

臺中市私立立人高級中學111學年度第2學期

學生自主學習成果報告書

一、基本資料及計畫名稱、類別

姓名	黃紫寧	班級	503	座號	53
計畫名稱	認識物理治療的治療方式				
計畫類別	學科延伸學習	※相關學科： ☐ 國文 ☐ 英文 ☐ 數學 ☐ 物理 ☐ 化學 ☐ 生物 ☐ 地球科學 ☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民 ☐ 美術 ☐ 音樂 ☐ 家政 ☐ 藝術生活 ☐ 資訊 ☐ 國防 ☐ 生命教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 健康護理 ☐ 生活科技 ☐ 其他_____			
		※延伸學習： ☐ 專題研究(如小論文) ☒ 閱讀計畫(含心得報告) ☐ 藝文創作 ☐ 競賽培訓 ☐ 技藝學習 ☐ 實作體驗 ☐ 服務學習 ☐ 課程延伸 ☐ 語文檢定 ☐ 藝術表演 ☐ 其他:_____			

二、計畫內容摘要(請回顧動機、策略、目的)

當人受傷時只能用藥物解決嗎。在醫學中有一種治療師叫做物理治療師，不同於時常見到治病手術的醫師，醫生是對症開藥方，但物理治療師是靠著一雙手打出一片天，因此我想對他們的工作內容有更深的了解。

三、自主學習歷程(請回顧「計畫內容、執行方式及檢核」之內容並摘要寫出歷程)

閱讀相關書籍，閱後做閱讀心得。

四、成果展現及說明

(一)成果展現方式

☐專題研究(如小論文) ☒閱讀寫作(含心得報告) ☐藝文創作 ☐實作成果
☐藝術展演 ☐服務學習成效 ☐語文檢定 ☐其他:_____

(二)說明

五、學習心得與結論(600~800 字)

孔子說：「好學近乎之，力行近乎仁，知恥近乎勇乎。」在這一整個學期的自主學習中，我不僅得知了遇到運動傷害時物理治療師會有什麼樣的療程，以及髖關節治療的由來且能夠治療什麼樣的疾病。

其中最讓我感興趣的是由Dr.Upledger創作開發的髖關節治療，在真正了解髖關節治療前，我一直以為物理治療如他的名字，是治療或預防人體在物理上活動期間導致的肌肉、韌帶損傷或動作問題，但在接觸髖關節治療後，我才知道，原來物理治療不只可以治療人體，也可以治療心理疾病。

在蕭俊熹醫師的書中，沒有艱澀難懂的詞彙，在每一篇的後面都會有小提示來增加對其的理解，其中我很喜歡一段在講述一位媽媽為了她五歲的兒子而學習髖關節治療的故事。當時患者患有自閉症，患者的媽媽帶著他去找筆者治療，也問到有關髖關節治療的事，在得知這項治療不只是醫護相關人員可以學習外，一般人也是可以學習之後，患者媽媽克苦耐勞的去學習手法。儘管平日都要去上班，但她為了兒子依然堅持不懈，等到兒子睡去後再幫他治療，他的為了兒子全心全力投入的勤奮感動了我，而他的勤懇也沒有白費，他的兒子的病情也漸漸好轉。

從這段故事中，我也得知了不管是男女老少都可以接受髖關節治療，以及不管是什麼樣的職業都可以學習，之後我也想去學習髖關節治療，雖然筆者表示新手學習初階不需要有醫護相關專業知識，但也要練習至少100小時至200小時才能精熟，不過，在孔子的論語中有著「學而時習之，不亦悅乎。」，因此我打算在學測完後去找尋找資料看哪裡有能夠學習的診所，不斷練習後，在真正能夠入職之前，我可以幫家人及朋友治療來促進身心健康。

經過這學期的學習中，我認為物理治療師是一種「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之」的職業，從確認患者的傷況，到如何治療、什麼樣的方法可以更能快速復原，每一步都要好好的思考，運動前的預防也是一大考驗，物理治療師學習治療法也要下好幾年的功夫，雖然辛苦，但我也想為了許多人的健康也付出一份心力。

六、附件：

學校名稱:立人高中

年 級:二年級

班 級:三班

科 別:普通科

作 者:黃紫寧

參賽標題:物理治療師教你打球受傷怎麼辦

書籍 ISBN:978-986-370-419-5

中文書名:物理治療師教你打球受傷怎麼辦

原文書名:

書籍作者:陳昭瑩、張逸平

出版單位:大塊文化

出版年月:2017年07月

版次:

一、圖書作者與內容簡介

陳昭瑩和張逸平都是附屬台大醫院物理治療科的專任醫師，陳昭瑩醫師為台灣大學醫學院物理治療碩士，從2002年至今依然在臺大醫學院物理治療學系暨研究所兼任講師一職，臨床專長主要為骨科方面及運動傷害的防治。

張逸平醫師，和陳昭瑩醫師同樣為臺灣大學醫學院物理治療研究所碩士，曾經在臺大物理治療學系研究所擔任研究助理，臨床專長為骨科物理治療、運動物理治療紅繩運動及核心肌群超音波影像回饋。

二、內容摘錄：

近年來國民健康意識抬頭，每年都有近數百場的路跑活動，各縣市的運動中心也紛紛成立，不僅為了健康，健美的體態，也是民眾追求健康的目標。(p.14)

每天在物理治療門診，太多的臨床案例，或是骨科術後到物理治療中心報到的病人，雖然還是傷病不適中，但仍迫不及待追問：「我什麼時候可以再去打球？」(p.17)

三、我的觀點：

在球場上盡情揮灑著汗水，一個不注意，可能會造成各種傷害。運動傷害是人們生活當中最常發生的傷害，就算僅僅只是一個扭傷或拉傷，若處理不當很有可能造成我們未來在球場上的表現。為了能更了解在運動傷害後要如何處理或治療，因此我借了這本書。

書中涵蓋了各種運動場上會發生的意外，雖然當中有一些詞彙看不懂，但旁邊都會有圖片的解說，有一些是解說人體的肌肉位置或骨骼的樣子，有一些是針對打球的姿勢該怎麼擺，樸的一旁也會有附註的注意事項，每張圖片都很仔細，因此我不會完全不理解。

在介紹一個傷害前，還會放有一個小故事引導讀者當篇會有的主題，接著描寫症狀、處置方式、發生的原因即有可能造成什麼樣的後遺症。其中最讓我注意的篇章是在描述肌肉拉傷的篇章。小故事中的主角在打籃球時感到大腿後側疼痛，回家冰敷後，過了三天依然沒有好轉，後來決定去找物理治療師看看要如何治療。接著說到造成拉傷的原因有可能和過去的受傷史有關，在看到這一段之前，我一直以為造成拉傷的原因是暖身的不足及肌肉的柔軟度不足。作者在每一種可能造成受傷原因下也有仔細寫出為什麼這些原因會增加拉傷的風險。

在讀完這本書之後，我們家剛好遇上可以實做看看的時機。平時，我爸爸每周五、六都會去球館打球，有一次的周五晚上，爸爸打完球回家告訴我們他的大腿內側拉傷，有一點痛，接著我想起這本書有關拉傷的內容，我開始回想書中提到要如何處理拉傷，先冰敷，但不能冰太久不然會凍傷，然後三天後再熱敷。再接下來再不痛的範圍內做拉伸的運動，因為在肌肉拉傷後的癒合過程中，傷口間會有疤痕組織，疤痕組織不易伸縮，因此需要透過拉伸的動作來增加疤痕組織的延展性。我將這些知識告訴爸爸提醒他不可在強迫去做拉伸，不久後他就痊癒了。

經過這一次的事件，我確切地感受到我學到的東西可以幫助別人，我因此沉溺於這樣的喜悅當中，想幫助人的想法化為種子深植於我的心中，等待著某天破土發芽。於是我決定我要去學習更多的東西，雖然辛苦，或許我可能會萌生放棄的想法，但在王韻的歌《跪著也要走完的路》中有一段歌詞——路是自己選，跪著也要走完，太多心酸只能咬緊牙關，對現在不滿，放棄又不安，自己選的就自己承擔……——無論如何，我都希望我能堅持下去。接下來，我想學習不僅是運動傷害有關的治療法，另外還有其他能幫助別人的治療法，像是車禍骨折後如何復健行走，或是年長者如何預防肌肉的流失。

傷害在運動時經常發生，不僅要知道受傷當下的處置方式，抑或是後來的復健，運動前的暖身預防也是非常重要，俗話說：「未雨綢繆，有備無患。」如此才能大幅降低受傷的風險，在運動場上發揮出全力。

四、討論議題：

有些傷害的治療法對於年輕人或青壯年會有用，但卻不適用於老年人，那當老年人受傷時該如何治療他們？

學校名稱:立人高中

年 級:二年級

班 級:三班

科 別:普通科

作 者:黃紫寧

參賽標題:髖髖骨治療是甚麼?:物理治療師以真實病例為你解答!!

