

企业/机构致谢

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯公司对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

安全无小事

云支教全国标准课程1.0版



课程安排

- 遇到自然灾害，怎么办？
- 遇到溺水，怎么办？
- 如何安全运动？

遇到自然灾害，怎么办？

小朋友们，你们知道有哪些类型的自然灾害呀？



地震来临的时候，怎么办？

为了人身安全，请躲在桌子等坚固家具的旁边



摇晃时立即关火，失火时立即灭火



首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

地震时，也会有不能依赖消防车来灭火的情形。因此，我们每个人关火、灭火的这种努力，是能将地震灾害控制在最小程度的重要因素。

不要慌张地向户外跑，将门打开，确保出口顺畅



户外场所，要保护头部，避开危险之处



在公共场所依工作人员的指示行动



汽车靠路边停车，管制区禁止行驶



务必注意山崩、断崖落石或海啸



避难时要徒步，携带物品应在最少限度



洪水台风来临的时候，怎么办？

1. 根据新闻媒体提供的洪水信息，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”的被动局面；
2. 认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因惊慌而走错路。

自保措施：备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。

扎制木排、竹排，搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急需。



将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下或放到高处，票款、首饰等小件贵重物品可缝在衣服内随身携带。保存好尚能使用的通讯设备。

1. 尽量不要外出;
2. 如果在外面, 千万不要在临时建筑物、广告牌、铁塔、大树等附近避风避雨;
3. 如果你是开车的话, 则应立即将车开到地下停车场或隐蔽处;
4. 如果你住在帐篷里, 则应立即收起帐篷, 到坚固结实的房屋中避风;



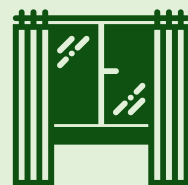
5. 如果你在水面上（如游泳），则应立即上岸避风避雨；
6. 如果你已经在结实的房屋里，则应小心关好窗户，在窗玻璃上用胶布贴成“米”字图形，以防窗玻璃破碎；
7. 如台风加上打雷，则要采取防雷措施；
8. 台风过后需要注意环境卫生，注意食物、水的安全。



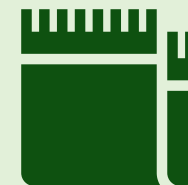
火灾来临的时候，怎么办？

在各种灾害中，火灾是最经常、最普遍地威胁公众安全和社会发展的主要灾害之一。





当无法从楼内安全通道逃生，需要从窗口逃出时，可以将窗帘或床单撕成条状连接水管、广告牌、电线杆爬下高楼，尽量不要跳楼，以免产生坠楼危险。



当你身处火场中，在某些特殊情况下必须穿入火区时，应将浸湿的棉被或毛毯披在身上，以防烧伤。

在高层中遇到火灾、爆炸等危险时，要通过安全通道逃生，千万不可再乘坐电梯。

当在剧场、影院、写字楼等公共场所遇到火险，在所有出路均被大火封死的情况下，可以选择躲入卫生间。因为厕所内可燃物较少，还有水源，比较利于存活。



在火场中逃生时为防止被烟雾呛昏，应该用湿毛巾捂住口和鼻，或沿地板爬行（距地面20厘米内有残留空气）。

当火情发生在其他房间时，在逃出前先摸一下门把手，如果是凉的，说明门外无火，可以逃出；若果是热的，说明火势已到门外，千万不可开门。把床单被褥弄湿塞住门缝防止烟雾进入，给门上泼水降温，等待救援。

