



RRPG88BZ0116 (.P)

運動員選、訓、賽之策略訂定

研究主持人：許樹淵
協同主持人：林正常
研 究 員：黃憲鐘
黃勝裕
黃一昌
傅俊騰
林信甫

行政院體育委員會編印

中華民國八十八年六月

序

運動可以鍛鍊強健體魄、促進身心健康，提升生命品質。面對二十一世紀國民生活形態改變、財富增加、教育普及，國民對健康及休閒生活的需求日益迫切，國家體育運動的發展，必須順應時代潮流，採取新的發展策略，才能發揮具體效能。自八十六年七月十六日行政院體育委員會掛牌運作以來，不僅用心解決當前存在的一些運動技能與體育風氣積弱的問題，更積極努力為明日的現代化社會奠定全民健康的根基，謀求我國體育建設永續的發展。

為籌劃二十一世紀體育的遠景，行政院體育委員會爰決定著手研擬「體育白皮書」作為未來體育建設的參考。為使體育白皮書之編纂具有厚實之基礎，特委託國立台灣師範大學體育學系許義雄教授，規劃二十個專案研究，邀請國內各領域的學者專家，從政策發展、組織制度、學校體育、軍中體育、國民健康促進、運動人口參與、競技實力提昇、軟硬體設施開發、人才培育、特殊族群體育、資源應用、體育交流等專題，彙集海內外相關資訊，研議符應民眾需要及國際潮流的體育發展策略，提供適合國情的體育發展指標，以期架構跨世紀的國家體育發展方針。

本報告書是直接受本會委託的專題研究成果，相信藉由本報告書的呈現，將可作為建構跨世紀我國「體育白皮書」的基礎資料，並提供未來政府擬定體育政策、研訂具體行動方案的重要參考。在此要特別感謝參與研究的百餘位專家，在不到半年的時間內戮力以赴，完成艱鉅的研究，在付梓前夕，特綴數語，聊表謝忱。

行政院體育委員會

主 任 委 員 趙麗雲 謹識

中華民國八十八年五月

摘 要

國內目前之體育運動環境早已為人所詬病，往往受到整體社會環境導向的影響，造成國民對體育運動的不重視，運動員於社會上的地位因之而低落，也因此無法激起選手們強烈的求勝心；相對於歐美，我國運動員屬非優勢的東方人生理條件，各方面皆造成國內在競技運動的成績於國際的運動賽會中無法突破。

本研究計劃之主要目的為研訂選、訓、賽之有效措施，發展選材系統、訓練體制及參賽策略，建構提昇競爭力之指標，奠定未來於國際賽會中爭取最佳成績之紮實基礎，以突破我國國際運動成績之瓶頸，再創我國二十一世紀體育運動之新紀元。

本研究主要利用訪問座談、專家座談與問卷調查法作為研究方法，研究工具乃集體設計；問卷的發放方式為：分北、東、南、中四個地區發放問卷，發放的主要對象為教練、政府行政人員、民間行政人員、裁判、學校行政人員、體育教師、學生兼選手、國家級選手及其他相關人士等九種身份之體育運動界人士。

共發出問卷五百份，回收的有效問卷共有三百零六份。研究步驟採文獻收集、問卷調查表製作、問卷發放、專家座談、問卷回收、資源彙整與分類、撰寫計劃報告書等依序進行。

在本研究中所探討的各方面：加強行政效能、研訂選訓制度、參賽的策略訂定、提昇教練素質、選手輔導及就業問題、未來參賽規劃、運動科學的參與，皆呈現各部份都有需要改進之處。尤其教練的社會環境改變對體育運動的推展最為迫切，國內的體育運動環境是否能加以巨大改變，將決定未來我國於國際賽會中之表現。

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究目的	1
第二節 研究方法與步驟	1
第三節 預期結果	3
第二章 加強行政效能	5
第一節 前言	5
第二節 現存問題與建議	7
第三節 結論與建議	19
第三章 選、訓策略之探討	21
第一節 前言	21
第二節 現存問題分析與建議	23
第三節 結論與建議	36
第四章 參賽的策略訂定	39
第一節 前言	39
第二節 現存問題與建議	39
第三節 結論與建議	54
第五章 教練素質的提昇	57
第一節 前言	57
第二節 現存問題與建議	59
第三節 結論與建議	74
第六章 選手輔導及就業問題	77
第一節 前言	77
第二節 現存問題與建議	78
第三節 結論與建議	90
第七章 未來參賽規劃	93
第一節 前言	93
第二節 現存問題與建議	93
第三節 結論與建議	107

第八章 運動科學的參與	109
第一節 前言	109
第二節 現存問題與建議	110
第三節 結論與建議	125
第九章 總結	129

其他：

主要參考文獻	133
附錄一	135
附錄二	142

表 次

表2-1 各種對象對各選項勾選之百分率及卡方考驗表·····	18
表3-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表·····	35
表5-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表·····	73
表6-1、各種對象對各選項勾選之百分率及卡方考驗表·····	89
表7-1、各種身份於各選項之百分率及卡方考驗表·····	106
表8-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表·····	124

圖 次

圖2-1、行政院體育委員會組織系統	6
圖2-2、回收問卷填寫對象之百分率比例圖	8
圖2-3、學生兼選手反應問題之百分率長條圖	9
圖2-4、體育教師反應問題之百分率長條圖	11
圖2-5、教練反應問題之百分率長條圖	12
圖2-6、國家級選手反應問題之百分率長條圖	14
圖2-7、民間行政人員反應問題之百分率長條圖	15
圖2-8、其他相關人員反應問題之百分率長條圖	17
圖3-1、訂定選、訓策略方面所有身份所佔之百分比分配圖·····	24
圖3-2、體育教師反應問題之百分率長條圖	25
圖3-3、教練反應問題之百分率長條圖	26
圖3-4、民間行政人員反應問題之百分率長條圖	28
圖3-5、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	29
圖3-6、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	30
圖3-7、學校行政人員反應問題之百分率長條圖·····	31
圖3-8、其他相關人員反應問題之百分率長條圖·····	32
圖3-9、所有身份反應問題之百分率長條圖	34
圖4-1、教練反應問題之百分率長條圖	41
圖4-2、體育教師反應問題之百分率長條圖	43
圖4-3、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	45
圖4-4、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	47
圖4-5、行政人員反應問題之百分率長條圖·····	49
圖4-6、其他身份人士反應問題之百分率長條圖·····	51
圖5-1、提昇教練素質方面各身分所佔之百分比分配圖··	59
圖5-2、體育教師反應問題之百分率長條圖·····	61
圖5-3、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	63
圖5-4、教練反應問題之百分率長條圖·····	65
圖5-5、行政人員反應問題之百分率長條圖·····	67

圖5-6、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	69
圖5-7、其他人員反應問題之百分率長條圖·····	71
圖5-8、各種身份反應問題之百分率長條圖·····	72
圖6-1、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	79
圖6-2、體育教師反應問題之百分率長條圖·····	81
圖6-3、教練反應問題之百分率長條圖·····	83
圖6-4、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	85
圖6-5、民間行政人員反應問題之百分率長條圖·····	86
圖6-6、其他相關人員反應問題之百分率長條圖·····	88
圖7-1、教練反應問題之百分率長條圖·····	95
圖7-2、體育教師反應問題之百分率長條圖·····	97
圖7-3、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	98
圖7-4、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	100
圖7-5、民間行政人員反應問題之百分率長條圖·····	102
圖7-6、其他身份人士反應問題之百分率長條圖·····	104
圖8-1、運動科學參與方面的各種身份所佔之百分比分配圖 ·····	111
圖8-2、體育教師反應問題之百分率長條圖·····	112
圖8-3、教練反應問題之百分率長條圖·····	114
圖8-4、民間行政人員反應問題之百分率長條圖·····	116
圖8-5、國家級選手反應問題之百分率長條圖·····	118
圖8-6、學生兼選手反應問題之百分率長條圖·····	120
圖8-7、其他相關人士反應問題之百分率長條圖·····	122
圖8-8、各種身份反應問題之百分率長條圖·····	123

第一章 緒論

國內目前之體育運動環境早已為人所詬病，往往受到整體社會環境導向的影響，造成國民對體育運動的不重視，運動員於社會上的地位因之而低落，也因此無法激起選手們強烈的求勝心；相對於歐美，我國運動員屬非優勢的東方人生理條件，各方面皆造成國內在競技運動的成績於國際的運動賽會中無法突破。

除了社會環境與先天性生理條件的因素外，健全的制度也是關鍵所在，決策單位若能制定具前瞻性的，雖不能說能立即突破目前國內競技運動方面的瓶頸，但相信一定能夠建構出一個持續且穩定成長的進步空間。

第一節 研究目的

本研究計劃之主要目的為研訂選、訓、賽之有效措施，發展選材系統、訓練體制及參賽策略，建構提昇競爭力之指標，奠定未來於國際賽會中爭取最佳成績之紮實基礎，以突破我國國際運動成績之瓶頸，再創我國二十一世紀體育運動之新紀元。

第二節 研究方法與步驟

主要利用訪問座談、專家座談與問卷調查法作為研究方法，研究工具乃集體設計；問卷的發放方式為：分北、東、南、中四個地區發放問卷，發放的主要對象為教練、政府行政人員、民間行政人員、裁判、學校行政人員、體育教師、學生兼選手、國家級選手及其他相關人士等九種身份之體育運動界人士。

共發出問卷五百份，回收的有效問卷共有三百零六份。研究步驟

採文獻收集、問卷調查表製作、問卷發放、專家座談、問卷回收、資料彙整與分類、撰寫計劃報告書等依序進行。

本計劃報告書中，主要分為如下的七大部分，每部分之結果主要分為現存問題與建議等兩個主要面向加以呈現，並針對我國競技運動之實力進行探討：

- 一、加強行政效能：針對現行之行政制度的效率與功能方面加以探討，並提出可增進各層級單位協調與整合的有效解決方式，促成行政效能的提昇。
- 二、研訂選、訓制度：國內選、訓制度在合理性、公正性上尚有必須檢討之處，科學化的理論能為選、訓制度提供一個紮實的參考依據。
- 三、參賽的策略訂定：參賽之策略於國內並沒有具體的作法，所憑藉的多是一些經驗法則，需要進一步合理地規劃。
- 四、提昇教練素質：教練的素質可決定訓練的品質，也影響到選手的運動表現，可說是與我國於國際中運動成績表現最直接的相關因素。
- 五、選手輔導及就業問題：適當的輔導、就業制度可為選手提供未來生活的保障，更能發揮潛能。
- 六、未來參賽規劃：參賽規劃必須考慮比賽的重要性與參賽的主要目的，合理的參賽規劃可以培植年輕選手，促進新陳代謝。
- 七、運動科學的參與：國內運動科學的理論與實際常是不能實踐力行，而運動科學的參與卻是突破運動表現的必要條件，故應發展出理論與實踐整合之政策方案。

第三節 預期結果

此專案研究的主要預期結果，可分為兩部分：

- 一、建立選、訓、賽科學體系：目前國際間的競技運動界中，不管在參賽選手的選拔、訓練內容的規劃、與參賽策略的訂定都越來

越借助運動科學的幫助。如：選手疲勞的消除、女性選手週期的安排、訓練方法的效果、運動員的心理狀態、技術的力學分析等，都能決定選手的表現。對於一個先天條件佳又肯努力的選手來說，要在國內佔得數一數二的地位也許並非難事，但要超越極限、登峰造極而伸展於國際舞台，運動科學的幫助是不可或缺的，因此建立選、訓、賽科學體系乃勢在必行。

二、增進我國體育運動國際水準：經由文獻收集、專家座談與問卷調查等方式以呈現出各方面與各層級單位目前所存在的問題。首先，針對目前選、訓、賽策略實施之得失加以探討，並深入各層級單位與身分研究；實際檢討國內體育運動界的整體環境之內在缺失因素，繼而提供決策當局研訂競技實力發展系統的具體建議，主要包括三大方向：（一）選材系統：建立公正、公開、合理之選材系統，真正選出具有競技實力的選手。（二）訓練體制：發展質、量並重的有效訓練方式，以利將選手運動表現推至極限。（三）參賽策略：配合各運動單項之運動週期與參賽時間，規劃合適的參賽原則，並適時培植具潛力的新生代選手。由選、訓、賽三方面建構我國體育運動之國際水準。

第二章 加強行政效能

第一節 前言

國父 孫中山先生說：「政是眾人的事，治是管理，管理眾人的事，謂之政治。」所謂行政，就是公務，換言之，就是公眾的事務。自從有人類即是群體生活，在群體生活中，勢必會產生公眾事物，而此種公眾事物，又必須共同協力去處理，在處理的過程中，更必須有組織、有指揮、有分工、有配合。此種對公眾事務的執行、實質上就是行政功能的發揮，也是行政權力的行使（吳文忠,1979）。既然透過有組織、有系統的過程來處理所謂眾人的事，效率應該會更迅速及有效；但常常為人所詬病的卻仍是行政效率。例如：公文處理速度太慢，承辦人員態度不佳等問題。但是如何解決這些問題，一直是長久以來的問題。因此，應先從國內的行政單位著手，先了解其負責的業務後，才能對症下藥，並改善強化。

民國八十七年七月十六日，行政院體育委員會正式成立，為統籌國家體育事務之全國行政主管機關，主要負責競技體育。教育部體育司主要負責學校體育事務。而有關行政院體育委員會的組織系統如圖 2-1，有：

- 一、綜合計畫處。
- 二、全民運動處。
- 三、競技運動處。
- 四、國際體育處。
- 五、運動設施處。
- 六、秘書室。
- 七、身心障礙運動委員會。

運動員選、訓、賽之策略訂定

八、人事室。

九、會計室。

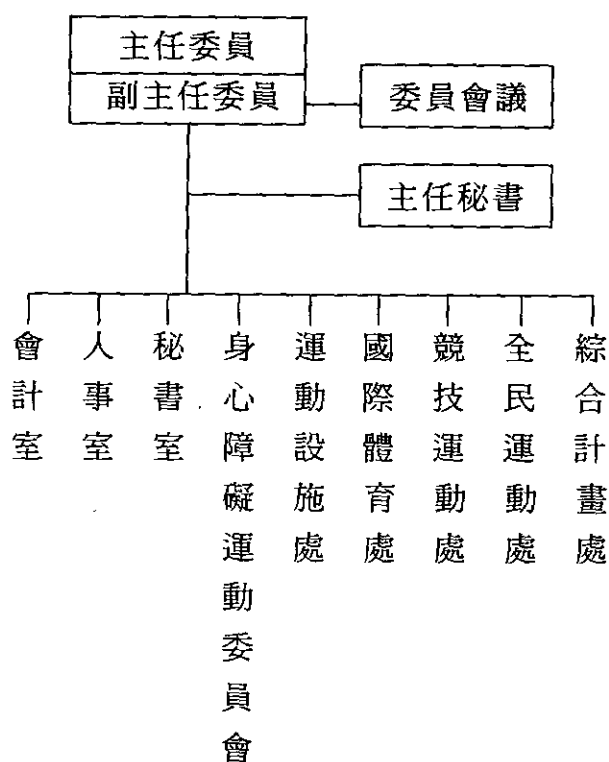


圖2-1 行政院體育委員會組織系統

有關行政院體育委員會的各處室作業細目，分工極細，在此不再贅述，於下文若有需要再予以說明。另外，在教育部體育司的職掌部分，主要在於學校體育的實施，其業務職掌包括：

- 一、中等以上學校運動績優生升學輔導辦法
- 二、年度運動績優生升學輔導細則
- 三、年度運動績優生升學輔導指定盃賽
- 四、大專院校發展特色運動項目彙整
- 五、年度運動績優生輔導結果
- 六、學校專任運動教練制度
- 七、學校體育團隊出國案

- 八、學校午餐申請程序
- 九、學校午餐開辦成果彙整
- 十、體育運動團隊出國訪問申請程序
- 十一、高爾夫球場管理辦法
- 十二、高爾夫球場申請程序
- 十三、國內高爾夫球概況表

由於體育事務分屬於兩個行政主管機關負責，當一種體育事務與兩個行政單位有重疊時，就必須交流，一旦溝通不順暢，就會有公文延宕的情形發生。以下就針對選手、教練及體育相關人員所關心的現存問題來討論。

第二節 現存問題與建議

本問卷所填寫的對象，包括學生兼選手、教練、政府行政人員、民間行政人員、裁判、學校行政人員、體育教師、國家級選手及其他等九種對象。回收有效問卷有306份，填寫對象有六種人員，其填寫百分比率如圖2-2，為：

- 一、學生兼選手：佔總比例的百分之三十七點五。
- 二、體育教師：佔百分之二十六點二五。
- 三、教練：佔百分之十七點零八。
- 四、國家級選手：佔百分之七點零八。
- 五、民間行政人員佔百分之七點零八。
- 六、其他相關人士：佔百分之五。

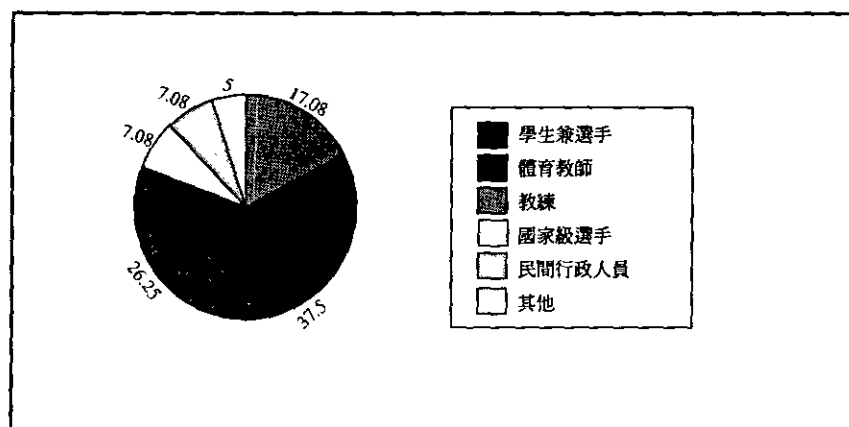


圖2-2 回收問卷填寫對象之百分率比例圖

以下將詳細說明各填寫對象所關心及面臨的問題與建議。

壹、學生兼選手

學生兼選手有效答題總數佔全部問卷的百分之三十七點五，反映出的主要問題及其所佔的比例如圖2-3，為：

- 一、公文處理速度太慢：佔百分之五十七點五八。
- 二、承辦人員態度不佳：佔百分之十二點十二。
- 三、郵寄公文超過時間：佔百分之九點一零。
- 四、學校主動告知比賽事宜：佔百分之九點一零。
- 五、教練幫忙處理公文：佔百分之十三點六四。
- 六、經費核定速度很慢：佔百分之六十點六一。
- 七、經費經常被刪減：佔百分之五十六點一零。
- 八、行政措施延誤選訓賽事宜：佔百分之九點一零。
- 九、主辦單位主動關心我的參賽：佔百分之六點一零。
- 十、學校阻礙我參加選訓賽事宜部份，則無人勾選。

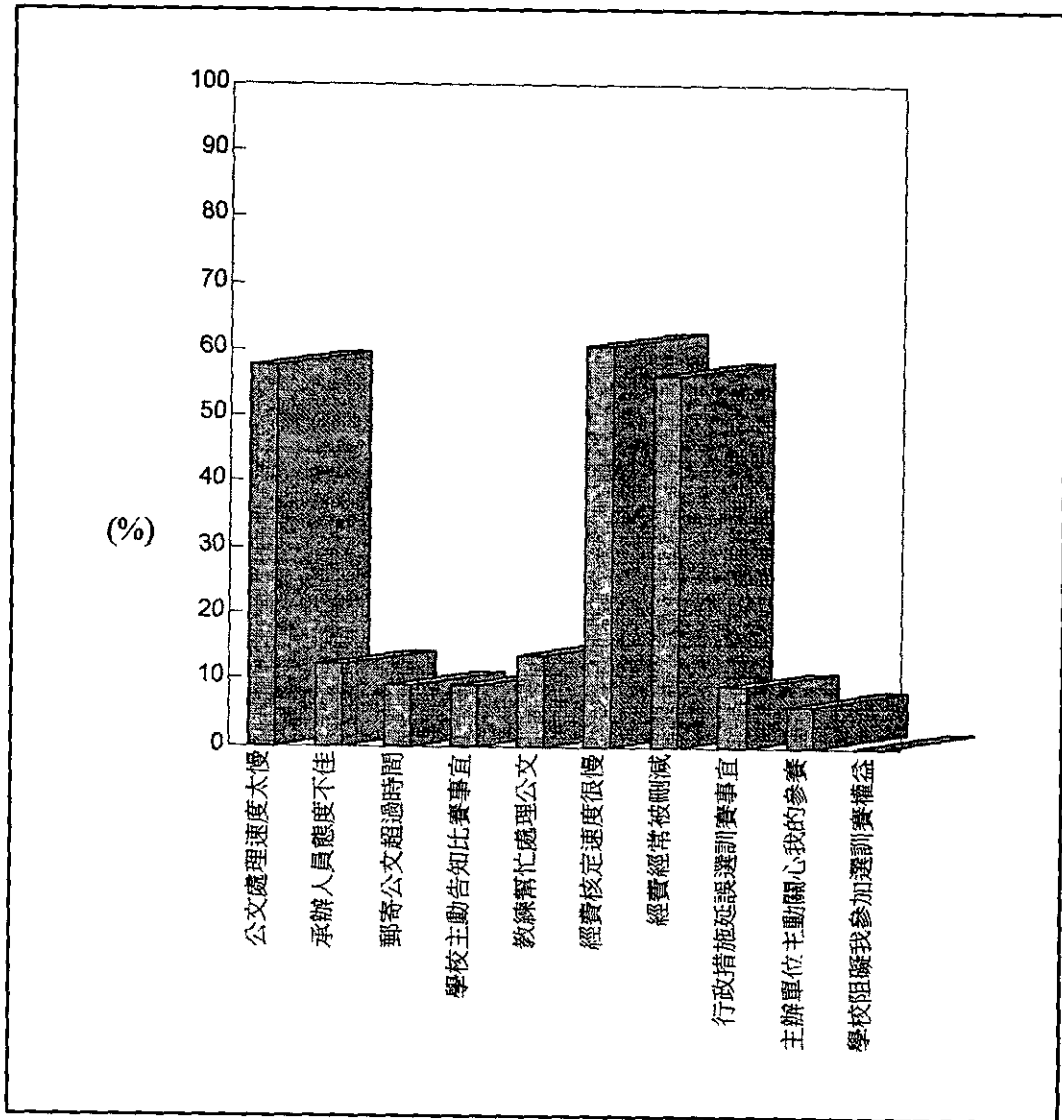


圖2-3 學生兼選手反應問題之百分率長條圖

建議部份有下列幾項：

- 一、公文需儘早寄發，且希望有專人負責。
- 二、學生請假耗時，易影響訓練。
- 三、希望經費核定能儘快。
- 四、希望行政人員辦事效率能更積極。

- 五、任課教師無法認同學生公假，造成成績甚差而無法畢業。
- 六、兵役問題影響技術再提昇。
- 七、運動相關事宜以個案處理。

貳、體育教師

體育教師答題總數佔全部問卷的百分之二十六點二五。對於行政效能所關心的問題比例如下：

- 一、公文處理的速度太慢：佔百分之三十四點二九。
- 二、承辦人員的態度不佳：佔百分之二十二點八六。
- 三、郵寄的公文常常超過時間：佔百分之二十二點八六。
- 四、學校會主動告知比賽事宜：佔百分之十四點二九。
- 五、教練需負責幫助處理公文：佔百分之二十五點七一。
- 六、經費核定速度很慢：佔百分之五十四點二九。
- 七、經費常常被刪減：佔百分之五十一點四三。
- 八、行政措施常常會延誤選訓賽事宜：佔百分之十四點二九。
- 九、學校會阻礙我參加選訓賽權益：佔百分之十七點一四。
- 十、主辦單位主動關心我的參賽，此項無人勾選。

建議部份有下列八項：

- 一、制式化的公文太過繁瑣，宜精簡其過程。
- 二、職前訓練一定要有。
- 三、長官要多關心選手及教練的需要。
- 四、上級單位下放部份權力及職責，不要獨掌大權。
- 五、計畫的執行，宜有日程進度的編配。
- 六、民主工商社會應以自由化及競爭力作為考量。
- 七、行政單位應主動協助經費的申請。
- 八、軍中選手的調訓應明確而制度化。

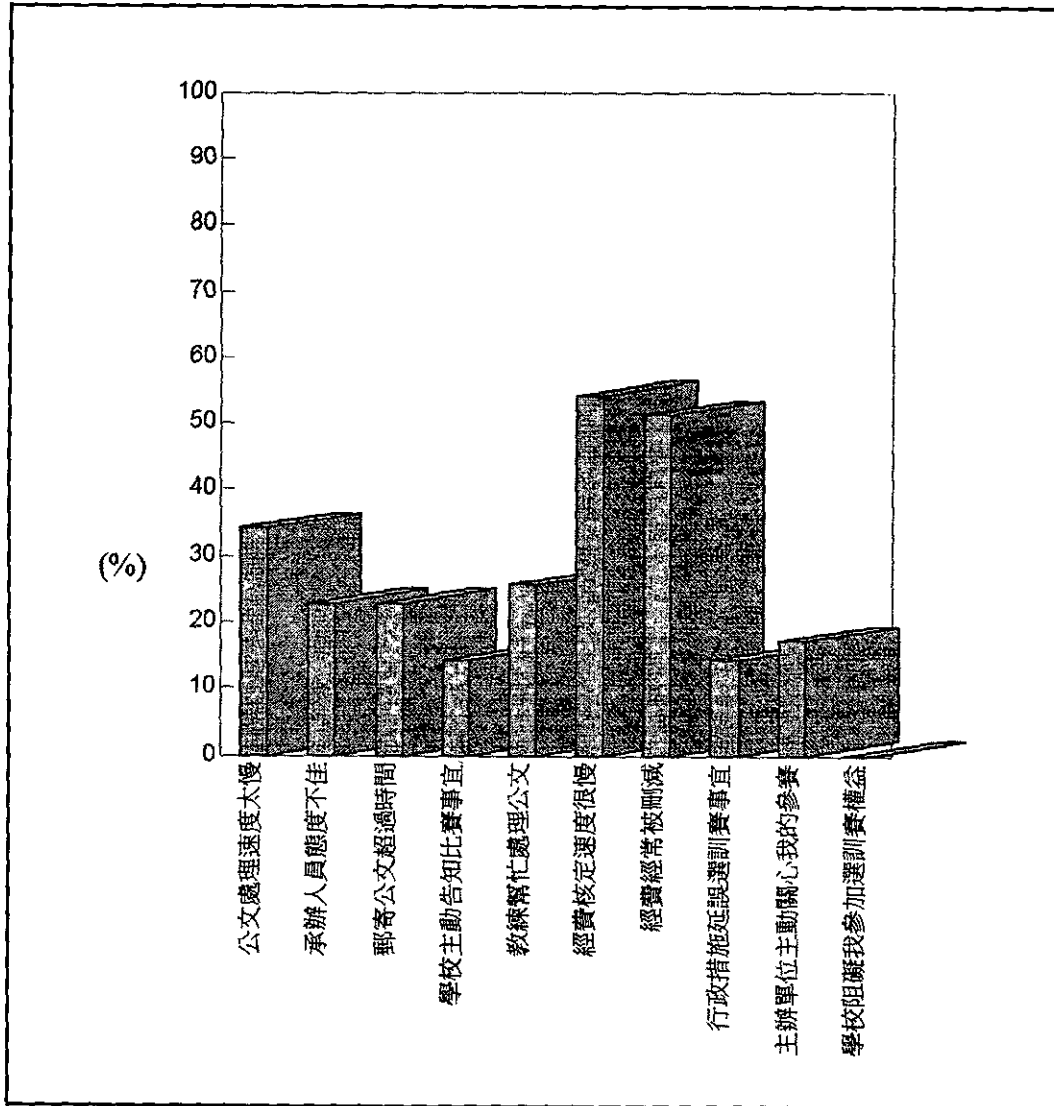


圖2-4 體育教師反應問題之百分率長條圖

參、教練

教練有效答題總數佔全部問卷的百分之十七點零八，主要勾選的問題及比例如下：

- 一、公文處理速度太慢：佔百分之三十點三零。
- 二、承辦人員態度不佳：佔百分之九點一零。

- 三、郵寄公文超過時間：佔百分之九點一零。
- 四、學校主動告知比賽事宜：佔百分之九點一零。
- 五、教練需幫忙處理公文：佔百分之二十七點二七。
- 六、經費核定速度很慢：佔百分之三十六點三六。
- 七、經費經常被刪減：佔百分之三十六點三六。
- 八、行政措施常延誤選訓賽事宜：佔百分之二十四點二四。
- 九、主辦單位主動關心我的參賽：佔百分之九點一零。

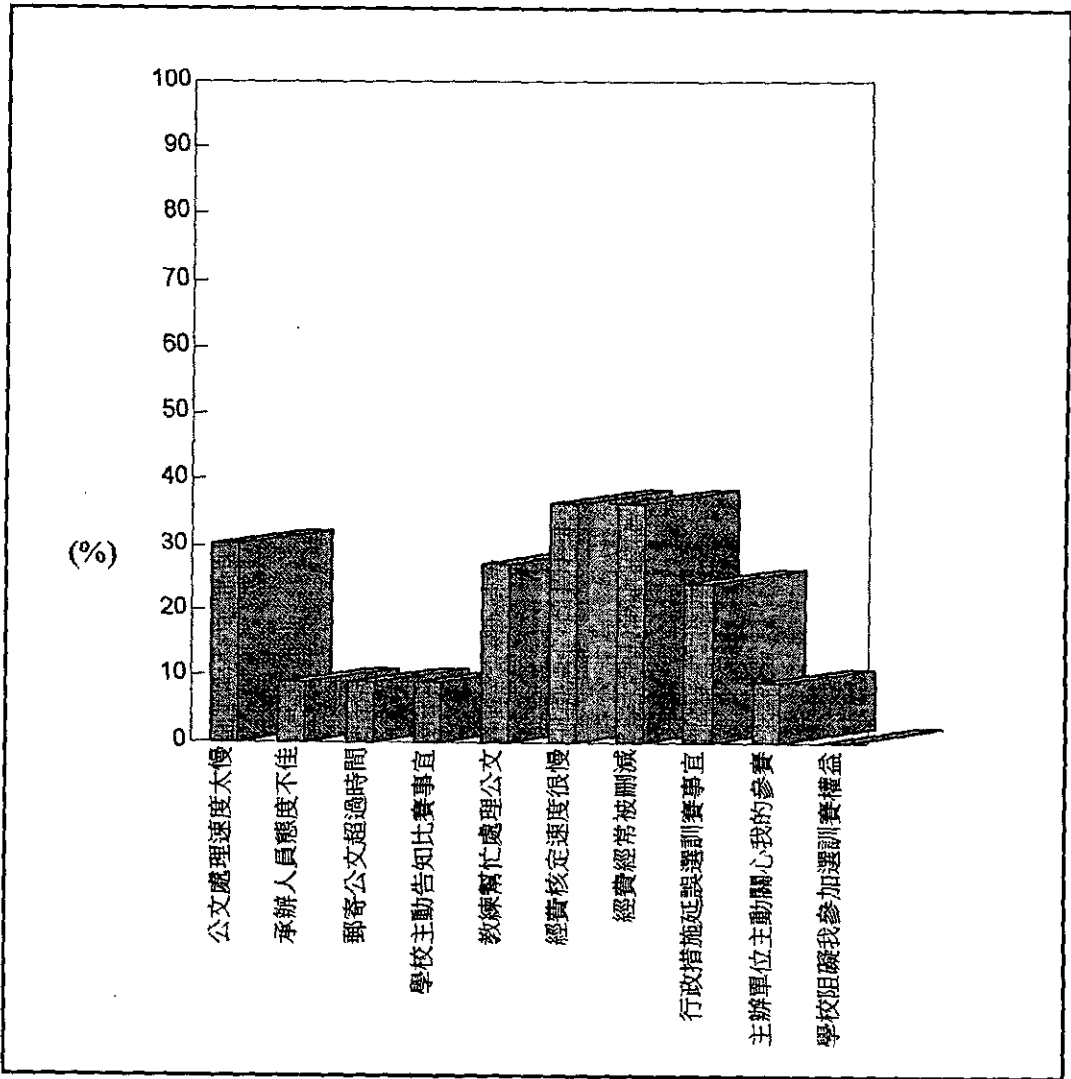


圖2-5 教練反應問題之百分率長條圖

建議部分有下列六項：

- 一、行政決策及公文處理的過程沒效率。
 - 二、實際參與會務者少，且多為兼職。
 - 三、理事長不是很熱心參與會務。
 - 四、行政單位應早日確定選訓賽的原則，讓選手有法可循。
 - 五、體育班的制度應該落實。
 - 六、許多教練兼教師的情形，使教練無法全力投入訓練。
- 肆、國家級選手

國家級選手答題總數，佔全部問卷的百分之七點零八，內容主要包括：

- 一、公文處理速度太慢：佔百分之八十點三。
- 二、教練幫忙處理公文：佔百分之十六點六七。
- 三、經費核定速度太慢：佔百分之五十。
- 四、行政措施延誤選訓賽事宜：佔百分之十六點六七。
- 五、其他選項則無人勾選。

建議部分有兩點：

- 一、團隊的比賽獎勵辦法應做修正，應以在比賽中貢獻的程度，按比例發放，才不會有板凳球員及主力選手領取同樣金額的不公平情形。
- 二、軍中的借調問題，從入伍到借調往往須耗大半年的時間，會影響訓練。

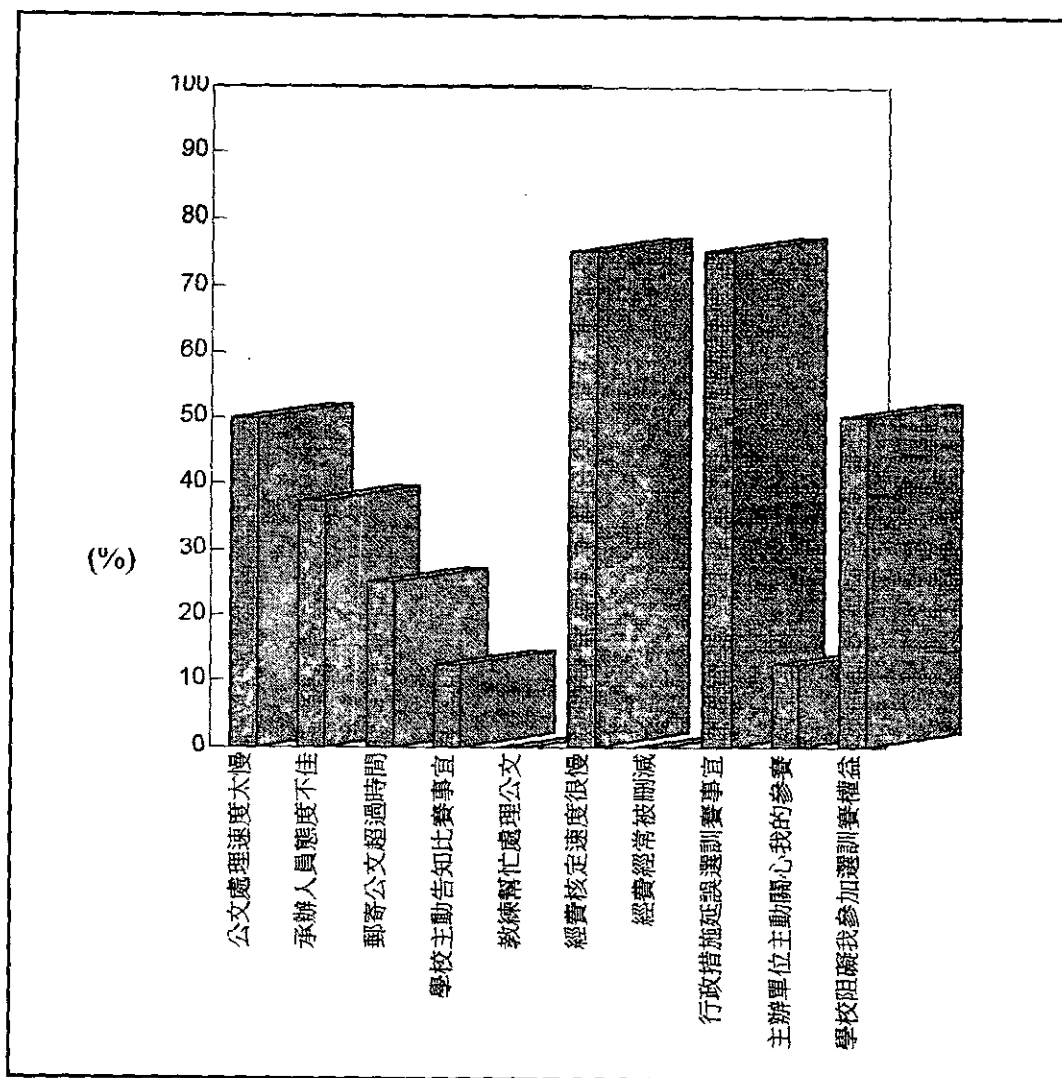


圖2-6 國家級選手反應問題之百分率長條圖

伍、民間行政人員

民間行政人員的答題總數佔全部問卷的百分之七點零八，主要勾選的問題如下：

- 一、公文處理速度太慢：佔百分之五十。
- 二、承辦人員態度不佳：佔百分之十七點五。
- 三、郵寄公文超過時間：佔百分之二十五。

- 四、經費核定速度很慢：佔百分之六十二點五。
- 五、經費經常被刪減：佔百分之七十五。
- 六、行政措施常延誤選訓賽事宜：佔百分之七十五。
- 七、承辦單位主動關心我的參賽：佔百分之十二點五。
- 八、學校阻礙我參加選訓賽權益：佔百分之五十。

