



## 學校運動教練手冊



教育部



# 學校運動教練手冊



教育部

中華民國運動教練協會

中華民國九十九年十二月

# 學校運動教練手冊

教育部

中華民國九十九年十二月



# 目錄

## 壹、教練任務理念與專業知能

---

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、教練的任務.....     | 1  |
| 二、成功教練的人格特質..... | 3  |
| 三、教練應有的教育理念..... | 5  |
| 四、教練應有的專業知能..... | 10 |

## 貳、教練倫理

---

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、教練的角色與倫理議題.....     | 15 |
| 二、教練應該注意的兩性議題.....    | 17 |
| 三、教練應該遵守的倫理準則.....    | 20 |
| 四、教練倫理的自我檢核.....      | 22 |
| 五、教練應該指導運動員的品德教育..... | 23 |

## 參、有效溝通

---

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、年輕運動員的指導方針.....     | 29 |
| 二、針對年輕運動員的有效溝通技巧..... | 31 |
| 三、針對運動員父母的有效溝通技巧..... | 32 |
| 四、針對行政單位的有效溝通技巧.....  | 34 |



## 肆、領導與管理

---

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、領導與管理的差異.....  | 39 |
| 二、教練的自我管理.....   | 42 |
| 三、運動團隊的經營管理..... | 48 |
| 四、不同賽季的教練工作..... | 51 |
| 五、運動團隊的風險管理..... | 56 |

## 伍、運動員心理訓練

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、提昇運動員的動機.....   | 65 |
| 二、增強運動員的自信心.....  | 69 |
| 三、提高運動員的抗壓能力..... | 73 |

## 陸、技能指導與訓練計畫

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、有效的技能學習與教學..... | 83 |
| 二、研擬訓練計畫.....     | 98 |

## 柒、科學化運動訓練策略

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、科學化選材策略.....      | 113 |
| 二、訓練計畫的監控與評估方法..... | 116 |
| 三、運動能力的評估方法.....    | 126 |
| 四、恢復策略.....         | 128 |

## 捌、運動醫學與營養

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、運動員的醫學檢測.....     | 137 |
| 二、運動傷害的預防與緊急處理..... | 139 |
| 三、運動員的營養補給.....     | 144 |
| 四、國際奧會規定的運動禁藥.....  | 149 |
| 五、如何避免誤食運動禁藥.....   | 153 |

# 附錄

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 壹、教練須知 .....              | 159 |
| 一、學校運動教練標準                |     |
| 二、各級學校專任運動教練資格審定標準作業流程    |     |
| 三、各級學校專任運動教練聘任標準作業流程      |     |
| 四、聘約服務                    |     |
| 五、薪資規定                    |     |
| 六、授課時數                    |     |
| 七、保險規定                    |     |
| 八、請假規定                    |     |
| 九、考核評鑑                    |     |
| 十、申訴管道                    |     |
| 貳、重要相關法令摘錄 .....          | 171 |
| 一、國民體育法                   |     |
| 二、各級學校專任運動教練資格審定辦法        |     |
| 三、各級學校專任運動教練聘任管理辦法        |     |
| 四、各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則   |     |
| 五、高級中等以下學校體育班及觸動代表隊訓練注意事項 |     |
| 參、運動專業資源網 .....           | 207 |
| 肆、Q & A .....             | 211 |
| 伍、訓練日記範例 .....            | 227 |
| 陸、學校（專任）運動教練平日工作範例 .....  | 233 |

## 壹、教練任務理念與專業知能

### 一、教練的任務

教練的主要工作雖是指導運動員參加比賽，爲了比賽的準備，教練卻須付出相當大的代價，包括時間與精力的付出。運動教練的任務，因職務性質的不同，多少有些差異。Garrett（2008）指出，運動教練要負責的任務如下：

- (一)運動員傷害預防與照護。
- (二)充當運動場裡與場外運動員的模範。
- (三)讓學生運動員心理上能有安適感。
- (四)指導運動技巧與策略。
- (五)從事運動員體能訓練與營養指導。
- (六)重視運動員的行爲型態與運動家風度。
- (七)運動團隊相關的管理財務。
- (八)爲運動團隊與各地民眾正向的互動。
- (九)執行運動相關之行政工作。

運動科學與訓練（2002）一書，在「運動教練的任務」一章，指出運動教練應該：

- (一)熟悉該運動項目的心理適性。
- (二)確立合理與效率的運動訓練計畫。
- (三)提高運動員的訓練慾望。
- (四)配合運動員的個性加以指導。
- (五)強調運動團隊合作的精神。
- (六)對運動比賽做充分的準備。

運動教練的任務，曾經被分成直接任務與間接任務（吳萬福，2007）。直接任務是：

- (一)發掘資優運動選手（主觀方式與客觀方式）。

(二)擬定訓練計畫（目的、目標與計畫）。

(三)訓練指導（體能、技術與戰術戰略）。

(四)比賽指導（賽前、賽中與賽後）。

至於間接任務是：

(一)選手的專業或生活指導。

(二)人際關係的指導。

(三)蒐集情報以供訓賽參考。

(四)定期評量指導效果（教練對選手評量、選手自我評量與其他人的評量）等。

「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」（詳見附錄），第十五條，明文規定教練有八項職責：

(一)服務學校單項運動選手之發掘、培訓、比賽及輔導等事項。

(二)服務學校體育班或績優運動選手之專項術科訓練。

(三)服務學校非上課期間運動訓練事項。

(四)服務學校運動發展事項。

(五)參與服務學校相關運動訓練活動及會議。

(六)接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項。

(七)從事運動教學有關之訓練、研究及進修。

(八)遵守服務學校相關規定。



獲得獎杯獎狀固然欣喜，幫助運動員成長更是教練樂此不疲的重要動力  
（照片來源：蘇肇元）

## 二、成功教練的人格特質

所謂人格，是個人在對人、對己、對事物，乃至對整個環境適應時，所顯示的獨特個性。此種獨特個性，係由個人在其遺傳、環境、成熟、學習等因素的交互作用下，表現於身心方面的外顯行為特徵與內在人格特質。

成功的秘訣在於具備無比的智慧與良好的性格，即以運動教練而言，因其是一性質特殊、任務繁重的專業工作，理應具有合宜的人格特質，才能勝任愉快。歸納許多成功教練的獨特個性，發現具有以下共同特質：

### (一)領袖風範

必須發展一個符合現實的期望，對於年輕運動員的期望應該符合他們實際的年齡及能力水準，不要用相同標準來期待每位選手，或者是自己以前是優秀選手，而以自己的標準來要求選手。太高的期望會容易引起壓力，導致某些人動機和信心的減損。教練要確實瞭解團隊成員的能

力，在平時訓練或比賽中設定一些可以達到的目標讓他們去完成，讓他們體驗成功經驗和建立信心，慢慢地瞭解實際的能力水準，發展出下一階段的目標。

尤其，成功的運動教練都會具備率真爽朗、與人為善、不挑剔指責、不武斷護短的人格特質，使其容易獲得團隊成員的尊敬與擁戴。甚至，能與對手惺惺相惜、彼此尊重，可以不言而服人、得道而多助（陳靜惠，1996）。

## （二）沉著果斷

凡事從容沉著，可以經常保持應有的清明與專注。比賽當中，情勢瞬息萬變，成功的運動教練會有設想萬一的能力，既在事先已做未雨綢繆，所以遇事能夠沉著冷靜、明察善斷，而且不失時機的作出正確決定，然後繼續勇往直前。

當機立斷與隨機應變有賴沉著果斷作為基礎。成功的教練都會具有「不固執己見」、「能隨機應變」、「有彈性空間」的特質，當遇到變局或情勢需要時，都能變更既定計畫而不致手足無措。

## （三）樂觀豁達

運動比賽充滿懸念與不確定性。成功的教練深切體會勝負都是運動競賽的本質、輸贏都是必須面對的事實、成敗都是事出有因的結局，因此，不論處境多麼艱難、結果多麼灰心，都是保持樂觀、充滿信心。

豁達開朗是教練的特質之一。他們認同成功絕非永恆，失敗亦非致命；他們謙虛的享受勝利，明智的面對失敗；他們努力耕耘，歡喜收穫；他們相信必然，接受偶然。總之，教練會用不同的眼光、不同的思維，面對勝負的課題，從困境中獲得解脫。這種豁達的性情，造就他們灑脫的人生，而使教練生涯充滿樂趣，甚至，還有東山再起的驚奇。

## （四）精益求精

所謂「小細節、大關鍵」，成功的教練總是要求精益求精，技術必須練到爐火純青，戰術必須作到天衣無縫，因為，沒有失誤是無妨的失

誤，沒有瑕疵是可原諒的瑕疵，進步之後，還要再求更進步。

成功的教練總是竭盡全力追求完美，不斷的要求別人，也在不斷的要求自己，所以，能夠身先士卒、以身作則，而且要求別人絕不超過要求自己，甚至，成功的教練總是謹言慎行、以德服人，發揮典範角色與表率行為的作用。

#### (五)誠實正直

誠實是一種無形的資產。成功的教練在人際交流方面，態度熱情真誠，所以獲得信賴；在率隊參賽方面，堅持乾淨求勝，所以獲得尊重；在選手管理方面，真心熱誠關懷，所以獲得尊敬；甚至，在選手調度方面，也都坦誠以告。總之，誠實而不虛偽掩飾，正直而不拐彎抹角，正是成功教練的特質。

成功的教練言行總是一致，不會耍陰玩詐，所以受到信任；反應模式總是一致，不受情緒左右，所以受到信賴；要求標準總是一致，不因時地而易，所以受到信服，總之，沒有雙重標準，就無不平之鳴；沒有無所適從，就能樂於盡力；沒有表裡不一，就願忠心追隨。

#### (六)創新精神

創新是聰明才智的表現巔峰。善於創新的人，頭腦靈巧，想像豐富，但是，創新總要冒些風險，所以，成功的教練固然勇於創新，但也能夠切合實際。

### 三、教練應有的執教理念

Martens (2004) 曾經提出「獲勝」、「享受樂趣」及「幫助選手身體、心理與社會發展」三個選項，要求教練回答各自的首選目標。不過，教練似乎很難針對前述問題作出單一選擇，都會是將三項目標揉合一體，因為，成功的運動教練都會擁有正確的執教理念。

正確的執教理念，包括：選手優先、勝利其次、重視品德教育與恪守教練倫理，茲加說明如下：



### (一)選手優先

所謂「選手優先」，是指凡事皆以選手的權益為優先考量。Martens (2004)，要求每一教練都需維護選手應享的權利。美國體育運動協會曾於 1979 年提出年輕運動員權利法案 (Bill of Rights for Young Athletes)。法案共有十條，如能深切體會，並加具體落實，就是「選手優先」的最佳體現，略加詮釋如下：

- 1.參與運動的權利：運動乃天賦人權，不容剝奪，而且，只要青少年有意加入團隊接受訓練或參加比賽，教練不得以任何理由加以拒絕。
- 2.擁有被合格成年人領導的權利：青少年運動員的練習與參賽，都須擁有該運動項目合格教練證書之成人擔任指導。
- 3.擁有被視為青少年而非當作成人參加比賽的權利：青少年並非成人的縮影，有其生理、心理及社會行為的成長發育特徵，舉凡比賽的制度、內容都要針對青少年設計。
- 4.參加與青少年成熟和能力水準相稱之運動的權利：青少年時期的成熟差異很大，考量運動傷害與比賽公平，應該避免超時、超量與超前訓練，而且應該參加適當分齡與分級的比賽。
- 5.在安全和健康的環境中參與運動的權利：為能確保青少年的運動安全，相關場地、設備、器材都應符合標準，甚至，傷害防護措施也要完備。
- 6.在適當準備下參與運動的權利：運動訓練必須遵循漸進性與個別性原則，只在青少年身心發育與運動能力都已做好準備，才能施以相應的訓練和比賽。
- 7.在運動參與中享有共同領導和決策的權利：命令型的領導，會使青少年被動、退縮而無主見；合作型的領導則可培養青少年的公民素養與民主意識。
- 8.擁有均等成功機會的權利：教練應給每位選手等量的練習和比賽機會，以能體驗自我的實現，肯定自我的存在。
- 9.擁有被尊嚴對待的權利：運動場上不乏責罵體罰場景。責罵體罰戕害選手身心健康，因為，惡言暴行刺痛的是人的靈魂，戳傷的是人的自尊。

10.擁有在運動中享受樂趣的權利：運動的本質就是遊戲，享受樂趣自是天經地義。



青少年運動員應該避免超時、超量與超前的過度訓練

（照片來源：林正常）

## (二)努力求勝

諸多論著強調「選手優先、勝負其次」是教練應有的理念，許多傑出選手的共同回憶，不是勝利的本身，而是追求勝利過程中的準備、期待、感動與自我啓示。但是，爭勝也是人類的本能之一，何況，旺盛的企圖心也是普被讚許的，因此，勝利並非毫不重要，努力求勝也是運動團隊的重要目標之一。

以上所述，乍似矛盾，實者不然，關鍵端在樹立正確的勝負觀念：其一為堅持公平競爭，聯教組織的運動宣言強調「若無公平競爭的理想，即無真正的競技運動」；其二為正確看待勝負，比賽不應僅限彼己的相對比較，而應廣涵絕對標準的超越及今日之我與昨日之我的比較。其三為記取勝負教訓，勝利之歡欣鼓舞與失敗之黯然神傷皆有教育意義存在，若能深加體會，自然會有止於至善的如臨如履及痛定思痛的奮發再起。

總之，運動競賽的教育意義，不在比賽結果的勝利本身，而在追求勝利的奮鬥過程，因此，永無休止的追求完美，百尺竿頭的更進一步，努力求勝正是享受比賽樂趣的基礎。

### (三)重視品德教育

品德教育是家庭、學校和社會的共同職責，教練亦可以扮演改變選手一生命運的角色。在運動中，選手可以學到基礎的倫理規則，並且將之轉換為真實生活中的道德規範，曾有選手慶幸自己擁有一位相信建立品德比打造勝利更為重要的教練，而令他最感欽佩與敬重的教練，非僅教他棒球的比賽，而且教他人生的比賽。畢竟，若將時間拉長、視野放大，教練的勝負記錄並不真的那麼重要，反倒教練對於選手品德的影響才是。



在運動中選手可以學到基礎的倫理規則並且將之轉換為真實生活中的道德規範（照片來源：林正常）

教練應該積極承擔發展選手良好品德的責任，首先是教導選手認同品德的準則，要而言之，包括要尊重、要負責、要關懷、要誠實、要公平、要作良好公民等六項道德價值；其次是傳授品德的準則，運用創造講究道德的團隊環境、示範道德行為、為良好行為設立規章、解釋和討論道德行為、採用和教導道德決策、激勵隊員發展良好品德等項策略；最後是還要提供實踐的機會，包括建立常規及獎賞良好品德（Martens, 2004）。

#### (四)恪守教練倫理

許多專業團體都會訂定專業倫理準則，要求成員遵守。運動教練團體亦然，美國州立中學教練協會全國聯合會（National Federation of State High School Coaches, NFHS）所訂的教練倫理準則（Coaches Code of Ethics）相當經典（Martens, 2004），特加引介：

- 1.教練應該知道他對學生運動員的教育影響極大，無論是好或壞，因此，永遠不該將獲勝的價值，凌駕於灌輸最高人格理想的價值之上。
- 2.教練應該捍衛專業榮譽和尊嚴，在與學生運動員、裁判員、運動部主管、學校行政人員、州立中學運動協會、媒體及公眾交往時，都應力求建立最高的倫理與道德行為典範。
- 3.教練應該扮演主動的角色，防患濫用毒品、酒精與菸草。
- 4.教練在與運動員交往時，應該避免使用酒精與菸草製品。
- 5.教練應該推動學校的整個校際運動計畫，並使自己的計畫與學校的整體計畫和諧一致。
- 6.教練應該熟悉比賽規則，並且教給自己的隊員。教練不該違背規則精神或條文，以圖謀利益。
- 7.教練應該發揮自己的影響力，透過直接與啦啦隊長、球迷俱樂部贊助商、後援會及管理者密切配合，促進觀眾的運動精神。
- 8.教練應該尊重與支持裁判員，不該縱容可能煽動運動員或觀眾反對裁判員的行為。公開批評裁判員或運動員是不道德的。

- 9.教練應該與對方的教練相互尊重，並且互致誠懇問候。
- 10.教練不該向教職同仁施加壓力，給予學生運動員特殊待遇。
- 11.教練不該以聯盟或州立中學運動協會允許以外的任何方式偵察對方。

#### 四、教練應有的專業知能

專業知能包括專業知識與專業能力兩個部分，並且以應有的專業態度來實踐。以下的專業知能是執行專業工作與獲取專業尊嚴的主要憑藉：

##### (一)專業知識

專業知識可以分爲運動訓練相關學科基礎知識、專項運動理論知識與專項外界環境知識。

- 1.相關學科基礎知識：運動訓練的理論與方法涵蓋甚廣，必須應用相關學科的基礎知識，才能讓訓練工作更有效率。當今，國際競技運動發展的態勢之一，是遵循競技規律，分從生理、心理與社會三個方面的相關學科，研究提高選手競技能力之道，包含：運動解剖學、運動生理學、運動營養學、運動生物力學、運動生物化學、運動醫學、運動心理學、管理學、教育學、社會學、歷史學與統計學，都是教練必須具備的基礎知識。
- 2.專項運動理論知識：不同的運動項目，各有核心的專項理論知識，包括專項運動的發展歷史與現勢；專項技術、戰術發展與創新的基本規律與致勝規律；專項技術、戰術與體能訓練的理論、內容分類、計畫安排及原則與方法運用；科學選才的指標與內容；醫務監督；比賽準備；比賽統計分析。
- 3.專項外界環境知識：專項外界環境的不斷改善，對於競技運動的發展，發揮積極的作用。教練必須具備的外界環境知識主要包含：專項器材、專項規則與專項裁判法三項。

##### (二)專業能力

專業能力可以分爲專項訓練能力、臨場指揮能力、團隊管理能力、創新研發能力、協同合作能力與運動科研能力（付哲敏、張萍，2006；

倪偉、柏楊，2005；潘永芝、吳飛、劉國斌，2005）：

- 1.專項訓練能力：具備良好的專項訓練能力是教練的首要任務，包含制訂和執行訓練計畫的能力、合理安排訓練內容及負荷的能力、操作科學訓練方法和手段的能力、發現問題解決問題的能力、診斷競技狀態和訓練效果的能力、瞭解恢復手段與營養增補的能力、適時調控訓練計畫的能力、因材施教的能力及對反饋訊息的感受能力。
- 2.臨場指揮能力：教練的臨場指揮能力，影響競技狀態是否得以淋漓盡致發揮，包含蒐集對方情資的能力、制訂比賽作戰方案的能力、駕馭比賽進行的能力、調節運動員競技狀態的能力、臨場果斷應變的能力、合理利用規則的能力、激勵感召鬥志的能力、簡練清晰的口頭表達能力。
- 3.團隊管理能力：組織管理是保障訓練、比賽有效進行的重要環節，對於團隊的文化與隊員的品德具有關鍵的影響，包含領導團隊的能力、管理團隊日常事務的能力、管理團隊常規的能力、管理運動訓練的能力、管理比賽的能力、合理利用各項資源的能力、風險管理的能力。
- 4.創新研發能力：創新已經成為致勝的重要關鍵，教練應該重視動作創新、技術戰術創新與訓練手段創新，具備創造性思維的能力、想像設計的能力、預見未來發展的能力、學習與接受新事物的能力、開拓反常訓練理論與方法的能力、更新知識結構的能力。
- 5.協同合作能力：競技運動發展迅速，只靠單打獨鬥，難有豐碩收穫，必須集結眾人智慧，發揮團隊優勢，才能有所突破與超越。教練必須具備合作的能力、交流溝通的能力、內部協調的能力、外界交際的能力、與運動員建立親情關係的能力、與同事建立人際關係的能力、控制自己情緒與感情的能力、取得他人信任的能力。
- 6.運動科研能力：借助科研促進訓練是當今體壇的普世價值，教練除須具備強烈的主觀意願，接受科研人員的介入協助，還須本身具有基礎的科研能力，諸如蒐集分析資訊的能力、邏輯推理的能力、運用科研

方法的能力、語言文字表達的能力、運用資訊科技的能力、利用他人研究成果的能力及閱讀外文資料的能力。

其中，運用資訊科技利用他人研究成果，是培育科研能力最為便捷的管道，例如：搜尋中國期刊全文資料庫、全國博碩士論文資訊網、期刊文獻資訊網都可取得中文的運科研究文獻，搜尋「Directory of Sport Science」一書中所列的有關運動訓練相關學科及教練科學的相關網站，都可獲得大量的文獻資料（Borms, 2008）。

### (三)專業態度

Cassidy 等人對 200 位大學生詢問好教練的特質，所得結果，經整理之後，得到的好教練特徵（Cassidy, Jones, & Potrac, 2009），包括：耐心、彈性、經驗、組織能力、溝通能力、不只是一個獨裁者、熟悉技術、心胸開闊、善於激勵、執教能力、幽默感、準時、經理人、好音量、大膽、會利用時間；而 Lynch（2001）則指出：好教練需要誠信、正直、耐心、可靠、一貫、開放、謙虛、公正等，多數與教練的專業態度有關。教練不僅應具備相關專業知能，仍需正確的專業態度來相輔相成，俾使教練的知識、能力得以充份發揮，彰顯訓練成效。

## 參考文獻

- 付哲敏、張 萍（2006）。我國甲級隊排球教練員執教效能的研究。《中國體育科技》，42(1)，56-58。
- 吳萬福（2007）。《有效的運動訓練與指導法：運動教練的具體任務與修養》。臺北縣：易利圖書。
- 林正常（2002）。《運動科學與訓練》（修訂三版）。臺北縣：銀禾。
- 倪 偉、柏 楊（2005）。優秀排球運動隊教練員綜合能力評價體系的構建。《成都體育學院學報》，31(4)，69-72。
- 陳靜惠（譯）（1996）。《教練》(Shula, D., & Blanchard, K., 1996)。臺北縣：哈佛管理叢書。
- 潘永芝、吳 飛、劉國斌（2005）。對高水平乒乓球教練員能力結構的調查研究。《北京體育大學學報》，28(5)，692-693。
- Borms, J. (2008). *Directory of sport science* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2009). *Understanding sports coaching* (2nd Ed.). London: Routledge.
- Garrett, M. (2008). *Preparing the successful coach*. Mississauga, ON: Jones and Bartlett Publishers.
- Jones, B. J., Wells, L. J., Peters, R. E., & Johnson, D. J. (1993). *Guide to effective coaching* (3rd ed.). Columbus, OH: The McGraw-Hill Companies.
- Lynch, J. (2001). *Creative coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



## 建議閱讀資料

林正常（2002）。*運動科學與訓練*（修訂三版）。臺北縣：銀禾。

國立體育學院叢書編輯委員會（1989）。*運動教練學－理論與實務*。桃園縣：作者。

Garrett, M. (2008). *Preparing the successful coach*. Mississauga, ON: Jones and Bartlett Publishers.

Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

## 貳、教練倫理

### 一、教練的角色與倫理議題

臺灣的學校運動教練通常是由教師所兼任，這群熱愛運動的教師在學校擔負著教育兒童及少年的重責大任，但也隨著帶隊參加運動比賽，不僅對教練形成壓力，對學校校長及學童亦成為他人品頭論足的焦點，於是贏的壓力排山倒海而來，此時兼任教練的教師便會面臨「角色內衝突」（教師原本教育的角色和教練帶隊比賽贏的角色）。

角色內衝突之外，還有其他的衝突面，例如回到母校服務的運動教練，可能需要同時扮演著選手與教練兩種角色；或是擔任縣市級代表隊教練，常會發生原來的校代表隊與縣市級代表隊教練，兩種角色之間的期望產生衝突。

即便運動教練角色的多變，學校運動教練作為學生運動員最重要的角色模範卻是不變的，教練的行為舉止對選手是一生的影響！以下透過各個面向來舉例說明運動教練可能發生的不當行為：

#### (一)權力區分

在權力區分方面中的教練不當行為例子，常見的是違反運動員健康和對他人缺乏尊重。例如運動教練刻意地營造出運動員依賴教練的運動團隊文化，壓迫兒童、青少年獨立思考的成長空間，甚至以國手或運動員上場機會作為脅迫運動員的手段；有些教練為了強化自己權力的使用，建立一種依表現結果論賞罰的苛刻環境，完全不顧學童是否努力。

#### (二)影響表現

在影響表現面中的教練不當行為例子，常見的議題為違反運動員健康、欺騙和對他人缺乏尊重。例如運動教練在比賽之前拿調整內分泌的藥物給女性運動員，以延遲月經來潮來去除運動員表現的不確定因素，甚至於為了維持戰力，要求受傷未康復的運動員上場，將少年的運動壽命拋在腦後。

一些體重分級運動項目的教練，指示運動員使用利尿劑或相關藥物來減輕體重，教導兒童少年使用欺騙手段來參加次一量級的比賽；有些運動教練在賽前恐嚇球員如果輸球就全隊剃光頭走路回家，絲毫不給球員留顏面，更別談尊重球員；甚至，有些教練對隊長恐嚇隊員的行為，不但沒有制止，有時更抱以寬恕及鼓勵的態度，使得運動團隊中的霸凌現象越演越烈。

### (三)社會角色

在社會角色面中的教練不當行為例子，常見的議題為不平等、不尊重他人和不重視運動員健康。例如教練在招募代表隊新生時，常以性別或體重為由來拒絕學童，抑或是表面上符合性別平等的校園要求，但私底下的資源分配卻採取不公平的性別區分或菁英原則。

一些學校運動教練在處理爭議性判決時，常火冒三丈、口出穢言外加動手毆打裁判，這樣的教練行為根本不符合「服從裁判」的精神，此種不尊重他人的教練行為，有時會因教練對隊員之間成群結黨的默許或鼓勵，造成少年以個人好惡或運動技術水準來評斷他人的團隊文化。

運動教練有時為了帶隊績效，只重視兒童和少年在專項運動的表現，錯將處於發展黃金階段的兒童和少年當成職業運動員般來要求，使得兒童和少年的身心無法均衡發展，更別說達到全人的教育目標了。

### (四)目標設定

在目標設定面中的教練不當行為例子，常見的議題為運動員健康。例如教練常以土法煉鋼的方式，採取長期高強度的訓練，完全無視兒童正處於發展階段，換來無數兒童因過度訓練所造成的運動傷害，斷送了兒童的運動前途與一生的健康，此外，運動教練過度強調競爭時，不顧兒童及少年對競爭的接受度之個別差異，當競爭的壓力不斷上升，贏便成了唯一重要的事，運動變得不再有趣，取而代之的是對兒童技術水平與紀律的無止境要求。



學校運動教練負有年輕運動員健康與有趣運動經驗之任務  
(照片來源：何欣靜)

從運動教練的四個實踐範疇角度，我們得知運動員健康、尊重、誠實和平等是學校運動教練常會遇到的倫理議題。學校運動教練負有年輕運動員健康與有趣運動經驗之任務，讓我們都注意謹守教練倫理。

## 二、教練應該注意的兩性議題

運動訓練是屬於身體動作的學習，在學習的過程中，運動教練常需透過語言的指導或是肢體的矯正，讓選手達到更好的學習效果及訓練成效，但是如何拿捏其間的尺度與分寸，而不會造成無謂的困擾，是許多教練所不知或忽略的！因此，提高運動教練在性侵害或性騷擾方面的相關概念以及敏感度，避免因認知上的不足，致使在訓練的過程中造成教練與選手雙方面不必要的傷害，是身為教練者應該重視的課題。另一方面，在平日的相處與訓練的過程中，亦應灌輸選手對於身體的自主權的意識，而這也是讓選手學習自我尊重以及正確面對性別議題的關鍵。

依據《性別平等教育法》、《性別工作平等法》、以及《性騷擾防治法》對於性騷擾有不同的定義，但其共同的特點為：1.敵意的環境或交換式騷擾；

2.與性或性別偏見及性別歧視有關；3.違反他人的意願，且不受歡迎以及 4.對他人造成身心的影響。根據教育部 (2006) 的『校園性侵害或性騷擾事件處理作業參考手冊』，性騷擾的類型分為言語的騷擾、肢體上騷擾、視覺的騷擾以及不受歡迎的性要求等四種。以下針對教練在訓練的歷程中，就「肢體」、「言語」、「視線」與「拍攝」四方面可能會發生的情境分別說明。

#### (一)肢體

在運動訓練時，教練不免在分析、講解、糾正動作或保護選手時，必須有肢體上的接觸。教練可以採取適當的措施來避免不必要的疑慮：

(1)事先告知與徵詢：應清楚而明確地說出會有身體的接觸及可能接觸的部位，讓雙方有共同的認知。(2)提高敏感度：不論是個人或與學生共同操作動作，對於即將進行的動作或示範，應考量姿勢、動作方向、位置是否造成學生的困擾，教練應隨時觀察選手或其他人的反應，適當地停止或改變操作方式。(3)改變接觸方式：可以使用毛巾、浮板、接力棒，或者以小手臂等間接方式替代手掌的接觸。(4)同性或小老師：請選手一起示範時，以同性為優先考量，若情況不允許，可改為選手示範老師在旁指導。

#### (二)言語

訓練過程中，教練與選手對談時，用詞遣字應慎重篩選。畢竟，在權力關係中，教練應負有預防師生語言逾矩之完全責任。如取不恰當的綽號、物化的言語、談話內容涉及性等，都可能構成性騷擾。

#### (三)視線

體育、運動屬於動態性的課程，在教學、訓練或是比賽過程中，某些身材壯碩、姣好或是較為豐滿的選手，動作肢體亦較容易引起側目，此時若教練或指導者的眼光停留在特定選手身上，或是故意藉由互動、對談時，大飽眼福，就相當容易引起爭議，可能構成性騷擾的行為，這是教練或指導者經常面對的情況，要謹慎面對。

#### (四)拍攝

若未經同意逕自拍攝及做特定局部身體部位的特寫時，不僅侵犯選

手隱私權，更具有某種程度的性指涉，是會有法律上的問題的。建議在拍攝過程中：(1)鏡頭盡量對團體不對個人。(2)盡量不做局部特寫。(3)爲了抓取某部位動作的要點，而針對選手做局部特寫的拍攝時，停留的時間不宜太久。

此外，比賽期間生活上的管理，可透過以下策略來避免性騷擾的事件發生：

(一)就學校管理者層面而言：

- 1.增加複式管理。不論是男教練帶女選手或是女教練帶男選手，都容易產生管理上的不便與盲點，爲避免困擾，比賽時應該增加同性的管理人員隨行。
- 2.學校不能以經費短缺之理由安排男女同宿，即使隊上有男女朋友之關係也不可以，除了樹立正確風氣之外，亦可減少有心人士不良意圖的機會。
- 3.針對外出比賽另行訂定更嚴格的管理辦法，不論教練或選手，一旦發生有損校譽之情事，輕者記大過處分，重者以退聘或退學論。教練在訓練、比賽期間的生活管理，應避免構成性騷擾的可能。



(照片來源：潘瑞根)

(二)就團隊成員而言：

- 1.要維持訓練時的水準，比賽時有好成績，一定要維持規律的作息。
- 2.加強門禁的安全與規定，所有團隊成員（包括教練）均要遵守。
- 3.比賽期間集體行動的機會比較少，一人獨處的機率比較大，更要提高警覺。
- 4.不可藉機放鬆自己，出現夜歸、涉及不良場所或是酗酒等事件。
- 5.一位好的教練或是訓練有素的團隊，不會允許發生男女隊員及教練在飯店內飲酒、看 A 片等行爲。

（本節摘錄整理自：教育部（2009）。*校園性侵害或性騷擾防治與輔導實務手冊—身體活動指導篇*。台北：作者。）

### 三、教練應該遵守的倫理準則

全美青少年運動教練協會（The National Alliance for Youth Sports, NAYS）所建立的青少年運動教練倫理準則已受到美國大眾普遍的認可，所有的青少年運動教練都被要求簽署一份青少年運動教練倫理準則，青少年運動教練倫理準則包括 10 條，條文之間並沒有優先性和順序性，茲將條文呈現如下：

- (一)我把運動員的身心健康放在個人的獲勝慾望前面。
- (二)我視每位運動員為單一個體，謹記同一年齡層運動員的身心發展範圍是相當大的。
- (三)我將竭盡所能提供運動員一個安全的運動情境。
- (四)我承諾審視和實踐運動員受傷的基本急救原則。
- (五)我盡我所能規劃練習，讓運動員感到它是有趣的和富挑戰性的。
- (六)我對所有的運動員以身作則地示範公平競爭和運動家風度。
- (七)我提供團隊一個遠離藥物、香菸、酒精的運動環境，並禁止在所有的賽事使用之。
- (八)我熟悉我所指導的各項運動規則，並教導這些規則給運動員。
- (九)我在教各項技術時會運用適當的指導技巧。
- (十)我謹記我是一位中小學學校運動教練，這些是青少年賽事而非成人比賽。

由於國中與國小階段是學童人格建立的黃金時期，運動教練更是青少年心目中的英雄與模仿對象，尤其對單親與新移民學童而言，運動教練就好比他（她）們的父母一般，是影響青少年一生身心發展的重要代表人物，運動教練的行為舉止不可不慎。

為維護學校運動教練在校園中作為教育工作者的形象、角色與地位，顧及學生運動員之正常身心發展與清新的校園環境，中華民國運動教練協會呼籲全國各級學校運動教練共同遵守以下倫理準則：

### 我國學校運動教練倫理準則

#### 中華民國運動教練協會

- 一、教練應該謹守專業倫理，扮演典範角色，發揮身教、言教與境教的功能。尤其，在與學生運動員互動時，避免菸、酒與檳榔。
- 二、教練應該維護學生運動員權益，凡事皆以運動員的權益為優先考量。永遠不將獲勝的價值，凌駕於最高人格理想的價值之上。
- 三、教練應該加強學生運動員的品德教育，教導學生運動員認同尊重、負責、關懷、誠實、公平與作個良好公民的道德價值。
- 四、教練應該尊嚴對待學生運動員，避免性騷擾、惡言或任何理由之體罰行為。
- 五、教練應該配合學生運動員的身心發展擬訂訓練計畫，避免超前、超時與超量訓練。
- 六、教練應該熟悉比賽規則，並將之教導運動員。同時，必須尊重與支持裁判員，不應縱容及煽動運動員或觀眾，做出對抗裁判員的行為。
- 七、教練應該展現運動家風度，尊重對隊教練、運動員，以及觀眾、大會人員，並且誠懇的相互寒暄問候。
- 八、教練應該配合學校既定的行事活動，不應要求給予學生運動員特殊待遇。
- 九、教練應該竭盡所能的提供學生運動員一個安全的練習和比賽環境。
- 十、教練應該體認自己扮演改變學生運動員一生命運的角色，除教導學生運動員在運動場上較勁外，更應教導他們勇敢面對整場人生的挑戰。





教練應該尊嚴對待學生運動員，避免性騷擾或任何理由之體罰行為

（照片來源：高中體總）

#### 四、教練倫理的自我檢核

我國各級學校運動教練的聘任制度採多元管道的方式進行，無論是專任運動教練、學校體育專任教師、運動相關背景教師或聘任之校外運動教練等，皆應自我檢核是否符合教練倫理的原則，中華民國運動教練協會提出以下「教練倫理自我檢核表」，作為我國學校運動教練自我檢核之圭臬。

## 教練倫理自我檢核表

- 一、我謹守教練專業倫理，扮演典範角色，發揮身教、言教與境教的功能，與學生運動員互動時，避免吸菸、飲酒與嚼檳榔等行為。 ---是 ☐ 否 ☐
- 二、我維護並優先考量學生運動員的權益，永遠不將獲勝的價值，凌駕於最高人格理想的價值之上。 ---是 ☐ 否 ☐
- 三、我加強學生運動員的品德教育，教導學生運動員認同尊重、負責、關懷、誠實、公平與作個良好公民的道德價值。 ---是 ☐ 否 ☐
- 四、我尊嚴對待學生運動員，避免性騷擾、惡言或任何理由之體罰行為。 ---是 ☐ 否 ☐
- 五、我配合學生運動員的身心發展擬訂訓練計畫，避免超前、超時與超量訓練。 ---是 ☐ 否 ☐
- 六、我熟悉並教導運動員比賽規則，同時尊重與支持裁判員，不縱容及煽動運動員或觀眾，做出對抗裁判員的行為。 ---是 ☐ 否 ☐
- 七、我秉持運動家風度，尊重對隊教練、運動員，以及觀眾、大會人員。 ---是 ☐ 否 ☐
- 八、我配合學校既定的行事活動，不要求給予學生運動員特殊待遇。 ---是 ☐ 否 ☐
- 九、我竭盡所能的提供學生運動員一個安全的練習和比賽環境。 ---是 ☐ 否 ☐
- 十、我體認自己扮演改變學生運動員一生命運的角色，除教導學生運動員在運動場上較勁外，更教導他們勇敢面對整場人生的挑戰。 ---是 ☐ 否 ☐

## II、教練應該指導運動員的品德教育

品德教育（character education）是教育的核心內容之一。所謂德、智、體、群、美五育並重的教育理想，德育就是品德的教育。品德教育的目的

在教育年輕人提昇個人修養，和學習人際關係之間有關道德認知、情感和行為合乎道德規範的活動；品德教育的理想在讓學習者從此活動中知善、樂善和行善。

鑒於品德教育為世界各國教育之趨勢（如，美國「新品德教育運動」、英國「公民道德教育」），我國教育部從民國 88 年起，即一系列推動品德教育的教育改革計劃。從民國 93 年起，更頒布「大專院校服務學習方案」，其最終目的乃在於提昇品德教育生活化，在地化和優質化；使得我國人文素質與公民品德向上提昇，做為我國家民族發展之一大特色，提昇我國國際人文地位，並進一步全面提昇人類價值。

吳清基部長重視運動員的品德，於 99 年元月 11 日發起「運動愛品德」運動，強調「一心、二律、三重」，鄭重呼籲「運動有原則，終身有品德」。



教育部辦理「運動愛品德」記者會（民國 99 年 1 月 11 日）  
教育部吳部長清基（圖右起第四位）親自出席「運動愛品德」  
記者會，強調「一心、二律、三重」，意即運動心、自律、紀  
律、自重、尊重及敬重，同時倡導「運動有原則，終身有品

### (一)運動員的品德教育

運動員的品德教育自古以來都是掌管運動發展官員最關心的議題。從古代希臘奧林匹克運動會參賽選手的資格限制，明文規定必須為「品德優良」之希臘公民方可以參加。近代奧林匹克運動會在 1896 年，由法國人古柏坦爵士的倡導，經過多年年的發展，奧林匹克憲章（Olympic Charter）第 41 條「參賽資格（eligibility code）」即嚴格規定「凡取得參加奧林匹克運動會的人員，包括選手、教練、運動傷害防護員，以及其他隊職員必須遵守奧林匹克憲章，及國際單項運動總會訂定（但須經國際奧會核定）之規則，並且奉行公平競賽，摒除暴力行為，以及服從世界運動禁藥管制（World Anti-Doping）規章。」除此之外，世界各國國際單項運動總會，以及各國單項運動協會在其規章或運動競賽規則中，大都訂有明確運動員精神之條文，嚴禁運動員使用不正常手段（禁藥、脅迫、詐欺...等等）左右比賽，或參加比賽。

### (二)在運動情境中塑造品德

運動情境可說是發展青少年良好品德最佳的場所。運動教練可以透過下面各項行為規範，自己塑造品德，並培養青少年運動員良好品德。

#### 1.教練本人的品德塑造方面

- (1) 以身作則：言教不如身教，教練是人師也是經師，必須以身作則；教練的良窳深深影響競技運動，當好運動員的榜樣，否則運動員會學習你的不良行為。
- (2) 安分守己，循規蹈矩：安分守己，循規蹈矩是最基本的道德核心，也是做人做事最基礎的原則。安分守己的內容包括生活規律、尊敬師長、友愛手足與同儕、守禮守法等等；至於循規蹈矩則是遵守校規、法律和社會道德規範等等。
- (3) 低調內斂，勤於讀書進修：專業且具有豐富的運動訓練知識和精湛的技術、戰術是教練最基本修養。避免引人非議的酒、色、財、氣。

- (4) 著重基本修養：如規律的生活、鍛鍊身體、健康的飲食、嚴謹的財務管理、和諧的人際關係、敬業樂群等等。
  - (5) 建立正確自我概念：教練工作是非常有價值和神聖的工作，不以職位和收入高低看待教練工作，所謂「仰不愧於天，俯不作於人」！
- 2.對選手的品德塑造方面
- (1) 運動參與的完全承諾：盡全力去參與運動，儘量出席所有的練習，並且全力以赴，思考很多方法，來改善自己的缺點。
  - (2) 比賽態度：比賽是爲了個人榮譽，而非獎品或其他利益；全力以赴，即使確定不可能贏。比賽完後，不會爲不好表現找藉口。
  - (3) 尊重社會禮節：在比賽完後，不管輸或贏會與對手握手；失敗時，真誠地向對方道賀。
  - (4) 尊敬比賽規則與裁判：真誠地服從所有的運動規則和裁判，即使明顯地裁判勝任能力不足。
  - (5) 尊敬與關心對手：對手受傷時，要求裁判停止比賽，看到對手被不公平地處罰，要求裁判改正；對手忘記他的裝備時，借給他裝備。對手是朋友，不是仇人。
  - (6) 尊師重道：服從教練要求，虛心接受教練指導。

## 參考文獻

- Engl, F. (2002). *Why Johnny hates sports*. Garden City Park, NY: Square One Publishers.
- National Alliance for Youth Sports. (2008). *National standards for youth sports*. Retrieved March 1, 2010, from The National Alliance for Youth Sports, Youth Sports Resources Web site: [http://www.nays.org/CMSContent/File/National\\_Standards08FINAL\(2\).pdf](http://www.nays.org/CMSContent/File/National_Standards08FINAL(2).pdf)
- National Youth Sports Coaches Association. *Coaches' code of ethics*, Retrieved March 1, 2010, from The National Alliance for Youth Sports, Training

Programs Web site: [http://www.nays.org/CMSContent/File/Code\\_of\\_Ethics Coaches.pdf](http://www.nays.org/CMSContent/File/Code_of_Ethics_Coaches.pdf)

## 建議閱讀資料

- 林正常 (2009)。運動教練的倫理準則。《運動教練科學》，14，1-8。
- 林幸台 (1987)。《生計輔導的理論與實施》。臺北市：五南出版社。
- 品格教育推展行動聯盟 (2009)。《以品格迎向未來》。臺北市：千代文教基金。
- 教育部 (2009)。《校園性侵害或性騷擾防治與輔導實務手冊-身體活動指導篇》。台北：作者。
- 張思敏 (譯) (2006)。《進階教練訓練手冊》(Pyke, F. S. & Australian Sports Commission, 2001)。臺北市：品度。
- 葉麗琴 (2000)。大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導。發表於《中華民國大專院校九十年度體育學術研討會》，185-194 頁。
- Bigelow, B., Moroney, T., & Hall, L. (2001). *Just let the kids play: How to stop other adults from ruining your child's fun and success in youth sports*. Deerfield Beach, FL: HCI.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1992). A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Hardman, A. R., & Jones, C. (2010). *The ethics of sports coaching*. NY: Routledge.
- Morgan, W. J. (2007). *Ethics in sport*. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: a post-Perestroika analysis. *Sport Psychologist*, 8(3), 211-237.
- Super, D. E. (1976). *Career education and the meaning of work. monograph on career education*. Washington, DC: The Office of Career Education, U.S Office of Education.

Tateo, C. (2007). *The competitive parent: The ethics of coaching youth football*. Lincoln, NE: iUniverse.

Williams, P., & Anderson, S. K. (2005). *Law and ethics in coaching: how to solve and avoid difficult problems in your practice*. Canada: John Wiley & Sons.

