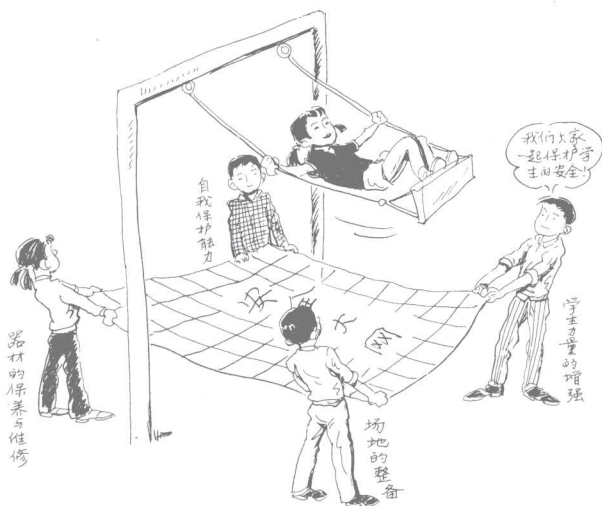




体育教师教育教学能力丛书

毛振明 于素梅◎主编

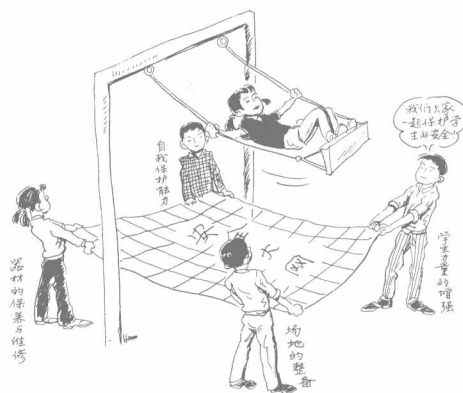
体育教学

安全防护技巧与案例



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

体育教师教育教学能力丛书



体育教学

安全防护技巧与案例

毛振明 于素梅◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

体育教学安全防护技巧与案例/毛振明,于素梅主编. —北京:北京师范大学出版社, 2009.2
(体育教师教育教学能力丛书)
ISBN 978-7-303-09780-7

I. 体… II. ①毛… ②于… III. 体育—教学评估
IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207389 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷:北京新丰印刷厂
经 销:全国新华书店
开 本:170 mm × 230 mm
印 张:11
字 数:165 千字
印 数:1~3 000 册
版 次:2009 年 2 月第 1 版
印 次:2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价:22.00 元

策划编辑:倪 花 石 雷 责任编辑:石 雷
美术编辑:高 霞 装帧设计:
责任校对:李 菡 责任印制:李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697
北京读者服务部电话:010-58808104
外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。
印制管理部电话:010-58800825

《体育教学安全防护技巧与案例》编委会

主 编：毛振明 于素梅

副主编：查 萍 刘明亮

编 委：（排名不分先后）

万 茹 王 琰 王长权 衣 扬

李 强 李忠诚 朴晋成 刘东起

阿不拉·玉素甫 杨 帆 盖清华

邵雪云 赵鸿伟 温君慧 金 宝

李海燕

前 言

当我们和一些非常优秀的体育教师接触时，我们会感到他们身上有一种比较特别的东西，是一种特别的素质和能力，这种素质和能力不能一语蔽之，但可以用干练、机灵、活泼、精细、周到、聪明、敏锐、负责等多个字眼来综合地形容。这种素质和能力分别体现在体育教师在选择教材、设计课程、组织教学、创新教法、调动学生、优化场地、运用语言和安全保障上那些有创意的设计和良好的教学效果中。这种素质和能力可以把一节课、一个教学的环节、一种教学语言、一个教学行为变得很新颖、很独到、很耐人寻味，很给人启发，能让我们耳目一新，能让我们茅塞顿开。这样的教师深受学生的喜欢，也得到其他教师和同行们的尊崇和敬佩，这种特殊的素质和能力就是体育教师的教育教学能力。但是，有这种能力和素质的体育教师不可谓多，更不能说是绝大多数，他们是全体体育教师学习的榜样。

