

2023年红色文化班会教案(优质8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

红色文化班会教案篇一

- 1、让学生掌握基本的篮球规则知识，了解篮球场地的规划。
- 2、提高学生对篮球运动的爱好兴趣。
- 3、在篮球比赛中更好地运用技术和减少失误。

掌握基本的篮球比赛规则

能做出相应违例和犯规的裁判手势

1、基本规则 一：

1. 比赛方法 一队五人，其中一人为队长，候补球员最多七人，但可依主办单位 而增加人数。比赛分前、后半场，每半场各20分钟，中场休息10分钟。比赛结束两队积分相同时，则举行延长赛5分钟，若5分钟后比数 仍相同，则再次进行5分钟延长赛，直至比出胜负为止。

2. 得分种类

球投进篮框经裁判认可后，便算得分。3分线内侧投入可得2分；3分线外侧投入可得3分，罚球投进得1分。

3. 进行方式 比赛开始由两队各推出一名跳球员至中央跳球区，由主审裁判抛球双方跳球，开始比赛。掷界外球。

4. 选手替换

每次替换选手要在20秒内完成，替换次数则不限定。交换选手的时间选在有人犯规、争球、叫暂停等。裁判可暂时中止球赛的计时。

5. 罚球

每名球员各有4次被允许犯规的机会，第五次即犯满退场。且不能在同一场比赛中再度上场。罚球是在谁都不能阻挡、防守的情况下投篮，是做为对犯规队伍的处罚，给予另一队的机会。罚球要站在罚球线后，从裁判手中接过球后5秒内要投篮。在投篮后，球触到篮框前均不能踩越罚球线。

6. 违例

大致可分为

- (1) 普通违例：如带球走步、两次运球、脚踢球或以拳击球。
- (2) 跳球违例。

2、基本规则二：

24秒钟规则 ---进攻球队在场上控球时必须在24秒钟内投篮出手。

8秒钟规则 ---球队从后场控制球开始，必须在8秒钟内使球进入前场(对方的半场)。

5秒钟规则 ---持球后，球员必须在5秒钟之内掷界外球出手。

3秒钟规则 ---与对方发生身体接触而产生的犯规，比如与裁判发生争执等情况。

侵人犯规 ---与对方发生身体接触而产生的犯规行为。

技术犯规 ---队员或教练员因表现恶劣而被判犯规，比如与裁判发生争执等情况。

取消比赛知识的犯规 ---球员做出的不体现运动员精神的犯规动作，比如打人。发生此类情况后，球员应立即被罚出场外。

队员5次犯规 ---无论是侵人犯规，还是技术犯规，一名球员犯规共5次(cba'nba规定为6次)必须离开球场，不得再进行比赛。

违例 ---既不属于侵人犯规，也不属于技术犯规的违反规则的行为。主要的违例行为是：非法运球；带球走；3秒违例；使球出界。队员出界 ---球员带球或球本身触及界线或界线以外区域，即属球出界。在球触线或线外区域之前，球在空中不算出界。

干扰球 ---投篮的球向篮下落时，双方队员都不得触球。当球在球篮里的时候，防守队员不得触球。

被紧密盯防的选手 ---被防守队员紧密盯防的球员必须在5秒钟之内传球，运球或投篮，否则其队将失去控球权(nba规则中无此规定)。

球回后场 ---球队如已将球从后场移至前场，该球队球员便不能再将球移过中线，运回后场！

(一) 违例及其罚则

(2)、规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要。

(3)、在每场比赛中运用常识的一致性，在比赛中要记住有关队员的能力以及他们的态度和行为。

(4)、在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性，对于

参与者们正想做什么以及宣判什么对比赛是正确的，要有一种“感觉”。

(5)、罚则是发生违例的队失去球权，由对方在最靠近违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外；如果球进入球篮但投中无效，随之而来的掷界外球应在罚球线延长线界外处。