書籍 ISBN:978-988-8490-51-6

中文書名:髖髖骨治療是甚麼?:物理治療師以真實病例為你解答!!

原文書名:

書籍作者:蕭俊熹

出版單位:青森文化

出版年月:2018年05月

版次:初版

一、圖書作者與內容簡介:

蕭俊熹, 現為物理治療師、針灸學及心理學碩士。於2002年在香港理工大學以一級榮譽生的成績畢業, 畢業後數月便開始跟隨Dr. Green學習髖髖骨治療, 隨即對髖髖骨治療產生濃厚興趣, 從此全身投入學習及運用此治療, 至今已幫助超過1200位病人, 擁有超過20000小時的髖髖骨治療實踐經驗。於2011年獲得髖髖骨治療中最高水平的Master Level大師級能力證書, 成為香港首位獲得此能力證書的治療師。除了治療一般骨科痛症, 也治療心理疾病、學習障礙、發展遲緩、情緒問題等。多年來常以1對1治療, 因此深受病人歡迎

二、內容摘錄:

這個世界很有趣, 就算你有科學根據證明一件事實, 但總有人會不相信, 你要他拿出科學反證, 他又拿不出, 但就是不相信。(p.62)

筆者認為無論學習甚麼, 天分可說是天生的素質, 絕對影響學習成果的, 非只是髖髖骨治療才是如此。其中一個可能很多人沒想過的天分是耐性! (p.113)

三、我的觀點:

物理治療, 這個名詞無人不知, 但不多人知道裡面包含了什麼樣的療程, 我也是其中一人, 因此我選擇了這本描述其中一個治療手法——髖髖骨治療——的書籍。

我很喜歡這一本書, 裡面的文辭簡單, 沒有太過艱澀難懂的詞彙, 並且在每一篇後都會有附註的小提示, 可以簡單概括這一整篇的重點, 因此在閱讀時不會有太多的障礙。內容主要以蕭俊熹醫生所接過的病人間的故事為主, 讓人不會覺得整篇都是在長篇大論, 而是以看故事的方式來了解有關髖髖骨治療的事情。

髖髀骨治療是由**Dr.Upledger**創作發明的，當時他發現他無論如何都無法固定幾隨，因而對此現象產生好奇，不久他從**Dr.Magoun**學到了整骨治療，這個問題就解開了。接著他開始研究頭髖股、髀骨以及脊隨，最後研發出了髖髀骨系統。當時也有研究到與自病症的關聯，並對患有自閉症的兒童做實驗，最後也得出了好的結果。在研究中，**Dr.Upledger**和基金會在教導那些人這些手法上有意見的衝突，最後以**Dr.Upledger**與**Jon Vredevoogd**合住出版收尾。

接著**Dr.Upledger**開設了髖髀骨治療的課程且破例給一般民眾一同參與，蕭俊熹醫師的師父——**Dr.Green**——就是他的第一批學徒之一，**Dr.Upledger**也因為這項手法可以傳授給眾人增加大眾的利益而開心。另外，「髖髀骨治療」這個名詞在書中也有提到，一開始中文沒有這個詞彙，而是由蕭俊熹醫師自己改的，因此當年如果以髖髀骨治療去尋找什麼也找不到，不過依然有許多人搶著學習。

從開始發現疑點，到研究、實驗，到後來的發明、出書，**Dr.Upledger**在這一路上經歷了不少的障礙，但他依舊沒有放棄地繼續往前，並且為了眾人的健康而付出，這一點十分值得我們學習。

看完這本書後，我開始對髖髀骨治療有更大的興趣了，其中有篇是在講述患者的媽媽為了她的兒子去學習髖髀骨治療，她為了兒子的這份舐犢情深切地感動了我，不過我也透過這個故事知道，現在每個人都可以學習髖髀骨治療，所以我打算在學測後去學習，同時，作者也有提到，學髖髀骨治療需要很長一段時間的練習才能會有效果，大部分是**100**小時到**200**小時，如果堅持每天做一至兩個，三個月就可以將初階做到非常熟練。

雖然需要花上非常長一段的時間，但李翊曾說過：「一日不書，百事荒蕪」，也因為這樣的長時間的努力不懈，我們才能做到最好的樣子，理想說近不近，但也說遠不遠，取決於做出了多少的努力，一路上雖有些坑坑窪窪的，自己想走的路，就算花上所有都會想盡辦法地將他走完，只要過了眼前的那一堵高牆，便會柳暗花明，成功的果實也會是甜美的。

