

112 學年度嘉義縣新港國民中學體育班七八九年級第一學期體育專業領域-運動傷害教學計畫表 設計者：陳佑昌（表十一之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：1 節（特殊需求專業領域 1 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週	急性運動傷害處理原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解運動傷害發生當下的處置。 2. 了解 PRICE 原則。	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	口語
第 2 週	預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	口語

		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 3 週	常見的踝足部傷害與處置	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識拉傷與扭傷的區別。 2. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	口語
第 4 週	踝足部傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肌腱炎的成因與症狀。 2. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	能認識踝足部運動傷害的防護。	口語
第 5 週	認識膝關節與常見的膝部運動傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	口語

		關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 6 週	膝關節傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	口語
第 7 週	段考					
第 8 週	大腿傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	口語
第 9 週	常見的手部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動	1. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 2. 知道如何處理手部	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	口語

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	扭傷、骨折與脫臼。		
第 10 週	手腕傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 11 週	常見的肘部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 2. 知道如何預防肘部傷害。	認識網球肘、高爾夫球肘。	口語
第 12 週	肩部構造與常見的肩部	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	1. 認識肩關節的構造。	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	口語

	傷害	<p>動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。</p>		
第 13 週	肩部傷害的防護	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。</p>	<p>能認識旋轉肌袖的構造與訓練。</p>	口語
第 14 週	段考					
第 15 週	貼紮的基本概念與使用原則	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>1. 知道貼紮的使用時機。</p> <p>2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。</p>	<p>能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響</p>	口語

第 16 週	柔軟度與熱身運動	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	口語
第 17 週	下肢肌力平衡與訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 18 週	核心穩定與功能訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	口語

		關係。				
第 19 週	按摩與放鬆	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	口語
第 20 週	體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道健康體適能與競技體適能的差別。 2. 知道如何強化個人的健康體適能與競技體適能。	能認識體適能的定義與對運動表現的影響	口語
第 21 週	段考					

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週	急性運動傷害處理原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解運動傷害發生當下的處置。 2. 了解 PRICE 原則。	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	口語
第 2 週	預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	口語
第 3 週	常見的踝足部傷害與處置	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 認識拉傷與扭傷的區別。 2. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	口語

		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 4 週	踝足部傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肌腱炎的成因與症狀。 2. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	能認識踝足部運動傷害的防護。	口語
第 5 週	認識膝關節與常見的膝部運動傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 6 週	膝關節傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	口語

		關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 7 週	段考					
第 8 週	大腿傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	口語
第 9 週	常見的手部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 2. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	口語
第 10 週	手腕傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	口語

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 11 週	常見的肘部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 2. 知道如何預防肘部傷害。	認識網球肘、高爾夫球肘。	口語
第 12 週	肩部構造與常見的肩部傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肩關節的構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 13 週	段考					
第 14 週	肩部傷害	1c-IV-2 評估運動	Bc-II-2 運動與身	知道如何透過訓練動	能認識旋轉肌袖的構造	口語

	的防護	風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	作強化肩部旋轉肌群。	與訓練。	
第 15 週	貼紮的基本概念與使用原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	口語
第 16 週	柔軟度與熱身運動	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	口語

第 17 週	下肢肌力平衡與訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 18 週	核心穩定與功能訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 19 週	按摩與放鬆	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	口語

		關係。				
第 20 週	段考					