(6)、裁判员宣判程序：鸣笛并做停表手势~违例手势~新的进攻方向。

1、运球违例（两次运球或非法运球）。

2、持球移动违例（走步）。

3、球回后场违例。

4、球出界违例。

5、时间类的违例。

6、干扰球违例。

7、脚踢球。

8、跳球----交替拥有。

(二) 犯规及罚则 犯规是违反规则的行为，含有身体接触和违反体育道德的举止。犯规可分为侵人犯规和技术犯规。宣判程序：鸣笛并做停表手势~用手势表明犯规队员的号码、犯规性质及罚则。罚则：由对方掷界外球；如犯规队每节全队累计达4次后，罚球2次；如被侵犯队员在做投篮动作，投中2分或3分，加罚一次；不中则罚2次或3次。

1、阻挡：是阻止对方队员行进的身体接触。

2、用手拦阻是防守队员在防守状态中用手接触对方队员，或是阴碍其行动或是帮助防守队员来防守对手的动作。

3、撞人：是持球或不持球的队员推动或移动到对方队员躯干上的身体接触。

4、过分用肘。

5、非法用手。

6、推人：是用身体的任何部位强行移动或试图移动已经或没有控制球的对方队员时发生的身体接触。

7、从背后防守：是防守队员从对方队员的背后与其发生的身体接触。即使防守队员正在试图去抢球，与对方队员发生身体接触也是不正当的。

8、非法掩护：是试图非法拖延或阻止非控制球的对手到达希望到达的场上位置。

(1)、几种特定犯规：

1、技术犯规：队员或教练员及随队人员违反规则，漠视裁判员的劝告或有不正当、不道德的行为都将被视为技术犯规。技术犯规不包含身体接触。如一名队员拉、打、踢或故意地推对方。

2、违反体育道德的犯规。

3、取消竞赛资格的犯规。

4、双方犯规。

5、特殊情况下的犯规。

6、打架。

红色文化班会教案篇二

20xx级初一1班 班主任：赖婉红

20xx.11.3第10周班会课

本班教室

许永一 秦豪

1. 学习新《守则》的内容，使同学们对“守则”有更加深刻的认识。更好地理解 and 运用守则。帮助学生树立理想信念，养成良好行为习惯。

2. 提高学生的道德修养，牢固树立守则意识，增强自觉性。培养学生从现在做起，从自己做起，从一点一滴做起，做讲文明守规范的好学生。

一、谈话引入：

前几天学校把新《中小学生守则》张贴在连廊的宣传栏上，很多同学们非常关心，自觉地学习并对照自己的行为，虽然已经是初二的学生了，很多同学能够自觉去做，但在这段时间里，有些同学们还是有些做得不够好的地方，这堂班会课，我们就来对照新《中小学生守则》规范自己的行为，养成好习惯，做一名合格中学生。

二、学习新《中小学生守则》

(一)读一读，说一说

出示新《中小学生守则》

1. 爱党爱国爱人民。了解党史国情，珍视国家荣誉，热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。
2. 好学多问肯钻研。上课专心听讲，积极发表见解，乐于科学探索，养成阅读习惯。
3. 勤劳笃行乐奉献。自己事自己做，主动分担家务，参与劳动实践，热心志愿服务。
4. 明礼守法讲美德。遵守国法校纪，自觉礼让排队，保持公共卫生，爱护公共财物。
5. 孝亲尊师善待人。孝父母敬师长，爱集体助同学，虚心接受批评，学会合作共处。
6. 诚实守信有担当。保持言行一致，不说谎不作弊，借东西及时还，做到知错就改。
7. 自由朗读新《中小学生守则》并找出自己印象最深刻的地方。
8. 小组内说说你印象最深刻的部分，说明你的理解，谈谈自己哪个方面哪个地方做得不够好。

