

体育运动安全教学反思(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

体育运动安全教学反思篇一

小学教学场地设施器材及体育运动安全管理制度

一、学校要对教室，运动场地，体育教学设施器材，教学实验用器材及教学场地和公共场地的桌椅，门窗，护栏，宣传橱窗，照明设施等进行经常性的检查，尤其是汛期要对教室，宿舍及其他建筑进行日巡视，周检查，及时发现隐患，严防发生事故。

二、体育器械、设备要牢固安全。

三、体育运动教学危险的运动场地和器械要有警示标志，比赛必须向学生进行运动安全常识教育，告知具有哪些体质和疾病的学生不能参加运动。有特异体质或疾病的学生，教师视其身体状况可拒绝参加体育运动。

四、切实加强体育课、课间活动的组织管理，认真做好技术要领、运动准备、整理活动等方面的指导与安全保护，防止发生意外事故。

五、体育教学应遵循学生身心发展规律，教学内容应符合教学大纲要求，符合学生年龄、性别特点。

六、要建立好学生健康档案，对不适宜参加体育竞赛以及其

他剧烈运动的学生，应予劝阻。运动前要进行详尽的技能教学 and 安全教育，统一上课，个别指导，以适应学生的个体差异。

七、要认真检查服装、鞋袜是否合适，身上不佩带徽章、钢笔、钥匙、小刀等杂物，戴眼镜的学生垫上运动必须摘下眼镜。

一、学校各项体育器材，分类摆放，造册登记，专人管理。

二、教师上课所用器材，需办理登记手续，课后按数按量归还，放回原处。

三、课余时间，需用器材，应办理借出手续，并按时归还，如有遗失损坏，追查责任，按价赔偿。

四、体育器材，每学期全面查点一次。逐年购置和自制，保证按省规定的器材要求达标。

五、搞好室内卫生，保持室内整洁。

六、注意安全，做好防失防盗工作。

小学体育器材管-理-员工作职责

一、器材管-理-员全面负责全校体育器材及运动服和运动场地的管理。固定资产和其他体育用品一律入帐后使用，要做到帐物相符，定期对帐检查。

二、对现有物资器材要定期清点，分门别类，存放整齐，注意防火防盗，防霉变，搞好仓库卫生。

三、要定期对体育器材进行检查和维修，确保教学与训练的需要。

四、为保证教学和训练的需要，体育器材一般情况下不外借，特别是易损的物品和器材，如：钉鞋、服装等。

五、体育教学和训练使用的器材，必须由任课老师负责借还，如有丢失，负责追回或令其赔偿。

六、凡需购置的体育器材，应有体育组保管室提出购置计划，经体育组审查，由校长批准方可购置，一般每学期制定购置计划一次。

七、加强运动场地的管理，严禁各种车辆和外来人员进入场地，影响正常的教学与训练。对场地和场地内的器材要按时进行检查，发现问题及时报告。场地内不能堆放任何物品和建筑器材。

八、保管人员要以高度认真负责的精神，做好本职工作。

小学体育器材室保管制度

一、体育器材室是体育器材存放、保管的重要场所，其主要管理者为总务主任和体育教研组长。

二、室内各类体育器材应分类存放有序，登记注册，便于借取使用。

三、凡使用本室内器材，应由各班体育委员及体育小组长借取、存放，体育教师有责任经常检查、整理。

四、借用本室器材，凡有损坏的，管理者可根据损坏程度、性质作出赔偿决定。

五、体育教师有责任经常检查室内器材完好情况，及时修补器材。剔除不能使用的器材须经管理人员同意。管理人员根据省器材标准提出添置器材的要求，及时补充器材。

六、室内保持干燥，经常清扫，做到器材摆放有序，整齐、整洁。

体育器材借用制度

- 1、爱护运动器材，在指定运动场上活动。
- 2、由各班体育委员提前五分钟到体育老师或体育管-理-员处领取体育器材。
- 3、学生不得擅自进入体育器材室，违者视后果予以教育，严重者报体卫领导小组处理。
- 4、活动课教师或体育教师应按课表借用器材，不得擅自他用，所借用器材应清点登记后归还器材室，如有发现器材数量不齐，查明情况，酌情处理。
- 5、损坏器材、丢失器材应及时向体育组教师上报，视情况作相应的赔偿和处罚。
- 6、体育教师不得擅自向外单位、个人出借体育器材，需以主管体卫领导同意。
- 7、每次出借要登记，期初、期末体育组器材负责人要协同总务处清查器材。

