**大学生**

**安全教育**

**教案**

**语文出版社**

课时分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| **1** | 国家安全教育 | 2 |  |
| **2** | 人身财产安全教育 | 6 |  |
| **3** | 心理健康安全教育 | 3 |  |
| **4** | 生理健康安全教育 | 3 |  |
| **5** | 网络安全教育 | 3 |  |
| **6** | 公共安全教育 | 10 |  |
| **7** | 就业安全教育 | 3 |  |
| **总计** |  | 32 |  |

第四章 生理健康安全教育

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 生理健康安全教育 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解生理健康的定义、内涵和重要意义以及大学生生理健康的现状。  2．掌握常见急症和意外伤害的急救措施，包括心肺复苏、冷敷、包扎固定等。  **思政育人目标：**  让学生通过学习生理健康安全教育，培养学生的团队合作精神和责任感，提升应对突发事件的综合素养。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**常见急症和意外伤害的急救措施  **教学难点：**大学生易感染传染病的原因、常见传染病种类及防治措施 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第2节课：考勤（2min）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：考勤（2min）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主要教学内容及步骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  案例一：李闯（化名）沉迷于熬夜玩游戏、看电影，每天睡眠时间不足 5 小时。起初，他可能并未意识到这种行为的危害，只觉得这是一种放松和娱乐的方式。然而，随着时间的推移，他的身体开始出现问题，头晕、乏力、记忆力下降等症状接踵而至。最终，在一次上课的时候，他突然晕倒，被送往医院后，被诊断为严重的神经衰弱和贫血，需要长期治疗和休息。这个案例深刻地告诉我们，长期熬夜对身体的伤害是巨大的。大学生正处于身体发育和学习的关键时期，充足的睡眠是保证身体正常运转和大脑高效学习的重要条件。缺乏睡眠会影响身体的免疫系统、神经系统和心血管系统等，不仅会导致身体虚弱、容易生病，还会影响学习效率和心理健康。  案例二：王尕（化名）同样因为不良的生活习惯付出了沉重的代价。他特别喜欢吃快餐和油炸食品，每天都要吃一顿炸鸡或者汉堡，还喜欢喝饮料，很少喝水。这种不健康的饮食方式逐渐侵蚀了他的健康。他开始感到胃痛、胃胀、消化不良，在一次体检中被发现患有慢性胃炎和高血脂。不健康的饮食会导致营养不均衡，过多的高热量、高脂肪和高糖分食物会增加身体的负担，引发各种消化系统疾病和代谢性疾病。大学生应该明白，饮食是维持生命和健康的基础，只有合理搭配饮食，保证摄入均衡的营养，才能为身体提供充足的能量和养分。  从以上两位同学的经历中，我们可以吸取以下深刻的教训。  （1）必须认识到生理健康的重要性，树立正确的健康观念。生理健康是机体功能正常运作的基础，没有良好的身体状况，大学生就无法顺利地完成学业。想象一下，当身体不适时，如何能集中精力听讲、完成作业和参加考试呢？同时，生理健康也会影响大学生的社交活动。一个身体虚弱的人很难积极地参与各种社交活动，与他人建立良好的关系。而且，实现人生价值也离不开健康的身体。无论是追求自己的梦想，还是为社会做出贡献，都需要有足够的体力和精力。  （2）养成良好的生活习惯是保持生理健康的关键。规律作息可以让身体得到充分的休息和恢复，合理饮食能够提供身体所需的各种营养物质，适度运动则可以增强体质、提高免疫力。大学生应该制订合理的作息时间表，保证每天有足够的睡眠时间。在饮食方面，要减少快餐、油炸食品和饮料的摄入，多吃蔬菜、水果、全谷类食物和优质蛋白质。此外，还应该积极参加体育锻炼，选择适合自己的运动方式，如跑步、游泳、打篮球等，每周进行一定次数的运动。  （3）定期进行体检也是非常重要的。体检可以及时发现身体存在的问题，以便采取有效的措施进行预防和治疗。大学生应该每年进行一次全面的体检，包括身体检查、血液检查、尿液检查等。如果发现身体有异常情况，要及时就医，遵循医生的建议进行治疗。同时，要注意预防疾病的发生，如接种疫苗、保持良好的个人卫生等。  李闯和王尕同学的案例给我们带来了深刻的警示。