

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“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。

《安全知多少》

云支教全国标准课程1.0版



我们是谁？

勇往直前 不惧挑战



汪桐

人生的车站，我只是路过，
以后的精彩，你们才是主角！



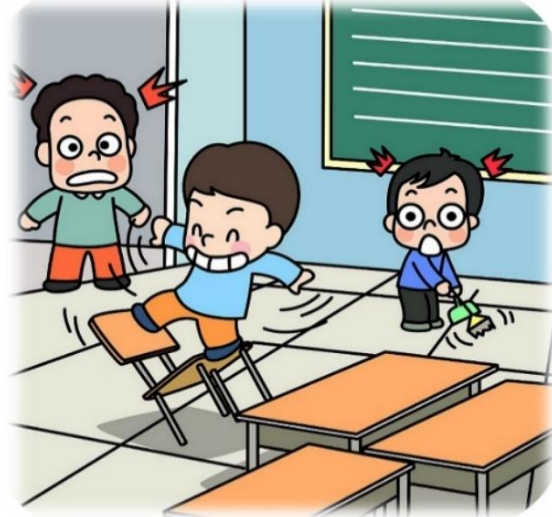
冯军

随风潜入夜
润物细无声



刘丹丹

日常生活中有哪些危险事项



目录

校园安全
灾难求生
对陌生人说不

校园安全

火眼金睛：你曾经遇到过下图中的情况吗？
请找出图片中全部的安全隐患。

站在高处的人



尖锐的笔

满地的物品



楼道内追跑打闹



站在高处及窗边

班级内安全

教室内，空间小，不追逐，不打闹
室内干净很重要，尖锐物品要放好
不登梯不爬高，不站窗边桌椅上
注意桌角椅子腿，避免受伤很重要
上下楼梯靠右行，文明礼让我最行

不做危险游戏

沃福和露西特别喜欢捉迷藏的游戏，想一想，露西都计划和实际藏在了哪里，这些地方安全吗？



你还记得露西都藏在哪儿了吗？



日常游戏也需要注意安全



井盖等危险的地方



窗户边上



衣柜等不透气的地方



树上等高处

运动前注意热身

1. 什么是热身

- 定义：正式运动前进行的一系列短时间、低强度的运动
- 拉伸：运动前后进行的一系列的动作

2. 热身的作用

- 提高身体温度和心肺功能
- 准备心理状态
- 提高关节灵活性和肌肉弹性
- 激活神经系统和肌肉群
- 预防运动损伤



3. 如何来热身

- 有氧运动（快步走、慢跑、骑自行车）：提高心率和血液循环
- 关节活动（旋转手腕、踝关节、摆动手臂和腿部）：增加关节灵活性
- 肌肉拉伸（高抬腿、踢腿等）：增加肌肉弹性

正确热身

如何正确热身：

- 选择合适的热身活动
- 逐渐增加活动强度和幅度
- 注意呼吸和放松



1 頭與頸



2 上臂與胸



3 上臂與腰



4 上肢與胸



5 腰與側腹



6 脊椎與腰



7 腕關節



8 膝關節



9 大腿內側



10 小腿



11 大腿前側



12 腕與下背



13 拉筋1



14 拉筋2

目录

01

火灾安全知识

02

地震安全知识

03

雷雨天气安全知识

01 火灾安全知识



禁止燃放鞭炮



禁止放置易燃物



禁止乱动消防器材



禁止烟火



禁止携带火种



禁止阻塞

我说你听——提高安全意识

火灾发生时紧急避险

- 1、迅速报警119
- 2、疏散人群,避免扎堆和乱窜
- 3、迅速逃生,利用疏散通道和安全出口

火灾中的自我保护

- 1、判断火情和逃生路线
- 2、使用湿毛巾捂住口鼻
- 3、寻找避难所、绳索自救、信号求救

一起看一看——火灾避险



一起来观察——他们做得对吗



一起来总结—火灾避险知识

- 1、看见火情快速离开。用湿毛巾捂住口鼻,穿过浓烟时尽量贴近地面前进。
- 2、如果被困,应设法进入有水源的地方,关闭门窗,用湿毛巾堵住门缝,等待被救,切勿盲目跳楼。
- 3、无论多么重要的物品留在火场内,都不要返回去寻找。
- 4、拨打119报警。

