

Ncpfs-All-91-001

世界各國體能政策之比較研究

行政院體育委員會編印

中華民國九十一年十二月

Ncpfs-All-91-001

世界各國體能政策之比較研究

研究機構：國立體育學院
運動保健學系

研究主持人：林世澤

協同主持人：蔡櫻蘭

研究助理：邱蔚棠

劉瑩芳

林婷如

行政院體育委員會編印

中華民國九十一年十二月

世界各國體能政策之比較研究

發行人：林德福

研究主持人：林世澤

協同主持人：蔡櫻蘭

研究助理：邱蔚棠

劉瑩芳

林婷如

出版者：行政院體育委員會

地址：台北市中山區朱崙街 20 號

中華民國九十一年十二月

目 次

中文摘要.....	V
英文摘要.....	VII
第一章 前言	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究架構與方法.....	4
第四節 研究範圍與限制.....	6
第五節 名詞解釋.....	7
第二章 文獻探討	9
第三章 世界各國體能政策之介紹	15
第一節 台灣體能政策.....	15
第二節 中國大陸體能政策.....	31
第三節 日本體能政策.....	43
第四節 韓國體能政策.....	60
第五節 美國體能政策.....	69
第六節 德國體能政策.....	80
第七節 紐西蘭體能政策.....	90
第八節 南非體能政策.....	102
第四章 分析比較與建言	111
第一節 分析比較.....	111
第二節 建言.....	129
參考文獻	133

世界各國體能政策之比較研究

圖表次

圖 3-1	韓國中央至地方的行政體系·····	62
表 3-1	行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫相關體能政策績效目標 ·····	21
表 3-2	運動設施的準備方針一欄表·····	51
表 3-3	運動設施的準備方針一欄表（續）·····	52
表 3-4	地方縣市政府推行事業·····	57
表 3-5	市區町村推行事業·····	58
表 3-6	韓國體育政府機構之沿革·····	62
表 3-7	大眾體育指導員培育計畫(1993-1997年)·····	65
表 4-1	各國體能政策比較表·····	111
表 4-2	各國體能政策目標比較表·····	112
表 4-3	各國體能政策目標比較表(續 1)·····	113
表 4-4	各國體能政策目標比較表(續 2)·····	114
表 4-5	各國施政之相關硬體措施·····	115
表 4-6	各國施政之相關硬體措施（續）·····	116
表 4-7	各國施政之相關軟體措施·····	118
表 4-8	各國施政之相關軟體措施(續 1)·····	119
表 4-9	各國施政之相關軟體措施(續 2)·····	120
表 4-10	各國相關活動之規劃·····	123
表 4-11	各國相關活動之規劃(續)·····	124
表 4-12	各國相關財源籌措與應用·····	125
表 4-13	各國相關財源籌措與應用(續 1)·····	126
表 4-14	各國相關財源籌措與應用(續 2)·····	127

世界各國體能政策之比較研究

摘 要

本研究的主要目的是由亞、美、歐、澳、非世界五大洲等國家中擇取作為代表，將其體能政策進行分析比較，並提出推廣我國體能政策之建言。

根據研究指出，缺乏身體活動是罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂症等慢性病及身心壓力症候群、癌症等的危險因子，所以身體活動對於身心健康的影響很大。近幾年來，臺灣科技發達，帶動各種自動化產業的發展，無形中降低人們的身體活動，同時又因為物質生活的富足，造成人民罹患慢性病的機率提高。因此，促進身體活動對我國國民而言實為當務之急。

目前，我國政府已逐漸體認到積極推動身體活動及增強體能即是全民健康活力的重要來源，所以在這快速變遷的二十一世紀，如何掌握社會的脈動，提出符合社會需求的政策，即是眼前的使命。1980 年聯合國世界衛生組織 (WHO) 發出各種健康促進相關訊息，當時許多國家陸續響應，而今日，「健康促進」議題更是成為二十一世紀的新潮流。

如今世界上許多國家推行全民運動已有多年，而我國政府為掌握國際趨勢，借鏡他人經驗，截長補短，以縮短摸索與試誤的時間，俾便提出正確的決策，以有效率地推廣全民運動。

本研究以美國、德國、韓國、日本、中國大陸、紐西蘭、南非以及我國等八國之相關體能政策為主，例如：美國的「健康人民 2010」、德國的「運動對德國有益」、南非的「SANGALA 計畫」、紐西蘭的「Kiwisport」、日本的「健康日本 21」、南韓的「5 年國民運動振興計畫」、中國大陸的「全民健身計畫」等等，採用文件分析 (descriptive analysis) 與比較研究 (comparative study) 的方法進行研究，來比較世界各國體能政策的特色及差異。

本文主要發現為：

- 一、行政體系雖有不同，但是政策的年限少則五年，長者二十五年。
- 二、體能政策目標是具有漸進性、階段性及時代背景，由運動可以維持個人健康，到減少醫療費用支出，促進全民健康。
- 三、各種運動場所的相關條件(如硬體設施)是推廣體能政策之必備條件，運動設施必須普及生活範圍，促使民眾方便使用。
- 四、軟體措施的運動指導員、証照的發行、運動團體組織及志工制度的成立等都是推廣運動之鑰。

五、經費的來源則是根本要素，除了國家經費的編列是重要財政來源，另外，彩券的發行、民間企業、運動團體捐贈等都是籌措方法。

推廣全民運動需要做到「有場地、有人員、有經費」，本研究的主要建言便以此觀念提出，主要關鍵內容如下：

- 一、培訓運動指導與體能推廣的專業人才，落實證照制度與推動志工的發展。
- 二、規劃長期的體育活動計畫供民眾參與，並落實學校運動設施開放與規劃各種社區型的運動場地，讓民眾擁有適當進行身體活動的場所。
- 三、建立推廣體能活動之組織架構，如跨部會之身體活動與體能評議會，強化體能促進與全民運動之宣導。建立國家之體能研究調查系統、身體活動相關資訊的國際交流辦法與發展更健全的相關基礎研究資料庫，以利未來之政策制定。
- 四、強化我國國際級競技水準的選手素質，並提昇我國參與國際運動比賽水準，以此促進更多人參與運動。
- 五、立法設置公開性運動彩券之販售辦法，增加發展體育之經費；訂定相關賦稅優惠法規，促使民間企業與機關團體推動體能促進計畫之目標；運用民間捐款與運動設施，建立「使用者付費」的觀念以開源節流。

關鍵字：體能、政策、全民運動

A comparative study on the policy of physical fitness in selected countries of the world

Abstract

The purpose of this study is to investigate physical fitness policy from countries in Asia, America, Europe, Australasia and Africa. We compare and analyze their policies then make suggestions to our government.

Research reveals that physical inactivity is one of the major risk factor for physical-mental stress syndrome, cancer and chronic disease such as cardiovascular disease, diabetes, hypertension and hypercholesterolemia, etc., therefore, physical activity is vital to health. Recent development in economics, technology and automatic industries in Taiwan decrease physical activity in addition to the rich material life, so the rate of chronic disease is increased as the result. Now, improving physical activity becomes an important urgent task to our country.

Our government realizes to improve physical activity and strengthen physical fitness is the resource of health promotion, so sport for all is an urgent mission in the 21 century, it is our task to know how to establish the necessary policies, which meet the needs of our society. The World Health Organization (WHO) released all kinds of information about improving health in 1980, and there are many countries responded to this issue then, as for nowadays this issue becomes a new mission in 21 century.

Today many of countries have already followed the issue for a long time. In order to meet the international trend and make policy efficiently, our government decided to learn from the effective experiences of others and make the right decisions at the earliest time possible.

The descriptive analysis and comparative study were adapted to carry out the research from U.S.A., Germany, South Korea, Japan, China, New Zealand, South Africa and Taiwan. The relevant information was collected and focused on the present policy, such as “Healthy People 2010” in U.S.A., “Sport good for Germany” in Germany, “SANGALA project” in South Africa, “Kiwisport” in

New Zealand, “Healthy Japan 21” in Japan, “five-year National Sports Promotion Plan (1998-2002)” in South Korea, “sport for all program (2001-2010)” in China, etc., by comparing the difference and the characteristics of every country, and then we could carry out our own policy in the future.

The main findings are as follows:

1. Although the administration system is different, the limitation of policy is from 5 years to 25 years.
2. The goal of physical fitness policy is step by step. Through exercise people could maintain health to achieve the goal to decrease medical expense and then to improve health condition.
3. The exercise facility is essential to carry out the policy, so there must be sufficient facilities in the areas to make it possible for people to participate in sport.
4. The software measures of sport such as fitness instructors, certification system, foundation of sport group organization and voluntary system are the keys to encourage people to participate exercise.
5. Financial resource is the basic element. Except for government’s fund, the lottery, private industry and donation from sport group are all the resources.

In order to make this policy work, we need physical activity space, working staff and funds. So we make some suggestions by this concept as follows:

1. Positively developing fitness instructors, community planning staff, policy of certification and establishing voluntary system to lower the cost.
2. Provide facilities and space for physical activity and planning long-term exercise activity for people to work together with schools and communities.
3. Establish a joint governmental departments physical activity and fitness council, to strengthen fitness promotion and sports for all. Set up national surveillance system and share physical activity knowledge freely with the world, and the needs of more research in evidence-based literature for decision-making.
4. Developing international competition athletes to promote more people

participate in sport.

5. Promote sport lottery, provide tax benefit to allow the industries sponsoring sport activities, physical fitness activities and investing in sport facility; establishing a “concept user pays system to share the cost”, to maintain the balance of income and expenditure.

Keyword : Physical fitness, Policy, Sports for all

世界各國體能政策之比較研究

第一章 前言

第一節 研究背景

由於科學技術的高度化、生活環境的便利化，使得民眾運動的機會減少，因此體能和運動能力低下等健康上的問題愈趨明顯。我國十大死因如心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂症、身心壓力症候群、及癌症等均名列其上（行政院衛生署全球資訊網，2001），而研究顯示出身體活動的缺乏是罹患這些疾病原因之一（林正常，1986；方進隆，1993；Haapanen et al., 1997; Leon et al., 1997），因此可知身體活動可以改進健康狀況。科技發達的同時，也逐漸使得人際關係淡薄化，造成精神壓力的增加。運動被定義為得到身體舒適為目的的身體活動，它是世界共通文化之一，超越語言和生活習慣的差異，遵守同一規則相互競爭，增進彼此相互理解或認識，有利於友好和親善的關係，可以改善人際關係淡薄的問題，進而舒解壓力。因此可知，身體活動對身心健康的維護有極大的貢獻。

近年來隨著國民所得水準的提昇、自由休閒時間增加、小孩較少、以及人口高齡化等的社會環境的變化（行政院主計處網站，2002；行政院體育委員會，1999），使得人們的生活型態由早期以工作為中心，逐漸的轉變為重視休閒生活，對於運動需求的傾向，也產生多元發展的現象。除了實際的參與身體活動之外，經由觀賞世界各種運動比賽的轉播，及比賽現場的參與等，也可以達到休閒的功用，因此可知運動在現代的發展中，逐漸的成為民眾生活的一部份。

我國政府向來體認身體活動、增強體能是健康活力的來源，而身體健康是一切生命的泉源，對民眾有重要的影響，因此特別積極地推展全民運動促進體能。相關政策的推行，包括不斷增修我國促進國民體能最重要的相關法令「國民體育法」及其實施細則（行政院體育委員會網站，2002），以及從早期民國 54 年「台灣省發展國民體育實施方案」、民國 57 年的「發展全民體育培養優秀運動人才實施方案」、民國 62 年開始推展至今的「社區全民體育運動」系列（邱金松，1985；何敏，1988）、民國 75 年的「積極推展全民體育運動計畫」、民國 77 年的「國家體育建設中程計畫」（陳倬民，1990）、民國 80 年的「國家建設六年計畫充實運動場地計畫」等（行政院體育委員會，

1999)，及近年來教育部推動的「中華民國體適能國民體育獎章測驗」（教育部體育司網站，2000）等計畫，至民國 86 年我國體能相關最高行政機關行政院體育委員會成立，承辦過去及未來我國主要的體能相關政策，諸如民國 88 年的體育白皮書、「陽光健身計畫」系列、及各個大大小小的「國民體能檢測」等政策的實施，並與相關單位的政策相輔相成，如教育部體育司的「學校體育學發展中程計畫」、及俗稱 333 計畫的「提昇學生體適能中程計畫」、與衛生署的「社區健康總體營造計畫」（國民健康局網站，2002）等，還有目前行政院體育委員會的「91-94 年度中程施政計畫」以及「運動人口倍增計畫」（行政院體育委員會，2002），歷歷皆顯示政府最高行政單位施政的用心與努力，冀期不斷地推展相關體能政策，來促進國民體能增進健康的目標。

相關體能的政策屬於公共政策（public policy）的範疇，時空背景是政策擬定的考量因素之一，且涵概了社會結構、價值觀等因素（吳定，1997）。因此在擬定政策的方法中，除了直接分析國民的需求外，以截長補短借用他國之經驗，是縮短摸索時間、減少錯誤、幫助增加正確決定的最好方法。譬如 1980 年前後，聯合國世界衛生組織（WHO）發動健康促進相關訊息，許多國家陸續響應使健康促進議題成為 21 世紀的新潮流（姜逸群等，1992）。其中當然涵蓋了體能促進的課題，如美國「健康人民」系列的政策計畫，可為健康促進與改善體能相關政策的典範之一；而日本對國民體能的促進政策，結合了文部省、厚生勞動省、日本體育協會之各個 21 世紀國民運動振興方案與計畫，共同來全面改造其國民體能，政策之特別在於精細的規劃與推行亦可以為典範。所謂他山之石可以攻錯，分析比較各國的體能相關政策，來作為我國未來擬定體能政策之參考，是既能了解世界潮流、明白各國政策異同與國民需求，一舉數得很重要的辦法。

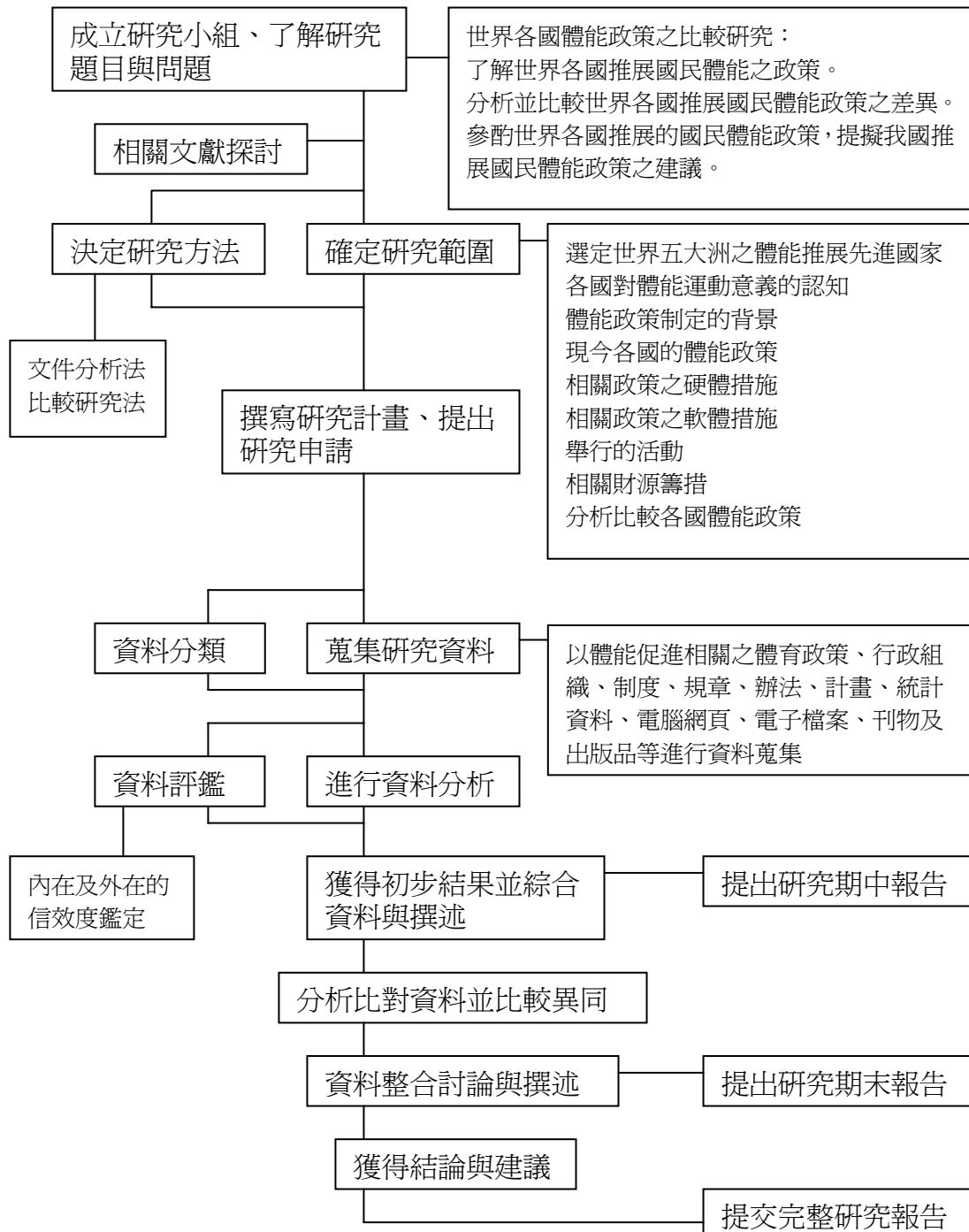
第二節 研究目的

推動國民體能相關政策的發展是我國的重點工作之一，今以美國、德國、韓國、日本、中國大陸、紐西蘭及南非等國，涵蓋美、歐、亞、澳、非世界五大洲的國家為代表，包括我國在內參考與比較所選定之世界各國實施推展之體能政策，並分析與探討值得我國學習之長處與建議，來做為首要促進我國國民體能政策之工作。因此，本研究的主要目的為下列三點：

- 一、了解世界各國推展國民體能之政策。
- 二、分析並比較世界各國推展國民體能政策之差異。
- 三、參酌世界各國推展的國民體能政策，提擬我國推展國民體能政策之建議。

第三節 研究架構與方法

一、研究架構與流程



二、研究方法

鑒於參酌世界其他先進國家之體能政策作為我國政策之參考或建議，本研究依此研究之主題與性質，以文件分析（*descriptive analysis*）與比較研究（*comparative study*）的方法為主（中華民國體育學會，1986；王文科，2001），進行研究的資料蒐集、分析、與比較，來探討世界各國之體能政策。研究的方法與步驟包括二個部分，簡要說明如下：

（一）資料來源

本研究首要之資料收集將以世界五大洲為主所選定之世界各國，包括我國、美國、德國、韓國、日本、中國大陸、紐西蘭及南非等國，推展國民體能之相關政策為目標，進行蒐集研究所需之主要資料，以最近、當前或將要推行的體能促進相關之體育政策為主，或相關之健康促進政策、行政組織、制度、法規、規章、辦法、工作計畫、統計資料、電腦網頁、電子檔案、刊物及出版品等，以及其他相關之報導、期刊、研究報告、文獻資料、年鑑、手冊、公報、學報、雜誌、教科書、信函、文告等相關紀錄文件，則作為本研究蒐集之輔助資料。

（二）資料處理

1、資料鑑別

本研究採用歷史研究與質的研究方法中資料鑑定的辦法，將蒐集所得資料經過外在鑑定（*external criticism*）與內在鑑定（*internal criticism*）的方法，進行信度的鑑別，以及運用三角測量法進行效度的鑑別（陳五洲，2000；林重新，2001）。外在鑑定判別資料的原偽、可靠性與完整性，諸如資料文件的出處、時間、發布單位等等；內在鑑定在了解資料中敘述的內容是否真實、準確與可靠，譬如資料的年限、版本、文獻來源等等；而三角測量法以資料分析的一致性考驗資料的內在效度。此外由於本研究的目的在比較世界各國體能政策，以作為我國參考，因此還須以資料的時效性，作為外在效度的考驗。

2. 資料描述

將鑑別後的文件資料依其性質予以綜合歸納，應用描述性敘述的方法（*descriptive narration*）形成結構性文件，以呈現所選定之世界各國之體能政策的概況。本研究在資料上的描述，首先說明研究之背景、目的、以及研究的方法，再將所選定之世界各國，對其背景資料與體能政策分章介紹，然後進行資料的分析。

3. 資料分析

將所選定之世界各國體能政策應用詮釋性分析（*interpretative*

analysis) 與比較分析的方法 (comparative analysis) (吳文忠, 1981; 林重新, 2001), 以橫向順序的研究原則進行說明與分析當前體能相關之政策, 以及其對社會之重要性與影響, 並比較其政策推行因素、方法、目標等等的特殊性與差異, 擷取值得我國效法之長處, 以提擬我國發展體能政策之參考、願景與建議。

第四節 研究範圍與限制

任何研究都有其研究範圍與限制, 雖然研究結果仍需以批判懷疑的態度來認知, 但資料本身與研究價值的重要性並不會因此而喪失。

一、研究範圍

本研究之研究範圍以所選定之世界各國現今近幾年體能促進相關政策之資料蒐集為縱軸, 而以期間政策之計畫現況、軟硬體設施、相關活動與財源預算、目標與願景為橫軸來進行比較分析為主軸。

二、研究限制

(一) 資料蒐集的限制

面對研究的時間期限、資料蒐集上可能的問題與困難, 譬如可供研究與資料蒐集的時間、研究人力的短缺、無法親自實地考察與了解、閱讀語言與溝通的問題、研究範疇上各國術語與名詞不統一, 例如相同的名詞在不同的國家可能有不同的意義, 而不同的名詞各國也可能有相同的意義, 或是名詞符號的演變受時間的影響而改變等等, 以及資料信效度的考驗無法數量化, 而產生的疑慮等的歷史研究與質的研究分析的缺失 (林重新, 2001)。

(二) 資料鑑別的問題

面對此類型文件分析的研究, 由於資料的信效度, 不如實驗研究一般可以分析其資料數據, 獲得精準的數值。再者, 研究方法又有人為上的因素, 對不同的研究人員, 其對資料的分析與判斷即有些微差異。因此本研究使用一些資料鑑別的方法, 期盼能減少研究的誤差與限制 (陳五洲, 2000)。

(三) 比較研究法上的困難

如資料比對的名詞不一致、項目可能不全或太多、概念錯置與

選擇性偏見、或方法難以概念化及執行等等，例如研究人員對資料解讀的概念不一致，或是比較的認知與方法不一，都可能造成比較的困難（吳文忠，1981；林重新，2001）。

第五節 名詞解釋

體能（physical fitness）：就學術上而言，係指身體具備某種程度的能力，足以安全而有效的應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力（Hoeger et al., 1994）。體能依性質和需要的不同，可分為健康體能和運動體能。健康體能（health-related physical fitness）是指與健康有密切關係的心肺血管及肌肉組織的功能，促進健康體能可提供保護身體避免因坐式生活態所引起的慢性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓及糖尿病等。

體能政策：本研究對體能的定義，即指健康體能的部分。因此體能政策即指各國政府在其體育政策或是相關政策中，促進國民健康體能政策的部分。諸如：在我國稱為體能、體適能或全民運動，在美國健康人民 2010 計畫中稱為體適能與健康（physical fitness and health），在日本運動振興計畫中以終生運動為主，中國大陸全民健身計畫中稱以大眾體育或群眾體育，韓國稱為體育振興，德國即為體育或運動（sports），在紐西蘭即為運動、體適能與休閒（sport, fitness, and leisure）或稱娛樂與運動，而南非稱為運動與休閒（sport and recreation）。

第二章 文獻探討

體能 (physical fitness) 或稱體力、體適能 (方進隆, 1995), 是豐富人力資源的一環。國家要發達富強, 國民體能是其要素。所謂「體力就是國力」, 美國前總統約翰甘迺迪曾指出「體能是一切活動的基礎, 智力和技能只有在身體強健時, 才会有顛峰的表現。」, 民國 86 年李前總統亦揭示「腦力加體力等於競爭力」說明了一國之國民體能不可或缺的重要性。面對 21 世紀, 為提昇國家競爭力, 加強我國體育政策中體能促進的發展工作, 已然成為當前重要的課題。以下就體能促進與全民運動的發展、我國體能政策相關之研究探討、與比較體能政策的方法三方面, 來說明對當前體能政策的發展與本研究應有的了解。

一、體能促進與全民運動的發展

Hoeger 等人 (1994) 認為體能係指身體具備某種程度的能力, 足以安全而有效的應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷, 免於過度疲勞, 並有體力享受休閒及娛樂活動的能力^[24]。體能依性質和需要的不同, 對一般人來說就是健康體能, 其要素包含身體組成、柔軟性、肌力、肌耐力、心肺功能、代謝調節等指標 (Shephard et al., 1995)。進行身體活動 (physical activity) 或是運動 (exercise or sport) 是促進體能最直接的方法。其中運動即指有計畫、有結構、有目的的重複性身體活動 (McArdle et al., 1996)。

一般相信較早開始提出促進健康體能概念的是美國。1954 年美國學者 Kraus 研究發現美國青少年體能比歐洲同年齡的學童來得差, 引起了廣大的關切, 因此在國際間逐步有許多有關體能的研究發展興起。到了 1980 年, 國際上對於體能的觀念, 有了激烈的轉變, 由過去對運動員提倡競技體能, 變為現今對全民大眾提倡的健康體能。這些改變當中有一個很重要的原因, 就是人們的健康問題, 由於文明的發達與社會的變遷, 使得生活型態改變, 形成身體活動的機會減少, 導致運動不足, 進而造成體能低下, 而研究指出, 低體能和罹患高血壓、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病成正相關 (陳全壽, 2000)。

根據美國健康與人類服務部門 (U. S. Department of Health and Human Services) 在 1996 年身體活動與健康的報告中指出, 規律運動可以促進健康的益處有幾項, 就身體方面而言包括: 幫助控制體重, 降低罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、結腸癌的機率, 再者, 對於慢性疾病患者而言, 運動可以

改善病情、進而控制病情惡化的作用。就心理方面來說包括：減少憂慮與沮喪，降低焦慮及壓力，促進心理健康，增進自尊等。此外在這份報告中還強調只要改變坐式的生活型態，適度的運動，就可以得到健康的好處（US CDC website, 2002）。

因此國家認知運動的益處，推動國民積極、自發，隨個人喜好、時間、環境、和方式參與運動，以調劑生活、增進健康的目的，來達到「人人運動、時時運動、處處運動」的主張即為全民運動（sport for all）（教育部，1986），所以吾人可知有兩個目的，一為運動人口全面的普及化，一為提昇大眾之體能與健康。

「全民運動」的口號最早是在歐洲被提出（李淑珍，1995a；Mbaye, 1999；詹德基，2000）。1969 年世界上便有 15 個國家開始推展全民運動，1978 年聯合國教科文組織（UNESCO）通過「體育運動憲章」（Charter of Physical Education and Sport），其第一條文指明進行體育教育和運動是基本人權，因而使全民運動是人權的觀念在國際日漸普及。在 1980 年，聯合國世界衛生組織（WHO）為促進健康，亦開始推展全民運動，到了 1990 年已有 80 個國家由政府支援經費來推行之，共有超過 200 個運動項目。至今全世界有四分之一強的人口參與全民運動，除滿足個人運動需求之外，並達到提高體能、增進健康的目的。

從 20 世紀末期跨 21 世紀的今天，全球許多國家已經掀起一股推展全民運動的風潮，紛紛成立相關的單位或組織，發展政策、編列經費預算，並提出各種相關的施政方案。例如我國現行的行政院體育委員會便設有全民運動處，而相關的政策發展有早期的「社區全民運動計畫」系列、前幾年的「陽光健身計畫」系列、與最近的「運動人口倍增計畫」（行政院體育委員會，2002）。其他國家如美國的「增進健康預防疾病的國家目標」、「健康國民 2000」、及目前推展中的「健康國民 2010」，日本政府各部會與財團法人的體育協會的各種「21 世紀體育振興策略」，韓國的「國民體育振興三年綜合計畫」（小老虎計畫）、「國民體育振興五計畫」、與實行中的「國民體育振興五年計畫」，中國大陸的「全民健身計畫綱要」一、二期工程，德國的「第二條路」、三個階段的「黃金計畫」、與最近「運動有益德國」的宣言，紐西蘭運動與休閒委員會（SPARC）的「運動、體適能、休閒法」和運動、體適能、以及休閒的報告書，還有南非的南非運動與休閒部（SRSA）「讓整個國家運動」的宣言等。此外尚有英國、加拿大、澳大利亞、新加坡等國皆有推展全民運動相關的政策、計畫、或法規（William, 1980；李淑珍，1995b；Laurence et al., 1996；林顯鵬，1997；鄭勵君，1997；許義雄，1999；曾賢亮等，1999；

詹德基，2000）。

由此可以了解，個人欲促進體能、增進健康的方法就是從事身體活動，亦即參與運動。而國家為促進國民的體能提昇，減少醫療費用的支出及達到國民健康等目的，推展全民運動的各種政策與計畫即為重要方法之一。

二、我國體能政策相關之研究探討

政策（policy）意指某項被接納或提議去達成某一情況或目標的行動方案，同時可適用於政府機關、私人企業機構及各種社會組織（吳定，1999）。就政策機關而言，政策的層次最高，其次是計畫（plan），再次為方案（program），最後為行動（action）。依本研究的「體能政策」概念而言，乃泛指世界各國推展健康與體育運動相關政策或計畫，均謂之。

通常國家的政策可分好幾種類型（行政院研考會，1983），體能政策以促進國民體能為宗旨，其目的在謀求全國國民的共同利益，是屬於公共政策的範疇。公共政策通常可以依照三個角度來定義，有目標取向，問題取向，與過程取向等。簡言之，即為政府為了處理或解決公共問題，達成公共利益或公共目標，經由政治的過程，所產出之原則、方針、策略、措施、辦法等，即是公共政策。其包括以下四個要素（吳定，1997；張世賢等，1984、2001）：

- （一）公共政策主要是由政府機關所制定的。
- （二）公共政策包括政府機關對某項問題或需求，決定作為或不作為的所有相關活動。
- （三）制定公共政策的主要目的，在解決公共問題或滿足公共需求。
- （四）政府機關如決定作為，即以各種活動，表示公共政策的內涵。諸如法律、行政命令、規章、方案、計畫、計畫細則、服務、產品等。

現代不論政策或是公共政策，皆著重於科學的政策分析，目的在於希望將一般人認為複雜的公共政策制定過程，能依照政策分析的理論模式，以一至多種決策途徑，來科學化的制定政策並能獲得認同。我國政策決策的過程，向來以科學化、有系統的行政三聯制為主（行政院研考會，1983），以政策的制定、執行、考核來推展各種短、中、長程計畫。此外洪嘉文（2001a、2001b）對於我國學校體育政策制定的理論模式，將其明確的劃分成政策問題的形成、政策規劃、政策合法化三個階段。因此我國在規劃體能政策亦可以參酌此科學化的理論模式，來作為制定過程的方法。

我國十分重視國民體能的提昇，在早期民國 54 年便有「台灣省發展國民體育實施方案」，並歷經各個有關社區的全民運動計畫的推展（何敏，1988；劉照金，2001），然而近年來方進隆（1999）的研究發現我國國民體能在東亞

四國中仍屬於較差，因此在民國 86 年，我國對於促進體能政策的推展方面進行兩大措施，一為教育部體育司在 7 月於台灣師範大學舉辦多場的「社會變遷與體育革新」座談會，並邀請許多體適能的專家學者來做學術演說，與商討我國國民體能提升之策略。

另一為體能政策相關之最高行政機關行政院體育委員會的成立，開創我國體育與運動的新氣象，以「建立民眾自覺運動參與意識」及「使運動成為人們生活的一部份，而且是最重要的一部份」為目標（行政院體育委員會，2002），承辦過去及未來我國主要的體能政策，諸如「陽光健身計畫」系列、各個大大小小的「國民體能檢測」等政策的實施，並規劃 20 個專案研究，包括分析我國當前的國民體能與全民運動的情勢，於民國 88 年來召開第一次全國體育會議與完成體育白皮書的工作。至民國 89 年，體育委員會共核准陽光計畫活動案 4,627 件（行政院體育委員會，2000），包括青少年暑期育樂營、青少年週末假日運動、社區全民運動、職工運動、體能指導員培訓、傳統與戶外體育活動、原住民體育活動、身心障礙國民體育活動、志工及指導員培訓等九類活動以及媒體的宣傳。

目前則有民國 90 年起行政院體育委員會的中程施政計畫、年度施政計畫中有關提昇體能與全民運動政策的計畫，以及民國 91 年起實施的「運動人口倍增計畫」，並依行政院「挑戰 2008 國家發展重點計畫」（行政院經建會網站，2002）與相關單位的政策相輔相成，如教育部體育司的「學校體育發展中程計畫」、與教育部的「提升學生體適能計畫」等。這些相關的計畫中都以促進體能為主要的政策要項與目標，亦即為體能政策的推展方式之一。

體能政策的推展無非是想要提高國民多參與運動，達到促進體能、增進健康的目標。根據研究調查指出，民國 88 年我國 20 歲以上運動人口佔總人口數的 3.48 %（行政院體育委員會，1999），與美國的 15 %（1997 年）或德國 68 %（1990 年）相差許多，同時在民國 89 年國人參與運動所花費的時間平均只有 19 分鐘，只佔台灣地區 15 歲以上人口可利用的自由時間的 5.21 %（行政院主計處網站，2002），由以上可知我國運動人口不多，同時運動時間也不長。

我國致力於體能推展，但上述結果未盡理想，因此在推展體能政策時仍需努力。根據我國專家學者對於體能政策推展的研究有下列的發現：黃坤得等（2001）分析國內 65 歲以上老年人口運動狀況，發現無規律運動者超過半數，自覺健康狀況良好者不足半數，因此提倡我國老年人應多參與休閒運動。何台棟（1996）提出我國學校運動場地設施開放問題的見解，認為應建立開放場地的認知、經費運用的原則以及 12 點關於如何有計畫的開放與管理學校

