

運動防護職場現況

文 / 李昱叡、馮勝賢、彭麗貞、王偲潔、黃健哲、林瀛洲



▲運動防護員為職棒選手進行運動防護工作。（圖／馮勝賢提供）

壹、前言

「運動傷害防護員授證辦法」於民國 91 年 3 月 26 日發布施行後（體育署，2002），正式開啟運動防護員之發展，民國 103 年 12 月 18 日政府以臺教授體部字第 1030038522B 號令再次修正發布，並將法規名稱修正為「運動防護員資格檢定辦法」（體育署，2014b），使運動防護之授證制度更為完善。運動防護員之制度推動至今，已經成為體育

運動職場領域中相當重要的人力支援，目前累計已有 213 人持有合格有效運動防護員證書（體育署，2016），本文將以案例方式從運動防護在職業運動、國民運動中心、學校及醫療機構等職場發展之現況進行探討，以了解運動防護職場現況。

貳、職業運動與運動防護

一、中華職業棒球大聯盟

中華職業棒球大聯盟（簡稱中華職棒聯盟）目前 4 支球隊，依據現行賽制包括熱身賽、例行賽、明星賽、總冠軍賽等，加上平時訓練時間，職業棒球運動選手之參賽期可為約長達一年。由於棒球運動選手運動傷害發生機率高，棒球運動環境的軟硬體因素以及訓練及參賽期間之器材與裝備，亦有可能導致運動傷害、事故或意外發生，因此，中華職棒聯盟及球團均重視運動防護，配置運動防護人力，球隊亦聘請專業運動防護員，部分職業運動選手則聘請專屬個人運動防護員，來協助運動防護工作。職業棒球運動在運動醫療防護組織上，由於已有一軍與二軍的建置，所以在工作職掌上，邁向專業分工，組成包括首席防護員、物理治療師、場下防護員、場上防護員以及二軍防護員等。

二、超級籃球聯賽

超級籃球聯賽（SBL）目前每隊至少有 1 名專職運動防護員（其中 5 人為合格運動防護員）。其中裕隆、台啤、台銀等三隊有專屬訓練球館、重量訓練室、運動傷害防護室與宿舍。另四隊（璞園、達新、富邦、金酒）則租賃學校場館或各區運動中心做為訓練基地（含重訓室與防護室）。18 名球員由 1 名運動防護員照顧，在訓練前的貼紮保護、伸展與放鬆及簡單的治療，同時也讓相關學系的學

生有實習機會。隨隊運動防護員的介入多年，球員的受傷就醫、治療及患側肌力復原等等工作都由防護員執行，教練與防護員間得以產生良好的溝通，並能充分執行醫囑，以對球員提供最好照顧。



▲運動防護員為球員貼紮。
(照片出處 / 璞園建築籃球隊粉絲團)



▲擔任隨隊運動防護員最主要是與球員取得良好的信任感，適時地給予鼓勵與協助。
(照片出處 / 璞園建築籃球隊粉絲團)



▲協助選手腳踝貼紮防護。(照片出處 / 璞園建築籃球隊粉絲團)

參、國民運動中心與運動防護

依據「國民運動中心規劃參考準則」之規範（體育署，2014a），培養運動防護員之專業人才為國民運動中心發展策略之一，為保障於國民運動中心活動之民眾安全，各直轄市或縣（市）政府原則上須於國民運動中心委外營運招商規範中，明確規定國民運動中心之營運管理廠商須配置經授證合格之運動防護員，運動防護專業人員於國民運動中心，可在運動傷害發生的第一時間對傷患做出正確的處置，落實運動傷害防護。

肆、學校體育與運動防護

體育署依據高級中等以下學校體育班設立辦法第 11 條規定推動「教育部體育署補助各級學校約用運動防護員巡迴服務試行計畫」（體育署，2014c），補助全國高中設有體育班的學校，於 102 至 105 學年度規劃 3 年內配置 90 名約用運動防護員的專業人力（表 1）。

