

運動安全教育

國立高雄大學

孫美蓮

運動傷害發生原因

- 外在因素：
 - 場地、體育設施、安全使用性、環境氣候；
- 學生個人因素：
 - 先天性疾患、身體不適、缺乏危機意識、欠缺安全教育、運動態度與習慣、模仿動作、運動技巧不熟練、不當地使用器材與設備；
- 運動特性；
- 指導因素：
 - 未能及時察覺學生之異常狀況、活動規劃與指導、未建置或不熟悉傷害事故通報流程與緊急應變計畫。

運動傷害發生原因

參與者

- 欠缺危機意識
- 欠缺安全知識
- 不當的態度和習慣
- 不安全的行為
- 不熟練的技術

管理者

- 場地設施、器材設計與維護疏失
- 危機意識不足、疏忽
- 未擬訂風險管理計畫／緊急處理與通報系統
- 緊急處理能力不足

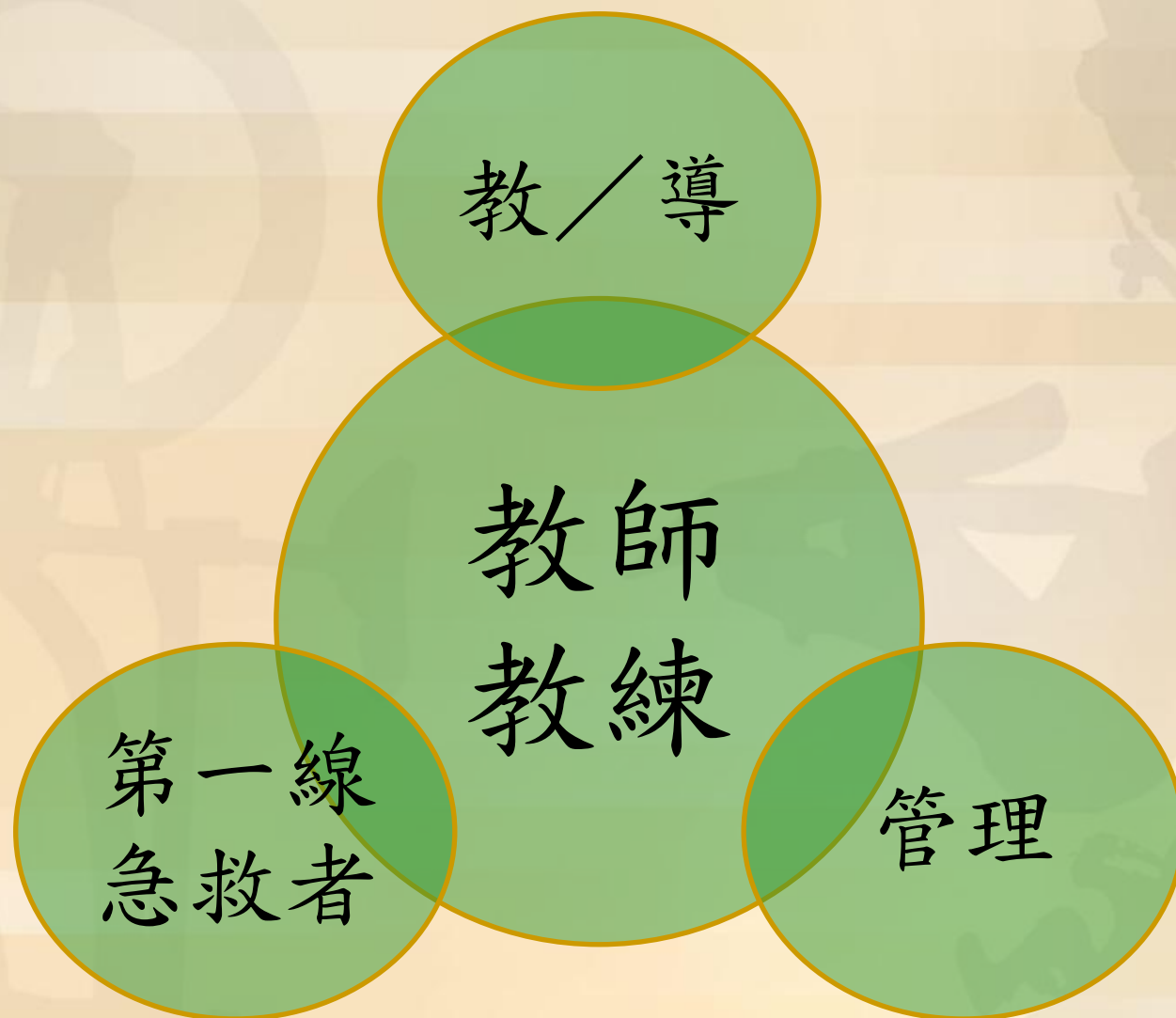
運動安全管理之風險

- 人 潛在健康危險因子、身心狀況
- 事 上課／訓練／競賽
- 時 課堂／課餘
- 地 哪裡適合
- 物 器材設備／天候

教練於運動安全的責任

- 負有防止因器材設備、體育活動而危害學生之安全監督責任。
 - 適當的課程內容、訓練計畫
 - 適當的指導、危險動作之警告
 - 提供安全的活動環境、設備
 - 提供充分且適當的裝備（護具）
 - 確保學生的健康（足以參與該運動項目）
 - 辨別對學生健康具有威脅性的情況，並適時終止該情況。
 - 給予適當急救措施

教練的義務與責任



教練於運動安全的責任

- 過失

- 應注意，且可注意，而未注意

- 預見其可能發生，但確信其不發生

- 疏於善盡指導與監督

- 疏於了解潛在危險因子

- 疏於檢視環境設備的可使用狀況

- 疏於發現、提醒不適參與劇烈運動者

- 未能給予及時且適當的急救措施

