

推動巡迴運動傷害防護員試行計畫進駐校園

保護運動幼苗 夢想安心飛翔

楊金昌 教育部體育署學校體育組科員

前言

學校體育是競技運動之基礎，國內高級中等以下學校體育團隊、代表隊、培訓隊、體育重點學校發掘具有潛力的運動人才，進而培養全人發展之優秀運動員，其人才養成經過選才、訓練、競賽、輔導及獎勵等一連串措施和長期配套規劃，讓優秀運動員能夠代表國家在國際賽會為國爭光。

選手全力以赴爭取勝利背後，因過度訓練、不當使用肌肉群造成運動傷害，或比賽過程中

帶傷上陣奮戰，長期下來，不僅縮短選手之運動生涯，甚至影響選手身體發生嚴重的後遺症，退出運動舞臺。近來隨著國家代表隊選手在國際舞臺上屢創佳績，發光發熱，而我們在欣賞精采的比賽同時，發現頂尖選手聘有運動傷害防護員，默默在旁細心照顧，讓運動選手專注比賽，厚實優質團隊，實顯運動傷害防護員人力重要性。

基此，如何因應運動傷害問題的相關措施，讓運動選手免受運動傷害之苦與建立運動防護

表1 102-105學年度運動傷害防護員預定進用人數表

學年度	推動期程	進用人數	累積人數	備註
102	試辦期	4	4	1.教育部主管41校國立高中職體育班學校。 2.直轄市及縣（市）政府所屬學校約49校。
103	第1年	11	15	
104	第2年	35	50	
105	第3年	40	90	

觀念實刻不容緩。教育部透過修法，將運動傷害防護員納入體育班，於民國102年4月24日發布《高級中等以下學校體育班設立辦法》第十一條規定：「主管機關應輔導體育班合聘具有運動傷害防護員資格之人員，巡迴各校協助體育班，辦理運動傷害防護工作。體育班得結合運動志工，協助運動訓練相關事務。」教育部體育署為保護選手身心健康，依據前揭法令擬定「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（以下簡稱本試行計畫）」，補助全國高中體育班學校，同時結合大學充

沛資源，共同落實體育班選手之運動傷害保健預防，有效選手的培育及延長運動生涯。

推動計畫方向

一、簽奉核准計畫

（一）依據簽奉核准「運動傷害防護員3年計畫」，於102學年度至105學年度配置約用運動傷害防護員（簡稱運動防護員），三年到位90名運動防護員，其各該學年度預定進用人數累積人數。如表1。

(二) 名額參酌102學年度全國高中職體育班校數約139校，其中，教育部主管學校有41校，直轄市及（市）政府所屬學校約98校，以擇半方式作為補助校數。希望由教育主管機關帶頭推動補助國立學校設有體育班配置1名，建立運作模式，供地方政府及各級學校一同響應。

(三) 104學年度核定補助44校45名運動防護員辦理本試行計畫，如圖1。

二、計畫三大策略

為建構完善的健康照護系統與強化學生傷後復健，成立區域醫療服務網，委請臺灣大學、體育大學、臺灣體育運動大學、成功大學、高雄醫學大學及慈濟大學此六所大專校院成立「區域

運動傷害防護輔導中心」，結合高等教育豐沛的專業資源，依下列三大策略協助受補助高中端學校及中小學運動傷害防護體系之推展。

(一) 運動防護與管理

1. 輔導建立運動防護與管理工作流程。
2. 輔導各項運動防護工作之執行，包含：運動傷害預防、急性傷害初步評估與處理，以及傷害後防護與復健。
3. 輔導體育班學生病史調查、健康管理與傷害防護記錄之建立、填寫與管理。