## 參、有效溝通

從教練效能的角度來看，有好效能的教練要有能力去針對比賽策略、參與動機、技術提升和品格塑造等做出貢獻(Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999)。此外，在競技運動的環境中，除了教練和運動員之外，父母親和相關行政單位也扮演著重要角色。本章嘗試從溝通的角度，來談教練可以做些什麼事，來使運動員在競技運動中獲益，以及如何能夠整合行政單位和家長的資源來協助整個團隊的發展。

### 一、年輕運動員的指導方針

兒童或青少年參與競技運動的主要原因是為了學習新的技巧、好玩、認識朋友、追求刺激、喜歡比賽和接受挑戰等，在指導年輕運動員時必須考慮到滿足他們的這些需求。本文提供下列建議：

#### (一)設定合理目標

必須發展一個符合現實的期望，對於年輕運動員的期望應該符合他們實際的年齡及能力水準，不要用相同標準來期待每位選手，或者是自己以前是優秀選手，而以自己的標準來要求選手。太高的期望容易引起壓力，導致某些人動機和信心的減損。教練要確實瞭解團隊成員的能力，在平時訓練或比賽中設定一些可以達到的目標讓他們去完成，讓他們體驗成功經驗和建立信心，慢慢地瞭解實際的能力水準，發展出下一階段的目標。

#### (二)注重教學及練習

兒童對於學習新技術有著很大的興趣，應該提供正確且詳細的示範講解，以及足夠的練習時間與多變化的練習方法，滿足他們的求知慾望。同時，應該強調發展正確的技巧，避免在教導兒童時只在乎結果而好高騖遠，忽略了動作的執行是否正確、是否訓練過度或是可能造成日後的傷害，阻礙未來技術的發展。



### (三)積極和正向的指導心態

正向的訓練環境除了提供小孩們有學習和發展的新技巧的機會，同時會讓他們在過程中享受到樂趣，一個能享受參與運動樂趣的年輕選手在成年之後會繼續保持較多的熱情。常常看到在比賽場上，教練對選手的失誤大聲斥責，甚至於暴力相向，這會讓運動員覺得很丟臉而減損信心，更容易犯錯。如果選手在比賽時犯錯，教練還能用鼓勵的方式來指導他們，會讓選手感到心安，而不會分心或是害怕。

### (四)以身作則和自我控制

教練若能展現較高的自我控制能力，例如：在比賽時面對不公平判決、選手失誤和家長質疑時，要能夠控制自己的情緒和說話口氣。尤其是在比賽狀況很激烈時，選手更會仔細的觀察教練，教練的言行舉止和反應會告訴選手，「贏得比賽」到底有多重要，或者是教練也強調勝利以外的東西。教練若在艱難情境下還能維持自我控制，會教導年輕運動員學習這樣的精神，進而引導他們將這些經驗應用到實際生活情境。

### (五)適當強調「贏」的重要性

對教練和運動員而言，獲得勝利或成功是重要的，成功經驗對運動員的信心、成就動機和團隊凝聚力有著正向影響。但是過度強調輸贏容易引起較高的狀態焦慮和倦怠感，無法享受運動的樂趣，也可能因自己或教練的求勝心，而造成運動傷害。因此，確保運動員的安全、把教育和品格發展放在贏之前、培養自制能力、教導運動員熟練技能、對運動保持榮譽感等，反而是更為重要。教練必須正確強調勝利的重要性，減少社會評估和減輕年輕選手所承受的壓力，並教導一些簡單的心理技能，讓其學習因應比賽的壓力。



教練若在艱難情境下還能維持自我控制，會教導年輕運動員學習這樣的精神，進而引導他們將這些經驗應用到實際生活情境。(照片來源：許俊哲)

#### (六)營造團隊凝聚力

團隊凝聚力包含團隊成員對團隊目標的認同感和彼此情感的相互吸引，較好的團隊凝聚力有助於團隊表現、個人和團隊的滿足感，因此教練可以利用一些簡單的方法來營造團隊凝聚力。例如創造區別性，讓團隊有自己的隊服、練習和集會場所；確認角色，讓每個人有自己所屬的位置及角色；建立團隊常規，清楚規範團隊的日常訓練和比賽規則；鼓勵個別的犧牲，讓大家都為團隊榮譽去犧牲自己利益的精神；鼓勵充分溝通，透過會議和社交活動建立成員之間的情感，找機會多相互了解。

## 二、針對年輕運動員的有效溝通技巧

教練在指導年輕運動員時，有些原則必須遵循，但是在實際與選手互動的過程當中，必須透過溝通來將自己的理念、知識和策略傳達給選手知道，往往當教練本身的溝通技巧不好時，很多的訊息便無法順利傳遞；訊息的接收也會出現失誤。想當一個良好溝通的教練，你可以做些什麼？

### (一)有效的傳遞訊息

對年輕運動員無論在指導或平常的互動過程中，積極正向的態度是重要的。首先是表達支持和同理心，針對運動員所表達的內容及情感，能給予適當且即時的回饋，教練若能設身處地了解、接納、關心選手，對選手而言是一個極大的支持。其次是對於團隊事務或團隊成員不清楚的事情，應該主動說明，不要視而不見，讓成員能夠減少混淆及衝突的情感。另外，無論是練習或比賽時很努力、表現得好或是進步，都應該給予鼓勵，可以用身體語言（微笑、拍肩膀、豎起大拇指）直接表達。最後，選手難免會犯錯，儘量避免在大家面前大吼大叫，或是用嘲笑、諷刺性的語言希望給選手多些刺激，這樣的回饋方式容易讓選手害怕犯錯而趨於保守，也可能傷害教練與選手之間的關係。

### (二)有效的聆聽

在與運動員互動的過程中，積極傾聽是相當重要的，教練若能撥出時間專心地、全神貫注地聆聽選手說話，通常可以讓選手感受到教練是支持、關心他的，願意聽他們說話。在與選手溝通的過程中，教練最好不要顯現出很忙，沒空聽他們講太多話的態度，這會讓選手覺得教練在敷衍他們，並沒有熱忱想去幫助或解決他們的困難。若遇到選手說話內容不清楚或對某件事情猶豫不決時，可以利用自己的經驗適當幫助選手去釐清他們沒有認清的地方。或是提供各種不同的訊息、方法和意見，幫助選手能在想法和行動上有更多重的選擇，嘗試改變思考角度或行為模式。最後是在與團隊溝通的過程中，教練應該鼓勵選手多表達自己的意見，對所有的意見表示肯定，如此可以激勵團隊成員願意去表達自己的想法。

## 三、針對運動員父母的有效溝通技巧

年輕運動員正值青春年華，離不開家長的照顧，當家長和教練一起努力去關心他們的成長時，在運動表現和其他心理發展上應該會得到較多的協助。在訓練的過程當中，教練若能獲得選手家長的配合，會讓整個團隊

獲得更多的資源，包括經費、團隊管理、外出比賽的支援等。但是在實際的運動情境中也有些負面的案例出現，例如有些家長不滿教練的調度，憤而將小孩帶離團隊；或是與教練或其他家長有所爭吵；也有些家長會在比賽場地踰越教練的權責，教導甚至於辱罵自己的小孩。因此，爲了能使家長成爲整個運動團隊的助力，教練有必要與家長保持良好的互動。以下有幾點建議：

#### (一)平時碰面時應該寒暄

有些家長會常出現在練習或比賽場合，可能是爲了接送自己的兒女，也很可能想了解實際訓練的狀況。教練遇到這種情況時，應該主動趨前和家長打招呼，自我介紹並詢問對方身份，同時也可跟家長說明其子女目前的練習狀況和實際表現。其實，教練在與家長的互動過程中，可以更了解選手的個性或家庭狀況，也可以向家長表達對其子女的關心。有些時候甚至還可以按照各個家長的專業，進一步邀請他們來協助團隊的一些事務。



爲了能使家長成爲整個運動團隊的助力，教練有必要與家長保持良好的互動（照片提供：邱詩涵）

## (二)定時召開家長會議

應該定期邀請選手家長來共同舉行會議，會議的內容可以是報告團隊的訓練狀況、年度的比賽行事曆、團隊的財務狀況、學校要代為傳達的訊息等；另外也可以藉此機會說明自己的訓練原則，希望家長可以信任教練對其兒女的教導，並且一起來幫助選手成長。此外，在會議場合教練可以適當的教育家長，告訴他們如何鼓勵小孩享受運動，不要將小孩當作是自己的投影，讓小孩盡情發揮自己的潛能；也必須告訴家長，在比賽時應該做那些事來幫助自己的小孩或團隊，不應該做些什麼事去干擾團隊或比賽的進行。最後，應該有時間讓家長針對隊務提出問題或建議，教練則必須針對問題提出具體解決措施加以回應，或是將問題轉呈學校單位來協助處理。

## (三)如何有效解決與家長的歧見

有時候家長對整個團隊的運作或是教練的教導方式會有意見，除了在會議中提出外，很可能在平常練習或比賽場合中提出。兩方若有意見不合的地方，教練應該清楚地解釋自己的立場，並適當接受家長的建議，這樣會是比較妥善的處理方式。家長若有不滿意時，需儘量聆聽，並找尋有效的解決之道，也可以讓家長知道，有時候一個決策無法讓每個人都滿意，但是會盡力去解決問題，或是改善選手的技術。其實教練若有誠心協助家長解決問題，家長都是會願意相信教練是有能力解決問題的。

## 四、針對行政單位的有效溝通技巧

在兒童或青少年的競技運動中，大部分的團隊和教練都是隸屬學校行政單位的管轄，比賽經費、場地設備、甚至於啦啦隊的動員都需要學校的支援。但是常見的問題是，有些教練與學校行政主管溝通不良，造成行政或經費支援短絀，學校單位漠不關心訓練事務或比賽成績。這對整個團隊訓練氣氛有著很大的影響，因此教練如何與學校行政單位保持良好的互動，是教練應該學習的功課，以下提供一些建議：

### (一)了解學校立場與建立互信

有些教練會認為運動代表隊為校爭光，讓學校很有面子，學校理所當然的要全力支援，所以會顯得獨斷，且較不合群。教練本身應該與行政主管保持密切聯繫，時常報告訓練狀況、比賽成績和面臨的問題，同時也適當回應家長意見，以取得學校的信任。另外，教練也應多參與學校的其他活動，有時候訓練會占據大部分的時間，對其他學校事務可能會忽視，這會影響教練在同事或主管心中的地位。例如是否協助學校舉辦運動會；主管交付的任務是否能如期完成；會不會主動協助校務等。而學校是教育的場合，對於運動員在學校中的行為應該加以教育與約束，若同一隊的選手有很多人在學校行為不檢，教練難免要被批評為教導不力。最後，教練必須敬業並努力做好自己的工作，同時注意服務穿著和言談舉止，以贏得別人敬重，自然而然在單位裡能獲得較多的支持。

### (二)尊重行政程序與合法性

在運動團隊的運作中，一定會牽涉到經費申請與動支、器材購買或是場地維護等問題。學校單位在經費動支上有一定的程序，有經常門或消耗性器材的區別，教練有很多機會必須自己打理經費的運用和器材購買，必須熟悉行政程序和預算編列，才不致於影響到團隊運作。有些教練對於行政業務並不熟稔，在經費申請過程中常會認為被刁難，而與行政單位有所不悅。其實遇到類似問題應該多請教相關承辦人員如何順利完成經費的動支或申請，而不是消極的生氣動怒，良好的溝通才是具體解決問題的方法。倘若事情遇到瓶頸，也可請自己的主管代為溝通，再繼續完成相關事務，如此應該可以解決問題。

### (三)善用學校與社會資源

在經營運動團隊的過程中，通常會覺得經費短絀，主要原因可能是學校本身就經費有限，並無法分配太多資源給運動代表隊。有時候在其他的體育主管或非主管單位，例如體委會、體育司、教育局處、單項協會等，會有些經費推動一些計畫或補助運動團隊。教練本身應該注意這



些訊息，進一步去思考有那些計畫是可以去申請的，將尋求經費支援的觸角延伸至學校以外，而不是僅侷限在學校裡面，如此可以獲致更多的訓練資源。

身為一個教練應該會時常體認到自己的責任重大，必須要帶領整個團隊成功的到達目的，而當此階段的目標完成後，又有下一個目標或是下一批新進人員接踵而來，教練必須要有高度熱忱才能在自己的工作崗位持續下去。除此之外，必須清楚地知道在教導年輕運動員時要掌握那些關鍵，如何讓運動員持續進步並保持樂趣，又不至於受傷。而在競技運動情境中還有很多人會參與其中，團隊也需要學校單位和家長的支持，才會有效的運作。所以上述所建議的一些溝通原則，值得教練們好好的思考或應用，相信對選手、教練本身和整個團隊都會從中受益。



教練必須要有高度熱忱才能在自己的工作崗位持續下去

（照片提供：林正常）

## 參考文獻

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765-776.

## 建議閱讀資料

季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2008）。*競技與健身運動心理學*(Weinberg, R. S., & Gould, D., 2007)。臺北市：禾楓。

盧俊宏、廖主民、季力康（譯）(2008)。*運動社會心理學*(Jowett, S., Lavalley, D., & Lavalley, D., 2006)。臺北市：師大書苑。

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.





## 肆、領導與管理

### 一、領導與管理的差異

Cloke 與 Goldsmith (2003) 強調現在的時代應該放下管理的概念，展開領導。Covey (2005) 也強調運用制度管理遠不如做到員工自我管理；這些論述都是在強調好的領導比制度管理來的重要。學校運動團隊是一種正式組織，其領導是一門科學，也是一門藝術。領導學校運動團隊，被視為學校教練專業知能之一，因為要帶好學校運動團隊，並不是一般人輕易可以做好的。將領導稱之為名詞時，教練視之為領導者；視之為動詞時，則是教練對於學校運動團隊帶領行為的實現。因此，學校運動團隊的領導，乃是教練以領導者的角色，以適當的行為，導引學生運動員往適當的方向，進而有效達成學校運動團隊功能目標的歷程（翁志成，1994）。以表 4-1 闡述整合管理與領導的概念差異摘要：

表 4-1 領導與管理的差異

| 領導      | 管理    |
|---------|-------|
| 教練      | 訓練事務  |
| 授權      | 控制    |
| 訓練程序設計者 | 訓練程序  |
| 目的      | 方法    |
| 原則      | 實務    |
| 做對的事情   | 把事情做對 |

表 4-2 為適合運動團隊的領導類型，各位教練，您在領導運動團隊時，是否融入此表的領導類型呢？

表 4-2 適合運動團隊的領導類型

| 領導類型  | 實務情境              |
|-------|-------------------|
| 轉型領導  | 關懷隊員需求激發對團隊目標認同   |
| 魅力領導  | 教練具自信心使隊員對團隊具向心力  |
| 催化領導  | 透過與隊員互動提升團隊效能     |
| 道德領導  | 以正義感激發隊員義務感追求公平正義 |
| 家長式領導 | 以教練權威領導與關懷隊員      |
| 專業領導  | 以專業知識與技能取得隊員認同    |
| 人師領導  | 教練的品德與高尚情操指導隊員    |
| 情境領導  | 營造良好團隊氣氛          |
| 權變領導  | 適時適地表現高超領導藝術      |

學校運動團隊的領導策略如下：

(一)以專業的權威，建立領導之基礎

學校運動教練實施運動訓練，其訓練方法不應墨守成規、土法煉鋼、閉門造車，如能充實專業知識與知能，建立教練權威，取得團隊成員的信賴，領導的權威，自然水到渠成。

(二)激勵士氣，營造良好團隊情境

爲了要塑造團隊良好的組織氣氛，有利於情境領導，教練須表現高度的關懷，而且是發自內心真誠的表現。此外，適時的獎勵是必要的，要以塑造良好團隊氣氛爲目標，因此以精神獎勵、溫馨的關懷以及榮譽心的激勵爲主。

(三)兼顧團隊目標達成與成員需求的滿足

要達成運動團隊目標並非相當容易，而當學生個人目標或需要，能在組織中獲得達成或滿足，則士氣比較高昂，對運動團隊目標達成有正面的意義。下列幾項作法，提供給教練參考：

- 1.在不影響團隊規範及團隊目標達成，教練設法了解學生運動員的想法及需求，並給予適當的滿足。
- 2.團隊事務由隊員分工合作，並讓隊員參與隊務決定的工作。
- 3.當隊員有良好表現或進步時，應給予嘉勉或獎勵，滿足其成就感與尊

榮感。

4.積極傾聽隊員抱怨，化解誤解。

(四)公正無私，建立仁師情操

學校教練應以高尚的情操，不偏袒，凡是以公正與以身作則的敬業態度，取得團隊成員的尊敬，進而服從教練之領導。

(五)建立良好溝通管道

建立良好溝通管道，對於團隊的凝聚力與士氣，有正面與積極的意義。因此，提出下列做法，供教練參考：

- 1.定期召開隊務會議。
- 2.與隊員共同研訂隊規。
- 3.實施小團體諮商或個別晤談。
- 4.定期舉行比賽與訓練檢討會議。
- 5.製作團隊通訊錄，方便團隊之聯繫及互動。



當隊員有良好表現或進步時，應給予嘉勉或獎勵，滿足其成就感與尊榮感  
(照片提供：呂景義)

## 二、教練的自我管理

### (一)壓力管理

#### 1.壓力及其成因

要做好壓力管理，首先必須要瞭解壓力。壓力是「個人主觀知覺到加諸於自己的生、心理要求與能力知覺之間，產生相當程度的不平衡，而且這種無法達到要求的狀況將有重要的後果」( McGrath, 1970)。壓力出現不一定是件壞事，因為它可以幫助人們準備並面對挑戰。一旦壓力產生，人體會出現下列症狀：心跳加速、肌肉緊繃、血壓升高、流汗。這些身體反應可以幫助我們集中注意力、使身體功能敏銳以面對挑戰。而在挑戰結束後，身體則會使心跳、血壓與肌肉恢復正常，這些反應使人因克服挑戰而感覺良好。

#### 2.壓力的風險

但如果壓力一直存在，則會透過生理及行為兩種途徑影響人的健康。根據健康心理學的研究，在生理方面，壓力導致各種疾病，包括偏頭痛、背痛、胃潰瘍、高血壓、心臟病，甚至有致癌的可能。最近的研究也已指出，長期的壓力會弱化免疫系統。而在行為方面，人們有時會選擇使用抽菸、喝酒、非法藥物等方式來緩解自己的壓力，這些東西通常都只有短暫效果而且易上癮，長期使用的結果只會使壓力問題雪上加霜。

#### 3.壓力的症狀

壓力出現後，身體會全面地警戒來應付壓力源。呼吸變得急而短促，這樣就會用盡細胞維持健康所需的氧氣。這種慣常的準備狀態，也會妨礙代謝的功能，造成消化不良，心絞痛，並且使性慾減低。壓力同時會傷害循環和免疫系統、攻擊身體因過去潛伏的疾病、受傷，或遺傳傾向而變弱（最容易受傷）的部位。多數並伴隨頭痛、肌肉緊繃、疲倦、胃灼熱、失眠。心理也會產生一些不好的感覺，包括：緊張、害怕、困惑、憂慮、煩躁、無法集中精神，接著這些情緒會造成一些行為上的改變，例如突然對人大吼、強迫性的彈手指。

#### 4.防止壓力

幾乎每一位教練都有相當重的壓力。要避免壓力，教練們可以有幾個選擇：改變自己的處境、改變自己對事情的認知以及與人融洽的交際。即便我們不能改變環境，至少可以改變自己。在這大指導原則下，我們提供幾個預防壓力、管理壓力的小秘訣。首先是預防壓力：

- (1) 預見可控制的壓力源：很多造成壓力的情境可以被控制。那就可以事先避免它們。例如假若與你的配偶一起逛街會帶給你壓力，那就別跟他去。
- (2) 計畫生活形態改變的順序：如果把所有的事湊在一起，即便都是好事也會帶來壓力，可以先計畫一下，排定順序，一次只做好一件事，做好後再做下一個，別讓自己像個無頭蒼蠅。
- (3) 瞭解自己的侷限：學習對自己沒把握做好的事說不。早點拒絕總比事後無法完成要好。
- (4) 改善溝通的能力：對於來自親友、同事及運動員的壓力，其實可以用好的溝通技巧加以化解，不是一味責罵才能達到效果。仔細傾聽、微笑、以稱讚代替打罵、適時表達自己想法都是不錯的方法。
- (5) 說出你的想法：與配偶、父母、親友、小孩、同事、甚至你所訓練的運動員分享你的想法。所謂「旁觀者清」，他們可能看到你自己不知道的壓力來源，並提供正確的解決方法；而這也可能使他們分擔你的壓力源。
- (6) 發展一個積極的態度：沒有積極的態度，就不可能預防或管理壓力。如果你的態度消極，不覺得自己能控制周圍環境，那就可能會有更多的壓力上身。
- (7) 適時給自己獎勵：如果完成了一項挑戰，應適時給自己一些獎勵。那些獎勵應該與自己的個性喜好相配合。基本上，只要是任何你喜歡或讓你微笑的活動或情形，皆是很好的獎勵。包括一些放鬆，例如假期。
- (8) 運動：運動是預防和管理壓力最有效的方式。這雖然是教練最擅

長的紓壓方式，但有時教練會忽略享受運動的效果。所以儘量一週運動三次，每次至少 30 分鐘。

- (9) 吃飽睡好：一夜好眠與飲食均衡可以幫助你保持沒有壓力的生活型態。
- (10) 寫出被壓抑的情緒：每天寫下你的感覺，能夠幫助你解除因為工作、競技、婚姻問題、對選手、朋友或家人生氣，或者忍受其他受創經驗所造成的情緒壓力。這個方法對拙於言詞，以及不能立刻找到聽眾的人，特別有幫助。



運動是預防和管理壓力有效的方式，教練也應有自己運動紓壓的時間

（照片提供：林正常）

## 5.管理的方法

以下的小秘訣可以使教練管理不可避免的壓力。

- (1) 深呼吸。
- (2) 腦袋放空。

- (3) 放鬆肌肉。
- (4) 做伸展操及運動。
- (5) 按摩抒壓。
- (6) 預想模擬。
- (7) 想法積極。
- (8) 推想潛在糟糕事件的後果。
- (9) 尋求幫助。
- (10) 尋找專業的幫助。

## (二)時間管理

### 1.何謂時間管理

有計畫的使用技巧、技術和工具做好時間規劃，協助完成工作，達成目標。管理學大師彼得杜拉克曾說：「時間是最短缺的資源，除非它被管理，否則什麼也不能管理。」學校教育生態中有許多複雜與不確定性，教練除了學校教育事務，又要負責培育選手，時間管理相當重要。

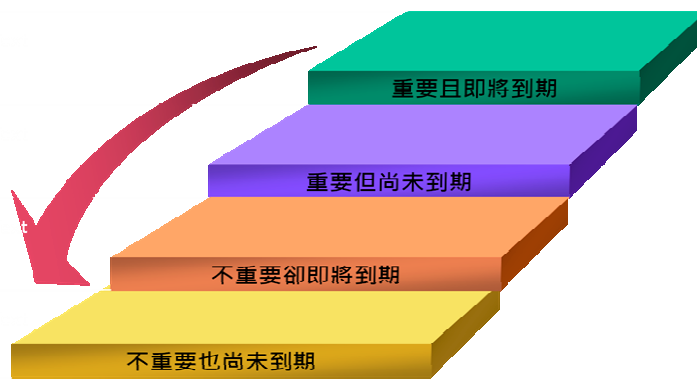
### 2.管理的核心目的與分類

根據 Randy Pausch 教授的演說，時間管理最終目的是「樂趣」。人生在做任何時刻的任何事情時都要問自己一句：我為什麼要做這件事？如果你去做完「對的事情」，這比把錯的事情做得漂亮來得重要。在做事時，你必須心甘情願說：這些東西有價值，其他的沒有。爲了強調「作對的事」在時間管理上的重要，Pausch 教授要人們將待辦的事情依以下四種選項排序：「重要且即將到期」、「重要但尚未到期」、「不重要卻即將到期」、「不重要也尚未到期」。對多數人而言，很容易就能指出第一個與最後才作的項目，但對於二三項的順序如何？Pausch 教授認爲最關鍵的就是：在立即做完「重要且即將到期」的事後，接著該作的是「重要但尚未到期」之事，你就有時間去做「重要但尚未到期」的事情。如此一來下禮拜它不會出現在「重要且即將到期」的框框裡。



### 3.管理的方法

- (1)明白自己的限制，學習說不。
- (2)訂一些短期的目標，並找出優先順序。
- (3)規劃一個不會分心的工作環境。
- (4)按表操課。
- (5)避免拖延。
- (6)隨時關注計畫進行程度。
- (7)利用零碎的時間。



教練要學會時間管理：待辦的事情之排序：「重要且即將到期」、「重要但尚未到期」、「不重要卻即將到期」、「不重要也尚未到期」。

### 4.管理不佳的原因

- (1)工作拖延。
- (2)缺乏順序。
- (3)低估時間的需求。
- (4)優柔寡斷。
- (5)溝通不良。

#### (三)健康管理

運動教練需要自身的健康管理，原因顯而易見：身體健康是一切事業成功的基礎。此外，由於教練的一言一行對運動員具有強大影響力，

如果自己不注重健康管理，似乎在暗示運動員：健康與體能只有在比賽時才重要。等到他們不當選手時，就可能陷入此種不健康的循環。教練的身教遠比言教更有力量。

### 1.何謂健康管理

健康管理就是針對個人健康需求對健康資源進行計畫、組織、指揮、協調和控制的過程。也就是透過自覺、教育、資源利用、分工整合、調整和管理，更有效率的使人獲得健康的生活方式。要特別指出的是，健康管理並不涉及疾病的診斷或治療過程，醫療只是被用來收拾健康衰敗的殘局而已，效果不若早期發現管理為好。

### 2.目標

透過監測、評估得知自身的疾病現狀、潛在疾病危險因素，從而優化個人生活方式，降低疾病危險因素，避免和延緩疾病的發生和發展，減少醫療保健費用，提升健康水準。最終目的是提高生活品質，達到身心健康的生活狀態。

### 3.管理的方法

以下就各種日常生活及運動傷害管理內容說明與介紹：

- (1)睡眠管理：由於睡眠時，代謝率達到最低點，只需少數能量即能維持生理需要，故對恢復體力有很大功效。研究指出運動選手應該每天有 8-9 小時或更多的睡眠。
- (2)體重管理：由於教練多數需要在沒有空調的地方指導選手，汗水流失後的體重管理假如不當，將容易出問題。教練應該讓體脂肪百分比控制在 19%（男）或 25%（女）以下。
- (3)三餐管理：學者建議一天可以吸收 20%的脂肪，15%的蛋白質，以及 65%的碳水化合物。除了定時用餐外，除非為了增重，不要攝取超過一天所需的熱量。而教練已非現役選手，碳水化合物的攝取必須節制。
- (4)遠離抽菸：根據研究指出，有抽菸習慣者，休息時的心跳率及運動

時心跳率都會比無吸菸習慣者高，此情形將使吸菸者的心臟比不吸菸者更費力，造成心臟的額外負擔。此外，吸菸也會造成心肺耐力降低，對人類免疫系統造成傷害。

- (5)運動傷害管理：雖然已非選手，但運動傷害卻仍是教練必須關注的問題。原因是教練有時需要與選手互相練習，但隨著年歲增長，身手與生理機能早不若以往，若不小心很容易就發生運動傷害。因此教練必須注意此問題。

#### 4.健康檢查

除了平時的健康生活外，健康檢查也是健康管理的重要項目。以下是幾個觀念：

- (1)每個年齡層都因為不同需求有健檢必要。
- (2)教練之狀態除了對於選手的生理檢查外，亦需注意關注精神層面，故體檢應該包括精神諮詢和憂鬱量表。
- (3)應由專家解說和追蹤，安排會診與次專科治療。
- (4)善用機關健檢、全民健保、老人健檢以保健康。
- (5)體檢和健康是兩回事，體檢只是保持健康初步行為，並非健康保證。

#### 5.優點

- (1)可以有效降低患病風險。
- (2)可以有效降低醫療支出。
- (3)可以有效降低危險行為，培養良好的生活方式。
- (4)可以延長教練生涯。

### 三、運動團隊的經營管理

隨社會風氣的急速變遷，學校的領導者對於運動團隊的經營管理方式應有新思維與突破性的作法。據教育部（2007）針對全國各級學校普查，調查結果發現小學每校運動團隊平均 3.58 隊明顯偏低，在少子化及升學主義的雙重挑戰下，使得學校運動團隊在經營上面臨更為嚴峻的考驗。教練是團隊的靈魂人物，扮演著運動團隊成功與失敗的關鍵角色，必須以宏觀

的教育理念看待運動團隊的經營管理；因此，教練必須思考自己在學生與學校三者之間的三贏策略。具體建議之策略如下：

#### (一)選手的來源、品德教育與課業輔導策略

在中、小學運動團隊的訓練上，應該以教育為本，訓練工作應以課餘時間為原則，如晨間活動、團體活動等，不可因訓練而耽誤正常上課，訂定課業輔導計畫，提供適量的課業輔導，以避免選手課業退步並養成驕傲、粗野的習慣；並讓家長、老師充份了解學生訓練的狀況，對於學生因參與訓練與比賽所延誤之課業，實施補救教學，如此必能提高家長支持的態度。

#### (二)學校行政運作與支援策略

學校運動代表隊組訓非獨立於學校行政的工作，亦非學校體育組或教練能獨力完成，教練須主動與學校各處室密切配合，如選手的生活管理、心理輔導須與學務處、輔導室配合；選手編班、課業輔導，須與教務處協調；充實場地設備，編列比賽的經費，須與總務、會計等單位配合，如此訓練工作才能事半功倍。

#### (三)運動團隊組訓策略

以體育教學本質而言，學校運動團隊的組訓是學校體育教學活動的延伸。因此，教練除了追求訓練績效，亦應秉持教育宗旨並兼顧學生身心之均衡發展。所以，學校運動團隊的發展策略如下：

- 1.項目的選擇：承襲既有的運動項目、選擇較適合大眾性（全校性）的運動、特色運動的發展、配合學校體育運動設施。
- 2.學校教師的專長：由學有專精之體育科系教師擔任教練，以發揮其專長，避免因不勝負荷，而造成教師之壓力。
- 3.具體的獎懲方案：對於具備運動道德與精神的學生，及為校爭取佳績應給予獎勵；對缺乏運動道德與精神的學生，不服從訓練，指導者應給予規勸。獎懲應納入運動代表隊訓練計畫的範疇內，明訂其實施要點，讓所有師生能有所依循。

- 4.訓練原則：中、小學專項運動項目的訓練，應以培養興趣與體能為主，提升技術的專門性訓練為輔。高度專門化，即有揠苗助長之嫌，不利於成年後之發展。



中、小學運動訓練，應以培養興趣與體能為主，提升技術的專門性訓練為輔  
(照片來源：呂景義)

#### (四)經費的籌措策略

中、小學體育經費拮据，主要是因為中、小學屬國民義務教育範圍，經費預算無法制度化；但是在中、小體育經費項目中，以運動代表隊組訓和參加校外比賽的支出最為龐大。在各校教育經費普遍不足的情況下，想要維繫一個運動代表隊的永續經營，僅依賴學校的經費預算實在有所不足。因此，唯有廣擴財源，例如：透過家長後援會、結合社區民間企業的認養贊助，藉以尋求經費上的支援。

#### (五)運動安全管理策略

運動團隊組訓除要注意到學生學業輔導及做好家庭聯絡工作外，教練更應教育運動員安全防護的觀念，以避免不必要的困擾與傷害發生。具體策略如下：

- 1.教練必須提醒運動員確實遵守運動規則與安全規定，避免因設施、設備、器材等外在因素可能造成的運動傷害。
- 2.精神狀態不佳或體能不濟時，為避免發生意外，最好也停止繼續訓練。因為精神狀態不佳者在運動過程中的專注力較低，面對突發狀況往往無法做出立即而正確的反應，發生運動傷害的機率大大提高。而體力不濟者，表示其生理機能已處於疲乏狀態，即使沒有遭受外力威脅，只要自身稍有不慎，就可能發生像扭傷、拉傷、肌肉痙攣等運動傷害。

#### 四、不同賽季的教練工作

教練除了訓練工作之外，許多額外的事務性工作卻是與訓練息息相關，為使這些工作不致成為教練的負擔，本文提供與訓練相關而且是屬於教練必須完成的工作職掌清冊給教練參考，藉以提升訓練的效率。相關工作職掌如表一所示。

##### (一)季前訓練工作管理

###### 1.擬定訓練計畫

擬定訓練計畫最佳時機，就是在賽季之前。訓練計畫主要內容包括：

- (1)訓練目標
- (2)訓練內容
- (3)達成訓練目標的訓練方法

###### 2.組織訓練團隊

訓練團隊的組成，教練必須依運動團隊項目與規模來選擇訓練團隊的成員，有時只有教練本身一人。但是以訓練績效為要求的前提下，基本成員必須涵蓋助理教練、運動傷害防護員與隊務經理，各司其職，相互配合。

###### 3.訓練經費籌措

訓練經費是經常困擾教練的課題，然而，「巧婦難為無米之炊」，所以教練必須精算運動團隊訓練經費，確認經費來源；如經費預算不足，應盡早與學校相關單位（例如：會計室、總務處、學務處）溝通，

共同思考籌措訓練經費的策略。

#### 4.選拔選手

由訓練團隊依據運動項目的屬性提出選才計畫，辦理運動員選拔，招募具有潛力的運動員。

#### 5.運動員健康檢查

運動員健康檢查的目的在於了解運動員健康情形與長期接受運動訓練及其對健康的影響。健康檢查的內容包括，體格體型的測量與生理功能檢查、尿液檢查、血液生化檢查、心電圖檢查、放射線檢查（許樹淵，2001）。

#### 6.制定訓練規章

訓練規章是教練管理運動團隊的重要準則，其公平性與合理性相當重要。

#### 7.季前團隊會議

季前團隊會議是一個介於學校、教練、運動員與家長之間的溝通平台。藉由會議的召開，家長可以清楚的了解教練訓練與管理運動團隊的相關情形。團隊會議內容包括：

- (1) 訓練計畫概述
- (2) 訓練團隊成員介紹
- (3) 運動員介紹
- (4) 訓練規章概述
- (5) 預期的比賽成績
- (6) 訓練與比賽的行事曆

#### 8.訓練紀錄手冊

於賽季來臨之前擬定訓練紀錄手冊，確實記錄訓練情形，有助於教練檢核訓練內容，提升訓練效果。

#### 9.訓練績效評估

教練雖然是運動訓練的靈魂，但是在訓練的過程中無法面面俱到，需要藉著評估來發現待改進與加強的地方。訓練績效評估如表 4-4。

## (二)季中訓練工作管理

### 1.比賽期訓練計畫

比賽期訓練計畫應該有別於季前訓練計畫，必須有特殊性與針對性，逐步地提升運動員的能力。

### 2.賽前團隊會議

賽前團隊會議主要目的在於與運動員溝通與比賽相關的事項，包括賽程與時間、交通工具、飲食與住宿、藥品準備、裝備與器材...等。

### 3.比賽裝備與器材檢查

裝備與器材是影響競賽成績的重要因素之一，妥善準備與檢查臨場才會有最佳表現。

### 4.比賽前資訊蒐集

比賽蒐集對手的相關資訊，擬定比賽的戰術戰略，如此才能知己知彼百戰百勝。

### 5.比賽紀錄

比賽紀錄將有助賽後的檢討，為下一場比賽或將來訓練的依據。紀錄的方法有書面文字、拍照、攝影等。

### 6.賽後檢討會議

召開賽後檢討會議的目的是針對比賽期間相關事項逐一檢討，作為下一個賽季來臨時訓練的參考依據。

## (三)季後訓練工作管理

### 1.訓練計畫評估

賽季中所有的比賽結束之後，接下來最重要的工作就是對於訓練計畫的評估，評估內容包括：

- (1)訓練目標達成與否
- (2)團隊規章執行的成效
- (3)教練與運動員的關係
- (4)訓練團隊成員的貢獻



- (5)訓練內容
- (6)訓練時間
- (7)運動員健康管理
- (8)經費籌措
- (9)訓練裝備與器材

## 2.運動員個別諮商

運動員經過長時間持續性的訓練之後，在身體與心理大都呈現疲乏的現象，教練應該借助相關諮商專家，對運動員進行相關心理諮商輔導，以免有倦怠情形發生，影響下一個賽季的訓練。

## 3.運動員健康檢查

藉由健康檢查了解運動員經過長時間持續性的訓練與比賽之後，身體健康改變的情形，了解運動員對於訓練所產生的生理適應變化。

## 4.季後團隊會議

季後團隊會議內容如下：

- (1)賽季的總結
- (2)鼓勵運動員的努力
- (3)下一個賽季訓練內容說明
- (4)季後的體能與技術訓練
- (5)安排選手與教練的個別諮詢

表 4-3 教練工作職掌清冊與檢核

| 季前訓練工作管理  |                             |                              |
|-----------|-----------------------------|------------------------------|
| 工作職掌      | 執行情形                        |                              |
| 擬定訓練計畫    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 組織訓練團隊    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 訓練經費籌措    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 選拔選手      | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 運動員健康檢查   | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 制定訓練規章    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 季前團隊會議    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 訓練紀錄手冊    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 訓練績效評估    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 季中訓練工作管理  |                             |                              |
| 工作職掌      | 執行情形                        |                              |
| 比賽期訓練計畫   | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 賽前團隊會議    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 比賽裝備與器材檢查 | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 比賽前資訊蒐集   | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 比賽紀錄      | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 賽後檢討會議    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 季後訓練工作管理  |                             |                              |
| 工作職掌      | 執行情形                        |                              |
| 訓練計畫評估    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 運動員個別諮商   | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 運動員健康檢查   | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |
| 季後團隊會議    | <input type="checkbox"/> 完成 | <input type="checkbox"/> 未完成 |

資料來源：修改自林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。

成功運動教練學 (Martens, R., 1997)。臺北縣：藝軒。

表 4-4 訓練績效評估範例

| 類別   | 評鑑內容          | 評鑑結果 |   |   |   |   |
|------|---------------|------|---|---|---|---|
| 專業知能 | 1.擬定訓練計畫之能力   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.運動技術指導能力    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 訓練管理 | 1.運動訓練安全考量    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.協助運動員持續訓練動機 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 團隊成就 | 1.運動成績進步幅度    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.團隊士氣及精神表現   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 公共關係 | 1.與校內相關人員關係   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.與運動員關係      | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 人際關係 | 1.與團隊成員關係     | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.與家長關係       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 人格品行 | 1.粗魯的言行       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | 2.以身作則的態度     | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |

註：1 為差，5 為優。

## Ⅱ、運動團隊的風險管理

### (一)體育運動風險與法律的關連性

風險管理的目的在於降低意外事件的傷害以及損失。而當意外事故發生時往往得面對法律的問題，因為不論是財物的損失甚至人員的傷害，最後常常牽涉到賠償問題，而賠償所依據的就是法律。因個人的疏忽、場地設備、醫療系統不足、人員救治延遲等因素而造成的傷害損失賠償，是體育運動中最常見到的糾紛與問題。以下針對體育運動意外事故常見的法律問題，包括民事法律責任、刑事法律責任、國家賠償法責任等三方面概要說明之。

#### 1.民事法律責任

民事法律責任負有損害賠償之責。例如因「過失」（疏忽）所造成的傷害，我國民法第 184 條明訂因故意或過失，不法侵害他人之權

利者，負損害賠償責任。但能證明其行為無過失者，不在此限。就運動教練而言，運動訓練過程若未能事先檢查設備或相關器材，訓練地點位置沒有適當規劃、路線進出安排不當等，或是比賽時運動員缺乏足夠的休息或上場比賽時熱身不足等，皆有可能造成學生運動員的傷害，經民事法庭審理程序確定，必須負起過失傷害的責任。

此外，民法第 188 條規定：受僱人因執行職務，不法侵害他人之權利者，由僱用人與行為人連帶負損害賠償責任。但選任受僱人及監督其職務之執行，已盡相當之注意或縱加以相當之注意而仍不免發生損害者，僱用人不負賠償責任。由上可知，假使游泳教練訓練執行不當時而發生選手溺水事件，則教練或救生員與相關人員，可能須連帶負起賠償責任。

## 2. 刑事法律責任

運動教練於訓練與比賽過程，由於未符專業之操作不當，歸咎其過失（疏忽）所造成損害除民事賠償外，仍具有刑事法律之歸責。依據刑法第 276 條第 2 項：從事業務之人，因業務上之過失犯前項之罪者，處五年以下有期徒刑或拘役，得併科三千元以下罰金。又依刑法第 284 條第 2 項：從事業務之人，因業務上之過失傷害人者，處一年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金，致重傷者，處三年以下有期徒刑、拘役或二千元以下罰金。由上可知，假使游泳訓練過程選手發生不幸溺水事件，當時輪值之救生員及游泳教練皆有可能依業務過失致死罪嫌被起訴。若因「過失」而造成人員傷亡，則必須依刑法殺人罪與傷害罪論處。過失致死傷害罪依刑法第 276 條第 1 項所示：因過失致人於死者，處二年以下有期徒刑、拘役或二千元以下罰金。此外，刑法第 284 條第 1 項規定：因過失傷害人者，處六月以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金，致重傷者，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。

## 3. 國家賠償法責任

依據我國現行公務員的定義，有最狹義、狹義、廣義、最廣義等四種界說。其中最廣義解釋認為，凡從事公務之人員即為公務員。例

如，國家賠償法（以下簡稱國賠法）第 2 條第 1 項明訂：本法所稱公務員者，謂依法令從事於公務之人員。所以學校運動教練亦屬最廣義之公務人員，可為國家賠償法規範之對象。學校體育教師或學校運動教練係「依據法令」從事公務之人員，適用國賠法。

國賠法第 2 條第 2 項規定：公務員於執行職務行使公權力時，因故意或過失不法侵害人民自由或權利者，國家應負損害賠償責任。公務員怠於執行職務，致人民自由或權利遭受損害者亦同。前項情形，公務員有故意或重大過失時，賠償義務機關對之有求償權。又依國賠法第 3 條第 1 項、第 2 項規定：公有公共設施因設置或管理有欠缺，致人民生命、身體或財產受損害者，國家應負損害賠償責任。前項情形，就損害原因有應負責任之人時，賠償義務機關對之有求償權。由上可知，假使教練帶隊參加校外比賽，讓學生獨自前往比賽場地不慎發生意外事故。則學生或其家長有權爭取國賠。

綜上所述，可知體育運動與法律的關係可謂息息相關，當意外發生時所面對的除了民事責任之外，尚牽涉國賠法的問題，倘若因意外事故造成選手或學生喪生，則必須依據刑法而被提起公訴。因此，如何避免「過失」之責任，實屬居於第一線的體育教師與運動教練必須規避之風險。此外，學校運動教練若與校方另訂契約，則兩造之間依據條約內容具有更多的權責規範。

## (二)體育運動風險的操作策略

體育教師與運動代表隊教練的風險管理具有實質作用，可以事先預防、建立風險發生的控管機制。事先預防風險，即可根據先前的徵候訊息研判風險的可能性，採取因應措施，以防範未然，是成本最低的作法；建立風險發生的控管機制，乃是藉由事先的計畫性活動，對於風險進行管理，並有具體的解決策略，此風險發生時能沈穩冷靜因應。運動教練應體認風險管理乃是對於不確定或潛藏的危險進行管理，以降低損害的可能。傳統上，採行確認風險、評估風險、處理風險、執行風險計畫等四步驟。

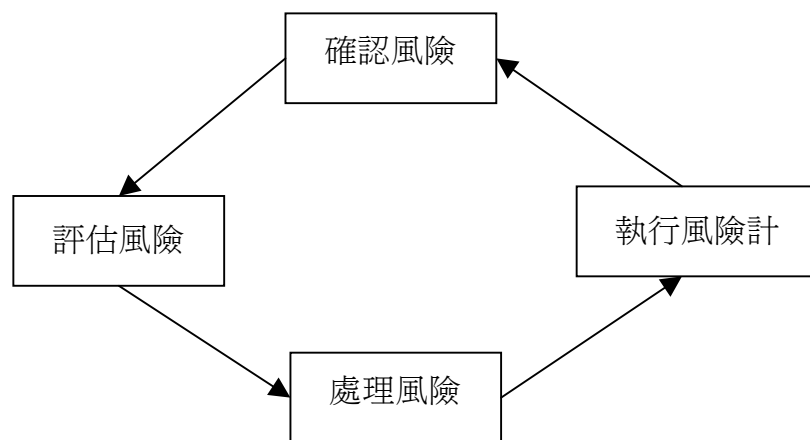


圖 4-1 風險管理系統運作方式

資料來源：王凱立（2004）。*運動賽會風險管理與法令*。運動賽會管理－理論與實務。臺北市：揚智。

當風險發生而產生高度衝擊，甚至引起社會關注時，則須進行危機管理，避免損害衝擊擴大，緩和情勢，甚至走向更為正向的多贏發展。建立正向發展的機會可能，等同於危機即轉機的概念，風險的發生可以提高教練及代表隊成員風險成因的警覺，善用逆轉勝概念，轉為正向發展的力量，是風險管理的最高境界。

在實務上，運動教練可以結合風險管理與危機管理，讓各種危險因子獲得妥善處理。具體策略可實施以下步驟：風險辨識與歸類、風險執行計畫制訂、危機判別與措施選擇、應變執行、考核與回饋。

#### 1. 風險辨識與歸類

關於風險的辨識，可以了解哪些風險可能發生？什麼時間？什麼地點？對於風險而言雖然無法正確的預測它的發生的地點與時間點，但對於學校體育教師與運動教練而言，仍需試圖了解並分析出可能會有哪些風險及成因。例如自然風險、人為風險、政治風險、經濟風險、技術風險等不同成因。

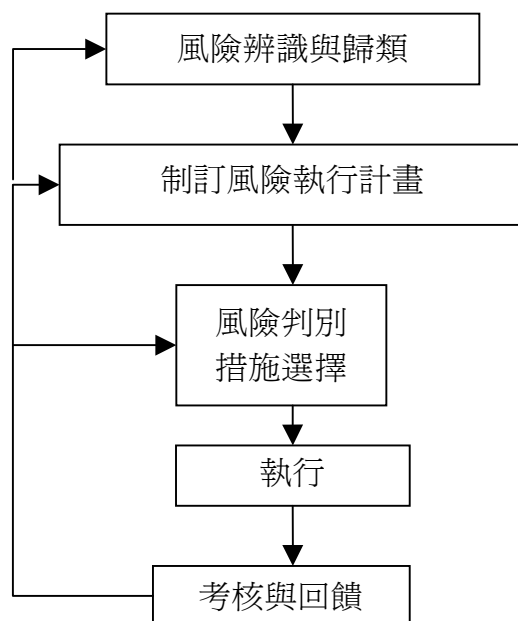


圖 4-2 運動風險管理運作圖

## 2.風險執行計畫制訂

制訂風險執行計畫時，首先依據所確認的風險進行分析評估風險，雖然風險無法預測，但透過以往資料的累積與分析，環境與地區特性，歸納分析出事件機率與重點項目做出評估。而確實的執行計畫可分為三類，第一類為風險管理計畫；第二類為危機處理計畫；第三類為整體的緊急通報作業系統。

第一類之風險管理計畫，以運動訓練儀器為例，則為標準作業說明。藉由清楚的計畫說明，可避免不當的操作風險。第二類之危機處理計畫，則是危險發生時的應變計畫，例如火災應變計畫、運動選手傷病送醫計畫。第三類的緊急通報系統，往往於危機發生時同時啟動，讓風險管理與危機管理獲得更多的關注，提高問題解決的制高點，甚至建立往後通盤檢討，徹底檢討的可能性。整體而言，經由標準作業流程 (Standard Operating Procedure, SOP) 的建立，可以提高相關人員

的警覺意識，建立解決問題的共識，縮短應變處理的時間。以下為學校教練面對偶發事件時，可啟動之第三類應變流程的參考模式。

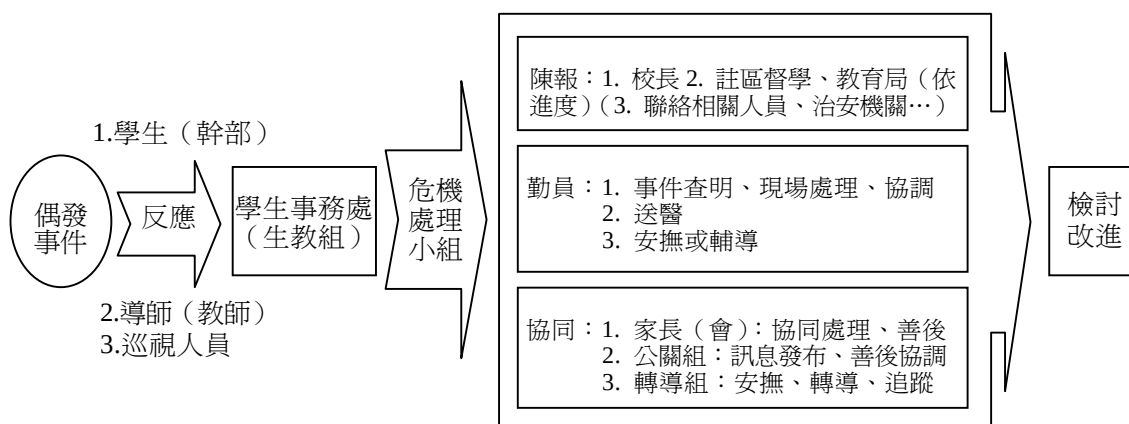


圖 4-3 學校緊急通報參考流程圖

資料來源：李建興、鄭有志整理。

### 3. 危機判別與措施選擇

依據運動風險發生的機率與傷害嚴重性，對於危險進行分類，概分降低風險、保留風險、規避風險、轉移風險等四類，以利採行啟動不同的因應計畫。以下舉例分述之：

- (1)降低風險類：意外的發生率很高，但造成傷害並不嚴重，則可以採用降低風險的方式處理。例如，不慎引起的肌肉拉傷，可強化暖身。
- (2)保留風險類：意外發生頻率低，傷害嚴重性輕微，則可採用保留風險方式處理。例如，接觸性運動項目的不嚴重身體擦傷，予以保留。
- (3)規避風險類：意外發生機率高，傷害很嚴重時，則可以採用規避風險的方式處理。例如，易造成人員傷亡的危險運動場地，拒絕使用。
- (4)轉移風險類：意外發生機率不高，但傷害卻很嚴重時，則可採用轉移風險的方式處理。例如，武術競技合法對抗較難避免受傷，可選擇醫療照護的保險。



表 4-3 風險處理程序

|        |          |       |      |
|--------|----------|-------|------|
| 意外發生機率 | ↓高<br>↓低 | 降低風險  | 規避風險 |
|        |          | 保留風險  | 轉移風險 |
|        |          | 輕     | 重    |
|        |          | 傷害嚴重性 |      |

資料來源：鄭志富 (1994)。學校體育的風險管理。《學校體育》，4(6)，35-39。

#### 4.應變執行

徒法不足以自行，所以無論風險管理或危機處理，貴在確切執行。而最重要的仍是體育教師與運動教練平日培養有備無患的心態與習慣，建立專業的處理應變知識與態度，平日嫻熟緊急事件的處理步驟，當面臨各種突發的危險，冷靜地依據應變標準作業流程處置，啟動緊急應變小組的人力資源支援。尤其是涉及選手安危的醫療救護，除了急救能力外，留心緊急醫療、急救站、醫護資源網絡、醫療站、醫療運輸系統等細節，以免造成遺憾（趙鋼等，2007）。

#### 5.考核與回饋

由於風險的不確定性與變動性極大，且規劃與執行過程往往存在許多落差，所以必須進行定期考核，增強風險管理的效率與效能。對於風險管理個案秉持精益求精的態度，不斷回饋改善，以確保風險損害降至最低程度。

#### (三)教練有哪些法律責任呢？

學校運動教練在校園內指導學生運動員，由於運動訓練與運動競賽場合具有相當程度的風險，教練對於學生運動員又具有善盡保護之責，因此，每一運動教練應該謹慎執行訓練工作，努力防範意外事故的發生。

Martens (2004) 指出教練具有下列的法律責任共有 9 項，可作為國內運動教練之參考：

- 1.適當的計畫活動。
- 2.提供適當的指導。
- 3.提供一個安全的活動環境。
- 4.提供充分及適當的設備。

- 5.訓練時將運動員適當的配對。
- 6.評估運動員的傷害或失能程度。
- 7.仔細的監督活動。
- 8.對固有的風險項運動員提出警告。
- 9.提供適當的緊急措施。

※本章的「風險管理」部分由李建興、鄭志富共同撰寫

## 參考文獻

- 王凱立（2004）。運動賽會風險管理與法令。《運動賽會管理—理論與實務》。臺北市：楊智。
- 林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。《成功運動教練學》(Martens, R., 1997)。臺北縣：藝軒。
- 翁志成(1994)。學校運動團隊組訓的理念與影響因素。《國民體育季刊》，23(2)，55-62。
- 教育部（2007）。96 學校體育統計年報。97 年 9 月 30 日，資料引自 <http://140.122.72.62/Census/96學校體育統計年報.pdf>。
- 許樹淵（2001）。《運動訓練智略》。臺北市：師大書苑。
- 趙鋼等（2007）。《體育場管經營管理概論》。北京市：北京體育大學。
- 鄭志富（1994）。學校體育的風險管理。《學校體育》，4(6)，35-39。
- Cloke, and Goldsmith (2003). 放下管理、開始領導。臺北：天下文化。
- Covey, R. S. (2005). *The 7 habits of highly effective people*. Baker & Taylor Books.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGrath, J. E. (1970). *A conceptual formation for research on stress*. In J.E. McGrath (Ed.). *Social and psychological factors on stress*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

## 建議閱讀資料

林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。*成功運動教練學*(Martens, R., 1997)。臺北縣：藝軒。

教育部中等教育司風險管理推動現況與案例介紹。資料引自  
<http://www.rdec.gov.tw/ct.asp?xItem=4152146&ctNode=12942&mp=100>

教育部就學安全資訊網（風險管理篇）。資料引自  
[http://140.111.34.220/project\\_06.php](http://140.111.34.220/project_06.php)

羅峻才（2005）。*自我管理與積極人生*。臺北市：國家。

<http://download.srv.cs.cmu.edu/~pausch/>

Peter R. Drucker, Harvard Business Review, January 2005, pp. 100-109,  
[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/revsalud/managing\\_oneself.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/revsalud/managing_oneself.pdf)

## 伍、運動員心理訓練

影響運動員成績的心理因素很多，由於篇幅的關係，此處就先以對運動成績影響最大的動機、自信心以及抗壓能力為說明的議題。

### 一、提高運動員的動機

#### (一)什麼是動機

動機就是一個人參與活動的內在動力，這樣的內在動力會展現在個體的想法以及行為。例如一位青少年的籃球選手想要參與籃球運動的動機很強，展現在想法及行為上可能是他（她）很有理想及目標，每次練習的時候都很認真，付出最大的努力，也會願意接受較高的挑戰，並且在面臨挫折和失敗時仍然能夠堅持，這些都是動機強的選手的心理特徵。反觀動機弱的選手所抱持的想法及展現的行為與上述動機強的選手正好相反，缺乏理想及目標，想法較退縮，在練習及比賽時不積極，未能全力以赴，或是逃避練習，比較不願意接受挑戰。動機的強弱通常也會反映在選手的運動表現上。試想若是二位資質及條件相當的選手，動機強的選手應該比動機弱的選手表現好。

#### (二)為什麼了解運動員的動機很重要

在競技運動中，運動員為了追求卓越，贏得勝利的過程中，必須經歷許多的困難與挑戰，例如，運動技術遇到瓶頸，訓練或比賽時受傷，比賽表現不好或失敗等。當選手遭遇到這些困難與挑戰時，就是動機這種心理力量幫助他們維持這樣的動力。動機區分出哪些人願意持續的參與運動並且付出努力？哪些人卻興趣缺缺，不願意付出努力甚至於退出運動的行列？動機區分出哪些人會選擇有挑戰性的工作？哪些人卻會避免選擇有挑戰性的工作？如果運動員的動機降低或消失了，那麼他們的訓練和比賽的行為便會改變，不再那麼認真練習！投入的時間減少，甚或不再到訓練場地來，過去那種對運動充滿期待和熱情不見了。因此，教練對於運動員的動機變化要特別注意。

### (三)如何提昇運動員動機

如何增進青少年選手的動機？最主要的關鍵在於教練應積極塑造精熟的動機氣候，也就是說在運動團隊中，強調選手要和自己比較，而非一味和對手比較；強調對於技巧的精熟和進步，而非僅僅強調打敗對手或是贏，強調團隊合作而非隊員之間彼此競爭等。教練應如何塑造精熟的動機氣候？運動心理學家提出了一個「標靶策略」，包含了六個具體的策略，茲分述如下：

#### 1.任務

也就是教練在訓練選手時所安排的訓練活動的內容及設計。學者建議訓練的活動應該要具有多樣性、樂趣性、符合選手個人的挑戰性以及能讓每位選手積極的參與。並且協助選手自己設立適當的目標。

#### 2.授權

也就是教練讓選手參與訓練與指導的過程。要塑造精熟的動機氣候，教練要讓選手有機會涉入一些決策以及扮演領導者的角色。並且要幫助選手發展自我管理及自我監控的技能。

#### 3.認同

在認同方面，教練認同選手的理由不要僅依據選手的表現好壞或是得名與否，最好是依據選手的付出程度，以及進步的情形，這樣才能確保選手有均等的機會得到獎勵。並且要著重在每位選手的自我價值。

#### 4.組隊

在訓練時組隊方面建議教練應採用彈性且不同組隊的安排，例如，不要一直把好的選手放在一組，不好的選手放在一組，而是提供多重的組隊安排，以便於讓選手有機會相互成長。

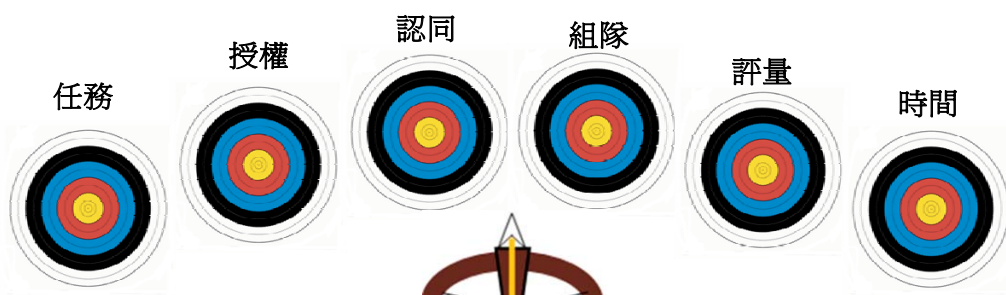
#### 5.評量

大多數的教練會以選手的表現好壞作為評量的標準，這樣的方式對於選手的動機而言，並沒有太大的幫助，特別是對於那些表現不好

的選手在動機上會有負面的影響。建議教練在評量方面應該採用選手個別的進步及精熟當作評量的標準，並且盡量避免公開的評量及比較。也可以有機會讓選手能夠自己評量自己的表現。

## 6.時間

是指訓練課表安排的彈性、學習的步調以及訓練時間的管理等。由於每位選手的學習進度及步調可能有所不同，因此教練應提供機會和時間讓選手能夠進步，並且幫助選手建立訓練和比賽的時間表。



提升運動員動機的「標靶策略」包括任務、授權、認同、組隊、評量與時間等六項策略（邱詩涵製作）

另一個重要的動機面向是內在動機，內在動機是自發性的：選手參與運動是因為本身對運動的興趣、進步及突破自己就是選手的獎賞和參與的目標。增加內在動機的方法包括：

### 1.在特定的限制和規定下提供最多可能的選擇

自主性的培養有助於選手自我決定動機的養成，而自主性的培養應該是建立在有嚴格的團隊規範之下，來提供選手有機會選擇或參與某些隊上的決策。例如，在同樣能達到訓練效果的前提下，提供幾種不同的訓練方式讓選手自己選擇想要的訓練方式。這一點對於青少年的選手尤其重要。

### 2.承認選手的感受與觀點

有些教練會不經意的忽略選手的感受或選手的觀點，其實選手也

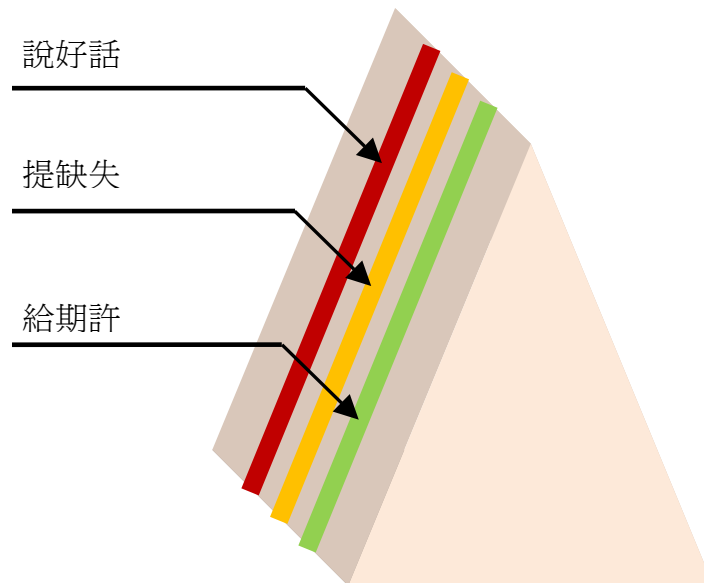
是需要被關注與接納的，因此，讓青少年選手感受到教練在情緒上、訊息上以及物質上的支持，能夠讓青少年選手知覺到高的關係感，進而有助於選手內在動機的提升。

### 3.允許選手採取主動及獨立工作的機會

運動團隊中，許多教練採用命令與權威式的訓練，往往讓選手處於較被動的狀態，也缺乏獨立工作的機會，如此一來，選手的自主性容易下降，因而導致內在動機的下降。因此，教練應避免過於使用命令與權威式的訓練，並且盡量鼓勵選手採取主動及獨立工作的機會。

### 4.提供正向的能力回饋

給予選手回饋是教練重要的職責，尤其是正值心理、技術、生理發展的青少年運動員，對於教練的回饋也特別的在意。當選手在訓練犯錯時，教練應視選手犯錯是學習的一部份，並且採用三明治批評法來教導選手。所謂三明治批評法就是當選手犯錯時先給予安慰及鼓勵，然後再給予未來取向的指正，最後再給予正向的陳述。例如一位選手做了一個高難度的動作上籃不進，教練可以說『這是很好的嘗試』，然後說：『節奏放慢一點，下次就會進了』，最後說：『很好喔！繼續努力』。提供正向回饋可以提升選手的勝任感，進而提升選手的內在動機。



矯正運動員錯誤的三明治法則（邱詩涵製作）

## 二、增強運動員的自信心

### (一)甚麼是自信心

自信心代表一個人對自己是否能完成某件工作把握的程度。它代表一個人的思想，或者對自己能力評估的認知基模。這種思想代表一個人的能力信念。這種信念是個很神奇的心理力量。當你（妳）相信自己可以完成一項工作（譬如說在美國唸書，完成博士學位；或者說，在大專盃團體桌球錦標賽，我方已勝三點，又輸三點，而你是最後決勝點的選手，你必須要贏，你們才可以打進決賽），如果你的答案是肯定的話，代表你（妳）很有自信心。

### (二)為什麼自信心對運動員很重要

當你（妳）很有自信時，你的神情是輕鬆的！臉上有了笑容，四肢放鬆而充滿活力！心情愉快！自在！樂於助人或者和別人互動。而且，當你（妳）很有自信心時，你（妳）的想法也是正面和積極的；如果你



會願意接受具有挑戰和困難的任務和目標。如果是那位擔任大專盃桌球團體賽決勝點的隊友，他（她）必定能夠專注在比賽的動作上，他（她）的比賽戰術必定更積極！和以「什麼方法能夠讓我贏」的策略為主。而且，在困難或碰到強敵時，他（她）也較能夠堅持和付出更多努力。

相反地，如果你（妳）缺乏自信心，你會經常覺得神經緊張、臉上肌肉緊繃、心中好像永遠有一塊石頭掛在那裡、哀聲嘆氣、愁容滿面、不願理睬別人。如果是那位擔任大專盃桌球團體錦標賽決勝點的隊友，此刻必是緊張的不得了！從被告知的那一刻起，心裡就有許多負面想法出現：「完了！如果這一點輸了，一定被教練和隊友責怪！」「糟了！如果輸的話，很沒面子！」「這一下可好了！為什麼是我？！讓我輸的時候在眾人面前出糗！」。所以，腦筋儘想到輸的場景，期望也是輸的後果。至於臉上表情嚴肅得不得了！笑容不見了！手腳冰冷冒汗，手掌覺得黏黏的；揮拍的時候，好像有人拉住他的手腳，讓他無法像平日的流暢移動和揮擊；至於他的比賽策略就是——「什麼樣的方法讓我不會輸」。

### (三)如何培養運動員的自信心

#### 1.培養充沛的體能，讓選手有信心

無論任何運動項目，具備充沛和優異的體能十分重要！沒有體能或體能不足，哪來信心和別人比賽。記住！『體能並非萬能！但沒有體能是萬萬不能！』。

#### 2.精確和熟練的技術，讓選手有信心

選手的運動技術必須非常熟練和精確控制。半生不熟的技術，似懂又不懂，每次做的時候都要從頭開始，腦中永遠沒有那些動作的記憶或記憶不足，這怎麼可能會有信心呢？

#### 3.健康的身體，讓選手有信心

一副健康和完美的身體是非常重要的！經常生病，對選手非常不利！所以選手對於自己的健康維護，生活起居，食物攝取，身體清潔，

以及醫學常識和檢查等等，十分重要！

4.和諧的人際關係，讓選手有信心

選手和隊友、教練、家人和朋友之間必須維持和諧的人際關係。和諧的人際關係包括適度的禮節、謙和的態度；適當的展現對別人的關心和支持。如果不能兼愛天下，至少要安分守己，不要批評別人，或者展現自私自利行為損害到別人。太驕傲的態度，太自私的行為，或者經常和別人起衝突，不但容易影響選手的情緒，也會影響選手在比賽的專注和自信。

5.完整的比賽計畫和心理準備，讓選手有信心

選手對於自己的比賽沒有一套完整的準備計畫，很難有自信心。這些心理準備包括：多次模擬比賽，到比賽場地勘查，和教練討論比賽如何進行，分析對手的優缺點，以及準備一份「比賽藍圖」，把即將到來的比賽前一週前一天，乃至於當天，生活起居，運動訓練和比賽流程，不管寫在紙上或牢記在腦海中對選手都有幫助！所謂「沙盤推演」即是這麼一回事。

6.正面的比賽心態，讓選手有信心

在比賽時，選手要把自己的心態調整到不會傷害自己情緒，而且促進專注和自信的狀態。這些心態的成分首先最重要的成分就是工作涉入、不卑不亢的想法、要有適當的自我概念、努力和全力以赴的態度、完全溶入、以及『以感恩的心態來比賽』。



以感恩的心態來比賽：正面的比賽心態，讓選手有信心  
(照片來源：高中體總)

#### 7.安分守己，循規蹈矩，讓選手有信心

安分守己，循規蹈矩是最基本的道德核心，也是做人做事最基礎的原則。安分守己的內容包括生活規律、尊敬師長、友愛手足與同儕、敬業樂群、守禮守法等等；至於循規蹈矩則是遵守校規、法律和社會道德規範等等。如果有一位選手即將要上場參加奧運選拔賽，而這時候，警察也在比賽場外守候，準備一等比賽結束，就逮捕。在這種情形下，你叫這位選手怎麼會有信心。

#### 8.教練的代理效能，讓選手有信心

教練是選手很重要的自信心來源，尤其是代理效能。所謂代理效能就是指選手有自信心是因為他相信他的教練專業、學識才能、品格和社會支持。因此，身為影響選手表現和人格塑造，乃至自信心來源的教練，如果不能以身作則，謹言慎行，敏而好學，並且潔身自愛，你如何要求選手？如何讓選手有信心？

### 9.完全承諾，勤練不已，讓選手有信心

運動和做學問一樣，需要有誠心和不斷學習。惟有不斷精進，持續練習，不管技術和體能都要不斷超越自己。而且，每天的訓練必須要有相當的品質與目標（否則就不要練！）。而且要不斷求新求變，如此一來，運動員自然有信心！

### 10.賽前運氣凝神，讓選手有信心

在比賽前利用心理技巧「運氣凝神」可以讓運動員專注和放鬆，可以讓運動員產生自信心。所謂「運氣」即是「控制呼吸」之謂。運動員故意緩緩呼氣和吸氣，可以緩和焦慮情緒和安定神經興奮的效果。選手可以配合「數息」，即是計算數字的方式進行。譬如吸氣時算數字，如：「吸 1...吸 2...吸 3...吸 4...吸 5...」等方式進行；而呼氣時，則如：「吐 1...吐 2...吐 3...吐 4...吐 5...」方式進行。至於「凝神」就是「集中精神」之謂。選手可以凝神遠方一點，或者凝神運動器材方式進行；故意把視覺焦點集中在某個地方，而讓其他東西模糊。配合運氣動作，則運動員很快進入專心和放鬆境界。

### 11.賽中的正面自我交談，讓選手有信心

運動員容易有許多負面思想在腦中出現，尤其在比賽時，看到對手出現，就開始有些負面思想出現。如「今天碰到大祥了！我贏不了他！」「啊！真倒楣，文山也來比賽，怎麼比啊！？」「素珠的技術那麼好，我根本無法跟她打...」這些都是負面思想，打擊信心的語言，對自己的比賽一點也沒有幫助！出現這些思想時，在腦中要出現一個「黑板擦」，把這些字塗掉！而改成一些，如：「誰怕誰！大祥也一樣，打了就知道！」「管他誰是文山，還是文海！我只要把我的球控制好，就好了！」「她好！我比她更好！不行嗎！」。

## 三、提高運動員的抗壓能力

### (一)壓力的意義

壓力是「個人主觀知覺到加諸於自己的生、心理要求與能力知覺之

間，產生相當程度的不平衡，而且這種無法達到要求的狀況將有重要的後果」(McGrath, 1970)。換句話，造成壓力的三大要件是作業要求、自覺能力不足以及對無法達到要求自覺後果嚴重。了解產生壓力的條件，可以幫助教練理解減少壓力的方法，也可以幫助教練想出有創意的紓壓之道。

## (二)為什麼運動員的抗壓能力很重要

隨著媒體的大幅報導、社會大眾的矚目以及勝利帶來的名與利，運動比賽帶給運動員的壓力越來越大，也因為壓力對每位運動員成績的影響有大有小，比賽沒有到結束，都有可能翻盤，因此增加運動員的壓力。運動員有好的抗壓能力，就有可能在重要比賽中因為對手抗壓能力較差，因此表現失常而獲勝，所謂養兵千日，用在一朝，如果運動員在經過長時間的培養，雖擁有很好的技術與體能，卻因為抗壓能力不足而無法在重要比賽中發揮應有的水準，那是很可惜的事。

## (三)提升運動員抗壓能力的方法

要去提升運動員的抗壓能力，教練可以透過以下三個管道來提供協助，首先是藉由改變形成壓力的三大要素來破解運動員的主客觀壓力成因，第二個是藉由訓練課程的設計來讓運動員習慣壓力，第三個則是教導運動員掌握各種控制壓力與覺醒反應的放鬆技巧來提升其抗壓能力。

### 1.打破壓力歷程

只要能夠改變產生壓力三要件中的任何一件，就會改變一個人的壓力反應程度，當然也就會改變壓力對運動成績的影響了。底下就由壓力三要件一一來說明可以如何來改變它，進而減少運動員感受到的壓力程度，來減少在這些情境下對運動成績的負面影響。

#### (1)作業要求

在比賽中，一般運動員認知的比賽作業要求都屬於結果性，像是贏得某場比賽或是得到某個名次。這樣的作業要求其實運動員本身可掌握的程度不大，當然壓力就會大一些。反之，如果教練把比賽的目標，放在一些像是某種戰術的執行或是某一技術的發揮，這

一類屬於過程性的作業目標，運動員會覺得只要盡力去做，就有可能達到目標，他的壓力會較小。

### (2)自覺能力

在平常，要提升運動員的自覺能力，可以在練習中設定各種目標，讓選手常常有在努力後達成目標的經驗，並透過正面回饋方式來肯定其目標達成，有助於提升自信心。在賽前，可以透過詳細的分析比賽狀況，例如對手的優缺點、自己的長處、達成目標的策略等等，來提升運動員的信心。另外，常常強調運動員的優點、進步的地方，也會提升其自覺能力。



如果教練把比賽的目標放在過程性的作業目標，運動員的壓力會較小  
(照片來源：高中體總)

### (3)自覺後果嚴重

許多運動員太過強調一場比賽的重要性，以為表現不如預期的話，好像自己就沒價值了。教練在這個地方，就要教育運動員，讓他們建立正確的看待每場比賽意義的態度。讓運動員知道，運動員奮鬥的過程，長達好幾年，每一場比賽的結果，是讓運動員學習因應比賽的各種狀況，以作為賽後訓練以及未來參賽的參考。

## 2.習慣壓力

要讓運動員能夠抗壓，最有效的方法就是讓他/她習慣在壓力下表現，當運動員習慣在壓力下表現，就比較沒有壓力下失常的問題了。要讓運動員習慣壓力的方法，可以採用友誼賽、模擬比賽以及練習中加壓的方法。

### (1)友誼賽

常常進行友誼賽，除了有助於減少長期訓練的枯燥外，對於讓選手習慣壓力以及建立自信心，有很好的效果，特別是對抗性運動項目像是大部分的球類運動、技擊類運動等，都會在比賽中碰到各種不同技、戰術打法的對手，這種不同對手的適應，可以透過友誼賽的方式，精心挑選友誼賽的對手，讓運動員有機會經驗各種不同打法，有助於提高其對抗陌生打法的適應能力與信心，當然壓力下失常的機會就比較小。

### (2)模擬比賽

年輕運動員，參賽經驗比較少，因此對比賽壓力的因應能力也比較不足，模擬比賽對他們抗壓的能力有很大的幫助。例如比賽的物理環境像是場地空間、照明、器材、觀眾、擴音器播報、攝影與媒體人員、對手啦啦隊的干擾等等，都是可能讓這些年輕的運動員無法像練習時正常表現的原因，但是這些干擾，往往在經驗累積後就能適應的，因此，盡量讓運動員在正式比賽前就累積足夠次數的因應經驗的做法就是進行模擬賽。這樣的模擬比賽，其實並不難安排，以國中、小的運動團隊來說，例如桌球隊，只要將隊員分成兩組來相互對抗，只用一張桌子，除了下場的兩位選手外，其他的隊員就各自為自己同隊的隊友加油，就可以產生模擬比賽的效果了，如果要讓壓力大一些，可以再安排一些其他人來觀戰，像是這些選手的授課老師、選手的家長、校長或其他主管等等。

### (3)練習中加壓

大部分的運動員訓練時的心態與比賽時的心態是兩碼子事，也就是說練習時是一套，比賽時又是另一套。這些運動員的身心很習



慣於練習時的那一套，一旦碰到比賽，卻是面臨到跟練習不一樣的那一套時，就會顯的不自然，當然就容易失常。教練或老師常常說越是關鍵比賽，越要以平常心來看待，不要患得患失。但是在那麼關鍵時刻，要用平常心來比賽，實在是說的容易做的難。因此，比較好的策略，反而是在練習時加壓，讓運動員常常有機會面對很在乎結果的情況，至於要讓運動員在練習賽中會對結果在乎，可以在練習賽中加入一點獎勵或懲罰，例如輸的要請贏的喝飲料。也可以在練習賽中加入觀眾，就像前面模擬賽中所使用的。加入攝影機也是有效的加壓方法。另外，讓運動員在不是很好的狀態下進行練習賽也是一種加壓方法，例如在非常精神疲勞時進行，但是這一點需要留意運動傷害的發生。過去在備戰雅典奧運時，曾經使用過睡眠剝奪手段，讓射箭運動員在一夜未眠後進行練習與比賽，也是可以訓練其在難以專心情況下進行比賽，可以磨練其因應能力。



年輕運動員需要較多的模擬比賽以吸取經驗

（照片來源：高中體總）

### 3. 紓壓技術之學習

要讓運動員在壓力下不致於有過高的壓力反應，有許多調整壓力反應的方法可以應用，這裡列出幾個很方便使用，且學起來不難的方法（Weinberg & Gould, 2007），教練可以在平常訓練時，一週花個三、四次，每次約 15 分鐘的時間，既不會佔用太多原本的技術與體能訓練



時間，也可以讓運動員在平時就注意到心理控制的議題，有助於其留意心理因素在運動競賽中的重要性，進而提升其積極因應能力的養成。

下列這幾個方法，每一種都很有用，但是運動員會有個人喜好，所以教練可以先讓運動員學習與經驗所有的方法後，尤其自行決定喜歡採用其中一個或多個方法來使用。另外，要能在關鍵比賽中有效地使用這些方法，平常的練習賽、友誼賽等熱身賽，甚或其他檢定評量時，就應該使用看看，以確定技巧的熟悉以及讓這些技巧融入比賽時的例行節奏。

#### (1)肌肉漸進放鬆法

這種方法主要是透過肌肉無法同時又緊張、又放鬆的原則，讓運動員學習緊張與放鬆某一部位的肌肉，來達到可以隨心所欲地放鬆肌肉的方法。練習方法：

- A.先緊繃某一部位的肌肉，然後放鬆
- B.用力和放鬆的時間比例約為 1：2（~5 秒）
- C.體會緊張和放鬆的感覺
- D.肌群順序（手→腳→肩胸→背→頸→下巴→頭皮），每一肌群二至三次。
- E.在完成頭皮放鬆之後，以 1 分鐘時間體會全身放鬆的感覺
- F.每天二次，約需 30 分

練習一段時間後，可以讓運動員學習放鬆那一部分即可，若可以掌握放鬆感覺，就可以進到只用某一線索提示，例如說腦裡默唸『鬆』這個字，來誘發放鬆反應。

#### (2)呼吸法

通過深呼吸來使精神放鬆和安定，抑制精神上的不安和恐懼，為控制焦慮及肌肉緊張最容易也最有效的方法之一。教練可以教運動員學習以下這幾種方法，任何一種都可以有效快速降低身體與心理的緊張，因此可以讓運動員自行選擇適合自己的一種呼吸控制法。

A.腹式呼吸

- 想像把肺分成上、中、下三部分。
- 首先，是最下一層，吸氣時想像橫膈膜向下推，使小腹突出、充滿空氣。
- 其次，於呼氣時，想像胸腔擴大，肋骨向上提並充滿空氣。
- 最後，胸腔及肩膀提升並充滿空氣，維持數秒後，慢慢的呼氣，腹部內收，肩胸下垂，此時注意力放在橫隔膜的下沈（吸氣）及提升（呼氣）。
- 強調吸氣時長、慢、深，經由鼻子吸入的氣愈多愈好。
- 呼氣時，以慢和完全將氣呼出為主，去想像壓力在呼氣的同時已慢慢排出體外。
- 每天應練習 30-40 次，使腹式呼吸成為生活及訓練中的一部分。

B.呼氣時放聲

- 緩慢的吸氣，並停留 10 秒鐘，想像所有的壓力集中在喉嚨和胸部。
- 呼氣的同時經由放聲，將所有壓力釋放而出。

C.韻律呼吸

- 將呼吸分為四個階段：吸氣、停留、呼氣、暫停。
- 每個階段的時間，皆為由 1 數數至 4。

D.吸呼率 1：2

- 依比例吸氣時數到 4，而呼氣時數至 8，進行呼吸。
- 若可以輕易的完成 4：8 的呼吸比率，則可進入 5：10 或 6：12 的練習。

E.由五倒數至一

- 運用自我對話及視覺想像，由五倒數至一。
- 5 深呼吸一次，呼氣時將氣完全排出。
- 4 吸氣，呼氣時，對自己說：我比剛才數 5 時更放鬆。
- 3 吸氣，呼氣時，對自己說：我比剛才數 4 時更放鬆。

2 吸氣，呼氣時，對自己說：我比剛才數 3 時更放鬆。

1 現在我應該感到完全的放鬆和平靜。

※此方法可以使用在練習或比賽時，只要有充分的時間，你可以輕易地達到想放鬆的程度。

F.專注於呼吸中

—把注意放在呼吸的節奏上。

—若在吸氣與呼氣中間時分心，要重新調整再專注於呼吸上。

—在每次呼氣時，告訴自己我愈來愈放鬆。

※這項練習有助於運動員的注意力。

(3)靜坐法

靜坐是一種很能夠進入放鬆狀態的方法，實施的方法如下：

A.找一個安靜的地方舒服的坐下

B.放鬆肌肉平靜心情

C.注意力集中在一個字（靜）或思想（放鬆）

D.正常呼吸，吐氣時默默重覆所選的字

E.有事情進入心裡時，不必刻意管它們，再專注在字上。

F.每天練 2~3 次，每次 10~20 分鐘。

(4)音樂調節

透過音樂來調節情緒，是一種越來越熱門的方法，這種方法的使用主要依循以下二個原則：

A.音樂的選擇，節奏快慢與覺醒的高低有關，因此要降低運動員的緊張，音樂的節奏不要太快。

B.尊重個別差異，也就是說讓運動員來決定聽甚麼樣的音樂，而不是教練決定。

## 參考文獻

- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2008）。*競技與健身運動心理學* (Weinberg, R. S., & Gould, D., 2007)。臺北市：禾楓。
- McGrath, J. E. (1970). *A conceptual formation for research on stress*. In J.E. McGrath (Ed.). *Social and psychological factors on stress*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

## 建議閱讀資料

- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2008）。*競技與健身運動心理學*(Weinberg, R. S., & Gould, D., 2007)。臺北市：禾楓。
- 洪聰敏、季力康、盧俊宏、廖主民（譯）（2010）。*運動心理學：促進卓越表現*(Hung, T. M., Lidor, R., & Hackfort, D., 2009)。臺北市：禾楓。
- 盧俊宏（譯）（1986）。*運動員心智訓練指導*(Nideffer, R. M., 1985)。臺北市：徐亨體育文化基金會。
- 盧俊宏（譯）（1991）。*到達巔峰表現的七項步驟*(Suinn, R. M., 1986)。桃園縣：國立體育學院推廣教育中心。



## 陸、技能指導與訓練計畫

### 一、有效的技能學習與教學

運動技能的學習與教學可說是教練在訓、練及教育上的重要關鍵。本節主要目的在讓教練了解基本運動技能教學的內容、方法及評量等，藉以讓教練能透過一些想法來獲得啟發，進而對未來技能教學或訓練上能更加得心應手。

#### (一)教學內容

##### 1.運動技能的類型

Magill, 2004; Schmidt and Lee (1999) 指出技能基本分類大約分成三種，教師應該在教學前針對技能分類屬性進行了解才能真正掌握教學內容的重點。

##### (1)主要肌肉參與大小性分類法（粗略和精緻）

###### A.「大肌肉」動作技能（Gross Motor Skills）

粗略的運動技能主要是指參與主要肌群是大肌肉，技能以產生力量為主。例如：跑步、游泳、大部份的球類運動。

###### B.「小肌肉或精細」動作技能（Fine Motor Skills）

僅涉及細微的小肌肉，但通常是指較精細的技能，例如：射擊、飛鏢、彈琴、繪畫。

對於粗略及精緻運動的考量，主要是要提醒教師在教學時對肌肉的控制與訓練的掌握。

##### (2)肌肉開始與結束明確性分類法（單一性、週期性、序列性）

###### A.「分離或個別」技能（Discrete Skills）

動作有明顯的開始和終結，動作持續的時間較短，例如：投擲、踢球、射箭。

###### B.「連續」技能（Continuous Skills）

動作為持續重覆相同的動作，例如：游泳、跑步、自行車等，

C. 「組合或系列」技能（Serial Skills）

把多組個別技能組合成一套較複雜的動作，例如：競技體操的地板運動、舞蹈。

(3)環境內容穩定狀態分類法（開放及閉鎖）

A. 「開放」技能（Open Skills）

運動時的環境或對象是經常改變而且難以預測的，例如：球類運動、技擊運動項目。開放性項目教師除了本身技能的教學外還要提醒學生外在線索的掌握，例如網球發球技能，除了教育發球技能本身該注意的細節外，還要提醒學生注意對手接發球所站的位置，對手的習慣，身材高矮場地及球本身的狀況等，因為這些都會影響你發球的得分率。

B. 「封閉」技能（Closed Skills）

運動時的環境較固定且容易預測，例如：體操運動、游泳比賽。

(4)技巧組合分類法

A. 「簡單」技能（Simple Skills）

由單一或數個簡單動作所構成的技能，例如：跑步、射箭、舉重。

B. 「複雜」技能（Complex Skills）

由較多動作組合而成的技能，例如：連串的體操地板運動、花式溜冰。

(5)動作性質分類法

A. 「動作」技能（Motor Skills）

成功與否幾乎不涉及知覺的層面，主要由動作的本身來決定，例如：急行跳高、舉重。

B. 「認知」技能（Cognitive Skills）

動作本身並不重要，重要的是決定如何去做比較重要，例如：下圍棋。

## 2.技能練習方法

張智惠（2008）指出技能練習方法有以下幾種方法：

### (1)全部及部份練習方法

部份練習法是指當技能流程比較複雜時可將技能分為幾個小單元來進行，而全部練習法通常是用於技能流程較為單純者，如跑步。

### (2)密集與分散練習法

密集與分散練習法指的是實際練習時間與休息時間的安排。也就是如何將最佳的練習與休息時間做好安排。這個安排要考慮到技能強度及可用的時間為何來進行安排，強度大休息時間可能要增多，強度小則反之。

### (3)變異與恆常練習法

變異與恆常則指的是練習時的環境變化狀況。對於開放性運動項目由於所要應付的外在狀況很多，因此在練習安排上，通常多在變異情境下來練習，而閉鎖性項目則大致在恆常練習下進行。但隨著技能熟練性增加，不論是開放或閉鎖，通常都可透過增加變異的狀況來提升技能穩定性，例如已學會地板前空翻技能，但想增加前空翻高度的話，可在地板場上拉一條相當高度的橫線，並要學生飛越此高度，增加技能高度及熟練性。

### (4)隨機與情境干擾

隨機與集團練習則是考慮到學習多種技能時練習安排的方式為何，一般說來練習剛開始，大都以集團練習方法進行，也就是同一個動作練習數次後再進行下一個不同技能的練習，但如果希望技能保留效果增加則可能以隨機練習效果較好，也就是技能練習順序採隨機方式進行，此法可用在基本技能普遍掌握後，增加練習情境干擾，讓學生必須以最快的反應時間思考如何應付狀況，藉以增加技能熟練程度。





情境干擾也是練習的有效手段  
(照片來源：呂景義)

#### (5) 心智練習

心智練習則可做為增進技能的一個好的練習方法，特別是身體受傷無法正常操作練習或學習新的技能時，對技能流程更清楚掌握的一個好方法。

### (二) 教學計畫

一般在設計教學計畫或教案大約有幾個重點需考慮：

#### 1. 目標

在進行教學計畫設計時首先要考慮的是教學單元的目標是要達成什麼，譬如：學會前滾翻基本的滾動技巧或籃球的投籃技巧等。

#### 2. 時間

考量到時間時應包含是技能學習時間每次多久每周幾次、大約需多久時間學成此技能、運動與休息安排為何、各個階段時間分配等。

#### 3. 場地

場地上的考慮則可針對場地大小、場地周遭環境的複雜性進行考慮。

#### 4.器材

器材部分應考慮的是主要練習所使用的器材、輔助練習器材、保護器材及熱身與收操所需用到的器材，此外教師在講解技能時所需用到的攝影機、放影機、電腦及動作分析軟體、白板等也應一併考慮在內。

#### 5.對象

應考慮學習者的人數、程度、健康狀況、學習目標等方向。

#### 6.流程

應針對準備（熱身）活動、發展活動、主要活動、結束（緩和）活動等進行考慮。

#### 7.方法

教練在準備活動前也可利用圖片（影片）或口語的引導來讓學習者針對今天的技能學習有初步的概念，在結束活動後也可再引導學習者針對今天所學到的技能進行反思，譬如技能的流程、口訣等加強學習者對技能的關鍵要素進行正增強。

### (三)運動技術分析

在技能教學的過程中運動技術分析的概念與方法對技能學習過程中的技能改進有非常重要的地位。基本上技術分析大致分為定性與定量分析：

#### 1.定性分析

較著重的是透過力學模式的建立，並經過教練經驗的分析、判斷對技能做出評價與建議，常聽到的如手抬高一點、身體往下壓等都屬於定性分析的內容。

#### 2.定量分析

透過一些儀器將技術狀況進行紀錄後給予精確的量化數據指標，做為未來技能修正的參考與建議，目前較常用在技術分析的儀器包含碼表、攝影機、肌電圖、測力板等。

許樹淵（2004）指出運動技術分析的目的包含：（一）溫故知新前行科目的知識，如解剖學、生理學、力學知識，並加以整合系統化；（二）

分析運動技術流程，決定採用全部學習與分段學習、順進與遞進教學，順進與逆進教學；(三)決定技術訓練方法、步驟；(四)幫助訓練計畫的擬定，提出提高運動技能的輔助練習方法；(五)通過動作技能流程分析、釐清涉及的相關參數，作為教學、訓練、指導的提示，並與參數的量化、規律化和系統化；(六)透過動作技術分析，診斷出動作優缺失，作為研究和改正的依據，助予實驗法的訂定；(七)作為運動科學選才的依據；(八)依據動作技術流程，擴大時空視野，編製新動作、開創新技術，提升運動技術水準。

#### (四)應用策略

針對技能教學實際作法有幾個要點提供參考：

- 1.技能教學前須先確定教學目標。
- 2.教學前先簡單進行能力測驗，以提供教學目標的微調及擬定教學計畫的參考。
- 3.擬定好教學計畫後接下來按計畫執行。
- 4.在進行教學前可針對技能學習的重點利用圖像引起動機及提升基本概念。
- 5.進行熱身，可安排跟學習技能有關的小技巧或輔助練習在熱身當中。
- 6.正式教學：教學前先進行技能示範講解，講解的內容除了技能的原理外，還應包括技能流程，重要訣竅及常犯錯誤與如何修正的技巧等。
- 7.進行技能練習，可按技能及學習者人數狀況安排全部或部分教學、密集或分散、變異或恆常等練習。
- 8.技能重點再次強調及錯誤指正，在技能練習到一定時間後教練在經過觀察可略知學習者的技能狀況有何問題，透過此時間可讓學習者再次反省技能狀況，並對技能的正確性得到更多的理解與體認，作為後續練習的參考。
- 9.整理活動，可進行伸展及放鬆動作，之後學習者可針對今天所學習的技能提出一些想法，或需進一步理解的部分提出討論，教練再次提醒正確技能觀念與處理的方法。



技能教學前須先確定教學目標  
(照片來源：高中體總)

#### (五)教學評量與提供回饋

教育部（2001）指出國民中小學學生成績評量旨在了解學生學習情形，激發學生多元潛能，促進學生適性發展，肯定個別學習成就，並作為教師教學改進及學生學習輔導之依據。教練於指導技能時，對學生的學習狀態，能適時給予回饋及鼓勵或讚美，使學習者有成就感，進而達成教學目標，且應本適性化、多元化之原則，兼顧形成性評量、總結性評量，必要時應實施診斷性評量及安置性評量。

##### 1.提供回饋

- A.直到練習結束才給予回饋，才不會打斷練習的時間。
- B.較多頻率的回饋比較少的好。
- C.當選手同時犯了好幾個錯誤，最好一次修正一個錯誤。
- D.在練習時，教練與助理教練是唯一能提供回饋的人。
- E.當給予回饋時，只提供糾正好技巧的方法，不用告訴他做錯了什麼。
- F.對於如何改善表現，給予最簡單、精準的資訊。
- G.時常提供正向回饋。

H.多利用視覺及聲音的回饋。

## 2.教學評量

### A.形成性評量

形成性評量在體育教學的評量指的是教學過程裡以觀察的方式來評量技能，例如體操前滾翻技能身體運作情形等。

### B.總結性評量

總結性評量指的是教學後學生達成目標的情況。

### C.診斷性評量

診斷性評量是在教學中或以診斷工具了解學生學習上的困難來實施個別補救輔導。

### D.安置性評量

爲了瞭解學生對於預定的教學內容的情況，使學生能安排到一個合適的學習組別中所實施的評量。

黃秋芳（2004）對於體育教學多元評量提出看法包含評量範圍的多元化、評量時機的多元化、評量人員的多元化與評量方法的多元化。教育部（2001）指出國民中小學學生成績評量，應視學生身心發展及個別差異，依各學習領域內容及活動性質，採取筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐等適當之多元評量方式，並得視實際需要，參酌學生自評、同儕互評辦理之。而一般在評量體育教學成績時大致從認知、情意、技能三個方面來考量。許義雄、黃月蟬（2001）提到美國體育課程與教學專家 Rink 將體育教學的評量方式分爲正式與非正式兩類：

#### 1.正式評量

包括運動技巧測驗、動作技能檢核表、學生自評與互評之等級量表、系統觀察等。

#### 2.非正式評量

包括運動知識與技能的紙筆測驗、運動日誌、個人或小組之計畫

或報告、歷程檔案、學生面談等。

綜上所述體育教學的評量應考量到評量範圍、時機、人員、方法的多元，對技能的評量則可透過技能學習過程觀察記錄與測驗（包含過程中及最後達成情況）來評定。下表主要是用來幫助教練，在技能練習後，評量教導運動技能的應用程度，做為改善教學的指引，最好有大多數的 1 和少數的 2，試圖改善那些在第 3 區域的技巧，思考標註在第 4 區域的技巧。



運動員的學習成效也可考慮到認知技能與情意三個面向（照片來源：呂景義）

## 教學評量表

### Teaching Evaluation Scale

說明：在右邊恰當的欄位上填上勾選記號，指出你在練習上使用原則的頻率。

評量等級：1=經常或總是；2=偶而或有時；3=很少或從未；4=不能應用到這個練習

| 介紹技能                 | 1     | 2     | 3     | 4     |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|
| 在行為或言語上熱忱嗎           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 避免用諷刺、急躁的說話習慣和咒罵的話   | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 使用選手可以了解的術語          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 說清楚                  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 有例行性的開始練習            | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 快速的集中注意力             | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 當對選手談話時面對他們          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 有目光上的接觸              | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 控制脾氣                 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 當處理不注意的選手時要仔細小心的建立模式 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 使用全部都可以看見示範的排列方式     | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 使用全部都可以聽清楚解釋說明的排列方式  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 隊形排列在一個避免分心的地方       | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 定義將要被教導的技巧           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 指出學習的技巧的重要性          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 介紹技巧少於三分鐘            | _____ | _____ | _____ | _____ |
| <b>示範和解釋說明技巧</b>     |       |       |       |       |
| 指引全隊注意到示範上           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 解釋示範將如何的進行           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 就像是在比賽上所展現的一樣示範整個的技巧 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 有技巧的示範               | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 以左邊和右邊的方向做示範         | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 示範技巧好幾次              | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 能以不同的角度來觀看示範技能       | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 如果需要的話示範動作要慢一點       | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 當慢慢示範時，解釋主要組成技巧的動作順序 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 說出最有關連的提示            | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 說明簡短                 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 適當示範技能的分解部分          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 簡短示範和／或是解說在技能間的相似性   | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 重複和回答相關問題讓大家都可以聽得到   | _____ | _____ | _____ | _____ |



## 教學評量表（續）

## Teaching Evaluation Scale

說明：在右邊恰當的欄位上填上勾選記號，指出你在練習上使用原則的頻率。

評量等級：1=經常或總是；2=偶而或有時；3=很少或從未；4=不能應用到這個練習

## 練習技巧

|                                 | 1     | 2     | 3     | 4     |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 在示範動作後盡快的開始技巧練習                 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 利用分組來提供大多數的選手能安全和有效的練習          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 提供大多數的選手能安全和有效的練習               | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 用練習來強調所教的技巧                     | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 示範和說明練習的功能                      | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 檢查、確定整隊都了解練習的功能                 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 消除或是最小化任何在表現技巧時所伴隨的危險           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 創造個能將失敗的害怕最小化的氣氛                | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 在練習時整隊是在控制中                     | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 檢查、確定整隊所有練習的程序都正確               | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 如果隊員不能有效地表現技巧時要反覆的示範和解釋說明       | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 如果隊員不能有效地表現技巧時一步步的使用關鍵名詞        | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 在起初的教學不能成功時，在每一個步驟後檢查確保每個人正確的表現 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 重覆和回答相關的問題讓全部的人都能聽到             | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 當選手不能精通整個技巧時，將技巧分成部分            | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 必要時停止練習並且糾正一般的錯誤                | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 當遭遇一般錯誤時，簡短的說明和提出錯誤以及更正方法       | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 提供回饋來糾正錯誤                       | _____ | _____ | _____ | _____ |

## 觀察和評量表現

|                    |       |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| 努力以及部分技巧正確地表現時稱讚他們 | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 一次糾正一個錯誤           | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 給個特定的正向回饋          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 給個特定的負向回饋          | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 在錯誤和糾正上，使用視覺的回饋    | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 確定選手明瞭所給的訊息        | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 隊選手展現耐心            | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 鼓勵選手繼續練習和進步        | _____ | _____ | _____ | _____ |

資料來源：林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。*成功運動教練學*（Martens, R., 1997）。臺北市：藝軒。



