

# 安全运动促健康

运动前检查

运动中守规则

遇到问题及时报告



图 3-1-1

## 运动前：检查场地与器材

场地平整，活动空间合适

器材完好，按用途使用

发现积水或破损，先报告老师



图 3-1-2

## 运动前：整理个人物品

穿合适的运动服鞋

检查鞋带

收好与活动无关的硬物

跟随老师做准备活动

## 判断：怎样取回器材？

投掷练习还在进行

你的器材落在练习区里

A：立即跑进去捡

B：等老师口令，统一取回

可以暂停视频，想好再继续。

**答案：听口令，统一取回**

选择 B

投掷时不进入落地区域

等老师确认后再行动

## 运动中：专心，守规则

按规定路线与方向练习

不边跑边吃东西

不在楼梯、通道里争球

不舒服及时停下报告



图 3-1-3



图 3-1-4

## 带走一张安全清单

准备：场地、器材、服装

练习：规则、方向、间距

问题：先停下，及时报告