# 2024年防溺水专题课心得体会范本精选

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-30

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。2024年防溺水专题...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选一**

召开专题会议，认真落实一岗双责：xx月xx日，学校召开防溺水专题安全工作会，安排部署防溺水工作，明确责任，强化教育。每周学生离校前，学校德育处负责人都要反复强调预防溺水安全的重要性，讲解一些预防溺水相关知识、救护技能与注意事项。让学生懂得一些防溺水的基本常识，特别强调周末、节假日期间和同学们结伴外出游玩的管理，没有家长等监护人的带领不准私自下沟、渠、河等处游泳等规定和要求。

加强宣传力度，营造安全氛围：xx月xx日，德育处主任刘xx作了题为“珍爱生命、预防溺水”的国旗下讲话，训导全体师生要增强安全防范意识，提高自我保护能力。学校制作张贴了防溺水知识宣传栏，教育学生做到“六不”。学校电子屏循环播放“珍爱生命，慎防溺水，远离危险，平安成长”等防溺水安全警示标语，利用校园广播反复宣传《防溺水》知识，举办防溺水专题黑板报和手抄报比赛，此外，各班班主任还利用校讯通、班级q群、班级微信群等平台向家长及学生发送防溺水安全知识和警示信息。让防溺水安全真正做到入耳、入眼、入心。

签订责任书，家校联手齐抓共管：校历来高度重视防溺水安全教育，今年更是在放寒假期间就组织同学们和家长学习签订了《xx二中防溺水安全承诺书》，要求学生阅读，再带回去给家长阅读，签上名字后交回回执联由学校存档。信中希望广大家长务必增强安全意识和监护意识，切实承担起监护责任，加强对孩子的教育和管理，特别要经常进行防溺水的安全教育。学校还将在xx月xx日组织召开家长会，发放教育部《致全国中小学生家长的一封信》，进一步加强家校联系，明确责任，共同抓好防溺水安全教育，筑牢安全防护墙。

召开主题班会，开展分析讨论活动：xx月xx各班组织召开了防溺水安全教育主题班会，各班利用班会课时间，播放溺水事故视频，列举具体事例，以近年来发生的中小学生溺水死亡事故的惨痛教训案例，让学生体会亲人失去孩子悲痛欲绝、泣不成声的痛苦，开展分析、讨论活动，进行预防溺水安全警示教育，让学生牢记“六不准”。

宣誓承诺签字，安全牢记心间：xx月xx日，各班利用政训，在班长的带领下，举起右手庄重宣誓：认真学习防溺水安全知识，坚决做到“六不”，我绝不私自下水游泳，我绝不擅自结伴与人游泳……铮铮誓言响彻校园，各班学生在宣誓以后，在防溺水承诺书上签下自己的名字。

活动的顺利开展增强了教师、家长、学生的安全意识，深化了教师一岗双责责任意识，提升了学校和家长的监管意识。

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选二**

这一次学校组织我们对防溺水安全知识的学习，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏、锻炼身体，但是同时也需要做好安全方面的防备，要在家长的带领下，才能够安全、舒适的游泳，防止溺水事故的发生。通过老师对防溺水安全知识的讲解，想起自己前几年在家长带领下去游泳的切身体会，我认为安全舒适的游泳、防止溺水需要注意以下几点：

第一、按照学生的身体素质要求，加强锻炼，努力提高自身的身体素质和游泳水平。当今世界，经济发展迅速，现代科技突飞猛进，对我们的生产、生活方式，都产生了深刻的影响。我们作为学生，要按照学校的要求，既要学好文化知识，同时也要加强身体的锻炼，使自己的文化知识和身体素质同步提高，使我们的德、智、体能够全面发展。尤其是我们地处长江和洞庭湖水域，学会游泳，学会正确的游泳是对我们的一项最基本的技能要求。

第二，夏天去游泳要有目标、有准备、有计划，要在家长的带领下去游泳池游泳，不能几个朋友一邀就私自去，尤其是不能去澧水河里或者是其它的水塘里去游泳。我记得前年的秋天，在我住的社区里有两个初中的男孩子私自去乡下的池塘里游泳，结果其中的一个就溺水了，另外的一个没有准备，等到他回家找到家长来救人时，已经晚了，逝去的生命再也无法挽回。所以，我认为，作为学生，我们还未成年，还不能够有独立的生活和应急的能力，学校要求我们去游泳必需要家长陪同是正确的，也是为了保护我们，让我们安全、舒适的享受游泳的快乐。

第三，在游泳之前，尤其是在下水之前，要做一些准备工作，做一做徒手操，让自己的身体能够适应水温，让自己的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大的麻烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以一定要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

