國民體育

NATIONAL SPORTS QUARTERLY

第四十五卷 第一期

185

中華民國一〇五年三月十五日出刊

季刊

【本期專題】

運動i臺灣

國民體育季刊 NATIONAL SPORTS QUARTERLY
中華民國一〇四年十二月十五日第四十五卷 第四期
185

Contents

03 **政策導向 Policy Orientation**

我國全民運動推展現況與展望
◢教育部體育署
The Now and Future Development of the Promotion of Sports for all people in Our Country
◢Sports Administration, Ministry of Education

05 **本期專題 Focus Topic**

運動 i 臺灣

收穫打造運動島 啟動運動 i 臺灣
◢呂忠仁、王浩祿、陳思瑋
Harvest result from " Sport island" and start up "Sport-i-Taiwan"
◢Chung-Jen,Lu Hao-Lu,Wang Ssu-wei,Chen

11 臺灣體育運動場域中性別平等促進的現在與未來
◢曾郁嫻
The Now and Future of Gender Equality in Taiwan's Sports Field
◢Yu-Hsien,Tseng

17 上班也要愛運動—職場運動健身促進之策略探討
◢何健章、劉佳鎮、曾慶裕
Working Class Also Love Sports-Exercise Promotional Strategies for Working Class
◢Chien-Chang,HO、Chia-Chen,Liu、Ching- Yu,Tseng

24 樂齡生活 - 銀髮族運動之推廣
◢李麗晶
Live to Enjoy-Sport Promotion for Senior
◢Li-ching ,Lee

30 臺灣原住民族體育運動參與促進推動策略
◢李昱叡
The Aboriginal Taiwanese's Participation in Sports and the Promotion Policy
◢Yu-Jui,Li

36 運動熱區—運動知識的有效行銷與傳播
◢林怜利
Sport Hot Zone-The Marketing and Communication of Sports Knowledge
◢Lain-Li,Lin

43 國民體育日之行銷推動策略探討
◢陳伯儀
Discussion of the Promotion Strategy for National Sport Day
◢Bo-I,Chen

目　錄

體•育•新•視•界

51 **全民運動基石—運動俱樂部之推展策略**
◢林房儹、林經富
The Stepping Stone for Sport Promotion –Health Club Development Strategy
◢Fang-Tsan,Lin Jing-Fu,Lin

58 **全民運動推展他山之石—以德國北萊茵西華邦為例**
◢黃怡玲
Sports Promotion, Examples of North Rhine-Westphalia, Germany
◢Yi-Ling,Huang

65 **十步芳草** Celebrity Affair

永不放棄—歐都納長期推動戶外運動，讓世界更美好
◢陳淑姿
Never Give Up-Sun Own Industrial Co., Ltd.'s Long Term Plan to Promote Outdoor Sport for Better World
◢Shu-Chih,Chen

69 **運動畫頁** Sports Pictorials

精益求精　邁向巔峰—精英選手小檔案
◢編輯部
Resounding Excellence and Continual Breakthroughs – Profile of Elite Athletes
◢Editorial Department

73 **署務報導** SA Report

教育部體育署署務報導
◢教育部體育署
SA Report
◢Sports Administration, Ministry of Education

90 **大事記** Key Events

大事記
◢教育部體育署
Key Events
◢Sports Administration, Ministry of Education

98 **本期摘要** Issue Excerpts

本期專題中摘英譯
◢編輯部
Chinese/English Abstracts
◢Editorial Department

發行人 / 何卓飛
主編者 / 教育部體育署
國民體育季刊編輯小組
總編輯 / 王水文
編輯委員 / 王水文、林瀛洲、高麗娟、許瓊云、陳其昌、曾瑞成、曾慶裕、程瑞福、黃月桂、楊尚青、蕭淑芬、謝榮宗（按姓氏筆畫排列）
本期主編委員 / 程瑞福
本期專題委員 / 程瑞福
執行編輯 / 吳冠衡
美術企劃 / 吳品寰、陳志修
文字編輯 / 張譯心、吳官懌
美術編輯 / toro、李易儒
出版者 / 教育部體育署
地址 / 臺北市朱崙街 20 號
電話 /（02）8771-1829
編輯部 / 佳新文化傳播事業有限公司
電話 /（02）2733-8921
傳真 /（02）2738-1630
E-mail/ jiashin2@ms22.hinet.net

我國全民運動推展現況與展望

文 / 教育部體育署

▲運動是提升國民健康與體能最好的方式。（圖／方亦非提供）

健康國民是國家最大的資產，國民體能是國家競爭力的基石，更是個人、家庭幸福的保證，而運動是提升國民健康與體能最好的方式。近年來隨著國人運動與健康意識的提升，在政府的提倡下，自 86 年起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」，始見成效後，99 年起，以中程計畫推動為期六年的「打造運動島計畫」，期能促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，期達到人人愛運動、處處能運動、

時時可運動之「運動島」目標。是項計畫透過四大專案活動，包含運動健身激勵、運動樂趣快易通、運動社團建置輔導、運動樂活島推廣等，推展全民運動且具成效，全國運動參與人口比例超乎預期效果，規律運動人口則自 98 年的 24.4%，提升至 104 年的 33.4%，顯示國人規律運動參與率呈現逐漸擴增的趨勢，並且建立規律運動習慣有其共識與成效。

在「打造運動島計畫」完成六年階段性任務之際，仍有些問題尚待克服，諸如女性規律運動人口仍遠低於男性；上班族運動不足，30 歲至 59 歲青壯年人口，規律運動比例皆不到 25%；規律運動人口是否已達天花板效應；未常態性的各項全民運動推廣，能否有助於民眾規律運動習慣的養成。因此，本署針對多年來全民運動政策做一全面檢視，賡續先前推動經驗，規劃推展「105 至 110 年全民運動推展中程計畫－運動 i 臺灣」，期能透過「運動文化札根專案」，型塑運動新文化，鼓勵民眾踴躍參與運動；「運動知識擴增方案」，擴大推展運動管道，提升國人參與運動意識及知能；「運動種子傳遞專案」，專業人力資源培育，提升全民運動推展效能；「運動城市推展專案」，運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣札根於基層，參照國際推動趨勢由「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「環境與組織」等面向，穩固我國下一期全民運動推展之框架及核心。藉由全民參與理念，開放政府政策制訂相關資訊，結合既有通路（包括官方、民間），深入接觸目標族群，匯集民眾意見，並統整納入整體或年度計畫中，達資源共享、跨域加值之效。換言之，我國全民運動政策推展的目的，應可從較微觀的個人健康促進提升至更宏觀的層級，而這也是我國下一期中程計畫之推動願景。基此，本計畫除持續推動國民運動風氣外，願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。期能在此新計畫持續推動國民運動風氣外，強化國人自發自主進行規律運動，且讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動，進而培養國人成為愛好運動的「樂活運動」者，朝向「體育健康大國」目標邁進。

收穫打造運動島 啟動運動 i 臺灣

文 / 呂忠仁、王浩祿、陳思瑋

▲適度運動有助於抵抗壓力、促進建康。（圖／石斛提供)

壹、前言

根據國內外研究調查結果顯示，適度運動可促進腦內啡、多巴胺及血清素的生成，有助於抵抗壓力，並使大腦保持最佳狀態。反之，世界衛生組織於 2012 年也指出，缺乏運動已成為全球第四大死因，爰從參與運動的「利」及缺乏運動的「弊」中，可見參與運動與否，對於個人發展之重要性。

而從「人權」的角度切入，1978 年聯合國教科文組織（UNESCO）第 20 次會議擬定「國際體育運動憲章」中，提出「運動與體育是基本人權」之主張，此外，2011 年國際奧會世界全民運動大會《呼籲全民運動行動》北京宣言也指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，還能帶來社會效益並提高人們的幸福感 (教育部，2013)。爰為保障國民運動權利，並提升社會整體效益，推展全民運動已為先進國家相互觀摩學習與政策發展之重點。

健康的國民是國家最大資產，從我國「國民體育法」第 1 條及第 2 條條文內容，可見「鍛鍊國民健全體格」及「促進國民體育均

衡發展」為我國推展全民運動之要項（教育部體育署，2015b）。而為落實全民運動之推展，我國自前行政院體育委員會成立（民國 87 年）後，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」及「打造運動島計畫」等，且於組織改造整併成立教育部體育署後，由教育部體育署銜續積極推展。另由國民體能是國家競爭力基石的角度切入，目前我國全民運動已漸蓬勃，展望未來，如何讓我國全民運動推展成為個人、家庭、社會及國家發展的穩固基石，實為值得關注之處。

貳、收穫打造運動島

為保障國人運動權利，並蓬勃國人運動風氣，教育部體育署執行 6 年期 (99 年至 104 年）打造運動島計畫，透過推動「運動健身激勵專案」，辦理各族群運動指導班、國民體適能檢測等，藉以獎勵標竿典範，強化國民體質；實施「運動樂趣快易通專案」，建置臺灣 i 運動資訊平臺，實施運動城市調查，藉以普及運動知識，擴大推動效果；透過「運動社團建置輔導專案」，辦理社區聯誼賽、普及縣（市）、鄉（鎮市區）體育活動，藉以擴大運動規模，扎根運動風氣於社區；落實「運動樂活島推廣專案」，輔導縣市建立地方特色運動、推展水域及單車活動，並為不同需求之民眾（包括身心障礙者、原住民族），提供多元化、生活化、專屬化的運動參與機會（教育部，2014）。

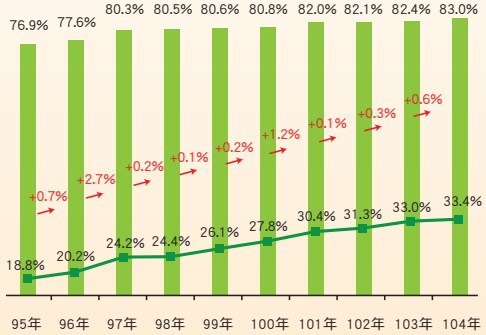


圖 1 我國運動人口暨規律運動人口比例（教育部體育署，2015a)

打造運動島計畫專案成效（統計至104年12月）

1	運動健身激勵專案	辦理運動指導班1,267梯次；檢測人數逾39萬人次，提升民眾體適能認知
2	運動樂趣快易通專案	提升民眾資訊接收率從35.2%提升至47.7%，成長12.5%
3	運動社團建置輔導專案	提升規律運動人口數180萬人(比例24.4%成長至33.4%，成長9%)
4	運動樂活島推廣專案	全民運動運動人才培育數逾2萬人次 多元體育活動數逾2.5萬場次

圖 2 打造運動島計畫專案 6 年期執行成效（教育部體育署）

打造運動島計畫已為我

國全民運動推展打下穩固根基，然從民國 104 年運動城市調查數據可見（如圖 3），我國 30 至 59 歲規律運動人口比例雖有提升，但仍未達 25%，另女性規律運動人口比例雖相較於 98 年 19.6% 成長 8.3% 至 27.9%，惟尚低於男性 (39%) 規律運動人口（教育部體育署，2015a)。換言之，我國在職工及女性運動推展上，尚須中央、地方、各執行單位及個人攜手投入，以再激發國人運動風氣，形塑蓬勃運動風潮。

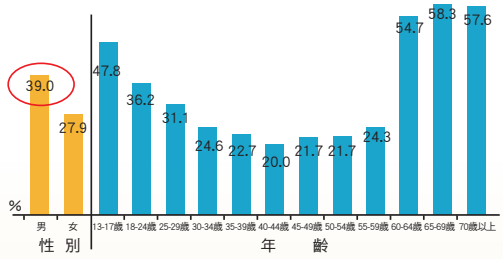


圖 3 各性別、年齡層規律運動比例圖（教育部體育署，2015a)

參、啟動運動 i 臺灣

打造運動島計畫於民國 104 年完成階段性任務退場，為持續帶動國人運動風潮，並在現有推動基礎上策進成長，教育部體育署於民國 102 年起即著手研擬新中程計畫，並透過「檢討」、「策進」及「政策溝通」等三大前置作業後（如表 1），進而擬定「運動 i 臺灣」中程計畫（105 至 110 年）總體策略，期透過相關政策推動作為，突破我國全民運動現有挑戰，進而落實達成「體育運動政策白皮書 - 運動健身 快樂人生」之願景目標。

▲實體公聽會活動實況。（圖／體育署提供）

表 1 新中程計畫前置作業彙整表

	前置作業	辦理內容	執行事項概要
一	檢討作業	辦理規劃及諮詢會議、前期計畫檢討等作業	在打造運動島計畫打下穩固基礎上，透過規劃、諮詢及檢討作業，針對我國全民運動推展課題，提出積極策進作為，以再蓬勃國人運動風氣。
二	策進作業	辦理各國資料研析、全民運動政策研討會、營造女性動態生活論壇、身心障礙運動論壇	經評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢及現況後得知，全民運動推展之基礎，包括「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「完善環境及組織」等四大面向，而「運動 i 臺灣計畫」並呼應提出「運動文化扎根專案」、「運動知識擴增專案」、「運動種子傳遞專案」及「運動城市推展專案」等專案之推動，藉以落實我國全民運動推展之基礎。
三	政策溝通作業	辦理實體公聽會、網路公聽會及政策諮詢作業	為使全民參與政策擬定過程，體育署陸續辦理完成計畫「實體公聽會」、「網路公聽會」，並透過國家發展委員會公共政策網路參與平臺辦理「政策諮詢」作業，作為計畫調整之據，總計各公聽會與民眾互動數逾 11 萬人次，並於國發會「政策諮詢」投票作業中，獲得 75% 民眾贊成的肯定。

肆、具體作法及策進作為

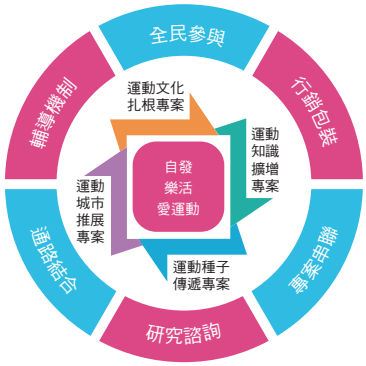
教育部體育署經檢討我國推動概況及各國推動策略後，分析我國目前全民運動推展課題有「民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化」、「政策執行通路及資源有待整合」、「地方特色發展與資源整合尚顯不足」、「全民運動推展人力資源尚有發展空間」、「基層運動組織發展課題尚待解決」及「分層訪視輔導作業應再落實」等，並將相關策進作為轉化成「運動 i 臺灣」計畫推展核心，藉以突破現有推展課題。舉例而言，為突破「地方特色發展與資源整合尚顯不足」及「政策執行通路及資源有待整合」兩大課題，運動 i 臺灣計畫推動「競爭型年度計畫」及「巡迴運動指導團隊」，期促進縣市與執行單位結合現有運動特色、資源及通路，促使活動之推展達到加成之效果。

整體檢討作業

1. 民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化
   運動健身依附因素角度切入，除環境外(硬體及活動等)，強化個人依附因素
2. 政策執行通路及資源有待整合
   應強化結合民間、通路及全國性體育運動團體資源
3. 地方特色發展與資源整合尚顯不足
   從統一制式格式到地方結合資源及特色：競爭型計畫
4. 全民運動推展人力資源尚有發展空間
   應強化運動指導人力、志工、行政管理人力之培養，並媒合服務場域
5. 基層運動組織發展課題尚待解決
   協助解決經費、行政管理能力、自有場地缺乏課題
6. 分層訪視輔導作業應再落實
   針對組織(活動)籌備、建置、運作、成效階段進行輔導與協助，落實中央、地方分層輔導機制

▲整體檢討作業圖（教育部體育署）

整體而言，「運動 i 臺灣」中程計畫期促使國人均能「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。其專案內容為辦理「運動文化扎根」專案，形塑運動新文化，鼓勵國人踴躍參與運動；辦理「運動知識擴增」專案，擴大推展運動管道，提升國人運動參與意識及知能；辦理「運動種子傳遞」專案，培育專業人力資源，提升全民運動推展效能；辦理「運動城市推展」專案，促使運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣扎根於社區（詳如表 2）。另輔以「全民參與」、「專案串聯」及「通路結合」等推動策略及「行銷包裝」、「研究諮詢」及「輔導機制」等配套方案之輔助，藉以擴增計畫辦理效益，並突破現有挑戰（教育部體育署，2016）。



▲中程計畫架構圖（教育部體育署，2015a)

表 2 運動 i 臺灣計畫專案內容

專案	工作內容	實施細項
運動文化扎根專案（每年辦理）	1-1 地方特色運動	1-1-1 縣市政府遴選具地方特色的代表性賽事或活動，並擬訂結合縣市特色與活動之整合行銷宣傳計畫據以執行
	1-2 國民體育日多元體育活動	1-2-1 縣市層級體育表揚活動
		1-2-2 國民體育日多元體育嘉年華活動
		1-2-3 運動項目展演與教學體驗課程
		1-2-4 i 運動評選活動
		1-2-5 國民體育日體育表演活動
	1-3 競爭型年度計畫	1-3-1 漸進式推動全國性體育運動團體依族群（婦女、銀髮族、職工、身心障礙者、原住民族等）提送全民運動推展競爭型計畫
		1-3-2 漸進式推動縣市政府依族群（婦女、銀髮族、職工等）提送全民運動推展競爭型計畫
運動知識擴增專案（每年辦理）	2-1 運動資訊平臺	2-1-1 臺灣 i 運動資訊平臺架設與維運
		2-1-2 i 運動線上課程（結合民間及官方課程資源）
	2-2 體適能檢測	2-2-1 辦理國民體適能檢測，並強化宣傳、測後轉介及獎勵等措施
		2-2-2 辦理國民體適能檢測旗艦站，統籌檢測、課程及人才培訓等作業。
	2-3 運動現況調查	2-3-1 細緻化問項內容、問項貼近計畫需求、協助縣市了解競爭型計畫之需要
	2-4 提升運動參與途徑	2-4-1 遴選推廣運動種類拍攝動態影像及文宣、聚焦亮點活動嘉年華，形塑運動風潮
		2-4-2 水域運動樂活計畫
		2-4-3 單車運動樂活計畫
		2-4-4 原住民族傳統運動樂活計畫
		2-4-5 身心障礙者運動樂活計畫
運動種子傳遞專案（每年辦理）	3-1 全民運動推展人才進修與培訓	3-1-1 辦理全國性及地方性全民運動行政管理人力增能及複訓作業
		3-1-2 辦理運動指導專業人力增能及複訓作業
		3-1-3 編製運動指導、運動參與指南等電子手冊
		3-1-4 推動社會體育運動志工增能課程
		3-1-5 推動體育運動志願服務工作
	3-2 結合大專院校或全國性體育運動團體開辦運動人才培育課程	3-2-1 結合大專院校或全國性體育運動團體開設運動人才培育課程
		3-2-2 強化國民體適能指導員授證機制
	3-3 巡迴運動指導團隊	3-3-1 中央成立菁英運動指導團，辦理運動指導人力增能
		3-3-2 地方組成縣市巡迴運動指導團隊，結合通路進行運動指導及講座
運動城市推展專案	4-1 基層體育風氣推展	4-1-1 縣市政府設定當地運動社團年度發展策略及主計畫
		4-1-2 辦理社區聯誼賽
	4-2 運動社團結合社區可運動空間	4-2-1 運動社團結合運動空間
		4-2-2 常態性、基礎性運動指導課程
		4-2-3 簡易運動聯賽
		4-2-4 運動資訊站
	4-3 運動熱區	4-3-1 辦理常態性運動指導課程
		4-3-2 辦理多元性運動體驗
		4-3-3 辦理體育運動季
		4-3-4 運動文化及藝文之結合

▲體育署「104 年打造運動島計畫期末聯席會議」會議主題為「收穫打造運動島、啟動運動 i 臺灣」。（圖／體育署提供）

伍、總結

「收穫」打造運動島，目前我國全民運動已在打造運動島計畫之推動下，打下穩固根基。展望未來，我國全民運動之推展，應持續透過中央跨部會、地方跨局處及公私資源共同整合推動之協力，促使國民均能自發（規律運動習慣養成）、樂活（運動與生活結合）及愛運動（因興趣而運動），而其中關鍵，就讓我們從「啟動」運動 i 臺灣開始。（本文作者呂忠仁為教育部體育署全民運動組組長、王浩祿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科員）

參考文獻

教育部（2013）。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。

教育部（2014）。改善國民運動環境與打造運動島計畫。臺北市：作者。

教育部體育署（2015a）。運動城市調查。臺北市：作者。

教育部體育署（2015b）。 體育運動法規彙編。臺北市：作者。

教育部體育署（2016）。 105 年運動 i 臺灣計畫。臺北市：作者。

臺灣體育運動場域中性別平等促進的現在與未來

文 / 曾郁嫻

▲隨著社會氛圍的轉變及女性意識的提升，女性運動及參與人口已有逐年提升的現象。（圖／石斛提供）

壹、前言

一直以來，體育運動都被視為是男性專屬的場域。從古奧運時期，女性便不被允許參與或觀賞賽事，而現代奧運復興初期，女性亦被認為是身體能力及社會價值期待不適於參與的「她」者 (Scraton & Flintoff, 2002)。舉例來說，現代奧運初發展之際，明確限制女性參與機會，直到第二屆才有 19 位女性參與極少數的賽事，且運動項目的挑選亦以符合女性身體能力及性別規範為前提。因此，早期體育運動賽事中極少看見女性身影。而在現代運動發展初期，不僅社會文化持續形塑女性不適合運動的氛圍，醫療論述也建議女性不應從事過多或過於激烈的身體活動，避免因身體太過疲憊，而無法養育健康的下一代 (Scraton & Flintoff, 2002)。而後，隨著社會氛圍的轉變及女性意識的提升，女性運動權益及參與人口始有逐年提升

的現象。然而，即便如此，運動場域中仍有許多地方豎立著「女性不宜」的無形藩籬，且由男性主導的陽剛霸權文化也不曾削減過。104 年運動城市調查（體育署，2015a）發現，女性在各階段的運動參與比例皆較低，而學校體育統計年報中也指出，女性學生的運動參與比例隨年齡增長而逐漸下降（體育署，2015b）。

從過去研究顯示，女性在不同階段會受到社會期待、性別角色任務發展的影響，而阻斷其運動參與機會。因此，青少女在進入青春期之後，受到生理發展、運動環境及性別刻板印象的影響，會逐漸退出運動的行列；成年女性則是受到教育經驗及社會整體氛圍影響，導致運動能力發展不均，進而影響其規律運動習慣的培養，特別是進入婚姻或育兒階段的女性，極可能因需擔負家中幼兒及 / 或長輩的照護工作，難有充裕的運動時間；及至中高齡階段，才有機會擺脫這些束縛，轉往運動或規律運動的參與（郭淑玲，2004；Currie, 2004；Bialeschki & Michener, 1994）。

然而，隨著社會文化氛圍的轉變以及女性意識的提升，體育運動場域中的女性權益逐漸獲得重視，國際運動組織也將女性運動促進及發展，視為國際體育發展的重要議題之一。是此，本文提供國際女性運動推展之趨勢，同時，呈現臺灣女性運動推展相關措施及近期「女性運動促進白皮書」草案之概述，作為未來提升體育運動場域中性別意識的參照。

貳、國際女性運動推展現勢

近年，國際奧會積極倡議女性運動參與平權，成功的在 2012 倫敦奧運期間達成各參賽國皆選派女性運動員出賽的指標性成就，並在 2014 年「奧林匹克 2020 改革議題」(Agenda 2020) 中提出性別平等議題的重要性。另一方面，1994 年第一次國際女性運動工作小組暨國際會議中所提出的「布萊頓宣言」(Brighton Declaration)，不僅公開宣示女性運動於各層面推展的重要性，爾後，眾多國際體

▲高雄世運女子拔河金牌。（圖／方亦非提供）

▲ HBL 高中籃球聯賽女子組。（圖／方亦非提供）

育運動組織、國家體育運動主管機關、國家奧會也紛紛簽訂布萊頓宣言，顯示國際社會對女性運動推展及女性運動權益的重視（鍾怡純，2007）。而「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW) 中，也將女性體育、運動及休閒等活動的參與機會及平等納入公約關注範疇中（曾郁嫻，2015）。

1972 年美國通過「第九條教育修正案」(Title IX)，保障了婦女參與運動的權利，為教育體系下的女性爭取合理的運動方案及資源配置，大大提升了女性運動員人數的成長。自修正案通過四十年來，大學女學生運動參與比例提高 300%，而高中女學生運動參與比例則是提高 1000% (Wilson, 2012)。此外，為有效將女性運動參與益處及成功經驗推展至世界各國，美國國務院亦積極發展「透過運動培力女性」(empower women through sport) 的國際合作計畫，並聯合 espnW 及田納西大學合作辦理「全球女性督導計畫」(Global Sport Mentoring Program, GSMP)，以此促進國際間對女性運動參與議題的重視，同時創造資源共享的國際協力社群。加拿大也在 2000 年提出「運動政策」(Canadian Sport Policy)，並與加拿大女性運動促進協會 (Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity ,CAAWS) 合作，發展女性運動參與的行動方案，並針對不同女性族群提供具體方針。

鄰近國家如日本，早在 2001 年便出版「女性運動白皮書」，並從「國際女性運動脈動」、「競技運動中的性別差異」、「女性體育參與情形」、「運動產業與女性」、「年輕女性與體育」、「學校體育課程與女性」、「女性生理發展與身體意象」、「女性生涯發展與運動參與」及「運動媒體與女性」等九個層面進行詳實的描述，成為目前唯一提出女性運動參與政策的亞洲國家。日本「女性運動促進白皮書」內容涵括全民運動、競技運動及學校體育，並從生理、社會文化等面向討論女性參與運動的現況及挑戰，呈現日本女性運動參與發展現況、困境及未來發展方向。而後，在高等教育機構及國家政府機關的協助下，於 2014 年亦成立「女性運動研究中心」專責女性運動參與阻礙策略發展

