國民體育季刊

National Sports Quarterly

206

中華民國一一〇年
第五十卷｜第二期｜六月十五日出刊

本期專題

蘊育、成長、蛻變
邁向世界競技運動舞台

CONTENTS

國民體育季刊 No.206
NATIONAL SPORTS QUARTERLY June 2021

封面照片提供：
中華民國大專院校體育總會

發行人：張少熙
主編者：教育部體育署國民體育季刊編輯小組
總編輯：林哲宏
編輯委員：沈依婷、尚憶薇、邱炳坤、林華韋、俞智贏、黃月桂、 黃 煜
葉公鼎、劉宏裕、戴遐齡（按姓氏筆畫排列）
本期主編、專題委員：謝富秀
執行編輯：孫佳琳
出版者：教育部體育署
地址：臺北市朱崙街 20 號｜電話 ：（02）8771-1724
編輯部：紅藍創意傳播股份有限公司｜電話 ：(02) 2240-1141 ｜傳真： (02) 2245-9149
ISSN 10275010 ｜ GPN 2009002942

政策導向 Policy Orientation

02 蘊育、成長、蛻變 邁向世界競技運動舞台
Nurturing, Growing, Transforming and Towards the World Competitive Sports Stage

本期專題 Focus Topic

蘊育、成長、蛻變 邁向世界競技運動舞台
Nurturing, Growing, Transforming and Towards the World Competitive Sports Stage

04 國家競技運動選手培育輔導策略與執行情形
The Guidance Strategy and Execution Situation of the Nurturing of National Competitive Sport Athletes
洪志昌、藍坤田、周德倫、楊金昌 Chi-Chang Hung, Kun-Tan Lan, De-Lun Chou, Jin-Chang Yang

11 魚與熊掌兼得—談重視學、術兼備的體育班政策
Both Fish and Bear Paw — Sports Class Policy that Attaches Importance to Both Learning and Skill
蘇錦雀、王漢忠 Jin-Que Su, Han-Chung Wang

16 我國大專校院競技運動選手培育現況
Current Situation of Management of Competitive Sports Athletes at Colleges in Taiwan
曾慶裕、黃立維、王貽珍 Ching-Yu Tseng, Li-Wei Huang, Yi-Chen Wang

23 Together We Move 身心障礙運動選手培育與社會影響力
Together We Move Nurturing of Disabled Sports Athletes and Social Impact
呂忠仁、張永光、陳思瑋 Chung-Ren Lu, Yung-Guang Chang, Si-Wei Chen

31 推動基層競技運動選手訓練站實例分享—以臺北市為例
Promoting Training Stations for Grassroots Competitive Sport Athletes — Taipei City as an Example
羅國偉 Guo-Wei Luo

36 棒球運動選手的培育與輔導機制
Mechanism for Nurturing and Guiding Baseball Players
林華韋 Hua-Wei Lin

43 臺灣與韓國的射箭運動培育概況
The Archery Nurturing Situation in Taiwan and South Korea
林政賢、邱炳坤、嚴聖鎬 Cheng-Hsian Lin, Ping-Kun Chiu, Sung-Ho Um

51 競技體操運動選手培育
Nurturing Artistic Gymnasts
李振興 Chen-Hsing Lee

54 排球運動選手培育
Nurturing Volleyball Players
章金榮 Jin-Rong Chang

56 運動選手培育支持系統—運動科學之應用

Athlete Nurturing Support System – Application of Sports Science

黃啟煌 Chi-Huang Huang

61 運動選手培育支持系統—國家運動訓練中心運動科學支援

Athlete Nurturing Support System – Sports Science Support for the National Sports Training Center

何仁育 Ren-Yu He

64 運動選手培育支持系統—醫療

Athlete Nurturing Support System – Medical Treatment

鄭惟仁、林瀛洲 Wei-Ren Cheng, Ying-Chou Lin

68 談民間團體參與運動選手培訓—以財團法人體育運動發展促進基金會為例

On the Participation of Civil Groups in Athlete Training – the Example of the Sports Development Promotion Foundation

陳士魁 Shi-Kui Chen

72 日本奪金最後一哩路介紹—2020 東京奧運

The Last Mile for Japan's Efforts to Win Gold – 2020 Tokyo Olympics

王沁芳 Chin-Fang Wang

77 日本強振競技運動支援體制介紹—2020 東京奧運之後

Introduction of Japan's Competitive Sports Enhancement Support System-Beyond the 2020 Tokyo Olympics

寧玉麟 Yu-Lin Ning

十步芳草 Celebrity Affair

88 引燃臺灣動能　站上世界舞台

富邦人壽挺體壇 發光發熱自信時代

Ignite Taiwan's Momentum. Stand on the world stage

Fubon Life Supports Sports

Glittering Era of Self-confidence

運動畫頁 Sports Pictorials

92 展現精彩邁向巔峰－菁英選手小檔案

Resounding Excellence and Towards the Top- Profile of Elite Athletes

編輯部 Editorial Department

署務報導 SA Report

96 教育部體育署署務報導

SA Report

教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

大事記 Key Events

101 大事記

Key Events

教育部體育署

Sports Administration,Ministry of Education

專題摘要 Issue Excerpts

103 專題中摘英譯

Chinese / English Abstracts

編輯部 Editorial Department

文 / 教育部體育署

蘊育、成長、蛻變
邁向世界競技運動舞臺

蘊育、成長、蛻變，是任何一種培育過程都必須經歷且重要的進化過程。恰如運動選手的培育過程，就是一連串的潛心學習（蘊育）、積蓄力量（成長），及至成熟期的爆發登場（蛻變）；經過技術的蘊育、力量的成長過程，在最重要的國際競技場上，讓技術充分發揮至極致巔峰，鑄造生命的輝煌印記，因此，培育過程是相當重要的成長關鍵。就如一個優質的社會文化形成，需要百年，同理，創造一個國家優質的體育運動文化，亦需一個完善的運動競技政策來執行。

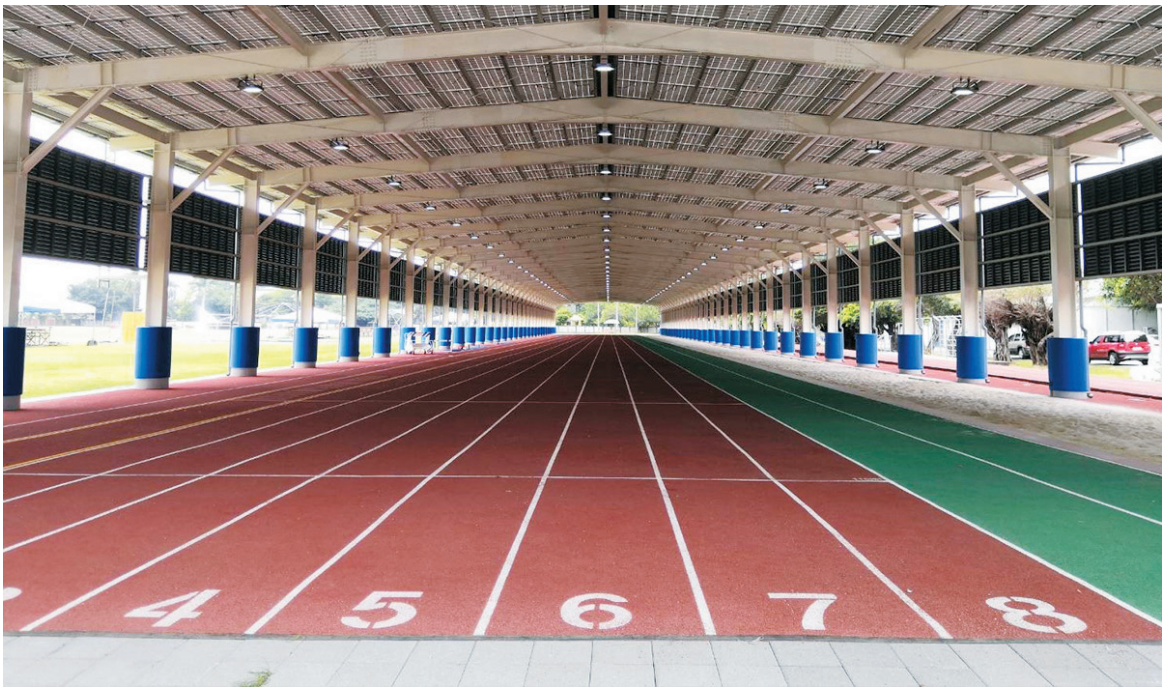
「國家體育運動政策白皮書」願景為「健康國民、卓越競技、活力臺灣」，為達到「健康國民」目標，學校體育發展策略有「健全體育行政法規與輔導系統」、「辦理體育專業人力培育與進修制度」、「完善體育教學配套措施與發展」、「增加體育活動與運動團隊質量」、「加強優秀運動人才培育機制」及「實施適應體育與輔導機制」等六項。「卓越競技登峰造極」目標，在競技運動發展策略上，則有「落實運動科學選才整合策略，擴大奪牌優勢」、「強化運動人才培育效能，厚植國際競技實力」、「建立國際分級參賽及支援團隊」、「落實選手完善職涯輔導機制」、「周全績優運動人才之獎勵」等五大項；透過賽會培訓資源整合、單項選手培育機制、運動科學團隊支援體系及完善優質的訓練與生活環境等四大方向為整體規劃方向。

本期專題「蘊育、成長、蛻變，邁向世界競技運動舞台」，即以競技運動選手的培育歷程為題，透過國家競技運動選手培育輔導策略與執行情形、現行體育班政策、大專校院競技運動管理現況、身心障礙運動選手培育、基層競技運動選手訓練站實例分享、棒球、射箭、競技體操及排球等單項運動選手的培育及運動選手培育支持系統（運動科學、醫療及民間團體）等 15 篇面向各個不同的子題，介紹不同類別、層級之運動選手的培育政策與成效；看看中央與地方政府如何分工執行各層級運動選手（競技運動選手、身心障礙運動選手）的培育，並深入探討我國現行體育班制度的現況與未來；被喻為國球的棒球運動發展歷程與現況以及連續五屆搶進奧運會的射箭運動選手的培育策略；輔助訓練的重要支援團隊－國家運動訓練中心、相關單位組成的運動科學與醫療團隊，落實支援各層級運動選手的訓練工作，成為提升教練執行訓練科學化的有力臂膀。

在整體運動選手的培育過程中，強大的醫療團隊投入長期的照護、關注與協助，以民間團體為主的社會資源更是政府的強力後盾，讓選手、教練於訓練場上無後顧之憂。而完善優質訓練環境的最大指標，是國家運動訓練中心的軟、硬體設備再強大升級，以及教育部體育署積極補助各級學校運動設備與設施之更新，建構培育運動選手的校園環境更加友善。最後，透過日本針對 2020 東京奧運參賽選手的組、培訓的過程介紹，作為他山之石，引以為鑑的範例，希冀創造一個在軟、硬體上都對選手更友善、更有幫助的培訓環境。

國家競技運動選手培育輔導策略與執行情形

文 / 洪志昌、藍坤田、周德倫、楊金昌

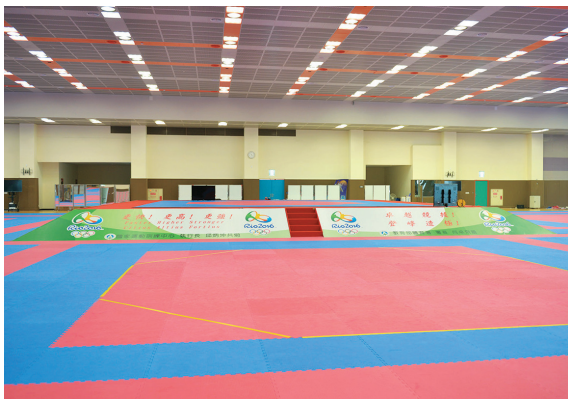


國訓中心2020年升級田徑場為全國首座太陽能發電的直線風雨跑道。（圖片提供／作者）

壹、前言

綜觀全球世界強國，多數國家其競技運動發展大都為該國體育運動推展的重要成功基準，而在國際競技運動成績展現，不僅是體現競技運動競賽之實力，更是提升國際能見度的重要指標，拓展整體國力厚實基石（De Bosscher, Shibli, van Bottenburg, De Knop, & Truyens, 2010；De Bosscher, Shibli, Westerbeek, & van Bottnburg, 2016）。

競技運動一直是臺灣推動體育運動的重要主軸之一，配合行政院組織改革之下，教育部體育署（以下簡稱體育署）於 2013 年成立，隨後教育部（2013）頒布體育運動政策白皮書，其中專章探討競技運動，擘劃國家競技運動人才培育輔導之方針，具體策略包括落實運動科學選才，擴大奪牌優勢項目；建立人才培訓體系，推動浪潮計畫；建立分級參賽制度；建立完善輔導機制；獎勵績優運動人才，作為達到卓越競技登峰造極之目標。



國訓中心2019年與國立台東體中合作成立東部訓練基。（圖片提供／作者）

魏香明、謝富秀與俞智贏（2019），指出行政部門在競技運動發展的政策推動執行下，使得臺灣競技運動走過 2017 年臺北世界大學創下 1987 年參賽以來最佳成績，經歷 2018 雅加達－巨港亞洲運動會創高峰，除傳統強項維持奪牌優勢外，團體運動種類亦有進步，更於 2019 年拿坡里世界大學創下臺灣參加此綜合性運動賽會境外參賽最佳成績，顯現競技運動政策的制定與推動有其重要性。

競技運動政策除依體育運動政策白皮書之方針及考量國家整體競技運動發展與資源外，也需考量推動過程中每個環節的相關因素。此外，作為行政部門推動競技運動之政策分析來說，經由對競技運動政策進行有系統地分析探究，並從多項政策方案中，選擇有效的策略與方案，提供競技運動決策者解決競技運動政策問題之建設性建言。

貳、競技運動選手培育之輔導策略

體育署除依 2013 年頒布體育運動政策白皮書有關競技運動推動之策略做為基石外，也參考該署在 2017 年修訂版之體育運動政策白皮書且盤整與整合相關業務，作整體規劃競技運動選手培育的輔導策略，分述如下：

一、資源整合－建構參加國際性綜合運動賽會連貫培訓體系

體育署辦理我國參加重大國際綜合性運動賽會之備戰策略，係以整合奧林匹克運動會（以下簡稱奧運）、亞洲運動會（以下簡稱亞運）及世界大學會（以下簡稱世大運）等賽會之資源，建構培訓體系連貫性，即依各賽會之期程展開選、訓、賽、輔等培訓作業，也在歷屆重要賽會之培訓基礎上，形成國家代表隊選手養成機制，也促使我國近年來在奧運、亞運及世大運之國際性綜合賽會競技運動成績逐漸展現成效。

因應第 32 屆 2020 東京奧林匹克運動會因受嚴重特殊傳染性肺炎（COVID － 19）影響延期至 2021 年舉辦，同年還有 2021 成都世界大學運動會，緊接著登場為 2022 杭州亞洲運動會，體育署為整合培訓資源及強化連貫培訓體系推動，訂定「我國參加國際綜合性運動賽

會國家代表隊培訓參賽實施計畫」，期以奧運賽會賽期為主，於賽會期間結合亞運賽期及世大運賽期，以四年為一週期之培訓計畫，原則於每屆奧運或亞運之賽期結束後，賡續啟動下屆亞運或奧運之培訓作業。

二、培育機制－強化建構單項運動潛力選手接班梯隊

我國競技運動人才培育，體育署係依金字塔式四級培育制度，建立人才選拔與培訓系統，除輔導單項運動協（總）會秉持廣泛發掘國內具潛力運動選手基礎上，持續推動浪潮計畫，積極培育青年、青少年具潛力選手，強化運動人才培育效能，以建構該單項運動國家隊接班梯隊，作為青年、青少年及成年層級賽會培訓相關配套，據以推動與厚植國際競技實力。

建構單項運動國家隊接班梯隊，以輔導各單項運動協（總）會朝向厚植後備力量為其策略，明確建立分層分級培訓及參賽原則，透過潛力運動選手培育計畫，遴選青（少）年國家代表隊施予培訓，依運動特性與配合國內、外賽會，例如參加亞洲青（少）年單項錦標賽、世界青（少）年單項錦標賽、亞洲青年運動會及青年奧林匹克運動會，藉此增加國際參賽經驗。因此，透過選拔、培訓及參賽分層分級機制，建構完善各單項運動國家隊接班梯隊，藉以作為我國將來備戰奧運、亞運及世大運重要基石。

三、運動科學－提升運動科學團隊組織運作及支援體系

運動科學支援強化培訓成效、提升競技水準，實為重要的關鍵因素之一，藉由國家運動訓練中心（以下簡稱國訓中心）辦理奧運、亞運培訓作業，成立運動科學小組，以運動生理及生化學、運動生物力學、運動心理學、運動營養學、運動醫學及運動情蒐資訊等各領域介入支援培訓隊。

為提供國家代表隊選手、教練在運動科學的支援，強化訓練效能與技能水準，得以發揮最大效益，有賴體育署與國訓中心再強化及提升運動科學團隊對各單項運動項目的組織運作與支援體系，包括各領域組織運作、後勤人力規劃與配置，掌握各運動特殊性與洞悉教練選手實際需求，同時採科學化分析、監控及建立並即時回饋，搭建單項運動專業化的運動科學支援訓練之合作模式，完善運動科學防護及後勤團隊支援，發揮一加一大於二之訓練綜效。

四、完善優質環境－提升競技訓練與生活環境

為落實備戰奧運、亞運及世大運等重要國際賽會之「選、訓、賽、輔」整合政策，國訓中心在 2015 年 1 月 1 日成立為行政法人，推展國家運動訓練，以孕育國家競技運動人才的搖籃，提升競技實力，成為世界先進運動訓練專

體育署張少熙署長瞭解隨隊運動科學防護支援專業人力協助培訓隊選手運動科學儀器檢測設備。（圖片提供／作者）

國訓中心2020年升級餐廳環境。（圖片提供／作者）

國訓中心 2020 年升級宿舍環境。（圖片提供／作者）

責機構，提升運動訓練組織營運之專業性及效能，並結合民間社會與企業資源投入競技運動發展。

為完善運動選手訓練環境，打造國際級運動園區，體育署配合國家發展藍圖政策，研提「國家運動園區整體興設與人才培育計畫」，經行政院核定辦理，以培育優秀運動人才提升國際運動競爭力，成為國訓中心肩負體育政策之前瞻使命與競技運動推展任務，改善國家競技運動選手訓練及生活環境，包括競技運動訓練環境之改善、提升選手及教練宿舍空間以及行政教學暨運動科學空間之支援，完備國家競技運動選手訓練。

參、競技運動選手培育之執行情形

一、資源整合－建構參加國際性綜合運動賽會連貫培訓體系

（一）延續連貫培訓之主軸：奧運、亞運及世大運為我國重要體育政策，體育署為辦理前揭三大賽會之培訓參賽事宜，援例於奧運年啟動亞運培訓並結合世大運培訓、於亞運年啟動奧運培訓並結合世大運培訓，以接軌三大賽會之培訓參賽工作，及早備戰及銜續培育競技運動選手人才，故仍延續奧運、亞運及世大運之連貫培訓體系辦理。

（二）三大賽會整合培訓作業之契機：2020東京奧運因COVID－19疫情致延後1年舉行，體育署仍按原定期程，於原奧運年（2020年）展開2022年杭州亞運培訓作業，及早備戰。今（2021）年國際綜合性競技運動賽會除有2020東京奧運，後有第31屆成都世大運緊接登場，此乃是奧運、亞運及世大運的培訓作業為首次於同一期間同時辦理，體育署在培訓策略上採取將三賽會的培訓體系連貫、整合各賽會培訓作業方式辦理。

（三）訂定整合三大賽會之培訓參賽實施計畫：於去（2020）年9月起特整合各賽會培訓參賽實施計畫，訂定並公布「我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫」，以銜續培育各運動種類的優秀競技運動人才，包括訂定執行原則、成立專案小組、建立培訓管控機制、重點項目專案培訓、遴聘國際級教練、優化訓練環境等。

國訓中心2020年升級宿舍環境。（圖片提供／作者）

二、培育機制－強化建構單項運動潛力選手接班梯隊

（一）秉持浪潮計畫精神，建置國家接班梯隊：為提升基礎競技運動實力，發掘、培訓具潛力之基層運動選手，輔導地方政府、單項運動協（總）會落實運動選手四級培育機制外，亦依國民體育法及優秀運動選手培養辦法之規定，針對具有潛力獲專案培訓優秀運動選手之培養制度，係由單項運動協（總）會擬訂運動選手培育計畫，配合國際單項運動總會年度行事曆規劃預定辦理內容，包括教練及選手遴選、聘請優秀外籍教練來臺指導、辦理培訓（如國內、外集訓或移地訓練、賽前集訓或以賽代訓等）、參加國際競賽等活動，並設立進退場檢測點，據以執行培養優秀或具潛力運動選手計畫。

（二）建立國際分級參賽原則，厚植後備力量：單項運動協（總）會擬訂之運動選手培育計畫，經由其選訓小組初審後，由體育署專案小組之專項輔導委員會同該單項運動協（總）會人員進行複審，複審通過之培育計畫，提送本署專案小組會議通過後，採專案方式辦理，並由單項運動協（總）會據以執行潛力選手之培養。在輔導多年期間，已有部分單項運動種類已逐步建置國家接班梯隊雛形，近幾年也於各青（少）年階段國際賽會累積其參賽經驗，且已獲得相當不錯成績，例如：中華民國柔道總會培育選手林崇佑在青（少）年階段參加2018年亞洲盃青年暨青少年柔道錦標賽、2019年世界中學技擊類錦標賽、2019年世界青年柔道錦標賽及2019年亞洲青年邀請賽獲得前二名競賽成績水準，目前柔道總會列為2022杭州亞運、2024巴黎奧運重點選手培育之一。

三、運動科學－提升運動科學團隊組織運作及支援體系

（一）國訓中心內部運動科學團隊群體動員：

1. 在組織運作橫向合作支援方面，依運動生理生化、運動心理諮詢、運動醫學防護、科學體能訓練、運動營養補給及運動生物力學與情蒐資訊等 6 大領域進行各領域整合，全面提供專業技術支援，並依培訓隊教練訓練規劃，如運動特性、賽會週期等，給予全力協助。
2. 在擴充運動科學防護後勤支援專業人力方面，已於 2020 年逐步強化運動科學、防護及後勤支援人力等 14 名運動科學人員，擔任隨隊運動科學專業人力，今年將持續增聘 11 名運動科學防護人員，以期提供培訓隊更完善且高品質的照顧。
3. 目前安排各領域運動科學小組委員與隨隊運動科學專業人力進入訓練場域，以最直接的方式強化運動科學概念與支援。除此之外，在培訓日常訓練中觀察選手教練訓練需求，透過隨隊運動科學專業人力將問題帶回運動科學團隊，並由各領域召集人協助統整後即時回饋予選手及教練。

（二）外部專業單位資源鏈結與支援

1. 為強化奪金競技實力及培訓重點項目選手之培育，除國訓中心內部整合運動科學橫向的例行性支援與縱向的客製化支援外，國訓中心尋求外部專業單位資源，結合科技部推動精準運動科學研究專題計畫，將其研究成果直接應用於訓練場域。
2. 以精準舉重研究計畫為例，著重在舉重過程中運動力學的立即回饋，經由影像分析、槓鈴軌跡、測力板搭配減震減噪地墊，精準提供舉重選手每一次試舉之動作表現情形。因此，國訓中心已將相關設備設置在舉重訓練場館中，改善場館軟硬體設備，更期望在運動科學支援下，使得訓練技術支援效益上有進一步提升。
3. 體育署亦持續輔導國訓中心與大學研究團隊或科技公司洽談，作為外部專業單位合作對象，特別針對影像自動辨識、穿戴裝置或室內定位等相關技術，嘗試將創新科技與運動科學導入實際訓練場域，藉此創造更好的資源投入或或將更多運動科學資源有效整合。

四、完善優質環境－提升競技訓練與生活環境

（一）2015年興建完成專用訓練場地：國訓中心興建符合國際規格設計新建之技擊館與球類館，業於2016年里約奧運培訓期間落成啟用，提供拳擊等14種單項運動專用訓練場地球類館與技擊等現代場館。

（二）2018年興建完成國家射擊訓練基地－公西靶場：國訓中心興建4層樓高符合國際標準之射擊基地，是一種兼具綠建築之功能，

國訓中心2018年興建國家射擊訓練基地-公西靶場。（圖片提供／作者）

可提供10公尺靶場、25公尺靶場、50公尺靶場、決賽靶場以及住宿及會議空間等設備，為一座符合國際及環保規範之綠建築，並賡續作為我國培育優秀射擊運動人才及承辦國際比賽之標準、專業訓練基地，我國射擊代表隊在專業訓練環境之下，為我國取得2020東京奧運5個參賽席次，期盼在奧運舞臺爭金奪冠。

（二）2019年結合國家資源：國訓中心與國立臺東大學附屬體育高級中學簽署合作協議，打造臺東體中成為東部訓練基地，提供培訓隊作為移地訓練最佳選擇地點之一，亦使國家資源能更有效應用。

（三）2020年升級宿舍、餐廳環境與場館整建及維護：國訓中心完成新建宿舍、餐廳，提供培訓隊選手、教練優質之住宿及用餐環境下能無後顧之憂，同步新建臺灣第一座太陽能直線風雨跑道，以及改善棒壘球場設施、射箭場設施、風雨投擲場等，持續充實基礎建設，期能提供選手、教練國際級之訓練場地設施及設備、恢復休息之空間，讓所有選手創造最佳成績。

肆、結語

政府非常重視體育運動的政策推動，而體育運動的推展成效為國人所有目共睹，在競技運動策略方面，體育署將賡續浪潮計畫精神，持續輔導各單項運動協（總）會積極投入潛力運動選手培育，以更完善建置國家接班梯隊機制，不僅潛力運動選手可累積豐富國際綜合性賽會及世界或亞洲單項錦標賽參賽經驗，亦經由各單項運動協（總）會選拔為奧運、亞運及世大運國家代表隊，並於國訓中心實施長期培訓、備戰工作及組團參賽，提供選手最及時運動科學後勤支援，以期提升奧運、亞運及世大運整體培訓效益，使競技運動選手不斷在國際競賽舞臺中獲得好成績，更在奧運、亞運及世大運等國際重要賽會發光發熱。

作者洪志昌為教育部體育署副署長、藍坤田為教育部體育署競技運動組組長、周德倫教育部體育署科長、楊金昌教育部體育署專員

參考文獻

教育部（2013）。**教育部體育運動政策白皮書**。臺北市：教育部體育署。

魏香明、謝富秀、俞智贏（2019）。競技運動一點亮臺灣、騰飛國際。**國民體育專刊，**62－85。

De Bosscher, V., Shibli, S., van Bottenburg, M., De Knop, P., & Truyens, J. (2010). Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: A mixed research methods approach. *Journal of Sport Management*, 24, 567-600.

De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbeek, H., & van Bottenburg, M. (2016). Convergence and divergence of elite sport policies: Is there a one-size-fits-all model to develop international sporting success? *Journal of Global Sport Management*, 1 (3-4), 70-89.

國訓中心2020年升級餐廳環境。（圖片提供／作者）

魚與熊掌兼得—談重視學、術兼備的體育班政策

文／蘇錦雀、王漢忠

壹、前言

看過「魔球」（Money Ball）這本書嗎？這是一個關於一群被低估的職業棒球選手與經理人，其中有許多本來被認為根本不適合打大聯盟的選手，但後來卻成為美國大聯盟（Major League Baseball，簡稱 MLB.）史上最成功的球隊之一的故事。書中主人翁的棒球哲學，是用最少的球員薪資獲得最高的勝率，除使得由無名小卒組成的球隊成為贏球機器外，並利用交易的技巧在職棒選秀會中替球隊挑到最便宜但卻最好用的球員，讓自己一路培養的明星球員用超高的轉隊金或取得一些優先權來替球隊爭取到更多的選秀資金及更優先的選秀資格。書中最引人討論的，是他看重的是採用大量的電腦計算棒球新秀選手的上壘率、保送率與被三振率等大數據資料，亦即他只重視棒球員現在所展現的「價值」，卻徹底漠視球員的潛能及未來發展的可能性。然而，培訓一位運動選手的價值，是把選手訓練成只會贏球的機器為目標嗎？還是因才適所，提供運動選手發揮潛能及發展未來無限的可能性？頗值得進一步探討。

為建立學校優秀運動人才一貫培訓體系，教育部體育署自 102 年依據《國民體育法》的授權，訂頒《高級中等以下學校體育班設立辦法》作為學校成立體育班的法源依據以來，體育班儼然已成為我國培育競技運動選手的搖籃。然而，體育班政策實施迄今，對於其存廢的爭議，始終沒有停休，主要的爭議點在於體育班學生課業成績低落及過度訓練的問題。究竟體育班是培訓我國學生運動員的靈丹，還是扼殺具運動潛能選手的毒藥？主要關鍵在於體育班的經營是否基於全人教育的理念，建置以選手為中心的人才培育體制。近年來教育部體育署以引導體育班優質發展，培育學、術兼備的運動員為政策核心目標，不僅配合《國民體育法》在 106 年 9 月 20 日修正發布後，修正《高級中等以下學校體育班設立辦法》，並陸續訂定頒布《教育部體育署獎勵高級中等以下學校辦理體育班績效優良實施計畫》（教育部體育署，2020a）及《教育部體育署補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導措施計畫》（教育部體育署，2020b）等配套措施。本文透過文獻分析，就現行教育部體育署強調學、術兼備的體育班政策內容，進行探討。

至臺北市東園國小進行108學年度績優體育班訪視由學校進行簡報。（照片來源／教育部體育署）

貳、體育班學生現況分析

依據教育部體育署 108 學年度學校體育統計年報資料顯示（教育部體育署，2021a），目前全國計 20 個縣（市）政府、735 所學校依據《高級中等以下學校體育班設立辦法》規定，由各該主管機關核定成立體育班（金門縣及連江縣無學校成立體育班），包含：國小 203 校、國中 383 校、高中職 149 校，總計 2,662 班、39,775 名學生，僅佔全國高級中等以下學校總數（4,145 校）17.7%，其中教育部所屬學校計 42 校，直轄市、縣（市）政府轄屬學校計 693 校，體育班多由直轄市、縣（市）政府本權責設立及管理。各縣市轄內及教育階段別之體育班學校數如表一。

進一步分析上開體育班分布資料，如依教育階段別而言，以國中體育班的校數最多；如以行政區域區分，全國 22 個縣市中，僅離島的金門縣及連江縣未有學校設立體育班，其中又以高雄市居冠（計 114 校），澎湖縣最少（3 校）；而新竹縣只有高中及國中有體育班。此外，值得注意的是，體育班學校數較多的縣市，仍集中在直轄市：高雄市（114 校）、新北市（98 校）、臺北市（84 校）、臺中市（80 校）、桃園市（62 校）。雖然目前未有相關文獻、資料或實證研究證實設立體育班學校數量的多寡與該縣（市）全國中等學校運動會成績表現有直接相關，惟依據 109 年全國中等學校運動會成績顯示，金牌獎牌前五名的縣（市）：臺北市（第一名）、新北市（第二名）、桃園市（第三名）、臺中市（第四名）、高雄市（第五名），恰巧與設立體育班學校數較多之前五名縣（市）相同，顯見設立體育班培訓該縣（市）基層運動選手的成效有相關性。

體育班學生在術科表現優異，然而在課業成績方面的成就，卻讓人擔憂。為確實掌握體育班學生的學業成績現況，教育部體育署首次對於 108 學年度國中畢業之 6,532 名體育班學生參加 109 年度國中教育會考的成績進行分析，扣除 23 筆無會考成績外，總計有 6,509 筆會考成績知分析結果，除體育班學生國中會考成績，普遍獲得B及C的成績，但仍有 233 人獲得 5 A 的成績，而五科成績（即國文、英文、數學、社會、自然）均只獲得C的人數約 984 人，約佔該屆國三畢業之體育班學生人數 15.18%（教育部體育署，2021b）。再進一步就各學科成績之分析結果如下：

一、在國文科成績方面：獲得 B 的人數最多，約 2,592 人，約佔全體體育班學生人數 39.85%。

二、在英文科成績方面：獲得 C 的人數最多，約 3,278 人，約佔全體體育班學生人數 50.44%。

三、在數學科成績方面：獲得 C 的人數最多，約 3,371 人，約佔全體體育班學生人數 51.84%。

四、在社會科成績方面：獲得 B 的人數最多，約 2,555 人，約佔全體體育班學生人數 39.29%。

五、在自然科成績方面：獲得 C 的人數最多，約 2,799 人，約佔全體體育班學生人數 43.11%。

從 109 年度國中教育會考成績分析，體育班學生較一般學生獲得C的人數比例明顯較多，在英文及數學二科，幾乎超過五成的學生都只獲得C的成績。由於英文及數學屬於基礎學科，是建立學問的磐石，然而體育班學生的會考成績表現不佳，顯示體育班學生在進入高中階段的學習，仍可能面臨挫敗。因此，無論在學生層面、教師層面及學校層面，都應該有相關的對策加強改善，才能有效提升體育班學生在學科方面的表現。

此外，本次分析結果也顯示不同的運動種類的學生，其學科成就各異。在體育班發展的運動種類中，以棒球、田徑、籃球種類的學生獲得五科成績均為C的人數比例較多，尤其是棒球，108 學年度

表一　各縣市轄內及各教育階段別體育學校、班級數及學生數一覽表

	學校數			班級數			人數		
	高中職	國中	國小	高中職	國中	國小	高中職	國中	國小
新北市	19	35	44	66	105	85	1397	1981	1674
臺北市	22	30	32	69	93	68	1565	1624	1264
桃園市	12	35	15	41	120	28	828	2323	564
臺中市	14	48	18	46	143	36	1325	2711	679
高雄市	20	50	44	60	158	86	1225	3033	1696
屏東縣	7	28	6	21	82	11	397	1610	205
臺南市	9	28	3	27	82	6	536	1418	120
宜蘭縣	4	14	8	12	42	16	212	659	270
新竹縣	2	9	0	6	27	0	112	462	0
苗栗縣	3	10	2	10	34	4	148	592	68
彰化縣	9	27	3	34	77	5	655	1585	117
南投縣	6	10	1	18	27	2	331	552	32
雲林縣	4	12	13	12	36	26	229	790	584
嘉義縣	3	13	2	9	37	4	168	661	66
臺東縣	2	9	7	12	35	13	239	576	193
花蓮縣	3	9	1	12	27	2	229	524	20
澎湖縣	1	1	1	3	3	2	26	38	47
基隆市	6	9	1	18	29	1	276	643	18
新竹市	2	3	1	9	9	2	232	162	37
嘉義市	1	3	1	3	9	2	45	141	61
總計	149	383	203	488	1,175	399	10,175	22,085	7,715

資料來源：研究者整理自108學年度學校體育統計年報（教育部體育署，2021a）

應屆畢業的國三體育班學生有 839 人的專長是棒球，其中有 284 人（約 33.85%）的五科成績都只獲得 C，佔該屆畢業學生的 28.56%，凸顯現階段應將棒球選手納入優先改善對象的急迫性。

參、保障體育班學生基本學力的政策措施

體育班學生低學習成就的現況，讓體育班存、廢的問題，成為各界關注的討論焦點（蘇錦雀，2019），有關改革體育班的論述或研究如雨後春筍，咸希望為改善體育班現況提出建議。依據蘇錦雀（2019）的研究指出，研究者以「體育班」為關鍵字搜尋國家圖書館，臺灣博碩士論文知識加值系統，計發現約 205 篇與體育班相關之博、碩士論文，其中以探討體育班學生學業適應、整體發展狀況及學生生涯規劃較多。顯見各界對於強化體育班學生學業成就的關注程度，而造成體育班學生學業成績低落的主要原因是比賽太多、上課的時間太少，因此，教育部體育署為協助體育班學校解決發展困境，引導體育班優質發展，首要的策略在於改變「體育班」等於「放牛班」的刻板印象，提出維護體育班

至臺北市東園國小進行108學年度績優體育班訪視棒球隊員。（照片來源／教育部體育署）

學生基本學力、提高體育班學生學業成就的積極措施如下：

一、督導學校訂定體育班學生對外參賽基準及規範學辦理課業輔導納入國民體育法及高級中等以下學校體育班設立辦法規定

依據 106 年 9 月 20 日修正公布之《國民體育法》 第 15 條第 1 項規定，高級中等以下學校為培育優秀運動人才，得提出計畫報經各該主管機關核定後，設體育班；其設班基準、員額編制、入學測驗、編班方式、課程教學、出賽限制、訪視評鑑、停辦及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之，所稱之「出賽限制」，即在於改善體育班學生只會運動不會讀書的現象，其立法意旨在於體育班的學校必須訂定體育班學生對外參加比賽的基準，未達基準者，學校應有補課或課業輔導的積極措施。另，亦同步修正高級中等以下學校體育班設立辦法第 8 條規定，規範設立體育班之學校應設體育班發展委員會，由校長擔任主任委員，定期召開會議，專責學生每學年度參賽、培訓計畫之審議、課業輔導及補救教學相關措施之擬定。

二、編列預算補助學校辦理體育班學生課業輔導或補救教學經費

依據 12 年國民基本教育體育班課程實施規範及高級中等以下學校體育班設立辦法第 18 條規定，各該主管機關應編列學校辦理體育班學習輔導措施所需之經費（包括教師鐘點費）。為落實協助體育班學生，教育體育署自 109 年起於運動發展基金項下編列新臺幣（以下同）8,000 萬元，並訂頒《教育部體育署補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導措施計畫》，補助學校辦理「強化學校體育班及運動代表隊課業輔導費」(含教師鐘點費)，以協助學校辦理體育班學生因比賽缺課之補課或辦理課業輔導之需求。

三、學校辦理體育班學生課業輔導納入體育班訪視評鑑重點項目及遴選為績效優良體育班學校指標

依據《高級中等以下學校體育班設立辦法》第 21 條規定，各該主管機關應邀集專家學者、體育團體或法人及相關機關代表，組成訪視小組，赴學校體育班訪視；訪視結果，應作成報告，並由各該主管機關督導學校改進。同辦法第 23 條第 8 款規定，未落實辦理課業輔導或實施學習扶助，經限期改善未有具體成效且情節重大者，停辦體育班。為落實督導學校辦理體育班學生課業輔導措施，已納入年度體育班評鑑及遴選為績效優良體育班學校之重要指標。

