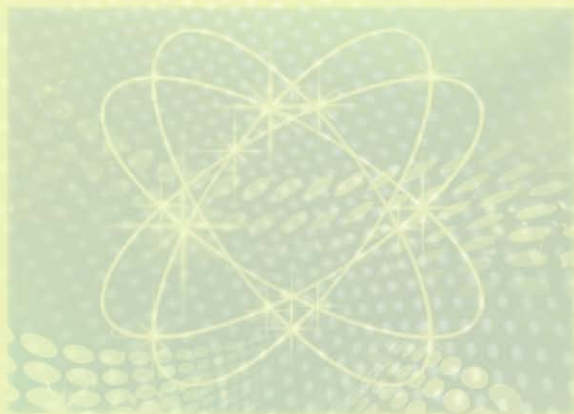


学校运动安全与教育活动

李英丽 胡元斌 编著



安徽人民出版社

学校安全管理规范与安全活动策划

学校运动安全与教育活动

李英丽 胡元斌/编著

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校运动安全与教育活动/李英丽,胡元斌编著.—合肥:
安徽人民出版社,2012.4

(学校安全管理规范与安全活动策划)

ISBN 978-7-212-05074-0

I.①学… II.①李…②胡… III.①中小学-学校体育-安全
教育 IV.①G637.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060492 号

学校运动安全与教育活动

李英丽 胡元斌 编著

出 版 人:胡正义

责任编辑:方 虹

封面设计:钟灵工作室

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮 编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:三河市杨庄镇明华印装厂

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开 本:700×1000 1/16 印张:14 字数:230 千字

版 次:2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-05074-0 定价:27.80 元

版权所有,侵权必究

前 言

校园安全与每个师生、家长和社会有着切身的关系。从广义上讲，校园安全事故是指学生在校期间，由于某些偶然突发因素而导致的人为伤害事件。就其特点而言，责任人一般是因为疏忽大意或过失失职造成的，而不是因为故意而导致事故发生的。

校园安全工作是全社会安全工作的一个十分重要的组成部分，它直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长，关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。中小學生作为一个特殊的群体，他们的健康成长涉及千家万户，保护中小学生的安全是我们全社会的共同责任。

在我国，青少年学生的意外伤害多数发生在学校和上学途中，而在不同年龄的青少年中，又以 15~19 岁意外伤害的死亡率最高。据有关部门对中小學生安全问题的调查表明：中小學生中 52.8% 的认为比较安全，12.5% 的认为自己不是很安全，还有 34.7% 的认为自己的安全状况“一般”。在调查是什么因素对中小學生安全影响最大时：有 47.2% 的认为“社会上的不良风气”影响最大，再依次是“学校周边的不良环境”占 19.4%、“交通安全”占 15.3%、“交友的不慎”

占 6.9%，“上经营性网吧”占 2.8%，“其它”占 8.4%。近年来，有关校园暴力和暴力伤害事故更是频繁发生，严重损害了广大青少年学生的身心健康，影响了校园良好的教学环境。在新的形势下，给校园安全管理问题提出了严峻的挑战，这不得不引起我们的广泛重视。

可见，加强和保护中小学生的安全是一个系统工程，一是必须要做到广泛宣传，让全社会都来保护中小学生安全和关心青少年犯罪问题，特别是学校要担负起重要责任；二是孩子父母要正确关心、引导、管好孩子，要教育孩子随时注意自身安全；三是中小学生要加强安全知识的学习，做到有备无患，增强人身预防和安全保护意识。

校园安全问题已成为社会各界关注的热点问题。保护好每一个孩子，使发生在他们身上的意外事故减少到最低限度，已成为中小学教育和管理的重要内容。

为此，我们在有关部门的指导下，特别编辑了这套“学校安全管理规范与安全活动策划”图书，主要包括交通安全、用电安全、防火安全、运动安全、网络安全、灾害危险自救、防骗防盗防暴与防身自卫、预防黄赌毒侵害、饮食卫生与疾病预防、和谐相处与遵纪守法等内容，图文并茂，生动有趣，具有很强的系统性和实用性，是各级学校用以指导广大中小學生进行安全知识教育的良好读本，也是各级图书馆收藏的最佳版本。

