



学校安全教育平台  
www.xueanquan.com

中小学（幼儿园）公共安全教育系列课程

# 正确运动有利健康



## 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。

## 案例

### 运动时小伙不慎受伤骨折！

2021年5月18日，辽宁沈阳急救中心苏家屯分中心接到120指挥调度中心指令：“苏家屯某中学，有学生在打篮球的时候不慎受伤，请迅速出诊。”收到指令后，薛毅急救小组迅速赶到现场。到达现场后，薛毅医生初步了解到：患者是一名16岁的学生，在上体育课活动时不慎受伤，当时患者生命体征平稳，表情痛苦。医护立即给予吸氧，清创受伤部位并制动，用医用夹板进行骨折固定。急救人员迅速完成现场紧急处理后，患者被快速送往就近医院接受专业救治。

来源：腾讯网

## 交流

同学们，你们是否知道运动也是一把“双刃剑”，不正确的运动方法不仅对身体没有好处，而且会对身体造成伤害呢？



01

# 正确运动有利健康

# 运动前做好准备

平坦开阔、空气  
新鲜的运动场地

宽松舒适的衣物

衣袋内不装硬物

合适的运动鞋

适当的热身运动



# 运动时遵循规律



选择适宜的运动环境，如清晨、傍晚

适当的运动量和运动强度

选择适合自己的运动方式

正确使用器材，掌握动作要领

# 运动后恢复调理

不要突然停止

适当补充能量，不能立即饮水和进食

不立即洗冷水澡





## 体育运动安全口诀

体育运动到操场，检查场地和器材；  
运动服装先换上，手表饰品要摘掉；  
运动前要做热身，活动四肢扭扭腰；  
运动前后喝点水，剧烈运动要适量；  
遵守规则讲文明，危险动作杜绝掉；  
运动全部结束后，恢复整理要做好。

02

不良反应需注意

## 交流

虽然运动益处多多，但同学们也要谨防运动性疾病的伤害。  
作为高中生，我们要重点预防哪些运动性疾病呢？



# 重力性休克

## 处理方法：

让休克者仰卧，两腿抬起高于头（保持静脉血回流到心脏），松开衣领、腰带，注意保暖。病情较重者，经现场急救后，应立即入院治疗。



# 运动性哮喘



## 症状及处理方法：

多发生于剧烈运动后的5至10分钟，症状主要表现为面唇呈青绀色、呼吸困难等，多与过敏性体质等因素有关，一般在一小时内可自行缓解。有哮喘病史的同学运动时需携带药物。

## 运动性腹痛

若空腹锻炼，或是饭后立即运动和突然剧烈运动，均可引起内脏器官功能紊乱而导致运动性腹痛。此时应立即停止锻炼，热敷腹部，适量喝点热饮料，可自行缓解。

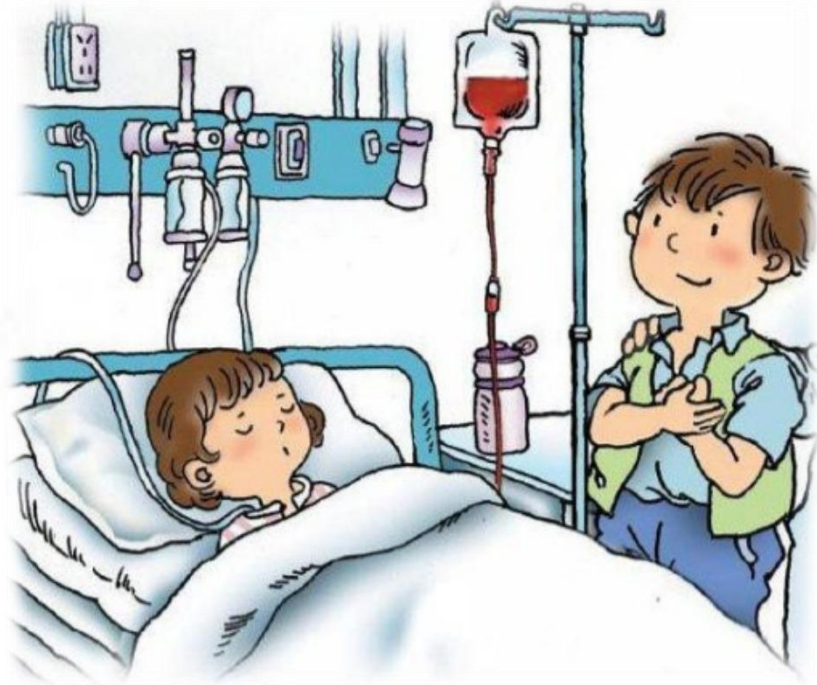
## 运动性血尿

出现此种症状时，运动者应立即休息，一般在一周后可消除。预防此病的办法是：运动量不要太大，特别是在身体疲劳的情况下更要注意。

# 运动性贫血

## 处理方法:

当运动量过大时，体内乳酸浓度增加，使血液PH值下降，红细胞被破坏，血红蛋白被分解而导致贫血；或者是出汗过量，铁元素大量流失，却又得不到及时补充，而引起缺铁性贫血。此时，运动者要暂停运动，接受治疗。



