

38.4 如何避免運動創傷？

延展課題

學習要點

- 常見的運動創傷
- 如何避免運動創傷



常見的運動創傷



皮膚擦傷



肌肉抽筋

常見的運動創傷



膝蓋肌腱受傷



足踝扭傷

常見的運動創傷



拉傷肌肉



弄傷頸部肌肉

進行運動時應採取的安全措施



運動前後，應做足夠的熱身運動及伸展運動。



穿上合適的運動服和使用適當的保護裝備，如頭盔及護膝等。

進行運動時應採取的安全措施



依照正確的指引來進行運動。



感到疲倦便不應進行劇烈運動。

進行運動時應採取的安全措施



運動時要量力而為，
若感到身體不適便應
立即停下來休息。



運動期間和運動後都要
喝水，以補充水分。

進行運動時應採取的安全措施

此外，我們也應注意以下各點：

- 吃飽後不可立即進行運動。
- 留意天氣及環境的轉變，避免在天氣太熱時進行劇烈運動。
- 假如患有慢性疾病如心臟病、哮喘或糖尿病等，便應先諮詢醫生的意見才進行運動。



摘要

- 我們進行運動時要採取適當的安全措施，以免受傷。

