

## 計畫書 12：運動傷害防護處理—蔡一如助理教授

### 國立成功大學服務學習課程計畫書

一、課程基本資訊			課程序號	197
課程名稱	運動傷害防護處理		本課程開設次數	非首次開課
開課單位	物理治療學系		課程屬性	融入服務學習內涵之專業課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	email
蔡一如	助理教授	物治系	5021	yijutsai@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	email
王聖皓	碩二生	物理治療學系	6251	t66021037@mail.ncku.edu.tw
開課年級	三年級		必/選修	選修
學分數	2		是否配置教學助理	是
每週上課時數	2		是否辦理保險	是
預定修課人數	30		服務單位如何擇定	教師
每學期服務次數	5		服務時段	課餘時間 課堂
每次服務時數	4 小時 或 2 小時		是否有固定服務時間	是
服務議題	健康促進與傷害預防 醫療服務			
服務對象	成大校園 兒童青少年			
二、課程目標				
<p>(一) 使學生瞭解從事各式運動或相關休閒活動時會產生之運動傷害，及其相關之解剖構造學、生物力學、病理肌動學、與受傷機制。(二) 使學生瞭解各式運動傷害評估模式，與緊急與慢性處置方式。(三) 使學生熟悉人體動作及其在運動及復健過程中所扮演的角色。(四) 使學生瞭解運動傷害之預防方法。(五) 訓練學生對運動傷害臨場防護的操作能力，磨練與知識匹配的技術。經由實地服務操作以精進運動傷害評估與治療之觀念技巧。(六) 引導學生能於專業課程學習專業知識技能之同時，實際於成大校園與台南市南英商工，對校內學生與校隊隊員的進行服務，對降低運動傷害，提升整體社會健康，貢獻一己之力。(七) 實際針對運動傷害、運動員所扮演的角色，與受傷後身體與心理方面之調適，設計合適之治療計畫，以落實本專業課程中的知識應用層面，培養學生主動學習、獨立思考、與解決問題的能力。(八) 藉由從事服務學習，促進學生瞭解物理治療師所能扮演的角色與責任，以增進學生的專業認同度。(九) 使學生養成主動關懷的習慣，瞭解一般民眾</p>				

或運動員之物理治療需求，並能適時給予協助、支持與鼓勵。培養學生具備醫療從業人員所必備之同理心、耐心與平常心等特質。

### 三、課程內容及特色

近年來國人運動概念興起，逐漸形成一股全民運動的風潮。校園內的運動風氣盛行，無論是為了促進健康，或是運動賽事，皆有許多學生參與。但運動傷害的發生也屢見不鮮，一旦產生傷害，常常影響學生的學習，甚至造成日後健康之後遺症，甚至對於年輕專業運動員有可能會影響其職涯發展。對年輕學子而言，現今各類醫療資訊皆可由網路獲得，但可能會有錯誤解讀，甚至是以訛傳訛，造成更多不可回復的傷害。本課程教學將以課堂講解、課堂討論、課堂操作的專業課程知識傳遞模式，探討校園內常見的急性或累積性運動傷害種類、緊急處置、及其預防之道等，更重要是融入服務學習之經驗，在成大校園與台南市南英商工，實際讓學生學習以深入淺出的理論，配合運動傷害實例，提供處置服務，希望培養學生與服務對象最重要的自我管理的健康運動觀。(一) 課程從解剖知識打底，引導入生物力學與肌動學，由根本身體層面瞭解運動傷害。(二) 以理學為輔，實用為主的的方向，教授運動按摩、運動貼布、肌能系貼布與其他黏性貼布等各種運動傷害防護技巧。(三) 邀請專業物理治療師、資深防護員及專科醫師蒞臨，傳授學生相關知識及經驗分享。(四) 學生學習根據各類競技運動，探討該項運動常見運動傷害與其受傷機制，設計運動防護計畫。(五) 與校內舉辦之體適能周活動結合，及服務本校校隊同學，藉機會將所學練習並實際運用，提供成大校園安心運動之服務。(六) 於台南市南英商工棒球隊，做球隊運動傷害諮詢與防護，提供青少年運動員安心運動之環境。(七) 由領具執照之物理治療師於球隊賽事現場陪同防護，適時給予指導與經驗傳承。

