

# 高中体育教学中运动损伤的预防与应对措施

刘星宇

江西省上高中学

**摘要:** 随着社会对体育教育的重视和学生体质健康的关注不断增加,高中体育教学作为学生身心发展的重要组成部分,扮演着至关重要的角色。在体育教学过程中,学生运动损伤的发生频率较高,给他们的身心健康带来一定的影响。如何有效预防和应对高中体育教学中的运动损伤,成为当前亟待解决的问题。本文旨在探讨高中体育教学中运动损伤的预防与应对措施,以提升体育教学质量,促进学生全面发展。

**关键词:** 高中体育教学; 运动损伤; 预防

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.235

## 引言

高中体育教学中的运动损伤预防与应对具有重要意义。有效的预防措施可以降低学生运动损伤的发生率,保障他们的身体健康和安全。科学的运动损伤应对策略能够及时有效地处理受伤情况,减少损伤后遗症,促进学生康复。加强对运动损伤的预防与应对教育,有助于提高学生的运动技能水平和自我保护意识,培养他们的团队合作精神和责任意识。最重要的是,通过关注和解决高中体育教学中的运动损伤问题,可以提升体育教学的整体质量,促进学生身心健康的全面发展,实现教育教学目标的最终落实。研究和探讨高中体育教学中运动损伤的预防与应对措施具有深远的意义和价值。

### 一、高中体育教学中运动损伤的预防重要性

#### (一) 运动损伤对学生身心健康的影响

运动损伤对学生身心健康的影响是高中体育教学中不可忽视的重要问题。身体健康是学生学习和生活的基础,而运动损伤会直接影响学生的身体健康状况。一旦发生运动损伤,学生可能会面临疼痛、不适甚至丧失运动能力的情况,这不仅会影响他们参与体育活动的积极性,还可能导致长期的身体功能障碍,严重影响学习和生活质量。运动损伤也会对学生的心理健康产生负面影响。在高中阶段,学业压力和生活压力已经较大,一旦遭遇运动损伤,学生可能会感到沮丧、焦虑甚至自卑,影响他们的情绪稳定和心理健康。长期的心理负担会影响学生的学习效果和人际关系,甚至可能导致更严重的心理问题,对学生成长和发展造成不利影响。运动损伤还可能影响学生的社交活动和生活习惯。在高中阶段,学生正处于青春期,社交活动和体育锻炼是他们认识世界、锻炼身心的重要途径。一旦受伤导致无法参与体育活动或社交活动,学生可

能会感到孤独、无助,甚至产生自我封闭的倾向,影响他们的社交能力和生活态度。

#### (二) 运动损伤对学生学习和生活的负面影响

运动损伤对学生学习和生活的负面影响是不可忽视的。运动损伤会影响学生的学习效果和学业进展。在高中阶段,学生面临着繁重的学业压力和竞争,一旦受伤导致无法参与体育课程或体育比赛,他们可能会错过重要的学习机会和课堂内容,影响学习进度和学业成绩。运动损伤可能导致学生缺席学校活动和社交聚会,错过与同学互动、交流的机会,影响他们的社交能力和人际关系。长期缺席学校活动还可能导致学生与同学之间的隔阂和疏远,影响学生的学校生活质量和融入感。运动损伤也会给学生的生活带来诸多不便。受伤后,学生可能需要长时间休息和康复,无法参与日常生活中的体育锻炼和活动,导致身体素质下降和生活质量下降。运动损伤可能带来经济负担,包括医疗费用、康复费用等,给家庭经济造成一定压力。更为严重的是,长期的运动损伤可能导致学生对体育运动产生畏惧和抵触情绪,影响他们对健康生活方式的认知和态度,甚至影响他们未来的身体健康和生活质量。高中体育教学中应重视运动损伤的预防和应对,保障学生的身心健康和全面发展。

### 二、高中体育教学中运动损伤的预防措施

#### (一) 合理的热身运动和拉伸活动

在高中体育教学中,合理的热身运动和拉伸活动对预防运动损伤起着至关重要的作用。热身运动是指在正式运动前进行的一系列轻度活动,目的是增加身体温度、促进血液循环、提高肌肉弹性和关节灵活性,从而为接下来的运动做好准备。进行充分的热身运动可以有效减少运动时的肌肉拉伤和其他损伤的风险。在进行热身运动时,教师应根据不同运动项目的特点和学生的身体状