溺水安全我知道
看图说话记得牢

大家会游泳吗？

喜欢游泳吗？

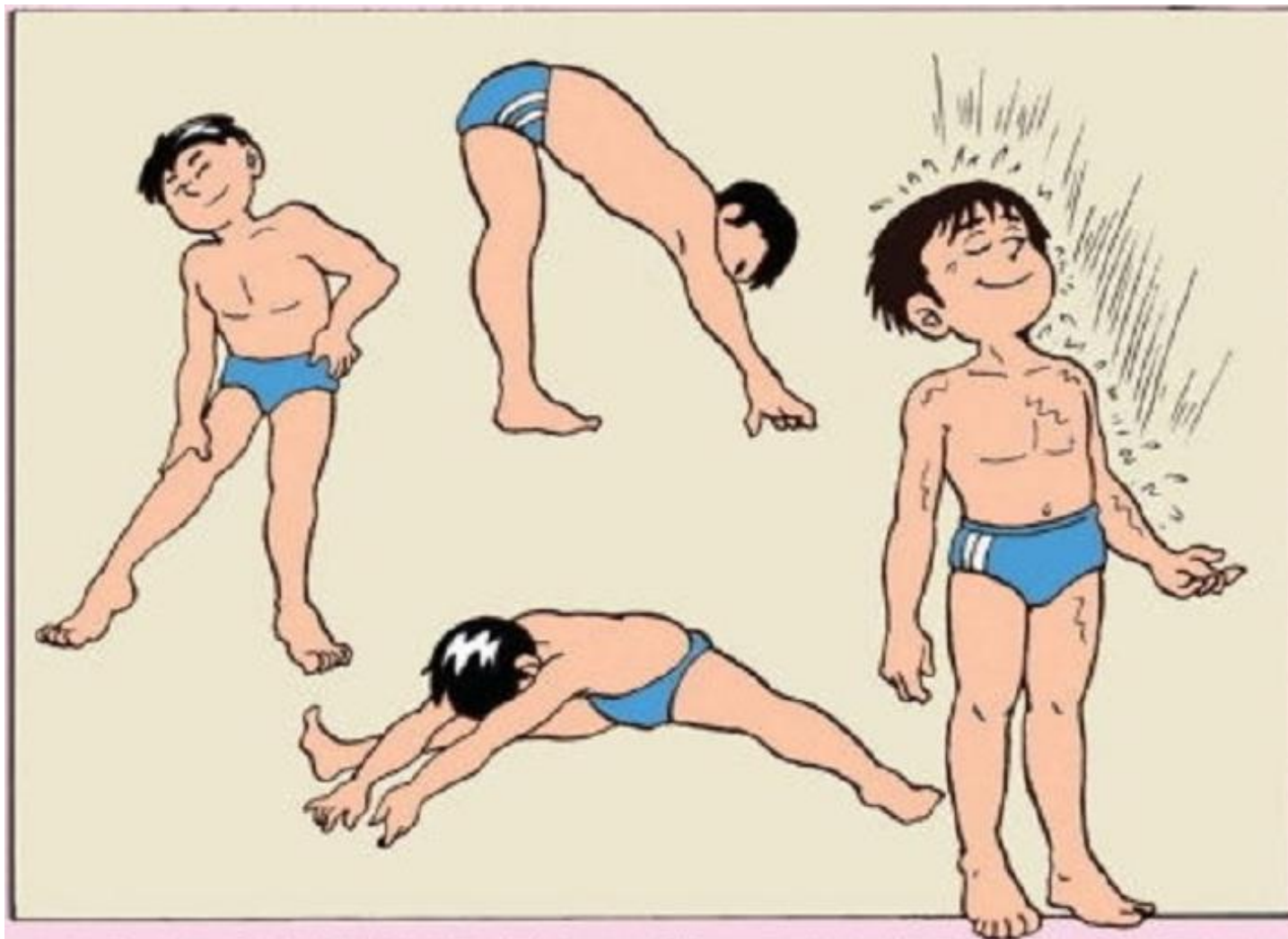
去游泳玩水要注意什么呢？



不要独自去玩水



不要在水边嬉戏，以免发生危险或失足落水。



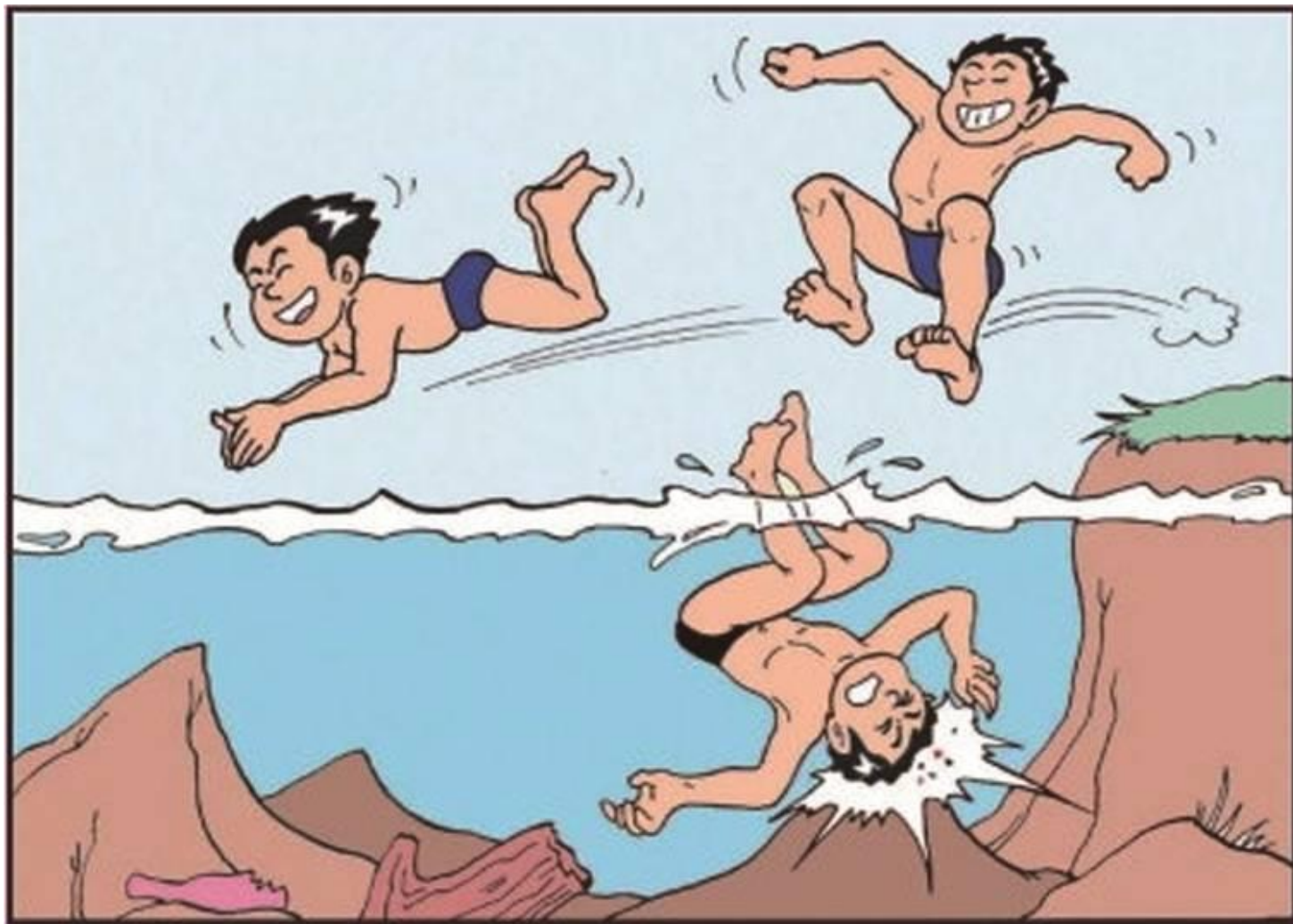
