**《体育知识：安全运动促健康》学程拓展**

1.“我是安全宣传员”，梳理运动中的安全注意事项，整理成条目，介绍给自己的家人。

2.制作并完成《一周体育运动安全自我评价表》。

一周体育运动安全自我评价表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 | 备注 |
| 着装 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 场地 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 准备活动 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 器材检查 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 规范运动 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 放松活动 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：自己评价运动安全的等级（优秀、良好、及格、需要注意四个等级）