第四，夏天在游泳时，尤其是游泳时间较长时，抽筋有时候很难避免。因此，要学会控制节奏，尽量的在游了一段时间后要休息一下。当然，也要学会如何在水中自己去解脱抽筋。一旦出现抽筋的情况，不能慌张，一定要冷静，如果是在浅水中，可以立即上岸，通过自己或家长的按摩，可以得到缓解；如果在深水中，则首先要将自己的状态放松，最好能够改成仰泳的姿态，然后马上呼救，请自己的朋友或者是家长来救援，最后再尽量的通过自己身体抽筋部位强制性的伸直绷紧然后放松的方法，解脱抽筋的状态。其实，一旦在水中发生了抽筋，千万要保持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，可以很轻松的浮在水面上等待救援。

第五，当发生了溺水事故时，一般的情况下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能，因此我们要尽可能的去呼救，并且尽快将救生圈等救生物品扔给溺水者，我们不能够贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要马上请家长或其他的大人拨打急救电话，或者去找车送医院救治。

我们作为一名中学生，主要是要在校期间学好文化知识。学校为了我们的健康成长，为了我们能够既学好文化知识，又能够让我们的身体素质得到同步的提高，除了体育课之外，每年还组织召开学生运动会等活动。在炎炎夏日到来的时候，又组织我们学习安全游泳，防止溺水的相关知识。我们绝不辜负学校和家长对我们的关怀和希望，让我们努力加强自身的学习和身体锻炼，争取早日成为一名高素质、高能力的合格人才！

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选三**

记得听过这样一件事：悲剧发生在8月23日上午11点左右，青田县拉口镇7岁的小金杰去张村乡一个亲戚家玩耍。四个孩子一起出去，在离村子不远的一个小电站的水库里玩，导致溺水事故。这位朋友跑回家报告后，村民们急忙前去救援，但7岁的肖金杰溺水身亡。这不是一种感觉吗？一个7岁的人生，本应该享受到同学的关心，老师的教育，父母的照顾，爷爷奶奶的好，自己的童心，但是他却永远的离开了我们。

现实生活中，这样的例子数不胜数。看这些事故，大部分是因为人们没有遵守相关规定造成的。有报道称，中国每天有近40名学生意外死亡，这意味着中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊！

同学们，我们快期末考试了。为了迎接这个学期最重要的时刻，我们需要做好充分的准备。除了上课认真听讲，课后我们还应该认真完成作业。更重要的是，要合理安排时间，按时作息，中午要好好休息，这样才能保证下午能全身心地投入到精力充沛的学习中，让学习更有效率。

中午要想好好休息，一定要呆在家里睡觉，不要乱跑，不要参加任何活动，特别是不要私自去游泳。高适乡没有专门的游泳池。因为天气热，一些学生喜欢在瓯江、水库、游泳池和小溪里游泳。因为水不卫生，不均匀，可能会有暗礁、暗流、杂草等等，不要私自去游泳。

最后，请允许我给你三句话：

少一个嬉水，少一个安全隐患。

不要贪图一时的淡然，只求一辈子的悲哀。

不要让生命的火焰在冷水中熄灭。

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选四**

上个星期三下午第三节课，张老师给我们讲了《防溺水主题班会》。夏天来临，许多会游泳的人就会不停的去游泳，也许，这，就是生命的尽头。我们可知道，每天，溺水者高达20多人，90%的人都会游泳。

游泳是孩子们夏天的体育项目之一，也是男生的专长，可以说有些人的恶梦就此开始行动起来。老师说过，不能去不明白水域情况的湖泊，不能去不正规的游泳池，会发生安全事故的!但是，有些男生不听教导，执意前去，结果造成悲惨下场。

下暴风雨时，不要盲目的走在大街上。没发大水时，看一看路边的沙井盖，如果有的地方没有沙井盖，就立即打电话给维修工人及时修理，发大水时注意脚下。有一位孕妇，买菜时下起了暴雨，发了大水，可是她仍然向前走，走着走着掉下下水道，几天后才被人发现，真可怜，一尸两命!有些孩子为了避暑，长时间逗留在游泳池。有些孩子游泳时间过长，疲惫过度，在水中突发急性病，特别是心脏病，死了都没人会知道。

溺水致死的主要原因是气管吸入大量水分阻碍呼吸，或因头晕等等。溺水症状有：呼吸困难，嘴唇和指甲青紫，嘴唇和口鼻有泡沫，重者则昏迷或心跳停止。饥饿，太饱和疲劳时不能下水游泳。

同学们，我们一定要爱惜自己的身体，别一时糊涂，不但自己受伤了，还会让家长沉浸在悲痛之中啊。

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选五**

在星期五的下午，我们班杨晗雨的爸爸带着蓝天救援队的团队来到了六二班，我们十分荣幸，能够请到蓝天救援队来给我们上一堂安全课。

首先，查老师安排我们井然有序的先到多媒体去安静等待蓝天救援队的来到。过了几分钟，门外进来了几个高大威猛穿着标志性的蓝色衣服的“为人民服务者”，同学们看见了都不约而同地拍起了巴掌。