目 录

第一章 运动锻炼主要项目	(1)
田径类基本常识	(2)
球类基本常识	(5)
水上运动基本常识	(12)
科技项目基本知识	(18)
其他类运动项目	(22)
第二章 体育锻炼主要项目	(33)
体操类基本常识	(34)
棋牌类基本知识	(38)
放风筝基本常识	(41)
冰上运动基本知识	(42)
滑雪运动基本知识	(44)
直排轮滑运动基本常识	(47)
第三章 运动锻炼安全常识	(49)
运动锻炼基本常识	(50)
课间活动安全常识	(53)
游戏时安全常识	(54)
体育锻炼安全常识	(55)

郊游野营活动安全常识.....	(60)
登山活动安全常识.....	(61)
集体活动安全常识.....	(62)
游泳安全常识.....	(64)
户外运动安全常识.....	(66)
户外活动防止中暑安全常识.....	(69)
集体劳动社会实践安全常识.....	(70)
体育运动后安全措施.....	(71)
带病学生运动宜忌.....	(74)
运动安全防范措施.....	(77)

第四章 运动伤害防护常识 (79)

田径运动伤害防护.....	(80)
球类运动伤害防护.....	(88)
游泳与跳水运动伤害防护	(107)
教室内活动的自我防护	(115)
体育活动中的自我防护	(116)
体育锻炼前的安全措施	(117)
体育锻炼中的安全措施	(122)
运动中意外损伤的防护	(128)
夏令营时的意外防护	(131)
游戏时的意外伤害	(133)

第五章 体育课的安全常识 (135)

体育课应注意的安全常识	(136)
参加运动会的安全常识	(138)
体育教学安全教育措施	(139)

不宜参加体育运动的情况	(141)
使用体育器械注意事项	(142)
第六章 体育运动中的安全预防	(143)
如何处理运动中腹痛	(144)
如何预防运动中腹痛	(145)
运动伤害的分类	(146)
踝关节损伤的预防	(147)
膝关节损伤的预防	(148)
怎样控制运动负荷	(149)
足球课上怎样预防运动损伤	(150)
体育活动中事故处理准则	(151)
健身操损伤原因及预防	(152)
注意体育活动后的安全	(154)
第七章 运动安全急救常识	(155)
心肺脑复苏	(156)
止 血	(161)
骨折及固定	(166)
伤口的包扎	(176)
伤员的搬运	(181)
第八章 学校体育运动安全探讨	(185)
开展体育运动的重要因素	(186)
学生在校伤害事故处理	(191)
学生体育课意外应急	(193)
体育运动伤害事故原因	(194)

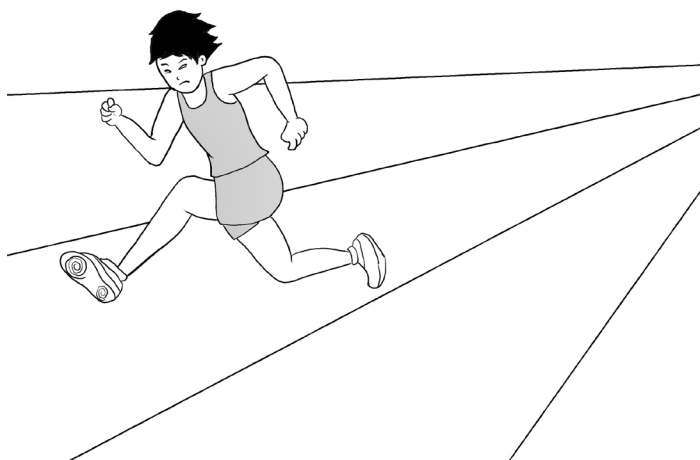
学生安全体育运动的建议	(196)
体育伤害事故的法律 responsibility	(198)
第九章 运动安全主题活动	(199)
活动对象	(200)
活动背景	(201)
活动目的	(202)
活动准备	(203)
活动过程	(206)
活动反思	(214)
附：综合练习	(215)

第一章

运动锻炼主要项目

田径类基本常识

田径运动具有竞技体育的特点，无论是短距离径赛，还是中长距离走、跑项目，也无论是跳跃，还是投掷项目，都要求运动员能够发挥最好的体能和最大的意志力。田径比赛实际上是“强度”比赛。创造一项优异的田径成绩，反映着运动员的身体训练、战术训练的综合效果。



