主任委員的話

運動知識學報（JOURNAL OF SPORTS KNOWLEDGE）是提供所有運動、休閒相關產業領域為範圍的專業學術期刊，期盼本學報能扮演一個良好的橋樑，即時提供最新的研究成果與資訊，能將理論與實務結合，且能以全方位視野深入地探討運動、休閒相關議題。

本學報於民國九十三年創刊以來，每年於七月出版一期，迄今即將發行第十七期。舉凡學術理論、研究調查成果或未曾發表之學術論文皆可踴躍投稿，本學報每一期無論在質與量上均逐年提昇，其成果令人欣慰，展望未來，我們還需要更多的運動休閒管理夥伴們的投入，包含 peer review 的過程中，感謝審查教授們的辛勞與付出，也要感謝國內運動休閒管理相關領域的同好踴躍投稿，並將您的學術成果與他人分享。

因應社會發展及資源整合與國際潮流，本校於 101 學年度將運動知識學院及觀光休閒事業學院合併為觀光休閒與運動學院，目前有運動管理學系暨碩士班、運動資訊傳播學系、觀光事業學系暨碩士班、觀光數位知識學系。107 年 8 月接任院長後，深刻體認責任之重大，在此希望運動休閒管理的夥伴們能對「真理大學運動知識學報」給與支持與指教，讓這塊學術園地能不斷成長及茁壯。

本學報這些年能順利如期出刊，除了感謝學校的支持與本院教職同仁的努力外，特別感謝張雅惠同仁盡心且無悔的付出，使本學報無論在審稿過程中或編輯的美感與服務皆受投稿者好評，有您們的支持是我們前進的能量。

真理大學 觀光休閒與運動學院

院長 鄭俊傑 謹識

2020 年 7 月 31 日

真理大學『運動知識學報』第十七期

TAMSUI OXFORD Journal of Sports Knowledge

中華民國九十三年創刊 / 一百零九年七月出版（ISSN：1816-532X）

發 行 人	陳奇銘
主任委員	鄭俊傑
總 編 輯	鄭俊傑
執行編輯	張雅惠
審查委員	尤欽弘、王元聖、吳培協、李文田、林柏化、林啟川、林惟鐘、林雲燦、徐欽賢、曹校章、陳安妮、陳伯儀、陳伯齡、陳逸政、黃玉萍、黃淑貞、楊總成、葉允棋、劉榮聰（依姓氏筆畫排列）
出 版 處	真理大學觀光休閒與運動學院
地 址	251 新北市淡水區真理街 32 號
電 話	02-2621-2121 轉 7001
傳 真	02-2620-1262
電子信箱	au1bbh@mail.au.edu.tw

真 理 大 學 運 動 知 識 學 報

第 十 七 期 2020 年 07 月

目 錄

張耀升、陳五洲

體育教學新嘗試-翻轉教學策略在進階棒球打擊教學上可行性之探討……..1

林靜宜、黃永旺、方慎思

巧固球運動球隊經營發展-以新北市三民高中為例…….....11

鄭詠展、洪聖德

探討老年人休閒經驗以屏東市為例….....24

陳伯儀、張瑋玲、蔡雅宜

運動媒體素養量表研製之研究…….37

黃妍榛、張嘉齡

遊艇產業遊程設計人員之專業職能探討…….....46

張淯荃

國小優秀巧固球教練之指導行為……...……..……62

譚亮、黃永寬

中國大陸地區大專院校體育特長生培養學訓矛盾研究—以長春市為例.....74

竇志通

金門社區照顧關懷據點之探討－以服務網絡之建構為焦點.....85

巫沛耘、牟鍾福、鄭俊傑

體育運動志工團隊營運模式之探討……..……....95

涂純瀠

我國拔河運動發展之探討.....108

賴麗秋、韓大衛

新北市中高齡者的運動認知之研究……119

黎芃妘、黃永旺

中國大陸運動員退役安置之探討…….....133

簡彬捷、韓大衛

大專排球聯賽選手運動自信心之研究…….....144

陳荐博

不同深蹲訓練動作對於下肢肌肉刺激之比較….....156

游京諺、黃永寬

學齡前兒童睡眠與肥胖之探討…….....167

黃宇君、牟鍾福、陳天賜

運動社群媒體行銷-以桃園運動城運動ｉ臺灣粉絲專頁為例.....175

巫沛耘、牟鍾福、鄭俊傑

運動代表隊教練僕人式領導之探討.....185

陳志成、蕭志彬

以德爾菲法評估運動教練遴選模式指標之研究－以馬偕醫學院為例.....193

運動知識學報投稿附則：

運動知識學報稿約

運動知識學報投稿格式

投稿者基本資料表

運動知識學報 著作授權同意書

運動知識學報 編審委員會組織細則暨編審流程

運動知識學報 編審委員會

第十七期 ISSN 1816-532X （1~10）

體育教學新嘗試-翻轉教學策略在進階棒球打擊教學上可行性之探討

張耀升/國立體育大學體育推廣學系
陳五洲/國立體育大學體育推廣學系

通訊作者：張耀升
通訊地址：24144 新北市三重區集美街 10 號
電子郵件：1070916@ntsu.edu.tw

摘　要

本研究試圖將翻轉教學策略運用於進階棒球打擊教學，以營造教學雙向溝通的學習環境，並提高學習者的學習動機與學習成效。在研究步驟上，先以 SWOT 法分析翻轉教學策略之相關文獻，從而探討其教學困境，嘗試擬定一套可以應用在國小棒球員學習棒球打擊之翻轉教學策略，即由學習者自選教材、自述教學內容、並自析打擊動作比對等之教學策略。在實際的課程設計操作上，則引導學習者能在課堂前能完成自選教材並進行討論，以培養先備知識；課堂中藉由學習者自身進行教學，營造合作學習之環境；課堂後則能為下一次上課做預習，以培養學習者自主學習、真實理解及解決問題等素養。本研究希望透過落實翻轉教學之核心價值，能夠改善目前體育教學上所遇到的困境。

關鍵詞：合作學習、數位學習、後設認知

第十七期 ISSN 1816-532X （1~10）

壹、前言

隨著科技工具普及、數位時代來臨，使教學者能運用多媒體數位教學大為可行。翻轉教學起源於2007年，美國科羅拉多洛磯山林地公園高中的二位化學老師 (Jonathan Bergmann＆Aaron Sams)，為了解決班上缺課問題，將預錄的教學影片上傳網站，提供學習者在家預習，再於課堂上進行討論來完成教學與作業。翻轉教室的基本概念就是在傳統教學裡，原本在學校做完的事，換成回家做；原本在家裡該寫好的功課，改在課堂上完成，其核心價值為以學習者為中心理念，並融入多媒體數位教學，能在教學現場製造機會與學習者進行更多互動，引導更高層次的認知領域(應用、分析、評鑑、創造) (Bergmann & Sams，2012)。

李林（2016）青少年的注意力和專注力在一堂課上的集中時間有限，教師大部分時間都在講解、示範和糾錯，容易使課堂枯燥乏味，欠缺生氣，學生的學習興趣和效率必然下降。周楷蓁（2013）也指出若是教學者只有單方面的示範動作技能，學生通常不會主動思考上課內容，且在課程中同步吸收知識，同時教學者較無法顧及各種程度的學生，因此容易造成學生吸收和理解程度上的差異。黃政傑（2014）指出練習教學法為教練示範技術，學生透過模仿學習正確動作，不斷的反覆操作，進而達到熟悉並融會貫通。其一；練習教學法有其成效，因單向式教學模式下（講解→示範→練習）也阻礙了學習者思考與創新能力。其二；在現今升學主義、課業導向、家庭因素、家長社經地位等因素下，學習者會因上述原因為此常請假。如何能在有限的訓練時間內提升學習者學習成效，更是教學者的重要課題。

研究者在國小擔任棒球隊總教練並兼任體育教師，在教學過程中觀察到對一般生及棒球隊球員進行棒球打擊教學時，因國小體育課每週二堂課，每堂40分鐘；本校棒球隊每週一至週五都有安排訓練時間，但因安親班課程問題，球員每週平均參與練習為一至三次，在相同條件問題之下，可能因為練習時數不足、學習者身體素質、學習者認知能力，再加上教學現場學習者專注力不佳，教學者需管理現場秩序等因素，而選擇使用單向式教學模式（講解→示範→練習），導致學習成效不彰。研究者在職進修研究所期間，接觸了媒體與學習研究及翻轉運動學習研究這二門課程，進修期間研究者觀察教學場域遇到的實際問題，反思並修正教學策略應用於教學現場。

貳、翻轉教學之優勢與劣勢

曾釋嫻、蔡秉燁（2015）表示翻轉的教室特徵包含教學流程的轉變、師生角色的轉變、課堂時間重新分配等。將翻轉教學模式帶入各學習領域之中，對於翻轉教學的優勢與劣勢，研究者綜合學者的研究，歸納相關看法如下:

一、翻轉教學之優勢

（一）培養學習者自主學習:

李晶、白陽（2017）指出學生課前完成自主學習，是保證課堂活動能順利進行的基礎，更是翻轉教室希冀培養學生自發樂學的重要目的。也就是在課堂教學之前，學習者須具備先備知識，才能掌握課堂的節奏。苗玉娟（2016）亦認為翻轉課堂教學模式可以

提供豐富的學習資源，學生可以調整學習進度，激發學習積極性由被動轉為主動。因此需要有計劃與自律性來培養學習者自主學習

（二）以學習者為中心教學:

徐新逸、江岱潔（2016）認為翻轉課堂的核心理念，是滿足個別學生的學習需求，強調學生才是學習的主體。蔡瑞君（2015）指出將學習的主導權回歸學生，而教師角色則是由傳統的知識傳授者轉型成為學習的引導者。趙興龍（2014）提出師生角色轉變：翻轉教學重新定義了教師與學生的角色。擺脫以教學者為中心的單向式教學，以學習者為中心，幫助知識深化，學習成效將會有所提升。

（三）提高學習者動機，促進合作學習:

研究發現採用翻轉課堂教學模式對於學生的學習動機與自我效能有提升效果，尤其學生自主學習與合作學習層面都有明顯改善(Asiksoy & Ozdamli，2016)。教學者現今的價值不在授課，而是與學習者進行討論對話，引導學習者參與率，提高學習者與教學者間的互動，激發學習動機與合作學習。

二、翻轉教學之劣勢

（一）教學者備課負擔增加:

Aronson（2016）認為翻轉教學在高等教育的實施面臨許多挑戰。1.課程設計:初期前置作業非常耗時。2.工作負擔：翻轉教學獨自課程設計與實施是相當費時耗力增加教師許多工作負擔。3.學生評鑑：高等教育的翻轉教學評鑑模式是多元的，包括實作、同儕互動等。教學者需為此課堂前需預錄製作影片；課堂中需檢核是否有看教學影片、引導課堂互動、記錄問題等；課堂後需反思課堂前、課堂中做的準備工作，找出問題後修正並再次執行。

（二）教學模式改變，學習者的接受度:

魏娟（2016）表示學生通常不善於提問、不主動思考，對於新穎的翻轉教學模式，學生未做足準備。李威儀（2015）提出翻轉教學應用中小學最怕假翻轉，因為增加學習總時數，導致學生學習負擔增加，不像大學可以選擇兩週一次上課，其餘時間在家自主學習，故無增加學習總時數問題，但是學習效益仍然增加。因此對於課堂前需預習、課堂中需討論、課堂後需給予回饋，學習者需要時間去磨合，可能導致不適應而不去接受翻轉教學模式。

（三）數位設備未普及:

翻轉課堂大都採用行動學習，不受時空限制，因此在數位軟硬體的建置部分 (包含數位工具、場地等)若不完善也無法有效推動(EDUCAUSE，2012)。因此學習者家中是否有相關設備，若有以上劣勢，要進行翻轉課堂概念於教學現場會遭遇執行上的困難。

孫瑞芳（2015）認為利用翻轉課堂在跆拳道橫踢教學協助監督學生認真觀看視頻，其中意志堅定學生，皆可達到自學效果，且提供完善現代化資訊科技的設備供體育教學使用，以達到創新、創意學習。張才超與白岩（2015）提出利用翻轉課堂在籃球教學過程中來適時反饋教學信息、共享網路資源、幫助深度學習思考，提高學生學習積極性和主動性，以及提高師生的互動行為。周建克（2014）亦表示翻轉教學運用數位學習理念於體育課教學能克服體育課程對於場地設備、考核形式的問題。樂濤（2016）認為翻轉

體育教學過程，教師經常需要應用到大量資訊科技工具，可順勢強化體育教師的科技能力。綜合上述得知，翻轉教學策略在體育教學上所帶來的益處有:引導學習者自主學習、深化學習思考、增進師生雙向互動、克服硬體設備不足、培養資訊素養能力等。劉虹（2016）也認為翻轉課堂在體育教學中的實施的好處有：1.可樹立教育變革的堅定信念。2.做好角色轉換。3.擁有較高的教育資訊化素養，達到創新學習的效果。透過翻轉教學策略，培養學習者終身學習落實於學習與生活之結合，彰顯並實踐十二年國民基本教育核心素養之目標。

參、翻轉教學之機會與威脅

隨著翻轉教學的興起，但要在教學現場執行其核心價值仍有些困難需克服，對於翻轉教學的機會與威脅，研究者綜合學者的研究，歸納相關看法如下:

一、翻轉教學之機會

（一）學習者與教學者同時培養資訊科技素養:

耿莎莎(2015)認為翻轉教學顛覆教學形式，知識傳授透過資訊科技輔助在課前完成，知識內化則在課堂透過師生協助完成，藉以提升師生對於科技素養的技巧與能力。苗玉娟（2016）表示翻轉課堂教學模式需要教師較高的資訊素養能力，因應教學視頻短片的製作，費時費力，對老師是一個挑戰。陳旭、張克松(2015)認為學生有電腦、手機等資訊設備，不代表有資訊素養，是故無法進行有效翻轉課堂。綜合以上得知，教學者需要收集分析媒體素材來設計翻轉課堂內容，學習者則需學習操作科技設備及軟體應用，因此可解決教學者專業能力不足問題，更可培養學習者資訊科技關鍵能力。

（二）多元創造雙向互動:

郭靜姿、何榮桂（2014）表示雖然翻轉教學僅在教學順序上做了簡單翻轉，其核心價值在於將學習的主動權交給學生。曾釋嫻、蔡秉燁（2015）認為翻轉的教室特徵包含教學流程的轉變、師生角色的轉變、課堂時間重新分配等。楊小燕、蔣蘇與朱永振(2016)提出利用翻轉課堂在大學體育教學中的研究結果發現體育教學中有效的實施翻轉課堂，可以增強學生學習動機及促進師生雙向交流及增加學生在高階認知思考能力。綜觀以上，翻轉教學可藉由角色互換所帶來的雙向互動，讓教學者掌握課程節奏、改變教室管理模式，奠定學習者在學習過程之價值。

（三）可重複觀看影片，深化學習效能:

翻轉教室的特色方法之一就是讓每一位學生都可以在課堂外選擇合適的時間與空間來學習，並可自行調整觀看教學影片的步調，還可以搭配暫停、重播、加速與慢速功能等，提供無所不在的學習，並達到差異化教學目的（鍾昌宏、王國華，2015）。Koo等(2016)研究指出有 88%的學生滿意翻轉課堂的教學模式，且喜歡彈性的影片視頻觀看方式及課堂期間知識的應用與討論。當學習者在課堂上不敢提問時，翻轉教學的預習影片便再次提供觀看機會，思考不了解的地方，深化學習記憶。

二、翻轉教學之威脅

（一）學習者壓力及家長不信任感:

郝永崴（2015）指出就教學過程中學生不喜歡翻轉教室的原因包含：預習時學習的

動機很低、私人時間被占用、每個人自律程度不同、學生積極程度不一、學生需求不同等。郭靜姿、何榮桂（2014）認為從學生特質考量，能力優秀的學生相當適合翻轉教學模式，但年紀較小或學習困難的學生恐無法完全靠自己吸收教材。Aronson（2016）表示學生接受程度低，多數學生習慣傳統的教學模式，對於新式翻轉教學模式未必接受，主動學習是翻轉教學的特色，初期要推展實為不易。綜觀以上，學習者在傳統教學模式下的被動，到翻轉課堂教學模式的主動，需要時間去適應並去感受翻轉教學的價值。縱然，翻轉教學有助於學習者自主學習、提高學習動機、提升學習認知，但家長看不到學科分數實質上的進步，便還是存在不信任感。

（二）跟著流行翻轉而翻轉:

郭靜姿、何榮桂（2014）指出教師以及教育行政人員更不應一窩蜂追逐、迷戀某種教學模式，因為一種教學策略不可能滿足所有的教室，翻轉教室是一個選項，但不是絕對的一個選擇。李威儀（2015）提出翻轉教學應用中小學最怕假翻轉，因為增加學習總時數，導致學生學習負擔增加，為了讓學習者同時習得更多知識而進行翻轉。分析以上得知，任何教學模式對學習者有幫助都是好事，「教」與「學」是為成效而翻轉，而不是為了翻轉而翻轉。

（三）教學者的風格:

黃政傑（2014）認為翻轉教室的導入亦需配合教師的改變，教師必須養成新的教學能力，教師要扮演多元角色，講演者、促進者、協助者、鼓勵者，他要設計、挑戰、反省、改正自己的教學和學生的學習。郭靜姿、何榮桂（2014）表示就教師而言，其專業素養如：學科領域、教學專業領域與經驗是教學關鍵，而人格特質如情緒、熱誠、耐心、包容、悅納等更不能忽視。綜合上述，在執行同樣的教學模式下，可能因教學者的個性與認知而產生不同的教學風格。若教學者有著先入為主的教學觀念，就無法執行翻轉教學的核心價值，將學習主導權交給學習者。

王楠等（2016）認為體育教學多以教師為中心，教學形式與內容多依照教師教學計畫安排，學生需要緊跟著教師的教學步驟學習。周建克（2014）表示體育教學內容單一陳舊，過份強調課堂紀律，考試標準呆板，缺乏彈性，無吸引力，讓學生對體育課興趣缺缺。綜合上述得知體育教學上所面臨的困境包含課程無創新、單向教學、阻礙學習者思考與創新能力等問題，都是讓學習者對體育教學課程失去動機之因素。因此建議教學者應有翻轉教學策略之思維，以應對十二年國民基本教育所提倡之核心素養能力。

肆、翻轉教學策略導入棒球打擊教學之省思與具體作法

研究者希冀將翻轉教學策略運用於棒球打擊教學中，打破單向教學模式，營造教學環境讓學習者可進行雙向討論，提高學習者參與動機。本研究採用 SWOT 分析，探討其翻轉教學上之困境，擬定翻轉教學策略導入棒球打擊教學之省思與具體作法如下:

一、翻轉教學策略導入棒球打擊教學之省思

郝永崴（2015）認為就教學過程中學生不喜歡翻轉教室的原因包含：預習時學習的動機很低、私人時間被占用、每個人自律程度不同、學生積極程度不一、學生需求不同等。魏娟（2016）表示學生通常不善於提問、不主動思考，對於新穎的翻轉教學模式，

學生未做足準備。EDUCAUSE（2012）指出翻轉課堂大都採用行動學習，不受時空限制，因此在數位軟硬體的建置部分(包含數位工具、場地等)若不完善也無法有效推動。樂濤（2016）認為翻轉教學對於教師應用資訊科技能力要求很高，所以教師要具有較新的教育理念，熟悉和利用資訊科技，不斷探索研究，成為有創意的設計者，成為學生自主學習的建設者。張才超、白岩（2015）研究認為教師的資訊素養能力不足，多媒體教學手段不夠多元，導致翻轉課堂在籃球教學有所限制。綜合上述分析翻轉教學劣勢，學習者可能因自律性、接受度低、資訊設備不足等問題，又因教學者備課負擔增加、角色轉換不易、資訊素養不足情況下而影響翻轉教學的核心價值。研究者調整並設計翻轉教學策略，其目的培養學習者課堂前架構先備知識、課堂中引導雙向討論、課堂後反思後設認知，使學習者有效的去學習棒球打擊並提升動機進行更高層次之認知學習歷程。

二、翻轉教學策略導入棒球打擊教學之具體作法

綜合前述，研究者擬將翻轉教學之概念運用於進階棒球打擊教學中，研究對象為新北市某國小棒球隊六年級之學生共五人，利用每週三下午二節課的時間進行翻轉教學，為期六週。具體翻轉教學策略如下:

（一）學習者挑選圖片

1.作法:由研究者建立棒球打擊圖片圖庫，於教學現場讓學習者自行挑選一張棒球打擊圖片，五位學習者，各輪流一次，挑選圖片之作為授課教材內容。

2.目的:培養執行者對挑選之圖片，主觀進行分析預習，也因挑有信心或不懂的圖片進而提高學習動機。

（二）學習者講解挑選圖片之內容

1.作法:先將棒球打擊動作歸類為 5 大步驟（準備、施力動作、迎擊、延伸、跟隨釋放），就挑選之圖片並搭配研究者所設計教學現場省思單-優點找找看，聚焦於該步驟進行講解。

2.目的:藉由教學現場省思單內容，提供正增強的心理學與聚焦講解，讓學習者在有成就感、授課範圍小的教學環境下勇於開口進行雙向討論之教學策略。

（三）學習者執行挑選圖片之內容

1.作法:使用打擊球柱，由學習者調整至擅長的擊球位置，待熱身完成後，再由研究者進行拍攝。

2.目的:學習者可帶著自己聚焦講解的記憶與理解去執行棒球打擊動作，讓打擊動作更有品質呈現，提高學習效能。

（四）研究者拍攝學習者打擊動作

1.作法:學習者完成熱身後告知研究者方可進行拍攝。從學習者準備進入打擊動作時按下快門開始拍攝至打擊動作完成的餘勢跟隨，反覆動作拍攝三次。

2.目的:將拍攝之打擊動作影片，於視聽教室播放讓學習者觀察所挑選之圖片與本身打擊動作進行分析比對，讓學習者再次進行分析講解。

（五）學習者講解圖片與本身打擊動作之分析

1.作法:將拍攝之影片用手機程式 Coach`s eye 播放，於視聽教室透過影音傳輸線投射於大銀幕進行動作分析比對。學習者所挑之圖片動作與本身打擊動作符合同步驟

時，執行截圖，以利學習者進行第二次講解，營造雙向討論。

2.目的:藉由動作分析，讓學習者論析本身動作優點並與其他學習者再次進行答與問，於雙向討論場域，引導更高層次的認知學習歷程。

（六）研究者歸納並分析學習者講解內容

1.做法:就學習者所提供的內容，研究者歸納並分析學習者授課重點並進行建議與討論，引導學習者為下一次上課做準備。

2.目的:培養學習者課堂前架構先備知識、課堂中引導雙向討論、課堂後反思後設認知，使學習者有效的去學習棒球打擊並提升動機進行更高層次之認知學習歷程。

綜觀以上六大步驟，從傳統的教學大部分都是教學者提供課程方向與教材，而學習者被動的在台下聽課（記憶、理解），翻轉到由學習者參與多項步驟提供課程方向與教材並進行討論解析，將學習主導權交給學習者，促進合作學習，深化思維能力。

伍、結語

1956 年，Bloom 發表認知領域教育目標分類手冊（Taxonomy of Educational objective,Handbook1:Cognitive Domain），其六個主要類目為；為知識（Knowledge）、理解（Comprehension）、應用（Application）、分析（Analysis）、綜合（Synthesis）、評鑑（Evaluation），施實在教育現場，有其優點，也有不足之處。鄭蕙如（2004）認為 Bloom 教育目標分類系統之優點為此分類系統為一般教師所熟稔、也是目前教師教學與評量常引用的系統，因而在說明時可減少其艱澀難懂之缺點；其缺點則是此教育目標分類系統主要針對認知領域加以闡述，缺乏情意與技能方面以涵蓋學習的完整性。因此，不同的學科或主題或有不同的心理歷程及建構，我們也應考慮此教育目標分類系統是否能應用在各領域（林清山，2000）。歷經多年的使用已有提出需要檢討的呼籲（Anderson & Sosniak,1994）。於 2001 年由 Bloom 的學生和同僚出版了 Bloom 分類法的修訂（Anderson & Krathwohl,2001）。修訂版將教育目標分類分成知識向度（knowledge dimension）和認知歷程向度（cognitive process dimension）兩部分（Anderson et al, 2001）。鄭蕙如（2004）指出，前者為協助教師區分教什麼（what to teach），後者在促進學生保留（retention）和遷移（transfer）所習得的知識。其中，在知識向度中所提到的後設認知一詞由 Flavell（1976）認為一個有後設認知能力的人，代表他具備覺知（awareness）與控制（control）能力；前者是瞭解自己能力範圍、知識、概念與認知策略；後者是指能在需要的時機適當使用自己的「知識」與「策略」，來處理特定的心智模型（鄭昭明，2010）。後設認知是「每當個人經由認知歷程從事求知活動時，個人自己既能明確了解他所學知識的性質與內容是什麼，而且也能了解如何進一步支配知識自己的知識，用以解決問題」（張春興，2011）。後設認知是一種有效率的學習循環系統，經由不斷的監看與調整，達到自我調整學習的能力（陳仲殊、陳五洲，2015）。因此，研究者認為翻轉課堂背後的學習理論有來自於修訂後的 Bloom 認知領域教育目標，來支持課堂上的翻轉教育理念。

翻轉教學的「創意」在於改變傳統教學模式，對學習者提供翻轉學習而不是支配。翻轉教學要能成功，教學者需先拆棄先入為主的教學信念，還給學習者主導權，站在學習者立場爭取最大學習效益，培養學習者自主學習、真實理解、解決問題等素養。翻轉

教學翻轉教學的改革，最終目的在於教學者樂於教學，學習者樂於學習，擺脫枯燥乏味的單向教學（講解→示範→練習），讓學習者下課後不再只有「回憶」，而是有高層次的「記憶」去進行高階的認知素養歷程（應用、分析、評鑑、創造）。

參考文獻

1. 王楠、馬玉德、黃彩雲（2016）。翻轉課堂模式在高校體育教學中的應用研究。*考試周刊*，5，89-90。
2. 李 林（2016）。翻轉課堂教學模式在青少年籃球教學中的應用價值。*運動訓練學*，6(22)，50。
3. 李威儀（2017）。翻轉式教學的理念與實務。取自http://taiwanlife.org
4. 李晶、白陽（2017）。大學理論課程翻轉教學模式研究。*高教學刊*，2，58-60。
5. 林清山（2000）。學習理論與教學心理學的互動。*教育研究集刊*，45，1-13。
6. 周楷蓁（2013）。翻轉教室結合行動學習之教學成效。未出版之碩士論文。國立台中教育大學，台中市。
7. 周建克（2014）。翻轉課堂在提高學生體育課興趣作用的研究。運動，103，95-95，105。
8. 苗玉娟（2016）。翻轉課堂教學模式在高中信息技術課中的應用研究。*中小學電教*，1，112。
9. 林正常 (2011)。運動場上的品德教育。*運動教練科學*，(21)，1-14。
10. 耿莎莎（2015）。高職英語教學運用翻轉課堂模式初探。*現代職業教育期刊*，21，28-29。
11. 徐新逸、江岱潔（2016）。中小學教師在職教育實施翻轉教室之成效評估。*教育研究月刊*，261，46-66。
12. 郝永崴（2015）。翻轉教室：談學生看法。*教育脈動*，1期，34-52頁。
13. 孫瑞芳（2015）。翻轉課堂在跆拳道橫踢教學中的實踐。*素質教育論壇*，254，96-97。
14. 張春興（2011）。教育心理學－三化取向的理論與實踐（重修二版）。臺北市：臺灣東華書局。
15. 張才超、白岩（2015）。試論翻轉課堂在高校籃球教學中的運用。*學校體育*，5(20)，115-116。
16. 張佑誠、林如翰（2017）。翻轉教室應用於大學體育課程。*大專體育*，141，30-35。DOI: 10.6162/SRR.2017.141.04
17. 陳 旭、張克松（2015）。我國近年翻轉課堂研究現狀與展望。*中小學電教*，12，14-17。
18. 陳仲殊、陳五洲（2015）。後設認知在動作學習上的應用。*大專體育*，134，63-73。
19. 陳盈志（2012）。讓體育課變有趣－淺談創造思考教學法。發表於第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會，國立屏東教育大學，屏東縣，臺灣。
20. 漢語網 (2019)。品德詞語解釋 / 品德是什麼意思。*漢語網*。2019年1月1日取自 http://www.chinesewords.org/dict/65950-804.html
21. 郭靜姿、何榮桂（2014）。翻轉吧教學！*臺灣教育*，686，9-15。

22. 黃政傑（2014）。翻轉教室的理念、問題與展望。*臺灣教育評論月刊*，3（12），161-186。
23. 曾釋嫻、蔡秉燁（2015）。翻轉課堂教學與傳統教學對大學生學習策略之差異研究。*雙溪教育論壇*，3，1-19。
24. 楊小燕、蔣 蘇、朱永振（2016）。基於微課的翻轉課堂在高校體育教學中實施可行性分析。*南京體育學院學報 (自然科學版)*，15(4)，107-111。
25. 劉怡甫（2013）。翻轉課堂－落實學生為中心與提升就業力的教改良方。*評鑑雙月刊*，41，31-34。
26. 劉虹（2016）。高職院校體育教學中存在的問題與對策。*時代報告*，3，36。
27. 蔡宗憲（2009）。體育教學目標發展策略初探。*屏東教大體育*，12，359-379。
28. 蔡瑞君（2014）。數位時代「翻轉教室」的意義與批判性議題。*教育研究與發展期刊*，10（2），115-138。
29. 趙興龍（2014）。翻轉課堂中知識內化過程及教學模式設計。*現代遠程教育研究*，2014（2），55-61。
30. 潘玉龍（2017）。翻轉課堂導入體育教育之應用。*中華體育季刊*，31（2），87-100。
31. 鄭蕙如（2004）。Bloom認知領域教育目標分類修訂版理論與實務之探討—以九年一貫課程數學領域分段能力指標為例。*台東大學教育學報*，15(2)，247-274。
32. 鄭昭明（2010）。*認知心理學：理論與實踐（第三版）*。臺北市：學富。
33. 鍾昌宏、王國華（2015）。別被影片綁架了—逆向的翻轉教室課程設計。*中等教育*，66（2），69-87。
34. 魏娟（2016）。淺析翻轉課堂：如何翻轉。*讀與寫雜誌*，13(2)， 87。
35. 欒濤（2016）。翻轉課堂教學法在體育院校英語教學中的應用。*科技視界期刊*，5，33。
36. Asiksoy, G., & Ozdamli, F. (2016). Flipped classroom adapted to the ARCS model ofmotivation and applied to a physics course. *Eurasia journal of mathematics, Science and technology education*, 12(6), 1589-1603.
37. Aronson, N. (2016). *Flipped learning in highereducation*. Retrieved from http://flippedlearning.org/wp-content/ uploads/2016/07/HigherEdWhitePaper-FINAL.pdf
38. Anderson, L. K. & Sosniak, L. A. (1994). *Bloom's taxonomy: A forty-year retrospective.* Chicago, IL: The National Society for the study of Education.
39. Anderson, W. & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's educational objectives.* NY: Longamn.
40. Bergmann, J. & Sams, A. (2012).*Flip your classroom: Reach every student in everyclass every day*. Washington DC: International Society for Technology in Education.
41. EDUCAUSE Learning Initiative. (2012). *7 things you should know about flipped classrooms*. Retrieved from https://library.educause.edu/resources/2012/2/7-things-you-should-know-about-flipped-classrooms
42. Flavell, J. H. (1976) Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (pp. 231-235). Hillsdale, HJ: Erbaum.

43. Koo, C. L., Demps, E. L., Farris C., Bowman J. D.,Panahi, L., & Boyle, P. (2016). Impact offlipped classroom design on studentperformance and perceptions in apharmacotherapy course. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 80(2), 1-9.

A New Attempt in Physical Education Teaching-Discussion on the Feasibility of Flipped Classroom Teaching Strategy in Advanced Baseball Batting Learning

Yao-Sheng Chang/ National Taiwan Sport University
Wu-Chou Chen/ National Taiwan Sport University

Abstract

This research attempts to apply Flipped Classroom Strategy to advanced baseball batting learning for the purpose of creating a learning environment for two-way communication and promoting the learners' motivation and outcomes. In terms of the research approach, first, the literature of Flipped Classroom Strategy has been reviewed by SWOT Analysis; then a set of teaching strategies regarding how young baseball players learn batting have been developed as well. As described above, the teaching strategies in a flipped classroom are to allow learners to self-select the teaching materials, self-explain the teaching content, and self-analyze the comparison of their batting movements. For the further practical curriculum design, three steps are advised. They are: to have the learners acquire their prior knowledge by self-selecting the materials and having the discussion 'before class'; to enable the learners to do the teaching by themselves in order to create a cooperative learning environment 'in class'; and to instruct the learners to preview for the next learning unit 'after class', which can fulfill the literacy education of self-directed learning, authentic understanding and problem solving. This research expect that it can not only implement the core value of Flipped Classroom Strategy but deal with the difficulties encountered at present in physical education.

Key Word: Cooperative Learning, e-Learning, Meta-Cognition

第十七期 ISSN 1816-532X （11~23）

巧固球運動球隊經營發展-以新北市三民高中為例

林靜宜/國立體育大學
黃永旺/國立體育大學
方慎思/國際巧固球總會

通訊作者：林靜宜
通訊地址：236 新北市土城區裕民路 159 號 9 樓
電子郵件：1070902@ntsu.edu.tw

摘　要

臺灣巧固球隊伍近 40 年來在國際賽事一直都保持優異的成績，尤在 2009 年高雄世界運動會巧固球邀請賽成功舉辦經驗，中華台北男、女子組以全勝的戰績獲得金牌，再次提升臺灣巧固球在國際運動舞臺的地位。2009 年高雄世運會巧固球男子隊國手皆來自於新北市三民高中體育班巧固球隊，雖該項運動為非亞奧運項目，卻讓臺灣走出國際體育舞臺。因此，本文藉由探討球隊成立與發展，採質性研究法，透過文獻資料與訪談巧固球專任教練等，探究三民高中巧固球隊之發展，所得結論敘述如下：一、體育班巧固球隊成立與發展，需得到學校的支持、政府補助與外界贊助的資源。二、教練持續進修提昇個人的本質學能，成為球員學習良好的典範。三、臺灣巧固球選手能依新修訂規則修正其練習方法，並務實體能與技巧能力之提升及品格教育，進而比賽成績優異。四、優秀運動（球）員的進修與升學管道受限，為最常遭遇之困境。

關鍵詞：巧固球運動，球隊經營，質性研究

壹、前言

2009 年臺灣運動賽事活動的宣傳口號「南世運、北聽奧」分別是 7 月的高雄世運會與 9 月的臺北聽障奧運，可說是臺灣有史以來舉辦規模最大的運動盛事。在高雄舉辦第七屆世界運動會是非奧運主流比賽項目中最高水平的國際綜合性運動會，計有正式項目 26 項與邀請賽 5 項，其中「巧固球」曾在第三屆德國卡里斯魯世界運動會列為表演賽，臺灣拿下男、女金牌；歷經 20 年的高雄世運賽，巧固球再度成為世運賽事的邀請賽項目；臺灣以全勝的戰績贏得男、女子組冠軍，再次證明臺灣巧固球實力，具備奪取世界冠軍實力（高雄世運網，2007）。

2009 年高雄世運會巧固球男子隊國手選拔，歷經 2008 年 10 月全國中正盃巧固球錦標賽男子社會組賽事，由來自新北市的上海老天祿隊和新北市巧固球委員隊，分別從勝部與敗部挺進決賽，並抱走男子社會組冠亞軍，並依競賽規程組隊參加 2009 年世運會（大學報，2008）。這二支球隊男子選手皆為新北市三民高中（完全中學）的學生在方慎思教練教導下，苦練傳、接球、攻擊、防守等球技，並依歷年規則修改而不斷研發新的打法與戰術，始有世運會奪金的成就。

研究者長期關注巧固球運動，深感該校巧固球隊自 1998 年成立至今 20 年，能囊括國內外巧固球各項大賽冠軍，成為多年國家代表隊的化身，在國內外體壇嶄露頭角。因此，希望藉由探究該校巧固球隊發展的歷程，提高國內學校巧固球運動的技術水平與推廣，期許從成功發展巧固球隊的經驗，讓該項運動透過 2009 年世運會引起國人熱情的參與下，能持續掀起巧固球運動的流行。

由於研究者曾參與球隊管理與助理工作，故採用文獻分析法與半結構訪談，將資料交叉對照的方式，以確保資料的真實與完整性。文獻分析法主要是蒐集新北市三民高中巧固球隊 1998-2019 年間實施計畫、競賽規程、媒體報導、參賽結果等文獻加以整理歸納，並進一步探討其發展過程。同時，以半結構訪談方式對該校巧固球隊教練、學校相關人士實施訪談，將管理過程及訓練方式、升學就業方向等口述資料與蒐集到文獻交叉印證。希望能達到探究新北市三民高中巧固球隊持續發展為目的。訪談大綱如下:

1.請問巧固球隊的招生方面是否有問題?
2.請問巧固球隊選手升學方面的規劃?
3.請問巧固球隊的訓練方式及課程是如何規劃?
4.請問巧固球隊的比賽成績為何?
5.請問是如何成為巧固球隊教練?
6.請問教練生涯規劃如何?
7.請問巧固球隊的經費方面是否足夠?
8.請問期許新北市政府相關單位能夠幫助什麼?

貳、巧固球運動的緣起

一、巧固球運動的起源發展

布蘭德博士(Dr.Hermann Brandt)在瑞士日內瓦從事多年的實驗，研究如何把身體活動的科學知識應用到實際活動上，並出版「從體育到競賽運動的生物學觀點」一書，本書結論認為「惟有透過教育的功能，才能使競賽運動獲得充份的正當理由」。從這一觀點批判當時各種競賽運動及對於現存所有遊戲透徹而精細的研究後，於1969年完成一篇研究論文「團體遊戲的科學評論」，並入選國際體育聯盟（Federation International of Education Physical，以下簡稱FIEP）之國際體育學術文獻會議之最高獎，並認為人類運動的目的不在於奪冠，而是建立和諧的社會。

其根據人類進化的原則、體育原理、人類行為與教育的團體遊戲等觀點，結合籃球（Basketball）、排球（Volleyball）、手球（Hand Ball）及壁球（Basque Pelot）的精華，於1970年8月創造「巧固球」(Tchoukball) 的運動，設計特色在於不侵犯對手身體，強調禮讓、正當競爭、團隊合作。因此，其成就在里斯本大學獲贈予世界有名的「蘇林獎」（Thulin Prize）。

法國於1971年2月27日最先成立國家巧固球協會，同年4月18日瑞士接著成立國家協會，並於6月5日在成立國際巧固球聯盟，隨即於10月31日在日內瓦舉行第一屆國際巧固球錦標賽，開啟各國巧固球協會陸續成立與推廣，亦成為辦理國際性巧固球比賽開端。

二、臺灣巧固球運動的發展現況

巧固球(tchoukball)於 1970 年由瑞士生物學者布蘭德博士(Dr. Hermann Brandt)結合部分球類運動的精華，所發明的運動。Tchouk 是法文，我國方瑞民教授取其射球在反彈網的聲音「巧固」，而取其名為「巧固球」。這項運動以維持健康而正當的競爭氣氛下，講求禮讓與團隊合作，且不侵犯他人身體及活動為宗旨的球類運動，所以有「君子球」之稱。因此，巧固球是一種運動傷害較少的活動，它的運動元素包括了跑、跳、傳、擲、接、射等個人與團隊技能活動，鼓勵運動員自由發揮合法且具有高度藝術的運動技巧，可充分滿足人類自我實現的需求（黃進成，2002；陳垣翰，2005；李聖賢，2014）。

臺灣自 1977 年由方瑞民教授等人開始推行巧固球運動，尤在學校體育教學中透過運動來推展，因富有團體精神的運動目的而發明與多項教育功能，也稱為「教育球」。這項運動已逐漸為各級學校所接受並推動，也深受學童的喜愛，目前各年齡層球員的技術和國內球隊參與隊數都是居於世界之冠（黃進成，2002）。該項運動在國內發展初期，教育部曾大力協助推展，然而各學校仍著重訓練而非教學，故推展普及度尚有多元發展空間。此項運動於 1993 年已列入我國國民小學課程標準，規劃於高年級球類部分，但無相關教學法，仍只重訓練技巧；嗣後因為升學管道等諸多因素，學校推展亦出現瓶頸。在 2001 年 9 月實施國中小九年一貫課程前，巧固球運動在國中、高中、師專及體專等學校只被列為選修課程，後在實施九年一貫課程時卻也只有課程綱要，教師未被要求實施巧固球教學活動，是故巧固球運動無法普遍推行並逐漸式微（顏嘉生，2005）。

巧固球運動屬非亞奧運項目，此運動不受身材條件限制，適合國人體型發展對於先天身材高、矮影響不大，臺灣男子隊在這項運動於 1980 年國際巧固球錦標賽獲冠軍後，近 30 年在各年齡層球隊的表現，在國際各項賽事皆大放異；探究其原因，巧固球雖源於瑞士，並計畫性在歐洲推廣發展，其期以休閒、娛樂為導向；但在臺灣則以競技為手段引導教學下，巧固球員藉著訓練課程，自行研發出的新戰術與各種技巧，讓我國巧固球的技術領先於世界各國（曾雄忠，2005；方慎思，2010）。

由上所敘，巧固球運動在學校體育的推行與發展並不普遍，但在少部分傳統發展巧固球運動的學校則以競技運動為重點，並投入計畫與紮實的訓練，始能在國內、外比賽都展現臺灣的技術水平。所以，在 2009 年世界運動會邀請賽，巧固球為臺灣奪得金牌，參加各國也都以臺灣為競爭對手，尤其是發源地瑞士最希望能贏過臺灣。

參、新北市三民高中巧固球隊的發展

一、學校沿革

1989 年 8 月由當時蘆洲國中校長胡佩璋先生負責籌劃建校。1990 年 7 月經省教育廳核定，設立「台北縣立三民國民中學」，正式招生，師生暫借蘆洲國中辦公上課，並由省教育廳核派張再興先生為創校校長。1996 年 8 月參與試辦完全中學，因此更名為「台北縣立三民中學」，並成立高中數理語文及體育實驗班。2000 年 10 月依高級中學法由台北縣政府核定，正式升格改制為「台北縣立三民高級中學」，並由陳芳雄校長擔任正式改制後首任高中校長。2009 年 10 月本校榮獲 98 年度教育部評選為體育績優學校。2015 年 8 月學校計有高中部 33 班、國中部 61 班，合計 86 班（不含特殊班級）。在歷任全體教師與校長努力之下，該校為一所大型學校，為兼具國際化、社區化、優質化、藝術化、體育績優以及多元學習的校園。

二、巧固球隊的發展

成功的團隊為追求更高的理想與目標，獲取最佳成績與最高榮譽，在現今環境中，必須付出許多的努力與代價，以及相關環境條件因素的配合，發展團隊特質，才能在競爭激烈的過程中達成目標(陳政達，2008)。優秀人才的培育是知識管理推動成敗的關鍵因素，而肩負著此重責大任的就是學校教育，掌握教育關鍵性的影響力的則是教師(含教練)。處於知識經濟時代的教師（含教練），不再只是停留在傳道、授業、解惑的角色而已，為因應時代變遷，需不斷調整本身其所處的角色及任務。因此，身為球隊領導人物的教練，就需要持續不斷透過各種管道與外界保持暢通聯繫，並不斷的吸取新知與反省，創造出嶄新的訓練方式（許清福，2006）。團隊管理是指以團隊的型態來運作，經由成員間的溝通、互動進而做出決策，訂出目標，並且共同完該目標的一種管理新趨勢(Gaziel ,1992)。

本研究將蒐集相關文獻與訪談球隊教練與學校相關人士（體育組長、專任體育老師、教練團），將文獻與口述資料交叉對照，綜合整理巧固球隊成立經過、訓練、經費、參賽結果等融入各節分析中陳述。

（一）成立過程

學校體育是社會體育的搖籃，更是推動國家體育的基礎，在學校體育領域中，透過運動代表隊的組訓是培育優秀選手，為國家爭取榮譽、推動全民體育，達成全民運動風氣的最佳途徑(包德明，1989)。

C1:成軍開始巧固球隊教練最多時期達 3 位，在諸多個人、環境與政策因素下，至 2000 年 12 月 1 日僅剩方慎思教練，總攬國中、高中部的選手訓練。嗣後考量以高中部體育班巧固球隊訓練為主，且迫於國中部家長不支持且擔心訓練影響到學業，在無暇兼顧國中部巧固球隊情形下，2002 學年即停止召收國中部球員；直至方教練向校方推薦國立體育學院同學丘前峰，兼代國中部巧固球隊教練，遂於 2008 年 2 月再次正式成立國中部男子巧固球隊。

三民高中於 1997 年 8 月 1 日成立體育班，當時並無巧固球專長項目。此時由前新莊國中校長陳芳雄調任三民高中校長後，對曾服務過龍山國中、新莊國中兩所學校的巧固球隊，參與國內比賽均名列國中組前茅表現印象深刻，且深感巧固球運動深富教育意義，所以不遺餘力的支持與推展。故在接任三民高中校長後，遴聘新莊國中教練高嘉宏至三民高中負責國中部女生隊，另請方慎思教練，負責國中部男生隊。國中部球隊成立初期，球員來源由當時體育組長楊聖智委託國中部體育老師，留意愛運動且對巧固球有興趣的同學，經詢問個人意願著手訓練並選優栽培。

（二）巧固球教練團隊

教育部於 1990-1993 年間曾陸續培訓 5 位巧固球專任運動教練，希望造就更多的優秀選手。惟因專任教練制度所提供的各種的限制條件讓許多基層教練無法適應而紛紛離職（廖學明、洪清正、李敏，2005）。三民高中巧固球教練最多時期有 3 位為例，亦有上開問題，方教練是教育部培訓之專任教練中碩果僅存的在職者。

B2:其實巧固球是一項很好發展的運動，它沒有身體上的接觸也沒有身高限制，是人人都可以從事的運動，但是巧固球在臺灣的知名度不高，學校不重視也缺乏教練，導致發展的學校越來越少，只剩我們這些元老的球隊在支撐…。

B3:我們現在新北市的成績雖然很好，但是我們現階段發展的情勢，會出現後繼無人的現象，也就是沒有人可以接上來，我們不可能一輩子都在打巧固球，未來一定會面臨社會的壓力，教練是一支球隊的靈魂人物，我想新北市現在面臨的是幾乎沒有教練肯願意在基層服務，也許這也是我們要解決的最大問題吧！

運動競技的環境裡，教練肩負選手選材、計畫擬定、組織團隊、訓練安排、心理輔導、運動傷害防護、師生、父子、朋友、夥伴等多重角色扮演下，使得教練的工作充滿著高度冒險、高度壓力、高度挑戰以及高度創新（鄭志富，1993;陳美齡，2015）。因此，如何有效將運動技、戰術實務與理論，做妥善運用與管理，為負責任運動教練所需具備的條件之一。起初方教練同許多人初任教練的情形一樣，憑藉以往選手的經驗來帶隊，因大多數球員（國中部學生）完全沒有任何的巧固球的基礎，所以採土法練鋼的教學，彼此在教與學中共同成長。歷經 20 年的經驗累積，透過個人實務操作，將攻擊、防守等各項技巧傳授給選手，並能創新出最不同於傳統的戰術的戰術及攻擊動作、防守技巧等，來創造出新的巧固球氣象(方慎思，2010)。

體育班學業與遵守學校生活規律是常存在的問題，所幸有教練重視選手接受教育的機會與權利，並落實生活常規要求，並協請學校專任體育老師鄭淑文負責球員的生活管理與品德教育，後又有國中部丘前峰教練協助球隊各項事物推展與運作。因此，球隊在組成、訓練、生活管理上均有正常的發展。

（三）練習時間及地點

巧固球不同於其他球類運動，可依巧固球比賽場地不限，室內、戶外、草地、沙灘，甚至水中皆可（高雄市新聞處，2007）。三民高中體育班巧固球隊學生專長訓練時間為平日早上 7~8 點、下午 2 點~5 點，以室外器材室前空地實施單網練習為重點；2017 年時學校操場終於擴建一座專屬巧固球場地讓球員們於課後練習，假日密集訓練時段為早上 9 點到下午 4 點，以在逸仙堂體育館室內實施雙網練習為主。比賽前 2 個月為集訓期，延長平日下午練習時間，並因應國內、外比賽的場地不同，假日則選擇草地、沙灘等不同場地練習，利於比賽時的適應性以發揮最好的表現。

(四)訓練課程

競技運動項目常必須藉由多元的技術與體能訓練來達到最佳的表現。技術的訓練包含專項運動技術與戰術，而體能與肌力部分包含基礎與專項訓練(Bompa，2005)。

B1:在訓練設計上參考籃球、手球、網球、棒球等多種的運動，將不同的球技融入巧固球的訓練課程，訓練課表大多數由方總教練規劃與調整進度，並就選手觀念、特質、姿勢與球風（攻擊、防守）與結合團隊操練時之優缺點，逐一實施調整以因應年度不同的比賽。

以下巧固球隊訓練課程如表一：

表一 三民高中體育班巧固球隊訓練課程

課程名稱	練習時間	操練課目
晨操練習	星期一至五 07:30~08:00	暖身操、關節活動、伸展運動與基本體能訓練
專長訓練	星期一、三、五 14:00~17:30 星期二、四 15:00~17:30	1. 暖身操、關節活動、伸展運動。 2. 專項體能訓練:除基本體能訓練外，以跳躍能力、折返跑敏捷性為主。 3. 技術訓練:基本動作技巧(傳球、接球、各種的射球動作及防守接球)訓練，以單網配合個人及團隊實施攻擊(高壓、側手與低手射球之快攻、強攻、空中配球攻擊)、防守(前排、後排防守)練習為主，並加強團隊默契培養與戰術訓練。 4. 收操後，集合講解練習狀況。
密集訓練 (與已畢業且現役巧固球選	星期二、四 18:30~21:00 星期六，進行半	1. 依比賽的期程與場地，選擇在不同地點(室內、室外、草地、沙灘等)。 2. 暖身操、關節活動、伸展運動。

手搭配練習）	天或全天的訓練	3. 技術訓練:先以實施個人基本動作技巧，另以單網練習攻擊、防守後，再以雙網時行模擬比賽對抗，培養團隊默契及戰術演練。 4. 收操後，集合講解練習狀況。

資料來源:方慎思教練提供球隊訓練日誌，經研究者整理。

A:比賽期程在訓練上分前期以體能、速度，持久性耐力及基本動作訓練，由基本動作應用到攻防隊形運用；中期則注重團隊協調默契，透過分組比賽攻防聯合戰術與策略應用；後期透過強化比賽過程與吸收比賽經驗，調整選手身心至最佳狀態，進而達到訓練目標與預期效果。

教練團融合各種球類的優點來改造巧固球技術，讓球員的體力與水平保持最佳狀態，展現力與美以提升可看性，期使巧固球運動更具有競技與觀賞的價值。

巧固球運動的精神在於「禮讓」，在運動中要尊重他人、體諒他人，鼓勵敵友雙方在和諧的氣氛中進行比賽。所以在巧固球的訓練課程中，藉由團隊合作、人際互動、遵守規範、服從、堅持等學習，落實品格的生活教育。故巧固球團隊除了技術的提升外也注重球員的品格教育的培養及紀律的要求。因此三民高中巧固球隊的訓練課程包含了專項技術訓練、體能提升、戰術演練、團隊默契以及生活常規。

(五)選手招募

C1:新北市三民高中體育班原為全國唯一所招收巧固球專長的高中學校，起初所有高中部的選手球員來源大多是從國中部選手訓練後直升。

經 2005 年瑞士沙灘世界盃冠軍後，開始有其他國中選手參加獨招考試。現甄選條件為運動成績符合『中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法』之成績規定；或對招生種類之運動有興趣，並具有實際比賽經驗者，檢附國中三年內參賽證明（三民高中，2018）。故近 6 年來皆有招收 4-5 位巧固球專長進入三民高中體育班就讀。

(六)經費

A:巧固球隊球員雖然有兩年一次全民運獎勵金與蘆洲區公所等地方提供獎學金，但在每次代表國家參與國際比賽時，政府非全額補助情況下，教練與選手們仍需自籌大部分經費，壓力很大!

由於巧固球為非亞奧運項目，經費大部分自籌(60%)為主，在學校體育經費下預算甚少，所幸有賴新北市政府(20%)、新北市體育總會(10%)、新北市巧固球委員會(10%)與現任校長沈美華的支持與經費補助下，尚能正常維持運作。

肆、教練、球員的發展

研球隊參加的比賽需時常面臨挑戰與獲獎壓力，因此，教練的任務在改善球員技術與強化心理素質，除了本身具備專業知識外，亦需不斷充實自己，並協助球員的生涯規劃。以下綜整文獻與訪談資料彙整三民高中教練、球員發展與歷年比賽成績分述如下：

一、教練發展

隨著時空的轉變，社會與時代也跟著流轉變化，教練的角色不再單一化，而是多元化及功能化（王志全、陳正專，2010）。教練的行為舉止常常成為選手仿效及觀察的對象，因此在日常生活中教練除了要注意自己的行為外，還要時時觀察選手的行為，並注意到整個團隊的需求(周財勝，2011)，才能在培育選手的當下，指導並激發他們技術層面上所有的可能性，並且給予選手適度的空間去發展(吳朝森、陳明宏、陳盈吉，2013)。另外，針對不同選手的特質因材施教，教練在培訓選手的期間，有時會因為訓練時的氣氛，無暇顧及選手的心靈狀態，但事實上教練在指導或訓練選手的同時，還是會顧及選手的心理感受（吳啟明、曾沈連魁、葉家菱，2014），國外學者大多認為運動選手的成果展現或整個團隊表現的優劣狀態，運動教練的影響是其中主要原因之一（黃義翔、聶喬齡，2012a)。教練的支持行為會影響選手的內外在動機，教練的領導行為以及和選手的互動關係都會牽引著選手的表現（班哲明、陳美綺，2013)。因此一般人都是根據選手及團隊的成績表現來對教練進行評論，教練與選手之間的互動關係，很直接的反應在選手的技術學習效能上，同時也決定了選手是否會長期持續的參與一項運動（黃義翔、聶喬齡，2012b)。

A:隨著體育運動專業的多元化，我個人體會若要成為一位體育教師或專任教練一定要充實自己，於是赴上海體院研讀 7 年後於 2017 年取得博士學位。在幾年學習過程中，除了彌補過去未把握的求學機會，更認識各體育、運動領域的友人，將進修所學融合對選手平常的生活管理與訓練指導之中。

由於方教練因必須長期國內外推廣巧固球運動，故三民高中的球隊訓練就交由教練團隊接手，依照方教練所擬定的訓練計劃執行，只要方教練在國內，每到假日必在三民高中培訓指導並和教練團溝通修正訓練方式。

A:因有感上述教練本質的提升對球員的重要性，故目前教練團隊皆是具有巧固球專長，並由國立體育大學畢業的李智瑋、張名江、吳雅茹等人陸續接替，期間並有經驗豐富的巧固球國手張惟淳、黃千慈、張淯荃等人培訓協助。此教練團隊除巧固球技術豐富外，皆是體育相關科系畢業並都持續進修取得碩士學位，教練們的學經歷都是有相當的程度，對於球員的幫助更是一大助力。

運動教練具備優秀的專業知識與技能，不論是訓練基層選手或是頂尖的選手，教練們均是秉持著投入所有的精力，成功的教練也需要不斷學習，將不錯的運動技巧與理念融入自己的訓練，方能使訓練日新月異(陳美齡，2015)。

二、球員發展

B1:現在還是有很多家長認為走體育是很吃虧的路，他們認為念體育未來沒有很好的出路，但是現在許多大學也紛紛招收巧固球選手，但家長不同意的話我們也無奈啊!