伍、醫療機構與運動防護

一、運動防護與醫療診所

由於近年同性質醫療單位大量增設，為滿足大眾需求，自費為導向的精緻醫療服務

表 1 教育部體育署補助各級學校約用運動防護員巡迴服務試行計畫推動內容

目標	推動內容
運動防護與管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立運動防護與管理工作流程。 2. 各項運動防護工作之執行，如：運動傷害預防、急性傷害的初步評估與處理，傷害後的防護與回復，進行後續諮商與輔導。 3. 協助體育班學生的病史調查、健康管理與傷害防護紀錄之建立。
區域醫療服務資源網的建置	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立分層後送的醫療體系：洽談學校週邊之醫院、與鄰近區域之骨科、復健科、家醫科與內科診所之合作意願，提供特約運動傷害與運動醫學門診之服務，提升選手的就醫意願和品質。 2. 輔導區域醫療院所醫事人員認識運動競技之特性、運動員用藥規範與禁藥管制項目，進一步建立運動醫療的基層體系。
運動防護教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行功能性動作篩檢計畫：進行肢體動作與控制評估，瞭解運動員於專項運動時之危險因子，作為體能調整之參考依據。 2. 身體組成測量：分析肢體肌肉的分布情形，提供體能訓練與調整、體重管理與營養的相關建議。 3. 規劃與舉辦座談會：針對「運動防護教育與運動安全」、「運動營養教育」、「運動員禁藥管制」、「運動競技體能訓練」、「運動心理」等主題，共同邀請區域輔導體系的中小學進行衛教講座。

▲資料來源：整理自教育部體育署補助各級學校約用運動傷害防護員巡迴服務試行計畫。



▲運動防護員協助田徑教練及選手練習比賽時的腳踝貼紮。(圖/王儂潔提供)

日益增加，各單位皆已朝向多元發展的經營方向前進。因此部分醫療診所選擇與運動防護專業結合，除醫療診治外另加上運動功能重建規劃服務（如表 2）。

二、運動防護與醫學中心

為照顧優秀運動選手，近年部分醫學中



▲高醫周伯禧醫師於東體協助選手運動傷害初步篩檢，運動防護員及專項教練與實習生一同協商後續處理計畫。(圖/王儂潔提供)

心亦將服務範圍擴大運動領域，以長庚紀念醫院為例，於民國 103 年成立「運動醫學整合照護小組」，為優秀運動選手提供醫療整合照護，讓選手在無後顧之憂下，專心致力

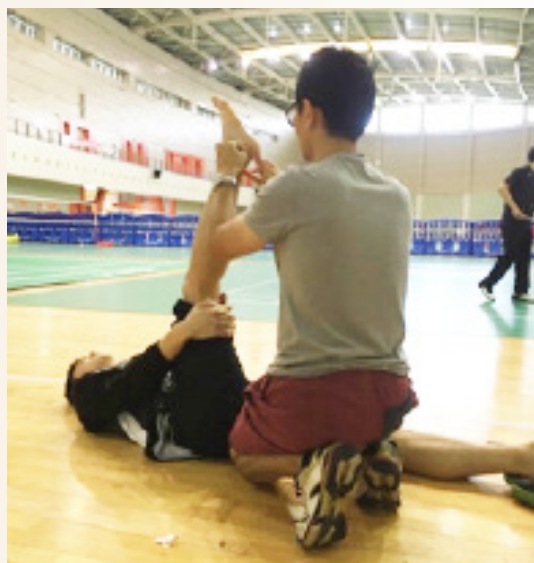
表 2 運動醫療機構與運動防護專業合作案例

參考案例	力康運動醫療機構	
專業層面	服務內容	
醫療層面	物理治療	疼痛處理、肌力的訓練、關節活動度的增進、心肺功能的訓練、小兒物理治療等。物理治療師以適當的評估與物理治療手段，有效地給予患者最需要的預防醫學觀念及治療方法。
	職能治療	職能治療師透過個案選擇，利用有目的特定活動從旁協助，進而提升生活品質。對象包含：生理、心理及社會功能障礙、發展遲緩、因老化而導致執行個人的活動或參與社會的能力受限者。
	語言治療	治療因先天或後天所造成的溝通障礙，包括聽力及語言能力，協助病患建構與外界的溝通模式，讓病患達到有效溝通的目的。
	醫療設備輔助	-X 光機 - 足底壓力掃描 / 分析儀 - 震波
運動訓練 / 運動功能重建層面	復健科醫師	經由醫師評估、診斷，開立治療項目及療程。
	物理治療師	透過物理治療師評估、儀器及徒手治療後；待患者狀況恢復一定程度後，轉介至運動防護師。
	運動防護師	透過動作評估，開立專屬個案運動處方，以達成運動功能重建目標。
	復健科醫師	經過計畫性的治療與訓練過程，最終由醫師評估是否達成健康目標。