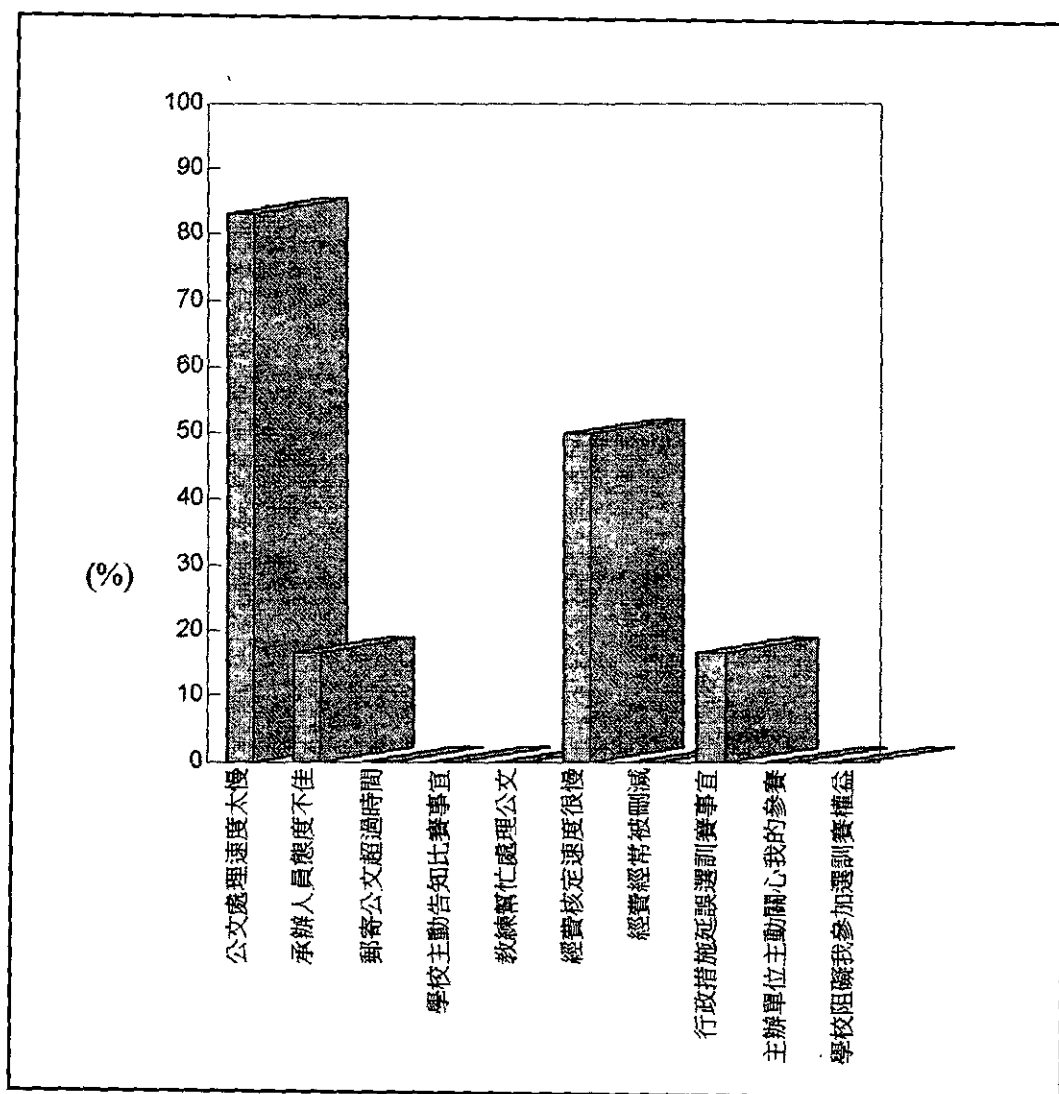


圖2-7 民間行政人員反應問題之百分率長條圖

個人的建議部份有六點：

- 一、主辦單位應提早訂出計畫。
- 二、借調人員應早辦理借調公文。
- 三、校內行事曆經常與選訓賽衝突。
- 四、行政的制式規格相當複雜，行文若能直轉直屬單位，將可避免轉文程序。
- 五、應加速經費補助的核定。
- 六、行政人員的專業能力不足。
- 七、應合理編列預算。
- 陸、其他相關人士

其他相關人士的答題總數佔全部問卷的百分之五，主要勾選的項目及比例如下：

- 一、公文處理速度太慢：佔百分之四十四點四。
- 二、承辦人員態度不佳：佔百分之十一點一一。
- 三、郵寄公文超過時間：佔百分之十一點一一。
- 四、學校主動告知比賽事宜：佔百分之十一點一一。
- 五、教練幫忙處理公文：佔百分之十一點一一。
- 六、經費核定速度很慢：佔百分之六十六點六七。
- 七、經費經常被刪減：佔百分之六十六點六七。
- 八、行政措施延誤選訓賽事宜：佔百分之十一點一一。

建議部份包括：

- 一、希望能增加學校運動的經費補助。
- 二、鼓勵學校發展運動重點項目。
- 三、體育委員會應彙整瞭解層級單位的辦事情形，以增進行政效能的協商。
- 四、加強專業的訓練，應定期舉辦專業訓練班，且要求一定要參加。

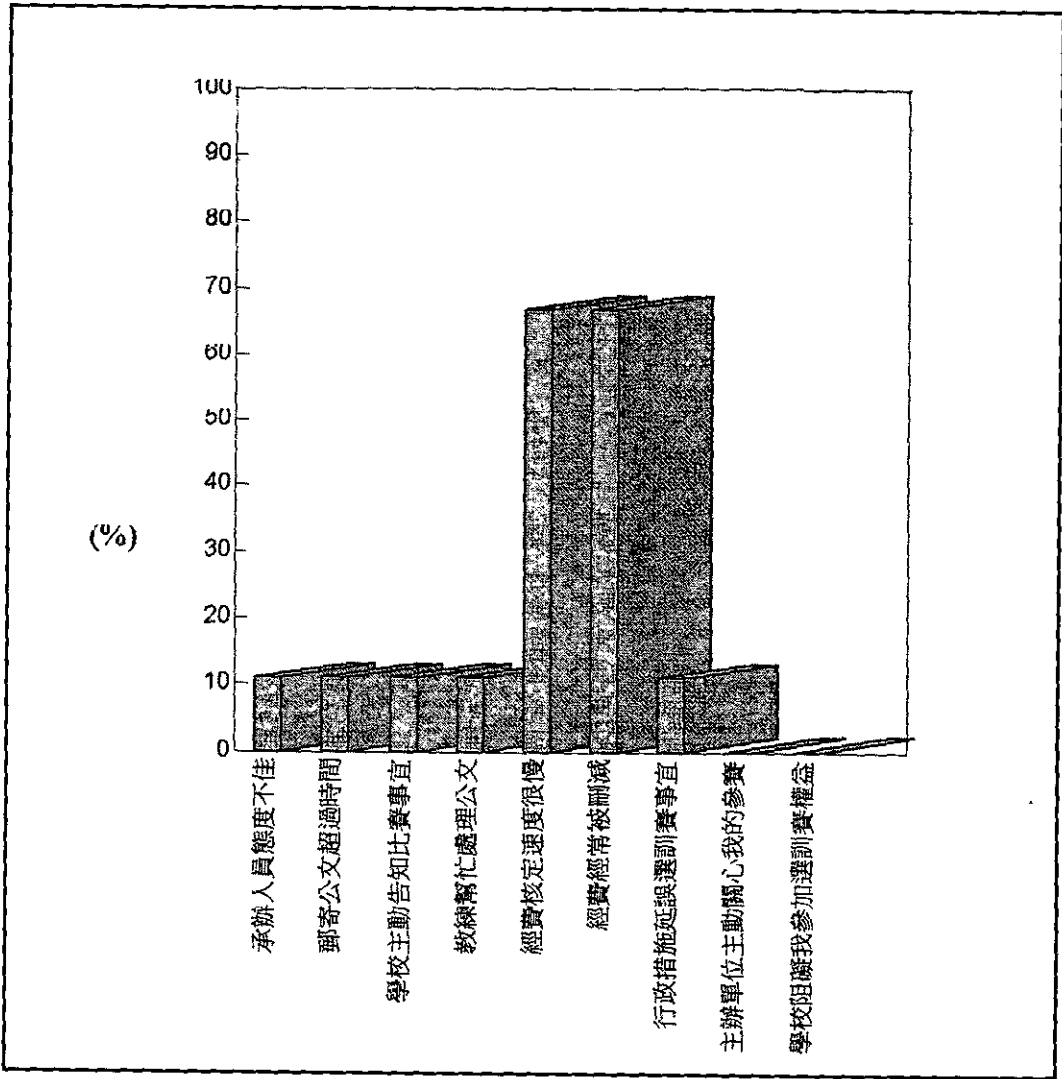


圖2-8 其他相關人員反應問題之百分率長條圖

關於各種對象對於各選項勾選之百分率及卡方考驗，列於表2-1：

表2-1 各種對象對各選項勾選之百分率及卡方考驗表

對象 問題	學生兼	體育 選手	教練 師教	行政 人員	國家級 選手	其他相 關人士	X2
公文處理速度太慢	57.58	34.29	30.30	50.00	83.30	44.44	36.90*
承辦人員態度不佳	12.12	22.86	9.10	37.50	16.67	11.11	25.38*
郵寄公文超過時間	9.10	22.86	9.10	25.00	0	11.11	33.36*
學校主動告知比賽事宜	9.10	14.29	9.10	12.50	0	11.11	13.36*
教練幫忙處理公文	13.64	25.71	27.27	0	0	11.11	55.21*
經費核定速度很慢	60.61	54.29	36.36	75.00	50	66.67	17.07*
經費經常被刪減	56.10	51.43	36.36	0	0	66.67	118.75*
行政措施延誤選訓賽事宜	9.10	14.29	24.24	75.00	16.67	11.11	120.75*
主辦單位主動關心我的參賽	6.10	17.14	9.10	12.50	0	0	30.92*
學校阻礙我參加選訓賽權益	0	0	0	50.00	0	0	250.90*

$$X2.95(5) = 11.07$$

差異均採用X2考驗。

各種對象對各選項的考驗結果，X2值均達顯著水準， $P < .05$ ，由此可知，各種對象對於所關心的問題均不相同。

第三節 結論與建議

在問卷中，共有十個選項，由上一節所呈現的比例看來，可看出每個階層的人所面臨的問題並不盡相同，此乃正常的現象。因為在不同的工作崗位上各盡其職，面臨及所關心的問題，當然會不一樣。

從上述的勾選結果看來，主要的問題分佈於第一、二、六、七、八等五項中。第一項是公文處理的速度，大部份的人都認為公文處理的過程太過於制式化，過程煩雜冗長，耗時耗人力。第二項是承辦人員態度不佳，傲慢的態度往往是公職人員給人的印象。事實上，這個問題也是一直存在的危機。第六及第七項皆是與經費相關的部份，經費往往是推動活動的最大助力，經費核定的速度及遭刪減的問題，常是訓練及比賽成績的最大殺手。第八項是行政措施常延誤選訓賽事宜。這點是許多人關心的重點，發生原因常常是因為不瞭解承辦及負責單位，因此浪費了許多時間，延誤到選訓賽事宜。在第一節的部份，可以很清楚的了解現行行政單位的組織及各單位的職掌，如果能正確的找到負責的單位，將可節省不少時間。

建議部份，主要可歸納出下列幾點：

- 一、制式化的公文太過繁瑣，有關體育事務的公文，宜以個案處理，簡化其煩雜的過程，使體育相關人員能專心於選訓賽事宜。
- 二、教師兼教練的情形普遍，教練無法全心致力於訓練工作，國內專任教練的制度雖已成立，但對教練的保障仍嫌不足，致使多有志從事教練工作者打退堂鼓。
- 三、軍中選手問題，往往一名選手從入伍到借調至訓練單位需耗費半年的时间，在這段時間往往又會荒廢練習，因此，對於軍中的借調問題應再作更理想的修正。
- 四、行政人員的專業能力受到質疑，許多行政人員經過資格考試合格後，在公家機關服務，長年下來並沒有到外地接受新的資訊，導致專業水準停滯不前，嚴重影響國內行政效率，因此，各行政單位應定期舉辦研習班，而且強制行政人員參加。

由本次問卷的結果可以清楚的了解選手、教練、體育教師等等

運動員選、訓、賽之策略訂定

…。這些是體育相關人員對於國內行政事務及效能所關心及面臨的問題。當然這些問題也是國內有關行政事務與效能所需重視及處理的問題，這些問題都是最關鍵的部份，希望各位體育人及有關單位人員來共同努力。

第三章 選、訓策略之探討

第一節 前言

我國於國際運動的表現水準，乃全然仰賴國內選手於國際賽會中運動成績的表現。欲提昇國內選手於國際間的運動表現，首先，應由行政單位制定有效、合理的選、訓制度。現今競技運動已逐漸趨於職業化，即使是非職業選手在訓練內容的改變上也兼具質與量的提昇。以馬拉松為例，現今馬拉松選手一年累積的訓練跑程可能達二十年前選手的數倍之多，大量增加的訓練量也反映在成績上，國際賽會的紀錄年年都有新的突破，由此看出現今國際體壇中競技運動實力的競爭性。

而現今運動訓練的趨勢已由從前的土法煉鋼、僅重視經驗傳承的狀況中走出來，漸漸強調運動科學研究團隊的參與，再再皆可看出現今國際競技運動界競爭之激烈已非從前能想像，故研擬出一套合理且具有效率的選、訓制度乃刻不容緩，否則我國將難以突破現今的競技運動實力的水準。

要培養出優秀的運動選手，必須要有長期且有系統的培訓計劃，當然最主要是包含了選材與訓練的部分。就目前我國的運動環境中，並未見到具有完整規劃的選材與訓練計劃：一來沒有可實際運用於運動場上的選材系統，二來又無專業的選材人員進行國內選材的工作，再加上選材系統無法有效地與訓練系統整合與連貫，以致中間出現斷層，不但造成體育運動界的資源浪費，更使我國失去了許多培植國際頂尖選手的機會。

在選材系統方面，針對運動員的體格、年齡、心肺耐力、力學特質等運動條件所建立的常模，是發覺具潛能的運動員之最基本、最普及、且最易實施的步驟。利用此常模的建立，深入了解運動員的體

能、運動表現等現況，作一整體性的評估，以確立我國所應強調的重點項目；再利用此常模，由國內所有的運動員當中拔卓出最富潛能的代表隊選手，再施予科學訓練，並參加國際賽會，以期突破紀錄，使我國於國際賽會之運動成績表現突飛猛進。

我國目前已針對選手的體格、年齡、肥瘦指數等進行了彙整的工作，如：「二十三屆奧運會運動員年齡體格分析」、「二十四屆奧運會運動員年齡體格分析」，但到目前尚未利用此類資料加以統整，建立常模，發展出整體性的選材原則，因而國內的選材也就停留於經驗選材的傳統方法而已，無法再向前邁進。

吳萬福（1996）於「我國精英運動選手的培訓理念與具體做法」一文中，認為我國精英運動選手培訓的具體做法應為：

- 一、先行調查或研閱相關文獻、資料，以研判何種運動項目適合我國選手。
- 二、採用主、客觀各種方法發覺具有優異天賦的運動員，予以有計劃的長期培訓。
- 三、增建或改善運動訓練環境，包括場地、設備與器材。
- 四、培養優秀教練人才，以便擔任長期訓練時的指導。
- 五、寬籌或列編經費，以應優秀選手的培訓之用。
- 六、擬定長、中、短程優秀運動選手的培訓計劃。
- 七、定期參加國內外各層次運動競賽以驗證培訓效果與作為獎勵的評定標準。

作者又於建議中認為：各縣市應設立競技運動選手訓練中心，以利用週六、週日及寒暑假集訓國小、國中、高中（職）、大學之運動資優學生。以上提出的做法與建議反應出現今國內於選、訓系統的現況與需求，可作為發展我國系統性的選材、訓練策略之部分具體參考。

在訓練方面，科學訓練乃世界之趨勢，經驗的傳承固然重要，但要突破瓶頸或保持領先的地位，非需要運動科學的介入不可。經由運動科學能研發出最有效、最先進的訓練方式，更能確實地評估選手的表現，以作為選材的標準；或提供教練對選手狀況的掌握，以在於訓

練的內容上作一適當的調整。

另一方面，行政上的配合對選、訓制度同樣具有極大的重要性，不管在選手的借調、經費的核定、公文的批示等皆與行政上的配合息息相關。一個有效率的制度能讓選才與訓練順利地進行，而在時間上與人力上沒有一絲無謂的浪費，更能提昇我國競技運動的實力。

第二節 現存問題分析與建議

研究問卷中，依不同的角色，如：體育教師、教練、民間行政人員、學校行政人員、國家級選手、學生兼選手及其他相關人員，就行政效能、選訓賽制度、教練素質、選手輔導及就業及參賽規劃方面進行問卷，各種身分所佔的比例如下（圖3-1）：

- 一、體育教師：佔百分之三十一點一三。
- 二、教練：佔百分之十九點二五。
- 三、民間行政人員：佔百分之四點一一。
- 四、學校行政人員：佔百分之二點三二。
- 五、學生兼選手：佔百分之三十點二六。
- 六、國家級選手：佔百分之八點三九。
- 七、其他相關人員：佔百分之五點五四。

壹、體育教師方面

此部份佔總數的百分之三十一點一三。問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的九個部分（圖3-2）：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之十二點二四。
- 二、選拔辦法不公正：佔百分之十一點二二。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之十二點二四。
- 四、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之十八點三七。
- 五、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之十二點二四。

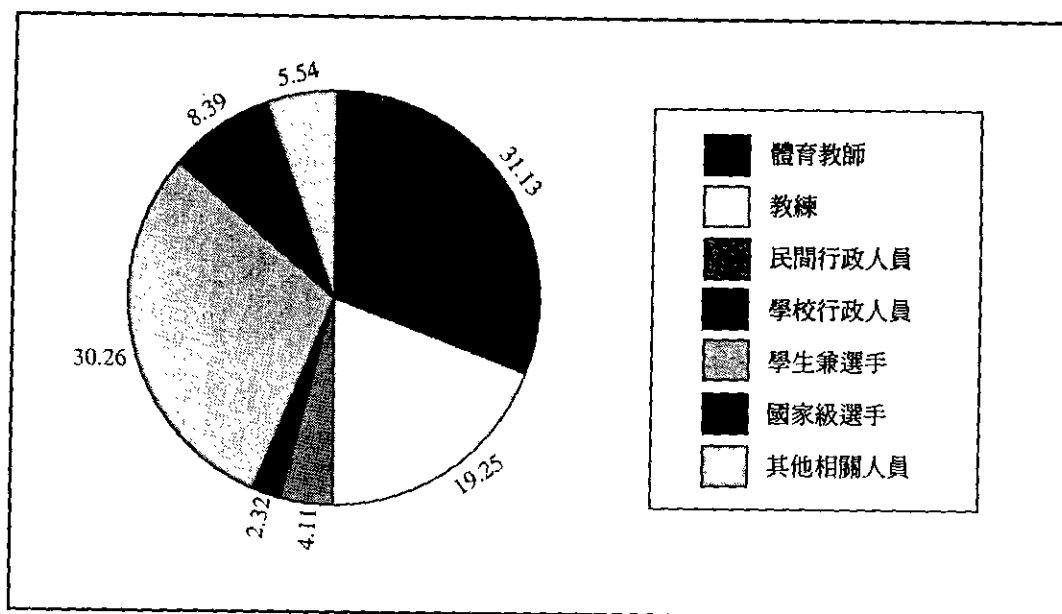


圖3-1、訂定選、訓策略方面所有身份所佔之百分比比例分配圖。

六、選手津貼太少：佔百分之十三點二七。

七、教練嚴格管理負荷不了：佔百分之一點零二。

八、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之八點一六。

九、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十一點二二。

在建議方面主要可分為五個部分：

一、有關比賽時間的訂定，於一年前宜參照國際大型賽會安排，以利選拔、集訓、及賽前調整上的配合。

二、訓練地點要配合教練、選手、場地、器材等需求，不必強制統一要求集中訓練。

三、對於基層教練應多予以肯定，辦理相關研習會，協助教練吸收最新資訊，提昇教練專業技能。

四、參賽選手之甄選，應以公平、合理、嚴謹的辦法實施，寧缺勿濫，以符合精兵政策。

五、對於中、小學兒童或啟蒙期選手之訓練，應以動作技巧為主，避免訓練過度，影響身心健康及未來發展潛力。

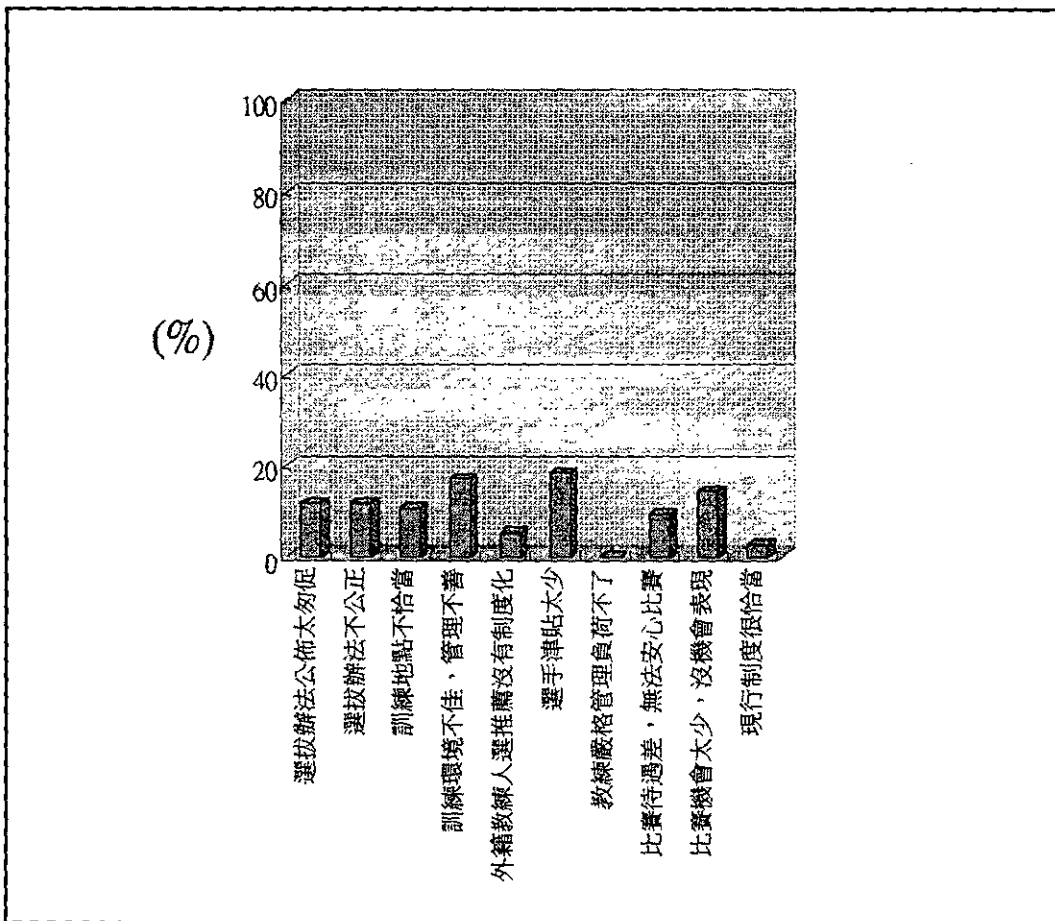


圖3-2、體育教師反應問題之百分率長條圖。

貳、教練方面

此部份佔總數的百分之十九點二五，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的九個部分（圖3-3）：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之十一點六九。
- 二、選拔辦法不公平：佔百分之十一點六九。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之十點三九。
- 四、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之十六點八八。
- 五、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之五點一九。
- 六、選手津貼太少：佔百分之十八點一八。

運動員選、訓、賽之策略訂定

- 七、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之九點零九。
- 八、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十四點二九。
- 九、現行選訓制度很恰當：佔百分之二點六零。

在建議方面，主要有三個部分：

- 一、多舉辦比賽，增加比賽經驗。
- 二、教練要擬訂訓練計劃，依訓練季節建立基礎體能，減少運動傷害，提高運動成績表現。
- 三、教練需徹底執行訓練計劃，對不適任的選手，則淘汰之。

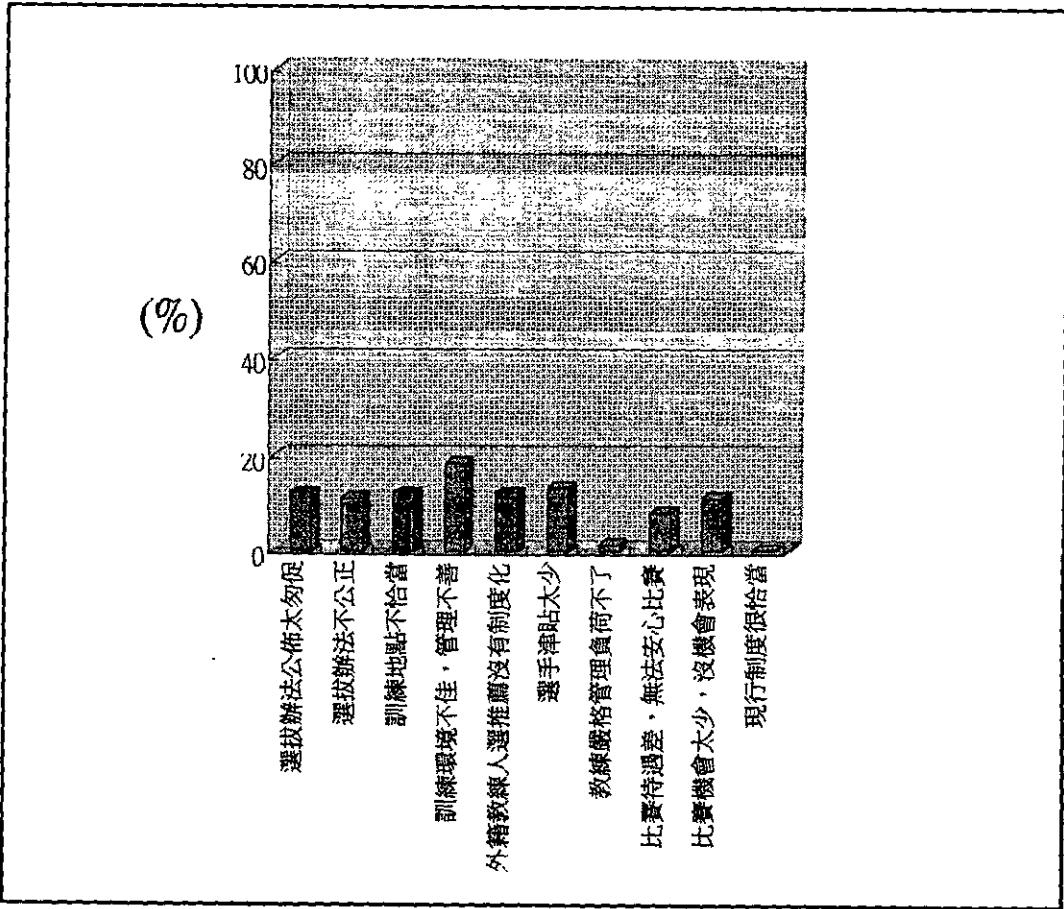


圖3-3、教練反應問題之百分率長條圖。

參、民間行政人員

此部份佔總數的百分之四點一一，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的十個部分（圖3-4）：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之十六點零零。
- 二、選拔辦法不公正：佔百分之十二。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之十六。
- 四、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之四。
- 五、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之十六。
- 六、選手津貼太少：佔百分之十二。
- 七、教練嚴格管理負荷不了：佔百分之八。
- 八、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之八。
- 九、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之四。
- 十、現行選訓制度很恰當：佔百分之四。

在建議方面主要分為四個部分：

- 一、訓練地點宜由教練與選手選擇最佳的訓練環境，避免統一集中訓練。
- 二、對參加集訓選手，宜增加生活費等待遇，使能專心投入訓練。
- 三、選拔辦法應公平、合理、公開，並儘早公佈通知。
- 四、成立外籍教練聘任委員會，選聘優秀的外籍教練，並明訂權利與義務。

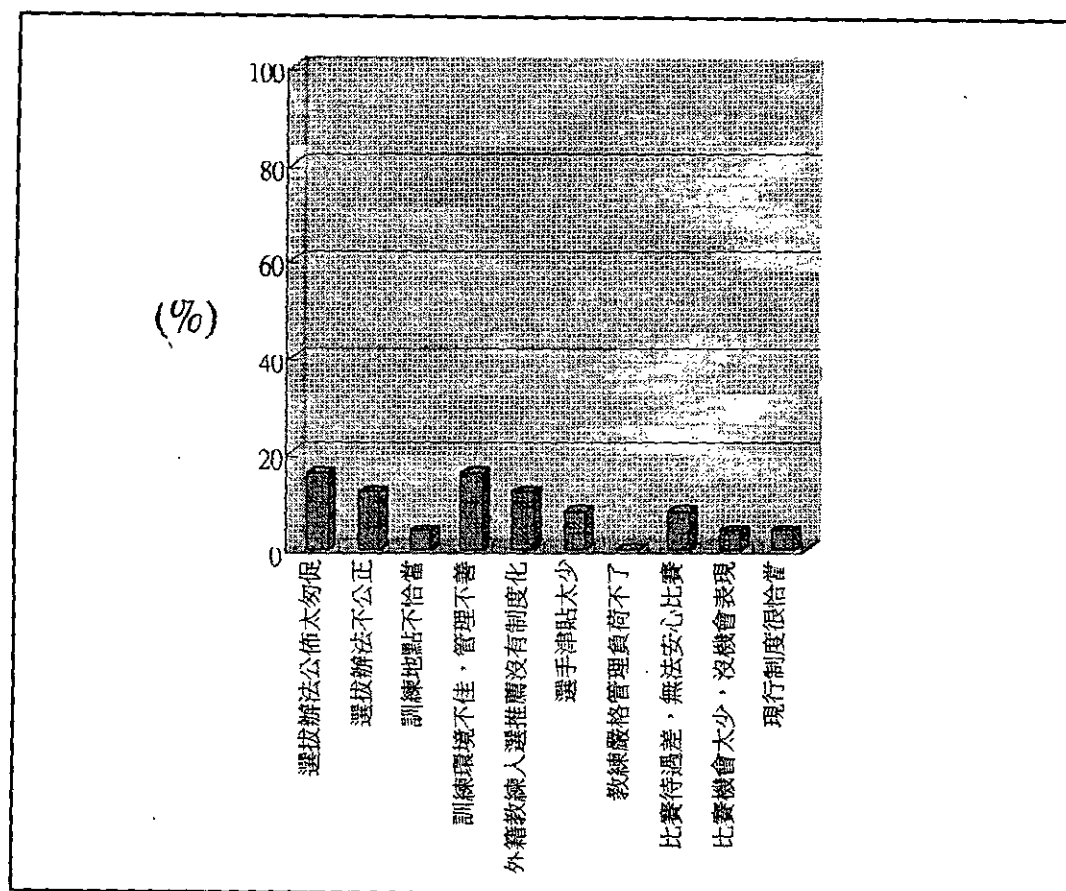


圖3-4、民間行政人員反應問題之百分率長條圖。

肆、學生兼選手

此部份佔總數的百分之三十點二六，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的九個部分(圖3-5)：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之十二點九二。
- 二、選拔辦法不公平：佔百分之十點一一。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之四點四九。
- 四、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之零點五六。
- 五、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之五點六二。
- 六、選手津貼太少：佔百分之三十點九零。
- 七、教練嚴格管理負荷不了：佔百分之三點九三。

- 八、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之十點六七。
- 九、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十六點八五。
- 十、現行選訓制度很恰當：佔百分之三點九三。

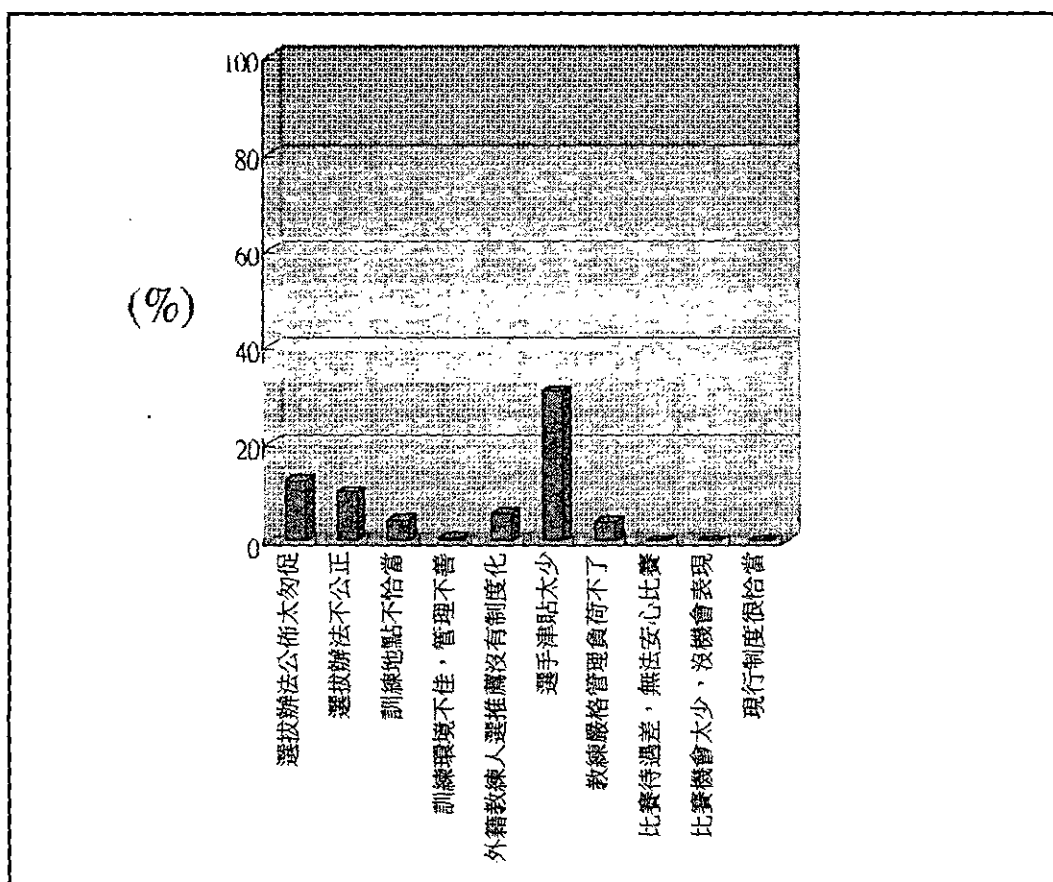


圖3-5、學生兼選手反應問題之百分率長條圖。

在建議方面，主要分為六個部分：

- 一、提高選手待遇，使選手專心投入訓練。
- 二、增加比賽場次，加強比賽經驗。
- 三、提早公佈選拔辦法，並力求公平、公正、公開、合理的選拔。
- 四、選拔選手最好能在1、2年前即決定，進行長期培訓。
- 五、多安排移地訓練。
- 六、集訓場地應舒適、安全、及能安心投入訓練氣氛。

伍、國家級選手

此部份佔總數的百分之八點三九，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的七個部分(圖3-6)：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之九點零九。
- 二、訓練地點不恰當：佔百分之四點五五。
- 三、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之九點零九。
- 四、選手津貼太少：佔百分之十八點一八。
- 五、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之四點五五。
- 六、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之二二點七三。
- 七、現行選訓制度很恰當：佔百分之九點零九。

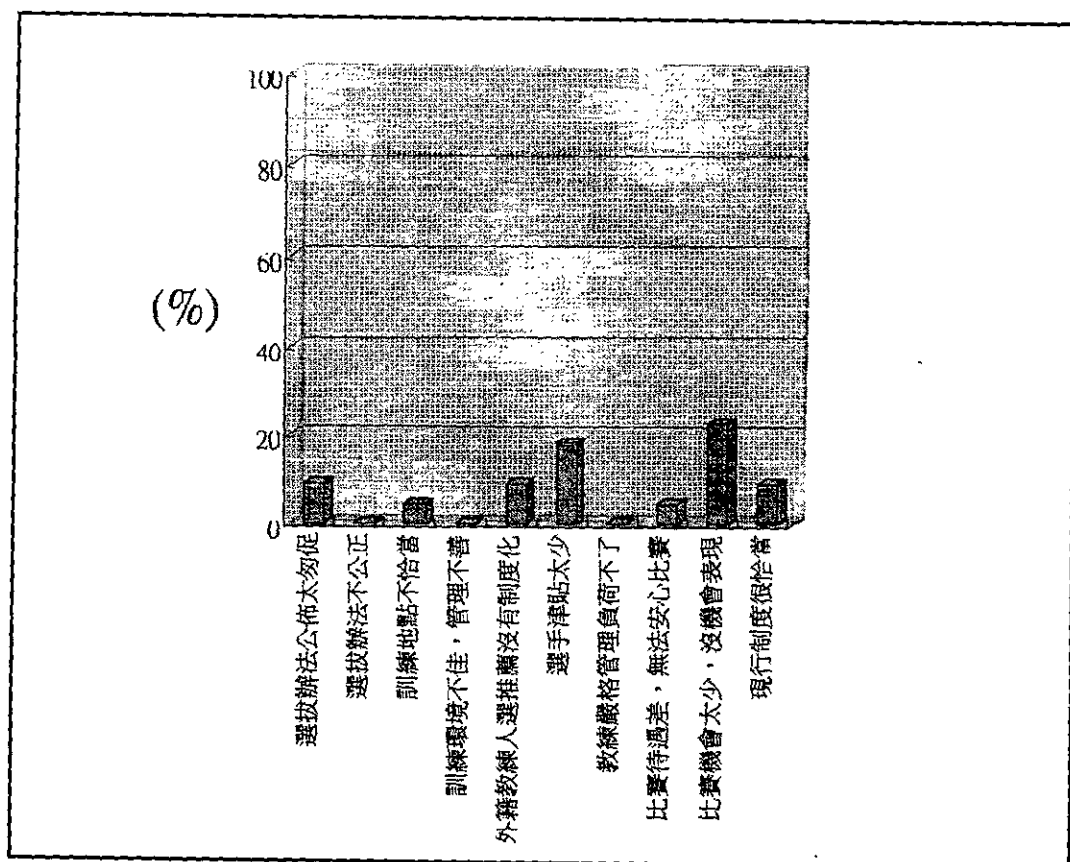


圖3-6、國家級選手反應問題之百分率長條圖。

在建議方面，主要分為兩部分：

- 一、增加比賽機會，場次或賽制。
- 二、提高選手津貼。

陸、學校行政人員

此部份佔總數的百分之二點三二，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的四個部分(圖3-7)：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之三三點三三。
- 二、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之十六點六七。
- 三、選手津貼太少：佔百分之三三點三三。
- 四、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之十六點六七。

