

114 年新北市各級學校運動團隊防護知能促進研習實施計畫

壹、依據

依據《高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項》（110 年 6 月 1 日臺教體署學(三)字第 1100019147B 號令）辦理。

貳、目的

- 一、增進學生運動傷害防護之知識與技能，培養正確自我保護觀念，提升學生參與體育活動時之安全意識與應變能力。
- 二、強化家長與學生之溝通與互動，促進家庭共同關注學生體育活動發展，提升家長對學校體育教育之支持與認同。
- 三、善用社會資源，結合運動防護及體育教育專業人力，提升學校體育教學品質與整體教育成效。
- 四、建立學校與社會平台之間長期且穩定之合作，促進資源共享與經驗交流，持續推動學生身心健康與全面發展。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：新北市政府教育局、新莊中央扶輪社
- 二、承辦單位：中華民國運動徒手保健協會
- 三、協辦單位：新北市政府體育局、新北市新莊區光華國民小學

肆、活動時間地點、內容及對象

- 一、時間：114 年 12 月 7 日（星期日）上午 9 時至 12 時。
- 二、對象：
 - （一）本市各國小、國中體育團隊學生及家長、帶隊教師及教練。
 - （二）熱愛運動的學生及其家長亦可報名參加。
- 三、地點：新北市新莊區光華國民小學八德樓 6 樓活動中心（地址：新北市新莊區龍安路 452 號）。

伍、報名方式：

本研習鼓勵親師生共同參與，參加對象包含學生、家長、帶隊教師及教練，期能透過多方交流共同提升運動傷害防護知能。報名時，請依下列步驟辦理。

一、採網路報名方式

(一) 團體報名：歡迎各校運動代表隊學生、家長、教師或教練團體報名（優先編入同組）



1. 請承辦人協助填寫附件 1「運動團隊防護知能促進研習報名表」，掃描後上傳至指定表單連結（網址：

<https://forms.gle/TVnxcX9Tj99hVBMVA>），以完成報名手續。

2. 帶隊之學校教職員依現場實際簽到、退登錄研習時數，得於二年內覈實補休半日。

(二) 個別親子報名：歡迎本市熱愛運動的學生及其家長共同親子報名參加。

請填寫表單（網址連結：<https://forms.gle/ofrfrk6xDtCb2Cu5m9>），以完成報名手續



二、有關報名事宜，請洽光華國小體育組施繼慈組長（2205-8866 分機 823）。

陸、課程規劃：

時間	活動內容
08：20～09：00	報到、與會人員就坐
09：00～09：10	介紹貴賓
09：10～09：15	長官來賓致詞
09：15～09：20	致贈感謝狀及大合照
09：20～09：30	講座內容介紹
09：30～10：00	課程一：骨科運動醫學與運動傷害防護 主講人：陳建龍醫師（衛生福利部臺北醫院運動醫學中心）
10：00～10：30	課程二：提高運動表現的準備-熱身與伸展 主講人：賴虹潤物理治療師
10：30～11：00	課程三：運動傷害防護貼紮操作 主講人：張維綱教授（國立體育大學運動保健學系）
11：00～11：50	學習成果展示： 一、小組操作觀摩（拍照上傳分享） 二、學生分組 PK 賽
11：50～12：00	大合照
12：00	賦歸

柒、注意事項：

- 一、本研習鼓勵親子共同參與，讓家中有運動員的父母亦能學習運動防護、貼紮及按摩放鬆等技巧，增進親子互動，共同守護學生運動安全，營造支持與關懷並行的健康運動環境。
- 二、研習課程有防護貼紮操作，**請穿著輕便的運動服裝（建議內著短袖上衣、方便操作膝關節貼紮的運動褲）**，方便學員實際操作貼紮技巧。
- 三、研習地點位置請參閱光華國小網頁（<https://web.ghes.ntpc.edu.tw/p/412-1000-105.php>），**當天未開放停車。**

捌、預期效益：

- 一、使學生習得運動防護相關知能，能於訓練過程中覺察自身身體狀況，適時採取正確防護與照護措施，以維護運動安全與健康。
- 二、藉由親子共同進行貼紮、按摩放鬆等簡易防護活動，增進親子互動與情感連結，使學生感受家長之肯定與支持，提升參與體育活動之動機。
- 三、透過互助與共學歷程，強化家長與青春期學生間之理解與信任，營造亦師亦友、共同成長之親子關係。
- 四、結合新北市政府資源與社會團體力量，持續導入正向動能，使社會資源得以直接回饋教育現場，深化體育教育推動效益。
- 五、本研習預估參與人數約 300 人，透過學校及社群擴散效應，預期可影響潛在人口逾 800 人，擴大教育推廣之成效。

玖、獎勵

承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 2 項第 3 款第 2 目，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第 6 條第 2 項第 3 款之第 10 目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 2 項第 2 款，工作人員嘉獎 1 次以 8 人為限，含主辦 1 人嘉獎 2 次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分提報本局人事室辦理敘獎。

拾、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件 1、114 年新北市各級學校運動團隊防護知能促進研習團體報名表

(光華國小場次)

學 校					
聯 絡 人 員	職 稱：	辦 公 室 電 話			
	姓 名：	手 機 號 碼			
電 子 郵 件					
A：教練或教師，共_____人（可自行增列）					
1	職 稱：	姓 名：	教 學 專 長：		
2	職 稱：	姓 名：	教 學 專 長：		
3	職 稱：	姓 名：	教 學 專 長：		
B：學生及家長，共_____人（可自行增列）					
參加人員	學生姓名	訓練專長	家長一姓名	家長二姓名	家長之一手機號碼
填寫示例	陳大明	桌球	陳父	陳母	09**-*****
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
A + B：總計親師生人數，共_____人					

註 1：本研習活動鼓勵親子共同參與，建議家長至少一人陪同參加。

註 2：歡迎學校團體報名，以 20 人為 1 組，每組配置助教，若人數達分組標準，將同校編組。

承辦人員

單位主管

校長