

出國報告（出國類別：參訪）

107 年度出國考察計畫  
「美國德州校園運動防護員機制執行  
概況與成效」



服務機關：教育部體育署

姓名職稱：張維倫專員

派赴國家：美國（德州）

出國期間：107 年 10 月 28 日至 11 月 6 日

報告日期：108 年 1 月 25 日

## 摘要

教育部體育署為厚植基層運動人才，落實高級中等以下學校學生運動員之運動防護工作，於 103 年起，補助高中職聘任運動防護員、建置運動防護室與購置防護用品執行運動防護與管理工作所需經費，另輔以建立區域醫療網、提供運動防護教育等策略，在青少年運動員建立身體素質、激發運動潛能同時，能避免運動傷害的不良影響，以期多面向支援基層運動訓練團隊，使收未傷先防、以傷防重之效，爾後如何將此作法，落實於各級學校執行，為一大考驗。

我國於運動防護制度之發展領先亞洲各國，而美國於此議題之發展為國際之先驅，本次參訪 1 所大學、2 所高級中學及 3 所運動醫學機構，除考察學生運動員的運動訓練概況外，更瞭解因應學校級別不同，其經費與資源具有極大差異，惟運動團隊於校園之重要性相同，因此逐漸發展出對學生運動員的運動訓練量規範、運動員運動防護與健康照護系統及與運動醫學機構的合作模式，值得作為我國未來推動各級學校學生運動員運動訓練、運動防護工作後續規劃之借鏡及參考。

## 目次

壹、目的.....	3
貳、過程.....	3
參、心得.....	29
肆、建議事項.....	32
附件.....	34

## 壹、緣起與目的

- 一、有鑑於優秀體育人才培育不易，我國訂有高級中等以下學校體育班設立辦法，提供系統化體育人才培育制度，依不同階段，規劃運動潛能發掘、教導相關知能並輔導運動能力之適性發展目標，惟運動傷害發生致使運動訓練計畫中斷，影響運動能力之發展與進步，故教育部體育署自 103 年起試辦補助各級學校約用運動防護巡迴服務計畫，以落實基層運動員之健康照護，強化體育班學生於接受運動潛能訓練同時，給予實質運動傷害預防與管理、運動防護教育及建置區域醫療服務網支援，輔導與整合中央與地方、校園與社會各項資源，以完備學校體育人才照顧系統，以收未傷先防、小傷防重之效。
- 二、前述計畫執行迄今已滿四年，受惠之高、國中學校已近 300 校，目前參與教育部體育署補助各級學校約用運動防護巡迴服務計畫之運動員健康照護專業人員，有 85% 為運動防護員，其餘為物理治療師，此與美國之運動員照顧模式較為相近，雖獲好評與肯定，獲得經費預算能持續及擴大補助範圍，惟仍有許多挑戰可望突破，如運動防護專業人員配置數與照顧人數之比例、運動防護專業人員薪資制度、區域醫療網資源與效益延伸、青少年骨骼肌肉系統發育與訓練效益、運動訓練與防護之間如何相輔相成、地方資源影響之發展差異。
- 三、我國運動防護制度之發展現仍領先亞洲各國，而美國於此議題之發展為國際之先驅，必有值得我國借鏡與參考之處。因此，本計畫冀藉考察美國德州人力物力不若大城市之較小型城市，於各級學校執行運動防護與運動員健康照護工作模式、青少年醫學照護與運動訓練、體能調整系統及區域醫療院所派遣兼職運動防護專業人員支援各級學校之合作現況與執行模式，供我國於落實基層運動員照護工作中長程計畫與其他相關政策規劃參考。

## 貳、過程

### 一、參訪人員

服務單位	性別	姓名	備註
教育部體育署(學校體育組)	男	張維倫	專員

## 二、參訪行程

日期	地點	行程內容
10/28 (日)	桃園>美國德州 拉伯克市	10:35 UA872 班機自台灣桃園國際機場起飛 於舊金山(UA285)、休士頓轉機(UA4020) 同日 20:03 抵達 Lubbock 機場
10/29 (一)	美國德州 拉伯克市	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 參訪德州 Lubbock-Cooper High School (拉伯克市庫柏高中)</li> <li>1. 參觀中等學校運動防護設施</li> <li>2. 考察運動防護工作執行模式</li> <li>3. 了解運動團隊於運動安全議題之規範</li> </ul>
10/30 (二)	美國德州 拉伯克市	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 參訪德州理工大學運動醫學中心</li> <li>1. 青少年運動量監測與傷害講座</li> <li>2. 年輕運動員之醫學照護與體能調整執行現況</li> </ul>
10/31 (三)	美國德州 拉伯克市	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 參訪 Lubbock Sports Medicine (拉伯克運動醫學中心)</li> <li>1. 區域醫療院所與各級學校合作模式</li> <li>2. 派遣運動防護專業人員支援之執行模式</li> <li>✚ 參訪 Idalou High School</li> <li>-派遣運動防護員於 3A 學校之支援模式</li> </ul>
11/01 (四)	美國德州 拉伯克市	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 參訪德州理工大學運動防護室</li> <li>-運動防護制度與運作模式</li> <li>✚ 參訪 Covenant Health Sport Medicine Institute</li> <li>1. 區域醫療院所與各級學校合作模式</li> <li>2. 派遣運動防護專業人員支援之執行模式</li> </ul>
11/02 (五)	美國德州 拉伯克市	參觀 Lubbock-Cooper High School 主場美式足球比賽，了解運動競賽規劃與執行
11/03 (六)	德州拉伯克> 德州達拉斯	前往達拉斯準備轉機銜接回臺班機 進行文化參訪
11/04 (日)	美國德州 達拉斯	文化參訪
11/05 (一)	美國德州達拉斯> 臺灣桃園	搭乘 07:35 UA2093 班機自德州達拉斯國際機場起飛，至舊金山機場轉機回臺 (13:35 UA 871)
11/06 (二)	美國德州達拉斯> 臺灣桃園	20:20 抵達桃園國際機場
備註	美國德州較臺灣時差夏季有 13 小時(慢)	

## 三、參訪單位及過程

(一) 美國校園運動防護制度簡介

1. 美國之中等學校未設體育班，運動代表隊屬於學校社團、選修課程、或課外活動性質，與臺灣中小學入學模式相同，公立學校屬於學區制，因此學校規模、學生人數受限於社區規模，學校經費來源由三級政府：聯邦政府、州政府與地方政府（學區）資助管制，因此學區規模也會影響校務運作經費。美國中等學校依據學生人數分為六個級別（如表一）。通常國中為11-14歲（轉換為我國的學制為六年級至八年級），高中為14-18歲（轉換為我國學制為九年級至十二年級，有四個年級）。

學校級別	1A	2A	3A	4A	5A	6A
學生人數 (人)	<105	106-220	221-479	480-1,099	1,100-2,149	>2,150

2. 在中等學校運動競賽亦採分級制辦理，但並非如我國分為甲、乙組，而是依學校規模級別分組，因為學生總數能直接影響參與運動團隊人數，學校規模能影響投注於運動團隊的資源，造成團隊競賽能力的差異。基於公平原則，學校級別亦作為運動競賽管理基礎(1A Vs 1A、2A VS 2A...以此類推)，競賽由各州自行舉辦，在同一級的賽事中，會有三分之一賽程為主場比賽，其餘屬於客場比賽，且比賽均利用星期五晚上進行，因此中等學校運動僅有州冠軍，無全國冠軍之競賽制度。
3. 學校級別影響經費資源，具足夠經費學校（通常是4A以上學校），會自聘至少一名專職運動防護師，無法自聘專職運動防護師之學校，則會與醫療院所合作，由醫療院所派遣運動防護師至學校協助，協助日數、合作範圍依雙方簽訂合約內容而訂。

學校級別	1A	2A	3A	4A	5A	6A
無	V					
委外	V (賽期)	V	V			
自聘			V	V	V	V

4. 美國中等學校各運動項目賽季明確，爰各運動團隊照護工作具明確分工，以德州為例，秋季學期（如同我國學年度的第一學期，自8月中旬

至12月中旬) 主要比賽項目為越野賽跑 (Cross Country)、美式足球 (Football)、排球 (Volleryball)；春季學期(如我國學年度的第二學期, 自1月中旬至5月中旬) 主要比賽項目為籃球 (Basketball)、田徑 (Track & Field)、網球 (Tennis)、棒/壘球 (Baseball / Softball)、高爾夫 (Golf)、摔角 (Wrestling)、足球 (Soccer)。

(二) 德州 Lubbock Cooper High School (拉伯克市庫柏高級中學)

1. 拜會人員：拉伯克市庫柏高級中學首席運動防護師 Isaac Wimberley。
2. 交流重點：了解高級中學運動防護與運動員健康照護系統之執行現況及發展模式。
3. 內容簡述：

(1) 學校運動團隊概況：

- A. 拉伯克市庫柏高中全校約有 1,600 名學生，每年級學生約 400 人，屬 5A 級別，共 10 個運動團隊，男女各 5 個種類，2018 年秋季運動團隊有啦啦隊 (兩隊, Cheer 12 名女學生, POM Squad 17 名女生、1 名男生)、越野跑、美式足球 (147 人)、網球隊 (8 名男生、11 名女生)、女子排球隊 (12 人)，共 207 人。另外有男籃、女籃會在秋季學期的 12 月開始例行賽，足球、棒球、壘球、田徑等種類則在春季學期進行。
- B. 該校美式足球隊學生，分為第 1 隊 (Junior Varsity) 與第 2 隊 (含九年級與 Freshmen)，第 1 隊有 72 人，第 2 隊有 75 人。美國中等學校課程無體育課，學生體育活動是在課餘時間由家長另外安排，但德州政府非常重視學生的運動，因此讓學生在課間進行運動訓練。如在課間進行訓練，不能影響其他課程學習，因此課程規劃會在特定時段排定選修課 (體育社團或活動) 提供學生選修，Freshmen 的課程安排於上午，Junior 則在下午，每天分兩批次訓練。
- C. 美式足球隊職員共 32 人，包含 1 名總教練、23 名助理教練，運動防護團隊 7 人 (3 名運動防護師、4 名碩士班運動防護實習生)、管理 1 名。教練多數為學校教師，擔任教練的教師，每天只有 1

節課，其餘時間則進行美式足球選修課程之授課（訓練），但學校有提供額外的教練加給。

- (2) 運動防護團隊行政運作：該校目前聘有 3 名全職運動防護師，負責 2 間運動防護室運作。一個運動防護室供室外運動項目之運動團隊使用，主要使用團隊為美式足球隊，另一個運動防護室供室內運動項目之運動團隊使用，為配合美式足球 1、2 隊不同時段的練習時間，運動防護師的工作時間自上午 7:45 至下午 6:30，遇到賽季期間，星期五晚上須配合客場比賽或主場比賽時間，工作結束時間不定（如表三）。