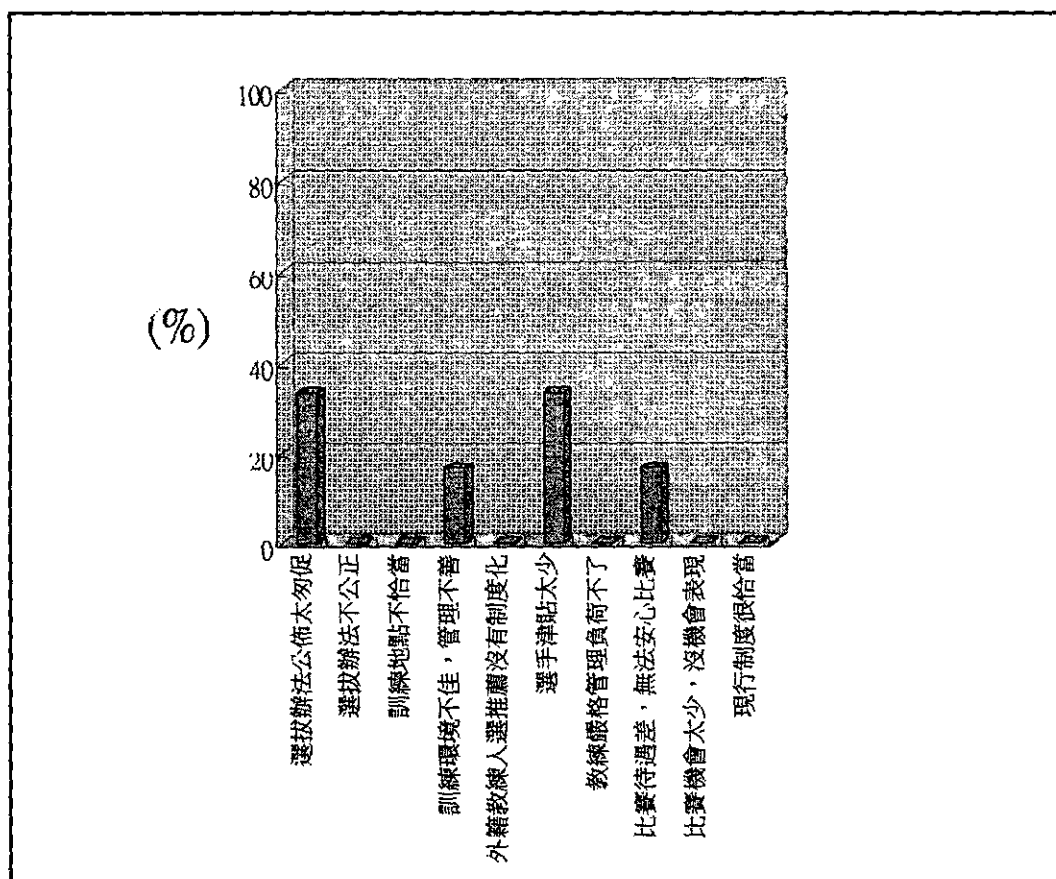


圖3-7、學校行政人員反應問題之百分率長條圖。

在建議方面，主要分為兩部分：

- 一、選拔辦法宜儘早公佈，並力求公平、公正、合理。
- 二、選手津貼建議調高。

柒、其他人員

此部份佔總數的百分之五點五四，問卷中反應出的現存問題主要可分為下列的五個部分(圖3-8)：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之二八點五七。
- 二、選拔辦法不公正：佔百分之十四點二九。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之十四點二九。
- 四、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之二八點五七。
- 五、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十四點二九。

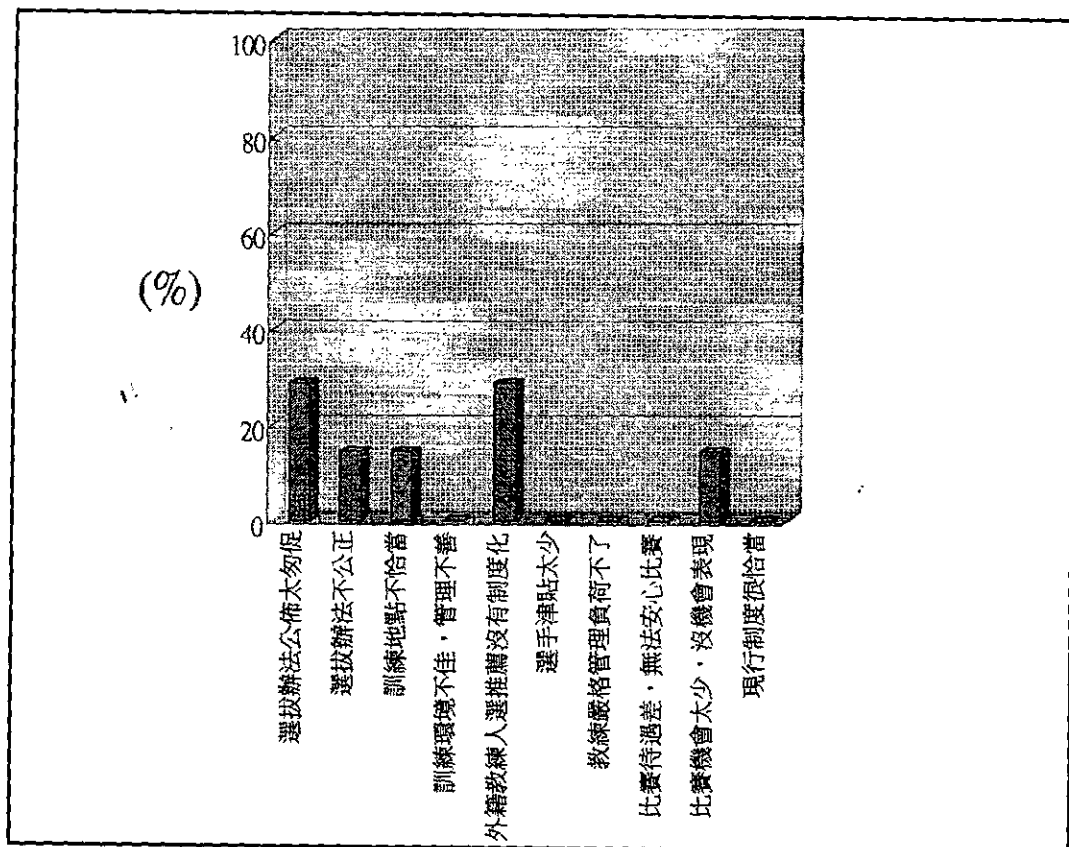


圖3-8、其他相關人員反應問題之百分率長條圖。

在建議方面，主要分兩個部分：

- 一、及早公布選訓辦法，在公平、公正、公開的原則下，選拔優秀選手、教練。
- 二、研訂外籍教練聘任辦法，聘任優秀適任的外籍教練，並明定權利與義務。

捌、結語

問卷中所有身分所反應出的現存問題主要可分為下列的十個部分(圖3-9)：

- 一、選拔辦法公佈太匆促：佔百分之十三點一七。
- 二、選拔辦法不公正：佔百分之十點二四。
- 三、訓練地點不恰當：佔百分之八點二九。
- 四、訓練環境不佳，管理不善：佔百分之八點二九。
- 五、外籍教練人選推薦沒有制度化：佔百分之八點二九。
- 六、選手津貼太少：佔百分之二十二點一九。
- 七、教練嚴格管理負荷不了：佔百分之二點四三。
- 八、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之九點二六。
- 九、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十四點三九。
- 十、現行選訓制度很恰當：佔百分之二點九二。

關於各種身分於各選項勾選之百分率及卡方考驗，列於表3-1。

在建議方面，主要為：

- 一、對參加集訓選手，宜增加生活費等待遇，使能專心投入訓練。
- 二、多舉辦比賽，增加比賽經驗。
- 三、及早公布選訓辦法，在公平、公正、公開的原則下，選拔優秀選手、教練。
- 四、訓練地點要配合教練、選手、場地、器材等需求，不必強制統一要求集中訓練。
- 五、成立外籍教練聘任委員會，選聘優秀的外籍教練，並明訂權利與義務。

運動員選、訓、賽之策略訂定

- 六、有關比賽時間的訂定，於一年前宜參照國際大型賽會安排，以利選拔、集訓、及賽前調整上的配合。
- 七、選拔選手最好能在1、2年前即決定，進行長期培訓。
- 八、多安排移地訓練。
- 九、集訓場地應舒適、安全、及能安心投入訓練氣氛。
- 十、參賽選手之甄選，應以公平、合理、嚴謹的辦法實施，寧缺勿濫，以符合精兵政策。
- 十一、對於中、小學兒童或啟蒙期選手之訓練，應以動作技巧為主，避免訓練過度，影響身心健康及未來發展潛力。

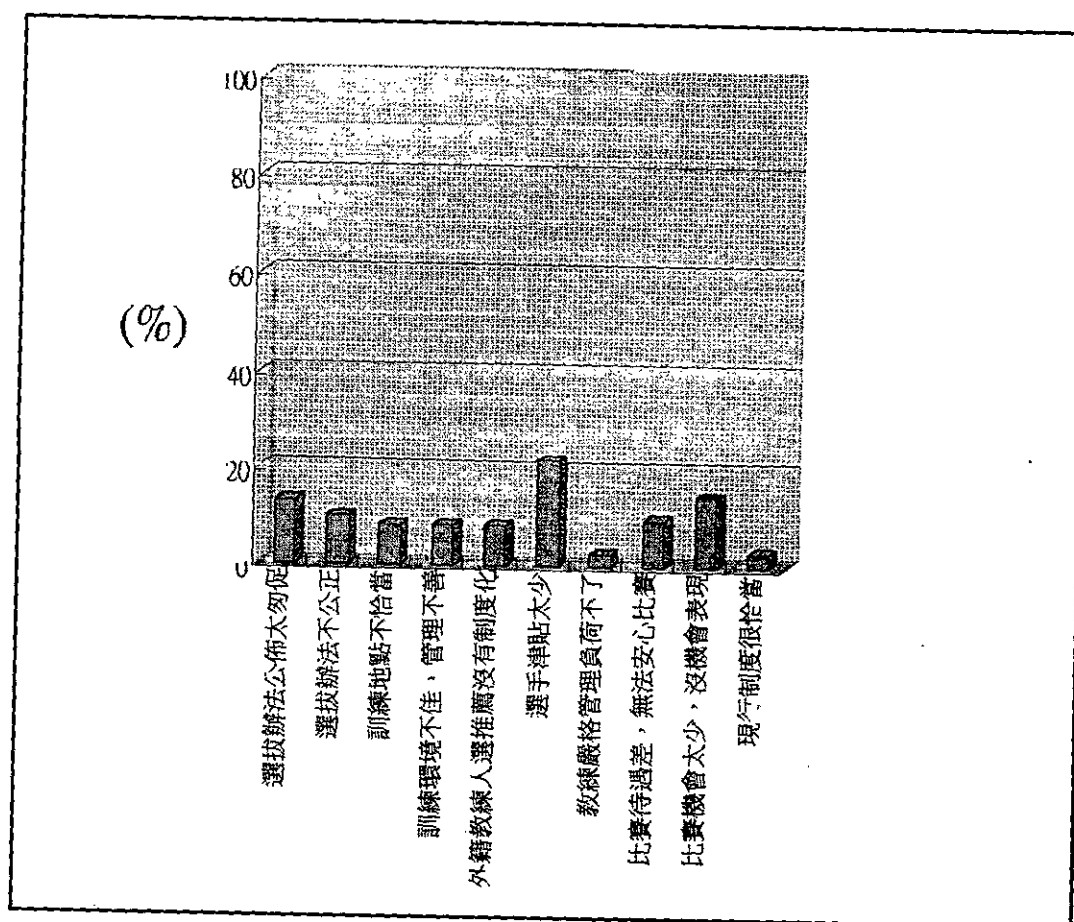


圖3-9、所有身份反應問題之百分率圖。

表3-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表。

對象 問題	教練	體育 教師	學校 行政 人員	民間 行政 人員	國家 級選 手	學生 兼選 手	其他 相關 人士	X2
選拔辦法公 佈太匆促	12.24	11.69	33.33	16.00	9.09	12.29	28.57	25.95*
選拔辦法不 公正	11.22	11.69	0	12.00	0	10.11	14.29	26.94*
訓練地點不 恰當	12.24	10.39	0	4.00	4.55	4.49	14.29	16.80*
訓練環境不 佳，管理不 善	18.37	16.88	16.67	16.00	0	0.56	0	34.15*
外籍教練人 選推薦沒有 制度化	12.24	5.19	0	12.00	9.09	5.62	28.57	15.36*
選手津貼太 少	13.27	18.18	33.33	8.00	18.18	30.90	0	26.19*
教練嚴格管 理負荷不了	1.02	0	0	0	0	3.93	0	30.89*
比賽待遇 差，無法安 心比賽	8.16	9.09	16.67	8.00	4.55	0	0	16.32*
比賽機會太 少，沒機會 表現	11.22	14.29	0	4.00	22.73	0	14.29	18.17*
現行制度很 恰當	0	2.6	0	4.0	0.09	0	0%	31.27*

$$X2.95(5) = 11.07$$

差異均採用X2考驗。

各種對象對各選項的考驗結果，X2值均達顯著水準 $p < .05$ ，由此可知，各種對象對於所關心的問題均不相同。

第三節、結論與建議

現代運動競技已逐漸由業餘走向職業，由土法煉鋼到科研團隊參與，追求運動表現達到更高、更快、更遠的境界。要培養出優秀運動選手必需要有長期性的栽培計劃，尤其在選材與訓練兩大部分，更佔有決定性的地位，就目前我國運動環境加以評估，要在向奧運會這樣的國際運動舞台中爭取獎牌，並非容易。要培養出一位優秀的選手，必需花很長的時間參與接觸、興趣培養、基本運動技能、專項運動技能，有系統的培養才能逐漸成長茁壯；經過無數次的磨練才能使選手更為成熟，才有機會在國際運動競技賽會中，奪取獎牌。換句話說，要提昇國家運動競技實力，務必需要有良好的制度，從選材、育材、造材到成材等方面著手，每個階段都要緊密相連，包括教練科研及行政方面的支援，逐步踏實地實施才能真正地有效提昇運動競技實力。

在問卷呈現出的現存問題中，主要為：「選手津貼太少」：佔百分之二十二點一九；「比賽機會太少，沒機會表現」：佔百分之十四點三九；「選拔辦法公佈太匆促」：佔百分之十三點一七；「選拔辦法不公正」：佔百分之十點二四；「比賽待遇差，無法安心比賽」：佔百分之九點二六。

包含於選材策略方面的問題有「選拔辦法公佈太匆促」、「選拔辦法不公正」兩部分，似乎呈現出我國各專項運動之選拔方式，仍受到很大的爭議，實有改進之必要。「選拔辦法公佈太匆促」方面反應在受訪者所提出的建議上，認為應及早公布選訓辦法，在公平、公正、公開的原則下，選拔優秀選手、教練。若經由行政單位與制定選拔辦法之單位協調，提早公佈其辦法，以利各單項之教練、選手提早準備，相信可徹底解決「選拔辦法公佈太匆促」所產生的問題。另一部分，「選拔辦法不公正」方面，這樣的說法或抱怨時有所聞，但是到底是卻有其事，亦或僅代表多數未被選上選手的心聲，需要再進一步的探究。建議中有部分的受訪者提出最好還能在1、2年前即決定代表隊選手，以利進行長期的培訓，亦是可參考的選拔方式。

在訓練制度方面，佔百分之二十二點一九的問卷受訪者認為「選手津貼太少」，還有佔百分之九點二六的問卷受訪者認為「比賽待遇差，無法安心比賽」，以目前的獎勵制度，我國的獎金與世界各國比較起來，可算是非常高的；另一方面，有如此高比例的受訪者認為「平日的訓練津貼、補助過少，難以維持生活的需求，因此無法安心參加訓練與比賽」，是否代表了國內獎金與平日補助津貼的比例並不恰當。當然，若獎金過低，而平日補助津貼過高，可能也會造成選手積極參加訓練，但在比賽中卻無強烈的奪牌企圖心。有關單位需要針對此問題進行檢討，改善制度，以讓選手能積極參與訓練而無後顧之憂，比賽時亦能放手一搏，爭取佳績。而「比賽機會太少，沒機會表現」可分別經由各層級單位增加比賽舉辦的場次，以使選手可以針對自己的實力加以評估與肯定，增加比賽經驗。

在建議的其他部分為有關訓練地點、場地、器材等需求，並認為應多安排移地訓練，而對於中、小學兒童或啟蒙期選手之訓練應避免訓練過度，影響身心健康及未來發展潛力。

綜合以上專家學者，選手教練及相關行政人員對目前面臨問題提出建議，可做為行政主管機關在未來執行工作上有所依據。訓練工作是辛苦漫長的，必須要有長期的規劃；相關行政人員宜接受專業訓練以提昇行政效能，制度化的建立是解決問題的根本；教練素質的提昇有助於選手的成績表現；選手的輔導刻不容緩，使選手能專心投入訓練；選、訓、賽是密切關聯，訂立明確目標以爭取獎牌。此外，經費是推動各項事務的原動力，要有亮麗的成績表現需要大家共同努力，摒除己見，良性競爭，使運動水準再升級。

第四章 參賽的策略訂定

第一節 前言

運動員接受嚴格的訓練，就是為了比賽。競賽成績的優劣，是令人關注的。成績不理想所遭受的指正，遠勝於凱旋歸來所獲得的榮耀，運動員應如何把握高峰創造佳績，一直也是世界各國致力研究的課題。我國長久以來就有運動員參賽標準限制；但是，參賽成績還是不盡理想，負責培訓、選訓重任的全國體協選訓小組，也於民國77年將「選訓委員會」更名為「運動競技強化委員會」；民國87年又更名為「教練審查委員會」。這些改變無疑是在強化訓練為國家的榮譽與全國人民的期望而努力，並寄望運動員能在亞、奧運動會更上一層樓，穿金戴銀。

九八年曼谷亞運代表團不負國人期望，捧回了19金、17銀、41銅，總獎牌77面，位居全部參賽國之第六名，可謂是成果豐碩。雖然有部份項目為非奧運正式項目，也誠屬難得。獎勵金高達四億餘也值得。不過，我們也應探究奧運會正式比賽項目在此次比賽不理想的原因，作為今後參賽策略訂定的參考。

第二節 現存問題與建議

依據「2010體育白皮書」所設計之問卷，「選訓賽策略訂定」方面有效回答，計有7種身份人士答題，其所佔比例為：

- 一、教練：佔百分之十七點零八。
- 二、體育教師：佔百分之二十六點二五。
- 三、民間行政人員：佔百分之七點零八。

運動員選、訓、賽之策略訂定

- 四、國家級選手：佔百分之七點零八。
- 五、學生兼選手：佔百分之三十七點五。
- 六、其他身分人士：佔百分之五。

壹、教練

有效答題佔全部總數的百分之十七點零八，主要反應的現存問題有：

- 一、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之三十點六八。
- 二、選手學業成績影響比賽成績：佔百分之二十五點七四。
- 三、比賽待遇太差，無法安心比賽：佔百分之十五點二五。
- 四、其它問題：佔百分之二十八點三三。包含學校阻礙選手參賽權益，移地訓練比賽太少，缺乏國際大型賽會經驗。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、應事先公布下年度比賽時間表。
- 二、配合國內外大型比賽安排測驗賽、邀請賽、移地賽。
- 三、擬定賽前收集敵情之工作辦法，採責任分配實施。

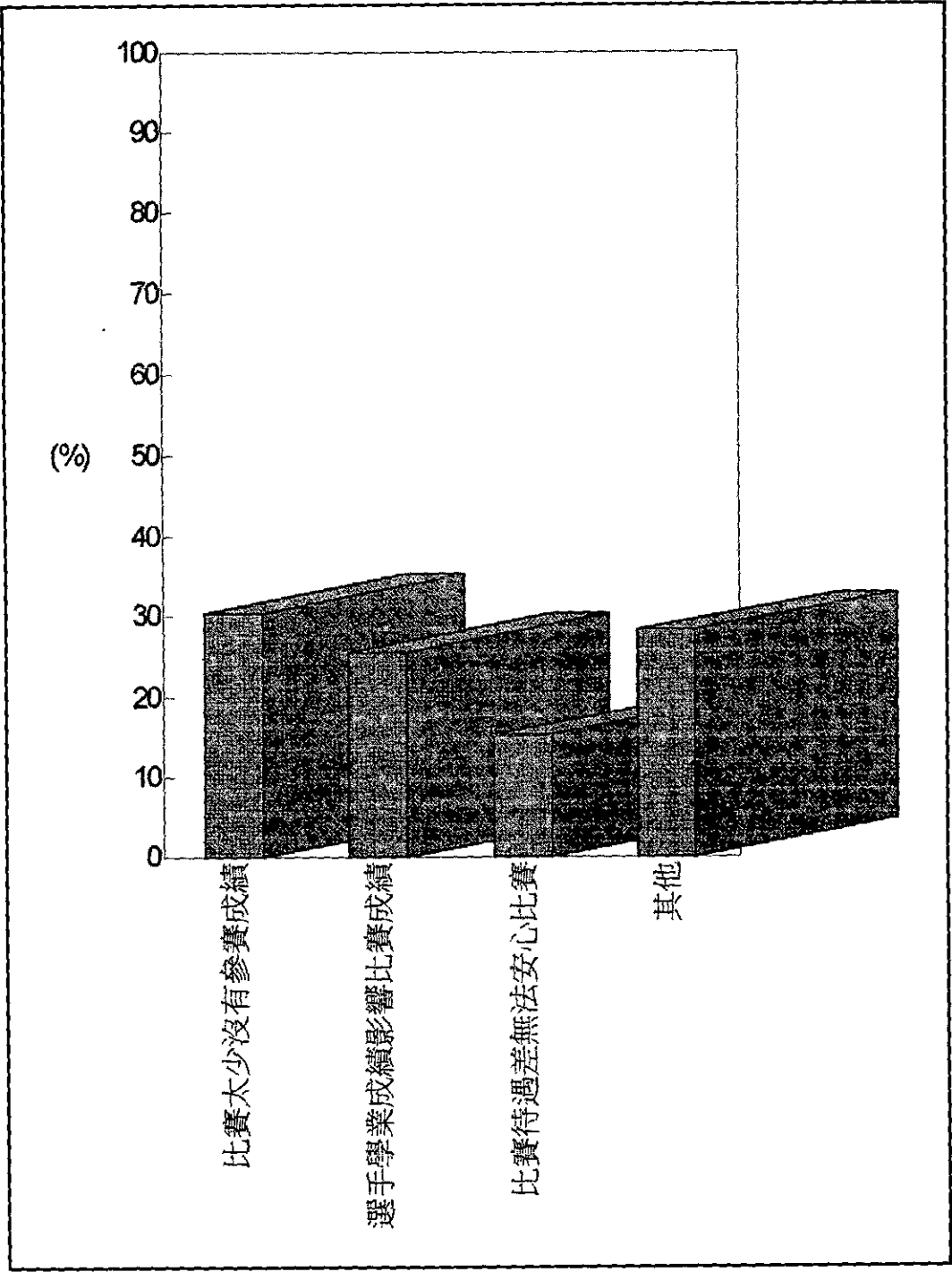


圖4—1 教練反應問題之百分率長條圖

貳、體育教師

有效答題佔全部總數的百分之二十六點二五，主要反應的現存問題有：

- 一、比賽機會太少，沒有機會表現：佔百分之三十一點四二。
- 二、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之二十二點八六。
- 三、選手學業成績影響比賽成績者：佔百分之二十五點一二。
- 四、其它問題：佔百分之二十點六。包含學校阻礙選手參賽權益；參賽選手之選拔，寧缺勿濫。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、選、訓、賽制度應有一專責單位辦理。
- 二、參與比賽之選手應考慮參賽目標，而不只是為了求「名」求「利」。
- 三、各單項協會應確認目標，擬定舉辦與參與比賽之策略。
- 四、國內比賽應配合國際大型比賽而辦，亦要有季節性考量。
- 五、參加比賽應視參賽之目的，選派適合人選，以免發生斷層。

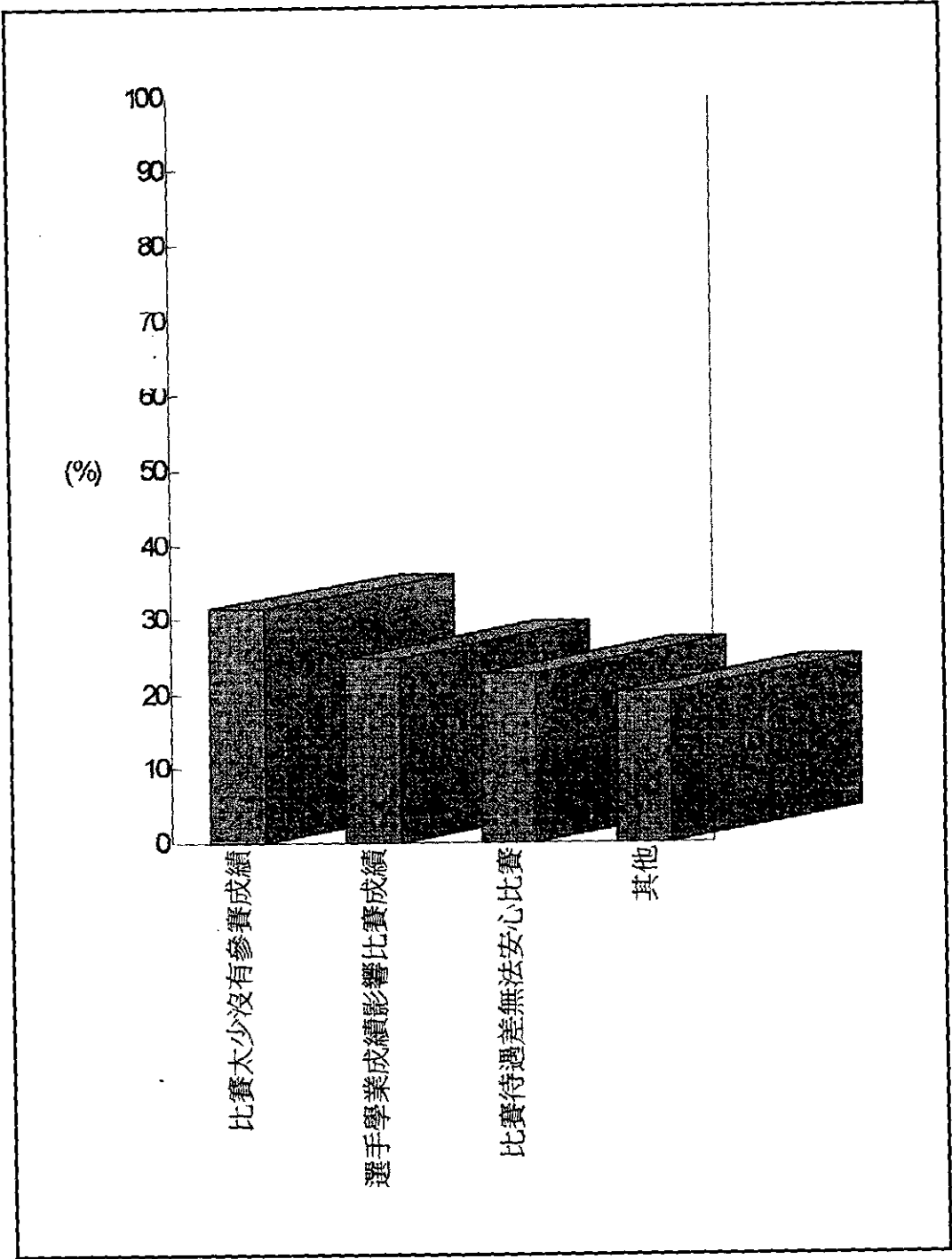


圖4—2 體育教師反應問題之百分率長條圖

參、學生兼選手

有效答題佔全部總數的百分之三十七點五，反應出的現存問題主要包括：

- 一、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之四十五點四十五。
- 二、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之二十八點七八。
- 三、學業成績影響比賽成績：佔百分之十五點一五。
- 四、其他問題：佔百分之十點三二。包含學校教師無法認同學生因比賽而請公假，有時造成成績甚差，無法畢業；學校阻礙運動員參加比賽的權益；教練常常於比賽中偏袒自己選手。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、對於大型國際賽之選拔賽應於一年前完成。
- 二、多安排國際性移地訓練比賽。
- 三、國內比賽太少，應計劃性增加。

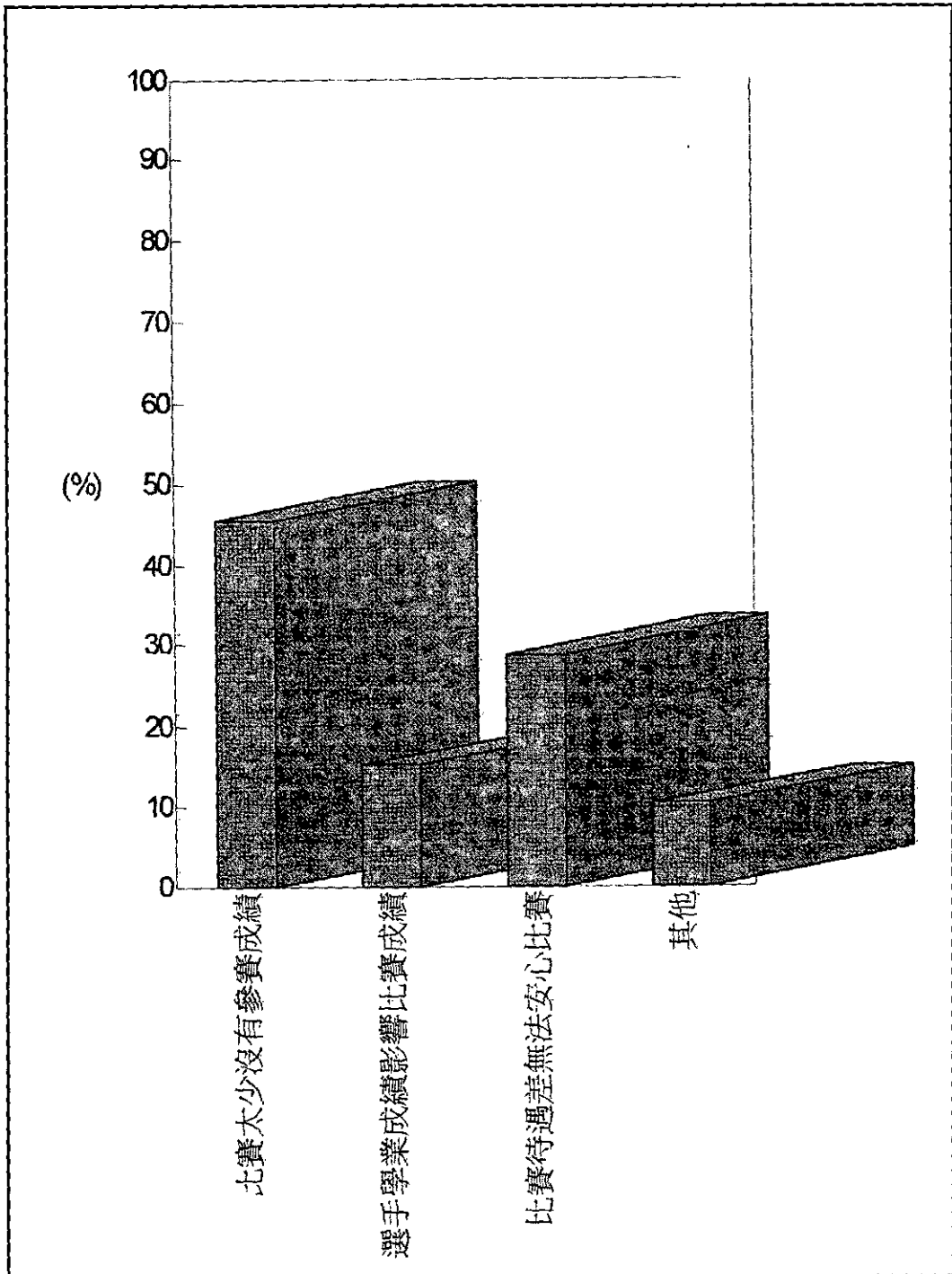


圖4—3 學生兼選手反應問題之百分率長條圖

肆、國家級選手

有效答題佔全部總數的百分之七點零八，反映出的現存問題主要包括：

- 一、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之六十六點六六。
- 二、比賽機會太少，沒機會表現：佔百分之十六點三六。
- 三、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之十六點七六。
- 四、其他問題：佔百分之零點二二。包含國內比賽規畫缺乏季節性考慮，無法配合國際大型比賽；對於國際比賽，賽前對於收集他隊的資料普遍不完整。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、選、訓、賽應有一專責單位來辦理，才能連貫。
- 二、應有計畫的規劃參與國際性比賽。
- 三、政府應儘速著手修訂相關國際性比賽獎勵辦法。
- 四、比賽太少，應多補助選手出國比賽，或在國內舉辦國際賽。

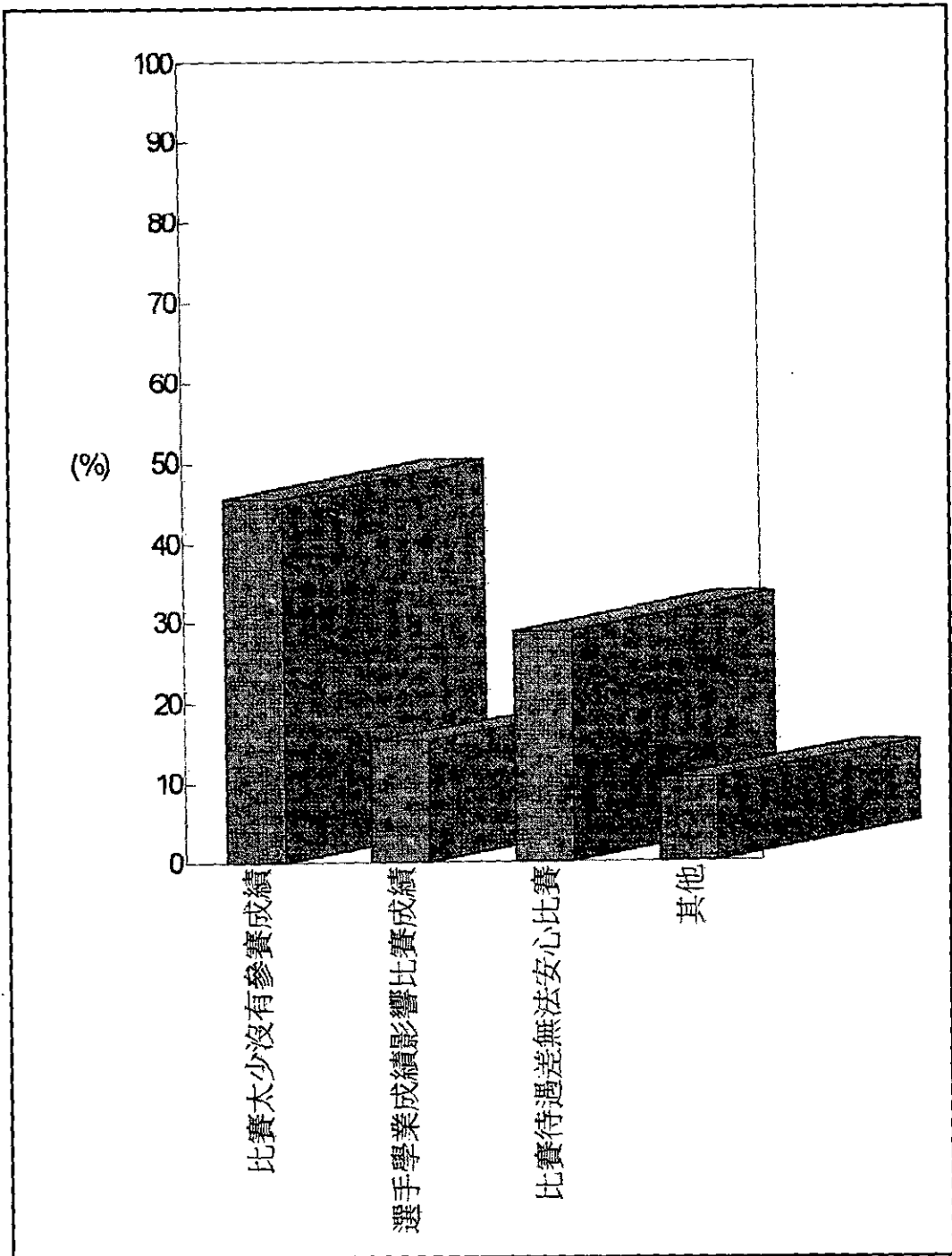


圖4—4 國家級選手反應問題之百分率長條圖

伍、行政人員

有效答題佔全部總數的百分之七點零八，反應出現存問題有下列數項：

- 一、比賽待遇差，以致選手無法安心比賽：佔百分之二十七點六五。
- 二、比賽機會太少，選手沒機會表現：佔百分之十四點五三。
- 三、學業成績影響選手的比賽成績：佔百分之九點五六。
- 四、其他問題：佔百分之四十八點二六。包含校內行事曆常與選訓賽時間衝突，如學期考試；參加國際比賽項目增多，但成績普遍不佳，須要重新評估重點發展項目。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、參與比賽之選手未能考慮參賽之目標，老將縱橫，新秀苦無磨練機會。
- 二、國際比賽獎勵制度應嚴格考核，避免浮濫的獎勵現象。
- 三、對參與國際比賽選手，應給予妥善照顧。