1994 年大學法公佈，國內大學校院開始沒招收巧固球隊，到高中生漸漸不知道為何而戰，高中不招生，國中端更是無從練起，終究形成國中及國小沒人要練習的連鎖反應（鄭淑文，2007)。

B3:方教練有感升（求）學的重要性，尤其球員由國中帶到高中長達 6 年時間，曾為突破升學管道，讓球員學習第二專長，如：國術散打、龍舟、手球，來爭取

更多的升學管道，曾協請專業手球教練協助手球指導的第二運動專長，方教練與球員共同投入手球的學習與訓練，並參加中等學校運動會比賽。因此，球員曾以手球項目獨招進入銘傳大學就讀，開創新的升學管道。

2004 年當時巧固球基層教練向全國巧固球協會反應，高中、職球員升學問題為學校推展的最大障礙，經國立屏東科技大學體育室主任徐明義教授協助下，2005 年 6 月在該校休閒運動保健系開設巧固球運動績優學生甄審，開始突破國立大學零升學管道。隨著方教練與全國巧固球協會人士持續積極爭取，同時巧固球運動在國內、外比賽成績優異再次獲得重視後，2006 年以後三民高中球員都以巧固球運動績優學生甄審（試）進入國立體育大學、臺中教育大學、台北市立大學、台南大學、樹德科技大學、萬能科技大學等學校就讀，暢通了高中生就讀大學校院的升學管道，並持續巧固球運動的訓練與推展。

伍、歷年參賽成績

國小、國中生為運動選材的階段，高中生為選材延續，進入大專後成為成材的優勢階段，代表國家參與國際賽會，這正是國家培養競技運動員的步驟(許樹淵，1999)。加強學校體育的功能、發揮學校體育的特色，不僅可以培養學生從事體育的興趣，更可以及早發現具有高度運動潛力的優秀人才而加以培養訓練，進而造就體壇明日之星，邁向國際舞台，為我國體育締造出更多的佳績(李旭旻，2005)。

B2:我們不分平日假日、寒暑假…就是不停的練習，不會因為是冠軍了而忽視基本訓練。秉持著大帶小、團隊紀律，不定期的設計不同方式訓練表，創新各種戰術演練，保持著最佳狀態。

C1:巧固球隊的苦練進而成績優異，學校方面都是給予肯定及支持，讓學生們有國際舞台、拓展視野的機會，也是另一種的多元學習。

三民高中巧固球隊成軍短短數年時，比賽成績就有超乎水準的表現，尤在參加 88 學年全國高中聯賽，初試啼聲即奪得金牌，即打下雄厚的實力根基。隨後在歷年全國高（國）中組與社會組競賽、全民運動會、世界盃巧固球錦標賽及沙灘巧固球錦標賽，均以傲人的實力與戰績封王，並代表臺灣巧固球隊在國際體壇發光發熱(林金池、蔡偉棋，2007)。以下就三民高中巧固球隊在校生與畢業生代表學校、企業（上海老天祿）、新北市、國家隊參加國際各項比賽成績整理如表二。

由表二可看出該校在此項運動推展成績的傑出，尤其在 2004 至 2019 連續代表國家分赴瑞士、義大利、奧地利、香港等國家參加國際性賽會，均不負眾望奪冠凱旋返國。其主要原因在於教練因辛勤付出與選手苦練之外，平日訓練上培養每位選手臨場的判斷力及運動員精神的發揮，以致參加比賽均能屢獲佳績，再次印證臺灣巧固球稱霸國際的美譽。

表二 三民高中巧固球隊參加國際賽事成績表

時間	比賽名稱	成績
2004 年 8 月	世界盃巧固球錦標賽	青少年組冠軍
2005 年 7 月	第一屆世界沙灘巧固球錦標賽(瑞士)	公開組冠軍

2006 年 5 月	布蘭德沙灘巧固球錦標賽(義大利)	公開組冠軍
2006 年 8 月	亞洲盃巧固球錦標賽	公開組冠軍
2007 年 6 月	奧地利巧固球國際錦標賽	公開組冠軍
2007 年 6 月	世界沙灘巧固球錦標賽(瑞士)	公開組冠軍
2007 年 8 月	亞洲盃巧固球錦標賽	公開組冠軍
2007 年 11 月	高雄世運會巧固球暖身賽	冠軍
2008 年 6 月	亞洲及太平洋巧固球錦標賽(香港)	公開組冠軍
2009 年 7 月	第八屆世界運動會(2009 高雄世運)	冠軍
2010 年 8 月	第四屆亞太盃巧固球錦標賽	冠軍
2011 年 5 月	世界青少年巧固球錦標賽(奧地利)	冠軍
2011 年 7 月	第七屆世界盃巧固球錦標賽(義大利)	冠軍
2012 年 8 月	第二屆亞太青少年巧固球錦標賽	冠軍
2013 年 7 月	第三屆世界青少年巧固球錦標賽	冠軍
2014 年 7 月	第六屆亞洲盃巧固球錦標賽(台灣新北市)	冠軍
2014 年 8 月	第三屆亞太青少年巧固球錦標賽	冠軍
2015 年 7 月	第八屆世界盃巧固球錦標賽(臺灣高雄)	冠軍
2016 年 7 月	第七屆亞洲盃巧固球錦標賽(中國)	冠軍
2016 年 8 月	第四屆亞太青少年巧固球錦標賽(台灣)	冠軍
2017 年 8 月	第二屆世界盃沙灘巧固球錦標賽	公開組冠軍
2018 年 7 月	第八屆亞洲盃巧固球錦標賽(新加坡)	冠軍
2019 年 8 月	世界盃巧固球錦標賽(馬來西亞)	公開組冠軍

資料來源:國際巧固球網站與 WIKI 百科，經研究者整理

陸、結論

運動教練視學校運動團隊組訓之需要而設立，然而運動代表隊的成立，往往會因校長、選手來源、家長或經費等因素，持續發展或解散運動代表隊（許馨文，2007）。目前巧固球屬非奧亞運運動種類未獲得普遍性的推展的動機，且在競技誘因甚少之情形下，研究者從三民高中巧固球隊發展整理出以下四點結論：

一、建立運動代表隊管理模式：運動代表隊在運作時，學校、教練、選手是一個共同體，任何一方無法配合，即可能造成運動代表隊的瓦解。在非體育科班出身的專業教練調教下，稱霸多年國內、外比賽且能屢創佳績，主要因素在於學校體育班巧固球隊成立及教練團隊的熱誠與付出。三民高中巧固球隊發展依靠學校、贊助、教練等共同籌足資源與支持，並靠教練與球員願意吃苦耐勞的付出與訓練，將三民高中巧固球隊梯隊的發展並締造出傲人的成績。

二、提升教練專業知能：在教練方面必須要擁有「具備專業知識」、「要能促進運動選手參與訓練的動機」及「要有好的身教與言教」等特質。教練除了讓球員有高超的球技之外，亦需重視個人學習態度與品德操守，平日除教導專業運動技能與各式體育活動外，更要以積極態度與知能，促進選手身心均衡發展，從參賽中培養運動道德，

以達「全人教育」的目標；而教練持續進修提昇個人的本質學能，亦能成為球員學習良好的典範。

三、運動員基本訓練的落實及技戰術的培養：國家在競技運動的發展中，運動教練是發掘與培養競技運動選手的靈魂人物，也是競技運動的根基。巧固球要保持國內、外名列前茅的實力，需經由教練依選手不同的攻守能力來訓練，並結合規則來創新技巧與修正各種戰術運用，以創新巧固球的球風與打法；以及平日基本功打底及訓練課程的落實，造就了球隊傲人的比賽成績。

四、完善的學生升學管道：升學問題是巧固球在學校推展困難的主因。因此，首要應暢通升學管道，輔導國中畢業球員升入高中職繼續培養，再順暢大學校院升學的管道，以巧固球運動績優學生參加甄審（試）升上國（私）立大專院校體育相關科系就讀。如此，在相關配套措施下解決升學問題，必可深化是項運動的發展，持續提升競技水準。

三民高中巧固球隊籌組與發展，首要因素為學校體育政策，如校長的支持、教練與選手全心的投入訓練、學校團隊支援、經費補助之籌措與升學輔導工作等都影響球隊發展，促成其競賽成績表現具有世界級水準，並在學校支持與資源提供下，配合一條鞭的教育計畫與發展管道，讓競技運動向下紮根，始能讓三民中巧固球運動躍身國際舞臺。

參考文獻

1.三民高中（2018）。體育組網頁，體育班發展委員會運動代表隊歷年成績。資料引自 http://w2.smsh.tpc.edu.tw/~stud/sports/sports-05/sports-05-04-01.xls

2.大學報（2008）。中正盃巧固球錦標賽世運會國手出爐，2008 年 10 月 22 日。資料引自 http://www.peopo.org/uonline/post/25102

3.方慎思(2010)。巧固球-技術教學訓練法。臺北市：大門設計事業有限公司。

4.王志全、陳正專 (2010)。運動團隊教練領導模式之探討－以分散式領導為例。中華體育季刊，24(4)，164-172。

5.包德明(1989)。學校體育與選手培訓。國民體育季刊，18(3)，16-19。

6.吳啟明、曾沈連魁、葉家菱 (2014)。臺灣優秀小學足球教練領導行為模式之研究。亞洲高齡健康休閒及教育學刊， 3，96-108。

7.吳朝森、陳明宏、陳盈吉 (2013)。運動員技術創造力、教練領導風格與選手成 績之研究。中原體育學報，3，49-59。

8.李旭旻(2005)。臺北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。

9.李聖賢、陳耀宏 (2014)。臺灣巧固球規則與國際總會規則異同之探究。臺南大學體育學報，(9)，12-21。

10.周財勝 (2011)。2010 年大專甲組羽球選手知覺與教練領導行為之研究。 政大體 育研究，20，37-58。

11.林金池、蔡偉棋（2007，7 月 17 日）。三民高中巧固球全球冠軍。中國時報，C1 版。

12.班哲明、陳美綺 (2013)。大學運動員知覺教練領導行為的一致性對選手無動機 之預

測－教練選手關係的中介效果。臺灣體育學術研究，(55)，47-62。
13.高雄世運網（2007）高高舉起的巧固球！2007 年 11 月 19 日，資料引用 http://www.worldgames2009.tw/wg2009/cht/content.php?a_id=226
14. 高雄市新聞處（2007）海洋首都，46 期，2007 年 10 月，資料引用 http://kcginfo.kcg.gov.tw/main.php?strurl1=publication&src=263&strurl=a1/2005/9401_1.php
15.許清福（2006）。國民小學行政人員知識管理、組織氣氛與行政效能關係之研究－以台中縣為例。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化縣。
16.許樹淵(1999)。如何提昇大專學生競技運動能力水準。大專體育雙月刊，43，7-11。
17.許馨文（2007）。我國教育人員之運動教練任用制度探討。未出版之碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
18.陳垣翰（2005）。巧固球運動之教育價值探討。東師體育，12 期，104-106 頁。
19.陳政達 (2008)。排球運動教練知識取得、應用與創新之研究。未出版之碩士論文，台中市，國立臺灣體育學院體育研究所。
20.陳美齡(2015)。成功教練的熱情探索:以一位本土網球教練為例。未出版之碩士論文，桃園市，國立體育大學體育學院研究所。
21.曾雄忠（2005）。巧固球選手中樞騰空射網動作與兩側射網動作差異及，成功率之比較研究。未出版之碩士論文，台中市，國立臺灣體育學院體育研究所。
22.黃進成（2002）。臺灣巧固球運動發展之研究。未出版之碩士論文，台東市，國立臺東師範學院教育研究所。
23.黃義翔、聶喬齡 (2012a)。不同本土化版本的教練領導行為量表的實用性研 究。臺灣體育學術研究，53，43-64。
24.黃義翔、聶喬齡 (2012b)。教練-選手關係在教練決策領導行為與團隊凝聚力關係中的中介效果探討。臺灣運動心理學報，12(1)，19-38。
25.廖學明、洪清正、李敏（2005）。巧固球專任運動教練工作滿意度及離職意圖之探討。臺北體院運動教育學術研討會論文集（338-345 頁）。台北市：臺北市立體育學院。
26.鄭志富、Dr. Da vid、K. Stotlar（1993）。由運動管理擴展體育的專業領域。中華體育季刊，6（4），1-3 。
27.鄭淑文（2007）。淺談臺灣巧固球。學校體育，17 卷 5 期，50-54 頁。
28.顏嘉生（2005）。不同運動教育模式對學生學習效果之比較－以國小六年級巧固球教學為例。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
29.Bompa, T. O. (2005). Periodization: Theory and Methodology of Training (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
30.Gaziel, H.A.(1992), Team Management Patterns and School Effectiveness, European Journal of Education, 27(1) , 12, 153- 163.

第十七期 ISSN 1816-532X （11~23）

Management and Development of Tchoukball team

- New Taipei City Sanmin High School

Ching-I Lin/National Taiwan Sports University
Yung-Wang Huang/National Taiwan Sports University
Shen-Szu Fang/International Tchoukball Federation

Abstract

The result of Tchoukball in Taiwan had maintained an excellent result in the world wide for more than 40 years, especially in the successful experience of the 2009 Kaohsiung World Game, once again enhancing the status of Taiwan's Tchoukball in the international sports arena by winning the first place in both Men and Women categories in the Tchoukball Tournament. The players that participating as Chinese Taipei Men team was from the sports class in New Taipei City Sanmin High School. It allowed Taiwan to step out of the international sports arena although Tchoukball wasn't the sports in Asian and Olympic Game. This article was to explore the development of Sanmin High School's Tchoukball Team by using the qualitative research, document analysis and interviewing the Tchoukball expertise. The conclusions were as follows: 1. The establishment and development of the Tchoukball sports class requires the support of school, government subsidies and external sponsored resources. 2. The coach need to continue to improve their essential learning ability and become a good model for players. 3. Tchoukball players in Taiwan can revise their training in accordance with the newly revised Tchoukball rules, improve their physical ability, skills and character education in order to achieve in excellent competition results. 4. The restriction of education advancement for excellent athlete is the most common dilemmas encountered.

Key words: Tchoukball、Team management、Qualitative Research

第十七期 ISSN 1816-532X （24~36）

探討老年人休閒經驗以屏東市為例

鄭詠展/大仁科技大學休閒運動管理系
洪聖德/大仁科技大學休閒運動管理系

通訊作者：鄭詠展
通訊地址：905 屏東縣里港鄉玉田路 19-33 號
電子郵件：m04370001@tajen.edu.tw

摘　要

這幾年政府很積極發展老人運動，並藉由各地方政府配合專業運動教練、學者專家來倡導，希望促進老年人參與休閒活動或運動，進而達到成功老化的未來發展。本研究主要目的探討有三：一、探討老年人從事休閒過程主要原因；二、探討老年人繼續持續從事休閒活動的原因；三、探討老年人參與休閒活動後所產生的改變。。因此，欲透過實證的研究，探索屏東市老年人的休閒議題，並作為屏東市政府日後舉辦老人活動或福利政策之參考。

本研究者採用質性研究的方法，針對 10 位屏東市老年人，進行一對一半結構式的深度訪談。研究結果顯示：1.屏東市老年人想從事休閒動的動機是無聊打發時間、離開職場之後想要認識新朋友及解決漫長的一天時間。2.老年人持續從事休閒活動之後，對身體健康有明顯改進、對身體體能上也有明顯進步；3.並在參與之後，自己變得更有自信、更獨立及有能力自我生活。本研究對屏東市老年人休閒實施的建議有四項為：1.廣設老人機構，使用「鼓勵運動、參與休閒」的口號宣傳，吸引老年人參與休閒；2.針對老年人退休發展的需要進行休閒活動之設計；3.休閒活動設計需同時考量活動內容及其可應用性；4.鼓勵參與休閒老人組成社群，以促進退休生涯的發展。

關鍵詞：老年人、休閒、社會取向

壹、緒論

一、研究背景與動機

人口老化已是全球趨勢，隨著生活水準的提升及醫學技術的進步，無論是已開發中國家或開發國家都必須去面對以中、高齡人口為主要結構的社會。人口老化對社會或對國家的衝擊與影響都是全面性的，包括小家庭、教育及文化、政治及財政、國家經濟等均受波及，如何去因應此現象，正是各個國家所要面對的嚴肅課題。根據內政部統計處最新的人口資料顯示，65 歲以上人口占總人口數比率已經攀升至 12.92% (內政部統計處，2016) ，行政院經濟建設委員會報告中也推計我國老年人口未來將由 2012 年 11.2%，至 2060 年增加為 39.4%。其中，80 歲以上人口占老年人口之比率，亦將由 2012 年之 25.4%，大幅上升為 2060 年 41.4%，成為高齡社會，2025 年此比率將超過 20%，成為超高齡社會(行政院經濟建設委員會，2016)。

(一)研究背景

1.人口老化已是廿一世紀人類所要面臨的共同問題

聯合國世界衛生組織指出，65 歲以上老年人口數，如果占總人口的比例達 7%時，稱為「高齡化社會(ageing society)」，如果達到 14%時稱為「高齡社會(aged society)」，倘若老年人口比例來到 20%時，則稱為「超高齡社會(super-aged society)」。

臺灣地區在 1993 年 9 月，正式邁入「人口老化國家」的行列(老年人口比率超過總人口的 7.0%)，推計將於 2018 年此比率超過 14%，我國將邁入高齡社會(行政院經濟建設委員會，2012)。二十幾年間，臺閩地區 65 歲以上老年人占總人口比例從 1989 年的 5.95%，到 2013 年底已達 12%。根據行政院經建會(2016)及內政部(2016)的推估，到 2021 年，臺閩地區 65 歲以上老年人占總人口比例將達 14.4%，2031 年將爬升至 20.1%(約 517 萬人)，到 2051 年，則更將攀升至 29.8%(內政部統計處，2016)。

在可預見的將來，老年人口不僅呈現量的增加，預期壽命亦隨之提高，照顧服務需求不可避免地亦會提高。行政院經建會於民國 91 年即推估，政府若不開辦國民年金，國內敬老福利及生活津貼的支出將由民國 95 年約 176 億元，到民國 120 年時達到 543 億元；同時期中低收入老人生活津貼也由 139 億元增加到 490 億元(內政部，2016)。相對地，勞動人口(目前我國的定義是 14 至 64 歲間)扶養的老人比例將急速下降，民國 90 年時約每 9 個人扶養一位老人，到了民國 113 年，將變成約每 4 人扶養一位老人。余月嬌（2004)指出可預期的是，未來就業人口的年齡可能會往後延，老人家可能到了 65 歲還得在職場上就業，以養活自己及扶養更年長的老人。因此陳思先（2004）提到，老年人醫療支出佔國內家庭醫療支出 20%、佔全部個人醫療三成以上；而由於老年人經濟地位低、健康狀況不佳以及高度的社會疏離感，導致近十年來國內老年人的自殺率有增加趨勢。

Loree（2003)指出，如此的發展背景，近十幾年來，對於有關老人的身心健康議題已從邊緣移至主流位置。因此，對於中高齡者的健康維護，是必需迫切地給予關心，並且要積極地著手改善中高齡者的健康問題。然而人口數是一個國家國力強弱之關鍵，其數量之多寡與品質的優劣，密切關係著整個國家社會、經濟、文化及政治的發展。

2.老年人參與休閒的意義

根據林佳蓉(2002)研究中指出，支持參與休閒活動對老年期有相當正面的意義，不僅可為銀髮族帶來不同的滿足感，更可以協助銀髮族安享晚年生活，因此戰後嬰兒潮的高齡者，有良好的經濟觀，也比現今的年輕人更享受旅遊的生活，所以高齡旅遊活動更須謹慎的設計與規劃，才能提高銀髮族出外參與旅遊的意願與滿意度。昝世偉(2005)研究中也提到，老年人越常參與休閒活動，其生活的滿意度就越高也越健康。

吳萬福(2000)指出，選擇適合自己的休閒運動，的確是有促進身體健康、鍛鍊體魄、磨練堅強意志、樹立自信心與舒暢心情的功能，也可藉此來調劑生活、改善人際關係與使人充滿朝氣與活力。所以蕭淑芬（2003)也指出，運動對健康促進有直接的效果，有規律運動習慣的中老年人每年平均就醫次數顯著低於無規律運動習慣者。陳肇男(2003)的研究結果也指出，參與休閒活動的退休人員或老年人，有較高的生活滿意度。

綜合以上各學者所說，在邁入老化的過程中，老年人必須面對生理機能衰退，還有有社會角色喪失或轉變，以及心理調適，所以參與休閒活動，是可以帶給老年人生活正面的價值與意義，也不會因為從工作崗位退休，而造成社會角色的轉變，所以積極的參與休閒是可以為自己生命增添色彩的。

3.休閒對社會脈絡意義

依據社會交換理論(social exchange theory)強調，所有的社會互動是可以被視為兩個行動者間有關報酬的行為，人類的行為偏向最小的成本而獲得最大的報酬。然而行動者進入社會關係是因為對利益有所期待，假使他(她)的期待是可以達到的，則該社會關係就會持續下去。而交換行為的產生就是在於這種「報酬」的取得，「報酬」可以是具體性的，也可能是非具體性的。就是說老年人生活中若能把握合適的時間點採取行動，則對老年生活的會有正面的響，若無法掌握時機，就會有負面影響。所以 Stokowski(1998)認為休閒社會學必須能解釋休閒的背景和其意義，以及其對整個社會的休閒組織化。

Stokowski(1988)研究中結合了現象學與結構理論觀點，她以一個鄉村居民的社會網絡與休閒活動為研究主題，發現人們對於休閒活動的最初始選擇深受其社會網絡成員的影響；而其休閒活動的參與，又會影響其人際網絡關係。這個發現其實直接證實了休閒完全無法與社會作切割的事實

換個角度來說，休閒就是存在社會脈絡中，包含其他的生活導向(例如工作、婚姻、社會角色、家庭等)，Jackson and Henderson（1995）一項對於農村婦女的研究結果中顯示，他們認為「工作」與「休閒」(leisure)對他們而言，是一種整合性的經驗，而不是斷然分離的經驗。因此，努力工作與生產力的生活觀念還是會帶到他們退休之後，他們還是覺得要去完成。

(二)研究動機

綜合以上問題背景，本研究之動機主要有二：

1.融合後實證主義典範與解釋現象學典範探索老年人休閒活動的深層經驗

近年來開始出現一些多元方法的研究如 Cohen(1984)的研究中發現，他以紮根理論(grounded theory)為依據，運用了參與觀察、問卷調查及非結構訪談等方法蒐集資料。而季瑋珠、符春美（1992）的研究同時採用問卷調查法及對各活動團體之田野調查法，透

過量化與質化資料分析，對此問題作一深入而廣泛的了解。這些方法是沒有剛開始就抽取大量受試者，而是用量化的方法找出老年婦女的身體活動參與；Markula, Grant, & Denison（2001)也是將這種焦點團體法所獲得的豐富而深入的訊息作為第二階段量化研究來使用。王震東(2008)把社會研究方法量化與質化取向及其應用。由此，運用多元研究方法於此主題是一顯見的趨勢。

綜合上述，把有關於老人休閒相關研究的議題與研究之探討，將焦點轉向質化的研究議題。根據 Markula, Grant, and Denison(2001)綜合諸多質化研究文獻後，歸納出幾項本研究之動機：

(1)後實證主義典範(postpositivists paradigm)

後實證主義者，是非常重視半結構式訪談及焦點團體法，因為這些方法能讓我們對老年人的身體活動更瞭解。Guba and Lincoln (2011)的研究論點中指出：他們認為量化研究是需要嚴格控制變項來獲得預期的結果，因此，研究常在嚴密控制的場合及嚴密設計的問卷來獲得資料，這種方式的確也能獲得結果；但相對的，經過變數控制的研究結果可能無法推論到每一個行為個體。所以，後實證主義者較傾向於以質化的方法。

(2)解釋現象學典範(interpretive paradigm)

解釋現象學典範包含了許多種理論，例如：詮釋學、現象學、符號互動論、結構主義等。解釋現象學者認為所有的知識基本上是主觀的，然而，在研究過程中本身也是同時具有主觀性與客觀性的。研究解釋現象學的學者主要的目的是，欲瞭解其研究對象的主觀經驗(subjective experiences)，他們深信透過對個體經驗的探究，研究者可以找出現象的本質(essence of phenomena)。在找尋研究對象的先驗意識(preobjective consciousness)時，可以用的質性研究方法有寫回憶錄、深入訪談及非結構式訪談等。

綜合上述，本研究欲從老人的社會網絡結構開始，探討分析老人的社會網絡結構特性與社會支持是如何？瞭解老人在社會生活結構上對其休閒參與機會究竟是提供的或是壓抑的？並且去探討老人在休閒活動場所的社會網絡結構及所得到的社會支持；最後欲探討其休閒參與的網絡與社會支持對其既有的社會網絡影響是如何？最後，在研究的設計上必需藉由質化的觀察法與訪談法去探索老人參與休閒的體驗、感受或評價，還要融合了後實證主義典範與解釋現象學典範的研究精神。

2.提供屏東政府制訂老人福利政策之參考

蔡文輝（2003)研究指出，我國於民國 69 年正式立法通過《老人福利法》，以「宏揚敬老美德、安定老人生活、維護老人健康、增進老人福利」為宗旨，該法從居家服務、社區照顧及機構養護三個主軸，訂定低收入老人生活補助、日間照顧、增設安養機構、教育及休閒、退休研習活動、休閒育樂活動…等 27 項老人福利措施。內政部(2004)發表的《老人福利白皮書》中，主要我國老人福利政策實施上所面臨的主要問題有：老人福利主管單位層級過低、老人福利專業人力不足、老人醫療預防措施不足、各界對老人健康之關注重生理輕心理、醫療資源分配不均、未依需求訂定照顧服務政策、偏重照顧而輕預防及復健、欠缺老化身心障礙者相關服務規劃、獨居老人問題日益嚴重，以及對老人教育、休閒及社會參與未見符合老人需求之整體規劃(多由民間團體提供)等。因此教育部樂齡學習網（2009)推動，為落實老人教育政策之推動，為建構老人終身學習體系，

教育部開始在各鄉鎮市區大力推動「樂齡學習網絡」。而政府民國 92 年所提出的「老人福利白皮書」針對我國對於老人的教育、休閒、社會等各方面所提出的老人福利政策的施政藍圖。教育部於 95 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃推動老人教育活動。

綜合以上，福利制度對老人除了該有完整日常生活所需之基本物質條件外，醫療保險及安全保護也該兼顧照顧。當局政府也要重視，對老人休閒參與機會、休閒設施整備甚至休閒教育都該列為重點，才能落實全方位的國家社會福利政策。然而，一般社區裡的老人休閒參與機會為何？在參與休閒中，老人心中的真正的想法或需求為何？實為重要的課題。所以欲透過實證的研究，探索屏東市老年人的休閒議題，並作為屏東市政府訂定老人福利政策之參考，為本研究另一項動機。

二、研究目的

本研究是以探討屏東市老年人的休閒與社會支持為何？本研究亦將焦點放在老年人在參與休閒行為關係中所建構的社會意義。因此，本研究之研究目的如下：

(一)探討老年人從事休閒過程主要原因。

(二)探討老年人繼續持續從事休閒活動的原因。

(三)探討老年人參與休閒活動後所產生的改變。

貳、文獻探討

本研究之目的係以老年人休閒經驗為主，因此本章節先探討社會支持，再來係探討其參與休閒活動的機會獲得與休閒選擇有何種影響，最後，探討老年人在休閒活動參與中所獲得的社會支持。

一、社會支持的定義

大概在 70 年代社區心理學的研究就有「社會支持」概念了，而在 Clarke, A. T. (2006)研究壓力對生理及心理健康的影響時，發現社會支持可以減緩生活壓力對健康所造成的負面影響。此後，經過國內外學者廣泛地研究與探討，「社會支持」也發展出多向度的概念。蒲逸生（2005）之研究認為，社會支持一般被認為是個體藉由與他人之互動獲得心裡或實質上的協助，以緩和壓力對生理及心裡所造成的衝擊，增進個人生活適應。

沈桂枝(2001)論述中指出，社會支持的來源主要是來自於配偶、兒女、親戚、朋友、醫護人員及傳播媒體。而 Horse（1985）研究中認為，社會支持來源主要有二類：一為初級支持體系(primary support system)，指由家屬、朋友和認識的人透過接納、服務和情緒支持，以幫助個人維持生活的功能；二為次級支持體系(secondary support system)指由非私人所組織的正式支持體系，如：社會團體、宗教機構等。林曉怡（2005）從諸多文獻對社會支持的定義發現：

（一）社會支持包括各種不同類型（工具上的支持、訊息上的支持、評價上的支持）。

（二）社會支持是個體面對環境的變動，可依靠他人、團體、組織給予正向的支持。

（三)社會支持會讓個體面臨壓力時，減輕所帶來負向影響(情緒困擾、行為偏差健康)。

（四）社會支持可讓個體經由互動過程中得到愛與隸屬感（家人、專業團體、同儕）。

綜合以上各學者所述，可將社會支持分成互動性及功能性兩方面的表示，就是個體

經由與他人互動中，再經由周圍其他人獲得不同類型的支持，來滿足個體需求，提升自我價值獲得幸福感。因此，社會支持大致上是用「對象」一詞來做區分的，包涵了物質、金錢、情感等，都是來自於家人(配偶、子女)、親戚、鄰居、朋友、同學、民間組織、政府機構等。

二、社會支持的功能

根據 Cohen & Will（1985）則將社會支持功能分為四方面：（1）尊重的支持：指於社會互動中，個體覺得是為他人所接受、被尊重的，又稱為情感性的支持；（2）訊息性的支持：指當個體遭遇困難時，提供忠告、協助個體瞭解及因應問題，並提出適當的饋，又稱為忠告性的支持；（3）社會同伴的支持：與他人共同參與休閒娛樂的互動中，個體獲得親密需求與歸屬感的滿足，又稱為擴散的支持；（4）工具性的支持：指提供實質的行動或物質、經濟上的協助，又稱為實質性的支持。

除此之外，李欣瑩（2001）論述中，用因素分析的統計方法來驗證社會支持支定義，結果發現評價性支持與情緒性支持屬於同一向度，因此，將社會支持重新區分為三類，並命名為：情緒性支持、訊息性支持以及工具性支持。

三、老年人的社會支持

根據陳峰瑛（2003)的研究發現，老人社會網絡中的成員數目較年輕人少得多，而且呈現「受」比「施」多、所接受的支持偏向工具性支持而缺乏情緒性支持與資訊提供現象。另外，Tellervo(1990)研究中，研究 109 名芬蘭老人發現，社會支持對於老年人的健康狀況有顯著的影響，而缺乏社會支持的老人比較容易得到憂鬱症。而 Loree (2003)論述中提到，在香港及北京市共 2125 位老人為樣本的研究，發現了老年人的社會支持大多從最親密的家人中獲得，其中從配偶中獲得的社會支持最直接也最多，因為配偶提供的社會支持最主要的是生病時的關心照護，再依次分別為家事、忠告、提供金錢及安慰。再其次就是子女對老年人的社會支持，但在比例上已較配偶上提供的相對較少(例如：配偶在生病時的照護平均比例是 44%；子女的平均比例是 8.4%)，而親密的朋友是在家人以外，提供較多社會支持的網絡成員。

陳峰瑛(2003) 之相關研究也指出，對於獨居老人的研究則發現，獨居老人在正式社會支持系統所獲得的社會支持主要是來自政府的社會福利措施，如緊急救護系統、老人救助金、老人津貼及醫療保健等；而來自於非正式社會支持系統的支持則主要來自親人、鄰居、朋友、教友及慈善志工，所獲得的支持則包括物質上的資助、生活資訊的提供及情感性的支持。

綜合以上國內、外各家學者文獻，可發現社會支持對老年人來說，是非常重要的，其直接影響了老年人的健康狀態與社會參與，且影響老年人的生活滿意度，而老年人的社會支重心最主要還是家人，其中包括其配偶與子女，再者則是來自於朋友或鄰居的社會支持；而所獲得的社會支持種類，以情感性支持及工具性支持為主。

參、研究方法

一、研究限制

依據 Loree (2003)之研究提出，以焦點團體法分別對三個有運動習慣的老人團體和

另三個無規律運動老人團體所做之研究結果顯示，影響老人參與運動的阻礙因素有 13 種：懶得動、害怕跌倒、安全問題、時間、憂鬱或缺乏動機、身體機能障礙、缺乏友伴、病痛、天氣、年齡、不方便(不自由)、能力問題及有人勸阻等。因此，本研究對象為老年人，所要探討重點為其休閒議題，也曾想過將個人背景因素變項列入考慮中，但因為本研究著重質化取向，及社會網絡與休閒的相互影響關係，因此，對於上述這些事實因素，還是會影響老年人休閒參與的因素，所以暫不列入研究的比較分析理。

二、研究概念架構

本研究是以質性研究取向為主，並且將研究重心放在老年人的休閒活動關係上。依據社會學三大理論學派的「解釋學派」理論觀點為本研究之方法。探討老年人休閒活動的關係是以「符號互動論」為基礎以及「現象學」、「俗民方法論」的研究方法來分析，較最貼近老年人休閒經驗。

(一)符號互動論

是一種主張人與人互動間的個體，在日常自然環境去研究人類群體生活的理論派別。符號互動論之學者也強調個人與社會的互動的關係，及個人主觀的對於社會反應的詮釋、接受，以及維持這種社會所給予的意義的過程。因此，洪鎌德（1998)研究指出，符號互動論視社會是一個動態、辯證發展的網絡，研究者不應只是觀注一般社會學者視為固定的結構，而是人群活動的流程，以及流程的改變、轉折與後果。

(二)俗民方法論

俗民方法論，是 Harold Garfinkel 在一九四〇年代所創建，其核心端在於某些特定的研究裡，而非在於概括的理論或方案陳述，但俗民方法論也擁有一些共有的核心觀念思想。再者，人們不斷地透過行動和互動，創造了社會結構，事實上也是創造了屬於他們自己的真實。也就是說，俗民方法論之學者認為，沒有客觀的社會，如果有，也是人造出來的，社會雖然是組織的，但仍有創造性、藝術性的存在，所以不是研究社會本身，而是研究人們看社會的方法。

(三)現象學

象徵學理論是人與人的互動，並透過種種象徵進行探究的哲學（張汝倫，1997）論述指出現象學是個哲學也是個方法，其角色在於澄清生活世界（life world）的本質結構（essential structure），透過意識活動（conscious acts）了解世界如何被經驗以及現象與意識之間必然相關的給與方式。

因此，本研究的重心為，對社會網絡關係、互動及社會意義關係上，而在不同的境遇中，不同的行動者會有其對應性。因此對本研究有直接的導引作用「符號互動理論」，其強調經過長時間緊密的生活觀察與接觸，有潛藏在人際互動背後的形式，而「俗民方法論」則強調，在於某些特定的研究裡，而非在於概括的理論或方案之論點，然而「現象學」是強調以存而不論的主體經驗論點。

三、研究對象

依據本研究之老年人定義及研究者對於老年人休閒活動近幾個月觀察，擬選擇屏東市區老年人經常參與休閒活動的大型休閒活動場所，屏東市中山公園為抽樣及觀察的場域。觀察之結果發現屏東市區老年人從事休閒活動的時段都是以清晨為最多，上午及晚

上比較少。因此，基於經費與時間之考量，將受訪對象設定在屏東市中山公園之老年人。從上述之休閒場域選擇老年人為研究對象。本研究抽樣方法是採立意取樣，抽樣條件設定為：

（一）須符合「成功老化」定義者，年齡要在 65 歲以上之老年人，但必須具有自主行動能力、身心健康及有固定參與社會活動之老年人。

（二）需固定參與運動或休閒團體而且時間與地點要固定。

（三）每週必須在該項場域活動 3 次以上者。

四、研究工具

本研究工具參考張俊一（2007）《探索老年人的休閒經驗－社會網絡取向的質性研究》後，在依據本研究目的所自編的訪談大綱。在有限的資源下，聚焦於三個具體的問題：（一）是什麼原因，讓你會參加、持續及固定的從事休閒？（二）是什麼原因，讓你知道一直持續從事休閒活動能讓身體變健康的？（三）您從事休閒活動之後，最大的改變是什麼？

在進行研究者抽樣時，先到這場域觀察老年人活動現況，然後再用隨機方式篩選符合本研究抽樣之老年人，並且徵詢該老年人作第一次的參與研究同意之意願。在第一次的同意之後，方由本研究者直接與擬訪談對象作當面或電話的確認，安排訪談之時間。

在進行研究者抽樣時，先到這三場域拜訪老年人活動現場的負責人或是該班隊的班長，然後再請班長幫忙篩選符合本研究抽樣之老年人，並且徵詢該老年人作第一次的參與研究同意之意願，在第一次的同意之後，方由本研究者直接與擬訪談對象作當面或電話的確認，安排訪談之時間。

在第一階段的徵求時，共有 10 位老年人表示願意參與本研究。為維持研究倫理及個資法，10 位受訪者均予以匿名處理，將予每位受訪者一個代號。訪談結果的呈現以匿名方式處理，每位受訪者的皆用編碼組成，其意義分別代表「姓氏—性別—年齡」所組成，例如：「Zheng-M-67」代表 67 歲的鄭氏男性受訪者。

五、資料蒐集方法

根據 Stokowski(1988)論述指出，以往針對小樣本「自我中心網絡(egocentric networks)」的研究在資料蒐集時共通的研究方法是「民族誌(ethnographic)」，它包括了參與觀察及訪談。因此，本研究是屬於小樣本之研究，所以運用觀察及訪談作為資料蒐集之主要方法。

肆、結果與討論

本研究主要目的是要探討屏東市老年人在從事休閒活動後，對其想要參與休閒活動的動機或誘因為何，然而，在從事休閒過程中，老年人是否會受到一些外在因素的影響而放棄從事休閒活動，舉例來說，從事休閒是否與家人、朋友有關係，最後是，老年人參與休閒之後，是否得到身體或心理上的改變，或對社交關係是否有增加。因此本研究所得到的結果茲分別如下：

一、老年人從事休閒過程主有三方面原因：無聊打發時間、離開職場之後想要認識新朋友及可以讓身體更健康

老年人開始從事休閒活動的因素中，有的是朋友的邀約，或覺得身體已不在健康，邁入老年之後時間變得更多，想藉由參與休閒活動讓自己過得更充實。由於老年人的個性、家庭背景不同，他們邁入老年之後開始想從事休閒活動，可能的原因包括，沒有工作的限制了、想要打發退休的生活，或是在想要遇到新的朋友，因而開始從事休閒。

1.我離開職場退休後，我鄰居的朋友，他就問我：你要不要早上和我們一起去參加太極拳!……我說好呀!走呀! 我不知道太極拳如何打，但是我還是說走呀。（Chen-M-69）

2.我的老同學說：有一個可以跳舞又可以讓身體健康的事要不要來參加。我說，那是什麼？有很多人在哪裡，也可以認識很多人，跳舞又很玩，所以就去去參加了。（Lin-F-67）

3.老伴邀約，一起早晨去慢跑或散步，早上空氣最好了，散步結束回家之後精神整天都很好。（Wang-M-62）

二、繼續持續從事休閒活動的原因：可以應付自己日常生活用、產生興趣、受到鄰居、家人及朋友的影響

受訪者在參與休閒的過程中，有幾個因素是支持他們繼續從事與參與的，包括：從事閒休後體能變好，可以應付自己日常生活用，不用麻煩子女，及找到自己的興趣，促使他們成為對休閒感興趣者，願意繼續參與休閒活動；再加上朋友與親人鼓勵。

1.你參與休閒了以後，……體能增加以後你就可以應用到日常生活上，這樣就能感覺到，哇！與你的親人分享之後心情更開心。（Chen-M-70）

2.雖然現在自己白天還在工作，我還是會利用假日從事休閒活動，從事休閒以後體能增加讓我整天更有精神，這是很好的事情，也讓我很有成就感及自信心。（Wu-F-65）

3.跳舞娛樂，與老人玩遊戲及運動，每星期都固定參加，去認識那邊新的老人。（Hsieh-F-67）

4.自己體能很好之後，可以去幫忙別人。（Chen-F-69）

三、從事休閒後的改變：變得更有自信、能自理自足、有家庭貢獻、有能力自我管理

本研究的第三個目的，是要瞭解老年人參與休閒後的改變情況。經由訪談結果得知，老年人在參與休閒活動之後，最主要有四層面的改變：（一）自信心增強與自我概念的提升；（二）人際溝通的進步；（三）學會自理自足，分擔家庭壓力；（四）變得更有能力自主學習。研究結果顯示，從事休閒可以幫助老年人從依賴變得自主，對家庭變得學會貢獻，從不知到要如何運動變得可以自主參與休閒。可見老年人不但要從事休閒，更要花更多時間去從事休閒。

1.起初是抱著來玩玩的心態，但過了幾個禮拜後就對此休閒活動產生興趣，自己偶而也會參考其他種類的休閒活動，瞭解更多（Wang-M-62）。

2.我參加元極舞屏東班，……自己學會之後我就跟團員一起走入社區做活動或表演，去宣傳啦！（Chang-F-70）

3.我比較會有同理心，就是人家的遭遇，我會站在他的立場，會站在他的立場考慮他是這樣的。（Chen-M-69）

4.我就是說當我聽到一個休閒活動是我從來沒有聽過的，或者是我有興趣的，我回家我就會上網找，我看到什麼東西，回去就會找那個休閒活動資料。（Huang-F-58）

伍、結論與建議

一、結論

本研究的主要目的是要探討屏東市老年人參與休閒活動的情況，期望瞭解是哪些原因驅使其想要參與休閒活動；而在參與學休閒過程中，老年人是否會受到一些因素的影響而持續從事休閒；以及他們在參與休閒之後，是否會得到增能而有所改變。綜合而言，本研究的結論茲分別如下：

（一）退休之後的老年人從事休閒是一個很漫長旅程，經由參與休閒活動，可以幫助退休老人更自主及獨立的享受老人生活

年輕人原本就有精彩的生活，但隨者年齡漸長，老化所帶來的各種問題與需求，在退休後，必須要透過休閒活動的參與，來幫助其適應退休生活，並提高生活品質。本研究的結果顯示，老人不但要重視休閒，更要得到環境與家人的支持，方能對休閒產生興趣，因此，本研究也與文獻中的許多結論一樣，顯示老年人在從事休閒之初也許只是好奇，打發時間，想認識新朋友，但在經過一段休閒活動的參與之後，他們逐漸可以邁向獨立自主的生活，甚至能夠幫助他人。

（二）老年人開始想要從事休閒主要原因在於：想學習新事物、想要讓身體維持健康及解決生活所需

老年人參與休閒的動機雖然不盡相同，但本研究的結果發現，有些老人因為受到外在動機的影響，就想學習新的事物。也有老人從年輕到退休一直保持運動的習慣。另外，老人在進入老化之後日常生活常常遇到困擾，因此，希望藉由參與休閒活動，可以解決問題日常生活的困擾。

（三）老年人會持續參與休閒活動的原因，主要在於家人的支持、對休閒產生興趣以及受到朋友、鄰居的影響

經過本研究的探索，發現了老年人持續參與休閒活動的原因。老人在從事休閒過程中，藉由家人的鼓勵，會對休閒產生興趣，使他們在從事休閒活動時更快樂。而外在環境的助力，包括朋友同儕及鄰居的鼓勵，都是促使他們繼續從事休閒的動力。

綜合以上，本研究結果發現一個事實，就是老年人從事休閒活動，人數已有逐年增加，因為在從事休閒時，可以幫助老人從依賴逐漸到自主獨立。從他們對休閒產生興趣、組成團體、看到美好的榜樣，進而產生自信。同時，他們也在從事休閒歷程中，身體逐漸變健康，也慢慢讓自己成為可以獨立自主的老年人。

二、建議

（一）廣設老人機構，使用「鼓勵運動、參與休閒」的口號宣傳，吸引老年人參與休閒

在國外有老人機構用「鼓勵學習、不限學歷」的方式成功鼓勵老人學習，此點可以當借鏡，在屏東廣設老人教育機構並用鼓勵去讓老人多參與休閒。同時也可藉由已經開始從事休閒活動的老年人，發揮他們的影響力，鼓勵他們的朋友或親人、鄰居，讓新朋友願意參與休閒活動。

（二）針對老年人退休發展的需要進行休閒活動之設計

老年人對於退休的規劃都是沒有目標的。當他們參與休閒想要安排退休規劃時，可藉由老人團體或老人教育機構，並根據老年人在退休時的各樣需求，規劃適當的休閒活動內容，希望透過休閒活動，可以幫助屏東市老年人，退休生涯更踏實。

（三）休閒活動設計需同時考量活動內容及其可應用性

從事休閒後可以提升老人的身體機能並能自給自足是為重要因素。可透過有趣的活動課程或社團活動，訓練他們身體機能，使他們從事休閒之後可以自己照顧日常生活。

（四）鼓勵參與休閒老人組成社群，以促進退休生涯的發展

建議屏東老人教育機構可以透過當地資源，幫助老人組成休閒社群。藉由一群有共同興趣、共同目標的休閒團體，使他們可以更了解參與休閒的價值，並幫助他們為獨立自主的快樂老人。

參考文獻

1.王震東(2008)。戰後嬰兒潮世代跨越老化之研究。未出版之碩士論文，暨南大學輔導與諮商研究所，南投縣。

2.余月嬌(2004)。退休老人的社會支持網絡與生活調適之比較研究-以台北和桃園地區為例。未出版之碩士論文，實踐大學家庭研究與兒童發展研究所，高雄縣。

3.吳萬福（2000）。吳萬福先生選集。臺北：師大書苑有限公司。

4.李欣瑩(2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。未出版之論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北市。

5.沈桂枝(2001)。活動型老人之社區參與行為與社會支持之相關研究。未出版之碩士論文，國立台北護理學院護理系研究所，臺北市。

6.季瑋珠、符春美（1992）。社區民眾從事體能活動之研究。中華民國公共衛生學會雜誌，11（4），328－340。

7.林佳蓉(2002)。台灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12(2)，59-75。

8.林曉怡(2005)。台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。未出版之論文，臺北市立體育學院運動科學研究所，臺北市。

9.咎世偉(2005)。休閒滿意、生命意義與生活滿意之研究－以安養機構銀髮族為例。未出版之論文，中國文化大學觀光事業學系暨研究所，臺北市。

10.洪鎌德(1998)。21 世紀社會學。臺北：揚智文化。

11.張汝倫（1997）。現象學方法的多重含義。哲學雜誌，20，90-115。

12.張俊一（2007）。探索老年人的休閒經驗－社會網絡取向的質性研究。2007 年台灣銀髮族休閒運動與健康產業發展學術研討會論文集，50 - 68。

13.陳思先。(2004)。台北市府會衝突個案分析，高雄，2004 年台灣政治學會年會暨「關鍵年代與多元政治」學術研討會。

14.陳峰瑛(2003)。獨居老人的社會支持與生活適應之探究－以高雄都會區的獨居老人為例。未出版之碩士論文，南華大學生死研究所，南投縣。

15.陳肇男(2003)。台灣老人休閒生活與生活品質。人口學刊，26，96-136。

16.蔡文輝(2003)：老年社會學。臺北：五南。
17.蕭淑芬(2003)。中老年人運動行為與醫療就診記錄關係之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學體育學系，臺北市。
18.內政部(2004)：老人福利白皮書。臺北市：內政部。
19.行政院經濟建設委員會(2016)。2012 年至 2060 年臺灣人口推計。檢索日期：2016 年 3 月 30 日，取自 http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455
20.行政院經濟建設委員會(2016)。2010 年至 2060 年臺灣人口推計。檢索日期：2016 年 3 月 30 日，取自 http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455
21.內政部統計處(2016)。最新消息／104 年第 3 週內政統計通報(103 年底人口結構分析) 。檢索日期：2016 年 3 月 30 日，取自
教育部樂齡學習網(2009)。各縣市樂齡學習資源中心分佈圖。檢索日期：2016 年 5 月 10 日。http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=tai0001
22.Cohen. S., G. Mckay. (1984). Social Support,Stress, and the Buffer Hypothesis: A Theoretical Analysis. In A. Baum, J. E. Singe, and S. E.
23.Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.
24.Clarke, A. T. (2006). Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health among Children and Adolescents: A Meta-Analysis.Journal of Youth and Adolescence, 35 (1), 10-23.
25.Horse,J.（1985）“Stress and Social System, ”California, Addison Wesley publishing company.
26.Jackson, E. L.,Henderson, K. A.(1995).Gender-based analysis of leisure constraints.Leisure Sciences,17,31-51.
27.Loree , J. E.(2003). Social support and well-being of the elderly. Unpublished doctoral dissertation, California State University, Long Beach.
28.Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. The Sage handbook of qualitative research, 4, 97-128.
29.Stokowski, P. A.(1988). A revised sociology of leisure: The social relationship and network structures of leisure behaviors.Unpublished doctoral dissertation, University of Washington.
30.Tellervo, P. S. (1990). Social support and hip fracture in the elderly.Unpublished DrMSC dissertation, TURUN YLIOPISTO(FINLAND).

第十七期 ISSN 1816-532X （24~36）

Exploring the Leisure Experience of the Elderly with Pingtung City as an Example

Yong- Zhan Zheng / Tajen university Department of Recreation and Sport Management
Sheng-Te Hung / Tajen university Department of Recreation and Sport Management

Abstract

In recent years, the Government is actively developing the elderly movement, and by the local government with professional sports coaches, academics and experts to advocate, hoping to promote the elderly to participate in leisure activities or sports, and thus achieve the success of the future development of aging. The main purpose of this study is to explore three: First, to explore the elderly in Pingtung City, the reasons for their participation in leisure; Second, to explore the elderly in Pingtung City, the status of leisure participation; Third, to explore the elderly in Pingtung City, participate in recreational activities arising from the change Why. Therefore, through empirical research, to explore the elderly in Pingtung City, the issue of leisure, and as the Pingtung city government held in the future activities of the elderly or welfare policy reference. In this study, we conducted a one-to-one, half-structured, in-depth interview on ten elderly people in Pingtung City, using qualitative methods. The results show that: Pingtung City, the elderly want to engage in leisure action motivation is bored to pass the time to leave the workplace after the new friends want to know and solve a long day. The elderly continue to engage in leisure activities, the physical health has improved significantly, the physical fitness has also made significant progress; and after participation, they become more confident, more independent and capable of self-life. In this study, In this study, the elderly in Pingtung City, the implementation of the recommendations of four leisure as follows: (A) the establishment of elderly institutions to promote the use of the slogan "Encourage sports and participate in leisure" to attract elderly people to participate in leisure activities; (2) To design recreational activities in response to the needs of retirement development of the elderly; (3) (4) Encourage the participation of leisure elderly people in the formation of a community to promote the development of a retirement career.

