

体育学习领域 安全措施和管理

教育局

课程发展处 体育组

2022年7月

数据分享

零至十四歲兒童曾經歷的損傷事件

零至十四歲兒童經歷的損傷事件通常在他們進行學校活動時（29.0%）和於餘暇時間活動或玩耍時（26.3%）發生。在發生地點方面，零至十四歲兒童經歷的損傷事件在學校、教育場所（29.0%）和在家中（22.5%）發生。超過一半（55.9%）發生在零至四歲小童身上的損傷事件都在家中發生。

十五至二十四歲青組別曾經歷的損傷事件

十五至二十四歲青少年及成人經歷的損傷事件通常在餘暇時間進行的運動（37.4%）和進行學校活動時（20.6%）發生。損傷事件通常在學校、教育場所（30.6%）及運動或體育場所發生（25.7%）。

资料来源:二零一八年非故意损伤统计调查报告书
香港特别行政区卫生署卫生防护中心非传染病处编制

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_unintentional_injury_survey_2018_tc.pdf



與運動損傷有關的損傷事件

與運動損傷有關的損傷事件是指傷者在進行與運動有關的活動（例如比賽、以消閒性質參與運動、熱身）時受傷。本節根據 ICECI 中的運動單元，從不同方面探討與運動損傷有關的損傷事件

- ▶ 体育及竞技场所:49.4%
- ▶ 学校、教育场所:16.6%
- ▶ 交通场所:公路、街道: 13.7%
- ▶ 郊外:10.3%
- ▶ 娱乐场所、文化场所及公共建筑物:8.4%
- ▶ 其他地点:1.6%

安全措施的知識、態度和實踐

損傷並非意外發生，是可以預期、預防和控制的¹¹。本章就受訪者在針對非故意損傷採取安全措施方面的知識、態度和實踐作出報告。

「非故意損傷可以預防嗎？」

以七百二十二萬人口（以 2019 年首季計算）作估算，86.4% 的人認為非故意損傷是可以預防的。同意非故意損傷是可以預防的女性的百分比（86.8%）較男性的（85.9%）稍高

资料来源:二零一八年非故意损伤统计调查报告书
香港特别行政区卫生署卫生防护中心非传染病处编制

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_unintentional_injury_survey_2018_tc.pdf



安全措施的知識、態度和實踐

損傷並非意外發生，是可以預期、預防和控制的¹¹。本章就受訪者在針對非故意損傷採取安全措施方面的知識、態度和實踐作出報告。

「非故意損傷可以預防嗎？」

以七百二十二萬人口（以 2019 年首季計算）作估算，86.4% 的人認為非故意損傷是可以預防的。同意非故意損傷是可以預防的女性的百分比（86.8%）較男性的（85.9%）稍高

- ▶ 跌倒:39.4%(男:31.0%, 女:47.1%)
- ▶ 跌伤:26.2%(男:26.3%, 女:26.1%)
- ▶ 撞伤: 13.3%(男:16.9%, 女:10.1%)
- ▶ 运动: 7.4%(男:9.9%, 女:5.1%)
- ▶ 利器致伤: 3.6%(男:4.3%, 女:2.9%)
- ▶ 其他: 10.1%(男:11.7%, 女:8.8%)



资料来源:二零一八年非故意损伤统计调查报告书
香港特别行政区卫生署卫生防护中心非传染病处编制

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_unintentional_injury_survey_2018_tc.pdf

体育科安全

教师 / 教练

场地 / 设施

学生

天气

学与教

行政情序

安全措施及管理

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)

- ▶ 掌握**学生病历**，在学习内容上作出适当安排/调整。
- ▶ 学年开始时就学生上**体育课**以**家长信**征询家长/监护人同意。
- ▶ 在**校外上课**或进行**联课活动**以家长信通知家长相关的安排，并须征询家长/监护人同意，加强家校沟通。

