

國立中正大學 課程大綱

課程名稱(中文)：	運動傷害與急救
先修科目或先備能力：	
課程概述：	課程將介紹急救方法及生理反應，以及常見運動傷害種類和病理特徵，並說明運動傷害預防及復原過程所需物理治療。
學習目標：	1. 瞭解急救方法 2. 瞭解運動傷害種類 3. 瞭解運動傷害預防及復原方法
教科書：	運動傷害復健書 ISBN:978-986-5263-67-8 譯自：The Anatomy of Sports Injuries : Your Illustrated Guide to Prevention, Diagnosis and Treatment (請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)

教學要點概述：
1. 教材編選：自編教材和教科書作者提供
2. 教學方法：簡報講述和實際操作
3. 評量方法：上課點名 30% 作業 30% 期中考 15% 期末考 15% 平常表現 10%
4. 教學資源：教材電子檔供下載
5. 教學相關配合事項：

核心能力

課程進度

- 第一週：課程介紹及注意事項
- 第二週：急救技巧及傷患搬運法
- 第三週：什麼是運動傷害
- 第四週：運動傷害預防
- 第五週：運動傷害物理治療與復健
- 第六週：皮膚及頭頸部的運動傷害
- 第七週：手指和手腕及前臂的運動傷害
- 第八週：手肘的運動傷害
- 第九週：肩膀的運動傷害
- 第十週：上臂的運動傷害
- 第十一週：期中考
- 第十二週：胸腹部及背部和脊椎的運動傷害
- 第十三週：髖部骨盆及大腿部位的運動傷害
- 第十四週：膝部的運動傷害
- 第十五週：小腿腳踝的運動傷害
- 第十六週：腳踝的運動傷害
- 第十七週：足部的運動傷害
- 第十八週：期末考