



《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: 四休運二A

授課老師: 彭武村

學分數: 2

課程大綱:

本課程之目的在教導學生正確的運動醫學概念。內容包括健康管理、運動員與疾病、運動傷害評估與急救處理、運動與藥物、運動營養、與運動貼紮術等。

outline:

The purpose of this course is to guide students the proper concepts of sports medicine. The content includes health management, athletes and diseases, sports injury evaluation and first aid management, exercise and drugs, sports nutrition, and taping & wrapping techniques, etc.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:依開學學期第一週之學期評分標準說明為主%

本科目教學目標:

1. 建立正確運動醫學概念。加強對體適能健康管理的認知，達到全民健康保健之境界。 2. 現今生活型態容易造成疾病，藉由運動可以明顯的改善生活方式，增進健康。綜觀健身房如雨後春筍般設立，民眾對於運動的觀念已逐步增進，希望經由這堂課讓學生對於運動的好處，避免運動傷害與如何規劃自身運動模式與訓練計畫。

參考書目:

Athletic training and sports medicine 運動醫學講座(一)、(二) 作者：賴金鑫教授



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.08~9.15	請同學於13:30準時上課點名 課程簡介、學期成績計算方式說明、確定選 修同學請加入Line群；	8日正式上課。8~12日課程加 退選，轉學(系)生、復學生及 延修生選課，雙主修、輔系 申請，12日申辦抵免學分截 止日
第2週	9.15~9.22	基礎運動醫學簡介	
第3週	9.22~9.29	運動與傷害評估及處理(上)--實作	28日(日)孔子誕辰紀念日/教 師節(放假),29日(一)補假
第4週	9.29~10.06	運動與傷害評估及處理(下)--實作	29日成績優異提前畢業者提 出申請截止日
第5週	10.06~10.13	運動與營養(上)	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20	運動與營養(下)	14日學生宿舍安全輔導暨複 合式防災疏散演練。18日多 益測驗
第7週	10.20~10.27	運動傷害與復健(上)	24日(五)補假，25日(六)光復 暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.27~11.03	運動傷害與復健(下)	30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10	期中考試	3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17	運動彈性貼布簡介與應用(肌貼)--實作	13日教務會議,16日教師期中 成績上網登錄截止日
第11週	11.17~11.24	運動貼紮簡介與應用(白貼)--實作	
第12週	11.24~12.01	運動防護儀器應用(上)--實作	24~28體育運動週。24日校園 路跑。27日運動大會夜間開 幕，28日運動大會活動，29 日101週年校慶活動日，照常 上班
第13週	12.01~12.08	運動防護儀器應用(下)--實作	
第14週	12.08~12.15	運動與疾病(上)	12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22	運動與疾病(下)	
第16週	12.22~12.29	運動與藥物應用(上)	22日校務會議。25日行憲紀 念日(放假)
第17週	12.29~1.05	運動與藥物應用(下)	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12	期末考	5~11日期末考試，10~11日 學生退宿