  
今天所学的内容都记住了吗？**







随堂测评

**1.参加运动之前，需要做准备活动吗？**

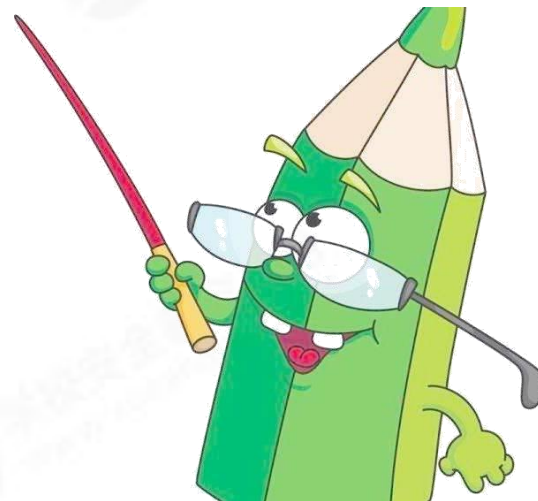
- A.不需要，运动之前要保存体力
- B.需要，运动之前不做准备活动很容易受伤
- C.不需要，做准备活动是浪费时间

**2.剧烈运动后，我们应该怎么做：**

- 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.体育活动中扭伤是比较常见的，万一扭伤，正确的治疗方法是：**

- A.先冷敷
- B.先热敷
- C.先揉搓



参考答案：

1.B 2.C 3.A





随堂测评

**4.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

**5.上体育课时，下列行为正确的是：（多选）**

- A.在老师的指导下使用运动器具
- B.上课前换上合适的运动服，做好热身准备
- C.女同学要取下发卡
- D.踢足球时摘下眼镜



**参考答案：**  
4.C 5.ABCD



谢谢观看

