

# 中职学生 安全教育知识读本

ZHONGZHI XUESHENG ANQUAN JIAOYU ZHISHI DUBEN

主 编 赵仕民 洪传胜 陈小强

副主编 程玉蓉 赵衔夙 张志琴 曾光杰



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

# 中职学生 安全教育知识读本

ZHONGZHI XUESHENG ANQUAN JIAOYU ZHISHI DUBEN

主 编 赵仕民 洪传胜 陈小强

副主编 程玉蓉 赵衍夙 张志琴 曾光杰

编 者 周晓红 吴仕荣

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职学生安全教育知识读本 / 赵仕民, 洪传胜, 陈小强主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5624-9559-8

I. ①中… II. ①赵…②洪…③陈… III. ①安全教育—中等专业学校—教材 IV. ①X925

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272842号

中职学生安全教育知识读本

主 编 赵仕民 洪传胜 陈小强

副主编 程玉蓉 赵衍凤 张志琴 曾光杰

策划编辑: 陈一柳

责任编辑: 陈 力 文 鹏 版式设计: 陈一柳

责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川外印务有限公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 245千

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9559-8 定价: 23.50元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

# Preface

## 前言

青年是祖国的未来、民族的希望。青年学生步入高一级学校后，身、心、智、能各个方面都进入了迅速成长和发展阶段，但由于他们尚未进入社会，安全意识相对薄弱，自我防范知识欠缺，以致在遭遇安全问题时不知所措，个人、群体的人身安全易受到侵害，造成难以挽回的损失。学生的身心健康是政府关注、学校关心、师生关切的大事，生命财产安全是各级教育主管部门和学校的政治责任。作为教育者，我们有义务采取多种形式的教育举措，进一步推进学生的安全教育工作，不断提高学生的安全防范意识和避险自救能力，为学生的成长、成才提供保障。为此，我们组织具有丰富教育教学和学生管理经验的教育工作者编写了本书。

通过本书的学习，使学生了解生命的意义、价值和社会责任，爱惜生命是国民意识和公民道德的基本要求，促进身心健康，预防和治疗心理疾病，规避生命安全受到不法侵害和意外伤害，有针对性地提高生命的质量和保障自身安全的技能，提高自身素质。

本书针对职业院校学生安全教育工作的实际编写，涵盖了新时期安全教育内容的各个方面，主要包括校园安全、实训安全、交通安全、消防安全、遵纪守法、预防犯罪、网络安全、预防艾滋病和远离毒品、自然灾害的防范、其他安全等许多方面的内容。本书内容丰富，形式活泼，既突出知识性、科学性，又强调趣味性、实践性。遵循了校本教材编写的科学性、时代性和实用性原则，注意做到知识性和趣味性相结合、理论和实践相结合、正面点拨和反面警示相结合、读书学习和体验探究相结合，内容翔实，可操作性强，是开展学校安全教育的珍贵教材。

本书在编写过程中，由多位在教学一线和学生管理一线的领导及经验丰富的教师参与了编审工作，在此，向他们表示诚挚的感谢！本书主编赵仕民、洪传胜、陈小强，副主编程玉蓉、赵衍凤、张志琴、曾光杰，编者周晓红、吴仕荣。其中，赵衍凤编写第一章校园安全；张志琴编写第二章食品安全及常见疾病及其预防；周晓红编写第三章心理安全与社会适应；吴仕荣编写第四章网络安全；洪传胜编写第五章交通安全；陈小强编写第六章消防安全；洪传胜编写第七章社会安全；曾光杰编写第八章职业安全；程玉蓉编写第九章自然灾害。全书由洪传胜、吴仕荣统稿；吴孟飞主审，在此深表感谢。