下水前先做伸展运动暖身，并淋浴做好个人卫生后才能下水。



- 生病、精神或情绪欠佳时不可下水。
- 过饿、过饱不宜下水。



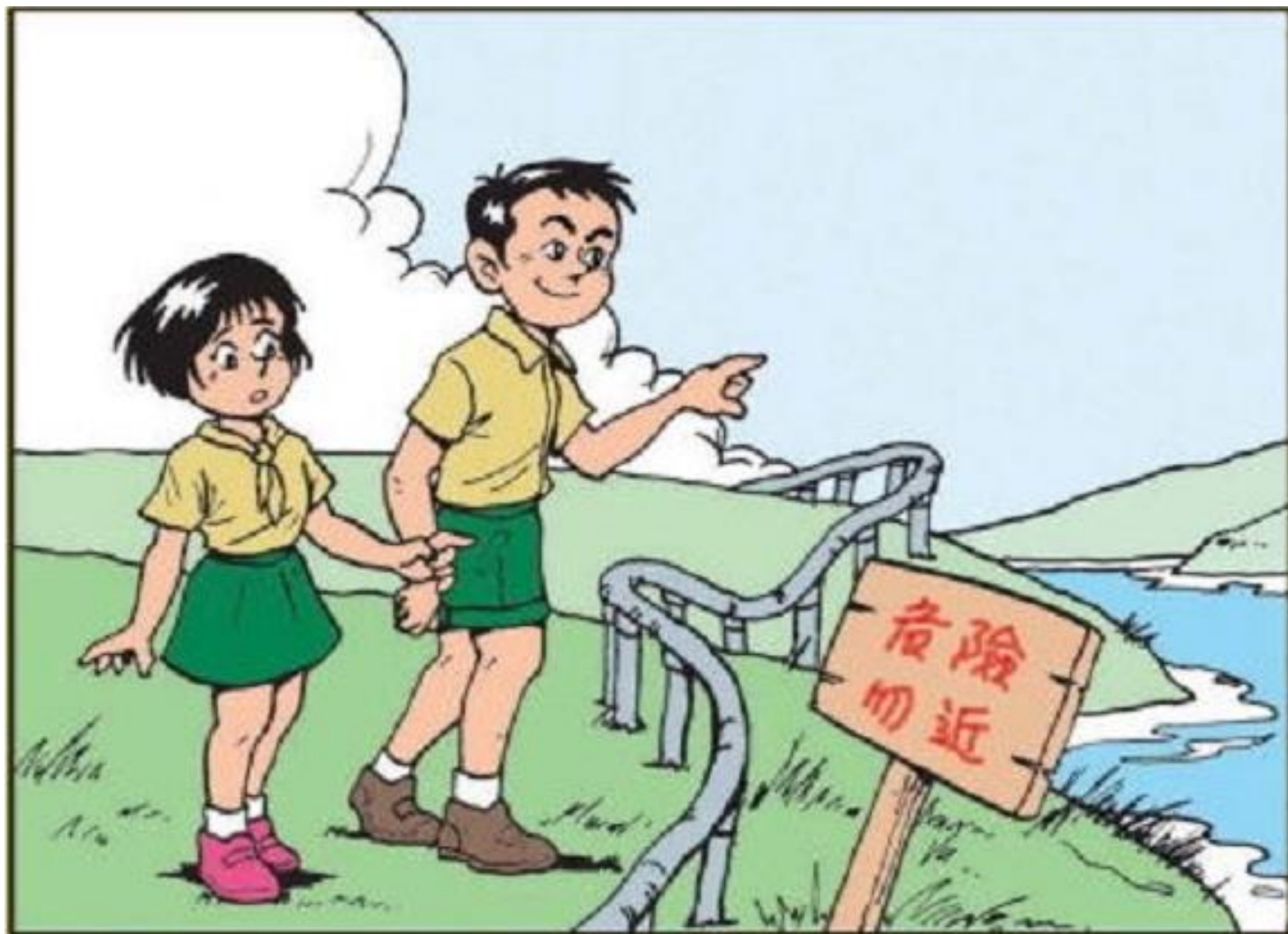
- 不要在温差太大（水温过冷或过热）的环境下游泳。
- 避免过于激烈的运动或远离岸边游泳，以免抽筋造成意外。



