

仁德醫護管理專科學校
111 年教育優先區中小學生
【運動傷害防護夏令營】

報名簡章

一、活動目的：

透過活動課程讓國中生體驗目前於國際間推廣中的健康促進運動項目，包含地壺、搖晃棒及高智爾球，並建立對於常見運動傷害的預防，與急救防護的概念，以及學習傷後簡易自我處置之實作技能與復健方法，並建立自主學習的動機與正面積極態度。

二、活動內容與實施方式：

(一)對象人數：30 人為限（以完成報名先後順序為主）

(二)報名費用：免費

(三)活動時間：111 年 08 月 8~10 日(星期一~三)共三日 08:30 至 16:30

(四)活動地點：仁德醫護管理專科學校

(五)報名方式：報名網址：<https://forms.gle/1ZU3sZDHKGAvRMWp8>

(六)報名截止日：即日起至 111 年 7 月 29 日

(七)指導單位：教育部、仁德醫護管理專科學校課指組

(八)主辦單位：仁德醫護管理專科學校復健科、運動傷害防護社

(九)合辦單位：苗栗縣立維真國民中學

三、活動內容與實施方式：

(一)報到與上課地點：仁德醫專復健科閱覽室(復技大樓一樓)

(二)活動流程：

第一天	
時間	活動內容
08:00~08:30	報到
08:30~08:50	開幕式長官致詞
08:50~09:00	開場舞
09:00~09:30	小隊時間(團康遊戲)
09:30~11:30	地壺比賽體驗
11:30~13:00	午餐
13:00~14:50	“認識上下肢關節與肌肉”闖關遊戲
15:00~15:50	彈力帶肌力訓練
16:00~16:30	小組成績總結與心得分享
16:30	賦歸
第二天	
08:00~08:30	報到
08:30~09:00	運動員健康照護團隊小劇場
09:00~09:30	小組分享你想當哪個角色呢?(角色分析)
09:30~11:30	常見運動傷害預防與急救處置
11:30~13:00	午餐
13:00~14:30	運動按摩與伸展運動
14:30~16:00	高智爾球比賽體驗
16:00~16:30	小組成績總結與心得分享
16:30	賦歸
第三天	
時間	活動內容
08:00~08:30	報到
08:30~09:30	搖晃棒體驗
09:30~11:30	上肢運動貼紮
11:30~12:00	小組比賽
12:00~13:30	午餐
13:30~15:30	下肢運動貼紮

15:30~16:00	小組比賽
16:00~16:30	結業式(頒獎與頒發結業證書)
16:30	賦歸

四、注意事項：

1. 報名參加活動學員三天需全程參與方能領取研習證明。
2. 請先自行評估健康情況，並請自備口罩使用，若於活動前三天出現發燒、不明原因腹瀉、味覺或嗅覺喪失或類流感症狀請避免參加。
3. 參加學員需於活動當天測量體溫，若額溫 ≥ 38 度或其他身體不適則避免參加。
4. 活動當天需填妥「健康聲明書」。
5. 活動當天請維持社交距離、全程配戴口罩、留意衛生禮節並常以肥皂洗手。
6. 若活動中出現身體不適請告知師長並前往本校衛保組健康中心進一步處理。
7. 請學員們留意言行舉止，以輕便穿著為宜，並自備環保水壺或餐具。
8. 本活動備有本校至火車站之接駁專車服務，請務必確實填寫交通方式及上下車地點。
9. 若因不可抗拒因素(如颱風)而停止辦理活動。
10. 若活動當天因出現身體不適而無法參加，或有任何問題，請電話聯繫本校復健科 037-730947 或(037)728855 分機 7213，聯絡人:胡媿婷，電子郵件:
p01616@gm.jente.edu.tw。