

109 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：109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：新竹市立香山高中

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(務必參加)(實習教師請勿參加)

七、日期、時間：109年12月16日星期三，08:00-17:00，計8小時。

八、研習地點：新竹市立香山高中圖書館

九、參加人數：60人。

十、人力需求與資格：講師1名至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

十一、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 109 年 12 月 11 日前至本市教師研習網站報名。

十二、經費來源：由體育署專案補助。

十三、辦理本活動有功人員報請市府獎勵。

十四、本計畫經校長核可，呈請市府核准後實施，修正時亦同。

109 新竹市棒球教練運動傷害防護與運動禁藥研習

課程表

時間	課程名稱
7:30-7:50	報到
7:50-8:00	開場致詞
8:00-10:00	棒球運動員的身體素質需求： 1. 健康體能要素介紹 2. 棒球競技專項體能要素介紹
10:00-10:10	休息
10:10-12:10	棒球常見的運動傷害介紹： 1. 肩部傷害介紹 2. 肘部傷害介紹
12:10-13:00	午餐時間
13:00-15:00	休息與恢復： 1. 體能與疲勞之關係 2. 超補償原則 3. 恢復手段及療法
15:00-15:10	休息
15:10-17:10	運動禁藥防制： 1. 運動禁藥之重要性 2. 運動禁藥對身體之危害 3. 運動禁藥法規
17:10-17:30	綜合座談與研討