

「運動防護員培育系統」介紹

文 / 吳品嫻整理

壹、前言

在運動風氣盛行與競技運動的發展下，運動防護的觀念已落實至各級學校及運動員，防護技術仰賴各項醫學與運動科學的知識結合，協助運動員的健康照護、傷害預防及復健，防護員不僅在運動場邊提供第一線的支援，也需在運動過後的疲勞恢復與機能重建提供協助，並擔任運動團隊與醫療團隊溝通的橋樑，欲取得「運動防護員資格」成為一位稱職的防護員需要經過完整的訓練及養成過程，本文整理我國五所運動防護相關科系簡介提供參考，由北至南包括臺北市立大學運動健康科學系、國立體育大學運動保健學系、中國醫藥大學運動醫學系、臺灣體育運動大學運動健康科學系、高雄醫學大學運動醫學系。

貳、臺北市立大學運動健康科學系

臺北市立大學運動健康科學系設有學士班及碩士班二個學制，大學部著重於基礎教育與實務實習，課程循序漸進並提供多重學習管道與專業實習機會，碩士班則強調學術研發，加強運動科學與實務連結。大學部一、二年級為基礎教育課程，此階段除了基本的解剖生理學、運動生理學、運動傷害評估學及各項導論課程外，學生將在此階段通過初



▲臺北市立大學運動防護實習於運動場邊為選手提供運動防護。(圖 / 臺北市立大學提供)

級緊急醫療救護技術員 EMT-1 資格；大三、大四階段為實務應用課程及實習階段，此階段需修習運動傷害處理、運動機能重建、運動疲勞恢復、運動科學分析及體能訓練等專業課程，完成系上辦理之 EMT-2 訓練並取得證照，並提供每年 2,000 小時以上的防護室、代表隊隨隊防護、賽會防護、職業隊防護等實習機會，培育之運動防護員皆具有參與大型賽會、國際賽會及擔任國家代表隊防護員之經驗。

現有教學空間包含運動傷害防護實習室、運動貼紮實習室、操作實習室、水療室、運動機能檢測室各 1 間、專用一般教室 4 間、器材室 2 間；教學研究設備有動作分析系統、16 頻道生理訊號擷取系統、16 頻道無線肌電圖、等速肌力訓練機、診斷用超音波圖儀、彈性影像超音波圖儀、超高速跑步機、等速離心收縮訓練機、測功腳踏車、測力板、自



▲臺北市立大學運動防護隊協助選手進行功能性運動強化訓練。(圖/臺北市立大學提供)

動血液分析儀、心電圖、運動心電圖、平衡測量儀、多人運動心律監控儀、各式空拍機及全套訓練設備、各式物理治療儀器等。

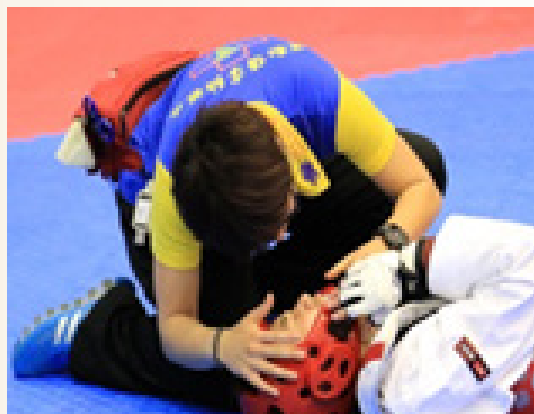
辦理臺北市政府體育局委託之「臺北市運動科學中心計畫」及「臺北市運動傷害防護支援計畫」，以臺北市各重點發展之國中、高中及臺北市立大學等 20 個基層訓練站、2 間運動防護室、1 間物理治療所為實習地點，提供運動防護、傷後機能重建、運動疲勞恢復、運動科學分析及功能性運動強化訓練等，並強化與醫療端之連結，整合運動防護、物理治療及臨床醫療，期能提供學生全方位之學習。

參、國立體育大學運動保健學系

國立體育大學運動保健學系為國內第一個運動防護相關科系，運動保健學系設有學

士班及碩士班二個學制，設系目的為結合運動科學與保健醫學理念，培養運動保健專業人才，以維護運動員及一般大眾之健康與運動安全。

大學部學生在大二前需完成基礎學理與實務課程，在大三階段可依興趣選擇進入健康體適能組或運動傷害防護組實習，進行兩年四學期的實習。

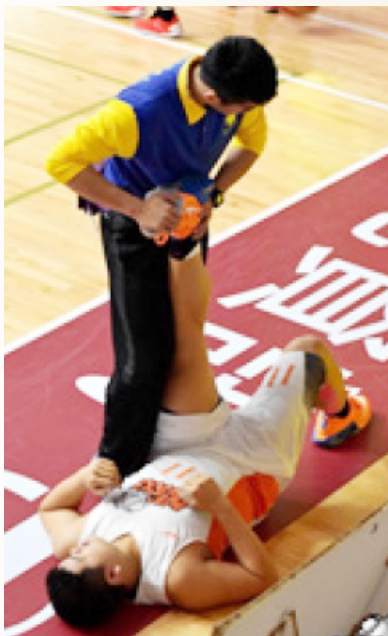


▲國立體育大學運動保健學系傷害防護組實習生在賽場上進行傷害評估與固定。(圖/國立體育大學提供)