相反，我们在和一部分体育教师的接触中，也感到他们身上明显地缺乏上述素质和能力，教师缺乏了这种能力后，他们在进行教育教学时会明显地显现出累赘、呆滞、死板、粗糙、凌乱的状态，在这些教师的教学里反映出来的或是墨守成规，或是许多怪异和离谱的东西，在他们的课堂里我们甚至会觉得啼笑皆非，或者感到沮丧，甚至是愤怒……

我们怎样才能让更多的体育教师都尽快成为具有高超的教育能力和教学能力的人呢？这个问题是很复杂的。这里有体育学科本身特性和科学性的问题，有体育课程历史的缘由和发展进程的问题，还有体育教育专业课程建设和改革的问题，更有体育教师的职业地位和职业操守的问题。

我们北京师范大学体育教学理论研究团队多年来一直探讨着这个问题，关于某些教育教学能力的理论问题，我们有所发现，有所感悟，一些研究成果也在长达十几年的岁月中积累、成熟了起来。为此，我们和北京师范大学出版社石雷老师一同设计策划了这套“体育教师教育教学能力丛书”，期望能把我们的微薄的研究成果尽快与体育教师朋友们分享，期望我们的思路和研究成果能为体育教师的专业化发展做出贡献，期望我们的不懈努力能促进体

育学科的不断科学化。

这套丛书共有六本，它们是：《体育教学理论问题与案例》、《体育教学计划编制技巧与案例》、《体育教学评价技巧与案例》、《体育教学内容选编技巧与案例》、《体育教学方法选用技巧与案例》、《体育教学安全防护技巧与案例》。在本套丛书里，我们努力把相关的理论观点和实践技巧相结合、把各种原理和多样的案例相结合，目的是系统地整体地提高体育教师的教育教学能力。

由于体育教学理论的一些难题还有待于突破，加上我们自身的研究还有很多不足，因此，这套书中肯定有诸多的不足之处，有很多的遗憾之处，甚至难免有错误之处，希望大家能够从中吸取有用的、剔除无用的、指出不足的、批判错误的，让大家在交流和研讨中共同促进体育教学理论的不断发

北京师范大学体育与运动学院 毛振明

2009年1月1日

目 录

第一篇 学校体育安全教育理论探讨

第一章 为什么要进行学校体育安全教育	1
一、学校体育安全教育的重要性和必要性	1
二、学校体育安全事故的原因分析	2
三、学校体育伤害事故的消极影响	4
四、有关学校体育安全教育的研究现状	5
第二章 学校体育安全措施与安全教育的内容	7
一、有关体育教学中的安全	7
二、有关体育场地、器材的安全	9
三、有关体育项目教学的安全	11
四、有关特殊体质学生的运动安全	14
第三章 学校体育安全教育的途径与方法	16
一、建立学生健康档案	16
二、开展体育安全宣传活动	16
三、举办德育报告会	17
四、举办体育安全讲座	17
五、开展体育安全知识竞赛、演讲比赛和辩论会	17
六、阶段性体育安全预防管理	17

第二篇 体育教学安全隐患与防护案例

第四章 体育教学组织中的安全隐患与防护案例	19
一、体育教学准备部分的安全隐患与防护案例	19
二、体育教学基本部分的安全隐患与防护案例	24
三、体育教学结束部分的安全隐患与防护案例	37

第五章 体育场地、器材的安全隐患与防护案例	42
一、球类场地、器材的安全隐患与防护案例	42
二、田径场地、器材的安全隐患与防护案例	48
三、体操场地、器材的安全隐患与防护案例	53
第六章 体育教学中各项目的安全隐患与防护案例	58
一、体操项目的安全隐患与防护案例	58
二、田径项目的安全隐患与防护案例	63
三、冰雪项目的安全隐患与防护案例	67
四、武术项目的安全隐患与防护案例	71
五、体育游戏的安全隐患与防护案例	77
六、球类项目的安全隐患与防护案例	84
七、游泳项目的安全隐患与防护案例	90
第七章 体育教学中特殊体质学生的安全隐患与防护案例	96
一、特殊病史学生的安全隐患与防护案例	96
二、过度肥胖学生的安全隐患与防护案例	100
三、过度瘦弱（体弱）学生的安全隐患与防护案例	102
第八章 不同季节体育锻炼的安全提示	107
一、春季锻炼的安全提示	108
二、夏季锻炼的安全提示	109
三、秋季锻炼的安全提示	112
四、冬季锻炼的安全提示	114

