

出國報告 (出國類別：交流)

至瀋陽體育學院  
進行運動防護海外實習

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：黃啟煌教授、陳雅琳副教授

派赴國家：中國大陸

出國期間：中華民國 112 年 8 月 12 日至 8 月 26 日

報告日期：中華民國 112 年 10 月 26 日

## 摘要

本校黃啟煌教授、陳雅琳副教授帶領 5 名運動保健學系學生前往中國大陸，拜訪瀋陽體育學院，並於該校競技體校 9 個運動團隊進行運動訓練觀摩與實質交流，從實際參訪與體驗中，認識其運動特性，了解可能的運動傷害，並於每日晚間以案例進行運動傷害管理與防護處理之專業交流及研討，一方面展現本校運動防護特色，另一方面從中學習該校隊醫於運動傷害處置作法，加以結合運用，並從實作中取得執行成效；學生亦從中開拓視野、理解更多專業價值、建立更多自信，對於未來的職涯發展有更多自我挑戰的可能性。經由 2 個星期的交流，該校非常肯定本校運動防護專業教育水準，故雙方對於加強專業交流有更明確的重點，並已開始啟動來訪規劃，希望有機會建立雙方互動與互訪機制、提供交換教師與學生等更多交流管道，繼續兩校間之學術與實務合作。

# 目次

壹、目的.....	1
貳、過程.....	1
一、行程總表.....	1
二、行程內容.....	2
參、心得及建議.....	5
一、心得.....	5
二、建議.....	5
肆、附錄（參訪之照片）.....	6

## 壹、目的

瀋陽體育學院設校於 1954 年，設有運動訓練學院、運動人體科學學院，發展運動人體科學、運動康復學等與本學院／本系有關之專業，運動專長項目有 23 個項目、36 支校代表隊，在世界大賽中獲得金牌 135 面、獎牌 324 面，是中國唯一一所培育出冬季奧運與夏季奧運金牌得主的大專院校，茲因該校將教學、科研與訓練相結合所獲得之成果。

該學院之運動康復學與運動保健系為培育運動康復專業人才，曾於 2019 年邀請本次參訪教師黃啟煌前往檢視該校之課程設計、教學實施，開啟首次的交流，故其教學規劃與執行模式，應有相關共同理念，唯做法上是否有何異同及彼此特色？且該校有隊醫投入運動員傷病照顧工作為時長久，執行技術、處置觀點，資源如何整合與運用，尚未有更多之互動與認識，冀能從中觀摩其教學、科研與訓練之運作模式。

除了該校之運動訓練學院外，瀋陽體育學院附設競技體育學校位於該校區內，招收具有發展潛力之各級運動員，施行體教合一，為遼寧省的競技訓練重點單位，運作獨立，但利用瀋陽體院的運動場館進行專業運動訓練，由於暑假期間大學部學生均放假離校，僅有競技體校運動隊在校內訓練，故本次藉由學校經費補助，規劃為期 17 日之暑期海外實習前往交流與訪學，將學生安排至競技體校運動對觀摩與交流，共同就競技體育運動之運動防護與運動康復技術的應用、成效、新知方法交流、觀點之相互啟發，探究專業發展前景。透過雙方在運動防護互動上，分享運動傷害處置觀點與做法，持續連結兩校之間友誼，也藉此難得的海外學習機會，寬廣學生的視野與國際觀。

## 貳、過程

### 一、行程總表

日期	行程
08.12 (六)	陳雅琳與五名學生自桃園機場出發，經北京轉機，抵達瀋陽桃仙機場。
08.13 (日)	上午至醫院進行肝功能檢查 中午熟悉瀋陽體院附設競技體校之環境、餐廳、醫務室 下午參觀羽乒館及相關設施
08.14 (一)	9:30-11:00 跆拳道隊訓練觀摩與交流—夏訓臺 2 樓跆拳道場 15:30-17:00 大道滑冰隊二隊訓練觀摩與交流 18:00-21:00 醫務室運動傷害處理與交流
08.15 (二)	9:00-11:00 空中技巧隊觀摩與交流—籃排館蹦床場 15:30-17:00 大道滑冰隊二隊訓練觀摩與交流 18:00-21:00 醫務室運動傷害處理與交流
08.16 (三)	9:30-11:00 跆拳道隊訓練觀摩與交流—夏訓臺 2 樓跆拳道場 15:30-17:00 大道滑冰隊二隊訓練觀摩與交流 18:00-21:00 醫務室運動傷害處理與交流
08.17 (四)	運動隊調整訓練，進行文化參訪 晚上與運動科學研究所張新安院長、研究生交流
08.18 (五)	9:30-11:00 跆拳道隊訓練觀摩與交流—夏訓臺 2 樓跆拳道場 15:30-17:00 大道滑冰隊二隊訓練觀摩與交流

