# 最新游泳安全演讲稿(五篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-10-03

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**游泳安全演讲稿篇一**

九（3）班 陈建本

一、教育目的：

1、加强对学生的游泳安全意识教育；提高学生对 “防溺”教育重要性的认识；

2、进一步密切联系家长，加强与家长的齐抓共管，共同做好学生在校外安全游泳的教育管理。（游泳溺水事故主要发生在校外，发生在节假日及上学、放途中，这往往是脱离家长监护和学校老师管理的时段）

二、教育主题：安全游泳 珍惜生命

三、教学过程：

1、以典型事例警示学生，提醒每个学生的游泳安全意识和自护自救能力。

2、安全游泳要求：严格遵守“游泳五个不、一个禁止”：

⑴、要求学生做到 “游泳五个不”：不准私自下水游泳；不得擅自与同学结伴外出游泳；不在无家长的带领下游泳；不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域或水情险恶的地方游泳；

⑵、要求学生做到“一个禁止”：严禁学生到山塘、河流、水库、建筑工地的积水畦地等危险水域玩耍、戏水，以免发生溺水事故。

以上关于游泳“五个不、一个禁止”的规定，将作为学校的一项行为规范和校规校纪严格要求。学生一定要熟记、遵守，若发现学生违反规定，学校将给予严肃处理。

⑶、当发现有人溺水时，不要盲目下水营救，而应立即报警，应大声呼唤成年人前来营救，以免造成更多伤亡。

⑷、如要去游泳，一定要在家长的陪同（或在家长同意，由熟悉水性的亲友带领）下，到规范的游泳场所，才能去游泳。

3、游泳安全注意事项：

1]．游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。

2]．要慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。3]．下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4]．饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳，游泳时间不宜过长。5]．不要在大浪和水流湍急的水域游泳，跳水前要摸清水中情况，水下情况不明时，不要跳水，浅水处跳水易造成伤亡。

6]．如遇险或抽筋，要及早举手呼救，保持镇静。

7]．熟练掌握游泳的技巧和自救方法，以及学会必要的遇险报警求救的方法。

4．戏水注意事项

● 发现有人溺水应尽快报警

● 在亲近溪流之前一定要预先得到家人的同意，同时要结伴以便互相照顾。● 设有「禁止游泳或水深危险」等警告标语之水域处，千万不可下水戏水。● 切勿到不明地形的水域、溪流、河汌、湖泊等游泳、戏水，以免发生危险。● 身心情况欠佳时，如疲倦、饱食、饥饿、生病、情绪不好以及酗酒后均不宜戏水。

● 不明溪流地形或水深处均不宜跳水。

● 潜水技术欠佳者，不可冒然潜入深水，以免生命危险。● 从事任何水上活动时，均应穿上救生衣，以策安全。● 不穿着牛仔裤或长裤下水。

● 如果看见有人溺水，要大声呼救。未熟练救生技术者，不要妄自赴救。

5．水中自救与救生

救人可以就地取材 一般在水中所发生之意外事件，通常由于两个原因：（1）、惊恐慌张：人于身历险境时，会因紧张而导致肌肉收缩、身体僵硬，而致活动力降低。

（2）、体力耗竭：不断之挣扎，将体力耗尽，减少生存之机会。

发生溺水事件时，必须镇定冷静，了解自己所处环境，并利用本身浮力或身边物来自救求生。水中自救之基本原则为『保持体力；以最少体力，而在水中维持最长时间』为达此要求，必须缓和呼吸频率，放松肌肉，并减缓动作。

四．总结

游泳不仅可以锻炼意志，而且可以发展肌肉力量，提高关节的灵活性，促进消化吸收，改善心肺功能，增强人的体质。但是如果不注意安全，对自己及家庭则是一种伤害，所以告诫大家要安全游泳．

**游泳安全演讲稿篇二**

小学游泳安全防溺水安全教育讲话稿

游泳，是广大少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

一、中国儿童意外溺水调查报告

在中国，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50，000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。儿童伤害死亡只是伤害的冰山一角，在每一位死亡者背后，还有着上百儿童因此而终身致残。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识；4～6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