(二) 區域醫療服務網建置

1. 建立分層後送醫療體系：洽談與區域輔導學校週邊之醫院、與鄰近區域之骨科、復健科、家醫科與內

※國立體育大學

國立桃園農工
國立桃園高中
桃園市平鎮高中
新竹縣湖口高中
新竹市香山高中
新竹市成德高中

104學年度教育部體育署補助 運動傷害防護員巡迴服務計畫

※國立臺灣大學

基隆市安樂高中
臺北市南湖高中
新北市明德高中
新北市清水高中

※國立臺灣體育運動大學

國立豐原高商
國立大甲高中
臺中市東山高中
臺中市后綜高中
國立埔里高工
國立南投高中
國立水里商工
南投縣旭光高中
國立員林農工
國立員林崇實高工
國立和美實驗學校
彰化縣彰化藝術高中

※慈濟大學

花蓮縣體育中學
國立花蓮高中
國立玉里高中
國立臺東高中

※國立成功大學

雲林縣麥寮高中
嘉義縣竹崎高中
國立民雄農工
國立北門高中
國立新豐高中
國立曾文農工
國立臺南海事
國立善化高中

※高雄醫學大學

高雄市福誠高中
國立內埔農工
高雄市新莊高中
高雄市高雄中學
高雄市文山高中
高雄市鼓山高中
國立岡山高中
國立潮州高中
屏東縣枋寮高中
國立臺東體中



圖1 104學年度運動傷害防護員巡迴服務試行計畫補助學校

科診所之合作意願，提供特約運動傷害與運動醫學門之診治服務（green pass），提升就醫品質。

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，以建立運動醫療基層體系。

（三）運動防護教育

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，做為體能調整之參考依據。
2. 身體組成測量：分析肢體肌肉分布情形，提供體能訓練與調整、體重管理與營養相關建議。
3. 規劃與舉辦講座：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中小學進行衛教講座。

三、運動防護員之工作職責

- （一）建置運動傷害防護室運作流程、進行運動防護任務與健康管理工作，並隨時更新選手運動傷害處理紀錄與工作報告。
- （二）協助輔導學校及區域輔導中心辦理基本防護教育工作與相關運動傷害座談會，並提升鄰近醫療院所共同照護運動選手健康之合作意願，俾建構區域醫療服務資源網。
- （三）協助運動選手健康評估與遭重大運動傷害之急救處理與轉診就醫流程；

執行運動治療及復健處方，並進行後續諮商與教育。

- (四) 確認服務區域體育班選手運動傷害防護紀錄，擬定傷害預防及復健計畫，掌握復健進度、檢視恢復成效。

四、受補助對象及遴選運動防護員

- (一) 高級中等學校優先補助對象：考量高中階段競技運動強度較高，高中端提報申請計畫時，規劃三級學校體育班（校與校間車程半小時），進行區域性中小學運動人才培育體系學校巡迴輔導。
- (二) 運動防護員資格：持有教育部體育署（或行政院體育委員會）依「運動

防護員資格檢定辦法」核發之運動防護員證照或經國家考試取得物理治療師證照。

- (三) 運動防護員身分：比照科技部專任助理約用，依據「科技部補助專題研究計畫專任助理人員工作酬金參考表」辦理。

五、計畫經費編列

- (一) 以一校經費100萬元做為基礎，包含人事費、經常門及資本門三大項目。如表2。
- (二) 本試行計畫補助經費之核給原則
1. 教育部主管國立學校：採全額補助方式。
 2. 地方政府主管各級學校：
 - (1) 採部分補助方式，由本署依據中央對直轄市及縣（市）政府補助辦

表2 補助經費項目使用說明	
經費項目	經費細目
人事費	薪資、機關負擔之勞保費、健保費、職災費、年終獎金、勞工退休金。
經常門	消耗性器材訓練（防護用品等）、雜支。
資本門	製冰機、上半身水療設備、下半身水療設備、熱敷箱、貼紮床等。
自籌	保險費、國內旅費、短程車資運費。