及調查研究的進行（順天堂大學，2014)。就此而言，日本在白皮書整體架構的呈現及後續國家介入與專責機構的成立等經驗，皆可作為臺灣未來發展女性運動促進議題的參考。

參、臺灣女性運動促進現況

就臺灣於女性運動促進的實施現況，主要在政策及教育推展兩個層面。首先，在國家政策及法案的制定方面，中華奧會及臺灣體育運動主管機關體育署亦分別於 1995 年、2005 年簽署「布萊頓宣言」，並於 2013 年所發行的「體育運動政策白皮書」中將女性運動推展列為未來發展目標。2014 年「體育運動白皮書」在「全民運動—運動健身快樂人生」中提及婦女活動需擴大，並指出以婦女為目標族群的運動方案仍不足。然而，上述兩版本的政策白皮書皆未有針對女性運動參與的改善策略，在現況描述上，亦僅提及參與比例及人數，而未考量女性運動經驗座落於陽剛運動脈絡中所面臨的挑戰及困境。以 104 年體育署「運動城市調查」發現，我國各性別規律運動人口比例相較於 95 年均有明顯之成長，但男性及女性間尚有 9.5% 之落差。因此，延續「打造運動島」專案之「運動 i 臺灣」專案，提出以全國性體育運動團體或各縣市政府為辦理單位，依據不同族群（包含婦女在內）提送全民運動推展競爭型計畫，並希望在六年內提升婦女規律運動人口達百分之 2%。

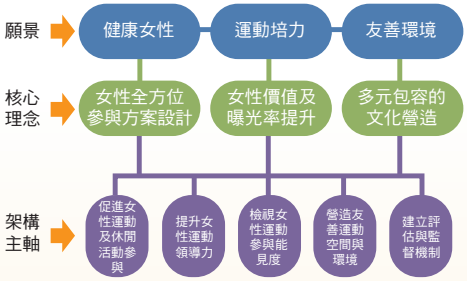
另一方面，除民間團體陸續舉辦體育教師／教練與性別教育融入之相關研習活動外，教育部體育署也於 2014 年期間於體育教師增能研習中將「性別平等教育」納入議題之一，於北中南東四區分別辦理教師研習，提供性別平等教育融入體育教學的基本概念。同時，亦針對運動教練及國家訓練中心運動員提供性別教育、性騷擾相關課程，以提升教師、教練及學生運動員的性別知能。

肆、「女性運動促進白皮書」的內容與特色

即便近年來臺灣體育運動組織已逐漸了解性別平權及女性運動權益的重要性，但在缺乏明確的法規及政策導向計畫的導引下，相關議題的推展僅能於各個組織單位獨立運作，缺乏有效的連結及資源共享、互助。為能展現國家對促進運動性別平權的決心，2015年底已著手規劃「女性運動促進白皮書」的撰寫計畫，匯集國內專家學者及國際推展經驗，繪製於 2026 年前女性運動促進之藍圖。有別於日本女性運動白皮書的架構，臺灣「女性運動促進白皮書」將目標族群聚焦於一般民眾，並參考加拿大及澳洲的女性運動推展計畫，以全民運動為基礎，帶動學校體育對女性運動參與的重視，及競技運動中

▲現今女性參與鐵人三項已蔚為風潮。（圖／方亦非提供）

女性運動員價值與地位的提升。「女性運動促進白皮書」架構圖如下所示。



▲「女性運動促進白皮書」架構圖

如上所述，現階段「女性運動促進白皮書」以「健康女性、友善環境、運動培力[1]」為願景，透過參與機會增加、環境營造及價值提升等面向，帶動民眾對此議題的重視，以期提升女性健康生活型態及友善運動環境的營造。在核心議題及架構部分，含括「女性運動與休閒活動參與」、「運動空間與環境」、「女性領導力」、「女性運動能見度」以及「監督與評估機制」等五大主軸，並透過「女性全方位參與的方案設計」、「女性運動價值及曝光率提升」及「多元包容的運動文化營造」分別促成目標的達成。期望藉由政策性的目標制定，提升各層級女性運動參與機會、資源及經驗方面的公平公正，同時，聚焦於改善運動場域中軟硬體資源。

「女性全方位參與的方案設計」是指由於不同年齡女性所遭遇的運動參與阻礙不同，而居住環境、生長背景及社經地位等皆會影響女性從事運動的機會、資源及經驗，因而，女性運動參與方案的規劃、設計及提供必須考量「女性」內部的差異，並針對不同女性族群的需求提供適切的運動方案。「女性運動價值及曝光率提升」則是關注媒體及科技對社會大眾生活習慣的影響，因而，期望藉由不同媒體平臺的整合，以提供女性運動相關資訊，並增加女性運動的曝光率及形塑正向的女性運動形象，便有助於改善女性於運動場域中的處境。最後，「多元包容的運動文化營造」則是希望利用目的性的策略發展

1「培力」(empower)，在此指民眾在運動參與過程中達成自我增能，提升自我價值、自尊、自信等，同時，將上述正向效應展現於生活及工作之中，以達成全人價值的目標。

及方案施行，不僅可促進女性參與運動的機會及意願，同時，藉由包容性、支持性的運動氛圍營造亦可提升非主流族群（性別弱勢、少數族裔、年長者、身心障礙等）的參與機會，漸而改善整體運動文化。

伍、結語

國際社會對運動及性別平權議題的推展已行之有年，且在國際女性運動推展相關工作組織的努力下，將相關資源提供、發佈以供需要的組織參考，而臺灣亦於近年逐漸跟上國際趨勢。因此，「女性運動促進白皮書」的規劃與制定，無疑是為未來臺灣女性運動推展帶來明確的發展目標及方向，同時，也再次向國際宣示臺灣對女性運動及性別平權議題的重視。因此，透過以全民運動為主要場域，進行全方位的現況檢視及策略制定、整合現有資源、方案，並採取階段性的策略執行及定期檢視評估，勢必能有效達成提升女性規律運動參與比例，進而改善運動場域中的性別文化，促進友善運動環境的營造。

▲提供友善環境提升女姓運動比例乃趨勢所趨。（圖／方亦非提供）

（本文作者為國立臺灣大學體育室副教授）

參考文獻

曾郁嫻（2015）。臺灣體育運動性別平等教育推展之現況。中華體育季刊，29(1)，1-10。

郭淑玲（2004）。從婦女休閒阻礙之相關特性來展望未來休閒服務之方向。正修通識教育學報，1，101-108。

鍾怡純（2007）。從國際婦女運動的發展進程反思臺灣推展現況。中華體育季刊，21(3)，86-93。

體育署（2015a）。運動城市調查。臺北市：教育部。

體育署（2015b）。102 學年度學校體育統計年報。臺北市：教育部。

Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint? Leisure Studies, 23(3), 225-242.

Bialeschki, M. D., & Michener, S. (1994). Reentering leisure: Within the role of motherhood. Journal of Leisure Research, 26(1), 57-74.

Scraton, S., & Flintoff, A. (2002). Gender and sport: A reader. London: Routledge.

Wilson, A. (2012). The status of women in intercollegiate athletics as Title IX turns 40. Indianapolis: NCAA.

順天堂大學（2013）。女性アスリート戦略的強化支援方策レポート。東京：順天堂大学マルチサポート事業。

順天堂大學（2014）。順天堂大學女性スポーツ研究センター。取自 http://www.juntendo.ac.jp/athletes/

上班也要愛運動—職場運動健身促進之策略探討

文 / 何健章、劉佳鎮、曾慶裕

▲高雄市政府所屬機關學校員工運動會趣味競賽。（圖／石斛提供）

壹、推動職工運動之重要性

近年來，在行政院體育委員會（現改制為教育部體育署）陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」、「打造運動島計畫」及「改善國民運動環境計畫」，國內規律運動人口比例顯著地由 26.1% 增加至 33.4%（教育部體育署，2015）。然而，根據教育部體育署 104 年運動城市調查資料顯示，介於 30 至 59 歲的勞動力人口有規律運動習慣之比例皆低於 25%；其中以白領（24.1 %）及藍領（23. 3%）最低。類似的結果也在陳俊忠（2002）「中央各部會員工體能檢測專案」報告中被提及，該報告指出，超過 8,000 位的受檢公務員中，有 27% 從未運動，43% 已經停止運動，總計 70% 的受檢員工沒有規律運動身體的習慣。工作職場員工平時身體活動太少，將會缺乏活力、導致容易疲倦，加上長期固定姿勢與不當姿勢重複使用，造成肩頸症候群、腕隧道症候群等累積性傷痛，深入分析後發現，肌力、肌耐力不佳及肥胖者，使用健保卡的機率分別增加 30% 與 24%（陳俊忠，2002）。

職工的健康可說是企業的最大資產，因為具有較佳的體適能可提升工作效率，為企業賺進更多的財富，也可降低公司在醫療支出，照顧孱弱職工的相關成本。另外，高齡化的社會型態及產業結構的改變，導致職工發生慢性疾病、體適能下降、職場傷害等現象的機率增加，使其工作效率降低亦增加職業災害危險性，這些潛在風險會間接地影響職工生產力並造成各種社會問題。

根據國外的研究可知，職場員工運動健身計畫能增進職工心肺耐力，並降低血液膽固醇濃度（Nagaya, Kondo, & Shibata, 2001），同時，亦能降低體脂肪率，增加柔軟度、肌力及肌耐力。Wen, Wai, Tsai et al. et al.（2011）針對 1996 至 2008 年期間參加美兆國際健康管理機構健康檢查的 416,175 位 20 歲以上成人進行世代追蹤研究（平均追蹤時間約 8.05 年），結果發現相較於不運動的人，每天運動 15 分鐘或每週運動 92 分鐘的人可以減少 14% 全死因死亡率與 10% 的癌症死亡率，並可延長三年壽命。

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）也針對現今社會狀況而提出具體的運動建議，其建議每星期運動 150 分鐘以上能夠有效的促進身體健康。美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）與美國疾病管制局（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）亦於 2007 年底共同推廣「運動是良藥（Exercise is Medicine）」的計畫，希冀倡導將運動融入個體生活型態的相關指引與實務作法，並藉此作為彰顯運動對健康效益的重要性，其建議每日累積三十分鐘以上，每星期五天以上的中強度身體活動（moderate physical activity）可以達到促進身體健康的效果（Pate, Pratt, Blair et al., 1995）。

隨著我國出生人口減少及老年人口增加，進一步衍生勞動人口驟降（內政部統計處，2015）。因此，如何讓運動計畫介入職場，促進勞工的健康體適能並延緩老化，使其維持工作上所需的體能以確保生產力是相關行政機構與企業體勞僱雙方都要努力面臨的課題。

貳、臺灣職工運動推展之現況

「職場健康促進」是指企業為了增進員工健康，強化健康行為參與而提出的政策，諸如員工日與企業運動會皆是推展職工運動的具體措施。高齡社會及少子化現象皆會導致勞動力人口逐年縮減，這也是國家與企業未來必然要面對的問題。因此，透過建立職場員工規律運動行為，提升其體適能水準及健康狀況，進而增進工作效能，是當前整個社會、國家、全世界都需要加以正視的一項

客觀事實。

依據「國民體育法」第 10 條指出，「各機關、團體及企業機構，應加強推動員工之體育休閒活動；員工人數在五百人以上者，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之設計及輔導。除此之外，「機關團體企業機構推展員工體育休閒活動獎勵辦法」中，針對辦理績效優良之機關團體企業機構進行表揚。近年來體育署與行政院勞工委員會（勞動部）皆分別推動了體適能檢測與勞工健康體能促進等計畫，這些相關法令與政策之制定，再再說明了政府部門對於職工運動之重視。

因此，推動職場運動健身促進是極其重要的，不僅能減少職工的缺勤天數、工作流動率以及醫療費用的開支，也能使累積性的職業傷害、慢性病發生或體適能下降而引發之相關工作傷害降至最低。

參、美國、芬蘭及中國職工運動實行推動之現況

即便國內有制定相關法令，但現今面臨推動職工運動需有較多經費支持，且法令並無強迫性，因此推行不易。以下針對美國、芬蘭與中國推動之現況進行說明，以供我國未來施政之參考。

一、美國

美國衛生部於 2010 年 5 月 3 日公布推動美國國民身體活動計畫（The U.S. National Physical Activity Plan），該計畫願景係希冀有一天美國將能擴增更多的參與身體活動人口，且在生活、工作及遊憩環境中能促進民眾養成規律身體活動行為。美國國民身體活動計畫內容涵蓋下列社會上八大面向進行全方位、全國性地提升國民身體活動計畫之推動，分別是：

（一）企業與產業（Business and Industry）；

（二）教育（Education）；

（三）健康照護（Health Care）；

（四）大眾傳播媒體（Mass Media）；

（五）公園、休閒遊憩場域、體適能及運動等場館設施（Parks, Recreation, Fitness and Sports）；

（六）公共衛生（Public Health）；

（七）交通運輸、土地利用及社區規劃設計（Transportation, Land Use, and Community Design）；

（八）自願者及非營利（Volunteer and Non-Profit）。

其中，企業與產業在職場身體活動促進方面提及有五大策略：

（一）確認、概述及宣傳職場上最佳的職工運動推展實施內容、模式及身體

活動實證介入措施；

（二）鼓勵企業和產業間透過在職場內或社會上互動方式提供職工身體活動促進機會；

（三）透過教育企業和產業領導者本身作為職場內及社會上職工身體活動促進與健康生活型態的正向媒介，特別是可作為職場較低經濟能力員工族群努力的標榜；

（四）發展企業和產業雇主贊助職場員工身體活動計畫之法律制訂及政策議程，同時亦可保護職場員工相關的權利；

（五）發展職場健康促進計畫之狀態監控與效益評估的規劃。

二、芬蘭

芬蘭於 1960 年代開始草擬全國性的運動政策綱領，將全民的健康體適能列為重要發展目標，更對當時「競技運動」為主的運動政策提出質疑（Vuori, Lankenau, & Pratt, 2004）。在職工運動推廣上，以國家性的「Fit for life」計畫最為重要。該計畫由教育與文化部和社會事務與教康部共同出資，目的在於改善 40 歲以上，有坐式生活習慣、過重及肥胖之中高年齡人口的運動及飲食習慣。其中，該專案計畫在相關單位之支持下，年度預算已超過 230 萬歐元（Liisamaria & Jyrki, 2011）。

此外，芬蘭政府於 1979 年頒布「運動法」（Sport Act），明訂政府應透過提供適當的運動空間與設施，努力推廣全民運動，提高全民身體活動量（physical activity for all）、幸福（well-being）及健康，讓運動成為人民的基本權利，也是社會福利的一部分，更是促進全民健康的重要手段（Ilkka, Becky, & Michael, 2004; Kulttuuriministeriö, 2009）。

三、中國

中國於 1995 年透過「全民健身計畫綱要」和「中華人民共和國體育法」之頒布實

▲職工運動促進課程—暖身及伸展運動。（圖／何健章提供）

施，促使中國全民運動的推展進入有章可循、有法可依的新時代。隨後，1997 年中國國家體育總局公布了「企業、事業、機關單位職工體育工作暫時規定」，職工體育也獲得關注，但執行內容比較簡易，對職工體育推展一直處於停滯不前狀態。直到 2004 年 3 月，中國職工文化體育協會第一次全國會員代表大會在天津舉辦，並正式成立中國職工文化體育協會，中國職工體育才獲得極大的發展。其職工運動推展策略如大力開展全民健身服務志願者進企業活動，培育 10 個職工體育示範基地，建立和健全職工體育組織管理網路，加大企業體育幹部和職工社會體育指導員培訓力度，培育企業體育活動品牌，協助企業建立「一企一操」、「一企一隊」、「一企一會」、「一企一賽」。以普及第八套廣播操，在職工中推廣工間（前）操制度，組織開展職工體育大聯賽，重點推廣足、籃、排三大球項目，發揮體育在凝聚人心，提升企業文化內涵上的作用。

肆、我國職工運動推展之可行策略

一、教育職工正確的運動健身知識、態度與行為

職工運動的推展基礎，仍應從「教育」著手，以教育職工正確的運動健身知識、態度與行為，使其主動參與運動。現階段可配合企業教育、社會教育及媒體力量，培養職工正確的運動健身知識、態度與行為，使其將規律運動融入生活習慣中。其次，鼓勵企業辦理休閒運動課程，從「生涯教育」的觀點，培養職工「生涯運動」，這是最根本的扎根工作。

二、整合學校、社區及職場推展職工運動的網絡

在社會資源部分，政府可善用學校體系之人力資源與場地設施，並提供租稅優惠，鼓勵企業或相關單位透過捐贈，以提升職工運動參與之便利性。例如：臺北市在各區設有運動中心，未來可透過相關補助與優惠措施，鼓勵營利事業組織補助職工參與各種運動課程，不僅提升設施使用率，更可達到健康促進之效果。

企業更可透過鼓勵職場員工自發性成立羽球、籃球、瑜珈等運動性社團，藉由體育相關的活動中認識更多伙伴，增進同仁情誼。如此一來，可提升職工運動休閒參與，更可透過與其他團體或地區辦理相關聯誼活動，達到適當的放鬆，減輕工作壓力之效果。

另外，中央與地方政府更可透過定期辦理區域性、全國性甚至國際性活動，邀請縣市或區域職工運動團體代表參加。例如：透過辦理工業區健康快樂路、工業區球類聯誼賽，吸引大眾傳播媒體進行採訪報導，進而

提高職工運動在社會上的曝光，同時也給參與者積極正面的社會助長效果。

三、建立大專運動服務隊之志工制度

德國能成功推動「全民運動」的重要關鍵政策，乃是落實志工培育制度，培育與訓練全民運動指導員、教練及行政人員，以負責體育相關活動規劃、指導以及執行。因此，未來可以針對各大專校院之體育相關科系學生設計完善之志工培訓制度，提供大專運動服務隊進入企業協助指導職工運動推展以及辦理體育相關活動，應可有效達到推廣直攻運動之效。

▲未來應重視職場女性的運動需求環境的改善。（圖／方亦非提供）

四、重視工作職場弱勢族群的運動人口的開發與指導

除了推展一般性的職工運動外，未來更應以弱勢族群或潛在不運動的人口作為重點開發之對象。具體而言，未來應更加重視對於女性、身心障礙等族群的運動需求、阻礙運動因素，透過改善現有之空間，並配合法令保障其運動權利。

伍、結語

積極推動職工運動的政策，是政府及企業主應體認的社會責任，而職工運動施政的成效，必須從投入、處理、產出三方面加以評估。首先須從縣市首長支持程度、組織運作、理念宣導、資源整合及活動推展、運動體驗品質以及新增運動人口等，加以評估分析。再則，如何有效落實職工運動推展策略，則有賴相關單位積極培養休閒運動企劃之專業人才，結合理論與實務經驗，於相關平臺（如機關學校、社區、企業等）讓這些構想有效發揮，達到職工運動健身促進之理念，遠離坐式生活型態及慢性病所產生的衝擊，改變沙發上的馬鈴薯（couch potato）之生活模式，創造優質的生活品質，朝向健康、樂活的生活邁進。（本文作者何健章為輔仁大學

▲職工體適能檢測活動。（圖／何健章提供）

體育學系助理教授、劉佳鎮為輔仁大學體育學系助理教授、曾慶裕為輔仁大學體育學系教授）

參考文獻

內政部統計處 (2015)。內政統計通報 104 年第 3 週（103 年底人口結構分析）。臺北市：作者。

陳俊忠（2002）。九十年度職場員工健康促進試辦研究計畫成果報告書。臺北市 : 行政院衛生署。

教育部體育署 (2015)。104 年運動城市調查。資料引自 http://isports.sa.gov.tw/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=3&Itemid=221

Ilkka, V., Becky, L., & Michael, P. (2004). Physical activity policy and program development: The experience in Finland. Public Health Reports, 119(3), 331-345.

Kulttuuriministeriö, O. -J. (2009). Government resolution on policies promoting sport and physical ativity / D cision de principe du gouvernement, relative aux orientations pour la promotion du sport FINLAND. Ministry of Education and Culture.

Liisamaria, K., & Jyrki, K. (2011). Fit for Life Program, Finland. Jyväskylä: Research center for Sport and Health Science.

Nagaya, T., Kondo, Y., & Shibata, T. (2001). Effects of sedentary work on physical fitness and serum cholesterol profile in middle-aged male workers. International Archi ves of Occupational and Environmental Health, 74(5), 366-370.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., & King, A. C. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. The Journal of the American Medical Association, 273(5), 402-407.

The U.S. National Physical Activity Plan. Business and Industry. http://www. physicalactivityplan. org business.php

Vuori, I., Lankenau, B., & Pratt, M. (2004). Physical Activity Policy and Program Development in Finland. Public Health Reports, 119, 331-343.

Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. The Lancet. 378(9798), 1244-1253.

樂齡生活 - 銀髮族運動之推廣

文 / 李麗晶

▲從事規律運動可預防或限制一些慢性疾病，以及失能情況的發生，進而提升壽命。（圖／石斛提供）

壹、前言

臺灣 65 歲以上老人所占比例持續攀升，2014 年已達 12.22%（內政部統計處，2015），國人的平均壽命持續延長，男性 75.96 歲、女性 82.47 歲，另有近八成的男性和九成的女性壽命超過 65 歲；半數的男性能活超過 79 歲、女性能活超過 85 歲，可見銀髮族人口的平均餘命持續在增加，人口結構已日趨高齡化（內政部統計處，2014），而人口老化將帶給社會許多的衝擊，例如依賴人口比、失能人口及醫療費用都將大幅增加。預估至 2050 年時，銀髮族佔總人口數比例將高達 35.5%，而另外值得重視的是，隨銀髮族人口的增加，未來 30 年內，長期照護需求也將成長三倍（行政院衛生署、財團法人國家衛生研究院，2008），可見銀髮族人口增加為社會所帶來的許多議題極需重視。

貳、檢視銀髮族運動之身心效益

無論多完整的運動計畫都無法阻止老化過程，但是證據顯示從事規律運動可以降低因坐式生活所引發的負面生理效益，同時也可以預防或限制一些慢性疾病，以及失能情況的發生，進而提升壽命 (Blair, & Wei, 2000)；另外，規律運動對銀髮族的心理和認知也有極大效益，美國運動醫學學會 (Amirian College of Sports Medicine〔ACSM〕) (Chodzko-Zajko, 2013) 針對運動對銀髮族的身心效益進行整合分析，並將這些證據分類，本文彙整並歸納如下：

一、結合有氧運動訓練和阻力訓練比起其他單一運動方式，對坐式生活型態者的健康、心血管系統及骨骼肌肉之抗退化是比較有效的方法。

二、健康銀髮族之體適能、代謝和表現效益與高強度運動訓練有緊密關聯，然而，如果僅是要降低慢性疾病及代謝疾病的發生，事實上無需高強度運動訓練。而如果針對一些很明確的疾病，例如第二型糖尿病、臨床憂鬱症、骨少症或肌少症或肌肉萎縮等，則採高強度運動訓練較為有效。

三、僅參與單次有氧運動訓練所得到的效益是短暫的，而參與長期運動的適應性將隨著運動中斷後很快消失，即使是規律活躍的銀髮族也是如此。

四、生理系統或性別對老化的生理下降發生時間和型態不同，有些訓練的反應適應因年齡和性別而有不同，運動對於抗老化和生理下降效果可能因賀爾蒙和年齡有關。

五、完整的銀髮族運動處方應該包含有氧運動、肌肉強化運動及柔軟度運動之訓練；除此之外，高跌倒風險或是活動度差者應該加入獨特性訓練。另外，平衡也是極為重要之要素之一。

除此之外，2008 年美國人身體活動指引 (2008 Physical Activity Guidelines for American) 所提出的指引也極為重要；該指引的另一個重點是身體活動建議量應不再強調固定的型態或持續性時間，而是可以採分段式或累積式的方法，每段至少 10 分鐘 (U. S. Department of Health and Human Services, 2008)。對健康老化而言，規律身體活動極為重要，65 歲以上者藉由規律身體活動獲得良好的健康，這樣的健康效益可以持續至終身，促進身體活動對銀髮族而言尤其重要

參、銀髮族運動政策推動現況

因應老化，國內外紛紛提出許多因應策略，以下以芬蘭國家為代表分析其推動現況，同時也分析國內推動現況：

▲由專業健身運動員指導更具有效性。（圖／經華都文化授權使用）

群、氣候、設施及環境之運動需求，規劃適合銀髮族室內與戶外運動的體能活動，同時也提供多元化及許多關懷的措施（Karvinen, Kalmari, & Koivumaki, 2012）也因此芬蘭提出「臨終前兩週才臥床」的宣言，期許每位銀髮族不僅能活出健康，還要活出尊嚴。

一、國際典範值得學習

芬蘭是歐洲面臨快速老化的一個國家，但是現今已經成為國際上推動活躍老化的模範國家，值得學習。該國政府委託國家銀髮族肌力健康運動機構（National Strength on Older Age Health Exercise Programme） 於2005-2014年期間制訂並設計針對提升全國銀髮族身體活動之計畫，透過此計畫讓運動促進銀髮族之自主行動能力，並提升身體活動量，主要針對身體活動不足者，包括60歲以上之退休者、75歲以上獨居並有早期行動不便者、需要居家照護或長期機構照護者，另外，政府和大學合作讓佑華斯克拉市之銀髮族運動方案實施成為國際間成功活躍老化的典範，由運動科學部門專業團隊進行體能訓練，依據芬蘭冬季長的特色，考量不同族