四、討論議題：

在當時，**Dr.Upledger**受到了基金會的重重阻撓，如果在追求理想的路上被受阻撓，該要怎麼克服並達到最大利益？

學校名稱:立人高中

年 級:二年級

班 級:三班

科 別:普通科

作 者:黃紫寧

參賽標題:運動障礙的物理治療評估策略

書籍 ISBN:978-986-213-803

中文書名:運動障礙的物理治療評估策略

原文書名:運動機能障害の「なぜ」がわかる評価戦略

書籍作者:工藤慎太郎

出版單位:楓葉社文化事業有限公司

出版年月:2022年05月

版次:

一、圖書作者與內容簡介

工藤慎太郎為森之宮醫療大學保健醫療學部物理治療學科的準教授，是日本知名的物理治療學系教授，這一次和其他物理治療系與復健科的學者一起出版這本對於運動障礙的物理治療評估策略。

二、內容摘錄:

從教科書上看不到成功治好病患的物理治療師其思考過程。以往的臨床 思考過程大多是實作時前輩傳承給後輩的,並不限於用解剖學或運動學等基礎知識來說明,像是「這條肌肉的收縮跟那條肌肉的收縮有關,所以.....」之類的說法。(p.3)

三、我的觀點:

生病時，我們在去看醫生之前，心裡就知道自己感冒了；跌倒後，感到刺痛的傷口，心裡就知道腳破皮了。但，當我們突然有不知名的疼痛時，我們要如何確切告訴醫生我們的病徵，或是了解我們的身體發生了什麼事。同樣的，物理治療師是如何知道是哪部分出了問題。

當初我借這本書時，我希望我可以更深入了解物理治療師是如何觸診、確認病情和決定使用哪種治療手法更為恰當。書中有對於關節或是常見痠痛分成不同章節，再以樹狀圖來讓讀者能夠更簡單快速找到自己的身體是發生了什麼問題。在找到是哪部份的問題後，上方寫有頁碼，可以快速找對關於那部分的資料，裡頭寫有是什麼病或問題、造成的原因、如何觀察、發現他及治療的手法，有幾部分也會提到物理治療師要怎麼去確認他的問題、應要觀察哪部分跟發現到哪些重要的點需要放在心上以免未來出狀況。在敘述的一旁也有肌肉、骨骼位置圖或是真人示範圖輔助。

每一章節也有一小段的病歷紀錄，其中，有一位六十多歲女性的病例最令我印象深刻。那位病人是右肩關節感到疼痛，手抬高有困難、出現夜間疼痛。後來透過磁共振造影發現棘上肌和棘下肌完全斷裂。他最令我感興趣的原因是我爸爸。我爸爸在我國小的時候從椅子上摔下來過，右肩胛骨附近

骨折，當時我爸爸有的病徵跟病例中的病徵部份一樣，但因為當時還小，時間也過了很久，我不知道我爸爸是不是和病例中女性一樣棘上肌和棘下肌斷裂。

書中有很多專業的詞彙，像是肌肉和骨骼的名稱，或是病名，有時雖然一旁有輔助圖幫忙理解，但有時依然看不懂，幸好家中有從事醫療相關職業的姑姑，所以當我有不懂時可以詢問她，再加上現今網路的發達，我也可以透過網路來查詢資料。不過，雖然我可以透過詢問或查找資料來得到我要的資訊，但是，當我看這本書時，常常因為看不懂的詞彙太多而感到十分挫折，但在王韻的歌《跪著也要走完的路》中有一段歌詞——路是自己選，跪著也要走完，太多心酸只能咬緊牙關，對現在不滿，放棄又不安，自己選的就自己承擔……——這是我自己的選擇，不管如何就是要努力走完他，因此看完這本書之後我決定要先學習人體讀肌肉、韌帶等的位置。

讀完這本書後，我認為物理治療師是一個十分辛苦且燒腦的工作之一，要找出一個問題點常常需要經過非常多的測試，花上好幾個假日，花錢去學習新知識、鑽研技術，但有時還是會出現治療了許久，但只要一個步驟或程序錯了，成效難以見得；但相對的，當看到病人痊癒之後，也會感到滿滿的成就感滿意心中，為了幫助別人，因此我選擇了他。

