

经内蒙古自治区中小学教材
审查委员会2008年初审通过

中学生安全教育

八年级（下）

内蒙古自治区教学研究室 编写



東北大學出版社
Northeastern University Press

前 言

教育部、公安部等单位 2004 年对北京、上海、天津等十省市的调查显示，目前全国每年约有 1.6 万名中小学生非正常死亡，平均每天约有 40 多名学生死于食物中毒、溺水、交通或安全事故。这些抽样统计数字令人痛心。更令人痛心的是，除少数不可预见的自然灾害和人力不可抗拒的重大事故外，约有 80% 的非正常死亡原本可以通过预防措施和应急处理而得以避免。

在日常学习和生活中，我们更多的是向学生们传授各门学科的知识和技能，而由于种种原因，对一些与学生们息息相关的安全常识和技能却未安排课时进行讲授。惨痛的教训警示我们，对学生们进行安全教育已经是刻不容缓。在给学生们创造一个健康安全成长环境的同时，更有必要培养他们面对危险时的自卫自救能力。

《国务院关于进一步加强安全生产工作的决定》（国发〔2004〕2 号）要求“在大中专院校和中小学开设安全知识课，提高学生在道路交通、消防、城市燃气等方面的识灾和

防灾能力”。教育部也提出了“要把安全教育作为幼儿园、中小学课程的重要内容”的重要要求。2007年2月，教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》指出：“通过开展公共安全教育，培养学生的社会安全责任感，使学生逐步形成安全意识，掌握必要的安全行为的知识和技能，了解相关的法律法规常识，养成在日常生活和突发安全事件中正确应对的习惯，最大限度地预防安全事件发生和减少安全事件对中小學生造成的伤害，保障中小學生健康成长。”

为了贯彻国家对中小学公共安全教育的一系列文件要求，针对内蒙古自治区的实际情况，我们组织编写了《中学生安全教育》系列教材。希望它能在培养学生的安全意识、训练学生的安全技能、提高学生面对危险时的处置能力发挥应有的作用。由于时间短、任务重，编写水平所限，教材中可能存在一些不足之处，敬请广大师生在使用中提出宝贵意见和建议，以便日后修订，使这套教材日趋完善。

内蒙古自治区教学研究室

2008年5月

《中学生安全教育》系列教材编委会

内蒙古自治区教学研究室编写人员

主 编：王利生

编 委：张心志 邵慧文 毕力格图

田万隆 赵 虹 李 群

包宝柱 杨 华 卢丽君

特约沈阳地区编写人员

副主编：高 敏

编 委：胡 颖 佟玲玲 刘 洋

李明熙（插图）

目 录

第一单元 校内安全要牢记	1
第一课 体育课上规则多	2
第二课 实验操作须谨慎	9
第三课 课间活动需适度	19
第二单元 校外活动保平安	27
第四课 娱乐不忘身安全	28
第五课 慎重交友益处多	41
第三单元 校园暴力要远离	49
第六课 凛然筑起“防暴墙”	50
第七课 自我行为需约束	58
第四单元 心理排遣讲方法	68
第八课 “怕见人”是一种病	69
第九课 走出自卑的阴影	75
第十课 遇事冷静不偏激	84

第一单元 校内安全要牢记

同学们，在我们眼里，校园是神圣的殿堂，是安全的港湾。我们在这里汲取知识的养分，尽情地释放青春的热情。可是，你可曾想过，校园也存在安全隐患，由此造成的伤害有时甚至会造成终生遗憾。你知道体育课上有哪些安全隐患，应该如何防范吗？当你在运动中受伤时，该如何自救、他救？你一定很喜欢能亲自探索世界奥秘的实验课，但是如果操作不当很容易发生安全事故，甚至酿成终身的悲剧，你该如何规范操作呢？课间活动是展示青春活力的好时机，你是否知道，这段时间同时也是校内安全事故的高发期呢？

本单元将从体育课、实验课和课间活动三个方面，翔实地介绍相关安全常识，找出校园里的每一个安全隐患，做你的贴心小卫士。

第一课 体育课上规则多



安全警钟

马路跑操的悲剧

2005年11月14日晨,山西省长治市某中学初中二、三年级800多名学生,在17名教师的组织带领下,在马路上出操跑步。返校途中,一辆大货车突然撞向跑操的学生队伍,造成21名师生死亡、18名学生受伤的特大交通事故。

