

首頁 > 即時

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

中央社 中央社/

19 小時前



預算 4 萬*內，Gogoro EZZY 500 玩具總動員...



南華大學邀請芬蘭幼教權威分享 從遊戲與藝...



為什麼有些人一打開筆電，就看起來很專業？



淡水、八里騎YouBike就能抽獎！新北限定活...



(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。



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。



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。



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。



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。



相關新聞



林右昌赴美國眾議院軍事委員會聽證會 聚焦印太安全與台灣防衛

火報 19 小時前



【專欄】蔣孝嚴從「門外進入門裡」的叵測之心！

銳傳媒 19 小時前



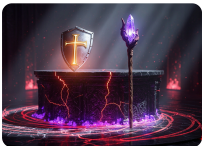
新竹縣推動亞洲首例「校樹治理永續信託」 打造安全永續校園

亞太新聞網 19 小時前



NineSmart Smart Property 亮相香港寬頻企業方案活動

媒體拓展 19 小時前



《暗黑破壞神IV》全新資料片4/28登場 新職業、終局內容大翻新

商傳媒 19 小時前



華碩卡位印度主權AI商機！瞄準政府與超大規模資料中心

商傳媒 19 小時前



金麟生命陪伴大甲媽祖香客 冷氣物資補給站守護遶境平安

商傳媒 19 小時前



PCB 鑽針 + 軍工雙題材點火 高僑(6234)Q1營收年增 40% 轉機股蓄勢待發

理財周刊 13 小時前



高雄大立母親節檔期啟動 大創百貨同步開幕掀選物熱潮

墨新聞 19 小時前



從適足居住權到居住正義！中市法制局辦理兩公約人權教育課程 探討住宅政策的轉型與挑戰

墨新聞 19 小時前

您也可能喜歡這些文章

怡利電子通過DEKRA德凱ISO/SAE
21434車輛網路安全認證 車載系...

PR

屏東佳冬農會 透紅佳人打造蓮霧主
題故事館

PR

陳時中小編盜圖 黃珊珊轟：小事
都做不好，如何管市府？

別糾結過往睡不好的苦 新睡眠體驗
只需要芝麻明EX

三得利健康網路商店

男性明亮好氣色，全靠這一瓶

三得利健康網路商店

周錫瑋親信麥安懷收賄判刑 今報
到入監

Recommended by

天空傳媒(股)公司版權所有，本網站已依台灣網站內容分級規定處理

[服務條款](#)

[隱私權政策](#)

[廣告洽詢](#)

[媒體合作](#)