## (六)中小學各階段技能學習重點

學校運動教練的訓練對象是鎖定在「發展中」的運動員(中、小學)，而此範圍的受訓對象可以分成以下四個階段：

第一階段：小學一年級到三年級，又稱為小學低年級。

第二階段：小學四年級到六年級，又稱為小學高年級。

第三階段：國中階段。

第四階段：高中階段。

表 6-1 中小學之學習階段表

| 編號 | 學習階段  | 年級別       | 年齡      | 訓練重點        |
|----|-------|-----------|---------|-------------|
| 1  | 小學低年級 | 小學 1~3 年級 | 6~10 歲  | 遊戲為主的多樣身體活動 |
| 2  | 小學高年級 | 小學 4~6 年級 | 9~13 歲  | 培養多元運動興趣    |
| 3  | 國中    | 國中 1~3 年級 | 12~16 歲 | 專項運動練習      |
| 4  | 高中    | 高中 1~3 年級 | 15~19 歲 | 專項運動訓練      |

資料來源：蔡虔祿整理。

中小學運動員依據不同的學習階段，會有不同的訓練重點(表 6-1)。為提高教練的訓練效果，提升運動員的練習興趣，練習時應考量運動員身心發展狀態，給予適當的訓練指導(表 6-2)，而不同的運動技能類型，在各階段的訓練重點也不盡相同(表 6-3)。此外，運動技能學習評量，依年齡與學習階段的不同而有所差異(表 6-4)。

在小學階段，應該要提供他們充足的運動環境、培養他們將來運動的樂趣與能力、並避免大量專項的訓練。到了國中階段，學生適逢青春期的身心上劇烈的變化，容易產生許多人際溝通、自我認同、同儕適應、課業壓力等問題，這時可以靠運動來加以疏導個人身心上的不平衡；因而這個階段可以進行較進階的訓練，但也應注意：避免過度的訓練造成身心的疲乏而出現反彈甚或逃避訓練的心理現象。高中階段已接近成人，對各類運動的認同已卓然養成，這時對於適度的訓練，學生個人內外心理的接受度

均已提升，但仍要注意學生的心理變化與個人情緒發展，避免過重的訓練造成學生身、心的過度負荷。因此每位教練要瞭解自己所教導訓練的對象是處於那種年齡，並依學生不同的運動能力，給予適當指導，不需要過早給予學生過度的訓練，維持學生學習的興趣。

表 6-2 中小學學生身心發展及指導重點表

| 階段      | 身心發展     | 年級 |   |   | 小學<br>低年級 |   |   | 小學<br>高年級 |   |   | 國中 |    |    | 高中 |  |  | 指導重點         |
|---------|----------|----|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|----|----|----|----|--|--|--------------|
|         |          | 1  | 2 | 3 | 4         | 5 | 6 | 7         | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |    |  |  |              |
| 生理的發展   | 視覺反應較慢   | *  |   |   |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計發展反應能力的活動  |
|         | 男女穩定成長   | *  | * |   |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計男女共同參與的活動  |
|         | 易疲勞但恢復快  | *  | * | * |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計時間較短的活動    |
|         | 身體有個別差異  | *  | * | * |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計適合多數小孩的活動  |
|         | 手眼協調     | *  | * | * | *         |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計反應與手眼協調的活動 |
|         | 姿勢及肌力不良  | *  | * | * | *         | * | * | *         |   |   |    |    |    |    |  |  | 讓學生知道正確姿勢    |
|         | 心肺耐力較強   |    | * | * | *         | * |   |           |   |   |    | *  | *  | *  |  |  | 增加活動距離與時間    |
|         | 身體急速生長   |    |   |   | *         | * | * | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 培養自主與正確的動作習慣 |
|         | 兩性生長差異大  |    |   |   |           | * | * | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 設計成熟且變異大的活動  |
|         | 四肢發育比心肺快 |    |   |   |           | * | * | *         | * | * | *  |    |    |    |  |  | 耐力活動要有足夠的休息  |
|         | 姿態及協調較成熟 |    |   |   |           |   |   |           |   |   |    | *  | *  | *  |  |  | 增加活動的挑戰性     |
|         | 男女有別發育成熟 |    |   |   |           |   |   |           |   |   |    | *  | *  | *  |  |  | 認同男女有不同表現    |
| 心理的發展   | 注意力集中維持短 | *  | * |   |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計簡單重複時間短的活動 |
|         | 富想像與模仿力  | *  | * |   |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 提供多元探索之遊戲與活動 |
|         | 喜歡得到讚賞   | *  | * | * | *         |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 多給正面的回饋      |
|         | 以自我為中心   | *  | * | * | *         |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 多提供團隊性活動     |
|         | 喜愛競爭憎恨失敗 |    | * | * | *         | * | * | *         | * | * | *  |    |    |    |  |  | 挑戰性活動及低競爭的競賽 |
|         | 情緒強又不能控制 |    |   |   |           | * | * | *         | * |   |    |    |    |    |  |  | 嘗試領導及自我測驗的活動 |
|         | 有隸屬團體需求  |    |   |   |           | * | * | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 提供成功及被需要的經驗  |
|         | 對外形與姿態敏感 |    |   |   |           |   |   | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 讓學生知道正確姿勢的重要 |
|         | 獨立性開始發展  |    |   |   |           |   |   |           | * | * |    |    |    |    |  |  | 增加學生在活動中的責任感 |
|         | 能體諒與容忍別人 |    |   |   |           |   |   |           |   |   | *  | *  | *  |    |  |  | 培養自主性與合作性    |
| 運動技能的發展 | 瞭解正向社會行為 |    |   |   |           |   |   |           |   |   | *  | *  | *  |    |  |  | 社會的接受行為及運動精神 |
|         | 意識身體發展重要 |    |   |   |           |   |   |           |   |   | *  | *  | *  |    |  |  | 發展身體認知，自信及平穩 |
|         | 基本運動能力發展 | *  | * |   |           |   |   |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 設計簡易遊戲的團體活動  |
|         | 一般運動技能發展 |    |   | * | *         | * | * |           |   |   |    |    |    |    |  |  | 教材教法及項目宜多樣化  |
|         | 操作性技巧增進  |    |   |   |           | * | * | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 加強基礎動作練習     |
|         | 特殊運動技能發展 | *  |   |   |           |   |   | *         | * | * |    |    |    |    |  |  | 指導高難度技巧遊戲及活動 |
|         | 專項運動技能發展 |    | * | * | *         | * |   |           |   |   | *  | *  | *  |    |  |  | 提昇專項運動技巧性體能  |
| 運動技能的發展 | 動作品質效率增進 |    |   |   |           | * | * | *         | * | * | *  | *  | *  |    |  |  | 增加活動強度與挑戰性   |
|         | 能快速學習新技巧 |    |   |   |           |   |   |           |   |   |    | *  | *  |    |  |  | 增加活動難度與強度    |

資料來源：蔡虔祿整理。

表 6-3 不同學習階段不同運動技能類型的練習重點

| 學習階段                   | 類型     | 技能分類                 | 項目舉例                  | 練習重點                                                     |
|------------------------|--------|----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 小學<br>1~3 年級<br>6~10 歲 | 運動環境   | 開放技能<br>封閉技能         | 球類、技擊<br>體操、游泳        | 團體遊戲、全身協調遊戲、敏捷<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力                           |
|                        | 技巧組合   | 簡單技能<br>複雜技能         | 跑步、射箭<br>體操、溜冰        | 全身協調遊戲、敏捷、耐力<br>團體遊戲、全身協調遊戲、技術                           |
|                        | 動作大小   | 大肌肉<br>小肌肉           | 田徑、球類<br>射擊、飛鏢        | 全身協調遊戲、敏捷、耐力<br>全身協調遊戲、技術                                |
|                        | 動作的連貫性 | 分離技能<br>連續技能<br>組合技能 | 投擲、踢球<br>自行車<br>體操、舞蹈 | 全身協調遊戲、敏捷、技術<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力<br>團體遊戲、全身協調遊戲、技術、柔軟度       |
|                        | 動作性質   | 動作技能<br>認知技能         | 跳高、舉重<br>下棋、橋牌        | 全身協調遊戲、敏捷、技術<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力、認知                          |
| 小學<br>4~6 年級<br>9~13 歲 | 運動環境   | 開放技能<br>封閉技能         | 球類、技擊<br>體操、游泳        | 團體、全身協調遊戲、敏捷、肌力<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力、肌力                       |
|                        | 技巧組合   | 簡單技能<br>複雜技能         | 跑步、射箭<br>體操、球類        | 全身協調遊戲、敏捷、耐力<br>團體遊戲、全身協調遊戲、技術                           |
|                        | 動作大小   | 大肌肉<br>小肌肉           | 田徑、球類<br>射擊、飛鏢        | 全身協調遊戲、敏捷、耐力、肌力<br>全身協調遊戲、反應、技術、耐力                       |
|                        | 動作的連貫性 | 分離技能<br>連續技能<br>組合技能 | 投擲、踢球<br>自行車<br>體操、舞蹈 | 全身協調遊戲、敏捷、技術<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力、肌力<br>團體遊戲、全身協調遊戲、技術、肌力     |
|                        | 動作性質   | 動作技能<br>認知技能         | 跳高、舉重<br>下棋、橋牌        | 全身協調遊戲、敏捷、技術<br>全身協調遊戲、敏捷、耐力、認知                          |
| 國中<br>12~16 歲          | 運動環境   | 開放技能<br>封閉技能         | 球類、技擊<br>體操、游泳        | 團體、全身協調練習、敏捷、肌力、爆發力<br>全身協調練習、敏捷、耐力、肌力                   |
|                        | 技巧組合   | 簡單技能<br>複雜技能         | 跑步、射箭<br>體操、溜冰        | 全身協調練習、敏捷、耐力、爆發力<br>團體練習、全身協調練習、技術                       |
|                        | 動作大小   | 大肌肉<br>小肌肉           | 田徑、球類<br>射擊、飛鏢        | 全身協調練習、敏捷、耐力、肌力、爆發力<br>全身協調練習、反應、技術、耐力                   |
|                        | 動作的連貫性 | 分離技能<br>連續技能<br>組合技能 | 投擲、踢球<br>自行車<br>體操、舞蹈 | 全身協調練習、敏捷、技術、爆發力<br>全身協調練習、敏捷、耐力、肌力<br>團體練習、全身協調練習、技術、肌力 |
|                        | 動作性質   | 動作技能<br>認知技能         | 跳高、舉重<br>下棋、橋牌        | 全身協調練習、敏捷、技術<br>全身協調練習、敏捷、耐力、認知                          |
| 高中<br>15~19 歲          | 運動環境   | 開放技能<br>封閉技能         | 球類、技擊<br>體操、游泳        | 團體、單項訓練、敏捷、肌力、爆發力<br>單項訓練、敏捷、耐力、肌力                       |
|                        | 技巧組合   | 簡單技能<br>複雜技能         | 跑步、射箭<br>體操、溜冰        | 單項訓練、敏捷、耐力、爆發力<br>團體訓練、單項訓練、技術                           |
|                        | 動作大小   | 大肌肉<br>小肌肉           | 田徑、球類<br>射擊、飛鏢        | 單項協調訓練、敏捷、耐力、肌力、爆發力<br>反應、技術、耐力                          |
|                        | 動作的連貫性 | 分離技能<br>連續技能<br>組合技能 | 投擲、踢球<br>自行車<br>體操、舞蹈 | 單項訓練、敏捷、技術、爆發力<br>單項訓練、敏捷、耐力、肌力<br>團體訓練、全身協調訓練、技術、肌力     |
|                        | 動作性質   | 動作技能<br>認知技能         | 跳高、舉重<br>下棋、橋牌        | 全身訓練、敏捷、技術、爆發力<br>敏捷、耐力、認知                               |

資料來源：蔡虔祿整理。

表 6-4 中小學之學習階段評量重點表

| 學習階段  | 評量重點                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|
| 小學低年級 | 1.運動參與的時間<br>2.基本運動能力的觀察<br>3.學生參與遊戲時的熱情程度<br>4.學業智力 30%                  |
| 小學高年級 | 1.基本運動能力的測驗<br>2.全身協調能力的觀察<br>3.遺傳體型評估<br>4.學生參與運動時的熱情與堅持程度<br>5.學業智力 60% |
| 國中    | 1.基本運動能力的測驗<br>2 專項運動能力的測驗<br>3.遺傳體型評估<br>4.學生參與訓練時的熱情與紀律<br>5.學業智力 50%   |
| 高中    | 1.專項運動能力的測驗<br>2 專項運動成績表現<br>3.學生參與訓練時的熱情與紀律<br>4.學業智力 50%                |

資料來源：蔡虔祿整理。

## 二、研擬訓練計畫

### (一)訓練季的規劃

學校運動教練應於訓練前，有系統地規劃訓練，訓練應隨著不同的運動賽季來安排，列成休息期（或稱轉移期）、季外期（或稱準備前期）、季前期（準備後期）與比賽期，每一個時期可能持續一到好幾個月。以大多數的學校運動教練而言，最重要的比賽莫過於全國性的校際運動競賽，如全國中等學校運動會等，此類全國性的運動賽會皆明訂於各主辦單位的年度計劃之中，因此，掌握賽會時程將有助於教練們比賽期的規劃，並依此來安排其他時期的訓練季節。



圖 7-1 訓練季的劃分

資料來源：林正常 (2002)。《運動科學與訓練》。臺北縣：銀禾文化事業公司。

訓練季 (season) 指一年之時間，依最重要的比賽日期，所劃分出的時間，一般將一整年的訓練劃分成休息期（或稱轉移期）、季外期（或稱準備前期）、季前期（準備後期）、比賽期。

休息期：最重要比賽結束至季外期開始的一段時間，通常為一、兩個月。

在臺灣，可能在上學期結束（11 月、12 月）或更長包含寒假期間。此階段可以消除倦怠、疲勞，紓緩訓練之緊張氣氛，也是對訓練過程虛心檢討的良好機會。中小學生運動員可以利用此時，加強荒廢的學業，進行補救學習。此時期，長達兩三個月，應注意體重的增加與體能的消退。此時期也可以欣賞相關運動錄影帶，以放鬆的心情，從事五、六分出力的輕鬆體能訓練。

季外期：休息期過後，進入季外訓練期。此時期長達一、兩個月，此時期主要是肌力與心肺耐力等基礎體能的培養。有時候，可採用不同運動的訓練，以提升訓練的趣味性，必要時，可以用最少比率的時間，從事運動技術之練習。此時期相當於準備前期。

季前期：這是在季外期過後，至比賽期之前的過渡階段（準備後期）。這一階段逐漸提升技術水準，練習基本技術，或學習新技術。這時候的重量訓練，重量重時，反覆次數少，重量輕時，反覆次數多，並逐漸進入爆發力或肌耐力訓練。此時，可以做一些距離短、速度較快的間歇訓練，並注意柔軟度是否已經符合運動專項需求。

比賽期：此時期維持身體於比賽狀況，在最重要比賽之時，達身體情況之最高峰，為達最高峰比賽狀況，有時進行一週左右的賽前減量，讓身心獲得調適，以準備參加比賽。此時期應避免運動傷害。國中、國小學生運動員，可能比賽較不頻繁，或許比賽期，只有一、兩次比賽。在最重要比賽之前，教練應規劃出一些次要的比賽或練習賽、友誼賽，增加比賽經驗。



在不同年齡階段的運動選手，因運動技能的不同類型，應有不同的練習重點  
(照片來源：高中體總)

## (二)年度訓練計畫的研擬

年度計畫指一整年的運動訓練計畫。依據週期 (periodization) 的概念，年度訓練計畫包括幾個不同的訓練階段，各有其原則。而年度訓練計畫最主要目標在讓運動員的體能、技術、戰術與心理狀態在一整年的最主要比賽中達至最佳表現水準。原則上，運動員持續 11 個月的訓練，最後一個月進行休息與恢復，活動主要不同於一般主訓練；使生理、心理和中樞神經系統在隔年的訓練計畫獲得再生。

年度訓練計畫將一年分為數個較小的訓練階段，使其更容易規劃與管理，確保當年主要比賽的顛峰表現。一般年度計畫大致上區分為準備階段、比賽階段、過渡階段等三大階段。準備階段又可區分為一般準備期和特殊專項準備期。而比賽期則可在主要賽期前安排幾場賽前次階段

比賽（觀摩賽或表演賽）。表 6-5 說明年度計畫和細分的週期。

表 6-5 整年訓練計畫之週期劃分（Bompa, 2004）

| 年 計 畫    |      |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  |          |  |     |  |  |  |  |  |     |  |     |  |  |  |  |
|----------|------|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|-----|--|--|--|--|--|-----|--|-----|--|--|--|--|
| 訓練<br>階段 | 準 備  |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  | 比 賽      |  |     |  |  |  |  |  |     |  | 過 渡 |  |  |  |  |
| 次階段      | 一般準備 |  |  |  | 專項準備 |  |  |  |  |  |  |  | 比賽<br>前期 |  | 比 賽 |  |  |  |  |  | 過 渡 |  |     |  |  |  |  |
| 大週期      |      |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  |          |  |     |  |  |  |  |  |     |  |     |  |  |  |  |
| 小週期      |      |  |  |  |      |  |  |  |  |  |  |  |          |  |     |  |  |  |  |  |     |  |     |  |  |  |  |

訓練賽程設計最主要為每一階段時間長短。發展技術、戰術演練和體能也需要特別方法；此外，氣候和季節也扮演重要的角色。週期化在以循序方式使體能趨於完美，在漸進負荷原則，以波動方式增加訓練量和強度，提升運動員的能力。因此一個良好的運動專項年度計畫應需包括下列幾項規劃原則：

- 1.比賽前置作業的確定：訓練的持續時間、選手個人資料建置、該項目的運動之生理需求。
- 2.回顧分析選手狀態：分析前一年運動表現（成績、測試與標準）與行為，個人技術與團體戰術訓練分析，以及分析每個訓練因素以瞭解運動員的心理訓練狀態皆是教練在執行運動訓練計畫前的必備要件。
- 3.運動表現的預測：預測訓練進展與訓練期間所能完成的技巧、能力和一般表現水準。
- 4.運動表現目標設定：主要區分為運動表現、體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練、肌力訓練。教練也可依實際狀態做規劃，優先考量前年所缺乏的能力作為考量項目。
- 5.賽程規劃：賽程週期最主要決定因素為主要比賽，而安排年度的比賽也必須考量訓練負荷的漸進原則。比賽數量視運動項目特性、激烈程



度與選手的運動水準而定。由於年度訓練計畫依據賽程而做設計，一旦擬定賽程、即不宜再作更動。需提醒的一點，是國、高中選手如須參與大學聯招考試，此期間不宜安排比賽，特別是年度最重要的比賽。而在主要比賽前的最後大週期，更不能參與正式或激烈的比賽。

- 6.專項運動測試與評估標準設定：測試指檢驗個人成績，評估則指以一個效標作為檢測個人狀態的過程。整個訓練過程教練應注意運動專項篩選的測試、體能生理與心理的評估。測試不應拘泥型式，不該影響訓練範圍。任何年度計畫應該先決定所有測試的日期，評估運動員的最佳時機為準備階段中的第一個大週期。
- 7.確定週期模式：包括年度計畫和大週期圖表的訂定。
- 8.訓練週期模式安排：運動訓練計畫是一個整體的概念，其中元素包括心理週期補償作用、體能訓練週期、速度週期、耐力週期、肌力週期。因此一個詳盡的年度計畫必須有一定的設計流程。首先必須先確定賽程，決定最合適的年度計畫類型（單峰、雙峰、參峰），再區分訓練階段，決定每個階段時間，劃分大週期、說明訓練量、日期、訓練或比賽地點、目標達成方法，以及該球隊的年度預算等因素。
- 9.確定運動員／隊伍組織和管理的模式（包括預算和設備需求）：隊伍或贊助廠商今年度所能提供的資助金額，器材添購或是營養品的申購等，都是訓練計畫中需考量的重要因素。

為讓大家更清楚地了解訓練計畫的實際訂定方法，試以台灣 2009 至 2010 國中羽球年度訓練計畫作為範例。從中再細分出該訓練週期的應注意事項與規劃原則。一場羽球單打比賽的總能量消耗中，無氧系統所佔比率高於有氧能量系統。若雙方選手的技術水準相當的話，比賽時常出現雙方僵持不下的情況。近期羽球規則改成落地得分之後，比賽在更短時間結束，益顯速度與無氧能量系統的重要性。羽球運動是一項偏向無氧能力之高強度間歇式運動。

以下根據羽球競賽的生理能量系統與模式，安排 2009 年 11 月 1 日

至 2010 年 10 月 30 日年度羽球賽事的計畫。年度計畫中有兩場重要賽事：全中運與全國青少年錦標賽，因此，採雙峰的訓練模式作為年度計畫表。

表 6-6 台灣 2009 至 2010 國中羽球重要賽事一覽表

| 日期        | 活動名稱     | 活動地點     |
|-----------|----------|----------|
| 0105-0110 | 第一次全國排名賽 | 高雄縣鳳西羽球館 |
| 0330-0403 | 全中運資格賽   | 台東縣      |
| 0424-0429 | 全中運      | 台東縣      |
| 0713-0718 | 第二次全國排名賽 | 台中市      |
| 0803-0808 | 中華台北公開賽  | 台北縣      |
| 1018-1024 | 全國青少年錦標賽 | 雲林縣      |

表 6-7 2009-2010 之年度訓練計畫

年度計畫內容綱要（一）

| 內容<br>項目  | 月份 | 2009 年 11 月 01 日<br>2009 年 12 月 30 日                               | 2010 年 01 月 01 日<br>2010 年 02 月 28 日                                             |
|-----------|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|           |    | 第一階段<br>訓練調整期                                                      | 第一階段<br>賽前強化期                                                                    |
| 肌力訓練      | 目標 | 解剖適應                                                               | 最大肌力                                                                             |
|           | 方法 | 重量：15~20 kg<br>次數：20<br>組數：3~5<br>施作時間：30 秒~1 分鐘<br>組間休息：30 秒~1 分鐘 | 採主要作用肌群專項運動動作<br>重量：10 kg<br>次數：20~25<br>組數：3~5<br>施作時間：30 秒~1 分鐘<br>組間休息：2~3 分鐘 |
| 體能訓練      | 目標 | 體能分析與評估<br>強化基礎體能                                                  | 維持基礎體能<br>加強專項體能                                                                 |
|           | 方法 | 透過體能測驗分析評估選<br>手體能狀況。<br>強化基礎體能                                    | 視選手個別差異加強調整專項<br>體能。<br>降低訓練量、增加訓練強度                                             |
| 技術訓練      | 目標 | 基礎技術分析<br>調整正確基本技術                                                 | 熟練基本技術                                                                           |
|           | 方法 | 選手基本技術評估與評斷                                                        | 透過反覆練習熟練基礎技術                                                                     |
| 心理訓練      | 目標 | 建立正確運動道德觀<br>確立使命感與榮譽感                                             | 壓力管理<br>追求勝利的心態調整                                                                |
|           | 方法 | 加強生活紀律<br>意象訓練<br>進行選手個別談話                                         | 意志力追求<br>定期檢測與管理壓力                                                               |
| 訓練比重      | 體能 | 70%                                                                | 30%                                                                              |
|           | 技術 | 30%                                                                | 70%                                                                              |
| 國內比賽名稱，地點 |    |                                                                    | 第一次全國排名賽：高雄。                                                                     |
| 國外比賽名稱，地點 |    |                                                                    |                                                                                  |

（江界山、翁明嘉整理）

## 年度計畫內容綱要（二）

| 項目<br>內容<br>月份 |    | 2009 年 03 月 01 日<br>2009 年 04 月 30 日 | 2010 年 05 月 01 日<br>2010 年 06 月 30 日                               |
|----------------|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                |    | 第一階段<br>比賽期                          | 第二階段<br>訓練調整期(過渡期)                                                 |
| 肌力訓練           | 目標 | 維持爆發力                                | 解剖適應                                                               |
|                | 方法 | 反覆次數：2~5<br>組數：3~5<br>組間休息：2~3 分鐘    | 重量：15~20 kg<br>次數：20<br>組數：3~5<br>施作時間：30 秒~1 分鐘<br>組間休息：30 秒~1 分鐘 |
| 體能訓練           | 目標 | 維持基礎體能<br>強化專項體能訓練                   | 體能分析與評估<br>加強基礎體能                                                  |
|                | 方法 | 加強專項體能訓練。<br>重量多於訓練量                 | 體能測驗分析評估第一階段選手體能狀況。<br>強化基礎體能                                      |
| 技術訓練           | 目標 | 專項技術加強                               | 基礎技術分析<br>正確基礎技術調整                                                 |
|                | 方法 | 反覆練習<br>熟練基礎動作<br>強化專項動作             | 評估與診斷選手基礎技術。<br>依選手個別差異作調整。                                        |
| 心理訓練           | 目標 | 激發選手求勝心<br>調整巔峰心態                    | 建立正確運動道德觀<br>確立使命感與榮譽感                                             |
|                | 方法 | 心理建設<br>緊張情緒紓解<br>壓力管理               | 加強生活紀律<br>意象訓練<br>進行選手個別談話                                         |
| 訓練比重           | 體能 | 20%                                  | 60%                                                                |
|                | 技術 | 80%                                  | 40%                                                                |
| 國內比賽名稱，地點      |    | 全中運資格賽：台東<br>全中運：台東                  |                                                                    |
| 國外比賽名稱，地點      |    |                                      |                                                                    |

（江界山、翁明嘉整理）

## 年度計畫內容綱要（三）

| 項目<br>內容  |    | 2009 年 05 月 01 日<br>2009 年 06 月 30 日                                             | 2010 年 07 月 01 日<br>2010 年 10 月 30 日 |
|-----------|----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|           |    | 第二階段<br>賽前強化期                                                                    | 第二階段<br>比賽期                          |
| 肌力訓練      | 目標 | 最大肌力                                                                             | 維持爆發力                                |
|           | 方法 | 採主要作用肌群專項運動動作<br>重量：10 kg<br>次數：20~25<br>組數：3~5<br>施作時間：30 秒~1 分鐘<br>組間休息：2~3 分鐘 | 反覆次數：2~5<br>組數：3~5<br>組間休息：2~3 分鐘    |
| 體能訓練      | 目標 | 維持基礎體能<br>加強專項訓練                                                                 | 維持基礎體能<br>加強專項訓練                     |
|           | 方法 | 視選手個別差亦加強調整其<br>專項體能                                                             | 透過專項體能訓練維持體<br>能狀況                   |
| 技術訓練      | 目標 | 熟練基礎技術                                                                           | 專項技術加強                               |
|           | 方法 | 反覆訓練基礎技術<br>加強專項技術                                                               | 反覆訓練基礎技術<br>加強專項技術                   |
| 心理訓練      | 目標 | 自信心建立                                                                            | 激發求勝心                                |
|           | 方法 | 壓力管理<br>求勝為目標                                                                    | 心理建設<br>緊張情緒紓解<br>壓力管理               |
| 訓練比重      | 體能 | 50%                                                                              | 20%                                  |
|           | 技術 | 50%                                                                              | 80%                                  |
| 國內比賽名稱，地點 |    | 第二次全國排名賽：台中                                                                      | 中華台北公開賽：台北<br>全國青少年錦標賽：雲林            |
| 國外比賽名稱，地點 |    |                                                                                  |                                      |

（江界山、翁明嘉整理）

本範例因一年之中有兩個主要比賽，因此，年計畫採雙周期模式，如圖 6-1。

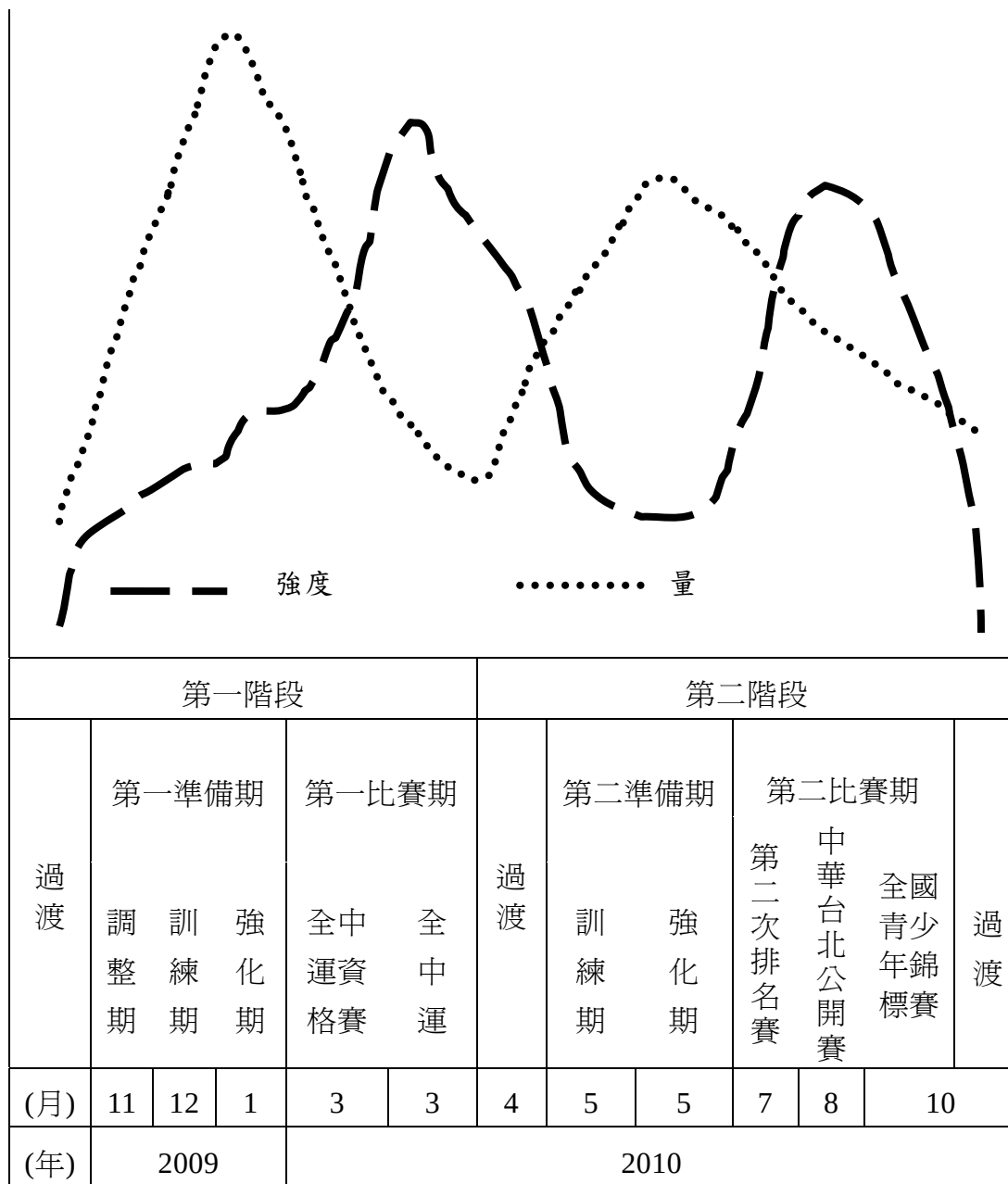


圖 6-1 雙周期年訓練計畫模式（江界山、翁明嘉整理）

大致上，年度週期可區分為三階段：準備階段、比賽階段與過渡階段，不管所採取年度峰期為單峰、雙峰抑或參峰週期，這些階段的目標與特性皆維持不變，根據階段的強調重點，即可保證選手能夠在出賽期間達至高峰。總之，運動訓練內容大致上可區分為：

1.準備階段：發展一般體能、技術、戰術和心理基礎。

(1) 一般準備次階段：

強調高訓練量，改善運動能量和心理驅策力；逐漸調整，讓運動員進入專項需求階段。

(2) 專項準備次階段：

訓練逐漸趨向特殊專項化，訓練強度逐漸下降，重視訓練強度、改善技、戰術，使技、戰術趨於完美為目標。主要採作用肌群的專項運動動作。

2.比賽階段：主要使所有訓練因素趨於完美，以在主要比賽贏得勝利。

(1) 賽前階段：

參與各種不同非正式比賽和表演賽，僅供為下階段正式比賽提供測驗依據。

(2) 主要比賽階段：

運動員在競賽期要有計劃地參加一系列比賽。因此，這個時期的訓練任務是發展專項素質、提高專項能力；主要訓練課程皆以專項訓練內容為主，在主要比賽之前 2~3 週達到最高水準，然後再減量階段逐漸減少，此階段的最大強度訓練課程，每週不宜超過 2~3 次。



運動員在競賽期要有計劃地參加一系列比賽  
(照片來源：林正常)

(3) 賽前緩和減量：

此為完成超補償和改善比賽的最佳方法，目標在於年度主要比賽之前，盡量消除疲勞，使身體功能再生，特別是中樞神經和心理的恢復。心理與生理再生所需時間必須與此階段時間一致。減量宜減少訓練量，每天訓練課之數量，每週不得超過兩次高強度訓練課，重量訓練課每週不得高過兩次，訓練強度維持不變，訓練內容以中低強度有氧方式，主要在於減輕至最低的壓力，以可充分維持體能狀態。

(4) 特別準備階段：

針對有利於比賽的活動，可與減量階段安排一起；根據不同專項的特性，持續 3~7 日，針對訓練各方面進行調整；特別要以技術和戰術作為主要調整方面。此階段由於面臨最重要的賽事，



心理方面技巧的應用，運動員心態調適與放鬆，自信心的調整，激發運動員的動機；最重要的在於臨時應變，隨時保持作好準備的處理方式。

#### 1. 過渡階段

長期艱辛的訓練，會造成生、心方面的壓力與疲勞。生理方面的疲勞恢復在幾日內即可消失，而中樞神經疲勞卻持續較長的時間；因此透過休息恢復，作為另一訓練循環開始之前，消除疲勞和重燃活力的必備階段。過渡階段持續 3~4 週，不應該超過 5 週。過渡階段區分為完全無身體活動的完全休息的靜態恢復與動態恢復（較容易恢復原先水準，比較能夠正面影響中樞神經系統）。利用過渡階段檢討過去訓練計畫並規畫未來年度計畫，其最佳分析時間在於過渡階段的第一週。此亦是教練擬出下年度訓練計畫大綱，正確評估運動員的最佳時機。

總之，教練在擬定運動訓練年度規劃表時，應根據多年計畫所規定的訓練任務，上年度訓練的完成情況，以及當年訓練要求而制定。而年度計劃必須包括以下內容：

- (1) 年度訓練的任務。
- (2) 年度訓練分期：根據運動員的訓練水準、訓練季節的特性和重大比賽的安排情況劃分為基礎訓練期、競賽期、調整期與恢復期。
- (3) 年度訓練各期的任務和安排。
- (4) 年度訓練中各個階段主要訓練手段、運動量和強度安排。
- (5) 完成全年訓練計畫的主要措施。
- (6) 全年訓練工作應該建立制度。

## 參考文獻

- 林正常（2002）。*運動科學與訓練*。臺北縣：銀禾文化。
- 教育部（2001）。*國民中小學學生成績評量準則*。臺北市：教育部。
- 黃秋芳（2004）。從多元評量的角度談健康與體育學習領域之體育教學評量。*學校體育*，14(80)，99-102。
- 許義雄、黃月嬋（譯）（2001）。*體育教學策略*(Rink, J. E., 1998)。臺北市：藝軒。
- 許樹淵（2004）。*運動生物力學*。臺北市：合記。
- 張智惠（2008）。
- Magill, R. A. (2004). *Motor learning and control: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw- Hill.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

## 建議閱讀資料

- 王順正（2005）。*運動技術分析－運動生物力學研究*。高雄市：復文圖書。
- 林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。*成功運動教練學*（Martens, R., 1997）。臺北市：藝軒。
- 林正常總校閱。蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳（譯）（2001）。*運動訓練法*。台北市：藝軒(Bompa, T. O., 1999)。
- 林清和（1996）。*運動學習程式學*。臺北市：文史哲。
- 林寶城、何維華、林愧庭、湯文慈、江勁彥、洪得明、蔡虔祿（1986）。*運動生物力學*。臺中市：華格納。
- 陳克宗（1999）。*體育教學研究與實務：運動技能學習與體適能促進*。高雄市：復文圖書。
- 許樹淵（1986）。*運動技術指導原理*。臺北市：協進圖書。

劉有德、楊梓楣、林耀豐、陳秀惠、張智惠、蔣懷孝、林如翰、溫卓謀、  
劉淑燕、賴世烱（2004）。*運動技能學習*。臺北市：禾楓。  
BrianMac 運動教練網站（英文）。<http://www.brianmac.co.uk/>

## 柒、科學化運動訓練策略

運動科學化訓練，意指以有系統、邏輯並且有根據的科學方法執行運動教練的選訓工作。透過科學化的選才來組織運動團隊後，規劃有系統的年度訓練計劃，再依科學邏輯來調整計劃內容，其間以科學根據的方式來執行訓練及監控，以達到事半功倍的成效。因此，一個完整的科學化訓練策略，應包含：科學化選才、監控、評估及恢復等策略（如圖 7-1）。

運動科技的介入，包含科研成果的開發與應用，可謂是現代運動訓練重要的一環，臺灣在 1998 年曼谷亞運首度成立運科小組，即獲得 19 面金牌的佳績，分別由生理、心理、力學、醫學、營養及資訊小組組成，主司運動員的生理生化、心理技能、技術分析、儀器研發、醫學復健及情資蒐集等，多元的評估及輔訓工作，可見運動科學是為多學科及知能的整合。對於學校運動教練而言，單一個運動團隊可能只有一位主要的教練負責，甚至必須負擔教學、行政等工作，因此，學校運動教練應即早規劃完整的科學化訓練策略，以有限的資源發揮最大的訓練效益。

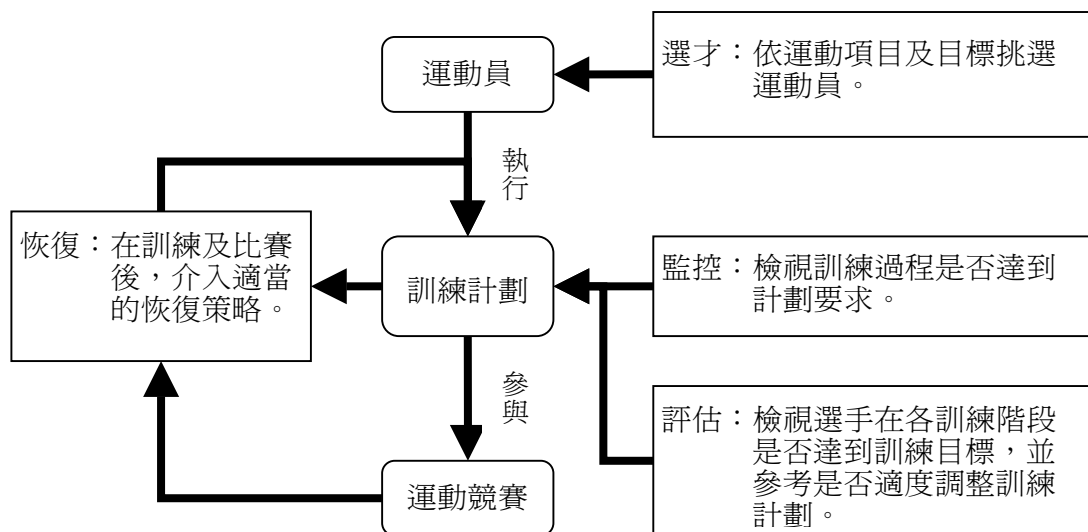


圖 7-1 科學化訓練策略示意圖

## 一、科學化選才策略

選才是挑選運動有潛力的人才。臺灣的運科人員與教練普遍對於運動員選才抱持著美麗的憧憬。好像運動員選才作好了，運動績效就成功了一半似地，普遍地認同選才的重要性。

選才植基於寬廣的競爭基礎上。當有一堆堆的人，想參加集訓隊，選才是剔除不才的手段。而集訓隊乏人問津時，選才變成無用武之空洞理論。在西方的運動世界裡，利益主宰一切。理論上，一層層的競賽篩選、淘汰，就是運動選才的關卡。

在臺灣的社會環境，或在學校中之組隊場合，由於青少年不乏運動愛好者，如要 15 名，來了三倍人選，因此，運動選才有時還值得身為教練者熟悉與瞭解。Brown (2001) 提出 10 種身體素質與心理素質，說明如下，供作參考。

### (一)運動員應具備的身體素質

運動員應有的身體素質，包括身材、速度、腳程快 (Quickness)、肌力、爆發力、敏捷性、柔軟度、協調性、有氧耐力、視覺 (Vision) 等。值得一提的是第三素質腳程快，通常指一個運動員兩腳夠快，能夠迅速地移動數公尺的距離。而最後素質之視覺，泛指運動員能夠洞察整個運動區域或範圍。

以上 10 種身體素質，有些可以輕易地評估，有些如手眼協調、腳眼協調，或視覺，則有賴於教練的觀察。教練在做評估時，可以自做評估表，採用 5 分法加以評量，作為選才之參考。

### (二)運動員應具備的心理素質

Brown 的心理素質也有 10 項。對教練而言，心理素質比身體素質更為抽象、更加主觀。10 種素質，在選才時，仍可用 5 分法加以評估。

- 1.動力：迷上該運動，一股勁地投入。
- 2.熱愛：喜歡該運動，一心嚮往。
- 3.穩定：情緒上的平穩。
- 4.韌性：夠堅強。
- 5.正面態度：遇事往好處想。
- 6.務實：知己知彼。

- 7.專心：夠專注。
- 8.全力以赴：肯下苦心。
- 9.堅持：百折不饒。
- 10.競爭心：喜歡跟人一較長短。

### 青少年運動選才檢核表

姓名：

性別：男 / 女

生日：        年        月

#### (一)身體素質方面

|                          |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 身材（對該運動適合的身材與體型）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 速度（符合該運動或位置的速度要求）     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 快速移位（快腳；總能到位）         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 肌力（符合該運動或位置的力量要求）     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 爆發力（快速用力的能力）          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 敏捷性（移動中改變方向與身體位置的能力）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 柔軟度（各身體部位能流暢而全範圍做出動作） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 協調性（手眼、腳眼與一般協調能力）     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 有氧耐力（能夠長時間用氧的能力）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.視野（能夠看清楚整個運動區域或範圍）    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### (二)心理素質方面

|                         |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 動力（無法抵擋的成功慾望、證實自己能力） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 熱愛（喜愛這運動、無法擺脫它）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 穩定（能處理壓力、適應性強）       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 韌性（自重、有信心）           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 正面態度（樂於接受挑戰、避免負面思考）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 務實（量力而為、從經驗中學習）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 專心（阻絕分心、專注於運動中）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 全力以赴（最先到場最後離場、力求進步）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 堅持（能夠處理追求完美的慾望、一直參加） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 競爭心（不認輸、喜歡較競）       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

資料來源：Brown, J. (2001). *Sports talent*. Champaign, IL: Human Kinetics.

