

珍爱生命 远离溺水



中学生 防溺水安全教育

中小學生
防溺水安全教育編委會 組編

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



珍爱生命 远离溺水



中学生 防溺水安全教育

Zhongxuesheng Fang Nishui Anquan Jiaoyu

中小學生
防溺水安全教育編委會 組編



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



内容提要

本书主要内容包括认识各种野外水域、预防溺水的常识,以及遇险自救、正确施救的方法等,旨在帮助中学生树立预防溺水的安全意识,掌握必要的预防溺水知识和落水自救的基本技能,建立和增强自我保护意识。本书适用于中学生,同时也适用于学生家长和学校教师。

图书在版编目(CIP)数据

中学生防溺水安全教育 / 中小學生防溺水安全教育编委会组编. --北京:高等教育出版社,2013.8
ISBN 978-7-04-025826-4

I. ①中… II. ①中… III. ①淹溺-安全教育-中学-教学参考资料 IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 182403 号

策划编辑 龙杰 曹京华 责任编辑 易星辛 封面设计 张申申 版式设计 于婕
责任校对 刁丽丽 责任印制 田甜

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京民族印务有限责任公司
开本 850mm×1168mm 1/32
印张 6.125
字数 126千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
定 价 14.80元

本书印张、字数和定价含卡片、手册和挂图
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 25826-00

编委会名单



编委会主任:郑增仪

编委会成员(以姓氏笔画为序):

马焕灵 马雷军 贾水库

丛书总主编:郑增仪

本册主编:马焕灵

本册参编人员(以姓氏笔画为序):

王 默 王子恩 文菁菁 邓玉英

陈 亮 赵洪伟 张 艳 张秀秋

杨若男 黄秋实 魏 泽



牢记以下电话号码

溺水报警电话:110、119

溺水急救电话:120



前 言



每年入夏以后，全国中小学生意外溺水事故的发生开始增多，引起社会广泛关注。溺水死亡一直是中小学生非正常死亡的原因之首，我国城市44%的少儿伤害死亡是由溺水造成的，农村所占比例为58%。有关专家认为，通过教育和预防，绝大多数溺水事故是可以避免的。对于溺水事故要做到“预防为主”，必须从发生事故的源头抓起，加大水中安全及水中自救技能的宣传教育力度，从小培养中小学生的水中安全意识，使其掌握水中自救技能，从而尽可能地避免溺水事故的发生。

本书紧密结合当前安全教育，特别是预防溺水安全教育的需要，强调学校、教师的教育职责，强化家长的监管教育职责，同时帮助中学生树立珍爱生命的意识，认识在陌生水域游泳可能造成的危险及对家庭造成的伤害，了解和学习基本的防溺水知识和技能。

本书的主要内容包括溺水风险测试、珍爱生命、认识野外水域、预防溺水、遇险自救、正确施救。我们致力于帮助中学生建立和增强自我保护意识，坚持做到“六不”，杜绝同伴之间危险的盲目施救行为，学会正确呼救，学会识别野外水域的危险因素，掌握落水自救的基本技能等。

编者

2013年6月

中学生溺水风险测试

亲爱的中学生朋友,你是否知道有水域的地方就有溺水风险呢?让我们一起接受溺水风险测试吧,看看自己的溺水风险有多大!

1. 夏天太热,吃完午饭后立即去游泳,可以消暑解热。()

① 是 ② 否

2. 同伴叫我去河边游泳,说那边很好玩,而且去过好几次都没事,我就去了。()

① 是 ② 否

3. 学生可以潜泳,相互比一比谁潜水的时间长。()

① 是 ② 否

4. 发现伙伴溺水,立即勇敢下水施救。()

① 是 ② 否

5. 游泳时,首先要看有无安全保障。()

① 是 ② 否

6. 游泳时,可以先下水适应,不适应再上岸。()

① 是 ② 否

7. 当发生溺水时,可以将手臂上举扑动。()

① 是 ② 否

8. 只要水性好,任何地方都可以游泳。()

① 是 ② 否

9. 失足落水后,放松身体,头部后仰。()

① 是 ② 否

10. 救溺水者上岸后,让其仰卧,并按压其腹背部。()

① 是 ② 否



11. 急救电话号码有哪些? ()
① 120 ② 119 ③ 110 ④ 122
12. 下水时以()先入水较为安全。
① 头 ② 脚 ③ 手 ④ 全身
13. 酒后游泳,体内储备的葡萄糖大量消耗会出现()。
① 高血压 ② 低血糖 ③ 低血压 ④ 低血脂
14. 在海中游泳,要沿着海岸线()而游。
① 30度方向 ② 平行方向
③ 60度方向 ④ 垂直方向
15. 在水中呼吸时,什么样的方式不容易呛水?()
① 用嘴呼气,用鼻吸气 ② 用嘴吸气呼气
③ 用鼻吸气呼气 ④ 用嘴吸气,用鼻呼气
16. 在日常生活中,学生易发生溺水的危险水域包括()。
① 江河、湖泊、大海 ② 水库、池塘
③ 工地水坑 ④ 暴雨形成的积水
17. 江河暗藏的主要危险包括()。
① 水面宽阔平稳 ② 野外河流水况复杂
③ 水底突然出现漩涡 ④ 急流下冲
18. 在水库中游泳的危险因素包括()。
① 水深至寒 ② 库区暗礁遍布
③ 水况复杂 ④ 水质较差
19. 以下哪些是暴雨的特点?()
① 历时短 ② 流速快 ③ 冲刷力强 ④ 破坏力大
20. 当你发现同伴掉入湍急的河水中,你会怎么办?()
① 跳入河里救人 ② 向伙伴扔救生工具
③ 与伙伴手拉手下河救人 ④ 向周围的成年人呼救
21. 发现同伴落水后,有哪些工具可用来施救?()
① 救生圈 ② 绳子 ③ 救生衣 ④ 竹竿
22. 下水时切勿(),饭后()才能下水,以免抽筋。



