

淺談體育課隱藏的安全危機

蔡閔璿 國立體育大學體育推廣學系碩士班研究生

前言

學校安全的保障是一切教育工作開展的基礎，學生的健康成長是落實在以人為本、構建和諧校園的基石上。在學校體育日漸受到重視的同時，人們對安全措施也有了進一步的要求。徐德俊在 2003 年「體育活動風險研究 - 以國立花蓮高工為例」中的研究發現，受傷的時機以體育課時間佔最多數 65.9%；校內各項運動競賽佔 18.5%；課餘時間受傷僅佔 15.6%，體育課是在體育教師的指導監督下從事身體活動的教學活動，但為何上體育課還會有如此高的受傷機會，這是值得我們去思考的地方。課堂常規的建立以及一些運動項目的教學都有相應的保護措施和方法，但在課堂教學過程中，一些小細節問題往往被忽視，然而就是這些細小的問題卻往往隱藏著安全危機。體育課中經常

會發生扭傷、搓傷、拉傷、碰傷等運動傷害，偶爾會發生重大的安全事故，輕者影響學習，重者可能造成殘疾，甚至於生命，對學校、學生、家庭帶來損失，廣大的體育教師們應高度重視安全教育，且須落實安全措施使青少年健康快樂地成長。就以下各方面來說明筆者的看法。

認識安全工作與增進安全意識

在體育教學中，教師不僅本身要具有高度的安全意識，同時也有責任和義務教育學生樹立安全第一的思想，例如：有的學生上課調皮，排隊時相互推撞，不知力道的掌握和分寸，另外加上有的孩子本身平衡協調能力較差，很容易因為碰撞而摔倒，造成身體損傷等安全事故，為此教師就應在迅速制止的同時給予適當的立即教育，不僅讓學生明白這是錯誤的行為及其可能

發生的嚴重後果，同時要使每個學生都意識到這是不安全的行為，杜絕類似事件再次發生。藉由一些事件及時的教育和隨時的提醒，引起學生認識和重視，才能時時保有清晰的安全意識，防止危機事故發生。

加強安全教育與提升防範能力

一、課堂常規紀律的建立

體育教師為人師表要以身做則，穿著運動服上課，身上不能帶有小刀等鋒利硬物，不要佩帶胸針等飾品，不留長指甲等。另外，點名要落實，課前準備活動要充足，跳前多活動，易傷部位要預防。林書漢（2006）指出，根據醫學研究，突然從事激烈運動時，會使身體機能出現急遽的生理變化，包括心跳呼吸加速、血壓上升、腹部及內臟血流量減少及肌肉的血流量增加等，而這些變化將容易造成呼吸、循環系統與肌肉組織異常或傷害，連帶影響肌腱、骨骼、關節及韌帶等運動器官的功能。落實良好的課堂紀律是課程順利進行的重要條件。如未經教師允許不擅自離開隊伍，尤其是投擲類項目。在投擲項目的教學中，教師要嚴格按照教學程序與原則進行教學，對學生的位置要嚴格限制，讓學生遠離危險區，嚴禁相互投擲，要告訴學

生等同組同學都投擲完畢後再統一撿回器材，或安排見習生幫助，隊伍中其他的人不可亂跑，搶擲。上體育課時，若學生不守紀律，不按規定練習，則易發生危險。謝錦城（1988）指出由於參與運動的人不遵守競賽規則，不服從裁判，動作粗暴，故意使他人受傷等行為，都是造成運動傷害的主要原因之一，特別是接觸性運動項目，例如籃球、足球、橄欖球等。綜合上述得知，對造成意外傷害的事徵應及時制止，且上課要聽從指揮，遵守紀律，嚴禁學生有嬉戲打鬧、任意蠻幹、動作粗野，違反運動規則的行為，以防止安全事故的發生。

二、場地設置安全的預防

場地的準備是最基本的安全預防，也是引發安全事故的最主要外部因素，是可見的也可預防的。在上課前教師必須仔細做好場地的安全檢查、天候狀況的判定，排除隱藏的安全危機後，再進行組織教學。例如，在教學和組織比賽時要特別注意場地是否平整，立即清除小石塊，防止絆腳引起不必要的傷害事故的發生。又如，跳遠時沙坑應平整好，沙子過少或沙坑中的磚頭和石塊等都有可能造成損傷。再者，體育課程內容受地域和氣候條件的影響最大，氣候往往成為體育教學必須考慮的非人為因素（許明

彰，1994)。如果天氣狀況太冷、太熱或陰雨天，都會影響到體育課的進行，如天氣太冷或陰雨天上游泳課或是天氣太熱上室外課，都是造成運動傷害或突發意外的可能因素。

三、重視體育器材的識別

體育課教學器材的放置有其必要考究。例如：跑的項目中最好不用球作標誌物，尤其往返跑和蛇形跑等，若用球作標誌物一旦學生無意觸及，使球離開原有位置，可能導致學生絆腳，甚至腳踩球造成嚴重的傷害事故發生。