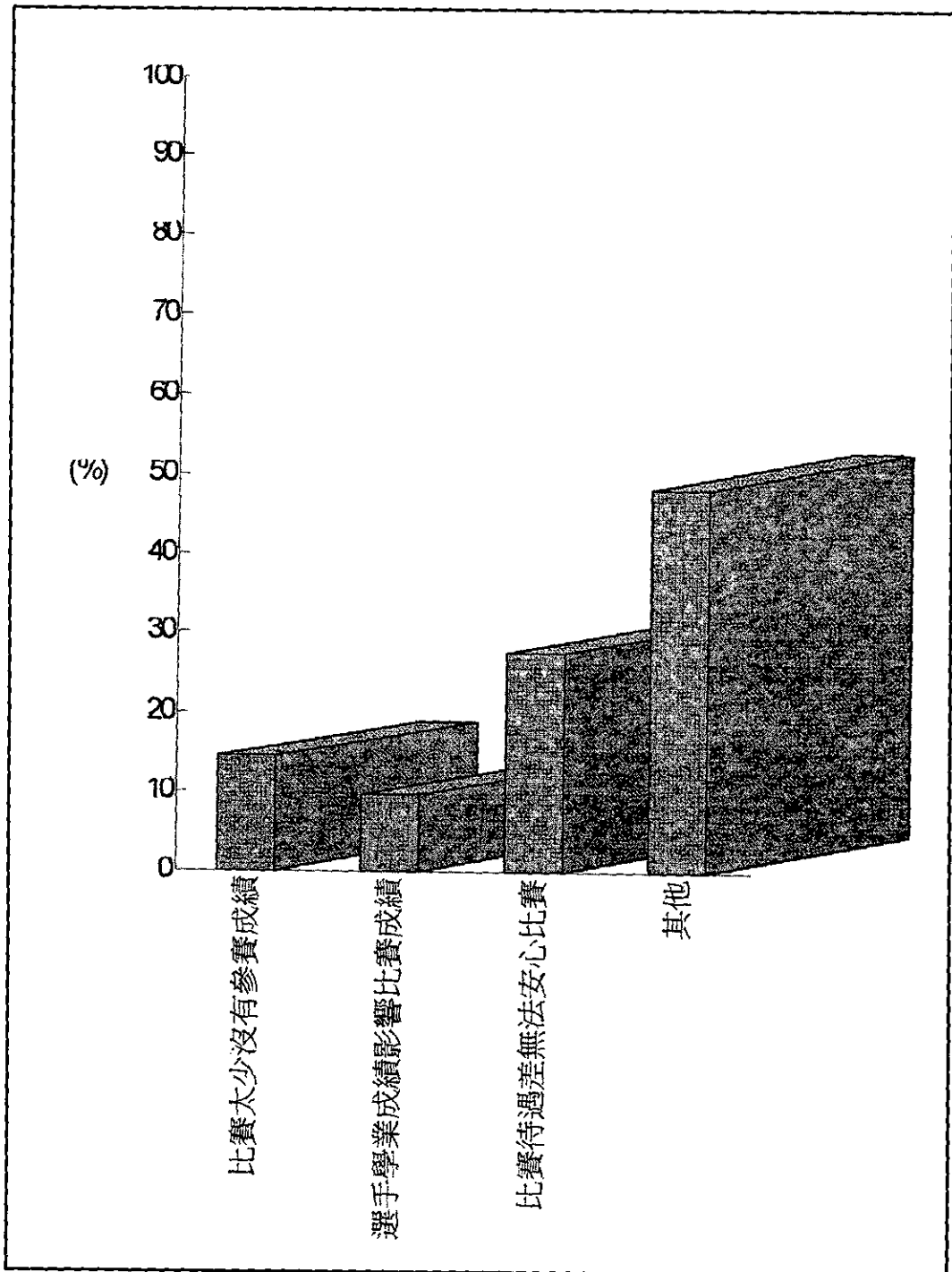


圖4—5 行政人員反應問題之百分率長條圖

陸、其他身份人士

這一部份包括學生、退休教授或未表明身份者，有效答題數佔全部總數的百分之五，反應出現存問題有下列幾點：

- 一、比賽機會太少，沒有機會表現：佔百分之二十三點六七。
- 二、比賽待遇差，無法安心比賽：佔百分之十八點三。
- 三、學業成績影響選手的比賽成績：佔百分之十四點五一。
- 四、其他問題：佔百分之四十三點五二。

建議方面可歸納如下幾點：

- 一、參賽與訓練應建立關聯性，亦是要有長遠參賽規劃。
- 二、有時決策單位以經費短缺為由，影響以賽代訓之規劃。
- 三、各單項協會在賽前皆無經費支援選手參賽，賽後卻爭相邀功，應改善。

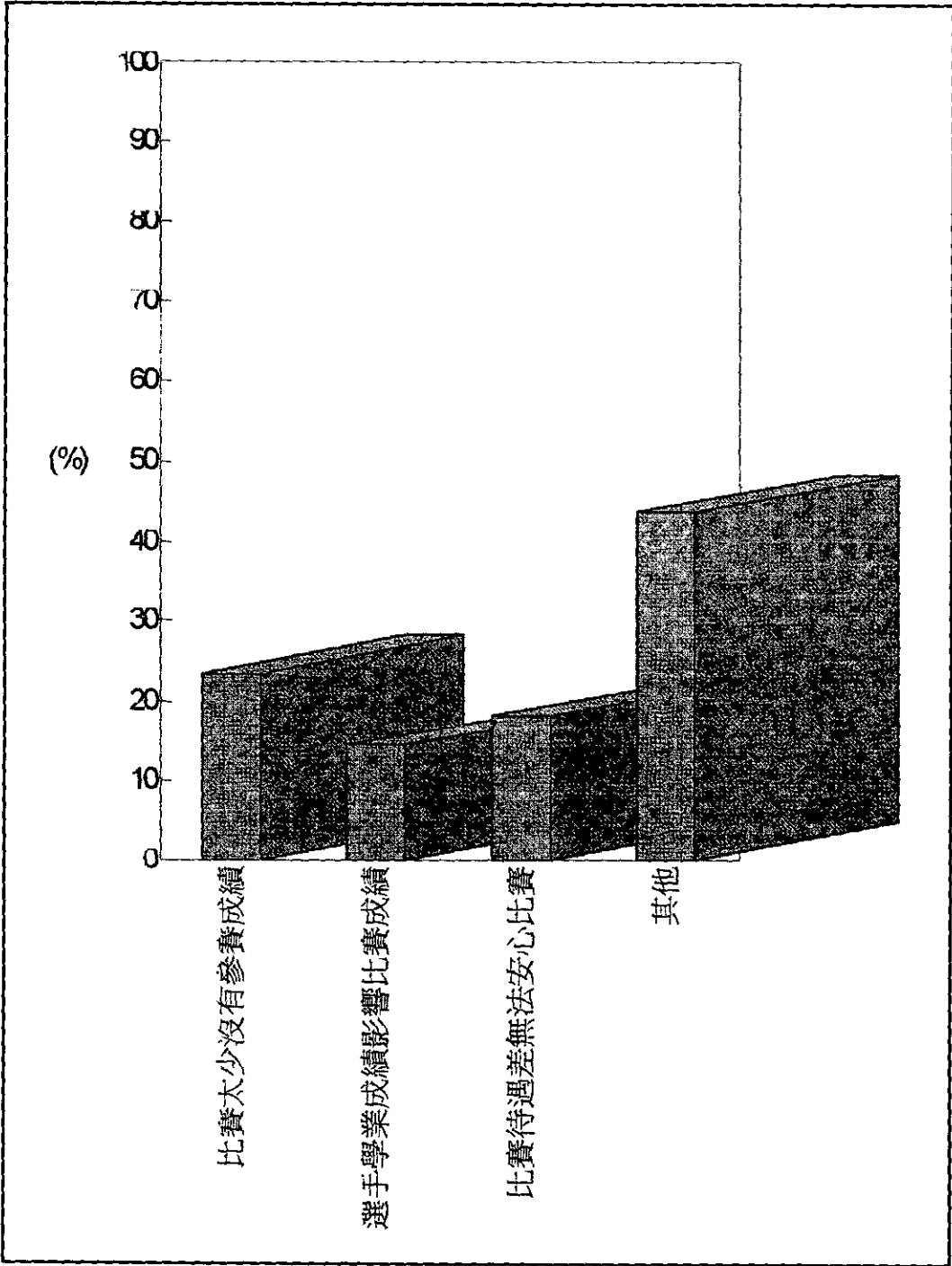


圖4—6 其他身份人士反應問題之百分率長條圖

柒、結語

綜上所述，可將現存問題做一歸納，以作比較。無論何種身份，皆認為下列問題是存在的，須做改善：

一、比賽待遇差，無法安心比賽：

佔百分之三十二點六三，其中以國家級選手所佔比例最多，次為學生兼選手。分析其原因，可能是長期投入訓練、比賽、無固定收入或是補助不敷其用；運動員之消耗熱量多，補充的自然要多，營養費的支出為非運動員的二至三倍之多，經濟匱乏之虞，生活必受影響，進而影響在運動場上的表現。

二、比賽機會太少，沒機會表現：

佔百分之二十七點四一；以學生兼選手所佔比例最多，次為教練、體育教師等。歸納其原因，可能是學生為了升學問題而須要成績表現，以符合保送甄試之標準，因此，在國內比賽甚少及參加國外比賽機會不多的情況下，只要有比賽機會，當然放手一搏，故在訓練不足或其它因素影響之下而造成運動傷害。因此，學生皆希望比賽能合理的增加，讓學生選手有多磨練的機會。在教練和體育教師方面也希望比賽能增加，不然有再好的選手也無比賽可以表現；另一方面，教練和體育教師也希望以多參加比賽來增加選手的臨場經驗，考驗選手的體能、技術、戰術、心理等各方面的能力。

三、學業成績影響選手比賽成績：

佔百分之二十點五一；其中以教練和體育教師所佔比例最多，次為學生兼選手和國家級選手。教練帶隊訓練選手，對選手在比賽中的成績表現，瞭若指掌，一旦發現成績有所退步，能立即追蹤其因。若不是訓練的因素使成績退步，常常就是因為選手的課業壓力而退步。這就是為什麼教練和體育教師比選手更在意「學業成績影響比賽成績」的原因。我國國家級選手有大半是學生，因此對此問題亦相當困擾，有時學校安排之考試與重要比賽撞期，即造成了運動場上好成績，學業成績不理想的情況；更甚者，學校老師並不認同與支持學生選手的比賽，缺課不論是否為

公假，超過幾堂就給不及格。選手辛苦訓練為爭取最高榮譽而奮鬥，老師卻百般阻擾，才會造成學業成績影響選手情緒，以致於比賽成績不理想。其它問題尚有：國內比賽缺乏季節性規劃，未考慮訓練的週期和配合國外大賽時間，導致選手在這個比賽表現優異，卻在另一個比賽失常。其因素固然很多，但是兩個比賽期間的調整應為主要原因；另一個困擾教練和選手的問題是一學校阻礙參加選訓賽的權益，學校或主管單位常以「尚未收到公文」為由而拒絕選手參加選訓賽，並以曠課、退學為要脅。在學選手為顧及學業當然不敢貿然行事，只好「等公文」，有時眼看比賽就快到了，公文還未下來，情緒必受影響，甚至無心參賽，如此參賽不可能有好成績表現。在軍中，調訓優秀選手也常發生類似問題，值得各方面注意此問題之嚴重性。

針對各方所列建議事項可歸納如下幾點：

- 一、選訓賽制度應有一專責單位承辦，避免三者之間無法連貫或互相衝突。
- 二、所有國內外相關之年度比賽，應提前一年事先公布時間表，才不致影響訓練週期。
- 三、國內外大型比賽之前，配合安排測驗賽、邀請賽、移地賽等。
- 四、擬定賽前收集敵情之工作辦法，責任分配實施，以求知彼知己，百戰百勝。
- 五、參與比賽之選手應考慮參賽目標，不只是為了求「名」、求「利」之短程目標而已。各協會也應發展遠程目標積極培訓選手。
- 六、國內比賽應配合國際大型賽會時間，要有季節性的考量，不可為慶祝某事而辦比賽，才不致於干擾選手之長期訓練計劃。
- 七、對於大型國際賽（亞、奧運）之選拔賽應於一年前完成，賽前再進行測驗賽。
- 八、國際比賽獎勵制度應嚴格考核，避免浮濫的獎勵現象；政府也應儘速著手修訂相關國際性比賽獎勵辦法。
- 九、建議相關部門協調軍中選手調訓問題，避免部份優秀選手在軍中皆因無法繼續訓練而退步。

第三節 結論與建議

回顧歷史，長此以往我國體育競技發展仍然是「短視近利」，重大賽會之後的檢討不斷，口號也從「日本能、我們亦能」轉變為「韓國能、我們亦能」，換湯不換藥的形式，早已為外界所垢病。在邁入二十一世紀的今天，假像是掩蓋不住的，唯有中央政府全力支持體育，對我國競技實力的提升才屬有望。本文將就選訓賽中之「賽」的策略訂定，提供參考：

壹、賽前策略

凡事「豫則立、不豫則廢」，對於比賽而言，賽前的準備應屬最重要。茲分述要點如下：

- 一、無論是選訓賽的任何階段，運動科學的介入是必要的，建請中央補助設立運科中心，長期協助運動員之訓練。目前雖然北訓、左訓皆有科研人員編制，但因員額少，實際參與者也少。
- 二、亞、奧運前之選拔賽，宜只舉辦一次，參賽前再測成績，以免影響訓練。此模式在國外行之已久，對於賽前測試未達標準者，不予參賽，以防止選上而未盡力從事訓練者。
- 三、廣開大門接納更多年輕具有潛力運動員，讓他們能增加國際賽經驗，以做為日後擔當重任之用；對於長年成績無法達到國際或亞洲水準之老將，應能割捨，借重其經驗，幫助新秀訓練。
- 四、配合國際運動競賽季節，合理規劃國內各種運動競賽賽季，以利運動員專心致力訓練比賽，不會顧此失彼。避免優秀選手為獎金而參賽（區運已改為全運會），卻不願赴國外參賽。
- 五、除了亞、奧運之參賽原則外，其它國際性錦標賽也須制定參賽原則。
- 六、參賽目標與自我實力應確實評估，權衡輕重，多讓年輕選手參賽，才能厚植第二隊實力，以促進新陳代謝。

貳、賽中策略：

- 一、人員方面：教練的產生仍具有爭議，待改善。不應再以外行領導內行，參賽人員應是專業人士。選手在賽會中的管理應妥善照料。代表團不再以龐大著稱。
- 二、事物方面：尋求最佳抵達比賽地區時間，適應時差和飲食習慣，國家隊選手不可再以速食充飢，以免影響體能狀況。應提早至賽場了解場地材質、比賽器材和周圍建物，對於風向，陽光角度要能掌握。
- 三、突發狀況應變計劃：一個選手的技術、體能在比賽中是否能充分發揮；對於心理素質一面倒的觀眾，是否備有充分的心理計劃加以抗拒；比賽因故中斷，是否能處之泰然而不受影響。

參、賽後策略：

- 一、獎勵制度仍有待研議，亦即國光中正體育獎章辦法的修訂。
- 二、檢討改進各級運動競賽制度，規範各級運動員參賽資格，區分屬級，不得超越，以延續選手運動生命。
- 三、參賽前就應將選手之教練（各階段教練）確定，避免造成賽後紛爭不斷，有損運動形象。

第五章 教練素質的提昇

第一節 前言

民國七十五年開始，政府首先由教育部委託國立臺灣師範大學辦理學校專任運動教練之培訓工作，之後，改由國立體育學院接辦，到1992年之後，已有346人受訓合格分發至各級學校單位。體育司為我國最高體育政策制定與推動的機關，在推動國建六年計劃與中程計劃，對運動教練的政策與培訓上，即列有具體實施內容(教育部，1990)。運動教練的分類大致可分為學校運動教練與社會運動教練，其中學校運動教練又分為：

- 一、國民小學運動專任教練。
- 二、國民中學運動專任教練。
- 三、高級中學運動專任教練。
- 四、大專院校運動教練。

依目前國內情況，各級學校的專任運動教練，多由在校之體育教師兼任。

社會性的運動教練可分為：

- 一、縣(市)級教練，又稱C級教練。
- 二、省(市)級教練，又稱B級教練。
- 三、國家級教練，又稱A級教練。

以職務加以分類，可分為：

- 一、執行教練。
- 二、助理教練。
- 三、訓練技術人員。

教練又因各個專長不同，所需的知識與觀念也不一樣(張永政，

1992)，對於專業教練培訓課程的設計可能須依等級、專項、職務的不同而有所不同，故應匯集各領域之專家學者之專業知識，建立各種教練的培訓制度，較為適宜。

張宏亮(1992)在學校專任運動教練離職因素的研究結論之中，建議需建立完整合理的學校專任運動教練人事制度、提高薪資、福利、昇遷管道，以確立其角色地位，發揮教練功能。

徐元民(1989)在教育部聘僱學校專任運動教練服務現況調查研究中，亦指出學校專任運動教練有轉業的傾向，若能轉任體育教師，可能放棄目前的工作。

許振明(1995)於學校專任運動教練工作績效個案研究中，亦建議應確立運動教練角色與地位，重視並提高運動教練之待遇，建立獎勵制度，提供進修、陞遷管道。

綜合以上各研究之結論，政府行之有年的運動教練專業化的制度似乎未能讓各級運動教練有適切的角色扮演。究其原因，可能為各級學校與社會單位未能重視運動教練之地位，亦或各級學校與社會單位不需要如此多的運動教練，還是運動教練把關的制度尚未健全，無法培訓出專業化之運動教練。此些問題實有加以探討並研擬出解決對策的必要。

我國多數的運動教練乃由經驗豐富的選手轉任而來，其運動教練之知識經驗，深深受到上一代教練觀念的影響。教練學乃一綜合科學，需吸收與利用其他專業領域的知識，才得以提昇整體教練之素質。如何將教練學的實際與理論相結合，教練的在職進修乃是關鍵所在，將累積之經驗與專業之知識理論互相應證，更能提昇訓練的績效，達到要求的成績表現。運動學術界之科學權威與運動教練界之太老，是否能各自放下身段？更是主要的決定因素。

將研究方向明確化，訓練、選才方法科學化，共謀國內運動教練水準之普遍提昇，進而達成奪取國內第一面奧運金牌之遠大目標。

第二節 現存問題與建議

參與問卷調查研究之有效答題共含六種身分之運動相關人士，包含行政人員、體育教師、學生兼選手、國家級選手、教練、與其他相關人士。各個身分所佔之百分比比例為：

- 一、體育教師：佔百分之三十三點三三。
- 二、學生兼選手：佔百分之三十點二三。
- 三、教練：佔百分之十七點零五。
- 四、行政人員：佔百分之八點五三。
- 五、國家級選手：佔百分之五點四三。
- 六、其他相關人士：佔百分之五點四三。

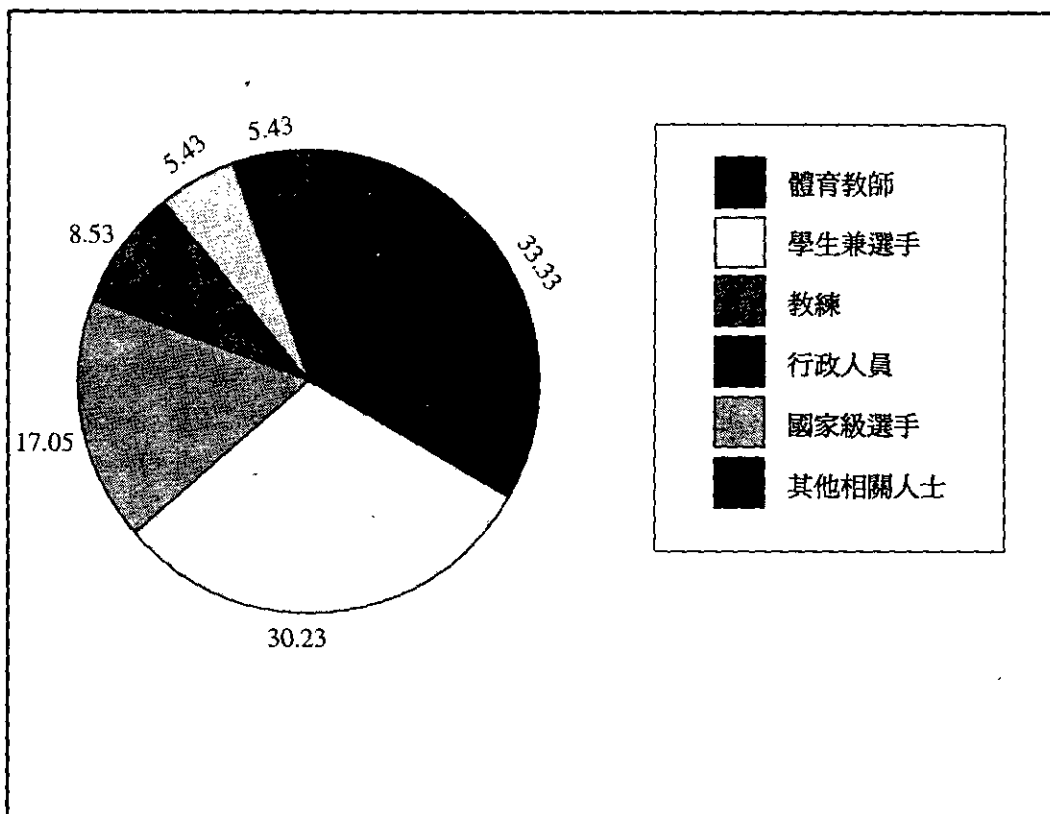


圖5-1、提昇教練素質方面各身份所佔之百分比比例分配圖

壹、體育教師方面

佔全數的百分之三三點三三，約三分之一，反應出現存的問題包含九個部分：

- 一、教練口出穢言，舉止欠佳：佔百分之二十三點二六。
- 二、教練沒有訓練計劃：佔百分之二十五點五八。
- 三、教練服裝不整、態度傲慢：佔百分之九點三零。
- 四、外籍教練表達無法接受：佔百分之六點九八。
- 五、教練經常缺席，不關心訓練：佔百分之二十三點二六。
- 六、教練很用心，照表訓練：佔百分之四點六五。
- 七、教練管理嚴格，對他有信心：佔百分之二點三三。
- 八、教練經常教導做人處世之道：佔百分之十八點六零。
- 九、教練素質須靠進修充實實力：佔百分之五十一點一六。

再建議的部分，包含有四點：

- 一、規劃教練之進修管道。
- 二、建立完善的教練証照制度。
- 三、建立教練績效之考核制度。
- 四、加強教練之人格養成。

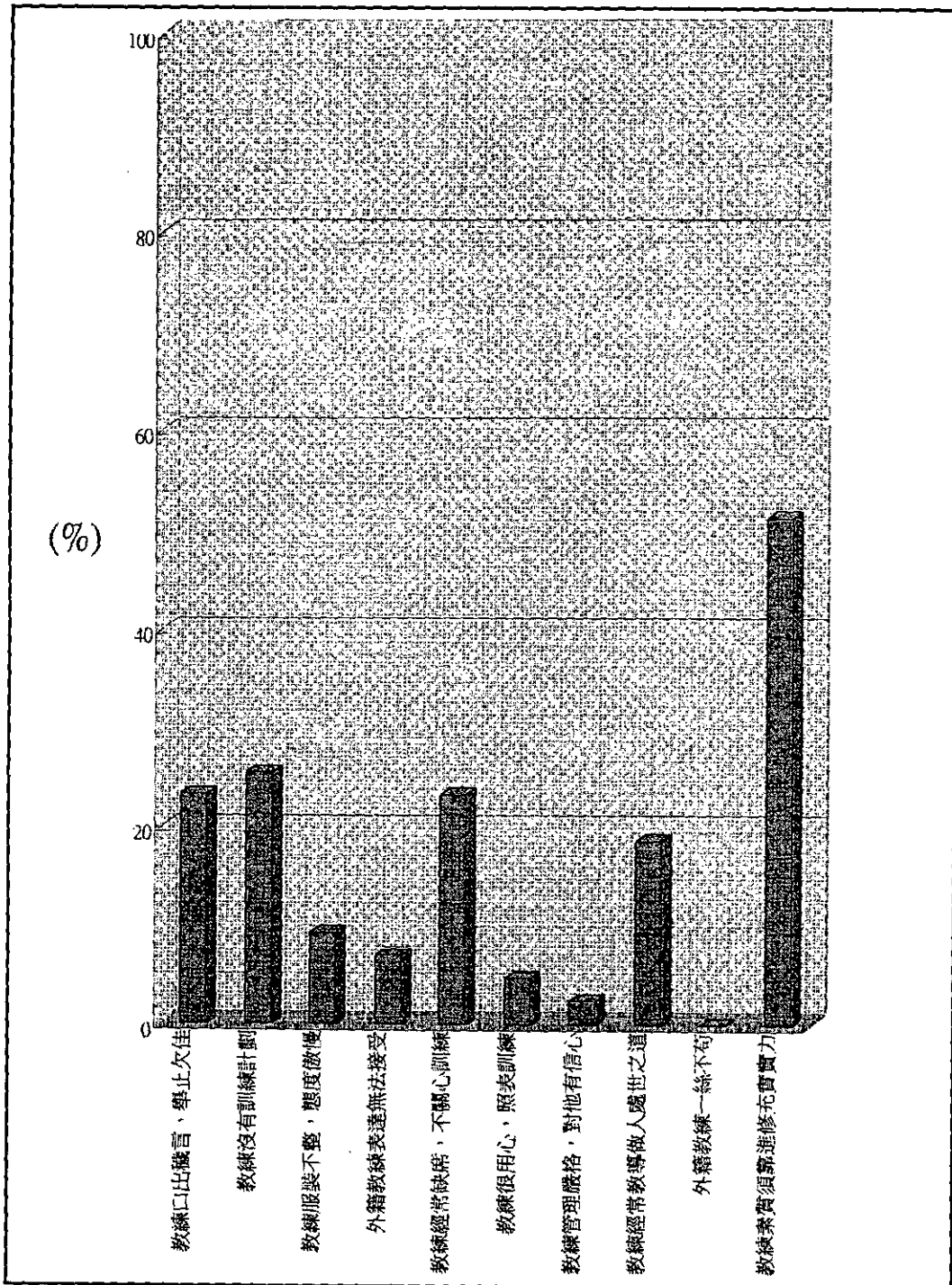


圖5-2、體育教師反應問題之百分率長條圖

貳、學生兼選手方面

佔總數的百分之三十點二三，反應出的現有問題主要為：

- 一、教練口出穢言，舉止欠佳：佔百分之十二點八二。
- 二、教練沒有訓練計劃：佔百分之十點二六。
- 三、教練服裝不整，態度傲慢：佔百分之二點五六。
- 四、外籍教練表達無法接受：佔百分之七點六九。
- 五、教練經常缺席，不關心訓練：佔百分之七點六九。
- 六、教練很用心，照表訓練：佔百分之四十八點七二。
- 七、教練管理嚴格，對他有信心：佔百分之四十一點零三。
- 八、教練經常教導做人處世之道：佔百分之三十五點九零。
- 九、外籍教練一絲不苟：佔百分之二點五六。
- 十、教練素質須靠進修充實實力：佔百分之二十八點二零。

建議方面主要包含五個部分：

- 一、規劃教練進修之管道。
- 二、教練工作專職、專項化。
- 三、加強教練之人格養成。
- 四、聘請外籍教練。
- 五、加強運動科學與教練科學之間的結合。

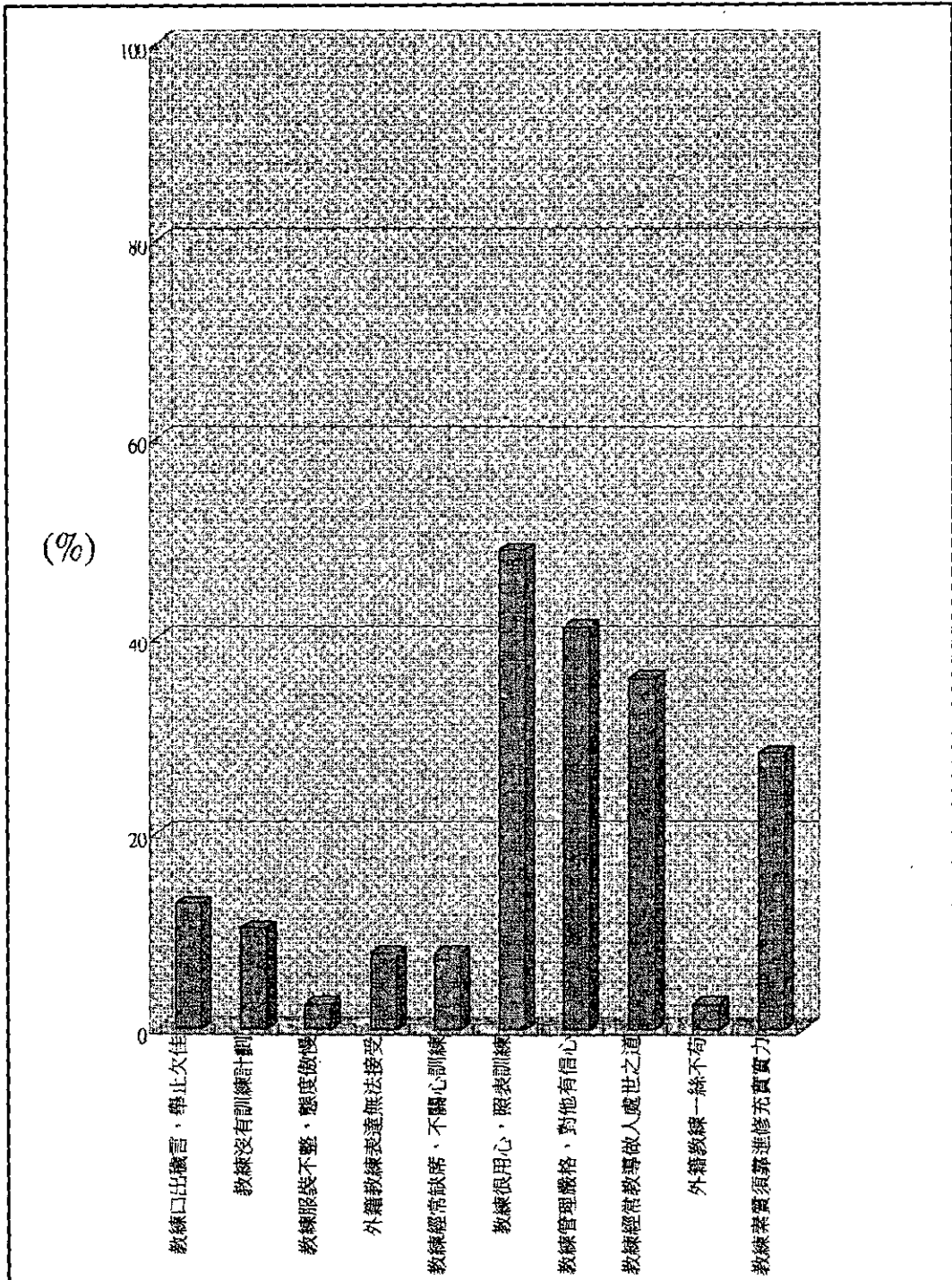


圖5-3、學生兼選手反應問題之百分率長條圖

參、教練方面

佔總數之百分之十七點零五，反應出的現有問題包含十個部分：

- 一、教練口出穢言、舉止欠佳：佔百分之二十七點二七。
- 二、教練沒有運動訓練計劃：佔百分之二十二點七三。
- 三、教練服裝不整，態度傲慢：佔百分之四點五五。
- 四、外籍教練表達無法接受：佔百分之二十二點七三。
- 五、教練經常缺席，不關心訓練：佔百分之九點零九。
- 六、教練很用心照表訓練：佔百分之九點零九。
- 七、教練管理嚴格，對他有信心：佔百分之九點零九。
- 八、教練經常教導做人處世之道：佔百分之十三點六四。
- 九、外籍教練一絲不苟：佔百分之四點五五。

教練需靠進修充實實力：佔百分之五十點零零。

教練的再建議部分，包含五點：

- 一、規劃教練之進修管道。
- 二、建立教練績效考核制度。
- 三、教練工作專職、專項化。
- 四、建立完善的教練證照制度。
- 五、加強教練與運科學人員之間的結合。

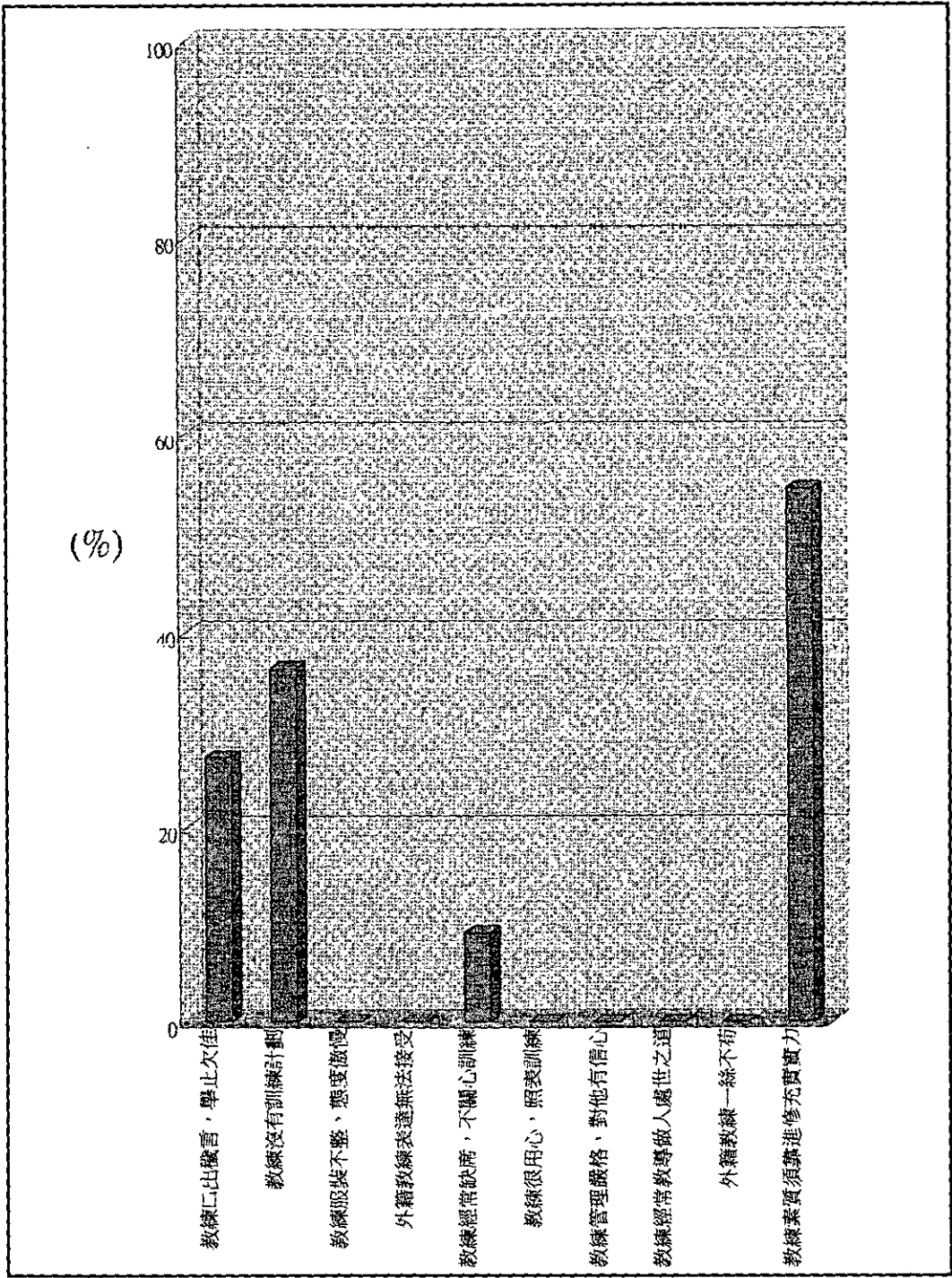


圖5-4、教練反應問題之百分率長條圖

肆、行政人員方面

有效回答佔全數的百分之八點五三，反應出現的問題有如下四個部分：

- 一、教練口出穢言，舉止欠佳；佔百分之二十七點二七。
- 二、教練沒有訓練計劃；佔百分之三十六點三六。
- 三、教練經常缺席，不關心訓練；佔百分之九點零九。
- 四、教練素質需靠進修充實實力；佔百分之五十四點五四。

建議中主要認為教練的工作應當專項、專職化，其餘部分為加強教練與選手的溝通、加強教練之人格養成、增加教練的待遇、規劃教練進修的管道等數方面。

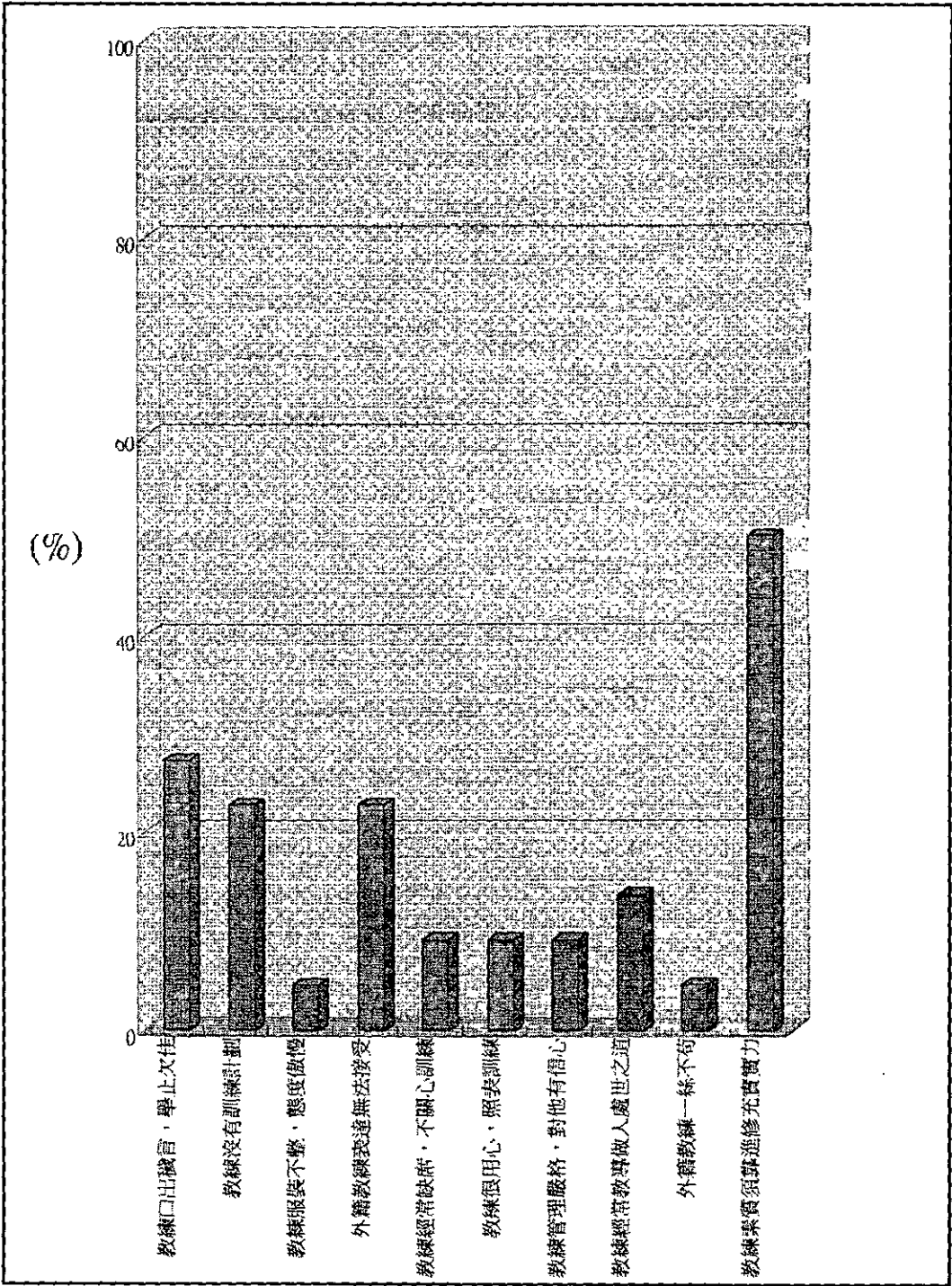


圖5-5、行政人員反應問題之百分率長條圖

運動員選、訓、賽之策略訂定

伍、國家級選手方面

有效答題佔全數的百分之五點四三，反應出的問題包含六個部分：

- 一、教練經常缺席，不關心訓練：佔百分之十四點八九。
- 二、教練很用心照表訓練：佔百分之四十二點八六。
- 三、教練管理嚴格，對他有信心：佔百分之十五點三八。
- 四、教練經常教導做人處世之道：佔百分之五十七點一四。
- 五、外籍教練一絲不苟：佔百分之十四點八九。
- 六、教練素質須靠進修充實實力：佔百分之二十八點五七。

在國家級選手再提出的建議上，主要是選手們希望能加強教練與選手之間的溝通。

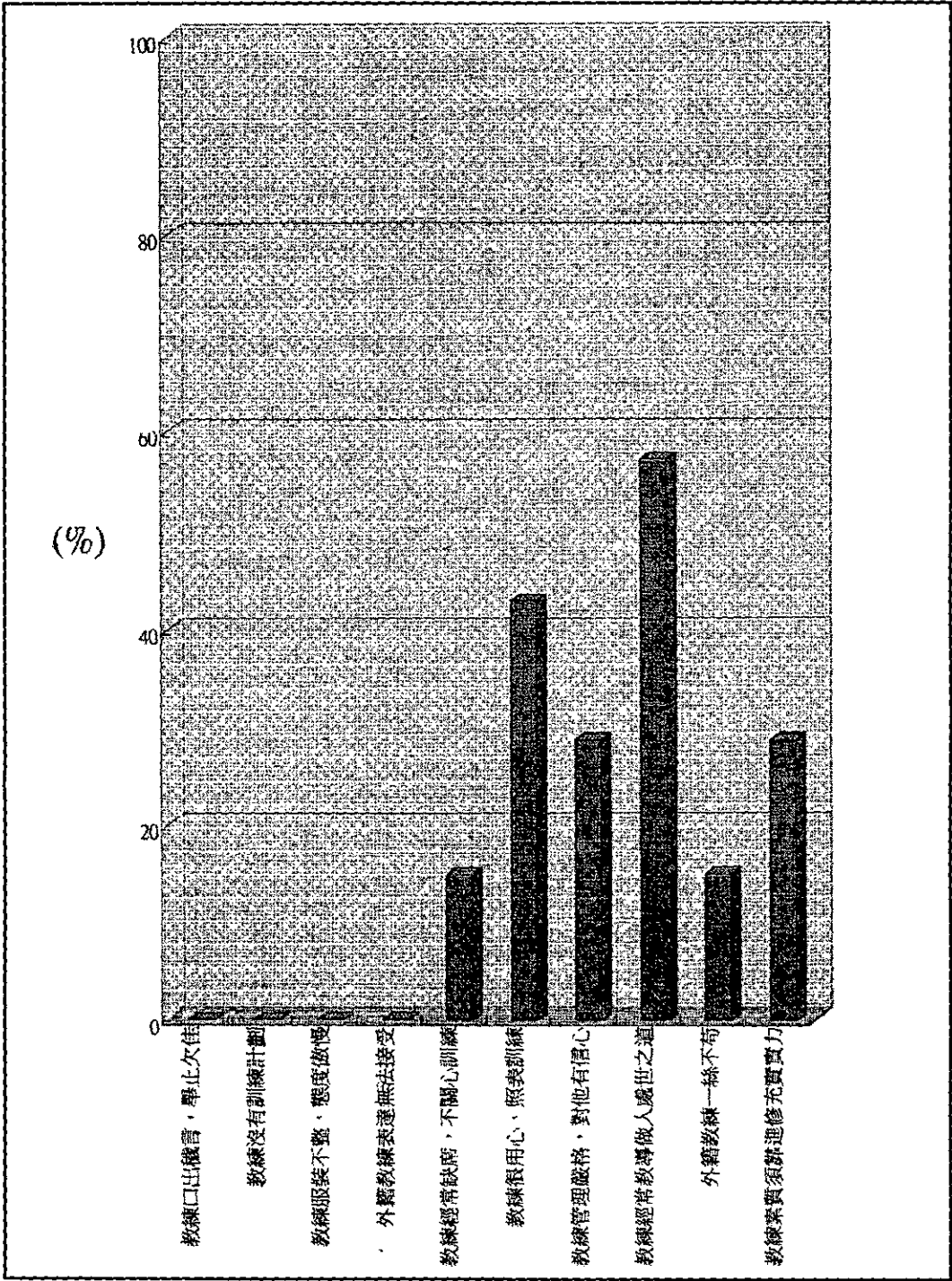


圖5-6、國家級選手反應問題之百分率長條圖

陸、其他相關人士方面

此部分佔全數的百分之五點四三，反應出相關的問題為：

- 一、教練口出穢言，舉止欠佳：佔百分之二十八點五七。
- 二、教練沒有訓練計劃：佔百分之四十二點八六。
- 三、教練很用心，照表訓練：佔百分之十四點二九。

建議主要包括兩部分：規劃進修管道與建立教練績效考核制度，較少數人建議聘請外籍教練以協助訓練。

柒、結語

在所有問題的有效作答中，反應出的問題主要包括十點：

- 一、教練口出穢言，舉止欠佳：佔百分之十九點三八。
- 二、教練沒有訓練計劃：佔百分之二十點一六。
- 三、教練服裝不整，態度傲慢：佔百分之四點六五。
- 四、外籍教練表達無法接受：佔百分之九點三零。
- 五、教練經常缺席不關心訓練：佔百分之十三點一八。
- 六、教練很用心，照表訓練：佔百分之二十點九三。
- 七、教練管理嚴格，對他有信心：佔百分之十七點零五。
- 八、教練經常教導做人處事之道：佔百分之二十二點四八。
- 九、外籍教練訓練一絲不苟：佔百分之二點三三。
- 十、教練素質須靠進修充實實力：佔百分之四十點三一。

關於各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗，列於表5-1。

建議方面包含九個部分：

- 一、規劃教練進修的管道。
- 二、建立完善的教練證照制度。
- 三、建立教練工作績效考核的制度。
- 四、加強教練之人格養成。
- 五、教練工作之專項、專職化。
- 六、加強教練科學與運動科學之結合。
- 七、加強教練與選手的溝通。
- 八、請外籍教練協助訓練。
- 九、增加教練之收入。

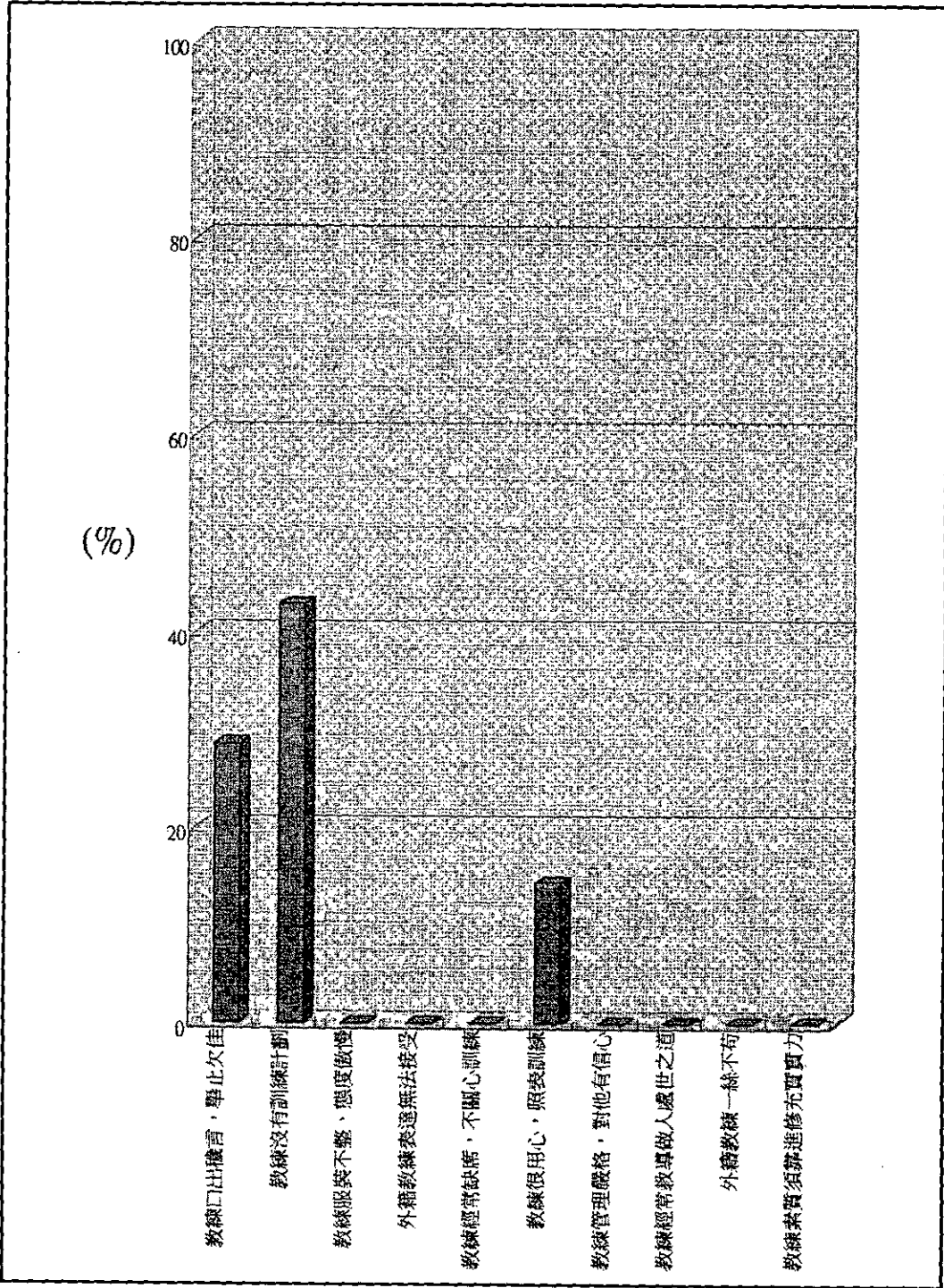


圖5-7、其他人員反應問題之百分率長條圖

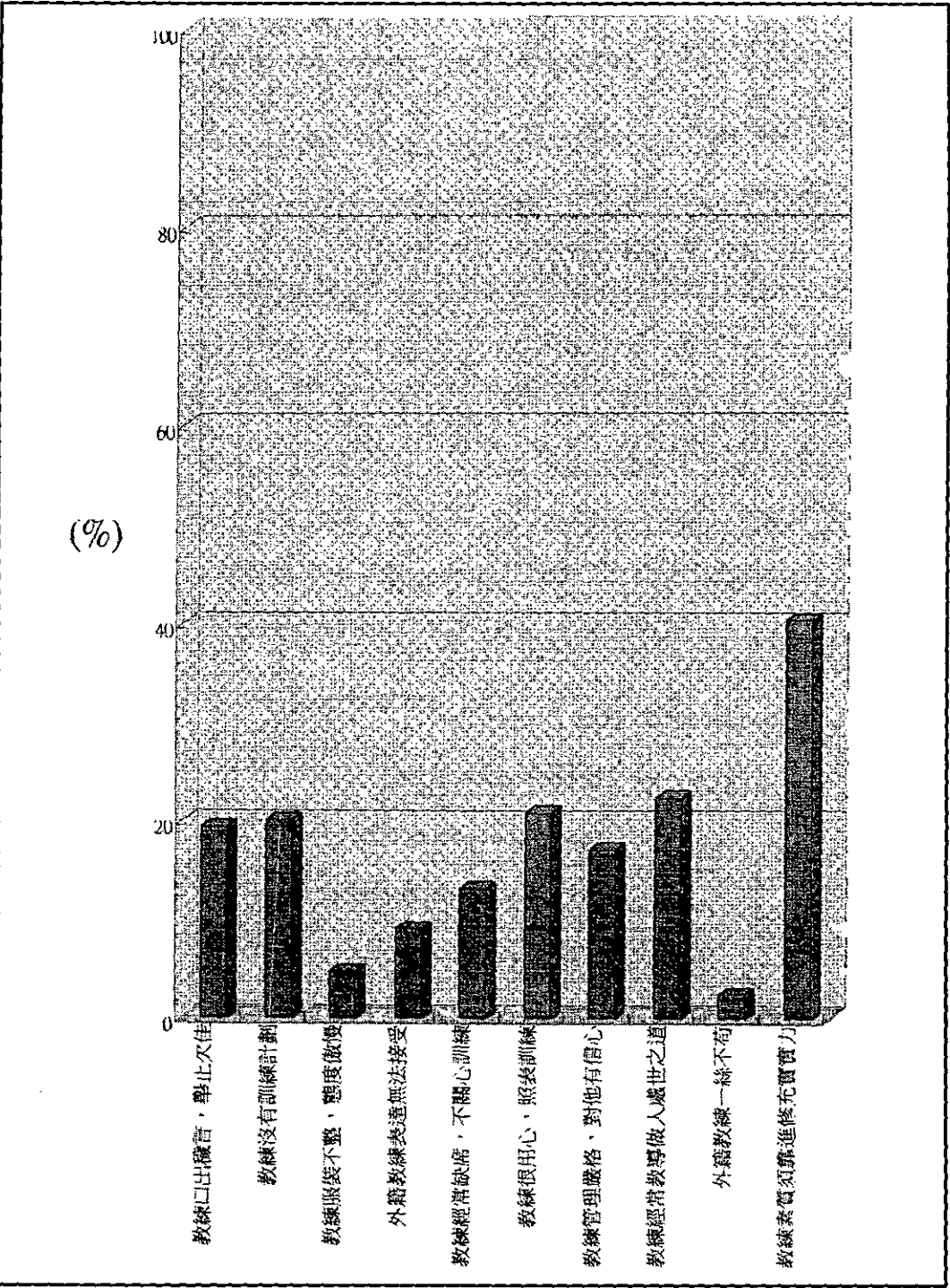


圖5-8、各種身分反應問題之百分率長條圖

表5-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表。

問題 \ 對象	教練	體育教師	學生兼選手	行政人員	國家級選手	其他人士	X2
教練口出穢言，舉止欠佳。	27.27	23.36	12.82	27.27	0	28.57	31.46*
教練沒有訓練計劃。	36.36	25.58	10.26	22.73	0	42.86	55.31*
教練服裝不整，態度傲慢。	0	9.30	2.56	4.55	0	0	25.11*
外籍教練表達無法接受	0	6.98	7.69	22.73	0	0	62.38*
教練經常缺席，不關心訓練。	9.09	23.26	7.69	9.09	14.89	0	28.18*
教練很用心照表訓練	0	4.65	48.72	9.09	42.86	14.29	105.36*
教練管理嚴格，對他有信心。	0	2.33	41.03	9.09	28.57	0	92.38*
教練經常教導做人處世之道。	0	18.60	35.90	13.64	57.14	0	123.31*
外籍教練一絲不苟。	0	0	2.56	4.55	14.89	0	45.97*
教練素質須靠進修充實實力	54.54	51.16	28.20	50.00	28.57	0	62.30*

$$X2.95(5) = 11.07$$

差異均採用X2考驗。

各種對象對各選項的考驗結果，X2值均達顯著水準 $p < .05$ ，由此可知，各種對象對於所關心的問題均不相同。

第三節 結論與建議

在統計出的結果裡，現有問題方面，有超過五分之一的問卷受訪者認為：教練的素質須靠進修充實實力，可能反應出教練的素質普遍地被認為仍有進步的空間，且肯定教練在職進修的必要性，且建議中，認為應規劃教練進修的管道的問卷受訪者為最多數，更顯示出教練進修管道的缺乏。整體看來，在教練進修管道方面，供需如此不平衡，應是有關之決策當局應積極加以改進的部分。教練素質的提升，對選手成績有正面的影響，如此，相信能於國際賽中，為我國創下更好的運動佳績。

問卷統計結果所佔的主要部分中，認為「教練常教導做人做事的道理」，佔百分之二十二點四八；「教練很用心，照表訓練」，佔百分之二十點九三；「教練管理嚴格，對他有信心」，佔百分之十七點零五。這三方面皆肯定了教練的工作績效，與其工作認真的態度；另一方面：「教練沒有訓練計劃」，佔百分之二十點一六；「教練口出穢言，舉止欠佳」，佔百分之十九點三八；「教練經常缺席，不關心訓練」，佔百分之十三點一八。這三方面則對教練的工作態度、人格修養有所詬病。整體而言，在所有的問卷受訪者中，對教練工作抱持肯定態度與對教練工作加以否定相去無幾，可見一般對教練工作可說是褒貶參半，可見國內教練的素質存在著參差不齊的現象，造成的原因可能為：

- 一、教練養成制度不完善：無法作好把關的工作，真正培訓出優秀的教練。
- 二、沒有教練績效的評估方法：無法監控教練對其工作的投入程度。
- 三、外在因素：如兼職教練分身乏術、工作無保障、薪水過低等。

上述的原因呈現於問卷的建議當中，有部分的問卷受訪者認為應建立更完美的教練證照制度，或是認為確實建立教練工作績效考核的制度，也有部分受訪者認為教練工作應專項、專職化。如此看來，教練的一連串制度似乎皆有改進的必要，包括教練的培訓制度、教練的認證制度、教練的進修管道、與教練的績效考核制度皆須進行體質上

的修正。

除上述的問題外，目前教練的工作並沒有保障，學校的專任教練的離職率、流動率很大，且大多數的學校教練皆由體育教師兼任，也有很多的專任教練轉任為學校的體育教師，轉任後必須同時從事體育老師的教學工作、校隊教練的訓練工作，甚至有時必須涉身於學校的行政工作，身兼數職，相對減少了對各方面工作的投入程度，對教練工作而言，會有下列的問題出現問卷中「教練沒有訓練計畫」、「教練經常缺席，不關心訓練」。張宏亮(1992)調查學校專任教練離職情形，發現以電話訪問的四十位專任教練中，共有二十七位離職，十三位仍留任，四十位當中，有十八位的棒球專項專任教練、九位的桌球專項專任教練、九位的體操專項專任教練，四位的田徑專項專任教練。十八位的棒球教練中，有十五位離職，僅三人留任，離職率高達百分之八十三點三三；九位桌球教練中，有五位離職，四位留任，離職率為百分之五十五點五六；九位體操教練中，有五位離職，四位留任，離職率達百分之五十五點五六；四位田徑教練中，有二人離職，二人留任，離職率亦達百分之五十。整體而言，各專項教練的離職率皆在五成以上，四十位訪查者總離職率為百分之六十七點五。分析其離職的因素，主要反應在「工作上的無保障」、「薪水太低」、「無昇遷管道」等，似乎目前的制度並無法給予教練工作適度的保障，再加上目前的教育環境為升學掛帥，老師、家長反對小孩參加訓練、訓練時間配合的困難、選手來源的困難，或因學校不重視而沒有購置適切的器材與設備等因素，皆可能是教練工作的壓力來源與難處所在，因此造成如此高的離職率。

綜合上述的情況，其中一部份的問卷受訪者認為教練工作應專項、專職化，經由教練的專項、專職化，才能突顯出教練的工作之專業化與重要性，並配合建立完善的教練制度，使各級單位之專任教練工作有所保障，並發揮其功能。

由問卷中，有百分之十一點四二的受訪者認為教練口出穢言、舉止欠佳，亦有百分之二點七四的受訪者認為教練服裝不整、態度傲慢，教練可說是選手崇拜的偶像或仿效的對象，教練的人格修養亦能

運動員選、訓、賽之策略訂定

對選手有潛移默化的影響，不可輕忽待之。問卷的統計結果中亦有受訪者認為應加強教練的人格修養，關於這方面應可於教練的培訓過程，加以灌輸正確的觀念，或在課程安排上編入相關的課程以改進現況。

第六章 選手輔導及就業問題

第一節 前言

輔導(guidance)一詞，多半是指學校中教育人員對學生的一種協助(help or assistance)，它也可以泛指由專業人員所從事的人群服務(human service)(吳武典，1990)，因此，套用在選手身上即是指學校中教育人員對選手在於課業或是升學輔導，以及專業輔導人員對於選手的就業問題的協助。

選手當中，有一大部分為學生，因此介於學校與訓練及比賽場所之間，實在很難想像同一般同齡的學生一樣，全職擔任一個學生的角色，全力於課業。又在比賽及訓練佔用的大部分時間，其課業難以與其他同學比較，加上常常請假，久而久之，選生在學校被視為異數。這些情況的發生，對於選手們都是相當不公平的。選手們為學校出征，為校爭光，而優秀的選手，更是代表著國家，為國家做一部份外交的友誼工作。因此，選生在學校應該受到更多的照顧。

政府機構及學校應該提供選手們一些幫助，例如：課業輔導，升學輔導，就業保障及生活規劃等。在社會上或學校都應設有輔導員，為社會人士及學生提供輔導及幫助；而對國家所重視的運動員，應有一套良好的輔導辦法。從體育司的業務執掌來看，對於績優學生雖有一些輔導辦法，但也只是輔導升學罷了。其實，這一點點是不夠的，蓋績優生只有少數，該輔導的事項也不只是升學輔導而已。大家常呼籲「要從基層做起」，政府單位就應該訂定一套完善的辦法，針對優秀運動員，提供課業輔導，升學輔導，就業保障及生活規劃等事宜提出最基本的幫助。如此，選手方無後顧之憂，全力的為國家體育工作盡力。

為了瞭解體育相關人員、專家學者對選手輔導及就業所實際面臨

的現存問題的高見，遂利用此次行政院體育委員會所編制的「2010體育白皮書-打造21世紀體育願景」的機會，召開分區座談會及全國北、中、南、東四個地區發放問卷，委請實際參予體育工作的相關人員作答。關於選手所面臨及現存問題與建議部分，將於下一節詳細說明。

第二節 現存問題與建議

本問卷所填寫的對象，主要包括學生兼選手、教練、政府行政人員、民間行政人員、裁判、學校行政人員、體育教師、國家級選手及其他等九種對象。而回收有效問卷有306份，對象有六種人員，其中包含：

- 一、學生兼選手：佔總比例的百分之三十七點五。
- 二、體育教師：佔百分之二十六點二五。
- 三、教練：佔百分之十七點零八。
- 四、國家級選手：佔百分之七點零八。
- 五、民間行政人員：佔百分之七點零八。
- 六、其他相關人員：佔百分之五。

以下將以身分來加以說明：

壹、學生兼選手

有效問卷數佔全部的百分之三十七點五，反映出的問題主要包括：

- 一、沒有人關心我的課業問題：佔百分之九點一零。
- 二、我關心未來的就業問題：佔百分之三十七點八八。
- 三、我希望全心投入訓練：佔百分之二十五點七六。
- 四、希望獎勵制度更優厚些：佔百分之三十一點八二。
- 五、老師在課業上給我很大的壓力：佔百分之十點六一。
- 六、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之九點一零。

- 七、現存的輔導措施很好：佔百分之九點一零。
- 八、教練最關心我的學業問題：佔百分之九點一零。
- 九、目前的獎勵制度可以接受：無人勾選。
- 十、老師不關心我的學業成績：無人勾選。

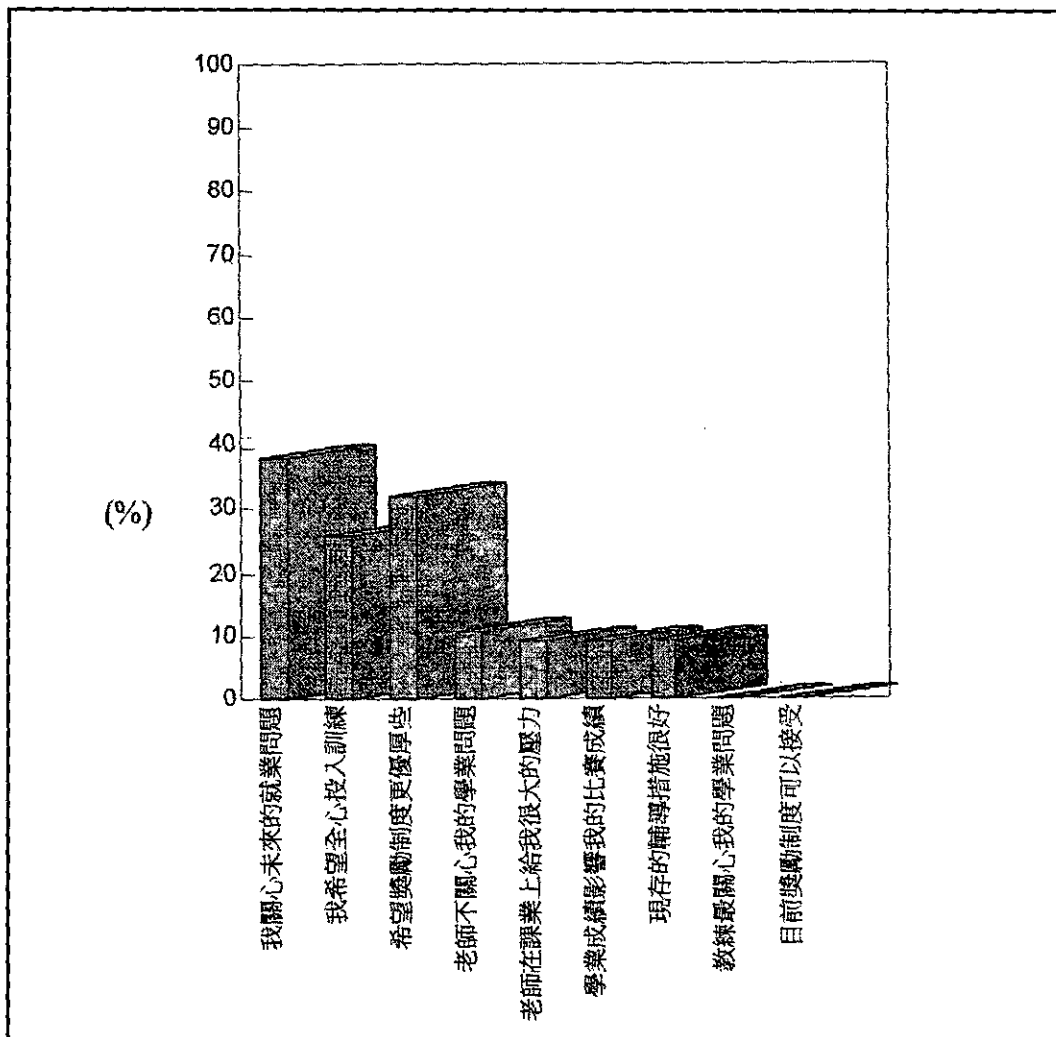


圖6-1學生兼選手反應問題之百分率長條圖

建議部分有七點：

- 一、希望能給予選手就業保障，讓選手能全力以赴無後顧之憂。

- 二、學生兼選手常常為了訓練及比賽，荒廢了許多課業，希望學校能提供一個完善的補課措施，做課業輔導。
- 三、獎勵制度仍有弊端，應以得獎難易來發放。
- 四、獎金應更優厚。
- 五、不知未來去向，不論升學或是就業問題都不是很明確。
- 六、希望政府為選手多提供一些就業機會。
- 七、希望能多提供教育學程的名額。原分配名額已經不多，又提供其中多數名額給原先已獲許多獎勵的選手，使得其他大部分選手更難爭取到教育學程的名額。

有效問卷數佔全部的百分之二十六點二五，反映出的問題主要包括：

- 一、沒有人關心我的課業問題：佔百分之二十八點五七。
- 二、我關心未來的就業問題：佔百分之六十。
- 三、我希望全心投入訓練：佔百分之二十五點七一。
- 四、希望獎勵制度更優厚些：佔百分之二十八點五七。
- 五、老師不關心我的學業成績：無人勾選。
- 六、老師在課業上給我很大的壓力：佔百分之二十五點七一。
- 七、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之四十。
- 八、現存的輔導措施很好：佔百分之三十七點一四。
- 九、教練最關心我的學業問題：無人勾選。
- 十、目前的獎勵制度可以接受：佔百分之十七點一四。

建議部分有四點：

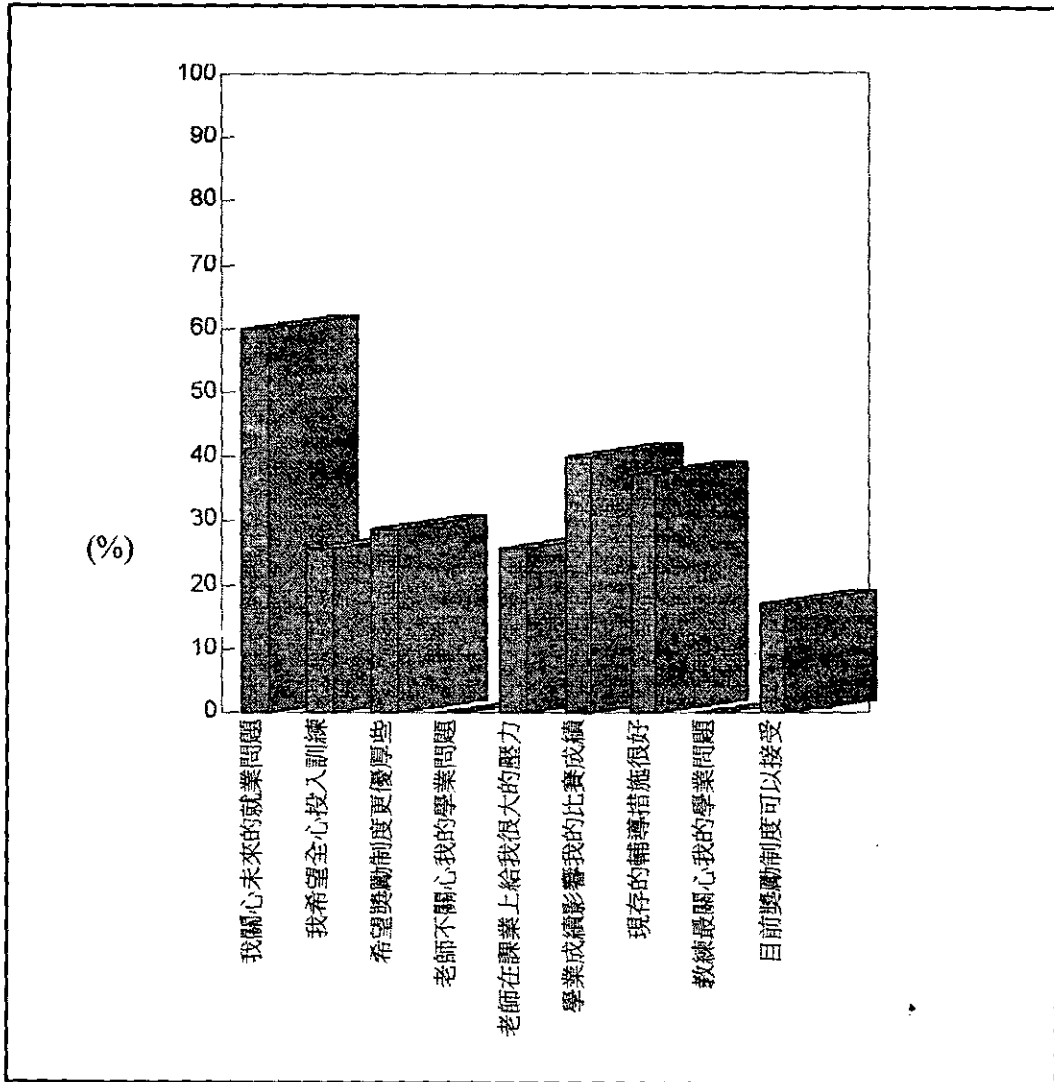


圖6-2體育教師反應問題之百分率長條圖

- 一、希望增加非體育科系入學機會。現今升學輔導辦法，雖然也有一些選擇，但大部分仍是進入體育科系就讀，應該讓入學管道更多元化，提供更多的選擇給運動員。
- 二、選手佔用太多時間在訓練及比賽上，應提供課業的輔導。
- 三、選手接受嚴厲的訓練，全心全力為國爭光，政府應提供選手在畢業後的就業輔導。
- 四、建議獎勵制度應採用積點制。

參、教練

有效問卷數佔全部的百分之十七點零八，反映出的問題主要包括：

- 一、沒有人關心我的課業問題：佔百分之二十四點二四。
- 二、我關心未來的就業問題：佔百分之四十八點四八。
- 三、我希望全心投入訓練：佔百分之十八點一八。
- 四、希望獎勵制度更優厚些：佔百分之三十點三零。
- 五、老師不關心我的學業成績：佔百分之十五點一五。
- 六、老師在課業上給我很大的壓力：佔百分之十八點一八。
- 七、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之二十四點二四。
- 八、現存的輔導措施很好：無人勾選。
- 九、教練最關心我的學業問題：佔百分之二十七點二七。
- 十、目前的獎勵制度可以接受：無人勾選。

建議部分有五點：

- 一、國光獎章的獎勵辦法應該要檢討，尤其是教練的部分，其中啟蒙教練及階段教練的規定，不是很明確，易發生「公說公有理，婆說婆有理」的紛爭。
- 二、選手應該要自我要求，除了訓練及比賽以外，應培養其他的專長，以具備就業的基本能力。
- 三、行政單位應該要確切的安排選手的就業輔導。
- 四、大學的入學管道，應更多元化，而選擇的科系要增加，不要只局限體育科系。
- 五、輔助學生兼選手者課業的輔導費用。

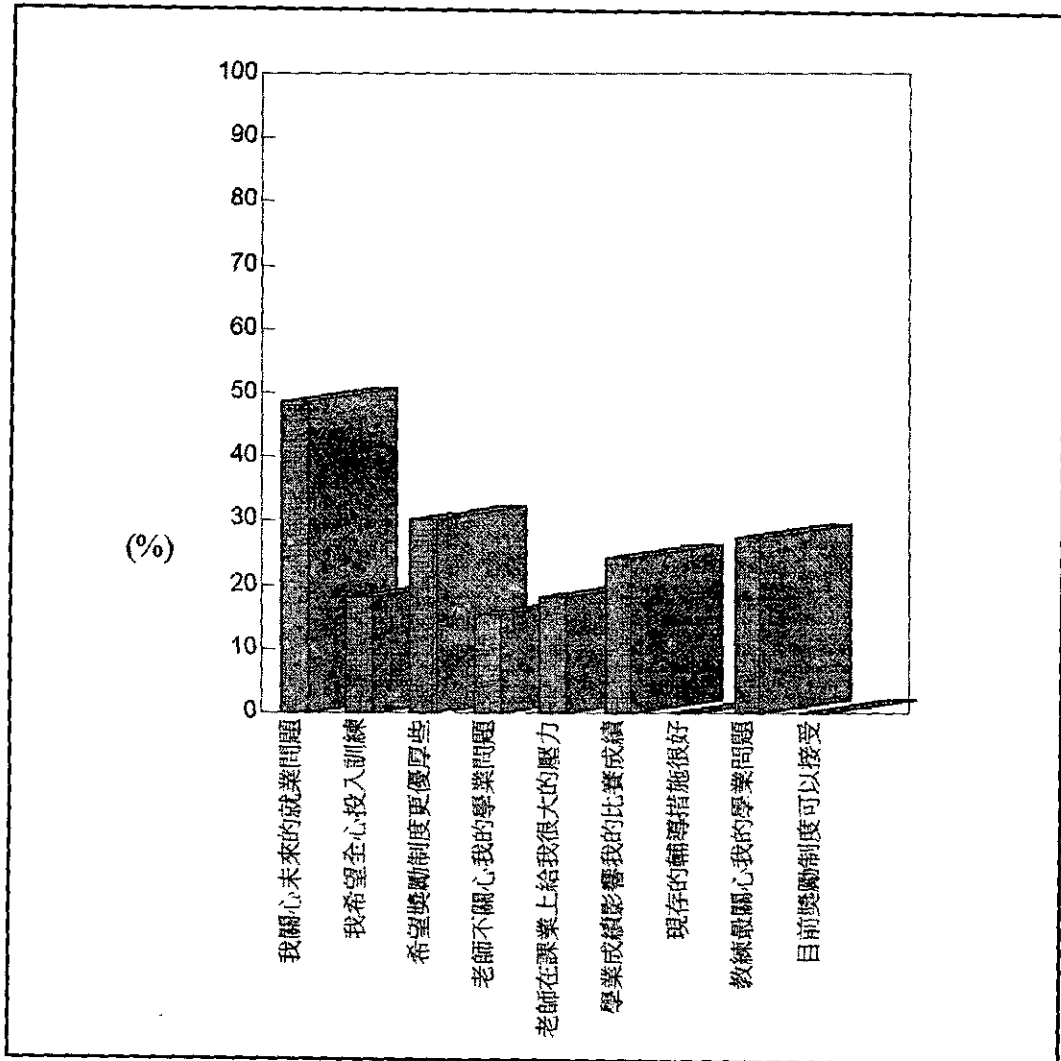


圖6-3教練反應問題之百分率長條圖

肆、國家級選手

有效問卷數佔全部的百分之七點零八，反映出的問題主要包括：

- 一、沒有人關心我的課業問題：無人勾選。
- 二、我關心未來的就業問題：佔百分之八十三點三。
- 三、我希望全心投入訓練：佔百分之五十。

- 四、希望獎勵制度更優厚些：佔百分之十六點六七。
- 五、老師不關心我的學業成績：無人勾選。
- 六、老師在課業上給我很大的壓力：無人勾選。
- 七、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之十六點六七。
- 八、現存的輔導措施很好：無人勾選。
- 九、教練最關心我的學業問題：無人勾選。
- 十、目前的獎勵制度可以接受：佔百分之十六點六七。

國家最優秀的選手，他們所建議的事項如下：

- 一、獲獎與未獲獎的選手，制度辦法差別太大，如此，等於完全否定未獲獎的選手長年下來的努力。當然，國家競技體育發展最大的目標，是在國際舞台佔有一席之地，而最佳的方法就是得牌，但對於長年努力的選手，也應該有些獎勵。
- 二、對於在訓練或比賽中受傷而無法繼續從事選手訓練的運動員，應該提供其就業輔導。
- 三、對於其他的選手也要提供就業保障。

