

# 102-103 年度北區技專校院教學資源中心 主軸四涵養陶塑 4-1 提振人本素養：

## 運動與健康講座-運動傷害預防與治療

### 成果報告



執行學校：國立臺灣戲曲學院

研習日期：2013.11.13. PM 13:00-15:00

研習地點：木柵校區視聽教室(207 室)

# 目 錄

一、研習目的

二、研習策略

三、研習議程

四、研習紀要

五、研習照片

六、研習問卷



## 一、研習目的

1. 培養學員建立正確急性運動傷害處理方式。
2. 採用面對面溝通以釐清運動傷害防護措施。

## 二、研習策略

1. 邀請三位講座專家。

何茂松（臺北市立大學體育系教授）

施又誠（臺北市立大學體育系兼任助理教授）

黃泰瑞（鉅揚國際教育總監）

2. 以口述方式建立參與講座學員正確運動傷害防治觀念。
3. 以座談方式釐清問題與面對面溝通。



### 三、研習議程

#### 北區教學資源中心主軸四計畫：提振人本素養-

#### 「藝」氣風發教學研習坊

研習名稱：運動與健康講座-運動傷害預防與治療

研習日期：102 年 11 月 13 日(星期三) 13:00-15:00

研習地點：國立臺灣戲曲學院木柵校區視聽教室(207 室)

時間	議程	負責人/單位
12：50 ∩ 13：10	報到	通識中心/王書芬秘書
13：10 ∩ 13：15	會議主題介紹	通識中心/黃一峰主任
13：15 ∩ 14：50	運動保健會談	何茂松（臺北市立大學體育系教授） 施又誠（臺北市立大學體育系兼任 助理教授） 黃泰瑞（鉅揚國際教育總監）
14：50 ∩ 15：00	綜合討論	何茂松（臺北市立大學體育系教授） 施又誠（臺北市立大學體育系兼任 助理教授） 黃泰瑞（鉅揚國際教育總監）

## 四、研習紀要

計畫分項： 北區教學資源中心主軸四計畫：運動與健康講座

活動名稱： 運動傷害預防與治療

主辦學校： 國立臺灣戲曲學院

舉辦時間： 102 年 11 月 13 日(星期三) 13:00-15:00

舉辦地點： 國立臺灣戲曲學木柵校區視聽教室(207 室)

聯絡人： 通識中心 王書芬小姐

聯絡電話： (02) 2936-7231 轉 2601

活動紀要：

### 一、講座主題：

「運動傷害」：顧名思義就是發生於運動時所造成的各種傷害，臨床上也將非運動行為所引發的同種類病痛稱為運動傷害，如車禍、工作意外、家庭主婦、上班族或勞力工作者因重複相同的工作所引起的肌腱炎及一般常見的擦傷、撕裂傷、扭挫傷、脫臼、骨折、等都屬運動傷害的範疇。

### 二、講座內容：

#### (一) 運動傷害的類型

突發性外傷、反覆性外傷、因過度使用而發生的傷害、因不平衡引起的傷害。

#### (二) 造成運動傷害的原因

運動環境欠佳、場地設施不良、裝備器材不佳、天候不佳、體能不足、其它因素。

#### (三) 一般的運動傷害發生原因

關節扭傷、骨折、肌肉拉傷、肌肉酸痛僵硬、起水泡、肌腱炎、熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱痙攣。

#### (四) 運動傷害的分類

因運動而引起的受傷及疼痛，依照受傷或症狀的病史可分為二類：

1.運動外傷：亦稱為急性運動傷害。此類運動傷害通常是受傷者在練習和比賽中受到一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞，需要正確的診斷和適當迅速的處理，才能儘快醫治康復。常見的運動外傷有擦傷、扭傷、挫傷、撞傷...等等。

2.運動障礙：大多被叫做慢性運動傷害，又稱為過度使用症候群(overuse

syndrome)。這類傷害大多會有疼痛感漸漸增加的現象，發病原因大多是運動姿勢、習慣不良而產生的較小外力累積造成。常見的運動障礙有起水泡、關節周邊的疼痛、肌肉和韌帶發炎...等等。

#### (五) 運動傷害緊急處理步驟

最常見的運動傷害有擦傷、足踝扭傷、膝部扭傷、肩部拉傷是最常見的運動傷害。急性運動傷害的處理原則為 PRICE，目的為了緩和肌肉的緊崩，抑制發炎和腫脹血腫的形成，並有效減低疼痛感。。

