

民衆體育叢書之二

安全教育

教育部國民體育委員會主編
趙汝功編著



中華民國三十四年一月一日初版

安全教育

每册：實價

正

主編者

教育部國民體育委員會

編著者

趙汝功

校審者

吳邦偉

發行者

教育部國民體育委員會

重慶青木園

印刷者

國立四川造紙印刷科職業學校

安全教育 目錄

- 壹 安全教育的意義與目的
- 貳 實施安全教育的原則與方法
- 叁 家庭裏的安全教學
- 肆 交通上的安全教學
- 伍 兒童遊戲的安全教學
- 陸 體育活動的安全教學
- 柒 火警的預防與演習

安全教育

壹 安全教育的意義與目的

社會的組織愈複雜，科學愈進步，人們可能遇到意外損害亦愈多。如果你不知道防止這種種傷害的方法，你的生命幾乎失去了保障。平時生活在一個科學化的社會裏，一切工具都使用電氣與機械，運用時，覺得異常便利；但是據美國安全公會一九三四年的報告，被汽車和火車撞死的，約有四十一萬人，又如在工廠裏及化驗室中，每年犧牲的人數，也不在少數，然而社會環境的複雜，科學的進步，是自然而不可抑制的，這種意外的傷害，是可以設法避免的，我們既不可抑制社會的進步和科學的發達，只能從避免或減少意外傷害的程度上想法，這就是安全教育的所以需要。安全教育，是訓練你避免意外的傷害的一種教育，使你在複雜的社會裏，科學化的環境中，有充分應付的能力，也就是把生命的犧牲減少到最低限度的方法。

再具體的講安全教育的目的，是在：

一、在學校裏，在家庭裏，及其他的場合，給予兒童以最大的保障。

- 二、訓練兒童，使因意外傷害而喪失生命的機會減少。
- 三、訓練兒童，對他人可能遇到意外時，予以協助。
- 四、使兒童瞭解社會上意外問題的處理方法。

貳 實施安全教育的原則與方法

安全教育實施的原則有三。第一是培養「安全態度」。所謂安全態度，就是對手每次偶發災難的發生，其程度無論輕微或嚴重，心理上應該不着慌，不紊亂，能異常鎮靜地去應付一切。我們要知道「緊張」，「紊亂」，非但能解救一切而危機，反而能增加應付的困難。第二是養成「安全習慣」。安全習慣的養成，完全從良好的態度中而來的，換句話說，有了良好的態度，才能養成安全習慣。所謂安全習慣，就是在發生意外事件時，他有一種從豐富經驗中所獲得的智識，知道怎樣去預防，怎樣去應付，甚至知道怎樣去指點或扶助他人避免危險。第三是訓練「安全技能」。所謂安全技能，範圍非常廣泛，包括所有運動技能，都是安全技能，例如精通急救，善於消防等，都是很有用處的安全技能。這種技能，需要受相當訓練，而不是本能的。上述三大原則，是有密切的聯繫而不可分離的，有了安全態度，安全知识，而沒有安全技能，有時仍難能隨心所欲的來保護自己和解救他人；反之，有了安全技能，而沒

有安全態度，和安全習慣，更不會獲得安全的實效。

安全教育的實施，應該在兒童時期開始，由家庭與學校雙方並進，實施的成效，完全繫於教材是否豐富而切合實際，稱教學方法是不適當而能達成其目的。這裏不過提供幾個安全教學方法的原則：

一、完全憑口頭講授安全教育的規律，或者作是與非的說明而沒有給他刺激和實驗，所得的效果不大，所以最好的教學方法，應該妥為設計，使接受訓練的人，能從適當的刺激中，獲得實際的經驗。

二、應該多予養成安全習慣的實際訓練，如穿過街道，運用有尖頭的工具等。

三、將各種意外危險的事實，編成故事，表演他的起因與後果。

四、利用幻燈電影，指示各種危險的事實，並從安全的應付和冒險的應付兩種不同的結果，用比較的方法表演出來，讓兒童如同身歷其境一樣，知道取捨。

五、用故事遊戲，追逐遊戲等教材，使兒童領會安全的意義。

六、用圖人的圖畫，戲劇，及講故事，灌輸各種安全習慣。

七、教學時絕對不宜用恐嚇或警告的方式，因為這種方法所得到的效果，是暫時的。

叁 家庭裏的安全教學

一、家庭裏的安全教學課目：

一個人自從出世以後，必經的生活過程，首先是在父母的監護下，過着家庭生活，學齡前的兒童，既沒有智識，而且很頑皮，許多日常接觸的東西，可以使兒童不在意地發生危險，甚至喪失生命，所以做父母者，對於子女的一舉一動，一舉一物，應該十分留意，並須隨時隨地加以指導，以求安全。家庭裏的安全教學課目如左：

