

國立臺灣海洋大學學生事務處衛生保健組活動成果彙報表

活動名稱	急救教育與運動傷害防護	活動日期	114年8月20日(星期三) 上午8時至12時
辦理單位	衛生保健組、體育室、職安衛中心、海鷗救護社		
活動經費	新臺幣 17,968 元	經費來源	教育部補助 114 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫、體育室業務費

活動要點摘錄

壹、活動規劃

一、活動目的：

為提升校內師生在面對突發緊急情況時的應變能力與運動傷害的基本防護知識，本課程結合急救教育與運動傷害防護透過實作導向教學，學習操作心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)、外傷包紮與固定，以及運動貼布(白貼)應用技巧，培養學員在實務中能夠「及時應對、正確處置」的能力，強化安全意識，促進健康與運動安全之推展。

二、課程安排：

時間	主題	講師	備註
08:00-08:10	報到	—	海鷗救護社協助
08:10-10:00	急救教育 (CPR+AED、外傷包紮與固定)	謝榮修教官	基隆市消防局高級救護技術教官
10:00-10:10	休息時間	—	補充水分、休憩
10:10-12:00	運動傷害防護 (理論與觀念、白貼實作)	廖偉伶老師	台灣運動傷害防護學會運動防護員

三、活動地點：本校體育館韻律教室

四、本講座登錄公務人員繼續教育學習、教職員工在職教育，時數4小時。

五、參加人員：

體育館工作人員、海鷗救護社員、運動校隊、運動社團成員及有意願參與之教職員工生，人數共計43人。

貳、執行成果分析

急救教育邀請基隆市消防局高級救護技術教官謝榮修教官擔任講師，教授心肺復甦術，CPR口訣「叫、叫、壓、電」叫喚→求救→壓胸→電擊，操作自動體外心臟電擊去顫器，AED口訣「開、貼、插、電」，一系列的操作步驟，感受到施救人命刻不容緩，除了生命的急救教學，並指導外傷的包紮與固定，使用彈性

繃帶和三角巾，兩兩一組進行相互練習，環狀包紮、螺旋包紮、八字包紮、骨折固定、手臂吊帶及平結教學等多種技巧，學習救人與自我保護。

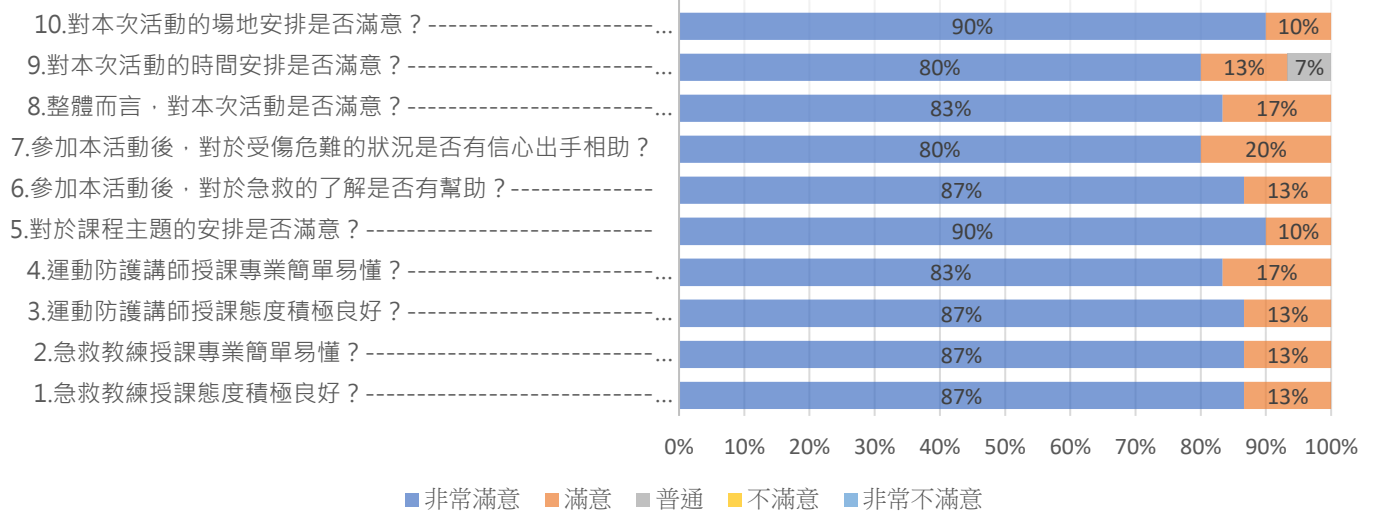
運動傷害防護邀請台灣運動傷害防護學會專業運動防護員廖偉伶老師擔任講師，教授運動貼布使用技巧與原則，以及相關禁忌，兩兩一組互相操作部位的貼紮，認識肌腱位置，貼紮手指、手腕、足踝、膝蓋等關節部位，進行部位固定限制，發揮運動貼布作用讓活動關節部位因限制而達成疼痛減輕，運動選手常有的足踝運動傷害在這課堂中學到緩解的技巧，受益良多。

