

## 屏東縣政府 函

地址：900屏東市勝利路9號  
聯絡人：鄭偉民  
聯絡電話：08-7362589#213  
傳真：08-7364380  
電子信箱：a0920839563@gmail.com

受文者：屏東縣屏東市和平國民小學

發文日期：中華民國113年8月9日  
發文字號：屏府教體字第1139003654號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如主旨 (376532900E113900365400-1.pdf)

主旨：函轉國家運動科學中心編製之「運動型熱疾病預防指引」，請各校加強宣傳，請查照。

說明：

- 一、依據教育部體育署113年8月6日臺教體署學(三)字第1130030230號函辦理。
- 二、考量近日隨氣溫升高，國內熱傷害送醫事件頻傳，高溫環境下運動或執行訓練，更可能造成運動型熱疾病，今年以來亦有致死案例發生。
- 三、運科中心為宣導預防運動型熱疾病，爰編製「運動型熱疾病預防指引」，期減緩熱壓力對運動人員的威脅程度，確保運動訓練過程的安全性。
- 四、如有相關問題，請洽國家運動科學中心（電話：07-5861184；電子信箱：00036@tiss.org.tw）。

正本：各高國中、各國小

副本：本縣體育發展中心學校體育組



# 運動型熱疾病預防指引

## 確認風險等級

查詢 訓練地點的熱指數及熱危害風險等級

適度調整 訓練時段

勞動部職業安全衛生署

「高氣溫戶外作業熱危害預防行動資訊網」

### 第一級 注意

正常訓練，但仍可能發生熱疾病  
鼓勵可使用降溫策略

### 第二級 格外注意

正常訓練，需留意熱疾病症狀  
嘗試使用降溫策略

### 第三級 危險

避免於10:00~15:00進行室外訓練  
高度警戒熱疾病症狀  
應採取降溫策略

### 第四級 極度危險

避免於10:00~15:00進行室外訓練  
對任何熱疾病症狀保持最高警戒  
必須採取降溫策略

## 認識熱疾病症狀與處置原則

### 運動型熱中暑

- 體溫超過40°C
- 呼吸困難、昏迷、抽搐
- 皮膚高溫持續出汗，但也可能呈現乾熱無汗的狀態
- 移動選手至陰涼處，撥打119求救或自行送醫，待救援的期間設法使患者全身皮膚迅速降溫（冰水浴、冰敷、澆冰水、使用風扇）

### 熱衰竭

- 體溫正常或微升 (< 40°C)
- 頭暈、頭痛、噁心感、嘔吐、大量出汗、皮膚濕冷、倦怠無力、臉色蒼白、心跳加快
- 移動選手至陰涼處躺下休息，採取腳抬高的姿勢，補充清涼運動飲料
- 如症狀未緩解則立即送醫

### 熱暈厥

- 體溫與平時相同
- 昏厥、久站或由坐姿/臥姿起身時會產生輕度頭痛
- 移動選手至陰涼處躺下休息，採取腳抬高的姿勢，補充水分與電解質
- 如症狀未緩解則立即送醫

## 善用降溫策略

降溫 (cooling) 可以立即舒緩熱壓力，顯著提升運動能力或表現。有效的運動訓練降溫方法如下：


**外部降溫** 冰領巾、冰背心、手掌/前臂降溫、冰水浴、澆水/噴霧/風扇、冰敷

**內部降溫** 攝取冰沙或冷飲、薄荷醇漱口

## 訓練前的準備事項

**危險因子** 體重過重/肥胖、有氧能力差、尚未熱適應或曾經患熱疾病、脫水、服用藥物、感冒/發燒、腹瀉/嘔吐、睡眠不足、皮膚異常、過度熱衰、個性逞強、背負教練或隊友期盼等

**水合狀態評估** 每日晨間體重變化幅度應小於1%；早晨的尿液不可呈深黃色或琥珀色，應要呈淺黃色或淺稻草色；若能檢測尿比重/滲透壓更佳

訓練前	訓練中	訓練後
2-4小時補充 5-10 ml/kg 液體	每15分鐘補充 3.2 ml/kg 液體	補充 流失體重1.25-1.5倍液體
 液體以冰涼 (4-21°C) 運動飲料尤佳		

**熱適應計畫** 進入高溫季節前安排10-14天的熱適應週期，隨熱適應天數增加逐步提升訓練量與強度

**緊急應變流程** 所有人須清楚知道可取得冰塊、冰水、泡澡桶、水桶、毛巾、冰敷袋的地點位置，以及可進行急救的單位

## 更多資訊請見

- American College of Sports Medicine position stand. Exertional heat illness during training and competition.
- TISS 「熱環境中訓練的降溫策略」