参考数据：《香港学校体育学习领域安全指引》

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf



樣本

附錄七

致家長/監護人：

體育課家長同意書

體育是本校課程的基要部分，學生均須上體育課。惟貴家長必須留意，如貴子弟有任何健康問題，應徵詢醫生的意見，以確定是否適宜上體育課。如貴子弟需要暫時或長期豁免上體育課時，必須呈示註冊醫生證明書。

請於____年__月__日前，將夾附的回條交回本校。若發現貴子弟有任何健康狀況的改變，請立刻通知本校。

XXXXX學校

校長

(校長姓名)

年 月 日

體育課家長回條

致校長：

本人已細心閱讀貴校____年__月__日來函，有關* 小兒/小女上體育課的安排如下：

學生姓名：_____性別：_____班別：_____

(請於適當的方格內加上「✓」號)

- ☐ 適宜上體育課。
- ☐ 不適宜上體育課，茲附上醫生證明書。
- ☐ 豁免由 _____ 至 _____ 上體育課，茲附上醫生證明書。
- ☐ 只適宜參與經醫生建議的活動，茲附上醫生推薦書。

家長或監護人簽署：_____

家長或監護人姓名：_____

緊急聯絡電話：_____

年 月 日

家長信

樣本

附錄八

學生參與聯課活動家長同意書

家長/監護人：

(活動名稱)

本校將於____年__月__日至____年__月__日逢星期()上午/下午__時__分至__時__分，在____(地點)舉行上述活動。貴子弟姓名：_____班別：_____獲選/報名參加。請於____年__月__日前將下列回條交回本校辦理、存檔。

XXXXX學校校長

(校長姓名)

年 月 日

隨函夾附活動內容及回條，煩請家長細心閱讀

回條

校長：

(活動名稱)

本人已細心閱讀貴校____年__月__日來函及夾附的活動內容，並 * 同意/不同意小兒/小女 姓名：_____班別：_____參加上述的活動。

家長或監護人簽署：_____

家長或監護人姓名：_____

緊急聯絡電話：_____

年 月 日

* 請刪去不適用者



医生的推荐

樣本

附錄十

醫生讓患有心臟病學生參加運動的推薦信樣本

(請家長交給家庭、兒科或心臟科醫生填寫)

姓名：_____ 心臟病的診斷：_____

(請於適當方格內加上「✓」號)

心臟病類別： ☐ 極輕微 ☐ 中度 ☐ 輕微 ☐ 嚴重

可參與的運動和強度：

- ☐ **劇烈運動：**可如一般學童般參加學校體育課及各類型的體育活動，例如田徑比賽，馬拉松長跑及耐力練習等。
- ☐ **中度劇烈運動：**可參加學校體育課，但不可參加劇烈競技性比賽或連續長時間的運動。學童可參加網球，籃球，足球等球類活動(注意運動強度不得超過七成的最高運動心跳率，約每分鐘140次)。如學童感覺疲倦，應容許隨時停止。
- ☐ **輕度劇烈運動：**尚可參加學校體育課，惟不可進行過量跑步或劇烈競技性的體育活動。(須注意心跳率不應超過每分鐘110次，例如慢跑、平衡和拋接活動，如感到不適或疲倦，應即時停止活動。
- ☐ **非劇烈運動：**不可參加學校體育課或跑步，只適宜參加非劇烈的康樂活動，例如在平路步行等。

醫生姓名：_____ 醫生簽署：_____

專業資格：_____ 日期：_____



病历资料

樣本

附錄九

學生病歷

(由家長或監護人填寫)

(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"/>	腦癇病			
<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"/>	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。



须由合格的体育教师担任体育教学工作

► 体育教师的资格

https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/bb/PE_Teacher_Qualification_C.htm

- 体育教师须具备相关的资历，始可教授危险性较高的活动，例如游泳、弹网、运动攀登等。



课外活动

多元智能课

体育课堂

组织体育活动

校队训练

清洁和存放

场地 / 设施

卫生?

防撞?

防倒塌?