客場比賽		比賽地點車程距離	主場比賽	
8/24	晚上 6:30	2 小時 10 分鐘	9/14	晚上 7:00
8/31	晚上 7:00	1 小時 40 分鐘	9/21	晚上 7:00
9/7	晚上 7:30	15 分鐘	10/19	晚上 7:00
9/28	晚上 8:00	15 分鐘	11/02	晚上 7:00
10/12	晚上 7:00	45 分鐘		
10/25	晚上 7:00	3 小時		

- (3) 校園運動防護師工作內容：協助安排運動員健康檢查、運動前傷害預防性貼紮、運動前暖身活動監控、運動傷害產生時的緊急救護及後送機制、傷後運動復健、與運動醫學醫生、家長與教練等溝通等。
- (4) 運動防護與青少年訓練：美國學生運動聯賽辦理單位會製作年度手冊，明定賽前、賽中之相關規定與注意事項。
- A. 德州政府運動教育政策：重視美式足球選手頭部傷害的健康議題，特別是好發於美式足球的腦震盪問題，因此法律明令規定教練、運動防護師及校護，需接受 CPR 與急救訓練、AED 訓練，並取得證照，另外每年都應參加安全教育、腦震盪研習課程（每年 1 小時或每兩年 2 小時），當運動員被懷疑具腦震盪時，教練團與運動防護團隊已建立共識，並彼此相互配合，進行後續處置。
- B. 學生參與運動訓練規定：每名參與訓練或比賽學生需於規定期限內完成運動參與前身體檢查、醫療病史調查表、取得家長同意



書、運動參與須知簽署、家長與學生同化性類固醇使用管制與隨機抽檢同意書、腦震盪知識確認表與簽署、突發性心臟驟停覺察表簽署，以確保其運動安全。

C. 運動訓練時數規定：

(A) 季外期：秋季學期的運動項目，一律只能從 8 月 1 日之後才開始訓練，因此自前一學年度 12 月賽季結束後就沒有任何該運動項目的訓練，學生有足夠時間恢復，也有機會參與其他運動項目，使其多元且均衡發展，避免過度專項運動化。即使參與春季運動項目活動，也會在 4 月結束所有賽季。5 月至 7 月完全不參與專項訓練，8 月份開始運動訓練時，規定須有 2 星期的熱適應期，前 5 天每日只能進行一次的訓練，每次不得超過 3 小時，並循序漸進增加護具穿戴量及嚴格規定活動類型與身體接觸時間。第二週開始可進行一日多時段訓練，惟每日不得超過累計 5 小時，每時段間至少要有 2 小時休息或恢復時間，同時，一日多時段訓練不得連續安排。

(B) 季內期：美式足球賽季每年分區例行賽為 10 場，如進入季後賽，則再多 6 場，一個賽季（學期）至多 16 場比賽，一周只能安排一場星期五晚上比賽。為避免青少年運動員過度訓練與偏重專項訓練，自 10 年前開始，法律明訂專項訓練（含比賽）每周最多 8 小時的規則並嚴格執行，但不包含著裝、重量訓練、觀看影片與會議討論時間。因此該校安排每隊每日進行 1.5 小時訓練（約兩節課），周一至周三為訓練日，週四為調整或恢復日，周五比賽。

(5) 體育經費預算：

A. 支出：該校競技運動部門年度預算為 53 萬美元，用於購置器材設備、人事費用（教練、運動防護師、管理與場地維護）、專業人員證照教育訓練（含差旅費），水電另計。人事費支付 10 個月，因賽季規定嚴格，5 月中旬學期課程結束後就停止一切訓練

與課程，直到 8 月 1 日才能開始新學期的訓練準備，因此 6-7 月不需上班，亦無薪水，但給予其他福利補助，以美國運動防護師協會檢定合格運動防護師為例，規定 2 年內需進行 25 單位課程，亦配合德州州法規定，參與運動腦震盪相關課程，課程費用不貲，加上美國地幅廣闊，交通時間長，因此參加教育訓練課程所需可在年度預算中編列。

- B. 收入：除聯邦政府、州政府與地方政府（學區）等三級政府的補助外，最大收入來源來自運動產業營運，學校場館除提供主場比賽使用外，也能以第三方中立方場地供外隊借用，每場比賽淨收入為 5 萬美元。辦理學生團隊競賽，學校可收取門票，美式足球賽成人票價為 8 美元/人，學生 3 美元/人，籃球賽之成人票價為 5 美元/人，學生 1 美元/人，另賽期間餐食外包商之回饋金，每場比賽淨收入為 5 萬美元。2018 年該校美式足球隊的成績十分優異，在已賽八場的例行賽大獲全勝，各方贊助十分可觀，另外比賽場館週邊廣告看板費用，讓該校具足夠預算發展競技運動與場館建設，形成正面循環效益。



圖 1 拉伯克市庫柏高級中學外觀



圖 2 運動員展示牆



圖 3 美式足球專用運動防護室



圖 5 貼紮檯



圖 7 練習及比賽專用飲用水桶



圖 9 室內美式足球熱身場



圖 11 室外美式足球場

圖 4 水療池與製冰機



圖 6 貼紮用品區



圖 8 首席運動防護師 Isaac Wimberley



圖 10 美式足球專用重量訓練室



圖 12 學生餐廳



圖 13 室內多功能球場



圖 14 籃排球重量訓練室



圖 15 運動防護室（其他運動項目專用）



圖 16 運動贊助廠商看板

### （三）德州理工大學運動醫學中心（Texas Tech University Health Science Center, TTUHSC）

1. 交流重點：青少年運動量監測與傷害講座。
2. 主講者：Dr. Toby Brooks。
3. 講座內容摘述：

德州理工大學運動科學中心（Health Science Center），或稱為健康專業學校（School of Health Professions），位於德州理工大學另一校區，鄰近德州理工大學附設醫院（Texas Tech Medical Center），因此健康科學中心專責復健科學、健康照護管理與行政、臨床諮商與心智健康、職能治療科學等健康有關專業實務與研究人才的培育。

任職於德州理工大學運動科學中心復健科學學院的Dr. Toby Brooks，本身也是運動防護師，在學術研究領域為青少年訓練與調整、腦震盪及運動防護，本次介紹目前美國對於青少年訓練發展現況及對青少年的身心發展影響。

講座開場時Dr. Brooks對臺灣教練是依據什麼標準從事訓練大感

興趣，是個人訓練經驗教科書？實證研究基礎？因為過往美國為了得到運動訓練的效果，在青少年階段就開始早期專項化訓練，但在70年代對猴子的觀察研究中發現，當新猴子加入一群因為實驗操弄而被制約的猴子群體中，雖新猴子不知道為何而做，但因為同儕不斷的重複或避免某些動作，而學會要做或不做的受制約項目，即使它沒有參與到那個實驗制約過程。所以在孩童參與運動訓練過程，究竟是因為團體的制約，即大家都在做那個動作，所以我也做，抑或他真正知道為何而做或是為何不做，因此Dr. Brooks也請我想想為何我們用現在用的方式來進行訓練或教學。

由於生活科技化的緣故，美國現今青少年的活動能力不好，學校教育並沒有特別安排體育課程，學生下午三點多就下課，因此也持續鼓勵學校教育及家庭教育中要安排孩子身體活動參與機會。在學校利用課餘時間參與運動代表隊，如同先前在拉伯克市庫柏高中所了解到運動訓練時數有嚴格規定，學校老師與教練必須嚴格遵守，在短短1.5小時的訓練安排，強度可以很高，但時間有限，因此不易發生超時過量的訓練，但家長會因為想強化孩子的運動能力，在課餘時間安排孩子參加俱樂部活動，進行專項化訓練，這安排專項化訓練過程，家長可能把自己的目標加諸在對孩子參與運動目的上的期待，孩子對於運動參與的「成功」定義，也可能受到大人們的定義而影響，因此如果家長看重成績的勝負輸贏，那孩子就會以求勝作為身體活動參與的目標，無法享受身體活動帶來的益處，也無法認知學習到失敗，即輸了比賽是一個必經及必需的過程，因此在經過長期觀察之下，發現雖然早期專項化訓練確實可以增進青少年運動員在專項運動表現，但是對運動員健康照護專業有極大的挑戰，這些過早專項訓練的青少年有較高的運動傷害風險、身心倦怠，甚至較高機率退出運動訓練，因此前些年，早期專項化訓練的作法在美國引起強烈省思。

基於以上原因，Dr. Brooks提到他們在青少年訓練監控的教育是著重於家長端的教育。從實證研究發現長期運動能力建構(Long-Term Athletic Development)的益處，故自2014年起，他們與各單項協會合

作辦理教練講習、家長宣傳講座，說明長期運動能力建構訓練模式。Dr. Brooks特別在演講簡報中以「改善」兩中文字來說明長期運動能力建構訓練模式的哲學—「持續、穩定的改善」，所以知道「為何而做」：2-5歲為是基礎動作建構期，身體活動的設計在於不設限孩童完成任務的方式，讓他們探索與運用自己的大肌群活動，並用自己的方式完成活動；6-9歲屬於自我動作發展的探索期，開始設計多元動作，指定與學習完成任務動作；10-13歲為學習如何有效率的動作模式，因此要增加肢體的動作連結，作為運動訓練的基礎，直到14歲之後（高中九年級）才開始接受專項訓練。換言之，14歲之前應不強調競賽輸贏，而在於激發國小學童對於身體活動的興趣與渴望，國中時再學習基本運動技巧，等待高中成長發育完整再接受專項技術訓練，如此從小開始培養運動習慣及較活躍的生活方式，不僅避免過早專項訓練導致骨骼肌肉之發育不均，也避免從小習慣外在歸因成敗或成名。



圖 17 簡報摘錄(1)



圖 18 簡報摘錄(2)

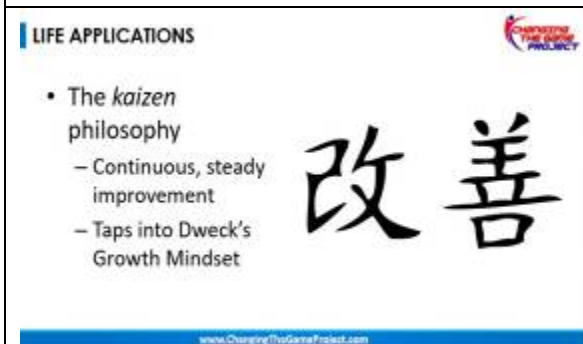


圖 19 簡報摘錄(3)

