

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳貞擘

| | | | | | |
|------|--------------------------|------|--------------------------------|----|--------|
| 會議名稱 | 107 年度學校護理人員繼續教育研習 | 主辦單位 | 臺南市政府教育局 中華民國學校護理人員協進會臺南市分會 | | |
| 日期 | 107 年 7 月 4 日 8:00~16:10 | 承辦單位 | 臺南市大灣國小 | 地點 | 臺南大灣國小 |

一、會議目的：

- 1、針對國內各級學校常見踝、膝、腰、肩部運動傷害的辨識、防護、處置與就醫重點事項進行宣導說明，以期讓最可能第一線接觸學生、選手之教職員具備最關鍵的知識，以應對校園常見運動傷害。
- 2、居於校護人員的角色瞭解，校園性別事件的基本認識和判斷與通報和處理程序，及校護人員對校園性別事件的權責。

二、研習議題及內容：

(一)、校園常見運動傷害—壢新醫院/王凱平醫師

1、冰、熱敷

- (1)、冰敷的目的：止痛、控制發炎—減緩紅、腫、熱。
- (2)、冰敷的時機：急性傷害當下，預期會腫痛；受傷第 2~3 天內以冰敷為主。
- (3)、冰敷會延緩患部修復。依情況盡早轉換成熱敷。

2、腳踝扭傷

- (1)、部位：下脛腓前韌帶—一定要就醫。
- (2)、何時應就醫：小趾根部明顯腫痛，當下或當天無法走路，無法腳跟著地深蹲，反覆內踝扭傷。
- (3)、習慣性扭傷的肌肉訓練方法：單腳(患側)站立從平地→軟墊→閉眼平地→閉眼軟墊各 1 分鐘。

3、膝挫傷

- (1)、如何評估：怎麼撞的？→撞的部位不同，影響的損傷不同。
是否有特殊感覺？→如不穩、東西斷掉、波一聲。
痛在哪裡？→部位不同，影響的損傷不同。
有無腫脹？→當下或當天有腫，一定要就醫。
- (2)、何時應該就醫：不能承重、關節內腫脹、不穩定感或波一聲、卡住。
- (3)、建議就醫的科別：有運動醫學科最好，若無就復健科；骨科只針對骨頭，若韌帶較不專業；中醫傷科(如針灸)對扭傷也有幫助。

4、腦震盪

- (1)、只要發生頭部撞傷，一定要關注是否腦震盪或頸椎損傷。
- (2)、合理懷疑腦震盪的症狀：頭痛頭昏、嘔吐、平衡障礙、語言障礙。
高度懷疑腦震盪的症狀：意識混亂、記憶困難、無法專注、情緒障礙。
- (3)、只要有懷疑，當天就不可再運動或練習，直到症狀改善。大部分無後遺症。

(二)、校園性平概念與處理之能—國立秀水高工/黃麗娟輔導主任

1、性平三法相關法令與異同：

| 法源 | 目的 | 主管機關 | 提出方式 | 期限 |
|---------|-----------------|------------------|-------|----------------------------|
| 性別平等教育法 | 保障受教權— 教育場所 | 中央—教育部 地方—教育局 | 申請/檢舉 | 無追溯期 --不能和解 |
| 性別工作平等法 | 保障工作權— 工作場所 | 中央—勞動部 地方—勞工局 | 申訴 | 無追溯期 --不能和解 |
| 性騷擾防治法 | 保障人身安 全—公共場所 | 中央—內政部 地方—社會局 | 申訴 | 得在事件發生後 1 年內提出 --可和解 |

2、知悉疑似校園性別事件時，24 小時內依法校安通報、社政通報。

三、感想：

這次的講師用淺顯易懂的方式解說我們常見的運動傷害，很容易瞭解與注意。真棒。

學務主任：

學務主任 黃美紅

教務主任：

教務主任 王瑞禪

校長：

校長 張淑霞