

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：運動傷害復健 (Rehabilitation of Sports Injuries)	開課班級：運休學 一	分：2.0	授課時數：2.0
授課教師：蔡佈曦	必選修：選修		

1. 教學目標

讓學生具備基本傷害復健技術，能訂立復健計畫，熟悉運動傷害的種類與各項訓練。本系課程的主軸休閒與健康促進，強調實作與應用，而運動傷害復健已越來越受重視，包括肌力訓練等內容讓系上核心的健康促進更充實。

2. 教學綱要

- 一、介紹運動傷害復健概論。
- 二、了解基本傷害預防技術、特殊運動復健處理、復健策略。
- 三、瞭解運動傷害的種類與復健的方法。
- 四、對體育教師、教練、運動相關工作人員，可以應用在各種傷害的處理復健上。

3. 教科書

- 書名：運動傷害復健書
- 1 出版日期：2015年 02月
- 作者：brad Walker著。柯品瑄、周傳易譯 出版社：橡實文化 版本：一

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	運動傷害預防	
2	2026/03/01—2026/03/07	運動傷害治療與復健	
3	2026/03/08—2026/03/14	皮膚的運動傷害復健	
4	2026/03/15—2026/03/21	頭頸部的運動傷害復健	
5	2026/03/22—2026/03/28	手與手指的運動傷害復健	
6	2026/03/29—2026/04/04	手腕與前臂的運動傷害復健	
7	2026/04/05—2026/04/11	手肘的運動傷害復健	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中測驗	
9	2026/04/19—2026/04/25	肩膀與上臂的運動傷害復健	
10	2026/04/26—2026/05/02	背部與脊椎的運動傷害復健	
11	2026/05/03—2026/05/09	胸部與腹部的運動傷害復健	
12	2026/05/10—2026/05/16	腕部骨盒與鼠蹊部的運動傷害	
13	2026/05/17—2026/05/23	脛旁肌與股四頭肌的運動傷害	
14	2026/05/24—2026/05/30	膝部的運動傷害復健	
15	2026/05/31—2026/06/06	小腿的運動傷害復健	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習腳踝的運動傷害復健	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習足部的運動傷害復健	

6. 成績評定及課堂要求

一、平時成績(15%)：出席率與學習態度。二、小考(15%)：隨堂考及發問。三、期中考(30%)：筆試。四、期末考(40%)：筆試或報告。

上課時，手機請關機以免影響師生上課品質。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：中