

運動安全守則

蕭秋祺

壹、前言

何謂「運動安全」？簡單地說，就是指運動時維持或保護身體健康狀態的種種措施；而運動安全的重要性在於預防運動傷害的發生，使運動能成為既安全又富挑戰性且能促進身體健康的活動。

至於如何促進與確保運動安全？應從運動前的準備與運動時的一些注意事項著手；運動前做好各項準備措施，可有效避免意外事件的發生，而運動時確實遵守相關的規定，可有效降低傷害的發生率。

貳、運動前的準備

幾年前，台北市某中學舉辦全校

運動大會並進行到最刺激的大隊接力項目時，一位學生跑完三百公尺後，在和全班同學一起照相時突然昏倒，經緊急送醫急救，仍宣告不治。據校方表示，該生自幼即患有心律不整疾病且曾經就醫診治。長大後，由於身體狀況相當不錯，一切生活乃至運動方面完全正常。久而久之，本人和周遭的親友竟然都忘了這個早期就存在的疾病，讓他在毫無預防措施的情況下，從事過度激烈的運動，以致發生令人遺憾的運動暴斃事件。

某天下午，在台北市某大學的運動場也曾經發生一件令人錯愕的意外事件。當時，運動場的跑道上有為數不少的人在慢跑或散步，而在運動場

運動教室

中央則有一群學生在打棒球。突然間從運動場內飛來一顆棒球，不偏不倚地擊中一位民衆的頭部，只見他應聲倒地，在救護車送抵醫院前已無生命跡象。事件發生後，這群打棒球肇禍的學生受到相當大的驚嚇，在接受警察詢問時，嘴裡還不時地嚷著：「對不起，我不是故意的…」。

但是，再多的道歉與後悔又如何能換回一條失去的生命。

綜觀以上這兩則與運動安全有關的意外事件，大概可歸納出幾個共同點：

- (一) 都是在不安全的狀態或環境下從事運動。
- (二) 本身都過度輕忽可能造成傷害，甚至危及生命的因素。
- (三) 結果都是令人遺憾的。(均造成人員死亡)
- (四) 都是屬於可以預防的事件。

衆所週知的，運動的目的在於促進心理與生理的健康；有人利用運動來消除壓力，有人則藉由運動來結交朋友，而大多數人運動的主要目的無非是希望讓身體更加健康。但是，上述的兩則案例提醒了我們，在追求運動果實的同時，更不可忽視運動安全的重要性，否則結果終將樂極生悲。舉凡所有運動不幸事件都是可以事先

加以預防的，只要你能夠確實遵守以下幾個運動安全守則，相信你一定可以安心又安全地運動了。

一、運動前的健康檢查

為避免運動中暴斃事件及傷害的發生，在從事各種激烈運動之前，必須做好身體健康檢查及家人或個人疾病歷史的追蹤，如此可事先瞭解本身是否具有不適宜從事該項運動的先天性疾病。例如，患有心血管疾病者，可至大醫院接受運動心電圖檢查，了解是否有異常的心電圖反應，以確定自己適不適合從事激烈的運動。須知，健康檢查是避免運動不幸事件發生的根本手段。

二、運動前的自我評估

在運動前讓個人和他人瞭解並掌握自己的身體狀況是必要的，正如上述的第一則不幸事件便是因為自己與他人輕忽或未瞭解身體狀況而發生的。然而，如何明確地瞭解本身的身體狀況？衆所週知的，健康檢查是最佳的管道。但是會在運動前做健康檢查的通常都只有那些患有先天性疾病的人，因此運動暴斃事件至今仍然是層出不窮。有鑑於此，教育部遂於九十學年度初開始提倡運動前的自我評估，評估的項目、方法完全依照加拿大生理學會所研發的「參與身體活動



前的簡易自我評估表」(如下表)。

請你依照個人的實際狀況完成下表。若有評估項目中所列舉之現象或徵兆時，請在「是」的空欄中打「✓」；若沒有時，請在「否」的空欄中打「✓」。

參與身體活動前的簡易自我評估表

是	否	自我評估項目
		1. 是否有醫師告訴過你，你的心臟有些問題，你只能做醫師建議的運動
		2. 當你活動時是否會有胸痛的感覺？
		3. 過去幾個月以來，你是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形？
		4. 你是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5. 你是否有骨骼或關節問題，且有可能因活動而更加惡化？
		6. 你是否有因高血壓或心臟疾病而需要服藥(醫師處方)？
		7. 你是否知道自己有任何不適合活動的原因？

