# 安全做运动安全教案5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-01-15

*教案能够帮助教师合理安排教学时间，确保教学进度的顺利进行，通过教案，教师可以更好地关注学生的情感和品德培养，下面是职场范文网小编为您分享的安全做运动安全教案5篇，感谢您的参阅。安全做运动安全教案篇1一、教学内容：学生体育运动安全常识二、教学*

教案能够帮助教师合理安排教学时间，确保教学进度的顺利进行，通过教案，教师可以更好地关注学生的情感和品德培养，下面是职场范文网小编为您分享的安全做运动安全教案5篇，感谢您的参阅。

安全做运动安全教案篇1

一、教学内容：

学生体育运动安全常识

二、教学目标

1 、认知目标：了解运动伤害事故的防范常识。

2 、技能目标：知道运动伤害事故的防范方法，学会一些科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。

3 、情感目标：对安全科学的锻炼身体有认识，有自我保护意识。

三、教学的重点、难点：

重点：知道体育运动的安全注意事项。

难点：体育运动安全意识得到深化，能在今后的体育活动中自发的运用。

四、教法与学法：

1 、让学生自主探索、想象、发现、寻求答案。

2 、启发、诱导学生进入教学情景，以学生为主体，让学生结合自己的体育锻炼经验以及活动经历突出教学的重点和难点。

五、课型：体育与健康室内理论研讨课

六、教学时间： 20xx 年 3 月 26 日

七、教学课时：一课时

八、教学过程：

（一）导入

1 、导言：

同学们，你们看过足球比赛么？有什么感受？有没有危险呢？

（ 1 ）学生各变己见。

（ 2 ）教师归纳出示课题。

2 、引导学生自主探索：

体育课与体育活动应该注意那些安全事项？学生讨论交流，各自发表。

（二）学习新知识

1 、运动前的注意事项

（ 1 ）检查自己的身体情况

参加体育活动，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监督，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。切忌有心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病而隐瞒病情，勉强参加活动。

学生有以下疾病或症状，禁止参加体育活动：

① 体温增高的急性疾病；

② 各种内脏疾病（心、肺、肝、肾和胃肠疾病）的急性阶段；

③ 凡是有出血倾向的疾病，如肺及支气管咳血，鼻出血，伤后不久而有出血危险，消化道出血后不久等；

④ 恶性肿瘤；

⑤ 传染病及慢性疾病，如乙肝等。

⑥患有心脏病、高血压等疾病的学生，禁止参加长跑等长时间剧烈运动的项目锻炼

（ 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，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，器材的完好度等。不冒险，确保自身安全。

（ 3 ）做好运动准备

要穿运动服装、运动鞋，不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，不要携带尖利物品等。做好热身准备活动。

为什么要做热身准备活动？（合作探究）

就是要克服内脏器官在生理上的惰性，以减低运动伤害发生的机会。

运动前不重视做准备活动 , 或准备活动做得不充分、不正确、不科学，是引起运动损伤的重要原因；准备活动不充分，肌肉、内脏、神经系统机能不兴奋，肌肉供血量不足，在这样的身体状态下进行活动，动作僵硬、不协调，及易造成损伤。

如果突然进行剧烈运动，就会出现心慌、胸闷、肢体无力、呼吸困难、动作失调等现象。

2 、运动时的注意事项

（ 1 ）要掌握动作要领

在体育锻炼活动中，了解和掌握动作要领及方法，不仅能够在运动过程中发挥好技术动作，达到体育锻炼的目的，而且还能消除心理上的恐惧，增强自信心，避免不必要的伤害。

（ 2 ）要正确使用器材

要了解熟悉掌握器材的性能、功能及使用方法。要严格遵守相关操作规程，在一些体育器械 ( 如铅球、实心球等 ) 的使用中，要注意选择适当场地，确保自身安全，同时还要注意不要伤及他人安全。

