

運動防護員檢定規定課程授課範疇

課程名稱	授課範疇	授課範疇 採認比例
運動傷害防護學與實驗 (運動傷害防護學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織特性、傷害機轉、組織復原與傷害處理 2. 下肢傷害(足部、踝關節、膝關節) 3. 髖關節及骨盆傷害 4. 上肢傷害(肩關節、肘關節、腕關節、手) 5. 頭部傷害 6. 脊椎傷害 7. 軀幹傷害(腹部及胸部) 	全部 7 項
運動處方 (運動訓練與指導、運動治療學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動處方或運動治療概說 2. 運動前健康與體適能評估 3. 運動處方或運動治療計畫擬定與執行 4. 心肺耐力的運動處方或運動治療計畫 5. 肌肉適能(上肢、下肢、軀幹)的運動處方或運動治療計畫 6. 柔軟度(關節活動度)與平衡的運動處方或運動治療計畫 7. 特殊需求(族群)之運動處方或各部位運動傷害之機能重建 	全部 7 項
運動貼紮與實驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 貼包紮簡介 2. 足部之貼/包紮 3. 踝部與小腿部位之貼/包紮 4. 膝部、大腿與軀幹部位之貼/包紮 5. 肩、肘部位之貼/包紮 6. 腕、指與手部之貼/包紮 	全部 6 項
運動傷害防護儀器之運用 (儀器治療學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人體組織受傷後的生理反應及修補機轉 2. 疼痛及解除疼痛的機轉與理論。 3. 冷療對於治療運動傷害的理論以及應用 4. 水療對於治療運動傷害的理論以及應用 5. 熱療對於治療運動傷害的理論以及應用 6. 電療對於治療運動傷害的理論以及應用 7. 機械儀器對於治療運動傷害的理論以及應用 	至少涵蓋 2/3 學習範疇，即 5 項(含)以上
運動傷害推拿指壓學 (運動按摩學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各種按摩手法，如： <ol style="list-style-type: none"> (1) 推拿手法 (2) 關節伸展 (3) 淋巴按摩技巧 (4) 關節鬆動術 (5) PNF 搭配按摩運用技術 2. 身體各部位按摩方式 	全部 2 項

運動傷害評估學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 評估技術原則 2. 姿勢評估 3. 下肢（足部、踝關節、膝關節）傷害評估 4. 髖關節及骨盆傷害評估 5. 上肢（肩關節、肘關節、腕關節、手）傷害評估 6. 頭部傷害評估 7. 脊椎傷害評估 8. 軀幹傷害（腹部及胸部）評估 	全部 8 項
運動保健學 （運動傷害防護導論）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能概論（體能檢測、訓練與評估） 2. 健康與體育產業相關證照發展 3. 運動傷害概論（預防、評估、處理、與復健/運動機能重建） 4. 運動防護員的職責與運動醫學團隊規劃 5. 運動場域緊急處理程序與醫療規劃 	1. 2 擇一； 3. 4. 5 擇一
運動體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練理論的基礎 2. 訓練的原則、準備、變項 3. 休息與恢復 4. 訓練計畫與訓練週期（訓練週期/小週期/大週期） 5. 賽前調整 6. 肌力和爆發力的發展 7. 耐力訓練 8. 速度與敏捷性訓練 9. 柔軟及協調訓練 	全部 9 項
人體解剖學與實驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下肢部位之結構（足部、踝關節、膝關節） 2. 髖關節及骨盆之結構 3. 上肢部位之結構（肩關節、肘關節、腕關節、手） 4. 頭部結構 5. 脊椎結構 6. 軀幹部份結構（腹部及胸部） 	全部 6 項
人體生理學與實驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 骨骼肌肉系統 2. 神經系統 3. 內分泌系統 4. 泌尿系統 5. 循環系統 6. 淋巴與免疫系統 7. 呼吸系統 8. 消化系統 	全部 8 項

運動生理學與實驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動與能量系統 2. 運動與神經肌肉骨骼系統的適應 3. 內分泌系統對運動與訓練的反應 4. 運動與呼吸系統 5. 運動與循環系統 6. 運動與免疫系統 7. 運動與環境因子(如:冷環境、熱環境、高地、低壓) 8. 運動與生理適應 	全部 8 項
運動營養學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動營養與生理、生物化學基礎 2. 運動與能量代謝 3. 營養素於運動前、中及後的代謝途徑與需求 4. 水分與電解質 5. 身體組成與體重管理 6. 專項運動的營養策略 7. 運動員營養狀況評估 8. 運動與營養增補 9. 運動禁藥 	第 1~7 項為必要學習範疇；建議加入第 8~9 項主題
運動生物力學 (人體肌動學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌動學之神經肌肉系統 2. 動力鏈介紹 3. 各關節動作機轉之肌動學或生物力學分析 4. 各種上肢運動的肌動學或生物力學分析 5. 各種下肢運動的肌動學或生物力學分析(含步態介紹) 6. 軀幹運動的肌動學或生物力學分析 	全部 6 項
運動心理學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人格和運動 2. 競爭與合作 3. 回饋、增強與動機 4. 團體及團隊動力學(團體凝聚力、領導與溝通) 5. 壓力管理與心理技能訓練，如:覺醒調整(覺醒、壓力與焦慮)、意象訓練、自信心、目標設定、專注 6. 健身運動行為與依附 7. 運動傷害與心理學 8. 倦怠和過度訓練 	全部 8 項
運動保健之經營管理 (運動防護行政)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動傷害防護相關產業介紹與分析 2. 運動防護室之設備保養與管理 3. 各項耗材庫存管理 4. 預算編列與採購 5. 專項運動之賽會醫療規定與相關行政 	全部 5 項

健康管理	1. 運動員的健康管理 2. 全人健康管理 3. 肥胖的健康管理 4. 心理健康管理 5. 慢性疾病之健康管理 6. 成癮性和不健康行為 7. 規律運動的行為改變法(跨領域學習)	至少涵蓋 1/2 學習範疇，即 4 項(含)以上
運動防護實習	依據教育部體育署公告之運動防護員檢定之實習認定基準為範疇	

註：灰底黑字處為修正標註。