不明水域不可贸然下水或跳水，
以免造成溺水或意外伤害。



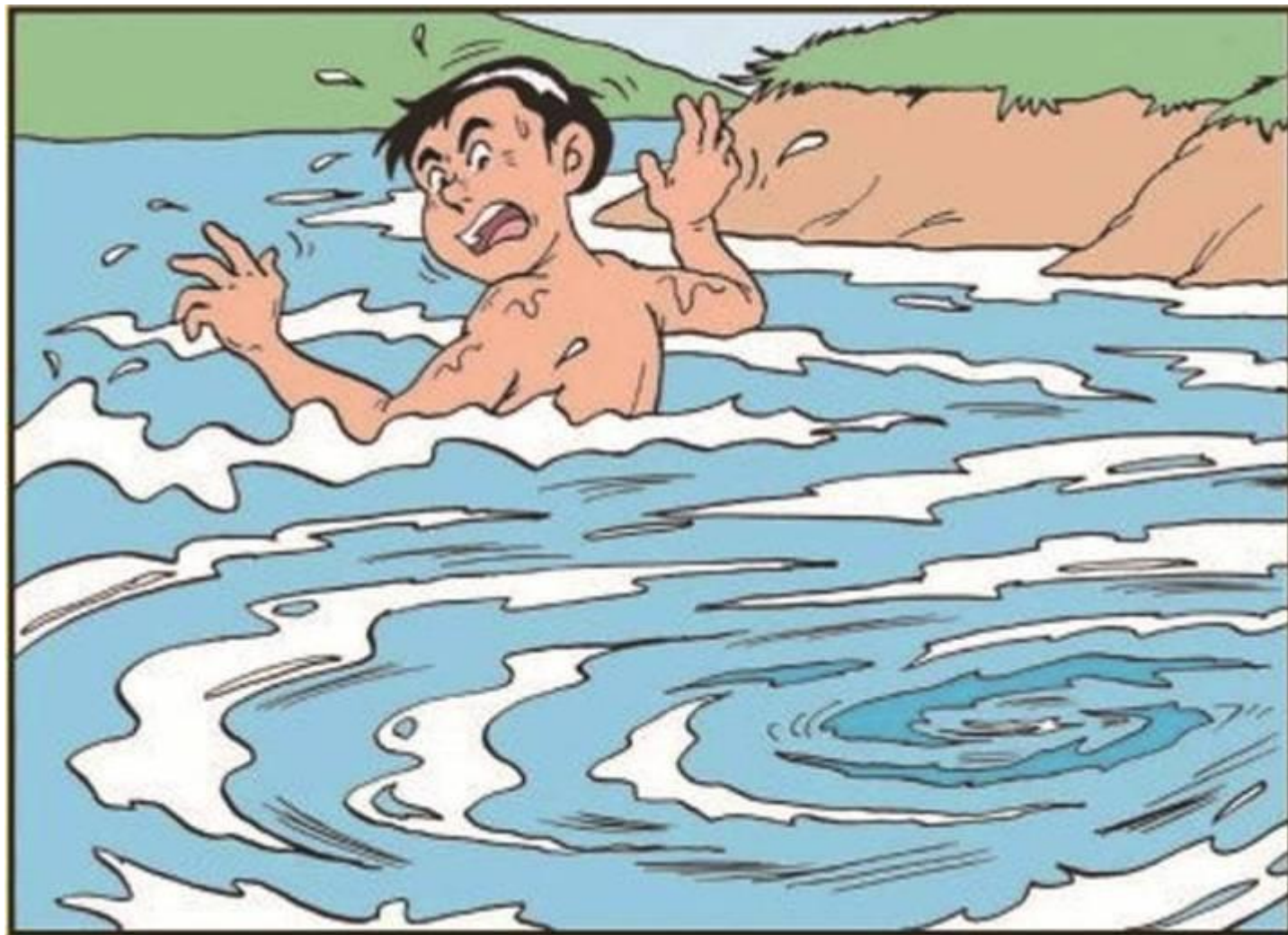
从事水上活动应穿救生衣，以维护自身的安全。



在设有警示标志之处，或围起栏杆、篱笆等具有危险性的水域，要遵守警示不可下水。



不在家中水缸、澡盆或水井口旁边嬉水游玩。



不到工地水坑、水塘、水库、楼顶水塔、水池、江边、小溪等不明水情的地方玩水。

自己落水了，怎么办？

有人落水了，怎么办？



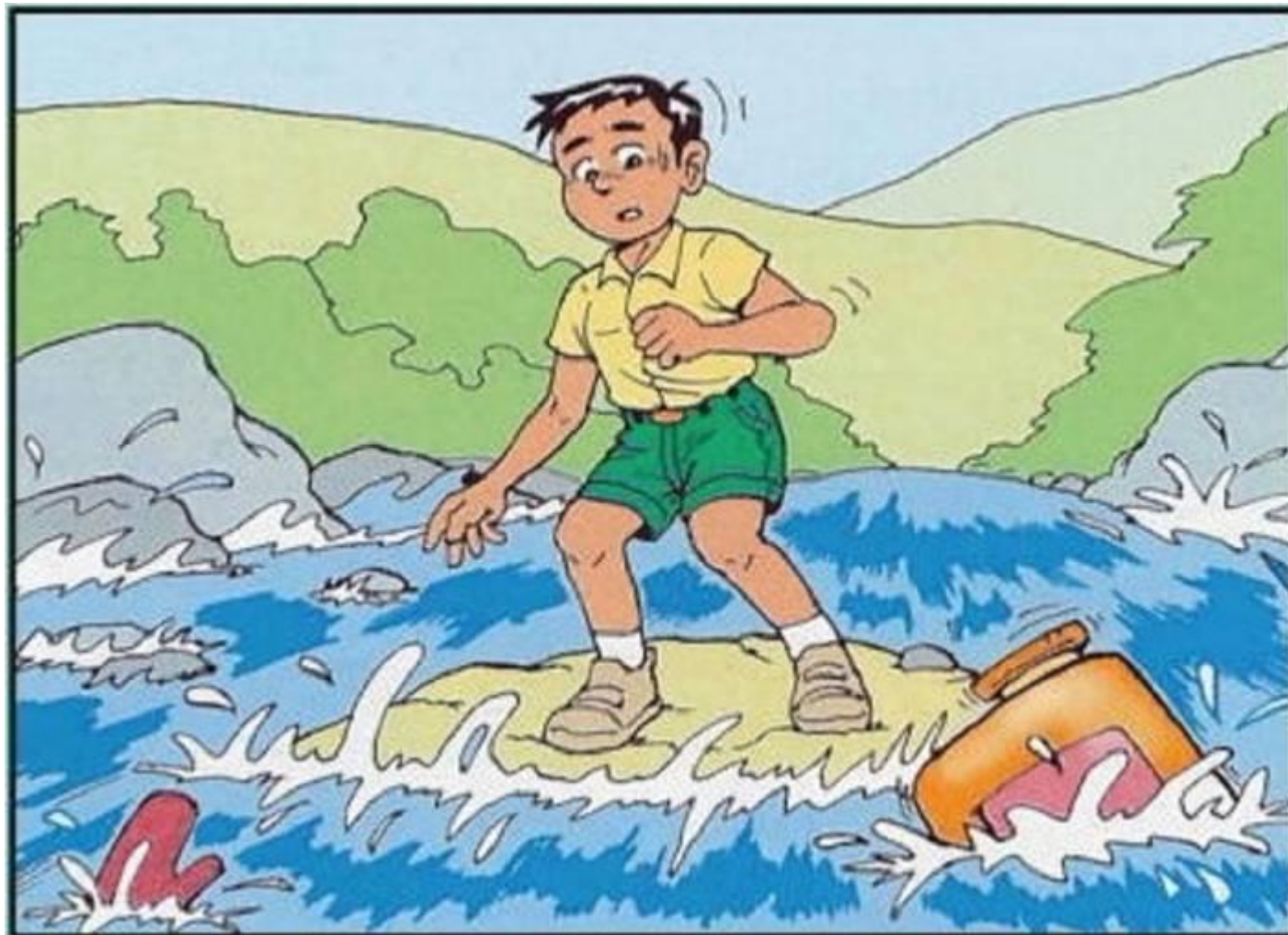
被水冲走时，身体应保持仰姿且脚在前、头在后，才能看清前方情况，预做安全措施。