二、游泳安全要点

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宜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，如该水域、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在大人或熟悉水性的人带领下去游泳,以便互相照顾。

3、游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

三、

溺水的急救

在我们的日常生活中，如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢？

当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

**游泳安全演讲稿篇三**

游泳安全教育

教学

内容：学习一些游泳安全知识，自救知识．

教学目标：通过学习游泳安全知识，让学生充分了解在游泳时各种自救的办法，培养学生自我自下而上能力，让学生安全，健康成长．

教学重点：了解游泳安全，掌握自救的方法，增强安全意识．

教学课时：1课时

教学器材：录相

教学过程：

一．谈话导入：

同学们生活在幸福的．温暖的家庭里，受到父母的关心．爱护，经常父母会带我们去游泳，我们都能体会到游泳是一项很受欢迎的运动。经常游泳不仅可以锻炼意志，而且可以发展肌肉力量，提高关节的灵活性，促进消化吸收，改善心肺功能，增强人的体质。但是，如果不注意游泳卫生，及安全也容易发生遇外．

二．游泳注意事项：

1．游泳前：

在游泳前除了要做好体操热身运动，还要先行淋浴以适应水温，以排除在水中对水的陌生感。饱食、饥饿、情绪不好、酗酒后不得下水．

2.游泳时：

①游泳者对自己的身体状况一定要心中有数。凡患有神经系统疾病、心血管系统疾病及传染病的人均不应下水游泳，酒后、高强度体力劳动或大运动量体育活动后，不要马上下水

②尽量选择到卫生条件好，水质清洁，设备齐全并配有救生员的游泳场馆去游泳。

③下水前要做好准备活动。不论会不会游泳，下水前都应先活动四肢，以防在游泳中因不适应水温或超过运动强度而发生气短、心慌和抽筋。

④对水深要心中有数。避免在急流、漩涡处游泳，一定要量力而行

3.游泳中：

若有打嗝、头痛、或抽筋等身体的异常状况时，应立即向师长或是救生员报告；若发现同学之间有类似情形，也应立即传达给指导者。如果无法克服对水的恐惧，应该坦白告诉指导者。另外，若身体无法适应，也要向师长或救生员报告。

