

# 运动的自我监控



## 学习目标

- 1.掌握适度运动的方法，找到适合自己的运动；
- 2.知道体检的重要性，重视运动猝死的预防。



# 安全故事

小学生不能跑5000米项目。我们要根据自己身体的实际状况量力而行，不能逞强！



王军霞获得了5000米长跑冠军，太了不起了！

老师，我们也去练5000米长跑吧！





思考

为什么老师说小学生不能跑5000米项目呢？  
什么样的运动适合小学生，你知道吗？





# 一、运动负荷要适量



# 你知道吗



**适量运动** → 能够提高我们的身体素质，让我们变得更健康、更强壮



**运动不足** → 达不到锻炼效果



**运动过量** → 损伤身体，诱发猝死



## 案例

# 提前备战体育中考 低年级学生频受伤

2021年4月25日，武汉初三学生刚结束中考体育测试，不少低年级家长在了解评分标准后，开始让自家孩子开展训练计划，不少学生因突然加大运动量、运动不当受伤。

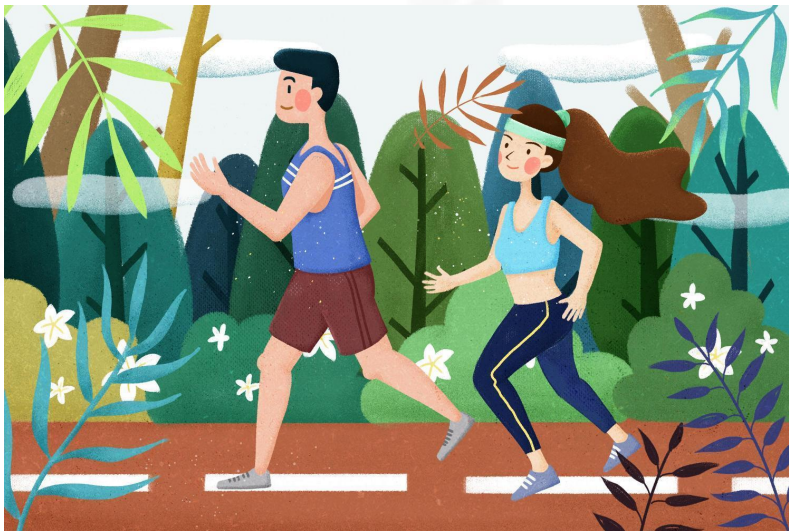
武汉市汉阳医院骨科就在23日接诊一位小男孩，后者表示自己右腿膝盖不能弯曲，对此该科副主任医师张卫华询问了孩子近期的运动情况，发现孩子因家长要求近期加大了运动量，再加上体重偏胖，本就承受巨大压力的膝关节出现了无菌性炎症。张卫华医生也就此告诫家长们，运动应该循序渐进，运动前也要充分热身，让身体进入兴奋状态。