二、國內積極動起來

行政院衛生福利部於1997年公佈「衛生白皮書－跨世紀的衛生建設」中，就特別加入健康體能一章，希望藉由推展國民運動，達到全民健康之目的（行政院體育委員會，2010）。教育部體育署也將銀髮族運動列入中程施政計畫的重點內容，在體育政策白皮書中也強調WHO的健康與活力老化觀點；從2009年至2015年所推動六年之「打造運動島計畫」中，於各縣市政府極力辦理銀髮族運動指導班（行政院體育委員會，2007），不僅如此，教育部體育署也重視銀髮族運動休閒活動專業指導人員之證照制度，辦理國民體適能指導員授證案，（教育部體育署，2014），原先該授證案主要針對一般健康成年人之檢測指導及特殊族群運動指導，並於

2014 年開始，首次將銀髮族的體適能檢測項目加入該證照檢定內容中；並於同年開始在全國各縣市所設置的國民體能檢測站中融入銀髮族體適能檢測項目。另外各縣市政府也是重要決策機構，以臺北市為例，於 2006 年起至 2009 年，分別於 12 個行政區建置完成市民運動中心，以公辦民營的方式，平價收費，期望達到全民運動的目標，而新北市也於 2012 至 2014 年間建置完成 4 個運動中心，包括在新莊市、蘆洲市、淡水市及三重市，在這些運動中心中也特別提供銀髮族於健身房及泳池有特定免費時段，針對其他許多運動設施也有相關優惠，如此一來也可以因應銀髮族因天候不良無法在戶外運動的遺憾。

▲依據不同體能程度提供不同動作設計。（圖／經華都文化授權使用）

肆、銀髮族運動之推廣建議

即便國際及國內皆強調重視運動對銀髮族的重要性，藉由檢視國內推廣現況後，本文提出兩項銀髮族運動推廣建議：

一、積極落實健身運動指導員服務機制

許多重要單位都提出明確的運動課程設計，例如 ACSM 早在 1998 年便提出銀髮族身體活動宣言，內容強調銀髮族要全面性的加強體能，並且強調輕度的身體活動對於心肺功能並無太多效果，必須要具某種程度的強度，即使是非常孱弱的銀髮族者也應該要以漸進的方式從事大肌群的重量阻力訓練，另外 ACSM 和美國心臟協會（American Heart Association〔AHA〕）於 2007 年共同針對銀髮族從事身體活動應該從事加強有氧適能、維持柔軟度及平衡的身體活動，此類的身體活動也強調應具中等強度之有氧運動及肌力運動（Nelson et al., 2007）。最新銀髮族運動趨勢則是鼓勵銀髮族需要進行較高強度的訓練，Sanders（2014）便指出利用正確強度及速度的爆發力及短時間的循環訓練皆可以提升銀髮族全面性身體動作及體能，其效益遠超過僅僅只是進行持續性或節奏性的運動，良

好的全面性體能加強更是需要有明確的運動處方，因此積極落實健身運動指導員服務機制有其必要。

二、整合相關資源及人力

結構式健身運動必須由專業健身運動指導員領導，以有計畫的方式來進行，然而，有許多銀髮族礙於不習慣或是沒有條件得到這樣的服務下，許多研究便提出必須從生活中量身訂做一些可行性高的身體活動介入，對銀髮族的運動品質及身體及心理才有提升效果（李麗晶，2012、洪彰岑等，2012)。目前臺灣所舉辦的許多健康促進活動放眼望去都是健康、可獨立生活的銀髮族來參加，然而對於行動有所限制的銀髮族就無法參與，事實上，行動不便的銀髮族也可以有體能上的進步，本文因此建議可以參照 Spirduso (2005) 所提出將銀髮族體能分級方式以提供不同的推廣機制，五個等級分別為：第一級為運動員，第二級為目前已有從事活動者，第三級為準備開始活動的新手，第四級為需要少許協助者，第五級則為需要長期協助者，如果是第四級和第五級者則應該結合社區及衛生醫療等共同進行居家治療及運動服務，而健身運動指導員就必須到府服務，如此一來，便可以關注到這些行動受限的銀髮族族群，同時藉由居家運動服務提升銀髮族的日常生活能力。

伍、結語

輕鬆隨意散步或簡單體操的身體活動已經不再能夠滿足臺灣銀髮族的體能需求，芬蘭對老人運動推動政策是目前許多國家的典範值得學習，檢視我國，發現公部門及私人單位目前也積極推動銀髮族運動之相關政策，然而 WHO、ACSM、AHA 以及許多研究皆認同銀髮族必需有完整的運動處方，以提升全面性體能。本文因此應建議積極落實健身運動指導員服務機制，以及整合相關資源及人力。（本文作者為臺北市立大學體育學院休閒運動管理學系副教授）

參考文獻

內政部統計處 (2014)。國人平均壽命持續延長男性 75.96 歲女性 82.47 歲。2014 年 9 月月 5 日取自 http://www.moi.gov.tw/stat/news_ ntent.aspx?sn=8819&page=0.

內政部統計處 (2015)。內政部統計通報 101 年第 29 週（104 年 6 月底人口結構分析）。2015 年 9 月 5 日取自 http://www. http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm

行政院衛生署、財團法人國家衛生研究院 (2008)。2020 健康國民白皮書。臺中市：五南。

行政院體育委員會 (2010)。我國老人運動政策之研究報告書。臺北市：作者。

行政院體育委員會 (2007)。中華民國體育白皮書。臺北市：作者。

李麗晶 (2012)。生活型態和健身運動介入對成年

▲銀髮族必需有完整的運動處方，以提升全面性體能。（圖／方亦非提供）

人身體活動行為、認知及體適能之影響。(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

洪彰岑、葉清華、蔡國權、莊瑞平、謝錦城、甘能斌 (2012)。運動介入對銀髮族代謝症候群的健康促進成效。大專體育學刊，14 (1)，125-133。

教育部 (2013)。教育部體育運動政策白皮書。臺北市：作者。

教育部體育署 (2014)。國民體適能指導員授證辦法。2014 年 12 月 10 日取自 http://www.ecpsy.ntnu.edu.tw/~claretu/pub.html/index.htmhttp://www.rootlaw.com.tw/LawContent.aspx?LawID=A040080130001600-1030528。

American College of Sports Medicine. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 30(6), 992-1008.

Blair, S. N., & Wei, M. (2000). Sedentary habit, health, and function in older women and men. American Journal of Health Promotion, 15(1)1-8.

Chodzko-Zajko, W. (1997). The World Health Organization Issues Guidelines for Promoting Physical Activity among Older Persons. Journal of Aging and Physical Activity, 5, 1-8.

Chodzko-Zajko, W. (2013). ACSM's exercise for older adults. Philadephia: Wolters Kluwer.

Karvinen, E., Pirjo Kalmari, P., & Koivumaki, K. (2012). The National Policy Programme for Older People's Physical Activity: Health and well-being from physical activity. Finland: Ministry of Education and Culture.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine and Science in Sports and Exercise, 39(8), 1435-1445.

Sanders, M. (2014). Splash! Short-circuit power plays target function. The Journal on Active Aging, 13(2), 80-89.

Spirduso, W., Francis, K., MacRae, P. (2005). Physical Dimensions of Aging. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

U. S. Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for American. Atalanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

臺灣原住民族體育運動參與促進推動策略

文 / 李昱叡

▲ 104 年全國原住民族運動會開幕儀式。（圖／體育署提供）

壹、前言

依據憲法增修條文第 10 第 11 項揭示：「國家肯定多元文化，並積極維護發展原住民族語言及文化。」；又依據原住民族基本法第 7 條：「政府應依原住民族意願，本多元、平等、尊重之精神，保障原住民族教育之權利」之規定，以維護原住民族教育主體，推動原住民族教育。臺灣原住民族之發展不僅銜續民族傳統文化主體，其中體育運動更是弘揚臺灣原住民族發展優勢之重點領域。我國體育發展過程中，原住民族一直為社會重視，從早期的亞洲鐵人楊傳廣、紅葉少棒隊，近年來則有職棒球星陽岱鋼、倫敦奧運跆拳道銅牌得主曾櫟騁、2014 年仁川亞運空手道金牌辜翠萍、2013 年舉重世錦賽金牌郭婷淳等，每一位都是「原住民之光」，本文以臺灣原住民族為主體，探究當前原住民族體育運動參與促進之推動策略。

貳、臺灣原住民族發展概況

一、臺灣原住民族累計已有 16 族經政府認定

臺灣原住民族約有 54 萬人，占總人口數的 2%（原住民族委員會，民 104a），目前經政府認定的原住民族有：阿美族、泰雅族、排灣族、布農族、卑南族、魯凱族、鄒族、賽夏族、雅美族、邵族、噶瑪蘭族、太魯閣

族、撒奇萊雅族、賽德克族、拉阿魯哇族、卡那卡那富族等 16 族（原住民族委員會，民 104a）。

二、臺灣原住民族總人口逐年提高

依據原住民族委員會（民 104a）人口統計顯示（如表 1），臺灣原住民族總人口數從 97 年 49 萬 3,285 人，至 104 年 11 月臺灣原住民族人口總計已成長至 54 萬 6,218 人，顯示人口穩定成長。其中阿美族以總人口 20 萬 3,182 人為排名第 1，其次依人口數排序為泰雅族、排灣族等為排名前 3 大之臺灣原住民族（原住民族委員會，民 104a）。

三、原住民平均壽命較全體國民少 8.24 歲

就 103 年原住民與全體國民平均壽命差距觀之，原住民平均壽命較全體國民少 8.24 歲，男性少 9.44 歲，女性少 7.19 歲（內政部，民 103）。就身分別觀之，山地原住民較全體國民平均壽命少 10.22 歲，男性少 11.84 歲，女性少 8.88 歲；平地原住民較全體國民平均壽命少 6.06 歲，男性少 6.90 歲，女性少 5.31 歲（內政部，民 103）。顯見原住民族運動促進健康推動之重要性。

四、原住民族就業狀況

依據原住民族委員會（民 104b）公布 104 年第 3 次（104 年 9 月）原住民就業狀況調查結果，原住民勞動人數為 24 萬 8,869 人，勞動力參與率為 59.56%；就業人數為 23 萬 8,247 人，而失業人數為 1 萬 622 人，失業率 4.27%，較同期全國民眾失業率 3.89% 高 0.38 個百分點；原住民有酬就業者每人每月主要工作收入為 28,521 元（原住民族委員會，民 104b）。

表 1　臺灣原住民族人口統計（截至 104 年 11 月）

性別	總計	阿美	泰雅	排灣	布農	魯凱	卑南	鄒	賽夏
計	546,218	203,182	86,953	97,537	56,724	12,963	13,623	6,667	6,484
男	265,845	99,677	41,195	47,252	27,430	6,295	6,581	3,190	3,128
女	280,373	103,505	45,758	50,285	29,294	6,668	7,042	3,477	3,356

資料來源：原住民族委員會 104 年臺灣原住民族人口統計。

雅美	邵	噶瑪蘭	太魯閣	撒奇萊雅	賽德克族	拉阿魯哇族	卡那卡那富族	尚未申報
4,474	770	1,406	30,262	864	9,353	283	251	14,422
2,208	373	692	14,620	436	4,660	143	127	7,838
2,266	397	714	15,642	428	4,693	140	124	6,584

資料來源：原住民族委員會 104 年臺灣原住民族人口統計。

參、臺灣原住民族體育運動參與促進之議題評析

參與體育與運動可促進臺灣原住民族健康與提升生活品質，更可銜續臺灣原住民族競技運動發展的優勢，惟依據原住民族就業狀況以及工作收入現況，體育運動參與之推動策略以及配套措施應有對應性之規劃，綜合評析後，重要之運動參與促進議題如下：

一、臺灣原住民族16 族之所屬傳統體育文化值得積極推展，以維護及弘揚傳統體育文化之主體性。

▲原住民族文化活動表演。（圖／體育署提供）

二、臺灣原住民族人口增加有助拓展體育運動參與人口，以促進全民運動及競技運動之發展。

三、臺灣原住民平均壽命較全體國民低，運動促進健康議題應受重視，相關配套策略應積極推動。

四、臺灣原住民族就業及工作收入狀況，應做為實施體育運動參與促進相關活動之依據。

肆、臺灣原住民族體育運動參與促進策略之探討

依據教育部（民 102）體育與運動政策白皮書規劃，在實務推動策略中包括「打造運動島計畫」之「原住民與離島運動樂活專案」、全國原住民族運動會、原住民族競技運動人才養成等學校體育、全民運動及競技運動等面向，均有研訂推動策略，相關具體作法彙整如表 2。

伍、臺灣原住民族體育運動參與促進之具體成果案例

為落實教育部體育與運動政策白皮書中臺灣原住民族體育運動之政策，特依據相關辦法及實施計畫，納入教育部體育署年度施政中辦理，以下就臺灣原住民族體育運動參與促進之成果中擇重要成果案例包括「推動原住民族運動樂活系列活動」、「推動原住民族體育運動文化傳承」等方面來闡述具體成果。

表 2 教育部體育署臺灣原住民族體育運動參與促進策略

類別	具體策略	推動依據	具體作法
學校體育	推動學校原住民族體育運動發展	教育部體育署補助推動學校體育運動發展經費原則	1. 補助學校辦理「校際體育活動與運動競賽」。 2. 補助學校辦理「體育運動團隊訓練」。 3. 補助學校修（整）建與新建運動場地，及購置體育器材設備。
全民運動	推動原住民族體育活動	全國性民間體育活動團體經費補助辦法	補助辦理原住民族體育活動。
	培育原住民族體育人才與促進活動參與	教育部運動發展基金辦理原住民族體育運動人才培育作業要點	1. 人才培育補助。 2. 人才就業輔導。 3. 地方特色體育活動之舉辦。 4. 傳統特色體育樂活營之舉辦。 5. 各級原住民族鄉鎮綜合運動會之舉辦。 6. 其他與原住民族運動人才培育相關事項之辦理。
	舉辦全國原住民族運動會	全國原住民族運動會舉辦準則	1. 每二年舉辦一次，每年於二月至四月間舉辦，會期以三日為原則。 2. 舉辦之運動：原住民族特有或傳統民俗之運動；具優勢或屬團體性，適合推動於多數原住民族之運動。
競技運動	培育優秀原住民運動人才	培育優秀原住民運動人才執行計畫	1. 推動建置優秀原住民學生運動資料庫及資訊網。 2. 重點學校選手營養費及課輔費。 3. 優秀原住民運動員選才。 4. 醫學監控實施計畫。 5. 運動防護實施計畫。 6. 心理監控與職涯輔導。 7. 族群及運動種類分析。
	培育優秀或具潛力運動選手	教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點	1. 培育優秀或具潛力運動選手，於奧林匹克運動會、亞洲運動會及其他重要國際運動競賽取得優異成績。 2. 施予專案培訓及輔導，建立人才資料庫及長期追蹤輔導。
	獎勵優秀運動選手	國光體育獎章及獎助學金頒發辦法	對於我國運動選手參加國際運動賽會，成績優良者，由教育部頒發國光體育獎章及獎助學金。

資料來源：作者整理。

一、推動原住民族運動樂活系列活動

在體育署（民 103a）打造運動島計畫中推動「原住民族運動樂活」活動，辦理原住民族鄉鎮綜合運動會、原住民族傳統地方特色體育活動、辦理原住民族傳統特色體育樂活營及辦理原住民體育運動人才就業等具體活動。以「全國原住民排灣族、魯凱族民俗競技運動會」為例，104 年已經邁入第 4 屆，總共有來自 15 原鄉，計 1,903 位選手參與，成功提倡原住民族參與全民運動之風氣，倡導正常休閒育樂活動。

二、推動原住民族體育運動文化傳承

依據體育署「原住民族傳統運動推展實施計畫」（體育署，民 103b），推展以運動為主，風俗為輔之原住民族體育運動；體育署（民 103c）自 103 年起試辦原住民族傳統拔河、射箭及定向越野等運動示範賽，持續發展原住民族運動特色及傳統民俗活動。另以國立體育大學（民 104）為例，於 104 年至 105 年間與原住民族委員會合作辦理「臺灣原住民與棒球展」，以「臺灣原住民與棒球」為展覽主題核心，分別介紹日治時期、戰後與近期的原住民棒球運動發展歷史，傳承原住民棒球文化。

三、推動全國原住民族運動會

全國原住民族運動會依規定每 2 年舉辦 1 次，每年於 2 月至 4 月間舉辦，每次賽會舉辦以 3 日為原則，以 104 年在南投縣舉辦屆次為例，賽事競賽項目分為「擅長運動種類」：有田徑、路跑、籃球、排球、棒球、柔道、空手道、跆拳道、拔河、角力、槌球、慢速壘球、船艇競速；及「傳統運動種類」：負重接力、傳統拔河、傳統舞蹈、傳統射箭、傳統摔角等運動（體育署，民 104a）。

四、培育優秀原住民競技運動人才

培育優秀原住民運動人才執行計畫自開始推動迄今，每年均為我國培育具有未來發展潛力之優秀原住民學生運動員，以 104 年推動之績效為例，總計培育體操、射箭、跆拳道、柔道、舉重、田徑及拳擊 7 種運動，累計約有 100 餘位原住民學生運動選手（體育署，民 104b）。

五、頒發國光體育獎章及獎助學金獎勵優秀運動選手

▲原住民小朋友跳著傳統舞蹈愉悅地參加原住民運動會。（圖／體育署提供）

為獎勵參與國際重要運動賽會為國爭光的選手，每年教育部均頒發國光體育獎章及獎助學金，104 年度共計有 19 位原住民優秀運動選手得獎，分別有阿美族 10 人；太魯閣族 2 人；卑南族 2 人；泰雅族 2 人；布農族 2 人；在自由車、拔河、啦啦隊、棒球、田徑、龍舟、跆拳道及健力等運動上有傑出表現（體育署，民 104c）。

陸、結語

臺灣的發展由於社會結構變遷，教育制度改革，非可抗力自然災害影響，本土化及全球化文化衝擊等因素，致使原住民族部落為求適應發展而遷徙，原住民傳統領域改變，原住民文化面臨衝擊以及傳統體育文化活動逐漸式微等影響，如何維護、傳承與弘揚原住民運動文化，應予重視（教育部，民 102），以促進原住民族積極參與體育運動，使學校原住民族體育教育、全民運動推展以及競技運動成就持續提升。（本文作者為體育署競技運動組科長）

▲陽岱鋼在職棒領域表現亮眼。（圖／吳心平提供）

參考文獻

內政部（民 103）。民國 103 年原住民簡易生命表提要分析。臺北：內政部。

原住民族委員會（民 104a）。104 年 11 月原住民人口數統計資料。臺北：原住民族委員會。

原住民族委員會（民 104b）。104 年第 3 次原住民族就業狀況調查。臺北：原住民族委員會。

教育部（民 102）。體育運動政策白皮書。臺北：教育部。

國立體育大學（民 104）。臺灣原住民與棒球展開幕【新聞稿】。臺北：體育署。

體育署（民 103a）。104 年打造運動島計畫專案申辦作業原則。臺北：體育署。

體育署（民 103b）。原住民族傳統運動推展實施計畫。臺北：體育署。

體育署（民 103c）。體育署試辦原住民族傳統運動示範賽展現「原」味。臺北：體育署。

體育署（民 104a）。104 年全國原住民族運動會展現熱情與活力。臺北：體育署。

體育署（民 104b）。培育優秀原住民運動人才 104 年執行計畫期末報告書。臺北：體育署。

體育署（民 104c）。104 年度國光體育獎章及獎助學金頒獎典禮期末報告。臺北：體育署。

運動熱區—運動知識的有效行銷與傳播

文 / 林怜利

▲民眾從事規律運動人口逐漸增加，藉由運動與健康的結合提升生活品質。（圖／方亦非提供）

壹、前言

隨著國民所得的增加、知識水平及健康觀念之提升，民眾從事規律運動人口逐漸增加，藉由運動與健康的結合，來提升生活品質。因運動是健康的泉源，是一種喜悅也是一種享受，健康雖然不是人生的全部，但為人生的先決條件，失去健康也就失去人性的尊嚴與意義，健康大都來自於運動，因而運動與健康是密切相關的。民眾日常生活趨於自動化與網路化，導致坐式的生活型態逐漸取代勞動，造成現代人身體活動量普遍不足。所以推展全民運動、改善運動環境、增進民眾體適能、充實運動內涵，已是一種共識。因此，如何將運動熱區做為參與運動的選擇，並設計多元的運動項目，讓民眾喜愛且有更多的選擇，尤其是運動的知能概念上。這些知能如何透過行銷與傳播以達民眾從知能概念了解運動的重要性並樂意持續運動、養成規律運動的習慣，乃是當前重要的課題。

貳、運動的基本知識

運動的基本知識包含：正確運動的觀念

認知、有氧與無氧運動的訓練、運動傷害預防、運動時注意事項、運動傷害的復健、對慢跑的認識等。以下敘述運動的最基本知識概念：

一、身體活動

是肌肉移動所產生的收縮，範圍較廣，日常活動與運動皆包括在身體活動的範圍內，指因平常的掃地、種花、洗碗等等是身體動作。身體活動會產生能量，以身體參與活動越多則產生的能量越多，對健康的益處也越多。（方進隆 2015）

二、運動

是有計畫、有組織和反覆性的身體活動，以提升體能、促進健康、學習技巧、技能或參與比賽。

三、體適能

是身體適應環境的能力，尤其是適應日常活動的能力。美國運動醫學會認為體適能是處於安適狀況，少有健康問題的危險因子，且有體力參與各種身體活動（ACSM,2014）

參、行銷的定義、內容、行銷策略

一、行銷的定義

（Drucker，1973）指出「行銷的目的是要充分認識和了解顧客，俾使產品或服務能適合顧客，並自行銷售他自己。」（Rados，1981）

二、行銷內容與策略

「行銷是一種組織上的功能與程序，透過這個功能及程序，可以創造、溝通與傳遞給顧客，並與顧客建立良好關係，使得組織及其利益關係者同蒙其利。」（Keefe，2004）。再利用網路、口碑、服務、社會、聯合、事件、置入性等行銷，達到提升團隊形象及運動行銷的目的。（夏光華，2001）

三、設訂核心行銷策略

包含目標市場、定位、行銷組合、組織設計、具體方法、成效指標、實施策略、評估成效等。（鄭華清，2007）

行銷目的是對現象加以報導、描述、解釋以及預測，因此，行銷的基礎就在於對現象加以報導，並在描述上敘述現象或某一事件，特別是與五 W 有關的問題，例如：什麼人（who）、什麼時候（what）、什麼地方（where）、用什麼方法（how）、是否做到了（whether），問題的解釋以增加決策的品質。

四、行銷組合運用

（一）產品—如何將運動項目有形產品、標籤、包裝、品牌形象、以及附加價值等。

（二）價格—是否考慮其運動指導各項運動

時的付費，是否在合理的情況下訂定價格。

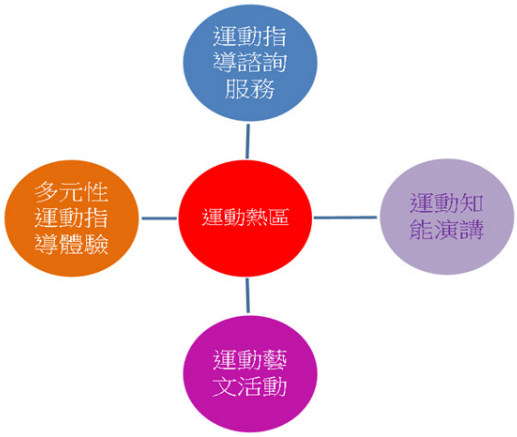
（三）通路—讓民眾參與相關運動活動項目的服務，在透過執行單位、社區、鄰里、機構、企業等等的通路，使民眾樂意來運動。

（四）推廣—運動行銷的推廣稱之為「促銷」，是指運動透過各種的媒體宣傳、促銷活動將產品推銷出去，如透過媒體播放、各種活動的實施行銷。（石方晉譯，2005）

肆、運動熱區行銷策略之意義與重要性

一、行銷策略之意義—所謂行銷策略，是指依據運動的目標、資源與環境，擬出一系列的運動行銷活動，藉由提供運動者更具價值性、效率性的服務擴大市場需求規模，進而實現計畫的營運目標，也是運動使用行銷資源的指導原則。運動行銷策略是為了滿足目標市場的需要、定位、定價、配銷與促銷所要執行的規劃。策略（strategy）是一種目標導向的產物，為什麼需要策略呢？因為必須善用資源、知所取捨，憑著本身的優勢與整合能力，有效地創造差異，而擬定行銷策略的過程裡，應清楚地界定策略性關鍵問題。

二、運動行銷策略之重要性—成功的行銷，需要企業在瞭解、創造、傳送、發掘與維持顧客價值等方面擁有卓越的能力



▲圖一、運動熱區多元運動指導諮詢務示意圖 (作者自製)

▲ 圖二、104 年基隆市辦理運動熱區的宣傳單 (作者自製)

