

桃園市立仁和國民中學

104 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

學校/單位名稱	桃園市立仁和國民中學
活動名稱	安全運動榮耀仁和之戰鬥營
活動性質	體能促進及傷害防護教學與實作
活動開始日期	104.03.04
活動結束日期	104.05.27
活動天數	13 天
活動內容簡介	提供具運動傷害防護專長學生臨床實習，支援本校運動團隊訓練防護工作，精進專業能力。並讓本校體育團隊學生學習相關實務技巧，以提升訓練成效。
參加對象	本校 7-9 年級體育班學生
活動地點	仁和國中
預估學生參加人數	100 人
預估經費	100,000 元
活動聯絡人	朱金水老師
聯絡電話	03-3906626 轉 128
郵件信箱	sports566@gmail.com
學校/單位首頁	http://b2dsvr1.jhjhs.tyc.edu.tw/xoops2/

桃園市立仁和國民中學
104 年度「結合大學資源打造知識城」**實施計畫**

一、**依據**：桃園市 104 年度**結合**大學資源打造知識城實施計畫。

二、**目的**：與大學院校運動傷害防護組合作，商請運動傷害防護專業人才，以運動科學角度觀察本校體育團隊訓練內容、分析傷害主因，藉此協助本校體育團隊有效之運動傷害預防，強化相關專項體能要素，以減少運動傷害發生的機會；若傷害發生，能即時適當地處理與復健，縮短復原時間，以提升本校體育團隊學生防護專業知能及專項競技能力。

三、**辦理單位**：

- (一) 主辦單位：桃園市政府教育局。
- (二) 承辦單位：桃園市立仁和國中
- (三) 協辦單位：國立體育大學運動保健學系

四、**參加對象及預估學生參加人數**：七年級~九年級體育班學生、100 人

五、**活動性質**：體能促進及傷害防護教學與實作

六、**辦理方式**：

- (一) 提供運動保健學系具運動傷害防護專長之學生臨床實習，以定期支援本校各運動團隊訓練現場防護工作，並由經驗豐富之檢定合格運動傷害防護人員指導，從實際工作職場環境精進專業能力，並學習待人接物之工作態度。
- (二) 讓本校體育團隊學生學習相關專業能力，包括傷害預防與評估、現場處理、復健計畫的擬定執行與成效評估，以穩定身體素質提升訓練成效。

七、**活動流程**：

日期 時間	3 月份				4 月份					5 月份			
	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
14:00- 15:00	運動防護基礎理論、評估與復建課程介紹 復健計畫的擬定執行與成效評估												
15:00- 16:00	傷害預防與評估、現場處理、實際教學操作												

八、**活動時間及地點**：104 年 3 月 4 日至 5 月 27 日。

九、**組織與職掌**：

職稱	工作人員	工作執掌
營長	仁和國中王威傑校長	知識城營隊活動督導
副營長	仁和國中黃富建主任	知識城營隊活動相關聯繫事項
總幹事	仁和國中楊高密組長	知識城營隊各項活動相關資料彙整
副總幹事	仁和國中婁廣珂組長	知識城營隊各項活動相關核銷彙整
講師	國立體大陳雅琳老師	運動防護基礎理論、評估與復建課程介紹
助理講師	國立體大防護組學生	傷害預防與評估、現場處理、實際教學操作
助理講師	國立體大防護組學生	傷害預防與評估、現場處理、實際教學操作
助理講師	國立體大防護組學生	傷害預防與評估、現場處理、實際教學操作
助理講師	國立體大防護組學生	傷害預防與評估、現場處理、實際教學操作
田徑隊老師	仁和國中朱金水老師	田徑專項團隊學生運動傷害分類追蹤及管理
田徑隊教練	仁和國中吳育清教練	田徑專項團隊學生復健執行及成效評估
棒球隊老師	仁和國中莊政楓老師	棒球專項團隊學生運動傷害分類追蹤及管理
棒球隊教練	仁和國中高漢模教練	棒球專項團隊學生復健執行及成效評估
跆拳道老師	仁和國中賴盈莉老師	跆拳道專項團隊學生運動傷害分類追蹤及管理
跆拳道教練	仁和國中游旺鈺教練	跆拳道專項團隊學生復健執行及成效評估
射箭隊老師	仁和國中秦秀媛老師	射箭專項團隊學生運動傷害分類追蹤及管理
射箭隊教練	仁和國中秦秋月教練	射箭專項團隊學生復健執行及成效評估