1. 使兒童知道任何東西，不可放在嘴裏，譬如火柴可以中毒，玩的彈子或銅幣可以吞下去等等。

2. 使兒童知道玩弄火柴可以爆發，以致灼傷皮膚，或引起火災。火柴最好放在一定的地方，切勿隨意放在桌上或几上。

3. 使兒童遠離火盆、火爐、鍋灶、和裝着熱水的鍋子或水桶。

4. 使兒童養成安放玩具的習慣。

5. 勿使兒童玩弄刀剪鑼針等尖利的器具，必要時，須先指導他們如何拿法和如何用法。用完就得放好。父母裁剪縫紉完畢後，亦應當放在一定的地方，或盤子裏，抽屜裏，切勿隨意亂放。

6. 家裏如果有地氈，應鋪平整，進出的門口，勿放東西或凳子，免使兒童絆倒。

7. 使兒童養成檢拾廢物，果皮，放置在適當的收藏器內的習慣。

8. 使兒童勿在活動的器具上站立，勿在樓梯的通道上，和很高的地方遊戲，以免跌傷。

9. 勿讓兒童坐在窗檯上，或倚靠玻璃門窗或玻璃的屏障上，以免發生意外。

10. 兒童上下樓梯時，應該一級一級的走，切勿奔跑。

11. 使兒童認識縫紉機，洗濯機，電風扇，刈草機，以及家中日常應用機器的危險性，並不讓他們擅自動用。

12. 一切藥品，應安放在藥箱內。必要時應加鎖。每件藥品上，應註明名稱和用途，帶有危險性的藥品，應有特殊的標記。

13. 勸告兒童勿嚐試罐頭中及瓶中所貯藏的東西，和吃不熟爛的菜羹等。

二、使用電器的安全教學課目：

在日常生活中，尤其處身於都市，使用各種電器的機會，實在不少。各種電器的發明和使用，本來是予人類以莫大的便利。不過相反的，假使不懂得使用的方法，或於使用時，一不小心，就會發生危險，而能威脅你的生命，使用電器的安全教學課目如左：

1. 避免同時與二種電器接觸，例如一手在開關電燈，同時一手在使用電話等。

2. 避免以潮濕的手或濕布與電器接觸。

3. 更換已經磨損或業經損壞的電汽熨斗，電扇，電爐等上面的電線。

4. 當電汽熨斗停止使用時，應該隔斷電流的唧接。

5. 避免用布或紙類，掛在電爐泡上。

6. 認識已經掉落的電線的危險性。假使發現掉落的電線，應該在旁看守，並隨時警告他人切勿靠近電線，並設法以電話通知警察局和電廠；假使發現有人已經觸電，應該避免與已經觸電的人接觸，並可以木棍移去電線。

三、使用煤氣的安全教學課目：

在都市中，除了盡量注意和學習電器的安全教學課目外，對於使用煤氣的安全方法，也不可忽視，使用煤氣的安全教學課目如左：

1. 切勿在室內用煤炭烘火，晚間睡眠時使用，尤為危險。

2. 舉凡裝有煤氣管的家庭，倘發現有煤氣味，應該瞭解管內的煤氣，正在洩出，立即打開窗戶，並須注意洩出的煤氣量，是否在繼續增加，萬一洩漏過多，應該立即報造煤氣廠並使用電筒尋覓煤氣洩漏的地方，勿用火柴或油燈。

3. 認識汽車在窗門緊閉的停車間內開始發動機器時的危險，因為汽車所噴出無色無味的氣，是可以

制人死命的毒氣。

4. 避免以橡皮管腳接煤氣器皿與爐竈。

5. 煤氣爐應裝置煙囪，使用時切勿開只太大。

三、交通安全的教育

如果有詳細的統計，意外危險的發生在交通上的，預料比任何地方為多，因此交通的安全教學，是兒童生活中最重要的一課。

一、選擇安全路途：

兒童入學路徑的選擇，應以設法避免最熱鬧的街道為唯一原則，因為在熱鬧的街市上，兒童歡喜隨意嬉玩，流連忘返，乘之車輛眾多，兒童深此，很多危險，因之，兒童入學的途徑，應該予以詳細的指示。待安全途徑選定後，應該每日循此途徑往返，切勿輕易變動。