104 年基隆市運動熱區

▲運動藝文活動 - 跳繩。（圖／林怜利提供）

▲多元性運動指導體驗課程、星光籃球場。（圖／林怜利提供）

▲多元性運動指導體驗課程、下雨在看臺下室內上毛巾操。（圖／林怜利提供）

▲多元性運動指導體驗課程、星光籃球場。（圖／林怜利提供）

▲多元性運動指導體驗課程 - 田徑。（圖／林怜利提供）

▲運動藝文活動 - 扯鈴、跳繩、戰鼓。（圖／林怜利提供）

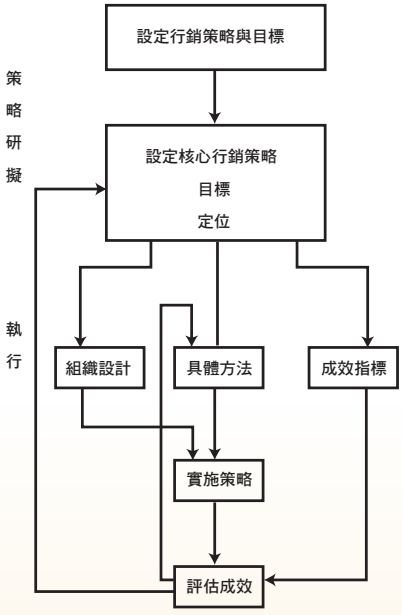
（Kotler，2002）。Kotler and Fox 指出行銷的四大功能包括：發展有效行銷策略、 滿足民眾的需求、發現新的市場、促使決策過程重視成本效益(1995)。

伍、運動傳播的重要性、定義與內涵

一、大眾傳播（Mass Media）顧名思義，有效地及快速化把消息傳送達大眾科技性溝通的工具。其主要分為兩大類：平面媒體（報紙、雜誌、書籍等）和電子媒體（收音機、電視及電影、手機等）等媒介，把一定的意識內容，傳播給「大眾」的活動(洪鐮德，1999)(廖清海，1996)。

二、運動傳播媒體的社會角色—運動傳播媒體之功能越趨多元化，其社會角色更多重。從教育方面—運動傳播媒體在教育方面是多層面的，它影響的層面頗為廣泛且深遠，大致可分為三個層面：

(一)認知：透過運動傳播媒體的報導、體育常識等各方面及全面性的了解，進而吸收體育知識及有效的學習。因此，運動傳媒之報導應兼具趣味性、普及性、專業性、系統性，發揮認知的角色(習賢德，1999)。



▲圖三：策略性行銷規劃架構

▲腦性麻痺患者運動經驗分享 - 運動知能演講。（圖／林怜利提供）

（二）技能：運動首重技能，閱聽大眾如有該項技能，才樂於關心該項運動的報導，甚而終身從事該項運動等，應循序漸進的剖析，以利閱聽大眾對技能的理解與學習。

（三）情意：運動傳媒角色之一，即為鼓動風潮，鼓勵閱聽大眾熱愛運動參與運動，使運動成為日常生活的一部分，因此體育新聞的報導，除了最佳的畫面之外，更應該活潑版面與標題。

三、道德方面 -- 運動傳播媒體角色之一，即為隱惡揚善、匡正社會。此外，對於運動的公平性、運動家的精神、教練的專業成長、運動的力與美、運動的科學管理與訓練等，均有助於運動的正面發展，運動傳播媒體應發揮其影響力，讓運動能積極指導社會良性發展。（鄭光慶，1998）。

四、運動傳播媒體功能 -- 大眾傳播對人類的行為既然有巨大的影響，其具備的功能當然不可以漠視。(Schramm, 1957）。

五、整合行銷傳播

（一）整合行銷傳播之定義 Schultz（1993）認為整合行銷傳播是行銷傳播規劃的一個概念，強調行銷傳播工具的附加價值以及所扮演的策略性角色，結合行銷傳播工具（如：直效行銷、 一般廣告、人員銷售、公共關係）Ducan and Caywood（1996）。Schultz (1993)。

（二）整合行銷傳播之工具與績效衡量 (Percy,1997) 是以品牌來衡量整合行銷傳播的傳播效果，則認為整合行銷傳播的一致性可以衡量整合行銷傳播的成效。

陸、行銷有效指標

由整合行銷傳播對產品形象影響模式之研究結果可知，善用整合行銷傳播可以有效提升運動產品形象，民眾可以藉由運動活動，強化運動形象的認知，尤其現代人的生活越來越少「動」的機會，導致出現許多肥胖、下背痛、心血管疾病和高血壓等症狀，這些症狀不但造成醫療費用的龐大支出，而且影響個人的工作效率、身心狀況和生活品質，根據研究指出，心肺耐力比較好的人，其發生心血管死亡率也越低 (Mcleroy et al, 2014)。因此，規律運動是維護健康、預防疾病的最佳療法。

柒、結語

隨著國民所得的增加、知識水平及健康觀念的提升，越來越多的人，藉由運動與休閒來均衡生活、康健身心。運動知識的健康

服務，能藉以「規律運動為健康促進與疾病預防核心」觀點，訂定全國性目標、執行策略及指標。又隨著整體經濟與政策之發展，也應更加具有規模與發展價值，開辦促進健康之運動課程，建立運動消費模式，並聘請專業醫師、藥師、營養師、運動教師等進行一系列運動與健康行銷與宣傳講座，讓民眾得知，身體的體能不是全部可由醫療及用藥解決的，如：心肺功能、肌力與肌耐力的維持、柔軟度、平衡，都需要經過運動的訓練來維持個人的機能。因此，讓國民規律運動對身心健康是有多層面助益的觀念逐漸形成，間接降低社會問題（王逸君 2008)。（本文作者為經國管理暨健康學院副教授）

參考文獻

方進隆 (2015) 高齡者運動與全人健康，華督文化事業有限公司

王逸君 (2008) 國立臺灣師範大學學生運動態度、運動行為與健康生活品質關係之研究碩士論文

石方晉譯（2005）。行銷管理 - 觀念與實務。臺北：麥格羅希爾。

洪鐮德 (1999) 馬克斯主義與傳播理論，傳播文化，第七期，頁 15。

夏光華（2001）。大學推廣教育之行銷策略探討。大葉大學事業經營研究所碩士論文（未出版）。

鄭華清（2007）。行銷管理。臺北：全華。

廖清海 (1995) 臺灣報紙職業棒球新聞報導內容分析，體育學報，二十輯，頁 136

習賢德 (1999) 臺灣地區體育休閒市場，聯合報系文化基金會贊助專題研究結案報告，P5,P11,P12,P19,P21,P23,P59,P60,P53-58

American college of Sport Medicine(2014). ACSM's exercise for older adults Philadelphia, PA: Lippioncott, Williams & Wilkins,

Drucker, P.(1973). Management: Tasks, Responsibilities, Practices. New York Harper & Row. pp.64-65.

Keefe, L.M.(2004)."What Is the Meaning of"Marketing"?"Marketing N ews（Sept.15,2004）,p.17.

Kotler, P., & Fox, K. F.(1995). Strategic marketing for educational institutions (2nd ed.).Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kotler, P. (2002). Marketing management: Analysis, planning, implementation, and control (8th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Mcleroy et al（2014）Promoting physical activity amongst older adults:What if we asked them what they want? A thesis submitted to the University of Manchester for the degree of PhD in the Faculty of Medical and Human Sciences Percy, L. (1997). Strategies for implementing integrated marketing communications.Chicago: NTC Business Books.

Rados, D. L.(1981). Marketing for Nonprofit organizations.Boston : Auburn House.p.145.

Schramm,Wilbur（1957）Responsibility in Mass Communiction.New York:Hapar. Schultz, D. E. (1993). How to overcome the barriers to integration. Marketing News, 7, 16-18.

國民體育日之行銷推動策略探討

文 / 陳伯儀

▲體育署補助興建之國民運動中心，於國民體育日當天免費開放供民眾使用，以擴增規律運動人口及提升國民體質。（圖／王梓安提供）

壹、前言

為增進國民參與運動之意識，並保障其運動權利，立法院於民國 102 年 11 月 26 日三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，其重點乃是將國民體育日之制定入法且明定其實施方式，其中第 3 條修正內容包括：（一）國民體育法第 3 條第 1 項：國民體育，對我國固有之優良體育活動，應加以倡導及推廣，並明訂每年九月九日為國民體育日。（二）國民體育法第 3 條第 2 項：各級政府應在國民體育日加強全民健身宣傳。（三）國民體育法第 3 條第 3 項：各機關、團體及企業機構應在國民體育日規劃推動組織內員工全民健身活動。（四）國民體育法第 3 條第 4 項：各級政府之公共運動設施應在國民體育日免費開放供民眾使用；並鼓勵其他各類運動設施在國民體育日免費開放供民眾使用。

▲體育推手獎頒獎典禮，以鼓勵其對體育運動的贊助。（圖／李天助提供）

貳、過去國民體育日之推廣

據此，自民國 102 年國民體育日入法以來，民國 103 年之 9 月 9 日是第一次國民體育日活動之舉辦與落實，體育署於國民體育日當日前後，於全臺各地結合直轄市、縣市（政府）、各縣市體育會及鄉鎮市區體育會，舉辦全民各項體育推廣活動，並與各直轄市或縣（市）政府合作，推動其所屬運動場館於國民體育日免費開放民眾使用，且針對體育署補助興建之國民運動中心，協調委外營運廠商於國民體育日當天，免費開放供民眾使用，以擴增規律運動人口及提升國民體質；同時，透過所有與國民體育日相關之活動宣導「樂在運動，活得健康」理念，達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之願景。此外，為向長期支持奉獻及熱心推廣我國體育運動發展之企業團體及個人表達謝意及敬意，亦透過國民體育日這天舉行「體育推手獎」表揚典禮，以鼓勵體育運動贊助，增進民間參與推動體育運動風氣，以達到鼓勵培養國民運動習慣及推廣全民運動之目的（教育部體育署，2013）。

參、國民體育日整體行銷計畫分析

在民國 103 年，體育署首次邀請藝人陳漢典擔任國民體育日之系列活動代言人，推動整體的全民運動風氣並宣傳國民體育日活動，在民國 104 年 9 月「國民體育日」系列活動，透過知名藝人「浩角翔起」為民國 104

▲國民體育日 Logo 及 +slogan。（圖／體育署提供）

年度活動代言，同時首次舉辦國民體育日之戶外大型體育表演會，並於電視臺、網路直播等方式轉播體育表演會活動，同時，舉辦公立運動場館免費與運動商品優惠等活動以提升民眾運動意願。

整體而言，民國 104 年的「國民體育日」系列活動之具體作為可以分為：活動面、設施面、標竿面、產業面等系列活動，並透過全臺串連規劃，藉以落實國民體育法規定條文之意旨。而最具代表性之亮點活動為國民體育日 - 大型戶外體育表演活動。

從效益面來分析，在民國 103 年之整體活動參與人次為 34 萬 7,706 人次；而設施免費開放運動場館設施數 4,459 處；整體表揚之運動楷模與標竿為全國表揚計 1,100 項（包括個人及團體），同時，為使整體之運動產業可以一同參與國民體育日之系列活動，民國

▲ 104 年度國民體育日代言人—浩角翔起。（圖／體育署提供）

103 年共有 48 家廠商及 400 個據點參與（教育部體育署，2013）。在民國 104 年間，整體的國民體育日推展效益更為提升，活動參與人次提升至 51 萬 7,926 人次；而在民國 104 年之免費開放運動場館設施數也增加到 5,723 處；從標竿面來看，民國 104 年整體表揚之運動楷模與標竿為全國表揚計 1,186 項（包括個人及團體）；同時在民國 104 年首度邀請網路商城共同進行之「國民體育日 e 起享好康」網路購物節活動，共有 12 家電商平臺、22,663 家運動休閒商品店家參與，參與業者於活動期間業績平均成長 15%，增加營收 67,989,000 元（教育部體育署，2014）。

另外，在民國 104 年首次舉辦的大型戶外體育表演會活動，造成廣大的迴響，活動現場吸引逾 1 萬 3,000 人到場參與，依據尼爾森全體收視戶之收視率調查指出，本活動直播收視率於特定族群最高達 1.5，其收視效益高於同時段其他頻道之節目，另較高收視族群亦符合運動城市調查中之規律運動比例較低之女性職工族群。由於現今閱聽大眾之收視習慣隨著行動科技之進步而改變，使用行動裝置收視之群眾透過教育部體育署之網路直播活動，點閱率收視人次逾 5 萬 7,000 人次，總點閱率逾 20 萬人次；本次國民體育日之大型體育表演會也發佈了記者會與進行公關操作，成效顯著，電視媒體、平面媒體、

網路新聞、部落客等媒體有關體育表演會之曝光量逾 117 次；於活動中，也特別邀請了研究團隊進行活動效益分析及研究，現場針對到場民眾發放問卷，掌握民眾對活動之觀點，據以進行民國 105 年之國民體育日系列活動之分析與參考。

▲ 104 年度國民體育日正式開跑。（圖／體育署提供）

民國 104 年之國民體育日推廣專案計畫同時也透過網路與臉書粉絲頁推廣，教育部體育署之 i 運動粉絲團於民國 104 年內人數突破 4 萬人，FB 粉絲團曝光國民體育日活動整體觸及人次逾 100 萬人次（尚不含其他表演團隊粉絲團配合宣導之觸及數，整體行銷案廣告曝光次數超過 400 萬次），各行銷效益對教育部體育署推動全民運動之正向幫助極大。

肆、從「創新傳佈」理論看未來國民體育日推動方式

推動國民體育日之系列活動，無非就是為了提升國民身體素質，養成國民規律運動習慣，達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之願景。根據民國 102 年度之運動城市調查報告（教育部體育署，2013）指出，以每周運動三次、每次 30 分鐘、每次運動心跳率維持在 130 下每分鐘之 7333 定義為標準，整體 22 縣市 13 歲以上的運動人口比例為 31.3%，逾 642 萬人，同時較民國 99 年之統計提升了 5.2%；到了民國 103 年度之運動城市調查報告指出，整體 22 縣市 13 歲以上的運動人口比例提升為 33.0%，到了民國 104 年之運動城市調查報告（教育部體育署，2014）指出，整體 22 縣市 13 歲以上的規律運動人口比例提升為 33.4%。從整體的規律運動人口比例來看，比例是向上提升，然而卻無法看出是否與國民體育日之媒體訊息之宣傳相關；本文試圖以創新傳佈理論來檢視國民體育日之系列活動之媒體策略與行銷推廣之方式是否達到其效果。

傳播學者 Rogers 提出創新傳佈理論，

主要研究新事物（包含新發明、新知識及新觀念）在社會體系中的傳散情形。國內外創新傳佈理論主要用在評估農業發展、家庭計畫或是公共衛生等方面，後來逐漸將範圍延伸至宣導預防愛滋病、癌症以及戒菸等健康議題。但隨著科技迅速的發展，創新傳佈理論也開始觸及科技產品方面，而應用在運動方面的研究國內為數不多，但國外已有許多學者針對使用在運動等議題上（蔡建宏，2005）。

Rogers（1995）認為影響新事物傳佈發展的四個要素，包括「新事物」（Innovation）、「傳播管道」（Communication Channel）、「時間」（Time）以及「社會體系」（Social System）。因此，所謂的創新傳佈是指：「一項新事物透過特定管道，經過一段時間，傳播至社會體系成員當中的過程」（Rogers,1995）。國民體育日在民國 102 年入法後，於民國 103 年起為第一年開始行銷並舉辦國民體育日活動，至今也才舉辦過兩屆國民體育日系列活動，就創新傳佈理論之概念來看，國民體育日之節慶概念可算是新觀念的推廣，同時，就新事物（I innovation）特性而言，人們在考慮是否接受或採用新事

▲鼓勵民眾從事規律運動是推動國民體育日之目的。（圖／石斛提供）

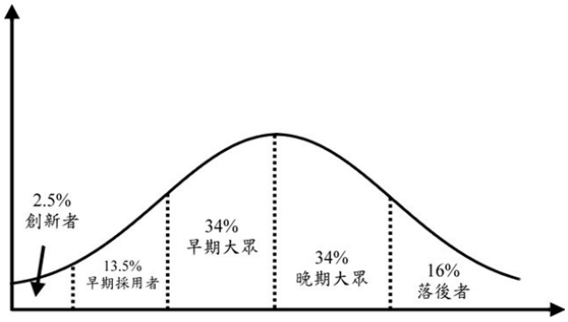


圖 1　創新採用者之類別。資料來源：Rogers, 1995。

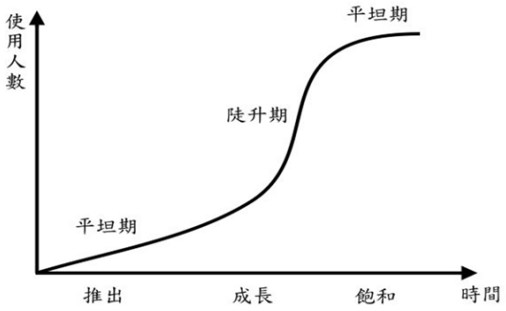


圖 2　創新採用者 S 型累計曲線圖。資料來源：Rogers, 1995。

物時，會衡量其是否具備「相對優勢性」、「相容性」、「複雜性」、「可試驗性」以及「可觀察性」等五項特性。相對優勢是指創新比被其取代的現有觀念或技術優越多少的程度，複雜性指對新事物的可理解程度，可試驗性指新事物在採用之前被驗證及試用的機會，至於可觀察性則指在試用之後是否明顯感受到帶來的利益。因此，一項新事物若能讓接受者獲利愈多，與過去經驗愈趨一致，愈容易使用而且愈能被試用觀察，被接納的可能性就愈大，當國民體育日的各項誘因大幅提升，特別是在民國 104 年的系列活動中提出了「三免費一優惠」的活動，讓一般民眾認為接納國民體育日活動是容易且有獲利的。

就傳播管道（Communication Channel）來看，Rogers 認為，大眾傳播管道具有告知功能，因此過去兩年之行銷推廣訊息多採用大眾傳播之通路宣導，同時，人際傳播則具有說服作用，在採用決策上扮演關鍵角色，因此在代言人的選擇以及人與人之間之互相影響說服，將是未來需要面對的重要課題。在傳佈時間方面，一般而言，在創新傳佈的

▲讓民眾了解運動之益處進而養成運動習慣，可提升民眾健康體能。（圖／石斛提供）

過程當中，採用者的數目會隨時間演進成鐘型「常態分配」（如圖 1），依據個人採用時間先後，Rogers 同時歸納出「創新者」、「早期採用者」、「早期跟進者」、「晚期採用者」及「落後群」等五種類型；同時，依照新事物採納速率快慢，傳佈過程將呈現 S 形曲線（如圖 2），亦即在傳佈初期採納人數較少，但隨著時間拉長將會有更多人採用，一般來說，當採用者佔全體人口比例為 10%至 25%的時候，S 型曲線開始快速上揚，這 10%到 25%之間的人口被稱為「關鍵多數 / 臨界大眾（critical mass）」（Rogers, 1995）。在新事物傳布過程中，「臨界大眾」（critical mass）是一個重要指標，唯有在採用人數突破臨界大眾之後，新事物才得以快速趨勢在社會中散佈，直至趨於普及。

▲透過國民體育日之活動，宣導「樂在運動、活得健康」之理念。（圖／石斛提供）

由於民國 104 年針對國民體育日的媒體行銷策略的力道加重，通路加廣，訊息加深，因此在民國 104 年的運動城市調查中特別加入了國民體育日知曉度調查，透過市話調查結果顯示，在民國 104 年整體而言有 17.1%的民眾知道此系列活動，在尚未開始的民國 104 年國民體育日媒體行銷訊息之前，僅靠過去民國 103 年的宣導印象，僅有 12.1% 的民眾在 2015/8/24 以前知曉國民體育日的活動，而在調查日 2015 年 8 月 25 日及以後的知曉度則為 25.3%。因為 2015 年 8 月 25 日為民

國 104 年之國民體育日整體行銷電視廣告、廣播訊息及大型戶外媒體露出之推出日，在整個的媒體行銷訊息推出後，民眾對於國民體育日系列活動之知曉度上升了 13.2%。從圖 1 可看出，至民國 104 年底，全國民眾對於國民體育日這個「新事物 / 新觀念」之系列活動的知曉度與接受度，已達到臨界大眾的比例了，根據學理，表示國民體育日之推廣與宣傳，已經超過關鍵多數民眾知曉，未來可以快速的趨勢在社會中散佈，正式進入圖 2 的陡升期。

伍、結語

綜上所述，無論從學理，或是從實際的統計數字上來看，從民國 103 年起至民國 104 年底，所有針對國民體育日系列活動所作之媒體行銷策略，都是有效且幫助國民體育日之印象深植一般民眾心中；當進入到民國 105 年這個新的一年，面對國民體育日在一般民眾的心中已進入陡升期之際，全新的行銷推廣策略也將必須推出。因此，在民國 105 年之國民體育日代言人的選擇上，建議選擇知名度高，且豐富具備運動意涵之代言人，如：知名運動明星、熱愛運動且運動形象明顯之知名演藝人員，透過該代言人之明顯運動形象所傳遞之訊息，將使閱聽大眾快速的將傳播訊息，連結到國民體育日意涵之知曉與喚醒，並加深印象，所傳遞之訊息內容，也可加入創意與衝突之意象，以凸顯國民體育日之意涵，並以多元之傳播通路針對未能接觸到之運動族群，如：職工、婦女、以及特定族群，以提升其運動意願，這也將為媒體行銷團隊帶來新的挑戰與契機。（本文作者為臺北市立大學運動教育研究所副教授）

參考文獻

教育部體育署（2013）。國民體育法修正三讀通過 - 九月九日正式訂為國民體育日。取自 http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=3267&ctNode=300&mp=11。

教育部體育署（2014）。運動城市調查。

蔡建宏（2005）。新興運動傳播模式之研究－以直排輪運動為例。國立體育大學體育研究所碩士論文。

Rogers, E. M. (1995). Diffusion of innovations (4th ed.). New York: Free Press.

全民運動基石—運動俱樂部之推展策略

文 / 林房儹、林經富

▲我國自行車運動團體已具規模，帶動自行車產業及運動風潮。（圖／石斛提供）

壹、前言暨現況分析

我國推動運動產業發展、紮根全民運動風氣已累積近 20 年的努力。近年來在政府更積極的推動下，我國規律運動人口已從民國 95 年的 18.8%，提升到民國 104 年的 33.4%，然而在全國運動城市調查 (2015) 報告中仍指出，我國人民從事運動最主要的動機多為赫茲伯格兩因子理論中較被動的保健因子，如為了健康 (71.5%)、為了身材 (21.9%) 等；反之，激勵因子卻相對極低，例如僅有 18.1% 的民眾是因為興趣才投入運動，此現象對我國運動產業及全民運動的長期發展形成了相當程度的阻礙，但值得注意的是相較於去年的 12.0%，基於興趣投入運動的比例獲得了超過 50% 的成長，這也表示運動人口倍增計畫具有激勵民眾自發性運動的效果。

由於民國 103 年後運動俱樂部參與率未列入運動城市調查中，本研究採計民國 102

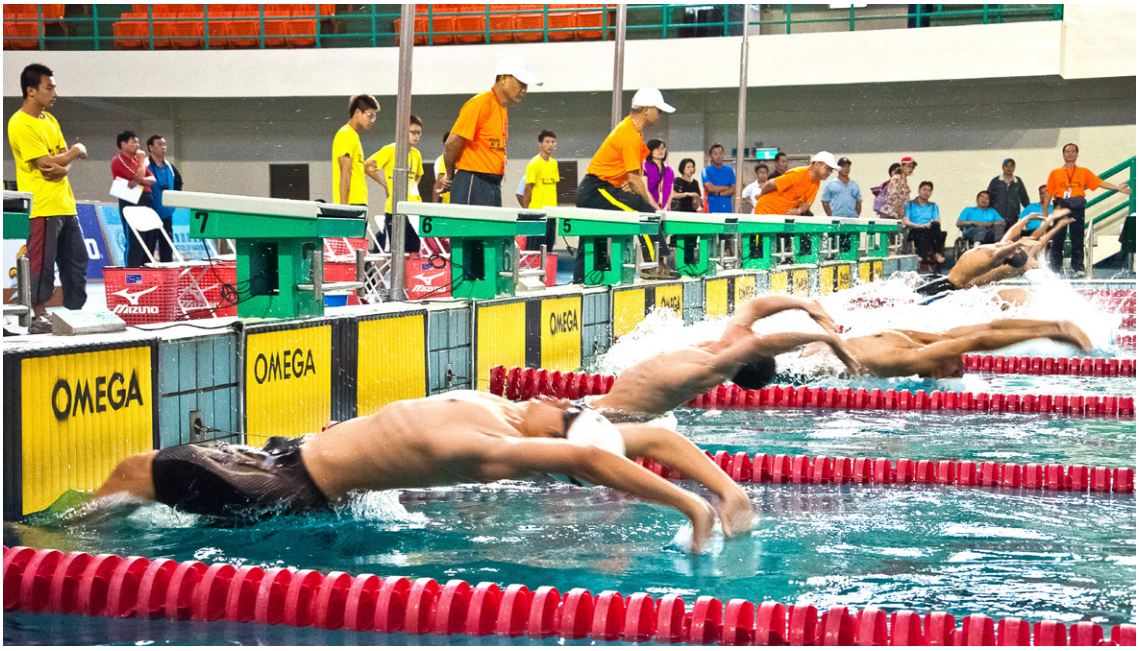
年資料，結果顯示我國民眾參加運動俱樂部比例僅佔 18.6%，其中有參與運動俱樂部的族群以中學或退休族群為主。18 到 49 歲的青壯人口運動俱樂部參與的情形更低，僅在 15% 左右（行政院體委會，2013）。從另一個角度來看，經濟能力最充足的青壯族群對運動俱樂部的參與率偏低；參與度較高的中學學生與退休人口，除在經濟能力上不如工作族群外，亦可能出現在運動俱樂部的組織、管理與規劃能力上有所不足的情形。

