

谈高中体育运动风险识别与急救应对策略

王 亮

(成都树德怀远中学 四川 崇州 611230)

[摘要]人的综合素质提高的物质基础和前提是身心发展,而上好高中体育与健康课,则是促进学生身心发展进而促进综合素质提高的重要途径。处于高中这一阶段的学生身体正是进入生长发育的关键阶段,足够的体育锻炼可以增加高中生的体魄,使他们在日后的学习、生活、工作中可以有一个受益一生的好身体。可是伴随中高中体育运动的开展,运动的安全问题作为首要问题逐渐凸显出来,保护高中生的健康,开展高中体育运动风险的识别和急救应对的相关工作变得至关重要。

[关键词]高中体育;运动风险;识别;急救

蓬勃发展的教育事业,丰富多彩的体育活动,增强高中生身体素质,也伴随着体育风险。体育课本在室外室内活动,参与人数多,伴随一定的剧烈肢体动作,容易发生事故,学校对于体育课的重视,直接影响到体育课的进展,以及伤害风险率的高低。高中生的健康关系着祖国未来建设者的发展,事故的发生,只依靠学校的管理是远远不够的,还需要学生从自我做起,提高自我安全防范意识,培养一些应急能力,高中生本身具备了健康意识和规避风险的能力,再遇见突发安全问题时,才能处变不惊的施展急救,以确保高中体育锻炼目的。下面浅谈高中阶段的体育运动识别与急救应对策略。

一、新生入学,体检并建立档案,从源头做好防范措施

新生入学,做好体检,将每一位学生的健康情况记录在册,在保护个人隐私的前提下,对于有隐性疾病的同学,应格外关注,例如患有心脏病的同学,在体育老师上课时,因材施教,对这名特殊的学生可以减少运动量,尽可能避免学生在体育课堂上发生风险。

二、提高安全意识,组织安全宣讲,培养学生风险防御意识

学校可以邀请运动员或讲师,开设安全知识课堂,组织全体高中生学习,就高中体育课程中接触到的运动做出讲解,例如篮球,应提示学生注意运球过程中防止肢体碰撞,磕绊,投球弹跳落地后,腿部力量如何缓冲,才能避免拉伤。让学生明白,专业的运动员在运动中也会因为运动不当发生意外,怎么避免这些意外,教授一些自救措施,通过知识讲座,在学生有意识的对风险进行规避,让他们在运动中加强自我防范意识。

学校宏观管控,教师从细微之处入手,体育老师在上课时,和学生面对面,在正确教授体育课程和动作技巧的前提下,还要细致观察,留意每一位学生的课堂表现以及身体状况,改变学生错误动作,发现有影响学生安全的隐患及时剔除。

三、体育教师因地制宜因材施教,科学设计课程,正确指导

体育老师根据课程内容,考虑本节课需要的器材及场地,在上课前,要检查器材是否完好,运动场地是否有危险物品,坑洼,危墙或有高空坠物隐患,若有潜在危险,可以做出适时调整,停止此项教学活动或另行组织其他项目教学。在课程中,老师根据教授内容,做出正确的示范动作,如遇难点,可以一一指导,确保每一位同学认真学习示范动作,规范的动作和正确的姿势可以有效避免肌肉拉伤或意外伤害。运动后,体育老师可以组织学生做一些舒缓的动作,调试呼吸。防止学生剧烈运动后突然静坐而引起不适。体育老师从细微入手,根据学生年龄和身体的

发展特点以及教学内容,确保学生安全为前提,完成教学目标。

四、体育器械的选择

在高中生的体育锻炼中,体育器材是一定会用到的,选择正确的运动器材,可以有效地保护学生安全。例如,单双杠,设施的安置是否牢稳,学生在锻炼过程中,会不会因设施老化,松动,造成学生的骨骼、肌肉受伤,摔伤;跳绳的长短是否符合学生的身高比例,在使用中会不会缠绕学生使其摔倒、摔伤,哑铃是否安装稳妥,会不会滑落砸伤学生。所以,体育器材的挑选是至关重要的,器材的安全可以减少学生运动中发生危险的概率。

五、有备无患,加强医疗,做好急救措施

要加强安全措施,每节体育课都必须做好充分的准备活动,学生上体育课时要求衣服上不要有胸针、校徽等装饰物。口袋里不要出现尖锐,有棱角的硬物。在学校操场附近设置医务室,如果发生意外,体育老师可以组织学生及时就医。或者配备专业的医护人员作为陪伴学生上课,以备不时之需。

六、为学生购买保险,转嫁风险,保险保障

保险是专门组织机构、依据大多数定律要求,通过收取一定风险处理费用,积累风险、建立基金,在风险个体遭受风险损失时予以补偿的一种经济保障机制。如今国家保险机制越来越健全,例如学平险,意外险,提高保险意识,学校可以与家长协商,为每一位学生购买保险。在发生运动意外后,无论是学生的医疗救治费用,还是学校对于发生事故的赔偿,都可以妥善处理,帮助学生家庭及学校减少风险带来的经济伤害,通过安全风险的转移,让学校、家庭,学生本身的损失都降到最低,

结论

高中学生不仅要学习体育知识,掌握技术技能,还要具备学科综合运用能力。更要具备防范意识和急救措施的能力,所以培养学生的体育运动风险识别能力不容忽视,教师要不遗余力的帮助学生去提升识别风险的能力,帮学生规避风险,帮助学生高质量地锻炼身体,使身体得到充分地发展,为终身健康和准备为社会主义祖国服务奠定基础。

参考文献

- [1]高健.谈高中体育运动风险识别与急救应对策略[J].才智,2018(16):46.
- [2]池永明.高中体育运动风险识别与急救应对措施分析[J].教师,2012(28):115-115.
- [3]于永生,郭芙蓉.高校体育活动风险的识别、评估与应对策略研究[J].浙江体育科学,2012,34(2):80-82.