由于编者水平和实践经验有限，书中难免存在不足之处，敬请读者谅解并给予指正。在此，我们表示深深的谢意。

编 者

2015年10月13日

# 目 录

## CONTENTS

|            |                    |           |
|------------|--------------------|-----------|
| <b>第一章</b> | <b>校园安全</b>        | <b>1</b>  |
| 第一节        | 体育活动安全             | 2         |
| 第二节        | 课外活动安全             | 5         |
| 第三节        | 防止踩踏事故             | 8         |
| 第四节        | 设施安全               | 12        |
| 第五节        | 防止校园暴力             | 14        |
| 第六节        | 财产安全               | 18        |
| <b>第二章</b> | <b>食品安全及常见疾病预防</b> | <b>23</b> |
| 第一节        | 食品安全               | 24        |
| 第二节        | 常见传染性疾病及其预防        | 29        |
| 第三节        | 意外事故的预防和急救         | 40        |
| <b>第三章</b> | <b>心理健康与社会适应</b>   | <b>51</b> |
| 第一节        | 心理健康               | 52        |
| 第二节        | 人际交往               | 56        |
| 第三节        | 挫折教育               | 60        |
| <b>第四章</b> | <b>网络安全</b>        | <b>65</b> |
| 第一节        | 养成良好的上网习惯          | 66        |
| 第二节        | 文明上网，共创和谐          | 69        |
| 第三节        | 防止网络诈骗             | 74        |
| <b>第五章</b> | <b>交通安全</b>        | <b>81</b> |
| 第一节        | 交通安全常识             | 82        |
| 第二节        | 交通方面存在的安全问题        | 86        |
| 第三节        | 行走时须遵守的安全措施        | 89        |
| 第四节        | 骑车安全               | 91        |
| 第五节        | 公共交通安全             | 95        |
| 第六节        | 航运安全               | 99        |
| 第七节        | 轨道交通安全             | 101       |



|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 第八节 | 航空安全    | 106 |
| 第九节 | 交通事故的处置 | 109 |

## 第六章 消防安全 113

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 火灾的预防   | 114 |
| 第二节 | 灭火的基本方法 | 117 |
| 第三节 | 火场逃生自救  | 120 |

## 第七章 社会安全 125

|     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 第一节 | 严防误入邪教 | 126 |
| 第二节 | 严防误入传销 | 129 |
| 第三节 | 坚决抵制毒品 | 134 |
| 第四节 | 严防被骗   | 138 |
| 第五节 | 严防被抢劫  | 145 |

## 第八章 职业安全 149

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 第一节 | 实训安全 | 150 |
| 第二节 | 实习安全 | 154 |
| 第三节 | 求职安全 | 158 |

## 第九章 应对自然灾害 163

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第一节 | 洪涝灾害的防范措施     | 164 |
| 第二节 | 泥石流、山体滑坡的防范措施 | 168 |
| 第三节 | 雾霾天气的防范措施     | 174 |
| 第四节 | 地震来临时的应对措施    | 179 |
| 第五节 | 雷电天气注意安全      | 185 |
| 第六节 | 龙卷风、台风的防范措施   | 190 |
| 第七节 | 冰雪灾害的防范措施     | 194 |

## 第一章

# 校园安全

体育活动安全

课外活动安全

防止踩踏事故

设施安全

防止校园暴力

财产安全



## 第一节 体育活动安全

### 案例导入

**案例1** 张某是某职业中学会计专业2013级的学生,平时热爱运动,经常打乒乓球、篮球和跑步等。2014年10月9日上午上第三节体育课时,张某没有做完体育老师安排的热身运动就跑到篮球架前开始运球投篮。几个回合以后,张某突然大叫一声,捂住右手臂且表情非常痛苦。同学们看见后,急忙扶住张某,经过老师询问和初步检查,确诊为手臂肌肉拉伤。

**案例2** 小洁和小欣是某职业中学学前教育专业2014级的学生,进入中专以后,两人都积极参加各项活动,以锻炼能力。在2014年12月初,两人都参加了校冬季运动会100米短跑项目。在比赛前的一天,天空飘着小雨,地面湿滑,小洁和小欣突然想比试一下谁跑得更快,就不顾同学劝阻,还请同学当裁判,当指令一发的時候,两人都迫不及待地冲了出去,结果小洁在弯道的时候双手扑地摔倒了,后来到医院检查,确诊为手腕骨折。经过医院的治疗,大概两个月才恢复健康。

**案例3** 2012年3月,某中学学生小新在打篮球中场休息时,同学发现其脸色发白,精神很不好,同学叫他休息,但他拒绝了,又打了一会儿篮球。下课后,他告诉同学他回寝室睡一会儿,结果刚离开操场就晕倒了,再也没有抢救过来,经查是心脏骤停。

### 案例思考

①你认为案例1中导致张某手臂肌肉拉伤的原因是什么?读完这个故事,对你有什么启示?

