

# 桃園市立楊梅高中 112 學年度高三多元選修課程簡介

編號：13

課程名稱：	中文名稱：運動傷害防護		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
學習目標：	1. 學習基礎人體構造，加強運動傷害處置能力。 2. 訓練學生實作包紮與預防學生運動傷害。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	解剖學	基礎人體解剖學（上肢）
	二	解剖學	基礎人體解剖學（軀幹）
	三	解剖學	基礎人體解剖學（下肢）
	四	運動傷害	常見運動傷害之處置
	五	運動傷害	常見運動傷害之處置
	六	運動傷害	常見運動傷害之處置
	七	伸展、放鬆	單、雙人伸展、徒手放鬆技巧、放鬆工具運動
	八	伸展、放鬆	單、雙人伸展、徒手放鬆技巧、放鬆工具運動
	九	伸展、放鬆	單、雙人伸展、徒手放鬆技巧、放鬆工具運動
	十	貼紮	基礎肌內效貼布、運動貼布運用
	十一	貼紮	基礎肌內效貼布、運動貼布運用
	十二	貼紮	基礎肌內效貼布、運動貼布運用
	十三	運動訓練	運動傷害後運動訓練之規劃
	十四	運動訓練	運動傷害後運動訓練之規劃
	十五	專題報告	分組報告
	十六	專題報告	分組報告
	十七	專題報告	分組報告
	十八	回顧學習經驗	學習心得分享與課程建議
學習評量：	學習單、分組報告		