

## 運動傷害教學過程與省思

一、時間：112年9月27日下午第七節

二、對象：一年一班學生

三、起點行為：對於運動傷害一知半解。

四、教學過程：

首先先讓同學了解何種程度算是運動傷害，多數剛踏進國中的同學都是一知半解，覺得以前家人會幫他們處理，如就醫等，但是其他民間的醫療行為仍佔大多數，總覺得就醫浪費很多時間民間療法簡單又省時…

從傷害種類認識開始，到初步處理如冰敷等，研判是否

五、省思：經過此次的公開觀課，也給觀課的老師一些日常基礎知能，讓同學建立對自己身體的了解，不要一味聽信民間療法，把正確觀念帶回家，不要讓錯誤的醫療觀念耽誤了就醫時機。