短跑

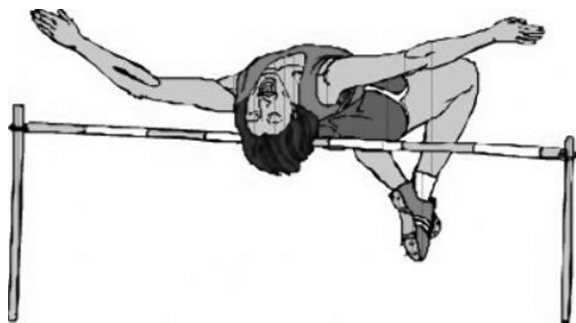
短距离跑指 400 米以下的短跑。比赛项目有：60、100，200，400 米跑。短跑对内脏、神经和肌肉系统都有很大锻炼作用，对发展速度、力量、灵巧等素质效果明显，是田径运

动的基本项目。短跑在其他运动项目的训练中也占有重要地位。古代奥运会已有短跑比赛，是历届奥运会竞争激烈的项目之一。

竞走

竞走是发展耐力的田径运动项目之一，其特点是两脚交替走步，步幅大，步频高，受一定规则的限制。1908年第4届奥运会首次举行3500米和10英里竞走比赛。70年代以来，女子竞走运动有很大发展。经常练习竞走可以增强两腿、肩背、腰部肌肉力量，提高呼吸系统及心血管系统机能。对改善神经系统活动能力，促进机体代谢有良好作用。竞走还可以培养刻苦耐劳的精神和坚韧不拔的毅力，是男女老少四季皆宜的户外运动。

跳高



又称急行跳高，田径运动跳跃项目之一。它是由助跑、

单脚起跳、越过横竿与落地等动作组成。跳高作为比赛项目始于爱尔兰和苏格兰。1800 年跳高列为苏格兰运动会的比赛项目之一。从事跳高运动能增强腿部力量，提高弹跳能力，发展灵巧和协调性，还能培养勇敢、坚定、沉着、果断的品质。

跳远

又称急行跳远，是在助跑道上沿直线助跑，在跑进中用单脚起跳腾空，最后双脚落入沙坑的田径运动项目。在古代奥运会中即作为比赛项目之一。1948 年伦敦举行的第 14 届奥运会，女子跳远才列为比赛项目。

推铅球

田径运动项目之一。规则规定在直径 2.135 米的圆圈内，



用单手将铅球由肩上推出，铅球必须落在 40 度角的扇形区内。推铅球的远度是由铅球的出手初速度、出手角度和出手高度三个因素决定的。第 1 届奥运会把推铅球列为比赛项目，铅球重量为 16 磅（相当于 7.257 公斤）。第 14 届

奥运会增设了女子铅球比赛，铅球重量为 4 公斤。

球类基本常识

一、篮球

用球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。最初是用装水果的篮筐作投掷目标，所以叫“篮球”，是1891年美国体育教师奈史密斯博士所创造的。1904年第3届奥运会第一次举行了篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，用多种文字出版，向全世界发行。篮球运动逐渐成为世界性运动项目。1932年国际业余篮球联合会成立。1936年第11奥运会后将篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

国际上重大篮球竞赛除奥运会篮球赛、世界篮球锦标赛以外，还有传统的欧洲、亚洲、南美洲、中美洲，泛美运动会等地域性的篮球赛及世界大学生、中学生运动会篮球赛，世界军队和世界俱乐部篮球锦标赛。

