

策划编辑：张芝雄
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：何方
封面设计：唐淘设计

中职生安全教育



微信公众号



定价：39.00元

「互联网+」新形态一体化教材
通识课教育系列教材

中职生安全教育

主编 李维林 黄俊云 毕春明

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生安全教育

主编 李维林 黄俊云 毕春明



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生安全教育

主编 李维林 黄俊云 毕春明



图书在版编目 (CIP) 数据

中职生安全教育 / 李维林, 黄俊云, 毕春明主编.
南昌: 江西人民出版社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-210-
16159-2
I. G634. 201
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025PM9406 号

中职生安全教育

ZHONGZHISHENG ANQUAN JIAOYU

李维林 黄俊云 毕春明 主编

责任编辑: 何方
装帧设计: 唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

出版发行

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (330006)
网址: www.jxp-ph.com
电子信箱: jxp-ph@tom.com
编辑部电话: 0791-86898965
发行部电话: 0791-86898815
承印厂: 北京荣玉印刷有限公司
经销: 各地新华书店

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张: 13
字数: 222 千字
版次: 2024 年 12 月第 1 版
印次: 2024 年 12 月第 1 次印刷
书号: ISBN 978-7-210-16159-2
定价: 39.00 元
赣版权登字 -01-2024-962

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话: 0791-86898820



党的二十大报告提出“建设更高水平的平安中国，以新安全格局保障新发展格局”，指出国家安全是民族复兴的根基，做出了推进国家安全体系和能力现代化的重大战略部署，同时提出了“坚持安全第一、预防为主，建立大安全大应急框架，完善公共安全体系，推动公共安全治理模式向事前预防转型”“加强个人信息保护”等要求。2024年全国教育工作会议在北京召开，会议强调，要坚定不移贯彻总体国家安全观，推动教育系统持续保持安全稳定良好局面。这些都体现了党对国家安全、公共安全、人民健康和安全教育等方面的重视。

安全是人类生存和发展的基本问题，安全教育事关人人。中职生安全教育是维护中职生人身、财产安全和身心健康，提高中职生的安全防范意识与自我保护能力的教育，对中职生有重要意义。本教材的编写特色突出表现在以下几方面。

1. 思想引领，立德为先

本教材坚持立德树人的根本任务，深入贯彻习近平总书记的总体国家安全观，坚持党中央关于加强大中小学国家安全教育文件精神引领，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授、价值引领与能力提升相结合，将家国情怀、社会责任、职业认同、社会主义核心价值观等思政元素融入学习与模块设计，从全面实施素质教育的新视角、新观念及现代社会发展的新领域出发进行编写。

2. 结构明确，逻辑清晰

本教材共分为五个项目，涵盖了校园安全、社会安全、公共卫生、自然灾害防范与国家安全五个方面，涉及中职生在生活与学习中可能会面临的各方面安全问题，每个项目下划分出多个任务，系统完整地划分了知识内容，整体结构由易到难，层层递进，深入浅出，结构明确，逻辑清晰，符合中职生的学习规律，满足中职生的发展需要。

3. 体例新颖，模块丰富

本教材采用形式多样、灵活新颖的体例安排，图文并茂，能够有效调动学生的学习兴趣和积极性。本教材每个项目以图片导入，开篇设置三维目标，将学生带入学习情境；任务开始处设置“安全案例读一读”模块，以“案例+评析”的形式引导学生对该任务的学习内容进行初步认识；而后在“安全知识问一问”模块以问句的形式引出知识内容，指导学生在思考中学习；任务结尾处设置“安全话题说一说”模块，以漫画引出讨论话题，鼓励学生回顾知识内容并展开讨论，巩固学习成果；最后，在每个项目的结尾处又设置有“安全活动做一做”模块，让学生在实践中巩固知识内容，提升实践能力，实现全面发展。此外，每个项目中还穿插“拓展阅读”模块，帮助学生在拓展视野，丰富学生的学习层次。

本教材在编写过程中参考了大量研究文献，在此向各位学者表示真诚的感谢。因编者能力和水平有限，书中可能存在一些疏漏和不足之处，欢迎各位读者指正。本教材适用于中职学校的安全教育课程，也可供同龄的学生、青年等阅读，还可作为中等职业学校教育工作者的教学参考资料。同时，编者为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。



扫码获取配套
资源



项目一 校园安全齐护航

001

任务一 教学区安全	002
任务二 宿舍安全	009
任务三 实训操作安全	017
任务四 体育活动安全	022
任务五 人际交往安全	033

【安全活动做一做】发现身边的消防隐患 041

项目二 社会安全记心间

043

任务一 交通安全	044
任务二 财产安全	055
任务三 网络安全	066
任务四 预防性侵害	075
任务五 职业安全	080

【安全活动做一做】发现身边的消防隐患 091

项目三 公共卫生筑防线

093

任务一 掌握健康常识	094
任务二 重视食品卫生	102

任务三 自觉抵制诱惑	110
任务四 慢性非传染性疾病防治	116
任务五 常见的传染性疾病防治	122
【安全活动做一做】发现身边的消防隐患	132

项目 四 自然灾害会防范 134

任务一 气象灾害防范	135
任务二 地质灾害防范	147
任务三 其他自然灾害防范	152
【安全活动做一做】发现身边的消防隐患	162

项目 五 国家安全我守护 164

任务一 国家安全基本认知	165
任务二 意识形态安全注意	173
任务三 反间谍安全防范	181
任务四 坚决反对恐怖主义	187
任务五 坚决抵制邪教	192
【安全活动做一做】发现身边的消防隐患	198

参考文献 200

项目一

校园安全 齐护航



学习目标

● 知识目标

- (1) 了解教学区有哪些常见的安全隐患。
- (2) 明确引起实训安全问题的因素。
- (3) 了解体育运动伤害防范的注意事项。

● 能力目标

- (1) 能够避免潜在的安全事故，掌握应对安全事故的措施和方法。
- (2) 能够恰当处理实训安全问题。
- (3) 谨慎交友，能够妥善处理人际交往中的矛盾。

● 素养目标

- (1) 增强安全自护意识，培养平安学习、健康生活、快乐成长的观念。
- (2) 增强遵规守纪意识，提高个人应变能力。

任务一 教学区安全

教学区是学生学习知识、培养能力的重要场所，同时也是学生成长过程中不可或缺的一部分。然而，校园安全问题一直是家长、学校乃至整个社会关注的焦点。对于中职生而言，由于其处于特殊的教育阶段和年龄较小等特点，确保教学区的安全尤为重要。



安全案例 读一读



案例一

某校组织了一次全校范围的安全知识讲座，邀请了当地消防大队的专家前来授课。讲座内容涵盖消防安全、紧急疏散、自救互救等多个方面，通过生动的案例分析和实际操作演示，师生们深刻理解到“安全无小事，防患于未然”的重要性。讲座现场气氛热烈，互动频繁，不少学生表示受益匪浅，对日常生活中的安全隐患有了更深刻的认识。

【评析】学校积极开展一系列有关教学区的安全教育活动，旨在提高学生的安全意识，普及安全知识，帮助学生增强安全防护能力，确保校园环境的安全和谐。这一系列有针对性的安全教育活动和管理措施，有效地增强了学生的安全意识，提高了学生的自我保护能力，营造了一个安全、健康的学习环境。这些努力有助于保护学生的生命安全，为他们的未来发展奠定坚实的基础。