大学生应该高度重视生理健康，认识到不良生活习惯的危害，树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，定期进行体检。只有这样，我们才能拥有健康的身体，为自己的未来奠定坚实的基础。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**重视身体健康  **一、生理健康的定义与内涵**  生理健康是指人体生理功能处于正常状态，既无现存疾病；也无虚弱表现，能够有效地进行日常活动，并适应各种环境变化。对于大学生来说，生理健康涵盖多个重要方面。  **（一）身体器官功能正常是生理健康的基础**  大学生正处于身体发育和成熟的关键阶段，心脏、肝脏、肾脏等重要器官的良好运转至关重要。心脏有力地跳动，维持生命活动的正常进行；肝脏承担着解毒、代谢等重要功能，保障身体内环境的稳定；肾脏则负责排泄废物和调节水盐平衡，确保身体的正常代谢。  **（二）强大的免疫力是生理健康的重要保障**  在大学生活中，会面临各种环境和人群，容易接触到各种病原体。拥有强大的免疫力可以帮助大学生抵御疾病的侵袭，减少生病的概率。而强大的免疫力可以通过合理的饮食、适度的运动、充足的睡眠以及积极的心态来培养。  **（三）合理的身体代谢是生理健康的关键标志**  身体代谢包括物质的合成、分解、转化等过程，合理的代谢能够保证身体的能量供应和物质平衡。大学生应保持适度的饮食摄入，避免过度饮食或节食，同时通过运动等方式促进身体的新陈代谢，维持身体的健康状态。  **二、大学生生理健康的现状**  **（一）调查数据**  如今，大学生的生理健康问题日益凸显，各种调查数据都证实了这一点。在近视问题上，大学生的近视率居高不下。长时间的学习、使用电子设备以及不良的用眼习惯等因素，导致大学生近视问题严重。据统计，大学生近视率超过 80%，给学习和生活来了诸多不便。  肥胖问题在大学生中也较为常见。随着生活水平的提高和饮食习惯的改变，高热量、高脂肪、高糖分的食物摄入过多，而运动量却相对不足。部分大学生缺乏运动的意识和习惯，长期久坐不动，导致能量摄入与消耗不平衡，从而引发肥胖。肥胖不仅影响外貌形象，还会增加患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。  睡眠不足同样是大学生面临的普遍问题。学业压力、社交活动以及电子设备的使用等因素，使大学生的睡眠时间严重不足。很多大学生熬夜学习、玩游戏或者参加社交活动，导致第二天精神不振，影响学习和生活质量。据调查，大学生平均每天的睡眠时间不足 7 小时，远远低于正常的睡眠时间要求。  **（二）面临的挑战**  1. 学业压力导致长期久坐与缺乏运动  大学生的学业任务较为繁重，需要长时间坐在教室、图书馆或宿舍里学习。长期久坐不动不仅会影响血液循环，还可能引发肌肉萎缩、骨骼变形等问题。同时，学业压力也使得大学生缺乏运动时间和动力。为完成学业任务，他们往往忽略了体育锻炼，身体素质也逐渐下降。  2. 不良生活习惯  （1）熬夜普遍。熬夜已经成为大学生生活中的一种常态。很多大学生因为学习、娱乐或者社交等原因，经常熬夜到很晚才睡觉。熬夜会打乱人体的生物钟，影响身体的正常代谢和修复功能。长期熬夜还会导致身体疲劳、免疫力降低、记忆力下降等问题，给身体健康造成严重影响。  （2）饮食不规律。大学生饮食不规律的问题也较为突出。一些大学生因为起床晚、时间紧张等原因，经常不吃早餐或者随便吃点东西应付一下。而在其他时间，又可能会暴饮暴食，或者选择高热量、高脂肪、高糖分的食物。这种不规律的饮食会影响身体的营养摄入和消化吸收功能，容易引发胃肠道疾病、营养不良等问题。  3. 心理压力影响  大学生面临着来自学业、社交、就业等多方面的压力，如果这些压力不能得到及时有效的缓解，就会对生理健康产生不良影响。心理压力会造成身体的内分泌失调、免疫系统功能下降，从而增加患各种疾病的风险。例如，长期的心理压力会导致人体分泌过多的皮质醇，这种激素会抑制免疫系统的功能，使人容易生病。同时，心理压力还会引起头痛、失眠、焦虑、抑郁等生理和心理疾病，严重影响大学生的身心健康。  **三、生理健康的重要意义**  **（一）对学业的影响**  1. 提高学习效率和专注力  良好的生理健康状态能够为大学生的学习提供有力的支撑。当身体处于健康状态时，大脑能够得到充足的氧气和营养物质，思维会更加敏捷，记忆力也更强。在这种状态下，大学生在学习时能够更加专注，学习效率也会更高。相反，如果身体不健康，经常生病或者感到疲劳，就会影响学习的效果。  2. 减少缺课情况  身体健康的大学生因为身体不适而缺课的情况较少，能够保证学习的连贯性。而经常生病的大学生则可能会因为感冒、发烧、头痛等疾病而不得不请假，从而错过课程内容，影响学习进  度。因此，保持良好的生理健康状态对于大学生的学业至关重要。  **（二）对社交生活的影响**  1. 