Keywords: the elderly, leisure, social orientation

第十七期 ISSN 1816-532X （37~45）

運動媒體素養量表研製之研究

陳伯儀/臺北市立大學運動教育研究所
張瑋玲/臺北市立大學運動教育研究所
蔡雅宜/臺北市立大學運動教育研究所

通訊作者：陳伯儀
通訊地址：台北市廈門街 147 巷 18 號六樓之一
電子郵件：david2009@utaipei.edu.tw

摘　要

新媒體時代來臨，媒體素養已是現代社會中必備的個人能力，培養良好之媒體素養，正確解讀傳媒訊息，方能終身學習，豐富生活素養。本研究目的為編製適合國內高中職學生所使用之「運動媒體素養量表」。本研究之研究對象為新北市四所公私立高中職之學生，共發出 600 份問卷。問卷回收後進行資料分析，合計回收有效問卷 546 份，有效回收率為 91%，其中男生 286 人、女生 260 人。研究方法含三階段，一為進行初步量表擬定、二為項目分析，三為驗證性因素分析，研究樣本為：預試階段 146 份、正式階段 546 份。研究結果顯示，本量表共計 24 題，其中包含三個構面：「個人與媒體訊息認知」、「媒體訊息批判能力」、「運動訊息素養」，總量表信度為 Cronbach's α = .875；正式施測進行驗證分析，顯示本研究的三個分量表題項，皆能代表三個潛在變項，具有良好的建構效度。結論，本研究所編製之運動媒體素養量表的信度良好且具有一定之效度，可供國內高中職學生進行運動媒體素養相關的自我評估。

關鍵詞：運動傳播、媒體素養教育、量表編製

壹、緒論

新媒體時代來臨深深影響現代生活，具備良好媒體素養已是現代社會中必備之個人能力，閱聽人如能正確解讀傳媒訊息，獨立思考背後其意識形態，培養思維發展與批判性思考，讓媒體素養得以在現今資訊爆炸時代潮流中，展現其意義與價值。國外自 1950 年代以來先後開始重視媒體素養，希望透過學校課程，培養公民應有之基本素養，以便共同監督媒體機構 (Buckingham, 2007)。而我國則以十二年國民基本教育課程綱要，以核心素養為做為發展主軸，強調「自發」、「互動」、「共好」，其中將媒體素養歸類至「科技資訊與媒體素養」是科技領域的要點，亦是核心素養的九大項目之一。期望透過此培養相關倫理及媒體識讀之素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係 (十二年國民基本教育課程綱要，2018)。

過去研究對媒體素養有諸多解釋，例如：Potter (2004) 提出媒體素養具有四個部分，知識結構、個人認知、能力與技能以及訊息處理。邱建章 (2009) 對於媒體素養整理出以下特點，閱聽人有意願近用 (access)、分析 (analysis)、評估 (evaluate) 各種媒介訊息，並達溝通 (communication) 的目的。在 2002 年教育部公布《媒體素養教育政策白皮書》提到，媒體素養是一個公民參與民主活動所需具備的基本能力，目的在培養學生「解放」與「賦權」的能力，希望學生對於媒體資訊，能具有獨立思考的能力 (教育部，2002)。Kleemans and Eggink (2016) 指出，在媒體素養項目中，媒體製作的相關方式、素養技能的養成，是導致學生選擇遵循媒體素養計劃的相關過程。綜觀上述各研究所提出之解釋，可發現媒體素養是多重能力綜合的表現，然而，媒體素養不能僅止於運用的技術，更需重視運用科技媒體的觀念與態度，因此，教育學生與社會大眾如何理性辨識媒體，包含網路錯誤訊息的判斷及傳遞的不當性等，並具備了解媒體對個人的正面或負向的能力，是當前學校教育與社會教育的重要課題。

現今，職業運動隨著全球化快速發展，在經由媒體轉播與行銷後，運動成為營利導向，以追求市場利潤為目標。媒體將運動從參與活動轉移成為觀賞活動 (莫季雍，2003)。在運動和媒體關係的緊密結合下，運動新聞不僅透過報紙、電視等傳統大眾傳播手段，也透過網際網路新媒體傳播至目標群體。大眾傳播媒體過程為，新聞記者將社會的事實 (新聞事件) 轉換成符號象徵 (媒體內容)，透過媒體散播力量，使新聞事件影響大眾接受訊息，也產生出對社會的認知，進而形成其意識型態 (胡宥心，2011；翁秀琪，1994)。身為觀眾和消費者在面對媒體時是否有自我省思的能力，還是面對媒體文化時，只有任其擺布，成為意識形態的接收者，是應該深切反思的問題(鍾文勳，2010)。

大眾傳播媒體因其傳播功能使社會與運動領域相互交融在一起，對於觀感及價值觀產生重大影響，亦間接影響閱聽人對運動事件之看法 (李孟霖、何信弘，2014)。為此，運動傳播同時具有教育、休閒、經濟、政治、利弊及道德等多方面的功能 (許樹淵，2012；鄭光慶，1998)。運動傳播在教育上，可分為認知、技能、情意三個層面。而媒體素養的養成同時強調個人認知能力，在接收與詮釋訊息時，不受到正反意見的影響，進一步建構出個人對於媒體相關訊息的見解，運動媒體素養的培養也亦是如此。因此，本研究就將運動媒體素養定義為「能實際對於運動相關媒體訊息進行欣賞與解讀，並對於相關

訊息表達個人想法，同時有能力進行自我反思對於媒體使用行為與動機，以及對於運動媒體訊息進行批判與見解」。

我國目前有關於媒體素養的相關研究多以網路及電視領域為主，並未特別針對運動媒體素養進行相關探究，更遑論運動媒體素養檢測工具之發展尚付之闕如。因此，本研究以探究運動媒體素養，旨在發展出具有信度與效度且適用於測量運動媒體素養之工具，以利未來針對運動媒體素養進行調查與檢測，並使用於現場於教學，方便教師了解學生之運動媒體素養程度。本研究對於了解運動媒體素養有相當程度的重要性，其結果對運動媒體發展必有貢獻存在。根據上述研究背景，本研究具體之研究目的為： 一、建構運動媒體素養量表。二、驗證運動媒體素養量表之信度與效度。

貳、方法

本研究為量表發展及驗證，編製具有信度與效度，且適配的運動媒體素養量表，接著進行預試篩選題項、以專家探討找出潛在的因素結構、驗證性因素分析驗證該因素結構，並考驗本量表是否與理論相符合。

一、運動媒體素養量表編製過程

因目前沒有適合進行測量運動媒體素養之工具，因此本研究以許樹淵 (2012) 與鄭光慶 (1998) 所提出的，運動傳播之教育面向三個層面 (認知、技能、情意)，與 Potter (2004) 所建構媒體素養認知模型 (知識結構、個人認知、能力與技能以及訊息處理)為理論基礎。並以 Maksl, Craft, Ashley,and Miller (2017) 所編製「新聞素養媒體量表」(News Media Literacy Scale) 為編制主要結構，並將 Media Literacy Self-assessment Scale (Chang, Liu, Lee, Chen, Hu, & Lin, 2011) 內的題目加以修改。為發展出「運動媒體素養量表」。量表包含：個人與媒體訊息認知、媒體訊息批判能力、運動訊息素養等三個因素。預試問卷經初步編定後，請教運動媒體專家學者進行討論 (表一)，保留原第一部分－個人認知 (Automatic versus mindful thought processing) 與第二部分－媒體關注焦點控制 (Media locus of control) ，而將第三部分－新聞媒體知識結構 (News media knowledge structures) 替換為運動訊息素養，題目詞彙上也修正符合運動媒體素養情境之敘述。第三部分評斷研究參與者的對於運動訊息的理解，以及譯碼與製碼的過程，透過此部分評斷個人在運動訊息素養之養成能力此部分採設計運動訊息素養之題項，加強量表內容效度與合適性，如此形成完整的預試問卷。

表 1 參與題項討論之人員表

名稱	學歷	學術背景與經歷
運動傳播專長 副教授	博士	運動傳播與公共關係/運動社會學研究
運動資訊傳播專長 副教授	博士	媒介評論與新媒體思維/網路互動傳播研究
網路新聞媒體 體育記者	碩士	運動相關領域碩士畢業/體育新聞記者
行銷所 研究生	碩士	大專學生運動網(SSU) 媒體志工
運動教育研究所 研究生	碩士	國小代課體育教師/體育相關教學經驗

(一) 預試版的內容和計分方式

根據五位參與題項討論之人員建議，進行量表題項修正，將預試問卷設計完成，三個構面共設計出各 10 個題項，合計 30 道題目。本問卷分為三個部分，皆採用 Likert 5 點量表，其選項分別以「1」至「5」代表「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」。最後合計得分越高之填答者，表示其運動媒體素養越高，亦可針對三個不同面向之得分進行分析。

(二) 預試對象

預試階段選定研究參與者為新北市某私立高級職業學校之學生，發放共 150 份問卷，剔除廢卷後，有效樣本數為 146 份，其中男生 96 人、女生 50 人，接著進行以項目分析進行預測之統計分析，剔除鑑別力不佳之題目。

(三) 量表預試分析

進行項目分析與內部一致性分析決定問卷的正式題本項目分析主要分析，為求出每一題的決斷值 (CR 值)，亦須判斷是否達顯著水準，如各題 CR 值之絕對值達 3.00 以上，才具有鑑別度，本量表分析結果發現，三個構面各題項皆達顯著水準 ($p<.05$)，而 CR 值均大於 3.00 以上，因此各題項皆具有一定鑑別度。在分量表內的同質性部分，使用 Cronbach's α 的係數為檢視信度高低的一種指標，原則上 Cronbach's α 值越接近 1 表示該分量表信度極高。而本研究的三個分量表信度為：個人與媒體認知 Cronbach's α = .677；媒體訊息批判 Cronbach's α = .881；運動訊息素養 Cronbach's α = .908，而各分量表之信度指標皆高於建議值，因此顯示三個分量表內具有相當的同質性。因此經由題項分析後，每題題項皆符合建議值，故保留全部題目。

表 2 運動媒體素養項目分析摘要表

構面	操作性定義	題數	Cronbach α	相關文獻
個人與媒體認知	對於訊息的基本認知，思考能力與思維的判定。	10	.677	Maksl, Craft, Ashley, & Miller (2017); Chang, Liu, Lee, Chen, Hu, & Lin, 2011
媒體訊息批判	對於媒體訊息的掌握與批判，及消息來源解讀，判定是否會受到正反意見影響，為對消息的解碼能力。	10	.881	Maksl, Craft, Ashley, & Miller (2017); Chang, Liu, Lee, Chen, Hu, & Lin, 2011
運動訊息素養	對於運動訊息的理解及譯碼與製碼的過程，透過此部分評斷個人在運動訊息素養之養成能力。	10	.908	Maksl, Craft, Ashley, & Miller (2017); Chang, Liu, Lee, Chen, Hu, & Lin, 2011

(四) 正式施測

研究參與者為新北市四所公私立高中職之學生，於 2018 年 3 月 19 日至 30 日進行發放，並聯絡該校教官協助發放，共發出 600 份問卷，問卷收回後利用郵寄方式寄回。問卷回收後進行資料分析，合計回收有效問卷 546 份，有效回收率為 91%，其中男生 286 人、女生 260 人。

(五) 資料處理

本研究使用 SPSS12.0 與 LISERL 8.53 進行分析與考驗，將研究顯著水準皆定為 α=.05。信度檢驗：以 Cronbach's α 係數測量各分量表題項的內部一致性程度。驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis, CFA) ：以線性結構關係模式中的驗證性因素分析進一步驗證本量表的假設性測量模式，使用整體模式適配度指標來判斷外在品質，絕對適配度(measures of absolute fit) 以「GFI>0.90、AGFI>0.90、RMSEA<0.08、SRMR<0.08」為理論模式的評鑑指標；增量適配度(incremental fit measures)，以「NNFI、CFI 皆高於 0.9」作為增量適配標準，考驗其適配度，探討本量表是否與理論架構模式符合。

參、結果

一、假設模型

此階段根據研究架構與項目分析之結果予以繪出「運動媒體素養量表」假設模式，並進驗證性因素分析，將預設三個構面:「個人與媒體訊息認知」、「媒體訊息批判能力」、「運動訊息素養」，共 30 題，使用二階因素模式，如圖一所示。

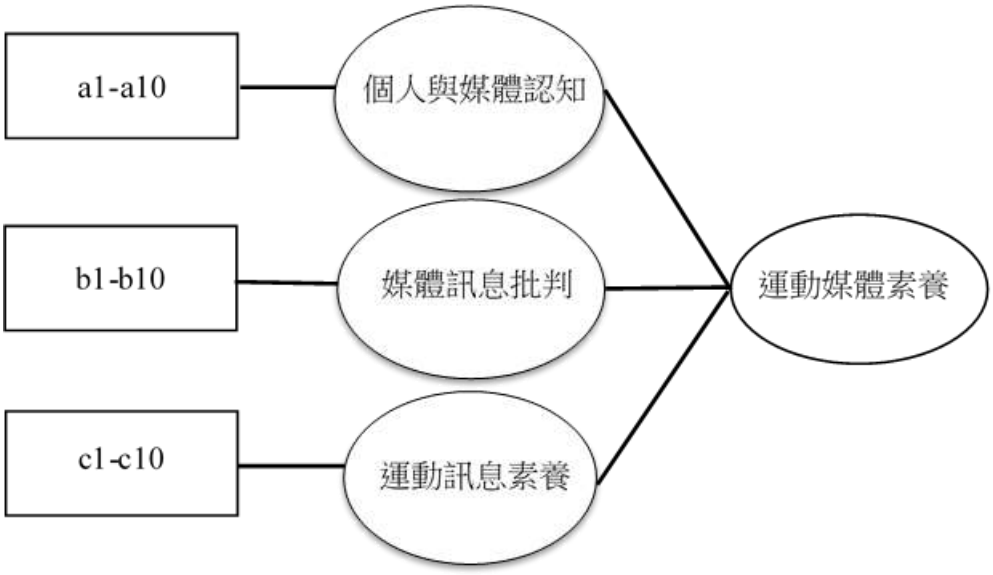


圖 1 運動媒體素養量表假設模型

二、整體適配度分析

本研究資料模型中的首先考量絕對適配指標，其中 χ 2/ df = 5.8、RMSEA =0.12，增量適配指標中，其衡量指標包含：調整適配指標 (AGFI)、比較適配指標 (CFI)、基準適配指標 (NFI)，根據 (Hu & Bentler, 1999)建議，這三個指標應要大於 0.9 才為具有良好

適配度，而本研究假設模型中的 AGFI 為 0.71、NIF 為 0.89，這兩個數值均未超過 0.9 的慣用值，表示該模型的適配指標並不理想。故透過 MI 值來釋放這五個題項，以求模式整體適配度完美，圖二。其中 c1~c5 修正後運動媒體素養量表模型結果顯示 (表三)，本量表整體絕對適配度指標為：χ 2/df = 3、RMSEA= 0.061、RMR= .068 以及 GFI= 0.9，皆達標準衡量之範圍內。在「增值適配度指標」中，除了調整適配度指標 AGFI= 0.88 未達標準值 0.9 之外，其餘指標包含：基準配合指標 (NFI)、非規範適配度指標 (NNFI)、比較適配度指標 (CFI) 皆達標準值，而這些相關指標可提供比較所發展的理論模式或虛無模式等依據。最後一個衡量的指標為「簡約適配度指標」，其主要為調整適配度的衡量，也能比較含有不同估計係數的數量模式，可決定每一估計值所能獲得的適配度，PNFI= 0.82、PGFI= 0.72，以上指標均落在可接受之範圍。依據各項指標進行整合性的判斷，本研究整體理論模式擁有良好適配度。

肆、討論

經驗證性因素分析進行相關驗證，結果顯示，本研究所編製的運動媒體素養量表包含三個構面，個人與媒體訊息認知、媒體訊息批判能力、運動訊息素養等，在建構效度上具有良好的內部一致性，因此，回應本研究的研究問題一所要探討之建構效度和內部一致性，顯示本研究的運動媒體素養量表可適用於將來進行相關檢核。在媒體素養項目中，本量表三項構面為個人與媒體訊息認知、媒體訊息批判能力、運動訊息素養，與 Potter (2004) 提出媒體素養具有四個部分，知識結構、個人認知、能力與技能以及訊息處理概念符合。亦符合教育部公布《媒體素養教育政策白皮書》希望學生對於媒體資訊，能具有獨立思考的能力目的之評測。因此，教育學生與社會大眾如何理性辨識媒體，包含網路錯誤訊息的判斷及傳遞的不當性等，並具備了解媒體對個人的正面或負向的能力，是當前學校教育與社會教育的重要課題，為瞭解目前學校媒體素養教育學生之學習成效與現況，故需要建立一份客觀的測量工具，亦是研製本量表之目的與價值。

伍、研究限制與未來研究

一、 本量表為自陳式量表，研究為初步建立其信效度，但仍有部分係數超出標準指標，因此建議未來針對相關題目進行修正以發展更完善之量表。

二、 本研究旨在建立一份客觀的運動媒體素養測量工具，在樣本選擇上以高中職學生，建議未來可選擇其他學習階段之學生為研究樣本，以考驗本研究所編製量表是否適用於其他學習階段之學生。

三、 目前國內較少對於運動媒體素養相關研究，未來可以繼續研究相關議題，以建構更完善之理論模型，以深入探索運動媒體素養之相關議題，或設計相關課程教材。

參考文獻

1.李孟霖、何信弘 (2014)。新媒體世代-從運動員性別報導角度分析網路新聞媒體現況。中華體育季刊，28(1)，31-37。

2.邱建章 (2009)。媒體與運動文化傳播。學校體育，(113)，60-68。

3.教育部 (2002)。媒體素養教育政策白皮書。臺北市。
4.莫季雍 (2003)。運動、傳播媒體與產業。運動管理季刊，(4)，4-15。
5.許樹淵 (2012)。體育運動社會學。臺北市：師大書苑。
6.鄭光慶 (1998)。運動傳播媒體之社會角色與展望。國民體育季刊，27(1)，24-27。
7.十二年國民基本教育課程綱要國民中學暨普通型高級中等學校-科技領域 (2018 年 9 月 20 日教育部發布令)
8.Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. Journal of the academy of marketing science, 16(1), 74-94. doi:10.1177/009207038801600107
9.Buckingham, D. (2007). Beyond technology: Children's learning in the age of digital culture. Cambridge,UK: Polity Press. doi:10.1177/02673231090240030507
10.Chang, C. S., Liu, E. Z. F., Lee, C. Y., Chen, N. S., Hu, D. C., & Lin, C. H. (2011). Developing and validating a media literacy elf-evaluation scale (MLSS) for elementary school students. Turkish Online ournal of Educational Technology, 10(2), 63-71. doi:10.17232/KSET.25.3.193
11.Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
12.Kleemans, M., & Eggink, G. (2016). Understanding news: the impact of media literacy education on teenagers' news literacy. Journalism Education, 5(1), 74-88. doi:10.23860/JMLE-2018-10-03-03
13.Maksl, A., Craft, S., Ashley, S., & Miller, D. (2017). The usefulness of a news media literacy measure in evaluating a news literacy curriculum. Journalism & Mass Communication Educator, 72(2), 228-241. doi:10.1177/1077695816651970
14.Özsoy, S. (2011). Use of new media by Turkish fans in sport communication: Facebook and Twitter. Journal of Human Kinetics, 28, 165-176. doi:10.2478/v10078-011-0033-x
15.Potter, W. J. (2004). Theory of media literacy: A cognitive approach. Sage Publications. doi:10.4135/9781483328881

第十七期 ISSN 1816-532X （37~45）

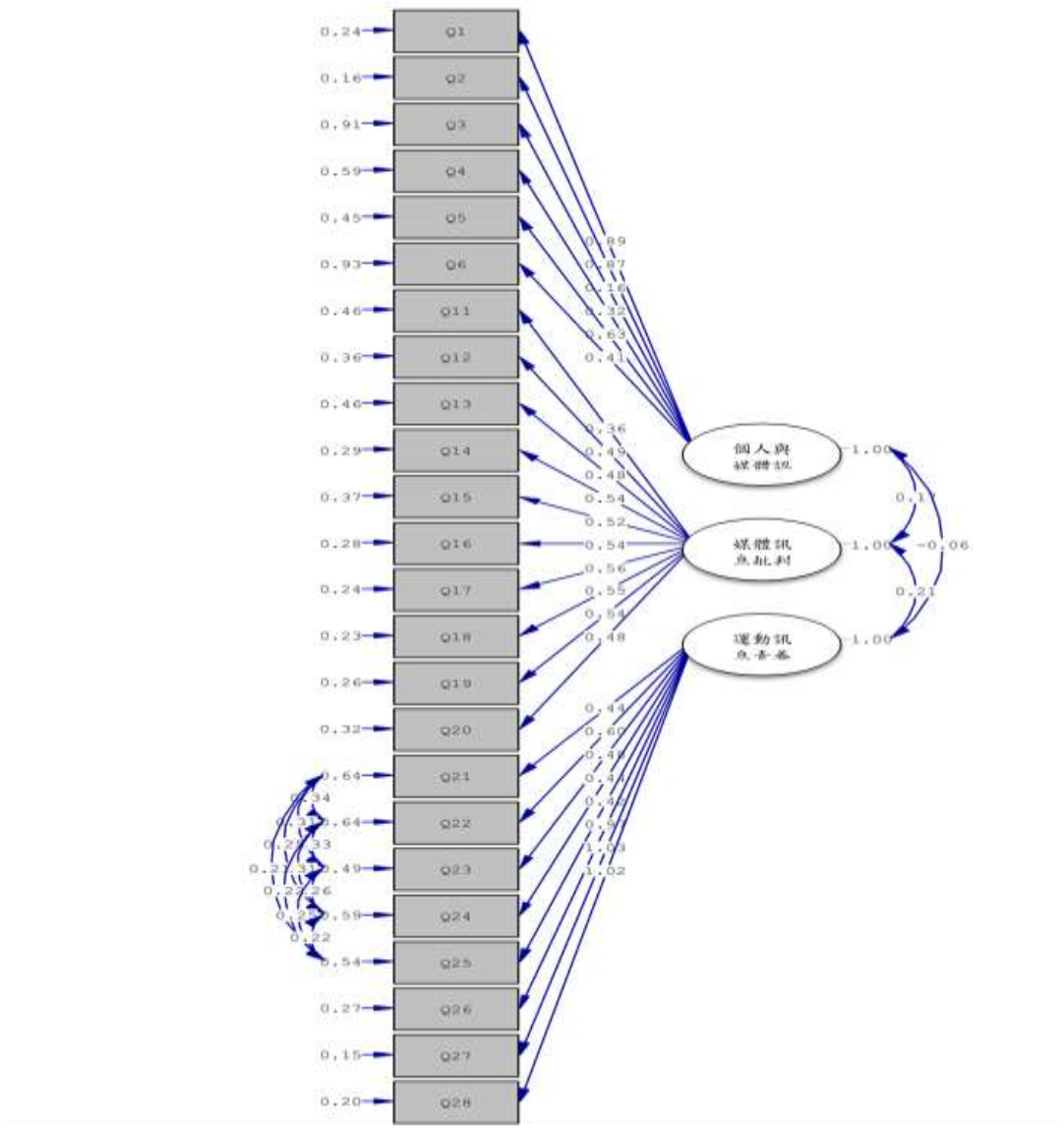


圖 2 運動媒體素養量表假設模型

表 3 模適適配度指標表									
構面/指標	$\chi 2/df$	RMSEA	GFI	AGFI	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
假設性模式	5.8	0.12	0.76	0.71	0.89	0.89	0.91	0.81	0.63
修正後模式	3	0.061	0.95	0.88	0.95	0.96	0.96	0.82	0.72
可接受值	<3	.05-.08	>0.9	>0.9	>0.9	>0.9	>0.9	>0.5	>0.5

第十七期 ISSN 1816-532X （37~45）

A Study of the Development of Sports Media Literacy Scale

Bo-I Chen /Universtiy of Taipei
Wei-Ling Chang/ Universtiy of Taipei
Ya-Yi Tsai/ Universtiy of Taipei

Abstract

With the advent of the new media era, media literacy is a must-have personal ability in modern society. It fosters a good media literacy and correctly interprets media messages to enable lifelong learning and enrich life literacy. The purpose of this study was to develop a "Sports Media Literacy Scale", with appropriate reliability and validity, suitable for high school students in Taiwan. The research method was divided into three stages: preliminary sampling preparation, item analysis and confirmatory factor analysis. The research samples were: 146 in the pre-test phase and 546 in the formal phase. The results of the study revealed that the scale contained three subscales (24 questions), including "personal and media message cognition", "media message critical ability", "sports information literacy". While the Cronbach's α of the total scale was .875, showing that this scale had appropriate construct reliability; the formal measurement and verification analysis showed that the three subscales of the study represent three potential variables. The revised scale model had fine goodness-of-fit, with appropriate construct validity. Conclusion: The sports media literacy scale compiled by the institute has good signal and appropriate validity, and can be used for domestic students to conduct self-assessment.

Key words：Sports Communication, Media Literacy Education, Scale Development

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

遊艇產業遊程設計人員之專業職能探討

黃妍榛/台北海洋科技大學海洋休閒觀光系副教授
張嘉齡/國立中央大學企管系博士後選人

通訊作者：黃妍榛
通訊地址：台北市士林區延平北路九段 212 號
電子郵件：cynthia5321@gmail.com

摘　要

臺灣遊艇產業發展至今已近一甲子。根據國際知名遊艇產業雜誌遊艇訂單結果統計，2019 年臺灣位居全球第 5 名，在亞洲更位居第 1 位，顯示臺灣遊艇製造在世界上具其代表性的地位，也因遊艇製造業已居亞洲之冠，是以專業人員養成已臻成熟。其中，部分歷史悠久之造船公司開始創造自有品牌，透過一條龍的服務模式，提供客製化服務，廣獲名流青睞。國內遊艇產業也因法規鬆綁，有效提升活動便利性，促使遊艇服務業快速發展。然而，近來遊艇服務業雖因產業需求而起，卻也存在學用落差及產業人才需求缺口等問題。因此，本文擬蒐集相關資訊，對應產業端關鍵職能，進行遊艇產業遊程設計人員專業職能開發，以供未來產業之參考。

關鍵詞　：遊艇產業、遊艇產業遊程設計人員、專業職能

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

壹、緒論

臺灣遊艇產業起源於 1960 年代因為駐臺美軍的顧問指導，自休閒帆船在淡水河啟首航至今，發展已近一甲子的時光。而根據國際知名遊艇產業雜誌《Boat International》針對 80 呎以上巨型遊艇訂單結果統計，自 2015 年起，臺灣即已位居全球前六大，2018 年以及 2019 年（1 月份資料）也仍保持全球第 5 名的穩定地位，僅次於義大利、荷蘭、英國及土耳其，在亞洲更位居第 1 位（鄭郁萌，2019；顏瑞田，2019）。同時根據遊艇公會資料，2018 年臺灣遊艇出口量達到 86 艘，出口額更達 1.61 億美元，較 2017 年明顯增長 8%，顯示臺灣遊艇產業製造在世界上具其代表性的地位。而國內遊艇產業發展則因為 2012 年《遊艇管理規則》修訂案開放沿海 12 海里海域可駕駛遊艇，還有因應產業需求陸續增闢的遊艇港、碼頭，以及各地開發的藍色公路遊程，促使國內登記遊艇數與遊艇駕照數也隨之逐年攀升。根據統計，2019 年臺灣共有 33 家遊艇製造商，而交通部航港局統計資料也顯示，2020 年遊艇登記艘數總噸位 20 以上艘數計有 64 艘，總噸位未滿 20 艘數計有 768 艘，總計有 832 艘。參照交通部航港局 2020 年遊艇數可知（下表一），歷來雖遊艇總數量沒有增加，但是總噸位 20 以上艘數卻自 2015 年開始呈現倍數成長，顯示總噸位未滿 20 艘較為臺灣民眾所接受。而至 2019 年，動力小船駕駛執照數也達 395 張，營業用更高達 2,388 張，顯示駕駛遊艇之活動型態，已逐漸成為新興活動選擇。

表一 交通部航港局 2020 遊艇登記表

資料統計日期 2020 年 03 月 07 日

登記年度	總噸位20以上艘數	總噸位未滿20艘數	總計
109	64	768	832
104	24	834	858
103	15	800	815
102	13	1063	1076
101	7	1668	1675
100	7	1616	1623

註:以上數據包含領有遊艇證書，以及遊艇管理規則 101 年 8 月 20 日公布施行前小船執照註記為自用遊艇之船舶。截至 104 年 12 月底止，原歸類遊艇改列「非漁業用小船」者計 477 艘及「自用小船」計 702 艘。

資料來源 https://yacht.motcmpb.gov.tw/factlvlist_12.html

遊艇產業逐漸興盛，除歸功於 2010 年 11 月交通部推動遊艇活動發展方案六大政策方針（增進遊艇活動需求、強化遊艇活動資訊、簡化遊艇 CIQS 作業程序、推動發展遊艇基地、維護遊艇活動秩序、完備遊艇活動法制作業）之推動外，2010 年船舶法將「遊艇」納入船舶法，並修法增訂第七章遊艇專章外，以及交通部於 2015 年 2 月修正「商港港務管理規則」第 3 條有關遊艇進出商港預報之規定，以及另為有利於新造遊艇下水試俥，航港局可在不影響航行安全前提下，將相關申請文件減少至 4 件等，上述相關法規之鬆綁，有效提升了遊艇活動的便利性，也促使臺灣遊艇發展服務業的快速發展。此外，觀光局與航港局在 2014 年陸續辦理多場遊艇嘉年華活動，更加提昇國人對於海上

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

活動的熱情，促使遊艇產業發展更加多元化，而 2014 年也被視為「臺灣的遊艇元年」。

遊艇產業可分為遊艇製造業與遊艇服務業，從前述資料可知，臺灣傳統遊艇製造業已居亞洲之冠，因此在船艇製造技術專業人員養成已臻成熟。然而，近來雖遊艇服務業（例如高端消費的遊艇俱樂部會員）因應產業需求而興起，同時業界也期望透過遊艇俱樂部、遊艇租賃或是分時共享的方式轉型經營，然這一部分卻相對欠缺人才培育的機制，也存在學用落差以及產業人才需求缺口的問題。根據亞果遊艇俱樂部侯佑霖董事長在 2017 海洋專業人才培育論壇中所言，遊艇產業被譽為漂浮在黃金水道上，擁有巨大商機的產業鏈，巨星遊艇公司於 1989 年 6 月 3 日成立台灣第一個遊艇俱樂部，同時促成遊艇管理規則之立法，讓塵封已久的台灣遊艇活動全面正式展開。更特別的是，例如巨星標榜提供一站式的服務，例如共同購買制、代託管服務，以及協助私人遊艇跨國形成時所有出報關相關程序等。因此，遊艇產業除遊艇製造業，也向下延伸至遊艇服務業，而服務又是高度勞力密集的產業，是以遊艇服務業專業人才之培育機制與人才需求缺口問題，亟待解決。因此，該如何對應產業需求，同時究竟遊艇產業需要那些共通職能與關鍵職能？而遊艇產業端究竟有何人才缺口？相關議題實值得進一步探討。

回顧近期相關研究，從華藝線上資料庫以「遊艇」進行關鍵詞搜尋可知，近年來針對遊艇相關期刊文獻，以聚焦在產業、製造、管理等議題居多。張正杰、顏佳代、梁佳築（2015）分析臺灣海事教育博碩士論文結果也發現，現階段海事教育仍較侷限於漁業、商船、輪機、航海、水產養殖等，較無針對遊艇專業之研究與討論。而以國家圖書館進行搜尋，目前也僅有沈建宏（2017）進行遊艇產業人才發展模式之探討，是現有唯一探討遊艇人才培育之學位論文。因此，本文將以職能資料進行回顧，瞭解遊艇產業遊程設計人員專業職能需求情形，預期將蒐集相關資訊，嘗試從產業端發掘關鍵職能需求，以進行遊艇產業遊程設計人員專業職能之初探與分析，以提供未來產業參考。

貳、海洋休閒觀光職能導向課程發展手冊

因應 2017 年因應桃園市府的「竹圍漁港樂活碼頭興建計畫」（總計畫經費約 2 億 1,000 萬元）將竹圍漁港闢建為遊艇碼頭區，升級為遊艇專用港，可提供 64 席船隻停泊，研議採委外營運的模式，包括維護、登記、訓練、證照取得等相關作業外，岸邊的設施也研議同步委外，以成立遊艇俱樂部或是管理中心。2019 年桃園市升格後，桃園市府也持續推動竹圍漁港轉型，再編列約 5 億 5,000 萬元經費推動「漁港基礎建設計畫」同步整合發展海水浴場及休閒渡假村，朝向多元化海洋休閒觀光發展，顯示政府單位對於遊艇產業發展的高度重視。加以海禁解除，遊艇港紛紛建置與成立，也讓民眾發現遊艇的用途廣泛多元，除可提供聯誼交流外，也能作為企業公關活動或是搭配公益活動的舉辦，還搭配動態靜態的各項休閒活動，如海釣、船潛、水上摩托車、唱歌與觀星等。因此，除過去傳統實習合作嫁接外，在現有遊艇市場上，尤其遊艇俱樂部、遊艇租賃或是分時共享等轉型經營逐漸進入台灣市場，傳統的製造業還可以進行那些下游整合的努力？尤其應思考如何在傳統的船艇販售、保養維護以及停泊等服務外，提供更多元、更完善、一站全購型的服務，例如合適的船長人選庫，遊艇遊程設計、引領客人的舒適體驗等。

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

在討論遊艇服務業專業人才職能方向前，首先分析其在現有行業與職業分類別。依據中華民國統計資訊網之行業標準分類以及行政院主計總處之職業標準分類系統查詢發現，在海洋休閒觀光服務人員部分，行業標準分類與遊艇產業較直接關聯者僅有 H 大類-運輸及倉儲業（編號 5020）的內河及湖泊水運業；而在職業標準分類則為飛機及船舶旅運服務人員之旅運服務及有關工作人員（編號 511）。但細部分析，在行業標準分類中，N 大類-支援服務業之旅行及相關服務業（編號 7900）、P 大類-教育業之運動及休閒教育業（編號 8593）、R 大類-藝術、娛樂及休閒服務業之運動場館（編號 9312）與其他運動服務業（編號 9319）也都與遊艇服務業有關；而在職業標準分類中，也可同步對應到旅館及餐廳經理人員之旅館經理人員（編號 1411）、顧客資訊事務人員之旅遊諮詢及有關事務人員（編號 4221）、旅運服務及有關工作人員之嚮導人員（編號 5113）、運動及健身工作人員之運動、健身及休閒娛樂指導員（編號 3422）、其他場所服務經理人員之運動、休閒及文化中心經理人員（編號 1491）以及未分類其他場所服務經理人員從事 1491 細類以外規劃、指揮、協調及綜理其他場所服務之經理人員（編號 1499），詳見表二。由此可知，現有遊艇服務人才之行業已列於行業與職業標準，但相關內涵仍有待釐清確認。

表二 海洋休閒觀光相關行業標準與職業標準

行業分類			職業分類		備註（職業）
編號		名稱	編號	名稱	
N 大類-支援服務業	7900	旅行及相關服務業	1411	旅館經理人員	141 旅館及餐廳經理人員
			4221	旅遊諮詢及有關事務人員	422 顧客資訊事務人員
			5113	嚮導人員	511 旅運服務及有關工作人員
P 大類-教育業	8593	運動及休閒教育業	3422	運動、健身及休閒娛樂指導員	342 運動及健身工作人員
R 大類-藝術、娛樂及休閒服務業	9312	運動場館	1491	運動、休閒及文化中心經理人員	149 其他場所服務經理人員
	9319	其他運動服務業	1499	未分類其他場所服務經理人員從事1491細類以外規劃、指揮、協調及綜理其他場所服務之經理人員，如旅行社、會議中心、客服中心等場所經理人員。	
H 大類-運輸及倉儲業	5020	內河及湖泊水運業	5111	飛機及船舶旅運服務人員	511 旅運服務及有關工作人員

資料來源：研究者自行整理

而從海洋休閒觀光職能分析，所謂海洋休閒觀光產業從業人員是指在海洋（水域）相關地區，從事休閒、觀光、遊憩、運動、文化、教育等內涵交集之觀光活動從業人員（臺灣海洋教育中心，2016）。因此，呂江泉、黃妍榛（2019）指出，海洋休閒觀光的核心職能應包括解說導覽能力、資源整合能力以及外語能力；也需具備地方文化資源、海洋環境、消費者行為、水域安全與休閒觀光專業知識；而在態度方面強調工作熱忱、敬業態度，更需有服務與環保意識，以下為海洋休閒觀光關鍵職位職能架構對照表。

表三　海洋休閒觀光關鍵職位職能架構對照表

No.	關鍵職位	核心職能	專業知識	專業技能
1	海洋運動產業從業人員	親海意識 教育推廣動機 戶外遊憩體驗動機 領導組織	海洋運動設備操作 知識與創新研發 活動企劃行銷知識 專業政策法令規章	海洋運動技能 海洋運動風險管理應變能力 經營知識管理能力 媒體與影音處理能力
2	郵輪產業從業人員	細　心 前瞻思考 待人處事 抗壓性 國際觀	船務專業術語 郵輪旅遊概論 郵輪產業概論 電子商務 旅運經營學	溝通能力 領導能力 郵輪岸上觀光操作流程 組織能力
3	海洋觀光導遊及領隊人員	協調合作 獨立工作 國際觀 自信心	郵輪旅遊操作實務 郵輪產業概論 世界風俗民情 郵輪法規	顧客服務能力 組織能力 時間管理能力 危機管理能力
4	海洋民宿經營人員	國際觀 企圖心 創造力	社區總體營造 國際動態 政府法規	顧客關係管理 客房實務
5	休閒漁業從業人員	獨立工作 抗壓性 應變力	生態保育 海洋政策與法令 在地海洋遊憩資源	水域生態導覽 航行技術 休閒漁業體驗操作
6	海岸遊憩從業人員	待人處事 團隊合作	海岸地質知識 海洋生態概論 風險管理	組織能力 活動企劃 環境教育技巧
7	海洋博物館從業人員	組織能力 團隊合作 抗壓性 親海意識	海洋文化概論 活動企劃知識 環境教育知識	教學技能 展覽策劃能力 教育推廣能力 活動設計能力
8	遊艇產業從業人員	外向性 企圖心 國際觀	遊艇製造知識 港區管理 遊艇俱樂部經營 遊艇遊程設計	業務行銷能力 活動企劃能力 危機處理能力

No.	關鍵職位	核心職能	專業知識	專業技能
			基本航海常識	
9	海洋渡假村從業人員	外向性 團隊合作	渡假旅館經營知識 觀光資源規劃	水上遊憩活動規劃 餐飲客房實務能力 活動企劃能力

資料來源：臺灣海洋教育中心（2016）。海洋休閒觀光職能導向課程發展手冊。基隆市：作者，第貳篇 8-9 頁。

對應海洋休閒觀光職能導向課程發展手冊職缺可發現，遊艇從業人員又可再細分為俱樂部會務人員、碼頭管理人員、遊艇駕駛人員以及行銷業務人員。因此，遊艇產業從業人員除核心職能為外向性、企圖心、國際觀，還必須具備遊艇製造知識、港區管理、遊艇俱樂部經營、遊艇遊程設計與基本航海常識，同時要有業務行銷、活動企劃與危機處理等專業技能。而依據現有遊艇服務需求人力，主要在於船艇出航前後相關遊憩活動的規劃、設計與執行，對應專業知識定義，應歸屬為「遊艇遊程設計」此類別，而在專業技能面向，則涵蓋有「活動企劃能力」以及「危機處理能力」（臺灣海洋教育中心，第肆篇 8-11 頁，2016）。本文後續將據此進行後續討論。

參、交通部觀光局旅館職涯發展計畫之休閒/活動員職能基準

2019 年交通部觀光局委託中華觀光人力資源暨資訊發展學會辦理旅館職涯發展計畫，預計將建置 3 項旅館基層從業人員職能基準，分別為旅宿電商專員、客戶關係員及休閒/娛樂服務人員（休閒/活動員）職能基準，對應每一項職能基準開發所需求之 K（知識）、S（技能）、A（態度），以達厚植產業人力之目標。也得以幫助學校端、培訓機構以及企業單位可以在統一標準對接，有效降低學、訓、用之落差，落實切合產業界之實務需求。對應目前國內文獻，僅有嚴佳代、張正杰、張曉楨、張國珍（2015）在臺灣海洋休閒觀光供需現況與未來發展研究中指出，遊艇產業服務人員歸屬於海洋遊憩中海洋體驗項目的其中一項，工作特性類似於該類的「業務規劃人員」。另從嚴佳代、張正杰、張曉楨（2018），該文透過文獻分析、深度訪談、焦點團體以及德爾菲等研究方式進行海洋休閒觀光共通職能課程之研究，但仍欠缺有關海洋休閒觀光之職能內涵說明。正如郵輪有「浮動式的渡假飯店」的稱號，遊艇就如同縮小版的旅店，一樣擁有相關服務人員的需求，對應「遊艇遊程設計」類別，現有旅館職涯發展計畫中休閒/娛樂服務人員（休閒/活動員）職能基準（以下以休閒/活動員職能基準稱之）可以符合對接。同時職能建置的目的，本意即是讓產業界可以依照不同職務的需求，搭配使用各項職能基準。也因為現有職能基準的完成本身已經經過三次德爾菲法才產出，研究歷程完備，因此，本文擬將依據有關休閒/活動員職能作為基礎，進行遊艇產業遊程設計人員之專業職能之初探。

一、休閒/活動員職能與遊艇產業遊程設計人員職能

根據休閒/活動員職能基準對照產業對於人才期望目標，發展遊艇產業遊程設計人員職能之職務描述與入門水準對照如表四。因為遊艇與動力小船駕照為遊艇產業遊程設計人員必備條件，如此不但有基本航海常識，也能開發合適又安全的活動，因此特別調整

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

的部分在於，依據遊艇與動力小船駕駛管理規則第七條規定，營業用動力小船駕駛、二等遊艇與自用動力小船學習駕駛年齡需滿十八歲，故入門水準定為須年滿十八歲。

表四 休閒/活動員職能與遊艇產業遊程設計人員職能對照

類別	休閒/活動員	遊艇產業遊程設計人員
職務描述	協助企劃與執行休閒活動營運相關單位的各項活動、日常例行性運作及設施維護，依據旅館規模可能包含：健身房、游泳池、兒童遊戲室等，並於值班時對管轄區域的清潔及服務負責。	協助企劃與執行遊艇產業營運相關單位之遊艇遊程設計活動、日常例行性運作及設施維護，依據遊艇產業規模可能包含：遊艇俱樂部、遊艇碼頭以及鄰近之觀光休閒場區等，並於值班時對管轄區域的清潔、安全與服務負責。
入門水準	高中(職)以上畢業，具工作熱忱，配合旅館規模與設施所需證照範圍包括：救生員、保母、體適能教練、運動防護員、引導員認證、解說員等。	具工作熱忱，須年滿十八歲，配合遊艇產業規模與設施所需證照範圍包括：遊艇及動力小船駕照(必備)、救生員、潛水/浮潛、獨木舟、立獎、風帆、解說員等。

在對照休閒/活動員職能與遊艇產業從業人員職能發現，兩者同樣分列有專業知識以及專業技能。然而休閒/活動員職能列有核心職能，遊艇產業遊程設計人員職能則列態度面向。首先從主要職責、工作任務以及行為指標進行分析，結果發現，原遊艇產業遊程設計人員職能較欠缺行為指標說明，但可由休閒/活動員職能進行調整與補充(請參閱表五)。在休閒/活動員職能中，T1.活動設計包含有專業知識－遊艇遊程設計以及專業技能－業務行銷能力與活動企劃能力；T2.活動執行與檢討則包含專業知識－遊艇遊程設計、專業技能－活動企劃能力以及危機處理能力，T3.環境清潔與活動資源整備與 T4. 商品銷售則為原有遊艇產業從業人員未規劃之內容。由整體分析可知，原遊艇產業從業人員職能幾乎可與休閒/活動員職能相互對應，唯較不似休閒/活動員職能建置之界線清楚、全面且有時序性，因此建議遊艇產業遊程設計人員可依據休閒/活動員職能增修，除具備遊艇遊程設計專業外，同步涵蓋有活動企劃能力與危機處理能力之專業技能，以及遊艇俱樂部經營專業知識，唯建議原「活動」外，應增列「遊程」兩字。

表五 休閒/活動員職能基準對應遊艇產業從業人員職能細目表

主要職責	工作任務	職能級別	調整行為指標	調整	對應遊艇產業人員職能
T1. 活動設計	T1.1 協助取得活動/服務資訊與分析	3	P1.1.1確認營運與目標客戶活動/服務需求(包含但不限例行性、季節性、客製化)，運用適當合法的方式取得活動所需資訊(含各休閒區或部門年度活動預算及營運目標、市場相關資訊及主要競爭對手相關資訊、~~飯店~~周遭觀光資源)，依公司營運政策及相關作業程序要求，紀錄與儲存取得之資訊。	修改	專業知識–遊艇遊程設計 專業技能–業務行銷能力 專業技能–活動企劃能力
			P1.1.2依照公司相關規範與目標客戶需求提供活動/服務/遊程資訊報告。	保留	專業技能–活動企劃能力
	T1.2協助擬定活動企劃	4	P1.2.1與直屬主管及客戶釐清活動規劃目標、必要內容、資源(包含但不限於場地、設備、物資、供應商、景點與預算)條件，進行場地、設備、活動/遊程規劃建議。	保留	
			P1.2.2依公司年度活動輪動時程按時向主管提出各休閒區之活動/遊程企劃及~~活動~~管理計畫。	保留	
	T1.3活動宣傳	3	P1.3.1配合公司整體行銷策略規劃，協助制定相關活動/遊程宣傳計畫，並準備活動宣傳素材以配合公司整體廣宣進行。	保留	
T2. 活動執行與檢討	T2.1確認客數	2	P2.1.1依據預約系統確認參加活動人員名單與房號。	保留	專業知識–遊艇遊程設計 專業技能–活動企劃能力
			P2.1.2提醒客人預約時間。	保留	
			P2.1.3客人候補通知。	保留	
	T2.2活動執行	3	P2.2.1依據公司規定執行客人報到與接待流程。	保留	
			P2.2.2依據活動/遊程計畫書和~~活動~~管理計畫安排活動執行次序，必要時於事前進行彩排。	保留	
			P2.2.3說明活動/遊程進行流程與安全須知。	保留	
			P2.2.4依據活動/遊程流程進行活動。	保留	

主要職責	工作任務	職能級別	調整行為指標	調整	對應遊艇產業人員職能
			P2.2.5依據客戶及活動/遊程進行需要，提供客人必要的協助與指導。	保留	
			P2.2.6能注意顧客對於活動/遊程項目或服務要求的細節，即時回應、處理、回報顧客服務需求並依作業規定完成相關表件紀錄。	保留	
	T2.3確保顧客安全	4	P2.3.1於活動/遊程進行前向客人說明相關休閒設備、設施或器具（材）使用安全規定。	保留	專業知識–遊艇遊程設計 專業技能–危機處理能力 專業技能–活動企劃能力
			P2.3.2於活動/遊程進行前確認客人生理及裝備狀態是否符合使用安全規定。	保留	
			P2.3.3於活動/遊程執行時巡檢客人生理及裝備狀態以確保符合安全規定。	保留	
			P2.3.4 依作業規定提供適當協助以減輕或解決緊急及特殊狀況。	保留	
			P2.3.5確認活動/遊程人員安全及進出動線。	保留	
			P2.3.6依據活動/遊程規劃與活動管理計畫規定進行收尾。	保留	
			P2.3.7依據公司及安全衛生規定進行緊急狀況處理、急救、通報與呈報。	保留	
	T2.4客戶回饋意見收集	3	P2.4.1依公司相關作業規範於活動/遊程進行時能正確記錄顧客之需求/習性，完成相關紀錄表，以協助建立顧客檔案。	保留	專業技能–業務行銷能力
			P2.4.2於活動/遊程結束後，依據公司規定蒐集顧客意見完成調查表，並依規定呈報。	保留	
	T2.5客戶抱怨處理	3	P2.5.1依據公司規定處理客戶抱怨。	保留	專業技能–業務行銷能力
			P2.5.2依公司規定填寫申訴紀錄單並呈報相關處理紀錄。	保留	
	T2.6結帳	3	P2.6.1依據收費標準與帳務作業流程進行帳務處理。	保留	
	T2.7活動檢討	4	P2.7.1依據活動執行情形進行統計分析，並提出檢討報告。	保留	專業技能–活動企劃能力
T3.環境清	T3.1環境清潔與準	3	P3.1.1依相關整備規範進行例行性休閒活動區清潔與保養所需用品及工具整備，並完成紀錄表件與異常狀況簡易處理、回報與紀錄。	保留	無

主要職責	工作任務	職能級別	調整行為指標	調整	對應遊艇產業人員職能
潔與活動資源整備	備		P3.1.2依清潔規範流程與項目進行環境清潔維護並完成例行性休閒活動區清潔與準備，在區域或活動開放(始)前、中、後各項清潔與保養紀錄，同時確認其符合安全衛生規定。	保留	無
			P3.1.3客戶提出個別需求或發生特殊事件時，依相關規範流程及安全衛生規定提供環境清潔與保養復歸，並完成紀錄表件與異常狀況簡易處理、回報與紀錄。	保留	無
	T3.2遺留物處理	3	P3.2.1活動/遊程結束後，檢查是否有客人的遺留物，並依作業規定進行回報與處理。	保留	無
	T3.3活動資源整備與維護	4	P3.3.1依相關作業規範進行例行與定期性休閒活動區域或特定活動(課程) /遊程設備、設施與器具之數量、狀態進行盤點及維護，並正確記錄使用、遺失、損壞異常情形，完成盤點與維護紀錄，並依作業規定進行保養、檢修及汰舊換新申請，確保活動/遊程所需設備、設施及器具。(材）質量、種類符合休閒活動區域規劃及特定活動/遊程要求與相關安全衛生規定。	保留	無
			P3.3.2依相關作業規範與特定活動(如節慶活動) /遊程或個別客戶之休閒活動需求，盤點現有設施、設備、器具（材）及其他資源，並於不足時依作業規定提出租(借)用、採購申請。	保留	無
T4.商品銷售	T4.1商品介紹與銷售	3	P4.1.1依據銷售區設置規劃進行商品陳列。	刪除	專業知識–遊艇俱樂部經營
			P4.1.2熟悉各項商品的特性、使用方式及各種銷售組合價格優惠情形。	保留	專業知識–遊艇俱樂部經營
			P4.1.3觀察客戶需求，並適時介紹商品及促銷活動。	保留	
			P4.1.4依據公司規定進行帳務處理	保留	
			P4.1.5交班及當日關帳前盤點商品數量及帳戶。	保留	
			P4.1.6依據商品銷售狀況進行補貨。	保留	
			P4.1.7依公司規定完成銷售統計與分析報告。	保留	

主要職責	工作任務	職能級別	調整行為指標	調整	對應遊艇產業人員職能
	T4.2 意見回饋與售後服務	3	P4.2.1依據公司與商品保固規定提供客戶售後服務。	保留	
			P4.2.2依據公司與供應商規定作業流程進行瑕疵及不良品的退換貨作業。	保留	
			P4.2.3依據公司規定辦理客戶意見及抱怨之處理。	保留	
			P4.2.4依公司相關作業規範正確紀錄顧客之需求/習性，並完成相關紀錄表件，以協助建立顧客檔案。	保留	

二、遊艇產業遊程設計人員職能內涵(K=knowledge 知識)

從休閒/活動員職能知識面向分析發現(如表六)，遊艇產業從業人員必須具備遊艇製造知識、港區管理、遊艇俱樂部經營、遊艇遊程設計與基本航海常識，由於已經在入門水準要求具備遊艇與動力小船駕照為遊艇產業遊程設計人員必備條件，因此符合基本航海知識之要求。另在遊艇製造以及港區管理主要為傳統製造業範疇，不在討論範圍中。也因為遊艇遊程設計多在開放水域，且以技術為重，故刪除原有 K07 網路行銷、K15 保母人員相關知識以及 K19 水質管理知識。此部分建議原「活動」外，增列「遊程」兩字。

表六 休閒/活動員職能基準對應遊艇產業遊程設計人員職能內涵(K=knowledge 知識)表

主要職責	職能內涵 (K=knowledge 知識)	保留✓ 修改＊	說明(含調整建議)
T1. 活動設計	K01消費者市場分析	✓	K01消費者市場分析
	K02活動項目/服務基本知識	＊	K02遊程項目/服務基本知識
	K03資料管理	✓	K03資料管理
	K04客戶關係與客戶服務	✓	K04客戶關係與客戶服務
	K05行銷原理	✓	K05行銷原理
	K06活動標的相關法規	✓	K06活動標的相關法規
	K07網路行銷	＊	~~K07網路行銷~~
	K08基礎攝影	✓	K08基礎攝影
	K09應遵守之安全衛生與作業法規	✓	K09應遵守之安全衛生與作業法規
T2.活動執行與檢討	K02活動項目/服務基本知識	＊	K02遊程活動項目/服務基本知識
	K04客戶關係與客戶服務	✓	K04客戶關係與客戶服務
	K09應遵守之安全衛生與作業法規	✓	K09應遵守之安全衛生與作業法規
	K10時間管理	✓	K10時間管理
	K11安全防護知識	✓	K11安全防護知識
	K12體適能指導	✓	K12體適能指導
	K13救生概論	✓	K13救生概論
	K14水域安全常識	✓	K14水域安全常識
	K15保母人員相關知識	＊	~~K15保母人員相關知識~~
T3.環境清潔與活動資源整備	K09應遵守之安全衛生與作業法規	✓	K09應遵守之安全衛生與作業法規
	K16清潔知識	✓	K16清潔知識
	K17清潔劑使用知識	✓	K17清潔劑使用知識
	K18個人衛生知識	✓	K18個人衛生知識
	K19水質管理知識	＊	~~K19水質管理知識~~
	K20休閒設備安全維護與相關安全衛生知識	✓	K20休閒設備安全維護與相關安全衛生知識
	K21遺留物處理知識	✓	K21遺留物處理知識

主要職責	職能內涵 (K=knowledge 知識)	保留✓ 修改＊	說明(含調整建議)
T4. 商品銷售	K04客戶關係與客戶服務	✓	K04客戶關係與客戶服務
	K05行銷原理	✓	K05行銷原理
	K22商品基礎知識	✓	K22商品基礎知識

三、遊艇產業遊程設計人員職能內涵(S=skills 技能)

再由休閒/活動員職能之技能面向分析發現(如表七)，遊艇產業從業人員必須具備業務行銷、活動企劃與危機處理等專業技能，因此多數休閒/活動員職能 S 技能細目表得以保留，但仍以遊程設計與技術為重，故刪除原有 S08 社群平台運用技巧與 S11 運用免費應用軟體製作新媒體行銷素材技巧，並刪除 S14 旅館預約及帳務系統操作之旅館兩字。

表七 休閒/活動員職能基準對應遊艇產業遊程設計人員職能內涵(S=skills 技能)細目表

主要職責	職能內涵(S=skills 技能)	保留✓ 修改＊	說明(含調整建議)
T1. 活動設計	S01問題分析與尋求資源解決問題	✓	S01問題分析與尋求資源解決問題
	S02創新思考能力	✓	S02創新思考能力
	S03相關案例蒐集與研究	✓	S03相關案例蒐集與研究
	S04市場調查技巧	✓	S04市場調查技巧
	S05基礎文書與資訊能力	✓	S05基礎文書與資訊能力
	S06溝通能力	✓	S06溝通能力
	S07計畫撰寫技巧	✓	S07計畫撰寫技巧
	S08社群平台運用技巧	✓	~~S08社群平台運用技巧~~
	S09活動設計能力	✓	S09活動設計能力
	S10簡報技巧	✓	S10簡報技巧
	S11運用免費應用軟體製作新媒體行銷素材技巧	✓	~~S11運用免費應用軟體製作新媒體行銷素材技巧~~
T2.活動執行與檢討	S01問題分析與尋求資源解決問題	✓	S01問題分析與尋求資源解決問題
	S05基礎處文書與資訊紀錄能力	✓	S05基礎處文書與資訊紀錄能力
	S06溝通能力	✓	S06溝通能力
	S12客戶服務技巧	✓	S12客戶服務技巧
	S13危機處理技巧	✓	S13危機處理技巧
	S14旅館預約及帳務系統操作	✓	S14~~旅館~~預約及帳務系統操作
	S15基礎英語能力	✓	S15基礎英語能力
	S16緊急救護／急救常識與技巧	✓	S16緊急救護／急救常識與技巧
	S17救護設備使用技巧	✓	S17救護設備使用技巧
	S18消防設備使用技巧	✓	S18消防設備使用技巧
	S19休閒設備、設施使用技巧	✓	S19休閒設備、設施使用技巧
	S20導覽與解說技巧	✓	S20導覽與解說技巧

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

主要職責	職能內涵(S=skills 技能)	保留✓修改＊	說明(含調整建議)
	S21團隊工作技能	✓	S21團隊工作技能
T3.環境清潔與活動資源整備	S06溝通能力	✓	S06溝通能力
	S12客戶服務技巧	✓	S12客戶服務技巧
	S15基礎英語能力	✓	S15基礎英語能力
	S21團隊工作技能	✓	S21團隊工作技能
	S22清潔設備/工具使用技巧	✓	S22清潔設備/工具使用技巧
	S23清潔設備/工具障礙排除與維護技巧	✓	S23清潔設備/工具障礙排除與維護技巧
	S24休閒設備、設施養護與障礙排除技巧	✓	S24休閒設備、設施養護與障礙排除技巧
	S25盤點/領用/申購技巧	✓	S25盤點/領用/申購技巧
T4.商品銷售	S06溝通能力	✓	S06溝通能力
	S15基礎英語能力	✓	S15基礎英語能力
	S26商品陳列技巧	✓	S26商品陳列技巧
	S27銷售技巧	✓	S27銷售技巧

四、遊艇產業遊程設計人員職能內涵(A= attitudes 態度)

最後在休閒/活動員職能態度面向，服務人員應具備正確傾聽、合作協調、顧客導向、問題解決、主動積極、熱情活力、親和關係、團隊意識、壓力容忍、謹慎細心、彈性。遊艇產業從業人員雖只在核心職能強調外向性、企圖心、國際觀，但在共通職能也提到工作熱忱、敬業態度、服務導向、持續學習以及環境關懷。兩者本質上相當接近，建議可以保留遊艇產業遊程設計人員原有規劃即可。例如休閒/活動員職能態度面向雖未特別提到國際觀，但卻在技巧的 T2.活動執行與檢討與 T4.商品銷售有提到基礎英文能力，即為一例。