四、建置體育班資訊系統掌握體育班學生課業成績狀況並研擬具體改善策略

教育部體育署已建置體育班資訊系統，除已獲

同意取得體育班學生參加國中會考成績，可進行會考學科分析外，未來將與教育部國民及學前教育署之學生課業成績網站資料串接，以確實掌握體育班學生各年級之課業成績狀況，並將就各運動種類學生課業成績表現，分別研擬相關策略，以有效提升體育班學生課業成績。

五、與設師資培育中心之大學合作，提供學校辦理體育班學生課業輔導之充足師資

有鑑於辦理體育班學生課業輔導之師資難覓，教育部體育署刻正研議未來與「大學社會責任實踐計畫」（University Social Responsibility，簡稱 USR 計畫）連接，強化大學與在地體育班的連結合作，尤其是設有師資培育中心的大學，與在地體育班學校合作，攜手辦理課業輔導，以提供充足的師資人力。

肆、結語

成功學大師史蒂芬．柯維（Stephen R. Covey）曾說，人應該全面性地發展天賦的才能，他在《第 8 個習慣》一書中，將天賦才能對應到人類的身體、心智、情感和心靈，分別定義為：身體才能（PQ）、智力才能（IQ）、情感才能（EQ）、精神才能（SQ）；國內外已有許多實證的研究證明，運動會讓人變聰明，但是體育班的學生卻在經過長期的專業運動訓練後，反而被認為是「頭腦簡單、四肢發達」？究其原因是體育班學生長期因為每日從事運動訓練的時間過長及請假參加比賽的次數頻繁，未能接受正常的課業學習，才導致影響學業成就的結果，正本清源，把體育班學生因比賽而缺少上到的課程補課，或者經評量後學習成績不佳者，施以補救教學等課業輔導措施，應能有助於改善體育班學生學業成就低落的現況。

孟子曰：「魚我所欲也；熊掌亦我所欲也，二者不可得兼。」但兩全其美、魚與熊掌兼得，也並非完全不可能。體育班既然是競技運動選手培訓基礎，是國家運動代表隊的搖籃，對於體育班的學生，教育部體育署的政策目標是適才、適所，培育運動專業術科及學科都能兼備的運動員，唯有學、術兼備，體育班培育出的運動選手才能發揮潛能，在未來的發展才能有無限的可能性。

作者蘇錦雀為教育部體育署國會組執行祕書，王漢忠為教育部體育署學校體育組前組長

參考文獻

史蒂芬．科維/Stephen R. Covey（2019）。第八個習慣：從成功到卓越（殷文，譯）。臺北市：天下文化。（原著出版於2015年）。

麥可．路易士/Michael Lewis（2011）。魔球（游宜樺，譯）。臺北市：早安財經。（原著出版於2003）。

教育部（2017）。國民體育法。臺北市：作者。

教育部（2020）。高級中等以下學校體育班設立辦法。臺北市：作者。

教育部體育署（2020a）。教育部體署獎勵高級中等以下學校辦理體育班績效優良實施計畫。臺北市：作者。

教育部體育署（2020b）。教育部體育署補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導措施計畫。臺北市：作者。

教育部體育署（2021a）。108學年度學校體育統計年報。資料引自：https://www.sa.gov.tw/Resource/Ebook/637475158250098218.pdf。

教育部體育署（2021b）。108學年度（109年）體育班學生國中教育會考成績統計分析：臺北市：作者（未出版）。

蘇錦雀（2019）。中小學體育班績效管理指標建構之研究。（未出版之博士論文，臺北市，國立臺灣師範大學體育學系）。

我國大專校院競技運動選手培育現況

文 / 曾慶裕、黃立維、王貽珍

壹、前言

臺灣大專校院競技運動隸屬教育部體育署管理體制之範疇，以我國 2,300 萬人口數計，目前大專院校共計有 163 間公（私）立大專校院，其中設有體育相關系所的學校有 20 所（見表 1），在國際間臺灣應屬於高等教育資源豐富的先進國家，然整體大學教育編列預算的經費與歐美及亞洲一線國家相比仍有相當大的落差，但我國大學生的運動競技表現卻鍛造出一個不折不扣的大學體育強國樣貌。

國內各大專校院為推展競技運動及招收優秀運動選手，在各學校會訂定相關獎助學金，以利招生或鼓勵選手進入大學後繼續參與訓練，為提升運動的競技能力，各校訂定之競技運動相關獎助學金，甚至有學校獎助學金總金額高達上千萬元新臺幣，如表 2 所示：

2017年臺北世大運開幕典禮。（圖片提供／大專體總）

表 1、大專校院各學校級別之校數

學校級別	校數	設有體育運動科系
公立大學	47	國立臺灣師範大學、國立臺北教育大學、國立臺中教育大學、國立嘉義大學、國立屏東大學、臺北市立大學、國立體育大學、國立臺灣體育運動大學、國立清華大學、國立彰化師範大學、國立臺南大學、國立高雄師範大學、國立臺東大學、國立東華大學、國立中正大學、國立高雄大學
私立大學	95	輔仁大學、中國文化大學、長榮大學
軍警學校	9	陸軍專科學校體育科
公立專科學校	2	-
私立專科學校	10	-
合計	163	-

資料來源：作者自行整理

貳、我國大學生競技運動的表現

教育部於 1973 年成立體育司後，即配合教育部體育司（2013 年組織改造更名教育部體育署），並依據行政院體育委員會「國家競技運動選手四級培訓體系」所示，教育部輔導之學校競技體育主要包括第二級「大專院校甲組選手」所有傑出運動員最後則銜接行政院體育委員會國家代表隊。有關國際及競技運動以行政院體育委員會為主，教育部以培訓學校體系基層運動選手及薦送優秀運動人才，以銜接國家代表選手培訓並以「扎根厚基」目標之具體策略包括擴大學生參與運動機會、師法國際經驗及做法、增進學校競技訓練知

表 2、競技運動獎助學金一覽表

學校	獎助學金
國立陽明交通大學	大學新生入學成績優異獎學金
國立清華大學	棒球校友會彭文敏棒球獎學金
國立高雄科技大學	運動績優獎勵金
國立中央大學	朱順一合勤獎學金
臺北市立大學	臺北市各級學校體育獎勵金
國立屏東大學	特優運動學生獎助學金、優秀運動學生獎助學金
國立宜蘭大學	體育獎學金
國立中正大學	豐泰文教基金會運動績優獎學金
國立中山大學	舊振南食品公司女子排球隊運動獎學金、體育獎學金
國立臺中教育大學	體育學系獎學金
國立彰化師範大學	特殊教育獎助學金（資賦優異生）
國立臺北教育大學	運動代表隊獎勵金
國立臺灣科技大學	運動績優獎勵金
國立屏東科技大學	運動績優選手獎學金
輔仁大學	森村店運動傑出獎助學金、運動績優甄審學生就讀獎學金、運動績優學生就讀獎學金
中國文化大學	優秀運動員獎助學金
臺北醫學大學	運動校代表隊獎學金
中國醫藥大學	體育績優獎學金
元智大學	運動績優獎助金
慈濟大學	運動成績優異學生獎（助）學金
淡江大學	洪建章體育獎學金
世新大學	體育績優獎勵金、運動績優助學金
銘傳大學	體育獎學金
東海大學	強化體育運動獎學金
華梵大學	花蓮縣在地潛力運動選手獎學金
義守大學	學生體育優秀助學金、專案棒球隊助學金、專案籃球隊助學金
開南大學	校外運動競賽績優獎學金
實踐大學	運動競賽成績優良獎學金、高雄校區田徑隊校友會獎學金
中華大學	運動菁英學生獎學金
大葉大學	運動績優入學獎助學金、優秀運動選手獎助學金
長榮大學	運動績優獎勵金
正修科技大學	高雄市籍運動績優學生獎助學金、優秀運動選手就學獎補助金
健行科技大學	校外運動競賽績優獎學金
明新科技大學	運動菁英入學獎學金、學生對外運動競賽獎勵金
崑山科技大學	運動績優與特優生獎勵補助金
萬能科技大學	運動績優選手獎助學金
僑光科技大學	學生運動績優獎助學金、重點運動項目學生獎助學金

資料來源：作者自行整理自各大專校院網站

能、導入運動醫學及科學協助選手成績突破、鼓勵傑出運動員出國參賽及加強就學就業輔導，且協調大學積極承接優秀中學運動員、推動運動員「16 年一貫」培育計畫為發展重點。體育署競技組以提升國家競技運動水準為目標，政府每年補助推展競技運動績優學校發展特色經費來培訓就讀大學校院之優秀選手。

我國各公私立大專校院透過遴聘專業人士與學校教職員平日之訓練、照護與課業輔導等培育優秀運動選手並透過大專體總主（協）辦所辦理之各項大專校院校際間競賽平台，包含全國大專校院運動會（桌球、羽球與網球分區錦標賽）、大專聯賽（籃球、排球、棒球與足球）與大專各單項運動錦標賽等賽事，藉此機會讓大專優秀運動選手有實際增加經驗與磨練並提升競技運動表現。

而我國自 1987 年成為國際大學運動總會的會員國後，每雙數年亦遴選優秀大學選手參加國際大學單項運動賽事，強化競技實力。單數年則參與大學生最重要的世界大學運動會。截至 2020 年底，我國共參加世界大學夏季運動會中，總參賽選手人數達 1,873 人，共累積有 84 金、99 銀、130 銅的奪牌佳績，其中最值得稱道的是 2017 年在我國臺

表 3、我國近 5 屆參與夏季世界大學運動會奪金數

城市	年別	金牌數	運動種類 / 項目
中國 深圳	2011	7 金	羽球女單、網球男雙、網球混雙、高爾夫女子個人、高爾夫女團、跆拳道女子 73 公斤級、舉重女子 63 公斤級
俄羅斯 喀山	2013	4 金	桌球男雙、桌球女雙、網球男雙、舉重女子 58 公斤級
韓國 光州	2015	6 金	桌球男雙、網球女單、網球女團、跆拳道女子 46 公斤級、射箭反曲弓女團、棒球
臺北	2017	26 金	田徑男子 100 公尺、田徑男子標槍、競技體操鞍馬、網球男單、網球男團、網球女雙、網球女團、跆拳道品勢混雙、羽球男單、羽球女單、羽球女雙、羽球混雙、羽球混合團體、舉重女子 58 公斤級、舉重女子 69 公斤級、武術男子個人套路、滑輪溜冰男子 3000 公尺接力、滑輪溜冰男子 1000 公尺爭先、滑輪溜冰男子個人 10000 公尺計分淘汰、滑輪溜冰女子 500 公尺爭先、滑輪溜冰女子 3000 公尺接力、滑輪溜冰女子 1000 公尺爭先、滑輪溜冰女子 10000 公尺計分淘汰、滑輪溜冰女子 15000 公尺計分淘汰、滑輪溜冰女子馬拉松、滑輪溜冰女子速樁
義大利 拿坡里	2019	9 金	競技體操鞍馬、競技體操單槓、網球男單、射箭反曲弓混雙、射擊男子不定向飛靶、射擊女子不定向飛靶、射擊 10 公尺空氣手槍混雙、跆拳道對打女子 73 公斤級、跆拳道對打女子 53 公斤級

資料來源：作者自行整理

2013年喀山世大運我國代表團選手村合照（圖片提供／大專體總）

北市舉辦的臺北世界大學運動會，更創造我國歷年來的最佳成績，有 26 金、34 銀、30 銅的亮麗成績在 145 個參賽國的金牌數及總獎牌數皆排名前三名。另，最近一屆 2019 年義大利拿坡里世界大學運動會中，我國更以 9 金、13 銀、10 銅在 112 個參賽國之中位居第七，改寫我國境外參賽最多金牌數紀錄，而在歷屆參與世界大學運動會（1991 年至 2019 年）成績中以網球奪得 21 金為最多，其次為滑輪溜冰 10 金、跆拳道 9 金、羽球 7 金、桌球 6 金、舉重 4 金、田徑、射箭、射擊及高爾夫各 3 金、競技體操、女排、柔道、武術、棒球等皆有獲得過金牌，足見我國大專競技運動表現已顯現體育強國之姿。近 5 屆我國夏季世界大學運動會奪金數，如表 3 所示：

依我國自民國 89 年 04 月 1 日訂立，民國 109 年 10 月 06 日修正之「國光體育獎章及獎助學金頒發辦法」中取得世界大學運動會第一名為新臺幣 60 萬元整，第二名新臺幣 30 萬元整，第三名為新臺幣 15 萬元整等獎章及獎助學金以資鼓勵。因臺灣高等教育普及化，我國大學運動優秀選手與一般大學生相同，都普遍需要完成高等教育的學業基礎。國內部分大專校院有針對運動績優選手設置運動獎（助）學金或學雜費減免，為使國家、學校與選手（學生）三者間的運動成績表現效益獲得加乘鼓勵效果。109 年 9 月 28 日教育部體育署修正「績優運動選手就業輔導辦法」中第二條第二款第六項提及，在世界大學運動會：獲田徑、游泳、體操前三名，其他正式競賽項目第一名，可獲得輔導擔任運動教練。此條款讓競技運動選手對未來前景更加願意積極投入訓練，為自己本身、為學校、為國家締造奪牌的使命，創造三贏的局面。

參、國家運動訓練中心對於培訓世界大學運動會選手之角色與任務

以國家運動訓練中心 110 年度業務計畫中「亞奧運、世大運及黃金計畫選手培訓」，協助並推動我國參加 2021 年第 31 屆成都世界大學大學運動會選手培訓參賽。協助世大運培訓隊教練提升專項知能、運動新知，並建立教練交流管道，提升培訓隊教練之專業素養，進而取得佳績。鼓勵民間企業資源挹注，媒合促成企業對運動員培育之投入與支持。配合培訓隊學生之原就讀學校，以及其所修讀課程辦理課業輔導工作，或協助學生聘請合格師資，授予專業課程，提升課輔品質與滿意度。

國家運動訓練中心一直擔負培育國家優秀運動選手重任，世大運培訓隊伍進入國訓中心接受集中訓練，主要是落實「選、訓、賽、輔」業務整合政策，繼續培育優秀運動選手，提升國家競技運動實力與成績。因此，在軟硬體設施齊備的訓練中心集合訓

練，不僅可提升國家代表隊教練素質，亦可落實運動訓練科學化、完備選手醫療照護機制、強化營運與管理機制、完善培訓隊之輔導與照顧、加強國際間訓練機構交流及創造相關服務之周邊效益，期許為能達成我國參與世界大學運動會中有亮眼成績表現作最佳狀況的準備。

2021 年成都世界大學運動會舉辦日期原定為 8 月 18 日至 29 日，依教育部體育署 2020 年 06 月 09 日臺教體署競（三）字第 1090018464 號函所發布之「我國參加 2021 年第 31 屆成都世界大學運動會選手培訓參賽實施計畫」。我國欲遴選至少 150 名選手與 50 名職隊員參加賽事，參賽運動種類有：田徑、水上運動（游泳、跳水、水球）、體操（競技體操、韻律體操）、籃球、排球、桌球、網球、擊劍、柔道、跆拳道、射箭、羽球（以上為必辦）、射擊、划船、武術（以上為選辦）等，共 15 項競賽種類。為配合選手們的課業輔導事宜，自 2021 年 02 月 01 日起各單項運動代表隊陸續向國家運動訓練中心辦理培訓報到、膳宿、訓練課表及課業輔導安排等事宜。同步，大專體總著手安排世界大學運動會選手進、出選手村的航班訂購、入住期間生活問題解決、訓練與比賽時的後勤支援等等相關事宜之安置，都為讓選手在最安心無慮、最佳的狀態出征參加比賽。世界大學運動會選訓行政作業與報名期程，如表 4 所示：

肆、世界大學運動會選訓制度

夏（冬）季世界大學運動會每 2 年舉辦 1 次，是由國際大學運動總會（以下簡稱 FISU）遴選出舉辦城市，並讓具有大學生資格且年齡層介於在 18 歲至 25 歲之間的選手參與，夏季世界大學運動會必辦運動種類涵蓋射箭、競技體操、田徑、羽球、籃球、跳水、擊劍、柔道、韻律體操、游泳、桌球、跆拳道、網球、排球及水球等；冬季世界大學運動會必辦種類涵蓋高山滑雪、冬季兩項、越野滑雪、冰壺、花式溜冰、自由式滑雪、冰上曲棍球、短道滑冰與雪板等。

表 4、世界大學運動會選訓行政作業與報名期程

期程	國內選訓作業	參賽報名作業
賽前 1 年	召開訓輔委員會議並通過培訓與參賽實施計畫。	世大運競賽規章公布
賽前 6 個月	完成審議各運動種類遴選辦法及培訓隊名單。辦理國家運動訓練中心調訓及培訓作業。	世大運技術手冊公布
賽前 4 個月	-	職隊員性別人數報名
賽前 3 個月	完成遴選各運動種類代表隊（團）名單作業送組團小組審議	-
賽前 2 個月	教育部通過代表團名單	-
賽前 1 個月	辦理賽前總集訓作業	世大運最終版技術手冊公布。完成每位職隊員姓名報名含大頭照、航班、英文在學證明、護照電子檔。

資料來源：作者自行整理

大專體育總會依照「我國參加 2021 年第 31 屆成都世界大學運動會選手培訓參賽實施計畫」下，自 2020 年 7 月份起依 FISU 2021 Summer World University Games Regulation 陸續邀集教育部體育署競技組、國家運動訓練中心、各單項運動協會及各運動種類教練們召開訓輔委員會議，並依照民國 88 年 04 月 23 日訂立，民國 104 年 04 月 29 日修正發布之「我國參加國際大型運動賽會組團參賽原則」，特依各種國際大型運動賽會特性，分別訂定參賽目標、組團原則、參賽標準、培訓標準、經費補助標準，作為相關單位作業依據。

一、世界大學運動會培訓標準為：

（一）具客觀標準者，依訂定之標準。

（二）無客觀標準者，上屆世大運正式種類前八名、最近一屆世界大學單項錦標賽前二名，且皆非最末名次者。

（三）經評估具潛力並專案核定。

二、參賽標準：

（一）具客觀標準者，依訂定之標準。

（二）無客觀標準者，上屆前六名，且非最末名次者。

（三）經評估具奪牌實力者。

（四）延續近一屆奧亞運、下一屆世大運培訓必要者。

作業須於 2020 年 12 月份完成辦理初選賽，接續訂定各運動種類培訓隊名單、代表隊遴選標準及代表隊遴選辦法，依照各運動種類、項目、特性分別以初（決）選賽名次、世界（協會）排名、採認賽事積分、秒數及距離等因素進行選手遴選，且在 2021 年 2 月份前陸續由各單項協會及大專體育總會辦理各運動種類培訓隊依照培訓計畫辦理調訓，預計在 5 月份完成各運動種類代表隊遴選名單作業，並將代表團名單提送組團小組審議通過後，函報教育部通過，並著手於 7 月 18 日前完成每位職隊員報名及來回航班確認，且同時進行辦理總集訓作業。

伍、結語

依據教育部統計處 2020 年 3 月份資料，我國在 108 學年度時的大專校院學生人數約有 121 萬多人。大專競技體育的主體為具有學生身分之運動員，這是與職業運動員的最大區別。而大學的競技體育成績表現也是在校學習之德、智、體、群、美五育的其中一環，學校傳授的各門學習課程都視為專業的培養，不同專業領域也有各自的競技舞台。因此，要參加國內外各項大學生競賽活動之競賽規程皆有規定年齡限制且必須具有在校學生的身分，進而達到公平與公正的原則。

2017年臺北世大運郭婞淳勇奪舉重金牌。（圖片提供／大專體總）

2019年拿坡里世大運授旗典禮。（圖片提供／大專體總）

根據中華民國大專院校體育總會的組織章程，該會的目標為：

一、促進大學於體育、運動競賽、及體能活動之學術研究。

二、提升大學之運動技術水準。

三、加強大學之體育教學方法，增進大學之國際運動交流。

四、舉辦大學校際運動錦標賽。

五、參加世界大學運動會。

六、承辦世界大學單項運動錦標賽……等等。

大專體育總會扮演著與國際大學運動總會（以下簡稱 FISU）的唯一官方窗口，主要業務是承辦中央政府的委辦契約與補助案下發展之大專競技體育。

為完善我國大專校院競技運動，並兼顧我國大專校院教練及選手之權益，教育部在民國 74 年 05 月 25 日訂立，民國 107 年 02 月 09 日修正通過「國民體育法施行細則」，其中訂定：參加奧運、亞運、世大運、世運、帕運或聽障運選手之代表隊及培訓隊有相關標準給予相對應的福利，包含日常零用金、代表隊加給、成就加給及生活津貼等。

政府為鼓勵、照顧競技運動選手，訂立各項辦法或實施細則，透過法令及制度面的支持，及多方面考慮何種管理模式運作才能為臺灣的大學競技運動鋪陳一條最佳的操作模式，這是大專體育總會一直努力扮演做一個政府最佳幫手、學校溝通橋梁、選手們的公正行政單位等角色，希望能朝創造青年強國、運動強國、運動外交之長遠的目標邁進。放眼未來我國競技實力的展現，把更好的競技實力不斷傳遞到世界各國。大專體育總會亦秉持教育的態度，相信臺灣的大學年輕學子會讓我們的競技運動邁向更高水平。

作者曾慶裕為中華民國大專院校體育總會秘書長、黃立維為中華民國大專院校體育總會競技組組員、王貽珍為中華民國大專院校體育總會國際組組員

參考文獻

中華民國大專院校體育總會（2021）。http://www.ctusf.org.tw/

教育部主管法規查詢系統（2021）。https://edu.law.moe.gov.tw/

教育部統計處（2021）。https://depart.moe.edu.tw/ED4500/News.aspx?n=70EA5C099B0B29A3&sms=8DCFE8CF6FB8173D

國家運動訓練中心（2020）。國家運動訓練中心110年度業務計畫及收支預算案報告書。

Together We Move 身心障礙運動選手培育與社會影響力

文 / 呂忠仁、張永光、陳思瑋

壹、前言

國際聽障運動總會（International Committee of Sports for the Deaf , ICSD）以體育爭取平權（Equality through sports）為其目標，國際帕拉林匹克委員會（IPC）也提出藉帕拉運動創造更融合社會的願景（Make for an inclusive world through Para sport），從中剖析身心障礙競技運動，除更快（Faster）、更高（Higher）、更强（Stronger）的競技表現外，更負有一定社會責任使命。

而國際特奧會（Special Olympics）「透過運動改變世界」的組織願景，更深刻剖析身心障礙競技運動與社會的互動性，爰為接軌國際，並鼓勵選手、教練及國人投入支持與參與，本文將從政策角度說明推動作業，期引領國人一起《愛運動、動無礙 Together We Move》，俾使身心障礙國人不在運動場上缺席，從而融入全民 / 競技運動領域，不僅讓另類選手能走上國際舞台為國爭光，更能提升全體國民的整體健康素質。

貳、推動效益與規範

國民體育法第 5 條揭櫫政府應保障人民平等使用運動設施及參與體育活動權利；其第 12 條更進一步規範，各機關、機構、學校、法人及團體應保障身心障礙者之體育活動權益，規劃適當之運動設施與體育活動或課程。

從條文精神解構，有關我國身心障礙者運動權之保障，是各機關、學校、法人及團體（換句話就是全體）的責任，而為落實保障身心障礙國民運動權，我國政策主要係以「全民參與」及「競技培力」面切入，提供參與機會與平台，以下謹簡要說明推動效益及相關法規要點。

一、全民參與：為落實我國身障運動推展，教育部體育署與全國性團體及各縣市政府合作，透過運動 i 臺灣等計畫，近年每年度約可提供 500 項次身心障礙體育活動，年度間約可提供 20 萬人次身心運動者參與體育運動機會。

二、競技培力：體育署改組成立後，積極輔導中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體育運動協會、中華民國智障者體育運動協會參與國際競賽，自 2013 年起，我國代表隊於各項身心障礙運動國際綜合競賽中，共拿下 373 面獎牌（122 面金牌、125 面銀牌、126 面銅牌），現行也有多位選手位居世界排名前列（舉例如下表）。

編號	選手	世界排名
1	肢障桌球 TT5 級男子選手程銘志	1
2	聽障羽球女子選手沈彥汝，	1
3	視障柔道 B2 級女子選手李凱琳	2
4	聽障羽球女子選手范榮玉	3
5	聽障網球女子選手林家文	3
6	肢障桌球 TT10 級女子選手田曉雯	5
7	視障田徑標槍 F12 級女子選手劉雅婷	6
8	羽球 SU5 級男子選手方振宇	7
9	肢障桌球 TT10 級女子選手林姿妤	8
10	視障跳遠 F11 級男子選手楊川輝	11

三、相關法規

編號	法規名稱	法規要項
1	績優運動選手就業輔導辦法	依國民體育法第二十二條第二項規定訂定績優運動選手就業輔導相關規範
2	全國身心障礙國民運動會舉辦準則	依國民體育法第八條第三項規定訂定全國身心障礙國民運動會舉辦相關規範
3	教育部運動發展基金辦理身心障礙運動者培育照顧作業要點	依運動發展基金收支保管及運用辦法第四條第一款及第二款規定，訂定運動發展基金辦理身心障礙運動者之培育照顧事項
4	績優身心障礙運動選手及其有功教練獎勵辦法	依國民體育法第二十二條第一項規定訂定績優身心障礙運動選手及其有功教練獎勵規範
5	我國參加國際大型運動賽會組團參賽原則	訂定我國參加各種國際大型運動賽會組團、培訓作業目標、原則、參賽標準、培訓標準等。
6	國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法	依國民體育法第二十一條第二項及第二十三條第一項規定國家代表隊教練、選手選拔、培訓及參賽等處理規範。

註1：目前國際上重要身心障礙綜合賽會包括：帕拉林匹克運動會（夏季、冬季）、達福林匹克運動會（夏季、冬季）、特殊奧林匹克運動會（夏季、冬季）、亞洲帕拉運動會、亞太聽障運動會等。

註2：前揭綜合性賽會及身心障礙各單項國際賽事之參賽，係由身心障礙特定體育團體－中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體育運動協會、中華民國智障者體育運動協會於教育部體育署輔導下，依相關法規辦理選手選拔、培集訓、參賽組團等事務（教育部體育署，2019）。

參、選手培育與社會影響力推動課題與突破點

為落實我國身心障礙體育運動發展，教育部體育署於 2015 年及 2019 年辦理身心障礙者體育運動論壇，會中廣泛討論身心障礙運動選手選、訓、賽、輔、獎等作業，並就運動平權與相關促進措施進行討論，以下謹要點呈現「選手培育」及「社會影響力」面課題與待突破點。

一、選手培育面

（一）人口剖析：

1. 人口母群概況：我國身心障礙國民逾119萬人，約佔國人人口比5%，而30歲以下身心障礙人口僅約12萬人（衛生福利部，2021），爰我國身心障礙運動新秀的培養，應更有策略與方法。
2. 障礙產生原因：我國身心障礙國民障礙情形逾八成為後天形成（如：疾病、意外、交通事故、職業傷害等），爰以人口比例剖析，若要增強競技運動實力，普及身心障礙運動人口，應將引領後天障礙國民進入或重回運動場域，並具競技能力，列為重點突破課題。
3. 時空背景演進：我國民國40、50年代，每年大約400至700個小兒麻痺病例，並於民國70年代大流行，過往帕拉運動選手即以小兒麻痺患者為主要組成，惟隨著公衛及疫苗施打計畫的進步，我國於民國89年根除小兒麻痺症，選手接班梯隊之養成，因時空背景遭遇斷層（教育部體育署，2020）。

（二）就學型態轉變：初期我國身心障礙選手多從特殊教育學校中選材，惟因國內、外特殊教育政策及觀念提升，現行身心障礙學生僅約5%就讀特殊教育學校，餘以就近入學為原則，分別於一般學校以集中式特教班、合作式特教班及資源教室方案等安置學習，致選手培育尋才，較過往複雜與分散。

二、社會影響力面

（一）倡議與選手社會影響力：

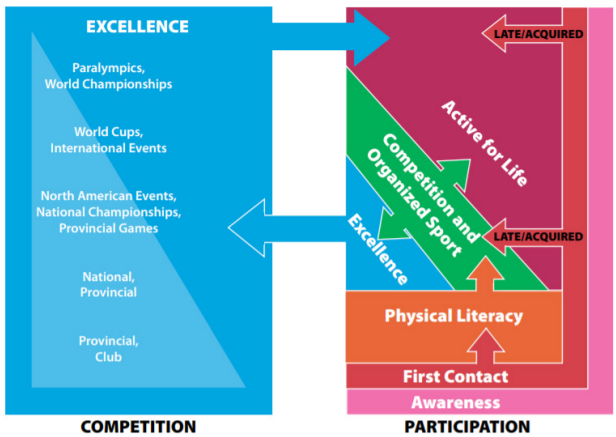
1. 倡議重要性：根據Canadian Sport for Life出版之「No Accidental Champions: LTAD for Athletes with a Disability（2nd Edition）」手冊，其提出培育身心障礙運動員初始階段有2大關鍵，分別為「意識（Awareness）」與「初步接觸（First Contact）」，並建議具典範效果之身心障礙選手，應提供「回饋（Giving Back）」，其觀念如下：

（1）「意識」階段：

A. 進行倡議與資源盤點，提升大眾意識，讓潛在的身心障礙選手及其重要他人知悉所能獲得的參與機會及服務資訊。

B. 對後天障礙者而言，失能後通常是人生中改變、過渡最大的時期，失能前之身體活動可能不再適用，且短期內很難意識身心障礙者具備參與運動之權力。而成功的倡議、資源盤點與有效的溝通，將能協助緩和這段過渡期。

（2）「初步接觸」階段：確保身心障礙者第一次的活動體驗有正面印象，而且持續參與；另須幫助身心障礙者建立信心，並對周遭環境（含硬體、社會觀感、軟體服務等）感到自在。



（3）「回饋」階段：應鼓勵身心障礙運動應鼓勵身心障礙運動員持續以教練、志工、形象大使、導師或行政職員等身分參與運動。透過親身參與、經驗分享等作為，移轉典範到下一個世代。

2. 茲　據 English Federation of Disability Sport Media Guide: Reporting on disabled people in sport 指南，其提出媒體報導身障運動的方式廣泛影響民眾對於身障者之看法，而在社交媒體、新媒體時代，透過社交及新媒體創建平台，促進各界交流與資源共享，將成為身障運動蓬勃發展之重點工具；另若透過「運動大使（如身心障礙典範運動員）」推廣身障運動，將對整體環境具正向助益。

3. 另以運動心理學自我效能理論探討，身心障礙者對於參與運動的「認知」、「情感」及「行為」會受到「過去表現」、「替代經驗」、「社會說服」及「生、心狀態」所影響，茲從競技鼓動全民的角度，應可協助強化「替代經驗（如：提供好的身障運動參與經驗或案例、將身障選手形塑成典範等）」及「社會說服（如：強化身障運動權等政策倡議）」等，以提升身障者自我效能，並協助其邁入規律運動之行列，進而從中拔擢競技運動選手。

（二）國際公約與趨勢：

1. 聯合國身心障礙者權利公約（The Convention on the Rights of Persons with Disabilities，CRPD）第 8 條有關「意識提升」之規範，締約國應採取有效與適當措施，發起有效之宣傳活動，提高公眾認識，促進對身心障礙者權利與尊嚴之尊重，提高對身心障礙者能力與貢獻之認識，以便落實保障身心障礙者相關權利。

2. 以上概念，得從國際帕拉林匹克委員會（IPC）轄下 Agitos Foundation 組織介紹中，看出呼應性。

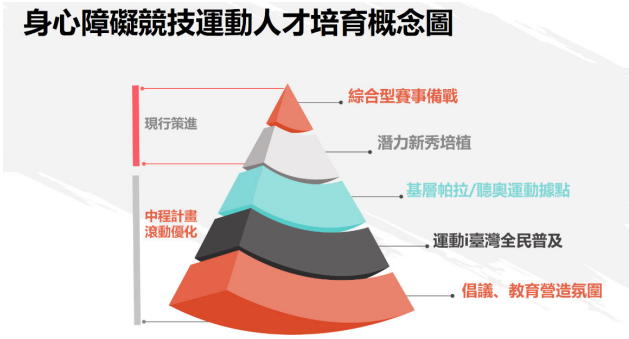
   The United Nations convention on the Rights of Persons with Disabilities aims to achieve human rights and development for all. The Paralympic Games are a powerful force for advancing this objective; they inspire not only athletes, but all of us, to recognize the unlimited potential of all persons-Agitos Foundation

肆、策進與展望

茲據上揭課題與待突破點研析，體育署於 2019 年身心障礙者體育運動論壇後，積極推出各項方案，期透過競技鼓動全民（培育身心障礙選手，並藉精湛競技表現，鼓動全民支持身障者參與運動）、全民支持競技（藉倡議與宣導，營造社會支持氛圍，為身心障礙者邁向競技運動建立堅實後盾）之策略，落實培訓身心障礙運動選手，並發揮選手社會影響力，引領保障身心障礙國民運動權，以下謹要點呈現「選手培育」及「社會影響力」及「未來展望」等策進作為。

一、選手培育面，初擬身心障礙競技運動人才培育概念圖，以現行策進及中程計畫滾動優化雙軌並進，分別推動「綜合型賽事備戰」、「潛力新秀培植」、「運動 i 臺灣全民普及」、「倡議、教育營造氛圍」等作業：

身心障礙競技運動人才培育概念圖



（一）培育概念圖要點如下（推動作為請參閱策進案例概要）：

1. 綜合型賽事備戰：針對綜合性賽會潛力奪牌選手提供長期備戰資源，提供運科及體能訓練等跨域服務。
2. 潛力新秀培植：以在地培育為原則，提供潛力選手個人訓練營養金及訓練場域所需費用，為國際競賽培植潛力新秀，建立身心障礙運動競技接班梯隊。
3. 基層運動據點：列入中程規劃，透過制度引導，鼓勵縣市重視基層身心障礙選手培育，引進在地資源，提升選手培育深度。
4. 運動 i 臺灣全民普及：優化身心障礙運動樂活計畫推動作業，並配合運動 i 臺灣計畫轉型，以主流化為精神，普及基層身心障礙運動參與人口。
5. 倡議、教育營造氛圍：跨域合作（如社會及家庭署、國民健康署），針對指導人力、社會大眾、家長、選手、教練等進行倡議與教育，營造社會支持氛圍。

（二）策進案例概要：

1. 2020 東京帕拉林匹克運動會啟動長期備戰

自 2019 年 12 月起，輔導中華民國殘障體育運動總會推動 2020 東京帕拉林匹克運動會賽會備戰事宜，積極投入選手備戰資源，2020 年提供選手逾 3,000 人次專項指導、體能訓練及運動傷害防護服務，期協助選手提升競賽成績，進而在國際競技舞台展現辛勤訓練成果。

2. 身心障礙運動選手生涯輔導照顧計畫

自 2020 年起，啟動身心障礙運動選手生涯輔導照顧計畫，針對獲最近一屆帕拉林匹克運動會前 6 名及達福林匹克運動會前 4 名之選手提供訓練營養金，發給期間至下屆帕拉林匹克運動會或達福林匹克運動會國家代表隊選手資格確定日止，以長期性補貼，舒緩選手基礎訓練需求。

3. 身心障礙運動潛力新秀培育試辦計畫

依據「教育部運動發展基金辦理身心

圖1：體育署強化選手備戰資源，並輔導總會強化宣傳作業。

障礙運動者培育照顧作業要點」規定，自2020年起推動身心障礙運動潛力新秀培育試辦計畫，輔導中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體育運動協會選才，並提供潛力新秀訓練營養費及訓練所需資源（含教練指導、運動傷害防護、消耗性器材、運動裝備等）。

4. 設立常態性身心障礙競技運動培訓輔導小組

設立教育部體育署身心障礙競技運動培訓輔導小組，聘期2年1聘，由業務督導副署長擔任召集人，透過專責小組輔導，協助中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體育運動協會及中華民國智障者體育運動協會依「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」規範，落實選、訓、賽工作。

5.《愛運動動無礙》巡迴運動指導團試辦計畫

於2021年推動試辦計畫，輔導8個縣市政府主辦結合專業組織主導成立縣市《愛運動動無礙》巡迴運動指導團，實施策略如下：

（1）通路結合：

A. 模式一：將指導團結合縣市內可運動場域（含運動中心）開辦各項身障體育活動，打造在地運動據點，提升參與運動機會及可見度，讓身障者參與運動觀念成為社會主流。

B. 模式二：將指導團專業人力送入各身心障礙運動需求機構或活動通路，提供加值服務或體驗課程，提升身心障礙者參與運動質與量。

（2）資源整合：借重試辦計畫團隊與資源，協助縣市「身心障礙者運動樂活計畫」資源整合服務。

以臺中市政府為例，其與臺中市身心障礙體育總會合作，結合北區國民運動中心、南屯國民運動中心、朝馬國民運動中心、長春兒童暨國民運動中心等，推出逾300小時身心障礙運動課程，並協助現有場域教練增能，期提升人力資源，為計畫建立永續發展的種子。

5. 試辦《推展身心障礙者i運動暨生涯輔導教育計畫》：於2021年規劃推動《推展身心障礙者i運動暨生涯輔導教育計畫》，以「身心障礙運動指導者增能教育」、「身心障礙選手生涯輔導教育」及「行政人員增能教育」等為核心，跨域合作（如社會及家庭署、國民健康署）提供及推廣線上教育課程，期全面提升選手職涯發展及專業人力職能。

二、社會影響面

（一）倡議宣傳面：

1. 品牌行銷作業：與國立臺灣師範大學特殊教育中心合作，設計《愛運動動無礙》主視覺Logo及Slogan（如開版圖），並邀請各直轄市、縣市政府、全國性與地方身心障礙體育運動團體運用於活動宣傳，期藉設計意涵與標語之倡議，揭櫫身心障礙運動需要國人共同擔任關鍵「X」因子，盼營造社會支持氛圍，與身心障礙者一起《愛運動動無礙》Together we move。