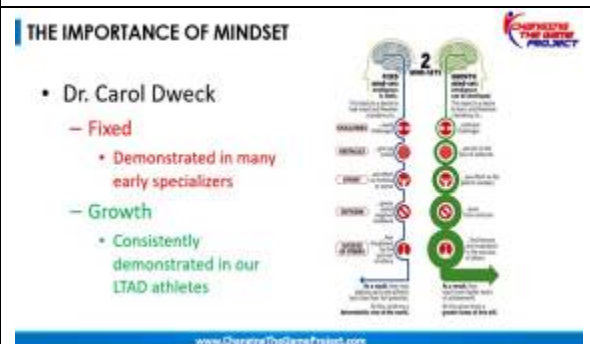


圖 20 簡報摘錄(4)



圖 21 運動防護教學教室



圖 22 運動治療區

#### (四) Lubbock Sports Medicine (拉伯克運動醫學中心)

1. 拜會人員：拉伯克運動醫學診所資深運動防護師 Mendy Wyatt。
2. 交流重點：了解區域醫療院所（診所）派遣運動防護專業人員支援學校之合作與執行模式。

#### 3. 內容簡述：

##### (1) 運動醫學診所概況：Lubbock Sports Medicine (以下簡稱為 LSM)

為當地歷史悠久骨科醫學診所，一樓為接待櫃檯、門診與手術準備室，主要服務對象為一般大眾，特別是進行高齡者的關節置換手術。地下一樓提供個人化護具特製，需要訂製護具的運動員在此樓層就診後，可在同一地點進行測量、製作、穿戴與環境清理。LSM 的營業時間為周一至周五全日，及周六上午。但週六上午為特約時段，因為中等學校的比賽都在星期五晚上，若於比賽時受傷，專職或派遣運動防護師會透區域醫療聯絡網進行狀況回報與預約，星期六就能直接帶選手到診所就診。

##### (2) 運動醫學團隊運作：

- A. LSM 成員有 4 名骨科醫師、10 名醫務助理、12 名全職運動防護師、6 名部分工時兼職運動防護師及 32 名對外派遣運動防護師，該院並未聘任物理治療師，係因該院是運動醫學專科診所，物理治療師較少支援運動團隊，運動防護師在運動場的緊急救護訓練較多，且於德州，運動防護可執行醫師醫囑，因此符合該診所特性，以銜接運動競技團隊與運動醫學團隊，提供即時的照顧與轉介。

- B. 一名醫師看診時會配置兩名全職運動防護師，每周有兩天手術日，其餘為門診日，合作學校之運動團隊於主場比賽時，要配合比賽時間於比賽地點擔任隨隊醫師。
- C. 全職運動防護師於醫師門診日的工作，主要為協助處理運動團隊之看診預約、看診前的傷害資訊收集、在診間跟診，依據醫囑，協助安排影像檢查預約、將檢查結果回報給該校運動防護師、教練與家長並溝通相關處理事宜，協助醫師轉達手術時的處理及功能復健計畫的注意事項。在主治醫師每周兩次的手術日，全職運動防護師則到契約合作學校執行派遣運動防護服務，協助運動團隊之訓練及比賽的運動防護工作。

(3) 運動防護師聘任與運作：

A. 聘任條件：

- (A) 必須持有效期內州政府認證之運動防護師證照（簡稱 LAT）。通過全美運動防護師協會認證之檢定合格運動防護師（簡稱 ATC）可透過換證方式取得州政府認證之運動防護師證照。
- (B) 領有急救證/CPR 證照。
- (C) 要有駕照，並自備車輛。
- (D) 同意合約書內容。

B. 平均薪資：

- (A) 全職診所運動防護師：4 萬美元（120 萬臺幣）以上，依據工作經驗簽訂薪資。LSM 全職運動防護師 Erika 表示其平日工作時數約為 40 小時/週，若為美式足球賽季，則為 50-60 小時。
- (B) 兼職運動防護師：每小時 15-25 美元（450-750 元臺幣）。
- (C) 全職高級中學運動防護師：3 萬 8,000 美元（114 萬臺幣）以上，依據經驗與學歷簽訂薪資，平均工作時數為每周 60-90 小時不等。
- (D) 全職大專校院運動防護師：3 萬 5,000 美元至 5 萬 5,000 美元不等，依據經驗與學校規模簽訂薪資，每周工時為 60-90 小時。
- (E) 合約運動防護師：根據合約大小、每場比賽的費用而定，平均



薪資為 25 美元/時（750 元臺幣）。

(F) 薪資以外的福利：前三項全職/兼職運動防護師除薪資外，另可享有每個月 50 美元電話通信費、交通里程範圍經費報支、1,000 美元工作相關支出經費報銷、保險費 100% 由診所支付等福利。

(4) LSM 與學校合作模式：

A. 與學校進行合作已有 20 年歷史，2018-2019 年（等同我國 107 學年度）已與 40 所高級中學簽訂合作契約，包含院內服務與派遣服務項目，主要任務是作為運動競賽團隊與運動醫學團隊之間的協調，LSM 認為該院的特色與特殊性在於運動醫學團隊可提供客製化服務，滿足需求，該診所之任務目標如圖 21。



圖 23 LSM 特色

B. 該院運動防護師會與合作學校、學校運動防護師進行緊密的聯繫，建立後送就醫、門診溝通與手術需求等綠色通道醫療合作模式，以便運動員快速就診與追蹤。周五晚上比賽後，所有運動防護師都要回報傷害情形，以便統計星期六就診、影像檢查之需求，快速了解問題本質，提供解決方案，並且會在星期六晚上就由診所提供傷害管理計畫，送交學校專職運動防護師或診所派遣運動防護師，進行後續與教練、家長的聯繫及溝通事宜。

C. 派遣（out-reach）服務項目包含比賽日之隨隊醫師、運動防護師

提供健康照護，並與少部分沒有合作合約的學校，也會提供就診服務，以建立後續的合作關係，該院提供 2018-2019 年度之參考合約，整理參考如下表，合約內容範例載列於附錄。合約內學校運動員不必負擔看診費用，但若進行影像學檢查，則要負擔影像檢查費，學生運動員被規定要在每年 8 月開始進行該學年度的運動訓練前，須繳交身體檢查報告，學校可請鄰近的醫療院所協助，並支付相關收費。

D. LSM 與學校之間的合作與運作，會視學校可負擔的費用來衡量，再從應執行服務項目下，權衡可提供的工作項目。若學校規模小，能負擔的費用少，費用可都用以聘用派遣運動防護師，LSM 沒有從中獲利，仍會提供合作連結與服務，因為運動員就診時的醫療費，才是診所主要的收入來源，而這方面的費用，會由運動員投保的保險公司來支應。對於學校運動團隊的練習或比賽支援，運動醫學診所負責派人協助，但學校要負責空間、設備與器材。

合約項目		大型學校	大/中型學校	中/小型學校
秋季	每周天數	5 天	2 天	1 天
	練習支援	周一至周五，每天下午的美式足球練習時段。	周一至周四，每周 2 次的美式足球練習時段。	
	比賽支援	1. 第 1 隊美式足球隊之主場與客場比賽。 2. 第 2 隊美式足球隊主場比賽。 3. 第 1 隊排球隊主場比賽。	第 1 隊美式足球隊之主場與客場比賽。	1. 第 1 隊美式足球隊之主場與客場比賽。 2. 第 2 隊美式足球隊主場比賽 3. 國、高中排球主場比賽。
冬季	練習支援	周一至周五，每天下午的練習支援。	周一至周五，每周下午 1-2 次的練習支援。	
	比賽支援	1. 第 1 隊及第 2 隊例行賽。 2. 舉重主場比賽。	籃球主場比賽。	籃球主場比賽。
春季	練習支援	周一至周五，每天	周一至周五，每天下	

		下午的練習支援。	午的練習支援。	
	比賽支援	1. 田徑主場比賽。 2. 棒球比賽。 3. 壘球主/客場比賽。	田徑主場比賽。	1. 田徑主場比賽。 2. 棒球主場比賽。 3. 壘球主場比賽。
	腦震盪電子化管理系統 (傷後測試)	V	V	V
	契約價金	31,750 美元 (96 萬臺幣)	15,000 美元 (45 萬臺幣)	18,000 美元 (55 萬臺幣)
	其他 (季前身體檢查 篩檢)	若到 LSM 進行，另外收費，每人 20 美元。		



圖 24 LSM 一樓候診區



圖 25 診療等待區



圖 26 LSM 地下一樓運動治療區



圖 27 看診區





#### (五) Idalou High School

1. 拜會人員：LSM 外派至 Idalou High School 之派遣運動防護師 Jerome Williams。
2. 參訪重點：了解高級中學兼職運動防護師之運動防護與運動員健康照護執行模式。
3. 運動防護工作運作模式：
  - (1) Idalou High School 為 LSM 契約合作單位，屬於 3A 級別的學校，校區內有小學、國中與高中。
  - (2) Idalou High School 高中部僅有 230 名學生，故財源有限，無法聘任專職運動防護師，每周兩天由 LSM 派遣運動防護師 Jerome Williams 到學校支援臨床運動防護工作。
  - (3) 該校亦有兩間運動防護室，但因人力有限，秋季學期派遣運動防護師會在田徑場旁的運動防護室，協助美式足球隊訓練期間所需運動傷害預防或處理工作，春季學期則會在室內運動團隊使用的防護室

內工作，到訪期間女子籃球隊也有從事訓練，因此運動防護師需透過時間表公告，各運動代表隊學生可知道運動防護師值班地點，運動防護師也需與各隊教練、校護整合，建立緊急應變流程，並將緊急應變內容公告於運動防護室門口，讓教練與運動員於必要時取得相關資訊與協助。

- (4) 該校的運動防護室空間小，內部屬基本擺設，包括行政事務使用桌、運動防護工作區（供運動貼紮、傷害評估與處理使用）、製冰機、水療桶、置物櫃，空間有限必須有效利用，因此充分利用牆面空間，訂製吊掛櫥櫃，減少地面面積之占用，置物櫃上方空間則作為倉儲區。



圖 34 簡易體育行政區（儲藏運動器材）



圖 35 運動獎盃展示區



圖 36 室內體育館



圖 37 田徑場及美式足球場



圖 38 運動防護室(1)



圖 39 運動員專用洗衣機



圖 40 運動防護室(2)



圖 41 美式足球隊訓練

#### (六) 德州理工大學

1. 拜會人員：德州理工大學田徑隊首席運動防護師 Frank Perez。
2. 交流重點：了解大專院校運動防護與運動員健康照護系統之執行及發展。
3. 參訪內容簡述：
  - (1) 學校運動團隊概況：德州理工大學學生人數為 3 萬 6,000 人，但僅有 451 名運動員（項目包含男子棒球隊、女子壘球隊、男子籃球隊、女子籃球隊、女子足球隊、女子排球隊、田徑隊、越野跑、美式足球隊、高爾夫、網球隊）。競技部門陣容龐大且分工細膩，除行政團隊、各項目教練團隊之外，也有強大的運動醫學、體能訓練與運動營養後勤支援團隊。
  - (2) 運動防護與運動科學團隊運作：
    - A. 德州理工大學運動醫學團隊共有 20 人，包含 16 名運動防護師、4 名臨床運動心理學家分工負責各運動團隊學生運動員之健康照護及傷害預防工作，各隊也都配置專屬體能訓練師，協助肌力