（ 3 ）运动负荷要适当。

参加体育活动要根据身体素质条件，选择最有利于增强体质的运动负荷。可循序渐进，由易到难，从小到大。负荷过小，对身体作用不大；负荷过大，会损害身体；只有适宜的运动负荷，才能有效地增强体质，提高健康水平。

3 、运动后的注意事项

（ 1 ）认真做恢复整理活动

做恢复整理活动的目的就是使人体更好的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、晕倒等一系列不良现象，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，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，保证身体的需要，确保取得最佳的锻炼效果。

①半小时至 1 小时后进餐

②避免喝含有咖啡因的饮料

③ 5 至 10 分钟后饮水（含盐）

（二） ?课堂小结：

1 、学生自评，知道多少知识？

2 、同学之间互评各自的表现，看谁学得多。

3 、再次记忆学到的知识。

4 、教师归纳总结

科学而安全地进行体育运动，可以增强体质，促进我们的身心健康。相反，体育运动如果

不能做到科学、安全锻炼，就不能达到运动目的，运动不当还会对人体造成伤害。因此我们懂得一些体育运动安全常识，掌握一定的安全防范知识，养成良好的安全运动习惯，就会达到健康身心的目的。

学生体育运动安全口诀

1 、课外活动到操场，检查场地和器材；

2 、运动服装先换上，手表饰品要摘掉；

3 、锻炼前要做热身，活动四肢扭扭腰；

4 、运动前后喝点水，剧烈运动要适量；

5 、遵守规则讲文明，危险动作杜绝掉；

6 、运动全部结束后，恢复整理要做好。

（三）拓展延伸

哪些体育运动少儿不宜过早参加？

致使关节变形的项目、肌肉负重项目、负荷量大的项目、消耗能量大的项目等不宜过早参加。

如：长跑、倒立、举重、拔河、掰手腕等。

九、板书设计

学生体育运动安全常识

1 、运动前的注意事项

（ 1 ）检查自己的身体情况（ 2 ）检查场地和器材（ 3 ）做好运动准备

2 、运动时的注意事项

（ 1 ）要掌握动作要领（ 2 ）要正确使用器材（ 3 ）运动负荷要适当

3 、运动后的注意事项

（ 1 ）做好恢复整理活动（ 2 ）自我检查运动反应（ 3 ）适当补充能量

安全做运动安全教案篇2

活动目标

1、知道哪些是危险的事，懂得要远离它。

2、积累安全生活的经验，增过自我保护的意识。

3、发展身体协调性。

4、锻炼平衡能力及快速反应能力。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备

安全flash、图片、记录表格

活动过程

1、讨论导入：

师：什么是运动安全？

2、播放安全flash，并讨论：在户外时，我们要注意哪些运动安全？

（1）户外活动时及时让幼儿知道哪些是危险的事，并学习远离危险的方法：如奔跑时应学会躲闪，否则相互碰撞容易发生危险。活动中，如发现鞋带散了，应有时系好。

（2）户外活动时，要注意房屋、场地、玩具、用具使用的安全，避免砸伤、摔伤等事故发生。

（3）所有幼儿的活动均应在教师视线范围内，对于玩攀爬等大型玩具的幼儿，带班教师距幼儿不得超过2米，对特别调皮好动的幼儿，教师要格外关注，及时干预其具有潜在危险的举动。

（4）户外活动以有组织的集体游戏为主，注意动静交替，教师既要参与其中又要关注全体，时刻观察幼儿的活动情况，避免幼儿之间冲突及其它意外发生。

3、请幼儿表演正确的户外运动作法。

4、带班教师要教会幼儿各类玩具的正确玩法，避免因玩法不当造成意外事故。并请幼儿上来演示正确的作法，如幼儿操作不当，教师应告知正确作法。

活动结束

1、评价

2、总结

安全做运动安全教案篇3

我校第20届学校体育节暨第38届田径运动会将于9月29日—30日举行，为切实做到训练安全、器材安全、比赛安全、饮食安全、人身财产安全等，保证校运会安全、有序、顺利进行，学校作如下要求：

