

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：史春萍

會議 名稱	運動傷害與防護-各式肌貼介紹 與實作	主辦 單位	台南市政府教育局		
日期	107 年 05 月 08 日	承辦 單位	台南市國中健 體領域輔導團	地點	永康國中

壹、研習目的

- (一)增進健體領域輔導員專業知能，提供輔導員自我成長之管道。
- (二)透過專業運動防護教師的講解與示範，提升教師對於各式肌貼的基本認識與能力
進行實作觀摩，增加教師專業能力。

貳、研習議題及內容

1. 肌貼應用與基本概念介紹
2. 各式肌貼分組實作練習

參、感想：

這次是針對國中健體領域增進輔導員專業知能，並提供輔導員自我成長的一場研習。同時提升健體領域教師對於各式肌貼的基本認識並進行實作觀摩，以增加教師專業能力。

在經過專業防護講師精闢的講解與示範，我對各式肌貼有了基本的認識，肌貼它的效用是給予運動員一個比較好的自癒環境，它本身沒有藥性是以彈性去達到止痛或支持的效果，可增加局部血液或淋巴循環，也可以調整肌肉的張力。

在實作的過程中也實際做了 I、Y、X 型的貼紮，I 型就適用大腿前側股四頭肌的撞挫傷與後側股二頭肌的拉傷，Y 型則適用在膝部或肩膀，X 型在於提高疼痛點。

在腰背部拉傷時，如果要讓緊繃的肌肉放鬆，必須在伸展的擺位做貼紮，若應用在急性拉傷則在自然姿勢擺位，貼紮時貼布不可以施加壓力。

科（學程）主任：

體育組長 陳麗珠

教務主任：

國中部主任 王瑞禪

校長：

光華高中 張淑霞 校長