

中小学体育课运动损伤预防与应急处理教育的实效性研究

刘晓静¹ 卢英杰^{2*} 高峰¹ 郭佳奇²

1 北京市海淀区人北实验学校, 北京 100089; 2 北京体育大学, 北京 100084

摘要: 运动损伤预防与应急处理教育作为体育课程安全保障核心, 直接关系到中小学生身心健康发展与学校教育质量提升。目前此类教育实施中存在学生防护意识模糊、课程体系单一、师资队伍专业水平不足等现实困境, 影响着教育成效发挥。面对这些挑战, 以分级培养为特征的递进式安全教育模式有助于学生安全素养的系统形成。而结合专业评价的教师发展机制则可缓解专业人才培养不足问题。这两项策略尝试突破现有安全教育方式限制, 通过系统设计与制度完善, 促进碎片化知识向体系化能力转变, 为校园安全责任体系建设提供了参考思路。

关键词: 运动损伤预防; 应急处理教育; 中小学体育; 教育实效性

Research on the Effectiveness of Education on the Prevention and Emergency Treatment of Sports Injuries in Physical Education Courses in Primary and Secondary Schools

Liu,Xiaojing¹ Lu,Yingjie^{2*} Gao,Feng¹ Guo,Jiaqi²

1Beijing Haidian District Renbei Experimental School, Beijing, 100089, China

2Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

Abstract: Education on the prevention and emergency treatment of sports injuries, as the core of ensuring the safety of physical education courses, is directly related to the physical and mental health development of primary and secondary school students and the improvement of the quality of school education. Currently, in the implementation of such education, there are practical dilemmas such as students' vague awareness of protection, a single curriculum system, and insufficient professional levels of the teaching staff, which affect the effectiveness of education. In the face of these challenges, a progressive safety education model characterized by hierarchical cultivation is conducive to the systematic formation of students' safety literacy. Meanwhile, a teacher development mechanism combined with professional evaluation can alleviate the problem of insufficient cultivation of professional talents. These two strategies attempt to break through the limitations of existing safety education methods. Through systematic design and institutional improvement, they promote the transformation of fragmented knowledge into systematic capabilities, providing a reference for the construction of the campus safety responsibility system.

Keywords: Prevention of sports injuries; Emergency treatment education; Physical education in primary and secondary schools; Educational effectiveness

DOI: 10.62639/sspis01.20250205

随着全社会对青少年身体素质的高度重视, 学校体育在促进学生全面发展进程中扮演着不可替代的角色。保障体育活动安全已成为学校管理的核心任务之一, 运动损伤预防与应急处理教育由此显现其独特价值。此类教育包含风险预判、科学防护、伤后处理等知识体系, 同时强调实操技能培养。实效性研究则着眼于考察教育实施成果与预期目标的契合度, 深入分析影响因素并探索优化路径。纵观当下中小学体育教学现状, 尽管课程标准明确设置了安全要求, 但学生防护意识薄弱、教学手段陈旧、教师专业能力不足等问题仍然突出, 阻碍了教育质量提升。探究如何构建科学递进的教育框架, 培育学生自护意识, 创

新教学方式, 健全教师发展机制, 不仅关系到校园安全责任体系完善, 更对提高体育教育整体水平具有重要实践价值。

一、中小学体育课运动损伤预防与应急处理教育的价值

(一) 有利于降低运动损伤风险, 保障学生人身安全

体育活动安全问题已成为当代教育体系中不容忽视的重要课题, 其价值超越单一教学需求。随着中小学教育改革推进, 体育课程作为促进学生全面发展的关键环节, 承载着丰富的教育功能。

(稿件编号: IS-25-5-17002)

作者简介: 刘晓静 (1993-), 女, 汉族, 北京海淀, 北京市海淀区人北实验学校, 二级教师, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 主要从事体育教学研究, 啦啦操运动, 学校体育, 青少年体育。

高峰 (1989-), 男, 汉族, 河北保定人, 北京市海淀区人北实验学校, 一级职称, 硕士学历, 研究方向: 主要从事体育教学研究, 足球运动, 学校体育, 青少年体育。