(资料来源:《教育部关于加强学校体育活动安全防范工作的紧急通知》)

垫上运动不当 造成中枢神经受损身亡

在某中学的一堂体育课上,陈老师先介绍了本节课的教学内容:上半节课做垫上运动——前空翻,下半节课做单杠运动。然后详细讲述了“前空翻”的动作要领,并做了一遍示范,让学生们分别练习,陈老师则在旁边指导、保护。下半节课做杠上运动时,因人较多,一时轮不到,学生王某便和另外4名同学擅自跑到一旁做垫上前空翻运动,陈老师发现后,虽然批评了几句,但也未阻止。就在王某做前空翻时,事故发生了:他头部垂直触在垫上,当场呼吸急促,四肢瘫痪。陈老师与迅速赶来的校长、主任立即驱车送王某去附近

的医院急救，后又转送到市第一人民医院救治。经医生诊断，中枢神经严重受损，一星期后，王某在医院不治身亡。

(资料来源：2006-04-21，西安莲湖教育网)



感悟与分析

体育运动既能锻炼身体，又能增强胆识，培养耐力和意志。但是，体育运动本身也是一种对抗性活动。如果运动中不注意保护自己，很容易出现危险事故，如擦伤、拉伤、扭伤、骨折和脑震荡等，严重的还会造成终身残疾或死亡。

中学生在体育课上运动受伤的原因不外乎两种：环境因素和个人因素。环境因素包括运动场地与器材、气压与环境温湿度等。例如，操场凹凸不平，保护垫太薄，沙坑太硬，设施器材陈旧、不合乎标准，气温过高或过低等。个人因素包括运动前没有充分热身，个人生理状况不佳，超负荷运动，不遵守相关纪律、规则等。因此，同学们在体育课之前要做必要的准备与检查，在课上要遵守纪律，规范训练。



安全小贴士

体育课前的准备和检查

首先，准备着装。必须穿好运动服装和运动鞋。上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等硬质、尖锐的物品；不要佩戴各种金属或玻璃的装饰物；尽量不要戴眼镜。

其次，做好准备动作。其中最重要的就是热身运动，动作需到位，幅度要大，使全身各部分关节、器官都得到运动，都能充分活动开。同学们只有在身体和心理上做好充分的准备，才能避免身体受伤。如果运动不足，就容易造成常见的扭伤、拉伤及挫伤等运动系统损伤。

特别要提醒的是：有特异体质或者特定疾病的人，不宜参加体育活动，或可以有选择地进行活动。

体育课上最忌讳不听老师的安排，擅自行动。尤其是在做投掷、器械方面的练习时，如果学生不按老师的安排和要求去做，极易发生危险，造成伤害。

运动时的注意事项

短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。特别是快到终点冲刺的时候，更要遵守规则，因为这时人的身体冲击力很大，一旦发生碰撞或绊倒，就可能造成严重的伤害事故。

跳远时，必须严格遵照老师的指导进行助跑、起跳。起跳前，脚要踏中木制起跳板；起跳后，脚要落入沙坑之中。这是保护身体安全的必要措施。

进行投掷训练时，如投铅球、铁饼、标枪等，一定要按照老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端锋利，如果擅自行事，就有可能击中他人或自己，造成伤害，甚至危及生命。

进行单、双杠和跳高训练时，器械下边必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部膝关节或后脑。做单、双杠运动时，要采取有效的保护措施，

使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔落。

在做跳马、跳箱等跨越训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

参加篮球、足球等项目的训练时，既要学会保护自己，又不要在运动中野蛮争抢而伤及他人。同时，自觉遵守竞赛规则也是至关重要的。

运动伤害的处理

在体育运动中，往往会有突如其来的伤害发生，如挫伤、韧带扭伤或肌肉拉伤，这时应立即停止运动，同时对受伤部位进行冰敷，使用弹性绷带施以压迫性包扎，并设法抬高患部。一般处理急性运动伤害有四大原则：休息(Rest)、冰敷(Icing)、压迫(Compression)及抬高(Elevation)，即“R.I.C.E.”原则。以下具体介绍几种常见的体育课上运动伤害及处理方法。