備註：自我評估項目中，如有一題的答案是「是」時，應減少運動強度，並至醫院檢查，同時詢問醫師你可以做的活動，並遵循醫師之建議；如果全部項目的答案為「否」時，你應該是屬於「安全的運動者」，不過，為了運動的長久持續與安全起見，對於其他的防範措施仍須加以注意。

根據加拿大的經驗，這份評估表幾乎可以篩選出所有不適合從事激烈運動的人。

三、選擇安全的運動環境

很多人都有「打球到球場，跑步到操場」的正確運動觀念，但也都錯將此一觀念視為維護運動安全的唯一法則。殊不知，選擇正確的運動場所

只是達到運動安全的前提。從課文中的第二則案例，我們可以深刻地體會到，運動環境的安全與否才是維護運動安全的關鍵所在。至於什麼樣的運動環境才是安全的呢？首先場地設備必須符合各運動項目之規則規定，而且沒有龜裂、不平整、鬆動、生鏽等現象；其次是訂有使用及管理辦法，

運動教室

而且使用者均能確實遵守規定，管理者也能依照辦法做有效管理。就以第二則案例來看，如果該場所的使用及管理辦法已明確規定該時段不得從事棒球運動，且使用者與管理者均能確實遵守與執行，就不會發生不幸事件了。同樣的道理，當你進入某一運動環境，發現其他使用者未依照規定從事運動且管理者未能有效管理時，千萬不可心存僥倖，恣意在不安全的環境中運動，以免後悔莫及。

四、了解各項運動的性質

運動項目及種類相當地多，但不是每種運動都適合所有的人，也不是每個人都可任意從事某項運動，凡是未經評估而恣意從事運動者都有可能發生危險事故；因此，選擇合適的運動項目也是促進運動安全不可忽視的一環。然而，在選擇項目時應以個人的身體狀況和運動能力為首要的考量因素，其次是運動的性質。一般而言，運動可分為競賽性與非競賽性兩種，就前者而言，又可區分為三大類（賴金鑫，1992）：

（一）接觸性運動：如籃球、足球、橄欖球、拳擊、柔道、摔角等運動。這類運動當中，選手間發生碰撞接觸的機會很多，因此發生嚴重運動傷害的可能性

較高，且從事這項運動的人必須是肌力發達、反應靈敏、體型高大，對於參加者的健康與體能狀況的要求較高，像體型瘦小、發育不良或體能太差不足以應付激烈運動者，為避免發生意外，不可以從事這類運動，至於體型瘦小者，從事時應謹慎小心才是。

（二）非接觸性的耐力性運動：如游泳、划船、騎腳踏車、網球、中長距離的徑賽等。這類運動中，選手互相碰撞接觸的機會較少，但需具備較佳的心肺耐力，因此，患有先天性心臟病、心肌炎等心肺功能障礙者，在從事這類運動前，最好先徵詢醫師的意見，看看是否適宜參加這類運動，千萬不可勉強為之。

（三）技巧性高的非耐力性運動：如射箭、高爾夫球、保齡球，以及田賽中的跳高、推鉛球、擲標槍等。這類運動的共同點比較不需要持續性的激烈運動，因此對參加者要求的條件較不嚴苛。但需注意的是，凡是經過檢查發現有急性感染現象者，例如感冒、支氣管炎、肺



炎、肝炎、肺結核等，必須經醫師指示，否則不宜從事這類運動。

五、激烈運動前應有足夠的熱身活動

根據醫學研究指出，在安靜狀態下突然從事激烈運動時，身體機能將產生急遽的生理變化，例如心跳及呼吸加快、血壓上升、腹部及內臟的血流量減少，以及肌肉內的血流量增加等。由於這些生理機能的突發性變化，容易導致呼吸系統或循環系統異常或傷害，同時，也會引發肌肉的強烈收縮，而使骨骼、關節、韌帶及肌腱等受強大的外力作用，導致這些運動器官的傷害，例如肌肉拉傷、關節扭傷或韌帶斷裂等。而運動前的熱身活動，其主要目的就是在一方面提升體溫，一方面使循環系統、肌肉、關節等從安靜的狀態下慢慢地進入適合運動的狀態。由於熱身活動有促進身體機能快速進入適合運動狀態的功能，故能有效地防範運動傷害的發生，並且讓運動實力得以充分發揮。