運動傷害防護課程包括急救學與實習、人體解剖學與實驗、人體生理學、人體肌動學、運動生理學、運動傷害防護學、運動貼紮與實驗、健康管理、重量訓練理論與實務、體適能測驗與評量、運動保健之經營與管理、運動處方、運動治療學與實習、運動傷害評估學、儀器治療學與實習、應用病理學概論、骨科運動醫學概論、運動按摩學、運動營養

學、身體檢查與運動傷害復健等課程，為提升運動傷害防護員專業能力，另增加傳統療法、中醫骨傷療法、徒手保健手法、中醫骨傷檢查與評估及體能訓練及調控等專業學程。

運動傷害防護組在學期間提供約1000至1200小時臨床實務學習的機會，實習地點除校內運動傷害防護中心、各運動代表隊外，積極洽談甲組籃球隊、職業棒球隊、基層巡迴防護站與學校、復健診所等實習據點，並不定期支援各項與各級全國性及國際性的運動賽會現場防護工作，現場由經驗豐富與檢定合格運動傷害防護人員協助指導，完成至少100小時以上的運動賽會現場運動傷害防護



▲國立體育大學運動保健學系傷害防護組實習生在场邊進行伸展與放鬆之處置。(圖/國立體育大學提供)

實習的規範，課程內容紮實且務實，以培育專業運動傷害防護人才為教學目標。

肆、中國醫藥大學運動醫學系

中國醫藥大學運動醫學系為培養具備運動醫學專業的運動防護員，課程著重中醫與西醫相關課程、運動防護課程與臨床實務實習。醫學相關課程內容包含大體解剖、中醫傷科、針灸學、骨科學、復健醫學與急救醫學等，附設醫院擁有豐富臨床醫學師資與臨床授課環境，可讓學生了解運動傷害後接受醫療的完整處置流程。運動防護課程包含運動心理、運動生理、運動藥學、運動營養、運動貼紮、運動按摩推拿與運動防護相關技術等，提供專業的完整訓練，並設置懸吊系統核心訓練教室、運動防護室、有氧運動教室與體能訓練教室，讓學生在校期間能提升業界所需的實作能力。臨床實務實習部分已與競技球隊、防護訓練站、及巡迴防護點建立見習、實習合作，著重師徒制教學，學校聘任各實習機構專業防護人員為臨床實習教師，進行為期一學年的運動防護實習教學。



▲中國醫藥大學運動醫學系懸吊系統核心訓練教室。(圖/中國醫藥大學提供)



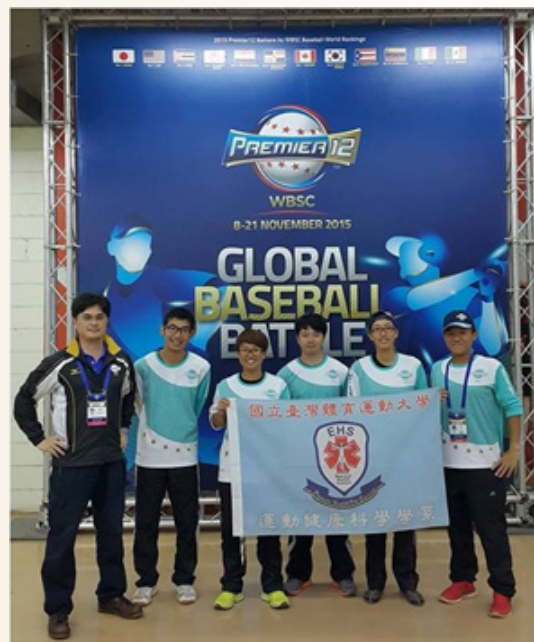
▲中國醫藥大學運動醫學系實習學生進行附設醫院實習。(圖/中國醫藥大學提供)

系主任馮逸卿醫師，也是該校北港附設醫院醫療副院長，注重防護員的運動醫學能力養成，透過結合校區附設醫院資源，讓學生見習骨科手術與門診，並於大四臨床實務實習課程融入附設醫院實習，讓學生除各球隊防護實習外，也到附設醫院進行中醫科、復健科與骨科實習，並加入醫院的運動醫學團隊，期許能培育紮實運動醫學訓練的運動防護員，投入照護運動選手的運動防護工作。