4.游泳后：

一旦突然停止激烈运动，容易在回复安静状态过程中，发生失调状况。因此在结束后，不可突然停止，必需做一些轻微运动，以慢慢地回复较正常的身体状态。

三．游泳安全－－自救法

为了保障我们的安全，我们要做好安全措施：

1.泳前充分准备：

无论是刚学游泳的人还是经常游泳的高手，游泳时尽量不要单独去，要结伴而行，特别是儿童最好有亲人陪同。游泳前，还要准备一些必不可少的用具：

①合身的游泳衣裤：游泳衣裤必须合身。如果太大，游泳时容易兜水，会加大身体负重和阻力，影响游泳动作。

②游泳眼镜：水质不干净时，细茵很容易进入眼内，导致红眼病等。

③耳塞：游泳时水容易流入耳朵，有时会引起疼痛以致影响听力。

④浮体物品：初学游泳者，最好自备一些浮体物品，例如救生圈．泡沫塑料打水板等。

⑤鼻夹：游泳时，由于水波常会把水冲入鼻孔，产生呛水、咳嗽。

2.泳中自我保护法

游泳中遇到意外事故时，要沉着、冷静，按照一定的方法进行自我救护，或立即呼救，以便及时得到同伴或救护员的帮助与救护。下列情况中，可以采用自我救护方法：

一抽筋自解

①手指抽筋：

先用力握拳，然后迅速用力张开，并向后压；如此反覆动作至复元为止。

②手掌抽筋解救方法：

用另一手贴置于抽筋的手掌上,用力压。或是两掌相合手指交叉,反转掌心向外,用力伸张。或是握住四指用力后弯，直至复元为止。③上臂抽筋：

握拳并尽量屈肘,使前臂贴紧上臂,然后用力伸直,并按摩抽筋部位,如此反覆动作直至复元为止．④足趾抽筋：

双手用力压住脚心的韧带，可以复元。或者是伸展脚趾法，将抽筋的脚趾，用手抓住，前后左右的伸展，即可复元。⑤小腿抽筋的解救方法：

将抽筋的小腿膝盖向下压，另一手抓住抽筋的脚掌向上向后拉，使小腿肌肉伸展，可复元。或者是双手抓捏抽筋的小腿，用力伸展，可以复元。

⑥大腿抽筋的解救方法：

直接伸展法，或者是扳脚背拉伸法 二水草缠身自救法

如果泳者不幸被水草缠住或陷入淤泥时首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更紧，或在淤泥中越陷越深。静下来后，游泳者再用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。另外如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。一旦自己无法摆脱时，应及时呼救。三身陷漩涡自救法

有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，一旦发现，应尽量避免接近。如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。四疲劳过度自救法

过度疲劳后游泳或游泳过度，都容易造成抽筋或溺水。若你觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气并立即呼叫同伴前来协助你回到岸边。如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。五身体不适自救法

①游泳时头痛的泳者应迅速上岸，用大拇指在头顶百会穴、太阳穴及列缺穴按揉，然后用热毛巾敷头，再喝一杯热开水即可。②出现恶心、呕吐的泳者同，应赶快上岸，用手指压中脘、内关穴，如果有仁丹，也可以含上一粒。为预防肠炎，还可吃几瓣生大蒜。另外池水进鼻后，不可用手捏紧两鼻孔使劲擤，而应指压单侧鼻逐一轻轻擤，或内吸后自口中吐出。③腹痛腹胀的泳者，应上岸仰卧，用拇趾尖点压中脘穴、上脘穴或足三里穴。④出现耳痛、耳鸣可能是耳朵里灌水或鼻子呛水，排水方法有：（单足跳；（2）手心对准耳道，用手把耳朵堵严压紧，左耳进水就把头歪向左边，然后迅速将手拨开，水即会被吸出；（棉签伸入耳道内将水吸出。

⑤头晕、脑胀的泳者应立即上岸休息，全身保温，并适当喝些淡糖水或盐水。⑥眼睛瘁痛的泳者应马上用清洁的淡盐水冲冼眼睛，然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼，临睡前最好再做一下热敷四．

总结

游泳不仅可以锻炼意志，而且可以发展肌肉力量，提高关节的灵活性，促进消化吸收，改善心肺功能，增强人的体质。但是如果不注意安全，对自己及家庭则是一种伤害，所以告诫大家要安全游泳游泳安全教育工作要点

一、教育目的：

1、加强对学生的游泳安全意识教育；提高学生对 “防溺”教育重要性的认识；

2、进一步密切联系家长，加强与家长的齐抓共管，共同做好学生在校外安全游泳的教育管理。（游泳溺水事故主要发生在校外，发生在节假日及上学、放途中，这往往是脱离家长监护和学校老师管理的时段）

二、教育主题：安全游泳珍惜生命

三、教育内容：

1、以典型事例警示学生，提醒每个学生的游泳安全意识和自护自救能力。

2、安全游泳要求：严格遵守“游泳五个不、一个禁止”：

1]、要求学生做到 “游泳五个不”：不准私自下水游泳；不得擅自与同学结伴外出游泳；无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域或水情险恶的地方游泳；

1）将头歪向耳朵进水的一侧，用手拉住耳垂，用同侧腿进行

不在无家长的带领下游泳；

3）用消毒不到无安全设施、2]、要求学生做到“一个禁止”：严禁学生到山塘、河流、水库、建筑工地的积水畦地等危险水域玩耍、戏水，以免发生溺水事故。以上关于游泳“五个不、一个禁止”的规定，将作为学校的一项行为规范和校规校纪严格要求。学生一定要熟记、遵守，若发现学生违反规定，学校将给予严肃处理。