參、運動時的注意事項

一、遵守運動規則

運動是促進健康的重要管道之一，它對身心都有益處，特別是對發

育中的青少年幫助更大；但是不正確的運動方式或不遵守運動的規範將可能造成身體上的嚴重傷害，反而無法達到運動強身的目的。

健康又安全的運動，必須以遵守運動規則為前提，正如同在路上行走、駕車一樣，假如沒有遵循交通規則，很可能會造成交通大亂，以致寸步難行；特別是在十字路口或人車擁擠的地方，要是不按照規定的方向前進，發生碰撞的意外事件將在所難免；同樣地，在從事各項運動時，也都是一些規定；這些規定就好像交通號誌一樣，規範著每個運動者的行為，也指引他們應該如何安全地從事運動，其目的就是希望帶給你和其他人更多健康和安全的保障。

二、遵守安全規定

運動有紓解壓力、增加工作效率、預防疾病、控制體重，以及提昇生活品質等好處，所以有越來越多的人想藉著運動來增進自己的健康。因此經常會使用田徑場、各種球場、游泳池、體操房或舞蹈教室等運動場地，這些場所通常都有專門人員負責管理、檢查和維修，但為了維護個人的運動安全，除了建立運動場所的良好管理制度之外，使用的人是否確實遵守場地安全規定也是相當重要的一

部分。

每個從事運動的人都應體認運動場上處處隱藏著危險，謹記運動場所的安全規定，並避免無意中出現破壞運動場所或運動設施的行為；進入運動場所前，詳細了解場地的使用規定，並檢查個人的裝備是否符合安全規定；正式使用時，更應遵守運動場所的安全規定，這樣才能享受運動的益處和促進健康，並能防範運動傷害的發生。

此外，我們時常發現許多不當使用運動場地的情況，例如在籃球場踢足球、在足球場打棒球…等等，諸如此種情況最可能發生運動傷害。須知，從事運動時，應該根據運動項目選擇適合的運動場所，這樣才能盡情地運動，安全地運動。

如果每個運動場所都能有良好的維護和管理制度，而使用者也能確實遵守運動場所的安全規定，大家就可有效利用運動空間，達到運動強身的目的。

三、良好的身心狀態

運動時，除設施、設備、器材等外在因素可能造成運動傷害外，運動者在從事運動期間的身心狀態是否良好也是不容忽視的要素之一。特別是本身既患有先天性疾病（如心臟病、

氣喘等）或原先存在的運動傷害尚未完全復原者，有這類情況的人，運動時必須隨時掌握自身的身體狀況，凡有任何不適現象，均應立即停止運動，千萬不可輕忽，勉強為之。

此外，精神狀態不佳或體能不濟時，為避免發生意外，最好也停止繼續運動。因為精神狀態不佳者在運動過程中的專注力較為薄弱，面對突發狀況往往無法做出立即而正確的反應，發生運動傷害的機率大大提高。而體力不濟者，表示其生理機能已處於疲乏狀態，即使沒有遭受外力威脅，只要自身稍有不慎，就可能發生像扭傷、拉傷、肌肉痙攣等運動傷害。至於如何判定是否精神狀態不佳或體能不濟？最簡單的判定方法就是有倦怠感且注意力不集中，有這種情況時，就表示應該停止運動了。

肆、結語

運動是快樂的，在大多數人的心目中，它和讀書、工作一樣已成為生活的一部分。但運動必須是安全的，只有在安全無虞的情況下，才能真正享受到運動的樂趣，以及運動所帶來的甜蜜果實，切記。



參考文獻

- 林正常（1992）。運動傷害急救與預防。未出版。
- 教育部（2000）。加強校園運動安全注意要點。台北市：教育部。
- 賴金鑫（1992）。運動醫學講座第一、二輯。台北市：健康世界雜誌社。
- 聯廣圖書公司編輯部編譯（1993）。運動傷害的預防與對策。台北市：聯廣圖書股份有限公司。

（本文作者為實踐大學講師）