案例二

某天，某中等职业学校晚自习结束后，几个学生在下楼时故意堵住楼梯口，后面一些学生着急放学使用力向前挤，试图冲散他们，一时间三四十人挤在一起。而后面的人群不知道前面发生了什么事，仍在往前走动，堵住的人越来越多，人群越来越挤，最开始试图堵路的学生不慎摔倒，后面的人一窝蜂压上去，整个人群难以控制，最终导致了一起 20 余人受伤的恶性校园楼

梯踩踏事件。

【评析】学校作为教育机构，承担着培养学生的责任。然而，这起事件暴露出该学校在安全管理方面存在的漏洞，无论是对学生行为的监管，还是应急预案的制订，都显得不够完善。因此，我们需要从制度层面进行反思和改进，确保类似事件不再发生。这起恶性校园楼梯踩踏事件给我们敲响了警钟。我们必须从中吸取教训，加强学校安全管理、家庭教育以及社会环境的建设，共同为学生营造一个安全、和谐的学习环境。



安全知识 问一问



教学区常见的安全问题有哪些？

教学区一般包括教学楼、实验楼、图书馆等，在教学区需要注意的安全问题多半与学生的日常行为规范有关，这里主要强调以下两项内容。

（一）教学安全

在教学区中，中职生主要面临的教学安全问题有危险品、火灾、同学肢体冲突等问题。

在教室中，学生们都难免会使用到圆规、尺子等带有尖锐部分的物品，部分课堂还需要使用剪刀、小刀等物品。这些物品在正常使用的情况下并不存在危险，但不正当的使用或使用后没有合理收纳，就会造成一定的安全隐患。实验教室中也会存放较多工具、化学品、器械和设备，操作不当或存放不当也可能造成安全事故。例如在化学实验室中，某学生擅自将两种物品混合，制造出有毒气体，造成人员中毒；在维修电工实训室中，两位学生发生冲突，一位学生随手拿起十字改锥扎向对方，导致另一学生多处受伤；等等。

教室是学生们学习的场所，一般会有较多书籍、笔记本等纸质物品，窗帘、桌布等布艺品，以及电子黑板等大型电器；实验室中也会存放较多纸质材料、大型电器设备、化学试剂等。而教学楼、实验楼的电路比较复杂，部分教学楼还存在电路老化的情况，若不慎起火，火势容易迅速蔓延，引起较

大的火灾，造成财产损失，甚至出现人员伤亡。

因此在实验教学过程中，不同工作工种要对应不同的安全规范，不同种类的实验室也要有不同的纪律要求。很大一部分实验安全事故都是学生不遵守安全规范、纪律散漫导致的。例如：某学生在机械加工车间不佩戴安全帽，导致头发被绞入机械中；在舞蹈实训教室中，某学生在运动前未观察周边同学所处位置，导致两两相撞；等等。

（二）楼道、楼梯安全

在非上课时间，常有大量学生在楼道、楼梯中休息、玩耍、行走。楼道、楼梯中的安全隐患主要在于玩耍安全和行走安全。

部分学生在楼道、楼梯中玩耍时会追逐打闹，或在楼梯上竞速跑，这些行为存在较大的安全隐患。在楼梯上追逐打闹，可能会摔倒，或从楼梯上滚落，造成安全事故；在楼道中追逐打闹，可能会造成通路堵塞，产生踩踏事故；部分教学楼的楼道为开放式楼道，在楼道中追逐打闹甚至会导致学生不慎坠楼。

楼道、楼梯是学生行走的通道，正常行走时基本不会造成安全问题，而部分学生或为了好玩而挡住通路，或走动速度较慢，或多人拉手成排，造成通路堵塞、上下方向人流拥挤，就有可能进一步导致踩踏事故（图 1-1）。

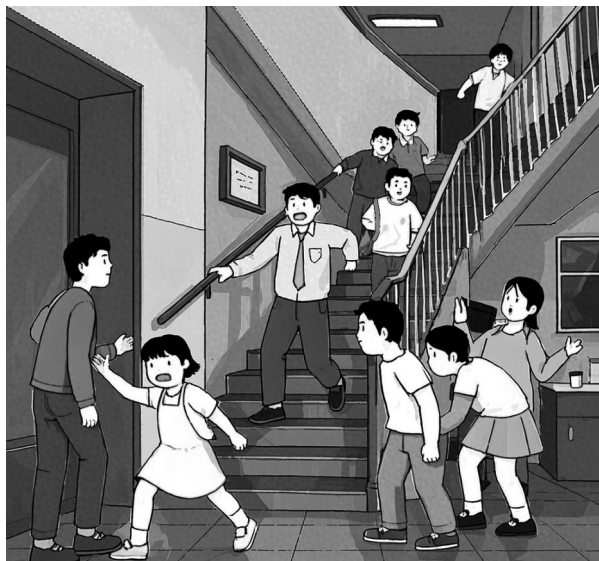


图 1-1 在楼梯上追逐打闹

二

怎样做好教学区内的安全防范？

教学区是学校开展教育教学活动最主要的场所，教学安全和楼道、楼梯安全是校园安全的重要组成部分。中职生需注意以下事项。

（一）教学安全注意事项

中职生在学习、实践的过程中，防范教学安全事故对保护自身安全至关重要，教学中的安全注意事项如下所示。

- （1）平时不能携带刀具等危险物品进入校园，以防意外事故发生。
- （2）增强自我保护意识，自觉遵守课堂纪律，实践过程中应遵守实训场地的安全要求。
- （3）同学之间发生矛盾时，要冷静对待，遇到解决不了的矛盾要及时寻求老师、同学的帮助。
- （4）使用圆规、笔等文具或教学用具进行学习和实践时要注意安全，不随意丢弃，用完及时收拾；使用带有尖锐部分的物品或易碎品等危险品时要小心取放。
- （5）遵守课堂纪律和实训场地要求，积极帮助教师维护教学秩序，发现同学有打闹等违反纪律的行为或存在危险情况时要及时提醒和制止。
- （6）上课期间不能擅自离开教学场地，如有特殊情况需离开教学场地，应及时和教师说明情况，待教师允许后方可离开。

学校在面对教学安全事故时，需要有一套完善的预防和应急机制，包括定期的安全检查、明确的事故报告流程、高效的救援行动及与家长和社会的良好沟通等。中职生应了解学校对教学安全事故的应对措施，配合学校处理安全事故，共同维护教学安全，保障学习和工作环境的安全。

（二）楼道、楼梯安全注意事项

在校园的公共场所中，楼道和楼梯是中职生和教职工人员日常的必经之路，其使用频率之高使楼道、楼梯中的行走安全成为不容忽视的问题。了解和遵守楼道、楼梯安全注意事项，对于预防意外事故的发生至关重要。楼道、楼梯安全注意事项如下。