依據運動人口倍增計畫規定，凡 20 人以上之團體可籌組成一運動社團（運動俱樂部），每 20 個社團可組成一個小聯盟，小聯盟達 20 個可再組成一大聯盟。統計到民國 103 年為止，我國計有 22 個運動大聯盟，辦理活動 28 場次；小聯盟計有 326 個，辦理活動 1,092 場次；運動俱樂部數量達 14,863 個，但辦理活動總數卻僅 14,751 場，平均每年社團所舉辦的活動場次不足一場，在運動俱樂部的發展上仍有待強化（教育部體育署，2014）。

貳、臺灣運動俱樂部所面臨的挑戰與困難

臺灣推展全民運動多年，運動俱樂部的發展已獲得一定成果，但民眾的參與比例仍然偏低，甚至未及五分之一，其中參與的族群多以中學或退休族群為主（行政院體委會，

▲我國民眾從事運動最主要的動機多為健康與保健。（圖／石斛提供）



▲現有較優質的運動俱樂部，如游泳，雖然已有相當的基礎，但占我國運動俱樂部人口的比例仍偏低。（圖／石斛提供）

2013）。過去主導運動俱樂部的大聯盟與小聯盟系統，在推展上已面臨了一定的瓶頸。其舉辦之活動成效有限，雖偶有亮點，但多為短期活動，導致滲透率普遍偏低。現有較優質的運動俱樂部，如游泳與自行車等，雖然已有相當的基礎，但占我國運動俱樂部人口的比例仍偏低。

過去我國採取補助的辦法常未能使這些經費被有效利用，除了監督機制的不足外，我國現行運動俱樂部的經營方式與態度仍有檢討空間。會造成這種現象，無可避免的會討論到現有運動俱樂部經營方式的問題。本文於民國 103 年 11 月間，共邀集 7 位體育運動相關領域學者，舉辦 2 次專家會議，經分析與歸納會議結果後，大體可以歸結出我國運動俱樂部發展所面臨的主要瓶頸：

一、運動俱樂部觀念的紮根，以及運動俱樂部的宣傳與行銷均有待加強

我國民眾對運動俱樂部的認知，普遍有所不足，多數民眾甚至對這個名詞感到陌生，因此造成運動俱樂部在推展上會產生其相應的困難。

二、運動設施的鋪設與投入運動發展的經費不足

運動設施與場地對許多運動俱樂部而言是必需的，然而，國內的運動俱樂部受限於

經費問題，要建設或租用專屬的場地仍有相當的困難。在公共運動設施有限的情況下，運動俱樂部的經營就成了問題。

三、國人運動俱樂部的經營經驗與能力普遍偏低

我國多數運動俱樂部的經營管理能力仍有待加強，其管理人多半未受過專業的經營管理訓練，對社團的營利、行銷、人力與招募等問題缺乏有效的管理，往往導致運動俱樂部缺乏對外推展的能力。

四、民眾對運動的自發性與積極度及使用者付費觀念均有所不足

我國民眾花費在運動的金額普遍不高，間接造成了運動俱樂部經營發展的困難。尤其是透過會員費經營的運動俱樂部，在吸收會員上將有其滯礙之處，更難以讓會員享受較好的資源與設備，容易走入負向回饋的不良循環中。

五、運動俱樂部的定位不明，且活動內容缺乏主軸

由於運動俱樂部的經營者對運動俱樂部的經營概念不足，因此常出現營運核心主軸失焦的情形，或導致運動俱樂部的不作為。我國運動俱樂部活動舉辦方式常採一次性或錦標賽的形式，這類短期活動缺乏對成員與社會的長期影響力。

參、我國運動俱樂部發展策略方案

我國區域性運動俱樂部的發展可規劃成兩個體系，一是過去由體育會主導之社區型運動俱樂部，也就是現今的大小聯盟系統；為補足專業單項運動俱樂部與一般運動人口間的金字塔基層體系，可再發展另一套以學區、學校為核心的綜合型運動俱樂部系統，提供學生與社區民眾更多的運動機會，並為競技項目紮根。

一、現有大小聯盟系統之改良方向

當前我國運動俱樂部有人員重複參與率偏高的情形，實際觸及人口低於俱樂部總成員數。在俱樂部活動規劃上，往往欠缺長期發展的考量，難以深化其根基。在訪視人力不足且無法有效控管其經費運用的情況下，缺乏對補助制度的有效監督機制。且這些社團所舉辦的活動多為短期或一次性的，難以發揮運動俱樂部對全民運動發展的影響力，因此改良現有大小聯盟系統有其必要。

在現有的大小聯盟部分，雖然繼續保留現行體系，但應調整現行的運作方式。首先是改變對運動俱樂部補助的方式，由對各團體定額補助改為依活動補助，避免相關團體浮濫設立的問題，並能有效將資金應用在績優的運動俱樂部。此外，發展如星級制度或優良標章制度的評鑑認證系統，亦可使民眾在俱樂部的選擇上能有所依據，同時也能鼓

勵運動俱樂部為爭取更好的評鑑結果，不斷保持營運品質。

在俱樂部活動的規劃上，政府應輔導其發展，強化運動俱樂部間或俱樂部與學校間的連結，增加其舉辦大型、長期活動的意願與能力。再依俱樂部性質與運動族群的不同，為其發展營運不同的核心主軸，例如對單項團體，可以導入嘉年華或長期的聯賽制度；對綜合型社團，則強化其廣推運動風氣的功能，或舉辦社區性活動的能力。

二、學區型運動俱樂部之發展方向

因此我國除保留現有的大小聯盟系統外，宜另外再設立一個由官方主導的學區為中心的運動俱樂部，同時可以結合社區營造協會的運作，在協會或學校的合作與主導下，進行職責劃分，把運動俱樂部的概念融入社區總體營造中。其發展策略在先前討論的基礎下，可具備有下列三大主軸方向：

（一）低成本、高效能

透過學校、學區的概念建置以校園為運作核心的運動俱樂部，將可以有效的減少執行成本。先給予學校單位相當的誘因，如經費、考績或行政資源等，待建立完整的制度後，發展以學校為核心主軸的運動俱樂部，將能有效發揮學校的場地與資源。

（二）功能多元性

除了本身的運動功能外，更兼具其他角色。其中，最核心的三個方向為提供民眾聯誼的空間、地區運動資訊的傳遞中心與強化親子關係的互動場所。

（三）高運動教育功能

在運動俱樂部的核心本質上，除了提供民眾運動，更要有基本的運動教育功能，傳遞民眾正確的運動觀念與技巧。

由於我國國民運動習慣不同於歐美國家，國民基於對單項運動感興趣積極投入運動的比例，仍與歐美社會有一段差距。在這種情況下，學區型運動俱樂部可被視為較合適於我國運動俱樂部發展的方向。佐以由中央於各縣市各指派數名運動俱樂部經營輔導委員，定期到負責區域內的運動俱樂部輔導訪視，維持每個運動俱樂部的品質。此外，亦可以把運動俱樂部的參與設定為評鑑學生表現的一項指標，甚至在升學制度中強調對體育的注重，帶動學生間的運動風氣。

三、學區型運動俱樂部的策略性角色

透過國家主導各級縣市政府，積極推動

社區型或學區型綜合運動俱樂部的建置下，比起現行日本的做法，對我國而言可以更有效的節省成本，並有更多可利用的資源。所謂社區型或學區型的綜合運動俱樂部將扮演以下四種角色：

（一）社區運動的主要推動者

在過去我國欲推展全民運動時，常面臨的問題是政府政策與一般民眾之間缺乏一個中間的角色，社區運動俱樂部的建構剛好彌補了這個層級的不足，可直接配合政府政策去培養該社區的運動習慣，成為我國發展全民體育運動最基層的單位。

（二）體育運動資訊中心

民眾缺乏相關的重要資訊往往是我國體育運動發展不彰的主要因素，因此社區型或學區型運動俱樂部的建置正好補足了這個角色，可以扮演起地方的體育運動資訊中心。

（三）落實運動習慣與基礎運動技能的培訓者

由學區內原有的體育老師做為種子，除了擔任運動俱樂部管理者的角色，亦兼具教練的功能。

（四）親子活動與社區聯誼中心

讓運動變得有趣，是吸引民眾投入運動的一個重要方向，而社群的經營往往是其中一種有效方法。在我國約有 4.1% 的民眾是為了陪伴家人或朋友而參與運動，且多集中在青壯族群（行政院體委會，2015），正是我國參與運動比例最低的族群。讓投入運動俱樂部轉化成親子互動的時間或親朋好友相聚的場所，將可能吸引更多人口前來參與。

▲發展以學校為核心主軸的運動俱樂部，將能有效發揮學校的場地與資源。（圖／許政順提供）

肆、結語

國民運動與相關產業的發展必需建立於許多重要的前置配套方案基礎之下，觀察歐、美、日等國運動發展的歷史與現況，運動俱樂部即為其中一個極為重要的基礎環節。透過學區型綜合運動俱樂部的發展，可彌補過去大小聯盟在功能與廣度上的不足，期許在更完整的配套下，能激發我國民眾參與運動

▲讓投入運動俱樂部轉化成親子互動的時間或親朋好友相聚的場所，將可能吸引更多人口前來參與。（圖／方亦非提供）

俱樂部的動機。此外，在吸引運動人口之後，更重要的是增加民眾的持續參與意願，故政府在未來學區型運動俱樂部的輔導、支援與監督，需有長期投入的決心。（本文作者林房儹為國立臺灣體育運動大學教授、林經富為國立中正大學企業管理研究所博士生）

參考文獻

行政院體委會（2013）。中華民國 102 年運動城市調查。

行政院體委會（2015）。中華民國 104 年運動城市調查。

教育部體育署（2014）。中華民國 103 年運動統計。

Hallmann, K. and Petry, K., (2013), Comparative Sport Development: Systems, Participation and Public Policy, New York: Springer.

Japan Sport Club Association. (2002). Sports journal for sports instructors, Vol. 245.

Nichols, G., (2003) Citizenship in Action: Voluntary Sector Sport and Recreation, London: Central Council of Physical Recreation.

Sport and Recreation Alliance, (2013), Sports Club Survey 2013, London: Sport and Recreation Alliance.

全民運動推展他山之石 - 以德國北萊茵西華邦為例

文 / 黃怡玲

▲下雪過後，大人小孩出門滑雪。（圖／黃怡玲提供）

壹、前言

對許多德國人而言，球季時，攜家帶眷穿著所支持球隊的球衣及圍巾前往運動場館觀看球賽，與親友閒話家常討論甲級聯賽，是他們日常生活中的一部分，德國境內不分城市或鄉村都有運動社團及不同層級的運動隊伍提供民眾參與，而德國的運動風氣能如此盛行，有賴於厚實的民間運動社團(Sportverein)基礎[1]，目前，德國有超過 9,100 個自發性運動社團，這些運動社團的代表在各縣市組成縣市運動聯盟，縣市運動聯盟代

1　德國運動供給組織可分為兩種，一為自發性自組而成的運動社團(Sportvereine)，依人數不同可分成小型、中型和大型社團，其性質類似臺灣的晨泳會、早上公園自發性的太極拳社團之組織，另一為商業性運動供給單位(kommerzielle Sportanbieter)，如臺灣的健身房性質之商業運動俱樂部，一般在臺灣所泛指「德國運動俱樂部」其定義屬於前者。

表進而組織成德國 16 個邦的邦運動聯盟，邦運動聯盟串連成德國的最高民間運動組織 - 德國奧林匹克運動聯盟 (Deutscher Olympischer Sportbund)，德國的民間運動組織蓬勃發展且層層堆疊，使得全民運動的推展較無阻礙，本文將以位處西德，面積大小、人口數均與臺灣有類似之處的北萊茵西華邦為例，試圖介紹邦政府與邦運動聯盟之合作關係，再探討其全民運動推廣現況與執行方向，並對北萊茵西華邦邦政府與邦運動聯盟所簽訂「運動協定」的全民運動計畫推展進行分析，最後提出反思以期對臺灣之全民運動發展有所助益。

貳、全民運動政策的推展現況分析

北萊茵西華邦地處德國西部，面積大小 (約 34,000 平方公里) 與人口數 (約有 1,750 萬人) 和臺灣的實際面積及總人口相近；掌管北萊茵西華邦體育運動發展的行政部門為家庭、孩童、青年、文化與運動部 (Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport) 的第五部門[2]，其全民運動計畫自 1977 年起，便需依不同的目標族群及需求來推廣，自 1986 年起邦政府開始與邦運動聯盟合作共同推廣全民運動，這對北萊茵西華邦全民運動的發展是一個重要的里程碑。北萊茵西華邦政府更在 1990 年時提出建立「運動的國度 - 北萊茵西華邦」(Sportland Nordrhein Westfalen) 的概念，這意味著：

一、在邦政府、邦內的縣市政府及運動社團將共同打造北萊茵西華邦成為一運動國度。

2　德國全民運動的推展主要交由 16 個邦政府所轄之體育運動行政機關及各邦運動聯盟負責合作推行。

▲民眾從事室內排球運動。(圖／黃怡玲提供)

▲戶外觀看世界杯足球賽。（圖／黃怡玲提供）

二、強化邦內運動志工系統。

三、邦政府支持「運動與社交」及「運動與健康」等方案，並藉由這些方案促進家庭及族群融合。

四、運動促進應包含競技運動的發展。

五、學校體育是教育系統中不可分割的一部分。

六、維持對兒童及青少年運動方案的優惠。

七、游泳列為兒童重點推廣項目。

八、邦政府應持續建設或修繕運動場所。

九、賽事的舉行對邦政府是重要的展現舞臺，應持續支持邦內舉辦運動賽會。

運動促進的概念在 1992 年更被納入北萊茵西華邦邦政府憲法的保障範圍內，為有效推廣全民運動，邦政府有一套良善的運動場地基礎設施計畫，對老舊的運動場地進行整建修繕；目前，邦政府與邦運動聯盟的共同目標，儘可能的使更多人透過不同的身體活動或運動方案贏得一個積極的生活方式，德國政府了解到人們無法從孩童至老年只從事單一的運動種類，應配合不同的年齡、性別、族群、健康狀態，提供多元的運動種類及項目，以滿足不同的運動需求，因此，全民運動在北萊茵西華邦推廣的方式可分為下列族群：

一、以運動社團為中心：德國約有三分之一

的人口參與運動社團中，運動社團在德國全民運動、競技運動、身障運動、職工運動、與學校體育等各項領域發展中扮演重要角色，因此，邦政府及邦運動聯盟透過固定方案之推展來協助運動社團發展。

二、幼兒及學齡前兒童：超過百分之九十的三歲到學齡前的兒童待在邦內 9,500 間幼兒園，幼兒園活動方式對孩童動作發展影響深遠，為提升幼兒園教師對動作教育之教授能力，邦政府及邦運動聯盟提供相關認證課程給予老師參與，並支持幼兒園與運動社團合作推展幼兒活動。

三、學校體育：學校是提供兒童及青少年社會、認知、心理、感覺、身體運動機能發展的學習場所，邦政府與邦運動聯盟自 2011 年起協議全日學校有義務全日提供運動方案，且不能強制學生成為運動社團的會員。

四、家庭、工作與運動：邦運動聯盟及邦政府支持並推廣「親善家庭」之運動社團，並檢視工作場所是否附設運動器材、場地或提供運動課程給予員工。

五、外來移民：在北萊茵西華邦人有四分之一的人口是移民後代，但在運動社團中，移民及其後裔所佔的人數比例偏低，根據邦政府的種族融合政策調查，外來移民及其後裔若能共同參與運動，對於整體社會族群的融合將有正面效果。2014 年邦政府對運動社團推行獎勵的重點在於：

（一）外來移民及其後裔透過運動及從事運動所進行的族群融合；

（二）具移民背景之女性參與運動；

（三）發展組織化的運動以推行族群融合的概念。

六、女性運動：隨著運動社團中女性會員數增長，越來越多的女性嘗試不同類型的運動，但男性和女性在運動的領域仍未有平等的機會。為促進男女在運動場域內位置平等，邦政府及邦運動聯盟進行了一項專案「給女性在運動場域更多的機 會 」(Mehr Chancen für Mädchen und Frauen im Sport)，這項專案力求年輕女性能夠和年輕男性一樣，有相同的機會爭取運動組織內的領導位置

七、高齡者：隨著高齡化社會來臨，邦政府及邦運動聯盟提出 12 個運動的觀點給 50 歲以上的運動人士：（一）正確的運動方法、（二）內容多樣且變化性大、（三）信任指導員、（四）追求健康的動機、（五）追求卓越運動能力的動機、（六）能學習新的知識技能、（七）以娛樂和社交為前提、（八）在住家周遭運動、（九）愉悅

▲德國杜伊斯堡世運會七人制橄欖球賽，吸引觀眾踴躍進場觀賞。（圖／石斛提供）

的運動氣氛、（十）時間彈性、（十一）先體驗後加入會員、（十二）運動與其它社群網絡進行連結。

八、身障人士：歐盟身障者權利公約，國家應滿足每位身體障礙人士所希望參與之運動課程及種類，因休閒運動中所包含健康促進的概念，對身障人士有正向的影響。

參、全民運動的發展策略：運動協定

邦政府與邦運動聯盟皆同意在社會上再也沒有其它領域如同運動一樣，擁有許多社團作為有組織運動之基礎，因此運動需要穩定的資金來源，邦政府基於長期與邦運動聯盟合作，在2011年北萊茵西華邦家庭、孩童、青年、文化與運動部與邦運動聯盟締結的「運動協定」(Pakt für den Sport) 以更穩固的方式共同推展運動。更於 2013 年 7 月雙方再度簽訂「運動協定 2014-2017」，其經費為 3,435 萬 3,000 歐元，用以推廣全民運動、運動志工、結構資助及競技運動，預算經議會核准後從博奕收入及推動經費進行提撥。全民運動的部分分成下列 7 項：

一、孩童：邦政府與邦運動聯盟支持運動社團與幼兒園及托育中心進行合作，以提供幼兒學習不同的遊戲、肢體運動、動

作發展等技能；此外，鼓勵幼兒園及托育中心認證成「運動幼兒園」，以提供孩童更合適的運動方案。

二、學校、運動社團及社區形成一個合作網絡，使每個兒童都有機會參與運動。

三、邦政府與邦運動聯盟持續在全日制學校推廣身體活動、遊戲及運動等運動方案，全日學校和運動社團的合作經驗應立即評鑑，在運動社團及全日制學校合作時，其會員制度應接受檢測、評估然後才能實施。

▲民眾於萊茵河畔騎自行車。（圖／黃怡玲提供）

四、青少年及年輕人：運動社團應提供青少年及年輕人多元及足夠的運動方案，讓他們對運動的熱情重新燃起。

五、社會弱勢團體及教育弱勢族群：社會弱勢團體及教育弱勢族群透過運動更能融入社會且被一般社群接納；政府補助城市內部分區域的運動社團更新運動方案，使不同族群之民眾透過運動參與方式敞開心胸相互接納，以促進不同族群間的融合；待運動社團完成運動方案更新後，應改善運動基礎設施條件以滿足個別需求。運動社團亦可與學校合作，在學校中推廣易於參加的運動方案（這裡指門檻較低不需要特定運動技能或更高的要求才能參加的運動方案）。

六、給女性在運動更多的機會：在北萊茵西華邦約有 200 萬女性及 300 萬男性參加運動社團，然而運動社團中的運動方案項目類型較偏重男性感興趣的運動項目，對此，邦政府與邦運動聯盟合作，共同督促運動社團提供女性更多喜好的運動方案。此外，亦督促運動社團提升管理

階層女性所佔的比例。

七、高齡者：退休人口數及老年人的人口比例近年逐步提高，老年世代參加運動所帶來的效益不容忽視，因運動不僅能促進高齡者的身心健康且能供給老年世代再度為社會工作的一個平臺，針對高齡社會來臨，德國政府、德國奧林匹克運動聯盟及邦運動聯盟共同推動高齡者 - 預防摔倒計畫，其結合專業學者、醫療人員，分析高齡者摔倒的風險及預防策略，希望減少高齡者摔倒時的身體傷害。

肆、結語：反思臺灣可參考之策略

運動做為世界共同語言，成為北萊茵西華邦政府用來協助外籍勞工、外籍配偶及其後裔融入德國社會的方法；而針對人口老化、女性參與運動等及其它問題，北萊茵西華邦政府亦運用不同的全民運動推廣方式來改善。臺灣社會目前面臨的挑戰，恰巧也有老人運動發展需求、新住民融合宣導、兩性平權議題、身障者運動空間設計瓶頸等問題，政府及其相關單位可效仿德國全民運動推展之方式，針對不同群體，規劃符合臺灣民情的全民運動發展策略，以期透過運動強化國民健康之時，亦協助改善社會部分之現況；然而，目前臺灣在全民運動推廣相較於德國所面臨的獨特問題在於國人休閒時間短少，臺灣特殊的工作文化，使得人們視加班為生活常態，學生也因課業壓力或因家長工作因素，課後多留於安親課輔班，此情形造成了小孩與大人間並無多餘的空閒時間及體力從事休閒活動，因此，政府推行全民運動時，除制度面上協助民間運動社團、政策面針對不同的族群需求提出多元全民運動政策外，臺灣所面臨之實際因素「國人休閒時間短少」亦不得不列入考慮。（本文作者為文化大學體育系助理教授 / 曾留學德國科隆運動大學）

參考文獻

Landesregierung Nordrhein Westfalen, Landessportbund Nordrhein Westfalen (2011), Pakt für den Sport. Retrieved from http: http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/pakte-fuer-den-sport/

Landesregierung Nordrhein Westfalen, Landessportbund Nordrhein Westfalen (2013), Pakt für den Sport 2014-2017. Retrieved from http: http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/pakt-fuer-den-sport-2014-bis-2017/

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein Westfalen, Landessportbund Nordrhein Westfalen (2012), Sport für Alle in Nordrhein Westfalen-Breitensportprogramm der Landesregierung und des Landessportbundes Nordrhein Westfalen. Duisburg: Schmitzdruck & Media.

永不放棄

歐都納長期推動戶外運動，讓世界更美好

文 / 陳淑姿

臺灣戶外休閒品牌，回饋社會，投身公益

深耕戶外休閒市場的歐都納公司，剛邁入第 41 年，其全方位的戶外休閒系列產品，在品質及功能不斷努力創新及提升下，一直深獲全球消費者的好評及愛用。並於去年接連榮獲體育署「體育推手獎推展類金質獎」，歐都納攀登團隊更獲頒體育署「運動精英獎特別獎」的肯定，可說得來不易。

回首成立 41 年以來，因前後任董事長對戶外運動的熱愛與支持，進而帶動歐都納企業以「戶外休閒的好夥伴」作為長期發展目標。多年來秉持回饋社會，發揮人飢己飢、人溺己溺精神，長期專注戶外休閒領域，多年來贊助或辦理水上、登山等戶外運動，贊助無數團體。從早年推動水上衝浪比賽、贊助游泳、路跑活動…等，並以社會公益與環境保護為使命，贊助山難救助、水上救助協會、弱勢團體，包括身障、弱勢朋友完成攀登高峰、游泳、健行、單車運動的夢想，此外分別在 2009、2013 年贊助臺灣特殊奧運代表團、以及 2012 年東亞區特殊奧運滑冰代表團並協助臺灣的好手，如 2014 年第二屆冬季奧運代表團，為國爭光，爭取榮譽，賽後成果也非常豐碩！希望能夠帶給社會一個正面向上的力量。不論是資金或是人力的投入，歐都納都不遺餘力。

挑戰全球巨峰攀登，讓世界看見臺灣

除積極贊助、舉辦國內戶外運動，在體育及運動風氣的推廣上，歐都納也不遺餘力，為了實現「讓世界看到臺灣」這個想法，並改善國際登山界對臺灣登山隊的看法，在 2006 年提出尋找「臺灣探險王」計畫，替臺灣培育新一代的探險人才，更與中華民國山岳協會、中華民國健行登山會、中華民國山難救助協會，為了提升臺灣登山風氣與技術所共同組成「世界七大洲最高峰攀登隊」，完登全球七大洲最高峰。不僅投入超過三千萬新臺幣的攀登經費，並規劃完整的訓練計畫，讓隊員實際撰寫與

▲ 2009 年七頂峰完攀聖母峰登頂。（圖／歐都納股份有限公司提供）

▲2014 年登頂布羅德峰。（圖／歐都納股份有限公司提供）

執行攀登企劃，以培養允文允武的登山家為目標，成功於 2009 年完登世界七大洲最高峰的登頂，為臺灣海外登山史創下全新的里程碑！

自 2011 年起，歐都納繼完成七頂峰攀登計畫之後，再次提出「讓您看見世界的高度，探索全球 14 座 8,000 米巨峰攀登計畫」，投入更大的熱情，預計 15 年以上的時間，全力推動世界級的探險計畫，持續創造臺灣的探險文化，除了希能推動國人參與戶外活動保持健康身心之外，更希望藉此過程，能夠喚起國人對於全球環境與生態問題的重視，一同守護共同的綠色家園～地球。

在歐都納，「最大的困難是放棄」

回顧這 10 年來，歐都納登山隊一共進行了超過 25 次的高海拔攀登，團隊累計攀登高度超過 150,000 公尺，團隊攀登總高度超過了 17 座聖母峰高度總和！成功寫下第一個臺灣登山隊完成世界七大洲最高峰的歷史紀錄，近年來更陸續完成卓奧友峰、聖母峰、迦舒布魯 II 峰、布羅德峰、迦舒布魯 I 峰等多座八千米巨峰的登頂或臺灣首登的難得紀錄。不僅大幅提升臺灣登山者在國際上的能見度，長期累積的技術與經驗更成為國內登山運動不斷成長的動力來源！ 10 年來持續帶領臺灣登山者面對世界級的挑戰，讓世界看見臺灣的努力，從這驚人的高度累計就可看出端倪。

