

臺東縣 111 年推動中小學社區(團)學生棒球發展計畫

指導教練運動傷害防護研習實施計畫

一、目的：鑑於國內各項運動選手及指導教練運動傷害防護觀念不足，往往導致運動選手在從事運動時造成大小不一之傷害，除降低選手及家長繼續從事運動之意願外，嚴重者亦縮短選手運動生涯，本次的研習旨在灌輸運動傷害防護知識及基礎運動貼紮與肌能貼布貼紮，使選手在訓練比賽能夠得正確傷害防護處理。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：臺東縣政府教育處

四、承辦單位：臺東縣立卑南國民中學

五、研習日期：111 年 12 月 17 日（星期六）至 12 月 18 日（星期日）。

六、研習地點：卑南國中活動中心。

七、參加對象：

（一）本縣各級棒球運動推展學校之正式及計畫型教練。

（二）本縣各級學校對運動傷害防護有興趣之教師(職)人員。

八、研習內容

（一）運動團隊肌力訓練。

（二）運動團隊體能恢復技巧。

（三）運動常見傷害介紹及處理方式-肩關節、肘關節、膝關節。

（四）肌能貼布操作技巧。

（五）投擲運動相關肌能貼布應用。

（六）投擲運動傷害介入動作技巧。

（七）筋膜適能。

七、舉辦方式

（一）專題授課：聘請合格運動傷害防護師(員)或物理治療師擔任講師。

（二）分組實習：針對所教授之技術進行學員分組練習。

（三）綜合座談：針對本研習內容學員及講師進行討論。

八、研習課程表如附件 1。

九、報名方式：即日起至 111 年 12 月 16 日中午 12 點前逕上全國教師在職進修網報

名後，再填寫本表單 <https://forms.gle/68oV8vqrrttSTuAat5> ，並撥打卑南國中體育組黃琬鈞老師 089-224045#206 確認是否報名成功，即完成報名。

十、參加人數：50 人。

十一、預期成效：深植運動傷害防護觀念及即時危機處理，降低選手運動傷害機率，延續選手運動發展生命。

十二、本案經臺東縣政府核定後實施，修正時亦同。

社團指導教師、教練運動傷害防護研習課程表

時 間	內 容	講 師
第一日	8:30~8:50	報 到
	8:50~9:00	始業式
	9:00~9:50	運動傷害新知 桃園長庚 復健運動治療師
	9:50~10:00	休息時間
	10:00~12:00	運動按摩（實作） 桃園長庚運動醫療小組 運動傷害防護員
	12:00~13:00	午 餐
	13:00~13:50	腦震盪介紹與如何重返球場 統一獅運動傷害防護師
	13:50~14:00	休息時間
	14:00~14:50	速度與敏捷度訓練之理論 新北禾聯成棒隊 體能教練
	15:10~16:30	速度與敏捷度訓練之實作
	6:30-17:00	Q&A
第二日	9:00~10:20	肌內效貼紮實作 桃園長庚運動醫療小組 運動傷害防護員
	10:20~10:30	休息時間
	10:30~12:00	職棒選手賽前賽後的準備（實作） 統一獅運動傷害防護師
	12:10~13:00	午 餐
	13:10~16:00	棒球運動員肌力特質與實做（三堂） 石俊益 講師 體能訓練師