当肌肉抽筋时，应立即停止运动，设法坐下或躺下休息，然后对局部肌肉施加均匀按摩，直到肌肉放松为止。

当肌肉挫伤或拉伤时，应立即停止运动，寻找适当的位置休息，并施以冰敷，利用弹性绷带压迫、抬高患部，在肌力尚未完全恢复之前，不宜参加过度激烈的练习或比赛，否则很容易再受伤害。

当发生关节韧带扭伤时，应利用冰敷、压迫、抬高的方法减少出血，尽量达到止肿、止痛的目的。

人体出血总量超过 400cc 就会有生命危险，所以出血时止

血非常重要。常用的方法有：抬高患肢法，将患肢高抬，使出血部位高于心脏，出血部位血压降低，减少出血；加压包扎法，如有伤口，可用盐水清洗伤口后，再用纱布等物包扎。

脱臼现象以肩关节最易发生，其次为肘及指关节，任何部位的脱臼均不宜自行处理，最好立即送医院治疗。尤其是颈椎脱臼危险性最大，搬运过程必须特别小心，以免发生更严重的后果。

骨折是运动伤害中最严重的伤害，应尽快送医院治疗。搬运过程中必须特别注意骨折部位的固定，以免患者因过度疼痛而造成休克等更严重的伤害。

对于一般伤员的搬运应采取如下方法：



扶持法



抱持法



背负法



平卧搬运法



椅托搬运法

体育运动因其具有竞技性的特点，难免会导致运动损伤，但是如果能够参加适宜的体育活动，坚持锻炼身体，增强体质，

不断提高运动水平，就能有效地预防运动损伤和意外伤害事故的发生。



相关链接

跌撞出的“包”不要揉

跌撞出的“包”，一般是由于跌伤处毛细血管破裂，血液和组织也进入局部组织而形成的肿块。此时用手按摩，只会使血液渗出增加，局部血肿增大，有时还会损伤皮肤导致感染。正确的处理方法是：先用冰块或冷水浸湿毛巾置肿块处冷敷，促使皮肤末梢血管收缩，防止皮下继续出血肿胀；待出血停止后再用温水热敷，促进血液循环，加快淤血的吸收。上述处理一般适用于软组织部位，而胸部及头部等重要部位的碰撞问题比较复杂，必要时需送医院救治。



安全智多星

体育课上学生有时会受伤，无论是学校领导还是体育老师，都应把学生安全问题放在体育课的首位。因此，有些体育老师不敢在体育课上安排跳箱、跳高、双杠等危险性高的运动项目。时间长了，体育课难免会枯燥乏味。如何解决上述问题，不同学校有不同的尝试。

甲学校：拆除单杠、双杠等危险性设施，增设乒乓球、排球、网球场，修缮存在安全隐患的体育器材及场地。

乙学校：体育课仍然保留标枪、跳箱等具有危险性、技巧性的项目，同时对教师和学生加强安全宣传，在家长会上

动员家长为学生购买保险。

丙学校：购进一批先进的运动器材，它们是最新上市的专利产品，运用特殊材料制作，不会给学生造成伤害，但是价格较高。

你同意以上哪个学校的做法？你还有更好的办法吗？如果有，请你向学校提出自己的建议。

第二课 实验操作须谨慎



安全警钟

实验操作不当，烧伤同学脸庞

在一堂化学实验课上，由于学生 A 违反操作规程，致使学生 B 的脸部二度烧伤，令人惋惜。

化学实验课上，老师先进行了讲解和演示，并交代了有关注意事项，而后学生分两大组在相邻两个实验室里操作，教师做巡回指导。A 同学先用一根火柴直接去邻座 B 同学桌上的酒精灯借火，火柴点着后又熄灭了。A 干脆拿自己的酒精灯去 B 的灯上借火（这是严重违反操作规定的），只听“砰”的一声，由于酒精外溢，熊熊烈火顿时在 B 的上身燃烧起来。四周的同学一阵惊慌不知所措，闻讯赶来的老师立即用湿手巾盖住 B 的脸。火是扑灭了，B 却因严重烧伤被送往医院救治。经医生诊断，B 脸部二度烧伤面积达 7%，右手臂一处烧得更为严重，需做植皮手术。经过两个多星期的治疗，B 的伤势得到控制。

