

115 學年度新北市運動防護知能促進研習計畫

一、緣起：

- (一) 學生在學校參與體育專業團隊，除了學習體育專業技能，追求表現外，更該提升自身的運動防護知能，以利長遠健康發展。
- (二) 扶輪社本於社會責任，積極投入各項公益活動及關注社會脈動，結合各界資源，提攜學生發展，共創福祉。

二、目的：

- (一) 增強學生對運動傷害的防護知識和技能，提升學生在體育活動中的安全意識。
- (二) 促進家長與學生之間的互動，增加家庭對學生體育活動的支持與認同。
- (三) 利用社會資源，結合專業知識，提高學校體育教育的整體水準。
- (四) 建立持久且穩定的學校與社會合作平台，持續推動學生全面發展。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：新北市政府體育局、新莊中央扶輪社
- (二) 承辦單位：新北市立新泰國民中學
- (三) 協辦單位：中華民國運動徒手保健協會

四、活動時間、地點、內容及對象：

- (一) 時間：115 年 10 月 3 日，活動時間為上午 9 時至 12 時。
(活動工作人員作業時間為上午 8 時至 12 時)
- (二) 地點：新北市立新泰國民中學(地址：新北市新莊區新泰路 359 號)
- (三) 內容：運動傷害防護課程與實作、實務防護貼紮分組競賽
- (四) 對象：本市各國高中體育團隊學生及家長、帶隊教師及教練。
- (五) 報名方式：採網路報名(網址：<https://forms.gle/u59Pcy67v8WWM1d2A>)，須登入 Google 帳號，統一由業務負責人(如體育組長、教練)進入 google 表單填寫基本資料並上傳研習名單(附件:運動團隊防護知能促進研習報名表)，如有任何問題請洽新泰國中學務主任曹主任，02-29960745#300。

五、預期效益：

- (一) 學生能習得相關防護知能，在訓練的同時能察覺身體相關狀況，給予自身最好的照護。
- (二) 藉由親子之間的貼紮、按摩放鬆等治療方式，讓學生能感受父母積極認同且全力支持自己所努力之事物。
- (三) 由彼此的互助與認同，重塑青春期學生與家長間，亦師亦友齊心向上的強大羈絆。
- (四) 透過新北市政府體育局的連結，持續給予社會正向動能，讓社友所挹注的資源，直接而有力的影響教育。
- (五) 預估參與 300 人，影響潛在人口達 1200 人以上。

六、活動流程

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（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
10：00-10：30	課程二：運動營養概論 主講人：許有杉 新北市藥師公會理事長
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
11：00-11：50	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