二、明瞭熱鬧街市行路規則：

在城區中，或公路鐵路線附近入學路途，雖妥為選擇，有時仍不免要穿過熱鬧街市，馬路，或路軌，所以對於行路的規則，應該予以最詳盡的指示：

1. 應該認識街道的名稱。

2. 應該在靠左的人行道行走。

3. 穿過街道時，應該服從交通警察的指揮，並須知道紅綠燈的指示——紅燈係停止，綠燈係前進。

4. 學習認識各種簡單的記號，如停止，進行，危險，躲避等。

5. 穿過街道時，在起步以前，應該先向左右看，再向後看，知無車輛時，才可行走。

6. 知道怎樣去乘坐公共汽車或電車。

7. 下車時，應該等待車輛停止時，才能依次下車。

8. 穿過鐵道時，倘該處無柵門或守門者，應該向左右探望一下，才能舉步，倘該處設有自動的安全訊號，應該予以注意，因為這種訊號，可以告訴你在什麼時候，火車已駛近該處。

三、勿作無謂的嬉戲：

兒童身臨熱鬧街市，常喜作無謂的嬉戲，很容易發生意外的危險，左列各事，應該告以切勿嘗試：

1. 勿在街道上奔跑跳躍，或作任何遊戲。

2. 勿在街道上玩弄皮球等玩具。

3. 勿在街道上檢拾東西或追逐同伴。

4. 勿在任何車輛後奔走。

第五 兒童遊戲的安全教學

一、兒童遊戲器械的安全問題：

兒童天性好動，欲使兒童在遊戲時減少或避免意外的損傷，遊戲器械的安全裝置，為首要的安全設計。一般學校，因為兒童在練習時，偶然發生意外的損傷，往往就作消極的禁止，而不設法求其安全，這種因噎廢食之舉，在小學內，尤為普遍，應該加以糾正。本節先提示一般遊戲器械的安全設置問題。

1. 器械的構造與選擇：

各種遊戲器械，應該構造堅固而經久耐用，並且應該選用最有益於兒童的。構造的尺度，應隨年齡的大小，予以變更，或者設置大小高低不同的幾種，以適合各年齡的要求。

2. 器械的位置與範圍

裝置各種遊戲器械時，應該根據兩個原則：第一、使用一種器械時，應該不妨礙其他器械的使用，換言之，各種器械間，應有相當距離，可以同時使用，而十分安全。第二、使用一種或任何器械時，不妨礙其他運動，如球類田徑等場地，換言之，遊戲器械場，應單獨成一區域，勿與其他運動場混合。

3. 器械的檢查與試用：

一切遊戲器械，應該施行定期檢查與試用，發現破壞時，應該立即禁止使用，並加以修理；發現不適宜時，應該予以加以改造。

4. 各種遊戲器械構造上的安全

兒童遊戲器械的裝置，應該特別加以注意其安全程度。現在把最普遍使用的兒童遊戲器械的裝置與構造，就安全的觀點上，加以分別說明：

(一) 鞦韆 第一、要注意高度。十二歲以下兒童使用的鞦韆，他的高度，不得超過三公尺，假使過高，則擺幅愈大，容易發生危險。第二、踏腳板距離地面，至少高於兒童小腿的長度。第三、鞦韆架上的鐵環，最容易磨擦而折斷，應該隨時加以檢查，爲求日常的安全計，每日應將鐵環轉動，這樣，可以安全而經濟。

(二) 浪木或浪橋 第一浪木與架頂間的距離，不得超過二公尺。距離過大，則擺幅愈大，易生危險。第二、浪木與地面間的距離，大約應在四十公分左右，假使離地過近，玩者萬一傾跌，就有被壓之虞。第三、架上下兩鐵環，也應該隨時加以檢查與轉動。

(三) 浪椅 第一、椅上的懸繩，應以二公尺長爲度，如是擺幅不致過大。第二、椅的後面與兩旁

，固然要有靠背與靠手，但是椅的前面，也應該設計一活動的把手，以策安全。

(四) 軒輦板或軒輦梯 第一、要注意高度，軒輦板高度，大約相等於兒童的腰部的高度，軒輦梯的高度，大約相等於兒童的手上舉時的高度。第二、軒輦板的兩端，應該裝置把手的鐵環，板端下面，應裝有凸起的支撐物，使板端不至與地面接觸。