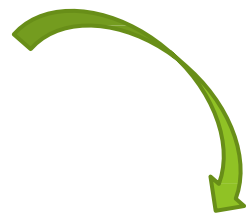


检查、保养、维修/更换

场地 / 设施

定期检查和保养

有破损

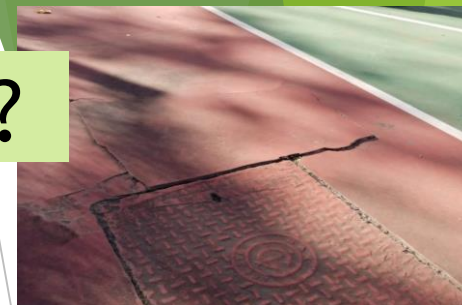


可能导致使用者受伤

怎样安排呢?

申请教育局维修?
用学校营运开支?
.....

维修或更换



环境及设施

- 移除近活动范围的障碍物
- 所有接近活动范围的玻璃门窗、灯、柱、风扇、锐角等，均须安装保护设施

与天气相关

- ▶ 雷暴
- ▶ 暴雨
- ▶ 台风
- ▶ 气温
- ▶ 空气质数健康指数
- ▶ 其他（如水浸等）

雷暴警告/局部性雷暴警告的措施

《香港学校体育学习领域安全指引》第一章 (注8)

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf



- 在室外场地举行活动前，如香港天文台发出局部性雷暴警告，学校应与有关康乐场地负责人联络，根据香港天文台最新的天气情况以商讨并决定该活动是否取消或延期。
- 如取消于康乐及文化事务署辖下场地举行的活动，学校可与场地负责人商拟另选日期（如仍有适合的日期）或申请退款。查询最新雷暴警告资料，请浏览香港天文台网页：
www.weather.gov.hk/contentc.htm



在风暴、暴雨、雷暴和高空气质素健康指数下的活动

天气

水、陆运会 (室外进行的体育活动)		户外活动 (于大自然环境中进行，具探索性、挑战性和体力要求的陆上 / 水上活动)	
风暴警告	一号戒备热带气旋警告信号： 活动照常，但须留意天气变化 三号或以上热带气旋警告信号： 取消活动 / 延期举行	一号戒备热带气旋警告信号或以上：取消活动 / 延期举行	
暴雨警告	红 / 黑暴雨警告：取消活动 / 延期举行		
雷暴警告	区域性雷暴警告：取消活动 / 延期举行		
空气质素健康指数	空气质素健康指数达 10以上时：取消活动 / 延期举行 空气质素健康指数在7-10之间：减少 / 尽量减少体力消耗和户外活动		

防止曝晒的措施

- 在紫外线指数高的时间，应该采取以下的防晒措施：
 - 戴阔边帽
 - 穿长袖而宽松的衣物
 - 使用太阳眼镜
 - 涂上防晒用品(系数:15以上)

无暇防晒用品
SPF50+,PA+++

相关网址：

1. 卫生署－「紫外线与健康」：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html>
2. 香港天气报告：<https://www.weather.gov.hk/tc/index.html>
3. 学校天气信息网页：
<https://www.hko.gov.hk/tc/school/school.htm>



炎热及潮湿天气下运动须知

- ✓ 鼓励学生多喝水，补充水分
- ✓ 活动选择和安排上，作出适当调节
- ✓ 练习计划应循序渐进
- ✓ 留意学生因受热而引致不适的症状，并及时采取措施
- ✓ 留意学生的健康状况
- ✓ 提示学生如有不适，应立刻报告
- ✓ 穿着轻薄及透气质料造的衣服
- ✓ 适当安排休息时间

参考数据：《香港学校体育学习领域安全指引》－〈附录三：在炎热及潮湿天气下运动须知〉

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf

天文台寒冷及酷热天气警告, <https://www.weather.gov.hk/tc/detail.htm>



寒冷天气或强烈寒潮下进行体育课及体育相关活动的注意事项

- √ 留意最新的天气信息，按现场情况，判断进行、调整、押后或取消活动
- √ 作充分的热身，考虑安排学生逗留在室内进行活动
- √ 弹性处理体育服装安排，以保体温
- √ 注意学生的健康状况
- √ 提醒学生如有不适，须立刻报告，并尽快作出适当的安排



