

# 防溺水班会方案及流程(精选9篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 防溺水班会方案及流程篇一

课型：班级心理辅导课

设计理念

人的潜能是永远挖掘不尽的，就像一座永远也挖不尽的金矿。但面对困难，很多时候，我们往往不知所措，事实上，我们并不是输给了困难，而是输给了我们自己，因为我们常常低估了自己的能力，没有发现自身存在的潜质。而中学阶段正是学生获得自我认同感的一个关键时期，他们的自我价值感还不稳定，因此我设计了本次心理辅导课，跟学生一起挖掘自身的潜能和自己周围的人际与社会资源，建立良好的自我认同感。

教学目标：

- 1、认知目标：认识到每个人都有无限的潜质。
- 2、态度和情感目标：
  - (1)面对现实中的困难和挑战，学会用积极的心态面对一切。
  - (2)善于挖掘自己的潜能。
  - (3)遇到困难时善于利用自己的人际和社会资源。

### 3、能力目标：

(1) 在生活中学会挖掘自身的潜能。

(2) 遇到困难时学会寻求帮助，调动一切力量克服困难，战胜挫折。

重点、难点：学会挖掘自身的潜能，在必要的时候学会寻求帮助。

教学方法：活动、讨论 与体验式教学相结合

课前准备：录音、准备道具

教学过程：？

#### 一、导入主题

#### 二、辅导过程

#### 活动1、听故事《你比想象中更优秀》

1796年的一天，在德国哥廷根大学，一个很有数学天赋的19岁青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的三道数学题。

前两道题他在两个小时内就完成了。第三道题写在另一张小纸条上：要求只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正十七边形。

他感到非常吃力。时间一分一秒地过去了，第三道题竟然毫无进展。这个青年绞尽脑汁，但他发现，自己学过的所有数学知识似乎对解开这道题都没有任何帮助。

困难反而激起了他的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规

和直尺，一边思索一边在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去寻求答案。

当窗口露出曙光时，青年长舒了一口气，他终于完成了这道难题。

见到导师时，青年有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题，我竟然做了整整一个通宵，我辜负了您对我的栽培……”

导师接过学生的作业一看，当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这是你自己做出来的？”

青年有些疑惑地看着导师，回答道：“是我做的，但是我花了整整一个通宵。”

导师请他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，让他当着自己的面再做出一个正十七边形。

青年很快做出了一个正十七边形。导师激动地对他说：“你知不知道，你解开了一桩有两千多年历史的数学悬案！阿基米德没有解决，牛顿也没有解决，你竟然一个晚上就解出来了，你是一个真正的天才！”

原来，导师也一直想解开这道难题。那天，他是因为失误，才将写有这道题目的纸条交给了这位青年。

每当这位青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能永远也没有信心将它解出来。”

这个青年就是数学王子高斯。

当高斯不知道这是一道有两千多年历史的数学难题，仅仅把

它当作一般的数学难题时，只用了一个晚上就解出了它，高斯的确是天才。但如果当时老师告诉他那是一道连阿基米德和牛顿都没有解开的难题时，结果会是怎样呢？生活中你有没有类似的经历？读完这个故事你有什么感触呢？先小组讨论，后班级发言。

## 活动2 亲手验证，我比想象中更优秀

同学们，让我们想象一下，此刻正在观看一台精彩的演出，台上是你最喜爱的偶像。演出结束，演员向你走来，你无比激动。好了，游戏现在开始——请你预计一下，假如你用最快的速度双手鼓掌，一分钟能鼓多少下呢？把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角。写好之后，就把纸倒扣在桌面上。

现在让我们实地测验一下，鼓掌10秒钟，请注意，以尽快的速度鼓掌，也许当你鼓到六七秒钟时感到很累，但是一定要坚持下去哦。

然后请大家把鼓掌的数字乘以6，就得出了自己一分钟鼓掌的数字，把这个数字写在纸的正中央。

看着这两个数字，你有什么感想呢？

在我们每日无数次摩擦的双手之中，居然都蕴含着你我所不知道的潜能，只要你尽全力去做，你就会看到数倍于你的估计的结果出现。但我们平常却总是被一些习惯思维阻碍自己对自己有一个真实更高的评价，那么阻碍我们的到底是谁呢？那就是“我不能”先生。

