

高中体育生命安全与预防的路径思考

徐康康

乐安县实验学校

摘要:在高中体育的教育教学当中,所面临的一项重要挑战便是生命安全教育的内容,无论是教师还是家长都对其展现了密切的关注。动态性是体育活动的一大特点,引入高效率的生命安全方案显得尤为重要,这对学生的学习成效会产生直接的影响。仅有注重强化体育教学中的生命安全教育,学生才会保持健康的身体,且学生之间才会有精力参与竞争,高中体育的一大主要教学目标也莫过于此。本文从“生命安全教育在高中体育教学中的融入意义;生命安全教育在高中体育教学中的融入策略”两个方面,阐述了教师需要深入研究与生命安全教育有关的教学方式,促进学生未来的综合性发展。

关键词:高中体育;安全教育;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.106

引言

在高中阶段的教学当中,组织学生开展体育教育之时,任何一个运动的环节都会对学生的生命安全造成危害,这些危害还会影响到师生的发展。针对此,教师就要肩负起重任,仔细的检查所存在的危害,且要做到及时地调整这些安全问题,以做到保护学生的生命安全。高中体育教学的一大教学目标便是提高学生的体能,若教学中存在安全隐患,这不仅会危害到学生的身体健康,也违背了最先设定的教学目标。由从这里可以看出,在高中体育的教育教学当中,生命安全教育扮演着至关重要的角色,教师就要重视采用合适的方法,以便顺利地实施课程教学。

一、生命安全教育在高中体育教学中的融入意义

(一) 课前消除安全隐患

在高中体育教学当中,制定课程计划就显得尤为重要,而课程计划在制定之前,教师就要做到全面且细致的展开思考。学生在参与任何一项体育活动的过程当中,学校的场地及设备都会对学生的生命安全造成一定的影响。针对此,体育设在建设之时,都要将学生的生命安全放于首要位置,且还要做到严格的筛选体育用品,避免劣质的商品混入学校,以危害学生的生命健康^[1]。不仅如此,在规划体育场地时需符合标准,推进建设起环保型、绿色型的运动场地。教师还要做到定期维护、保养、更换体育设施,确保设施处于最佳状态。诸如,教师可以创设出一套完整的维护保养体育设施的计划,要求专业人员定期检查体育设施,及时挖掘并解决潜在的安全风险,保障学生都能在轻松愉悦、安全的环境之下展开各项体育锻炼。反之,若检测到体育设施存在安全隐患的问题,教师需立刻将其隔离开来,还要设置上相关警示。教师还能运用广播电台、公告栏、校园网、黑板报等媒介,

将一些安全常识传播到广大学生的耳中,以引起学生的关注。

(二) 课中做好安全准备

在高中体育的课堂教学当中,课前的准备环节就显得尤为重要,教师就要引入科学、合理的方法,确保体育课能够顺利进行下去。教师需要提前评估、识别课程中可能会出现任何风险,避免学生受到潜在的伤害。这就要求教师对未具备体育技能水平的学生,安排的体育活动要相对简单,避免所安排的运动量与学生的体能水平呈现出不符的现象,这会危及学生的生命健康。教师也要重视制定出合理的请假政策,学生在身体不适的情况之下,就可以向教师反映,此外,教师要求每名生都要认真对待课前的热身活动。通过多元化的模式,既能增强学生的身体素质,还可以调动学生参与体育活动的积极性,并避免受伤的风险。而在一些特定运动项目(如跳远)的教学当中,教师就要加强学生特定身体部位的热身运动,诸如腿部关节(包括踝关节和膝关节)的热身和活动。

(三) 注重教师亲力亲为

在高中体育的教育教学当中,教师要重视强化学生在参加体育活动中的安全意识。这要求教师在课堂中投入自身全部的注意力,杜绝散漫的教学态度,禁止在教学期间无故离岗。有一些体育项目存在着一定的危险性,教师就要引入相应的预防措施,还要及时地为学生提供帮助。教师可以引入多元化的方法来增强学生的安全意识,诸如,在每个学期的第一节体育课,教师就可以邀请一名专业人员,并将学生组织到一起开展一场安全教育讲座^[2]。不仅如此,在实际的教育教学当中,教师一旦发现某一设施存在安全隐患,教师都应立刻告知学生,以保障学生的生命健康与安全。

二、生命安全教育在高中体育教学中的融入策略

（一）培养学生安全意识

将生命安全教育引入高中体育的教育教学当中就显得尤为关键，此种方法既能指导学生对安全问题产生认识，还提供了实践性的经验。复杂性、多样性是体育活动的一大显著特点，其中存在的安全隐患问题不应该被教师所忽视。将高中体育这门课程与学生的生命安全结合起来，就能显著增强学生的安全意识，避免了运动给学生带来的伤害。通过此种形式，学生就会掌握到更多的安全技巧及基础知识，这些技巧既可以保护学生的生命安全，也在实际生活中起到了重要的作用。除此之外，将生命安全教育引入体育课堂，旨在培养学生识别危险和应对紧急情况的能力。在体育运动中，学生或许会磕碰到身体，也有可能摔倒，通过生命安全教育，学生就能很好地识别所遇到的危险，并采取有效的应对措施，以此增强学生处理紧急情况的能力。同时，生命安全教育还对学生责任感、协作精神的塑造产生积极的影响。在运动的过程中，学生要对他人及自身的安全负责任，此教育就使学生意识到了个人行为对团队安全带来的影响，以此增强学生的团队协作能力与责任感。

