預防運動傷害

打籃球或跑步時

腳踝扭傷、 膝蓋受傷、 肌肉拉傷

打網球時候手肘拉傷

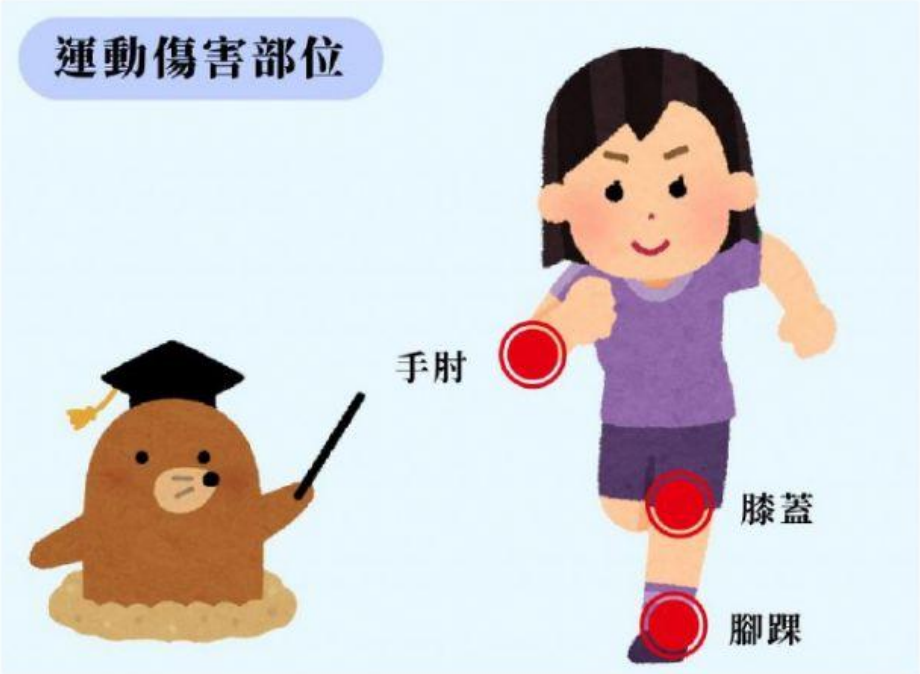
運動摔倒時挫傷、 骨折、

或與其他人員撞傷

凡是和運動有關、

在運動時造成身體的傷害

都算是『運動傷害』。



LIVEWORKSHEETS

常見的運動傷害

膝蓋擦傷	肌肉拉傷	腳踝扭傷

骨折	撞傷	瘀青

水腫	肌腱炎

LIVEWORKSHEETS

如何避免運動傷害

❶運動前記得暖身

❷穿合適衣-物、鞋子

❸選擇安全場地

❹運動姿勢要正確

❺不過度運動

❻運動過程要專心

LIVEWORKSHEETS