▲資料來源：<http://www.phclinic.com.tw/>。



▲長庚運動醫學小組運動防護員陳盈璇為選手放鬆肩膀的旋轉肌群。(圖/長庚體系運動醫學團隊提供)



▲長庚運動醫學小組運動防護員陳毅桓為選手貼軟墊，以防止腳跟與球鞋磨擦。(圖/長庚體系運動醫學團隊提供)

於運動表現。運動醫學小組成員除了長庚醫院各科醫師，還包含運動防護員；專科醫師為選手提供全方面的醫療資源；運動防護員則是醫生的延伸，負責貼身照護選手日常訓練及比賽。長庚運動醫學小組是國內首創聘請運動防護員至醫院；運動醫學小組成立至今，運動防護員也由最初的7人增加至12人，目前長庚運動醫學小組照顧的對象有21名個人項目選手及3個團體項目選手。

陸、運動防護職場工作注意規定

依據運動防護員資格檢定辦法相關條文規定，運動防護員之業務範圍、撤銷或廢止其資格及工作倫理規範均有明訂，以作為運動防護員執行業務之準據。(表3)

柒、結語

隨著運動防護的觀念日益普及，對於運動參與者的健康管理、安全維護、功能性預防保健等相關工作相對也提升重視程度，職場上有關運動防護的服務需求也持續增加，期待未來社會在全民運動普及、運動人口增加、運動權益保障以及運動產業發展過程中，在職場上對於健康管理、安全維護、功能性預防保健等相關工作，可更為重視，使運動科學、體能調整、健康管理及運動傷害之預防、傷害初步辨別與緊急處理、與傷害後防護及功能恢復之專業知識及實作技能可獲得應用並進而服務社會大眾，發揮運動防護專業價值。(本文作者李昱叡為教育部體育競技運動組科長；馮勝賢為前職棒義大犀牛隊教練；彭麗貞為璞園籃球隊運動防護員；王

表 3 運動防護職場工作注意規定

運動防護職場工作注意規定	
業務範圍	一、運動傷害之預防。 二、從事體育運動者之健康管理。 三、運動傷害之辨別與評估及送醫前之緊急處理。 四、運動傷害後之防護及保健。 五、其他經主管機關認可之運動防護事務。
撤銷或廢止其資格	一、犯傷害罪章，經判刑確定。其屬過失犯，不包括之。 二、犯妨害性自主罪章、妨害風化罪章及妨害自由罪章之罪，經判刑確定。 三、犯毒品危害防制條例之罪，經判刑確定。 四、犯殺人罪，經判刑確定。 五、販售、協助或指導運動員使用運動禁藥或違反運動禁藥管制相關規定，經查明屬實。 六、逾越第三條所定執行業務範圍而違反其他醫療法規。 七、罹患精神疾病或身心狀況違常，經體育署諮詢相關專科醫師二人以上後，認定不能執行業務者，不得擔任運動防護員。 八、違反規定，且情節重大。 九、出借或出租運動防護員證書予他人使用。
工作倫理規範	一、因執行業務而知悉或持有他人之秘密、個人資料，不得無故洩漏。 二、執行業務時，不得從事涉及利益衝突，或為運動防護專業帶來負面影響之行為。 三、執行業務時，不得有性騷擾疑慮之行為。 四、執行業務時，不得透過直接或間接之方式，將執行運動防護業務所獲得訊息，用以影響運動競賽結果，或用於運動賭博以取得非法利益。

▲資料來源：整理自運動防護員資格檢定辦法。

倪潔為國立臺東大學附屬體育高級中學運動防護員；黃健哲為力康復健科診所運動治療師；林瀛洲為長庚體系運動醫學團隊總召集人)

體育署 (2014c)。教育部體育署補助各級學校約用運動防護員巡迴服務試行計畫。臺北：體育署。

體育署 (2016)。教育部體育署運動防護資格檢定委託計畫期末成果報告。臺北：體育署。

參考資料

體育署 (2002)。運動傷害防護員授證辦法。臺北：體育署。

魏文一 (2010)。台灣復健及物理治療經營策略與服務行銷探討，國立臺灣大學健康政策與管理研究所碩士論文。

體育署 (2014 a)。國民運動中心規劃參考準則。臺北：體育署。

力康健康事業股份有限公司 <http://www.phclinic.com.tw/>

體育署 (2014 b)。運動防護員資格檢定辦法。臺北：體育署。

衛生福利部 http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=5481