一、加强安全教育，做好安全防范工作

1、校运会前，各班级要进行一次运动会安全教育，明天班团活动课学校将统一组织电视讲话，请各班认真组织收看，运动会安全教育教案。

2、各班体育老师利用体育课时间，对运动员进行运动安全的技术指导。

3、体育组要加强对体育器材的安全性能的检查，确保体育设施设备的安全可靠。

4、学生工作处要对运动会纠察队员进行一次培训及分工，教务处要对学生裁判进行技术培训，确保比赛场地的安全和运动会的顺利进行。

5、凡身体有病或不适合参加剧烈运动的同学请不要参加比赛。

二、积极参加运动会

1、全体运动员要发扬奥运精神，积极参加各项赛事，奋力拼博，争取最好的成绩，运动会。按秩序册或大会广播要求准时检录，准时参加比赛，赛场上要讲风格、讲友谊、讲文明、服从裁判。

2、入场式要统一着装，以饱满的精神、整齐的队列、响亮的口号接受全校师生检阅，充分展现天一中学学生的精神风貌。

三、加强比赛期间的安全管理，确保校运动会顺利进行

1、校运会期间，除运动员、服务员、纠察队员、裁判员外，其它人员一律不得进入比赛场地，并服从大会纠察和裁判的管理。

2、同学们在各班指定区域有序观看比赛，举止文明，并保持观看区域的洁净。

3、观看运动会比赛期间，各班应及时关、锁好本班灯、水、空调和门窗，保证财物安全。比赛期间学生不得随意进出校门和宿舍区域。

4、运动员比赛前，应做好相应的准备活动，并按要求穿戴合适的比赛服装和鞋子，防止发生意外事故，比赛结束后，应立即离开比赛场地。

5、纠察队员按大会要求认真做好管理工作，以维护好比赛秩序，各班服务人员佩证进入比赛场地，做好本班运动员的服务工作。

6、医务人员要按时到岗，认真做好本职工作，及时、妥善处理突发事件，并配置应急车辆。

7、全体裁判员要认真工作，严格履行裁判职责，做到公正、认真、准确，并负责本比赛区域内安全工作。

老师们、同学们，让我们共同努力，将本届运动会开成一个文明、安全的运动会，同时也预祝各位同学和各个班级在本次运动上取得优异成。

安全做运动安全教案篇4

活动目标

了解运动中的安全隐患，提高运动中的自我保护意识。

学习运动中安全自护的常识。

活动准备

幼儿分成三组，分别承担检查大型运动器械，运动安全和运动事故调查的任务，在教师指导下做好调査、检査和访问的活动准备工作，如师生一起讨论检查什么、观察什么、调查什么、记录什么、怎么记录，鼓励幼儿自己设计记录表和符号。

请园长或保健医生介绍近期本园的运动安全情况，分析事故的原因及今后应注意的问题。

活动过程

小组活动：运动安全检査、调査与访问。

在老师的带领下，第一组检查滑梯、平衡木、攀登架、攀岩墙等大型运动器械的完好情况，如固定的螺丝是否松动或脱落；平衡木的支架是否完全打开；平衡木摆放是否平稳；攀登的绳网是否缠绕或断裂；攀登架部件是否开焊；滑梯和攀登架的下面是否有地垫等，并记录在设计好的统计表上。

在教师的指导下，第二组观察全园幼儿户外活动时是否有以下不安全行为，如从高处向下跳时落地没有屈膝；从高处跳下之前没有观察下面是否有人；投掷时没有观察前方是否有人就投掷、与同伴互相胡乱投掷；走平衡木时在上面蹦跳、故意摇晃；玩大型体育器械时边玩边打闹、倒着上滑梯或头朝下或蹲着滑下；四散跑时不会躲闪等。如发现以上情况，记录在表上，同时请老师用摄像机或照相机记录。