---

---

---

---

②你认为案例2中小洁摔倒的原因是什么？应怎样避免？

③你认为案例3中小新为什么会晕倒？假如你是小新的同学，你该怎么做？

### 案例分析

通过以上3个案例，我们对体育活动安全已有了一些了解。每个同学对自身的安全都不陌生，也很重视，但往往忽视了老师的叮嘱和科学的指导，片面地认为自己没问题。你会问，体育课有老师啊，还有什么需要注意的呢？动作老师都教了的，还看着呢，再说从小跳到大也没出什么问题啊。抱着这样的心态，很多同学在体育课和活动中忽视自身的身体状况，不去考虑环境因素，一味地按照习惯去做，结果造成了身体上的伤害。在上述案例中，张某多次打篮球都没有受伤，但却在一次缺乏热身训练的投篮中造成了肌肉拉伤，如果他能认真按照老师的安排做就可避免，或者重视运动的常识也不会使自己受伤。小洁和小欣如果不在湿滑的地面比赛跑步也可以避免摔倒。

### 安全预防

中职生的体育课是体育教学的基本组织形式，其主要目的是使学生掌握体育与保健



基础知识,以及基本技术、技能,实现学生思想品德教育,提高运动技术水平。体育活动则是为了锻炼学生体能,提高身体素质而进行的体育运动,是体育课的延伸,包括跳绳、跑步、接力跑等。

因体育课和体育活动的特殊性,故其具有危险性、实践性、复杂性和对抗性等特点,就需要同学们在体育运动中注意下述几点。

①入学要体检,平时也要定期进行体检。体检是了解自己健康状况的必要手段。为了自己的健康和安全,一定要客观掌握自己的身体状况,不能向老师隐瞒自己的病史。

②在体育课和活动中,按要求着装,听从体育老师的教学安排,要在老师的指导下完成运动。如自主活动,则要在老师的允许下进行。

③不要因减肥、练肌肉等原因在缺乏指导的情况下进行超负荷运动。

④在活动中如有身体不适,要及时向老师或者同学提出来,或到医院就诊,不可盲目坚持。

⑤在每次运动时,养成观察天气和场地以及运动设施的好习惯,不在条件不成熟的时候运动。

在体育活动中,时常会发生一些不同程度的损伤事故。按被损伤的性质区分,常见的损伤有骨折、脱位、闭合性软组织损伤(包括关节韧带、肌肉和肌腱扭伤、撕裂和拉伤等)、开放性软组织损伤(如擦伤、刺伤),其中以闭合性软组织损伤最为常见。

一旦发生损伤事故,当事者一定要镇静,在场的同学要发扬友爱和人道主义精神,及时处置。在这一过程中应该掌握下述几点原则。

①消除紧张和顾虑,积极进行急救。

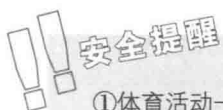
②如有大量出血和休克现象,应首先止血和抗休克。

③在不明伤情时,切忌毫无急救常识地实施拉、扯、复位等处置,以免加重伤情。

④尽快护送伤者到医院。为帮助医生了解受伤经过及病情,应将受伤及急救情况告诉医生。

### 学以致用

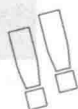
2014年8月,我校新生报到军训。在军训第5天,某专业的小浩同学告诉班主任,他的脚疼,不能训练了。在班主任的询问下,小浩才说出实情,原来他的脚在半年前骨折过,刚恢复。为了参加军训,锻炼自己的意志,向老师隐瞒了这个情况,但军训几天后旧伤复发,实在坚持不了。你认为小浩该参加军训吗?为什么?