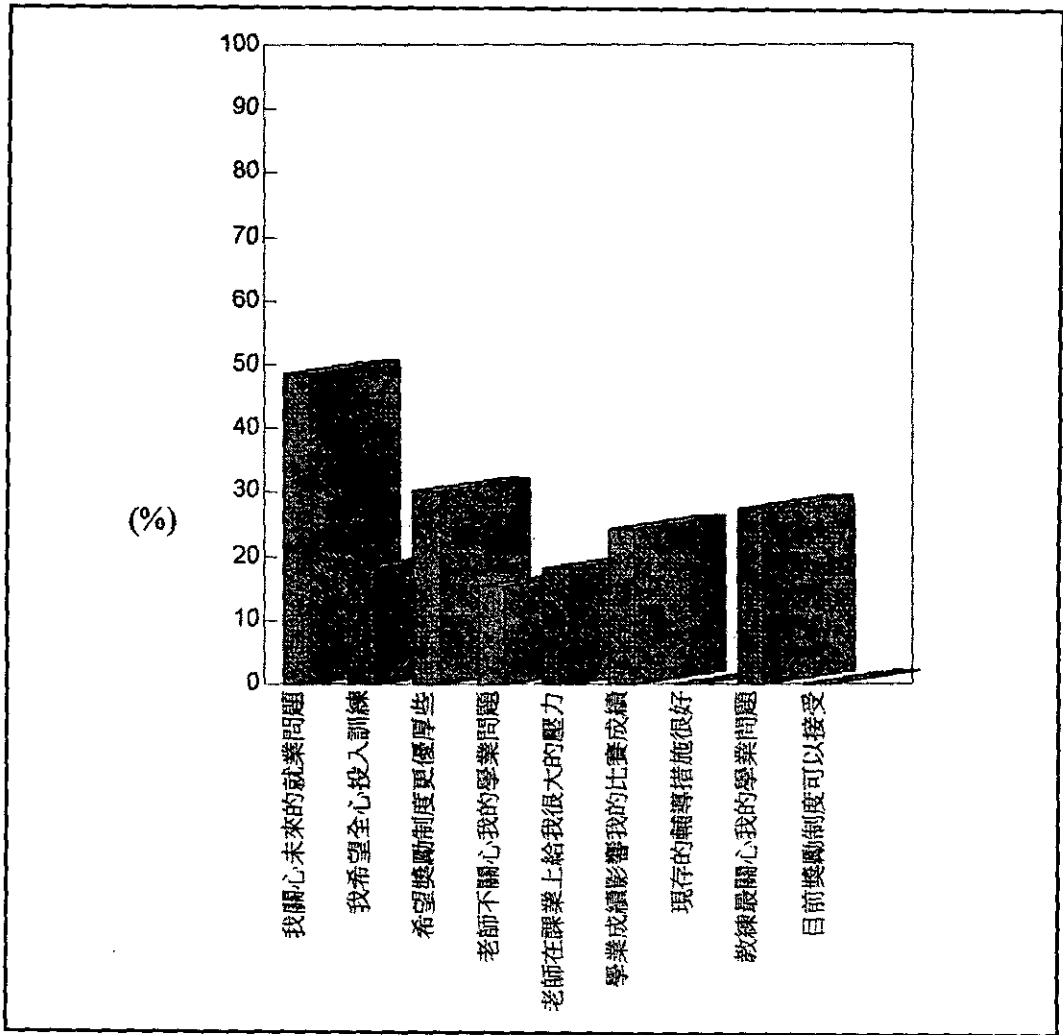


圖6-4國家級選手反應問題之百分率長條圖

伍、民間行政人員

- 有效問卷數佔全部的百分之七點零八，反映出的問題主要包括：
- 一、沒有人關心我的課業問題：無人勾選。
 - 二、我關心未來的就業問題：佔百分之三十七點五。
 - 三、我希望全心投入訓練：無人勾選。
 - 四、希望獎勵制度更優厚些：無人勾選。
 - 五、老師不關心我的學業成績：無人勾選。

六、老師在課業上給我很大的壓力：佔百分之二十五。

七、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之十二點五。

八、現存的輔導措施很好：無人勾選。

九、教練最關心我的學業問題：無人勾選。

十、目前的獎勵制度可以接受：無人勾選。

民間行政人員的建議部分，則無人填寫。

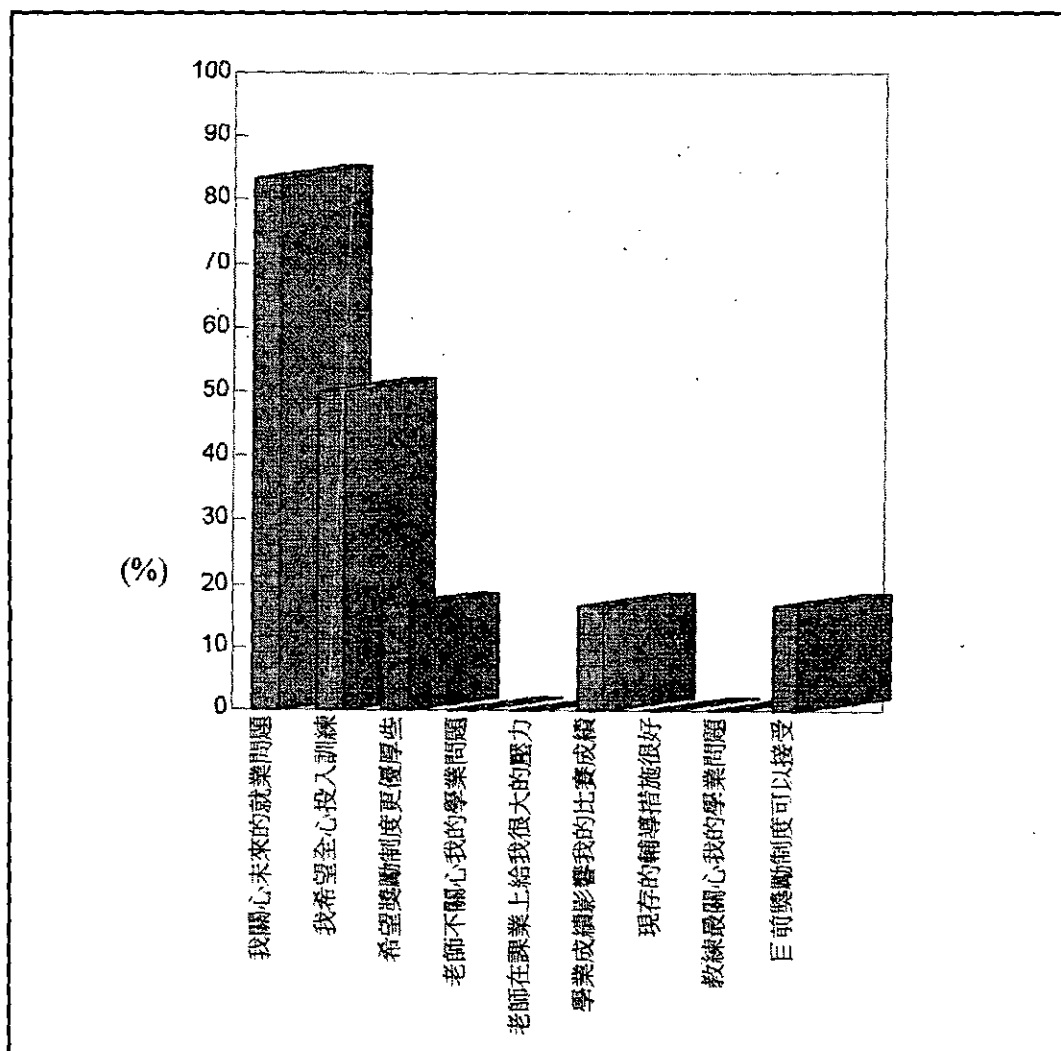


圖6-5民間行政人員反應問題之百分率長條圖

陸、其他

有效問卷數佔全部的百分之五，反映出的問題主要包括：

- 一、沒有人關心我的課業問題：佔百分之二十二點二二。
- 二、我關心未來的就業問題：佔百分之二十二點二二。
- 三、我希望全心投入訓練：無人勾選。
- 四、希望獎勵制度更優厚些：佔百分之二十二點二二。
- 五、老師不關心我的學業成績：無人勾選。
- 六、老師在課業上給我很大的壓力：無人勾選。
- 七、學業成績影響我的比賽成績：佔百分之二十二點二二。
- 八、現存的輔導措施很好：無人勾選。
- 九、教練最關心我的學業問題：無人勾選。
- 十、目前的獎勵制度可以接受：無人勾選。

這部分的建議事項，包括下列幾項：

- 一、加強對選手的生活，學業及就業的輔導，其中最重要的事幫助選手們做人生的生涯規劃，選手的生命是短暫的，而且選手在訓練過程中是非常辛苦，且屬於高危險群，隨時有許多的運動傷害及意外環伺。一旦發生後，將如何處理。
- 二、學習第二專長，除了本身所從事的運動外，應鼓勵選手培養第二專長，為未來蓄積一些實力。
- 三、行政單位應多提供一些就業保障給選手。
- 四、學業、訓練、比賽無法兼顧，因此有關單位應提供學生選手之課業輔導。

關於各種對象對各選項勾選之百分率及卡方考驗，如表6-1，為：

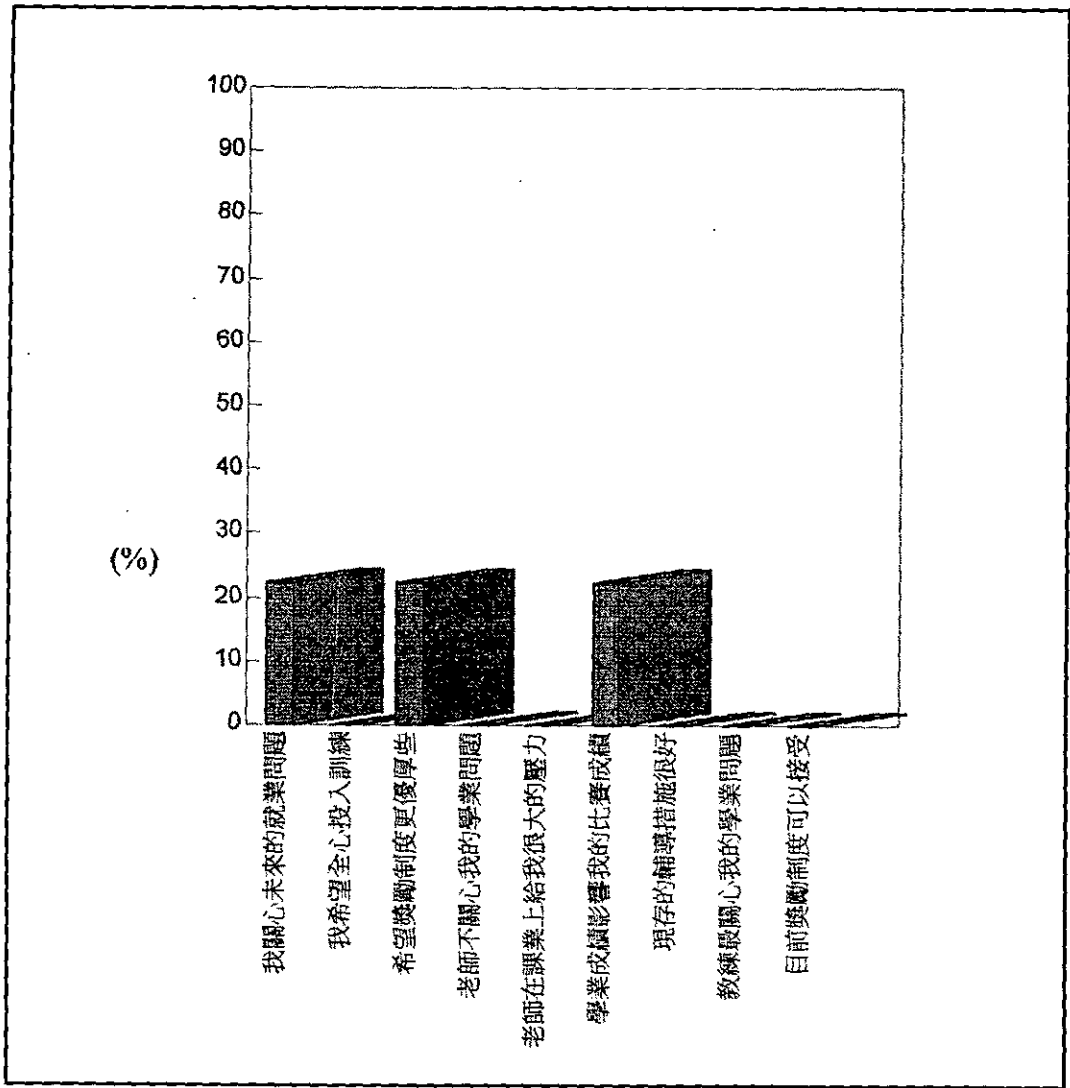


圖6-6其他相關人員反應問題之百分率長條圖

表6-1各種對象對各選項勾選之百分率及卡方考驗表

問題 \ 對象	學生兼	體育選手	教練教師	行政人員	國家級選手	其他相關人士	X2
沒人關心我的學業問題	9.10	28.57	24.24	0	0	22.22	56.08*
我關心未來的就業問題	37.88	60.00	48.48	37.50	83.33	22.22	18.48*
我希望全心投入訓練	25.76	25.71	18.18	0	50.00	0	63.01*
希望獎勵制度更優厚些	31.82	28.57	30.30	0	16.67	22.22	33.28*
老師不關心我的學業問題	10.61	0	15.15	0	0	0	53.15*
老師在課業上給我很大的壓力	9.10	25.71	18.18	25.00	0	0	52.62*
學業成績影響我的比賽成績	9.10	40	24.24	12.50	16.67	22.22	29.08*
現存的輔導措施很好	9.10	37.14	0	0	0	0	43.52*
教練最關心我的學業問題	0	0	27.27	0	0	0	136.15*
目前獎勵制度可以接受	0	17.14	0	0	16.67	0	67.90*

$X2_{.95(5)} = 11.07$ 差異均採用X2考驗。

各種對象對各選項的考驗結果，X2值均達顯著水準， $P < .05$ ，由此可知，各種對象對於所關心的問題均不相同。

第三節 結論與建議

就所有統計結果量化，主要的勾選問題在：

- 一、我關心未來的就業問題，佔百分之四十二點八六。顯示，不論是各階層或各種不同身份的體育相關人員，最重視及關心的問題就是就業問題。這也是人最基本的需求，總是要先能填飽肚子，再來談其他的問題。
- 二、希望獎勵制度更優厚些，佔全部的百分之二十四點二零。對於運動員而言，運動生涯是非常短暫的，經過長期艱辛的訓練，運動生涯走到巔峰，這段巔峰的時期並不會太長，因為競爭激烈，世代交替相當快速。因此對於運動員的獎勵辦法，應該更優厚些。
- 三、我希望全力投入訓練，這個選項勾選者佔全部比例的百分之二十二點二九。對於學生而言，課業壓力，學校內師生給予的壓力，父母親給的壓力很大。而對於一般選手而言，生活的壓力更大。這一連串許多的壓力，往往是造成運動員無法全心投入訓練的原因。因此，行政單位或其他相關單位，應針對這些問題，給運動員們妥善的照顧，讓運動員能全力投入訓練。
- 四、學業成績影響運動員的比賽成績，這個部份佔全部比例的百分之二十點三八。因為此現象是學業問題，因此，僅有學生回答此問題，若剔除其他相關人士的填答，比例將會提高。如同上一個選項的勾選原因有關課業壓力，常常是造成無法全力投入訓練的原因，而訓練效果不彰，比賽成績當然就會受到影響。其他選項比例皆在百分之二十以下，因此將不再予以說明。

在建議的部份，主要包括三大部份，課業、就業及獎勵辦法。在課業部份，大多數人認為身兼運動員的學生，校方應給予多一層的輔導，如補課措施、學業上輔導。此外，輔導升學也是大家關心的重點，入學管道應該要更多元化，提供多一些的科系及名額供運動員選擇。另外，現行制度所照顧到的多是績優運動員。事實上，績優運動員僅是所有運動員中的一小部份，如同學校內僅辦資優運動員升學，而將其他學生棄之不理；但現行制度對於這些學校提供了許多良好的

升學管道。既然如此，對於運動員不是也該如此嗎？

而在就業問題部份，國內對於運動員的保障，仍嫌不足，國外有許多國家，對於運動員都是相當禮遇的，提供終身俸也有；而國內在這方面對運動員的照顧就比較少，許多運動員一旦在所屬的運動領域中無法繼續時，往往就不知所措，因為沒有其他專長，以前的生活就是為了本身所從事的運動在奮鬥，當顛峰一過，留下的僅是人們的冷淡，接下來所面臨的就是生活問題。因此，如何妥善安排運動員的就業問題，將是未來國家努力的目標。至於獎勵制度，重點是獎勵制度的訂定仍是以績優運動員為主，優績運動員是所有運動員中的一小部份，不應該只重視績優運動員，而否定了其他運動員平日的努力。而得獎與否，除了實力以外，有時候也需靠一點運氣；另外得獎難度考量，也是問題，有些運動項目，僅報名，即可獲得高額獎金，這些都是不公平的。

以上就是在選手輔導及就業問題中，各種不同身份之體育相關人員，對於實際所面臨及現存問題所做的回答以及建議事項。上述完整說明，也冀望大家一起來關心及解決這些問題。

第七章 未來參賽規劃

第一節 前言

對未來參賽的規劃，乃是希望將資源做有效的組合，使選、訓、賽之間產生相乘的效果，將本國競技實力提昇，以達最高的理想（奧運獎牌）。理想不是永遠不可蹴的，規劃並不是一成不變的過程；然體育運動發展的方向是固定的，唯有「規劃」配合主要發展方向前進，我國的競技實力才提昇有望。

我國未來參賽規劃，重點仍是在亞運會，行有餘力才向奧運進軍理想目標。我國目前亞運會至公元二千年之雪梨奧運，仍有部分運動競技實力在亞洲或世界盃賽中，奪牌實力雄厚，所以我們不必妄自菲薄，應以更積極之態度從事未來參賽規劃。對於參賽規劃行之有年，為何目前仍在尋求「規劃」，其中原委想必大家心知肚明。因此，本專案之執行仍希望從各個不同角度，各個層面之運動相關人士，提出現存問題及建議做為執行規劃時之參考，期對我國之競技實力提昇能有所助益。

第二節 現存問題與建議

依據「2010體育白皮書」所設計之問卷，「參賽規劃方面」有效回答中，計有七種身份答題者，其所佔比例為：

- 一、教練：佔百分之十七點零八。
- 二、體育教師：佔百分之二十六點二五。
- 三、民間行政人員：佔百分之七點零八。
- 四、國家級選手：佔百分之七點零八。
- 五、學生兼選手：佔百分之三十七點五。

六、其它身份人士：佔百分之五。

壹、教練

有效答題佔全部總數的百分之十七點零八，主要反應的現存問題有：

- 一、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之四十二點四二。
- 二、多到國外參加國際性比賽：佔百分之四十二點四二。
- 三、把參加比賽當作訓練方式：佔百分之三十六點三六。
- 四、比賽太少，沒有參賽成績：佔百分之三十六點三六。
- 五、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之三十三點五二。
- 六、訓練沒有持續進行：佔百分之三十點三。
- 七、受傷影響我的訓練：佔百分之三十點三。
- 八、教練沒有提出個人參賽規劃：佔百分之十八點一八。
- 九、選手本身沒參賽規劃：佔百分之六點零六。
- 十、教練為我訂定訓練進度表：佔百分之十二點一二。

建議方面可歸納如下：

- 一、利用比賽季節安排比賽，不一定是大比賽。
- 二、選訓賽過程中，應加上科學監控。
- 三、教練對於選手參賽的規劃須再提升。
- 四、強調運動傷害的預防與治療。

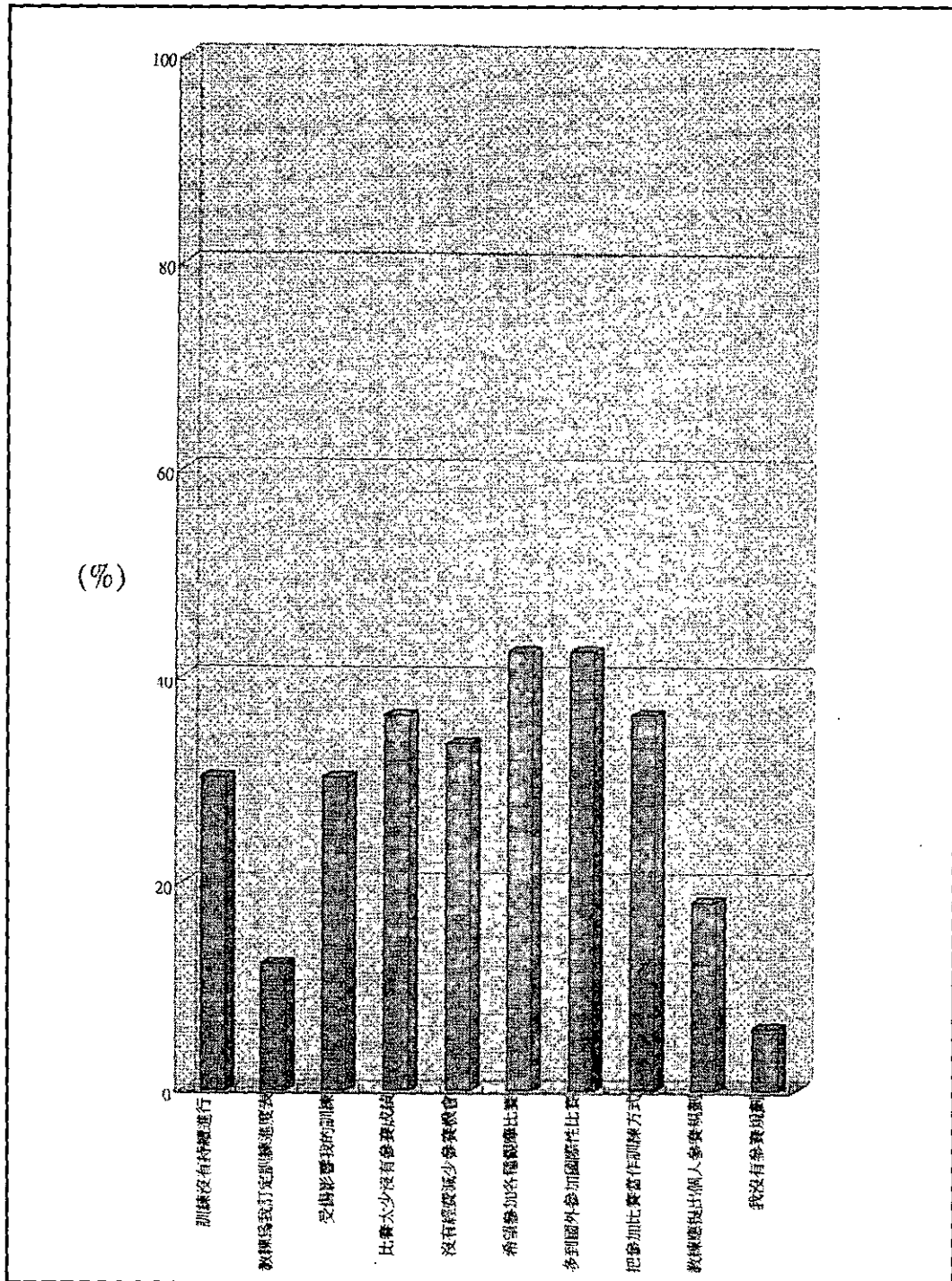


圖7-1教練反應問題之百分率長條圖

貳、體育教師

有效答題佔全部總數的百分之二十六點二五，主要反應的現存問題有：

- 一、訓練沒有持續進行：佔百分之四十五點七一。
- 二、把參加比賽當作訓練方式：佔百分之三十四點三。
- 三、教練應提出個人參賽規定：佔百分之三十一點四三。
- 四、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之三十一點四三。
- 五、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之三十一點四三。
- 六、受傷影響選手訓練：佔百分之二十八點五七。
- 七、多到國外參加國際性比賽：佔百分之二十八點五七。
- 八、比賽太少，沒有參賽成績：佔百分之十七點一四。
- 九、沒有參賽規劃：佔百分之五點七一。
- 十、教練為我訂定訓練進度表：佔百分之十七點一四。

建議方面可歸納如下：

- 一、每位選手要有未來十年的參賽計劃。
- 二、因參加比賽而獲得獎金補助者，建議部份回饋基金，設立管理系統，定期評估參賽效益，做適時檢討。
- 三、依據本國或團隊實力，選擇性的重點參賽。

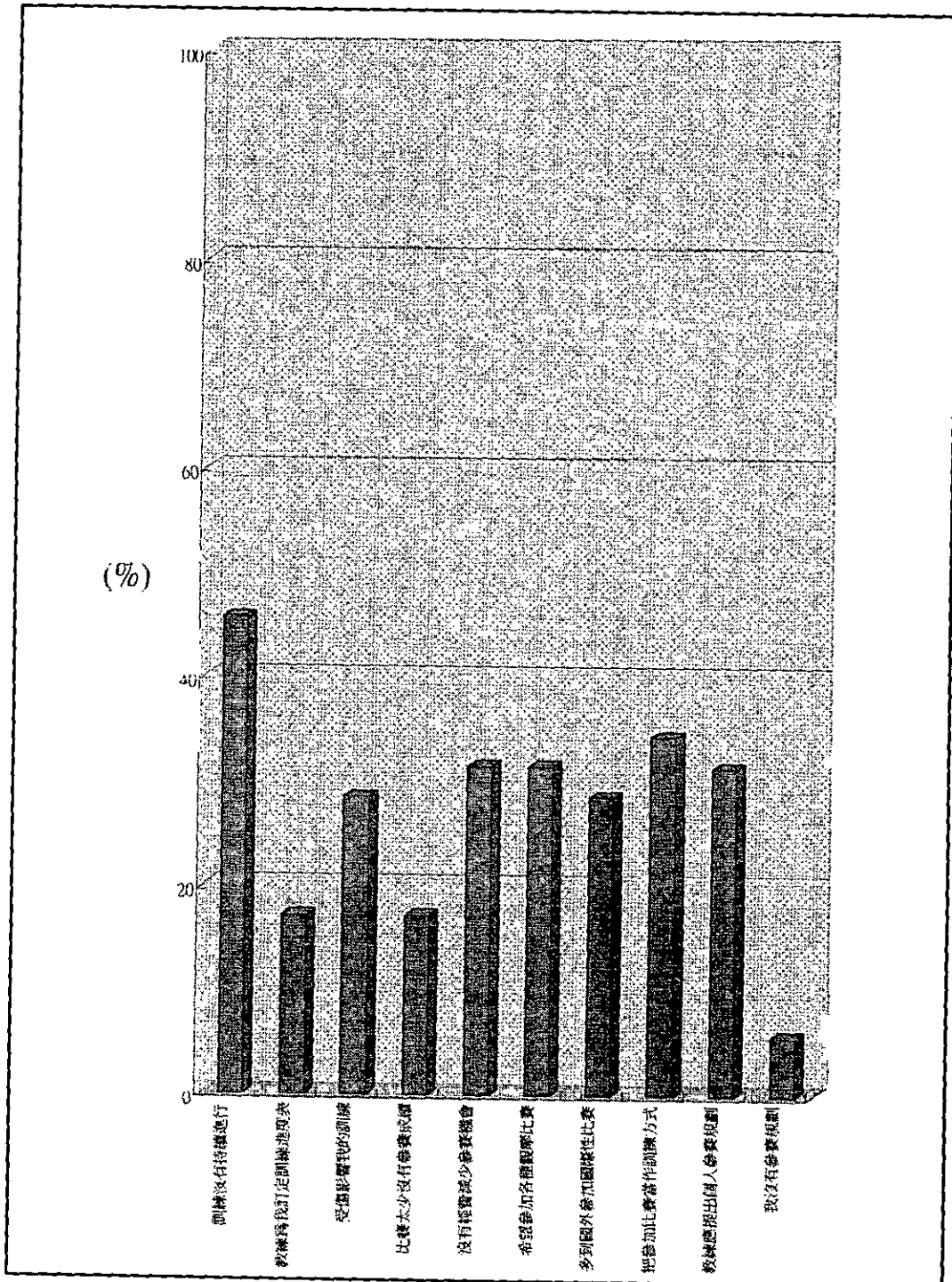


圖7-2體育教師反應問題之百分率長條圖

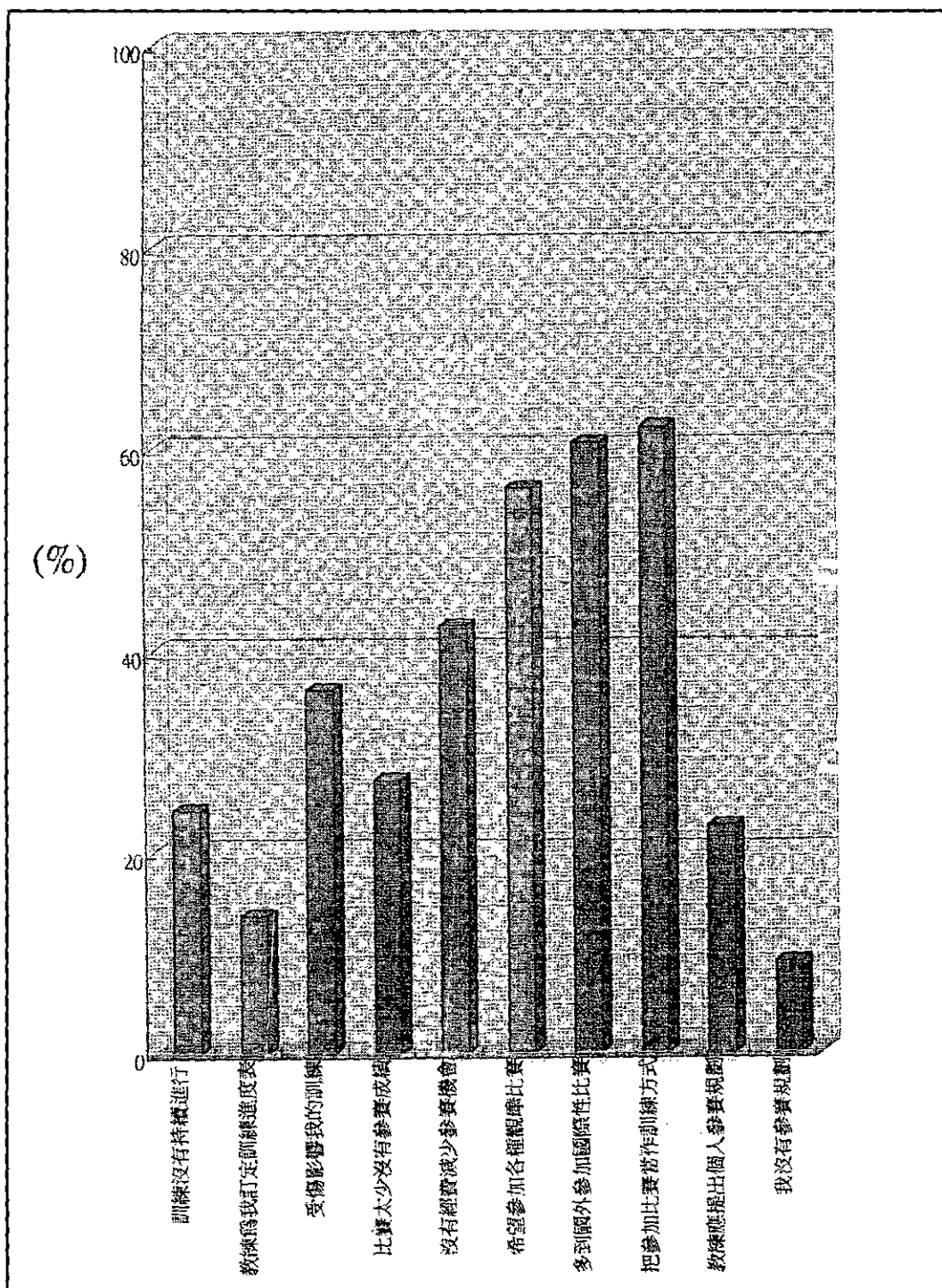


圖7-3學生兼選手反應問題之百分率長條圖

參、學生兼選手

有效答題佔全部總數的百分之三十七點五，主要反應的現存問題有：

- 一、把參加比賽當作訓練方式：佔百分之六十二點一二。
- 二、多到國外參加國際性比賽：佔百分之六十點六。
- 三、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之五十六點零六。
- 四、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之四十三點二四。
- 五、受傷影響我的訓練：佔百分之三十六點二二。
- 六、比賽太少，沒有參賽成績：佔百分之二十七點二七。
- 七、訓練沒有持續進行：佔百分之二十四點二七。
- 八、教練應提出個人參賽規劃：佔百分之二十二點七二。
- 九、沒有參賽規劃：佔百分之九點零九。
- 十、教練為我訂定訓練進度表：佔百分之十三點六七。

建議方面可歸納如下：

- 一、希望能多參與國際賽，增加經驗。
- 二、希望能長期集訓以參加比賽。
- 三、多舉辦比賽，增加比賽機會。

肆、國家級選手

有效答題佔全部的百分之七點零八，主要反應的現存問題有：

- 一、多到國外參加國際性比賽：佔百分之百。
- 二、把參加比賽當作訓練方式：佔百分之八十三點三三。
- 三、沒經費，減少參賽機會：佔百分之六十六點六六。
- 四、受傷影響我的訓練：佔百分之五十。
- 五、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之五十。
- 六、教練應提出個人參賽規劃：佔百分之三十三點三三。
- 七、訓練沒有持續進行：佔百分之三十三點三三。
- 八、教練為我訂定訓練進度表：佔百分之三十三點三三。
- 九、比賽太少沒有參賽成績：佔百分之十六點六六。
- 十、我沒有參賽規劃：無人勾選。

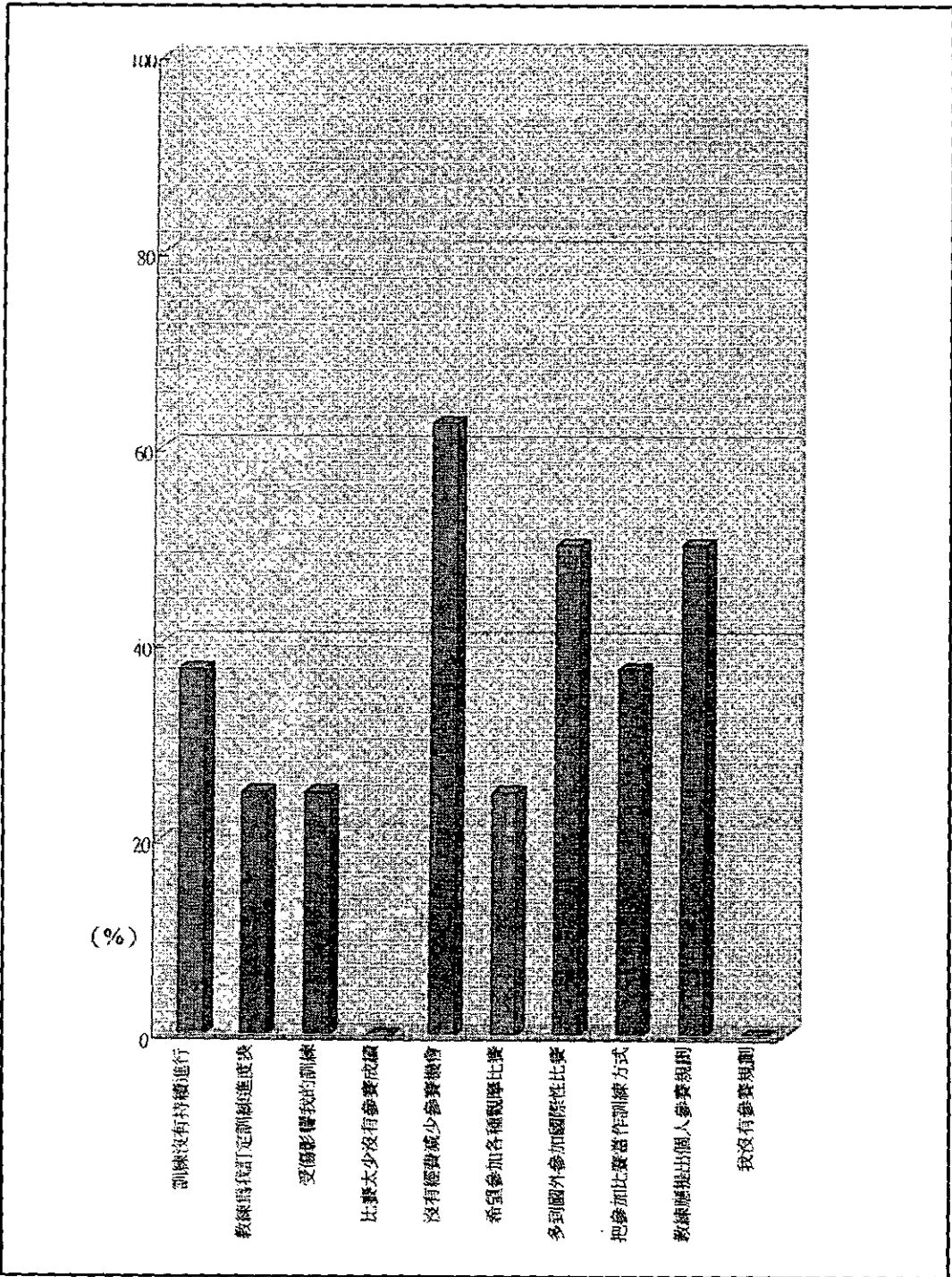


圖7—4國家級選手反應問題之百分率長條圖

建議可歸納如下：

- 一、應多參加國際比賽。
- 二、教練不應只在意比賽中有好成績的選手。
- 三、選手參賽應分級實施，嚴格執行。
- 伍、民間行政人員

有效答題佔全部總數的百分之七點零八，主要反應的現存問題有：

- 一、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之六十二點五。
- 二、多到國外參加國際性比賽：佔百分之五十。
- 三、教練應提出個人參賽規劃：佔百分之五十。
- 四、訓練沒有持續進行：佔百分之三十七點五。
- 五、受傷影響訓練：佔百分之二十五。
- 六、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之二十五。
- 七、把比賽當作訓練方式：佔百分之三十七點五。
- 八、教練為我訂定訓練進度表：佔百分之二十五。
- 九、我沒有參賽規劃：無人勾選。
- 十、比賽太少沒有參賽成績：無人勾選。