来源：潇湘晨报



## 议一议

**校园猝死案例几乎每年都有，多发生在跑步、打篮球等剧烈运动时。你知道这是为什么吗？**



**专家指出，人在运动时血压升高、心跳加速，容易导致主动脉夹层的撕裂，主动脉夹层起病急，进展快，是一种非常凶险的疾病，病死率极高。**





## 安全小结

同学们，运动要量力而行，做好运动负荷的自我监控非常重要。



## 二、运动的自我监控



你知道吗

**运动负荷是否适量，可通过运动中和运动后的自我感觉和心率检测来判断哦。**



# 运动中

## 1.关注身体的感觉

如果在运动中感觉呼吸顺畅，说话时不会感到很费力，这说明运动强度是适宜的。





## 如果超负荷运动，就可能出现以下状况



头痛、晕厥

胸痛、胸闷、  
心跳过速



恶心、呕吐

呼吸非常困难



## 2.检测心率

心率测定法又叫脉搏测定法，即通过脉搏测定心脏每分钟跳动的次数。

**适宜的运动心率为：**

$(\text{最高心率}-\text{安静时心率}-\text{年龄}) \times Q + \text{安静时心率}$ 。

Q代表运动量，50%以下为小运动量，50%~75%为中运动量，75%以上为大运动量。

**安静时的心率可以自行测得：**

少年儿童运动时的心率一般为120次/分~170次/分，最高可达到210次/分。

测定心率要迅速准确，运动心率要在停止运动的1分钟内测定。

**心率是进行运动负荷监控的重要指标，可通过触摸脉搏测得。**



# 运动后

## 3.关注身体的反应

如果在运动后轻松愉快，食欲和睡眠良好，虽有疲劳感、肌肉酸痛感，但休息后可以消失，次日感觉体力充沛，表明运动量适当。如果运动后头昏眼花、胸闷气喘、非常疲劳、睡眠不佳，次日周身乏力，表明运动量过大。





思考

**怎样才能**在运动前就了解自己的身体状况，做到防患于未然呢？





## 二、重预防，防损伤





专家们认为，发生运动猝死的原因有两个：  
一是运动者患有潜在心血管疾病，二是参加超负荷运动导致心脏缺血。

因此，我们需要通过体检、体测来了解自己的身体状况。





## 体检

通过体检，特别是对心肺功能的检测，可发现一些潜在的疾病。



通过运动负荷测试，制定“运动处方”。

## 体测



## 辩一辩

下面两位同学的说法正确吗？请你来分析一下！

**小华：运动量越大越好，出汗越多越好！**

**张磊：感冒时去运动，出一身汗，病就好了。**

**同学们，你的观点跟他们一样吗？说说你的观点和理由吧。**





想一想

预防运动损伤，我们还可以做些什么呢？



1.根据自己的身体状况，参与强度适宜的运动，做好准备活动和放松运动。



2.患有心脏病或高血压的人，需要在医生的指导下进行运动。



3.如果发现有人在运动中突然昏倒，应立即将其平卧，查看其呼吸和脉搏状况。如果已经没有脉搏和呼吸，应立即拨打“120”急救电话，同时进行心肺复苏。





演练

## 合适的运动



### 活动安排：

将全班同学分为几个小组，讨论平时自己喜欢的运动项目及注意事项，做一份给同学们的安全提醒。

在全班同学前，讲解本小组的安全提醒。最后由老师进行评价。



**同学们，  
今天的内容你们都掌握了吗？**







## 随堂测评

### 1.判断运动是否适量，下列说法正确的是：

- A.心跳加快，说明运动量很足
- B.适量的运动是在运动中呼吸顺畅，说话不费力
- C.运动后感觉很累是适量运动的正常表现

### 2.适量运动有利健康，所以我们应该：

- A.无论身体情况怎么样，都要坚持运动
- B.根据自己的身体情况，参与强度适宜的运动
- C.患有心脏病或高血压的人，要多运动才可以

### 3.出现下列哪些情况，说明运动量过大：

- A.运动后轻松愉快，食欲和睡眠良好
- B.运动后有疲劳感、肌肉酸痛感，但休息后可以消失
- C.运动后非常疲劳，次日周身乏力

参考答案：  
1.B 2.B 3.C





## 随堂测评

**4.在一次适量运动大讨论中，同学们纷纷说出了自己的观点，这些观点中正确的是：**

- A.运动量越大越好，出汗越多越好
- B.呼吸非常困难是超负荷运动的信号
- C.感冒时要坚持运动，出汗有利于身体恢复

**5.体育老师要求同学们制定适合自己的运动计划，下列几位同学做法正确的是：(多选)**

- A.梅梅去医院做了体检，了解自己的心肺功能
- B.亮亮通过运动负荷测试，制定属于自己的“运动处方”
- C.小艾喜欢游泳冠军孙杨，模仿孙杨的训练计划进行运动
- D.小畅去了解了自己家族中是否有不适合运动的遗传病

参考答案：  
4.B 5.ABD



谢谢观看