與體能訓練工作。

- B. 200 公尺室內田徑場於近兩年落成啟用，包括營養補給站、重量訓練室及運動防護室，運動防護室內含醫師診療室、復健治療區、貼紮區、水療區、運動治療區及行政辦公室；田徑隊具 3 名全職運動防護師。
- C. 特約醫師每日上午到校駐診，除使用運動防護室內設備外，近年來運動醫學團隊也開始使用拔罐、針灸等東方醫學技術，Frank 表示於美國只要接受完整的針灸訓練並通過認證，就可以執行操作，除此之外，會視需求外聘兼職整脊師、按摩師到校協助學生運動員恢復工作。臨床運動心理學家就近設置於美式足球場旁的運動防護室內，以便提供學生運動員之競賽壓力與傷害管理過程之心理技能訓練，可由學生自行以電子郵件方式預約，或由醫師、運動防護師預約轉介。
- D. 德州理工大學校內具 3 個營養補給站，分別設置於美式足球場、田徑場及籃球場，提供全天候的能量或恢復需求的補給，補給項目包含水果、堅果、能量棒、貝果、蛋白質飲品、維生素等，營養師會定期評估運動員的營養補充需求，並教育運動員如何從補給站選擇他們的特殊需求。
- E. 肌力與體能訓練採用智慧型監控系統，運動員透過設備上平板電腦獲取個人訓練課表，訓練時系統會直接紀錄其力量表現、發力率，體能訓練師可即時監控運動員表現，作為訓練計畫調整依據，以幫助學生運動員在競爭激烈的賽季中維持最佳體能狀態。

#### 4. 經費預算：

- (1) 支出：該校競技運動部門年度為 9,400 萬美元（約新臺幣 28 億元），用以購置器材設備、人事費用、訓練場館建置與修繕；運動防護團隊年度預算為其中之 500 萬美元，用以支應運動醫學團隊的薪資、醫師駐診費、學生運動員保險、耗材與支出，如有設備購置需求，可列支年度預算。
- (2) 收入：該校競技部門設有募款制度，其最大收入來源來自運動產業

營運，美式足球賽可容納 8 萬名觀眾，依座位區不同，每張票價自 190-320 美元不等，籃球則為 8-15 美元不等，門票收入可觀。



圖 42 室內田徑場



圖 43 運動防護室



圖 44 水療池



圖 45 營養補給站



圖 46 重量訓練室



圖 47 室內美式足球練習場



圖 48 運動貼紮區



圖 49 運動復健池（冷、熱水）



### (七) Covenant Health Sport Medicine Institute

1. 拜會人員：骨科醫師 Stephen Flores 及運動防護師 Kristy Kyser。
2. 交流重點：了解區域醫療院所與高級中學合作方案，派遣運動防護師支援學校之執行模式。
3. 參訪內容簡述：

(1) 單位概況：德州拉伯克市共有四個運動醫學機構，LSM 為單一科別之運動醫療院所，此為健康照護醫療集團中的運動醫學專科（Covenant Sport Medicine）。Dr. Flores 表示於醫院中成立運動醫學專科的原因是，許多與運動醫學有關、應做的事情，被分散地在醫院各部門執行，如骨科手術、影像檢查、物理治療、功能恢復與體適能訓練、預防照護、營養、腦震盪管理與回場監控，成立運動醫學部門，將上述事項加以整合，以發揮更大效益，也形成醫院的亮點，因此該院運動醫學科的願景為讓因功能受限而影響運動、工作或學校活動的人，能夠獲得最佳表現與功能恢復。該院運動醫學科目目前與 15 所高中（1,389 名學生）合作，主要為 1A、2A 的學校，合作規模相較於 LSM 來得少。與學校的合作，最重要的為「彼此的關係（relationships）」，同時要了解市場需求、學校需求與可執行策略，才能確認運動醫學與派遣運動防護支援服務合約模式；有些學校已自聘運動防護師，醫院與醫師都願意提供協助，第一次到醫院看診免收掛號費，但若在醫學診斷之外需進行影像學檢查，或進一步手術或治療，才須付費。合約模式類似 LSM 提供參考範本，該院的收費標準如下表：

類型	收費標準
美式足球（距離拉伯克市 70 英里以內）	每場比賽 260 美元（臺幣 7,800 元）
美式足球（距離拉伯克市 70-100 英里）	每場比賽 300 美元（臺幣 9,000 元）
美式足球（距離拉伯克市 100-130 英里）	每場比賽 340 美元（臺幣 1 萬 200 元）

美式足球（距離拉伯克市 130 英里以上）	每場比賽 380 美元（臺幣 1 萬 1,400 元）
排球、籃球、棒/壘球	每場比賽 220 美元（臺幣 6,600 元）
舉重、田徑	每小時 40 美元（臺幣 1,200 元）

- (2) 運動防護與運動科學團隊運作：Dr. Flores 目前為拉伯克基督大學（Lubbock Christian University）隊醫，其表示運動醫療機構須創造亮點與品牌，重要因素為大眾對運動醫療機構的認知，非醫師個人。因應美國學生運動活絡，提升運動醫療機構對高級中學與大專院校的支援，才能增加知名度，也透過與學校端合作強化運動醫學診斷經驗而互惠。該院聘有 5 名運動防護師，3 位運動防護師駐點於醫院，擔任合約聯繫、預先評估傷害並協助醫生看診、與運動員或家長溝通、製造夾板與護具等；另 2 名運動防護師，主要負責執行派遣運動防護工作，包含傷害的初步評估、復健計畫的協調（執行醫院開立的計畫、追蹤執行成效、回報發現問題）、隨隊比賽、部分練習時段、協助調整運動員與教練訓練內容或加強項目，運動防護師的工作內容會依據不同比賽季節、運動項目、比賽強度而略有所調整。依據美國運動防護師協會每兩年所做薪資調查，2016 年的平均薪資為 5 萬 4,832 美元，任職於公私立高級中學的平均年薪為 5 萬 2,000 元至 5 萬 3,900 美元，大專院校介於 4 萬 2,000 美元至 6 萬 1,900 美元不等，任職於醫療院所年薪為 5 萬美元至 5 萬 2,800 美元。

#### (八) 高中美式足球賽事準備與觀摩

1. 接待與協助人員：拉伯克市庫柏高中運動防護團隊 Isaac Wimberley, TJ Buens, & Holly Dunson。
2. 參訪重點：了解美國中學運動比賽運動防護規劃與執行。
3. 參訪內容簡述：
  - (1) 賽前準備：晚間 7 時的比賽，運動防護工作於 4:30 開始，現場有 3 名全職運動防護師、5 名德州理工大學運動健康學院的運動防護碩士生及拉伯克高中之運動防護實習生，先在運動防護室針對美式足球常見傷害部位之踝關節及腕關節，進行賽前預防運動貼紮。選手

也會在賽前利用輔具器材，協助軟組織延展與關節活動度的準備。因美式足球之身體碰撞激烈，傷害頻繁，因此在比賽現場也會準備輔助熱身、傷害評估與處理所需設備，現場有固定式腳踏車、運動防護耗材/外傷用品櫃、診療床、AED 與牽引式固定等緊急處理器材、2 個大飲水桶及許多飲水瓶，供即時充足補充運動所流失的水分。主場隊伍也會為客隊準備飲水桶，其餘設備由客隊自備。熱身時，教練們會帶領與協助熱身指導，所有運動防護師會帶著隨身防護背包、水瓶與毛巾，分散於場地四周，注意各區域運動員的動作執行情形，以防突發的傷害發生。特約骨科醫師於比賽前 30 分鐘抵達現場。

- (2) 比賽過程：當日比賽是例行賽的第 9 場，對戰隊伍戰績為 8 連敗，因此當日比賽的強度不強，比賽過程的身體衝撞較不頻繁。比賽過程中，發生兩個傷例，第一個個案是 A 選手為了接一個長傳球，左手向前飛撲跌落地上，造成肩關節不適；另一個 B 選手是一位跑鋒，奔跑時有防守選手由左後方撞了一下膝蓋，造成膝關節不適，二人都是自行下場到運動防護站尋求協助。
- (3) 現場的骨骼肌肉傷害處理流程為：
  - A. 由運動防護師先進行初步評估，收集相關資訊。
  - B. 運動防護師會將傷害機轉與選手傷害情形向醫師報告，由醫師進行評估與診斷。
  - C. 醫師評估後，決定選手是否能繼續比賽。
  - D. 醫師評估後，由運動防護師接手後續處理。現場的這兩個傷害案例，選手都不能繼續比賽，運動防護師立即拿出懸臂固定帶/護膝將受傷選手的傷肢固定，防止傷勢加重，並給予冰敷處理。
  - E. 完成受傷運動員的現場處理後，負責的運動防護師會立刻轉身向後方觀眾席心急如焚的家長說明選手受傷狀況。
  - F. 運動防護師持續陪伴與追蹤運動員的狀況，告知後續處理與注意事項。
- (4) 比賽結束：比賽於晚間 9 時 30 分結束，在選手收操與快速檢討的

期間，運動防護團隊分頭進行後續工作，包括了解賽後的身心狀況、協助拆卸貼紮與護具，給予賽後狀況處理之提醒，收納設備、器材清潔與環境整理；向合作醫療院所回報隔日（星期六）上午須前往就診的名單與現場傷害評估情形，以便準備。主場比賽的收工時間為晚間 10 時，如果是在客場比賽，則還有回程的交通路程，有些比賽場地距離較晚，回到拉伯克市，可能已經是凌晨時間。

(5) 其他賽事亮點：美式足球主場比賽之參與者並非只有美式足球隊的學生，學校把體育活動與校園活動、社區連結，串聯一起，當天同步辦理的活動多元。

A. 校園活動：於 10 月 13 日的主場比賽，安排校友返校日，11 月 2 日為本學年度美式足球賽季最後 1 場主場比賽，在學生家長、好友蒞臨加油同時，安排美式足球、啦啦隊、啦啦舞、運動防護實習生等應屆畢業生及家長個別出場，接受歡呼喝采。

B. 運動嘉年華：除了美式足球隊，還有啦啦隊、啦啦舞、管樂隊的參與，開賽由管樂隊進行美國國歌演奏、比賽場上的美式足球選手、場邊啦啦隊、啦啦舞兩組學生及管樂隊演奏帶動加油氣氛，中場休息更有主場、客場球隊各自的管樂隊表演，讓學生有更多的演出機會。

