

# 學校運動傷害預防策略



國立體育大學 周宇輝 教授

# 講者簡介

周宇輝

現職：

國立體育大學/休閒產業經營學系/教授兼主任  
社團法人臺灣體育運動管理學會/副理事長



經歷：

- 111年教育部體育署學校運動及遊戲傷害對策研擬計畫計畫主持人
- 110-111年度教育部體育署學校體育設施興整建輔導團計畫主持人
- 110-112年度教育部體育署高級中等以下學校運動操場及周邊設施整建委辦案計畫主持人
- 教育部100年度游泳池興建評選暨輔導計畫—泳池資源復生計畫輔導委員
- 臺灣體育運動管理學會場館設施委員會主任委員

# 球員安全檢查表

- 我完成了自篩問卷(PAR-Q )嗎？
- 我在比賽前檢查過天氣嗎？
- 是否太熱或大雨的危險？
- 球賽/運動有必要延後嗎？
- 運動場地的表面是否平坦？
- 球門柱是否正確固定在地面上？
- 我做完熱身了嗎？
- 有帶足夠的水嗎？
- 我是否已配備齊全的防護裝備和合適的足球鞋？

# 運動與遊戲重傷及死亡成因及比例



骨折	29
心臟問題	17
肺部問題(過度換氣/氣喘/呼吸不順)	9
腦震盪/頭暈	5
眼睛傷害	5
身體癱軟/昏倒	5
癲癇	4
拉傷/扭傷	4
橫紋肌溶解症	3
牙齒傷害/斷裂	3
蕁麻疹/皮膚問題/過敏	2
身體不舒服	2
其他	2
猝死	1
擦傷	1
中暑	1

# 運動前自篩問卷(PAR-Q)

序	問 題	是	否
1	您的醫生是否曾說過您患有心臟病，且您應該只進行醫生建議的身體活動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	當您進行體力活動時，您是否感到胸部疼痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	過去一個月，您在沒有進行體力活動時，是否有胸痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	您是否因頭暈而失去平衡或失去知覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	您是否有骨骼或關節問題（例如背部、膝蓋或臀部）而導致運動使情況變得更糟嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	您的醫生目前是否正在為您開立血壓或心臟狀況的藥物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	您還知道有其他不應該進行體力活動的其他原因嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料來源: Safe Football Guide / Singapore Sports Council (新加坡體育局)

1. 學生自篩問卷/口頭詢問
2. 學生體檢資料(導師=>各授課老師)
3. 學生健康提醒事項告知書(家長提供)



# 球員安全檢查表

- 我完成了自篩問卷(PAR-Q )嗎？
- 我在比賽前檢查過天氣嗎？
- 是否太熱或大雨的危險？
- 球賽/運動有必要延後嗎？
- 運動場地的表面是否平坦？
- 球門柱是否正確固定在地面上？
- 我做完熱身了嗎？
- 有帶足夠的水嗎？
- 我是否已配備齊全的防護裝備和合適的足球鞋？

# 天氣因子 VS 運動安全

When  
Lightning  
Flashes,  
Go Indoors!



**STOP All outdoor activities**

Seek shelter in a substantial building  
or metal bodied hard-top vehicle.

Wait 30 minutes after the last thunder  
is heard to resume activities.

# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



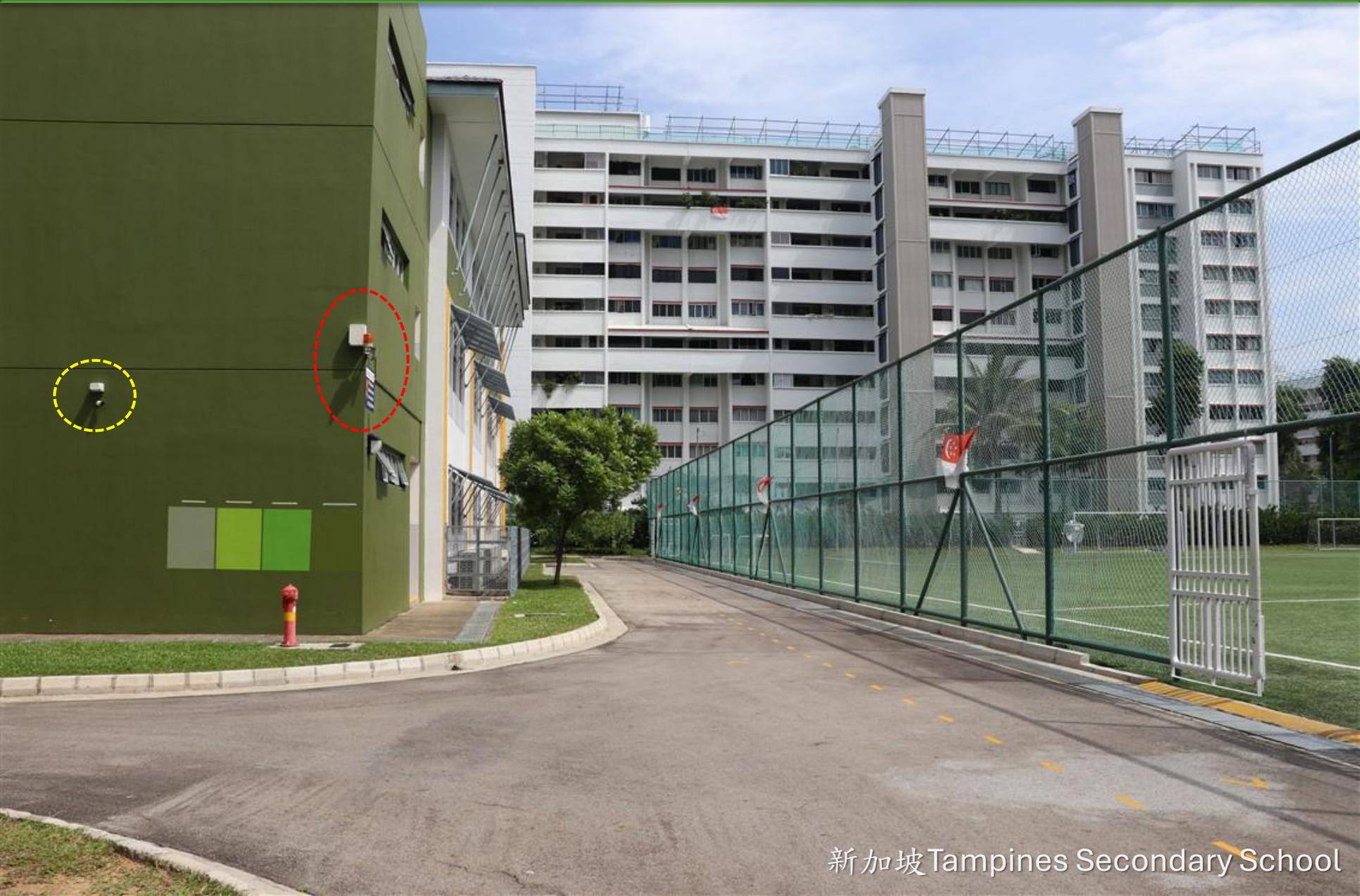
# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全



# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

運動相關熱病 (Exertional Heat Illness) 可以大致分為以下三種：

- 運動熱衰竭 Exertional Heat Exhaustion EHE：核心體溫  $< 40$  度但有無法繼續運動
- 運動熱傷害 Exertional Heat Injury EHI：核心體溫  $> 40$  度伴隨其他器官症狀
- 中暑 Exertional Heat Stroke EHS：核心體溫  $> 40$  度伴隨神經系統症狀
- 其實除了上述三者以外，還有一些直接或間接和熱相關的問題如肌肉痙攣、橫紋肌溶解、低血鈉等等。

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

不同運動相關熱疾病種類			
	定義	症狀 / 徵象	治療
熱痙攣	熱環境下疼痛肌肉痙攣	不自主、疼痛的肌肉抽動	伸展患部、水分補充、鹽分補充
熱昏厥	熱環境下因姿勢導致血液蓄積，造成昏厥	頭暈、昏倒、暈厥	於陰涼處休息、平躺抬高下肢、水分補充
熱衰竭	熱所導致之心血管系統功能異常，無法繼續運動	疲勞、頭暈、昏倒、動作失調、肛溫 < 40.5度	於陰涼處休息、平躺抬高下肢、水分補充
熱中暑	運動或身體活動導致嚴重高體溫，為急症須立即接受治療	肛溫 > 40.5度且中樞神經系統功能異常(躁動、混亂、動作失調、暈厥)	快速全身冷水浸泡、立即送醫

資料來源:台灣運動醫學學會(2023)。輕忽熱衰竭、中暑等運動「熱傷害」恐致命！醫師圖解4大急救解方。引述自<https://health.gvm.com.tw/article/81467>

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

表二、自我檢測中暑相關症狀表

症狀	有	沒有
頭昏?頭痛?		
虛弱?口乾?		
肌肉痛、肌肉痙攣?		
嘔吐?嘔吐 2 次以上?		
反應變慢，渾身虛弱不對勁?		
皮膚燙、體溫高?		
失去意識超過 1 分鐘?		