肆、結語

未來遊艇產業即將再起，上下游整合發展已經成為不可抵擋的趨勢。然有鑑於目前尚無可參考之內容，本文透過相關文獻資料進行初步整理，從遊艇產業界之具體需求出發，並參考現有旅館職涯發展計畫之休閒/活動員職能基準，再依據遊艇產業遊程設計人員職務特色，對應開發所需求之 K（知識）、S（技能）、A（態度）發展完備之職能基準為本，希冀得以建立未來遊艇產業遊程設計人員職能之初步基礎架構。本文希冀除可提供教育機構、授證單位以及用人產業之參考外，也得以據此進一步職能基準課程，讓學生能學有所用，產業可以用人唯才，適才適所。然本研究限於篇幅，僅能進行初步討論，建議未來可針對本議題，進行更多面向的討論，俾有利於台灣海洋休閒觀光產業之發展。

參考文獻

1.台灣巨星造船諾瓦帝遊艇 Novatec Yachts Taiwan (2020)官網。取得日期：2020 年 03 月 29 日 available at http://novatecyachts.com/about.php

2.行業標準分類查詢-中華民國統計資訊網。取得日期：2020 年 03 月 30 日 available at https://www.stat.gov.tw/ct.asp?mp=4&xItem=42276&ctNode=1309

3.呂江泉、黃妍榛（2019）。海洋休閒觀光導論。載於江欣潔、呂江泉、李海清、陳孟谷、陳靜宜、黃妍榛、楊明恩（依姓氏筆畫排列），海洋休閒觀光概論（頁 1-24）。新北市：新文京。

4.沈建宏（2017）。遊艇產業人才發展模式之探討。國立高雄海洋科技大學造船及海洋工程研究所碩士論文。

5.國立台灣海洋大學臺灣海洋教育中心（2017）。2017 海洋專業人才培育論壇（會議手冊）。基隆：國立台灣海洋大學。

6.臺灣海洋教育中心（2016）。海洋休閒觀光職能導向課程發展手冊。基隆：作者。

7.鄭郁萌(2019)。高雄遊艇王衝全球第 5 為了留在臺灣他分拆公司、砸錢 10 年拚品牌，取得日期：2019 年 08 月 23)，聯合新聞網 / 商業周刊，[available at https://udn.com/news/story/6837/4005269]。

8.職業標準分類系統 - 行政院主計總處(2020)。取得日期：2020 年 03 月 30 日，available at https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18814&ctNode=3112

9.顏瑞田（2019），。遊艇產值 今年成長 20%起跳。取得日期：2019 年 03 月 23 日，工商時報，available at https://www.chinatimes.com/newspapers/20190323000316-60210?chdtv

10.嚴佳代、張正杰、張曉楨、張國珍（2015）。臺灣海洋休閒觀光供需現況與未來發展。海洋休閒管理學刊，6，1-18。

11.嚴佳代、張正杰、張曉楨(2018。海洋休閒觀光共通職能課程之建構。休閒事業研究，16（3），32-44。

謝誌

本文承蒙巨星造船股份有限公司補助「遊艇產業遊程設計人員之專業職能探討」產學合作計畫研究經費，以及該司同仁協助研究相關事宜，特此致謝。

第十七期 ISSN 1816-532X （46~61）

Discussion on Tour Designers' professional competence of Yacht Industry

Yen-Chen Huang / Taipei College of Maritime Technology, Department of Marine Leisure and Tourism, Associate Professor
Chia-Ling Chang/ National Central University, Business Administration, PHD candidate

Abstract

Starting in the 1960s, Taiwan's yacht industry has been developing itself for nearly 60 years. According to statistics for orders of mega-yachts over 80-feet long in a well-known international magazine, Taiwan ranked 1st in Asia and 5th in the world in 2019, showing its prominent position as a yacht manufacturing base in the world. As a result, the cultivation system of technical professionals for boat manufacturers has matured. Nova Marine, under its private brand Novatec, is oriented to be at the top in the shipbuilding industry in Taiwan and the world. By staying ahead in the yacht industry, it has been hailed as the founder of Taiwanese yacht manufacturers. With the core operating concept of "pursue a brilliant, healthy, and happy life", the company creates original, one-stop, customized services for its customers, gaining accolades from many political and business dignitaries. Fewer restrictions on Taiwan's yacht industry in relevant laws and regulations have effectively made yachting activities more accessible and promoted the rapid development of the yacht service industry, with this industry in recent years emerging in response to industry demands. However, problems have arisen, such as a alac k of mechanism for talent cultivation, a gap between learning and practice, an industrial talent demand gap, etc. Therefore, in order to know the current industrial situations and develop the professional functions of the yacht industry, this research collects relevant information of the manufacturers and develops professional functions of journeymen designers in the yacht industry based on their corresponding key functions from data industry, so as to summarize and obtain results for future reference

Keywords: Yacht Industry, Tour Designers' professional competence of Yacht Industry, Competence

第十七期 ISSN 1816-532X （62~73）

國小優秀巧固球教練之指導行為

張淯荃/國立體育大學體育推廣學系

通訊作者：張淯荃

通訊地址：248 新北市五股區御成路 101 號 2 樓

電子郵件：b0913631408 @gmail.com

摘　要

本研究旨在瞭解國小優秀巧固球教練之指導行為，以二位從事巧固球教球年資長達 20 年以上，具有中華民國巧固球協會 A 級教練證的國小教練為訪談對象。研究工具是根據文獻收集自編國小優秀巧固球教練之指導行為訪談題目。本研究透過訪談結果顯示優秀教練會依照不同的訓練計畫之特性，去設計適合學生的訓練內容與流程；經由親身示範、搭配口令來引導新動作的學習；設計不同趣味化的評量方式，透過觀察與紀錄，來檢視學生進步的情形與運動表現；重視學生的常規訓練以及球隊管理的原則，並以身作則作為學生最好的身教，也期待學生有良好的學習遷移。

關鍵字詞：巧固球、指導行為、教練

壹、緒論

一、研究背景與動機

學校就像是我們的第二個家，扣除睡眠時間與待在家中的時間，一天之中將近有三分之一的時間待在學校，學校教與許多新知，除了教科書中的知識外，還有許多課本上沒有提及的東西，如同儕之間的相處之道以及日常生活中的常識等等；班級中老師的領導方式、帶班風格在淺移默化之中間接影響學生的人格形成。此外，有許多學生會參與學校的體育社團，透過運動，除了讓身體活動外，更能促進團隊間的合作與交流，帶給學生不同的體驗與學習環境；由此可以知道，學生無時無刻都處在學習的教育環境中。

而台灣體壇運動賽事，逐漸在國際舞台上發光發熱，受到許多人的關注，像是 2020 年火紅的棒球比賽，為了爭取 2020 年東京奧運門票的資格，雖然失利了，卻創下隊史上最好的佳績，是大家有目共睹的；而在 2019 年世界盃青棒賽中，18 歲組拿下冠軍的殊榮；羽球好手戴資穎、周天成也在 2019 年諸多賽事中屢創佳績；田徑項目中的三級跳遠更是 15.72 公尺打破了睽違 35 年的大會紀錄 (15.54 公尺) 等等；由此可看出運動不單單只是運動、保持良好的體態，亦是讓運動選手們前往自我實現的殿堂之道。而要有好的成績，絕非一時的努力即可獲得的，必須透過日復一日、年復一年、不辭辛勞地耕耘，才會有這些甜美的果實、傑出的成績。

巧固球運動近年來開始在國際間推展，由瑞士生物學家布蘭德博士 (Prof. Hermann Brandt) 所發明，是一項沒有身體碰撞的運動，因此不論老少閒宜都適合的運動，其運動精神為禮讓而不侵犯、尊重而友愛，強調維持健康而正當的競賽氣氛下，做不侵犯別人身體活動和禮讓的態度。因此有「君子球」與「教育球」之稱 （李聖賢、陳耀宏，2014）。巧固球傳入臺灣長達四十多年，在國際排名一直都是名列前茅 （李聖賢、陳耀宏，2014；陳詩沛，2019），如 2009 年高雄世界運動會當中，巧固球被列為邀請賽項目，是中華隊唯一包辦男、女子組金牌的球類運動 （世運會組織委員基金會，2009a）；2019 年世界盃巧固球錦標賽公開組男、女子組第一名、青少年 18、15、12 歲男子組第一名、青少年 18 歲女子組第二名、青少年 15、12 歲女子組第一名；2019 年亞洲大學盃巧固球錦標賽男、女子組第一名；2019 年第二屆亞洲沙灘巧固球錦標賽男、女子組第一名…等等輝煌的戰績，由此可看出台灣的巧固球運動在國際是發展的很好的。

好的教練能引導選手正確的運動知識、正向的運動精神、邁向更專業的運動之路；帶隊經驗豐富的專業教練是培養傑出運動員重要的因素之一，透過專業訓練計畫與安排，能將運動員堆疊的身體狀況與心理狀況表現水準推至運動高峰 （程紹同，1996）。運動教練的優劣是會影響選手的招生、練習的安排、比賽的指導，亦是影響成績好壞最重要的因素之一，有經驗的教練在思考觀念與切入角度的觀點與沒經驗的教練相較之下，更能快速瞭解選手的需求與問題；比賽突發狀況發生時，有經驗的教練在當下該如何應變與調度比賽場上的問題判斷，比起沒經驗者更具有效能，而且專業的優秀教練與選手互動上，會以較適當的方式互動 （鄭漢吾、闕月清，2001）。

因此，若是能夠加以研究優秀運動教練的訓練行為，可作為教練有效訓練行為，為往後精進策略及提升技術效率之依據，能幫助更多優秀教練 （吳海助，1996），運動教

練優秀的指導、有規律的訓練計畫，加上實務訓練與指導以及持續不斷的學習，如何讓選手更好，更健康的成長，運動員運動是一陣子的，但是身體健康卻是一輩子的事情，因此頂尖專業運動的教練必須不斷的學習各方面的新知，增進自我的思維與帶隊方式，找尋適合選手的方式進行訓練，再者訓練上，可以多方交流心得，傾聽有豐富經驗的教練意見或者瞭解選手本身的想法，現在時代的不同，需要接納並且學習如何當一位頂尖運動員教練。運動教練專業的指導能力之特質既不是出生即會，亦不是與生俱來的，經驗需要透過累積而來，卓越的運動指導是經由年復一年的實務帶隊指導與研究所產生，然而經由確認、系統的規劃訓練、尋找出正確方法，以身作則的操作與精煉指導技巧後，任何運動教練都可以蛻變為優秀的運動教練 (Schempp,2005)。由上可知，研究卓越運動教練的指導行為將能有效提升教練的訓練績效，並提升選手運動技術水準。因此有效提升國小巧固球教練的專業指導技巧與整體培訓效益 （曾沈連魁、曹立群，2011）。

每位小孩都是國家未來的棟樑，國小階段就開始學習巧固球的學生，大多數都是將來巧固球選手的主力，所以，培養巧固球的金字塔底層訓練養成的功夫就極為重要;因此，奠定良好的基礎訓練，爭取最好的成績，教練對選手的訓練行為就極為重要 （曾和文，2015）。經驗豐富的專業運動教練對於培養傑出的運動員而言極其重要，好的教練能將運動員的表現推至高峰 （程紹同，1996）。加以研究優秀教練的訓練行為，將可作為教練有效的訓練行為、精進策略及提升訓練績效之依據，造就更多績優教練 （吳海助，1996）。

近年來，巧固球運動訓練介入對運動能力的影響，有研究顯示是有正向的發展，李孟印、陳全壽 （1998） 研究比較國小六年級之巧固球隊與一般學生，在大、小肌肉活動能力上的差異情形發現，巧固球隊速度、敏捷性、全身性肌肉能力和反應速度，均較一般學生優異；陳姿君 （2008） 研究不同運動項目在平衡能力之不同表現，研究結果發現巧固球訓練對動、靜態平衡之維持和增進具顯著成效；邱清河 （2010） 針對巧固球基礎訓練對國小學童體適能和身體自我概念影響的研究發現，身體組成、肌肉適能、爆發力與心肺適能有顯著成效；黃永德 （2012） 的研究結果顯示，巧固球訓練對國小高年級男、女學童基本運動能力的提升有明顯效益；綜合以上研究得知，巧固球的運動訓練對國民小學的學童是有很多益處，並且很適合國小學童發展的競技運動項目之一；此外，處於基礎訓練的國民小學，這個培育的階段，就顯得格外重要。再者，教練對選手的訓練行為的重要性更不容小覷。

曾沈連魁與曹立群 （2011） 指出，研究卓越運動教練的指導行為將能有效提升教練的訓練績效，提升選手的運動技術水準。Newman (1992) 進一步指出評估教練的指導效能應與評估教師教學效能類似，兩者皆在指導者能夠運用有效的指導策略，提供學習者一個良好的學習環境。而教學效能中有關有效教學行為的層面大致包括：教學計畫、教學互動、教學評量及教學氣氛等 （曾沈連魁，2008；黃儒傑，2003；Kelly, 2004; Vasiliadou, 2006）。教練的指導行為包括：指導計畫、指導策略、指導評量及指導氣氛等內涵，其每一類目之次類目所包含的概念可顯示出教練特殊且重要的指導行為 （曾沈連魁、呂坤岳，2010）。因此，每一層面所包含的概念與內涵，可顯示出優秀教練重要的指導行為；十二年國民基本教育正式施行下，三大願景中其中一項有提到：「成就每

一個孩子」，更可看處因材施教的重要性；由此可看出，教學，除了教會學生之外，如何有效地讓學生學會新知、瞭解原理，並且確實的應用出來才是最重要的，「教」與「學」相互輔助下，將其發揮最大的效益。張德銳 （2017） 指出：「有效教學係指具有教學效能的教學行為」；枯燥乏味的教學，不但無法引起學生的回應，更無法吸引學生的興趣、注意力，若是在一開始的引起動機當中，透過一些小巧思的設計與安排，吸引學生的注意力、讓學生能自主投入練習與參與，再加上老師明確、重點的解說下，搭配不同課程活動的設計來讓學生達成所要的目標，相信學生在學習的過程當中是歡樂且自主的；因此有效的教學是非常重要的 (Borich，2014)。

綜合以上所述，巧固球是一項全身性的活動，而且無論是老年或是幼年都適宜的一項運動，加上國際的推廣，逐漸在國小校園中蓬勃盛行起來，這些幼苗的種子，是未來國家代表隊的希望，而一位優秀的球員，除了本身的自我能力外，更需要靠後天、外在的努力來輔佐，所以國小階段基礎的養成，教練的專業指導能力就是關鍵的因素；故本研究以教學效能的理論為基礎，以質性研究的方式，來探討國小優秀巧固球教練重要的指導行為。

二、研究目的

本研究目的在於瞭解國小優秀巧固球教練之指導行為。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究採取立意取樣，根據研究者的主觀判斷，選取 2 位國小教練，從事巧固球教球年資長達 20 年以上，具有中華民國巧固球協會 A 級教練證，且指導國民小學的球隊皆曾獲得全國性巧固球錦標賽國小組第一名。

二、研究工具

本研究透過文獻的收集，針對國小優秀巧固球教練之指導行為設計問題，透過舉例的方式讓受訪者回想事件發生時的因應對策，深度訪談資料收集，再以文字的方式歸納出較有效的因應方法；本研究為半結構式訪談，因此研究工具需編制訪談大綱，進行訪談。訪談問題整合曾沈連魁、呂坤岳（2010）、曾沈連魁、曹立群（2011） 所歸納出四大面向「指導計畫」、「指導策略」、「指導評量」、「指導氣氛」等四項巧固球教練可能需要具備的指導行為編輯訪談內容，透過以下的問題瞭解國民小學優秀巧固球教練之指導行為。

（一） 您認為優秀的國小巧固球教練應具備哪些條件與特質？
（二） 請您描述過去您培養選手成功的經驗？原因為何？
（三） 請描述有關您的訓練與指導計畫
（四） 請描述有關您的訓練與指導策略
（五） 您是如何進行指導的回饋、評量與檢討
（六） 如何維繫與選手之關係，營造良好的訓練氣氛
（七） 平時您都如何進行訓練？請描述您訓練的流程與內容？
（八） 您是如何提升訓練與指導的成績或效益？

三、資料收集與分析

（一） 資料收集

本研究採取半結構式訪談以面對面的方式全程進行錄音收集與保存資料，訪談時間於 2019 年 11 月初進行訪談工作，訪談地點選在任教老師學校之辦公室。

（二） 資料分析

1.訪談資料整理

訪談結束後將內容打成逐字稿，並將逐字稿寄給受訪者做二次的資料確認，以確保資料的確認。

2.開放性編碼

研究者根據每一筆逐字稿內容進行初步分類，以受訪對象的語彙為主要類別進行開放性編碼，針對受訪對象的訪談資料加以比較；分析方式為編輯式分析方法，由編輯者處理文本：剪裁、組織、再組織；先閱讀文本後，辨識分析單位，逐步發展出有意義的分類系統，然後以詮釋的方式（非統計方式） 說明文本中的關聯性，回到文本驗證後，最後提出報告（張芬芬，2010；梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳，2012）。

3.三角交叉檢核

本研究資料來源為文獻探討並配合深度訪談、觀察以搜集資料； 採用質性研究中的「分析者三角檢定法」，並且透過詳實、豐富的記載，以減少因研究步驟與資料轉化所產生的影響，盡可能的讓觀察的內容真實呈現以免因研究者的主觀意識而產生失真的情形，以達到研究上的外在效度（胡幼慧，1996）。

參、結果與討論

本研究發現冠軍教練的指導行為包含有四個類別，說明如下。

一、指導計畫

教練的指導計畫涵蓋許多的範圍，像是目標的訂定、課表的安排等細節。

在訓練目標上，制定好目標之後，會先著重在正確的運動觀念方面的建立並且落實以不受傷的訓練方式為原則，降低選手受傷的機率，才能有效達成訓練目標。全面發展的訓練目標，能引起興趣和自我要求使學生各方面能力差距較小，進而提升整隊之表現。而透過訪談得知，優秀的教練，強調在建立正確的運動觀念之下，才能有效達成訓練目標；以及全面發展的訓練目標，才能縮小能力差距，進而提升整隊表現。

而訓練課表，是選手運動技巧基礎的養成，良好且完善的訓練內容，是基礎技能的基石，底子打得好，未來不論遇到什麼困難技術的學習，皆能較快地進入學習軌道；而完善的訓練內容與流程，就必須透過教練去精心設計、編排，如何配合訓練週期的規劃調整，就必須依靠教練的專業能力。而透過訪談得知，優秀的教練，在訓練內容方面，則是依照全面發展的訓練目標，去制定訓練內容，而巧固球的訓練目標分為六大方面，攻擊的基礎訓練、防守的基礎訓練、跑位練習、觀念建立、體能培養與實戰經驗。在訓練流程方面，重視先動後靜的暖身才能充分活動關節與肌肉；再來是傳接球與攻防的基本訓練、個人技巧性與團隊變化攻擊之進階訓練，最後則是安排分組比賽的實戰經驗，從實戰經驗中去落實觀念與檢討回饋，才能從中看見優點、放大缺點。

依據訓練目標的訂定，就會開始針對不同階段的訓練目標，去制定不同的功能的訓練計畫；每個訓練計劃都要有訓練的原則，不能隨意安排，否則容易顧此失彼，難以達成訓練目標。

「確實建立正確的運動觀念，學生不受傷才能有最大的表現和進步並達成訓練目標。」A-1-1

「讓學生全面發展，練習各個位置該有的觀念和動作，會對訓練更有興趣且認真，就能有更好的表現。」B-1-1

「指導計畫就是依照訓練目標，去擬定計畫，其分為攻擊、防守、跑位、觀念、體能及實戰六方面。」A-1-2

「先動態後靜態的暖身才能充分活動關節與肌肉群，再來是必備的基本訓練，包括傳接球與攻守練習，爾後才進入較為激烈的進階訓練與分組比賽。」B-1-2

「每個階段的訓練，都要有一套完整的訓練計畫，不能隨性。針對不同的比賽或狀況，來設計不同功能的訓練計畫。」B-1-3

二、指導策略

教練在指導策略方面，會依據學生的個別差異做調整，依循序漸進的方式，有條理地讓學生能淺顯易懂，其中涵蓋了講解與示範、分組練習與比賽，在過程中透過鼓勵與獎懲的方式提升其自我的能力。

巧固球運動，不像體操這類的運動項目，評分標準有一定標準動作或動作分數。在動作方面，以不受傷予適當動作的原則下，順其自然的適性發展、因材施教，也能夠達到相同的訓練目標。在自我比較方面，透過最低的活動限制即能提升成功率，降低學生失敗的挫折感並且能增強學習的內在動機。成功經驗對於每一位學童都是非常重要，可以運用規則的變化，增加自我效能感的提升。動作說明時，盡量避免同時灌輸大量語句來講解重點，因為學生會容易將重點擺錯或是無法理解重點在哪裡，因此說明重點即可。在示範方面，可以先將整個動作說明一次，其次示範分解動作，再者連貫動作；分解動作時，可以適時的搭配口令，方便記憶，在連貫動作時，口令搭配之下，亦能增加動作協調性與連貫性。

而在運動訓練上，應分時分次漸進的練習，從基本動作開始訓練起；像是先學會傳球、接球，再來學習步伐、射網，漸進的按部就班，學生也能有基本的邏輯觀念，清楚明白的瞭解什麼時間點該做什麼事，流暢的傳接球，是整個活動過程關鍵的因素，流暢的傳球、成功的接球，才能夠進一步射網攻擊，讓學生從成就感中培養興趣，避免直接挑戰較高難度的動作，易造成興趣低落。而基本動作也應確實的教導，不急著熟練或是完成，做出正確的動作才是最重要。有限的訓練時間內，固定每項訓練內容的時間，才不會拘泥在同個地方，導致事倍功半；熟悉之後，也可以透過循環的練習模式，將各個動作練習做組合式的循環練習，除了可以觀察學生整體的動作能力外，亦可讓學生有短暫脫離乏味的訓練時刻。

教練為了強化學生的基本動作，縮短刺激反應的時間，精熟各項基本動作，奠定學生扎實的基本動作，也能縮短刺激對於反應的時間；所謂的多球訓練，是指同一時間內，增加球數的次數，讓他們在多次的練習之下，多接觸球桿。因為牽涉到每位學生的能力

不一，所以在分組練習或比賽時，可以運用不同的分組方式來進行或是調整規則。採異質性分組時，可以投過能力佳的學生來指導能力弱的學生，透過同儕的指導，在練習時有時候達到成功的效果會較佳，在比賽時亦能提升可看性，因為球是圓的，最後的結果無法馬上下定論。採同質性分組時，可以利用規則性的變化，來提升組間競爭力，增加比賽的精彩度。不論是什麼方式的分組，皆有不同的益處，就依照當時的訓練狀況、學生能力來做適當的調整。

當選手表現好時，教練會採取激勵、肯定等方式的策略，幫助選手情緒與技能的調整，適時的鼓勵能夠提升選手的能力，若是一直否定選手，讓他擁有多數失敗的經驗，那麼他只會對這樣運動失去運動的樂趣，因此獎懲的拿捏是很重要的，當然必要的處罰是不可缺少的，若是能將處罰的原因讓選手瞭解，相信他即能調整自己的心態，如：慣性的遲到，透過跑操場的處罰方式，可以告訴學生，除了因為遲到的原因之外，以跑步的方式來補足遲到沒有暖身的部分，就可以產生替代性的處罰，能降低選手對處罰的排斥感或是練習的倦怠。

「每個學生的能力都不一樣，接受他的差異，順其發展，但有較大的錯誤動作或姿勢一定要不斷地指出並糾正。」A-2-1

「新動作採循序漸進，每天 20 到 30 分鐘；講解重點，並示範分解動作與連續動作，學生練習時適時加上口令，例如喊 1.2.3。」A-2-2

「不必急著熟練，將動作確實做到位，務必正確適當，否則易造成重複熟練錯誤動作。」B-2-3

「可以採用循環的練習方式，讓每位學生都能學習到不同位置的要領與觀念，欣賞與檢視他人優缺點，也能請教同儕。」B-2-4

「防守基本動作也要多練習，熟悉過程與動作，也能縮短反應的時間，對於防守有很大的幫助。」B-2-5

「突然有進步的表現時，立即給予肯定，讓學生更能積極做出動作及懷抱著不放棄的精神。」A-2-7

「如果遲到錯過暖身，就以替代性的暖身運動當作處罰；如果分組比賽輸了，就以增加體能的方式來替代處罰，盡量不要以直接處罰的方式，容易造成倦怠。」B-2-7

三、指導評量

在指導評量方面，包含對動作及整體的回饋與修正，適時的給予恰當的回饋是很重要的，最後在做整體的反思整個過程中是否有需要調整的地方。

訓練時，學生難免會做不好，這時教練糾正的方式就非常的重要，因為教練的糾正會影響學生情緒處理與進步的幅度；因此，適時的糾正錯誤動作，強化正確動作並立即回饋的時間點是重要的。讚揚的方式有許多，可以用簡單強烈的方式，像是口頭的讚揚，鼓勵他做得很棒、很好或是比一個讚對於學生來說是一個重要的肯定，或者集合學生分享剛剛在練習或是比賽的過程當中，哪位學生做的什麼事情、動作，是很好的，公開的讚揚，有助於學生的榮譽心提升，間接提升他自我成功的經歷；而在做錯事或是做錯動作時，以糾正的方式來替代批評，能夠避免抹煞因為失敗或是做錯而降低學生的學習動機；故在國小階段，讚揚多於批評是必須的。

訓練前後的省思與比賽後的檢核，可以做為教練制定修改爾後訓練計畫和內容，進而不斷追求卓越的指導。除了教練自我的檢核外，比賽後的選手檢核更是重要，能夠幫助瞭解我隊和對隊的優缺點，改進自我的缺點、學其他人的優點。對於國小階段，若是能跳脫傳統的評量方式，改由設計趣味化的評量，來考核、檢視學生的學習與表現，能增進參與度，避免過度拘泥在評量的氛圍裡；而評量的功用，能夠作為教練訓練的參考依據。

「當學生做出好的行為或正確動作時，會及時讓學生知道你做對了、做得很好、你進步了!」A-3-2

「讚揚要多於批評，儘量以糾正的方式來替代批評，也以較委婉的方式來批評，才不會讓學生緊張，甚至害怕練習。」B-3-2

「比賽或訓練完時，會反省贏在哪裡或輸在哪裡?彼此的優缺是甚麼?」A-3-3

「每場比賽完，自我檢討，以及訓練計劃哪些部分須作調整?」訪 B-3-3

「要有安排趣味評量的設計能力，能夠以競賽或遊戲的方式呈現，避免學生過度拘泥在評量的氛圍。」B-3-4

四、指導氣氛

指導氣氛的部分，可說是整體的重要因素，團隊的氛圍會影響整體的向心力，因此教練要透過什麼樣的方式來營造是很重要的。

而在此部分會呼應到一開始的訓練目標，對於學生不受傷之下的學習期待，應擺在競技的輸贏之前；期待因巧固球學習而受益的，能夠有良好的學習遷移；訓練內容則能夠符合學生的期待，要讓學生期待不同的訓練計劃和內容，這樣訓練時更能增添參與的動力。天生我材必有用，因此讓學生瞭解每個人都有自己的重要性與能夠貢獻的地方，即能產生使命感和向心力；而團隊中最能夠振奮人心的即是團隊的凝聚力，為了一場比賽或是目標，共同努力、一起奮鬥、彼此互相鼓勵，故可透過提升團體凝聚力的方式，瞭解其意義並在團體生活中學習。

教師或是教練，在無形之中會影響學生的所作所為，因此藉由自身的行為，以身作則，是優秀教練最重視的球隊管理；受到學生尊敬，就能良好的掌控訓練氣氛。堅持原則方面，不論是平日練習或是生活常規，能夠堅持做好的地方，就不能馬虎或討價還價。再來則是公平對待，對於球隊管理亦極為重要，不會因為誰的表現特別的好，就降低對他的要求，讓每位學生都覺得自己受到重視，避免破壞團體間的氣氛。投入時間的自我精進與持續陪學生練習，都能夠展現指導熱忱。「好還要更好」，部分擁有熱忱的教練，會額外投入時間去自我進修、精進，用更適合學生的訓練方式去修正、不斷地吸取新知，對於雙方來說皆能獲取最大利益。此外，教練投入時間持續且規律地陪學生練習，除了讓學生有陪伴感、信任感外，也能投入時間反覆地陪學生練習不熟悉的環節，練習之餘能要求自我精進，追求卓越。太嚴格軍事化的領導，會讓學生害怕與教練溝通，就會導致距離感；若是教練與學生相處的方式能夠成為亦師亦友，並且保有幽默感，更能拉近與學生的距離。此外，教練實際行動的付出，保持適當溝通，即能維繫良好師徒關係。

「期待他們能健健康康、不受傷的情況下，學習到運動技能和做人處事的態度。」A-4-1

「也期待他們能因巧固球這樣運動的受益，而在別的方面也表現的很好。」B-4-1
「讓學生了解，球隊的大家都在為同一件事努力，每個人都有他的功用與優點，都能為團隊有貢獻。」A-4-2
「公平對待每位學生，讓學生覺得教練重視每一個人。」A-4-3
「以身作則，是身為教練最重要的身教。教練的言行舉止端正，加上教導正確的觀念，就會得到選手的尊敬，從這種氛圍當中去提升學生的運動技能與品德。」B-4-3
「教練要不斷地自我精進，才能給學生更好的訓練，我常常都會不斷思考每個訓練環節。」B-4-4
「在國小階段比較不會軍事化的嚴格管理，嚴格與寬鬆要得宜，也要能夠像父母或朋友一樣的關心，讓學生知道教練對他的付出和用心。」A-4-5

肆、討論與建議

一、結論

本研究發現，優秀教練在指導計畫上重視訓練目標的設定，也秉持正確運動觀念的訓練，在學生儘量不受傷的情況下，使其各方面的能力與素養都能全面發展；優秀教練亦會依照不同的訓練計畫之特性，去設計適合學生的訓練內容與流程，已達成訓練的目標。在指導策略方面發現，經由親身示範再搭配口令來引導新動作的學習；再利用分時分次、多球練習與循環模式，來強化基本動作的學習。由於國小學生的特殊性，教練著重於適性發展、適性教法，再給予鼓勵來激發學生興趣；此結果與鄭漢吾與闕月清（2001）、吳海助（1997）的研究部分相符；其指出在訓練過程中，教練會出現各種指導方式，且會根據選手的個別差異給予個別指導，並配合優質氣氛的營造，不同分組方式的進行，提高選手的訓練效益。而優秀教練會設計不同且趣味化的評量方式，來檢視學生進步的情形與運動表現，除了對於學生錯誤動作進行糾正指導，優異表現時亦不會吝嗇讚美；優秀教練亦會透過觀察與紀錄，來反思訓練前後與比賽中的缺失，在自我訓練上追求卓越。此結果大部分相符於曾沈連魁與曹立群 （2011） 的研究，其中在評量成效此內涵，研究中未提及「趣味化評量」，本研究者認為可能在於巧固球為團體的球類運動項目，在較多學生參與下，更應該設計趣味化的評量，來提升學生的參與動機與團隊凝聚力。在指導氣氛方面則是重視學生的常規訓練，以及球隊管理的原則，來提升團體凝聚力；並以身作則，作為學生最好的身教，也期待學生有良好的學習遷移。另外教練必定投入時間與指導熱忱，練習之餘也能溝通、互動和給予關心，藉此提升向心力與師徒關係。在期待此內涵中的「學習遷移」，我認為也是當今運動訓練中，重要的一環，其內涵符合鍾秉樞、于之賢、劉潤芝與盧福泉 （2007） 的研究，其指出經驗豐富成功的教練，不僅教給運動員專項運動技能，而且還教給運動員順利走向社會需求的技能。

綜合上述結果，巧固球優秀教練的指導行為主要可歸納為指導計畫、指導策略、指導評量及指導氣氛等四個層面，符合教學效能理論中有效體育教學的基本面向。本研究國小優秀巧固球教練優之指導行為的內涵，其結果除了可幫助國小基層巧固球教練之指

導的行為與效果之外，亦可激勵教練及教師自我精進，成為一位知能與技能兼備的優秀教練。

二、建議

依據本研究結論提出建議如下：

（一）強調優秀教練對於巧固球運動向下扎根的重要性，讓學生提早接受趣味化的巧固球運動，能夠有效提升學童的基本運動能力。

（二）透過質性研究的結果，作為國小巧固球教練指導行為的參考依據，進而減少阻礙。

參考文獻

1.世運會組織委員基金會（2009a)。2009 高雄世運會巧固球項目賽事。

2.吳海助（1996）。教練行為記錄模 CBRF 系統觀察法之介紹。學校體育，6，49-54。

3.吳海助（1997）。學校專任運動教練行為分析-以國小手球教練為例。國立體育學院論叢，7(2)，177-200。

4.李孟印、陳全壽（1998)。巧固球訓練對國小學生大、小肌肉活動能力之影響。體育學報，(26)，273-280。

5.李聖賢、陳耀宏 （2014)。臺灣巧固球規則與國際總會規則異同之探究。臺南大學體育學報，(9)，12-21。

6.邱河清（2010)。巧固球基礎訓練對國小學童體適和身體自我概念之影響。未出版之碩士論文，國立臺南大學體育學系教學碩士班，台南市。

7.胡幼慧（1996)。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？。載於胡幼慧(主編)，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例(141-158)。臺北市：巨流出版社。

8.張芬芬（2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，(35)，87-120。

9.張德銳(2017)。以認知教練提升有效教學－教學輔導教師的觀點。市北教育學刊，(58)，1-19。

10.梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳（2012)。內容分析技巧在護理質性資料之初步應用。護理雜誌，59(5)，84-90。

11.陳姿君（2008)。不同運動型態國小高年級男童平衡能力之比較研究。未出版之碩士論文，國立臺南大學體育學系教學碩士班，台南市。

12.陳詩沛（2019)。臺南市國小體育教師巧固球專業知能與進修需求之研究。未出版之碩士論文，國立臺南大學體育學系碩士在職專班，台南市。

13.曾沈連魁（2008)。幼兒體能教師教學信念與有效教學表現關係之研究。體育學報。41(2)，55-68。

14.曾沈連魁、呂坤岳（2010)。美國職業網球教練協會(USPTR)執照教練之有效指導行為。體育學報，43(2)，131-147。

15.曾沈連魁、曹立群(2011)。國民小學羽球冠軍教練的指導行為。臺灣運動心理學報。

(18)，17-36。
16.曾和文（2015)。全國國小巧固球選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之研究。未出版之碩士論文，臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班，臺北市。
17.程紹同（1996)。成功教練必備的管理能力。國民體育，25，44-50。
18.黃永德（2012)。巧固球訓練對學童基本運動能力之影響。未出版之碩士論文，國立臺南大學體育學系教學碩士班，台南市。
19.黃儒傑（2003)。國小初任教師教學信念及其有效教學表現之研究。教育研究集刊，(49：1)，171-197。
20.雷納.馬騰斯（2007)。載於鍾秉樞（主編)，執教成功之道。北京：北京體育大學出版社。
21.鄭漢吾、闕月清(2001)。大專院校羽球教練訓練行為之研究。體育學報，(30)，355-365。
22. Borich, Gary D., Hao, Yong-Wei Translated (2014), Observation Skills for Effective Teaching, 6th ed. PRO-ED Publishing Company, Taipei.
23. Kelly, L. (2004). Maximizing learning and effective teaching. In L. Kelly & V. Melograno (Eds.), Developing the physical education curriculum: An achievement-based approach (pp. 175-194). Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Newman, D. (1992). Teacher effectiveness and coaching behavior. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 4, 5-7.Schempp, P. G. (2005, December). The process of excellent teaching. Paper presented at the International Conference on Sport Pedagogy. National College of Physical Education and Sports, Taiwan.
25. Vasiliadou, O. (2006). Effectiveness in physical education. Inquiries in Sport and Physical Education, 4, 1-10.

第十七期 ISSN 1816-532X （62~73）

The instructional behaviors of excellent elementary school tchoukball coach

Yu-Chuan Chang / Department of Sport Promotion

Abstract

The purpose of this study is to understand the instructional behaviors of the excellent tchoukball coaches of the elementary school. Elementary school coaches who have been engaged in the teaching of tchoukball for more than 20 years and have the A-level coach certificate of the tchoukball Association of the Republic of China are the interview subjects. The research tool is based on the collection of self-edited interview questions on the guidance behavior of the excellent elementary and solid ball coach of the Elementary School. The results of the interview show that excellent coaches will design training content and processes suitable for students according to the characteristics of different training plans; guide the learning of new actions through personal demonstrations and matching passwords; design different evaluation methods for fun, Through observation and records, to examine the progress of students and sports performance; attach importance to the regular training of students and the principles of team management, and lead by example as the best personal education for students, and expect students to have good learning transfer.

Key words: tchoukball, instructional behaviors, coach

第十七期 ISSN 1816-532X　　（74~84）

中國大陸地區大專院校體育特長生培養學訓矛盾研究——以長春市為例

譚亮/國立體育大學
黃永寬/國立體育大學

通訊作者：譚亮
通訊地址：33301 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件：25165241 @qq.com

摘　要

本研究旨在探討中國大陸地區體育特長生在培養過程中圍繞學習與訓練所存在的多項矛盾，進而挖掘學訓矛盾之成因，並提出解決建議。本研究採用問卷調查法、專家訪談法和文獻資料法，以吉林省長春市 7 所普通大專院校共計 350 人的體育特長生為研究對象，總共發放 350 份問卷，回收有效問卷 306 份，有效回收率為 87.43%。根據研究結果總結得出以下結論：1）體育特長生入學前遺留的學訓矛盾長期積壓，導致入學後運動成績的優越感衰退較快，並出現「厭學」或「厭訓」現象。2）運動成績受到訓練頻率下降、參賽頻次減少、運動員體能下滑等因素不同程度的影響；3）自我認同感減弱、學習積極性不足是引起運動員喪失信心、消極倦怠的突出心理因素，對運動員的學習狀態產生較強的負面效應；4）體育特長生的文化課和社會關係是其求職劣勢，加之繼續深造困難與運動成績下滑的雙重打擊，在其畢業時多為「就低」擇業。

關鍵字：體育特長生；人才培養；學業與訓練；身心狀態

第十七期 ISSN 1816-532X （74~84）

壹、緒論

一、研究背景與動機

在中國大陸地區體育特長生招生工作又叫高水平運動員招生，是大專院校根據本校高水平運動隊專案的建設需要，推進素質教育，從參加大陸地區普通高校統一招生考試的學生中，特招有體育專項專長且又符合高等學校年度招生工作規定的學生。另外還招收具有高級中等教育畢業同等學力，獲得國家一級運動員（含）以上證書者或近 3 年內在全國或國際集體專案比賽中獲得前八名的主力隊員，這都屬於體育特長生的範圍（李昌浩，2010）。

大專院校关于體育特長生的培養理念中，訓練比賽與文化課素質教育一直難以均衡，由於入學前比賽成績和金牌的數量等運動成績，成為決定體育特長生能否成功升學的重要標準，導致入學後體育特長生未能迅速轉變身份和目標重點，在時間和精力分配上仍然慣性忽視文化知識的積澱，文化素質與就業能力不足的現實問題，這在國內外高校運動員培養過程中也曾引起廣泛關注。

（一）國外高校運動員的培養模式的背景情況

鑒於东西方存在着传统文化、社會環境、關注程度等诸多方面的差异，因此在体育特长生的培养機制、培養路徑等方面亦存在較大差別，如表 1 所示。西方國家歷史文化方面看，傳統的奧林匹克精神深入人心，休閒運動與運動競技已深入民眾生活，加之歐美一些國家家庭條件富足，青少年有良好的體能儲備和齊全的運動設備，有利於運動員在幼年時打下良好基礎，避免傷病的侵擾，而且升學壓力不大，教育資源基本平衡。在此基礎上，消除功利色彩使外國高水準運動員訓練更加自覺、自信、自立。能夠擺正心態，較好的處理生活、學業與體育競技的關係，在完善綜合素質的情況下更好的提高運動水準，從而實現自我的超越（宋繼新，2003）。

表 1 各國運動員培養方式比較表

國別	培養機制	培養路徑	學訓矛盾平衡方式
美國	以各級普通學校為中心的「學校體制」和市場化運作。	學校系統與社會體育組織相結合	1. 寬鬆的學習環境 2. 優良的體育設施 3. 較高的高校入學率 4. 專職教練和豐厚的獎學金
德國	「舉國體制」的市場化轉變	俱樂部——職業俱樂部——國家級訓練基	「競技體育夥伴高校」計劃

		地——頂級職業俱樂部的社會體育組織	
英國	以學校為基礎、俱樂部為載體、區域單項體育協會為樞紐、英國體育學院為依託。	興趣培養——當地訓練機構——聯邦級訓練機構的金字塔模式	1. 科學選材與科學訓練 2. 重視運動員文化教育 3. 就業機制完善
中國大陸	以競技體育單一部門形成的行政層級訓練網路的「舉國體制」和計劃運作。	地市體校——省體校——省專業隊的體育系統	自身協調，成績協調

美國的現代教育模式歷史悠久，大學、中學校際間運動經過百年發展，已由最初自發的體育活動發展為目前行會體系。「常春藤聯盟」最初亦因體育得名，而非學術得名。這些名校的運動精英無論在學業、賽場或職場領導力上都十分突出，同時也是各大跨國公司爭搶人才的對象（黃全愈，2017）。美國競技體育後備人才培養的「學校體制」和法制化運行機制、成熟的市場運作和實體化的協會的宏觀控制和微觀協調等（張紅松，2003)。

英國、德國在經歷漫長的人才培養探索過程中，整合多方力量，形成一套科學、系統、成熟的金字塔型人才培養模式，並將學校培養和社會培養、全民體育鍛煉和競技體育人才培養結合到一起，有效的避免學訓矛盾和過早專項化問題的出現(孫高峰，2019)。

（二）中國大陸體育特長生的研究相關背景

國民素質培養對國家的發展、社會的進步和個人的幸福都具有重要的意義，中國大陸的體育特長生作為學校教育的組成部分有其不可替代的地位及影響（錢津，2000）。但是，中學到大學近十年的培養模式研究中發現，缺乏系統性與連續性，人才培養過程中，大量浪費人力，資源的情況並存，同時大陸地區基礎體育還比較薄弱，學校體育設備普遍陳舊，給體育特長生的培養帶來了客觀困難。加之主觀的不重視文化課的教育，大陸學者大多關注的是體育特長生的競技水準而忽略了在培養過程中更為重要的環節（黃玲輝，2001）。

卞康榮 (2002)在「普通高校高水準運動隊的現狀分析與發展對策研究」中指出：大陸地區高水準運動隊招生制度非常混亂且模糊不清，優秀體育後備人才被國家青年隊或各省市專業體工隊招入，我國高等院校高水準運動隊整體水準很難得到大幅度提高。高校體育特長生資格審查和錄取，必須符合教育部 2006 年頒發了「2006 年普通高等學校招收高水準運動員辦法」，至今為止，長春市各高校體育特長生培養過程一直依據此辦法。此辦法在錄取分數上要求低，文化課成績得不到有效重視。升學後，文化課反而作

第十七期 ISSN 1816-532X （74~84）

為重要考核指標，大專院校對於特長生在學業上無特殊待遇，而是依據比賽名次適當的加分，例如東北師範大學學期末有降分政策協助通過考試。不同政策下，體育特長生更看重學習成績，擔心課程重修。修夠學分是順利畢業最基本的條件，這是學習壓力的基本來源。

相關部門也提出:「普通高等學校要高度重視高水準運動員的文化課學習。科學制訂學習、訓練和參賽計畫，採取切實可行的有效措施，為運動員在校期間通過所學專業規定課程的考試和考核提供條件。」的確切要求，可以看出，運動員大學生的學、訓協調問題一直是社會關注的焦點問題。學與訓的矛盾不能解決，就不能從根本上解決體育特長生培養過程中的學習，訓練與將來的就業問題。因此，深度挖掘體育特長生培養過程中由於學尋矛盾所造成具體影響機制有助於從根本上探討學訓矛盾問題，進而找出解決路徑及方案。本研究所選對象長春市，其高校數量位居中國大陸地區城市前列，有大學城之稱，高校體育特長生基數較大，具有一定代表性。

二、研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究之目的如下:

（一）探討長春市體育特長生培養過程中的學習、訓練矛盾現狀。

（二）探討各大專院校在培養體育特長生所面臨的共性問題並提出積極解決方案。

貳、研究方法

一、研究對象

选取長春市七所大專院校（吉林大學，東北師範大學，吉林財經大學，長春大學，吉林農業大學、吉林建築大學，長春師範大學）全年級體育特長生群體，共計 350 人，作為調查對象。

二、研究工具

（一）文獻資料法

通過中國知網文獻檢索與核心期刊閱讀等方式，獲得關於體育特長培養、學尋矛盾研究方面的相關文獻和論著。整理收集有關的權威性資料，查閱「我國普通高等學校高水準運動隊建設現狀及發展對策」、「中國大學競技體育的發展研究」等相關論文 50 餘篇，翻閱了「競技教育學」、「教學論」等著作 10 余部，作為本論文研究的理論依據。

（二）問卷調查法

調查問卷發放與回收方法：為保證問卷收回率，當面發送、當場填寫，發出 350 份，剔除無效問卷，回收有效 306 份，有效問卷 87%。

（三）問卷的信度和效度檢驗

在發放問卷前，對調查問卷的結構效度和內容效度採用專家打分法，邀請來自於部級高校 2 人，省級高校 2 人，大專體育院校 6 人，合計 10 人的相關領域專家團隊進行效度檢驗，職稱結構為教授 6 人，副教授 4 人。本文問卷總體評價結果見表 2

表 2　問卷效度檢驗表

來源	職稱	人數	非常合適	合適	不合適
部級高校	教授	2	1	1	0
省級高校	教授	1	1	0	0
	副教授	1	0	1	0
專業體育院校	教授	3	2	1	0
	副教授	3	2	1	0
合計		10	6	4	0
百分比		100	60	40	0

採用「重測信度法」作為檢驗問卷信度的手段。對部分調查对象隔 20 天后再次用同一份問捲進行調查，用 SPSS20.0 逐人逐條求其相關係數（R），對同一对象兩次填寫結果間的相關係數均 R>0.89，結果見表 3。

表 3　問卷信度檢驗表

重測數	人數	兩次調查間隔時間（天）	**相關係數**
學生	50	20	R>0.89

三、資料處理

根據研究需要，以系統論的觀點，對獲取的資訊進行分析，並以此為基礎，針對性地提出發展對策和建議。此外，利用 Microsoft Excel 2016 軟體對回收的調查問卷逐一進行了數理統計，並進行了橫向與縱向的對比分析，以期為本研究提供重要的參考依據。運用體育社會學相關理論知識，對本研究所獲取資料進行歸納和整理，科學地推理與分析，以得出相關結論，對長春市體育特長生學訓矛盾進行評估，為今後的永續發展展奠定理論基礎。

參、研究結果

一、體育特長生培養過程中年齡結構與訓練年限

在調研過程中選取不同項目運動員，年齡主要集中在 21±2 歲範圍內。部分超齡運動員大學生與專業隊運動隊大學生不在本次研究範圍內，使調查結果更具有普遍性。在適齡的年齡段能更好的把體育特長生與普通生在各方面進行對比，進行心理、學訓等方面問題的分析，得出科學結論更有有說服力（楊保建，馬根旭，2002）。

在調研中參加訓練年限 5 年以下的有 21 人占 7%；參加訓練 5-6 年的同學有 83 人，占 27%；訓練 6-8 年的同學有 153 人，占 50%；訓練在 8 年以上的有 49 人，占 16%。從訓練年限可以得出，選手的成長需要較長的訓練與比賽週期，國小、國中、高中層層選拔，能升入高校皆為菁英選手。

長年的艱苦訓練是通往大專院校的敲門磚，佔據了成長中大量休閒娛樂與學習功課的時間。郭進財(2008)研究指出大學院校不同背景變項優秀運動員(其項目為田徑、游

第十七期 ISSN 1816-532X　　（74~84）

泳、網球、 桌球、射箭、跆拳道、羽、籃球級高爾夫)的訓練效果的差異情形，以「10年以上」的訓練效果高於「7- 10 年」及「5 - 6 年」，大專院校優秀運動員的休閒效益與訓練效果之間有關聯性存在，大專院校優秀運動員的休閒效益會影響訓練效果。

綜上所述，運動選手為了升入大學的目標，難以擁有他經歷交友娛樂，不足的學習時間也被訓練所擠壓，學業問題與比賽成績成為一對難以調和的矛盾體，在選手的成長過程中與之共生。

二、學訓矛盾對體育特長生的影響研究

（一）運動成績

1.訓練頻次下降

如表 4 所示，通過對體育特長生升入大專院校前後的訓練頻次進行調查，可發現在高中階段，運動員的訓練強度較高、訓練計畫較為完備，一天多訓的情況較為普遍，為運動成績提供有效保障。而升學後，訓練頻次及精力投入明顯減少，僅剩每週 1-3 次訓練的運動員人數占到總人數的 56%，雖然也有部份學校組織賽前會集中訓練，但由此可見，此時的就學壓力已經替代原有的比賽壓力，運動成績對於體育特長生而言已不再是發展之重心。甚至出現由於運動能力普遍下降導致過早放棄運動生涯的體育特長生比比皆是。

反觀美國的大學畢業後，有天賦的運動員北美四大職業體育聯盟（範銀萍，石玉書，劉君，2011）。田徑運動員競技巔峰出現在 25 歲以後，職業運動員達到 35 歲左右，2019 年 10 月 12 日，埃魯德·基普喬格在奧地利首都維也納的「Ineos 1:59」的挑戰中以 1 小時 59 分 40 秒的成績順利完賽，就此成為全球第一位馬拉松跑進兩小時大關的選手。創造如此佳績的年齡為 35 周歲。不同的培養模式影響了運動員的運動壽命。

表 4　體育特長生升學前後周訓練頻次調查表

周訓練頻次	入學前周完成訓練頻次的		入學後完成周訓練頻次的	
	人數 （人）	占比（%）	人數（人）	占比（%）
1-3 次	55	18	171	56
4-6 次	135	44	83	27
7-9 次	83	27	46	15
9 次以上	33	11	6	2

2.參賽頻次減少

參賽頻次的減少是體育特長生入學後應對學訓矛盾的又一選擇，參看圖 1 可知，多數學生都是集中精力每年參加 1-2 次級別較高的比賽，既能維持自身的運動生涯，又不至於佔用過多時間和精力，以達到平衡學習和訓練的目的。

3.運動員體能下降

運動頻次和參賽頻次的減少間接導致運動員體能的下降，進而導致運動成績的下滑這一點從體育特長生入學後是否獲得市級以上的比賽名次（含集體項目）的調查中（圖 1 所示）可以看出，隨著年級的增加，獲獎人數也呈現遞減趨勢。

第十七期 ISSN 1816-532X　　（74~84）

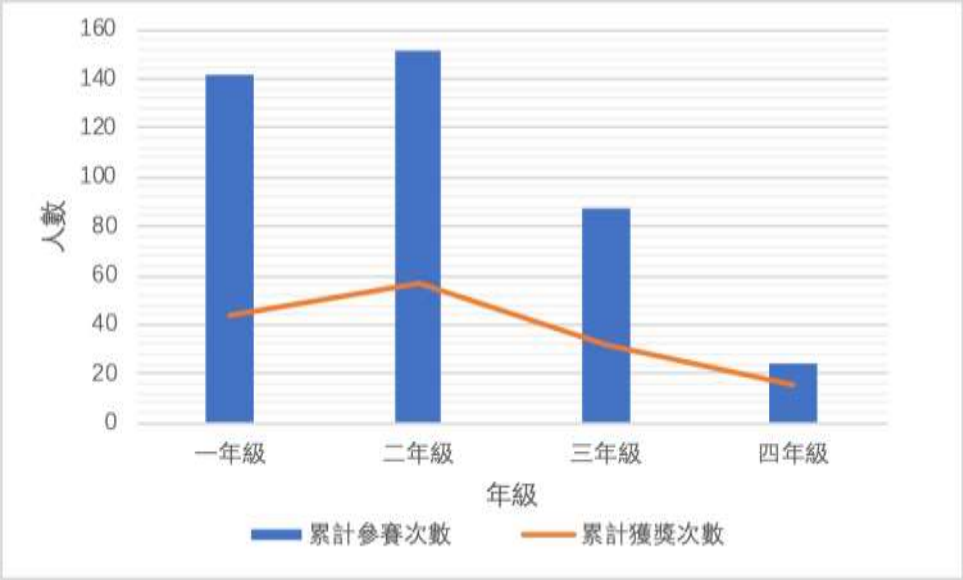


圖 1 各年級省級以上比賽冠軍人數調查分析圖

可以看出各高校的運動隊主力軍都是大學一、二年級的同學，而到了四年级就有一種老將遲暮，即將退役的感覺，無論從生理上還是心理上，他們都難以達到入學初期的競技狀態，多數的體育特長生只能維持其運動機能，而不再提高，加之畢業年級面臨畢業論文和就業升學的雙重壓力，精力受限等影響，運動成績下滑現象較為顯著。

（二）心理狀態

1.自我認同感減弱

喬金珠（2004）認為成就感是指一個人做完一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。體育專長是體育特長生的優勢。在進入大專院校後，訓練與學習主客體發生地位上的轉變，從運動成績為主要目標轉化為以學習成績為依據的新準則，削弱了體育特長生以往的自豪感、優越感和成就感，調查結果如表 5。

表 5　體育特長生的成就感調查結果

階段	類別	有成就感	無成就感	變化不大	總計
入学前	人數（人）	239	18	49	306
	比例（%）	78	6	16	100
入学后	人數（人）	86	147	73	306
	比例（%）	28	48	24	100

體育特長生較高的成就感來源於高考制度。中國大陸高考如千軍萬馬創獨木橋，「一技之長」與同儕相比是幸運的，學習成績不再升學唯一評判標準。但這樣的優越感隨著時間的消逝而慢慢淡化。北京大學組織調查並撰寫的「中國報告（2009）」揭示，北京學生每天學習的時間約為 14.4 小時，上海學生約為 13.2 小時，廣東學生約為 11.9 小時；這樣的學習強度是運動員不可能達到的水準，日積月累的差距拉大。升學的成就感是相對短暫的，高校的生存與發展的壓力與日俱增。

2.學習積極性不足

升學前體育生只需聚焦比賽成績，但進入大學後產生多項壓力，應儘快調整狀態以面對大學期間新的挑戰，然而大部分學生難以兩者兼顧。如表 6 所示，影響體育特長生學習成績的因素中比賽壓力大和學習基礎差是兩個普遍性因素，總佔比達到 76%，部分被調查者是不喜歡或學不會所學專業課，導致放棄學習的情況也時有出現。如東北師大等部分高校參加全國比賽任務，大學生男子籃球聯賽賽季期間課業變成負擔。理工科出現退學或換專業的情況尤為突出，數理基礎薄弱，體育特長生期望趕上同儕學習步伐將更加困難（周映春，2011）。多種因素疊加影響進一步制約了文化課與運動成績的協調發展。

表 6　體育特長生學習積極性影響因素調查結果

	學習基礎差	無學習欲望	比賽壓力大	其他因素
人數（人）	101	25	131	49
比例（%）	33	8	43	16

（三）升學就業

體育後備人才培養遇到瓶頸，傳統金字塔培養體系將被打破。高校作為體育後備人才培養的搖籃，體育特長生的培養同樣受到舉國體制及「金牌體育」的影響（李昌浩，2010）。高校高水平運動隊教練員訓練和管理水準有待提高，教練員自身的素質有待加強，更新訓練思維觀念，改革訓練方法，提高訓練水準。近些年有學者提出體教結合與教體結合。「體教結合」目標是通過體育和教育兩大系統協調培養全面發展的競技育後備人才。所以體育與教育協調發展才能培養就業能力。