以篮球教学为例，在展开教学之前，教师就要引入篮球的基本规则、篮球场地的特点，还要告知学生此项运动的注意事项，确保学生能够初步了解到篮球这项运动。紧接着，教师指导学生做一些热身活动，要求学生掌握正确的热身方法，为之后篮球训练的顺利开展奠定基础^[3]。学生在展开篮球训练之时，教师也要给予学生安全上的关注，要求学生规范地做出每一个动作，还要针对学生的个人情况，为学生设置相符的训练难度，以保证学生能够在安全的环境下展开训练。而在运动的过程中难免会出现一些不可避免的状况，教师就组织学生提前模拟练习，诸如有学生摔倒之时，教师就亲自展示出处理办法，要求学生进行实践，以提升其处理紧急情况的能力。基于此种教学活动，学生既能学到篮球技能，还能做到保护他人、自身安全，且学生在今后遇到紧急情况时能够冷静下来，并及时想出应对措施，以提升自身的安全意识。将生命安全教育引入高中体育课堂，既提升了学生的应急技能及其安全意识，还促进了学生协作精神的发展，对学生的综合成长具有积极影响。

（二）形成必要安全技能

在现代教学架构之内，融合生命安全教育至高中体育教学之中显得尤为必要。此种方法旨在利用体育练习既增强了学生的体质，还培养了学生对安全的警觉性以及自救互救的能力。通过对体育课程的精心策划与实施，学生在享受运动乐趣的同时，亦能掌握避免伤害及应对

紧急状况的关键技巧，这对于学生成长的全方位性至关重要。教师在设计课程时，必须深思熟虑如何将生命安全教育内容与体育训练有效融合，从而打造出既能够增强学生体力，又能提升其安全技能的教学活动。这不仅对教师提出了对体育学科知识与技能的高要求，同时也需要教师对生命安全教育有着深入的了解与认识。通过这种教育模式，学生能够在参与体育活动的过程中，不仅锻炼了身体，更重要的是学会了如何在遇到危险或不确定的情况下，有效保护自己及他人，这对学生日后的生活与职业发展将产生持久的正面影响。

以篮球教学为例，在课程开始，教师向学生讲解篮球运动的基础规则及技巧，涵盖了控球、传球以及投篮等基本技能。随后，教师特别强调了在运动过程中的安全防护措施，比如穿戴适当的运动防护装备，采取正确的动作姿势以减少受伤的风险。在完成基础技能训练后，教师安排了若干小组间的对抗比赛，旨在让学生将所学技能在比赛中得以应用，同时加强了对运动安全的实际操作训练。比赛中，教师巧妙地设置了模拟紧急情况，例如模拟学生在比赛中意外扭伤脚踝的情景。此时，教师立刻中断比赛，并借此机会向学生展示如何正确判断伤情、执行初步的急救措施，并在需要时联络专业医疗人员。同时，教师还强调了保持冷静的重要性，并指导学生如何使用急救工具，例如冰包和弹性绑带。通过这样的课程安排，学生不仅提升了自己的篮球技术，更重要的是学会了如何在运动中预防和处理可能发生的伤害。此外，通过参与小组对抗赛和处理模拟紧急情况，学生还学习到了团队协作和在压力环境下冷静思考的重要性，这些经验对学生的个人成长和未来发展具有极大的价值。

（三）合理安排体育活动

在当前教育框架之下，将生命安全教育融入高中体育教学就显得尤为关键。此项融合既能促进学生提高体育技能，同时也强化了学生的安全意识，教会学生在体育活动的参加过程当中更好的保护自我以及他人。通过合理性的规划体育课程，再穿插上生命安全教育，这就促进了学生综合性的成长。针对此，教师要重视创设出多元化的教学内容，进一步地在教学活动中融入安全教育，以保障学生通过具体的实践掌握到更多意外事件的应对措施。基于此种模式之下，学生既能增强自身身体素质，还能掌握更多的急救技能和防护措施，以便保持冷静的态度解决紧急发生的事件。

以田径运动为例，教师不只要培养学生的田径技能，还要将更多的与生命安全教育相关的元素加入其中。课程开始之时，教师就对其技术要点、规则进行了详细的说明，指导学生参与热身环节，以预防不当的运动所带

