

出國報告（出國類別：實習）

暑假海外實習_運動保健專業實習

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：楊雅婷助理教授

派赴國家：日本

出國期間：114 年 6 月 23 日至 114 年 7 月 4 日

報告日期：114 年 7 月 25 日

摘要

運動與健康科學學院楊雅婷老師率本校運動保健學系學生等一行共 6 人前往日本山口縣與廣島縣進行暑假海外實習。實習學生包含大三學生 1 名與大二學生 4 名，進行為期 12 天的海外實習。實習場域包含山口縣與廣島縣，在山口縣部分包含周南公立大學、周南紀念醫院、祝島診療所、山口縣運動員學院(Athlete Academy)；廣島縣則包含山陽醫療體系、賴也川醫療體系、宮島診療所與廣島鯉魚隊等。實習內容則含跨了一般族群與高齡族群的運動健康促進、兒童族群與運動員族群的運動體能增進相關議題。實習模式則是以實務場域實習與參訪互動交流等方式進行。此次實習經驗不僅加深對健康促進的了解，也為運動體能增進相關議題的進一步發展提供了啟發與方向。

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	2
三、心得及建議.....	5
四、附錄(參訪之照片).....	6

一、目的

帶領本校學生於暑假期間走訪日本山口縣與廣島縣不同地點和單位，透過實務實習與參訪交流方式擴展學生國際視野，培育具國際觀之運動健康促進指導專業人才。

從基礎教學與研究的面向到整體實務應用在醫療體系與社區球隊或社區運動班的經營，強化學生具跨領域整合服務的運動指導實務能力，以期透過這些實習歷程拓展學生的能力，並加深師生對日本在相關領域的專業性和務實做法的了解。

二、過程

1. 周南公立大學：

至周南公立大學進行學術科課程交流，交流課目包含基礎解剖學、應用解剖學、傷害防護學。基礎解剖學與應用解剖學由持有醫師執照之博士級教師進行授課。兩名授課教師專業分別為內科與外科，因此於課堂上引用了許多醫院與運動醫學上的實務案例進行說明，學生聽講專注並會於下課後主動上前與授課教師互動，令人印象深刻。

至運動傷害防護室進行實習，傷害防護室除了聘用專業運動防護員，也有在學中的運動防護生。專業運動防護員進行評估時運動防護生在旁進行見習，並在運動防護員開立回場訓練計畫後，由運動防護生進行訓練計畫的示範、教學與紀錄之實務實習。專業師資(運動防護員)與實習生的團隊合作模式為運動傷害防護室營運的主要方式。

於該校專業教室進行一場演講，演講內容為「台灣高齡健康促進產業之現況」，聽講對象為該校師生，採自由入場制。對演講主題有興趣而蒞臨聽講學生數約 60-70 名(大一至大四皆有)，演講後亦有 4 位學生舉手提問，足見該校學生對我國高齡健康促進產業之高度興趣。並於演講後由實習生帶領一堂台灣高齡者健康促進體驗課程，課程內容包含暖身、有氧舞蹈與伸展緩和。

於該校實習課程進行一場專業分享/授課，授課內容為「運動保健遊戲之意義與實務應用」，該課程共有約 15 位修課學生。本校的實習生於分享/授課後進行約 20 分鐘的保健遊戲指導實習，周南公立大學學生也於分享後與本校的實習生進行約 45 分鐘的遊戲互動。

2. 祝島診療所與宮島診療所：

「祝島」是一座位於山口縣南端的小島，小島的面積約為 8 平方公里。人口約為 260 餘人，島上的高齡化率非常高，達到約 75.7%。透過一個下午的跟診實習，了解到高齡者罹患慢性疾病的高比例與日常生活中的飲食配合以及運動介入模式。小島內由於沒有專業的體適能指導人員，僅能一週一次由護理人員教導簡單的健身操，以維持高齡島民的運動/活動習慣。

「宮島」是一座位於瀨戶內海廣島灣西部的島嶼，全島的面積約為 30 平方公里，人口約 1,600 人。全島僅有一處診療所，除了島民的慢性疾病診療外，尚有觀光客的急診處理也是本處的特色之一。本處與「祝島」相同皆無專業的體適能指導人員，而是採用無重力水療按摩床，緩

解島民的身心壓力。

3. 周南紀念病院：

至周南紀念病院物理治療室見習骨科與神經科別的復健，治療師與復健病患的低醫病比令筆者印象深刻。

至心肺訓練室見習心臟病患的復健訓練，該院由於未聘用體適能指導員，因此以觀看影片方式進行暖身活動與肌力訓練，並進行心肺訓練。訓練過程皆穿戴心電圖進行監控部分為我國可參考之處，惟因未聘用體適能指導員而使運動的參與只能以觀看影片方式進行，未能由專業指導人員及時提供運動強度調整，此部分實屬可惜。

