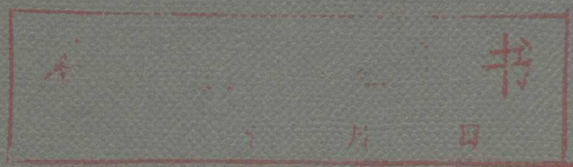


S 017316

香港學校體育科 安全措施



香港課程發展委員會編印
一九八二年

G 527.658
882

S 017816

香港學校體育科 安全措施



S9002665

目錄

	頁數
引言	5
甲、 安全措施	
田徑	6
獨木舟	8
風帆	10
體操	12
彈網運動	13
教育體操	15
山野安全指南	16
游泳	20
乙、 學校藥物箱應有之物品	22
丙、 學校舉辦戶外活動之呈報手續	23

引言

本手冊建議之安全措施，旨在協助各體育科教師盡量防止意外發生。由於環境不同，情況各異，教師除應遵照本手冊建議各點外，並須隨機應變。因時制宜，採取適當之安全措施。此外教師更應參閱有關書籍，例如：

一、Safety Precautions in P.E. published by the P.E.A. of Great Britain & Northern Ireland & the British Association of Organizers and Lecturers in P.E.

二、Safety in P.E. issued by the Inner London Education Authority.

三、體育安全措施——香港社會服務聯會出版

一般注意事項：

- 一、體育活動本有危險性，教師應盡量防止意外發生。不過，過份強調安全及不斷提醒學生注意安全之重要，亦會對學生之心理有不良之影響。
- 二、兒童較成人需更多之指導及保護，而在學習初期尤須注意安全措施。
- 三、劇烈運動前，必須作充分之熱身運動，而適當之衣着鞋履對安全極為重要。
- 四、所有器具必須定期檢驗，並在使用前妥為檢查，以策萬全。
- 五、教師須對普通急救及最新之人工呼吸法有基本之認識。救傷用具應放於易取用之地方。
- 六、中學之體育科合格教師不一定適宜教授所有體育活動。有若干種危險性較高之運動，必須由受過特殊訓練之教師指導。倘各校長對教師能否勝任教授某一運動項目有懷疑，請向體育組首席督學查詢。
- 七、校長應在學年開始時，致函學生家長。強調體育科乃學校教學課程之一部份，倘家長不欲其子弟上體育課，必須申述理由及註明豁免上體育課之期限，並須附註冊醫生之證明書。

