



在炎熱的氣下進行體育活動之安全考慮

中華基督教會方潤華中學

伍智盈老師

分享大綱

- 一、學校環境
- 二、學校行政
- 三、教學編排
- 四、老師職責
- 五、課堂考慮
- 六、總結

一、學校環境

- 設施
- 周邊環境
- 體育課安排

二、學校行政

- 教育局指引
- 學生病歷
- 家長同意書
- 課堂時間表編排
- 校隊訓練編排
- 體育服飾布料
- 適時召開會議



The screenshot shows the top section of a website. At the top, there is a navigation bar with the text: 主頁 > 學校行政及管理 > 行政規則 > 學校行政手冊. Below this is a header image of a classroom with wooden desks and chairs. Under the image, the title '學校行政手冊' is displayed in a large, bold, green font. Below the title, there are three lines of text: '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)', and '學校行政手冊補編' followed by a green button labeled '英文'. To the right of the '英文' button is a green circular icon with a white arrow and the text '更新'.

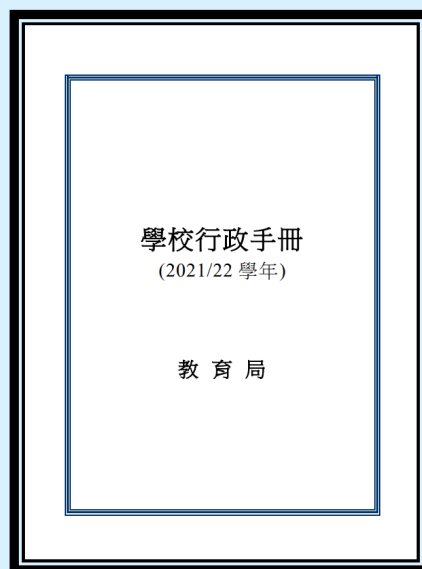
主頁 > 學校行政及管理 > 行政規則 > 學校行政手冊

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) 

教育局相關文件

- 學校行政手冊 P.46-47
- 香港學校體育學習領域安全指引
- 戶外學習指引
- 學校課外活動指引



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

防止曝曬的措施

附錄二

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.chcu.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>

在炎熱及潮濕天氣下運動須知

附錄三

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)

學生病歷

- 哮喘
- 心臟病
- 高熱引致抽搐
- 其他敏感
(皮膚敏感，
空氣污染敏感)

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)
☐ 葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症			
☐ 哮喘			
☐ 腦癱瘓			
☐ 高熱引致抽搐			
☐ 腎病			
☐ 心臟病			
☐ 糖尿病			
☐ 聽覺不健全			
☐ 血友病			
☐ 貧血			
☐ 其他血病			
☐ 藥物敏感			
☐ 疫苗敏感			
☐ 食物敏感			
☐ 其他敏感 (請註明：_____)			
☐ 肺結核			
☐ 曾進行小型手術			
☐ 曾進行大型手術			
☐ 精神問題 (例如：思覺失調、抑鬱症、焦慮症、強迫症等)			
☐ 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。

三、教學編排

- 課程大綱
- 場地編排
- 掌握學生身體狀況
- 定時更新學生接種疫苗 / 確診記錄
- 活動時間 / 運動休息比例

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

學生病歷參考

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、老師職責

- 疫情新常態(配帶口罩 / 學生體適能)
- 掌握學生特質
- 校外導師、教練的配合
- 危機處理

五、課堂考慮

宜	忌
• 安排室內活動 • 多做熱身及整理活動 • 掌握學生身體狀況 • 活動時背向陽光 • 多安排飲水休息	• 長時間在戶外活動 • 身體接觸地面或金屬 • 器材不能暴曬 • 避免直接被陽光照射 • 不適宜進行高強度活動

六、總結

- 少做少錯？
- 風險評估
- 避免正午時分進行體育活動
- 場地選擇
- 調節教學
- 炎熱措施 (減少暴曬 / 休息 / 降溫)
- 建立學生的體適能