

普通高級中學課程臺中市立臺中女子高級中等學校

114 年度區域教師研習—運動護航：貼紮技術與傷害防護全攻略

壹、計畫依據

依據教育部 112 年 7 月 25 日第 1120063122 號函辦理。

貳、計畫目的

- 一、透過進修研習與實作訓練，提升體育教師專業的運動傷害防護知能，強化其對傷害預防理論與實務的掌握，並藉由實際操作演練，提升其應對學生運動傷害的能力，將所學知識有效應用於日常教學中。
- 二、本次研習活動將深入探討運動傷害防護理論，結合「PRICE」與「PEACE & LOVE」的比較，並透過實作教學，幫助老師在不同情境下，熟練運用適切的貼紮技術。活動中將學習如何在運動課程中預防與處理常見運動傷害，並透過實踐與演練掌握貼紮技術的應用，確保學生的運動安全。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部（中教司）
- 二、主辦單位：臺中市立臺中女子高級中等學校
- 三、協辦單位：泰宇出版股份有限公司

肆、研討會內容與工作期程

- 一、參加對象：全台高中職體育科教師共 30 名。
- 二、辦理時間：114 年 3 月 4 日(二)上午 09:00~12:00。
- 三、地點：臺中女中綜合大樓 3 樓舞蹈教室。
- 四、經費：由協辦單位泰宇出版負責，參與教師之往返差旅經費由原服務學校負責。

伍、研習活動流程：

時間	活動內容	主講人
08:30-08:45	工作人員場地布置、設備確認	工作人員
08:45-09:00	研習報到、簽到	工作人員
09:00-09:05	開幕	體育組長
09:00-09:50	運動傷害防護的基本知識介紹 - PRICE 與 PEACE & LOVE 的理論及應用比較	楊幀傑講師
09:50-10:00	休息時間	
10:00-10:50	貼紮實踐與技巧演示 - 不同貼紮技術的運用 - 預防和處理運動傷害	楊幀傑講師
10:50-11:00	休息時間	
11:00-11:50	貼紮實踐練習	楊幀傑講師
11:50-12:00	QA 時間、填寫回饋表單 感謝教練、大合照	楊幀傑講師/ 工作人員
12:00	取餐點、賦歸	工作人員

陸、報名方式

- 一、 報名期間：即日起至 114 年 2 月 21 日（五）前完成報名。
- 二、 報名方式：請至教師在職進修網登入（<http://inservice.edu.tw/>），以教師方式登入帳號及密碼，→點選網頁右欄「研習資訊分類索引-依學校」中的「普通高級中學課程學科中心」→進入點選「體育」科，即可搜尋研習課程(研習代碼 4909221)→進入研習內「線上報名專區」，填寫報名所需相關欄位，待主辦單位審核通過，即順利報名成功。
- 三、 全程出席者將核發研習證明 3 小時，請按時簽到、簽退。
- 四、 研習活動聯絡窗口：體育組楊容巖組長，電話(04)2220-5108 分機 307。

柒、注意事項

一、交通位置：

- (1)自行開車：臺中市西區自由路一段 95 號。
- (2)搭 公 車：搭乘至臺中女中站。

交通位置圖：