建議方面可歸納如下：

- 一、選手參賽應以亞、奧運、世大運為重點參賽，並應有計劃地培養人才。
- 二、針對選手階段性目標進行參賽規劃。
- 三、編列定額的參賽經費。

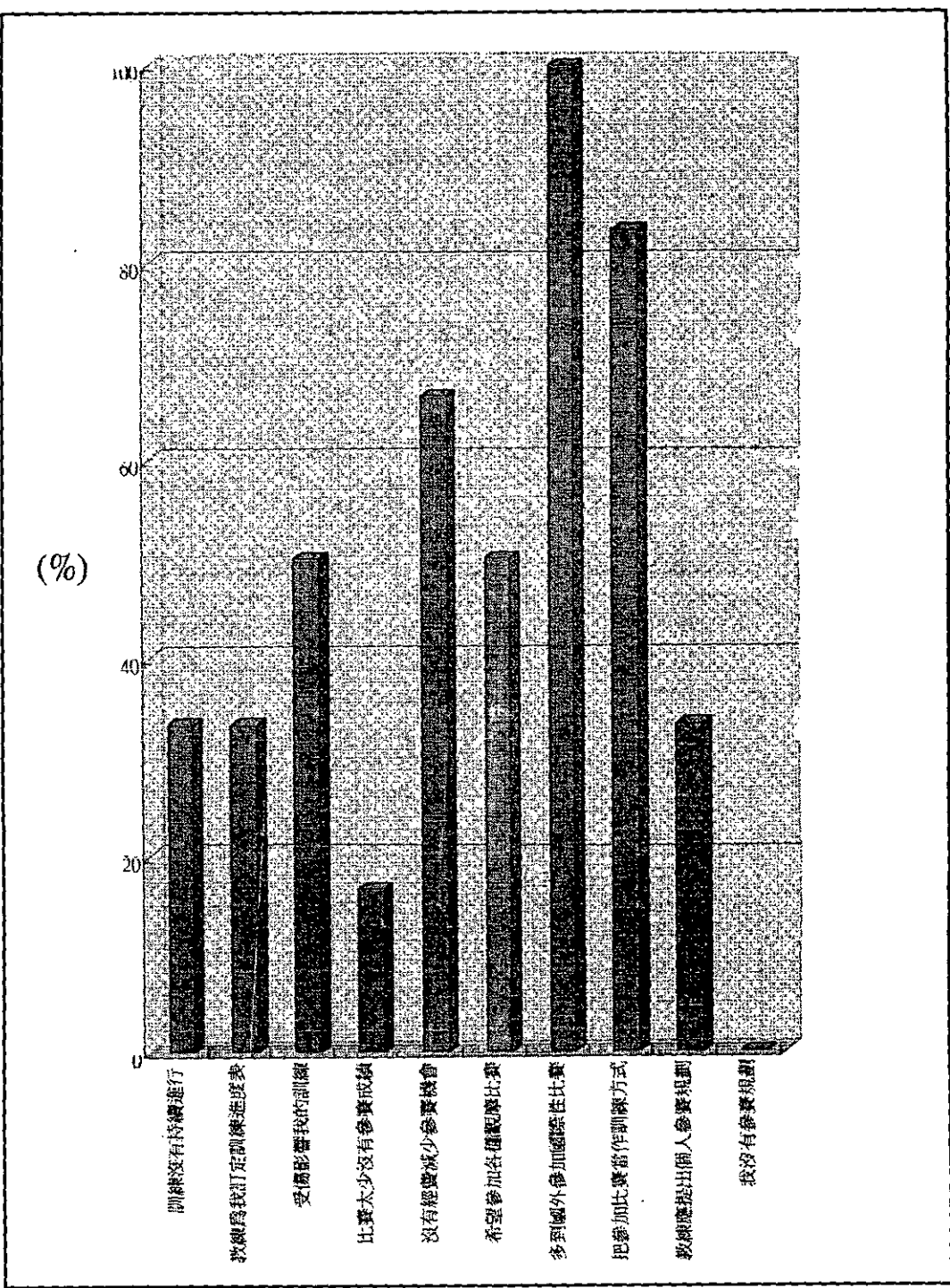


圖7—5民間行政人員反應問題之百分率長條圖

陸、其他身分人士

有效答題佔全部總數的百分之五，主要反應的現存問題有：

- 一、受傷影響選手訓練：佔百分之二十二點五。
- 二、比賽太少，沒有參賽成績：佔百分之二十點六三。
- 三、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之三十七點五。
- 四、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之三十點六五。
- 五、多到國外參加國際性比賽：佔百分之二十八點一四。
- 六、教練應提出個人參賽規劃：佔百分之十二點五三。
- 七、訓練沒有持續進行：無人勾選。
- 八、教練為我訂定訓練進度表：無人勾選。
- 九、我沒有參賽規劃：無人勾選。
- 十、把參加比賽當作訓練方式：無人勾選。

建議方面可歸納如下：

- 一、訓練應與參賽之間建立關聯性。
- 二、對於受傷之選手的訓練缺乏規劃。
- 三、經費短缺，影響以賽代訓的規劃。

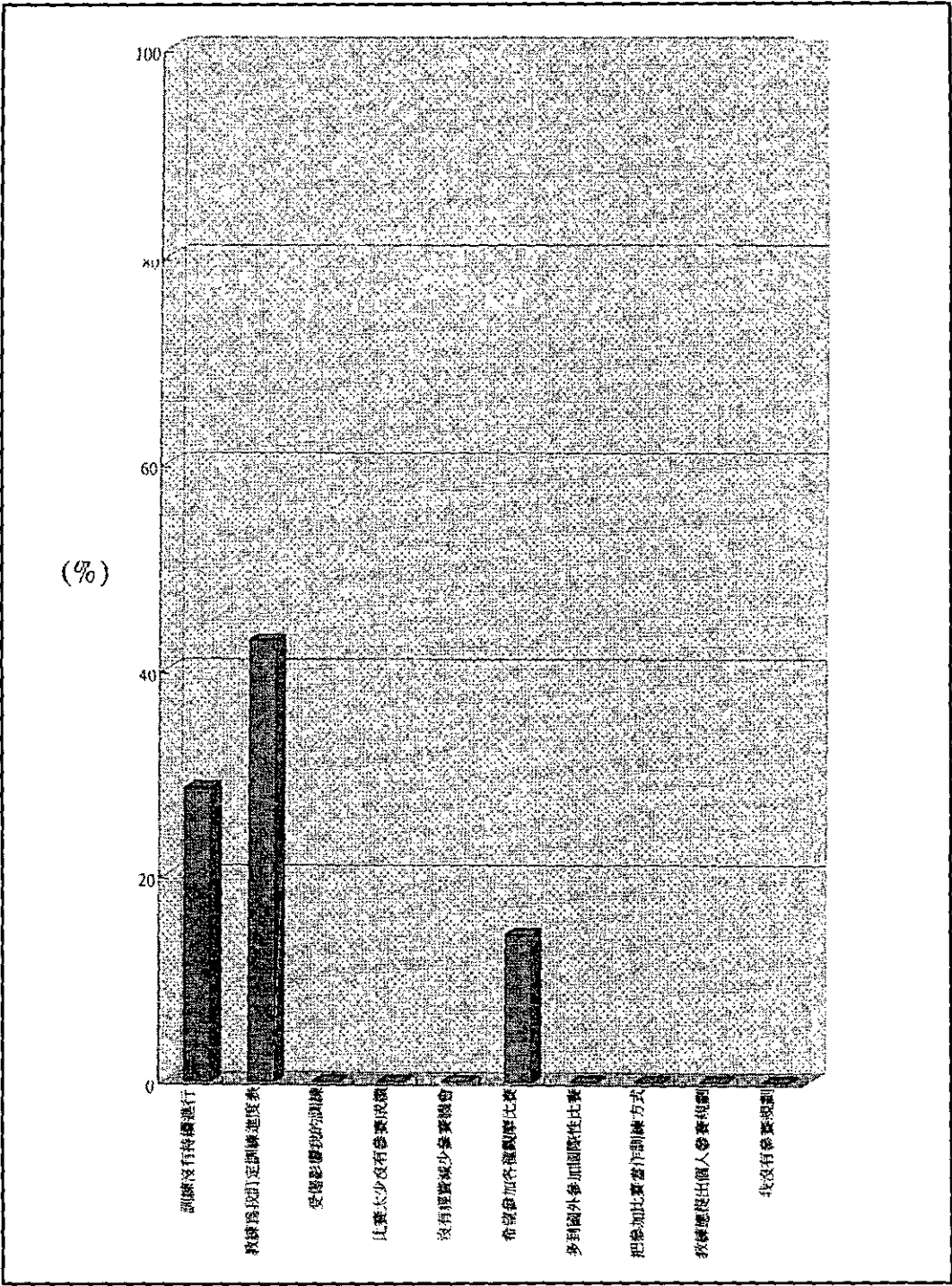


圖7—6其他身份人士反應問題之百分率長條圖

柒、結語

綜合上述，可將現存問題統整歸納，相互比較。按其呈現之比例多寡分析之，供未來規劃比賽之參考：

- 一、多到國外參加國際性比賽：佔百分之六十一，以學生兼選手居多，次為民間行政人員及教練，在這當中不難發現學生選手對國際賽經驗之不足及希望參與國際賽。因在國內對手有限，比賽場地和環境皆熟悉，參賽毫無壓力可言。學生選手一般心理素質仍有待加強，一旦出國參賽，有時連怎麼輸的都不了解，他們是主角，體認應該最深。民間行政人員仍以旁觀者角度看待此一問題，認為應該多讓年輕選手參與國際賽會。教練帶隊訓練，無非是想將來為國出賽，爭取榮譽，但國內有時卻沒有可相互抗衡的對手，戰術無從運用，更別談場上的應變能力了。
- 二、把比賽當作訓練方式：佔百分之五十一，以學生兼選手及國家級選手居多，佔六成以上，可知其對比賽的強烈需求。在比賽中選手能得到寶貴的經驗，將平日所學戰術、技術發揮應用、透過比賽亦可看出自我的缺點及待改進之處，但是部份教練仍採閉門造車心態，只看到勝負，而無法從中習得「勝何以為勝，敗何以為敗」之寶貴經驗，這是未來落實以賽代訓時須注意之處。
- 三、沒有經費，減少參賽機會：佔百分之四十六，以國家級選手及民間行政人員居多。選手訓練就是為了參賽，若以經費不足或沒有經費而無法參賽是不智的，因此，編列定額的參賽的經費，刻不容緩。減少參賽機會，如同失去舞台，如何能讓選手用心、盡力的投入訓練。
- 四、希望參加各種觀摩比賽：佔百分之四十，仍是以學生兼選手和國家級選手所佔比例最多，所持理由和上述雷同，不須贅述。
- 五、因受傷而影響選手訓練：佔百分之三十三，仍是以學生兼選手和國家級選手所佔比例較多，因受傷而中止訓練或訓練質量減少，當然無法將體能與技術發揮到極致，更別談參與比賽了，這是受傷選手最切身的問題。
- 六、認為比賽太少，沒有參賽成績：佔百分之二十三，對象以教練居

多，學生兼選手次之。國內教練有兼任和專任之別，兼任教練多為學校教師或熱心人士擔任，選手之參賽成績固然重要，但仍不影響其薪水或任用與否，若為專任教練，常因選手之表現不盡理想而飯碗不保，這是教練變為極須要參賽成績之因。而中學生也須要有參賽成績，才能符合保送甄試的資格。

七、其它問題如：訓練沒有持續進行，以體育教師體認最深；對他們而言，無論是否為優秀選手，猶如匆匆過客，每個階段訓練不連貫，甚至停止訓練，選手皆無規劃參賽，造成漫無目的參賽，最為人擔憂。

針對所提建議事項可歸納如下：

- 一、優秀選手常為獎金，漫無目的參賽，應有所限制。
- 二、選手參賽應以亞、奧運、世大運比賽為重點參賽，並應有計劃地培養新人，以出國比賽增進臨場經驗。
- 三、應按國際大型比賽時間，做為國內大比賽的調整指標。
- 四、應落實目標設定，嚴格考核各階段的訓練功效。
- 五、鼓勵教練進修，增加擬定選手未來數年參賽規劃的能力。
- 六、多參與國際賽會等。

關於各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗，列於表7-1

表7-1、各種身分於各選項之百分率及卡方考驗表

問題 \ 對象	學生兼	體育選手	教練教師	行政人員	國家級選手	其他人士	X ²
訓練沒有持續進行	24.24	45.71	30.30	37.50	33.33	28.57	8.73
教練為我訂定訓練進度表	13.63	17.14	12.12	25.00	33.33	42.86	30.57*
受傷影響我的訓練	36.22	28.57	30.30	25.00	50.00	0	46.91*
比賽太少沒有參賽成績	27.27	17.14	36.36	0	16.66	0	59.54*
沒有經費減少參賽機會	42.40	31.43	33.53	62.50	66.66	0	72.19*

希望參加各種觀摩比賽	56.06	31.43	42.42	25.00	50.00	14.29	34.26*
多到國外參加國際性比賽	60.60	28.57	42.42	50.00	100	0	116.23*
把參加比賽當作訓練方式	62.12	34.30	36.36	37.50	83.33	0	95.90*
教練應提出個人參賽規劃	22.72	31.40	18.18	50.00	33.33	0	52.79*
我沒有參賽規劃	9.09	5.71	6.06	0	0	0	22.81*

$X_{2.95(5)} = 11.07$ 差異均採用 X^2 考驗。

各種對象對各選項的考驗結果， X^2 值除了第一個選項沒達顯著外，其餘均達顯著水準， $P < 0.05$ 。由此可知，各種對象對於所關心的問題不盡相同。

第三節 結論與建議

一九六〇年奧運銀牌—楊傳廣，亞洲「飛躍羚羊」—紀政等傑出運動員的風範，尤可追憶，中國人還是能站在奧運頒獎台上。以二千年雪梨奧運而言，跆拳道和棒球是奪牌熱門，羽球陳鋒實力亦不錯，冀望運動健兒能再次奪得奧運獎牌，為國爭光。二十一世紀在望，未來的亞運會、世大運、奧運仍定期舉行，我國如何在未來的參賽中取得佳績，則有賴各方面努力。本文僅提出「未來參賽規劃」策略之拙見。

- 一、選拔標準：我國歷年來參加國際賽會早已有參賽原則，皆詳細規定參賽資格，今後，冀望主管機關能嚴格把關，不致浪費人力、物力、國家資源。
- 二、亞洲強項：雖有參賽原則，但仍須考慮有些項目亞洲國家領先於世界，如桌球、羽球、跆拳道、棒球等。因此有必要放寬參賽資

格，鼓勵並協助其參賽，唯審查應從嚴。

- 三、組團原則：龐大代表團，浩大聲勢的時代已經過去，無關人士不應納入代表團中。代表團中應增加的是隨隊醫護人員、運動科研人員、營養師、運動防護員等。然，可能礙於經費有限，無法讓每位選手皆有專人指導，故亞、奧運及世大運則須有最完善的後援。
- 四、重大賽會（亞、奧及世大運）的選項選材計劃：每個亞奧運得牌選手的成功並不是偶然，短者五、六年的訓練，長者十餘的育才計劃，訂定各階段目標，按部完成。為提昇我國競技實力，選材為首要，繼之以育才，望之成才，是一連續之造才計劃。
- 五、奪牌計劃：參與國際賽會，就應有奪牌計劃，評估之後若能奪牌，必以主將與會；若奪牌無望，則應讓新秀多參加，以增加國際大賽臨場經驗。短視眼前無濟於事，倒不如儲備人才，將目標設於未來之戰場。
- 六、限制參賽：多參與比賽固可增加經驗，但漫無目的參賽則應有所限制，國家級選手更須限制其參賽，以免影響訓練，或為獎金而賽之情事發生。主管部門應針對選手階段性目標進行參賽規劃，國家級選手皆須審查後才能參賽。
- 七、國內賽會規劃：國內大型比賽常無時間規劃，嚴重影響訓練週期；選拔賽也不應只為某些人而舉辦，國內賽會規劃應實施賽季制，一年最多兩季，以春、秋兩季較適宜，也不會因比賽過多而造成選手受傷。

上述乃為「未來參賽規劃」之基本構想，在現存問題及建議中已提及的相關問題，也應列為決策等相關單位參考。未來亞洲及世界之競技實力亦會提昇，盼我國之競技實力亦能與世界同步。制度與辦法之增訂屬易，執行則仰賴各方的支持與協助，冀望體育先進及行政單位能為打造二十一世紀亞運金牌再度攜手共進。

第八章 運動科學的參與

第一節 前言

從第一屆奧林匹克運動會算起，迄今已有一百餘年之久。五零年代到七零年代運動訓練強調運動訓練量的提昇為提昇運動表現的要因。七零年代漸漸進入科學與運動訓練結合的年代，一些主要的訓練觀念與原則漸漸納入運動科學觀念裡，九零年代運動科學蓬勃發展，更顯見運動訓練科學化的主流趨勢。反觀國內，以一九九四年的資料來看國內體育相關學系的教授總數為七十一位，副教授為七十八位，講師有九十二位；而碩士畢業生有二百五十二位，博士班畢業生約有五十位左右，以這麼多的運科人材來說，有九成以上的研究所畢業生，投入大專教職的行列，因此，目前國內從事運動科學研究的人員並不多，所以運科的理論與實際是否能適切的結合，仍是一個問號。

目前國內運科論文發表可反映出運科發展的現況，包括體育學報、中華體育、國民體育季刊等較著名刊物約有十種左右定期發行的期刊，運動與體育似無法作一適切的分野，國內並無專論運動科學的刊物。以一九八三年到一九九三年的體育學報的論文發表，運動生理學、運動生物力學、運動心理學，運動醫學和運動技術分析等類論文約占全部的百分之四十三點八九；而在體育學術發表會專刊一九八八到一九九二年的論文發表中，相關的論文約占百分之七十六點八六，在整個體育運動學術界中，運動科學的研究可算是其中最主要的部分。

中華民國運動總會為讓教練能廣泛了解與運動訓練相關的運動科學知識，一九九三與一九九四年相繼將德國運動教練培育系統教材共二十四冊中譯本發行，包括：

運動員選、訓、賽之策略訂定

- 一、選拔選材方面：天才之發掘、挑選與要求。
- 二、運動訓練方面：青少年之訓練、體能訓練、訓練計劃等。
- 三、競技比賽方面：運動競賽之條件、運動策略等。

而在運動科學的學術研討會方面，以一九九三年於桃園舉辦的「八十二年台灣區運會運動科學專題講座」來說，其參加的對象為教練、選手及社會大眾，主題包含：

- 一、運動訓練與運動科學。
- 二、提升運動成績的科學方法。
- 三、適當運動量及促進健康之關係。

一九九三年亦於台南市成功大學舉辦隊醫講習會，包括運動訓練的方法，運動訓練營養學，運動生物力學等內容；九一年與九三年也分別由國立體育學院與私立文化大學舉辦運動科學儀器操作研習會；運動醫學研習會更是每年定期舉辦，國內的運動科學相關的學術會議已不在少數，仍更積極地爭取國際性會議的主辦權，如：一九九八年元月於國立台灣師範大學舉辦「亞洲體育與運動科學學術研究會」和今年於國立台灣師範大學分部舉辦的「1999國際運動營養研討會」，兩岸的運動科學學術交流會在九三年九四年間即有五次之多。運動科學相關的研討會不光在國內，國外亦有為數不少定期舉辦的會議，提供許多運科人員、選手、教師在職進修學習，做參考他山之石、技術交流的機會。

第二節 現存問題與建議

根據所設計之問卷中，「運動科學的參與」方面的有效回答中，共含七種身分之答題者，其各含之比例為：

- 一、體育教師：佔百分之三十六點五四。
- 二、民間之行政人員：佔百分之十七點三一。
- 三、教練：佔百分之十五點三八。
- 四、國家級選手：佔百分之十三點四六。

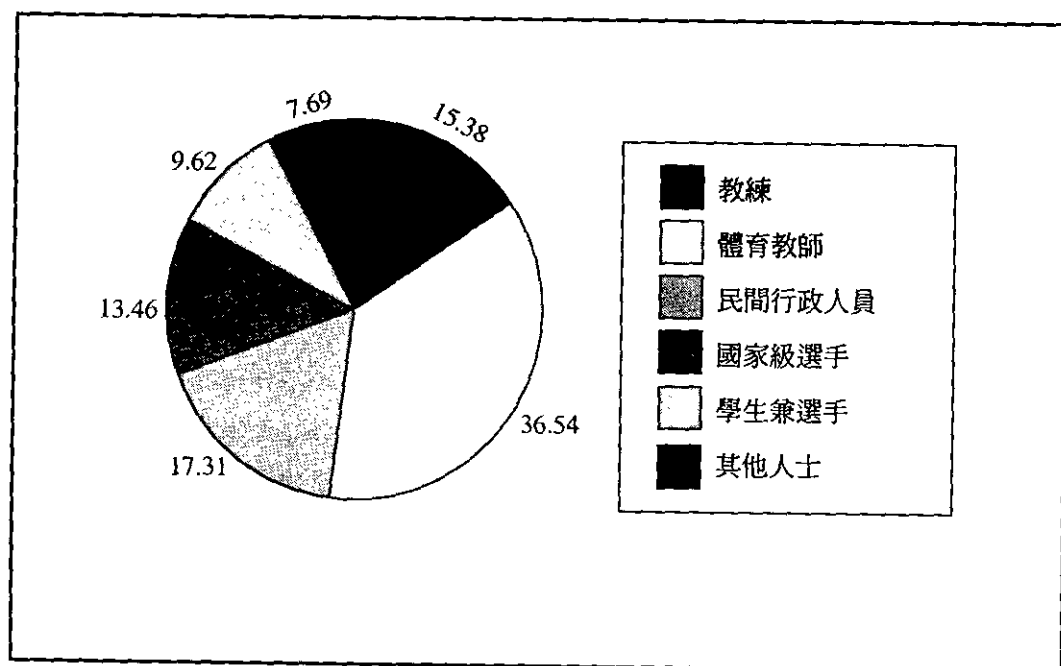


圖8-1、運動科學參與方面的各種身份所佔之百分比比例分配圖。

五、學生兼選手：佔百分之九點六二。

六、其他身分的人士（如：少數學生、退休教授，或在問卷中未表明身分之人士）：佔百分之七點六九。

壹、體育教師方面

有效答題總數佔全部的百分之三十六點五四，反應出的現存問題有：

- 一、運動科學研究與競技運動之配合度差：佔百分之三點五七。
- 二、運動科學人員未充分介入實際的運動賽會中：佔百分之十七點八六。
- 三、運動科學之理論無法與實際運動場上的情況相結合：佔百分之四十二點八六。
- 四、教練與選手欠缺運動科學之知識與觀念：佔百分之十四點二九。
- 五、未參考國外制度研發運動科學：佔百分之三點五七。

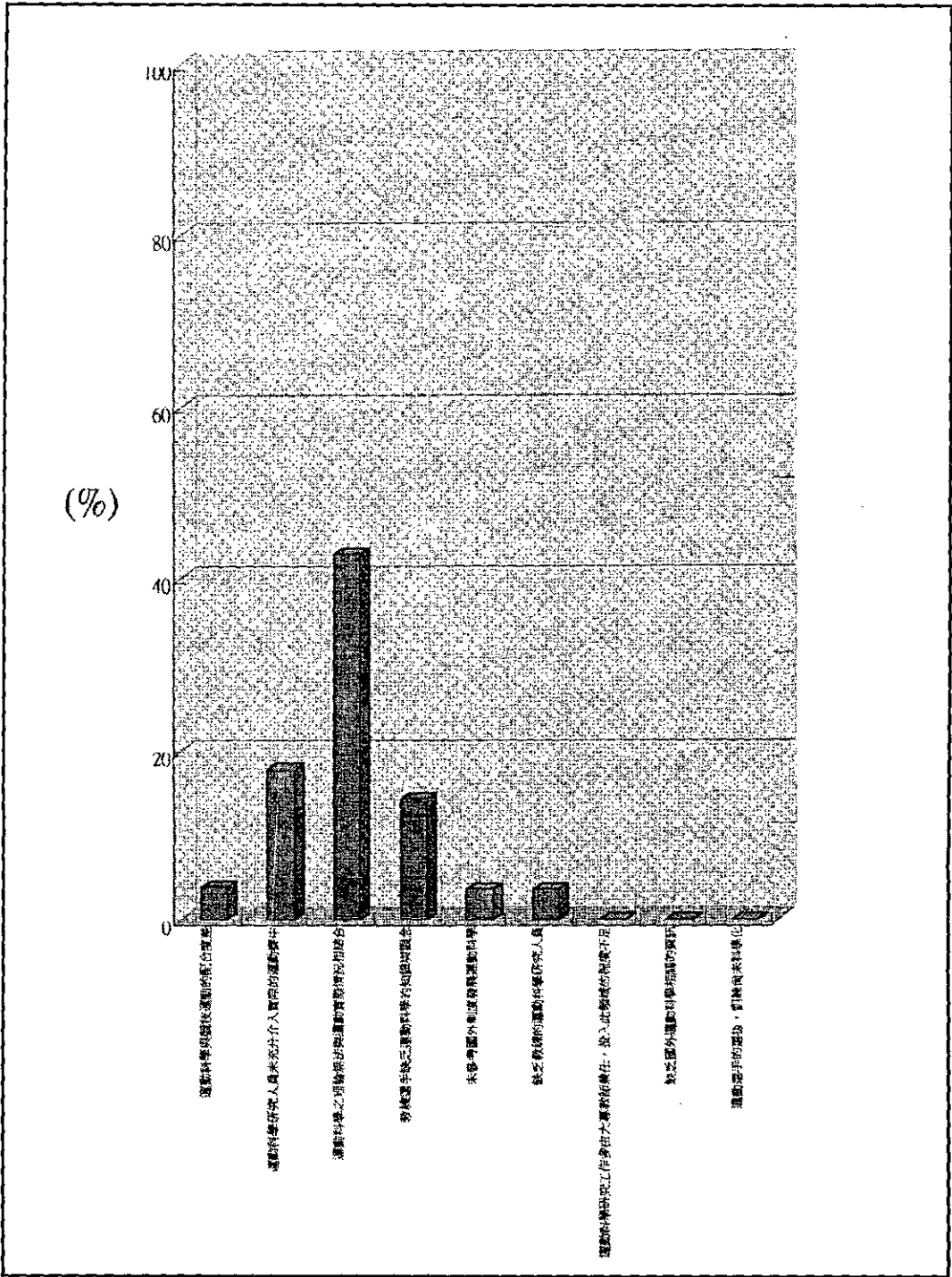


圖8-2、體育教師反應問題之百分率長條圖。

六、缺乏教練之科研人材：佔百分之三點五七。

在建議方面，主要有七個部分：

- 一、多舉辦運動科學之活動（包含講習會、研究會等各種學術會議）。
- 二、成立國家性的運動科學相關機關。
- 三、加強各研究所設施，以發揮其功能。
- 四、運動科學人員長期介入各級運動單位之中（如：各級學校校隊、國家代表隊、左營訓練中心等各級運動單位）。
- 五、建立運動科學之會診制度，即類似國外醫院之團隊合隊（teamwork）。邀請各領域之專家（如：運動生理、運動生物力學、運動心理…等），針對個別選手或代表隊，在選拔、訓練參賽等各方面作出適當的決策與建議。
- 六、加強運動科學研究與運動場上實際情況之結合。
- 七、增加運動科學研究之補助。

貳、教練方面

有效答題數佔全數的百分之十五點八三，主要反應的現有問題幾乎都在於：

- 一、運動科學研究與競技運動之配合度差：佔百分之六十二點五零。
- 二、運動科學人員未充分介入實際的運動賽會中：佔百分之五十點零零。

其內容涵蓋主要包含的有：認為運動科學人員的缺乏；沒有專門為教練舉辦的運動科學講習會；運動科學中未歸納屬於專項的運動科學知識；缺乏隨隊之醫師、運動科學人員等，以利隨時檢測選手狀況，並針對營養與傷害做立即處理…等。

在建議方面，主要可分為三部分：

- 一、多舉辦教練運動科學講習會。
- 二、需要隨隊之運動科學研究人員。
- 三、成立國家運動科學相關機構。

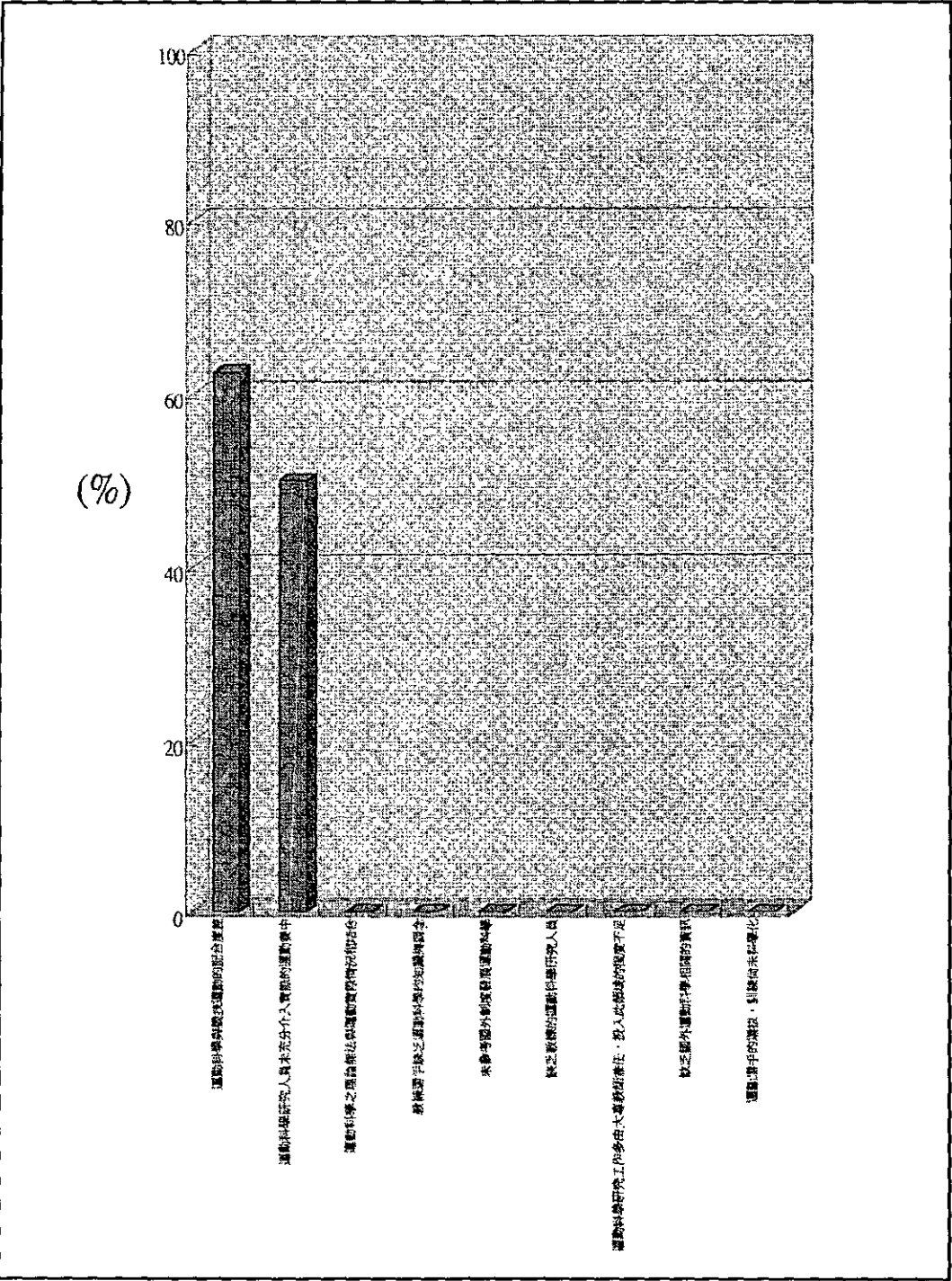


圖8-3、教練反應問題之百分率長條圖。

參、民間行政人員方面

有效之答題數佔全數之百分之十七點三一，反應出的現有問題主要包括：

- 一、運動科學研究人員未充分介入實際的運動賽會中：佔百分之三十點七六。
- 二、運動科學的理論未與運動實際的情況結合：佔百分之七點六九。
- 三、教練與選手缺乏運動科學相關知識與觀念：佔百分之十五點三八。
- 四、運動科學工作幾乎為大專教師兼任，投入此領域的程度不足：佔百分之十五點三八。
- 五、欠缺國外的運動科學相關資訊：佔百分之七點六九。

所提出的建議中，約略整合為：

- 一、多舉辦運動科學相關之學術活動。
- 二、需要隨隊的運動科學研究人員。
- 三、成立國家運動科學研究機構。
- 四、運動科學人員長期介入各級運動單位。
- 五、運動科學研究工作專職化。
- 六、發展運動科學之選訓系統。

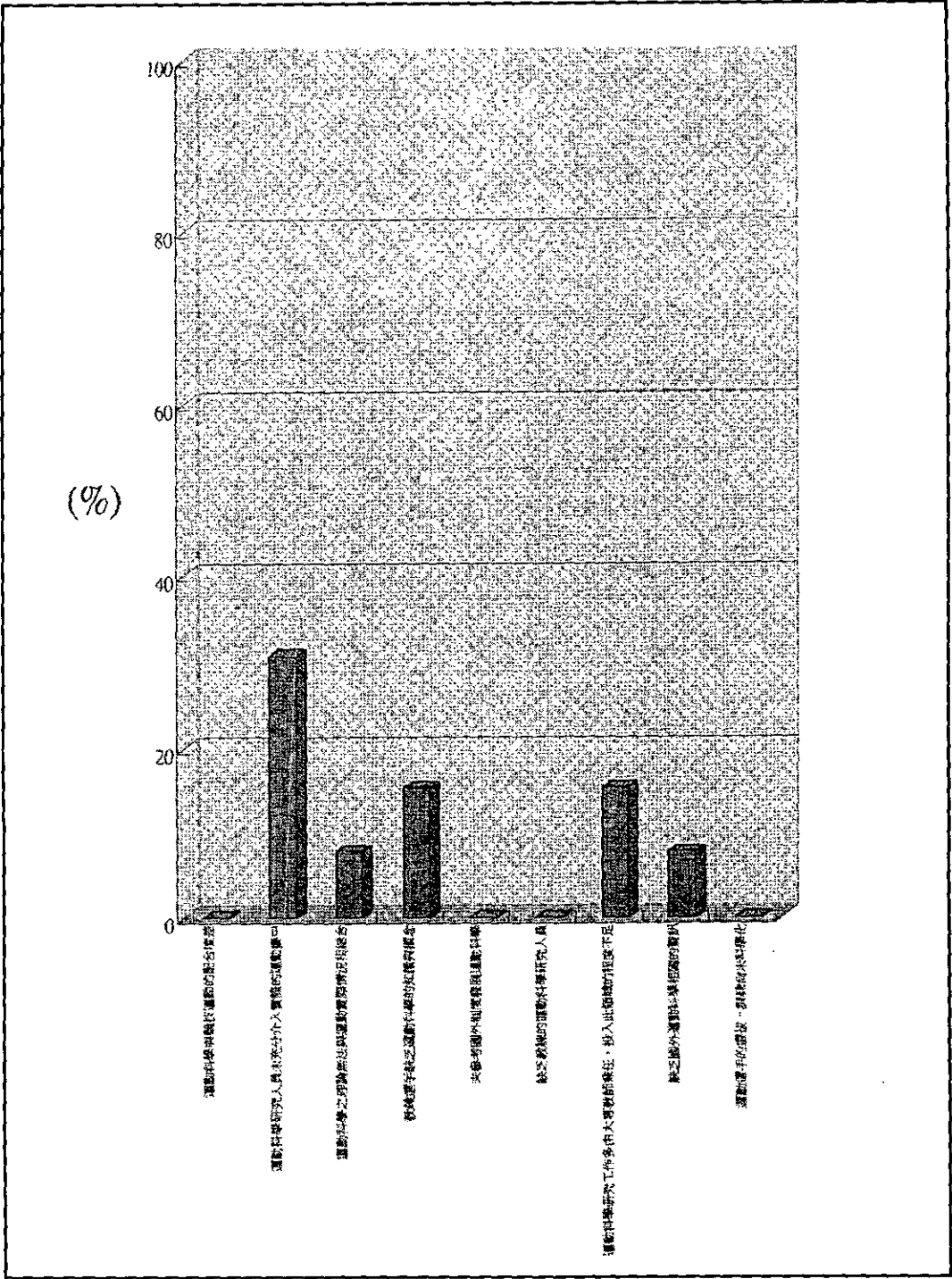


圖8-4、民間行政人員反應問題之百分率長條圖。

肆、國家級選手方面

有效答題佔全數的百分之十三點四六，反應的現存問題包括：

- 一、運動科學研究人員缺乏介入實際的運動賽會中：佔百分之十四點二九。
- 二、運動科學之理論無法與實際運動情況相結合：佔百分之十四點二九。
- 三、未參考國外制度來發展國內的運動科學：佔百分之二十八點五六。
- 四、運動選手之選拔與訓練尚未科學化：佔百分之四十二點八六。