C. 周邊宣傳品與營運配套：當日有畢業班學生活動，比賽延至晚上 7 時正式進行，下午 5 時已陸續有觀眾買票入場，當日的氣溫為 8°C，觀眾經驗地準備折疊椅、毛毯，輕鬆愜意享受在球場的活動，入口處附近有餐飲吧與餐車，另有販售拉伯克市庫柏高中美式足球隊相關紀念品。



圖 50 選手場邊戰術練習



圖 51 選手熱身伸展



圖 52 賽前踝關節貼紮



圖 53 賽前腕關節貼紮



圖 54 場邊運動防護站固定腳踏車



圖 55 場邊運動防護運品櫃



圖 56 受傷選手緊急治療



圖 57 運動防護師與家長說明受傷情形



圖 58 中場樂儀隊表演

## 參、心得

教育部於 102 年 4 月 24 日以臺教授體部字第 1020011519B 號令發布「高級中等以下學校體育班設立辦法」，該辦法第 11 條規定：「主管機關應輔導體育班合聘具有運動傷害防護員資格之人員，巡迴各校協助體育班，辦理運動傷害防護工作。體育班得結合運動志工，協助運動訓練相關事務。」

基於上述，教育部體育署於 102 學年度起辦理「補助各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫」，補助配置巡迴運動防護員學校所需「人事費」、「運動防護相關耗材」及「運動防護器材」，並依「運動防護與管理」、「區域醫療服務網建置」與「運動防護教育」三大策略執行，進行區域性中小學運動人才培育體系學校巡迴輔導，截至 107 學年度，業核定補助 156 校，計 158 名運動防護員。此外，另教育部體育署委請（託）國立臺灣大學、輔仁大學、國立體育大學、國立臺灣體育運動大學、國立成功大學、高雄醫學大學及慈濟大學等 7 所大專校院成立區域輔導中心，希冀以高等教育之豐沛資源協助上揭學校推展運動傷害防護體系，其工作項目包括：

- 一、輔導聘任運動防護員學校執行運動防護工作。
- 二、協助甄選運動防護專長之實習志工學生。
- 三、協助輔導聘任運動防護員學校組成運動防護輔導小組，規劃各項工作執行流程
- 四、定期召開工作討論會議。
- 五、協助聘任運動防護員學校與鄰近區域之骨科、復健科、家醫科與內科等診所洽談合作。

六、協助巡迴運動防護員規劃舉辦「運動禁藥管制講座」、「運動防護教育與運動安全講座」及「運動營養教育講座」。

本次參訪美國德州的拉伯克市，原因係拉伯克市為美國德州西北部的城市，為德州的第 11 大城，財源與資源不若一線、二線大城市豐厚，故該市各級學校、醫療院所執行運動員運動防護與健康照護模式，較符合我國推動與落實基層運動員運動防護計畫參考需求。

美國各級學校運動部門所需經費資源非悉數依賴政府財源，以高級中學為例，學校透過有效運用軟硬體資源以開闢財源，以期達到自給自足。具足夠財力之學校會聘任專職運動防護師，專責學生運動員之健康照護工作，規模較小之學校與醫療院建立合作關係，由醫院定期派遣運動防護師到校協助訓練、比賽期間的運動防護工作。另德州理工大學之運動訓練、運動員支援系統之完備，其競技運動部門年度預算逼近我國國家訓練中心年度總預算，運動醫學團隊對運動員之運動防護工作，分工明確且縝密。

運動發展基於各種不同因素與需求，常採長時間及高強度訓練以獲取優異成績，也因身體組織無法承受長期高強度訓練，運動傷害伴隨而來。所謂台上十分鐘，台下十年功，高中階段的身體活動類型已開始從肢體動作（動力鍊）連結，逐漸強調建立專項運動動作模式之控制與協調。從美國疾病控制與預防中心長期追蹤發現，傷害的發生經常與參與時數、運動特性有關，青少年運動員又因為生理發展特性與個別發展差異，如：1. 身高與體重發展的差異，身高及體重的增加會使他與另一名運動員碰撞時增加衝撞力，使得較為瘦小的運動員傷害風險增加，而體重的增加會使自身骨骼結構的壓力與負荷也隨之增加；2. 青少年邁入肌力發展階段，肌肉生長情形與肌力為正比關係，因此高三學生與高一學生在力量呈現上即有極大差異；3. 青少年運動員處於骨骼快速發育時期，生長中的骨骼較無支撐力，加上身體控制與協調性、複雜動作技巧都持續發展中，會增加肌腱或韌帶傷害及骨骼撕裂；或因身體活動量增加、肌肉肌腱作用頻繁，若再加上肌肉肌腱柔軟度不佳，則會使骨端傷害更易發生，或未成熟的生長板容易受到壓力性/張力性傷害，因此不能將青少年運動員視為是成人的縮小版，換言之，不能以成人的運動訓練模式加以訓練青少年運動員。

為了長遠運動發展效益，避免青少年運動訓練階段即因過度身體活動強度/持續時間/訓練量、組織適應與恢復不足，導致急性或慢性、重大或微小累積傷害的發生，因此規範有效訓練量是必要的，其中最易掌握的部份是訓練時間控制，以避免疲勞累積及過度訓練。

美國的學生運動賽季明確，運動競賽的舉辦，於秋季學期與春季學期的競賽項目有所不同，也有明確規範開始訓練的時間，以秋季學期舉辦的美式足球為例，8月開始訓練，12月賽季結束，為期5個月，春季學期的項目則在1月份才可開始訓練，以棒球為例，1月1日完成比賽註冊，開始個別守備位置的基礎訓練，直到1月28日才能開始投手與捕手的搭配訓練，4月中下旬賽程全部結束。即使學校無法聘任多位運動防護師，也可因運動代表隊賽季時間的差異，而讓工作負荷與照顧人數減少。在10年前，德州的中學美式足球聯盟將訓練時間、運動安全訓練等規範明訂於競賽注意項目中，長期執行下來，確實獲得減少傷害。

反觀我國之學生體育運動發展，依據「高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項」，每日訓練時數得依運動種類、訓練強度、內容及週期等，由各校自行訂定合理時數，以每日至多3小時為原則，若以此原則標準，學生每周的訓練時數就達15小時，以每學期期末考前後各1週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息，並兼顧課業，惟無如規劃適當訓練及恢復期，採一年四季無休方式，將累積超過1,000小時，不僅無法獲得適當的恢復、致使過度訓練及運動傷害，也容易出現運動倦怠。而目前教育部體育署補助各級學校聘任運動防護員巡迴服務，為能在有限經費與運動防護人力下，讓更多學生運動員及運動代表隊獲得運動防護協助，因此，1所獲補助高級中學必須搭配至少1所國中夥伴學校，但一所設有體育班之高級中學，運動團隊有三至七個不等，學生運動員人數至少為80人以上，且各運動團隊訓練時間相同，相較於美國，我國校園運動防護人員之工作負荷量較重，因此也無餘力可在協助國中夥伴學校學生運動員運動防護工作。

學生運動員的健康照護工作並非運動防護師一人之責，恢復之速遠不及破壞之速，因此專項教練、體能教練與運動防護師所處的競技運動團隊必須相互配合。Lubbock Cooper High School 教練提及：教練對於運動防護師提出傷者的訓練調整計畫是不會發生衝突的，因為工作團隊要尊重互信。教練不只有訓練，在



法規上，他們也要熟悉運動安全與緊急處理措施、對腦震盪的認知及注意事項，因此教練們能理解運動防護師所提出的處理與調整建議。

美國運動防護師作為運動醫學與運動競賽之間的橋樑，讓運動員健康照護資源得以及時取得；並為運動競技團隊與家長之間的橋樑，讓家長即時了解運動員的傷害狀況與後續處理建議，始之安心；亦為運動醫學團隊與運動員之間的橋樑，妥善安排各項就診細節與後續執行及追蹤回報，是為稱職的「居中協調」角色。

學校會如此重視運動團隊是因為運動產業的發展是圍繞著運動團隊而行，也為學校帶來可觀的收入，此舉並非在銷售學生運動員，而是落實使用者付費機制、建立社會資助模式，並健全完善運動產業營運，形成一個正面循環。許多社會弱勢家庭的成員透過運動參與健全其身心發展、自我價值，獲取持續學習的機會，減少社會福利資源的支出。

從社區學校的比賽，家庭付費進場看比賽，讓民眾養成觀賞運動比賽的休閒娛樂習慣，透過每個人為數不多的門票費，即可累積成一筆足以滿足運動團隊基本開銷的費用；眾多人潮湧入運動場，廣告效益即可顯現，廠商的贊助、帶動與創造周邊商品的開發，將這些收入投入硬體建設、設備購置、更多專業人員聘任，給予運動團隊更好的環境及照顧，有更多資源、人力分工，受益者仍是學生運動員們。以小窺大，從校園開始，進而造就全美運動產業發展，使得職業運動得以蓬勃發展。

## **肆、建議事項**

### **一、 持續推動及補助各級學校聘任運動防護員巡迴服務計畫**

教育部體育署自 102 學年度起開始補助各級學校聘任運動防護員，從運動防護與管理、區域醫療網建置、運動防護教育等三大執行策略方向，專責體育班學生運動員之運動防護與運動安全工作，此計畫不但讓我國在學生運動員的運動防護與健康照護上，接軌國際模式，同時，在實質的人力工作投入，大獲校方、教練、家長、學生之好評與肯定，因此每年持續擴增本計畫經費，也讓未設體育班、具訓練績效運動代表隊學校有機會申請。