培育專業登山人才，贊助山岳探勘

此外歐都納為提升國內登山者持續提升登山技術與國際視野，更致力於登山教育的推動與落實，不僅歷年來團隊前往國外攀登世界巨峰的過程都鉅細靡遺集結成冊上網公開，讓更多山友獲得第一手的資訊與知識之外，更於 2013 年成立了「八千米同學會」，每年籌辦全學期的海外遠距離攀登訓練課程，除了課程，還透過攀登獎助金之徵選提供，鼓勵年輕一代的登山者跨出舒適圈，勇敢前往國外攀登，扎根未來。從 2006 年起，協助中華民國山難救助協會進行「臺灣山岳探勘」的計畫，並於 2010 年順利完成「臺灣五大山脈的縱走探勘」活動，將這些山脈進行較完整的調查與紀錄，並於 2015 年 10 月出版「五大山脈探勘」一書，並將收入捐予中華民國山難救助協會，希望除能提供愛山的岳友在攀登臺灣高山時，可以有更多資料可查詢，提高國人進入山林的意願與動力，並為臺灣登山界盡一份心力。

▲歐都納 100 年同登小百岳破金氏世界紀錄。（圖／歐都納股份有限公司提供）

▲2015 年無痕山林推動全民登山。（圖／歐都納股份有限公司提供）

無痕山林推動全民登山，締造金氏紀錄

除了登山活動，歐都納也對環境保育的推動上不遺餘力，本著「親近山更要愛山」的理念！從 2008 年開始，連續 8 年舉辦「無痕山林」(Leave No Trace) 活動，提倡國外行之有年的「登山不留痕跡」的登山過程，避免造成山林過大負擔，藉由活動來教育消費者正確的登山觀念。這樣的企業精神，獲得民眾的肯定與認同，每年吸引數萬人同登山林，享受戶外山林美景。

同時，為協助行政院體委會推動「全民登山運動」，推選各縣市最具特色的 100 座郊山之美意，於 2011 年配合「無痕山林」活動，於國家 100 歲生日的重要歷史意義，以創新的手法，擴大舉辦全民同登小百岳活動，締造了最多人同時登山的「金氏世界記錄」，為臺灣熱愛登山活動形象在國際留下紀錄！並持續推動小百岳認證，藉由企業的力量，吸引更多人和歐都納一同親近大自然。

2015 年歐都納「無痕山林活動」，於臺北、臺中、高雄三地，挑選 3 條知名健康步道，號召全臺北中南各地民眾一早全臺同步起登，老中青三代齊聚，一同親近山林，透過健行去認同歐都納致力推動的環保概念，希望大家走出健康，走出幸福。活動當日計有 15,000 人同登小百岳。

飛躍 40，夢想起飛

除了高山探險之外，持續推動「歐都納探險綠地球」計畫，將觸角拓展至海洋、生態旅遊、河流沼澤、極地、森林等生態探險，於去年 40 周年，以全新的環島體驗方式，舉行「上山下海 ・ 八鐵悍將環島之旅」，以跑步、單車、游泳、飛行傘、泛舟、登山、造型浪板、SUP 立式划槳、直排輪等多種不同運動方式，進行 10 天環島運動，宣傳體驗臺灣之美，感受大自然美好。並舉辦春、秋二場次「千人輕露營」活動，吸引了千人報名同樂，現場也有超過百位的小朋友報名，帶領民眾在草地星空下露營，享受春天的野趣

▲千人輕露營吸引許多民眾參與。（圖／歐都納股份有限公司提供）

▲千人輕露營排成 40 字型。（圖／歐都納股份有限公司提供）

生活，進一步與戶外休閒意象進一步結合，除了「戶外」的品牌調性之外，再加上「探險」與「綠色環保」的元素，使品牌個性更加鮮明，進而促使歐都納與消費者之間的連結更加的多元。

歐都納對社會公益的熱心參與，這樣的行動獲得各界廣大迴想，並獲得國家認同，多年來獲獎無數，包含商業司商業服務優良品牌獎、優良連鎖總部評鑑、GSP 優良服務認證外，並於 2014 年榮獲潛力中堅企業。同時本著永續經營理念，帶動企業回饋社會風氣，除於 2011、2014 年獲選 CSR 社會責任企業，2015 年更以推動國內碳足跡防水服飾盤查標準，獲得天下雜誌「企業公民」CSR 小巨人組第 5 名殊榮，持續朝向國際發展之餘，仍不忘根留臺灣，持續推動環保、生態、體育運動，用行動愛這塊土地！

「飛躍 40，夢想起飛」，歐都納歷經 40 年在國內戶外運動的默默耕耘，過程中也曾經歷過許多挫敗與風險，卻還是堅持往前走這一條付出的道路，2015 年體育推手獎及運動精英特別獎，彰顯出一股永不放棄的精神，一種永不放棄的力量！（本文作者為歐都納股份有限公司總經理室特級專員）

▲上山下海八鐵悍將環島之旅。（圖／歐都納股份有限公司提供）

▲歐都納獲頒 2015 運動精英獎特別獎。（圖／歐都納股份有限公司提供）

戴資穎

104 年精英獎最佳女運動員獎

104 年拿下精英獎最佳女運動員獎項，羽球女將戴資穎正在為今年的里約奧運努力，戴資穎在 2015 年一度攻占女單世界第 3，創下個人生涯及臺灣女將的最佳紀錄。2016 年她將步步為營，盼穩住成績搶進奧運。

戴資穎表示，雖然世界第 3 聽起來很厲害，但她的世界排名積分與其他選手仍有段差距，戴資穎指出，里約奧運前她會先以戰養戰，透過比賽觀察對手並制訂戰術，目標先放在突破上屆倫敦奧運時創下的女單 16 強紀錄。

黃士峰

104 年精英獎最佳男運動員獎

黃士峰 2015 年 6 月在武漢亞洲田徑賽勇奪金牌，更是中華隊在亞錦賽首面標槍金牌，意義非凡。光州世界大學運動會，他以 81 公尺 27 榮獲銀牌，相隔 8 年，中華隊再度奪下世大運的田徑獎牌。

黃士峰去年為臺灣擲出亮眼成績，獲得精英獎最佳男運動員獎，而他早在 2009 年就憑著世青田徑賽金牌，得過精英獎最佳新秀運動員獎。

黃士峰目前是全國紀錄 82 公尺 11 的保持人，預計 2016 年 2 月前往瑞典訓練 2 個月，挑戰奧運參賽標準。

沈郁森

104 年精英獎最佳新秀運動員獎

就讀新北高工的短跑小將沈郁森，2015 年在全國青年盃田徑賽以 10 秒 44 刷新全國青少年 100 公尺紀錄，5 月出征亞洲青少年田徑錦標賽包辦 100 公尺、200 公尺雙料金牌。沈郁森的爆發力與速度驚人，高一時還曾經拿下全中運三級跳遠金牌。中華田協看好他的潛力，將其納入短跑重點培訓選手，還要與其他新秀組成 400 公尺接力隊，挑戰更佳的成績。

文/ 編輯部
圖/ 李天助、方亦非

倪大智

104 年精英獎最佳教練獎

2015 年光州世大運，中華射箭隊總教練倪大智帶領中華隊女將在反曲弓女子團體金牌戰面對傳統強隊南韓表現精采，中華隊以譚雅婷作先鋒，熊梅茜、林詩嘉擔綱二三棒，面對倫敦奧運雙金得主奇甫倍領軍的地主隊，以 5：3 搶下金牌，技驚全場。

2015 年 7 月丹麥世界射箭錦標賽，中華隊已搶下 3 席滿額奧運男子資格，以及 1 張女子門票，今年 6 月的土耳其大獎賽，是中華女隊的機會。倪大智分析，以選手的實力，相當有信心拿下滿額席次，前進里約。

光州世大運女子射箭隊

104 年精英獎最佳運動團隊獎

中華女子射箭隊選手譚雅婷、熊梅茜、林詩嘉以及教練倪大智，104 年分別獲得精英獎最佳運動團隊獎、最佳教練獎的肯定。

2015 年光州世大運射箭女團反曲弓團體賽是以 3 人為一隊，進行 4 局對抗，每局每人 2 箭、累計 6 箭，限時 120 秒內射完，分數高的隊伍拿下該局，可獲 2 分積分，平手則各獲得 1 分積分，累計 4 局積分高者獲得勝利，中華女團靠著熊梅茜、譚雅婷、林詩嘉三人聯手，最終以積分 5 比 3 贏得后冠。難能可貴的是韓國好手奇甫倍曾於 2012 年倫敦奧運拿下個人、團體雙金，也是光州女子大學的地主選手，中華女團能在異鄉揚威，展現有望在里約奧運奪牌的實力。

王欣婷

104 年精英獎最佳運動精神獎

一度因罹患罕見疾病多發性硬化症，有「排壇桂綸鎂」綽號的王欣婷在 2013 年 7 月到 12 月休養半年，但她沒被病魔擊倒，復出之後逐漸恢復昔日身手，她的鬥志獲得肯定，拿下精英獎最佳運動精神獎。

王欣婷表示，獲獎對她來說是一種榮耀，但也曾一度不希望是因為自己的遭遇而得獎，她表示，很多人都很努力，但卻不見得會有這樣的機會。

林敏政

104 年精英獎終身成就獎

投入棒球運動逾 50 年，並為臺灣培育出無數棒球人才，有「北體棒球之父」美譽的林敏政，獲得精英獎終身成就獎，他期許能有更多人接棒，投入推廣棒球的行列。

林敏政的學生包括郭源治、王建民等名將，他大半輩子都投入在棒球運動的推廣，林敏政對於臺灣棒球運動的發展，期許能有更多人挺身接棒，在棒球發展與實力上，也必須想辦法達到與日本、南韓平行的水準。

歐都納攀登團隊

104 年精英獎特別獎

歐都納登山隊自 2011 年開始推動「全球 14 座 8000 米以上巨峰探險計畫」，對臺灣登山運動的推廣貢獻良多，獲得精英獎特別獎的肯定。

歐都納團隊去年計畫登上迦舒布魯 I 峰，最後雖以約 1 公里和登頂擦身而過，標高 8,068 公尺的迦舒布魯 I 峰，歷來只有 326 人登頂，是世界 14 座 8 千公尺巨峰登頂人數最少的山岳，也是歐都納攀登隊去年目標，由呂忠翰、張元植和黃文辰組成的團隊 6 月 17 日出發，8 月 9 日返臺，寫下臺灣首度攀登紀錄。

蕭美玉

世界盃香港站拿下世錦賽門票

自由車女將蕭美玉仍在為參加里約奧運奮戰，她在今年初的自由車亞錦賽的女子場地全能賽拿下銀牌。

蕭美玉目前還沒確定拿下里約奧運資格，但拿下銀牌之後的積分排名仍在亞洲第 2 的安全名單之內，僅次於大陸女將羅曉玲，3 月的倫敦世錦賽是關鍵，屆時才能確定是否挺進巴西里約。根據里約奧運女子全能賽參賽辦法，世界排名前十八直接獲得奧運資格，蕭美玉需要賺取更多積分，並在世錦賽全力以赴。

林文堂

TPGA 年度最佳球員

高球好手林文堂去年表現傑出，拿下臺灣職業高爾夫協會 2015 年度獎金王和博蒂王，還獲選年度最佳球員。林文堂表示，很開心能拿下 3 個年度獎項，林文堂已拿過很多次年度最佳球員，但這次意義不同，他以 42 歲年紀再度獲選，表示他整年度平穩表現，也無懼新人的挑戰。

林文堂表示：「『臺上十分鐘， 臺下十年功』，在風光的成績背後，其實更多的是不斷地訓練以及磨練。2016 年適逢奧運年，自己會把握機會努力打進參賽門檻，因此前半季的比賽很重要，「我會敞開心來打今年前半年的比賽，扮演好自己的角色，再提升精進自己的技術。」

許淑淨

世錦賽舉重奪兩金一銀

2015 年在美國世界舉重錦標賽，中華女將許淑淨以抓舉 96 公斤、挺舉 125 公斤，總和 221 公斤，挺舉與總和雙項皆排第一加上抓舉項目第二，以 2 金 1 銀成績坐收，對於今年里約奧運的期望，她表示，只要膝傷控制得宜，有信心再創佳績。

倫敦奧運，她拿下銀牌，當下就許願 4 年後要奪金，她強調，只要有機會一定會再讓臺灣於世界舞臺上發光揚威。

林昀儒

史上最年輕的世界賽桌球國手

2016 年度桌球成人國手第 1 次排名賽暨世界團體錦標賽代表隊選拔爆出年輕新秀，麗山國中 14 歲小將林昀儒成為臺灣桌球史上最年輕世錦賽國手。

臺塑王詹樣公益信託贊助小將林昀儒，改寫世錦賽代表隊年齡紀錄，自認發揮約 80% 實力，林昀儒能脫穎而出在於技術比較先進，符合世界潮流；其次關鍵時刻他心理素質不錯，不容易失誤；最後是專注力，不去想輸或贏有什麼結果，從頭到尾只專注每一球。

■推動運動產業 5 年有成，邀廠商回娘家「齊歡聚」

於 104 年 12 月 15 日舉行「運動服務業輔導成果發表會」，本署自 99 年起即積極推動協助業者取得營運週轉資金、跨產業異業合作、補助學生揪團觀賞或參與運動比賽或活動、鼓勵業者與學校合作，提升研發量能及培育運動產業人才等各項運動服務業之輔導措施。推行至今已核定 182 家貸款信用保證，保證額度 5 億 8,655 萬元，輔導業者針對亞健康族群辦理創新商業模式共 25 家，2,593 位民眾受惠，補助 139 所學校 16,498 位師學生參觀及觀賞運動競技或表演。

而在 104 年首次舉辦「我是運動創業家」創新創業競賽計有 175 隊、41 校、659 人參與，更邀請 10 位高階主管組成「業師輔導團」認養輔導進入決賽之 20 組團隊，這些受輔導團隊如在 2 年內創業，最高可獲得 100 萬創業金，補助後 3-7 年有盈餘者需回饋「教育部運動發展基金」，讓資源得以永續共享，本次競賽活動現已成功輔導 3 組團隊成功創業。

何署長卓飛表示，運動產業是讓人健康幸福的產業，趁此運動風氣熱潮，相信各業者均能把握商機，成長茁壯，讓運動產業真正成為「打造幸福經濟的推手」。

■ 104 年精英獎 終身成就獎、特別獎由棒球點子王林敏政、歐都納攀登團隊獲得

104 年精英獎頒獎典禮於 104 年 12 月 4 日假公務人力發展中心福華國際文教會館舉行，並蒙副總統親臨勗勉與致詞，頒發終身成就獎與特別獎予林敏政先生及歐都納攀登團隊。其餘獎項依序頒給最佳運動精神獎：王欣婷，最佳新秀運動員獎：沈郁森，最佳運動團隊獎：2015 年光州世界大學運動會中華女子射箭代表隊，最佳教練獎：倪大智，最佳女運動員獎、最佳男運動員獎則邀請紀政女士及陳全壽先生分別頒給戴資穎及黃士峰，象徵體壇之傳承。

104 年精英獎自 8 月份受理推薦開跑起，即獲得各單位之踴躍推薦與支持，含本署舉辦推薦會議所得之推薦名單，共計 105 人（或團隊）獲得推薦。經過精英獎初選會議之評審後，本署於 104 年 11 月 5 日舉辦入圍名單公布記者會，記者會首次以雞尾酒會形式舉辦，在活潑輕鬆又不失隆重

的氛圍中，揭曉年度精英獎入圍者。

頒獎典禮在敦化國小合唱團與黃子軒合唱精英獎主題曲「相信」歌聲中圓滿落幕，並邀請所有與會貴賓、選手及教練等一同上臺合影，期許在未來的一年中，所有優秀的選手、教練及團體等，在 2016 年里約奧運中能有所斬獲並得佳績，為國爭光。

■「第三屆中信盃黑豹旗全國高中棒球大賽」由高苑工商棒球隊封王，教練李來發獲得最佳教練、投手李吳永衡獲得最有價值球員

「第三屆中信盃黑豹旗全國高中棒球大賽」冠軍戰於 104 年 11 月 1 日下午 1 時假臺中洲際棒球場開戰，由高苑工商棒球隊封王，教練李來發獲得最佳教練、投手李吳永衡獲得最有價值球員，並於下午 4 時舉辦頒獎暨閉幕典禮，何署長卓飛親臨觀賽並頒獎。

「黑豹旗」的宗旨就是要打造「臺灣甲子園」，自第一屆開始，報名參賽的球隊逐年攀升，104 年再次刷新紀錄計 162 隊，全國 22 縣市有 21 縣市學校報名參加，且第 1 次參賽隊伍包括有離島「馬祖高中」及基隆二信高中等 38 所學校，並有 33 名女選手報名參加。

■「2015 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會」

「2015 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會」於 104 年 12 月 5 日至 6 日假國立臺灣體育運動大學舉辦，本屆以國際體育運動未來發展為主軸，以「奧林匹克運動」為主、「運動的未來發展」為輔。

本學術年會是體育界年度最大盛會，迄今已邁入第 10 屆，本屆首次移師臺中舉辦，特邀請英國、日本及中國大陸國際知名學者與會，進行體育運動的未來發展專題演講、座談、對話及各學門口頭及海報論文發表等，期能落實更完善的體育運動運作及管理機制，提升體育運動學術團體的學術研究成果；會中為表揚優秀體育運動有功人員，由各與會學、協會推薦各團體之優秀人才，於大會典禮頒發「體育運動耕耘獎」，感謝獲獎人對體育運動的貢獻。

■ 105 年寒假體育育樂營活動以「運動體驗」及「反思教學」為核心主軸

105 年寒假體育育樂營活動於 1 月 16 日至 2 月 4 日展開，活動以「運動體驗」及「反思教學」為核心主軸，內容包括「山系列」、「水系列」及「綜合系列」等多種運動，由國立體育大學統籌規劃，結合各特色學校在北、中、南、東四大區域同時舉辦，活動項目包括登山健行、攀岩、戶外冒險、水上活動（獨木舟、風浪板、溯溪）、體能王（活動闖關、體能考驗）、射箭、漆彈、自行車、直排輪等 10 餘項運動體驗活動，總計辦理 50 個梯次，吸引 3,500 名學生參與，讓青年學子進行體驗活動、熱愛運動。

■「體育學生新出路」記者會公布「企業進用績優運動生媒合平臺」將於 105 年第 2 季上線

本署為協助活力企業找到績優運動生，並讓績優運動生有新的就業選擇，委請國立臺灣大學規劃「企業進用績優運動生媒合平臺」。請各校推薦優秀的應屆畢業生，經篩選後計有 36 所公、私立大學（含科技大學），82 位優秀學生運動選手的學、經歷提供企業參考，網站預計於 105 年第 2 季上線，讓活力企業尋找績優運動生能有更便利的管道。

■運動 Non stop 企業 Power up 104 年度運動企業認證圓桌會議凝聚共識

為讓更多的企業了解認證相關的意義與內涵，本署特別舉辦圓桌會議，針對運動企業認證的申請規範，邀請長期投入員工運動以及積極贊助運動產業的富邦金控、特力集團、家樂福、臺灣電力公司等知名企業代表與學者專家一起進行深度討論與交流，評分項目主要包含「核心價值」、「內部員工運動促進」、「運動產業支持程度」、「其他特色與創意加分項目」四個主要指標面向；評審方式分為初選、複選及決選三個階段進行，認證標章有效期限為二年。

從事運動能夠促進健康，觀賞運動競賽有助激勵人心，從企業角度而言，建立職場運動習慣能提升員工健康生活型態、改善工作壓力，同時也可以提升企業的活力與競爭力。本署於 104 年 9 月起，一連舉辦了 15 場企業體育課程巡迴，為企業員工免費進行體適能檢測、提供個人化的健康運動處方，並舉辦運動健康講座，講師包含中華職棒年度 MVP 林智勝、極地冒險運動家林義傑、旅跑選手歐陽靖、知名部落客一休、鐵人國家代表選手吳冠融等，均獲得企業熱烈的肯定與回響。

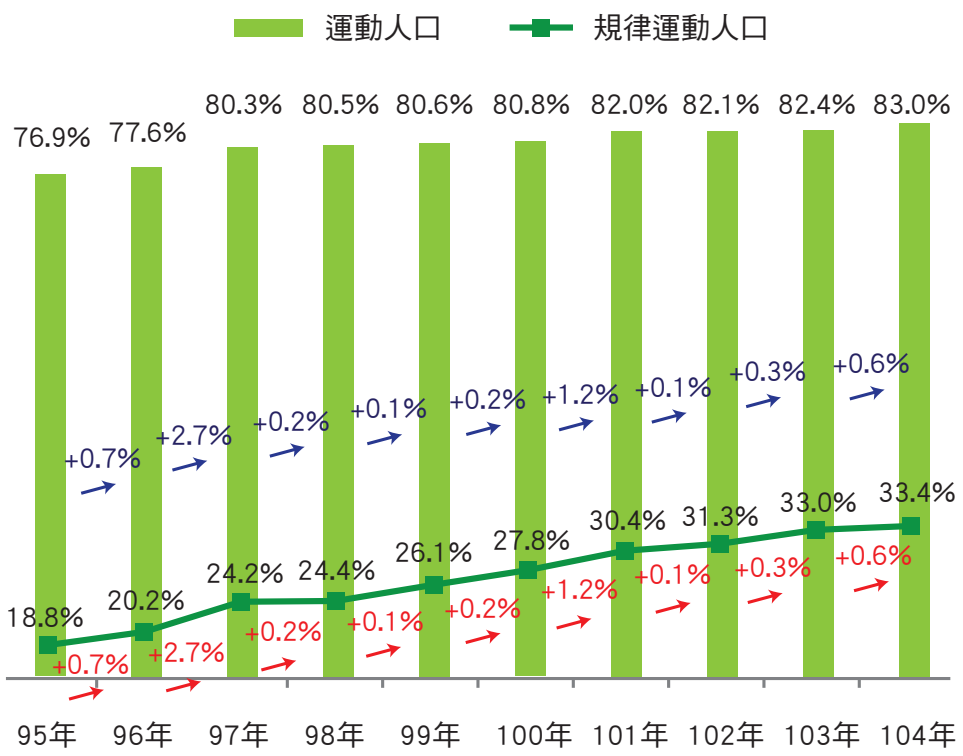
■ 104 年規律運動人口穩定提升比例達 33.4% ，25 至 44 歲職工、婦女規律運動意識抬頭

104 年運動城市調查結果顯示，全國參與運動人口微幅升至 83.0%，規律運動人口亦增長為 33.4%，相較於 103 年成長 0.4%；「國民體育日系列活動」宣導成效顯著，整體國人知曉度成長比例達 13.2%，至於 22 至 44 歲職工、婦女規律運動人口比例同步提升。

其中，全國有運動人口及規律運動人口保持微幅上揚，且不論規律運動人口定義為何 (7333、7330、7230、7100) 均有所增加，成長比例介於 0.4% 至 2.1% 之間，而針對 103 年首次加入世界衛生組織 (WHO) 的 GPAQ 調查問項，每週符合身體活動總量建議比例亦提升 5.7%，104 年嘗試透過手機進行小規模的實驗性訪談，其結果與市話調查結果趨勢均為一致。

由 104 年度各項調查結果持續提升的穩定表現可知，全民運動參與的情形依然鼎盛，代表署內多年來所推動施行的各項政策與措施，陸續獲得成果， 104 年度透過國民天團 - 浩角翔起代言宣傳與電視轉播，以及規劃辦理「國民體育日 - 三免費一優惠」、「i 運動大熱門 - 體育表演會」、「體適能寶典」等一系列的「國民體育日」宣導推廣活動，成功地提升「國民體育日」在整體國人的知曉程度，充分達到政策行銷的具體成效。

運動人口比例：104年增長0.6%，沒有運動人口比例17.0%
規律運動人口比例：由103年33.0%，增長為104年33.4%



■與健康署合辦「運動與健康」研討會

為倡議全民運動、促進國人健康，本署與衛生福利部國民健康署於 104 年 12 月 30 日假集思北科大會議中心感恩廳共同舉辦「運動與健康研討會」，會中針對「推動各場域全民運動」、「體適能檢測」、「重要運動與健康促進相關議題」、「運動健康監測與資訊雲端系統」等四項主題，分享推動經驗並與現場與會者進行交流。

本場研討會邀請各地體育運動、衛生醫療專家學者、地方單位代表約百名共同與會，期許未來在跨領域、部會交流合作下，資源與力量相乘，讓更多民眾享受運動樂趣與價值，藉由運動促進國民健康，減少醫療保險與負擔，讓社會更和諧並富活力。

■首屆企業運動會 竹科園區職工一「企」動起來

全臺「首次」舉辦的企業運動會，於 104 年 11 月 21 日在國立科學工業園區實驗高級中學熱鬧登場，現場設有運動體驗、體適能檢測與美食小吃攤位，要讓職工朋友一起享受運動與生活。

隨著全民運動參與風氣的提升，103 年運動城市調查，我國規律運動人口比例已提升至 33%，其中 35 至 44 歲民眾規律運動人口比例 18.1%~19.4%，規律運動比例相對偏低，本署為了突破這個鐵板層，除鼓勵企業為員工辦理相關體育活動，減免營所稅，並持續主辦多項職工運動推廣活動，本次透過辦理跨企業的運動會，活絡中小型企業員工的運動風氣與促進企業間交流，就是希望職工族群能養成規律運動健康生活。

■百名女生新店碧潭“騎”動 Women 動起來推廣方案

104 年 12 月 12 日上午 9 時本署號召逾百位來自各行各業的女性朋友們聚集於新店碧潭東岸碼頭，齊為 Women 動起來推廣方案進行“騎”（啟）動儀式！

為鼓勵不同女性族群參與運動，營造女性動態生活，特別選在「全臺十大自行車經典路線」的大漢及新店溪自行車道精華路段舉辦一場專屬女性的自行車騎乘體驗活動，象徵正式啟動為期一年的「Women 動起來 - 創新女性運動推廣行動方案」。