## 活动3 将阻碍我们更优秀的“我不能”先生火化

1. 首先请同学们在纸上写出自己不能做到的事。
2. 在哀乐中请大家把写好的纸折好按顺序来到讲台前，把纸

扔进一个瓷碗中，用火柴点着，我们一起把“我不能”先生火化。

### 3. 跟随老师默念下面的悼词。

“同学们，今天我很荣幸能够邀请你们前来参加‘我不能’先生的火化仪式。‘我不能’先生在世的时候，曾经与我们的生命朝夕相处，您影响着、改变着我们每一个人的生活；有时甚至比任何一个人对我们的影响都要深刻得多。您的名字几乎每天都要出现在各种场合。当然，这对于我们来说是非常不幸的。现在，我们已经把您火化了，希望您能够安息。同时，我们更希望您的兄弟姐妹‘我可以’、‘我愿意’，还有‘我立刻就去做’等能够继承您的事业。虽然他们不如您的名气大，没有您的影响力强，但是他们会对我们每一个人、对全世界产生更加积极的影响。愿‘我不能’先生安息吧，也祝愿我们每一个人都能够振奋精神，勇往直前！”

4. 每人走到纸灰前，鞠躬跟“我不能”先生告别，并跟“我不能”先生说句话。

5. 每人用纸做一个墓碑，上面写着“我不能”，中间则写上“安息吧”，或写上自己想写的内容。下面写着这天的日期。每人把自己做的纸墓碑放在桌子上。以后再想说“我不能”的时候，就看看墓碑，便会想起“我不能”先生已经死了，进而大家去想出积极的解决方法。

### 活动4 发掘隐形的翅膀，迎接新人“我能行”先生

同学们，下面我们在欢快的音乐中鼓掌欢迎“我能行”先生，他的别名叫“不倒翁”。

同学们，你们愿意和“我能行”先生做朋友吗？

现在就先跟“我能行”先生交流一下你的情况，然后和大家

共享你的交流成果吧。

1、我的能力、优势、潜能等：

我在\_\_\_\_方面行。

我在\_\_\_\_方面行。

我在\_\_\_\_方面行。

我在\_\_\_\_方面，如果更\_\_\_\_一些，我也能行。

我在\_\_\_\_方面，如果更\_\_\_\_一些，我也能行。

我在\_\_\_\_方面，如果更\_\_\_\_一些，我也能行。

.....

2、我的人际与社会资源：

现在想一下：假如你遇到了困难，你可以向哪些人寻求帮助呢？写下来跟大家分享一下吧。

我很庆幸，我有\_\_\_\_，他(她、它)\_\_\_\_\_。

我很庆幸，我有\_\_\_\_，他(她、它)\_\_\_\_\_。

我很庆幸，我有\_\_\_\_，他(她、它)\_\_\_\_\_。

我很庆幸，我有\_\_\_\_，他(她、它)\_\_\_\_\_。

.....

三、歌曲齐唱

隐形的翅膀

每一次都在徘徊孤单中坚强，  
每一次就算很受伤也不闪泪光，  
我知道我一直有双隐形的翅膀，  
带我飞，飞过绝望。

我知道我一直有双隐形的翅膀，  
带我飞，给我希望。

我終於看到所有梦想都开花，  
我終於翱翔，用心凝望不害怕。

哪里会有风就飞多远吧，  
隐形的翅膀让梦恒久比天长，  
隐形的翅膀让理想变成现实，  
我会永远留一个愿望让自己想像。

#### 四、我的感悟和收获

通过今天这节课，你有哪些感悟和收获呢？跟大家一块分享一下吧。

教师总结：请记住这句话：你比自己想象的更优秀！因为我们每个人的潜能是无穷的，我们平时对自己的感觉只是冰山的一角，还有更多的优秀品质等待着你去挖掘。请不要让“我不能”束缚自己的手脚，多给自己一些肯定，把自己想象得