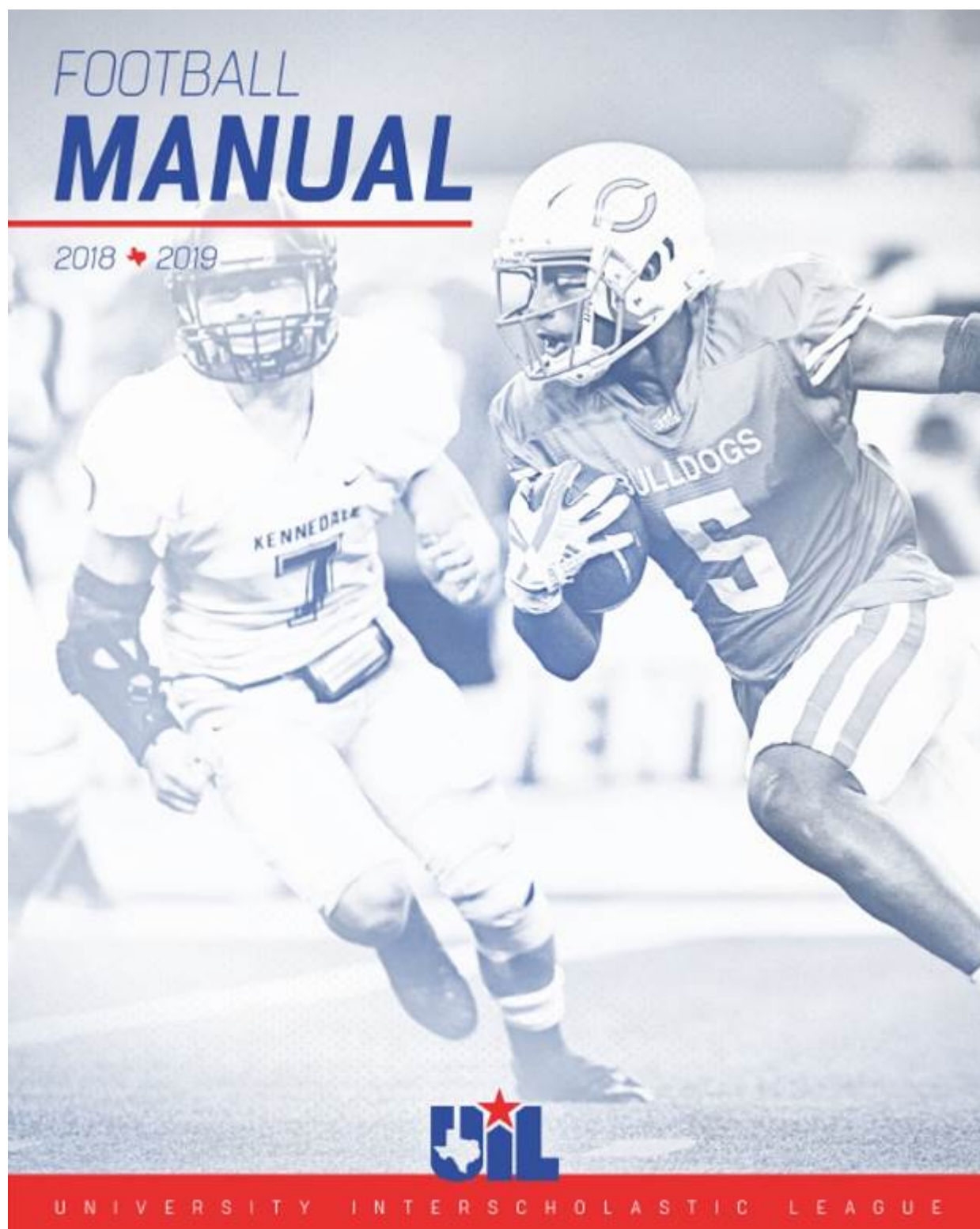
為能達到更好效果，嗣後如有更多運動防護員及物理治療師投入計畫執行時，可逐步調整區域巡迴方式，減少運動防護員負擔，此後國民中學體育班學生運動員的照護，可採區域巡迴方式，讓其聘任之專職運動防護員每人負責 2 至 3 個學校，每校每周有 1-2 次固定時段支援現場運動防護工作。同時，教練也應具維護運動安全、輔助運動防護之責，亦建議教練每年參與運動防護與運動安全相關主題增能研習。

## 二、訂定運動訓練執行準則

我國學生運動競賽並無明顯的賽季界線，運動賽季包含年度重大賽事（如學生聯賽、中等學校運動會）及各單項錦標賽，對於運動績優團隊，為了競賽成績，大小比賽接二連三，以致賽季時間過長。人體實難承受每日 3 小時的高強度訓練，從實際運動訓練現場的觀察了解到，因青少年的動作控制與協調能力持續發展中，在發展專項運動技術時，教練須花費極大心力在基礎能力的指導與個別修正，這需要耗費大量人力與時間，在人力不足情況下，只得延長時間，所以運動員的反覆練習次數增加，但訓練強度有限，因此雖然是長時間的訓練，所得到的訓練效益大打折扣。建議參考美國學生運動聯盟的規範，要求各級學校制定每週訓練時數、不同月份的運動訓練目標，以縮短訓練時間、提高訓練品質，獲得專項運動效益。

附錄

附錄一 2018-2019 美式足球競賽手冊（部份頁面摘錄）



## ~TABLE OF CONTENTS~

<b>UIL Regulations</b> .....	<b>6-28</b>
Football Calendar .....	6
UIL Rule Changes .....	7
NCAA Rule Changes.....	8
UIL Exceptions to NCAA Rules.....	12
Football Plan (Excerpt from UIL Constitution and Contest Rules).....	23
NCAA Tiebreaker .....	26
<b>Pre-Season Regulations</b> .....	<b>28-35</b>
UIL Coaching & Training Requirements.....	28
Eligibility Rules for Athletic Contests.....	29
Student Participation Required Forms .....	30
School Practice and Game Regulations .....	31
Equipment.....	32
<b>Regular Season Regulations</b> .....	<b>35-39</b>
Football Regulations .....	35
Officials.....	36
Pregame Activities & Regulations.....	36-37
Videotaping/ Filming .....	38
<b>Post Season Regulations</b> .....	<b>39-42</b>
Playoff Information.....	39
State Championships.....	40
Instant Replay.....	41
<b>Off-Season Regulations</b> .....	<b>46-47</b>
Spring Training .....	47
<b>Quick Links</b> .....	<b>48</b>

**PURPOSE** | To acquaint football coaches and administrators with the policies, rules, procedures, and forms necessary for proper enforcement of regulations for football, and to insure a better opportunity for coaches to have first-hand information.

**LIMITATIONS** | This manual does not cover all rules. The Constitution and Contest Rules is the official UIL rulebook and covers information more detailed than does this manual. Coaches should confer with their principals and superintendents if there are questions concerning the rules.

**NOTE** | Questions concerning the UIL Football Plan and eligibility requirements found in the UIL Constitution and Contest Rules should be directed to Brian Polk at the UIL office.

## ~FOOTBALL PLAN~

### Excerpt from the UIL Constitution and Contest Rules

#### Section 1250: Football Plan

#### Section 1250: FOOTBALL PLAN

- (a) ATHLETIC PURPOSES, CODES, PLAN APPLICABLE. Rules in Sections 1200-1209 also apply to the Football Plan.
  - (b) DATES AND OFF-SEASON REGULATIONS.
    - (1) Spring Training. There shall be no school football practice or training for a contestant or team, and no football equipment issued after the close of the regular season schedule, except as incidental to the football championship playoffs, and in Conferences 5A and 6A only, 18 spring training practice days which may be conducted in a period of 34 consecutive calendar days. Exception: Conference 5A and 6A schools may choose not to conduct the 18 days of spring training, replacing said training the next school year by following the workout days as specified for Conferences 4A, 3A, 2A and 1A.
      - (A) The first two days of spring training shall be conducted without any contact equipment except helmets.
      - (B) During spring training, a maximum of 12 practices may contain full contact. See the football manual for explanations of full contact.
      - (C) During spring training, football players are not allowed to participate in more than 90 minutes of full contact practice per week. See the football manual for explanations of full contact.
      - (D) During spring training, a maximum of three practices per calendar week may include full contact.
    - (2) Off-Season Workouts. Accelerated physical education activities, calisthenics, individual football skills, strength training or conditioning exercises may be conducted during the school term within the school day provided such activities do not exceed one regular classroom period, not to exceed 60 minutes per day (or 300 minutes per week on a block schedule). Practice may include eleven-on-eleven drills without contact activities or equipment. Activities before or after school or during the lunch period are specifically prohibited. Allowed equipment is limited to a football, cleated shoes, passing and punting machines and physical education attire.
      - Air or padded blocking dummies or devices, and other similar devices are prohibited. See Section 1206 (d).
- (3) Summer Practice. Any specific grouping of high school athletes during the summer months for the purpose of conditioning and/or organized athletic (football) instruction is prohibited and is a violation.
  - (4) Summer Camps. For rules and applicable penalties see Section 1209.
  - (5) Fall Practice, Beginning Dates.
    - (A) Practice Regulations Outside the School Year. Any football practice conducted by a school outside the school year shall be in accordance with the following regulations:
      - (i) Student-athletes shall not engage in more than three hours of practice activities, with up to a one hour break, on those days during which one practice is conducted. The one hour break is not included as a part of the practice time limit. Total time shall not exceed four hours.
      - (ii) A one hour walkthrough is allowed on days during which one practice is conducted. There shall be, at a minimum, two hours of rest/recovery time between the end of one practice and the beginning of the walkthrough.
      - (iii) Student-athletes shall not engage in more than five hours of practice activities on those days during which more than one practice is conducted.
      - (iv) The maximum length of any single practice session shall be three hours.
      - (v) On days when more than one practice is conducted, there shall be, at a minimum, two hours of rest/recovery time between the end of one practice and the beginning of the next practice.
      - (vi) Schools shall not schedule more than one practice on consecutive days and student-athletes shall not participate in multiple practices on consecutive days.
    - (B) In Conferences 1A, 2A, 3A and 4A and all 9th graders in 5A and 6A, practice shall begin no earlier than the date set

## ~PRE-SEASON REGULATIONS~

### UIL Coach Education and Training Requirements

All high school coaches must be full-time employees of the school district EXCEPTION: A retired teacher/administrator who has 20 or more years of experience may serve as an assistant coach in all athletics and as a head coach for golf, tennis, team tennis, cross country, track and field, and swimming. (This rule shall not affect the status of a coach on a leave of absence attending college.) Also, student teachers, while they are assigned to a participant school to fulfill their student teaching requirements, may volunteer to serve as an assistant coach in all athletics. Schools shall not pay student teachers for assisting athletic coaches.

### Texas Education Code Requirements (State law)

- TEC Chapter 33.086 - Certification - CPR and First Aid Training
  - Athletic coaches, athletic trainers, cheerleading sponsors and other head directors of UIL extra-curricular activities must have a current certification filed with the district.
- TEC Chapter 22.902 - Certification - AED Training
  - Athletic coaches and sponsors, school nurses, PE teachers, marching band directors, and students that serve as an athletic trainer must have a current certification filed with the district.
- TEC Chapter 33.202 - Annual Requirement – Safety Training
  - Training provided by UIL within the Rules Compliance Program (RCP).
  - Athletic coaches must complete prior to contact with students.
- TEC Chapter 38.158 - Annual Requirement - Concussion Training (2 hours every other year/1 hour annually)
  - Athletic coaches, athletic trainers and potential members of the Concussion Oversight Team must complete the training annually.

### Coaches Certification Program (CCP)

The CCP consists of both UIL and state law requirements and requires a coach to complete the prescribed components on a yearly basis, prior to their sport season. Completion of the CCP will recognize coaches as UIL certified coaches.

#### Required CCP Modules:

1. Constitution & Contest Rules
2. Ethics & Sportsmanship
3. UIL Steroid Education
4. Safety Training (state law)
5. Concussion Training (state law)
6. Sport Specific Training – each sport has a sport specific CCP module
7. Football coaches only – Best Practices in Tackling certification that will be required for all first-year football coaches and for all football coaches once every two years. Training can happen at 2018 (and subsequent years) THSCA coaching school or online beginning April 1, 2019. All football coaches are required to have this certification completed by August of 2019.
8. First Year Coaches Only - Fundamentals of Coaching in Texas – required for first year coaches (or JH volunteers) or coaches in their first year to coach in the state of Texas.
9. Cheerleading Coach/Sponsor only - Safety/Risk Minimization for Cheerleading Course
  - A. Must have a current certification or annual training completed prior to contact with participants.
  - B. Districts shall determine the organization that will provide the certification or training. Resources are available but not limited to those on the UIL web site.