### 四、教學策略 (例如：如何透過課堂專業學習達成社區服務之目的、安排課程及服務比重...等)

(一) 課堂講習：邀請各具專業之講師，講授運動傷害防護所應具備知識，並經驗分享。講習內容涵蓋身體各部位運動傷害之成因、評估處置、與預防措施。(二) 小組討論報告：針對分組專項競技運動報告主題，內容包含該項 (1) 競技運動的發展歷史與演變：讓學生在過程中更瞭解運動發展，及當時文化背景，增進學生社會人文之素養。(2) 競技運動的比賽規則與場域設備：瞭解運動規則對場邊防護工作者是必然的，學生須知道何時才可介入，提供服務。(3) 介紹該競技運動國內外知名選手與紀錄：讓學生更該瞭解運動，有助於與運動員或其他團隊人員溝通。(4) 該競技運動的常見之運動傷害及發生率。(5) 該競技運動之運動傷害產生機制與預防方式。(三) 不定期進行小組研討，研商防護工作進行方式與經驗分享回饋 (四) 服務學習：比賽期間於運動場邊設立運動防護站，維持選手表現，並適時轉介，給予最大照護。於平時，協助服務學生建立正確的運動傷害防護觀念。(五) 領導統御：規劃成大體適能周運動傷害防護小站活動，與球隊運動傷害知識分享會，學習活動籌劃、分工合作、與社區互動的內涵。

### 五、各階段工作及各週流程 (以每學期 18 週計算)

#### 準備

(一) 學期前聯繫接洽校內外合作單位：成大體育室與台南市南英商工，確認服務時間、各學校上課及練習活動時間、課程服務人數與細部工作內容。(二) 與合作學校之帶隊老師、球隊教練、體育組長、球隊等，建立有效溝通平台，在合作模式與理念上達成共識。(三) 蒐集各合作單位相關資料，了

次數	內容	時數
1	課程簡介、說明服務學習課程內涵工作內容、介紹服務機構與工作內容、學生進行分組	2

<p>解不同單位之差異及良好配合方式，並製作授課資料與講義。(四) 進行服務前教育訓練，培養專業技能及模擬狀況之處理教學。</p>	2	運動傷害基礎導論介紹/急性運動傷害處理	2
	3	漸進式功能回復之復健運動	3
	4	預防運動傷害:運動鞋之選擇	1
	5	運動按摩	4
	6	貼紮的基礎理論與應用	2
	7	常見上肢運動傷害及評估處置	2
	8	常見下肢運動傷害及評估處置	2
	9	常見頭頸軀幹運動傷害及評估處置	2
<p><b>服務</b>  (一) 實際至各種運動競技比賽中參與防護、協助治療。(二) 在參與場邊防護以及治療時觀察，並學習場邊防護人員扮演的角色及定位。(三) 藉由運動防護領域專業領域的經驗分享，認識並瞭解不同強度或領域所會面臨的挑戰及克服方式。</p>	<b>次數</b>	<b>內容</b>	<b>時數</b>
	10	運動醫學的角色與重要性	2
	11	棒球隨隊防護經驗分享	2
	12	馬拉松場邊防護經驗分享	2
	13	職業競技運動員防護經驗分享	2
	14	各小組討論規劃服務主軸及進行方式，分別於服務單位規定之時間開始進行服務工作。	20
<p><b>反思</b>  (一) 定期參與專業課程。(二) 由授課教師主持，進行場邊防護經驗分享，引導學生思考期中的所學以及心得。(三) 藉由經驗分享，可將學生在服務中所遇到的案件，經由整合討論藉此教學分享運動傷害之處理與預防。</p>	<b>次數</b>	<b>內容</b>	<b>時數</b>
	15	期末報告: 專項競技運動之動傷害及評估處置	2
	16	期末報告: 專項競技運動之動傷害及評估處置	2
<p><b>慶賀</b>  (一) 服務學習成果發表與展示。由授課老師主持期末成果發表會，由同學分組簡報參與防護的經驗及處理。(二) 邀請各個合作學校的人員共同參與，分享心得以及提供改進建議。(三) 於服務時製作問卷調查，整理出須改進的問題以及應對</p>	<b>次數</b>	<b>內容</b>	<b>時數</b>
	17	小組討論與經驗分享: 1.成大體適能周 2.成大校隊 3.台南市南英商工棒球隊	2