- ① 太饿 ② 太饱 ③ 一小时 ④ 半小时

23. 溺水者主要是因()或因(),引起(),()而死。

- ① 气管内吸入大量水阻碍呼吸
② 喉头强烈痉挛
③ 呼吸道关闭
④ 窒息

24. 游泳持续时间一般不应超过()。

- ① 一小时 ② 两小时 ③ 三小时 ④ 半小时

25. 经过长时间游泳自觉体力不支时,可以采取什么方式稍作休息。()

- ① 改为仰泳
② 全身放松
③ 手、脚轻轻划水
④ 稍作休息后游向岸边或等待救援

26. 跳水前一定要确保此处水深至少有(),并且水下没有()或其他障碍物。

- ① 三米 ② 一米 ③ 杂草 ④ 岩石

27. 夏天来了,你认为以下行为中哪些有安全隐患?()

- ① 在没有成年人带领下去海里游泳
② 私自去野外池塘游泳
③ 同学结伴去河里游泳
④ 去正规游泳场馆游泳

28. 如果手掌抽筋,可以采取什么措施?()

- ① 用力按摩、拉扯抽筋部位
② 用另一手掌将抽筋手掌用力压向背侧
③ 做振颤动作
④ 使劲甩手

29. 落水后,如果有救生圈,什么样的姿势最省力?()



- ① 双腿并拢屈到胸部 ② 两肘紧贴身旁
③ 两臂交叉放在救生圈前 ④ 头部和颈部露出水面
30. 游泳的时候如果脚部抽筋,可以采取什么措施? ()
① 停止游泳,活动脚部 ② 用力蹬腿,做跳跃运动
③ 放松身体 ④ 静止不动
31. 在设有警告标志、()、()、()及()均不应从事水上活动。
① 风浪过大 ② 急流
③ 特殊水流 ④ 水质不洁区域
32. 如何在岸上急救溺水者? ()
① 送往医院,不做任何处理
② 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并拉出舌头,以避免堵塞呼吸道
③ 进行口对口人工呼吸及心脏按压
④ 尽快联系急救中心
33. 抢救溺水者时正确的做法是()。
① 尽量从后面接近
② 溺水者浮在水面时,可以向他抛投木板、竹竿等
③ 不管不顾,马上跳下去救人
④ 向周围成年人呼救
34. 不适宜游泳的水温是()。
① 8℃ ② 18℃ ③ 28℃ ④ 38℃
35. 恶劣天气如()、()、()、()等情况下,不宜游泳。
① 暴雨 ② 暴风 ③ 雷电 ④ 沙尘暴
36. 在游泳时遇到漩涡要怎么自救? ()
① 平卧水面
② 直立踩水
③ 潜入水中



④ 沿着漩涡边,用爬泳快速地游过

37. 如果在水下被水草缠脚,如何处理? ()

① 努力踩水

② 用仰泳方式(两腿伸直,用手掌倒划水)顺原路慢慢退回

③ 平卧水面,使两腿分开,用手解脱

④ 手脚乱动

38. 游泳时耳朵进水怎么办? ()

① 使劲晃头

② 单足跳跃

③ 用干净的细棉签清理

④ 活动外耳道

39. 哪些疾病患者不宜游泳? ()

① 皮肤过敏

② 心脏病

③ 急性眼结膜炎

④ 癫痫

40. 湖水大致可划分为如下三个层次: ()。

① 湖上层

② 温跃层

③ 湖中层

④ 湖下层

41. 同伴溺水,你应该怎么办? ()

① 向周围成年人呼救

② 寻找周围的施救工具

③ 马上跳下水施救

④ 拨打急救电话

42. 心脏病患者不宜游泳,因为游泳会增加心脏病患者的 (),导致()、()等情况发生。

① 心脏负担

② 心律不齐

③ 心力衰竭

④ 心跳过慢

43. 以下哪个时间段不适合在大海中游泳? ()

① 涨潮时

② 退潮时

③ 夜间

④ 下午

44. 面对洪水时如何避免溺水? ()

① 往高处逃

② 游水转移

③ 抓住浮托物

④ 挥动鲜艳衣物呼救

45. 在雷雨天以下哪些行为有安全隐患? ()