第三篇 体育教学伤病的现场救护

第九章 运动损伤的现场救护	122
一、运动擦伤与消毒	123
二、撕裂伤、刺伤、切伤与包扎	123
三、出血与止血	128
四、挫伤与处理	130
五、关节扭伤的诊断与冷疗	132

六、内脏损伤与急救	133
七、脑震荡与急救	136
八、骨折与固定、搬运	137
九、休克与急救	145
十、肌肉痉挛与静力牵张	146
十一、关节脱位与复位	147
第十章 运动疾病的现场救护	148
一、低血糖休克与补糖	148
二、中暑与缓解	149
三、过度疲劳与调整	150
四、过度紧张与调整	154
五、运动性哮喘与急救	155
六、心脏病与体疗	157
七、休克与急救	158
八、心跳、呼吸骤停与人工呼吸、胸外心脏挤压	161

第一篇 学校体育安全教育理论探讨

第一章 为什么要进行学校体育安全教育

本章导读

1. 学校体育安全教育的重要性和必要性
2. 学校体育安全事故的原因分析
3. 学校体育伤害事故的消极影响
4. 有关学校体育安全教育的研究现状

一、学校体育安全教育的重要性和必要性

青少年是祖国的明天，是未来社会的建设者，是每个家庭的希望。任何一位热爱祖国、关心民族前途的人，都应当关怀他们，关注他们的安全 and 健康。作为青少年主要活动场所的学校，更应当以高度的责任心和爱心，切实地对每个孩子和每个家庭负起责任，确保每个学生都能高高兴兴地走进校园、平平安安地离开校园，为孩子们的学习和生活创造一个安全的空间。目前，随着自然环境和社会环境的变化，由各类原因导致的校园伤害事故逐渐引起社会的高度关注，与学校体育有关的伤害事故也日益增多，社会影响日益增强，与此有关的纠纷也随之出现，这不仅给学生的身心健康造成一定的影响，而且使学校体育教学与改革工作也陷入一定的困境。

目前，有些学校领导错误地吸取了一些体育伤害事故的教训，采取了因噎废食的做法，取消了单杠、双杠、支撑跳跃、跨栏、长跑等有一定危险性的好的教学内容。众所周知，在篮、排、足等球类项目教学中，相撞、摔倒、擦伤、扭伤是在所难免的，甚至上肢骨折、下肢骨折的事也有可能发生，因此，球类教材的命运也就岌岌可危了。如此下去，在健美操、武术等项目教学中，崴脚、扭腰的事也时有发生，这些教材是不是也要取消呢？这样下去，我们学校的体育课就只能是跳跳绳、做做操了。不可否认，安全是体育教学

的基本前提，但安全不是靠消极的躲避得来的。现在的消极安全，孕育着未来的巨大危险；现在敢于面对危险，克服它，战胜它，就能为未来的长久安全奠定坚实的基础。因此，我们必须认真地思考安全问题背后的东西，正确对待体育教学中的安全问题和安全教育。

学校体育是学校教育的重要组成部分，它肩负着为社会培养全面发展人才的神圣使命，它的基本任务就是增进学生身心健康、增强体质。那么，保证学生的人身安全就成了体育教学的首要条件，也是每一位体育教师义不容辞的责任。众所周知，体育是由角力活动、非正常体位活动、剧烈身体活动、器械活动、野外活动、极限探险运动等构成，因此体育运动是一种与危险同在的文化活动。体育教学中学生作为初学者，危险的因素就更多一层，因此体育教学既是确保安全的难点，又是进行安全教育的重点。因而，加强对学生的安全教育、落实防范措施、消除安全隐患是学校 and 体育教师的重要职责。