小学体育课及体育活动安全措施

一、运动场地、设施的管理制度

- 1、运动场地及运动设施是开展好学校体育工作的保证，因此，设立专人负责场地的维护。布局的调整，设施的更换，并保证群体活动有场地器材并能顺利开展。
- 2、对室外体育设施每学年进行一到三次的检修、油漆，做好

检修、更换工作，保证能服务与学校各种大型活动的开展及群众性课外体育锻炼。

3、禁止机动车辆进入场内防止伤害场地的现象发生。

二、体育课安全防范措施的规定

(1) 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。

(2) 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。

(3) 头上不要戴各种发卡。

(4) 尽量不要戴眼镜。

(5) 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

(6) 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的

服装。有条件的学生应该穿着运动服。

2、体育课前学生认真做好准备运动，课后做好放松运动。带有器材的体育课教学内容，老师一定要给学生进行安全教育。并做好保护与帮助工作。

3、各班所任教师必须给自己的学生经常进行运动锻炼安全教育。学生在课外业余锻炼时出现的运动创伤，由该任课教师负责处理，并承担教师责任。

4、新生由家长填写学生身体情况表，交给学校以作体育运动时参考。

三、运动会安全措施的规定

1、学校组织的各种运动会均需先写活动计划和安全责任管理措施交学校审核订正，方能实施。

2、运动会前期训练器材的发放必须要各班、班主任凭借条从体育组将器材借出并口头协议安全措施。训练结束以后，按规定交还器材。训练中出现的运动损伤均由借器材人负责。

3、运动会中，设立会场器材专管人员。

四、社会实践活动措施的规定

1、学校依靠各部门配合，对周边治安环境进行治理。

2、通过校会、班会，每学期进行二至五次校内外安全教育（交通安全）

3、将学校作息时间表和学生放假时间通知，印发到家长。

5、学校组织学生参加义务劳动、各项运会、长跑活动等都制定

体育器材赔偿制度

1、所有体育器材，因本身质量问题或正常消耗而造成的损坏，免于赔偿。

2、在使用体育器材过程中，因使用者不慎或使用不当造成损坏或遗失的，按有关规定酌情赔偿。

3、在使用体育器材过程中，因使用者故意损坏或遗失的，按有关规定加倍赔偿。

4、在归还体育器材时，如有损坏，视情节轻重由借用者或借用班级照价或加倍赔偿。

偿。

长批准，由体育器材保管员收款后，上交学校财务科。

7、器材室管理老师要坚守岗位，认真负责，做好各项管理工作，因失职造成的各种损失，由本人负责。

发现安全隐患及时报告学校安全领导小组

体育器材使用制度

1、体育器材室由体育教师负责管理。

2、管理人员要认真做好体育器材的购置登记，器材应分类摆放整齐。

3、上课前或体育队训练前，要预先取出使用器材，使用完毕，要收齐体育器材并放回原处。

4、使用过程中若有器材损坏或遗失，应及时报告学校分管领导并填好损坏、遗失登记表。

5、体育器材向外出借，须由分管领导同意，如器材有损坏或遗失，照价赔偿。

6、上课或训练后，要搞好室内整洁工作，检查器材放置，关好门窗。

体育器材安全使用教育制度

为了保障学生在体育课、体育活动过程中的安全，促使学生快，乐健康的开展有关体育活动，学校商量特制定如下制度：

一、体育老师思想上首先应具有强烈的安全意识，高度重视体育课、体育活动课安全教育。

二、体育老师在上体育课、组织体育活动时，每一节课均应严格按学校教学常规要求施行教学，课前应整队前往操场，活动前应做好活动的准备动作，并强调安全防范有关要求，活动中体育老师应自始至终在场指导、监管。