校方及體育科教師應將有關資料存案，並禁止學生在豁免上體育課期間參加任何體育活動，直至豁免期完結，或由家長以書面通知校方為止。

甲、安全措施

(壹) 田徑

教授及練習田徑運動時，教師更須審慎考慮安全問題。良好之紀律，妥善之安排，適當之場地及用具，皆為田徑教學之安全守則。

一、投擲類：

(一) 各投擲項目之共同安全措施：

(甲) 學生必須在教師監督下方可練習。

(乙) 分組練習必須在指定之範圍內進行。

(丙) 學生應有適當的距離，投擲前須先留意：

(1) 教師之訊號（確知投擲範圍內無其他學生）。

(2) 只向一指定方向投擲（禁止二人相互投擲）。

(3) 在一指定界線後投擲（投擲未完畢前，禁止任何人等踏入此界線內）。

(丁) 得教師准許方可拾回投擲物。

(戊) 用具須收藏妥當免學生擅自取用。

(己) 旁觀者應站在投擲者後面。

(二) 各投擲項目獨有之安全措施：

(甲) 標槍

(1) 標槍在握時須與地面垂直。

(2) 除正式練習外，不得持標槍奔跑。

(3) 禁止學生急忙跑前取回所擲出之標槍，以免撞及標槍突出於地面之部份而引致受傷。

(4) 應按時檢查把手及標槍之尖端是否有脫落之現象。

(5) 投擲後，標槍應送回而不應扔回起擲區。

(6) 在可能範圍內，每一試擲前應發出安全響號。

(乙) 鐵餅

(1) 每組學生不宜超過七人，因鐵餅之飛行路綫頗難預測。

(2) 同一時間內只許一人投擲，其餘學生應站在投擲區之後，距離投擲者最少六米。

(3) 在潮濕天氣時，每次均須將鐵餅拭乾，方可投擲。

(4) 投擲鐵餅應特別注意在圓圈轉身時，鐵餅可能脫手或離手過早所引起之危險。

(5) 經常檢查鐵餅有無破裂或邊緣崩缺。

(丙)鉛球

(1) 搬運鉛球時要小心，提防鉛球滑落，造成意外。如用藤籃盛載可方便搬運。

(2) 各投擲者之兩側起碼應有三米之距離，各人均向同一指定方向推出。

二、跳類：

(一)着地區要寬闊柔軟，使失却控制之運動員仍能安全着地。體操用之地墊亦不適宜作跳類項目之用，如無「安全跳池」或安全墊時，任何學生不得採用「科士百利」式跳高。

(二)鑲在沙池邊緣之木板須與地面齊平，並蓋以沙包，以策萬全。

(三)助跑區一定要平坦，堅固，以防扭傷足踝。

(四)起跳板及起跳區務要在適當的位置，使學生能安全着地。(此點對三級跳尤為重要，因各人差異極大，故應有數個踏跳板，以適應不同水準之學生。)在草地上起跳，必須穿着釘鞋。

(五)每經數次練習後，須用耙或鏟將池內之沙扒鬆，深度至少三百毫米，然後用耙將之盪平。用具用後，切不可留在池內或任何足以引致學生受傷之地方。

三、徑賽：

(一)釘鞋只許在競賽及練跑區域內穿着。

(二)釘鞋、起步助跑器、鏈、釘及其他用具，不可隨意放在場地內。

(三)跨欄時，要在正確之方向進行，如在草地練習，以穿着釘鞋為宜。

(貳) 獨木舟

- 一、獨木舟活動，只許在持有下列資格之人士指導下舉行：
 - (一)持有拯溺銅章之合格教師，並經教育署認可團體主辦之獨木舟技術測驗合格；或
 - (二)持有拯溺銅章及教育署認可團體之教練證書；或
 - (三)經教育署授權之教師或人士。
- 二、學校必須事先得到學生家長之書面同意，該學生方可參加獨木舟活動。該同意書須由校方保存。
- 三、凡參加獨木舟活動人士，須事先能連續地一次完成下列測驗：
 - (一)穿着衣物（包括運動鞋）在水中游五十米；
 - (二)踏水一分鐘；
 - (三)在深水中脫去身上衣物（不包括泳衣／泳褲）；
 - (四)以任何泳式游二百米；
 - (五)仰浮，用雙手撥水（搖櫓式）前進十米；
 - (六)由水面潛入水中，潛泳五米。
- 四、教師或教練與獨木舟之比例以不超過 1：8 為合。
- 五、在獨木舟活動中，任何時間必須穿上認可之救生衣（即符合英國標準檢定局於一九六九年訂定之第 3595 條，未吹氣前之浮力不少於 6.1 千克／13.5 磅）。
- 六、獨木舟須有足夠之浮力設備。
- 七、出發前，負責教師或教練應詳細檢查獨木舟，救生衣及用具是否一切妥當。
- 八、從事獨木舟活動時，須有適當之衣着及帆布鞋。拖鞋、靴或其他笨重鞋履，均不適宜。
- 九、獨木舟訓練課程應包括：安全措施、救生程序及覆舟處理方法。特別是遇到覆舟事故，在任何情況下，均不應棄舟而去，應即採取適當之覆舟處理步驟。
- 十、當強烈季候風訊號（即黑球）一號或較高之香港熱帶氣旋警告訊號懸掛時，不應進行獨木舟活動。若上述之警告訊號在獨木舟活動開始後

才懸掛，則須立即返回基地；唯在長程訓練途中而遇上三號或較高之熱帶氣旋警告訊號時，則應考慮在最近之安全地點著陸，以策萬全。

二、活動舉行時，須帶備救傷藥物及修補應用物品。

三、活動舉行前，應先通知該水域之警署。

三、在可能範圍內，應安排救生艇隨隊出發，以備應急。

(叁) 風帆

一、風帆活動，只許在持有下列資格之人士指導下舉行：

- (一)持有拯溺銅章之合格教師，並經教育署認可團體主辦之風帆 (Helmsman Proficiency Test) 技術測驗及格；或
- (二)持有拯溺銅章及教育署認可團體之教練證書；或
- (三)經教育署授權之教師或人士。

二、學校必須事先得到學生家長之書面同意，該學生方可參加風帆活動。該同意書須由校方保存。

三、凡參加風帆活動人士，須事先能連續地一次完成下列測驗：

- (一)穿着衣物（包括運動鞋）在水中游五十米；
- (二)踏水一分鐘；
- (三)在深水中脫去身上衣物（不包括泳衣／泳褲）；
- (四)以任何泳式游二百米；
- (五)仰浮，用雙手撥水（搖櫓式）前進十米；
- (六)由水面潛入水中，潛泳五米。