3]、当发现有人溺水时，不要盲目下水营救，而应立即报警，应大声呼唤成年人前来营救，以免造成更多伤亡。

4]、如要去游泳，一定要在家长的陪同（或在家长同意，由熟悉水性的亲友带领）下，到规范的游泳场所，才能去游泳。

3、游泳安全注意事项：

1]．游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。2]．要慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

3]．下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4]．饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳，游泳时间不宜过长。

5]．不要在大浪和水流湍急的水域游泳，跳水前要摸清水中情况，水下情况不明时，不要跳水，浅水处跳水易造成伤亡。6]．如遇险或抽筋，要及早举手呼救，保持镇静。

7]．熟练掌握游泳的技巧和自救方法，以及学会必要的遇险报警求救的方法。

戏水注意事项

● 发现有人溺水应尽快报警

● 在亲近溪流之前一定要预先得到家人的同意，同时要结伴以便互相照顾。● 设有「禁止游泳或水深危险」等警告标语之水域处，千万不可下水戏水。● 切勿到不明地形的水域、溪流、河汌、湖泊等游泳、戏水，以免发生危险。● 身心情况欠佳时，如疲倦、饱食、饥饿、生病、情绪不好以及酗酒后均不宜戏水。● 不明溪流地形或水深处均不宜跳水。

● 潜水技术欠佳者，不可冒然潜入深水，以免生命危险。● 从事任何水上活动时，均应穿上救生衣，以策安全。● 不穿着牛仔裤或长裤下水。

● 如果看见有人溺水，要大声呼救。未熟练救生技术者，不要妄自赴救。

● 河溪则因山高水急，河溪流速湍急，河底坡度大，经常出现暗流漩涡。如果游客不谙水底状况，贸然下水或无视偌大水域隐藏的种种危险，恣意弄潮戏水，很可能要付出极大的代价。水中自救与救生

救人可以就地取材 一般在水中所发生之意外事件，通常由于两个原因：

一、惊恐慌张：人于身历险境时，会因紧张而导致肌肉收缩、身体僵硬，而致活动力降低。

二、体力耗竭：不断之挣扎，将体力耗尽，减少生存之机会。

发生溺水事件时，必须镇定冷静，了解自己所处环境，并利用本身浮力或身边物来自救求生。水中自救之基本原则为『保持体力；以最少体力，而在水中维持最长时间』为达此要求，必须缓和呼吸频率，放松肌肉，并减缓动作。水中求生之基本原则为『利用身上或身旁任何可增加浮力的物体，使身体浮在水上，以待救援。』

学好防溺水安全知识是防止溺水的最好措施，因此我校针对游泳的特点对学生开展了如下有用知识学习：

（一）、游泳小常识：（五点）

1、必须在家长（监护人）的带领下去游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。另外女同学月经期间均不宜游泳。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的（水质不好）河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

（二）、游泳前要做好准备活动。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：

通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。做徒手操：（体育课老师经常采用的）使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

（三）、游泳过程中应注意的问题：（四点）

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

（四）、游泳中的紧急情况及自救。（三点）

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。（中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松驰。具体的解脱方法如下：（（1）手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。（2）一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做振颤动作。（3）上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。（4）小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。（5）大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加振颤动作，最后用力向前伸直。（6）胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：

（五）、溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己（为什么？）然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，成年不能参加抢险等危险性活动。

2、如何开展岸上急救（四步）（1）当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。（2）控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。（3）如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。（4）注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

1）如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。（“我抽筋了，快来人呀！”

不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救，未成年人保护法也规定：”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2）如果在深水6个方面）“未

（六）、面对洪水时如何避免溺水

1、发洪水时应注意往高处逃；

2、尽力躲避大浪；

3、尽量抓住浮托物；

4、挥动鲜艳衣物呼救；

5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时要听从街道、乡村政府干部的指挥，全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。