况设计合适的热身内容。一般来说,热身运动可以包括有氧运动、关节活动、肌肉拉伸等环节。对于篮球项目,可以进行一些简单的慢跑、跳绳和关节活动,以增加心肺功能和关节活动范围;对于田径项目,可以进行一些腿部和臂部的拉伸活动,以增加肌肉的柔韧性和弹性。除了热身运动外,拉伸活动也是预防运动损伤的重要环节。在运动前和运动后进行适当的拉伸可以有效减少肌肉疲劳和增加关节的灵活性。拉伸活动有助于缓解肌肉紧张和增加肌肉的血液供应,从而减少在运动中受伤的可能性。教师在指导学生进行拉伸活动时,应注意动作要轻柔、缓慢,并且避免过度拉伸造成损伤。合理的热身运动和拉伸活动是高中体育教学中不可或缺的环节。通过科学设计和指导,可以帮助学生有效预防运动损伤,提高运动表现,同时也培养学生良好的运动习惯和自我保护意识。教师在教学中应重视热身和拉伸的重要性,引导学生养成良好的运动准备习惯,为他们的身体健康和运动发展保驾护航。

### (二) 指导学生正确使用运动装备和器材

在高中体育教学中,指导学生正确使用运动装备和器材是预防运动损伤的关键之一。运动装备和器材的正确使用不仅可以提高运动效果,还可以减少运动损伤的风险。教师应当向学生详细介绍各种运动装备和器材的正确使用方法。在篮球比赛中,正确选择和穿着篮球鞋可以有效减少脚踝扭伤的可能性;在田径比赛中,正确使用起跑器材可以提高起跑效率,减少跑步时的不适。教师可以通过示范和解说的方式,向学生展示正确的使用方法,并让他们进行实际操作,以确保他们掌握正确的技巧。教师还应当教导学生如何正确保养和维护运动装备和器材。定期检查和清洁运动装备和器材可以延长它们的使用寿命,同时也可以减少因装备磨损或损坏而导致的运动损伤风险。篮球比赛中,篮球的气压要适当,篮球鞋的鞋底要保持干净,以确保运动时的稳定性和安全性;田径比赛中,跑鞋的鞋带要系好,跑道器材要保持平整,以避免因器材问题导致的意外伤害。教师还应当引导学生选择适合自己的运动装备和器材。不同运动项目对装备和器材的要求各不相同,学生应根据自己的实际情况和运动需求选择适合的装备和器材。教师可以根据学生的身体条件和运动水平,提供专业的建议和指导,帮助他们选择合适的装备和器材,以确保他们在运动中既能发挥自己的潜力,又能保护自己的身体健康。指导学生正确使用运动装备和器材是高中体育教学中不

可或缺的一环。通过教导正确的使用方法、保养技巧和选择原则,可以帮助学生有效预防运动损伤,提高运动表现,同时也培养他们良好的运动习惯和自我保护意识。教师在教学中应重视这一环节,注重细节,引导学生养成正确的运动装备和器材使用习惯,为他们的身体健康和运动发展提供有力支持。

### (三) 强调运动技术的正确性和安全性

在高中体育教学中,强调运动技术的正确性和安全性是预防运动损伤的重要措施之一。正确的运动技术不仅可以提高运动表现,还可以减少运动损伤的风险。教师在教学过程中应重点关注学生的运动姿势、动作规范和技术细节,及时纠正错误动作,指导学生掌握正确的运动技术。在篮球运动中,正确的投篮姿势、运球动作和防守技巧对于提高比赛表现至关重要。教师可以通过示范、讲解和实践操作,帮助学生逐步掌握正确的篮球技术,从而提高他们在比赛中的竞技水平。安全性也是教学中不可忽视的重要因素。教师应确保运动环境的安全性,包括场地设施的完好、器材的安全性和教学过程中的安全措施。在进行高强度运动时,学生应注意避免过度疲劳和超负荷训练,以免造成身体损伤。教师应引导学生树立正确的运动观念,注重运动过程中的安全性和稳定性,避免出现意外伤害。教师还应加强对学生的安全意识培养,教导他们如何正确应对运动中可能出现的意外情况,如扭伤、摔倒等。通过强调运动技术的正确性和安全性,可以帮助学生建立良好的运动基础,提高运动技能水平,同时也有效预防运动损伤的发生。教师在教学中应注重细节,关注学生的运动细节和安全问题,引导他们养成正确的运动习惯和自我保护意识,为他们的身体健康和运动发展提供全方位的支持。

## 三、高中体育教学中运动损伤的应对策略

### (一) 及时处理和妥善护理运动损伤

在高中体育教学中,及时处理和妥善护理运动损伤是至关重要的。当学生在体育活动中受伤时,第一时间处理和护理将直接影响伤情的严重程度和康复速度。教师和教练应该立即对受伤学生进行初步的急救处理,包括冰敷、止血、固定等,以减轻疼痛和防止伤势恶化。及时就医是必不可少的,特别是对于较为严重的运动损伤,如骨折、脱臼等,学生应尽快就医接受专业治疗,以确保伤情得到及时有效的处理。在运动损伤的妥善护理方面,教师和教练需要密切关注受伤学生的康复过程。他们应指导学生进行正确的康复训练,包括适当的运动、