杨晗雨爸爸用他幽默的话语给我们讲起了课，我从杨晗雨爸爸的课中，受益匪浅，他们蓝天救援队的精神是：少说多做，无私奉献，传播正能量，而它代表的中文意思是：天灵灵地灵灵救救我吧。杨晗雨爸爸也给我们讲述了一个真实的故事：一位老奶奶与孙女再过河堤的时候，一不小心被浪冲走了，在蓝天救援队三天三夜的寻找下，在下游只找到了老奶奶的尸体，孙女的至今都没有找到。这个真实故事告诉了我们要多掌握安全知识，以备不时之需，生命最重要。

夏天就要到了，我们一定都会按捺不住内心游泳的欲望，但很多儿童都因为偷偷游泳而溺水身亡，杨晗雨爸爸告诉了我们游泳的要求：

1、只有在大人的陪伴下，才能去游泳。

2、要知道安全措施，以防溺水。

3、溺水了，要大声呼叫大人。

4、在没有大人的情况下，安排一个人去找大人，如有电话，先打110。（交代具体位置，并简单说出发生了什么，请求支援）

5、在没有来到的时候，我们可以利用身边的物品，去救助同伴。（用伸、抛、划、游进行施救）

6、将书包拉链拉开，将气吹入塑料袋中，把吹好气的塑料袋放入书包，并把拉链拉紧，抛入水中。

7、救人时千万不能几个人手牵手进行施救，不然的话，自己也会落水的。

8、可以开船前去施救，小朋友不能独自去开船救人，只有经过专业训练的大人才可以。

9、救援时，还可以用衣服把落水者拉上来。

以上几点就是在夏天的时候要注意的。时间已经从表演与讲述中悄悄地逃走了。

时间虽然如流水般匆匆流去，但短短一节安全课，使我受益匪浅：既让我明白了学习防溺水，安全伴我行的方法。又让我体会到了蓝天救援队的战士们的无私奉献，默默无闻！

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选六**

天气越来越炎热，接近暑假了，大家不由地想到游泳，而游泳却让不少儿童死亡，像一个杀人魔。

在酷热的夏季，游泳是所有青少年喜爱的体育运动项目之一，而在没有大人的监护下，游泳意味着失去了“生命之神”的笼罩，而一步步地踏进“死亡之神”的陷阱。如果你和同伴去附近的水塘游泳，你必须做好充足的准备，拥有安全防范意识，遇到意外时要冷静，叫伙伴用周围的木棍把他捞上来。

我觉得学生一般溺水都是这样的原因：1、学生在水边玩耍下水摸鱼，捡落水中的物品。2、在水中逞能打闹或游泳时抽筋而不能泳泳，掉入水中，慢慢挣扎着死去。3、雨天掉入深水坑，而因为不能出来死亡。4、在过桥时，走路不慎掉落江中，而死去。

我的身边就有一个例子。2024年8月9日下午3时左右，3名小孩其中一个13岁，一个9岁，一个8岁在瑞安市塘下镇场桥办事处陈岙村水库边玩耍，其中一名9岁小孩不慎跌落水库，直至晚上8时，才被打捞上岸。陈岙村这个水库很深，据附近村民说这个水库是以前用人工挖出来的，最深的地方达6——8米，而且这个水库管理存在严重漏洞，水库边上没有任何设施阻挡，小孩子在附近玩水的时候很容易跌落到水库里。

所以，为了不让更多的人溺水身亡，就应该让更多人懂得溺水的预防工作。1、在无家长或老师的帯领下，不要私自下水游泳;2、不要去不知水情偏僻的地方游泳。3、游泳时不要嬉戏玩闹逞强好胜。请大家多注意。

**2024年防溺水专题课心得体会范本精选七**

水是温顺的，我们可以用它来救活干旱的庄稼;我们可以用它来帮助小树苗长得挺拔茁壮;我们可以把它放进不同形状的瓶子里，它就会变成不同的形状……水也是凶残的，它能引发山洪暴发，它能摧毁房屋，更可怕的是它能吞噬一个又一个无辜鲜活的生命，使一个又一个原本温馨、幸福的家庭承受着巨大的伤痛。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些“野游泳场”里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走“不小心”的人。听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的“生命杀手”。今年到7月8日，我县已有8人溺水身亡。如今年6月24日，一个家住腊口镇的10岁二年级的男童小刘平时都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。正当大家戏水高兴的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。人们都很想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男童留下的只是给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校造成无法弥补的损失。

这些伤痛和教训提醒我们游泳要注意安全：不要独自一人到江河湖海游泳;小孩子必须在大人的陪同下游泳;不要游到深水区;游泳前应做适宜的运动;如果身体不适，要立刻上岸;下水后不要逞能;不要在急流或旋涡处游泳……

每个人的生命只有一次，我们要珍惜这一次机会，养成预防溺水的良好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。

【2024年防溺水专题课心得体会范本精选】相关推荐文章:

生命安全教育之“防溺水”专题课心得体会2024年最新大全

生命安全教育之防溺水湖南省中小学专题课观后感2024年精选十篇

2024《生命安全教育之“防溺水”》专题课观后感心得体会10篇

防溺水安全教育专题广播稿

防溺水安全教育心得体会 防溺水安全教育心得体会精选5篇

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找