空气质素健康指数-嚴重

健康风险	空气质素健康指数	对中、小学童的健康忠告	对学校的建议
严重	10+	儿童应 <u>避免</u> 户外体力消耗及 <u>避免</u> 在户外逗留。	体育活动/运动 ✓ 体育理论学习 ✓ 参观活动（室内） ✗ 体育课（技能练习） ✗ 游戏日 ✗ 水/陆运会 ✗ 球类比赛 ✗ 越野赛 ✗ 路上跑 ✗ 户外活动 （包括户外教育营）

空气质素健康指数-甚高

健康风险	空气质素健康指数	对中、小学童的健康忠告	对学校的建议
甚高	8-10	儿童应 <u>尽量减少</u> 户外体力消耗，及 <u>尽量减少</u> 在户外逗留时间，特别在交通繁忙地方。。	<p>体育活动/运动 (活动强度及时间可维持于中至低等程度。)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 体育课(技能)✓ 游戏日✓ 水/陆运会✓ 球类比赛✓ 户外活动(包括户外教育营)✗ 越野赛✗ 路上跑

空气质素健康指数-高

健康风险	空气质素健康指数	对中、小学童的健康忠告	对学校的建议
高	7	儿童应 <u>减少</u> 户外体力消耗，以及 <u>减少</u> 在户外逗留时间，特别在交通繁忙地方。	体育活动/运动 (活动强度及时间可维持于中等程度。)。 ✓ 体育课(技能) ✓ 游戏日 ✓ 水/陆运会 ✓ 球类比赛 ✓ 户外活动(包括户外教育营) ✓ 越野赛 ✓ 路上跑

六大学习范畴

安全知识及实践

教什么？ 什么教？



4. 安全知識及實踐

- **學習重點：**學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施。

● 運動的安全程度，可透過小心安排、詳細策畫及充分準備而提高；因此，在參與或組織體育活動前，應先考慮各項可能導致運動創傷的因素，並採取適當的安全措施。

- **學習內容：**

1. 基本安全知識

- 1.1 合適的運動服裝
- 1.2 熱身活動和整理活動
- 1.3 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助
- 1.4 安全的搬運、擺放及使用用具方法

2. 導致運動創傷的原因

- 2.1 環境因素：
 - 天氣 — 溫度、濕度、空氣污染、紫外線、暴雨、颱風等
 - 設施 — 活動空間、緩衝空間、器材、保護裝置、衛生等
- 2.2 個人因素：
 - 態度、性格、習慣、知識、技能、體適能、生理限制等
 - 裝備 — 運動服裝、運動鞋、頭盔、護目鏡、護膝等
- 2.3 活動性質：
 - 活動的劇烈程度
 - 發生碰撞的機會
 - 水上、野外、高空等活動的潛在危險

3. 運動創傷的急救及護理

- 3.1 急救的定義、目的和基本方法
- 3.2 PRICE原則：P-保護，R-休息，I-冰敷，C-加壓，E-抬高
- 3.3 急救用品
 - 急救箱的設置
 - 自動體外心臟去顫器
- 3.4 一般運動創傷的處理方法 — 出血、瘀腫、拉傷、扭傷、骨折、關節脫位、抽筋、中暑等

4. 安全措施

- 4.1 安全意識的重要性
- 4.2 各類體育活動的安全措施
- 4.3 心臟病患者的運動指引
- 4.4 呼吸系統疾病患者的運動指引

校本管理安全措施

- 订立校本处理事故流程

- ✓ 遇事向学校报告的方法、谁是当值/负责人
- ✓ 遇事与家长的联络方法(例如直接联络电话)
- ✓ 如有需要送医院的安排
- ✓ 记录事故和存盘

事故记录与存盘

樣本

附錄六

體育課或活動意外事件報告

1. 意外發生的日期_____ 時間 _____ 地點 _____
 2. 受傷學生：
 - (i) 姓名: _____ 性別: _____ 年歲: _____ 班別: _____
 - (ii) 姓名: _____ 性別: _____ 年歲: _____ 班別: _____
 3. 意外發生時正進行的活動

