

## 校園運動安全注意要點

運動是健康生活的重要一環，但若缺乏安全觀念，容易造成受傷或意外事故。因此，在校園內進行各項運動活動時，學生應遵守以下安全注意要點：

### 一、運動前準備

1. 做好暖身與伸展運動：運動前應充分熱身，以避免肌肉拉傷。
2. 穿著適合運動的服裝及鞋子：避免穿拖鞋、涼鞋或不合腳鞋進行運動。
3. 確保身體狀況良好：如身體不適、感冒或疲勞，應暫停劇烈運動。

### 二、運動中注意事項

1. 遵守比賽與遊戲規則：依教師或裁判指示進行活動，避免危險動作。
2. 保持安全距離：避免碰撞、推擠或搶球等危險行為。
3. 避免逞強：不做超出自身能力或危險的動作。
4. 保持場地安全：勿在濕滑、泥濘或有障礙物的區域運動。
5. 結伴活動：團隊活動中應互相照應，避免單獨行動。

### 三、運動後注意事項

1. 緩和運動：運動結束後進行緩和運動，讓心跳與呼吸逐漸恢復正常。
2. 補充水分：運動後適量補充水分，避免脫水。
3. 檢查受傷情況：如有擦傷、扭傷或不適，應立即通報教師或保健室。

### 四、特殊情況注意

天候不良時停止運動：雨天、雷雨、颱風或高溫時，避免戶外活動。

禁止違規行為：飲酒後、服用藥物或攜帶危險物品時，不得參加運動。

緊急狀況處理：遇事故或受傷，應立即呼救，通知教師、保健室或救護人員。

## 五、宣導目的

透過遵守上述安全要點，學生可：

1. 降低運動傷害發生率
2. 培養自我保護與風險意識
3. 安全享受各項校園體育活動