

我們與物治的距離

郭彥儀 陳晴瑄
指導老師：戴淑惠

■ 學習目標

- 利用自主學習時間，期望能更深度了解物理治療，且有效實踐在日常生活中。
- 透過自主學習進行貼紮實作課程，接觸較基礎的課程，使日常應用更為簡單、廣泛。
- 加強防止運動傷害相關知識，預防遠勝於治療。

目錄

- 01 What is PT ?
- 02 物治與生活的關聯
- 03 校園中的運動傷害
- 04 肌貼 材質檢討 & 研究實作
- 05 白貼 材質檢討 & 研究實作
- 06 運動防護宣導
- 07 學習心得



What is PT ?

- 什麼是物理治療？
 - 物理治療師在做什麼？
 - 物理治療與職能治療的區別
- 

■什麼是物理治療？

物理治療 (Physical Therapy)

是利用自然界中的物理因子(光、電、水、冷、熱、力等)，運用人體生理學原理法則 等，針對人體局部或全身性的功能障礙或病變，以非侵入性、非藥物性治療來減輕病患身體的不適與疼痛，恢復病患身體應有的功能，避免病患再度傷害或病情惡化，讓病患身體現有功能發揮到最大程度。

而物理治療分為四科：*神經科、小兒科、心肺科、骨科*

■物理治療師在做什麼？

物理治療師不是只會在診所開關電療機器，電療只是其中一種治療方法
實際上治療手法有「3M」

3M：儀器治療(*Modality*)、徒手治療(*Manual*)、運動治療(*Movement*)

在大學時需學習解剖、肌動學、生物力學、評估學.....等，且經過國家考照才能成為正式物理治療師。

長照、輔具、心肺神經的復健、運動傷害、身體酸痛等，都是物理治療師可以治療協助的，除此外也會給予病者最需要的預防醫學教育與觀念及治療訓練方法。

身體傷害的**預防**、**治療**、**復健**是物理治療師三樣治療目的。

■物理治療與職能治療的區別

	物理治療 (Physical Therapy)	職能治療 (Occupational Therapy)
定義	是利用自然界中的物理因子，以非侵入性、非藥物性治療來減輕病患身體的不適與疼痛，恢復病患身體應有的功能	是使用特定活動，從而協助個案能夠執行有意義的日常活動，以維持其身心功能，並預防功能之退化。
著重特點	物理治療是治療身體問題的 物理性來源 (EX.扭傷、肌肉不平衡)	職能治療注重的則是回復身體 日常生活能力 (EX.寫字、心理相關疾病)
目的	兩者都是為了協助病患治療疾病，使病患擁有更好的生活品質：D	



物理治療與生活的關聯

- 生活中哪裡需要物理治療
- 

■ 生活中哪裡需要物理治療

物理治療看似是樣艱澀難懂的東西，卻是最接近我們日常的
從出生到老年，物理治療其實離我們的生活不遠

小兒科的復健治療→青年時的運動傷害→老年時的長照
都由物理治療師陪伴在你左右！

在高中階段，運動傷害也是不斷的發生中，物理治療的需要就
出現了，我們以校園中常見的運動傷害，開始著手學習物治！



校園中的運動傷害

- 手指吃蘿蔔
 - 腳踝扭傷
- 

■校園中的運動傷害

以下我們舉兩個常見例子，分別是手指吃蘿蔔和腳踝扭傷

- **手指關節挫傷** 好發於籃球、排球
俗稱吃蘿蔔，通常是韌帶、關節囊或筋膜受傷
狀況發生後可用冰敷來緩解，之後可使用肌貼
加速消腫，也可用白貼達到固定、保護的效果。



圖片來源:藍海嘿熊瘋運動

■校園中常見的運動傷害

● 腳踝扭傷

在學校中No.1運動傷害，三不五時體育課時都會有人腳踝扭傷去健康中心報到

最常見的是腳踝往內的外踝韌帶扭傷(ATFL-anterior talo-fibula ligament strain)

