

## 麗澤中學

## 中一級體育科理論課 (一)：運動安全



甲：安全措施 — 進行體育活動時，參加者應注意以下事項：

1. 應提高預防運動創傷的意識，盡力保障自己及其他人士的安全。
2. 須循序漸進、掌握正確的運動技術、安排適當的休息，以及加強容易傷的部位和薄弱部位的鍛鍊。
3. 穿合適的衣履、束起長髮及修剪指甲；如需在體育活動中配戴眼鏡，應採用不易破碎的纖維鏡片，並將眼鏡繫穩；不應佩戴飾物或手錶。
4. 活動前，必須作充分的熱身準備，量力以為，並應經常留意自己的身體狀況，如有不適，應盡快尋求協助。
5. 必須有足夠及安全的活動空間；所有接近活動範圍的玻璃門窗、燈、柱、風扇、銳角等，均須安裝保護設備；注意活動本身及進行活動的周遭環境是否有潛伏的危機；避免使用不合安全標準的設施和用具。
6. 搬運及使用器械時，應採用正確的方法；進行體育活動前，必須小心視察環境及檢查器材，以確保安全；如發覺場地及器材有任何不妥善，應立即處理或通知有關人士。
7. 進行活動前留意天氣報告，以判斷活動應否如期進行。
8. 空氣污染 — 環保署空氣質素健康指數估算因空氣污染導致呼吸系統及心血管疾病而入院的額外短期健康風險。指數參考了世界衛生組織的短期空氣質素指引，並根據該指引界定因短期接觸空氣污染而引起高健康風險的空氣質素水平。空氣質素健康指數以 1 至 10 級及 10+ 級通報，分為以下五個健康風險級別並提供健康忠告。

健康風險級別	空氣質健康指數
Low 低	1
	2
	3
Moderate 中	4
	5
	6
High 高	7
Very High 甚高	8
	9
	10
嚴重	10+



當健康風險級別在低至中水平，市民可以如常活動；當健康風險級別達到高水平，兒童、長者和患有心肺疾病的人應減少戶外體力消耗；若健康風險級別達到甚高或嚴重時，一般市民亦應減少或避免戶外體力消耗。

9. 紫外線 — 當紫外線指數在 6 或更高時，應採取適當措施以保護皮膚，例如塗上可阻擋紫外線的防曬液、戴闊邊帽、用太陽眼鏡、穿長袖寬鬆衣物等。
10. 炎熱及潮濕天氣 — 應穿著輕薄棉質衣服或用透氣質料製成的衣服；應循序漸進地適應在炎熱及潮濕天氣下活動；並應喝清水以補充失去的水份。在進行持久及劇烈的訓練時，應安排較頻密的休息。若因受熱而引致不適，應在陰涼的地方休息、飲水及尋求醫療援助。

乙. **熱身活動及整理活動** — 熱身活動和整理活動有助我們調整心血管、呼吸和神經系統，以適應將要進行的劇烈活動或從劇烈活動中平復過來。

1. 熱身活動的功能：

- a. 提升心率和舒張毛細血管，加快運送氧氣，以延緩肌肉疲勞的出現。
- b. 分泌更多關節滑液，減少關節內的摩擦。
- c. 降低肌肉的黏度，使肌肉纖維具有更大的伸展性、彈性和收縮力量。

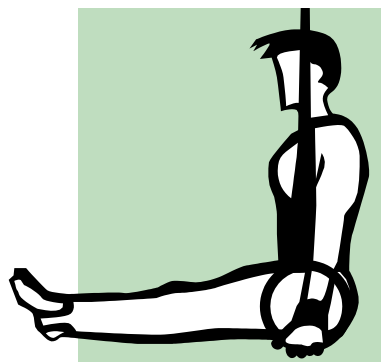
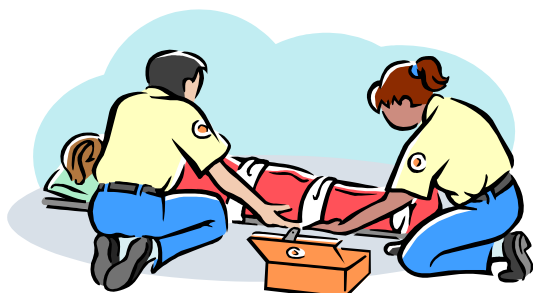
2. 整理活動的功能：

- a. 清除肌肉及組織中堆積的乳酸及舒緩肌肉。
- b. 將心率逐漸平復至靜息狀態。



3. 熱身活動和整理活動的內容：

- 熱身和整理活動的長短，須視乎活動的類別和劇烈程度、參與活動者的年齡、身體機能等，熱身和整理活動一般需時 5 至 15 分鐘。
- 「一般熱身」可包括緩步跑、舒緩關節的動作和靜態伸展。
- 「專項熱身」以低至中等強度的活動為主（即不超過最大的強度 50% 的負荷），以集中舒緩和鍛鍊專項活動所涉及的關節和肌肉群等。
- 整理活動的內容與熱身活動大致相同。



## 麗澤中學

## 中一級體育科理論課 (一)：運動安全

姓名：\_\_\_\_\_ ( )

中一 \_\_\_\_\_

## 探究活動 (一)：活動場地的安全設備

**學習目標：**明白透過不同的安全措施，可減低運動創傷的機會。

**活動說明：**同學巡視校內的運動場地後，指出場地的安全設備、其用途及須注意的事項，尤其是環境因素、設施、裝備及保護裝置。最後嘗試找出潛在危險，並提出改善方法。

## 運動場的安全設備

## 運動場 1：籃球場

安全設備	用途
1	
2	
潛在危險	改善方法
1	
2	

## 運動場 2：有蓋操場

安全設備	用途
1	
3	
潛在危險	改善方法
1	
2	

## 探究活動 (二)：保護裝備

**學習目標：**培養學生關注體育活動的安全事宜。

**活動說明：**學生分別指出最少三種不同活動項目及相關的保護裝備。學生須說明使用該種保護裝備的功能和可以預防的創傷類別。

體育活動中使用的保護裝備

活動項目	保護裝置	用途
1. 例子：游泳	泳鏡	保護眼睛免受水中化學物質、細菌或微生物的傷害。
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