三、体育老师在组织学生活动之前，应认真检查有关活动器材是否安全，严禁使用已损坏的可能导致学生意外伤害器材，如有器材被损应提前通知学校予以修理或更新。

四、根据我校实际，体育老师在组织学生开展有关体育活动时（冬季三项赛长跑、踢毽、跳绳），必须在校园内进行。举行校园体育节，领导小组、各班主任必须加强学生的安全保卫工作，如开展其他校外体育活动须经校长室同意方可。

五、在体育课、体育活动过程中，如发生意外伤害，体育老师应迅速向学校报告，并启动有关应急预案。

小学体育器材报损制度

- 1、教师或学生使用体育器材，属正常损坏的要及时填写报废单。
- 2、如是人为损坏的，要给予批评并视情况按原价或高出原价的数额赔偿。
- 3、每学期清点器材一次，发现器材正常老化不能使用的，要及时填写报废单。
- 4、器材报废必须经过学校主管领导审核、签字。每学期将报废情况上报教育局电教站审批。

体育器材室管理规则(试行)

- 一、体育器材室由专人负责，其他人员未经允许不得进入。

二、一般体育器材应入橱、上架，摆放整齐保持清洁注意防潮。

三、新购置的器材，首先要进行质量验收，合格后才能进入器材室。

四、各种器材、设备要建帐登记，定期清查，做到帐物相符。

五、根据器材的技术要求，要定期进行保养和维修，保证正常使用。

六、对损坏无法修复的器材，管理人员提出处理意见，报经有关领导批准，报废或更新。

七、要严格遵守体育借用制度，借用登记，及时归还。

八、保持室内清洁卫生，认真做好安全保卫工作。

小学体育器材使用和出借制度

一、体育器材的使用

1、体育教师要爱护器材，要教育学生爱护器材。

2、器材整齐要常排列。器材室内保持清洁干燥。

3、对不经常使用的器材要做到一月一大查，一周一小查，严防器材丢失和受潮。

4、使用器材时，体育教师负责安排，严禁拖、拉、扔，注意减少器材的磨损，延长器材的使用寿命。

5、器材用完后，体育教师负责将器材放回原处排列整齐，不准乱扔乱放。

- 6、对已损坏的器材要报明情况，做到及时修补。对消耗快的器材（如球类），要及时与学校领导商量研究增补添置。
- 7、被用的器材，如有损坏，根据情况酌情赔偿。
- 8、体育教师要按值日表定期对体育器材进行清查。
- 9、对违反制度的的任何人，不论老师、学生，都按制度追究其责任

二 体育器材出借制度

- 1、课外活动：凡学校安排的课外体育活动，由器材室统一准备活动器材，每班一份，由体育委员凭本人学生证出借，活动结束后各班检查器材及归还。
- 2、个别借用：在课外活动时间，根据器材室现有器材，并在不影响集体活动情况下，凭学生证出借，在集体活动结束前归还。
- 3、班级活动：在一定器材范围内，由班长或体育委员出具借条，写明活动内容，凭本人学生证出借，如借用时间在24小时以上，则由班主任老师出面借用。
- 4、外单位出借：外单位借用本校器材或场地，应具有单位介绍信，经学校批准，并在不影响本校教学活动的情况下，可允许出借。
- 5、损坏或遗失：体育器材为国家公共财产，任何集体和个人都要爱护，如有损坏或遗失，应按质论价进行赔偿。
- 6、任课教师：体育任课教师所用器材，课后要清点、检查，然后归类放置，如有损坏或遗失，及时与保管员联系。
- 7、器材检查：保管员认真负责管理好器材，做到每天一小查。

（当天器材点数归类），一周一大查（清点与整理），每月一次整理，修补并配齐器材，保证教学活动的正常进行。

8、场地检查：定时检查室外场地是否符合教学要求，发现问题及时与总务处联系。

体育器材维修保养制度

一、管理人员要严格遵守各项规章制度，充分管理好、用好体育器材，必须明确管理人员的职责，坚持“谁使用，谁负责、谁维护，谁保养”的原则，确保器材的正常运行。

二、熟练掌握器材的性能、操作规程、维护保养常识，确保器材的正常使用，最大限度地发挥所用体育器材的效益，提高利用率。

三、认真做好器材的维护保养工作，根据器材的不同性质和要求，要做好防尘、防潮、防锈、防腐蚀等工作，“定人保管，定期保养”，使器材保持应有的性能，经常处于完好的可用状态。