資料來源: 國民健康署(2023)。熱傷害的種類，有什麼症狀？引述自  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10747>

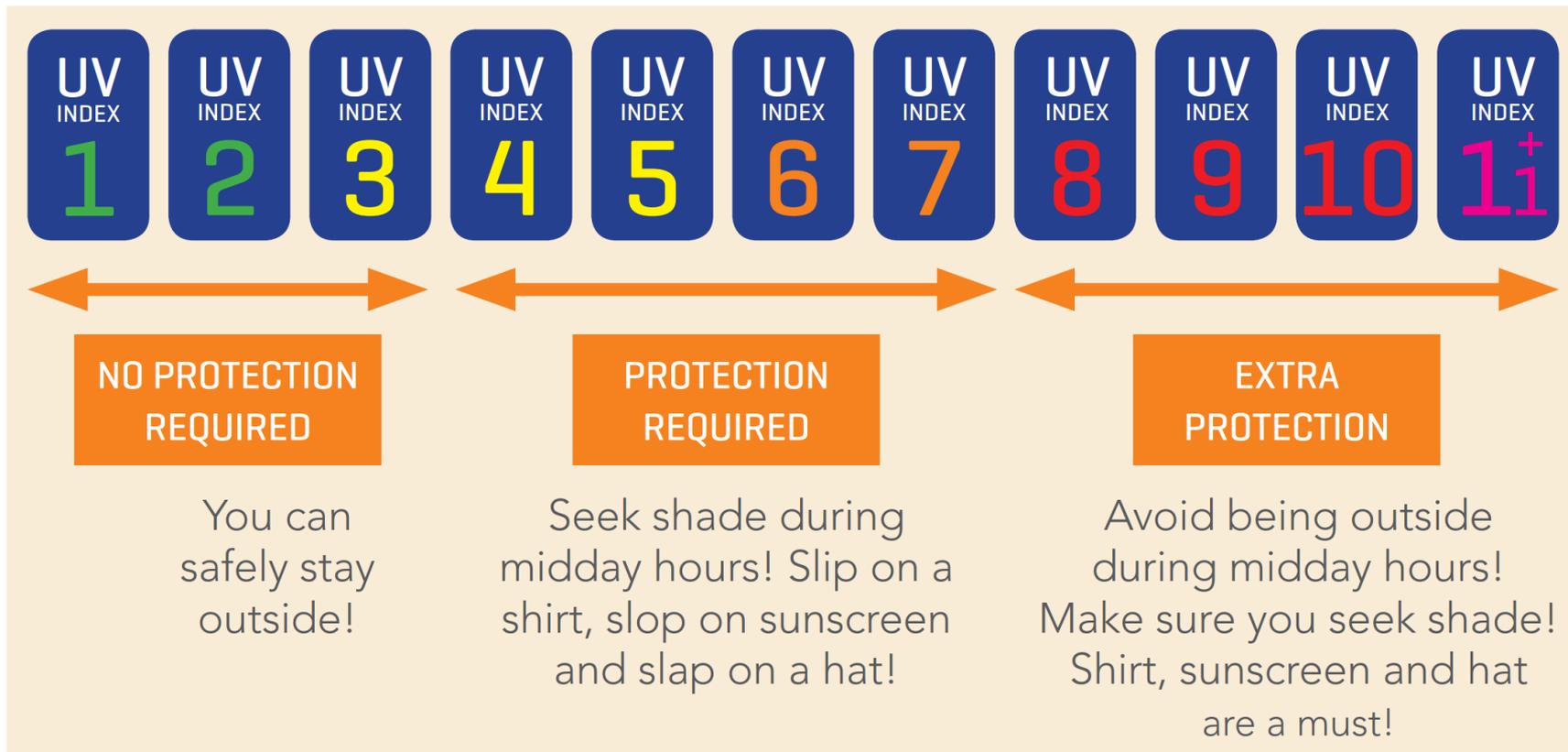
# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



## URINE COLOR

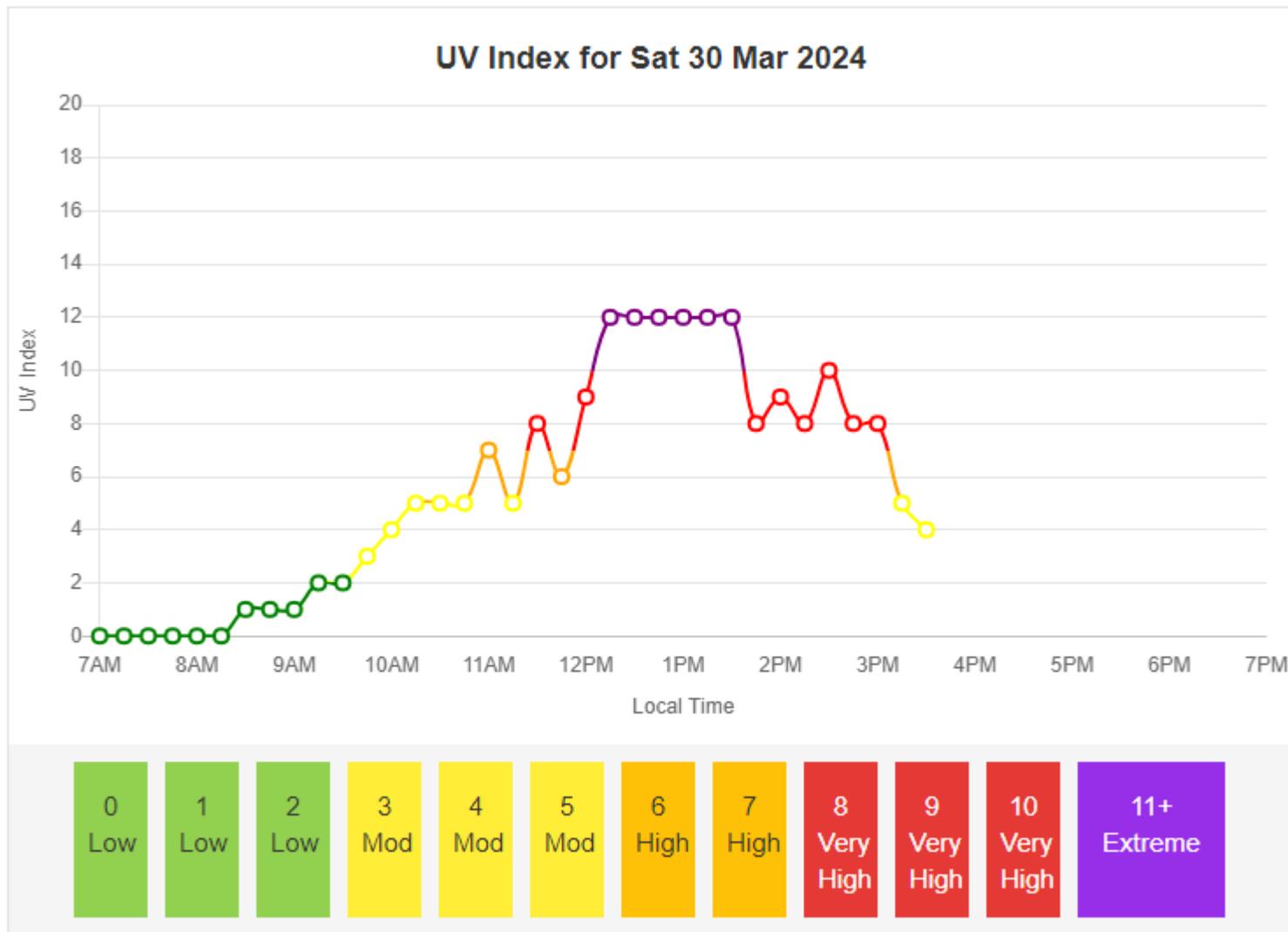
- Very Good
- Good
- Fair
- Light Dehydrated
- Dehydrated
- Very Dehydrated
- Severe Dehydrated

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

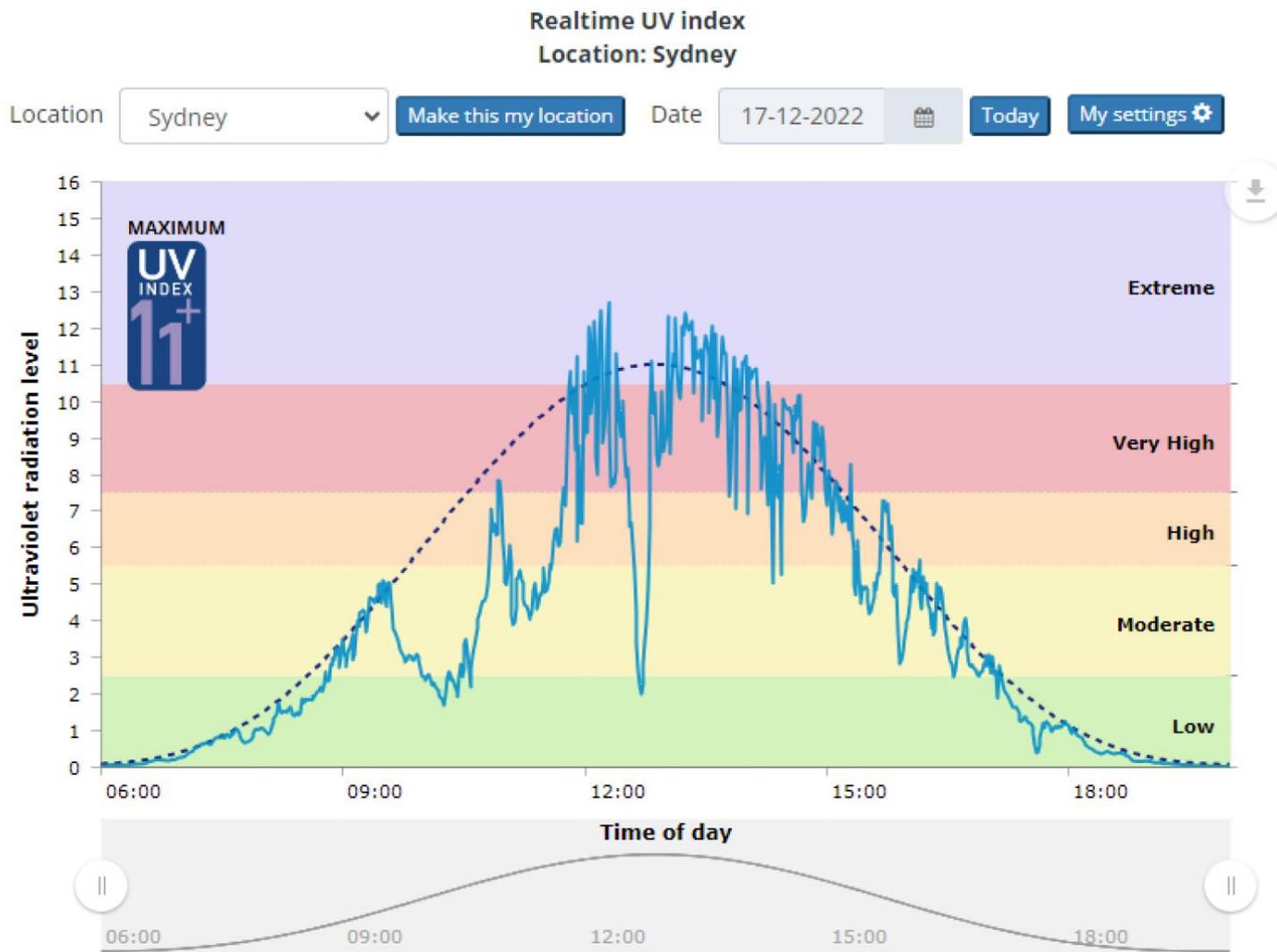
Data from Singapore's Meteorological Service, the UV index started rising sometime after 8am.



# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

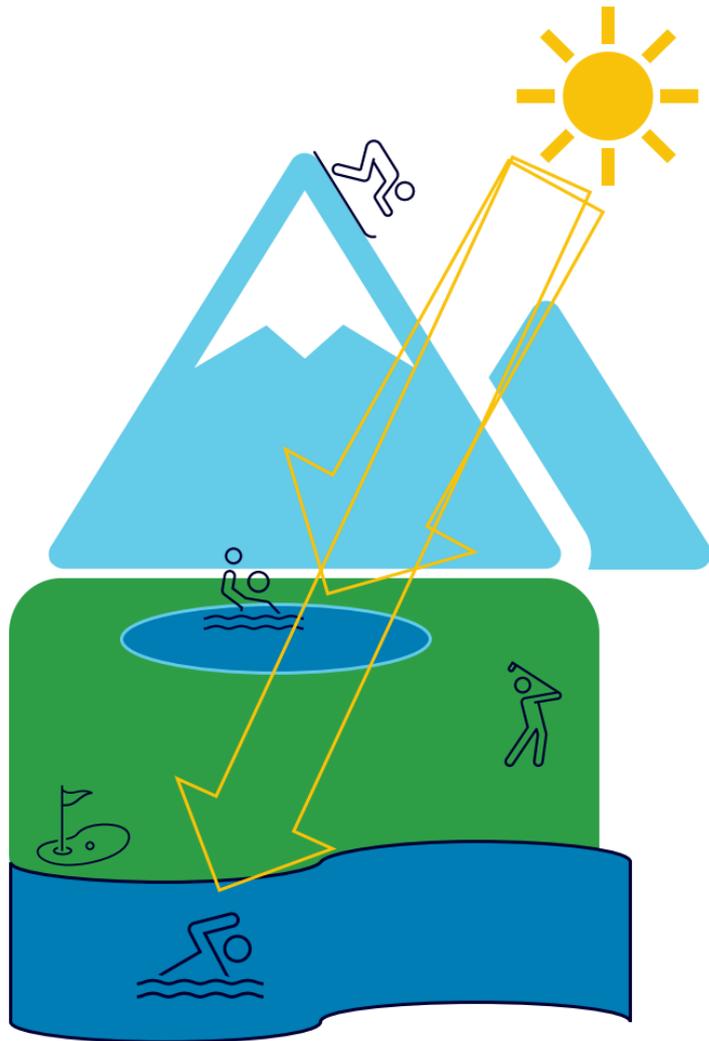
紫外線指數	曝曬級數	曬傷時間	建議的防護措施
0 - 2	微量級		
3 - 5	低量級		
6 - 7	中量級	30分鐘內	帽子/陽傘+防曬乳+太陽眼鏡 儘量待在陰涼處
8 - 10	過量級	20分鐘內	帽子/陽傘+防曬乳+太陽眼鏡+陰涼處+長袖 衣物，上午十時至下午二時最好不外出。
11+	危險級	15分鐘內	帽子/陽傘+防曬乳+太陽眼鏡+陰涼處+長袖 衣物，上午十時至下午二時最好不外出

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



資料來源: AIS Position Statement: Sun Safe Sports(2023)

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



**UV radiation increases by about 4% per every 300 m**

40%

36%

32%

28%

24%

20%

16%

8%

4%

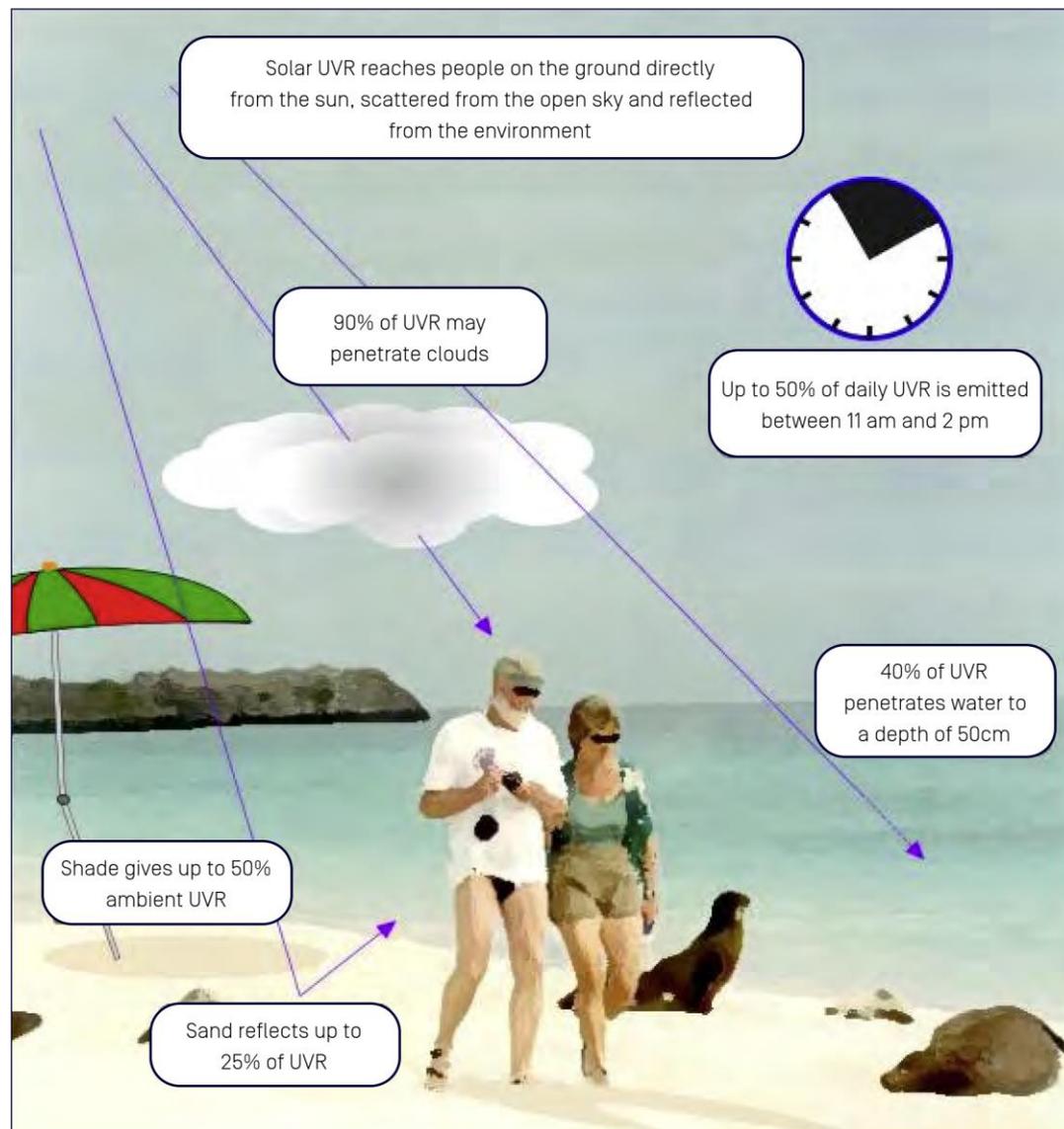
Sea

[ref Robertson DF. Solar ultraviolet radiation in relation to human sunburn and skin cancer. Brisbane, Australia: University of Queensland; 1972. Blumthaler M, Webb AR, Seckmeyer G, Bais AF, Huber M, Mayer B. Simultaneous spectroradiometry: A study of solar UV irradiance at two altitudes. Geophysical Research Letters 1994;21(25): 2805-8]

**Water polo/paddle athlete training/competing 1200m above sea level is exposed to 20% more UV radiation compared to an open water ocean swimmer.**