利于参与社交活动  充满活力的身体状态能够让大学生更加积极地参与社交活动，如参加各种社团活动、户外运动、聚会等，借此拓展自己的人际关系。在社交活动中，良好的身体状态也能够让大学生更加自信地与他人交流和互动，展现自己的魅力。  2. 增强自信心和社交能力  生理健康还能够增强大学生的自信心，进而提升社交能力。当身体处于良好状态时，大学生会对自己更加满意，敢于表达自己的想法和观点，积极参与社交互动。这种自信心的提升会进一步促进社交能力的提高，使大学生在与他人交往中更加得心应手。  **（三）对未来发展的影响**  1. 奠定职业基础  良好的生理健康状态是大学生未来职业生涯的重要基础。在求职过程中，身体健康的大学生往往更具竞争力；进入职场后，他们也能够更好地适应工作的压力和强度，提高工作效率，为自己的职业发展打下坚实的基础。  2. 减少职业发展阻碍  如果大学生在大学期间不重视生理健康，养成了不良的生活习惯，那么在未来的职业生涯中可能会面临各种健康问题，给职业发展带来阻碍。例如，长期的熬夜和饮食不规律可能会导致身体出现各种疾病，需要经常请假看病，影响工作进度。而保持良好的生理健康状态则可以减少此类问题的发生，为职业发展创造有利条件。  **四、如何重视生理健康**  **（一）养成良好生活习惯**  1. 规律作息，保证充足睡眠  大学生应该养成规律的作息习惯，每天按时睡觉和起床。保证充足的睡眠时间对身体的健康至关重要。一般来说，大学生每天需要保证 7～8 小时的睡眠时间。为提高睡眠质量，大学生可以在睡前避免使用电子设备，保持卧室的安静、黑暗和凉爽。  2. 合理饮食，均衡营养  大学生应当注重饮食的合理搭配，保证摄入均衡的营养。多吃蔬菜、水果、全谷类食物、低脂肪蛋白质食物等，减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入。同时，要养成规律的饮食习惯，每天按时吃饭，避免暴饮暴食。  3. 适度运动，增强体质  适度的运动可以增强大学生的体质，提高免疫力。大学生可以选择自己喜欢的运动方式，如跑步、游泳、打篮球、踢足球等，每周至少进行三次运动，每次运动时间不少于 30 分钟。运动不仅可以锻炼身体，还可以缓解压力，改善心情。  **（二）正确应对压力**  1. 学会有效的压力管理方法  大学生面临着学业、社交、就业等多方面的压力。掌握有效的压力管理方法可以帮助大学生缓解压力，保持身心健康。有效的压力管理方法包括冥想、运动、倾诉等。冥想可以帮助大学生放松身心，减轻压力；运动可以释放紧张情绪，提高身体的免疫力；倾诉可以让大学生将内心的压力和烦恼说出来，进而获得他人的支持和建议。  2. 避免压力过大导致生理健康问题  大学生应当学会合理规划自己的时间和分配任务，避免压力过大。如果感到压力过大，可以采取相应的措施来缓解压力，如休息一下、做一些自己喜欢的事情、与他人交流等。同时，大学生还应当保持良好的心态，积极应对生活中的挑战和困难，避免因压力过大而导致生理健康问题。  **（三）定期体检**  1. 了解自己的身体状况  定期体检可以帮助大学生了解自己的身体状况，及时发现潜在的健康问题。大学生可以每年进行一次全面的体检，包括身体检查、血液检查、尿液检查等项目。通过体检，大学生可以了解自己的身体指标是否正常，是否存在潜在的疾病风险。  2. 遵循医生的建议进行预防和治疗  如果在体检中发现了健康问题，大学生应当遵循医生的建议进行预防和治疗。医生可能会建议大学生进行一些生活方式的调整，如改变饮食习惯、增加运动量、减少压力等。如果需要进行药物治疗，大学生应当按时服药、定期复查，确保疾病得到有效控制。  **（四）注意个人卫生**  1. 保持良好的卫生习惯  大学生应当养成良好的卫生习惯，做到勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。在饮食方面，要注意饮食卫生，避免食用不洁食物和饮用生水。在公共场所，要注意避免接触易被污染的物品，如公共厕所的门把手、公交车的扶手等。  2. 在公共场合注意防护  在公共场合，大学生应当注意防护，避免感染疾病。例如，在流感季节，要佩戴口罩，避免前往人员密集的场所；在乘坐公共交通工具时，要注意保持社交距离，避免与他人密切接触。同时，大学生还应该注意个人物品的卫生，如手机、笔记本电脑等，要定期进行清洁和消毒。  **五、维护大学生生理健康的措施**  生理健康对于大学生来说至关重要，它不仅关系着大学生的学业成就、社交生活，还对未来的职业生涯产生深远的影响。大学生正处于人生的关键时期，应当充分认识到生理健康的重要性，积极采取措施来维护自己的身体健康。  **（一）树立正确的健康观念**  生理健康是机体功能正常动作的基础。只有拥有良好的身体状态，才能更好地学习、生活和工作。大学生应该摒弃不良的生活习惯，如熬夜、饮食不规律、缺乏运动等，养成健康的生活方式。  **（二）加强对大学生生理健康的关注和支持**  学校可以开展各种形式的健康教育活动，如举办健康讲座、组织体育比赛、提供心理咨询等，帮助大学生提高健康意识和自我保健能力。社会各界也可以通过各种渠道，向大学生传播健康知识和理念，营造良好的健康氛围。  **（三）积极行动起来，关注自己的生理健康**  可以从身边的小事做起，如每日坚持运动、合理饮食、保证充足睡眠等。同时，大学生还应当定期进行体检，及时发现和处理健康问题。只有通过大学生自身的努力和社会各界的共同支持，才能让大学生拥有良好的生理健康状态，为未来的发展打下坚实的基础。重视生理健康是大学生的重要任务。大学生应当充分认识到生理健康的重要性，积极采取措施来维护自己的身体健康。只有拥有良好的生理健康状态，才能在大学期间充分发挥自己的潜力，为未来的人生奠定坚实的基础。让我们共同努力，关注生理健康，创造美好的未来！ | **讲解重视身体健康，让学生更加仔细的了解重视身体健康的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.生理健康的定义与内涵**  **2.大学生生理健康的现状**  **3.生理健康的重要意义**  **4.如何重视生理健康**  **5.维护大学生生理健康的措施** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  一些高校出现了大学生猝死现象，对这个问题你怎么看？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  2023 级新生小艾在骑自行车去上课的途中，因下坡速度过快刹不住闸，撞上前面行驶的电动车后意外摔倒。小艾下巴有 1～2 厘米的伤口，手部和胸口几处轻微擦伤，被撞电动车上人员受伤较轻已去上课。小艾被扫地阿姨发现后送往医务室，经简单消毒包扎，因学校医务室医疗条件有限，需前往南方医科大学第五附属医院进一步治疗。小艾打电话向辅导员求助，辅导员接到电话后，第一时间赶往现场了解情况，并联系学班和副班长赶往医务室。辅导员在了解情况后，首先安抚学生情绪，联系家长告知情况，随后与副班长陪同小艾前往医院。期间，学班指导小艾激活了电子医保凭证。因恰逢元旦放假，辅导员安排学班和舍友照顾小艾。  从上述案例可知，我们要注意以下几点。  （1）校园交通安全不容忽视。学生在校园内骑车速度过快、不遵守交通规则等行为容易引发意外事故，学校应加强交通安全教育，提高学生的安全意识。  （2）医务室医疗条件有限。学校医务室在处理一些较为严重的伤势时，可能无法提供全面的治疗，需要及时转诊到校外医院，这可能会耽误治疗时间。  （3）校园安全教育须常抓不懈。除了传统的主题班会，应针对学生特点推出更多喜闻乐见的安全教育形式和活动，涵盖财产安全、宿舍卫生安全、交通安全、食品安全等多个方面。  （4）注重班干部培养。班干部的奉献精神和服务意识能在同学遇到困难时发挥重要作用，增强班级凝聚力。  （5）关注学生恢复情况和心理状况。在学生受伤后，不仅要关心其身体恢复情况，还要关注心理健康，为学生提供心理支持和指导。  （6）加强家校沟通协作。有效的家校沟通能为学生的健康安全保驾护航，学校应在医保报销、意外保险等方面为家长和学生提供更多指引。  （7）完善校园意外事件应急机制。建立应急预案，提升医务室人员素质和急救安全意识，增加医疗设施设备，为学生提供更便捷的服务和保障。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**急救知识  **一、常见急症的识别与处理**  **（一）心脏骤停**  1. 症状表现  心脏骤停会有一系列明显的症状。患者会突然意识丧失，可能前一秒还在正常活动，下一秒就毫无预兆地失去了对周围环境的反应且不能被唤醒。同时，触摸不到颈动脉、股动脉等大动脉的搏动。呼吸方面，可能出现呼吸停止或喘息样呼吸等异常状况，无法有效地进行气体交换以满足身体的氧气需求。皮肤会变得苍白，口唇、指甲等部位因缺氧呈现青紫色。瞳孔会逐渐散大，对光的反射减弱或消失。部分患者在心脏骤停前可能有胸痛、心悸、呼吸困难、头晕、乏力等前驱症状，但并非所有患者都会出现这些症状且容易被忽视，尤其对于有心脏病史或其他基础疾病的患者，一旦出现这些症状应高度警惕心脏骤停的可能性。  2. 急救措施  遇到这种情况，应立即进行心肺复苏（Cardiopulmonary Resuscitation，CPR）。首先，进行胸外按压，双手交叠，用手掌根部按压患者两乳头连线中点，按压频率为每分钟 100～120 次，按压深度至少 5 厘米；其次，进行人工呼吸，清理患者口腔异物，抬起下颌，捏住患者鼻子，口对口吹气两次，每次持续 1 秒钟以上。同时，要尽快拨打急救电话，向专业人员求助。  3. 强调拨打急救电话的重要性  及时拨打 120 或学校医务室的急救电话可以让专业的医疗人员尽快赶到现场，为患者提供更全面的救治。  **（二）中暑**  1. 症状表现  首先可能表现为先兆中暑症状，如大量出汗后感觉口渴，同时伴有头晕、眼花、耳鸣等不适，还可能感到胸闷、心悸、恶心，四肢无力且发麻。此时体温一般正常或略有升高，但不超过 38℃。此时若未及时处理，可能发展为轻度中暑，面色潮红，皮肤灼热，体温升高至 38℃以上，同时伴有面色苍白、皮肤湿冷、血压下降、脉搏细速等呼吸及循环功能障碍的早期症状。而重度中暑在大学生中也可能发生，主要分为热痉挛、热衰竭与热射病三个阶段。热痉挛表现为肌肉痉挛，尤其是四肢肌肉及腹肌等，伴有收缩痛，呈对称性发作，意识清楚但体温一般正常；热衰竭常发生于体质较弱的大学生身上，其起病较急，有头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐等症状，接着皮肤湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏细速，甚至晕厥或神志模糊，体温一般不高但重者可伴有高热；热射病则最为严重，典型表现为高热，体温通常高于 40℃，无汗且意识障碍，皮肤干热、潮红或苍白，严重时会出现休克、多器官功能障碍综合征甚至死亡。  2. 急救措施  迅速将患者移至阴凉通风处，解开衣物，帮助身体散热。用湿毛巾冷敷头部、颈部、腋窝等大动脉处，降低体温。给予适量饮水，补充身体流失的水分。如果症状严重，应立即送医治疗。  **（三）低血糖**  1. 症状表现  在低血糖发作的初期，可能会出现心慌、手抖的状况。大学生在学习或参加活动的过程中，如果突然感觉心跳加快，手部不自觉地轻微颤抖，这可能是低血糖的早期信号。同时，还会伴有强烈的饥饿感，即使刚吃过饭不久，也会感觉极度饥饿，仿佛很久没有进食一样。随着低血糖的进一步发展，会出现头晕、乏力的症状。可能在行走时突然感到头部昏沉，身体仿佛失去力气，难以集中精力进行学习或其他活动。有些大学生还可能面色苍白，看上去没有血色，这是因为低血糖导致身体血液循环受到影响，面部供血不足。  严重的低血糖可能导致大学生意识模糊甚至昏迷。在某些情况下，大学生可能会突然不知道自己身处何处，对周围的人和事反应迟钝。若低血糖的情况持续恶化得不到及时纠正，就有可能陷入昏迷状态，对身体健康会造成极大的损害。  2. 急救措施  让患者立即坐下或躺下，避免摔倒受伤。给予含糖食物，如糖果、饼干、果汁等，快速提升血糖水平。症状缓解后，建议患者及时就医，调整饮食和生活方式。  **（四）扭伤**  1. 症状表现  首先，扭伤部位会迅速产生疼痛，这种疼痛可能在受伤瞬间出现，也可能在稍后逐渐加剧。疼痛的程度因扭伤的严重程度而异，轻者可能只是隐隐作痛，重者则会感到剧烈的刺痛，影响正常的活动和行走。受伤部位还会出现肿胀。在扭伤后不久，周围组织会开始充血、水肿，导致局部肿胀。肿胀的程度也与扭伤的严重程度相关，轻微扭伤可能只有轻微的肿胀，而严重扭伤可能会使整个关节或肢体明显肿大。  皮肤颜色变化也是常见症状之一。扭伤部位的皮肤可能会发红，这是因为受伤处的血管扩张，血液流量增加。如果扭伤比较严重，还可能出现淤血，皮肤呈现出紫红色或青紫色。活动受限是扭伤后的另一个重要表现。大学生在扭伤后，会发现受伤的关节或肢体难以正常活动，如脚踝扭伤后，行走会变得困难，甚至无法站立；手腕扭伤后，可能无法正常握笔或进行其他手部动作。有些扭伤还可能伴有局部发热的感觉，这是由于炎症反应引起的。如果扭伤后没有得到及时正确的处理，还可能会出现持续疼痛、肿胀加重、关节僵硬等后续症状，影响恢复和日常学习生活。  2. 急救措施  立即停止活动，避免加重损伤。抬高受伤部位，高于心脏水平，减少血液淤积。进行冷敷，用冰袋或冷毛巾敷在受伤部位，每次 15～20 分钟，每隔 1～2 小时重复一次。用绷带或三角巾进行包扎固定，给予受伤部位适当的支撑。  **二、意外伤害的急救处理**  **（一）烧伤与烫伤**  1. 症状表现  首先，受伤处会有明显的痛感，疼痛程度取决于烧伤、烫伤的严重程度。其次，会出现皮肤变化，轻度的可能只是局部发红，严重的会出现水疱、皮肤破损等状况。如果较为严重，受伤部位还会肿胀，影响正常活动。同时，可能伴有发热等炎症反应，若不及时处理，容易引发感染等问题。  2. 急救措施  立即用流动的冷水冲洗受伤部位 15～30 分钟，降低局部温度，减轻疼痛和损伤程度。小心脱去受伤部位的衣物，避免强行撕扯，以免加重创伤。用干净的纱布或毛巾覆盖伤口，避免刺破水泡，防止感染。及时送医，由专业医生进行进一步的处理。  **（二）触电**  1. 症状表现  首先会感到身体突然受到强烈的电击，可能在接触电源的瞬间身体会剧烈震颤一下。随后可能出现局部麻木。触电部位及周围的皮肤会有麻木感，感觉减弱甚至消失。如果电流较强，会引起疼痛，受伤处有明显的刺痛或灼痛感。严重的触电可能导致意识丧失，突然失去知觉，陷入昏迷状态。还有可能出现肌肉痉挛，尤其是触电涉及四肢等部位时，肌肉会不自主地强烈收缩。