在水中遇意外凶险时，应立即高举手臂大声呼救。



溺水时应观察四周有无浮力的物体（如：浮木、矿泉水瓶等），可借助它等待救援或慢慢游上岸。



若被困岩石上或沙洲中，应找一些能助浮且耐冲击的东西备用，并保持冷静，等待救援。

会游泳才能救人吗？

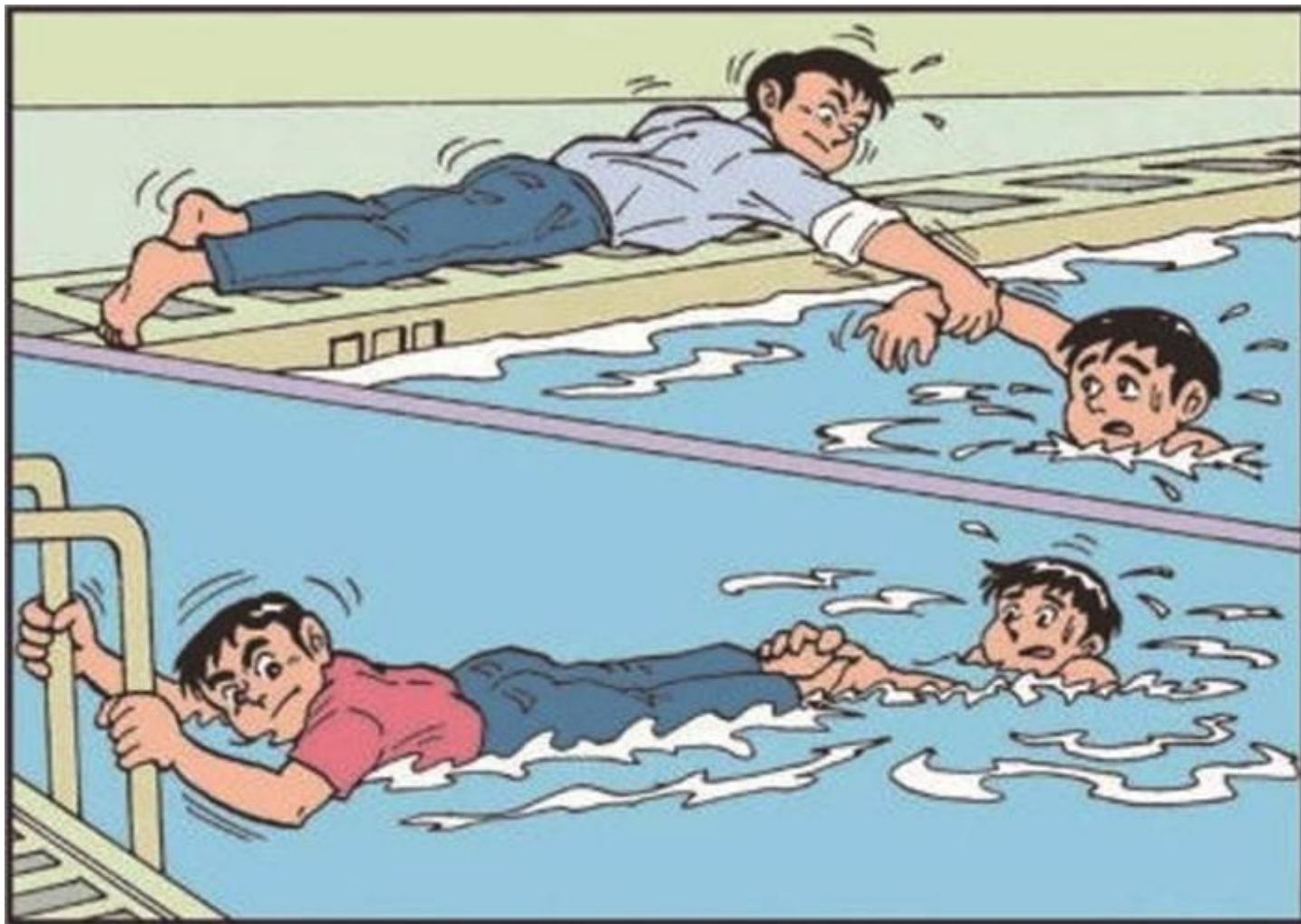
不会游泳能救人吗？

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回。如何辨别溺水者？牢记这7种迹象。

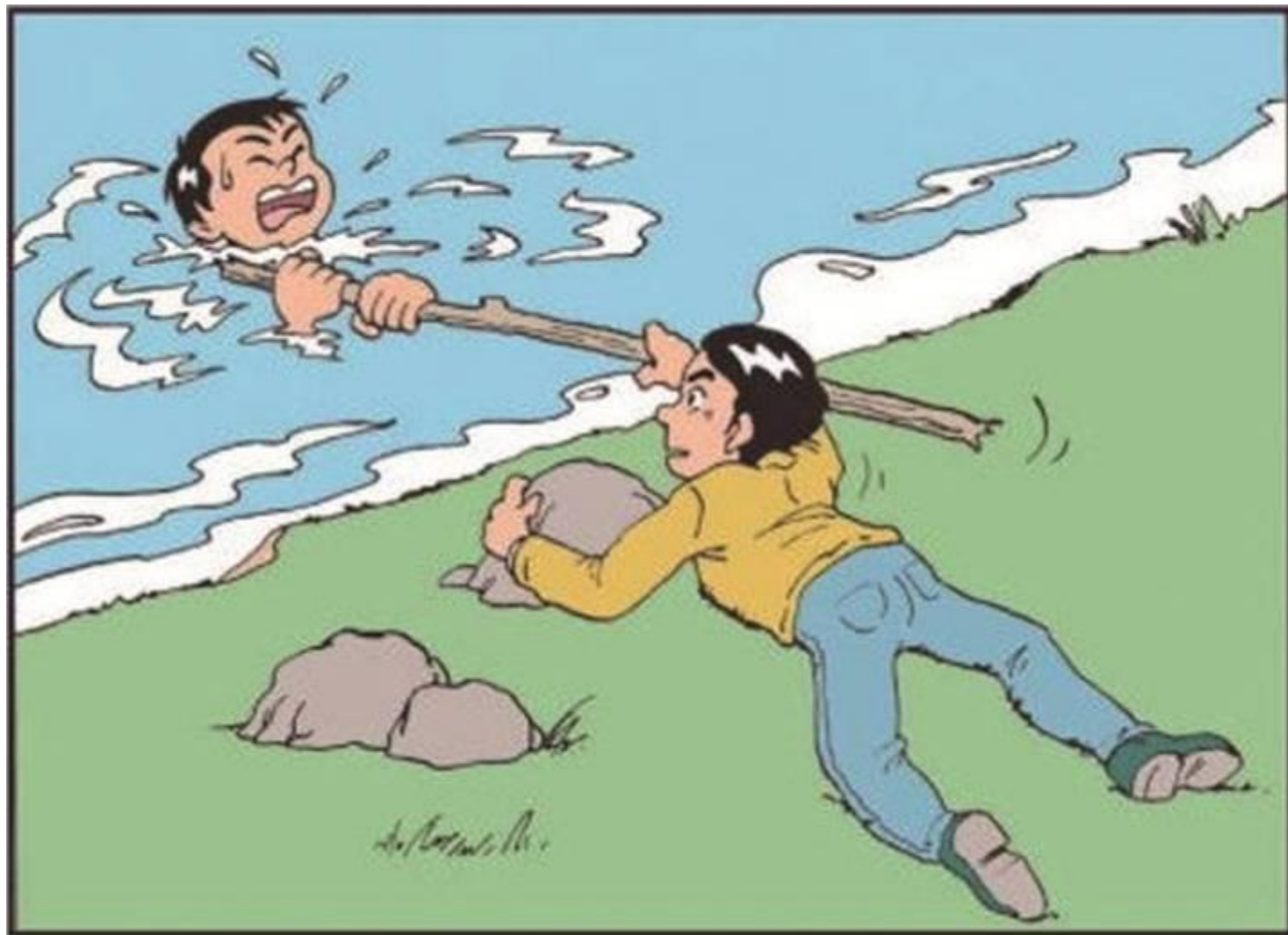
1. 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救；
2. 溺水者手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动；
3. 溺水者在水中是直立的，挣扎20 - 60秒之后下沉；
4. 溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛；
5. 溺水者的头可能前倾，头在水中，嘴巴在水面；
6. 看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施出援手；
7. 小朋友戏水会发出很多声音，一旦安静无声则需要警醒。



