

体育运动安全



学习目标

- ☑掌握正确的运动知识；
- ☑掌握运动损伤的紧急处理方法。



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？

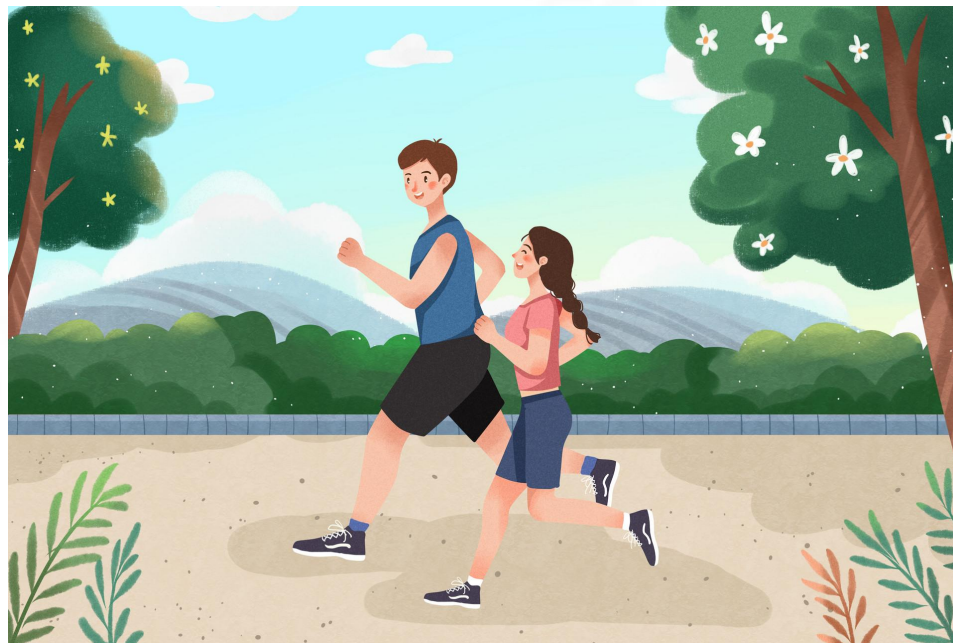


An illustration of a classroom scene. In the center is a large whiteboard with a brown frame. To the left, a female character with long dark hair, wearing a white sweater with a teal collar and teal skirt, holds a brown clipboard and a brown pencil. To the right, a female character with glasses, wearing a blue sweater and a grey skirt, holds a yellow marker and a stack of papers. The background is a light green wall with white clouds. The text '一、防止运动伤害的常规要求' is written in green on the whiteboard.

一、防止运动伤害的常规要求

运动着装

- ◆ 衣服上不要别胸针、校徽等硬物；
- ◆ 头上不戴发卡等硬物；
- ◆ 口袋里不装钥匙、小刀等硬物；
- ◆ 戴眼镜的同学尽量不要戴眼镜；
- ◆ 穿运动鞋；
- ◆ 穿运动服，不穿紧身无弹性的服装。



运动场地

运动前检查运动场地，确保场地平整，无积水，无石块、铁钉等杂物。



运动器械

运动前检查运动器械，确保器械无损坏、脱落、松动等情况，并测试其安全性。



热身运动



在剧烈运动前，要做好热身运动，使肌肉、关节更松弛、更灵活，避免运动损伤的发生。



运动技巧

不能盲目冒进地做高难度动作或者打闹，否则容易造成运动损伤。



运动中的保护与帮助

在一些技术动作的学习中，应有保护措施，保护措施应正确。



运动中的组织与管理

在体育运动中要听从老师的组织、指挥和管理。如推铅球练习，等待练习的同学必须站在安全的地方。





讨论

为什么运动后不宜立即洗澡？



二、不同运动项目的运动防护



田径项目的运动防护

短跑项目不串道；中长跑项目不挤推。



球类项目的运动防护

参加篮球、足球等项目的练习和比赛时，要学会保护自己，不要在争抢中因动作粗野而伤及对手或同伴。



游泳项目的运动防护

游泳前应进行健康体检，患有癫痫、心脏病、高血压等疾病者不能游泳。
入水前做好充分的准备活动，以免在水下出现肌肉痉挛，发生危险。



不空腹游泳，以免因头昏乏力出现意外；饭后不立即游泳，以免发生腹痛现象。

不在游泳池边打闹，以免跌倒发生危险。

不到江河湖海和水库等没有安全防护的野外水域游泳；即使到有安全防护的水域游泳，也应该具备一定的游戏技术并且不能离开防护救生员的视野。



游泳时抽筋怎么办

游泳时因水温低等原因引起肌肉痉挛（抽筋）是十分危险的。此时千万不要慌张，可以先深吸一口气，试着用手按摩抽筋的肌肉部位，把抽筋的脚掌努力向上翘，以慢慢缓解抽筋症状，同时向同伴或其他人呼救，等待救援。