 4. 意外發生時，活動負責人的位置和工作

 5. 意外事件發生的情況

 6. 受傷情況

 7. 處理方法(包括進行急救)

 8. 曾向下列機構求助(請用「✓」號表示)
- | | 通知時間及通知者 | 人員抵達時間 |
|--------------|--------------------------------|--------|
| 救護站： | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 警察： | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 其他(請註明機構名稱)： | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
- 上述人員抵達後所採取的行動：

43

9. 聯絡學生家長或監護人
首次聯絡時間：_____ 成功聯絡時間：_____ 抵達時間：_____
- 姓名：_____ 關係：_____
- 該家長或監護人曾採取的行動：

10. 事後跟進：

11. 備註：

12. 報告人(一)： _____
(姓名) (職位) (簽署)
- 報告人(二)： _____
(姓名) (職位) (簽署)
- 報告日期： _____

44



行政措施

- ▶ 教育局及相關的指引
- ▶ 校本管理措施

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)

學校行政手冊 (2022/23 學年)

教育局

戶外活動指引

教育局
(2020 年 8 月)

預防 2019 冠狀病毒病 學校健康指引 (適用於 2021/22 學年復活節假期後可安排面授課堂的時間)

更新日期：
2022 年 5 月 19 日

- 1 接種疫苗
 - 1.1 接種疫苗劑數的計算
 - 1.2 「疫苗通行證」安排
 - 1.3 「安心出行」應用程式
 - 1.4 接種疫苗的便利措施
- 2 預防措施
 - 2.1 一般原則
 - 2.2 校舍衛生
 - 2.2.1 通風措施
 - 2.2.2 清潔及消毒
 - 2.3 校巴及保姆車的衛生
 - 2.4 個人衛生
 - 2.4.1 正確清潔雙手
 - 2.4.2 正確使用口罩
 - 2.4.3 量度體溫及進行快速抗原測試

預防 2019 冠狀病毒病 進行體育活動的指引

更新：
2022 年 4 月 14 日

本指引是根據衛生防護中心的健康建議及《香港學校體育學習領域安全指引》而編寫，並因應衛生防護中心的最新建議適時更新，透過教育局體育學習領域網頁「最新消息」發放。

學校在進行體育課及體育相關聯課活動時應採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病在校園傳播。如進行網上體育課，請參閱本指引第 3.1 項相關安全措施。

1. 預防措施
 - 1.1 由於室內活動有較高的疾病傳播風險，特別是高強度訓練，因此鼓勵進行室外活動。與不能戴口罩的活動相比，學生佩戴口罩進行活動的風險會較低。
 - 1.2 校內：學校可安排已完成接種兩劑疫苗並超過十四天的學生，進行必須除下口罩的中等或劇烈強度體能活動和游泳活動¹¹，包括「接觸式」運動如足球、籃球等。否則，學生應在可行情況下佩戴口罩，進行低強度¹²的體能活動，並保持最少 1 米社交距離。
 - 1.3 校外：如在體育/表演場地進行體育活動，學校須遵守第 599F 章《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》和有關附件¹³及第 599I 章《預防及控制疾病（佩戴口罩）規例》，並採取有關場地的防疫措施，以便安排學生進行適當的運動。
 - 1.4 進行中等或劇烈強度的體能活動會引致心跳加快¹⁴和攝氧量上升。若佩戴口罩進行體能活動，會阻礙空氣進入肺部，增加運動時缺氧和暈眩的機會。因此，學生不宜佩戴口罩進行中等或劇烈強度的體能活動。
 - 1.5 基於安全理由，不建議呼吸有困難（如患有哮喘病）及需協助才可取下口罩（如手部受傷或有特殊需要而未能自行除下口罩）的學生佩戴口罩。
 - 1.6 學校應盡可能安排學生在體育課及體育相關聯課活動當天穿著運動服回校，以避免在更衣室內聚集，如使用一半的空間或使用者之間保持至少 1.5 米的距離。
 - 1.7 於空氣流通的場地進行體育課及體育相關聯課活動。學校亦須保持室內空氣流通，禮堂、課室及特別室等須經常打開門口／窗戶，及／或使用風扇及抽氣扇增加空氣流通，如使用空調，應確保有足夠新鮮空氣提供，要定期清洗隔塵網。
 - 1.8 場地、貯物櫃及更衣室應定時進行清潔和消毒。建議使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。