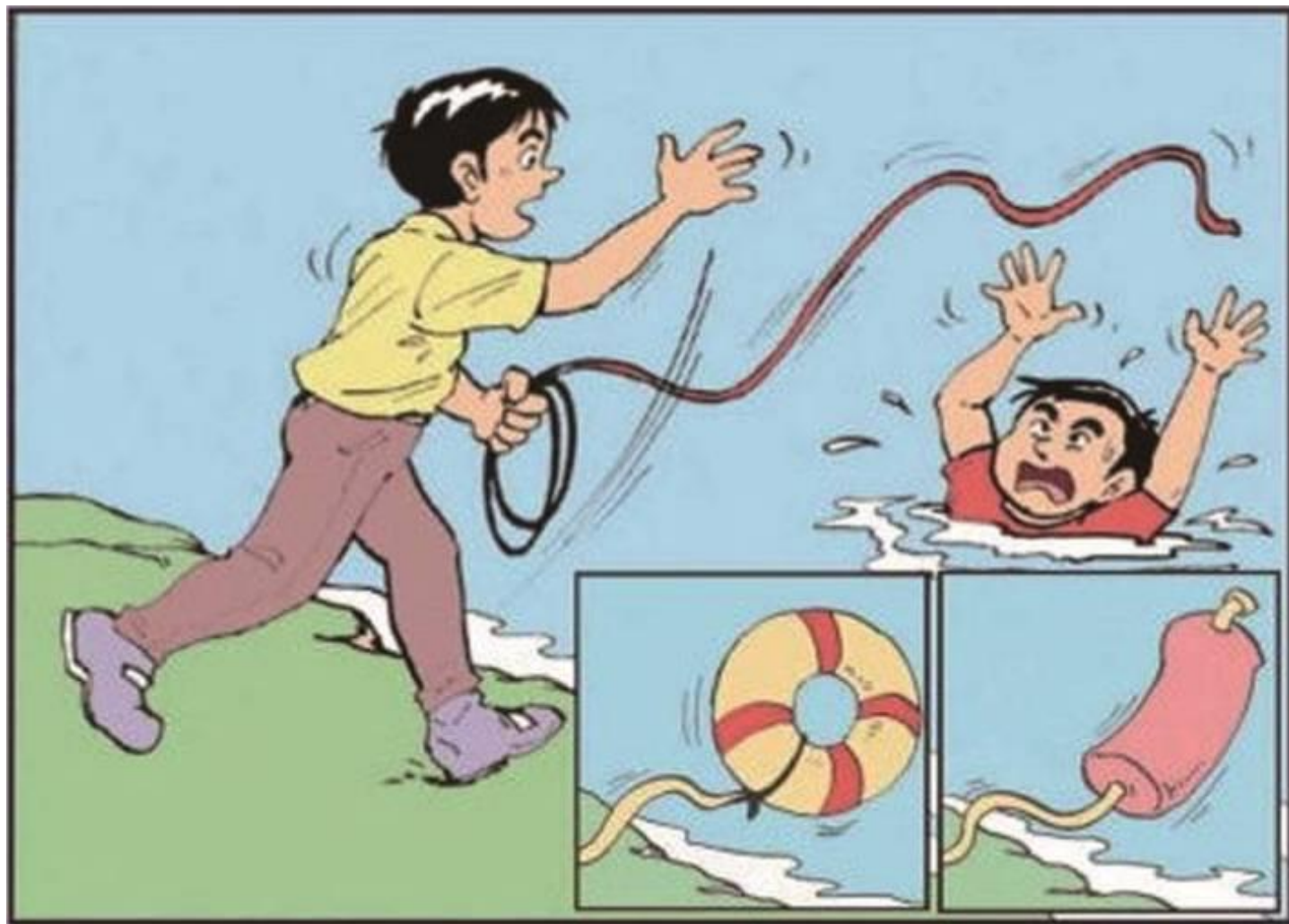
发现有人溺水时，先大声呼救，
请求救援，并请人打110电话报
警，再想办法施救。