韌帶撕裂會導致外側腫脹瘀青，嚴重一點的扭傷會導致骨折

而腳踝扭傷時可以做的處置除了冰敷，使用肌貼可以更加速消腫瘀青





肌貼 材質檢討 & 研究實作

- 肌貼是什麼？肌貼的用途
 - 研究實作
- 

■肌貼是什麼？肌貼的用途

肌貼是由仿皮膚的棉織布，特殊凝膠及背紙組成的彈性貼布

- 藉由貼布回縮，回彈的力量，協助肌肉發力、增加皮下空間組織來達到改善循環、舒緩肌肉緊繃的效果
- 無藥性，用途廣
- 專業可用於比賽，一般可用於生活



圖片來源：<http://toupeenseen.com/post-11/%E3%80%90%E9%85%B8%E7%97%9B%C2%B7%E8%B2%BC%E5%B8%83%E3%80%91%E8%82%8C%E7%AB%8B%E9%85%B8%E7%97%9B%E8%B2%BC%E5%B8%83/>

11/%E3%80%90%E9%85%B8%E7%97%9B%C2%B7%E8%B2%BC%E5%B8%83%E3%80%91%E8%82%8C%E7%AB%8B%E9%85%B8%E7%97%9B%E8%B2%BC%E5%B8%83/

■研究實作－腳踝

我們選了運動傷害中最常見的腳踝扭傷來做肌貼貼紮練習

肌貼可固定、保護腳踝，提高腳踝的穩定性

*右邊為我們實作肌貼貼紮照片

(八字貼紮-穩定踝關節前後向動作)



■研究實作－膝蓋

第二項我們選了膝蓋來做貼紮練習
此位郭同學剛好為膝蓋受傷的患者
肌貼可幫助病患減緩膝蓋不適，達到分散壓力減輕負擔的效果，也幫助膝蓋的穩定性增加

*右圖為我們實作肌貼膝蓋貼紮的照片
(跳耀運動髕骨貼法)

參考資料：<https://www.youtube.com/watch?v=8QAJ-wHpmHU&feature=youtu.be>





白貼 材質檢討 & 研究實作

- 白貼是什麼？白貼的用途
 - 研究實作
- 

■ 白貼是什麼？白貼的用途

白貼，主要成分是貼布和膠

- 黏性較強，固定性高，伸縮性與透氣性較差。
- 主要使用在固定關節，因為沒有延展性又比較厚。
- 如若配合皮膚膜使用，可以提供很強的關節固定效果
無論是運動前預防受傷或舊患惡化，或是運動中受傷都可以使用。



■研究實作—手指關節(單指貼紮)

手指挫傷是球類運動中常見的運動傷害
這時白貼即可提供你手指支撐的效果
且固定而不同手指其實有不同樣的貼紮法。

*右圖為我們實作白貼貼紮的照片
(食指單指貼紮)



參考資料：

https://www.youtube.com/watch?v=zNfNXVMoFV0&feature=share&fbclid=IwAR0yLPgj_nZZXf6meGrJ2hFnVSRKhJRyr2FTUO-KsYi1A7GQNN8UZqs8Q6o

■研究實作—手指關節(拇指貼紮)

第二項我們選了拇指來做貼紮
用手掌來做拇指為拇指指節的支撐
以繞8字的方式去做貼紮。

*右圖為我們實作白貼貼紮的照片
(**拇指貼紮**)



參考資料：

<https://www.youtube.com/watch?v=zNfNXVMoFV0&feature=share&fbclid=IwAR13katcSEgJx5nftykZSvTJJQk2zQhWxC50hxovS1S-uT9pEywVd596Ool>



運動防護宣導

- 如何避免運動傷害
- 

■如何避免運動傷害

宣導身體傷害的**預防**其實也是物理治療師的工作之一
「預防遠勝於治療」免了運動傷害就也免了治療
以下列了幾要點；)

- 選擇適當的氣候、運動和場地(EX.避免雨天奔跑)
- 適當的暖身、伸展(拉筋)運動狀況
- 正確的使用器械、護具
- 保持運動正確的姿勢
- 避免長時間的運動





學習心得



■ 郭彥儀

收穫最多的絕對是貼紮的實作課程，在同學到提議下編列進了自主學習裡面，更確切的了解到運動傷害的成因、如何避免與解決方法。在這些過程裡不斷犯錯（時間規劃不甚完善、簡報整理的不夠完整），卻得到了更多的收穫。例如：能更能有效掌控時間、提升效率，也會更注意小細節，從最一開始的討論計畫，到中間的克服困難，再到最後的產出，那些收穫在心底、在未來，更是踏實。