劉鵬（2011）指出:「後備人才培養不但關係到競技體育的可持續發展，更關係到運動員的切身、長遠利益，是關係到以人為本、促進人的全面發展的重大問題。」 體育特長生在就業時面臨較大困境，文化課成績和社會關係是體育特長生未來求職劣勢，所學業務不精深難以繼續深造，轉型發展競技體育亦不能達成職業水準的尷尬境地，高校體育特長生招生與中學體育特長生輸送之間並無良性銜接，學生承受心理壓力轉換，而且社會沒有提供豐富的職業聯賽選擇，大學畢業即代表運動生涯的結束，競技生涯體育只能轉為業餘愛好，導致體育特長生學業與就業亦存在銜接矛盾。

肆、結論與建議

一、體育特長生面臨的現實困境

體育特長生入學考試門檻過低，文化課基礎薄弱，高校亦缺乏行之有效的培養機制，在應對訓練任務重和學習時間有限的雙重壓力下，導致學生學習與訓練難以兼顧，造成多方負面影響。

（一）學生成績的下滑

為兼顧文化課學習和運動訓練，學生需要在訓練頻次、參賽機會減少被迫做出選擇，間接導致運動成績之下滑，同時，與普通學生相比，文化課的學習時間和精力均會受到牽涉，加之學習基礎、學習習慣的長期滯後，文化課成績的提升也面臨較大困境。

（二）學生心理狀態發生變化

自我認同感減弱和學習積極性不足是學訓矛盾所衍生出的兩種突出心理變化，其所

第十七期 ISSN 1816-532X　　（74~84）

激發的負面情緒會導致學生出現「厭學」或「厭訓」現象，心理問題是該特殊群體亟待解決的共性難題。

（三）學生升學就業困難加劇

體育特長生學業與就業的銜接不暢，文化課成績優勢不足，運動成績下滑導致在升學就業中面臨巨大挑戰，畢業即代表運動生涯的結束，對高校體育資源也是的一種浪費，亦不能為國家培養更多的後備體育人才。

二、建立行之有效的培養機制

（一）完善高校體育特長生培養模式，創建預科學習機制

給予體育生進入大專院校提供緩衝區，創造完善的學、訓環境。保護高校體育人才的成長，重視對體育特長生的日常管理，保護高校體育教學資源，開闢符合高校特長生自身發展的道路。充分利用假期時間，促進競技水準的提高，避免學習、訓練的衝突。積極開設東北地區的優勢與重點項目，如舉重、冰雪項目、曲棍球項目等。吸引企業與大專院校合作，建立產、學、研一體化結構，以保障長春市體育特長生運動隊的梯隊建設。目前，諸多案例都證明了高等院校可以培育出高水準的世界冠軍，例如長春師範大學培養的短道速滑世界冠軍周洋等名將。

（二）訓練中積極以預防傷病為首，並對運動員受傷後心理梳理

探討常見運動傷病的原因及其找出內在規律，加強運動員與教練交流訓練溝通，制定個性化訓練方法、以適應體育特長生的年齡、生理、心理等狀態。同時做到勞逸結合，學訓結合的理想狀態。要調整好體育特長生的心態，擺脫厭訓的情緒。

（三）多元化加強體育特長生就業模式，實現學業與就業融洽銜接

體育宣傳部門應擴大體育健康知識的普及，修正因傳統文化、世俗觀念引起對運動員的污名化的不良社會因素。鼓勵優秀運動員參與社會活動，如洽談社會企業出資贊助，為企業冠名做宣傳、努力提升自身價值。東北師範大學在全國高校籃球聯賽奪冠後引發了一系列的社會效益，也帶動了地區籃球產業經濟規模發展。

（四）提升體育特長生文化課、求職能力，引導學生樹立正確擇業觀

加大培養改革力度，採用彈性學分制，既運動員可以根據賽期的時空條件，採用遠程教學，自行安排理論課程的上課時間，獲得重大比賽成績可放寬畢業政策、減免相應的學分，但是要嚴格控制標準，防止學業長期滯後，慣性忽視文化知識的積澱現象較無法獲得改善。高校應主動肩負起扶持學生就業的責任，提供豐富的實習實踐崗位。特別是針對體育特長生著重培養實際運用能力，打造應用型人才。同時，引導學生樹立正確擇業觀，確保他們為自己的職業生涯進行合理規劃，取長補短，發揮體育特長生的自身優勢。

參考文獻

1. 卞康榮(2002)。普通高校高水準運動隊的現狀分析與發展對策研究。江蘇大學學報(高教研究版)，(03)，94-96。
2. 方愛蓮(2004)。新世紀我國體育教育專業人才培養的思考。北京體育大學學報，(06)，802-804。

3.王曉東（2006）。普通高校招收高水準運動員新辦法對體育特長生招生錄取 過程的影響分析。北京體育大學學報，(03)，388-389。
4. 王凱珍、劉海元、劉平江、汪流（2011）。我國普通高等學校高水準運動隊建設現狀及發展對策。首都體育學院學報， 23(02)，126-132。
5. 田曉榮（2019）。體育特長生的心理輔導與培養策略。青少年體育，(09)，46-47。
6. 李昌浩（2010）。上海市高校體育特長生培養模式的現狀研究。未出版之碩士論文，上海體育學院，上海市。
7. 宋繼新（2003）。競技教育學。北京，人民體育出版社。
8. 周映春（2011）對高校體育特長生培養問題的探討。遼寧體育科技 33(05)，114-116。
9. 郭進財、高俊雄(2008)。大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立臺灣體育大學論叢，19(2)，51-72。
10. 孫高峰、劉宏亮（2019）。英国体育举国体制的特征及其启示。西安體育學院學報，36(02)，129-136
11. 黃全愈（2017）。大學體育成為美國競技體育的基礎。桂林市，廣西師大出版社出版。
12. 黃玲輝（2001）。體育特長生成才率低的成因和對策。甯德師專學報(自然科學版)，13(4)。
13. 張紅松、張錫慶（2003）。中美競技體育後備人才培養的比較。廣州體育學院學報，(06)，36-38。
14. 喬金珠（2004）。成就感：體育教學的理性追求。河北體育學院學報， (01)，57-58。
15. 楊保建、馬根旭（2002）。我國高校試辦高水準運動隊的現狀與對策。山西師大體育學院學報，(01)，7-8。
16. 熊俊（2013）理工科高校體育特長生培養存在的問題及其對策。當代體育科 技，3(26)，150-151。
17. 劉連山、沈長春（2018）粵北山區體育特長生的發現路徑與培養模式研究。內蒙古師範大學學報(教育科學版)， 31(02)，29-34。
18. 劉鵬（2011）著力完善運動員保障體系，為體育強國建設提供堅實的人才支援。中國體育報， 09-20(006)。
19. 網易 (2019)。基普喬格創造馬拉松人類新突破。網易網。2020 年 1 月 20 日取自 http://tech.163.com/19/1012/22/ERAQG7S7000999LD.html
20. 範銀萍、石玉書、劉君（2011）。河南省鄢城縣高中體育特長生現狀調查與對策研究。劍南文學(經典教苑)， 11，340。
21. 錢津（2000）。21 世紀人才培養與我國高校體育改革。福建體育科技。06，62-64。

第十七期 ISSN 1816-532X （74~84）

Contradiction research on the training and studying of special sports students in universities in mainland China: a case study of Changchun city

Liang Tan / National Taiwan Sport University
Yung-Kuan Huang / National Taiwan Sport University

Abstract

The special recruitment system for college and university sports students in mainland China has formed a special student group, and most of the sports students are difficult to take into account both studiousness and training. In this paper, questionnaire survey method, expert interview method and literature research method are adopted to issue questionnaires and analyze the special sports students from 7 colleges and universities in Changchun. A total of 350 questionnaires were distributed, and 306 valid questionnaires were recovered, with an effective recovery rate of 87.43%. The conclusions are as follows: 1）Left before school Sports Students Learning and Training contradictory long-term backlog, leading to a sense of superiority athletic performance after enrollment decline rapidly, and the emergence of "weariness" or "tired of training" phenomenon. 2) athletic performance is affected training frequency decreases, reducing the frequency of the competition, the athletes physical factors such as varying degrees of decline. 3) Weak self-identity and insufficient learning motivation are prominent psychological factors that cause athletes to lose confidence and negative burnout, and have a strong negative effect on the athletes' learning status. 4）The cultural courses and social relations of sports specialty students are their disadvantages in job search. Coupled with the double blow of continuing study difficulties and the decline of sports performance, most of them choose to "get low" when they graduate.

Key words: sports specialty; talent development; Education and training; Physical and mental stat

第十七期 ISSN 1816-532X （85~94）

金門社區照顧關懷據點之探討

－以服務網絡之建構為焦點

竇志通 國立金門大學運動與休閒學系碩士班

通訊作者：.竇志通

通訊地址：金門縣金寧鄉安美村 15 鄰西堡 39-6 號三樓

電子郵件：weflyourownway@gmail.com

摘 要

本研究範疇為藉由瞭解「建立社區照顧關懷據點實施計畫」探討其於金門所建構出的服務網絡。希望藉由瞭解其發展與現況之分析，為往後規劃與老人福利施行管道體系之建構做出貢獻。為完成本研究目的，本研究將進行質性研究，分析相關先前研究與政府公開資訊，並針對金門縣社政與據點人員進行半結構式深度訪談。

結果: 若以因果關係論網絡建構（networking），其為因亦為果。矧現況中公部門尚非難謂無理由當地社區組織皆有意願負擔施行這項計畫，故我們發現其參與網絡之初始，得歸類成以下：（A）以理事與監事之代表意見為基礎（B）以焦點領導人物為首決議；人力資源網絡:除既有社區據點人員，開發原受服務對象轉為人力，為現在的主要來源；西方社區文化價值多強調於連續性，我們華人則是關係之延續；與政府之連結:除傳統正式組織規則之要求，現還需經由並增加更多非典型的互動，將服務網絡協調建置，以滿足據點計畫中的核心價值-社區照顧關懷。

結論:在公部門與民間(據點)的服務網絡連結與關係中，政府、據點、輔導員則必然需進行較以往更多的典型與非典型交流。在衛政與社政結合同時，往後若能與警政配合，並將保護性業務之集中，增強失蹤協尋、鄰里安全服務之網絡架構，為居民日益憂心之治安問題、對外來人口之排斥與不信任之議題等超前佈署，日益完善相關社區之需求，擴展社區照顧關懷據點的意義。

關鍵詞：照顧關懷據點、服務網絡、金門

壹、前言

(一)動機

Elderly care in Taiwan now no longer refers to simple subjects such as family support or home care; instead, it extends to elderly retirement and a public social security system. (International Journal of Sociology of the Family,2007)。金門縣自 2018 年起，六十五歲以上老年人口，已突破 1 萬 6,707 人，約佔全縣之 12.17%，伴隨青年人口外移，老人照護已成為地方政府之重要課題；Comprehensive public-health action on ageing is urgently needed.(World Health Organization. Ageing, & Life Course Unit,2008)而若以資源整體支出與規劃為面向，居家服務與社區照顧皆比機構式照顧較為節省資源與經費（陳世堅，1999），鑑此，為滿足照顧需求及多元選擇權利，最迫切的工作，即是讓老人就近在居住的社區中獲所需要的照顧服務（呂寶靜，1998；黃源協，2000）。

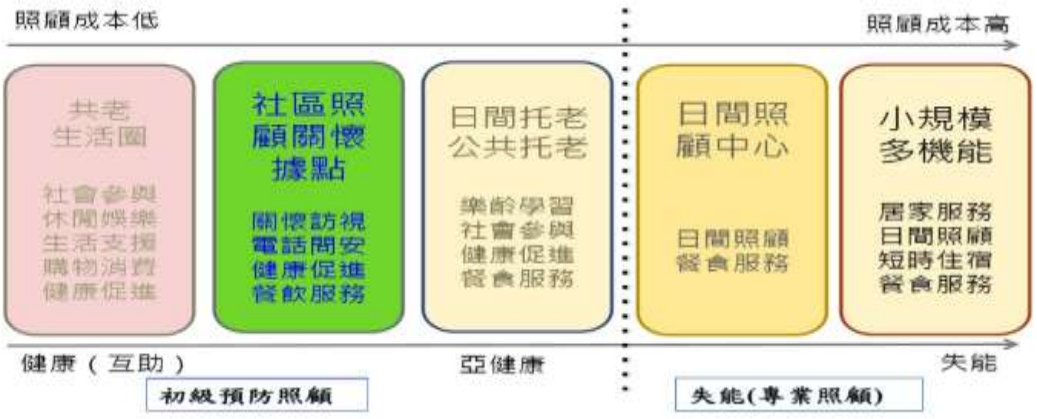


圖 1-在地安老服務光譜-社區照顧關懷據點現況與發展-(衛生福利部社會及家庭，2015)

金門各社區至今仍保有較強烈之自然村與宗親連結，並因以金門酒廠為首之地方產業之挹注、資源申請與財務政策支持亦較為充足下，在推行可即性、可近性及便利性，亦即所謂的「在社區中照顧」（care in community）、「由社區照顧」（care by community）（周月清，1998）之目標中於近年高速的配合行政院 2005 年 5 月 18 日核定之社區照顧關懷據點計畫建立起三十處據點、定期共餐廿二處、巷弄站八處，並由據點提供關懷訪視、電話問安、諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進之連續性之照顧體系。(行政院，2005) 服務網絡。本研究範疇為藉由瞭解「建立社區照顧關懷據點實施計畫」探討其於金門所建構出的服務網絡。希望藉由網絡發展與現況的分析，為往後之規劃與老人福利施行之管道體系之建構做出貢獻。

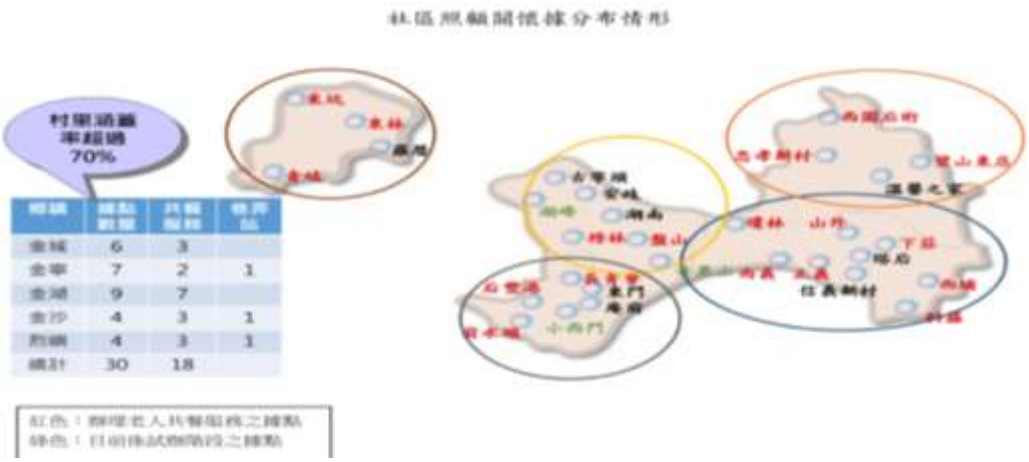


圖 2-金門地區社區照顧關懷據點-(金門縣政府社會處，2020)

(二)目的

Societies that adapt to this changing demographic and invest in Healthy Ageing can enable individuals to live both longer and healthier lives and for societies to reap the dividends. (World Health Organization,2020)，藉由瞭解「建立社區照顧關懷據點實施計畫」於金門所建構出的服務網絡。並由網絡發展與現況之分析，為往後之規劃與老人福利施行之管道體系之建構做出俱參考價值之貢獻。

貳、方法

為完成本研究之目的，本研究將進行文獻分析與質性研究，以前項分析相關先前研究與政府公開資訊，後項則針對金門縣社政與據點決策人員進行半結構式深度訪談。本研究之觀察大綱與訪談大綱係引用國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士論文-臺灣社區工作的政策典範與治理－社區照顧關懷據點的省思(蕭文高，2007)所彙編之訪談大綱，並取得著作權人之同意引用。

訪談進行的時間為 2020 年 03 月至 04 月，訪談準備之工作均以通訊軟體於兩周前進行聯繫，確認確切進行之時程，並將研究之動機與主題告知受訪人。地點大多位於該社區據點中之辦公區域，僅有兩次為拜訪受訪者住家，並經主觀性考量和詢問並無造成訪談之差異，訪談時間每次約為 30 分鐘，先由研究者再次敘述本研究之主題、內容、以及規劃約略所需之時間；另為資料之分析、比較與深度，相關訪談之錄音隨時可以選擇停止、刪除惟不得剪接、往後資料之呈現、保密等，皆於雙方確認同意無疑後方逕行訪談。由前述過程所獲取之數據，將採取以下分析：

半結構式深入訪談：採質性半結構式訪談（詳見附件一），固然在研究中已對相關政府資訊和先前文獻進行瞭解之過程，亦已勾勒出研究初步之概念相關架構，並對研究問題體次擁有初略概念，惟社會研究普遍認為，橫斷式調查研究（cross-section survey）於關聯受訪者的研究過程中乃屬動態，該員的邏輯思考，實際執行時各現象豐富之程

度，實非僅由文獻探討與抽象類推所能涵蓋之，故訪談接受新訊息後，本研究進行重新思考吸收，藉此進一步與受訪對象對話與互動，期望讓研究產生新的意義。

本研究訪談對象以輔導與施行據點計畫相關人員為主體，包含以下幾個部份：

人員：以主要承辦業務人員與金門照顧關懷據點計畫輔導員為主，共計 02 位，受訪者編號為「縣府承辦人員」、「據點計畫輔導人員」。

社區照顧關懷據點：理事長、總幹事或是理監事等，共計 06 位，受訪者編號為「據點 A」至「據點 C」。

參與據點服務成員：共計 05 位，受訪者編號為「A」至「E」。

表 1-訪談大綱

附件一：訪談大綱

大　　綱	公部門行政人員	志願部門領導或參與人
1、個人或單位投入社區照顧關懷點之動機或原因？過程遭遇那些轉折？產生那些意義？		○
2、社區或單位之前是否參與或自行發起類似工作項目？主要參與對象？資源來自何處？		○
3、投入/承辦社區照顧關懷點後遭遇問題或挑戰？	○	○
4、投入社區照顧關懷點後對社區之影響與改變為何？		○
5、投入社區照顧關懷點計畫後對個人或單位之影響與改變為何？	○	○
6、投入社區照顧關懷點是否借助於社區內之相關資源？主要形式與項目？		○
7、投入社區照顧關懷點是否借助於外部專家或機構團體之協助？主要形式與項目？		○
8、投入社區照顧關懷點是否考量其他社區進行合作？合作形式與項目？		○
09、若政府結束經費之補助，持續投入相關工作之意願？		○
10、政府是否規劃相關配套措施，以增進計畫推行之順暢？	○	
11、對社區或單位後續辦理相關工作計畫之建議？	○	○
12、對政府後續辦理相關工作計畫之建議？	○	○

○表示該題目主要適用之訪談對象

參、結果

(一)若以因果關係論網絡建構（networking），其為因亦為果。能更積極地累積社區的有形與無形資本乃至價值與自我存續能力是社區關懷照顧據點的核心價值，畢竟據點和政府之關係並非傳統科層中之行政與權力之上級與下級，矧現況中公部門尚非難謂無理由當地社區組織皆有意願負擔施行這項計畫，故仍舊需要原組織內部通過提案，經由訪談，我們發現可將之歸類成以下：

(A)以理事與監事之代表意見為基礎：

我們就開會的時候，因為聽到隔壁村有參加這個計畫，能夠有更多錢來幫忙社區，可以辦唱歌啊、吃飯、等等，投票後就一致通過，沒有人反對啊，為什麼要反對?啊內容其實我們已經都有在做了，參加的話有錢有人當然做得更好。(據點 B)

(B)以焦點領導人物為首決議(理事長、總幹事):

社區這麼多年了，但從前一整年也就只有兩三個活動，活動中心都關著門，那我在政府有熟，退休前就很會申請經費，有信心可以申請到參加這個計畫，拿到資源給社區買冷氣買飲水機，所以就有魄力的來給他辦下來。(據點 A)

一直以來這邊老人都抱怨別村社區比較好，有卡拉 OK，有冷氣什麼，那因為他們有回饋金，我們村沒有嘛，可是老人家不懂這個啊，只是別人有，為什麼我就沒有，所以我就去申請這個計劃，開始辦健康促進也有共餐，也用開辦費換掉了活動中心的一些東西。(據點 C)

在訪談中，決議參與施行計畫的方式類型顯著反應出其既有組織內部之權力關係屬性，但研究不認為其差異會顯著影響最終決策(是否申請據點)，畢竟 A、B、C 的最終決策結果極可能重疊，而其對於加入計畫後，後續網絡之建構差異是否具顯著區別，因研究時間所限未能有長期性的觀察調研，故將列為後續之研究問題。

(二)人際網絡的建構之所以成為焦點，在於它能扮演許多的功能（Gilchrist, 2004:41），聚焦照顧關懷服務據點之人力資源開之發，除扣除極少部分的政府津貼外，主要皆以無給職方式進行，而志願服務者參與動機有利他動機、意識型態動機、自我動機、物質/報酬動機、地位/報酬動機、社會關係動機、空閒時間動機、個人成長動機和多重動機等。(周欣宜，2007)，實務上如何在欠缺狹義之金錢報酬對價下，仍滿足志願者之服務動機，將考驗據點主導人之運作。從金門的人力資源網絡中我們發現了除人情邀約與既有社區據點的人員外，開發受服務對象轉為人力，例如原本為純被共餐之參與、轉為協助場地布置、物資(提供服務)+被供餐(接受服務)的雙重身分，是為人力現今之主要來源。

現在肺炎很嚴重，很多老人的家裡面都叫他們不要來(據點)，那門口澆水我們就先請旁邊的老人負責，不然花會死掉，另外我們有巡守隊，也是找當地退休的教官來幫忙當隊長，晚上就看看警察沒有巡邏到(巡邏箱)的地方，最近順便幫忙縣政府，看那個不可以跑出來的(指因疫情居家管理)人有沒有亂跑。(據點 A)

社區共餐那幾天，除非小孩沒有上班在家我才煮飯，不然我就都走過去吃，沒有事情就早一點過去幫忙(排桌椅)，有時候帶點自己種的菜過去，他們(據點)人那麼少，我的菜自己吃的，都沒有噴藥。(參與據點老人 A)

年輕人都要看小孩和出去工作拉，阿我們讀過書又還沒有很老，什麼打掃、開關門、煮飯當然可以自己做啊!都靠年輕人，年輕人要吃什麼?做這個又沒有錢領，再說年輕人可能也不會.不願意(煮飯、打掃)! (參與據點老人 D)

Health and well-being are determined not only by our genes and personal characteristics but also by the physical and social environments in which we live our lives. (ICOPE, World Health Organization,2020)。服務老人在地安老雖是據點的本職與初衷，惟不應將接受服務之老人無差異的皆列為完全依賴人口，而應該將之積極開發為固定的人力資源，成為

良性循環”老人照顧老人並從中得到滿足和照顧”，減少據點負擔、增強老年習得滿足與生活意義之獲得。

(三)我國老人福利法第 16 條規定：「未來長期照顧（老人的照顧）應以在地老化、多元聯繫、全人照顧為原則。」(民國 96 年)，惟查閱西方已開發國家之研究，英國境內社區已實施多年照顧政策，惟近年有政府卸責且將照顧責任推回到老人之家屬等非正式資源之批評（周月清，1998；黃源協，2000）；若以現況論在地老化的推展，金門的自然村與宗族連結之特性雖早期因部分老兵滯留、81 年戰地政務解除後外來人口逐步之進入、金門大學創建帶來的高知識青年與教職員工，已較以往單一村落形式多元，但家族持有與繼承不動產(土地概念)，親屬關係緻密之連結，選擇回到鄰里安老仍是金門的傳統，以致不太出現照顧責任推回到老人之家屬之批判，畢竟西方社區文化價值多強調於連續性，我們華人則是關係之延續。

在計劃開始之前，村里這邊會辦理母親節洗腳等活動，但確實並沒有共餐、電訪這些；現在老人參加還是比較被動，他們還是比較不想出來，那我們就會透過他小孩甚至孫子或著鄰居鼓勵，爾後再配合一些宣導品，鼓勵他來參加。(據點 C)

這邊老人很多早期都去台灣，但退休之後還是會回來，有時候就只有夫妻或一個人，小孩繼續在台灣上班還有看孫，他在這裡有田啊，有親戚，還有吃頭，住在中和(台灣)就沒這些，社區辦活動就有力出力，有錢出錢，大家都是親戚，雖然有時候幾十年，但講一講都是同學，還很多都一起在誰家地下室躲過砲彈。 (據點 B)

政府能幹什麼，就是開錢嘛，可是錢開下來，還是要有人做啊，那我們這邊都住幾十年了，大家都認識，老了吼，不要說住老人院，我就想待在熟悉的地方，甚至不想要不認識的人來村裡面，他們吵吵鬧鬧，會影響到我。(參與據點老人 B)

金門資訊相對封閉跟落後，多數的長輩到達一定年紀後，也不看連續劇了，每天只等吃、等睡、等死，我們希望可以為長輩提供生活的樂趣以及生命的尊嚴。剛開始推動服務的時候，長輩對於陌生的事務非常排斥還會生氣，志工壓力大到想放棄推動服務。服務的推動並非立竿見影，必須持續的提供，融入他們的生活，讓他們有所期待及依賴，有幾個阿嬤一輩子沒拿過畫筆，也排斥拿筆她們覺得種田的人不該用這些東西，經過半哄半騙的溝通，終於跨出第一步完成了她的作品，你很難想像 80 幾歲的阿嬤，可以這麼手巧，晚上阿嬤便開心的帶著畫作回家去炫耀，她遠在台灣的子女透過電話視訊看到媽媽的作品，除了感動還有欣慰，還特別打電話來道謝。(社會處承辦)

(四)金門社區關懷據點都是以團隊的形式進行工作。經由團隊的運作，發揮凝聚力，共享資源，從而得到個人的成長與養成對團隊的向心力。(周欣宜，2007)。在廣義的資源網絡方面，若以照顧據點計畫之概念，公部門與民間(據點)將形成一種特殊的服務網絡連結，前項在公部門內會形成具有類似以往社政色彩的行政網絡，而民間(據點)則生成社區的連結網絡，值得一提的是後項往往因宗族等因素，存續之時間甚比前項；但在以往的體制與多以剛性特質為主的政策中，無法以現今鮮明的色彩展現兩個網絡的連結，而兩項網絡的交連，則賦予於承辦、據點、輔導員之中，實為據點政策之目的，亦為瓶頸，畢竟除傳統正式組織規則之要求，現還需經由並增加更多非典型的互動，將服務網絡協調建置，以滿足據點計畫中的核心價值-社區照顧關懷。

隨著服務的推展，越來越多的長輩接受我們的服務及照顧，外界對這項服務的指點與期待，猶如夜裡繁星，繽紛炫彩；為了增加據點及服務的量能，本府制定社區照顧關懷據點老人共餐實施計劃，補助辦理定期老人共餐據點依人數多少核定行政費及向農糧署申請白米補助，106 年時僅有 6 處辦理定期共餐，至 109 年已經有 22 處每日用餐長者更達到 1,520 人，接受服務長者逐年倍增。(承辦人)

其實這邊就都一套人馬，好幾個招牌，有一些人不一樣而已，和政府溝通的通常就理事長而以，總幹事也會，那例如健康促進，之前就比較少，現在因為有經費，所以會找金大的學生和老師來，基本上就給他們弄就好，啊效果要讓大家全部都滿意吼，不可能啦!一定會有搗亂的!但我們就做該做的。(據 點 A)

在辦理據點前，我們沒有共餐、電訪這些，就是每年幾次固定的敬老活動，那透過這個計劃，因為有目標和輔導績效要達成，所以確實有做到更多以前沒有的，同時也改善了一些設備，並且增加了活動中心的使用率。(據點 C)

肆、結論

民國 88 年，大法官於眷區改建之背景下做出憲法第 485 號解釋：「基於促進民生福祉原則，國家應提供各種給付，以保障人民得維持人性尊嚴之基本生活需求」。並在其解釋文中明確指出: 「憲法第七條平等原則並非指絕對、機械之形式上平等，而係保障人民在法律上地位之實質平等」，為我國社會福利政策定下了俱社會主義色彩之路線。綜觀台灣現行之各項福政策中，雖自 97 年起施行國民年金，大幅的涵蓋原未有勞保、軍保、公保等公辦社會保險扶持國民之照顧責任，然偏向右翼的社會安全國家論色彩至今仍舊明顯，惟金門與台灣雖同屬一中央政府，然因社會背景、地方政策、網絡歷史與產業等因素，造就臺金兩地社區與社會福利發展著實具有差異顯著；若以巨觀社會學而論，金門現今之政策現況堪稱較台灣更實質實踐了憲法第 157 條與憲法增修條文(基本國策)第 10 條第 5 項之精隨，體現中山思想中的「民主社會主義」之形式；無論以縣府要求其所屬公營事業單位(金門酒廠為首)撥付高比例之盈餘挹注當地、員工招募、或以微觀論近二十年來各項收支比例於本島比較之老人福利預算、服務網路發展經費等，皆得證之，並足以推論與台灣地區將有顯著之差異。

我國平均扶老比例自 2008 年的 14.4%至 2018 年將升高到 34.5%，(經建會，2008)，中央自 94 年起開始施行六星計劃並勾勒出其連結網絡，在本研究聚焦之社福醫療面-建立社區照顧關懷據點實施計畫(民 94)，幾乎無區分的涵蓋所有國民之照顧責任(無論其是否已享有勞保、軍保、公保等公辦或其他私辦保險扶持與否)，亦無將福利資源列為限定性之分配或列為契約服務，讓服務網絡中涵蓋的服務對象達到最大化、多元化，甚至不論其之國籍。

現行政府之社政與衛政已然整合多年(102，衛福部)，惟本研究發現，於社區關懷照顧據點的服務網絡與推動中，民政系統重要性亦不亞於前項，而各地區鄉村地區的村里長（民政系統），除了能從當中服務熟悉之居民外，亦能增強加廣當地居民對其之認可與信任感乃至向心力 From this perspective, it is often assumed that the extra years are simply added to the end of life and allow a more extended retirement. However, as more and more people live into older age, there is evidence that many are rethinking this framing of

their lives. (World Health Organization,2020)。據點服務網絡有別以往科層的逕行方式，是為追求真正的「由下而上」(bottom up)及「由內而外」(inside out)的實踐在地所需之安老需求，而在公部門與民間(據點)的服務網絡連結與關係中，政府、據點、輔導員則必然需進行較以往更多的典型與非典型交流。同時往後若能與警政配合，將保護性業務之集中，增強失蹤協尋、鄰里安全服務之網絡架構，為居民日益憂心之治安問題、對外來人口之排斥與不信任之議題等超前佈署，同時以使用者的感受（user-sensitivity）為核心，日益完善相關社區之需求，擴展社區照顧關懷據點的意義。

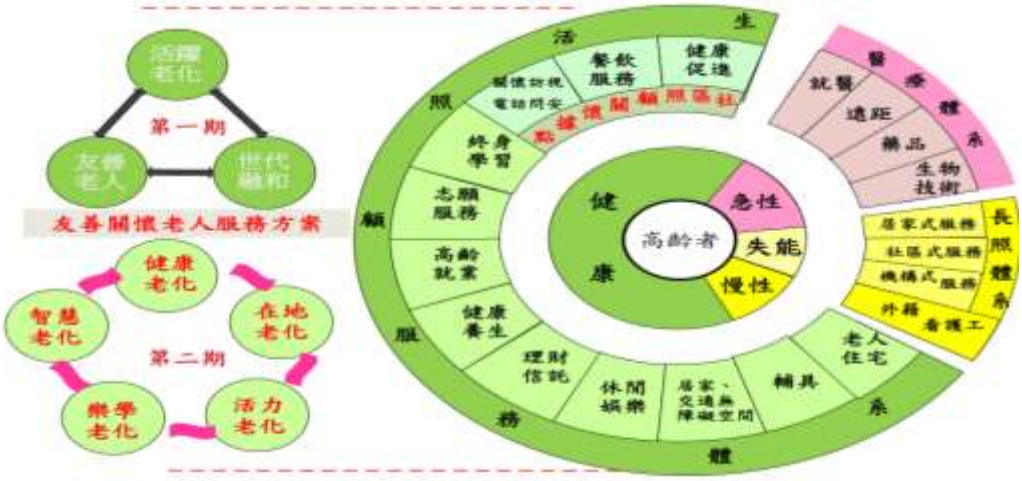


圖 3-社區照顧關懷據點計畫-(內政部社家署，2020)

參考文獻

1.謝聖哲（2018）。從社區照顧關懷據點到巷弄長照站：挑戰與困境。台灣社區工作與社區研究學刊。

2.黃松林、趙善如（2007）。社區照顧關懷據點模式之研究－以高雄市為例。台灣健康照顧研究學刊。

3.卓春英、鄭淑琪（2010）。高雄市社區照顧關懷據點老人參與服務現況－以社會品質觀點。社會發展研究學刊，。

4.林宛萱、陳黛芬、林育德（2016）。社區照顧關懷據點經營管理策略之研究－以彰化市為例－。嶺東學報，(40)，27-69。

5.陳黛芬、林宛萱、林育德（2016）。社區照顧關懷據點之經營管理關鍵成功因素－以彰化市為例。建國科大社會人文期刊，35(2)，1-20。

6.郭登聰（2014）。建構「高齡友善城市」：從活躍老化到在地老化的重要課題－以社區照顧關懷據點為例。輔仁社會研究，(4)，1-42。

7.鍾長妹、曾裕豐、張安鎗、邱肇倉、尹順君（2011）。屏東縣長治鄉社區照顧關懷據點健康促進活動成效探討。大仁學報，(38)，87-98。

8.廖俊松（2014）。社區照顧、關懷據點與社區自主：臺中市社區照顧關懷據點之案例分

析。中國地方自治，67(9)，19-43。
9.廖秀慧（2015）。社區照顧關懷據點之個案研究-以臺中市某社區照顧關懷據點為例。逢甲大學公共政策研究所碩士論文，台中市。
10.何美純（2020）。社區照顧關懷據點對長青族群生活 參與活動意願之探討。亞洲大學經營管理學系碩士在職專班碩士論文，台中市。
11.湯紹堂（2019）。新竹縣社區照顧關懷據點運作成效與影響因素之研究。中華大學行政管理學系碩士論文，新竹市。
12.楊麗雲（2019）。社區照顧關懷據點高齡志工參與志願服務之成功老化觀點分析。朝陽科技大學社會工作系碩士論文，台中市。
13.黃建榮（2019）。社區照顧關懷據點運作之探討 -以桃園市平鎮區獅子林社區為例。元智大學社會暨政策科學學系碩士論文，桃園縣。
14.李寶霖（2018）。連江縣南竿鄉社區照顧關懷據點之研究。銘傳大學公共事務學系碩士在職專班碩士論文，台北市。
15.林怡君（2018）。吉慶社區照顧關懷據點的個案研究。輔仁大學社會工作學系碩士班碩士論文，新北市。
16.王躍程（2017）。城鄉高齡人口對社區照顧關懷據點服務滿意差異之比較研究。弘光科技大學老人福利與事業研究所碩士論文，台中市。
17.陳孝謙（2013）。社區發展組織、人力、社區資源來建構社區照顧關懷據點之研究-以臺中市都會區為例。逢甲大學都市計畫與空間資訊學系碩士論文。
18.廖偉真（2013）。臺東縣社區照顧關懷據點運作之探討。國立臺東大學公共與文化事務學系區域政策與發展研究碩士班碩士論文，台東縣。
19.李嘉文（2013）。社區照顧關懷據點之政策評估：以台中市為例。國立暨南國際大學公共行政與政策學系碩士論文，南投縣。
20.王素芬（2012）。老年人社會支持與生活品質之研究-以「社區照顧關懷據點」為例。美和科技大學健康照護研究所碩士論文，屏東縣。
21.宋雯鈴（2009）。台灣社會福利社區化政策探討-以台中縣社區照顧關懷據點為例。逢甲大學公共政策所碩士論文，台中市。
22.蕭文高（2007）。臺灣社區工作的政策典範與治理–社區照顧關懷據點的省思。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士論文，南投縣。
23.World Health Organization. (2015). China country assessment report on ageing and health.
24.World Health Organization, World Health Organization. Ageing, & Life Course Unit. (2008). WHO global report on falls prevention in older age. World Health Organization.
25.World Health Organization. (2017). Global strategy and action plan on ageing and health.
26.World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. World Health Organization.

The Plan of the Community Care Center in Kinmen—Relating to the Construction of Service Network

Chih-Tung Tou / National Quemoy University Department of Sport and Leisure

Abstract

This article intends to explore the Kinmen Constructed Service Network through the implementation plan of establishing the community care center. We hope to contribute to the plan for the welfare of the elderly in the near future by analyzing the current development. This study will apply literature analysis and qualitative research.

If we discuss network construction in terms of causality. It is both cause and effect. Analyze the previous research related to the previous study and the public official data. Apply the latter method to conduct in-depth semi-structured interviews with the public officials and main roles of care strongholds.

Through interviews, we can conclude the following two points: First, based on opinions of directors and supervisors.Second, Resolution with the main leaders of the community care center.Studies show that western community cultural values emphasize the continuity. But we Chinese are the continuation of the relationship. In addition to the typical communication of the formal organizations, the connection between community and the government now needs to interact each informally. And then build the service network to meet the important core values of the strongholds-Community Care.

In relation to the service network connection between community and the government. Officials, main roles of the strongholds and the counselors must have more formal and informal communication. Besides, add Neighbor Security Service Network Link to solve the issue of public security. Improve the relevant needs of communities, and expand the significance and substantiveness of the community care centers.

Suggest that the future research should focus on the qualitative research on the meaning of leisure activities for the elderly. We should develop the method of measures for the elderly leisure activities with local culture and construct the empirical data on elderly leisure.

Keywords: community care center, service network, Kinmen

第十七期 ISSN 1816-532X （95~107）

體育運動志工團隊營運模式之探討

巫沛耘/國立體育大學
牟鍾福/國立體育大學
鄭俊傑/真理大學

通訊作者：巫沛耘
通訊地址：220 新北市板橋區重慶路 165 號
電子郵件：tribal0316@gmail.com

摘　要

隨著志願服務法之頒布，志願服務已成為風潮，是社會正義的力量，亦是現今崇高的志業。志願服務雖是自發性的服務，但仍需建立營運模式，使其脫穎而出，是團隊需重視的問題，同時也是本研究之目的。本研究以 Clark, Osterwalder 與 Pigneur (2012) 所提出之營運模式畫布，探討團隊之價值主張、外部服務、內部運作與財務構面，針對桃園市體育運動志工團隊內部管理階層人員進行深度訪談，研究結果發現：一、志工團隊擁有正確服務心態，積極主動參與協助；二、提供體育運動相關與非相關之服務，推廣志願服務理念，提升國民運動風氣，並藉由服務體驗及口耳相傳，建立團隊良好形象；三、辦理志工訓練課程，使志願服務者能成為合格志工，並表揚優秀志願服務人才，以提升服務之成就，且與合作夥伴一起提供服務之人力，共同發揮服務之善心；四、志工團隊屬服務性質，以人力為主要基礎，無固定成本之費用，而團隊固定收入，為常年會費、會員捐款以及委託收益。本研究依據研究結果，提出對桃園市體育運動志工團隊之營運模式之建議如下：使體育運動志工有歸屬感，讓志工團隊們更有意願為團隊盡心盡力；將合適的志工放在合適的服務岡位上，以提供顧客貼心的服務；引導團隊內相互關心、相互幫助，建立團隊家庭化之氛圍；建立成本規劃，拓展服務範圍。

關鍵詞：體育志工、志願服務、營運模式畫布

壹、緒論

志願服務是本著濟世胸懷，自願奉獻個人自由時間，不計回饋也不求報酬的參與各種公益事業，並提供服務。現今志願服務的定位不再僅限於過去有愛心、做功德與修福報的精神意義，更成為一個有組織、有制度也有保障的社會參與形式 (教育部體育署，2016)。體育是國民與國家強健之本，志工是社區發展的重要元素。桃園市體育運動志工協會依據人民團體法設立之社會團體，非以營利為目的，以發揚志願服務美德，促進全民運動發展，提升國人生活品質為宗旨，於 2017 年成立，成立宗旨與服務任務為：1.建立體育運動志工推動機制；2.宣導體育運動志願服務理念；3.發展適應運動工作，關懷弱勢族群生活；4.運動場館設施之整理；5.辦理運動社團、運動聯盟及體育運動志工相關活動；6.配合國家體育政策之推動事項及國際體育文化交流；7.協助相關政府單位委辦活動事項等 (桃園市體育運動志工協會，2017)。

近年來，國內各志願服務機構較重視本身的發展，在志願服務團隊面對同屬性團隊之間的競爭下，忽略網絡關係的建立，使志願服務僅限於機構內而無區域觀念，造成重複訓練甚至重複服務，競相爭取有限的志願服務人力資源，使得許多志願服務團隊與機構面臨了志工流失與召募不足的問題 (張琪，2008)。Clark, Osterwalder 與 Pigneur (2012) 認為每個組織都有營運模式，營利組織的目標是利潤大化，非營利組織亦有非財物的任務，所提出之營運模式畫布是以創造與傳遞價值主張為核心，透過組織的內部運作、外部服務與財務構面，彼此間相互搭配協調與溝通，循序建構出屬於自己的營運模式。一個團隊要成功營運並非容易的事，當組織面臨內部問題又深受外部環境牽引時，必須具備一個可行的營運模式。因此，本研究將以營運模式畫布做為學理基礎，採用半結構式訪談法，針對桃園市體育運動志工團隊為探討對象，最後提出建議，以做為組織未來營運之策略參考。

貳、文獻回顧

一、體育運動志工團隊

鄭志富 (2005) 認為體育運動志工是指「出於自由意志，不以報酬為目的，積極主動參與個人或組織團體的體育活動、運動賽會及休閒活動之各類志願服務人員。洪承池 (2012) 定義體育運動志工是個人出於自由意志，主動參與、投入，不以獲取報酬為目的，為增進和協助機關、團體及地方一層體育組織推展及辦理相關體育活動的人。王俊尹 (2015) 認為體育運動志工是個人閒暇時間，以本身之自由意願且不以金錢的物質報償為主要目的，提供運動活動與賽會各項服務之志願服務者。Shonk (1982)、Jessup (1992) 團隊是包括二人或二人以上，互相依賴，彼此信任、協調一致，以完成共同目標的組織 (轉引自魏燕翎，2008)。其組織型態與籌組設立，與法定的人民團體有別，是隸屬於學校、團體、機關或機構的內部組織，不得脫離所屬單位，而以自行命名的團隊名稱獨立對外行文或運作 (陳武雄，2015)。

鑑於志願服務已成為普世價值，為協助各體育運動志願服務運用單位得確實依「志願服務法」及「教育部體育署推動體育運動志願服務實施要點」之規定，推展體育運動

志願服務工作，藉以整合社會資源，促進國民規律參與運動 (教育部體育署，2014)。

二、營運模式

營運模式「Business Model」此一詞在 1957 年首次出現在期刊的內文中，而在 1960 年首次出現在期刊的標題與摘要中 (范揚君，2007)。1995 年起，網際網路熱潮興起，逐漸在各種暢銷的電腦相關雜誌上出現，也開始受到許多學者廣泛的注意與討論。演變至今，營運模式的相關論述，時常出現在知名媒體報導、雜誌或期刊中。營運模式是一個有價值且重要的事業營運概念，不論它是舊有的或是新成立的各種產業、企業或組織，都需要一個可行的營運模式 (李田樹等譯，2006；郭婉伶，2007)。Magretta (2002) 認為營運模式是解釋組織如何營運的一套故事，訴說著一個組織如何經營它的事業，而故事需要角色、動機和情節，這些就是構成營運模式所需的基本元素。

Clark, Osterwalder 與 Pigneur 定義營運模式 (Business Model)，是描述一個組織如何創造、傳遞、累積及獲取價值的手段與方法，並在其著作《一個人的獲利模式》(Business Model You) 中提出營運模式畫布 (Business Model Canvas)，包含價值主張、外部服務、內部運作及財務構面之四大核心要素 (如圖一)，與目標客層、顧客關係、通路、關鍵活動、關鍵資源、關鍵合作夥伴、成本結構、收益流九項理論構面建構而成 (曹先進譯，2017)。



圖一 營運模式畫布

資料來源：本研究繪製

參、研究方法

一、研究對象

本研究依據 Patton (2015) 所提出之質的研究方式，採立意取樣原則選擇研究對象。以桃園市體育運動志工團隊為研究對象，以個案目前擔任主要職務與角色者為訪談對象，包括個案理事長、志工督導、大隊長、資深體育運動志工，如表一。

表一 研究參與者一覽表

編號	參與者職稱	性別	訪談時間
A	理事長	男	60 分鐘
B	志工督導	女	40 分鐘
C	桃園隊長	男	60 分鐘
D	中壢隊長	男	50 分鐘
E	資深志工	女	60 分鐘

二、研究工具

本研究為使訪談不偏離主題，並能保持受訪者意見及自由地論述之彈性，採用半結構式訪談，以深度瞭解相關資訊。依據 Clark, Osterwalder, 與 Pigneur (2012) 提出的營運模式畫布 (Business Model Canvas) 為理論基礎，並依照所提出的價值主張、外部服務、內部運作以及財務構面等四大核心為主要架構，擬定訪談大綱。

三、資料蒐集

本研究訪談分別將受訪之研究參與者編號 (A、B、C、D…)。自確定研究參與對象後，立即進行電話聯繫，徵求研究參與者接受訪談及錄音認同，依計畫約定訪談時間與地點進行訪談。

四、資料分析

研究者於每次訪談結束後，立即將訪談錄音檔轉譯為逐字稿，以避免因時間拖延造成文字上的脫漏。反覆確認逐字稿之內容，倘若有錯誤或需補充之處，研究者必立即修正，確認無誤後，以郵件方式寄回給受訪者進行確認，保持訪談內容的完整性及正確性。

肆、結果與討論

一、價值主張

價值主張是描述組織提供何種價值給顧客與夥伴。對顧客而言，營運模式是組織如何滿足顧客以創造價值；對價值夥伴而言，組織提供他們的價值定位必需強烈，使他們有足夠的動機參與這個營運模式 (Stahler，2002)。組織設置服務志工的宗旨，無非是運用社會志願服的人力資源，提升社會力量，彌補組織編制人力的不足。

> *志工對一個營運中心的服務，不是說這個營運單位初期就有志工就跟著存在，一般來講是營運一段時間之後，發現某一部分需要社會人力來做支援，他才會徵志工 (C01-01-01)。*

桃園市體育運動志工團隊為發揮服務人民的熱心，積極爭取服務平台，主動與國民運動中心接洽，於桃園國民運動中心要開幕之前就有做接觸，詢問如何幫助運動中心。然而在運動中心開幕的同時，體育運動志工團隊也同時進駐，相較其他志工團隊，桃園市體育志工團隊是屬於較用心的團隊，也別具特色。

桃園運動中心比較特殊，5 月 4 號成立，就同時誕生了志工隊。這是我們的特色 (C01-01-05)。

每個人加入服務志工團隊之動機不一，倘若志工的付出是為了得的到回報，桃園市體育運動志工團隊則會導正每位成員的服務心態，讓團隊到社會上服務是真正發自內心且有熱忱的志工。

這些志工會有進進出出，因為很多人加入志工的動機不一定，但是我們透過教育，讓他變成一個有氣質、有熱忱、有愛心的志工 (A01-01-01)。

體育運動志工團隊在服務的執行與推動上，心態非常重要，再來是以不影響家庭為前提，不要打亂生活品質。如果出門服務感覺是痛苦的，或在外出服務時，心裡一直惦記家裡的事情，那就會本末倒置。

服務的心態是要願意的，而不是被強迫去的。再者就是不要影響到自身的生活品質。到那裡覺得很痛苦，那就本末倒置。(E01-01-02)。

團隊的特色與服務理念必須是相輔相成的，透過教育訓練，傳達服務理念，建立不求回報之正向服務觀念及熱忱服務之心態，是團隊價值主張之導向，也是漸進式精進的過程。

二、外部服務

外部服務分為目標客層、顧客關係與通路，這三個要素都是以顧客為中心，彼此間相互聯繫。目標客層為組織鎖定需要服務的群體或個人 (尤傳莉，2012)。體育運動志工團隊目前目標客層是於桃園與中壢兩家國民運動中心服務，在一樓櫃台設有簡易健康檢測的服務，並且支援場館巡視與設施巡查等。

我們現在服務據點，是以桃園國民運動中心還有中壢的國民運動中心為主，支援運動中心場地巡邏和設施的巡查，然後一樓櫃台也量血壓、身高、體重這些，一般民眾的服務 (B02-01-01)。

桃園市政府教育局主辦之桃園國中小聯合運動會，桃園市體育運動志工團隊有前往支援。透過小型賽會的服務累積經驗，期盼能協助於將要在桃園市辦理的全國運動會，展現志工團隊的服務熱忱與散播愛心，將志願服務精神發揚光大。

今年有服務國中小運動會，還有去徵詢今年要辦的全國運動會，看看是不是能給我們一個平台讓大家去服務 (B02-01-02)。

五月十一日在桃園所舉辦的市長盃獨輪車競賽，志工團隊們也做了協助。無論大大

小小的運動賽事或單項競賽，桃園市體育運動志工團隊都很樂意參與。協會方面，也極力在尋求平台，讓團隊們盡情發展。

像獨輪車比賽，很多種運動賽事，只要有跟我們協會接觸的，我們都會有派人出去協助 (E02-01-03)。

隨著社會的變遷，志願服務的類別多元化，不再侷限於單一項目，也不單單是勞力上之付出。每月必定去從事的一件任務，是前往機構去關懷老人，每兩周至少會安排一次探訪，是長期在安排這樣的行程。除探訪外，體育運動志工團隊們也會捐贈物資或是捐助款項，全力協助機構並給予幫助。

我們也發揮了愛心，去楊梅做愛心活動，我們不是做一次兩次，是每月固定去做 (A02-01-01)。
我們協會還有關懷老人跟幼小的部分，這個部分幾乎是每周一次至少兩周一次會去探訪老人或幼兒，物資也是協會的人出錢出力奉獻提供的 (E02-01-01)。

服務者與被服務者之間的關係，會隨著熟識度的不同，而有不重程度的緊密關係(楊琇然，2013)。體育運動志工團隊認為能夠陪伴他們，使其打開心胸與人交談，使彼此都視對方為朋友，這是一件很有意義的事情。如果只是去關懷一下就走了，沒有互動，則無法維持關係及維繫情感。

我們的設計是希望到一個定點，就固定到那邊去，那才是真正的幫助，如果大部分機構都去關懷一下就走了，根本大家都沒有互動 (B02-02-02)。
老人家最希望人家聽他說話陪伴他，他會把心胸打開來跟我們交談，會跟我們訴說他的故事，也會把我們當成可以信賴的朋友 (A02-02-09)。

要如何使不常出現或是新面孔的民眾能夠喜歡運動中心、能夠培養運動習慣及能夠經常到前往運動中心來運動的課題，是在國民運動中心服務的體育運動志工團隊希望達成的，也是團隊存在的價值之一。

如果我們的存在，能夠讓大家更愛運動、更喜歡踏進那個場域的話，我想，這就是中心為什麼覺得我們有存在的價值 (E02-02-04)。

通路是指選擇使用最能接觸到目標顧客的溝通媒介，以傳遞組織價值主張與創造顧客滿意的管道 (尤傳莉，2012)。，體育運動志工團隊指出，宣傳方式不外乎傳統的紙本 DM 發送、EMAIL 通知、簡訊通知、網站架設、新潮流的 QR 碼、FACEBOOK 等等。他們在國民運動中心的官方網站上面，有公告召募體育運動志工，但其效益並不大。最快速而有效的方式，是志工團隊對外的口耳相傳及號召。

在運動中心的官網有公告，還有就是口耳相傳。其實志工對民眾的口耳相傳，才是最實在且最有效的 (C02-03-05)。

若有運動賽事或相關服務訊息，會透過通軟體來通知團隊們，也會在開會或有研習的時候傳達服務的訊，號召各位熱心參與，以利提前做工作規劃與服務的執行。

有一個需要志工的資訊進來了，我們是透過 LINE 群組發布消息，然後也會透過各種的研習或會議來傳達這個訊息，提早去做規劃 (E02-03-04)。

研究顯示，桃園市體育運動志工團隊之服務目標客層多元化，與體育運動相關之賽事或是非體育運動類別的服務，皆在所不辭的秉持誠心的無私奉獻做協助。藉由定期提供服務來維持彼此間之關係，也透過實體海報及口耳相傳之方式，持續徵求相同擁有服務熱誠之志願服務者一同加入體育運動志工團隊的行列。

三、內部運作

內部運作包含關鍵活動、關鍵資源與關鍵合作夥伴。關鍵活動是指組織以持久、可重複、可調整和可管理的方式，實現顧客價值主張所運用的重要方法 (Johnson, 2010)。辦理志工基礎訓練課程及特殊訓練課程，是體育運動志工團隊最主要的任務，現今志願服務人才，強調體育運動志工之素養，注重體育運動志工人才的培育，逐漸趨於專業化，才能真正達到志願服務的工作成效，已不再只是抱著一顆助人之心的傳統觀念。

我們每年都會辦理志工訓練，擔任志工一段時間，我們會鼓勵再去受成長訓練，就是先基礎訓練、特殊訓練再成長訓練 (C03-01-62)。

一個團隊的營運想要長久，須考量的細節很多。如果參與服務需要花大半的時間在路程上，不久，將會大幅降低服務的意願。研究參與者認為，參與服務的行車時間，要在 15 到 20 分鐘之內，這樣的地緣關係才是最剛好的，不僅能做到民服務，也能兼顧家庭。

這邊的志工需要有地緣關係，路程差不多十五分鐘二十分鐘的最理想，不管颳風下雨，不管是怎麼樣都能很快到這邊，下了崗就可以很快回到家照顧家庭 (C03-01-05)。

每年例行舉辦之會員大會與尾牙，能增加體育運動志工團隊彼此交流的機會，不定期舉辦聯誼活動或參訪活動，觀摩學習與交流，增進專業職能，使志工運用更具彈性。

我們志工協會是民間社團，民間社團他有例行的一個會務，例如會員大會、年終尾牙，還有參訪，就是會員的聯誼。我們會去外縣市去參訪，增進志工們專業的職能 (A03-01-01)。

第十七期 ISSN 1816-532X （95~107）

依據衛生福利部公告，志工服務年資滿 3 年，服務時數達 300 小時以上者，可向地方主管機關申請志願服務榮譽卡，使用期限為 3 年，期限屆滿後，志工得依規定重新申請，其服務年資及服務時數不得重複計算，持志願服務榮譽卡可免費進入全省之公立風景區、未編定座次之康樂場所及文教設施的地方 (衛生福利部，2019)。

志工服務可以登記服務時數，累積 300 小時可向衛福部申請志工榮譽證，能到國家設的風景區或場館，免費入場或 10 塊錢入場 (C03-01-55)。

服務志工能夠發自內心自願參與服務，主要是能從中體會到自我實現之價值，透過表揚體育運動志工，給予肯定，提升持續服務之動力。

你來服務，在我們年度的會議會去表揚，就是表揚績優的服務志工，這也是一個激勵 (E03-01-13)。

關鍵資源是組織內外部的重要資產，可以是有形的，也可以是無形的，如人力、知識、技術、場地、設備等。而志工團隊在服務中的主體是人，是社會正義的力量，亦蘊藏的有力的資源。在志願服務法頒定後，志願服務團體如雨後春筍般成立，而優秀人才不僅能於價值鏈上發揮效能，更支援活動上有極大的貢獻 (傅怡瑄，2006；詹青艷，2012)。故在志願服務發展的道路上，人力資源是團隊發展重要一環。

我們服務大致上都是人力，去探訪老人，並不是實質上給他們的什麼，我們的服務最主要的是人力的服務 (E03-02-01)。

關鍵合作夥伴是營運模式要運作時，需要之供應商及合作夥伴網絡。同業之間秉持著時時交流、互相切磋的觀念，彼此間採取互利的態度。自身辦理任何活動會邀請同業前來參，而同業辦活動時，也必定前往參加。桃園市體育局、教育局或單項協會內部職員，有些也參與了桃園市體育運動志工的服務，在服務工作管道之部分，承辦人員皆會通知體育運動志工團隊前來服務。

國中小的運動會是因為承辦的人員剛好跟我們有熟，他有來參加我們志工，也有來參加我們研習訓練，所以就是他幫我們促成的 (B03-03-01)。

為提升團隊之運行，桃園市體育運動志工團隊與退休協會、龜山體育會及會社福利組織共同合作，以增進團隊營運模式之內部運作，並藉由手機通訊軟體，發出志願服務訊息，以集結各組織之人力，也透過激勵與表揚，肯定志工的付出，提升服務動力。

四、財務構面

一個營運模式會產生之所有成本，即為成本結構。志願服務是無給職的，整個團隊在運作上，並無薪資的支出，許多服務的開銷也是自願性贊助與樂捐之費用。桃園市體

育運動志工團隊，不僅出力還出錢，這樣的無私奉獻精神，讓人十分敬佩。

因為其實這個運作花不了多少錢，應該說比較自願性的，所以支出還好 (D04-01-01)。

體育運動志工團隊覺得，在值勤服務時穿著志工背心較為體面，故提出此建議去討論及設計背心。然而這背心原本是需要團隊一同來支出的款項，後來有夥伴全包辦下來。

我們沒有經費，營運單位現在也很辛苦，所以志工在志工大會的時候提出要買服務背心，經過大家討論結果，一致通過，我們自己出錢買背心 (C04-01-01)。

團隊的經費來源，為一次性之 500 元入會費。凡贊同體育運動志工團隊宗旨，並年滿 20 歲，有行為能力，具有服務熱忱者皆可申請入會。常年會費為每年新台幣 1,000 元整，其次收入來源為會員捐款、委託之收益、基金及其孳息。

我們的錢是協會會員的會費和理監事的樂捐。當認為是做有意義的事時，我們就願意去做 (A04-02-03)。
我們經費就基本會員年費，常年會員才要，固定一年繳一次，一般志工沒有 (D04-02-03)。

承辦講習時，按照申請流程向桃園是政府體育局申請經費；舉辦活動時，則尋求外在資源挹注。當從事有意義的事情，舉辦有幫助的活動，可帶動團隊發揮愛心，無私奉獻。

基本上如果不多的話，是由協會吸收，如果多的話，協會基本上會按照申請經費的流程往上申請 (D041-02-01)。

從訪談資料中發現，桃園市體育運動志工團隊的經費收入來源，除了常年會員費與一次性的入會費之外，皆須自掏腰包或尋求贊助。在服務過程中與社會網絡產生連結，也達到個人與他人的豐實雙贏的互動。

伍、結論與建議

一、結論

（一）價值主張

主動詢問、積極參與，是桃園市體運動志工團隊之特色，桃園市體育運動志工團隊建構正確服務之心態，培養服務之熱忱，並具備積極主動參與，讓志願服務理念發揮影響力。

（二）外部服務

桃園市體育運動志工團隊固定於桃園與中壢國民運動中心排班服務，也協助桃園市各單項協會所舉行之體育相關賽事，及桃園市政府體育局與桃園是政府教育局辦理之大型體育運動賽會。另外，團隊也投入社區關懷與安養院關懷的社會福利類服務，積極展現團隊服務之熱忱，也推廣志願服務之理念，也透過服務與交流，增進與運動民眾情感，提升國民運動風氣。透過張貼海報宣傳以及志工團隊服務之口碑，為團隊建立良好形象，藉由志工團隊成員推廣及邀請認識的親朋好友一同加入團隊，是即時且貼近人心的方式。

（三）內部運作

辦理志工訓練課程，使志願服務者能領有服務紀錄冊，成為合格志工，是體育運動志工團隊傳達志願服務理念的方式。每年也會舉行志工會員大會，集結整個團隊一同參與，並於志工大會表揚優秀志願服務人才，給予獎勵，以提升服務之成就感。

服務志工團隊是以人力推砌而成的志業，因為志願服務工作以人為本，更是社會正義之力量，透過人與人接觸並傳遞志願服務理念，帶動更多人加入志願服務之行列。志工團隊永恆發展的關鍵，是擁有已達共識的合作夥伴，一方面能一同服務體育運動賽事及關懷弱勢團體，彼此間相互協助服務之人力，另一方面也共同發揮善心。

（四）財務構面

志願服務是出自個人意願，付出體力與勞力之無給職志業，故體育運動志工團隊之運作，是以人力為主要基礎，無固定成本之費用。團隊舉辦活動之經費，多由團隊會員友情贊助以及團隊基金之支出，承辦志工訓練課程所需之費用，則可向主辦單位申請經費補助，以利團隊之運作。

每年繳納的常年會費與一次性的入會費是桃園市體育運動志工團隊固定收入，其餘零散收入為委託收益以及會員捐款。對體育運動志工團隊而言，提供被服務者所需要的幫忙與協助，無私奉獻不求回報的付出，兩者皆是贏家就是最好的收益。

二、建議

（一）深耕團隊價值主張

建立與傳達獨有的志願服務理念及團隊文化時，同時要能使體育運動志工有歸屬感，能提升志工團隊凝聚之力量，讓志工團隊們更有意願為團隊盡心盡力。

（二）強化團隊外部服務

成功之營運模式有其獨特性和永續性，桃園市體育運動志工團隊在提供服務時，要適時調整服務策略，將合適的志工放在合適的服務岡位上，以提供顧客貼心的服務。

（三）建構團隊內部運作

針對服務志工的行為和結果，定期或及時的給予正面的鼓勵，可以讓志工團隊成員更有成就感，有利於提升對團隊的責任感和忠誠度，並引導團隊內相互關心、相互幫助，建立團隊家庭化之氛圍。

（四）擴增團隊財務規劃

體育運動志工團隊屬於非營利組織，無給職之服務，若能運用政府相關單位申請之經費補助以及尋求組織贊助亦或地方資源協助等拓展收益來源，並建立成本規劃，便能將服務範圍再擴大一些。

參考文獻

1.尤傳莉 (譯)(2012)。獲利時代。臺北市：早安財經文化。(AlexOsterwalder & Yves Pigneur, 2012)。

2.王俊尹 (2015)。運動志工持續服務行為模式之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

3.李田樹、吳佩玲、廖建容、張玉文、楊幼蘭 (譯)(2006)。管理是什麼。台北市：天下。

4.洪承池 (2012)。體育志工資訊入口網站規劃與建置之研究(未出版碩士論文)。體育大學，桃園市。

5.范揚君 (2007)。經營模式接次區塊之分析(未出版碩士論文)。中央大學，桃園縣。

6.桃園市體育運動志工協會 (2017)。桃園市體育運動志工協會成立宗旨與入會辦理。2018 年 10 月 16 日，取自桃園市體育運動志工協會 https://www.facebook.com/TaoyuanCitySportsVolunteering/posts/1657463167914490/

7.張琪 (2008)。領導型態、組織氣氛與團隊凝聚力之研究－以臺北縣政府體育處體育志工隊為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

8.教育部體育署 (2014)。推動體育運動志願服務實施要點。2018 年 10 月 31 日，取自教育部體育署 http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001249

9.教育部體育署 國民體育季刊編輯小組 (2016)。運動 i 台灣。國民體育季刊，45(1)，4-10

10.曹先進 (譯)(2017) 。一個人的獲利模式：用這張圖，探索你未來要走的路。臺北市：早安財經。

11.郭婉伶 (2007)。運動場館經營模式之研究-以臺北縣新莊體育場為例(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。

12.陳武雄 (2015)。志願服務：理論與實務。新北市：揚智。

13.傅怡瑄 (2006)。志工團隊管理之研究-以桃園縣為例(未出版碩士論文)。元智大學，桃園市。

14.楊琇然 (2013)。游泳池管理顧問業經營模式之研究(未出版碩士論文)。體育大學，桃園市。

15.詹青艷 (2012)。連鎖運動健身俱樂部創新營運模式之研究(未出版碩士論文)。體育大學。桃園市。

16.衛生福利部社會救助及社工司 (2019)。申請志願服務榮譽卡作業指引(1070319 修正--1080101 適用)。2019 年 10 月 20 日，取自 https://vol.mohw.gov.tw/vol2/lawtask/show/dgwwvL5

17.鄭志富 (2005)。落實體育專業志工制度，倍增規律運動人口。台灣體育希望工程 2005 高峰論壇，53-59。

18.魏燕翎 (2008)。運動志工團隊知識管理創新模式之研究(未出版碩士論文)。體育大學，桃園市。

19.Clark, T., Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2012). Business Model You: A One-Page Method for Reinventing Your Career: John Wiley & Sons.

20.Johnson, W.M. (2010). Seizing the White Space: Business Model Innovation for Growth and Renewal. Boston, MA: Harvard Business School Press.
21.Patton, M. (2015). Qualitative Research and Evaluation Methods. 4th Ed., Newbury Park, CA: Sage Publications, Thousand Oaks.
22.Stahler, P. (2002). Business Models as an Unit of Analysis for Strategizing, international Workshop on business Models , Lausanne, Switzerland.

第十七期 ISSN 1816-532X （95~107）

A study of the Business model for Sports Volunteer Team

Pei-Yun Wu/ National Taiwan Sport University
Chung-Fu Mou/ National Taiwan Sport University
Chun-Chieh Cheng / Aletheia University

Abstract

With the enactment of the voluntary service act, voluntary service has become a trend. Voluntary service does not only reflect the power of social justice, but is also a noble aspiration. Although voluntary service groups are engaged in voluntary service, these groups still need to establish a complete business model and to make their team stand out from the crowd. This is an issue each voluntary service group needs to pay close attention to; and, as such, is the purpose of this study. This study explores the value of the team, external services, internal operations and financial aspects based on the business model proposed by Clark, Osterwalder and Pigneur (2012)After conducting in-depth interviews with the internal management personnel of the Sports Volunteer Team in Taoyuan City, the research painted a clear picture, the results of which are shown below. First: Have the right service mentality and be willing to participate actively. Second: Provide sports-related and non-related services, enhance the national sports ethos and promote positive feelings with those being served. From service experience to word of mouth, it should build a good image for the team and also promote the concept of voluntary service. Third: Conduct training courses and let members become qualified volunteers. Praising outstanding volunteers can lead to improved service achievements, and the manpower to provide service together with partners and enhance goodwill. Finally: A volunteer team is of a service nature and is based on human resources. There are no fixed costs, fixed income for the team, annual membership fees, membership donations, and commission income. This study is based on relevant literature and research results. Suggestions for the operation model of the sports volunteer team in Taoyuan City are as follows: Give the volunteers a sense of belonging and make the volunteer team more willing to do their best for the team. Guide each other to care and help each other in the team, and establish a family atmosphere among team members. Establish cost planning and expand the scope of service.

Key words：Sports volunteer, Voluntary service, Business model canvas

第十七期 ISSN 1816-532X （108~118）

我國拔河運動發展之探討

涂純濛/國立體育大學

通訊作者：涂純濛

通訊地址：333 桃園市龜山區文化一路 250 號

電子郵件：1080902@ntsu.edu.tw

摘　要

我國自 1990 年開始引進八人制拔河運動；由 1999 年以教育部體育署大力推展校園拔河活動做起，使我國在 2005 年獲得到首面女子拔河國際運動賽事金牌；又於四年後的 2009 年高雄世界運動會再次獲得女子拔河項目冠軍，也趁此在我國舉辦的國際大型賽事讓國民開始關注拔河運動。使拔河運動的發展也逐漸成長到至今 2020 年，我國男子、女子拔河運動整體發展是能夠迎領世界水平，而國際的競賽成績也是讓世界各國刮目相看。本文以文獻分析法蒐集相關文獻資料及大會媒體報導的一手資料加以探討結果：一、我國女子 500 公斤級於 2018 年世界盃室外拔河錦標賽完成五連霸及世運會四連霸的佳績；二、拔河項目列入公私立高級中學學校暨專科學校及公私立大專校院運動績優生甄審、甄試升學項目；三、教育部體育署推展全國各級拔河活動中定期舉辦教練裁判研習會，培育優秀教練與裁判；在上述研究結果下，我國拔河運動無論是女子組、男子組皆能在國際上展露頭角，成為非亞奧運運動中的優勢項目。因此教育部提供經費補助、辦理培訓專業項目教練裁判、運動績優生保送制度等等，是我國拔河運動發展能持續並保持優勢重要因素。

關鍵字：拔河運動、國家政策、教育部

壹、緒論

回朔我國拔河運動發展已三十餘年，自從我國拔河運動在 2009 年高雄世界運動會上奪得女子 520 公斤級冠軍後，每隔一段時間，新聞上陸續會看到「台灣拔河在世界盃又獲得金牌！」的相關報導，新聞熱潮雖只持續五、六天，但這已使未參與過拔河運動民眾的腦海裡，深刻留下台灣拔河水平為世界第一的印象。

在國際間獲得的優異成績，是代表國力的象徵，足以提升我國在國際的能見度，又能增進在國際間的影響力，同時也產生巨大的社會整合及振奮人心之作用 (行政院體育委員會，2005)。在每兩年的世界盃室內、外錦標賽交替輪辦中，我國皆能獲得優異成績站上頒獎台。2018 年徐州世界盃室內拔河錦標賽，我國男子隊在 560 公斤級的冠亞戰中，疑似出現主審誤判的情形，導致我國與金牌擦肩而過。這充滿爭議的判決過程，經我國拔河運動協會與國際世界拔河總會據理力爭的申訴結果與已他國並列金牌，這一事件再次引起我國民眾關注拔河運動。

我國自 1990 年起引進並推廣八人制拔河運動，雖不及其他國家悠久，但無論是男子、女子拔河運動水平已達到國際水準之上，在國際間獲得的成績也是大家有目共睹。回顧文獻發現，我國拔河運動的推展是從校園基層做起，其獲得的效益，引起了國際拔河運動總會的關注，並受邀參與 2005 年在南非舉辦的國際拔河運動年會，我國也在此次會議中針對由教育部體育署所推展的各級學校拔河活動做詳細的專題報告，可知我國拔河運動發展成果已在國際拔河運動中留下深遠的印象。

我國拔河運動每年在國際間屢創佳績已深植民心，研究者閱讀國內拔河運動相關文獻後，發現大多致力於運動科學、運動傷害、肌力與訓練等自然科學為主。使研究者期望透過本文以社會科學角度，我國參賽情形、國家政策實施情形、教練與裁判培訓等面向深入探討我國拔河運動發展後，並提出相關建議為研究目的。

貳、研究方法

為達成研究目的，本文採用文獻分析法，將所蒐集到相關文件資料、及賽會第一手資料加以整理與分析。本文資料來源有：中華民國拔河運動協會賽事成績報告書、全國各級學校拔河活動報告書、國立體育大學圖書館、賽會相關報章與雜誌、華藝中文電子期刊。

參、研究結果

八人制拔河運動是由出賽八名選手體重總合來分級比賽，具有體重分級、規則明確、比賽節奏明快等特色，也是極少數以後退來贏得勝利的團隊運動 (潘玉龍、陳五洲，2001)。1990 年在台北市體育會吳文達理事長率先成立台北市體育會拔河運動委員會，並積極推廣這項具有特色的運動。亦於 1992 年 8 月 31 日中華民國拔河運動協會成立，並於 1992 年 9 月 17 日申請加入國際拔河運動總會 (TWIF)。中華民國拔河運動協會初期，多次邀請日本優秀教練井田勝行先生及前島伸年先生來台指導，奠定我國拔河基礎，並全面性栽培教練、裁判、行政等人員 (中華民國拔河運動協會，2018)，讓我國八

人制拔河運動的種子傳播下來並在國內紮根。

研究指出政府對體育事業的支持、訓練場地、經費投入、運動員與教練後備梯隊的質量、科研投入等，是國家對於體育事業發展的條件上的指標 (鄧宗琦，1989)。黃永旺 (2006a) 也提到一個運動項目能在國際大賽中獲獎，其必要條件包含：國家政策支持、經費投入、訓練場地、運動員與教練梯隊質量及運科投入等要素。綜合上述，以下分別探討我國拔河運動發展現況結果：

一、拔河運動相關賽事

(一)國內賽事：

我國八人制拔河從引進到發展將近三十年，藉由每年教育部與中華民國拔河運動協會下定期舉辦全國各級學校拔河活動、國家代表隊選拔賽等推廣拔河運動。以每兩年舉辦一次全民運動會，及每年由教育部體育署、中華民國拔河運動協會固定舉辦相關賽事(表一)，表裡看到除了有教育部及中華民國拔河運動協會外，有兩大賽事是以國立體育大學為主要承辦單位，在 1999 年時教育部為能夠增加學生運動時間逐步完成「一人一運動，一 校一團隊」之目標，此外冀望藉由計畫性的實施推廣校園拔河運動，培養學生終生運動習慣，強化健康體適能，以培養學生團隊合作精神與深耕品德教育，並同時提升國內八人制拔河運動之技術水準 (李德仁、黃錫秋，2013)，於辦理第二年開始將全國各級學校拔河比賽全權委託於擁有豐富賽務經驗的國立體育大學擴大辦理為拔河活動，使我國拔河運動在教育部體育署、中華民國拔河運動協會及國立體育大學三方共同推展之下，在校園中蓬勃發展，並短時間站上國際舞台。

表一 我國拔河運動全國賽事一覽表

賽事名稱	主 (承) 辦單位	辦理時間
全國原住民運動會	教育部體育署 中華民國拔河運動協會	每隔兩年 3 月
全民運動會	教育部體育署 中華民國拔河運動協會	每隔兩年 10 月
全國拔河錦標賽	教育部體育署 中華民國拔河運動協會	每年 3 月
全國室外拔河錦標賽	教育部體育署 中華民國拔河運動協會	每年 5-6 月
全國各級學校室內拔河比賽	教育部體育署 國立體育大學	每年 5-6 月
全國中等以上學校室外拔河比賽	教育部體育署 國立體育大學	每年 10-11 月
協會盃拔河錦標賽	中華民國拔河運動協會	每年 12 月

資料來源：研究者 (2020) 自行整理

看到我國排球運動，中華民國排球運動協會與民間企業合作辦理的企業男子排球聯賽，其旨希望利用「以賽代訓」的方式增加國內優秀男子排球選手的比賽經驗，提升我國排球競技水準 (曹建仲、黃榮男，2013)。回觀看到我國拔河運動項目為提升競技水平，以

主要全國賽事全民運動會、全國拔河錦標賽、教育部各級學校拔河比賽及協會盃拔河錦標賽達到以賽代訓的目標；為參與國際賽事爭取榮耀，中華民國拔河運動協會將室內外國家代表隊選拔賽以協會盃拔河錦標賽、全國室外拔河錦標賽為主賽事。

(二)國際賽事

拔河運動在國際上為非亞奧運項目之一，目前主要國際賽事有四年一次世界運動會，此賽事的女子項目為室內拔河運動、男子項目則為室外拔河運動，以及每兩年一次的世界盃室內外拔河錦標賽輪替舉辦。我國首次站在國際賽事為 1996 年荷蘭世界盃室外拔河錦標賽 (中華民國拔河運動協會，1998)，獲得金牌展露頭角則為 2005 年德國世界運動會女子室內拔河運動。我國女子拔河運動從首次參與世界運動會到 2017 年歷經四屆十六年的時間，皆獲得金牌。我國無論室內、室外拔河錦標賽皆積極參與，在近年來我國在國際賽事成績達到巔峰 (表二)，以兩年一次世界盃室外拔河錦標賽裡，我國以女子組 500 公斤級為首，從 2010 年首次參與量級截至 2018 年成功獲得五連霸、則 540 公斤級獲得二連霸佳績，已趕上其相關組別的國際水平。接著，我國拔河運動發展是以室內拔河作為基底，在兩年一次的世界盃室內拔河錦標賽成人組中，共分為 7 個量級能與他國相互較量切磋，由表 2016 年、2018 年、2020 年世界盃室內拔河錦標賽共獲得 6 面金牌，由此可知，我國室內外拔河運動在每兩年一次的世界級的競賽上已經有穩地成長並達到競技水準。

表二 我國參與世界盃室內外拔河錦標賽獲得獎牌一覽表

年份	參與賽事名稱	獲得獎牌量級/名次
2010	義大利世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名
	南非世界盃室外拔河錦標賽	女子 500 公斤級/第一名
2012	蘇格蘭世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名 女子 500 公斤級/第一名 混合 600 公斤級/第一名
	瑞士世界盃室外拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第二名 女子 500 公斤級/第一名
2014	愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第二名 女子 500 公斤級/第一名 男子 600 公斤級/第二名 男子 560 公斤級/第一名 混合 600 公斤級/第一名
	美國世界盃室外拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第三名 女子 500 公斤級/第一名

2016	荷蘭世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第二名 女子 500 公斤級/第二名 男子 600 公斤級/第二名 男子 560 公斤級/第二名 混合 600 公斤級/第一名
	瑞典世界盃室外拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名 女子 500 公斤級/第一名
2018	中國世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名 女子 500 公斤級/第二名 男子 600 公斤級/第三名 男子 560 公斤級/第一名
	南非世界盃室外拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名 女子 500 公斤級/第一名
2020	愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽	女子 540 公斤級/第一名 女子 500 公斤級/第一名 男子 560 公斤級/第一名 混合 580 公斤級/第二名

資料來源：研究者 (2020) 自行整理

二、實施相關政策

教育部體育署成立，隨即重新整合學校體育與社會體育全面發展作業，於 2013 年 9 月公布「體育運動政策白皮書」及執行「行動方案」 (魏香明，2015)。從營造富而好動之健康國家，進而強化運動人才提升國際競爭實力，來活絡運動產業並建置優質運動文化，體育署透過計畫性發展，讓臺灣體育運動在世界競爭的舞臺上，占有一席之地 (教育部，2013)。教育部為對國內專任運動教練的法制化有所定位，1999 年起陸續發布學校專任運動教練輔導與管理實施要點、專任運動教練輔導與管理辦法、及獎懲考評要點、各級學校專任運動教練資格審定辦法，藉以規範專任運動教練工作內容、聘僱、薪給、差假、保險、退職、撫慰等，依教育部體育署出版之「學校體育統計年報」，各級學校聘任正式編制之專任運動教練共有國小 154 名、國中 253 名、高中職 192 名及大專校院 18 名，總計 617 名，其中聘任於各級學校體育班者計有 394 名。拔河運動項目「各級學校專任運動教練資格」實施情形僅有共 8 名優秀運動選手申請相關辦法 (教育部體育署，2019)。由上述得知我國拔河運動成績非常輝煌，就我國全國高級中等以上各級學校有招收拔河項目的特色體育班有：桃園市立壽山高級中學、南投縣立南投高級中學、台中市立新社高級中學、台中市立惠文高級中學、高雄市立鼓山高級中學，由研究者深入了解發現我國上述有拔河項目體育班裡的運動教練都不是以「專任運動教練」缺職聘請的拔河專業教練，皆為體育教師兼任拔河教練雙重身分進行相關指導，而研究者認為在這樣雙重身分下，會因體育教師的外務繁忙無法全心兼顧專業運動項目的訓練，

使訓練成效降低，而此情形也間接會影響到我國拔河運動在國際間的競技水平。

而我國拔河運動發展至今，是其兩項教育部實施政策影響最為深遠，第一：教育部為響應行政院提倡「一人一運動，一校一團隊」的宗旨，開始督導各級學校體育教學與活動的實施，也因此在各級學校實施辦法中，訂定各級學校體育實施之目標。於 1998 年開始展開「全國各級學校拔河活動」，實施活動包含：辦理全國各級學校室內外拔河比賽以及 A、B、C 級拔河教練及裁判研習會、拔河學術研討會、拔河樂趣化教學研習會、教練成長營等相關活動 (李德仁、黃錫秋，2013)。

黃永旺 (2006b) 研究中將我國推展各級學校拔河活動之管理運作機制，歸納為結合管理型之體育管理體制，即為政府對拔河活動實行宏觀管理，訂定方針政策，並協調地方政府與中華民國拔河運動協會的職責，而國立體育大學則在教育部的宏觀管理下，負責計畫擬定、執行與規劃活動，並由單項協會及縣市拔河委員會等體育組織，負責協助與支援部分業務。以教育部體育署全國各級學校拔河活動相關組織合作過程，是由教育部體育署制訂與頒布政策後，以中華民國拔河運動協會協助政策執行，最後為承辦方的國立體育大學進行規劃及辦理拔河活動。

第二：教育部於 2002 年，將拔河運動列入公私立高級中等學校既專科學校及公私立大學院校運動績優生甄審甄試項目之一，並於 2004 年 10 月 8 日，教育部歷經數次修改後，頒布了「中學以上學校運動成績績優學生升學輔導辦法保障制度」政策 (洪嘉文，2005)，進一步明確提供我國、高中職運動績優學生甚至於到大專院校的升學保障制度，此政策將為我國拔河運動形成運動人才梯隊。研究者將 98-107 年度「全國各級學校室內外拔河比賽秩序冊」參賽隊伍統計 (表三)，參與教育部體育署全國各級學校室內外拔河相關賽事活動隊伍數累計共有 1,566 隊。我國因近年來受少子化衝擊，加上亞洲國的家長傳統觀念，學生著重以學業為優先選擇而非訓練，我國拔河運動選手的學生亦是如此。在這樣的大環境下，表中可以明顯發現我國參與全國各級學校拔河比賽的隊伍數已發生逐年減少的情況，但經由研究者整理統計後也可得知，以教育部政策實的施下已建立起我國厚實的拔河運動人才梯隊，是足以提供我國拔河運動項目在國際間所需競賽人才。而運動員是競技運動的主體，其數量和質量是能直接反應著競技運動的水準，代表著參賽國世界級水準運動員的量，其將直接影響到參賽國在賽會上競技能力表現 (魏香明，2015)。

表三 98-107 年度全國各級學校拔河比賽參賽隊伍數列表

年度	室內拔河	室外拔河	合計
98	121	23	144
99	165	30	195
100	169	57	226
101	147	42	189
102	131	37	168
103	115	25	140
104	83	16	99
105	108	20	128

106	108	23	131
107	114	23	137
共計	1,261	296	1,566

資料來源：研究者 (2020) 自行整理。

我國競技體育人才主要來自於學校，校園成為我國競技體育重要扎根的環境，而我國拔河運動目前國家代表隊的選手皆以學校的學生為主。自教育部陸續頒佈運動績優生保送相關升學制度後，使全國各級學校開始陸續招收拔河運動項目運動績優生，截至為止也有上百名優秀的拔河運動選手因此獲得升學保障，而這些優秀拔河運動員正是為參與過教育部全國各級學校拔河比賽隊伍裡產出。研究者搜集 105-109 年度的招收簡章，將我國高級中等以上學校為招收拔河項目運動績優生招收名額進行統計結果 (中等以上學校運動績優學生升學輔導網，2020)，拔河甄審、甄試招收名額共計 170 名，可知這已使我國拔河運動持續朝向系統化的發展，也依年齡與競技能力將拔河運動人才分為四級，基層為中小學運動員，第三級高中職運動員，第二級大專院校運動員，第一級國家代表隊選手，形成為國爭光的冠軍運動人才梯隊。

三、培養拔河運動教練、裁判

一項運動項目是否具備持續發展的可行性，提到配合訓練條件的重要關鍵為教練與裁判的質量。謝亞龍、王汝英(1992) 指出教練、裁判與運動員為競技運動構成系統中的主體，在基層的運動教練，或是培育專項國手、參與國際賽事的國家級教練，與平時工作教練角色的扮演，都是針對選手各方面的發展與訓練，進行不斷的決策與其結果的執行 (林姿葶、連玉輝，2016)。教練在選手訓練過程中扮演著重要的組織者、指導者角色，而且運動團隊的成功與否與教練的能力水準密不可分，顯見運動教練的專業水準與訓練、指導成效對於我國競技運動實力之提升至為關鍵 (呂宏進，2013)。

一場完整的競技運動比賽除了完善的場地器材設施、良好的運動賽會行政組織、素質優良的觀眾等要素之外，運動裁判更是運動競技場上除了教練、運動員之外一個不可或缺的角色，尤其在職業競技賽中運動裁判與比賽是互為依賴，兩者不可或缺的協調共同體 (許冬明、王天總，2007)。在運動競技場上，選手、教練與裁判是構成比賽三大要素，由於角色位置的不同，選手與教練重視的是比賽的結果而裁判強調的是在競技場上確保競賽的公平性與流暢性，對於運動場上一切突發狀況的調解能以公平、公正下做出的判斷，以追求競賽雙方能在體育活動中順利結束 (蔡鵑如、胡育霖，2012)。因此除了對運動選手數量的提升外，裁判與教練的培養也對運動項目的發展佔為重要的成分之一。

依據教育部體育署全國各級學校拔河活動報告書經費預算中，自 88 學年度，協辦方國立體育大學擬定經費預算裡，已將教練裁判研習會列入拔河活動經費列表中，並與中華民國拔河運動協會共同舉辦，黃永旺 (2006b) 文中提到，因我國會計制度的改變自 90 學年度起，教育由全額經費委託辦理轉為經費補助辦理方式沿用至今。雖已改為補助方式投入，但當年度將教練裁判研習會經費預算資料顯示依然高達九十萬元。依網站公告裁判教練通過人冊 (中華民國拔河運動協會，2020) 統計結果，自我國發展至今已孕育出的 C 級裁判教練有 4,824 人、B 級則有 991 人、A 級有 203 人。數據及經費補助皆

表示我國對於國內拔河運動的所需基層教練、賽事執行裁判人員培養有已相當程度的重視。

綜合上述研究結果，從國際各大賽事成績裡，我國拔河運動已經擁有相當的國際水準，而獲得優異的成績背後，是有國家政府的支持、經費投入以及由中華民國拔河運動協會蘊育出教練、裁判的後備人才支援等相關後備實力。

肆、結論

以社會科學角度回顧我國拔河運動發展三十年的時間，從開始萬人拔河斷臂事件短暫阻礙拔河運動的成長，到現今已成為我國非亞奧運運動中能夠穩定站在國際舞台的優勢項目之一，以教育部及中華民國拔河運動協會最為功不可沒。以下為本文得到結論：

一、我國拔河運動穩定參與國際盛事，持續奪得佳績保持我國在國際間的競技水平。而將於 2022 年舉行的世界運動會，女子室內拔河項目已確定改為室外拔河項目，我國女子室外拔河運動的成績從 2010 年世界盃就不間斷的取得優異成績，已經為我國日後參與 2022 年世界運動會打下良好的基礎。期盼我國拔河運動於 2021 年參與世界盃室外拔河錦標賽時，取得世界運動會參賽資格，並為我國爭光。

二、教育部體育署與中華民國拔河運動協會相互合作，推展全國各級學校拔河活動。使我國擁有充足的運動人才、優秀教練團隊指導、國家政策支援，讓拔河運動走上國際舞台與世界接軌。

三、拔河運動列為公私立高級中等學校既專科學校及公私立大學院校運動績優生甄審甄試項目之一。提供國、高中職及大專院校運動績優學生升學管道，使形成我國拔河運動人才梯隊。

四、全國各級學校拔河活動裡，經費補助包含辦理培育 A、B、C 教練、裁判研習會。充足我國所需的後備人才支援以提高我國拔河運動競技水平。

五、我國拔河運動發展重視機制管理，結合國家資源，厚實拔河運動選手總體後備支援，使我國形成與世界並行的拔河運動競技實力。

伍、建議

本文以參與賽事情況、實施相關政策及運動所需教練、裁判人才等探討我國拔河運動發展後給予以下建議：

一、我國以學校體育為主發掘競技運動所需人才，政府應給予拔河運動項目配置培訓所需專業項目教練員進入校園，使得教練梯隊能有效率培育拔河運動所需各級人才，以永續發展我國拔河運動在國際間的優異競技成績。

二、教育部體育署全國各級學校拔河活動中，可增加趣味性拔河相關校園活動推展，使未體驗過的學生們認識拔河運動，也藉此引起參與拔河運動的動機，普及拔河運動人口。

三、為配合 2022 年世界運動會室外拔河運動項目，國內應以室外拔河運動為主辦理相關全國賽事，使我國拔河運動選手增加室外拔河運動比賽經驗，提升技術水平。

參考文獻

1.中等以上學校運動績優學生升學輔導網 (2020)。資料引自：http://lulu.ntupes.edu.tw/
2.中華民國拔河運動協會 (2018)。關於拔河運動協會。資料引自: http://www.tugofwar.org.tw/?page_id=1463
3.中華民國拔河運動協會 (2020)。最新消息。資料引自: http://www.tugofwar.org.tw/?cat=1
4.中華民國拔河運動協會 (1998)。1998 世界室外拔河錦標賽參賽成果報告。台北市:作者。
5.行政院體育委員會 (2007)。運動法規彙編。臺北市:作者。
6.行政院體育委員會競技運動處 (2005)。94 年度各項工作參考定手冊。台北市:作者
7.呂宏進 (2013)。學校專任運動教練現況、問題與因應策略。學校體育，139，p.27-34。
8.林姿葶、連玉輝 (2016)。運動情境中的家長式教練領導研究回顧。體育學報，49 (2)，p.125-142。
9.李德仁、黃錫秋 (2013)。臺灣 2012 年校園拔河運動推展成效分析。大專體育，125，p.23-31。
10.洪嘉文 (2005)。中等以上學校運動成績優異學生升學輔導辦法。台北市：師大書苑。
11.許冬明、王天總 (2007)。當議裁判培養中的體育倫理教育。淮北煤炭師範學院學報，28(4)，p.93-96。
12.國立體育大學 (2009)。教育部 98 年度全國各級學校拔河活動報告書。桃園市：作者。
13.國立體育大學 (2010)。教育部 99 年度全國各級學校拔河活動報告書。桃園市：作者。
14.國立體育大學 (2011)。教育部 100 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
15.國立體育大學 (2011)。教育部 100 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
16.國立體育大學 (2012)。教育部 101 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
17.國立體育大學 (2012)。教育部 101 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
18.國立體育大學 (2013)。教育部 102 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
19.國立體育大學 (2013)。教育部 102 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
20.國立體育大學 (2014)。教育部 103 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
21.國立體育大學 (2014)。教育部 103 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
22.國立體育大學 (2015)。教育部 104 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。

23.國立體育大學 (2015)。教育部 104 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
24.國立體育大學 (2016)。教育部 105 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
25.國立體育大學 (2016)。教育部 105 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
26.國立體育大學 (2017)。教育部 106 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
27.國立體育大學 (2017)。教育部 106 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
28.國立體育大學 (2018)。教育部 107 年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
29.國立體育大學 (2018)。教育部 107 年度全國中等以上學校室外拔河比賽秩序冊。桃園市：作者。
30.教育部 (2013)。教育部體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
31.曹建仲、黃榮男(2013)。優秀排球運動選手專業能力評估模式構。運動研究，22 (2)，p.44-57。
32.黃永旺 (2006a)。我國八人制拔河運動績優生學輔導現況之研究。中華民國大學校院 95 年度體育學術研討會。雲林縣:國立雲林科技大學。
33.黃永旺 (2006b)。我國推展各級學校八人制拔河活動效益之研究。台北市：師大書苑。
34.潘玉龍、陳五洲 (2001)。論我國室內八人制拔河運動之推展。大專體育，55，p.41-49。
35.鄧宗琦 (1989)。試論中國體育事業指標體系。體育科學，9(4)，p.31-32。
36.謝亞龍、王汝英(1992)。中國優勢競技項目制勝規律。北京:人民體育出版社。
37.魏香明 (2015)。臺灣競技運動發展之目標定位及實現策略。大專體育學刊，17(1)，p.1-17。
38.蔡鵑如、胡育霖 (2012)。圍棋運動裁判專業素養。中華體育季刊， 26 (2)，p.271-276。

第十七期 ISSN 1816-532X （108~118）

Explore Develop of Tug-of-War in Taiwan

Chun-Ying Tu/National Taiwan Sport University

Abstract

Taiwan introduction of the tug-of-war has begun ,since 1990, starting with the Ministry of Education ’s Sports Department vigorously promoting the campus tug-of-war in 1999, Taiwan women’s tug-of-war team won the first international competition’s gold medal in 2005; 4 years later, Taiwan women ’s tug-of-war team won the again in the 2009 Kaohsiung World Games. Also taking advantage of this, In Taiwan’s international competitions held have made the people pay attention to the tug-of-war. As a result, the development of the tug-of-war has gradually grown to 2020. The overall development of the Taiwan men's and women's tug-of-war team are able to meet the world level, and the international competition results are also impressive. This article uses the literature analysis method to collect relevant literature materials and the first materials reported by the conference media to discuss the results: First, Taiwan women's 500kg team finishs 5 consecutive championships in 2018 World Cup outdoor tug-of-war championship,and 4 consecutive in World Games. Second, the tug-of-war project is included in the public sports private high schools,vocational schools and public private colleges and universities sports outstanding students screening test entry. Third, the sports department of the Ministry of Education promotes tug-of-war activities at all levels throughout the country and regularly organizes coach and referee seminars to cultivate excellent coaches and referees. The above research results, both the Taiwan women and men's tug-of-war team can show in the international arena and become an advantageous event in the non-Asian Olympic Games.The Ministry of Education's provision of financial subsidies, coaching and refereeing for training professional projects, and the sports performance guarantee system are important factors for the sustainable development of tug-of-war in Taiwan.

Keywords: Tug of War, National Policy, Ministry of Education.

第十七期 ISSN 1816-532X （119~132）

新北市中高齡者的運動認知之研究

賴麗秋/臺北市立大學
韓大衛/臺北市立大學

通訊作者：賴麗秋
通訊地址：237 新北市三峽區嘉添里 21 鄰 227-49 號
電子郵件：apple014166@gmail.com

摘　要

本研究目的在瞭解新北市中高齡者的運動認知之現況與各因素構面之差異情形，進一步探討不同背景變項之新北市中高齡者的運動認知之差異情形。本研究係以新北市中高齡者為研究對象，以「運動認知」為研究工具進行調查，採隨機抽樣方式，取得有效問卷 413 份。所得資料以 SPSS for Windows 22.0 套裝軟體進行資料分析與處理，採描述性統計分析、重複量數單因子變異數分析、獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析等方法進行分析，獲得結果如下：一、新北市中高齡者的運動認知各因素，依平均數高低分別為「身體健康」、「學習認知」與「社會互動」、「生活增進」，對「身體健康」最為重視。二、比較不同背景變項在新北市中高齡者的運動認知之差異情形得知：(1)60-64 歲間參與運動之中高齡者在「生活增進」因素上高於其他年齡層之中高齡者。(2)參與運動團體之中高齡者在「社會互動」、「身體健康」、「生活增進」因素上高於和親友一起運動、自己運動之中高齡者。(3)有運動習慣之中高齡者在「社會互動」、「身體健康」、「學習認知」、「生活增進」因素上高於無運動習慣之中高齡者。

關鍵字詞：中高齡者、運動認知

第十七期 ISSN 1816-532X （119~132）

壹、緒論

一、研究背景及動機

近年來，臺灣面臨生育率急遽下降的問題，人口結構出現倒金字塔型態，人口逐漸老化的情況是目前政府亟需解決的問題。根據內政部統計處統計老年人口數為 331 萬人，2018 年 3 月底我國老年人口（65 歲以上）約占總人口 14.1%，若按照比率來看，表示臺灣將在 2026 年邁入「超高齡社會（super-aged，高齡人口比例超過 20%）」。目前的勞動人口平均五位照顧一個高齡者，預期不出 10 年，將成為三位照顧一個高齡者的時代，年輕人的負擔越來越沉重，而到 2050 年，臺灣將超越日本，成為全球最老的國家。因此，面對高齡社會的來臨，預期我國將面臨三大主要問題:一、中高齡者所需醫療資源漸趨龐大，我國公共健保醫療與家庭子女的資源，將不足應付基本需求；二、勞動力短缺，外籍勞工大量移入擔任幫傭與看護工作，預估未來外移人口將占我國總人口 20% 以上；三、隨著人口結構老化，生產力不足與經濟成長趨緩，政府因各項福利支出逐漸出現財政赤字。面對高齡化社會的來臨，我們必須提出更多預防措施，例如：年金保障政策，抑或是建構完整長期照顧體系、醫療體系、推動活力老化等，讓中高齡人口能夠透過各式不同的管道，提升其生活品質。

目前臺灣運動風氣雖逐漸提升，但壯年的上班族在工作及生活型態上隨著時代的演進已逐漸減少勞動，工作的繁忙使得經常保持運動習慣的比例相對較少。(Booth, Roberts, and Laye , 2012) 表示缺乏運動是導致慢性疾病的主要原因，有規律的運動習慣和正向的生活型態會讓人獲得更好的身體機能及良好生活的品質。行政院衛生署國民健康局(2010)曾發表運動對於人類的身心靈腦的健康有相當大的影響，無論是短期或長期從事活動都可以為個人的身體健康、心理健康、自信、生活品質等方面帶來好處。(盧俊宏，1998)提出多達 106 種從事健身運動的好處，認為運動對於身體的結構與組成及身體的機能與活動能力各方面都能有效的控制慢性疾病，讓生活達到舒適及安全，並且在自我的心智與精神有良好的表現。康健雜誌在 1998 年曾引述前臺塑創辦人王永慶先生在高齡九十時說過的養身之道，以「簡單」並「持之以恆」的運動態度，表示「沒辛苦就沒健康」。由此可知，運動是「努力就一定會有回饋的事情，只要持續做下去，一定會有好事情發生」。維持健康是現代人人追求的，不分性別與年齡，特別是到了中高齡者階段，經常伴隨著數種慢性疾病及膝蓋退化等問題，因此在這篇的研究中特別將年齡層限制在中高齡者，希望能鼓勵中高齡者願意起身運動且能擁有正確的運動認知。

所謂運動認知是指參與者從事運動之前，是否具備正確的運動觀念，並且能夠將它實踐在生活中，進一步增進身體健康機能，改善身心健康。研究指出知覺運動與運動行為具有正相關，因此，當參與者開始察覺自己需要運動時，將會開始尋找適合自己的運動項目（沈姍姍、林雅萍、翁梓珮、呂佳芳，2012）。且進行運動階段時，行動期及維持期與運動效能互相影響，當運動效能高時，進一步加強其行為及持續性（Wakui et al., 2002）。簡單來說，當中高齡者願意開始進行運動，且能從中享受樂趣或身體逐漸良好時，同時也增強其持續運動的意願。故本篇研究期望能使中高齡者洞察其健康狀況並且願意持續投入運動行為，一步步提升其運動認知。

對中高齡者而言，從前職場上工作忙碌休閒時間少，隨著年紀愈來愈大，閒暇時間愈來愈多，從事運動的機會也可能比較多。且到了中高齡者的階段，身體肌能漸漸退化造成生活上有許多不方便而內心產生的無奈感，若能藉由運動認知及運動習慣改變行為模式，提升身、心、靈、腦達到平衡，不僅可以增強身體健康，更能夠讓生活充滿快樂，進而在心中肯定自己。(Griffin & McKeena, 1998)同樣指出中高年齡者若能擁有固定的休閒運動，除了強健體魄外，也能加強與外界的互動關係，充實其心靈與生活，進而幫助適應退休生活且能維持生活機能。

二、研究目的

（一）瞭解新北市中高齡者在運動中心及社區大學參與者的人口統計現況。

（二）分析新北市中高齡者的運動認知各因素間之差異情形。

（三）比較不同背景變項之新北市中高齡者的運動認知之差異情形。

三、名詞解釋

(一) 中高齡者

新北市民政局(2019)統計出，新北市總人口數大約為 402 萬人，目前新北市中高齡人口為 126 萬人，勞動部認為中高齡意指 45 歲到 65 歲之間，本研究對象的年齡層 45-65 歲稱為中高齡者。

(二)運動認知

本研究指運動認知是中高齡者準備從事運動之前，是否具備正確的運動觀念，並且能夠將它實踐在生活中，進一步增進身體健康機能，改善身心健康。

本研究對運動認知之操作型定義系指中高齡者在「新北市中高齡者運動認知量表」上四個構面之得分情形，得分者越高，表示運動認知越清楚；得分越低，表示運動認知上越不清楚。本研究之運動認知因素可分為「社會互動」、「身體健康」、「學習認知」與「生活增進」四個因素構面。

貳、研究方法

一、研究對象與抽樣方式

（一）預試問卷

本研究採立意抽樣方式進行測驗調查，以 2019 年 10 月 9 日至 10 月 31 日進行預式測驗，新北市三鶯區、板橋區的社區大學及國民運動中心。每間發出 30 份，共發出問卷 210 份，剔除無效問卷 53 份，有效問卷為 157 份，合計有效問卷回收率為 75%。

（二）正式問卷

本研究之正式測驗，施測時間為 2020 年 2 月 10 日至 3 月 10 日，採隨機取樣方式進行測驗調查，依據新北市行政九大區域，剔除預試問卷發放之區域，剩餘七大區域，每區發放 60 份，共計發放 420 份問卷，剔除無效問卷 8 份，有效問卷為 412 份，合計有效問卷回收率為 98%。

二、研究工具

本研究採問卷調查法，本研究使用之「新北市中高齡者的運動認知量表」係參照(曾清芬，2008)編製之「運動認知量表」，包含「豐富生命」、「調劑身心」、「社會認

同」與「自我肯定」等四個因素；還有(譚皓陽，2017)編製之「運動認知量表」，包含「效益認知」、「內涵認知」、「學習認知」等三個因素；加以適度修改增減，修編為「新北市中高齡者的運動認知量表」作為研究工具進行調查，問卷內容分為兩個部份，第一部份為背景資料，第二部份為「新北市中高齡者的運動認知量表」。

（一）背景資料

本研究背景變項分別為性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、運動地點、運動夥伴、運動項目、運動習慣，作為本研究之背景變項。

（二）新北市中高齡者的運動認知量表

本研究新北市中高齡者的運動認知量表編製而成之「運動認知量表」，共有 21 題，量表分成四個因素構面，分別為：「學習認知」因素有 4 題、「生活增進」因素有 3 題、「身體健康」因素有 10 題與「社會互動」因素有 4 題。目的在測量影響新北市中高齡者的運動認知。

（三）量表計分方式

本量表計分方式採李克特氏(Likert-type)五點量表，受試者依據對題目的描述及自身的感受程度，由高至低分別為非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意並以等距尺度分別給予 5 至 1 分，所有題目皆為單選正向計分題，得分越高表示運動認知的主觀意識愈高，反之愈低。

（四）項目分析

本研究針對「新北市中高齡者的運動認知量之問卷」採用各題與總分之相關係數與決斷值(CR)來進行項目分析。每題與總分之相關係數須達.30 以上，方可使用（邱皓政，2002）。在 CR 值部份，首先將問卷量表總得分依照高低順序排列，並將得分前 27%為高分組，得分後 27%為低分組，把高分組和低分組進行獨立樣本 t 考驗，以求出高、低兩組樣本在每題得分的平均數是否有顯著性差異，稱作為決斷值(CR)。若題目之決斷值達顯著水準($p<.05$)且大於 3.5，即表示數值越高表示題目鑑別度越好(王保進，2006)。本量表各題與總分之相關係數均在.30 以上，且決斷值皆達 3.5 以上，顯示具有良好的鑑別度，因此「運動認知量表」的第 13 題刪除，其他題目皆予以保留，可進行效度分析。如表 1，顯示預試運動認知量表之項目分析。

表 1　新北市中高齡者的預試運動認知量表之項目分析摘要表　　(N=157)

題號	題　　目	項目分析指標	
		與總分之相關	CR 值
1	我運動前會做充分的暖身動作。	.58*	8.09*
2	我運動結束後會做充分的緩和運動。	.61*	8.86*
3	我會選擇不容易受傷的運動項目。	.39*	4.28*
4	我是依自己的興趣來安排運動項目。	.44*	4.27*
5	我認為自己有達到足夠的運動量。	.48*	7.55*
6	我會自動自發去運動，不需要別人提醒。	.60*	10.05*
7	運動後，我選擇的飲食內容更健康。	.67*	9.93*

8	運動可以讓我的身材變得更好。	.58*	9.25*
9	運動可以增加讓我的柔軟度。	.70*	10.73*
10	我認為運動可以增加人體肌肉的力量。	.72*	8.62*
11	我認為運動可以鍛鍊一個人的平衡感。	.68*	8.65*
12	我認為運動可以加強心肺功能。	.63*	7.41*
13	運動後讓我感到很疲勞。	.01	.23
14	我認為運動能幫助我預防失智症。	.67*	8.73*
15	我認為運動能減少個人的孤獨感。	.68*	12.86*
16	我認為運動能增進人際關係。	.73*	17.44*
17	運動一段時間後，能降低使用藥物的情形。	.70*	12.02*
18	運動可以增加交友的機會。	.72*	15.86*
19	運動可以拓展自己的生活圈。	.71*	15.71*
20	運動後我會主動和家人分享運動知識。	.71*	12.21*
21	我認為運動可以獲得被尊重的感覺。	.69*	11.33*
*p<.05			

（三）效度分析

本研究進行項目分析後，先進行 KMO 值與 Bartlett's 檢定，檢測量表是否適合進行因素分析。當 KMO 值越大時，表示變項之間的共同因素越多,可以進行因素分析，若 KMO 值小於.05 時，不宜進行因素分析（吳明隆，2007）。本研究以因素分析建構出量表的效度，採用主成份因素分析法(Principal Factor Analysis)抽取因素，萃取出特徵值大於 1 以上因素，再以最大變異法(Varimax method)進行直交轉軸，選取因素負荷量>.40 的題目(Ebel, 1979)，因素負荷量小於.40 以下的題目須拒絕使用。

本研究的運動認知量表的 KMO 值為.86，且 Bartlett 球型考驗的卡方檢定值為 1501.41，在自由度分別為 120 時，已達顯著水準，代表變項之間有共同因素存在，適合進行因素分析。本量表共 20 題，刪除因素負荷量較低及跨因素之間的題目，有第 4、9、15、17 題刪除後，共保留有 16 題作為正式問卷題目，經直交轉軸萃取出「運動認知四個因素」，第一因素是與人際互動有關，故命名為「社會互動」第 16、18、19、20、21 等五題，其特徵值為 6.87%，解釋變異量為 23.57%；第二因素是內外在健康狀況有關，故命名為「身體健康」第 8、10、11、12、14 等五題，其特徵值為 1.78%，解釋變異量為 20.51%；第三因素是運動小常識有關，故命名為「學習認知」第 1、2、3 等三題，其特徵值為 1.47%，解釋變異量為 13.06%；第四因素是規畫運動、訂定目標，故命名為「生活增進」第 5、6、7 等三題，其特徵值為 1.07%，解釋變異量為 12.85%，此四個因素的累積解釋變異量為 69.99%，顯示本量表有良好的效度。顯示運動認知量表具有可接受的效度分析，如表 2。

表 2　新北市中高齡者的預試運動認知量表之因素分析摘要表

因素構面		題　目	因素負荷量	特徵值	解釋變異量
社互	會動	19.運動可以拓展自己的生活圈。	.86	6.87	23.57
		18.運動可以增加交友的機會。	.84		
		20.運動後我會主動和家人分享運動知識。	.80		
		21.我認為運動可以獲得被尊重的感覺。	.77		
		16.我認為運動能增進人際關係。	.72		
身健	體康	10.我認為運動可以增加人體肌肉的力量。	.85	1.78	20.51
		12.我認為運動可以加強心肺功能。	.85		
		11.我認為運動可以鍛鍊一個人的平衡感。	.75		
		14.我認為運動能幫助我預防失智症。	.70		
		8.運動可以讓我的身材變得更好。	.49		
學認	習知	2.我運動結束後會做充分的緩和運動。	.83	1.47	13.06
		1.我運動前會做充分的暖身動作。	.82		
		3.我會選擇不容易受傷的運動項目。	.60		
生增	活進	5.我認為自己有達到足夠的運動量。	.88	1.07	12.85
		6.我會自動自發去運動，不需要別人提醒。	.75		
		7.運動後，我選擇的飲食內容更健康。	.53		
總累計解釋變異量					69.99%

（四）信度分析

本研究採用 Cronbach’ s 內部一致性係數進行信度考驗，(kidder, 1981) 指出 Cronbach’ s 係數介於.70~.98 之間算高信度，低於.35 屬於低信度，須加以拒絕使用。如表 3，顯示運動認知量表具有可接受的信度分析。

表 3　新北市中高齡者的預試運動認知量表之信度分析摘要表

分量表	題數	內含題目	Cronbach’s α
社會互動	5	16.18.19.20.21	.91
身體健康	5	8.10.11.12.14	.87
學習認知	3	1.2.3	.75
生活增進	3	5.6.7	.74
總量表	16		.90

由表 2-3 得知四個因素分量表之 Cronbach’s　值分別為.91、.87、.75、.74，總量表的 Cronbach’s 值為.90，因為從 Cronbach’s 值來看，顯示本量表具有良好的信度。

三、資料分析與統計處理

本研究問卷與施測回收後，問卷於施測回收後，刪除無效問卷，將所得的有效問卷進行編碼、整理與記錄，以 SPSS for Windows 22.0 統計套裝軟體進行統計分析，主要統

計方法如下：

一、描述性統計

採用百分比、次數分配、平均數等方法，瞭解新北市中高齡者參與運動人口的基本資料、目前狀況與運動認知對幸福感之情形。

二、重複量數單因子變異數分析

用重複量數單因子變異數分析新北市中高齡者參與運動人口在「運動認知」與「幸福感」等變項各因素上的差異情形；如有顯著差異，再以 LSD 法進行事後比較。

三、獨立樣本 t 考驗

以獨立樣本 t 考驗，驗證不同性別、是否有規律運動習慣之新北市中高齡者參與運動人口在運動認知及幸福感之差異情形。

四、單因子變異數分析

以單因子變異數分析驗證，不同年齡、不同婚姻狀況、不同教育程度、不同運動地點、不同運動夥伴、不同運動項目之新北市中高齡者參與運動人口在運動認知及幸福感之差異情形；如有顯著差異，再以 LSD 法進行事後比較。

