任务示例

样本 预防风险（伤害预防） 六年级

下面是一项全新运动/游戏的介绍。根据文章内容和你自己的知识，你必须回答下面的问题。将答案写在提供的条纹纸上。

“永恒接力

在这个游戏中，有两支队伍。每队在指定区域（此处为大体育馆的每个角落）的相对一侧出发。老师用锥形筒标出一大片区域供队员们绕圈跑。每队每次有一人绕着该区域跑，当他们跑完全部区域后，就与本队的下一个人交换。如果一队的人追上另一队的人并成功超越，则该队获胜。

任务

描述耐力赛所涉及的风险，并描述降低受伤风险所需的规则。解释你的规则如何降低受伤风险。

示例 1.

很容易滑倒，因此必须穿鞋或赤脚。

一个重要的规则是，任何人都不得阻挡跑步者，否则可能会被取消资格。

例 2.

由于跑步者会尽力跑得最快，因此会有一些风险。可以通过一些规则将风险降至最低。

规则：必须在指定地点换衣服，队伍必须排好队，不得妨碍选手。这是为了避免可能导致各种伤害的碰撞。如果发生碰撞，可能会造成很多伤害，如大腿受伤或肌肉酸痛（瘀伤）。同样重要的是，当你跑步时，一定要在指定的路线上跑。抄近路就是作弊，这可能会导致团队之间的不和以及不良的氛围。

风险（除规则中提到的风险外）：由于必须以最快的速度奔跑，同时还要在赛道拐弯处转弯，因此存在滑倒的风险。如果滑倒严重，就会失去速度，但最重要的是可能会受伤。例如，你可能会扭伤脚或滑到赛道边上的东西。如果每个人都穿合适的室内鞋，或者如果没有鞋，可以赤脚跑步，因为赤脚比穿袜子更能抓紧地板，从而将这种风险降到最低。

尽可能准确地描述适合上述接力赛的热身活动。记住要说明你的选择的理由。为什么热身、如何热身、热身多长时间等。

示例 1

跑步前热身很重要。事先拉伸也很重要。跑到感觉热身为止。

例 2

由于游戏的目的是跑得越快越好，因此做好腿部热身尤为重要。这样做是为了提高心率和体内热量。这样肌肉会变得 “柔软”，从而降低受伤的风险。举个例子，你可以把这里的肌肉比作一根你想折断的木枝。如果树枝是干燥的（未加热），则比湿润的（加热）更容易折断。

热身应持续 5-15 分钟。开始时，你可以绕着大厅慢慢慢跑，然后逐渐加快速度。慢跑过程中可以做高膝、拍打臀部和侧跳等运动，以尽可能多地热身肌肉。重要的是要 “慢慢 ”开始热身，然后随着身体的热身而加快速度。我还会确保稍微活动一下上半身，这样上半身就不会太僵硬。在热身接近尾声时，最好试着跑得越快越好，这样你就能感觉到身体是否有哪个部位感觉有点僵硬，然后我就可以试着对那个部位进行额外的热身。跑步热身结束后，可以轻轻拉伸腿部最大的肌肉。