第三组幼儿去保健室访问保健医生，了解本园运动的安全情况和已发生运动事故的原因。

各组交流调查情况。

每组推选1?2名幼儿作代表，介绍本组调查结果。

集体讨论。

教师：刚才小朋友看到或听到哪些不安全的事情？这些行为有什么危害？

教师：怎样预防安全事故的发生？为了保证小朋友活动安全，我们可以为大家做些什么？引导幼儿讨论提示大家注意运动安全的方法。

分组制作安全提示牌、安全标志、安全宣传画。

活场建议

活动变式结合本园的情况，活动可以分多次开展，帮助幼儿不断完善调查的内容，丰富相关的安全知识。活动中的集体讨论，可以请幼儿制定相关的规则，并画下来，贴在运动场相应的地方，提示大家遵守

活动延伸

（1)带领幼儿将做好的安全提示牌、安全标志、安全宣传画贴在运动场相应的位置。

（2)在全园户外活动时间，组织本班小朋友向全园小朋友进行一次运动安全的宣传活动，提髙幼儿的运动安全自护意识。

（3)在棋类区，师生一起制作运动安全棋，制定游戏规则，在游戏中巩固安全的常识。

（4)指导幼儿完成幼儿用书相关内容。

安全做运动安全教案篇5

活动目标

1、知道吃饭前后不能做剧烈运动，否则，会影响身体健康。

2、通过谈话、讨论等方式，了解吃饭前后适宜的和不适宜的活动。

3、提高对人体的认识，懂得自我保护。

4、探索、发现生活中的多样性及特征。

5、加强幼儿的安全意识。

活动准备

1、教学挂图：小朋友运动----不想吃饭。小朋友吃饭----小朋友追逐跑----手捂着肚子。

2、纸和笔。

活动过程

一、出示图片，引导幼儿观察画面，了解吃饭前后剧烈运动带来的危害。

1、教师：图上有谁?小朋友在干什么?为什么他们不想吃饭?

2、教师：图上的小朋友吃饭后，在场地上干什么?为什么他捂着肚子?

二、教师进行简单小结。

1、剧烈运动需要大量的体力，在吃饭前后进行剧烈运动，人会出很多的汗，容易使人疲劳，感觉不舒服，所以人就不想吃饭。

2、在吃饭后剧烈运动，容易使肠胃中的饭粒掉到阑尾中，出现肚子疼、阑尾炎等症状。

三、组织幼儿开展小组讨论，并用自己的方式记录讨论结果。

教师：1、饭前我们做哪些活动比较好呢?

2、饭后我们有可以做哪些事呢?启发幼儿想象从事各种较安静的活动。

四、记录幼儿的想法，师生分享新的经验。

1、饭前：听音乐、看书、听故事。(总结：安静的、运动量小的活动都可以在饭前开展。)

2、饭后：散步、和朋友说话、玩安静的小玩具等。

五、教师总结：适当地进行小运动量的活动，有利于消化。但不适宜看书等智力活动，因为血液要供应消化。

在记录讨论结果时，幼儿都能认真记录，并且幼儿记录了很多都是安静的活动，但饭前和饭后的活动幼儿有点分不清。

活动反思

小朋友在幼儿园吃饭，是家长比较关心的问题，但大都家长无论在家，还是在园，都只关心孩子的进食量，而忽虑了一个问题，那就是饭前饭后不剧烈运动，特别是饭前，因此我觉得对幼儿进行这方面的学习是很重要的。

活动中幼儿都很认真，都能积极举手回答问题，正确率也比较高，这也许是我们平时比较重视餐前餐后活动，经常对幼儿进行这方面的教育，所以幼儿在这一方面积累了一些知识，对这方面有了初步的了解，回答问题的时候幼儿会有这种表现。而且今天又经过这次的学习，幼儿的印象又更深一次，相信幼儿在这方面会做的更好。最后我希望各位老师在工作的过程中能真正的用心来对待每一个幼儿,为他们健康的成长起来做一点微薄的事情。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com