风险防控视角下初中体育课堂运动伤害预防教学研究

李丹
常州市朝阳中学，江苏 常州 213000
DOI: 10.61369/RTED.2026190011

摘　　要： 风险防控理念为运动伤害预防工作提供了系统的分析框架。教师将其融入初中体育课堂运动伤害预防教学，厘清运动伤害发生的潜在诱因，构建从风险预判、事前预防到现场管控的完整工作链条，能够从根源上降低学生运动伤害的可能性。基于此，本文从认知、课程设计、执行、保障等多个层面入手梳理当前初中体育课堂运动伤害预防教学问题，而后针对性提出覆盖课前风险预判、课中动态管控、课后科学恢复的全流程预防教学体系，旨在为体育教学的安全有序开展提供可落地的实践路径。

关 键 词： 风险防控；初中体育；运动伤害预防；体育课堂教学

Research on Sports Injury Prevention Teaching in Junior High School Physical Education Classroom from the Perspective of Risk Prevention and Control

Li Dan
Changzhou Chaoyang Middle School, Changzhou, Jiangsu 213000

Abstract: The concept of risk prevention and control provides a systematic analytical framework for sports-injury prevention work. By integrating this concept into sports-injury-prevention teaching in junior high school physical education classes, teachers can clarify potential inducements of sports injuries and build a complete working chain covering risk prediction, pre-event prevention and on-site management, so as to reduce the probability of students' sports injuries from the source. Accordingly, this paper sorts out current problems in sports-injury-prevention teaching of junior high-school physical education classrooms from multiple dimensions including cognition, curriculum design, implementation and guarantee. Furthermore, it puts forward a whole-process prevention teaching system targeting pre-class risk prediction, dynamic in-class management and scientific post-class recovery, aiming to supply practical implementable paths for the safe and orderly development of physical-education teaching.

Keywords: risk prevention and control; junior high school physical education; sports injury prevention; physical education classroom teaching

进入初中阶段之后，体育课程内容丰富性显著提升，学生运动强度与动作复杂度同步增加，这为学生增强体质创造适宜条件的同时，也带来了更大运动伤害风险。教师需要跳出“事后处置为主”的传统被动应对模式，从风险防控的视角重新审视初中体育课堂的运动伤害预防教学，采取相应措施构建“全流程前置干预”的主动防控体系。但是，很多时候运动伤害预防教学零散分布在各个教学环节，难以形成独立、完整体系，与初中体育课堂教学安全开展需求、学生运动安全素养培养需求不适配。当前，风险防控视角下初中体育课堂运动伤害预防教学，已然成为一线教师需要深入研究的课题。

一、初中体育课堂运动伤害预防教学问题分析

从风险防控的完整运行逻辑来看，当前初中体育课堂运动伤害预防教学的短板并非单一环节的局部问题，而是贯穿认知、课程设计、现场执行、配套保障全链条的系统性问题。为了明确初中体育课堂运动伤害预防教学优化切入点，提升教学资源供给与学生实际需求一致性，教师可以从认知、课程设计、执行、保障等四个维度入手，对相关教学问题进行拆解。

（一）认知层面：多元主体的风险防控意识存在明显偏差

初中体育课堂涉及的教学参与主体，普遍对运动伤害预防教学的价值存在认知偏差。首先，部分教师将运动伤害预防教学等同于“提醒学生注意安全”，没有意识到预防教学本身就是体育教学中不可或缺的组成部分[1]。教师认知上的偏差，导致教学内容设计缺少运动伤害预防知识，无法支撑学生建立科学的防护认知。其次，学生群体对运动伤害风险重视程度不高。很多学生虽然运动热情较高，学习态度积极，但是对错误动作、过度运动带

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

来的慢性损伤风险缺乏清晰认知。即便运动后出现持续肌肉酸痛、关节不适等现象，他们也会将其视为“运动后的正常反应”，并不会主动向教师反馈身体异常信号[2]。

（二）课程设计层面：预防教学内容零散分布

从课程设计层面来看，运动伤害预防教学内容尚未形成独立、完整的体系，相关内容大都零散分布在常规体育教学的间隙环节，且存在明显的随意性与滞后性。比如，部分教师仅以口头提醒的方式在正式开始运动前的几分钟教学运动伤害预防知识，很少结合本节课需要学习的运动项目、学生身体条件对运动伤害预防知识进行针对性讲解；部分教师将运动伤害预防教学集中在踝关节扭伤、肌肉拉伤这类常见急性运动伤害的预防，其内容无法覆盖初中体育课堂中所有可能出现的运动伤害类型[3]。