02 地震安全知识



我来告诉你地震小知识

地震发生时的紧急避险

保持冷静不慌张！立即采取“桌下避险”紧急措施。
减少受伤风险
标准的逃生姿势“趴下、掩护、握固”动作

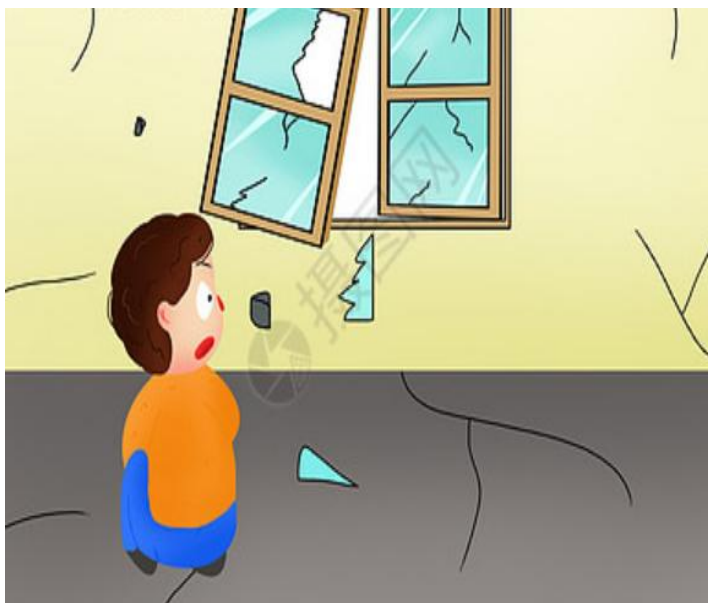
地震中的自我保护技巧

用手保护头部和颈部，也可以使用身边的物品（如枕头、书包），不要靠近窗户和悬挂物

一起看一看——地震小知识



大家来观察——他们做的对吗



远离危险区域：窗户、玻璃门、悬挂物、电器设备、炉灶等



学会自救与互救，保持冷静，寻找避难所，发出求救信号



户外注意事项：远离建筑物、大树、电线杆等可倒塌的物体；避开山脚、悬崖、河边等危险地带；选择空旷的操场、公园等作为躲避地点。

地震小贴士



室外撤离：迅速撤离到开阔地带。
室内躲避：迅速躲到课桌下或坚固的家具旁。

听从指挥，迅速按照疏散路线撤离，避免惊慌失措，避开可能掉落的物品和危险区域；



03 雷雨天气安全知识



我来告诉你



避免外出：
避免到空旷的高地、大树下、电线杆旁等易遭雷击的地方。

户外避雷：
寻找低洼地带或坚固的建筑物躲避。蹲下并双脚并拢，双手抱膝，头部下俯，尽量缩小身体体积和接地面积。

室内避雷：
关闭门窗，避免使用非防雷电器设备。并远离金属管道、电线等导电物体。

雷雨小知识

用知识守护生命

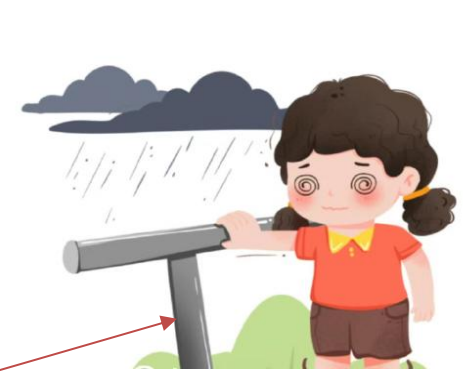


学校安全教育平台
www.xueanquan.com

防灾减灾 平安常在

电闪雷鸣 这些地方须远离

一起来观察



雷雨天气不要触摸金属

雷雨天气不要接电话

雷雨天气不要划船

雷雨天气站在树下是危险的

认识灾害，战胜灾害

火灾是一种常见灾害，了解火灾的成因、预防措施以及逃生技巧对于保护自身安全至关重要！

地震会导致建筑物倒塌、道路毁坏。掌握地震发生时的应急避险方法和自救互救技能是减少伤害的关键！

雷雨天气伴随雷电和强降雨，避免外出活动，寻找安全的避难所，可以有效降低风险！



我想告诉你们

同学们，自然灾害虽然可怕，但只要我们掌握了正确的应对方法和自救互救技巧，就能够有效地保护自己和他人的生命安全。
谢谢大家！

哪些人是陌生人?

“陌生人” 猜猜猜

完全没见过的人

看着面熟但不了解的人

只知道一点信息但不熟的人



常见陌生人的类型

“陌生人” 猜猜猜

友善热情型



可疑危险型



穿着奇怪型



常见陌生人的类型

对“陌生人”说不!



课程内容

情景一：给零食/其他物品

陌生人的物品礼貌拒绝!!!

陌生人：夸奖、送零食，邀请下朋友一起去多买点

小朋友：我的牙齿不能再吃糖了，谢谢叔叔/阿姨!



课程内容

情景二：看宠物

没有家人的陪伴不去!!!

陌生人：我家狗狗很好看，你要不要去看

小朋友：谢谢姐姐/哥哥，你的猫咪很可爱，不过我现在要回家了



课程内容

情景三：问路/寻求帮助

助人为乐是好事，请他向大人求助!!!

陌生人：同学，这个地方怎么走，你能带我去吗

小朋友：这里我也不知道怎么走，你还是问问大人吧



课程内容

情景四：接放学

有人自称是你父母的朋友、同事、远房亲戚，要你跟他走，口说无凭，自己打电话向父母核实再决定！！

陌生人：我是你爸爸的同事，他今天加班，让我来接你，快跟我走吧

小朋友：叔叔，太麻烦你了，我先给爸爸打个电话说一声



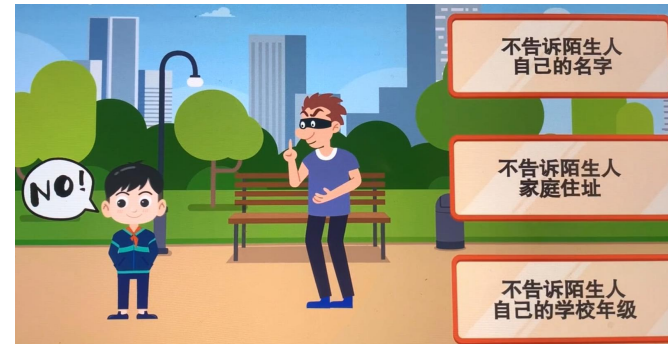
课程内容

其他情景

不要随意上陌生人的车



不主动与陌生人聊天，
保护好个人重要信息



独自出行选择熟悉的大路



陌生人跟踪，加快脚步，
到人多的地方再大声呼救

课程总结回顾

陌生人，莫靠近，糖果玩具不收取。
陌生人，莫搭话，安全第一记心里。
陌生人，莫跟随，大声喊叫快离开。

版权声明

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“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。
- 未经授权许可，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
2026年3月16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2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500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626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161万人次，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