(二) 议一议 、 评一评

请同学们议一议我们班谁在日常生活中，能根据守则去做，结果怎么样？

(1) 组内说，交流。

(2) 请说得优秀的同学台前说。

(3) 你从做得优秀的同学身上，看到了什么？

三、结合学生们交流的结果，表扬能遵守各项常规的同学。

1、对常规优秀的同学进行表扬。

3、你打算在以后的生活中如何去做，同桌交流。

四、总结：

刚才同学们都说得非常好，希望每个同学今后在学习方面都要遵守课堂纪律，上课铃响后立即进教室，课本文具摆放好，安静地等老师来上课；课堂上不要随便说话，要发言，先举手，专心听课，不做小动作，提高课堂学习效率，以便取得优秀的学习成绩。希望大家能对照新《中小学生守则》，规范自己的行为，热爱劳动，热心志愿服务。自觉礼让排队，保持公共卫生，爱护公共财物。孝父母敬师长，爱集体助同学，虚心接受批评，学会合作共处。

五、活动后记：

通过学习新版《中小学生守则》，同学们了解了作为一名中学生应该遵守哪些规则，他们清楚地认识到自己应该做什么，不应该做什么。

红色文化班会教案篇三

20xx年xx月xx日

班教室

体验亲情、学会感恩

根据当前部分学生漠视父母的关爱，不懂回报，展开主题班会，希望同学们能够更深刻地体会到父母的艰辛与不易，从而理解亲情，学会感恩。

- 1、阅读经典，体验感恩；
- 2、联系实际，感恩父母；
- 3、增强班级同学的合作精神，为班级工作和进一步发展打下基础。

1、小测验。（父母的生日，最喜欢的水果，颜色和味道；父母何时最开心，难过；父母希望你为他们做什么；等）和父母对自己的了解做对比，学会去了解父母。

2、小品《种瓜得豆》

（讲述一个女孩在父母的呵护下从小学上初中考上重点大学读研究生读博士，可当父亲病了母亲需要与女儿商量如何给父亲治病的时候，女儿说：我又不是医生，你跟我商量有什么用当母亲让女儿把沾满了父亲口水的湿毛巾拿到厨房清洗的时候，女儿极不情愿的用两个手指小心翼翼的像拈着什么秽物。）

3、小游戏（肚中装篮球，捡书；头顶鸡蛋，过障碍）让我们从游戏中感受到母亲十月怀胎的痛苦。

4、说说自己知道的一些感动故事。

5、填一首小诗《凡事感激》（感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧）

5、说一些感恩的话，想想怎么回报父母。

6、班主任老师总结发言。

记得有这样一句话即使全世界的人都遗弃你，你的父母都会支持你。对父母的认同和关爱是做人的基本素质。我们无法

选择父母，但我们可以选择对待父母的方式。希望通过此次主题班会，同学们能更深刻地感受来自父母的爱，学会体谅父母，感谢父母。

红色文化班会教案篇四

活动目标：

- 1、通过宣讲新的《中小学生守则》，使学生了解、理解新的《中小学生守则》要求，增强班级凝聚力。
- 2、通过知识竞赛等活动，使学生能把规范的要求内化为自己自觉的行动，做一个文明守纪、诚实守信、勤奋向上的学生。
- 3、通过学习新的《中小学生守则》，帮助学生树立理想信念，养成良好行为习惯，促进他们身心健康发展。

活动准备：

新版《中小学生守则》文本、幻灯片

活动过程：

一、揭题引入

班主任：同学们，中国有句古话叫做“没有规矩不成方圆”，意思是说做什么事都得讲个规则。国家教育部今年8月颁布了新的《中小学生守则》，对我们小学生的日常行为提出了新的要求，它教育我们养成良好的行为习惯，做一个全面发展的一代新人，今天，我们班将开展“学新守则，养好习惯”的主题班会活动。希望大家通过学习，能了解学校、社会对我们的学习、生活要求，尽快适应小学生活，成为一名优秀的小学生。