的建議。王建臺（1997）探討我國 1991-1996 年全民運動發展發現有（1）國人休閒理念模糊，（2）場地設備不足，（3）體育經費分配不均，（4）運動休閒指導人員匱乏等問題。葉憲清（1999）調查我國公立體育場館發現人事編制、設施開放程度、使用人數與經費預算需要加強。吳萬福（1999）針對我國全民體育運動現狀提出一些看法：（1）先行了解我國全民體育運動實況，以便擬定長、中、短程體育政策與方法，（2）加緊有計畫的培養全民體育指導人員，（3）提升公立體育場的使用頻率與功能，（4）多舉辦全民體育活動等。楊宗文（2000）認為我國全民運動發展有 4 個問題：（1）運動權利與意識有待改善，（2）運動資源（包括人力、物力、財力、資訊）不足，（3）運動環境不佳，以及（4）弱勢族群關懷的不足。張俊一（2000）探討地方體育的發展有以下常見的問題：（1）人力不足，（2）決策主導權問題，（3）資源分配問題，（4）溝通網路問題。陳金盈（2000）認為（1）體育政策的規劃與落實，（2）學校體育是普及體育運動的基石，（3）健全體育組織，（4）體育團體評鑑模式的制定是目前重要的問題。劉照金（2001）分析我國當前推展體能政策面臨的問題有下列五點：（1）國民運動意識不足與運動態度消極，（2）全民運動與競技運動資源分配的不均，（3）全民運動績效指標的迷思，（4）全民運動資源（包括人力、組織、設施、經費和資訊五項）的缺乏，（5）弱勢族群關懷的不足。

上述所列眾多問題，已於我國體育委員會所制定的「中程施政計畫」以及「運動人口倍增計畫」中，逐步獲得改善，但在未來規劃體能政策中仍需繼續努力，以達到我國體能政策目標之實現。

三、比較體能政策的方法

比較研究法（蔡保田等，1990；林重新，2001）是一種既古老又簡單的方法，最直接的好處就是能夠截長補短，發現他人優點作為自己的參考，所謂的「他山之石，可以攻錯」即為這個道理。比較體能政策的研究法主要使用文件分析法（document analysis）（葉重新，2002）與比較體育（comparative physical education and sport）（吳文忠，1981）的研究法。體育大辭典對比較體育的解釋是對兩個（或以上）國家的體育制度、組織、設施等，辨別其異同，分判其優劣，析述其因果。例如對兩個國家民族或地區社會，能由其不同的體育傳統背景、思想、政策、計畫實施等所顯示的型態加以比較者，即稱為比較體育（教育部，1986）。

比較體育的研究法依研究的性質與目的的不同，有許多比較的原則，本研究乃採用橫向的順序原則進行比較的研究，即以描述（description）、解釋

（interpretation）、並列（juxtaposition）與比較（comparison）四個階段的順序，比較同一時期各個不同國家的體能政策。而其中描述與解釋即運用文件分析法進行研究。

在 21 世紀的今天，體能政策的制定必須快速掌握世界的趨勢與社會的脈動，以符合現今社會的發展並滿足人民的需要，因此誠屬困難但又至為重要，故制定政策的方法中，除了直接分析人民的需求外，亦應運用比較研究的途徑（吳定，1997），參考其他國家體能政策的發展，掌握國際體能政策現況的脈動，以減少摸索時間、試行錯誤等，相信這對我國體能政策的定位和發展有著具體的借鏡作用，同時也是擬定政策時的參考資料。

第三章 世界各國體能政策之介紹

第一節 我國體能政策

壹、前言

我國位於西太平洋邊，居東亞的要衝，隔台灣海峽與中國大陸相望，幾百年來一直就是國際海運和貿易的樞紐。我國國土總面積為 35,980 平方公里，屬於熱帶海洋型氣候，全國總人口數截至 2000 年為止為 2,200 萬人，人口密度為每平方公里 617 個人，屬於地狹人稠高密度的生活空間。年齡層的人口結構中 65 歲以上佔 8.1%，14 歲以下人口逐年下降（行政院主計處網站，2002；Yahoo! Website, 2002）。

過去數十年來，我國在經濟上厚植產經實力、在政治上追求民主自由，慢慢的成為一個進步而開放的社會，創造了舉世矚目的台灣經驗。1999 年我國在世界競爭力年報的排名位居第 18 名（行政院經濟部網站，2001），有數十項工業資訊產品排名居世界第一，產量皆高佔全球 30 % 以上，是世界第三大資訊產品工業國家、第七大對外投資國，也是世界第十四大貿易國，突顯出我國經濟力的世界競爭優勢。

面對今日高科技時代的來臨，為了追求更好的生活品質，人民對健康的需求也更高。推行全民運動、提昇國民體能不僅可以為個人帶來健康，亦可為國家帶來好處。以下就我國政府的觀點述說其對運動功能的體認與定位，以及影響其對體能相關政策制定的背景發展與因素，再進一步了解現今我國的體能促進相關政策與措施。

貳、我國政府對運動功能的體認與定位

健康的國民是國家的最大資產，國民體能是國力的具體象徵，也是國家競爭力的關鍵因素，國家現代化衡量的指標之一。依行政院「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」（行政院經建會網站，2002）、行政院體育委員會「中華民國體育白皮書」（行政院體育委員會，1999）、「運動人口倍增計畫」（行政院體育委員會，2002；行政院體育委員會網站，2002）以及教育部體育司「提升學生體適能中程計畫」（教育部體育司，1999；教育部體育司網站，2000）等資料中的描述，約可歸納出我國政府對運動功能的體認與定位，簡述如下：

一、提高體能、解除壓力

由於電腦化與機械化等科技引入日常生活與工作之中，民眾的生活逐漸趨向靜態化，國民體能逐年低下，相對的壓力也提高。

二、提高生活品質

近年來科技文明的結果，使生產結構改變、人口結構趨向老化，休閒時間與國民所得增加，民眾對閒暇時間的運用、健康的促進、生活品質的提升日益重視。

三、減少醫療成本

高齡化社會及心臟血管疾病、糖尿病、高血脂、高血壓等成人病的，造成龐大的醫療費用負擔（行政院衛生署全球資訊網，2001），而運動可以提升生活樂趣及降低老人醫療費用，並增進社會全面的活力。

四、發展運動產業，增加經濟效果

民國 50 年代，民間消費支出結構有 50 % 以上花費在衣、食等基本生理需求上，而花費在育樂的消費比例僅及 5.47 %。到民國 87 年，衣、食的消費比例降低為 30.92 %，育樂消費比例則提高到 18.18 %，平均每人休閒娛樂支出占其最終消費支出比率由 60 年代的 4.54 % 提高到 86 年的 7.27 %（行政院體育委員會，1999）。由於國民消費型態的改變，提供了體育發展極大的空間。

五、增進社會和諧

21 世紀的科技雖將更為發達，惟也應更注重人文精神的發揮。透過運動樂趣的獲得進而實現自我，並且習得對人性尊嚴的重視、個人價值的追求，以關懷、包容的胸襟，促使社會祥和溫馨，進而達到四海一家的理念。

參、影響我國體能政策擬定的背景因素

我國體能政策擬定的背景，依行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫（行政院體育委員會網站，2002），列有以下幾點因素作為政策發展的方向：

一、全民運動風氣覺醒、國民健康體能的提升漸受重視

健康的國民是國家的最大資產，國民體能是國力的具體象徵，也是國家競爭力的關鍵因素，國家現代化衡量的指標之一。相關研究一再證實，運動是促進人類健康的有效途徑，致使健康意識逐漸覺醒。喚醒民眾由靜態的休

閒生活方式走向運動休閒生活方式，養成終身運動的習慣，將運動融入日常生活中，提升健康體能是很重要。由於國人對運動的認知不足，運動習慣尚未養成，相關調查研究顯示，國人對運動的關心與先進國家相較有明顯的差距，並由於我國規律運動人口比率偏低，對於國民體能的提升及健康的促進效果仍然有限，尤其職工、上班族最缺乏運動，而國內對國民體能研究及推廣亦在起步階段，資料建立不夠完整，專業人才尚缺，需加速培養。近年由於先進國家的醫療政策，已從疾病的醫療照護，轉變為疾病的預防及健康的促進，因此，養成民眾規律的運動習慣，積極提升健康體能，改善國民體質，使罹病率及死亡率降低，減低國民醫療負擔，應是我國體育發展應重視的課題。

二、優質運動環境需求日增

先進國家對運動場館的規劃與興建，訂定有關運動設備的標準，可知先進國家係藉由廣建運動場館，以充分提供民眾運動場所，提升國家運動競技水準及提升國民體能。近年來，國人對運動之需求已隨休閒時間增加、國民所得提高、健康促進觀念的興起及國人生活品質提升之訴求等因素而日益迫切。因此，為因應民眾需要，我國政府相關機構對於開發休閒運動場地設施的計畫與方案，必須積極的運作。

三、必須建立體育專業人員證照制度及提升體育人才素質

體育專業人員證照制度與人力運用機制的軟體制度有待建立。因應全民運動時代來臨及體育活動多樣化、精緻化之需求，體育專業人員專業知識的提升顯得重要，推動健全證照制度提升體育專業人員素質，提供民眾運動權利之保障，亦需重視。體育專業人力的分工，下自基層的社區運動指導員，職工運動指導員，上至競技運動的教練、裁判、運動醫護人員，甚至為因應高齡化社會的到來，銀髮族健康促進等，莫不因應需要競相設置。因此，提供專業知能進修管道、健全體育專業人員檢定與授證制度、加強體育人才的培育與素質、提升體育專業人員之服務效能，我國政府必須積極規劃與推動。

四、政府與民間共同參與

今日的社會，面對工作壓力沉重、財富增加、教育水準提高、生活型態改變，重視健康與休閒生活的民眾與日俱增，參與各項體能活動的意願益趨強烈。因此，政府為人民創造更好的運動環境是責無旁貸的。我國民間資源活力無窮，而體育預算有待民間資源挹注。鼓勵民間積極參與體育發展，逐

步改變以往仰賴政府支持體育的傳統觀念，讓下一世紀體育的發展，成為政府與民間共同參與的事業。

肆、現今我國體能政策及相關措施

我國推動全民運動、增強體能與促進健康的最高體育行政機關為行政院體育委員會，設綜合計畫處、全民運動處、競技運動處、國際體育處、運動設施處，主要以全民運動來推展政策發展，綜合計畫處配合宣導，運動設施處負責硬體規畫（行政院體育委員會網站，2002）。2002 年我國行政院推動「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」政策，對投資未來的規劃有四項主軸、十大重點投資計畫^[69]，其中關於我國的國民體能與健康，融合了現今行政院體育委員會、教育部體育司等部門之體能政策的規劃，來全面提升國家與人民的競爭力。以下簡述現今我國體能政策及相關措施。

一、行政院體育委員會體能政策與相關措施

我國行政院體育委員會於 1997 年成立，並於 1999 年推出「陽光健身計畫」，之後每 4-6 年便推動一項體能相關政策或措施（行政院體育委員會，2000）。追求卓越競技成績與促進健康體能一直是我國行政院體育委員會施政的方向，採雙軸四輪架構的政策，即「強化國民體質」與「提高競技實力」為雙軸，以硬體設備、軟體資源、人才培養、和宣導研發四個策略為輪，來落實國家的政策。現在，體育委員會更以「人人會運動，時時可運動，處處能運動」為目標積極落實民眾養成終身運動的習慣，增進國民健康體能，讓運動確實成為生活的一部分（行政院體育委員會，1999）。

（一）「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增，推廣國民體育休閒活動

我國行政院體育委員會依「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」政策，於 91 年度推展國民學習運動-運動人口倍增計畫，自民國 91 年至 96 年共 6 年期程，計畫要項包括理念宣導、人力招訓、充實設施以及活動推展，藉由提倡規律運動、增加運動人口，促進國民健康體能之提升（行政院經建會網站，2002）。主要目標如下：

1. 全國新增運動參與人口每年約計 50 萬人，六年後規律運動人口趕上先進國家水準。
2. 經由強化理念宣導，建立國民「自覺運動參與」之運動權意識並付諸行動。
3. 經由運動設施之充實，建構國民「優質運動環境」。

4. 經由人才培訓、活動推展，普及運動風氣。

(二) 行政院體育委員會中程施政計畫相關之體能政策

依我國行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫（行政院體育委員會網站，2002）相關體能政策目標，主要包括下列項目及其策略績效目標（表 3-1）：

1. 推展全民運動，擴增規律運動人口，提升國民健康體能

- (1) 輔導體育團體辦理體育活動，並結合文化、藝術、音樂、體育以吸引國民喜歡運動，把運動視為生活一部份，以擴增規律運動人口。
- (2) 利用體能推廣運動教室辦理體適能活動、有氧舞蹈等，使國民增強體能，維持正常體重，使身體質量指數（BMI）在正常範圍內，使胖者減肥，瘦者增胖。
- (3) 輔導各種體育團體辦理適合各年齡層喜愛之活動，如青少年、婦幼、中老年人、職工體育活動以及發揚傳統、原住民及特殊體育等活動，以提升國民體能及生活品質。

2. 建構優質運動環境，滿足民眾運動需求

- (1) 配合週休二日休閒需求，提供國民優質之運動休閒環境，輔助我國地方政府闢建區域性中小型體育館、鄉鎮游泳池、複合式開放運動場館、運動公園、自由車道等，提供民眾休閒、遊憩、運動場所，提升運動設施環境及服務品質。
- (2) 在我國北、中、南等區域，依區位需求、運動特色、場地功能及服務等條件，評估規劃競賽場館之項目與數量需求，落實輔助縣市政府辦理規劃興建，以建構完整之競賽場館網路系統。
- (3) 規劃興建國家運動訓練中心，辦理優秀運動選手培訓及體育專業人員進修工作，闢建選手訓練專用場館，提供標準之練習及競賽場地，結合選手培訓、教練、裁判及體育專業人員進修、運動科學研究、運動傷害防護、優秀選材、運動資訊蒐集等功能，建構現代化、科學化之運動訓練機構設施。
- (4) 規劃興設國家運動園區，因應未來舉辦大型國際運動賽會之需要，並藉以提升我國場地設施規劃及營運能力，進而帶動園區周邊基礎建設，繁榮地方經濟，促進區域發展。

3. 結合政府民間力量，擴增體育發展資源

- (1) 透過推動、活絡運動休閒產業，發揮運動休閒的經濟價值。
- (2) 輔導體育團體增強行銷尋求贊助之能力，協助體育團體尋求企

業贊助大型賽會與活動。

- (3) 輔導民間企業或人士依規定程序申請設立體育財團法人及體育公益信託基金，提供匯聚政府與民間體育資源的窗口。
- (4) 健全體育專業人員證照、進修制度，培育優秀的體育專業人才。
- (5) 完成運動產業產值調查及「運動產業推動計畫」；持續辦理運動產業博覽會。

表 3-1、行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫相關體能政策績效目標

策略績效目標	衡量指標	衡量標準	年度績效目標值			
			91	92	93	94
推展全民運動，擴增規律運動人口，提升國民健康體能	身體質量指數（BMI）高於或低於標準值者使其回復至標準值	（參與體適能活動後 BMI 回復標準值人數/參與體適能活動 BMI 未符標準值總人數）×100 %	3 %	3 %	3 %	3 %
	原住民及特殊體育活動參與人次比率成長幅度	（當年度參與人次比率－前年度參與人次比率）	2.5%	4.5%	6.5%	8.5%
	運動人口比率成長幅度	（當年度運動人口比率－前年度運動人口比率）	2.5%	4.5%	6.5%	8.5%
建構優質運動環境，滿足民眾運動需求	運動場館數成長比率	（當年度整建運動場館數－前年度整建運動場館數）/前年度整建運動場館數 ×100 %	3 %	3 %	3 %	3 %
	運動場館整建數成長比率	暫無規劃	-	-	-	-
結合政府民間力量，擴增體育發展資源	建置各類體育專業人員檢定及證照制度之類別數	依運動危險度及社會體育發展需求，逐年完成各類體育專業人員所需法規，並委託專業團體辦理檢定授證（七類以上）	2	2	2	2
	辦理體育專業人員進修班參與人數	行政院體育委員會辦理之各項進修班參與人數	150	300	360	450
	鼓勵企業贊助體育活動金額	體委會輔導引介企業贊助體育活動金額（萬元）	150	200	300	400

資料來源：行政院體育委員會網站（2002）

二、相關單位的體能政策

(一) 教育部體育司的體能政策

教育部體育司爲了促進全國學生的體能發展，將體能促進相關部分納入我國九年一貫中小學校教育的「學校體育教學發展中程計畫」，以及「提昇學生體適能中程計畫」(333計畫)。至2002年配合行政院推動「挑戰2008國家發展重點計畫(2002-2007)」中促進體能相關政策，除了延續原有計畫之進展，更積極推動「一人一運動」之計畫。

1. 學校體育教學發展中程計畫

依計畫期程自民國89年度至93年度爲期5年，針對此計畫中體能促進的政策目標有以下三點(教育部體育司網站，2000)：

(1) 養成學生終身從事運動之習慣

希望藉由體育課程之加強能增進學生對體育認知的發展並推展校園的體適能活動，以增進學生體適能並養成規律運動之習慣。

(2) 推動提昇學生體適能方案

落實推展體適能護照制度，預期三年後每校每年均辦理學生體適能檢測，定期檢討實施成效，並結合體適能護照之推展，開展學校體育發展之契機。

(3) 開發體育教材及教具，落實樂趣化體育教學

希望透過成立教材教具研發小組，研發、編製及推廣優良體育教材教具，以提昇體育教學績效亦能間接促成學生體能發展。

2. 提昇學生體適能中程計畫(333計畫)

依計畫期程自民國89年度起至93年度爲期5年，期望營造全方位的運動環境與文化，強化學生體適能社會支持體系，使學生易於養成規律運動習慣，增加運動保健與體適能的知能，進而享受運動歡樂提昇體適能。有以下三項目標(教育部體育司，1999；教育部體育司網站，2000)：

(1) 提高學生體適能的知能，讓學生對體適能的認知於五年內提昇30%，強化學生體適能教育。

(2) 養成學生規律運動習慣，讓學生規律運動人口比率於五年內提昇10%，拓展學生參與運動機會、活絡學校與社區體適能教育活動。

(3) 提昇學生體適能，並於五年內提昇10%，改善學校運動設施環境、建立學生體適能獎章制度、以及加強學生體適能研究與發展。

3. 一人一運動

重視學生身心健康與發展是新世紀學校教育的重要課題。針對學生健康與體能，終生運動習慣的培養，旨在延續體育教學的效果、提高運動參與樂趣、增進學生積極參與運動、享受運動樂趣及養成運動習慣，進而提升學生生命品質。政策規劃期程自民國 91 年至 96 年，主要目標^[69]如下：

- (1) 提升各級學校學生規律運動人口 18 %。
- (2) 輔導各級學校學生參與各類運動社團與趣味性體育活動。
- (3) 培養學生每人至少學得一種終生運動技能。

(二) 行政院衛生署的體能政策「社區健康總體營造計畫」

依 1997 年衛生署公佈的「衛生白皮書-跨世紀的衛生建設」中，特別加入健康體能一章，希望藉由推展國民運動，來達到全民健康的目的，並設定三個工作目標：增進國民對健康體能的認知每年增加 10 %、提高成人規律運動人口達 40 %、以及加強基層衛生醫護人員達 60 % 能提供民眾有關規律運動的諮詢與評價（行政院衛生署全球資訊網，2001）。

1999 年衛生署又依據聯合國世界衛生組織推行的「健康城市」概念，提出了自 1999 年至 2001 年為期 3 年的「社區健康總體營造計畫」（國民健康局網站，2002），希望透過社區民眾的參與，結合社區中不同專業之力量，來協助居民實踐健康生活，共同營造健康的社區，以達到全民健康的目標。其中規律運動、提昇體能、促進健康的要項，即為健康生活目標所包含。截至 2001 年底，衛生署共補助了 213 個社區健康營造中心成立，結合 2000 多個社區機關團體，招募志工 62,000 多人。

2001 年衛生署更將保健處、公共衛生研究所、及婦幼衛生研究所整併，成立國民健康局，下設社區健康組，專職目前 91 年度至 93 年度新一期的「社區健康總體營造計畫」（國民健康局網站，2002），希望能更積極有效地推動健康促進，並配合行政院「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」國民健康學習與新故鄉社區營造的政策，延續計畫之發展，期望全國能有 50 % 家戶參加社區健康營造活動，其中 30 % 能實踐健康生活。

(三) 行政院勞工委員會的體能促進措施

行政院勞工委員會之勞工安全衛生研究所於民國 86 年，對勞工體能調查（陳俊忠等，1997）發現我國規律運動習慣的人口偏低，因此，

我國行政院勞工委員會對體能促進措施，計有編撰勞工健康體能技術手冊、職工健身操講習活動、培養勞工建立正確運動健身習慣、計畫事業單位健康體能指導人員研習會、建立勞工健康體能服務網等措施。

（四）國家衛生研究院對體能的相關研究報告

我國國家衛生研究院於民國 85 年成立健康促進與疾病防治委員會論壇，因應世界推展全民運動與健康促進，並配合我國推動體能促進的相關政策，針對運動與體適能主題，邀請國內的學者專家，以文獻回顧的方法進行研究分析，並於民國 89 年開始，每年出版一期的研究報告書（國家衛生研究院網站，2001），至今已出版二期，對於增進國民對體能發展、促進健康的觀念，以及我國相關政策的研擬方向，相當有幫助。專題如運動與心血管功能、運動體適能與健康的流行病學與生理學機轉、運動與肌肉適能、身體活動與身體組成、身體活動與兒童青少年肥胖、身體活動與第 2 型糖尿病等專題報告書。

伍、相關施政之硬體措施

我國致力於推動體能政策，充實硬體設施改善運動環境，早在民國 54 年即有相關之實施方案（行政院體育委員會，1999），民國 86 年行政院體育委員會成立後，設有運動設施處，更不遺餘力積極地加強我國全國各類型的運動設施。自民國 87 年補助興/整建了 1,139 座運動場館，至民國 88 年計有鄉鎮運動公園 78 座、社區簡易運動場地與運動場夜間照明設施 2,352 處、游泳池 127 座、縣立體育場 5 座，其他如體育館、健康體能檢測設施、以及 3 座正在籌設的體育場等，具體提昇我國之運動環境（行政院體育委員會網站，2002）。統計至民國 89 年，全國總運動場館之數量為 63,485 處（行政院體育委員會，1999、2001）。配合我國行政院「8100 台灣啟動」政策（行政院全球資訊網，2000），規劃我國體育運動設施（整建、新建與改善國民中小學以及地方體育設施），以及現今「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」的計畫（行政院經建會網站，2002），簡述現今我國行政院體育委員會體能政策相關之硬體措施如下：

一、「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增計畫相關之硬體措施

行政院體育委員會依「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」中運動人口倍增計畫，對於硬體設施的充實，希望藉由規劃地方特色或具創意的體育休閒活動設施，吸引民眾參加（行政院體育委員會網站，2002）。

(一) 獎勵補助各級學校開放運動設施

由於民國 89 年調查學校運動場地共 25,540 座佔全國運動設施的 41.0 % (行政院體育委員會, 2001), 因此希望各級學校配合「挑戰 2008 國家發展重點計畫 (2002-2007)」推展國民學習運動計畫, 開放晨間、夜間及週末假日運動場地, 提供民眾使用運動的場地與設備。

(二) 獎勵補助山地學校開放運動設施

希望適當的山地原住民的部落小學, 增設校區簡易運動設施, 平時可提供校方使用, 寒暑假做為舉辦育樂營場地。

(三) 獎勵補助休閒農場開放運動設施

希望擇定適當休憩農場, 規劃設計富地方特色或具有創意性體育休閒活動, 平時提供遊客使用, 寒暑假提供做為舉辦育樂營活動場地。

(四) 其他適當場所

尋求其他運動場所如民間運動場館、健身運動俱樂部、村里民社區活動中心等, 提供民眾參與。

二、行政院體育委員會中程施政計畫相關之硬體措施

依行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫 (行政院體育委員會網站, 2002), 以建構優質運動環境, 滿足國民運動需求為政策的目標, 希望增設運動場館, 均衡城鄉運動場地設施, 符合國際標準, 籌建國家體育園區及運動場館等, 共有下列五項策略及多項措施, 以備規劃全民運動相關設施的方向。

(一) 改善國民運動環境

1. 提供國人優質之運動休閒環境, 輔助地方政府闢建區域性中小型體育館、鄉鎮游泳池、國民運動與休閒中心。並加強與學校、社區結合, 鼓勵民間資源投入運動設施興設與營運。
2. 闢建提供民眾休閒、遊憩、運動之複合式開放運動場館、運動公園 (如兒童運動公園、青少年運動公園), 提升運動設施環境及服務品質。

(二) 全國自行車道系統

1. 辦理自由車道系統整體規劃。
2. 輔助興整建地方性、區域性、環島性自由車道。

(三) 建構北、中、南區域競賽設施網路系統

1. 依我國各地區需求、運動特色、場地功能及服務等條件, 評估規劃競賽場館之項目與數量需求。
2. 落實輔助縣市政府辦理規劃與興建, 以建構完整之競賽場館網路系統。

(四) 籌建國家運動訓練機構場館

1. 興建國家運動訓練中心，辦理優秀運動選手之培訓及體育專業人員之進修工作。
2. 提供標準之練習及競賽場地，結合選手培訓、教練、裁判及體育專業人員進修、運動科學研究、運動傷害防護、優秀選材、運動資訊蒐集等功能，建構現代化、科學化之運動訓練機構設施。

(五) 國家運動園區設置

1. 辦理運動園區選址作業。
2. 改善既有各地運動場所與設施，以達國際競賽水準，建構具承辦國際賽會規模之國家運動園區。

陸、相關施政之軟體措施

我國因應全民運動時代來臨及國民對健康體能之需求，體育專業人員專業知識的提升更顯重要，推動健全證照制度提升體育專業人員素質，體育專業人員證照制度與人力運用機制的軟體制度必須健全與落實。預計至 93 年度可核發計七類體育專業人員證照約達 25 萬 4 千張（行政院體育委員會，1999），各類體育專業人員取得證照數分別為高山嚮導員 7,400 人、救生員 42,000 人、裁判 4,100 人、教練 5,000 人、運動指導員 8,000 人、運動傷害防護員 250 人、潛水人員 50,000 人。現今行政院體育委員會依「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」運動人口倍增計畫及 91-94 年度中程施政計畫對體能政策之軟體規劃主要有以下各項措施（行政院體育委員會網站，2002）：

一、「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增計畫相關之軟體措施

(一) 人力招訓

包括培訓運動指導員、專任運動教練的調派、招募體育教師擔任運動指導員、鼓勵運動團體推薦運動指導志工、與招募運動指導志工等措施。藉由專業人員與志工的推廣，可以使國民更有效地學習運動、促進健康。

(二) 活動推展

此一措施能真正提供給國民感受到學習運動體驗，與促進體能的益處，即在於實際參與各項活動，此計畫積極地開辦各種體能運動教室、週休二日運動班、寒暑假運動育樂營，也就是希望增加民眾參與運動的機會，實際達到促進體能的效果。

(三) 理念宣導

包括製播形象系列宣導帶、編印運動指導手冊與運動安全手冊、編印簡易運動單張，辦理「運動生活化」電視、廣播、平面媒體、網路同步宣導，辦理專題演講、座談、研習或其他宣導活動等措施，來大力宣導「運動人口倍增計畫」，進而促進國民的體能與健康。

二、行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫之軟體規劃

(一) 增進國民健康體能

1. 辦理運動意向調查與體能常模的建置工作，包括運動人口調查、運動意願調查、國民體能、運動體能、老人體能及幼兒體能等常模的建置。
2. 培訓體能檢測員、體能指導員。
3. 推動體能檢測自動化。
4. 舉辦適合各年齡層不同的體能活動，引導、協助民眾體驗與瞭解自我體能狀況，主動參與運動，養成良好運動習慣，使運動休閒成為日常生活的一部分。

(二) 結合運動產業界，推動運動產業發展

1. 完成運動產業產值調查，瞭解國內運動產業的現況發展，針對國內體育產業發展環境及產業界之需要，擬定「運動產業推動計畫」，全面推動運動產業發展及辦理運動產業博覽會。
2. 依據「運動產業推動計畫」積極推動策略發展產業。

(三) 體育人才培育計畫

1. 規劃辦理體育專業人員普查及登記。
2. 督促相關業務處依「各類體育專業人員授證制度參考原則」之架構與規範，研訂各類體育專業人員授證辦法。
3. 訂定體育專業人員進修計畫。
4. 推動各單項運動協會每年舉辦體育專業人員研習。
5. 建立國際體育事務人才培訓制度，並辦理訓練營培養國際體育青年志工。

(四) 加強運動科學研究，結合運動訓練實務

1. 獎勵實用性運動科技研究發展。
2. 培育運動科學研究人才。
3. 辦理原住民傳統體育研究。

柒、相關活動規劃

行政院體育委員會自成立以來訂頒國民體能實施計畫、建立國民體能常模、辦理逾 100 場次國民體能推廣活動來加強國民健康體能宣導外，並推展「陽光健身計畫」活動，於民國 87 年舉辦 1 萬 9 千多場次活動，吸引 326 萬人次參加。88 年辦理 3 萬場次活動，吸引 702 萬人次參加。89 年度體育委員會因九二一大地震，致使部分活動經費改作賑災費用，然亦舉辦親子、職工休閒活動、全民運動聯賽、全民運動會、原住民運動會、原住民豐年祭以及培訓全民運動輔導員等活動，共 40 萬餘人次參與。90 年藉由設置「運動與休閒推廣中心」與社區的結合，建構社區運動組織網路，激發民眾運動健康意識，共辦理社區、青少年育樂營、婦女、中老年人、職場運動巡迴列車等休閒活動計 931 項次，參與活動人數達 140 萬 4 千人次，另辦理原住民體育活動逾 42 項次，輔導辦理 11 項身心障礙運動並組隊參加日本大阪遠南殘障桌球錦標賽等五項國際競賽，此項成果足以顯示民眾漸對自我健康及休閒生活的重視。此外為促進國際體育交流，民國 90 年在我國舉辦之亞洲或世界性運動賽會計有正式錦標賽 18 項及國際邀請賽 16 項（行政院體育委員會，1999、2000；行政院體育委員會網站，2002）。簡述現今行政院體育委員會對體能促進相關政策之活動規劃如下：

一、「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增計畫相關之活動規劃

行政院體育委員會依「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」政策中運動人口倍增計畫之活動規劃有下列三項：

- （一）開辦各種體能運動教室
- （二）開辦週休二日運動班，包括游泳、自由車、登山、攀岩、溯溪、健行、泛舟、滑水、潛水、溜冰、健行、籃球、足球、排球、棒球、木球、慢速壘球、土風舞、太極拳、外丹功、元極舞、武術、民俗體育等運動項目，而以游泳與自行車兩項運動為主，在第一年新增 50 萬運動人口，其中新增游泳運動人口 10 萬人，自行車運動人口 5 萬人。
- （三）開辦寒暑假運動育樂營，以運動技能學習為主，文化課程為輔，由主管單位體育委員會規劃課程模式，與主辦單位參酌發揮創意自行規劃設計活動內容，如每梯次五天四夜，每種運動 50 人為原則。

二、行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫之活動規劃

- （一）健康體能之促進-消脂計畫

1. 培訓體能檢測員、體能指導員。
 2. 辦理國民體能檢測、辦理體能推廣教室。
 3. 辦理中央機關員工體能活動。
- (二) 保存發揚傳統、原住民及特殊體育
1. 輔導傳統體育團體辦理傳統體育活動。
 2. 輔導辦理原住民體育活動。
 3. 輔導 30 個原住民鄉鎮辦理體育活動。
 4. 輔導中華殘障體總及其他殘障體育團體辦理體育活動。
 5. 補助全國身心障礙運動會暨參加遠南殘障運動會。
- (三) 運動人口倍增計畫
1. 輔導全國各縣市體育總會聯合會推展全民運動。
 2. 配合重大節慶辦理大型體育活動。
 3. 配合國內旅遊發展方案辦理體育活動。
 4. 配合消費者保護方案暨其他計畫辦理體育活動。
- (四) 積極爭取爭取主辦國際運動賽會
1. 積極爭取國際性單項運動錦標賽與運動會在我國舉行，如世界大學高爾夫錦標賽、世界殘障桌球錦標賽、亞洲登山車錦標賽等，92 至 94 年度將持續積極爭辦世界青年棒球錦標賽、世界青少年棒球錦標賽、世界大學木球錦標賽等國際運動賽會。
 2. 爭辦國際綜合性運動會，如 91 年度我國舉辦的國際少年運動會，並積極申辦 2007 年世界大學運動會及 2009 年的東亞運動會。

捌、相關財源籌措與運用

近年來逢經濟不景氣，我國財政緊縮，投注體育經費的比例也不高，民國 89 年度推動體育的經費僅佔當年 GNP 的 0.0863 %，90 年度為 0.0823 % (行政院體育委員會，1999；行政院體育委員會網站，2002)。但我國民間蘊藏豐富資源，活力無窮，因此行政院體育委員會對財源籌措之規劃旨在希望結合政府與民間力量，擴增體育發展的資源，讓體育發展成為政府與民間共同參與的事業。依行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫對財源籌措與規劃運用有下列三項：

一、國家預算

- (一) 依行政院體育委員會 91 年度施政計畫，編列的經費總預算為 28.217 億元，其中推展全民運動促進國民體能之部分預算為 3 億 3,300 萬元

占總年度預算之 12 %，運動設施補助 13 億 4,550 萬占 48 %。

- (二) 相關體能促進之硬體設施興/整建經費，採由專案專用，分別由中央補助、地方自籌、與專案單位共同分擔。

二、引入民間資源參與體育發展計畫

- (一) 修訂「國民體育法」，加強宣傳民間投注體育事業之稅賦優惠規定。
- (二) 建立輔導民間設置體育財團法人機制，積極鼓勵民間捐資共同推動體育建設事業，以擴充體育經費規模。
- (三) 成立體育發展基金，並完成基金收支、保管及運用等相關辦法之訂定，設立體育發展基金管理委員會，負責會務推動及經費執行。
- (四) 規劃民間參與體育發展範疇及參與辦法。

三、強化體育團體行銷贊助能力計畫

- (一) 完成體育團體年度重要活動贊助需求調查。
- (二) 協助體育團體尋求企業贊助，完成企業贊助認養體育團體大型賽會或活動。
- (三) 鼓勵企業贊助體育活動金額，期望經由行政院體育委員會輔導引介民間企業於 91 年度贊助投注達目標 150 萬元，92 年度 200 萬元，93 年度 300 萬元，94 年度 400 萬元。