郭佳奇 (1992-), 女, 汉族, 北京海淀, 北京体育大学, 讲师, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 健美操运动, 啦啦操运动, 幼儿体育, 青少年体育, 女性体育。

通讯作者: 卢英杰 (1992-), 男, 汉族, 北京海淀, 北京体育大学, 讲师, 博士生在读, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 体操运动, 啦啦操运动, 幼儿体育, 青少年体育, 老年人体育。

运动损伤预防与应急处理教育是体育课程的核心安全内容, 价值显著。一是, 中小學生正处身体发育期, 骨骼、肌肉、神经系统尚未完全成熟, 运动损伤可能造成长期甚至永久性影响, 系统性安全教育能有效降低风险因素, 强化预防意识, 确保学生获得全面身体安全保障。二是, 体现了教育理念转变, 从传统注重技能传授的模式, 转向兼顾安全、健康、自我保护的综合培养, 使学生习得运动技能同时形成安全防护意识, 建立风险评估与应对能力, 符合现代教育强调的全人格培养目标。

(二) 有利于优化体育教学体验, 促进运动技能习得

优质教学体验作为评判学校教育水平的核心指标, 内涵已从追求成绩转向关注学生身心发展。体育作为基础教育阶段的实践性学科, 教学效果关系到学生身体素质与运动习惯养成。在校园安全文化建设下, 运动损伤预防与应急处理教育展现价值。一是, 创造安心学习氛围, 消除学生参与的心理障碍。学生掌握防护知识后, 面对挑战性项目时恐惧感降低, 参与热情提高, 课堂互动更主动, 对体能薄弱或运动经验不足的学生, 安全意识解除了对伤害的忧虑, 使教学更顺畅。二是, 构建技能学习保障体系, 确保技能形成连贯性。将安全教育融入技能训练, 学生能在正确与错误动作间建立认知, 避免错误动作导致的运动损伤, 保证学习不中断, 使技能掌握系统化、规范化, 增强运动能力应用效果。

(三) 有利于健全学校安全机制, 构建良性师生互动

校园安全责任体系建设必须坚持系统观念与整体思维, 融汇制度规范与实践成效, 重塑校园安全文化。运动损伤预防与应急处理教育作为衔接理论与现实的关键环节, 其价值超表面认知^[1]。一是, 推进校园安全责任链从行政主导走向多元共治, 传统校园安全管理架构常囿于“上传下达”模式, 强调责任书签署与检查评估, 却疏于培养全员安全意识, 而运动损伤教育通过融入日常教学, 将安全准则转化为可操作行为指南, 使安全管理从被动走向主动融入, 重塑校园安全文化基础。二是, 转变师生互动模式从指令执行型向协作共建型发展, 在损伤预防知识学习与应急技能培养中, 师生双方突破了传统“教与学”的单向关系, 形成安全共同体意识, 教师由课程讲授者拓展为安全引导者, 学生从被动接受者转为积极参与者, 彼此在应对安全挑战中建立信任与尊重, 使教育关系获得更深层次的情感支持与价值认同。

二、中小学体育课运动损伤预防与应急处理教育实效的制约因素

(一) 学生安全意识淡薄, 防护行为执行不力

中小学体育课运动损伤预防与应急处理教育的实际落实与预期目标存在差距, 学生安全

行为是检验教育实效性的直接指标^[2]。当前教育实践中, 学生参与不足、实践缺乏已成为制约实效性的首要障碍。一方面, 学生对运动伤害风险存在认识误区, 多数中小學生因年龄特点与经验欠缺, 对安全威胁评估能力不足, 低估运动环境中潜藏的风险, 抱持“意外不会降临到自己”的侥幸心理, 甚至将危险行为误解为勇敢表现, 这种认知偏差导致他们对预防知识学习兴趣缺乏, 课堂参与度下降, 与前文所述教育价值形成反差。另一方面, 即便部分学生已掌握基本安全理论, 但知行脱节现象严重。在日常体育锻炼中, 受同伴压力与从众心理影响, 学生往往放弃已学安全规范, 如准备活动草率进行、防护装备使用不当、场地器材使用违规等现象存在, 尤其在教师监督缺位时更普遍, 使自我保护意识无法转化为实际行动, 安全教育效果大打折扣。