## 安全小结

很多案例都告诉我们的不遵循科学原则的运动很容易让人受伤，大家要谨慎对待。



同学们，遇到运动损伤，你们知道怎么处理吗？



02

# 常见运动损伤与处理

# 擦伤



如擦伤部位较浅、出血不多，用酒精或碘伏消毒即可。

# 肌肉拉伤

这种运动伤害主要由于运动过度或热身不足造成的。一旦出现明显痛感应立即停止运动，进行冷敷，使小血管收缩，减少局部充血、水肿，切忌搓揉及热敷，必要时去医院。



# 挫伤、扭伤

**挫伤**是由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。**扭伤**多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部。

轻度损伤不需特殊处理，一般24小时以内进行冷敷，然后再进行热敷。情况较重者建议就医治疗。

# 脱臼



一旦发生脱臼，应保持安静、不要活动，更不可搓揉脱臼部位，立即前往医院治疗或拨打120求助。

# 骨折

出现皮肤不破的闭合性骨折时，要找平木板将伤者骨折部位进行固定，然后送医治疗；若骨头的尖端穿过皮肤形成开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口做初步止血、包扎，再用平木板固定送医院处理。



### 零碎时间健身法

- ◆ 课间休息时多伸懒腰，多做仰头、举臂、扩胸等动作。
- ◆ 充分利用早操、课间操的时间进行身体锻炼。
- ◆ 利用日常生活和劳动进行身体锻炼，做家务就是锻炼的好机会。
- ◆ 利用骑自行车、上下楼进行身体锻炼。

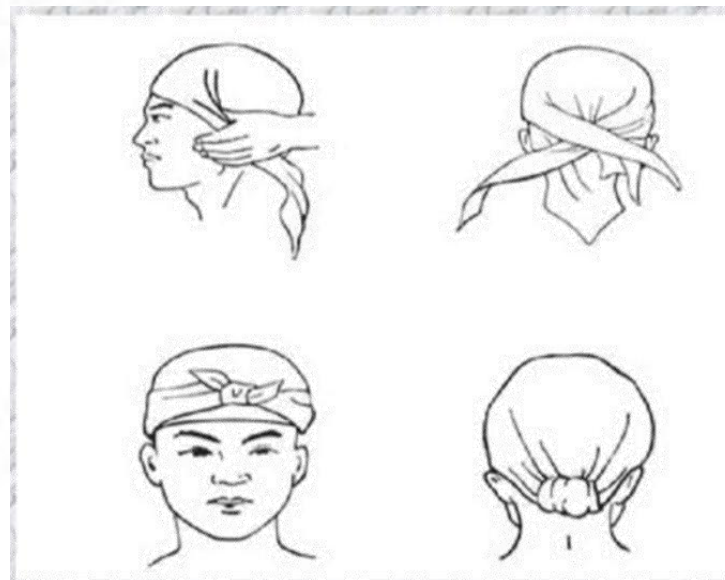
## 急救技能大操练

### 活动安排:

作为一名高中生，通过学习，已经具备了一定的急救技能，快把今天课堂上学习的“常见运动损伤与处理”中的情况来演练一下吧！理论要结合实际，才能出真知哦。

### 自学知识:

假如有同学头顶被异物砸伤出血，你手头只有一块三角巾。你会如何包扎？





**同学们，**

**以上内容，你都掌握了吗？**

# 随堂测评

## 1. 关于运动，下列说法正确的是：

- A. 生命在于运动，我们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，还是安静休息比较好

## 2. 关于运动前的准备，下列说法正确的是：

- A. 运动前不需要做热身运动
- B. 运动时最好穿宽松的衣服，衣袋内不要装硬物
- C. 运动时可以穿拖鞋

## 3. 下列时间段中，最适合运动的是哪一个：

- A. 中午
- B. 清晨
- C. 深夜

参考答案：  
1.A 2.B 3.B

# 随堂测评

## 4. 下面几位同学的做法，正确的是：

- A. 小霞来不及换运动鞋，直接穿着皮鞋去上体育课
- B. 小明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

## 5. 关于运动后的注意事项，下列说法正确的是：

- A. 剧烈运动后，满身是汗，立即冲个冷水澡
- B. 剧烈运动后，不要马上停下来，而要慢慢过渡，使身体放松下来
- C. 剧烈运动后，要马上补充大量白开水

参考答案：  
4.C 5.B

谢谢观看