P (Protection)：保護患部再次的傷害，為防止傷害加劇，可利用貼紮或是繃帶包紮作固定，亦可利用護木來達到固定及保護的效果。

R (Rest)：患部休息盡量不要用受傷的部位作任何事，以避免二次傷害的產生，可用拐杖或輔具來達到此目的。

I (Ice)：冰敷患部；在受傷後 48-72 小時內，用以消腫，止痛，可利用冰袋或者冷噴霧劑。冰敷 15-20 分鐘，冰敷休息 1 小時 1 次約休息 40 分鐘，輕微者大約 2-3 天。另外，手肘內側及膝關節外側、鼠蹊部等不宜冰太久。

C (Compression)：壓迫患部以減輕腫脹，為保護患部可使用彈性繃帶或運動貼紮以達壓迫組織的目的。壓迫的功效為了以免血液流出，造成再次傷害。

E (Elevation)：將受傷部位抬高於心臟，可以減少組織及血液的滲出，減輕發炎作用，降低腫脹及疼痛，使病患更舒服且復原得更快。

「預防勝於治療」，首先應該知道如何預防運動傷害的發生，選擇個人適合的運動項目則是預防運動傷害的第一步，選擇時必須先考慮其年齡、體能及心理狀況，而方便性、社交性及消費能力則會影響運動者是否能持續此項運動的重要因素，都應審慎評估；再者，場地、器材是否符合安全規範及定期檢查保養，運動時服裝及護具是否穿戴齊備，熱身運動是否足夠，體力的自我評估及是否運動過量造成肌肉疲乏等，都是預防運動傷害必需注意的事項；除此之外，接觸性的運動如籃球、足球、橄欖球、跆拳道、柔道等，比賽時會因選手犯規、裁判執法不力、教練指導錯誤或經驗不足，更容易造成急性傷害。綜合以上主題，教練必須了解運動傷害緊急處理原則及選手在比賽現場受傷對於比賽的重要性。並不是第一等級的比賽，選手受傷視狀況讓選手充分休息及保護。

### 三、講座總結：

#### （一）預防運動傷害的原則

- 1.原則一：平時保持運動習慣。
- 2.原則二：適當的暖身及整理運動。
- 3.原則三：避免於不良環境中運動。
- 4.原則四：選用合適的裝備。
- 5.原則五：學習正確的技巧。
- 6.原則六：疲勞或生病時不逞強運動。
- 7.原則七：發覺身體不適立即停止活動並請合格醫師檢查
- 8.原則八：受傷後復建要持續，確實完成。

#### （二）處理運動傷害的原則

- 1.原則一：尊重生命。
- 2.原則二：正確的診斷。
- 3.原則三：正確的治療。
- 4.原則四：正確的復建。

預防勝於治療，因此平日應養成運動的習慣，保持身體的健康，在從事體能活動時，務須注意場地、設施、器材的安全性乃至天候狀況，如果不幸受傷，若能做好緊急處置，亦能減輕傷害，及早痊癒。



## 五、研習照片



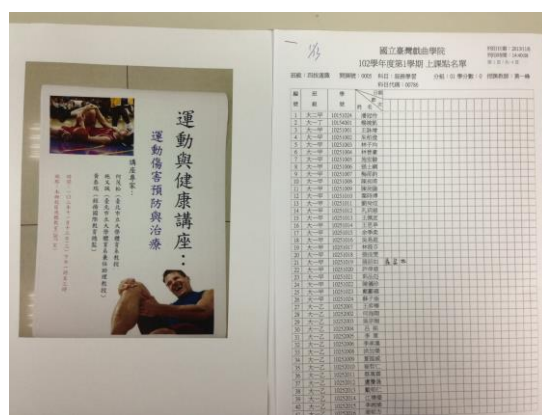
三位講座教師



黃泰瑞、何茂松、施又誠(由左至右)