第二節 中國大陸體能政策

壹、前言

中國大陸位於亞洲大陸東部，太平洋西岸，陸地面積 960 萬平方公里，大陸的東部和南部瀕臨渤海、黃海、東海和南海，海域面積約 473 萬平方公里。全國總人口約為 12 億 4,700 萬人左右，因為境內地形環境不一，全國人口密度差異頗大。

自 1980 年起至今中國大陸開始倡行體育改革有 20 餘年，根據調查報告指出（WCN 世界之旅網站，2002），體育產業由 1997 年的 156.37 億元，至 1998 年增加為 183.56 億元，預計到 2010 年體育產業的產值至少可達到 281.2 億元，占 GDP 的比重可望從 1998 的 0.2 % 增至 0.3 %。不管是在 1990 年舉辦的亞運會，或是目前在北京申辦的 2008 年奧運會，中國大陸在國際體壇上競技實力，確已朝向稱雄亞洲努力，且也已列入世界前五名。國際上也藉由體育的交流，逐漸有外交上的突破，獲得肯定。

貳、中國大陸政府對運動功能之體認與定位

根據中國大陸體育總局於 2000 年公佈之體育改革與發展綱要內容，中國大陸當局對於運動功能之體認與定位，大致可分為下列幾個要點：

- 一、國民的身體品質是國民素質的重要組成之一，是世界公認的社會進步重要標誌；而經濟建設和社會發展對國民素質提出更新的、更高的要求，體育對促進社會文明、及物質建設的方面，有很大的作用。
- 二、中國大陸正處於社會主義初級階段，人口衆多，平均收入不高，地區間經濟發展也不平衡。目前，中國大陸每人平均體育場地、每人平均體育消費和經常參加體育活動的人數還處在較低水平，與發達國家和中等發達國家相比仍有較大差距。
- 三、全國居民消費在未來的 10 年左右，預計可達到新興工業化國家的消費水平；體育消費比重將逐步上升，消費需求走向多樣化、多層次發展，群眾對體育服務的需求必須有高水準的品質。
- 四、為進一步增強中國大陸人民的體能，適應社會主義朝向現代化建設的需

要，必須採取切實有效的措施，推行全民健身計畫，發展群眾體育。

參、影響中國大陸體能政策擬定的背景因素

中國近來積極地推動全國人民體能之提昇（中國大陸國家體育總局，2000），主要的考量因素如下：

一、城市化加快及社會結構改變

中國大陸社會正快速從農業的、鄉村的、封閉或半封閉的傳統社會，走向工業的、城鎮的、開放的現代化社會轉變。城市化進程的加快和社會結構的轉型，是體育發展的契機，同時更要求加快體育工作方式的變革，及相應體育服務體系的建立，以配合未來趨勢之成長。

二、貧富差距大

由於經濟社會發展不平衡等因素的影響，在今後一段時間內，不同區域、不同人群的收入差距仍將存在。在解決不同人群對體育需求不一致的同時，中國大陸政府需提高對低收入人群的重視，保障其享有基本的體育服務和區域體育共同發展問題，特別是配合西部大開發，加速經濟之成長開發。

三、社會經濟演變

中國大陸預計在 2010 年時，產業結構將改變為第三產業，比重佔生產總值達 35 % 以上，其中體育產業將作為主要組成部分；因此應著手制定科學的體育產業發展，與相應的政策規章，加速體育市場的培育。

四、人口問題及高齡化社會

全國人口發展至 2010 年時，預估達到 14 億左右，所以必須增加各地方體育設施的配置，提供人民活動空間，更要預防高齡化社會伴隨的醫療健康問題。

五、國際觀

加入世界貿易組織（WTO）後，中國大陸必須面臨擴大市場進出與公開競爭的問題，所以應積極開發國內體育產業，開拓海外的體育市場。

肆、現今中國大陸體能政策及相關措施

中國大陸爲了廣泛展開群眾性的體育活動、增強人民體質、推動社會主義現代化建設的發展，特別制定了「全民健身計畫」，此項任務主要由國家體育總局（簡稱國家體總，前國家體育運動委員會）主持制定，經國務院批准，再交回國家體育總局（行政院體育委員會，1996）實施、推動各項主題活動。各級地方政府與體育部門，根據各區域之地方民情需求，制定配合相關的實施方案，亦即是採因地制宜的方式，協助此全民健身計畫確實落實於各地方，除此之外又設立全國城市體育先進社區標準，以鼓勵各地方積極推展此活動。

全民健身計畫（中國大陸國家體育總局，1995b、2000；中國大陸大眾體育網站，2002）第一期工程由 1995-2000 年爲期 5 年，第一期工程又分爲三階段，第一階段 1995-1996 年，第二階段 1996-1998 年，第三階段 1998-2000 年。全民健身計畫第二期工程 2000-2010 年，又分爲第一階段 2001-2005 年，第二階段 2006-2010 年。

一、全民健身計畫第一期工程（1995-2000 年）

（一）第一期工程總目標

- 1、全面提高中華民族的體質與健康水準，建構成具有中國特色的全民健身體系。
- 2、積極發展全民健身事業。到 20 世紀末，不管是經濟、社會和體發展程度不同的各種地區，參與活動的人數都應增加，人民明顯增強，群眾參與體育活動時間和消費逐步加大，群眾體育健身活動的環境和條件有較大的改善。
- 3、加強改革體育。初步建立適應社會主義市場經濟體制的全民健身管理體制，形成群眾廣泛參與運動、充分發展活力的執行機制、建立起社會化、科學化、產業化及法制化的全民健身體系的基本架構。

（二）第一階段：一二一健身工程（1995-1996 年）

全民健身計畫第一期工程第一階段 1995-1996 年的實施方案爲一二一健身工程，主要是確實做好宣傳與推動的工作，初步掀一個全民健身活動熱潮，以實現既定之目標。此階段之主要目標有：

- 1、號召全民參與、動員社會多方支援。
- 2、抓緊抓好動的工作，奠定實施全民健身計畫的基礎。

（三）第二階段（1996-1998 年）

全民健身計畫第一期工程第二階段 1996-1998 年主要的工作有：通過重點實施、逐步推進，形成崇尚、參與健身的社會環境和社會社

會風氣。

(四) 第三階段（1998-2000 年）

全民健身計畫第一期工程第三階段 1998-2000 年，主要工作是將所有展開的全民健身計畫的各項工作取得成果，建設成具有中國特色的健身體系。目標如下：

1、增加經常參加體育鍛鍊的人數

中國大陸於 2000 年時，國內經常參與運動的人口數由 1996 年的 31.4 % 人次，有所增加；在經濟發達和全民健身工作基礎較好的地區、部門和單位參與運動的人數應有較大幅度的增長，而其他地區與部門的也以提高人數為目的。

2、提高國民體能水準

計畫到 2000 年，中年成人體質達到合格標準的人數比 1997 年的 71.4 % 更多，完善的國民體質測定制度，頒布青少年、兒童、老年人體質測定標準，建立國民體質監測系統，定期公佈國民體能狀況。

3、增加青少年和兒童的身體素質

到 2000 年，國家體育鍛鍊標準的學校（北京體育大學網站，2002）比 1997 年的 82.3 % 增加 3 %，而達到體質合格標準的學生也比 1997 年的 89.0 % 增加 3 %，且其中達到優秀標準的學生是比 1997 年的 18.4 % 多 2 % 的成果。

4、為群眾提供更好的體育場地設施

落實城市公共體育設施用地定額，及學校體育場地設施規定，建設群眾體育鍛鍊的場地設施。繼續實施「全民健身彩票工程」，到 2000 年時建設 1,000 個體育活動站，且全面向社會民眾開放國內的公共體育場館。

5、擴大社會體育指導員團隊

中國大陸社會體育指導員至 2000 年時，人數達 15 萬人，依國家級、一級、二級、三級社會體育指導員按 1：10：30：80 的比例形成階梯結構（運動神網，202）。

6、健全社會化的群眾體育組織網絡

繼續發展個人及各類行業體育協會、群眾體育協會和體育項目協會，以及基層單位的體育組織，積極發展會員制度，提高社會體育組織化程度。

7、加快群眾體育立法

依據「中華人民共和國體育法」（中國大陸國家體育總局，1995a），

制定並實施國民體質監測、群眾體育表章、城市社區、縣級體育工作、社會體育指導員管理等法規制度；發展較先進的地方政府，在體育行政部門要確實社會體育執法機構與執法單位的落實，各地更需積極發展群眾體育立法工作。

二、全民健身計畫第二期工程（2001-2010 年）

（一）第二期工程總目標

- 1、提高國民身體素質，建構成具有中國特色的全民健身體系，以及面向大眾的體育服務體系。
- 2、明顯提高群眾體育普及程度，與社會體育意識的增強，經常參加體育鍛鍊的人數需增加到總人口的 40 % 左右，增進國民體能，且每人的平均體育場地使用面積比例提高，城市社區和鄉鎮建有方便居民進行運動的體育設施；青少年課外體育活動場地比現有還大，改善群眾體育健身活動的環境和條件，城市社區、農村鄉鎮也需建立體育指導站/中心，社會體育指導員數量達到 65 萬人以上。
- 3、群眾體育管理體制逐步完善，形成以地方政府為主的全民健身管理體制，讓國家與社會、個人共同興辦，達成充滿積極有活力的全民健身進行機制之目標。

（二）工作要項

為達成以上目標，特制定下列的相關措施（中國大陸國家體育總

局網站，2002）：

1、進一步強化各相關部門，共同推行全民健身計畫的職責

各級體育行政部門把推行全民健身計畫作為工作重點，加強領導，編印統籌規劃，並負責組織實施工作，充分發揮各級工會、共青團、婦聯、各行業和社會各界對體育的積極性，大力發展各具優勢和特色的地方全民健身事業。

2、加強以學校為重點的青少年體育工作

各級學校要訂定德智體全面發展的方針，重視學生的身體健康，保障學生每天有不少於一小時的體育鍛鍊時間，使學生掌握基本的運動技能，養成鍛鍊身體的良好習慣。

3、加強以鄉鎮為重點的農村體育工作

全力發展「因地制宜、科學文明」的全民健身、貼近廣大農民的體育活動。

4、加強以社區為重點的城市體育工作

充分運用社區內各單位人才、資源和場地等條件，建立各類體育協會、健身俱樂部等，便於居民就近參加體育活動的組織；社區體育以業餘、自願、小型、多樣為訴求。

5、關注老年人、殘障者體育

要依託社區發展老年人、身心障礙者體育，發揮社區體育組織在老年人、身心障礙者在體育活動中的積極作用，加快專為其設計之體育設施的建設，公共體育場所要為老年人、殘障者提供優先優惠服務。

7、倡導民族傳統體育

進一步發揮少數民族地區的優勢，發展民族體育資源，做好民族傳統體育項目的挖掘、整理和推廣工作。

(三) 第一階段：讓更多的人動起來（2001-2005 年）

全民健身計畫第二期工程第一階段 2000-2005 年，主要標語為「讓更多的人動起來」。在 2002 年 4 月由國家體總所提出的「體育進社區」活動，配合讓更多的人動起來的口號，讓建設更為紮實為重。

(四) 第二階段（2006-2010 年）

全民健身計畫第二期工程第二階段 2006-2010 年，主要目標為全面推動全民健身體系建設於中國大陸，積極提高全民健身體系之各個部分的規模和水平。

伍、相關施政之硬體措施

中國大陸國家體委會於 1996 年時，發佈「關於加快公共體育場館開放的通知」，極力推動體育場所的建設與開放；根據調查數據，自 1996 年努力推行開放體育場館至今，中國大陸全國各部門、行業所屬的體育場館，有 44.1 % 已做到對社會全面開放，21.3 % 做到部分開放，尚有 34.6 % 未能向社會開放；這顯示了中國大陸方面在開放體育場館上，仍有相當的發展空間。以下就大陸在第一期與第二期全民健身計畫（中國大陸國家體育總局，1998）中，對硬體相關設施建設做一說明：

一、全民健身計畫第一期工程硬體規劃之措施（1995-2000 年）

- (一) 體育場地設施建設納入城鄉建設規劃，落實國家關於城市公共體育設施用地定額，與學校體育場地設施的規定；任何單位或個人皆不得侵佔體育場地設施或者挪作它用。
- (二) 各種國有體育場地設施都要向社會民眾開放，加強管理、提高使用效率，並且為老年人、兒童和身心障礙者提供參加體育健身活動提供便利條件。
- (三) 逐步發展各城市新建中小型體育場地，使其達到「學校建築設計規範」之標準。
- (四) 依照「城市公共體育設施用地定額標準」(中國大陸疾病預防控制中心健康教育所網站，2002)，增加符合標準之大城市比例。
- (五) 規畫全民健身步 1,000 公尺、建設一種完全為社區服務的運動場地、另一種為各單位的運動場地和適合某些體育項目的場館。

二、全民健身計畫第二期工程硬體規劃之措施（2001-2010 年）

- (一) 第一階段硬體措施：修建並完善社區體育場地設施（2001-2005 年）

努力達到 2005 年時實現在直轄市、省會城市 100 % 的社區、其他城市 80 % 的社區建有公益性體育設施。同時，要積極創造條件，使社區內現有體育健身場地設施向社區居民開放，做到資源共用。
- (二) 第二階段硬體措施（2006-2010 年）
 - 1、實施對西部地區和經濟落後地區全民健身事業發展的扶持政策，加大在全民健身設施建設、青少年體育俱樂部建設和社會體育指導員培養等方面的支援度。
 - 2、加快體育健身場地設施建設和開放（中國大陸國家體育總局，2000）。

建議地方各級人民政府要集中一定財力，有計畫的建設社區、鄉鎮和居民區公共體育設施。全國公共體育場管設施要做到全部用於發展全民健身活動，有條件的學校做到體育場管在課餘時間向社會開放。

陸、相關施政之軟體措施

- 一、全民健身計畫第一期工程軟體規劃之措施（1995-2000 年）（中國大陸國家體育總局，1995c；中國大陸國家體育委員會，1995；北京市體育局網站，2002）
 - (一) 實施「社會體育指導員技術等級制度」，強化社會體育之專業水準

社會體育指導員係指在競技體育、學校體育、部隊體育以外的群眾體育活動中從事技能傳授、鍛煉指導和組織管理工作的人員。技術等級稱號分爲三級社會體育指導員、二級社會體育指導員、一級社會體育指導員、國家級社會體育指導員。

(二) 國民體能與健康的科學研究和技術開發

運動科學研究單位和體育院校要以群眾體育和全民健身的科學研究爲重點，增加對群眾體育科學研究的投入，以科技成果加速群眾體育健身計畫實踐的轉化。

(三) 充分發揮各群眾組織和社會團體在推動群眾性體育活動中的重要作用。建立行業組織、系統體育協會和其他群眾體育的結合，形成社會化的全民健身組織網路。

(四) 形成全民健身的輿論導向，增強全民體育健身意識，提高對全民健身工作的重視程度。

(五) 推行全民健身計畫納入國民經濟和社會發展的總體規劃，強調群眾體育與競技體育協調發展的方針，以普遍增強人民體能爲重點。

(六) 加強群眾體育的法制建設

確實執行現有體育法規，有計畫地制定並實施社會體育督導、群眾體育工作、體育社團、場地設施管理等方面的法規制度，以逐步完善群眾體育運動競賽制度，加強對工人、農民、少數民族、身心障礙者以及各類學生運動會等的組織和管理。

(七) 加強宣傳工作。

二、全民健身計畫第二期工程軟體規劃之措施（2001-2010 年）

(一) 第一階段軟體措施（2000-2005 年）

1、健全社區體育組織網路，擴大實施範圍及完善執行機制

達到在 2005 年，爭取全國 70 % 以上的城區街道建立體育指導中心或體育指導站，80 % 的社區中擁有自己規劃體育活動的團隊。

2、持續增加社會體育指導員和體育志工加入，充分發揮其作用

目前社會體育指導員團隊人數約 18 萬人，且在 73 % 以上的地區都有了社會體育指導員。全國社會體育指導員總人數到 2005 年爭取達到 35 萬（運動神網，2002）。

3、增加社區體育的宣傳，擴大社區體育的影響

各地方採取多種方式宣傳「體育進社區」活動，在各地區形成一個有利於社區體育發展的大氣候，讓更多的社區居民瞭解「體育進社

區」的活動，提高參與之樂趣，接受社區體育服務。

- 4、繼續開展爭創城市體育先進社區工作，建立推動社區體育發展的有效機制。

(二) 第二階段軟體措施 (2006-2010 年) (中國大陸國家體育總局，2000)

- 1、加快培養社會體育指導員的步伐，持續增加人員，對營利性體育健身場所從事體育組織和指導工作的人員，開始施行職業資格證照制度。
- 2、積極開發群眾體育科技進步，加強全民健身研究與服務工作，在發展國民體能監測系統的技術上，針對科學性健身方法的研究；重視群眾體育研究成果的推廣、應用與普及工作，以科學為基礎。
- 3、繼續擴大全民健身宣傳工作的力度，各級體育主管部門共同推動和協助新聞媒體之報導，重要訊息與體育活動，需多加宣傳與報導，打開知名度。
- 4、加強城市街道和農村鄉鎮體育指導站（中心）建設，做到「有人員、有場地、有經費、有活動」，以建立健全的群眾體育社會團體和其他群眾體育組織，形成社會化的全民健身組織網絡。
- 5、加強相關法規建設，積極制定社會體育工作、體育社會團體、體育場地設施建設與管理及保障不同人群參與體育活動等方面的法規制度。

柒、相關活動之規劃

一、全民健身計畫第一期工程活動規劃 (1995-2000 年)

(一) 實施體質測定制度

制定體能檢測標準，定期公佈國民體能狀況。

(二) 推廣簡便易行之各種體育健身方法

推廣適合不同年齡、性別、職業特點與體能狀況的簡易體育健身方法。

(三) 成立「街道體育發展委員會」

積極規劃地方社區居民參與體育活動^[92]。

(四) 倡導全民做到

每人每天需運動一次以上，學會兩種以上之運動健身方法，每年至少定期做一次體能檢測。

(五) 倡導家庭做到

每個家庭需擁有一件以上的運動器材，及一本以上的體育運動刊物，每季全家進行二次以上的戶外活動。

(六) 倡導社區做到

社區需提供一處以上的運動活動場所，每年至少舉辦二次的體育活動，並擁有社區自身的指導員團隊。

(七) 倡導學校做到

要求學生每天參與一小時的課間運動，每年舉辦二次校外教學、露營的活動，並進行一年一次健康檢查

二、全民健身計畫第二期工程活動規劃（2001-2010 年）

(一) 第一階段活動規劃（2001-2005 年）（中國大陸國家體育總局，2000）

1、積極在社區內發展國民體能檢測工作，以科學指導健身

各地要依託社區體育健身場所，建立檢測站，爭取做到每年為社區居民發展 1-2 次體能檢測服務，指導居民利用科學健身，培育體質測定市場。

2、推動社區居民廣泛參加體育健身活動，增強體質，豐富文化生活

在發展健身活動中要以健身、娛樂為目的，用以因人制宜、因地制宜、因時制宜、小型多樣、出於自願、科學文明的原則，做到普遍化、經常化、科學化和趣味化，使經常參加體育活動人數逐年增加。

(二) 第二階段活動規劃（2006-2010 年）

1、發展以青少年為重點的「五個億萬人群」

即包括億萬青少年兒童，億萬農民、億萬職工、億萬婦女、億萬老年人等五項的健身活動（運動神網，2002）。運用每年「全民健身週」活動，發展形式多樣，豐富多彩，適合不同人群參與之健身活動，不斷提高科學化、組織化、規範化水平目標，組織好廣場體育、公園體育以及假日體育的休閒活動。

2、施行國民體能監測制度

發展國民體能測定和監測工作，努力將國民體能監測指標納入國家社會發展綜合評價指標，並定期公佈國民體能之狀況，並以發展其社會效益，逐步使國民體能檢測標準，成為學校和行業招生、招工的基礎指標。

3、推動「全國開展 2001 年全民健身週活動」，訂立自 2001 年，每年 6 月 10 日之所在周圍全民健身週。

4、各省及地方行政區，自訂其「體育健身日」（中國大陸國家體育總局，1995a）；例如上海市定每年之 6 月 10 日為全市之「體育健身日」，倡

導全市市民之運動觀念（上海體育之窗網站，2002）。

捌、相關財源籌措與運用

1998 年中國大陸政府體育發展預算佔 GDP 的比重為 0.2 %。目前中國大陸年度預算表中，並無明確列出整年體育事業在政府預算中所佔之比例，然而在中央及地方上，都積極推動「體育彩券」的發行，將彩券之部分所得，用來發展建設全國和地方的體育事業。自 1995 年開始推行的「全民健身計畫」當中，便以鼓勵民間企業、社會團體、及個人贊助體育健身活動，帶動體育資金的互動（運動神網，2002）。以下就「體育彩票」與「全民健身工程建設啓動資金」兩大方向作一說明：

一、體育彩票公益金

（一）1998 年中國大陸群眾體育現狀調查與報告

根據調查報告（運動神網，2002），中國大陸由 1996 年的體育彩票公益金收入中 60 %（計 3,007 萬人民幣），於 1997 年在地方建設 511 個社區全民健身工程。在 1998 年由 97 年的公益金收入中，取 3,500 萬元在城市與鄉村建造 500 多個全民健身工程，大陸方面，更預計在未來十年中，落實 500 多個小型體育設施。

（二）2000 年 9 月 23 日「中國體育彩票全民健身工程管理暫行規定」

由國家體育總局統一組織「中國體育彩票全民健身工程」，將各級體育行政部門的體育彩票所得公益金用作計畫基金，捐贈給城市社區和農村鄉鎮的受贈單位，由各受贈單位興建設施，旨在開展全民健身活動的公益性體育場地設施。

（三）足球彩票

自 1994 年中國大陸政府成立足球運動管理中心，統一負責全國性的足球事業發展，同年與前國家體委「體育彩票管理中心」結合，作為募集體育運動發展基金之單位。至 1998 年，為加速職業足球運動的發展，更給予優渥的政策措施（陳金盈，2001），主要如下：

- 1、允許中國足協長期發行足球彩票。
- 2、允許成立中國足球發展基金。
- 3、允許足協經營廣告和其他合理的經營創收。
- 4、允許中國足協擁有後援企業或財團減免稅或允許其贊助計入成本。

5、中國足協應有電視轉播權。

二、「全民健身工程建設啓動資金」

- (一) 從 2001 年開始，實施「雪炭計畫」，集中一定數量的體育彩票公益金，對如三峽庫區、革命老區、老少邊窮地區和遭受自然災害嚴重的地區，援建公用體育健身設施，建設一批具有一定規模和影響的形象工程。
- (二) 由國家體總和地方體育行政部門按一定比例，從體育彩票公益金中支出；爲確保地方受贈單位真正用於地方，鼓勵積極吸引其他社會資金共同投入，實現「由國家辦體育、向國家與社會聯合作體育」的想法，結合中央與地方。

第三章 世界各國體能政策之介紹

第三節 日本體能政策

壹、前言

日本是亞洲大陸東邊北太平洋的一個島國，它的構成是由 4 個大島和周圍的 3 千多個小島，總面積 377,708 平方公里，約台灣的 10 倍。2000 年日本人口計有 1 億 2,000 萬，人口密度約每平方公里 334.9 人。位於北溫帶的日本，氣候比較溫和，惟因日本的北端至南端相距 3 千多公里，所以氣溫相差很大，再者，日本四季氣候的變化十分明顯，就東京而言，夏季比台北或香港約低 2-3℃，冬季要低 10℃ 左右（Yahoo! Website, 2002）。

1868 年明治維新開始，政府於東京宣告成立，這個新的立憲政府全力實施現代化政策，積極輸入西方文化，使它很快的深入民間。不論在政治、經濟或西方文化方面，現代化的進展，都十分迅速，在 45 年的期間，創辦了郵政、鐵路、海運等事業，第一家航空公司也成立，不同明治時代的末期，日本的企業革命幾乎都已完成。第二次大戰以後，日本實施大規模的革新運動，把日本改革成為民主國家。1947 年 5 月 3 日日本實施新憲法，規定國政的大權在民，天皇是國家的象徵。新憲法也規定立法、行政、司法的獨立。

日本除了政治、經濟以外，在體育發展亦不遺餘力，先後主辦 1964 年東京奧運會、1972 年札幌冬季奧運會、1994 年世界田徑錦標賽、1998 年長野冬季奧運會、2002 年與韓國合辦世界盃足球錦標賽（日本文部科学省，2001）。雖說近年來日本在國際上的體育表現呈落後趨勢，但總體上而言，在全民體育的政策推展上，仍是亞洲的典範。

貳、日本政府對運動功能之體認與定位

隨著時代變遷，運動的意義也跟著不同，面臨著 21 世紀，日本政府對於運動意義的看法，可以影響到整個運動政策的擬定，以下簡述日本政府對運動意義的體認（日本文部科学省，2000）。

一、加強體力、消除壓力

運動即是滿足人類活動身體的基本欲求，同時給予爽快感、達成感、與他人間的連帶感等精神方面的飽滿、快樂和喜悅，更有助於維持增進身心的健康，如加強體力、消除精神壓力等。

二、促進健康、降低醫療成本

預測高齡化急速發展、生活便利等因素，即將導致活動身體機會減少的21世紀社會，運動是可以增進健康，也可以降低罹患慢性疾病比率，有助於醫療費用的降低。

三、追求極限的夢想

運動具有追求人類可能性極限的任務，競賽者專注於競賽的熱中模樣，提高了國民對運動的關心，給予國民夢想和感動，對形成活力、健全的社會亦有貢獻。

四、運動對社會的意義

（一）培養身心健康的青少年

運動除可促進青少年身心健全的發展外，更可培養責任心、克己心和公平競賽的精神。透過與同儕或指導者的交流，培育青少年的溝通能力、充實的心靈及對他人的關懷。亦可藉由運動消除孩子們的精神壓力，給予接納多元價值觀的機會，以利青少年健全成長。

（二）對地方的認同感、帶來活力

居民透過運動加深交流，可促進彼此產生新的互助關係，同時藉由朝一目標共同努力，並體會該份達成感，對地方感到驕傲和眷戀，釀造地方的一體感和活力，使存在人際關係淡薄問題的地方社會重新再造，以利孕育地方的連帶感。

（三）發展經濟效果

振興運動可以拓展運動產業和產生伴隨而來的雇用機會等經濟效果，有利於日本經濟發展，同時對維持增進國民身心健康貢獻頗巨，整體而言有利於國民經濟。

（四）國際化的發展

運動是世界共通文化之一，超越語言和生活習慣的差異，遵守同一規則相互競爭，可加深世界各地的人們彼此相互理解或認識，有利於國際友好和親善的關係。

（五）運動所付與的樂趣

關於人們和運動之間的關係，除了從事運動以外，還有觀賞運動和支持運動。觀賞運動，不僅是振興運動，對國民生活品質的提昇及富裕生活也很有意義。此外，關於對於運動的支援，志願當義工，積極參與振興運動，也有可能謀求自我開發、自我實現。

參、影響日本體能政策擬定的背景因素

根據日本文部科学省（2001）對體能政策擬定的背景因素，所做的分析如下：

一、休閒時間的增多、精神壓力的增加

由於年間勞動時間的縮短、週休二日制的確立使得人們的自由休息時間增加，同時由於科學技術的高度化、情報化等的進步，人際關係變得淡薄、精神壓力的增加，也因此使得國民的意識型態，從以工作為中心，改變為重視休閒生活，因此對於自由時間的自主性，及建構豐富精神的生活型態的欲求日愈增加。

二、慢性疾病罹患率的增加以及醫療成本的加大

由於生活環境的改善和醫學進步，造成日本平均壽命的延長，可是在人口急速高齡化同時，佔所有疾病的癌症、心臟病、腦中風、糖尿病等慢性疾病的比率增加，相對的醫療費用的提高及社會成本的增加，這對日本社會整體而言是一極大的負面影響。

三、體力低下以及運動能力低下

科技的發達、交通的便利及機械代替人力，減少勞動量，再加上平時運動的機會減少、造成體力以及運動能力低下之現像。而學校兒童在體力和運動能力低下之同時，出現對於運動有興趣的學童和完全無興趣的學童等二極化現像、不良的生活習慣、精神壓力增高及不安感增強之現像。

四、社會高齡化及少子

日本國民的平均壽命延長，在 1970 年時 65 歲以上的老年人超過總人口 7 %，已進入所謂的「高齡化社會」，1995 年則已達超過總人口 14 %的「高齡化社會」，推估 2050 年時則實際人口中平均每三人就有一位是高齡者的「超高齡社會」。

另外，日本女性進入社會工作及對結婚意識的改變，使得晚婚情形日益增多，1993 年時女性平均結婚年齡是 25-29 歲，而 2000 年時 30-34 歲結婚女性佔 20 % 以上，致使出生率逐年下降。根據統計指出，平均每位女性一生中之平均生子數的「合計特殊出生率」在 1996 年時 1.46 人，在 2000 年時則是 1.36 人，可以說是逐年下降。

高齡化社會的發展和生育率下降，一來使得醫療費用的負擔增加，再來

勞動比率的供需失調，這對國家整體之發展是個大問題。

五、觀賞運動的期待

奧林匹克運動會頂尖選手的競技表現或是職業運動選手的高超運動技巧，帶給觀看者很大的樂趣和讚賞，這對於青少年及多數人而言，是促進參與運動的原動力。長野冬季奧運會時，日本優秀的選手們在世界舞台大放異彩，日本國民深受感動，而世界杯足球賽進入前 16 強時，除了激起了日本國民對足球的狂熱，更激起了民族意識，因此可知往後對國際性比賽的期待也逐年增加。

六、國際交流的推進

21 世紀更進一步的國際化之進展是在預測之中，而運動是在同一規則下跨越語言障礙所進行的一種世界共通的文化之一，作為國際交流和國際理解之推進角色是被期待的。日本政府現今除了在頂尖水準的競技者參賽的奧林匹克之國際競技大會、和國外競技選手的集訓等的交流之外，同時對於進行著各種不同的運動愛好者之間的交流、聯誼等活動給於支援。一來希望提高青少年對於運動的興趣及關心，同時也培養豐富的國際觀，以對各種不同民族文化有所瞭解。

日本政府基於這樣的狀況中，考慮運動對現代社會的意義、扮演的角色時，以全民運動為主體，回應國民的需要及期待，使得各個國民得以持續實踐運動。此外，為了提昇競賽能力需要整備運動環境，是國家和地方公共團體重要的責任，有效率地實施振興運動措施之時，需要定期的評價、改正，新的振興運動投票制度實施，建立中、長期的遠景，有計畫地致力於振興運動的課題。

肆、現今日本體能政策及相關措施

日本政府是屬於中央政府主導型，日本的體育政策以文部科學省為主，但是在其它相關部門也都擬有促進健康的種種措施，因此本節亦一同略述其它中央的相關政策及指施。

一、文部科學省之 21 世紀終生運動政策

日本文部省於 1988 年 7 月將舊有的運動課加以改置為「終生運動課」及「競技運動課」等二個新單位（日本文部科學省，2000）。其中「終生運動課」的英文名稱則取為 Sports-for-All Division，將其定位為日本在全民運動振興

中的核心機關角色。同時，文部省的英文名稱也自 1995 年 7 月起更名為 Ministry of Education, Science, Sports and Culture，陸續舉辦「終生運動競賽」及「全國運動休閒祭」各種政策，以振興全民運動事業。2001 年 6 月由於日本的中央省廳進行改編，文部省和部分科學技術廳合併為文部科學省，推出「21 世紀終生運動」，其政策為「邁向終生運動社會的實現，地區運動環境的充分準備方針」、「國際競賽能力整體性提昇方針」和「推動終生運動及競賽和學校體育間的合作方針」，並設定如下四大目標：

- (一) 國民依其各自的體力、年齡、技術、興趣、目的等，隨時隨地都可以親近運動，以實現終生運動社會。
- (二) 早日達到 50 % 的成年人 1 週 1 次以上的運動實施率，以達到終生運動社會。
- (三) 有計畫的推行培育頂尖的運動選手，期望金牌獲取率由 1.7 % 提高到 3.5 %。
- (四) 朝向豐富的運動生活和提高國際競賽能力，推進終生運動、競技運動和學校體育運動的合作。

為達成上述的四大政策目標之相關具體施策，又可分為必要施政方案和基礎施政方案，其提案如下：

- (一) 達成政策目標的必要施政方案
 - 1、發展全國的綜合型地方運動俱樂部。
 - 2、一貫指導辦法架構。
 - 3、國家訓練場地的整備及地域強化場所的整備。
 - 4、指導員的培訓與檢定。
 - 5、確保參賽者可以安心與專心競賽的環境整備。
 - 6、因應學童多樣化的運動需求，推進學校和地方社會運動團體的合作。
 - 7、邁向提高國際競技能力推進學校和運動團體的合作。
- (二) 達成政策目標的基礎施政方案
 - 1、運動指導員的培訓與檢定。
 - 2、運動設施的擴充。
 - 3、提供確實的地方運動狀況。
 - 4、評估地方人民對運動推行的反應。
 - 5、運動醫學與科學的應用。
 - 6、推展抗運動禁藥活動。
 - 7、舉辦國際暨全國性競技運動會。
 - 8、促進職業運動選手對社會的貢獻。

- 9、充實培養兒童學生親近運動的資質、能力、體力等的學校體育。
- 10、學校育指導者、設施的充實。
- 11、運動部活動的改善、充實。

二、厚生省之國民健康建構政策

厚生省於 1978 年 12 月開始推動「第一次國民健康建構對策」，雖以營養、運動、休養之三大支柱為政策，但偏向於營養，且以早期發現、早期治療的健康檢查體制的充實及市區町村公所的保健中心等設備的整備為中心。1988 年推動「第二次國民健康建構對策-行動 80 健康計畫」，主要政策相同，但是偏重於運動，以身體健康促進為預防的理念，進行了健康運動指導人員及運動實踐指導人員的培育、健康增進設施認定制度等健康促進的基礎整備。1998 年推出「健康日本 21」(日本健康、体力事業財団，2000)，主要政策以癌症、心臟病、腦中風、糖尿病等慢性疾病之改善課題為主，將身體活動、運動作為該政策之九大指標之一，以個人的健康情況積極設定個人健康目標為主。具體措施，是將提供國民關於運動方面的硬體及軟體等納入為推進之一環，簡言之即是強調「建構健康的社會化」，除了硬體設施的整備外，亦強化軟體的運動指導人材養成、運動資訊網的提供，而健康保養醫學和溫泉物理療法亦被納為科學的研究重點。