6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜\*过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。游泳卫生要求：

游泳馆（池）的水质必须符合卫生标准，要求是无色透明、无臭、无异味、清澈见底的清洁水。池水的理化指标和空气质量卫生标准见表

1、表2。

表1游泳池水理化指标表 ph值剩余氯含量杂菌总数大肠杆菌水温7.2～8.00.2～0.4mg/l不超过100个/ml不超过3个/ml18～25℃

表2游泳馆空气质量卫生标准项目标准

冬季室内温度高于水温1～2℃ 相对湿度不超过80%风速不超过0.50m/s二氧化碳不超过0.15%细菌个数不超过4000个/m3

池水的净化和消毒，多采用快速过滤法和氯化消毒法。采用氯化消毒时，用氯量应适宜，如浓度太高，可使游泳者毛发变黄、变白，并可刺激皮肤和粘膜；浓度太低则不能达到消毒要求。通常每隔的透明度应达到使站在池边能看清放在池底任何地方的一个直径为水深至少应为台高的1/2，池壁、池底平整、光滑、无凸出物或其他杂物。另外，池岸边上应备有做准备活动的空地、急救设备及技术熟练的救生人员；参加游泳锻炼者应严格遵守卫生制度，事先接受健康检查；为保证池水清洁，入池游泳者必须先淋浴，并要保持馆（池）内的卫生。

泳池的卫生状况总是让人担心的事情因素上的担心.但是,如果能够做到一些预防措施,1.最好配戴泳镜,这样避免泳池中氯成份对眼睛的伤害2.最好配戴泳帽,头发也是大家关心的3.出水后最好能够仔细清洗,使用温和的润肤护肤的沐浴液能够最大的保护身体皮肤4.自行检查一下泳池水质状况,如果你从心理上认为水质实在太差5.尽量避免喝水,但这个很难绝对避免,但事实上你不用如此担心:;,戴泳帽能够最大程度减少头发的伤害,你尽量吧!因为水质确实不够干净2h应测定一次含氯量，池水细菌分析应至少每天一次，水10cm，中间为!因为人体有足够的抵抗力来抵抗这种状况;,你最好别进去游泳.5cm呈黑色的圆块。若设有跳水台，则跳台下的,避免皮肤干燥状况的出现,否则心理上会变得很难接受,很多时候都是心理..对于身体总是好的

**游泳安全演讲稿篇四**

游泳安全教育教案

【篇1：游泳安全主题班会教案】

游泳安全主题班会教案

三年级（6）班 罗宝娥

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、初步了解

溺水安全的有关内容，知道每一个学生（包括公民）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。

4、使学生学会珍爱生命，学会自救的方法

二、活动准备

1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水；

2、收集有关防溺水事故发生的资料；以及夏季游泳溺水自救方略资料。

三、活动内容

1、导入：教师讲述近期发生在我们身边的一起溺水死亡事故听了这件事，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?此刻，你在想什么?请同学谈谈你的看法。

小结：人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命——防溺水教育

2、溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边 等场所。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡 事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。因此，为了防止溺水事故的发生，要求学生必须做到这几点：①未经家长老师同意不去；②没有会游泳的成年人陪同不去；③深水的地方不去；④不熟悉的江溪池塘不去。⑤要清楚自己的身体健康状况，熟知自己的水性⑥游泳前先接受正规的培训。3、夏季游泳溺水自救方略介绍

四、活动总结 生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

【篇2：幼儿游泳安全小班教案】

引导幼儿了解如何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。以下是学习啦小编精心整理的幼儿游泳安全小班教案的相关资料，希望对你有帮助!幼儿游泳安全小班教案篇1

水好玩也很危险

活动目标：1、初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个幼儿都要提高安全意识。2、引导幼儿了解如何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。活动准备：1、照相机拍摄的一些幼儿溺水的图片或视频。2、周围环境中一些不安全的场所图片。活动过程：

一、水好玩。

1、炎热的夏天到了，小朋友们喜欢游泳吗?为什么?