(二) 教学内容形式单调, 实践演练环节不足

科学有效的运动损伤预防与应急处理教育需构建立体多元的内容体系并配合生动实用的教学方式, 才能确保学生既掌握理论知识又具备实际应对本领。但现今校园安全教育实践中存在突出矛盾, 使教育成效大打折扣。一方面, 当前教学内容设计缺乏整体规划与吸引力, 大多数学校的损伤预防课程仍局限于传统说教模式, 教材编排存在明显不足: 一是内容组织刻板, 知识点分散割裂。二是过度强调条文背诵与理论灌输, 缺乏依据学生发展特点设计的互动活动^[3]。三是机械化教学方式难以激发学习兴趣, 导致课堂活力下降, 学习热情减退, 甚至引发对安全教育的抵触情绪。另一方面, 实战性教学环节严重匮乏, 真实演练机会稀少, 众多学校受困于课时压力、空间限制或安全责任顾虑, 将损伤预防教育简化为学期初的例行讲座或体育课前的简短叮嘱, 缺失贯穿全学年的系统训练, 学生无法在模拟真实环境中练习关键技能, 如伤情评估判断、基础包扎固定、紧急救护技术等核心能力无法通过训练形成自动化反应, 导致面对突发状况时手足无措, 实践应对能力严重滞后。

(三) 教师专业素养欠缺, 应急处置能力有限

教师队伍素质是确保运动损伤预防与应急处理教育有效实施的关键支撑, 需兼具理论深度与实践技能。当下中小学校园安全体系建设中, 师资培养与实际需求间存在显著断层^[4]。一方面, 体育教师职前培养机制设计不足, 体现在师范院校课程体系中运动安全与伤害处理类课程比重不足, 专业知识更新滞后, 实践课时配置失衡, 缺乏与医学救护技术的衔接, 导致毕业教师面对体育教学风险预判能力不足, 致使面对复杂多变的教学场景时理论储备明显不足, 尤其对不同年龄段学生生理特点与运动风险预判欠缺, 难以担当安全教育引导者角色, 使校园安全责任体系在教师环节出现断点。另一方面, 在职教师实践能力

培训严重不足, 专业成长路径模糊, 当前教师培训评价体系过度关注教学进度与考核指标, 对安全防护与伤害应对能力考核缺位, 加之学校对安全事故追责机制日趋严格, 许多教师采取保守教学策略, 遇到实际伤情时应犹豫被动, 缺乏科学评估与及时干预能力, 只能采取“停课等待”或“简单包扎”等粗放处理, 无法提供专业有效的初步救护, 延误最佳干预时机。

三、中小学体育课运动损伤预防与应急处理教育实效的提升策略

(一) 构建递进式安全教育体系, 培养学生自我保护能力

学生是运动损伤预防与处理教育的核心对象, 其自我保护能力关系到体育活动安全成效。面对中小学生对安全认知不足与行为执行偏差, 必须通过科学系统的教育设计激发内生动力, 推动安全习惯养成^[5]。第一, 依据身心发展规律设计阶段性教育目标, 小学低段(1~2年级)聚焦基础认知启蒙, 通过符合认知发展的图画故事、情境动画培养安全警觉性与基本防护习惯, 为后续能力递进奠定基础。中段(3~4年级)强化自我评估训练, 教导学生识别场地隐患、判断个人状态、评估活动风险。高段及初中阶段则重点培养责任共担意识与初步救助技能, 使学生掌握伤情判断标准与应急处置流程, 形成从“被保护”到“会保护”再到“能救助”的能力递进链条。第二, 打破学科壁垒实现安全教育知识整合, 将肌肉骨骼保护原理融入生物课程, 运动力学安全点嵌入物理教学, 心理调适方法结合心理健康课程, 创伤处理技巧植入健康课堂, 通过多维知识互补建构防护认知体系, 促进理论向实践迁移。第三, 构建“全程记录—即时反馈—持续强化”的行为养成闭环, 开发电子安全档案、设立班级安全值周制度、组织同伴互评活动, 将知识转化为日常习惯, 培养学生在体育活动中的自主防护意识与能力, 实现从被动遵守规则到主动规避风险的质变。