何茂松教授說明主題重點



參與座談會報到處



參加學員



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講





施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



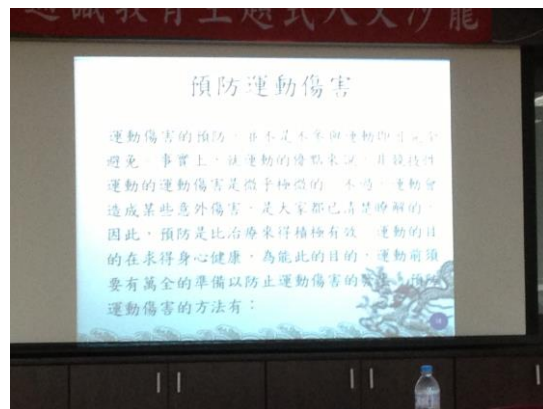
施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師首先進行 50 分鐘演講



施又誠老師進行面對面問答



演講 PPT 檔



演講重點



演講重點



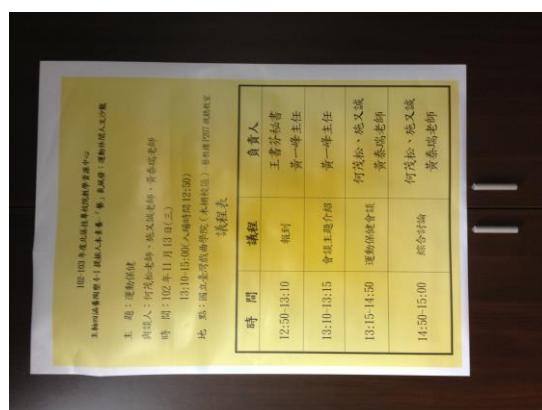
演講重點



演講重點



演講重點



講座流程表

## 六、研習問卷

### 北區教學資源中心主軸四計畫：提振人本素養-

#### 運動與健康講座：運動傷害預防與治療滿意度調查

##### (一) 教學意見調查

本次共有45位學員參加，男生18位(40%)，女生27位(60%)，大學部學生44位(98%)，教師1位(2%)。這次課程的學習態度，42位(93%)很認真。

	非常同意(%)	同意(%)	沒意見(%)	不同意(%)	非常不同意(%)
1. 您瞭解本次運動與健康講座的目的。	51.8	41.1	7.1		
2. 您對這次運動與健康講座進行方式感到滿意。	64	36			
3. 本校辦理這場運動與健康講座讓您收穫很多。	73.5	26.5			
4. 您對這次運動與健康講座內容切合需求和期望的滿意程度。	54.7	32.4	12.9		
5. 您對這次運動與健康講座教師整體表現的滿意程度。	58.6	41.4			
6. 這次運動與健康講座對您運動防護技巧的改進很有助益。	58.5	36.7	4.8		
7. 您對這次運動與健康講座之中服務人員的整體滿意程度。	44.8	45.3	9.9		
8. 您認為本校辦理這場運動與健康講座的時間安排合宜。	45.3	38.4	16.3		
9. 您認為本校辦理這場運動與健康講座的場地設施安排合宜。	75.2	24.8			
10. 下次本校如有類似活動，您願意再參加。	68.7	31.3			

## **(二) 回饋**

### **1、您對這次運動與健康講座的收穫是？**

(1) 這個主題很切合生活中每一個人需要，每一個人都曾經受過運動傷害，只是輕重之別，也有些人長期受到運動傷害所苦，除了如何處置外，如何有效預防引發的運動傷害，本次講座給我們大家最大的收穫。

(2) 關於這樣的主題，不少人應該都有些瞭解或許也有些看法與體驗，透過講座的理論講解及現場學員的發問，讓我們藉由不同的角度可以有多元的想法，釐清緊急運動傷害處置方式。

(3) 當我們因跑步而有運動傷害時，去就醫，有的醫生一定會告訴你不要再跑步了，但是我們看到許多書籍，明明告訴我們跑步是人的天性，沒有一種動物比人類更適合跑步了。或許我們運動傷害後，花了許多時間才把傷治好，但是很多人未掌握黃金治療期而造成往後的病發症，例如風濕痛、關節炎。

(4) 運動傷害的處理原則有五個步驟：保護(Protection)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)，這五個英文單字的字頭就形成一個簡單易記的口訣：「PRICE」。

### **2、您對這次運動與健康講座的意見與建議。**

(1) 參加建議：

本次活動共有 45 位學員，講師的 ppt 有豐富的照片順利完成，但是礙於時間限制缺乏實務的示範，建議下次能夠有實務操作的示範與模擬。

(2) 對環境的建議：

場地的空間、時間控制與力度都不錯，講座場所很棒。