



教學活動安全指引

P01

引言：

安全指引旨在提供一些安全指引，以協助教學相關活動時，防止意外發生。一般而言，運動的安全程度，可以透過小心安排、詳細策劃及充分準備而加以提高。良好的觀察能力和認真的教學態度，亦能減少意外發生。由於環境不同，情況各異，本指引不能涵蓋所有活動情況，導師應運用其專業知識，並根據本指引具列的原則和安全建議，作出客觀、合理的判斷，以及採取適當的措施。

導師注意事項：

1. 如未足18 歲的導師，教授/主持活動時，應有成年人士在旁協助。
2. 指導員/教練與學員的比例為分別為1：8 及1：18。
3. 導師應具備有基本的急救知識。
4. 救傷用品應放置在容易取用的位置，並須定期檢查物品是否齊備。
5. 若發生意外，應立即處理，並通知受傷學員的家長。亦應在處理該事件後作紀錄並保存有關資料(附件一)。

學員注意事項：

1. 學員參加體育活動時，宜穿合適的衣履、束起長髮及剪短指甲。
2. 學員如需配戴眼鏡參加體育活動，應配戴不易破碎的鏡片，並將眼鏡繫穩。
3. 當進行體育活動時，學生不應佩戴飾物(包括手錶)。
4. 學員應注意個人健康狀況，如生病或身體不適，不應參加活動，並應盡快求醫。
5. 學員應在進行體育活動前作充分的熱身準備，但應避免做一些有潛伏危險性的動作，例如：劇烈的頭部旋轉動作、身體後彎動作、深蹲動作、直腿仰臥起坐以及仰臥提腿等。

活動負責人注意事項：

1. 應留意體質較弱、需要特別照顧的學員，並因應他們的學習需要在學習內容上作適當的調適。
2. 應防止學生參與超越其身心能力的活動。
3. 留意學生的身體狀況，尤其是患有心、血管或呼吸系統疾病的學生。應提醒學員如有不適，須立刻報告。
4. 應培養學員的責任感，讓他們認識到在進行活動時，要保障自己、學員和在場人士安全。應要求學生保持良好的秩序。
5. 應教導學員搬運及使用運動器材的正確方法。



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

環境與設施注意事項:

1. 導師在授課或進行活動前，應留意天氣及環境情況，判斷應否按計劃進行。
2. 進行活動時，導師應安排足夠及安全的活動空間。
3. 在場區內如有不能清除的障礙物，應以軟墊包裹。
4. 所有接近活動範圍的玻璃門窗、燈、柱、風扇、銳角等，須留意安全設施。
5. 導師應對教材有充分的認識，並知道有關活動及其教學環境所潛伏的危機。當使用非標準的器材時，更要格外小心。

進行球類和遊戲教學考慮:

1. 進行活動時，應盡量安排體型、能力、體力相若的學生對壘、作賽。
2. 進行活動時，應按場地和環境的情況，適當安排活動範圍和緩衝區，以及每組或每隊的人數和他們之間的活動距離。
3. 進行擲球等活動時，應安排適當的活動範圍，並提醒學生留意飛行中的器材(例如球)的距離、速度和方向。
4. 應提醒學員不可進入正在進行活動的場區拾球。如球將會或已經滾入正在進行活動的場區範圍，並可能會引致危險時，應暫停場區內正在進行的活動。
5. 應在平坦、不易滑倒的場地上進行球類活動或遊戲。

訓練委員會
2026 年6 月



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

(附件一)

活動意外事件報告

1. 意外發生的日期_____ 時間_____ 地點_____

2. 受傷學生:

(i) 姓名：_____ 性別： 男 / 女 年歲：_____

(ii) 姓名：_____ 性別： 男 / 女 年歲：_____

3. 意外發生時正進行的活動

4. 意外發生時，活動負責人的位置和工作

5. 意外事件發生的情況

6. 受傷情況

7. 處理方法（包括進行急救）



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),
World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation
附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

8. 曾向下列機構求助（請在適用括號內填上 [·] 號，並填上相關資料）

部門／機構	通知時間	人員抵達時間
[] 救護車	:	:
[] 警察	:	:
[] 其他，請註明	:	:

上述人員抵達後所採取的行動：

9. 聯絡學生家長或監護人

首次聯絡時間：_____ 成功聯絡時間：_____ 抵達時間：_____

姓名：_____ 關係：_____

該家長或監護人曾採取的行動：

10. 事後跟進：

11. 備註：

12. 報告人：

姓名	職位	簽署	日期
1)			
2)			