- 失職

- 行政責、刑事責、民事責

運動安全風險控管流程

風險迴避

評估
與管理

- 政策面
- 物質環境面
- 社會環境面

風險降低

評估
與追蹤

傷害降低

通報
與處理

- 資訊取得
- 分工合作
- 技術能力

風險評估與管理

保障 辦法

- 擬訂體育設備管理與維護辦法。
- 擬訂運動意外傷害處理程序／傷害事件緊急通報系統（流程）
- 擬訂校園運動安全教育實施辦法

保護 做法

- 明顯的安全注意事項及使用須知、校園傷害事故通報流程與相關單位連絡電話
- 定期實施體育設備檢查、保養、維護
- 規劃校園內之傷害事故緊急後送動線，並定期檢視該動線是否暢通、無阻

保持 警戒

- 上課前進行學生健康狀況調查
- 定期參加運動安全教育、運動傷害防護、急救訓練等相關研習課程
- 取得急救技能相關證照，並定期參加急救技術複習

黃金時間

- 危急與非危急，如何區辨？
- 由誰急救？
- 由誰通報？通報誰？通報內容？
- 急救器材何處可取得？
- 救護車如何能迅速進入事故現場？
- 校安中心電話？衛保組電話？
- 後送動線？
- 還有需要其他相關支援？

急救作為

- 解除生命威脅、挽救

- 生命

- 維持生命跡象
 - 意識／呼吸／循環／體溫／血壓／臉色／瞳孔

- 控制環境

- 現場秩序的維持

- 使傷者及早獲得照護

- 快速啟動EMS

- 緊急後送路線

- 避免傷勢惡化

- 適當處理與恢復姿勢

應懷疑有頸椎傷害的狀況

- 明顯的頭部或脊椎外傷
- 傷者主述脖子痛、脊椎痛或四肢麻／無力
- 任何高處之墜落或跌倒
- 任何加速／減速機轉的受傷（交通事故...）
- 鎖骨以上傷口
- 意識不清的創傷傷者
- 跳水事件
- 事故造成頭盔破裂者
- 其他可能造成頸部受傷者