更优秀一点，这样你就会变得更加优秀。

## 防溺水班会方案及流程篇二

1、了解夏天里的安全知识，知道防溺水的方法。

2、增强在生活中的自我保护意识。

了解夏天里的安全知识，知道防溺水的方法。

增强在生活中的自我保护意识。

各种安全图片。

教师：学生们，现在天慢慢变热了，那么在夏天你们会怎么保护自己呢？

教师：夏天是炎热的天气，好多学生就喜欢去游泳，我们学了很多防溺水的知识，我想请学生来说一说，谁知道怎样来保护自己才不会发生溺水事件。

我们来看看这些图片上的学生做法对不对。

出示图片一：几个学生一起在河里玩水，这样对吗？

出示图片二：玩具掉到了河、湖、池塘里，应该怎么做呢？

出示图片三：学生在河、湖、池塘、海边玩，应该注意什么呢？

我们知道不正确地玩水会带来危险，我们不能在没有大人的陪同下和学生去玩水，也不能自己去捡河里的东西，如果学生在海边或者游泳池上玩，一定要和大人在一起，保护好自己。



## 防溺水班会方案及流程篇三

1. 提高安全意识，学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的`合作交流意识。
2. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
3. 自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提  
：学习溺水安全的基本知识, 培养有关防范力。  
：高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

- 1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。
- 2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。
- 3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适

应水温后再下水游泳;镶有假牙的同学,应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜泳,更不能互相打闹,以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中,若小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时,现场急救刻不容缓,心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后,要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物,保持呼吸通畅;应将其舌头拉出,以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高,使胸及头部下垂,或抱其双腿将腹部放在急救者肩部,做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键,应立即进行人工呼吸,可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式,在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水是指大量水液被吸入肺内,引起人体缺氧窒息的危急病症。多发生在夏季,游泳场所、海边、江河、湖泊、池塘等处。溺水者面色青紫肿胀,眼球结膜充血,口鼻内充满泡沫、泥沙等杂物。部分溺水者可因大量喝水入胃、出现上腹部膨胀。多数溺水者四肢发凉,意识丧失,重者心跳、呼吸停止。

一、不熟悉水性意外落水: .主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸,或因喉头强烈痉挛,引起呼吸道关闭,窒息死亡。人落水后,水、泥沙街道的阻塞呼吸道,或因呼吸道痉挛而引起缺氧、窒息、死亡。落水被淹后一般4~6分钟即可致死。溺水多见于儿童、青少年和老人,以误落水中为多,偶有投水

自杀者，意外事故如遇有洪水、船只沉翻等也是重要原因。

二、熟悉水性而遇到意外的情况：1. 手足抽筋是最常见的。主要是由于下水前准备活动不充分、水温偏冷或长时间游泳过于疲劳原因。小腿抽筋时会感到小腿肚子突然发生痉挛性疼痛。2. 有时因潜入到浅水而造成头部损伤而发生溺水。3. 有时候(特别是一些老年人)会因为心脏病发作或中风引起意识丧失，而发生溺水。

溺水后的表现症状：溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。轻者，落水时间短，口唇四肢末端易青紫，面肿，四肢发硬，呼吸浅表。吸入水量2ml/kg时出现轻度缺氧现象。重者。如吸水量在10ml/kg以上者，1分钟内即出现低血氧症。落水时间长，面色青紫，口鼻腔充满血性泡沫或泥沙，四肢冰冷，昏睡不醒，瞳孔散大，呼吸停止。

1. 首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。只要不胡乱挣扎，不要将手臂上举乱扑动，人体在水中就不会失去平衡，这样身体就不会下沉得很快。

2. 除呼救外，落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体，当你感觉开始上浮时，尽可能地保持仰位，使头部后仰，使鼻部可露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，因为肺脏就象一个大气囊，屏气后人的比重比水轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)。

3. 千万不要试图将整个头部伸出水面，这将是一个致命的错误，因为对于不会游泳的人来说将头伸出水面是不可能的，这种必然失将使落败的作法水者更加紧张和被动，从而使整个自救者功亏一篑。

4. 当救助者出现时，落水者只要理智还存在，绝不可惊惶失措去抓抱救助者的手、腿、腰等部位，一定要听从救助者的指挥，让他带着你游上岸。否则不仅自己不能获救，反而连累救助者的性命。

5. 会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

## 防溺水班会方案及流程篇四

主持人：很高兴能够站在这里主持这样一场别开生面的主题班会。今天为大家带来了一段精采的mv□请大家欣赏。

(屏幕投影播放学生熟悉的《最后的战役□mv)

主持人：刚才播放的是谁的mv?