三、勞動省之健康建構運動計畫

在勞動省方面，為因應勞動人口的高齡化發展，從 1979 年開始提倡「中高齡者之健康建構運動 (Silver Health Plan, SHP)」，同時在中央勞動災害中心設置「中高齡者之健康照顧委員會」，製作維持、促進健康的運動處方方針，並積極推進運動。1988 年 5 月對「勞動安全衛生法」進行修訂，於同年 10 月 1 日起開始實施。使「中高齡者健康建構計畫」獲得更進一步發展，除將身體健康和心理健康納入勞動衛生管理中，且不再將其限定於中高齡者，將其修訂為所有勞動人口為對象之健康建構運動計畫，計畫名稱為「Total Health Plan, THP」(池田 勝、守能信次，2002a)。所推出的具體對策，如健康照顧指導人、健康照顧訓練師等指導人員的培育、事業者進所行之健康檢測、對健康指導之助成、健康測量器材的整備、及對外部專業機關作為指導機關之認證制度等。再者，也進行體育設施整備、勤勞少年各種運動大會的實施等業務，2001 年 6 月由於日本的中央省廳進行改編，勞動省合併於厚生省內，改名為厚生勞動省，相關業務仍實施中。

四、日本體育協會之 21 世紀國民運動振興方案

日本體育協會是屬於民間團體，1984 年 11 月日本體育協會競賽力提升委員會提出「運動 21 之飛躍~日本體育協會之長期綜合計畫」，在此提案中特別重視「國民運動振興及競賽力提升二大支柱再予增強提升」。2001 年 1 月舉行的體育協會理事會中提出「提升競技水準、展開終生運動時代事業、及充實國際體育活動的交流」為運動振興政策的主軸（日本體育協會，2002），且振興之觀點分別由「從事運動的振興」、「觀賞運動的振興」及「支援運動的振興」來著眼。為要達成上述政策目標，其具體進行施政方案如下：

- （一）國民體育大會的改善、充實。
- （二）終生運動的普及、推進。
- （三）運動指導員養成的充實及活用的促進。
- （四）運動少年團的充實及青少年運動的振興。
- （五）運動醫學、科學研究的推進。
- （六）國際運動交流的推進。
- （七）運動情報系統的整備和擴充。
- （八）報章雜誌、社會貢獻活動的推進。
- （九）運動設施的營運支援。

五、各中央省廳的體能政策（日本世川運動財團，1999）

（一）總務廳

補助建構國民體力運動的推進事業，主要對象是健康、體力促進事業財團，及地方的推進事業。

（二）經濟企畫廳

餘暇行政調整推進事業主要是進行關於餘暇時間利用之會議調整和調查研究。

（三）環境廳

主要是針對自然公園設施整備和野外活動指導費的補助等，也就是說對於都道府縣的補助、及強化自然公園指導員的養成。

（四）社會保險廳

主要是職場的健康管理事業，含有建構健康、體力的事業及委託事業。

（五）農林水產省

主要是針對森林休閒事業、設施整備事業、建構健康事業等，含有滑雪場、體育運動設施等之整備等。

（六）通產省

支援運動產業、餘暇關連服務業等實態調查、及支援健康維持增進，主要是對於小規模事業者的健康維持，增進事業進行補助。

(七) 通輸省

觀光休閒事業地區、海洋設施、綠地等設施的整備，含有地方公共團體、港灣管理者的補助等。對郵政省的措施有設施的整備、舉辦收音機體操、馬拉松大會等，含收音機體操實施團的組織化、1,000萬人收音機操祭。

(八) 建設省

國營公園、都市公園的整備、大規模自行車車道的整備，主要是都市公園事業費補助和自行車道路事業的補助。

伍、相關施政之硬體措施

吾人皆知在政策之下有政策目標，為達其目標需有相關之施政方案，在實行政策時又訂有實行之辦法、措施等相關計畫，以下就分為硬體、軟體、活動及經費概費等詳述之。

一、運動設施之整建方針

在 1972 年文部大臣諮詢機關的保健體育審議會，曾提出「日常生活週遭的體育運動設施整備基準」，來進行運動設施整備之目標。之後，同審議會於 1988 年 11 月在「邁向 21 世紀運動的振興計畫」中，提出關於各都道府縣與市區町村的運動設施計畫，應當參考「運動設施的整備方針」所示來整備（日本文部科学省，2002）。這個計畫主要是針對地方公共團體為主的地區、市區町村、或都道府縣三個生活圈域，而以運動設施的機能為著眼，來對整體的運動設施、種類、標準規格、附帶設施等方面進行整備（表 3-2、表 3-3）。

表 3-2、運動設施的準備方針一欄表

設施的區分	設施的機能	主要設施的種類	設施的標準規格與規模	主要的附帶設施或設備	備註
A 地區設施	為了地區居民日常的運動活動，周邊的設施利用運動俱樂部，進行各種運動	多功能運動廣場	廣場面積 10,000 m ² (棒球，壘球，足球等)	椅子，公廁，更衣室，夜間照明，灑水設備	在市區町村，人口與中小學校以實際的地區情形為設定範圍，有關幼兒的遊戲場必須另外考慮
		多功能場地	場地面積 2,200 m ² (網球，槌球等)	椅子，公廁，更衣室，夜間照明	
		地區體育館	比賽場地 720 m ² (排球，籃球，桌球，體操等項目)	訓練室，會議室	
		柔劍道場	比賽場地 300 m ²		
		游泳池 (希望有溫水)	25 m 6-8 水道	夜間照明	
B 市區町村設施	市區町村的設施機能 主要用以各種運動比賽和訓練，讓周邊居民利用設施做日常運動	綜合運動場 (田徑場，包括各種球場)	可供定期的公開競賽	訓練室，體力運動座談室，運動資料室	
		綜合體育館	比賽場地 3,000 m ² 以上	觀眾席，餐廳，談話室，會議室，研修室，夜間照明	
		柔劍道場	比賽場地 400 m ² 以上		
		游泳池 (希望有溫水)	50 m 與 25 m 8 水道		

資料來源：2001 年日本文部科学省文部科学白書。

表 3-3、運動設施的準備方針一欄表（續）

設施的區分	設施的機能	主要設施的種類	設施的標準規格與規模	主要的附帶設施或設備	備註
C 都道府縣設施	都道府縣推展事業的設施 主要舉辦國內全縣競技運動會，並用來培育有關的選手及運動相關的情報收集，研究，與培育運動指導者等事業	綜合的競技設施（田徑場，足球，橄欖球場，網球場，棒球場等室外設施，體育館，柔劍道場，泳池等室內設施滑冰場）	可供定期的公開競賽	觀眾席，餐廳，談話室，夜間照明	「主要設施種類」 這個欄揭示了設置機能性的連結，希望能由此展開營運
		綜合的訓練設施		訓練室，體力運動座談室，宿舍設施，研修室	
		研究，研修的設施		運動資料室，宿舍設施，研究室，研修室，訓練室	
		情報中心		運動資料室，運動座談室	

資料來源：2001 年日本文部科学省文部科学白書。

備註

- 1、爲了能讓殘障者和高齡者使用容易，需要全面考慮到樓梯高度、欄杆、手扶梯等設施和設備。
- 2、爲了能確保舒適的運動空間，除空調、照明、音響等，尤其是更衣室、淋浴室、和適合的停車場等都必須詳細考慮。
- 3、包括新型運動，爲了配合使用者的活動種類和多元化的技術水準，體育館必須設計成可活動式的隔間，以配合這些活動。

- 4、運動設施、教育文化設施、飲食、購物等設備之間，有機能性的關聯，不只是運動，運動前後的活動和家人間多樣化的互動，也必須考慮在內。努力建造一個讓利用者是覺得是休閒活動，生涯學習場地的良好環境。還有，建造讓使用者之間互相交流需要的休息室、娛樂室，使更舒適為設立的目標。
- 5、根據市區町村所需的基本運動設施而建造綜合體育館，也要提供能使居民適切的利用健康、體力、活力、諮商室和娛樂性等機能。

二、全國的綜合型地方運動俱樂部

2010 年時，日本全國各市區鄉村至少設有一個綜合型地域運動俱樂部，將來預定設置於中等學校校區內，另外，各都道府縣至少有一個廣域運動中心，將來預定設置於廣域鄉村內（日本文部科学省，2001）。

三、各種社會保險制度和年金關連的健康促進設施

健康保險是給與疾病醫療費給付的組織，為抑制保險給付的增加，及繼續的、安定的營運保險事業，早期發現疾病和預防是必要的。因此，保健福祉事業或者健康事業，實施鼓勵運動、身體活動的事業，大規模的健康保險組織都有運動場、體育館、游泳池等，再者，也將利用體適能中心的費用進行補助。

日本設有各種的社會保險制度，共分為有厚生年金事業團體、國民年金事業團體、年金福祉事業團體、雇用推進事業團體、政管健保團體和社會保險健康事業團體等。在這些保險制度下各設有所屬的運動設施。以下簡述之：

（一）年金保險制度的福祉事業

年金制度就是因為所得保障可以保險高齡期的生活（日本健康、体力事業財団，2000）。日本在 20 歲以上就有義務加入國民年金，企業界從業員是加上額外金額，所謂的「厚生年金」，而公務員是加入「共濟組合」以取得保險給付，在所定年齡時以一定支付方式給與。

保險者在全國各地可以用少許的費用來使用保養設施、運動設施、這些設施是福祉事業的一部份，至今為止，「國民年金健康保養中心」的運動設施，厚生年金運動設施中心也都整備好了。厚生年金設有厚生年金會館、健康文化中心、厚生年金運動中心、厚生年金健康福祉中心、厚生年金休暇中心、厚生年金保養之家、厚生年金福祉中心等。而國民年金設有國民年金健康保險中心、國民年金會館、年金福祉事業團等。

（二）雇用保險制度的福祉事業

雇用保險制度是失業保險制度，被雇者有加入的義務(日本健康、体力事業財団，2000)，根據其所得付一定的保金，受雇時有一定的收入，則運動機會也可以自由選擇，但是萬一失業時，則無法自由運動，因此，在雇用保險制度的福祉事業設有勤勞者總合運動中心 A 型、勤勞者總合福祉中心 B 型，以支援失業者的健康促進、運動活動等。

四、提升競賽力之運動設施

為積極提高國際競技能力，對於頂尖競選手的養成和強化，可以進行集中繼續訓練的場所是不可缺的，日本現今無此運動設施，故現在文部科學省對於國家運動訓練中心的整備進行相關的調查研究，以期建置能夠提升國際競賽力的運動設施，藉以提昇國際運動競賽實力。

五、學校設施之開放及活用

若將運動設施分為學校運動場所、國家與地方公共團體設置的公共運動設施、職業運動場所和民間的運動設施等部分，日本的運動設施總數約有 26 萬所之多，學校的運動設施佔 60 % 以上。由以上可知，日本的運動設施大都集中於學校，因此學校運動設施的開放對於達成「21 世紀終生運動」政策的目標是很重要的。

文部科學省為使學校運動設施得以開放，除對於體育設施開放事業及開放時必要的夜間照明設施、俱樂部等的整備事業及考量高齡者、殘障者、婦女之附帶設施等給於經費補助，並積極鼓勵學校體育設施的開放。因此於 1995 年時，公立學校（國小、國中、高中學校）體育設施開放的市鄉村佔全國的 98.4 %，設施種類的開放狀況為體育館 85.1 %，游泳池 29.5 %，室外球場 19.7 %。

為了實現生涯學習社會，希望學校、家庭和社會能夠同心協力，根據地區特性來發展「開放性的學校」，尊重使用者的立場，利用形態、時間、手續、資訊提供服務等相關營運獲得進一步的改善。廣域的其他運動設施和學習生涯設施有機能性的連繫，不單僅僅是提供所謂的「開放性」，從學校到地方區域社會也要進行到有「共同利用性」，其積極的利用與促進是必要的目標。

陸、相關施政之軟體措施

一、運動指導員的培育和確保

國民運動活動多樣化、高度化的今日，相對的對於運動指導員的質、量

也會增加。因此指導員必需具有專門知識及高水準的指導技術，正確的把握每個人的運動需求，給與適確的指導。以下簡述目前所實施的運動指導員的証照制度：

（一）文部省社會指導員資格認定制度

文部省於 1986 年接受「保健體育審議」所提的社會體育指導員公定資格建議，於 1988 年成立文部省「社會體育指導者的知識、技能審查事業」，正式實施賦予運動指導員國家認定資格之「社會體育指導員資格賦予制度」（日本文部科学省，2001）。這認定資格的政策自實施以來至今仍實行之。

文部省推動之社會體育指導員的培養，包括各運動項目的地區運動指導員有 34 種運動項目（以地區民眾為指導對象的義工）、競技運動指導員有 33 種運動項目（以提升選手競技實力為目標）、以及商業運動設施指導員有 6 種運動項目（在商業性運動設施做職業性指導）、野外活動指導者 4 種運動項目、運動處方員、休閒指導者、少年運動指導者、運動選手訓練者等八種，到 2000 年 10 月止所登錄的計有 102,440 人。

（二）厚生省的運動指導員資格認定制度

厚生省於 1988 年推動「第二次國民健康建構對策-行動 80 健康計畫」，以身體健康促進為重點推行，此時因為健康增進設施的推進的必要，所以 1988 年 1 月公告「促進健康的運動指導員的知識和技能的審查、証明等認定的相關規定」（日本厚字 18 號），根據此公告，健康體力促進事業財團於 1988 年開始健康運動指導士及健康運動實踐指導員的証照養成事業（日本健康、体力事業財団，2000）。1999 年 4 月止所登錄的計健康運動指導士 7,105 人，健康運動實踐指導員 11,593 人。

（三）勞動省的運動指導員的資格認定制度

勞動省在 1988 年「勞動安全衛生法」修訂之後，將勞動者的心理、健康保持促進措施為勞動者和事業場所主事者應盡的義務，其具體化則是將其納入健康保持促進事業（THP）之一環（池田 勝、守能信次，2002c），因此在培養運動指導員制度方面，分為根據產業醫所實施的健康測定結果作成運動處方的運動指導員，和按照運動處方進行運動實踐的運動實踐者兩種資格制度。

二、國家運動科學中心

為提升國際競賽能力，運動醫、科學的研究成果有必要反映給競技者的訓練者或教練。因此 2001 年 10 月正式開始營運國家運動科學中心（Japan Institute Sports Sciences, JISS），其主要目標是提高國際競賽力的運動醫科學研究、科學訓法的開發、關於各種情報的收集及提供、運動障礙的預防研究及競技者復歸的治療、復健等。此中心分為運動科學研究部、運動醫學研究部、運動情報研究部、營運部等四大部門，此四大部門共進行總運動檢查（TSC）、運動醫科學研究事業、運動診療事業、運動資訊事業、運動學術支援事業、運動訓練事業及服務事業等七大事業。

（一）體能相關資訊網

提供可以信賴的資訊主體的確立，包含有健康情報網、研究機構，同時將健康保健醫學、溫泉氣候物理醫學、傳統療法納為優先研究的主題。

（二）志工的活用

對於運動的推動，其實參加運動活動、觀賞運動活動、尚需要支持運動者，這些人包括有志工，由這些人來行運動。

柒、相關活動之規畫

文部科學省為了促進國民在日常生活參與活動，實施了各種振興終生運動的計畫（日本文部科學省，2000），這計畫主要部分是由文部科學省直接進行，都道府縣、鄉村市鎮則配合辦理。

一、由中央所實施的終生運動振興事業

（一）終生運動事業的推展

都道府縣、鄉村市鎮積極配合這項終生運動活動，而中央政府更在每年 10 月第二個禮拜的星期一訂為「體育日」為國定假日。由中央政府舉行、製作海報、展開分配宣傳活動。

（二）表揚對體育有功勞的人和社會體育優良團體

文部科學省大臣特別表揚這些地方區域或工作範圍上使體育活動發展健全、普及有功的人和團體，喚起國民對運動的關心。

（三）舉行終生運動研討會

1988 年開始舉行「終生運動研討會」讓運動關係團體、地方公共團體、產業界、學界等有關係的人們能夠聚在一起，對各種關於振興終生運動的課題進行意見交換。

（四）舉辦全國運動與休閒活動慶祝大會

1988 年開始舉辦「全國運動與休閒活動」慶祝大會，這包括有高爾夫、軟式排球等特別活動和各式各樣的運動項目，每年都吸引很多人參加，而成為日本推展終生運動的一大祭典。

(五) 舉辦戶外運動會

近年來在多樣化的運動項目中，由於對戶外運動項目的關注增加，而增加許多喜愛戶外運動的人們。

(六) 舉辦水上運動會

對大自然體驗逐漸提昇的要求中，海岸或海洋等範圍的水上運動愛好者也增加許多。故從 1996 年開始，在國民的休假日中特別加入了「海洋之日」的休假，且在 1997 年舉辦了水上運動會。

二、對於地方公共團體推行終生運動事業的支援

(一) 對於地方縣市政府推行事業的支援

地方縣市，由全體地方政府振興運動目標的立場來說，正積極的進行推展各種終生運動事業。而文部科學省也對地方縣市政府推展終生運動事業內之附屬事業給予幫助（表 3-4）。

表 3-4、地方縣市政府推行事業

事業名稱		事業內容
多元化運動中心事業典型的建立 (1999 年度開始)		爲了使綜合型地區運動俱樂部的普及，運用網路支援地區運動設施是多元化運動中心事業典型的建立目標。
體育運動振興事業	運動指導者培訓活用 系統整備事業 (1998 年度開始)	培訓優秀的指導者並確保其活用、研修與情報提供的能力，是系統作業的一貫目標。指導者的功用就是能夠活用達成事業的目的。
	全國休閒研究大會及 全日本青少年交流會 (1976 年度開始)	地方縣市政府每年一度舉辦全國休閒研究大會及全日本青少年交流會事業。

資料來源：2000 年日本文部科學省運動振興基本計畫。

(二) 對於市區町村推行事業的支援

在市區町村，爲使地方人士終生親近運動，配合各年齡層積極推行各種終生運動。此外、文部科學省也對地方鄉村推展終生運動事業內

之附屬事業給予幫助（表 3-5）。

表 3-5、市區町村推行事業

事業名稱	事業目的	事業內容
綜合型地區運動俱樂部事業典型的建立 (1995 度開始)	爲了使地方上的居民積極的參與各種運動，選擇優良的運動設施地點，以建立與發展成爲多元化綜合型運動俱樂部爲目標的典型事業。	1、舉行營運推展委員會 2、合格指導者之分配 3、健康與體力的座談會 4、各種運動教室 5、各種運動大會 6、各種研習進修會

資料來源：2000 年日本文部科學省運動振興基本計畫。

捌、相關財源籌措與運用

一、中央政府的經費預算

日本之運動振興相關國家預算（池田 勝、守能信次，2002b）在中央是佔 GDP 之 0.08 %，地方和中央的預算的總合約爲 GDP 之 0.2 %，整體而言，仍有待提昇。若就充實國民生活及社會保障之觀點來說，充實國家層級的運動財源是當務之急。

日本的市區町村、都道府縣等的公共設施佔所有的 25.4 %，學校的運動設施佔 58.9 %。1997 年時運動設施整備時佔國家的建構體力關連預算的 65 %，是預算的重點。運動設施的整備，主要是來自於文部科學省的「社會育設施整備費補助金」，和建設省的「公園事業費補助金」例如建體育館時，來自社會體育設施整備費補助金的補助金 1/3，公園事業費補助金 1/2。

二、地方政府之運動相關預算

根據文部科學省之調查，若以運動行政預算總經額之組成比來看，國家爲 48.3 %、都道府縣爲 10.3 %、市區町村爲 45.9 %，可知其中以市區町村所佔預算最高。由此可見在運動振興方面，地方政府需扮演極其重要之角色。

三、各種運動團體組織

日本爲使國家競技水準之提升能夠獲得計畫性、持續性推動，而於 1990 年設置「運動振興基金」，此基金係由國家出資 250 億日圓，再加上民間出資所共同設置。基金運用所得收益，將用以援助運動團體等所進行之活動。基

金業務係由「日本體育、學校健康中心」負責營運，並經由審查委員會之審查後，對「運動團體選手強化活動」、「選手、指導員運動活動」、「運動團體大會之舉辦」、以及「卓越國際性運動活動」等四大領域提供獎助。

四、運動消費與運動市場

運動不是免費，使用者付費在日本正積極建立觀念。如欲從事運動時，必須要有設施、用具、用品、計畫等，其所必要之費用則必定是由國家、地方政府、民間企業、社會保險之投保人、民間獎助團體、或者是參加者本人等中某些人來負擔。此對於面臨高齡化、出生率下降、經濟低成長的日本社會，在維持及促進國民之健康，抑制政府財政支出及持續擴大內需下，以往行政所提供之免費服務絕非長久之計，今後日本在運動振興中，期能改變發展方向，將朝公設民營或高服務高消費等方向發展，創造出可使國民安心消費的「運動財」為運動振興財源不可或缺的方向。

五、減免賦政策

日本體育協會為要確保資金來源，一方面擴充收益事業、同時爭取更多的贊助者、寄付金和補助金等。民間企業對於國家及公營競技等的補助金額，可以在稅金制度上獲得優惠。除此之外，在日本厚生省所認定的健康俱樂部進行運動療法，則其費用可當作醫療費用扣除。

六、運動彩票、彩券及公營競賽

日本目前以農林省、通產省、運輸省等指導監督的公營競賽有賽馬、自由車賽、汽艇賽、摩托車賽等運動，利用這些公營競賽，發行彩券，以票面的 75 % 為獎金，並從其個別收益金中，提撥部分作為運動振興之重要財源依據。同時為擴大運動振興經費來源，於 2001 年 J 聯賽（J-league）開幕同時，開始發行運動彩票，以收益金額之 47 % 作為中選者之彩票中選獎金，剩餘款將在支出營運費用及國庫收繳額，使體育運動經費來源多元，並獲得增廣與確保。再者、日本體育協會為要確保資金來源，一方面擴充收益事業、同時爭取更多的贊助者、寄付金和補助金等。民間企業對於國家及公營競技等的補助金額，可以在稅金制度上獲得優惠。

第四節 韓國體能政策

壹、前言

韓國位於亞洲中國大陸的東北 (Yahoo! Kimo website, 2002)，隔著鴨綠江朝東南方向延伸，位在「朝鮮半島」上。第二次世界大戰後分為南、北韓，目前一般提及韓國時指的是南韓或大韓民國，本文便以南韓為蒐集對象。韓國的東北方與俄羅斯接鄰，北部與西北部隔著鴨綠江與大陸為鄰，東南方隔著日本海與日本遙望。國土面積約 22 萬平方公里，是一個民主憲政國家，從總統到地方官員都是採用投票選舉的制度，全國人口約為 4,700 萬人左右，在 80 年代成為亞洲四小龍之一。

韓國雖說在 80 代時經濟已開突飛發展，但其成績和發展不為國際社會所共知，沒有得到國際社會的承認，為使世界了解韓國，提高韓國的國際知名度和影響力、增強民族自信心和凝聚力，韓國政府選擇了以體育運動為實現上述目標的重要途徑。所以特於 1988 年申辦第二十四屆漢城奧運，且得到 12 枚金牌，名列金牌總數第四位 (石磊，1999)，不僅成功的向世界宣傳了韓國，也大大的提高了民族的自信心和凝聚力。除此之外，在 2002 年和日本共行舉行世界杯足球賽、2002 年釜山亞運動會。

貳、韓國政府對運動功能之體認與定位

韓國政府近幾年體認到運動健身對國民、甚至國家的重要影響力 (石磊，1999；許義雄，1999)，因此致力於推動體育振興的事業，在繼續推動政策之時，做了以下要點研究，以便更加有利體育振興的改革。

一、高齡化社會

隨著生育減少、醫學發達，國民平均壽命在 2000 年時為 74.3 歲，預計在 2002 年底，65 歲以上的老年人口將佔 7.7 %，55 歲以上之非經濟人口達 15 %；而到 2020 年時，老年人口將達到 13.2 %，55 歲以上之非經濟人口也會增加至 27.7 %；因此，發展老人休閒體育是必要的一環。

二、減少醫療支出

由於現代產業的發達，如肥胖症、高血壓、糖尿病等的文明病發生率也提高不少；這些應以提倡全民運動，減低此一現象，以增進國民體能與健康狀況。

三、人口集中都市化

韓國人口集中都市的情形，預計從 1995 年的 78.5 %、2001 年的 82.8 %，提高至 2020 年的 90 %。人口過於集中都市，使各種公害、住宅環境惡化、地價上升等問題不斷產生，影響生活品質與活動空間。

四、休閒時間的增加、人民對運動和休閒活動的需求量增加

由於競技體育的發展和經濟水準的提高，韓國大眾的健康意識逐漸的加強，體育人口不斷的提升，參加體育鍛練，及健身娛樂已成為許多人日常生活中的重要內容。

參、影響韓國體能政策擬定的背景因素

一、生活體育需要的增加和多元化

由於國民越來越重視精神和文化的價值，1996 年韓國文化體育部的「國民文化需要實際狀態報告書」中指出，文化和休閒生活在日常生活中的比重呈現成長之趨勢。1997 年體育活動的參與率為 38.8 %，同時約有 50 % 的人指出，有規律的運動是維持健康體力的重要方法，半數以上的國民偏愛休閒活動的運動（許義雄，1999）。再者也預計參加體育活動的目的，依年齡、性別、學歷等因素而有明顯之差異，且需要也不同。

一、減少醫療費用

韓國 1992 年全體國民的看病率是 18.5 %，1995 年增加到 19 %，家庭醫療保健支出呈現增加之趨勢。因此，爲了 21 世紀全體國民的健康生活和縮減每年 16 兆韓幣規模的家庭醫療費用支出，實有鼓勵國民從事生活體育運動之必要。

二、體育科學化和資訊化的需求增加

廿一世紀資訊科學的快速發展，使休閒生活、體育管理等領域均廣泛運用資訊科學。伴隨著國民對體育和休閒活動需求的多樣化，增加了體育服務的範圍。同時爲了促進國民體力和健康的管理及指導國民生活體育的運動項目，體育科學的發展和實用化亦有其必要。

三、利用民間體育服務的需要增加

由於年收入的增加和勞動時間的縮短，國民對運動和休閒活動的需求增

多，而公共體育部門滿足國民的需求有限，爲了使生活體育大眾化、日常化，並保障消費者的安全，所以政府乃需要重點支援具有大眾性、具發展潛力且規模較大的體育產業。

肆、現今韓國體能政策及相關措施

在述及韓國體能政策之前，由於韓國的行政體系變化頻繁（李弘錫，1988），故在此先提及整個演進過程。韓國現今體育行政管理的最高機構爲「文化觀光部」，其下設有體育局負責全國的大眾體育，與各項活動的推廣；而學校體育方面，則由教育部統轄各級學校體育之推動。表 3-6 與圖 3-1 分別說明韓國體育政府機構之沿革，與中央至地方的行政體系：

表 3-6、韓國體育政府機構之沿革

成立時間	1954 年	1982 年	1991 年	1993 年	1998 年
名 稱	文教部	體育部	體育青少年部	文化體育部	文化觀光部

資料來源：1988 年韓國的體育政策及體育行政結構，李弘錫編。

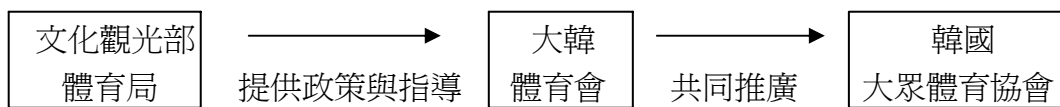


圖 3-1、韓國中央至地方的行政體系

韓國政府爲了應付 1986 年釜山亞運會、1988 年的「第二十四屆漢城奧運會」，特別重視運動技能，專門培育體育相關人員，但在成功的舉辦 1988 年奧運會之後，體育的發展策略則改爲「擴展全民運動」，擴展全民運動則是振興國民體育。茲將依年代分述其推展過程之政策目標（李弘錫，1988；韓國文化觀光部，1998）。

一、1988 年漢城奧運會後所提出的政策目標

（一）積極推展全民運動

- 1、避免重複爲 1988 年奧運而培育優秀選手的單元化政策。
- 2、積極推廣社會體育策略以增強人民的體能。

（二）實施推廣健全休閒活動

- 1、配合人民多方面的休閒需求。
- 2、普通開發宣導健全休閒活動的節目及相關人員之充實。
- 3、注重推展青少年的健全休閒活動。

(三) 提高奧運後建設之使用率

- 1、1988 年奧運會後於各方擴充健全休閒活動的小規模體育設施，以均衡發展。
- 2、積極推展各地方人民能方便利用的設施及管理效率化。

二、1990-1998 年的國民體育計畫

1990 年 3 月制定了「國民體育振興三年綜合計畫」，謂之小老虎計畫，接著在 1993 年又制定了「國民體育振興五計畫」，這兩個計畫打下了政府、地方自治團體、民間團體等共同參與振興國民體育的基礎，主要的政策目標如下：

- (一) 建設國民體育設施、加強國民對參與全民健身體的重要性的認識。
- (二) 國民體育活動專案的開發和普及。
- (三) 培養國民體育指導員。
- (四) 利用 1988 年奧運盈餘外匯，建立社會體育中心。

三、1998 年的「國民體育振興五年計畫」

1998 年將文化體育部改制為文化觀光部後，再度推出「國民體育振興五年計畫」，延續既有之政策，以發展韓國體育（韓國文化觀光部，1998）。此五年計畫為 1998-2003 年，亦為韓國現行之體育政策，其內容大致包含生活體育、競技體育、國際體育、世界盃足球賽、體育產業、體育科學與體育行政、體育投資規模及主要體育之展望六大部分，和體能政策有關者主要是生活體育，以下簡述其目標和措施。

(一) 主要政策目標

- 1、提高生活體育的參與率。
- 2、建設社區生活共同體的運動設施。
- 3、推廣家庭同樂性質高的運動項目，發展社會和諧。
- 4、重視青少年之運動健身規劃。
- 5、協助俱樂部成立與大眾體育指導員培養。

(二) 達成上述目標的具體措施如下：

- 1、按市、郡區建設基本體育設施及擴充鄰近的體育空間。
- 2、擴大和多樣化生活體育項目。
- 3、按地區支援，成立體育同好人和青少年俱樂部。
- 4、透過改善指導者的進修制度，培養指導者來提高生活體育指導人力的素質和活用度。

- 5、透過擴大國民體力中心的服務技能，構築科學的國民體力增進和管理體系。
- 6、透過生活體育實施項目宣傳，參與運動，加強未參與人口的參與動機。
- 7、透過培養生活體育團體和加強支援推進生活體育的民營化。

伍、相關施政之硬體措施

韓國在建設運動設施方面，政府每年計畫投資大量大眾體育產業，加速其蓬勃發展，不過由於韓國各城市中的大眾體育協會，大都已轉化為財團法人之制度，有自己之經營收入，因此於 1989 年四月成立之「國民體育振興公團」與民間相互合作，引導韓國於 21 世紀積極發展大眾體育及國民之健康；更由於韓國政府除學校設備應免費提供居民使用之外，大力推倡「使用者付費」之觀念，社會體育中心以低廉之會員收入，延續中心之運作發展。以下就 1988-1998 年韓國國內硬體設施配置（韓國文化觀光部，1998）加以說明：

一、1988 年奧運會後之建設

韓國自 1988 年奧運賽會後，由外匯提出 3,000 億韓幣，在全國 15 個城市修建社會體育中心，為非營利單位。每個中心的設施主要以民眾鍛鍊的需要為目的，其中設有標準游泳池、運動健身房、運動處方診斷室、兒童訓練館、高爾夫球館及桌球室等，並設有專業運動指導員加以協助。

二、1994 年底之前之硬體結果

根據 1994 年年底統計，韓國全國共有 44,727 個體育設施，其中公共體育設為 2,944 個、民間體育設施為 41,783 個，當時較受歡迎的民間體育設施計有：保齡球場 1,093 個、健身俱樂部為 2,792 個、高爾夫球練習場 95 個。

三、振興全民體育實施之成果

- （一）1993 年國民體育振興五年計畫結果，在 16 個市郡中，修建了 1,916 個居民小區體育設施，設置了 860 個籃球場，並在每個市、道成立了社會運動中心。
- （二）1998 國民體育振興五年計畫中，再規劃修建 28 個多功能運動場，天然草皮場地 45 個，為 2002 年足球運動準備，也提供國民更加舒適的運動休閒空間。同時也在全省中等城市再投資建設 15 個社會體育中心，而此時各地方政府也出資在各地方政府所在地修建了類似的社會體育中心，以漢城為例，在漢城特別市的 25 個區，每區都設有一個社

會體育中心。

陸、相關施政之軟體措施

目前，韓國民眾對大眾體育活動的參與率有持續上升之趨勢，根據大眾體育協會統計指出 1985 年為 21 %、1988 年為 29.3 %、1992 年為 34.7 %、1998 年為 38.8 %，預估至 2003 年韓國運動人口將增加至 50 % 以上；為配合運動人口的持續成長，韓國政府更加强其各軟體方面的建設與整合（韓國文化觀光部，1998）。

一、大眾體育指導員培養計畫

自 1986 年起，韓國每年推廣 2-3 個團體運動項目，也努力培養大眾體育指導員；據統計，各大相關機關團體企業與俱樂部，至少約有 16,000 個單位需要大眾體育指導人才（石磊，1999），因此主要培育人員數如下：

- （一）1988 年，韓國中央指定了 10 個大眾體育研修院，每年應培養 3,000 名大眾體育指導員，以因應市場需求。
- （二）1993-1997 年大眾體育指導員培養計畫人數（如下表）