(1) 不在楼道、楼梯中高声叫嚷，嬉戏打闹；楼道、楼梯处人流较多时，不拥挤，不起哄，不制造紧张或恐慌气氛，不故意停留妨碍通行，从而避免发生踩踏事故。

(2) 楼道、楼梯通常比较狭窄，因此尽量避免多人并行，以防堵塞通道，最好靠右行走，给其他同学预留一条通路。

(3) 上下楼梯时，不要蹦跳、人背人，不要倚靠楼梯扶手。

(4) 在穿越楼道、上下楼梯时，不与人流逆行。在与大量人群行进方向相对时，应避让到一旁，待人流过去后再行动。

在教室中，中职生也应做好安全防护，具体的注意事项包括以下内容。

(1) 防磕碰。教室中通常放置了许多桌椅和教学用具，不在教室中追逐、打闹，或者做剧烈的运动或游戏，防止磕碰受伤。

(2) 防滑和防摔。教室地板比较光滑，要注意防止滑倒受伤，如需要登高打扫卫生、取放物品，应请他人加以协助和保护，防止摔伤。

(3) 防坠落。在楼层较高的教室中，不要将身体探出阳台或窗外，以防意外坠楼。

(4) 防火灾。不得携带火柴、打火机等火种或其他易燃、易爆的危险物品进入校园，以防教室发生火灾。

(5) 防意外伤害。对于剪刀、图钉、大头钉等锋利、尖锐的文具或工具，使用后应妥善存放，不能随意放在桌子、椅子上，防止有人受到意外伤害。

三

出现混乱局面时如何进行自我保护？

踩踏事件主要发生在空间有限且人群相对集中的场所。如果人群的情绪因为某种原因而变得过于激动，那么置身其中的人就有可能受到伤害。

(一) 遭遇拥挤时的应对措施

在人流量大的地方，踩踏事件极易发生，所以应尽量避免靠近人多、拥挤的地方，如果不小心置身其中，那么可以按以下方法进行处理。

(1) 发现拥挤的人群向自己的方向涌来时，应该马上避到一旁，但不要奔跑，以免摔倒。

(2) 如果附近有可以暂时躲避的地方，那么及时躲避。切记不要逆着人流前进，那样非常容易被推倒在地。

(3) 若身不由己陷入人群之中，则一定要先稳住双脚。切记远离玻璃窗，以免发现玻璃破碎而被扎伤。

(4) 遭遇拥挤的人流时，一定不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰捡鞋或系鞋带。

(5) 如有可能，可以先抓住一件坚固牢靠的东西，待人群过去后，再迅速离开现场。

(二) 出现混乱局面时的应对措施

如果拥挤的人群出现混乱，那么一定要保持冷静，听从在场统一指挥，不要跟着盲目拥挤，以免发生更大的悲剧，并针对现场情况采取相应的应对措施。

(1) 在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对或人群开始骚动时，就要做好准备，保护自己和他人。

(2) 尽量不要被绊倒，避免自己成为踩踏事件的诱发因素。

(3) 当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声疾呼，通知后面的人不要向前靠近。

(4) 若被推倒，则要设法靠近墙壁，面向墙壁，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体的脆弱部位。

(三) 发生事故后的应对措施

如果发生事故，那么在面对惊慌失措的人群时，我们一定要稳定情绪，不要被人群的慌乱情绪感染，惊慌失措只会使情况更糟。可以按以下方法处理事故。

(1) 如果发生拥挤踩踏事故，应及时报警，联系外援，寻求帮助，可拨打“110”或“120”。

(2) 在医警人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救，尽量减轻伤者的痛苦，避免产生更大的伤害。

发生严重踩踏事件时，最常见的伤害就是骨折、窒息。根据具体情况进

行判断，可先将伤者平放在木板上或较硬的垫子上，再解开其衣领或围巾等，使伤者保持呼吸畅通。



安全话题 说一说

观察图 1-2，说一说当楼道、楼梯上有很多同学时，需要注意哪些安全问题？



图 1-2 楼道中人群拥挤易发生安全事故

任务二 宿舍安全

宿舍是学生学习、生活的重要场所，也是安全事故频发的区域。宿舍的安全问题一直备受关注，因为它关系到每个学生的生命安全和财产安全。学生在宿舍生活时需重点注意防火、防触电和防盗窃等。学校和学生都应该高度重视宿舍安全问题，及时消除安全隐患，共同营造一个安全、舒适的学习和生活环境。



安全案例 读一读



案例一

12月的一天，某校的学生公寓发生了火灾，幸好扑救及时，加上发生火灾的宿舍当时并未有学生在内，因此未造成人员伤亡。据调查，事故发生前，该宿舍的学生使用大功率电吹风导致宿舍跳闸，之后该学生到宿管处申请恢复用电，然后便离开宿舍去上课。但是，该学生之前使用的电吹风并未关闭，且被放在了棉被上。宿舍恢复用电后，电吹风自动运转，后温度过高引燃棉被，导致了火灾。

【评析】学生宿舍往往因为线路老化不能承受大功率的电器，不良的用电习惯导致线路过热是发生此次火灾的主要原因。因此，同学们应增强安全责任意识，严格遵守校园安全用电规范，从而减少火灾隐患。



案例二

9月的一天，早上7点半，小王宿舍一行4人匆匆洗漱过后就赶忙飞奔至教学楼上课。下课后，几人一同走在回宿舍的路上，却见一辆消防车从身边驶过，几人连忙跟在后面打算观察情况，却没想到，失火的居然是自己的宿舍。原来，是一些同学在出门时看到了小王的宿舍冒出了浓烟，及时拨打了火警电话119。

经消防部门判定,失火原因是宿舍内蚊香未灭,被风吹倒地后余火烧到了废纸,进而引发了火灾。王某宿舍内的床铺、桌子、衣服、显示器、书籍等物品悉数被烧毁,直接经济损失近3万元。

【评析】小王宿舍的火灾,就是由一个不起眼的蚊香引起的。幸而其他同学发现得早并及时报警,消防员才可以迅速将火扑灭。这场火灾本来是完全可以避免的。表面上,是小王宿舍4人离开宿舍前没有检查蚊香是否熄灭才导致了意外的发生;而实际上,是几人平日里淡薄的防火意识为火灾的发生留下了隐患。这次火灾虽然没有造成人员伤亡,但造成的经济损失不小,给人留下的教训十分深刻。



安全知识 问一问

—

如何预防及应对校园火灾的发生?

