



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programme of Physical Education and Sports Studies

澳門運動員運動傷害調查研究 — 以籃球、排球、足球及手球為例

An Investigation of Sports Injuries for Macau Athletes: The Case of
Basketball, Volleyball, Football and Handball

學生姓名：陳暢堅

Student: Chan Cheong Kin

指導教師：孔兆偉

Supervisor: Dr. Kong Zhaowei

二零一三年四月

April, 2013

謝辭

終於畢業了！短短五個字所蘊藏的意義實在很大，用盡四年時間去完成此碩士學位，真是有些慚愧，由碩士班一年級時家裡只有太太和我二人，到現在畢業家中已多了一女一子，如此大的變化足印證了四年歲月的長度與深度。

在寫作論文的過程中，打從心底深處要向我的論文指導教授孔兆偉博士說一聲抱歉及說一聲多謝！抱歉論文沒有盡早完成，要您一直掛心，多謝您對我多年的包容與指導，尤其在寫作論文尾聲常常收到您在凌晨三四點電郵來的論文修改意見，使我在多個晚上都不敢偷懶，同樣在凌晨時分想著老師正為我修改論文，自己更要繼續把論文修改得更好。再次感謝孔老師的指導。

另外，在此要特別多謝我的太太 — 翠萍，在這些年來除了給我們家增添兩個寶寶恩祈與樂祈外，在我要準備論文的時候，她常常要一個人照顧兩個小孩，而且還給予我在論文寫作上很多的意見及指導，真的很謝謝她。除此之外，我要多謝我的弟弟暢偉，他時常將很多論文寫作及統計上很複雜的問題一一簡化給我明白，並且幫我排除很多論文寫作時遇到的困難，真的感謝他。還有一眾碩士班同學、體育老師及教練們，感謝協助問卷之派發；我的家人與朋友們時刻對我的關心與支持，實在萬分感激！

最後我要多謝天父時常陪伴我左右，給予我能力與解決問題的方式，在我同時要面對論文、家庭及工作時，仍總算處理得宜。將一切榮耀都歸給祢。謝謝！

澳門運動員運動傷害調查研究——以籃球、排球、足球及手球為例

中文摘要

本研究旨在觀察澳門運動員的運動傷害情形、原因、處理及治療，並探討不同背景變項（性別、運動專項及運動水平）之運動傷害盛行率及防護自我勝任能力的差異。本研究以澳門運動員運動傷害問卷調查籃球、排球、足球及手球之澳門集訓代表隊、澳門專上及學界代表隊與大學及中學校隊之男性 381 位及女性 211 位運動員。結果發現：澳門運動員在最近一年內因運動傷害有 51.7%運動訓練需停止一天以上，每 1000 個運動小時之運動傷害發生率為 5.23 ± 11.27 次；傷害部位以腳踝及膝部最常見；類型以關節扭傷、肌肉拉傷及挫傷/撞傷為主；原因主要是以熱身不足最多；第一時間是以冷敷/冰敷處理；尋醫對象以跌打師傅及物理治療師的比例最多；偶而有疼痛感的佔大多數。男性運動員的運動傷害盛行率較女性運動員高（ $p < 0.01$ ）；手球運動員的運動傷害盛行率高於排球運動員（ $p < 0.01$ ）。在澳門專上及學界代表隊中，足球運動員運動傷害盛行率高於籃球、排球及手球運動員（ $p < 0.001$ ）；大學及中學校隊中，僅手球運動員運動傷害盛行率高於排球運動員（ $p < 0.05$ ）；在足球運動中，澳門專上及學界代表隊運動員運動傷害盛行率高於澳門集訓代表隊與大學及中學校隊的運動員（ $p < 0.001$ ）。運動專項影響男性（ $p < 0.05$ ）及女性（ $p < 0.05$ ）運動員的運動傷害盛行率，女子手球運動員的盛行率高於排球運動員；運動專項及運動水平既不會交互影響、亦不會單獨影響運動員的運動傷害防護自我勝任能力。結果顯示：澳門籃球、排球、足球及手球運動員之運動傷害盛行率不算高。性別、運動專項、運動水平可影響運動傷害盛行率，而運動專項及運動水平不影響運動傷害防護自我勝任能力。

關鍵詞：澳門運動員、運動傷害、盛行率、自我勝任能力

An Investigation of Sports Injuries for Macau Athletes: The Case of Basketball, Volleyball, Football and Handball

Abstract

This study aims at observing the sports injury condition, reason, management and treatment of Macau athletes. Furthermore, this study investigates the differences in prevalence of sports injury as well as in sports injury self-efficacy prevention behavior among different variables (sex, sport specialty and sport level).

In this study, questionnaires about sports injury were given to 381 male and 211 female athletes. All of the athletes are the members of Macau selection teams, tertiary and inter-school teams, and university and secondary school teams of four different sports items: basketball, volleyball, football and handball.