五、皮爾森相關系數

檢定新北市中高齡者參與運動人口在運動認知對幸福感各因素之間相關情形。

六、多元迴歸

檢定新北市中高齡者參與運動人口在運動認知各因素對幸福感的預測情形。

七、本研究統計分析顯著水準訂為=.05。

參、結果與討論

一、新北市中高齡者參與運動人口統計之分析

表 3　新北市中高齡者參與運動人口統計分析摘要表

人口統計變項		人數(n＝412)	百分比%
性別	1. 男	126	30.6
	2. 女	286	69.4
年齡	1. 45-49 歲	140	34.0
	2. 50-54 歲	103	25.0
	3. 55-59 歲	84	20.4
	4. 60-64 歲	79	19.2
	5. 65 歲以上	6	1.5
教育程度	1. 國小	16	39.9
	2. 國中	50	12.1
	3. 高中	108	26.2
	4. 專科	70	17.0
	5. 大學(含碩博士)以上	168	40.8
運動夥伴	1. 親友	118	28.6
	2. 運動團體	92	22.3
	3. 自己	202	49.0
運動項目	1. 球類運動	32	7.8
	2. 戶外活動(包含爬山、健走)	301	73.1

	3. 武藝/伸展/舞蹈	79	19.2
運動習慣	1. 運動習慣	68	16.5
	2. 沒有運動習慣	344	83.5

二、新北市中高齡者的運動認知各因素之差異分析

由表 4 得知，新北市中高齡者的運動認知各因素的得分經檢定後 F 值為 120.43，達顯著水準，亦即運動認知各因素間達顯著差異。

表 4　新北市中高齡者的運動認知各因素之重複量數單因子變異數分析摘要表

變異來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*
受試者 SSs	548.12	411	1.33	
自變項 SSa	122.29	3	40.76	120.43*
誤差項 SSsa	417.34	1233	0.34	

*p＜.05

由表 5 得知，新北市中高齡者的運動認知各因素得分均在 3.34~4.16 之間，整體運動認知平均數為 4.04，顯示運動認知大致良好，其中得分最高為「身體健康」，平均數為 4.38，「生活增進」相較於其他因素則略低，平均數 3.63。經由 LSD 事後比較得知，以「身體健康」重視程度最高，其次為「學習認知」屬第二等級，「社會互動」屬第三等級，而「生活增進」屬第四等級。研究結果顯示，在運動認知因素中，以「身體健康」之重視程度為最高。

表 5　新北市中高齡者的運動認知來源各因素 LSD 事後比較法摘要表

因素別	*M*	*SD*	V2	V3	V1	V4	等級
V2 身體健康	4.38	0.57	-	*	*	*	1
V3 學習認知	4.13	0.82		-	*	*	2
V1 社會互動	4.00	0.75			-	*	3
V4 生活增進	3.63	0.89				-	4

*為兩組間達顯著差異

三、不同背景變項在新北市中高齡者的運動認知之差異比較

（一）不同性別之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 6 得知，在不同性別中，「身體健康」、「學習認知」、「社會互動」、「生活增進」皆未達顯著差異，此結果與(曾清芬，2008)、(郭宜強，2013)大致相符，推論其原因，現代台灣社會中，不同性別間的生活習慣、教養模式和社交生活上的差異性並不大，這種男女平等的現象也反映在研究結果中。

表 6　不同性別之新北市中高齡者的運動認知之單因子變異數分析差異表

性別	男生[a] (*n*=126)		女生[b] (*n*=286)		*t*
因 素 別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
身體健康	4.39	0.60	4.38	0.55	0.06
學習認知	4.08	0.85	4.15	0.81	0.82
社會互動	3.90	0.81	4.04	0.72	1.81

生活增進	3.75	0.84	3.58	0.90	1.78

（二）不同年齡之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 7 得知，在不同年齡中，「生活增進」部份達顯著差異，此結果與(林素玲，2007)、(曾清芬，2008)大致相符，推論其原因，60-64 歲間的中高齡者即將面臨到退休生活，會主動開始構想未來的生活，而運動是其中重要的一環，往往包含在每周的生活規劃中，因而讓自己在生活上更有增進的感受；而 65 歲以上之高齡者，選擇的運動項目通常較為緩和，因此在運動量及運動成效上，比較沒有明顯增進的感受。

表 7　不同年齡新北市中高齡者的運動認知單因子變異數分析差異表

年齡	45-49歲[a] (*n*=140)		50-54歲[b] (*n*=103)		55-59歲[c] (*n*=84)		60-64歲[d] (*n*=79)		65歲以上[e] (*n*=6)		*F*	LSD事後比較
因素別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
身體健康	4.38	0.52	4.36	0.63	4.41	0.57	4.42	0.56	4.03	0.63	0.72	
學習認知	4.10	0.80	4.11	0.85	4.15	0.81	4.23	0.85	3.50	0.28	1.25	
社會互動	4.03	0.69	3.97	0.81	4.08	0.73	3.94	0.80	3.57	0.34	0.91	
生活增進	3.44	0.97	3.59	0.91	3.75	0.79	3.91	0.72	3.39	1.02	4.37*	c＞a d＞a, b

*p＜.05

（三）不同婚姻狀況之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 8 得知，在不同婚姻狀況中，「身體健康」、「學習認知」、「社會互動」、「生活增進」皆未達顯著差異，此結果與(林素玲，2007)、(曾清芬，2008)完全相符，推論其原因，現代台灣社會中，不同婚姻狀況下，對家庭的責任、時間運用及社交模式上的差異性並不大，也呈現在運動認知的結果上。

表 8　不同婚姻狀況之新北市中高齡者的運動認知單因子變異數分析差異表

婚姻狀況	未婚[a] (*n*=49)		已婚[b] (*n*=308)		配偶喪亡離異[c] (*n*=55)		*F*
因素別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
身體健康	4.28	0.67	4.39	0.55	4.43	0.58	1.06
學習認知	4.16	0.82	4.16	0.83	3.97	0.80	1.24
社會互動	3.82	0.80	4.02	0.74	4.05	0.76	1.72
生活增進	3.60	0.95	3.61	0.90	3.74	0.75	0.50

（四）不同教育程度之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 9 得知，在不同教育程度中，「身體健康」、「學習認知」、「社會互動」、「生活增進」皆未達顯著差異，此結果與(曾清芬，2008)完全相符，推論其原因，現代人在不同教育程度下，已無明顯的階級與生活型態之差異，且由於網路資訊發達，運動、健康

訊息的獲取較為容易，降低了教育程度所造成的差異性。

表 9　不同教育程度之新北市中高齡者的運動認知單因子變異數分析差異表

教育程度	國小[a] (*n*=16)		國中[b] (*n*=50)		高中[c] (*n*=108)		專科[d] (*n*=70)		大學(含碩士)[e] (*n*=168)		*F*
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
身體健康	4.33	0.76	4.44	0.59	4.34	0.64	4.38	0.52	4.40	0.52	0.37
學習認知	4.00	1.03	4.19	0.80	4.18	0.80	4.23	0.66	4.06	0.88	0.80
社會互動	3.73	0.89	4.22	0.76	4.01	0.72	4.03	0.76	3.94	0.74	1.87
生活增進	3.75	0.82	3.73	0.76	3.76	0.88	3.63	0.85	3.50	0.94	1.67

（五）不同運動夥伴之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 10 得知，在不同運動夥伴中，「社會互動」、「身體健康」、「生活增進」因素上達顯著差異，此結果與(林素玲，2007)大致相符，推論其原因，參與運動之中高齡者間會有共同的運動目標，彼此間會互相分享有關運動、健康的資訊，對於中高齡者在人際關係、自信心，以及積極運動的想法是相當有益的。

表 10　不同運動夥伴之新北市中高齡者的運動認知單因子變異數分析差異表

運動夥伴	親友[a] (*n*=118)		運動團體[b] (*n*=92)		自己[c] (*n*=202)		*F*	LSD事後比較
因素別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
身體健康	4.32	0.59	4.52	0.51	4.36	0.57	3.76*	b＞a, c
學習認知	4.03	0.90	4.26	0.82	4.14	0.77	2.07	
社會互動	3.99	0.79	4.28	0.67	3.88	0.73	9.45*	b＞a, c
生活增進	3.65	0.90	3.88	0.81	3.50	0.89	5.83*	b＞c

*p＜.05

（六）不同運動項目之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 11 得知，在不同運動項目中，各因素上未達顯著差異，此結果與(曾清芬，2008)大致相符，推論其原因，現代人因工作繁忙，經常選擇自己的擅長運動項目來活化身體健康，不會因不同運動項目的不同而有所差異。

表 11　不同運動項目之新北市中高齡者的運動認知單因子變異數分析差異表

運動項目	球類運動[a] (*n*=32)		戶外活動[b] (*n*=301)		武藝/伸展/舞蹈[c] (*n*=79)		*F*
因素別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
身體健康	4.34	0.72	4.37	0.56	4.45	0.54	0.62
學習認知	4.24	0.85	4.09	0.83	4.26	0.76	1.64
社會互動	4.09	0.85	3.98	0.75	4.03	0.69	0.41
生活增進	3.95	0.94	3.60	0.86	3.59	0.95	2.26

（七）不同運動習慣之新北市中高齡者的運動認知之差異比較

由表 12 得知，在不同運動習慣中，「生活增進」、「身體健康」、「學習認知」、「社會

互動」皆達顯著差異，此結果與(黃廣銘，2005)完全相符，推論其原因，參與運動之中高齡者自律性高，因此會主動學習運動相關知識及維持身體健康，讓自己更有精神及更有活力，與社會有良好的互動，也能增進生活品質。

表 12 不同運動習慣之新北市中高齡者的運動認知之單因子變異數分析差異表

運動習慣	有運動習慣[a] (*n*=68)		無運動習慣[b] (*n*=344)		*t*
因 素 別	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
身體健康	4.51	0.62	4.36	0.56	2.01*
學習認知	4.33	0.80	4.09	0.82	2.17*
社會互動	4.24	0.76	3.95	0.74	2.93*
生活增進	4.32	0.67	3.49	0.86	7.52*

*p＜.05

肆、結論與建議

一、結論

(一) 新北市中高齡者的運動認知各因素，依平均數高低分別為：「社會互動」、「身體健康」、「學習認知」、「生活增進」，且對「身體健康」最為重視。

(二）比較不同背景變項新北市中高齡者的運動認之差異情形得知：

1. 60-64 歲間參與運動之中高齡者在「生活增進」高於其他年齡層之中高齡者。
2. 參與運動團體之中高齡者在「社會互動」、「身體健康」、「生活增進」高於參與運動親友及獨自運動之中高齡者。
3. 有運動習慣之中高齡者在「社會互動」、「身體健康」、「學習認知」、「生活增進」高於無運動習慣之中高齡者。

二、建議

根據本研究結果，對新北市指導中高齡者教練所提出的建議如下：

（一）設計運動量的遊戲

依據研究結果顯示，在新北市中高齡者參與運動人口的運動認知因素中，「生活增進」的等級最低，中高齡者多數認為自己可以自動自發去運動，也就是具備運動的習慣或動機，然而在問卷結果中顯示，大多數並不認為自己已達到足夠的運動量，可知雖然具有運動意願及習慣，但在運動量的認知或實際的運動量上，是需要專業協助、指導或進一步的激勵。

建議教練在活動設計中，可針對年齡和體能的狀況，具體的協助中高齡者，設定自己適切的運動量，例如：設計認識正確運動量的大地遊戲，可以讓中高齡者更清楚適合自己的運動量。

(二) 增加互動性運動課程

研究結果顯示，「社會互動」是中高齡者參與運動人口感受次低的，中高齡者可能認為運動可以增進人關係及減少孤獨感，但實際上在交友的機會及拓展自己的生活圈上無法達到，建議教練可在運動課程的設計上增添互動性元素，除了競賽的趣味外，也要

擬定與隊友溝通或團隊合作的課程目標，並加入課後的分享、回饋活動，以增進人與人之間友誼、信任與關懷的感受，拓展中高齡者的交友生活圈。

參考文獻

1.王保進(2006) 。中文版視窗 SPSS 與行為科學研究。心理出版社，臺北市。
2.王逸君(2008)。國立臺灣師範大學學生運動態度、運動行為與健康生活品質關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
3.內政部統計處(2018)。線上檢索日期：2018 年 09 月 13 日。取自：https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?src=news&sn=16871&type_code=01
4.內政部統計處(2018)。內政統計月報-現住人口按五歲年齡組分。取自 https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/1/month/month.html
5.內政部(2015)．老人福利法，取自 http://www.6law.idv.tw/6law/law/%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%A6%8F%E5%88%A9%E6%B3%95.htm
6.行政院衛生署國民健康局(2010)。中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查問卷表【衛生福利部統計處網】。取自：https：//www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=241&pid=1285
7.吳炫政、梁懷良(2005)。國軍軍官對運動認知、態度與身體保健之探討：以空軍為例。大專體育學術專刊。354-361。
8.吳碧蓮(2002)。國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園市。
9.李建宏(2014)。臺北市中、高齡者體適能及運動習慣研究。未出版碩士論文，臺北市立大學，臺北市。
10.李素箱、林志偉、李文裕、傅善恆(2013) 。臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究。臺灣老人保健學刊。9(2)，126-143。
11.李瑟(1998)。健康雜誌。1。1998 年 9 月 1 日，取自：https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64952
12.林成吉(2014)。休閒潛水活動認知、休閒阻礙與參與意願之關係~以游泳能力為調節變項。未出版碩士論文，南臺科技大學，臺南市。
13.林素玲(2007)。台灣高爾夫球友屬性、休閒運動認知、休閒運動需求之關聯性研究。未出版碩士論文，國立臺北大學，新北市。
14.邱俊哲(2015)。空手道運動者參與行為、運動認知、壓力調適與休閒阻礙之關聯性。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
15.郭宜強(2013)。家長游泳運動認知及幼兒參與游泳課程之相關研究。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園市。
16.陳妍慧、詹美玲、方進隆(2014)。運動對老年人腦氧合功能及認知功能的影響。中華體育季刊。28(4)。
17.陳益晟(2008)。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究。未出版碩士論文，

國立臺灣體育大學，桃園市。
18.曾清芳(2008)。臺北市內湖區國小家長休閒運動認知與休閒運動態度之研究。未出版碩士論文，臺北市立大學，臺北市。
19.曾鈺婷、蔡佳良(2010) 。阻力運動訓練對老年人認知功能之輔助效益。大專體育。(111)，75-82。
20.黃銘廣(2005)。澎湖縣國中生運動參與現況、運動認知與體適能之研究。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，新北市。
21.勞動部勞動條件處(2016)。取自：https://www.mol.gov.tw/topic/3066/
22.劉建廷(2014)。健康雜誌。184。2019 年 5 月 28 日，取自：https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68245
23.劉政龍(2014)。不同運動階段國小學童家知覺運動利益/阻礙與學童身體活動量之關係研究。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園市。
24.歐瑞敏(2006)。運動與體適能家庭作業介入對肥胖學童健康體適能、運動認知與態度之影響。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，新北市。
25.譚皓陽(2017)。家長對兒童體能體操運動認知、學習滿意度與參與意願之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中市。
26.Booth, F.W., Roberts, C.K., & Laye, M.J. 2012. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive Physiology, 2 (2) .
27.Griffin, j., & McKenna, K.(1998). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics, 15(4), 1-16.
28.Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., & Ohya, Y. (2002). Relation of stages of change for exercise behavior, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related psychobehavioral factors in young Japanese women. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 42(2), 224-232.

第十七期 ISSN 1816-532X （119~132）

A Study on the Sports Cognition of Middle-aged and Elderly People in New Taipei City

Li-Chiu Lai / University of Taipei
David Han/University of Taipei

Abstract

The purpose of this study is to understand the current state of Sports Cognition of middle-aged and elderlyer people in NTC and the differences between various facets, and to further explore the difference in Sports Cognition of middle-aged and elderly people in NTC with different background variables. In this research, the middle-aged and elderly people in NTC were taken as the research object, and " Sports Cognition " was used as the research tool to conduct the survey. The Random sampling method was used to obtain 413 valid questionnaires. SPSS for Windows22.0 statistical package software was used to conduct the statistical analysis on the returned questionnaire, including Descriptive Statistics, Independent-Samples t-test, One-way ANOVA, Repeated-measures One-way ANOVA. The research results showed: 1. the factors of sports cognition of middle-aged and elderly people in NTC are "physical health", "learning cognition", "social interaction", and "life improvement" according to the average level. They attach the greatest importance to "physical health". 2. Comparing the differences in sports cognition of middle-aged and elderly people in NTC with different background variables: (1) Senior citizens who participate in sports between the ages of 60 and 64 have higher "life improvement" factors than those of other age groups. (2) Senior citizens among participating sports groups have higher "social interaction", "physical health", and "life improvement" factors than those who exercise with relatives and friends and exercise by themselves. (3) Senior citizens with exercise habits are higher than those with no exercise habits in terms of "social interaction", "physical health", "learning cognition" and "life improvement".

Keywords: Middle-aged and Elderly People, Sports Cognition

第十七期 ISSN 1816-532X （133~143）

中國大陸運動員退役安置之探討

黎芃妘/國立體育大學
黃永旺/國立體育大學

通訊作者：黎芃妘
通訊地址：33444 桃園市八德區仁和街 41 巷 67 弄 17 號
電子郵件：1050928@ntsu.edu.tw

摘　要

近年來中國大陸在體育事業蓬勃發展，競技體育的實力與水準，已晉升為金牌強國，運動員在賽場上的優異表現，為中國大陸創造輝煌的競技體育成就。然而在運動員光鮮亮麗的背後，卻衍生出退役後安置的問題。本研究蒐集相關文獻資料，分析歸納中國大陸運動員退役安置之現況及困境。研究結果顯示：運動員退役安置政策主要以政策性安置、自主擇業及繼續教育，三種方式為主。目前運動員退役後較多選擇自主擇業，隨著經濟市場化，中國大陸人事制度的改革，政策性安置的管道越來越狹窄，而繼續教育則適用於優秀運動員。在運動員退役安置政策的實施過程中，出現龐大的運動員退役，導致補償金總額數過大、補償機制不夠完善、缺乏健全且針對性的技能培訓制度，運動員自身缺乏文化教育基礎及職業技能、與社會缺乏互動、長期飽受運動傷害纏身，導致中國大陸運動員退役待安置比例仍高居不下。在中國大陸發展競技體育的同時，應更重視運動員退役安置，因此中國大陸欲完善運動員退役安置需從各方面做起。

關鍵字： 競技運動員、退役安置、現況、困境

壹、前言

1984 年第 23 屆美國洛杉磯奧運會，中國大陸在奧運會歷史上實現了「零」的突破 (中國奧林匹克委員會，2004)，到 2008 年北京奧運會中國大陸獲得金牌總數的第一名，共 51 枚金牌 (中國奧林匹克委員會，2008)，從第 23 屆至第 31 屆奧運會，中國大陸共獲得 227 面金牌 (國家體育總局，2016)，中國大陸運動員在奧運場上的出色表現，證明了中國大陸競技體育的實力和水準。運動員有著榮耀光環，但在他們光鮮亮麗的背後卻面臨著退役後安置的問題。根據國家體育總局的統計，2009 年中國大陸現役運動員約 5 萬餘人，按照中國大陸優秀運動隊 15%~20%的每年更新頻率，平均每年有上萬名運動員退役 (高可清、張強、李瑩，2013)，而中國大陸現役優秀運動員約 14,000 人，每年大約有 3,000 名以上運動員退役再就業；遇到奧運會、亞運會、全運會的年份，退役運動員更達到 5,000～6,000 名 (祁靖、李靜波，2013)，每年約 45%的退役運動員得不到妥善安置 (蒙雪，2014)。由此可見大量運動員在退役後的安置已造成中國大陸競技體育發展的隱憂與負擔，這也成為中國大陸各省市，自治區退役運動員安置的嚴重問題。因此本研究的目的在探討中國大陸運動員退役安置之現況及困境。

貳、中國大陸競技運動員

中國大陸競技運動員是採用運動員等級制度來分級，運動員技術等級制度是指運動員在達到技術等級標準規定的條件後，按照技術等級制度或管理辦法的規定，通過申請，經有關部門審核、審批通過，被授予相應等級運動員稱號的一項制度 (鄭秋楓，2016)，國家體育總局於 2014 年實施修訂後的 《運動員技術等級標準》，將中國大陸的運動員等級分為國際級運動健將、運動健將、一級運動員、二級運動員、三級運動員；區分的標準依據運動員的競賽成績，針對不同的項目，團體賽或個人賽的分級標準也不同 (國家體育總局，2013)。其中國家體育總局於 2014 年公布 《運動員技術等級管理辦法》提到，等級稱號的管理實行分級，審批權限為：總局審批國際級運動健將和運動健將；各省級體育行政部門、新疆生產建設兵團體育局、總參軍訓部軍事體育訓練局、總政宣傳部文化體育局可審批一級運動員、二級運動員、三級運動員，則該體育行政部門根據實際情況，將二級運動員、三級運動員審批權授予本行政區域內地市級體育行政部門；而市級體育行政部門可將三級運動員審批權授予本行政區域內地縣級體育行政部門 (國家體育總局，2014)。

在《運動員技術等級標準》 頒布條例中，以跆拳道項目為例，凡符合下列條件之一者，可申請授予國際級運動健將稱號：一、奧運會、世界錦標賽各級別前 8 名。二、世界盃團體項目前 4 名(最多可報 8 名主力運動員)。凡符合下列條件之一者，可申請授予運動健將稱號：一、世界盃團體項目第五至八名 (最多可報 8 名主力運動員)。二、世界青年錦標賽、世界武搏運動會、世界大學生運動會、世界軍人運動會、世界軍人錦標賽、亞運會、亞洲錦標賽各級別前 4 名。三、全國運動會各級別前 8 名。四、全國錦標賽、全國冠軍賽各級別前 4 名，團體項目前 4 名 (最多可報 8 名主力運動員)。五、全國青年運動會、全國精英賽各級別前 2 名。凡符合下列條件之一者，可申請授予一級運

動員稱號：一、全國錦標賽、全國冠軍賽各級別第五至八名，團體項目第五至八名 (最多可報 6 名主力運動員)。二、全國青年運動會、全國精英賽各級別第三至四名。三、全國青年錦標賽甲組各級別前 4 名，乙組各級別前 2 名。四、全國少年錦標賽甲組各級別第一名。五、省 (區、市) 體育局主辦的綜合性運動會各級別前 2 名。六、省 (區、市) 體育局主辦的錦標賽或冠軍賽各級別第一名 (國家體育總局，2013)。

筆者根據國家體總局授予國際級運動健將稱號及運動健將稱號之通知公告整理統計，於 2009 年至 2017 年國際級運動健將之人數共 1,445 人，運動健將之人數共 14,669 人 (國家體育總局，2017)。一級運動員之人數於 2010 年至 2015 年共 58,107 人，二級運動員之人數共 200,937 人 (中華人民共和國國家統計局，2015)。

參、中國大陸運動員退役安置

國家體育總局 (2014) 將有關運動員保障政策之內容以問答形式整理編制出來，內容包含運動員的招聘錄用、社會保險、工作保障、就學、就業等。在就業的部分指出目前退役運動員就業安置主要分為：一、組織安置，各省、自治區、直轄市根據實際情況制定相關政策，將運動員安置到政府機關，事業單位和國有企業。二、通過市場自主擇業，根據參加運動隊的年限、取得成績和該選手退役前的工資待遇等，給予經濟補償。三、進入高等學校學習並通過高等學校畢業生就業管道就業(國家體育總局，2014)。李普 (2016) 指出中國大陸對退役運動員安置政策主要包括運動員自主擇業、政府安置、大學深造三個方面。佟強 (2014) 指出中國大陸運動員退役就業安置主要是政策性安置、自謀職業和進入高等學校深造三種途徑。高可清、張強、李瑩 (2013) 指出中國大陸退役運動員安置手段主要分為三類，分別為政策性安置、經濟性安置和知識性安置。姚俊傑 (2013) 歸納出中國大陸對退役運動員提供就業渠道包含政策性安置、學校安置、貨幣化安置三種方式。倪偍 (2013) 在《我國退役運動員安置現狀及發展對策研究》就退役運動員安置現狀進行分析通過調查顯示，中國大陸優秀退役運動員大部分均以自謀職業、組織安排和高等學校深造為主要選擇。

由上述的分析歸納，目前中國大陸運動員退役安置之方式為：一、政策性安置；二、自主擇業；三、繼續教育，因此本研究將繼續探討三種途徑的安置形式。

一、政策性安置

在經濟計畫時期，絕大多數退役運動員都通過政策性安置這種方式實現再就業，「從哪裡選送、回哪裡安置」的原則 (周詠松、周清明，2010)，是目前優秀運動員退役安置的主要形式 (張洛、王瑞麗，2013)。政策性安置的形式主要包括留隊執教或安排到機關、企事業單位及體育運動場所，其主要是指對於部分優秀退役運動員，經組織評估審核後可留隊執教或到體育行政管理部門、下屬單位等與體育相關的單位，其中包括高等學校等事業單位、公共體育運動場所 (包括用體育彩票公益金建立的體育運動場所) 就業 (國家體育總局，2007)。以廣東省為例，凡獲世界三大賽事錄取名次，運動健將，表現良好的退役運動員，可以經省人事局批准錄用為幹部 (李普，2016)。政策性安置，具有很強的任務確定計劃性、分配的層次性、任務落實的行政性和安置責任主體的下移性，其帶有鮮明的計劃經濟時代特徵 (榮霽，2015)。

二、自主擇業

自主擇業又叫自謀職業 (于萍，2010)，是指退役運動員不經過政策性安置而自行就業 (姚俊傑，2013)。如果運動員選擇自主擇業，那麼中國大陸就會使用退役補助法，發給一次性經濟補償費。其補償費用的組成主要根據運動員進入專業隊年限的長短，運動員在隊期間取得的運動成績，不同的成績對應不同的獎勵，以及退役前的工資待遇等因素。各地方政府根據當地的經濟水準，由體育行政部門制定運動員退役金的費用。經濟補償費由基礎安置費、運齡補償費、成績獎勵費三部分組成。其標準為：(一) 基礎安置費發放目的在於，運動員為中國大陸奉獻了青春，在他們退役後給予的一種補償。該費用主要用於解決退役運動員的基本安家費以及再就業所需的基本職業技能學習培訓費等。基礎安置費可由各省、自治區、直轄市參照其上年度城鎮職工年平均工資收入水平自主確定，最低不少於 1 萬元。(二) 運齡補償費是對退役運動員在訓期間由於高強度的訓練，而導致運動傷害纏身，給予的一種補償，根據運動員參加運動隊的年限和退役前的工資及待遇，給予補償金，每滿一年運齡發給運動員 4 個月的基礎津貼。(三) 成績獎勵即對運動員在訓期間參加國際、國內大型比賽獲得了優異成績，如奧運會，世錦賽，世界盃，亞運、亞錦賽，亞洲盃賽，全運會等，以鼓勵運動員的貢獻，在運動員退役後給予不同程度的獎勵，以表揚他們為中國大陸和省市爭取的榮譽。各省市對於成績獎勵的標準都有不同，根據當地政府的經濟狀況來決定，經濟基礎越好的省市獎勵越高。其中還有一條標準線，凡獲得全國比賽錄取名次的運動員 (奧運項目前八名、非奧運項目前六名)，在退役時成績獎勵的標準最少不能低於五千元人民幣 (國家體育總局，2003)，各地建立自主擇業經濟補償標準的動態調整機制，根據當地經濟發展水平、物價指數等因素會適時調整經濟補償金標準 (福建省體育局，2014)。

三、繼續教育

中國大陸目前有三種方式實現運動員深造的目標：(一) 運動成績優異的，免試進人高等學校繼續學習。(二) 相關體育院校單獨招生。3.普通高等學校招收體育專長生 (高可清、張強、李瑩，2013)。凡取得國際級運動健將及運動健將稱號之運動員，可以免試進入高等學校，不符合免試入學的運動員，可通過參加高考或參加體育系統組織的獨立招生考試的方式進入高等學校學習 (國家體育總局，2014)。以北京市退役跆拳道專業運動員為例，於 2006 年至 2012 年跆拳道專業運動員退役後，進入高等學校就讀的年平均率為 13.1%，但 86.9%的跆拳道專業運動員指出進入高等學校學習都是在役期間獲得的機會，並不是由退役後安置繼續教育 (王瑜倫，2014)。

綜上所述，中國大陸運動員退役安置政策，主要以政策性安置、自主擇業及繼續教育三方面為主，政策性安置以 「從哪裡選送、回哪裡安置」 為原則，凡獲得國際級運動健將與運動健將稱號且品行端正之退役運動員，經體育部門推薦，高等學校考察等，審核通過者可選擇就業之渠道有留隊當教練、體育行政管理部門、下屬單位等與體育相關單位就業，其中包括高等學校等事業單位及體育運動場所。在自主擇業方面，若運動員選擇自主擇業，中國大陸政府將會經由運動員進入專業隊的年限、在役時的成績表現等，發放一次性補償金。繼續教育方面，免試入學主要為取得國際級運動健將及運動健將稱號之運動員為主，其餘不符合免試入學方式的運動員，可選擇參加高考或獨立招生

的方式進入高等學校學習。

肆、中國大陸運動員退役安置之現況

目前中國大陸運動員退役安置主要以政策性安置、自主擇業及繼續教育三種方式為主。而退役運動員是一個極為特殊的群體，從職業發展的角度來看，退役運動員的再就業難度較大，由於不少退役運動員文化素質比較低，有的長期飽受運動傷害纏身，加上長期封閉或半封閉的訓練生活方式，使他們對外部世界的了解較少，社會資源也比較缺乏，針對退役運動員的就業指導、職業培訓等服務機制不完善，導致用人單位不願接收退役運動員 (高可清、張強、李瑩，2013)。根據 《中國優秀運動員職業生涯過渡調研報告》 顯示 79.8%的運動員認為退役後求學、就業的主要困難在於文化課基礎低 (唐磊，2011)，80%退役運動員長年受傷病困擾 (蒙雪，2014)。因此本研究將探討，運動員退役安置之現況。

目前中國大陸國家隊及省市各級教練員大多是由優秀退役運動員組成的 (高可清、張強、李瑩，2013)，而隨著機關、企業、事業單位人事制度改革和逐步深化，退役運動員安置工作面臨的外部環境發生了較大變化，政策性安置的管道越來越窄，運動員技能學習能力強，但大多文化素質不高，對社會瞭解不夠，退役之後在融入社會和再次就業上，普遍存在一定困難，中國大陸對於運動員退役等情況，沒有發布相對完善的政策法規予以保護 (馬曉陽，2016)。改革開放以來，隨著勞動人事制度改革不斷深化，計劃性安置辦法受到極大衝擊，以市場為導向的一次性經濟補償政策成為目前退役運動員就業安置的主要形式 (姚俊傑，2013)。由於退役運動員的人數逐年增多，政府安置和大學深造的人員有限，所以多數運動員退役後主要採取自主擇業的方式 (李普，2016)。2010 年中國大陸運動員退役後，以政策性安置比例為 23%，選擇自主擇業比例為 48%，繼續教育比例為 18%，其他比例為 11%；2011 年政策性安置比例為 26%，自主擇業比例為 51%，繼續教育比例為 15%，其他比例為 8% (薛新鋼，2013)。從研究中可以看出，自主擇業仍然是運動員退役後的選擇，約占總人數的一半。

推薦優秀運動員進入大學深造，這是很多優秀運動員選擇的轉型路線 (李普，2016)。雖然近些年政府部門發布了有關政策，旨在提供更多運動員退役後獲得繼續深造的機會，但從其具體規定及實際執行情況看來，政策更加青睞有冠軍頭銜的優秀運動員或發展比較廣泛，影響力較大的運動項目 (高可清、張強、李瑩，2013)，如桌球、羽球、籃球、足球、網球等項目，在全民健身領域開展較為廣泛，市場化程度較高，運動員退役後可以較為順利的進入社會和市場，再就業的難度相對較小，但是在摔跤、柔道、體操、馬拉松、輕艇、自行車 、舉重、擊劍等項目，人們了解較少，興趣不高，市場開發率低，因此運動員退役後一般都要放棄原有專業，選擇新的謀生方向，再就業難度較大 (馬曉陽，2016；高可清、張強、李瑩，2013；劉炳強，2015)。經過實際調查發現，從事一些社會化程度高和較熱門的運動專案的退役運動員就業比例為 85%左右，而一些冷門和社會化程度較低的運動項目退役後就業率不足 40% (倪偓，2013)。

從 2000 年雪梨奧運、2004 年雅典奧運、2008 年北京奧運，到 2012 年倫敦奧運，除去團體項目，共有 129 位運動員摘取金牌，這 129 人中目前有 38 人仍未退役，剩下

的 91 人中有 32 人擔任公務員，其中 81%回到所屬的省級機關工作，是目前最多優秀運動員退役後從事的職業。唯一進入中國大陸中央級單位的是，三屆桌球奧運冠軍王楠，至 2014 年底王楠的職位還是共青團中央宣傳部文體處處長 (巢恬逸，2016)。

根據統計 2000 年至 2008 年，除了北京市、山東省、浙江省未統計外，中國大陸退役待安置運動員總數 3,776 人，人數最多的是甘肅省 355 人；人數最少的是上海市僅有 1 人，至 2009 年 7 月，中國大陸累計已停訓待安置退役運動員人數 4,343 人，2010 年退役人數預計再新增 2,193 名，其中 45%的退役運動員得不到及時安置 (范道芝、王智慧、湯明偉，2011)。現今運動員在就業時，由於就業技能的缺失，失去就業機會的運動員比比皆是。缺乏職業要求的技能，無法勝任工作的需求，導致其失業 (趙保強、王繼強，2011)。

根據四川省體育局對退役運動員安置情況調查顯示，四川省體育局在編運動員共 1,425 人，退役 480 人，占運動員總數的 33.7%，其中通過組織分配留在體育局內部工作的有 72 人，其餘的 402 人都還在等待安置，這些等待安置的人員占到了退役人員的 83.8% (李新文，2013)。儘管自主擇業有資金支持，但對於眾多的專業運動員來說，因個人自身文化水準的限制，無論是自己開辦個人企業還是到其它公司上班，在市場經濟中均處於劣勢 (周詠松、周清明，2010)。四川省大部分運動員都是高中學歷，因為大多數運動員都是從小開始訓練，沒有足夠的時間學習文化知識，所以導致運動員的文化素質普遍較低，這也是成為退役後影響安置的一個重要因素 (李新文，2013)。

河南省方面退役運動員再就業之途徑主要為政策性安置、進入高等學校學習、鼓勵退役運動員選擇自謀職業 (張蕾，2011)。河南省在冊運動員中，待業人數占 23.8%，待業時間最長的長達 13 年。其中田徑運動管理中心待業運動員所占比例最高，為 37.9%，其次是水上運動中心，待業人數占 29.8%，第 3 位的是球類中心，占 29%，第 4 位的是重競技運動管理中心，待業人數占 19.3%。以上 4 個管理中心總人數為 393 人，占調查總人數的 83.6%。此外調查發現，河南省待業運動員所占比例仍在逐年增加 (陳進良，2010)。

以河南省桌球優秀運動員退役安置情況之調查分析顯示，90 名退役運動員，其中求學深造的 9 人，選擇事業單位的 5 人，擔任教師有 4 人，在公司單位的 21 人，尚未就業的人數有 34 人，選擇自主擇業的人數有 6 人，通過其他管道選擇自主擇業有 11 人，其中尚未找到工作的人數占退役運動員總人數是 37.8%，占的比例最高 (吳健、楊怡然，2016)。根據以上資料統計分析，大多數退役運動員在退役後選擇自主擇業，其中有接近 24%左右的退役運動員未能實現就業。其中對於 6 名教師，從調查中得知他們是退役後經過自己的努力學習，通過參加成人考試，才得到學歷證明進入學校教書 (吳健、楊怡然，2016)。一項調查顯示，有 85％ 的被調查者認為 「政府政策不力」 是造成退役運動員就業難的主要原因。另外有 28.7%的人認為 「運動員文化素質差」 是造成退役運動員再就業困難的主要原因 (陳進良，2010)。

虞軼群等 (2012) 對上海市運動員退役前希望從事的工作及退役後正在從事的工作進行了調查，結果表明上海市運動員在退役前主要期望從事的工作是教練 (39.69%)、公務員 (35.11%)、事業單位或體育系統工作人員 (34.35%)、體育教師 (33.59%)，其他依

次為高等學校學習 (19.85%)、健身教練 (13.74%)、出國 (10.69%)、新聞、廣告、影視行業 (9.16%)、企業單位 (7.63%)、體育經紀人 (6.87%)、經商 (3.05%)、社區體育指導員 (1.53%)。然而運動員退役後實際從事的工作主要是事業單位或體育系統工作人員(34.59%)、高等院校就讀 (31.58%)。由此可見，運動員對於退役前後的就業安置心理存在較大的落差，尤其是在教練員的職業期望上，僅有 9.77%的運動員如願以償；在公務員的職業期望上，也只有 3.01%的運動員從事了這一工作。此外還有 12.8%的運動員仍處於待業階段。目前上海市退役運動員的安置管道主要有三種，即組織安置、自主擇業及繼續教育。

隨著人事制度的改革及市場經濟體制的推進，用人單位的自主權加大，通過政府層面進行安置的難度也加大。自主擇業這種安置方法是在組織安置受到阻礙的背景下應運而生的。2003 年中國大陸發布 《自主擇業退役運動員經濟補償辦法》，各省 (市) 也據此制定了相應的落實措施，如今自主擇業已成為各省 (市) 普遍採用的退役安置方式。繼續教育主要針對一些優秀的退役運動員 (虞軼群、季瀏、李群、劉身強、陳敏、劉姍，2012)。

綜上所述，由於經濟及人事制度的改革，現今政策性安置的管道越來越狹窄。而再教育的名額主要提供給優秀運動員，因此大部分退役運動員都會選擇自主擇業的方式。由於運動員的文化水平過低，缺少職業技能、運動傷害纏身及社會化程度不足，導致運動員退役後無法順利就業。由此可看出中國大陸安置退役運動員出現了許多困難，本研究將繼續探討運動員退役安置所面臨的困境。

伍、中國大陸運動員退役安置之困境

隨著經濟體制改革和單位人事制度的變革，政府安置很難得到大範圍的實施，只有相對較小部分的優秀運動員能夠得到政府的安置，而大多數運動員只能選擇自主擇業(廖文豪，2014)。然而，近年來中國大陸大力宣導退役運動員自主擇業，鼓勵其創辦實體經濟，在具體實施過程中卻缺乏規範的創業指導以及健全的、具有針對性的職業技能培訓制度 (呂芬芬，2016)，且存在補償經費總體數額大，財政負擔過重等問題。同時各地方體育行政管理部門條件不同，在經濟相對落後的地區補償經費難以保障 (高可清、張強、李瑩，2013)。

現有的運動員職業指導也往往形式單調，內容淺顯，主要停留在做幾場就業報告分析下當前的就業形勢、開辦幾個自主擇業座談會、講解一下相關的就業政策、收集一些企事業單位的用工需求資訊上。至於專項的技能培訓往往開展的很少，即便是有運動員也因為培訓時間短、缺乏針對性而收效甚微。現有的職業指導措施無法從根本上改變他們職業技能差的狀況 (呂芬芬，2016)。雖然自謀職業通常借助於退役補償以及家庭的資助，即使有安身之處，但是壓力依然很大 (倪偓，2013)。

退役運動員在人際關係層面出現互動不良，這種情況的產生包括兩個角度：一、運動員自身缺少與社會接觸的欲望和機會，二、社會對運動員的關注度不夠 (廖文豪，2014)。運動員長期枯燥的生活使多數運動員對訓練、比賽之外的事情漠不關心，對社會缺乏真正了解，對退役後的職業規劃一片茫然 (呂芬芬，2016)。運動員本身的專業技

能在當今市場經濟社會中顯得可有可無，社會認同度的不足加上運動員自身素質的缺乏，造成退役運動員很難真正融入到社會生活中，去進行必要的社會參與和社會互動(廖文豪，2014)。

中國大陸雖然一直以來強調“體教結合”，但是許多運動隊為了獲得較好的名次，過多的運動員訓練，忽視文化知識的學習 (廖文豪，2014)。一項研究顯示，中國大陸運動員大部分文化水平非常低，小學為 8.52%，中學為 37.33%，高中、中專占到了 34%，大專 18.55%，大學本科只有 1.72% (李普，2016)。運動員為了獲取高水準的競技能力，須投入大量的時間與精力進行長期的系統化的專業訓練，從而減少了文化教育、職業生涯規範及社會常識與社會規範的學習，嚴重影響了其退役後的職業轉換 (呂芬芬，2016)。

由於中國大陸的 「金牌戰略」，使得中國大陸在對諸如奧運冠軍、亞運冠軍等，在高水準比賽中獲得優異成績的運動員照顧有加，這些運動員往往能夠得到較好的工作安置或順利進入高等學校深造。但在中國大陸更多普遍的是那些默默無聞、成績平平、沒有達到最高競技水準的運動員，他們的退役安置很難得到保障 (廖文豪，2014)。

綜上所述，隨著中國大陸人事制度的改革，政策性安置的效果不斷的減弱，只有少部分優秀運動員能夠通過政策性安置的方式，目前大多數運動員都選擇自主擇業。近年來政府也鼓勵退役運動員使用自主擇業的方式，但在實施過程中出現補償機制不夠完善，缺乏健全且針對性的技能培訓制度，而龐大的運動員退役導致補償金總額數過大財政負擔過重，退役金費得不到充分的保障。運動員長期待在運動隊中訓練，與社會缺乏互動，導致退役運動員很難融入社會進而產生人際關係層面出現很大的問題。缺乏文化教育基礎，就業市場競爭力大。運動員因項目、成績不同而在安置問題上產生較大差異，上述都是中國大陸政府安置退役運動員出現的困境。

陸、結語

中國大陸競技運動員是採用運動等級制度來分級，分別為國際級運動健將、運動健將、一級運動員、二級運動員、三級運動員。中國大陸於 2009 年至 2017 年國際級運動健將共有 1,445 人，運動健將共有 14，669 人；2010 年至 2015 年一級運動員共有 58,107 人，二級運動員共有 200,937 人。目前中國大陸運動員退役後安置的管道有三方面，包含政策性安置、自主擇業、繼續教育，而其所占之比例分別為，2010 年政策性安置為 23%，選擇自主擇業為 47%，繼續教育為 18%，其他為 11%；2011 年政策性安置為 26%，自主擇業為 51%，繼續教育為 15%，其他為 8%。運動員退役安置已成為影響中國大陸競技體育持續發展的重要議題，因此中國大陸政府也提出安置的管道，希望能妥善安置這些數量龐大的退役運動員，但這些政策多偏向於優秀運動員適用，大多數的運動員還是苦於文化水平太低、缺乏職業技能，運動傷害纏身、社會化程度不足等自身的因素及政策、制度不夠完善，導致退役動員無法得到妥善的安置，因此中國大陸欲完善運動退役安置需從各方面做起。

參考文獻

1.于萍 (2010)。我國退役運動員就業安置現狀與對策研究-以吉林省為例 (未出版碩士論文)。北京體育大學，北京市。
2.中國奧林匹克委員會 (2004)。重返奧運－迂迴抗爭重獲尊重。2017 年 12 月 11 取自：http://www.olympic.cn/china/oly_mov/2004/0310/27058.html
3.中國奧林匹克委員會 (2008)。北京奧運會比賽圓滿結束中國創歷史奪 51 金居首。2017 年 11 月 26 日取自：http://2008.sports.cn/aoyun/choubei/2008-08-24/1616589.html
4.中華人民共和國國家統計局 (2015)。技術等級運動員發展人數。2017 年 11 月 11 日取自：http://data.stats.gov.cn/easyquery.htm?cn=C01
5.王瑜倫 (2014)。北京市退役跆拳道專業運動員工作安置情況研究。中外企業家，(15)，110。
6.佟強 (2014)。我國運動員退役研究綜述。中國體育科技，50 (3)，132-138。
7.吳健、楊怡然 (2016)。河南省優秀高水平乒乓球運動員退役安置對策研究。體育時空，(1)，65。
8.呂芬芬 (2016)。運動員職業轉型中存在的問題分析及對策建議。價值工程，35 (35)，74-75。
9.李普 (2016)。舉國體制下運動員就業的影響分析。體育科技文獻通報，24(8)，154-156。
10.李新文 (2014)。四川省優秀運動員退役安置問題與對策研究。當代體育科技，(35)，239-240。
11.周詠松、周清明 (2010)。四川省優秀運動員退役安置及對策研究。樂山師範學院學報，25 (12)，97-100。
12.祁靖、李靜波 (2014)。優秀運動員退役再就業政策觀念研究。山東體育科技，(3)，25-28。
13.姚俊傑 (2013)。我國退役運動員就業及生活保障綜述。文體用品與科技，(20)，12-13。
14.范道芝、王智慧、湯明偉 (2011)。我國運動員退役安置研究。體育文化導刊，(11)，3-5。
15.倪偓 (2013)。我國退役運動員安置現狀及發展對策研究。廣東第二師范學院學報，33 (3)，74-78。
16.唐磊 (2011 年，12 月 19 日)。退役冠軍們的“生存課”。中國新聞週刊。2017 年 12 月 1 日取自：http://news.sohu.com/20111219/n329512863.shtml
17.孫文星 (2017)。關於運動員社會保障制度的研究。當代體育科技，7 (15)，246-247。
18.馬曉陽 (2016)。關於競技體育運動員再就業問題的分析和探討。體育時空，(24)，171 及 173。
19.高可清、張強、李瑩 (2013)。公共管理視角下我國退役運動員的職業發展。中國行政管理，(35)，73-76。
20.國家體育總局 (2003)。自主擇業退役運動員經濟補償辦法。2017 年 12 月 1 日取自：http://www.sport.gov.cn/n4/n220/n224/c328166/content.html

21.國家體育總局 (2007)。組織安置及自主擇業相關政策簡介。2017 年 10 月 18 日取自：http://www.sport.gov.cn/n4/n10/n14/c328220/content.html
22.國家體育總局 (2013)。《體育總局關於印發運動員技術等級標準的通知》。2017 年 10 月 19 日取自：http://www.sport.gov.cn/n315/n331/n403/n1956/c782855/content.html
23.國家體育總局 (2014)。《運動員技術等級管理辦法》。2017 年 10 月 19 日取自：http://www.sport.gov.cn/n315/n331/n402/c573872/content.html
24.國家體育總局 (2014)。《運動員保障政策 100 問》。2017 年 10 月 1 日取自：http://www.sport.gov.cn/n4/n220/n224/c328170/content.html
25.國家體育總局 (2016)。中國奧運冠軍 (第 31 屆夏奧會)。筆者自行整理，2017 年 12 月 11 日取自：http://www.sport.gov.cn/n4/n14741/n14752/c737690/content.html
26.國家體育總局 (2017)。《體育總局關於授予曲春雨等 61 人國際級運動健將稱號的通知》。筆者自行整理，2017 年 11 月 1 日，取自：http://www.sport.gov.cn/n318/n351/c805371/content.html
27.巢恬逸 (2016)。奧運會結束了，中國奧運冠軍去了哪裡？ 。端傳媒數據組。https://theinitium.com/article/20160825-data-chinachampions/
28.張洛、王瑞麗 (2013)。我國優秀運動員退役安置對策研究。文體用品與科技，(12)，55 及 76。
29.張蕾 (2011)。河南省退役運動員再就業現狀分析。體育文化導刊，(8)，13-14 及 8。
30.陳進良 (2010)。河南省退役運動員安置工作調查與研究。武漢體育學院學報，44 (7)，29-33。
31.虞軼群、李瀏、李群、劉身強、陳敏、劉姍 (2012)。上海市退役運動員安置現狀調查與分析。上海體育學院學報，36 (4)，85-88。
32.廖文豪 (2014)。基於增能理論的我國運動員退役安置研究。吉林體育學院學報，30 (6)，20-24。
33.榮霽 (2015)。遼寧省退役運動員就業安置的政策文件特徵。人才資源開發，(4)，239。
34.福建省體育局 (2014)。自主擇業補償金由哪幾部分組成？ 2017 年 12 月 04 日取自：http://www.fjty.gov.cn/gzcy/cjwtlb/jjtyl/201407/t20140728_1048588.htm
35.蒙雪 (2014)。《退役士兵安置條例》 對我國退役運動員安置的啟示。體育文化導刊，(9)，1-4。
36.趙保強、王繼強 (2011)。武術套路運動員退役就業安置存在的問題及影響因素的研究。軍事體育進修學院學報，30 (1)，45-48。
37.劉炳強(2015)。我國運動員退役就業安置問題分析。文體用品與科技，(16)，12 及 74 及 76。
38.鄭秋楓(2016)。完善我國運動員技術等級制度的研究 (未出版碩士論文)。北京體育大學，北京市。
39.薛新鋼 (2013)。我國退役運動員就業問題研究 (未出版碩士論文)。天津體育學院，天津市。

第十七期 ISSN 1816-532X （133~143）

A Probe into Resettlement of Retired Athletes in China

Peng-yun Li / National Taiwan Sport University
Yung-wang Huang / National Taiwan Sport University

Abstract

In recent years, mainland China has developed vigorously in sports. The strength and level of competitive sports have been promoted to a gold medal. The excellent performance of athletes on the arena has created brilliant achievements in competitive sports for mainland China. However, behind the brilliance of the athletes, there is a problem of placement after retirement. This study collected relevant literature and analyzed and summarized the current situation and difficulties of the retirement and resettlement of Chinese athletes. The results of the study show that the policy of athletes' retirement placement mainly consists of policy placement, independent career selection and continuing education. At present, athletes after retirement more choice of independent career selection. With the marketization of the economy and the reform of the personnel system in mainland China, the channels of government placement are gradually narrow, while the continuing education is more used for excellent athletes. However, during the implementation of the athletes ’retirement placement policy, a huge number of athletes retired, leading to excessive compensation, insufficient compensation mechanisms, lack of a sound and targeted skills training system, athletes’ lack of cultural education foundation and vocational skills, The society lacks interaction and suffers from sports injuries for a long time. The above factors have led to a high proportion of mainland Chinese athletes waiting for placement after retirement. While developing competitive sports in mainland China, more attention should be paid to the placement of athletes in retirement. Therefore, if mainland China wants to improve the placement of athletes in retirement, it is necessary to start from all aspects.