據最新出爐的 104 年運動城市調查，我國規律運動人口比例已提升至 33.4%，然而女性在運動參與、規律運動人口比例以及運動時間等方面，還是較男性來的少，特別是職場及新住民女性，在運動的資源、環境以及時間上都相對缺乏。從 104 年 12 月至 105 年間，將優先針對職工、偏鄉與新住民女性，提供 16 場名人專家運動經驗分享與運動指導等課程，率先將在救國團臺中市團委會與新竹銖德科技，與女性職工朋友動起來，期望透過這樣的推廣方案，鼓勵不同女性族群從事運動參與，養成規律運動習慣。

■ 104 年環島單車成年禮 - 全民運動騎跡紀錄片特映

104 年環島單車成年禮紀錄片以「熱血、夢想、前進」為拍攝主軸，影片總長達 30 分鐘，捕捉學員們近距離體驗運動與感受臺灣，以及從旅途中體悟成長的意義。「這應該是我人生目前最充實的 11 天，能與一群夥伴一起欣賞臺灣每個角落，最重要的就是互相的關心與加油，以後

只要想起這段旅程經歷過的所有事情，都會覺得相當有意義。」在完成這趟單車環臺之後，就讀輔仁大學郭怡廷熱情澎湃的說道。來自美國的國際學生 Matthew bolger 也感性的說：「我很喜歡接觸臺灣的學生和臺灣人，想對臺灣的地理文化學多一點，這次環島活動後，我瞭解臺灣更深更多」。

配合宣傳國民體育日，104 年環臺騎程期間，學員們運用創意推廣運動體驗風氣，上傳「運動九九、健康久久」創意影片至臉書 i 運動資訊平臺粉絲專頁，分享規律運動與健康生活的資訊。放映會現場，本署並頒贈獎品給獲得民眾按讚數前三名的團隊，肯定與鼓勵學員的用心推廣。

參與過環島單車成年禮活動的學員們都是「千里鐵馬俱樂部」的一份子，透過放映會的再聚，延續今夏單車環島的熱血及共同回憶，期許學員們持續著騎單車的運動習慣，並協助推廣臺灣的單車文化，讓這個社團越來越壯大，有越來越多的人喜愛及參與運動。

■收穫打造運動島、啟動運動 i 臺灣

為保障國人運動權利，並蓬勃國人運動風氣，本署執行 6 年期 (99 年至 104 年) 打造運動島計畫，透過推動「運動健身激勵專案」，獎勵標竿典範，強化國民體質；實施「運動樂趣快易通專案」，普及運動知識，擴大推動效果；透過「運動社團建置輔導專案」，擴大規模，扎根社區；落實「運動樂活島推廣專案」，為不同特質之民眾，提供多元化、生活化、專屬化的運動參與機會。計畫之執行，於 104 年提升我國規律運動人口比例至 33.4%，較推動前 (98 年) 增加逾 180 萬人，足見計畫之推展成效。

茲因打造運動島計畫於 104 年完成階段性任務退場，為迎接新中程計畫「運動 i 臺灣」的到來，本署於 104 年 12 月 7 日及 8 日召開「104 年打造運動島計畫期末聯席會議」，並將會議主題訂為「收穫打造運動島、啟動運動 i 臺灣」，會中邀集各直轄市、縣市政府、體育會及訪視委員與會，除針對年度計畫執行成效進行檢討外，並藉以策進新中程計畫推動作為。

■提升水上救生品質　舉辦救生員制度論壇

為提升水上救生品質，於 104 年 12 月 21 日首度假臺北市立大學辦理「救生員制度論壇」，邀請國內、外專家學者、各救生團體、游泳池業者及救生員等各方人士分組討論並進行座談交流，以提升我國水上救生的安全性。

我國救生員制度至今已屆六年，對於救生員資格、檢定、發證等事項加以規範，為使未來在法規制度與檢定實施等各方面能更符合實際需求，爰辦理「救生員制度論壇」。本次論壇特邀請澳洲水域救生專家 Scott Harrison 就「澳洲救生員制度之發展」之主題進行專題演講，透過專題演講及與會人員分組討論，就救生員之法規與法律、授證認可單位與審甄、游泳池管理規範與查核及救生員工作範圍與聘任等四個議題進行創思探討，藉由綜合座談經驗交流與資訊分享。

透過論壇的多元討論及向國內學界及實務界汲取積極正面意見，對未來救生員制度之規劃與實施方向能提出建議策略之參考，共同建造良好的水上活動品質，一起為水域安全共同把關。

■備戰 2017 年世界大學運動會

為備戰 2017 年世界大學運動會，中華民國棒球協會組訓中華業餘成棒培訓隊，並由曾率領中華成棒隊參加 2014 年第 1 屆世界 21U 棒球錦標賽及 2015 年韓國光州世界大學運動會獲雙料冠軍之總教練郭李建夫領軍，於 104 年 11 月 28 日起至 12 月 20 日止參加 2015 年亞洲棒球冬季聯盟賽事，與來自日本、韓國、中華等 3 支職棒具潛力選手與歐洲聯隊同場較勁，雖賽前

各選手均隨母隊訓練，賽前也只進行幾天短暫集訓，但中華業餘成棒培訓隊多數選手為參加 2014 年第 1 屆世界 21U 棒球錦標賽及 2015 年韓國光州世界大學運動會選手，彼此已有一定團隊默契，是次賽事更展現優異之投手、打擊及守備戰力，最終勇奪冠軍，且透過參加此一賽事，選手競技實力得以提升，有助參加 2017 年世界大學運動會取得優異成績。

■首屆世界 12 強棒球錦標賽火力全開

全國棒球粉絲從年頭盼到年尾的「2015 年第 1 屆世界 12 強棒球錦標賽」於 104 年 11 月 9 日至 18 日在臺中洲際棒球場、臺北天母棒球場、桃園國際棒球場及雲林縣立棒球場同時開戰，世界排名前 12 強的國家棒球代表隊首度齊聚臺灣，教育部吳部長思華及何署長卓飛應邀出席 104 年 11 月 9 日假臺中洲際棒球場舉行之開幕典禮。

有別於以往各級世界盃賽都是由各洲選拔代表隊參賽，12 強的 12 支參賽隊伍是依據世界棒壘總會世界排名而來，該項排名不僅採計成年棒球代表隊的成績，同時亦將青年、青少年、少年代表隊的成績納入計算，是顧及所有年齡層，以及棒球全方位發展的綜合實力排名，只有名列前 12 名的國家才有資格組隊參賽，是目前等級最高的世界級棒球賽事。

12 強進場觀賽人數達 12 萬 4,335 人次，是史上收視率最高紀錄舉辦國際一流賽會，利用賽事效應創造人潮、經濟效益，帶動主辦城市周邊產業的發展，為本署重要的施政目標，除此之外，藉由地主優勢，我國選手也能充分展現實力，奪得最佳成績，更是我國積極爭取重要國際賽在臺灣舉辦的用意。

■ FISU 執委改選 - 我國陳太正執委高票連任

第 34 屆國際大學運動總會會員大會（The 34th FISU General Assembly）104 年 11 月 7 至 8 日於洛桑舉行。此次會議是執行委員會 (Executive Committee, EC) 改選，共有 128 個會員國代表參與投票。

我國由大專體總江漢聲會長、曾慶裕秘書長，以及本署國際及兩岸運動組許組長秀玲及胡研究員熙晨代表與會。選舉會議中，與我國最為相關的執行委員選舉，共有 39 名候選人爭奪 15 個席次。我國陳太正執委第一輪就以總得票數 99 票，高票連任。這是自陳執委 1999 年參選以來，第五度當選。

過去，陳執委曾協助我國申辦 2017 臺北世大運、2012 年鐵人三項錦標賽及 FISU 論壇等國際大學運動總會之活動。此次再度當選，陳執委將持續為我國提供國際體壇一手訊息、促進與國際各大專體總之交流，最重要的，是協助持續提升我國於國際體壇之能見度。

■ 2015 世界競速溜冰在高雄好手齊聚，大展神技

「2015 世界競速溜冰錦標賽」於 104 年 11 月 14 日在高雄文化中心舉行盛大開幕典禮，主要賽事於高雄國際滑輪溜冰場舉辦，全部賽程自 104 年 11 月 15 日至 22 日為止，共計 8 天。本次賽事有來自 41 個國家，398 位好手齊聚高雄。最後我國獲 1 金 8 銀 11 銅優異成績。現場觀賽達 3,000 人，網站點閱率約 1 萬人次。

本次賽事是繼主辦 2006、2010 年滑輪溜冰亞洲錦標賽及 2013 年世界花式溜冰錦標賽後，再次取得世界級比賽主辦權，除中華民國滑輪溜冰協會努力外，亦代表我國滑輪溜冰競技實力已獲國際肯定，有機會展現承辦大型重要賽會能力，並藉運動賽事將臺灣推向國際，與全球接軌。

■ 2015 年海峽盃女子壘球錦標賽於高雄開打

「2015 年海峽盃女子壘球錦標賽」104 年 11 月 6 日於高雄市鳳新壘球場開打，是海峽盃女壘賽邁入第五年，同時也是改為兩岸輪流舉辦後，第二度在我國辦理。比賽結果我高雄市女子壘球隊與北市大隊分獲第 2 與第 4 名。

104 年比賽有國內的高雄市代表隊（國立臺灣師範大學、高雄市立中正高工及國立臺灣體育運動大學）及臺北市立大學隊；中國大陸遼寧隊及江蘇隊共四隊參賽。我國壘球潛力選手北市大李于庭及曾琪、臺師大林鳳珍、蘇奕璇及魏亦庭、中正高工顏逸、池亦庭及黃翊寧都代表出賽，而 103 年賽事冠軍隊伍中國大陸遼寧省隊本屆亦第三度來臺。

海峽盃係兩岸女子壘球界最高等級的賽事，2010 年舉辦第一屆，前兩年由中國大陸主辦，2012 年開始改為兩岸輪辦。

■ 2015 臺北海碩盃女網賽於臺北小巨蛋閃亮登場

國際女子網球好手 104 年 11 月 16 日至 22 日，於臺北小巨蛋展開「2015 年臺北海碩國際女子網球挑戰賽」。本屆海碩女網賽有 5 位世界前 100 名好手參賽，包括單打排名 60 位列頭號種子的日本好手土居美咲及入選新加坡年終賽的匈牙利好手 Timea Babos 等。我國年輕新秀包括李亞軒、徐竫雯、許絜瑜和卓宜萱等以單打外卡身份亮相。

海碩女網賽今年邁入第 9 屆，是臺灣進場人數最多的網球賽事，本屆賽事循往例憑發票免費入場。2012 年起海碩女網賽成為全世界首站 WTA 挑戰級賽事，總獎金提升至 12 萬 5 千美元，除引進鷹眼系統和即時比分，大會更與 e-tennis 國際網球轉播網站合作，天天帶給球迷最即時的賽事資訊，將精采賽況傳送到全世界，讓世界看見臺灣承辦大型活動的能力，也成功提升臺灣在國際上的能見度。

臺灣主辦的頂級國際賽事，吸引世界頂尖選手來臺參賽，也讓我國選手有機會於國內與國外選手切磋，提升成績，爭取世界排名，並同步帶動國內運動賽事觀賞風氣。

■彰化縣彰北國民運動中心啟用

行政院核定「改善國民運動環境與打造運動島計畫」之子計畫「國民運動中心興建計畫」是針對人口集中、交通便捷都會區，興建 32 座國民運動中心，提供全民標準化、安全化、綠能化、舒適化的運動場所，現已有 10 座國民運動中心完工，其中中部地區第一座國民運動中心－彰化縣「彰北國民運動中心」於 104 年 12 月 4 日啟用營運。

彰北國民運動中心與彰化縣泰和國小比鄰而居，為地下 1 層、地上 4 層之建築量體，室內除硬體規劃 25*17 公尺溫水游泳池（含 SPA 區）、體適能中心、韻律教室、羽球場、桌球館及綜合（籃）球館等六大核心運動設施，還有軟體教學如飛輪、有氧、瑜珈等豐富多元的課程，並聘請專業教練授課，以吸引民眾一起投入運動的行列，養成規律運動習慣。

另為建構高齡者的友善運動環境並鼓勵其保持良好運動習慣，各國民運動中心皆設立公益時段提供 65 歲以上長者免費入館使用相關設施；此外，身心障礙者入館亦為免費，盼藉此提升身心障礙朋友的體適能並強化社會參與，相信國民運動中心能成為「人人可運動、處處能運動、時時皆運動」的全民運動優質空間。

■「國家射擊訓練基地 - 公西靶場工程」公共藝術設置計畫執行小組辦理第一次作品製作勘驗

體育界引頸期待的國家射擊訓練基地 - 公西靶場工程，已於 104 年 9 月 23 日舉行上梁典禮，整體工程預計於 105 年完工。

本工程依據「公共藝術設置辦法」規定設置公共藝術，本公共藝術設置計畫經甄選作品為

《瞄・準》，創作藝術家以一組多件的公共藝術作品設置在建築物正門前的帶狀廣場，以具象的藝術形式對應抽象的建築語彙，《瞄・準》刻畫出射擊時的表情神態，以凝結瞬間的動態姿勢，散發出射擊者在瞄準發射時沉穩的氛圍及自信，剛柔並濟地突顯了射擊運動之多元性及專注性。

配合工程施工期程，本公共藝術設置計畫執行小組依契約規定於 105 年 1 月 7 日辦理第一次作品製作勘驗，目前進度已逾 50%，未來並期盼透過公共藝術活絡環境美感，藉由公共藝術形塑靶場的國家體育形象，成為我國國家級射擊運動設施的耀眼之作。

■登山王挑戰暨十大自行車經典路線頒獎典禮－跨部合作為臺灣自行車觀光休閒運動樹立新的里程碑

為積極推動自行車綠色旅遊與健康、運動休閒的發展趨勢，本署結合各部會相關單位共同辦理「十大自行車經典路線徵選」活動，在各界熱情參與之下，獲選名單在眾所盼望下熱烈出爐！匯集全臺優秀縣市及提案單位的頒獎典禮與交通部觀光局 2015 年自行車節主軸活動之一的登山王挑戰賽頒獎典禮合辦，由本署何卓飛署長及觀光局劉喜臨副局長共同主持，一同將臺灣自行車道之美推向國際，各獲獎單位亦十分踴躍出席領獎，場面盛大。臺東縣黃健庭縣長親自出席，臺北市、新北市、南投縣等由副市長、副縣長出席領獎，成功展現了政府部門與縣市政府齊心協力共創美好的決心。

本次徵選過程中由全臺 50 餘條報名路線中，經過初步篩選、全民票選、實地路勘及專家委員評分等層層關卡，總共選出 10 條全臺最經典的自行車道路線，還有總分緊追在後的 6 條佳作路線、專家委員因其具備之特殊性而頒發的 2 條特別獎路線、還有網路人氣最高的最佳人氣獎和評委公認的最佳潛力獎（名單如附表）。本次獲獎的路線散佈北中南東臺灣各個角落，展現了各地方政府數年來積極為民服務，讓全民自行車環境提升的心血結晶，更具備各地方代表性，能夠多元呈現臺灣在地文化、運動、休閒、美食、親子、生態及奇景等特色，同時也結合專用自行車道展現多風貌的自行車旅遊路線。本次活動主軸圍繞著「幸福感」，所以也針對可以利用自行車結合公共運輸進行深度旅遊的可及度與無障礙的程度加以著墨，以顧及全民的運動休閒需求及便利性的提升。

104 年「十大自行車經典路線」徵選獲獎名單

獎項	路線	獲獎原因
十大經典	宜蘭冬山河自行車道	自然環境與生態特色豐富，擁有平原與海邊風光，與其他路線串接延展可及性高，地方積極參與推廣與維護。
十大經典	臺東池上大坡池（浮圳環線）暨藍線自行車道	中外聞名的金城武大道，擁有世界知名度，完整的環線規劃，民間與在地政府資源整合，以偏鄉完成風光秀麗與適合自行車騎乘的環境。
十大經典	屏東大鵬灣環灣自行車道	維護路況良好，各種風景與人文社區結合，生態系統豐富，各種補給 / 廁所設施完整，為南臺灣堪稱典範的自行車道。
十大經典	南投集集綠色隧道暨環鎮自行車道	除了城鎮街廓和綠意盎然的鐵道風情外，千棵以上樟樹形成絕佳騎乘環境，為天然的自行車最佳路線，其旅遊特色更優於其他自行車路線。
十大經典	日月潭自行車道系統	曾被 CNN 評選為全球十大單車路線，擁有世界級自行車路線之美條件，無論晨昏均擁有特色景觀，附近設施完備的向山遊客服務中心更為此路線加分。
十大經典	臺中東豐自行車綠廊－后豐鐵馬道	沿線擁有豐富不同的地理與文化景觀，如大安溪鐵橋、客家文物館、石岡水壩，咖啡餐廳廁所租車等休憩設施一應俱全，沿路電線杆等都有編號與電話，方便民眾求救，道路鋪面維護完整。
十大經典	新北大漢及新店溪自行車道	路線完整、騎乘環境舒適、景觀橋饒富特色，串接水岸、公園與多樣化運動休閒設施，同時也保留華江濕地這塊城市生態樂園。
十大經典	新北淡水河左岸自行車道	結合紅樹林、挖子尾自然保留區，讓這條路線豐富的生態特色獨樹一格，路線連結八里碼頭、公園、博物館等，騎乘過程中可享有生態、海口景致，路線鋪面平整、標誌清楚。
十大經典	東北角舊草嶺環狀線自行車道	設施與周邊的配合與大眾可及度高、整體自行車規劃的環境，包括舊鐵道的轉型、路線解說與動線設計完備性高。
十大經典	臺北河濱自行車道	各種補給、廁所、民眾方便性、導覽解說、標誌標線指引以及沿途景致、動線結合，包含自行車租借系統等等都考慮周全，為世界級標準。
備註：同一獎項中排序，係依地理位置自臺灣東北之宜蘭縣起，順時針排列。		

104 年「十大自行車經典路線」徵選獲獎名單

獎項	路線	獲獎原因
佳作	臺東關山環鎮親水自行車道	全國第一條鄉鎮公所建置，全線都是自行車專用道之代表，具有指標性意義。路線騎乘安全、旁邊豐富稻田景觀。
佳作	「臺東山海鐵馬道」環市自行車道	全線串接舊鐵道、藝文特色、森林公園，路線串接具有文化和景觀特色，為市區自行車道之代表作，且深具東部都市特色。
佳作	高雄愛河及蓮池潭自行車道系統	串接濕地公園、駁二特區，路線平坦，適合親子同遊，沿著愛河具有市區特色，也具有豐富水岸風光。
佳作	苗栗綠光海風自行車道	路線途經龍鳳漁港的防風林是紫斑蝶的重要繁殖地，串接海邊的漁港、沿線都是沿著海岸線、海堤自行車道，是名符其實的海風自行車道。
佳作	新竹 17 公里海岸線自行車步道	屬於新竹都會區的自行車道，串接香山濕地與海岸濕地，沿途路線平整，屬大眾化路線，沿線生態豐富，對於觀光與親子旅遊深具吸引力。
佳作	新北二重環狀自行車道	環狀路線易於騎乘、標誌坡度標示完整、安全相關設施完備，結合多個景觀公園，具生態保育價值。路線平整，鋪面品質良好，適合親子同遊。
特別獎－四季景觀	臺南後壁白河米蘭蓮花線	一年四季有豐富環境景觀，如春天木棉花、夏天蓮花、秋天、冬天櫻花，其中，林初埤木棉花道更是被譽為世界級最美風景之一。
特別獎－無障礙	臺北河濱自行車道	每 5 公里有廁所並均有無障礙廁所，手搖車可進入，全路線無路阻，租借站提供手搖車租借使用，出入引道等規劃完善，為入選所有路線最豐富符合無障礙使用。
最佳人氣獎	日月潭自行車道系統	網路票選最高得票。
最具潛力獎	嘉義朴子溪自行車道	鄰近交通便利，串連糖廠文化、歷史建築、休閒農業發展與各生態聚落，在觀光條件下各種特色結合，結合進一步的自行車道完整規劃後，相當具有發展潛力。

備註：同一獎項中排序，係依地理位置自臺灣東北之宜蘭縣起，順時針排列。

■辦理小型運動訓練班現勘，輔導運動服務產業之發展

為積極輔導國內運動產業發展，有鑑於目前小型運動訓練班與大型健身房、保齡球館等體育之消防安檢、建築管理規定與適用同等標準，惟從其行業特性、面積、設備、營運型態之差異性，概以高密度高強度之管制要求，將增加小型運動訓練業之營運成本，不利產業發展。

為國家體育政策推動及運動服務產業之輔導，有將部分面積規模小、風險較低及使用單純之運動場所移列於低密度建管、消防管制類別之需，本署自 104 年 6 月起已協助召開多次跨部署會議研商，並於 104 年 11 月 18 日邀集專案小組委員、內政部營建署、消防署及地方政府體育、工務、消防單位辦理現地會勘，實際了解營運現況。考量民營運動服務業多以社區化貼近生活圈，且為促進民眾養成規律運動習慣，經建議相關部會對體育產業運動場所所管制性法規，宜適時因應調整，以利運動產業發展。

■國家運動園區整體興設計畫執行及後續規劃

國訓中心自民國 65 年起即肩負培訓國家級運動選手之重任，現有培訓、生活環境及建物設施設備老舊急需興整建，本署自 98 年起陸續建置符合國際化標準之國家級運動及訓練場館，以提供國家精英選手優良之訓練環境，藉此充實運動競技實力，提升國際賽會成績，為申辦大型運動賽會奠立良好基礎。為使選手培訓及建設銜續不間斷，採分階段執行興建工程，已於 103 年完成「國家運動訓練中心」- 綜合集訓館，預計 105 年完成「國家射擊訓練基地 - 公西靶場」，並賡續辦理國訓中心及其訓練基地之相關興整建，俾使選手培訓環境規劃更為完善並結合學校資源，相信對於我國選手整體競技運動實力提升有所助益。

囿於中心幅員狹小，現有設施及場地已不敷使用，為使國訓中心規劃更臻周整完善，增強申辦國際賽事利基，目前已將鄰近國訓中心東側約 16 公頃國防部權管之士校營區一併納入整體規劃。接續內容已於 104 年 6 月 24 日陳報行政院審議，本署刻依審查意見調整修正，預計 105 年完成審定，優先建置與選手息息相關之宿舍、暖身中央草坪及運科空間，建構我國精英運動員優質培訓環境，支援選手取得競技成果，協助運動選手追求「更快、更高、更強」的競技最高境界。