①体育活动一定要在科学的指导下适当进行，听从老师意见。

②同学们如患有疾病，则要听从医嘱，根据自身机能情况量力而行。特别是患有器质性心脏病，肺结核，哮喘病，严重支气管炎，急、慢性肝炎、肾炎，急性胃炎、肠炎，肺炎、咽喉炎，感冒发热者都不宜剧烈运动，要停止剧烈运动或上体育课，以利身体康复，防止发生事故。

③如有不适，及时报告老师或者就医。



## 第二节 课外活动安全

### 案例导入

**案例1** 李某是某职业中学计算机专业2011级的学生，2012年4月的一个周末，李某和同学多人一起到南滨路骑自行车。南滨路周末游玩的人很多，车辆也多，李某和同学一起在路上骑行，结果被后方驶来的一辆雪佛兰轿车撞倒，送到医院检查为脑部重伤。

**案例2** 小丽是某校2009级财会专业的学生，为人诚实，品行端正，吃苦耐劳。在2011年4月离校实习时，老师考虑到小丽家境困难，需要补贴家用，为小丽联系了一家高尔夫球场当球童的工作。在通过面试后，小丽非常高兴，于是和同学一起到江南体育馆滑冰，结果摔倒了，造成右手小手臂骨折，须休息半年。于是，

她失去了球童这份实习工作。

**案例3** 某校2013级某班的同学喜欢在教室里追逐打闹。2014年11月的一天晚自习，同学们都在认真看书复习准备考试，小刚却无所事事，想着找点乐事打发时间。他用手套在同学小晶眼前摇晃，小晶不理睬，他又在小容面前摇晃，小容就和他打闹起来，追逐了多个回合以后，小刚抓住了小容的围巾，小容感觉喘不过气来，生气地拿起扫帚打向小刚的头，结果小刚的额头血流不止，后来在医院缝了3针，还差点伤到眼睛。

### 案例思考

①你认为案例1中李某应怎样避免发生意外？如果是你，你会怎么做？

---

---

---

---

---

②你认为案例2中小丽因骨折丢掉工作遗憾吗？应怎样避免？

---

---

---

---

---

③你认为案例3中小刚受伤的根本原因是什么？假如你是小容，你会怎么做？

---

---

---

---

---

## 案例分析

通过以上3个案例，我们对课外活动安全有了一些了解。同学们在校学习期间，有很多时间是在课余，可以自己安排时间。什么时候学习，到哪里去玩，要做什么事情，都有着自主性。在这个过程中，我们不能忽视安全问题。案例告诉我们在活动时要注意交通安全，不能到危险的地方进行活动，不进行危险的体育活动，不在不该活动的地方活动。

## 安全预防

课外活动是培养全面发展人才的不可缺少的途径，是课堂教学的必要补充，是丰富学生精神生活的重要组成部分。课外活动又可分为校内活动和校外活动，主要包括学科活动、科技活动、社会活动、文学艺术活动、文体体育活动和劳动技术等。课外活动具有很高的自主性，其形式具有很大的灵活性，内容具有很强的实践性。因其为课外活动，就需要同学注意以下几点：

- ①遵守交通规则，外出行走时一定要看红绿灯，走斑马线，靠近人行道内侧行走。不乘坐车况不好的出租车或黑车。
- ②不得在教室、楼梯、过道内追逐打闹。
- ③在进行危险和剧烈运动时要做好防护措施，注意自我保护，不得伤害他人。
- ④组织或参加大型课外活动要考虑安全因素和预案。
- ⑤遵守活动规则和秩序。

## 知识拓展

常见的课外活动有：参加社团，踢足球、打橄榄球和篮球，棋艺、画画、弹琴，烹饪，社交礼仪，设计，摄影，瑜伽等。学校建议学生听音乐、弹奏乐器、锻炼身体或看有益的电视纪录片、欣赏名画等，希望学生能根据自己的兴趣爱好，按照适合自己的节奏，循序渐进地提高自己，不断增长见识。

## 学以致用

2014年12月23日，我校接到上级部门的紧急通知。12月24日是平安夜，根据往

年的经验判断，当天会有大量人群涌进各大商圈，引发交通堵塞，再考虑到其他不稳定因素，故要求所有大、中学生待在学校，不能到商圈参加庆祝活动。我校有 4 000 多名同学，还是有 80 多名同学出去参加了庆祝活动。为此，你怎么看？

