

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

發稿時間：2026/04/23 15:24:26

(中央社訊息服務20260423 15:24:26)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。



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。

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。



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。

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。透過貼紮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。



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。

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。



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。

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。



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。

只是塗屈臣氏賣到翻的「菸鹼醯胺」
就跟斑點分手了

熱門話題 | PR

睡眠的答案，我們已經準備好給你。

三得利健康網路商店 | PR