（资料来源：2006-04-14，西安莲湖教育网）



感悟与分析

通过这个案例,我们分析得出:学校实验室发生安全事故的重要原因之一是人的不安全行为——不规范操作,安全意识淡薄。也就是说,不按照安全规则操作,做实验不谨慎,总抱着侥幸心理,认为不会出事,忽视了实验过程中的潜在危险。中学生要高度重视实验室安全,加强安全防护,学会正确救助,确保实验安全,避免实验事故的发生。

实验安全包括实验财产安全和实验者人身安全两个方面。走进实验室,我们既要采集实验数据,也要重视仪器财产安全和人身安全。在进行实验之前,我们必须认清各种实验安全标识,严格遵守实验规程进行操作。无论多么熟悉的机器设备,看似多么简单的任务,操作时都要小心谨慎,切不可“跟着感觉走”。这样才能安全地取得实验的成功。



安全小贴士

实验安全,重在预防

安全实验的关键是遵循实验规则,严守操作规程。要按教师指导的方法、步骤去操作,切不可胡乱动手。做到未雨绸缪,才能避免事故发生。

一、了解实验室安全规则,遵守实验室纪律

进入实验室时要安静有序,不可因好奇而不认真听取老

师交代的安全事项；不得在实验室内相互追逐推搡，随意放置物品，做与实验无关的事情，以免损坏实验器材和造成人员受伤；不可随便乱坐、打闹、吃零食；未经教师许可，不准动手做实验，要保持实验室内走道通畅；要了解实验室的相关安全规则，做好必要的防护措施，如：女生应该将长发束起等。不同实验室有不同的安全规则，要严格遵守。

二、实验要按照操作步骤进行

实验前要做好预习，写好实验报告，认真阅读实验内容及操作须知，熟悉整个实验流程。对步骤多的实验，操作顺序要记熟，不可看一步做一步。认真理解老师的讲解，弄清实验操作规程，以免违规操作而造成器材损坏和人员受伤。同时还应认真检查所需的仪器和药品，如发现缺损，应及时报告并登记，不要乱拿其他实验仪器。对实验过程中使用的工具、机械电器设备，使用前要详细了解其特点、性能和操作要领，严格按照指导教师的示范，并在其指导下使用。使用仪器时如有疑问，应请教老师，不可自行勉强操作或修理。学生在使用危险品时，必须在老师的详细指导下进行。

三、养成良好的实验习惯

实验完毕，应及时洗涤器皿，把器材、药品放归原处。废液、残渣应严格按照规定要求处理，不得随意丢弃。注意防火、防爆、防腐、防毒，并切断电源和水路。

四、不得擅自将实验室物品带出

实验室的一切物品，未经老师许可，禁止带出实验室。

不同学科，各有规则

初中生在校期间通常要做物理、化学、生物学科的实验，

下面就各门具体学科的实验规则分别作以说明。

一、物理实验安全规则

1. 进入物理实验室时, 未经实验教师及任课教师同意, 不得触摸或私自接通实验桌上的实验电源, 以防造成触电事故。

2. 做电学实验时, 应先连接好电路, 经老师检查无误后方可接通电源。实验完毕后应先断电, 再整理仪器。若使用中发现有漏电现象, 应立即断开电源并报告实验教师, 由实验教师进行检查。学生不得私自拆开电器。

3. 实验中若涉及易造成烧伤、烫伤的物品(如蜡烛、开水等), 应小心谨慎操作。



相关链接

物理实验室安全规则

1. 对桌上的实验器材不得擅自拆卸, 以免造成短路、漏电等事故。

2. 实验时, 不得直接用手接触高温物体和带电物体, 以免出现灼伤和触电事故, 同时要细心观察, 发现异常现象, 如电器、电路元器件有高温炙热、冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况, 应立即关掉电源开关, 停止使用, 并报告实验指导教师, 在老师的指导下妥善处理。

3. 不得擅自实验桌上的插座上插接其他用电器, 如手机充电器等。

4. 实验结束后要及时整理好器材。

二、化学实验安全规则

1. 实验前要认真预习, 了解实验中的安全操作规定。

2. 凡做有毒和有恶臭气体的实验, 应在通风橱内进行。