四、器材的使用人员应做好详细的使用记录，经常检查、了解器材的运行情况，发现失老化、损坏等情况应及时与维修部门取得联系，及时进行维修。对于不能维护检修的体育器材，经学校领导批准后，可送外单位或外请专业技术人员来校进行器材的维修工作。

学校体育器材管理总结

一学期已结束,在上级领导的安排指导下,顺利的完成了工作,为今后更好的完善管理本室,更好的开展工作,现就过去的工作进行总结。

1、 学校各项体育器材,分类摆放,造册登记管理。

- 2、 教师上课所用器材,需办理登记手续,课后按数按量归还,放回原处。
- 3、 课余时间,需用器材,应办理借出手续,并按时送还,如有遗失损坏,追查责任,按价赔偿。
- 4、 对学校的各种体育器材,能做到每期全面查点一次,并逐年购置和自查,按上级规定的器材要求达标。
- 5、 做到不定期的对体育室进行室内卫生,保持室内整洁。
- 6、 电教器材管理制度电教器材分类特殊保管好,建立专用帐册,账物相符。
- 7、 掌握设备性能,使用方法,能排除一般故障,保证设备正常工作,要定期对电器通电驱潮,检查,保养.有关教师必须了解设备性能,掌握设备使用方法,严格操作规定,使用时若设备发生故障,应及时报告管理人员。

体育器材室工作计划

体育器材室是教师、学生进行各项体育活动所需的器材存放处,是体育课及课外体育活动进行身体练习的主要来源。因此,要高度重视体育器材室管理建设,配置必要的器材和设备,确保学校正常体育课及体育活动,为学生进行各项体育活动创造了良好的条件,特制定器材室计划。

- 1、 建立器材管理明细账,做好账物相符。
- 2、 检查固定器械,发现损坏要及时维修,防止伤害事故的发生。
- 3、 加强对海绵垫等器材的防腐处置,应经常检查或更换存放位置。

- 4、定期清点器材，做到帐物相符，对损坏、低值易耗的器材填写单据，上报注销，根据器材的损坏程度提出维修和购置计划，对丢失物品及时登记。
- 5、做好体育器材室卫生，做到地面、器材架干净，无尘土，空中无灰网，经常通风，保持室内干燥。
- 6、经常对各种器材进行检查并及时进行维护与保养，做好各种防护措施，做到防潮、防火、防鼠、防锈、防尘、防震等。
- 7、积极参加学校组织的各种培训，按时参加学校召开的管-理-员会议。经常通过学习，提高自己的业务水平。
- 8、体育课上使用器材请填好“使用清单”并注明日期、节次、器材、数量等。
- 9、课外活动学生借用器材要有记载，归还时要检查数量和有无损害。
- 10、对学校教工借用器材，请务必履行登记手续，归还时要予以 注销。
- 11、学校外借体育器材需经学校主要领导人或分管领导签字。
- 12、借用体育器材丢失或损坏者，酌情予以一次性赔偿，并进行登记加以说明。

