

彰化縣棒球選手練習數據及應用計畫

運動科技應用工作坊

一、指導單位：運動部

二、主辦單位：彰化縣政府、國立臺灣體育運動大學

三、辦理時間：115 年 10 月 3 日（六）上午 9 時至 16 時

四、辦理地點：彰化縣和東國小-視聽教室

五、報名方式：網路報名，報名網址

(<https://forms.gle/NpZDp3uChNTRK4Cg7>)

六、工作坊主題內容：

日期：10/3 地點：和東國小-視聽教室	
上午課程 講師：徐樂 執行長	
09:00-09:30	場地布置
09:30-10:00	報到
10:00-11:00	1-1、從運動科學的視角看投球動作
	1-2、投球的生物力學分析
11:10-12:10	2-1、投手數據科技專題：檢測數據解讀(以 Rapsodo 為例)
	2-2、球路設計基本概念
下午課程 講師：許芳瑜 物理治療師	
13:30-14:30	1、常見棒球運動傷害：上肢、下肢
	2、運動傷害預防策略
14:40-15:40	3、運動恢復的重要性：需要休息的警訊
	4、按摩放鬆實際操作：上肢、下肢、工具輔助（滾筒、按摩球）
15:40-16:00	簽退及場復