

# 101 年度運動急救訓練研習會第一梯次參加辦法

- 一、宗旨：為增進教師與學生對於運動傷害預防與急救之專業知識，加強面對突發傷害事故之緊急處理能力，特辦理此研習活動。
- 二、指導單位：教育部
- 三、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、聖母醫護管理專科學校
- 四、協辦單位：台灣運動傷害防護學會
- 五、日期：101 年 4 月 6 日（星期五）至 8 日（星期日）
- 六、地點：聖母醫護管理專科學校（宜蘭縣三星鄉三星路 2 段 265 巷 100 號）
- 七、研習內容：
  - （一）運動急救與骨骼肌肉傷害概論
  - （二）喉胸腹部傷害與運動相關急症
  - （三）頭部與脊椎傷害管理
  - （四）頭部與脊椎傷害管理實作
  - （五）常見的下肢骨骼肌肉傷害
  - （六）常見的上肢骨骼肌肉傷害
  - （七）常見的運動傷害處理之綜合演練
- 八、舉辦方式：
  - （一）專題演講：邀請學者專家針對本研習內容進行教學。
  - （二）分組實習：針對所教授之技術進行分組練習。
  - （三）綜合座談：針對本研習內容進行討論。
  - （四）資訊與輔助用品展示：體育相關書籍與各類輔助用品之展示。
- 九、日程表：如附件一
- 十、參加對象：大專院校學生、各級學校教職員及社會相關人士
- 十一、參加人數：每梯次 100 人
- 十二、報名費：每人 1,500 元（含研習手冊及午餐）
- 十三、報名表：如附件二
- 十四、預期成效：了解運動場館可能發生的傷害及擬定緊急應變處理計畫，以維護運動環境的安全、預防傷害之發生，且具備快速、正確的傷害處理能力。
- 十五、備註：
  - （一）因故無法參加請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
  - （二）參加學員請向所屬單位申請公（差）假。
  - （三）研習期間供應午餐，交通方面請至羅東火車站前站旁之國光客運羅東車站前往聖母護專，車程約 15 分鐘（檢附「羅東一天送埤」班車時刻表），住宿方面請自行處理（建議洽尋羅東火車站附近之旅館）。
  - （四）參加學員於報到時繳交一寸相片 2 張。
  - （五）全程參與者由大專體總頒發研習證書。
  - （六）全程參與者可參加運動急救檢核測驗（檢核費 500 元），項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者由台灣運動傷害防護學會核發運動急救證。

附件一

## 101 年度運動急救訓練研習會第一梯次日程表

時 間	內 容	主持（講）人
第一日 （五）	13:00~13:30	報 到
	13:30~13:40	始業式
	13:40~15:10	運動急救及骨骼肌肉傷害概論
	15:30~17:00	喉胸腹部傷害與運動相關急症
第二日 （六）	09:00~10:30	頭部及脊椎傷害管理
	10:50~12:20	頭部及脊椎傷害管理實作
	12:20~13:20	午 餐
	13:20~15:00	常見骨骼肌肉傷害介紹
	15:20~17:00	骨骼肌肉傷害處理與實作
第三日 （日）	09:00~09:50	常見運動傷害處理之綜合演練
	10:00~11:30	
	11:30~12:00	綜合座談與結業式
	12:00~13:00	午 餐
	13:00~17:00	運動急救檢核測驗

## 101 年度運動急救訓練研習會第一梯次報名表

學 校 / 單位名稱					
姓 名		職 稱		膳 食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓 名		職 稱		膳 食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓 名		職 稱		膳 食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓 名		職 稱		膳 食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
通 訊 處	地址：□□□□ 電話或手機：				
日期地點	日期：101 年 4 月 6 日（星期五）至 8 日（星期日） 地點：聖母醫護管理專科學校（宜蘭縣三星鄉三星路 2 段 265 巷 100 號）				
費 用	<input type="checkbox"/> 每人 1,500 元（含研習手冊及午餐） <input type="checkbox"/> 檢核費每人 500 元				
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 3 月 26 日（星期一）前傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款；地址：104 台北市朱崙街 20 號 12 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： <a href="http://www.ctusf.org.tw">http://www.ctusf.org.tw</a> ）。				
備 註	<p>一、因故無法參加請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。</p> <p>二、參加學員請向所屬單位申請公（差）假。</p> <p>三、研習期間供應午餐，交通方面請至羅東火車站前站旁之國光客運羅東車站國光客運羅東車站前往聖母護專，車程約 15 分鐘（檢附「羅東一天送埤」班車時刻表），住宿方面請自行處理（建議洽尋羅東火車站附近之旅館）。</p> <p>四、參加學員於報到時繳交一寸相片 2 張。</p> <p>五、全程參與者由大專體總頒發研習證書。</p> <p>六、全程參與者可參加運動急救檢核測驗（檢核費 500 元），項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者由台灣運動傷害防護學會核發運動急救證。</p>				

