

## 新北市新店區北新國小110學年度運動傷害防護實施計畫

### 壹、依據：

- 一、「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法」第17條。
- 二、「高級中等以下學校體育班設立辦法」第15條第3項。

### 貳、目的：

- 一、提升運動傷害預防與急救之專業知識，增進運動選手、教練及體育相關教師正確的運動傷害處理及疲勞恢復之相關知能。
- 二、減低運動意外傷害之發生，進而達到增進選手運動能力、保障選手運動安全。
- 三、學童在校期間內因故發生緊急運動傷害時，能適時予以妥善處理及得到最好的照護，並將傷害減至最低程度。

### 參、運動傷害防護小組組織及運作情形：

職 稱	姓 名	職 務 分 掌
校 長	施裕明	綜理本校有關校園運動傷害防護之督導及執行之責。
學務主任	陳建樹	負責本校校園運動安全之推展與計畫之擬定、執行、考核。
體育組長	李俊璋	配合實施運動傷害防護教學計畫，包括計畫宣導、教學資料的蒐集與展覽。
教學組長	蔡以新	於體育課程及相關活動中，規劃融入運動傷害防護預防與實作觀念
設備組長	陳立心	校園安全巡邏、體育設施維護及更新、製作安全標語等事務，以提昇學校運動安全環境。
校 護	陳雪鳳 張家蕙	協助辦理相關運動安全及傷害防護宣導活動及醫療協助。
體育老師 教 練	喬家樂 劉東閔 陳彥文 林子維 林峻禾 徐祥銘 黃于寧	協助辦理相關運動安全及傷害防護宣導活動及醫療協助。 ※其中劉師具有丙級運動防護員證照。

肆、計畫期程：111年1月1日起至111年12月31日止。

伍、計畫內容：

- 一、防護觀念之教育訓練：參與研習與教育訓練，給予選手、教練正確的觀念，包括受傷後該如何治療，治療後如何復健，有系統、有組織、有目的的讓選手及教練對運動傷害有一完整瞭解。
- 二、健康資料庫管理：調查每一位選手身體狀況及家族病史，建立詳細資料庫，可就選手問題通盤掌握，針對選手狀態對教練做出最佳建議，以期許選手在比賽場上能發揮最大戰鬥力，並能將運動傷害減至最輕。
- 三、傷後照顧及處置：一旦發現選手受傷後需要緊急處置，給予最妥善的照顧及協助，以及早讓選手回到練習場上，避免因不當的處置或不處理而影響選手的發揮。

陸、實施辦法：

- 一、學童在校期間的安全，應由全體教職員工依分工共同負責。
- 二、上體育課或實施體育訓練時，老師或教練需指導學生或選手確實完成熱身活動，以避免學童發生運動傷害。體育相關課程中應納入運動防護之「預防」與「急救處置」之專業知識。
- 三、學童運動傷害處理僅止於簡易救護技術操作，不能提供口服藥或侵入性醫療行為。
- 四、健康中心應建立全校師生的緊急聯絡資料，並添購標準設備及隨時補充必需藥材。
- 五、教職員工發現學生發生緊急運動傷害時，應主動、迅速通知健康中心或級任導師處置。
- 六、教導學生在校內若運動後發現身體不適現象時，應隨時告知老師或健康中心，以便學校及早做最適當的處理。
- 七、運動傷害情況輕微者由健康中心做適當處置，再返回教室上課或留健康中心休息，若無法妥善處置或恢復，則聯絡家長帶回就醫。
- 八、運動傷害情況危急者，緊急處理後由行政人員或校護（職務代理人）送醫，並陪伴照

顧，級任導師應立即通知學童家長前往醫院。護送人員給予公假排代。

九、學童送醫後，請級任老師密切與家長保持聯繫，協助家長辦理平安保險理賠事宜。

十、護理師請假時，職務代理人依序為衛生組長→學生活動組長→學務主任。

十一、請級任老師了解學生受傷原因，若事情牽涉較廣，不易協調時，請盡快與學務處聯繫，由學校行政人員及家長代表處理。

十二、緊急送醫經費由總務處籌措經費代墊之，若因特殊狀況該款項無法歸還時，需檢具收據會各相關單位報銷，由學校相關科目支付。

十三、推廣及實施相關運動傷害預防與急救之教育與研習。

十四、護送就醫應送至全民健保特約醫院，遇大量傷患時應以分送為原則，不應集中一家醫院。

柒、運動傷害及運動意外事件緊急處理流程圖：如附件一。

捌、運動傷害設備物品：肌內效貼布、彈性繃帶、皮膚膜、運動軟膏、冰袋、肌樂、冷凍劑、白貼、護具(護踝、護膝、護肘)、外傷處理用品(棉棒、OK 蹦、優碘、面速力達母)、製冰機。

玖、緊急醫療機構聯絡網：

醫療機構名稱	地址	電話	備註
新北市新店區衛生所	新北市新店區 北新路一段 86 號 12樓	2911-3984#111	
天主教耕莘醫療 財團法人耕莘醫院	新北市新店區中正路362號	22193391	
佛教慈濟醫療 財團法人台北慈濟醫院	新北市新店區建國路289號	6628-9779	