教練要清楚地了解，就像每一個選手，都應該有他們比較合適的運動選擇一樣，每一種運動也都要有不同體能素質乃至不同心理素質的運動員來參與。不過，國中小運動員正值生長發育期，對於運動選才應抱持相當彈性。因此，國中小運動的選才，與其說是運動項目適性的甄選與判定，不如說是對於「具備運動天分」或「不具運動天分」程度的甄別與判定。

## 二、訓練計畫的監控與評估方法

訓練計劃絕非是擬定後完全照表操課，應有適性的調整機制，避免訓練質、量的不足而成效不彰，或因過度訓練而造成學生運動員身心的傷害。訓練計劃中，訓練量與訓練強度的監控與訓練效果的監控應有所區別，教練依據運動員設定訓練目標、訓練量及訓練強度，訓練期間監控是否達到預期的要求，稱之為訓練量與訓練強度的監控；而訓練效果的監控，則是於訓練過程中定期安排訓練效果的評估，再依據評估結果調整訓練計畫。如此相輔相成的監控與評估手段，應是運動員訓練過程中必要的環節。

Boulay（1995）所提出的訓練流程圖中（圖 7-2），可看出運動員除了由過去經驗和選才之外，包含訓練、適應及成績改善的過程中，應適時介入監控及評估的機制，其意義在於：

- 1.達到科學訓練的目的：有計劃、有依據的監控運動訓練，而且建立系統化的運動訓練，使身體得到最適當的刺激，在最短的時間達到最大的訓練效果（Hopkins, 1991）。
- 2.防止過度訓練及運動傷害的發生：循序漸進地給予選手適當的訓練負荷，能使選手一直保持在較佳的狀況下接受訓練，不致造成過度訓練及運動傷害的發生（Hooper & Mackinnon, 1995）。
- 3.增進選手的動機：透過選手和教練實際的參與評定運動訓練，可提高運動訓練負荷的正確性，使選手從事適當的訓練，達到訓練的效果，進而改善成績和提昇選手的自信心和動機（Hopkins, 1991）。

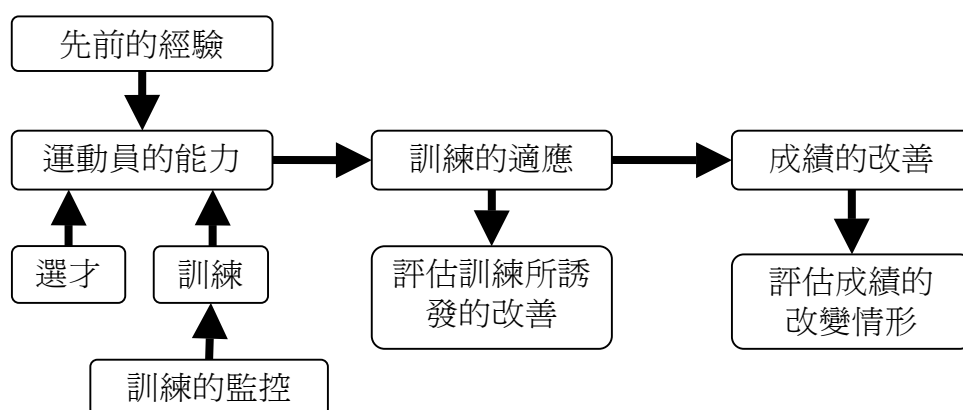


圖 7-2 訓練流程圖（摘自 Boulay, 1995）

## (一)強度監控

## 1. 有氧運動

## (1) 卡蒙那法（Karvonen method）百分比法

卡蒙那法是利用保留心跳率（heart rate reserve, HRR）的概念，進行目標心跳率的設定，以監控運動強度。其公式如下，

以年齡預估最大心跳率 =  $220 - \text{年齡}$

保留心跳率 = 預估最大心跳率 - 休息心跳率

目標心跳率 = (保留心跳率 × 運動強度) + 休息心跳率

## (2) 最大心跳率（maximal heart rate, HRmax）百分比法

最大心跳率百分比法則是利用最大心跳率的百分比進行運動強度的設定。其公式如下，

以年齡預估最大心跳率 =  $220 - \text{年齡}$

目標心跳率 = 預估最大心跳率 × 運動強度

## (3) 自覺運動強度（ratings of perceived exertion, RPE）

一般建議使用 Borg 的 15 分量表（表 7-1）進行監控。Sharkey 與 Gaskill（2006）指出當 RPE ≤ 11 的運動強度，屬於輕鬆訓練區，適合訓練的恢復以及長時間長距離的訓練強度，而 RPE 在 14~18 之間，屬於中至高強度訓練區，當 RPE 為 19 或 20 時，則屬於最大運動強度或比賽強度。



表 7-1 Borg 自覺運動強度量表

| 15 分量表 |        | 10 分量表 |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 6      | 一點都不辛苦 | 0      | 完全不覺得 |
| 7      | 非常輕鬆   | 0.3    |       |
| 8      |        | 0.5    |       |
| 9      | 很輕鬆    | 1      | 很弱    |
| 10     |        | 1.5    |       |
| 11     | 輕鬆     | 2      | 弱     |
| 12     |        | 2.5    |       |
| 13     | 有點辛苦   | 3      | 中等    |
| 14     |        | 4      |       |
| 15     | 辛苦     | 5      | 強     |
| 16     |        | 6      |       |
| 17     | 很辛苦    | 7      | 很強    |
| 18     |        | 8      |       |
| 19     | 非常辛苦   | 9      |       |
| 20     | 最大努力   | 10     | 非常強   |

運用心跳率調整訓練強度時，若要獲得最精確的運動強度設定，需在實驗室中進行，若無實驗室時，可利用「以年齡預估最大心跳率」的方法進行最大心跳率的預估，但須特別注意，其誤差達 $\pm 10\sim 12$  次/分（American College of Sports Medicine [ACSM], 2010），亦即以上例的 15 歲運動員來說，預估最大心跳率為 205 次/分，但實際上其最大心跳率可能在 193~217 次/分之間。因此，在實際應用時，需瞭解其間的誤差範圍，而為了修正其誤差的影響，教練可試著在前幾次的訓練課程中，密切偵測運動員的心跳率，當運動員感到運動強度太強或太低時，應予以降低或增加目標心跳率的範圍值，亦可參考比賽時的心跳率來設定運動強度。當使用 RPE 進行運動強度監控時，必須注意的是，若要確保運動強度與 RPE 之間的正確關係，亦仍須於實驗室中進行運動測驗。

根據美國運動醫學會（ACSM, 1998）的建議，可促進坐姿成年人心肺耐力的強度應介於 55/65%~90%HRmax，或 40/50%~85%HRR 之間，且運動時間在 20~60 分鐘的持續性或間歇性運動。

## 2. 重量訓練

### (1) 最大反覆次數法

最大反覆次數（repetition maximum, RM）法，是以某一重量在標準動作下，可重覆進行至衰竭的最大次數，進而設定與監控運動強度。例如在仰臥推舉時，70 公斤的重量，只能舉起 8 次，無法再舉起第 9 次時，70 公斤即為該運動員之 8 RM 負荷，當經過數週的訓練後，該運動員可能對於 70 公斤的重量，可舉起 9 至 10 次時，便可增加重量以維持 8 RM 之負荷。也因此，教練可藉由維持相同次數但重量隨訓練時間而增加的方式，來評估與監控運動員的進步情形。ACSM（1998）則建議初學者可利用每週 2~3 次，每次訓練 8~10 種動作，強度為 8~12 RM 的重量訓練，來提升肌肉適能。



ACSM（1998）建議初學者可利用每週 2~3 次，每次訓練 8~10 種動作，強度為 8~12 RM 的重量訓練，來提升肌肉適能（照片提供：林政東）

### (2) 最大肌力百分比法

最大肌力（1-repetition maximum, 1 RM）百分比法，則是透過

1 RM 測驗獲得運動員只能舉起 1 次的重量，將其視為 100%，並從而設定與監控訓練強度，而經過數週的訓練之後，需再次安排 1 RM 測驗以獲知該運動員新的 1 RM 重量，以作為下一階段的訓練強度設定與監控依據。對於初學者而言，Kraemer 等（2002）建議 50%~70%1 RM 可促進肌耐力，60%~70%1 RM 可促進肌力與肌肉肥大，而 >80%1 RM 以及 30%~60%1 RM 則分別可以促進爆發力的力量與速度。對於孩童與青少年而言，Kohrt 等（2004）則建議重量訓練強度應低於 60%1 RM，以安全地保護其骨骼發育與健康。

## （二）訓練量的監控

Bompa（1999）指出，要正確地評估訓練量，需選擇測量單位，以訓練距離表示訓練量的項目，如跑步、游泳、自由車與划船等；以時間表示訓練量的項目，如拳擊、角力、柔道、體操與球類運動等；以公斤表示訓練量的項目，如舉重與重量訓練。不過，教練也可能會同時使用時間與距離來表達訓練量，如 60 分鐘跑 12 公里。

除此之外，為了有效且簡便地監控與評估長時間持續的有氧運動之訓練強度與訓練量，近年來，在運動科學界裡，已發展出所謂的「訓練衝量（training impulse, TRIMP）」。訓練衝量計算的主要概念是以訓練持續時間與訓練強度兩者之乘積，再以加權計算的方式來反映運動量或訓練量（王順正，2006）。訓練衝量的計算方法，主要可分為：1.基礎訓練衝量法；2.區段訓練衝量法；3.RPE（自覺疲勞程度）訓練衝量法等三大類（王鈞逸、鄭景峰，2010）。除了 RPE 訓練衝量法是以 Borg 的自覺運動強度量表作為評量指標之外，其餘兩類則是以心跳率作為評估基礎，儘管如此，各類方法的主要特色皆為簡易、方便且極具應用性（Foster 等，2001）。

在此試以 RPE 訓練衝量法作為例子，說明訓練量的評估方法：

RPE 訓練衝量法是以 10 分的 Borg 自覺運動強度量表作為評量指標（表 7-1），最早是由 Foster 等（1995）所提出，雖然與一般自覺量表

評估的作法一樣，是以受試者自我感覺進行評估，但最大不同點是 RPE 訓練衡量法必須在運動結束後 30 分鐘進行。亦即在運動後的 30 分鐘，詢問受試者在運動當時的感受，以減低運動末期感受的影響，最後再以運動時間與自覺量表的計分相乘而計算出訓練衡量值，其公式為衡量值 = RPE 分數×運動時間。

不過，必須注意的是，RPE 的影響因素甚多，例如荷爾蒙、能源物質儲存量、人格特質、環境或心理壓力狀態等（Borresen & Lambert, 2009），因此，在應用時仍建議先於實驗室中進行運動測驗，以瞭解 RPE 與運動強度間的正確關係。

在重量訓練課表中，傳統上會使用「訓練量 = 負荷×次數×組數」的方式，來評估與監控每一訓練課的訓練量。甚而再加上訓練動作的變項，來反應整個訓練課的訓練量，亦即「總訓練量 = 各訓練動作項目訓練量的加總」，例如一堂訓練課中實施仰臥推舉（50 公斤，3 組 10 次）、下肢推蹬（150 公斤，3 組 10 次）、腿部捲屈（40 公斤，3 組 10 次），那麼該堂訓練課的總訓練為 7200 公斤（ $50 \times 3 \times 10 + 150 \times 3 \times 10 + 40 \times 3 \times 10$ ）。

而近年來流行的增強式訓練（plyometrics），其訓練量的監控與評估，也類似於重量訓練課表。增強式訓練的訓練量判定，主要是依據動作重複的次數與組數，包括：1. 下肢訓練時，落地的次數；2. 彈跳訓練時，練習的距離長短；3. 上肢訓練時，可依據藥球投擲與接住的次數（鄭景峰，2001）。

### （三）過度訓練

過度訓練（overtraining），是運動員在訓練與恢復之間的不平衡現象，往往會有明顯的運動能力與成績表現退步的現象。蔡崇濱（2000）指出，過度訓練是因為運動員承受過量的訓練負荷和/或外在壓力，卻缺乏適度的恢復和/或紓解，以致疲勞的連續累積，而引發一系列的功能紊亂或病理狀態的過程。而過度訓練的形成過程，是由急性疲勞、短

期過度訓練逐漸轉化演變而來，但其間的界線，很難予以區分（蔡崇濱，2000）。過度訓練的主要症狀，可分成心理、生理與生化等三方面（吳柏翰，2004），如表 7-2 所示，而造成過度訓練的原因眾多，目前仍未明確，不過，根據先前的研究，可分成訓練、生理與心理等層面（林威秀、黃啓煌，1998），如表 7-3 所示。

表 7-2 過度訓練的主要症狀（吳柏翰，2004）

| 心理症狀                                      | 生理症狀                                                                                                                    | 生化症狀                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 害怕競爭<br>注意力不集中<br>缺乏信心、對訓練不積極<br>易失眠、焦躁不安 | 運動後恢復期變長<br>安靜心跳率增加<br>血壓、體重異常<br>肌力、肌耐力減退<br>呼吸交換率下降<br>基礎代謝率下降<br>最大運動表現下降<br>橫紋肌溶解<br>食慾、胃腸功能失調<br>呼吸頻率增加<br>異常的肌肉酸痛 | 血乳酸濃度下降<br>肌酸激酶濃度上升<br>血尿素增加<br>尿蛋白濃度增加<br>血清睪固酮/皮質固醇比下降<br>負氮平衡<br>紅血球數、骨礦物質含量降低<br>肌肝醣濃度、血漿鐵離子濃度降低<br>游離色胺酸/支鏈胺基酸比上升<br>血漿免疫球蛋白降低 |



過度訓練的成因是練得太多休息得太少，結果是成績一蹶不振  
（照片提供：呂景義）

表 7-3 過度訓練發生的原因（林威秀，1998）

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>訓練</b>                      |  |
| 忽略個體生理、心理上的差異與運動專項特殊性的原則。      |  |
| 曲解漸進超載訓練原則。                    |  |
| 忽視訓練形式、強度、頻率與持續時間彼此的加乘效應。      |  |
| 缺乏季前漸進基礎期、重要比賽顛峰期與季外調養期之規畫。    |  |
| <b>生理</b>                      |  |
| 忽視選手當時的體能狀況與訓練季節。              |  |
| 訓練或競賽過於頻繁，且缺乏適當的休息與放鬆。         |  |
| 發生特殊或一般性的疾病感染。                 |  |
| 能量攝取不足（醣類）與礦物質的缺乏（鐵、鋅、鈷、鋁等離子）。 |  |
| <b>心理</b>                      |  |
| 具有高度動機的運動員。                    |  |
| 因訓練方式單調、一成不變而導致心理疲勞。           |  |
| 情緒低潮、害怕比賽失敗或被期望過高。             |  |

在過度訓練的監控方法上，Sharkey 與 Gaskill（2006）提出了一套簡單且便宜的「疲勞測驗」，可有效地監控過度訓練，測驗時僅需碼錶與 20 公分高的階梯。教練可教導運動員在家進行晨間的自我監控，一旦連續數日的基礎值建立之後，便可進行過度訓練的監控。其測驗步驟如下：

- 採安靜坐姿 3~5 分鐘，直到心跳率穩定為止。此時可閱讀書籍或報章雜誌。
- 從橈動脈（手腕內側）處，測量休息心跳率 10 秒鐘；然後乘以 6 而得到每分鐘心跳率。
- 開始實施 1 分鐘登階測驗，階高為 20 公分，登階頻率為每分鐘 30 次（120 bpm），亦即每 2 秒同腳上下階梯 1 次。
- 在 1 分鐘登階測驗結束後，立即量測站姿的運動後心跳率，隨後立即坐下休息。
- 採安靜且放鬆的坐姿休息，分別在運動後的 30 秒與 60 秒時，量測運動後心跳率。

- 將所測得的 4 個每分鐘心跳率數值（休息心跳率、運動後心跳率、運動後 30 秒的心跳率以及運動後 60 秒的心跳率）相加總，即可得到「體能指數」，並利用表 7-4 進行過度訓練的風險判斷。

表 7-4 疲勞測驗的評量標準（Sharkey &amp; Gaskill, 2006）

| 體能指數的增加幅度       | 過度訓練風險              |
|-----------------|---------------------|
| 高於基礎值 0~20 次/分  | 無須擔心，除非一直持續         |
| 高於基礎值 20~30 次/分 | 些微上升（應避免高強度訓練）      |
| 高於基礎值 30~45 次/分 | 中等風險（建議僅進行短時間低強度訓練） |
| 高於基礎值超過 45 次/分  | 高度風險（建議不可訓練）        |

註：基礎值指連續 3~5 日的體能指數平均值。

訓練強度的監控，包含卡蒙那法百分比、最大心跳率、自覺運動強度、最大反覆次數、最大肌力百分比等；以及訓練量的監控，包含：訓練時間、距離及重量，與各式的訓練衡量法，均是值得學校運動教練參考的訓練監控策略，然而，無論是訓練量與訓練強度的監控，抑或訓練效果的評定，皆可借助科學儀器的輔助。因此，訓練量與訓練強度的監控，與前述之監控策略皆屬於科學化訓練的範疇。

運動負荷的血液生化檢驗，是為監控與評估運動訓練成效的方法之一，表 7-5 中列出常用的血液生化指標，透過合格的醫護人員負責採血，即可於一般的醫事檢驗所驗得所需的血液生化值，再對照參考數值即可。

表 7-5 運動負荷的生化指標

| 性質   | 生化指標  | 運用原則                                 |
|------|-------|--------------------------------------|
| 訓練強度 | 血乳酸   | 運動後血乳酸越高表示運動強度越強。                    |
|      | 尿蛋白   | 運動後尿中蛋白質越多表示運動強度越強。                  |
|      | 肌酸激酶  | 運動後血中肌酸激酶越高表示運動越激烈。                  |
| 訓練量  | 血尿素   | 運動過量蛋白質與胺基酸分解血尿素增加。                  |
|      | 血紅蛋白  | 運動過量破壞紅血球，導致血紅素量增加。<br>血紅蛋白升高表示運動量高。 |
| 訓練效果 | 肌酸酐   | 肌酸酐高表示磷酸肌酸含量越多。                      |
|      | 血乳酸   | 短而強運動後乳酸值降低表示磷酸肌酸能力進步。               |
|      | 最大乳酸值 | 最激烈漸增負荷運動後，乳酸值增加代表速度耐力進步。            |
|      | 乳酸閾值  | 乳酸閾值提高表示有氧耐力改善。                      |

資料來源：林正常（2002）。《運動科學與訓練》。臺北縣：銀禾文化事業公司。



運動後的血乳酸值是運動強度的重要評估指標（照片提供：吳慧君）



### 三、運動能力的評估方法

一般而言，運動所需的運動能力包含：肌力、速度、瞬發力、耐力、敏捷性、柔軟度、反應、平衡能力、協調能力、準確性等身體素質（林正常，2002）。然而，某些運動能力是屬於多項身體素質的整合表現，如敏捷性、反應、協調能力、準確性等，建議以各運動項目的專項運動能力測驗來代表，才有較高的實用性，並且較符合實驗運動情境。表 7-6 為各項運動能力常用的評估方式，在實驗室測驗需要特殊運動科學儀器及技術來測驗，有較佳的信、效度，並為運動科研人員常用的運動能力評估方式，但對於學校運動教練而言，可參考實際場地測驗項目，依不同運動項目來選擇合適的測驗項目。學校運動教練也可就近請教運動科研人員或大學專業系所的教師，請其協助測量工作。

表 7-6 不同運動能力的評估項目（劉錦謀整理）

| 運動能力   | 實驗室測驗                                                                                                                                                                                                                                                  | 實地場境測驗                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 有氧耐力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 最大攝氧量(<math>\dot{V}O_{2max}</math>)</li> <li>● 無氧閾值 (anaerobic threshold, AT)</li> <li>● 跑步經濟性 (running economy, RE)</li> <li>● 最大攝氧量速度(<math>v \cdot \dot{V}O_{2max}</math>)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 康克尼測驗(Conconis test)</li> <li>● 12 分鐘跑走測驗</li> <li>● 一英里跑走測驗</li> <li>● Yo-Yo 漸速跑測驗</li> <li>● 20 公尺漸速折返跑測驗(20mMST)</li> <li>● 臨界動力（或臨界速度）</li> <li>● PWC<sub>170</sub></li> </ul>       |
| 無氧動力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quebec 10 秒踏車測驗</li> <li>● 溫蓋特(Wingate)無氧動力測驗</li> <li>● 120 秒最大測驗</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 立定垂直跳高</li> <li>● 立定跳遠</li> <li>● 馬加里亞·卡門無氧動力測驗</li> <li>● 50 碼衝刺</li> <li>● 一分鐘併腿側步跳</li> <li>● 壘球擲遠</li> </ul>                                                                         |
| 肌力     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 等長肌力測定法</li> <li>● 握力測驗</li> <li>● 背（腿）肌力計測驗</li> <li>● 等速肌力測定法</li> <li>● 等張肌力測定法</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單次反覆最大重量測驗 (one-repetition maximum, 1-RM) <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 仰臥推舉</li> <li>■ 挺舉</li> <li>■ 蹲舉</li> </ul> </li> </ul>                                               |
| 肌耐力    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50%力矩下降測量</li> <li>● 限時最大等速運動測量</li> <li>● 限反覆次數最大等速運動測量</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 分鐘/30 秒曲屈仰臥起坐</li> <li>● 引體向上</li> <li>● 曲臂懸垂</li> </ul>                                                                                                                               |
| 柔軟度    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 關節角度計測量</li> </ul>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 坐姿體前彎(Sit-and-reach)</li> <li>● 軀幹伸展測試(Trunk extension test)</li> <li>● 體側彎(Side bench)</li> <li>● 肩膀旋轉測驗(Shoulder rotation test)</li> <li>● 全身旋轉測驗(Total body rotation test)</li> </ul> |
| 反應     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 聲光反應</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 握棒測驗</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| 平衡能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 測力板(壓力中心分佈)</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單足閉眼站立</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| 敏捷性    |                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 巴比測驗(Burpee test)</li> <li>● 側併步測驗(Side step test)</li> <li>● 折返跑測驗(Shuttle run)</li> <li>● 來回奔跑測驗</li> </ul>                                                                            |
| 運動技術分析 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動學分析 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高速攝影機</li> <li>■ 紅外線高速攝影機</li> </ul> </li> <li>● 動力學分析 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 測力板</li> </ul> </li> <li>● 肌電分析</li> <li>● 人體肢段參數分析</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                   |



專任運動教練可以就近請有實驗室操作能力的人幫忙做運動員能力檢測工作  
(照片提供：林正常)

#### 四、恢復策略

運動訓練後或比賽後的恢復策略，可分成積極恢復與消極恢復。積極恢復包括動態休息、伸展運動、物理療法等，而消極恢復則是指靜態或被動的休息。

##### (一)伸展運動

運動員經常實施高強度與高量之訓練，重覆的動作刺激，對骨骼與肌肉系統會產生極大的壓力負荷，對身體組織會產生不可避免的細微撕裂傷害。在整年的訓練計畫中，伸展運動有助於身體的自然痊癒過程，促進身體恢復。Bompa（1999）指出在訓練或比賽後，立即實施伸展運動的話，可以獲得以下益處。

- 增加對於關節與肌肉-肌腱系統的局部血液循環。
- 促進關節區域的吸收，減少水腫。

- 放鬆肌肉。
- 增加淋巴與靜脈回流，增加身體代謝廢物的排除。
- 預防肌肉的纖維化與沾黏，降低肌萎縮傾向。
- 改善、鬆弛與伸展僵硬的肌腱，增加或維持關節活動範圍。
- 刺激與緩和中樞與末梢神經系統。

## (二)動態休息

在訓練或比賽後，實施輕度的有氧緩和運動，已證實可協助身體快速清除代謝廢物，例如乳酸。動態休息的有氧運動強度，應避免超過 60%HRmax。輕度的有氧緩和運動，在運動後最初的 10 分鐘可清除約 60%的乳酸，而在隨後的 10 分鐘則可清除另外的 26%。在運動後恢復期進行 10~20 分鐘的動態恢復，可清除約 88%的乳酸，相較於靜態休息 20 分鐘僅清除約 50%的乳酸而言，確實具有良好的恢復效果 (Bompa, 1999)。

## (三)靜態休息

完全休息是恢復能量的主要休息方法。運動員需要 9~10 小時的休息，其中的 80%~90%是在夜間的睡眠。Sharkey 與 Gaskill (2006) 建議運動員的睡眠時間應在 7 或 8 小時以上（表 7-7），而打盹或小睡片刻，可提供睡眠不足的短暫解決方法。為避免於深層睡眠的週期中被喚醒，打盹或小睡 20 分鐘至 90 分鐘，將可獲得最大的補眠效益。

表 7-7 年輕運動員的睡眠時間指引 (Sharkey & Gaskill, 2006)

| 年齡層             | 睡眠時數 (小時/日) |
|-----------------|-------------|
| 孩童 (6~10 歲)     | 10          |
| 青少年初期 (11~14 歲) | 9~10        |
| 青少年後期 (15~19 歲) | 8~9         |
| 成年人             | 7~8         |

#### (四)物理療法

目前發展出的物理療法眾多，包括按摩、熱療與冷療、對比浴、高壓氧、負離子、電刺激、針灸、指壓等，以下僅就一般教練容易實施與應用的方法，做簡略性的介紹。

##### 1.按摩

按摩是對身體軟組織有系統的施術，幫助排除代謝產物與肌肉損傷造成的積水。按摩可使用各種方法進行（手工、機械或電器），可局部或針對特殊位置實施，具醫療的目的，亦有以放鬆為目的之手法。按摩因實施肌肉靠近皮膚或骨骼，可分為淺層按摩與深層按摩。

在訓練前，運動員均可接受 15~20 分鐘的按摩（在熱身之後），而在沐浴後 8~10 分鐘，以及訓練、熱水浴或三溫暖後 20~30 分鐘亦可實施。按摩可降低壓力、憂鬱、負面情緒、疲勞與放鬆之外，按摩對於身體的效果（林正常等，2001）還包括：

- 增加血液與淋巴液循環，有助於肌肉與軟組織獲得適當的營養狀態。
- 降低肌肉緊繃與硬化，改善肌肉緊張度、柔軟度，以及放鬆肌肉，並促進全身肌肉的平衡。
- 使傷害恢復得更快，並減少更多傷害的發生。
- 減輕肌肉痠痛，使運動員有更一貫性、高層次的訓練與運動表現。
- 橫向按摩的手法，可有效地減少軟組織的粘連以及某種程度結痂組織的形成。如此使得肌肉能恢復完整性與完全的活動度。
- 降低疼痛，並促進全身的放鬆。
- 提高身體覺知，以協助動作完整地表現。
- 增加心靈的提升，進而產生自信心。

雖然按摩對運動員有多種益處，但須強調，若平時並無按摩習慣者，於重大比賽時，仍應避免實施按摩，以預防不可預期的運動表現影響，而平時已具有按摩習慣者，於重大賽事時，仍建議由運動員所習慣的按摩人員實施。除此之外，按摩的禁忌還包括，

- 當組織發炎（紅、腫、熱、痛）時，不可實施按摩。
- 當關節、骨骼或肌肉出現嚴重疼痛的情況時，不可按摩。
- 絕對不可施壓於腫脹或疼痛的關節上。
- 不可直接按壓於靜脈曲張部位。
- 不可在開放性傷口處、燒傷處、發疹或皮膚感染處，直接施以按摩。
- 對於惡性的糖尿病患者，實施按摩必須謹慎。
- 對於罹患癌症部位、腫瘤或囊腫部位、有血塊或靜脈炎的部位、傳染病、發燒或心臟病，不可施以按摩。

## 2.熱療

熱敷的方式包括三溫暖、熱燈罩、蒸汽浴、熱敷包等。局部之熱敷僅對皮膚發生作用，無法影響深層組織。在肌肉組織尚未增溫之前，皮膚便可能因過熱而釀成燙傷。這可在熱敷包與皮膚之間隔著毛巾來解決。

蒸汽浴與三溫暖影響神經及內分泌系統，局部性地影響器官與組織，進而刺激生長激素的釋放。直接熱水沖浴或泡熱水 8~10 分鐘，可讓肌肉放鬆，促進局部血液循環。低能量的熱輻射（如三溫暖），足以在不產生悶或不適的情況下刺激流汗。蒸汽浴可減少神經過敏的反應，改善睡眠，暢順代謝過程。透過汗腺血管擴張誘發的排汗，可促進毒素（鎘、鉛、鋅、鎳、鈉、硫酸與膽固醇）的排除。若這些毒素不排除，將造成疲勞，影響中樞神經。

熱也會「溫暖」神經，改善肌肉內神經的傳遞，讓大腦與肌肉間的通道更有效率。通常 5~20 分鐘就已足夠，可從四肢開始，然後軀幹。全部熱敷花費的時間約 15~40 分鐘，中間間隔 5 分鐘，接著 1~2 分鐘的冷水浴。在冷水浴中，運動員必須躺著，臉上敷蓋已沾冷水的毛巾。大部分的熱從頭流失，由於頭的血液循環多，熱調節機轉也存在於腦中，因此在熱環境中，頭對熱特別敏感。

在熱療的禁忌方面，訓練之後瞬間或急性創傷時，不要實施密集

的熱療。創傷後 3~4 天，也就是傷後冷敷 3 天之後，出血應已控制住，便可嘗試熱療。懷孕的運動員不應作蒸汽浴或桑拿浴。熱療最好在訓練或比賽後 6~8 小時實施。熱療可增加肌纖維對鈣的敏感性，或許這便是熱身增加肌力與活化的主要原因。訓練前熱敷雖有正面效果，它在訓練之後確有相反的效果。因為它會增加損傷肌纖維對鈣的敏感性，增加創傷位置的血流，如此高溫，亦會與發燒產生相同的效果。過高的體溫，如超過正常之 37°C 溫度，會導致肌組織分解。在激烈重量訓練之後，最好不要馬上實施熱水浴或蒸汽浴（高於 90°C）。

### 3.冷療

冷療可在不產生任何藥理學的產物下，對局部組織的止痛效果，極端地改變局部體溫，影響神經纖維對疼痛的傳導。冷療亦可增加血液循環，提高攝氧水準，增加代謝，並顯著減少肌痙攣。

激烈與高量的訓練後，通常會造成肌纖維的細微撕裂傷，因此，冷療最好在訓練之後馬上實施（訓練後 2 小時內），持續約 15~20 分鐘，以作為保養與修復之用。冷療的技術包括冰杯按摩、冰敷包或冰敷袋，以及冰水浴 (whirlpool)。

冰杯的製作，可自行以紙杯裝半滿的水後，置於冰箱冷凍庫中製作。當結成冰後，即可以順或逆時針繞圓圈的方式，於患部實施冰敷，具有冰敷與按摩之功效。

一般市面上均有販售冰敷包/袋，若無冰敷包/袋時，可以塑膠袋裝入適量的碎冰塊替代。但須注意的是，由於人體表面多為不規則平面，例如踝關節，為讓患部受到平均的冰敷效果，可於冰敷袋或塑膠袋內加入適量的冷水。

冰水浴，需要可製造渦流浴的水療桶復健儀器，可讓全身或下半身完全浸入水療桶中實施，相較於冰敷袋/包而言，可進行大範圍的冰敷。

冷療有一些禁忌，但只有少數人會有這些情形，包括冷過敏產生之麻疹、關節疼痛、噁心、疼痛或關節僵硬等類風濕情況。

#### 4.對比浴

對比浴的理論在於它使肌肉發生幫浦作用 (pumping action)。對比浴藉由刺激血管收縮與血管舒張的交替，有效地處理局部的肌痙攣與紓解疼痛。對比浴最適宜處於亞急性期 (sub-acute) 傷害之時期，約在受傷後的 3~4 天以後。在傷害急性期，則不建議使用此法，因為熱可能會增加患部出血的情形。冷與熱的溫度應分別在 10~15℃ 與 35~37℃ 之間。治療時間在 20~30 分鐘。運動員須知越表層的肌肉，需時越短。兩種溫度的比率不一，熱的時間可以 3 或 4 倍於冷的時間。開始與結束時都使用冷敷，例如以冰敷 5 分鐘開始，而後進行熱敷 5 分鐘、冰敷 5 分鐘、熱敷 5 分鐘，最後再進行一次的冰敷 5 分鐘。

冷敷與熱敷的技術變化很多，可以使用各種方法來作對比，例如使用紅外線之熱敷配合冷水浴。也可以開始用一種方式，半途改用另一種方式。譬如先使用熱與冷水浴，接著再作蒸汽浴。有許多種組合，運動員應該知道每一種療法的功能，以及何時使用最合適。

### 參考文獻

- 王順正 (2006)。訓練衝量 (training impulse, TRIMP)。運動生理週訊，228。  
2008 年 7 月 5 日，取自 <http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/show.asp?repno=228>
- 王鈞逸、鄭景峰 (2010)。運動訓練量的監控：訓練衝量。中華體育季刊，24(1)，138-147。
- 林正常總校閱。林信甫、林煉傑、黃勝裕、鄭景峰 (譯) (2001)。運動按摩：神經與肌肉的疲勞消除法。台北市：藝軒(King, R. K., 1993)。
- 林正常 (2002)。運動科學與訓練 (頁 105-116)。臺北縣：銀禾文化。
- 林威秀、黃啓煌 (1998)。過度訓練的預防之道。中華體育季刊，11(4)，81-87。
- 吳柏翰 (2004)。過度訓練生理生化判定指標之適用性。大專體育，71，42-48。
- 蔡崇濱 (2000)。預診過度訓練的生理生化指標。中華體育季刊，14(1)，



124-132。

- 鄭景峰 (2001)。增強式訓練的理論與應用。《中華體育季刊》，16(1)，36-45。
- American College of Sports Medicine. (1998). American College of Sports Medicine position stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975-991.
- American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Borresen, J., & Lambert, M. I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Medicine*, 39(9), 779-795.
- Boulay, M. R. (1995). Physiological monitoring of elite cyclists. *Sports Medicine*, 20(1), 1-11.
- Brown, J. (2001). *Sports talent* (p. 9-44). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Foster, C., Hector, L. L., Welsh, R., Schrager, M., Green, M. A., & Snyder, A. C. (1995). Effects of specific versus cross-training on running performance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(4), 367-372.
- Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Sports Medicine*, 20(5), 321-327.

- Hopkins, W. G. (1991). Quantification of training in competitive sports. *Sports Medicine*, 12 (3), 161-183.
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). American College of Sports Medicine position stand. Physical activity and bone health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(11), 1985-1996.
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., & Feigenbaum, M. S., et al. (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 364-380.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2006). *Sport physiology for coaches*. Champaign, IL, Human Kinetics.

### 建議閱讀資料

- 吳忠芳（1997）。運動訓練負荷的監控。《中華體育季刊》，11(1)，71-79。
- 林正常（2002）。《運動科學與訓練》（第十二章，青少年的運動訓練）。臺北縣：銀禾文化。
- 林正常（2005）。《運動生理學》（增訂二版）。臺北市：師大書苑。
- 林正常（2007）。《基礎全人健康與體適能》。臺北市：藝軒。
- 林正常（2008）。《運動科學概論》。臺北市：華格那。
- 林正常總校閱。林信甫、林煉傑、黃勝裕、鄭景峰（譯）（2001）。《運動按摩：神經與肌肉的疲勞消除法》。臺北市：藝軒(King, R. K., 1993)。
- 林正常、陳文詮、黎俊彥、溫富雄、彭郁芬（譯）（2004）。《成功運動教練學》。臺北市：藝軒。(Martens, R., 1997)
- 林正常、蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳（譯）（2008）。《運動訓練法》（第九章，長期訓練與選材）（Bompa, T. O., 1999）。臺北縣：藝軒。
- 美國運動醫學會（ACSM）歷年聲明（中譯）。<http://www.acsm.org/AM/>

Template.

cfm?Section=Translated\_Position\_Stand&Template=/CM/HTMLDisplay.cfm&ContentID=3954

Brown, J. (2001). *Sports talent*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Edwards, S. (1993). High performance training and racing. In S. Edwards (Ed.), *The heart rate monitor book* (pp. 113-123). Sacramento, CA: Feet Fleet Press.

Morton, R. H., Fitz-Clarke, J. R., & Banister, E. W. (1990). Modeling human performance in running. *Journal of Applied Physiology*, 69(3), 1171-1177.

運動生理學週訊 (中文)。 [http://www.epsport.idv.tw/epsport/week\\_def.asp](http://www.epsport.idv.tw/epsport/week_def.asp)

運動科學網站 (英文)。 <http://www.sportsci.org/>

BrianMac 運動教練網站 (英文)。 <http://www.brianmac.co.uk/>

## 捌、運動醫學與營養

### 一、運動員的醫學檢測

運動員長期接受高強度的運動訓練，生理與心理都承受比一般人還高的壓力。進行一個完整的醫學檢測來確定他們的身體足以應付即將面臨的挑戰，並將可能的危險因子及早篩檢出來實在有其必要性。一個完整的醫學檢測應包括：

#### (一)一般病史

一般病史包含選手個人及家族病史、藥物過敏史與使用中的藥物等。詢問一般病史的目的旨在找出過去或現在的一些症狀且與運動有密切關係的危險因子。在可能會影響運動員的疾患中，約 75%的疾病以病史詢問的方式即可篩檢出來。除了骨骼肌肉系統與心臟檢查之外，一般的理學檢查（身高、體重、重要器官的觸診）及基礎血液指標的檢測（血紅素、血容比、紅血球、白血球、血小板、鈉離子、鉀離子、腎功能、膽固醇、三酸甘油酯、空腹血糖、C 反應蛋白）也應包含在內。

#### (二)骨骼肌肉系統檢查

##### 1. 病史

骨骼肌肉系統的病史可以幫助我們找出受傷的危險因子，尤其是曾經受過嚴重的傷，導致必需休息超過四週以上的病史，更應詳加詢問。

##### 2. 脊椎檢查

脊椎的外觀是否有側彎、駝背等情形。骨盆是否有高低不平。頸椎的關節活動度、腰椎的活動度等都需檢查。

##### 3. 上肢檢查

檢查肩膀上舉、外轉、內轉及下壓等動作。檢查肌腱、肩盂唇軟骨是否健康。

##### 4. 骨盆及髖關節檢查

檢查髖關節屈曲、伸展、內旋、外旋、外展、內縮等動作。檢查內

縮肌群、腿後肌、髂腰肌、股直肌、髂脛束有無縮短或緊繃等狀況。  
檢查髌臼軟骨是否健康。

#### 5. 膝關節檢查

檢查膝關節的軸線是正常、內翻（O 型）或外翻（X 型）。測試前後十字韌帶、內外側協同韌帶看關節是否鬆弛。檢查半月軟骨是否健康。

#### 6. 下肢及足踝關節檢查

檢查跟腱、小腿肌群、活動度、及踝關節有無鬆弛情形等。

### (三)心臟檢查

#### 1. 個人及家族史

大部分的心因性運動中猝死導因於顯性遺傳疾病，因此家族遺傳史的詢問便顯得非常重要。

#### 2. 理學檢查

詳細的檢視運動員身體的一些特殊徵象，如：發紺、杵狀指、皮膚及關節特殊的變化。

#### 3. 生命象徵

體溫、心率及血壓。

#### 4. 聽診

旨在藉由聽診的方式診斷出心臟病理性的雜音。

#### 5. 心電圖

12 導程心電圖可以及早偵測到心臟許多的病變，尤其是心律不整及缺血性心臟病變。

#### 6. 超音波

二維心臟超音波可以及早偵測到心臟許多的病變，尤其是會導致心因性運動猝死的心臟病。

#### 7. 運動測試

主要是希望檢測出運動誘發心肌缺氧的狀況。

#### (四)女性運動員的月經週期異常

##### 1. 原發性無月經

一般女性初次月經大約十二到十三歲出現，運動員較常發生初經延後的現象，在十四歲以後才出現第一次月經。若到十六歲仍無「初經」者屬於此類，必須盡快就醫檢查。

##### 2. 運動性閉經

過高的運動強度、過長的運動持續時間、過低的體脂肪，以及高度精神緊張與焦慮等，都可能影響女性運動員的身體內分泌系統，導致月經紊亂，或是「運動性閉經」。雖然運動導致閉經和初經延遲的情況是不會影響女性的生理功能，患有運動性閉經的女運動員，在減少訓練或停止訓練後，一般都能回復正常的月經週期；但長期閉經可導致骨質流失，對身體有不良影響。

## 二、運動傷害的預防與緊急處理

學校運動教練在執行運動訓練之前，應規劃安全的訓練場境、緊急事故處理措施，並且具備基本的急救知識，隨時觀察運動員的生、心理狀態，特別是運動員生、心理狀態處於疲勞或注意力不集中的情形下，避免安排運動員無法勝任的訓練內容。運動防護員 (trainer) 是具備專業知能的技術人員，在資源有限的狀況下，學校運動教練往往必須暫代運動防護員的角色，因此，教練們也應瞭解常見的運動傷害及處理原則。

### (一)運動傷害預防原則

1. 選擇安全的訓練場境及合適溫度。
2. 選用合適的裝備及護具。
3. 運動前有充足的熱身及伸展，操作約 5~15 分鐘。
4. 依正確的方式進行運動。
5. 運動後進行緩和運動，操作約 10~15 分鐘。
6. 適時補充水分與鹽份，運動後避免立即飲用大量冰水。
7. 瞭解運動員的體能是否勝任訓練內容。



運動前應有充足的熱身及伸展操（照片來源：邱瓊玉）

## (二)運動傷害處理原則

發生急性運動傷害時，患部會出現不同程度的紅、腫、熱、痛及活動度喪失。適當的處理能將傷害降至最低，處理的原則包含：保護（**protection**）、休息（**rest**）、冰敷（**ice**）、壓迫（**compression**）及抬高（**elevation**），此法可適當地處理挫傷、肌肉拉傷、韌帶扭傷等急性骨骼肌肉傷害。運動傷害發生後，千萬不能熱敷、按摩、推拿或嘗試拉直受傷變形的患部，嚴重者，應在適當的評估後儘速就醫。

1. 保護（**protection**）：保護患部，避免再次受傷。
2. 休息（**rest**）：停止患部的活動，減少疼痛、出血或腫脹，防止傷勢惡化。
3. 冰敷（**ice**）：使血管收縮，減緩出血，並減少組織液滲出，控制患部腫脹、疼痛及痙攣的症狀。
4. 壓迫（**compression**）：以彈性繃帶包紮患部做局部壓迫，用以減少內部出血與組織液滲出，控制患部腫脹。

5. 抬高 (elevation)：墊高患部並且高於心臟，幫助患部之組織液回流，避免過度腫脹，可與冰敷、壓迫同時實施。

### (三)常見的運動傷害

#### 1. 頭部傷害

頭部、顏面受到外力直／間接撞擊，因可能造成嚴重的顱、腦部損傷，在特殊的情形之下，應立即送醫就治，包含：意識昏迷、醒後明顯頭暈、噁心、劇烈嘔吐、頸後僵直、再昏迷、嗅／視覺障礙、很深的撕裂傷、雙眼／耳後變色等。緊急處理方式應協助傷者平躺，若無頸、脊椎傷害之虞，可墊高上半身，勿提高雙腿，避免造成腦壓上升，同時保持安靜、勿給予飲食，須防寒、暑，避免隨意搬動。

#### 2. 熱傷害

包含熱衰竭、熱中暑及熱痙攣（俗稱抽筋），為不同程度的熱傷害。熱痙攣發生時，應持續伸展痙攣部位，可施以冰敷並提供冷飲，即可緩和此症狀。而熱衰竭與熱中暑可由傷者外在的表徵來判斷，而緊急的處理方式也大不相同（表 8-1），教練們應謹慎處理。

表 8-1 熱衰竭與熱中暑的徵候與緊急理方式

|        | 熱衰竭                                                                                                                                                           | 熱中暑                                                                                                                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 症狀與徵候  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚濕黏，偏白色</li> <li>●瞳孔放大</li> <li>●體溫正常或略低</li> <li>●虛弱及頭暈</li> <li>●頭痛</li> <li>●沒有食慾、噁心</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●乾、熱、紅的皮膚</li> <li>●瞳孔縮小</li> <li>●體溫非常高</li> <li>●昏迷或將近昏迷</li> <li>●脈搏快而強</li> </ul>   |
| 緊急處理方法 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●扶至陰涼處休息</li> <li>●平躺並使頭低腳高</li> <li>●給予冷飲</li> <li>●約 10~15 分鐘量一次體溫，若體溫升高必須降低體溫。</li> <li>●體溫超過 40℃ 應立即送醫。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●扶至陰涼處休息</li> <li>●平躺並使腳低頭高</li> <li>●冰敷頸部、腋下及鼠蹊部使體溫降底</li> <li>●通報 119，緊急就醫</li> </ul> |

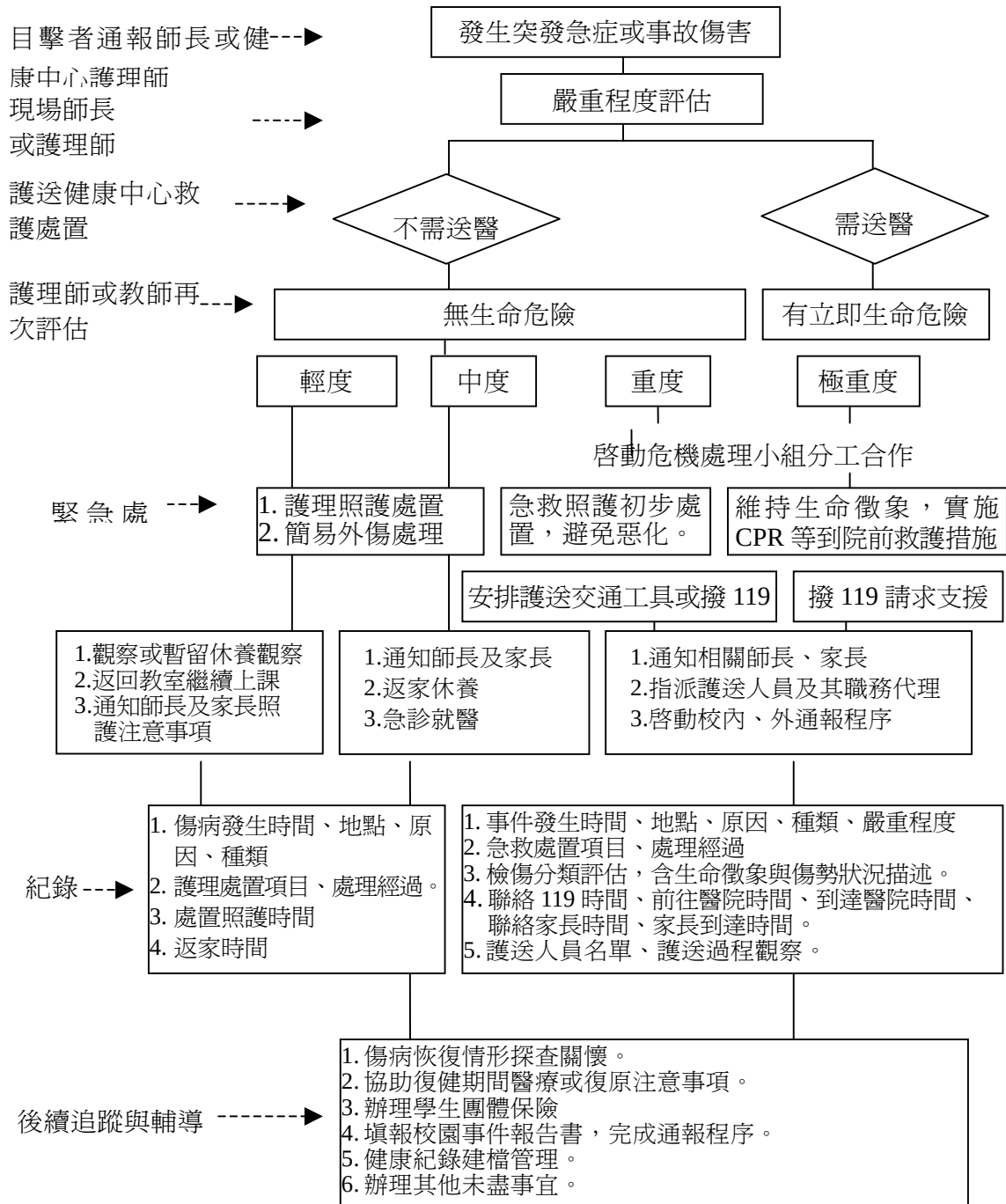


#### (四)肌肉骨骼傷害

包含挫傷、扭傷、拉傷、脫臼及骨折等傷害，一般挫傷、扭傷及拉傷的緊急處理方式，可依據前述 PRICE 的原則來處理，但脫臼及骨折傷害發生時，應避免移動患肢，以免造成神經或血管的損傷，並使用固定夾板或三角巾固定患肢，儘快送醫治療。而骨折部位突出傷口外，則屬於開放性骨折，可能大量出血，也易感染，必須先穩定生命徵象並預防休克，並且以乾淨布覆蓋，加以環狀包紮，避免外力直接壓到突出部位。

學生運動員在校所發生的運動傷害，亦適用於教育部頒布「教育部主管各級學校緊急傷病處理準則」，明訂校方應提供學生及教職員工在學校內發生事故傷害與疾病之急救及照護，臺北市政府教育局則依此令製訂「臺北市政府教育局所屬各級學校學生緊急傷病處理流程」（如下頁），學校運動教練在急性運動傷害發生時，可參考此流程操作，不僅保障學生運動員的生命安全，亦確保教練在正確的步驟下執行必要的緊急作業程序。

## 臺北市政府教育局所屬各級學校學生緊急傷病處理流程



### 三、運動員的營養補給

運動員到底該怎麼吃是每一個運動教練關心的課題。雖然能夠產生能量的三種營養素，蛋白質、脂肪與醣類各有其功能，在此只談與運動表現關係較為密切的營養素醣類。

#### (一)醣類的需求

2005 年美國農業部建議攝取醣類的比例為 55~60%，亦即每天 5~6 份（150~250 g）醣類的食物，包括全穀類、半穀類食品；然而，對於休閒式運動員而言，醣類的攝取必須提高到每天 300~400 g，而專業運動員每天需攝取 500~700 g 醣類，因醣類能夠快速提供人體骨骼肌與肝臟所需，不論是對爆發力選手、肌力選手或耐力選手，醣類是六大營養素中首要元素，因此建議運動教練瞭解選手的醣類攝取量是否足夠。由於每個人攝取醣類的份量稍有不同，因此依體重換算每日需攝取多少醣類的方法較客觀，可參考表 8-2 後利用下列公式計算。體重 (kg) × 每天每公斤體重所需的醣類克數(g) = 每天所需的醣類量。例如：70 公斤的馬拉松選手攝取的醣類為 490~630 g ( $70 \text{ kg} \times 7 = 490 \text{ g}$ ;  $70 \text{ kg} \times 9 = 630 \text{ g}$ )。

表 8-2 醣類的需求量

| 每天每公斤體重所需的醣類 | 身體活動型態                                         |
|--------------|------------------------------------------------|
| 1            | 減重計畫者、極少參與有氧活動者                                |
| 2            | 睡覺、看電視或坐姿型態者                                   |
| 3            | 繁忙於耕作田地或家庭事務者                                  |
| 4-5          | 動態身體活動者（每週 3-5 小時）：走路、休閒式競賽、體適能課程              |
| 5-7          | 中等運動（每週 6-10 小時）：激烈的業餘競賽，包括美式足球、橄欖球、合球、健美、重量訓練 |
| 7-9          | 每週訓練超過 10 小時：激烈的專業競賽、耐力運動、馬拉松                  |
| 10+          | 每週訓練超過 15 小時：專業運動員、超級馬拉松、鐵人三項、奧林匹克選手           |

資料來源：Cardwell, G. (2006). *Gold medal nutrition* (4th ed.). Human Kinetics, Champaign, IL.