日期	行程
	18:00-21:00 醫務室運動傷害處理與交流
08.19 (六)	陳雅琳前往上海，個人拜訪行程 學生：上午/下午運動隊運動防護實習、 晚上醫務室傷害管理與處理實習
08.20 (日)	陳雅琳自上海搭機返台 學生文化參訪
08.21 (一)	學生：上午/下午運動隊運動防護實習、 晚上醫務室傷害管理與處理實習
08.22 (二)	學生：上午/下午運動隊運動防護實習、 晚上醫務室傷害管理與處理實習
08.23 (三)	黃啟煌出發，經北京轉機，抵達瀋陽 學生繼續進行暑期海外實習與交流
08.24 (四)	黃啟煌上午至醫院進行肝功能檢查、下午與宋成林醫師進行交流 學生文化參訪
08.25 (五)	參訪體能訓練中心，與牛雪松教授交流 晚上與運動科學研究所張新安院長餐敘與交流
08.26 (六)	黃啟煌搭機，經上海轉機，返臺 學生與程楊醫師、研究生共同研討軟組織處理工具之應用
08.27 (日)	學生打包行李
08.28 (一)	5名學生搭機，經上海轉機，返臺

## 二、行程內容

### (一) 特色運動團隊參訪

瀋陽體育學院於 2006 年搬遷至目前所在之蘇家屯校區，因此校園環境的規劃井然有序，空間運用有效率、且功能完善，空間劃分清楚，靠近北門（校門）的田徑場、板球場、高爾夫練習場、網球場、沙灘排球場、網排館、游泳池、羽乒館、室內田徑場供平時教學、大學校隊訓練、比賽使用，而滑冰館、競輪場、甫於五月完工啟用的體能訓練中心、正在施工的夏訓臺（內有跆拳道訓練場、拳擊場、運動康復中心）則靠近競技體校，專屬競技體校使用。

由於本次海外實習之主要活動區域及接觸對象是在瀋陽體院之競技體校，會進入運動隊訓練場、會於醫務室評估與處理運動員骨骼肌肉狀況等與運動員實際接觸與互動，且三餐於運動員餐廳用餐，因此被要求前往醫院進行肝功能檢查，以確保運動員之健康，可見於運動員健康管理之關注。

競技體校有拳擊、跆拳道 2 個夏季項目運動隊，空中技巧隊、單板 U 型場地隊、雙板 U 型場地隊、速度滑冰隊 2 隊（大齡隊/小齡隊）、短道滑冰隊 2 隊（大齡隊/小齡隊）等 5 個冬季項目 7 個運動隊，200 多名選手，年齡最小的選手為 12 歲（空中技巧隊），平均年齡 16-18 歲，採體教合一，集中住宿與訓練，平時由競技體校安排上午的學習課程，下午訓練，暑假期間一日 2 訓（上午與下午），每次約 2-

2.5 小時，每周四、週日進行訓練調整。我們前往的期間，該校冬季項目之大隊選手前往秦皇島移地訓練，但有鄰近地區的運動隊至該校合訓。

雖然透過瀋陽體院國際交流合作處的協助安排，但與競技體校算是第一次的互動，本次暑期實習共有 2 星期的時間，第 1 週師生一行 6 人一起走訪所有競技體校的運動團隊，認識各隊教練、了解運動特性、增加互動與彼此熟悉度為主。第 2 週將學生分為 2 組，分別投入運動隊的隨隊防護學習。