法，依地方政府財力級次給予不同補助比率。

（2）針對給予不同補助比率時，併同考量地方財政拮据與提高投入共同參與意願，俾利減少地方政府負擔經費。

五、預期目標

整合運動防護科學與醫療服務資源，建立完整之區域醫療服務網與運動防護科學輔導網，取得醫師、教練、運動傷害防護員、學者專家與家長之良性互動，達到以下目標：

（一）共同照顧各輔導學校之體

育班學生，避免不必要傷害之發生，並確實進行學生健康管理。

（二）突發傷害事故發生時，能提供適當處理與快速啟動傷害後送機制，提高運動傷害防護、處理，透過特約醫療院所之診治與協助，縮短復健期程，獲得良好恢復。

（三）透過運動防護教育，瞭解體育班學生參與體能與專項訓練之危險因子，提供教練訓練計畫擬定與調整參考，保障運動安全。

(四) 透過運動禁藥講座，提供特約醫療院所有關區域學校體育學生運動員的用藥注意事項，避免其違反運動禁藥管制相關規定。

推動成果分享

(一) 無運動防護員vs有運動防護員差異

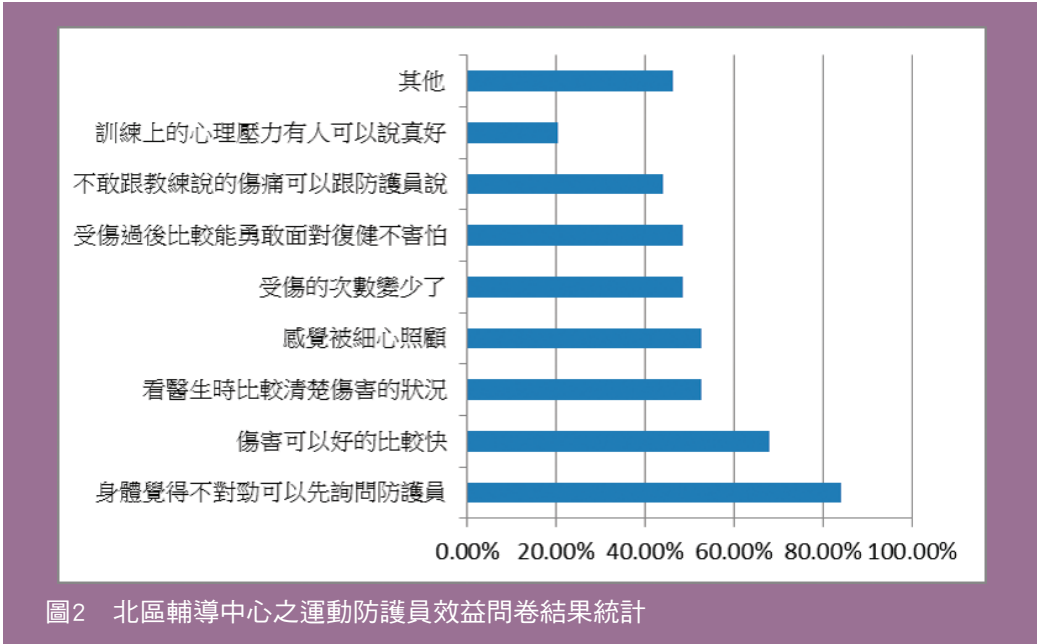
1. 教育的本質：運動防護員會「教育」運動員，回歸運動傷害的本因，做最根本的防護與預防處理，並針對選手的需求做暖身以外的專屬伸展動作；另外，透過購買資本門之器材、設備，提供各部位肌群的輔助訓練動作，達到與專項訓練相輔相成的效果。

2. 強化比賽期間心理層面：運動防護員隨團隊參加比賽，賽會期間可協助疲勞恢復，以應付高強度運動，且於賽會進行中可快速掌握傷害狀況並適當解決，建立選手自信心及增加安定感。

3. 北區輔導中心國立體育大學辦理6校主聘學校體育班學生認為有運動防護員的效益問卷調查：有運動防護員進駐後，選手的自我預防觀念、勇敢面對復建、比賽時心理安定感都有正面肯定，且運動傷害比率亦減少。如圖2。

(二) 保護選手之溝通

1. 於專項訓練期間，運動防護員、運動員及專任運動教練三者間建立一定的信賴機制，包括瞭解運動員



- 受傷部位的病史、應該做的防護與須增強的復健動作及調整訓練課表之訓練內容。
2. 對專任運動教練而言，因運動防護員經評估或發現症狀後，與專任運動教練討論後續訓練等安排，協助專任運動教練調整運動員訓練課表，以達傷害復原最大效益。
 3. 對運動員而言，運動防護員可陪同就醫共同瞭解診