按摩、理疗等，帮助学生恢复受伤部位的功能和力量。心理护理也是不可忽视的一环，受伤学生可能会面临情绪波动、自卑等问题，教师和教练应给予他们足够的理解、支持和鼓励，帮助他们积极面对康复过程。建立健全的运动损伤档案也是十分必要的。教师和学校应该记录每位学生的运动损伤情况、处理过程和康复情况，以便及时跟踪学生的伤情和康复进展，为今后的体育教学和运动训练提供参考依据。通过及时处理和妥善护理运动损伤，不仅可以减少学生的痛苦和康复时间，还能提高体育教学的质量和安全性，为学生的身心健康保驾护航。

### （二）提供心理支持和康复指导

在高中体育教学中，提供心理支持和康复指导对于学生受伤后的康复至关重要。运动损伤不仅仅是身体上的问题，更会对学生的心理状态产生影响。受伤学生可能会感到沮丧、焦虑、失落，甚至产生自卑情绪，教师和教练在处理运动损伤时，需要给予学生充分的心理支持。他们应该耐心倾听学生的心声，理解他们的情绪波动，鼓励他们保持乐观积极的心态，相信自己能够克服困难，重新回到运动场上。通过与学生建立良好的沟通和信任关系，教师和教练可以帮助学生树立正确的心态，增强他们的康复信心，促进康复进程。除了心理支持，提供专业的康复指导也是至关重要的。教师和教练应该根据学生的具体伤情和康复阶段，制定个性化的康复计划，并指导学生进行相应的康复训练。康复指导包括恢复性训练、功能性训练、平衡训练等，旨在帮助学生恢复受伤部位的功能和力量，预防再次受伤。教师和教练还应定期跟踪学生的康复情况，及时调整康复计划，确保康复效果。教师和教练还可以邀请专业的康复治疗师为学生提供指导和帮助，共同促进学生的康复进程。

### （三）营造积极的体育氛围，倡导安全第一的理念

在高中体育教学中，营造积极的体育氛围并倡导安全第一的理念至关重要。一个积极向上的体育氛围可以激发学生对运动的热爱和参与度，同时也有助于培养学生的团队合作精神和竞技意识。教师和教练在体育教学中扮演着重要的角色，他们应该以身作则，树立正确的运动态度和价值观，引导学生树立正确的竞技观念，弘扬体育精神。通过组织各类体育活动、比赛和训练，学校可以营造出积极向上的体育氛围，激发学生的运动热情，提升整体的体育水平。在营造积极的体育氛围倡导安全第一的理念更是至关重要。学生的安全是体育教学

工作的首要任务，任何时候都不能忽视安全问题。教师和教练应该时刻关注学生的安全状况，确保体育活动的进行在安全的环境下。在体育课上，教师应对学生进行安全教育，教导他们正确使用运动装备和器材，遵守比赛规则，注意自我保护。学校应建立健全的安全管理制度，配备必要的急救设备和人员，制定应急预案，以便在发生意外时能够及时有效地处理。倡导安全第一的理念不仅仅是为了保障学生的身体健康，更是为了培养学生的安全意识和自我保护能力，让他们在体育活动中享受运动的乐趣，健康成长。通过营造积极的体育氛围和倡导安全第一的理念，可以有效提高高中体育教学的质量和水平，促进学生身心健康的全面发展。教师和学校应共同努力，为学生营造一个安全、健康、积极的体育教学环境，让每位学生都能在体育运动中收获快乐和成长。

### 结语

高中体育教学中的运动损伤预防与应对是一项至关重要的工作。通过本文的探讨，可以得出以下结论：了解和认识运动损伤对学生身心健康的影响至关重要。运动损伤不仅会影响学生的身体健康，还可能对其心理状态和学习生活造成负面影响。体育教师和学校管理者应该高度重视运动损伤的预防工作，将学生的健康放在首位。常见的运动损伤类型包括扭伤、拉伤、挫伤等，这些损伤往往是由于过度使用或不正确的运动姿势引起的。体育教师在教学过程中应该引导学生正确使用运动装备和器材，教授正确的运动技术，避免不必要的运动损伤发生。预防运动损伤的措施包括合理的热身运动和拉伸活动、指导学生正确使用运动装备和器材、强调运动技术的正确性和安全性等。这些措施不仅可以有效预防运动损伤的发生，还可以提高学生的运动技能水平和体育教学质量。对于已经发生的运动损伤，及时处理和妥善护理是至关重要的。体育教师和学校医务人员应该提供学生必要的心理支持和康复指导，帮助他们尽快康复并重返体育活动。营造积极的体育氛围，倡导安全第一的理念，可以有效减少运动损伤的发生，保障学生的身心健康。

### 参考文献

- [1] 县志强. 高中体育教学训练中防范学生运动损伤研究[J]. 体育教学, 2023, (S1): 211.
- [2] 杜虎. 高中体育教学中运动损伤的有效规避探究[J]. 体育世界, 2023, (07): 150-152.
- [3] 盛颖. 高校体育教学中常见运动损伤的应对措施及其预防[J]. 当代体育科技, 2020, 10(11): 32-33.