

新竹市111年度

基層運動教練、教師運動傷害防護研習實施計畫

一、依據：111年度新竹市基層訓練站培訓計畫辦理。

二、目的：

(一)增進新竹市基層運動教練、體育教師及體育校隊指導教師對運動傷害防護的知能。

(二)提昇新竹市從事體育教育人員運動傷害防護的技術能力。

(三)藉由運動傷害防護知識的提昇及技術能力的增進，進而延續運動選手的運動生命，以期於未來各項賽事中為新竹市爭光。

三、指導單位：教育部體育署。

四、主辦單位：新竹市政府。

五、承辦單位：新竹市立成德高級中學。

六、參加對象：新竹市內各高、國中、國小從事基層運動訓練之教師、教練(各校務必1位)、專任運動教練(務必參加)。

七、研習日期時間：111年10月28日星期五，09:00-16:20，計6小時。

八、研習地點：新竹市立成德高中視聽教室。

九、參加人數：預計60人。

十、課程內容：如附件(一)課程計畫。

十一、研習報名：參加人員請准予公假登記並核發研習時數六小時，請於111年10月20日前至本市教師研習網站報名。

十二、經費來源：由教育部體育署基層訓練站專案補助。

十三、有關防疫規範依相關規定滾動式修正辦理。

十四、辦理本活動有功人員報請市府獎勵。

十五、本計畫經校長核可，呈請市府核准後實施，修正時亦同。

附件一

**新竹市111年度
基層運動教練、教師運動傷害防護研習實施課程計畫**

課程表時間	課程名稱	講師	備註
08:30~08:50	報到	杜茂生 老師	
08:50~09:00	開場致詞	楊青山 校長	
09:00~09:50	常見筋膜放鬆手法與實務操作	陳一慈 講師	
10:00~10:50	常見筋膜放鬆手法與實務操作	陳一慈 講師	
11:00~11:50	如何了解運動選手身體如何執行基本動作(含實作)	阮柏儒 講師	
11:50~13:00	午餐	杜茂生 老師	
13:00~13:50	如何實際操作找出動作中的問題(含實作)	阮柏儒 講師	
14:00~14:00	如何安排肌力體能課表(含實作)	阮柏儒 講師	
15:00~15:50	教練、醫師、防護員如何跨領域合作?	阮柏儒 講師	
16:00~16:20	綜合座談與研討	阮柏儒 講師 杜茂生 老師	