



柒、運動傷害的認識

舞蹈常常需要用較大的身體動作來表達，而幼兒往往在舞蹈中因太過投入及興奮，而忽略與周遭的人和物保持一定的安全距離而產生碰撞。況且每一位幼兒個人的身體狀態有所差異（如：幼兒感冒或腹瀉時，身體較虛弱；睡眠不足時，精神較不容易集中，或有的小孩有小兒習慣性脫臼、習慣性流鼻血.....的特殊症狀），所以較會在運動時發生意外事件，所以老師必須在上課之前先調查孩子的「健康史」或「疾病往歷」，以瞭解每個孩子的能力與極限，才能防範運動傷害的發生。

但是當發生意外傷害事件時，該怎麼辦呢？在這個章節中就為老師們介紹基本的保健設施、以及運動傷害的防護與處理。

一、保健設施

(一)醫護空間

園內提供一個安靜、舒適通風而明亮的空間做為醫護室，醫護室內最好有洗手台，佈置的色調以活潑為主。

(二)醫護設備

1.基本配備：包括有床、枕頭、被褥、大小毛巾、體溫表、身高表、體重秤、視力檢查表、聽力測試器、醫護箱（包括壁上型、活動型及攜帶型）、消毒器、冰箱、冰敷枕、熱敷袋、三角巾、副木（夾板）、繃帶、繃帶扣、剪刀、玻璃杯、撮子、棉花棒、棉花

球、紗布、OK繃、透氣膠布、針.....等。

- 2.清潔維修：隨時保持清潔、整齊、無異味與器材正常功能的維護或維修。

(三)醫護用品

- 1.種類：保持數量足夠使用的一般外用藥品。
- 2.時效性：隨時補足、替換具安全時效性的藥品。
- 3.擺放位置：放於安全幼兒拿不到的地方，並避免陽光直射。

二、運動傷害的預防

(一)幼兒

- 1.老師要瞭解幼兒個人的身體狀況。
- 2.把容易發生衝突的幼兒分開活動，以預防衝撞。

(二)空間

- 1.提供大而通風明亮的空間讓幼兒活動（請見第七章教學空間規畫部份）。



▲清楚地告訴幼兒容易發生意外的地方與預防傷害的方式。

2. 避免過多的幼兒一起做大肢體活動。
3. 如果四周有不可挪移的櫃子，可劃出或用軟物隔出安全範圍，並隨時提醒幼兒不要出界。
4. 地板的清潔十分重要、避免在有硬物、凹凸不平、過硬（如：水泥地）或有水、油的地板上跳舞。
5. 戶外教學（如：進行水中活動，遊戲器材活動…），要徹底做檢查工作，以免萬一。

(三)活動設計

1. 要有足夠的暖身活動，暖身運動應由小至大的動作發展；個別到整體的身體逐步運用為主。
2. 避免設計超過幼兒能力以外的動作（如：抬、舉、疊羅漢……）或時間過長的活動。



▲在進行水中活動時尤其要注意安全。

三、運動傷害的處理

(一)冰敷

- 1.具有消腫的功能。
- 2.在受傷24小時內用冰敷十分有效，並將患部抬高，小朋友會復原的很快。
- 3.一般冰敷15分鐘，稍做休息再視小朋友皮膚對冷的承受力而定並視情況輪替進行，或可先包一層毛巾或手帕，以避免凍傷。
- 4.除了市售的冰敷枕可提供大面積的冰敷外，可自製簡易的小冰敷瓶使用，如：小的藥水軟罐（有圓、有方形）加八分滿的水，放於冷凍庫，結冰以後，即可用於小面積的冰敷，清洗過後並可重複使用。

(二)熱敷

- 1.在24小時急性期後熱敷具有促進血液循環的功效。
- 2.幼兒在傷處非出血腫脹時亦可使用熱敷。
- 3.溫度以45-60℃為主，為人體對熱水承受的限度，並在20-30分鐘做段落之休息並視情況進行輪替，幼兒使用亦可包毛巾以避免熱水袋直接接觸皮膚。
- 4.市售冰、熱兩用的敷枕，經由水煮過即可使用，但要注意溫度避免過熱。或有另一種一按即熱的敷袋，十分方便。

(三)受傷的處理

- 1.扭傷、撞傷：24小時內冰敷，消腫後熱敷。
- 2.擦傷後：跌倒或碰到物體時的擦傷，用清水（開水）消毒後，可用優碘藥膏及消毒紗布蓋上以免起泡。
- 3.刺傷：踩到釘子或玻璃片時，夾出刺物，擠出血後，同擦傷處理，如釘子生鏽或傷及深部應找醫生處理。
- 4.刺：在操作竹或木製道具時刺到，先把刺的周圍消毒一番再用消毒過後的針或鑷子將刺拔出，之後再將傷口消毒之。
- 5.流鼻血：安靜的頭抬高後坐立或躺下，將鼻塞住或將鼻稍用力壓五至六分鐘。流血過多而流入咽喉時，務必吐出。經常流血的幼兒，應與其家長聯絡，並找醫生確定診斷其因。

- 6.痙攣：使其靜躺，在齒與齒間置入棒物以免咬到舌頭為宜（儘速送醫，請幼兒與醫生合作服藥）。
- 7.嘔吐：幼兒由於消化器官未完全的發達，在飲食後若過於激烈運動，往往會引起嘔吐的現象。應讓嘔吐者吐完後靜坐，暫不進食，但要隨時補充水分。若吐時應將臉橫向並予以協助，幼兒可用冷敷胃部以緩和停止嘔吐。
- 8.腦部缺血性休克：腦部缺血性休克可能由疲勞過度、飢餓等所引起的腦內血液不足的現象，以致發生臉色蒼白、昏眩等症狀。宜將腦部缺血性休克者移至通風之處躺下，解開過緊的衣服，使胸部保持冷的狀態亦可紓解不適之感。
- 9.骨折、脫臼：盡量不要移動受傷之處，並保持冷的狀態，儘速送醫。亦可經由外科醫生的指導，學習使用副木與繃帶（或三角巾）的固定紮法。

另外，教師最好具備心肺復甦術（CPR）的能力，以給予意外事件發生的即時處理。



▲平常可教導幼兒一些基本的醫護常識。



▲攀爬活動具挑戰及趣味性，但亦較有危險性。



▲在草叢、草堆中活動，要事先檢查是否有危險的東西藏在其間。