The result showed that: According to the questionnaires, 51.7% Macau athletes report that they have to stop training for more than one day due to sports injury in the past year. The prevalence of sports injury is 5.23 ± 11.27 times every 1000 hours of exercise. The most common injury areas are ankle and knee. The prevalent types of injury are joint sprain, muscle strain and contusion. The most common reason for sports injury is lack of warm-up exercise. Most people use cold pack immediately after they are injured and the majority of them seek help from bonesetter and physical therapist when they suffer from sports injury. Many people report that they sometimes feel pain after sports injury. The prevalence of sports injury is higher in male athletes than in female athletes ($p < 0.01$) and it is higher in handball athletes than in volleyball athletes ($p < 0.01$). Among Macau tertiary and inter-school teams, the prevalence of sports injury is higher in football athletes than in basketball, volleyball and handball athletes ($p < 0.001$). Among university and secondary school teams, the prevalence of sports injury is higher in handball athletes than in volleyball athletes ($p < 0.05$). And as far as the football athletes are concerned, the prevalence of sports injury is higher in Macau tertiary and inter-school teams than in Macau selection teams and university and secondary school team ($p < 0.001$). Sport specialty affects the prevalence of sports injury of male ($p < 0.05$) and female ($p < 0.05$) athletes. The prevalence of female handball athletes is higher than that of volleyball athletes. Sport specialty and sport level neither interwork with each other nor affect athletes' sports injury self-efficacy prevention behavior.

The findings of this study indicated that the prevalence of sports injury among

basketball, volleyball, football, handball athletes in Macau is not too high. Sex, sport specialty and sport level can affect the prevalence of sports injury. Nevertheless, neither sport specialty nor sport level affects sports injury self-efficacy prevention behavior.

Keywords: Macau Athletes, Sport Injury, Prevalence, self-efficacy prevention behavior



內容目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究假設	5
第五節 研究範圍與限制	5
第六節 名詞解釋	6
第二章 文獻探討	7
第一節 運動傷害的定義	7
第二節 運動傷害的情形及原因	8
第三節 運動傷害的處理及治療	24
第四節 運動傷害防護知識認知及預防	27
第五節 澳門運動員運動傷害調查研究	29
第六節 文獻總結	32
第三章 研究方法	33
第一節 研究架構	33
第二節 研究流程	34
第三節 研究對象	35
第四節 研究工具	38
第五節 資料處理	39
第四章 結果與討論	40
第一節 基本資料	40
第二節 運動員運動傷害的情形、原因、處理及治療之情況	40
第三節 運動傷害盛行率的差異	57

第四節 運動傷害防護自我勝任能力的差異.....	67
第五章 結論與建議.....	72
第一節 結論.....	72
第二節 建議.....	73
參考文獻.....	75
一、中文文獻.....	75
二、英文文獻.....	82
附錄一 澳門運動員運動傷害調查問卷之專家評估.....	84
附錄二 澳門運動員運動傷害正式調查問卷.....	93



圖表目錄

表目錄

表 1	調查對象的背景特徵.....	36
表 2	不同背景變項之組成.....	37
表 3	調查對象的基本狀況.....	38
表 4	調查對象運動專項隊伍年資(年).....	38
表 5	運動傷害次數及發生率.....	40
表 6	最近一年內運動訓練需停止一天以上的運動傷害經驗.....	41
表 7	一般要多少天休息後才可完全參與訓練及參加比賽.....	41
表 8	最常發生運動傷害的時機(多選).....	42
表 9	最常發生運動傷害地點.....	42
表 10	受傷部位.....	44
表 11	受傷部位之判斷者.....	44
表 12	受傷類型.....	46
表 13	受傷類型之判斷者.....	46
表 14	運動傷害會帶來哪些方面之影響.....	46
表 15	運動傷害原因.....	48
表 16	傷後第一時間處理方式.....	49
表 17	運動員運動傷害後尋醫對象.....	50
表 18	尋醫對象之主要原因.....	50
表 19	各種傷害情況最能處理的醫務人員.....	52
表 20	是否有接受過相關運動傷害課程培訓.....	53
表 21	若有接受過相關運動傷害課程培訓，其課程總時數.....	53
表 22	運動傷害後治療情形.....	56

表 23	不同性別的運動員在運動傷害盛行率上的差異分析.....	57
表 24	不同運動專項的運動員在運動傷害盛行率上的差異分析.....	58
表 25	不同運動水平的運動員在運動傷害盛行率上的差異分析.....	59
表 26	運動專項、運動水平與運動傷害盛行率之二因數變異數分析摘要表.....	61
表 27	運動專項及運動水平的單純主要效果變異數分析摘要表.....	62
表 28	男性運動員的運動專項、運動水平與運動傷害盛行率之二因數變異數分析摘要表.....	65
表 29	女性運動員的運動專項、運動水平與運動傷害盛行率之二因數變異數分析摘要表.....	66
表 30	不同性別的運動員在運動傷害防護自我勝任能力上的差異分析....	68
表 31	不同運動專項的運動員在運動傷害防護自我勝任能力上的差異分析.....	68
表 32	不同運動水平的運動員在運動傷害防護自我勝任能力上的差異分析.....	69
表 33	運動專項、運動水平與運動傷害防護自我勝任能力之二因數變異數分析摘要表.....	70

圖目錄

圖 1	研究架構.....	33
圖 2	研究流程.....	34