二、宣讲规范

中小學生守則

1. 愛黨愛國愛人民。了解黨史國情，珍視國家榮譽，熱愛祖國，熱愛人民，熱愛中國共產黨。
2. 好學多問肯鑽研。上課專心听讲，積極發表見解，樂於科學探索，養成閱讀習慣。
3. 勤勞篤行樂奉獻。自己事自己做，主動分擔家務，參與勞動實踐，熱心志願服務。
4. 明禮守法講美德。遵守國法校紀，自覺禮讓排隊，保持公共衛生，愛護公共財物。
5. 孝親尊師善待人。孝父母敬師長，愛集體助同學，虛心接受批評，學會合作共處。
6. 誠實守信有擔當。保持言行一致，不說謊不作弊，借東西及時還，做到知錯就改。
7. 自強自律健身心。堅持鍛煉身體，樂觀開朗向上，不吸煙不喝酒，文明綠色上網。
8. 珍愛生命保安全。紅燈停綠燈行，防溺水不玩火，會自護懂求救，堅決遠離毒品。
9. 勤儉節約護家園。不比吃喝穿戴，愛惜花草樹木，節糧節水節電，低碳環保生活。

三、牢記規範

剛才，老師帶著我們學習完了，下面我們進行一個有關新版《中小學生守則》的知識競賽，看誰聽得認真，記得牢固。

比一比，哪些同学对它们最熟悉。

一、简答题

- 1、守则包括哪些方面的内容？
- 2、守则的第1条内容是什么？
- 3、请说出五种文明用语。
- 4、交通方面应该注意哪些事项？
- 5、新版的《中小学生守则》是教育部分别于哪年哪月颁发的？

师：我们不光要会说，更要会做。下面请同学们当个小裁判，说说他们做得对不对。

二、判断题

内容提示：

1. 赵明明听说住宿的张林请假回家了，于是中午便到他的寝室休息。
2. 黄诚诚答应父母，从此不再进入任何网吧上网。
3. 语文考试时，文青青前面的同学传来一张有答案的纸条要她传给后面的同学，她没有接传。
4. 杨兰兰经常把自己在学校的学习情况和思想动态告诉父母，结果，有时受到父母的表扬，有时受到父母的批评，以后她就不再告诉父母了。
5. 在课堂上讨论问题时，任聪慧同学大胆提出了与老师结论不同的见解。

6. 下课时，李香同学有意将腿一伸使曹英同学差一点跌倒在地。

7. 开始做广播体操了，明明还在教室里做作业，他觉得“学习好就行了，广播操做不做无所谓”。

8. 下课了，小江经常找小宏到操场追逐打闹，认为这样可以放松身心。

四、活动总结

我承诺遵循中小学生守则，从我做起，从现在做起，做一个遵纪守法的人。

宣誓人□xxx

96班班主任

刘银玲

红色文化班会教案篇五

学习一些生命安全、交通安全、校园安全等知识。

通过学习有关安全知识，使学生了解生命之可贵，珍惜生命，注意安全，掌握一些安全知识，形成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