（三）执行层面：课堂现场的动态风险防控机制缺失

具体而言，这种缺失主要集中在以下几个方面。其一，课前的风险排查流于形式。部分教师忽视课前学生身体状态分析环节，并未针对睡眠不足、身体不适、旧伤未愈学生提供针对性的运动调整方案，导致其意外运动伤害风险加大。其二，课中动作规范监督不到位。部分教师将主要注意力集中在运动技能的传授上，没有同步建立全场域的风险动态巡查机制，难以第一时间发现学生运动中的动作变形、代偿发力等问题，导致其急性损伤或慢性劳损风险加大。其三，课后的科学恢复引导缺失。部分教师在结束教学之后，仅用几分钟时间带领学生完成简单的集合解散，很少专门预留整理放松时间。长此以往，学生容易形成慢性肌腱炎、应力性损伤等长期运动伤害[4]。

（四）保障层面：预防教学的配套支撑体系不完善

运动伤害预防教学的常态化落地，需要相应的师资、硬件资源提供支撑，但是与实际需求相比，这些配套保障条件存在明显短板。一方面，教师群体在运动伤害防控方面的专业能力有待提升[5]。部分教师缺少运动生理学、运动伤害预防、急性伤害应急处置知识，且没有接受过系统化的专项培训，其开展运动伤害预防教学时往往依赖自己过往积累的运动经验。另一方面，部分学校的运动伤害预防教学配套硬件资源不充足。这些学校没有配备基础的防护装备演示教具、常见的运动伤害科普展示材料、应急防护物资存放点，导致相关教学活动受到诸多限制[6]。

二、风险防控视角下初中体育课堂运动伤害预防教学的优化策略

针对上述问题，教师需要从风险防控的全流程逻辑出发，构建覆盖认知统一、课程体系搭建、现场动态管控、配套保障升级四个维度的完整优化策略，全面提升初中体育课堂运动伤害预防教学实效。

（一）构建全员参与的风险防控共识

纠正参与主体的认知偏差，是运动伤害预防教学质量提升的首要前提。初中体育课堂构建的参与主体，比如学校、教师、学生等，要推动全员参与的风险防控共识构建，为运动伤害预防教学高质量开展奠定基础[7]。通常而言，学校层面应自上而下强化体育课堂运动安全的价值导向，比如将运动伤害预防教学纳入体育教学常规工作考核体系、明确一线体育教师在预防教学中的核心职责、配套组织常态化的风险防控主题培训。相关措施落地，能够促使学校管理层、体育教研组形成统一的运动伤害预防教学工作思路。教师层面，应主动摒弃“预防只是安全提醒”的错误观念，提升对预防教学价值的认知，真正将运动伤害预防教学视作体育教学体系中不可分割的核心模块，主动将其融入日常教学设计。学生层面则要纠正“年轻不会受伤”“小伤不用在意”的错误观念，在运动过程中主动关注自身身体状态，做到发现不适第一时间停止运动并向教师反馈。为了敦促学生做到这一点，教师需要安排专门的运动安全主题讲座、案例分享课、校园科普宣传栏，通过多种形式引导学生建立正确的运动风险认知[8]。

（二）实现与常规体育教学深度融合

教师要基于初中阶段学生生理发育规律，搭建分层递进、场景适配的运动伤害预防教学内容体系，使其系统化融入常规体育教学，从而有效解决运动伤害预防教学内容零散、与日常教学脱节等问题[9]。首先，这需要教师构建覆盖初中三个年级的分层递进教学内容框架。该框架针对初一年级设计基础运动习惯养成教育内容，重点向学生讲解正确的运动服与运动鞋选择方法、基础热身动作的规范要领、运动前身体状态自我评估的方法，旨在帮助学生顺利从小学体育课程学习向初中体育课程学习过渡；针对初二年级的专项运动项目设置教学内容，比如落地缓冲、关节稳定控制、常见专项护具佩戴等针对性防护技能；针对初三年级融入过度使用损伤的预防方法、疲劳状态下的运动调整策略等内容，旨在帮助学生适应体育学业考试强化训练场景，降低高强度备考阶段运动伤害风险（如应力性骨折、肌腱炎等）。在此基础上，教师要丰富预防运动伤害预防知识的呈现形式，适当提升实操类内容的占比。比如，教师可以整合口头讲解、动作示范、情景模拟、实操演练等不同形式，让学生结合“实际体验”掌握不同运动场景下的防护技能[10]。