此外，可能会有呼吸和心跳异常。电流影响心脏和呼吸系统功能，导致呼吸急促、困难或心跳加快、心律失常等情况，甚至危及生命。  2. 急救措施  立即切断电源，关闭电闸或拔掉插头。如果无法切断电源，可用干燥的木棍、竹竿等不导电的物体将患者与电源分开。对呼吸心跳骤停者进行心肺复苏，按照心脏骤停的急救方法进行作。及时送医，进行全面的检查和治疗。  **（三）溺水**  1. 症状表现  首先会出现呼吸困难，因在水中无法正常呼吸，口鼻可能会呛入大量的水。面部因缺氧和挣扎而呈现痛苦的表情，面色可能会变得苍白或青紫。身体会本能地挣扎，但随着时间的推移，体力逐渐耗尽，动作会变得无力。其次，意识方面，可能从最初的惊慌逐渐变得模糊，严重时会失去意识。如果溺水时间较长，还可能引发肺部水肿等严重后果，导致咳嗽、咳粉红色泡沫样痰等症状。此外，溺水者被救上岸后，可能会出现低体温的情况，身体发冷、颤抖。  2. 急救措施  将溺水者救上岸后，立即清除口鼻中的泥沙、水草等异物，保持呼吸道通畅。如果溺水者没有呼吸和心跳，应立即进行心肺复苏。同时，及时送医，进行进一步的救治。  **（四）外伤出血**  1. 症状表现  如果是轻微擦碰导致的外伤出血，伤口处会有少量血液渗出，表现为缓慢流出或滴出暗色血液，伤口周围可能有轻微的疼痛和红肿。如果是较严重的外伤出血，血液会大量涌出，可能呈现鲜红色，出血速度较快，此时伤口疼痛较为剧烈，周围组织也会明显肿胀。如果伤及较大的血管，可能会形成喷射状出血，情况十分危急。大量出血还可能导致伤者面色苍白、头晕、乏力，严重时甚至会出现休克症状，如意识模糊、心跳加快、血压下降等。  2. 急救措施  根据出血情况选择不同的止血方法。如果是小伤口出血，可以用创可贴或干净的纱布按压止血；如果是较大的伤口出血，可以采用加压包扎止血法，用干净的纱布或毛巾覆盖伤口，然后用绷带或三角巾进行包扎，适当加压止血；如果是大动脉出血，如上肢的肱动脉或下肢的股动脉出血，可以采用止血带止血法，在伤口上方靠近心脏的部位用止血带进行绑扎，但要注意每隔一段时间放松一次，以免造成肢体缺血坏死。同时，及时送医，进行伤口处理和缝合。  **三、急救用品的介绍与使用**  **（一）急救箱的配备**  1. 基本物品  基本物品包括消毒纱布、绷带、三角巾、创可贴、酒精、碘伏、棉签等。这些物品可以用于伤口的清洁、包扎和止血。  2. 特殊物品  特殊物品有体温计、血压计、血糖仪、急救药品等。体温计可以测量体温，判断是否有发热；血压计可以测量血压，了解身体的基本状况；血糖仪可以检测血糖水平，对于糖尿病患者或低血糖患者非常重要；急救药品可以根据实际情况配备一些常用的药物，如退烧药、止痛药、抗过敏药等。  **（二）急救用品的使用方法**  1. 消毒纱布和绷带的包扎方法  消毒纱布可以用于覆盖伤口，防止感染。绷带可以用于包扎伤口、固定纱布。包扎时要注意松紧适度，不要过紧或过松，以免影响血液循环或导致伤口再次出血。  2. 三角巾的使用技巧  三角巾可以用于包扎头、肩、胸、腹等部位的伤口。可以根据不同的部位和伤口情况，选择不同的包扎方法，如头部包扎法、肩部包扎法、胸部包扎法等。  3. 创可贴的正确贴法  创可贴可以用于小伤口的止血和保护。贴创可贴时要先清洁伤口，然后将创可贴的中间部分对准伤口，轻轻按压，使其粘贴牢固。如果伤口较大或较深，不宜使用创可贴，应及时就医处理。  4. 酒精和碘伏的消毒方法  酒精和碘伏可以用于伤口的消毒。使用时，可以用棉签蘸取适量的酒精或碘伏，轻轻涂抹在伤口周围的皮肤上，由内向外进行消毒。注意不要将酒精或碘伏直接涂抹在伤口上，以免引起疼痛和刺激。 | **讲解急救知识，让学生更加仔细的了解急救知识的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.常见急症的识别与处理**  **2.意外伤害的急救处理**  **3.急救用品的介绍与使用** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  在大学校园，由共享电动车引发的意外伤害频频发生。如 2023 年 9 月 27 日，华南某大学大一女生小穆搭乘同学驾驶的共享电动车返回宿舍途中，意外摔倒致头部重伤，昏迷一个月后于10 月 28 日离世。对这个问题，你怎么看？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  案例一：2022 年 3 月，中国某大学西校区部分学生和职工突感不适，出现腹泻、呕吐等症状。经疾控部门查实，为冬春季易发的诺如病毒感染。这是一种通过接触传播的传染性较强的胃肠道传染病。有学生反映在食堂就餐后出现上述症状，学校随即组织排查，并隔离患者，同时配合疾控等部门进行消杀工作。  案例二：2019 年 8 月 21 日至 2020 年 10 月 12 日期间，江苏某师范大学某校区陆续发现在校学生肺结核病例 22 例。