2. 培訓典範身心障礙運動員：與中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體

圖2：帕奧攜手，邀您一起成為中華隊。

育運動協會及中華民國智障者體育運動協會合作，遴薦身心障礙選手參育「目標設定」、「職涯探索」、「自我探索」、「新媒體行銷」、「簡報技巧」、「肢體表達」、「口語演說」等專業課程，並安排選手於大眾通路進行講座，期藉選手生命故事與影響力，吸引國人支持身心障礙者參與運動。

3. 參與主流活動：與國立臺灣師範大學、中華奧林匹克委員會、中華民國殘障體育運動總會、中華民國聽障者體育運動協會及中華民國智障者體育運動協會合作，辦理「奧（帕）運團服發表走秀」、「運動產業博覽會設置身心障礙專區」、「選手包裝與倡議」、「參與主流賽事活動」等作業，期多方領域曝光引領身心障礙者融入主流。

4. 社會倡議工作：為激發各界響應支持身心障礙者參與體育運動，體育署與國立臺灣師範大學、運動筆記、don1don 動一動等運動新媒體合作拍攝倡議影片，如：以「愛運動動無礙」口號為核心理念，拍攝《原來，我們也可以》109 年全國身心障礙國民運動會紀錄短片，邀請國人共同支持身心障礙者參與運動；另鼓勵各單位透過新媒體進行活動宣傳、觀念倡議等工作，攜手擴大影響力。

（二）資源整合面：

1. 建立臉書《愛運動動無礙：身心障礙運動資源分享區》，建置行政夥伴、選手、教練即時交流平台，提供「國內外新知」、「課程活動資訊」、「運動種類介紹」、「人物故事分享」及「身障運動資源」等資源，並藉社團整合各新媒體平台（含 IG、YT…. 等）倡議作業與資訊，透過資源整合及類入口網站之作法，提升我國身心障礙運動推動品質與能量。

2. 於運動視界、運動筆記、don1don 等運動媒體設立《愛運動動無礙》資訊專區，提升身心障礙運動資訊可見度，讓更多國人共同支持，營造愛運動動無礙的社會支持氛圍。

三、未來展望：為優化提供選手服務與行政工作，2021 年體育署刻委託辦理「身心障礙者運動樂活計畫研究」、「參賽流程標準化研究」及「國際身心障礙運動案例與資訊研究」等，期持續滾動優化政策制度，讓愛運動動無礙成為臺灣的主流價值。

伍、結語

國際帕拉林匹克委員會（International Paralympic Committee，IPC）與知名線上影視平台 Netflix 推出帕運紀錄片《帕奧精神：鳳凰高飛（英文名稱：Rising Phoenix）》，片中由傑出運動員和業界人士回顧帕拉林匹克運動會（Paralympic Games），並檢視帕拉運動如何影響全球對於身心障礙者權力、多元性和卓越競技的看法，其中退出英國皇室的哈利王子說到：「Lives have been changed on the track but lives are also being

網路平台彙整表：作者整理

類別	名稱 / 縣市	網址
資源分享社團	「愛運動動無礙：身心障礙運動資源分享區」FB 社團	https://www.facebook.com/groups/DisabilitySportsTaiwan
影片	《原來，我們也可以》	https://www.sportsv.net/articles/83907
新媒體資訊平台	運動筆記	https://reurl.cc/l0GWOv
	don1don 動一動	https://reurl.cc/7y5881
	運動視界	https://www.sportsv.net/authors/disabilitysportstaiwan
《愛運動＊動無礙》巡迴運動指導團計畫	臺北市政府	https://www.facebook.com/tpedisablefitness
	新北市政府	https://www.facebook.com/newtaipeisportshub
	基隆市政府	https://reurl.cc/DvG2QN
	新竹市政府	https://reurl.cc/YWyZml
	臺中市政府	https://www.facebook.com/tdpsf
	臺南市政府	https://reurl.cc/bzLDX6
	高雄市政府	https://www.facebook.com/sportsforeveryonekh
	臺東縣政府	https://www.facebook.com/Lovesporttaitung
全國性團體	中華民國殘障體育運動總會	https://www.facebook.com/CTPCTW
	中華台北特奧會	https://www.facebook.com/SpecialOlympicsTW
	台灣地板滾球運動聯盟	https://www.facebook.com/BocciaTaiwan/
	中華地；板滾球運動協會	https://www.facebook.com/boccia.cpfamily

changed in the stands.（意旨：藉由帕拉運動，加深世界對於身心障礙者之了解，此舉，除了改變賽場上的選手的一生，更改變了觀眾席的大家）」；換言之，我們的投入與參與，選手在競技賽場上的精采表現，真真實實的體現南非已故總統曼德拉名言，透過運動，改變臺灣、改變世界（原文：運動擁有改變世界的力量）。

國民體育法第 12 條規定，各機關、機構、學校、法人及團體應保障身心障礙者之體育活動權益，規劃適當之運動設施與體育活動或課程。換句話說，保障身心障礙者運動權，是大家共同的責任與義務，期待未來透過政策制度與計畫的引領，協助國人具備保障身障運動權的能力，並透過身心障礙選手精湛的競技表現，引領國人支持愛運動動無礙，Together We Move ！

作者呂忠仁為教育部體育署全民運動組組長、張永光為教育部體育署全民運動組科長、陳思瑋為教育部體育署全民運動組專員

參考文獻

衛生福利部（2021）。身心障礙者人數按季。2021年3月8日，取自：https://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-2976-113.html

行政院主計總處（2016）。縣市重要統計指標。2018年7月11日，取自：http://statdb.dgbas.gov.tw/pxweb/Dialog/CityItemlist_n.asp

教育部體育署（2019）。2019年身心障礙者體育運動論壇手冊。臺北市：教育部體育署。

教育部體育署（2020）。109年身心障礙運動潛力新秀培育試辦實施計畫。臺北市：教育部體育署。

推動基層競技運動選手訓練站實例分享—以臺北市為例

文 / 羅國偉

壹、前言

基層競技運動選手培育是競技運動發展的根基，而選手養成必須從小開始扎根，行政院體育委員會自 91 年起發布「行政院體育委員會輔導地方政府設置基層運動選手訓練站經費補助原則」，及政府組織改造後，由教育部體育署於 102 年發布修正「教育部運動發展基金輔導設立基層運動選手訓練站作業要點」、「教育部運動發展基金補助基層運動選手訓練站改善訓練環境及器材設備作業要點」及「教育部體育署輔導辦理基層運動選手訓練站區域性對抗賽實施計畫」等，做為輔導及協助各縣市發掘、培育競技運動人才及建置完整培訓體制之政策依據，其中所指訓練站係指各縣市政府轄區內公、私立國小、國中、高中等學校或體育場（處、所）受各縣市政府所屬體育主管機關指揮、監督者，即以成立基層訓練站方式，做為各縣市政府推動基層競技運動選手培育之基礎單位。

制定適切的行政規則在公務執行上扮演重要角色，亦是基層運動選手訓練站推動首要工作之一，臺北市政府體育局（下稱本局）係臺北市競技運動發展之主管機關，為培訓臺北市具發展潛力之基層選手，提昇競技運動實力，並配合中央體育政策，在 97 年 3 月 7 日（時為臺北市體育處）發布「臺北市基層運動選手訓練站實施辦法」，實行至今已歷經 2 次修訂，目前名稱為「臺北市基層競技運動選手訓練站實施辦法」，做為基層運動選手訓練站設置及政策推動的主要依據。本文將說明臺北市基層運動選手訓練站（下

表一 臺北市 107-109 年度基層訓練站經費支用情形表

（單位：新臺幣 / 元）

年度	中央補助	臺北市自籌	自籌比例
109	27,270,856	188,913,662	87%
108	23,475,064	179,440,274	88%
107	26,666,566	172,552,299	87%

資料來源：筆者自行整理。

稱：基層訓練站）推動現況、執行成果、未來課題及工作重點，提供各縣市在設置基層訓練站時之參考。

貳、推展現況

一、落實推動中央政策

本局所訂定的「臺北市基層競技運動選手訓練站實施辦法」，銜續「教育部運動發展基金輔導設立基層運動選手訓練站作業要點」規範，提供教育部體育署政策輔導之重點培訓運動種類基層訓練站運作必要經費支援，而在申請設立運動種類，則擴增至奧運、亞運、世大運及全國運所舉辦之所有運動種類，申請單位亦增加本市內之大專院校、受本局委託經營本市各區運動中心之法人及本市體育總會所屬各單項運動協會或經本府社會局立案之體育運動團體等，以擴大設站條件及資格方式，全面發掘及照護所有競技運動種類人才。

臺北市重視競技運動發展，每年挹注基層訓練站經費超過新臺幣 2 億元，其中本市自籌款，由本局編列預算比例近 9 成。為了讓資源合理分配至各基層訓練站，本局另訂有設站分級及補助原則，依照比賽成績，將各站分為四個等級，依序核予不同的補助額度，讓成績優異選手獲得更好的支援及協助。110 年本局向教育部體育署申請設立 131 站，本局自行補助及設立則有 322 站、7,947 位選手，涵蓋 37 個運動種類，組建完整的四級培訓體系。

二、建構完整培育資源

除了核予基層訓練站運作經費外，本局分析績優選手訓練需求，特制定各項培訓專案計畫，給予成績達一定標準之基層訓練站更完整及符合訓練需求之協助，相關專案包含：補助績優運動選手國外移地訓練及參賽實施計畫、聘請外籍教練補助實施計畫、菁英運動選手專案訓練實施計畫等，這些專案計畫每年可協助之基層訓練站達 100 站以上、超過 2,000 位選手。

另外，本局亦自行組團辦理基層訓練站移地訓練，透過不同的訓練方式及環境，讓選手吸取更豐富的比賽經驗，藉此提升競技實力。目前與本局進行移地訓練交流的城市計有上海市及山東省，每年可輸送近 100 名優秀選手出國接受高強度的挑戰。

三、導入運動科學及運動防護支援

運動訓練科學化已是現今運動訓練趨勢，本局自 101 年起與臺北市立大學合作，推動臺北市競技運動訓練暨科學中心計畫，透過運動科學輔助基層訓練站選材、育材、成材，提高訓練效益及成效。該計畫團隊由各領域專業人士組成，執行內容共分為運動技術分析、運動生理檢測、運動能力檢測、競技能力訓練、運動傷

基層防護站、專業防護室及物理治療室分佈圖。（圖片提供／作者）

害防護宣導、運動表現心理、運動禁藥宣導及運動營養諮詢等，109 年度參與運動科學訓練選手達 9,341 人次。

為讓選手有健康的身體接受高強度訓練，本局以「預防」及「治療」並重方式，推動運動防護人員支援臺北市基層運動選手訓練站計畫及臺北市績優運動選手運動醫療補助實施計畫，前者和臺北市立大學合作，遴選重點發展基層訓練站，設置物理治療所、基層防護站及基層防護室等，以醫生、物理治療師、運動傷害防護員、緊急醫療救技術員等組成之專業團隊，提供選手運動防護協助及教育，目前共挑選合適之基層訓練站，建置 16 個基層防護站、4 個基層防護室及物理治療所，涵蓋臺北市各區。除此之外，防護員亦隨隊支援各項賽會，所以在國內大型賽會中，都可看到他們在場邊服務臺北市選手的身影；另外，後者計畫則是與臺北市聯合醫院合作，建立就醫綠色通道，以專責個案管理師為窗口，提供績優選手免費的專業健康管理，內容包含運動傷害診斷、檢查、醫療處置、住院及手術等，提供基層訓練站選手專業、快速及便利的醫療支援。

四、周延規劃輔導訪視機制

為確保本局對於基層訓練站政策及輔助方式合宜性，本局邀集專家學者及基層訓練站代表籌組審查與輔導小組，以會議討論及諮詢方式，協助本局進行各政策擬訂及申請案件審查作業。另外，本局亦訂定年度基層訓練站訪視作業計畫，採現場座談會及書面審查併行方式，

選手實施運動科學輔助。（圖片提供／作者）

確認各站執行狀況，並詳實紀錄、逐案列管追蹤，以協助解決基層所遭遇各項問題。

參、執行成果

一、達成全國運連霸

競技運動成績為競技運動發展績效重要指標，臺北市在推動基層訓練站實施辦法後，隨著制度愈趨完善，全國運動會成績亦隨之提升，從98 年全國第四名，到 102 年提升到全國第二名後，在近二屆全國運動會中，臺北市所獲得金牌數均為全國第一，榮獲總統獎，其中 108 年全國運動會更拿下 84 金、68 銀、77 銅，共計 229 面獎牌，金牌數及總獎牌數均為全國各縣市之冠，完成連霸佳績。

二、全中運成績斐然

臺北市各所屬國、高中，在完善基層訓練站機制運作下，全國中等學校運動會成績亦是亮眼，近 5 年賽會中，臺北市各校取得金牌數，有 3 年為全國第一，109 年度全國中等學校運動會臺北市各校共榮獲 112 金、79 銀、110 銅，金牌數全國第一且為歷年之最，另有 13 項 27 人次破大會紀錄、2 項 4 人次創大會紀錄。

表二 臺北市代表隊近六屆全國運動會成績一覽表

年度	金牌	銀牌	銅牌	總牌數	排名	獎項
108	84	68	77	229	1	總統獎
106	70	57	72	199	1	總統獎
104	56	46	55	157	2	副總統獎
102	58	55	48	161	2	副總統獎
100	50	44	46	140	4	立法院長獎
98	35	45	35	115	4	立法院長獎

資料來源：教育部體育署(2021)。教育部體育署官網/單位業務/競技運動/亞奧運綜合運動會/國內綜合性運動賽會/全國運動會，網址：https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1644。

表三 105-109 年臺北市所屬國、高中參加全中運成績一覽表

年度	金牌	銀牌	銅牌	金牌數排名
109	112	79	110	1
108	88	93	131	2
107	104	86	116	2
106	96	77	86	1
105	95	91	83	1

資料來源：筆者自行整理。

肆、未來課題及工作重點

一、體育班資源整合必要性

體育班設置源起於 86 年頒布實施計畫，對於培養優秀競技運動人才扮演重要角色 (洪嘉文、詹俊成，2005）。體育班與基層訓練站建置及補助分屬不同法源依據，綜觀其宗旨也不盡相同，體育班以培育運動參與興趣、多元運動能力及身心理均衡發展之運動專業人才為目的，基層運動選手訓練站則以強化優秀運動選手之競技能力，激發選手潛能，讓選手更快、更高、更遠為其核心價值，但依競技選手訓練體系而言，在選手、教練、訓練器材及設備方面上二者卻有高度重疊。因此，資源整合有其必要性。依臺北市組織現況，體育班由教育局權管，基層訓練站則為體育局，如何整合及妥善運用二個機關資源，呈現一加一大於二的效果，是未來重要課題之一。

二、各項資料數據資訊化

鄒艾紋、張智涵 (2016) 指出，各縣市如能採用選手資料電子化，將可在有限的人力資源下，有效掌握所有選手資訊。此外，運動選手人才資料庫可紀錄選手養成各項數據，據以客觀分析選手未來發展性，並提供選手訓練之專業建議（洪嘉文，2006）。因此，建置基層訓練站資訊系統亦是當務之急，透過資訊化除能提升工作效率外，更可讓選材及育材科學化及數據化。目前，本局已建置基層訓練站資訊系統，將基層訓練站各項專案申請、審核流程電子化，已大幅提升行政效率，減少紙本用量。未來，將逐步建置選手資料庫，以大數據分析為概念，精確瞭解本市競技運動發展情形，提供政策研擬依據為目標。

三、資源運用效益最大化

魏香明（2015）指出，臺灣競技運動發展必須先行評估自我現況條件，以妥善分配及極度開發方式，期望在有限資源下，獲取最大效益。基層訓練站建置亦是如此，資源必然有上限，在積極爭取經費同時，更應要評估各運動種類發展現況，合理及妥適分配各項資源，讓每一份資源獲取最大的價值。

伍、結語

基層訓練站建置是我國競技運動選手培育重要政策機制，要完備基層訓練站運作制度，首先必須要仰賴各縣市政府之重視，投入足夠資源。除此之外，亦須建立合宜制度，以多元方式，給予選手完整的培訓及照護。另外，各項資源應合理分配及整合，才能讓效益最大化。在競技運動場上，除了選手努力外，必須具有完善訓練體系，才能獲得佳績，別無他法。因此，基層訓練站建置及推動優質化，是各縣市推展競技運動發展的義務及責任。

作者羅國偉為國立臺灣師範大學體育學系博士生、臺北市政府體育局競技運動科科長

參考文獻

洪嘉文（2006）。**建置學校優秀運動人才培育體系之探討**。中華體育季刊，20(3)，54-63。

洪嘉文、詹俊成(2005)。**高級中等學校體育班發展現況與未來展望**。中華體育季刊，19(1)，63-71。

鄒艾紋、張智涵 (2016)。**我國基層運動選手訓練站發展現況分析**。學校體育，152，59-68。

魏香明（2015）。**臺灣競技運動發展之目標定位及實現策略**。大專體育學刊，17(1)，1-17。

棒球運動選手的培育與輔導機制

文 / 林華韋

壹、前言

「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行；始於足下。」所有運動的發展，就像老子道德經第六十四章所言，一切都須從基本積漸而成。我國的棒球運動的發展也不例外。

1839 年在美國紐約古柏鎮（Cooperstown）達博德（Abner Doubleday）創立了棒球運動。在 18 世紀末，日治時代傳進臺灣，1906 年由臺灣總督府國語學校中學部（現建國中學）與國語學校師範部（現臺北教育大學）舉行臺灣史上第一場的正

日本甲子園。（圖片提供／作者）

式棒球比賽（謝仕淵，106）。從此棒球運動逐漸流行普及於臺灣各地。雖然臺灣的棒球運動起源於日治時代，這時期也有膾炙人口的嘉農棒球，但本文要從 1960 年代後期，幾個影響棒球發展的事件來談我國棒球選手的培育與輔導機制。因為棒球運動的政策制定與這些事件有緊密的關係。另外，也要簡要介紹棒球強國之一的日本，其發展現況及選手的培育與輔導，以供比較參考。

台中洲際棒球場辦理國際賽。（圖片提供／作者）

貳、我國棒球運動選手的培育與輔導機制

一、金龍少棒隊的崛起

要說金龍隊就要提紅葉隊。1968 年來自臺東縣延平鄉的紅葉國小棒球隊，以 7:0 擊敗日本關西少棒聯隊，這一場學童棒球賽不僅掀起臺灣棒球熱潮並引起政府的注意（孟峻瑋等，95）。之所以能擊敗日本少棒隊，其原因在於，當時雖無特別推動棒運的相關政策，但全臺灣打棒球的風氣其實已相當盛行，特別是少棒已發展到一定的水準。在紅葉旋風的隔年，1969 年，少棒之父謝國城先生帶領由全臺各地菁英選手組成的臺中「金龍隊」，遠征美國威廉波特獲得世界少棒賽冠軍。當時透過中廣的現場轉播，大家都在半夜邊吃泡麵邊聽比賽實況，全臺幾乎是不夜城。比賽結束那一剎那，全臺陷入一陣狂喜，鞭炮聲此起彼落響徹臺灣的夜空。從此威廉波特、鞭炮聲及泡麵不僅成為那個世代人們的共同記憶，臺灣的棒球運動也進入到另一個階段。

二、學生棒球運動聯賽的舉行

臺灣的棒球運動受到金龍隊奪得威廉波特世界少棒冠軍的影響，在短短兩三年內，少棒的新組球隊暴增。此時棒球運動理應朝正向發展的，但因過度重視比賽輸贏，青少棒（國中）及青棒（高中）掀起一陣挖角惡風，球隊數量並無因少棒的盛行而增加，反而因好球員過度的集中到少數的學校，導致國、高中球隊大幅的減少。這時期正是所謂的「南美和、北華興」時期。這個時期球隊數量雖不多，但因基層技術底蘊的深厚，中華成棒隊在國際賽事的成績還是沒讓國人失望。例如 1983、1987 年獲得亞錦賽冠軍，1982 年世界盃第 4 名，1984 年洛杉磯奧運表演賽銅牌。成績雖亮麗但棒球運動人口的不足，是長期發展要擔憂的。

我國棒球運動發展至此，雖無政策特別的支持，但棒球協會在民國 67 年為提振棒運毅然的實施「成棒振興計畫」，此計畫橫跨謝國城、嚴孝章兩任理事長，參考日本經驗，以「精選嚴訓」的做法，企圖進軍國際來帶動我國棒運的發展。1984 年、1992 年奧運的表現及中華職棒的成立，都可說明這個計畫對我國棒球發展的深遠影響。

教育部在民國 76 年起配合國家體育建設中

程計畫，提昇運動水準與廣植運動人口，逐年舉辦學生各類運動聯賽。希望透過聯賽制度廣植運動人口，並能發掘具潛力運動人才，使體育運動在學校萌芽生根。在 78 學年度（1989）開辦國小棒球聯賽，80 學年度（1991）開辦國中棒球聯賽，81 學年度（1992）開辦高中棒球聯賽。教育部為求貫徹學生棒球聯賽之宗旨及精神，並能永續發展，在 83 年度（1994）成立「中小學棒球運動聯賽指導委員會」，負責三級學生棒球聯賽之規畫與督導。並由當時中華棒協轄下之「中華少棒聯盟」成立任務型組織「中小學棒球運動聯賽籌備委員會」統籌執行學生棒球聯賽競賽相關事宜，希望能有效率的舉辦學生棒球聯賽。

教育部為進一步強化學生棒球運之發展，健全棒球運動選手培育體系，積極輔導「中小學棒球運動聯賽籌備委員會」轉型，在民國 92 年獲內政部同意轉型成立「中華民國學生棒球運動聯盟」。發展至此，「中小學棒球運動聯賽籌備委員會」功成身退，民國 93 年起三級學生棒球運動聯賽由「中華民國學生棒球運動聯盟」接手辦理，學生棒球運動的發展開啟新的一頁（中華民國學生棒球聯盟，110）。學生球隊的數量逐年成長，109 學年度參賽隊伍數。參見表 1。

教育部推動學生棒球 30 餘年，培育無數棒球菁英，例如第一位上美國大聯盟的陳金鋒、為洋基隊立下汗馬功勞的王建民、中華職棒明星彭政閔等人。因政策的有效落實，使得球員培育機制體系化，奠定我國棒球發展的基礎，不僅為大學、業餘、職業培育大量人才，並將我國棒球競技實力提升至世界一流水準，深獲國人肯定。

三、振興棒球運動計畫

中華民國學生棒球運動聯盟，辦理學生棒球三級聯賽，厚植棒球基層人才。中華民國棒球協

表 1 109 學年度學生棒球運動聯賽參賽人數

編號	組別	隊數	球員人數
1	國小硬式組	179	2626
2	國小軟式組	256	3916
3	國小軟式女子組	13	245
4	國中硬式組	132	2227
5	國中軟式組	151	2618
6	國中軟式女子組	74	122
7	高中軟式組	149	2843
8	高中軟式女子組	5	88
9	高中硬式鋁棒組	62	1199
10	高中硬式木棒組	44	947

資料來源：中華民國學生棒球運動聯盟

1984年奧運中華隊。（圖片提供／作者）

會配合國家體育發展政策，積極參與國際各項賽賽，從另一個層面推動我國棒球的發展。棒協負責辦理國內各級棒球參與國際賽事之選、訓、賽事務；組織中華隊參與世界棒壘球總會（WBSC）轄下之各項國際盃賽。中華隊從 U12（12 歲以下）到奧運會整體的競賽表現在 WBSC 世界排名中一直在 3 至 5 名之間，目前排名第 4。

從 1984 年洛杉磯奧運到 1992 年巴塞隆納奧運以及其他重要國際賽事，中華成棒隊在國際盃賽的表現大家有目共睹。但在 2008 年北京奧運及 2009 世界經典賽（World Baseball Classical）兩度兵敗中國隊，引起政府、社會各界的震驚，同時在國際賽事上，世界各國群雄並起，我國棒球運動的發展面臨極大挑戰。行政院體育委員會在民國 99 年至 102 年推出「振興棒球運動總計畫」。期待以五大策略：一、落實棒球扎根工作；二、組訓社會甲組球隊；三、穩住職棒發展；四、建立國家隊組訓機制；五、加強輔導與績效管控。使國內球隊四年後倍增，國際賽成績提升，世界排名進入前四強，重振「棒球王國」雄風。達成健全棒球運動永續發展環境，提升棒球運動競技實力之總目標。為延續「振興棒球運動計畫」之成效，於 103 年再度推動四年期之「強棒計畫」。此計畫基本上延續「振興棒球運動計畫」之發展策略，惟在國家隊組訓機制上再強化輔導作為及比賽之獎勵。另新加入厚植棒球運動產業之發展策略。本計畫總目標在進一步優化棒球永續發展之環境，厚植棒球運動發展基礎與提升競技實力。期待達成國內四級棒球 900 隊，國際排名前三名之具體目標（周德倫，109）。

在為期 8 年兩個強化棒球專案計畫的推動之下，政府、各級學校、各類棒球推動組織及企業大家通力合作，整體環境大有改善。譬如：

棒球運動人口及球隊有有大幅增加；球場設施大有改善亦有新建球場；球員個人技術的進步帶動了整體競技水準；職棒產業的提升有目共睹。特別值得一提的是，社區棒球及女子棒球逐漸的發展成型，有更多的管道可參與棒球運動。

以下是 109 學年度、110 年各級球賽出賽的球隊數，如表二及表三。

參、日本的棒球選手的培育與輔導機制

一、小學階段（6-12歲）

過往日本與我國一樣，以學校為單位發展棒球運動，但現在幾乎全是以社區為單位在發展組隊。以日本體協傘下「運動少年團」及全日本軟式棒球聯盟的「學童棒球」兩大組織為主要推動單位。這兩個組織皆以發展軟式棒球為主。硬式少球的組織也有，譬如；大家熟悉的 LLB 少棒聯盟、野馬聯盟、男孩聯盟等，但規模都不大。

登錄在「學童棒球」組織中的球隊約有 15000 隊，每年 8 月在明治神宮球場舉辦高丹宮賜盃全國學童軟式棒球大會，由 47 都道府縣（東京及北海道各 2 隊）共 51 隊爭奪全國第一。「運動少年團」少棒球隊約 6900 隊，每年辦理全國運動少年團軟式棒球交流大會，全國各地產生 16 隊進入決賽（公益財團法人スポーツ協會、公益財團法人全日本軟式野球聯盟，2021）。

近年來，因為參與棒球在經濟及時間上的負擔，使得打球學童激減，以日本棒協為主的相關單位，陸續提出獎勵普及棒球的做法。指導者的養成教育也積極在進行，另外也限制小學生的投球數，開始重視棒球傷害防護的做法。

表 2　109 學年度大專棒球聯賽各級參賽校隊數及人數彙整表

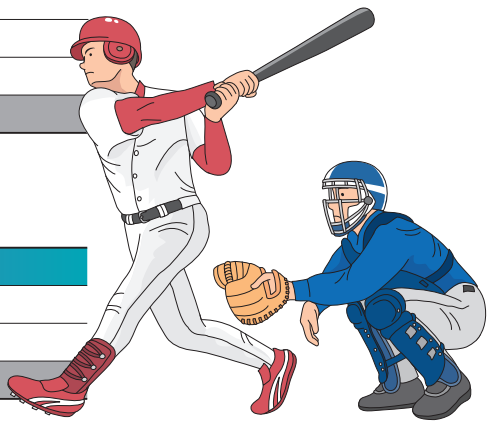
編號	組別	隊數
1	公開男子組第一級	16
2	公開男子組第二級	22
3	公開女子組	4
4	一般組第一區	30
5	一般組第二區	10
6	一般組第三區	20
7	一般組第四區	21
	98 校 123 隊　球員人數 3657 人	

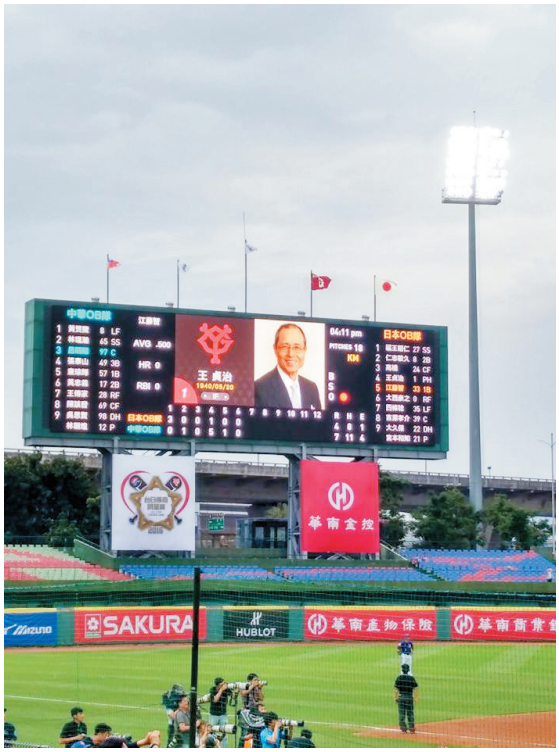
資料來源：大專體育總會

表 3　110 年全國成棒甲組春季聯賽

編號	組別	隊數
1	社會隊	10
2	大學隊	22
	合計	32

資料來源：中華民國棒球協會





台中洲際棒球場看板有王貞治的照片。（圖片提供／作者）

台中洲際棒球場辦理國際賽。（圖片提供／作者）

二、國中階段（12-15歲）

主要以學校組軟式棒球隊（部）為主。近幾年因教師的工作負擔及指導者的不足，這 10 年間學校球隊數量減少約 50%。全國性的比賽有「全國中學校軟式棒球大會」。另外社區棒球也有在組隊發展，全國比賽有「全日本少年軟式棒球大會」，學校球隊也可以參加這個比賽，但隊名要冠以「○○中學校俱樂部」來出賽（公益財團法人日本學生野球協會、公益財團法人全日本軟式野球聯盟，2021）。

學校幾乎不組硬式棒球隊，但有 LLB 聯盟、男孩聯盟、小馬聯盟、野馬聯盟、新人聯盟、活力聯盟共 6 個聯盟在推動，以俱樂部型態組隊發展。每年 8 月在東京舉辦「全日本中學棒球選手權大會（巨人盃）」。與少棒同樣的原因，家長在金錢及時間的重擔下，硬式棒球隊預測也會朝大幅減少方向進行。

另外，除教練養成課程持續進行，選手傷害防護都日漸受到重視外，女子棒球的發展也已經萌芽，參與人數持續增加中。

三、高中階段（15-18歲）

日本高中棒球在春天於甲子園舉辦的「選拔大會」及夏天舉辦的「選手權大會」是日本棒球界的兩大盛事，比職業賽事更受人歡迎。登錄在日本高等學校野球連盟的高中球隊約有 4000 隊，但近年來有大幅衰退的現象。甲子園棒球球員拼命盡情的表現雖然感動了全國國民，但投手的連續投球局數過多及球員的過度投入比

賽情境引起的精神耗竭症候群問題，已經引起社會大眾的關注。

高中軟式棒球隊伍非常的少，高中女子球隊近年來一路成長，現在約有 40 支球隊（公益財團法人日本高等學校野球聯盟、公益財團法人日本學生野球協會，2021）。

四、大學、業餘棒球

日本全國大學硬式棒球共有 26 個聯盟 308 支球隊，聯盟各自辦理比賽，全國賽事有「全日本大學野球選手權大會」及「明治神宮野球大會」。由公司企業組織的業餘球隊全國有 96 隊，棒球愛好者自行組織的俱樂部球隊有 249 隊，雖名為「俱樂部」但有些隊伍實力也相當的堅強，原因在於棒球是日本的國球，基層的訓練相當的紮實。全國性的比賽有 7 月舉行的「都市對抗野球大會」及「日本野球選手權大會」（公益財團法人日本野球聯盟，2021）。

大學及業餘亦有軟式棒球及準硬式棒球的球隊，全國球隊數量約 25000 支隊伍（公益財團法人全日本軟式野球聯盟，2021）。

肆、結語

本文概要的說明臺、日兩國在棒球發展過程中，政府政策、球員養成體系、球隊組成、重要賽事等的相關問題。我國近年來因政府推動為期 8 年的兩個專案計畫而使棒球運動的發展欣欣向榮。反觀日本，因社會脈動的變化，包括少子化、參與棒球的費用相對昂貴及時間耗費等問題，球隊數量呈現大幅減少的現象。日本棒球界人士除感到憂心外，同時以積極的態度面對此衝擊，嘗試以各種方式尋求突破困境。日本棒球運動面臨的發展困境，值得我國警惕。也許是日本棒球運動的發展已到達一定的程度，政府在政策上並無特別的推動。主要是由企業及棒球界人士共同在推動。而我國多了政府政策的支持，及實質資源的挹注。呼籲我國棒球相關人士，應珍惜現況並善用資源，把握時機打造一個可永續發展的環境。棒球運動的發展推動除本文提到的內容之外，尚有教練裁判養成、球場整備、運動傷害防護等問題值得探討。礙於篇幅，無法一一涉及，期待有機會擇日再談。

作者林華韋為國立臺灣體育運動大學校長

參考文獻

周德倫（2021）。我國棒球運動專案計畫執行效益及未來發展策略之研究。國立體育大學，桃園市。

孟峻瑋等（2006）。臺灣棒球百年史1906 - 2006，臺北：中華民國棒球協會。

謝仕淵（2017）。臺灣棒球一百年，臺北市：玉山社。

網路資料：

中華民國學生棒球聯盟。（https://www.ctsbf.edu.tw/index-index.html）

公益財團法人スポーツ協會。（https://www.japan-sports.or.jp/）。

公益財團法人日本高等學校野球聯盟。（http://www.jhbf.or.jp/）。

公益財團法人日本野球聯盟。（https://www.jaba.or.jp/）。

公益財團法人日本學生野球協會。（https://www.student-baseball.or.jp/）。

公益財團法人全日本軟式野球聯盟。（http://jsbb.or.jp/）。

臺灣與韓國的射箭運動培育概況

文／林政賢、邱炳坤、嚴聖鎬

2017年我國複合弓射箭選手於亞運射箭測試賽榮獲複合弓金牌。（圖片提供／作者）

壹、前言

韓國乃世界公認的射箭強國，在各國際賽中都有不錯的成績表現，若以在 2018、2019 年世界盃射箭賽中，韓國獲得 19 面金牌、10 面銀牌、7 面銅牌，可看出韓國隊的成績的確是世界之最；而臺灣於 2018、2019 年世界盃射箭賽中，獲得 4 面金牌、3 面銀牌及 12 面銅牌。二國相較之下雖然有著顯著的差異存在，但臺灣射箭成績逐年不斷的進步也是事實，同時與韓國對戰中更多次的取得勝利。其中反曲弓男子隊團體賽更是在世界盃及亞運會，連續三次擊敗韓國隊，這與其他國家比較之下是相當不容易，也讓世界箭壇不得不正視我國的射箭實力。

而射箭運動在韓國的人口數更是臺灣的數倍，舉凡國小、國中、高中、大學乃至社會隊伍，韓國都有系統性的發展體制，韓國政府對於射箭運動更是鼓勵企業認養。我國兩年前進行射箭企業聯賽，除了師法韓國之外，更要超越韓國。因此，比較兩國射箭運動的發展，的確能夠相互學習，將國內射箭運動進行有效的推展。

貳、臺灣的射箭運動培訓

從各國競技運動發展的經驗來看，如何落實培訓工作往往是不可或缺的要件之一。依據我國以往在國際競技舞臺上的優勢，選擇重點運動種類項目選手施以專案培訓，並依據各運動種類與選手特性，擬訂個別化訓練及支援計畫讓選手培訓計畫能長期及有效執行。另外再結合行政支援、運科協助、訓練輔助及督導三方面功能，建立完備的培訓制度，使臺灣成為體育運動強國。臺灣的射箭運動在 1982 年推出的射箭金牌計畫之下積極發展，也在 1985 年後配合國家體育政策，陸續推動實施「國家級射箭運動教練制度」、「重點發展射箭運動學校」、「設置基層射箭運動選手訓練站」及「學校專任射箭運動教練的培訓」等，使射箭運動發展有著長足的進步。

早年射箭係在「中華全國技擊委員會射箭部」之下發展，並在 1969 年 8 月，加入了「國際射箭總會」為會員。同年 11 月 23 日，射箭全國性組織升格為「全國射箭委員會」，由台大醫院林天祐博士出任第一任主任委員。1973 年 3 月 10 日，全國組織正式改為目前的名稱「中華民國射箭協會」（內政部人民團體立案證書社字第 518096 號），林天祐先生擔任第一任理事長。1977 年 3 月立法委員邱永聰醫師接任理事長。1979 年 4 月，由郭宗波醫學博士繼任。而我國首位射箭選手參加奧運會為 1972 年 8 月，高雄市女選手薛美霞，代表我國參加在西德慕尼黑舉行的第 20 屆奧運會射箭賽，這是我國射箭運動進軍世界奧運的開始。

一、系統化的國際講習

臺灣的射箭運動發展源於 1967 年在基隆的一群醫生前輩，從日本引進了現代射箭運動。當時藉由與日本的交流及查閱日本射箭雜誌成為射箭運動啟蒙期。

在 1979 年國家代表隊參加了第 31 屆在義大利舉辦的世界錦標賽，我國的表現有待加強，因此 1980 年 7 月時任中華民國射箭協會副總幹事林忠明先生，帶領了 19 人的代表隊和教練團，第一次到執世界射箭牛耳的美國訪問，在參加美國邀請賽之餘，並邀請美國名教練及當代世界射箭高手，為我代表隊主持 6 場次的講習會，內容涵蓋器材、教練法及體能訓練，充分吸收世界最先進的射箭技術、觀念和訓練法，讓當時參加的人員大開眼界，使我國射箭界瞭解當時的美國射箭為什麼是世界第一。這讓過去師承日本射箭發展的方向也全然有新的思維出現。隨後臺灣的射箭教練或裁判講習會，皆邀請國際級的講師來臺辦理，讓國人接觸最新資訊。