① 在大树下躲雨



- ② 躲入一栋装有金属门窗的建筑物内
- ③ 到湖泊、江河、海滩等处钓鱼、划船、游泳
- ④ 在平坦的开阔地带骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机
46. 常用控水方法有哪几种? ()
- ① 救护者一条腿跪地,另一条腿向前屈膝,将溺水者俯卧于救护者屈曲的膝上,且头部下垂,将水倒出
- ② 救护者将溺水者的腹部放在其肩膀上,抱住溺水者的两条腿,使其头部下垂,救护者快步走动或奔跑,将积水倒出
- ③ 溺水者仰卧位,头稍低并转向一侧,救护者两手叠放在溺水者的上腹部,向前下挤压,随后放松,可重复几次
- ④ 口对口或口对鼻吹气法
47. 游泳的换气,要掌握三条原则: ()。
- ① 水下呼气,水上吸气
- ② 呼气以鼻为主,吸气只用嘴
- ③ 呼气以嘴为主,吸气只用鼻
- ④ 慢呼快吸
48. 以下哪些是危险涉水行为? ()
- ① 骑水牛下水 ② 在水中打闹玩耍
- ③ 下池塘摸虾 ④ 在河道、水渠中行走
49. 在冰面上行走或打闹为什么比较危险? ()
- ① 冰在刚刚冻上的时候不够结实
- ② 冰面容易发生断裂或冒水泡
- ③ 冰在冻结实后,冰面会非常滑
- ④ 易出现突然滑倒或意外摔倒的现象
50. 掉入冰窟如何自救? ()
- ① 一边大声呼救,一边双脚踩水,避免身体沉入冰水之中
- ② 细心观察四周破裂冰面,找到冰面最厚且裂纹少的部位



- ③ 身体靠近冰面最厚部位的边缘,双手扶在冰面上,双足打水,使下半身浮起,全身成一条直线
- ④ 离开冰窟口后,立即站立,跑到岸边

参考答案:

- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| 1. ② | 2. ② | 3. ② | 4. ② |
| 5. ① | 6. ① | 7. ② | 8. ② |
| 9. ① | 10. ① | 11. ① | 12. ② |
| 13. ② | 14. ② | 15. ④ | 16. ①②③④ |
| 17. ②③④ | 18. ①②③ | 19. ①②③④ | 20. ②④ |
| 21. ①②③④ | 22. ①②③ | 23. ①②③④ | 24. ②③ |
| 25. ①②③④ | 26. ①③④ | 27. ①②③ | 28. ②③ |
| 29. ①②③④ | 30. ①③④ | 31. ①②③④ | 32. ②③④ |
| 33. ①②④ | 34. ①②④ | 35. ①②③④ | 36. ①④ |
| 37. ②③ | 38. ②③④ | 39. ①②③④ | 40. ①②④ |
| 41. ①②④ | 42. ①②③ | 43. ①②③ | 44. ①③④ |
| 45. ①③④ | 46. ①②③ | 47. ①②④ | 48. ①②③④ |
| 49. ①②③④ | 50. ①②③ | | |

评分标准:每题两分,答多答少均不得分。

中学生溺水风险评估表

分 值	评 价	得 分
60 分以下	存在严重的溺水风险	
60~70 分	存在较高溺水风险	
70~80 分	存在溺水风险	
80 分以上	溺水风险不大	

同学们,经过评估,你知道自己的溺水风险有多大吗?下面我们一起学习预防溺水的知识和技能,为自己的生命保驾护航。



目 录



第一部分 珍爱生命 1

- 一、 人的生命只有一次 2
- 二、 珍爱生命才能茁壮成长 4
- 三、 珍爱生命是对父母最好的回报 6



第二部分 认识野外水域 11

- 一、 江河 12
- 二、 湖泊 14
- 三、 水库 17
- 四、 池塘 20
- 五、 大海 23
- 六、 工地水坑 26
- 七、 暴雨、山洪 29



第三部分 预防溺水 33

- 一、 积极学习游泳技能 34



二、游泳前做好热身运动	37
三、不要私自去游泳	40
四、不要从高处跳水	42
五、杜绝危险涉水行为	44
六、不要在河道、水渠行走	46
七、不要在不安全的冰面上行走	48



第四部分 遇险自救

一、不会游泳也能自救	52
二、不放弃任何求生机会	54
三、水中抽筋自救	56
四、水草缠脚自救	60
五、掉入冰窟自救	62



第五部分 正确施救

一、未成年人勿盲目营救遇险伙伴	66
二、迅速呼救和报警	68
三、正确使用施救工具	69
四、岸上营救	73
五、冰面施救	76
六、心肺复苏	78





附录1 练一练:判断对错参考答案 83



附录2 防溺水安全教育中学生承诺书 ... 87



附录3 防溺水安全教育家长承诺书 ... 89



第一部分



珍爱生命

孔子在《孝经》里说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”其意为人的躯干四肢、毛发皮肤，都是父母赋予的，不敢予以损毁伤害，这是孝的开始。所以，同学们，我们要清醒地认识到：生命只有一次，只有守护生命，我们才能茁壮成长。生命不仅承载着父母的关爱，也承载着美好的希望。

