

3.9 體育課安全指引

旨在提供一些安全指引，以協助學校在進行體育課及相關活動時，防止意外發生。一般而言，運動的安全程度，可以透過小心安排、詳細策劃及充分準備而加以提高。良好的觀察能力和認真的教學態度，亦能減少意外發生。

1. 學生注意事項：

- a. 學生參加體育活動時，宜穿合適的衣履、束起長髮及剪短指甲。
- b. 學生如須配戴眼鏡參加體育活動，應配戴不易破碎的鏡片，並把眼鏡繫穩。
- c. 當進行體育活動時，學生不應佩戴飾物(包括手錶)。
- d. 學生應注意個人健康狀況，如生病或身體不適，不應上體育課或參加聯課體育活動，並應儘快求醫。
- e. 學生應在進行體育活動前作充分的熱身準備，但應避免做一些有潛伏危險性的動作，例如劇烈的頭部旋轉動作、身體後彎動作、深蹲動作、直腿仰臥起坐以及仰臥提腿等。
- f. 學生如發現器材或設施有破損或危險，應儘快通知有關老師和負責人。

2. 教師或體育活動負責人注意事項：

- a. 不應在體育課教授搏擊技術。
- b. 應留意體質較弱或需要特別照顧的學生，並因應他們的學習需要在學習內容上作適當的調適。
- c. 應防止學生參與超越其身心能力的活動。
- d. 留意學生的身體狀況，尤其是患有心、血管或呼吸系統疾病的學生。應提醒學生如有不適，須立刻報告。
- e. 應培養學生的責任感，讓他們認識到在進行體育活動時，要保障自己、同學和在場人士的安全。
- f. 在體育課、聯課體育活動或運動競賽中，應要求學生保持良好的秩序。
- g. 應教導學生搬運及使用運動器材的正確方法。
- h. 教師在授課或進行活動前，應留意天氣及環境情況，判斷應否按計劃進行。
- i. 進行體育活動時，教師應安排足夠及安全的活動空間。
- j. 所有接近活動範圍的玻璃門窗、燈、柱、風扇、銳角等，均須安裝保護設施。教師應對教材有充分的認識，並知道有關活動及其教學環境所潛伏的危機。當使用非標準的器材時，更要格外小心。
- k. 教師須小心視察教學環境及檢查器材，以確保安全，並鼓勵學生在發覺場地及器材有任何不妥善時，立刻報告。
- l. 進行球類活動時，在附近走廊位置設保護網，避免和減少意外發生。

3. 特別天氣下進行運動時的注意事項：

- a. 「空氣質素健康指數」達 7，代表健康風險為高，學童應避免戶外活動，以減低體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙的地方。
- b. 「空氣質素健康指數」達 8-10，代表健康風險甚高，學童應儘量減少戶外活動，以減低體力消耗，以及儘量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙的地方。
- c. 如當天比賽地區之一般「空氣質素健康指數」達 10+，代表健康風險嚴重，所有在

該區舉辦之賽事或活動自行取消。

- d. 當紫外線指數達到極高(11或以上)時，學生應避免長時間在室外曝曬。
- e. 在酷熱天氣及潮濕的環境下進行劇烈或持久的體力運動，要特別注意作出適當的安排：

體育課時預防中暑安排：

- 鼓勵學生多喝水以補充水分
- 准許學生戴上帽子
- 在操場上加設帳篷，讓學生在陰涼處休息／上課，避免暴曬
- 增加休息時間／次數
- 縮短／減少劇烈運動

4. 田徑訓練的注意事項：

- a. 小學體育課不應教授「背越式」跳高。如要教授「背越式」跳高，必須由具有專業知識的人負責指導，並應在有適當落地設施的場地進行。
- b. 教授跳高時，橫杆的高度應因應學生的能力，循序漸進地進行調節。
- c. 進行跳高時，負責拾放橫竿的學生應遠離跳高架。如使用橡筋或長繩充作跳高橫竿時，應確保跳高架穩固，避免翻倒引致意外。
- d. 在教授跳高項目時，應教導學生找出適當的起跳點，使他們能安全地落在落地區。
- e. 在教授跳遠或三級跳遠項目時，應根據學生的能力設置起跳區，並教導學生找出適合自己的起跳點，使他們能安全落在落地區。應指示學生不要在離開落地區時奔跑。
- f. 運動進行中，學生不應橫越沙池或跳高墊。

5. 體操訓練的注意事項：

- a. 應制定合適的教學進度，並讓學生清楚了解有關動作的學習要點。
- b. 應提高學生的安全意識，同時亦須禁止他們作出逞強的行為。
- c. 應教導學生穿著合適的衣履，並且不可佩戴飾物和手錶進行體操活動。
- d. 應教導學生在練習前作充分的熱身準備。
- e. 應教導學生進行適當的輔助練習，提高柔軟度和力量，以協助學習各種體操技術。
- f. 應教導學生充分運用空間，避免阻礙和互相碰撞。
- g. 教授體操技術時，應同時教授相關的正確保護法。
- h. 應教導學生搬運、裝拆和檢查器材的正確方法。任何時候，不可使用損壞或不穩固的器材。
- i. 應禁止過多學生同時使用同一器材，以免發生危險。
- j. 切勿在體育課教授空翻。
- k. 切勿在體育課教授技巧體操中的拋接隊員動作。
- l. 教授體操時，應使用合適的地墊或安全墊作著地區，其表面須平坦，而墊與墊之間應緊密連接。
- m. 應擺放器材在恰當的位置，確保有足夠的安全距離，以免學生活動時撞及門窗、牆壁、障礙物或其他學生。助跑區及著地區應保持暢通。
- n. 應確保所有器材已妥善安裝和放置，並須配合學生的需要而作適當調較。
- o. 上課後須把器材存放妥當，並在當眼處掛上警告牌，提醒學生不可亂動任何器材。

6. 體育課時學生受傷或身體不適的處理方法：

- a. 體育科老師在課堂上告知學生，如學生受傷或感到身體不適，須馬上告知老師。
- b. 上課時，體育科老師須巡視活動情況，當發現學生受傷或感到身體不適時，將按學校急救處理程序指引進行。（可參考本校意外處理及急救指引）

7. 參考資料：

- a. 香港學校體育學習領域安全指引：
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf
- b. 查詢最新的紫外線指數資料，請瀏覽香港天文台網頁：
http://www.weather.gov.hk/wxinfo/uvinfo/uvinfo_uc.html
- c. 有關紫外線的健康知識，請瀏覽衛生署中央健康教育組網頁：
www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_08.htm
- d. 香港防癌會 — 「皮膚癌:發病趨勢、徵狀、治療與預防」：
<https://hkacs.org.hk/ufiles/SkinCancer.pdf>