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？

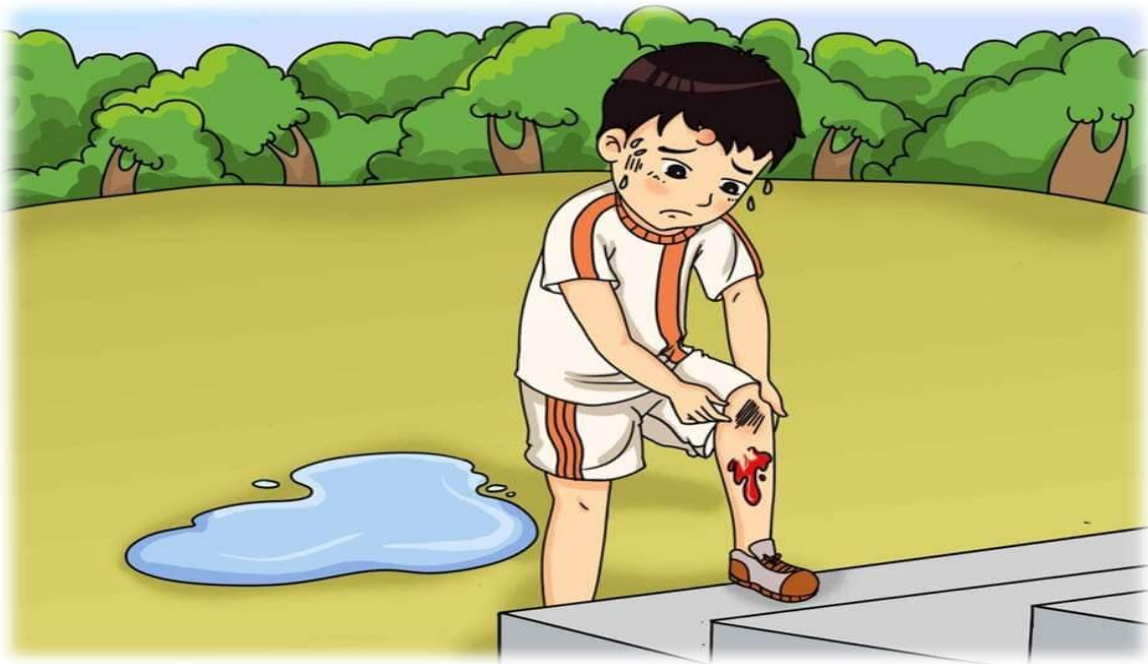


三、运动损伤的处理常识



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. 关于运动，下列说法正确的是：

- A. 生命在于运动，每天都应该做适量的运动
- B. 生命在于运动，运动越剧烈对身体越好
- C. 运动耗费精力和体力，还是躺着比较好

2. 下面几位同学的做法正确的是：

- A. 小霞来不及换运动鞋，直接穿着凉鞋去上体育课
- B. 浩浩在操场的人群中扔铅球
- C. 丽丽把口袋里的钥匙、头上的发卡取下来放在教室再去上体育课

3. 剧烈运动后，我们应该：

- A. 马上去洗个澡，洗去身上的汗液
- B. 大量饮水来补充所失的水分
- C. 继续做些放松调整的活动

参考答案：1.A 2.C 3.C





随堂测评

4. 进行游泳项目时，下列做法正确的是：

- A. 做充分的准备活动
- B. 吃饱喝足
- C. 明知道自己感冒了，还坚持游泳

5. 上体育课应该注意运动安全，以下行为正确的有：（多选）

- A. 上课前换上合适的运动服，做好热身准备
- 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
- D. 运动前大量饮水补充水分

参考答案：4.A 5.AB



谢谢观看

