

運動傷害防護體系建置輔導計畫 北區區域輔導中心執行成果

黃啟煌 國立體育大學運動保健學系教授

陳雅琳 國立體育大學運動保健學系講師

前言

能夠代表國家、地區、學校、團體出賽，站上運動競技場，並能夠從眾多競爭對手中嶄露頭角的運動選手們，除了擁有極高的天分，每一位皆是經過極嚴苛的訓練之後才能脫穎而出，其中亦有不少選手，是從學生時代就被發掘其天分而培植為專項運動選手，因此，在高中以下學校體育班的學生運動員或非體育班之選手的訓練與照護，不論是中央與地方政府、學校長官或相關人員，都責無旁貸。

而在運動傷害防護這一環，《高級中等以下學校體育班設立辦法》第十一條即明文規定：「主管機關應輔導體育班合聘具有運動傷防護員資格之人員，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。」

故為了能強化學生運動員的身心理素質、降低運動傷害發生率、延長其運動生命，運動傷害防護員的協助與區域醫療防護體系的啟動，皆是缺一不可。當

選手突發事故發生時，才能立即提供適當處置；當選手遭遇重度運動傷害時，才能快速啟動後送的醫療體系。如此，便能提高運動傷害防護的效能，而在經過治療之後也能縮短並改善後續的復健期程。

有鑑於此，教育部體育署委託國立體育大學規劃「教育部推動專任運動教練及巡迴運動傷害防護員計畫」並於102年起進行試辦，由體育署擇定四所大學擔任諮詢輔導之角色，協助建立北、中、南、東的運動傷害醫療防護網，其中，國立體育大學即受託擔任北區的區域輔導中心。103年接續正式辦理，並於104年5月20日進行第一年辦理成果之發表會。透過此計畫之實行，體育署預期將於105年時達到累積進用90名運動傷害防護員。

實施計畫內容

102年先開始進行試辦之後，為能使高中以下的體育班學生受到更完整的照護、讓運動防護員之聘用進一步落實，103年度起實施「教育部體育署補助各級學校約用運動傷害防護員巡服務試行計畫」，以擴大申請辦理之學校。

一、申請學校

試辦期先由體育署擇定試辦學校，103年起則由中央主管之高中職設有體育班之學校、縣市政府、直轄及縣市政府所屬學校提出申請，再由體育署組成專家小審查核定，通過之學校即成為防護員之主聘學校。

在102-103年的辦理成果中，北區的主聘學校包含新北、桃園及花蓮三縣市之學校：國立桃園農工、國立桃園高中、新北

市明德高中、桃園市平鎮高中、國立花蓮高中、花蓮縣體育實驗中學（以下簡稱花蓮體中）。其中，桃園農工、桃園高中、花蓮體中皆已聘入巡迴運動傷害防護員，部分並有搭配實習生制度，讓在校就讀研習運動保健、運動醫學相關科系之學生有機會至第一線協助與學習。

二、經費補助

學校或縣市政府提出之申請之計畫，主要應提出運動傷害防護員之主聘學校及巡迴服務規劃，並列出過去學校與地方政府共同推動區域運動人才與培育情形、及過去學校運動代表隊的培訓經費的補助情形、近三年之運動競賽之成績等，若獲審查通過，每校則可獲得100萬左右之經費補助。

現階段的實施方式，署內

除補助聘任防護員之相關人事費用外，亦補助主聘學校設置運動防護室之相關設備器具，其中包含如製冰機、熱敷箱及貼紮床等非消耗性器材，以及防護急救用器材等消耗性用品。屬於此計畫內容下相關之行政或業務費用，如保險、會議差旅、印刷等，則屬縣市政府或學校需要自籌經費的部分。

三、工作重點

體育署依照「教育部推動專任運動教練及巡迴運動傷害防護員計畫」，於102年起選擇四所大專院校，成立北、中、南、東四個區域輔導中心，並有三項工作重點：

- (一) 傷害防護與管理：協助聘入運動傷害防護員，其間並須定期輔導與支援防護員之工作推動，媒

合與輔導運動保健、運動醫學、運動健康相關科系專長之學生進行實習等。

(二) 運動防護教育：為新進運動傷害防護員進行職前教育，建立專業諮詢平臺，依主聘學校或巡迴學校之需求辦理體育班教師、教練與學生單項運動防護教育與實作課程等。

(三) 區域醫療服務網建立：協助學校與鄰近之醫療院所建立合作模式、與區域級醫療院所洽談特約服務機制、建構運動傷害事件之後送醫療體系、提供醫療院所醫師關於運動傷害與禁藥教育訓練。