学校曾每年组织进行肺结核的 PPD 检测，但 2020 年筛查又发现 43 名学生胸部 CT 影像异常。确诊的学生已休学进行规范性治疗，有异常的学生单独隔离进行医学观察。  案例三：大学生感染“全家桶”事件。2024 年，有媒体报道一名大学生从 2023 年 11月底到 2024 年 1 月，先后感染了支原体肺炎、甲流和乙流，这种状况被网友们称为感染“全家桶”。因咳嗽剧烈，该学生在医院检查后发现肺附近的肌肉拉伤，经过治疗后身体恢复正常。  案例四：上海一名女大学生小胡突发高烧，连续 5 天，最后发生昏迷，送到医院确诊为流感相关性脑炎。入院前几日，小胡出现头晕、乏力、呕吐等症状，在外院曾被判断为“急性胃肠炎”。医生根据症状判断为流感流行期可能引发的流感相关性脑炎，立即实施腰椎穿刺术进一步确诊并果断先行用药，最终小胡同学恢复良好。  在诺如病毒感染事件中，暴露出校园食品安全与卫生管理存在的漏洞。从大学生安全教育角度看，学生缺乏对传染病传播途径的清晰认知。许多学生可能未重视个人卫生习惯，如饭前便后洗手不彻底等。学校应加强饮食安全教育，教导学生关注食品和饮水安全，同时普及诺如病毒防控知识，如避免接触感染者及其呕吐物、排泄物等。  肺结核案例凸显出学校健康监测体系的重要性。部分学生可能对肺结核早期症状不了解，未能及时察觉身体异常并报告。对于学校而言，应加强日常健康检查工作宣传教育，让学生意识到定期体检的必要性。同时，学生们需增强自我防护意识，在集体生活中保持宿舍通风良好，注意咳嗽、打喷嚏时的卫生礼仪，防止飞沫传播病菌。  大学生感染“全家桶”案例反映出大学生在流感季节自我保护的不足。很多大学生可能因学业繁忙、社交活动频繁等原因，忽略了对自身免疫力的维护。在安全教育方面，应引导学生平衡学习和生活，保证充足睡眠、合理饮食与适当锻炼。同时，要教导学生在传染病流行期间，尽量减少前往人员密集场所，外出佩戴口罩，出现症状及时就医，避免交叉感染并防止病情延误。  上海女大学生流感相关性脑炎案例警示大学生不能轻视流感的危害。小胡同学早期症状被误诊，反映出学生和部分医护人员对流感相关并发症认识的不足。学校应加强流感知识科普，让学生了解流感严重时可能引发的如脑炎等并发症。学生自身也需提高警惕，一旦出现发热、乏力等症状且持续不缓解或加重时，应及时前往大型医院或专科医院进行准确诊断和治疗，避免因延误造成更严重的后果。  这些案例警示我们，应从多方面加强大学生安全教育，增强学生的自我保护意识和能力，营造健康安全的校园环境。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**传染病的防治  **一、大学生易感染传染病的原因**  **（一）集体生活环境**  大学宿舍通常为多人居住，教室、图书馆等场所人员也较为密集。在这样的环境中，空气流通相对较差，一旦出现传染病患者，病毒或细菌很容易在空气中传播。此外，共用卫生间、洗衣机等设施也增加了传染病的传播风险。  **（二）社交活动频繁**  大学生参加各种社团活动、聚会时，会与不同的人接触，这大大增加了感染传染病的机会。而且，外出旅游等活动也可能让他们接触到不同地区的病原体。  **（三）生活习惯因素**  很多大学生有熬夜、饮食不规律等不良生活习惯，这会降低身体的免疫力。同时，一些学生不注意个人卫生，如不勤洗手、不注意口腔清洁等，也为传染病的传播创造了条件。  **二、常见大学生传染病介绍**  **（一）呼吸道传染病**  1. 流感  流感症状包括发热、咳嗽、咽痛、流涕等。流感主要通过空气飞沫传播，传播速度快。在大学校园里，一旦有流感患者，很容易在同学之间传播开来。  2. 肺结核  肺结核是由结核杆菌引起的慢性传染病，主要症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等。大学生由于学习压力较大、生活不规律等原因，导致免疫力下降，容易感染肺结核。  **（二）消化道传染病**  1. 诺如病毒感染发病突然，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。诺如病毒主要通过被污染的食物和水传播，也可通过接触患者的排泄物传播。  2. 细菌性痢疾症状有发热、腹痛、腹泻、里急后重等。细菌性痢疾主要通过被污染的食物和水传播，苍蝇等昆虫也可能传播病菌。  **（三）性传播疾病**  1. 艾滋病  艾滋病由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起。传播途径主要有性传播、血液传播和母婴传播。大学生正处于性活跃期，不安全性行为是感染艾滋病的主要风险因素之一。  2. 梅毒等其他性传播疾病  梅毒是由梅毒螺旋体引起的慢性传染病，症状复杂多样。此外，淋病、尖锐湿疣等性传播疾病也对大学生的健康构成威胁。  **三、传染病的防治措施**  **（一）预防为主**  1. 个人卫生习惯养成  （1）勤洗手。要用肥皂和流动水洗手，尤其是在饭前便后及接触公共物品后。掌握正确的洗手方法，包括洗手的时间、步骤等。  （2）保持居住环境整洁。定期打扫宿舍，保持室内通风良好。勤换洗衣物、床单被罩等。  （3）注意口腔卫生。养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。  2. 健康生活方式  （1）规律作息。保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于 7 小时。避免熬夜，养成规律的“生物钟”。  （2）均衡饮食。多吃蔬菜水果、粗粮等富含维生素和膳食纤维的食物，减少油腻、辛辣、刺激性食物的摄入。保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物等营养物质。  （3）适度运动。每周进行至少三次有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车等，每次运动 30 分钟以上，以增强身体的抵抗力。  3. 疫苗接种  （1）大学生应接种的疫苗种类包括流感疫苗、乙肝疫苗、麻腮风疫苗等。根据自己的身体情况，及时接种相应的疫苗。  （2）疫苗接种的重要性和及时性。疫苗是预防传染病最有效的手段之一，大学生应积极主动地接种疫苗，保护自己和他人的健康。  4. 安全性行为教育  （1）树立正确的性观念。大学生应树立正确的性观念，避免不安全性行为，如多个性伴侣、无保护性行为等。  （2）正确使用安全套。在性行为中，正确使用安全套可以有效预防性传播疾病。了解安全套的使用方法和注意事项。  **（二）及时发现与处理**  1. 自我监测  （1）了解传染病的早期症状。大学生应了解常见传染病早期症状，如发热、咳嗽、腹泻、皮疹等。一旦出现这些症状，要及时就医。  （2）学会自我检查。定期进行自我检查，如测量体温、观察皮肤等。如果发现异常情况，要及时向学校医务室或老师报告。  2. 学校防控措施  （1）学校医务室的作用及职责。学校医务室应配备专业的医务人员，负责学生的日常医疗保健和传染病防控工作。医务室应定期为学生进行体检，及时发现传染病患者，并采取相应的隔离治疗措施。  （2）建立疫情报告制度。学校应建立健全的疫情报告制度，一旦发现传染病疫情，要及时向当地卫生部门报告，并采取有效的防控措施，防止疫情扩散。  **四、传染病防治的心理建设**  **（一）面对传染病的恐惧与焦虑**  1. 大学生在面对传染病时易出现的心理问题  大学生在面对传染病时，可能会出现恐惧、焦虑、不安等心理方面的问题。这些心理问题不仅会影响他们的身心健康，还可能会影响他们的学习和生活。  2. 应对恐惧和焦虑的方法  大学生应正确认识传染病，了解传染病的传播途径和防治方法，以此增强自我保护意识。同时，可以通过与家人、朋友、老师交流，寻求心理支持，进而缓解恐惧和焦虑情绪。此外，还可以参加一些心理健康教育相关的活动，学习应对压力和焦虑的方法。  **（二）积极的心态与应对策略**  1. 培养乐观积极的心态  大学生应培养乐观积极的心态，要相信科学防治，相信自己能够战胜传染病。在面对传染病时，不要惊慌失措，而应保持冷静，采取有效的防治措施。  2. 在传染病防治中发挥积极作用  大学生可以通过参加志愿者活动、宣传传染病防治知识等方式，为传染病防治工作贡献自己的一份力量。同时，要遵守学校的疫情防控规定，积极配合学校做好传染病防控工作。  传染病的防治是大学生安全教育的重要内容之一。大学生应了解传染病的危害和防治方法，养成良好的个人卫生习惯和健康生活方式，并积极接种疫苗，提高自我保护意识。同时，学校也应加强传染病防控工作，建立健全疫情报告制度，为学生提供良好的学习和生活环境。只有大学生和学校共同努力，才能有效地预防和控制传染病的发生和传播，进而切实保障大学生的生理健康。 | **讲解传染病的防治，让学生更加仔细的了解传染病的防治的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.大学生易感染传染病的原因**  **2.常见大学生传染病介绍**  **3.传染病的防治措施**  **4.传染病防治的心理建设** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  在大学中，不幸得了传染病怎么办？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **教学反思** | 课堂提问是安全课堂教学的重要手段之一，是教师开启学生心智、促进学生思维、增强学生的主动参与意识的基本控制手段，准确、恰当、有效的课堂提问才能激发学生的学习兴趣，更好地提高数学课堂教学效率。 | |