至復健科進行復健科醫師巡房與晨會見習，巡房的過程中發現日本的高齡者因為退化性或意外而造成的髖關節傷害比例相當高，人工關節置換的比例也高。

4. 青少年運動學院與熊毛南高校擊劍訓練：

探訪山口縣的青少年運動學院，由地方政府統籌執行之體能測驗與訓練，主要針對有專項發展潛能的國小運動員進行體能測驗與訓練。由青少年運動學院進行科學化的選材與體能訓練，並分項至各專項進行專項訓練，以培養更具潛力的國小運動員。並與青少年運動學院的專職運動科人員進行互動，了解實際執行策略與方法。

並實際參訪位於山口縣熊毛南高校的擊劍專項訓練，了解到當地國小運動員除了須進行由地方政府統籌的體能訓練，也早期進入專項訓練的培訓方式。

5. 山陽病院：

至糖尿病外來門診進行跟診實習。實際觀察高齡者的共病狀況，並且了解到慢性疾病的控制狀況與病患對於醫囑的依從性與運動的執行之間的關聯性。

至職能治療室見習，觀察因疾病無法獨力行走或手部執行精細動作困難的病患之復健歷程。

至血液透析中心見習，觀察洗腎病患於透析過程中進行運動介入的方式，並與護理人員互動，了解透析中運動介入的成效與安全注意事項。

至附設長照機構實習，實際參與了健康與衰弱高齡者的團體運動介入課程，也觀察到個別運動訓練的簡易器材介入。

6. 瀨野川病院：

參訪瀨野川病院與附屬運動設施，該院除了 24 小時身心科類別急診服務也提供體重控制相關門診服務。附屬運動設施包含室內與戶外，室內以重訓、心肺訓練為主，戶外部分則包含各類球類運動設施。

與該院職能治療師兼體能訓練師互動過程中，發現該院致力於將職能治療與節慶文化融合，協助住民或患者融入社會，避免社會孤立感。

與理事長互動過程中，感受到理事長對於身心障礙者運動介入的推動熱誠與實務經驗的豐碩成果。

7. 運動賽會見習：

至足球比賽進行運動賽會的賽前體能與防護見習，山口雷法足球俱樂部是一支日本職業足球俱樂部，位於山口市。當天比賽中防護員共約衝場 5 次，主要有球門前腿部傷害、頭部的碰撞。

至棒球比賽進行運動賽會的賽前體能與防護見習，廣島東洋鯉魚隊是一支隸屬日本職棒中央聯盟的球隊。當天比賽並無觀察到運動員的傷害事件。

三、心得與建議

(一)心得

本次的海外實習領域共有學校、醫療單位與運動體能及防護等三個不同領域。

在學校領域，進行一場公開演講、一堂授課，並參與該校的學科課程。不論公開演講、獨立授課或該校課程的參與互動，皆能感受到該校學生與本校實習生踴躍的互動以及參與時的自主性。尤其本校實習生進行運動帶領時的參與度與學習精神，著實印象深刻。

在醫療單位領域，至兩個小島診療所進行高齡者慢性疾病的跟診實習，感受到慢性疾病的運動介入城鄉資源分布不均。也至綜合型醫院進行中高齡者常見的復健科(包含物理治療與職能治療)、內分泌科(包含糖尿病與腎臟病變)、精神科進行運動介入的見習與實習。日本慢性疾病病患的運動介入的高度遵從性值得我們進行進一步的探討。至附屬長照機構進行運動課程實習時，平均 80 歲以上的長輩運動時的活力以及與實習生互動時的熱情，不難感受到他們對於運動參與的正向心態。

在運動體能及防護領域，探訪了青少年運動學院的體能訓練場域與專項訓練場域，一條龍的訓練服務與運動科學的專業投入在與運動人員以及體能教練、專項教練互動中感受到由上而下的團結努力。

(二)建議

1. 慢性疾病高齡者運動介入遵從性的探討：

我國高齡者有七成五至少罹患一種的慢性疾病，如何透過持續的運動介入以幫助我國高齡者的健康維持或促進是不可忽略的議題之一。若能從運動介入遵從性的層面先進行探討，對於持續性的運動介入成效將可見提升的效果。

2. 運動體能及防護方面的持續性服務：

優秀運動員的養成有賴運動科學的專業投入，持續性的服務更是運動員運動成績持續向上的不可或缺元素之一。因此，應整合資源以持續性的提供運動員在運動體能及運動防護方面的服務。

四、附錄

	
周南公立大學_公開演講	周南公立大學_課程分享
	
周南公立大學_專業授課	周南公立大學_運動帶領
	
祝島診療所_跟診	宮島診療所_跟診

	
<p>糖尿病門診_跟診</p> 	<p>青少年運動學院_運動體能</p> 
<p>周南紀念病院_運動介入探討</p> 	<p>山陽病院_與院長合影</p> 
<p>瀨野川病院_與理事長合影</p>	<p>運動防護_貼紮實習</p>