（三）建立全流程动态管控机制

风险防控理念为教师建立动态化的现场风险管控机制，将运动伤害预防教学覆盖课前、课中、课后提供了理论遵循。教师可以依托风险防控理念，构建运动伤害预防教学的完整运行链条，把绝大多数运动伤害隐患消除在发生之前。针对课前环节，教师要采用双维度风险排查流程，即提前了解授课班级学生整体身体状态、排查场地器械安全隐患。针对课中环节，教师要采取课中全场域动态巡查管控机制，比如安排体育委员配合教师进行风险信息收集、针对难度较高且风险较大的技术动作练习环节增加巡查频次。如此，能够确保教师及时发现学生动作不规范、发力方式错误或者身体状态异常，而后叫停练习并纠正动作。针对课后环节，教师要构建完善科学恢复引导模块，预留专门的课堂时间带领学生完成系统性的拉伸放松，并向学生讲解课后疲劳恢复、运动损伤初步自查等方面知识，引导学生养成运动后主动关注身体状态的习惯。

（四）升级配套支撑体系

教师应从专业能力、硬件资源等不同维度同步升级配套支撑

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

体系，为运动伤害预防教学常态化、高质量开展提供充足的保障条件。为了提升专业能力，教师要积极参加运动伤害防控专项能力培训，加强运动生理学、常见运动伤害预防、急性伤害应急处置等知识的学习，以拓展知识边界；积极参加区域内体育教师运动伤害预防教学交流研讨活动，通过相互交流、教学实践将理论知识转化为实际教学能力，解决“懂知识不会教”的问题；充分利用线上各类学习资源，系统学习不同运动项目的伤害风险特征与对应预防教学方法，不断弥补自身专业知识短板。在硬件资源建设方面，教师可以申请专门费用，用于配备基础的运动护具演示教具、常见运动伤害科普展示材料；在运动场地周边设置标准化应急防护物资存放点（存放点内配备常用的止血包扎用品、冰袋、应急担架等物资），旨在满足预防教学演示与突发运动伤害应急处置需求。同时，学校也要为教师学习运动伤害预防知识、探究教学新模式、开展硬件资源建设提供支持，进一步夯实初中体育课堂运动伤害预防教学的保障基础。

三、结论

教师基于风险防控视角开展初中体育课堂运动伤害预防教学研究，本质上是将传统体育教学中零散的安全防护要求，升级为一套系统、科学、全流程覆盖的常态化教学体系。这套体系落地，不仅能够直接降低初中体育课堂各类运动伤害发生概率，而且能在教学过程中向学生传递科学运动理念。教师应从初中体育课堂运动伤害预防教学问题出发，构建覆盖课前风险预判、课中动态管控、课后科学恢复的全流程预防教学体系，帮助学生掌握可终身受用的运动自我防护技能。

参考文献

[1] 陆陈程 . 校园体育活动安全管理与风险防控策略 [J]. 体育时空 ,2025,(18):24-26.

[2] 邓文鹏 . 初中足球运动员身体素质训练方法的初步探索与实践 [J]. 田径 ,2025,(8):30-32.

[3] 庄典 . 初中中长跑运动员耐力素质训练方法的探索与实践 [J]. 田径 ,2025,(8):50-52.

[4] 程坤 , 杨雪 . 初中生课余篮球运动伤害现状调查与分析——以秦汉中学为例 [C]// 陕西省体育科学学会 , 陕西省学生体育协会 . 第四届陕西省体育科学论文（摘要）集——学校体育Ⅱ（专题报告）.2025:54-59.

[5] 刘传才 . 运动科学融入初中体育教学的实践研究 [J]. 运动与健康 ,2025,4(5):113-116.

[6] 应代英 . 初中体育教学中安全意识与防护技能培养 [J]. 娱乐体育 ,2025,(11):112-115.

[7] 阮孟之 . 初中体育教学中运动伤害预防策略的实证分析 [J]. 冰雪体育创新研究 ,2025,6(7):67-69.

[8] 陈素 . 初中体育器材设备的安全管理与学生运动伤害预防研究 [J]. 文体用品与科技 ,2025,(2):115-117.

[9] 杨友良 . 基于 " 运动与安全 " 大概念的初中体育与健康跨学科主题学习 [J]. 体育风尚 ,2024,(8):68-70.

[10] 展宝红 . 基于安全教育的初中体育运动伤害预防策略 [J]. 教书育人 ,2022,(2):79-80.

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License