謝謝我的同學，不論是學術交流（例如對於職治與物治的不同、簡報技巧），或是讓實作部份的合作，讓技術不再侷限於螢幕上，而是實際的走入了生活，讓知識活用於日常。

比起自己閉門造車，團隊合作的效率高出了好幾倍，我學會了如何融洽的團隊合作，也更理解團隊合作的重要性，在同學的協助下，發現了自己不曾注意到的問題（職能治療異於物理治療的地方）。

■陳晴瑄

「我們與物治的距離」是我們用專題探討去了解物治其實是貼近我們生活的，只要有心去想了解，它並不陌生。

這次自主學習與同學兩人一起做，過程中都會互相討論學習內容(同學擅長運動方面知識，我則擅長物治知識，以此互相替對方解惑)、也在看法上交流，彼此是在前往物治這條路上的好夥伴。

肌貼與白貼的實作課程絕對是最印象深刻的，貼紮技巧是需要多次練習才能達到最有效的效果，期望自己能將此次學習在可以有效應用在周遭需要的人。

從前置作業、學習、到最後產出，自主學習物治收穫最大的絕對是我們自己，學習過程中即便有些挫折，但最終吸收到的知識是成為我們成長的養分。

透過這次自主學習時間，更認真的去了解物理治療，能利用這時間去學習自己有興趣的事很值得，未來也會繼續想朝物治邁進。



我們與物治的距離



End

簡報製作：郭彥儀、陳晴瑄
指導老師：戴淑惠

國立竹南高中彈性學習時間—學生自主學習申請表

108 學年度 第二 學期

申請學生資料	班級座號	學號	姓名(請親自簽名)		
	10527	81109	郭曉儀		
執行學期	108 學年度 第二 學期	共學同學	陳曉瑄 (無則免填)		
申請週數	從 6 週至 19 週	計畫名稱	我們與物治的距離		
學習主題	☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 自我閱讀 ☒ 其他: 探究與實作				
主題屬性	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然 ☐ 化工 ☒ 藝能				
自主學習規劃內容	節數	日期	實施內容與進度	設備 手機使用次數 以日為單位	場地
	1.2	3/31	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	3.4	4/21	What is PT? 物治是什麼? 生物治與物治的差別 物治在做什麼?	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	5.6	4/28	物治與生活的關係 生活中哪裡需要物治	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	7.8	5/5	校園中的運動傷害 以腳跟扭傷、手指吃蘿蔔	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	9.10	5/12	肌貼材質探討與個案研究 肌貼是什麼?有什麼用途?	☒ 手機 ☐ 電腦 ☒ 其他 肌貼	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	11.12	6/2	白貼材質探討與個案研究	☒ 手機 ☐ 電腦	☐ 教室 ☐ 圖書館

		白貼是什麼?有什麼用途	☒ 其他 ☐ 白貼	☐ 其他
13.14	6/4	運動防護宣導 如何避免運動傷害	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
15.16	6/23	成果簡報製作	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
17.18	6/30	問題探討與修正	☐ 手機 ☐ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
學習目標與預期效果	(請具體寫出預期產出的作品) 期望能了解物治，並有效實踐於生活中。透過自主學習進行貼紮實作課程，使貼紮應用更為簡單且廣泛，拍攝學習實作過程做為記錄，放入成果簡報中。加強運動傷害相關知識，預防意外發生。將所有課程產出成果簡報，整理的資料和心得也一並放入。 最後的問題與探討是自我反省的問問，將所有模糊不清的觀念釐清，整理，使我們更加清楚。			
父母或監護人簽名	指導老師簽名	導師簽名	導師簽名	
	鍾秋鳳	鍾秋鳳	導師林怡利	
申請受理情形(此部分，申請同學免填)				
初審	☒ 通過 ☐ 修正 ☐ 不通過	複審	☐ 修正通過 ☐ 不通過	
受理日期	編號	教學組長簽章	教務主任簽章	
3.11		陳永源	陳廷宇	