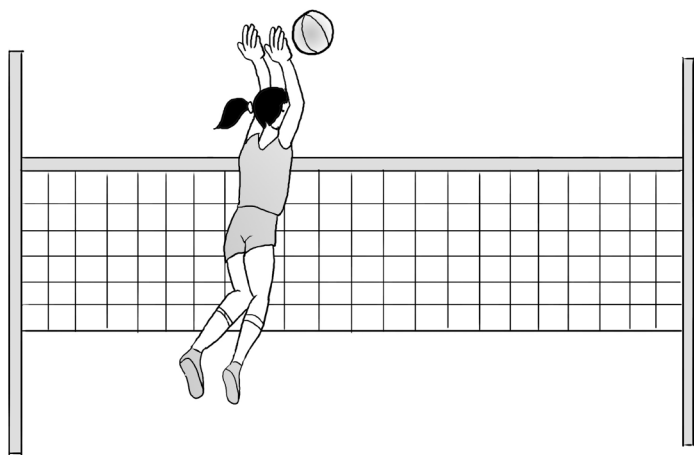


水平最高的是美国、苏联和南斯拉夫等国家。篮球运动能促使力量、速度、耐力、灵活性等身体素质全面发展，提

高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能，培养勇敢机智，集体主义和组织纪律性。

二、排球

两队对抗，每队 6 人分两排站位，以中间球网为界，用手击球过网以决胜负的一项球类运动，排球运动始于 19 世纪末，是 1895 年美国一体育指导员摩根所创造。他在室内挂起约 2 米高的球网，以篮球胆为球，同别人一起用手将球在网上拍来拍去，不使落地。



以后又把篮球胆改为排球。这种球是在空中打来打去，所以叫 volleyball，就是空中击球的意思。1947 年国际排球联合会在法国巴黎成立。1949 年举办了第一届世界杯男子排球锦标赛。1952 年举行了第 1 届世界女子排球锦标赛。1964 年奥运会把排球列为正式比赛项目。1965 年和 1973 年分别举行

了第1届世界杯男、女排球锦标赛。1977年又举行了第1届世界青年男女排球锦标赛。

以上这些比赛都是每4年举行1次。排球运动能促进人体各器官系统的正常发育，使身体得到均衡发展，使人动作灵活，反应迅速，增长弹跳力，能培养勇敢、坚毅、机智、果断和集体主义等优良品质。

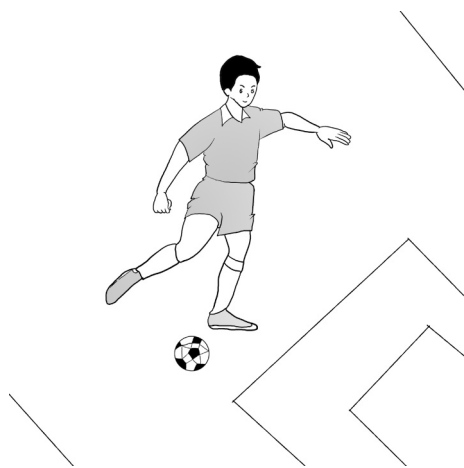
20世纪初，排球传入中国。1911年上海举行了第1届排球表演赛。1913年参加了第1届远东运动会排球比赛。1914年旧中国第二届全运会把男子排球列为正式比赛项目。1924年的全运会又把女子排球列为表演项目，1930年才列为正式比赛项目。中国男子排球队曾获得5次远东运动会冠军。新中国成立后，1954年国际排球联合会接纳中国排球协会为正式会员。1956年中国男女排球队首次参加在巴黎举行的世界排球锦标赛，女队获第6名，男队获得第9名。

1979年12月，中国男女排球队双双战胜日本队和南朝鲜队，第1次获得亚洲锦标赛冠军。1981年11月在日本举行的第3届世界杯女子排球比赛中，中国女排7战7胜获得冠军。1982年9月在秘鲁利马举行的第9届世界女子排球锦标赛和1984年10月在美国洛杉矶举行的第23届奥运会中国女排又登冠军宝座。至今，中国女排已获得“五连冠”，为祖国争得了巨大荣誉。

三、足球

以脚为主支配球的一项球类运动。现代足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的运动项目，被称为“世界第一运

动”。公元 10 世纪以后，法国、意大利、英国等国有了足球游戏，到 15 世纪末叫做“足球”，后来逐渐发展成现代足球运动。1863 年 10 月 26 日，伦敦成立了世界第 1 个足球组织“英国足球协会”，统一了规则。人们把这一天当作现代足球的誕生日。



1901 年 5 月 21 日，法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等 7 个国家的足球协会在巴黎召开代表会议，成立了国际足球联合会。从此，现代足球运动在世界发展越来越迅速，1896 年第 1 届奥运会足球是表演赛项目，第 2 届奥运会起列为正式比赛项目。规定只允许业余足球运动员参加。第 9 届奥运会后，国际足球联合会决定，自 1930 年起每 4 年举行 1 届世界杯足球比赛。目前，世界足球运动水平最高的国家都集中在欧洲、南美地区，其中巴西最享盛誉，3 次获得世界杯冠军。

足球运动能有效地提高力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏功