

在炎热的天气下进行体育活动之安全考虑

中华基督教会方润华中学

伍智盈老师

分享大纲

- 一、学校环境
- 二、学校行政
- 三、教学编排
- 四、老师职责
- 五、课堂考虑
- 六、总结

一、学校环境

- 设施
- 周边环境
- 体育课安排

二、学校行政

- 教育局指引
- 学生病历
- 家長同意书
- 课堂时间表编排
- 校队训练编排
- 体育服饰布料
- 适时召开会议



主頁 > 學校行政及管理 > 行政規則 > 學校行政手冊

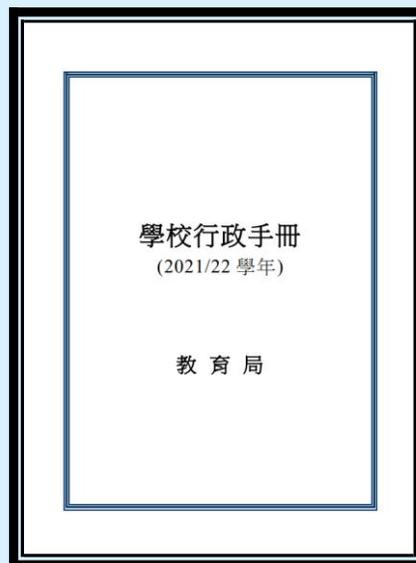
學校行政手冊

[學校行政手冊 \(2021/2022 學年\)](#) (適用於資助學校)
[學校行政手冊更新項目 \(2021/22 學年\)](#)

[學校行政手冊補編](#) [英文](#) (只適用於設有法團校董會資助學校) 

教育局相关文件

- 学校行政手册 P. 46-47
- 香港学校体育学习领域安全指引
- 户外学习指引
- 学校课外活动指引



附錄十一

戶外活動指引簡介

(<http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/>)

戶外活動的定義：

戶外活動泛指由學校策劃、組織，並由校方委任的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的陸上或水上活動。

內容：

引言			
第一章	校長、教師/導師須知	第八章	實地/野外研習
第二章	陸上活動一般措施	第九章	水上活動一般措施
第三章	遠足	第十章	滑浪風帆
第四章	遠征訓練	第十一章	獨木舟
第五章	露營	第十二章	賽艇
第六章	野外定向	第十三章	帆船
第七章	單車		

- 附錄
1. 與戶外活動相關的專業團體資料一覽表
 2. 建議應帶備的緊急物品一覽表
 3. 戶外活動家長同意書 (樣本)
 4. 學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序
 5. 在郊區舉行的戶外活動通知書 (樣本)
 6. 緊急事件記錄 (樣本)
 7. 戶外活動意外事件報告表 (樣本)
 8. 各項戶外活動之師生比例
 9. 戶外活動常用指引、通告及網址一覽表
 10. 有特殊教育需要學童參加戶外活動的教職員/照顧者與學生比例
 11. 量度體溫記錄表(樣本)
 12. 戶外活動風險評估表 (樣本)
 13. 防止曝曬的措施
 14. 在炎熱及潮濕或寒冷的天氣下進行戶外活動須知
 15. 境外遊學
 16. 空氣質素健康指數

香港學校體育學習領域 安全指引

戶外活動指引

附錄三 在炎熱及潮濕天氣下運動須知

- 附錄二防止曝曬的措施
- 附錄三在炎熱及潮濕天氣下運動須知

附錄二 防止曝曬的措施

一、教學考慮

在強烈的陽光下進行戶外活動，教師/導師應建議參加者採取以下防止曝曬的措施：

1. 穿上防護服裝，例如長袖襯衣、褲子、闊邊帽子和有需要配戴能過濾紫外光的太陽眼鏡。
2. 在外露的皮膚處大量塗抹防曬指數(SPF) 15 或以上及PA++ 或以上的防曬油，以避免紫外光A(UVA)及紫外光B(UVB)的傷害。
3. 暴露在陽光下約三十分鐘前應塗抹足夠份量的防曬油，以達到預期的保護。
4. 若需長時間停留在戶外，應每兩小時再塗抹防曬油，在混身濕透或冒汗後，亦應再塗抹防曬油，並不應以曾塗抹防曬油來延長在強烈陽光下曝曬的時間(因為甚至於室內照太陽燈也不適宜)。
5. 尋找適當的遮蔭地方，避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，因這段時間的紫外光最具損害性。

