

檔號：ED(PE) 1/ODA/93

教育署雜項通告第 4/2000 號

學校陸運會、田徑課及田徑訓練的安全措施

註：本通告應交：

〔甲〕各中、小學校長 — 備辦

〔乙〕各組主管 — 備考

摘要

本通告旨在提醒學校舉辦陸運會、田徑課及田徑訓練時所須注意的安全措施及事項。

二. 本通告取代一九九六年九月四日所發出的教育署學校雜項通告九六年第一二四號及教育署輔導視學處體育組編印的一九九九年版「香港學校體育科安全措施」手冊內的第二章及第九章。

詳情

三. 請各校校長留意內容並將通告交全體體育科教師及負責組織學校陸運會、田徑課及田徑訓練的負責人閱覽。有關資料詳列於附錄一 學校陸運會的安全措施 及附錄二 田徑課及田徑訓練的安全措施。

查詢

四. 如有查詢，請致電 2624 7931 與教育署體育組聯絡。

教育署署長

陳嘉琪代行

二零零零年九月二十八日

學校陸運會安全措施

一、 教師資格

負責及協助組織陸運會的教師須曾接受這方面的訓練及具備有關經驗和知識。

二、 一般措施

1. 組織陸運會時，校方應確保下列事項有適當的安排：

1.1 向所有工作人員講解比賽的規則、潛伏的危機、安全措施、與各項目工作人員之間的協調方法、學生的紀律和秩序上的管理等。

1.2 參賽學生皆曾接受適當的訓練，並且在體能上可以應付所參加的賽事。

行政措施

2. 陸運會前，校方必須獲得參賽學生家長的書面同意，並強調學生參賽純屬自願。

3. 校方應盡量邀請救護隊伍，例如聖約翰救傷隊、醫療輔助隊等派員在場當值，提供救護服務。如未能安排這些隊伍派員當值，校方應委任持有有效急救證書的人士，負責執行這方面的工作。

4. 校方應就陸運會結束時離開運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線預先作出周詳計劃。

5. 校方應最遲於陸運會前三個工作日與有關運動場的主管及比賽當日當值職員聯絡，以確保所提供的用具及設施能符合運動會所需。校方必須留意下列各點：

5.1 記錄校方與運動場職員達成的協議及討論要點。

5.2 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、電話、緊急出口、器材室、急救室、擴音設備的插座、觀眾席、司令台和供緊急事故應用的車位位置。

6. 校方應確保有足夠的人員執行場內的各項工作，不應編排低年級的學生協助擲類項目。

7. 協助工作的學生，必須曾於陸運會前接受適當訓練。

8. 在陸運會前，校方應在校內舉行集會，以提示各工作人員、協助工作的學生、運動員和觀看比賽的同學注意下列各點：

8.1 各比賽項目潛在的危險；

8.2 有關的安全措施；

8.3 在預防意外方面各人應有的責任；

8.4 陸運會結束時，離開運動場的秩序安排及緊急疏散時的步驟和路線；

- 8.5 維持良好紀律的重要；
- 8.6 比賽當日各人必須遵守的規則；
- 8.7 確知救護站、電話、緊急出口、運動員集合處、器材室、更衣室、觀眾席、司令台及供緊急事故應用的車位的位置；
- 8.8 經常留意司令台的各項宣布。
9. 私立學校應為工作人員、教師、協助工作的學生和運動員購買有關的意外和責任保險。
10. 如需使用發令槍，校方應向警務處申請使用槍械執照。申請手續最遲應於陸運會前十四天辦妥。只有獲得授權人士方可使用發令槍。使用時切勿將發令槍持近眼睛或耳朵；不用時勿讓子彈留在槍膛內及把槍隨意放置。
- 送交秩序表 11. 學校毋須將比賽秩序表送交教育署審閱。在擬定及編排項目時，學校須遵守下文項目編排的指引，並應參考本附錄第三段所列合適的比賽項目。
- 項目編排 12. 編排比賽項目時，校方應注意及遵守下列事項及規則：
 - 12.1 所有比賽項目都曾經在體育課或課外活動中教授，而校方已提供足夠練習機會予各參賽的學生。
 - 12.2 學生的體能、技術及耐力可應付所參加比賽的項目。
 - 12.3 學生不得在任何一日賽事中，參加超過三項個人比賽項目及三項接力賽。
 - 12.4 在編排跑、跳、擲項目時，須注意場地分配問題，例如當場地內的鐵餅護籠與某徑賽項目起點十分接近時，這兩個項目便應避免同時舉行。
 - 12.5 同一組別而又性質相近的徑賽項目，例如一百米和二百米、八百米和千五米等，不宜編排得太接近。
 - 12.6 同一項目的初、複及決賽，舉行的時間應作適當的分隔。最少的相隔時間建議如下：