跆拳道是我們比較熟知的運動項目，跆拳道項目教練聽到我們來自國立體育大學，因為多有國際賽機緣與本校跆拳道教練的認識，自然開啟許多話題，立即請幾位有運動傷害的運動員讓實習學生進行實務學習；拳擊隊一名跟腱斷裂重建手術選手在我們第一天晚上的處理獲得沾黏組織鬆解改善效益後，拳擊隊教練第二天就到醫務室觀察我們在醫務室的運作模式，看看這群外來的人到底會做甚麼，之後就很熱情提供我們許多觀摩學習機會，甚至在一次 3 校百人合訓過程，一名運動員疑似有肘關節半脫位傷害，也很放心地讓實習學生進行處理與追蹤，第 2 星期這 2 個隊伍也是學生主要的實務學習單位。

我們對於冬季運動項目的認識近乎於零，速度滑冰與短道滑冰項目基本上還能從競速滑輪溜冰進行專項連結，其他項目就真的是看熱鬧性質，所幸，所有運動隊的教練團隊均熱心且專業地為我們解說運動特性。速度滑冰場地較大，一圈 400 公尺，短道滑冰一圈 112 公尺，速度快，過彎技巧、身體控制方式、可能傷害是主要的觀察與學習，經由觀察學生在討論其專項動作時，彎道時雙腳推蹬作用以對抗離心力的模式，能比對到晚上在醫務室進行訓練後運動防護時的發現，也能從阻力訓練動作，發想其優勢動作，進而思考弱連結部位及其可以進行之調整訓練。至於我們擔心的快速過彎失重可能受到刀刃劃傷的安全問題，教練特別讓我們看運動員的比賽服裝，在鼠蹊部、頸部、腋下等區域，都有特別加厚設計用以保護運動員。

空中技巧與 U 型板隊屬於冰雪運動，必須在空中進行翻轉與動作技巧展現，要膽大心細、及良好動作控制之身體素質，從小就要開始訓練，因此該隊是競技體校年齡較小的訓練團隊，隊上有幾位南方的小選手為了能到該校訓練，特別先去學習體操，取得空中身體控制能力，再到瀋陽學習雪上運動。在夏季無法進雪場進行訓練的季節，夏訓台正在施工的情況下，大隊運動員外出移地訓練，小隊運動員則在蹦床上進行身體控制與空中翻轉技巧訓練、在體能訓練中心進行肌力與核心穩定訓練，教練大方提供場地與裝備，讓本校實習學生藉由實際體驗去認識運動專項特性，實習生深刻體驗「台上一分鐘，台下十年功」，在觀摩與實際體驗過程中，大學生、小選手之間開啟了更多討論可能的傷害、原因，並從中觀察與了解訓練方式。

## （二）專業交流

競技體校於一樓設置醫務室，每日晚上 6 時至 8 時會有一名中醫專長醫師排班為運動員進行傷害處理，2-3 位研究生進行實習與協助，本次交流期間結識宋成林醫師、龐曉鋒醫師、程楊醫師，其中龐醫師、程醫師都在競技體校服務多年，他們笑稱選手們都是由他們從小看大的。

原以為有運動康復系進行運動康復人才培育，應該會如本校一樣，將競技訓練、運動康復的特色加以結合，但並非如此，本次到訪期間是暑假期間，瀋陽體

院的學生宿舍全面清空，除了少部分研究生留下進行專題計畫外，學生都回家了、教師外出訪學研討，因此本次交流過程中也得知，運動隊訓練期間沒有所謂運動防護／運動康復資源，競技體校駐點醫師主要以中醫師為主，會利用晚上駐點於醫務室。留在醫務室協助的研究生，也非全然是運動康復專業，因此未能如預期般地與瀋陽體院運動康復系師生有更多專業知能上的交流，是此行較為可惜之處。但，由於這幾位研究生富有熱忱，對於本校實習生的操作充滿興趣，讓原本習慣學習與接受教育的本系實習學生，需要把自己為何而做的想法，加以說明，再一起研討與交流，從中獲得更多、更實質的成長，此行大大地正增強他們的信心，他們深切理解所學專業，原來可以發揮這麼大的效益，如此被需要。

第1周到運動隊的觀察、與越來越多大大小小運動員在訓練場、醫務室跟我們探討他們的問題，觀察到長時間專項運動模式下，選手圓肩駝背，身體前側緊繃、後側無力肌肉的肌肉長度／功能失衡，活動度不足破壞穩定度的代償狀況，存在普遍現象，這些運動員年紀較小多是沒有運動防護知識，因此不懂得如何進行主動恢復，比起施作手法按摩恢復及使用儀器進行治療，提供與衛教運動員正確伸展、使用滾筒、按摩球幫助自己進行主動恢復，在透過調整訓練取得良好的肌肉功能，他們執行抑制與活化等調整訓練，獲得有大幅度的改善。