表 3-7、大眾體育指導員培養計畫（1993-1997 年）

	1993 年	1994 年	1995 年	1996 年	1997 年	總計(人)
一級			50	50	50	150
二級	400	400	400	400	400	2,000
三級	3,200	3,600	3,700	3,700	3,800	18,000
總計(人)	3,600	4,000	4,150	4,150	4,250	20,150

資料來源：韓國體育體制和體育政策的新發展，石磊（1999）。

二、實施國民體育振興計畫之成果

- （一）為了在運動現場指導民眾運動，韓國政府在 1997 年共培養大眾運動教練 33,545 名，與恢復疲勞教練 21,000 名，以適應各種運動的需要。
- （二）為增加民眾持續運動之習慣，韓國政府積極推廣運動俱樂部之運作，1998 年統計全國有 62 個專案資助的俱樂部共 35,000 個，會員數目也達 12 萬名之多。

三、運動科學研究

成立「運動科學研究院」，以深化體育科學研究、提高運動比賽競爭力、普及大眾體育運動為宗旨，同時致力於研究發展增強國民體力之運動項目，

注重培養優秀的體育教練（韓國文化觀光部網站，2002）。

四、大眾體育專案的普及

積極支援在各市、郡開設大眾體育教室（徐文慶，1987）。如長壽體育大學、家庭式的體育野營、女性體育講座、兒童體能教室等 9 種。

五、運動團體組織

（一）2002 韓日世界盃足球賽組織委員會

世足賽組委會為成功舉辦 2002 世界盃足球賽，事前透過精心策畫與組織，以提高韓國之國際形象，振興國民體育。

（二）業餘運動聯盟（KASA）

南韓的民間體育運動組織最高為南韓業餘運動協會，下設有各加盟單項運動協會及奧林匹克委員會。南韓業餘運動聯盟（KASA）是於 1920 年 7 月 13 日所創辦，設有 30 個單項運動協會，大部分都是國際奧會或亞運會所承認的運動組織（徐文慶，1987）。此外，各省（南韓稱為道）、特別市體育會（漢城、釜山）及日本、美國海外分會等 13 個「體育會」。

這些運動協會可以直接管轄各縣、市、區、里、鄰、村、街的「支部」（即分會）。南韓把省、市、縣等都納入團體會員，命令可以立即貫徹，也能收立竿見影之效，此表示南韓的民間體育運動組織非常具有系統，架構與規程亦相當完善。

KASA 對於全國的文化發展有很大的幫助，透過全人民對運動的興趣，組成各個單項協會進而培養優秀的選手而參加國際性比賽，在韓國確實有一些如計畫執行全國體能改進的工作，促使體育運動的業餘化、發展、指導和監督會員組織，且監督省市會員組織中規定屬於國際性運動項目的事業、負責全國運動節氣和運動會、負責國際運動計畫和資訊交流等。

柒、相關活動之規劃

一、體育節與體育週

於 1982 年修訂之「韓國國民體育振興法」（韓國文化體育部，1997）中再次強調，應設立全國性之體育節與體育週，以養成國民的體育風氣。根據該法訂定每年的十月十日為體育節，每年四月的最後一週為體育週，也是在

體育節時學校需舉辦運動會，和其它活動；而體育週則依其實際情況舉行下列各項活動，以推廣全民運動之風氣（徐文慶，1987）。

- （一）競技運動。
- （二）摔角及鞦韆等民俗運動。
- （三）創造性的體育活動。
- （四）體育方面的展覽會、演講會。
- （五）提高國民體育方面的活動。

二、國民體育振興五年計畫

1993 年的國民體育振興五年計畫除規劃各項軟硬體之設施外，還提倡每天清晨在全國開放 405 個大眾體育廣場，提供附近居民運動（徐文慶，1987；韓國文化觀光部，1993），每週末至少進行一次足球、手球、籃球等團體運動，製造每人參與運動的機會與環境。所進行運動大約如下：

- （一）社區早安運動計畫：提供成人參與網球、羽球、足球、游泳、籃球、慢跑和排球等運動，每日運動時間為早上 5 時到 8 時。
- （二）河邊慢跑：每年舉辦 3-4 次，每次有 3,000 人參加 8 公里的慢跑。
- （三）漢江游泳競賽：每年夏季在漢城有 2,000 人參加 3 公里的游泳比賽。
- （四）徒步旅行競賽：每年舉辦 3-4 次，全國有 5,000 人參。
- （五）短程馬拉松賽：四公里長的運動計畫，於每星期天舉行。

捌、相關財源籌措與運用

韓國在推展體育運動的經費來源方面，中央成立「國家體育振興基金會」，統籌資金來源與運用，補助各方面之需要，不過財政仍是有限；所以韓國至地方上的各項建設，部分需要靠民間各大眾體育協會共同參與，且也以轉化為財團法人之運作模式，有自己的經營收入；不過政府對贊助協會，也有減稅或免稅之相關措施。

以下介紹韓國在 1988 年奧運賽會後，運用外匯所得，於 1989 年 4 月成立之「國民體育振興公團」的資金狀況，與國家體育振興基金會自 1989-1998 年各項推廣建設金額（韓國文化觀光部，1998）。

一、國民體育振興公團

國民體育振興公團發展至 1998 年，總資產已達到 6,363 億韓幣，在大眾體育事業方面，1998 年贊助了 840 億韓幣，成功的舉辦各項國際運動比賽，給予有效的經濟支援。1991-1997 年的體育融資情況如下：

世界各國體能政策之比較研究

（一）優良體育用品生產產業

- 1、研究開發：18 個產業，23 億韓幣
- 2、設備投資：11 個產業，21 億韓幣
- 3、合 計：29 個產業，44 億韓幣

（二）體育設施生產產業

- 1、扶持擴建：175 個產業，167 億韓幣
- 2、新建產業：17 個產業，135 億韓幣
- 3、合 計：192 個產業，302 億韓幣

（三）共計：221 個產業，346 億韓幣。

二、國家體育振興基金會（1989-1998 年）

競技體育	153,941	
大眾體育	65,099	
學校體育	12,201	
青少年培養	69,995	
奧運紀念事業	26,343	
地方體育設施	23,700	
總計	351,279	（單位：百萬韓幣）

註：目前韓幣匯率與美金為 1270:1，與台幣匯率為 37:1（匯率為浮動匯率）。

第五節 美國體能政策

壹、前言

美國國土位於北美洲，東臨大西洋，西抵太平洋，北與加拿大為界，南和墨西哥接壤，除了本土 48 州加上阿拉斯加，和數千公里之遠的夏威夷，共 50 州。領土面積共有 963 萬平方公里，大約是台灣的 260 倍之大。氣候大體溫和，而愈往南方愈熱，愈往北方或愈靠內陸，氣候愈極端（Yahoo! Website, 2002）。自從哥倫布發現新大陸以來，歷經獨立革命、廢奴運動、西進開拓，以及兩次世界大戰造成的移民風潮與新經濟力量的興起等，塑造了美國這種自由、創新與寬容的多元文化精神。目前截至西元 2000 年美國的人口約為 2 億 7 千多萬人，人口密度約為每平方公里 28.6 個人，其 65 歲以上人口約佔總人口的 13 %，算是高齡化的社會。西元 1929 年世界性經濟大恐慌，全球景氣低迷，「新經濟政策」振興美國的經濟，並領導美國歷經第二次世界大戰，自此成為世界強國。

美國的運動發展很發達，除了主辦與推展過多次世界奧運及其他各種運動競賽以外，其職業運動如美國職籃與職棒也很興盛。長久以來，美國為了促進其國民的健康，而宣導規律運動、加強國民的活動量與體能、以及改善體能等問題而努力（US hp website, 2002）。因此自 1950 年代美國聯邦政府與其國內運動相關團體，以運動提昇體能、促進健康方面的研究開始推行全國促進健康、運動與體能的政策。

由此可知，美國在此方面的研究發展與政策推行具有多年的經驗及歷史。一個政策的制定，可能與國民的需求有關，也有賴政府對其意義的認知，來促成政策的擬定與發展。以下便從美國聯邦政府的角度，簡述其對體能的認知，以及影響其對體能相關政策制定的因素，並進一步了解現今美國的體能促進相關政策及措施。

貳、美國政府對運動功能之體認與定位

經由相關資料（US odphp website, 1998; US hp website, 2002; US HHS website, 2002），可歸納出美國政府對運動的體認如下：

一、體能與健康

體能是指經由執行運動來改善身體的能力，表現更好的身體活動的行為，以及增進健康減少罹病的機會。體能有兩個概念就是經由測量可以了解

世界各國體能政策之比較研究

體能狀況，再者，就是經由某種程度的身體活動，可以改善體能與促進健康

二、規律的身體活動帶來好處

(一) 生理上

規律的身體活動可以增進心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、肌肉與骨骼強度等，另外也增加肌肉、減少身體脂肪、幫助控制體重等。

(二) 心理上

規律運動可以增強心理健康與精神，減少沮喪或低潮的發生，以及改善情緒，減緩沮喪、低潮與焦慮的症狀。

(三) 健康方面

規律運動與增進健康、延長壽命有關，可以降低總死亡率、減少發生心血管方面的疾病、降低高血壓、降低某些種類癌症的發生率與控制病情，降低糖尿病的產生、防止骨關節炎的發生與骨質疏鬆症、降低跌倒的危險與肥胖的增加等。

三、高齡人口眾多

西元 2000 年美國 65 歲以上人口約佔總人口的 13 %，根據聯合國的標準一國國民老年人口超過總人口的 7 % 便算是高齡化的社會，所以美國是一個高齡社會。為有助於老人增進其獨立生活、預防跌倒與預防慢性疾病。美國極為重視老化的科學研究，並積極計畫推展老年人的健康體能。

四、降低醫療成本負擔

根據美國健康照顧財政管理部門的統計，每年約 70 % 的稅前盈餘花用在健康照顧 (US odphp website, 1998)，所以致力提昇國民體能與健康，期望有助於降低醫療成本的支出。

五、過重與肥胖

1970 年代美國有 47 % 的成年人過重與肥胖，1999 年更增加至 61 %，由於肥胖是許多疾病的危險因子之一，這會造成人民生活與醫療的負擔。

六、持續推展身體活動

美國自 1950 年代以來不斷的進行身體活動介入的健康研究，一直提倡全民的身體活動，這些包含介入學校、工作場所、醫療單位，企圖增進國民健康的狀況。

參、影響美國體能政策擬定的背景因素

美國公共衛生局報告有關身體活動與健康，說明美國現況體能政策擬定的背景因素（US CDC website, 2002），有以下簡要的幾點：

一、規律運動有益身心健康

身體活動可改善身心健康，所有年齡層的人，不管男女老幼都可以從規律的身體活動中受益。

二、運動改善生活品質

每週就算不能天天從事身體活動，但若能儘可能地進行適度身體活動，則大多數的國民可以改善他們的健康與生活品質。

三、維持身體的健康

若能增加更多的身體活動量，維持從事一個規律地，且稍微激烈運動的養生之道，則對健康益處更多。

四、減少罹患疾病

從事身體活動可以降低疾病的總死亡率，尤其對預防冠狀心臟疾病、高血壓、結腸癌、與糖尿病特別有效，同時對於維護肌肉、骨骼、關節的健康極為重要，特別是小孩與老人，可以促進生長發育及避免跌倒。

五、從事規律運動人口的減少

根據調查發現，現今大多數的美國人民多採坐式的生活型態，而有約 75 % 的成年人與 73 % 的高中學生鮮少接觸有關身體活動的資訊（US cgs website, 2001），同時有超過 60 % 的美國人並未規律的從事身體活動，有 25 % 的成年人未從事身體活動。再者，將近有半數 12 歲至 21 歲的美國青年人沒有規律地進行較激烈的身體活動，在青春期中身體活動量呈現大幅度的滑落。

六、上體育課學生人數的減少

高中學生每天上體育課的比率從 1991 年的 42 %，滑落到 1995 年的 25 %。雖然 1999 年評估報告發現有回升至 29 %，但仍不如從前，仍需要改進。

肆、現今美國體能政策及相關措施

美國現今的體能政策以官方與民間機構在 1999 年合作推動的「健康人民

2010」(US hp website, 2002)計畫為主，規劃其未來 10 年促進國民健康的方向。美國最早期的體能活動推展是在 1950 年開始，它主要是推動青少年的體能活動，之後，有一連串的全美國國民的全面促進體能、增進健康的計畫與活動等，在這期間有許多的研究結果與發展，終而形成一系列的「健康人民」計畫，其中歷經 1979 年公佈第一期的「健康人民」計畫、到 1989 年公佈第二期的「健康人民 2000」計畫，以及 1999 年公佈第三期的「健康人民 2010」計畫。在這一期「健康人民 2010」的計畫中有二個總目標：

一、增進健康生活的品質與年限

主要目標是在幫助所有年齡的每個人增加壽命以及改善生活品質。

二、消除健康的不一致性

由於美國人民健康狀況的調查分布呈現非常態的現象，好壞的落差極大。因此「健康人民 2010」的計畫，主要目標是在減低人民在健康上的差距。

在此總目標之下共有 467 項目標因此設有 10 個以健康為導向的指標，作為偵測目標的方針，而其中第 1 個指標就是身體活動。這 10 個指標又有 28 個焦點項目，分別涵蓋促進健康的各個層面。在第 22 個大項列為身體活動與體能，由總統體能與運動評議會（PCPFS）領導推動，並由國家疾病預防與控制中心（CDC）協助發展，希望藉由每日的身體活動，增進健康體能與生活品質。其中主要有以下 13 個目標：

一、改善民眾休閒時間不從事身體活動的情況

在 1997 年有 40 % 左右的美國 18 歲以上成年人，在休閒時間不從事身體活動，因此希望在 2010 年時，可以將 18 歲以上美國成年人，不從事身體活動的人口降至 20 %。

二、增加中強度的身體活動

在 1997 年只有 15 % 的 18 歲以上的成年美國人從事每次至少 30 分鐘，每週 5 天以上中強度規律的身體活動，希望在 2010 年時，至少 30 % 的 18 歲以上的美國成年人，儘可能每天從事 30 分鐘以上中強度規律的身體活動。

三、增加較高強度的身體活動

在 1997 年 23 % 的 18 歲以上成年美國人從事每週 3 天以上，每次至少

20 分鐘激烈的身體活動，因此希望在 2010 年時，至少 30 % 的 18 歲以上成年美國人從事每週 3 天以上，每次至少 20 分鐘激烈的身體活動，以改善、增強或維持心肺體適能。

四、肌力與肌耐力

在 1998 年美國有 18 % 的 18 歲以上的成年美國人從事每週 2 天以上改善或維持肌力與肌耐力的身體活動，因此，希望在 2010 年時，至少有 30 % 的美國成年人能夠改善或維持肌力與肌耐力。

五、柔軟度

在 1998 年美國有 30 % 的 18 歲以上的成年美國人在過去 2 週多次從事伸展身體的活動，希望在 2010 年時，至少 43 % 美國成年人能夠改善或維持身體的柔軟度。

六、增加青少年的中強度身體活動

在 1999 年僅 27 % 的 9 至 12 年級的美國青少年達到一週內至少有七天執行中強度的運動，在運動當天應累積運動時間 30 分鐘以上，希望在 2010 年時，至少有 35 % 的美國青少年可以達到此目標。

七、增加青少年從事較高強度的身體活動

在 1999 年僅 65 % 的 9 至 12 年級的美國青少年，每週有 3 天以上執行高強度的運動，以增強心肺功能每次運動持續時間達 20 分鐘以上，希望在 2010 年時，至少有 85 % 的美國青少年可以達到此目標。

八、參與體育課的身體活動

在 1999 年僅 38 % 的 9 至 12 年級的美國青少年在校參與體育課程時，至少有 50 % 的體育課時間是實際進行身體活動，希望在 2010 年時，至少有 50 % 的美青少年可以達到此目標。

九、減少看電視的時間

在 1999 年僅 57 % 的 8 至 16 歲的美國兒童青少年，每天看電視的時間少於 2 小時，希望在 2010 年時，至少有 75 % 的美國兒童青少年可以達到此目標。

十、身體活動的空間與設備

希望在非學校正常上下課時間，指平常上課前或放學後的時間，或在週末、寒暑假以及其他假日，能增加提供公立與私立學校身體活動的空間與設備給全民使用。

十一、工作場所的身體活動與體能計畫

在 1998-1999 年美國有 46 % 擁有 50 名或更多雇員的工作場所提供身體活動與體能計畫來改善職場體能，希望 2010 年時，可以達到 75 % 以上的工作場所，可以提供身體活動與體能計畫。

十二、社區的步行活動量

在 1995 年美國僅 17 % 的成年人和 31 % 的兒童與青少年，能以步行到達 1 英哩內的目的地或 1 英哩內用步行去上學的比率，希望 2010 年時，有 25 % 美國 18 歲以上成年人和 50 % 的 5-15 歲兒童與青少年，可以達到此目標。

十三、社區的騎腳踏車活動量

在 1995 年僅 0.6 % 的成年美國人和 2.4 % 的兒童與青少年，能以騎腳踏車到達 5 英哩內的目的地或 2 英哩內用騎腳踏車去上學，希望在 2010 年時，2.0 % 的 18 歲以上成年美國人和 5.0 % 的 5-15 歲兒童與青少年可以達到此目標。

伍、相關施政之硬體措施

美國國民熱愛體育活動，聯邦政府的體能促進相關政策為其導引方針，而自由發展的趨勢是形成美國體育的重要特徵，這種現象促成運動的興盛，體育團體的林立、也促成運動俱樂部遍佈全國各地（杜利軍，1997）。

一、運動俱樂部的發展

關於運動俱樂部的發展，經由 1980 年代美國全民體能促進運動的興起，成為最發達的參與運動的方式，可分成三種類型：

（一）傳統單項運動俱樂部

傳統性的老式俱樂部運動場所多為戶外運動，如網球、高爾夫、游泳、帆船俱樂部等，全美大約有 6,000 個此類俱樂部。

（二）新興健身俱樂部

健身和使用球拍的運動項目俱樂部，多為室內運動，大約有 8,000 - 10,000 個。

(三) 附屬俱樂部

隸屬於各類社會組織，如基督教男青年會、基督教女青年會、天主教青年會等的俱樂部以及公園、醫院、飯店、療養院、大學健身中心的俱樂部。其中美國大學運動俱樂部由 60 年代至今的發展至為迅速，學生把參加運動俱樂部作為校內、外交往的手段。而截至 1997 年止，美國各類運動俱樂部之百分比如下：

- 1、綜合性健身俱樂部 23.7 %。
- 2、身體鍛鍊俱樂部 20.1 %。
- 3、公園和醫院的健身中心，以及運動醫學活動中心 17.5 %。
- 4、各種組織的運動俱樂部 10.2 %。
- 5、社團性運動俱樂部 9.3 %。
- 6、飯店和療養院的運動俱樂部 6.8 %。
- 7、大學運動俱樂部 6.5 %。
- 8、網球俱樂部 5.6 %。

二、聯邦政府對全國設施的規劃

雖然美國聯邦政府並沒有制定全國體育運動設施的標準，而地方對運動設備的標準、數量亦無統一之規定，但是為了更妥善的推展全民體能促進，在「健康人民 2000 年」計畫中列入了地方社會運動設施標準的目標如下 (US hp website, 2002)：

- (一) 期望至西元 2000 年能由每 71,000 人擁有 1 英里達到每 10,000 人擁有 1 英里的慢跑步道、自行車道的目標。
- (二) 期望至西元 2000 年能由每 53,000 人擁有 1 個泳池達到每 25,000 人擁有 1 個公立游泳池的目標。
- (三) 期望至西元 2000 年能由每 1,000 人擁有 1 英畝的公園休閒空間仍維持下去的目標。

目前「健康人民 2010 年」的計畫，第一個指標有關身體活動與體能的 15 個目標中，第 12 個目標對於硬體設施的規劃，目的在於能增加提供地方社區公立與私立學校的身體活動空間與設備，供全民使用來增進健康。

陸、相關施政之軟體措施

一、專業人才的培訓與研究發展

自美國推行國民健康體能計畫以來，美國運動醫學會（ACSM）與美國健康、體育、休閒、舞蹈聯盟（AAHPERD）即具有專業運動指導人才之培訓與資格審定功能。此外，美國運動醫學院亦結合基礎運動科學、運動訓練、運動防護、臨床運動與復健醫學、公共衛生等各方面專業人才從事健康體能之學術研究，其所發行之期刊「*Medicine & Science in Sports & Exercise*」即為目前健康體能研究之重要文獻。

二、民間體育運動團體的林立

（一）全國大學體育協會

全國大學體育協會（NCAA）於 1905 年成立，統一管理大學校際運動競賽（吳文忠，1986）。對每年各級會員參加主要運動，如田徑、籃球、棒球、美式足球、足球等的校際比賽場次、時間都予以具體規定。由於制定了一整套完整的校際運動競賽規則，對競賽的組織機構、行政管理、財務管理、競賽策畫、運作、裁決等，都有詳細的法則，並實行明確的量化標準。由於美國的大學數量龐大，因此根據 NCAA 制定的校際競賽分級模式分成三級學校分會制度，各分會的委員來自全美四大區域的八個地區。第一級為重點大學和研究性、綜合性大學，第二級為四年制的一般大學，第三級為二年制的社區學院。

（二）業餘運動聯盟

職業運動的發展，造成了今日「欣賞性的運動」，即觀賞比賽與表演，與運動的商業化，職業比賽的自由發展，俱樂部、野外休閒活動包括旅遊、登山、戲水等等都是美國社會體育運動的特徵。在行政組織與設施，全國並不一致，在美國的運動團體中，歷史比較悠久規模最大的是「業餘運動聯盟（AAU）」（吳文忠，1986），1888 年由全美業餘運動員協會改組而成立的，1890 年因增加「區域運動協會」而再改組，一州內可成立幾個協會，幾個州的協會再合組成「區域協會」，其後又有些全國單項運動協（含團體）參加 AAU，至 1970 年屬於 AAU 的團體計有 53 個「地區協會」及 13 個全國單項協會。

（三）美國奧林匹克協會

另外一個在職業運動方面很重要的團體為美國奧會，創於 1895 年，原是一個小組織。1921 年始成立正式的組織，稱為美國奧林匹克協會（AOA）。1960 年才改稱為現在的美國奧林匹克委員會（USOC）

(劉修武, 1988)。美國國會於 1978 年通過「業餘運動法案」,才得以確定美國奧會現今的領導地位。其爲了促進運動發展,提升競技運動成績,也提出各種具體方法,例如設置奧林匹克訓練中心、加強運動科學研究並爲運動訓練提供服務、舉辦全國運動節、訂定選手就業計畫等。

柒、相關活動規劃

一、總統挑戰與運動獎章

美國爲促進國民體能健康,總統體能與運動評議會從 1960 年代即舉辦體能促進的相關活動,設立體能獎章鼓勵人民參與身體活動,這對人民的身心健康以及社會國家都有極大的好處,搭配「健康人民」計畫系列,至今已分別有以下 2 種獎項 (US pcps website, 2002):

(一) 總統挑戰獎

這是針對學生族群設立的體能獎章,現在共有 5 種,分別是:總統體能獎、國家體能獎、體能運動參與獎、健康體能獎、以及新推出的總統行動生活獎,特別鼓勵學生從事運動來提升體能,促進健康。現今每年有約 420 萬的學生獲得此類的獎章。

(二) 總統運動獎

這個獎章是給 6 歲以上的美國國民參與的,目的是希望全民來進行身體活動與運動,藉此促進全美國國民的健康,並鼓勵參與者推動朋友或家人一起運動,來共同獲得這個獎項。

二、推動社區人民運動宣導

2002 年 CDC 支援的民間獨立團體-美國的社區預防服務研究團隊 (US cgs website, 2001),發表有關身體活動的宣言,促進推廣身體活動的宣導活動,有以下數個要點:

(一) 加強社區宣導

爲了促進美國人民的健康,推廣社區居民多從事身體活動,可利用電視、收音機、報紙、電影院、帳單、或是信件的廣告方法來宣傳。

(二) 健康行爲改善計畫

這個計畫的目的,在於建立美國人民的身體活動的習慣,讓人們日常生活中能執行身體活動,計畫內容包括了完整的指導、身體活動的目標設定、社區支援、自我獎勵、問題解決等部分,協助人們達到

擁有健康的習慣。

(三) 推動學校體育

推動宣導修正學校的體育課，增加體育課中學生的身體活動量以達到促進身體健康的目的。

(四) 推動社區的社會支援

爲了增加社區民眾身體活動的機會，必須加強社區的功能，例如經常性的舉辦運動交際、比賽等活動，或是組織社區的健行團、登山隊等。

(五) 改善社區運動的設施與資訊

譬如建造健行或腳踏車步道，增進社區中與工作場所的運動設施，此外，也要改善運動資訊的流通，如舉辦身體活動座談或會議等等。

(六) 利用樓梯

鼓勵民眾多多利用樓梯運動，登樓梯運動效果良好，省時、省力又方便。

三、推動走路上學運動

爲了改善學生的體能健康，推行身體活動是必要的。配合 CDC 的健康計畫，這個以社區爲主的活動 (US CDC website, 2002) 因而推行，目標是希望學生利用走路或騎腳踏車上下學，多從事身體活動。

捌、相關財源籌措與運用

一、美國聯邦政府相關預算與補助

2003 年美國健康與人民服務部門 (HHS) 的國家總預算爲 4,920 億美元，較 2002 年的預算多出 232 億美元，這些都將用於解決其國民健康的問題 (US HHS website, 2002)。其中 CDC 在 2003 年的預算約爲 58 億美元，比今年度少了 10 億，而且其中有 18 億是別的部門補助。預算分配最多的在慢性疾病的預防與研究上，共有 6 億 9,700 萬。其對於「健康人民 2010」的計畫預算主要用做研究用途，分配在健康預防補助的項目中，共有 1 億 3,500 萬美元。此外，另追加預算 500 萬，專門用來宣導促進身體活動的費用。其他相關的預算編列還有宣導兒童健康約 6,800 萬、公共衛生改善約 1 億 1,900 萬、以及相關建築與設施約 6,400 萬。

二、團體捐贈

總統體能與運動評議會從 1996 年開始，獲得運動用品製造協會與國際健康網球運動協會的捐贈補助，至西元 2000 年已達 3,800 萬美元（US odphp website, 1998）。

第六節 德國體能政策

壹、前言

德國位於中歐，連接九個鄰國，包括北邊丹麥，西邊荷蘭、比利時、盧森堡、法國，南邊瑞士、奧地利，東邊波蘭及捷克，以及二個海洋，東北方的波羅的海與西北方的北海。國土總面積為 357,000 平方公里 (Yahoo! Website, 2002)。德國的地形異常多樣，從北到南可劃分為五大地形區，「北德低地」、「中等山脈隆起地帶」、「西南部中等山脈梯形地帶」、「南德阿爾卑斯山前沿地帶」以及「巴伐利亞阿爾卑斯山區」，其中南部的巴伐利亞高原則是運動愛好者的天堂，阿爾卑斯山區、黑森林、還有哈茲山區是健行、騎腳踏車、滑雪的好去處 (MOOK 旅遊網站，2002)。

德國主要是由不同的種族所組成，人口截至西元 2000 年將近 8,280 萬人，其中德國人佔 91.5%，而有 730 萬是外國人。人口成長率為 0.29%，但 65 歲以上佔 16%，這種人口結構算是極高齡化的社會。德國的人口密度為每平方公里 230 人 (Yahoo! Website, 2002)，是歐洲人口密度最高國家之一，但在 1998 年德國為世界上出生率最低的國家之一。

二次大戰後德國分裂成東德與西德，至 1990 年兩德才再度統一，由原西德制定的「基本法」政治體制採行聯邦制度，以「德意志聯邦共和國」作為統一之後的德國稱號，成立聯邦政府，現今全國共分成 16 個州。

德國 2000 年的國內生產毛額為 18,461 億，國民平均 GDP 為 22,752 美元 (行政院主計處網站，2002)，是一個擁有高生產和收入水平、社會福利極為發達和生活十分富裕的國家。而統一後的德國為國際先進工業國家之一，世界貿易則是世界第二，並為世界第三大經濟體，且積極地擴展其外交政策，使如今德國在歐盟 (European Union) 中已佔有舉足輕重的地位。

此外德國在其體育發展方面，自 90 年代以後亦採取雙向的政策，一方面發展競技運動，另一方面將全民運動的推行更上一層樓，而 2002 年世界盃足球賽德國脫穎而出獲得亞軍，使全國陷入一片足球熱的運動中，更展現出現今的德國是世界上體育先進國家之一。

貳、德國聯邦政府對運動功能的體認與定位

長久以來由於德國人民喜愛運動、崇尚運動的風氣歷久不衰，因此從相關文獻 (GM dsb website, 2002) 中可以歸納出德國聯邦政府對運動功能的體認與定位如下：

- 一、促進個體身體健康，並增進人民活力。
- 二、提供許多個體最好的人格發展，且為教育中無可替代的要素之一。
- 三、提供許多不同型式的運動以促使社會大眾的團結合作。
- 四、提供最佳的休閒活動，給工作繁忙的現代人以充實其職業閒暇生活。

參、影響德國體能政策擬定的背景因素

德國社會在現代化的改變之下，科技潮流漸次影響了德國人民的生活。因此德國聯邦政府在擬定其體能相關政策時，考量有以下幾項因素（GM dsb website, 2002）：

一、人民生活的虛擬化

現今生活在電子媒體盛行之下，人民的生活受到媒體的影響越來越強，如何去對抗當今日益多元化社會種種的要求。

二、教育的脫節化

當青少年學校體育不再受到重視時，如此教育之下，運動是否可以負起建立社會生活擔負之共同責任是值得懷疑的。

三、經濟上的成就

當大部份國民沒有動機為將來而努力時，國家的競爭力是否可以繼續保持下去。

四、人民種族結構多元化

社會的組成份子有很大的改變，並且也會繼續不斷的變化下去，共同生活的人民來自超過一百個國家，不同語言文化導致彼此的溝通困難，但是運動沒有語言的界限，可以促進彼此的了解。

五、暴力的氾濫

德國的運動立法其始終不變的中心概念，是「鼓勵參加活動，運動的教育價值在其教育性目地上」。它強調一件平凡但非常有益的事，即使是州政

府、學校、學生家長、教練及政治社團、社會組織與福利救濟工作者密切合作，協力向運動的目標、目的邁進，增進文化氣息以減少暴力犯罪。

六、高齡化社會

學童及青少年藉運動鍛鍊強健體魄，以因應未來世界的各種挑戰，但是對於越來越多的老年人口，則希望運動可以幫助健康的維持。

七、節約保健費用

每年花費 3,000 億歐元紊亂的保健體系，其中四分之一至三分之一經費可以透過適當的運動活動及均衡飲食的方法節約，這些為國家財政省下 750 億至 1,000 億歐元時，可以增加教育、社會、環保的經費。

八、生存的全球化

世界各地的人們越來越「規格化」，而使得人們失去自我認同，且個人在為社會發揮效率以因應在全球化的競爭情況下，希望藉由運動幫助生活及社會全體，發展出對個人效率的理解。

肆、現今德國體能政策及相關措施

在兩德統一之前，東德的政體為「民主的中央集權制」，有關體育運動的政策與行政亦屬社會主義，一切由國家指導。西德則是民主制度，採行聯邦政府，在運動發展與體能促進的推動上，其政策是由政府援助部分資金與設施，而推展的方式與活動措施以民間機構為主導，包括體育組織團體與運動俱樂部，大多為非營利機構，例如「德國運動聯盟」(DSB)，是目前德國也是全世界最大的運動團體 (GM embassy online, 2002)，領導全德國的體育運動相關組織團體與俱樂部，均採行民主自治的方式，來發展德國的運動，促進其國民的體能。自兩德統一後在其運動發展的基礎，主要仍以前西德的政策為主體來推動體能政策。因此以下所述之政策，統一前以西德國體能政策為主，並包括現今德國的體能政策。

一、德國運動聯盟的「第二條路 (the second way)」

西德在 1950 年成立了德國運動聯盟，1959 年時德國運動聯盟提出「第二條路」的口號 (吳文忠, 1986)，其意義是超越錦標賽及競爭性運動而要求「人人參加運動」，希望將運動全民化，吸引更多的人走向運動而不是只有少數人的專利或欣賞而已，其方法是藉由德國現有的體操及運動俱樂部來推

展，此類俱樂部就是現今社會中的社團活動。

二、德國奧林匹克運動委員會的「黃金計畫」(the Golden Plan in the Communities)

德國的黃金計畫自 1959 年開始，分別在 1960 年、1967 年、及 1984 年發布第一、二、三期的備忘錄，詳載此一計畫的貢獻與最大特色，主要在改進德國的運動設施與環境，並為其後德國的全民運動與國民體能政策發展奠定了基礎（許義雄，1984；吳文忠，1986）。一般說來黃金計畫的起源最早是在 1920 年代，那時的「德國身體訓練委員會」(the Reich's Committee for Physical Training) 在秘書長迪姆 (Carl Diem) 的領導下，訂出每位國民應至少有 3 平方公尺的運動場地標準。

二次大戰之後，雖說地方政府儘管有很多迫切的施政需要，但仍將經費投入興建運動與休閒設施。在 1950 年 11 月，德國當局 (civic authorities) 將 1920 年迪姆的計畫推向更前一步，在計畫中還加入了體育館與室內游泳池，建議每人要擁有 4 平方公尺的休閒空間，有 0.1 平方公尺的室內設施，每 8 所學校有 1 座體育館，每 5 萬人口有 1 座室內游泳池（許義雄，1984）。

1959 年，屬於德國運動聯盟的德國奧林匹克運動委員會 (D.O.G.) 的主席 Gvon Open 在漢諾瓦宣佈「黃金計畫」，並在 1960 年出版了兩百頁的「黃金計畫備忘錄」，此備忘錄中詳載所需之公共運動、休閒設施（包括數目，大小，位置），基於所需費用很大，所以此計畫以 15 年來完成這些設施，所有設施費用由州政府、自治團體、聯邦政府各以 5：3：2 的比例負擔。

1967 年 11 月，德國奧林匹克運動委員會出版了「黃金計畫第二備忘錄」(Second Memorandum on the Golden Plan and Recreation)，此針對體育課程發展趨勢作了調整，以滿足更多的學校體育課程，結果形成 70 年代學生從事體育活動的時間增加 (GM embassy online, 2002)。

