彰化縣115學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

國民教育輔導團健康與體育領域分團

健體領綱學習內容-「運動保健與防護教學增能工作坊」實施計畫

一、依據：

（一）教育部補助直轄市、縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。

（二）彰化縣115學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。

（三）彰化縣115學年度國教地方團整體團務計畫。

二、現況分析與需求評估：

(一)深化生理監控與科學化恢復機制

高強度運動後的生理疲勞是身體效能的暫時性下降，若缺乏精確的監測與妥善處理，過度訓練的壓力將轉化為慢性累積性傷害。因此，教學現場亟需導入科學化的恢復策略，包含主動式恢復、營養介入及充足的睡眠管理，藉此協助學員在後續訓練中維持高水準表現，有效避免因疲勞持續堆疊而導致的生理崩潰或運動過度症候群。

（二）強化運動傷害風險預防與衛教觀念

除了生理層面的恢復，更需落實運動傷害的「源頭管理」。透過專業的物理防護知識，引導教職人員與學生識別潛在的運動風險，特別是針對長期反覆動作導致的慢性勞損進行衛教。建立正確的身體動力學觀念，能讓參與者在運動過程中不僅追求表現，更能主動避開易致傷的動作模式，從根本上降低慢性傷害發生的機率。

（三）建構現場緊急應變與即時防護網絡

針對運動現場不可預見的急性傷害，應著重培養教職人員與學生的緊急應變實力與物理防護技術。透過系統化的教育訓練，建立標準化的初步評估流程（如：傷害性質判斷與分流）及即時處置觀念（如：正確的保護、壓迫與固定處置），旨在意外發生的黃金時間內精準應對，進而建構起完備且具韌性的運動安全防護網。

三、目的：

（一）強化運動生理監控與科學化恢復策略

著重深化教師對運動生理學的認知，引導學員掌握高強度訓練後的生理反應與疲勞機轉。透過介紹科學化的恢復工具與策略（如：主動式修復、筋膜放鬆與營養介入），協助教師建立精準的生理監控觀念。這不僅能有效預防過度訓練導致的慢性累積性傷害，更能指導學生在課後進行適當的自我照護，確保生理健康並維持長期的運動表現。

（二）提升防護貼紮實作技術與即時處置能力

本研習特別安排實作課程，聚焦於運動防護貼紮（Taping）與包紮技術的應用。透過情境演練，培育教師在面對扭傷、拉傷等常見運動傷害時，能迅速進行初步評估，並運用正確的加壓與固定技術進行

即時防護。藉由手把手的實務操作，確保教師在運動意外發生的黃金時間內，具備專業的應急處置實力，將傷害程度降至最低。

（三）構校園運動安全防護網與體育教學環境

除了技術面的提升，研習更致力於培養教師建構完備的校園安全防護網絡。透過運動生理知識與防護技術的整合應用，教師能針對不同運動項目（如：球類、田徑）制定預防性的安全規範，並引導學生建立正確的運動保健觀念。透過親師生共同參與的防護機制，從根本上優化體育教學環境，打造一個讓學生能安心挑戰自我、健康成長的動態校園。

四、辦理單位：

（一）指導單位：教育部國民及學前教育署、彰化縣政府。

（二）主辦單位：彰化縣立大同國民中學、彰化縣健康與體育領域輔導分團。

五、期程規劃：

項次	辦理日期	辦理地點	參加對象	研習內容	備註
1	115 年 10 月 1 日	埔心國小	國小體育課程授課教師	掌握科學恢復與貼紮技術，建構安全防護網，確保學生運動健康。	

六、參加對象及人數：

領域輔導分團員與國中小健體領域相關授課教師（12 班以上學校務必指派乙員教師參加），第一場為國小體育課教師，第二場為國中體育授課教師，每場次預計 50 人，兩場共 100 人。

七、研習課程：

(一)第一場:115 年 10 月 1 日（星期四），研習地點:埔心國小第二會議室。

時間	課程主題	主講人	備註
08:40-09:00	報到暨長官致詞	健體輔導分團	
09:00-10:00	運動與身體活動保健 運動疲勞與恢復	陳明綺 全越運動	外聘講師 1 節
10:00-10:30	茶敘休息	健體輔導分團	

10:30-12:00	運動傷害防護 貼包紮課程教學	陳明綺 全越運動	外聘講師 2 節
12:00-12:30	意見交流與問題討論	健體輔導分團	
12:30-13:30	午餐		
13:30-16:30	運動與身體活動保健課程共備: 1.議題融入核心素養課程設計 2.課程設計分組實作產出 3.專業對話與討論	健體輔導分團	健體輔導分團員

九、成效評估之實施：

研習活動中採用「教師研習滿意度問卷調查表」進行調查，活動後收回統計，進行量化分析。

(一)量化評估：各調查項目參與者滿意(非常滿意)均達 80%以上。

(二)質性評估：參與工作坊並共同實踐分享，經由發表評析與回饋省思，建立教學分享機制。

十、預期成效：

（一）透過理論與動態實作的結合，能滿足教師在第一線指導學生時，對於精準預防傷害與優化身體準備狀態的實務需求。

（二）透過學習如何識別疲勞指標，並掌握科學化的恢復策略與放鬆技巧，能有效縮短機體修復時間，達成長期規律運動與促進健康的目標。

(三)透過實際演練運動貼布與包紮技術，能有效提供關節支撐並限制過度位移，達成減少傷害發生並保障運動安全的核心目標。

本案聯絡人：兼任輔導團員　埔心國小黃志偉 8291494*103

健體輔導團行政人力　大同國中林賦杰 0972-391050