

國立勤益科技大學通識教育學院

113 學年度 1 學期 教學大綱

部別	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部 <input type="checkbox"/> 推廣部		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	菲律賓國家師範學院教育博士
教師經歷	勤益科大副教授 明道大學副教授		教師級職	副教授
科目名稱(中)	運動損傷與防治			
科目名稱(英)				
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	/
領域	<input type="checkbox"/> 人文藝術 <input type="checkbox"/> 社會科學 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科技			
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 checked="" type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input 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			
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 ____ %			
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 通論性課程 <input checked="" type="checkbox"/> 經典性課程			
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				
參考書目				
教學目標	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(25%) 作業(10%) 期中考(30%) 期末考(35%)			
內容綱要	第一章人體解剖與運動傷害專用術語 第一節 人體解剖與結構 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。			

	<p>第二節 肌肉骨骼系統與皮膚</p> <p>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。以下將詳細介紹人體的各部位的骨骼、關節與肌肉</p> <p>第三節 關節動作與運動傷害之專用術語</p> <p>敘述人體肢體與關節動作之術語</p> <p>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>第二章 人體組織對傷害的反應及傷害處理原則</p> <p>第一節 人體組織對傷害的反應</p> <p>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>第二節 運動傷害的處理原則</p> <p>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>第一章 人體解剖與運動傷害專用術語</p> <p>第一節 人體解剖與結構</p> <p>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。</p> <p>第二節 肌肉骨骼系統與皮膚</p> <p>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</p>

	<p>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。以下將詳細介紹人體的各部位的骨骼、關節與肌肉</p> <p>第三節 關節動作與運動傷害之專用術語</p> <p>敘述人體肢體與關節動作之術語</p> <p>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>第二章 人體組織對傷害的反應及傷害處理原則</p> <p>第一節 人體組織對傷害的反應</p> <p>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>第二節 運動傷害的處理原則</p> <p>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>		
<p>創新教學 活動設計</p>	<p>無</p>		
<p>科目進度與內容</p>			
週次	教學內容		備註 (課程活動與作業)
1	<p>一、人體解剖與結構 人體各子系統的組成與功能</p>		<p><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</p>

2	二、人體組織對傷害的反應及傷害處理原則 一般傷害的處理：保護、休息、冰敷、壓迫、抬高 重大傷害的處理：休克、脊損、骨折、中暑		<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	三、基本急救技術 初期急救、創傷及出血、包紮固定、 休克原因及處理		<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	四、溫度引發的疾病傷害 熱疾病的預防 熱的交流體溫控制 常見因熱 引發之疾病處理 五、哈姆立克與 CPR 哈姆立克與 CPR 示範教學 A E D 影片說明六、 室外哈姆立克及 CPR 實作		<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	五、哈姆立克與 CPR 哈姆立克與 CPR 示範教學 A E D 影片說明		<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	六、室外哈姆立克及CPR實作		<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	七、骨骼肌肉與關節之運動傷害 肩關節的運動傷害 上臂、肘關節與前臂的運動傷害 手與腕部的運動傷害		<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	八、骨骼與肌肉及關節之運動傷害 髖部與大腿的運動 膝部的運動傷害 小腿踝關節與足部的運動傷害		<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	九、期中考		<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	十、突發性疾病 與循環系統及中樞神經功能呼吸系統相關疾 病介紹		<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	十一、突發性疾病 過敏突發性疾病及其他可能因運動而引起的 突發性疾病		<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	十二、運動傷害預防策略 主動及被動的傷害預防 防護員制度		<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	十三、球類運動 各種球類運動受傷與防護		<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	十四、田徑運動 田賽、徑賽及擲部受傷與防護		<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	十五、水上運動 水上競技及訓練常受傷部位與防護		<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	十六、中醫治療傷害之介紹 針灸、刮痧、拔罐		<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	十七、校園運動急救整體規劃 校園運動急救規劃與緊急事故處理設計		<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	十八、期末考		<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