

安全有序和谐的体育课堂

王雯君

东营市经济技术开发区东凯第二小学

DOI:10.12238/jief.v4i4.5388

[摘要] 体育课程强调以身体练习为主要手段,通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成,提高学生的体育与健康实践能力。学生通过徒手练习或者利用各种器械进行一些高强度锻炼,具有较强的竞争性和对抗性的身体练习,和其他学科对比出现安全事故的几率更高。体育课堂中出现的意外事故会对学生、家长、教师、学校产生各种不良影响。对学生来说轻则擦伤重则影响学业;对家长来说心疼孩子不言而喻,要在孩子身上花费更多的时间金钱,家长对学校的信赖也会降低;对教师来说不仅影响正常的教学进度,受到学校批评甚至丢掉工作;对学校而言由安全事故引起的经济纠纷、法律纠纷也会给学校带来不必要的负面影响。因此为了保障体育教学的顺利进行应把安全作为在小学体育教学的核心内容。

[关键词] 体育课堂; 锻炼; 器械

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Safe, Orderly and Harmonious PE Class

Wenjun Wang

Dongkai Second Primary School of Dongying City Economic and Technological Development Zone

[Abstract] Physical education courses emphasize physical practice as the main means, and improve students' physical education and health practice ability through physical education and health learning, physical exercise and behavior formation. Students through freehand exercises or using various instruments to do some high-intensity exercises, which have strong competitive and antagonistic physical practices, and have a higher chance of safety accidents compared with other disciplines. Accidents occurring in the physical education class will have various adverse effects on students, parents, teachers and schools. For students, the slight impact is scratch and the serious impact is learning; for parents, it is self-evident that they love their children. They have to spend more time and money on their children, and their trust in the school will be also decreased; for teachers, it will not only affect the normal teaching progress, and the teachers will be criticized or even lose jobs; for school, economic disputes and legal disputes caused by safety accidents will also bring unnecessary negative impact on the school. Therefore, in order to ensure the smooth progress of physical education teaching, safety should be regarded as the core content of physical education teaching in primary schools.

[Key words] PE class; exercise; equipment

现如今有些体育教师关于安全问题谈虎色变,担心学生在自己的课堂上出现安全问题引火上身所以采取了消极的应对方法。体育课堂减量减负删掉大量具有挑战性的教材,教学内容枯燥无味,不利于学生的运动技能提升、体能提升,不利于培养学生坚韧不拔和勇于挑战困难的意志品质,违背了素质教育的初衷。本文主要针对小学生发生运动损伤、安全事故的原因、预防途径、处理方法三个方面进行研究,促进体育课堂安全、有序、和谐的发展。

1 导致学生发生运动损伤和安全事故的因素

1.1 导致学生运动损伤的因素

1.1.1 课前热身活动不合理

(1) 体育活动前不做热身活动; (2) 体育活动前的热身活动不充分; (3) 热身活动和当堂课的教学内容不符,例如本节课的教学内容为《30米快速跑》,但热身活动多为上肢,不能充分地活动髌膝关节和腿部肌肉,容易造成运动损伤。(4) 热身活动运动量过大,导致身体在较疲惫的情况下进行学练。(5) 教学时超过了热身活动的时效性,没有起到热身效果。

1.1.2 课堂教学设计不合理

(1) 教学内容选择不合理, 不适合学生的生理和心理特点。
(2) 教学方法不合理, 示范不得当、讲解不清晰, 没有建立正确且清晰的运动表象, 在练习过程中容易出现运动损伤。
(3) 教学组织形式不合理, 错误的队形和站位在游戏和练习当中容易出现损伤事故。

1.2 导致学生发生安全事故的因素

1.2.1 场地器材安全隐患造成的伤害

(1) 场地湿滑造成的安全事故, 如摔伤跌倒。(2) 场地异物造成的安全事故, 如立定跳远时沙坑里的石头或树枝造成的伤害。
(3) 器材破损造成的安全事故, 如学生拉单杠时, 单杠年久失修倒塌导致学生坠落发生的安全事故。(4) 器材摆放不合理造成的安全事故, 如练习跨栏时, 跨栏间距摆放不合理, 导致学生绊倒。

1.2.2 学生存在先天疾病造成的伤害

(1) 学生家长刻意隐瞒造成的安全事故。(2) 教师对学生的健康状况了解不到位造成的安全事故。

1.2.3 其他原因造成的安全事故

(1) 雾霾、阴雨、高温等天气造成的安全事故。(2) 自由活动时间学生打闹造成的安全事故。(3) 其他不可控因素。

2 运动损伤和安全事故预防措施

2.1 提升教师业务水平和责任心

教师的责任心是体育教学安全的保障, 在体育教学工作中坚持“学生第一、安全第一”的思想, 以对每一个生命高度负责的态度增强抓好安全工作的责任感。安全责任不应只停留在安全责任书的签订上, 而是建立在一种强烈的责任感上, 它来自于对一切学生负责、对每一个家庭的幸福着想、为构建和谐校园与和谐社会尽心尽力上。