應懷疑有頸椎傷害的狀況

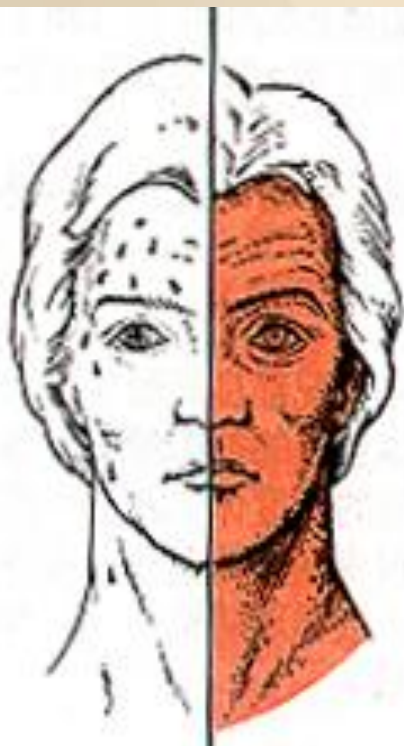
- 明顯的頭部或脊椎外傷
- 傷者主述脖子痛、脊椎痛或四肢麻／無力
- 任何高處之墜落或跌倒
- 任何加速／減速機轉的受傷（交通事故...）
- 鎖骨以上傷口
- 意識不清的創傷傷者
- 跳水事件
- 事故造成頭盔破裂者
- 其他可能造成頸部受傷者

輕重緩急的判斷

- 意識、呼吸、脈搏
 - 沒有**意識**。
 - **呼吸速率**每分鐘小於10次，或大於29次。
 - **脈搏次數**每分鐘小於50次，或大於120次。
- 血壓、體溫、臉色、微血管填充能力
 - **微血管充血時間**大於2秒鐘
- 神經功能（感覺與動作）
- 肢體變形
- 紅腫熱痛

熱衰竭

- 濕黏的皮膚，一般為白的。
- 瞳孔散大。
- 正常或比正常略低的體溫。
- 虛弱及頭暈。
- 頭痛。
- 沒有食慾，噁心。



中暑

- 乾、熱、紅的皮膚。
- 瞳孔縮小。
- 非常高的體溫。
- 昏迷或將近昏迷。
- 快而強的脈搏。

• 休息時採取適當姿勢

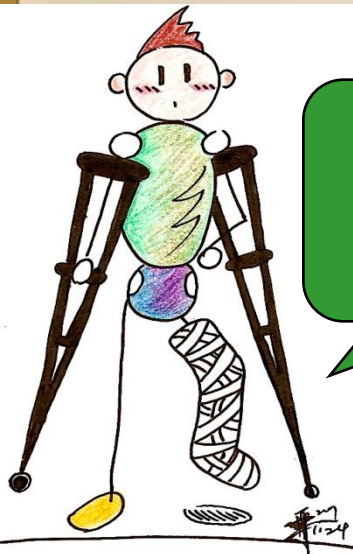
頭墊高？

腳抬高？

復甦姿勢？

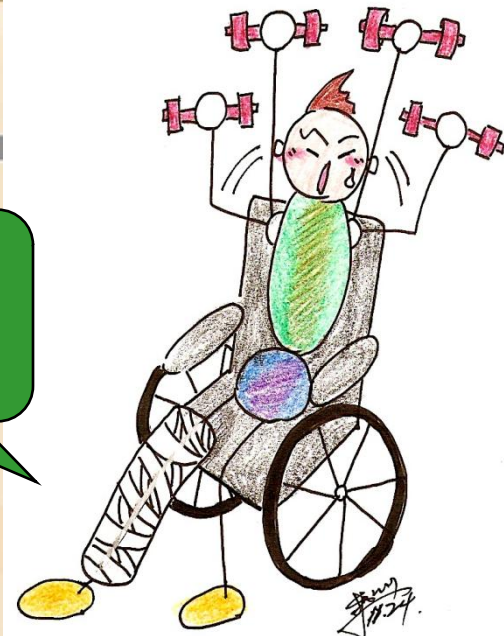


急性傷害PRICE處理



保護受傷的部位

讓傷處休息



冰敷15~20分鐘



用墊子及彈繃壓迫



抬到高於心臟

