

國立勤益科技大學通識教育學院

111 學年度 01 學期 教學大綱

|             |   |        |  |
|-------------|---|--------|--|
| 部別          | <input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修推廣部 <input type="checkbox"/> 進修學院/專校   | 學制     | <input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 |
| 授課教師        | 步國財   | 教師學歷   | 博士   |
| 教師經歷        | 民國 81 年勤益體育室服務，民國 95 年退休  | 教師級職   | 副教授  |
| 科目名稱(中)     | 運動損傷與防治   |        |  |
| 科目名稱(英)     | Sports injury and prevention  |        |  |
| 開課單位        | <input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心 <input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心  | 學分/學時數 | 2 /2   |
| 優質課程類別      | <input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作（職場）倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發<br><b>創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」</b>  |        |  |
| 科目與通識核心能力關聯 | <input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>30%</u> <input checked="" type="checkbox"/> 創意思維能力 <u>20%</u> <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>20%</u><br><input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 <u>    </u> % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 <u>    </u> % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 <u>    </u> %<br><input checked="" type="checkbox"/> 博通宏觀能力 <u>30%</u> <input type="checkbox"/> 倫理關懷能力 <u>    </u> %<br><b>(核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)</b> |        |  |
| 科目屬性        | <input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程<br><input type="checkbox"/> 學術性課程 <input checked="" type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程<br><b>(屬性定義請參見附件二，可複選)</b>  |        |  |
| 跨領域課程       | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域：0%<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域：0%<br><input type="checkbox"/> 自然科技領域：100% <b>(以上總和百分比須達 100%)</b>  |        |  |
| 教科書         | 無(教師自訂)   |        |  |
| 參考書目        | 運動傷害防治事典、運動保健、運動損傷的治療與康復  |        |  |
| 教學目標        | 課程教學使同學理解運動損傷防治的基本知識，熟悉運動損傷發生的規律，及防制措施，部分實作課程讓學生初步具備傷害現場急救及處理的能力。   |        |  |
| 評量方式        | 量化：出席(30%) 作業(20%) 平時考( ) 期中考(20%) 期末考(30%)<br>質化： <b>(請敘述非筆試之評量方式)</b>   |        |  |
| 內容綱要        | 1、 掌握身體機能發展、變化規律<br>2、 普及運動損傷預防保護知識<br>3、 熟練必要的運動損傷防護與臨場救治機能<br>4、 重視運動前熱身與運動後恢復<br>5、 不讓學生因為傷痛失去運動的興趣  |        |  |
| 教學方式        | <b>(填寫講授 / 實習 / 網路教學課程…等，依據課程授課實際情形填寫)</b>  |        |  |

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
|              |                            |
| 創新教學<br>活動設計 | (若有的話，請敘述本科目融入那些創新的教學活動設計) |

**科目進度與內容**  
(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

| 週次 | 教學內容<br>※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據 | 備註 (課程活動與作業)<br>※請務必填寫 | ※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選  |
|----|---|------------------------|--|
| 1  | 課程介紹  | 課程講授                   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 2  | 概論-人體的基本組織                                    | 課程講授                   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 3  | 運動損傷防治概述與分類                                   | 課程講授                   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 4  | 運動熱身與恢復                                       | 課程講授、示範教學              | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 5  | 急救-出血包紮、骨折、關節脫位                               | 課程講授、實作                | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 6  | 急救-休克、心肺復甦、搬運傷患                               | 課程講授、實作                | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 7  | 人體運動損傷部位-上肢、頭部                                | 課程講授、實作                | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 8  | 人體運動損傷部位-下肢、軀幹                                | 課程講授、實作                | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 9  | 期中考   |                        | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 10 | 運動性暈厥、低血糖                                     | 課程講授                   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域   |

|    |                 |           |  |
|----|-----------------|-----------|--|
|    |                 |           | <input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域   |
| 11 | 三角巾、繃帶禪紮法       | 課程講授、實作   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 12 | 治療與康復-物理療法      | 課程講授、示範教學 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 13 | 治療與康復-藥物、傳統固定療法 | 課程講授      | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 14 | 運動中腹痛、肌肉痙攣      | 課程講授      | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 15 | 中暑、脫水、韌帶損傷      | 課程講授、示範教學 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 16 | 貼紮              | 課程講授、示範教學 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 17 | 貼紮              | 課程講授、實作   | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 18 | 期末考             |           | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域 |

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

### 附件一 核心能力定義

| 核心能力      | 定義與說明  |
|-----------|--|
| A. 知識統整能力 | 學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。    |
| B. 創意思維能力 | 學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。 |
| C. 溝通表達能力 | 學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。                       |
| D. 美感鑑賞能力 | 學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。                    |
| E. 邏輯推理能力 | 學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。                 |
| F. 法治思辨能力 | 學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。     |
| G. 博通宏觀能力 | 學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。                       |
| H. 倫理關懷能力 | 學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。            |

### 附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項。課程須有一主領域，其授課內容須達 60% 以上，另所跨之領域課程內涵至少須達 30% 以上。

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。