消防安全是关系学生在校生命安全的重要安全项目。正确认识校园消防,了解、学习和掌握消防知识,协助学校做好防火防电工作,减少和杜绝校园火灾事故的发生,保障自身和同学的生命安全,是学生义不容辞的责任。

(一) 了解校园火灾的类型

学生宿舍是学生学习、生活的主要场所,人员密集,一旦发生火灾极易造成财产损失和人员伤亡。提高安全意识、防范校园火灾是学生安全学习的重要保障。校园火灾一般都是人为原因造成的,其中,不规范用电,烛火、蚊香等使用不慎和玩火是人为引起火灾的三个主要因素。中职生应当规避这些日常生活中的不规范行为,从自身做起,远离火灾风险。

1. 不规范用电

长时间使用电器但不检修、乱拉乱接电线、不合理使用电器(如在电暖器上晾衣服)、在一个插排上连接多个插排等不规范用电的行为极易引发电气火灾。而校园内人口密集,用电量大,部分学校校舍和教学楼的线路有一定程度的老化,难以承受不规范用电,更易发生电气火灾。因此,学生日常应

杜绝侥幸心理，勤学用电安全知识，养成良好的用电习惯，让电气火灾隐患无处遁形。

2. 烛火、蚊香等使用不慎

烛火、蚊香点燃后具有较高的温度，与周围的可燃物接触后极易引发火灾。因此，在使用烛火、蚊香时，一定要注意其摆放的位置和燃烧的时间，时时刻刻注意不要点燃周围其他物品，否则将造成难以挽回的损失。

3. 玩火

青少年由于贪玩、好奇心强等心理玩火而引发的火灾数量始终居高不下。学生应该自觉树立维护消防安全的观念，不随意玩火，不轻易用火，不因自己一时贪玩而酿成大祸。

(二) 宿舍火灾事故的预防与逃生

只有不断提高消防安全意识，消除火灾隐患，时刻注意防范，才能最大限度地减少火灾的发生，保障自身生命和财产安全。

1. 宿舍火灾事故的预防

要做到消防安全，最重要的是要防患于未“燃”，对校园火灾进行预防。学生可从以下几个方面防止宿舍发生火灾。

- (1) 规范用电，不使用违规电器。
- (2) 在宿舍不使用明火，不焚烧杂物。
- (3) 严禁在宿舍存放易燃易爆物品。

2. 宿舍火灾事故的逃生

发生火灾时，要沉着冷静，运用逃生和救护知识，逃离火灾处，保护自己。

(1) 保持冷静，寻找正确逃生路线。发生火灾时，一定要镇定下来，保持冷静，不要过于慌乱，寻找正确的逃生路线。

(2) 逃生时用湿布、湿毛巾捂住自己的口鼻，并将身体放低，防止烟雾进入口腔。毛巾折叠次数要视其质地而定，一般毛巾折叠8层为宜，这样烟雾浓度消除率可达60%。毛巾不必太湿，使用时要捂住口和鼻，使滤烟的面积尽量增大。

(3) 身体着火时, 迅速脱下着火的衣物, 以防灼伤。如果不方便脱下衣物, 可以卧地打滚, 滚灭身上的火星。

(4) 若火势较大, 可以将棉大衣、被子、窗帘、毛毯等浸湿, 遮盖在身上, 同时捂住口鼻, 确定好逃生路线后, 以最快的速度冲出火场。安全出口标志(图 1-3)会指向最近的安全通道, 可根据安全出口指示灯的提示寻找最近的逃生路线。



图 1-3 安全出口标志

(5) 如果多个楼层着火, 且楼梯的火势较大不能逃离时, 可利用绳索、消防水带, 或将床单撕成长条连接起来, 紧紧拴在坚固的采暖系统管道或其他重物、固定物上, 然后缓慢顺着绳索滑下。但这种求生方式危险性较大, 轻易不要使用这种方式逃生。



如何预防及应对触电事故?

触电通常是指人体(某个部位)直接触及电源, 或者高压电经过空气或其他导电介质传递电流通过人体时引起的组织损伤和功能障碍, 严重者可能发生心跳和呼吸骤停。

(一) 宿舍中的安全用电

当前人们的生活已经离不开电, 插座、电线、带电物体等无处不在, 因此触电是日常生活中极常发生和危害极大的事故灾难。宿舍用电应注意以下事项。

1. 遵守宿舍用电规章制度

学生应严格遵守宿舍的用电规章制度, 了解宿舍的限电负荷情况。不在

一个插座上连接多种电器，不使用大功率违规电器，不在宿舍内私自更改、拆卸、安装电线等。

2. 适时切断电源

当人离开宿舍时，应切断室内所有电器的电源。如偶遇突发停电状况，也应及时切断电源，避免电力恢复供应时瞬间产生的巨大电流对电器造成损害，或带来其他安全隐患。

3. 将电器远离易燃环境

电器长时间通电运作后，会产生高热，一旦遇到易燃物，极易引发火灾。因此，不应将充电器、插排等放在被褥下，不应让白炽灯靠近纸张、衣物等易燃物，不营造易燃环境，不让火灾有可乘之机。

（二）应对触电事故的方法

无论是自己触电还是他人触电，首先要做的就是使触电者脱离电源。下面分别介绍应对自我触电和应对他人触电的方法。

1. 应对自我触电的方法

自我触电时，触电者应当迅速地试图摆脱或切断电源。不小心触电后，应当保持冷静，观察周围是否有绝缘物体，若有，则利用绝缘体将身体与电源隔开。例如，如果因不小心抓住裸露在外的电线而触电，应当用另一只手抓住电线胶皮外壳的部分，将电线从手中拉出。

2. 应对他人触电的方法

发现他人不慎触电时，应在确保自身安全的前提下，积极救助他人。首先，必须使触电者快速脱离电源。借助周围的绝缘体，如木棒、竹竿、塑料制品或橡胶制品等挑开带电体，将触电者与带电体隔开（图 1-4）。如果身边没有可以利用的绝缘物体，则可以用干燥的衣物将触电者拉开。在未切断电源前，切忌用自己的手直接拉开触电者，否则自己也会触电受伤。其次，在触电者摆脱触电后，应当及时确认其身体状态，同时联系医院。此时，触电者不宜来回走动，应在干燥温暖的通风场所平躺静卧一段时间。若触电者陷入昏迷，出现呼吸困难、心跳停止的状况，在急救人员到达之前，若懂得心肺复苏方法，可对触电者进行心肺复苏，展开急救。



图 1-4 用木棍挑开触电者



如何预防及应对宿舍盗窃事件？

学生宿舍是住校学生的“家”，也是其存放财物的主要场所，因此，不法分子常以宿舍作为行窃的主要目标。

学生宿舍被盗在时间上具有一定的规律性。据统计，学生宿舍最容易被盗的时间，即发案率最高的时间通常有如下几个：①刚开学时，宿舍进出人员混乱，容易被盗；②放假前容易被盗；③学生离校后和假期，易发生撬门扭锁盗窃事件；④上课时间容易被盗；⑤晚自习时，相邻的宿舍无人，容易被盗；⑥夏季开门、开窗睡觉时，容易被盗；⑦学校举办大型文体活动时，外来人员剧增，被盗的可能性也会增大。

为防止宿舍被盗，学生应注意以下几点。

(1) 不要随意留宿不知底细的人。

(2) 不要给外来推销人员开门，发现外来推销人员要及时报告宿舍管理人员或保卫处。

(3) 对进入宿舍楼且形迹可疑的陌生人应提高警惕。如果发现宿舍楼有明显不像学生的可疑人员,应及时报告给宿舍管理人员或保卫处。

(4) 不要随意透露或公开自己的宿舍信息和个人信息。如果有不熟悉的人打探你的校园安全个人信息,不要回答。

(5) 放假前要仔细收好自己的贵重物品,将其带回家,防止放假期间被盗。

(6) 在发现物品被盗时,应及时向学校保卫部门报告,以便保卫人员及时采取措施,追查不法分子。

四

如何打造安全的宿舍环境?

