

運動安全是體育課程與 教學之基石

劉人豪 臺北市明湖國民中學學生教組長

前 言

體育課是學生最喜愛的一門課程，因為可以離開桎梏身體已久的教室，放鬆心情，獲得身體能力的增強、心靈的抒發、產生正向的情緒反應、疾病的預防等好處，但為何於報章雜誌中也常見到，學生因上體育課而猝死的新聞，或疏忽運動安全守則，不慎發生送醫急救的情形。一堂原本應該充滿歡笑、快樂的體育課，因此變調，令人遺憾。筆者認為安全才是體育課程的靈魂，也是容易被忽略的重要元素，才會導致運動場上發生意外與傷害事件屢見不鮮。潘義祥（2010）研究指出運動風險管理是體育教師專業素養的重要指標，主

要因為體育教學是高風險傾向的課程，運動傷害、猝死等事件頻傳，



圖1 體育教師做標準的動作示範

職是之故，如何預防意外與傷害處理等風險問題，也是體育教師需具備的專業素養。根據教育部民國 101 年度各級學校校園事件通報統計，意外傷害 2,929 件為意外事件，佔 25.75%，運動遊戲傷害 2,661 件，佔 23.39%（教育部，2012）。由此可見，運動傷害事件為校園生活的潛在危機因子，如何讓學子在健康、安全的環境下成長，是體育教師的首要任務，我們希望能將體育課的益處發揮到最大，意外傷害的情形減到最小，在這樣的運動氛圍，才能達到師生同樂，一起健康成長的目標。

環境因子與運動意外

環境因素是直接影響運動表現的重要原因之一，如果能對運動的環境有所瞭解，將可減低受傷風險的機率。然而環境危險因素涵蓋物理、社會兩種環境層面：物理的環境包括天候、空氣品質、遊戲的場地；社會環境包括父母、隊友、老師、教練、媒體、政策與法規、運動醫學的專業人士，也會影響其從事運動的意願（Kerr, Roos, Schmidt, & Marshall, 2013）。體育老師在體育課程安排若能注意到下列可能造成傷害的問題，就能獲得初步的安全維護：



圖2 示範後要求學生模仿練習

一、天候

- (一) 太冷或太熱：未注意保暖或禦寒。
- (二) 未注意適時補充水分。
- (三) 空氣品質太差（如沙塵暴）：更改活動地點。

二、場地設備

- (一) 運動器材未汰舊換新。
- (二) 運動器材未定期保養及巡察。
- (三) 運動器材未標示使用方法。
- (四) 場地設施未設立標示並訂定管理規則。
- (五) 場地設施規劃及興建未符合安全標準。
- (六) 器材的設計不良。
- (七) 不當的服裝設備。

三、社會環境

- (一) 運動環境太吵。
- (二) 同儕要求太高。
- (三) 老師指導的專心度不足。
- (四) 醫護人員的協助與否。
- (五) 運動氛圍（如媒體負面報導運動相關新聞）：給予正向支持與回饋。

綜合上述原因，我們可以瞭解到妨礙運動安全的環境因素，但要真正預防與避免運動中危害安全的問題層面，還需考量到教學者的課程規畫、安全管理、以及學習者的學習態度等問題，唯有如此，師生彼此成長、正向互動，才能建構出快樂的體育課。



圖3 充滿趣味的競賽中潛藏危機

安全教育與教師教學

現今的孩子喜歡追求刺激、尋求挑戰體力的活動，但常未考慮其後果，最終產生不可彌補之人身傷害問題。有研究指出學童與父母親一起從事有關冒險的體育活動是個人學習和發展的一個重要歷程，並積極鼓勵此種類型的遊戲或體育活動，倘若能提供安全的學習環境，並把危險降低，如此讓父母不需再擔心學童參與高風險活動時，會危及個人安全，降低產生不安、緊張的負面情緒之不利影響（Littlea, Wyvera, & Gibsona, 2011）。反觀國內，「教不嚴師之惰」之思想，使得

體育教師常會過度要求學生一定要達成教學目標，因而忽略了教學活動過程中可能發生的傷害風險，直到近年來意外事故發生層出不窮，賠償問題浮出檯面後，教師們有如驚弓之鳥，才開始重視體育教學中安全教育之存在。安全教育的內容應包括：