体育器材室工作总结

日月如梭，光阴似箭。一学期很快就要过去了，总结过去，寄希望于未来。为了在新学期更好地工作，现将体育器材室在这学期的主要工作作一些总结。

在这学期中，我主要做了以下几项工作：

一、做好器材的登记工作，对各种新进的器材，要及时准确地予以记载，对已破损的器材要及时注销，使帐物相符。

二、分类存放。按类将各种器材分类存放，以便于快捷方便地取用各种器材

三、做好安全防护工作。平时注意各种器材的使用安全，注意防火防盗防潮。

四、对于学生课堂使用器材，及时做好记录。

五、课余时间,需用器材,应办理借出手续,并按时送还,如有遗失损坏,追查责任,按价赔偿。

六、做到不定期的对体育室进行室内卫生,保持室内整洁。

七、电教器材管理制度电教器材分类特殊保管好,建立专用帐册,账物相符。

八、做好资料准备工作，为本期学校迎接检查作出了自己应有的贡献。

体育运动安全教学反思篇二

1. 在进行任何运动前，必须作充份适当的热身运动。

2. 剧烈运动后，应作整理活动。

3. 运动时，应穿著适当的衣服鞋履。

4. 在进行器械运动时，必须检查器械是否妥当，如有问题，应立即向老师报告。

5. 在身体不适或受伤时，不应勉强作剧烈运动。

6. 运动时，必须遵守纪律及规则，并且服从老师的指导。
7. 太饱或太饿皆不适宜作剧烈运动。
8. 在适当之场地作适当之运动。
9. 运动时，不应配戴任何饰物，包括手表、耳环、颈炼及手表等。
10. 不应在运动时进食或咀嚼食物(包括口香糖)。
11. 有危险性之运动，应在老师指导下才可进行。
12. 在疲倦时，不应进行一些高难度的动作。
13. 在天气情况恶劣下(例如下雨)，不应勉强进行户外活动。
14. 在炎热天气下作长时间运动，应注意水份的补给。
15. 在保护及帮助别人完成某一技术或动作时，必须认真及提高警觉，严禁嬉戏。
16. 每一个人的运动能力皆不同，因而做运动时应量力而行。
17. 用完或不需用的. 用具应放回原位，以免发生危险，尤其球类。
18. 在搬运器材时，应小心移动，避免器材受到损坏而发生任何危险。
19. 不同的运动应有不同的装备(尤其是参与课外活动)。
20. 不论在户内或户外活动时，皆应留意天气的变化(如湿度及温度)。

延展阅读：

校园安全守则

1. 在进行任何运动前，必须作充份适当的热身运动。
2. 剧烈运动后，应作整理活动。
3. 运动时，应穿著适当的衣服鞋履。
4. 在进行器械运动时，必须检查器械是否妥当，如有问题，应立即向老师报告。
5. 在身体不适或受伤时，不应勉强作剧烈运动。
6. 运动时，必须遵守纪律及规则，并且服从老师的指导。
7. 太饱或太饿皆不适宜作剧烈运动。
8. 在适当之场地作适当之运动。
9. 运动时，不应配戴任何饰物，包括手表、耳环、颈炼及手表等。
10. 不应在运动时进食或咀嚼食物(包括口香糖)。
11. 有危险性之运动，应在老师指导下才可进行。
12. 在疲倦时，不应进行一些高难度的动作。
13. 在天气情况恶劣下(例如下雨)，不应勉强进行户外活动。
14. 在炎热天气下作长时间运动，应注意水份的补给。
15. 在保护及帮助别人完成某一技术或动作时，必须认真及提

高警觉，严禁嬉戏。

16. 每一个人的运动能力皆不同，因而做运动时应量力而行。

17. 用完或不需用的用具应放回原位，以免发生危险，尤其球类。

18. 在搬运器材时，应小心移动，避免器材受到损坏而发生任何危险。

19. 不同的运动应有不同的装备(尤其是参与课外活动)。

20. 不论在户内或户外活动时，皆应留意天气的变化(如湿度及温度)。

体育运动安全教学反思篇三

一、跑步是最普遍的一种锻炼方式，跑步前的热身活动包括膝关节和踝关节的屈伸、绕环动作以及肩关节绕环和髋关节的扭转动作，还要通过快走或慢跑使身体预热。

二、跳绳的热身活动与跑步相似，但因为跳绳要靠手腕摇绳，所以要加强手腕的活动力度，避免损伤。

三、篮球的热身活动主要是针对手指、手腕、腰关节、膝盖、脚踝等部位。手指可以通过双手互压提高韧带弹性；手腕可以通过多个方向转动来提高手腕韧带的弹性；腰关节可以通过转体运动来活动，膝盖和脚踝可做弓步、蹲起和绕环来提高韧带和肌肉的活性。

