**桓台县第二小学**体育课安全制度

一、做好体育安全，防止受伤，最重要的是活动前的准备工作，准确掌握动作要领检查器械、场地等设施的安全，加强保护和帮助的措施。

二、准备活动。准备活动可以使身体发暖，减少肌肉粘滞性，使运动器官、内脏和神经系统做好充分的准备，避免肌肉韧带拉伤、撕列及其他损伤。

三、合适的运动服，运动鞋，鞋袜衣裤不宜过窄、过紧。进行体育锻炼时不要佩带金属徽章、别针、钥匙和其他坚硬物体，经常修剪指甲。练习单、双杠时，尽可能穿长裤，以免擦伤皮肤；还要及时擦干手汗，防止脱手摔伤。同学们要掌握单、双杠正确的方法，必要时也可带“护掌”。

四、上体育课要注意气象条件。夏季气温高，气候干燥，在室外上课时不要让学生在烈日下晒时间过长，否则容易疲劳或中暑。冬季低温严寒，在室外上课，时间过长，易发生冻伤。下雨，地面较滑；大雾，能见度低，都不利于跑、跳接力赛等项目的进行，尽量上室内课。

五、体操、单杠、双杠、支撑跳跃、技巧等项目，必须要有老师、同学的保护、帮助。

六、如因教师管理不当造成个人或学生伤害事故,该体育教师应承担一切责任。