

--111 年教育部高教深耕計畫—

運動保健實踐創課

運動防護教育棒助小英雄

活動主題：活動自如的鑰匙—從運動恢復到啟動準備

1. 運動恢復：筋膜鏈伸展與工具按摩
2. 啟動準備：弱連結肌肉活化與動態熱身

執行單位：國立體育大學運動保健學系

協辦單位：中華民國台灣運動民族棒球運動發展協會

合作單位：花蓮縣立三民國中、化仁國中、平和國中、光復國中、瑞穗國中、
台東縣立桃源國中、卑南國中、新生國中、泰源國中、賓茂國中、
台東大學附屬台東體中、國立玉里高中，共 12 校

一、活動緣起與重要性

運動訓練刺激人體恆定性，誘發超補償效果，達到身體功能的正增強效果，但每個人能負荷強度不同、每個人每天的狀態可能波動，因此訓練成效與運動傷害經常是一線之隔。不管是職業選手抑或學生運動員都必須了解自己的身體狀況，並學習調整自我狀態，及時進行處理。

運動時人體結構環環相扣、相輔相成，訓練過程大量運用肌肉與筋膜，但若在練習後沒有適當放鬆來緩解緊繃的肌肉筋膜，日積月累之下，可能成為運動傷害潛在風險，也會影響／限縮了該有的關節活動度，不僅可能影響力量與速度的發揮，也可能因某一主責活動的區域缺乏活動能力，可能造成應穩定的關節放棄應有的穩定去代償／彌補活動的不足，甚至進而造成一連串的失衡狀態，因此疼痛的位置，可能也是受害區域，透過整體動作執行過程，發現可能的受限與鬆弛。

110 年我們秉持「未傷先防，已傷防重，傷後防復」精神，與中華民國台灣運動民族棒球運動發展協會合作，為花東地區有原住民專任運動教練任教之學校的棒球隊學生們規劃上肢肌肉功能調整與傷害預防的課程教學與實際操作，從功能動作觀察開始協助教練與運動員發現潛在的活動度限制，提供肌肉動力鍊與軟組織功能鍊之軟組織恢復實務做法來解決可能的組織限制，再將弱連結

肌肉活化，整合肢體的可動性及穩定性，維持良好肌肉張弛有度狀態進行訓練。

今年，我們希望優化去年內容，帶入更多簡便易行的工具及新知，並加入下肢的肌肉功能調整內容，希望基層運動員持續累積及建立運動防護知能。

同時，秉持大學教育應以培育對社會有用、能解決問題、具有跨領域綜整能力人才為第一要務，藉由 110 年計畫執行學生帶領新秀，透過重視問題或目標導向學習課程設計及自主活動之參與，激發學生學習動機，在腦力激盪中創新翻轉，提供學生學習多元彈性自主空間，從每一次的嘗試中成長與再創新，以創造高教價值，讓學生感受「被社會需要」並樂於學習，成就每一位學生在活動中設定的目標，帶動團隊活力。

二、服務單位與執行日期：日程表如附件一

三、活動參與人員

(一) 帶隊(指導)老師：陳雅琳

(二) 第二年計畫參與學生

運動保健學系四年級學生 6 人

1083041 彭麗錦 1083044 林欣醇 1083034 黃欣怡 1083013 吳宜學
1083014 曾俊翔 1083023 林佰岳

體育推廣學系五年級學生 1 人

1075005 潘兆揚

(三) 第一年計畫參與學生

運動保健學系三年級學生

1083046 周宏暉 1093003 王郁紘 1093005 許騰文 1093009 翁景德
1093011 劉威廷 1093014 王漢堂 1093015 謝懷媛 1093016 顏伶霓
1093024 林俊圻 1093026 陳羿璇 1093037 葉瑩瑩 1093044 楊采靜
1093050 黃苡晴 1093053 李方筑

四、執行內容

(一) 功能動作簡易檢測：觀察四肢與軀幹之動作執行過程可能之關節活動限制與不良動作模式，協助運動員了解自身之不良／效率不彰之功能動作，及這些不良的功能動作之可能潛在傷害風險。

(二) 運動恢復－筋膜鏈伸展與工具按摩

(三) 啟動準備－弱連結肌肉活化與動態熱身

五、分工

(一) 執行單位：國立體育大學、

1. 人力－國立體育大學運動保健學系師生
2. 教材與器材－國立體育大學運動保健學系
3. 經費－

(1) 國立體育大學高教深耕計畫支應帶隊教師教師、大學部參與學生保險、住宿費與雜費、活動期間；

(2) 大學部參與學生之往返交通費、當地交通接駁所需費用由中華民國台灣運動民族棒球運動發展協會安排。

(二) 合作單位：

1. 地點與器材－有廣大無障礙之可實務操作空間（韻律教室、體育館...）、擴音設備、延長線；學校／學生若有泡棉滾桶、按摩球、慣用之肌肉放鬆器材，請準備。
2. 參與對象－該校與鄰近地區學校運動代表隊師生，建議以 50 人為限。
3. 時間－雙方討論

