

**112 年教育部高教深耕計畫**  
**運動保健實踐創課**  
**「運動保健康 預防不受傷」高中生運動保健教育活動**

一、活動主旨：

日常生活中總有些我們沒有注意到的不良姿勢或動作習慣，在這種不良姿勢下可能會導致肌肉緊繃、活動功能受限，並可能增加受傷的風險。肌肉緊繃有許多解決方法，但經由運動常保健康、恢復良好功能才是長久之計。

運動保健是藉由身體活動及運動來維持健康體適能、提升身體活動能力及運動傷害預防，達到健康促進的目標，這次由運保系學生組成的運動保健實踐創課執行團隊將整合健康體適能、運動防護知能與實作，規劃「上交叉症候群（圓肩駝背）」及「下肢 X0 症候群（下肢關節功能代償）」兩大活動主題，對運動保健領域有學習興趣的高中學生，認識上交叉症候群、下肢 X0 症候群，並體驗並實作改善肌肉緊繃的方法（肌肉伸展、工具式放鬆－按摩球、福洛斯帶）、肌肉功能活化，等內容，將運動保健帶入日常生活與運動之中。

二、主辦單位：國立體育大學運動保健學系

三、執行單位：運動保健實踐創課學生學習團隊

四、活動日期：112/12/2（週六） 8:30-17:00

五、活動內容：1. 認識上交叉症候群

2. 我有上交叉症候群嗎

3. 改善上交叉症候群之實作

4. 下肢 X0 症候群與運動傷害風險的關聯

5. 我的下肢關節動作有代償嗎

6. 改善 X0 症候群（下肢關節功能代償）的實作

六、活動地點：國立體育大學（桃園市龜山區文化一路 250 號）

七、活動名額：至多 36 人，實際參加名單依錄取通知為準。

八、開放對象：1. 高一至高三學生

2. 本案名額有限、活動期間會為所有參加人員投保人身安全保

險，報名時請審慎評估時間之可行性，經錄取後務必參加，讓本活動資源得以最大運用。

九、參加費用：1. 本活動為 112 年教育部高教深耕計畫專款補助計畫（子計畫名稱：C4-1 運動保健實踐創課計畫），免收費用。

2. 交通自理。

十、報名方式：請連結 <https://forms.gle/ZkMKFUWnWuh66jW28>，或掃 QR code，填寫報名表單報名：錄取通知另外寄送。



十一、活動聯絡：03-3283201 分機 2306。

**112 年教育部高教深耕計畫**  
**運動保健實踐創課**  
**「運動保健康 預防不受傷」高中生運動保健教育活動**

日期	時間	活動主題	內容
12/2 (六)	8：30~8：50	報 到	
	8：50~9：00	開 場	
	9：00~9：40	上交叉症候群	何謂上交叉症候群 我有上交叉症候群嗎--看看自己的姿勢、動作表現、關節活動能力。
	9：40~10：40	改善上交叉症候群 --恢復肌肉功能	上肢肌肉伸展實作 按摩球體驗與實作 福洛斯帶體驗與實作
	10：50~11：20	參觀運動防護中心、體適能中心	
	11：20~11：50	改善上交叉症候群 --肌不可缺	日常可用的徒手肌肉力量強化動作、或彈力帶輔助強化。
	11：50~12：10	上交叉症候群 學習與實作成效檢視	
	12：10~13：10	午餐與午休	
	13：10~13：50	下肢XO症候群	下XO症候群—我的下肢活動會發生X型膝、或O型膝嗎？為什麼會有X型膝？我有下XO症候群嗎--看看自己怎麼動
	13：50~14：50	改善下XO症候群 --恢復肌肉功能	下肢肌肉伸展實作 按摩球體驗與實作 福洛斯帶體驗與實作
	15：00~15：30	運動保健的職場實務分享--	
	15：30~16：30	改善下XO症候群 --動作控制與穩定	訓練控制與穩定肌群，在動作過程，獲得下肢肢體相對位置的控制能力
	16：30~17：00	今日活動總結 與回饋	