

南區103年運動傷害防護體系建置輔導計畫執行成果

為國家運動幼苗展開運動 傷害防護網

林麗娟 國立成功大學體育健康與休閒研究所教授

前言

教育部體育署依據「國民體育法」第十三條第五項及「高級中等以下學校體育班設立辦法」第十一條，訂定為期三年（民國103-105年）之「教育部推動專任運動教練及巡迴運動傷害防護員計畫」，期能整合現行資源，建置運動人才培育一貫體制，以及選手後送醫療體系。署內即依此計畫遴選大專校院成立區域輔導中心，於102年學年度之試辦期起即委請國立體育大學、國立臺灣體育運動大學、國

立成功大學，以及高雄醫學大學，分別建立起北、中、南、東四區之區域輔導中心。

成功大學為運動醫療網計畫中少數的綜合型大學，自2010年起即以校內體育健康研究所的南區運動科學中心為執行單位，利用大學擁有附設醫院的優勢，連結運動科學研究中心與醫院體系中的骨科、物理治療及營養諮詢，共同為南區的年輕運動員進行健康管理；特別是過去基層的選手較缺乏傷害防護和醫療照顧的支援，讓一方面考量運動訓練

強度的教練憂慮選手的狀況、選手在傷痛的威脅下均冒著風險進行訓練。藉由本次體育署的運動傷害防護體系建置計畫及高中體育班巡迴防護員計畫，作為基層運動員守護健康的起點，提早教育年輕運動員傷害防護的觀念，避免運動傷害的提前發生，讓選手與教練能安心訓練，運動生涯得以延續，進而增加國家菁英運動人才資源，提升國家運動實力。

目前教育部體育署執行「運動傷害防護體系建置」計畫擬定的三大策略方向：包括「運動防護與管理」、「區域醫療服網建置」、「運動防護訪視與輔導」，亦是南區輔導中心的主要工作項目，本文將介紹本計畫執行團體於103年之計畫執行期間所執行之階段性成果。

南區輔導中心執行成果

本計畫之執行期程為103學年度，前段時間主要為前置規劃期，而正式至各國高中實際協助運動傷害防護員之遴聘與專輔導訪視，約是從民國103年10月至104年6月。以下分就「運動防護與管理」、「區域醫療服網建置」、「運動防護教育」分項進行說明

一、運動防護與管理

為協助有體育班之高中申請運動防護員聘任與器材設置計畫，南區先於國立新豐高中、高雄市新莊高中二校開始試行辦理，同時為達計畫的區域資源整合與共享之精神，運動防護員則由新豐高中、新莊高中為主要聘任學校，於每週與區域之中小學進行巡迴駐點之運動傷害預防衛教與簡易防護處理，期使防護員



效益最大化外，也讓更多小選手得到完善的照護；如臺南市新豐高中之於鄰近區歸仁國中、仁德國中、永康國中，高雄新莊高中支援正興國中即涵蓋到防護員巡迴駐點範圍之中，如此將能將運動的三級學校資源相互連結，相互支援。

由成大主導的大學端之任務，除協助防護員主聘學校相關人員的訓練與防護室之建置外，並安排醫師針對選手協助進行運動傷害健康篩檢；特別是配合成

大骨科部對於運動傷害、運動醫學有熱忱的醫師，以及院內各部門多位醫師的合作，發展出校園駐點醫師模式，由醫師主動定期前往體育班球隊提供醫師及物理治療師的諮詢和檢查，彌補輔導學校周遭無鄰近診所造成的不便，讓醫師和教練及選手們能藉由定期的接觸及診斷彼此熟悉，建立一個教練、選手以及運動防護體系彼此信任的合作關係，讓教練和選手在防護醫療體系的支援下得以專心訓練、放心復健、迅速回到運動場上取得佳績。當運動團隊代表學校出去參加比賽時，需視情況隨隊防護。如103年全中運期間，巡迴防護員亦是一同出隊。由於現階輔導學校的選手眾多，無法由巡迴防護員一人兼顧，因此計畫團隊亦指派人員予以協助隨隊防護。

二、區域醫療服務網建置

以學校為中心，將鄰近的診所透過資訊連結、經驗分享，建置運動傷害的就近處理及後送醫療體系，避免延遲醫療可能會造成選手永久性的運動傷害，或是有狀況就送大醫院，造成醫療資源的浪費亦是本計畫的重點項目。首先即針對主聘學校周邊區域之醫療院所為合作洽談對象。

在後送醫療體系的建置部分，成大依據新豐高中、永康國中/新莊高中、正興國中在臺南／高雄區域，結合既有之社區醫療網概念，與地域性的骨科、復健科、家庭醫學科、婦產科近10所地區醫療診所進行網絡連結，透過「運動傷害緊急處理」及「運動禁藥」等專業分享；建立長期密切的夥伴關係，共同就近照護社區學校的運動員，讓鄰近



圖2 新豐高中的防護室配置示意圖

的醫院診所發揮即時的醫療診斷功能。而教學醫院與地區醫院以上之所在區域劃分，預計與下列醫院建立合作夥伴關係，包括骨科、復健科、家醫科與內科診所洽談合作，提供特約運動傷害與運動醫學門診，而計畫團隊則提供輔導認識運動員用藥規範與禁藥管制項目及相關工作坊。