二、引進外籍教練

1981 年 4 月味全企業董事長黃烈火先生接任第三屆理事長，以企業發展的思維全力支持射箭運動，並且為強化與穩固射箭發展之根基，不惜重金禮聘世界第一流教練來華執教。1982 年 2 月來自美國的 1969 年世界冠軍哈帝華爾（HARDY WARD）來臺任教，並以「奧運金牌計劃」推動訓練工作，隨後也修正為五年計劃，主要為進軍奧運訂出各階段目標，據以推動。他在左營執教四年，為我國射箭運動的基礎打下良好基礎。同時也影響國內射箭界相互競爭，本國教練紛紛精研射箭教練與訓練技術，同時也紮根學校，致使青少年射箭選手人才輩出，成為日後國內發展射箭運動重要的種子與推手。

金亨鐸是臺灣第 2 位聘請的外籍射箭運動教練，出身於韓國仁川體育大學，由他所訓練的選手金珍浩於 1979 年西柏林世界錦標賽中勇奪南韓在世界射箭賽中的第 1 面金牌，成為推動韓國往後 10 年射箭運動蓬勃發展的重要人士。臺灣射箭成

績在金亨鐸指導下，國際賽的成績大幅提升。金亨鐸除了射箭技術強化之外，也重視體能訓練及臺灣較常忽略的心理訓練。他將射箭訓練從熱身到收操、從體能訓練到心理訓練、從器材調整到技術指導，進行了系統化的調整與訓練。因此，在 1989 年亞洲射箭錦標賽、1990 年亞運射箭賽，甚至 1992 年奧運比賽中都有優異的成績。

三、學校系統建立

由哈蒂華爾教練巡迴全臺遴選之年輕國、高中射箭選手，升學後在各大專院校就讀，其中以臺灣師範大學及現今的國立體育大學為大宗。畢業之後分別在中小學擔任教師兼射箭教練的工作，使得 1985 年後各級學校射箭隊如雨後春筍般成立與發展，這奠定學校射箭運動的發展規模。

臺灣在 1971 年嘉義縣舉辦的省運會，首次增設男子、女子射箭為正式競賽項目。中華民國射箭協會於 1976 開始舉辦的中正盃射箭錦標賽，其中於 1985 年開始辦理國、高中學校的射箭比賽；而國小組的比賽則是始於 1989 年。

全國性的大專院校射箭比賽有大專院校射箭錦標賽 1986 首次舉辦的大專院校射箭錦標賽為例。第 1 屆大專院校射箭錦標賽於 1986 年 5 月 10、11 日在國立高雄中山大學舉辦。大專院校射箭錦標賽在 1986 年到 2000 年間共舉辦 15 屆。2001 年起國立東華大學承辦的全國大專院校運動會，首次增加射箭運動項目，自此大專射箭賽會併入全國大專院校運動會同時舉辦。

1952 年至 1996 年間臺灣區中等學校運動會，射箭運動並未被列為競賽種類。在 1997 年臺灣區中等學校運動會在高雄比賽，由於舉辦準則修正之故，射箭運動因此列為區中運的正式競賽種類。2000 年臺灣區中等學校運動會改為全國中等學校運動會射箭運動均列入正式運動競賽種類至今。而 2021 年全國中等學校運動會中高男組有 27 隊 71 人，高女組 30 隊 66 人，國男組 54 隊 130 人，國女組 45 隊 114 人，可見射箭運動學校系統的發展重要性。

四、國際賽分級參賽

在臺灣射箭運動發展的另一項重要決策影響，是在不同等級的國際賽會當中，派遣不同層級的代表隊參賽。目前各國際賽事當中，以區域賽會劃分為亞洲地區、各洲際賽會及世界區域的賽會；而賽會強度性質則有各國邀請賽會、亞洲級、世界級及綜合運動賽會。因此射箭協會依照賽會不同強度派遣不同選手出賽，讓各

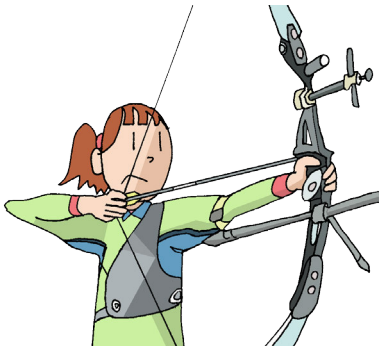


表 1 選派模式

賽會名稱	參賽年齡限制	遴拔方式
亞洲地區賽會	青少年為主	舉辦選拔賽
世界性賽會	1. 奧（亞）運選手為主。 2. 或無限制年齡	1. 奧（亞）運教練團提出需求 2. 舉辦選拔賽
綜合性運動會	無年齡限制	舉辦選拔賽
各國邀請賽	1. 青少年 2. 潛力選手	1. 參賽全國賽事 2. 由射箭協會推派

級選手都在適當的條件與競爭壓力之下參加國際賽會，用以強化對國際賽的認知與適應，讓這些不同等級的國手，未來可以擔綱奧、亞運賽的重要任務。這樣的結果使各級選手都在其年齡層與世界級或亞洲級的好手競爭，而隨之成長，使其能夠完全適應國際賽的各種壓力，而我國目前的成績水準維持在高標準，似乎與此一決策模式有所相關。

五、培訓方式

我國為培育射箭選手，除了各級學校射箭隊的訓練工作之外，也透過縣市政府辦理基層訓練站，培育地方優秀射箭團隊，於各自學校單位或各地區訓練場實施訓練，並定期追蹤訓練成果。

有關潛力選手集中培訓也是儲備培育優秀選手管道之一。透過國際競技運動賽事獲得三等三級國光獎章以上者、參與國內、外之正式錦標賽、奧運資格賽或綜合性運動會具優秀比賽成績者、遴選除培訓隊外之大專選手為優秀運動選手群。透過學校單位或各地區訓練場實施長期培訓，並辦理短期集中訓練測驗，定期追蹤及考核訓練成果。

另外，也遴選具原住民身分之國、高中選手長期培訓，並辦理短期集中訓練測驗，定期追蹤及考核訓練成果，讓原住民優秀運動員能夠充分發揮其運動之天賦。

我國射箭除各級國小、國中、高中、大學積極栽培選手外，射箭協會於近年也成立了企業聯賽，由各企業主透過選秀之方式，認領各優秀選手代表企業參賽，既可延長選手運動年齡，亦可為企業帶來廣告效益，雖目前所有的企業賽制度為第三年，但相信在所有射箭人的共同努力下，企業賽制度的長期正面將指日可待。

參、韓國的射箭運動培訓

韓國如何將西方的射箭運動從沒有基礎到獲得世界金牌，從小學生的運動到公司企業隊伍爭相組隊，到底是如何發展？相信是大家最感興趣的話題之一。射箭運動導入韓國學校體育始於 1960 年度中後期，從校內的活動，逐漸擴張規模發展小規模的國內比賽。在 1971 年韓國全國體育大會 (Korea National Sports Festival) 中，將射箭運動列為示範項目，成為大會競技運動項目之一。緊接著在 1972 年高中男女高等學校競賽也列為正式項目，而 1974 年大學運動會也將男女射箭列為正式項目中。隨之而來的是各縣市政府都積極準備射箭這個運動，而促使射箭運動全面且快速發展。全國少年體育大會（Korea Youth Sports Festival）係由 5、6 年級及中學生所組成之全國大賽，如同全國體育大會，它藉由市／道政府的主導，以競賽提升競技力。參加此大會之幼、少年選手長大後，成為奧林匹克運動會或亞洲運動會、世界錦標賽會國家代表隊的主力選手。透過優秀成績鍛鍊與培養，以提升競爭運動能力。在全國體育大會／全國少年體育大會，獲得優秀成績的選手，將以特殊技能資格升學，在大學畢業後以優秀選手之經歷進入公司企業隊 (社會企業、市／道政府、自治團體）職場就業與訓練。大部分公司企業隊伍實行運動成績獎勵制度，也成為補助選手個人發展有效制度，促使其專心繼續提升技術與成績。

一、韓國教練制度如何發展

韓國射箭協會（Korea Archery Association）1983 年初，自大韓弓道協會分離，成為大韓體育會（Korea Sports and Olympic Committee）正式聯盟成員。其成員包括奧運項目的加盟團體及各國際運動組織，因此其行政管理能力提升。而射箭運動指導教練資格，

教練培養等，在此一組織創設下建立並賦予合法資格，成為獨立行使選手選拔及派遣國家隊伍之團體。

110年原住民運動會參賽選手英姿。（圖片提供／作者）

（一）韓國射箭協會教練課程（Korea Archery Association Coaching Course）

韓國射箭教練，每年實行一次講習，依照等級分為1級、2級及3級。訓練課程從3級開始，而最後取得1級之認證。所有的教練從3級參加講習，經過總共24小時之授課及檢定取得教練資格，而且每兩年參加晉級講習，可由2級升至1級，最終升至1級後，每3年參加一次講習，方能維持2、1級資格之制度。各級團隊的射箭教練除須要符合協會的規定外，有關各級學校或公司企業隊伍也必須具備該相關資格。若新成立大學或公司企業隊伍尚無具資格之教練時，韓國射箭協會將輔導並派遣有資格者協助訓練工作。

（二）射箭教練的養成

為有效率提升教練之涵養，培訓過程包括以下內容：射箭指導者或體育管理及科學之專業領域、素養教育（射箭適性教育）、選手傷害之預防及治療、技術分析、技術指導法、射箭裝備調整法、運動心理訓練、比賽規則研討、選手輔導方法、科學性訓練方法、生物力學分析、運動教育及人權、比賽規定及裁判法，上述課程的實施係為訓練成為優秀教練之基礎。

（三）大韓體育會之教練訓練

大韓體育會於1970年代開始將所有加盟協會之教練進行分級訓練，以執行2級與1級教練為主，取得資格者擔任國家代表隊、國家常備軍隊、青少年代表隊教練。射箭教練必須通過該教練課程，而且是必要條件，而取得此一高水準之大韓體育會教練資格者，對韓國射箭運動在國際水準的提升，提供實際的貢獻。

（四）選任教練至國外任教

經過取得大韓體育會的教練資格者，可以接受國外射箭協會之邀請，以指導該國之國家及青年代表隊。

（五）投入亞洲射箭協會對於亞洲區之教練進行系統性培養

為提升亞洲地區射箭教練發展之計畫，提升亞洲各國教練質量之發展，亞洲射箭協會在中華射箭協會及國立體育大學

協助下，藉由專業之理論及實際指導及實習，提供射箭教練在技術與科學化訓練發展的機會。

韓國的射箭教練培訓工作不僅在技術面、心理面（認知的）及體能面上著手，並且充分發揮優秀的執行力，尋求最佳的訓練方法及訓練內容，並藉由訓練科學化達成目標，確實為我國培育選手思考時的重要參考。

二、射箭運動導入科學化訓練

在韓國運動科學化始於 1964 年東京奧運會後，也因為 1968 年墨西哥奧運舉辦城市，墨西哥市位於海拔 2,000 公尺以上的高原地帶，為讓運動選手適應高原生理反應，與維持最佳之運動表現而積極投入。當時大韓體育會由運動科學委員會偕同首爾延世大學校、醫科大學（College of Medicine）生理學研究室對奧林匹克參賽選手進行運動生理學之研究。接著於 1970 年成立運動科學研究所，對於各運動種類進行必須之各種研究課題，並由專案研究人員對於施備設備及測定程序進行研討，這過程建構韓國運動科學化之初期階段。目前韓國則以獨立之研究機關，韓國體育科學研究所（Korea institute of Sports Science，KISS）擴大實行專門研究，其具體目標為針對韓國人之生理能力提升加強研究。同時，對於各運動項目所要求之項目別優秀選手，執行力能力提昇方案。利用其結果努力達成競技能力極大化，提供具體及實際的執行方法。目前射箭項目，相較於其他任何運動項目，更能活用運動科學研究，以此研究積極活用於提升競技能力，其成果驗證於各國際大會如奧運會、亞運會、世界錦標賽等國際運動賽會皆有優異表現。

（一）心理訓練要素

在射箭比賽運動心理研究中，對於比賽狀況之壓力消除，是提高成績表現的重要因素。因此在戰略上及執行面上皆透過個別選手的特性實施特殊訓練，藉以學習適應實際參加比賽之狀況，而且特別對於不同的奧運會，考量比賽場地之社會環境條件，以建構訓練場所及適應訓練，讓選手在極佳之模擬比賽場增加經驗，熟悉比賽場地環境為主要重點。而且在不同的奧運會中，針對不同的情境利用影像製作，實施具選手特性之個別訓練。藉此過程以發揮有效率競技力。具體的做法有心理技能管理訓練、意象訓練、心理能量管理、注意力集中訓練、目標設定技術、動機誘發、身體放鬆訓練弛、思考及情緒調節、最適覺醒之維持、肯定的態度及行動、人際關係技巧等科目。透過以上之訓練，提高比賽情況下的心理應變能力。

（二）射箭訓練裝備之開發活用，主要有射箭發射訓練器具之開發以及利用資訊化的射箭訓練軟體。

（三）活用運動生物力學工具，例如利用測力板用以調整發射姿勢，訓練與調整正確的射箭重心位置與動作。

（四）利用高速攝影器材觀察弓具器材、箭的飛翔及動作的影響，藉以調整正確的發射姿勢。

（五）透過射箭裝備之分析，建立可信賴、準確性及可高檢證的裝備使用，尤其是弓與箭的材料及組成。利用非破壞性的檢查，對於器材產品之完整性與表面狀態之適合性，進行綜合檢查評估，以提高選手對裝備的信賴度，據此結果，能使選手對於自己的裝備能夠充分信賴。

110年中華企業射箭賽三年開幕戰。（圖片提供／作者）

三、政府如何支持射箭運動發展

韓國政府利用於 1986 年亞運會及 1988 年之漢城奧運會舉辦時，趁勢成立體育部（Ministry of Sports），將重要此重要的國際綜合運動賽會，各項的準備與營運工作，以政策支持大力開展業務，其政策方向為提高賽會各項準備工作，有效營造社會氛圍提升營運力量，確保預算及支援方案，國際奪牌運動項目之育成及訓練支援，支援派遣國外教練及參加國際賽會等具體政策。

韓國參加 1979 年在德國柏林的世界錦標賽當中，由 17 歲高中生金珍浩選手，囊括女子個人賽（Woman Individual Event），女子團體賽（Woman Team Event）金牌，一時之間她成為韓國英雄，射箭運動在韓國風起雲湧，政府也以她的名子建設「金珍浩射箭場」。此時的射箭運動席捲全韓，各地設立普及型的射箭場，學習射箭成為時尚，也推升射箭運動成為韓國最具國際競技能力之項目。政府也趁勢對於射箭運動推出多項重點支援，例如「提升幼少年選年競技力之特別訓練計畫」、「國家代表選手之海外移地訓練支援計畫」、「國家代表營運技別支援預算支援計畫」以及專為教練所進行之「指導者研修及提升資質實行營運計畫」。特別地注意的是，幼少年訓練計畫中，考量多樣的年齡與水準，因此提出分為夢之樹（Dream Tree）、幼少年（Youth group）、有望王（明星）及潛力團（Talent Group）等計畫。該分級訓練之計畫至今仍在沿用，由此訓練計畫培出之選手，在奧運會、亞運會、世

界青年青少年錦標賽及青年奧運會皆顯著地嶄露頭角。政府大力支援之下也辦理培育幼、少年及青少年選手為主的初等學校特別大會，及實施以初等及中學校選手為對象之特別訓練（寒假與暑假集訓）。

另外，以 1988 年漢城奧運的基金，由國民體育振興公社（Korea Sports Promotion Organization）將射箭選定為具潛力之運動，每年定期接受特別後援預算支援。大韓射箭協會亦主導之各種競技力培育方案，確保實施之條件，而且藉由射箭選手於奧運會及其他國際綜合賽會的成績，取得體育年金（sports pension），射箭選手為最大受惠者，這也是維持國際競技水準之動力之一。

肆、結語

古古有云，君子無所爭，必也射乎！揖讓而升，下而飲。其爭也，君子。由此可發現，射箭運動自古以來一直是項相對『安靜』的運動，正因為其競爭很難從表像看出其激烈性，各國對於射箭運動的發展也如同鴨子划水地積極發展。雖我國射箭人口不多，但在國際賽會的競爭並不亞於其他國家，是為我國得牌重點項目之一，有此成果，莫過於國內各級學校推動射箭運動、基層教練辛苦指導、協會同仁完善各項制度及各企業主投入射箭運動下的效應。

我國發展射箭運動的軌跡與韓國相當不同，韓國以全民發展為基礎，再佐以積極企業投入發展。我國則在學校的系統中積極發展，從國小到研究所各級學校投入，再加上目前推動且進入第三年的企業聯賽，延長選手運動年齡更是大大提升了我國射箭之實力，讓我國的射箭基礎及發展更加穩定。臺灣與韓國射箭運動的發展，除現行制度實施不同之外，普及與專精的訓練工作，讓投入訓練的教練及選手們感受到射箭的未來性，讓兩國在射箭的成績，穩坐射箭強國之一的地位。

作者林政賢為國立體育大學教授、邱炳坤為國立體育大學校長、嚴聖鎬為韓國蔚山大學榮譽教授

參考文獻

中華民國射箭協會（2021）。中華民國射箭協會培育優秀及具潛力運動選手辦法。Retrieved 20 April, 2021 from http://www.archery.org.tw/news.php

中華民國射箭協會（2021）。中華民國射箭協會東京奧運教練選手培訓辦法。Retrieved 20 April, 2021 from http://www.archery.org.tw/news.php

中華民國射箭協會（2021）。中華民國射箭協會設立基層訓練站辦法。Retrieved 20 April, 2021 from http://www.archery.org.tw/news.php

嚴聖鎬（2021），Interview manuscript from KakaoTalk by 18 April, 2021.

嚴聖鎬，2021年3月24日，Kakao Talk, internet interview.

嚴聖鎬，2021年3月25日，電子郵件資料。

中華民國射箭協會，2021年4月1日，取自http://www.archery.org.tw/news.php

競技體操運動選手培育

文 / 李振興

培育優秀或具潛力運動選手—莊佳龍。(圖片提供／作者)

培育優秀或具潛力運動選手—黃彥章。(圖片提供／作者)

壹、前言

近幾年來，我國競技體操已在國際賽會上取得亮眼的成績，而這些亮眼成績背後是大多數人所看不到也不清楚的，且背後如何培育選手更是大家所不了解的，近年來培育選手的方針更是與日俱進，本文主要以競技體操運動選手培育為主要敘述。現階段競技體操在培育選手方面，主要以浪潮計畫為核心，而浪潮計畫涵蓋了（培育優秀或具潛力運動選手計畫、亞運暨奧運培訓計畫及黃金計畫），且計劃內各階層選手皆有相對應計畫，從第 4 級選手基層運動選手訓練站、基層學校運動代表隊至第 1 級選手亞、奧運選手都有計畫方針，從上述計畫來探討如何培育競技體操運動選手。

貳、基層訓練站人才培育

在選才培育競技體操運動選手前，必須充分了解競技體操運動項目特性，競技體操是一項必須從小開始學習且具高專項性、高技術性的競技運動，約 5-7 歲開始從事訓練，也就是幼稚園至國小一年級，而如何挑選人才就必須從基層訓練站說起，基層訓練站就是所有競技體操運動員發展源頭，目前

基層訓練站數量從北、中、南、東共有 19 所學校，且大多數基層訓練站都以一條龍方式培養選手，在培育基層選手時，就會提到大多數人常說的選才，選才在競技體操是一項非常重要觀念，會從選手的身體素質及各方面條件篩選進入基層訓練站或校代表隊培育，而競技體操項目有分男子及女子項目，男生包含了：地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓，女子包含了：跳馬、高低槓、平衡木、地板，初期會以全能方向作為訓練發展目標，訓練階段國小組分為低年級組、中年級組、高年級組三組分別訓練及參加比賽，在國小層面最大賽事是以中華民國體操協會所辦理的全國競技體操錦標賽，而到了國中組及高中組，則增加全國中等學校運動會為最大賽事，而成績優良之選手及在兩場賽事都有名列個組別前三名，則會進入下一階段培訓，也就是培育優秀或具潛力運動選手計畫。

參、培育優秀或具潛力運動選手計畫及奧運、亞運培訓計畫

潛力計畫是一項涵蓋了國小高年級、國中、高中的短、中、長程滾動式計畫，以兩種訓練方式培育選手，第一種是階梯式訓練法，第二種是平台式訓練法，階梯式訓練法以針對選手的量與質採用漸進的負荷，及適當的恢復調整，避免選手因為長期的訓練壓力，導致生心理疲勞，進而影響訓練，平台式訓練法以第一階段訓練為基礎，在選手的生、心理強化後，採用較高的訓練負荷來增加選手在整套實施的心理及技術之穩定狀態，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以利我國在奧運會中奪牌，而訓練地點會以原站訓練也就是基層訓練站及國內、外移地訓練，整年計畫中會遴選出優秀具潛力選手出國參與當年度青少年賽事，在潛力計畫當中每年都會有汰換機制，讓許多不同層級選手競爭中脫穎而出，且在整個賽會當中涵蓋了亞洲錦標賽及世界錦標賽，當培育選手成績越來越進步達到國際水準時，就會展開亞洲運動會、奧林匹克運動會培訓隊計畫進一步到更高層級。

亞洲運動會、奧林匹克運動會目前較頂尖選手都在國家訓練中心集中訓練，而亞洲運動會及奧林匹克運動會都是國家非常重視的大型國際運動賽

培育優秀或具潛力運動選手計畫。（圖片提供／作者）

培育優秀或具潛力運動選手計畫—國外移地訓練。（圖片提供／作者）

培育優秀或具潛力運動選手—丁華恬。(圖片提供／作者)

會，選手都以階段性制度作為培訓核心，每次都以第一階段、第二階段、第三階段，三個階段作為培訓方式，在培訓期間都會針對每個頂尖選手作後勤支援，讓選手們有更好的表現，而每個階段都會有汰換制度，逐步遴選出最頂尖的選手，以爭取國際賽成績及奧運參賽資格。

肆、結語

綜上所述競技體操是一項需要以短、中、長訓練計畫實施再以長程目標作為訓練方向的競技運動，從幼稚園、國小、國中、高中、大專及社會，每個階段逐步提升，也有對應的相關計畫及培育，最終目標都是以三大運動賽會，世界大學運動會、亞洲運動會、奧林匹克運動會及兩大錦標賽，亞洲錦標賽、世界錦標賽獲取優秀成績為最終目標，而目前我國對於培訓競技體操運動選手從基層至頂尖的計畫都環繞在浪潮計畫，且基層訓練站支援尚還不夠，培育優秀或具潛力運動選手計畫上原站訓練的支援目前還需更多的幫助，現階段已啟動了2024 年巴黎奧運前瞻計畫許多具潛力優秀選手已被列入，相信我國未來在各個層面的幫助下競技體操能越來愈好。

作者李振興為中華民國體操協會秘書長暨總裁判長

參考文獻

教育部體育署(民103年)。浪潮計畫-培育優秀或具潛力運動選手計畫。教育部體育署：民110年3月15日，取自：https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1634

排球運動選手培育

文／章金榮

透過基層推廣提升排球運動參與度，是排球協會的三級目標之一。（圖片提供／作者）

壹、前言

常有人問起各單項協會的工作目標？無論是團體或個人項目，也不論是亞奧運或非亞奧運單項協會，幾乎是眾說一致，異口同聲，千篇一律回說組成最優質國家隊，創造最佳成績，奪取亞奧運獎牌為終極目標，這是最高理想及目標，誰不想？又有哪個單項不是朝這運動最高殿堂一步一腳印邁進，但在摘下這甜美果實之前選手、單項協會需付出多少心力、勞力及財力，背負多少的期許與壓力，拿下了是喜事一樁，錯失了就要承受各方十指交相指責，錦上添花者比比皆是，雪中送炭者寥寥無幾。排球協會亦然。

再說排球；向前邁進及成長是排球協會長期以來的一貫方向，未曾懈怠，尤其在選手培育更是不遺餘力，細說各項培育步驟，制訂了短程、中程、長程三級目標，短程目標（國中、小）首推基層面的廣泛普及，尤以啟蒙階段最為重要，各縣市專業教練的需求，無形中也增加球隊數和參與的運動人口，以政策提升興致人口，提升參與度，將國內全國性盃賽中永信盃、和家盃、媽祖盃及華宗盃等四大盃賽列為初預賽，各盃賽累計積分優秀隊伍晉級全國總決賽，讓球隊有訓練目標及方向，選手有目標並搭配精神性鼓勵（參賽證明、成績證明、選拔明日之星等等），號召鼓勵學校、家長、後援會、共同參與，讓校方、家長等與有榮焉，也因此從以往參賽隊伍幾乎都在個位數，發展至今每一盃賽幾乎都超乎 300 支基層隊伍與會。並在基層球隊（國小、國中、高中）給予最實質的鼓勵，規劃廣設重點訓練學校（站），加強輔導，並結合各大企業資源給予偏鄉、山區貧困學校選手最實質的補助（如屏東縣佳義國小、台東縣三仙國小），關注其訓練及課業等各項專業領域或行政上給予協助，諸如此類都是在基層面的養成，讓擁有廣大基層面的國小選手

1.2. 全國性盃賽給予選手目標及精神性鼓勵，是提升運動人口最有效的方式。（圖片提供／作者）

輸送至各國高中，繼續追蹤在學業及技術上發展。中程目標（大專院校）配合教育部體育署政策選拔優秀及具潛力選手（U17-20）實施平常日的隔周訓練和寒暑假的集中訓練，建檔列管隨時掌握選手狀況，組織分齡代表隊進軍國際賽事，提升臨場實戰經驗，增強抗壓性，厚植未來國家隊實力，並依據教育部運動績優學生升學輔導，繼續在各大專院校深造，種種過程只是屬中程階段性培育。長程目標（成人）則是提到國家隊選手的發展；「搭建舞台，完整發揮，以賽代訓，無後顧之憂，全力邁進」這是企業元年至今 16 年來創建企業排球聯賽的初衷，由協會結合各大企業，搭建聯賽舞台，每年度長達 4 個月賽期 120 餘場，以賽代訓，讓選手能在平時休兵狀態下仍加強訓練，後在企聯場上盡情將訓練的成果發揮淋漓盡致的技戰術，增加曝光率提升能見度，創造明星選手，進而組織最強大的國家代表隊邁向最亮麗的國際競賽績效，環伺在亞洲排球領域中，如中國、日本、韓國、伊朗及中東等列強中尚能脫穎而出，在亞運會奪牌即是一明證，證實了企業聯賽在國家隊選手的培育上是重要的工作。近年企聯再與國際接軌搭配挑戰系統、VIS（攻守統計系統）及電子媒體（有線、網路、You Tube 等）的全程轉播，讓全世界看到台灣，看到優秀選手的表現，也吸引眾多國家（中國、日本等）俱樂部球團的注意青睞，網羅成外援選手（如陳 o 禎、劉 o 敏、劉 o 杰、張 o 陞等等）成為職業選手，也是選手培育中重要的一環。

然而在企聯之後才是選手們最重視也是協會較為困擾一就業問題，教職一向是運動選手夢寐以求的最佳途徑，但在少子化及僧多粥少下，一位難求，協會向各大企業球團招手需求，在選手高掛球鞋後給予實質的第二專長訓練並進入企業就職（台中銀行、中國人纖、極速超跑、台電公司、鯨華企業等），解決選手困惑及徬徨，讓選手於訓練及比賽期間無後顧之憂全力拚搏。

並為提升國家隊選手訓練績效，高薪禮聘國外優秀教練執掌兵符，讓最新、最有效、最科技化訓練，讓國內教練及選手共同吸收新知，學習與成長，搭配體能、心理、運動防護等讓選手受到最優質的訓練及照護。創造有活力、卓越競技領域。

「職業運動」是所有運動選手訓練的方向與目標，更是協會努力及追求最終殿堂，但畢竟職業運動和業餘之間差異極大，邁向職業運動則是包羅萬象，極為艱辛。就排球協會（可能是單獨聯盟）而言首重需擁有極多的運動參與人口、培育眾多的優秀選手、擁有企業的贊助與支援、協會（聯盟）經營策略及方向、協會與聯盟權責及合作策略、優異的行政經營團隊，堅強的企劃能力及國家政策的資源等等缺一不可成就，但在此時此刻仍需繼續往三大目標邁進，與各級教練及選手攜手邁向更高更遠；一步一腳印培育更多優質選手。

作者章金榮為中華民國排球協會秘書長

運動選手培育支持系統－運動科學之應用

文 / 黃啓煌

壹、前言

「科學化訓練」、「訓練科學化」這類口號，在所有競技運動訓練演進過程中，始終是被大家琅琅上口的一句話。基本上，「運動科學」就是要把各個科學領域的知識，應用到運動訓練與競賽之中，使訓練更加科學化，最終目的都是為了提升運動表現獲得勝利。從 Bompa 與 Haff 於 2009 年提出的涉及運動科學之相關領域圖（如圖 1）可知，運動科學如何應用於競技訓練與選手培育這個看似單純的議題，其內涵之複雜性絕對不是簡單的幾句話就可以說明清楚。

由圖 1 可知，到底在運動訓練過中，有那些要素是必須被包含在內？以美國著名之運動表現訓練機構 EXOS, 在其公開的訊息中提到，要提升身體運動表現必須包含四大要素：心智設定與訓練（mind set）、營養（nutrition）、恢復（recovery）、以及身體訓練（physical training）。由於篇幅所限，本文僅就部分運動科學之應用於訓練之上做介紹，希望教練們可以依據本身運動之特質與需求，選擇適合應用之工具以強化科學訓練之方法。

貳、科技之應用

科技如何精準輔助競技訓練，提升運動表現，在過去 10 年發展成為競技運動科學的重要課題之一。其中大數據（Big Data）之應用，即為明顯之案例。現今在商業應用領域中，可透過資料的存取形成資料庫及演算法的分析，預測消費者的行為模式，在醫學領域甚至能作為診斷疾病的工具。在競技運動中，電影『魔球 Money ball』便是利用大

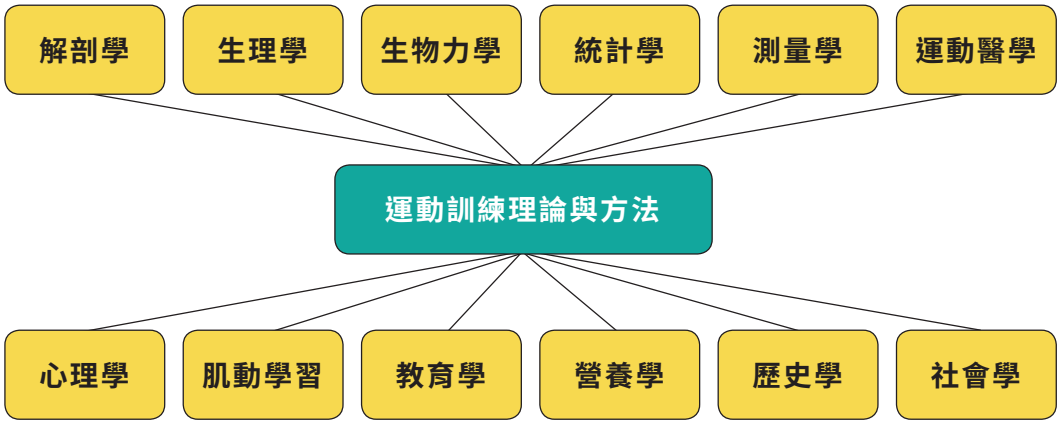


圖 1 涉及運動科學之相關領域圖

數據最有名的例子。目前國內競技運動科學資料庫相對缺乏，對於各種數據的整合與判讀缺乏經驗，更遑論執行大數據分析預測選手表現這項重要的工作。但是，從 2018 年由科技部推動之精準運動科學補助計畫中獲得補助的計畫中得知，已經有國內頂尖大學投入相當的人力，導入人工智慧的技術，希望在不久的將來，國內的運動大數據應用可以有更貼近於教練實際需求的發展。

能夠精準的掌握運動員在訓練或比賽過程中之的生理反應，是所有教練們最大的期望。雖然由於比賽規則限制，大部分穿戴式科技所研發的產品，只能在練習時使用，無法在運動員比賽的過程中做出立即回饋，提供教練調度、甚至戰術應用的依據。但是過去幾年科技應用於此方向的發展就是感測元件（sensor）產業的蓬勃發展，穿戴式科技應用在運動上的產品如雨後春筍般出現。最著名的案例即是 2014 年世界盃足球賽，德國隊教練應用該隊裝置於選手鞋跟之感應器，得知某位選手身體已經疲勞，運動表現下降而將其換下場，最後由替換上場的選手踢進致勝的一分。教練在這方面做實際的需求，乃是希望能夠透過非侵入式的感應元件，能夠獲得運動過程中，選手實際產生的運動強度。筆者目前正參與一個能夠即時監控血乳酸濃度的穿戴式晶片，一旦開發完成，透過乳酸的變化狀況，提供教練追蹤與監控運動過程中，某個訓練強度對個別運動員所產生的負荷強度有多高。

以自行車運動為例，自由車競賽項目種類可分為在短時間發揮爆發力的場地賽、較注重肌耐力的公路賽，以及需要綜合能力的越野賽。自由車選手在達到力竭的漸增測試中如有越高的有氧功率輸出，在平路及丘陵計時的表現就會越好（Antón et al., 2007; Bentley, McNaughton, Thompson, Vleck, & Batterham, 2001）。因此選手在訓練甚或比賽

圖 2 自行車功率計

時的最大攝氧量、乳酸閾值、無氧動力（anaerobic power），和踩踏經濟性（cycling economy）的表現，成為教練在制定訓練課表時之重要參考訊息。目前在市面上已經有此類產品可以提供教練獲得上述之訊息（如圖 2），教練即可參考運動員本身個別狀況，擬定出適合於個人發展的訓練課表。

參、肌力 / 阻力訓練

由上一段的討論中可以發現，有那麼多的身體能力需要透過訓練來增強。而增強身體的能力方法之一就是透過肌力 / 阻力訓練來達成。阻力訓練對於運動員的影響範圍十分廣泛，拜過去研究所賜，我們已從大量的研究中與實務當中得知：適當且有良好規劃的阻力訓練 (比如週期化、強度與疲勞監控），不但可以改善選手的身體組成，還可有效增進選手的最大肌力、爆發力、肌耐力、速度、協調、穩定性等等，進而提升專項運動表現。此外，阻力訓練也在傷害預防，乃至傷後復建計畫中扮演舉足輕重的角色。肌力與體能教練可透過分析選手的在專項中的運動模式，或是與專項教練溝通，了解專項所需的身體能力，並以此為依據，在適當的動作模式及關節角度下，給予選手身體適當的阻力或壓力，而選手的身體為了適應這樣的刺激，必須產生相對的適應能力，這種適應能力可能來自軟組織的適應、神經系統對於動作模式的聯結。以背蹲舉（Back Squat）訓練為例：在離心階段（Eccentric Phase），下肢必須平均的吸收、抵抗重量對身體

圖 3 線性位移檢測器

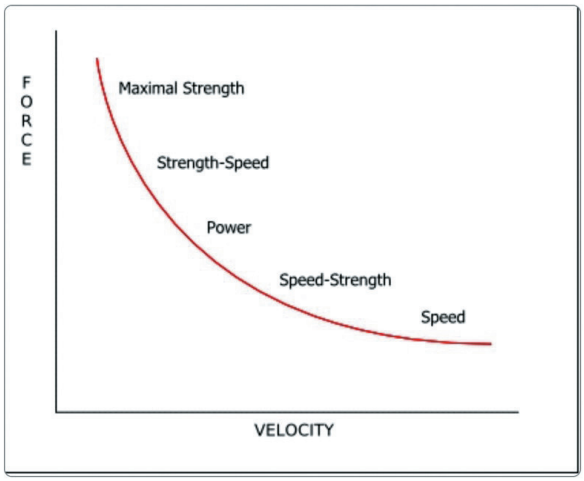


圖 4 來源：https://sparcathens.com/understanding-the-force-velocity-curve/

產生的壓力，進而改善選手跳躍落地時關節受到的衝擊力；而在身體向上的向心階段（Concentric Phase），下肢髖、膝、踝三個關節必須同時作動，從彎曲角度進行伸直（Triple Extension），以產生最大的力量輸出，進而改善選手的跳躍能力。此外，足夠強度的阻力訓練，甚至能增加人體的骨質密度，進而預防骨頭受到撞擊或壓力所產生的傷害。以往人們常以為阻力訓練會伴隨高度的受傷風險，然而，只要透過適當的指導與動作練習，阻力訓練可說是相當安全的訓練方式，不論是在各年齡層，一般民眾或選手在阻力訓練課程中發生傷害的機率都相當的低，反倒可以在過程中發現身體能力的不足，並針對問題改進。因此，阻力訓練對於運動員來說，可說是利大於弊的訓練方式。

肌力訓練話題中最常被提的就是“速度依循訓練（velocity based training）”。平常在進行重量訓練時，多以傳統重量訓練的做法，一般都是以最大肌力百分比來決定強度和訓練課表，但對於每個人來說，根據每天的身體狀況（訓練疲勞、動機、壓力）的最大肌力都是浮動會被影響的。因此每次在訓練時，不能有一個客觀的數值紀錄。這時如果能夠加入現代科技用速度監控（如圖 3）來做精確客觀的疲勞管理，對運動員甚至是運動愛好者，在進行重量訓練時，可以有效地做監控。並且相對於傳統測量最大肌力，用速度帶入回歸公式去測量，也相對安全，不用測試到力竭。

而速度依循訓練是根據 Power = Force x Velocity，在每次都是盡最大努力下，能完成的速度越快，相對重量較輕，根據圖 4 所示，速度設定越慢，則是以訓練肌力為主，根據當日訓練目標，設定目標速度讓運動員能夠客觀遵守。

在實施動作時，如果可以在螢幕上即時回饋給操作者，其峰值速度和平均速度，有助於加強操作者的動機，增加操作者競爭性、努力做出更快的速度。在旁的教練也很容易去判斷，選手是否有做出最大努力。例如：https://simplifaster.com/articles/rethink-velocity-based-training/

在科技日新月異下，類似這樣的客觀數據監控，已有許多方便記錄和使用的器具，若能好好善用，相信對於選手和教練，都是不錯的訓練方式。

肆、運動心理與認知腦科學

近年運動心理學與認知腦科學的發展，除了競技運動場上受重視之外也受到社會大眾們的關注。運動心理學在競技運動訓練應用上，過去多數的焦點都是放在增強競賽過程當中，選手在激烈的比賽中抗壓能力的訓練。因此，有研究顯示適當的心智訓練，可以正向的協助選手在面對競賽時的壓力。這可從國家代表隊與部分的職業運動團隊，會配置運動心理諮商師隨隊得知。

除了競技運動表現之外，社會更注重的是人們心理的健康與生命的品質，故需有所著重。這種建立在腦科學的發展，許多新穎腦科學儀器持續的開發，使人們得以以無創性的方式探究大腦，與探究心理健康。尤其是在與其他科學領域結合下，新的學術領域油然而生，其中認知神經腦科學的新學科即為其中之佼佼者。認知神經腦科學所探討的議題繁多，如情緒、認知、知覺、學習等許多議題，然無論該些議題如何發展，最終定會連結至如何透過環境作該些議題的改變與增進。近年來研究發現，體育運動即是改造大腦的主要方式，其不但可以獨立影響大腦，甚至可與其他載體如營養、學習、社會互動等環境因子結合，更佳的改變大腦。事實上，以體育運動的角度探討認知神經腦科學的跨領域議題，以為世界先進國家主要聚焦的研究取向，其中並能投入大量的經費，實是不忽視。這類科學的應用，不論是在運動表現上或是選手培育支持系統上，都是未來運動科學界必須持續關注的議題。

伍、訓練與恢復

運動疲勞的監控和恢復也是現今科學化訓練的重要議題，在訓練過程中若能掌控選手的運動疲勞程度，便能有效調整訓練內容，以減少因疲勞發生傷害的風險，進而達到更好的訓練效果。1995 年 Foster 等學者首次以訓練衝量法作為運動訓練量之監控計算方式，此方法執行方式為選手每次訓練後，觀看 0~10 分的修正式 RPE 運動自覺量表（The session RPE Scale, Foster's 0-10 Scale），簡稱 sRPE 量表，進行自我運動強度的判定，所得之分數乘上該次訓練課的經歷時間，代表該次訓練課之運動訓練量（training load, TL），透過記錄下每次訓練課的數據，做為監控選手運動訓練量變化的方式。現今，以 RPE 訓練衝量法作為訓練監控的方式，已經被廣泛與各種生理參數、各種運動項目進行驗證（Eston, 2012; Milanez et al., 2011; Minganti, Capranica, Meeusen, Amici, & Piacentini, 2010），證實為具有信、效度的訓練量化方式。此外，不同訓練類型可透過此法進行量化，了解某段時間內訓練內容的分佈。

透過肌力/阻力的訓練，是加強身體能力的方法之一。（照片提供/李天助）

疲勞可分為中樞疲勞和周邊疲勞兩種，中樞疲勞是由於運動神經元的控制衰減，腦部和中樞神經系統機能減低；而周邊疲勞是指神經肌肉傳導產生障礙，使脊髓傳出至肌肉收縮過程傳遞失敗。現今在疲勞監控方面有許多方法，包括：心律變異（HRV）、生化指標、安靜心率、垂直跳高、RPE身體自覺量表等。

同時，運動表現也和恢復互相影響，訓練後肌肉組織受到些微損傷時，適當的修復能讓身體回到良好的狀態，包含許多層面:睡眠、營養、動態伸展、冷熱治療、按摩等，對於長時間高強度訓練後更需要注重訓練後的恢復。

陸、結語

有效掌握並透過有系統性的操弄訓練強度與訓練負荷，藉此突破當前生理恆定狀態，達到訓練壓力與恢復間的平衡，進而改善運動表現，達到最佳準備狀態，一直是教練在訓練上追求的理想。然而，表現的提升與過度訓練（Overtraining）往往只是一線之隔，要使運動員在重要時刻 達到表現的巔峰狀態，紀錄下訓練的歷程是重要的，透過量化追蹤，可探討不同訓練時期的內容是否恰當（Haff, 2010; Stone, Stone, & Sands, 2007）。有了精準的訓練計畫內容，勢必要搭配著良好的營養攝取以及恢復手段的，才能讓選手的身體承受訓練負荷，進而轉換進化為身體能力，才是現階段運動科學應用於訓練的最佳縮影，期待大家共同努力。

作者黃啓煌為國立體育大學運動保健學系教授

參考文獻

Haff, G. Gregory, & Triplett, N. Travis（2017）。**肌力與體能訓練**（林貴福、何仁育、林育槿、林信甫、何立安、李佳倫、李淑芳、鄭景峰、陳著、吳柏翰、戴堯種、江杰穎、傅正思）。台北市：禾楓。

速度依循圖: https://sparcathens.com/understanding-the-force-velocity-curve/

Antón, M. M., Izquierdo, M., Ibanez, J., Asiain, X., Mendiguchia, J., & Gorostiaga, E. M. (2007). Flat and uphill climb time trial performance prediction in elite amateur cyclists. International Journal of Sports Medicine, 28(04), 306-313.