駐點醫師提到因為人力有限，因此很難做到仔細評估，會以傷害處理為主，也無法有足夠時間做教育與運動指導，他們觀察到我們強調運動防護始於日常訓練，讓運動員懂得自我防護，才能發揮最大的運動防護效益，這也是此行讓瀋陽體院團隊最有感觸的部分。

實習生在處理選手前述所需姿勢不良時時，觀察到程楊醫師在處理女子板球選手改善胸椎活動度處理上的獨到之處，當天晚上工作告一段落後，立即就教、進行學習操作，發現有非常好的效果，因此在解除抑制、活化弱連結後，再施以手法增加胸椎活動度，獲得更高度的回饋與肯定，大家有相同的熱忱，因此在研討運動員的運動傷害過程，就從言行舉止展現彼此的專業，相互學習，沉浸在這樣的學習氛圍下，收工時間一天比一天晚，但心裡充滿豐足。

因疫情中斷的暑期海外實習，得以順利再次啟動，提供實習生開闊眼界的機會，從這2個星期，學生們了解到平常在學校的專業實務學習，瀋陽體院幾乎是沒有這樣的資源，但有大量的需求，深切體悟到機會是開創出來的，從這次的專業展現中，他們懂得更珍惜擁有的學習資源，為自己經營未來的職涯發展機會。第一次面對人生地不熟的環境，讓他們擁有探索不熟悉環境的勇氣，促使學生返國後積極報名參加本校姊妹校交換生計畫，驗證「沒走出去，眼前就是世界，走得出去，世界就在眼前」、「立足臺灣、放眼世界」的視野。

今年到訪期間，適逢多位教師出國訪學，例如運營體能訓練中心的牛雪松教授，交流時間有限，未能有足夠時間觀摩其體能檢測與訓練的執行，甚為可惜；專為冰雪運動設置的夏訓臺正在施工，位於夏訓臺館的運動康復中心尚未設置，依據該校甫完成之體能訓練中心之規模與設備，運動康復中心的環境、設置與裝備相當令人期待，還有運動智能與運動基地、運動生命科學館，也尚未到訪，該校人才培育及專業環境的連結，期盼明年的暑期海外實習，能在體能訓練中心、運動康復中心有更多的交流與合作。

## 參、心得與建議

### 一、心得

#### (一) 運動防護專業交流

1. 角色不同，視角不同，但各有優勢，中醫專業背景之隊醫從治療的角度運用獨到操作手法解決運動員問題，運動防護著重解除功能限制、重建運動功能，但共識是以運動達到恢復運動功能才是運動防護的意義與價值，也是本校運動防護海外實習團隊在功能改善執行細節、對運動員自我照護的教育，獲得最高評價的部分。
2. 就此行的觀察，瀋陽體院設有運動康復系，就專業發展仍於多元嘗試中，就人才培育與競技體校競技資源整合有很大的發展性與發展需求。利用此次海外學習，期能帶動運動防護專業人才輸出，獲取發展先機。
3. 於撰寫此出國報告時，接獲瀋陽體院國際交流合作處處長訊息，該校規劃明年到訪，將有機會呈現本校教學研究訓練整合的職能基地特色。
4. 瀋陽體院近年於體能訓練實務、運動科學研究發展迅速，獲得國家級科研專題項目，硬體設施極顯規模，資源充足，應為未來交流合作之拓展項目。

#### (二) 對於專業價值的自我肯定

1. 瀋陽體育學院本於兩校友好情誼及與本校黃啟煌教授過往良好互動，盛情款待本次到訪之師生，此行學生也能常保感激之心，並延續為別人種下一顆種子的精神。
2. 學生回饋：出國經驗讓學生看到了與臺灣不同的體育環境，開拓了視野，未來的升學／就業有更多的選擇性及可能性，也有更大的勇氣與更多的信心跳脫舒適圈與安穩性，嘗試挑戰自己，有擁有探索世界、拓展人脈的動機。