(二) 创新教学模式与方法, 强化情境化实践训练

提升运动损伤预防与应急处理教育实效性, 需立足校园安全建设实际, 革新传统教学手段, 填补实践环节空白。针对教学内容单调与实操训练缺乏的困境, 学校需重构教学方法体系。第一, 优化教学内容组织架构, 实施“专题化+实用化”课程设计, 将损伤预防与处置知识按不同运动项目(如田径、球类、体操等)分类编排, 每类依据“认识危险源—掌握防护法—熟悉急救技术—参与模拟演练”四步骤设置教学单元, 使学习内容贴合实际需求, 便于师生把握重点, 解决教材内容零散、理论性过强的短板。第二, 融入现代化教学技术, 提升学习体验与教学效果, 运用多媒体图像对比展示正确与错误的运动姿势, 制作微课程讲解常见损伤处理方法, 利用校园广播播放安全知识要点, 开发简易实用的伤情评估量表,

建立校园安全事件案例库作为警示教育材料, 使枯燥理论转变为生动可感的学习资源。第三, 构建多层次实践训练平台, 确保知识向能力转化, 每月安排班级安全技能训练课, 每学期举办全校性应急演练, 定期邀请校医、专业救护人员开展现场指导, 设立“安全急救角”供学生练习包扎、固定等基本技能, 组织年级间安全技能展示与评比, 通过持续性、阶梯式实战训练, 强化操作熟练度, 使应急处置能力内化为学生行为本能。

(三) 完善教师专业发展机制, 提升应急处置水平

教师群体作为运动损伤预防与应急处理教育的核心实施主体, 其专业素质水平构成教育实效性的关键因素, 专业能力直接决定安全教育质量与效果。鉴于当前体育教师在专业知识储备与实践能力方面存在的短板, 必须从培养体系、职业发展路径构建支持机制。第一, 重构体育教师职前培养体系, 推动高校体育师范专业课程结构优化, 设立运动损伤学、运动医学基础、急救救护技术等必修课程, 调整理论与实践课时配比, 构建与医学院校、专业救护机构的合作平台, 安排准教师参与校医工作见习与急救中心实训, 弥补师资培养中的专业缺口。第二, 构建多元化在职教师能力提升平台, 按照专业成长规律设计梯度培训方案, 初入职阶段重点培养风险评估与基本处置技能。中期发展阶段强化专项损伤救护与团队协作能力。高级阶段注重应急指挥与危机管理素养, 通过线上资源学习、专题工作坊、实操训练与校际交流等形式, 确保培训内容转化为实际能力。第三, 建立专业能力评价与激励体系, 将运动安全指导与损伤处置能力纳入教师专业素养考核标准, 开展区域性专业技能竞赛与展示, 培育专业引领团队与名师工作室, 设立专项研究基金与创新实践奖励机制, 在职称评定与岗位聘用中给予适当倾斜, 营造重视安全教育的专业文化氛围, 调动教师钻研专业知识与技能的积极性, 推动形成安全教育专业人才梯队建设与可持续发展机制。

参考文献:

- [1] 应璐. 学校体育与健康课程中运动损伤的预防策略与应急处理机制[J]. 田径, 2024, (08): 81-83.
- [2] 谢建军. 体育教学中运动损伤的发生原因和预防策略[J]. 体育视野, 2024, (06): 51-53.
- [3] 桂海荣. 如何在高职体育教学中构建良性的师生互动[J]. 当代体育科技, 2019, 9(33): 99+101. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.33.099.
- [4] 苏怡怡. 高中体育课运动损伤发生的原因与对策浅探[J]. 科学大众(科学教育), 2019, (03): 183. DOI:10.16728/j.cnki.kxdz.2019.03.155.
- [5] 张朝晖. 体育教学中运动损伤的预防与处理[J]. 职大学报, 2017, (01): 99-100+96.