

## 中小學生防溺水平安教育測試試題（帶參考答案）

### 第一篇：中小學生防溺水平安教育測試試題(帶參考答案)

中小學生防溺水平安教育測試試題(帶參考答案)

#### 一、選擇題

1. 游泳是一項十分有益的體育鍛煉，為了保證平安，應該做到：A. 想去哪游就去哪游。

B. 下水前，一定要做好充分的熱身準備。C. 可以去水深的地方游泳，比較刺激。

D. 可以去水深的地方游泳，那里游泳高手比較多。

1. B

2. 下水時切勿太飽，太餓。飯後（ ）小時，才能下水，以免抽筋。

A. 1 小時 B. 2 小時 C. 3 小時 D. 4 小時

2. A

3. 下水前試試水溫，謹防抽筋等。游泳的水溫最適宜的是（ ）。

A. 8 攝氏度 B. 18 攝氏度 C. 28 攝氏度 D. 38 攝氏度

3. C

4. 游泳時，正確的做法是（ ）；

A. 游泳時，可以先下水適應，不適應再上岸。B. 只要水性好，任何地方都可以游泳。

C. 學生可以潛泳，相互比一比誰潛水的时间更長。D. 以上都不對。

答案. D

5. 下水前觀察游泳處的環境，若有（ ），則不能在此游泳；

A. 危險警告。B. 安全標志。C. 青山綠水。D. 以上都不對。

5. A

6. 以下哪些地方適合游泳？（ ）A. 水流湍急的水域。B. 自然水庫。

C. 水深未知區域。

D. 有人看護的游泳池。

6. D

7. 當發現有人落水時，你會怎麼做？

A.大声呼救，向周边人求助。 B.打 110、120。  
C.如有漂浮物就及时扔给落水者。 D.以上都对。

7.D

8.游泳前一定要做好（ ）运动。 A.暖身。 B.剧烈。 C.呼吸。  
D.以上都不对。

8.A

9. 游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿、或过度（ ）时，不要游泳。 A.兴奋。 B.忧伤。 C.疲劳。

D.以上都不对。

9.C

10.抢救溺水者时不正确的做法（ ）

A.尽量从后面接近。

B.溺水者浮在水面时，可以向他抛投木板、竹竿等。 C.无论是否危险，都要马上跳下去救人。 D.采用正确的方法救人。 10.C

11、游泳前应（ ）

A.首先要看有无安全保障。 B.应考虑身体状况。 C.做好暖身运动。

D.以上都正确。 答案 D

12、同伴叫我去河边游泳，说那边很好玩，而且去过好几次都没事，我应（ ） A.一同前往。

B.多叫几个会游泳的人一同前往。 C.满着家长前往。 D.以上都不正确。 答案 D

13、天气很热，很会游水的家长叫我去深水的河边游泳，我应（ ） A.劝阻家长。

B.带上电话前往，以防万一有危险可以打电话求助。 C.带上泳衣前往。 D.放心前往。 答案 A

14.中小学生游泳时，正确的做法是（ ）

A.夏天太热，吃完中饭后立即去游泳，消暑解热。 B.当发生溺水时，可以将手臂上举乱扑动。 C.发现伙伴溺水，勇敢下水施救。 D.以上都不对。

答案.D

15.中学生前往安全的游泳池游泳时，正确的是（ ）；

A.有救生员看护就放心了，疲劳也可以下池游泳。 B.征得家长且最好有家长陪同前往。

C.游泳池游泳是安全的，可以一个人单独前往。

D.若家长不同意，必须叫上几个游泳高手的好同学前往。

答案.B

16.同伴邀请你去陌生的地方游泳，并且大胆保证没有危险，正确的做法是（ ）；

A.带上电话前往，以防万一有危险可以打电话求助。 B.劝阻前往。

C.带上泳衣前往。

D.多叫几个同学前往。 答案 B

17.夏天太热，吃完中饭后，父母还没下班，做游泳教练的表哥来邀请你去安全的游泳池游泳，正确的做法是（ ）；

A.发短信告诉父母，再前往。 B.给父母写个留言条，再前往。

C.电话问问父母，父母不同意也可以前往。 D.以上都不对。 答案 D

18、你知道急救电话是多少吗？

（ ）

A.114

B.119

C.120

D.122 答案 C

19、在没有家长的陪伴下，什么情况下可以自己去水库、河边玩耍吗？

（ ）

A.家长知道了才可以。

B.都不可以。

C.观察周围环境，无危险标志才可以。

D.学会游泳后才可以。 答案 B

20、结伴游泳时，正确的是（ ）

A.游泳过程中，应互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳应

该一起回家。

B.游泳过程中，应互相关照，互相关心，可以相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳应该一起回家。

C.游泳过程中，应互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果要提前上岸，可以自个先回家。

D.游泳过程中，应互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，可以比赛谁潜水时间长。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳应该一起回家。

答案 A

21、在游泳时，若发生抽筋险情，正确的是（ ）

A.对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

B.若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。C.要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。D.以上都正确。

22、你知道报警电话是()

