

# 新冠肺炎確診後回場步驟

頸下症狀者

監測相關指標

**第一階段  
休息與恢復**

無症狀者  
頸上症狀者

進入下一階標準  
至少休息5日  
獨自完成日常生活功能  
完成平地行走500公尺  
無紅旗症狀

**第二階段  
輕量活動**

進入下一階標準  
持續至少48小時  
無紅旗症狀

**第三階段  
中量活動**

進入下一階標準  
持續至少48小時  
無紅旗症狀

**第四階段  
中高量活動**

進入下一階標準  
持續至少4天  
無紅旗症狀

**第五階段  
正常訓練**

# 紅旗症狀



1. 若出現任何**紅旗症狀**，選手須立即回報教練及防護人員，並退回上一階之訓練強度。
2. 胸痛係指含胸悶、刺痛、從胸口中央或左胸發至背、頸或手臂之輻射痛。
3. 在訓練過程中，心跳異常快速或訓練後難以恢復皆屬心跳異常，若為此狀況則屬於紅旗症狀。
4. 異常疲勞且難以恢復者屬於紅旗症狀。
5. 博格運動自覺量表(RPE)，若選手自覺相同強度訓練下，與過去RPE數值比較超乎預期，則屬於紅旗症狀。

6分	完全放鬆	11分	輕鬆	16分	非常辛苦
7分	超級輕鬆	12分	有點辛苦	17分	
8分	非常輕鬆	13分		辛苦	18分
9分		14分	19分		
10分	輕鬆	15分	20分		盡最大努力

# 各回場階段訓練強度建議

## 第一階段

日常生活功能

## 第二階段

1. 逐漸加入輕量活動
2. 走路、輕量慢跑、固定式腳踏車訓練
3. 持續時間至多15分鐘
4. 此階段不建議進行阻力訓練

## 第三階段

### 有氧運動

1. 逐漸提高有氧運動強度至中等強度
2. 以每公里7~9分鐘之速度，跑2~3公里
3. 固定式腳踏車50~125瓦特
4. 其他RPE分數介於9~12之活動

### 阻力訓練

1. 逐漸加入阻力訓練
2. 無困難情況下重複15~20下之徒手訓練
3. 以低於1RM的50%執行重量訓練

上述持續訓練時間至多45分鐘

# 各回場階段訓練強度建議

## 第四階段

### 有氧運動

1. 有氧運動強度可繼續提高
2. 以每公里6~9分鐘之速度，跑3~5公里
3. 固定式腳踏車大於150瓦特
4. 其他RPE分數介於11~14之活動

### 阻力訓練

1. 阻力訓練強度可繼續提高
2. 全部類型徒手訓練
3. 以低於1RM的70%執行重量訓練

### 專項訓練

1. 由簡單繼續動作開始
2. 逐漸增加技術動作強度

上述持續訓練時間至多60分鐘

## 第五階段

### 正常訓練

仍需以**逐漸提升**運動強度為原則

# 回場監測指標

## 主觀指標

1. 身體狀況
2. 選手自主健康評量日誌
3. RPE分數
4. 是否有紅旗症狀

## 客觀指標

1. 體溫
2. 安靜心跳率
3. 訓練心跳率及呼吸頻率
4. 生化檢測
5. 血氧

## 心理建議

1. 完全休息階段期間，建議可覺察內在心理狀態，如果感覺焦慮，利用專注呼吸練習，將注意力帶回當下，允許自己可以好好休息與放鬆，晚上書寫日記，沉澱一天的思緒。
2. 逐漸回場其間，建議可允許自己可以根據身體的狀態行動，聆聽身體的聲音，急躁時好好地呼吸，重新回到身體去感受，重新建立跟身體的連結與合作。

## 營養建議

1. 建議平時即維持均衡營養的飲食，維持足夠的熱量並避免在此階段執行快速減肥。若因染疫症狀而有進食上的情況，如有喉嚨不適時，可避開熱、過冷、酸性、辛辣或具有刺激性食物；若因嗅味覺改變而導致食慾不振，可考慮冷食或常溫的食物，通常接受度及適口性較好，也可添加香料增加食物風味。
2. 除維持均衡飲食外，可透過多樣化的飲食以及選擇富含維生素C、D、E、鋅、Omega-3多元不飽和脂肪酸的食物，同時多喝水並可攝取益生菌及富含益生菌的發酵食品，以支持運動員的免疫系統。
3. 回場進行訓練時，確保不要在能量狀態不佳的情況下訓練，並依照附件三的運動營養原則支持訓練時的水分與營養需求。