

## 國立屏北高級中學 函

地址：90741屏東縣鹽埔鄉彭厝村屏北路一段1號

聯絡人：丁佩萱

電話：08-7937493分機526

傳 真：08-7934077

電子郵件：syuan@ppsh.ptc.edu.tw

受文者：屏東縣立高樹國民中學

發文日期：中華民國115年5月21日

發文字號：屏北教字第1150200123號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：115運動傷害防護研習計畫完免研習計畫-國中端學生.pdf、運動傷害防護貼紮講座-家長同意書.pdf (115A201692\_1\_21134201175.pdf、115A201692\_2\_21134201175.pdf)

主旨：敬邀貴校師生參加本校辦理「運動傷害防護貼紮講座」活動，詳如說明，請查照。

說明：

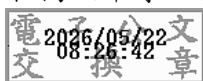
- 一、依本校「114學年度第二期高級中等學校辦理學習區完全免試入學資源挹注計畫之子計畫B3-2：跑跳閱讀計畫」辦理。
- 二、目標：
  - (一)提升本校及鄰近國中教師、學生運動傷害防護意識。
  - (二)建立師生運動防護之正確觀念、處理及貼紮技術。
- 三、講座時間：115年5月27日(三)14:10-18:10，計4小時。
- 四、講座地點：本校綜合教室。
- 五、參加對象：本校師生及鄰近國中學生、隨隊教師，共計50人。
- 六、報名方式：請填寫Google表單報名並連同家長同意書(國中生必繳)一併繳交。<https://reurl.cc/YDboWx>

七、承辦聯絡人：屏北高中體育組羅嫻老師(08-7937493分機  
#533)

八、請准予參加講座教師、學生公假登記。

正本：屏東縣立明正國民中學、屏東縣立中正國民中學、屏東縣立公正國民中學、屏東縣立鶴聲國民中學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣立長治國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立鹽埔國民中學、屏東縣立九如國民中學、屏東縣立里港國民中學、屏東縣立高樹國民中學、屏東縣立高泰國民中學、屏東縣立內埔國民中學、屏東縣立竹田國民中學、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立泰武國民中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣私立美和高級中學、國立內埔高級農工職業學校

副本：



裝

訂

線



國立屏北高級中學 114 學年度  
高級中等學校辦理學習區完全免試入學資源挹注計畫

子計畫： B3-2 跑跳閱讀

運動傷害防護貼紮講座計畫

一、 目標：

- (一) 提升本校及鄰近國中教師、學生運動傷害防護意識。
- (二) 建立師生運動防護之正確觀念、處理及貼紮技術。

二、 主辦單位：國立屏北高級中學

三、 時間： 115 年 5 月 27 日(星期三) 14:10-18:10

四、 地點：本校綜合教室

五、 參加對象及人數：本校學生教師及鄰近國中學生、隨隊教師，共計 50 人

六、 報名方式：請填寫 google 表單報名並連同本同意書(國中生必繳)一併繳交。

七、 承辦聯絡人：屏北高中體育組羅嫻老師(08-7937493分機#533)

八、 課程內容及日程表：

- (一) 運動貼紮之基礎操作原理與應用時機。
- (二) 運動貼紮實際操作。
- (三) 課程日程表：

時 間	內 容	備 註
14:10-14:20	報到	領取材料、場地說明
14:20-15:20	貼紮原理大解密	貼紮種類介紹(白貼 vs. 肌貼)、 力學原理、皮膚過敏注意事項
15:20-16:20	實作一：上肢防護	手腕固定、大拇指支撐(常見於籃球、排球運動傷害)
16:20-16:30	中場休息	講師個別指導
16:30-17:50	實作二：下肢防護	足踝預防性貼紮(預防翻船)、膝

		蓋支持
17:50-18:10	綜合討論與 Q&A、賦歸	錯誤姿勢糾正、場地復原

九、 講師基本資料：外聘講師：中正高中防護員-陳思婷。

十、 注意事項：

(一)本活動由本校投保公共意外責任險，參與者之個人平安保險或額外傷害保險，請由所屬原學校自行負責投保或由參與者個人辦理。

(二)講座涉及實際操作，應遵守現場講師與工作人員指導，避免操作不當造成傷害。建議學生當日穿著輕便運動服飾。

(三)如有任何疑問，請於上班時間電洽本校體育組 08-7937493 分機 533。

• 附件二

## 【運動傷害防護貼紮講座】家長同意書

親愛的家長您好：

為了增進學生運動安全觀念，並學習正確的傷害防護與貼紮技術，本校特別辦理此專題講座。誠摯邀請對運動防護有興趣的同學踴躍報名參加。

### 一、活動資訊

- (一) 活動名稱：運動傷害防護貼紮講座
- (二) 活動時間：115年5月27日(星期三) 14:10-18:10，計四小時
- (三) 活動地點：本校綜合教室
- (四) 參加對象及人數：本校學生教師及鄰近國中學生、隨隊教師，限額**50名**(依報名時間先後順序錄取，額滿為止)
- (五) 交通方式：由家長自行接送或教師統一帶隊(本校不安排車輛接送)

### 二、報名與繳件須知



- (一) 報名手續：請填寫 google 表單報名並連同本同意書(國中生必繳)一併繳交。
- (二) 截止日期：請於**5/22(五)**前完成報名與繳件。
- (三) 繳交方式：
  - 紙本：親自繳交至本校**體育組**。
  - 傳真/掃描：傳真至**08-7938760**，發送後請務必來電確認是否收到，方視為報名完成。
- (四) 強制規範：凡未繳交家長同意書者，一律禁止參加本講座，以維護學生安全與相關權益。

### 💡 溫馨提醒

- (一) 本活動由本校投保**公共意外責任險**，參與者之個人平安保險或額外傷害保險，請由所屬原學校自行負責投保或由參與者個人辦理。
  - (二) 講座涉及實際操作，應遵守現場講師與工作人員指導，避免操作不當造成傷害。建議學生當日穿著輕便運動服飾。
  - (三) 如有任何疑問，請於上班時間電洽本校體育組**08-7937493**分機533。
- 

### 三、家長同意回條

本人(家長/監護人) \_\_\_\_\_ 已閱讀並了解上述活動內容，同意讓學生(學校名稱：\_\_\_\_\_)班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_)參加5/27(三)本校辦理之「運動傷害防護貼紮講座」，並承諾將自行負責或安排其往返活動地點之交通事宜。

學生姓名： \_\_\_\_\_

家長/監護人簽章： \_\_\_\_\_ 緊急連絡電話： \_\_\_\_\_

中 華 民 國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日