建議耐力性運動員在激烈運動訓練前先補充高醣類、低脂肪的食物，避免在長時間訓練課中讓肌肉使用蛋白質作為能源。值得一提的是相同克數的醣類和蛋白質相較之下，醣類價格便宜許多，因此訓練前補充醣類既經濟又有效率。



耐力性運動員在激烈運動訓練前先補充高醣類、低脂肪的食物，  
避免在長時間訓練課中讓肌肉使用蛋白質作為能源。

## (二)比賽前增加肌肝醣的飲食策略

表 8-3 是可以讓肌肝醣儲存量倍增，對耐力運動員，可望增進運動表現的醣類攝取策略。運動員平時可以嘗試使用，於重要比賽時，增進運動表現。

## (三)運動前運動中與運動的飲食要點

### 1. 運動或比賽前：

- 運動員的飲食以醣類最為重要。
- 時間不超過 30 分鐘的運動項目，任何習慣的食物都可以吃。
- 比賽前 2-3 小時用完餐，約 7 分飽的食量，以清淡、多纖維食物為宜。

- 吃習慣吃的食物，避免過多蛋白質食物，避免會產生氣體的食物。
- 比賽前 1-2 小時，尚可食用少量醣類食物。
- 賽前 30 分鐘可飲用流質食物。
- 耐力性運動應充分補充水分。

2. 運動或比賽中：

- 耐力性運動攝取含醣之飲料，以維持血糖濃度，每公斤水不超過 50 公克糖。
- 活動中每 10~15 分鐘，補充 100-200 毫升水分，每小時可攝取約 800 毫升水分。
- 儲水分攝取外，如果活動拉得夠長，可吃少量醣類食物或水果（如香蕉），避免空腹感，保持活力。

3. 運動或比賽後：

- 運動結束後，至少 30 分鐘，最好一小時才用餐。
- 注意醣類食物與水分之補充。
- 流汗多時（如超過 6 磅），可攝取少量的鹽分。
- 即使不再有比賽，也注意不要暴食暴飲。

表 8-3 醣類增添法 (carbohydrate loading)

| 比賽前的天數    |                                 |                              |                            |                   |                                                 |                       |                                     |                                     |
|-----------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|           | -7                              | -6                           | -5                         | -4                | -3                                              | -2                    | -1                                  | 比賽日                                 |
| 傳統方法      |                                 |                              |                            |                   |                                                 |                       |                                     |                                     |
| 飲食        | 混合食物<br>50%醣類                   | 每公斤每分<br>鐘<5%或<br><2 克醣類     | 同前天                        | 同前天               | 80-90%醣類<br>每公斤體重每天<br>>10-12 克醣類               | 同前天                   | 同前天                                 | 高醣類賽前餐比<br>賽中盡量吃醣類<br>食物            |
| 運動        | 運動至<br>衰竭                       | 90-120 分鐘<br>65-85%最<br>大攝氧量 | 同前天                        | 同前天<br>或運動<br>至衰竭 | 休息                                              | 休息                    | 休息                                  | 65-85%最大攝<br>氧量之耐力運動<br>持續 60-90 分鐘 |
| 新修方法      |                                 |                              |                            |                   |                                                 |                       |                                     |                                     |
| 飲食        | 50%醣類<br>或每公斤<br>體重每天<br>4.5 克醣 | 同前天                          | 同前天                        | 同前天               | 70%醣類或每公<br>斤每天 8-10 克<br>醣                     | 同前天                   | 同前天                                 | 高醣類賽前餐比<br>賽中盡量吃醣類<br>食物            |
| 運動        | 90 分鐘<br>75%最大<br>攝氧量           | 同前天                          | 40 分<br>鐘 75%<br>最大攝<br>氧量 | 同前天               | 20 分鐘 75%最<br>大攝氧量或 3-<br>60 分鐘 50-70%<br>最大攝氧量 | 同前天                   | 休息                                  | 65-85%最大攝<br>氧量之耐力運動<br>持續 60-90 分鐘 |
| 時間短的方法    |                                 |                              |                            |                   |                                                 |                       |                                     |                                     |
| 飲食 —————> |                                 |                              |                            |                   |                                                 | 每公斤<br>體重 10-<br>12 克 | 高醣類賽前餐比<br>賽中盡量吃醣類<br>食物            |                                     |
| 運動 —————> |                                 |                              |                            |                   |                                                 | 約 3 分<br>鐘超大          | 65-85%最大攝<br>氧量之耐力運動<br>持續 60-90 分鐘 |                                     |

資料來源：Bergstrom, et al. (1967)與 Sherman (1989)

表 8-4 是美國運動醫學會在 2007 年，對於比賽日當天所建議的飲食策略。該飲食建議，分耐力性運動與非耐力性運動兩大類。必須強調的一點是運動員的飲食，也是要考慮各類營養素的均衡比率。只有均衡的飲食攝取，對於身體正常功能運作與運動員表現相當重要的維生素與礦物質才不致於欠缺。

表 8-4 比賽當天的飲食建議

| 運動        | 活動前<br>3-4 小時                                               | 活動前<br>2 小時             | 活動前<br>5-0 分鐘         | 比賽<br>開始 | 比賽中每<br>15-30 分鐘                                      | 活動後<br>15-30 分鐘                                      |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 非耐力<br>運動 | 少量、平衡<br>高醣類%<br>低昇糖指數(GI)<br>水分每公斤體重<br>5-7 毫升             | 攝取水分<br>每公升體重<br>3-5 毫升 |                       | —        | 隨意喝水                                                  | 水與正常食物，<br>一些鈉離子                                     |
| 耐力<br>運動  | 200-500 卡食物含<br>50-100 醣類<br>低昇糖指數(GI)<br>水分每公斤體重<br>5-7 毫升 | 攝取水分<br>每公升體重<br>3-5 毫升 | 醣類約 50<br>克（可有<br>可無） | —        | 每升水含 5-<br>10 克醣類混<br>合 30mEq 鈉<br>離子與 2-<br>5mEq 鉀離子 | 體重每降低一公<br>斤攝取 1.5 公升<br>水份，電解質、<br>流體或固體之醣<br>類與蛋白質 |

資料來源：(ACSM 2007 Position Stand: *Exercise and fluid replacement*) p.175

#### (四)水分

體內水分的含量佔體重 60%，水可組成血液、尿液和汗液，也是構成身體細胞的主要成分，除此之外，水分可運送營養素、提供保護和幫助體溫調節，同時也作為生化代謝的重要介質。人體一天可排出 1,500 毫升的尿液，若一天喝 6 至 8 杯水無法補充失去的水分。對運動員而言，在熱環境下水分補充不足，可能導致脫水，因此足夠的水分攝取對於維持身體健康與運動表現相當重要。一天的正常水分攝取量約 2~2.8 公升，但依個人體重與排汗的狀況而定，簡言之，每消耗 1 大卡熱量需補充 1 毫升的水。每日 2~2.8 公升的水分攝取中，其中 1~1.5 公升來自液體，其餘部分來自於食物。當運動員處於運動訓練中或在熱環境下時，每日所需的水分可能超過 15 公升。有些食物含較多水分，建議運動員可從葉菜類、根莖類、水果或果汁中獲取。

運動或競賽時間低於 60 分鐘或運動時間介於 1-4 小時者，可於運動前 15-30 分鐘攝取水分 300-500 毫升，並且於運動中每 10-15 分鐘攝取水分 180-240 毫升。若運動時間超過 4 小時者，每 15-30 分鐘攝取水分約 250 毫升，並建議添加 20-50 mEq（相當於 1.16-2.90 公克）的鈉一

起飲用 (Williams, 2005)。

#### 四、國際奧會規定的運動禁藥

在競爭激烈的世界賽事中，運動禁藥已成為一個容易引起爭議的話題。特別是四年一度的奧運會，各國選手經過長年的訓練為的就是在這一刻使出渾身解數，爭奪奧運冠軍。但是，金牌只有一面，因此不少運動員欲透過其他非法手段達到目的。然而，除了運動科學的知識日新月異之外，運動禁藥檢測的技術也越來越進步，因此讓不少知名的運動員因使用禁藥而受到法律仲裁，最嚴重的懲罰則是終身禁賽。例如曾經拿下五面奧運獎牌的美國田徑女將瑪麗昂·瓊斯 (Marion Jones)，她聲淚俱下地承認服用類固醇 THG (terahydrogestrinone) 之後，不僅須面對刑責，還被國際田徑總會處以禁賽兩年，而國際奧林匹克委員會 (International Olympic Committee) 甚至收回瓊斯在 2000 年雪梨奧運獲得的所有獎牌。美國職棒大聯盟的多位球員也曾經被檢驗出尿液中含有禁藥成分，除了處分運動員禁賽之外，也讓這些享有國際盛名的球隊蒙羞。而前世界球后馬婷娜·辛吉斯 (Martina Hingis) 在 17 歲時，四大滿冠賽女子單打就曾經拿下 3 冠 1 亞的紀錄，但是在 2007 年吸食古柯鹼而引退。因此，運動員不應當存著僥倖的心態使用禁藥，否則換來的可能是一輩子無法參賽的夢魘。更可怕的是，使用禁藥可能導致死亡，例如 1967 年英國自由車選手湯姆·辛普森 (Tom Simpson) 因使用含興奮作用的安非他命，在爬坡賽段中突然心臟病發作而死亡。另一位在田徑體壇拿下無數獎牌，且有花蝴蝶之稱的美國田徑短跑女將佛羅倫斯·葛瑞菲斯 (Florence Griffith-Joyne) 在 38 歲時死於心臟病，之後有人猜測可能是服用興奮劑而導致心臟衰竭。

有些運動員故意使用禁藥想獲得最高榮譽，但往往被檢測出使用禁藥後不僅痛失獎牌而黯然離場，還得面臨法律刑責；但是也有一些運動員並非故意使用禁藥，是在不小心攝取含禁藥成分的食品後被懲處，雖然令人感到惋惜，但也帶給後人警惕。例如 2006 年法路·蘭迪斯 (Floyd Landis) 拿下環法自行車賽冠軍後兩週隨即被檢驗出尿液中含睪固酮而被收回冠軍



頭銜，並處以兩年禁賽。美國游泳選手·哈迪（Jessica Hardy）也是被檢測出使用禁藥而處以兩年禁賽，雖然蘭迪斯和哈迪兩位選手都誓言自己是清白的，但還是得面臨制裁。因此，運動員應特別留意不要攝取來路不明的食品或飲料，否則都有可能誤食禁藥。

目前，世界反運動禁藥規範是由世界反運動禁藥機構（World Anti-Doping Agency, WADA）與全球反運動禁藥組織共同遵循的方針，主要是為了保障運動員有公平競賽的權利，遠離藥物帶來的負面影響。此規範內容涵蓋四大方向，包括運動禁藥管制、教育與研究、責任與義務、承認、執行、修訂與解釋。其中在教育與研究方面，WADA 自從 2005 年花費數十億來資助運動禁藥教育有關的研究計畫，並積極辦理運動禁藥相關的研討會，提升相關人員對運動禁藥的認知之外，也希望能夠傳達正確訊息給運動員和教練，加強對運動禁藥的瞭解。我國各界也出版一些運動禁藥的宣導手冊如上，可供教練參考。

除此之外，運動禁藥的管制工作還分為賽內檢測與賽外檢測，賽內檢測是指運動禁藥管制單位在比賽期間對運動員進行藥物檢測，例如大專運動會、全國運動會、亞洲盃錦標賽、亞運及奧運會；賽外檢測亦即在非比賽期間由 WADA 的專業檢測人員對指定的運動員進行採樣，採樣期間必須定期追蹤運動員的尿液樣本，不論運動員在何時何地進行訓練，專業檢測人員都會直接到達運動員所在地採集樣本，並且是在符合國際標準程序之下無預警地直接採樣。WADA 希望透過兩種檢測嚴格禁止運動員不當使用禁藥，也保障運動員的健康與生命安全，提供運動員一個平等競賽的平台（林益安、許美智，2008）。

以下的運動禁藥清單是中華奧運會禁藥管制組在 2010 年 1 月公布實施，內容分為賽內或賽外隨時禁用的禁藥與方法、賽內禁用藥物及方法、特定運動種類的禁用物質，並說明各項禁藥或手段可能造成的負面影響結果。

#### （一）賽內或賽外隨時禁用的禁藥與方法

##### 1. 同化性藥物（anabolic drugs）

又稱為合成代謝雄性激素類固醇，可分為外生性或內生性合成荷爾蒙，具有增加肌肉量、肌力、肌耐力和幫助訓練後的體能恢復等功能。但服用者會造成嚴重後遺症，恐引起心臟、肝臟與內分泌機能障礙。成年男性會導致性功能障礙，女性會有男性化特徵，未成年的青少年會影響骨骼的生長發育。

## 2. 胜肽類荷爾蒙、生長因子與相關物質

此類禁藥例如紅血球生成素（erythropoietin, EPO）、黃體激素（luteinizing hormone, LH）、胰島素（insulin）、腎上腺皮質激素（adrenal cortex hormone）、生長荷爾蒙（growth hormone, GH）、類胰島素生長因子（insulin-like growth factor-1, IGF-1）、肌力增長因子（muscle growth factor, MGF）、衍化血小板生長因子（platelet-derived growth factor, PDGF）、成纖維細胞增長因子（fibroblast growth factor, FGFs）、血管內皮增長因子（vascular endothelial growth factor, VEGF）和肝細胞增長因子（hepatocyte growth factor, HGF）等。上述禁藥物質均影響肌肉、肌腱、韌帶、組織、血管、能量利用、再生能力或纖維改變，對於青少年運動員而言恐造成生長發育的負面作用。

## 3. Beta-2 作用劑

此藥劑會導致平滑肌鬆弛，產生支氣管或血管擴張，亦有刺激分泌胰島素的作用，其副作用包括焦慮、顫抖和失眠。

## 4. 利尿劑（diuretics）

影響腎臟增加尿液排除和體內水分排出的作用，服用後嚴重者恐導致腎臟疾病，以及有脫水而影響體溫調節功能和電解質不平衡的問題。

## 5. 違規輸血（blood doping）

使用自體移植、同源或異體的血液、或任何來源紅血球細胞製品的方法使紅血球量增加的不當手段。違規輸血會產生凝血、心臟衰竭、溶血等併發症，或血液來源不明而遭受肝炎與愛滋病毒傳染。

## 6. 氧氣增補（oxygen supplementation）

在運動前或恢復期以人為方式增加氧氣吸收、運輸或傳送氧氣

的方法。患有心臟或肺臟疾病者不宜進行氧氣增補。

#### 7.基因類禁藥

凡是經由細胞（cell）或基因（DNA, RNA）轉移的特殊技術，或者使用改變基因型態的生理或生物製劑的方法均屬違規，例如激活蛋白激酶毒素促效藥（AMP-activated protein kinase axis agonists）。

### (二)賽內禁用藥物及方法

#### 1. 興奮劑 (stimulants)

在賽內禁用的藥物種類繁多，例如腎上腺素（adrenaline）、去甲偽麻黃素（cathine）、麻黃素（ephedrine）、安非他命（amphetamine）等衍生物，濫用興奮劑會導致失眠、抑鬱、食慾不振、中毒性精神病、心臟和腎臟衰竭等後果。

#### 2. 麻醉性止痛劑 (narcotic analgesics)

麻醉性止痛劑在醫學用途上可透過靜脈注射或肌肉注射達到治療或延緩神經疼痛的療效，之中有部分作為戒毒治療的藥物。屬於運動禁藥的麻醉性止痛劑，例如鹽酸丁丙諾啡（buprenorphine）、加美沙酮（dextromoramide）、美沙酮（methadone）、海洛因（heroin）等，其副作用會影響心臟及呼吸系統，不當使用會導致死亡。

#### 3. 大麻 (marijuana)

大麻會影響中樞神經系統而增加幻覺，破壞手眼協調、快速反應及知覺正確的活動能力。禁藥物質包括印度大麻或大麻葉等。

#### 4. 腎上腺皮質類固醇 (adrenal corticosteroids)

禁止透過靜脈注射、肌肉注射或經由直腸及口服等方法使用腎上腺皮質類固醇，若作為治療用途，包括關節、關節周圍、韌韌、皮下注射或吸入等途徑而使用腎上腺皮質類固醇者，必須填報用藥聲明書。

### (三)特定運動種類的禁用物質

#### 1. 酒精 (alcohol)

酒精的學名為乙醇，檢測方法為呼吸分析或驗血，血液中含乙醇量若超過 0.10 g/L 即達標準值。受規範的運動項目包括飛行運動、射箭、汽車賽車、空手道、現代五項的射擊項目、機車賽車、保齡球、賽艇。

## 2. Beta 阻斷劑 (beta blockers)

Beta 阻斷劑能阻斷腎上腺素的作用，讓心跳減緩並具有鎮定效果；若過度使用會導致心跳過慢、低血壓、痙攣及最大攝氧量下降。受到規範的運動項目包含飛行運動、射箭（賽外亦禁用）、汽車賽車、撞球、雪車、滾球、橋牌、冰壺（curling）、高爾夫。

## II、如何避免誤食運動禁藥

在臺灣，許多西藥或中藥房販售的成藥可能含禁藥成分，例如一般常見的綜合感冒藥、解熱鎮痛劑、解除疲勞製劑、腸胃藥、減肥藥、暈車藥等。因此，選手有身體不適而自行服用成藥時須加以注意藥物名，若是就醫看診者須向醫師特別說明，避開管制禁藥，詳細的禁藥內容可至中華奧林匹克委員會網站下載。

受體重限制的運動員，如跆拳道、柔道、角力、舉重等項目，須注意勿攝取含利尿劑（diuretics）或麻黃素（ephedrine）等違規禁藥。必須提醒的是許多國人偏好的中草藥、來路不明的補品與減肥藥，都必須注意，在不了解其成分之前，不能輕易服用。教練們可以上網至中華奧會的網頁或國立體育大學許美智教授的網頁。

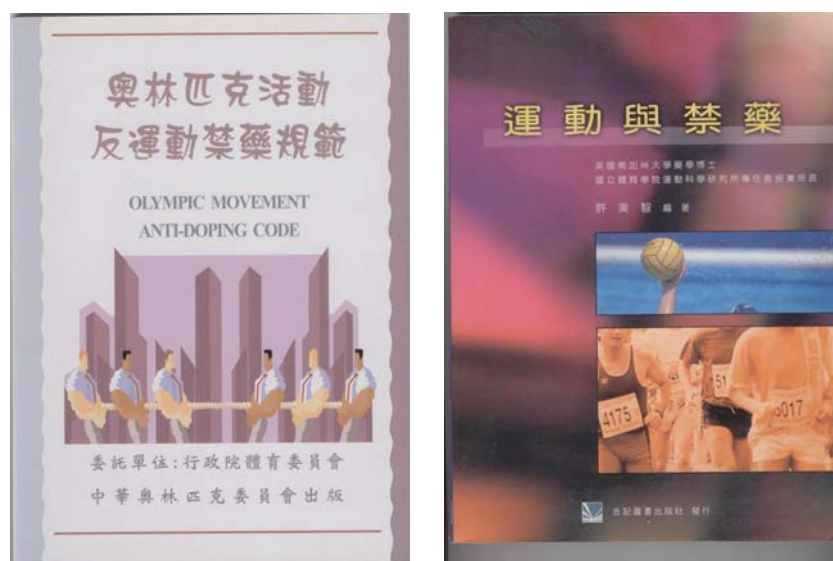
過去國內發生問題的違規用藥事件，有不少是誤食狀況下發生的。有一些是運動員看病時，經過醫師開立處方時發生的。表 8-5 所列的藥物不含禁藥成分，可作為治療一般病症使用，提供給運動員和教練參考。希望國內的運動教練，對運動員教育，身體有病看醫師時，最好示出此表，好讓醫師在開藥時，小心謹慎，以避免違規用藥之冤枉情形發生。



許多西藥或中藥房販售的成藥可能含禁藥成分（照片來源：許美智）



台灣出版過的運動禁藥宣導手冊



台灣出版過的運動禁藥宣導手冊

表 8-5 不含運動禁藥成分的一般藥物

| 類別         | 藥物名                                                                                                                                                                            | 適應症                                                                                                                                 | 劑型                                                       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 過敏、細菌感染    | (1)Amoxicillin, Ampicillin, Dicloxacillin<br>(2)Ciprofloxacin HCL, Norfloxacin<br>(3)Erythromycin Base<br>(4)Griseofulvin, Miconazole                                          | (1)治療葡萄球菌等其他細菌引起之感染症<br>(2)因細菌引起的呼吸道感染、泌尿道感染或其他感染症<br>(3)咽喉炎、扁桃腺炎、腹膜炎、尿道炎、膀胱炎等細菌感染併發症<br>(4)皮膚、毛髮或指甲受黴菌感染                           | (1)膠囊、糖漿<br>(2)眼藥膏<br>(3)軟膏、栓劑<br>(4)錠、乳膏                |
| 心血管用藥      | (1)Nicardipine HCL, Felodipine<br>(2)Mexiletine, Disopyramide<br>(3)Mexiletine, Quinidine Sulfate                                                                              | (1)高血壓、改善腦血流障礙<br>(2)心室性心律不整的治療或預防<br>(3)治療心搏過速與心律不整                                                                                | (1)膠囊<br>(2)膠囊、注射劑<br>(3)錠、膠囊                            |
| 感冒藥或呼吸道發炎藥 | (1)Aspirin<br>(2)Cromolyn Sodium, Ipratropium Bromide<br>(3)Cetylpyridinium, Cetylpyridinium CL<br>(4)Xylometazoline HCL<br>(5)Oxymetazoline HCL<br>(6)Budesonide, Ipratropium | (1)因感冒引起的各種頭痛或發燒<br>(2)支氣管氣喘、過敏性鼻炎<br>(3)咽喉炎、口腔炎、緩解喉嚨疼痛和咳嗽<br>(4)一般感冒、鼻塞、流鼻水、打噴嚏<br>(5)緩解鼻塞及流鼻水等感冒症狀<br>(6)氣喘、支氣管氣喘、血管性鼻炎、慢性阻塞性支氣管炎 | (1)栓劑<br>(2)噴液、膠囊<br>(3)錠劑<br>(4)噴鼻液<br>(5)噴霧劑<br>(6)噴霧劑 |
| 胃腸藥        | (1)Aluminium & magnesium hydroxide with simethicone<br>(2)Cimetidine, Famotidine, Omeprazole<br>(3)Loperamide, Kaolin mixture with pectin<br>(4)Dimenhydrinate, Cinnarizine    | (1)胃酸過多、胃脹氣<br>(2)胃（十二指腸）潰瘍、消化性食道炎<br>(3)止瀉、痢疾慢性腸炎、急慢性腹瀉<br>(4)止吐、治療暈車、暈船、腦循環和平衡障礙                                                  | (1)錠劑<br>(2)錠、膠囊<br>(3)膠囊糖漿<br>(4)錠、溶液劑                  |
| 癲癇與失眠      | (1)Carbamazepine, Ethosuximide<br>(2)Nitrazepam, Temazepam                                                                                                                     | (1)癲癇<br>(2)失眠                                                                                                                      | (1)錠、膠囊<br>(2)錠、膠囊                                       |
| 止痛消炎藥      | (1)Aspirin, Acetaminophen<br>(2)Ibuprofen, Diclofenac Sodium, Indomethacin, Ketoprofen, Naproxen                                                                               | (1)解熱、解神經痛（關節痛、牙痛、肌肉痛、生理痛）<br>(2)治療關節疼痛、神經痛、外傷發炎、運動傷害                                                                               | (1)錠、栓劑<br>(2)錠、注射劑                                      |
| 肌肉鬆弛劑      | (1)Baclofen, Chlorzoxazone<br>(2)Dantrolene, Methocarbamol                                                                                                                     | (1)鬆弛骨骼肌<br>(2)緩解慢性疾病引起的肌肉痙攣、肌肉緊張                                                                                                   | (1)錠<br>(2)膠囊、注射劑                                        |

資料來源：中華奧林匹克委員會（2002）。運動員適用治療藥物手冊。



中華奧會出版的運動員適用治療藥物手冊

## 參考文獻

- 中華奧林匹克委員會（2002）。*運動員適用治療藥物手冊*。臺北市：作者。
- 林益安、許美智（2008）。世界反運動禁藥機構官方網站之簡介。*中華體育*，22(3)，31-40。
- ACSM (2007). Position Stand: *Exercise and fluid replacement*. American College of Sports Medicine.
- Bergstrom, J., L. Hermansen, E., Hultman, & Saltin. (1967). Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiologica Scandinavica*. 7, 140-150.



- Cardwell, G. (2006). *Gold medal nutrition* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sherman, W. M. (1989). Muscle Glycogen Supercompensation During the Week Before Athletic Competition. *Sports Science Exchange*, 2, 16. Chicago: Gatorade Sports Science Institute.
- Williams, M. H. (2005). *Nutrition for health, fitness & sport* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.

### 建議閱讀資料

- 中華奧林匹克委員會運動禁藥管制組 (2010)。《世界運動禁藥管制規劃—2010年運動禁藥禁用清單》。2010年2月15日，取自中華奧林匹克委員會，中華奧會運動禁藥管制 <http://www.antidoping.org.tw>
- 楊天樂、金季春 (1998)。《對興奮劑說“不”-反興奮劑教育讀本》。中國：北京體育出版社。
- Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). *Sport nutrition for health and performance* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 運動醫學網站 (英文)。 <http://sportsmedicine.about.com/>

# 附 錄



## 壹、教練須知

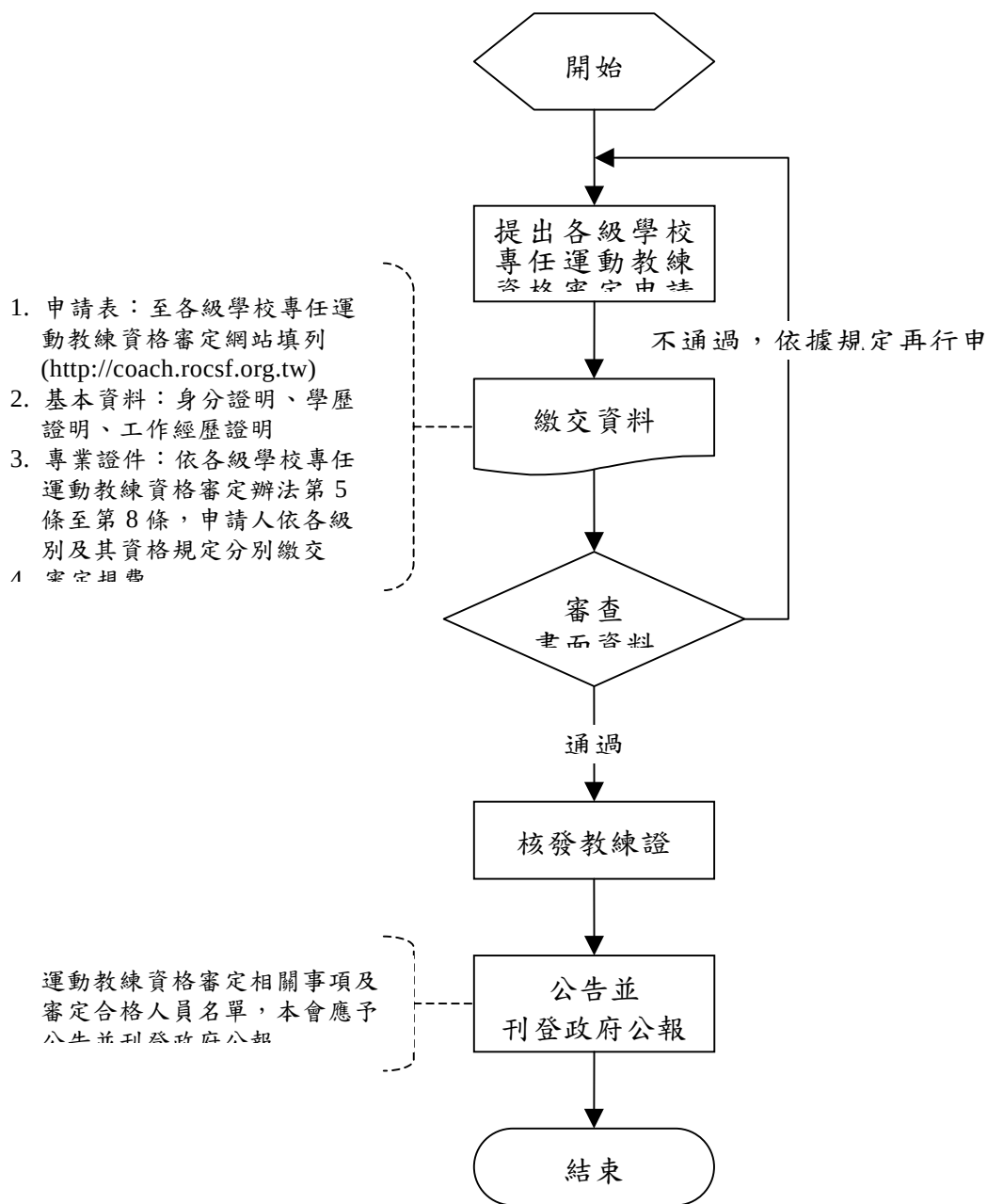
### 一、學校運動教練標準

運動教練標準經由政府或民間組織制訂，是教練所應具備的條件以及所該遵守的規範。在臺灣，運動教練的任用剛立法完成，目前尚無教練標準可以遵循。運動先進國家美國則早在 1995 年首度由國家運動與體育協會 (National Association for Sports and Physical Education) 制定國家運動教練標準，其後並於 2006 年再度修訂。新版本之教練標準共包含 40 項標準，每一標準再臚列數項指標(benchmark)。在本土的教練標準仍未問世之前，姑且先介紹美國的國家標準，期待國內各運動教練能針對這些標準，引以為鑑並做自我反省。

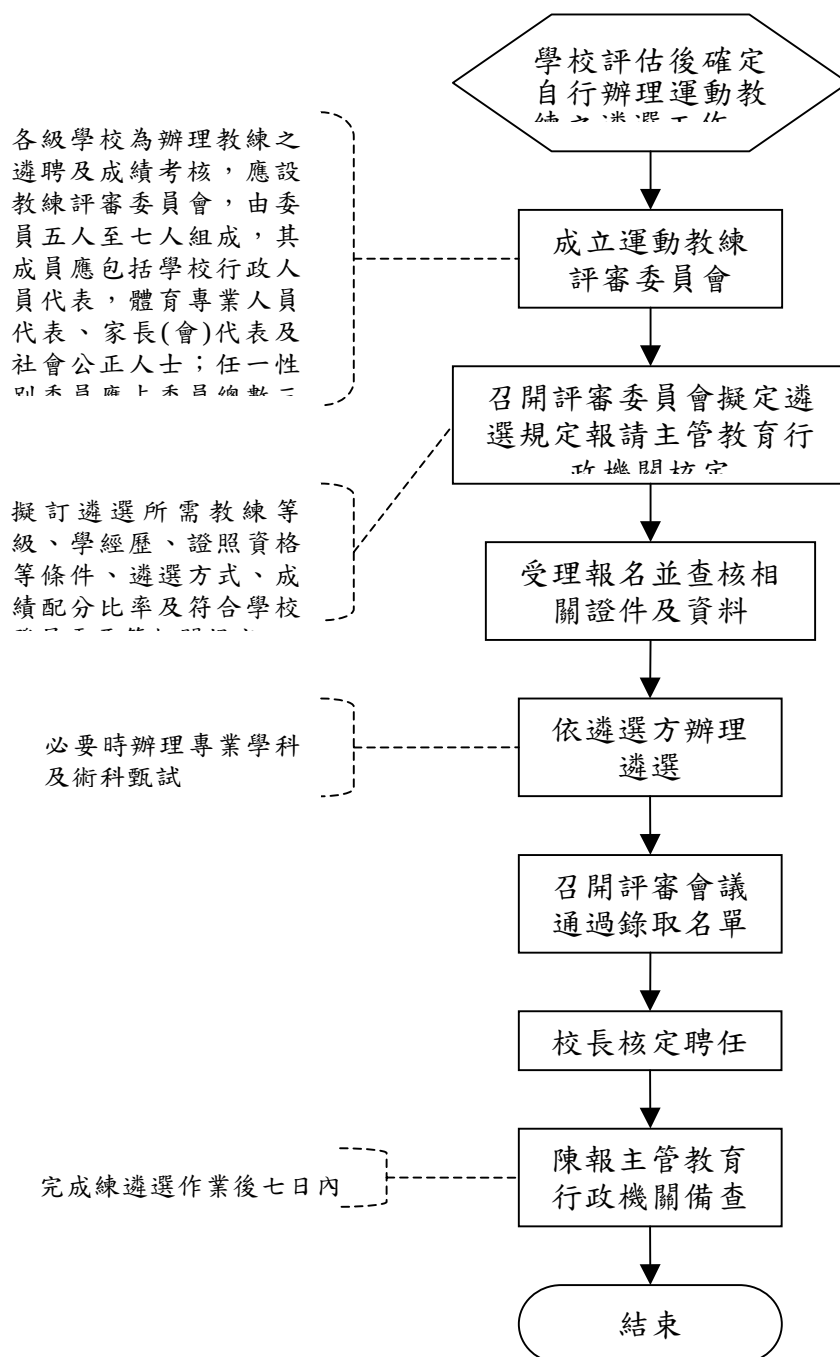
| 種類    | 標準內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動哲學  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 發展以運動員為中心的教練哲學並加以實施。</li> <li>● 藉由運動參與，教導、確立並模式化正面價值觀。</li> <li>● 對於所有運動團隊的人，教導符合對個人及社會負責任的倫理行為。</li> <li>● 對於運動課程計劃的所有面向，展現出合乎倫理的作為。</li> </ul>                                                                                                                     |
| 運動心理學 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 確立可能使運動員受傷的心理狀態。</li> <li>● 提供正面的運動經驗及參與終生體能活動的機會，促進運動員社會適應及情緒成長。</li> <li>● 提供運動員適當且正面的學習環境。</li> <li>● 教導心理技能並加以運用，以增進運動表現及降低焦慮。</li> <li>● 運用有效的溝通技巧，來增進個體的學習、團隊的成功及運動體驗的樂趣。</li> <li>● 運用有效的激勵技巧，來增進運動表現及滿足感。</li> <li>● 根據不同階段目標，使用各種策略來評估運動員的動機與能力。</li> </ul> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動教學 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 根據成長發展變化的知識，了解其如何影響運動技能及表現。</li> <li>● 提供運動員培養領導能力的機會。</li> <li>● 擬定並實施每日練習計畫，以充分利用時間及資源。</li> <li>● 運用合宜的教學策略，促進運動員的發展與表現。</li> <li>● 充分了解欲教授之運動項目的技能技巧。</li> <li>● 找出適合運動員年齡及技能的策略與戰術，並加以發展運用。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| 運動訓練 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用運動生理學及運動生物力學之原理，規劃體能訓練、技術訓練及恢復訓練課程。</li> <li>● 教授並鼓勵能達到整體健康及最佳生理、心理表現之營養觀念。</li> <li>● 反對禁藥並提供關於藥物及補充劑之正確資訊。</li> <li>● 設計運動員於受傷後之訓練課程，使其能完全恢復。</li> <li>● 根據季、年度訓練計畫進行訓練，以維持運動員動機、管理疲勞情形，以期能在合宜的時間內，展現巔峰表現。</li> <li>● 利用選才方法來規劃練習、準備比賽及分析比賽。</li> <li>● 使用客觀且有效的評估程序評估運動員，以分配其在團隊中扮演之角色或職位，建立個人目標。</li> <li>● 使用客觀且有效的方法，評估自己與工作團隊之表現。</li> </ul>                                                                                           |
| 運動管理 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 提供安全的設施及場所，防範傷害。</li> <li>● 適當且確切地安置及使用所有必須的保護裝備。</li> <li>● 監控運動環境，調整參與情況，以確保運動員安全及健康。</li> <li>● 找出可能使運動員受傷的體能狀態。</li> <li>● 了解傷害情形，並提供即時且適切的照護。</li> <li>● 促成運動健康照護計畫，包含傷害預防、照護及管理。</li> <li>● 發展並監控團隊目標及運動員的目標。</li> <li>● 在比賽中展現管理效率。</li> <li>● 參與運動團隊的公關活動。</li> <li>● 人力資源管理。</li> <li>● 財務管理。</li> <li>● 制訂並執行緊急事故措施計畫。</li> <li>● 管理所有相關的資訊、文件及記錄。</li> <li>● 徹底執行所有教練應盡之法律義務及風險管理程序。</li> <li>● 實行有效的評鑑技巧，查看團隊表現是否達成既定目標。</li> </ul> |

## 二、各級學校專任運動教練資格審定標準作業流程



### 三、各級學校專任運動教練聘任標準作業流程



#### 四、聘約服務

以下內容係以公立高級中等以下學校聘約服務為主要參考範例，由於部分內容涉及私立學校自定之權責，略經修改如下：

(一)聘任職務等級、類別及期間。

(二)教練工作職責及義務如下：

- 1.學校排定之培訓、輔導及比賽時間，實施選手之訓練活動。
- 2.應配合訓練、比賽期程，每月提送訓練、比賽計畫。
- 3.學校非上課期間運動訓練事項。
- 4.學校體育班或績優運動選手之專項術科訓練。
- 5.學校運動發展事項。
- 6.參與學校相關運動訓練活動及會議。
- 7.積極推動及發展學校運動選手之發掘及培訓，並保障選手（選手）之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權。
- 8.接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項。
- 9.不得洩漏選手（學生）個人或家庭之資料。
- 10.遵守學校紀律及相關法規，維護校譽。
- 11.嚴守職分，本於良知，發揚專業精神。
- 12.應從事運動教學有關之訓練、研究及進修。
- 13.其他依法令規定應盡之義務。

違反運動教練職責義務事項，經查明屬實者，視情節輕重予以納入平時考核（申誡、記過、記大過）、年終成績考核或停聘、解聘、不續聘。

(三)教練聘任報酬，由服務學校按聘任職務等級，依各級學校專任運動教練職務等級表核給；其福利依行政院相關規定辦理，教練專業加給支給數額，依行政院校定之相關規定支給，私立學校得視財務狀況自定之。

(四)教練之服勤時間由服務學校依其工作屬性，視培訓、輔導、比賽等工作需求定之，不受上課時間限制；服勤時間，包含寒暑假。其請假之假別、日期及程序，準用教師請假規則之規定。



- (五)教練在本契約有效期間內、非有正當事由，並經服務學校同意，不得辭職。
- (六)因特殊原因無法推展聘任專項運動種類，服務學校應於兩個月前，報請縣市政府教育局協商，配合人事預算、遴選程序，遴選至其他體育重點學校發展，教練不得主動申請或拒絕聘任至他校。
- (七)為配合縣市政府教育局推展校際合作、訓練需要或特殊情形，服務學校得與他校合聘教練擔任專任運動教練，合聘之條件、比率、權利與義務及其他應遵守事項，依縣市政府教育局之規定。
- (八)聘約有未盡事宜，依各級學校專任運動教練聘任管理辦法及相關規定辦理。
- (九)聘約如有涉及訴訟，學校及教練同意以服務學校所在地之地方法院為第一審管轄法院。

## Ⅱ、薪資規定

依據各級學校教練職務等級表核給，公私立學校一體適用；本薪及年功薪係依公立學校之規定為原則，其各項福利，依行政院相關規定辦理，專業加給數額，依行政院核定之相關規定支給，詳細內容請參考各級學校專任運動教練聘任管理辦法中之職務等級表。

## 六、授課時數

- (一)教練之服勤時間，由服務學校依其工作屬性，視培訓、輔導、比賽等工作需要定之，不受上課時間限制。
- (二)服勤時間，包括寒暑假。
- (三)教練除法令另有規定外，不得在校外兼職；在公私立學校兼課者，應經服務學校核准。校內外兼課每週併計不得超過四小時。

## 七、保險規定

依規定參加公教人員保險。

## 八、請假規定

- (一)因事得請事假，每學年准給七日。其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假，每學年准給七日，其請假日數併入事假計算。事假及家庭照顧假合計超過七日者，應按日扣除薪給。
- (二)因疾病必須治療或休養者，得請病假，每學年准給二十八日。其超過規定日數者，以事假抵銷。女性教師因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，其請假日數併入病假計算。患重病經醫療機構或專科醫師診斷非短時間所能治癒者，經學校核准得延長之。其延長期間自第一次請延長病假之首日起算，二學年內合併計算不得超過一年。但銷假上班一年以上者，其延長病假得重行起算。
- (三)因結婚者，給婚假十四日。除因特殊事由，經學校核准延後給假或於結婚前五日內提前給假者外，應自結婚之日起一個月內請畢。
- (四)因懷孕者，於分娩前，給產前假八日，得分次申請，不得保留至分娩後；於分娩後，給娩假四十二日；懷孕滿五個月以上流產者，給流產假四十二日；懷孕三個月以上未滿五個月流產者，給流產假二十一日；懷孕未滿三個月流產者，給流產假十四日。娩假及流產假應一次請畢，且不得扣除寒暑假之日數。分娩前已請畢產前假者，必要時得於分娩前先申請部分娩假，並以二十一日為限。流產者，其流產假應扣除先請之娩假日數。
- (五)因配偶分娩者，給陪產假三日，得分次申請。但應於配偶分娩日前後三日內請畢，例假日順延之。
- (六)因父母、配偶死亡者，給喪假十五日；繼父母、配偶之父母、子女死亡者，給喪假十日；曾祖父母、祖父母、配偶之祖父母、配偶之繼父母、兄弟姐妹死亡者，給喪假五日。除繼父母、配偶之繼父母，以教師或其配偶於成年前受該繼父母扶養或於該繼父母死亡前仍與共居者為限外，其餘喪假應以原因發生時所存在之天然血親或擬制血親為限。喪

假得分次申請。但應於死亡之日起百日內請畢。

(七)因捐贈骨髓或器官者，視實際需要給假。

(八)教練請假之假別、日數及程序，準用教師請假規則之規定，詳細條文請見教師請假規則。

## Ⅶ、考核

(一)教練之成績考核，應按品德、服務、專業知能、行政配合、獎懲及勤惰之紀錄，依下列項目辦理之（除第二款占百分之四十外，其餘各款各占百分之十五，總分爲一百分）：

### 1.品德：

- (1)遵守學校紀律及教育人員相關法規。
- (2)校內外行爲表現。
- (3)營造團隊氣氛。
- (4)待人處事與選手及家長之認同度。
- (5)言行操守。

### 2.服務：

- (1)推動及發展學校運動選手之培訓。
- (2)規劃辦理並執行非上課期間之訓練事項。
- (3)輔導選手生活教育。

### 3.專業知能：

- (1)參與進修之時數。
- (2)發表與教練知能有關之論著。
- (3)參加與教練有關之研討會或研習會。
- (4)參加各單項協會所舉辦之各級教練講習。

### 4.行政配合：

- (1)配合學校運動訓練業務及相關活動。
- (2)接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項。
- (3)支援學校運動選手培訓之行政業務。

5.獎懲及勤惰：

(1)獎懲紀錄。

(2)服勤紀錄。

(二)學校對教練之平時考核，應隨時根據具體事實，詳細記錄，有合於獎懲標準之事蹟，並應予以獎勵或懲處。獎勵分為嘉獎、記功、記大功，懲處分為申誡、記過、記大過。其規定如下：

1.有下列情形之一者，記大功：

- (1)對體育運動重大困難問題，能及時提出具體有效改進方案，圓滿解決。
- (2)積極培訓選手獲特優成績，或有特殊效益。
- (3)在惡劣環境下克盡職責，圓滿達成任務。
- (4)搶救重大災害，切合機宜，有具體效果。
- (5)執行重要法令克服困難，圓滿達成任務。

2.有下列情形之一者，記大過：

- (1)違反法令，情節重大。
- (2)言行不檢，致損害教育人員聲譽，情節重大。
- (3)故意曲解法令，致選手權益遭受重大損害。
- (4)因重大過失貽誤公務，導致不良後果。
- (5)違法處罰選手，造成選手身心傷害，情節重大。
- (6)藉職務之便從事私人商業行為。

3.有下列情形之一者，記功：

- (1)革新改進教練業務，且努力推行，著有成效。
- (2)對學校運動事務、設施，有長期發展計畫，且能切實執行，績效卓著。
- (3)研究改進訓練方法，確能增進訓練效果，提高選手程度。
- (4)自願輔導選手運動訓練項目，並能注意選手身心健康，而訓練成績優良。

- (5)協助推展訓輔工作，確能變化選手氣質，形成優良學風。
  - (6)輔導畢業選手就業，著有成績。
  - (7)對偶發事件之預防或處理適當，因而避免或減少可能發生之損害。
  - (8)教練本人或指導選手代表學校參加各級主管教育行政機關認定之全國校際比賽，成績卓著。
- 4.有下列情形之一者，記過：
- (1)處理運動訓練業務，工作不力，影響計畫進度。
  - (2)有不當行為，致損害教育人員聲譽。
  - (3)違法處罰選手或不當輔導管教選手，造成選手身心傷害。
  - (4)對偶發事件之處理有明顯失職，致損害加重。
  - (5)有曠職紀錄且工作態度消極。
  - (6)運動團隊經營不佳，致影響選手受訓權益。
  - (7)違反法令規定在校外兼課、兼職。
  - (8)代替他人不實簽到退，經查屬實。
  - (9)對公物未善盡保管義務或有浪費公帑情事，致造成損失。
  - (10)其他違反有關教育法令規定之事項。
- 5.有下列情形之一者，嘉獎：
- (1)運動訓練編排得當，認真負責，經實施確具成效。
  - (2)進行訓練課程研發，有具體績效，在校內進行分享。
  - (3)編撰訓練教材、自製教具或教學媒體，成績優良。
  - (4)教練訓練課程之訓練優良，評量認真，確能提高選手程度。
  - (5)對選手之輔導，熱心負責，成績優良。
  - (6)辦理訓練演示、分享或研習活動，表現優異。
  - (7)教練本人或指導選手參加各項活動、比賽，得有名次。
  - (8)有效輔導選手品格教育及生活教育，足堪表率。
  - (9)在運動訓練課程研發、訓練方法創新、多元評量等方面著有績效，促進團隊合作。

(10)其他辦理有關運動訓練或教育工作，成績優良。

6.有下列情形之一者，申誡：

- (1)執行教育法規不力，有具體事實。
- (2)處理業務失當，或督察不週，有具體事實。
- (3)訓練未能盡責，致貽誤選手之訓練。
- (4)對選手輔導與管理工作，未能盡責。
- (5)有不實言論或不當行為致有損學校名譽。
- (6)無正當理由不遵守訓練時間且經勸導仍未改善。
- (7)訓練或訓輔行為失當，有損選手學習權益。
- (8)違法處罰選手情節輕微或不當管教選手經令其改善仍未改善。
- (9)其他依法規或學校章則辦理有關運動訓練或教育工作不力，情節輕微。

(三)教練平時考核獎懲之計分方式如下：

- 1.嘉獎一次，增一分；申誡一次，減一分。
- 2.記功一次，增三分；記過一次，減三分。
- 3.記大功一次，增九分；記大過一次，減九分。

(四)教練成績考核結果依下列規定辦理：

- 1.八十分以上者，除晉本薪或年功薪一級外，並給與一個月薪給總額之一次獎金，已支年功薪最高級者，給與二個月薪給總額之一次獎金。
- 2.七十分以上未滿八十分者，晉本薪或年功薪一級。
- 3.未達七十分者，留支原薪。連續三年考核成績未達七十分者，依第十三條第一項第六款規定逕予解聘。