一、安全概念的認知

教師在授課過程順利與否，必須考量的因素包括學生上課的動機、學生對運動安全的概念、學生的常規與教師的教學管理模式，假若該班學生常規不理想，教師在上課過程中，可能須背負學生因不遵守規範而造成運動傷害之責任。在



圖4 每項運動的第一步驟：熱身操

認知上，應規劃安全的上課常規、遵守運動規則、對傷害的起因與預防方式有所了解，隨時注意學生在課程中的生理、學習反應、掌握分組練習的情形、學生人數的變化（中途離席人員的控管）等。

二、安全實作的技能

此面向包括傷害發生的通報、運動傷害的急救與處理技巧、傷害發生後的關懷與協助，以及規劃適當的逃生、疏散路線，以上技能若能融入體育課程之中，不僅能對傷害造成的損害減輕，更能將其運用於日常生活之中，達到「學以致用」的目的。

三、安全責任感之情意的培養

筆者曾目擊體育課中，老師在上排球課程，但學生卻玩起躲避球，然而老師沒有制止，不久之後，一位學生攙扶著另一名學生，走進健康中心，此時老師才發現，學生因被球砸到，鼻樑斷裂，血流不止，須立即送醫。也曾看見另一名體育老師，上課前總會細心的提醒課程安全注意事項，在他的課程鮮少發生運動傷害事件。令我印象深刻的是在一次校慶運動會中，這名體育老師剛好請假，他的體育股長，居然於比賽前 30 分鐘，將全班帶往預定比賽之場地，親自帶操進行熱身運動，其他未參加比賽之同



圖5 教師講解扯鈴動作要領

學，也一起投入。比賽時，隔壁班搶跑道而與這個班級發生碰撞，但奇怪的是，碰撞後，這班學生竟沒跌倒，主動碰撞的那個班學生反而扭到腳踝，疼痛不已，而該名體育教師所教之學生，還能協助處理受傷學生之傷勢。在我詳問之下，發現受傷班級在賽前並未做任何防護措施，連暖身運動都沒做，當意外發生，他們班只能瞠目結舌，眼見他一跛一跛的走出會場，原本呼聲最高、最有機會蟬聯冠軍的班級，因此淘汰，全班痛哭。由此可見，安全教育的落實與情意的培養，確實能達到助人益己的目標。

運動安全的認知、技能、情

意是每個人必備的生活技能 (life skill)，要擁有這些概念，必需一點一滴的累積，將其落實於平日之中，最後，安全的觀念便可自然而然的縈繞於心，以及主動積極的避免運動傷害。

結語

「多一分準備，少一分傷害」，建立一個系統的方法來評估和預防戶外活動的傷害事件，並應把傷害事件依嚴重性來分級，並由不同的醫療人員及時介入處理，讓傷者獲得最有效的醫療照護；對運動環境、場地、設備更要不定時的進行檢查、鑑定；開辦體育相關從業人



圖6 學生在練習扯鈴時，須保持間隔距離

員的專業急救與安全教育訓練；循此而行，便能有效控制運動傷害、意外事件的發生（Salmona, Goodea, Lennéb, Finchc, Cassell, 2014）。運動器材設備的定期保養、巡視及規畫場地設施顧及安全性、可透過校園網路來建立器材損壞的回報系統等，如此對於校園意外事故與運動傷害的防範有更加一層的保障，使學生於活動時能無後顧之憂，體育教師教學在達成教學目標的前提下，達到運動安全的目標。

參考文獻

- 教育部統計處（2012）。*教育部 101 年各級學校校園安全及災害事件統計分析報告（簡版）*。臺北市：教育部。
- 潘義祥（2010）。*高中體育教師專業指標之建構與驗證*。3，11-23。
- Kerr, Z. Y., Roos, K. G., Schmidt, J. D., & Marshall, S. W. (2013). Prevention and Management of Physical and Social Environment Risk Factors for Sports-Related Injuries. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(2), 138-153.
- Littlea, H., Wyvera, S., & Gibsona, F.(2011). The influence of play context and adult attitudes on young children's physical risk-taking

during outdoor play. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(1).113-131.

- Salmona, P. M., Goodea, N., Lennéb, M. G., Finchc, C. F., Cassell, E. (2014). Injury causation in the great outdoors: A systems analysis of led outdoor activity injury incidents. *Accident Analysis & Prevention*, 63, 111-120.

