

表 3-5-2

運動傷害防治安全檢視表

檢視日期____年____月____日

項目	項次	安全檢視應注意要點	檢核結果		備註
			符合	待改進事項	
運動傷害防治	1	至適宜場所運動，切勿在教室、走廊、樓梯、陽台進行運動。			
	2	運動前務必暖身。			
	3	正確使用運動器材，切勿攀爬或搖晃運動器材。			
	4	穿著適宜的服裝、球鞋以防運動傷害。			
	5	遵守運動規則與師長的指示，切勿擅自行動。			
	6	身體不適應立即向師長反應，切勿勉強為之。			
	7	檢查運動場所是否安全無虞（如跳遠的沙坑是否鬆軟）。			
	8	各類運動場所應有安全檢核措施及操作說明。			
	9	盪鞦韆、溜滑梯、體能運動場或類似的戶外設備是否提供軟墊以避免摔傷（如海綿墊或沙堆等）。			
	10	勿過度競爭、動作粗暴。			
	11	運動場所之通風、採光應充足。			
	12	容許適當的活動量差異，勿做過度要求。			

註：本表供師生自我檢視。

填表人：_____

承辦人：


 甘羽彤

主任：


 陳建文

校長：


 陳建文