四、討論議題：

當物理治療師在觸診時與病患的溝通不良，要如何解決？

臺中市私立立人高級中學111學年度第2學期

學生自主學習計畫書

一、基本資料及計畫名稱、類別

姓名	黃紫寧	班級	503	座號	53
計畫名稱	認識物理治療的治療方式				
計畫類別	學科延伸學習	※相關學科： ☐ 國文 ☐ 英文 ☐ 數學 ☐ 物理 ☐ 化學 ☐ 生物 ☐ 地球科學 ☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民 ☐ 美術 ☐ 音樂 ☐ 家政 ☐ 藝術生活 ☐ 資訊 ☐ 國防 ☐ 生命教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 健康護理 ☐ 生活科技 ☐ 其他_____			
		※延伸學習： ☐ 專題研究(如小論文) ☒ 閱讀計畫(含心得報告) ☐ 藝文創作 ☐ 競賽培訓 ☐ 技藝學習 ☐ 實作體驗 ☐ 服務學習 ☐ 課程延伸 ☐ 語文檢定 ☐ 藝術表演 ☐ 其他:_____			

二、計畫之動機與目的

(一)SWOT 自我(或團隊)戰力分析

內部因素 (知己)	Strength 優勢 家中有醫療相關人員	Weakness 劣勢 因為疫情無法去醫院做志工
外部因素 (知彼)	Opportunity 機會 參加相關的營隊	Threat 威脅 營隊名額有限

(二)動機、策略與目的

(透過SWOT分析，了解為什麼要有這份自主學習計畫，要用什麼樣的行動準則，決心達成什麼成果。建議以條列方式寫出。)

動機	(為什麼) 當人受傷時只能用藥物解決嗎。在醫學中有一種治療師叫做物理治療師，不同於時常見到治病手術的醫師，醫生是對症開藥方，但物理治療師是靠著一雙手打出一片天，因此我想對他們的工作內容有更深的了解。
策略	(所要採取的行動準則) 透過閱讀書籍及在網路上的影片蒐集資料並做統整。
目的	(希望達成什麼成果) 學習到有關物理治療的治療方法。

三、核心素養--與十二年國教核心素養之關聯

(請自行評估相關之素養，並於下表的素養前打，可複選，至多4項)

A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進 □ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	□ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	□ C1 道德實踐與公民意識 □ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解

四、計畫內容、執行方式及檢核 (請描述透過何種行動或方法達成。)

	次數	日期	實施內容	執行方式	檢核	待解決問題小記
學習內容規劃	1	2/18	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》籃球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	2	2/25	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》籃球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	3	3/4	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》排球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	4	3/11	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》排球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	5	3/18	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》羽球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	6	3/25	研讀《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》羽球篇	閱讀	■完成 □未完成	
	7	4/1	統整《物理治療師教你打球受傷怎麼辦》的筆記	做閱讀心得	■完成 □未完成	
	8	4/8	研讀《髖髖骨治療是甚麼? :物理治療師以真實病例為你解答!!》	閱讀	■完成 □未完成	
	9	4/15	研讀《髖髖骨治療是甚麼? :物理治療師以真實病例為你解答!!》	閱讀	■完成 □未完成	

	10	4/22	研讀《骯髒骨治療是甚麼? :物理治療師以真實病例為你解答!!》	閱讀	■完成 □未完成	
	11	4/29	統整《骯髒骨治療是甚麼? :物理治療師以真實病例為你解答!!》	做閱讀心得	■完成 □未完成	
	12	5/6	研讀《運動障礙的物理治療評估策略》	閱讀	■完成 □未完成	
	13	5/13	期中檢核		■完成 □未完成	
	14	5/20	研讀《運動障礙的物理治療評估策略》	閱讀	■完成 □未完成	
	15	5/27	研讀《運動障礙的物理治療評估策略》	閱讀	■完成 □未完成	
	16	6/3	統整《運動障礙的物理治療評估策略》的筆記	做閱讀心得	■完成 □未完成	
	17	6/10	統整學習成果	整理心得並做成一個ppt	■完成 □未完成	
	18	6/17	檢核自主學習成果或發表		■完成 □未完成	
學習地點	■ 一般教室: 自己班教室 □ 實驗教室: _____ □ 藝術教室: _____ ■ 圖 書 館: 東區圖書館 ■ 其 他: 家中					

五、計畫審查

申請人簽名	父母或監護人簽名 (法定代理人)
黃紫寧	我已了解孩子所安排之自主學習內容，且會協助督導。 監護人簽名：蘇依芳
※以下為審查填寫欄，申請者請勿填寫※	
文件規格審查 【初審】	☒ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 指導教師簽名：教師鄭雯琪
內容【複審】 與 修正輔導	☒ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 指導教師簽名：教師鄭雯琪

■ 成果報告已完成	父母或監護人簽章	蘇依芳
	導師或指導教師簽章	教師鄭雯琪
	教務處認證	
■ 完成上傳至學習歷程檔案		