Bentley, D. J., McNaughton, L. R., Thompson, D., Vleck, V. E., & Batterham, A. M. (2001). Peak power output, the lactate threshold, and time trial performance in cyclists. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(12), 2077-2081.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Eston, R. (2012). Use of ratings of perceived exertion in sports. International journal of sports physiology and performance, 7(2), 175-182.

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.

Haff, G. G. (2010). Quantifying workloads in resistance training: a brief review. Professional Strength and Conditioning, 10, 31-40.

Milanez, V. F., Spiguel Lima, M. C., Gobatto, C. A., Perandini, L. A., Nakamura, F. Y., & Ribeiro, L. F. P. (2011). Correlates of session-rate of perceived exertion (RPE) in a karate training session. Science & Sports, 26(1), 38-43.

Minganti, C., Capranica, L., Meeusen, R., Amici, S., & Piacentini, M. F. (2010). The validity of session rating of perceived exertion method for quantifying training load in team gym. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(11), 3063-3068.

Stone, M., Stone, M., & Sands, W. (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Human Kinetics.

運動選手培育支持系統－國家運動訓練中心運動科學支援

文 / 何仁育

壹、前言

培育運動選手是一門學問，牽涉到選材、訓練、比賽、輔導與獎勵等多個層面（體育署，2021）。多數人印象中，要提升選手訓練與運動表現品質，不外乎安排優質教練（如聘請優秀國內或國際專項教練）、改善關鍵動作技術、安排比賽、到透過硬體設備（如訓練場地與器材）等支持系統。值得注意的是，運動科學支援與科學化訓練，在運動選手培育上的重要性往往較為外人忽略，但卻是魔鬼的細節。首先，運動選手的「選材」可說是重中之重，若能透過科學化的選材，包括科學化的檢測與參照大數據的提供，不僅能給予教練在選手體能、心理、生理等數據上之決策依據，選對好的人材更可說是贏在起跑點上。再者，科學化訓練的介入，更能讓訓練達到事半功倍的效果，例如週期化訓練的安排、運動訓練時的監控、動作技術的分析，並透過體能、生理生化、力學等專業人員提供支援服務，能達到多項助益，包括體能提升、優化身體組成、預防傷害、身心狀態恢復等橫跨體能、醫護、生理生化等專業領域（李昱叡、王漢忠，2016）。事實上，運動科學支援選手策略已是世界潮流與普遍現象：去年法國網球公開賽女子單打冠軍 Iga wi tek，以 19 歲年輕之姿創下波蘭人首座大滿貫冠軍歷史紀錄，Iga 便談到後勤團隊對自身比賽的重要性，包括透過運動心理師 Daria Abramowicz，提供實用心理諮商與治療，協助 Iga 心情調適，因能克服大賽壓力奪下后冠 （Ice, 2020）。本國發展同樣不落人後，從過去強調選手天份（選材）到技術面（如專項動作技術）， 再到各項運科支援已逐漸精細分工，國家運動訓練中心（以下簡稱國訓中心）自 2016 年便開始進駐運動科學專職人力，提供教練與選手長期且即時的運科支援，也協助締造國際賽會佳績，成為國內優秀選手的重要培育支持系統之一。本文便從淺談國訓中心運動科學處支援服務內容，讓讀者了解國訓中心運動員的培育支持系統。

貳、國家運動訓中心運動科學處的支援範疇

國訓中心運動科學處（以下簡稱運科處）自 2016 年起，開始擴大後勤支援團隊，進駐碩博士級的運科人員、體能訓練師、運動防護員、物理治療師、運動心理師、運動營養師等。運科支援選手的形式，從過往以運科小組與各領域學者專家、短期兼任支援的形式，已逐漸落實為國訓中心內部專職力人長期且即時的支援，在 2017 世大運、2018 雅加達亞運都獲得非常優異的運動表現，這幾年臺灣能培育出許多優秀選手，運科支援功不可沒。

防護員執行選手訓練前的貼紮工作（圖片提供／作者）

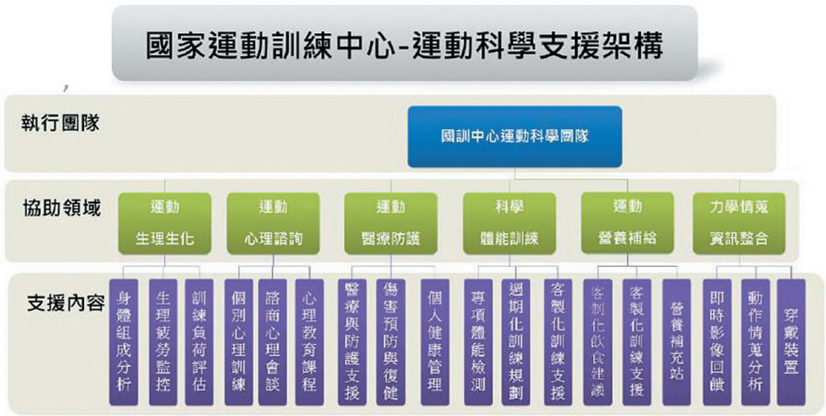


圖 1 國訓中心運科處支援架構

國訓中心運科處目前的人力配置設有處長 1 名、組長 2 名 (運科組與醫護組)，而運科處的正式編制人員 18 名，計畫人員 44 名，共計 62 名。運科組與醫護組負責六大領域的支援，包括「運動生理生化」、「運動心理諮詢」、「運動醫療防護」、「科學體能訓練」、「運動營養補給」以及「力學情蒐資訊整合」等分科支援服務（見圖 1）。各領域支援內容的描述如下：

一、運動生理生化：目前有5名運動生理生化領域的人員，支援服務內容包括身體組成監控、身體疲勞監控、訓練負荷的監控、身體恢復的執行等，以避免選手過度訓練，而造成運動表現下降或造成傷害。

二、運動心理諮詢：目前有5名運動心理領域的人員，支援服務內容包括實施心理狀態的評估、客製化個別心理訓練處方、團隊心理課程的規劃，提高選手的訓練動機、改善團隊的認同感，並幫助運動員去突破挑戰。

營養師教導選手如何獲得均衡的飲食（圖片提供／作者）

三、運動醫療防護：目前有21名防護員、6名物理治療師與4名護理師，支援服務內容包括個人健康管理、貼紮、協助熱身、受傷的即時處理、徒手治療/按摩，以促進選手訓練後的恢復，並維持選手的身體健康。

四、科學體能訓練：目前有7名體能訓練師，支援服務內容包括週期化訓練的安排與執行、通項與專項體能的檢測，更有效益的提升選手的專項體能表現。

五、運動營養補給：目前有3名運動營養師，支援服務內容包括訓練時能量提供與飲食規劃、營養品的提供、賽期的飲食規劃，以俾有效益的訓練與維持選手的身體狀況。

六、力學情蒐資訊整合：目前有6名運動生物力學與情蒐領域的人員，支援服務內容包括動作技術分析、動作的即時回饋、主要對手的情蒐等，以提升關鍵技術的表現，達成有效率的運動訓練目標。此外，運科處還有5名資訊人員，除了協助情蒐相關支援外，主要工作為協助中心的資訊整合工作。

為了協助選手的培育，近年來國訓中心運科處透過六大領域，與教練選手深化與落實的合作機制，包括「例行性支援數據提供」與「長期隨隊機制」。「例行性支援數據提供」：六大領域運科人員依據教練需求進行例行性之運科檢測與評估，整理出選

運動力學人員協助拍攝並分析標槍選手的出手動作（圖片提供／作者）

運動生理人員評估選手模擬比賽時的負荷強度（圖片提供／作者）

手身體狀況與訓練概況檢測資料，提供教練在擬定與修改訓練計畫上之參考依據。「長期隨隊機制」：隨隊機制作為運科介入之窗口，運科人員能從日常訓練中觀察教練選手訓練需求，達到運科人員融入訓練團隊之想法、減少過去運科短期介入之限制與缺憾。在日常即時瞭解培訓隊伍之運科相關需求後，隨隊運科人員能將問題帶回運科處團隊，並透過各運科領域人員商討問題解決策略（跨領域的整合支援），最後透過隨隊運科人員與教練選手直接溝通，共商實際可行之規劃與執行。以田徑短跑好手楊俊瀚的 100 公尺訓練為例，透過運動生理與力學的整合分析，經由生理檢測釐清選手運動過程中的生理變化，再搭配影片分析與 100 公尺分段計時，量化選手速度變化之優缺點，以解決訓練上的問題。國訓中心運科處在上述兩大支援策略的實施下，不僅提供教練選手科研知識、擺脫土法煉鋼、跟上科學化的訓練；另一方面，也可同時累積運科人員實務經驗，堪稱多贏模式（運科處，2020）。

參、結語

國訓中心運科支援選手培訓近年在科技部「提升國家競技實力之運動醫學暨科學輔助計畫」與教育部體育署「2020 年東京奧運及 2024 年巴黎奧運之我國 菁英暨潛優選手運動科學支援計畫」的挹注下，已奠定相當不錯的實務支援基礎。

然而，現有的運科人員主要以實務支援為主，並無專責的運科研究人員，也缺乏較高階的運科人力（例如科技、情蒐、醫療高階人力），使得菁英選手的需求上仍需仰賴外部的支援，包括運科小組、科技部、各大專院校等支援。未來將參考先進國家運動科學中心之模式，強化國訓中心運科支援能量、優化組織架構、廣納優秀高階運科人才，這些將是擴大後勤運科支援與改善選手培育支持系統上是很重要的一步。文末，期待運動相關人員、教練與選手能對運動科學支援服務保持開放與支持態度，社會大眾也能學習感知到現代運動科學專業價值與重要性！

作者何仁育為國家運動訓練中心 運動科學處 處長

參考文獻

體育署（2021）。選手及教練培育。取自https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1631

李昱叡、王漢忠（2016）。我國參加2016年里約奧運之競技運動科學支援策略。**運動表現期刊，3(2)**，79-83。

Ice（2020）。強攻至上：19歲波蘭才女Iga Swiatek法網封后創歷史。取自https://www.sportsv.net/articles/78212

國訓中心運科處（2020）。**強化運動科學支援選手培訓整合計畫**。未出版。

運動選手培育支持系統—醫療

文 / 鄭惟仁、林瀛洲

壹、前言

全球化的體育運動競爭浪潮中，世界各國皆盡力推動體育的發展與選手的培育。而我國所培育的運動選手們在國際賽事中的優異表現，更是令舉國歡騰，莫不以之為榮。選手們亮眼的表現不僅點燃了臺灣國人的希望，也更加堅立了臺灣培育優秀體育人才的熱情與信心。

因此，如何建立我國運動選手的培育支持系統？便成為重要的議題。而此議題探討的層面極廣，乃需跨領域、跨部會的通力合作。

本文對選手培育之探討，將聚焦於「醫療層面」。運動選手的現代化醫療照護系統、醫療團隊中各角色的專業分工，期許透過跨專業與跨領域的合作，能系統化地來培育與支持我國選手。

貳、運動選手的醫療照護系統

為了提供運動選手更全面的良好照護，運動醫療照護團隊，不能僅由由單一醫療人員所組成。在過往傳統的運動選手醫療照護系統（圖 1），主要由選手因自身醫療相關需求，向醫師就診來尋求醫療協助。在經由醫師專業評估選手的病況與需求後，由醫師主導轉介給物理治療師、營養師、防護師等相關醫療人員。

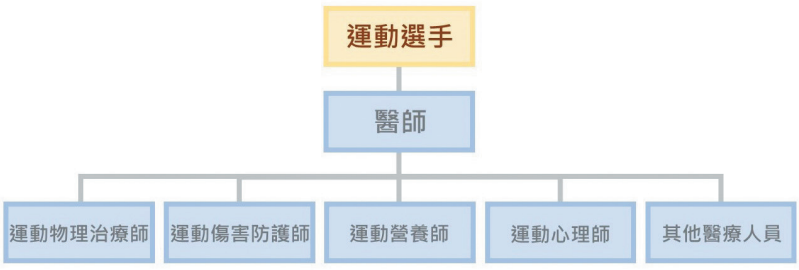


圖1 過往傳統運動選手醫療照護系統（圖片提供／作者）

隨著時代演進和專業化多元分工，更多專業投入選手的醫療照護系統。並且醫療團隊對選手的照護模式，也不斷地進步與優化。現代的專業化運動選手醫療照護系統（Brukner P & Khan K, 2017）（圖 2），除了更多專業職類投入外，選手照護系統的模式，也逐漸由原本的「醫師主導轉介」，演進為「選手 - 教練為中心」的共同照護系統。

醫療團隊的各項專業人員，均圍繞著「選手—教練」並以其為中心。統合多元化的各項醫療專業，共同來聯合照護選手。不再如傳統模式中，單一經由「醫師主導轉介」才能參與選手的照護。並且在「醫療照護團隊」中，也應同時跨領域合作來共同照護。

在選手處於無受傷的「健康時期」，醫療照護團隊負責日常健康促進和傷害防護的預防。於日常的監測中，選手若出現狀況便能早期診斷，早期治療，以達預防醫學之效。而運動科學團隊，則透過規劃選手的強化訓練，以提升選手的運動表現。在選手的健康時期中，醫療及運動科學團隊，與選手教練之間應合作無間，彼此交流討論選手狀態，以期給予選手更全面與完善的照護支持系統。

而當選手遭遇受傷時，醫療照護團隊與運動科學團隊，在選手傷後的復原歷程中扮演的角色，更顯得重要（圖 3）。2018 年的英國運動醫學雜誌（BJSM），Buckthorpe M, Frizziero A & Roi GS 提出了功能性復原模式（Functional Recovery Model）。此模式定義了運動選手在傷後復原中所經歷的各個不同階段（Buckthorpe M, Frizziero A & Roi GS, 2018）。

選手在受傷後的復原階段，將會經歷醫療處置（Medical management）、復健時期(Rehabilitation stage)、臨場復健（On Field Rehabilitation）、重返訓練（Return To Training）、重返賽場（Return To Competition）和重回運動表現（Return To Performance）等各階段，而最終的目標是讓選手能重回受傷前的運動表現，並重新返回賽場。

而在選手復原的過程中，醫療及運動科學團隊不該是二分法的獨立分工，特定某個時期就切割由某個團隊獨立負責。運動選手的復原過程，是一個漸進且連續性的光譜，在光譜之中的每個階段，都應由醫療及運動科學團隊共同來聯合照護。

跨領域的專業團隊，在完善的多元專業分工裡，以「選手－教練為中心」的模式。我們才能給予我國的運動選手們，最全面性的醫療照護系統，成為選手們背後最堅強的支持與陪伴。

參、醫療團隊的角色與分工

相較於傳統醫院內的專業分工，運動醫療照護團隊由更多專業人員組成。因此運動醫學醫師，需

圖3 運動選手健康時期與傷後復原歷程中，醫療照護團隊與運動科學團隊的角色。（圖片提供／作者）

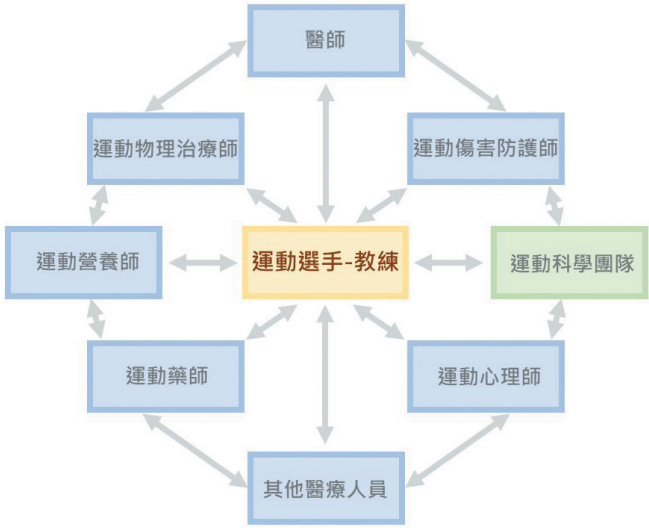


圖2 現代的專業化運動選手醫療照護系統（圖片提供／作者）

在各專業間高度協調與整合，判斷與擬定選手在不同身體狀況和各階段中，各專業成員如何介入與照護。在圍繞「選手－教練為中心」的照護模式下，各成員發揮專業所長，給予最好的照護。

以下，我們將分項介紹，在運動選手的醫療照護系統中，各個團隊成員所扮演的角色與分工。

一、運動醫學醫師

專業的運動醫學醫師在醫療照護團隊中，除了在運動選手疾病的鑑別診斷、處方開立、藥物治療、侵入性治療外。更是選手長期的守護者，從小至感冒、大至開刀手術，甚至整個選手生涯規劃決斷。也陪伴選手教練在傷後休息與賽事訓練的兩難抉擇中，做出最適宜的處置與決定（圖 4）。

專業的運動醫學醫師必需對運動充實熱情並與選手教練間有著密切的溝通與了解，來調整團隊醫療處置的方向。並在跨領域的醫療照護團隊中，扮演各專業間溝通協調的整合角色。

可惜目前臺灣尚未有政府主管機關認可的「運動醫學專科醫師」，專業的運動

圖4 運動醫學醫師：治療選手（圖片提供／作者）

圖5 運動防護師：貼紮防護（圖片提供／作者）

圖6 運動物理治療師：場邊治療（圖片提供／作者）

醫學醫師多半由對運動具有熱情的復健科、骨科及家醫科等醫師擔任。

二、運動防護師

運動防護師，在選手教練、醫療照護團隊、運動表現團隊間，扮演著極為重要的溝通橋梁。並幫助選手在訓練或賽事中的傷害預防與健康管理（圖 5）。

運動防護師除了監測選手的健康與體能狀況之外，在選手受傷時評估運動傷害，並提供送醫前的緊急傷害處理並協助轉介。在選手傷後的復原歷程中，也協助選手傷後防護與運動訓練，幫助受傷的選手能盡快恢復運動表現並減少再次受傷的機會，以最有效率的方式，安全地並重返賽場。

三、運動物理治療師

在醫療照護團隊中，運動物理治療師主要為運動選手提供運動物理治療處置。除運動傷害處置與復健治療外，也透過與選手教練的討論，強化選手的運動技術和調整體能狀態（圖 6）。

運動物理治療師專精於動作分析與功能評估，因此在了解選手的專項特色與賽事目標後，透過針對該專項運動設計的運動處方，幫助選手們將運動表現發揮到最大，也透過動作訓練來強化選手表現並預防運動傷害。

而在選手傷後的復原期，長期的復健運動是選手最煎熬的歷程，而運動物理治療師，也在這過程中扮演選手最好的健康守護者。

四、運動營養師

運動營養師，乃透過營養學專業，幫助運動選手們提升體能、健康與運動表現（圖 7）。

在運動醫療照護團隊中，運動營養師為選手制定個人化的最佳飲食策略，並與醫療團隊和教練討論後，針對選手的營養、能量、液體等需求提供建議。幫助選手們能更有效地執行訓練與比賽，並減少生病與受傷的風險。

不論是平時備賽準備的營養策略、賽期間的前中後營養補充、賽後的營養恢復與傷後修復。每個階段運動營養師都扮演著極為重要的角色。

透過運動營養師的營養專業輔助，使選手們能增強體能健康、減少訓練傷害，以期在賽場上能有更好的發揮。

五、運動心理師

運動心理師於醫療照護團隊中，除提供心理諮詢和輔導外，更重要的目標是提昇運動選手的心理素質，在面對賽事壓力下能有最好的表現（圖 8）。

選手長期處於高壓訓練與賽事壓力，同時又面對教練、對手、隊友或親友等相處問題與焦慮。而選手們過去的運動傷害，縱使在身體結構性恢復後，往往仍會遺留心理層面的影響，而限制了選手的運動表現。

因此運動心理師，除需了解選手個人的心理狀況外，更需與教練建立默契，全面融入運動團

隊。並對專項運動特色與賽事目標有一定程度的了解。如此才能真切地幫助到選手與整個團隊，調適比賽與訓練的心理壓力，以期在比賽時，能發揮出最好的實力與潛力。

六、運動藥師

運動藥師，於選手的醫療照護系統中，除了提供選手藥物諮詢外，運動藥師有個特別重要的工作「避免選手誤觸禁藥」（圖９）。

誤觸運動禁藥，一直是我國選手參與賽事長期的惡夢之一。特別是在臺灣各種中西藥、學名藥、原廠藥混雜充斥的環境。許多選手，甚至僅是服用感冒藥，便因此失去參賽資格，飲恨而歸。

但對運動禁藥的認識，不論是「醫師端」或是「選手端」都並非特別熟悉與了解。為此長庚運動醫學團隊，成立了臺灣第一支「運動藥師」團隊。以期透過各項衛教講座、研討座談、行動 APP……等方式，努力在醫師端與選手端推廣。除此之外，更透過實際的行動對選手需求使用藥物的時候協助把關，竭盡全力避免選手誤觸禁藥，預防憾事再度發生。

肆、總結

如何建立一個完善的選手培育支持系統？一直是個重要的課題與努力的方向。為提供運動選手全面性的良好照護，醫療照護團隊的模式也不斷地演進中。

因此除了在團隊組成結構上，各專業職類建構完備外，各成員對彼此專業的理解與交流，才能相互合作，將團隊能量發揮至最大效益。

醫療團隊成員們有著不同的專業屬性，雖然有些在專業領域上有些微重疊的地方，但卻有著共同的目標「以選手為中心的全人照護」，不論在選手的生理、心理、社會及靈性各方面，給予全面性的醫療照護。隨著分工越來越細，每個專業的角色更能發揮到極致，把運動員照顧到最好！

並透過與選手教練、運動與醫學多團隊間密切的互相溝通交流，以期給予選手更全面與完善的照護支持系統，使臺灣能培育出更多優秀且健康的體育人才。

作者鄭惟仁為台灣運動醫學學會學術組長暨林口長庚復健部醫師、林瀛洲為台灣運動醫學學會理事長暨長庚體系運動醫學委員會副主席

參考文獻

Brukner P & Khan K (2017). *Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Injuries* (5th edition). Australia: McGraw-Hill Education

Buckthorpe M, Frizziero A & Roi GS. (2018) Update on functional recovery process for the injured athlete: return to sport continuum redefined. *British Journal of Sports Medicine* 2018;0:1–2. doi:10.1136/bjsports-2018-099341

圖7 運動營養師：選手營養指導（圖片提供／作者）

圖8 運動心理師：選手諮詢輔導（圖片提供／作者）

圖9 運動藥師選手運動禁藥講座（圖片提供／作者）

談民間團體參與運動選手培訓－以財團法人體育運動發展促進基金會為例

文／陳士魁

運動菁英育才計畫選手—瑪樂芙樂芙（體操）（照片提供/運促會）

壹、前言

現代國家為了在國際運動競技場上奪取金牌展現國家實力，莫不投入大量資源培訓選手，其中投入資源之方式不外由政府與民間共同支持，其差別僅在不同政府體制間兩者負擔之比例與責任有所不同而已，因此不論何種政府體制，民間在參與運動選手培育與照顧上都有其一定之角色。尤其在國際競技場上之運作機制，更規定其組織係由民間組成之運動團體為唯一窗口，以避免政治過度干擾運動，例如我國國民體育法第 23 條（教育部，2017）即明訂籌組國家代表隊為特定體育團體之權責，代表臺灣參與對接國際體育組織之所有運作，可見民間團體在培育選手與國際參賽上，自然有不可或缺之地位。近年來我國民間團體不論企業或個人，在協助培訓選手亦呈現逐年上升之趨勢，不論在推動企業聯賽、贊助選手各項資源上均有民間團體與人士熱烈參與，而教育部體育署為鼓勵民間參與培訓選手，亦訂定減稅及「推手獎」等法規與相關獎勵辦法。財團法人體育運動發展促進基金會（以下簡稱運促會）為協助政府培育優秀運動選手，每年均投入經費推動各項工作，以下即分別說明運促會在培育優秀運動選手之計畫與具體作為。

貳、體育運動發展促進基金會簡介

運促會董事長林鴻道基於「扎根基層，才能向上發展」的理念，於民國 106（2017）年 4 月 15 日成立社團法人台灣運動發展促進會，並於民國 109（2020）年 3 月 30 日轉型成立財團法人體育運動發展促進基金會。運促會成立的宗旨依據其章程為「結合社會各界之力，創造良好的體育環境，

群策群力，促進運動發展，倡導運動風氣，提升國家整體競爭力。」其重要任務中即包括「協助相關單位培育國家競技教練、優秀及潛力選手，及國際體育運動事務人才」；「倡導及協助規劃推動企業聯賽，結合資源選手培養、組織企業隊，舉辦賽事活動」；「推廣體育運動科學之分析研究與運用」；「推動辦理運動經紀人制度，協助保障運動員權益並結合政府、各界與企業對優秀運動員退休後的生涯規劃或照顧之協助」；「加強體育運動組織與運動員之社會參與」，可見其主要任務即以參與運動選手之培訓與照顧為目標。而其終極目標則為「想盡辦法為臺灣多爭取一

運促會主席林鴻道訪視選手（照片提供/運促會）

參、運促會對選手培訓概述

運促會在協助培訓選手方面，每年均依據公告基準遴選選手，規劃贊助不同層級選手，並針對選手進行客製化需求支援，主要執行事項分別為贊助訓練經費、贊助六大面向資源以及尋求企業贊助經費，贊助原則以不重複資源為主，選手經審查後進行需求資源投入，贊助事項概述如下：

一、訓練經費方面

（一）8-18歲高中以下潛力選手與團隊：提供國中選手新臺幣12萬元；高中選手新臺幣15萬元；國中、小基層團體新臺幣10萬元。接受贊助之個人與團體需提出訓練計畫及經費使用規劃。贊助經費用途如下 ：參賽旅運費、移地訓練費、運動專業營養補充品、競賽裝備費、訓練器材費、運動傷害防護用品費、體能教練及陪練員等訓練相關人事費，每年投入2,500萬元經費。

（二）重要國際賽事奪牌選手：媒合企業主，挹注政府投入資源之不足，進而協助提升個人運動競技成績、選手知名度與個人價值，近年已投入5,400萬元經費。

二、六大面向贊助資源方面

為協助提供運動選手相對友善的訓練環境及周延的訓練照顧，運促會成立了運動醫學委員會、運動傷害防護與物理治療委員會、運動心理委員會、運動營養委員會、運動技術與戰術委員會及運動科技支援委員會等六個委員會照顧選手，運作情形簡介如下：

（一）運動醫學方面：目前與台灣運動醫學學會簽定策略聯盟，為選手建立綠色通道，提供專業醫療就診與諮詢服務並提供部分醫療贊助。

（二）運動物理治療與傷害防護方面：

1、運動物理治療部分：目前與社團法人與臺灣運動物理治療學會簽定策略聯盟，提供運動員運動傷害預防與物理治療服務，期望協助潛力運動員降低運動傷害，延長選手運動生涯。每年針對各贊助選手分派專責物理治療

柴惠敏教授位選手提供防護課程教育（照片提供/運促會）

師，每月進行2次定期評估、調整與放鬆，必要時轉介至運動醫學委員會做進一步診療，同時重要賽會並支援物理治療師協助照顧。

2、運動傷害防護部分：考量國中、小基層團隊學校尚未配置運動防護員，因此與台灣運動傷害防護學會簽定策略聯盟，提供贊助學校每學期一次運動防護課程教育，教育選手具備基本之運動傷害防護知識，以期降低運動傷害之發生機率。

（三）運動心理方面：目前與臺灣運動心理學會簽定策略聯盟，針對每位選手提供專業運動心理諮詢師人力，除定期訪視選手協助運動員解決比賽前、中、後的心理困擾及強化其心理素質外，選手如有進一步需求，亦可申請由贊助經費聘請運動心理師實施運動心理強化課程。

（四）運動營養方面：目前與臺灣運動營養學會簽定策略聯盟，提供專業運動營養師人力，給予運動員營養教育並提供運動員於訓練及比賽前、中、後等不同時期之相關營養補給需求建議。針對運動員個人狀況制定最佳的飲食策略，針對個人的能量、營養和液體需求提供建議，來滿足運動員的日程安排和培訓 /比賽需求，幫助運動員更有效地執行訓練和比賽，使選手精神和身體層面更加強大並減少患病和受傷的風險。

（五）運動技術與戰術方面：本委員會由田徑、體操、游泳、射箭、射擊、桌球、羽球、舉重、跆拳道與女子拳擊十個運動種類之召集人組成，由臺灣體育運動大學林華韋校長擔任召集人，針對選手有關運動技術與戰術議題提供專業諮詢意見，協助選手與教練解決問題。

（六）運動科技支援方面：由運動科學及科技專家學者組成，針對教練與選手訓練與比賽需求，提供運動科學及科技整合之諮詢及服務。

除了以上對選手的經費與六大面向資源贊助外，運促會在關懷選手方面亦實施社工關懷訪視，透過資深社工人員組成訪視小組，針對運動菁英育才計畫選手定期訪視，了解其需求或困難等，提出訪視紀錄，針對個案開會討論對應策略，轉介相關運動專業協助處理及弱勢選手的生活協助。

同時有鑑於國內頂尖運動選手僅有少數人能經常在國際競技場上從事競賽，運促會為照顧選手，讓選手有發揮的舞台，乃積極倡議推動企業聯賽，希望選手平常就有高強度的競賽機會，以利持續提升競技實力，並提供選手就業機會，發揮專長，另一方面亦可發展運動產業。

近期實施的射箭企業聯賽就是由運促會所倡議推動，目前更積極推動羽球與桌球企業聯賽中。

三、選手與教練的回饋

在新竹深耕射箭運動的教練倪大智，民國 109（2020）年包括新竹市香山國小、富禮國中與香山高中的選手都有入選，他強調，運動菁英育才計畫提供運動員相關資源，讓年輕選手對未來更有目標，讓選手在尚未進入國訓中心前，就能獲得有如國手的待遇，對選手發展有極大幫助。培育出奧運拳擊國手林郁婷的鶯歌國中教練曾自強，民國 109（2020）年也有他訓練的選手劉宇珊入選，他認為選手入選運動菁英育才計畫，對選手的信心與未來發展有極大的幫助；南崁高中射擊教練吳孟蓉則表示，射擊運動是跟自己的挑戰，心理諮商對選手有很大幫助，運動菁英育才計畫讓選手的運動路走得更安心。(中時新聞網，2020)

肆、結語

運促會董事長林鴻道強調，運動菁英育才計畫不看眼前，希望扎根基層，放眼未來，希望臺灣競技運動成績能持續提升，未來在奧運與亞運能擠進前 10%，亦即亞運獎牌榜前 5 名，奧運獎牌榜前 20 名，透過耀眼的運動成績，讓國人更熱愛運動，並將運動融入生活。為協助政府達成體育運動政策白皮書「卓越競技登峰造極」的競技運動目標（教育部體育署，2017），運促會每年編列 4,000 萬元預算從事培訓與照顧選手工作，林董事長在四年內捐資約 1 億 5,000 萬元，加上成立基金會及企業捐款業已逾 2 億元，歷年來已贊助 121 個學校及 263 個選手，贊助選手中有 54 入選 2024 巴黎奧運優秀選手，其目的無非在多盡一分心力，為選手提供更完善的支持、為臺灣爭取更多的榮耀，也盼望能拋磚引玉，讓更多的企業加入培育臺灣英雄的使命。

作者陳士魁為財團法人體育運動發展促進基金會董事

參考文獻

教育部（2017）。國民體育法

教育部體育署（2017）。體育運動政策白皮書（修訂版）

黃邱倫（2020年8月28日）。運動菁英育才計畫新年度名單公布 58位選手獲選。中時新聞網。2020年8月28日，取自：https://www.chinatimes.com/realtimenews/20200828002703-260403?chdtv

為選手提供傷害防護（照片提供/運促會）

運動菁英育才計畫選手—王冠閎（游泳）（照片提供/李天助）

日本奪金最後一哩路介紹－2020 東京奧運

文 / 王沁芳

壹、前言

奧林匹克運動會（Olympic Games 以下簡稱奧運），自 1896 年開始每 4 年舉辦一次。國際奧林匹克委員會於 2013 年 9 月 7 日於阿根廷布宜諾斯艾利斯舉行的第 125 次全體會議上選出東京為該屆主辦城市（中華奧林匹克委員會，2021）。日本東京在奧運史上共取得 1964 年及 2020 年夏季奧運舉辦權的城市，日本目前也是唯一亞洲舉辦過兩次夏季奧運的國家。

2016 年日本時任體育廳首長鈴木大地，為使日本能在地主國所舉辦的 2020 東京奧林匹克運動會（以下簡稱「2020 東京奧運」）上有優異過往的成績展現，建構出傳承有力且可永續長久發展的支援體制，故擬定出提升競技運動競爭力之支援方針（以下簡稱「鈴木計畫」）。為期 4 年的鈴木計畫將 2016 年至 2018 年期間設定為強化基礎確立期；2019 年至 2020 年期間設定為奧運最後階段衝刺期。囿於在 2020 年全球受嚴重特殊傳染性肺炎，新型冠狀病毒（COVID-19）影響，已造成全球 192 個國家和地區，累計報告逾 1.15 億例確診個案，各國因疫情而採取封城與隔離的政策措施，造成全球各項體育賽事和公共活動在先後延期或取消，為保護與捍衛頂尖運動員的健康著想，以加拿大、澳洲及英國等國陸續表態奧運會若不延期，均不會派隊參賽之下，由國際奧會主席 Thomas Bach 與日本時任首相安倍晉三於 2020 年 3 月 24 日召開會議後發布聯合聲明，宣告 2020 東京奧運延期一年，最晚於 2021 年夏季舉行。這也是奧運史上頭一回因疫情之故，將奧運會延期舉辦之國家。