六十米、一百米、二百米	-	四十五分鐘
四百米、八百米	-	九十分鐘
千五米或以上	-	三小時
 - 12.7 不要編排在日間溫度最高的時段舉行長跑項目，在炎熱及潮濕季節時，尤須注意。
 - 12.8 標槍、鐵餅及擲壘球項目，不應同時舉行。
 - 12.9 在編排比賽秩序表時，應充份考慮各項比賽規則、工作分配、場地運用、報名人數及租用運動場的時間等因素。
 - 12.10 報名人數過分踴躍的項目，應在陸運會前舉辦甄選賽，以減少當日的比賽人數。

	12.11 競賽秩序表太緊迫時，校方應減少比賽項目。
比賽日注意事項	13. 應提示學生在每次比賽前，須作充分的熱身準備；在輪候比賽時，應要保持體溫。若天氣寒冷，應穿上運動套裝、毛衣或外衣等。
	14. 如比賽日天氣炎熱及潮濕，學校應考慮取消或延期舉行劇烈或持久的體力運動項目。
	15. 比賽前必須檢查所有器材，以確保安全。
	16. 比賽場地濕滑時，必須特別小心，應預備乾布或毛巾將器械抹乾，方可使用。天雨時，跳高、跨欄及投擲項目特別容易發生意外，應考慮把這些項目取消或延期舉行。
	17. 校方應禁止非參賽學生進入比賽場地，並著令工作人員、童軍及領袖生嚴格執行此項規定。運動員應扣上列明參賽項目的標誌；而工作人員亦應有可資識別的制服或標記。
	18. 賽事完畢，所有該項目的運動員必須立刻離開比賽場地，返回看台。
	19. 如學生在比賽前或在比賽中感到不適，應立即停止比賽，並向項目負責教師報告。
	20. 倘若「空氣污染指數」或指數預報在 101 至 200 之間(即空氣污染水平甚高)，學校應該勸喻對空氣污染敏感的學生（一般指患有心臟病或呼吸系統毛病的學生），不要參加在空氣污染地區進行的陸運會運動比賽項目。
	21. 倘若「空氣污染指數」或指數預報超過 200（即空氣污染達嚴重水平），在空氣污染地區進行的陸運會應予以終止、取消或延期舉行。
徑賽項目	22. 必須提示學生穿著合適的釘鞋，避免因使用不當而導致意外發生。
	23. 釘鞋、起跑器及有關器械，不可隨意放置，用後必須立刻移離跑道。
	24. 徑賽開始前，應確保跑道上沒有閒人及雜物。
	25. 所有四百米或以下的賽事，運動員必須在指定的跑道內完成，在接力項目的交接棒後尤須注意。
	26. 長跑的起點範圍及 4 x 400 米的接棒區應妥善安排，避免運動員碰撞。
	27. 每項長跑賽事的比賽人數應規限在一個合適的數目內。
	28. 不應在終點加設衝線帶。
	29. 欄架應擺放在正確的位置，並適當調校高度及重量調整器的位置。
田賽項目	30. 器械不得用作嬉戲。
	31. 每次試擲或試跳前，一名裁判員應站於投擲圈內，或投擲線、跳高桿、起跳板前，務使運動員在場地未清理妥當及裁判示意前，不能進行試擲或試跳。運動員試擲或試跳後，該裁判員應立刻回到上述位置，確保量度成績時，沒有運動員可進行試跳或試擲。
	32. 項目比賽前應訓示所有運動員，儘管該項裁判已指示開始比賽，若運動員察

