

112 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動								
活動名稱	要「動」不要「痛」-談常見的運動傷害及處理原則講座	主辦單位	體育衛生保健組								
活動時間	112/12/8 10:00~12:00	活動地點	有庠科技大樓 10501								
參加對象	全校學生	參加人數	職員男：0 人、職員女：0 人 學生男：51 人、學生女：20 人 校外男：0 人、校外女：0 人 共 71 人								
活動目標	<p>運動傷害是在參與體育活動或運動過程中可能發生的身體損傷。這些傷害可能是由於意外事件、不當的運動技巧、過度使用某一部位，或者其他不同的原因引起的，一些常見的運動傷害有扭傷、拉傷、瘀傷、脫臼、骨折、熱病等等，總的來說，適當的休息、冰敷、壓力減輕和適度的運動是常見運動傷害的初步處理方法。然而，對於嚴重的傷害，尤其是骨折、脫臼等情況，應該立即就醫以獲得專業治療。此外，預防是最好的方法，包括適當的熱身、冷卻、技巧培訓和使用合適的裝備。</p>										
具體執行成效	<p>運動傷害是在參與體育或其他身體活動時可能發生的損傷或病變。有效的處理運動傷害有助於快速康復，減少併發症和未來再次受傷的風險，常見的運動傷害及其處理的具體成效，扭傷或拉傷處理方法可以使用冰敷傷處，避免應變，保持患部休息並可考慮使用壓縮包裹和抬高患處，減輕腫脹、減少疼痛，促進組織修復，肌肉拉傷處理方法應該休息、冰敷、壓縮和抬高，使用適當的止痛藥，減少痛楚，促進肌肉修復，防止纖維組織癢痕化，關節脫臼或扭傷處理方法可以尋求專業醫療協助，可能需要進行重置，。休息、冰敷、壓縮和抬高關節位置，減輕疼痛，預防進一步損傷，骨折或裂傷處理方法可以尋求緊急醫療協助，可能需要固定。冰敷、止痛藥，確保骨頭正確癒合，減少感染風險，減緩疼痛，請注意，對於嚴重的運動傷害，特別是骨折或重大脫臼，應立即尋求專業醫療協助。此外，每個人的身體狀況和傷害類型都不同，因此建議在採取任何治療措施之前，諮詢專業醫療人員的建議。</p>										
平均滿意度百分比	95%										
經費來源	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">A. 學輔款補助款</td> <td style="text-align: right;">\$4,320</td> </tr> <tr> <td>B. 學輔款配合款</td> <td style="text-align: right;">\$5,600</td> </tr> <tr> <td>C. 訓導活動費</td> <td style="text-align: right;">\$0</td> </tr> <tr> <td>D. 其他</td> <td style="text-align: right;">\$0</td> </tr> </table>			A. 學輔款補助款	\$4,320	B. 學輔款配合款	\$5,600	C. 訓導活動費	\$0	D. 其他	\$0
A. 學輔款補助款	\$4,320										
B. 學輔款配合款	\$5,600										
C. 訓導活動費	\$0										
D. 其他	\$0										

檢討與建議	本次講座活動可以邀請球隊學生分享本身受傷經驗搭配演講者的講解，應該可以會獲得更好的效果。
-------	--

112 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動
活動名稱	要「動」不要「痛」-談常見的運動傷害及處理原則講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	112/12/8 10:00~12:00	活動地點	有庠科技大樓 10501
參加對象	全校學生	參加人數	71 人



講座海報



講座活動

112 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動
活動名稱	要「動」不要「痛」-談常見的運動傷害及處理原則講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	112/12/8 10:00~12:00	活動地點	有庠科技大樓 10501
參加對象	全校學生	參加人數	71 人



講座活動



講座活動