在歷經了疫情造成全球的健康恐慌與經濟損失影響歷程，今年在疫情逐漸控制且趨緩之下，日本更強烈的展現如期舉辦奧運的決心。眼見距離延期後的東京奧運時間所剩不多，日本在長期政府與民間多方機構合作建構的體制支援之下，共同攜手將頂尖運動選手推向東奧奪金的目標。

貳、夏季奧運主辦國成績發展概況

在籌辦奧運期間，主辦國必須挹注龐大的經費建置場館及提升軟硬體設備、長期運動人才的支援培育計畫及國家政策的發展與後續帶來龐大的整體經濟效應。使身處地主國優勢的運動員加上國人眾所期待的奪金目標，奪金動力更加明確與強烈。近 20 年來所舉辦的五屆夏季奧運會，從主辦地主國舉辦當屆、舉辦前 1 屆及舉辦前 2 屆，競賽成績總排名及金牌數的發展概況。由表 1 可得知，其中大多存在的共同特點，由地主國舉辦當屆開始，相較以往總排名名次的提升外，皆有金牌數遞增現象。

表 1 夏季奧運主辦國總排名及金牌數表

屆別總排名 金牌數 主辦國	舉辦年份	地主國舉辦當屆		舉辦前 1 屆		舉辦前 2 屆	
		總排名	金牌	總排名	金牌	總排名	金牌
澳洲	2000 年	4 名	16 金	7 名	9 金	10 名	7 金
希臘	2004 年	15 名	6 金	17 名	4 金	16 名	4 金
中國	2008 年	1 名	15 金	2 名	32 金	3 名	28 金
英國	2012 年	3 名	29 金	4 名	19 金	10 名	9 金
巴西	2016 年	13 名	7 金	22 名	3 金	23 名	3 金
日本	2020 年	延至 2021 年舉辦		6 名	12 金	11 名	7 金
日本（參考）	1964 年	3 名	16 金	8 名	4 金	10 名	4 金

資料來源：作者整理自日本體育廳資料（2016）。未來提升競技運動競技力之支援方針。

參、2016年至2018年以日本提升運動競爭力之強化基礎確立期

為使日本競技運動競爭力可以高程度且穩定性的提升，以獨立行政法人日本運動振興中心 (Japan Sport Council) 旗下設置高效運動中心 (Japan High Performance Sport Center，2018 年前原名稱為 HighPerformance Center) 及國立運動科學中心 (Japan High Performance Sport Center)。高效運動中心，主要以提升國際競技能力、運動設施管理營運及運動設施的有效運用，振興運動規劃為主。國立運動科學中心，以分析各國奪牌策略，並大量收集運動員數據及應用，包含比賽戰術及強化策略計畫、以運動技術研究及運動員競技所使用的器材裝備，進行調整及功能上的精進提升。除提供教練與選手競賽與訓練上的資訊協助外，並以多樣性的運動支援、全方位運動的診斷、運動醫學科學研究、運動醫療、運動學術支援與一般性服務，提供選手生理及心理上的上實質的幫助。

獨立行政法人日本運動振興中心結合公益財團法人日本奧林匹克委員會 (Japanese Olympic Committee) 及公益財團法人帕拉林匹克委員會 (Japanese Paralympic Committee) 組成的合作團隊組織，與國家運動協會 (National Federation) 以 4 年、8 年為單位，實施中長期的強化策略計畫。並以系統性的指導支援體制、實施培育教練及相關工作人員及發掘具潛力之運動選手，提供實際效果的支援系統。

另外日本也相當重視女性頂尖運動員的強化支援，日本女性運動員近 20 年的奧運得牌率統計，女性運動員得牌率較男性運動員來得高，也是日本奪牌數大幅提升的重要因素 (日本體育廳，2016)。經由國家運動協會提供充分支援，協助女性運動員

表 2 競賽成績評量標準

評量分級	個人運動種類		團體運動種類	
	賽會名稱	名次	賽會名稱	名次
S	2016 年里約奧運 及世界錦標賽	第 1 名 第 1 名	2016 年里約奧運 及世界錦標賽	第 1 名 第 1 名
			2016 年里約奧運 及世界錦標賽	第 1 名 第 1 名
			2016 年里約奧運 及世界錦標賽	第 1 名 前 3 名
A	2016 年里約奧運 或世界錦標賽	第 1 名 第 1 名	2016 年里約奧運 或世界錦標賽	第 1 名 第 1 名
	2016 年里約奧運 及世界錦標賽	前 3 名 前 3 名	2016 年里約奧運 及世界錦標賽	前 3 名 前 16 名
			2016 年里約奧運 及世界錦標	前 16 名 前 3 名

資料來源：作者整理自日本文部科學省資料 (2019)。2020年針對東京奧運最後衝刺階段之重點支援。

的培育及女性特有的課題醫學及科學的支援，給予女性運動員量身訂製且安心的訓練環境。

肆、日本 2019 年至 2020 年針對東京奧運最後衝刺期之重點支援

2018 年強化基礎確立期結束，自 2019 年至 2020 年針對 2020 年東京奧運的最後衝刺期，以能產出最大得牌數為出發點，並將 2020 年東京奧運奪牌機率較高的運動種類選為東京重點支援方向，以下將介紹競賽成績、強化策略計畫達成度之評量及重點支援之運動種類。

一、東京重點支援運動種類競賽成績評量

以 2016 年里約奧運及世界錦標賽競賽成績進行五個階段，由 S 級至 D 級的評量。世界錦標賽競賽成績計算方式以 2017 年、2018 年至 2019 年 3 月前的成績結算為評量之基準。倘若該運動種類並無世界錦標賽相當之賽事，則以世界排名評量，依評量分級前兩名 S 級與 A 級之評量標準如表 2 所示。

二、東京重點支援運動種類以國家運動協會強化策略達成度評量

以國家運動協會訂定的強化策略計畫做為基礎執行強化活動，以 2020 年東京奧運為目標鎖定的賽事中，是否有達到設定成績，以此進行評量後換算成 S 至 D 等五個階段，以符合評量的前三名等級，S 級、A 級及 B 級為條件，如表 3 中所呈現。。（日本文部科學省，2019）。

表 3　強化策略計畫達成度評量標準

評量分級	強化策略計畫達成度評量分數
S	9 至 10 分
A	7 至 8 分
B	5 至 6 分

資料來源：日本文部科學省資料（2019）。2020年針對東京奧運最後衝刺階段之重點支援。

三、日本東京夏季奧林匹克運動會重點支援種類近兩屆奧運成績

2020 年針對東京奧運最後衝刺階段的重點支援，經由上述競賽成績及強化策略計畫達成度評量後，由獨立行政法人日本運動振興中心、公益財團法人日本奧林匹克委員會決議將空手道、柔道、體操、羽球、角力等五項運動列為 S 級重點發展種類；舉重、游泳、桌球、網球、田徑、壘球、棒球、運動攀登、帆船及滑板，十項運動列為 A 級重點發展種類，如表 4 中所

表 4 日本東京夏季奧林匹克運動會重點支援運動近兩屆奧運成績表

分級	運動種類	2016 年奧運成績	2012 年奧運成績
S	空手道	新增運動種類	
	柔道	3 金 1 銀 8 銅	1 金 3 銀 3 銅
	體操	2 金 1 銅	1 金 2 銀
	羽球	1 金 1 銅	1 銀
	角力	4 金 3 銀	4 金 2 銅
A	舉重	1 銅	1 銀
	游泳	2 金 2 銀 5 銅	3 銀 8 銅
	桌球	1 銀 2 銅	1 銀
	網球	1 銅	無
	田徑	1 銀 1 銅	1 銅
	壘球	未納入舉辦	未納入舉辦
	棒球	未納入舉辦	未納入舉辦
	運動攀登	無	無
	帆船	無	無
	滑板	新增運動種類	

資料來源：日本文部科學省資料（2019）。2020年針對東京奧運最後衝刺階段之重點支援。

呈現。並於 2020 年東京奧運新增空手道及滑板兩項運動種類，日本壘球於 2008 年北京奧運會上奪得金牌，棒球於 2004 年雅典奧運上奪得銅牌，可惜壘球與棒球兩種運動在 2012 年及 2016 年奧運中皆未納入舉辦種類。當屆奧運在日本地主國舉辦，將可代表國球的這兩項運動納為選辦種類外，亦以重點發展形式給予支援。

肆、結論

第 32 屆東京奧運自 2013 年成功取得申辦資格後，歷經各種波折，長達八年的準備歷程，挹注龐大的經費興建場館計畫及長期的運動人才培育。國家政策及各機構間的整合合作，在培育運動人才的金字塔底端有完善的發掘及培養計畫。在高端更有日本民間企業組織給予運動選手訓練資源支持的職業隊，選手不僅有更好的系統支援，選手良好的形象亦也受到國民的矚目與青睞，也為企業帶來正向品牌形象。歷經四年縝密且系統性支援體制計畫，自 2016 年至 2018 年提升運動競技力的強化基礎確立期至 2019 年至 2020 年東京奧運最後衝刺的重點，民間企業與政府機構長期協助選手於各面向的支援合作之下，使日本體育備受國民關注外，運動風氣更朝向蓬勃發展。因疫情而延期一年的東京奧運即將到來，眾人所期待能否順利舉辦之外，日本邁向奪金的最後一哩路，也備受挑戰。

作者王沁芳為臺北市立大學技擊運動學系 助理教授

參考文獻

中華奧林匹克委員會(2021)。**2021年第32屆東京奧運會**。線上檢索日期：2021年3月6日。址:https://www.tpenoc.net/game/tokyo-2020/

日本文部科學省(2019)。**2020年針對東京奧運最後衝刺階段之重點支援**。線上檢索日期:2021年3月6日。網址：https://www.mext.go.jp/sports/content/20200407-spt-kyosport-300000865_1.pdf

日本體育廳(2016)**未來提升競技運動競爭力之支援方針**。線上檢索日期：2021年3月6日。網址：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai/shiryo/__icsFiles/afieldfile/2016/10/25/1378466_008_1.pdf

日本強振競技運動支援體制介紹－2020 東京奧運之後

文 / 寧玉麟

壹、前言

1964 年日本成為亞洲第一個舉辦奧林匹克夏季運動會（以下簡稱奧運）國家，籌備之際的日本政府啟動了大型城市改造計畫，重金興建國家基礎設備與公共工程，內容包含著名的羽田機場國際化升級、地下鐵與新幹線修建，以及享譽國際的國立代代木競技場等。2013 年東京更是憑藉「安全」、「安心」口號，與競爭對手土耳其伊斯坦堡、西班牙、馬德里的競爭中，脫穎而出再次取得 2020 年奧運主辦權，成為亞洲城市之最！時隔 56 年的奧運聖火，不僅為長期經濟景氣低迷、高齡化社會沉重壓力的日本，帶來一股希望，日本也希望藉由舉辦 2020 年東京奧林匹克運動會、帕拉林匹克運動會（以下簡稱「2020 東京奧運」）契機，推進城市建設、創造運動旅遊與奧運遺產等使命計畫。

日本奧運代表隊於 2016 年里約奧林匹克運動會（以下簡稱里約奧運），分別摘下 12 金、8 銀、21 銅共計 41 面獎牌，相較於 2012 倫敦奧運摘下的 38 面獎牌，日本代表隊成績已是來到歷史最佳，但日本官方也注意到一些問題，例如 2012 倫敦奧運獲得獎牌的運動種類共有 13 種，但 2016 里約奧運下降至 10 種。2020 東京奧運身為地主國，不僅有望可以穩定原奪牌的競技運動種類下，也為了能夠實踐日本奧林匹克委員會（Japanese Olympic Committee, JOC）、日本帕拉林匹克委員會（Japan Paralympic Committee, JPC） 的奪牌數目標，日本體育廳（Japan Sports Agency, JSA）首長鈴木大地於 2016 年 10 月策劃了「放眼 2020」，提出提升日本競技運動競爭力的支援方針 --- 鈴木計畫（Suzuki Plan）（日本體育廳，2016a）。日本為一執行貫徹力極強之國家，本文期望經由日本面對 2020 東京奧運前、後階段，如何建立中長期之強而有力的支援系統進一步的分析與了解，以借鏡其成功之道，作為我國強化競技運動策略之參考。

貳、建立長遠且有力體制之支援系統－鈴木計畫

鈴木計畫中，以至 2018 年底的期間設定為「活躍基礎確立期」，以最大化所有運動種類表現為考量，日本運動振興中心（Japan Sport Council, JSC）與 JOC 和 JPC 合作之下針對全國競技單項聯盟（National Sports Federation, NF） 的 Plan-Do-Check-Act（PDCA）每一個週期進行協調與監督，並且積極支援全國競技單項聯盟（NF）賽事活動。接著自 2019 年啟動 2020 京奧運的「最後衝刺期」，此期間以「奪牌最大化」為考量，針對 2020 東京奧運奪牌機率較高的運動種類設定「重點支援種類」，實施彈性且大膽的多方面重點支援（日本體育廳，2016a）。

一、建立中長期強化策略計畫實際效益化制度

鈴木計畫目的，不僅是為了能在 2020 東京奧運上收割優秀成績外，更是希 望可以建構、傳承強有

力且長久的支援體制，穩定提升競技運動競爭力。日本體育廳（JSA）首長鈴木大地，結集日本奧林匹克委員會（JOC）、日本帕拉林匹克委員會（JPC）、日本體育協會（Japan Sports Association, JASA）、日本運動振興中心（JSC）等的意見，訂定並更新中長期競技運動強化策略計畫（以下簡稱「強化策略計畫」）。計畫以四年為單位，針對成人及青少年頂尖運動員提供統整性與計畫性的強化策略。強化策略計畫主要實際效益化是全國競技單項聯盟（NF）的競技運動競爭力強化統轄的生命線，而其支援則需要以下配套措施：

1. 實施磋商合作等

2017 年四月於 JSC（Japan Sport Council）設置的高效能運動中心（High Performance Sport Center, HPSC）※ 中設置包含 JOC、JPC 的合作團隊。

※「國立運動科學中心與國家訓練中心聯合」以及「JOC、JPC、JSC 聯合」於 JSC 組成的組織。

合作團隊將於全國競技單項聯盟（NF）的強化策略計畫（4 年、8 年為單位）進行 PDCA 循 環的各階段多面向的磋商、監控。 磋商合作於本月開始。

2. 全國競技單項聯盟 (NF）評量之活用

將合作團隊獲得的見解應用於有關體育廳指定目標項目、各種事業上資金分配的全國競技單項聯盟（NF）評量。

配合評量並參考過去的賽事成績，同時重視強化策略計畫的達成度。積極評估全國競技單項聯盟（NF）「當前」，或放眼 4 年、8 年的「未來」計畫，例如成年、青少年（次世代）的一貫指導體制、發掘培育、指導者及工作人員的培育、訓練強化、運動醫學及科學支援、情報策略、運動誠信、反禁藥、公關宣傳策略（例如：透過於社群網路等發佈運動員的活動及採訪，除了能促進民眾的了解及達到推廣目的之外，更是能用於進一步的振奮及發掘新星）等。為了進行完美符合競技運動特性的評價，並以「記錄類」「計分類」「球類」、「技擊類」等種類分別進行評量。

二、高效中心機能強化

為支持全國競技單項聯盟（NF）的強化策略，高效能運動中心（HPSC）除了提供上述第 1 點的支援外，同時強化中心的功能，例如器材設備提升、建立運動員相關數據與應用等，整頓國家訓練中心設備等積極配套措施（日本體育廳，2016b）。

1. 戰略本部的體制強化

日本國立運動科學中心（Japan Institute of Sports Sciences, JISS）於 2016 年 5 月設置戰略本部，發展以下三個面向：

（1）運動智能中心：分析各國奪牌策略、選手強化方法、器材、急速崛起的潛 力優秀選手等資訊，並將其應用於全國競技單項聯盟（NF）比賽戰術、強化策 略計劃、體育廳政策之上。

（2）運動技術開發中心：專為具奪牌有望的運動種類及運動員的裝備進行調整、功能提升、技術開發。

（3）運動員數據中心：將運動員的各種數據統一管理，建立運動員自身能夠迅速取得所需要的資訊運用系統。並提供給全國競技單項聯盟（NF），作為比賽戰術、強化策略計畫、運動醫學及科學研究開發等運用。

高效運動中心基盤整備

平成 29 年度概算請求金額：1,768,092（新版）

■ 為強化高效中心功能，新設以下三處中心，整備我國之國際競爭力的中長期成長基礎。

國家訓練中心擴充整備

（前年度預算金額	199,802 千圓）
平成 28 年度修正預算金額（案）	2,405,848 千圓
平成 29 年度概算要求額	3,660,231 千圓

【概要】

因頂尖運動員於統一的活動據點進行集中、持續的訓練及強化活動，整備預定帕運運動項目也能一起使用的國家訓練中心（NTC），規劃奧運、帕運項目共同利用。

有關 2020 東京奧運、帕運的準備及營運的政策推進基本方針（平成 27 年 11 月 27 日閣議決定）
④針對得牌之競爭力強化
公益財團法人日本奧運委員會及公益財團法人日本身障者運動協會日本帕拉林匹克委員會所設定的得牌目標，為了能讓日本運動員於大賽上發揮最好的表現，獲取史上最多奪金數等優秀成績，培育、支援頂尖運動員及下一世代的策略性選手強化，以及例如技術委員等能活躍於國際間的人才培養，建構來自多方專業且高水準的運動醫學及科學、資訊領域的支援體制，打造奧運、帕運一體的據點。尤其是帕運項目，從基盤強化起，大賽的成功須尋求多重支援

擴充設施概要

樓層數	地坪面積	建坪面積	建築物高度
地下 1 樓、地上 6 樓	約 10,000m2	約 29,400m2	30.5m

設施	規格等
共用體育館	（1）42m×23m 彈性地板
【奧運項目】	（2）～（4）44m×24m 地板
籃球、排球、羽球、跆拳道	※（3）（4）收納隔間可做為 88m×44m 的大空間使用
【殘奧項目】	
輪椅籃球、坐式排球、羽球、跆拳道、地板滾球、盲人門球、健力、輪椅欖球	
游泳（競泳）訓練設施	50m×10 水道 水深 3m
桌球訓練設施	球場數量：24 ～ 28 面
射擊訓練設施	50m（25m）：5 座 10m：25 座
擊劍訓練設施	30 劍道（對應決賽 3）
射箭訓練設施	12 標的
住宿設施	雙人房 30、相連房 12、單人房 37、和室 4
餐廳	座位約 88（含輪椅座位 38）
計畫預定地	東京都北区西が丘 3 丁目 1442-21、22
建設工程完成時期	目標平成 31 年初
工程費用	約 220 億圓（預算預估金額）

整備年度計畫

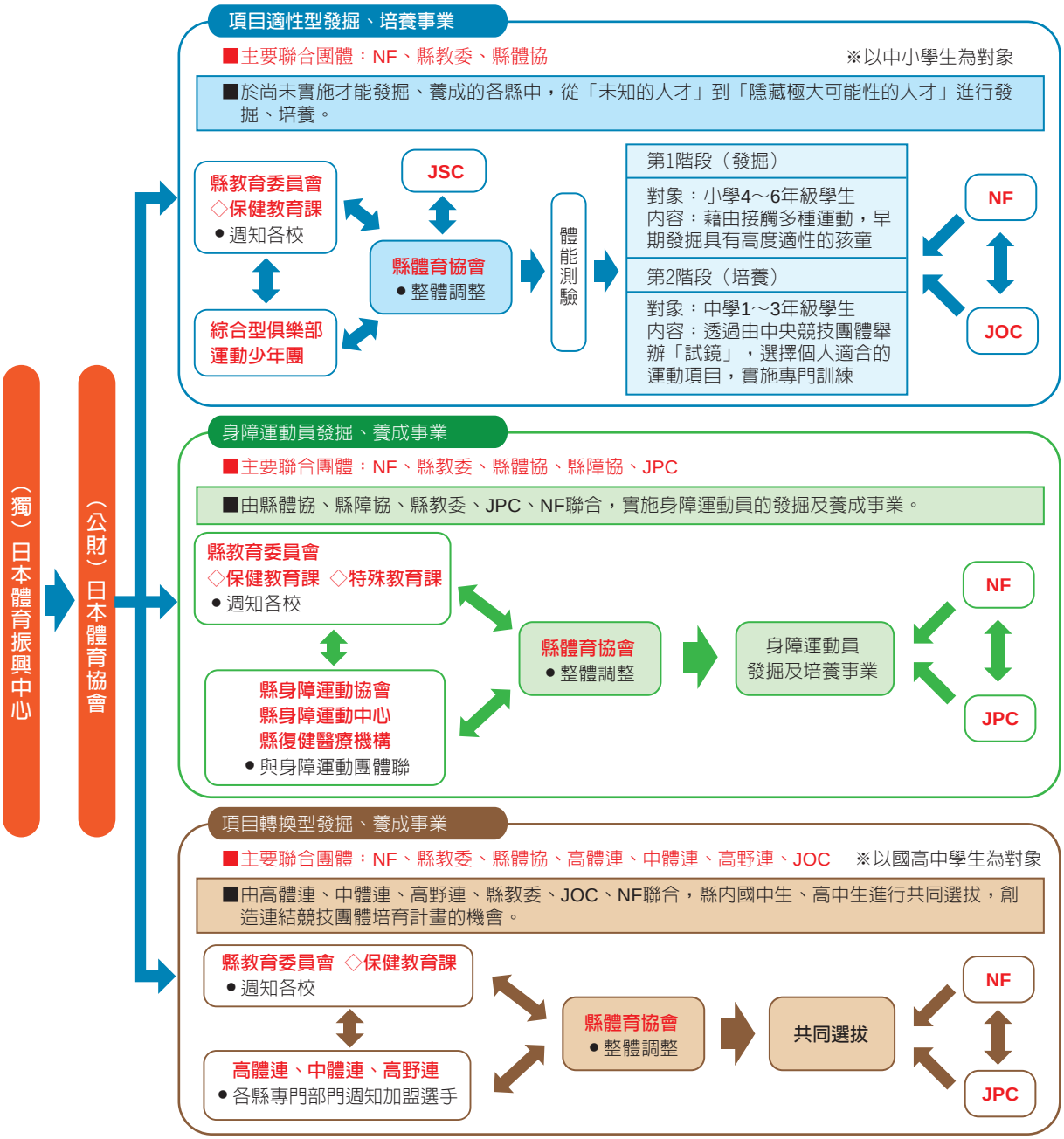
擴充設施完成模擬圖

頂尖運動員發掘支援（日本體協等參與）〈構想〉

事業內容

利用（公財）日本體育協會握有的全國網路，以「縣體育協會」為核心，聯合「縣教育委員會」、「地區運動俱樂部」、「縣身障者運動協會」、「高體連」、「中體連」、「高野連」、「JOC」、「JPC」等關係機構，進行運動員的發掘與培養。

實施體制



2. 擴展國家訓練中心規模

由日本國立運動科學中心（JISS）及國家訓練中心（National Training Center, NTC）於東京都北區西之丘共同設置日本首見無障礙最先進的室內綜合訓練場地設施，並為2020東京奧運與帕運共用的競技運動競爭力強化支援。2020東奧期間，也預定將此設為日本代表隊選手的訓練與恢復據點。目標設定最遲於東京奧運前一年啟用。

三、加強運動員的發掘

日本潛力運動選手從被發掘到得牌，僅花費2至3年的案例不在少數。以2020東京奧運為目標，發展長遠而有效的支援體制，對於運動員發掘系統的建立與強化非常重要，特別是帕運選手的發掘，更是日本當務之急（2016里約奧運未獲半面金牌）。在日本，通常是由全國競技單項聯盟（National Sports Federation, NF）選拔各地區比賽獲得佳績的青少年運動員，再藉由正式的強化途徑提升而來。但僅以此種方式所獲得的選手母數過少，在發掘未知的能力以及轉項上將有所限制。目前日本運動振興中心（JSC）雖有透過各都道府縣進行發掘業務，並連結全國競技單項聯盟（NF），但仍有進一步強化策略之必要，詳述如下：

1. 日本體育協會（Japan Sport Association, JSPO）參與選才計畫

日本體育協會（JSPO）一同參與原本由全國競技單項聯盟（NF）、日本運動振興中心（JSC）、都道府縣等推動的選才計畫，針對奧運、帕運未來有機會奪牌的運動種類，根據該運動員所需具備的特質與能力，找尋適合的運動種類（適性項目），並發掘出適合運動員轉換的運動種類（轉換項目）。

此外，有鑑於發掘運動員的重要性，為了於全國推廣選才之重要性，於全國各地舉辦以全國競技單項聯盟（NF）或都道府縣為對象的優秀運動員選才與發展（Talent Identification and Development, TID）研討會」。

2. 結合不同體系與機構之間的平行合作

日本體育協會（JSPO）運用全國資源，在日本運動振興中心（JSC）的支援之下，與日本奧林匹克委員會（JOC）、日本帕拉林匹克委員會（JPC）、中學體育聯盟、高中體育聯盟、高中棒球聯盟、殘障者體育協會、醫療機關、特殊教育學校在內的各系統結合，共同推動運動員之發掘與選才。舉例：利用全國中學校體育大賽、全國高中綜合體育大賽、全國高等學校棒球錦標賽（甲子園）的預賽、複賽等機會，針對賽事結束後選擇引退的選手、板凳選手為對象，由全國競技單項聯盟（NF）教練進行適才、選才，找出具有轉項之潛力選手。

四、強化女性運動員支援

自1996年亞特蘭大奧運至2016里約奧運，共6屆的夏季奧運、殘奧會中，其中分別有5屆（奧運）、3屆（帕運）的女性運動員之得牌率比男性高，顯見女性頂尖運動員是日本國家代表隊，得牌數大幅提升的重要因素（日本體育廳，2016b）。日本全國競技單項聯盟（NF）也針對女性運動員培訓、提出下列幾點必要行動：

1. 量身訂製女性運動員的支援

實施計畫處理在女性運動項目中，缺乏高水準的運動賽事的問題。將於全國競技單項聯盟（NF）修正並強化，以提升競技運動競

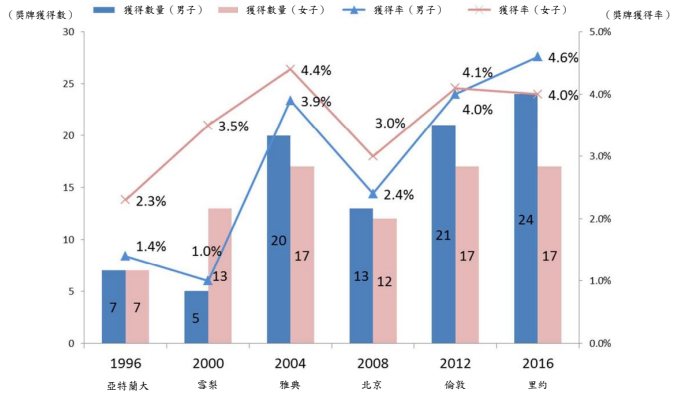
爭力。因過去缺乏專為具優秀運動員經歷的女性菁英教練實施培育計畫，

2. 因應女性運動員特有需求的支援

包含懷孕、生產等女性特有課題的醫學及科學支援，將提供支持與全國競技單項聯盟（NF）互通並提供協助。

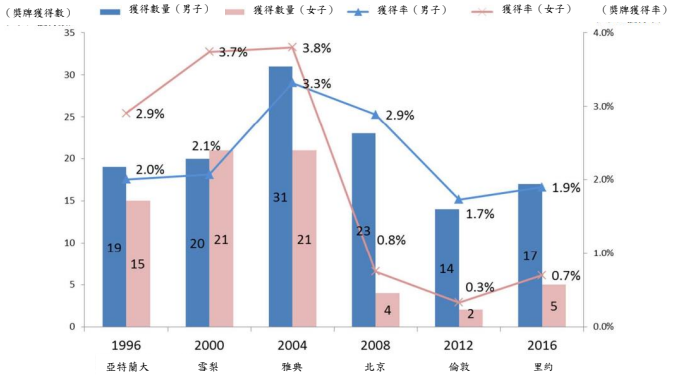
由高效運動中心實施能與女性運動員或教練商量討論的互通平臺，並提供協助，並由全國競技單項聯盟（NF）進行全國巡迴支援服務。

女性運動員於夏季奧運的獎牌獲得數量及百分比
（1996 亞特蘭大奧運～2016 里約奧運）



※以日本奧運委員會首頁及日本運動振興中心所提供的資料製表。
※男女混合項目除外。

女性運動員於夏季帕運的獎牌獲得數量及百分比
（1996 亞特蘭大奧運～2016 里約奧運）



※以日本帕拉林匹克委員會首頁及日本運動振興中心所提供的資料製表。
※男女混合項目除外。

五、 高效中心統合性人才培育支援強化

日本為強化競技運動競爭力，自海外招聘優秀教練一途雖然有用，但為了達到能於奧運、帕運參賽，能夠穩定得牌的競技水準，日本希望全國競技單項聯盟（NF）本身應是具有世界級教練人才產出能力 ，以掌握應對世界各國的競技水準，並訂定出實踐、更新、強化策略。所以修畢 JOC 國家教練學院者、已取得 JSPO 公認指導者證照等的國家隊教練，以及曾得過國際獎牌退役者，均需要累積更多的實際經驗能力。尤其是例如在國際體育組織（以下稱「IF」）的技術委員會成員，參與規範和設備變更等研究同時，也需要培養作為強化現場代表來參與全國競技單項聯盟（NF）運作之相關人才（主管）。

為各全國競技單項聯盟（NF）培育，能有成為帶領競技運動競爭力強化運作的人才，需要徹底追求前所未有的指導力強化，例如頂尖運動教練和年輕教練之間的訣竅分享，或是奧運、帕運之間的教練交流、移轉等

1. 支援世界級教練培育

於 JOC、JPC、JSPO、NF、 大 專 院 校、JSC 等共同事業體進行必要之資質能力分析等，設計、運用包含海外 OJT 在內的計畫。將收穫與 NF 互通並給予協助。

2. 高效主管培育支援

上述於共同事業體進行必要之資質能力分析，以其結果為基礎設計、運用於 IF 等包含 OJT 的計畫。將收穫與 NF 互通並給予協助。

六、以東京奧運為目標的策略支援

東京奧運除了具有身為地主國這層特別意義無須多論以外，也具備在建構強力且長久的支援

體制上最初與最重要的第一步，這樣的特別意義。雖並非建立得牌就是一切的觀念，但以東京奧運為目標的運動員們即以奪牌為目標及原動力，日復一日拼命努力，不久後運動員這般真摯的身影將活躍在東京奧運，這將超越勝敗，為體育振興帶來貢獻，更能帶給國家活力、賦予人民希望與勇氣。

基於此狀況，為了能在符合JOC及JPC得牌目標的同時，收穫日本史上獲得最多金牌等的優秀成績，在人力、物力資源的策略支援上需要以下行動。

1.「活躍基礎確立期」（2017～2018 年度）以「全項目表現最大化」為考量，實踐一～五，積極支援各 NF 的強化活 動。

2.「最後衝刺期」（2019～2020 年度）於「活躍基礎確立期」參考各 NF 的成果 ，並以「得牌數最大化」為考量，採取彈性且大膽的重點式支援。

參、訂定東京奧運重點支援項目

根據鈴木計畫，東京奧運重點支援項目以「比賽成績」和「全國競技單項 聯盟（NF）強化策略計畫達成度」進行評量。比賽成績以 2016 里約奧運、世界 錦標賽成績作為評估依據（如表），NF 強化策略計畫達成度則以目標鎖定的賽 事當中，是否有達到設定成績，以此進行評量後，換算成 S 至 D 等 5 個階段， 以符合評量的前三名（S、A、B）為評選依據（如表）（日本體育廳，2019）。

2019 年 3 月 27 日，經由日本運動振興中心（JSC）、日本奧林匹克委員會（JPC）、日本殘障者體育協會（JSAD）、日本殘奧委員會（JPC）和議達成「2020 年東京奧運最後衝刺階段之重點種類

【奧運】2012 倫敦奧運與 2016 里約奧運，日本得牌運動項目比較

獎牌類別	2012 倫敦奧運	2016 里約奧運
金	7（第 11 名）	12（第 6 名）
	角力（4） 柔道（1） 體操（1） 拳擊（1）	角力（4）　羽球（1） 柔道（3） 游泳 / 競泳（2） 體操（2）
銀	14	8
	柔道（3）　羽球（1） 游泳 / 競泳（3）　射箭（1） 體操（2）　足球（1） 舉重（1）　擊劍（1） 桌球（1）	角力（3） 游泳 / 競泳（2） 柔道（1） 桌球（1） 田徑（1）
銅	17	21
	游泳 / 競泳（8）　射箭（1） 柔道（3）　排球（1） 角力（2）　拳擊（1） 田徑（1）	柔道（8）　體操（1） 游泳 / 競泳（3）　羽球（1） 桌球（2）　田徑（1） 游泳 / 水上芭蕾（2）　輕艇（1） 舉重（1）　網球（1）
得牌項目	13 項目	10 項目
計	38（第 6 名）	41（第 7 名）

※紅字：對照2012倫敦奧運，於2016里約奧運沒能得牌的運動項目。
※藍字：對照2012倫敦奧運，於2016里約奧運得牌的運動項目。

2016 里約奧運各國得牌項目（奧運）

項目數	國家	金牌項目	金牌數	得牌項目（總得牌）	總得牌數
14（18）	英國	自由車、划船、田徑、游泳、體操、帆船、馬術、輕艇、網球、曲棍球、拳擊、鐵人三項、高爾夫、跆拳道	27	自由車、游泳、田徑、體操、划船、輕艇、拳擊、帆船、馬術、跆拳道、鐵人三項、射擊、羽球、橄欖球、高爾夫、柔道、曲棍球、網球	67
12（20）	美國	游泳、田徑、拳擊、體操、籃球、角力、自由車、柔道、射擊、鐵人三項、網球、划船	46	游泳、田徑、體操、自由車、擊劍、排球、馬術、網球、射擊、拳擊、角力、柔道、划船、射箭、高爾夫、跆拳道、籃球、鐵人三項、帆船、舉重	121
9（19）	德國	輕艇、射擊、田徑、划船、馬術、排球、體操、自由車、足球	17	輕艇、馬術、射擊、田徑、划船、曲棍球、桌球、足球、體操、自由車、角力、帆船、柔道、射箭、手球、排球、游泳、網球、拳擊	42
9（17）	中國	游泳、舉重、桌球、田徑、羽球、跆拳道、自由車、射擊、排球	26	游泳、射擊、舉重、桌球、田徑、體操、拳擊、羽球、划船、跆拳道、角力、擊劍、柔道、高爾夫、帆船、排球、自由車	70
9（15）	俄羅斯	角力、擊劍、體操、游泳、柔道、網球、拳擊、現代五項、手球	19	體操、角力、游泳、擊劍、拳擊、射擊、柔道、自由車、射箭、輕艇、跆拳道、網球、帆船、現代五項、手球	56
7（15）	法國	拳擊、馬術、柔道、輕艇、划船、擊劍、帆船	10	田徑、游泳、自由車、射擊、現代五項、射箭、跆拳道、手球、划船、拳擊、帆船、馬術、擊劍、柔道、輕艇	42
6（11）	澳洲	游泳、划船、帆船、射擊、現代五項、橄欖球	8	游泳、田徑、自由車、馬術、輕艇、射箭、划船、帆船、射擊、現代五項、橄欖球	29
5（10）	日本	角力、柔道、游泳、體操、羽球	12	柔道、游泳、角力、體操、桌球、田徑、羽球、網球、舉重、輕艇	41
5（9）	韓國	射箭、跆拳道、擊劍、射擊、高爾夫	9	射箭、跆拳道、柔道、擊劍、射擊、高爾夫、角力、舉重、羽球	21
5（9）	義大利	射擊、游泳、柔道、自由車、擊劍	8	游泳、射擊、擊劍、划船、排球、自由車、柔道、角力	28
3（4）	匈牙利	游泳、輕艇、擊劍	8	游泳、擊劍、輕艇、田徑	15

※由日本體育振興中心提供數據統整而成。
※底線標記項目為日本奪金項目、總得牌項目。
※項目數為奪金項目數，（ ）內數值為總得牌項目數。

連續 3 屆獲得獎牌運動項目（奧運）～北京、倫敦、里約～

項目數	國家	連續三屆金牌項目	金牌數	連續三屆得牌項目（總得牌）	總得牌數
9（14）	美國	游泳、田徑、體操、籃球、射擊、網球、角力、划船、自由車	114	游泳、田徑、體操、自由車、射擊、擊劍、排球、角力、網球、划船、跆拳道、籃球、拳擊、柔道	315
6（15）	中國	游泳、舉重、桌球、羽球、射擊、跆拳道	79	游泳、體操、舉重、射擊、桌球、羽球、田徑、拳擊、柔道、跆拳道、擊劍、角力、自由車、划船、帆船	247
6（10）	英國	自由車、划船、田徑、帆船、拳擊、輕艇	55	自由車、划船、游泳、田徑、帆船、體操、拳擊、輕艇、馬術、跆拳道	160
4（9）	俄羅斯	角力、游泳、體操、拳擊	34	角力、體操、游泳、拳擊、擊劍、射擊、自由車、輕艇、網球	139
3（10）	德國	輕艇、馬術、自由車	20	輕艇、馬術、田徑、自由車、划船、體操、游泳、柔道、桌球、曲棍球	98
3（7）	韓國	射箭、跆拳道、射擊	21	射箭、跆拳道、柔道、擊劍、射擊、羽球、角力	61
2（6）	澳洲	游泳、帆船	17	游泳、划船、帆船、自由車、田徑、輕艇	95
2（6）	義大利	擊劍、射擊	13	擊劍、射擊、游泳、柔道、划船、自由車	57
2（5）	日本	角力、柔道	18	柔道、游泳、角力、體操、田徑	83
2（3）	匈牙利	輕艇、游泳	14	游泳、輕艇、擊劍	33
0（10）	法國		0	柔道、游泳、田徑、自由車、輕艇、帆船、划船、射擊、跆拳道、手球	86

