

「香港學校體育學習領域 安全指引」提要

教育局

2011.06.22

危險性較高的活動

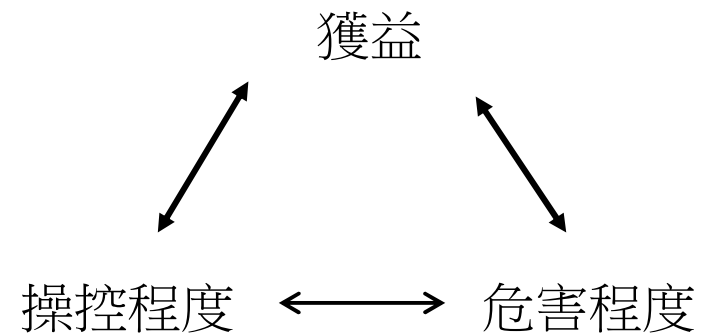
- 危險性指意外將導致的身體受傷程度
- 一般而言，以下幾類活動的危險性較高：
 - 挑戰體能極限的活動
 - 經常或容易出現與物件或其他人碰撞的活動
 - 野外活動
 - 水上活動
- 必須小心評估參加者的
 - 生理和心理狀態
 - 技能和知識水平

應否冒險？

風險管理思維(一)

操控程度 ↔ 危害程度

風險管理思維(二)



“... If any risk remains, there is always some further control which at least some people will want to see applied ...”

“... [if there are benefits] such as an increased chance of medium or long-term survival, then we may decide that they are sufficiently important to justify taking greater risks ...”

Bailie, M. (2004). Rewards from risk: The case for adventure activity. In P. Barnes, & B. Sharp, B. (Eds.). *The RHP companion to outdoor education* (pp140-147). Lyme Regis: Russell House, 2004.

風險管理的四個原元素

- 識別有那些潛在的危險
- 評估潛在危險的嚴重性和發生機會
- 風險管理策略
 - 避免進行有關活動
 - 設法降低意外發生的機會和傷害程度
 - 保留(不作改變)
 - 透過購買保險將承擔風險的責任轉移

Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M.
(2005). *Recreational sport management* (4th ed.).
Champaign, Ill.: Human Kinetics.

風險因素

人

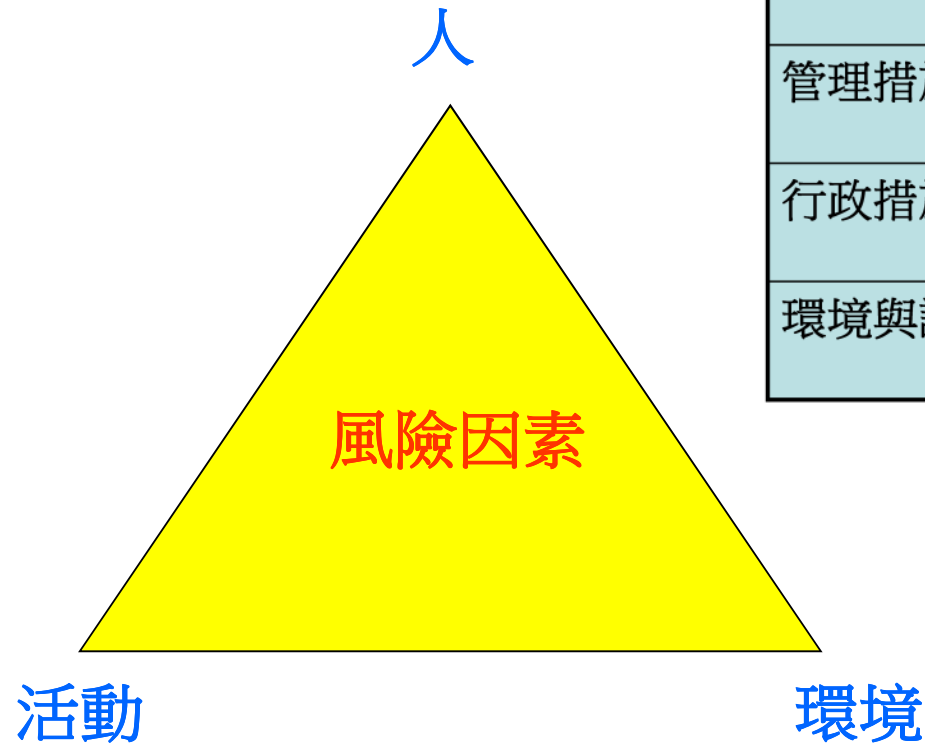
- 安全意識
- 準備

活動

- 性質
- 組織

環境

- 天氣 及空氣
- 設施與器材



安全措施

基本措施


專業資格

管理措施/教學考慮

行政措施

環境與設施


專業資格



基本措施
專業資格
管理措施/教學考慮
行政措施
環境與設施

- 應具備足夠的安全知識
- 體育教師：
 - 已完成體育專科訓練
 - 可教授體育課及聯課體育活動
 - 須具備相關的資歷，始可教授危險性較高的活動
- 如果帶領聯課體育活動的導師或教練並非體育教師
 - 應具備關活動的「第一級教練」證書
- 負責或協助組織陸運會、水運會、遊戲日等活動的人，須曾接受相關的訓練，以及具備相關的經驗和知識

