

一、视频导入，揭示课题。



刘翔：2008年奥运赛场因跟腱断裂黯然退场，
成为中国人民心中难以忘却的忧伤...

昵图网 nipic.com/xiaoke



刘翔受伤位置（跟腱）



学生谈曾经的运动损伤：

- 请同学们谈谈，曾经的运动损伤经历？给生活学习带来的危害及影响？



运动损伤的预防及处理



二、共同学习，认知损伤。

让我们共同了解运动损伤、负面影响及分类：

➤ 什么是运动损伤？

体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

➤ 运动损伤带来的负面影响

它不仅仅影响个人的身体健康、学习和工作，同时不能参加正常的训练和比赛，妨碍运动成绩的提高，缩短运动寿命，严重者还可使人致残、死亡，对开展体育运动造成不良的社会影响和心理影响，对人的日常生活带来便。

常见运动损伤的分类

- 按照伤后皮肤、粘膜是否完整分类

- 1、开放性损伤

伤后皮肤或粘膜的完整性遭到破坏，受伤组织有裂口与体表相通。如擦伤、刺伤、撕裂伤及开放性骨折。

- 2、闭合性损伤

伤后皮肤或粘膜仍保持完整，受伤组织无裂口与体表相通。例如，挫伤、关节带扭伤、肌肉拉伤、闭合性骨折等。



常见运动损伤的分类

- 按损伤的病程分类

- 1、急性损伤

直接或间接外力一次作用而致伤者，伤后症状迅速出现，病程一般较短；

- 2、慢性损伤

按病因分为两类：

陈旧伤：急性损伤后因处理不当而致反复发作；

劳损伤：由于局部运动负荷量安排不当，长期负担过重超出了组织所能承受的能力，局部过劳致伤。

病症特点：症状出现缓慢，病程迁延较长

造成运动损伤的原因：

（一）思想因素

- 1、对预防运动损伤的意义认识不足。
- 2、运动中存在急躁或畏难心理。
- 3、缺乏体育道德。

（二）运动水平不够

- 1、机体的运动能力不能满足运动的要求。（身体素质差）
- 2、专项技术水平不高。（技术动作有缺点或错误）
- 3、心理素质不高

（三）运动负荷安排

- 1、局部运动负荷长期过大
- 2、一次运动量过大或连续大运动负荷训练

（四）缺乏合理的准备活动

- 1、不做准备活动或准备活动不充分。
- 2、准备活动的量过大。
- 3、准备活动的内容与运动的内容结合的不当。
- 4、准备活动与正式运动的时间间隔过长。



造成运动损伤的原因：

（五）身体功能状态不良

- 1、睡眠或休息不好。
- 2、患病或伤病初愈。
- 3、过度疲劳。

（六）教学、训练或比赛的组织安排不当

- 1、不遵守体育卫生原则。（循序渐进、区别对待）
- 2、教师负责的学生过多。
- 3、缺少保护和自我保护。
- 4、比赛方面的缺点：
 - （1）允许带伤比赛
 - （2）比赛的时间和地点随意更改。
 - （3）比赛的日程安排不当。

（七）场地设备和气候不良



请问同学们，在我们生活中常见的运动损伤都有哪些？请同学们说一下。

天有不测风云人有旦夕祸福，运动中如果发生了运动损伤如何处理，这节课老师和同学们一起学习以下几种运动损伤的预防和处理方法。

（鼻出血、擦伤、扭伤、出血的处理方法、骨折的处理方法、搬运伤员的方法。）

三、合作学习，共同探究

请同学们看学案，认真学习了解损伤后的处理方法，回答老师的提问？



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/778021021052006067>