学生宿舍是每一个住校学生温馨的家。作为一名文明、健康、向上的新时代学生,有责任和义务为自己和他人营造一个文明安全、诚信友爱、健康和谐的学习生活环境。共创文明宿舍,需要学生努力做到以下几点。

(1) 内务整洁。每天坚持打扫宿舍卫生,保持室内地面、墙面、桌面、卫生间等区域整洁;室内的物品、床上用品摆放整齐。

(2) 举止文明。在宿舍区不大声喧哗,不追逐打闹,不乱扔垃圾,不高空抛物,不破坏公物,休息时间不做影响他人休息的活动。自觉遵守相关规定,积极配合宿舍管理人员维护住宿秩序,杜绝违规张贴小广告。

(3) 作息规律。寝室成员相互督促,按时归宿,按时作息,不通宵上网、娱乐,养成良好的作息习惯,每天养足精神,确保以最佳状态进行学习。

(4) 相互尊重。尊重宿舍管理人员,室友、同学间要互爱互助,学会宽容;当他人遇到困难时,要伸出援手;发生矛盾时,要真诚沟通。



安全话题 说一说

宿舍是学生居住生活的地方,常存在用电方面的安全隐患。观察图 1-5,说一说宿舍里的用电安全隐患。

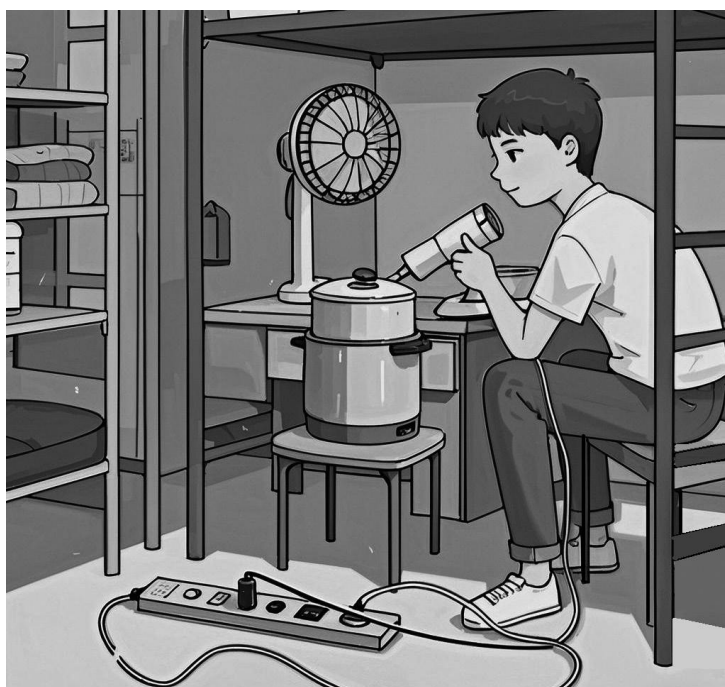


图 1-5 宿舍用电安全

任务三 实训操作安全

安全事故的发生，通常是一种或多种不安全行为、不安全状态共同作用的结果。实训过程中任何一个隐患、任何一处疏忽，都有可能酿成大的事故，造成难以估量的损失。因此，同学们应对实训安全问题予以高度重视。



安全案例

读一读



案例一

实训课上，小宋与其他同学正围在实训指导教师身边，观摩如何利用机床加工金属件，小宋对突然高速旋转起来的金属件感到很好奇，趁着实训指导教师回答其他同学提问的空当，便悄悄凑近了观看。当他好奇地探头去观察时，金属件恰好砸到了他的头部。小宋痛苦呼救的声音引起了全班同学的注意。实训指导教师一边关闭机床，一边指挥学生稳定下来，并立刻拨打了120急救电话。在等待救护车到来的期间，同学们没有随意挪动受伤的小宋，只是一直与他保持对话，确认他意识保持清醒。后来，小宋被诊断为轻微脑震荡，在休息了一段时间后，身体逐渐好转。

【评析】此次实训安全事故反映出小宋的安全防范意识不足，只顾满足自己的好奇心，而忽略了高速转动的金属件的潜在危险性。幸而，指导教师和同学们的应急处理比较到位，这才控制住了紧急的事态。



案例二

18岁的王某在上车床实训操作课时，被车床打伤右手，造成十级伤残。事故发生后，王某就医治疗，但和校方就赔偿事宜未能达成一致意见，遂诉至人民法院。人民法院依法判决被告某校赔偿原告王某医疗费、交通费、残疾赔偿金的70%。

【评析】学生在实训中受伤，这是学校和学生都不愿看到的事情，这就要求学校和学生都要重视实训安全。学校要注意保证实训器械和实训场所的安全，及时维修，定期检修；教师要注意引导学生在使用机器时规范操作，排除干扰因素，让学生远离事故。学生要强化规范操作意识，尤其是在使用大型机器的时候，安全隐患较多，稍有疏忽就有可能给自己或他人带来伤害。因此，学生一定要严格按照教师要求的操作规程正确操作。



安全知识 问一问



实训操作的常见安全问题有哪些？

实训安全问题主要由生产操作过程中的危险因素、生产场地危险因素两部分导致。

（一）生产操作危险因素

学生在实训过程中需要亲身参与某些工作实践，这些工作本身可能具有潜在的事故危险，如高处作业潜藏着高空坠落风险、动火作业可能引起火灾事故等。学生可能因对工作安全操作流程不熟悉或对可能存在的危险因素不了解，而造成各种安全事故。

（二）生产场地危险因素

学生所在生产场所的危险因素是指学生实训受到各种客观因素的影响与威胁（如劳动工具粗糙、实训场所噪声超标等），学生在这些危险因素单独或综合作用下实训，有可能发生各种安全事故。

实训前，要检查设备是否具有以下问题。

- （1）设备、设施、工具及附件的设计不合理，或安装、调整不良。
- （2）设备腐蚀、老化或因长期运转而出现磨损。
- （3）缺少安全装置和防护措施，或者安全装置和防护设施有缺陷。



拓展阅读

实训操作管理制度

(1) 牢固树立“安全第一，生命第一”的观念，听从实训指导教师的管理。

(2) 禁止携带易燃、易爆、易碎、易污染、强磁性、放射性或有毒物品进入实训室。

(3) 严禁在实训室嬉戏、打闹和进食。

(4) 操作前需检查所用设备、用具等是否完好，各项安全措施是否到位，有问题及时报告。

(5) 严禁单独操作易触电或易较伤的危險设备，禁止用湿手或湿物接触带电物体。

(6) 必须做好各种设备及实训室的清洁、整理工作，需检查危险用品是否已妥善安置。

(7) 务必切断水源、电源、气源，消灭火种，关好门窗后方可离开。

二

如何做好实训室意外伤害的防范与应对？

常见的实训意外伤害主要包括机械伤害、热力灼伤和设备漏电，以下简要介绍这三种事故的应急处理。

(一) 机械伤害的应急处理

机械伤害大部分表现为人员与可运动物件的接触伤害，如头发、衣物等绞缠进机器，肢体遭到机械碾压、切剪，飞出物（松动的零件、断裂的弹簧等）打击，等等。机械伤害造成的后果通常比较严重，在处理时应注意以下三点。