※本計畫請於○○前完成內容及簽章後，以班級為單位交由導師轉教務處教學組。

國立竹南高中彈性學習時間—自主學習成果紀錄表

108 學年度 2 學期

申請學生資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)
	105	811099	郭易儀
執行學期	108 學年第 2 學期	共學同學	陳晴瑄(無則免填)
申請週數	從 6 週至 19 週	計畫名稱	我們與物治的距離
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度	□優良 □尚可 □待努力
	2	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度	■優良 □尚可 □待努力
	3	查詢資料了解什麼是物理治療&物理治療師在做什麼	□優良 ■尚可 □待努力
	4	物理治療與職能治療的區別，查詢職能治療相關資料能更了解彼此差異	□優良 ■尚可 □待努力
	5	查詢物理治療在生活周遭的應用處	□優良 ■尚可 □待努力
	6	查詢物理治療在生活周遭的應用處	□優良 ■尚可 □待努力
	7	研究腳踝扭傷的成因	■優良 □尚可 □待努力
	8	研究手指吃蘿蔔(手指挫傷)的成因	■優良 □尚可 □待努力
	9	查詢肌貼相關資料，以充分了解肌貼	■優良 □尚可 □待努力
	10	著手實作肌貼貼紮(腳踝、膝蓋)	■優良 □尚可 □待努力
	11	查詢白貼相關資料，以充分了解肌白貼	■優良 □尚可 □待努力
	12	著手實作白貼貼紮(單指食指、拇指)	■優良 □尚可 □待努力
	13	查詢避免運動傷害的注意事項	□優良 ■尚可 □待努力
	14	查詢避免運動傷害的注意事項	□優良 ■尚可 □待努力
	15	製作該自主學習的成果簡報	■優良 □尚可 □待努力
	16	製作該自主學習的成果簡報	■優良 □尚可 □待努力

	17	將此次自主學習中的問題提出檢討	■優良 □尚可 □待努力	李義
	18	將此次自主學習中的問題提出檢討	■優良 □尚可 □待努力	李義
自主學習 成果說明	將這 9 週以來學習的東西，以簡報來做總整理，且附上實作過程，紀錄下我們的學習足跡			
自主學習 歷程省思	透過每個禮拜兩節課的學習研討，對於未來要物理治療覺得更確定且更近一步。 曾經我以為夢想一直遙不可及，可是當開始努力時才發現，物治的距離一點也不遙遠，在這個專題探討的過程中有很多觀念在查詢、比較資料的過程中變得清晰且印象深刻，對於肯定自己的興趣能變成往後幾十年賴以為生的工具，這絕對是莫大的喜悅。 謝謝我的同學，不論是學術交流、排解困難，抑或是讓實作部份，讓技術不再侷限於螢幕上，而是實際的走入了生活，讓知識活用於日常。 在這些過程裡不斷犯錯，卻得到了更多的收穫，從最一開始的討論計畫，到中間的克服困難，再到最後的產出，那些收穫在心底。 在未來，更是踏實。			
指導教師 簽章建議	李義 (繼續鑽研，加深加廣學習)			

國立竹南高中彈性學習時間—學生自主學習申請表

108 學年度 二 學期

申請 學生 資料	班級座號	學號	姓名(請親自簽名)		
	105 30	811102	陳晴瑄		
執行 學期	108學年度 第二學期	共學同學	郭彥儀 (無則免填)		
申請 週數	從 6 週至 19 週	計畫名稱	我們與物理的距離		
學習 主題	☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 自我閱讀 ☒ 其他:專題探究與實作				
主題 屬性	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然 ☐ 化工 ☒ 藝能				
自主 學習 規劃 內容	節數	日期	實施內容與進度	設備 手機使用次數 以 6 節為限	場地
	1.2	3/31	與指導教師討論自主學習規劃， 完成本學期自主學習實施內容與進度。	☐ 手機 ☐ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	3.4	4/21	What is PT? • 物理是什麼 • 物理與物理的區別 • 物理師在做什麼	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	5.6	4/28	物理與生活的關聯 • 生活中哪裡需要物理	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	7.8	5/5	校園中的運動力傷害 • Ex. 腳踝扭傷、手指吃蘿蔔	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	9.10	5/12	肌貼材質探討與個案研究實作 • 肌貼是什麼?有什麼用途?	☒ 手機 ☐ 電腦 ☒ 其他 肌貼	☐ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
	11.12	6/2	自貼材質探討與個案研究實作	☒ 手機 ☐ 電腦	☐ 教室 ☐ 圖書館