夏季帕運主辦國金牌數與排名推移

主辦國	前 2 屆	前 1 屆	地主國舉辦當屆
澳洲	第 7 名 24 金	第 2 名 42 金	第 1 名 63 金
希臘	第 46 名 1 金	第 33 名 4 金	第 34 名 3 金
中國	第 6 名 34 金	第 1 名 63 金	第 1 名 89 金
英國	第 2 名 35 金	第 2 名 42 金	第 3 名 34 金
巴西	第 9 名 16 金	第 7 名 21 金	第 8 名 14 金
日本	第 24 名 5 金	第 64 名 0 金	-
（參考）東京（1964 冬季）	-	未參加	第 13 名 1 金
（參考）冬季長野（1998 年）	第 19 名 0 金	第 18 名 0 金	第 4 名 12 金

※由日本體育振興中心提供數據統整而成。
※底線標記項目為日本奪金項目、總得牌項目。
※項目數為奪金項目數，（）內數值為總得牌項目數。

支援」，奧運 S 等級共 5 種運動種類、A 等級共 10 種運動種類。帕運共 8 種運動種類如表（日本體育廳，2019）。

分級	奧運項目	殘奧項目
S	空手道、柔道、體操、羽球、角力	輪椅橄欖球、輪椅羽球、自由車、柔道、游泳、羽球、地板滾球、田徑
A	舉重、游泳、滑板、攀岩、帆船、壘球、桌球、網球、棒球、田徑	

比賽成績評量標準表

評量分級	個人項目	團體項目
S	①、②第 1 名	①及②第 1 名 ①第 1 名、②前 3 名 ①前 3 名、②第 1 名
A	①或②第 1 名 ①及②前 3 名	①或②第 1 名 ①前 3 名、②前 16 名 ①前 16 名、②前 3 名

註 1：①2016年里約奧運、②截至 2019年 3月為止的世界錦標賽等
註 2：若該運動種類無世界錦標賽之賽事，則以世界排名作為評估。
註 3：有舉辦世界錦標賽的運動種類，以 2017、2018、2019 年 3 月截止的成績 作為參考與評估。
註 4：2020 東京奧運新增運動種類，以其他國際大賽成績作為參考與評估。
註 5：2020 東京奧運奪牌有望的退役選手和已經確定不在分級對象內等特殊情事，將列入考慮。

肆、結語

日本期待 2020 東京奧運，除了是創造全新的「東京模式」契機之外，也希望能藉由地主國優勢，再創造日本參加奧運會的奪牌紀錄。2016 里約奧運落幕後，日本當局隨即啟動中長期的強化策略「鈴木計畫」，集結了公部門、財團法人委員會與國家科 學中心等建立一個平行互助合作的團隊，為其重點奪牌運動種類項目提供最大化強而有力的後勤支援。同時，日本也希望以申辦時所主打的「發現未來」（Discover Tomorrow）宣傳口號，向世人展現日本經歷大地震後的堅毅強大之民族性，在賽場上更以日本信奉之武士精神，展現全新的日本強大形象於世界。

唯 2020 全球各地受到冠狀病毒疫情侵襲，2020 東京奧運無法順利舉行，延到 2021 年，打亂了日本舉辦奧運與國家整體計畫，但日本嚴謹規劃與徹底執行的行事風格與效率，仍是值得借鏡學習。我國近年體育運動政策受到前所未有的重視；體育經費倍增、訓練環境改善、體育團體組織改造、優秀選手照顧與就業輔導政策、教練薪資提高，及建構國家接班梯隊。國際參賽成績亮眼成長，2020 東京奧運是國人歷年最具信心的一次，雖然延了一年，但信心不減。這都是在正確政策規劃與執行下的成果，希望在目前體育署的戮力建構優質的運動選手培育計畫下，持續推動「浪潮計畫」、「千里馬計畫」、「伯樂計畫」等政策，由基礎面至技術頂尖層級，厚植我國的國際競爭實力。期待在有效的政策與資源整合支援下，我國運動國際實力將更加強大。

作者寧玉麟為臺北市立大學體育學院技擊運動學系講師

參考文獻

日本體育廳 (2016a)。**競技力強化のための今後の支援方針（鈴木プラン）**。取自：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop07/list/detail/__icsFiles/afieldfile/2016/10/07/1377938_001.pdf

日本體育廳 (2016b)。【参考資料】**競技力強化のための今後の支援方針（鈴木プラン）**。取自：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop07/list/detail/__icsFiles/afieldfile/2016/10/07/1377938_002.pdf

日本體育廳 (2019)。**東京２０２０大会に向けたラストスパート期における重点支援**。取自：https://www.mext.go.jp/sports/content/20210330-spt_kyosport-300000863_4.pdf

引燃臺灣動能 站上世界舞台

富邦人壽挺體壇 發光發熱自信時代

撰文整理／紅藍創意 葉佳慧　資料、圖片提供／富邦人壽

富邦人壽UBA 小巨蛋冠軍決賽吸引萬人觀賽（圖片提供／富邦人壽）

國內壽險業領導品牌富邦人壽，長期支持國內外各項體育活動，除了主辦、冠名各項大型賽事，支持多元運動推廣發展，更以實質鼓勵支援國內優秀運動選手，連續四年獲頒教育部體育署「體育推手獎」，是臺灣體壇發展最友善的企業之友。

業界標竿 落實企業社會責任

以在地服務結合多元通路策略，持續推出多項新商品與創新服務的富邦人壽，不但是國內首屈一指的壽險品牌，更致力於保健與保障並行，認為風險管理與健康管理一樣重要，於是為了號召民眾投入健康生活，同時扎根社會關懷，落實企業社會責任，富邦人壽長期投入運動賽事支持，不但培植國內運動新秀、打造圓夢舞台，更贊助了臺北馬拉松及高雄富邦馬拉松賽事，成為國人最耳熟能詳的臺灣體育友善企業。

專業舞台 實現籃球夢想

富邦人壽除了贊助集團台北富邦勇士籃球隊及富邦悍將棒球隊外，並於 2015 年舉辦由大專院校非體保生專屬的「富邦勇士系際冠軍盃」賽事，建立起專屬籃球素人的專業舞台，在 2016 年更與中華民國大專院校體育總會合作，冠名舉辦「富邦人

富邦人壽勇士系際冠軍盃 打造大專素人籃壇圓夢舞台（圖片提供／富邦人壽）

壽 UBA 大專籃球聯賽」（大專籃球聯賽，以下簡稱 UBA），目前已成為國內最受矚目的學生運動賽事，也成為學生籃球的最高殿堂。

要站上舞台，成為一名職業籃球員，甚至是一名國際級的球員，絕非易事，因此，橫跨在 HBL 與 SBL 的 UBA 大專籃球聯賽，就承載了承先啟後的功能，也曾孕育出許多出色的優秀球員，但近年來許多頗具潛力的球員，在國、高中畢業後選擇旅外，無疑為國內籃球實力的未來埋下隱憂，富邦人壽有鑑於此，決定投注最實質的挹注，提升校園與社會對 UBA 的賽事關注，才能從根基建立起臺灣大學的籃球文化，讓有夢想的人都能走上實現自我的舞台。

為了提升賽事的關注度，富邦人壽與大專體總共同投入專業行銷企劃，為 UBA 量身打造所屬的配套活動，包含開發專屬 APP，可訂閱通知、線上觀賽、成績查詢、投票活動等，聘請國家 A 級裁判、遴選一級室內球場，打造專屬球衣、提供晉級球隊住宿與交通……等，更以超出同級賽事規格之獎金，鼓勵素人球員勇敢追夢。

富邦人壽認為籃球是臺灣最多人參與的運動，所以希望從企業的角色，帶出拋磚引玉的效果，讓整個社會一同支持臺灣籃球。

前進巨蛋　決戰三月瘋

從 2016 年努力至今，現在的 UBA 已不可同日而語。過去，不論預賽或決賽，往往到了壓軸的主場球隊賽事，才會吸引一些同學或球迷到場支持，然而在富邦人壽投入行銷與贊助後，每年到了三月決賽掀起的「全民索票、萬人攻蛋」盛況，已被譽為是臺灣體育界的「三月瘋」，抵達現場應援吶喊的球迷，除了在學學生之外，甚至包括畢業校友與

富邦人壽同仁籌組悍將加油團進場觀賽，展現企業運動風氣。（圖片提供／富邦人壽）

一般觀眾，連帶周邊商品也引發搶購熱潮，媒體與社群上的討論熱度更一次次把 UBA 賽事推向高峰，創造出球壇、球員、球迷都樂見的三贏局面。

UBA 的階段性成功，讓富邦人壽再次尋求突破，除了讓球員有努力圓夢的競技場域外，另贊助成立「富邦人壽 UBA 英語檢定獎學金」，鼓勵 UBA 球員除了球技的精進之外，更要充實語言專長，為自己累積接軌國際的實力，走向允文允武的均衡發展，傳遞給大眾更多正向能量，真正實踐富邦「正向的力量」品牌精神。

衝向未來 富邦要你 Run 起來

除了關注專業體育人才與舞台之扶植與培育，富邦人壽對於提升全民運動風氣之打造更是不遺餘力，不但自 2009 年起支持臺北馬拉松，迄今已邁入第 12 年，為城市創造集體記憶盡一分心力。2020 年起，富邦人壽攜手高雄市政府冠名贊助「高雄富邦馬拉松」，期待以「高富馬」之姿，再次打造優質又獨具特色的城市馬拉松，並立下 3 年內取得世界田徑總會銅標認證之願景，將賽事與高雄市一起推向世界舞台。

透過豐富的舉辦經驗，並為持續強化賽事品質，「2021 高富馬」富邦人壽特別增設國內選手「破全國紀錄獎金」，鼓勵本土選手參賽，並在全球響應 ESG 浪潮下，積極推動「綠色馬拉松」之理念，以環保材質製作參賽跑衣，透過實際行動來支持永續地球、生態環保的全球議題。

悍你一起做愛心 捐贈公益助學金

「培育與傳承」一直都是富邦運動贊助的核心精神，為了讓臺灣體壇保有充足量能，富邦人壽長期贊助優秀選手的訓練經費與激勵獎金，包含舉重、高爾夫等單項選手，都在富邦的贊助下，締造個人佳績，為我國體壇爭光。而自 2018 年起，富邦人

富邦人壽冠名贊助「高雄富邦馬拉松」（圖片提供／富邦人壽）

富邦人壽攜手悍將，以實際行動推動「悍你一起用愛心做朋友」助學專案（左一富邦人壽總經理陳俊伴）。（圖片提供／富邦人壽）

壽響應富邦基金會推動「用愛心做朋友」助學活動，結合富邦悍將主場賽事戰績，凡富邦悍將隊於新莊主場賽事每得 1 分，富邦人壽即捐贈助學金予富邦慈善基金會的「用愛心做朋友專案」，捐助 1 名新北弱勢青少年 1 年助學金 7,200 元。至今富邦人壽共捐助逾新臺幣 400 萬元，幫助超過 600 名新北市弱勢學子（2019 年 /303 位、2020 年 /309 位），讓他們無須擔心學費或營養午餐費等問題，盼能持續發揮社會影響力，帶給社會正向的力量，陪伴孩子學習永不放棄的運動家精神。

體育推手獎　凝聚正向力量

國家體育的發展，不但是國力與教育的展現，也是產生國家向心力與認同感的強大能量，必須投以更多人才、資源與政府的關注，才能創造出體質強健的體育環境，然而去年受疫情影響下，卻仍見國內企業願持續投入對臺灣體壇的支持，其中富邦人壽不但連續 4 年榮獲教育部體育署頒發「體育推手金質獎」，更 2 度獲得「體育企業認證」之肯定，對內，關心企業員工，於公司大樓設置健身中心，並經常舉辦健康運動課程，鼓勵員工培養運動習慣，對外，則挹注資金於國內籃球、棒球、馬拉松、高爾夫等領域，透過富邦人壽的資源整合與應用，產生了令人耳目一新的量變與質變，不但對體壇帶來嶄新氣象，也呈現社會企業責任的典範，其企業所創造出的清新活力形象，更深植人心，成為凝聚社會的一股正向力量。

文／紅藍創意、圖片提供／李天助、林嘉欣

郭婞淳 》舉重亞錦賽三金雙破世界紀錄，奧運奪金在望

距奧運門票只差臨門一腳的女子舉重好手郭婞淳，4月參加烏茲別克「亞洲舉重錦標賽」，在女子59公斤量級，以抓舉110公斤、挺舉137公斤、總和247公斤，勇奪3金。其中抓舉、總和雙破世界紀錄，賽後也成功取得奧運資格。

目前郭婞淳在59公斤級暫居世界第一，因疫情相隔一年後再次參加國際賽，目的為取得國際舉重總會要求的6場奧運積分賽事。抓舉開把為105公斤，郭婞淳第2次就以107公斤追平紀錄，第3次更成功挑戰110公斤改寫世界紀錄。挺舉開把設定為133公斤，郭婞淳第1舉因手肘彎曲被判失敗，第2次順利舉起，第3舉137公斤雖未打破她創下的140公斤紀錄，仍成功奪冠。最後，郭婞淳以總和247公斤，打破自己2019年的246公斤紀錄，目前59公斤級3項世界紀錄，皆由她樹立指標。

丁華恬 》全中運 體操4金1銅，平衡木史上最高分

已於2019年世錦賽搶先取得奧運參賽資格的體操選手丁華恬，在她高中生涯最後一次的全中運賽事上，共拿下全能、平衡木、地板、高低槓金牌及跳馬銅牌4金1銅好成績。

在高女組競技體操全能賽中，丁華恬從跳馬開始即領先，在高低槓及平衡木項目雖然出現落地失誤，但最終仍以1分多之差，成功獲得全能金牌。單項個人決賽中，丁華恬秀出備戰奧運的訓練成果，在最拿手的平衡木中，靠著難度分6.2的動作，獲得全中運史上破天荒14.267最高分，也打破她自己所保持的紀錄。其他項目包括地板、高低槓也摘下金牌，跳馬則是銅牌。

延後一年舉行的東京奧運，讓丁華恬有更多時間準備賽事。她以擅長的平衡木為參賽目標，積極鍛鍊可挑戰世界前五、難度分6.5的串聯組合新動作，希望靠這套動作成功挺進奧運決賽。

鄭怡靜、林昀儒 》WTT卡達連兩站奪金，桌球混雙世界第一

臺灣桌球好手鄭怡靜、林昀儒3月連續兩週參加「世界桌球職業大聯盟」卡達站的桌球賽事，絕佳默契的兩人搭檔在混雙項目中連兩站奪冠，總計兩人合拍以來共拿下5座冠軍，目前混雙排名世界第一。

在第一站的例行挑戰賽上，鄭怡靜、林昀儒以3：2（11：7、11：13、11：6、16：18、11：4）打下法國組合Emmanuel Lebesson、袁嘉楠奪冠，排名也從世界第四一舉提升世界第一。男單項目中，林昀儒在決賽以1：4敗給德國選手Dimitrij Ovtcharov，獲得銀牌。第二站的「球星挑戰賽」冠軍戰上，鄭怡靜、林昀儒再次攜手以3：1（10：12、11：8、11：9、11：6）擊敗南韓的李尚洙、田志希組合，繼續蟬聯世界第一寶座。

日前國際桌總公佈的8組東京奧運的混雙參賽組合中，除了目前排名第一的林昀儒、鄭怡靜，長期位居第一的中國選手許昕、劉詩雯，以及日本的水谷隼、伊藤美誠，都將是林昀儒、鄭怡靜的奪金勁敵。

王冠閎》100蝶、200蝶奪雙金，全大運3破紀錄

已取得奧運參賽資格的「臺灣蝶王」王冠閎，5月首次參加全大運賽事便在100公尺蝶式及200公尺蝶式奪金，其中200公尺蝶式不但打破自己保持的全國紀錄，更創下亞洲排名第一、全球排名第四的好成績。

身為臺師大新鮮人的王冠閎，今年首度參加全大運便樹立大會紀錄。在拿手的100公尺蝶式項目，王冠閎在預賽便以52秒98打破大會紀錄，決賽更游出52秒19，再次改寫全國紀錄。同樣為奧運參賽項目的200公尺蝶式，王冠閎在預賽游出1分57秒39，率先游破大會紀錄，決賽更飆出1分54秒77奧運A標達標成績。除了擅長的蝶式外，王冠閎在400公尺自由式接力項目申請中途計時，也以49秒52打破男子100公尺自由式的全國紀錄。

林佳恩》全力備戰奧運 全大運射箭斬獲三金

睽違3年再次參加全大運的奧運射箭培訓選手林佳恩，日前在全大運反曲弓射箭項目中，一舉拿下女子個人、女子團體及混雙對抗賽共3面金牌。

林佳恩在女子個人項目中，遇到同為國手的彭家楸，兩人實力相當，歷經兩度平手，最終林佳恩以6：4拿下個人金牌。女子團體則由林佳恩扮演領導角色，帶領呂岱凌、葉昱琛奪冠。混雙項目林佳恩則搭配鄧宇成，同樣順利贏得金牌。除了全大運外，林佳恩也透過企業射箭聯賽的各項例行賽事與國內優秀選手較勁，不斷累積比賽經驗及手感，備戰東京奧運。

楊勇緯》亞洲及大洋洲錦標賽60公斤級銀牌，奧運參賽近在咫尺

柔道好手楊勇緯4月參加「亞洲及大洋洲柔道錦標賽」，在男子60公斤級決賽中，獲得銀牌。根據國際奧會規定，柔道各量級積分排名前18名的選手，都可取得奧運參賽資格，目前楊勇緯在男子60公斤級中暫列第九名，尚在安全名單中。

為了增加奧運積分，楊勇緯從1月起，便開始積極參與國際賽事。1月先是參加「卡達大師賽」獲得銀牌，創個人新猷。4月在土耳其一比完「安塔利亞大滿貫賽」獲得銅牌，楊勇緯緊接著又動身前往吉爾吉斯參加「亞洲及大洋洲柔道錦標賽」，最後因不敵里約奧運銅牌的日本選手高藤直壽，獲得銀牌。總計楊勇緯今年的3場賽事共獲2銀1銅佳績，對奧運積分相當有利。

楊俊瀚 》全國大專田徑錦標賽100公尺摘金，飆出本季最佳

有「臺灣最速男」之稱的田徑選手楊俊瀚，是我國男子100公尺及200公尺紀錄保持人。在疫情影響下，因無法參與國際賽事累積奧運積分，楊俊瀚選擇以賽代訓參加國內賽事，將最佳狀態維持到位。3月在全國大專田徑錦標賽中，楊俊瀚更飆出本季最佳成績10秒24。

從2月開始，楊俊瀚一路從高雄「港都盃田徑錦標賽」開始，跑出10秒54成績奪金，3月一連參加了「新北市全國青年盃田徑公開賽」，跑出10秒26奪金；同樣在3月的宜蘭「原住民運動會」上，阿美族的楊俊瀚也在100公尺、200公尺項目勇奪雙金，100公尺衝出10秒25成績；3月底的「全國大專田徑錦標賽」上，楊俊瀚更飆出10秒24本季最佳成績。楊俊瀚的100公尺最速紀錄為10秒11，雖未達到奧運參賽門檻10秒05，仍希望在積分結算前維持在56名內，完成前進奧運的目標。

連珍羚 》柔道大滿貫銀牌 奧運參賽近在咫尺

「柔道女王」連珍羚3月參加由國際柔道總會所舉辦的「世界巡迴賽系列」第三級賽事—烏茲別克「塔什干大滿貫賽」，在57公斤級一路晉級到金牌戰，最後獲得銀牌，替奧運積分進帳700分。

連珍羚在這場比賽首輪輪空，接著連闖3關陸續擊敗葡萄牙GOMES WILSA、羅馬尼亞Ohai Loredana、南韓金知秀，進入四強戰。四強賽中，連珍羚遇到2月才在特拉維夫大滿貫賽奪金的以色列選手Nelson Levytimna，最後靠著連珍羚招牌的三角固，成功壓制對手，進入決賽。決賽時她面對的是目前世界排名第三的日本選手玉置姚，最後連珍羚不敵玉置姚的抱腳攻勢，獲得銀牌，而這也是她在大滿貫賽事中所獲得的第五面銀牌。目前連珍羚在女子柔道57公斤級中奧運積分排名第10，非常有機會取得東京奧運參賽資格。

陳傑 》全國原住民運動會，400公尺、400公尺跨欄雙冠

田徑好手陳傑是亞洲400公尺跨欄名將，也是全國400公尺、1600公尺紀錄保持人。2019年陳傑出戰亞錦賽400公尺跨欄時，曾跑出48秒92成績，離奧運參賽資格標僅0.02秒，需要足夠的賽事積分來爭取奧運參賽資格。然而，因疫情無法參與國際賽事，陳傑退而選擇在國內以賽代訓，3月陳傑代表臺中市參加「全國原住民運動會」，以48秒14奪得公開男子組400公尺金牌，另以53秒13拿下400公尺跨欄2面金牌。

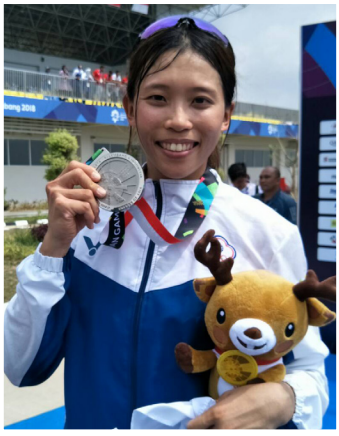
5月陳傑受日本奧會與日本田徑協會邀請，前往日本挑戰「東京奧運測試賽暨世界田總洲際挑戰賽」，這場賽事是世界田總金標的A級賽事，主辦單位依各單項世界排名邀請參賽，對奧運積分相當有利。400公尺跨欄項目9人獲邀，直接進入決賽，因陳傑在賽前身體不適小腿抽筋，但他仍奮力完賽跑出52秒98成績，可惜無法獲得足夠積分參加奧運。

陳思羽 》陳思羽、鄭先知桌球女雙，挑戰賽卡達站銀牌

已確定進入奧運參賽名單的陳思羽，今年4月與鄭先知搭檔，出戰「世界桌球職業大聯盟」例行挑戰賽卡達站。兩人靠著絕佳默契，在眾多日本選手包圍下一路闖進決賽，最後以6：11、8：11、6：11，不敵日本選手石川佳純與平野美宇組合，奪下銀牌。

例行挑戰賽卡達站的亞軍，讓陳思羽及鄭先知兩人在女雙項目中，排名躍升至生涯最佳的世界第三。國際桌總日前也公布了東京奧運桌球項目男、女團的參賽名單，我國將由男隊林昀儒、莊智淵、陳建安，女隊是鄭怡靜、陳思羽、鄭先知出列，至於單打、雙打以及單打名單，將會在6月公布。

黃義婷 》亞洲及大洋洲區奧運資格賽第三名，奧運門票到手



我國女子單人雙槳好手黃義婷，曾在2018年雅加達亞運女子單人雙槳項目拿下銀牌，她也是臺灣首位在此項目獲獎的女子選手。為爭取東京奧運參賽資格，黃義婷5月前往日本參加「划船亞洲及大洋洲區奧運資格賽」，這也是該項目在亞洲區爭奪奧運門票最後機會。最終黃義婷以第3名佳績，順利取得奧運資格。

為期3天的賽事，黃義婷先在預賽中碰上頂風、逆流還有暗流等挑戰，但她仍以8分52秒分組第三名成績闖進準決賽。準決賽中，在最後500公尺，黃義婷奮力甩開緊咬不放的卡達選手，成功晉級決賽。決賽她與日本、伊朗、越南、韓國、哈薩克共6位選手同場競速，前5名就能獲得奧運參賽資格。最後黃義婷以7分58秒78的第3名優異成績，搶下奧運參賽門票，這也是是她繼里約奧運後，生涯第二次參加奧運。

張筑涵 》奧運輕艇激流女子K1參賽門票，臺灣第一人

我國輕艇激流好手張筑涵，於今年5月獲國際輕艇總會發文中華民國輕艇協會通知，憑藉著2019年輕艇激流世界錦標賽成績，正式取得東京奧運參賽資格，她也是臺灣史上首位奧運輕艇項目的參賽者。

張筑涵從國小開始就接觸輕艇運動，國際賽事經驗豐富，曾代表我國參加過2010年廣州亞運、2014年仁川亞運以及2018年雅加達亞運。於2014年仁川亞運以靜水曲道標桿女子K艇拿下銀牌，2018年張筑涵又獲得激流標桿女子K艇銅牌。張筑涵這次有機會參加奧運，希望能為國爭取亮眼成績。

■ 體育運動文物盤點　體育署致力保存臺灣體壇記憶

本署長年關注運動文化，106年起委託國立臺灣藝術大學執行「體育運動文化數位典藏計畫」，截至109年底已完成文物影像數位化653件、人物訪談影像紀錄65部及地方文化特色加值應用1式。考量文物盤點等工作具相關專業，因此在110年委託國立臺南大學辦理「體育運動文物盤點計畫」，希望藉此強化文物盤點功能，落實體育運動文物保存工作。

臺灣體育運動乘載著民眾的記憶，透過持續推動體育運動文化業務，將能深化民眾對於體育運動的認識及認同，彰顯其在臺灣社會不可取代的價值。體育運動文化數位典藏計畫相關成果皆置於體育運動文化數位典藏網站（iweb.sa.gov.tw），有興趣的民眾可上網瀏覽及推廣，共同為保存體育運動文化努力。

■ 「一人一運動」到「多元運動」　讓學生愛上運動

為因應多元體育教育時代的來臨，讓各級學校師生有更多機會接觸球類以外的運動種類，且協助中小學校學生及早進行運動興趣的試探，或可進一步學習運動種類的知能，甚至未來養成終身運動習慣，本署逐年於中小學教育階段推動各類體育運動教育形式，例如：民俗體育、寒暑假體育育樂營、區域運動聯賽，近幾年更大力推廣啦啦隊、熱舞及拔河等運動種類。

透過運動種類、舉辦模式的多元化來推動各類體育運動教育，吸引學生從事規律身體活動，讓學生愛上運動，以利即早扎根，培育我國各類運動項目人才、擴增運動規律人口，進而提升國人生命品質。

■ 完備學校體育人才照顧系統　運動防護觀念扎根校園

本署於109學年度補助申請通過之高中職學校高達168校，共核定補助170名防護人員，並持續由各區輔導中心協助高中職聘任運動防護人員進行巡迴服務，同時整合運動防護與醫療服務資源，建立完整區域醫療服務網，提供選手們更便利的診療綠色通道，期望持續完善學校運動防護系統，本署未來將持續補助輔導高中職體育班或具有潛力的運動團隊，完備學校體育人才照顧系統，將運動防護觀念扎根校園。

為強化學校運動員、教練們對運動防護的認知及運動傷害處置的方法，並有效提升全臺各校運動防護教育的專業知能，本署特別編製「運動傷害防護」教材，教材內容包含對於運動傷害的認識、運動傷害的預防、運動傷害後的處理等內容。未來將由7區輔導中心就各校運動防護人員進行教育後，將教材透過各校防護人員帶入校園中，各校防護人員也可就其學校訓練的運動種類特性將教材稍作調整，以利提供給各校學生運動員及教練傳遞正確的運動防護觀念，以利落實運動防護觀念扎根於校園中。

■ 修法完善體育班發展機制

為落實體育班設立目標，培育優秀運動人才，並配合高級中等以下學校課程審議會審議大會對於體育班相關之決議事項，本署於110年3月2日發布修正《高級中等以下學校體育班設立辦法》部分條文，俾以具體回應外界關心體育班現存的問題，使體育班兼顧學業與運動技術養成之設立制度及行政運作管理規範更加完善。修法重點包括：

（一）強化體育班三級銜接培訓體制

為銜接培訓，增訂學校申請設立體育班、增班或調整運動種類所擬訂之計畫內容應包括班級數及發展之運動種類與前後教育階段體育班運動種類銜接三級培訓說明之規定，規範各主管關機關核准設立體育班及運動種類時，能全面盤點、評估各體育班發展運動種類現況及未來銜續發展。

（二）改善體育班學生過度訓練問題

修正體育班學生每日訓練時數，修正國民小學、國民中學體育班學生每日訓練時數以3小時為限，以避免過度訓練，影響學生未來專項運動發展；高級中等學校教育階段之體育班，考量應朝專項運動發展，俾體育班學生能增進專項運動競技實力，與國民小學、國民中學學生應有所區隔，因此，維持現行以3小時為原則之規定。

（三）明確規範體育班違反規定時應減招或停辦之要件

目前針對學校體育班評鑑結果，有屆期未改善者，僅規定各該主管機關依情節重大者，應予停辦，未區分情節輕重，因此修正各該主管機關命其管轄之學校體育班限期改善，屆期未改善者，應依情節輕重，予以減少發展之運動種類、減班或停辦之規定，以符比例原則，並同時修正及增列相關要件規定，以提升體育班訓練績效，落實體育班設利目標，具體回應外界關心之體育班退場機制。

■ 翻轉體育新希望　愛上運動眞健康

本署規劃「體育教學模組教師認證計畫」、「學校體育課程與教學QPE（高品質體育教學）發展計畫」、「國民中小學體操教學推廣計畫」，協助學校體育教師適切融入十二年國教健康與體育領域課程綱要。

■ 研發體育教學模組－從「教學翻新」到「課程翻新」

為協助國小教育階段非體育授課專長教師增能，體育署自105年度起執行「體育教學模組教師認證計畫」，自109年度起，體育教學模組嘗試創造從教師個人的「教學翻新」，發展至教師社群組織的「課程翻新」，重新檢視「跨年級」與「跨班級」的體育課程安排，設計素養導向新世代的國小體育課程與教學。

■ 以素養導向教材支持各階段體育教師進行Quality Physical Education

為了協助將新課綱理念轉化到教學現場，「學校體育課程與教學QPE發展計畫」招募全國高級中等以下學校體育教師，同時邀請國外專家學者，共同進行「素養導向體育教材研發」。自108年至今共有183名教師參與教學研發與教學實驗，成員中除了有學校體育教師，也有身兼地方輔導任務的健體領域

輔導團員，以自己能力所及的方式擴散「情境化、脈絡化、差異化」的教學與評量理念。

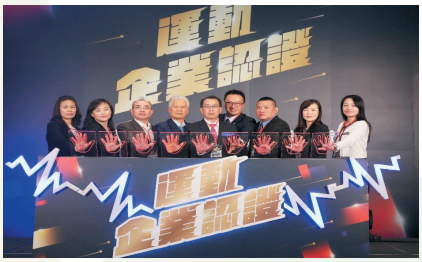
■ 翻轉體操教學，讓孩子愛上運動，觸動身心發展

「國民中小學體操教學推廣計畫」則為國小學生設計專屬的體操教學課程教材內容，將其轉化成多元有趣的學習情境，有助於孩童產生興趣且利於其身心發展，及打破對於體操運動的刻板印象。

透過體操素養導向教學，結合普及化的活力體操競賽，並激起社會各界對於體操教學之重視。

■ 運動企業認證徵件　首推金質榮譽榜及運動企業生態圈

本署主辦的「運動企業認證」，持續獲得企業界熱烈迴響，張署長少熙表示，自105年以來，參與運動企業認證的企業總數超過400家，受惠的員工總數達76萬多人，今年主打提升職工運動、運動氛圍為目標，邀請企業一同打造運動共好生態圈。



與會貴賓共同啓動儀式宣示打造運動共好生態圈

透過「運動年曆平臺」，開放獲證企業夥伴參加由運動企業及22縣市與平臺合作的賽事，今年也將試辦「運動企業生態圈」，例如：提供賽事、課程、B2B優惠方案等，讓運動年曆平臺不只提供運動相關服務，更能加深產業間彼此串聯，擴大運動企業的周邊效應。

凡在臺合法設立的企業，無論營收規模大小、產業類別、本土或海外企業，皆具備申請運動企業認證的資格，隸屬同集團的不同子公司，也可分別申請。

■ 《原來，我們也可以》紀錄短片　展現身障者運動的力與美

2020東京帕拉林匹克運動會將接續東京奧林匹克運動會，將於110年8月24日開幕，我國身心障礙選手歷屆皆積極參賽，今年也陸續取得參賽門票，多數選手都是從全國身心障礙者國民運動會（簡稱身障運）脫穎而出。本署為紀錄身心障礙者在運動場上拚搏的身影，特別推廣（109）年年底舉辦的身障運紀錄片《原來，我們也可以》，展現勇敢挑戰極限的力與美，呼籲國人關注並共同支持身心障礙者的運動權。

為落實《身心障礙者權利公約》及《國民體育法》精神，保障身心障礙者運動權，激發各界響應支持身心障礙者參與體育運動，本署與國立臺灣師範大學、運動筆記、don1don 動一動與運動視界等運動新媒體合作，建置線上資訊（源）分享區，並以「愛運動動無礙」口號為核心理念，拍攝《原

來，我們也可以》109年全國身心障礙國民運動會紀錄短片，邀請國人共同支持身心障礙者參與運動。

本署今年也試辦了「愛運動動無礙」巡迴運動指導團計畫，與8個縣市合作，將身心障礙運動指導人力送進運動場域（含運動中心），以專業的師資透過多元課程服務，提升身心障礙者參與運動機會；未來並將視試辦成果，逐步擴大推廣規模。

目前因為國內疫情升溫，相關實體活動暫停辦理，但「愛運動動無礙」的心仍可透過線上串聯，邀請國人，加入各新媒體平台、計畫FB粉絲專頁及「愛運動動無礙：身心障礙運動資源分享區」FB社團，接收身心障礙運動最新資訊、觀念與知能，讓我們一同在線上攜手Together We Move，一起Stronger Together。

■ 強化體育團體專業知能　首推賽事品牌力課程

本署在110年首次開辦「臺灣品牌國際賽研習營」，邀請國際講者在線上分享國際運動賽事案例，期待他山之石能激發更多賽事創意，開創賽事新格局，並鼓勵體育團體踴躍參與，共同迎接疫情後復辦的國際賽事。

「帶動賽事熱潮，顛覆運動魅力」品牌研習課程，與會者現場大合影。

為鼓勵體育從業人員在疫情期間自我加值，品牌研習課程邀請多位業界講者分享，目前相關品牌課程影片已上傳至「夯運動in Taiwan」臉書，體育團體及有興趣的民眾可多加利用，後續研習課程主題，包含新媒體管道、網路直播操作、募資行銷等，都是實務課程，期盼體育團體透過一系列的品牌研習，汲取運動相關的新知，儲備辦賽能量，為疫情舒緩後的國際體育交流恢復期，加乘打造優質國際賽事的備戰力。

■ 因國內疫情急遽升溫　2020東京奧運棒球項目最終資格賽難以續辦

「2020東京奧運棒球項目最終資格賽」原訂110年6月16日至20日在臺中市舉行，因國內疫情急遽升溫，經中華民國棒球協會（下稱中華棒協）與臺中市政府及中華職業棒球大聯盟（下稱中職）等3方獲致共識，並在取得國際棒壘球總會（WBSC）理解後決定取消承辦。基於國家防疫優先原則，及維護國人安全與健康，本署對此表示尊重，也感謝這段期間各單位對於本賽會的努力與支持，並希望全民持續為我中華代表隊前進東京奧運加油。

依國家防疫優先原則，及維護國人安全與健康之考量，本署對此3方共識表示尊重，惟請中華棒協務必與WBSC妥為溝通，取得諒解，並對於中華棒協、中職、臺中市政府等賽事共同承辦單位的努力與付出，以及指揮中心與相關部會的全力支持，表達由衷的感謝與敬意。

■ 騎亮臺灣　再創經典　「最讚亮點自行車道」獎　11縣市獲獎

本署於110年4月26日舉辦「騎亮臺灣 最讚亮點自行車道頒獎典禮暨執行成果發表會」，由教育部林次長騰蛟、本署林副署長哲宏頒發獎座致贈獲獎之各縣市政府，肯定中央與地方政府齊心推廣

自行車運動，讓更多民眾體驗最讚亮點自行車道。林次長感謝地方政府除積極營造友善且具獨特魅力的自行車道，並與本署攜手領騎，吸引更多民眾出門用單車體驗臺灣之美，提升自行車運動人口，另有利於活絡車道沿線周邊商機，帶動產業發展。

為推廣前瞻計畫項下營造友善自行車道計畫補助個案，本署自107年底組成自行車道輔導團，由前瞻計畫補助案件遴選潛力自行車道後，提出車道改善輔導方案供地方政府參考，接續辦理全民票選最讚亮點自行車道活動，為期1個月的網路票選，吸引超過200萬筆的投票數。15條獲選車道於109年世界自行車日公布，並自109年9月至今（110）年4月聯合地方政府舉辦14場領騎活動，讓民眾親身體驗體育署逐年營造友善自行車道的成果。

為讓民眾深入走訪15條最讚亮點自行車路線，本署編撰自行車運動遊憩手冊，以「騎亮臺灣 單車・騎旅・臺灣之美」為主題，結合交通接駁、住宿餐飲、打卡熱點、在地美食等資訊，使自行車道更貼近民眾生活、運動及旅遊，打造全新的自行車運動旅遊風潮。

騎亮臺灣，再造經典，本署鼓勵民眾親身體驗最讚亮點自行車道，不僅可以享受運動樂趣，更可以飽覽沿途風光及在地美食，以15公里的速度騎遇臺灣之美。

■ 運動場地標準化　營運管理智能化　服務品質精緻化

本署110年5月13日召開例行記者會，針對「專項運動設施空間應用及設計規劃」案，發表「健身房」、「韻律／舞蹈／有氧教室」及「游泳池」等場地設施規範等編訂成果，重點包含空間配置應用、簡易造價分析、維護管理機制、委外營運招商流程等面向，配合專業圖文設計，讓縣市政府及業者更能清楚瞭解空間運用及經費概算，規劃永續發展的場館。