October 10 月

2 日
運動彩券 97 暨 98 年度保證盈餘差額行政訴訟事件，原告不服最高行政法院更一審判決，提起再審。

22 日
運動彩券 102 年度保證盈餘差額行政訴訟事件，經臺北高等行政法院判決駁回原告之訴。

23 日
運動彩券 100 年度保證盈餘差額行政訴訟事件，經最高行政法院判決駁回原告第 2 次再審之訴。

27 日
召開「104 年精英獎初選會議」，評選 104 年精英獎各獎項（除終身成就獎及特別獎外）入圍者。

29 日
辦理「104 年度體育事務財團法人教育訓練課程」，其中課程內容含體育法人資料系統填報教學，並邀請專家學者對於基金會運作及社會企業理念進行宣導。

31 日
假新北市富信大飯店與交通部觀光局共同辦理「登山王挑戰賽暨十大自行車經典路線徵選活動頒獎典禮」。

November 11 月

1 日
為備戰 2015 年第 1 屆世界 12 強棒球錦標賽，中華成棒隊假國立臺灣體育運動大學展開賽前集訓，何署長卓飛親赴慰勉。

2 日
召開「運動彩券整體業務財務暨內部控制制度查核簽證報告會議」，審查安永聯合會計師事務所提送之相關報告。

2 日
運動彩券 101 年度發行計畫核定行政訴訟事件，經臺北高等行政法院判決駁回原告再審之訴，是日判決確定。

2,6,9 日
建置「建構全國運動場館資訊網計畫」網站資料庫；委託國立高雄應用科技大學辦理「全國運動場館資訊網」研習會，邀集地方政府進行資料庫系統實機操作。

3 日
參加科技部召開「106 年度政府科技發展計畫政策額度計畫初審會議」，本署就「國家潛力競技運動人才科研支援輔導計畫」計畫內容進行簡報。

3 日
網球選手詹詠然母親及教練會同中華民國網球協會廖理事長裕輝、劉秘書長中興拜會何署長卓飛商討備戰 2016 里約奧運事宜。

4 日
召開補充兵役審查委員會第 87 次會議。

4 日
中華職業棒球大聯盟舉行「2015 年中華職業棒球大聯盟年度頒獎典禮」，何署長卓飛親自出席是項典禮，並頒發年度最佳進步獎。

4 日
「2015 國際現代五項年會執委會」晚宴於臺北圓山大飯店舉行。

4 日
「第 15 屆亞洲蹼泳錦標賽暨 2015 年亞洲青少年蹼泳比賽」於臺北市立大學詩欣館舉行開幕典禮。

5 日
「104 年精英獎入圍名單公布記者會」發布 104 年精英獎各獎項入圍者。

5 日
辦理北、中、南區「104 年度高級中等學校體育班課程發展中心研習會」，推廣教育部頒定之高級中等學校體育班專業學術科課程綱要。

6 日
召開「104 年精英獎專案評審會議」，評選 104 年精英獎終身成就獎及特別獎得主。

6 日
臺北市政府召開「2017 臺北世界大學運動會企業參與起跑記者會暨說明會」，本署林主任秘書哲宏代表出席。

9 日
2015 年世界 12 強棒球錦標賽於臺中市洲際棒球場開打，何署長卓飛出席開幕典禮，並親自督戰中華隊出戰荷蘭隊賽事。

15 日
舉辦「104 學年度高中軟式組棒球聯賽總冠軍戰」。

9 日
2017 臺北世大運柔道第 1 階段培訓隊向國訓中心報到。

10-11 日
舉辦「104 年水域運動發展規劃暨運動設施營運管理研習會」。

12 日
召開 2017 臺北世大運滑輪溜冰、武術及跆拳道品勢等 3 運動培訓隊選訓協調工作。

12 日
邀集中華民國足球協會、新北市政府體育處、新北市中和區公所等單位召開協調會議，協助中華民國足球協會認養 2017 臺北世界大學運動會足球場地事宜。

13 日
發布「104 年精英獎」終身成就獎得主為林敏政先生，特別獎得主為歐都納攀登團隊。

14 日
「世界競速溜冰錦標賽」開幕典禮於高雄市文化中心廣場舉行，何署長卓飛親自出席致意。

19-20 日
辦理「高爾夫球場經營管理研習會」，協助業者面對未來國際開放市場之衝擊及輔導運動場館業者前進大陸所需具備之知能等。

21 日
104 學年度全國各級學校民俗體育競賽假國立臺南大學體育館舉行。

21 日
辦理 104 年企業運動會。

21 日
104 年千里環島單車成年禮紀錄片特映會。

21 日
東吳大學舉行「2015 東吳國際超級馬拉松賽」開幕典禮，國際及兩岸運動組許組長秀玲代表出席。

24 日
運動彩券 102 年度保證盈餘差額行政訴訟事件，原告不服原審判決，提起上訴。

24 日
北海道士別市教育委員會集訓推廣室加納修室長一行 5 人拜會本署，國際及兩岸運動組許組長秀玲代表接見。

25 日
召開「104 年度輔導高爾夫球場完成開放使用諮詢會議」。

27 日
召開第二屆運動彩券業務督導小組第 12 次會議，會中針對「105 年度運動彩券發行計畫」進行審議。

27 日
召開「104 年績優身心障礙運動選手及其教練獎勵審定會議」。

28 日
舉辦「104 年大專校院熱舞大賽決賽」，MOE Sports 及 SSUtv 進行網路直播。

28 日
中華民國腦性麻痺協會辦理「2015 全國地板滾球運動會」由何署長卓飛親自出席致意。

28 日
輔導中華職棒大聯盟籌組年輕職棒優秀選手組成聯軍參加 2015 年亞洲冬季棒球聯盟。

28 日
辦理第 13 屆 SBL 超級籃球聯賽。

29 日
2015 年臺灣木蘭足球聯賽假新竹體育場舉辦完竣，競技運動組洪組長志昌前往頒獎。

30 日
召開「研商提升兩岸體育運動交流業務執行成效會議」。

December 12 月

1 日
召開「國家運動園區整體興設與人才培育計畫」修正計畫（草案）研商會議。

2 日
舉辦「104 學年度高中硬式鋁棒組棒球聯賽總冠軍戰」。

2 日
辦理新北市「省道臺 3 線華江橋拓寬自行車道與行人專用道暨調整車道工程」施工品質查核作業。

4 日
舉辦 104 年精英獎頒獎典禮。

4 日
辦理「103 年推動奧亞運單項運動團體訪評計畫」結案報告審查會。

6 日
中華奧會組團前往中國大陸參加「第 19 屆兩岸奧會體育交流座談會」暨參訪，何署長卓飛親自出席。

7 日
廢止「體育業務公益信託許可及監督辦法」。

8 日
舉辦運動彩券 104 年度新產品「籃球特尾樂」上市記者會。

12 日
「Women 動起來」推廣方案〝騎〞動儀式，於大漢及新店溪自行車道精華路段辦理。

12、13 日
辦理「千里馬運科選才計畫未來之星第 2 梯次培訓」。

13 日
舉辦「104 學年度國中軟式組棒球聯賽總冠軍戰」。

15 日
召開「105 年運動 i 臺灣計畫申辦說明會」。

17 日
中華奧林匹克委員會召開「2016 年里約奧運組團專案小組」第 1 次會議。

18 日
辦理 104 年國光體育獎章暨運動科學研究獎勵頒獎典禮。

18 日
函報行政院「改善國民運動環境與打造運動島計畫」第三版修正計畫草案。

19 日
中華奧林匹克委員會舉行「2015 國際體育事務人才培訓結業授證儀式暨年終感謝會」，林主任秘書哲宏代表出席。

20 日
舉辦「千里馬計畫運科輔助訓練增能研習」。

21 日
「運動彩券經銷商體育運動專業知識認定標準修正草案」於教育部 1806 次法規會審議通過。

21 日
辦理「救生員制度論壇」。

21 日
臺北市政府召開「2017 臺北世界大學運動會組織委員會」第 12 次委員會，何署長卓飛以副主任委員身分與會。

21 日
「東亞青籌委會第 2 次籌備會議」於臺中市政府召開。

23 日
召開「105 年國際窗口三大身障協會委辦及補助經費審查會議」。

23 日
召開 104 年度委託大專體總辦理體育業務案期末報告審查會議。

28 日
召開「104 年國際窗口三大身障協會委辦業務期末報告審查會議」。

28 日
召開「國家運動訓練中心 - 生活園區先期規劃案」期末報告審查會議。

28 日
行政院原則同意 2017 臺北世界大學運動會場館整修工程事業計畫，並將由場館所屬機關學校辦理工程招標及履約相關事宜。

29 日
召開「我國棒球運動產業產值調查分析」相關審查會議。

29 日
辦理「國家射擊訓練基地 - 公西靶場工程」施工品質查核作業。

30 日
與衛生福利部國民健康署合作辦理「運動與健康研討會」。

30 日
交通部辦理自行車道「環島 1 號線」啟動記者會，由本署何署長卓飛與毛院長治國、交通部陳部長建宇等共同參加啟動儀式。

30 日
召開「水域運動整體發展計畫」專案會議。

January 1 月

5 日
辦理「2016WTA 臺灣公開賽記者會」。

6 日
召開「2019 臺中東亞青籌辦計畫工作研商會議」。

7 日
辦理「國家射擊訓練基地 - 公西靶場工程」公共藝術製作廠址執行小組會議暨第 1 次作品製作勘驗會議。

14 日
公告「運動發展基金辦理學生參與觀賞運動競技或表演補助作業要點」105 年適用賽事名單。

14 日
立陶宛國會友臺小組西穆里克議員一行 5 人來署拜會，林主任秘書哲宏代表接見。

18 日
公告「運動發展基金輔導或獎助提升重大國際賽事觀賞人口作業要點」105 年適用賽事名單。

22 日
召開第二屆運動彩券業務督導小組第 13 次會議，會中針對「105 年度內部控制及稽核制度」進行審議。

24 日
中華身障體育運動協會辦理「牽手心連心 ‧ 寶貝歡年慶 ‧ 總統府歲末聯歡活動」，由教育部林次長思伶親自出席致意及本署王副署長水文陪同。

26 日
中華奧會及臺中市政府於 26 日及 27 日分別舉行「東亞青理事會歡迎晚宴」，本署何署長卓飛與王副署長水文代表出席。

26 日
召開「2016 第九屆亞洲武術錦標賽籌辦事宜研商會議」。

27 日
教育部陳政務次長主持召開「研商中國大陸企業贊助體育運動相關法規限制跨部會協商會議」。

28 日
運動彩券 104 年度「經銷商表揚大會」假君品酒店圓滿落幕。

29 日
教育部陳政務次長主持召開「2017 臺北世界大學運動相關議題」跨部會協調會議。

收穫打造運動島 啟動運動 i 臺灣

Harvest result from "Sport island" and start up "Sport-i-Taiwan"

呂忠仁、王浩祿、陳思瑋

Chung-Jen,Lu、Hao-Lu,Wang、Ssu-wei,Chen

為使國人能「樂在運動，活得健康」，政府研提 6 年期打造運動島計畫（99 年 -104 年），透過四大專案之推動，推展全民運動風氣，期達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「運動島」目標。計畫之執行，穩健維持我國運動人口逾 8 成，並於 104 年提升我國規律運動人口比例至 33.4%，較推動前 (98 年) 增加逾 180 萬人，足見計畫之推展成效。

打造運動島計畫於民國 104 年完成階段性任務退場，為在現有推動基礎上策進成長，並持續帶動國人運動風潮，教育部體育署於民國 102 年起即著手研擬新中程計畫，並透過「檢討」、「策進」及「政策溝通」等三大前置作業後，進而擬定「運動 i 臺灣」中程計畫 (105 至 110 年) 總體策略，期透過相關政策推動作為，突破我國全民運動現有挑戰，進而落實達成「體育運動政策白皮書 - 運動健身 快樂人生」之願景目標。

「收穫」打造運動島，展望未來，我國全民運動之推展，期持續透過中央跨部會、地方跨局處及公私資源共同整合推動之協力，促使國民均能自發 (規律運動習慣養成)、樂活 (運動與生活結合) 及愛運動 (因興趣而運動)，而其中關鍵，就讓我們從「啟動」運動 i 臺灣開始。

To promote the idea of "Enjoy exercise, live healthily", our government start up a 6 year plan from 2010-2015.The goal is to build up Taiwan as a sport island, everyone love exercise, exercise everywhere, anytime. To reach this goal, our government set up 4 projects to elevate the exercise atmosphere. The result is that over 80 percentile of our population do exercise, and the regularly exercise population has increased 1.8 million to 33.4% in the 6 years period. The project was very successful.

The previous project has come to an end. In order to build up from the foundation and to continue promote exercise, the Sports Administration, Ministry of Education made up a new, middle range plan- (Sport-i-Taiwan). This new middle range project (2016-2022) was fully discussed and improved and thoroughly internal communicated. Hopefully through the execute of this new plan, we can further increase our exercise population and reach the goal said in the Sports White Paper "Enjoy exercise, live healthily".

From the result of the previous plan "Sport island", we look into the future, hopefully through the cooperation of the central and local government, reconcile of the public and private resources, we can reach the goal to spontaneously exercise (everyone regularly exercise), exercise to live (exercise has become part of life), and enjoy exercise (exercise has become an hobby). The key to the future lies on the new plan (Sport-i -Taiwan).

臺灣體育運動場域中性別平等促進的現在與未來

The Now and Future of Gender Equality in Taiwan's Sports Field.

曾郁嫻

Yu-Hsien,Tseng

本文目的在於介紹國際女性運動推展現況，並從中擷取適於臺灣發展之最佳實踐，作為未來相關方案的參照。為呈現體育運動領域中的女性參與現況，本文將簡要回顧女性運動參與歷史，陳述運動性別文化對女性運動參與的阻礙。接續，提供國際女性運動促進相關政策及計畫，並說明臺灣女性運動參與情形，以協助讀者提升對現況的理解。最後，呈現目前正處於規劃、撰寫階段的國家政策導向計畫—「女性運動促進白皮書」，及其整體架構及宗旨目標。期望藉由呈現國內外女性運動推展計畫，協助社會大眾理解國際發展趨勢以及女性運動議題的重要性。

The main purpose of this article is to introduce the female exercise status internally, and to find out from the foreign experience that could be used in Taiwan, and to develop proper policy for it. First of all, to find out the female participation rate now, we looked through the past experience in the female participation in sports to show how the sports field culture affects and hinder the female participation. Secondly we provide the international experience of female exercise promotion plan and policy, and the current female participation status in Taiwan, to help reader understand the current status. Finally, we provide you the (Female Sport White Paper), the infrastructure and the main purpose (currently this national policy is still in planning status). Wishing that from understanding the foreign and our own experience in female participation in sports can help raising the public awareness of the international status, and remind public the importance of this issue.

上班也要愛運動—職場運動健身促進之策略探討

Working Class Also Love Sports-Sports Promotional Strategies for Working Class

何健章、劉佳鎮、曾慶裕

Chien-Chang,HO、Chia-Chen,Liu 、Ching-Yu,Tseng

職工的健康可說是國家與企業的最大資產，因為職工大多揹負家庭的重擔，透過養成運動習慣，不僅能提升體適能狀態，更能提升工作效率，為國家與企業帶來更好的發展。因此，促進勞工的健康體適能並延緩老化，使其維持工作上所需的體能以確保生產力，是未來職場運動計畫推展之重要課題。近年來，我國推動了諸多計畫，也積極參訪各國推展職工運動的現況。整體而言，職工運動施政的成效，必須從投入、處理、產出三方面加以評估。透過教育職工正確的運動健身知識、態度與行為；整合學校、社區及職場推展職工運動的網絡；建立大專運動服務隊之志工制度；以及重視工作職場弱勢族群的運動人口的開發與指導，將可有效推廣職工運動。

The health of working class is an important asset of country and company. Most of the working class is the bread winner of families. To cultivate the habit of exercise, can increase the strength, the proficiency in work and therefore good for the future development of country and company. The future policy of "Sports Promotion for Working Class" is important because it can increase body status, slow down aging, to ensure efficiency in work. Recent years, our government made up plans and sent out representatives to visit other countries, and take up their experience in the promotion of cultivating exercise habit in working class. Over all speaking the result of this plan can be evaluated in three ways, the level of engagement, the handling process, the increase in exercise of working class. The proper means that can increase the level of exercise in working class are as the followings; increase the knowledge, the attitude and behavior of exercise and health; integrate the promotion net work of school, neighborhood and work place; set up a volunteer group from university and college; pay special attention to the disadvantaged group in working field, and encourage and coach them to exercise.

樂齡生活 - 銀髮族運動之推廣

Live to Enjoy-Sport promotion for Senior

李麗晶

Li-ching ,Lee

臺灣已經進入高齡化社會，國人平均壽命延長，本文首先提出運動對銀髮族的許多重要身心效益，接著以芬蘭對銀髮族的運動推廣做為學習典範，也說明國內臺灣衛生福利部、教育部體育署及許多公部門積極堆廣銀髮族身體活動政策現況，期望藉由活躍老化能降低許多慢性疾病的發生、增加身體適能及心理效益，最終能提升生活品質，文末提出兩項建議，期望臺灣成為活躍老化社會之目標指日可待。

Taiwan is an aging society; the average life expectancy is longer than before. This article state out the importance of exercise for seniors both body and mind, then we take the example of Finland's promotion plan as a model. Sports Administration, Ministry of Education and other government officials actively promote the senior exercise to reduce chronic disease, increase physical fitness, and increase the psychological benefit and increase the quality of life. Finally, there are two suggestions, hoping that Taiwan's active senior society can be the reference for other countries.

臺灣原住民族體育運動參與促進推動策略

The Aboriginal Taiwanese's Participation in Sports and the Promotion Policy

李昱叡

Yu- Jui,Li

臺灣原住民族迄今經政府認定的共有 16 族，每一族群均擁有屬於本身的語言、文化、風俗習慣、歲時祭儀和社會制度及結構，對於臺灣的體育運動發展更具有舉足輕重的地位。本文以臺灣原住民族為主體，從學校體育、全民運動及競技運動等面向，探究當前原住民族體育運動參與促進之推動策略，期待臺灣原住民族參與體育運動可日益蓬勃，持續在未來的運動舞臺上發揚原住民族優勢與特色。

There were 16 tribes of aboriginals in Taiwan, and every tribe has its own language, culture, habit, rituals and social structure. They were important in the Taiwanese sports development. This article discusses the Taiwan aborigine's school sports, popular sports and their participation in tournament. We like to develop proper promotion policy to increase the participation of Taiwanese aboriginals in sports and continue to develop their advantage and distinguishing features in sports.

運動熱區—運動知識的有效行銷與傳播

Sport Hot Zone-The Marketing and Communication of Sports Knowledge

林怜利

Lain-Li,Lin

策略性有效行銷規劃，提供一個整體行銷規劃架構，以環境分析為基礎，擬核心行銷策略，包括：目標市場的設定、定位的立基與行銷策略組合，有效且快速地把運動熱點區消息傳送，溝通行銷整合應用，以宣導民眾養成持續規律運動，與提升生活品質。如何運用有效行銷，讓想運動或休閒者，能透過運動知識的通道，可藉此豐富自己的生活、及健全身心內涵。因此，運用政府平臺隨時提供相關資訊與有效行銷策略，做一系列講座有效行銷與傳播，透過最基層的地方鄰里社區傳播，能促進達到運動人口數。

整合各市府機關橫向的溝通及整合不同專業人才，如醫師、營養師、復健師、藥劑師、運動指導員或專業教師等，經由政府積極輔導宣傳、開設多場專題講座，增加民眾對運動與健康的重要性了解，以擴大運動人口市場規模。對民眾而言，透過運動知識講座能讓每一個人了解運動的重要性，並能促進健康、維持良好體能、心理和社會健康。另外，透過互動交流，以紓解壓力、改善心情，可同時達到身、心、靈的提升。透過這些互動的體驗，鼓勵民眾參與運動學習和社會活動，達到有效傳播及全人健康之目標。

Strategic marketing will be set up to provide an infrastructure to promote sports knowledge-the Sport Hot Zone. The goal is to promote regular exercise and increase life quality. We would define

and position the market and set up strategic planning to rapidly distribute the sports knowledge using integrated marketing and communication means. So that the public can easily access the sports knowledge through the Sport Hot Zone, to increase their exercise level, enriched their life and increase their physical and psychological integrity. A series of lectures to increase sports knowledge will be organized. And this message of the lectures will be put on government website, communicate through governmental channels to the locals, and also strategic marketing to increase the awareness and promote the sport populations.

These public lectures will be spoken by doctors, nutritionists, physical therapists, pharmacists and exercise trainers or teachers and the information of the lectures will be widely promoted by government. The lectures will increase the public awareness of the important of exercise to health, and the exercise business or market will also enhance. For the public, the sports knowledge lectures serve the following purposes: understand the important of exercise, become healthy, increase physical status, enhance psychological and social health. Plus that lectures provide environment of communication, so the stress level is reduced, people will have better mood to reach the balance of body, mind and soul. These interactive activities also encourage the public to exercise and take part in social activities, to reach the goal of our project, deliver the information effectively to enhance public health.

國民體育日之行銷推動策略探討

Discussion of the Promotion Strategy for National Sports Day

陳伯儀

Bo-I,Chen

為增進國民參與運動之意識，我國體育署自民國 103 年起首次透過國民體育日的制訂，藉由各縣市地區舉辦各項體育推廣活動、免費開放運動中心予民眾使用，以及舉行「體育推手獎」表揚典禮等相關推廣方案，促進民眾養成運動習慣進而達到運動推廣之效，在民國 104 年，對於國民體育日系列活動的做法與行銷策略也有了明顯的改變，不但加入了電子商務平臺提供運動商品之優惠，更舉辦了首屆的國民體育日體育表演會。本文試以「創新傳佈理論 (Diffusion of Innovation)」的角度，來探討過去兩年國民體育日之活動推廣方案產生的價值；並透過統計數據了解過去兩年之成效，數據顯示，在尚未開始行銷推廣國民體育日宣傳訊息之前，僅有 12.1% 的民眾知曉國民體育日的活動，而在 2015 年 8 月 25 日以後的知曉度則為 25.3%。2015 年 8 月 25 日為民國 104 年之國民體育日整體行銷電視廣告、廣播訊息及大型戶外媒體露出之推出日，在整個的行銷訊息推出後，民眾對於國民體育日系列活動之知曉度上升了 13.2%。顯示民國 104 年之國民體育日之行銷推廣策略確實達到效果。

To enhance the public sports awareness and habit, Sports Administration, Ministry of Education set up National Sports Day in 2014 and held all kinds of activities to promote exercise in local areas; free admission in sports centers, set up (Sports Promotion Prize) and honoring ceremony for good

sports promotion projects, Hoping that these activities will cultivate the exercise habit to promote sports. Starting 25th August 2015, the activities and promotion strategy for National Sports Day has been significantly different. There were new styles of promotion as discount in sportswear in E-commerce, and the first Sports Recitals for the National Sports Day. In this article, we try to evaluate the result of the 2014-2015 National Sports Day from the angle of (Diffusion of Innovation) and also look at the statistic data. The data showed that before marketing promotion of the National Sports Day, the public awareness for this day is 12.1%, and after marketing through TV advertisement, Radio broadcasting and the mass media broadcasting of the Sports Recitals for the National Sports Day, the awareness has increased to 25.3%, which is 13.2% more than the previous year. Therefore marketing strategy for the National Sports Day has been successful.

全民運動基石—運動俱樂部之推展策略

The Stepping Stone for Sport Promotion –Health Club Development Strategy

林房儹、林經富

Fang-Tsan,Lin、Jing-Fu,Lin

運動俱樂部（運動社團）為國家體育運動發展中，最能直接與民眾產生互動的基本單位，對民眾的生活與運動習慣具有直接的影響力，因此運動俱樂部的發展一直備受各國所關注。然相較於歐美等體育運動大國，我國的運動俱樂部發展尚處於起步階段，尚須借重各國成功發展的經驗，推廣我國運動俱樂部的發展。英國與日本一向為歐、亞體育運動強國，其運動俱樂部的發展歷史既深且久，使運動俱樂部的影響力能遍布全國，成為領導國家運動風氣的主要力量之一，這些經驗一直是各國所不斷學習的目標。由於運動俱樂部發展模式不同，因此本文藉由比較分析，並從他國的發展經驗中交互對照，進一步探討臺灣當前運動俱樂部發展的軌跡，與未來可行的發展方向。

In a country that is promoting sport, Health Club (Exercise club) stands in the frontier directly interact with the public, and therefore have direct influence on the public exercise habit. So the development of Health Club has been concerned by most of every country. Comparing to US and Europe, the Health Club in our country is still developing; we can borrow the foreign successful experience in promoting the development of Health Club in Taiwan.

The UK and Japan out stand in Europe and Asia in terms of Health Club development, so their Health Club has influenced throughout their nation and has become a leading force in promoting sport. Their experience has been copied and learned by other countries. But because the Health Club development model is slightly different in every country, this article analyzes the foreign experience comparing to ours, and discuss the current Health Club development status in Taiwan and future possible development.

全民運動推展他山之石 - 以德國北萊茵西華邦為例

Sports Promotion, Examples of North Rhine-Westphalia, Germany

黃怡玲

Yi-Ling Huang

對德國人而言，運動已成為生活的一部分，在運動球季時攜家帶眷穿著所支持球隊的球衣及圍巾前往運動場館觀看球賽，與親友閒話家常討論甲級聯賽，是他們日常生活重要部分，德國境內不分城市或鄉村都有運動社團及不同層級的運動隊伍提供民眾參與，而德國的運動風氣能如此盛行，有賴於厚實的民間運動社團(Sportverein) 基礎。本文以德國北萊茵西華邦為例，試圖介紹邦政府與邦運動聯盟之合作關係，再探討其全民運動推廣現況與執行方向，並對北萊茵西華邦邦政府與邦運動聯盟所簽訂「運動協定」的全民運動計畫推展進行分析，最後提出反思以期對臺灣之全民運動發展有所助益。

For German, sport is a part of life. In sports season, you can see families wearing T-shirt and scarf with the logo of their supporting team, or you can see friends and relatives discussing the Bundesliga. Sport is an important part of their daily life. In Germany there are sport clubs and different levels of sports team for people to join in city or rural areas. Sport is so popular in Germany, mostly because of their many private sports club "Sportverein". This article take the example of North Rhine-Westphalia, to explain their cooperative model between the state government and the "Sportverein"; it also discuss their promotion strategy for sports and their current status in sports promotion; then we analyze the sport promotion plan that was contracted from the government to the Sportvernein; finally try to draw from these experience to help Taiwan in promotion sports for all people.

稿約

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、會務報導、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。

本刊第186期「里約奧運備戰與展望」相關邀稿子題，臚列如次：

一、2016年里約奧運之籌備、特色與挑戰

二、歷屆奧運之媒體傳播與里約奧運之作法

三、2016年里約奧運場館介紹

四、我國參加2016里約帕運代表團之組成與參賽競技項目選手實力分析

五、帕拉林匹克運動會之過去、現在與未來

六、我國參加2016里約奧運代表團之組成

七、我國參加2016里約奧運競技項目與選手實力分析

八、2016里約奧運選手科研與輔導機制

九、超越競爭—從里約奧運的參與形塑臺灣的運動文化

十、里約奧運對巴西運動產業之影響

十一、里約奧運與區域發展

《105.03.30截稿》

本刊187期國民體育季刊「運動傷害防護」相關邀稿子題，臚列如次：

一、台灣運動傷害發展史

二、運動防護員培育系統

三、運動防護員授證辦法及考試

四、職場現況—支援計畫

五、職場現況—SBL

六、職場現況—職棒

七、職場現況—診所

八、運動傷害預防、評估與貼紮

九、運動傷害緊急醫療處置

十、運動防護與醫療體系之整合

十一、運動機能重建與疲勞恢復

十二、臺北市基層訓練站運動防護支援

十三、運動防護員巡迴服務

十四、運動醫學整合照護

十五、運動醫學教育訓練

《105.06.30截稿》

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 Association,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4,000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：臺北市和平東路三段109號3樓國民體育季刊編輯部（請附文字稿及磁片）或Email：jiashin2@ms22.hinet.net。

七、聯絡電話：（02）2733-8921，傳真：（02）2738-1630。

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	退稿
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

教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

地址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號

服務電話：02-8771-1800

傳真 :02-2752-0200

關鍵字搜尋

教育部體育署

ISSN 1027-5010

9 771027 501009