臺北市萬華區東園國小

運動教育安全教育實施要點

1. 依據：本校體育教學實施計劃辦理。
2. 目的：維護運動安全，防止運動傷害及運動意外事件。
3. 實施對象：本校教職員工及學生。
4. 實施要點：
5. 本校運動或休閒娛樂場所之設置或擴建，應注意安全條件，並定期指派專人檢修，對於破舊不能使用之器材及設備，應重新整建，以維護師生安全。
6. 健康中心應設急救器材、藥品，並隨時補充。
7. 體育教師指導學生從事運動，要隨時注意學生身心狀況，發現有身心情況不佳者，應及時勸告停止運動或休息，並於激烈運動前，指導學生充分熱身。
8. 對於動作生疏或初習者應行保護措施，以策安全。
9. 學生或運動員應隨時注意本身身體狀態、體力條件及情緒情況在激烈運動，前應先行適當準備運動。參加激烈運動比賽前應先行健康檢查。
10. 本校舉辦運動競賽應設置專任護士，大規模或劇烈運動項目比賽，應聯繫醫護機關準備救護用車輛，對於從事劇烈運動項目競技之人員應先行健康檢查，身心狀況不良或患病者，應嚴禁參加比賽。
11. 各種休閒活動場所，或具有危險性之運動區域，應設置警告標誌。
12. 有關運動傷害及意外事件之處理，應以救人為優先，再會同有關單位迅速處理之。
13. 為了達到運動安全教育的目的，平時學生在教師的指導下，個人可以留意下面幾件事；
14. 學生應定期做健康檢查，了解有無不能參與激烈運動疾病以及自己體能狀況。
15. 學生運動前，須先去除身上危險的配件、飾物並修剪指甲。
16. 學生穿著的運動鞋，宜選擇質好且大小合適者，球鞋須能抗衡滑動，腳尖部宜較寬。
17. 運動衣以寬鬆，四肢活動方便，並且通氣、吸汗的材質．運動後避免繼續穿著汗濕的衣服。
18. 配合熱身運動的方法，先做準備運動。
19. 運動時，個人心理能量須達高度水準，否則會造成注意力不集中，而造成意外受傷。
20. 耐力性運動，應避免在高溫（超過２７度）的情況下運動；且需注意水分的補充，激烈運動時，約３０分鐘即應補充１８００ｃｃ的水分一次。
21. 賽前兩小時內不進食，但賽前３０分鐘可飲用流質食物，這樣可預防腹痛的發生。
22. 注意水上安全，應結伴游泳，下水前先適應水溫，遵守水中安全規則；有人發生意外，不可貿然下水救人，應視情況，利用竿繩等物施救。
23. 視需要實施運動安全教育，應定期舉辦或委託辦理運動安全講習。
24. 本計畫由校長核准後公佈實施，修正時亦同。