《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

**開課班級:** 產專休運三 **授課老師:** 彭武村 **學分數:** 2

**課程大綱:**

本課程旨在提供運動理療師一套與運動傷害復健相關內容的設計、執行及監督之完整指導課程。課程內容包括骨骼肌肉傷害之復原過程及生理病理學、運動醫學上之復健目標設立，維持及改善柔軟度、肌力及肌耐力訓練、等速肌力訓練、藥球在復健上的應用、閉鎖式復健運動、心肺耐力的維持、本體感覺、關節感知及神經肌肉控制的建立、關節鬆動術及牽引的復健應用、本體感覺神經肌肉促進術、功能式之漸進訓練以及身體關節各部位之復健。

outline:

The purpose of this course is to provide the sports therapist with a comprehensive guide to the design, implementation and supervision of rehabilitation programs for sport-related injuries. The content includes the healing process and the pathophysiology of musculoskeletal injury, rehabilitation goals in sports medicine, maintaining and improving flexibility, muscular strength and endurance, isokinetics in rehabilitaion, plyometric exercise in rehabilitation, closed-kinetic chain exercise, maintenance of cardiorespiratory endurance, reestablishing proprioception、 kinesthesia、 joint position sense and neuromuscular control in rehabilitation, mobilization and traction techniques in rehabilitation, proprioceptive neuromuscular facilitation techniques, functional progression in rehabilitation, and rehabilitation of human related joints

**教學型態:**

課堂教學

**成績考核方式:**

平時成績:30%
期中考:30%
期末考:30%
其它:出缺勤10%%

**本科目教學目標:**

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。 大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。 2.健康促進與傷害防護專業人才。 3.運動指導專業人才。

**參考書目:**

**課程進度表：**

| 週次 | 起訖月日 | 授課單元(內容) | 備註 |
|---|---|---|---|
| 第1週 | 9.14~9.21 | 傷害復健的基礎對傷者設計一套復健課程的重要考量 | 17~21日辦理抵免學分申請、課程加退選、復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，21日申辦抵免學分截止日 |
| 第2週 | 9.21~9.28 | 了解及處理復健期的復原過程 | 28日和平紀念日(放假) |
| 第3週 | 9.28~10.05 | 評估過程在復健上的應用 | 8~9日碩士班暨碩士在職專班招生 |
| 第4週 | 10.05~10.12 | 重建神經肌肉的控制 | 10日成績優異提前畢業者提出申請截止日,10~14日新生心理測驗週 |
| 第5週 | 10.12~10.19 | 恢復關節活動範圍及改善關節柔軟度 | |
| 第6週 | 10.19~10.26 | 重建肌力、肌耐力及爆發力 | |
| 第7週 | 10.26~11.02 | 重建姿態的穩定性及平衡 | 3日調整放假，4日(五)兒童節、民族掃墓節(放假)，7日校慶補假 |
| 第8週 | 11.02~11.09 | 維持復健期中的心肺耐力 | 10日校課程委員會 |
| 第9週 | 11.09~11.16 | 期中考試 | 14~20日期中考試 |
| 第10週 | 11.16~11.23 | 腰部穩定性訓練 | 21~25日學士班申請轉系。24日教務會議。26~27日四技二專統一入學測驗,27日教師期中成績上網登錄截止日 |
| 第11週 | 11.23~11.30 | 爆發性訓練 | 3日多益測驗 |
| 第12週 | 11.30~12.07 | 開放鍊式及閉鎖鍊式訓練 | |
| 第13週 | 12.07~12.14 | 等速肌力訓練 | 18日博士班招生 |
| 第14週 | 12.14~12.21 | 關節鬆動術及牽引術 | 19~23日體育運動週，21日水上運動會，23日申請停修課程截止。 |
| 第15週 | 12.21~12.28 | 本體感覺神經肌肉促進術及軟組織鬆動術 | 26~30日藥物濫用防制宣導週，29日畢業班申請休、退學截止日，30日補假，31日(六)端午節(放假) |
| 第16週 | 12.28~1.04 | 功能式漸進性及功能式測試 | 2日校務會議。7日多益測驗,2~8日畢業班(學士)期末考試。8日世界海洋日 |
| 第17週 | 1.04~1.11 | 復健技巧在特定關節傷害的應用有關身體各關節的復健 | 11日畢業班授課教師送交學期成績截止，畢業班課程請於13日前補足1學分18小時規定。14日畢業典禮 |
| 第18週 | 1.11~1.18 | 期末考試 | 16~22日期末考試。21~22日 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **學生退宿** |