近距离时，趴伏岸边，抓住岸边固定物。手伸不到，可以用脚。如果不能保证岸边固定物能够固定好自己，确保自己的安全，就不要使用这种方法。



溺水者离岸不远，可利用长条物（如树枝、竹竿、救生钩、衣服、毛巾等）给予救援。



可抛掷救生圈、救生绳袋、绳子及其他可浮物体（如球类、水瓶等），协助溺水者获救。



密闭的空桶，也可用于救生。



运动安全-保护我们的身体

热身运动



正确的运动装备



学习运动规则



目录 CATALOG

- 01 场地器材人员装备
- 02 比赛时间 队员位置
- 03 开场比赛 犯规出界
- 04 定位球以及任意球
- 05 裁判以及替换队员

01 场地器材人员装备

01 场地器材人员装备

球服

球服：比赛时穿统一的队服，颜色要一致，上衣要有号码，下身要有号码，球袜要有号码，球鞋要有号码，球袜要有号码，球鞋要有号码。

球鞋

球鞋：比赛时穿统一的球鞋，颜色要一致，球鞋要有号码，球鞋要有号码，球鞋要有号码。

01 场地器材人员装备

球鞋：比赛时穿统一的球鞋，颜色要一致，球鞋要有号码，球鞋要有号码，球鞋要有号码。

球鞋：比赛时穿统一的球鞋，颜色要一致，球鞋要有号码，球鞋要有号码，球鞋要有号码。

02 比赛时间队员位置

02 比赛时间队员位置

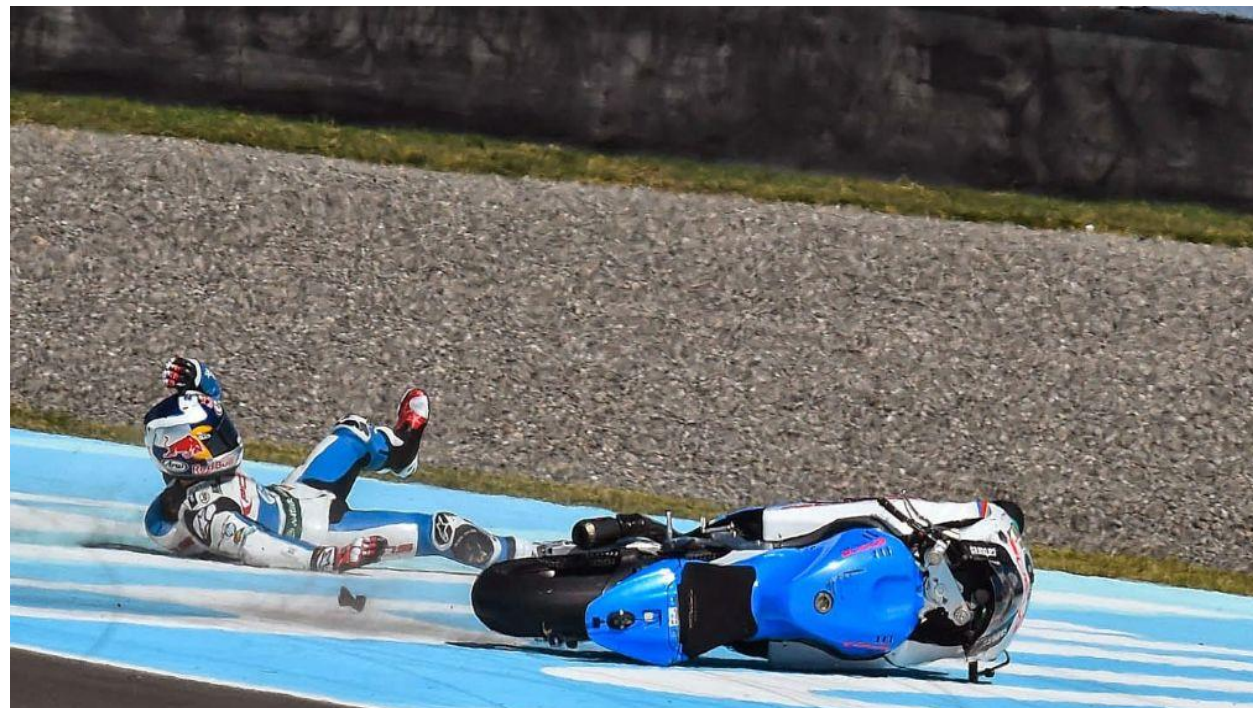
注意力集中



避免运动过度



学会自我保护



急救知识



运动安全小贴士

- 热身运动
- 合适的运动装备
- 遵守规则
- 注意力集中
- 避免过度训练
- 学会自我保护
- 了解急救知识



版权声明

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯公司对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权使用，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2025年4月27日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2024年，共有来自19家企业员工志愿者、391所高校大学生志愿者响应“云支教”项目，覆盖全国31个省级行政区228座城市的619所乡村中小学，累计开展支教课时数量为25,957课时，154,534名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的600余所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过160万人次，超过136万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

www.sharethecare.cn