(五)教練考核評鑑之詳細條文，請見各級學校專任運動教練聘任管理辦法。

## 十、申訴管道

(一)教練對主管教育行政機關或學校有關其個人之解聘、停聘或不續聘之決定，認為違法或不當，致損其權益者，得提起申訴。

(二)申訴程序，準用教師法之相關規定，並應於申訴評議時，邀請體育專業

相關人員列席諮詢。

(三)教練提起申訴、再申訴之管轄如下：

- 1.對於專科以上學校之措施不服者，向該學校申評會提起申訴；如不服其評議決定者，向中央主管機關申評會提起再申訴。
- 2.對於高級中等以下學校之措施不服者，向學校所屬主管機關申評會提起申訴；如不服其評議決定者，向其上級主管機關申評會提起再申訴。但學校所屬主管機關為中央部會者，向中央主管機關提起之申訴，以再申訴論。
- 3.對於縣（市）主管教育行政機關之措施不服者，向縣（市）主管機關申評會提起申訴；如不服其評議決定者，向省主管機關申評會提起再申訴。
- 4.對於直轄市主管教育行政機關之措施不服者，向直轄市主管機關申評會提起申訴；如不服其評議決定者，向中央主管機關申評會提起再申訴。
- 5.對於教育部之措施不服者，向中央主管機關申評會提起申訴，並以再申訴論。

## 貳、重要相關法令摘錄

以下學校運動教練重要相關法令以政府公布、修正最新資訊為主，欲查訊相關訊息，可逕向制訂該法令之政府機關，或「全國法規資料庫」網站查詢，網址為：<http://law.moj.gov.tw/>。

### 一、國民體育法

中華民國 18 年 4 月 16 日國民政府制定刊國民政府公報第 143 號  
中華民國 30 年 9 月 9 日國民政府修正刊國民政府公報渝字第 395 號  
中華民國 71 年 11 月 19 日總統（71）台統（一）義字第 6835 號令修正刊總統府公報第 4062 號令  
中華民國 87 年 10 月 21 日總統（87）華總（一）義字第 8700215640 號令修正  
中華民國 89 年 1 月 19 日總統（89）華總（一）義字第 8900011930 號令修正  
中華民國 89 年 12 月 20 日總統（89）華總一義字第 8900301070 號令修正  
中華民國 92 年 2 月 6 日總統華總一義字第 09200019220 號令修正  
中華民國 96 年 7 月 11 日總統華總一義字第 09600088621 號令修正

**第一條** 國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨。

**第二條** 中華民國國民，依據個人需要，主動參與適當之體育活動，於家庭、學校、社區、機關、團體及企業機構中分別實施，以促進國民體育之均衡發展及普及。

**第三條** 國民體育，對我國固有之優良體育活動，應加以倡導及推廣。

**第四條** 本法之主管機關：在中央為行政院體育委員會；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

直轄市政府、縣（市）政府應設體育專責單位，鄉（鎮、市、區）公所應置體育行政人員，負責轄區內國民體育活動之規劃、輔導及推動事宜。

**第五條** 各級政府為推行國民體育，應普設公共運動設施；其業務受主管體育行政機關之指導及考核。

**第六條** 各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動。



前項各級學校體育之目標、教學、活動、選手培訓及其他相關事項之實施辦法，由教育部定之。

**第七條** 各級學校運動設施，在不影響學校教學及生活管理為原則下，應配合開放，提供社區內民眾體育活動之用。必要時，得向使用者收取費用，以支應設施之維護及輔導人員所需費用，並予適當之輔導。前項運動設施之開放時間、開放對象、使用方式、應收費額及其他應遵行事項之管理辦法，除大專校院由該校自行訂定外，由各級主管教育行政機關定之。

**第八條** 民間依法成立之各種公益體育團體，其業務應受各該主管機關之指導及考核。

體育團體推展體育事務時，除人民團體有關規定外，應依照相關國際體育組織之規定及其章程辦理；中央主管機關為健全體育團體之業務運作，得訂定相關辦法。

**第九條** 中華奧林匹克委員會（以下簡稱中華奧會）之組織、任務及成立宗旨，應符合國際奧林匹克委員會（以下簡稱國際奧會）憲章，並受中華民國法律之管轄。

中華奧會經取得中央主管機關之許可，為公益法人，應準用民法之規定，向其會址所在地之法院為登記。

中華奧會在符合國際奧會憲章規定情形下，與中央主管機關配合辦理下列國際事務：

- 一、參加國際奧林匹克運動會、亞洲運動會、東亞運動會或其他國際奧會認可之綜合性運動會有關事務。
- 二、我國單項體育團體申請加入國際體育組織之承認或認可。
- 三、其他有關國際體育交流事務。

辦理前項有關參賽及承認或認可之事務，中華奧會應就承認或認可之條件與其爭議處理之仲裁程序、有關參賽之爭議處理仲裁程序及其他相關爭議事項，訂定處理規範，報請中央主管機關核定後實施之。

**第十條** 各機關、團體及企業機構，應加強推動員工之體育休閒活動；員工人數在五百人以上者，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之

設計及輔導。

各機關、團體及企業機構，依前項規定辦理績效良好者，政府得給予獎勵；其獎勵對象、條件、程序、方式及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

**第十一條** 中央主管機關應建立體育專業人員之進修及檢定制度。

前項體育專業人員之範圍，由中央主管機關定之；各體育專業人員資格檢定、證照核發、校正、換發、檢定費與證照費之費額、證照之撤銷、廢止及其他應遵行事項，由中央主管機關訂定辦法辦理之。

**第十二條** 實施國民體育所需經費，各級政府機關及學校應分別編列預算。企業機構推行體育活動所需經費及捐贈體育事業款項，應准列為費用開支。

各級民間體育活動團體之經費，由各該團體自行籌措，政府酌予補助；其申請補助之資格、條件、程序、方式、標準、撤銷或廢止補助及其他相關事項之法規，由各級主管機關定之。

**第十三條** 政府應建立優秀運動選手之培養制度；其辦法，由中央主管機關定之。各級學校得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練；其任用依教育人員任用條例之規定；其資格，由中央主管機關定之；其待遇、服勤、職責、解聘、停聘、不續聘、申訴、福利、進修、成績考核、獎懲、年資晉薪及其他權益事項，由教育部定之。

專任運動教練任用滿三年，經專任運動教練績效評量委員會評量其服務成績不通過者，不予續聘。專任運動教練之退休、撫卹、離職、資遣等事項，依教育人員相關規定辦理。

前項專任運動教練績效評量委員會之組成及審核相關規定，由教育部定之。

本法修正前經教育部、省市教育主管機關甄選、儲訓合格已受聘之現職專任運動教練任職年資及退休年資，於本法修正後應合併計算。

本法修正前取得教育部或各級政府招考、儲訓合格聘用之專任運動教練，於本法修正施行後仍未取得前項聘任者，其輔導與管理辦法，由中央主管機關定之。

第二項所稱專任運動教練，指各級學校專門從事運動團隊之訓練或比賽指導工作之人。

**第十四條** 參加國內外運動賽會成績優良之運動選手、身心障礙運動選手與其有功教練，及對體育運動有特殊貢獻之個人或團體，政府應予以獎勵；其獎勵對象、條件、程序、方式，撤銷、廢止、註銷及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

前項參加國內外運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，政府應予以協助就業，其辦法，由中央主管機關定之。

**第十五條** 政府應獎勵運動科學之研究及發展，輔導有關機關、學校、團體培養運動科學人才；其獎勵條件、方式、撤銷、廢止及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

**第十六條** 為促進國際體育合作，提升我國國際體壇地位，政府應積極推動國際體育交流活動；其推動方式、經費補助及參與國際交流活動應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

參加國際運動賽會國家代表隊之教練與選手之選拔、培訓及參賽有關事項之處理辦法，及各種運動賽會參賽選手重疊之處理辦法，由中央主管機關定之。

**第十七條** 為維護運動員健康及促進競賽之公平，政府應加強運動禁藥管制之教育、宣導、輔導、防治及處理；其辦法，由中央主管機關定之。

**第十八條** 體育團體應為國家代表隊培訓選手辦理必要之保險。

國家代表隊培訓選手因集訓或參賽致身心障礙或死亡者，政府應發給慰問金；其發給對象、條件、標準、領受權人、領受順序、領受權之喪失、申請程序、期限及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

**第十九條** 政府應鼓勵機關、學校、團體舉辦運動賽會。

各種全國性運動賽會之舉辦，應配合全國綜合性運動會及國際正式運動競賽規劃。

前項各種全國性運動賽會舉辦之準則，除全國大專校院運動會舉辦準則、全國中等學校運動會舉辦準則，由教育部訂定外，由中央主管機關定之。

**第二十條** 為增進國民體格及體能，政府應鼓勵國民加強體能活動，並實施體能檢測；其辦法，由中央主管機關定之。

**第二十一條** 本法施行細則，由中央主管機關定之。

**第二十二條** 本法自公布日施行。

## 二、各級學校專任運動教練資格審定辦法

行政院體育委員會中華民國 94 年 2 月 3 日體委競字第 09400025381 號令發布  
行政院體育委員會中華民國 95 年 8 月 14 日體委競字第 09500161502 號令修正  
行政院體育委員會中華民國 98 年 7 月 3 日體委競字第 09800161271 號令修正  
行政院體育委員會中華民國 99 年 11 月 10 日體委競字第 09900251593 號令修正

**第一條** 行政院體育委員會（以下簡稱本會）依據國民體育法（以下簡稱本法）第十三條第二項及教育人員任用條例第二十二條之一規定，訂定本辦法。

**第二條** 本辦法專用名詞定義如下：

- 一、各級學校專任運動教練（以下簡稱運動教練），指具備本辦法規定資格，經向本會申請審定合格，而得於各級學校專門從事運動團隊訓練或比賽指導工作之人員。
- 二、專任運動教練（以下簡稱專任教練），指本法中華民國九十二年二月八日修正前取得教育部或省市教育主管機關甄選儲訓合格，由本會受聘輔導管理之現職專任教練。
- 三、全國性體育團體，指依法立案以本會為目的事業主管機關，並經中華奧林匹克委員會認可之奧林匹克運動會（以下簡稱奧運）或亞洲運動會（以下簡稱亞運）競賽種類相關國際體育組織正式會員之體育團體。
- 四、全國性運動會，指全國運動會、全國大專校院運動會及全國中等學校運動會。教育部核定辦理之大專運動聯賽比照全國大專校院運動會認定之。教育部核定辦理之中學運動聯賽比照全國中等學校運動會認定之。
- 五、體育相關系所，指體育學系、運動教練研究所及以競技運動為本質之系所（體育相關系所一覽表如附件）。
- 六、連續從事教練工作三年以上，指獲聘擔任各級學校運動代表隊教練而連續從事教練工作滿三年以上者。

七、全國性體育團體 A 級、B 級及 C 級運動教練證，指由全國性體育團體核發或授權其他單位團體核發，並經中華民國體育運動總會（以下簡稱中華體總）登錄之各級運動教練證，且仍於有效期間內。

八、任職期間，指取得全國性體育團體核發前款各級運動教練證或本會頒發之各級運動教練證書後，而所擔任教練工作或職務期間。

**第三條** 運動教練，分為初級運動教練、中級運動教練、高級運動教練及國家級運動教練。

前項運動教練依其專業能力，再行區分為一般運動教練及身心障礙運動教練二類。

**第四條** 申請人具有國內外大學或獨立學院以上畢業得有學位，符合本辦法規定資格，且向本會申請審定及格者，取得本辦法規定之各級運動教練資格，由本會發給各級運動教練證書；其以身心障礙運動成績申請者，核發身心障礙運動教練證書。

前項國內大學或獨立學院，指教育部核准立案之公立或已立案之私立大學校院；國外大學或獨立學院，指經駐外館處認證之公立或已立案之私立大學校院。軍警校院學歷，依教育部規定辦理。

下列情形之一者，除以第五條第一項第一款資格申請審定外，不受前二項學歷資格限制：

- 一、專任教練。
- 二、曾擔任奧運之國家代表隊教練，且其指導團隊（選手）獲得奧運第一名。
- 三、曾擔任選手獲得奧運第一名。
- 四、從事各級學校運動代表隊教練工作十年以上，現仍在職，且任職期間指導個人項目不同之五人以上或團體項目之選手獲得全國性運動會最優級組前二名。
- 五、擔任國內職業棒球球團選手十年以上。

取得本辦法規定運動教練資格者，得據以依教育部相關規定參加

各級學校專任運動教練甄試。

**第五條** 申請人符合前條第一項、第二項及下列各款資格之一，且無本辦法規定不能取得運動教練資格情形者，取得一般類初級運動教練資格：

- 一、體育相關系所畢業，曾獲得以下成績之一，並取得全國性體育團體 C 級以上運動教練證：
  - (一) 臺灣區運動會或全國運動會前三名。
  - (二) 全國大專校院運動會最優級組，團體項目前二名或個人項目前三名。
  - (三) 大專運動聯賽最優級組，團體項目前二名。
- 二、取得全國性體育團體 C 級以上運動教練證後，連續從事教練工作三年以上，現仍在職，且符合以下條件之一：
  - (一) 擔任選手曾獲得以下成績之一者：
    1. 臺灣區運動會或全國運動會前二名。
    2. 大專校院運動會最優級組前二名。
    3. 大專運動聯賽最優級組，團體項目前二名。
  - (二) 任職期間指導個人項目不同之五人以上或團體項目之選手獲得全國性運動會最優級組前二名。
  - (三) 任職於國民小學之專職教師或專職教練而具備以下要件：
    1. 最近二個年度考績（評）均為八十分以上。
    2. 最近三年所指導之選手，每年有不同之三人以上，升學後仍繼續該項運動訓練且參加縣市級以上比賽。
  - (四) 任職期間有連續三年參加教育部核定之全國棒球聯賽硬式組比賽，所指導之選手，有不同之三人以上，升學後仍繼續該項運動訓練並參加縣市級以上比賽。
- 三、現職專任教練且具取得指導該項運動種類之全國性體育團體 C 級以上運動教練證。

四、擔任選手曾獲得國光體育獎章三等三級以上，且取得全國性體育團體 C 級以上運動教練證。

五、擔任選手曾獲得世界運動會（以下簡稱世運）正式運動項目第一名，且取得各該項運動競賽種類相關國際體育組織正式會員之體育團體所核發，且仍於有效期間內，並經中華體總登錄 C 級以上運動教練證。

申請人符合前條第一項、第二項及其擔任選手曾獲得下列成績之一，並取得中華民國殘障體育運動總會（以下簡稱中華殘總）或中華民國聽障者體育運動協會（以下簡稱聽障體協）C 級以上運動教練證且無本辦法規定不能取得運動教練資格之情形者，取得身心障礙類初級運動教練資格：

- 一、帕拉林匹克運動會（以下簡稱身障奧運）前三名。
- 二、達福林匹克運動會（以下簡稱聽障奧運）前三名。
- 三、亞洲帕拉運動會及遠東暨南太平洋區身心障礙者運動會第一名。

**第六條** 申請人符合第四條第一項、第二項及下列各款資格之一，且無本辦法規定不能取得運動教練資格情形者，取得一般類中級運動教練資格：

一、取得一般類初級運動教練證書後，依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法規定而由各級學校聘任為專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之初級運動教練，並連續擔任該職務三年以上，現仍在職，且任職期間，符合以下要件之一：

（一）指導個人項目不同之五人以上或團體項目之選手獲得全國性運動會最優級組第一名。

（二）任職於國民小學而具備以下條件：

- 1. 最近二個年度考核均為八十分以上。
- 2. 最近三年，所指導之選手，每年有不同之五人以上，升學後仍繼續該項運動訓練並參加縣市級以上比賽。



- 二、取得全國性體育團體 B 級以上運動教練證後，連續從事教練工作三年以上，現仍在職，且任職期間，指導個人項目不同之五人以上或團體項目之選手獲得全國性運動會最優級組第一名。
- 三、連續擔任專任教練且取得指導該項運動種類之全國性體育團體 B 級以上運動教練證，現仍在職，且任職期間，符合以下條件之一：
  - (一) 指導個人項目不同之五人以上或團體項目之選手獲得全國性運動會最優級組第一名。
  - (二) 任職於國民小學而具備以下條件：
    - 1. 最近二個年度考評均為八十分以上。
    - 2. 最近五年，所指導之選手，每年有不同之五人以上，升學後仍繼續該項運動訓練且參加縣市級以上比賽。
- 四、擔任選手曾獲得國光體育獎章二等三級以上，且取得全國性體育團體 B 級以上運動教練證。
- 五、依本辦法第五條第一項第五款規定取得初級運動教練證書者，再次擔任選手獲得世運正式運動項目第一名，且取得各該運動競賽種類相關國際體育組織正式會員之體育團體所核發，且仍於有效期間內，並經中華體總登錄之 B 級以上運動教練證。
- 六、擔任世運國家代表隊教練，指導選手獲得當屆世運正式運動項目第一名，且取得各該運動競賽種類相關國際體育組織正式會員之體育團體所核發，且仍於有效期間內，並經中華體總登錄之 A 級運動教練證。

申請人符合第四條第一項、第二項及下列各款資格之一，且無本辦法規定不能取得運動教練資格情形者，取得身心障礙類中級運動教練資格：
- 一、擔任選手曾獲得以下成績之一，並取得中華殘總或聽障體協 B 級以上運動教練證：
  - (一) 身障奧運前二名。

(二) 聽障奧運前二名。

- 二、取得中華殘總或聽障體協 A 級運動教練證後，曾擔任身障奧運或聽障奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得身障奧運前二名或聽障奧運前二名。

**第七條** 申請人符合第四條第一項、第二項及下列各款資格之一，且無本辦法規定不能取得運動教練資格情形者，取得一般類高級運動教練資格：

- 一、取得一般類中級運動教練證書後，依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法規定，由各級學校聘任為專門從事運動團隊訓練或比賽指導之中級運動教練，現仍擔任該職務，且任職期間，曾擔任亞運或奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得亞運前三名或奧運前四名。
- 二、取得全國性體育團體 A 級運動教練證後，曾擔任亞運或奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得亞運前二名或奧運前三名。
- 三、現職專任教練取得全國性體育團體 A 級運動教練證，擔任亞運或奧運之國家代表隊教練，所指導之團隊（選手）曾獲得亞運前三名或奧運前四名。
- 四、擔任選手曾獲得國光體育獎章一等三級以上，且取得全國性體育團體 A 級運動教練證。
- 五、依第六條第一項第六款規定取得中級運動教練證書後，再次擔任世運國家代表隊教練，指導選手獲得當屆世運正式運動項目第一名，且取得各該運動競賽種類相關國際體育組織正式會員之體育團體所核發，且仍於有效期間內，並經中華體總登錄之 A 級運動教練證。

申請人符合第四條第一項、第二項及下列各款資格之一且無本辦法規定不能取得運動教練資格情形者，取得身心障礙類高級運動教練資格：

一、擔任選手曾獲得以下成績之一，並取得中華殘總或聽障體協 A 級運動教練證：

(一) 身障奧運第一名。

(二) 聽障奧運第一名。

二、取得中華殘總或聽障體協 A 級運動教練證後，曾擔任身障奧運或聽障奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得身障奧運第一名或聽障奧運第一名。

**第八條** 申請人符合第四條第一項、第二項及下列各款資格之一，且無本辦法不能取得運動教練資格情形者，取得一般類國家級運動教練資格：

一、取得一般類高級運動教練證書後，依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法規定，由各級學校聘任為專門從事運動團隊訓練或比賽指導之高級運動教練而現仍擔任該職務，且任職期間，曾擔任亞運或奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得亞運第一名或奧運前三名。

二、取得全國性體育團體 A 級運動教練證後，曾擔任奧運之國家代表隊教練，且其指導之團隊（選手）獲得奧運前二名。

三、擔任選手曾獲得國光體育獎章一等一級，且取得全國性體育團體 A 級運動教練證。

**第九條** 第五條至前條規定取得之運動教練證或證書，其運動種類，應與所規定取得之成績或要件種類相同。

**第十條** 依本辦法規定資格審定申請文件如下：

一、申請表。

二、國民身分證正反面影本。

三、第四條第一項及第二項規定之學位證書正本及影本。

四、工作經歷證明書正本及影本。

五、第二條第七款規定全國性體育團體核發之各級教練證正本及影本。

六、本會核發之各級運動教練證書正本及影本。

七、符合第五條至第八條規定成績證明文件如下：

- (一) 運動成績證明文件：全國性運動會應由賽會主（承）辦單位所核發之獎狀或成績證明正本及影本，國際賽會應檢附獎狀、國光體育獎章或由組團單位所核發之成績證明正本及影本。
- (二) 指導選手（團隊）獲得賽會成績之指導證明：全國性運動會應檢附秩序冊正本及影本；國際賽會應檢附組團單位所核發之指導證明正本及影本。

八、審定規費。

九、其他經本會指定之證明文件正本及影本。

申請人應依本會公告檢附前項申請文件申請審定。

第一項文件有偽造變造情事者，駁回其資格審定申請。

**第十一條** 申請人分別具有第三條規定各該運動教練類別、第五條至第八條規定各級別或不同運動種類教練資格者，得同時分別申請之。前項申請書表及相關證明文件，經向本會申請審定後，申請人除於申請複查時依規定得併同補正相關資料外，不得以任何理由請求補正資料，或變更申請類別、級別或運動種類。

**第十二條** 申請人曾犯下列罪名之一，且經法院判決確定者，不得發給本辦法規定之運動教練資格：

- 一、妨害性自主罪。
- 二、殺人罪。
- 三、傷害罪。但其屬過失者，不在此限。
- 四、遺棄罪。
- 五、煙毒罪或違反毒品危害防治條例相關罪名。

**第十三條** 申請人有下列情形之一者，本會應撤銷其運動教練資格：

- 一、有前條規定情形。
- 二、有行政程序法第一百十九條各款規定之一情形。

**第十四條** 運動教練有下列情事之一者，本會應廢止其所持有之運動教練資格：

- 一、曾犯貪污罪且經判刑確定。

- 二、曾犯內亂罪或外患罪且經判刑確定。
- 三、曾犯性侵害犯罪防治法第二條所定罪名且經判刑確定。
- 四、曾犯前三款以外罪名且經判處有期徒刑以上之刑確定而尚未執行或執行未完畢。
- 五、依法停止任用，或受休職處分尚未期滿，或因案停止職務，而其原因尚未消滅。
- 六、褫奪公權尚未復權。
- 七、依民法規定受禁治產宣告或監護處分而尚未撤銷。
- 八、因案被通緝或遭羈押管收中。
- 九、罹患精神疾病尚未痊癒而不能勝任訓練工作。
- 十、行為不檢有損學校名譽且經各該主管機關查證屬實。

**第十五條** 前二條規定情形，經本會作成撤銷或廢止運動教練資格處分者，應併同通知限期繳回及原領證書註銷。

前項情形而未依限繳回原領證書者，本會應公告註銷。

**第十六條** 本會為辦理運動教練資格審定相關作業，應遴聘相關學者專家、社會公正人士、教練、教育部代表及本會人員組成資格審定會（以下簡稱審定會）。

前項審定會設置及審議要點，由本會另定之。

**第十七條** 本辦法相關事項，本會得委託體育團體或其他專業機構辦理。但下列事項，應由本會自行辦理：

- 一、審定會成員指定及聘書發給。
- 二、運動教練證書核發。
- 三、其他應由本會自行辦理事項。

**第十八條** 運動教練證書滅失、遺失或毀損者，應檢附下列文件向本會申請證書補（換）發：

- 一、申請書。
- 二、國民身分證正反面影本。
- 三、相關證明文件。

- 四、切結書。
- 五、二吋相片二張
- 六、證書補（換）發規費。
- 七、其他經本會指定之證明文件。

**第十九條** 運動教練資格審定相關事項及審定合格人員名單，本會應予公告並刊登政府公報。

**第二十條** 本辦法自發布日施行。

## 附件

體育相關系所一覽表

| 編號                                                                              | 學校（系所）名稱                                                       | 編號 | 學校（系所）名稱                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|--------------------------|
| 1                                                                               | 國立臺灣師範大學體育學系、運動競技學系、*體育研究所運動教練組                                | 10 | 國立新竹教育大學體育學系             |
| 2                                                                               | 國立臺北教育大學體育學系                                                   | 11 | 國立彰化師範大學體育學系             |
| 3                                                                               | 國立臺中教育大學體育學系                                                   | 12 | 國立臺南大學體育學系               |
| 4                                                                               | 國立嘉義大學體育學系                                                     | 13 | 國立高雄師範大學體育學系             |
| 5                                                                               | 國立屏東教育大學體育學系                                                   | 14 | 國立臺東大學體育學系               |
| 6                                                                               | 臺北市立體育學院-體育學系、陸上運動學系、水上運動學系、球類運動學系、技擊運動學系、*運動技術研究所、*運動科學研究所教練組 | 15 | 國立東華大學體育學系               |
| 7                                                                               | 國立體育大學--陸上運動技術學系、球類運動技術學系、技擊運動技術學系、*運動教練研究所、*運動技術研究所、*競技研究所    | 16 | 輔仁大學體育學系                 |
| 8                                                                               | 國立臺灣體育學院--體育學系、競技運動學系、球類運動學系、技擊運動學系                            | 17 | 中國文化大學體育學系、國術學系、*運動教練研究所 |
| 9                                                                               | 臺北市立教育大學體育學系                                                   | 18 | 國立中正大學運動競技學系             |
| 附註：表列系所前身（含被整併而現已不存在之系所）及表列有「*」之各校研究所，申請人應檢附全部在學研修學分成績單，證明所修課程確為以運動教練為專業研究之研究所。 |                                                                |    |                          |

### 三、各級學校專任運動教練聘任管理辦法

中華民國 94 年 5 月 11 日教育部台參字第 0940059117C 號令訂定發布  
中華民國 97 年 3 月 24 日教育部台參字第 0970035196C 號令修正發布  
(原名稱：各級學校專任運動教練聘任辦法)

#### 第一章 總則

第一條 本辦法依國民體育法第十三條第二項及教育人員任用條例第二十二條之一、第四十條第一項規定訂定之。

第二條 本辦法所稱各級學校專任運動教練（以下簡稱教練），指依各級學校專任運動教練資格審定辦法審定合格，並取得教練證，由各級學校聘任專門從事運動團隊之訓練或比賽指導，非屬教師身分之專業人員。

#### 第二章 聘任

第三條 各級學校為辦理教練之遴聘及成績考核，應設教練評審委員會，由委員五人至七人組成，其成員應包括學校行政人員代表，體育專業人員代表、家長（會）代表及社會公正人士；任一性別委員應占委員總數三分之一以上。

前項委員會之任務、組成、運作方式及其他相關事項之規定，由學校擬訂，經校務會議通過後實施。

第四條 專科以上學校教練之遴選，由各校所設之教練評審委員會自行辦理；高級中等以下學校教練之遴選，除由各校所設之教練評審委員會自行辦理外，得委託主管教育行政機關辦理。

主管教育行政機關接受前項之委託辦理教練之遴選，應設教練遴選委員會；其委員會之任務、組成、運作方式及其他相關事項之規定，在中央由教育部，在直轄市由直轄市政府，在縣（市）由縣（市）政府定之。

第五條 教練評審委員會應依下列程序，辦理教練之遴選：

一、擬訂遴選所需教練等級、學經歷、證照資格等條件、遴選方式、

成績配分比率及符合學校發展需要等相關規定，報請主管教育行政機關核定後公告實施。

- 二、受理報名，並查核相關證件及資料。
- 三、召開會議審議，必要時並辦理專業學科及術科甄試。
- 四、通過錄取名單，送委託學校校長聘任。

高級中等以下學校委託主管教育行政機關辦理教練之遴選者，除有第十條第一項各款情事之一者，其聘任不應通過外，其餘應予通過，由校長聘任之。

專科以上學校及自行辦理遴選之高級中等以下學校，其教練評審委員會辦理教練之遴選程序，應符合第一項第一款至第三款規定，並提報擬錄取名單，經校長核定後聘任之。

教練之學歷證件、成績證明有偽造、變造或登載不實等情事，經教練評審委員會評議確定者，撤銷其資格；已聘任者，應予解聘，並報教育部通函各級學校；其涉及違法情事者，依有關法律規定辦理。

第六條 教練之聘任，分初聘及續聘，其聘期均為一年；聘任程序，應本公平、公正、公開之原則辦理。但實施績效評量當年度，於教練績效評量委員會（以下簡稱評委會）完成評量，經學校核定不予續聘前，學校應暫時繼續聘任。

前項初聘之對象，以經各級學校教練資格審定合格，且獲有各級教練證者為限。

具較高級別教練證之教練，得參加較低級別教練之遴選；獲聘時，其敘薪，應以聘任學校予以聘任之級別為準。

第七條 各級學校因校際合作、訓練需要或有特殊情形者，得與他校合聘教練，並於一校專任。

各級學校合聘教練之條件、比率、權利義務及其他應遵行事項之規定，高級中等以下學校，由主管教育行政機關定之，專科以上學校，由各校定之。

第八條 學校應於完成教練遴聘作業後七日內，報主管教育行政機關備查。

第九條 教練在聘約有效期間內，非有正當事由，並經學校同意，不得辭職。教練於聘約期滿後，不再應聘時，應於聘約期滿一個月前，



以書面通知學校。

第十條 具有下列情事之一者，不得聘任為教練：

- 一、曾犯貪污罪，經判刑確定。
- 二、動員戡亂時期終止後，曾犯內亂罪、外患罪，經判刑確定。
- 三、曾犯性侵害犯罪防治法第二條所定之罪，經判刑確定。
- 四、曾犯前三款以外之罪，經判處有期徒刑以上之刑確定，尚未執行或執行未完畢。
- 五、依法停止任用，或受休職處分尚未期滿，或因案停止職務，其原因尚未消滅。
- 六、褫奪公權尚未復權。
- 七、受禁治產之宣告尚未撤銷。
- 八、因案被通緝或在羈押、管收中。
- 九、罹患精神疾病尚未痊癒，不能勝任訓練工作。
- 十、行為不檢有損學校名譽，經有關機關查證屬實。

各主管教育行政機關及各級學校為避免聘任之教練有前項規定情事，應依規定辦理通報、資訊蒐集及查詢；其通報、資訊蒐集、查詢及其他應遵行事項，比照教師規定辦理。

### 第三章 停聘、解聘及不續聘

第十一條 教練聘任後，具有下列情事之一者，予以停聘：

- 一、受拘役之執行而未易科罰金，或受罰金宣告之判決而易服勞役。
- 二、因案被通緝或在羈押、管收中。
- 三、被提起公訴，所涉之罪為最輕本刑三年以上有期徒刑。
- 四、涉嫌行為不檢、性侵害或性騷擾等情事，情節重大，在調查中。

教練聘任後，有前項第一款或第二款規定情事者，服務學校應逕予停聘，並以書面附理由通知當事人，報主管教育行政機關備查。教練聘任後，有第一項第三款或第四款規定情事者，由服務學校教練評審委員會審議通過後，予以停聘，教練評審委員會決議前，應給予當事人陳述意見之機會，學校應自決議作成之日起十日內以書面附理由通知當事人，並報主管教育行政機關備查。教練停聘後，原聘任期限屆滿者，服務學校應發給

臨時聘書，聘期至停聘原因消滅之日止，並載明權利義務等事項。教練停聘原因消滅，且經教練評審委員會審查無第十三條規定解聘或不續聘情事者，回復聘任關係。依前項發給臨時聘書者，服務學校應溯至原聘任期滿之次日起發給聘書。

第十二條 因前條第一項第二款至第四款情事之一而停聘之教練，停聘期間得由服務學校發給半數之本薪（年功薪）。

停聘原因消滅後回復聘任者，應俟刑事判決確定未受徒刑、拘役或罰金之執行，及未受罰金宣告之判決而易服勞役，始得補發停聘期間未發之本薪（年功薪）。

第十三條 教練聘任後，具有下列情事之一者，予以解聘或不續聘：

- 一、具第十條第一項第一款至第六款規定情事之一。
- 二、具第十條第一項第十款規定情事。
- 三、培訓不力，有具體事實，且未能於限期內改善。
- 四、違反教育法令或聘約，情節重大。
- 五、選手使用禁藥，且由教練授意或指使，經權責機關或單位認定屬實。
- 六、連續三年成績考核未達七十分者。
- 七、服務成績經評委會評量未通過者。

教練有前項第一款、第五款及第六款規定情事者，服務學校應逕予解聘或不續聘，有第七款規定之情事者，應逕予不續聘，均以書面附理由通知當事人，並報主管教育行政機關備查。

教練有第一項第二款至第四款規定情事之一者，應由服務學校教練評審委員會三分之二以上出席及出席委員過半數之審議通過。但經出席委員連續二次未達三分之二以上而流會時，於第三次以後開會，如已達二分之一之委員出席時，得以實到人數開會，並以出席委員過半數之同意行之。學校應自教練評審委員會決議作成之日起十日內以書面附理由通知當事人，並報主管教育行政機關備查。教練評審委員會或評委會為教練解聘或不續聘之決議前，應給予當事人陳述意見之機會。

## 第四章 服勤及職責

第十四條 教練之服勤時間，由服務學校依其工作屬性，視培訓、輔導、比賽等工作需要定之，不受上課時間限制；其請假之假別、日數及程序，準用教師請假規則之規定。

前項服勤時間，包括寒暑假。

第十五條 教練之職責如下：

- 一、服務學校單項運動選手之發掘、培訓、比賽及輔導等事項。
- 二、服務學校體育班或績優運動選手之專項術科訓練。
- 三、服務學校非上課期間運動訓練事項。
- 四、服務學校運動發展事項。
- 五、參與服務學校相關運動訓練活動及會議。
- 六、接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項。
- 七、從事運動教學有關之訓練、研究及進修。
- 八、遵守服務學校相關規定。

第十六條 教練除法令另有規定外，不得在校外兼職；在公私立學校兼課者，應經服務學校核准。校內外兼課每週併計不得超過四小時。

## 第五章 訓練及進修

第十七條 教練因訓練工作之需要，在不影響本職工作之推動下，經服務學校同意，得參加各項專業訓練、研究及觀摩等課程。

第十八條 教練在職期間應積極進修研究與其訓練指導有關之知能，其進修時數每年至少十八小時以上，並取得證明。

## 第六章 成績考核

第十九條 高級中等以下學校教練任職至學年度終了滿一學年者，應予年終成績考核；不滿一學年而連續任職已達六個月者，另予成績考核。其於考核年度內有下列各款情事之一者，得併計年資參加考核：

- 一、轉任其他學校年資未中斷，經前任職學校提供任職情形者。
- 二、服役期滿退伍，在規定期間返回原校復職，經服役單位提供服

役情形者。

教練依法服兵役，合於參加成績考核之規定者，應併同在職人員列冊辦理，並以服役情形作為成績考核之參考。但不發給考核獎金。

第一項另予成績考核應於學年度終了辦理之。但辭職、退休、資遣、死亡或留職停薪者，得隨時辦理。

第二十條 教練之成績考核，應按品德、服務、專業知能、行政配合、獎懲及勤惰之紀錄，依下列項目辦理之：

一、品德：

- (一)遵守學校紀律及教育人員相關法規。
- (二)校內外行為表現。
- (三)營造團隊氣氛。
- (四)待人處事與選手及家長之認同度。
- (五)言行操守。

二、服務：

- (一)推動及發展學校運動選手之培訓。
- (二)規劃辦理並執行非上課期間之訓練事項。
- (三)輔導選手生活教育。

三、專業知能：

- (一)參與進修之時數。
- (二)發表與教練知能有關之論著。
- (三)參加與教練有關之研討會或研習會。
- (四)參加各單項協會所舉辦之各級教練講習。

四、行政配合：

- (一)配合學校運動訓練業務及相關活動。
- (二)接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項。
- (三)支援學校運動選手培訓之行政業務。

五、獎懲及勤惰：

- (一)獎懲紀錄。
- (二)服勤紀錄。

前項各款之配分，除第二款占百分之四十外，其餘各款各占百

分之十五，總分爲一百分。

第二十一條 學校對教練之平時考核，應隨時根據具體事實，詳細記錄，有合於獎懲標準之事蹟，並應予以獎勵或懲處。獎勵分爲嘉獎、記功、記大功，懲處分爲申誡、記過、記大過。其規定如下：

一、有下列情形之一者，記大功：

- (一)對體育運動重大困難問題，能及時提出具體有效改進方案，圓滿解決。
- (二)積極培訓選手獲特優成績，或有特殊效益。
- (三)在惡劣環境下克盡職責，圓滿達成任務。
- (四)搶救重大災害，切合機宜，有具體效果。
- (五)執行重要法令克服困難，圓滿達成任務。

二、有下列情形之一者，記大過：

- (一)違反法令，情節重大。
- (二)言行不檢，致損害教育人員聲譽，情節重大。
- (三)故意曲解法令，致選手權益遭受重大損害。
- (四)因重大過失貽誤公務，導致不良後果。
- (五)違法處罰選手，造成選手身心傷害，情節重大。
- (六)藉職務之便從事私人商業行爲。

三、有下列情形之一者，記功：

- (一)革新改進教練業務，且努力推行，著有成效。
- (二)對學校運動事務、設施，有長期發展計畫，且能切實執行，績效卓著。
- (三)研究改進訓練方法，確能增進訓練效果，提高選手程度。
- (四)自願輔導選手運動訓練項目，並能注意選手身心健康，而訓練成績優良。
- (五)協助推展訓輔工作，確能變化選手氣質，形成優良學風。
- (六)輔導畢業選手就業，著有成績。
- (七)對偶發事件之預防或處理適當，因而避免或減少可能發生之損害。
- (八)教練本人或指導選手代表學校參加各級主管教育行政機關認定之全國校際比賽，成績卓著。

四、有下列情形之一者，記過：

- (一)處理運動訓練業務，工作不力，影響計畫進度。
- (二)有不當行為，致損害教育人員聲譽。
- (三)違法處罰選手或不當輔導管教選手，造成選手身心傷害。
- (四)對偶發事件之處理有明顯失職，致損害加重。
- (五)有曠職紀錄且工作態度消極。
- (六)運動團隊經營不佳，致影響選手受訓權益。
- (七)違反法令規定在校外兼課、兼職。
- (八)代替他人不實簽到退，經查屬實。
- (九)對公物未善盡保管義務或有浪費公帑情事，致造成損失。
- (十)其他違反有關教育法令規定之事項。

五、有下列情形之一者，嘉獎：

- (一)運動訓練編排得當，認真負責，經實施確具成效。
- (二)進行訓練課程研發，有具體績效，在校內進行分享。
- (三)編撰訓練教材、自製教具或教學媒體，成績優良。
- (四)教練訓練課程之訓練優良，評量認真，確能提高選手程度。
- (五)對選手之輔導，熱心負責，成績優良。
- (六)辦理訓練演示、分享或研習活動，表現優異。
- (七)教練本人或指導選手參加各項活動、比賽，得有名次。
- (八)有效輔導選手品格教育及生活教育，足堪表率。
- (九)在運動訓練課程研發、訓練方法創新、多元評量等方面著有績效，促進團隊合作。
- (十)其他辦理有關運動訓練或教育工作，成績優良。

六、有下列情形之一者，申誡：

- (一)執行教育法規不力，有具體事實。
- (二)處理業務失當，或督察不週，有具體事實。
- (三)訓練未能盡責，致貽誤選手之訓練。
- (四)對選手輔導與管理工作，未能盡責。
- (五)有不實言論或不當行為致有損學校名譽。
- (六)無正當理由不遵守訓練時間且經勸導仍未改善。
- (七)訓練或訓輔行為失當，有損選手學習權益。

(八)違法處罰選手情節輕微或不當管教選手經令其改善仍未改善。

(九)其他依法規或學校章則辦理有關運動訓練或教育工作不力，情節輕微。

前項第三款至第六款所列記功、記過、嘉獎、申誡之規定，得視其情節，核予一次或二次之獎懲。

第二十二條 教練平時考核獎懲之計分方式如下：

一、嘉獎一次，增一分；申誡一次，減一分。

二、記功一次，增三分；記過一次，減三分。

三、記大功一次，增九分；記大過一次，減九分。

前項獎懲同一學年度得相互抵銷。但增減分數應於第二十二條第二項獎懲及勤惰配分比例內為之。

教練獎懲報核程序期限，由各級主管教育行政機關定之，並應於核定之年度內辦理。

第二十三條 教練之成績考核，由教練評審委員會初核，報請校長覆核，校長對初核結果有不同意見時，應敘明理由交回復議，對復議結果仍不同意時，得變更之，並應於考核案內註明事實及理由。公立學校教練年終成績考核及另予成績考核結果，應於學年度結束後二個月內分別列冊報送主管教育行政機關核定。

前項教練之成績考核結果，主管教育行政機關認有疑義時，應通知原辦理學校詳敘事實及理由或重新考核，必要時得調卷或派員查核，如認為考核結果不實或與查核所報之事實不符時，得逕行改核，並說明改核之理由。

第二十四條 教練成績考核經核定後，應由學校以書面通知受考核之教練，並附記理由及不服者提起救濟之方法、期間、受理機關。

平時考核之獎懲令應附記理由及不服者提起救濟之方法、期間、受理機關。

前二項考核，應以原辦理學校為考核機關。但主管教育行政機關依前條第三項逕行改核時，以該機關為考核機關。

第二十五條 教練成績考核結果依下列規定辦理：

一、八十分以上者，除晉本薪或年功薪一級外，並給與一個月

薪給總額之一次獎金，已支年功薪最高級者，給與二個月薪給總額之一次獎金。

二、七十分以上未滿八十分者，晉本薪或年功薪一級。

三、未達七十分者，留支原薪。連續三年考核成績未達七十分者，依第十三條第一項第六款規定逕予解聘。

另予成績考核，列前項第一款者，給與一個月薪給總額之一次獎金。

前二項所稱薪給總額，指次學年度第一個月之本薪（年功薪）及其他法定加給；但職務加給、地域加給，以考核年度最後一個月所支者為準。

教練在考核年度內因職務異動致薪給總額減少者，其考核獎金之各種加給均以所任職務月數，按比率計算。

第二十六條 公立專科以上學校及各級私立學校教練之成績考核或年資加薪，除應符合第二十條、第二十四條之規定外，其餘悉依服務學校之規定辦理。

## 第七章 待遇、福利、申訴

第二十七條 各級學校教練職務等級表如附表；其福利依行政院相關規定辦理，公立各級學校教練專業加給支給數額，由教育部擬訂，報行政院核定。

第二十八條 教練對主管教育行政機關或學校有關其個人之解聘、停聘或不續聘之決定，認為違法或不當，致損其權益者，得提起申訴。前項申訴程序，準用教師法之相關規定，並應於申訴評議時，邀請體育專業相關人員列席諮詢。

第二十九條 本辦法自發布日施行。



附表一 各級學校專任運動教練職務等級表

| 職務等級 |     | 職務名稱            |                 |                 | 備註     |                                            |
|------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------------------------------------------|
| 薪級   | 薪額  |                 |                 |                 |        |                                            |
|      | 770 | 770             |                 |                 |        | 一、各級運動教練自職務所列最低薪級起敘。<br>二、本薪最高級上面之虛線係屬年功薪。 |
|      | 740 |                 |                 |                 |        |                                            |
|      | 710 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 一級   | 680 | 國家級運動教練         | 625             | 625             | 625    |                                            |
| 二級   | 650 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 三級   | 625 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 四級   | 600 |                 | 高級運動教練          | 中級運動教練          | 初級運動教練 |                                            |
| 五級   | 575 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 六級   | 550 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 七級   | 525 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 八級   | 500 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 九級   | 475 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十級   | 450 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十一級  | 430 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十二級  | 410 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十三級  | 390 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十四級  | 370 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十五級  | 350 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十六級  | 330 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十七級  | 310 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 十八級  | 290 | 680<br> <br>310 | 450<br> <br>245 | 450<br> <br>200 |        |                                            |
| 十九級  | 275 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十級  | 260 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十一級 | 245 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十二級 | 230 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十三級 | 220 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十四級 | 210 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十五級 | 200 | 450<br> <br>200 |                 |                 |        |                                            |
| 二十六級 | 190 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十七級 | 180 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十八級 | 170 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 二十九級 | 160 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 三十級  | 150 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 三十一級 | 140 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 三十二級 | 130 |                 |                 |                 |        |                                            |
| 三十三級 | 120 |                 | 450<br> <br>170 |                 |        |                                            |

#### 四、各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則

中華民國 97 年 4 月 2 日教育部台參字第 0970046326C 號令訂定發布

- 第一條 本準則依國民體育法第十三條第四項規定訂定之。
- 第二條 本準則所稱各級學校專任運動教練（以下簡稱教練），指依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第二條規定審定合格，並取得教練證，由各級學校聘任專門從事運動團隊之訓練或比賽指導，非屬教師身分之專業人員。
- 第三條 為辦理各級學校教練之績效評量，各級主管教育行政機關及專科以上學校應設專任運動教練績效評量委員會（以下簡稱評委會）。專科以上學校評委會之組成、委員產生方式、任期及其運作等事項之規定，由各校定之。
- 第四條 評委會之任務如下：
- 一、訂定有關教練績效評量之作業程序及時程。
  - 二、訂定有關教練績效評量之給分基準。
  - 三、評量有關教練之訓練或指導績效。
  - 四、其他有關教練評量事項之審議。
- 第五條 評委會置委員十一人至十五人，由主管教育行政機關或學校之首長或首長指定一人為主任委員，綜理會務並擔任會議主席；副主任委員一人，襄理會務，由主任委員指定之。其餘委員由主任委員遴聘具有體育專長及相關實務或學術經驗之專家學者、社會公正人士擔任；任一性別委員應占委員總數三分之一以上。前項委員之任期三年，期滿得續聘之。委員於任期間出缺時，應予補聘，其任期至當期屆滿為止。
- 第六條 評委會以每學期召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。前項會議主任委員因故無法主持會議時，由副主任委員代為主持；主任委員與副主任委員同時無法出席時，由出席委員互推一人為之。
- 第七條 評委會之召開，應有全體委員二分之一以上之出席，始得開會，經出席委員過半數之同意，始得決議。但有關教練績效評量服務