六、預期目標

(一) 對本校系與參與學生：

1. 培養學生整合及應用所學機會，實踐學用合一；
2. 展現本校系推己及人的社會責任。
3. 培養本系所學生之社會責任；

(二) 對合作單位：

1. 提供運動員了解自身肌肉慣性作用型態，並透過彙整資料，提供教練該團隊學生功能動作下關節活動狀況。
2. 教導運動員了解其自身應加強放鬆肌群及放鬆方法；應強化肌群、應如何確實執行正確動作，以達到肌肉均衡作用效果。
3. 建立教練與學生有關運動防護知能。

--111 年教育部高教深耕計畫--

運動保健實踐創課之運動防護教育棒助小英雄計畫日程表

第一梯次

	上午		下午	住宿
7月15日 (星期五)	確認器材		出發：機場捷運 桃園→台北 火車 台北→台東	台東
7月16日 (星期六)	運動防護教育棒助小英雄 泰源國中 (51人)	午餐		台東
7月17日 (星期日)	運動防護教育棒助小英雄 卑南國中 (43人)	移動	運動防護教育棒助小英雄 泰源國中 (51人)	台東
7月18日 (星期一)	追蹤卑南國中活動後情況	移動	追蹤泰源國中活動後情況	台東
7月19日 (星期二)	運動防護教育棒助小英雄 賓茂國中 (33人)	午餐	運動防護教育棒助小英雄 賓茂國中 (33人)	台東
7月20日 (星期三)	整理器材		賦歸：火車 台東→台北 機場捷運 台北→桃園	***

第二梯次

	上午	中午	下午	住宿
7月22日 (星期五)	確認器材		出發：機場捷運 桃園→台北 火車 台北→台東	台東
7月23日 (星期六)	運動防護教育棒助小英雄 台東體中、桃源國中 (60人)	用餐	運動防護教育棒助小英雄 台東體中、桃源國中 (60人)	台東
7月24日 (星期日)			移動：火車自台東→花蓮	花蓮
7月25日 (星期一)	運動防護教育棒助小英雄 平和國中 (15人)			花蓮
7月26日 (星期二)	運動防護教育棒助小英雄 光復國中 (25人)			花蓮
7月27日 (星期三)			賦歸：搭火車自花蓮→台北、 機場捷運台北→桃園	**

第三梯次

	上午	中 午	下 午	住 宿
8 月 8 日 (星期一)		出發：機場捷運 桃園→台北、 火車自台北→花蓮		花蓮
8 月 9 日 (星期二)			運動防護教育棒助小英雄 化仁國中 (28 人)	花蓮
8 月 10 日 (星期三)	運動防護教育棒助小英雄 新生國中 (24 人)	用 餐	運動防護教育棒助小英雄 新生國中 (24 人)	花蓮
8 月 11 日 (星期四)		移 動		花蓮
8 月 12 日 (星期五)	運動防護教育棒助小英雄 玉里高中+三民國中 (50 人)	午 餐	運動防護教育棒助小英雄 玉里高中+三民國中 (50 人)	花蓮
8 月 13 日 (星期六)	運動防護教育棒助小英雄 瑞穗國中 (22 人)	午 餐	運動防護教育棒助小英雄 瑞穗國中 (22 人)	花蓮
8 月 14 日 (星期日)		賦歸：搭火車自花蓮→台北、 機場捷運台北→桃園		***

--111 年教育部高教深耕計畫—
運動保健實踐創課
培訓驗收日程表

第一梯次

	上午 9:00-12:30	13:30-17:00	18:00-21:00
7/12 (二)	上肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
7/13 (三)	下肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
7/14 (四)	「整合」試教驗收 與修正	「整合」試教驗收 與修正	器材打包

第二梯次

	上午 9:00-12:30	13:30-17:00	18:00-21:00
7/19 (二)	上肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
7/20 (三)	下肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
7/21 (四)	器材交接 第一梯次活動經驗 分享	上肢與軀幹「整 合」試教驗收與修 正	下肢「整合」 試教驗收與修正

第三梯次

	上午 9:00-12:30	13:30-17:00	18:00-21:00
8/4 (四)	上肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	上肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
8/5 (五)	下肢與軀幹 「抑制」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「活化」試教驗收 與修正	下肢與軀幹 「抑制」與「活 化」試教與指導
8/6 (六)	「整合」試教驗收 與修正	「整合」試教驗收 與修正	器材打包

