

校園運動安全教育的 意涵與實踐

蔡榮捷 彰化縣朝興國民小學校長
劉明山 雲林縣中和國民小學教導主任

前言

近年來國人運動意識提高，不論是休閒育樂或是競爭性的運動人口，皆逐年增多，相對之下運動傷害的比率也漸提高。運動可以促進身體健康，但若對運動規則或方式不甚了解，反而會為健康帶來巨大危害。例如彰化縣政府聯合美利達公司於2013年舉辦第三屆自行車「環化賽」，因高達七千多人報名參加，過程中發生30多起自摔、相擦撞，甚至被闖入車輛撞擊而受傷的事件，造成一死、三十多人受傷送醫，成為國內大型自行車活動史上，意外傷亡最慘重的事件！且校園危機事件頻傳，如2008年彰

化發生一起三年級的男童上體育課時因為在打擊者左後方等待上場，被甩棒打中眼鏡，造成玻璃碎片插入左眼，導致左眼視力受損；2007年板橋發生一起國小學童在學校游泳池溺水的意外事件等，足以說明社會大眾對於運動安全此議題不甚重視，非得等到發生傷亡事件才來事後諸葛。殊不知大部分的運動傷害都是可以避免的，如果我們能多了解運動規則或方式以及如何避免運動傷害，便能將運動傷害減到最低。學生是國家未來的主人翁，尤其兒童與青少年時期，活動性強，常常一個不小心就可能發生事故傷害，因此，如何防止意外事件的發生，確保師生在校內的安全，是

當前教育上重要的課題（林素華，2003）。

運動安全之意涵與目的

何謂「運動安全」？簡單地說，就是指運動時維持或保護身體健康狀態的種種措施；而運動安全的重要性在於預防運動傷害的發生，使運動能成為既安全又富挑戰性且能促進身體健康的活動（蕭秋祺，2004）。教育部體育署（1978）指出運動安全的另一面即是運動傷害，注意運動安全就是防止運動傷害。然而校園運動安全不能僅是消極的限制，若能事前做好各項準備

措施，可有效避免意外事件的發生，而運動時確實遵守相關的規定，可有效降低傷害的發生率。因此運動安全並非只是關注於事前的預防，與發生運動傷害後之治療，其目的在於使運動參與者在關注安全之際，能發揮運動潛力，提升並促進運動興趣與效果。校園運動安全教育之目的則是為了培養學生能簡易處理運動傷害，知道如何獲得健康的體能並積極去了解、參與和運動有關的衛生常識。了解運動安全之重要性除了能保護身體之外，更能進一步透過正確的運動方法而培養健康體能，這才是校園運動安



圖1 跆拳道姿勢講解，藉由示範教學，讓學生了解錯誤的姿勢會導致運動傷害

全教育的真正目的。

綜上所述，運動安全狹義而言在於為預防運動時造成運動傷害所做的安全防護工作；其廣義之意則為從事體育教育時能夠提供安全的場地設備，懂得各種運動安全的技術指導，使學生愉快參與及有效學習並獲得健康體能，且能積極參與諸項運動、終生享受運動的樂趣、提升全民的生活品質與國家的國際地位等。

國小如何推動運動安全教育

校園內時常會發生各類意外事故，當中又以運動傷害的比率最

高，除一般體育活動外，舉凡追逐碰撞、攀爬摔傷、休閒運動器材不良等安全問題亦包括其中（陳志佳，2006）。教育部民國 101 年各級學校校園事件統計分析報告顯示，在國小校安通報事件共 46295 件，其中意外事件為 3872 件，佔 8.4%，再依據意外事件發生原因分類，運動傷害在各級校安通報事件中排名第二，且又以國小通報最多（1667 件），可見校內秩序、安全管理與設施維護仍有改善空間。綜觀以上運動安全有關的意外事件，大概可歸納出幾點：



圖2 運動前暖身運動，避免運動傷害

一、在不安全的狀態或環境下發生。

二、過度輕忽可能造成傷害，甚至危及生命的因素。

三、都是屬於可以預防的事件。

因此校園更應加強校園運動器材維護與安全管理、上下課時的秩序以及運動傷害安全教育。

運動安全教育落實在國民小學可分成以下三個面向：場地設備、運動安全守則、個人運動安全評估。首先在場地設備方面，運動環境的安全與否才是維護運動安全的關鍵所在。至於什麼樣的運動環境才是安全的呢？首先場地設備必須

符合各運動項目之規則規定，而且沒有龜裂、不平整、鬆動、生鏽等現象；其次是訂有使用及管理辦法而且使用者均能確實遵守規定，管理者也能依照辦法做有效管理。基於此學校應指定專責人員負責各種體育設備管理與維護，管理人員應定期實施體育設備檢查、保養、維護並做成紀錄，且各校主管應督導相關人員維護體育設備，並查閱其紀錄。校園體育設備應標示明顯之安全注意事項與使用須知，遇有損壞應立即公開禁止使用與設置警告標誌，並儘速進行維修。各校有實施夜間教學者，其體育設備應設置



