

# 安全学游泳



# 学习目标

- 1.懂得生命与健康的可贵，做好安全防护措施；
- 2.知道游泳前要做好准备，不独自学游泳。



交流

同学们，你们会游泳吗？知道游泳时需要注意什么吗？



# 学游泳



# 一、游泳是逃生本领



游泳不仅是一项很好的健身运动，还是一项重要的自救本领，能增加我们遇到与水有关的事故时的逃生几率。有条件时，我们都应掌握游泳本领。





## 游 泳

游泳运动是男女老幼都喜欢的体育项目之一。现代游泳运动起源于英国，包括蝶泳、自由泳、花样游泳、仰泳、蛙泳、倒蛙泳。



## 自由泳



## 花样游泳



# 这些游泳项目都是奥运会的比赛项目



仰泳



蛙泳



蝶泳





## 思考

周末，亮亮和小红跟着爸爸妈妈一起去游泳馆游泳，亮亮和小红看到有水玩太高兴了，穿好泳衣就想跳进泳池，这时，爸爸妈妈阻止了他们。

同学们，想一想，这是为什么呢？

**(因为要提前做好准备活动，才可以下水游泳)**



## 二、游泳前的准备





为保障健身效果和安全，我们在游泳前要做好充足的准备，否则我们在游泳时就有可能遇到危险。



## ◎ 装备准备

准备好游泳衣、游泳帽、游泳镜、干毛巾等，初学游泳者最好带上扶板或救生圈，确保游泳时的安全。



游泳衣裤、游泳帽、游泳眼镜等都要合适，不宜过大或者过小。



## ◎ 身体准备



下水前要做适当的热身活动，可采用高抬腿、蹲下、起立等四肢运动；





入池前先用凉水把四肢及胸腹背部拍湿，逐步适应水中温度；





不能空腹或过饱，餐后一小时内不能下水。



# 三、游泳注意事项

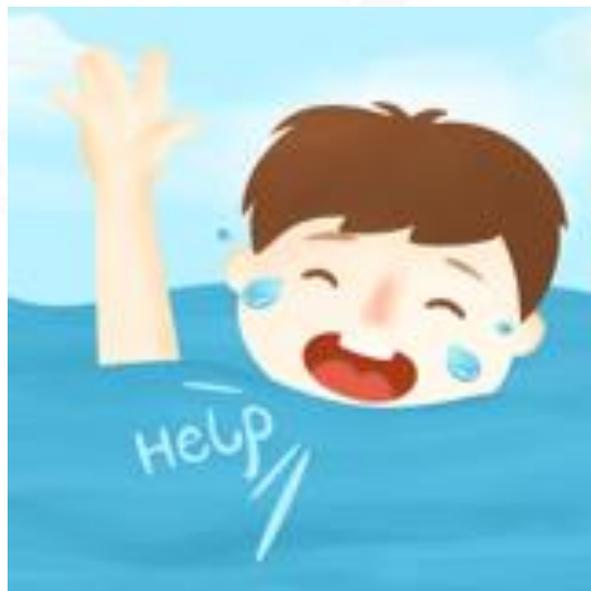


**同学们：**

**你知道游泳时要注意什么吗？**



- 1.下水前要冲洗干净身体;
- 2.尽量不要一个人去游泳;
- 3.不要在水中嬉戏、打闹;



- 4.发现有人溺水, 要立刻报告救生员或者周围的大人;
- 5.不清楚水下情况, 不要进行跳水;



6.儿童游泳不要超过2小时，感觉体力不支或身体不适时应立即上岸。此外，游泳后不要马上吃东西，应休息片刻后再进食。



7.游泳结束后先用干毛巾将身体擦干，擤出鼻腔分泌物，再为眼睛滴上眼药水。如耳朵进水，可采用“同侧跳”将水排出。最后还可做几节放松体操及肢体按摩，以避免肌肉疲劳。



## 案例

### 6岁儿童游泳馆溺亡，挣扎10分钟无人发现

2020年7月21日，江苏省宿迁市，一名6岁的小男孩在第一次参加游泳课时溺亡，期间他的母亲先后4次要求进馆寻找，都被工作人员拒绝。回看游泳馆监控，孩子是在游泳课结束后滑到深水区，此时教练已领着其他学员前往更衣室，而在孩子拼命挣扎的十几分钟里，游泳馆安全员的身影始终没有出现。

正是这家游泳馆的防患意识缺失，才酿成了一个幸福家庭失去孩子的悲剧。

来源：腾讯网



想一想

同学们，  
今天学到的内容都记住了吗？



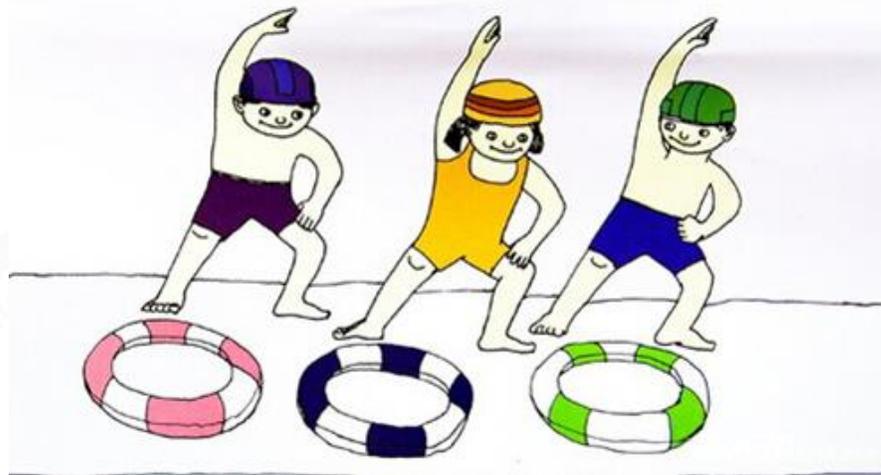


演练

## 让我们一起来做热身运动吧

### 活动准备：

- 老师准备一首轻快的歌曲，热身运动时可播放；
- 课堂结束后老师带领学生前往操场，学生跟着老师做：伸展运动、颈部运动、拉伸运动、弓步运动等。





## 随堂测评

### 1.准备游泳时，下列做法正确的是：

- A.做好热身活动
- B.下水前吃饱喝足
- C.参加剧烈运动后，立即跳入水中

### 2.为什么进入游泳池前最好先用水把四肢及胸腹背部拍湿：

- A.因为天气太热了
- B.因为这样可以使身体慢慢适应水温，避免抽筋
- C.因为要先试一下水温

### 3.儿童游泳不宜超过：

- A.2小时
- B.4小时
- C.6小时

参考答案：1.A 2.B 3.A





## 随堂测评

### 4. 下列哪些地方可以游泳：

- A. 正规的游泳馆
- B. 家附近的池塘
- C. 公园的水池中

### 5. 在游泳馆游泳时，下列行为正确的是：

- A. 要和前面的游泳者保持一定的距离，避免被踢到
- B. 可以和小伙伴在游泳池边上嬉戏打闹
- C. 在正规的游泳馆游泳，可以不需要大人的陪同

参考答案：4.A 5.A



谢谢观看