- 斷結果與醫師開立復健等後續處理方式，且運動防護員作為醫師的小幫手，協助運動員於學校進行復健動作，能夠在訓練前與賽前做準備，並大幅降低舊傷的影響。
4. 北區輔導中心國立體育大學針對主聘學校國立花蓮高中進行功能性檢測：
 - (1) 從數據可得知運動員在深蹲動作較為偏弱。
 - (2) 經評估後，運動員可瞭

表3 國立花蓮高中功能性檢測結果

校名	項目 人數		深蹲	單足 跨欄	直線 弓步	肩活動度	直膝 抬腿	伏地 挺身	總得分	小於 12分
花蓮 高中	籃球隊	單項得分	1.86	2.00	2.00	2.07	2.00	2.14	12.21	57.14%
	14人	不對稱率	***	0%	0%	35.71%	14.29%	***		
	足球隊	單項得分	1.81	2.00	2.19	2.29	2.00	2.00	12.29	52.38%
	21人	不對稱率	***	0%	4.76%	28.57%	14.29%	***		
	網球	單項得分	1.86	2.00	2.00	1.86	2.00	2.00	11.71	71.43%
	7人	不對稱率	***	0%	28.57%	42.85%	28.57%	***		
	跆拳道	單項得分	1.75	2.00	2.00	2.25	2.25	2.00	12.25	25.00%
	4人	不對稱率	***	0%	25.00%	25.00%	50.00%	***		
國風國中	跆拳道	單項得分	2.13	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	13.25	0.00%
	8人	不對稱率	***	0%	50.00%	0%	25.00%	***		

解自己的動作弱點，專任運動教練瞭解運動員身體素質，專任運動教練訓練時調整訓練課表，同時運動員對自己身體活動時進行改善，避免弱點於比賽或訓練過程中導致運動傷害。

(3) 運動防護員依數據的情形，針對深蹲動作項目，可提供何種策略讓運動員、專任運動教練

調整動作，加以預防運動傷害發生。

(三) 運動員觀念改變

1. 運動員瞭解除吃藥、休息外，亦逐漸懂得何種狀況透過運動傷害處理原則，進行預防與復健程序，進一步保護自己控制傷害嚴重程度。
2. 對於，傷勢較為嚴重者，則可透過目前建立分層後送醫療體系，前往不同層

表4 103學年度巡迴運動防護員聘用成果

區域	主聘學校數	巡迴體系校數	服務人次
北	6校	15校	11,831人次
中	3校	7校	4,809人次
南	2校	2校	3,810人次
東	3校	8校	5,524人次

級醫院就診。

(四) 103學年度辦理情形

1. 運動防護員每月運動防護與管理之預防與處理傷害人次，共計46校服務為2萬5,974人次（包含14校主聘學校與32校區域體系中小學）。如表4。
2. 建構全國區域醫療服務網方面已洽談成功為44間診所、醫院。如表5。
3. 辦理運動防護教育相關講座計48場次，參與人數計3,537人。如表6。

結語

本計畫推動運動防護員的進駐對於運動員的身心照護具有重大效益。希望鼓勵更多學校意願共同努力持續將運動傷害防護觀念的向下扎根的同時，能秉持著「使用者付費」及「甜蜜的負擔」態度，落實照顧基層運動選手。運動防護員、運動團隊、學校與行政機關之行政團隊及教練團隊，不分你我一同建立起溝通橋樑，細心照料「運動員健康」與「運動傷害的預防與復健」，讓運動員在運動場上發光發熱的背後，能有運動員的守護天使：運動防護員，為他們安全把關。

表5 103學年度全國區域區療服務網建置成果

區域	洽談成功合作診所、醫院
北	8間
中	4間
南	8間
東	24間

表6 103學年度運動防護教育相關講座舉辦成果

區域	辦理場次	參與人數
北	19場	1,047人
中	9場	1,090人
南	8場	500人
東	12場	900人

MEMO