2、游泳要和谁一起去呢?能不能自己一个人去?能不能和小朋友去?你喜欢到哪里去游戏?

3、在游泳馆游泳小孩子要带上什么游泳工具呢?(游泳圈、游泳服、游泳帽)在什么地方游?(浅水区)。

4、带领幼儿学着图片上的小朋友游泳，体验游泳的乐趣。

二、水有危险(播放图片、判断安全)

1、刚才看了游泳馆的小朋友如何游泳，小朋友觉得水好玩吗?可是呀，在我们身边有一些地方也有水，你觉得可以下去游泳吗? 2、播放图片(池塘、小河、水库、游泳馆)。3、幼儿判断能否下去游泳并说出原因。4、引导幼儿判断各场所的安全隐患。

小结：游泳时我们一定要到正规的游泳馆去游泳。因为在池塘里有淤泥、在小河里容易被水冲走、而水库的水太深了不适合游泳。

三、其它身边的不安全场所

1、除了池塘、小河、水库这些地方不能去游泳。还有哪些地方是不能去游泳的呢?

2、老师播放石灰坑、较深的积水坑等图片。

3、给孩子讲述一些孩子掉进石灰坑的危险事情。 幼儿游泳安全小班教案篇2

安全愉快过暑假

活动目标：1、使幼儿了解暑假中应注意的防溺水、防走失、注意交通安全等知识，增强幼儿的自我保护意识和能力。2、通过讨论，激发幼儿向往过暑假的情感，教育幼儿愉快、合理地过暑假。3、培养幼儿完整、连贯地表达能力和对事物的判断能力。

活动准备：

安全图片

活动过程：

一、暑假来了

1、教师：“小朋友们，明天开始我们幼儿园就要放假了，这个假期叫做暑假。知道为什么吗?

2、鼓励幼儿大胆发表自己不同的见解和想法。

3、教师总结暑假的含义：这个假期是在一年中最热的时间放的，我们叫它暑假，暑：就是热的意思。

二、怎样愉快地过暑假

1、教师引导幼儿：“暑假里你们想做些什么事情呢?” 2、幼儿互相说出自己想做的或是喜欢做的事情。

三、怎样安全过暑假

1、暑假里很多小朋友都会去游泳，游泳的时候我们奥注意些什么呢?(严禁到沟、河、池塘等处玩耍游泳，一定要在自己父母的陪伴下去游泳，游泳的时候要做好防护措施，不能到深水区游泳。发现有小朋友落水要想打人呼救，不可自己施救。)

2、有些小朋友的把爸爸妈妈会带你们出去旅游或经常带你们去逛超市，这个时候我们要注意哪些安全呢?(要紧紧跟着大人，不能走丢了。如果走丢要向超市、景点的工作人员求救，出外与家人走散了，要懂得打电话110报警，不要跟陌生人走，不能乱叫大人买东西。出去旅游要做好防暑措施，多喝白开水。出去玩耍、逛街、旅游，小朋友都不能再马路上乱穿、追打、玩游戏，要提醒把爸爸妈妈开车、骑车、走路时注意遵守交通规则。)

3、暑假里我们还要注意哪些安全事项呢：不能玩火、玩电、玩尖锐的物体。夏天的太阳毒辣，不能到太阳底下长时间地玩，要保护自己的皮肤。吃冷饮时，不能一下子吃得太多，否则，会引起肚子痛，影响身体健康。吃西瓜时，要把瓜洗干净，请爸爸妈妈切好西瓜，吃的时候不讲话，以免瓜子呛人，还要防止西瓜汗流到衣服上，另外，不可乱扔西瓜皮。独自在家时不要让陌生人进来，不要告诉陌生人只有你一个人在家。

三、安全我知道

1、出示防溺水、防走失、遵守交通规则等方面的安全图片，引导幼儿讨论图画中的小朋友做的对不对，为什么?

