

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■ 七年級 ■ 上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 了解運動傷害基本概念與意義 2. 認識人體肌肉 3. 認識常見運動傷害		
議題融入	性 J2、性 J4、安 J2		
學習資源/教材	教學用 PPT 運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動傷害基本導論	5	認識運動傷害基礎定義	
運動生理學	5	認識人體肌肉	
運動生理學	6	肌肉運動方式	
運動傷害認識	6	常見運動傷害，例如：腳踝扭傷、肌肉拉傷、挫傷等等	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■ 七年級 ■ 下學期	節數	本學期共 <u>21</u> 節
課程目標	1. 預防運動傷害 2. 一般運動傷害防護 3. 能應用 PRICE 運動傷害處理		
議題融入	性 J1、性 J8、安 J3		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
如何預防運動傷害 I	5	柔軟度認識與重要性、靜態伸展、動態伸展	
如何預防運動傷害 II	5	肌力與肌耐力訓練、暖身與收操	
運動傷害防護	5	冰敷、熱敷使用時機	
認識 PRICE	6	P:保護、R:休息、I:冰敷、C:加壓、E:抬高，實際操作	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■八年級 ■上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 應用 PEACE&LOVE 2. 認識熱疾病 3. 了解預防熱疾病		
議題融入	性 J6、安 J5		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
認識 PEACE&LOVE	6	P:保護 E:抬高 A:避免消炎藥物 C:加壓 E:衛教 L:適度負重 O:保持樂觀 V:輕度負重 E 有計畫訓練(恢復)	
熱疾病 I	3	認識熱衰竭症狀及處理方式	
熱疾病 II	3	認識熱痙攣症狀及處理方式	
熱疾病 III	3	認識熱中暑症狀及處理方式	
預防熱疾病	7	運動前、後水分補給與運動環境、運動強度評估。	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■八年級 ■下學期	節數	本學期共 21 節
課程目標	1. 認識運動按摩 2. 運動按摩手法 3. 應用運動按摩		
議題融入	性 J4、安 J11		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動按摩 I	6	運動按摩基本概念與意涵	
運動按摩 II	7	運動按摩手法:指壓、推壓、捏揉、拍打等。	
運動按摩 III	8	根據專長訓練後所產生運動疲勞，評估後針對肌肉酸痛部位實施運動按摩操作。	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■九年級 ■上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 實際運用簡易貼紮 2. 實際運用肌內效貼紮 3. 運用至個人專項賽事		
議題融入	性 J6、安 J11		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動傷害防護應用 I	7	認識簡易貼紮基本概念與手法	
運動傷害防護應用 II	7	認識肌內效功能與貼紮手法	
運動傷害防護應用 III	8	實際運用簡易貼紮與肌內效貼紮手法至個人專項	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■九年級 ■下學期	節數	本學期共 <u>18</u> 節
課程目標	1.運動傷害復建		
議題融入	性 J6、安 J11		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40%（上課表現、互動情形、課堂專注度） 發表評量:30%（小組報告、個人發表） 技能評量:30%（實際操作、紙筆測驗）		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動復健-固定式動態訓練	6	彈力繩訓練、關節角度伸展恢復	
運動復健-有氧訓練	6	飛輪訓練、核心訓練、	
運動復健-重量訓練	6	固定式重量訓練、啞鈴訓練、藥球訓練	