成績之決議，應有三分之二以上委員之出席及出席委員過半數之同意行之。

評委會開會時，委員應親自出席，不得代理。

評委會為第一項決議時，依第九條規定應迴避之委員不計入出席委員人數。

第八條 評委會進行審議時，得邀請受評量人、關係人、學者專家、受評量人服務學校或有關機關指派人員到會說明。

績效評量案件有實地瞭解之必要時，得經評委會決議，推派委員代表為之，並於會議時報告。

第九條 評委會委員之迴避，準用行政程序法第三十二條及第三十三條規定。

委員於績效評量程序中，除經評委會決議外，不得與受評量人、代表其利益之人或利害關係人為程序外之接觸。

評委會對於評量經過及個別委員意見，應對外嚴守秘密。

第十條 教練每服務滿三年，應依國民體育法第十三條第三項規定接受績效評量；經轉換學校者，其服務期限應合併計算。

第十一條 評委會應依下列類別及配分辦理教練績效評量：

一、訓練或指導績效，占百分之八十。

二、年度成績考核，占百分之二十。

前項績效評量，依附表之評量指標。但評委會得視實際情況調整給分，並應於一年前公布。

教練績效評量不通過之基準，由各主管教育行政機關及專科以上學校定之。

附表一 各級學校專任運動教練績效評量指標

| 類別           |                  | 序號                   | 給分項目                                                             | 給分基準（分） |
|--------------|------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|---------|
| 訓練或指導績效 80 % | 適用高級中等以上學校專任運動教練 | A 級（國際正式比賽獲獎者）       |                                                                  |         |
|              |                  | 1                    | 一等一級國光體育獎章                                                       | 100     |
|              |                  | 2                    | 一等二級國光體育獎章                                                       | 95      |
|              |                  | 3                    | 一等三級國光體育獎章                                                       | 90      |
|              |                  | 4                    | 二等一級國光體育獎章                                                       | 85      |
|              |                  | 5                    | 二等二級國光體育獎章                                                       | 80      |
|              |                  | 6                    | 二等三級國光體育獎章                                                       | 75      |
|              |                  | 7                    | 三等一級國光體育獎章                                                       | 70      |
|              |                  | 8                    | 三等二級國光體育獎章                                                       | 65      |
|              |                  | 9                    | 三等三級國光體育獎章                                                       | 60      |
|              |                  | 10                   | 其他報經主管機關核定之國際正式比賽                                                | 50      |
|              |                  | B 級（國內正式比賽獲獎者）       |                                                                  |         |
|              |                  | 11                   | 參加全國運動會獲獎者                                                       | 50-70   |
|              |                  | 12                   | 參加全國大專校院運動會公開組、全國大專聯賽公開組、全國大專單項錦標賽公開組、全國中等學校運動會、全國中等學校運動會聯賽甲組獲獎者 |         |
|              |                  | 13                   | 參加全國各單項協會主辦並經教育部核定符合甄試之錦標賽最優級組獲獎者                                | 30-50   |
|              |                  | 14                   | 參加全民運動會獲獎者                                                       |         |
|              |                  | 15                   | 參加全國身心障礙運動會獲獎者                                                   |         |
|              |                  | 16                   | 參加全國原住民族運動會獲獎者                                                   |         |
|              |                  | 17                   | 其他報經主管機關核定之全國正式比賽獲獎者                                             |         |
|              |                  | C 級（直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者） |                                                                  |         |
|              |                  | 18                   | 參加直轄市、縣（市）政府主辦之運動比賽獲獎者                                           | 15-30   |
|              |                  | 19                   | 其他報經主管機關核定之直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者                                       |         |
|              |                  | 合計：A                 |                                                                  |         |

|              |                      |                                   |       |
|--------------|----------------------|-----------------------------------|-------|
| 適用國民中學專任運動教練 | A 級（國際正式比賽獲獎者）       |                                   |       |
|              | 1                    | 一等一級國光體育獎章                        | 100   |
|              | 2                    | 一等二級國光體育獎章                        | 95    |
|              | 3                    | 一等三級國光體育獎章                        | 90    |
|              | 4                    | 二等一級國光體育獎章                        | 85    |
|              | 5                    | 二等二級國光體育獎章                        | 80    |
|              | 6                    | 二等三級國光體育獎章                        | 75    |
|              | 7                    | 三等一級國光體育獎章                        | 70    |
|              | 8                    | 三等二級國光體育獎章                        | 65    |
|              | 9                    | 三等三級國光體育獎章                        | 60    |
|              | 10                   | 其他報經主管機關核定之國際正式比賽                 | 50    |
|              | B 級（國內正式比賽獲獎者）       |                                   |       |
|              | 11                   | 參加全國運動會獲獎者                        | 50-70 |
|              | 12                   | 參加全國中等學校運動會、全國中等學校運動會聯賽甲組獲獎者      |       |
|              | 13                   | 參加全國各單項協會主辦並經教育部核定符合甄試之錦標賽最優級組獲獎者 |       |
|              | 14                   | 參加全民運動會獲獎者                        | 30-50 |
|              | 15                   | 參加全國身心障礙運動會獲獎者                    |       |
|              | 16                   | 參加全國原住民族運動會獲獎者                    |       |
|              | 17                   | 其他報經主管機關核定之全國正式比賽獲獎者              |       |
|              | C 級（直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者） |                                   |       |
|              | 18                   | 參加直轄市、縣（市）政府主辦之運動比賽獲獎者            | 20-40 |
|              | 19                   | 其他報經主管機關核定之直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者        |       |
|              | 其他（銜績績效）             |                                   |       |
|              | 20                   | 訓練或指導之選手銜績於高級中等學校繼續接受訓練著有績效者      | 10-20 |
|              | 合計：A                 |                                   |       |

|               |                            |                                                                                         |       |
|---------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 適用國民小學專任運動教練  | A 級（國際正式比賽獲獎者）             |                                                                                         |       |
|               | 1                          | 一等一級國光體育獎章                                                                              | 100   |
|               | 2                          | 一等二級國光體育獎章                                                                              | 95    |
|               | 3                          | 一等三級國光體育獎章                                                                              | 90    |
|               | 4                          | 二等一級國光體育獎章                                                                              | 85    |
|               | 5                          | 二等二級國光體育獎章                                                                              | 80    |
|               | 6                          | 二等三級國光體育獎章                                                                              | 75    |
|               | 7                          | 三等一級國光體育獎章                                                                              | 70    |
|               | 8                          | 三等二級國光體育獎章                                                                              | 65    |
|               | 9                          | 三等三級國光體育獎章                                                                              | 60    |
|               | 10                         | 其他報經主管機關核定之國際正式比賽                                                                       | 50    |
|               | B 級（國內正式比賽獲獎者）             |                                                                                         |       |
|               | 11                         | 參加全國單項運動協會錦標賽獲獎者                                                                        | 50-70 |
|               | C 級（直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者）       |                                                                                         |       |
|               | 12                         | 參加直轄市、縣（市）政府主辦，且參賽學校達六校以上之運動比賽獲獎者                                                       | 30-50 |
| 13            | 其他報經主管機關核定之直轄市、縣（市）正式比賽獲獎者 |                                                                                         |       |
| 其他（銜績績效）      |                            |                                                                                         |       |
| 14            | 訓練或指導之選手銜績於國民中學繼續接受訓練著有績效者 | 20-30                                                                                   |       |
| 合計：A          |                            |                                                                                         |       |
| 年度成績考核<br>20% | 1                          | 品德：<br>(1)遵守學校紀律及教育人員相關法規規定<br>(2)校內外行為之表現<br>(3)營造團隊氣氛<br>(4)待人處事與選手及家長之認同度<br>(5)言行操守 | 15    |

|          |      |                                                                                        |    |
|----------|------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
|          | 2    | 服務：<br>(1)推動及發展學校運動培訓<br>(2)規劃辦理並執行非上課期間之訓練事項<br>(3)輔導選手生活教育                           | 40 |
|          | 3    | 專業知能：<br>(1)參與之進修時數<br>(2)發表與教練知能有關之論著<br>(3)參加與運動教練有關之研討會或研習會<br>(4)參加各單項協會所舉辦之各級教練講習 | 15 |
|          | 4    | 行政配合：<br>(1)配合學校推動運動訓練業務及相關活動<br>(2)接受學校指派協助地方運動訓練及發展事項<br>(3)支援學校運動選手培訓之行政業務          | 15 |
|          | 5    | 獎懲及勤惰：<br>(1)懲處紀錄<br>(2)服勤紀錄                                                           | 15 |
|          | 合計：B |                                                                                        |    |
| 總計：A + B |      |                                                                                        |    |

第十二條 前條第一項第一款訓練或指導績效積分，依教練訓練或指導之選手參加下列比賽獲獎，並檢具證明文件者計算之：

一、高級中等以上學校教練：

- (一)國際正式比賽。
- (二)國內正式比賽。
- (三)直轄市、縣（市）正式比賽。

二、國民中學教練：選手參加下列比賽獲獎，或銜續於高級中等學校繼續接受訓練，著有績效者：

- (一)國際正式比賽。

(二)國內正式比賽。

(三)直轄市、縣（市）正式比賽。

三、國民小學教練：選手參加下列比賽獲獎，或銜續於國民中學繼續接受訓練，著有績效者：

(一)國際正式比賽。

(二)國內正式比賽。

(三)直轄市、縣（市）正式比賽，且參賽學校達六校以上。

前項給分項目，由評委會依附表所列認可之。

前項給分項目，列計為績效積分者，以一次為限。同一選手參加國際正式比賽獲獎，其給分項目依前項規定得列計為教練或指導績效積分者，其各階段之培訓教練均得列計。

第十三條 評委會對於教練之訓練或指導績效評量積分應依下列方式採計：

一、團體運動種類同一團隊之績效或個人運動種類同一選手之績效，於教練接受評量期間內，以最高一次給分基準核計之。

二、個人運動種類同一選手依競賽規程同時參加個人賽及團體賽獲獎者，擇一採計。

三、個人運動種類不同選手之績效，按第一款給分基準累計之。

四、團體運動種類之績效，以個人運動項目給分基準乘以一至三倍核計之。

五、給分基準依競賽等級、運動種類、參賽人數、獲獎名次分別核計之。

訓練或指導績效所列之給分項目與教練專長項目不符者，不得採計。

第十四條 教練每服務滿三年，應於規定期限內，將績效評量表連同相關證明文件送服務學校；服務學校自收受次日起，應於一個月內完成查證，並將結果及相關資料送評委會。

評委會自收受前項相關資料次日起，應於二個月內完成評量作業，其評量結果經主管教育行政機關或專科以上學校核定後，以書面通知服務學校及受評量人。

第十五條 本準則自發布日施行。



## 五、高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項

教育部中華民國 99 年 8 月 3 日台體（一）字第 0990127138C 號令

### 一、目的：

教育部（以下簡稱本部）為落實各級學校體育實施辦法第十一條及第十六條規定，執行各課程綱要應授基本能力，兼顧體育訓練正常化，確保學生基本學力，特訂定本注意事項。

### 二、任務分工：

學校各行政處室應分工合作，提供體育班及運動代表隊實施訓練相關支援，包括課業輔導、心理輔導、場地設備及其他配套措施。

### 三、訓練時數：

體育班及運動代表隊學生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，以每日至多三小時為原則（包括課程應授時數），避免過度訓練及運動傷害。

### 四、課程實施：

- （一）各校應依據各級各類學校（體育班）課程綱要正常教學，不得任意停課或改授其他課程。
- （二）主管教育行政機關得比照本部主管高級中等以下學校體育班設置要點第八點規定，妥善規劃國中小彈性學習節數。

### 五、訓練管理（包括平時訓練、集中訓練及移地訓練）：

- （一）品德教育：各校應依據本部品德教育促進方案，將品德教育融入訓練及競賽，培養學生具備運動家精神。
- （二）生活輔導：各校應依據校園性侵害或性騷擾防治準則，定期辦理防治教育及宣導，保障學生之身體自主權。
- （三）安全管理：各校應建立緊急救護通報及處理機制，訂定運動傷害處理程序，定期辦理運動安全教育研習，強化學生、教師及教練預防及處理運動傷害能力。
- （四）禁藥宣導：各校應辦理運動禁藥教育及防治事宜，維護運動員健康及

促進競賽之公平。

- (五) 科研介入：主管教育行政機關得透過科研介入，以科學方法協助教練評量選手體能及技術，避免訓練過量，減少運動傷害發生率。

六、課業輔導：

- (一) 體育班及運動代表隊學生進行訓練及比賽，應以不影響學生課業學習為原則。
- (二) 學校應加強學生課業輔導，提升生活技能及表達能力，並依課程綱要之目標及課程實施原則，建立賽前或賽後之補課措施，並於學期前將課業輔導計畫提報學校（體育）課程發展委員會備查。
- (三) 採集中住宿實施訓練者（包括賽前及比賽期間採集中住宿者），應合理安排學生作息。非上課期間應安排適當時段實施課業輔導或安排學生自習功課，並得結合本部現有政策，請課輔老師進行個別輔導。
- (四) 課業輔導應進行學習評量，記錄成績，並輔導學生學業成績符合高級中學學生成績考查辦法、職業學校學生成績考查辦法、國民小學及國民中學學生成績評量準則及各直轄市、縣（市）政府訂定之學生成績評量相關補充規定之及格基準規定。
- (五) 各校得就體育班及運動代表隊甄選資格或選手參賽資格，訂定最低課業成績標準。

七、志工認輔制度：

主管教育行政機關得結合本部學校運動志工實施計畫，或招募大學志工課輔團，建立認輔制度，支援學校辦理體育活動、運動賽會、課後照顧，或擔任運動團隊及課餘活動之運動指導等事項。

八、訪視及評鑑：

- (一) 主管教育行政機關應協助所屬學校規劃及建立補課機制，並得辦理學生學力抽測，定期抽訪相關學校課程輔導計畫之執行情形。
- (二) 主管教育行政機關應定期訪視及評鑑，訪視及評鑑重點項目應包括學校體育班及運動代表隊之訓練時數、運動傷害防護機制、課程安排及課業輔導機制、課業成績，瞭解所屬學校是否研訂並執行相關策略，掌握學校課程教學及訓練現況。

- (三) 主管教育行政機關應定期追蹤輔導紀錄，並得納入校長年終成績考核及辦學績效參考指標。

九、考核方式：

- (一) 本部得視實際需要組成訪視小組赴各校實施訪視，辦理績效優良者，由本部予以獎勵；績效不佳者，本部主管之體育班依本部主管高級中等以下體育班設置要點第十三點規定專案輔導改善，於限期內未改善者，必要時得停辦之；其屬各直轄市或縣（市）政府所屬學校者，由本部建請各該直轄市或縣（市）政府準用該規定辦理。
- (二) 主管教育行政機關對於本注意事項之執行情形，納入本部地方統合視導內容及體育班訪視指標，其視導結果將列為本部核定經費補助之參考。

## 參、運動專業資源網

|                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                  |    |
| 教育部健康及體育教育資訊網<br><a href="http://140.122.72.62/index">http://140.122.72.62/index</a>                    | 行政院體育委員會<br><a href="http://www.sac.gov.tw/">http://www.sac.gov.tw/</a>                           | 中華奧林匹克委員會<br><a href="http://www.tpenoc.net/">http://www.tpenoc.net/</a>              |
|                        |                  |     |
| 中華民國體育運動總會<br><a href="http://www.rocsf.org.tw/index.asp">http://www.rocsf.org.tw/index.asp</a>         | 中華民國大專院校體育總會<br><a href="http://www.ctusf.org.tw/index.asp">http://www.ctusf.org.tw/index.asp</a> | 中華民國高級中等學校體育總會<br><a href="http://www.shssf.edu.tw/">http://www.shssf.edu.tw/</a>     |
|                      |                |  |
| 中華民國運動教練協會<br><a href="http://www.fsca.org.tw/">http://www.fsca.org.tw/</a>                             | 中華民國體育學會<br><a href="http://www.rocnspe.org.tw/">http://www.rocnspe.org.tw/</a>                   | 臺灣運動生理暨體能學會<br><a href="http://www.tsepf.org.tw/">http://www.tsepf.org.tw/</a>        |
|                      |                |   |
| 臺灣運動生物力學學會<br><a href="http://sites.google.com/site/tsbsorg/">http://sites.google.com/site/tsbsorg/</a> | 臺灣運動心理協會<br><a href="http://ssept.byethost22.com/">http://ssept.byethost22.com/</a>               | 運動生理學網站<br><a href="http://www.epsport.idv.tw/">http://www.epsport.idv.tw/</a>        |

|                                                        |                                               |                                                    |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>台灣運動傷害防護學會<br/>Taiwan Athletic Trainers Society</p> | <p>台灣運動醫學學會<br/>http://www.sma.org.tw/</p>    | <p>臺灣體育運動管理學會<br/>http://www.tassm.org/</p>        |
| <p>中華民國田徑協會<br/>http://www.ctfa.org.tw</p>             | <p>中華民國划船協會<br/>http://www.rowing.org.tw/</p> | <p>中華民國羽球協會<br/>http://www.ctb.org.tw/</p>         |
| <p>中華民國籃球協會<br/>http://www.basketball-tpe.org/</p>     | <p>中華民國拳擊協會<br/>http://www.boxing.org.tw/</p> | <p>中華民國輕艇協會<br/>http://www.taiwancanoe.com.tw/</p> |
| <p>中華民國自由車協會<br/>http://www.cycling.org.tw/</p>        | <p>中華民國馬術協會<br/>http://www.ctea.org.tw/</p>   | <p>中華民國擊劍協會<br/>http://www.fencing.org.tw/</p>     |
| <p>中華民國足球協會<br/>http://ctfa.com.tw/</p>                | <p>中華民國體操協會<br/>http://www.ctga.net/</p>      | <p>中華民國手球協會<br/>http://www.handball.org.tw/</p>    |

|                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                   |                                    |
| 中華民國桌球協會<br><a href="http://www.ctta.org.tw/">http://www.ctta.org.tw/</a>           | 中華民國柔道總會<br><a href="http://www.judo.org.tw/">http://www.judo.org.tw/</a>                          | 中華民國角力協會<br><a href="http://pub.mlc.edu.tw/index.jsp?unitid=002730">http://pub.mlc.edu.tw/index.jsp?unitid=002730</a> |
|    |                   |                                    |
| 中華民國游泳協會<br><a href="http://www.swimming.org.tw/">http://www.swimming.org.tw/</a>   | 中華民國現代五代<br>暨冬季兩項運動協會<br><a href="http://www.pentathlon.org.tw/">http://www.pentathlon.org.tw/</a> | 中華民國跆拳道協會<br><a href="http://www.taekwondo.org.tw/">http://www.taekwondo.org.tw/</a>                                  |
|   |                  |                                   |
| 中華民國網球協會<br><a href="http://www.tennis.org.tw/">http://www.tennis.org.tw/</a>       | 中華民國排球協會<br><a href="http://www.ctva.org.tw/">http://www.ctva.org.tw/</a>                          | 中華民國射擊協會<br><a href="http://www.shootingsport.org.tw/">http://www.shootingsport.org.tw/</a>                           |
|  |                 |                                  |
| 中華民國射箭協會<br><a href="http://www.archery.org.tw/">http://www.archery.org.tw/</a>     | 中華民國鐵人三項運動協會<br><a href="http://www.ctta.org.tw/">http://www.ctta.org.tw/</a>                      | 中華民國舉重協會<br><a href="http://www.ctwa.org.tw/">http://www.ctwa.org.tw/</a>                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <p>中華民國滑冰協會<br/>花式滑冰熱線網<br/><a href="http://www.figureskating.com.tw/">http://www.figureskating.com.tw/</a><br/>競速滑冰熱線網<br/><a href="http://www.speedskating.com.tw/">http://www.speedskating.com.tw/</a><br/>冰壺熱線網<br/><a href="http://www.curling.com.tw/">http://www.curling.com.tw/</a></p> | <p>中華民國滑雪滑草協會<br/><a href="http://www.ski.org.tw/">http://www.ski.org.tw/</a><br/>冰球熱線網：<br/><a href="http://www.hockey-hotline.com/">http://www.hockey-hotline.com/</a><br/>中華冰球聯盟：<br/><a href="http://www.cihl.com.tw/">http://www.cihl.com.tw/</a></p> | <p>美國肌力與體能訓練協會<br/><a href="http://www.nscs-lift.org/">http://www.nscs-lift.org/</a><br/>美國運動醫學學會<br/><a href="http://www.acsm.org/">http://www.acsm.org/</a></p> |

## 肆、Q & A

※資料取自教育部體育及健康教育資訊網，專任運動教練 Q & A。

※相關疑義依教育部及相關單位之規定為準。

### 聘任管理辦法部分

Q1：各級學校專任運動教練與教師有何不同？

A1：一、依國民體育法第 13 條第 4 項規定，專任運動教練指各級學校專門從事運動團隊訓練或比賽指導工作之人，並不涉及學校課程教學。

二、教師係依教師法之規定，於公立或已立案之私立學校編制內、按月支領待遇，並依法取得教師資格；其權利義務明確規定於教師法第 16 條、第 17 條。各級學校專任運動教練，尚非教師法適用之對象。

三、依教育人員任用條例第 2 條之規定，運動教練亦屬教育人員之一，同屬各級學校編制內、按月支領待遇之聘任人員，並依法取得教練資格。學校專任運動教練之權利義務係依國民體育法第 13 條之規定，由教育部訂定各級學校專任運動教練聘任管理辦法予以明確規範。

Q2：各級學校是否均應設置運動教練評審委員會？其功能為何？

A2：一、「教練評審委員會」係各校為辦理教練之遴聘及成績考核必須成立者。

二、教練之遴聘，專科以上學校係由各校自行辦理；高級中等以下學校除由各校自行辦理外，得委託主管教育行政機關辦理。

三、自行辦理教練之遴聘，均應成立「教練評審委員會」，並依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 5 條規定辦理遴



選事宜；委託主管教育行政機關辦理時，主管機關應成立「教練遴選委員會」辦理。

四、於辦理成績考核時，教練評審委員會負有「初核」之功能，初核之結果送請校長覆核。

Q3：具有教練證書者是否皆可擔任各級學校運動教練？

A3：一、依「各級學校教練資格審定辦法」之規定取得行政院體育委員會發給之教練證書者，具有參加各級學校教練職缺公開甄選之資格。

二、具教練證書者，需參加由擬聘學校依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」規定之公開甄選之程序完成聘任後，始正式成為學校之運動教練。

Q4：欲擔任學校運動教練者，有那些管道可以獲悉職缺資訊？

A4：依教育人員任用條例之規定，各級學校運動教練屬聘任制，並納入學校編制員額，學校如欲聘任運動教練，應依各級學校專任運動教練聘任管理辦法之規定公開辦理甄選後聘任之。因此，各校於遴聘運動教練時，均應公開徵聘資訊，具教練證書者如欲參加遴選，應注意各校之公告資訊或各縣市政府建置之各校徵聘資訊之系統平台。

Q5：專科以上學校如與高級中等以下學校合聘教練，應如何辦理？

A5：依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 7 條之規定，各級學校間，因校際合作、訓練之需要，或有特殊情形者，得合聘教練，並於一校專任。惟合聘之條件、比率、權利義務及其他應遵行事項，高級中等以下學校係由主管教育行政機關訂定，專科以上學校則由各校自定。因此，專科以上學校如擬與高級中

等以下學校合聘教練，除需依本校之規定外，同時亦需符合主管教育行政機關所訂之規定。各專科以上學校或主管教育行政機關之合聘規定，應洽各該機關或學校瞭解。

Q6：教練為培訓選手，工作時間必較學校其他人員為長，是否有補償之措施？

A6：依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 14 條之規定，學校運動教練之請假，其假別、日數及程序，準用教師請假規則之規定。但是，教練之服勤時間，則由學校依其工作屬性，視培訓、輔導、比賽等工作需要，由各校自行訂定；且不分寒暑假及是否為上課時間。因此，基於兼顧教練身心健康之維護及學生之培訓、輔導等考量，各校運動教練服勤時間，以朝向彈性上班時間之規劃為宜；對於表現優良者，並訂定適時予以獎勵之機制，以提振教練之工作士氣。

Q7：任職於各級私立學校運動教練，每年的成績考核應如何辦理？

A7：依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 26 條之規定，各級私立學校運動教練之成績考核或年資加薪，除應符合第 20 條(考核項目及配分比例)、第 24 條(考核通知書教示性條款及提起救濟程序)之規定外，其餘悉依服務學校之規定辦理。服務學校當本於兼顧公正客觀及工作績效之考量，訂定辦理成績考核之方式、程序與考核結果之獎懲等。

Q8：任職於私立學校之運動教練，其待遇、福利事項規定如何？

A8：各級學校運動教練職務等級表，係公私立學校一體適用，因此，本薪及年功薪係依公立學校之規定為原則。至於專業加給支給標準、各項福利或其他津貼之支給，則由私立學校視財務狀況自行規定之。

Q9：運動教練每年辦理成績考核的結果，與每三年辦理一次的績效評量，有何關聯性？

A9：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 11 條之規定，績效評量之配分，訓練或指導績效占 80%，年度成績考核占 20%。因此，每年辦理的成績考核，屬平時成績的總和，在每三年辦理的績效評量中，占有五分之一的比重，不可謂不重。

Q10：專任運動教練可否兼任行政職務？

A10：一、國民中小學部分，依國民小學與國民中學班級編制及教職員員額編制準則辦理。

二、高中職校部分，應依高級中學法、職業學校法及相關法令之規定辦理。

三、專科以上學校依各校組織規程之規定。（參專科學校法、大學法之規定）

四、學校法定之行政職務如明定由運動教練兼任者，始得依規定程序遴聘兼任之。

Q11：出席專任運動教練評審委員會會議之給假問題？若為教師身分可否給予公假出席。

A11：一、運動教練評審委員會等同於教師評審委員會，教師如經遴聘擔任運動教練委員會之委員，其出席評審委員會自應比照參加教師評審委員會給假之規定。

二、惟教師擔任運動教練評審委員會委員，應符合「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 3 條規定之代表(學校行政人員代表、體育專業人員代表、家長(會)代表或社會公正人士)。

Q12：專任運動教練年資採計範圍？

A12：依教育部 97 年 8 月 28 日台人(三)字第 0970165320 號函釋，自 96 年 7 月 11 日國民體育法第 13 條修正公布後，依「各級學校專任運動教練資格審定辦法」審定合格取得教練證，並經各級公立學校依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」之規定聘任專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之專任運動教練，應自到職之日起準用學校教職員退休條例第 8 條第 1 項及第 3 項規定，由學校及其本人按月撥繳退撫基金。是類人員之撫卹、離職及資遣事宜，亦準用公立學校現職編制內、合格、有給、專任教師之規定辦理。

Q13：各級學校運動教練是否享有休假、旅遊補助及婚喪、教育補助？

A13：一、各級學校專任運動教練，非屬教師，亦非職員，惟其人事管理之設計較偏向教師之規定。準此，依規定兼任法定行政職務之教練，始享有休假及旅遊補助；其休假年資之採計，自宜比照教師之規定。

二、福利部分，查行政院人事行政局 98 年 3 月 31 日局給字第 0980007560 號函說明三，有關各級學校專任運動教練生活津貼支給一節，本全國軍公教員工待遇支給要點四、(三)1. 規定：「婚、喪、生育及子女教育補助之請領，以支領一般公教待遇之各級行政機關、公立學校預算員額內之人員為限；編制內技工、工友比照辦理、軍職人員得參照辦理。」茲以各級學校專任運動教練係參照一般教育人員支領待遇，爰同意依上開規定支給生活津貼。

三、查「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 14 條第 1 項後段規定略以，教練請假之假別、日數及程序，準用教師請假規則之規定。另查 93 年 1 月 12 日台人(二)字第

0920197608 號書函規定略以，教師僅兼任行政職務者使得核給休假，所稱「行政職務」係指學校組織編制表明定之行政職務。本案專任運動教練可否核給休假（申請國民旅遊卡）宜請依上開規定辦理。

四、保險部分亦依規定參加公教人員保險。

Q14：辦理專任運動教練甄選，得否收費？

A14：查「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 5 條規定，教練評審委員會應依下列程序辦理教練之遴選：一、擬訂遴選所需教練等級、學經歷、證照資格等條件、遴選方式、成績配分比率及符合學校發展需要等相關規定，報請主管教育行政機關核定後公告實施。二、受理報名，並查核相關證件及資料。三、召開會議審議，必要時並辦理專業學科及術科甄試。四、通過錄取名單，送委託學校校長聘任。是以，辦理教練之遴選，並未規定不得收取相關費用，各校得視實際需要收取報名費用，其標準由各校自行定之。

Q15：專任運動教練得否於校內代課？

A15：一、依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 16 條規定：「…；在公私立學校兼課者，應經服務學校核准。校內外兼課每週併計不得超過 4 小時。」，其兼課資格應依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法之規定，如具有各該教育階段、科（類）合格教師證書、符合奧林匹克運動會前 16 名、亞洲運動會獲得前 8 名者，或獲得三等二級以上國光體育獎章之傑出運動員，得經主管教育行政機關核定酌予放寬資格聘任之。

二、依教育部 98.12.29 台體(一)字第 0980216142 號函釋，專任運動教練目前並無法源依據得於校內代課。有關「培育優質

人力促進就業計畫之高級中等以下學校體育班增加專任運動教練方案」聘請之教練，係本部以特別預算全額補助，目的為發展重點體育項目，以協助各校體育班發掘優委學生選手，提升學校體育競技水準，不得以部分時間擔任學校編制內教師因差假或其他原因所遺之課務。

Q16：若專任運動教練參加教師甄選為體育教師，相關年資及薪資如何計算？

A16：參酌教育部 92 年 11 月 7 日台人(一)字第 0920161103 號函釋，教育部聘（僱）用之專任運動教練，係比照「聘用人員聘用條例」、「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」等規定，並經行政院核准「國民體育法施行細則」有關規定配合年度預算規劃進用之人員，其年資得依規定每滿一年提敘一級。復查依「聘用人員聘用條例」進用者，係比照分類職位第六職等以上公務人員俸點支給報酬，具大學畢業學歷人員，比照分類職位第六職等自最低級二八〇薪點起敘，得按年晉敘；而依「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」進用者，係比照分類職位公務人員第五職等以下人員支給報酬，具專科以上學校畢業學歷人員，比照分類職位第五職等最高核敘二八〇薪點。是以，公立中小教師職前曾任專任運動教練年資，如屬參配「聘用人員聘用條例」聘用者，其與現職職務等級相之年資得按年採計提敘薪級；至參酌「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」比照分類職位第五職等僱用人員，因該年資係相當委任年資，僅得在二五〇範圍內採敘。

Q17：各級學校運動教練之員額，係納入學校編制或縣市政府統一運用？

A17：一、依各級學校專任運動教練聘任管理辦法之規定，教練之聘任由各校設置之教練評審委員會辦理遴選後，由校長聘任。

二、既已明確規定各校運動教練之聘任權責為校長(委託縣市政府辦理遴選者，亦需送由各校校長聘任)。準此，其員額應納入各校編制。

三、至於運動教練之運用，基於縣市政府發展運動項目之規劃，各校自應配合推動。

Q18：運動教練聘任後，取得高一級別教練證書者，得否改以高一級別教練敘薪？

A18：一、依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 6 條第 3 項規定，具較高級別教練證之教練，得參加較低級別教練之遴選；獲聘時，其敘薪應以聘任學校予以聘任之級別為準。

二、已獲聘任之教練，於取得較高級別之教練證後，如所占職缺並未調整，其薪級似無改以高一級別核敘之理由。

Q19：公立中小學專任運動教練職前曾任公私立中小學代理教師年資得否採計提敘薪級？

A19：依教育部 98.2.25 台人(一)0980015207 號函釋，基於年資採計平衡原則，有關公立中小學依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」進用之專任運動教練，採計曾任公私立中小學代理教師年資，比照教師之規定辦理。至於公立專科以上學校教師尚無法採計職前曾任中小學代理教師年資。

Q20：公立學校專任運動教練職前曾任私立學校教師年資得否採計提敘薪級？

A20：依教育部 98.4.6 台人(一)字第 0980049705 號函釋，公立學校教師曾任私立學校教師年資之採計提敘方式，係依本部 92 年 10 月 16 日台人(一)字第 092014106A 號函及相關函釋辦理；採計職務等級相當、服務成績優良之年資。有關公立各級學校依「各級學校專

任運動教練聘任管理辦法」進用之專任運動教練，採計曾任私立學校教師年資，同意比照公立學校教師採計曾任私立學校教師年資相關函釋辦理。

Q21：有關專任運動教練職前曾任聘(僱)用之專任運動教練年資，得否採計提敘薪級？

A21：一、依教育部 97.5.12 台人(一)字第 0970055110 號函釋，公立學校教師職前曾任專任運動教練年資，如屬比照「聘用人員聘用條例」聘用者，其與現職職務等級相當之年資得按年採計提敘薪級；至比照「行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法」比照分類職位第五職等僱用人員，因該年資係相當委任年資，僅得在 230 元範圍內採敘。

二、基於年資採計衡平原則，依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法進用之專任運動教練，採計職前曾任教育部、省市教育主管機關甄選、儲訓合格已受聘之專任運動教練年資，係比照公立學校教師採計曾任聘(僱)用之專任運動教練年資之規定。



## 績效評量組織準則部分

Q1：各級學校專任運動教練多久辦理一次績效評量？由何單位辦理？

A1：一、依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 10 條之規定，教練每服務滿三年，應依國民體育法第 13 條第 3 項規定接受績效評量；經轉換學校者，其服務年期限應合併計算。

二、依同準則第 3 條規定，為辦理各級學校教練之績效評量，各級主管教育行政機關及專科以上學校應設專任運動教練績效評量委員會(以下簡稱評委會)。

Q2：績效評量委員會如何組成？

A2：一、各主管教育行政機關應依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 5 條規定，評委會置委員 11 人至 15 人，由主管教育行政機關或學校之首長或首長指定一人為主任委員，綜理會務並擔任會議主席；副主任委員一人，襄理會務，由主任委員指定之。其餘委員由主任委員遴聘具有體育專長及相關實務或學術經驗之專家學者、社會公正人士擔任；任一性別委員應占委員總數三分之一以上。

二、專科以上學校評委會之組成、委員產生方式、任期及其運作事項之規定，由各校定之。

Q3：績效評量委員會多久開一次會？

A3：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 6 條規定，評委會以每學期召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。會議由主任委員主持，如因故無法主持會議時，由副主任委員代為主持；主任委員與副主任委員同時無法出席時，由出席委員互推一人為之。

Q4：績效評量結果有不同的意見時，是採多數決還是共識決？

A4：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 7 條規定，評委會之召開，應有全體委員二分之一以上之出席，始得開會，經出席委員過半數之同意，始得決議。但有關教練績效評量服務成績之決議，應有三分之二以上委員之出席及出席委員過半數之同意行之；且依同準則第 9 條規定應迴避之委員，不計入出席委員人數。

Q5：專任運動教練績效評量的佐證資料應由誰來查證審核？

A5：一、依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 14 條第 1 項規定，教練每服務滿三年，應於規定期限內，將績效評量表連同相關證明文件送服務學校；服務學校自收受次日起，應於一個月內完成查證，並將結果及相關資料送評委會。  
二、評委會進行審議時，得邀請受評量人、關係人、學者專家、受評量人服務學校或有關機關指派人員到會說明；如有實地瞭解之必要時，得經評委會決議，推派委員代表為之，並於會議時報告。

Q6：專任運動教練績效的評量作業時間需要多久？

A6：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 14 條第 2 項規定，評委會自收受前項相關資料次日起，應於二個月內完成評量作業，其評量結果經主管教育行政機關或專科以上學校核定後，以書面通知服務學校及受評量人。

Q7：參與專任運動教練甄選之口試主考官，是否有單一性別比例之限制？

A7：一、依各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 3 條規定，教練評

審委員會單一性別委員應占委員總數 3 分之 1 以上。

- 二、教練評審委員會應擬訂遴選所需之教練等級、遴選方式、成績配分等，報主管教育行政機關核定後公告實施。並未針對擔任專業學科、術科甄試或口試之委員定有性別比例之規定。
- 三、建議應依專業之考量，遴聘適當人員擔任考試委員(官)。

## 績效評量指標部分

Q1：專任運動教練的績效評量項目有那些？如何配分？

A1：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 11 條規定，評委會應依下列類別及配分辦理教練績效評量：

一、訓練或指導績效，占百分之八十。

訓練或指導績效積分，依教練訓練或指導之選手參加下列比賽獲獎，並檢具證明文件者計算之；其給分項目由評委會依績效評量指標表所列認可之。但評委會得視實際情況調整給分，並應於一年前公布：

(一)高級中等以上學校教練：

- 1.國際正式比賽。
- 2.國內正式比賽。
- 3.直轄市、縣（市）正式比賽。

(二)國民中學教練：選手參加下列比賽獲獎，或銜續於高級中等學校繼續接受訓練，著有績效者：

- 1.國際正式比賽。
- 2.國內正式比賽。
- 3.直轄市、縣（市）正式比賽。

(三)國民小學教練：選手參加下列比賽獲獎，或銜續於國民中學繼續接受訓練，著有績效者：

- 1.國際正式比賽。
- 2.國內正式比賽。
- 3.直轄市、縣（市）正式比賽，且參賽學校達六校以上。

二、年度成績考核，占百分之二十。

「年度成績考核」包含品德(15%)、服務(40%)、專業知能(15%)、行政配合(15%)、獎懲及勤惰(15%)。

Q2：專任教練指導團體與個人同一選手之競賽績效是否可以同時累計積分？

A2：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 13 條第 1 項

第 1 款規定，團體運動種類同一團隊之績效或個人運動種類同一選手之績效，於教練接受評量期間內，以最高一次給分基準核計之。

Q3：專任教練指導之選手同時參加個人賽與團體賽獲獎時，如何計分？

A3：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 13 條第 1 項第 2 款規定，個人運動種類同一選手依競賽規程同時參加個人賽及團體賽獲獎者，擇一採計。

Q4：專任教練指導個人運動種類不同選手的競賽績效如何計分？

A4：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第十三條第一項第三款規定，個人運動種類不同選手之績效，按第一款給分基準累計之。

Q5：專任教練指導團體運動種類選手的績效如何計分？

A5：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第十三條第一項第四款規定，團體運動種類之績效，以個人運動項目給分基準乘以一至三倍核計之。

Q6：非專長項目訓練績效是否可以列為績效之積分？

A6：依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第十三條第二項規定，訓練或指導績效所列之給分項目與教練專長項目不符者，不得採計。

Q7：國中、國小相關運動賽事較少，訓練績效有無不同於高中以上的評量規定？

A7：依各級學校專任運動教練績效評量表，國中、國小專任運動教練訓練或指導之選手銜續於高級中學、國民中學繼續接受訓練著有績效者，增列有評量積分之規定。

Q8：績效評量多少分才算通過？

A8：專任教練績效評量總分不通過之標準，依各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則第 11 條第 2 項之規定，係由各主管教育行政機關及專科以上學校訂定之。

Q9：專任教練之訓練或指導績效評量積分計算有那些原則？

A9：專任教練之訓練或指導績效評量積分原則採計方式如下：

- 一、個人運動項目同一選手之績效，於專任教練接受評量期間內，以一次最高之給分爲核計原則；
  - 二、個人運動項目不同選手之績效，按前款原則累計之；
  - 三、團隊運動種類或項目給分基準，以個人運動項目分數一點五倍核計之；
- 訓練或指導績效所列之比賽項目與專任教練專長項目不符者，不得採計。

Q10：選手參加國際賽事獲獎，階段教練與啓蒙教練是否都可以將選手成績列計爲個人績效？

A10：參加國際性賽會擔任執行教練，或選手之階段教練、啓蒙教練均可列計爲個人訓練或指導績效。但要提出擔任獲獎選手的階段教練與啓蒙教練證明。

Q11：團體項目獲獎，是否可以獲得更多的積分？

A11：訓練或指導之選手參加比賽，團體項目獲獎積分以 1.5 倍核計。

Q12：所指導的選手在同一項目每年都得獎，是否可以同時列計積分？

A12：參加下列國內重大比賽，一年採記一次積分爲原則，並由所轄主管單位提出正式比賽名稱：

- a.全國單項運動協會錦標賽(主管單位爲全國各單項協會)。
- b.全國大專單項錦標賽(主管單位爲大專體總)。

- c.全國中等學校單項錦標賽(主管單位為高中體總)。
- d.縣市政府主辦之縣市運動會(主管單位為各縣市政府教育局)。

Q13：國小校際賽事較多，所獲得的獎項是否每次都可以列計積分？

A13：國小校際運動競賽，一年採計二次積分為原則，比賽名稱由縣市政府教局提出。

Q14：參加各項知能進修，如何互計為教練的積分？

A14：知能進修之評分，由專任運動教練提供證明文件供績效評量委員參考。

## 伍、訓練日記範例

訓練日記是教練或選手，將每次訓練的情形，包括訓練前後的身體狀況加以記載，以供事後參考及檢討之用的紀錄。

訓練日記的功能如下：

- 一、運動員可以了解訓練的過程，注意自己訓練之後的身體反應，並加以記錄。
- 二、教練可以了解運動員對於訓練後的不同反應，供其安排訓練內容的參考。
- 三、行政主管單位或相關人員，可以藉教練或運動員的訓練日記，了解運動代表隊的訓練情形，發生意外事故時，做為是非曲直的公斷依據。

現階段國家運動選手訓練中心備有專供選手填寫的「選手日記」。其訓練日記主要有兩頁，正面一頁包括訓練內容、訓練及比賽、運動傷害與生活及活動等四個欄位，背面為自我評量表（包括運動心情、自我感覺、體重、食慾、運動恢復心跳率、清晨安靜心跳率、就寢時間、起床時間、睡眠狀況、排汗量、月經出血等細項）、心得檢討與教練批示等欄位。

為參加在廣州舉辦的 2010 亞洲帕拉運動會，中華民國殘障體育運動總會，也製作教練選手兩用的訓練日記。內容與國家運動選手訓練中心的選手訓練日記大同小異。正面多出了訓練出席紀錄，訓練內容註明供教練填寫，背面的十一項選手自評細項同於國家運動選手訓練中心的訓練日記。

訓練日記，無論是教練自行填寫，或教練批閱運動員的訓練日記，無疑都是教練的一項負擔。不過，因為它能真實反映出訓練的狀況，具有相當的參考價值，值得國內運動教練確實督導運動員詳實填寫，並逐日批閱。

國家運動選手訓練中心的訓練日記如後，各運動教練可以影印製作，備供運動員填寫。此外，再提供另一個版本的選手生活、學習、訓練、比賽日記（由台北市立成淵高中潘瑞根教練提供），使用者可參考適用的版本直接或修改後採用。





| 國家運動選手訓練中心選手日記（ 年 月 日） |                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| 訓練內容                   | 運動傷害                                            |
|                        | 1. 地點<br>2. 時間<br>3. 發生部位<br>4. 原因<br>5. 診斷醫療情況 |
| 測驗及比賽                  | 生活及活動                                           |
|                        |                                                 |

| 自我評量表    |                                                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、       | 運動心情： <input type="checkbox"/> 1.很厭煩 <input type="checkbox"/> 2.厭煩 <input type="checkbox"/> 3.尚可 <input type="checkbox"/> 4.喜歡 <input type="checkbox"/> 5.很喜歡 |
| 二、       | 自我感覺： <input type="checkbox"/> 1.很差 <input type="checkbox"/> 2.差 <input type="checkbox"/> 3.尚可 <input type="checkbox"/> 4.很好 <input type="checkbox"/> 5.極好    |
| 三、       | 體重：早餐進食前      公斤      中餐進食前      公斤<br>晚餐進食前      公斤                                                                                                          |
| 四、       | 食慾： <input type="checkbox"/> 1.很差 <input type="checkbox"/> 2.差 <input type="checkbox"/> 3.尚可 <input type="checkbox"/> 4.很好 <input type="checkbox"/> 5.極好      |
| 五、       | 運動恢復心跳率：晨間      次/分      上午      次/分      下午      次/分                                                                                                         |
| 六、       | 清晨安靜心跳率：      次/分                                                                                                                                             |
| 七、       | 就寢時間：                                                                                                                                                         |
| 八、       | 起床時間：                                                                                                                                                         |
| 九、       | 睡眠狀況： <input type="checkbox"/> 1.很差 <input type="checkbox"/> 2.差 <input type="checkbox"/> 3.尚可 <input type="checkbox"/> 4.很好 <input type="checkbox"/> 5.極好    |
| 十、       | 排汗量： <input type="checkbox"/> 1.夜間出冷汗 <input type="checkbox"/> 2.增加 <input type="checkbox"/> 3.一般                                                             |
| 十一、      | 月經血量： <input type="checkbox"/> 1.少量 <input type="checkbox"/> 2.中量 <input type="checkbox"/> 3.多量                                                               |
| 心得<br>檢討 |                                                                                                                                                               |
| 教練<br>批示 |                                                                                                                                                               |

# 國立□□高中□□□□隊

## 選手生活・學習・訓練・比賽日記

年 月 日 星期 ( ) 氣候： 選手姓名：

| 晨間活動課表                 | 上午訓練課表                                                                                                              | 下午訓練課表 | 測驗 |    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|
|                        |                                                                                                                     |        | 項目 | 成績 |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
| 全 天 身 心 狀 況            |                                                                                                                     |        |    |    |
| 睡眠狀況                   | <input type="checkbox"/> 甜睡 <input type="checkbox"/> 時睡時醒 <input type="checkbox"/> 夢多 <input type="checkbox"/> 難以入睡 |        |    |    |
| 飲食狀況                   | <input type="checkbox"/> 食量增加 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 食慾不振                             |        |    |    |
| 疲勞感                    | <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 輕微 <input type="checkbox"/> 頗重 <input type="checkbox"/> 重       |        |    |    |
| 心理狀況                   | <input type="checkbox"/> 輕鬆愉外 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 略帶倦意 <input type="checkbox"/> 鬱悶 |        |    |    |
| 排泄情形                   | <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢                                 |        |    |    |
| 尿 量                    | <input type="checkbox"/> 多 <input type="checkbox"/> 少                                                               |        |    |    |
| 簡要敘述傷病痛原因及處理的過程        |                                                                                                                     |        |    |    |
| 生活學習訓練<br>比賽心得感想<br>記錄 |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
|                        |                                                                                                                     |        |    |    |
| 教練批閱                   |                                                                                                                     |        |    |    |

製表日期： 年 月 日



## 陸、學校（專任）運動教練平日工作範例

學校（專任）運動教練一天裡究竟要做哪些事，是值得注意的問題。不過，每一個人服務的單位，有國小、國中與高中之別，所負責的選手，有的在體育班，工作較單純。有的學校，不一定設置有體育班，工作較為繁雜多樣。縣市政府的規定可能也會不一樣。因此，建議學校（專任）運動教練，留意相關規定，並與學校主管溝通相關事宜。以下是學校（專任）運動教練平日工作之範例。

### 一、早上：

- (一)晨操
- (二)注意學生運動員是否到校上課
- (三)監督學生運動員課業問題
- (四)協助體育組或所屬單位之行政工作
- (五)注意校隊學生運動員在校表現情況
- (六)主動與校隊相關師長溝通
- (七)編排訓練相關事項
- (八)配合學校課務及排代事項
- (九)查閱運動員訓練日記
- (十)其他突發事項之處理

### 二、下午：

- (一)執行專項訓練事項
- (二)注意學生運動員身心是否健康
- (三)勉勵學生運動員的鬥志
- (四)給予學生運動員品德機會教育
- (五)注意學生運動員是否準時回家
- (六)與家長溝通學生課業與運動表現相關事宜
- (七)其他突發事項之處理



# 學校運動教練手冊

版權頁

印 行：教育部體育司

主 編：中華民國運動教練協會

總 編 輯：林正常

編輯委員：王俊權、江界山、李佳倫、李建興  
季力康、林正常、俞智贏、洪聰敏  
胡天玫、翁明嘉、陳志一、黃國恩  
黃崇儒、蔡虔祿、蔡崇濱、鄭有志  
鄭景峰、盧俊宏 (依姓氏筆劃排列)

執行編輯：陳志一、劉錦謀、邱詩涵

出版者：教育部體育司

地 址：臺北市中山南路五號

電 話：02-7736-5609

承印者：峰正行 電話：02-2752-5759

出版日期：中華民國九十九年十二月