二、相關網址

1. 香港防癌會 — 「皮膚癌」：
https://www.hkacs.org.hk/te/knowcancer_detail.php?id=9
2. 衛生署 — 「紫外線與我們的健康」：
www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_08.htm
3. 香港天文台 — 紫外線資訊和指數：
<http://www.hko.gov.hk/wxinfo/uvindex/chinese/cuvindex.htm>

附錄三

在炎熱及潮濕天氣下運動須知

在炎熱及潮濕的環境下進行劇烈或持久的體力運動，可能引致熱痙攣、熱衰竭、中暑、甚至死亡，因此教師應注意下列事項：

1. 鼓勵學生在活動前或期間多喝水，以補充失去的水分。
2. 應注意氣溫和濕度，並在活動上作出適當的調節。
3. 安排訓練應循序漸進，讓學生易於適應。
4. 進行大運動量的練習時，應留意學生因受熱而引致不適的徵狀，並及時採取適當的措施，例如在陰涼的地方休息、飲水、尋求醫療援助等。教師也應提醒學生，如有不適，立刻報告。
5. 學生應穿著輕薄及透氣質料造的衣服。
6. 進行持久及劇烈的訓練時，應適當地安排休息時間。

戶外活動指引

教育局
(2020年8月)

香港學校體育學習領域

安全指引

香港特別行政區政府
教育局
體育組編訂
二零一一年

(網上版更新日期：2018年12月)

学生病历

- 哮喘
- 心脏病
- 高热引致抽搐
- 其他敏感
(皮肤敏感,
空气污染敏感)

附錄 2 學生病歷表樣本
(由家長/監護人自願填寫)

學生病歷
(限閱文件 — 所提供的資料只用作與本校學生保健有關的事宜)

學生姓名: _____ 班號: _____ 性別: _____ 班別: _____
 出生日期: _____ 家長/監護人姓名: _____
 緊急聯絡電話: (1) _____ (2) _____

1. 如學生曾患有以下疾病, 請在適當的方格內加上「✓」記號及列出詳情:

疾病名稱	患病時年齡	疾病資料	發病時, 醫生建議的處理方法 (如適用)
<input type="checkbox"/> 葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症			
<input type="checkbox"/> 哮喘			
<input type="checkbox"/> 腦癱病			
<input type="checkbox"/> 高熱引致抽搐			
<input type="checkbox"/> 腎病			
<input type="checkbox"/> 心臟病			
<input type="checkbox"/> 糖尿病			
<input type="checkbox"/> 聽覺不健全			
<input type="checkbox"/> 血友病			
<input type="checkbox"/> 貧血			
<input type="checkbox"/> 其他血病			
<input type="checkbox"/> 藥物敏感			
<input type="checkbox"/> 疫苗敏感			
<input type="checkbox"/> 食物敏感			
<input type="checkbox"/> 其他敏感 (請註明: _____)			
<input type="checkbox"/> 肺結核			
<input type="checkbox"/> 曾進行小型手術			
<input type="checkbox"/> 曾進行大型手術			
<input type="checkbox"/> 精神問題 (例如: 思覺失調、抑鬱症、焦慮症、強迫症等)			
<input type="checkbox"/> 其他			

2. 倘認為學生不適宜上體育課或參加任何其他類型的學校活動, 請具體說明理由並提交醫生證明書。

3. 其他補充資料:

 (家長或監護人簽署) (家長或監護人姓名) 日期: _____

收集個人資料聲明

收集目的:
 本校收集貴子弟的個人資料, 只會用作處理有關學生的保健及安全事宜。雖然提供個人資料與否純屬自願, 但若你所提供的資料不足, 本校可能無法掌握貴子弟的病歷, 當意外發生時, 我們可能未能為貴子弟提供適切的協助。

索閱個人資料:
 根據《個人資料(私隱)條例》, 你有權要求索閱和修訂你所提供的資料。如有需要, 請與學校聯絡。

83

三、教学编排

- 课程大纲
- 场地编排
- 掌握学生身体状况
- 定时更新学生接种疫苗 / 确诊记录
- 活动时间 / 运动休息比例

課程大綱例子

中華基督教會方潤華中學
體育科
2021 - 2022年度
全年課程大綱 (女生)

循環周	日期	中一	中二	中三	中四	中五	中六
1	3/9 - 17/9	課程簡介 身高體重測量	課程簡介 身高體重測量	課程簡介 身高體重測量	課程簡介 身高體重測量	課程簡介 身高體重測量	課程簡介 身高體重測量
2	20/9 - 30/9	體適能訓練	體適能訓練	體適能訓練	體適能訓練	體適能訓練	體適能訓練
3	4/10 - 15/10	田徑(短跑接力)	田徑(跳遠)	田徑(跳高)	田徑(跳遠)	田徑(鐵餅)	中六模擬試
4	18/10 - 29/10	田徑(鉛球)	田徑(鐵餅)	田徑(一百米跨欄)	田徑(標槍)	田徑(跨欄)	體適能測試
5	1/11 - 9/11	體適能 (循環及有氧訓練)	體適能 (循環及有氧訓練)	體適能 (循環及有氧訓練)	體適能 (循環及有氧訓練)	體適能 (循環及有氧訓練)	田徑
6	15/11 - 26/11	體適能測試	體適能測試	體適能測試	體適能測試	體適能測試	排球

學生病历参考

2019-2020 學生病歷

病患	病患時年齡	患病詳情
心臟病	出世	心房有雜音
哮喘	2歲	
哮喘	從小	輕微
因高熱引致抽搐	3~4歲	3~4歲時曾病發過一次
哮喘	4歲	
對空氣污染敏感	6歲	鼻敏感, 濕疹
哮喘	7歲	康復了
哮喘	2歲	
哮喘		不能做運動
對空氣污染敏感	9歲	容易鼻塞
因高熱引致抽搐	10歲前	感冒或喉嚨發炎發熱引致抽搐
1)哮喘 2)曾進行小型手術 3)曾進行大型手術	出世(早產)	弱視, 氣管, 肌肉發展未如理想
因高熱引致抽搐	5歲	
哮喘	2-3歲	2-3歲, 但不嚴重
1)哮喘 2)其他敏感	1)從小 2)從小	1)輕微 2)鼻敏感
哮喘	出世	
1)哮喘 2)其他敏感 3)曾進行大型手術	1)3歲 2)3歲 3)13歲	3)腹膜炎
心臟病	出世	三尖半關閉不全, 不影響健康
對空氣污染敏感	從小	
哮喘		
1)貧血 2)對空氣污染敏感		經常頭暈, 醫生建議不可上體育課及參與劇烈運動

四、老师职责

- 疫情新常态(配戴口罩/ 学生体适能)
- 掌握学生特质
- 校外导师、教练的配合
- 危机处理

五、课堂考虑

宜	忌
<ul style="list-style-type: none">• 安排室内活动• 多做热身及整理活动• 掌握学生身体状况• 活动时背向阳光• 多安排饮水休息	<ul style="list-style-type: none">• 长时间在户外活动• 身体接触地面或金属• 器材不能暴晒• 避免直接被阳光照射• 不适宜进行高强度活动

六、总结

少做少错？

风险评估

避免正午时分进行体育活动

场地选择

调节教学

炎热措施(减少暴晒/休息/降温)

建立学生的体适能