

正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 運動傷害與急救 (生命科學類)
(英文) Sport Injury and First Aids

開課時間：103 學年度第 2 學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：柳居豐

上課時段：星期二下午 6.7 節

一、教學目標：

培養學生了解運動傷害的發生原因，發生部位的特性，發生傷害後的緊急處理，以避免運動傷害，降低運動傷害的療程。

二、課程內容

週次	授課內容
第一週	課程介紹、規定及給分方法；運動傷害定義與分類
第二週	人體組織、肌肉骨骼及關節介紹
第三週	運動傷害發生的原因分析
第四週	創傷之基本急救技術
第五週	固定、包紮與貼布
第六週	冷熱療法與特殊治療
第七週	肌肉關節的受傷與復健
第八週	環境引起之傷害
第九週	期中考
第十週	突發性疾病的威脅
第十一週	一般性與特殊性的運動傷害
第十二週	頭頸部、胸腔的運動傷害
第十三週	腹腔、骨盆腔的運動傷害
第十四週	軀幹、脊椎與頭部的運動傷害
第十五週	手部、臂部與肩部的運動傷害
第十六週	足部、踝與膝部的運動傷害

第十七週	運動傷害的預防原則與策略
第十八週	期末考

三、上課方式：

1. 口頭講授
2. 示範講解
3. 分組演練

四、教學評量：

1. 《平時考》：50%
2. 隨堂筆試、技術及包紮（40%）
3. 個人書面報告（10%）
4. 《期中考》：20%
5. 《期末考》：30%
6. 《其他》：上課精神、態度、勤惰（加或減分）

五、指定教科書：運動傷害與急救，華格納企業（2003年10月）。

六、參考書：

1. 運動傷害臨床指南 藝軒圖書出版社。
2. 運動傷害防治事典，作者葉文凌，文經出版社。
3. 楊天放（民82）運動傷害。
4. 賴金鑫（民72）運動醫學講座第一輯. 健康世界雜誌社。
5. 賴金鑫（民77）運動醫學講座第二輯. 健康世界雜誌社。
6. 張博夫、卓俊辰譯（民70）如何處理運動傷害. 盈泰出版。
7. 曾田雄一著. 蘇德華譯（民85）運動傷害急救手冊. 漢湘文化出版。
8. 池上晴夫著（1996）促進健康的運動醫學。
9. 李勝雄著（1995）田徑運動傷害急救與防護之研究。
10. 巴德蓋秋著. 黃啟煌譯（1994）健康手冊. 永聖文化出版社. 科正股份有限公司。
11. 黃啟煌. 王百川. 林晉利. 鄭鴻衛譯（1998）運動急救. 永聖文化出版社. 科正股份有限公司。
12. 駱明瑤編著（民88）機能貼布使用方法與原理. 華格那企業。
13. 肌內效貼布法（1995）中華健康生活與運動協會出版，盈泰出版社發行。
14. 運動貼紮法，王百川（2003年8月）科正股份有限公司。

【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】