(1) 现场其余人员发现机械伤害事故后要保持镇静，在第一时间控制、处理伤人机械，解救伤者。

(2) 检查时，遵循“先救命，后救肢”的原则，率先关注伤者意识的清

晰程度和有无呼吸、心跳或脉搏，如若伤者出现昏迷、心脏停搏等情况，请立即拨打 120 急救电话。

(3) 现场其余人员要小心谨慎地对待伤者，避免使其伤情进一步加重。对伤者进行检查和急救时，要注意采用正确的方法，不能随意挪动伤者或想当然地处理伤情。

(二) 热力灼伤的应急处理

一般来说，热力灼伤主要是由火焰、高温液体、高温气体及炽热金属等作用于人体，对皮肤、黏膜或更深层次的组织造成持续性损伤，损伤严重时会导致死亡。因此，热力灼伤的应急处理非常重要，正确的处理方法可以减轻伤势，预防并发症。

首先，需要拨打 120 急救电话并迅速脱离热源，如扑灭火焰、移除高温物体等，避免热力继续作用于伤处。其次，及时冷疗能防止热力继续作用于创面并减轻痛苦，但冲洗或冷敷创面等操作应在急救人员的指导下进行，冷疗温度不可过低。此外，不宜用酱油、牙膏或油脂类敷料涂抹伤处，避免加重伤势。

(三) 设备漏电的应急处理

漏电事故是指由于线路破损、设备老化或接地不良等原因导致电流泄漏，可能引发触电、电路短路甚至火灾等严重后果。一旦发现漏电现象，应立即使用绝缘手套、绝缘钳等绝缘工具切断相关设备的电源。同时，应迅速疏散现场人员，与漏电设备和区域保持安全距离。

若已出现短路情况，应迅速拨打 119 消防报警电话并采取紧急灭火措施。

在有人触电的情况下，还需要及时拨打 120 急救电话并使用绝缘工具帮助触电者脱离电源，再根据其伤势情况采取相应的急救措施，如人工呼吸、心肺复苏等。



安全话题 说一说

观察图 1-6，分辨图片中分别是哪些专业的实训室。结合自己的专业，

说一说实训中可能遇到的实训安全事故。



图 1-6 不同专业的实训室

任务四 体育活动安全

俗话说，生命在于运动，体育运动与同学们的健康成长息息相关。适度进行体育锻炼有利于同学们增强体能，提高身体素质。运动损伤是体育运动中不可忽视的安全问题，为此，同学们应主动学习体育运动安全知识，尽量避免运动损伤，保护自己在运动过程中的人身安全。



安全案例 读一读



案例一

小王喜欢打篮球，是校篮球队的预备队员。为了成为正式队员，小王经常在小队训练结束后偷偷加练。一天，小王私下练习时遇到了校篮球队的教练，教练询问了小王的加练内容，小王回答：“我的投篮准确率太低了，所以一直在练习投篮。”教练又问小王最近身体是否感到不适，小王表示胳膊有些酸痛、无力，偶尔会感到心悸，但他认为这应该是运动后的正常现象。教练听后立即带小王去医院检查，发现小王长期的单一动作训练对其肩部、肘部造成的运动负荷过大，已经产生了慢性损伤。

【评析】适度运动有利于身心健康，但过度运动会导致身体疲劳，损害身体。因此，同学们在制订运动计划时，应根据自身条件合理控制运动负荷，科学调整运动计划。



案例二

一年冬天，小魏在离开宿舍时随手将落在桌子上的金属发卡放进了校服外套的口袋中。到达教室后，小魏忘记了这件事，上体育课时也没有将发卡拿出来。当天体育课的锻炼项目是立定跳远，轮到小魏时，她不慎摔倒，并感觉自己的左侧腹部十分疼痛，这才想起自己忘在口袋里的“罪魁祸首”。

下课后，小魏去卫生间查看之前感觉疼痛的地方，发现皮肤上有一道明显的红印，如果自己校服外套里不是厚重的毛衣，后果将不堪设想。

【评析】每次运动前，都应检查自己的着装是否适宜、口袋中是否有易碎或尖锐物品等。建议每次使用完物品后尽快放回原处或放置在指定位置，不要随身携带。最好在每次运动前都清空口袋，以防易碎或尖锐物品划伤、割伤自己。



安全知识 问一问



体育课安全包括哪些要点？

在各种运动中，运动者体质不佳、行为不规范、准备活动不充分、场地气温过高或过低、运动器材质量不合格等，都可能会导致运动损伤。因此，同学们在运动前、运动中和运动后都应提高警惕，加强安全防范。

（一）运动前的注意事项

运动前的准备工作是确保运动安全和运动效果的重要环节，应注意以下事项。

1. 检查自己的身体情况

参加体育教学，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监管，随时注意身体功能状况变化，若有不良症状要及时向教师反映情况，采取必要的保健措施。切忌有心脏病或有其他不适合参与体育教学的疾病而隐瞒病情，勿勉强参加教学。

2. 检查场地和器材

要认真检查运动场地和运动器材，消除安全隐患。要注意场地中的不安全因素，如场地是否平整、是否要清除石头土块；检查沙坑的松散度、是否有石子杂物等；检查体育设施是否牢固、安全、可靠，器材是否完好；等等。若发现场地和器材有损坏，不应冒险运动，一定要在确保自身安全的情况下

开始运动。

3. 做好运动准备

要穿运动服装、运动鞋，不要佩戴各类金属或玻璃装饰物，不要携带尖利物品等，以防物品尖锐刺伤身体或破损后伤害身体。做好运动前的热身准备，可适度进行肌肉拉伸。

（二）运动中的注意事项

为了避免不必要的运动损伤，在运动过程中需要注意以下几个方面。

1. 控制运动负荷

一般来说，负责体育课的教师具备充足的理论知识，能够充分考虑学生的生理特点，为学生安排合理的运动负荷。因此，学生在体育课上运动时听从教师的安排即可。个人进行锻炼时，则应询问家长及专业人士的意见，根据自身健康状况、训练水平和运动项目的特点，循序渐进，合理安排运动负荷，否则容易导致运动负荷过重，造成全身机能下降，引发运动损伤。

2. 遵守运动规则

运动时一定要掌握动作要领，正确使用运动器材，以及遵守比赛规则，切忌在运动中追逐打闹或心不在焉。例如：在学习排球时应用正确的手形接球、传球，以防手指挫伤；在练习跑步时应学习正确的跑步姿势，以避免身体拉伤或肌肉痉挛；在短跑比赛时应沿着自己的赛道奔跑，以防与其他运动员相撞；等等。

3. 加强自我保护

自我保护在运动中十分重要，尤其是在接触一项新运动或进行剧烈运动时，自我保护能有效避免运动损伤。在运动中，应集中注意力，一旦发生异常应迅速做出反应。例如：在身体失去平衡即将跌倒时，应在着地的瞬间顺势向一侧翻滚，同时尽可能地屈膝、收紧下巴、屈肘护在胸前；当不得已向后摔时，应主动屈膝，降低重心，使臀部先落地（注意保护尾骨），同时低下头或双手护住头部，避免头部直接接触地面；从高处跳下时，应双膝并拢，用前脚掌着地，再过渡到全脚掌着地。此外，如果运动时感到身体不适或十分疲劳，应立刻停止动作，必要时联系父母去医院或去学校医务室接受治疗。