覺有人突然闖入其落地區或助跑路線時，必須立刻停止試跳或試擲。

33. 所有器械，不得隨意放置在地面或落地區上，例如標槍應平放在集合點的地面上或垂直擺放在標槍架內。

投擲項目

34. 裁判員必須確定比賽場地清理妥當後，方可容許運動員進入投擲區。

35. 應向運動員明確訓令，在裁判員未發出訊號前，不可從投擲區擲出器械。

36. 當運動員進行投擲時，工作人員及其他輪候的運動員必須遠離危險地帶，並須留意該運動員的動作及其器械的飛行路線。
37. 運動員在投擲後，必須停留在投擲圈或投擲線後，切勿跟隨器械跑出。裁判員發出信號後，工作人員方可步往檢拾，攜回起擲點。嚴禁把器械擲回。
38. 搬運器械時要小心。鉛球及鐵餅可用籃子盛載；標槍須垂直握持，槍尖盡量保持接近地面。搬運器械時，絕對禁止攜著器械奔跑。
39. 落地區應用圍繩與其他地區分隔。圍繩應遠離落地區的界線。圍繩外應豎立警告牌。
40. 進行鐵餅賽事時，必須有護籠設備，其安全網高度最少應有 4 米。其他運動員應與安全網保持一定的距離。
41. 沙池邊緣須與地面齊平並放置沙包。
42. 賽前必須清除沙池內的雜物及碎片等。每經數次試跳後，須用耙或鏟將池內的沙扒鬆及熨平。切勿把這些工具放在沙池內或沙池邊緣附近，而耙齒和鏟口更不可向上擺放。
43. 裁判員及運動員必須留意，工作人員在沙池進行扒鬆或熨平時，不得試跳。
44. 三級跳或跳遠的助跑道一定要平坦、堅固。起跳板必須符合規則，並且平放地面，與助跑道及落地區齊平。
45. 起跳板及起跳區應設在適當的位置，以確保學生能在沙池內著地。在三級跳項目中，由於學生能力差異可能很大，可分別於距離沙池 7 米及 9 米加設額外起跳區，以適應不同水準的學生。草地不適宜作起跳區。
46. 用作著地區的安全墊必須寬闊柔軟，厚度適中，以讓學生能安全著地。同時墊與墊間要緊密連接，並應用一個套將整個著地區覆蓋，除非著地區是符合香港業餘田徑總會的標準及要求，否則任何運動員不得採用背越式跳高。
47. 著地區的表面應柔軟舒適和磨擦度低，也不宜有空隙和破洞。各組合物質必須高低平均和緊密連接，並且能均勻地承托著整個運動員的重量。
48. 跳高進行時，負責擺放橫桿的工作人員應遠離跳高架的範圍。

三、適用於學校運動會的項目

項目 \ 組別	男子					女子				
	中學			小學		中學			小學	
	甲	乙	丙	高級組	低級組	甲	乙	丙	高級組	低級組
60 米	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
100 米	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
200 米	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-
400 米	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-
800 米	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-
1500 米	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-
3000 米	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5000 米	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 米欄	0.91 米	0.91 米	0.83 米	-	-	0.83 米	0.83 米	0.76 米	-	-
110 米欄	1 米	0.91 米	-	-	-	-	-	-	-	-
400 米欄	0.91 米	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 x 100 米	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4 x 400 米	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-
跳 高	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跳 遠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三級跳遠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-
擲 壘 球	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
鉛 球	5.4 千克	4 千克	4 千克	2.72 千克	-	4 千克	4 千克	2.72 千克	2.72 千克	-
鐵 餅	1.5 千克	1 千克	1 千克	-	-	1 千克	1 千克	1 千克	-	-
標 槍	700 克	600 克	-	-	-	600 克	600 克	-	-	-