除此之外，「黃金計畫第二備忘錄」中列出黃金計畫前七年的成果，除了硬體設施的整備，它的成就可以反映在運動聯盟的會員數從 2,968,000 人，成長到 8,235,000 人，將近 3 倍共增加了 5,267,000 人，身體活動為主的俱樂部數目都從 6,876 增加到 36,392 個；當黃金計畫預定的完成年度的 1975 年時，整體的設施興建數目與「黃金計畫第一備忘錄」的目標相去不遠，可以說硬體設施的整備百分百的完成。

三、德國運動聯盟之「人人受益計畫」與 1992 年「東部黃金計畫」

自 1990 年以後，聯邦政府對體育發展的政策明顯趨向兩個方向，一是競

技運動的發展，在 1995 年德國運動聯盟提出「2000 年體育促進計畫」，主要在提高德國競技運動的水準與發展方向。另一方面提出了「人人受益計畫」推展德國的全民運動（石磊，2000；GM dsb website, 2002），主要促進以家庭為核心的體育活動，進而發展成人人都能從運動中受益。此外在東、西德統一之後，1992 年提出了「重建東德」之口號（GM embassy online, 2002），此計畫主要是推動德國東部各州和柏林東部地區的體育設施建設；至今為止，該計畫已經採取了 250 項措施，另有 100 項措施正在規畫中，這些措施旨在推動基礎體育設施（體育場、體育館）的重建、擴建和改造。

四、德國運動聯盟之 2002 年「運動有益德國」

此口號乃是德國運動聯盟，將德國體育界在柏林發表的宣言（GM dsb website, 2002），針對運動目標和內涵而提出的。主要觀點是由運動從個別活動的方向轉變為社會性的過程，和運動從對個人的保證轉變為對社會的保證。

（一）政策的主要目標

- 1、體認運動是德國社會積極的組成要件。
- 2、運動不僅是止於運動形式，而是在人際關係、教育、工作、休閒生活發生作用。
- 3、運動可以促進身健康。

（二）相關措施

- 1、運動是屬於大家-高要求、大成功

提高運動品質，其口號是「規律運動是有節度、有樂趣、方法正確最重要」。

- 2、推廣運動的社會性

（1）運動協會社團對成長中的新世代的影響

它是家庭與學校之外最重要的機構之一，在這裡不只學習到如何增進體能、改進運動技巧、並且超越自我，也學會在失敗時蟄伏、注意運動規則，並且為共同的目標全力以赴。

（2）社會運動及伙伴

沒有伙伴的推廣，「運動有益德國」的社會運動不可能實現。體育界最關切的是在以「社會性的進攻戰」為精神格言的號召下，社會所有團體能否共同引領前行、持續推動。其中特別的難處在於耗費心力在社會邊緣人上，包括外國人、移居者、殘障人士、前科犯，而他們都可藉著運動連結起來，克服語言藩籬，使大家凝聚在一起。

(3) 提供人們於健康的環境下從事運動

德國運動聯盟的任務之一，提供興建運動場的諮詢及支援，並致力提倡人們在健康的環境下從事運動。尤其在舉辦大型活動時，它透過專業運動、組織管理的教育訓練，以及利用有關運動的科學研究來支持。

伍、相關施策之硬體措施

德國在促進體能的相關政策裡，最大的特色在整備運動環境與設施。因為政策雖然主要由民間主導，而有關的硬體整備則主要由州政府與地方負責，聯邦政府的責任，則在於協調與援助體能政策計畫的施行。

一、運動設施的整備方針

西德在黃金計畫之初時，對日常生活圈內的運動場整備，是以確保居民一人最低面積的觀點來進行的。但是 1965 年以後，隨著自由時間的增多，對於休閒、休閒空間的要求快速的高漲，且也有中高年的運動、休閒的問題，其設施的建造也隨著改變，其設施的整備方針如下（池田 勝、守能信次，2002a）：

(一) 因應各區域的社會、自然、地理條件而建造設施

例如在學校的鄰近地，設有體育館、室內泳池、運動俱樂部，以學校運動、市民運動為中心。

(二) 調和自然環境的設施

在既存的市街內要求大規模的運動設施用地是很難的，因此，河川、湖的四周用綠地保存著，這綠地內設有各種的運動設施。再者，化學工場周圍為了防災設有綠地，這綠地上也設有種運動設施。

(三) 運動設施和休假、休閒設施的集中配置

為因應老幼男女廣範利用者，可以進行運動、遊戲、文化、社交等各式各樣活動的綜合設施的整備。

(四) 全年可用的場地

夏天當作是溜冰場、冬天則是滑雪場，室內室外的泳池併用，以使得全年可用之。

(五) 水浴設施

為因應健康促進、休假休閒、運動等各種利用目的地的設施，建構水浴設施。水浴適合每種年齡層的運動，家族可以一起渡過時間。在德國因黃金計畫的關係，游泳和運動競技用泳池普及在全國的自治團

體。

二、西德的運動硬體措施

1960 年所提出的「黃金計畫」(吳文忠, 1986) 將所有的運動設施進行整備, 至 1970 年西德(包括西柏林)境內現有運動場數量, 即以接近現今完善的程度, 計有:

- (一) 民眾運動場及學校運動場 19,900 座。
- (二) 體育館及體操館 19,100 座。
- (三) 室內游泳池 1,840 座。
- (四) 室外游泳池 3,250 座。
- (五) 兒童遊樂場 24,500 座。

三、統一後德國的硬體措施

由於統一後的德國, 其全民運動方面的政策仿西德模式, 1992 年德國又提出一個「東部黃金計畫」, 所提出的口號是「重建東德」, 此乃是針對積極的重建東德的運動設施, 以使其達成全民運動促進的目標(GM embassy online, 2002), 此項計畫由 1999 年到 2003 年, 東部黃金計畫得到的聯邦資金將共計 5,200 萬歐元。至今為止, 德國的運動設施大約有 55,000 所學校有體育場、操場, 大約 35,000 間的體育館及超過 7,000 座室內或室外的游泳池。

陸、相關施策之軟體措施

一、運動指導員培訓制度

德國的運動指導員培訓制度, 仍依照西德的 3 段 5 類模式, 共有下列五種主要的證照制度: 一般運動教練執照、專項運動教練執照、青少年運動指導執照、管理領導執照、及運動物理治療執照, 與 3 個依訓練、服務程度與範圍不同層次的階段(張至滿, 1990)。其中獲得一般運動教練執照的人, 其服務的對象是全民休閒運動; 獲得青少年運動教練執照的人, 則是指導青少年的運動與體能訓練; 獲得專項運動教練執照的人, 則可以在運動俱樂部擔任專項運動指導。

二、運動科學諮詢委員會

德國的運動科學諮詢委員會重組於 1970 年, 負責有關運動所有科學性諮詢。其主席團任期四年, 各團員依各人知識與經驗, 合力解決德國運動聯盟

工作上的學術性問題與人才的培育（吳文忠，1986）。

三、德國聯邦政府

德國聯邦政府對體能政策，以民間主導發展方向，主要是負責全國協調的工作、資源的援助，包括設施的建造、資金的補助，健康、教育、經濟的發展，還包括科學研究等等需要大量資源的部分。而州及地方各級政府負責該區域設施的建造、資金的補助等事務。

四、德國運動聯盟

德國運動聯盟屬於聯邦政府，然而是由民間眾多的體育運動團體所組成，並擁有德國憲法賦予的權利、義務與地位，主導德國體育運動的發展。德國運動聯盟可以說是官方與民間溝通的橋樑，是目前德國最大的運動組織，領導全德國 16 個聯邦體育協會、55 個強項體育協會、12 個具特殊任務的體育協會、6 個科學及教育協會和 2 個促進協會。目前共月 2,700 萬的會員，超過 87,000 個體育運動協會團體和 91 個會員組織（GM embassy online, 2002）。

五、眾多的體育運動組織與團體

除了領導德國體育運動的德國運動聯盟，其他的組織如德國奧林匹克委員會、德國青年運動聯盟等，對德國的體能政策亦有很大的影響。另外就是為數眾多的各個運動俱樂部，在德國共有 78,000 個（GM dsb website, 2002），其中有 68,000 個分布在前西德地區，而多以成員在 300 人的小型俱樂部為主占俱樂部總數的 70 %，又以單項運動俱樂部多占 65 %，此外 1960-80 年有 20 % 的俱樂部成立，1980 年後有 32 % 成立，可以間接顯示運動發展的成長。

六、提供運動獎章

民眾遵守口號，必須規律運動才能獲得德國運動獎章，每年大約有 75 萬民眾得到（GM embassy online, 2002）。

七、提供義工時間及運動練習

每年計有 2,700 萬的無給職男女義工投身體育協會團體的服務，每年安排 2 億 4,000 萬的運動練習時數（GM dsb website, 2002）。

八、媒體報導幫助推廣運動

運動的推廣方式之一就是藉助媒體快速的宣傳方式，有效的達到推廣運動與體能促進的目的。目前「運動有益德國」運動的相關期刊將會發行至全國 1 萬 1,000 個相關運動協會組織，且這項運動將會在廣播、電視、報章雜誌、海報及演講及各類活動中呈現。

柒、舉辦之活動

德國運動聯盟對德國的歷屆運動發展不遺餘力，在 1960 年推出「黃金計畫備忘錄」的硬體設施整備之後，由 1970 年開始每 4-5 年都會提出「運動口號」以鼓勵德國民眾積極從事體育活動（GM dsb website, 2002），在其口號之下舉辦各種形態的活動如社會性運動、運動嘉年華、正確健身等活動。根據調查顯示，運動的推廣使民眾參與率由 1970 年的 16 % 攀升至 1990 年的 68 %。其推動之口號如下：

1970-1974 年：運動強身

1975-1978 年：聰明人訓練耐力

1979-1982 年：動起來-效果看得見

1983-1986 年：鍛鍊 130-活動筋骨是最佳良藥

1987-1994 年：在團體活動最棒

1995-1996 年：運動陣線聯盟--全民全贏

1997-1999 年：沉默之星，正確健身

2000-2001 年：感謝運動界的義工

2002 年-迄今：運動有益德國

捌、運動振興相關財源籌措

一、德國政府對體育的經濟政策（池田勝、守能信次，1999）

（一）聯邦政府與各級政府的資金援助

德國政府對推展體能政策最直接的援助，就是提供全國體育組織與團體資金的支持。其推展體能政策的預算占德國國民平均所得 0.35 %，其中州與地方政府的預算便占了 97.9 %，而聯邦政府只佔 2.1 %，可顯示體育運動的設施整備主要來自州與地方政府的補助。例如在 1997 年德國聯邦政府補助體育事業發展預算達 2.17 億馬克，各州和地方政府的補助預算更達 50 億馬克。

（二）減免賦稅政策

德國聯邦政府對於非營利性質的運動組織、團體和俱樂部，實行減免稅的政策。在德國運動性的組織、團體與俱樂部還有一大特色，就是許多都為志願性質的，也就是非營利機構。這也就是意味著大多數的運動組織、團體與俱樂部可以獲得這項優惠，來共同推展全民運動促進體能。不過近年來私人營利性質的俱樂部也慢慢增加，雖然不能減免賦稅，但對刺激德國體育運動的市場也有助益。

(三) 非營利性質的運動俱樂部，可以免費或者用很低的價格使用體育場

透過黃金計畫的運動設施建設，德國的體育場數量不但多且能夠讓非營利性質的運動俱樂部，可以免費或者用很低的價格使用，對促進體能政策非常有利。

(四) 彩券收益

德國各州經營彩券的運作方式基本一致。德國彩券收入的分配比例為 50 % 作為獎金，17.1 % 撥給文化、社會福利、體育和文物保護事業，16.6 % 作為稅收上交國家，9.3 % 為州彩券公司的行政費用及彩券印製費用等，7 % 為彩券銷售站工作人員的酬金（運動神網，2002）。另外有運動專門彩券，其收入全由體育組織支配。

二、德國運動聯盟的經費來源

德國運動聯盟的運動委員會聯盟在財務系統中，已發展為一種很特殊的財務情形，它對聯邦政府運動促進基金分配應用情形，有直接的影響。在政府條款中仍有規定，聯盟應提出部分金援來推動全民運動計畫（吳文忠，1986）。在近幾年來，有部分州政府甚至有增加基金的趨勢，用以舉辦更多的競賽及推廣殘障運動。德國運動聯盟的經費來源來自以下數種方式：

- (一) 會員捐款。
- (二) 財政部資助發展強項運動的方案金、彩金收入。
- (三) 各邦的城市及鄉鎮等層級，運動有大量資金支援，例如透過運動場的興建與維護。
- (四) 德國的高成就運動每年內政部以運動經費名義撥款超過二億馬克予以支持。
- (五) 其他重要的資助者還包括國防部（例如提供運動員在特定的運動促進團體中任職）、以及邊防局及關稅局。

第七節 紐西蘭體能政策

壹、前言

紐西蘭（New Zealand）位於大洋洲，全國面積約為 268,680 平方公里，2000 年境內人口共 3,819,762 萬人，人口密度為每平方公里 14.2 人。其中主要人種為歐洲人，佔 88 %，毛利人與其他種人種 12 %；首都威靈頓，氣候屬溫帶海洋性，溫和涼爽，夏季不甚炎熱、冬季低溫在冰點上下。紐西蘭國家主要產業為農牧業、食品加工業、紙業、紡織業、機械業、觀光業、礦業，根據 1999 年的統計國內生產毛額（GDP）約為 638 億美元，平均每人國內生產毛額達 17,400 美金。政治方面，由於國內人口種族繁多，政治結構以英國議會民主制度進行；於 1945 年 9 月 19 日以大英聯邦加盟國身分，參加 ANZUS、APEC、UN、WTO、WHO 等重要國際組織（Yahoo! Website, 2002）。

1972 年，紐西蘭成立「體育休閒部」，為政府機關之一，主在訂定與推廣全民體能活動；但是 1987 年成立希拉瑞委員會（Hillary Commission），由此組織來推行有關體能政策活動，而政府機關則只制定政策，採用獨立法人制。之後 2002 年 2 月合併希拉瑞委員會、紐西蘭運動基金會（New Zealand Sports Foundation, NZSF）、以及運動與旅遊政策部門（the Office of Tourism and Sport），正式成立「運動與休閒委員會」（Sport and Recreation New Zealand, SPARC）（NZ sparc website, 2002），結合中央與地方組織的人力，共同評估與規劃體適能方面的政策架構，交予體育休閒部統合與頒布；繼之「休閒運動評議會」亦成立，對全民運動的推動更為有力。

貳、紐西蘭政府對運動功能的體認與定位

以下將以「娛樂與運動」的名詞代替原來所說的「運動、體適能、休閒」三大部份。娛樂這個名詞在這裡所代表的是活動身體為主的娛樂活動（NZ cabinet website, 2001）。根據紐西蘭 2000 年的調查指出，94 % 的受訪者表示對運動有興趣或實際的參與，大約 10 % 的人參與了和運動相關的行政事務，33 % 的人民實際參與運動，超過 50 % 的民眾會注意有關運動的媒體報導，超過 60 % 的人認為紐西蘭在國際間獲得體育方面的成功是很重要的。由以上可知紐西蘭人對運動有很高的興趣，同時娛樂與運動也代表著紐西蘭的核心本質；紐西蘭政府對於娛樂與運動功能的體認與定位（NZ sparc website, 2002）如下：

一、得天獨厚的天然優勢

紐西蘭的戶外環境有助於民眾從事體育活動，以發展健全的身體與心智，創造勇於挑戰的人格。

二、提高家庭、社區、國家的凝聚力

娛樂與運動培養了許多無形的好處，例如家庭和社區的凝聚力，以及紐西蘭人由此得到對國家本體的感受，如在體育獲得國際性的成功之後情緒激昂時可以見到這種現象。

三、節省醫療費用、減少政府整體的支出

參與正確的體育活動可以改善全民的健康狀況，並且減少在醫療上的花費；相對的，較佳的健康狀態會使社會更積極，人們的活動力更強並有能力作出貢獻。減少醫療上的開銷可讓政府更有效地運用這筆費用，或是減少政府的整體支出。

四、經濟產業的一部份

娛樂與運動在過去幾十年來已經是紐西蘭社會的中心，今日，娛樂與運動已由過去週末自發性的活動轉變成經濟中商業化的一部份；根據統計，紐西蘭每天的經濟活動有 480 萬元是來自於娛樂與運動這方面。

參、影響紐西蘭體能政策擬定的背景因素

除了運動在紐西蘭日常生活中的必要性之外，藉由體育活動對健康與經濟所帶來的好處以及娛樂與運動在平日中所扮演的重要角色，和大眾對娛樂與運動的喜好必需被國家所認知，以作為國家在領導、策略、組織、以及資金上新開發的基礎，顯示娛樂與運動在紐西蘭重要的地位。

SPARC 在 2001 年的「葛雷恩報告」(Graham Report) (NZ sparc website, 2002) 中，提出對於紐西蘭目前在全民娛樂與運動方面，所面臨的諸多問題，主要內容如下：

一、在運動與休閒兩主題的實施方向上，尚未達成共識。對於運動、體適能與休閒方面，結構支離破碎，缺乏整合、協調以及領導。

二、對於這個領域的組織改變是必要的，在組織結合上的支援與發展，急需教練的參予和配合。同時，在國家至地方的行政系統，也有待改善。

三、整合較具規模的地方社群，形成更完善的地方連結，形成對志工的全面支持。

四、教育部對於民眾的體能、休閒以及運動的教育並無周密之規劃。

五、且政府所提供休閒與運動的方向比較沒有效率、提供的資源不足、沒有妥善運用相關運動休閒報告的資料，也缺乏適當的傳播與結合。

六、地方政府更應扮演好結合運動與休閒等，各相關機關的合作橋樑角色。

七、許多紐西蘭的國民多以業餘或娛樂性的休閒與運動為主，需要增加參與競技運動的人口及層級。

肆、現今紐西蘭體能政策及相關措施

紐西蘭的運動行政由國家運動部（Ministry of Sport）的「運動、體適能、休閒部長」所管轄，但運動振興的實務則由 1987 年成立的希拉瑞委員會來推行，這是根據國會所制定的「運動、體適能、休閒法」而成立的組織。也就是說相關體能政策是由官方的 SPARC 來擬定，但相關體能政策實際業務的預算實行則是由希拉瑞委員會來執行（日本世川運動財団，1999）。

SPARC 為規劃紐西蘭的未來 25 年中，在運動、體適能、以及休閒等方面的發展前景，並確認某些必要的策略以鼓勵、維持紐西蘭人對娛樂與運動方面的興趣及實際參與，完成對其長程、具整體性安排的評論，SPARC 將報告書提與體育休閒部長，與各相關的部門合作，使政府在運動、體適能、以及休閒等方面制定明確的政策架構（NZ sparc website, 2002）。

一、SPARC 規劃之 25 年運動、體適能以及休閒報告書的主要目標

- （一）清楚的界定未來 25 年中，符合紐西蘭人在娛樂與運動方面的需求與發展前景。
- （二）確定必要的策略，以鼓勵、維持紐西蘭人對娛樂與運動的興趣及參與，尤其是針對毛利族人和太平洋群島社群。
- （三）檢驗目前的傳達系統之妥善性。
- （四）評估目前政府在娛樂與運動參與適當性的理論。
- （五）確認對娛樂與運動造成衝擊的限制為何。

- (六) 清楚的界定相關的事項，如政府必要的承諾、渴望的結果、以及角色與責任的歸屬。
- (七) 對目前各階層效果及效率最好的傳達系統提出建言。
- (八) 確認目前以及將來投資的趨勢，了解傳達系統結構上的改變。
- (九) 確認與政府掌管的區域結合問題，並提出可以實行的機制與行動，藉由不同區域的互相結合，進而達到相互合作的模式。
- (十) 確認政府與民間的結合與策略，以增進對娛樂與運動的投資。

二、2000 年 12 月 15 日提交給體育休閒部長的報告書體能政策相關綱要

- (一) 清楚的界定紐西蘭在運動、體適能、以及休閒等方面的發展前景。
- (二) 政府及民間對於運動、體適能、以及休閒在紐西蘭的實施其一貫的原則與架構。
- (三) 清楚的界定組織結構，以支持政府與民間共同達成對運動、體適能、以及休閒等方面的承諾與目標。
- (四) 執行有關於資源需求以及達到發展前景之關鍵性里程碑。
- (五) 在 2001 年 2 月時，內閣會以所有相關的報告作為政策之採用，以及資源適當的分配時考慮的依據。

三、2002 年 2 月開始推動之 25 年體能相關政策之計畫要項

(一) 政策目標

- 1、領導世界-達到運動與身體休閒活動。
- 2、創新並且機智。
- 3、聚焦於人群-個體能夠達到他們的最大潛能、以及最有效應的關係。
- 4、整合運動表現。
- 5、提供領導-有效的，重點的以及激勵人心的。

(二) 未來目標

設定於 2006 年的時候，對於運動與休閒的進程上能夠被認定為是領導著世界的，其具體的目標是：

- 1、成為最動態的國家。
- 2、具有最多有效的運動與身體休閒活動系統。
- 3、有運動員以及運動團隊持續的在各種國際賽中獲勝利。

(三) 相關措施

- 1、年輕的族群-SPARC 第一個計畫之體能相關目標

(1) 給予所有紐西蘭年輕人運動的機會，希望發起年輕人運動。

(2) 並養成持續運動的習慣，使他們了解運動帶來的好處。

2、運動義工

發起超過 30 萬人的教練及管理者在紐西蘭逐漸投身於運動，同時教練、裁判、官方人員以及管理者都是以義工的身分加入。

3、動態生活

包括了 SPARC 的推動參與 (Push Play) 以及綠色法規計畫 (Green Prescription)，鼓勵紐西蘭人享受運動，並且當成是日常生活中的一部份。

4、精英表現-要點目標放在國際舞台上：

(1) 訓練有潛力的運動員在國際競賽中發揮實力，取得好成績，提高國內競技運動的刺激性與競爭性。

(2) 因此必須提供運動員需要的相關物資，讓他們全心全意地與世界各國好手競爭。

四、實行單位的希拉瑞委員會

希拉瑞委員會現位於首都，由政府（運動、體適能、休閒部長）任命的 9 位理事和 34 位職員所組成（日本世川運動財團，1999）。其主要是使得國民在生活中更樂意的進行運動，創造更容易進行運動的生活環境，以提供日常生活中身體活動，包含提昇體力、健康保持增進行為的普及和啓發等為目地，而設立的獨立行政法人，進行各種運動、適能、休閒等的業務，主要如下：

(一) 提供運動的振興及提高競技能力為目地的運動團體的資金援助

(二) 對紐西蘭運動財團、運動振興機構、地域運動振興基金等的援助

(三) 養成指導員和志工

(四) 開發積極參與運動的項目

(五) 推動運動振興事業等

伍、相關施政之硬體措施

SPARC 成立於 2002 年 2 月，它合併了希拉瑞委員會、運動與旅遊政策部門以及 NZSF，藉此整合紐西蘭在運動、體適能與休閒方面的政策推展，由於 SPARC 是一個剛整合的新單位，所以無法確切得知其目前對相關施政硬體措施之規劃。以下就 2002 年之前的相關施政硬體措施簡介。

一、紐西蘭體育學院之建構

在硬體方面，紐西蘭政府以建造一個完善的體育、運動環境為優先，特加強體育選手的培養與提高成績；為此，紐西蘭體育學院（the New Zealand Academy of Sport）提供了一個更廣的、具有世界級專業知識的、服務與場地的結合，以供紐西蘭教練與運動員使用，創造卓越之成績（NZ sparc website, 2002）。它的哲學是「以運動員為中心，教練領導，驅動表現，支援經營者」。

大致上來看，學院提供了技術上的支援，並提供國家運動組織計畫性的財政資源；針對細部而言，學院提供了一定的支援服務給優良紀錄的國家運動組織、運動員以及教練，其中包括運動科學、運動醫療以及運動員生涯教育。

二、地方組織的贊助

例如 NZSF 計畫提供贊助給紐西蘭體育學院，藉此整合對頂尖運動員及教練的援助（NZ cabinet website, 2001）。將紐西蘭體育學院有三個中心，分別位於丹尼丁（Dunedin）、威靈頓（Wellington）、以及奧克蘭（Auckland）。紐西蘭政府在 2000 年 6 月的時候與組織共同通過了一項為期四年的補助計畫，對表現優秀的運動項目補助總計約 1,600 萬元紐幣。

三、運動場館統計

至 1974 年止，全紐西蘭主要各類運動場地（NZ sport manager, 2001）有大運動場館 6 所、田徑場 400 處、25 m 游泳池 500 處、50 m 游泳池 30 處、室內游泳池 20 處、籃球場 400 處、排球場 30 處、足球場 1,500 處、運動場 40 處、體操館 300 所、網球場 1,750 處、以及婦女戶外運動場 1,000 處。

總而言之，紐西蘭的娛樂與運動，在硬體上以邁向國際舞台、提昇運動成績為主。在各方面組織的共同努力之下，已朝改善運動環境、訓練條件，與培養優秀競賽選手的方向前進。

陸、相關施政之軟體措施

一、運動指導員的認證制度

紐西蘭指導員（Coaching New Zealand, CNZ）設有地域水準的教練課程（日本世川運動財団，1999）。1997 年第一級的教練 1,722 人，第二級的教練 298 人，比 1995 年增加 20 %，合計至今有 7,513 人，預測今後需要俱樂部水

準的教練會更多。CNZ 的認定制度課程如下：

(一) 初級教練

共分三級，以想要學習指導的人為對象，可以習得指導的基本概念的入門課程。

- 1、第一級：以習得運動技能、練習計畫、評價等相關知識的初級教練為對象之課程。
- 2、第二級：想要習得更高的指導知識及提高競技能力者為對象的課程。
- 3、第三級：重視運動科學理論和實際的配合，而習得指導方法。

(二) 高級課程

由紐西蘭運動財團和 CNZ 合作所提供，以全國和國際水準的頂級教練為對象。

(三) 對殘障競技者的指導

對於殘障競技者的指導法、訓練處方的設計、生理學的理解等的課程。

二、希拉瑞委員會

希拉瑞委員會自成立以來至 1998 年 4 月為止，共有 87 種運動項目的競技團體加盟(日本世川運動財團,1999)。根據 1996 年的運動身體體調查(1996 sport and physical activity survey)指出，78 % 的國民，約 210 萬人有執行日常身體活動，而成年人約有半數 46 % 參加多個運動俱樂部。目前紐西蘭計有 14,000-15,000 個的運動俱樂部，且有三分之一的成人接受教練的指導從事競技運動。

三、SPARC 之運動志工

SPARC 於 2002 年規劃的 25 年娛樂與運動計畫的「運動志工」部分，包含有經營者、官員、教練三大項(NZ sparc website, 2002)，以下分別介紹說明之：

(一) 經營者

賽跑運動(running sport)是 SPARC 在發展運動經營方面，所提供的一項訓練計畫。這個計畫說明從國家組織到地方俱樂部，皆須有效的經營，才能使運動休閒改革獲得真正的成功。

(二) 政府官員

好的官員能夠塑造一個健康積極的運動環境，供全民享用；目前 SPARC 正在策畫一個與澳洲相似的「召喚比賽」(calling the game)的

全國性計畫，目的在使紐西蘭官員正視、並支持娛樂與運動之推廣。

(三) 教練

SPARC 和區域運動信託、國家運動組織一起合作，目前已經發展出了一個世界級的教練訓練系統，其中並具備業餘至專業教練的訓練課程及認證辦法，以培養各個專項的教練。

四、SPARC 新增獎勵計畫

在 2002 年，有兩個等級的教練學位將可以被承認，這是首相獎學金計畫 (Prime Minister's Scholarship Programme) 中的一部份。在認同運動員的需求的前提下，考量他們長期的生涯規劃，以及追求高等教育的重要性，政府建立了兩個新的學位名稱，首相運動員獎 (Prime Minister's Athlete Scholarships) 與首相教練獎 (Prime Minister's Coach Scholarships)，有助於發展國家運動組織認證的教練養成，以發揮有潛力的教練高度表現。

柒、相關活動之規劃

SPARC 希望能結合學校、社區俱樂部、運動組織、區域運動信託以及地方機關，一起替全紐西蘭人創造出健康的動態生活，並且在其所選擇的運動項目之中完全發揮自身潛力的機會；其主要的目標工作還是要加強紐西蘭在運動競賽的方面，能夠更加興盛並且健全，同時有能力和世界頂尖的選手作競爭。因此推動許多活動，從小培養積極參與運動休閒的能力，提高各項競賽的趣味性 (NZ sparc website, 2002)。目前規劃朝兩大方向著手：

一、針對年輕族群

(一) 極限網站計畫 (Hyperzine)

主在提供一個有趣、動態以及新鮮的教育網站，目標族群為年輕的族群 (11-14 歲)；網站中內容充滿了文章、競賽、慶典的訪談、計畫以及保持年輕人對於娛樂與運動活動之資訊的吸收。本網站試著使年輕的族群實際參與身體活動，並且讓他們將身體活動當成是日常生活的一部份。

(二) KIWI 運動計畫 (Kiwisport, Kiwi 為紐西蘭之國鳥)

以青少年為對象的運動計畫最主要有 Kiwisport 和 Sportfit 兩種。Kiwisport 主要在於幫助 7-12 歲小孩知道運動及所有身體活動帶來的益處之資訊，使活動更加有趣、給小孩一個良好的運動出發點；指導如何將運動當成一種習慣，並期望能吸引小孩子們的一生。

(三) 運動體適能計畫 (Sportfit)

Sportfit 主要是針對 13-18 歲青少年。這運動計畫主要目的是提供青少年最好的運動教育及運動指導員養成計畫，除此之外也含有增加參與運動的機會、參加者的增加、運動領導者的養成、運動指導員的養成，公平競爭的精神教育及安全地域社會的建構等。

2000-2005 年的運動策略是擴大與中等學校校長 (secondary school principal)、老師、運動協調者、區域運動信託、以及國家和地方的運動組織之間進行諮商整合的結果；主要目標是支援中等學校運動，並且結合學校、一起達成國家對於年輕族群所規劃的計畫。

(四) 公平比賽計畫 (Fairplay)

公平比賽的原則是，希望能創造給年輕族群的運動環境，並能在其中經歷到個人的挑戰和成功。

(五) 運動小屋計畫 (Sportshed)

這個主題提供了運動研究、身體活動以及戶外教育的相關活動。這些活動將與身體健康、以及體能教育的教學學習計畫，做一結合與應用。

二、動態生活

(一) 推動參與計畫 (Push Play)

推動參與的內容是積極推展體適能的觀念，促使紐西蘭人能領略到健康的運動習慣所帶來的益處。

(二) 綠色法規計畫 (Green Prescription) -健康專業人員

在紐西蘭有超過 60% 的醫生，已經開始幫病人建立「綠色處方」，其內容以增進身體健康為主。

(三) 健康的毛利生活型態計畫

健康動態的毛利生活型態意指「像毛利人（紐西蘭之原住民）一樣、經常活動的生活方式」；宣傳全民不分齡的運動與休閒，用來提昇以及鼓勵每天進行 30 分鐘的身體活動，達成運動健身之效果。

(四) Kiwi 健走計畫 (Kiwi Walks)

Kiwi 健走是一系列短程的、容易被完成的健走方式，適用於所有年齡層，以及中低運動強度的民眾參與。

除了官方所規劃舉辦的一些活動之外，紐西蘭體育教育學會 (PENZ) 積極的在各地推動和發展體育教學，並藉由提供專業的進修發展機會，幫助教

師獲得更多有關體育教學各方面的知識，贊助學校各種諮詢主題的個別化訓練。重要的是，紐西蘭體育教育學會更結合國家心臟基金會（National Heart Foundation）共同推展「與健康有關的體適能」學校課程（NZ pe website, 2002）。根據 PENZ2001 年度報告對其規劃之活動，簡介其具體成果：

一、奧克蘭部門（Auckland Branch）

（一）舉辦第二、第三的 NCEA 講習會

提供過去計畫的資訊，了解未來國家正確的走向，把重心放在協助達成成就標準，與學校所給予之回饋互相配合。

（二）舉辦 Te Reo Kori 毛利文化活動（Maori cultural activities）講習會：以體操與原創性舞蹈的講習會為主。

二、Waikato 部門（Waikato Branch）

（一）深入學校

於學校中積極推廣健康和體育教育，讓中學老師隨時得知 NCEA 的發展與 PENZ 的決議，並提供服務工作，獲得學校的支持。

（二）為心臟而跳繩

推廣在紐西蘭課程中，跳繩的運動項目，增加學生的健康與體育教育。

三、霍克灣部門（Hawke's Bay Branch）

（一）學校研習會

將重點著重於密集在小學及中學舉辦研習會，在小學主要是戶外教學、設計各種新課程；而中學逐漸增加其難度，並分別在中、小學舉辦一些水上活動。

（二）Te Ao Kori 企畫

主要推廣地方的各項活動，接受當地的贊助舉辦活動；例如社會組的羽球活動，就是為當地想要享受體育活動，與社交聚會的居民所組織的活動。

四、南島的頂端區域（Top of the South Branch）

（一）在 Nelson 舉辦講習會

2000 年在 Nelson 成功舉辦多項講習會，主要之主題有「遊戲和休閒」（Games and pasttimes）、「河濱 C 和 D」（Strand C & D）、「為心

跳繩」(Jump rope for heart)、與「Te Ao Kori」。

(二) 大學校園活動

於 Nelson 女子學院和 Waimea 大學舉辦會議,以了解和分享 NCEA 的想法;且在 Nelson 女子學院舉辦了一個舞蹈課程,以舞蹈的方式增加身心的健康。

捌、相關財源籌措與應用

娛樂與運動在紐西蘭已然由單純性的活動,逐漸發展成帶動社會經濟的一部分,運動結合商業手法為一未來之趨勢。根據 2000 年商業與經濟調查,在 1999 年在這個部份實際的產值大約是 19 億美元,而此部份非商業的花費大約是 5 億 6,900 萬美元,這些金額來自中央政府、彩券與競賽、以及地方政府,可見紐西蘭當局對於娛樂與運動的推動十分積極。

一、SPARC 之規劃

運動、體適能以及休閒的部份的預算大幅的增加,這是政府對紐西蘭人未來的健康進行的投資,並建立一個更堅強的經濟體與更公平的社會,在新的政策制度上,運動、體適能與休閒經費增加一億美元,運動、體適能與休閒部長表示:有信心國家會獲得社會與經濟上相當大的益處,這可由多年以後社會行為的改變、健康的改善以及對國家體育成就的自豪而得知(NZ sparc website, 2002)。