提高体育教师应对安全事故的能力和应急救护的水平, 学生受伤时教师能够根据情况妥善处理, 时间就是生命如遇危险情况能第一时间送学生就医, 等待救护车的过程中可以进行应急处理。能够熟练地掌握心肺复苏、海姆立克等急救方法。

2.2 体育课安全预防措施

2.2.1 体育课前准备部分

(1) 建立学生保健信息卡。体育教师每学期开学前应向班主任了解清楚学生的健康状况, 有无重大疾病不适宜进行体育运动的学生或不能够进行高强度体育活动的学生体育教师做好记录。对这部分学生安排适宜的活动, 避免意外的发生。如小助手或者裁判员的工作。(2) 根据气候特点选择适合的教学内容。高温天气应避免高强度的体育活动、雾霾天气避免长时间的有氧活动或进行室内教学、阴雨天气可以选择在体育馆进行教学活动等。(3) 根据学生的生理和心理特点选择适当的教学内容。教学内容的难度和强度不易低于或高于学生的运动水平。尊重学生的个体差异, 因材施教, 运动水平较差的学生降低要求, 运动水平高的学生可以增加强度和难度。(4) 教师例行检查场地、器材。对于出现损坏的器械和存在安全隐患的场地及时报修, 对于影响学生进行体育活动的障碍物、异物及时清理。(5) 教师例行检查学生的着装和携带物品。体育课上应该穿方便运动得

鞋子和服装, 禁止携带尖锐的物品如: 剪刀、小刀、圆规、尺子等。
(6) 课前做好学生的安全教育工作。培养学生的安全意识, 加强学生的安全知识, 能有规避危险的意识, 减少和避免事故的发生。教师明确学生的行为, 什么可以做什么不可以做, 久而久之就养成良好的行为习惯。

2.2.2 体育课的基本部分

(1) 合理的热身活动。每节体育课应该既有一般热身活动也有专项热身活动。一般热身活动提高大脑皮层的兴奋性、调动身体各器官的活跃程度使身体进入工作状态。专项热身活动是针对本节课的学习内容设计的, 针对性更强、局部性更强。
(2) 合理的运动负荷。教师根据学生的身体状况、运动能力以及教材内容设计这节课的运动负荷, 在上课过程中可以根据学生的状态和具体情况对运动负荷进行调整, 促进学生健康发展, 提升学生身体素质。
(3) 正确的示范与指导。教师讲解动作时, 认真分析讲解内容, 突出重难点, 使学生能够准确的理解动作要领。教师动作示范要正确、规范, 给学生建立正确的运动表象。学生明确的知道先做什么、再做什么、做动作时的注意事项、如何规避危险动作。
(4) 合理的教学组织。例如在进行投掷实心球练习时, 避免学生相向练习, 而是选择所有同学往一个方向进行投掷或背向投掷; 有学生捡实心球时, 旁边的同学不准许投掷以免误伤。
(5) 注重保护与帮助。在进行高难度或进行器械练习时, 要注重保护与帮助。保护分为自我保护、他人保护、利用器械的保护; 帮助分为直接帮助、间接帮助、利用器械的帮助。教师在传授学生运动技能的同时, 相应的保护与帮助的方法也要让学生掌握, 保障练习的安全进行。
(6) 严格遵守课堂常规。学生在室外进行学习和游戏时, 容易引起高度兴奋和情绪激昂, 不安全因素较大。教师通过加强课堂管理、制定行为规则、约束学生行为避免纪律混乱而造成的安全事故。

2.2.3 体育课结束部分

(1) 放松活动必不可少。教师根据本节课的教学内容和运动负荷设计合理的有针对性的放松活动。放松活动可以缓解高强度联系后造成的乳酸堆积带来的不适感, 调节心血管系统和呼吸系统, 避免学生机体损伤。
(2) 课后总结强化安全意识。课后总结不仅要总结本节课所学习的知识点, 对于课堂中出现的突发问题、安全问题、违规违纪现象进行反馈、指导, 强化学生的安全意识。
(3) 课后器材管理要得当。下课后教师及时组织学生回收器材, 如果下节课还要用暂时放置操场要严加管理。禁止学生在没有老师在场的情况下擅自使用造成伤害。

3 学生身体发育特点及容易出现的状况

作为新时代的体育老师应该了解学生身体发育状况, 掌握运动损伤的机制和处理方法, 以保障学生的生命安全。

3.1 小学低年级身体发育特点及容易出现的状况

小学生的年龄一般处于6至12岁, 身体发育尚未成熟。小学低年级(1-3年级)的学生骨化尚未完成、骨骼比较柔软, 且容易变形, 如进行体操训练突然摔倒在地板容易造成骨折; 此阶段的学生肌肉的发育尚不完全, 含水分较多, 蛋白质、脂肪、糖、无