（三）运动后的注意事项

运动后的注意事项包括做好整理活动、关注身体反应等，这些有助于学生提升锻炼效果，恢复身体。

1. 认真做恢复整理教学

做恢复整理教学的目的就是使人体更好地从紧张运动状态过渡到安静状态，使心脏逐渐恢复平静，放松身心。如果突然停止运动，就会造成暂时性的贫血，产生心慌、晕倒等一系列不良反应，对身心健康造成损害。

2. 自我检查运动反应

如果感到十分疲劳，四肢酸沉，出现心慌、头晕等，说明运动负荷过大，需要好好调整与休息。运动后经过合理的休息，感到全身舒服，精神愉快，体力充沛，食欲增加，睡眠良好，说明运动负荷安排比较合理。

3. 适当补充能量

参加体育运动要消耗大量的能量，所以在运动后（运动前也应适当补充能量）要科学饮食，满足身体的需要，确保取得最佳的锻炼效果。



运动会安全包括哪些要点？

运动会是展现学生体育才能和增强团队意识的重要活动。在校园中，安全是组织此类大型活动的首要考虑因素。确保运动会的顺利进行，需要从多个方面着手保障参与者的安全。

（一）事前准备

1. 预防意外伤害

在参加运动会之前，运动员要确保自己身体健康，如果有任何健康问题，应该咨询医生是否可以参加比赛项目并获得适当的治疗。同时，运动前要做好拉伸运动和热身活动，以降低运动伤害的风险。此外，校医应在运动会现场等候，以备意外伤害发生时的应急处理。

2. 了解规则和安全要求

在参加运动项目之前，运动员应了解并熟悉相关的规则和安全要求，包括比赛规则、紧急情况处理和适当的装备要求等。

（二）现场安全

1. 关注场地安全

在运动场地上，注意观察地面是否平整，有无障碍物或其他危险因素。在运动项目开始之前，应在项目场地内清除无关人员，扫除场地障碍，以避免运动员跌倒或碰撞等意外事件的发生。

2. 使用适当装备

根据不同的运动项目，选择合适的装备，如护具、头盔、鞋子等。确保装备符合安全标准，并佩戴正确，以给身体提供必要的保护。

3. 关注场馆警示标志

注意场馆内的警示标志，明确自己在场馆中的所处位置和最近的安全逃生通道，以确保突发情况下能够快速离开场馆，保护自身安全。在紧急情况下，还要遵循场馆工作人员的指示，有序应对突发情况。

（三）饮食和水分

1. 适当补充水分

参与运动会期间，运动员要保持充足的水分摄入，以防止脱水和中暑。定时饮水，根据运动强度和天气情况来调整水分的摄取量。

2. 合理饮食

运动会期间，运动员要保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质。避免过度饮食或暴饮暴食，以免影响体能和健康状况。

（四）紧急情况处理

1. 熟悉紧急情况处理流程

了解运动会场馆的紧急情况处理流程，包括寻求医疗援助、使用灭火设备、寻找安全通道等，提前找到离自己最近的安全通道和安全设备。知道如

何正确应对可能发生的紧急情况，以保护自己和他人的安全。

2. 研究基本急救知识

掌握一些基本的急救知识，如心肺复苏术、止血和包扎等。这些知识在紧急情况下可能会派上用场，帮助伤者获得及时的救治。

三

课外体育活动安全包括哪些要点？

运动可以增强健康、提高身体的运动素质和基本活动能力，并能够防治疾病。但是，并不是只要参加体育锻炼，就一定会获得良好的效果，如果运动类别、频率、强度、时间、方式等选择或运用不当，反而对健康有害。科学的体育运动原则是对体育锻炼过程中客观规律的反映，是对人们成功经验的总结和概括，也是人们参加体育锻炼时必须遵循的准则。

（一）实事求是、注意安全

实事求是是指锻炼身体应从个人的实际情况和外界环境条件的实际出发，确定锻炼目的，选择适宜的运动项目，合理地安排运动时间和运动负荷，减少运动损伤。

（二）积极自觉、明确目标

学生首先应该树立“科学运动有益健康”的信念，充分认识到适量运动对身心健康的必要性，自觉克服各种懒惰心理和对体育锻炼的麻痹或恐惧心理，代之以自觉、愉悦和积极的心态，开展各种形式的体育锻炼活动。

要做到自觉运动，首先必须明确运动的目的。每个人都可以选择自己喜爱的运动项目和形式，并有意识地培养锻炼的兴趣，由兴趣入门，逐渐形成一种自觉行动的体育锻炼习惯。学生在参加体育运动之前，要根据自己的体能、技能和健康水平的实际情况，确立明确而适宜的目标，有目标地进行锻炼，以达到良好的锻炼效果。

（三）适量适度、循序渐进

锻炼时，学生要根据环境（如季节、气候、场地和运动器材等）及个人

的身体条件（包括自身的健康和运动水平）等，依据人体发展规律和超量负荷原理，科学安排锻炼项目，选择适当的锻炼方法，注意锻炼难度、锻炼时间和身体负荷等，有计划、有步骤地逐步提高要求，在不断适应的同时，使体质逐步得到增强。如果锻炼的效果不明显，既不能灰心丧气、半途而废，也不可急躁冒进、盲目蛮干，学生应针对自己的情况，合理调整练习内容和运动负荷，循序渐进，稳步提升。

（四）持之以恒、坚持不懈

掌握一项运动技术也需要持之以恒。人的大脑中有大量的神经突触，个体必须通过固定形式的重复练习对这些突触连续进行某种刺激，才能在大脑中形成一整套固定形式的反应，即动力定型。动力定型建立后，运动者就能习惯性地、熟练地完成一整套练习。如果不能坚持练习，已形成的条件反射就会因不能及时得到强化而慢慢消退，动作记忆就不会牢固。

锻炼身体要有连续性和系统性，人体的各个器官都具有“用进废退”的特点，只有经常参加体育运动，安排适合自己的、自己感兴趣的运动项目，科学地制订健身计划，才能不断有效地增强体质。有研究表明，不经常参加运动或中断运动的人，其原有的身体机能、身体素质和运动技术水平会明显下降，中断运动的时间越长，下降得越明显。

（五）全面锻炼、避免疲劳

人体是一个有机的统一体，各个器官和各个系统的机能都是相互联系和相互影响的。体育运动要使人体的形态、机能及特质等方面得到全面和谐的发展，包括耐力、速度、力量、灵敏度、柔韧性等。因此，运动选择的练习内容和方法应力求全面地影响身体，使身体各种素质和各器官的机能得到全面发展。练习内容和练习手段的选择不能过于单一，因为每种练习内容或练习手段对身体的影响都具有局限性。练习内容和练习手段应多样、丰富，避免长期局限于只锻炼身体某一部位、只发展某种身体素质。在锻炼中可以以某一项为主，辅以其他锻炼内容，如健美爱好者可在进行肌肉力量练习的同时，增加一些发展有氧耐力和柔韧素质的练习，使身体得到全面锻炼。此外，学生应在科学知识的指导下，有目的、有规律地进行锻炼，并在锻炼中不断