(学生齐回答：周杰伦)

主持人：那么，这段mv描写的是哪一类人之间的情谊?

(学生回答：战友)

学生1：回答

主持人：真正的朋友，首先应当能够同甘共苦，幸福的时候一齐分享，困难的时候共同承担。

(屏幕投影展示暑期军训留影，中间是考官，右下解注明日期“20\_\_年9月9日”，“高一(14)班军训全家福”)

主持人：军训中既有苦，也有乐，而这张照片，正是高一(14)班同甘共苦的见证。

(师生共同关注投影内容)

主持人：请大家注意右下角时间，到现在为止，也经过四个月的时候，这期间一定发生过不少令人难忘的事，所以现在请大家闭上双眼，慢慢地唤醒沉睡已久的记忆。

(播放背景音乐，郑中基“真心的朋友”)

二、学生针对新学期事情自由发表感想

学生2：朗诵自己描写身边同学的一篇作文

主持人：义凤同学的描写很精彩，大家能猜出这个人是谁吗？

(学生异口同声：“吴辉”)

主持人：好，那么有请吴辉发表一下你的感想

学生3：回答

“……而且她也写出大家对我的看法，委婉地找出我的缺点，令我能有机会改正，在此，我祝她元旦快乐，天天开心。”

学生4：回忆运动会期间同学给予他自己的帮助

学生5：(劳动委员)发表担任班委的特殊感受

主持人：其实，当值日生无意忘记擦黑板时，一定会有一个人会记得代劳，那就是……

(学生回答)

学生6：回答班主任对他的提问

“其实，班主任刚刚毕业，没什么经验。而我在扈山那边算起来也是呆了四年。运动会中的一些小事都是由我来处理。但是班主任也很尽力，只是大家没有看到。比如他经常对我说这事你应该怎样做，这让我有机会积累经验和智慧，在此谢谢班主任。”

(学生不住地会心微笑)

主持人(班主任)：我很惭愧。但是的确，可能我在某些方面比不上在座的各位同学，所以要更加虚心学习。我也要谢谢林楠同学提了一个既中肯又有价值的建议。

主持人(黄媛楨)：其实，不仅同学之间存在着真挚的友谊，老师与同学之间也同样如此。

### 三、现场填写新年贺卡

主持人：值此新年来临之际，大家想要以什么样的方式表达良好的祝愿呢？

主持人：我有个提议，大家先在心中准备好最想表达的话语，准备好之后，请写在贺卡上，然后投入这一纸箱内，由两位主持人分别抽出不同贺卡，在全班同学面前送去新年的祝福。

(学生默想，然后写下)

(主持人抽选贺卡朗读)

## 防溺水班会方案及流程篇五

1、提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

2、初步了解溺水安全的有关内容，知道每一个学生(包括公民)都要提高安全意识。

3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

4、使学生学会珍爱生命，学会自救的方法。

1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水。

2、收集有关防溺水事故发生的资料。以及夏季游泳溺水自救方略资料。

1、创设情境，提升氛围

讲发生的惨痛溺水事件。

通过讲述一个真实的事件，在同学们的感叹，惋惜中很自然引出课题，《珍爱生命预防溺水》。

2、讨论感悟

(1)上面的孩子们为什么会发生溺水事件呢，他们违反了哪些安全规则？

这时，给予孩子们充分的交流时间、思考的空间。让学生们在交流中，认识安全的重要性，感悟生命的可贵。

(2)让学生说一说身边的溺水事件

通过同学们讲述身边的溺水事件，再一次震撼学生的心灵，为下面学习防溺水安全行为知识做好了铺垫。

安全儿歌

小结：人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命——防溺水教育。

### 3、了解溺水的有关情况

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故。一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。

夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。因此，为了防止溺水事故的发生，要求学生必须做到六个“不”：

- 1、未经家长老师同意不去。
- 2、没有会游泳的成年人陪同不去。
- 3、深水的地方不去。
- 4、不熟悉的江溪池塘不去。
- 5、发现有人落水，不冒然下水营救。
- 6、不到钱塘江边去玩耍。

#### 《防溺水儿歌》

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。



我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

通过诵读这首琅琅上口的儿歌，既为学生们创造了一个轻松，快乐的氛围，学生们也从中找到了防溺水的诀窍，并牢记心中。

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

## 防溺水班会方案及流程篇六

- 1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；
- 2、不要独自在河边、山塘边玩耍；
- 3、不去非游泳区游泳；
- 4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；
- 5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋；

### 二、溺水时的自救方法：

- 1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
- 2、放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚

踢水，防止体力

丧失，等待救援；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

#### 四、岸上急救溺水者

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

## 防溺水班会方案及流程篇七

防溺水安全教育主题班会设计小学部教务处宋成暑假又要到了，同学们经受不住水的.诱惑，又会三五成群的到河边游泳，为杜绝溺水事故的发生，做到防患于未然，特举办本次防溺水安全教育主题班会。

1、提高安全意识，学习防溺水安全的有关知识，增强与同学的合作交流意识。

2、初步了解防溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提

高安全意识。

3、改变生活中不遵守溺水安全的习惯，提高对违反安全原则的行为的辨别能力。

学生主持：同学们，你们好！今天我们一起学习防溺水安全知识。我们是祖国的未来、民族的希望。可是却经常发生一些溺水事故，失去可爱的同学。

怎样让灾难不在我们身边发生呢？我们该怎么预防呢？这就是本节班会的主题。

1、请看防溺水的知识要点（视频出示）

（1）周末、节假日、寒暑假严禁到江河、大海、青山头水门、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到海边、池塘边钓鱼、游泳、玩水。

（2）在来校、离校的途中千万勿去玩水，下江游泳。

（3）我们是小学生，很多同学都不会游泳，如果发现有学生不慎掉进江河、水库、池塘、水井里等，未成人不能冒然下水营救，应大声呼唤成年人来相助或拨打“110”。

2、学生代表谈事例，并由学生扮演角色本学期xx学校在周末，几名同学到讲河边钓鱼玩，有两名同学不慎溺水死亡。这个悲惨的事实告诉我们了什么？这几个同学违反了哪些安全规则？我们应如何遵守安全规则。

（1）议一议：

这几个小朋友违反了哪些安全规则？我们应如何遵守安全规则？

(2) 把小朋友的错误纠正过来。

(3) 由这个事例谈谈我们的想法。

### 3、了解相关溺水资料

(一)、中国儿童意外溺水调查报告（视频出示）在中国，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识；4~6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

(二)、春暖花开，天气转热，为了防止学生溺水事故的发生，学校作出以下规定：（出示规定）学生人手一册。

1、严禁学生私在江边、河边、湖边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶、洗手、洗脚，以防滑入水中。

3、在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去划船。

4、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。过饱、过饥和过于疲劳都不要下水游泳；

(三)、溺水时的自救方法：（视频出示）学生示范。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围

无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

（四）、发现有人溺水时的救护方法：（视频出示）学生示范。

未成年人发现有人溺水，不能贸然下水营救，应立即大声呼救，帖同时利用救生器材施救。可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

（五）、同伴溺水后如何急救？（视频出示）学生示范。

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

主持人：溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。让我们一起宣誓，做出承诺：

- 1、绝不私自一人下水游泳
- 2、绝不私自和同学下水游泳
- 3、绝不无家长和大人时游泳
- 4、绝不在无安全保护的状况下游泳宣誓人：

请班主任总结：

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。真诚的希望9月1日我们都好好地再相聚，记住我们的承诺，让我们一起约定：9月1日，不见不散！