四、羽毛球的热身活动针对的主要是上肢和膝盖。热身时可重点做肩关节的绕环、拉伸，腕关节的扭转，膝关节的屈伸以及踝关节的转动动作，使重点部位充分活动开。

五、乒乓球的准备活动针对的部位是手腕、肱二头肌、肱三头肌。手腕可以通过转动提高灵敏度和肌肉活性。肱二头肌和肱三头肌，可以通过拉伸运动充分热身。

六、网球的准备活动针对的部位是肩、肘和腰部。肩部可以通过转动拉伸来活动韧带、肌肉，肘部可以通过屈伸来活动韧带，腰部主要通过拉伸和绕环动作来充分预热。

返回目录

运动小知识点二

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸；血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。

此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

4、不要在情绪不好的时候运动

运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

5、选择最佳运动量

选择最佳运动量的方法很多：例如指数评定法、心率评定法、库珀评定法、菲克斯评定法、疲劳评定法、简便评定法、阶段评定法等等。由于每一个人的实际情况千差万别，安静心率相差15—30%，甚至更多，所以选择最佳运动量应根据自己的年龄、性别、职业特点、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定。

6、整理运动的好处

整理活动，是指在体育锻炼后所采用的一系列放松练习和运动后按摩等恢复手段，目的是消除疲劳，恢复体能，提高锻炼效果。

整理活动可以使紧张的肌肉得到放松，在运动中，肌肉毛细血管大量开放，肌肉高度紧张。如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏，肌肉僵硬，疲劳不易消除。相反，运动后做一些整理活动，使运动慢慢缓和下来，或通过按摩挤压肌肉和穴位，就可以使肌肉得到充分的放松和休息。

7、运动后营养的补充与恢复

运动员经常是每天都要训练，接近比赛时甚至一天训练两次，参加比赛也经常需要一天连续出赛两三次，包括预赛、准决赛、和决赛，例如田径和游泳；或是在短短数天中每天连续出赛，例如篮球。这时运动后的营养补充就变得非常重要，对于下次练习的成效或是比赛的结果有绝对的影响。对运动员而言，运动后的恢复不应该是顺其自然，而应该是主动积极的补充运动所消耗的能量和营养，为紧接而来的比赛或训练做好准备。

8、运动后的营养补充着重于三方面：

第一方面：补充因流汗而损失的水份和电解质

第二方面：补充运动中消耗的肝糖(glycogen)

第三方面：修复受伤的肌肉和组织

9、运动后不能立即洗澡

返回目录

运动中的安全常识有哪些

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水。剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸；血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。

此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大

量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动。进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害。由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

4、不要在情绪不好的时候运动。运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

返回目录

健康的体育运动有哪些

1、爬山：自古以来，秋天就有爬山登高的习俗，现代都市里的人就更应该重视秋季里的爬山运动了。秋高气爽，蓝天白云，爬到山顶，空气清新，微风习习，一览无余，这种意境，就是秋季爬山的最佳享受。更不用说，泛黄的树叶，遍山的秋花，漫漫的枯草，真可谓风景独好。

2、长跑：因为不冷不热，气温真是刚刚好，不管是有长跑习惯还是没有的，这个时候，就应该走出家门，趁着大好季节，早上或者下午，来一个长跑运动，那绝对是最好的运动方式了。一边跑着，还可以一边欣赏路边的秋景，这个时候要是

附近有山，跑上去，也不失为最好的方式，何乐而不为呢。

3、洗冷水澡：天气转凉，如果为了养成洗冷水澡的习惯，这个时候，就要开始了。洗冷水澡的好处多多，不光锻炼了体质，还培养了坚强的信心与勇气。早上晚上，洗澡的时候慢慢尝试，不要放热水，慢慢搓洗，逐渐增大水量，也就习惯了冷水洗澡，坚持下去，养成习惯。