二、学校体育安全事故的原因分析

学校体育伤害事故是指在学校从事体育课、课外体育活动和体育比赛时发生的人身伤害。导致学生体育伤害事故的原因比较复杂，集中体现在以下三个方面：

（一）学校的原因

1. 学校的管理制度不完善。学校对于学生每天使用的体育场地、器材、设备没有定期检查、保养、修理和更换的制度，造成任课教师人人都得管，人人都管不好的局面，导致器材设施存在严重的安全隐患。学校室外的体育器材，如单杠、双杠、爬杆、爬绳等，受日晒雨淋，时间久就会生锈、腐烂。学生在活动时器材一旦发生破损、断裂，就会使学生受伤。运动场地的不平整，有凹凸或者有杂物，跑道太硬或太滑，沙坑太硬或有小石头以及踏跳板与地面不齐平等都会成为引起伤害事故的导火索。场地、器材的定人、定时负责检查，可以避免很多潜在危险事故的发生。

2. 学校的经费投入不足。学校体育设施、设备的陈旧、老化由于没有充足的经费而不能进行及时的更新替换，教师只能利用现有的条件进行体育教

学,极易导致学生伤害事故的发生。例如,生锈发涩的跨栏架绊倒学生,导致学生受伤;凹凸不平的海绵垫使学生扭伤脚踝等。

(二) 学生自身的原因

1. 学生缺乏安全运动的知识和技能。学生在睡眠不足或休息不好、患病带伤或伤病初愈阶段以及身体疲劳时参加剧烈运动,生理功能和运动能力都会下降,会因肌肉力量较弱、反应迟钝、身体协调性差等导致伤害事故。此外,很多学生没有吃早餐的习惯,饿着肚子上课,这也是伤害事故发生的重要因素之一。

2. 学生缺乏一定的自我约束能力。在比赛中不遵守规则、动作粗野;在练习中打闹嬉戏;冒险做出超过自己能力的技术动作等,这些行为都是造成别人或自己受伤的原因。

(三) 教师的原因

1. 教师缺乏足够的爱心和责任心。教师对学生安全的无微不至的关怀和周密细致的工作,是来自于他们对学生的热爱,只有热爱学生才有真正的责任心(而不是“逃避责任的心”),只要教师有了责任心,才会有周密的安全对策,学生的安全才有最基本的保证。

2. 教师缺乏过硬的业务能力。要保证学生的安全,光有爱心和责任心是不够的,教师还要有丰富的专业知识和高超的安全保护技能。这种技能包括:对场地和器材进行安全布置的技能、对运动器材进行检查和保养的技能、对学生的身体和技能状况进行准确判断的技能、把握教材的难易度与进行教材安全化处理的技能、对各种危险进行准确预测的技能、对各种动作练习进行安全保护的技能、利用学生群体进行相互安全保护的技能、对紧急伤害事故进行正确的初步处置的技能等等。如果缺乏这些业务能力,伤害事故就会如影随形,随时都有可能发生。

3. 教师缺乏对伤害事故的预见能力。体育教学中有的危险是不可预测的或是人力不可抗拒的,如在上体育课时突然发生了地震、发生了无法躲避的雷击等。除此之外的大部分危险,体育教师都可以凭借经验预见到,并加以有效的预防。对于在前一种情况下造成的伤害事故,法律是不会追究学校和体育教师的责任的;而对大部分可以预防而教师没有去预防造成的伤害事故,

法律就一定会追究学校和教师的责任。因此,体育教师对潜在危险没有一定的预见性也是导致体育伤害事故发生的因素之一。

三、学校体育伤害事故的消极影响

学校体育伤害事故的频繁发生,不仅严重影响了学生的健康成长,同时也给学校、家庭带来了巨大的危害,对社会造成了不利影响。目前,由学校体育伤害事故而引发的矛盾日趋尖锐,主要体现在以下三个方面:

首先,全面树立“健康第一”教育思想与有效地预防和控制学生体育伤害事故发生之间的矛盾。校园体育伤害事故的频繁发生,不仅给家庭造成了无法弥补的伤害,也为学校工作带来了不可避免的难题。推进素质教育,培养德、智、体、美等全面发展的社会主义建设者和接班人,是各类学校的神圣使命。但是,为了避免发生学生体育伤害事故和承担责任,有的学校减少甚至取消了学生课外体育活动,乃至体育教学中的一些必修内容,有的学校寒暑假期间为了不让学生进校运动而封闭学校大门。学校这种因噎废食的自我保护法,与现在大力提倡的“健康第一”教育思想是背道而驰的,影响了学校正常教育教学活动的开展和素质教育的实施,客观上阻碍了学生的全面发展。

其次,学校应尽的安全保护职责与学校目前实际能力和状况之间的矛盾。学生步入学校后,学校理所当然要对学生尽到安全保护职责。家长和社会也都认为学校应当对在校学生的运动安全负责,体育教师也应当对课堂上每一位学生的人身安全负责。而对学校而言,无论是在基础设施建设方面,还是在学校管理制度、教师责任心等方面都一定的问题,需要进一步强化学校各项体育安全管理制度和措施,增强体育教师的安全意识和责任意识,担负起社会赋予学校的基本职责。

最后,学校体育伤害事故引起的日益增高的赔偿金与学校、教师赔偿能力有限之间的矛盾。现在的在校学生大多数是独生子女,是长辈们的掌上明珠,也是每个家庭的希望。学生一旦在学校进行体育运动时受伤,无论孰是孰非,也无论受伤轻重,家长往往会提出过高的赔偿要求,由此而产生的经济与法律纠纷也日益增加。学校属事业单位,非营利机构,其赔偿经费缺乏;教师的收入也很微薄,赔偿能力也十分有限,很难满足受伤学生家长的要求。

这种情况不但影响了学校正常的教学秩序,也给体育教师带来沉重的工作压力与心理负担,尤其是给学生与家长造成很大的生理和精神伤害,甚至产生不良的社会影响,破坏了社会的和谐与稳定。

四、有关学校体育安全教育的研究现状

随着学校体育伤害事故发生频率的增加,随着学生家长法律维权意识的增强,学校体育伤害事件越来越受到各类媒体的关注,其社会影响力也越来越大,学校体育中的安全问题日益成为一线教师、体育工作者等专业人士研究的对象。纵观近几年有关学校体育安全教育的研究表明,目前我国各类学校关于体育安全教育是一个比较薄弱的环节,研究者对改进和完善学校体育安全教育方面提出了一系列的意见和建议,总结起来主要集中在以下几个方面:

一是针对学生的体育安全教育。体育安全教育要伴随着学校教育的全过程,体育活动存在较多的潜在危险。因此,学校和体育教师必须教育学生在思想上有清楚的认识,要明确预防伤害事故的重要性,不断提高体育安全意识以及对运动危险的预见能力。同时,体育运动安全知识和常识以及运动创伤和紧急情况下的简易处理方法也是每一位学生必须掌握和了解的,无论是体育课上,还是课外体育活动,甚至是在校外,这些知识和方法都可以帮助学生有效地避免伤害的发生。体育教学中的安全,则要靠师生共同来维护。因此,除教师外,学生也必须掌握一些基本的安全要领与技能,要使保证安全成为每一个学生的自觉行动,要让学生在遇到危险时,能够运用所学的安全要领帮助自己和他人规避危险。

二是针对体育教师的安全教学管理。在体育教学和训练中,学生发生的大部分伤害事故,体育教师都有不可推卸的责任。因此,加强体育教师的安全教学的能力显得十分重要。首先,要求体育教师明确国家和地方关于学校体育活动安全方面的规定,在文件精神指导下进行相关的教学和训练工作。其次,提高体育教师的安全意识和危险预见能力,要求教师时刻将学生的安危放在首位,以高度的责任心上好每一堂课。最后,规范体育教师在课前、课中和课后的工作程序以及相应的任务和职责。体育教师作为体育教学实施者和各种体育活动的策划、组织者,其专业水平的高低、组织管理的好坏、

