

山东省日照师范学校体育教学安全 管理制度

体育是实施素质教育的重要内容之一，体育运动能促进学生身体的正常生长发育，使学生的身体形态、生理机能、身体素质、身体基本活动能力和心理素质等方面得到全面发展和锻炼，从而增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。体育运动的项目具有一定的体能和技巧的要求，很多个项目具有较强的竞争性、对抗性，因此在一定程度上具有潜在的不安全性。开展体育活动轻者导致擦伤、扭伤、摔伤、撞伤、踢伤等，重则伤脏器、关节、筋骨，甚至会造成残废、死亡。无论是哪类伤害事故，都会给学生本人及家庭带来严重影响。因此，体育活动安全应是学校安全教育和安全工作的重要内容，更是体育教师课上和课外活动必须对学生进行的安全教育。

一、上课要求

1. 课前带领学生做好充分的准备活动，如：徒手操、球操、慢跑，要活动好脚踝、手腕、肩部、腰部、膝关节等，防止韧带、肌肉等拉伤、扭伤，课后做好整理放松运动。

2. 课前课后进行整队点名，了解所教班级学生上体育课的动态，关注他们的安全。

3. 教师和学生要穿着有弹性的运动服装、运动鞋，体

育课必须衣着宽松合体，最好是运动服，不要穿皮鞋或塑料底的鞋，应穿球鞋、跑鞋。

4. 带领学生有秩序地进行各项项目的练习，在严格要求自己的同时，严格要求学生，使学生听从指挥，服从安排，在练习时，不要开玩笑，如伸脚绊人，推拉等。

5. 在做器械、高难度等危险动作时，做好安全保护与帮助。

6. 上课过程中，不可嬉戏、追逐打闹，防止碰伤、跌倒、摔伤。此外，防止引发矛盾和冲突。

7. 做练习时，要求由慢到快，运动强度由小到大，在做立位体前屈、压腿等柔韧性练习时，体育项目要量力而行，最好不要其他学生帮助压，以免发生拉伤肌肉和韧带等伤害。

8. 课前体育教师应检查场地、器材，每节体育课都要对学生安全教育提出要求。

9. 叮嘱学生参加篮球、足球等项目的训练和比赛时，口袋内不能放笔刀、钥匙等尖利物，脖子上不能带项链，手上不能带戒指、手表，衣服上不能带有尖利的装饰品，如胸针等，女生不能带发夹、耳环等。

10. 短跑、接力等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，更是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，迎接学生时不能在终点线那里，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

11. 剧烈运动后不要立即停止，特别是每次的中长跑练习和测试后，（男生 1000 米，女生 800 米）要坚持做好放松活动或深呼吸等，使得心脏恢复平静。

12. 剧烈运动后，不要立即洗澡、喝饮料，特别是夏天喝冰冻饮料，因为这样就会使毛细血管突然收缩，不利于散热，容易感冒，甚至发生血管破裂等更严重的伤害。

13. 夏天参加体育运动，防止中暑。教师应指导学生在课前和课后适当喝些淡盐水来补充水分。提醒学生应穿着单薄，宽松，易散热的衣裤上体育课或者参加体育锻炼。

二、了解学生身体基本情况学期开始，体育教师深入了解班级学生身体状况，如心脏病、哮喘、贫血、低血压、低血糖等。体育课堂上，了解班级学生感冒、咳嗽、女生特殊时期的状况，如果学生没有吃早餐，当天上午如果有中长跑练习或者考试，不让学生参加练习或考试，以防止学生晕倒。让学生养成有事汇报给老师，不参加体育课运动项目，作为见习生在旁边观摩，不要远离上课的场地，对个别身体有特殊问题的学生有针对性的辅导和关注。

三、预防学生眼睛受伤做剧烈运动时，如进行篮球赛、足球赛时，近视眼的学生能摘下眼镜就摘下眼镜，戴眼镜时，做动作时要小心。防止碰撞，防止球砸在眼镜上，以免镜片破碎扎伤眼睛。

四、学会保护自己在球类等对抗性练习或比赛时时，要学会保护自己，不要在争抢中蛮干而伤及自己和他人。在这

些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则，注意安全是很重要的。

五、观看比赛时对学生进行安全教育学生观看足球比赛，不能坐在足球门两边，那里很危险，还有看篮球比赛，也不能站在或坐在篮球架的旁边，很容易被篮球砸到。

在平时教育教学工作中，传授学生体育技能，教学生求真向善，培养学生终身体育意识，让学生学会自我保护，培养学生吃苦耐劳的品质，关注学生的学习态度，不是很看重运动成绩。

山东省日照师范学校

2022年4月1日