一课时

一、引入：

生命对于每个人来说只有一次，生活中存在着许多的诱惑，同学们一定要有一定的安全意识，珍惜生命，注意安全，安

全重于一切，只有健康的身心，才能保障我们好好学习，将来好好回报父母，回报社会。

二、湖南湘乡育才中学踩踏事件

一)、观看有关视频

二)总结

三、校园安全

一)导入：请看这些校园事故

案例一：

10月25日晚□xx省xx市通江县xx镇小学四年级至六年级寄宿制学生晚自习结束后，在下楼梯时发生拥挤踩踏事故，造成8名学生死亡，45名学生受伤。

案例二：

xxx年11月8日，一完小三年级学生李某午饭后来到学校教学楼三楼走廊上玩耍，他右脚跨在走廊栏杆上，不慎失手坠落至一楼，因头部严重受伤，经抢救无效死亡。

案例三：

六年(4)班的一位男同学，在体育课的短跑练习中，由于动作不规范，被自己的脚绊倒在地上，右肩着地，造成右肩粉碎性骨折，要植入钢板固定骨头，目前正在康复中。

案例四：

在一次学校升旗仪式上，某校一位男同学，突然昏倒在地，

摔倒在水泥地板上，脸被水泥地板擦破，幸好急救及时，并无大碍。

案例五：

在一节早读课前，某校一名女同学，因与一名男同学发生口角，一怒之下，拿起圆珠笔往男同学的手臂插去，导致男同学的手臂受伤了。

二)结合案例，谈启示

结合以上五个案例，谈谈你有什么启示？

三)学习安全知识

1、日常行为安全：不携带刀具、火种或其它危险品进入校园；严禁勾引校外人员来校滋事、打架；不进网吧、游戏室、歌舞厅等娱乐场所；不在楼梯、走廊上追逐打闹、推撞；上下楼梯靠右行，不拥挤、不抢行；严禁攀爬围墙、栏杆及大树。

2、体育课、实验课安全：上体育课时，要有防范意识，不随意投掷器材。实验课时要严格操作程序，按规范操作，不随意动用器材和药品，不携带任何化学药品出实验室。

3、集体活动安全：班级、年级、学校组织的户外活动，要严格遵守活动纪律，听从老师的指挥，身体有不舒服的要及时告知老师或身边的同学。

4、心理健康安全：心理上出现问题可采取适当方法加以排解，如可找老师、家长、学生、朋友等倾诉。

四、总结

我们一定要注意安全的问题，身体是革命的本钱，有了好的身体，我们才能快乐的学习，健康地成长。今天的班会到此

结束。

红色文化班会教案篇六

一、活动目的：

- 1、提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
- 2、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

二、活动形式：以讨论为主

三、班会过程：

【引言】春天来了，夏天会如期而至，天气炎热时，你想游泳吗？诚然：游泳是大家喜爱的消暑解热的活动。可是，我们却经常听到一些溺水事故的发生，看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生。那我们该怎么关爱生命，预防溺水呢？八（4）班《珍惜生命，预防溺水》主题班会现在开始。

一、看一看

【投影展示】20xx年春天，文山州富宁县连续发生2起在校学生溺水身亡事件。

4月12日12时许，富宁县木央中心小学校在校生王某与两名同学到木央砖厂后面水塘内游泳时溺水。13时35分，木央派出所接到报警后，立即组织民警赶往现场打捞，14时40分，民警打捞出王某的尸体。

同日16时许，富宁县归朝中心小学校的在校生刘某在归朝河莫弄小组河段的河边玩耍时不慎坠入河中。直到晚上，刘某的

家长未见刘某回家，经过多方询问才得知刘某已于下午时分溺水死亡。当晚22时许，刘某的尸体被群众打捞上岸。

看到这些惨痛教训，对我们有哪些启示呢？我们身边有该类现象吗？

二. 议一议

【引言】同学们，这些小朋友为什么会发生溺水事故呢？他们违反了哪些安全规则呢？(学生各抒己见)

1、有的学生私自下水, 没有成人的陪同下；

3、有的是下到河里，腿抽筋了；

4、有的是因救人，被带下去呛死了；

.....

三. 说一说

【引言】是的，造成事故发生的原因是多种多样的。但有很多是可以避免的。那么应该如何尽可能避免儿童溺水事故的发生呢？(学生根据已有经验举手回答)

【教师小结并讲解】同学们说的都很有道理，现在我们来谈一说游泳安全的知识吧！

2、有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳；感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

4、跳入水中后，如发现腹部疼痛时，应立即上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

7、跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂

草、岩石或其他障碍物。

8、游泳时禁止与同伴过份的开玩笑;小心呛着;

(记住了吗!)

【学生问】万一不幸遇上了溺水事件时我们怎样自救?