### Student Participation Required Forms

It shall be the responsibility of each school to keep on file the following required annual forms for each student who participates in any practice, scrimmage, or game. Forms to be filed can be downloaded from the UIL website ([www.uiltexas.org/athletics/forms/](http://www.uiltexas.org/athletics/forms/)).

- **Pre-Participation Physical Examination Form.** As a minimum requirement, a Physical Examination Form must be completed prior to junior high athletic participation and again prior to first and third years of high school athletic participation. Local district policy may require an annual physical exam. The form must be filled in and signed by either a Physician, a Physician Assistant licensed by a State Board of Physician Assistant Examiners, a Registered Nurse recognized as an Advanced Practice Nurse by the Board of Nurse Examiners, or a Doctor of Chiropractic. Examination forms signed by any other health care practitioner, will not be accepted.
- **Medical History Form.** Each year prior to any practice or participation a UIL Medical History Form signed by both a student and a parent or guardian is required. A Medical History Form shall accompany each physical examination and shall be signed by both a student and a parent or guardian.
- **Parent or Guardian Permit.** Annual participation permit signed by the student's parent or guardian.
- **Rules Acknowledgment Form.** Annual UIL Rules Acknowledgment Form signed by the student and the student's parent or guardian.
- **Parent/Student Anabolic Steroid Use and Random Steroid Testing Form.** The parent/guardian of each high school athlete, along with each high school athlete, must annually sign the UIL Illegal Steroid Use and Random Steroid Testing Parent and Student Notification/Agreement Form.
- **Concussion Acknowledgement Form.** Annual UIL Concussion Acknowledgment Form signed by the student and the student's parent or guardian.
- **Sudden Cardiac Arrest Awareness Form.** Annual UIL Sudden Cardiac Arrest Awareness Form signed by the student and the student's parent or guardian.

### Varsity Participation Required Forms

It shall be the responsibility of each school to keep on file the following required forms. Forms to be filed can be downloaded from the UIL website ([www.uiltexas.org/athletics/forms/](http://www.uiltexas.org/athletics/forms/)).

- **Eligibility Form.** Schools must submit comprehensive eligibility blanks for football, basketball, volleyball, softball, baseball, and soccer. For all other athletic activities general alphabetical listing of eligible athletes is required. One copy shall be sent to the district executive committee chair and one copy shall be filed in the school's office. Completed eligibility forms are to be signed by the superintendent or a designated administrator and the coach. These forms are to be postmarked before a contestant is allowed to participate in a varsity contest. Failure to furnish correct and complete information may, upon request by the proper committee, constitute grounds for suspension.
- **Previous Athletic Participation Form.** New students in grades 9-12 who represented their former school in a varsity or sub-varsity athletic contest or practice in grades 8-12 in any previous school year must have a Previous Athletic Participation Form completed prior to participation in a varsity contest at the new school.
- **Late Forms.** If an eligibility form or a Previous Athletic Participation Form was not filed prior to competition, and it was an inadvertent error and the student is actually eligible under Subchapter M of the Constitution, the district executive committee is not required to demand forfeiture or to rule the student ineligible. They may assess the minimum penalty of private reprimand to the school.
- **Foreign Exchange Students.** Subject to the other eligibility rules of the Constitution, foreign exchange students in approved CSJET foreign exchange programs are allowed to apply for exceptions to the residence rule through the UIL waiver process. A waiver could be granted in certain activities if they have not received advanced training or have not had extensive experience in the activity of their choice. Foreign exchange students are not eligible for varsity athletic participation unless they are granted a Foreign Exchange Student Waiver.
- **Varsity Athletic Eligibility for Over-Age Student.** Subject to the other eligibility rules of the UIL Constitution, an individual is eligible to participate in a League varsity athletic contest as a representative of a participant school if that individual is less than 19 years old on September 1 preceding the contest; or has been granted eligibility based on a handicapping condition which delayed his or her education by at least one year and the student is currently in

special education and under the auspices of an ARD Committee or has been identified as a 504 student prior to the end of their second year in high school (effective for entering ninth graders in the current school year).

### Practice Regulations – Outside Of The School Year

Practice regulations for sports that practice outside of the school year are as follows-

- Students-athletes shall not engage in more than three hours of practice activities on those days during which one practice is conducted.
- Student-athletes shall not engage in more than five hours of practice activities on those days during which more than one practice is conducted.
- The maximum length of any single practice session is three hours.
- On days when more than one practice is conducted, there shall be, at a minimum, TWO hours of rest/recovery time between the end of one practice and the beginning of the next practice.
- Schools shall not schedule more than one practice on consecutive days, and student-athletes shall not participate in multiple practices on consecutive days. (Exception - Volleyball)

When determining how to count time spent as "practice activities" please consult the following chart:

<u>What Counts</u>	<u>What Doesn't Count</u>
Actual on field/court practice	Meetings
Sport specific skill instruction	Weight training*
Mandatory conditioning	Film study
Water breaks	Injury treatment
Rest breaks	Voluntary conditioning*

\*Does not count towards practice time, but cannot be done during the two hour rest/recovery time.

In reference to the minimum TWO hour rest/recovery time between the end of one practice and the beginning of the next practice (on days when more than one practice is scheduled), there can be no practice activities at all during this time. This time is exclusively for students to rest/recover for the following practice session, whether that session is an actual on field/court practice or a mandatory conditioning period.

### Practice Regulations – When School Is In Session

- Eight Hour Rule – Practice outside the school day, from the beginning of the school week through the end of the school week (excluding holidays), is limited to a maximum of eight hours per school week, per activity.
- The In-School athletic period does not count towards the allotted 8 hours
- Any time used in connection with a practice that is not part of the athletic period counts as part of the 8 hours. (Dress, mandatory weights/video/meetings/etc.)

### Contest Schedule Rules

The following section combines State Law, State Board of Education regulations, and UIL rules. The Texas Education Agency defines participation as being involved with the activity, traveling with the team, or sitting on the bench. UIL defines participation of a student athlete as actually entering the contest as a player. Example: On a Tuesday night, the student's name is on the scoreboard but she remains on the bench and does not actually enter the game. This counts as participation for TEA but not UIL. In other words, that student cannot participate again until Friday after school because of TEA regulations, however that game does not count as one of the allowable games as determined by UIL policy.



## ~REGULAR SEASON~

### Football Regulations

#### Number of Contests allowed (2018-19)

- 10 Games

#### Football Practice Limits effective August 1, 2018

**Pre-Season Dates.** In Conferences 1A, 2A, 3A, 4A, and all 9<sup>th</sup> grade, practice shall begin no earlier than a date set forth by the UIL calendar. In Conferences 5A and 6A, practice shall begin no earlier than a date set forth by the UIL calendar. Exception: If Conference 5A or 6A schools forego the 18 days of spring training, they may begin workout days the following August as delineated for Conferences 4A, 3A, 2A and 1A. Interschool scrimmages shall be allowed on a date set forth by the UIL calendar.

**Acclimatization Period.** The first five days of practice shall be an acclimatization period for all student-athletes in accordance with the below regulations. All student-athletes who arrive after the first day of practice are required to go through the 5-day acclimatization period.

- **First 2-Days**
  - ONE Practice allowed.
  - Only t-shirts, shorts, and helmets may be worn, and no contact activities are permitted.
  - Practice: 3-hour time limit with up to a 1-hour break. The 1-hour break is not included as a part of the practice time limit. Total time shall not exceed 4 hours.
  - 1-hour walkthrough allowed in addition to the practice with at least a 2-hour break between the practice and walkthrough.
- **Days 3 & 4**
  - ONE Practice allowed.
  - Only helmets, shoulders pads, and girdles (shell) allowed, and no person-to-person contact is permitted.
  - Practice: 3-hour time limit with up to a 1-hour break. The 1-hour break is not included as a part of the practice time limit. Total time shall not exceed 4 hours.
  - 1-hour walkthrough allowed in addition to the practice with at least a 2-hour break between the practice and walkthrough.
- **Day 5**
  - ONE Practice allowed.
  - Only helmets, shoulders pads, and girdles (shell) allowed.
  - Person-to-person contact is allowed, but full contact is not allowed.
  - Practice: 3-hour time limit with up to a 1-hour break. The 1-hour break is not included as a part of the practice time limit. Total time shall not exceed 4 hours.
  - 1-hour walkthrough allowed in addition to the practice with at least a 2-hour break between the practice and walkthrough.

**Full Equipment & Full Contact Period.** Following the 5-day acclimatization period, full pads and full contact are permitted in accordance with the following regulations.

- **Practice regulations outside the school year (prior to school starting)**
  - 1 Practice - Student-athletes shall not engage in more than three hours of practice activities with up to a 1-hour break. The 1-hour break is not included within the practice time limit on those days during which one practice is conducted.
  - 2 Practices - Student-athletes shall not engage in more than five hours of practice activities on those days during which more than one practice is conducted. On days when more than one practice is conducted, there shall be, at a minimum, two hours of rest/recovery time between the end of one practice and the beginning of the next practice. On those days where more than one practice occurs, full contact is allowed in only one of the two practices. Schools shall not schedule more than one practice on consecutive days and student-athletes shall not participate in multiple practices on consecutive days.
  - The maximum length of any single practice session shall be three hours.
  - During the pre-season, regular season and post season, football players are not allowed to participate in more than ninety (90) minutes of full contact practice per week. See the Football Manual for explanations of full contact.
- **Practice regulations during the school year (once school has started)**

附錄二 拉伯克運動醫學診所與各校運動防護與診治合作協議書

RE: Athletic Training Coverage for the 2018-2019 School Year

Dear Mr. Superintendent:

Thank you for your continued relationship with Lubbock Sports Medicine. Our goal is to provide your school district with outstanding care for your student athletes. LSM is proud to offer your large size high school and the surrounding area our unmatched expertise in sports medicine and orthopedic surgery. LSM also offers Saturday injury clinics during football season, assistance with athletic physicals, physical therapy, and the most advanced concussion management and prevention.

During the 2018-2019 school year, Lubbock Sports Medicine (“LSM”) will provide the following services to your large sized high school.