调整，力求均衡、全面。

某些学生盲目制订运动计划，导致运动负荷过大，造成过度疲劳。过度疲劳是体育锻炼中的一种慢性病理状态，亦称过度训练综合征。该疲劳状态可反映在躯体和心理两个方面，前者如肌肉僵硬、肌力下降、关节活动不灵、心率加快、呼吸加快等；后者如情绪不宁、失眠、注意力不集中、记忆力下降、判断失误多等。躯体与心理的疲劳是交叉在一起的，它们互相影响，共同影响人的健康。

四

运动意外伤害如何预防与处理？

对于学生而言，体育运动是促进其健康成长的重要手段。但是，考虑到学生的神经和肌肉等结构均未发育完全，力量、灵敏性、平衡性和协调性等身体素质水平未发展到最优阶段，过量的体育运动或不正确的体育运动容易使其身体承受超负荷的压力，从而导致受伤。因此，学生应加强自我保护意识，养成良好的运动习惯，并掌握简单的运动损伤处理手段。

（一）开展体育运动前的准备工作

体育运动前的准备工作十分重要，它能够有效避免运动中的意外伤害。学生在运动前要记得评估身体状况、检查运动场地和器械并进行热身活动。

1. 评估身体状况

在参与体育运动之前，最好对自己的身体状况进行一个初步评估。评估不能依靠自我感觉，必须遵循一定的规律。首先，患病者或疾病初愈者不适宜进行体育运动，若一定要运动，则应选择强度较低的运动，如散步、练八段锦等；其次，刚吃过饭、睡眠不足或过度疲劳的人也不适宜进行剧烈的体育运动，否则容易对身体健康造成危害。

2. 检查运动场地和器械

运动前应认真检查运动场地和运动器械。具体来说，应检查运动场地的空间是否足够宽敞、地面是否平整、布局是否合理、是否存在石子等杂物，检查运动器材是否完好、牢固，是否可以正常使用，等等。

3. 进行热身活动

运动前进行热身活动有利于提高中枢神经系统的兴奋度，使人体各器官、各系统缩短进入工作状态的时间。这不仅有利于避免运动损伤，还有利于获得更好的运动效果。热身活动通常分为两个阶段：第一阶段是一般准备活动，如快走、做徒手操（图 1-7）及进行体育类游戏等；第二阶段是与正式运动内容相似的动作练习，如耐久跑前的慢跑等。准备活动的运动量控制在使身体微微出汗即可，活动时间以 10 分钟为宜。需要注意的是，准备活动结束后可以休息，但时间不宜过长，其与正式活动的间隔时间不应超过 5 分钟。

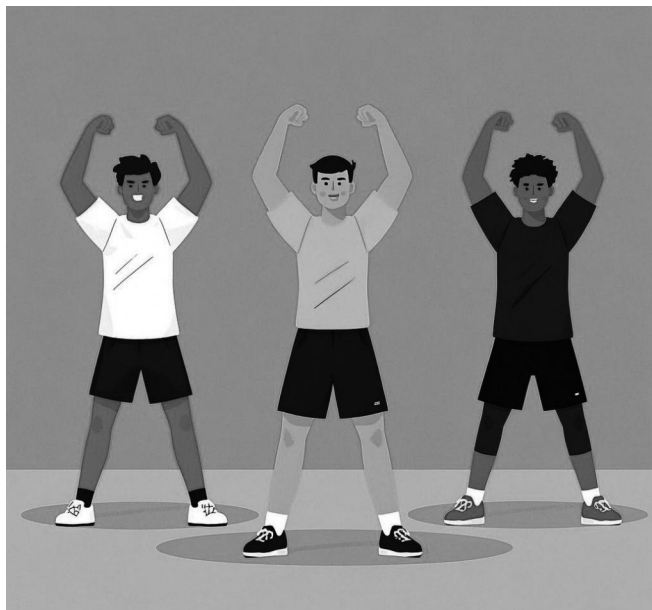


图 1-7 热身徒手操

（二）常见运动损伤及处理

一般来说，对于程度较轻的擦伤、扭伤、运动性腹痛等运动损伤，学生可以自行处理；对于程度较深或自己难以判定受伤程度的损伤，学生应立即联系学校医务室或拨打 120 急救电话，并在救护人员到来前采取急救措施。在处理轻度运动损伤时，主要用到的处理方法包括冷敷、包扎、止血和骨折固定等。这四种处理方法有时单独使用，有时结合在一起使用。

1. 包扎

包扎是发生运动损伤后应急处理的重要措施之一，起到保护伤口、减少感染、压迫止血、减少伤痛等作用。包扎常用的材料有绷带、三角巾等。现场如果没有这些材料，亦可用干净的毛巾、衣物等代替。

2. 止血

根据伤口的情况和受伤部位不同，应采用不同的止血法。常用的止血法有加压包扎止血法、直接压迫止血法、堵塞止血法、加垫屈肢止血法、指压动脉止血法和止血带止血法等，具体操作过程如表 1-1 所示。

表 1-1 常用止血方法及其操作过程

止血方法	适用范围	操作过程
加压包扎止血法	各种伤口	用无菌纱布覆盖在伤口处，再用三角巾或绷带适当增加压力包扎，包扎范围比伤口略大
直接压迫止血法	伤口较小	用无菌纱布覆盖在伤口处，用手直接压迫伤口大约 10 分钟
堵塞止血法	伤口较大、较深，出血较多	用镊子夹住无菌纱布塞入伤口内，如果一块纱布无法止血，可继续加塞纱布，然后用绷带或三角巾包扎
加垫屈肢止血法	伤口在前臂与手或小腿与脚处，且没有骨折或关节损伤	将绷带卷放在关节窝处，屈曲前臂或小腿，再用绷带绕前臂与手腕或大腿与小腿做“8”字形缠绕
指压动脉止血法	头部和四肢某些部位的大出血	将手指放在伤口近心端的动脉处，用力按压，尽量阻断血液流通
止血带止血法	四肢大出血且其他止血法无法止血	将伤肢抬高，在伤口近心端包裹纱布或三角巾，再用止血带绑扎，其松紧度以能压住动脉血流为原则，并每隔一段时间松开一次，避免肢体缺血性坏死，注意上臂中段禁止使用止血带，否则会造成桡神经损伤

3. 冷敷

冷敷具有止血、退热、镇痛、麻醉和消肿等作用。一般可以将毛巾在冷

水中浸湿，拧去多余水分后放在受伤部位，两分钟左右更换一次；还可以用毛巾、塑料袋包裹冰块，外敷在伤处。需要注意的是，冷敷的时间不宜过长，以免造成冻伤。一般的挫伤、扭伤、肌肉拉伤等都可以利用这种方法缓解症状。

4. 骨折固定

如果运动导致骨折或疑似骨折，应立即停止动作，不要活动受伤部位，更不要用手揉捏、拉拽受伤部位。同时立即拨打 120 急救电话，并求助附近的教师、同学或父母，寻找材料固定受伤部位（如充当夹板的木板、木棍或其他坚硬的长条状物品，充当衬垫的棉花、毛巾、布条，以及三角巾、绷带等），以免骨折断端移位，刺伤血管和神经，造成二次伤害。



安全话题 说一说

在正式运动前应做好准备活动来“唤醒”身体。结合图 1-8，说一说运动前可以做的准备活动有哪些。



图 1-8 运动前的准备活动