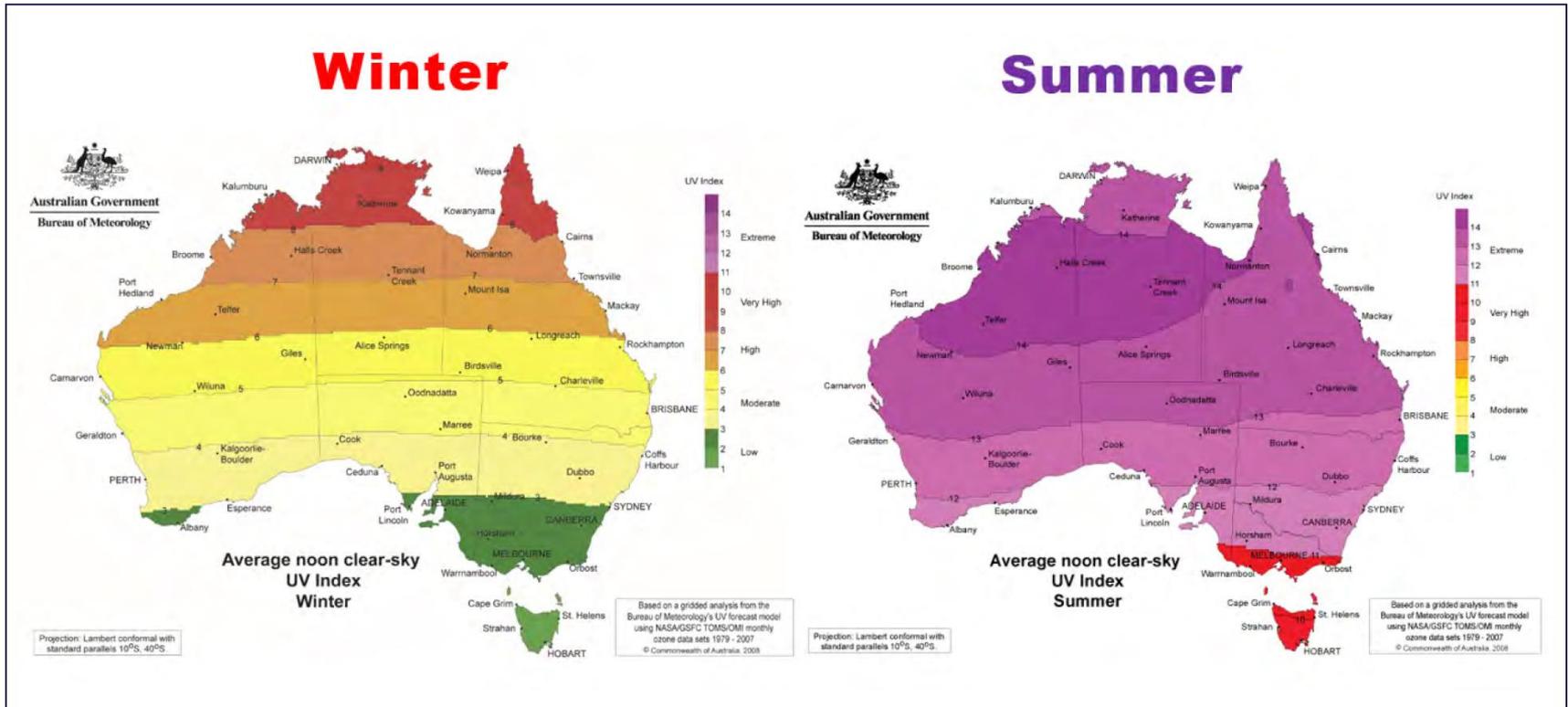
資料來源: AIS Position Statement: Sun Safe Sports(2023)

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



資料來源: AIS Position Statement: Sun Safe Sports(2023)

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

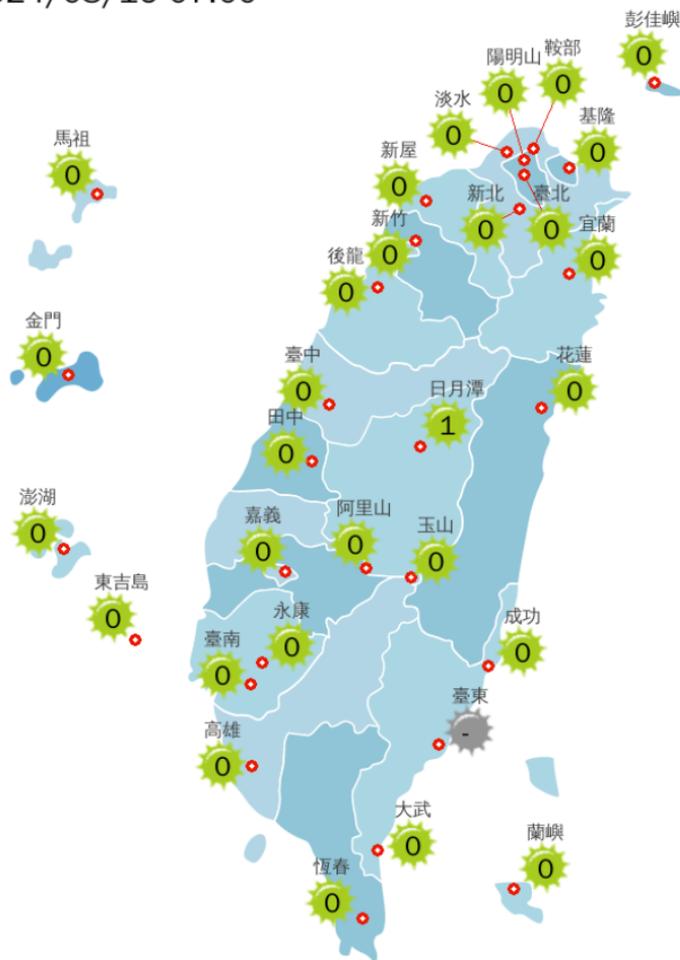


資料來源: AIS Position Statement: Sun Safe Sports(2023)

## 紫外線觀測

即時觀測 今日最大值

觀測時間: 2024/08/16 07:00



### 註

- 地圖若無顯示紫外線指數，代表尚未有資料。
- 阿里山紫外線數據，自113年4月1日起改由本署氣象站監測資料提供。

### 紫外線指數分級說明

	0-2	低量級
	3-5	中量級
	6-7	高量級
	8-10	過量級
	11+	危險級

紫外線指數分級係依據WHO相關規範。

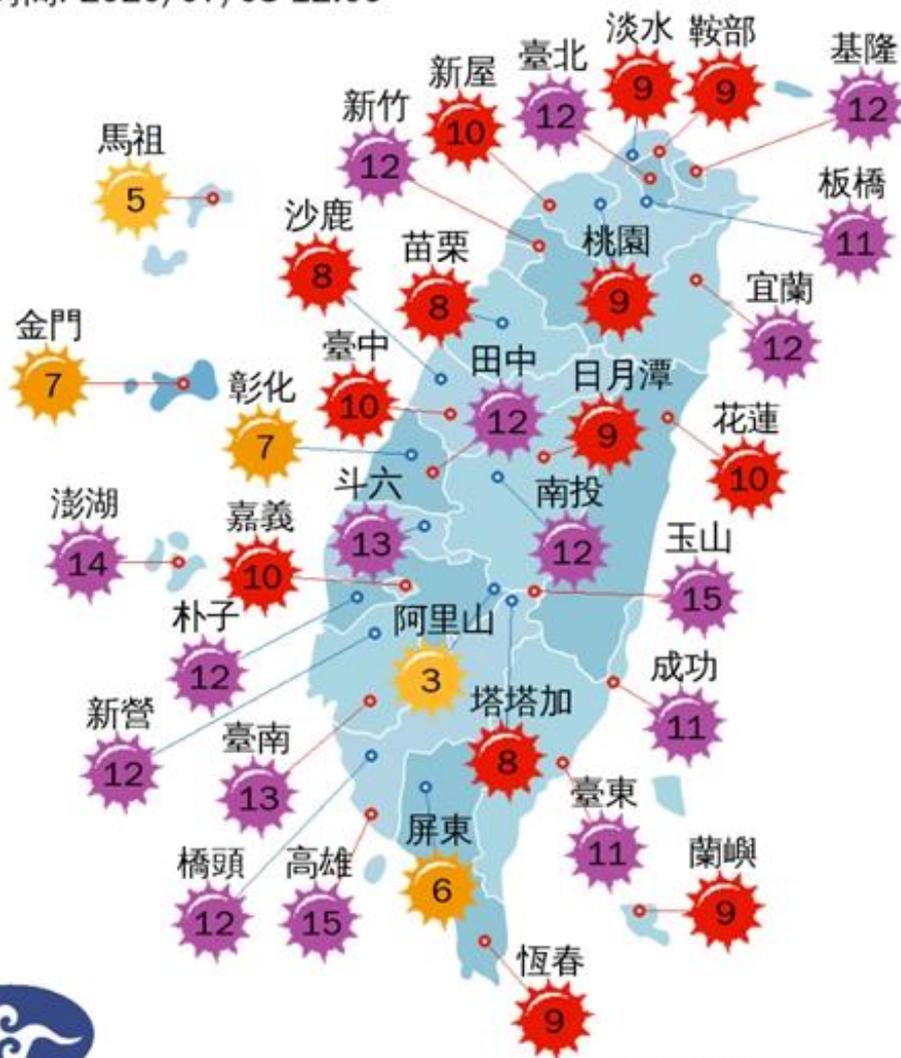
- 資料彙整中
- 儀器調校或資料待確認

最新天氣圖資

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

即時觀測 今日最大值

觀測時間: 2020/07/08 12:00



註

● 地區若無顯示紫外線指數，代表尚未有資料。

相關資訊

● 中央氣象局測站資料

● 環保署監測資料

紫外線指數分級說明

	0-2	低量級
	3-5	中量級
	6-7	高量級
	8-10	過量級
	11+	危險級

紫外線指數分級係依據WHO相關規範。

最新天氣圖資



製作時間: 2020/07/08 12:12

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)



製作時間: 2024/08/16 07:33

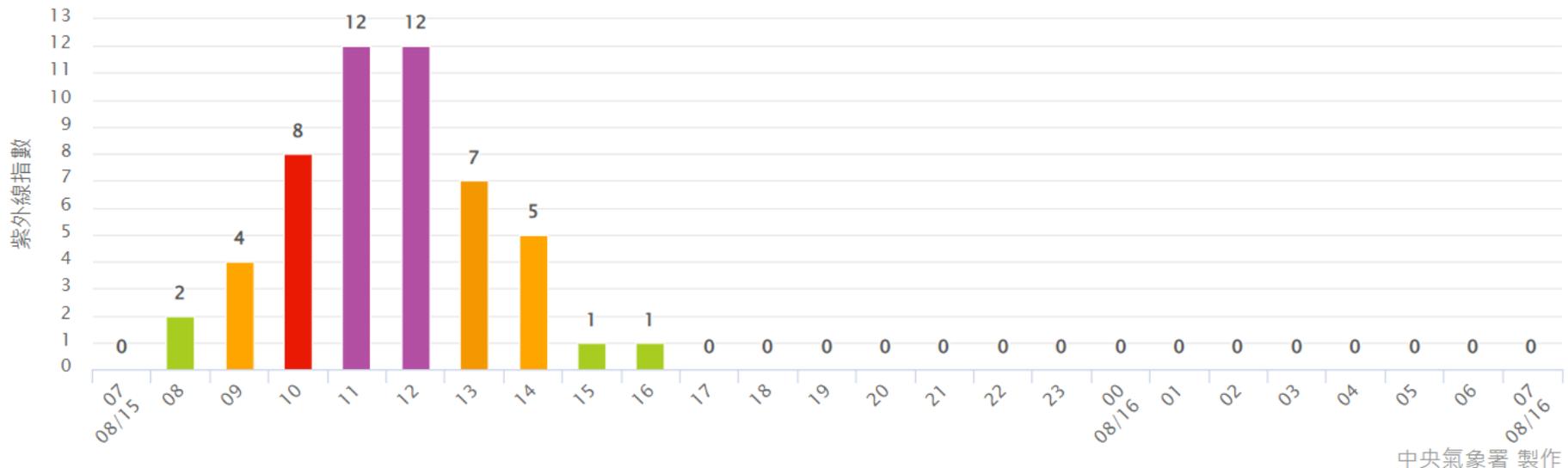
請選擇地區

花蓮

測站觀測資料

花蓮 過去24小時紫外線變化圖

2024/08/15 07:00 ~ 2024/08/16 07:00



中央氣象署 製作

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

## 環保署推出「台灣紫外線指數」App服務

環境監測及資訊

101-05-29 [行政院環境保護署監資處]



環保署開發完成「台灣紫外線指數」手機應用程式(App)，免費提供民眾下載使用。該項App可連線環保署紫外線監測資料庫，即時讀取全國各地紫外線指數、當日最大值、紫外線預報等資訊，同時也提供各項紫外線防護措施的說明，歡迎民眾多加利用。

環保署指出，該項App目前先推出Android手機版本，民眾可至Google Play商店搜尋「台灣紫外線指數」免費下載，其餘手機版本，如：Apple iOS或Windows phone等將陸續推出，以服務越來越多的智慧型手機用戶。

環保署表示，該署發布紫外線監測資訊的管道非常多元，民眾亦可透過Facebook等社群網站，將該署服務帳號(epa\_uv)加入為朋友，就可獲得紫外線指數及預報的即時訊息。

SHARE



點擊數 2736

環保署同時表示，為擴大紫外線監測範圍，已分別在台北及嘉義地區增加二個紫外線測點，測站數從現行19站增加為21站。同時，為了讓民眾掌握更即時的資訊，紫外線預報也從現行每日1次改為每日2次(上午10點30分及下午5時)，作為民眾夏季期間從事戶外活動及旅遊參考。

# 天氣因子 VS 運動安全

## Fitzpatrick skin phototypes

### SKIN TYPE CHART

	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6
Natural Skin Colour	 Light, pale white	 White, fair	 Medium, white to olive	 Olive, moderate brown	 Brown, dark brown	 Black, very dark brown to black
Tendency to burn	Always burns, never tans	Usually burns, tans with difficulty	Sometimes mild burn, gradually tans to olive	Rarely burns, tans with ease to moderate brown	Very rarely burns, tans very easily	Never burns, tans very easily, deeply pigmented
Skin Cancer Risk	Greatest risk of skin cancer	Highest risk of skin cancer		At risk of skin cancer	Skin cancers are less common, but are often detected at a later, more dangerous stage	

資料來源: AIS Position Statement: Sun Safe Sports(2023)

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

<b>Skin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sunburn Severe reddening of the skin which can develop into swelling and blisters.</li><li>• Premature Ageing Structural changes in the dermis, including dryness, wrinkles, accentuated skin, furrows, sagging, loss of elasticity, and mottled pigmentation. These are the result of degenerative changes in elastin and collagen, which can accumulate over time and are largely irreversible.</li><li>• Skin Cancer Uncontrolled growth of abnormal skin cells which occurs when unrepaired DNA in skin cells trigger mutations, or genetic defects, that result in skin cells multiplying rapidly to form malignant tumours.</li></ul>
<b>Eyes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chronic effects such as corneal damage, cataracts, macular degeneration, which can ultimately lead to blindness as the front of the eyes absorb more than 99% of UV radiation.</li></ul>
<b>Immune System</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suppression of the proper function of the body's immune system and the skin's natural defences, reducing skin's ability to protect against pathogens.</li></ul>

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

## Managing Heat Stress



Heat stress occurs when our body is not able to cool itself sufficiently, and excess heat builds up, which may cause damage to the body. Warmer or more humid weather could lead to an increased risk of heat stress and related illnesses, such as heat cramps, heat exhaustion and heat stroke.

### Heat Stress Advisory for General Population For Prolonged Outdoor Activities

LOW HEAT STRESS WBGT(°C) < 31	MODERATE HEAT STRESS 31 ≤ WBGT(°C) < 33	HIGH HEAT STRESS WBGT(°C) ≥ 33
<b>Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continue normal activities</li> </ul>	<b>Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduce outdoor activities</li> <li>Take regular breaks (indoors/ under shade)</li> </ul>	<b>Activity:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minimise outdoor activities; stay under shade where possible</li> <li>Take more frequent and/or longer breaks (indoors/under shade)</li> </ul>
<b>Action:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hydrate normally</li> </ul>	<b>Action:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drink more fluids</li> <li>Monitor body for signs and symptoms of heat-related illness</li> </ul>	<b>Action:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drink more fluids</li> <li>Monitor body for signs and symptoms of heat-related illness</li> <li>Cool actively during breaks (e.g. sponging, pouring water over arms and legs)</li> </ul>
<b>Attire:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wear normal attire</li> </ul>	<b>Attire:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid multiple layers of clothing</li> <li>Use an umbrella or wear a hat</li> </ul>	<b>Attire:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid multiple layers of clothing</li> <li>Use an umbrella or wear a hat</li> <li>Wear lightweight and light-coloured clothing with thin and absorbent material</li> </ul>

The Wet Bulb Globe Temperature (WBGT) provides an indication of heat stress by taking into account the combined effects of:



Air temperature



Humidity



Wind speed



Solar radiation

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

運動相關熱病常見的風險因子有：

- 環境因子：高溫、潮濕、熱浪、穿太多衣物
- 個人因子：年齡（太年輕、太老）、體重過重、沒有運動、訓練量過大、脫水、不適應
- 藥物：利尿劑、抗膽鹼藥物、乙型阻斷劑、抗組織胺、抗憂鬱劑、興奮劑
- 健康問題：感染、發燒、拉肚子、嘔吐、糖尿病、皮膚紅疹、心血管疾病
- 心態問題：急欲尋求表現、領導者、團體行動追求表現

# 天氣因子 VS 運動安全(運動相關熱病)

戶外運動要做好5點自我保護措施：

- 一、注意自己身體狀況：**熱天從事戶外活動最怕發生熱衰竭、熱痙攣。因此，活動前一定要先注意自己身體狀況。尤其在做熱運動時，至少要花一周的時間，循序漸進地讓身體做好「適應」。賽前，準備好。
- 二、選擇透氣排汗衣物：**穿著適合身體活動及環境的輕便裝束，建議可選擇淺色、透氣易排汗的輕薄長袖衣物減少與陽光直接接觸，並適當使用防曬油及遮陽帽。
- 三、避開太陽直曬時間：**夏天日照最強烈的時間是上午10點到下午4點之間，選擇較涼快的清晨或傍晚，或是移到室內通風良好的空間活動，以減少大量曝曬機會。
- 四、少量多次的補水法：**運動時，應少量多次補充水份，每小時補充2至4杯水(1杯240c.c.)；避免喝含酒精及大量糖分的飲料；若有心臟病、慢性肝病或需要限制水分攝取之病人，則需諮詢醫師的建議。
- 五、規律有節制的運動：**了解自己的極限，以自己感覺最舒適的強度活動，避免逞強超出個人的體能負荷。

# 球員安全檢查表

- 我完成了自篩問卷(PAR-Q )嗎？
- 我在比賽前檢查過天氣嗎？
- 是否太熱或大雨的危險？
- 球賽/運動有必要延後嗎？
- 運動場地的表面是否平坦？
- 球門柱是否正確固定在地面上？
- 我做完熱身了嗎？
- 有帶足夠的水嗎？
- 我是否已配備齊全的防護裝備和合適的足球鞋？



## 運動會無比賽用護墊學生受傷 判校方國賠 【2010/7/12 15:48】

Ads by Google

碩博士論文指導-全國考訊 [www.ck-paper.com.tw](http://www.ck-paper.com.tw)

專精論文寫作指導、英文文獻協助指導 作業報告,統計分析,經驗豐富,歡迎諮詢

〔記者項程鎮／台北報導〕澎湖某中學舉行校慶運動會的會前賽，校方未設跳高比賽用護墊就讓學生上場，學生陳某起跳後，頭撞到地上，被診斷有腦震盪、腦水腫、脊椎前移等症狀，最高法院判決校方須國賠137萬餘元確定。

判決指出，受傷學生陳某就讀馬公中學時，2003年10月30日參加跳高比賽，學校未準備合格的跳高專用護墊，僅放置小型護墊充數，陳某跳高後受傷；陳某現在是義守大學資管系三年級學生。

校方則指賽前已由體育老師講解注意事項，現場護墊擺設也合規定，陳某因未遵指示，沒從橫竿中間或偏右處起跳，反而從中間偏左處起跳，才會受傷，校方無法預測相關運動傷害事故發生，並無過失，不應負賠償責任，但校方說詞不被法院採信，獲判敗訴。

# 校園摔傷致截肢 保險就是不賠!



華視 - 2011年6月30日 下午6:58

字 +字

## 相關內容



校園摔傷致截肢 保險就是不賠!

台中一小六女童，去年11月參加學校運動會接力賽時，腳踢到水溝蓋跌倒，導致腦部受損失智，左腿也截肢，爸爸也因此辭掉工作，在家照顧女兒。爸爸說，女兒在學校受傷，但保險公司堅持不理賠，校方也把責任推給保險公司，說案件已經進入司法程序，不願意再說明。

受傷之後，小慧只能這樣躺在床上，哪裡也不能去，當時她因為踢到水溝蓋摔倒撞到頭，導致缺氧昏迷，智商嚴重受損。當時小慧幾乎沒了生命跡象，為了救命，裝了葉克膜，但卻導致血液循環不好，好好的左腿卻因此壞死，必須截肢。

原本活潑可愛、笑容甜美的小女孩，如今年成這樣子，做爸爸的非常心疼。但讓他氣憤的是，事發已經七個月了，保險公司竟然堅持不理賠。爸爸說，當時女兒參加運動會接力賽，腳不小心踢到操場的水溝蓋跌倒，但保險公司竟然說，在學校受傷並不一定可以理賠，還要看看是誰的責任疏失，這讓爸爸覺得實在太不合理。原本品學兼優的女兒，現在只能躺在床上，為了照顧女兒，他只好辭掉工作，未來真的不知道該怎麼過下去。

# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



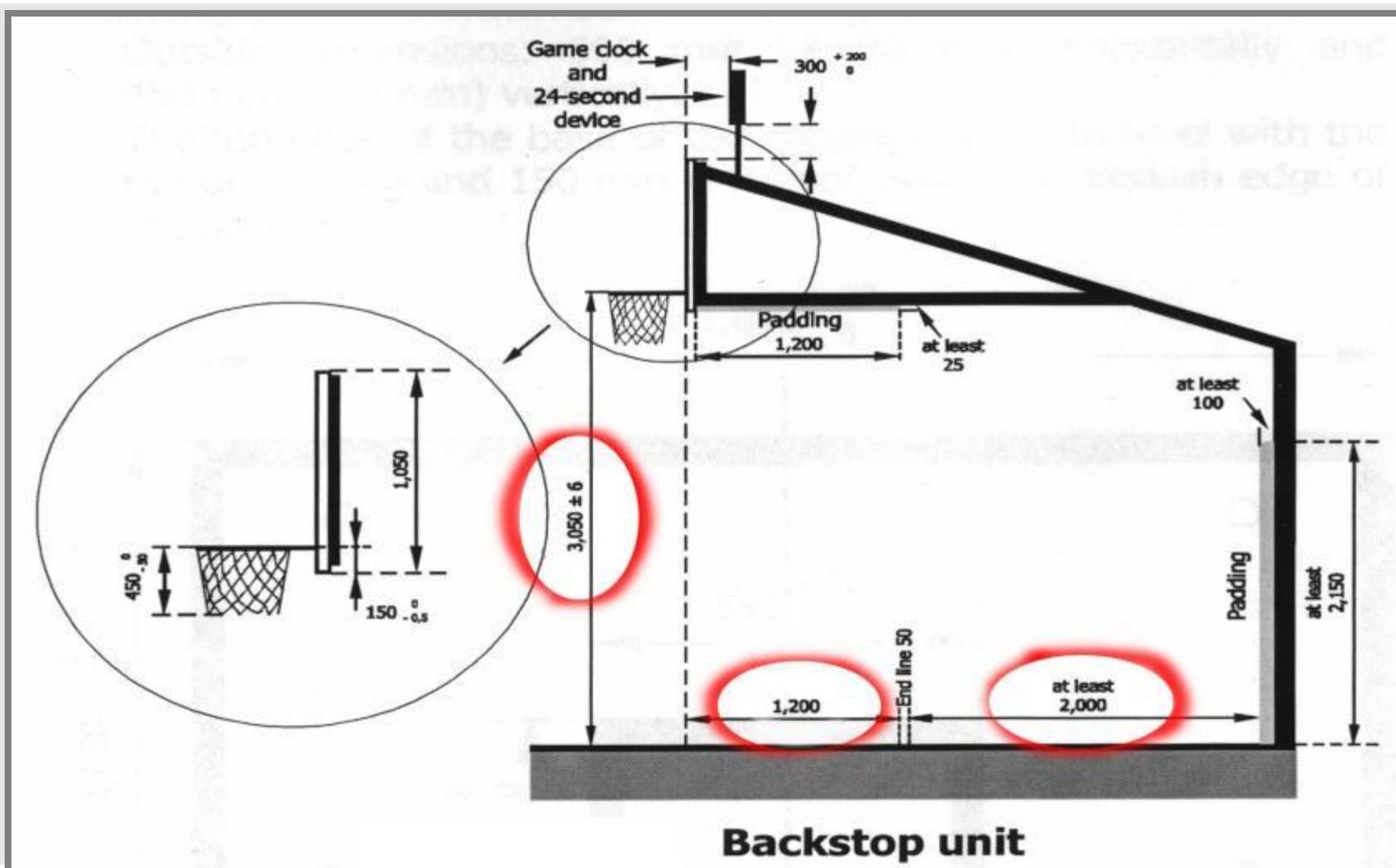
# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 硬體設施安全緩衝區



# 戶外PU球場面層問題-下雨天濕滑

中華民國八十一年十月二十七日／星期二

## PU手球場 雨後“陷阱”處處

區運採訪團／宜蘭報導

●手球選手請注意，區運比賽如遇天雨，必須放慢腳步，免得你在比賽中摔得四腳朝天。

宜蘭縣為區運而鋪設的PU塑膠手球場，以全新面貌和手球選手見面，可惜天公不作美，雨天中的手球場成為陷阱，台北市男子手球隊前日下午就去適應場地，教練蘇肇元特別「警告」女子隊教練林明鈺，而台北市女子手球隊日上午練習時已保持警覺，可是仍然摔得人仰馬翻，在雨中的塑膠場地比

泥巴地更危險。

手球運動本為室內運動，因國內體育館不足，常常將手球賽於室外舉行，多為草地球場，像羅東公園手球場鋪設PU非常少見，本來算是很理想的比賽場地，但是下雨之後，光滑的表面幾乎全無摩擦力，要發揮實力只有祈求老天爺，別再下雨了，否則主辦單位的苦心和公帑全都泡湯了。

以錢花在刀口上的做法，就必須於規畫之初，要深入了解每一種場地的特性和需求，才能發展出圓滿的結局。

# 戶外PU球場面層問題-下雨天濕滑安全告示

天雨或場地濕  
滑時，暫停開  
放室外運動場  
地，以策安全

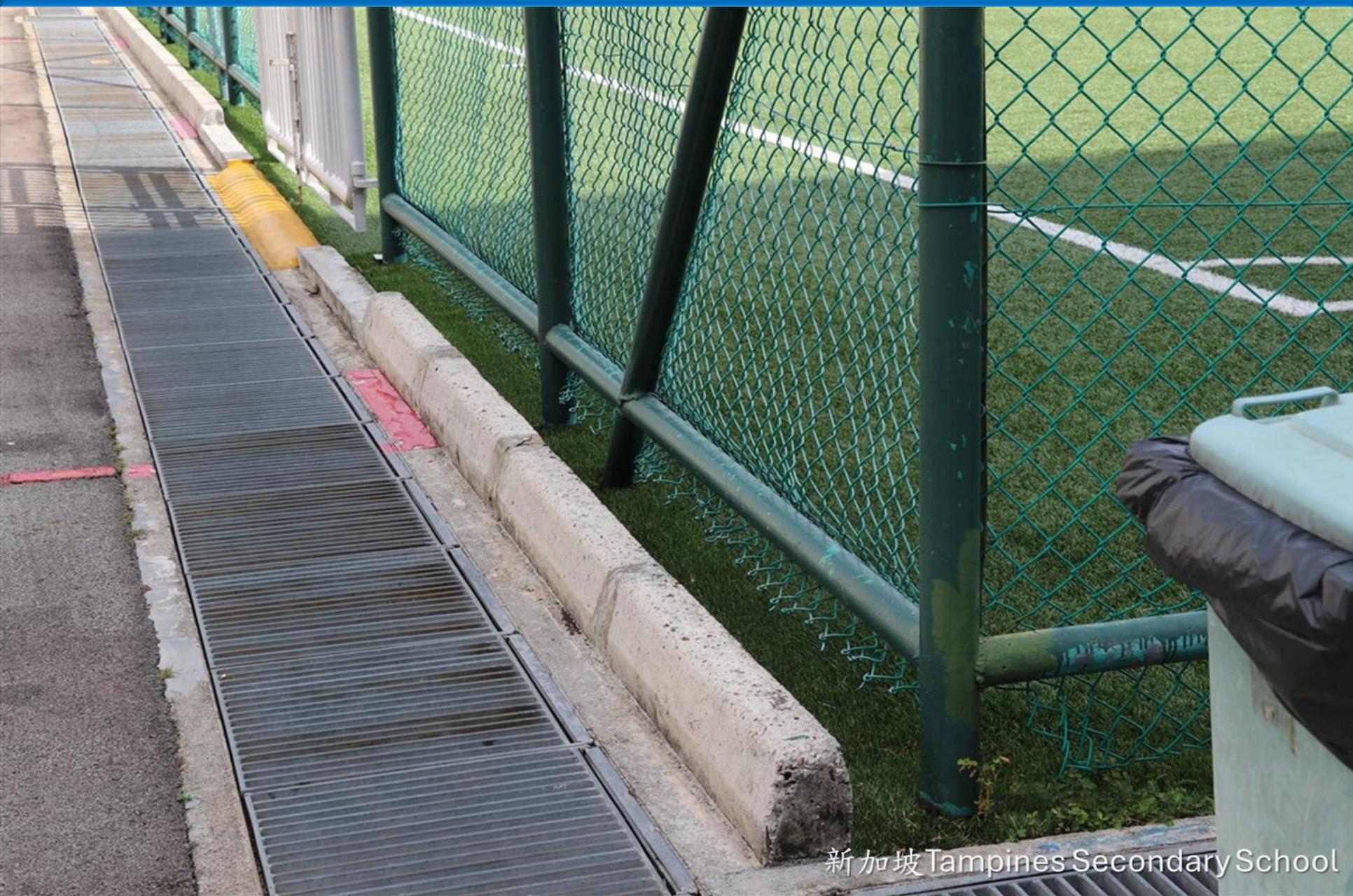
體育室



# 硬體設施安全性



# 硬體設施安全性



## Schools to implement new goalpost guidelines: MOE

🕒 This article is more than 12 months old

YUEN SIN, THE STRAITS TIMES  
🕒 Sep 19, 2017 06:57 pm



**The Ministry of Education (MOE) said schools have been informed of additional safety guidelines for the use of goalposts and will implement them fully by the end of the year.**

Among other things, foldable goalposts are now banned at all schools here.

Physical education teachers and coaches welcomed the move, saying it could prevent another tragedy.

On Monday (Sept 18), a coroner's inquiry ruled that Geylang Methodist School (Secondary) student Muhammad Hambali Sumathi's death in April had been a tragic misadventure.



📷 Police officers at the scene at the Geylang Methodist Secondary School field on 24 April 2017 where a Secondary 1 student, Muhammad Hambali Sumathi, died in a freak accident after a goalpost fell on him during a physical education lesson. TNP FILE PHOTO

📷 during a physical education class on April 24. PHOTO: COURTESY OF MUHAMMAD RIZWAN ABDULLAH / MARK CHEUNG

學校必須在足球門的橫樑上貼上警告標籤、向學生和教師灌輸強烈的安全意識，可折疊球門柱也不再在學校使用。

# 硬體設施安全性



# 硬體設施安全性



# 硬體設施安全性



資料來源 <https://productsafety.com.au/soccer-goal-safety-across-australia/>

# 硬體設施安全性



# 硬體設施安全性(標語)



# 硬體設施安全性(標語)



# 硬體設施安全性(標語)



# 硬體設施安全性(標語)



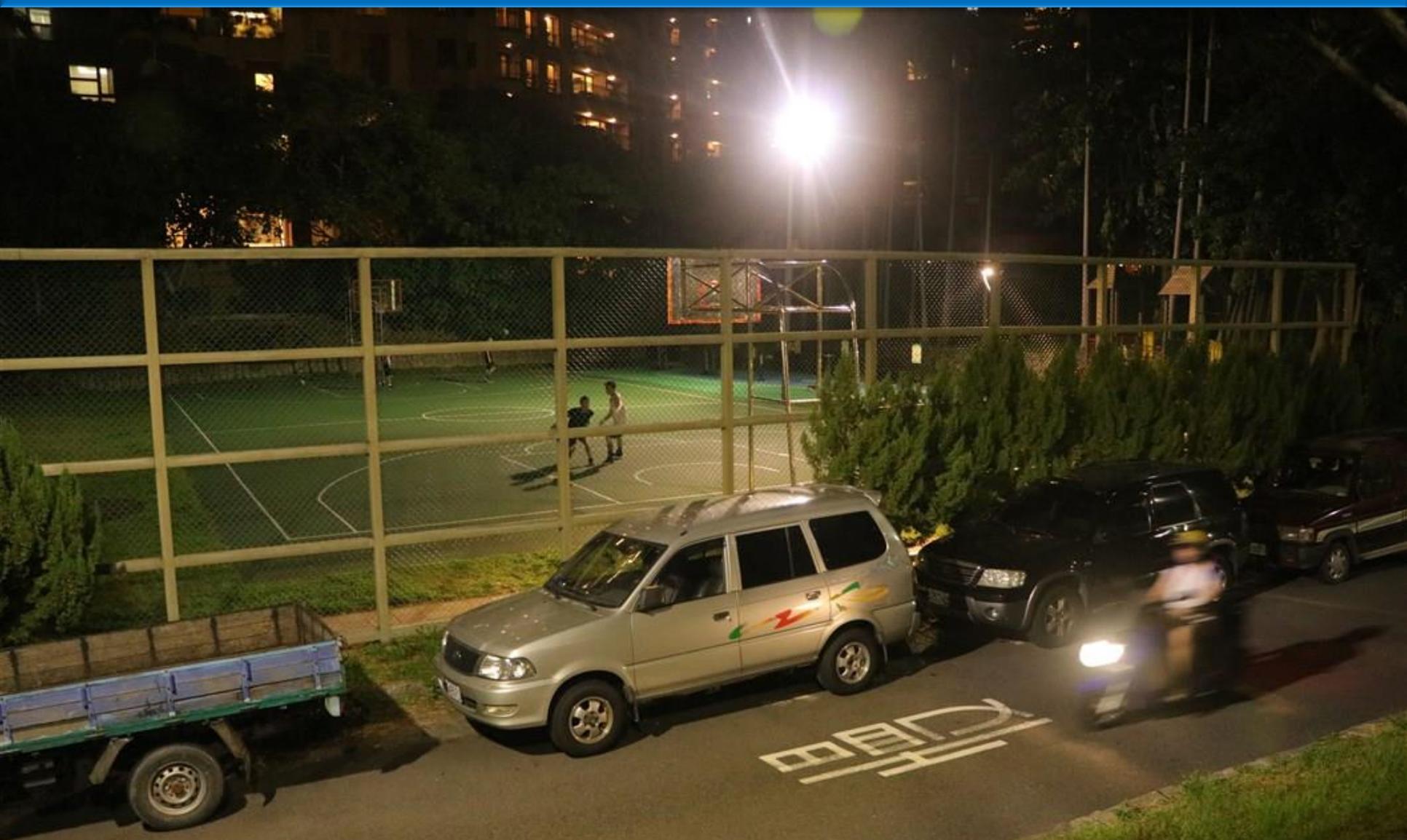
# 硬體設施安全性(標語)



