

體育學習領域 安全措施和管理

教育局

課程發展處 體育組

2022年7月

數據分享

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%）。

資料來源:二零一八年非故意損傷統計調查報告書
香港特別行政區衛生署衛生防護中心非傳染病處編製

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

- ▶ 體育及競技場所:49.4%
- ▶ 學校、教育場所:16.6%
- ▶ 交通場所:公路、街道: 13.7%
- ▶ 郊外:10.3%
- ▶ 娛樂場所、文化場所及公共建築物:8.4%
- ▶ 其他地點: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

資料來源:二零一八年非故意損傷統計調查報告書
香港特別行政區衛生署衛生防護中心非傳染病處編製

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%)
- ▶ 跌傷:26.2%(男:26.3%, 女:26.1%)
- ▶ 撞傷: 13.3%(男:16.9%, 女:10.1%)
- ▶ 運動: 7.4%(男:9.9%, 女:5.1%)
- ▶ 利器致傷: 3.6%(男:4.3%, 女:2.9%)
- ▶ 其他: 10.1%(男:11.7%, 女:8.8%)



資料來源:二零一八年非故意損傷統計調查報告書
香港特別行政區衛生署衛生防護中心非傳染病處編製

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

體育科安全

教師 / 教練

場地 / 設施

學生

天氣

學與教

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**學生病歷**，在學習內容上作出適當安排/調整。
- ▶ 學年開始時就學生上**體育課**以**家長信**徵詢家長/監護人同意。
- ▶ 在**校外上課**或進行**聯課活動**，以家長信通知家長相關的安排，並須徵詢家長/監護人同意，加強家校溝通。

參考資料：《香港學校體育學習領域安全指引》

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



醫生的推薦

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：_____



病歷資料

樣本

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)
☐	葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症			
☐	哮喘			
☐	腦癇病			
☐	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			
☐	其他			

附錄九

學生

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。



須由合資格的體育教師擔任體育教學工作

► 體育教師的資格

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

- 體育教師須具備相關的資歷，始可教授危險性較高的活動，例如游泳、彈網、運動攀登等。



清潔和存放

場地 / 設施

衛生?

防撞?

防倒塌?

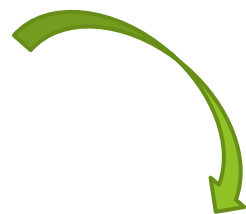


檢查、保養、維修/更換

場地 / 設施

定期檢查和保養

有破損

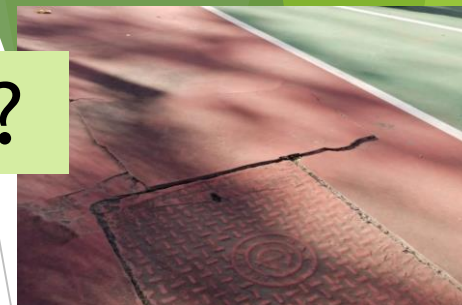


可能導至使用者受傷

怎樣安排呢?

申請教育局維修?
用學校營運開支?
.....

維修或更換



環境及設施

- 移除近活動範圍的障礙物
- 所有接近活動範圍的玻璃門窗、燈、柱、風扇、銳角等，均須安裝保護設施

與天氣相關

- ▶ 雷暴
- ▶ 暴雨
- ▶ 颱風
- ▶ 氣溫
- ▶ 空氣質數健康指數
- ▶ 其他（如水浸等）

雷暴警告/局部性雷暴警告的措施

《香港學校體育學習領域安全指引》第一章 (註8)

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



- 在室外場地舉行活動前，如香港天文台發出局部性雷暴警告，學校應與有關康樂場地負責人聯絡，根據香港天文台最新的天氣情況，以商討並決定該活動是否取消或延期。
- 如取消於康樂及文化事務署轄下場地舉行的活動，學校可與場地負責人商擬另選日期（如仍有適合的日期）或申請退款。
- 查詢最新雷暴警告資料，請瀏覽香港天文台網頁：
www.weather.gov.hk/contentc.htm



在風暴、暴雨、雷暴和高空氣質素健康指數下的活動

天氣

	水、陸運會 (室外進行的體育活動)	戶外活動 (於大自然環境中進行，具探索性、挑戰性和體力要求的陸上 / 水上活動)
風暴警告	一號戒備熱帶氣旋警告信號： 活動照常，但須留意天氣變化 三號或以上熱帶氣旋警告信號： 取消活動 / 延期舉行	一號戒備熱帶氣旋警告信號或以上：取消活動 / 延期舉行
暴雨警告	紅 / 黑暴雨警告：取消活動 / 延期舉行	
雷暴警告	區域性雷暴警告：取消活動 / 延期舉行	
空氣質素健康指數	空氣質素健康指數達 10以上時：取消活動 / 延期舉行 空氣質素健康指數在7-10之間：減少 / 盡量減少體力消耗和戶外活動	