拾、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
體育組長 李俊瑋

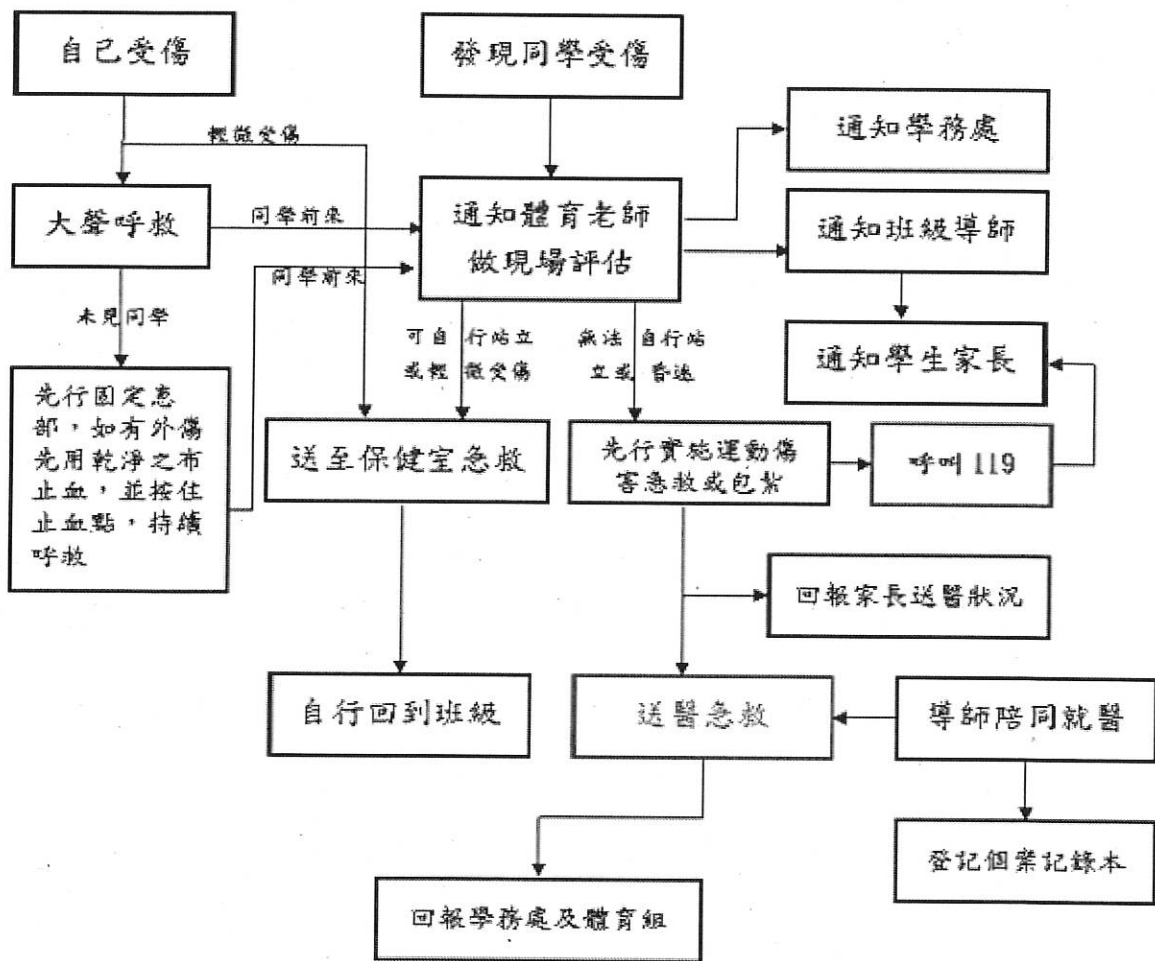
學務主任：

教師兼  
學務主任 陳建樹

校長：

校長施裕明

附件一



## 體育課上課暖身建議

1. 頸部繞環(轉脖子)：4個8拍
2. 向上伸展：雙手十指緊扣向上伸，4個8拍
3. 左右側彎：雙手十指緊扣向左向右伸展，左邊4個8拍，右邊4個8拍
4. 壓手臂：左手4個8拍，右手4個8拍
5. 曲肘：手肘向左向右曲肘，左邊4個8拍，右邊4個8拍
6. 上甩手：身體左右轉把手往上甩，4個8拍
7. 大臂繞環：順時針轉4個8拍，逆時針轉4個8拍
8. 腰部繞環：順時針轉4個8拍，逆時針轉4個8拍
9. 膝部繞環：順時針轉4個8拍，逆時針轉4個8拍
10. 高壓膝：一腳微彎，一腳伸直，左邊4個8拍，右邊4個8拍
11. 低壓腿：一腳深蹲，一腳伸直，左邊4個8拍，右邊4個8拍
12. 手腕腳踝：手腕轉圈，腳踝轉圈，左腳4個8拍，右腳4個8拍
13. 開合跳