肌物较少,肌纤维较细,富于弹性,但肌力弱,耐力差,进行负重练习时容易造成关节脱臼等情况;并且这一阶段学生的心脏体积较小,且发育不完全,胸廓狭小,呼吸肌不发达,肺活量较小,但新陈代谢旺盛,对氧的需求量相应较大,因而呼吸频率较快。所以不宜进行过分剧烈的体育运动,否则心跳很容易飙升到160损害心脏。

3.2 小学高年级身体发育特点及容易出现的状况

小学高年级(4-6年级)的学生骨化过程正在进行之中,骨骼的弹性大而硬度小不易发生骨折,但容易发生变形,不正确的坐、立、行走姿势可引起脊柱侧弯(表现为一肩高一肩低)、后凸(驼背)等变形。肌肉逐渐增长,肌肉力量有所增强,但肌肉力量耐还较差,主要是纵向生长,肌肉纤维比较细,肌肉的力量和耐力都比成人差,容易出现疲劳,所以在劳动或锻炼时,不应该让他们承担与成人相同的负荷,以免造成肌肉或骨骼损伤。学生的心脏体积也迅速增大,但这一阶段的学生正处在生长发育高峰期,新陈代谢旺盛,心率次数达80以上,并出现青春期高血压。随着身体的发育,学生的胸廓开始增大,呼吸肌也逐渐发达,肺活量加大,但新陈代谢旺盛,对氧的需求量相应较大,呼吸频率还是比成人快。

4 体育课运动损伤处理方法

运动损伤分为急性运动损伤和慢性运动损伤,在体育课堂中学生运动损伤多属于急性运动损伤。下面主要介绍急性运动损伤的处理方法:

4.1 软组织损伤处理方法

应急处理要遵守“RICE”原则:“R”就是停下来,教师让学生停下活动休息。“I”是冰敷,有条件的可以将冰和水混合在一起,大概零度左右敷在患处;也可以用凉水进行冲洗,让局部不要肿起来,另一方面也止疼,冰敷要间歇性进行,不宜长时间冰敷。“C”就是压迫,用医用绷带或者弹力带进行加压包扎减少局部出血肿胀。“E”就是抬高,让血回流到心脏,局部不要有太多的液体积聚引起肿胀,因为肿胀会让康复变得很复杂。

4.2 肌肉筋挛处理方法

引起肌肉筋挛因素较多,如寒冷刺激、流汗过多、肌肉连续快速收缩、疲劳过去、缺钙等。一般情况下可自行恢复,也可以利用恢复手段进行干预治疗。将“痉挛部位”肌肉进行伸展拉伸,一般都会阻止,缓解甚至恢复如初;拉伸保持20秒左右,注意拉伸过程一定要用力均匀,缓慢,以免造成肌肉拉伤。

4.3 出血处理方法

若擦伤面积比较小,出血量也少,可以用双氧水、生理盐水冲洗,用碘伏消毒即可。如果擦伤面积比较大,出血量也大,可以用干净的毛巾压迫止血,到医院彻底清创,之后用凡士林纱布压迫止血。谨慎使用止血带,止血带捆扎的松紧要适宜,太松很难达到止血效果,而太紧则容易引起伤处充血,一般以停止出血,且远端摸不到脉搏为准。

4.4 骨折应急处理措施

4.4.1 开放性骨折应急处理措施

首先及时拨打急救电话,疏散其余学生后,伤员平躺在地上,进行全面检查,对神志不清的伤员更要提高警惕,防止休克。第二步判断出血位置和性质,用无菌棉或干净的布进行局部加压包扎止血。第三步如骨骼暴露在外用无菌不进行包扎不要复位以免感染。第四步利用夹板、木板、书本等硬物对骨折部位进行固定。应急处理结束后安抚学生情绪等待120救护车进行救助。

4.4.2 闭合性骨折应急处理措施

首先及时拨打急救电话,疏散其余学生后,伤员平躺在地上,进行全面检查,对神志不清的伤员更要提高警惕,防止休克。第二步利用夹板、木板、书本等硬物对骨折部位进行固定。应急处理结束后安抚学生情绪等待120救护车进行救助。

5 结束语

保障学生安全和促进学生健康发展不是对立的、不是冲突的,作为体育老师应该“两手都要抓、两手都要硬”。通过不断地提高自身专业能力、把学生安全放在第一位、培养学生安全意识,安全有序和谐的体育课堂是可以实现的!

[参考文献]

- [1]刘超,董翠香,田来,等.基于中国健康体育课程模式的体育课堂教学行为评价指标体系构建[J].天津体育学院学报,2021,36(04):427-434.
- [2]季浏.增进学生身心健康是我国学校体育发展的根本和方向——学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神[J].吉首大学学报(社会科学版),2020,41(01):28-37.
- [3]季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(06):12-22.

作者简介:

王雯君(1991--),女,汉族,山东东营人,本科,研究方向:体育教学。