衛生防護中心
Centre for Health Protection

最後審閱：
二零二二年四月二十八日

預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引 (暫擬)

甲、疾病資訊

請瀏覽以下網頁，查閱有關2019冠狀病毒病及受影響地區的最新資訊：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

衛生署建議所有學校復課後應採取下列預防措施，以降低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

乙、一般預防措施

一、保持良好個人衛生及免疫力

- (a) 正確清潔雙手，尤其在接觸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後及觸摸公共設施後，例如扶手、門柄；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- (b) 當雙手可能接觸過污染物時，須用肥皂及清水潔手。

体育学习领域安全措施相当的指引

► 「香港学校体育学习领域安全指引」

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/index.html



► 教育局「预防 2019 冠状病毒病进行体育活动的指引」

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Guidelines_Physical_Activities_COVID-19/index.html



► 教育局「预防传染病在学校传播」网页及「学校健康指引」

<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/index.html>



卫生防护中心「预防 2019 冠状病毒病给学校的健康指引」

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html>



进行网上体育课安全措施

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/web_based_teaching/index.html

• 在进行网上体育课时，教师须提醒学生以下安全事项：

- ✓ 穿着合适的衣履进行活动
- ✓ 进行活动前，确保地面平坦干爽，并保持室内空气流通
- ✓ 安排足够及安全的活动空间，所有接近活动范围的玻璃门窗、桌椅、灯、风扇、锐角等，均须暂时移开或安装保护设施
- ✓ 确保用具合适及稳健安全
- ✓ 进行活动前，应有足够的热身活动



進行網上體育課安全措施及學與教資源

進行網上體育課安全措施

在進行網上體育課時，教師須提醒學生以下安全事項：

- 穿著合適的衣履進行活動；
- 進行活動前，確保地面平坦乾爽，並保持室內空氣流通；
- 安排足夠及安全的活動空間，所有接近活動範圍的玻璃門窗、桌椅、燈、風扇、銳角等，均須暫時移開或安裝保護設施；
- 確保用具合適及穩健安全；
- 進行活動前，應有足夠的熱身活動；
- 學習應以低難度（一些簡單、輕量，可以應付自如）活動開始，如伸展和簡易體適能活動，並循序漸進地提升強度；
- 因應個人的健康及體能狀態，選擇適合自己的活動強度、時間及次數；
- 活動後要補充適量的水分及注意個人衛生；
- 如在活動時或之後感到身體不適，應立即停止活動，通知家人或教師，並尋求醫生或專業人士的協助；
- 活動前應與家長/監護人了解課堂安排、流程及安全注意事項，掌握活動的要求，並讓他們能夠作適切的預備及配合；及
- 活動前應開啟鏡頭，以便教師經視屏講解教學內容及要求，並了解學生的學習情況，給予學生即時指導和回饋。

常見問與答

問1

教師進行網上體育教學有何注意事項？

疫情期間特別安排

- ✓ 與學校管理層溝通，需要時調動人力資源，加強安全管理
- ✓ 更衣室管理
- ✓ 選擇和管理活動場地和用具
- ✓ 提示和管理學生個人衛生



校本体育安全措施

- 参考指引
- 认识学生
- 教师和教练资历
- 场地和设施
- 教学内容
 - 网课
- 事故纪录与存盘
- ...

科组成员讨论

存档
(会议纪录)

时

人

地

體育活動
含不同程
度的風險!

這些風險
可以避免
或減低嗎?

如何避
免或減低?

完