十、其他：

(一) 本校體育班共設置有田徑、棒球、跆拳道、射箭四項團隊，學生共約 100 人，弱勢學生(原住民、中低收入及清寒)百分比超過 45%，另團隊均配置有專長合格教師一位及專任教練一位，師資陣容完備。

(二) 本校各體育團隊除共同訓練場地外均另有專屬訓練場館，運動防護設備(製冰機、紅外線、超音波及相關防護耗材)建置也趨於完備，獨缺專業運動防護人才資源。

十一、經費：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款下支列(經費概算表如附件三)。

十二、獎勵：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請市府依規定辦理敘獎。

十三、本案奉 市府核定後實施，修正時亦同。

桃園市立仁和國民中學

104 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：104 年 4 月 17 日(五)-104 年 6 月 26 日(五)

活動名稱：安全運動榮耀仁和之戰鬥營



活動始業式



防護員指導伸展



防護員指導運動復健



講師指導運動傷害評估

防護課程心得

至從上了防護課程後，對於自己的傷更懂得如何處理，更了解如何保護自己了。教我們的哥哥姐姐們都很溫柔，也很用心，不懂的地方他們會不厭其煩的一直教，教到我們完全了解為止。

每次上完課都會恍然大悟，原來自己以前做的動作都是錯的，就像拉筋原來我的身體都是歪的，拉到地方就不是正確的。還有拉筋時我的腳踝都往外斜，這樣都只拉到內側而已。這些地方哥哥姐姐們都會和我們說清楚，接著就靠自己去改進了。

對運動員來說受傷就等於禁賽，每次受傷聽到教練說要停賽，我的心就好像被刀插了一樣，所以怎麼保護自己，不讓自己受傷很重要，很多運動員都乎略了這些，才造成自己的遺憾。因為我受傷過，所以更懂得要去好好保養自己的身體，我不想留下遺憾，在他們上課時我都會很努力去記。謝謝教練讓我們有這個機會學習，更謝謝老師、學長姐的努力教導。

運動防護措施心得報告
 一開始我完全搞不懂體大的那些學長姐是來做什麼的
 後來才知道原來那些體大的學長姐是來教導我們的
 們的，所以為了讓自己更好更會保護自己要認真的學習，
 在學習的過程中有跟交我們的學姐互動聊天我覺得很開心
 也很新奇因為在跟學姐的對話中也可以學到東西。
 還很新奇的過程有跟交我們的學姐她們交會了我很多東西像是
 還要謝謝來負責射擊隊的學姐她們交會了我很多東西像是
 頭往45°的方向轉然後往下壓的動做這樣可以拉到左肩膀
 了可以讓左肩膀放鬆一點不會那麼緊，還有做跪姿身體往
 下趴左手往右邊拉這樣可以拉到背肌附近的筋一樣可以讓
 肌肉放鬆。
 體大的學長有一次有在棒球隊的打擊室裡有交我們拉
 很多筋因為有很多地方都不常拉到所以有時後會痛但是都
 有種不同的感覺所以也不錯。
 最後我還是要感謝來交我們的學長姐謝謝你們願意抽
 時間來交導我們，在這次的交導裡我學到了很多雖然我原
 本就平常受傷但是如今我又知道更多了就不容易受傷了
 ，我是時常肌肉酸痛但是有了你們的交導我就知道要怎麼
 拉了所以謝謝你們真的對我改善了很多，希望你們下次再
 來喔！

作文

九年25班

座號30 姓名彭松蕙

第一頁

國立體育大學防護課程心得

在上防護課前，我練了9年跆拳道，也有了大
 小小的運動傷害，從拉傷、扭傷、髖關節受傷、
 肌腱發炎到膝蓋積水，雖然這些都不是非常嚴重的
 運動傷害，但是都一樣會影響平常的訓練。
 直到學校安排運動傷害防護課程之後，我開始
 瞭解到原來最基本的做操與收操是會影響受傷機率
 的。防護員姊姊幫我們改了做操和收操的動作，我
 們也吸收了很多在學校吸收不到的知識，像是動態
 伸展、還有練習後如何舒緩疼痛，學會了這些，我
 們更懂得保護自己，教練也說：「一個好的運動選
 手，沒有生病受傷的權力。」所以我覺得上這個課
 是收穫非常大的，所有人都應該認真聽才是！
 最後，非常感謝學校為我們爭取這個上課機會
 ，如果有機會，希望還能繼續辦這個課程。