在建議方面可分為：

- 一、多舉辦運動科學相關之學術性活動。
- 二、需要隨隊之運動科學人員。
- 三、建立運動科學之會診制度。
- 四、發展運動科學之選訓系統。

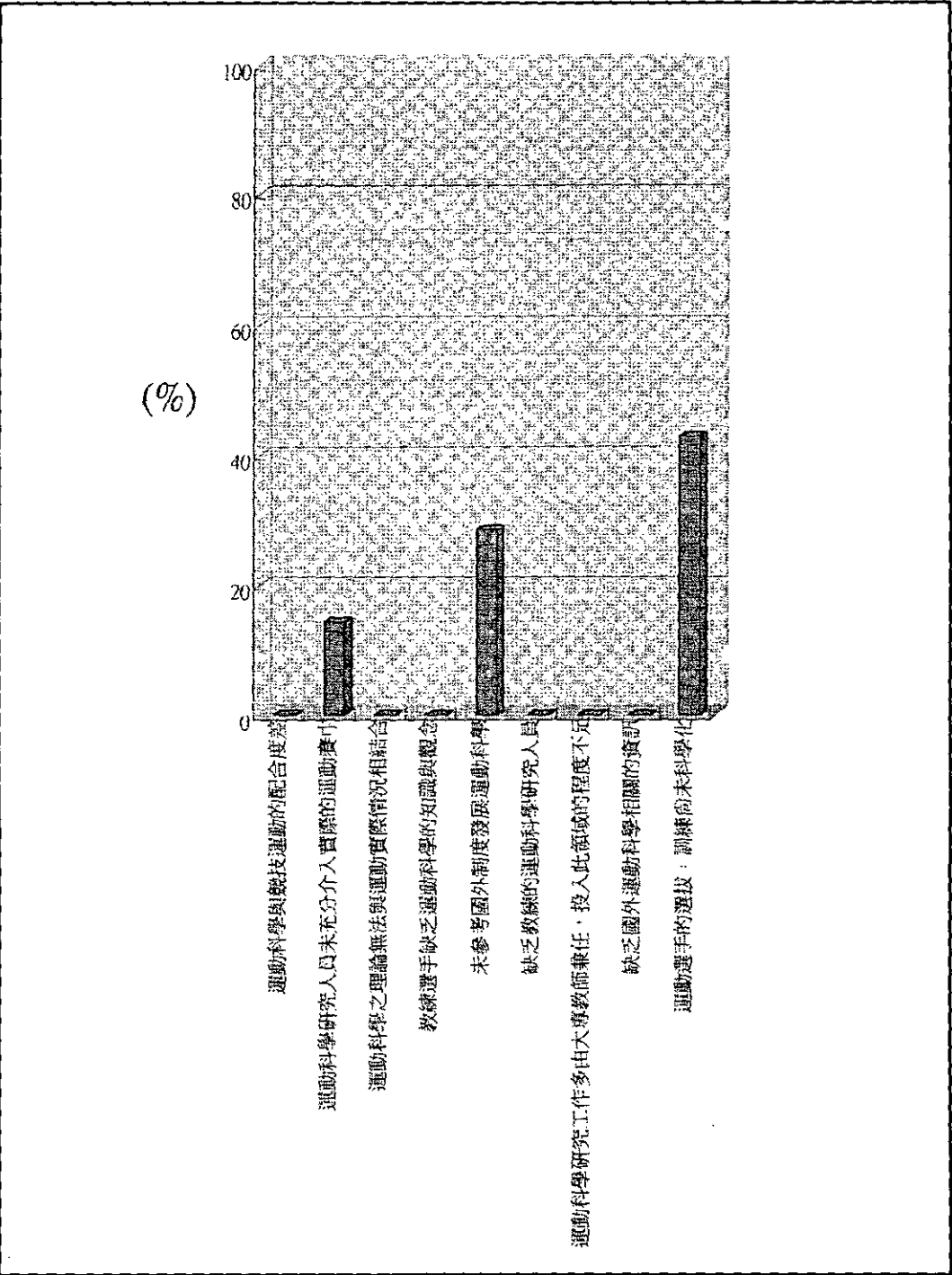


圖8-5、國家級選手反應問題之百分率長條圖。

伍、學生兼選手方面

佔總答題數之百分之九點六二，反應的現存問題包括：

- 一、運動科學人員充分介入實際的運動賽會中：佔百分之四十點零零。
- 二、教練選手欠缺運動科學的知識與觀念：佔百分之四十點零零。
- 三、未參考國外制度發展運動科學：佔百分之二十點零零。
- 四、運動選手之選拔與訓練尚未科學化：佔百分之二十點零零。

建議方面，主要有兩部分：

- 一、需要隨隊之運動科學研究人員。
- 二、運動科學人員長期介入各級運動單位。

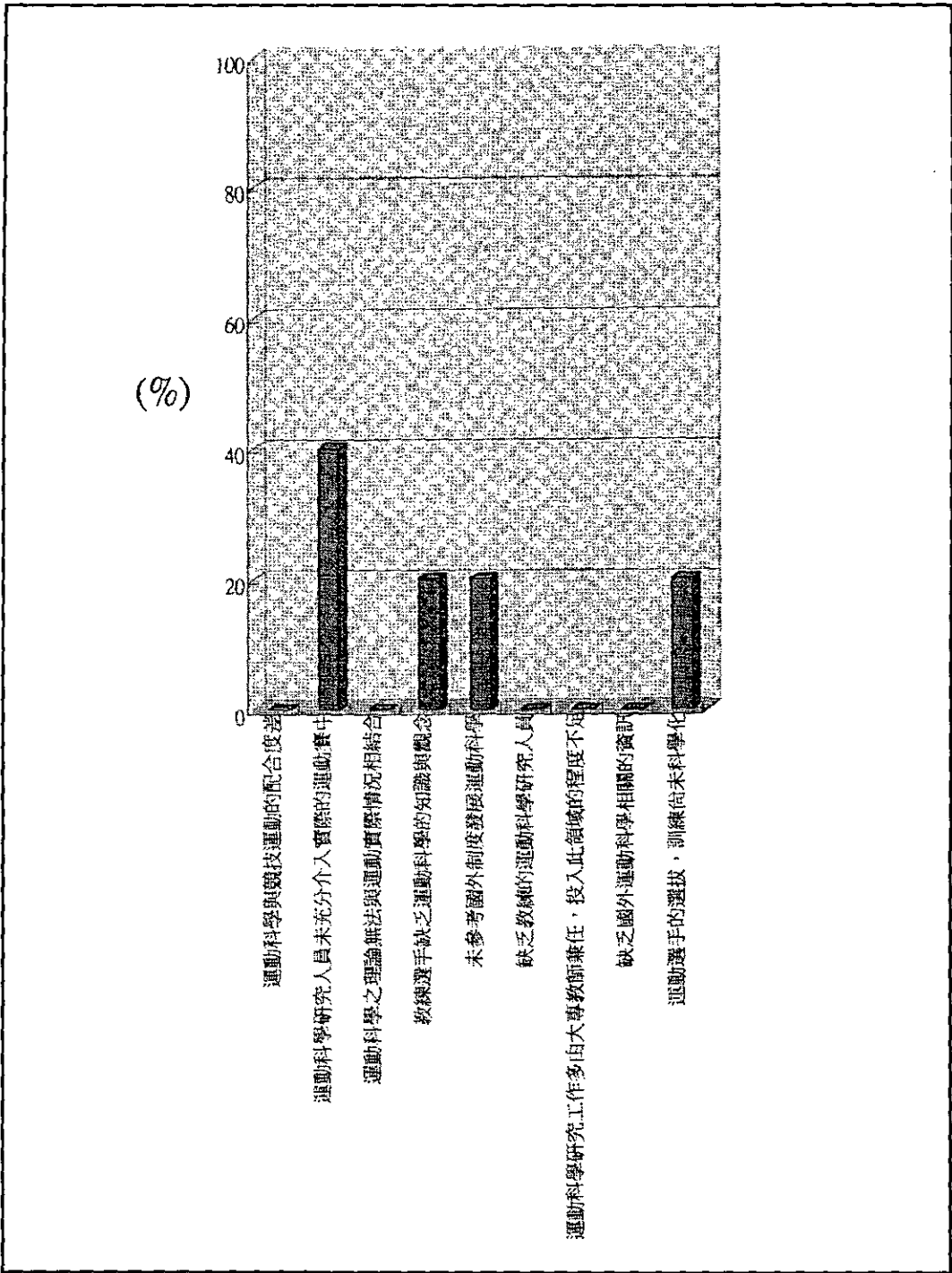


圖8-6、學生兼選手反應問題之百分率長條圖。

陸、其他相關人士方面

這兩部分答題人數較少，且答題具有一致的趨勢，所反應出的問題為：

一、教練與選手缺乏運動科學的知識與觀念：佔百分之二十五。

二、運動選手之選拔與訓練未科學化：佔百分之七十五。

建議主要為：需要隨隊之運動科學研究人員與加強運動科學研究與實際情況之結合。

柒、結語

所有的有效問卷答題中，問題方面分為九大項，而建議則分為十大項，反應出現存的問題有：

一、運動科學與競技運動的配合度差：佔全部的百分之十一點五四。

二、運動科學研究人員未充分介入實際的運動賽中：佔百分之三十點七七。

三、運動科學之理論無法與運動實際情況相結合：佔百分之二十六點九二。

四、教練選手缺乏運動科學的知識與觀念：佔百分之十七點三一。

五、未參考國外制度發展運動科學：佔百分之七點六九。

六、缺乏教練的運動科學研究人員：佔百分之一點九二。

七、運動科學研究工作多由大專教師兼任，投入此領域的程度不足：佔百分之三點八五。

八、缺乏國外運動科學相關的資訊：佔百分之一點九二。

九、運動選手的選拔，訓練尚未科學化：佔百分之十三點四六。

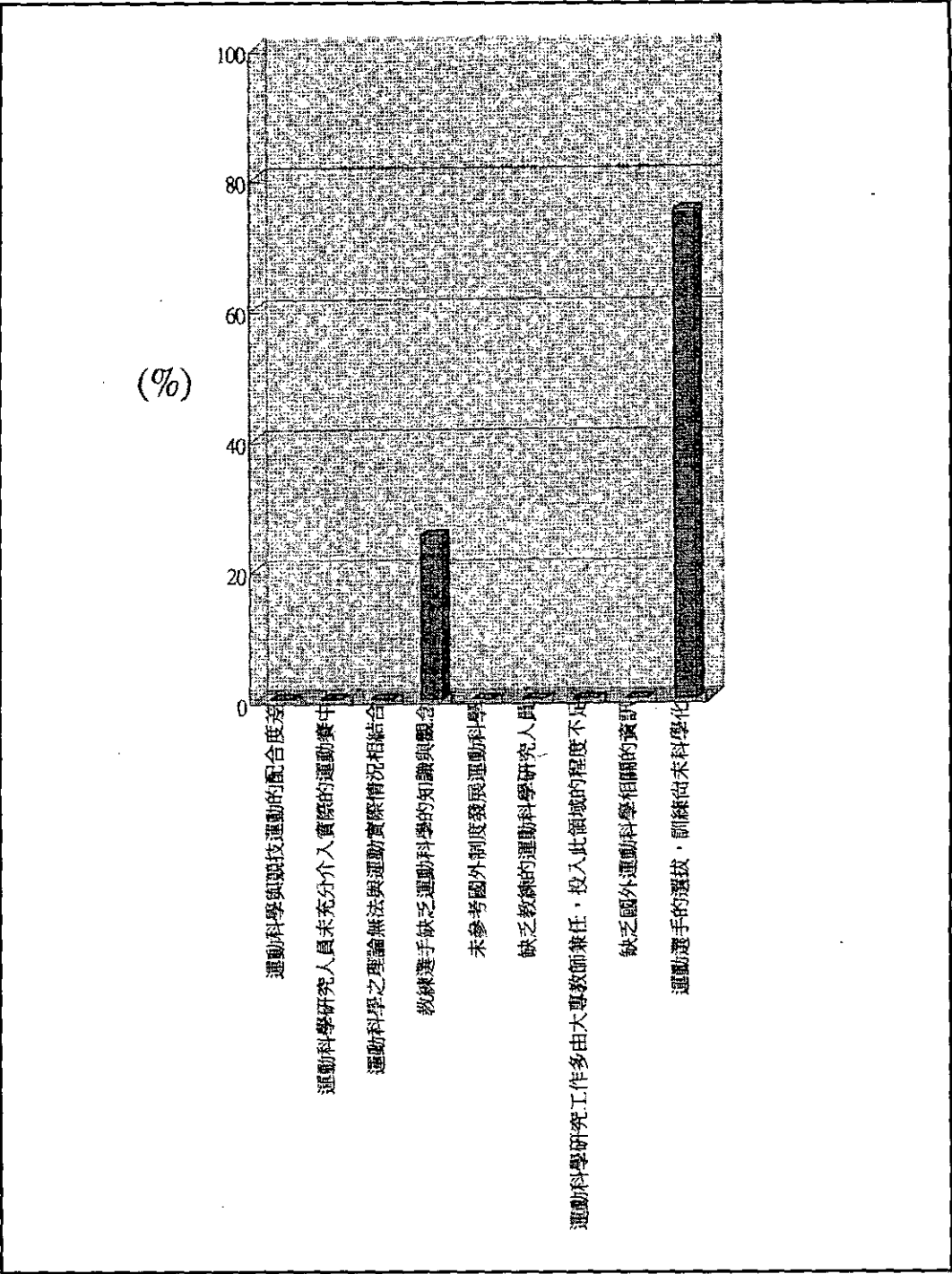


圖8-7、其他相關人士反應問題之百分率長條圖。

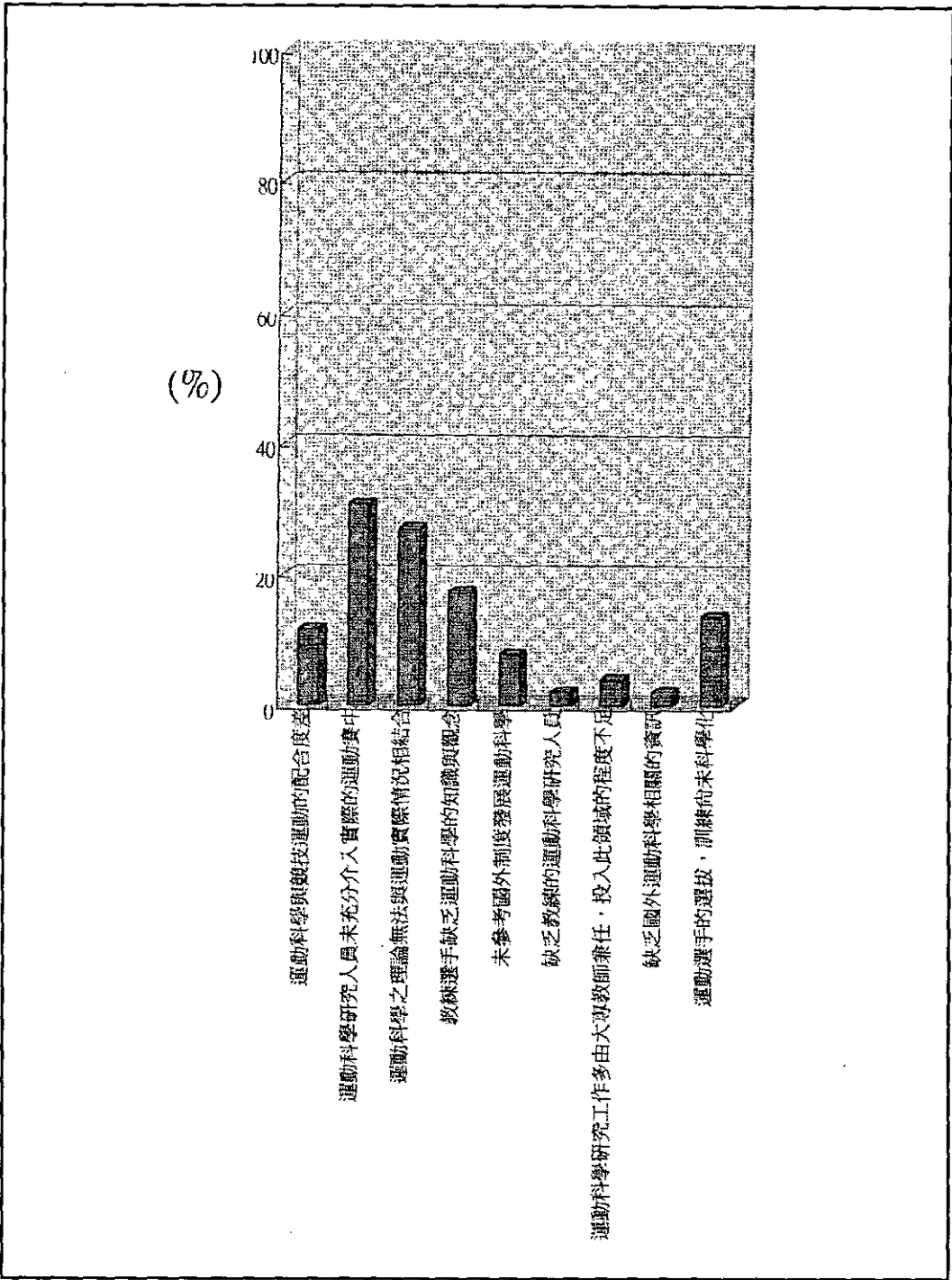


圖8-8、各種身份反應問題之百分率長條圖。

關於各種身分於各選項勾選之百分率及卡方考驗，列於表8-1。
在建議方面：

- 一、多舉辦運動科學有關之學術活動。
- 二、需要隨隊的運動科學研究人員。
- 三、成立國家性運動科學機構。
- 四、加強各研究所設施，以發揮其功能。
- 五、運動科學人員長期介入各級運動單位中。
- 六、建立運動科學會診制度。
- 七、加強運動科學研究與運動實際狀況的結合。
- 八、增加運動科學研究經費補助。
- 九、運動科學人員專職化。
- 十、發展運科之選拔、訓練系統。

表8-1、各種身份於各選項勾選之百分率及卡方考驗表。

對象 問題	教練	體育 教師	民間 行政 人員	國家 級選 手	學生 兼選 手	其他 人士	X2
運動科學與競技 運動的配合度 差。	62.50	3.57	0	0	0	0	290.16*
運動科學研究人 員未充分介入實 際的運動賽會中	50.00	17.86	30.76	14.29	40.00	0	65.61*
運動科學之理論 無法與運動實際 情況相結合。	0	42.86	7.69	14.29	0	0	129.37*
教練選手缺乏運 動科學的知識與 觀念。	0	14.29	15.38	0	40.00	25.00	75.56*
未參考國外制度 發展運動科學。	0	3.57	0	28.57	20.00	0	89.29*
缺乏教練的運動 科學研究人員。	0	0	0	0	0	0	0

運動科學研究工作多由大專教師兼任，投入此領域的程度不足。	0	0	15.38	0	0	0	75.98*
缺乏國外運動科學相關的資訊。	0	0	7.69	0	0	0	38.50*
運動選手的選拔，訓練尚未科學化。	0	0	0%	42.86	20.00	75.00	204.45*

$X2.95(5) = 11.07$ 差異均採用X2考驗。

各種對象對各選項的考驗結果，X2值除了第六項為達顯著外，其餘均達顯著水準 $p < .05$ ，由此可知，各種對象對於所關心的問題均不相同。

第三節 結論與建議

所有統計的結果呈現：運動科學研究人員未充分介入實際之運動賽會中、運動科學之理論無法與運動實際情況相合、教練選手欠缺運動科學的知識與觀念、運動選手的選拔訓練尚未科學化、運動科學與競技運動配合度差，這五部分為主要的現存問題。由以上的結果，可觀察到國內運動科學之研究似乎無法與各級運動代表隊或各種運動賽會相結合。其次，教練、選手缺乏運動科學的知識與觀念，也是構成理論、實際間之鴻溝的原因之一，運動訓練方法，與運動人才之選拔因之而無法科學化。

建議中佔較多的部分為「運動科學研究人員長期介入各級運動單位」，其次為「需要隨隊之運動科學研究人員之協助」，但以目前國內的情況而言，九成以上的研究所畢業生皆從事大專教職之工作。

在反應現有的問題中，對運動體育界來說，較屬旁觀者的民間行政人員中，有百分之十五點三八的受訪者認為運動科學研究工作多由大專教師兼任；然而大專師資既要擔任學科、術科之教學工作，又要兼任繁重之運動學術之研究，分身乏術，較不易將運動科學理論融入

實際的運動賽會中。

依據上述，有部分受訪者建議成立國家性運動科學研究機構，組織整合國內運動科學之發展。以德國來說，一九七零年，德國之聯邦內政部根據憲法於柯隆(Cologne)成立聯邦運動科學研究所，主要由三個學術部門與一個行政部門組合而成：

- 一、應用科學部門。
- 二、運動與休閒設施部門。
- 三、文件與資訊部門。
- 四、行政部門。

德國之運動科學研究環境，可為我國借鏡，方進隆(1986)認為美國、蘇俄、日本等國早於六、七零年代成立國立運動科學研究機構，我國亦應該及早成立國家性之運動科學研究機構，以提高運動科學之水準，並籍以造就人才。林正常(1994)亦有相同之說法。另一方面，有百分之十二點三一的建議；應多多舉辦運動科學有關之學術活動；百分之十點七七建議加強運動科學與運動實際狀況之相結合。參加一九九八年亞運總集訓報告書中所列，為參加亞運會，運動科學小組方面共舉辦了十六場次的研究座談會，其中包括：

- 一、教練座談會六場。
- 二、工作檢討會七場。
- 三、禁藥檢測說明會。
- 四、運動營養與水份講座。
- 五、亞運行前衛生保健座談會。

研究座談會主要為針對參加者之行前注意事項與準備工作進行講述、說明，而中華民國體育運動總會曾於八十三年針對正準備參加廣島亞運會之各運動代表隊教練，假左營運動訓練中心與林口北部運動訓練中心，調查各教練對於科學與醫學之知識需求中，發現：其中最多數為疲勞恢復之相關知識佔十九隊；其次為體適能調整、營養調配、運動傷害處理各佔十六隊；健康檢查、禁藥檢查與教育、心肺功能的加強各佔十二隊；訓練強度分析、訓練力學分析各佔十一隊；生理常識為十隊；減重計劃為六隊。若在無參賽的時期，由上述相關領

域知識為主要內容，以實際應用性為主要考量，如期舉辦運動科學講習會，並以教練和選手為會議之主要參與對象，可能是逐步建立運科研究人與教練、選手間之溝通、協調、合作的適切方式之一，並藉此提昇教練與選手之運動科學相關之知識水準。

一九九八年我國亞運代表團所作之體能檢測為一百零二人次，運動生化相關之檢測(包含運動負荷評估、爆發力檢測、肝功能檢查、腎功能檢查等)高達一千二百七十五人次，運動營養相關衛教與諮商亦有六百四十三次。賽前集訓期中，利用運動科學相關的檢測與諮詢受到相當重視。根據問卷回答，為數不少之運動相關人士認為各隊需要隨隊之運動科學研究人員。因此，若能建立隨隊運科人員的制度，提供各隊運動科學人員，而能適時解決發生的問題，助益訓練、提昇成績。

第九章 總結

在本研究中所探討的各方面：加強行政效能、研訂選訓制度、參賽的策略訂定、提昇教練素質、選手輔導及就業問題、未來參賽規劃、運動科學的參與，皆呈現各部份都有需要改進之處。尤其教練的社會環境改變對體育運動的推展最為迫切，國內的體育運動環境是否能加以巨大改變，將決定未來我國於國際賽會中之表現。

在加強行政效能方面，由回收的問卷結果顯示，大部分的人認為公文速度太慢，其中包括行政人員的專業能力。公文處理的過程太過制式化，過程相當煩雜且冗長，耗時耗人力，加上行政人員停滯不前的專業能力，使得原本繁瑣的公文處理速度可能變的更加緩慢。關於這個問題，建議對於各項不同性質的公文都應該建立屬於自己的公文處理管道。像是體育有關的事務就應該有自己的一個行文程序，如此才不會浪費時間。行政人員的專業能力方面，許多行政人員經過資格考試合格後，在公家機關服務，長年下來並沒有到外地接受新的資訊，導致專業水準停滯不前，嚴重影響國內行政效率，因此，各行政單位應定期舉辦研習班，而且強制行政人員參加。

在研訂選訓制度中「選」的方面，競技運動已走向科學化及團隊合作，凝聚專家智慧共同努力，才能在國際舞台上爭得一席之地，因此建議成立運動科學選材單位機構刻不容緩。組織成員中包括，運動生理學、運動心理學、運動生物力學、運動營養學及醫生等，針對適合東方人從事的運動項目特質，選拔具有潛力的年輕運動員，讓這些具有發展潛力的年輕選手能獲得充足的行政支援，協助他們解決訓練、生活、家庭及課業等問題，透過專業的選拔及心無旁騖地投入培訓，相信能造就出世界一流的運動選手。

在研訂選訓制度中「訓」的方面，運動訓練若沒有理論基礎是盲目的，而訓練的實施若沒有依計劃執行則難達成訓練效果，而這些工作正是擔任教練的主要工作，教練依據專業運動科學理論原理原則，擬訂訓練計劃、運動處方等，實際推動訓練工作，由此可知教練的重

要性，建議制定完善學校專任運動教練制度，讓教練深入學校基層，發掘具有潛力的年輕選手，有計劃的培訓，各級學校均有專業教練，使訓練工作不致中斷或停頓；運動訓練成績表現不是短時間可達成，而是需要長時間投入，而專業教練正是推動訓練的主要執行者，應該給予重視，獲得更好的照顧，穩定教練的生活，使教練們更積極的投入訓練工作，才能培訓出世界級選手。

在參賽的策略訂定方面，所呈現出最主要之問題為：（一）比賽待遇差，無法安心比賽：長期投入訓練、比賽，無固定收入或補助不敷其用，生活必受影響，進而影響在運動場上的表現。（二）比賽機會太少，沒機會表現：學生為了升學須要有成績表現，以符合保送甄試之標準。（三）學業成績影響選手比賽成績：部份學校老師並不認同與支持學生參加比賽，造成有運動場上好成績，學業成績不理想。為了解決上述問題可配合國際運動競賽季節，合理規劃國內各運動賽季，並廣開大門接納年輕具有潛力之運動員，為日後擔當重任之用。亞奧運前之選拔賽，宜只舉辦一次，賽前再測成績。除了亞、奧運參賽原則之外，其它錦標賽亦須制定參賽原則。而獎勵制度方面的合理性，仍有待決策單位研議。

在提昇教練素質方面，目前存在著最大的問題乃是教練進修管道的缺乏，當然此問題的產生也是其他種種因素所共同造成，如：教練工作並無專業、專項化，過於龐雜的工作負荷使教練無法集中精力於教練的實務操作上，專業的重要性因而無法突顯；未有合理的認證制度與績效評量制度，也會讓教練於其專業工作上過於缺乏壓力或無法受到肯定。另一方面，教練的素質普遍地被認為仍有進步的空間，不管是何種行業皆有接受在職進修的必要，教練工作更具有在職進修的必要性，所以規劃教練進修的管道方面勢必要加強。由教練進修管道的缺乏整體看來，供需如此不平衡，應是有關之決策當局應積極加以改進的部分。

在選手輔導及就業問題方面，由回收的問卷結果顯示，大部分的人關心的是就業問題部份，國內對於運動員的保障，仍然不是很完善。國外有許多國家，對於運動員就提供了許多就業保障，提供終身

俸也有；而國內在這方面對運動員的照顧就比較少，許多運動員一旦在所屬的運動生涯結束時，往往就不知所措。關於這個問題，建議有關單位應該早日建立好一套完善的就業保障制度，如此的話，選手在無後顧之憂的情況下，可以全心致力於訓練，以爭取更佳成績，而在運動生涯結束後，也可以不用擔心其往後的生活問題。

在未來參賽規劃方面，最重要之問題呈現在「多到國外參加國際性比賽」、「把比賽當作訓練方式」、「沒有經費，減少參賽機會」、「希望參加各種觀摩比賽」等四方面上。國內對手有限，參賽毫無壓力，因此多安排到國外參加國際性比賽並參加各種觀摩比賽，對選手是一種正向的刺激與經驗的累積；將技術、戰術充分應用，以看出自我之優缺點及待改進之處則需透過將比賽當作訓練的方式；而經費的不足，不但減少了參賽機會，甚至連訓練都受到影響。而決策當局可由下列數方面加以考量：（一）選拔標準：主管單位應嚴格把關，不致浪費國家資源。（二）亞洲強項：如桌球、羽球、跆拳道、棒球等，有必要放寬參賽資格。（三）組團原則：應增加隨隊醫護人員，運科人員、營養師等。（四）重大賽會（亞、奧及世大運）的選才計劃：為提昇我國競技實力，選才為首要，繼之以育才。（五）限制參賽：國家級選手須限制參賽，以免影響訓練，或為獎金才參賽。

在運動科學的參與方面，主要的問題皆在反應運動科學無法與實際的運動相結合，如：運動科學研究人員未充分介入實際之運動賽會中、運動科學之理論無法與運動實際情況相合、教練選手欠缺運動科學的知識與觀念、運動選手的選拔訓練尚未科學化、運動科學與競技運動配合度差等。而建議中佔較多的部分為「運動科學研究人員長期介入各級運動單位」，其次為「需要隨隊之運動科學研究人員之協助」，可以看出各級運動單位對運動科學的需求與渴望，但目前國內有九成之上的研究所畢業生皆從事大專教職之工作而無法深入各級運動單位，這對運動科學之學術研究和推廣，與運動科學理論、實際結合之促進來說，可謂為一大損失。

以上各方面所呈現出的主要問題，可提供由各行政主管單位加以研擬具前瞻性政策之參考。除了解決各方面提出的問題外，尚須各

運動員選、訓、賽之策略訂定

層級單位間的協調與各領域間的整合來支持競技運動，將具有絕對的重要性。果能如此，才能落實選訓賽策略，提供我國競技運動實力的具體幫助，俾益打造我國二十一世紀之體育願景。

主要參考文獻

亞洲體育與運動科學理事會籌備會。(1998)。亞洲體育與運動科學學術研討會手冊。台北市：師範大學。

中華民國體育運動總會北部訓練中心。(1998)。參加一九九八年亞運會總集訓報告書。桃園縣：林口體育學院。

方進隆。(1986)。運動科學人員之培養。國民體育季刊,第十五卷,第三期,第三十七頁到第四十頁。

Haag,H.(1989).Sport, Sport education and Sport Science in the Federal Republic of Germany. Asian journal of Physical education, 12,(1),35~56.

林正常。(1994)。臺灣運動科學的近況與展望。發表於華人運動科學高峰會議。香港:香港體育學院。

郝更生和黃聯慶。(1969)。體育組織與行政。台北市：正中書局。

蔡長啟、唐恩江、周中勛、劉仲華。(1979)。體育行政。台北市：健行文化出版事業有限公司。

吳文忠。(1979)。體育行政。台北市：國立編譯館。

教育部。(1990)。體育法規選輯。台北:教育部體育司。十三頁到四十五頁。

運動員選、訓、賽之策略訂定

張永政。(1992)。淺談我國運動教練培訓課程制度。中華體育,
二十一期,三十五頁到四十一頁。

張宏亮。(1992)。學校專任運教練離職因素之研究。體育學報,
十四輯,一百二十三頁到一百四十二頁。

馮 富。(1991)。輔導行政。台北市：心理出版社。

吳武典。(1990)。輔導原理。台北市：心理出版社。

附錄一：問卷一

親愛的體育先進：

您好。首先非常感謝您撥冗參與此問卷調查。本研究乃是受行政院體育委員會委託之「2010體育白皮書---打造21世紀體育願景」系列計畫中的「提升我國運動競技實力，爭取大賽佳績。」專案。此專案由國立台灣師大執行，其主要目的在探討我國未來十年參加國際賽會之提升競技實力。爭取最佳成績表現的評估規劃。同時，研究結果將於民國八十八年五月所舉辦的全國體育會議中以報告的方式呈現。

您手上的這份意見表便是針對上述的研究目的而設計的，其內容主要在收集各方對於競技選訓賽及教練選手輔導等各方面的改進發展及展望。因為，受限於時效及代表性，研究小組在多方的徵詢下，特別遴選您作為獨特觀點的代表性受訪者。我們特別期待得到您的幫助與協助。我們認為，唯有集思廣益的結果，才能使我們對現行的體育組織制度有一個較全面性的瞭解，也才能為將來的願景提供更切合大家期待的建言。您的每一個意見，都是本研究寶貴的資料。煩請您不吝賜教，讓大家一起來打造21世紀的體育願景，也讓21世紀的體育發展裡有您得一份心力與貢獻。

最後還是要謝謝您在百忙之中撥冗細讀此頁的說明；另外，我們也由衷的感謝您在這份問卷上所花的每一份心力。敬祝新春愉快。

謝謝您的合作！

國立師範大學

許樹淵 敬啟

民國八十八年一月十四日

提升我國競技實力與成績表現意見表

第一部分、個人基本資料

性別：☐ 1.男 ☐ 2.女

年齡：_____

服務單位、就讀學校：_____

職稱：☐ 1.政府行政人員 ☐ 2.學校行政人員

☐ 3.民間組織行政人員 ☐ 4.教練

☐ 5.裁判 ☐ 6.體育教師

☐ 7.國家級選手 ☐ 8.學生兼選手

☐ 9.學生

☐ 10.參加種類_____

☐ 11.參加項目_____

☐ 12.成績表現_____（金、銀、銅）

現職：_____

專長：_____

第二部分、問題與建議

- 下面請針對競技與成績表現之主題，分別就他們在「加強行政效能」、「改進選訓制度」、「提昇教練職責」、「落實選手輔導」等各不同面向上現有可能潛在的問題來發表您的看法，我們也非常期待您可以寫下來告訴我們。懇請您就每一方面至少填寫一個以上的看法與意見。

一、加強行政效能方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

二、加強選、訓、賽制度方面

- ☐ 選：
- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

運動員選、訓、賽之策略訂定

☐訓：

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

☐賽：

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

☐其他：

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

三、提昇教練職責方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

四、落實選手輔導方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

五、未來參賽規劃方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

六、其他有關問題方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

七、運動科學參與方面

- (一)問題： _____
建議： _____
- (二)問題： _____
建議： _____
- (三)問題： _____
建議： _____
- (四)問題： _____
建議： _____

八、請問您對未來十二年之間對未來十年間（自1999~2008年），我國體育在各面向的發展方向及策略的看法為何？

1.在行政方面

發展方向： _____
策 略： _____

2.在選訓賽方面

發展方向： _____
策 略： _____

3.在教練方面

發展方向：_____

策 略：_____

4.在選手方面

發展方向：_____

策 略：_____

5.在未來參賽方面

發展方向：_____

策 略：_____

6.運動科學參與方面

發展方向：_____

策 略：_____

7.在其他方面

發展方向：_____

策 略：_____

附錄二：問卷二

運動員選、訓、賽策略訂定問卷調查表

親愛的體育界先進大家好：

首先非常感謝您撥冗參與此問卷調查，希望您的協助隊提昇我國體育實力有所助益。本研究乃是受行政院體育委員會委託之「2010體育白皮書---打造21世紀體育願景」系列計畫中的「運動員選、訓賽之策略訂定。」專案研究。此專案由國立台灣師範大學執行，其主要目的在擬定我國未來十年參加國際重大競賽，提升競技實力之策略以爭取最佳成績，勇奪獎牌為終目標。同時，此研究結果將於今年五月所舉辦的全國體育會議中，以報告的方式呈現。

您的寶貴意見將是本研究最真實的資料，並且衷心地期盼您將本問卷上所貢獻的心力，真誠地呈現給我們。再次地表達感謝之意，為確保您的權益，本問卷將以不具名的方式填答。

祝 您

新春愉快

國立台灣師範大學
許 樹 淵 敬啟

中華民國八十八年元月二十二日

壹、個人基本資料

一、性別：☐ 男 ☐ 女

二、年齡： 歲

三、項目別：

四、職稱：☐ 教練 ☐ 政府行政人員 ☐ 民間行政人員
 ☐ 裁判 ☐ 學校行政人員 ☐ 體育教師
 ☐ 學生兼選手 ☐ 其他
 ☐ 國家及選手

最佳表現：參賽名稱：

參賽項目：

獲得成績：☐ 金牌，成績
 ☐ 銀牌，成績
 ☐ 銅牌，成績
 ☐ 第 名，成績

貳、問卷內容

請針對下列「行政效能」、「選訓賽制度」、「教練素質」、「選手輔導及就業」及「未來參賽規劃」等五大項問題及內容，仔細詳閱之後，將您體認的狀況、問題及建議以打"√"及敘述的方式提供給我們。

請翻下頁

一、行政效能方面

(一) 現存及面臨問題

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 1.公文處理速度太慢 | ☐ 6.經費核定速度很慢 |
| ☐ 2.承辦人員態度不加 | ☐ 7.經費經常被刪減 |
| ☐ 3.郵寄公文超過時間 | ☐ 8.行政措施延誤選訓賽事宜 |
| ☐ 4.學校主動告知選賢移 | ☐ 9.主辦單位主動關心我的參賽 |
| ☐ 5.教練幫忙處理公文 | ☐ 10.學校阻礙我參加選訓賽權益 |

(二) 個人建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

二、選訓賽制度方面

(一) 現存及面臨問題

- | | |
|--|---|
| ☐ 1.選拔辦法公佈太匆促 | ☐ 6.選手津貼太少 |
| ☐ 2.選拔辦法不公正 | ☐ 7.教練嚴格管理負荷不了 |
| ☐ 3.訓練地點不恰當 | ☐ 8.比賽待遇差，無法安心比賽 |
| ☐ 4.訓練環境不佳，管理不善 | ☐ 9.比賽機會太少，沒機會表現 |
| ☐ 5.外籍教練人選推薦沒有制度化 | ☐ 10.現行選訓制度很恰當 |

(二) 個人建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

三、教練素質方面

(一) 現存及面臨問題

- | | |
|--|--|
| ☐ 1.教練口出穢言，舉止欠佳 | ☐ 6.教練很用心，照表訓練 |
| ☐ 2.教練沒有訓練計劃 | ☐ 7.教練管理嚴格，對他有信心 |
| ☐ 3.教練服裝不整，態度傲慢 | ☐ 8.教練經常教導做人處世之道 |
| ☐ 4.外籍教練表達無法受 | ☐ 9.外籍教練訓練一絲不苟 |
| ☐ 5.教練經常缺席不關心訓練 | ☐ 10.教練素質須靠進修充實實力 |

(二) 個人建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

四、選手輔導及就業方面

(一) 現存及面臨問題

- | | |
|--|---|
| ☐ 1.沒有人關心我得學業問題 | ☐ 6.老師在課業上給我很大壓力 |
| ☐ 2.我關心未來的就業問題 | ☐ 7.學業成績影響我的比賽成績 |
| ☐ 3.我希望全心投入訓練 | ☐ 8.現存的輔導措施很好 |
| ☐ 4.希望獎勵制度更優厚些 | ☐ 9.教練最關心我的學業問題 |
| ☐ 5.老師不關心我的學業成績 | ☐ 10.目前獎勵制度可以接受 |

(二) 個人建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

五、參賽規劃方面

(一) 現存及面臨問題

- | | |
|--|--|
| ☐ 1.訓練沒有持續進行 | ☐ 6.希望參加各種觀摩比賽 |
| ☐ 2.教練為我訂定訓練進度表 | ☐ 7.多到國外參加國際性比賽 |
| ☐ 3.受傷影響我的訓練 | ☐ 8.把參加比賽當作訓練方式 |
| ☐ 4.比賽太少，沒有參賽成績 | ☐ 9.教練應提出個人參賽規劃 |
| ☐ 5.沒有經費，減少參賽機會 | ☐ 10.我沒有參賽規劃 |

(二) 個人建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

再次謝謝您的合作
並祝您

身體健康，萬事如意

運動員選、訓、賽之策略訂定

發行人：趙麗雲

研究主持人：許樹淵

協同主持人：林正常

研究員：黃憲鐘 黃勝裕 黃一昌
傅俊騰 林信甫

出版者：行政院體育委員會

地址：台北市建國北路 1 段 80 號 11 樓

電話：(02)25092310#319

印刷者：文芳印刷事務有限公司

地址：台北市復興南路 2 段 327 號 7 樓

電話：(02)27386556

中華民國八十八年六月