甲：17 歲及以上

乙：14 至 16 歲

丙：13 歲及以下

高級組：12 歲及以上

低級組：11 歲及以下

田徑課及田徑訓練安全措施

一、教學考慮

- | | |
|------|---|
| 跑類項目 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行熱身運動時，學生不應穿著釘鞋。在合適的場地進行訓練或比賽時，學生方可穿著釘鞋。 2. 進行長跑時，教師應經常留意學生的身體情況。 3. 不適當的器材例如椅子、笨重或危險物件不應用作欄架。 4. 欄架不應有尖銳或破爛的邊緣，使用時，支架須與欄架成直角，重量調整器亦須適當調整。 |
| 跳類項目 | <ol style="list-style-type: none"> 5. 小學田徑課不應教授「背越式」跳高。 6. 學生練習「背越式」跳高時，必須由對「背越式」跳高技巧、教授方法及安全措施有深入認識的人士指導，並應在有適當著地設施的場地進行。 7. 教學時，跳高橫杆不宜過高；中學不應超過 1.2 米，小學不應超過 1 米。 8. 進行跳高時，負責拾放橫杆的學生應遠離跳高架。跳高橫杆亦宜用圓杆。 9. 當使用橡筋或長繩充作跳高橫杆時，跳高架應妥為安放，避免翻倒傷及跳高者。 10. 在教授跳類項目時，教師必須教導學生找出適當的起跳點，使能安全落在著地區。 |
| 擲類項目 | <ol style="list-style-type: none"> 11. 同一時間只可教授一個擲類項目。 12. 練習擲類項目時，學生之間應有適當的距離，並應： <ol style="list-style-type: none"> 12.1. 遵照教師的信號投擲(教師發出信號前應確知落地區內無其他人士)； 12.2. 只向一指定方向投擲(禁止互相對向投擲)； 12.3. 在指定界線後投擲(投擲完畢後經教師准許始可踏出投擲線)。 13. 輪候投擲的學生應站在投擲者後面的安全範圍內，並應留意其動作及保持適當距離。當使用左手投擲的同學進行練習時，安全範圍應作適當安排。 14. 待教師發出信號後，學生方可拾回器械，並且必須用正確方法攜回。學生不應奔跑前往拾回器械。搬運器械時，絕對禁止攜著器械奔跑。 15. 不要截停在移動中的器械。 |

16. 不應使用已損壞的器械。
17. 應將濕滑的器械拭乾方可投擲。
18. 所有器械須妥為儲存，以免學生隨意取用。
19. 攜帶標槍時應垂直握持，槍尖應盡量接近地面。
20. 除正式投擲外，嚴禁學生持槍奔跑。
21. 放置標槍時應平放在地上或垂直擺放在標槍架內。
22. 每次只准一人投擲鐵餅或標槍。
23. 嚴禁以「旋轉式」推鉛球。

二、 環境及設施

跑類項目

1. 進行跑步或助跑的地面，應乾爽及平坦。
2. 練習場地應有足夠緩衝區。
3. 在炎熱及潮濕天氣下不宜進行長跑。

跳類項目

4. 著地區未清理妥當時，不得試跳。
5. 學生離開或經過著地區時，不應奔跑。
6. 用作著地區的安全墊必須寬闊柔軟，厚度適中。同時墊與墊之間要緊密連接，覆蓋面積亦須足以使學生能安全著地。
7. 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，小學則為 0.4 米。但教師可根據其專業知識，因應教學進度而調整著地區的面積。
8. 如用沙池，邊緣應與地面齊平，並蓋以沙包。
9. 每經數次試跳後，須用耙或鏟將沙池內的沙扒鬆及熨平。切勿把工具留在沙池內或放在沙池邊緣附近，而耙齒和鏟口更不可向上擺放。沙池內不可有雜物。

擲類項目

10. 落地區應列為禁區，並預留足夠空間。
11. 鐵餅項目必須在有護籠設備的地方進行，其安全網的高度最少應該有 4 米，使能安全地分隔投擲者和其他人士。若採用代用器械（例如膠圈），教授鐵餅項目時，教師仍應根據其專業知識，在投擲範圍、落地區、安全區及練習程序上作出適當安排。