張署長少熙表示，近年來國內的運動風氣十分盛行，具有規律運動習慣的人口超過3成以上；依研究報告指出，規律適切的運動習慣，不僅能提升身體各項能力，同時還能促進健康，預防慢性疾病。因此，本署自110年起執行「前瞻基礎建設計畫-充實全民運動環境計畫」，以打造「全民運動館」為政策主軸，融合健身房、韻律教室、綜合球場等場地設施，提供民眾安全、舒適的運動環境，達到強化國人基礎體能，減少運動傷害的目標。

本次完成3種專項運動場地的《空間應用及設計規劃參考手冊》，不僅繪製不同坪數大小的設計圖例及經費概算表單，更提供政府機關及民間企業互助媒合的具體建議，讓各縣市政府能依據實際的基地條件，來規劃專業且符合當地特色、空間量體及預算經費的運動場館，藉此落實運動場地標準化、營運管理智能化及服務品質精緻化的理念，期能擴展運動產業市場，進而達到場館永續經營的目標。

3 — March

4 日

▶ 辦理「2021 夯運動 in Taiwan 國際論壇」，邀請吐瓦魯駐台大使、南非聯絡辦事處、巴拉圭共和國駐華大使館、日本台灣交流協會、靜岡縣駐台辦事處及美國在台協會等貴賓及與談學者、地方政府、大專院校師生及單項運動協會代表出席與會。

7 日

▶ 假臺北小巨蛋體育館舉辦「109 學年度（HBL）高中籃球聯賽甲級總決賽」，賴副總統清德出席女子冠亞軍賽；蔡總統英文出席男子冠亞軍賽觀賽並頒獎。女子組由淡水商工 2 連霸，男子組由泰山高中奪隊史首冠。

10 日

▶ 召集中華民國棒球協會及相關業務單位，共同研商「2020 東京奧運棒球項目最終資格賽」及「2021 年第 6 屆 U12 世界棒球錦標賽」賽會籌辦及防疫事宜，確認中央流行疫情指揮中心指示防疫規劃方向、棒協與中職業務分工、續與國際棒總及地方政策行政聯繫及溝通事項，以利推展相關籌辦工作。

12 日

▶ 辦理「112 年全國運動會賽會場館整修計畫」現地會勘暨經費複審會議。

15 日

▶ 中央流行疫情指揮中心宣導疫苗施打做備戰東奧選手最佳防疫後盾活動。

17 日

▶ 舉辦「110 年度第 1 場國際及兩岸體育交流行政研習會」，邀請交通部觀光局、臺北市政府、亞洲棒球總會、中華奧會、財會專家與會，另宣導國際體育交流活動注意事項、防疫實例及相關業務事項說明。

▶ 召開國家運動園區整體興設與人才培育計畫（第三期）修正計畫研商會議，邀請國防部、內政部營建署及國家運動訓練中心與會。

19-22 日

▶ 宜蘭縣政府承辦「中華民國 110 年全國原住民族運動會」開幕典禮，出席貴賓包括蔡總統英文、潘部長文忠、4 位大使及駐台貿易代表。

23 日

▶ 「110 年兩岸奧會體育交流座談會」採視訊方式舉行，陸方由中國奧會苟仲文主席率隊，我方由中華奧會林鴻道主席及奧會相關人員與會，本屆為第 23 屆，會中主要檢討過去一年交流活動內容，並討論、確認來年預計辦理事項，範圍僅限體育交流活動，並秉持對等尊嚴原則、兩岸人民關係條例及相關規定辦理。

26 日

▶ 召開運動發展基金管理會第 7 屆第 1 次會議，審議運動發展基金 109 年度決算、111 年度概算案。

4 — April

6 日

▶ 召開「宜蘭縣飛行運動自治條例研商會議」。

▶ 召開「國民體育法施行細則修正研商會議」。

8 日

▶ 有關中華民國棒球協會所送 2020 東京奧運棒球項目 6 搶 1 最終資格賽防疫應變計畫，業經陳報中央流行疫情指揮中心於 4 月 8 日核定在案。本署於 4 月 15 日上午 9 時 30 分邀集中華棒協、

中職、外交部、內政部移民署、衛生福利部疾病管制署、地方政府（含衛生單位）及學者專家（體育及防疫）代表，針對賽事防疫規劃如何具體落實，進行討論。

12 日

▶ 有關中華民國殘障體育運動總會申辦「2021 國際殘障體育總會（IPC）會員大會」案，該會接獲 IPC 通知進入最後決選階段。

13 日

▶ 2020 東京奧運邁向倒數 100 天，蔡總統赴國家運動訓練中心為選手加油打氣活動。

15 日

▶ 召開「無動力飛行運動業管理辦法（草案）」第一次、第二次研習會議。

17 日

▶ 假雲林縣斗南田徑場舉辦「110 年全國中等學校運動會」開幕典禮。

19 日

▶ 召開「山域嚮導資格檢定辦法修正研商會議」。

20 日

▶ 行政院核定運動產業發展政策綱領，並依核定本分行有關機關積極推動。

28 日

▶ 法規會審議修正通過「體育團體舉辦運動賽事或活動免徵營業稅認定辦法」第 2 條、第 8 條及「營利事業捐贈體育運動發展事項費用列支實施辦法」第 2 條修正案。

5 — May

5 日

▶ 召開「研商中華職業棒球大聯盟所提辦理國際大型賽事人員染疫致職棒賽事停擺因應方案」會議，另請中華棒協及中職，就 2020 東京奧運棒球項目 6 搶 1 最終資格賽近期籌辦進度進行說明。

7 日

▶ 召開「2025 雙北世界壯年運動會組織委員會成立大會暨第 1 次組織委員會會議」。

▶ 行政院公共工程委員會召開「臺南市玉井游泳池改善案協調會議」。

11 日

▶ 行政院公共工程委員會召開「活化閒置公共設施 110 年第 1 季督導會議」。

▶ 召開「研議修正全國單項運動協會申請升學指定盃賽要件暨修訂《全國中等學校運動會舉辦準則》會議」。

18 日

▶ 有關中華民國棒球協會於 5 月 18 日來函表示，考量我國疫情急遽升溫，全國疫情進入第三級警戒，經過與中華職業棒球大聯盟、臺中市政府等共同承辦單位，緊急商議並獲共識，在取得 WBSC 理解後，決定取消承辦。

19 日

▶ 召開協商運產條例部分修正條文草案之會議，其中主要針對增訂運產條例第 26 條之 2 併案協商內容，會議決議逕提交至與立法院院長商討。

國家競技運動選手培育輔導策略與執行情形

The Guidance Strategy and Execution Situation of the Nurturing of National Competitive Sport Athletes

洪志昌、藍坤田、周德倫、楊金昌 Chi-Chang Hung, Kun-Tan Lan, De-Lun Chou, Jin-Chang Yang

競技運動政策一直是臺灣推動體育運動發展重要一環，我國參加重大國際綜合性競技運動賽會之培訓策略是以奧林匹克運動會、亞洲運動會及世界大學運動會等重大國際綜合性競技運動賽會為核心所建立培訓連貫體系，回顧 2017 年臺北世大運，經歷 2018 年雅加達 - 巨港亞運，2019 年拿坡里世大運創下境外參賽最佳成績，顯示培訓策略已具成效。在國家競技運動選手培育之眾多策略中，以整合參加國際性綜合運動賽會連貫培訓體系、強化建構單項運動潛力選手接班梯隊、提升運動科學團隊組織運作與支援體系以及完善優質競技運動訓練與生活環境四大原則在策略主軸具有延續性及實踐性更扮演著重要角色。

The competitive sports policy has long been an important kink in Taiwan's promotion of the development of sports. Taiwan's training strategy for participation in large scale integrated sports events is the joint training system built around participation in the Olympic Games, Asian Games and Universiade and other major international integrated sports events. Looking back to Taipei Universiade in 2017, and the best-ever overseas competition results achieved at the 2018 Jakarta-Palembang Asian Games and the 2019 Naples Universiade, clearly the strategy is effective. Of the many strategies for nurturing competitive sports athletes, the four principles of integrating the joined training system for participation in international integrated sports events, enhance the building of single sport potential athlete succession echelon, upgrading sports science team organizational operation and support system and complete good quality competitive sports training and living environment have continuity and practicality in strategic themes and play an important role..

魚與熊掌兼得－談重視學、術兼備的體育班政策

Both Fish and Bear Paw – Sports Class Policy that Attaches Importance to Both Learning and Skill

蘇錦雀、王漢忠 Jin-Que Su, Han-Chung Wang

體育班是我國重要的競技運動政策，為我國培訓不少優秀運動選手；然而在追求競技運動成就的同時，體育班學生在課業學習的低成就，卻令人感到憂心，致使體育班應該繼續存在或廢除的問題，一直是各界討論的焦點。為引導體育班優質發展，培育學、術兼備的體育班學生，近年來教育部體育署已研訂相關配套，保障體育班學生基本學力。本文透過文獻分析，就教育部體育署近年與體育班政策相關的文書及報告資料，剖析現階段教育部體育署以適才、適所，培育運動專業術科及學科都能兼備的運動員的政策目標，及讓運動選手才能發揮潛能，在未來的發展才能有無限的可能性的政策核心價值。

Sports classes are an important competitive sports policy in Taiwan and have nurtured quite a few outstanding athletes; however, the poor performance of sports class students as they pursue sports achievements are worrying and have results in continuing discussions about whether sports classes should be allowed to continue to exist. To guide the healthy development of sports classes and nurture the academic ability and skills of students, in recent years the Sports Administration has drawn up related measures to ensure the basic academic competence of sports class students. By analysis of literature, this paper looks at the Sports Administration’s documents and reports relating to sports classes in recent years, analyzing the policy objectives of right person, right place, giving athletes sports skill and academic ability and the core value of the policy of letting athletes bring their potential into play for unlimited future development of their ability.

我國大專校院競技運動選手培育現況

Current Situation of Management of Competitive Sports Athletes at Colleges in Taiwan

曾慶裕、黃立維、王貽珍 Ching-Yu Tseng, Li-Wei Huang, Yi-Chen Wang

本研究為對於臺灣大專校院競技運動管理之現況了解。對於大專校院各學校級別之校數且設有體育運動科系的學校達 20 校，並對於國內各公（私）立大專院校廣設競技體育運動相關獎助學金有達新台幣上千萬元之規模。在我國大學生競技運動的表現，教育部於 1973 年成立體育司後，政府每年補助推展競技運動績優學校發展特色經費來培訓就讀大學校院之優秀選手。國家運動訓練中心 110 年度業務計畫中「亞奧運、世大運及黃金計畫選手培訓」協助並推動我國參加 2021 年第 31 屆成都世界大學大學運動會選手培訓參賽。因此，期望透過大專校院競技運動管理模式運作，可大幅節省大專競技運動發展成本，創造青年強國、運動強國、運動外交之長遠的目標。

This study aims to obtain an understanding of the current situation of management of competitive sports at colleges in Taiwan. 20 colleges of have sports science departments and over NT$10 million in competitive sports related scholarships are provided by national and public colleges. After the Ministry of Education established the Department of Sports in 1973, the government has provided funding each year to train outstanding athletes studying at university. In the 2021 operational plan of the National Sports Training Center, Training of Asian, Olympic Games and Universiade and Gold Program Athletes will help train Taiwan's athletes for the 2021 31st Chengdu Universiade.

It is hoped that the operation. Of the college competitive sports management model can substantially reduce the development costs of competitive sports for colleges and achieve the long-term aims of string youth, sports strong country and sports diplomacy.

Together We Move 身心障礙運動選手培育與社會影響力

Together We Move Nurturing of Disabled Sports Athletes and Social Impact

呂忠仁、張永光、陳思瑋 Chung-Ren Lu, Yung-Guang Chang, Si-Wei Chen

國際聽障運動總會（International Committee of Sports for the Deaf , ICSD）以體育爭取平權（Equality through sports）為其目標，國際帕拉林匹克委員會（IPC）也提出讓透過帕拉運動創造更融合社會的願景（Make for an inclusive world through Para sport），從中剖析身心障礙競技運動，j 除更快（Faster）、更高（Higher）、更強（Stronger）的競技表現外，更負有一定社會責任使命。

而國際特奧會（Special Olympics）「透過運動改變世界」的組織願景，更深刻剖析身心障礙競技運動與社會的互動性，爰為接軌國際，並鼓勵選手、教練及國人投入支持與參與，本文將從政策角度說明推動效益、執行課題與未來展望等。

期待透過本文剖析，及未來政策制度與計畫之引領，協助國人具備保障身障運動權的能力，並透過身心障礙選手精湛的競技表現，引領國人一起《愛運動、動無礙 Together We Move》

The objective of the International Committee of Sports for the Deaf (ICSD) is Equality through sports. The International Paralympic Committee (IPC) also put forward the vison of Make for an inclusive world through Para sport". Apart from Faster, Higher,

Stronger in competition disabled sport has a social mission.

The organization vision of the Special Olympics, Change the World Through Sport, deeply dissects the interaction of competitive sports and society. In order to link with international norms and encourage athletes, coaches and citizens to give their support and participate, this paper will explain benefits, execution issues and future outlook from the angle of policy.

It is hoped that through this paper's analysis and the guidance of future policy systems and plans, citizen will be assisted to gain the ability to protect disabled sport rights and through the high-level competitive performance of disabled athletes call citizens to Together We Move.

推動基層競技運動選手訓練站實例分享－以臺北市為例

Promoting Training Stations for Grassroots Competitive Sport Athletes – Taipei City as an Example

羅國偉 Guo-Wei Luo

行政院體育委員會於 91 年起發布「行政院體育委員會輔導地方政府設置基層運動選手訓練站經費補助原則」，為發掘及培育具潛力之基層運動選手，提供完善培訓體系，並以協助各縣市政府設立基層運動選手訓練站，做為推動基層運動選手培訓基礎，後在政府組織改造後，教育部體育署陸續修正相關規定，持續推動基層運動選手訓練站制度。有別於體育班以培育運動參與興趣、多元運動能力及身心理均衡發展之運動專業人才為目的，基層運動選手訓練站則以強化優秀運動選手之競技能力，激發選手潛能，讓選手更快、更高、更遠為其核心價值。然而，教育部體育署雖已提出政策規畫，仍須仰賴各縣市政府制度化支持及積極參與，才是能夠實踐政策理念之關鍵。本文以臺北市為例，說明臺北市基層訓練站的實施成效，分析未來目標及挑戰，以提供各縣市在設置基層訓練站時之參考。

In 2002, the Executive Yuan Sports Affairs Council launched the Principles for the Granting of Subsidies by the Sports Affairs Council for Local Governments to Establish Grassroots Athletes Training Stations to provide a complete training system for unearthing and nurturing grassroots athletes with potential and to assist city and county governments establish grassroots athlete training stations to serve as the foundation for the promotion of the training of grassroots athletes. Later, following government organization restructuring, the Sports Administration revised related regulations and continued to promote the grassroots athletes training station system.

Different to sports classes which have the objectives of nurturing sports participation interest, diverse sports ability and sports professional talent with balanced mental and physical development, grassroots athlete training stations have the core values of enhancing the competitive ability of outstanding athletes, stimulating athlete potential to make athletes go higher, faster and further. However, although the Sports Administration has put forward policy planning, the systemized support and active participation of each city and county is vital to put the policy ideas into practice. Taking Taipei City as an example, this paper explains Taipei's results of implementation of grassroots training stations and analyzes future objectives and challenges as reference for cities and counties when establishing grassroots training stations.

棒球運動選手的培育與輔導機制

Mechanism for Nurturing and Guiding Baseball Players

林華韋 Hua-Wei Lin

本文概要的說明臺、日兩國在棒球運動發展過程中，球員的養成體系、球隊組成、重要賽事等的相關問題。文中概略陳述棒球運動的源起及傳入我國之後的發展，包括第一場正式棒球賽、嘉農棒球及普及於民間社會。之後以 1960 年代影響制定棒球運動發展政策相關的幾項棒球事件，包括紅葉金龍少棒隊的崛起、學生棒球運動聯賽的舉行、振興棒球運動等專案計畫等的推動，來說明我國棒球運動選手的培育與輔導機制。後半段以學制為區分，介紹日本在各年齡層棒球運動推動發展的現況及面臨的問題。

日本棒球運動的發展歷史相當悠久，政策上已無特別的引導，主要由企業及民間共同推動。我國目前政府以政策導引支持，並實質挹注資源。呼籲棒球界人士應珍惜善用資源，把握時機打造一個可永續發展的環境。

This paper will explain aspects of the development process of baseball in Taiwan and Japan such as player nurturing system, team composition and important competitions. It summarizes the origins of baseball and its development in Taiwan after its arrival, including the first official game of baseball, Kano baseball team and spread through civil society. Then, several events that influenced the drawing up of related policy in the 1960s, including the rise of Hungyeh Junior Baseball Team, holding of student baseball leagues and the promotion of the Baseball Revitalization Program and other programs, will be used to explain the baseball nurturing and guiding mechanism in Taiwan. Divided by academic system, the current development situation in Japan for baseball at every age level and the problems faced will be introduced.

Baseball has developed in Japan for many years and there is no longer special guidance in terms of policy, with enterprises and the civil sector leading promotion. At present, in Taiwan, the government guides and supports baseball with policy and actuallyinjects resources. Figures in the baseball world should make effective use of resources and take the opportunity to build a sustainable environment.

臺灣與韓國的射箭運動培育概況

The Archery Nurturing Situation in Taiwan and South Korea

林政賢、邱炳坤、嚴聖鎬 Cheng-Hsian Lin, Ping-Kun Chiu, Sung-Ho Um

臺灣在射箭運動的發展係配合國家重點運動種類培訓，擬訂培訓計畫能長期及有效執行。另外再結合行政支援、運科協助、訓練輔助及督導三方面功能，建立完備的培訓制度，使臺灣成為射箭的強國之一。其重點在引進系統化的國際教練與裁判講習、引進外籍射箭教練、建立學校射箭隊伍輸送系統、國際賽分級參賽及各項的培訓方式，使射箭運動在臺灣的發展取得重大的進展。韓國在 1960 年度中後期將射箭運動導入學校，並發展小規模的國內比賽。而大型射箭比賽分別在 1971 年韓國全國體育大會、1972 年高中男女高等學校競賽及 1974 年大學運動會陸續將男女射箭列為正式項目。1979 年世界錦標賽的金牌使射箭運動在韓國社會風起雲湧，各縣市政府都積極投入而快速發展。優秀選手除升學之外，也能進入公司企業隊（社會企業、市／道政府、自治團體）職場就業與訓練，使射箭選手生涯發展得以受到照顧。在健全的射箭教練與裁判講習，更培養優秀的國際級教練派遣到其他國家任職。我國發展射箭運動的軌跡與韓國相當不同，韓

國從全民發展為基礎，再佐國家與企業投入發展。我國以學校系統積極發展，再進入第三年的企業聯賽，延長選手運動年齡，兩國的射箭運動發展途徑不同，卻個別展現優異的面向。

In Taiwan, training programs formulated in line with national key sports training have been effectively carried out for a long time. Also, combining government administrative support, sports science assistance, training subsidy and supervision, a complete training system has been established, allowing Taiwan to be a world power in the sport of archery. The keys were introducing systematic international coach and umpire lectures, introducing foreign coaches, building a school archery team transmission system, graded participation in international competition and various training methods, allowing the development of archery in Taiwan to make remarkable progress. South Korea introduced archery into school in the late 1960s and developed small scale domestic competitions. Men's and women's archery was an official event at the 1971 National Games, the 1972 National Male and Female High School Competition and the 1974 University Games. The gold won at the 1979 World Championships sparked an archery craze in South Korea, with city and county government promotion helping the sport grow rapidly. Outstanding archers were able to continue in education at a higher level and join a corporate team (social enterprise, local governments-government group,) being employed and trained so they did not have to worry about employment after retiring. As well as complete archery coach and umpire training, outstanding archery coaches were also sent to work in other countries. The trajectory of the development of archery in Taiwan is quite different to South Korea. In South Korea, national development was the foundation, then assisted by the state and enterprises. In Taiwan, the school, system was actively developed and the three-year corporate league then entered to extend the sports age of players. The part of development of archery in the two countries was different but each has achieved excellence in some respects.

競技體操運動選手培育
Nurturing Artistic Gymnasts

李振興 Chen-Hsing Lee

現階段競技體操在培育選手方面，主要以浪潮計畫為核心。競技體操是一項必須從小開始學習且具高專項性、高難度的競技運動，而基層訓練站就是所有競技體操運動員發展源頭，且大多數基層訓練站都以一條龍方式培養選手。培育優秀或具潛力運動選手計畫及奧運、亞運培訓計畫是一項涵蓋了國小高年級、國中、高中的長遠計畫，以兩種訓練方式培育選手，第一種是階梯式訓練法，第二種是平台式訓練法，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以我國在三大運動賽會：世界大學運動會、亞洲運動會、奧林匹克運動會中獲取優秀成績為最終目標。

In terms of nurturing artistic gymnasts, the Wave program is the core. Artistic gymnastics is a competitive sport that must be learned from a young age, requiring a high level of focus and having a high level of difficulty. Grassroots training stations are the source of development of all artistic gymnast and most use an integrated method to nurture gymnast. The program for Nurturing Outstanding Athletes or Athletes With Potential and the Olympics and Asian Games Training Program are long-term programs that span higher elementary school grades, junior high school, and high school, using two methods to train athletes; the first is staged training, the second is platform raining that ensures stable and perfect performance in competition. The ultimate goal is to achieve good results in the three big sports events: Universiade, Asian games and the Olympic Games.

排球運動選手培育
Nurturing Volleyball Players

章金榮 Jin-Rong Chang

中華民國排球協會培育選手區分為三大階段，以金字塔模式逐級辦理，分為短程目標、中程目標及長程目標。短期目標以培育基層選手擴大參與人口，啓蒙及養成排球選手為目的；中程目標以培訓分齡（U17-20）選手，選拔優秀及具潛力選手，採分區及集中訓練模式，組成各級國家代表隊為方向。長程則以國家代表隊選手培訓，組織企業聯賽以賽代訓，遴選優質選手參加各項國際大賽，爭取佳績並創造選手就業機會。

Chinese Taipei Volleyball Association's nurturing of players is divided into three stages and is carried out following the pyramid model, divided into short, medium and long-term objectives. The short-term objectives are nurturing grassroots player to increase the playing population, and inspire and nurture volleyball players; the medium term objectives are training age group (U17-20) players, selecting outstanding players and players with potential, using regional and centralized training and forming national teams at every level; the long-term objectives are training of national team players, organizing enterprise leagues and using games in place of training, selecting outstanding players for participation in various major international events, striving for good results and creating employment opportunities for players.

運動選手培育支持系統－運動科學之應用
Athlete Nurturing Support System—Application of Sports Science

黃啓煌 Chi-Huang Huang

現代競技運動訓練強調的是精準地掌握訓練內容與過程，避免過度訓練與預防損傷。運動員與教練最關心的議題之一就是比賽時，能夠將生、心理狀況調整至最佳狀況。要達到提升運動表現目標，「心智設定與訓練」、「營養」、「恢復」、「訓練」四大要素缺一不可。本文以教練與選手為核心需求，談論競技運動科學可應用之方向，希望未來當教練與與運科人員溝通時，雙方更能聚焦的就實務需求，擬出符合需求的運科輔助系統，將有助於了解運動員對於不同訓練內容所產生的適應過程，以便成為教練在擬定訓練計畫階段最需要掌握的資訊，提升運動表現。

The concept of modern sports performance training has been the accuracy at the training planning stage. The upmost concern for the coaches and athletes is the peaking of physical/mental condition at competition. To achieve that, four major components of total training should be included: mind set, nutrition, recovery, and physical training. The purpose of this article was to briefly discuss the application of different sports science into training. The development of wearable sensor device technology provides the sports scientists an opportunity to closely monitor the process of physiological and biomechanical and even psychological response during training. It was hoped that this paper would provide a common ground for the future discussion between coaches and sports scientists to elevate the athletic performance in the future.

運動選手培育支持系統－國家運動訓練中心運動科學支援

Athlete Nurturing Support System – Sports Science Support for the National Sports Training Center

何仁育 Ren-Yu He

隨著科學化訓練取代了傳統土法煉鋼的訓練後，選手的培育支持系統也慢慢聚焦在運動科學的支援上。國家運動訓練中心是國內菁英選手培訓的基地，中心透過六大領域（運動生理生化、運動心理諮詢、運動醫療防護、科學體能訓練、運動營養補給以及力學情蒐資訊整合）的分科支援服務，提供例行性之運科檢測與評估資料，以作為教練在擬定與修改訓練計畫上之參考依據；再者，透過隨隊支援機制，運科人員在觀察與了解教練選手訓練之需求後，透過跨領域的整合支援，與教練選手直接溝通，共商實際可行之規劃，以解決訓練上的問題。這些運科支援機制更有效益的提升選手的運動表現，且可以避免過度訓練而造成的運動傷害。未來將參考先進國家運動科學中心之模式，強化國訓中心運科支援能量、優化組織架構、廣納優秀高階運科人才，這些將是擴大後勤運科支援與改善選手培育支持系統上是很重要的一步。

After scientific training took the place of traditional non-scientific training, the nurturing and support system for athletes has gradually focused on the support of sport science. The National Sports Training Center is the base for training elite athletes in Taiwan. Through support services in six areas (sports physiology and biochemistry, sports psychological counselling, athletic training, scientific fitness training, sports nutrition supply and mechanics intelligence collection information integration), sports testing and evaluation data are provided on a routine basis for the reference of coaches when formulating or revising training plans. Through the team-accompanying support mechanism, after observing and understanding an athlete's training requirements, sports scientists can use cross-area integrated support and communicate directly with athletes and coaches to discuss feasible planning to solve training problems. These sports science support mechanisms effectively raise the level of athlete sports performance and can avoid injury through overtraining. In future, the sports science center model of advanced countries can be used as reference to enhance the sports science support capability of the National Sports Training Center, optimize the organizational structure and widely recruit high level sports science talent. These will be an important step to expanding logistical sports science support and improving the athlete nurturing support system.

運動選手培育支持系統－醫療

Athlete Nurturing Support System – Medical Treatment

鄭惟仁、林瀛洲 Wei-Ren Cheng, Ying-Chou Lin

為提供運動選手全面性的良好照護，需要完整的運動醫療照護團隊。傳統的運動選手醫療照護系統，主要是由醫師主導再轉介給物理治療師等其他相關醫療人員。隨著時代演變，選手照護系統的模式，也逐漸由原本的「醫師主導轉介」，演進為「選手 - 教練為中心」的共同照護系統。這樣的一個團隊應該包括由醫師、運動物理治療師、運動傷害防護師、運動心理師、運動營養師、以及運動藥師。醫療團隊成員們有著不同的專業屬性，雖然有些在專業領域上有些微重疊的地方，但卻有著共同的目標「以選手為中心的全人照護」，不論在選手的生理、心理、社會及靈性各方面，給予全面性的醫療照護。隨著分工越來越細，每個專業的角色更能發揮到極至，把運動員照顧到最好！

To provide good all round care to athletes a complete sports medical care team is needed. The traditional athlete medical care system was doctor-guided and then referral made to a physical therapist or other related medical staff. As times have changed, the model of the athlete care system has gradually changed from: doctor-guided referral" to an "athlete-coach centered" joint care system. This kind of team should include doctors, sports physiotherapists, sports trainers, sports psychologists, sports nutritionists and sports pharmacists. The members of the medical team will have different professional specialties and although there will be some overlapping, the aim of all will b: " athlete-centered holistic care. Full medical care will be provided taking in physiological, psychological, social and spiritual aspects. As the division of labor becomes finer, each professional role should be brought fully into play to give the best care to athletes!

談民間團體參與運動選手培訓－以財團法人體育運動發展促進基金會為例

On the Participation of Civil Groups in Athlete Training – the Example of the Sports Development Promotion Foundation

陳士魁 Shi-Kui Chen

民國 109（2020）年 3 月 30 日轉型成立的財團法人體育運動發展促進基金會（以下簡稱運促會），以「協助相關單位培育國家競技教練、優秀及潛力選手，及國際體育運動事務人才」則為其重要任務之一，並以「想盡辦法為臺灣多爭取一面奧運金牌 」為其終極目標。為達成上述任務與目標 ，運促會每年編列預算，執行贊助選手訓練經費、六大面向資源以及尋求企業贊助等工作，歷年來運促會已捐資約 1 億 5,000 萬元，贊助 121 個學校及 263 個選手，贊助選手中並有 54 人入選 2024 巴黎奧運優秀選手，其目的無非在盡一己之力，為選手提供更完善的支持、為臺灣爭取更多榮耀，也盼望能拋磚引玉，讓更多的企業加入培育臺灣英雄的使命。

The important mission of the Sports Development Promotion Foundation (the Foundation) which was created by transformation on March 30, 2020 is "assisting related units nurture national competitive sports coaches, outstanding athletes and athletes with potential and international sports affairs talent" ; and the ultimate objective is "Doing all possible to allow Taiwan to win more Olympic gold medals". To fulfil these missions and objectives, the foundation allocates a budget for subsidizing athletes' training expenses, provides six aspects of resources and seeks corporate sponsorship. Over the years, the foundation has donated around NT$150 million, subsidizing 121 schools and 263 athletes; 54 of the subsidized athletes are Paris 2024 Olympic athletes. The aim is to provide more complete support to athletes so they can win more glory for Taiwan and hope to set an example to others so that more enterprises join the ranks of those supporting Taiwan's heroes.

日本奪金最後一哩路介紹－ 2020 東京奧運

The Last Mile for Japan's Efforts to Win Gold—2020 Tokyo Olympics

王沁芳 Chin-Fang Wang

日本東京自 2013 年成功取得申辦第 32 屆 2020 年東京奧林匹克運動會後。為落實完善的運動選手發掘與培育照顧計畫，以提出提升競技運動競爭力之支援方針與長遠的體制建構之願景。本文以近五屆夏季奧林匹克運動會主辦國成績發展及日本在國家政策與各機構間的整合合作之下，分別以 2016 年至 2018 年設定為提升運動競爭力之活躍基礎確立期；以 2019 年至 2020 年為針對東京奧運最後衝刺期之重點支援。並依據競賽成績與強化策略計畫達成度以評量方式，將 2020 年東京奧運奪牌機率較高的運動種類，選為重點支援發展運動，以通往奪金之路邁進。

After Japan won the right to host the 32nd Olympic Games in Tokyo in 2020 in 2013, guidelines for supporting competitive sport competitiveness and vision for long-term, building of a system were put forward in compete athlete unearthing and nurturing and care plans. This paper takes the development of the results off host nations for the last five Olympic Games and under national policy and with cooperation between various agencies, Japan's setting of 2016-2018 as the foundation period for increasing sports competitiveness and 2019-2020 as the final sprint stage of support for key sports.

Then a measuring competition results and the enhancement strategic plan achievement level are used to select sports with a relatively high chance of winning a medal at the 2020 Tokyo Olympics as the focus sports for support to move towards gold.

日本強振競技運動支援體制介紹－ 2020 東京奧運之後

Introduction of Japan's Competitive Sports Enhancement Support System-Beyond the 2020 Tokyo Olympics

寧玉麟 Yu-Lin Ning

時隔 56 年日本東京再次取得 2020 奧林匹克運動會主辦權，期能藉由地主國優勢，再創日本參加奧運奪牌紀錄，為長期經濟景氣低迷及邁入高齡化社會沉重壓力下帶來一股新希望。本文主要探討日本體育聽首長所提「鈴木計畫」透過整合各部門建立一個平行互助的團隊，搭配中長期系統性的支持，為其奪牌重點運動種類項目設定策略及方針以提升其競爭實力，期能借鏡其成功之道，作為我國政策及資源整合之參考。

After a gap of 56 years, Tokyo won the right to stage the 2020 Olympic Games. The aim is to use home advantage to set a new record for medals won by Japan and, in doing so, inject new hope to a country with a country that is afflicted by a long economic depression and aged society. This paper discusses the Suzuki Plan put forward by the Minister for Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology; a parallel mutual assistance team has been established by integrating various departments and, accompanied by medium- and long-term systematic support, strategy and policy have been set for sports in which Japan has a chance of winning a medal to raise the level of competitiveness. It is hoped that Taiwan can use this as refence for policy and resource integration.

壹、本刊宗旨

以宣導我國體育政策制度、報導國家體育動態、介紹國際跨文化體育現況及促進國際體育交流為宗旨。

貳、本刊內容

政策導向、各期專題、署務報導、法令規章、新知交流、運動廣場、十步芳草、運動畫頁、專題英文摘要、大事記等。

本刊 207 期國民體育季刊「邁向世界　國際運動賽事面面觀」相關邀稿子題，臚列如次：

一、黃金計畫開花結果–檢視本屆東京奧運會我國選手的成績並展望未來
二、2020東京奧運延賽一年（停賽）的各項損失與衝擊
三、從東京奧運的防疫措施探討疫情對未來國際賽事的影響
四、巴黎和約在東京奧運的體現（節能減碳、永續）
五、保護乾淨選手：從NADO的設立談世界運動禁藥管制趨勢
六、不只是運動會–夏季及冬季青年奧運會的文化交流使命
七、被沒收的運動會–從第一屆東亞青年運動會的申辦到被取消，探討我國申辦國際賽事之不易
八、國際體壇嘉年華：IWGA：World Games世界運動會
九、新興運動會：World Beach Games（ANOC）
十、水到渠成一年輕族群之新創運動的納入背景及發展展望（滑板、霹靂舞、電競、衝浪、運動攀登）
十一、從運動產業推廣面向談世大運的遺產
十二、帕奧、聽奧、特奧
十三、少年運動會
十四、2025世界壯年運動會在臺灣

截稿日期110年6月30日

本刊 208 期國民體育季刊「運動科學」相關邀稿子題，臚列如次：

一、運動科學導入競技支援系統的概況與展望
二、從運動生理、生化、體能觀點談運動科學支援等相關議題或務實與創新做法
三、從運動心理觀點談運動科學支援等相關議題或務實與創新做法
四、從運動生物力學觀點談運動科學支援等相關議題或務實與創新做法
五、從運動醫學觀點談運動科學支援等相關議題或務實與創新做法
六、從資訊情蒐觀點談運動科學支援等相關議題或務實與創新做法
七、當伯樂遇到千里馬–談運動科學選才
八、運動科學輔助基層選手概況與展望
九、體育班運動能力診斷計畫
十、身體與體能評估基層三級選手訓練與選才計畫
十一、基層跆拳道選手訓練監控計畫
十二、從頂尖到卓越–談教練如何善用運動科學
十三、淺談基層教練如何善用運科成為訓練最佳幫手

截稿日期110年9月30日

參、投稿須知

一、格式：

（一）版面採A4直式，文稿採由左至右橫向，並於右下方註明頁碼。

（二）分段寫作，段首空二字，段落之間不空行，設定為1.5倍行高，左右對齊。

（三）中文採標楷體14號字，全形標點符號；英文採Times New Roman 14號字，半形標點符號。

（四）參考文獻用美國心理學會（ American Psychology Associationiation,APA）格式。人文社會得用其他格式。

（五）裝訂順序為首頁、中文摘要及關鍵詞、正文、註釋、附錄、參考書目。

（六）首頁內容包括：(1) 題目；(2) 姓名（含簽名）；(3) 任職機構及職稱/就讀學校及身分；(4) E-mail；(5) 聯絡電話；(6) 通訊處；(7) 相關說明。

（七）稿件請存為Word 文件檔（.doc）。

二、內容：限於篇幅，來稿以3,000字為原則。

三、來稿如經採用，該文著作財產權即歸屬本刊所有。如因編輯需要，本刊有刪改權，不願刪改者，請註明。

四、凡曾於其他刊物發表者，一律拒絕刊登。有抄襲者，文責自負。

五、來稿無論錄取與否，一律不退件，請自行留存底稿。

六、來稿請寄：新北市中和區中山路二段327巷9號國民體育季刊編輯部（請附文字稿及電子檔）或Email：nita@redblue.com.tw。

七、聯絡電話：(02) 2240-1141#302，傳真：(02) 2245-9149。

肆、審查方式：來稿之審查，分為形式審查與實質審查兩階段。

一、第一階段形式審查：

稿件先由執行編輯與主編委員進行形式審查，若有不符合本刊徵（邀）稿格式，應請作者修正後再行投稿，或交由執行編輯依照本刊格式，協助作者編排完成後通知作者。

二、第二階段實質審查：

（一）通過形式審查之稿件，依性質由主編委員與相關領域之編輯委員討論，商請專家二位進行實質審查。

（二）實質審查採雙向匿名方式辦理，審查人員須填寫審稿意見表，並提出審稿意見後交至編輯委員會審議。

（三）二位實質審查人之意見依下列方式處理：

處理方式		第二位評審意見			
		刊登	修改後刊登	修改後再審	第三位評審
第一位評審意見	刊登	刊登	修改後刊登	修改後再審	第三位評審
	修改後刊登	修改後刊登	修改後刊登	修改後再審	第三位評審
	修改後再審	修改後再審	修改後再審	修改後再審	退稿
	退稿	第三位評審	第三位評審	退稿	退稿

（四）是否刊登文件，均應將評審意見等函送投稿人，並說明處理方式。

伍、審查結果：由編輯委員會議依審查意見，作成綜合意見決定之。

陸、稿件修正與刊登：

一、凡經編輯委員會決議刊登之稿件，投稿者須根據審稿意見及本刊格式要求修改，並於規定期限內寄回修正稿件、修正說明或答辯說明。

二、寄回之修正稿件如未能依前開要求修改或適當答辯者，經編輯委員會之決議，得暫緩或撤銷刊登。

三、獲同意刊登之稿件，經執行編輯通知後，作者需於一星期內寄回修正稿件、著作財產權讓與同意書，以利出版。

四、再審稿件，應依評審意見逐項回應說明，以利審稿委員再審。

五、文稿付印前再送請作者確認。

國民體育季刊

National Sports Quarterly

關鍵字搜尋｜教育部體育署

教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education
10489 臺北市中山區朱崙街 20 號
TEL／02-8771-1800 FAX／02-2752-0200

ISSN 1027-5010
9 771027501009