# 硬體設施安全性(標語)



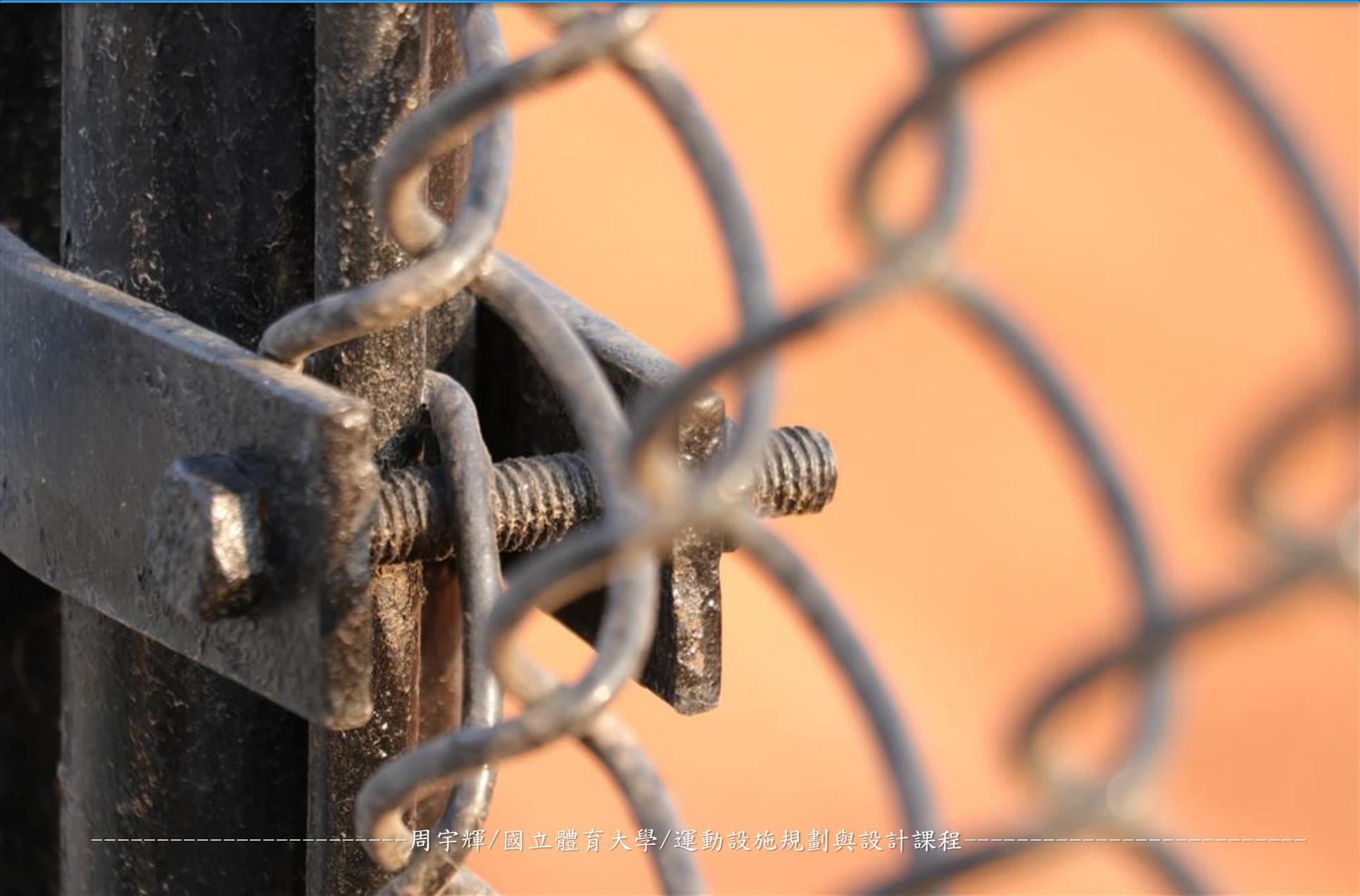
# 何時該設置圍籬？



# 圍籬高度？



# 圍籬固定件



# 球員安全檢查表

- 我完成了自篩問卷(PAR-Q )嗎？
- 我在比賽前檢查過天氣嗎？
- 是否太熱或大雨的危險？
- 球賽/運動有必要延後嗎？
- 運動場地的表面是否平坦？
- 球門柱是否正確固定在地面上？
- 我做完熱身了嗎？
- 有帶足夠的水嗎？
- 我是否已配備齊全的防護裝備和合適的足球鞋？

# 教練安全檢查表

- 手邊備有急救用品否？
- 確保每位玩家的緊急聯絡資訊都在手邊。
- 經常休息以確保球員保持水分。
- 確保場地內沒有雜物。
- 運動前務必檢查球員的安全裝備，以確保他們正確佩戴並處於良好的工作狀態。
- 將未使用的設備存放在遠離現場的地方，以防止絆倒和跌倒。
- 請球員報告任何不安全的比賽條件

# 手邊備有急救用品否？

新加坡Tampines Secondary School



# 手邊備有急救用品否？

新加坡Tampines Secondary School



# 手邊備有急救用品否？

新加坡 Tampines Secondary School



# 教練安全檢查表

- 手邊備有急救用品否？
- 確保每位玩家的緊急聯絡資訊都在手邊。
- 經常休息以確保球員保持水分。
- 確保場地內沒有雜物。
- 運動前務必檢查球員的安全裝備，以確保他們正確佩戴並處於良好的工作狀態。
- 將未使用的設備存放在遠離現場的地方，以防止絆倒和跌倒。
- 請球員報告任何不安全的比賽條件

# 問題與對策

## 問題分析

運動事故預防

活動層面

學生行為問題

教育層面

教師照顧及教育問題

管理層面

運動場設施管理問題

場地層面

環境及硬體不安全問題

通報層面

校安通報系統資料不完整

# Think Safe. Play Safe. Stay Safe.

*Another initiative by the Sports Safety Division, Singapore Sports Council*



<https://www.sportsingapore.gov.sg/sports-education/sports-safety/safety-resources-useful-links/>

資料來源 <https://www.sportsingapore.gov.sg/sports-education/sports-safety/safety-resources-useful-links/>

# 提醒、題醒、再提醒

**THINK SAFE PLAY SAFE STAY SAFE**

# 提醒、題醒、再提醒



新加坡Tampines Secondary School

# 提醒、題醒、再提醒



# 教育、教育、再教育

A Singapore Government Agency Website [How to identify](#)



[ABOUT US](#) ▾

[OUR WORK](#) ▾

[SUPPORT & RESOURCES](#) ▾

[MEDIA CENTRE](#) ▾

[SPORT EDUCATION](#) ▾

[CAREER OPPORTUNITIES](#) ↗



[HOME](#) / [SPORTS EDUCATION](#) / [SPORTS SAFETY](#) / [SAFETY RESOURCES & USEFUL LINKS](#)

## Safety Resources & Useful Links

[Overview](#)

[History of SportSG](#) ▾

[National Standards for Youth Sports](#)

[Sporting Clubs](#) ▾

[Sporting Events](#) ▾

[Sports Education Programme](#)

[Sports Leadership](#) ▾

[Sports Safety](#) ▲

Sport Singapore provides a comprehensive list of safety resources to ensure that all sports activities can be enjoyed safely.

### Sports Safety Video

[Gear Up! Safe Cycling](#)



# Safety Resources & Useful Links

## Overview

History of SportSG ▾

National Standards for Youth Sports

Sporting Clubs ▾

Sporting Events ▾

Sports Education Programme

Sports Leadership ▾

**Sports Safety** [^](#)

Introduction

Haze Management at Sport Singapore

Heat Stress Management Plan For Sport Fraternity

Pool Water Quality

## Water Safety Posters

-  [Be Safe. Only One Life in this game](#)

## Water Safety Brochures

-  [Be Safe. Safety first at swimming.pool](#)

## Sports Safety Training Programme

- [How to use Get Active Questionnaire](#) [↗](#)
- [Training programme on sports safety and risk assessment](#) [↗](#)
-  [Get Active Questionnaire](#)
-  [SportSG-FA](#)

## Sports Safety Guidebooks

-  [Be A Sport Safety Champ](#)
-  [Concussion in Sport](#)
-  [Get Active Questionnaire \(ENGLISH\)](#)
-  [Get Active Questionnaire \(CHINESE\)](#)



# Safety Resources & Useful Links

Sporting Clubs ▾

Sporting Events ▾

Sports Education Programme

Sports Leadership ▾

**Sports Safety** **▲**

Introduction

Haze Management at Sport Singapore

Heat Stress Management Plan For Sport Fraternity

Pool Water Quality

**Safety Resources & Useful Links**

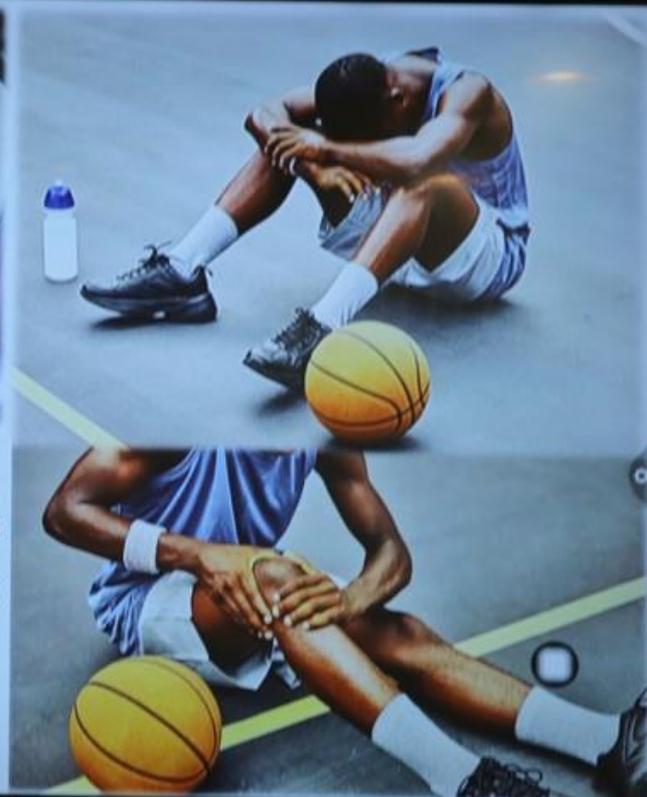
Sports Safety Committee

Sports Safety & Health Check

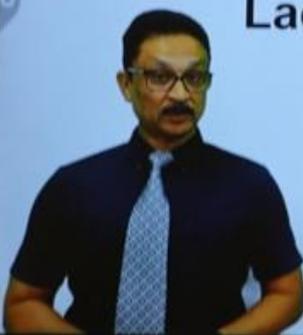
- [Safe Judo Guide](#)
- [Safe Muaythai Guide](#)
- [Safe Rugby Guide](#)
- [Safe Running Guide](#)
- [Safe Sailing Guide](#)
- [Safe Sport Climbing Guide](#) [↗](#)
- [Safe TaeKwonDo Guide](#)
- [Safe Ultimate Frisbee Guide](#)
- [Safe Waterskiing And Wakeboarding Guide](#)
- [Safe Wushu Guide](#)
- [Safety Guidelines for Children and Young People in Sport and Recreation](#)
- [Sports Rage Prevention Guide](#)
- [Sports Safe Club Guide](#)
- [Sports Safe U Guide](#)
- [Sports Safety FlashCard](#)
- [Sports Safety Management System Guidebook \(Part 1\)](#)
- [Sports Safety Management System Guidebook \(Part 2\)](#)



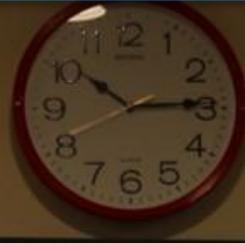
# 教育、教育、再教育



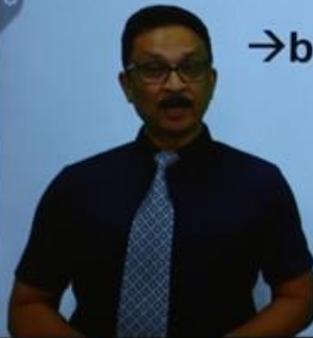
Lack of sleep → fatigue,  
poor performance  
& injury risk



# 教育、教育、再教育



Proper sleep  
→ lower injury risk



Proper sleep  
→ better performance



# 教育、教育、再教育



Warm-up

Sleep

Hydration

Don't play when injured

Be fit to play

Progress gradually

Rest & recovery

Diet

**Safe & enjoyable sports participation**

# 畢 導 完 指 告 請 報 敬