教法得当与否等因素是产生或避免体育伤害事故的直接因素。明确教师的安全工作程序可以为运动伤害的预防和控制提供坚实的基础。

三是针对学校的体育安全制度建设。要想保证在校学生的体育安全，需要学校制订各种规章制度，如《体育课堂教学常规》、《体育场地器材安全制度》、《体育场馆使用制度》、《游泳池使用制度》、《学生体检制度》、《紧急情况处理制度》等等，做到有章可循，有法可依。利用健全的制度和严谨的工作规程来确保学生的安全，减少意外事故的发生。

问题思考

1. 学校体育安全事故的原因是什么？
2. 学校体育伤害事故的影响有哪些？
3. 目前，我国学校体育安全教育的现状如何？

第二章 学校体育安全措施与安全教育的内容

本章导读

1. 有关体育教学中的安全
2. 有关体育场地、器材的安全
3. 有关体育项目教学的安全
4. 有关特殊体质学生的运动安全

通过对大量学校体育伤害事故的分析,同时基于现有学校体育安全教育研究的基础,将学校体育安全教育的具体内容按以下几类加以阐述,以便广大一线体育教师有针对性地阅读和运用。

一、有关体育教学中的安全

体育教学是学校体育工作的关键环节,体育课是实现体育教学的最主要的形式,因此体育课的安全问题理所当然地成为地学校和教师最关心的问题。从体育课的结构来看,体育课分准备部分、基本部分和结束部分三段。根据这三部分进行的安全措施和安全教育的具体内容有:

(一) 准备部分的安全措施和安全教育

1. 体育教师课前仔细检查上课所用器材和设施是否完好,排除运动场地的安全隐患。

2. 体育教师课前正确摆放运动器材,对存在安全隐患的器材要派专人看管。

3. 进入课堂常规部分时,教师要例行查看学生的穿着是否合适,提醒学生不要带任何有碍运动的杂物,询问有无生病和身体不适的学生。对课上有明显危险存在的项目(如铅球、标枪等),教师一定要在课的开始阶段重点强调安全并要求学生严格遵守相关的具体要求,让学生对可能发生的伤害有所了解,提高他们的安全意识。

4. 进入准备活动阶段,体育教师要根据气候条件、学生的生理和心理特

点安排适宜的准备活动内容。例如,进行游戏内容,要合理安排场地,避免游戏形式混乱,教师应准确说明规则,进行中要有效控制学生的兴奋度以免伤害的发生。

(二) 基本部分的安全措施和安全教育

1. 体育教师要根据学生的实际情况安排适当的课堂教学内容,避免出现超出学生能力以外的课堂教学内容和运动负荷。同时,要考虑不同教学内容前后安排的合理顺序,预防由体力不支引发的伤害事故。

2. 体育教师的教法要得当,示范要准确,讲解要清晰,引导学生准确地理解动作技术并正确地进行练习。

3. 体育教师要加强课堂组织纪律的管理,避免学生在课堂上的散漫行为,严禁相互打闹嬉戏、不听教师指挥、冒险做没学过的技术动作等等,做到防患于未然。

4. 体育教师要在保护与帮助上下工夫,开动脑筋利用现有的或自制的辅助保护器具进行难度动作的学习和练习,尤其像器械体操此类教材更需要教师多动手动脑。与此同时,教师要教授每位学生保护与帮助的手法、站位与要领以及危险出现时自我保护的方法,加强学生自我保护意识。挑选责任心和能力较强的同学担当体育骨干,并充分发挥他们的作用,配合教师做好保护与帮助。

5. 体育教师在课堂上,要始终保持敏锐的观察力,时刻注意学生的身体和情绪状况,发现问题及时解决。例如,避免长跑运动中由于身体突然不适发生伤害,或对抗性项目比赛中由于情绪激动,兴奋度过高,对自己或他人造成伤害等等。

6. 体育教师要合理摆放上课时所用的器材,避免过于密集,引起学生相互冲撞;避免方位不当,造成太阳耀眼;避免摆放不规范,导致学生受伤;避免危险器材随意放置,学生把玩引发的伤害事故等等。

(三) 结束部分的安全措施和安全教育

1. 进入结束部分,教师要根据整堂课的运动负荷合理安排放松练习,要针对学生身心的疲劳程度选择合适的形式和内容。避免因体力不支或思想麻痹而导致伤害的发生。