防止曝曬的措施

- 在**紫外線指數高**的時間，應該採取以下的防曬措施：
 - 戴**闊邊帽**
 - 穿**長袖**而寬鬆的**衣物**
 - 使用**太陽眼鏡**
 - 塗上**防曬用品(系數:15以上)**

無暇防曬用品
SPF50+,PA+++

相關網址：

1. 衛生署 — 「紫外線與健康」：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html>



2. 香港天氣報告：<https://www.weather.gov.hk/tc/index.html>



3. 學校天氣資訊網頁：

<https://www.hko.gov.hk/tc/school/school.htm>



炎熱及潮濕天氣下運動須知

- ✓ 鼓勵學生多喝水，補充水分
- ✓ 活動選擇和安排上，作出適當調節
- ✓ 練習計劃應循序漸進
- ✓ 留意學生因受熱而引致不適的徵狀，並及時採取措施
- ✓ 留意學生的健康狀況
- ✓ 提示學生如有不適，應立刻報告
- ✓ 穿著輕薄及透氣質料造的衣服
- ✓ 適當安排休息時間

參考資料：《香港學校體育學習領域安全指引》－〈附錄三：在炎熱及潮濕天氣下運動須知〉

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

天文台寒冷及酷熱天氣警告, <https://www.weather.gov.hk/tc/detail.htm>



寒冷天氣或強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項

- ✓ 留意最新的天氣資訊，按現場情況，判斷進行、調整、押後或取消活動
- ✓ 作充分的熱身，考慮安排學生逗留在室內進行活動
- ✓ 彈性處理體育服裝安排，以保體溫
- ✓ 注意學生的健康狀況
- ✓ 提醒學生如有不適，須立刻報告，並盡快作出適當的安排

參考資料：《香港學校體育學習領域安全指引》－〈附錄四：在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項

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



空氣質素健康指數-嚴重

健康風險	空氣質素健康指數	對中、小學童的健康忠告	對學校的建議
嚴重	10+	兒童應 <u>避免</u> 戶外體力消耗及 <u>避免</u> 在戶外逗留。	體育活動/運動 ✓ 體育理論學習 ✓ 參觀活動（室內） ✗ 體育課（技能練習） ✗ 遊戲日 ✗ 水/陸運會 ✗ 球類比賽 ✗ 越野賽 ✗ 路上跑 ✗ 戶外活動 （包括戶外教育營）

空氣質素健康指數-甚高

健康風險	空氣質素健康指數	對中、小學童的健康忠告	對學校的建議
甚高	8-10	兒童應 <u>盡量減少</u> 戶外體力消耗，及 <u>盡量減少</u> 在戶外逗留時間，特別在交通繁忙地方。。	體育活動/運動 (活動強度及時間可維持於中至低等程度。) ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動 (包括戶外教育營) ✗ 越野賽 ✗ 路上跑

空氣質素健康指數-高

健康風險	空氣質素健康指數	對中、小學童的健康忠告	對學校的建議
高	7	兒童應 <u>減少</u> 戶外體力消耗，以及 <u>減少</u> 在戶外逗留時間，特別在交通繁忙地方。	體育活動/運動 (活動強度及時間可維持於中等程度。) ✓ 體育課(技能) ✓ 遊戲日 ✓ 水/陸運會 ✓ 球類比賽 ✓ 戶外活動(包括戶外教育營) ✓ 越野賽 ✓ 路上跑



六大學習範疇

安全知識及實踐

教什麼？ 什麼教？

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

- 訂立校本處理事故流程

- ✓ 遇事向學校報告的方法、誰是當值/負責人
- ✓ 遇事與家長的聯絡方法(例如直接聯絡電話)
- ✓ 如有需要送醫院的安排
- ✓ 記錄事故和存檔

事故記錄與存檔

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： | ☐ _____ | _____ |
| 警察： | ☐ _____ | _____ |
| 其他(請註明機構名稱)： | ☐ _____ | _____ |
- 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

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，用清水清洗並抹乾。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。

體育學習領域安全措施相當的指引

- ▶ 「香港學校體育學習領域安全指引」

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



- ▶ 教育局「預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引」

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



- ▶ 教育局「預防傳染病在學校傳播」網頁及「學校健康指引」

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



- ▶ 衛生防護中心「預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引」

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



進行網上體育課安全措施

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

• 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



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



校本體育安全措施

- 參考指引
- 認識學生
- 教師和教練資歷
- 場地和設施
- 教學內容
 - 網課
- 事故紀錄與存檔
- ...

科組成員討論

存檔
(會議紀錄)

時

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