（一）器材的保養及維修

根據美國學者 Frost（1990）的研究中發現，每年因為在運動或遊戲場發生意外傷害而送進急診室的學童中，約有 60% 的傷害原因來自於從運動及遊戲的器材設備上跌落。學校的單槓、雙槓、爬竿、爬繩等室外大型器材，受日曬雨淋，天長日久就會生鏽、腐蝕，沒有定時保養和修理更換，容易使學生在活動時器材發生斷裂，致使學生摔傷。或學生使用的教學器材，如羽毛球拍、桌球拍等手持器材，太過老舊或有裂痕都應立即更換，以避免使用中造成斷裂，而使學生受傷，所以使用時，務必檢查器材，排除隱藏的安全危機。

（二）器材的操作及管理

在搬運器材過程中打鬧，致使器材散落，體育課後將鉛球、鐵餅、標槍等危險器材隨便擺放在操場上，無人看管，學生因好玩致使人身受傷害，造成安全事故。體育老師們務必注意課前、課後搬運器材要對學生說明清楚，千萬不能在搬運過程中打鬧嬉戲。特別是具有危險性的器材，課後不能長時間擺放在操場上，如鉛球、鐵餅、標槍等課後要立即送還保管室。此外，體育課後不宜將危險器材如鉛球、鐵餅、標槍等隨意擺放在操場上以方便下節課使用，以免學生因好玩受傷。

關注學生心理健康與加強自我保護意識

一、消除學生心理障礙

在體育課中，我們應觀察學生並發現異常的情形。例如，孩子將家裡負面的情緒帶到課堂中，甚至有攻擊性的行為等。對這樣的孩子我們要給予合理的教導及引導，及時發現他們心理層面上的異狀，給予適當的表揚和鼓勵；又如在體育課中有些孩子由於對身體的認識不足或缺乏言語表達等因素，有時身體不適他也不告知教師，教師一不留心往往容易發生事故。黃順顯（2001）認為體育教師指導學生從事運動，要隨時注意學生的身心狀

況，發現身心狀況不佳時，應勸告停止運動或休息，避免太激烈的運動。所以在體育課的課前、課中、課後，教師都應留心觀察他們是否有身體不適的異常表現，及早發現妥善處理，避免安全事故的發生。因此，體育教師要善於觀察學生，常與學生溝通，做好體育課的安全宣導工作，消除學生的心理障礙，使學生愉快健康地進行體育課程。

二、增強自我保護意識

學生在體育課中，如對突發事件的自我保護意識薄弱，易使他人或自己受到傷害，因此體育課加強自我保護意識的教育必不可少，可由室內課程影片說明講解或親自示範，例如，身體失去平衡應立即向前或向後或向左向右跨出一大步，以保持平衡；從高處跳下時要用前腳掌先著地，同時屈膝緩衝；身體受到碰撞而無法控制的前撲或往後倒時，需學會護身倒法、前後滾翻，來降低傷害的程度。另外，要教會學生互相保護幫助的方法，例如，在運動中球突然滾進來；穿越跑道時，需注意當下跑道的使用狀況，同學間應互相「口語提醒」。畢竟體育教師只有一雙眼睛，在開放的場域當中無法同時兼顧所有學生安全，使學生本身擁有自我保護意識才能真正做到預防安全事故。

結語

體育課中的安全問題，學校和教師都應以一種客觀的態度去看待，且以積極的方式去思考，用正確、合理、科學的方法來預防和杜絕傷害事故的發生，只要學生和教師在思想上重視傷害事故，同時教師教學上處處想到學生安全、關心愛護學生，教學上紮紮實實，認真負責，教法創新，大膽嘗試，管理上嚴格要求，學生學習到自我保護，就可減少或避免傷害事故的發生，真正的讓學生在體育課中健康快樂的學習成長。

參考文獻

- Frost, J. L. (1990). Playground equipment catalogs: Can they be trusted? *Texas Child Care*, 14(1), 3-12
- 何敏華、林耀豐 (2013)。學校體育活動風險管理之探討。《屏東教大體育》，16，227-237。
- 林書漢 (2006)。風險管理在學校體育的認知與做法。《大專體育》，85，119-125。
- 徐德俊 (2003)。《體育活動風險研究——以國立花蓮高工為例》(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮。
- 許明彰 (1994)。體育教學管理。《國民體育季刊》，23 (3)，114-118。
- 黃順顯 (2001)。學校體育活動之運動傷害意外件緊急處理模式。《學校體育雙月刊》，11 (3)，28-30。
- 楊宗文 (2001)。學校體育的風險管理。《國民體育季刊》，30 (1)，119-126。
- 謝錦城 (1988)。體適能與全人健康的理念。《學校體育》，10 (4)，9-15。