

# 新竹市健康促進急救與安全教育中心議題學校 新竹市 106 學年度國中小學運動傷害種子師資訓練實施計畫

## 一、緣起：

- (一) 依據新竹市政府 106 年 11 月 12 日府教體字第 1060166464 號函。
- (二) 增進本市學校教職員工運動傷害知能及傷害處理技能。
- (三) 培育運動傷害進階處理之學校師資、推廣校內相關教育活動。

## 二、指導單位：教育部

## 三、主辦單位：新竹市政府

## 四、承辦單位：新竹市東區建功國民小學

## 五、辦理地點：建功國小韻律教室。

## 六、辦理時間：

107 年 1 月 26(五)，09 時 30 分至 14 時 00 分止。

## 八、參加人員：

新竹市國民中小學每校 1-2 名，以體育教師、帶隊教練、學校護理人員及承辦人員優先報名，限額 60 人，額滿為止。

## 九、參加人員需穿著輕便衣褲，並請自備滾筒 1 個及痛點球(或網球)1 顆。

## 九、報名方式：報名人員務必請於 107 年 1 月 2 日(二)至 107 年 1 月 17 日(三)前務必上教師研習中心完成報名。

十、研習課程內容：

時間	課程	講師
09：30-09：50	報到	建功國小團隊
09：50-10：00	長官致詞	教育處
10：00-11：00	運動多放鬆少傷害~肌肉筋膜 放鬆介紹	台東大學附屬體育 高級中學
11：00-12：00	肌肉筋膜放鬆工具-滾筒及痛 點球	王儂潔 老師
12：00-13：00	午餐	建功國小團隊
13：00-14：00	肌肉筋膜放鬆實作練習	台東大學附屬體育 高級中學 王儂潔 老師

十一、經費：教育部專款補助。

十二、獎勵：

1. 參加研習之人員核發3小時研習時數證明，並給予公假一日登記。
2. 承辦此活動之工作人員，各校依市府相關規定簽請敘獎。

十三、本計畫陳核後實施，修改時亦同。