2、暑假马上就要开始了，小朋友在暑假里一定要主力安全，要把老师和爸爸妈妈教你们的安全知识牢牢记在心里，并按照爸爸妈妈说的安全、正确的方法去做，只有这样小朋友们才能过个安全越快的暑假。幼儿游泳安全小班教案篇3

游泳安全我知道

【活动目标】

1、懂得应在大人的陪同下游泳，不独自游泳。

2、了解并掌握游泳时的基本卫生及自我保护方法。(难点)3、认识游泳物品，了解游泳时应注意的事项。(重点)

【活动准备】

1、海滩游泳图片。

2、泳衣、泳帽、泳镜、泳圈等物品。 3、游泳溺水视频。

【活动过程】

(一)创设情境，谈话导入。 1、谈话：

炎热的夏天悄悄来了，你最喜欢夏天的什么活动?

2、出示海滩游泳景象的图片，创设情境，激发幼儿兴趣。(二)认识游泳物品的名称及其用途。

游泳要带些什么物品呢?

教师一一出示游泳物品，引导幼儿认识物品名称及其用途。(三)与幼儿讨论游泳应注意的事项：

——游泳前要先换好游泳装，换好衣服后先做做操，让身体做好下水准备。

——带好泳帽和泳镜及游泳圈准备下水。

——下水前先取一些水，向胸前、身上慢慢泼湿，熟悉水温后再下水。——随意从池边跳下是很危险的事，要从入口的楼梯上下。

——不要把头放到水里或开玩笑游戏。

——水池边经常很湿，走路要小心，这样才不会滑倒。

——游泳后要马上洗澡。(四)播放有关溺水的视频，知道游泳时要注意安全。1、了解有关溺水的事情。

你知道游泳时会发生什么危险吗?你是通过哪些方法指导有关溺水的事情呢?(电视上、报纸上、图书里、成人的讲述中等。)

2、观看有关溺水的情况报道，救人的过程等，并互相交流自救知识。 3、教师小结：游泳时不注意安全就会发生危害??。4、启发幼儿讨论引起溺水的原因。

(五)学习游泳时简单的自我保护的方法。

游泳时怎样才能既开心又安全?

(如尽量要在安全的游泳池中游泳，不去危险的地方;一定要在成人的陪同下，不能一个人去游泳，在还没有安全掌握技能的情况下，要使用防护用品，一旦在水中有不舒服的情况下，要赶快上岸并大声呼救。)

看了“幼儿游泳安全小班教案”的人还看了： 1.幼儿园小班防溺水安全教案 2.小班安全《防溺水》教案设计 3.小班安全教育防溺水 4.幼儿游戏安全教案反思

5.2024小班开学安全第一课教案 6.幼儿小班体育教案

7.幼儿礼仪与安全教案(2)

8.《危险的河》安全教案设计

【篇3：小学游泳安全教育教案1】

小学游泳安全教育

**游泳安全演讲稿篇五**

《游泳安全教育》教案

教学目标： 情感目标

提高安全意识，愿意自觉去学习防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。知识目标

初步了解防溺水安全的有关内容，知道每一个学生（包括公民）都要提高安全意识。能力目标

自己能改变生活中不遵守防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。

教学重点：学习溺水安全的基本知识,培养有关防范力。课时安排：1课时 教学过程： 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。

今天我们要学习的主题是防溺水教育。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学生游泳的画面。学生讨论：在游泳时要注意哪些问题？ 学生分组讨论以后，教师进行总结： 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、在网上搜集学生发生溺水而导致死亡的事故，然后组织学生共同分析发生溺水事故的原因，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。3、溺水的急救

（1）发现溺水者如何将其救上岸。教师进行详细讲解：

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己（为什么？）然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

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，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。” 学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。（2）如何开展岸上急救

教师详细讲解急救步骤：

第一步：当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

第二步：控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

第三步：如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

第四步：注意要在急救的同时，要迅速打急救电话，或拦车送医院。学生按照教师的讲解方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出总结，指出优点和缺点。三、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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找