(五) 滑板 第一、要注意板的傾斜。合理的傾斜度，大約在四十度左右。第二、板面應該平滑光滑，以免刺傷皮膚或損傷衣褲。第三、梯的寬度，不宜過大，應該祇能容納一人登梯為原則，過寬，兒童往往可以同時登梯，爭先恐後，容易引起意外。第四、梯的兩旁及上面踏板上，應該裝置欄杆，欄杆不宜過低，至少應高於兒童的胸部。

(六) 巨人步 第一、木柱上端旋盤，應為鋼製。第二、懸繩與旋盤的裝置，應該特別堅固。第三、繩的下端，應該裝有把手。此種器械的構造，比較複雜，最好請專家設計與指示。

(七) 聯合器械 聯合器械的項目無定，但因其聯合各種器械裝在一處，尤應該注意他的安全程度。其要點，就是不宜於同一地點活動的器械，應該絕對設法隔離，例如造一天橋，假使要裝置滾輪與繩二種器械，應該分置在橋的一端，以免於應用時，有衝撞的危險，又如滑板與輪輦不宜靠近，巨人步必須單獨設置。

二、使用遊戲器械的安全教學課目

一切體育活動，有時爲了環境，設備，與教學上的疏忽，不免有意外事情發生，所以這種安全教學的灌輸，是絕對需要，尤其對於使用各種遊戲器械，更應特別注意。欲使使用的人安全而無意外的損傷，除注意上節所述裝置與構造的安全設計以外，尚須灌輸使用的方法，明白分析各種動作的內容，與指導如何互相保護的方法，因爲初學者在練習使用時，固然有人在旁加以指導，但是於自動練習時，指導員實無法兼顧，必須由練習者互相保護，才可確保安全。茲分別說明如下：

1. 鞦韆 使用鞦韆時的安全教學課目如左：

- (一) 同一時間，只許一人使用。
- (二) 幼稚園或小學低級兒童使用時，應該採用坐的部位。
- (三) 使用時，兩手應該緊握繩索。
- (四) 離開坐板或踏板，應該待振盪停止時行動。
- (五) 在鞦韆的振盪範圍以內，應該在前後各劃一條鮮明的白線，並警告旁觀者和預備上鞦韆的兒童，站在白線以外。

2. 浪木或浪橋 使用浪木或浪橋的安全教學課目如左：

(一) 同一時間，最好僅有一人行動，如有二人時，宜隔相當距離。

(二) 使用時，振幅不宜過大。

(三) 初學者除用正常步伐行動以外，切勿輕易玩弄花式。

(四) 在浪木或浪橋上跨步時，兩臂的動作，應與步伐，作適當的配合，以保持身體的平衡。

(五) 不得在浪木或浪橋上互相推搡，或將浪木或浪橋左右振盪。

(六) 在浪木或浪橋的振幅範圍以內，應該在前後各劃一鮮明的白線，並警告旁觀者，站在白線以外。

8. 軒輕板 使用軒輕板的安全教學課目如左：

(一) 當兒童在使用時，其他兒童應該遠離。

(二) 使用時，應該緊握前面的把手。

(三) 一個兒童要離開軒輕板時，應該預先告訴他的同伴，開始離開時，應該將板端緊握，離開後再將板徐徐上升，這樣可使他端的兒童安全落地離去。

4. 巨人步 使用巨人步的安全教學課目如左：

(一) 每一兒童，應該隨時緊握把手。

(二) 參加的兒童，應面對同一方向。

(三) 握力及臂力不足的人，切勿輕易與熟練者同時參加活動。

(四) 開始轉動或要停止擺動時，必須通知同伴，退出時，並且要迅速地離開活動的範圍，以免衝撞。

(五) 切勿將把手向前後拋擲或把他向軸心旋轉。

(六) 在鉄鏈轉動的範圍以內，應該劃一鮮明的白圈線，並警告旁觀者，站在線外。

5. 滑板 使用滑板的教學課目如左：

(一) 以坐的部位，將足前伸滑下，切忌採用立的部位。

(二) 兩手應該扶著滑板的兩邊。

(三) 等待前一個兒童離開底板以後，才許次一個兒童開始滑下。

(四) 在滑板後面的梯上，應該依次而上，切勿擁擠。

(五) 嚴禁兒童在滑板上行走或作爬的動作。

6. 其他器械 使用其他器械，如單槓，雙槓，木馬，吊環等的安全教學課目如左：

(一) 使用任何一種器械，尤其是高單槓，應該估計自身身體力，而作適量的動作。練習器械運動