---

---

---

---

---

---

---

---

### 安全提醒

- ①课外活动坚持学生上报原则、老师指导原则、谨慎参与原则。
- ②参加积极健康、有利于身心发展的活动。
- ③控制经费，节约为本，量力而行。



## 第三节 防止踩踏事故

### 案例导入

#### 案例 1 涪陵某中学踩踏事故

2014 年 12 月 8 日 8 时 30 分，重庆涪陵区百胜镇丛林九年制学校举行升旗仪式，其中 30 余名学生在教学楼一楼和二楼之间的转台处发生拥挤，导致部分学生受伤。事故发生后，学校立即通知 120 急救车，于 10 时 30 分前陆续将 22 名受伤学生送到涪陵中心医院检查医治。经初步检查，有 5 名学生受伤较重，但生命体征平稳，

暂无生命危险,其余17人留院观察。重庆涪陵区委、区政府采取系列措施进行处置,要求医院开通“绿色通道”,做好受伤学生救治和善后处理工作,及时查明事故原因。同时,涪陵区政府相关部门已成立医疗专家组,全力救治受伤学生;组织22个工作组,分赴各中小学、幼儿园开展安全隐患排查;派出相关部门到学校开展事故原因调查;下发加强校园安保工作的紧急通知;看望慰问受伤学生及其家长。

## 案例2 上海外滩踩踏事件

2014年12月31日23时35分许,正值跨年夜活动,很多游客、市民聚集在上海外滩迎接新年,因黄浦区外滩陈毅广场进入和退出的人流对冲,致使有人摔倒,发生踩踏事件。截至2015年1月23日11点,事件造成36人死亡49人受伤。2015年1月21日,上海市公布“12·31”外滩拥挤踩踏事件调查报告,认定这是一起对群众性活动预防准备不足、现场管理不力、应对处置不当而引发的拥挤踩踏并造成重大伤亡和严重后果的公共安全责任事件,黄浦区政府和相关部门对这起事件负有不可推卸的责任。调查报告建议,对包括黄浦区区委书记周伟、黄浦区区长彭崧在内的11名党政干部进行处分。

### 案例思考

①你认为案例1中同学在楼梯转角处发生拥挤时该怎么办?

---

---

---

---

---

②你认为案例2中的惨剧应怎样避免?

---

---

---

---

---

## 案例分析

通过以上案例，我们了解了一些踩踏事故。我们惊讶于踩踏发生在不经意间，遗憾失去的年轻生命，更应重视在人群密集时应如何避免踩踏事件的发生。在上述案例中，有还没成年的小学生，也有名牌大学的大学生和已参加工作的人，为什么他们会在踩踏事故中受伤或者死亡？我们应怎样避免呢？

## 安全预防

踩踏事故，是指在聚众集会中，特别是在整个队伍产生拥挤移动时，有人意外跌倒后，后面不明真相的人群依然在前行，对跌倒的人产生踩踏，从而产生惊慌、加剧的拥挤和新的跌倒人数，并恶性循环的群体伤害的意外事件。造成踩踏事故的主要原因有4个：①人群较为集中时，前面有人摔倒，后面的人未留意，没有止步。②人群受到惊吓产生恐慌，如听到爆炸声、枪声，出现惊慌失措的失控局面，在无组织、无目的的逃生中，相互拥挤踩踏。③人群因过于激动（兴奋、愤怒等）而出现骚乱，易发生踩踏。④因好奇心驱使，专门找人多拥挤处去探明究竟，造成不必要的人员集中而发生踩踏。学校人群密集，容易发生拥堵，要特别注意踩踏事故的发生。

人体麦克风法自救方法：①迅速与周围人群简单沟通，让他们意识到有发生踩踏的危险，要他们迅速与你协同行动，采用人体麦克风法进行自救。②一起有节奏地呼喊“后退”（或“go back”）——你先喊“一、二”（或 one,two），然后和周围人一起大声喊“后退”（或“go back”），如此有节奏地反复呼喊。③让更外围的人加入呼喊——在核心圈形成了一个稳定的呼喊节奏之后，呼喊者要示意身边的人一起加入呼喊，以此把呼喊声一直传递到拥挤人群的最外围。④最外围的人迅速撤离疏散——如果你是身处拥挤人群最外围的人，当你听到人群中传出有节奏的呼喊声（“后退”）时，你应该意识到这是一个发生踩踏事故的警示信号。此时你要立即向外撤离，并尽量让你周围的人也向外撤离，同时尽量劝阻其他人进入人群。⑤绝对不要前冲寻人，先要做对于亲人平安最有意义的事情——让更多的人尽快后撤疏散。