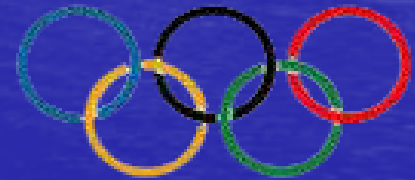


运动损伤预防及处理



刘利娜

Beijing 2008



运动损伤的预防及处理

- 运动损伤概念和分类
- 运动损伤发生原因
- 运动损伤普通检验
- 运动损伤预防
- 常见运动损伤与处理
- 普通治疗方法
- 小结



教材地位及作用：

《常见运动损伤预防及处理》是七年级体育与健康基础理论知识扩展教材，对于七年级学生来说，因为他们刚才步入中学，对运动损伤相关知识知之甚少，而且部分学生十分调皮，不会自我保护，轻易因为思想麻痹而出现意外运动损伤，所以有必要单独利用一节课加小心时间来对学生进行运动损伤相关知识讲解，以加强学生安全运动意识，有利于学生养成终生安全运动良好习惯，为本身安全负责。

教学目标

- 知识目标：
 - 1、了解运动损伤定义及发生原因；
 - 2、掌握常见运动损伤简易处理方法。
- 能力目标：
 - 学会在运动中相互帮助、相互帮助及自我保护。
- 情感目标：
 - 树立终生安全运动意识，尽可能防止运动损伤发生。

运动损伤预防及处理

- 教学重点：**
1. 造成损伤原因
 2. 普通治疗方法
 3. 运动中损伤预防

- 教学难点：**
1. 运动损伤检验
 2. 简单处理方法



福娃贝贝
Beibei

教学方法：

- 教法：案例归纳法，理论讲解法，身体演示法
- 学法：合作学习，小组讨论法、

教学过程与设置

- **一、导入新课：**中学生正处于人生身体和智力发展黄金时期，有极高体育参加愿望，不过在运动中又缺乏自我保护意识易受伤害，那么怎样应对运动中意外损伤与伤害呢，在教学实践中我将运动易发损伤与应对做了以下归类：

二、运动损伤定义及分类

(1) 定义:

体育运动中，外界各种原因作用于人体使其造成人体组织或器官在解剖上破坏或生理上紊乱，并引发不一样程度局部或全身反应，称为损伤。

体育运动中所发生损伤，称为运动损伤

(2) 分类：运动损伤按时间可分：新伤和旧伤；按病程可分为急性损伤和慢性损伤；按性质可分为开放性损伤和闭合性损伤；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。



福娃晶晶
Jingjing



三、运动损伤发生原因

- ✦ 1、认识不足，办法不妥。对运动损伤预防主要性认识不足，未能主动地采取有效预防办法，易造成运动损伤发生。

- ✦ 2、准备运动不足：
 - A、不做准备活动就进行激烈体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤；
 - B、准备活动敷衍了事，在神经系统和各器官系统功效还未到达适宜水平；
 - C、准备活动内容不得当；
 - D、过量准备活动致使身体功效不是处于最正确状态而是有所下降。

- ◆ 3、**不良心理状态**：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分担心等。
- ◆ 4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动需要，或不自量力，轻易发生损伤事故。
- ◆ 5、**不良气候改变**。如过高气温和潮湿天气，造成大量出汗失水；在冰雪严寒冬季易发生冻伤或其它损伤事故。
- ◆ 6、组织纪律混乱和违反活动要求也是造成伤害事故原因。



四、运动损伤预防

- ⊕ 1、学习运动创伤预防知识，克服麻痹思想。
- ⊕ 2、恪守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要完全办法
- ⊕ 如：检验运动场地和器材，穿着适当服装与鞋子。
- ⊕ 3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。
- ⊕ 4、要依据自己情况选择活动内容，适当控制运动量。
- ⊕ 5、掌握运动要领，加强保护和帮助。

⊕6、加强医务监督，提升自我保健意识。

⊕7、心理障碍排除：体育运动复杂性、竞技性和社会性，对学生心理方面要求越来越高，有些学生存在着不一样类型恐惧。如看到跳箱、双杠等器械就害怕，对长跑有恐惧心理。同时学生心理状态也与安全事故有着一定关系。如心情不好、情绪低落、急躁、犹豫、害怕、急于求成等。出现这种情况，学生应及时与老师沟通，搞清楚情况，消除心理障碍，让自己在愉快健康气氛中锻炼身体。

五、常见运动损伤与处理

1、擦伤（皮肤表面受到磨擦后损伤）

处理：

A、轻度擦伤：伤口洁净者普通只要涂上**红药水或紫药水**即可自愈。

B、重度擦伤：（首先需要止血）冷敷法（讲解）、抬高肢体法、绷带加压包扎法、手指直接指点压止血法。

冷敷法：可使血管收缩，降低局部充血，降低组织温度抑制神经感觉，因而有止血、止痛、防肿作用，惯用于急性闭合性软组织损伤。



晶晶
Yingying

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/228133023107006103>