## 防溺水班会方案及流程篇八

夏季炎热，中小學生因游泳或玩耍戏水而溺水身亡，历年来都是中小學生非正常死亡的一个突出问题。虽然事故发生都是在校外或节假日期间，但也暴露出了防范措施不到位和有关学校在中學生安全教育、自我防范以及家庭教育缺少配合等方面存在着薄弱环节。当前夏季即将来临，天气渐暖，更要加强“平安校园”建设，切实有效预防中小學生溺水事故的发生。

- 1、结合生活中经常遇到的情况，使學生了解有关生命的来之不易与宝贵，感悟生命的可贵。
- 2、使學生懂得溺水的主要原因和自救的方法，知道每一个學生(包括公民)都要提高安全意识。

- 1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水；
- 2、收集有关防溺水事故发生的资料；以及夏季游泳溺水自救方略资料。
- 3、多媒体课件。

(教师讲述近期发生在我们身边的一起溺水死亡事故。)

听了这件事，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失？此刻，你在想什么？请同学谈谈你的看法。

小结：

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来上一节“珍爱生命，预防溺水”主题班会。（板书课题）

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。

1、指名谈谈自己搜集到的游泳中发生的意外事故。

讨论：

他为什么会丢了性命？

小结：

溺水原因主要有以下几种：

- (1) 不会游泳；
- (2) 游泳时间过长，疲劳过度；
- (3) 在水中突发病尤其是心脏病；
- (4) 盲目游入深水漩涡。

因此，为了防止溺水事故的发生，要求学生必须做到“五不”：

- (1) 在上、放学途中不擅自下水游泳。
- (2) 不在无家长或老师的带领下私自下水游泳。

(3) 不擅自与同学结伴游泳。

(4) 不到无安全保障的水域游泳。

(5) 不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾。)

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？

情景一：

对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

情景二：

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到 $x$ 比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为 $x$ 比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

情景三：

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。



(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅。

(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出。

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做x次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

### 防溺水七字歌

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

### 防溺水安全三字经(二)

炎夏至 热的慌 欲下水 寻清凉

不得法 死或伤 怜父母 悲欲绝

惜家庭 人破亡 痛祖辈 发苍苍

勿下水 记心上 何时地 不可忘

每个同学在□xx镇第x小学防溺水“五不”承诺书》上签名。

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。希望同学们通过这次班队活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

## 防溺水班会方案及流程篇九

- 1、使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，感悟生命的可贵。
- 2、使学生懂得溺水的主要原因和自救的方法

教学过程：

青少儿学生是祖国的明天，民族的希望。提高青少年学生的综合素质，特别是少年学生的学习能力、生活能力、生存能力，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水……剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。了解溺水和如何防止溺水显得非常重要。

### (一)我们身边的溺水事故

暑假是广大师生集体外出旅游、夏令营、游乐、疗养活动的高峰期，也是中小生意外事故，尤其是溺水、交通事故的高发期。据了解，去年暑假，我省、我市发生了多起学生溺

水事故。据某市120急救指挥中心统计，该中心去年4月1日至6月9日，共接到溺水求救电话15个，平均每4天半就有一宗溺水事故发生，其中急救车到现场后，患者已死亡的达10人，占67%。事故现场多为农村水塘，溺水者多为初中、小学学生。

## (二) 溺水致死原因

主要是气管内吸入大量分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

## (三) 症状

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

## (四) 自救与救护

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后的救护：

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控

水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

## (五)如何防溺水

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

- 1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。
- 2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。
- 3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。
- 4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

## (六) 遭遇溺水你该如何自救

暑假期间，许多同学都喜欢结伴出游，特别是因为天热，大家都愿意到水边玩耍、游泳，往往这时，就很容易发生危险的情况。

当发现有人落水时，救助者不要贸然去救人，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。如果当时情况十分紧急，而救助者又具备一定的救护技巧，那么救助者在下水前应尽快脱去衣裤和鞋子，在向落水者接近时，要尽量避免被落水者抓住。

综上所述，溺水是非常危险，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。