課程藉由實施前後測的線上測驗，評估學員在急救及運動傷害防護相關知識上的學習成效。前測答對率落在 25%至 100%之間，顯示出學員在 CPR 口訣及胸部按壓中段時間認知不足，後測答對率均大幅提升，多數題目答對率達 90%以上，部分題目更達到 100%正確率，顯示課程成效顯著，後測結果顯出學員已能正確理解並應用課程所學，達成課程目標，本次訓練對提升學員急救及防護能力具有良好成效。前後測題目與填答如下表：

題目/答案	前測		後測	
	填答數	答對%	填答數	答對%
下列何者是到達現場最重要的第一步？ /評估現場安全	39	94.87%	30	100%
左大腿開放性骨折，且傷口一直在流血，請問其正確的處理步驟為？ /止血→包紮→固定	39	61.54%	30	93.33%
CPR 民眾版口訣為何？ /叫、叫、壓、電	39	25.64%	30	96.67%
對成人急救時，正確的胸部按壓速率為每分鐘？ /100-120 次	39	66.67%	30	100%
請問施行胸部按壓強調應避免中斷，若有中斷時間不得超過多久？ /10 秒	39	43.59%	30	90%
運動貼布藉由限制關節角度以達到保護效果。 /O	39	71.79%	30	100%
運動貼布具有藥效所以可以減輕疼痛感。 /X	39	74.36%	30	90%
一般踝關節的運動貼紮包括，馬蹄、馬鐙、八字與鎖跟貼紮。 /O	39	100%	30	100%
運動貼紮可以解決大部分的運動傷害，所以受傷後不需要就醫檢查。 /X	39	97.44%	30	93.33%
運動貼紮僅為傷後過渡期之保護，避免再次受傷的重點是傷後肌力訓練與與本體感覺訓練。 /O	39	100.0%	30	100%

前測問卷調查中 48.7%的學員曾經參加急救教育訓練，17.9%學員曾參加運動貼紮教育，並有 17.9%的學員曾經有參與救護的經驗1)；後測課程滿意度回饋問卷裡，在教學品質評估上學員普遍認為講師具備高度專業且表達清晰，教學態度佳，無不滿意回饋；對於課程安排與對急救瞭解的幫助學員反應正向，有效提升學員實際應變的信心；在整體活動的評估，對於時間的安排有 6.7%認為普通，其餘面相皆獲高評價；活動後續參與意願上有 96.7%學員表示樂意再次參與，顯示課程具高度吸引力與實用性。回饋滿意度填答如下圖：

若再舉辦類似相關的活動，您是否願意參加？



活動照片



活動簽到



CPR+AED 分組教學



CPR+AED 流程示範



分組操作練習-CPR



彈繃使用教學



三角巾使用教學



分組操作練習-彈繃包紮固定



分組操作練習-三角巾包紮固定



致贈感謝狀-急救教育教官



致贈感謝狀-運動防護講師



介紹運動貼布



示範膝蓋部位防護貼紮



指導貼布撕貼技巧



手腕部貼紮示範



分組貼紮練習



踝關節貼紮教學



活動結束大合照

承辦人	周愛真	組長	宋文杰	學務長	鄭學淵
-----	-----	----	-----	-----	-----