

## 體育科網上教學（在家運動）安全備忘

同學在家中進行體育活動時，必須遵守以下守則：

### 運動前準備

#### 身體狀況

運動前必須衡量個人身體狀況是否適合，避免太飽或太餓，更不應空肚做運動。

#### 場地安全

在家運動時必須有足夠活動空間和空氣流通，確保沒有潛在危險和造成阻礙的傢俱或物品，並平坦的地面上進行，亦可在瑜珈墊或防滑的膠墊上運動。

#### 合適服裝

必須穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。

#### 家長看管

須在家長或監護人的看管下才進行家中運動，以確保安全。

#### 熱身運動

事前要先進行伸展等熱身運動，以減低受傷的機會。

### 運動時注意

#### 量力而為

在進行運動時，要量力而為。一旦感受到不適，請盡快通知家長或監護人，並停止運動。

#### 休息和水份補充

運動期間要有適當的休息和補充足夠的水份，並要保持自然呼吸。

#### 受傷處理

當遇到受傷情況時，要立即停止進行中的運動，並盡快通知家長或監護人。

希望大家能進行安全的在家運動，保持健康體魄！

[在家運動的安全要點影片](#)