

體育處 2014 運動傷害防護貼紮課程

運動有益身心健康是眾所皆知之事，但大多數喜愛運動者卻容易疏忽運動傷害造成的危機，有鑒於本校運動風氣盛行，為建立同學正確的運動傷害防護觀念，特地於 11 月 12 日、13 日邀請國立體育大學運動傷害研究所專業運動傷害防護員至校指導同學。



今年度規劃 4 堂基礎課程，以協助更多同學學習運動傷害防護正確的基本觀念，分別於 11 月 12 日及 13 日 12：00～13：00、17：00～18：00 等 4 個時段進行，共計有 104 名同學報名參加。課程由基礎貼紮原理及貼紮原則與注意事項導入，並以常見的運動傷害護理做為主要教學重點，如網球肘、膝蓋貼紮、肌肉放鬆貼法、強化肌力關節固定貼紮，由專業防護員現場實做指導，後續再由

同學分組練習，經過 1 小時的指導與練習，相信同學們對於運動傷害的防護方式及傷害處理已有基本的概念，也期望同學們能有效的運用並減少運動傷害的發生率。

【右圖：老師講解與實做】 【下圖：同學互相練習情形】

●創意啦啦舞錦標賽成績及各競賽前三名成績



(文/體育事務處)