四、在風帆活動中，任何時間必須穿上認可之救生衣（即符合英國標準檢定局於一九六九年訂定之第3595條，未吹氣前之浮力不少於 6.1 千克／13.5磅）。

五、任何學員均不得負責掌駛風帆，除非其技術已得負責教師或教練之認許。

六、風帆須有足夠之浮力設備。

七、出發前，負責教師或教練應詳細檢查風帆，救生衣及用具是否一切妥當。

八、從事風帆活動時，須有適當之衣着及帆布鞋。拖鞋、靴或其他笨重鞋履，均不適宜。

九、風帆訓練課程應包括：安全措施，救生程序及覆舟處理方法。特別是遇到覆舟事故，在任何情況下，均不應棄舟而去，應即採取適當之覆舟處理步驟。

十、當強烈季候風訊號（即黑球）一號或較高之香港熱帶氣旋警告訊號懸掛時，不應進行風帆活動。若上述之警告訊號在風帆活動開始後才懸

掛，則須立即返回基地；唯在長程訓練途中而遇上三號或較高之熱帶氣旋警告訊號時，則應考慮在最近之安全地點着陸，以策萬全。

士、活動舉行時，須帶備救傷藥物及修補應用物品。

三、活動舉行前，應先通知該水域之警署。

三、在可能範圍內，應安排救生艇隨隊出發，以備應急。

四、須嚴守海上防止船隻相撞規則及國際風帆協會之比賽規例。

(肆) 體操

一、使用體操器械之安全措施：

- (一)檢查地面情況及一切懸空之器材。
- (二)檢查木製器械上之螺絲，接駁處，裂縫等。
- (三)檢查金屬器械之接駁處是否生鏽，彎曲或有斷裂之現象。
- (四)檢查地墊表面是否骯髒，凹凸不平，彈性有否消失及邊緣有無損壞。
- (五)器械之安放，必須經教師之檢查，認為妥當後，學生方可使用。
- (六)器械及練習者着地及可能着地之周圍，應放有足夠之地墊，以策安全。地墊不可部份重疊，使着地處不平。如有需要，可將地墊加厚。
- (七)當教授新動作時，可把器械高度酌量降低，以減輕學生因墜下而產生之危險。

二、鞋襪：

應絕對禁止學生穿着皮鞋。或祇穿着襪褲、短襪練習，因容易引致滑倒。

三、教學措施：

- (一)如活動須在有蓋運動場或學校禮堂內舉行時，室內原有之一切校具，門窗等均能妨礙活動進行，並引致危險，教師應額外審慎安排，選擇適當之教材，以配合環境。
- (二)「保護者」實屬必要，其任務在確保練習者之安全，故必須給予適當之訓練，使其確知如何執行任務。
- (三)助跑區及着地處必須暢通。器械之放置，要顧及學生活動時避免撞及門窗，牆壁或其他同學。着地處應與任何障礙物相距最少五米。
- (四)器械太擠迫及多人同時使用同一器械，皆會導致危險，必須避免。
- (五)訓練學生愛護及小心搬放器械的習慣。
- (六)防止意外，有賴教師敏銳之觀察力，知識及技能。上課時良好之紀律和適當之教學進度，亦屬重要。同時教師又應隨時留意學生疲勞的跡象，以免發生不必要之危險。
- (七)練習較深之吊環和槓上動作時，可用鎂粉或松香塗於手上，減少滑脫可能。

(伍) 彈網運動

一、彈網活動之教學，只許在持有下列資格人士之督導下進行：

- (一)合格教師而持有香港業餘體操協會，或英國彈網協會，或國際彈網協會，或教育署認可之海外團體所發出之技術證書者；
- (二)經教育署授權之人士。

二、場地與器材：

- (一)使用彈網前，必須小心檢查每個部份，例如網、腳架、彈簧、鐵鈎、安全鐵鍊護墊及鋼架等有無損壞或不安當等情形。
- (二)彈網與天花板或懸掛物之空間距離不應少過八米。
- (三)教師必須小心教授和嚴格督導學員之正確開關彈網方法，彈網不用時應以鐵鍊鎖好。
- (四)當輪架除離網架時，應將之放置在離彈網較遠之處。輪架插在網架側或放在彈網之下皆不適宜。
- (五)彈網底不可放置任何物品。(嚴禁學生爬入網底)。
- (六)彈網應放置於四面最少有二米空位的地方，並在彈網之周圍放置膠墊。
- (七)在彈網活動進行時，同一場地內不應有其他活動，例如羽毛球、網球及籃球同時進行。
- (八)安裝彈簧時，先將一端扣住網邊，然後用鐵鈎將彈簧之另一端拉至網架邊扣好。