- (一) 東區：國立成功大學醫學院附設醫院。
- (二) 永康、佳里、柳營：奇美醫院（洽談中）。

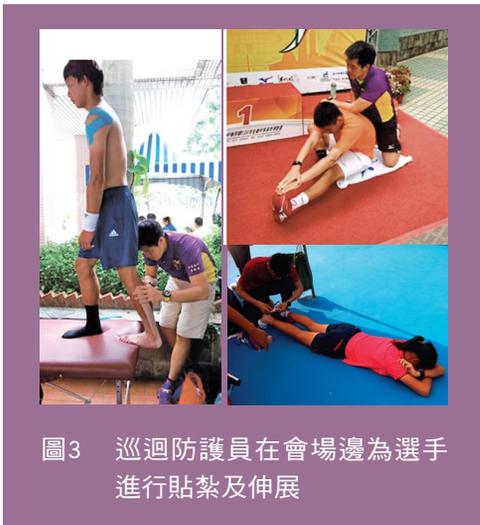


圖3 巡迴防護員在會場邊為選手進行貼紮及伸展



圖4 成大團隊成員協助為選手進行伸展與功能性體能檢測

- (三) 東區：臺南市立醫院（洽談中）。
- (四) 中西區：衛生福利部臺南醫院。
- (五) 安南區：中國醫藥學院安南分院。
- (六) 中西區：郭綜合醫院。
- (七) 東區、麻豆：新樓醫院（含麻豆分院）。
- (八) 高雄市鳥松區：高雄長庚紀念醫院（洽談中）。

- (九) 高雄市三民區：高雄醫學大學附設中和紀念醫院（洽談中）。
- (十) 高雄市左營區：高雄榮民總醫院。

期待未來在與醫院進一步洽談合作時，除了禁藥等運動醫學相關用藥清冊外，並規劃建立特約門診時間、建立選手名冊（以縮短掛號等待之時間）、遴選特約醫療團隊、擬定醫療合約



圖5 永康國中舉辦核心訓練與伸展課程（左）

圖6 新豐高中舉辦抗力球核心訓練課程（中）

圖7 新莊高中的核心訓練課程（右）

書、舉辦運動傷害共識營或相關會議等等，進一步能照顧到除了體育班選手外，針對學校中非體育班、具潛力的運動選手，也能受益於此服務網之建置。

三、運動防護教育

為了不使醫療資源過度浪費，運動傷害的防護，不應只是發生當下的處置或後送的醫療體系，更應強化在事前的安全防護教育與措施。平時給予選手應有的運科檢測，讓教練與選手自己瞭解基本體能、需再強化的動作，才能有適當的訓練處方，據

此，本團隊除進行功能性體能的檢測外，亦協助給予正確的體能訓練與伸展、貼紮等課程，讓教練與選手對傷害避免有一基本認識與自理能力；而防護室的建立與防護員的巡迴駐點協助，亦能補足從訓練活動到送後醫療中間的運動傷害的預防與緊急處置。

防護員除了平時在防護室或運動現場為選手進行防護工作外，非訓練的上班時間亦需要為運動員建置健康管理的檔案資料，針對學生的健康情況進行登錄，並配合本團隊輔導學校進行

一系列運動員的運動傷害預防及體能改進計畫，讓運動員經由功能性體能的檢測，了解自身運動體能較不足之處後，與教練或防護員協調，安排如敏捷性訓練、核心訓練等功能性體能訓練課程，透過強化選手本身的動作穩定性、協調性和肌肉控制能力，改善不正確的施力方式和代償作用，達到避免運動傷害的作用，進而提高體能與運動表現。此外，安排拉筋伸展課程維持肌肉組織應有的柔軟度，也教育選手比賽及訓練前後伸展的重要，除了可減少肌肉緊繃造成表現不佳和運動傷害，亦能加速消除疲勞、進行有品質的訓練。藉由這些課程的訓練，配合防護員平時的觀念教育，雙管齊下達到運動傷害事前預防的效果。

計畫執行成果之回饋

在計畫進行期間，本團隊亦發放問卷，調查學校相關人員是否對此計畫持正面肯定之態度，以及對於此計畫執行之建議與期待，受訪者包括教練及行政人員10人、主聘學校選手65人、二級輔導學校選手55人，共135份問卷。在問卷統計中「對巡迴運動防護員」之滿意度乙項，不論是教練及行政人員、主聘學校選手或二級輔導學校選手，皆有八成以上回答「非常滿意」，並普遍認為防護員對於「運動傷害知識」、「傷後的復健處方與運動治療」、「如何自我處理運動傷害」這三方面有極大的幫助。

同時，問卷調查中，對於南區輔導中心之滿意度亦達八成，在調查教練對輔導中心希望提供之資源，順序為「比賽時隨

隊協助運動防護」、「訓練前後協助選手伸展復健」、「舉辦運動領域課程」、「肌力訓練時從旁協助指導」、「建立區域醫療網及就醫快速通道」，以及「醫師定期駐診」等。本團隊也依據實際情況進行安排，協助學校、教練、防護員與運動員提供最佳的功能性體能強化訓練。綜此，除了看出學校人員、選手與教練對聘任運動傷害防護員之正面肯定之外，也點出未來此計畫所應繼續努力之方向。

結語

目前試行之學校在臺南市歸仁區與高雄市左營區，未來一年並將擴增至雲嘉南地區時，故首先須面對的是人力招聘之問題，現階段遇到之問題是持有相關證照的人數不足，因此如何聘

任到適合的運動傷害防護員，亦是一大挑戰；後送醫療體系的建立亦需要相當多的資源與人力的投入，除了讓運動與醫學兩邊的專業人士的交流、形成共識，相關的行政、法律等問題亦是需要縝密思考與時間去耐心磨合，並非一蹴可及。而這些都是本計畫團隊所面臨之實際挑戰。

運動傷害防護體系建置輔導計畫，由102年度試行至103年度擴大舉辦，本計畫團隊人員無不戰戰兢兢、如履薄冰，現階段之執行成果雖非盡善盡美，也願虛心向各方先進求教，希望能讓更多人注意並投入運動防護之扎根工作，期待能有計畫性、階段性的守護未來每一位具有潛力運動幼苗。

（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）