方式。	18	服務學習成果發表與展示	2
-----	----	-------------	---

## 六、合作機構

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
台南市南英商工	陳獻榮	(06) 2132-222		臺南市中西區永福路一段 149 號
成大體育室	林麗娟	(06) 2757-575~50397	linlili22@gmail.com	台南市東區大學路一號

## 七、講習訓練與服務進行方式 (請具體說明服務時間、地點、執行方式、執行次數及活動內容)

### (一) 講習訓練

項目	日期	地點	內容	講師	時間
專業課程課堂講習	每星期三下午	物治系多功能實習室	如上述	蔡一如	28 小時
行前訓練	04/29/2015	物治系多功能實習室	運動醫學的角色與重要性	林啟禎	2 小時
行前訓練	05/06/2015	物治系多功能實習室	棒球隨隊防護經驗分享	馮榕張	2 小時
行前訓練	05/13/2015	物治系多功能實習室	馬拉松場邊防護經驗分享	陳冠文	2 小時
行前訓練	05/20/2015	物治系多功能實習室	職業競技運動員防護經驗分享	魏東慶	2 小時

### (二) 服務進行方式

(一) 成大校園: 體適能周運動傷害防護小站 1. 日期: 2015 年 4 月中的一星期。 2. 地點: 台南市成功大學運動休閒中心 3. 時間: 下午: 4:10 ~ 8:10 (每次 4 小時、每週 5 天, 共計 20 小時) 4. 進行方式(活動內容): 以小組為單位, 每天安排一組學員前往協助運動傷害評估防護工作, 工作內容包含引導學生填寫資料及受傷病史收集、協助評估流程、協助貼紮或其他治療、運動習慣知識衛教等。

(二) 台南市南英商工棒球隊、與成大校隊定期運動傷害防護支援 1. 日期: 2015 年 4 月 15 日起至 6 月 30 日止, 每周一次, 每次 2 小時, 10 天共計 20 小時。 2. 地點: 台南市南英商工棒球館與台南市成功大學運動休閒中心 3. 時間: 下午時段, 與球隊教練協商 4. 進行方式(活動內容): 以小組為單位, 每周一次安排一組學員前往協助運動傷害評估防護工作, 工作內容包含引導學生填寫資料及受傷病史收集、協助評估流程、協助貼紮或其他治療、運動習慣知識衛教等。

## 八、評量方式

項目	分數百分比(%)
出席與參與服務	30
服務學習日誌與心得報告	20
服務學習成果報告展示與反思心得	20

**九、預期效益 (預計修課人數、提供服務人次、接受服務人次、影響效益等)**

預計修課人數：30 人 提供服務人次：20 人\*10 次= 300 人次 接受服務人次：30\*20=600 人次 影響效益：(一) 針對修課學生：增進專業知能之應用，促進自我學習與社會關懷成長，給予學生自我肯定的機會。良好品格與現代公民責任之培養。(二) 受服務社區：(1)學校：增加學生輔導資源，提昇校園健康觀念與自我管理，預防傷害發生。(2)服務學生：提供正確健康概念及運動傷害之知能，及促進自我健康管理，預防傷害產生(三) 成大：(1)達成服務學習課程教學目標、將專業應用於服務社會人群，(2)提升學生同理心及人文關懷，達成本校促進全人發展與社會公民之教育目標。

**十、延續性規劃及具體作法 (自申請當學年起含二學年度內提升課程品質之遠景規劃)**

(一) 在進行小組討論與經驗分享與服務學習成果發表會中，發掘學生遭遇之困難，是否可在課程規劃中改進。(二) 進行量性之課程滿意度調查與學習成效調查，以瞭解課程的具體成果與需要改善之處。(三) 預計未來開設碩士班專業課程融入服務學習之課程，讓碩士班學長姐(一般為已有物理治療師執照)與大學部學生共同進行服務，加速經驗傳承，與激盪新的火花。經由具備經驗的學長姐帶領學弟妹進行服務、經驗分享與活動督導，亦有助於學長姐發展領導統籌能力。(四) 擬擴大辦理成果發表會，邀請系上其他教師、業界專家，或有興趣之社區團體參與，一起分享服務成果，以達觀摩學習之效果，並增進有興趣之社區團體未來合作意願。(五) 教師在所累積之服務學習經驗，可透過反思整理，應用在未來的教學上。