

國立勤益科技大學通識教育學院

113 學年度 02 學期 教學大綱

部別	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部 <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	國立勤益科技大學兼任教師	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 checked="" 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 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input checked="" type="checkbox"/> 工作(職場)倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發 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。」		
科目與通識核心能力關聯	<input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 25 % <input type="checkbox"/> 創意思維能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 25 % <input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 邏輯推理能力 25 % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 博通宏觀能力 25 % <input type="checkbox"/> 倫理關懷能力 _____ % (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)		
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 <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 (屬性定義請參見附件二，可複選)		
跨領域課程	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達 100%)		
教科書	無(由教師自訂)		
參考書目			
教學目標	課程目標 研讀之後，讀者應能達到以下目標：認識人體基本的結構與功能單位。瞭解肌肉骨骼系統與皮膚之詳細構造與功能。熟悉常見的用以描述人體關節動作與運動傷害之專用術語。		
評量方式	量化：出席(30%) 作業() 平時考() 期中考(30%) 期末考(40%) 質化： (請敘述非筆試之評量方式)		
內容綱要	1. 人體是一非常複雜而巧妙的大系統，由數個子系統所組合而成，而這些子系統則是由許多不同的器官與細胞組織所構成，分別負責特定的功能。這些功能子系統包括了骨骼系統、肌肉系統、神經系統、呼吸系統、循環系統、消化系統、泌尿系統、內分泌系統及生殖系統等。 2. 骨骼系統與肌肉系統是人體動作的機械基礎，這二個人體功能子系統常常被合在一起討論，稱做肌肉骨骼系統。肌肉骨骼系統與運動傷害的關係較之其他子系統最為密切，同時也最容易受到傷害，亦是探討運動傷害相關知識時的根本。以下將詳		

	<p>細介紹人體的各部位的骨骼、關節與肌肉</p> <p>3. 雖然人體的活動有時候很單純而易於描述，但是大部分的活動，特別是一些用以完成特定功能或從事運動時的身體活動，常常包含了許多不同的關節與肢體的動作，不但沒有固定的方向或順序，更會因為互相牽連，使得描述與分析變得異常複雜。</p> <p>4. 人體組織對傷害的反應包含了一連串互相影響的物理與化學變化，不同的組織對不同的傷害更會有不同的反應。以受損組織的角度來分類，運動傷害可以歸類為軟性組織傷害(soft tissue injury)與骨性組織傷害(bony tissue injury)。皮膚、肌腱、韌帶與肌肉都是屬於軟性組織，這是因為這些組織都含有大量的膠原纖維(collagen fiber)，這種蛋白質使得軟性組織具有較好的彈性；相對的，骨骼屬於骨性組織，具有很大的機械強度而缺乏彈性及延展性。</p> <p>5. 運動傷害發生時，正確而適當的處理非常重要，不但可以降低傷害的程度，避免嚴重後果，更可以縮短組織完成修復的時間。當傷害非常嚴重時，有可能會危及生命安全或造成嚴重後遺症，這時候迅速而妥善的照護，更是救命與避免傷殘的保障。</p>
教學方式	<p>(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)</p> <p>一.採用課堂講授方式</p> <p>二.每次上課分別就各單元教學操作案例</p>
創新教學活動設計	<p>(若有的話，請敘述本科目融入那些創新的教學活動設計)</p>

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 ※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) ※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	人體解剖與運動傷害專用術語		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
2	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
3	人體解剖與結構		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
4	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域

5	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
6	肌肉骨骼系統與皮膚		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
7	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
8	關節動作與運動傷害之專用術語		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
9	期中考試		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
10	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
11	敘述人體肢體與關節動作之術語		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
12	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
13	人體組織對傷害的反應及傷害處理原則		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
14	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
15	人體組織對傷害的反應		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
16	操作演練		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
17	運動傷害的處理原則		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
18	期末考試		<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域

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。