



(https://www.uneews.com.tw/News/Info/10042)

大學校園 (/News/School?type=1)

南華大學推動貼紮實作課程 提升運動防護知能與健康素養

★收藏

南華大學

2026-04-23

南華大學 (/Search/News?tag=738)

分享



圖01.南華大學舉辦貼紮實作課程，由運動與健康促進學士學位學程杜繼超老師授課，講解肌內效貼紮原理。

南華大學為提升師生運動防護與健康照護能力，於日前舉辦「痛痛Bye Bye！貼紮神技實戰課」實作課程，透過專業講解與實際操作，引導師生體驗肌內效貼紮技術，從基礎認識到動手實際操作、練習，現場互動熱絡，大家皆收穫滿滿。

熱門大學校系

公立 | 私立

1. 國立中正大學 犯罪防治學系 (/School/Department/11/391)
2. 國立政治大學 心理學系 (/School/Department/1/18)
3. 國立政治大學 傳播學院大一大二不分系 (/School/Department/1/24)
4. 國立政治大學 法律學系 (/School/Department/1/32)
5. 國立中興大學 獸醫學系 (/School/Department/6/275)
6. 國立臺灣大學 藥學系 (/School/Department/3/139)
7. 國立成功大學 心理學系 (/School/Department/5/199)



(https://www.uneews.com.tw/News/Info/10402)
(https://www.uneews.com.tw/News/Info/10402)

熱門科大校系

公立 | 私立

1. 國立臺北商業大學 數位多媒體設計系 (/School/Department/46/1061)
2. 國立屏東科技大學 獸醫學系 (/School/Department/22/678)
3. 國立雲林科技大學 數位媒體設計系 (/School/Department/21/638)
4. 國立高雄餐旅大學 烘焙管理系 (/School/Department/42/1007)
5. 國立臺北商業大學 國際商務系 (/School/Department/46/1064)
6. 國立臺灣科技大學 資訊工程系 (/School/Department/20/625)
7. 國立臺北護理健康大學 護理系 (/School/Department/41/996)



圖02.南華大學舉辦貼紮實作課程，由運動與健康促進學士學位學程杜繼超老師授課，指導學生如何進行三角肌肌內效貼紮。

近年來，隨著大眾對運動保健與身體照護的重視提升，肌內效貼紮逐漸成為常見且實用的輔助方式，廣泛應用於肌肉支撐、疲勞舒緩與關節穩定等面向。南華大學高等教育深耕計畫推動身心靈健康，持續規劃貼近生活需求的實務課程，透過系統化教學設計，協助教職員生將專業知識轉化為可實際運用的技能，進一步強化師生自我健康管理能力。



圖03.南華大學舉辦貼紮實作課程，由運動與健康促進學士學位學程杜繼超老師授課，並指導學生實作胸鎖乳突肌貼紮。

本次課程由運動與健康促進學士學位學程杜繼超老師授課，內容涵蓋貼紮原理、材料特性與實作練習，並採小班制教學，強調即時指導與個別回饋。透過情境式操作，讓參與者在實際演練中熟悉貼紮技巧，提升應用的靈活度與準確性。

南華大學運動與健康促進學士學位學程杜繼超老師表示，貼紮技術若能正確運用，有助於降低運動傷害發生的風險，並提升身體活動的穩定性與舒適度。透過貼近日常生活與運動情境的教學設計，能讓學習更具實用性，也更容易融入日常健康照護之中。



圖04.南華大學舉辦貼紮實作課程，學生互相進行肩頸酸痛貼紮實作練習。

南華大學校長高俊雄指出，身心靈健康是校務發展主軸，2025年獲得世界大學運動總會(FISO)認證健康校園。學校持續推動跨領域整合與實作導向教學，讓學習從理論延伸至實際應用。透過此類課程的規劃，不僅培養師生專業技能，也有助於提升整體健康意識，打造安全且友善的校園環境。

該校體育運動發展處處長何應志表示，此次課程開放全校師生參與，特別適合對運動傷害預防、貼紮技術或健康促進有興趣者報名參加。透過實作學習的方式，使參與者能夠熟悉貼紮操作並建立正確觀念，進一步強化自我保護能力。



圖05.南華大學舉辦貼紮實作課程，現場大合照。

此次貼紮實作課程不僅展現南華大學在健康促進與教學創新上的具體成果，也回應當前社會對於運動安全與自我照護能力的重視。未來學校將持續規劃多元實務課程，深化健康素養教育，培養具備專業知能與生活應用能力的人才，逐步建構更完善的健康校園環境。

[◀ 返回](#)

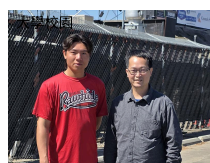
Q 延伸閱讀



(/News/Info/10634)
南華大學推動貼紮實作課程
提升運動防護知能與健康素養...



(/News/Info/10629)
南華大學深耕永續與社會實踐
三位教職員獲選社會優秀青年...



(/News/Info/10613)
南華大學培育棒球菁英名揚國際
師長赴美訪視旅美選手...

大學問	大學校系	大學情報	會員服務	網站資訊
關於我們 (/Page/About)	國內大學 (/School/List)	考情 (/News/Exam)	個人會員 (/Member/Login)	服務條款 (/Page/Terms)
聯絡我們 (/Contact/Page)	大學18學群 (/School/Group)	學習 (/News/Learn)	大學會員 (/Member/LoginSchool)	隱私權聲明 (/Page/Terms#b)
廣告行銷合作 (/Contact/Page2)	技職20群類 (/School/Group2)	校園 (/News/School)	快速查榜 (https://www.unews.com.tw/SPage/quick.html)	
高中生 (/NewSchool/HighStudent?type=1)	軍警大學 (/School/Police)	海外生 (/News/HK)		
高職生 (/NewSchool/HighStudent?type=2)	入學管道 (/School/Method)	國中生 (https://txg.cap.tw)		
	國外留學 (/School/Area)			