三、練習者之安全：

- (一)任何學生，不得單獨練習，最低限度有四名保護者站在彈網四邊，方可練習。
- (二)練習者必須穿着適當之服裝，不可配戴或攜帶手錶、飾物或其他物品。如配戴眼鏡者，應將之綁緊。長髮應束起。
- (三)初學者必須先行掌握保持在中央的彈跳及任何時間的急停技術方可學習其他技術。
- (四)上課期間，同一時間內，只能容許一個學生在彈網上練習。
- (五)練習時間不可太長，以免學生過度疲勞。
- (六)上網及落網之方法須正確，切勿手拉彈簧。

- (七)教師必須教授及訓練保護技術，使保護者能隨時準備將練習者推回網中。
- (八)上課期間，教師應教授單項或連串之基本彈跳，切勿教授空翻。
- (九)防止意外，有賴教師敏銳之觀察能力、知識、課堂管理、良好之教學進度及教學技能。適當的選材，亦屬同樣重要。

(陸) 教育體操

S17816

教育體操課之安全措施，應與一般體操課無異。由於教育體操着重鼓勵學生多創作、多探討而有異於全班依教師指示而活動之傳統性教學。所以會被認為有較難預測之危險存在。其實此類危險，可賴教師對該科之認識，敏銳之觀察能力、教學技巧之靈活運用及隨機應變之能力而減少。以下數點建議將有助於增加教學之安全性。

- 一、首先應指導學生學習如何運用身體各部份及做出具控制力之動作；同時並避免同學間在活動中互相妨礙及碰撞。教師應嚴禁學生嘶喊、尖叫、推拉或打鬭等不良行為。再者，教導學生如何在跳躍後着地、急跑中停步及倒下時如何滾動等，都有助於增加活動時之安全性。
- 二、在進行利用器械之活動中，應使學生養成下列之安全習慣如：
 - (一)攀繩前先向上望，這樣可避免兩人同時攀懸同一繩索。
 - (二)在不同方向的移動前，應先與同伴聯絡，避免碰撞。
- 三、教師在指定活動之前，應明瞭學生已有之經驗及活動之能力；同時應確知學生已明白活動的性質及要求及如何完成任務。若所指定的活動具有挑戰性時，教師更應鼓勵學生各盡所能，而避免冒險勉強嘗試。應絕對禁止學生互相逞強之不良行為。
- 四、教師應教導學生安放器械之各種安全措施，如學生容許自行選擇器械時，器械之安裝及分配仍須依照教師之訓示進行。

(柒) 山野安全指南

一、鞋：

適當之皮靴最爲理想，因皮靴有保護足部及足踝的作用。一般便鞋、籃球鞋或訓練鞋等，只適合行走平坦地面及良好小徑時穿着。

二、衣服：

(一)任何季節均宜穿著長袖上衣及長褲，以避免日炙及野生植物或其他硬物擦傷。秋冬季節則宜穿著羊毛或絨質之長褲。牛仔褲如非過緊而致妨礙活動者亦頗適合。

(二)必須攜帶風褸備用。輕便之膠雨衣亦頗適用，除可作雨具外，更可作額外衣物或墊地膠布。

(三)在任何天氣下：均宜戴帽，除可避免頭部受日光曝曬外，亦可保護眼睛。應帶備毛巾抹汗或圍在頸部保暖。

(四)夏季遠足，流汗特多，最好帶備乾衣替換；冬季則宜多帶毛質運動衣作禦寒用。

三、糧食：

出發前須先用豐富早餐，攜帶富營養之午餐，另須常備朱古力糖、葡萄糖片、薏米糖、薄荷餅乾及乾果等。此等食物爲高熱量之乾糧，應作意外急用，而非只屬零食而已。

四、救傷藥物：

必須攜帶急救藥物、綑帶、紗布、彈性綑帶、膠布及消毒膏等。

五、地圖及羅盤：

必須攜帶該區之詳細地圖（比例最好爲1：20 000）及羅盤（最好選用三菱式或 Silva 式）。信賴羅盤比信賴自己之方向感更爲安全可靠。故平日應定時檢查羅盤之準確性。

六、計劃旅行：

(一)預早計劃遠足之旅程。製訂「路線圖」，隨身攜帶，圖內應註明所經各地的方位及惡劣天氣下之逃生路線。計劃旅程時，切忌對自己或團體之能力估計過高。

(二)「Naismith」法則乃一良好而精簡的遠足指引，其中建議遠足者以每小時約五千米的速度前進，同時應考慮每步行三百米斜坡要多費半小時。攜帶沈重行裝時，應以每小時四千米速度前進，並