

114 學年度嘉義縣新港國民中學體育班九年級第一、二學期體育專業領域-運動傷害教學計畫表 設計者：陳俊文（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（專業領域○節+特殊需求專業領域○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						
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						
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						

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						
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						
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						