體育專科訓練



基本措施
專業資格
管理措施/教學考慮
行政措施
環境與設施

1. 教育理論


2. 體育理論

3. 體育活動技能

- 必須包括最少**160**個課時的體育活動技能及教學法單元，而該單元應涵蓋「課程發展議會」所建議的四類活動範疇中的八項體育活動；
- 有意任教小學的人士，應修讀與「基礎活動」相關的課程。

4. 體育科教學實習

擔任體育教學工作須具備的資歷



基本措施
專業資格
管理措施/教學考慮
行政措施
環境與設施

基本要求		<ul style="list-style-type: none"> 具教師資歷 已完成體育專科訓練
教授某些危險性較高的活動	游泳	兼具拯溺銅章或以上救生證書
	彈網	兼具中國香港體操總會的初級金章或教育局認可資歷
	運動攀登	兼具督導員資格(可在指定攀登牆進行教學活動)；或兼具一級或以上教練資格(可在不同的攀登牆進行教學活動)
	拔河	兼具相關的資格和經驗
	武術/國術	委任具備相關體育總會發出的「第一級教練」或以上的資歷的教師或導師教授武術/國術器材(例如棍、劍、龍、獅)活動。
	其他	參考相關運動總會的建議

教育規例

基本措施

專業資格

管理措施/教學考慮

行政措施

環境與設施

- 使用天台或露台
 - 天台操場的批准
 - 結構規定
 - 使用天台操場的學生須受到監管
 - 容許置身於天台操場或露台的學生人數
- 急救
 - 最少須有兩名教員曾接受急救訓練
 - 急救箱

行政措施

基本措施

專業資格

管理措施/教學考慮

行政措施

環境與設施

- 急救
 - 處理意外的程序、意外事件報告、急救人員、學校急救箱內的項目
- 家長同意書
 - 體育課家長同意書、學生參與聯課活動家長同意書
- 學生病歷紀錄
 - 學生病歷表樣本、醫生讓患有心臟病學生參加運動的推薦信
- 應變措施
 - 惡劣天氣、戶外活動
- 預防疾病擴散
 - 蚊蟲、衛生、傳染病

管理措施

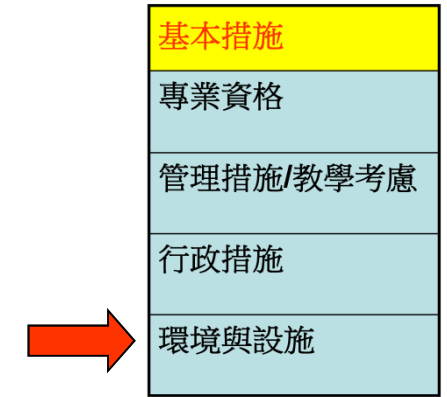


基本措施
專業資格
管理措施/教學考慮
行政措施
環境與設施

- 衣履、頭髮、指甲、飾物、眼鏡
- 課堂常規：
 - 提醒學生如有不適，須立刻報告
 - 作充分的熱身準備及整理活動
 - 保持良好的秩序；要求學生保障自己、同學和在場人士安全
- 體育課不教授搏擊技能
- 留意體質較弱、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。
- 防止學生參與超越其身心能力的活動。
- 應教導學生搬運及使用運動器材的正確方法。

環境與設施

- 應留意天氣及環境情況
- 小心視察教學環境及檢查器材
- 安排足夠及安全的活動空間
- 安裝保護設施
- 掌握教學環境所潛伏的危機
- 鼓勵學生在發覺場地及器材有任何不妥善時，立刻報告
- 空氣污染指數
- 紫外線指數
- 酷熱天氣及潮濕的環境



取消或改期

- 教育局宣佈學校停課
- 香港天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號
- 香港天文台發出三號或以上的熱帶氣旋警告信號
- 當「空氣污染指數」或指數預報達**201**或以上
- 學校或場地所處地區嚴重水浸
- 香港天文台發出雷暴警告(不適用於室內活動)



基本措施
專業資格
管理措施/教學考慮
行政措施
環境與設施

空氣質素指數

風險指數	患心血管病人士	幼童及長者	一般人士
低 1 2 3	建議可如常活動	建議可如常活動	建議可如常活動
中 4 5 6	可如常活動，然而，患有心血管或呼吸系統疾病的人士宜減少體力消耗及戶外活動	建議可如常活動	建議可如常活動
高 7	患有心血管或呼吸系統疾病的人士，宜避免長時間逗留在交通繁忙的地方，並盡量減少在這些地方進行體力消耗活動。他們在進行體育活動前，宜徵詢醫生的意見，並在活動期間多作歇息。	宜減少體力消耗及戶外活動，宜避免長時間在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)	建議可如常活動
甚高 8 9 10	患有心血管或呼吸系統疾病的人士宜避免體力消耗及戶外活動。宜避免長時間在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)	宜避免體力消耗及戶外活動。宜避免長時間在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)	宜減少體力消耗及戶外活動，宜避免長時間在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)
嚴重 10+	患有心血管或呼吸系統疾病的人士宜避免體力消耗及戶外活動。宜避免在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)。	宜避免體力消耗及戶外活動。宜避免在戶外逗留(特別是在交通繁忙的地方)。	宜盡量減少體力消耗及戶外活動。宜避免長時間逗留在交通繁忙的地方

