

113 年度新竹市棒球教練運動傷害防護與運動禁藥研習實施計畫

一、依據：113年新竹市政府推動中小學社區(團)學生棒球發展計畫。

二、目的：

1. 增進新竹市內棒球教練、棒球體育教師及體育校隊指導教師對運動傷害防護與運動禁藥的知能。
2. 提昇新竹市從事體育教育人員運動傷害防護與運動禁藥的技術能力。
3. 藉由運動傷害防護與運動禁藥知識的提昇及技術能力的增進，進而延續縣內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：新竹市政府教育處。

五、承辦單位：新竹市香山區虎林國民中學。

六、參加對象：新竹市內各國中小從事棒球運動之教師、體育組長、校隊指導教師、專任運動教練請務必參加（實習教師請勿參加）。

七、研習日期、時間、地點：

日期、時間：113年10月18日（星期五）上午07:30~下午17:30，共計8小時。

地點：虎林國中一樓視聽教室

八、參加人數：60人

九、人力需求與資格：講師1至2名

※資格:具有合格運動傷害防護師證照且有防護課程授課經歷

十、研習報名：參加人員請准予公假登記並核發研習時數八小時，請於 113 年 10 月 17 日前至本市教師研習網站報名。

十一、經費來源：由體育署專案補助。

十二、辦理本活動有功人員報請市府獎勵。

十三、本計畫經校長核可，呈請市府核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

附件一：課程表

時間	課程內容	講師	備註
7:30-7:50	報到	虎林國中服務團隊	
7:50-8:00	開場致詞	教育處長官	
8:00-10:00	一、棒球運動傷害概論 1. 運動傷害種類介紹 2. 棒球常見運動傷害與機轉介紹-腰部、臀腿部 3. 最新處理概念與防傷技術	張維綱	
10:00-10:10	休息		
10:10-12:10	二、新式動態貼布於運動傷害之概論 1. 貼布介紹 2. 棒球常見運動傷害運用方式 3. 體驗與練習	張維綱	
12:10-13:00	午餐時間		
13:00-15:00	三、專題課程：新式筋膜刀課程 1. 筋膜刀概論 2. 筋膜刀於疲勞恢復之運用 3. 筋膜刀使用之禁忌症與適應症	張維綱	
15:00-15:10	休息		
15:10-17:10	四、專題課程：筋膜刀操作練習 1. 基本手法 2. 下肢 3. 下背部 4. 上肢	張維綱	
17:10-17:30	綜合座談與研討	教育處長官	