来的伤害。过后,学生可以进行一些实操项目,诸如掷铅球、跑步、跳远等等。在跑步的过程中,教师指导学生调整呼吸技巧及其跑步姿势,还要告知学生避免受伤方法。在跳远的过程中,教师就为学生亲身示范了正确的起跳、着陆方法,要求学生在沙坑的场地中展开具体的实践,以避免不当操作受到风险^[4]。在掷铅球的过程中,教师除了要指导学生的技术方面,还将安全教育引入到其中,将正确的投掷方式、安全持球方法演示了出来,监督学生展开相应的练习,以便学生能够正确的掌握此项技术。等到学生在练习完毕后,教师就组织学生开展了一场模拟突发伤害的演练,诸如,有学生在一次意外中受伤了伤害,教师就为学生呈现出正确的处理方式,即评估伤情、实施简易急救,在不加剧学生受伤程度的情况之下联系医务,基于此种模式,学生既掌握到了与急救相关的技能,还学会了在保持冷静的状态下实施救援。通过此种理论与实践相结合的教学法,在培养学生享受体育乐趣的同时,学生还形成了安全意识,进一步地促进了学生的身体健康。

(四) 做好基础监督工作

将生命安全教育引入高中体育课堂,其教学价值是极为显著的。这既能拓宽学生的知识视野,还能组织学生通过参与活动使抽象的知识变得更为具体性、实践性,以提升学生的安全意识。要想完成此目标,教师就要重视做好及时的监督,以保障有效运作教育体系。安全标准、教学计划的制定便是开展基础监督工作的重点内容。学校应该寻找专家或者与体育相关的机构合作,制定出规范的安全教育大纲。其内容就可以涵盖常见运动伤害的预防技巧、正确使用体育器材的方法等等。此外,学校需成立监督小组,主要负责对场地、器材的安全性检查,以防危害学生的生命安全。一窍不通的人是无法成为监督小组的组员的,学校需组织专业人员对教师实施培训,确保教师都能具备安全技能以及掌握安全知识,以此在实际的教学之时能立马做出反应。理论教学也显得尤为重要,教师可以将相关知识以多媒体视频、课件的形式展示到学生的眼前,便于学生深层次的掌握使用器材的方法、热身的重要性、应对突发情况的方法。通过学习更多的理论知识,将大幅度增强学生的安全意识。

以足球教学为例,在课程教学之前,教师就将相关的运动注意事项、安全规程以口述的形式讲述给学生听,告知学生在运动之时,要提前观察地面情况,避免学生在坑洼、湿滑的地面奔跑。在比赛之时,教师要制止学生之间互相推搡,以避免受到伤害。基础性的知识在讲解完毕后,教师要分成若干小组,以便学生之间展开相互探讨,确保学生能够掌握住这些规章制度,以形成

安全意识。在热身环节当中,教师要将与足球运动相关的热身动作(旋转膝关节、脚踝、慢跑)向学生展开亲自示范,将各个动作的注意事项、要点进行着重强调。紧接着,学生便可以通过分组的形式参与热身活动,在此过程当中,教师要及时地督促每一位学生,保证各个学生热身动作的完成正确性^[5]。基于此种模式,学生既能学会热身的科学方法,还通过具体的实践,理解了热身能降低活动伤害的重要性。在实际的足球训练中,教师将传球、射门、接球的正确方式传授给学生,并及时示范、纠正每个动作的姿势。若学生所做动作不够规范,这就会对学生的身心健康造成不利的影 响,针对此,教师要做到及时指出学生的错误,并给予正确的示范,从而保障学生完成基本技巧的规范性、安全性。教师还要指导学生演练突发情况的处理,教师将学生扭伤脚踝的情况设置出来,先指导学生评估受伤情况,进一步地做出简单的伤口处理,再在队友的协助之下,带领受伤学生离开场地。在示范完毕后,教师给到学生一部分课堂时间,要求学生结合演示展开具体的应急操作。这些活动既能帮助学生加深急救技能的掌握,还调动起了学生应对突发状况的能力,学生所掌握到的生命安全教育知识才会更加深刻。

在高中体育的教育过程中,确保安全教育的有效实施是达成教学目的的根本,同时也是确保教学成果的核心。当安全教育得到彻底执行时,学生的身体健康及其全面技能才会得到显著提高。因此,面向将来的课程安排,教师在高中阶段必须将安全教育置于优先位置,不断充实自己的安全教育知识库,并且强化安全教育的实施强度。同时,教师需要针对学生各自的具体需求,精心规划安全教育的具体内容,确保在保护学生安全的同时,提供一个既丰富又多元化的体育学习环境。

参考文献

- [1] 赵金玉. 高中体育教学融入生命安全教育策略浅谈[J]. 读写算, 2020, (35): 35-36.
- [2] 王奕丹. 谈高中体育生命安全教育[J]. 田径, 2020, (12): 69-70.
- [3] 沉思佳, 温宇红, 胡滨, 等. 发展运动能力与安全教育并重为终身体育奠定基础——人教版《普通高中教科书体育与健康必修全一册》游泳教材介绍与教学实施建议[J]. 中国学校体育, 2020, 39(10): 12-14.
- [4] 高文韬. 高中体育课堂中安全教育的有效策略研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2020, (08): 173.
- [5] 赵世东. 试论高中体育教学融入生命安全教育 的意义和策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(17): 115-116. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.17.115.