- (一) 在預算中首先在下個會計年度中提供了 2 百萬美元,以開始進行建議報告。
- (二) 在 2001-2002 年以及 2002-2003 年各分配了 200 萬美元,來進行最初的報告。
- (三) 在 2003-2004 年時經費會增加至 2,000 萬美元,2004-2005 年時增加至 3,000 萬美元,2005-2006 年之後增加為 4,000 萬美元。
- (四) 以上經費是由樂透彩卷的收入所提出使用。
- (五) 政府也對表現優秀的運動中心承諾,在 2003-2004 年之後每年持續的補助 400 萬美元。這對我們的頂尖運動員有著直接的助益。

二、國家經費預算分配比例

1996-1997 年的國家運動經費預算共有 3,516 萬紐西蘭幣(日本世川運動財團,1999),其中提高競技能力佔 32 %,運動振興建設佔 27 %,充實地區人民體力和閒暇生活規劃佔 24 %,青少年運動振興計畫佔 10 %,投資企業

運動振興計畫佔 7 %。

三、非政府機構

以 NZSF 為例，在 1999-2000 年舉辦多樣活動與交流，基金會大致的財務收支 (NZ cabinet website, 2001) 如下：

(一) 收入 (單位：美元)

公家機構：希拉瑞委員會與政府	\$10,915,389
私人機構	\$3,421,980
紐西蘭奧委會	\$605,042
總計	\$14,942,411

(二) 支出 (單位：美元)

表現優秀單位/奧林匹克許可	\$4,162,580
國際性競賽	\$2,023,215
學術研究	\$3,560,215
運動科學	\$948,550
個人許可	\$1,626,690
澳洲與紐西蘭的運動交換計畫	\$602,005
特別計畫	\$832,541
贊助組織	\$1,055,587
行政與行銷費用	\$1,447,217
總計	\$16,288,600

第八節 南非體能政策

壹、前言

南非共和國位於非洲大陸最南端，國土面積為 1,219,912 平方公里，與南非接壤的鄰邦有那米比亞、波茲瓦那、辛巴布威、莫三比克、史瓦濟蘭，賴索托王國被南非領土包圍，位於南非東南方。南非西岸為大西洋，東岸與南岸為南印度洋。

1999 年南非共和國的人口約為 43,426,386 人，其中有 76.7 % 是非洲黑人，10.9 % 是白人。南非人口增長率每年約為 1.31 %，人口密度為每平方英里 92 人。在氣候方面，屬於高壓亞熱帶氣候，溫暖、乾燥且陽光充沛。南非是中收入、開發中國家，資源豐富，財經、法律、通訊、能源、交通業發達，完備的國家硬體建設和股票交易市場，位居全球前十名(Yahoo! Website, 2002; SA website, 2002)。

貳、南非政府對運動功能的體認與定位

南非政府體認到運動是一種投資，是一個國家的人民在健康、活力以及生產力上的投資，也是對未來的投資(SA government online, 1998)。身體活動對於社會的利益包括：民眾在生命以及身體、心靈以及道德的品質上總體的改善。以下簡述南非政府認為身體活動對健康、教育、經濟、犯罪、國家建設以及國際關係所帶來的影響：

一、健康方面

- (一) 許多疾病，如高血壓，靠藥物治療和身體活動的方式，或只靠身體活動方式都可以獲得控制。
- (二) 在開發中的國家，每在身體活動上花上一份代價，則健康醫療花費的支出就降低其花費的 100 倍。

二、教育方面

- (一) 將身體活動技巧以各種方式呈現給小孩子們，不是任何其他活動可以取代的。
- (二) 增加體能教育將有助於學業增進表現。

三、經濟方面

- (一)透過它對於健康的正向衝擊，提升人民的健康，有助於生產力的提升。
- (二)健康的生活習慣有助於減少 23 % 的病假，足以使每個工人每年可多休 1.5 天的假期。
- (三)增加身體活動相關產業的發展，可以增加國民生產毛額 1.9 % 南非幣。

四、犯罪方面

- (一)參與運動的小孩不會出現在法庭裡。
- (二)青少年罪犯的行為和自信較低有關，而在運動與休閒活動之中獲得成功將可以提升自信心。

五、國家建設方面

- (一)在運動之中的模範角色，同時也是在許多國家中的最高專家。
- (二)在運動之中獲勝（比方說英式橄欖球、足球以及拳擊）可以導致在這個國家之中的人種成見逐漸地減小。

六、國際關係方面

在運動上的成就會帶來認同，即使是最小的國家也是如此。

參、影響南非體能政策擬定的背景因素

根據 1998 年白皮書指出，在南非，運動一直以來都受到忽視，一來是由於決策階層缺乏相關方面的知識，使得它的資源被轉移到別的地方去，再來是國民普遍的對運動與休閒的認知不清。以下是在擬定政策時，所列舉的一些因素（SA government online, 1998）：

- 一、在發展較優勢的城市社區、以及較不具優勢，也就是大型的鄉村社區之間存在的不平衡。
- 二、運動與休閒發展上所缺乏的策略性洞察力以及政策。
- 三、對於南非獲得全球運動社會群之中當然位置的需要。
- 四、在有限的經費之下能滿足所有國民的需求。
- 五、政策的制定是基於南非的價值觀以及信仰—地理、社區、歷史和傳統。

肆、現今南非體能政策及相關措施

一、體能政策的主要目標

1994 年南非政府在認同運動與休閒對於社會的各層面的普遍影響之下，運動與休閒部（DSR）提出了「讓整個國家運動」（SA government online, 1998）的政策，並於 1999 年改為南非運動與休閒部門（SRSA）。「讓整個國家運動」政策的主要目標簡述如后：

- (一) 增加運動與休閒活動的參與率。
- (二) 提昇運動的形象。
- (三) 藉由運動與休閒來降低犯罪率。

二、相關施政措施

因此為達到上述目標，提出相關施政措施如下：

- (一) 提昇運動與休閒的政策以及南非運動委員會（SASC）、國際奧林匹克委員會（IOC）和國際聯盟對該政策的解釋。
- (二) 制定運動與休閒，同時將南非運動委員會以及省休閒評議會（PRORECs）作為重要代理機構。
- (三) 提供代理機構資金。
- (四) 研究、審查以及升級社區場地。

伍、相關施政之硬體措施

一、1994 年南非 DSR 的場地建立及升級

1994 年 DSR 提供資金來建立場地，或者是將位於不佔優勢地區的基本多用途運動場地升級。由於目前運動場地只存在於人口主要集中的地方，南非政府決定在每一個社區中的焦點位置設立多功能的場地，這個方法是要確保社區能夠擁有該場地（SA government online, 2001）。DSR 和它的代理機構將會努力利用地方的資源來建立場地，或者是將場地升級，並使所有的場地都應該要能讓殘障的使用者輕鬆的使用，其措施如下：

- (一) 以社區為中心建立多功能的室內及戶外場地
由學校、俱樂部休閒組織為主導，透過一個諮商討論會來進行分析、設計地點、確保資金來源、建立並且管理、維持。
- (二) 建立因應升級國家競賽的場地
由國家運動聯盟、休閒組織以及休閒大團體為主導，進行分析需

要、設計、提供資金、升級和管理、維持、追蹤和控制所有的場地。

(三) 提供國家或者國際競賽所使用的場地

由國家運動聯盟/大團體為主導，來進行研究以及審核、提供基本場地的設計原型、確保資金來源、提昇以及刺激私人的主動行動、協調場地的提供，透過和政府部門聯絡的方式來進行國家場地計畫。

二、1999 年 SRSA 之三年場地準備計畫

「三年場地準備計畫」(John, 1997) 是南非政府為結合維持農業發展策略和城市更新事宜，所提出的特別計畫，為了這計畫特別撥出了 2.6 億南非幣的資金。第一年先撥出 4 千萬南非幣來建設。這項計畫的主要重點是建立戶外以及室內的場地，還有重建以及升級原有的場地，透過場地的提供，SRSA 的目標將以下列三項基本原則來考量：

- (一) 替最貧窮的國民創造出參與運動與休閒活動的機會。
- (二) 平衡鄉村和城市社區之間的不平衡，達到建立可以滿足需求的場地。
- (三) 透過提供工作機會的方式來使貧窮的程度緩和下來。

陸、相關施政之軟體措施

一、人才招募

在 1994 年發展出有效的管理南非的運動與休閒所需要的人力資源的潛力 (Jim et al., 1999)，建立一個全新的官方、管理、教練、場地管理之連結體，並且加強在各方面所需人才。

(一) 策略

DSR 以及它的代理機構將會發展出一個和諧的國家計畫，該計畫的內容包括了對於現有的資源使用質化以及量化的方法進行審核，而其目標則是針對下列的部分：

- 1、決定訓練的需求。
- 2、發展訓練計畫。
- 3、規劃如何執行計畫。

(二) 徵召

從多樣化的目標分組徵召自願者，一個所有的自願者的資料庫將會被建立起來。徵召自願者的執行區域可分成下列的項目：

- 1、特定的運動或者是多種運動。
- 2、科技上的，例如醫學上的。

世界各國體能政策之比較研究

3、一般性服務，像是司機、體育競賽組織人員。

(三) 檢定

發展一個和國家認定架構平行的系統，以提昇並且使人滿意服務傳遞的基本水準，因此進而保護參與者。

(四) 對於自願者的認可

將會建立起一個認可計畫，並藉以贈送給自願者特別的獎勵，以鼓勵他們對於運動與休閒所做的服務。

二、各種運動組織單位

(一) 南非殘障運動 (DISSA)

建立於 1994 年 2 月的南非國家傷殘奧運委員會 (NAPCOSA)，其主要任務是認可傷殘者參與各種等級的運動活動之權利的控制主體。NAPCOSA 最近加以重新整頓，改名 DISSA (John, 1997)。其主要任務是選擇並且提供資金給參加傷殘奧運，或者是任何由國際傷殘奧運委員會 (IPC) 所認可的世界冠軍賽的南非國家隊。

(二) 南非女性與運動 (WASSA)

WASSA 在 1996 年成立，其目標在於認可女性可以主動的參與所有的身體活動/運動與休閒的領域之中 (John, 1997)。

三、動態的社區生活形式

激發社區去建立起動態的生活形式，並且將這些活動和發現有天份者進行連結，以發展運動之中的競賽領域 (Eric et al., 1993)。為達此目標，可分為休閒政策和運動發展兩方面來進行。

(一) 休閒政策的四個基本原則

1、休閒的必要發展是基於社區需求而定

社區必須要被授權加入設計計畫之中，以及執行和評估休閒的計畫，如此政策才能透過參與者的看法來制定。更進一步地，社區必須要對他們自己的發展負起責任。

2、休閒是一個基本的權力

對於所有的南非人民來說—不管他們的年齡、性別、種族、語言、文化、政策信念、所參加的黨派、或者是殘障都有權力享受休閒計畫及場地，同時是每個人能夠付擔，也是容易獲得的。

3、相等的資源分配量，優先提供新計畫給予較不具有優勢的地區

4、和諧的努力以及完整的發展

透過和所有的公開以及私人部門組織建立關係網路的方式，以合作方式來創造出一個有經濟效益運轉，這樣可以確保計畫傳輸的效率。

(二) 運動發展

經過評估發現，南非當時整個國家大約只有 10 % 的民眾參與競賽運動，這和其他國家超過 50 % 以上的參與率相比較，實在不太理想，因此南非政府提出了下列的運動發展計畫。

- 1、建立體能教育協會並訂立出學校應上的運動時間。體能教育在學校課程之中並不被認同，因為沒有政策對於在學校中最少要上多時間的運動/休閒課作訂定。
- 2、發展和學校運動並行的培育運動計畫，且鼓勵和國家聯盟（NFs）的整合，對於那些已到上學年齡而無法上學者的小孩，提供運動計畫，且在運動部結構內進行整合。
- 3、發展出新的運動成長區域，由提供各種競賽的觀賞以培育觀賞運動之新區域。
- 4、在每一個省份建立學院，和區域性的衛星城鎮串連在一起，驅動「所有人的運動」的參與者進入運動性的競賽。

四、確保運動與休閒團體的活動目標

為提高人民參與運動，確保所有的運動與休閒團體都能夠達成徵召自願者所認同的活動目標，基於「所有人的運動」的觀念是均等和容易接觸，因此最好發展在過去不佔優勢者，讓他們來參與運動（SA government online, 1998），以下概述其要點：

(一) 設定受到認同的行動目標

普及「所有人的運動」的觀念是均等和容易接觸，打破「某些運動在某一些種族群體比較普遍」的概念。

(二) 官方之運動發展計畫

改變和調整發展計畫，確保可以維持及長遠性的運動發展，透過將發展整合納入主要工作來進行。

(三) 進行整體審核

不管運動的一致性如何，應以相關資源或資金來建立起一個代表性來。

五、Junior Dipapadi 培育計畫

運動先鋒計畫和活動結合成一個計畫名為 Junior Dipapadi (Jim et al.,

1999)。這項計畫始於 1995 年，當時由 NSC 以及各省份的 SRSA 所派出的官員出席了在澳大利亞所舉行的關於如何將較年小的運動員介紹給國家的訓練。

Junior Dipapadi 的目標在於給予所有 3-14 歲的小孩參與運動與休閒的機會。小孩們會經由從入門者等級開始參與運動，而被教導多種不同的運動規則。這項計畫被分為三個類別：

(一) 贏在起跑點 (super start)

提供 3 到 6 歲的小孩對於較有趣的身體活動的參加，以鼓勵學習、社會融合以及提昇自我形象，且發展平衡感、協調性以及韻律感等。

(二) 參加運動

參加運動是一個基本的運動技巧計畫，主要目標族群是針對學齡兒童。它的重點放在獲取基本的技巧，並且由教師提供在投擲、踢、打擊、移動、控球、田徑方面的資源以及策略。

(三) 修改式的運動

修改式的運動是一種爲了要讓小孩子適應成年人運動的協調方式，這樣孩子們才能夠在入門運動之中發展出技巧、經歷成功並且獲得樂趣。這表示了必須改變競賽環境、裝備和規則以適應這些年輕人。

柒、相關活動之規劃

一、1996 年的南非國家競賽和休閒活動 (SANGALA) 計畫

1996 年 2 月在 DSR、SANREC 以及 SASC 之間共同設計了 SANGALA 計畫 (John, 1997)。這項計畫將所有的南非國民都包含在國家建設過程之中的健康休閒活動裡。此計畫包含下列目標：

(一) 社區

目標是廣泛的社區，不論其年齡層和狀態有何不同。

(二) 訓練

這特別注重在訓練社區休閒領導人。

(三) 團體

目標是對於個人以及公關部門的中等和高級管理者。

(四) 年長者

鼓勵年長者參與身體活動。超過 200,000 名的年長者每年都會參加這項計畫。

(五) 街頭青少年

這是一個專為無家可歸的小孩所建立的生活技巧計畫。

(六) RecRehab

這是一個替在監獄裡的年輕男女進行復健的計畫，並且訓練在監獄之中進行休閒運動的領導人才。全國有超過 100 名犯人參加這項活動。

二、2001 年的本土競賽計畫

本土競賽計畫由 2001 年的 2 月 24 日開始執行，以求提昇並且普及那些特別受到大部分的南非社區所喜愛的活動，尤其是在鄉村地區受到喜愛的活動。

SASC 在 2001 年的 4 月舉辦了一個為期 4 天的研討會，授權在七種受到認同競賽之中的各省份協調者。這七種運動競賽的名稱是 Jukskei、Kgati、Diketo、Morabaraba、Ntjova、Khokho 以及 Dibeki (SA government online, 2001)。

完成印製「本土競賽計畫」小冊子，且各項研究都已經開始進行，以便匯集關於南非的本土競賽的廣泛資源以及提升國際形象。

捌、相關財源籌措與應用

一、國家政府經費預算

在運動與休閒的政策預算方面，南非國內生產毛額 (GDP) 已經從 1997 年的 1.9 % 增加到了 1999 年的 2 %，估計約是南非幣 159.13 億 (SA government online, 2001)。如果將資本的支出也包含在內的話，其金額可達到南非幣 167.65 億或者是 2.1 % 的 GDP。

二、私人贊助方式

要政府獨自去滿足所有運動與休閒的需求是不可能的，因此在 1996 年時，對於運動與休閒發展所需的資源，政府、運動與休閒以及商業之間的合作關係是有必要的。

目前仍在持續的找尋一個可能的方式以便吸引新的合作贊助人，來資助乏資金的運動學科。

(一) 提高私人對於政府在運動方面花費的贊助比率。

(二) 從 1991 年到 1997 年以來，合作贊助已經有所增加了。

(三) 對於國家的運動服務的贊助 (約南非幣 1.2 千萬) 和需求 (約南非幣 1 億) 的比例。

三、彩卷的發行

彩卷的發行對於將目前資金分散於多種運動學科是很有幫助的。在 1997 年，80 % 的運動贊助都流向了國家聯盟中 20 % 的項目，爲了要培養南非的多樣化運動特質，需要將更多的資源連結到較不普遍以及缺乏資金的運動項目（Jim et al., 1999; SA government online, 2001）。

運動和休閒的國家彩卷發行，受管於 2000 年的彩卷法案（南非 2000 年第 10 號法案），它建立運動與休閒的銷售代理商制度，這項代理行動主要是建立於一般大眾的運動與休閒結構和計畫之上，以及強化其成長、並維持一定的水準。

第四章 分析比較與建言

第一節 分析比較

表 4-1、各國體能政策比較表

國別	政策年限	政策制訂機關	行政體系
中華民國	4-6 年	行政院體育委員會	中央政府主導型
中國大陸	5 年	國家體育總局	中央政府主導型
日本	10 年	文部科學省	中央政府主導型
韓國	5 年	文化觀光部	中央政府主導型
美國	10 年	健康與人民服務部門公共衛生局	民間主導型
德國	3-5 年	聯邦政府內政部運動局-德國運動聯盟 (DSB)	中央-民間共存型
紐西蘭	25 年	運動與休閒委員會 SPARC	獨立行政法人型 (2002 年 2 月之前)
南非	3 年	南非運動與休閒部 (SRSA)	中央政府主導型

一、各國體能政策比較

- 1、各國的體能政策的年限長短不一，短者為 3-5 年，中長者為 10 年的美國、日本兩國，最長者為 25 年。政策年限長短各有優缺點，長期的政策年限，以日本而言，每次的政策年限是 10 年，但是在第五年時會再進行一次評估，以檢視其實行結果。一般而言，在硬體建設時期所設年限較長，例如德國的 15 年黃金計畫，日本的綜合地方運動俱樂部，而以推廣活動為主的則較短，例如德國的 3-5 年就有一個口號。
- 2、中央主導型如亞洲各國等都是，這主要是和國家體制直接有關係，也就是由中央立法以制定政策，再執行之（池田 勝、守能信次，2002b）。獨立行政法人型如紐西蘭。由政府省廳的政策立案部門分離出來，另外成立一個業務部門，給予實際預算執行權，也就是說政策由中央制定，而實際運動行政委託這單位來實行之。
中央-民間共存型如德國，通常是傳統的統括全省民間的運動聯盟，發揮該國的運動執行機能，而政府則是將彩券得款的部分分配，給與民間運動聯盟經費。

民間主導型如美國，美國的奧林匹克委員會，和政府完全分離，統轄國內所有的運動組織，經營運動事業。這種型式主要是美國奧林匹克委員會持有奧林匹克等的電視放映權，可以確保財源，在經費上沒有問題。

由以上可知，在推廣全民運動時有不同的運動行政體系。運動的推廣是需要區域上有很多民眾的參與，所以在獨立行政法人型如紐西蘭、中央-民間共存型的德國、民間主導型的美國等，無非是以分佈在地方上的各種運動委員會、或運動俱樂部為主軸，推廣運動。

表 4-2、各國體能政策目標比較表

國別	政策名稱	政策目標
中華民國	行政院體育委員會 91-94 年中程施政計畫相關體能政策	一、配合行政院「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002 -2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增，推廣國民體育休閒活動 二、推展全民運動，擴增規律運動人口，提升國民健康體能 三、建構優質運動環境，滿足民眾運動需求 四、結合政府民間力量，擴增體育發展資源
中國大陸	全民健身計畫	一、全民健身計畫第一期工程（1995-2000） （一）全面提高中華民族的體質與健康水準，建構成具有中國特色的全民健身體系。 （二）積極發展全民健身事業。 （三）加強改革體育。 二、全民健身計畫第二期工程（2001- 2010） （一）讓更多的人動起來，把建設弄得紮實。 （二）全面提高國民身體素質，基本建成具有中國特色的全民健身體系和面向大眾的體育服務體系。 （三）體育普及程度明顯提高，全社會體育意識普遍增強。 （四）群眾體育管理體制逐步完善。

表 4-3、各國體能政策目標比較表（續 1）

國別	政策名稱	政策目標
日本	21 世紀生涯運動政策	一、國民依其各自的體力、年齡、技術、興趣、目的等，隨時隨地都可以親近運動，以實現生涯運動社會。 二、早日達到 50 % 的成年人 1 週 1 次以上的運動實施率，以達到生涯運動社會。 三、朝向豐富的運動生活和提高國際競能力，推進生涯運動、競運動和學校體育運動的合作。
韓國	國民體育振興五年計畫	一、提高生活體育的參與率。 二、建設社區生活共同體的運動設施。 三、推廣家庭同樂性質高的運動項目，發展社會和諧。 四、重視青少年之運動健身規劃。 五、協助俱樂部成立與大眾體育指導員培養。
美國	健康人民 2010 年	一、改善民眾休閒時間不從事身體活動的情況。 二、增加中強度與高強度的身體活動。 三、肌力、肌耐力與柔軟度。 四、增加青少年的中度與較高強度身體活動。 五、參與體育課的身體活動。 六、減少看電視的時間。 七、身體活動的空間與設備。 八、工作場所的身體活動與體能計畫。 九、社區的步行活動量。 十、1 社區的騎腳踏車活動量。
德國	運動有益德國	一、體認運動是德國社會積極的組成要件。 二、運動不僅是止於運動形式，而是在人際關係、教育、工作、休閒生活發生作用。 三、運動可以促進身健康。

表 4-4、各國體能政策目標比較表（續 2）

國別	政策名稱	政策目標
紐西蘭	25 年運動與休閒（SPARC）計畫	一、領導世界-達到運動與身體休閒活動。 二、創新並且機智。 三、聚焦於人群-個體能夠達到他們的最大潛能、以及最有效應的關係。 四、整合運動表現。 五、提供領導-有效的，重點的以及激勵人心的。
南非	讓整個國家運動	一、增加運動與休閒活動的參與率。 二、提昇運動的形象。 三、藉由運動與休閒來降低犯罪率。

二、各國體能政策目標比較

由以上各國的體能政策，就字面上大概可分為幾種，一種是積極宣導運動對健康的重要性，大力的鼓勵民眾運動，第二種是針對些特定族群加強健康運動，及運動場所的增加，第三種是提出具體指標，如美國希望民眾可以增加體能及加強該體能的運動量，第四種是納入社會的組成要件，是生活中不可缺的一環。

將實質意義加以歸納有三類，第一類是將運動作為維持身體健康的方法，第二類則是積極將它作為預防慢性疾病以促進健康，希望可以減少醫療費用支出的方法，第三類則是將它定位於在社會中發揮運動具有改善人際關係、及排除壓力、增進健康。

簡單的說各國在體能的推廣上，各有不同的進度，所以訂定的目標也不同，但它都是符合「知」、「行」之步驟，也就是說，先要讓民眾了解運動對健康的重要性，再來就是身體力行。

根據聯合國世界衛生組織（WHO）對健康的定義「健康不只是單純的沒有生病和虛弱的存在，而是身體、精神與社會等方面均處於良好狀態」。運動的功能有滿足人類活動身體的生理欲求，且同時給予舒暢感、成就感、及與他人間的連帶感等精神方面的滿足、快樂和喜悅，這些有助於維持增進身心的健康，再者，適當的運動可以增進體適能，而良好的體適能可以預防罹患慢性病如高血壓、糖尿病、心臟血管疾病等，可見運動對於健康的重要性^[108]，也因此世界各國都很重視國民體能，視為國民的福祉之一。

表 4-5、各國施政之相關硬體措施

國別	中央政府	地方政府或民間團體
中華民國	行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫： 一、提供國人優質之運動休閒環境 二、全國自行車道系統 三、建構北、中、南區域競賽設施網路系統 四、籌建國家運動訓練機構場館 五、國家運動園區設置	一、獎勵補助各級學校、山地學校、休閒農場開放運動設施。 二、提供民間運動場館、健身運動俱樂部、村里民社區活動中心等，供民眾參與活動。
中國大陸	一、全民健身計畫第一期工程 (一) 體育場地設施建設要納入城鄉建設規劃，落實國家關於城市公共體育設施用地定額和學校體育場地設施的規定。 (二) 各種國有體育場地設施都要向社會開放，加強管理，提高使用效率。 (三) 逐步發展各城市新建中小型體育場地，使其達到「學校建築設計規範」之標準。 (四) 依照「城市公共體育設施用地定額標準」，增加符合標準之大城市比例。 (五) 規畫全民健身步 1,000 公尺、建設一種完全為社區服務的運動場地。 二、全民健身計畫第二期工程 (一) 加快體育健身場地設施建設和開放。 (二) 實施對西部地區和經濟落後地區全民健身事業發展的扶持政策。	以上海市為例： 一、公共體育場館應當全年向市民開放，並公佈開放時間。 二、街道、鄉鎮、里弄和村的公共體育健身設施，應當全年向市民開放，不得從事營利性活動。

表 4-6、各國施政之相關硬體措施（續）

國別	中央政府	地方政府或民間團體
日本	一、全國的綜合型地方運動俱樂部。 二、學校設施之開放及活用。 三、提升競賽力之運動設施。 四、各種社會福祉機構（厚生年金、國民年金、僱用保險制度等）設立運動休閒中心。 五、各種相關單位劃分權責，建構各種運動休閒中心。	一、各種體適能中心 二、各種運動團體組織 三、各種高級飯店附屬俱樂部
韓國	一、16 個區建設基本體育設施及擴充鄰近的體育空間。 二、1998 年再規劃修建 28 個多功能運動場、天然草皮 45 個。 三、中等城市建設 15 個社會體育中心。	各地方政府也出資在各地方政府所在地修建了類似的社會體育中心。
美國	一、聯邦政府對全國設施的規劃。 二、期開放更多公私立學校，有關身體活動的空間與設備，供國民使用。	運動俱樂部： 一、傳統單項運動俱樂部 二、新興健身俱樂部 三、附屬俱樂部
德國	積極重建東德在硬體措施的整備。	一、55,000 所學校有體育場（操場） 二、35,000 間體育館 三、超過 7,000 座室內或室外的游泳池。
紐西蘭	建造完善的體育、運動環境。	紐西蘭運動基金會（NZSF）贊助紐西蘭體育學院計畫
南非	三年場地準備計畫，建立戶外及室內的運動場地。	

三、各國施政之相關硬體措施

運動設施是推廣體能政策必備之條件，必需提供運動場地供民眾使用。由於行政體系的不同，所以硬體設施的建築經費上來源也不同，一是由中央主導型者，所有的硬體設施的建築經費主要是來自中央，而地方政府作部分的配合，另一種是民間-中央共存型，主要硬體的需求由地方運動俱樂部提出，而經費由政府、地方和民間俱樂部以一定的比例出資建築。在中央主導型中，以日本的運動設施為例，特色是不全由一個部會所建，而是各部會在自已權責範圍內建設相關設施，也同時由各部會共同出資建設運動設施。

德國的黃金計畫聞名世界，主要是以 15 年來整備所有的運動設施，而且完成率幾乎高達百分之百，也因此奠定全民運動的基礎。它的硬體建構方式的特色就是由民間提出需求，經政府加以評估，由中央、地方政府、民間團體等以 5：3：2 方式出資建造。德國的運動俱樂部規模不大，會員不足 300 人的有 70%，1,000 人的運動俱樂部只有 5%，且 65% 以上的俱樂部多以單項為主。由此可知德國的俱樂部雖小但分佈四周，很均衡的分佈在居民的身邊，因此在日常活動範圍內可以隨時隨地的利用（日本世川運動財団，1999）。

一般而言，亞洲各國的體育設施大都集中於學校，這些運動設施的建築是政府全力出資所完成，幾乎佔全國的 60% 以上，而街坊的運動俱樂部不多，多為私人營利機構。相形之下，想要從事運動就只能到特定場所，且花費會較高，所以相對的就限制了從事運動的機率。目前亞洲各國為推廣全民運動，均想積極的提供各種運動場所。有些國家積極的開放學校體設施讓民眾使用，如日本的學校運動設施的開放目前已達 94%（日本文部科学省，2002）；有些則是在各地方上建設小型的運動場所，如中國大陸則是由各省在地方上建設健康步道、小型運動場所等，這些都是希望增加民眾可以從事運動的場所及減少費用的支出，進而達到提高民眾參與運動的機會。

另外，在比較各國的運動設施時，必需將該國的國情及國土狀況納入考量，德國今天之所以建設如此規模小、數量多的運動俱樂部，主要在於該國的人口均衡的分散各地，且國土的地理分布不像我國與日本有一半以上為山地，因此在土地的利用上比較沒有問題。另外在所謂的大都市，德國人民也安於公寓住宅，沒有獨棟建築，相對的在都市內易有空間建設公園綠地，也易具運動公園的功能。當民眾進入公園時，可以進行靜態的休閒活動，或利用公園內的設施與較多的空間進行身體活動（守能信次，2002）。

綜合上述可知，運動設施對於推廣運動是不可或缺的條件，而這些運動設施所位的地點、利用方便性及運動設施數目等會影響到整個推廣活動，簡單的說就是要提供民眾隨時、隨地可以運動的環境。

表 4-7、各國施政之相關軟體措施

國別	証照制度	運動科學人才	運動團體組織	其他
中華民國	體育人才培育計畫： 一、培訓體能檢測員及體能指導員 二、規劃辦理體育專業人員普查及登記 三、研訂各類體育專業人員授證辦法	訂定體育專業人員進修計畫 舉辦體育專業人員研習 辦理運動意向調查與體能常模的建置工作 建立國際體育事務人才培訓制度，並辦理訓練營培養國際體育青年志工 一、加強運動科學研究，結合運動訓練實務	一、結合運動產業界，推動運動產業發展 二、鼓勵運動團體推薦運動指導志工	一、舉辦適合各年齡層不同的體能活動 二、製播形象系列宣導帶、編印運動指導手冊與運動安全手冊、編印簡易運動單張，辦理「運動生活化」電視、廣播、平面媒體、網路同步宣導，辦理專題演講、座談、研習或其他宣導活動等措施
中國大陸	全民健身一期：社會體育指導員技術等級制度。 全民健身二期：加快培養社會體育指導員，逐步施行職業資格證照制度。	全民健身一期：人民體質與健康的科學研究和技術開發。 全民健身二期：積極推進群眾體育科技進步，加強全民健身研究與服務工作。	全民健身一期：成立街道體育發展委員。 全民健身二期第一階段：城區街道建立體育指導中心或體能指導站。 農村鄉體育指導站。	全民健身一期： 一、納入國民經濟、社會發展、群眾體育、競技體育發展，增強人民體質。 二、加強宣傳工作 三、加強群眾體育的法制建設。 全民健身二期：繼續加大全民健身宣傳工作的力度、加強相關法規建設。

表 4-8、各國體能政策相關軟體措施（續 1）

國別	証照制度	運動科學人才	運動團體組織	其他
日本	一、文部省社會指導員資格認定制度。 二、厚生省運動指導員資格認定制度。 三、勞動省運動指導員資格認定制度。	國家運動科學中心	日本體育協會	一、運動資訊網的提供。 二、健康保養醫學和溫泉物理治療法，納為優先研究重點學科。 三、使用者付費觀念的宣導。
美國	一、美國運動醫學會（ACSM） 二、美國健康、體育、休閒、舞蹈聯盟（AAHPERD）	專業人才的培訓與研究發展	一、全國大學體育協會 二、業餘運動聯盟 三、美國奧林匹克協會	廣告與媒體的宣傳配合。
韓國	由 10 個大眾體育研修院，執行大眾體育指導員培養計畫。	成立體育科學研究院	一、2002 年韓日世界盃足球賽組織委員會。 二、業餘運動聯盟。	62 個專案資助的俱樂部共 35,000 個。

表 4-9、各國體能政策相關軟體措施（續 2）

國別	証照制度	運動科學人才與團體組織	其他
德國	運動指導員培訓制度： 一、一般運動教練執照 二、專項運動教練執照 三、青少年運動指導執照 四、管理領導執照 五、運動物理治療執照	一、德國運動聯盟運動科學諮詢委員會。 二、16 個聯邦體育協會。 三、55 個強項體育協會。 四、12 個具特殊任務的體育協會。 五、6 個科學及教育協會。 六、2 個促進協會。 七、德國奧林匹克委員會。 八、德國青年運動聯盟 九、78,000 個運動俱樂部員會。	一、提供義工時間及運動練習。 二、媒體報導幫助推廣運動。 三、提供運動獎章。
紐西蘭	運動指導員的認證制度： 第一級教練。 第二級教練。	希拉瑞委員會 (Hillary Commission)	一、運動義工分為經營者、政府官員及教練。 二、首相獎學金計畫，有首相運動員獎及首相教練獎。
南非	發展出有效管理南非的運動與休閒所需要的人力資源，含官方管理、教練及場地管理等人員。	一、南非殘障運動(DISSA) 二、南非女性與運動(WASSA)	一、徵招自願者，例如司機、體育競賽組織 二、激發社區建立起動態的生活形式，並將這些活動和發現有天份者進行連結，以發展運動中的競賽領域。 三、確保所有運動與休閒團體都能夠達成所認同的活動目標。 四、Junior Dipapadi 培育計畫。