伍、臺灣體育運動大學運動健康科學系

臺灣體育大學運動健康科學系於 92 學年

度成立，課程模組分為健康促進、運動防護及運科研究等三大群，教師橫跨運動生理、運動心理、運動傷害防護、運動營養及運動健康促進等多項領域，同時具備有專業研究教師與運動術科專長教師，進而發展出理論與實務兼備的教學特色。除了大一大二基本能力養成，設定基礎生命科學所需之解剖生理學、生物化學、生理學、心理學等等，並依據各領域與職場銜接所需能力培養之需求，設定專業科目，其中運動防護領域課程模組，計有 23 門課、46 學分，除了依據防護員檢定辦法之規定，符合學生畢業後考取教育部體育署運動防護員之學分需求，並依據學生



▲世界 12 強棒球錦標賽，洪暉老師擔任醫務長，帶領防護生協助大會防護工作。(圖/臺灣體育運動大學提供)



▲臺灣體育運動大學運動健康科學系防護生李虹瑩，協助 U16 足球賽臺灣代表隊隨隊防護工作，海峽兩岸與日本教練均留下深刻印象。
(圖 / 臺灣體育運動大學提供)

進入職場後所需的專業技能，制訂相關課程，以利學生建立進入職場之基本觀念與知識。

除了前述課程設計之外，因應新版防護員檢定辦法之要求，於大三、大四課程內安排職場實習機會，配合教育部委託執行「防護體系建置計畫」之需求，將實習生納入建置計畫之防護志工，學生實習場域不僅限於校內體育運動專長隊，並實際到臺中地區配置體育班的學校，隨隊實習與服務，除協助計畫內容的執行與推動，也讓學生所學更貼近職場需求，俾利於學校與職場無縫接軌。學生專業技能與服務熱忱均廣受好評，除了與各校合作，中部地區大型運動賽會，亦可見到實習生到場服務的身影，近年更積極與各國家代表隊合作，隨隊出國征戰，為運動員的健康照護盡一分心力。

陸、高雄醫學大學運動醫學系

高醫運醫系的特色在於結合高雄醫學大學附設中和紀念醫院及區域教學級的小港醫院和大同醫院之醫療資源、教學設備與人才，達到培育具備體適能指導、運動防護及運動技術科學研究的專才，並積極推動學術研究、臨床服務與產業需求之整合。系上培育之運動傷害防護團隊，自從 94 學年度持續支援政府單位、運動協會、全國各大型賽會之運動防護員。大四整年實習，包含附設醫院、體適能指導、運動場域實習。培育之運動防護員，目前服務於高中設有體育班學校之基層運動員、國家運動選手或職業球員的傷害預防、處理、復健及科學化訓練，提升運動員的表現；基於和體育署左營國家訓練中心的地緣關係，一直都有合作關係，貢獻所長。



▲高醫大運動傷害防護團學生協助全國賽選手場內快速評估與處置。(圖 / 高雄醫學大學提供)



▲高醫大學生協助全國運動會選手貼紮與冰敷。(圖 / 高雄醫學大學提供)

柒、總結

2016 適逢奧運會在里約舉辦，臺北市也於 2017 承接世界大學運動會，此類國際性賽事不只是各國運動競技的舞臺，背後的運動科學團隊代表的是各國科技發展與國力的展現，因此各國皆積極投入運動科學化、專業化訓練，在分工明確的情形下、運動防護員的角色與功能也日漸確立及不可取代，依據教育部體育署「運動防護員資格檢定辦法」之規定，欲取得運動防護員資格必須具備以下條件：(1) 年滿二十歲以上，國內外大專院

校以上畢業；(2) 持有依救護技術員管理辦法發給的有效各級救護技術員證書；(3) 完成運動防護員檢定規定課程並取得學分證明文件；(4) 民國 106 年 1 月 1 日以後畢業者（包括應屆畢業），應提供運動防護實習 250 小時以上成績及格之時數證明。

五間運動防護校系各具特色，且提供完善之課程、設備及實習制度，學生於修業期間皆可取得運動防護員資格檢定所需之學分，臺北市立大學、國立體育大學、臺灣體育運動大學校內擁有多元的運動項目代表隊，學生有較多機會參與不同項目的日常運動訓練，並提供場邊防護、隨隊防護。中國醫藥大學及高雄醫學大學則有附設醫院，帶入更多的臨床骨科運動醫學概念，提供門診、手術房等院內見實習，強化運動傷害後的臨床醫療處置流程概念。期望未來各培育系統能持續進步、更加完善，孕育更多運動防護專業人才，使國內選手的照顧品質提升，再創佳績。（本文由臺北市立大學專任助理吳品嫻整理）