### 二、建議

#### (一) 持續提供海外實習資源與推動國際交流

本次海外實習計畫係透過112年教育部補助高教深耕計畫，以培育具國際觀的運動防護專業人才，本校在運動專業特色有其水準，除繼續前往專業領域發展更好的地區學習外，到專業領域開發中地區進行專業實習，並融入翻轉教育元素，不但有助於學生課堂知識的應用，更可增加學生的國際觀，培養其寬廣的人脈。

從學生回饋中，學習收穫遠超過他們原本的預期，從中肯定自己、找到自己的價值、專業發展價值，更重要的是眼界更為開闊，顯示確實有收到以上成效，值得繼續執行。

#### (二) 建立實質交流與學術合作

瀋陽體院目前非本校姊妹校，但雙方發展特色相近，此次交流時間有限，但已促進實質交流，及爾後教學研究合作意向，同時對方也在籌畫明年來訪計畫，建議可多加結合兩校特色與各自優勢，資源相互利用，如暑期到訪期間氣候宜人，因此該校可做為本校代表隊夏季移地訓練使用、本校作為該校運動康復實習場域、雙方師生共同執行運動科學與科技合作計畫等各方面合作效益。



## 肆、附錄：照片



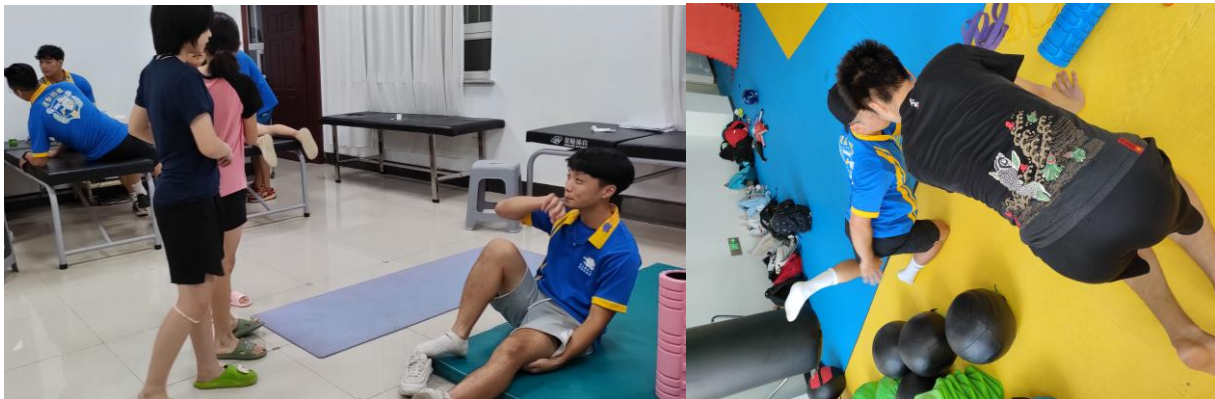
瀋陽體育學院校門



本次行程由國際交流合作處協助安排與協調



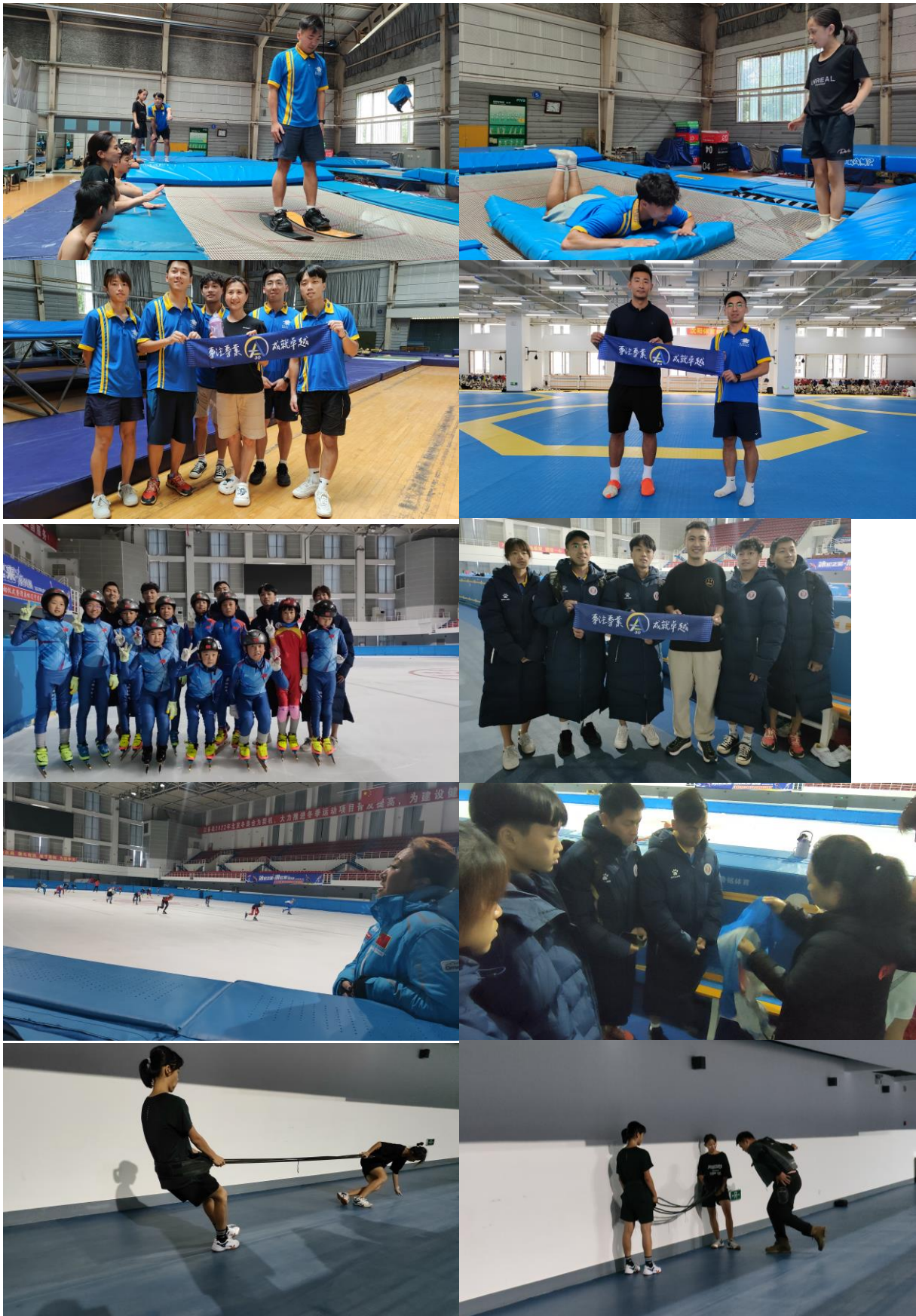
瀋陽體育學院附設競技體校之醫務室環境與設備



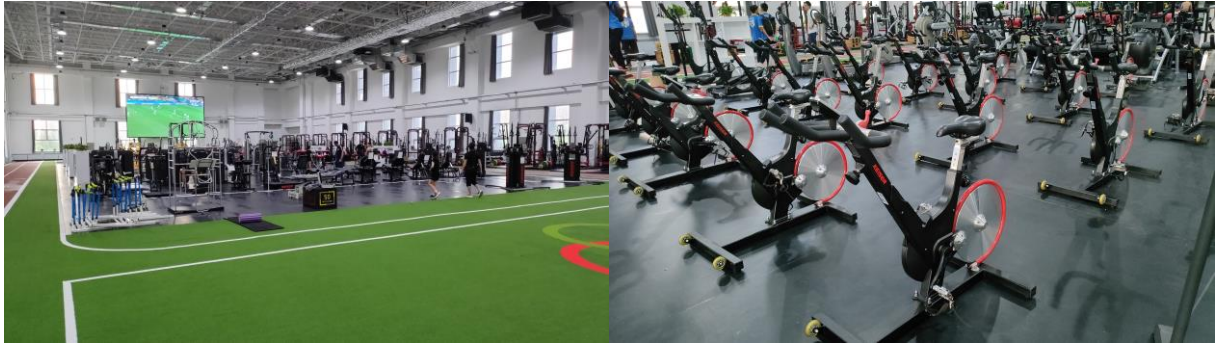
醫務室內各項交流與研討



拳擊隊訓練期間肘關節傷害處理



於各運動隊之專業認識及學習



專屬競技體校運動隊使用之體能訓練中心



處處展現學校特色—以汰換的雪板作為長條椅面