# 國光客運羅東車站各線班車時刻表(羅東站)

100.3.7生效

南方澳--頭城		羅東--台北		羅東--天送埤		羅東-大洲-三星		羅東-岳明(親水公園)	
南方澳開	頭城開	羅東開	台北開	羅東開	天送埤開	羅東開	三星開	羅東開	岳明開
05:55	06:00	04:38宜蘭開	08:20	05:25	06:00	05:50	06:25	05:50	06:25
06:30	06:30	05:20	09:20			06:30	07:05	07:20	07:55
07:00	07:00	06:35南方澳開	10:20	06:05	06:40	07:40	08:15	08:00	08:35
07:30	07:30	10:20	14:20	06:40	07:15	08:10	08:45	08:40	09:15
08:00	08:00	12:20	16:20	07:20	07:55	09:20	09:55	09:20	09:55
08:30	08:30	13:20	17:40	08:00	08:35	10:40	11:15	10:30	11:05
09:00	09:00	16:20	20:20	08:40	09:15	12:30	13:05	11:40	12:15
09:30	09:30			09:20	09:55	14:00	14:35	13:00	13:35
10:00	10:00			10:00	10:35	16:25	17:00	14:20	14:55
10:45	10:45	羅東--梨山(經武陵農場)		11:15	11:50	18:00	18:35	15:15	16:05
11:00至羅東	11:00至宜蘭	羅東開	梨山開	12:00	12:35	19:20	19:55	16:25	17:00
11:30	11:30	06:35	08:30	13:20	13:55	20:50	21:25	17:40	18:15
12:15	12:15	12:20	13:30	14:40	15:15			19:00經清水	19:45
12:30至羅東		經棲蘭苗圃		15:20	15:55			19:50	20:25
13:00	13:00			15:50	16:25			20:30經清水	21:15
13:45	13:45			16:20	16:55	羅東-寒溪(經梅花湖)		22:00	22:35
14:30	14:30	羅東-南山村		17:05	17:40	羅東開	寒溪開		
15:15	15:15	羅東開	南山村	17:40	18:15	06:00	06:30	羅東-清水-南方澳	
16:00	16:00	15:40	07:20	18:30	19:05	07:30	08:00	羅東開	南方澳開
16:30	16:30			19:10	19:45	09:30	10:00	05:50	06:55
17:00	17:00	羅東--太平山(經仁澤)		19:50	20:25	11:00	11:30	06:50	07:55
17:30	17:30	羅東開	太平山開	20:30	21:05	12:30	13:00	07:50	08:55
18:00	18:00	09:45	15:30	21:00	21:35	15:20	15:50	09:00	10:05
18:30	18:30	逢例假日開 經棲蘭苗圃		21:40	22:15	16:50	17:20	10:20	11:25
19:00	19:00			22:10	22:45	18:30	19:00	11:00	12:05
19:45	19:45							12:30	13:35
20:00至羅東	20:00至羅東	羅東--牛鬥		羅東--智腦		羅東--松羅		13:40	14:45
20:30	20:30	羅東開	牛鬥開	羅東開	智腦開	羅東開	松羅開	15:20	16:25
21:00	21:00	05:50	06:50	05:10	06:30	17:55	18:55	17:30	18:35
21:45至宜蘭	21:45	10:30	11:30	12:20	13:40			經傳藝中心	
		12:50	13:50	16:30	17:50				
								蘇澳--永樂	
								07:00	07:15
								07:30	07:55
								08:10	08:40
								08:55	09:25
								09:40	10:10
								10:25	10:55
								11:10	11:40
								11:55	12:20
								12:35	15:35
								15:50	16:30
								16:45	17:20
								經木屐館	