

113 學年度第 1 學期學務處衛保組成果報告

日期：第十四週

113 年 12 月 17 日及 12 月 19 日運動安全預防與處理講座

講師講解



活動過程



活動過程



活動過程



日期：113 年 12 月 17 日及 12 月 19 日 12:00-13:00

地點：舞蹈教室

主題：運動安全預防與處理講座

主席：康念慈 組長

參加人數：35 人+38 人 共 73 人

活動成果：年輕學子除了需要正常作息，營養均衡外，適時地的規律運動也是很重。然，不少同學常會到現場，沒有先行熱身活動，就直接開始激烈運動，反而造成不少危險，或是身體機能不允許，卻作超過身體負荷的運動，造成生命不安全或憾事發生；因此，特地請體育老師與同學說明，運動前熱身的重要性及如何簡單的緊急處理(肌貼的使用)，若危及生命安全，最重要，不要驚慌，求救的 SOP 流程、單位，AED 的使用，119 的通報等。