四、各國施政之相關軟體措施

18 世紀法國病理學者 M. Bichat (1771-1802) 指出具有生命的動物之特質有「生殖」、「代謝」、「感覺」、「運動」等四個要素，這四個要素對於生命體都不可缺。人也是沒有例外的，各個個體的運動速度雖有差異，但是同屬動物，所以利用自己的能量而動的運動是不可少的。今日，由於科學的發達，自動化的生產，藉由身體活動所從事的生產工作也越來越少。在此環境下，人類為保存種族，所以運動更具有意義也更加的重要。因此可知運動的必要性和生命體的年紀是相同的，由這理念可知從幼兒到老人都需要運動（守能信次，2002）。

運動有助於健康，但這健康不是他人給的，而是由自己創造出來的，所以運動雖說對人很重要，但它也是一種自發性的運動，不受強制，如何使得民眾在日常生活中得以方便實施，且自己樂意運動，享受運動樂趣等對整個活動的推行影響很大。因此除了運動設施的硬體之外，軟體的提供也不可缺。

國民體能對國家的經濟建設、社會發展有很大的影響，因此很多國家對於國民的體能狀況及運動科學的研發等全力投入，且長期建有該國的體能常模，並且作為規畫提升體能的根據。運動對每個人、每個年紀都很重要，所以在面對運動人口增加，運動需求不同，再加上休閒時間增多情況之下，運動指導員如何去指導民眾從事正確運動，並滿足民眾的各種需求、且使之享受運動樂趣等更是維持民眾運動動機的重要因素之一，因此運動指導員對於運動的推廣可以說有舉足輕重的地位。再者，當民眾想運動時，一定會想到該作何種運動，該如何作，該去問誰及是否會造成造成運動傷害等問題，所以需要運動指導員証照，這樣才能保障從事運動者的安全及使其安心的從事運動。在所探討的八個國家之中，除了南非不詳之外，每個國家都設有証照制度，且設有分級制，其中以德國、美國、紐西蘭（日本世川運動財団，1999）等國家對於運動指導員証照的規劃及級制最為清楚，而日本則是由各部會各自進行証照的發放，且在各部分的權責範圍內努力的推廣証照。這些証照的實施，給與民眾專業的指導及信賴感，再者也同時提高國民就業的機會，此外亦可全面提升指導員的品質。

德國、紐西蘭、美國、南非等運動俱樂部較多的國家，民眾要運動時很自然的會去運動俱樂部，但是，一般亞洲國家則由於運動俱樂部等較不流行，所以相對的想要從事運動時，運動場所及運動同好者就較易影響運動的意願，在中國大陸設有街道體育發展委員，以地方社區為單位，這種作法類似於外國的運動俱樂部，也就是說隨時可以和運動同好者就近於住宅附近運動，藉由運動增進感情，同時提高運動的動機，進而養成每日運動的習慣。

「懂得運動、親身運動」是身分的代表之一，因為觀賞運動相關節目而得知該運動知識，使得你我皆有共通話題，再者更因為運動是在相同的規則之下進行，所以它沒有國界之分，因此可說它是身分的代表。各國在推廣運動時，除了讓人民親身從事運動、觀賞運動之外，也積極的推行志工制度，希望藉由此制度讓更多人接觸運動、了解運動，進而造成運動的風潮。目前在德國、紐西蘭、美國等都設有志工制度，同時也提供很多志工機會，而南非也正積極試著推展志工制度。亞洲國家目前較少志工制度，在日本與我國，目前也正試行推展中。

由以上可知，不管是在証照制度、運動科學人才、運動團體組織、志工制度等，在整個運動推廣上各有各的重要性，簡言之軟體是滾動整個體能政策之鑰，不可或缺。

表 4-10、各國相關活動之規劃

國別	中央政府	地方政府或民間機構
中華民國	一、健康體能促進-消脂計畫 二、培訓體能檢測員、體能指導員，辦理國民體能檢測、體能推廣教室、中央機關員工體能活動。 三、保存發揚、輔導傳統體育團體、原住民、殘障體育團體辦理傳統體育活動。 四、積極爭取爭取主辦國際運動賽會 五、積極爭取國際性單項運動錦標賽與運動會、國際綜合性運動會在我國舉行。	一、開辦各種體能運動教室、週休二日運動班、寒暑假運動育樂營。 二、輔導各縣市體育總會聯合會推展全民運動 三、配合重大節慶或旅遊發展方案辦理體育活動。 四、配合消費者保護方案暨其他計畫辦理體育活動。
中國大陸	全民健身第一期： 一、實施體質測定制度，制定體質測定標準，定期公佈全民體質狀況。 二、推廣簡便易行適合不同年齡、性別、職業特點與體質狀況的體育健身方法。 全民健身第二期： 一、發展以青少年「五個億萬人群」健身活動。 二、施行國民體質監測制度，發展國民體質測定和監測工作。 三、推動「全國開展 2001 年全民健身週活動」。	全民健身第二期：各省及地方行政區，自訂其「體育健身日」。
日本	一、生涯運動事業的推展。 二、表揚對體育有功勞的人和社會體育優良團體。 三、舉行生涯運動研討會。 四、舉辦全國運動與休閒活動慶祝大會。 五、舉辦戶外運動會。 六、舉辦水上運動會。	一、舉行營運推展委員會。 二、合格指導者之分配。 三、健康與體力的座談會。 四、各種運動教室。 五、各種運動大會。 六、各種研習進修會。

表 4-11、各國相關活動之規劃（續）

國別	中央政府	地方政府或民間機構
韓國	1993 國民體育振興五年計畫： 一、社區早安運動計畫。 二、河邊慢跑。 三、漢江游泳競賽。 四、徒步旅行競賽。 五、短程馬拉松賽。	體育節與體育週 一、競技運動。 二、摔角及鞦韆等。 三、創造性的活動。 四、體育展覽、演講會。 五、提高國民體育活動。
美國	一、總統挑戰與運動獎章 （一）總統挑戰獎：包括總統體能獎、國家體能獎、體能運動參與獎、健康體能獎以及總統行動生活獎。 （二）總統運動獎。 二、走路上學去運動：希望學生利用走路或騎腳踏車上下學，多從事身體活動。	推動社區人民運動宣導 一、廣為社區宣導。 二、健康行為改善計畫。 三、推動學校體育。 四、推動社區的社會支援。 五、改善社區運動的設施與資訊。 六、利用樓梯。
德國	每隔 3-5 年提倡一個運動口號	德國運動聯盟 體育活動的標語運動 2000 年：感謝體育界的義工。 2002 年：運動有益德國。
紐西蘭	一、針對年輕族群：極限網站、Kiwi 運動、運動體適能、公平比賽、運動小屋。 二、動態生活：推動參與、綠色法規、健康的毛利生活型態、Kiwi 健走。	紐西蘭體育教育學會（PENZ）與國家心臟基金會（NHF）共同推動
南非	南非國家競賽和休閒活動(SANGALA)計畫。	2001 年的本土競賽計畫，舉辦 7 種受到喜愛的運動競賽活動。

五、各國相關活動之規劃

相關活動之規畫，由於行政體系不同，所以在活動的規畫上也不同。基本上，以中央主導型的亞洲各國，由於民間運動團體組織協會、運動俱樂部較少，所以每年通常會由中央單位主辦，地方政府配合，共同舉行一種或數種的大型活動，希望藉此宣導民眾參與運動，以提高參與運動人口。

根據調查指出紐西蘭約有 46 % 的成人加入運動俱樂部（日本世川運動財團，1999），且大都為加入兩個以上的運動俱樂部，而德國則有 78,000 個運動俱樂部，由這些數字可知，運動俱樂部對這些國家的國民而言，已是生活活動範圍內，是生活中的一環。所以相形之下，這些國家由中央舉辦的活動不多，以德國而言，只由運動聯盟每 3-5 年提出一個口號，作為促使民眾進行身體活動的目標。

表 4-12、各國相關財源籌措與應用

國別	中央政府	地方政府或民間	彩券發行
中華民國	一、89 年度推動體育的經費僅佔當年 GNP 的 0.0863 %，90 年度為 0.0823 %。 二、91 年度預算 28.217 億元，推展全民運動促進體能佔 3 億 3,300 萬元，設施的補助佔 13 億 4,550 萬元。	一、體能硬體設施興/整建經費，由中央補助、地方自籌、與專案單位共同分擔。 二、引入民間資源參與體育發展計畫、稅賦優惠、體育財團法人機制、成立體育發展基金、規劃民間參與體育發展範疇及參與辦法。 三、強化體育團體行銷贊助能力計畫鼓勵企業贊助體育活動金額。	我國過去曾研擬相關彩券發行辦法，90 年度亦推展運動彩券發行制度之研究，由於政策轉變，二度終止。今行政院體育委員會亦將再續研擬運動彩券發行辦法。
中國大陸	一、體育發展預算佔 GDP 的 0.2 % 二、成立「全民健身工程啓動基金」按其比例、發展各地之體育事業。	鼓勵民間企業、社會團體、及個人贊助。	「中國體育彩票全民健身工程」按比例補助體育建設。

表 4-13、各國相關財源籌措與應用（續 1）

國別	中央政府	地方政府或民間	彩券發行
日本	體育政策的預算佔 GDP 0.2%，但中央只佔 GDP 0.08%，其餘由地方政府出資。	運動行政預算總金額： 一、都道府縣為 10.3 % 二、市區町村為 45.9 % 三、運動振興基金。 四、民間企業對於國家及公營企業等的補助金額，可以在稅金制度上獲得優惠。	發行獎券，以票面的 75 % 為獎金。
美國	2003 年健康與人民服務部門的國家總預算為 4,920 億美元，對「健康人民 2010」預算分配為 1 億 3,500 萬美元。	總統體能與運動評議會自 1996 年起，獲運動用品製造協會與國際健康網球運動協會捐贈補助，至 2000 年達 3,800 萬美元。	
韓國	一、中央成立「國家體育振興基金會」。 二、「國民體育振興公團」1998 年贊助，提供資金發展大眾體育事業（840 億韓幣）。	鼓勵地方體育組織贊助，提供賦稅之優惠。	
德國	一、體能政策總預算佔 GDP 之 0.35%，其中州與地方政府的預算佔 97.9%，聯邦政府只佔 2.1 %。 二、對體育事業減免賦稅。	德國運動聯盟的經費來源 一、會員捐款。 二、財政部、內政部、國防部、邊防局及關稅局資助、彩金收入。 三、各邦資金支援。	一、彩金 17.1 % 撥給文化、社福、體育和文物保護事業。 二、運動專門彩券收入全由體育組織支配。

表 4-14、各國相關財源籌措與應用（續 2）

國別	中央政府	地方政府或民間	彩券發行
紐西蘭	一、2002 年度經費增加一億美金。 二、希拉瑞委員會與政府 73 %。	紐西蘭運動基金會 一、私人機構 23 %。 二、紐西蘭奧委會 4 %。	樂透彩券。
南非	運動與休閒的政策預算占 GDP 2 %。	私人贊助方式。	彩券的發行。

六、各國相關財源籌措與應用

運動經費的來源大致分為由中央政府、地方政府、運動團體組織、民間企業捐贈及賦稅優待、發行彩券等。一般在體育政策的總預算用佔該國的 GDP 百分比就可以得知該國政府對體育相關政策之重視程度，德國的相關經費佔該 GDP 0.35 %，南非佔 GDP 0.2 %，日本則佔 GDP 0.2 %（池田 勝、守能信次，2002b），以及中國大陸的體育發展預算佔 GDP 的 0.2 %，而我國 90 年度推動體育經費佔當年 GNP 的 0.0823 %，其它各國無詳列經費佔該國 GDP 的百分比，所以無法進行全部的比較。

運動團體組織、民間企業捐贈等所佔比例有限，所以大都除了政府的預算除外，大都以彩券收入作為發展體育的主要經費來源。現今我國亦有意研擬相關之運動彩券發行法規，而目前推出之公益彩券，其發行條例中對彩金之分配與運用並無說明提供體育發展之用途。故目前除了我國、美國、韓國等沒有發行運動彩券的資料以外，其它國家都有。

七、綜合上述歸納以下幾點

- (一) 中央主導型的日本、獨立法人制的紐西蘭、民間和政府共存型的德國，這些國家的運動人口在世界上都很有名，所以可知行政體系無所謂的好或不好，但是政策的年限少則五年，長者二十五年。
- (二) 體能政策目標是有漸進性，由人民對於運動好處的認知，到確實體認到非運動不可，再進而到身體力行，是有階段性的，所以體能政策的擬定受到當時的社會風氣、價值觀等時代背景因素的影響。
- (三) 硬體設施是推廣體能政策之必備條件，例如運動設施的數目、大小、地理位置、收費、及利用方便率等都會影響到民眾參與運動的動機。
- (四) 軟體措施也是推廣體能政策必備之條件，例如培養優秀的運動指導員、運動指導員証照的發行、運動團體組織、志工制度的成立等，也是推廣運動時不可缺的條件。
- (五) 相關活動的舉辦，以中央主導型的國家來比較，其常舉辦大型活動，其它則是比較沒有這方面的活動。
- (六) 相關財源籌措與運用，國家經費的編列以及以推展全民運動、促進體能健康而給予體育事業賦稅優惠或減免是重要財政來源。另外，則以彩卷的發行爲次之，再來就是民間企業、運動團體捐贈等。

第二節 建言

體能是國民良好健康的基礎，推動體能政策是國家對國民的義務，同時也是國民的福利。因此體能活動的推廣應是以點、線、面的組成，將運動設施普及於各地，使得民眾可以很方便的藉由運動增強體能、促進健康。

參考他國體能政策，截長補短，借用他人之經驗是可以縮短摸索與試誤的時間，及減少錯誤，幫助增加正確決定的最好方法。在分析比較各國的體能政策之後，可知政府是推動政策的雙手，硬體設施則是必備條件，軟體措施亦是推行之鑰，而關鍵更在國民意願。

政策擬定基於建言性質之考量，面對如何提升國民意願及如何推廣體能政策，就何事、為何兩因素，並按人、財、事、物四個方面提出本研究的 14 項建言。

一、人：

（一）培訓運動指導推廣人才，領導民眾從事正確的體能活動

全民運動促進體能的推展，有兩個方向，一是必須大量的培訓基層運動指導推廣人才，來服務民眾，如社區運動指導推廣人才，可藉由社區意識，推動社區人民「動」起來，了解自己社區所需，形成由社區主動向政府爭取運動設施或運動指導站等之模式。另一是加強運動科學人才的培訓，諸如日本的國家運動科學中心、韓國的體育科學研究院等，建立我國每年體能變化數據，以作為推廣活動之根據、調查我國運動人口數及分布族群，確實掌握活動推廣之對象，以及建立起正確的體能活動知識與方法，將有助於我國體能政策的推動工作。

（二）落實證照制度以提升推廣人才之素質，建立專業形象

在美國、韓國、日本、德國、紐西蘭等國皆已施行專業證照制度多年，在我國國民體育法及其施行細則中，亦列有建立體育專業人員進修與檢定制度條例，如國民體能指導員，已於民國 90 年公佈國民體能指導員授證辦法。目前我國行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫也積極朝健全體育專業人員證照、進修制度進行，來培育優秀的體育專業人才。因此落實證照制度之實施，以提升推廣人才之素質，將為推動我國體能政策之重要工作。

（三）推動志工制度，提供民眾了解體能活動的機會，且降低成本

志工制度的推廣，帶給體能政策的推動有相當大的幫助，如

德國、紐西蘭。除能有效降低財務成本、協助各種體能促進與全民運動的推展調查工作，重要的是提供更多的管道讓民眾了解與參與體能活動的機會，體認增進體能、促進健康的益處，使推動體能政策事半功倍。

二、財：

- (一) 立法設置公開運動彩券之販售辦法，且明確收益之使用用途，規劃作為發展全民運動的經費

彩券的開放，對國家的財政收入有極大的幫助，如我國目前的公益彩券。而運動彩券主要收益是用於體育運動，在許多國家行之有年，如日本、德國、紐西蘭、南非，而中國大陸也積極的推動「中國體育彩票」的辦法。我國可再續立法設置公開運動彩券，對推展我國體能政策的經費來源有重要的影響。

- (二) 立法使各企業對體能促進、全民運動之捐款得以減稅

在日本、韓國，其政府有明確規定減稅之辦法，我國亦有意研訂民間參與體育事業之稅賦優惠規定。目前我國行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫規劃有輔導體育團體增強行銷尋求贊助之能力，協助體育團體尋求企業贊助大型賽會與活動。立法明定各企業對體能促進、全民運動之捐款得以減稅，將對推動體能政策有所幫助。

- (三) 立法使各企業對員工所實施的各種體能活動措施之費用得以減稅

企業對員工所實施的各種體能活動措施之費用，如鼓勵參與體育活動、興建各式體育設施等，立法明定得以減稅，將有助於推動體能政策。

- (四) 進行各項運動之運動人口調查等工作，以劃分社會體育及運動產業項目，並調查各地方運動組織團體，以掌握地方資源

在日本由於社會體育及運動產業項目劃分清楚，因此可以明確且妥善運用體育預算及規劃財源的拓展方法。德國也因為有清楚的組織架構，且全民運動風氣盛行，故能有效的掌握資源，對推動體能活動無往不利。目前我國行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫亦積極規劃運動產業的推動，以及輔導體育財團法人與基金的成立，積極執行勢必將能有效推動全民運動的發展。

- (五) 宣導運動也需付費的觀念，以達成各種全民運動活動時費用之支出由中央、地方、和參賽者三者均攤

此一觀念將突顯社會體育及運動產業之不同，並使體育運動財源可以開源節流。最重要的首在注重全民觀念之宣導，使民眾體認運動之重要性。

三、事：

- (一) 建立推廣體能活動之組織架構（點、線、面之概念），除了中央的行政體系之外，同時也要規劃民間的社區體育，從村、里等街頭厝尾開始，再結合鄉、鎮、市、區公所，進而縣市，以便推廣全民運動活動

鑒於體能促進包括健康與運動的層面，亦須各種設施與場地建設的配合，我國中央政府可設立跨部會之國民體能推動的統籌單位，如美國總統體能與運動評議會，使之能更順利推動促進國民體能政策的發展。將推廣體能活動之組織架構建立網絡，除了目前由各縣市承接「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增計畫，建議縮小推展點，可以由村、里、社區等單位辦理，如各種青少年、老人、小孩、婦女的體能教室，或是晨間運動、下班後的晚間運動等活動，應能較易深入民心，達到身體活動融入日常生活，開闊全民運動的風氣。例如中國大陸，將城區街道與農村鄉設立體能指導站、日本市鎮村的運動網路資訊站，培養人才並積極宣導，促成有效推廣體能政策的方法。

- (二) 強化體能促進與全民運動之宣導、廣告與活動之舉辦

提升全民運動風氣，加強國民體能重要性的觀念，初期以宣導、廣告與活動之舉辦尤為重要。宣傳身體活動對健康之重要性，時時提醒民眾從事身體活動，或者規劃推廣全民運動活動的項目，以提高從事運動人口。例如舉辦每年全民運動項目之全國大賽，形成全民運動之風潮等。強化我國運動人口倍增計畫以及行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫對體能促進與全民運動之宣導、廣告與活動之舉辦，必能有效推動體能政策。

- (三) 長期培養國際運動選手，以競技運動帶動全民運動

全民愛運動，處處有選手。在美國、德國，有許多國際運動選手與運動明星。近年來日本、韓國接辦國際運動競賽，運動選手輩出，全民運動之風更加盛行。因此推動全民運動、長期培養國際運動選手、更以競技運動帶動全民運動，環環相扣生生不息。

- (四) 落實大型企業公司設置運動指導員，且將員工之體能檢測，納入

健康檢查項目之一

我國國民體育法第 10 條明定各機關、團體及企業機構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。在美國、日本除了在機關、團體及企業機構設置運動指導員，亦將員工之體能檢測，納入健康檢查項目之一。因此落實現有之規定加以評估考核，對體能政策之推動可收成效。

四、物：

（一）落實學校運動設施開放，讓民眾有適當的進行身體活動的場所

在日本、美國曾提出開放學校運動設施之做法。我國學校的運動場地數量佔全國運動場地的 41 %，開放學校運動設施與場地，可以迅速擴充運動設施之數量、增加學校運動設施之使用率、並節省大量的成本。例如學校可以提供學校附近社區之居民長期使用運動場地與設施，或提供租用室內運動場館、設施、器材等，也可以提供校外團體舉辦各種的活動，形成良好的運動空間。

（二）規劃各種社區型的運動場地，提供從事運動的場所

除學校設施外，我國「挑戰 2008 國家發展重點計畫（2002-2007）」推展國民學習運動-運動人口倍增計畫以及行政院體育委員會 91-94 年度中程施政計畫有規劃農村場地與大型運動場館增修/興建等計畫，然規劃各種社區型的運動場地亦不可忽略。規劃各地區擁有、購置與興建的數量、需求量、活動範圍、空間等，如各種簡易運動器材、場地，運動廣場、練習場，運動公園、休閒步道、商圈徒步區，運動俱樂部、體適能中心等。

此外如各個社區活動中心、青少年中心、婦女職訓中心、長青中心等既有之場地，亦均可結合全民運動之政策，作為推廣體能活動之場地。或建立示範作用之全民運動推廣與體能促進社區，以作為其它社區學習的對象。

結語

我國致力於國民體能促進，本研究所提建言，冀益於體能政策之推展。我國應儘速規劃成立跨部會體能政策推動委員會，由中央與地方互相配合，有系統的擬定、執行與落實體能政策。建議後續研究可朝「各國推動全民運動之經費來源與運用」與「輔導民間團體成立青少年運動俱樂部」的方向進行分析比較與研究。願本研究報告與我國未來體能政策展望共勉之。

參考文獻

- 中華民國體育學會。(1986)。**體育運動與休閒活動研究法**。台北：幼獅書局。
- 方進隆。(1999)。**東亞四國體適能策略與行為態度比較研究**。台北：行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告書。
- 方進隆。(1993)。**健康體能的理論與實際**。台北：漢文書店。
- 方進隆。(1995)。**體適能與全人健康**。**中華體育**，9 (3)，62-69。
- 王文科。(2001)。**教育研究法**。台北：五南圖書。
- 王建臺。(1997)。**1991-1996 年我國全民運動發展之探討**。**體育學報**，22，59-70。
- 行政院研考會。(1983)。**行政計畫之理論與實務**。台北：行政院研究發展考核委員會編印。
- 行政院體育委員會。(1996)。**行政院體育委員會規劃研究**。台北：行政院體育委員會編印。
- 行政院體育委員會。(1999)。**中華民國體育白皮書**。台北：行政院體育委員會編印。
- 行政院體育委員會。(2000)。**全民運動處帶頭-大家相招來運動**。**體育與運動**，114，92-99。
- 行政院體育委員會。(2001)。**中華民國體育統計**。台北：行政院體育委員會編印。
- 行政院體育委員會。(2002)。**運動人口倍增計畫**。**國民體育季刊**，31 (3)，5-10。
- 何台棟。(1996)。**學校運動場地設施開放問題的探討**。**體育與運動**，98，44-48。
- 何敏。(1988)。**社區全民運動會發展簡介**。**國民體育季刊**，17 (3)，113-114。
- 李淑珍。(1995a)。**如何落實我國全民運動**。**台灣體育**，80，9-13。
- 李淑珍。(1995b)。**德國「全民運動」的設計與推展**。**台灣體育**，79，2-5。
- 吳文忠。(1981)。**比較體育的科學研究方法**。**體育學報**，3，1-12。
- 吳文忠。(1986)。**比較體育**。台北：正中書局。
- 吳定。(1997)。**公共政策辭典**。台北：五南圖書。
- 吳定。(1999)。**公共政策 (全)**。台北：中華電視公司。
- 吳萬福。(1999)。**我國現狀與發展全民體育運動的策略**。**國民體育季刊**，28 (3)，63-69。
- 林正常。(1986)。**運動與健康講座**。台北：中華民國體育學會。

- 林重新。(2001)。**教育研究法**。台北：揚智圖書。
- 邱金松。(1985)。台灣省推展社區全民運動之探討。**體育學報**，7，1-21。
- 姜逸群、黃雅文。(1992)。**衛生教育與健康促進**。台北：文景書局。
- 洪嘉文。(2001a)。學校體育政策制定之途徑及理論模式。**體育學報**，30，33-43。
- 洪嘉文。(2001b)。學校體育政策規劃及指標之探討。**大專體育學刊**，3(2)，171-182。
- 徐文慶。(1987)。**東德與南韓體育運動之比較研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 張世賢、林水波。(1984)。**公共政策**。台北：五南圖書。
- 張世賢、陳恆鈞。(2001)。**公共政策**。(第二版)。台北：商鼎文化。
- 張至滿。(1990)。德國體總的目標、組織體系、經費與運動教練證照制度的概況。**體育與運動**，69，122-128。
- 張俊一。(2000)。從組織間關係角度談地方體育發展體系。**台灣體育**，108，12-18。
- 陳五洲。(2000)。**運動研究法**。台中：華格那書局。
- 陳全壽。(2000)。期待新國家領導人重視體育與運動的五個理由。**中華民國大專體總恭賀新任總統、副總統就職體育專刊**，68-71。
- 陳金盈。(2000)。落實體育運動普及發展改善國民體質與建立體育新秩序。**台灣體育**，108，4-8。
- 陳金盈。(2001)。中國大陸體育產業化先趨-職業足球運動。**國立體育學院論叢**，12(1)，53-66。
- 陳俊忠、蔡美文、李雪楨等。(1997)。**勞工健康體能參考常模之建立(I)：運輸倉儲及通信業、餐旅業、水電燃氣業與環境衛生服務業**。台北：行政院勞工委員會勞工安全研究所委託研究報告書。
- 陳偉民。(1990)。落實台灣省「國家體育建設中程計畫」。**台灣體育**，51，4-7。
- 教育部。(1986)。**體育大辭典**。台北：商務印書館。
- 教育部體育司。(1997)。教育部「社會變遷與體育革新」座談會。**國民體育季刊**，26(3)。
- 教育部體育司。(1999)。提升學生體適能中程計畫(333計畫)。**國民體育季刊**，28(1)，147-157。
- 詹德基。(2000)。全民運動的國際發展趨勢。**台灣體育**，106，6-11。
- 許義雄。(1999)。**我國體育政策發展與展望**。台北：行政院體育委員會編印。
- 許義雄。(1984)。**體育的理念**。台北：現代體育出版社。
- 曾賢亮等。(1999)。**我國體育組織制度的現況及發展策略**。台北：行政院體

- 育委員會編印。
- 黃坤得、黃瓊慧。(2001)。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。**大專體育**，57，61-67。
- 葉重新。(2002)。**教育研究法**。台北：心理出版。
- 葉憲清。(1999)。台灣公立體育場之體育館之經營研究。**體育學報**，27，1-10。
- 楊宗文。(2000)。全民運動之發展問題與推展策略。**台灣體育**，106，14-21。
- 蔡保田等。(1990)。**教育研究法**。台北：復文書局。
- 劉照金。(2001)。我國當前推展全民運動的問題及解決之道。**國民體育季刊**，31(2)，38-47。
- 鄭勵君。(1997)。中共推行全民健身計畫作為與對策之研究。**中華體育**，11(3)，28-34。
- 中國大陸國家體育委員會。(1995)。**國家體委軟體科學研究管理暫行辦法**。中國大陸：北京。
- 中國大陸國家體育總局。(1995a)。**中華人民共和國體育法**。中國大陸：北京。
- 中國大陸國家體育總局。(1995b)。**全民健身一二一工程**。中國大陸：北京。
- 中國大陸國家體育總局。(1995c)。**1995 全國全民健身綱要**。中國大陸：北京。
- 中國大陸國家體育總局。(1998)。**中國群眾體育現狀調查與研究**。中國大陸：北京。
- 中國大陸國家體育總局。(2000)。**2001-2010 年體育改革與發展綱要**。中國大陸：北京。
- 石磊。(1999)。韓國體育體制和體育政策的新發展。中國大陸國家體育總局信息研究所。**國外體育動態**，15，117-120。
- 石磊。(2000)。德國體育體制和體育政策的新發展。中國大陸國家體育總局信息研究所。**國外體育動態**，15，117-120。
- 杜利軍。(1997)。美國體育健身俱樂部。中國大陸國家體育總局信息研究所。**國外體育動態**，33，269-270。
- 林顯鵬。(1997)。面向 21 世紀的國際大眾體育（上）。中國大陸國家體育總局信息研究所。**國外體育動態**，33，265-269。
- 劉修武。(1988)。**奧林匹克大全**。北京：人民體育出版社。
- 日本文部科學省。(2000)。**運動振興基本計畫**。日本：文部科學省。
- 日本文部科學省。(2001)。**文部科學白書**。日本：文部科學省。
- 日本文部科學省。(2002)。**21 世紀的生涯運動**。日本：文部科學省。
- 日本世川運動財團。(1999)。**諸外國運動振興政策調查**。日本。
- 日本體力協會。(2002)。**21 世紀的國民運動振興方案**。日本。
- 日本健康、體力事業財團。(2000)。**健康日本 21**。日本。

- 守能信次。(2002)。**生涯運動論**。日本：中京大學。
- 池田 勝、守能信次。(1999)。**運動經濟學**。日本：杏林書院。
- 池田 勝、守能信次。(2002a)。**運動的社會學**。日本：杏林書院。
- 池田 勝、守能信次。(2002b)。**運動的政治學**。日本：杏林書院。
- 池田 勝、守能信次。(2002c)。**運動的經濟學**。日本：杏林書院。
- 李弘錫。(1988)。**韓國的體育政策及體育行政結構**。韓國。
- 韓國文化觀光部。(1993)。**國民體育振興五年計畫**。韓國：漢城。
- 韓國文化觀光部。(1998)。**國民體育振興五年計畫**。韓國：漢城。
- 韓國文化體育部。(1997)。**國民體育振興法**。韓國：漢城。
- Eric G.D. MA, Joseph A.M. PhD, Robert E.P. MA. (1993). *The sports process a comparative and developmental approach*. (1st ed.). Human Kinetics Publishers.
- Haapanen N., Miilunpalo S., Vuori I., et al. (1997). Association of leisure time physical activity with the risk of coronary heart disease, hypertension and diabetes in middle-aged men and women. *Int J Epidemiol*, 26, 739-47.
- Hoeger W.W.K. and Hoeger S.A. (1994). *Principles and Labs for Physical Fitness and Wellness*. (3rd ed.). Morton Publishing Company.
- John N. (1997). *Sport, cultures and identities in South Africa*. (1st ed.). Baker & Mangan.
- Jim R., Arnd K. (1999). *The international politics of sport in the twentieth century*. (1st ed.). E & FN SPON.
- Kraus H., Hirschland R.P. (1954). Minimum muscular fitness tests in school children. *Research Quarterly*, 25, 178-188.
- Laurence C., Arthur J., Lisa S. (1996). *National sports policies – an international handbook*. (1st ed.). Greenwood Press.
- Leon A.S., Myers M.J., Connett J. (1997). Leisure time physical activity and the 16-year risks of mortality from coronary heart disease and all-cause in the Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT). *Int J Sports Med*, 18 Suppl 3, S208-15.
- Mbaye J.K. (1999). Sport and human rights. *Olympic Review*, XXVI-24, 8-14.
- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (1996). *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. (4th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. In: Morrow JR, Gill DL Eds. The Academy Paper, No.28, *The role of*

- physical activity in fitness and health, national association for physical education in high education*, Quest: 47 (3).
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the surgeon general*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *International Medical Publishing*, 22-33, 149-150.
- William J. (1980). *Sport and physical education around the world*. (1st ed.). Stipes Publishing Company.
- 行政院全球資訊網 (2000) : <http://www.ey.gov.tw>
- 行政院主計處網站 (2002) : <http://www.dgbasey.gov.tw/>
- 行政院經建會網站 (2002) : <http://www.cepd.gov.tw>
- 行政院經濟部網站 (2001) : <http://www.moea.gov.tw>
- 行政院衛生署全球資訊網 (2001) : <http://www.doh.gov.tw/lane/statist>
- 行政院體育委員會網站 (2002) : <http://163.29.141.191>
- 教育部體育司網站 (2000) : <http://140.111.1.192/physical/>
- 國民健康局網站 (2002) : <http://www.bhp.doh.gov.tw>
- 國家衛生研究院網站 (2001) : <http://www.nhri.org.tw>
- 運動神網 (2002) : <http://www.sportsnt.com.tw>
- 上海體育之窗網站 (2002) : <http://202.96.210.241/sport/>
- 中國大陸大眾體育網站 (2002) : <http://chinasfa.net>
- 中國大陸疾病預防控制中心健康教育所網站 (2002) : <http://www.cnhei.com/>
- 中國大陸國家體育總局網站 (2002) : <http://www.sport.gov.cn/>
- 北京市體育局網站 (2002) : <http://www.bjsports.gov.cn/policy/>
- 北京體育大學網站 (2002) : <http://www.bupe.edu.cn/>
- 韓國文化觀光部網站 (2002) : <http://www.mct.go.kr:8080/chinese/index.html>
- MOOK 旅遊網站 (2002) : <http://travel.mook.com.tw>
- WCN 世界之旅網站 (2002) : <http://www.wcn.com.tw>
- GM dsb website (2002) : <http://www.dsb.de/>
- GM embassy online (2002) : <http://www.germany-info.org/relaunch/>
- NZ sparc website (2002) : <http://www.sparc.org.nz>
- NZ cabinet website (2001) : <http://www.executive.govt.nz/minister/>
- NZ sport manager (2001) : <http://www.sportsnz.co.nz>
- NZ pe website (2002) : <http://www.penz.org.nz>
- SA website (2002) : <http://www.sa-cent.com/>

世界各國體能政策之比較研究

SA government online (1998) : <http://www.gov.za/whitrepaper/1998/>

SA government online (2001) : [http://www.gov.za/yearbook/2001 /](http://www.gov.za/yearbook/2001/)

US CDC website (2002) : <http://www.cdc.gov>

US hp website (2002) : <http://www.health.gov/healthypeople>

US HHS website (2002) : <http://aspe.hhs.gov/health>

US odphp website (1998) : <http://odphp.osophs.dhhs.gov/pubs/hp2000>

US cgs website (2001) : [http://thecommunityguide. org/GUIDE](http://thecommunityguide.org/GUIDE)

US pcdfs website (2002) : [http://www.fitness. gov/sports/sports.html](http://www.fitness.gov/sports/sports.html)

Yahoo! Kimo website (2002) : <http://home.kimo.com.tw/travel korea168>

Yahoo! website (2002) : <http://www.yahoo.com>