

深美國小體育活動安全規則

中華民國 112 年 9 月 5 日 體育委員會議 通過

一、 一般安全守則：

- (一) 運動前必須做暖身運動，運動後應做緩和運動。
- (二) 身體情況不佳，則不做激烈運動。
- (三) 舊傷未痊癒前，暫時不做運動以免造成習慣性傷害。
- (四) 了解運動傷害之造成原因，遵守安全守則，以避免傷害發生。
- (五) 做各項活動不得做出會傷害他人之動作。
- (六) 服裝應適合各項運動。
- (七) 若要比賽，要了解並遵守比賽規則。
- (八) 場地器材不佳則不做活動。
- (九) 室內場地有電氣或其他物品擺放時，應注意安全。
- (十) 不得在教室、走廊打球嬉戲。
- (十一) 不得爬牆、攀吊樹木、籃球架等。

二、 體育課安全守則：

(一) 場地與設備方面

1. 上課前任課教師應先檢視場地器材之安全，如有損壞則暫不使用，知會體育組，以便檢修。
2. 雨天則改上室內課，避免發生意外。
3. 各項活動應選擇適合該項活動場地進行活動。
4. 適當分組，避免擁擠碰撞情形發生。

(二) 教學方面

1. 確實要求學生遵守運動規則。
2. 應讓學生充分瞭解各項技巧及注意事項。
3. 避免學生過度競爭。
4. 充分瞭解學生身心狀況。
5. 考慮學生的個別差異情形，容許適當的活動量差異。
6. 上課分組練習時，教師應掌握學生動向，不得讓學生任意離開，以策安全

(三) 學生本身

1. 遵守運動規則。
2. 瞭解自己的身體狀況，身體狀況不佳應向教師請假見習，隱疾或嚴重疾病者可持公立醫院證明免上體育課。
3. 必須穿著體育服裝與運動鞋，不可光腳，赤膊或穿著皮鞋或涼鞋。
4. 上課期間，按教師規定和指示活動。
5. 上課中，若有學生不舒服或意外傷害發生時，應立刻向任課老師報告，以便處理。