組織陸運會、水運會、遊戲日等活動 (1)

- 須向所有工作人員講解比賽規則、潛在危險、安全措施、裁判與其他工作人員之間的協調方法、學生紀律與秩序管理等
- 須提示所有參賽者(包括學生、家長或監護人、教職員、校友等)於比賽前應進行適當的訓練或練習
- 應訂定惡劣天氣情況下的應變措施，並讓所有相關人士知悉有關安排
- 必須獲得參賽學生家長的書面同意
- 提示參賽者注意個人的健康狀況、量力而為和穿著合適的服裝參加

組織陸運會、水運會、遊戲日等活動 (2)

- 盡量邀請救護隊伍派員在場擔任救護工作。如救護隊伍未能派員當值，應委任持有效急救證書的人士負責執行救護工作。
- 須預先計畫進出運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線，並讓所有相關人士知悉。
- 應於賽前最少三個工作天與有關運動場的主管及比賽日當值的職員聯絡，確保所提供的用具及設施能符合陸運會所需。學校必須留意下列事項：
 - 記錄與運動場職員達成的協議及討論要點；
 - 索取該運動場的平面圖，圖上應清楚及準確地顯示各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置等。

組織陸運會、水運會、遊戲日等活動 (3)

- 所有工作人員必須接受適當的訓練
- 應安排足夠人員執行場內的各項工作
- 在陸運會前，應提示全校師生注意下列各點：
 - 各比賽項目的潛在危險和安全措施；
 - 要維持良好紀律和遵守規則；
 - 在預防意外方面各人應有的責任；
 - 惡劣天氣情況下的應變措施和相關安排；
 - 進出運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線；
 - 知悉場地分佈情況，例如各個項目的舉行地點、緊急出口、急救室、供緊急事故應用的停車位置等；
 - 遇到意外或突發事件，應立即向負責教師或危機處理小組通報。

田徑課和田徑訓練

- 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。
- 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。
- 跳高著地區不應少於4.8米乘3米。中學用的安全墊總厚度最少應為0.6米(約12張)，小學則為0.4米(約8張)。但教師可根據專業判斷，因應其教學進度而調整落地區的面積。
- 同一時間只可教授一個擲類項目。

越野和路上賽跑

- 賽前須作實地視察，找出途中有潛在危險的地方而作出適當的安排，以減少意外的發生。
- 比賽前應獲得有關政府部門或私人機構的批准
- 不要編排賽事在溫度和濕度較高的時段舉行，尤須注意炎熱季節時的情況。
- 在出發時、比賽途中，以及終點處，應檢查和點核學生人數。組織者應指派殿後工作人員負責監察，並確保沒有學生逗留在跑程上。
- 比賽當日，應留意香港環境保護署和香港天文台發出的資訊，包括空氣污染指數、寒冷或酷熱天氣警告等，以便決定當天是否適合進行比賽。

舞蹈、體操、體適能訓練、運動攀登、武術/國術等活動

- 應制定合適的教學進度，並讓學生了解清楚有關動作的學習要點
- 應提高學生安全意識，同時亦須禁止他們作出互相逞強的行為
- 應教導學生作充分的熱身準備和整理活動
- 應教導學生進行適當的輔助練習，提高柔軟度和力量，以協助學習各種技術
- 應教導學生充分運用空間，避免互相阻礙和碰撞
- 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

游泳課和游泳訓練

- 應常查核學生人數，尤以授課前、後更為重要
- 應採用「同伴制」、「按能力分組」等方式教授游泳課；並須教導學生遇到意外時，同伴或其他同學應立即通知教師
- 倘若雷暴警告於游泳活動進行時發出，在雷暴地區進行的室外游泳活動必須立刻終止。學生應迅速離開水面，往有遮蓋的安全地方暫避
- 學校自設的泳池須領有牌照和符合安全規格；校方須防止任何人士在泳池非使用時擅自進入

拔河比賽

- 身體不適、患有心血管病、慣性脫臼、未滿十五周歲的學生不可參加
- 每隊比賽的人數不應超過8名
- 學生宜穿著長袖衣服、適當鞋履、護肘、護膝等
- 應訂定規則，包括時限，以避免雙方爭持過久
- 溫度和濕度較高的時段，不宜進行拔河比賽
- 凹凸不平、過於粗糙、滑溜或濕滑的場地，皆不適宜舉行拔河比賽

總結

- 一般而言，運動的安全程度，可以透過**小心安排**、**詳細策畫**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。
- 由於環境不同，情況各異，本手冊不能涵蓋所有體育活動，**教師應運用其專業知識**，並根據本手冊具列的原則和安全建議，作出客觀、合理的判斷，以及採取適當的措施。