1. Fall: Cover two-a-day football practices as needed.  
Provide practice coverage Monday through Thursday two (2) times per week.  
Cover home and away varsity football games.  
Total of three (3) visits per week.
2. Winter: Provide practice coverage Monday through Friday as needed.  
Cover home varsity basketball games, including tournaments.  
Cover home power lifting meets.  
Total of two (2) visits per week.
3. Spring: Provide practice coverage Monday through Friday as needed.  
Cover home varsity track meets.  
Total of two (2) visits per week (unless required by tournament/game coverage).
4. ImPACT: Provide access to the ImPACT Concussion Management Program during the school including preseason baseline testing.

LSM recognizes the importance to your large high school and its community of maintaining established professional relationships and is committed to working with the local medical community.

In consideration for LSM providing to your large high school during the 2018-2019 school year the services described in this Contract for Services, LHS will compensate LSM the total amount of Fifteen Thousand Dollars (\$15,000.00).

RE: Athletic Training Coverage for the 2018-2019 School Year

Dear Mr. Superintendent:

Thank you for your continued relationship with Lubbock Sports Medicine. Our goal is to provide your school district with outstanding care for your student athletes. LSM is proud to offer your medium sized high school and the surrounding area our unmatched expertise in sports medicine and orthopedic surgery. LSM also offers Saturday injury clinics during football season, assistance with athletic physicals, physical therapy, and the most advanced concussion management and prevention.

During the 2018-2019 school year, Lubbock Sports Medicine ("LSM") will provide the following services to your medium sized high school.

1. Fall: Cover two-a-day football practices as needed Monday through Friday, be at HIS one (1) time a week for practice/game coverage.  
Cover all home and away varsity football games.  
Cover all home sub-varsity and junior high football games.  
Cover home junior high volleyball games.  
Cover home high school volleyball games and playoff games.
2. Winter: Provide Monday through Friday athletic training coverage one (1) time a week for practice.  
Cover all home varsity basketball games.  
Cover all home basketball tournaments.  
Be available for junior high basketball games.
3. Spring: Provide practice coverage Monday through Friday one (1) time a week.  
Cover all home track meets.  
Cover home varsity baseball games.  
Cover home varsity softball games.  
Cover home varsity baseball/softball tournaments.
4. ImPACT: Provide access to ImPACT Concussion Management Program during the school year including preseason baseline testing.

LSM recognizes the importance to your medium high school and its community of maintaining established professional relationships and is committed to working with the local medical community.

In consideration for LSM providing to your medium high school during the 2018-2019 school year the services described in this Contract for Services, IHS will compensate LSM the total amount of Eighteen Thousand Dollars (\$18,000.00)

RE: Athletic Training Coverage for the 2018-2019 School Year

Dear Mr. Athletic Director:

Thank you for your continued relationship with Lubbock Sports Medicine. Our goal is to provide your school district with outstanding care for your student athletes. LSM is proud to offer your moderate sized high school and the surrounding area our unmatched expertise in sports medicine and orthopedic surgery. LSM also offers Saturday injury clinics during football season, assistance with athletic physicals, physical therapy, and the most advanced concussion management and prevention.

During the 2018-2019 school year, Lubbock Sports Medicine ("LSM") will provide the following services to your moderate sized high school.

1. Fall:            Cover two-a-day football practices as needed. Monday through Friday, be at SHS every afternoon for practice coverage.  
                      Cover home and away varsity football games.  
                      Cover home sub-varsity football games.  
                      Cover home cross country meets.  
                      Cover home varsity volleyball games.
  
2. Winter:         Provide practice coverage Monday through Friday as needed one day per week.  
                      Cover home and away varsity basketball games,  
  
                      including varsity and sub-varsity tournaments.  
                      Cover home power lifting meets.
  
3. Spring:         Provide practice coverage Monday through Friday  
                      One day per week.  
                      Cover home varsity and sub-varsity track meets.  
                      Cover home and away varsity baseball games, including home varsity tournaments.  
                      Cover home and away varsity softball games, including varsity tournaments.
  
4. ImPACT:        Provide a one-year subscription to the ImPACT Concussion Management program including access to spring baseline testing.

LSM recognizes the importance to your moderate sized high school and its community of maintaining established professional relationships and is committed to working with the local medical community.

In consideration for LSM providing to your moderate sized high school during the 2018-2019 school year the services described in this Contract for Services, your moderate sized high school will compensate LSM the total amount of Thirty-One Thousand Seven Hundred Fifty Dollars (\$31,750.00).

### 附錄三 拉伯克運動醫學診所聘任派遣運動防護師合約書

#### RE: ATHLETIC TRAINING AGREEMENT

This Athletic Training Agreement will be evidence of your agreement to provide athletic training services for Lubbock Sports Medicine ("Sports Medicine") during the 2018-2019 school year.

Purpose: To provide athletic training services to area high school athletes and at area sporting events for Sports Medicine as an independent contractor.

Objectives: \*

- \* Prevent athletic injuries.
- \* Recognize athletic injuries and provide an appropriate plan of action for those athletic injuries.
- \* Treatment and rehabilitation of athletic injuries to ensure the athlete returns to play as quickly and safely as possible.
- \* Promote LSM within communities and at area events through your role as an athletic training service.
- \* Provide a source of information about athletic injuries for athletes, parents, coaches and physicians.

State of  
that license.

Expectations: \*

- \* Obtain and maintain a license of athletic training in the Texas, along with all other credentials needed for
- \* Be a representative of LSM in the community/high school assigned.
- \* Provide quality care and recommendations to athletes, and coaches.

parents

\* Be punctual and available when dealing with the school and community.

\* Be an effective communicator between physicians, parents and coaches.

athletes,

\* Abide by the policies and procedures of LSM and all applicable professional standards when providing training services pursuant to this agreement.

athletic

\* Provide athletic training services at area athletic events, as assigned by Sports Medicine, and be responsible for own transportation to and from all events in your a timely manner.

\* Provide your own professional liability coverage as you deem appropriate. (You will NOT be covered under Sports Medicine's Coverage.)

This Agreement is subject to immediate termination at any time at the discretion of Sports Medicine. Sports Medicine will compensate you either hourly, based on the event(s) you cover or salary. This compensation will be agreed upon prior to coverage.

## GOAL

It is the intention and goal of Lubbock Sports Medicine/Lubbock Sports Rehab to provide the best possible care and service to the patients choosing to come to them for treatment. With that goal in mind, and in an effort to promote consistency, continuity and fairness for all their employees, the following personnel guidelines and policies have been formulated.

It is important to remember that patients are our business. With that, you must understand that they have our same frustrations and moods. In addition, patients are here because they have a health problem about which they are concerned. Because of that, they aren't always happy or smiling when they arrive or telephone. There, we have to "reach a little further" to reassure them, make them comfortable and help them obtain maximum benefits from each visit. You will find that these policies reflect the importance of the patient in this practice. Violations of minor office policies can usually be resolved with proper guidance and counseling. Violations of the dignity of the patient are unforgivable.

We work as a team. Whether your job is working directly with patients or with little patient contact, all tasks contribute to the quality of patient care delivered. Each team member needs to be supportive of the other. Your job is an important one, or we would not need you.

Policies and procedures are established to insure that employees are treated uniformly and fairly. Policies are general statements that define what action is to be taken on a particular subject. The procedures define who has responsibility for implementing the policy. This handbook is not all inclusive, and is only a set of guidelines. It does not create a contract, either express or implied, nor does it alter the "at-will" relationship between Lubbock Sports Medicine/Lubbock Sports Rehab and its employees. This handbook does not guarantee employment for any definite period of time.

This handbook supersedes any previous handbook or unwritten policies. It can only be changed in writing, by the partners of the organization. The handbook can be changed by the organization at its sole discretion, unilaterally, at any time.

1. Work hours and breaks

Individual arrival times, departure times, changes of schedule, breaks, and other details of attendance and scheduling will be managed by the outreach director.

It is important that all employees be present in a timely manner at the appointed work station. If tardiness becomes a problem, it will be handled in a standard disciplinary manner.

2. Confidential Information - HIPPA

To preserve the privacy of patients and their families, employees should guard against discussing individual patients, their diagnoses, or any other particulars. If others overhear these comments, harm might be done to our patients. Medical records of our patients are confidential and must not be released to anyone outside the Clinic without proper authorization. Annual HIPPA, Privacy and Security training will be required of all employees. Visitors or non-employee personnel are not allowed in the medical records areas or any area where medical information can be observed.

3. Dress Code

This is a professional office and everyone must dress accordingly. Your appearance creates an impression on our patients and the public. It is important that the impression you create be totally professional. Clothing should be neat and clean at all times. Non-uniformed attire must be appropriate and in good taste. Basically, you are to refrain from wearing the following:

- a) Low cut blouses or short midriff tops.
- b) Casual flip-flops (as per OSHA guidelines).
- c) Too tight slacks or skirts.
- d) Shorts or short skirts (anything deemed unprofessional for a conservative work environment).
- e) Yoga pants.

Fridays and Saturdays are considered less formal, and approved T-shirts and jeans may be worn in clinic. Game day clothing should consist of a LSM polo and khaki pants or the clothing preferred by the team (i.e. team polo, color of pants chosen by staff). Additionally, because of changes in weather, you may wear outerwear that is appropriate for the situation. If you have any questions regarding particular clothing, please discuss this with your director before wearing it. If you are not dressed appropriately, you will be sent home without pay until the matter is corrected.

Although it is impossible to list each and every type of conduct that can or will lead to discipline or discharge of an employee, we can give you examples of the types of conduct that can lead to such action:

1. Failure to comply with these policies and other office policies.
2. Failure to report tardiness or absenteeism.
3. Excessive tardiness or absenteeism.
4. Dishonesty in all forms, including theft.
5. Insubordination (refusal to obey a reasonable instruction).
6. Falsification of records.
7. Discussing salary information with other employees.
8. Participating in malicious gossip.
9. Unsatisfactory work performance.
10. Discussion or release of confidential information on Clinic records.(Violation of HIPPA, Privacy)
11. Abuse of the telephone use policy.
12. Stretching breaks or wasting time.
13. Leaving the premises without permission.
14. Reporting for work under the influence of alcohol or drugs.
15. Possession, consumption or sale of alcohol, illegal drugs or any non-prescribed controlled substances while on Clinic property.
16. Damaging, misplacing or misusing Clinic property.
17. Failures to clock in or out, clocking another employee in or out, or having another employee clock you in or out.
18. Not reporting problems or information through the proper line of authority.
19. Possession of a deadly weapon on premises.
20. Fighting.
21. Any form of harassment.
22. Any other conduct which, in the opinion of management, breaches standards of common sense and/or good judgment which may not be in the best interest of the Clinic or its patients.

I. Resignation/Termination

It is standard policy to give at least a two week notice of intent to terminate, either by the employee or the Company. The best solution is one where both parties discuss the details of the change and work together for a smooth transition.

J. Complaint Procedures

If an employee has a complaint regarding policies, procedures or situations, the employee needs to put the specific complaint in writing, sign and date it, then submit it to the Outreach Director. The complaint will be investigated, discussed and responded to in writing.