

# 水陸活動安全行

蔡榮捷 彰化縣朝興國民小學校長

今（2014）年三月新北市五股區微風運河「大臺北都會公園超級鐵人三項錦標賽」，參賽的45歲李姓選手在鴻海任職經理，下水

游泳後失蹤，警消歷經三晝夜終於尋獲遺體。熱愛運動、前途大好的有為青年在運動中喪生，震驚社會，一片嘆息中也興起對運動安全的討論熱潮。



圖1 定期檢視學童身體概況

校園中頻頻發生的運動傷害時有所聞，劇烈運動中發生猝死的案件更令人不捨，本該充滿歡笑的體育課，變調為肅殺哀悽的場景，令人遺憾。運動風險管理是體育教師專業素養的一部分，如何預防意外與傷害處理議題，應是體育教師在教學歷程中的重要元素。本期以「水／陸活動安全行」為主題，探討夏季活動中最常發生意外的常見水／陸活動安全議題，邀請基層體育教師執筆，將多年教學經驗所得分別從各種角度論述，提供

全國體育教師參考。

## 掌握運動情境 強化安全意識

掌握運動的環境，可減低受傷的風險。環境危險因素，在物理的環境方面包括天候、空氣品質、遊戲的場地；社會環境包括家人、隊友、老師、教練、媒體、政策與法規和運動醫學的專業人士等等，均是與運動情境相關連的因素。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，以達主動積極

避免運動傷害的效果。在實際的體育教學與活動中，針對安全概念的認知、安全實作的技能以及安全責任感之情意的培養，更應有一套系統化的教育歷程，以達運動安全意識深植人心的境界。

## 強化身體機能 積極避免傷害

對於積極從事運動、自我訓練的運動愛好者而言，在享受運動的樂趣、積極挑戰自我時，更應該充實相關運動知能，透過科學化的歷程強化身體機能，積極主動的避免傷害的發生。值得注意的相關議題包括：加強活動前暖身、活動後「收操」的觀念，關節活動、大肌肉伸展操。建立良好肌力及正確觀念避免運動傷害，以重量訓練等建立該項運動所需的相關肌群肌力，具運動生物力學及運動生理的基礎概念以強化訓練課程，才能將運動傷害從被動式的防範，逐漸進展到主動式的預防，亦即是建立良好的自身肌力及正確觀念來避免運動傷害的發生。



圖2 護理師包紮受傷學童

## 檢視水域安全 實踐自救救人

提升水域安全意識並在從事水域活動時能實踐安全守則，成為學校體育工作者在炎炎夏日中的挑戰，多年來各級政府的宣導及學校教學中一再重複的「戲水安全守則」，常常是平安回家與否的關鍵。評估不一樣的水域具備不一樣的危險的能力，更是尋求刺激的戲水者需要注意的面向。游泳是一切水域活動的基礎，先學會基礎游泳和水中自救方法，如：水母漂、踩水、韻律呼吸及仰漂、脫衣浮

具製作、水中延時等待救援法等，戲水時可使生命更多一層保障。在提升水域安全意識及實踐安全守則後，希望全國民眾能快樂玩水，安全回家。

## 正視鐵馬安全教育 樂活馳騁

我們常常看到馳騁在全臺各地公路、鄉間、林野中的自行車隊，各具特色的車衣、車褲與各類的穿戴裝置，總是行進中的最令人矚目的焦點。但是時有所聞的自行車運動意外傷害，卻令人不寒而慄。安全的配備與騎乘技術，必須有專業和漸進的系



圖3 護理師與健康小志工協同包紮受傷學童

圖4 健康小志工協助冰敷

統化教育訓練過程方能就位，而非一蹴可幾。遍及各地的自行車隊或組織應建立教育訓練制度，讓從事自行車運動的人能夠正確了解自行車相關安全知識與技能，避免受傷。並將自行車正確騎乘方式落實於學校教育中，人人從小皆熟稔，可降低因自行車意外事件的發生，以提升國人騎乘自行車的品質。

年輕的世代強調個人化，並積極追求挑戰與刺激，在「極限運動 (extreme sports)」、「X-Games 等概念下盡情的揮灑活力與動能，相對於 e 世代，中老年人為了「要

活就要動」、「日行一萬步，健康有保固」等概念規律的運動，在在顯示運動對各年齡層民眾的普遍性與重要性。任何一項運動都具備運動傷害的風險，鼓勵和引導大眾有科學根據的健身更顯得重要，我們希望在各個層面切實加強運動安全教育，降低事故發生的可能性，才能使運動健身達到身心靈成長、全人健康的目的。



圖5 護理師為受傷學童敷藥



圖6 定期檢視學童身體概況是校園運動安全的一環