A.114

B.110

C.119

D.163 答案 B

23、游泳小常识，正确的是（ ）A.必须在家长（监护人）的带领下游泳。

B.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。

C.恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。D.以上都正确。答案 D

24、游泳小常识，正确的是（ ）A.身体患病者不要去游泳。

B.中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼

病等慢性病患者，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。

C.传染病患者易把病传染给别人，也不宜游泳。另外女同学月经期间均不宜游泳。D.以上都正确。答案 D

25、游泳小常识，正确的是（ ）

A.参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳。B.在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水。C.感冒时不宜游泳。D.以上都正确。答案 D

26、关于游泳地点的小常识，正确的是（ ）A.凡是水况不明的江河湖泊都不可以游泳。

B.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。

C.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。D.以上都正确。答案 D

27、游泳前的准备小常识，正确的是（ ）

A.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，骤然入水，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。

B.下水前，应该通过跳跃、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。

C.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。

D.以上都正确。答案 D

27、游泳前的准备小常识，正确的是（ ）A.入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。B.下水前，可做徒手操：（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。

C.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。D.以上都正确。答案 D

28、游泳前的准备小常识，正确的是（ ）

A.入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。 B.下水前，可做徒手操：（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。

C.在游泳之前一定要做充足的准备活动。 D.以上都正确。答案 D

29、游泳前的准备小常识，正确的是（ ）

A.入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。 B.下水前，可做徒手操：（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。

C.在游泳之前一定要做充足的准备活动。 D.以上都正确。答案 D

30、游泳过程中应注意的问题（ ） A.特别强调初学者不要到野外去游泳。

B.要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。

C.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。 D.以上都正确。答案 D

31、游泳中的紧急情况及自救（ ）

A.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。

B.如果发现抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

C.如果在深水中发生抽筋，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。

D.以上都正确。答案 D

32、在水中解脱抽筋的方法（ ）

A.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。 B.一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做震颤动作。 C.上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。 D.以上都正确。答案 D

33、在水中解脱抽筋的方法（ ）

A.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。

B.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。C.不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！” D.以上都正确。答案 D

### 33、溺水的急救的方法（ ）

A.可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

B.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，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

C.特别强调：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。D.以上都正确。答案 D

### 34、开展岸上急救的方法（ ）

A.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。

B.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。

C.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。D.以上都正确。答案 D

### 35、开展岸上急救的方法（ ）

A.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。

B.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。

C.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。D.以上都正确。答案 D

36、洪水来时（ ）A.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。B.洪水来时，千万不要独自游泳回家。

C.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。D.以上都正确。答案 D

## **第二篇：中小学生防溺水安全教育材料**

### 广阳镇第一小学防溺水安全教育材料

#### 一、宣传口号

生命至高无上，学生安全第一 二、“四不一会”要求

不在无家长带领下私自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不到无安全保障的水域游泳，不在江（河）、池塘戏水玩耍，学会基本的自护、自救方法。

#### 三、如何预防溺水事故发生

（1）不要独自一人外出游泳，更不要到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，如水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

（2）必须在家长、老师或熟悉水性的人的带领下游泳，以便互相照顾。

#### 四、当发生意外溺水，如何在水中实施自救

游泳中常会遭遇到的意外是抽筋、疲乏、漩涡、急浪等，这时，要沉着冷静，按照一定的方法进行自我救护，同时，发出呼救信号。

##### 1.不熟悉水性者自救方法：



除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

## 2.水中抽筋自救法：

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐承山穴或委中穴，进行按摩。

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

## 3.水草缠身自救法：

(1) 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难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 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。

(3) 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。自己无法摆脱时，应及时呼救。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

## 4.身陷漩涡自救法：

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

(2) 如果已经接近，切勿踩水，应立即平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为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。

#### 5. 疲劳过度自救法：

(1) 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。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 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。

教育对象：全体师生

主讲：王校长

教育时间：2016.9.28

中小学生学习交通安全教育材料

#### (一) 不良的交通习惯

不走人行横道，不靠路右边走；不走人行横道、天桥，随意横穿马路；不注意道路和车辆信号，不服从交通管理；在车行道、桥梁、隧道上追逐、玩耍、打闹；穿越、攀登、跨越道路隔离栏；在铁路道轨上行走，玩耍；横穿铁路和钻火车；不听从铁道口管理和信号管理。

#### (二) 中学生骑自行车、摩托车的问题

1. 未满 12 岁的儿童禁止独自骑车、摩托车，特别禁止一辆摩托车带多个人。不满 16 周岁不能在道路上骑电动车、摩托车；不打伞骑车；不脱手骑车；不骑车带人；不骑“病”车；不骑快车；不与机动车抢道；不平行骑车；不在恶劣天气骑车。2. 在人行道、机动车道骑车，逆行骑车。3. 骑车横冲直闯、争道强行，与机动车抢道。4. 转弯不减速，不打手势。5. 在路口闯信号，骑车双手离把。7. 追逐打闹，三五并行。

8. 手攀机动车行驶，紧跟机动车行驶。

#### (三) 中学生交通事故发生的原因

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/768060034001006035>