4、骑车或者散步：虽然骑车散步不算是只有在秋天才有的运动项目，但是因为秋季的特殊天气与适宜的温度，骑车或者散步，总也是其乐无穷的。

返回目录

体育运动安全教学反思篇四

不要在桌椅之间跑来跑去。在教室里跑动，可能会摔倒或碰到桌椅；

不要坐在椅子上晃来晃去。如果没掌握平衡而向后倒下，可能会使头部或腰部受伤；

不要和小伙伴要用拖把或扫帚之类的清扫工具到脑玩耍；

不要攀爬储物柜、桌子、讲台等，容易摔下来或崴脚；

不要拿小刀、剪刀、铅笔等尖锐的物品玩耍，可能会刺伤脸部或眼睛；

不要爬到窗台上或者倚靠窗户；

不要向窗外扔东西，容易击中经过的行人。

在走廊上

不要跑动。如果猛跑时和同学相撞会摔倒或受伤。要目视前方好好走，养成右侧通行的习惯。

在楼梯上

不要一次跨两三个台阶，也不要顺着楼梯扶手向下滑。

在食堂端餐盘

用两只手端餐盘。端着餐盘的时候不要跑，也不要挤前面的人，防止摔倒或被菜烫伤。

在食堂吃饭

不要用筷子或叉子和小伙伴打闹，防止被扎伤。谨记：食不言，寝不语。

使用实验室安全装备

熟记实验器具使用方法，认真按照老师讲的`步骤来做。

不要闻药品的气味

在实验室里不要随便闻药品的气味，因为有的药品含有毒成分，可能有危险。

当药品进入眼睛

实验过程中不小心把药品弄到眼睛里的时候，要立刻用流水冲洗眼睛，然后到医院接受治疗。

在操场上要遵守的规则

不要穿拖鞋。可能因为鞋子跑掉而摔倒或扎脚；

不要朝小伙伴扬沙子。沙子进入到眼睛里会非常痛的哟！

不要推、拽小伙伴，要安全使用运动器械。

一定要做好充分的热身运动后才开始体育活动哦，不然可能会导致肌肉拉伤、抽筋等。

在操场玩球

不要朝着别人的脸踢球。特别是戴眼镜的小伙伴，如果被球砸到，镜片可能会碎掉并且扎到眼睛，是非常危险的哦！

体育运动安全教学反思篇五

(一)班会目的：

1. 使学生知道一些简单的安全常识。
2. 使学生掌握一些在家遇见火灾、触电、食物中毒、遇见坏人的处理方法。

(二)活动地点：

教室

(三)教育重点：

学习防火、防触电、防中毒、防坏人破坏的生活常识,培养有关防范力。

(四)班会流程：

- 1、第一组代表表演防火:(一人读情节过程,三人表演)
- 2、大家认真观察表演后讨论:

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与消防队取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

3、学习防触电知识的情景表演:

(1)第二组代表表演:

(2)大家认真讨论观察表演后讨论:

a.提问:发生了什么事?他们是怎么做的?

4、学习防中毒知识的情景表演:

(1)第三组代表表演:

(2)大家认真观察表演后讨论:

5、学习防坏人破坏知识的情景表演:

(1)、第四组代表:

(2)、大家认真观察表演后讨论:

(五)巩固总结

匪警、火警、急救中心电话各是什么?遇坏人打110,着火打119,急救中心120。

防火:不可以在易燃物品(棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等)附近玩火、放鞭炮。注意(液化气)灶的合理使用,用完电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

防触电:自己不随便摆弄电器,用久的电器设施要注意检查、维修。

防中毒:不吃过期、腐烂食品,有毒的药物(如杀虫剂、鼠药等)要放在安全的地方。

防坏人:不轻信陌生人的话。不能随陌生人离家出走,夜晚不独自外出、遇见坏人要记住他的外貌特征、不把贵重、稀有物品暴露外边、平时不带过多的钱。

(六)班主任总结

同学们,生命像是一根丝线,一端系着昨天,一端系着明天。站在两端之间,我们才知道:因为生命,我们才会拥有今天,因为今天,我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件,这些突发事件并不可怕,可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。今天我们的目的便是培养大家的这种意识和能力,在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

我们的生命是宝贵的,也是脆弱的,一次小小的意外就可能吹破生命那张薄弱的纸,一点点烛光可能很微弱,寒风、冷雨会将它随时浇熄,但如若我们将它捧在手心,细心呵护,那一点微弱的烛光就可能照亮整个世界。

让我们把心中的温暖献给这美丽的生命吧!

文档为doc格式