圖3 講解操場使用規則，避免運動傷害

良好照明設備，以利運動安全。若各校設有游泳池，於教學及開放時間，應有合格救生員在旁指導。

其次在運動安全守則方面，配合九年一貫健康與體育領域指標，搭配時事，如溺水、自行車摔傷、樂樂棒球傷眼、橫紋肌溶解症等，進行校園運動安全宣導。從事運動時應注意以下事項（蕭秋祺，2004）：一、遵守運動規則：不正確的運動方式或不遵守運動的規範將可能造成身體上的嚴重傷害，反而無法達到運動強身的目的。健康又安全的運動，必須以遵守運動規則為前提，這些規定就好像交通號誌

一樣，規範著每個運動者的行為，也指引他們應該如何安全地從事運動，其目的就是希望帶給你和其他人更多健康和安全的保障。二、遵守安全規定：每個從事運動的人都應體認運動場上處處隱藏著危險，謹記運動場所的安全規定，並避免無意中出現破壞運動場所或運動設施的行為；進入運動場所前，詳細了解場地的使用規定，並檢查個人的裝備是否符合安全規定；正式使用時，更應遵守運動場所的安全規定，這樣才能享受運動的益處和促進健康，並能防範運動傷害的發生。三、良好的身心狀態：運動



圖4 下水前，教導游泳注意事項

時，除設施、設備、器材等外在因素可能造成運動傷害外，運動者在從事運動期間的身心狀態是否良好也是不容忽視的要素之一。

最後在個人運動安全評估方面，在運動前讓個人和他人瞭解並掌握自己的身體狀況是必要的。有鑑於此，教育部遂於九十學年度初開始提倡運動前的自我評估，評估的項目、方法完全依照加拿大生理學會所研發的「參與身體活動前的簡易自我評估表」（如表1）。

從事校園運動前，若能搭配本表格，事先了解自己的身體狀況，便能減少校園運動安全事故的發生。此外運動前的熱身活動同等重要，其主要目的就是在一方面提升體溫，一方面使循環系統、肌肉、關節等從安靜的狀態下慢慢地進入適合運動的狀態。由於熱身活動有促進身體機能快速進入適合運動狀態的功能，故能有效地防範運動傷害的發生，並且讓運動實力得以充分發揮。

表1 身體活動前簡易自我評估表

身體活動前簡易自我評估表（請勾選）		
是	否	自我評估項目
		是否有醫生告訴過你，你的心臟有些問題，你只能做醫生建議的運動？
		當你活動時是否有胸痛的感覺？
		過去幾個月以來，你是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形？
		你是否曾出現因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		你是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而惡化？
		你是否有因高血壓或心臟疾病而須服藥（醫生處方）？
		你是否知道你有什么不適合活動的原因？
備註：自我評估項目中，如有一題的答案是「是」時，應減少運動強度，並至醫院檢查，同時詢問醫師你可以做的活動，並遵循醫師之建議；如果全部項目的答案為「否」時，你應該是屬於「安全的運動者」，不過，為了運動的長久持續與安全起見，對於其他的防範措施仍須加以注意。		

謝錦城（1998）指出積極面對運動傷害的作法，就是提倡運動安全的概念、強調運動前的防範以及正確的處理技巧，以避免運動傷害或將運動傷害減至最小程度。所以，運動安全是運動中非常重要之一環，如能養成良好運動安全行為，非但能促進身體健康、避免造成傷害，更能增進運動之興趣與效益，達到全民樂活運動之趣。運動安全的重要性於瞭解運動環境空間、設備及注意事項，並預防運動傷害的發生，使運動能成為安全、且促進身體健康的活動。但由於運動常出現非預期之意外與傷害，因

此瞭解運動安全為國小教育首重之課題。

結語

校園運動是快樂的，在多數學生心目中，它甚至比讀書要來得重要。但運動必須是安全的，只有在安全無虞的情況下，才能真正享受到運動的樂趣。校園運動項目及種類相當地多，但不是每種運動都適合所有的學生，也不是任何學生都可任意從事某項運動，凡是未經評估而恣意從事運動者都有可能發生危險事故，因此，選擇合適的校園運動及落實學生校園運動前評估



圖5 籃球場運動安全指導

項目也是促進校園運動安全不可忽視的一環。運動對人體的健康是很有幫助的，但對運動規則的不遵守及運動方式的不瞭解，卻可能使身體健康帶來傷害，其實，大部分的運動傷害是可以避免的，如果我們能夠多瞭解運動安全規則及如何避免造成運動傷害，將能使我們及對方所造成的運動傷害減到最低。

參考文獻

- 林素華（2003）。校園危機管理之研究（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 陳志佳（2006）。學校運動意外事件風險管理策略應用之探討。臺中教育大學體育學系系刊，1，99-105。
- 教育部體育署（1978）。運動安全手冊。臺北市：趙國慶。
- 謝錦城（1998）。運動傷害的預防與處理。國教世紀，181，19-24。
- 蕭秋祺（2004）。運動安全守則。學校體育，14(4)，67-73。



圖6 學童閱讀遊戲器材規則