



運動員的守護天使

——運動傷害防護社

文／物輔系 楊詩昀
圖／防護社

當運動員在賽場上發光發熱時，他們的背後總有一群人默默保護著他們，處理各種急性或慢性的傷害，那就是「運動防護員」。防護員會運用貼紮、伸展、按摩等等的技術，使運動員得以減輕傷痛，或是增進選手的運動表現。

簡介

陽明運動傷害防護社（以下簡稱「防護社」），是為了推廣運動傷害防護之重要性而成立的社團，希望將運動傷害防護的概念推廣到校園。而本社招收到的社員雖大多都屬於物治系，但自上學年開始，有越來越多來自不同系的同學加入防護社的行列，我們認為這是成功推廣運動防護概念的好發展。

本社邀請國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系陳文英助理教授擔任指導老師、振興醫院林曉琦物理治療師及其帶領之團隊擔任技術指導老師。

社團課

例行性社課於每周三晚上舉行，社課內容以貼紮技巧（上學期主白貼、下學期主肌貼）為主，冰敷、按摩等其他防護技術為輔。學期後半也會安排針對某運動專項的傷害介紹，統整各式貼紮方法和經驗分享，或較進階的評估課程等等。

除了上課老師的講解外，本社對於實作也很重視。我們擁有小家制度，讓每位參與防護社的社員隨機分到不同小家，在社課期間得以互相練習和討論；希望透過練習時間使社員可以擁有對



» 上學期社課



» 期末跑考

於運動傷害的基本觀念，以及可以有能力對各式運動傷害進行最有效率的處理。每堂正課結束後，社幹會設計情境題讓各小家進行討論和實際演練。非社團時間則透過創立各小家群組，讓社員隨時詢問課程上的問題和給予課堂的回饋，以及方便社幹通知重要訊息等。

而每個學期末會舉辦期末跑考，由社幹設計一系列題目，透過跑關的方式，讓社員可以複習整個學期的內容，和培養臨機應變的能力，同時也為將來出場邊防護做準備。

課外活動

貼紮的技術不能只靠社課上的練習，實際應用也十分重要，因此老師們都非常鼓勵社員多參與場邊防護的活動；累積經驗的同時，也能從一起出防護的老師、學長姊們身上，學到



» 東吳超馬場防

許多社課上沒學到的知識。

防護社每年固定的課外活動，主要以社團老師接洽的馬拉松場邊防護為主，如：東吳超級馬拉松、國道馬拉松、PUMA 螢光夜跑等。

近年來也與越來越多大專院校校際盃競賽進行合作，如：去年度合作的大放盃、大生盃、大統盃等，協助比賽的場邊防護；中等學校五人制足球錦標賽、五人制足球企業聯賽等，也可看見我們的身影。

不僅是校外比賽，每年全校運動會以及研究生盃、105 年度由陽明主辦的全國醫學盃球賽，也經由學校體育室邀請我們進行場邊防護。

為了維持出場邊防護的品質，我們會在每次出場防前舉辦「行前訓」，告訴所有參加場防的社員注意事項，以及檢視他們的貼紮技巧，並且在賽後進行檢討和回饋，讓下一次的場防可以進行得更順利。