	6/2	• 自貼是什麼?有什麼用途?	☒ 其他 ☐ 自貼	☐ 其他
13.14	6/9	運動防護宣導 • 如何避免運動傷害	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
15.16	6/23	成果簡報製作	☐ 手機 ☒ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
17.18	6/30	問題探討與修正	☐ 手機 ☐ 電腦 ☐ 其他	☒ 教室 ☐ 圖書館 ☐ 其他
學習 目標 與 預期 效果	(請具體寫出預期產出的作品) 期望能更深度了解物理治療,且有交實課在日常生活中心 透過自主學習進行貼紮實作課程,接觸較基礎的課程,使日常應用更 為簡單、廣泛;且拍攝學習實作課程,記錄下來,放入成果簡報中 另外加強防止運動傷害相關知識,預防遠勝於治療! 將以上學習課程製作成PPT成果簡報,整理資料並能發表心得。 最後的問題檢討使我們對於模糊不清的觀念更加清楚、熟悉。			
父母 或監 護人 簽名	黃沛蓉	指導老 師簽名	黃沛蓉	導師簽名 導師林怡利
申請受理情形(此部分,申請同學免填)				
初審		☒ 通過 ☐ 修正 ☐ 不通過	複審	
受理日期	編號	教學組長簽章	教務主任簽章	
3.11		林怡利	林怡利	

※本計畫請於○○前完成內容及簽章後,以班級為單位交由導師轉教務處教學組。

國立竹南高中彈性學習時間－自主學習成果紀錄表

108 學年度 2 學期

申請學生資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)
	105	811102	陳晴瑄
執行學期	108 學年第 2 學期	共學同學	郭彥儀 (無則免填)
申請週數	從 6 週至 19 週	計畫名稱	我們與物治的距離
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	2	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	3	查詢資料了解什麼是物理治療&物理治療師在做什麼	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	4	物理治療與職能治療的區別，查詢職能治療相關資料能更了解彼此差異	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	5	查詢物理治療在生活周遭的應用處	☐優良 ☑尚可 ☐待努力
	6	查詢物理治療在生活周遭的應用處	☐優良 ☑尚可 ☐待努力
	7	研究腳踝扭傷的成因	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	8	研究手指吃蘿蔔(手指挫傷)的成因	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	9	查詢肌貼相關資料，以充分了解肌貼	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	10	著手實作肌貼貼紮(腳踝、膝蓋)	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	11	查詢白貼相關資料，以充分了解肌白貼	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	12	著手實作白貼貼紮(單指食指、拇指)	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	13	查詢避免運動傷害的注意事項	☐優良 ☑尚可 ☐待努力
	14	查詢避免運動傷害的注意事項	☐優良 ☑尚可 ☐待努力
	15	製作該自主學習的成果簡報	☑優良 ☐尚可 ☐待努力
	16	製作該自主學習的成果簡報	☑優良 ☐尚可 ☐待努力

	17	將此次自主學習中的問題提出檢討	☐優良 ☑尚可 ☐待努力	上易 X
	18	將此次自主學習中的問題提出檢討	☐優良 ☑尚可 ☐待努力	上易 X
自主學習 成果說明	將這 9 週以來學習的東西，以簡報來做總整理，且附上實作過程，紀錄下我們的學習足跡			
自主學習 歷程省思	「我們與物治的距離」是我們用專題探討去了解物治其實是貼近我們生活的，只要有心去了解，它並不陌生。 肌貼與白貼的實作課程絕對是最印象深刻的，貼紮技巧是需要多次練習才能達到最有效的效果，期望自己能將此次學習在可以有效應用在周遭需要的人。 透過這次自主學習時間，更認真去了解物理治療，能利用這時間去學習自己有興趣的事很值得，未來也繼續想從事物治的相關工作。 這次自主學習與同學兩人一起做，互相討論、學習交流，彼此是在前往物治這條路上的好夥伴。 從前置作業、學習、到最後產出，自主學習物治收穫最大的絕對是我們自己，學習過程中即便有些挫折，但最終吸收到的知識是成為我們成長的養分。			
指導教師 簽章建議	戴淑芬 (繼續鑽研、加深加廣學習)			