四、執行成效

(一) 運動防護與管理之輔導

至103年度已協助桃園農工、桃園高中、花蓮體中聘入巡迴防護員各一名，並協助三校建置運動防護室。未來桃園平鎮高中、新北市明德高中及花蓮高中也將各招聘一名防護員。

防護員之業務範圍包括：

1. 運動傷害之預防；
2. 從事體育運動者之健康管理；
3. 運動傷害之辨別與評估及送醫前之緊急處理；
4. 運動傷害後之防護及保健；
5. 其他經主管機關認可之運動防護事務。

經召開工作協調會後（如圖1-2），討論與決議防護員之巡迴方式：1. 桃園農工之防護員每週都會至壽山高中、桃園國中、青溪國中巡迴；2. 桃園高中則是請慈文國中、仁和國中、龍



岡國中師長協助學生至桃園高中防護室；3. 花蓮體中所聘之防護員，則另依規定（註）得免至他校巡迴駐點。

此外，除了協助防護室建置外（如圖3-5），並協助防護員建立運動傷害之緊急應變處理流程，期能順利銜接起「後送醫療」流程。

圖1 103學年度桃園農工工作協調會

圖2 103學年度桃園高中工作協調會

圖3 桃園高中運動防護室

圖4 花蓮體中運動防護室

（二）運動防護教育

本年度（103）安排檢測人員為各校之體育班學生進行功能性動作檢測，進行肢體動作與控制評估，了解運動員於專項運動



5



6



7



8

圖5 明德高中運動防護室

圖6 桃園高中巡迴運動防護員陳佳蓉對慈文國中田徑選手進行運動按摩之教育與傷害處理

圖7 桃園高中巡迴運動防護員陳佳蓉向仁和國中田徑選手進行運動傷害防護教育

圖8 國立體育大學前往桃園高中進行體育班學生動作檢測後之大合照，圖中為桃園高中林煥周校長

時之危險因子。檢測結果發現棒球隊學生之慣用側的肩關節活動度不佳，此因素將與棒球常見之肩關節傷害有極大關聯，田徑隊之大腿與小腿後側肌肉柔軟度不佳，此為腿後肌拉傷、下肢慢性肌腱炎之危險因子，透過初步動

作篩檢及運動防護員進行之傷害調查，即可回報相關訊息給教練，並擬定傷害預防與管理重點方向。

由於透過功能動作檢測與實際觀察均發現學生們於收操與伸展之動作不確實，也不知道該動作應該要伸展到哪裡肌肉，以致肌肉緊繃，故以運動團隊屬性，安排專項運動防護教育講座，讓各運動專長之體育班學生了解如何預防傷害發生，學習如何自我照護。迄今已完成辦理跆拳道、柔道、棒球、田徑、游泳、籃球等專項運動傷害防護實作教育講座，主要講授重點在於常見傷害與其發生原因，由授課老師進行肌肉伸展、肌筋膜放鬆之現場指導與實作後，學生們也發現到在確實伸展與肌肉按摩放鬆後，原有的疼痛與不適感，顯

著改善，也都在運動訓練後使用所學得的肌肉放鬆技巧。

（三）區域醫療網建置

區域醫療網之建置方式，包含運動員的醫療資料庫之建置、後送醫院之洽談、醫師至校園訪視與指導等。初步先以主聘學校所在地之鄰近區域之醫療診所為主要洽談之對象，至103年，已分別與長庚醫院骨科、桃新醫院復健科等醫療院所洽談合作，並台灣運動醫學會理事長協助洽談之合作醫院診所（含科別）詳如表1。

結語

運動訓練與運動防護可說是一體兩面、不可偏廢，運動傷害防護員的進駐對於選手的身心照護亦具有重大效益，我們殷切期盼藉由此三年計畫之啟動，讓

表1 北區之區域醫療服務網

院所名稱	所在地區
長庚醫院桃園分院骨科、復健科	桃園市龜山區
桃新醫院復健科	桃園市桃園區
毅嘉骨科診所	桃園市桃園區
賴明偉復健診所	桃園市桃園區
儀嘉物理治療診所	桃園市桃園區
壠新醫院復健科	桃園市平鎮區
大林復健診所	桃園市中壢區
大成骨科診所	桃園市楊梅鎮

更多運動防護員進入學校、為小選手們服務，長期目標，更是要讓全國各區的高級中等學校體育班皆能符合現行體育班設立辦法的第十一條規定，配置巡迴運動傷害防護員，並建置一完整的區域醫療服務網，讓運動傷害事件的後送醫療體系發揮最大功能，照護到每一株由國家與學校用心培育的運動幼苗。

註 《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》第五點：「體育類高級中等學校擔任之運動傷害防護員以服務本校學生、選手為主，得免巡迴他校。」

(本文為計畫執行單位提供資料，由學校體育雙月刊編輯部整理)