

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

運動傷害防護與貼紮

中華民國 115 年 3 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動傷害防護與貼紮		
	英文	Sports Injury Prevention and Taping		
適用學制	四技	必選修	必修	
適用部別	日間部	學分數	2	
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期	
適用年級/班級	三年級	先修科目或先備能力	無	

## 2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

## 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
	休閒事業管理		分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

聚焦於預防性貼紮與受傷後的支持性貼紮，學會如何評估受傷機制，並施以正確的貼紮力道與角度，以達到限制異常活動度、減輕疼痛及增進運動表現的目的。

- (1)解剖學基礎、不同材質貼布（白貼、彈性貼布、肌內效）的特性
- (2)針對人體各大關節（踝、膝、肩、腕等）實作。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

- (1)運動防護概論：貼紮的原理、目的（支持、壓迫、保護、預防）。
- (2)貼布介紹：白貼、輕彈/重彈貼布皮膚膜、肌內效貼布。
- (3)下肢實作貼紮
- (4)上肢實作貼紮
- (5)軀幹實作貼紮

### 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	運動傷害分類、原因、機轉	M(1)A(2)	2
2	開放性運動傷害預防策略	M(1)A(1)	2
3	閉鎖性運動傷害預防策略	M(1)A(1)	2
4	急性運動傷害處理原則與技巧	M(1)A(3)	2
5	慢性運動傷害處理原則與技巧	M(1)A(3)	2
6	熱傷害處理原則與技巧	M(1)A(3)	2
7	認識貼布種類、功能	M(1)A(4)	2
8	下肢運動傷害與貼紮-膝關節	M(1)A(4)	2
9	期中考	M(1)A(5)	2
10	下肢運動傷害與貼紮-大腿、小腿	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
11	下肢運動傷害與貼紮-踝關節	M(1)A(2)	2
12	軀幹運動傷害與貼紮-胸	M(1)A(4)	2
13	軀幹運動傷害與貼紮-背、腹部	M(1)A(4)	2
14	軀幹運動傷害與貼紮-肩關節	M(1)A(3)	2
15	上肢運動傷害與貼紮-手臂	M(1)A(2)	2
16	上肢運動傷害與貼紮-手腕、手指	M(1)A(2)	2
17	總複習	M(1)A(1)	2
18	期末考	M(1)A(1)	2

### 5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析

5.3.2.貼紮示範

5.3.3 分組實作

## 6. 成績評量方式

6.1 期中、期末評量 40%

6.2 課程出席 60%

## 7. 教學輔導

7.1課業輔導/補救教學對象：

- (1)成績欠佳之學生：出席率不佳的學生。
- (2)有特別學習需求學生。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

- (1)課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2) 補救教學:學生進行課後作業練習。

### 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

◆ 輔導時間：office hour。

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：092275023

(2). 授課教師：陳昱如

(3). 教師 email：[x00003528@meiho.edu.tw](mailto:x00003528@meiho.edu.tw)