

國立中興大學通識微型課程教學大綱

NCHU Mini General Education Course Syllabus

課程名稱 (Course Name)	(中)常見運動傷害及傷害防護 (Eng.)				
課程編號 (Course No.)	6351	課程時數 (Hours)	6	學期 (Semester)	114-1
規劃教師 (Teacher)	蔡昀儒	系所/單位 (Dept.)	聯新國際聯合診所	職稱 (Position)	物理治療師
課程目標 (Course Objectives)	1. 以上肢及下肢做區分，了解常見的運動傷害有哪些 2. 針對不同運動傷害，物理治療會運用的處理方式，並了解該如何預防運動傷害發生 3. 如何以貼紮改善症狀、預防傷害				
教學進度 (Course Content and Schedule)	上肢常見運動傷害 1. 肩部運動傷害 i. 常見肩部傷害 ii. 處理原則 iii. 貼紮 2. 肘部運動傷害 i. 常見手肘傷害 ii. 手肘傷害處理原則 iii. 貼紮 3. 手指挫傷(吃蘿蔔) i. 常見手指挫傷的組織 ii. 挫傷處理原則 iii. 貼紮 下肢常見運動傷害 1. 腿部肌肉拉傷 i. 肌肉拉傷分級評估 ii. 肌肉拉傷處理原則 iii. 貼紮 2. 膝部運動傷害 i. 常見膝部運動傷害 ii. 傷害處理原則 iii. 貼紮 3. 腳踝扭傷 i. 常見腳踝扭傷受傷的組織 ii. 腳踝扭傷的處理原則 iii. 貼紮				

教學方法 (Teaching Methods)	講解常見運動傷害發生機制、治療及預防並進行貼紮實作	
評量方法 (Assessment Methods)		
課程與核心能力關聯配比(%) Relevance of Course Objectives and Core Learning Outcomes(%)	核心能力 (Competency Indicators)	配比(%) Ratio(%)
	1. 人文素養(Humanities Literacy)	15%
	2. 科學素養(Scientific Literacy)	35%
	3. 溝通能力(Communication Skills)	20%
	4. 創新能力(Innovative Ability)	10%
	5. 國際視野(International Perspective)	5%
	6. 社會關懷(Social Concern)	15%
聯合國全球永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)	☐ 1.消除貧窮(SDG 1 / No Poverty) ☐ 2.消除飢餓(SDG 2 / Zero Hunger) ☒ 3.健康與福祉(SDG 3 / Good Health and Well- Being) ☒ 4.教育品質(SDG 4 / Quality Education) ☐ 5.性別平等(SDG 5 / Gender Equality) ☐ 6.淨水與衛生(SDG 6 / Clean Water and Sanitation) ☐ 7.可負擔能源(SDG 7 / Affordable and Clean Energy) ☐ 8.就業與經濟成長(SDG 8 / Decent Work and Economic Growth) ☐ 9.工業、創新基礎建設(SDG 9 / Industry, Innovation and Infrastructure) ☐ 10.減少不平等(SDG 10 / Reduced Inequalities) ☒ 11.永續城市(SDG 11 / Sustainable Cities and Communities) ☐ 12.責任消費與生產(SDG 12 / Responsible Consumption) ☐ 13.氣候行動(SDG 13 / Climate Action) ☐ 14.海洋生態(SDG 14 / Life Below Water) ☐ 15.陸地生態(SDG 15 / Life On Land) ☐ 16.和平與正義制度(SDG 16 / Peace and Justice) ☐ 17.全球夥伴(SDG 17 / Partnerships for the Goals)	