

美和 ROTC 教育中心室外操課安全規定

中心實施體能訓練基本教練，應以人員「安全第一」為首要考量，並教導學生正確的運動傷害防處觀念及常識，以防杜肇生危安事件，達到「訓練零傷害」之目標。

一、事前準備工作：

- (一)訓練前授課教官與各級實習幹部應先予提示與說明，確立各項安全防險機制，對患有先天性疾病(痼疾)具高危險群學生確實建立名冊，並依學生個人(尤應注意新生)身體狀況隨時過濾，確實管制，以杜絕危安事件發生。
- (二)訓練(測驗)前一日，如遇例假日或個人長時間休假，實習連、排、班級幹部應查詢所屬學生身心狀況，若有危安顧慮應予及時協處，並列入高危險群管制。
- (三)具安全顧慮之課程，應通知健康中心留值老師，並由救護組開設救護站，備妥氧氣、急救甦醒器、心臟電擊器等急救裝備，保持高度警戒及機動，務必在第一時間內到達傷患現場，掌握全般狀況；另訓練組應隨隊攜帶冰桶、冰塊、冰毛巾、飲水、氧氣瓶等急救器材。

二、訓練(測驗)前：

- (一)當日值星實習幹部確依「高危險群人員名冊」，要求教授班長及實習建制班長再次調查學生身體與心理狀況，予以適切編組，區分合格、不合格、新生分組訓練；另針對打工加班、沒睡好、受傷或過度消耗體力學生，酌量減輕訓練份量。
- (二)參酌訓練場地之溫、溼度換算危險係數，決定訓練內容、調整訓練方式。如室外溫度超過攝氏 32 度以上且相對溫溼度在 80%以上(參考中暑危險係數

卡)，應改至室內或蔭涼通風處施訓；另跑步訓練(測驗)時間，應利用午後 1630 時至 1800 時間及考量天候狀況，避免在氣溫超過規範值狀況下施訓 (測)，以維人安、物安。

(三)因應天氣變化及訓測操作時間長短，運動前至少須做 15 至 20 分鐘之暖身運動(國軍操)，並實施慢跑熱身，再針對個別訓練(運動)課目實施伸展補強，直至身體筋骨舒展、呼吸順暢並微微出汗為止。

(四)實施體能訓(測)時，須依風險管理機制，按訓測程序、步驟、要領實施，務使所有風險因子全數排除後，再行施訓(測)，以確保學生訓測安全。

三、訓練(測驗)中：

(一)確遵各項程序要領實施，採「由易入難」、「循序漸進」方式鍛鍊，針對體能較差、痼疾人員應抱持信任態度，本愛心、耐心及循一級督導一級方式，指派專責師資輔導訓練，嚴禁施以強迫訓練，避免肇生運動傷害。

(二)運動期間須有安全編組，組員應能隨時察言觀色，發現鄰生產生異狀(如出現呼吸困難、頭昏眼花、頸部、上肢、胸部、腰部、下肢關節或軀幹不尋常疼痛等不適徵候)，應立即反映實習幹部及教官妥處。

四、訓練(測驗)後：

(一)訓練後(尤以跑步測驗)嚴禁原地站立不動、蹲下或飲用冰水，應持續實施 5 分鐘慢走，再施以 3 至 5 分鐘緩和運動，同時補充水分。

(二)操課後應清查人員是否到齊，發現身體不適人員，立即通知醫護人員妥善處理。

(三)訓練組建立學習成效資料，對於體能較弱、學習進度落後、成效不佳者，應

造冊列管，平時適切輔導，俾便追蹤查考。