【教师讲解】切莫慌张，应保持镇静，积极自救;

如不熟悉水性者，除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

如遇抽筋，首先保持冷静;若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止;若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直;要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

四、小结:

今天我们在班会上通过多种形式对同学进行“预防溺水”安全知识的宣传，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”等等，教育同学要保持高度的安全意识，提高对溺水危害的认识，坚决杜绝溺水事故的发生。亲爱的同学们，安全无小事，长鸣警钟，常抓不懈。让我们携起手来，在我们的心中筑起一道安全防线，最后，祝你们健康成长，青春永驻!

1. 防溺水小学生安全教育教案

2. 最新防溺水主题班会教案

3.20xx最新防溺水安全教育教案

5. 初中生防溺水主题班会教案范文

6.20xx最新小班安全教案防溺水

8.20xx暑假小学生防溺水安全教育教案

9.20xx最新初中生防溺水安全教育教案

红色文化班会教案篇七

“传承红色基因 七一童心向党”主题队会

队会时间： 参会人员： 队会过程：

一、目的：

1、 让学生了解中国共产党成长的历程、战斗的历程，着力宣传中国共产党在中国革命和建设中的历史功绩，让学生真正领悟到没有共产党就没有新中国、就没有中华民族的繁荣富强的真理。

2. 为弘扬民族精神，引导学生树立远大理想信念，加强学生的中华民族优良传统教育和革命传统教育。

二、准备： 资料，图片

三、形式： 诗朗诵

问答

合唱

四、过程

主持人（2位主持人齐说）：下面我宣布五年级“追忆红色经典 传承革命传统”主题班会正式开始。

（一）追忆革命英雄

女：当鲜艳的五星红旗迎着朝阳冉冉从东方升起时。

齐：是我们最敬爱的中国！

生1：刘胡兰 生2：董存瑞

（二）诗朗诵

（三）讨论：

小组讨论：如何传承革命精神，用行动报效祖国。（四）齐唱
女：：历史不会终结，社会在不断向高层次发展。而今，我们作为一名新时代的小学生，我们应该关心家庭、关心集体、关心学校、关心社会、关心祖国的一切发展。

齐唱：《少年，少年祖国的春天》

男：下面请班主任对这次班会做总结

（五）班主任总结

班主任：同学们梁启超说过少年强，则国强。少年富则国富。中国明天的命运就掌握在你们手里。当然真正的爱国不是一堂主题班会所能完全体现的，真正爱国更应该体现在平时的一点一滴中，没有对父母、对老师、对同学、对班级、对学校的爱，是不能谈及爱祖国的。希望你们从今以后继承先辈们的光荣传统继往开来，将来把我们的祖国建设得更加美丽富饶！

女：谢谢班主任的寄语

男：今天的追忆红色经典 传承革命精神的主题班会到此结束。

红色文化班会教案篇八

1. 提高安全意识，学习溺水安全的有关知识。
2. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
3. 自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

：学习溺水安全的基本知识，培养有关防范力。

一、谈话引入课题

生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

二、新授

1、游泳中要注意的问题。

组织学生观看安全教育专题片中‘中学生游泳的’画面。

学生讨论：在游泳时要注意哪些问题？

总结：

游泳要严格遵守“四不”：未经家长、老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；江溪池塘不去。

2、上网搜索相关溺水事故新闻、图片，组织学生分析事故的原因，教师作总结。

溺水原因主要有以下几种：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

三、教育学生如何预防溺水。

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境(如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况)要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

四、教育学生遇到他人溺水时如何施救

1、大声呼救。向附近的成人高声呼喊，尽量引起大人注意，

请大人开展营救。

2、简明扼要地向施救人员讲清落水人数、地点，便于开展营救工作。

3、可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；若没有救护器材，可以入水直接救护。未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

五、课堂总结

1、同学们小结：

通过这次活动，你懂得了什么？

2、教师小结：

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。