除了參與各項賽事的場邊



» 運動會場防



»任運動賽事場邊防護人員



»五人制場防

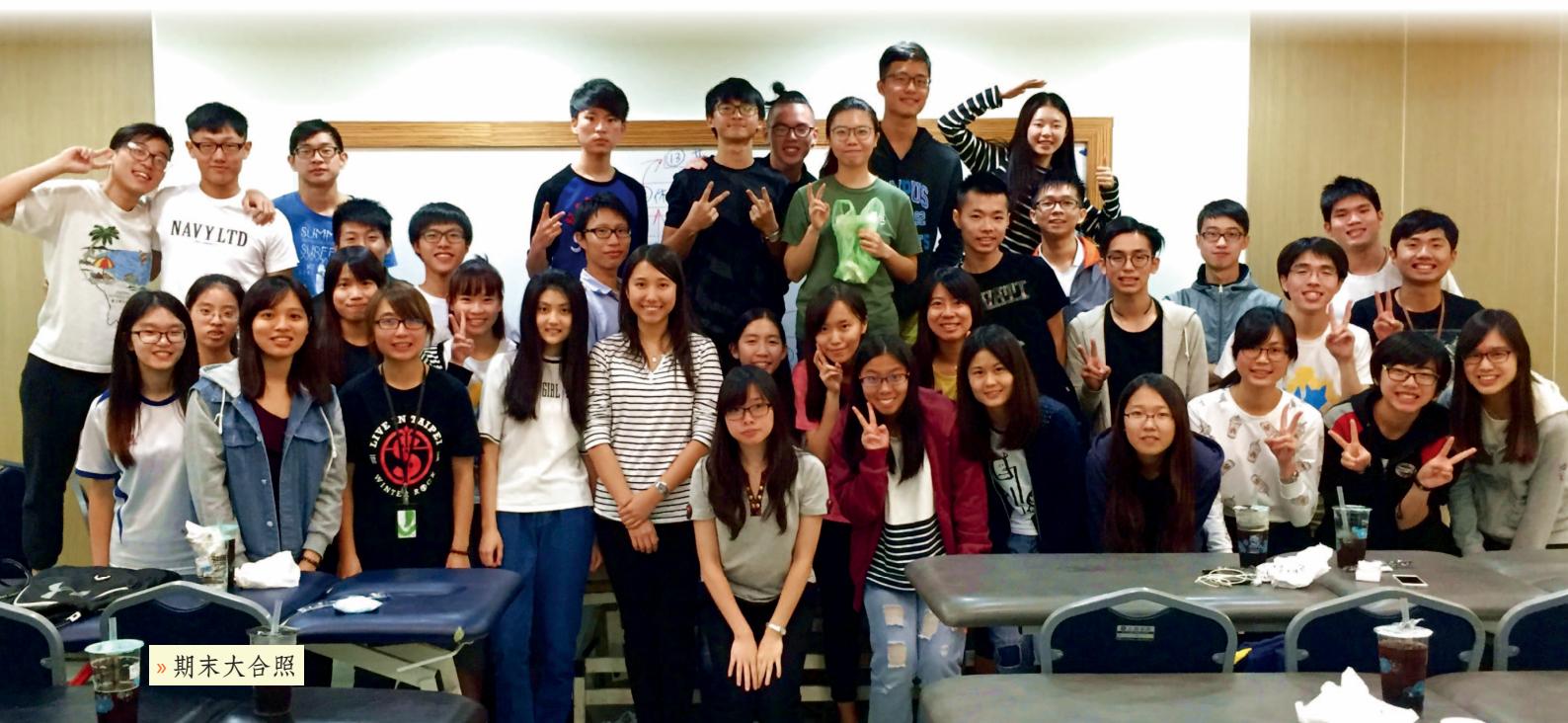
防護，防護社會協助於寒假期間舉辦的「陽明台大聯合物治營」，以及於暑假舉辦的醫學營，向參加營隊的高中生進行簡易的貼紮介紹。透過當關主的機會，社員不僅可以增進自己的貼紮技巧，還能訓練自己如何將貼紮的知識用簡易的說法來表達，並盡量讓小隊員可以吸收。

貼紮的方式有很多種，老師常鼓勵我們多去看不同的貼紮方式，進而探討不同方式的功效是否有明顯差異等等。透過學長姊們的介紹，防護社在 105 年 9 月時獲高雄醫學大學物理治療推廣團的邀請，到高醫進行三天兩夜的貼紮交流會，互相交流和討論彼此的貼紮方式。同時成大貼紮團也與防護社有所聯繫，希望未來有機會擴大舉辦類似之交流會。

獲得 104 學年社評優等的原因

在這資訊發達的社會，防護社運用網路的便利性，對外使用臉書的粉絲專頁，除了把握每個對外的宣傳，也建立起對外的聯繫通道；對內則用私人社團，宣布事情與出外活動的訊息，平時社團會議、社課筆記、活動照片、企劃書、成果書、與其他社團行政事務等等的紀錄，都上傳至雲端之中，方便每位幹部存取或瀏覽。這些電子資源都幫助我們整理社評資料，使得資料不易缺失且能更加完整。

防護社每年大大小小的防護活動有很多，社員的參與度很高，企劃書和成果書也都會製作。而每周的社課都會請文書製作詳細的筆記，保存每堂社課的點點滴滴，這些都為社團評鑑中的



»期末大合照



» 擔任路跑活動場邊防護人員



» 滾筒介紹

「社團活動」加了一些分數。

另外，104 學年除了慣例的防護活動以外，我們更與陽明中醫社到家扶中心做一日衛教，透過設計簡單有趣的活動，將身體保健的知識帶給相對較缺乏的族群，這也補足了社評中「服務學習」的項目。

財務方面則延續了學長姊交接的傳統，設立社團經費專戶，將社團財務獨立，各項活動及年度總預、決算表缺一不可，所有財務活動都記錄於帳冊之中。各項經費收支單據之整理從平常就做起，每月定時將報表公開給社員，讓財務的流通透明化，社評整理時也較輕鬆。以上，大概就是 104 學年社評獲獎的原因。

社評的製作雖然需要很多時間和心力，但

社評所整理的所有檔案，都代表防護社一整年來的所有紀錄，也是一個能夠重新審視社團事務的機會，比如：課外活動是否對於大眾有益、社員是否能從場邊防護中學習到什麼、社課的內容安排是否恰當、財務的管理是否明確。而一屆一屆所傳承的資料，也都會變成下一屆幹部的榜樣和建議。

社評並不是為了與其他社團爭高低而進行的活動，而是透過整理和歸檔，一片片找回散落的拼圖，讓社團的回憶能完整地保存在這些資料夾中。我們不僅要感謝一路帶領防護社的課輔組珮甄姊、幹部學長姊們的傳承，也要感謝所有參與防護社的大家！



» 防護社大合照