第十七期 ISSN 1816-532X （144~155）

大專排球聯賽選手運動自信心之研究

簡彬捷/臺北市立大學
韓大衛/臺北市立大學

通訊作者：簡彬捷
通訊地址：新北市永和區永貞路 378 巷 16 號 5 樓
電子郵件：c790122@gmail.com

摘　要

本研究以大專排球聯賽選手為研究對象，目的在探討不同背景變項之大專排球聯賽選手在運動自信心之差異情形。本研究採用問卷調查法，以立意抽樣方式進行，共發出 140 份正式問卷，剔除資料填答不全者，回收有效問卷 132 份，問卷有效率 94%。使用 SPSS for Windows 22.0 版套裝軟體進行統計分析，將有效資料以項目分析、描述性統計、獨立樣本 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析及 LSD 事後比較法進行分析，研究結果顯示：一、大專排球聯賽選手自信心各因素中，依得分最高為「逆轉困境與挫折耐受力」；其次為「關鍵決策能力」。二、比較不同背景變項在大專排球聯賽選手運動自信心差異情形得知：（一）大專排球聯賽的男性選手其運動自信心高於女性選手。（二）大專排球聯賽專項訓練年資超過 5 年以上的選手其「關鍵決策能力」的運動自信心高於 1-4 年的選手。（三）大專排球聯賽先發選手其「關鍵決策能力」的運動自信心高於替補選手及較少上場選手，而偶爾先發選手其「逆轉困境與挫折耐受力」的運動自信心高於先發選手。

關鍵詞：大專排球聯賽、運動自信心

壹、緒論

一、研究背景與動機

根據國際排球總會（Fédération Internationalede Volleyball, FIVB）的資料顯示，排球運動已躍升為全球五大國際運動之一，全世界參與及觀賞排球運動之人口不斷攀升；國內排球賽事相當繁多，排球風氣相當興盛，有五大盃賽、聯賽等，由於排球協會積極推展及地方基礎紮根養成，使臺灣選手在國際排球競技運動的舞台上屢創佳績。近年來中華隊在國際賽場上成績也相當輝煌，2017 年臺北世界大學運動會，在臺大體育館更起排球熱潮，臺灣女排在國人的見證之下奪得第四名；2015 年 7 月份，光州世界大學運動會臺灣男排拿下隊史最佳成績第四名；2016 年 6 月份中華男排進軍世界聯賽（FIVB World League），這也是中華男排繼 1986 年曾參加過「法國巴黎世錦賽」之後，睽違 30 年再度取得「FIVB 國際排球總會」所主辦的世界級賽事門票，也在該級賽事拿下第四名的佳績；2018 年 8 月份雅加達亞運，中華男排睽違 20 年，繼 1988 年曼谷亞運後，再次勇奪銅牌佳績。再再顯示排球運動足以成為臺灣躍上亞洲競技舞台的強項運動。

中華隊近幾年來的球員組成皆由國內企業聯賽球隊裡挑選，而企業聯賽的球員多數由現役大專生組成。這些大專生在大專排球運動聯賽（University Volleyball League，簡稱 UVL）裡也都持續發光發熱。中華民國大專體育總會也將大專排球運動聯賽從一開始的大專院校和專科學校兩大聯盟，改為特優級、挑戰 A 級、挑戰 B 級、挑戰 C 級和公開級等五級制，經過賽制的改革，目前分成公開一級、公開二級以及一般組 3 個級別（中華民國大專體育總會官方網站，2019）。

如今中華隊的組成以大專生為班底，這也顯示了我國大專排球運動聯賽的水準能躋身世界，近幾屆在世界大學運動會都有八強的好表現，甚至挺進四強讓各國列強對中華隊刮目相看。

運動自信心一直是被認為影響運動表現的重要心理特徵，對成功的運動表現而言，速度、力量、和技術都是重要的，但是在競賽中缺乏運動自信心，會使得相關運動表現的因素受到影響。在比賽中，有自信心的運動員通常會有較正向的情緒反應及較好的專注力，且擁有較好的比賽策略，能在比賽中帶動節奏（李力康，1996）。一個能力優秀的運動員在比賽當下，賽前想法及注意力或許會因為外在因素而有所變動，但本身的能力值並不會因此有所增減，不過卻可能會因為常常執著於自己過去表現較差的時候，而缺乏自信，進而導致其表現與期待有所落差（劉一民，1990）。

運動自信心被解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力所持有的確定信念或程度，可進一步分成特質運動自信心（sport confidence-trait）及狀態運動自信心（sport confidence-state）。特質運動自信心包括三個成分，對身體技術/訓練的信心、認知效率的信心、和回復力的信心（Vealey,1988）。狀態運動自信心則是個體對於客觀的運動情境認知、個體本身的特質運動自信心和競賽目標三者之間的交互作用產生。運動自信心模式的核心包括運動自信心本身、運動員自信心來源的三大領域（成就、自我調適、社會氣候）以及認知、情感、行為這個三角形（被預測為會直接影響運動表現）。過去一些相關研究中發現運動自信心與運動表現之間存在著正向的關係（Caserta,2002；Gayton

＆Nickless,1987；Ng,Cheung＆Fung,2001）。Feltz（1988）、Vealey（1986）、Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P.（1998）研究皆指出自信心是影響運動表現最直接的心理因素。自信心與運動表現之間具有重要的關係，缺乏自信心對運動表現會造成負面的影響，有自信的選手往往較穩定且能保持較佳的表現水準，在關鍵時刻化解危機、獲得勝利（吳素卿，2001）。

研究者曾是大專排球聯賽選手，深知在一場長達三個小時的球賽裡，自信心會隨著比賽的變化而有所浮動，即便在賽前將選手們的體能以及技戰術調整到最佳狀態，搜集了對手所有的情資，還是有可能在比賽中因為一個錯誤的決策、情緒的起伏或是過度執著失敗的部分導致運動自信心受到影響，比賽結果不如預期。所以運動自信心對於運動表現有著舉足輕重的影響力，可以運用哪些方法提升運動員的心理技能，將運動表現持續維持在高檔狀態是值得我們深入探討的重要議題，此為本研究的動機之一。

二、研究目的

（一）瞭解大專排球聯賽參與選手之人口統計變項分佈情形。

（二）瞭解大專排球聯賽選手運動自信心各因素之差異情形。

（三）探討不同人口統計變項之大專排球聯賽選手運動自信心之差異情形。

三、名詞解釋

（一）大專排球運動聯賽公開一級選手

本研究以 108 學年度正式註冊在學之學生（教育部頒布之正式學制者），選讀生、先修生、補習生、空中補校、僑生專修班及各種短期訓練班學生不得參加；軍、警校院以正期生及專科部學生為限；空中大學之球員必須是 108 學年度正式註冊選課之學生始得參賽。登記公開男、女生組第一級之參賽球員，依照國際大學運動總會（FISU）規定，參賽年齡限定 25 歲以下。

（二）運動自信心

本研究所指運動自信心為特質性運動自信心，係指大專排球聯賽公開一級選手在比賽情境中，對自我擁有達到成功之能力的信念。是選手對自己能力的知覺及此能力所能完成的工作表現之一種情境式的相信力量。

本研究對運動自信心之操作性定義係指大專排球聯賽公開一級選手在「運動自信心量表」得分之高低情形，包含「關鍵決策能力」、「逆轉困境與挫折耐受力」等兩個構面。分數越高表示運動自信心越高，反之分數越低，運動自信心越低。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究以大專排球聯賽公開一級選手與運動自信心之探究為主題，藉此瞭解不同背景變項之大專排球選手運動自信心之差異情形為何。本研究採用統計方法描述性統計、獨立樣本 t 檢定以及單因子變異數分析進行分析與考驗。

二、研究對象

（一）預試問卷

本研究預試問卷採用自編量表之「大專排球聯賽選手運動自信心之研究」以立意抽樣方式進行問卷發放，預試施測對象為 108 學年度第 46 屆永信盃全國排球錦標賽大專男子組、大專女子組前六名的選手，施測時間為 108 年 9 月 21 日至 10 月 13 日，合計共發出 107 份預試問卷，回收 96 份，剔除作答無效之問卷 2 份，實得有效問卷共 93 份，有效回收率為 87%。

（二）正式問卷

以 108 學年度大專排球聯賽公開一級選手為問卷施測對象，施測時間為 109 年 2 月 23 日至 4 月 12 日，合計共發出 140 份預試問卷，回收 137 份，剔除作答無效之問卷 5 份，實得有效問卷共 132 份，有效回收率為 94%。

三、研究工具

本研究以自編之「大專排球聯賽選手運動自信心之研究問卷」作為本篇研究工具。問卷內容共分為兩個部分，第一部分為「人口統計變項」；第二部分為「運動自信心量表」。

（一）人口統計變項

本研究之大專排球聯賽公開一級選手背景變項為：性別、專項訓練年資、有無先發、位置、有無運動傷害病史共 5 項。

（二）運動自信心量表

本研究「運動自信心量表」係參考陳聖崴（2017）運動自信心來源與運動自信心之研究—團體及個人項目差異比較，對全國的國中、高中、大專生及研究生現役團體及個人項目選手的研究中，將運動自信心量表分為「身體／技術訓練的信心」、「認知效率的信心」及「回復力的信心」等三個因素構面，測量運動員在競賽情境中對自己在技術、決策、和回復能力的確信程度。因此為配合本研究所需，將「運動自信心量表」分為「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」等兩個因素構面，共 18 題。

四、項目分析

本研究採用各題與總分之相關與決斷值（CR 值）進行項目分析，每題之間相關係數須達.30 以上，方能具有良好鑑別之題目（吳明隆，2007）。在決斷值（CR 值）部分，低於 3.5 之題目則予以刪除（王保進，2015）。決斷值（CR 值）均大於 3.5 且達顯著水準（p<.05），具有良好鑑別度，將予以保留。

表 1 大專排球聯賽選手運動自信心量表之項目分析摘要表

題號	題目	與總分之相關	決斷值	刪題
1	比賽前我的體能狀態已經準備好了。	.64*	6.14*	
2	我可以在比賽中完美發揮技術。	.77*	12.59*	
3	我有贏得比賽的身體素質。	.70*	7.37*	
4	比賽前我的運動傷害已經痊癒了。	.29	2.04	刪題
5	我可以在比賽中做出關鍵性的決定。	.75*	8.06*	

6	我可以在比賽中有效執行戰略。	.65*	5.33*	
7	我可以在比賽中做出應對策略。	.78*	9.23*	
8	我有處理危機的能力。	.77*	11.25*	
9	我可以逆轉開賽時的劣勢。	.74*	7.69*	
10	我可以在比賽中成功管理自己的情緒。	.65*	6.47*	
11	我可以在比賽中保持精神專注。	.58*	4.79*	
12	我可以在比賽膠著時完成戰術。	.80*	7.34*	
13	我可以克服比賽中的挑戰。	.80*	8.24*	
14	我可以適應不同的比賽情境。	.75*	7.47*	
15	我可以穩定領先的戰局。	.64*	6.11*	
16	我有信心能夠表現得很好。	.73*	11.36*	
17	我不會懷疑我自己。	.76*	11.26*	
18	這次聯賽中我有發揮出自己應有的實力。	.74*	9.02*	

*p<.05

本研究所編制之「運動自信心量表」的各題項中，經項目分析後得知，除第 4 題決斷值（CR 值）小於 3.5，因此予以刪除，其餘各題與總分之相關皆達顯著水準，具有良好的鑑別度所以予以保留，共有 17 題。

五、效度分析

本研究以因素分析進行量表的效度檢定，本量表的 KMO 值為.87，表示適合進行因素分析，且 Bartlett’ 球型檢定值為 468.63（自由度 45）已達顯著水準，代表母群體有共同因素存在，適合進行因素分析。本量表經因素分析後，刪除第、7、8、12、13、15、16、18 等七題跨因素之題目，將剩餘十題再次萃取共同因素，共取得兩個因素，題號 1、2、3、5、6、9 等六題為第一因素；題號 10、11、14、17 等四題為第二因素。根據題目意涵將因素一命名「關鍵決策能力」及因素二命名「逆轉困境與挫折耐受力」。

兩個因素分量表之特徵值分別為 5.20 及 1.36，分別可以解釋總量表部分變異量的 38.36%及 27.40%，合計總累計解釋變異量＝65.76%顯示本量表具有良好的建構校度。

表 2 大專排球聯賽選手運動自信心量表之因素分析摘要表

因素名稱	**題號**	**因素別負荷量**		**特徵值**	**解釋變異量**	**Cronbach’s α**
		一	二			
關鍵決策	6	.82		5.20	38.36	.88
	2	.78				

能力	9	.76				
	5	.76				
	1	.70				
	3	.68				
逆轉困境與挫折耐受力	10		.84	1.36	27.40	.82
	11		.82			
	14		.72			
	17		.67			
總累計解釋變異量＝65.76%				整體 Cronbach's α＝.89		

六、信度分析

本研究以 Cronbach’s a 係數做為判定標準，本研究量表，兩個因素分量表之 Cronbach’s a 值分別為.88 及.82，總量表的 Cronbach’s a 值為.89，顯示本量表具有良好的信度。

七、資料處理

問卷於施測回收後，針對有效問卷進行編輯與計分，以 SPSS for Windows 22.0 版套裝軟體進行統計分析。本研究採用的統計方法如下：描述性統計分析、相依樣本 t 檢定、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析，本研究採 a＝.05 為顯著水準。

參、結果與討論

一、大專排球聯賽選手有效樣本人口統計特性之分析

本研究以大專排球聯賽選手作為施測對象，共計發放問卷 140 份，剔除作答無效之問卷，實得有效問卷為 132 份，有效樣本統計特性分析，如表 1 所示。

表 1 大專排球聯賽選手有效樣本人口統計特性分析摘要表

	人口統計變項	**人數(N=132)**	**百分比%**
性別	男	94	71.2%
	女	38	28.8%
專項訓練年資	1-4 年	67	50.7%
	5 年以上	65	49.3%
有無先發	先發	61	46.1%
	偶爾先發，偶爾替補	23	17.5%
	替補	33	25%
	較少上場	15	11.4%

位置	邊線攻擊手	51	38.6%
	快攻手	30	22.7%
	對舉攻擊手	23	17.5%
	舉球員	15	11.4%
	自由球員	13	9.8%
有無運動傷害病史	有	102	77.3%
	無	30	22.7%

二、大專排球聯賽選手運動自信心各因素之差異情形

由表 2 得知，大專排球聯賽選手運動自信心各因素得分經檢定後 t 值為-2.28，達顯著水準，亦即運動自信心各因素間有顯著差異。大專排球聯賽選手運動自信心各因素中，依得分高低分別為「逆轉困境與挫折耐受力」可視為第一級；「關鍵決策能力」可視為第二級。研究結果顯示，在運動自信心因素中，以「逆轉困境與挫折耐受力」之重視程度為最高，表示大專排球聯賽選手認為比賽獲勝的關鍵，在於能夠提升比賽落後時的抗壓性，並且逆轉戰局，相反的，抗壓性較低的選手，較無法逆轉比賽劣勢，因此「逆轉困境與挫折耐受力」此因素的得分最高。

表 2 大專排球聯賽選手在運動自信心各因素之 t 檢定分析摘要表

因素別	**V1 關鍵決策能力（n=132）**		**V2 逆轉困境與挫折耐受力（n=132）**		**t 值**
	M	SD	M	SD	
運動自信心	3.46	0.67	3.64	0.79	2.28*

*p<.05

三、不同人口統計變項之大專排球聯賽選手運動自信心之差異情形

（一）不同性別之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析

根據表 3 得知，不同性別之大專排球聯賽選手對運動自信心在「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」皆達顯著差異。顯示大專排球運動聯賽選手在運動自信心上，男生的運動自信心顯著高於女生。此研究結果與 Vealey(1988)、張庭語(2002)、王吟勤(2007)之研究結果大致相符。

表 3 不同性別之大專排球選手運動自信心之 t 檢定分析摘要表

因素別	**男生（n=94）**		**女生（n=38）**		**t 值**
	M	SD	M	SD	
關鍵決策能力	3.62	0.59	2.99	0.69	3.92*
逆轉困境與挫折耐受力	3.78	0.79	3.23	0.63	2.78*

*p<.05

（二）不同專項訓練年資之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析

根據表 4 得知，不同專項訓練年資之大專排球聯賽選手對運動自信心在「關鍵決策能力」達顯著差異。顯示大專排球聯賽選手運動自信心在專項訓練年資達 5 年以上的選手顯著高於專項訓練年資在 1-4 年的選手。推論其原因，專項訓練年資達 5 年以上的選手，無論在專項技術或是對排球運動的戰術理解皆達一定的成熟程度，因此在面臨壓力以及短時間必須做出關鍵決策時，都比專項訓練年資 1-4 年的選手來的有經驗許多，此外研究結果也顯示關鍵決策能力此因素需仰賴選手在專項訓練年資達一定程度，在訓練以及比賽經驗的累積之下，較能夠在關鍵比分做出有利於比賽結果的決策。

表 4 不同專項訓練年資之大專排球選手運動自信心之 t 檢定分析摘要表

因素別	1-4 年（n=67）		5 年以上（n=65）		t 值
	M	SD	M	SD	
關鍵決策能力	3.30	0.68	3.74	0.56	-2.88*
逆轉困境與挫折耐受力	3.55	0.79	3.80	0.76	-1.32

*p<.05

（三）不同先發之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析

根據表 5 得知，不同先發之大專排球聯賽選手運動自信心在「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」皆達到顯著差異。在關鍵決策能力的部分，先發選手顯著高於替補選手與較少上場的選手，顯示先發選手因為有較多的臨場經驗，在關鍵比賽裡也能夠做出穩定賽局的決策能力，提升運動自信心並帶來較佳的運動表現，是影響運動自信心的重要因素；在逆轉困境與挫折耐受力上，偶爾先發選手顯著高於先發選手與替補選手，推就其原因偶爾先發選手通常擔任最佳第七人的角色，在球隊面臨連續失分或是屢屢無法攻下分數的同時上場救援，並且能夠扭轉情勢，穩定賽局，因此在逆轉困境與挫折耐受力因素上較先發選手來的好。

表 5 不同先發之大專排球選手運動自信心之 ANOVA 分析摘要表

因素別	先發 a（n=61）		偶爾先發 b（n=23）		替補 c（n=33）		較少上場 d（n=15）		F 值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
關鍵決策能力	3.66	0.63	3.50	0.63	3.20	0.73	3.16	0.58	2.78*	a>c、d
逆轉困境與挫折耐受力	3.81	0.78	3.96	0.52	3.17	0.81	3.52	0.73	4.16*	b>a>c

*p<.05 註：a 先發、b 偶爾 、先發 c 替補、d 較少上場

（四）不同位置之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析

根據表 6 得知，不同位置之大專排球聯賽選手在運動自信心對「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」皆未達顯著差異。推究其原因，無論在場上的哪一個位置，選手皆較少重視「關鍵決策能力」及「逆轉困境與挫折耐受力」這方面的訓練，因此在不同位置之大專排球聯賽選手皆無明顯差異。

表 6 不同位置之大專排球選手運動自信心之 ANOVA 分析摘要表

因素別	邊線攻擊手[a]（n=51）		快攻手[b]（n=30）		對舉攻擊手[c]（n=23）		舉球員[d]（n=15）		自由球員[e]（n=13）		F 值
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
關鍵決策能力	3.48	0.68	3.32	0.81	3.70	0.56	3.31	0.34	3.45	0.78	0.73
逆轉困境與挫折耐受力	3.68	0.84	3.61	0.89	3.83	0.53	3.19	0.59	3.75	0.87	1.00

（五）不同有無運動傷害病史之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析

根據表 7 得知，不同有無運動傷害病史之大專排球聯賽選手運動自信心在「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」皆未達顯著差異。推究其原因，大專排球聯賽選手在有無運動傷害病史的情況下皆不影響選手在場上的決定；也有可能是平時訓練較少著墨在心裡技能上的訓練，因此在有無運動傷害病史的情況下，也不影響選手的「關鍵決策能力」與「逆轉困境與挫折耐受力」。

表 7 不同有無運動傷害病史之大專排球選手運動自信心之 t 檢定分析摘要表

因素別	有運動傷害史（n=102）		無運動傷害史（n=30）		t 值
	M	SD	M	SD	
關鍵決策能力	3.48	0.60	3.40	0.89	0.40
逆轉困境與挫折耐受力	3.62	0.76	3.72	0.89	-0.45

肆、結論與建議

一、結論

根據研究問題，經過統計分析討論後，獲得以下結論：

（一）大專排球聯賽選手在運動自信心各因素中，「逆轉困境與挫折耐受力」之運動自信心高於「關鍵決策能力」。

（二）比較不同背景變項之大專排球聯賽選手運動自信心之差異分析得知：

1.大專排球聯賽男性選手其運動自信心高於女性選手。

2.大專排球聯賽專項訓練年資超過 5 年以上的選手其「關鍵決策能力」的運動自信心高於 1-4 年的選手。

3.大專排球聯賽先發選手其「關鍵決策能力」的運動自信心高於替補選手及較少上場選手，而偶爾先發選手其「逆轉困境與挫折耐受力」的運動自信心高於先發選手。

二、建議

根據本研究結果，對大專排球聯賽選手及教練所提出建議如下：

（一）提升關鍵決策能力

依據研究結果顯示，大專排球聯賽選手運動自信心因素中，「關鍵決策能力」的等級較低。凸顯選手在關鍵決策能力這部分的運動自信心較低，動態比賽中，決策的時間非常短，而往往關鍵比分當下所做的決策皆會影響到比賽勝負。建議教練及選手在訓練中，加入分析對手戰術的訓練，針對對手戰術做對應策略的模擬練習，設計球隊有利得分點的攻擊戰術，以及建立球隊在球場上風格戰術；讓選手在比賽中能夠有信心去執行關鍵決策，進而提升獲勝機率。

參考文獻

1.王吟勤（2007）。高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究，未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。

2.王保進（2015）。中文視窗版 SPSS 與行為科學研究。臺北市：心理出版社。

3.中華民國大專院校 108 學年度排球運動聯賽競賽規程（2018 年 10 月 31 日）。資料引自：http://www.ctusf.org.tw/news/show.php?num=341&page=1

4.中華民國大專院校體育總會官網（2019 年 10 月 31 日）。資料引自：http://www.ctusf.org.tw/index.php

5.吳明隆（2007）。SPSS 統計應用學習實務；問卷分析與應用統計。臺北市：知域數位科技。

6.季力康（1996）。建立自信心的好方法。中華棒球，55，83-85。

7.張庭語（2002）。跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候與運動自信心之相關研究。未出版碩士論文，台灣師範大學，臺北市。

8.陳聖崴（2017）。運動自信心來源與運動自信心之研究—團體及個人項目差異比較 。未出版碩士論文，臺北市立大學，臺北市。

9.黃崇儒(2004)。運動心理堅韌性概念的建構與測量。未出版碩士論文，臺灣師範大學，臺北市。

10.劉一民（1990）。運動哲學研究。臺北市：師大書苑。31.虞軼群、季瀏、李群、劉身強、陳敏、劉姍 (2012)。上海市退役運動員安置現狀調查與分析。上海體育學院學報，36 (4)，85-88。

11.Caserta, R. J. (2002). Sport-confidence as related to performance in male and female tennis players. Unpublished master's thesis, springfield College, Massachusetts.

12.Feltz, D. (1988). Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.). Exercise and sport science reviews, 16, 423-457. New York: Macmillan.

13.Gayton, W. F., & Nickless, C. J. (1987). An investigation of the validity of the trait and state sport-confidence inventories in predicting marathon performance. Perceptual and

Motor Skills, 65(2), 481-482.

14.Martin, J., & Gill, D. (1991). The relationships among competitive orientation,sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. Journal of Sport &Exercise Psychology, 13, 149-159.

15.Ng, J. K., Cheung, S. Y., & Fung, L. (2001). Role of trait sport-confidence and state sport-confidence in affecting competitive track and field performances. Journal of the International Counsil for Health Physical Education Recreation Sport and Dance, 37(3), 35-38.

16.Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology,8,221-246.

17.Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, 471-478.

18.Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998).Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 54-80.

19.Weinberg, Robert S & Gould, Daniel. (1999/2002). Foundation of sport and Exercise Psychology. N.Y.: Harper & Row.

Research on Sports Confidence of University Volleyball League Players

Pin-Chieh Chien/ University of Taipei
David Han / University of Taipei

Abstract

In this study, the college volleyball league players are studied, the purpose is to explore the differences in sports self-confidence between players of college volleyball leagues with different background. This study used questionnaire method, a total of 400 formal questionnaires were sent out, excluding incomplete data. Received 132 valid questionnaires and the effective response rate is 94%. SPSS for Windows 22.0 statistical package software was used to conduct the statistical analysis on the returned questionnaire, including Descriptive Statistics, Independent-Sample t-test, One-way ANOVA and LSD post-event comparison method. First result shows, the highest score is reversal of difficulties and frustration tolerance, follow by critical decision-making ability. Second, the results of comparing the different backgrounds players in college volleyball leagues, it shows that the sports self-confidence in male college volleyball league players is significantly higher than the female players. And, the players with more than 5 years of training give an outstanding critical decision-making. The final outcome measures the starter players' critical decision-making ability are greater than the substitute players and the bench players. However, sometimes the irregular starters give a better performance in the reversal of dilemma and frustration tolerance.

Keywords: University Volleyball League, Sport-confidence

第十七期 ISSN 1816-532X （156~166）

不同深蹲訓練動作對於下肢肌肉刺激之比較

陳荐博/臺北市立大學運動健康學系碩士班

通訊作者：陳荐博
通訊地址：台北市內湖區江南街 71 巷 16 弄 7-3 號 1 樓 6 室
電子郵件：a0955131308@gmail.com

摘　要

本研究目的將比較四種商業健身指導規範中的常見深蹲基本動作之下肢肌肉刺激效果的比較。本研究徵招乙名 26 歲男性業餘射箭選手，進行四種深蹲法動作檢測：(一)傳統深蹲、(二)最新安全訓練法、(三)美式健體健臀法、(四)古典綜合式訓練法，每週進行一種動作檢測，經過指導練習動作後，進行一組 50%體重次數七次的深蹲運動。將 Delsys 肌電儀黏貼在非慣用腳的臀大肌、股二頭肌短頭、股內斜肌及脛前肌肌腹上，並透過膝關節關節角度計進行深蹲動作分期。結果顯示：古典綜合式訓練法之深蹲動作可產生最多的股內斜肌及股二頭肌短頭之肌肉活化程度，而脛前肌的肌活表現與傳統深蹲法相似。因此，古典綜合式訓練法之深蹲動作更能均衡強化大腿前後側肌力。

關鍵詞：體適能、肌肥大、肌電訊號

壹、緒論

對於日新月異的各阻力訓練學派所推出的商業性體適能教材中或在生物力學以及運動治療技術中規範著各種不同的基本深蹲動作－主流有三種不同的深蹲訓練動作以及一種由筆者所開發之綜合運動深蹲，整體來說即可簡單地觀察這市面上的所有四種深蹲動作。然而，對於這些處在不同運動學環境的族群來說，在動力學上各自會產生不同的肌肉力量需求。在運動學及動力學息息相關的情況下，應該挑選符合人體自然運動模式的功能性動作做為訓練的基礎。由於無論在日常生活或是競技運動中，最常見的軀幹及下肢功能性動作都是蹲下及站起，因此在各種基礎訓練元素中，最為重要的便是深蹲訓練。因此採取在實務中最為被採用的共有三至四種動作模式，及為下文所整理介紹之－（1)傳統深蹲法：為在運動治療及實地單項運動中廣泛存在著。其動作要求為恆常控制髕骨垂直上下運動時皆不超過足尖以誘發股內斜肌能夠成為主動肌肉、在物理治療臨床上能矯正髕骨外移、膝關節軟化或疼痛等骨性症狀。運動員被告知雙足足跟分開站立與肩同寬，脊椎挺直，足底由足跟承受力量、頭部下巴後收並仰視 20 度；於行程上死點停留在 15 度角膝屈曲，不可關節鎖死，第二腳趾在矢狀面上對齊髕骨尖端。(2)最新安全訓練法：雙足足掌與上述動作相同，並且亦有口頭指導上半身俯角（leaning angle)越小越好、以足跟承受重量。唯一不同點乃在於於矢狀面上腳脛骨與上半身常時平行於軀幹，此時髕骨即會在額狀面上對地投影向前超過足尖。目前此法廣泛為商業性健身中心以及其教材中採用因而成為最流行的一個標準深蹲動作，因使用者能夠更方便聯合設計其他阻力訓練實際內容之故（3)美式健體健臀法：此法為傳統健美運動臀部訓練方法之改良方法，其與傳統深蹲除了站姿外以及雙足外旋 45 度外、基本相同，但將上半身於下蹲時與地面呈現 40 度俯角後，方才下蹲，並在下死點停留 1~5 秒靜止收縮後才開始膝伸展訓練目的專門為建立極為突出的腰臀比；以肌肥大為路徑產生出相等突出的大腿曲線，此種體態即坊間俗稱為”蜜大腿”的特殊外觀。(4)筆者藉由多年醫療及體適能產學經驗開發出的”古典綜合式訓練法”。其為傳統式訓練法的延伸－要求下蹲及上舉全程保持髕骨垂直地面投影均在半個腳掌長度超過腳掌而向前放，足跟寬度與髖同寬並內旋 15 度，足部第二趾對準髕骨尖處。四種動作均可由肌肉活化程度來觀察受到訓練刺激的量，而實際運動一組七次則為實務上一般人在此種負荷下能輕易完成的上限。因此本研究之目的為：將目前運動教練市場上盛行的三種深蹲方法以及筆者自行設計之深蹲動作以相同人員呈現各自的肌電活化量以推估訓練效應乃至於對肌肉之刺激效果。由於此類深蹲動作各自有系統性的排它性（亦即選擇其中一種運動方式者則較不會並用其他三種方式)以及獨立性(亦即每種本研究動作均有相對應之商業組織獨家採用)，研究假設筆者自行設計之動作會有較高的肌活量，從而得知其對訓練適應性的差別。

貳、研究方法

徵招 1 名 26 歲年輕男性，體重為 68.4 公斤，身高為 165.0 公分無肌肉骨骼系統方面疾患，亦無慢性病。在知情同意後讓受試者學習各自規範的標準動作後即在北市大天母校區重訓室施測。根據美國運動醫學會公布之健康最低深蹲負荷為 1.5 倍體重（本研究定

義為體重，再額外 0.5 倍體重的負重）；於實驗第一週進行第一種自然平衡法深蹲教學並使其熟悉。第二週同日，配給一麵包及一含糖乳製飲料，於受試前約 20 分鐘前飲食。受試開始前依序從受試者均進行兩組空槓組暖身（每組若超過 30RM 則以 30 下做結束)。之後開始正式一組的深蹲運動。實驗完畢立即飲用完 150ml 的礦泉水。同樣的受試者用相同方法於第二週接受第二種深蹲動作訓練;第三週以與第二週同樣方法實測第三種動作，第四週教學第四種動作。

深蹲過程中，利用 Delsys（Delsys Trigno wireless EMG, Delsys, USA)無線肌電黏貼在非慣用腳的臀大肌(gluteus maximus, GM)、股二頭肌短頭(biceps femoris short head, BFshort head)、股內斜肌(Vastus Medialis Oblique, VMO)及脛前肌（tibialis anterior, TA)，偵測下肢肌群用力表現，肌電取樣頻率為 2000Hz。臀大肌採取腰椎第四節與坐骨粗隆及臀中肌的中心點；股二頭肌短頭則在大腿長度 1/2 黏貼於肌腹；脛前肌採腓骨髁遠方四指寬幅度之點；股內斜肌則在令受試者膝伸直用力收縮股四頭肌時黏貼於肌腹。另外，擺置一個關節角度計（2 軸向角度計，經過轉換器 Trigno Goniometer Adapter, Delsys, USA，主要測量膝關節矢狀面屈曲－伸展角度)於股骨段置於股骨外髁及大轉子之連線、腓骨段置於腓骨外髁及踝外髁之連線，紀錄深蹲動作表現以便後續動作分期分析。

本研究使用 Delsys 肌電儀（取樣頻率 2000Hz，偵測範圍 40m)在上述之黏貼部位採取肌電訊號、肌電訊號經過均方根處理後，依據關節角度計測得之動作角度進行上搏期與下蹲期之動作分期以及每下作動之間隔認定。統計採取分別動作的每一下運動測得之 EMG 經均方根及 10Hz 重新取樣後，進行肌電訊號曲線下面積之平均作為肌活量的高低評估，並將結果以直條圖方式陳列不同肌肉的活化量用，進行不同動作下的肌肉活化模式之比較。



圖一、Delsys 無線肌電儀

GM VMO TA $BF_{short\ head}$



（A)



（B)



（C)



圖二、下肢肌電儀黏貼處示意圖



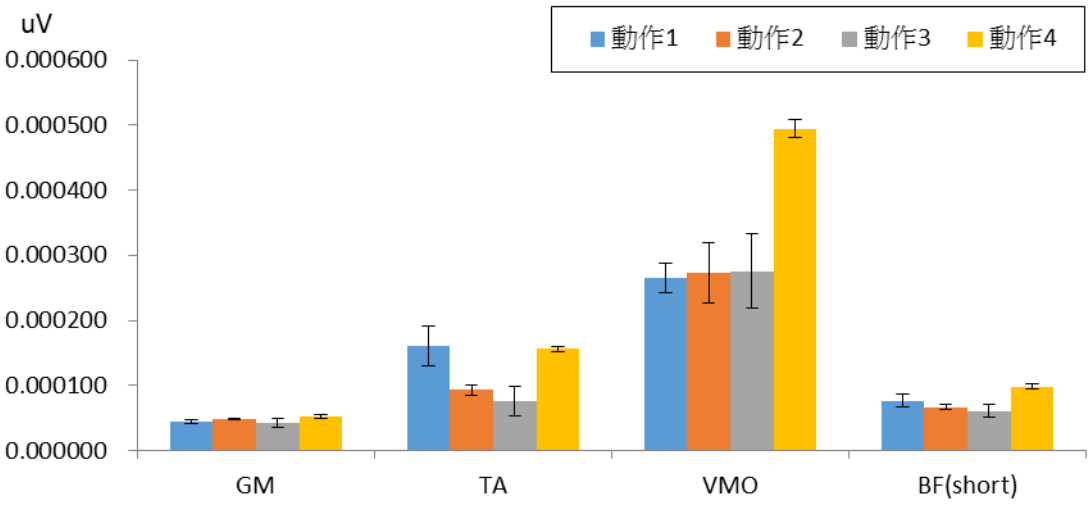
圖三、膝關節角度計擺置示意圖



(1)傳統深蹲法 (2)最新安全訓練法 (3)美式健體健臀法 (4)古典綜合式訓練法

圖四、四種深蹲動作矢狀面、額狀面示意圖

參、研究結果



圖五、四種不同深蹲動作之下肢肌活表現之差異

圖五顯示，四種不同深蹲法對於臀大肌肌活表現無差異，但 4 古典式綜合訓練法的深蹲可誘發最多的股內斜肌的肌活表現，且股二肌短頭的肌活表現也多於其他三種深蹲動作。但 4 古典式綜合訓練法與 1 傳統訓練法的深蹲動作對於脛前肌使用狀況相似。

肆、討論建議

由先前文獻可以認為較好的股二頭肌以及臀大肌（肌肉截面積在解剖學上較大）誘發動作被視為較有效率的動作，研究亦指出此為較健康安全的動作（Powers et al., 2010）。除此之外，較高的 VMO 肌活量也被文獻證實是較為健康，可預防骨性關節炎跟髕骨軟化等症狀：此項要求可以發現筆者開發之古典式訓練動作由於強調膝蓋向前超出腳尖位置，此角度有顯著高於其他動作之 VMO 肌肉刺激。此外,脛前肌的誘發跟股二頭肌的活化在肌肉動力學上有著正面相關的關係，在肌肉動力學上，脛前肌對側拮抗的腓腸肌由於其產生之肌活有著兩種效應：一、脛前肌的代償收縮，二、股二頭肌長頭增加代償性收縮。因此，我們便可以由脛前肌的大量活化來推估在股二頭肌長頭上的大量活化；由於深蹲在生物力學上屬於多關節封閉式動力鍊，因此在多關節肌肉上是被解釋為能夠因此產生大量收縮。本研究亦著重在股四頭肌本身內外側的比例上：一般均認為若是股內斜肌與股外斜肌比值低於 0.6，則容易產生髕骨疼症候群或是各種常見膝關節損傷（Karst & Willet, 1995; Voight & Wieder, 1991; Witvrouw, Lysens, Victor, Bellemans,1996）。因此在這個層面上，傳統式（強調絕對的保護髕骨)跟古典式（強調安全的最大肌肉刺激性)在促進股內斜肌收縮上有著較高的效益。而經過網路觀察，市面上常用的安全訓練法，適用情形本就是針對去配合訓練菜單中的其他動作，所以若是單獨動作上就有著比較普通的表現。因此另外的健臀法也可能是用以調整肌力平衡而做搭配使用的輔助動作。

不論是追求登峰造極的競技運動員，或者是注重健康樂活的一般大眾，如何在訓練或治療的過程中能夠先行定義出最佳的運動學、動力學模式或者標準，對於往後追求目

標的整體效果、效率而言，其重要性是不可言喻的。本研究即針對三種最為廣泛運用的深蹲以及一種筆者經由健美賽事及物理治療訓練而開發之一種深蹲動作進行肌活化量討論。Hase 等人（2004）提出：對於從站到坐以及從站到蹲兩種人類最常用的動作而言，從站姿轉換到坐姿時在動作起始時必須藉由腓腸肌的突發收縮來解除站姿鎖定；使得上半身得以彎曲。在解除站姿鎖定並開始進行下肢關節收縮的期間，則以豎脊肌與股二頭肌的收縮，來控制下降的體重、整體重心產生明顯的向前移動。在動作接近終點時則以漸進增加的股內斜肌力量來達到減速目標。但是，當人體從站姿轉換到蹲姿時上述現象並不明顯；取而代之的是解鎖初期脛前肌的激活以及所誘發的的重心向後移動，下肢各關節以近端先、遠端後開始的關節活動環境之下，大腿前後肌群也以股二頭肌帶領股四頭肌協同收縮的模式，平均地在整個動作中控制下降的體重。

在對於動作策略的研究領域裡就目前的發展而言，以直接剖析中樞神經的機轉而加以剖析人體動作策略，實屬力有未逮。所幸在實務上運用的範圍來說，由於各種人體運動表現都能夠以運動學方式來定義；因此運動學（姿勢及其變化）影響動力學參數（肌肉力量需求）的機制，便能做為實務上足堪應用的工具。

肌力是所有運動的基礎（蔡孟霖等人，2003）。對於所有的訓練計劃而言，增進整體的動作效率，是共同而且不可違悖的宗旨（Lynn & Noffal, 2012）。而計劃性的訓練，通常藉由調節阻力及其它各種變項間的關係來達成目標；在設計的原則上，必須以實際的運動需求為目的而設計處方、持續調整訓練方向。因此，當人體有以不同的生活模式或者運動專項進行活動的需求時，最合理的日常訓練或運動方式在肌力的整合上也必須適應此一目的。

因此，倘若能夠深入地瞭解深蹲訓練的各種面相，將有助於訓練人員在設計處方時能夠靈活運用此一極為有效的訓練工具，並且在未來對於其他附屬的訓練方式或領域，才能產生連結、增進全面的瞭解。以解剖學的層面來看，臀大肌（4842 mm2)等下肢主要運動肌群的截面積均大於股四頭肌（4317.5 mm2)（Ito et al., 2003）；在運動學上，下蹲動作主要是由近端關節引導動作的開始（Hase et al., 2004）；在動力學上，下蹲動作則以股二頭肌等後側、近端大肌群的作用為主。因此，理想的深蹲動作應強調以臀大肌及股二頭肌等近端大肌群的作功為主，並非過度地單獨依賴股四頭肌收縮能力（Powers et al., 2010）,而此時,我們可以將之歸類為容易在日常生活中導致意外受傷的病態型動作模式。倘若人體能夠藉由有計劃的訓練帶來的適應與改變，產生較有效率的運作模式，則不但對一般大眾可以避免由於肌力不平衡，或者神經活化模式不正確等等的原因導致的各種病理現象（Lynn and Noffal, 2012），對於運動員來說，更能夠達到表現最佳化的目的（Bourdin et al., 2010）。

人體能夠藉由適當的訓練，來達成更有效率的運動模式；在無論是對疾病、傷害的預防或者是對於運動表現的促進上有著一體兩面的效益（Lynn et al., 2012）。而深蹲動作對於許多運動訓練及治療計劃而言，是極為重要而且最被廣泛應用的（Dionisio et al., 2006）；其有助增加身體質量，降低軟組織受傷風險及發展核心肌群的穩定性。（Young, 2006）。一般來說，正確而有效率的深蹲動作較強調大的髖關節伸肌肌群的表現以及擔任的輔助肌群的膝關節伸肌肌群（Lynn et al., 2012），因而能夠在最佳的運動表現下，對

軟組織或其它結構產生最小的傷害風險。

一般認為，人體的動作策略是受到個別動作的自然要求而定。中樞神經為了最佳化運動效率，對於不同的動作姿勢，自動地選用不同的動作策略（Hase et al., 2004）。因此，在相同的運動學條件下，由於機械以及物理學方面的條件相同，無論在動力學方面或是肌肉活化的表現上都具有一致性（Dionisio et al., 2006）。本研究所採用之四種深蹲動作設計均為筆者在健美業界所受訓或是遵循物理治療訓練背景統合而來（第四種為筆者經由經驗試誤發明之一種理想動作，由本人及學生訓練時所採用），在目前的實務應用範圍確能反映此四種動作之正確性及涵蓋性（就後背槓鈴深蹲動作的範疇下；本研究並不探討重心的前後轉移）。唯獨目前文獻缺乏此種歸類之資訊。對於深蹲的運動學以及動力學等方面的整合研究，對於想要有意義地瞭解人體動作的機械要求及動作模式的調變機制而言是不可或缺的（Dionisio et al., 2006）。

相對於具有開放式動力鍊特質的運動，深蹲等屬於封閉式動力鍊的下肢運動，不但是人體實際運動時自然的功能性動作模式，而且在基於此種機械環境下，肌群間與肌纖維相互之間的相互關係則更為緊密複雜、在運動策略的運用上更可控制多變性。

深蹲動作會誘發高度的股內斜肌活化量（Dionisio et al., 2006）。而當人體重心因為使用配重物於身體前方而轉移向前時，臀大肌以及股二頭肌活化量均有顯著提升（Lynn et al., 2012）。在地面斜度方面，使用不同角度的下斜板於足底支撐並不會對各肌群活化量產生顯著的影響（Alves et al., 2009）。倘若深蹲動作當中含有髖關節外展的動力學因素在時，能夠誘發臀中肌的活化；而當有內收的動力學因素在時，則能夠在誘發臀中肌穩定動作的同時，使股內斜肌產生特別高的活化量（Felício et al., 2011）。本研究所有動作皆遵循此原則而設計。

根據本研究結果顯示，筆者開發之古典式訓練法，對於大腿前後側肌群都有較高的訓練效果。若是單獨做單一動作訓練也會比較集中、快速。由於本實驗施測之動作種類不同（在深蹲運動中，不同動作不會有顯著的相關聯性），劑量亦小，因此可以排除施測順序所造成之累加適應訓練效果。

在本研究中所發現：傳統式訓練法是所有既存教學方式中最能刺激肌肉運動的，其病理現象少，運動效率高符合了研究假設；而筆者所開發之古典式訓練法則對大腿前後測均有最強大肌活能力。

參考文獻

1.蔡孟霖、陳咨琳、黃韻靜。百公尺肌力訓練的方法。文化體育學刊，1，129－136。

2.Alves. F. S.M., Oliveira, F.S., Junqueira, C.H.B.F., Azevedo, B.M.S. and Dionísio, V.C. (2009)。Analysis of electro-myographic patterns during standard and declined squats. Rev Bras Fisioter, 13(2), 164-72。

3.Bourdin, M., Rambaud, O., Dorel, S., Lacour, J. R., Moyen, B., and Rahmani, A. (2010). Throwing performance is associated with muscular power. International Journal of Sports Medicine, 31, 505–510.

4.Byrne C. and Eston R. (2002). Maximal-intensity isometric and dynamic exercise performance after eccentric muscle actions. Journal of Sports Science, 20(12), 951-9.

5.Dionisio, V.C., Almeida, G.L., Duarte, M..& Hirata, R.P. (2008). Kinematic, kinetic and EMG patterns during downward squatting. Journal of Electromyography and Kinesiology, 18 (2008) 134–143.

6.Domire Z.J. and Challis J.H. (2007). The influence of an elastic tendon on the force producing capabilities of a muscle during dynamic movements. Computing Methods for Biomechanic and Biomedicine Engineering, 10(5), 337-41.

7.Escamilla, RF. (2001). Knee biomechanics of the dynamic squat exercise. Medical Science of Sports and Exercise, 33: 127–141.

8.Felício R. L, Dias A. L, Silva P. M. C. A, Oliveira S. A and Bevilaqua-Grossi D. (2011). Muscular activity of patella and hip stabilizers of healthy subjects during squat exercises. Rev Bras Fisioter, 15(3), 206 – 211.

9.Fujita E, Kanehisa H, Yoshitake Y, Fukunaga T, and Nishizono H. (2011). Association between Knee Extensor Strength and EMG Activities during Squat Movement. Medicine & Science in Sports & Exercise, 0195-9131/11/4312-2328/0.

10.Ito, J., Moriyama, H., Inokuchi, S. and Goto N. (2003). Human lower limb muscles: An evaluation of weight and fiber size. Okajimas Folia Anat Japan, 80, 47 – 55.

11.Lynn S.K. and Noffal G.J. (2012). Lower extremity biomechanics during a regular and counterbalanced squat. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(9), 2417–2425.

12.Mitchell C.J. and Sale D.G. (2011). Enhancement of jump performance after a 5-RM squat is associated with postactivation potentiation. European Journal of Appliance Physiol, 111(8), 1957-63.

13.Powers, C.M. (2010). The influence of abnormal hip mechanics on knee injury: A biomechanical perspective. Journal of Orthopedic Sports and Physical Therapy, 40, 42–51.

14.Tudor O. Bompa and G. Gregory Haff. (2009). Periodization. Champaign, Il: Human

Kinetics; 5th ed.

15.Tricoli, V., Lamas, L., Carnevale, R. and Ugrinowitsch, C. (2005). Short-term effects on lower-body functional power development: weightlifting vs. vertical jump training programs. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(2), 433-7.

16.Voight, M.L., Wieder, D.L. (1991). Comparative reflex response times of vastus medialis obliquus and vastus lateralis in normal subjects and subjects with extensor mechanism dysfunction. American Journal of Sport Medicine, 10, 131–7.

17.Witvrouw, E., Lysens, R., Victor, J., Bellemans, J. (1996). Reflex response times of vastus medialis oblique and vastus lateralis in normal subjects and in subjects with patellofemoral pain syndrome. Journal of Orthopedic Sport and Physical Therapy, 24, 160 – 5.

18.Young, Y.B.(2006). Transfer of strength and power training to sports performance. International Journal of Sports and Physiol Performance, 1(2), 74-83.

第十七期 ISSN 1816-532X （156~166）

Lower Extremity Muscular Stimuli from Different Squatting Movements

Chien-Po Chen / Department of Exercise and Health Sciences, University of Taipei

Abstract

This study was comparing four different commercial techniques and to justify their stimuli to the muscles. This study recrewed a 26 year-old subject which is an amateur of arching, and attached Electromyography(EMG)probes at non-dominant leg on different muscles, such as vastus medialis oblique(VMO), biceps femoris short head(BF) and as co-effecting muscles－gluteus maximus(GM) and also tibialis anterior(TA).To exam for four kinds of motion:(1)Traditional Squat (2)Safety Squat (3)American Hip Squat (4)Classical squat. To evaluate different commercial movement's patterns among stages of divided phases; decided by the integrations for a goniometer; we can observe the stimuli from the motion kinds to different squat movements in terms for induce muscle contractions. Subject then first be directed and coached for four different kinds of squatting before he got tested inside of the gym of Taipei University. Each kind of motion tested after the last one and holds 7 times of motions per set(We do only one set). Besides the weight used is 0.5 times of bodyweight(BW). And the result is that the one to two specific movements have much higher muscle stimulus toward thigh's anteriors and posteriors and TA; among this, The best one shown being the one that this study's writer invented in a way to stimulate both the anterior and the posterior sides of thigh.

Key words: Fitness, muscle hypertrophy, Electromyography

第十七期 ISSN 1816-532X （167~174）

學齡前兒童睡眠與肥胖之探討

游京諺/國立體育大學
黃永寬/國立體育大學

通訊作者：游京諺
通訊地址：33301 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件：1060920@ntsu.edu.tw

摘　要

學齡前的肥胖是全球重視的健康問題，同時導致成人期的肥胖趨勢。根據臺灣營養與健康狀況研究調查發現兒童及青少年約有 1/4 人口有過重與肥胖的問題，且肥胖盛行率逐年增加，不僅如此，學齡前兒童睡眠不足問題嚴重，無論男生女生夜間睡眠時數皆不足 10 小時，晚睡晚起的生活型態導致肥胖。檢視相關研究發現學齡前兒童的睡眠與肥胖間確實存在相關性，國內目前亦缺乏長期追蹤研究，建議相關單位應著重臺灣調查研究，並能補足國外相關研究的缺口，為臺灣學齡前兒童的健康建構出更完善的睡眠指南與肥胖防治策略。

關鍵字：睡眠、肥胖、學齡前兒童

第十七期 ISSN 1816-532X （167~174）

壹、緒論

2020 年新型冠狀病毒(COVID-19)肆虐全球，目前尚無可以醫治的藥物，且疫情持續在各國蔓延。近年來，越來越多研究發現肥胖者免疫功能較差，得到流行性感冒的機率及重症風險皆較高。我國中央流行疫情指揮中心更指出，年齡與肥胖是新型冠狀病毒的危險因子，尤其肥胖者不但是高危險群，且有更高機率會發展成重症，甚至死亡。

根據世界衛生組織(world health organization, WHO)指出肥胖是全球引起死亡的第五大風險因子，每年至少有 280 萬成人死於超重或肥胖，此外 2010 年全世界約有 4300 萬 5 歲以下兒童超重(WHO, 2012)。我國衛生福利部國民健康署 1993~1996 年、2005~2008 年及 2013~2016 年的臺灣營養與健康狀況調查(Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT)，調查結果發現成人體重過重加上肥胖盛行率有趨緩的現象，但值得注意的是體重過重的比率下降，轉為肥胖盛行率逐年增加，臺灣男性肥胖盛行率由 10.3%增加到 25.3%，女性由 13.2%增加到 19.4%，同時調查發現兒童及青少年約有 1/4 人口有過重與肥胖的問題(NAHSIT, 2019)。Yu 等人(2013)調查 958 位臺灣 3~6 歲的學齡前兒童發現過重與肥胖的比率 28.3%~ 42.6%，並且隨著年齡愈大有比率越高的趨勢(Yu, Chou, & Maehashi, 2013)。

肥胖不僅提高罹患各種疾病的風險，同時也是慢性病的高危險因子。對於我國普遍傳統存在的「兒童胖不是胖」概念需要更加正視與轉變。研究指出兒童期的肥胖對心臟、骨骼、呼吸、內分泌系統及社交學習上也有不良影響，並且日後成人肥胖的風險也會跟著增加(祝年豐，2002)。肥胖的預防需從小開始做起，家庭對兒童行為形成的影響力最大，如均衡飲食習慣、提供身體活動的機會與建立良好親子關係等(林薇、林佑真、楊小淇、周麗端，2014)。眾所皆知，若一旦變成肥胖體態後要減重十分不易，因此提早預防與避免過重與肥胖產生會是較好的方式。然而，造成肥胖的因素造成肥胖的因素很多，包含有遺傳及基因因素、環境因素、生活型態及內分泌或藥物因素等(簡義紋等人，2013)。

對於學齡前兒童來說，睡眠是影響生長發育的重要因素(Tortora & Derrickson, 2010)。由於學齡前兒童正處於養成規律生活作息的重要階段，其規律的生活作息關鍵在於「時間」的安排，尤其是起床時間、就寢時間、午睡時間、用餐時間等，規律的生活作息與充足的睡眠對於正在生長發育的學齡前兒童十分重要。研究發現睡眠時間的錯亂會使身體機能失去平衡，亦發現睡眠問題會造成兒童產生疲倦與憂鬱的狀況(Sadeh, Tikotzky & Scher, 2009)。同時，睡眠時間缺乏會使兒童生長遲滯及身材矮小(蔡文有，謝博生，2006；李舜偉，2003)，並且導致兒童產生精神性疲勞症狀而使隔天學習時注意力不集中、認知不良、情緒調整等問題(前橋明，2011；施婺瑜，2005；黃玉書，2006)，世界衛生組織於 2019 年 4 月 24 日首次發布了《5 歲以下兒童的身體活動，久坐行為和睡眠指南》。同時，世界衛生組織更提出在生命的頭五年遵從指南中的建議，將有助於兒童的認知發育以及終身健康，更建議 3~4 歲兒童每日應保持 10-13 小時的優質睡眠。

研究調查發現臺灣幼兒無論男生女生睡眠時數皆不足 10 小時，就寢時刻為晚上 21 點過後的比率高達九成，且於晚上 22 點之後才就寢的比率高達五成，有隨著年齡越大

睡眠時間越少的趨勢發生(余雅婷，2016；駱明潔，2014)。睡眠不足在學齡前兒童已成為普遍現象。此外，不論是兒童或是成人，睡眠時間短的人罹患肥胖症的風險都是正常者的 1.5 至 2 倍(吳元暉，2009)。睡眠不足會擾亂調控食慾的賀爾蒙，及促進對高卡路里食物慾望，導致發胖的可能(神山潤，2005)。臨床睡眠醫學雜誌(Journal of Clinical Sleep Medicine)探討 169 位 6 到 10 歲美國兒童在肥胖與睡覺時間之相關性研究，其研究結果發現晚睡晚起和肥胖的相關性較高(Venkatapoorna et, 2020)。有鑑於相關研究皆指出學齡前兒童的睡眠與肥胖間存在相關性，但多屬橫斷性、區域性取樣，使研究結果缺乏推論性，本研究主要為相關文獻回顧，期待能找出過往研究之缺口，以提供未來研究之建議。

貳、睡眠的功能與重要性

睡眠是人類的基本生理需求，同時是個體維持健康與發展的基礎。睡眠可讓人暫時停止接觸外界刺激，以達到鬆弛、休息、調整的目的和恢復身心均衡的狀態，使有體力、有精神再繼續生活、工作下去（蔡儀璇，2010）。睡眠是一種基本的生理趨力，是生存與身體維持正常運作所不能或缺的要件，不注重睡眠的人，健康勢必欠佳，也無法充分享受生活（Epstein & Mardon, 2006）。睡眠不足時，特別是每日睡眠不足六小時，將會大幅降低腦功能（池谷裕二、糸井重里，2003）。個人若長期處在睡眠負債當中，不但會影響情緒及工作上的表現，還會減低記憶力、警覺性、注意力和判斷力，並且加速老化以及造成肥胖，甚至，引發其他嚴重的疾病（羅秋怡，2001）。

對於兒童來說，睡眠是影響生長發育與免疫力的重要因素之一(臺灣睡眠醫學學會, 2010；駱明潔，2009)。黃席珍(2003)指出大 70%的生長激素在睡眠中產生。而生長激素是兒童維持正常生長所必須的激素，其能促進骨骼、肌肉、內臟等身體組織的生長，生長激素的缺乏會造成兒童生長遲滯以及身材矮小(蔡文有，謝博生，2006；李舜偉，2003)。再者，睡眠不僅幫助兒童恢復體力外，尚可促進兒童神經系統和腦部發育，進而有助於全身的成長發育(李駱遜，2006)，大腦會在睡眠期間進行無意識的思考，且白天學習產生反映的區域到了夜間睡眠時會再度被激發，讓學習更加順利(許秀彩等人，2011)，亦即兒童於睡眠時仍在進行學習，因此，睡眠確實有助於學習，而充足睡眠更可幫助記憶力提升(潘意鈴，2009)。好的睡眠還可以幫助幼兒生長，有助於穩定情緒，陶冶性情(黃志成等人，2008)。因此睡眠不僅具有幫助幼兒成長發育的功用，且能促進幼兒的學習及情緒調節(余雅婷，2016)。

一般認為新生兒至學齡兒童所需的睡眠時間最多，成年人則每天約需 8 小時的睡眠時間，到了老年期每天僅需約 6 個小時的睡眠即可。年齡越小，睡眠時間的需要量越多(駱明潔、潘意鈴，2011)。依據美國國家睡眠基金會(National Sleep Foundation, NSF)建議，年齡愈小的孩子，其睡眠時間需要愈多，3-5 歲學齡前兒童及 5-10 歲兒童，其每天平均夜間所需的睡眠時間分別為 11-13 小時及 10-11 小時。前橋明(2012)認為 3~6 歲兒童的睡眠時數每天約 10~12 小時，且應於晚間 7~8 點上床就寢，另每天下午 1~3 點亦應有短暫的午睡時間。2019 年 4 月 24 日，世界衛生組織（WHO）首次發布了《5 歲以下兒童的身體活動，久坐行為和睡眠指南》。同時提出在個體生命的頭五年遵從這些指南中的建議，將有助於個體的運動和認知發育以及終身健康。指南中明確建議不足一歲的

嬰兒每日保持 14-17 小時（0-3 個月大）或 12-16 小時（4-11 個月大）的優質睡眠、1~2 歲兒童每日應保持 11-14 小時的睡眠、3~4 歲兒童每日應保持 10-13 小時的優質睡眠。

充足健康的睡眠是健康的基礎。每天睡眠時間不滿 9 小時的兒童，隔天精神委靡及疲勞症狀便會出現，同時身體力量無法發揮(前橋明，2010)。許秀彩等人(2011)研究證實生活愈規律睡眠品質愈佳並建議學童夜晚十點以前睡覺，配合褪黑激素（melatonin）的分泌時間，可自然的促進睡眠發生。然而，世界衛生組織的調查顯示，慢性病的成因 60%取決於個人的生活方式。其中，睡眠不足會降低個體的免疫系統功能，甚至增加個體罹患癌症、心臟疾病等風險，從而引發一系列疾病。

研究發現臺灣地區幼兒園內 3~6 歲幼兒平日的平均夜間睡眠時數為 9 小時 26 分，只有 11.46%兒童平日的夜間睡眠時數達 10 小時以上，於 9 點(含)前就寢的兒童只有 16.69% (駱明潔，2014)，另調查發現兒童就寢時刻為晚上 21 點過後的比率高達九成，且於晚上 22 點之後才就寢的比率高達五成，且睡眠時數有隨著年齡越大睡眠時間越少的趨勢發生(余雅婷，2016)。駱明潔、潘意鈴(2011)調查台中市 816 名 3 至 6 歲兒童發現兒童平均夜間睡眠時間不足 10 小時、只有一成的兒童於 9 點前就寢，且兒童睡眠習慣與睡眠困擾、夜間睡眠時數和睡眠潛伏期有顯著關聯。許秀彩、楊金寶、黃芳銘、黃玉書(2011)指出若兒童習慣性的睡眠不足，則可影響其身體發育、心理健康，在學習上造成學習新知識遲鈍、記憶力下降以及注意力不集中等現象。因此，對於學齡前兒童而言，睡眠不僅是成長發育的基礎，同時也是學習和健康的關鍵要素，臺灣學齡前兒童睡眠不足問題嚴重，應當更加重視學齡前兒童在睡眠上的需求。

參、肥胖對學齡前兒童的影響

根據世界衛生組織(world health organization, WHO)研究指出肥胖是全球引起死亡的第五大風險因子，每年至少有 280 萬成人死於超重或肥胖，另外 2010 年全世界約有 4300 萬 5 歲以下兒童超重(WHO, 2012)。國民健康署建議兒童的體位要維持在正常的範圍，才能維持健康，根據我國國民健康署說明，身體質量指數（BMI）是一種體重評估的標準，如果大於或等於 24kg/m2（公斤/公尺 2）為體重過重，超過 27kg/m2 即為肥胖。

體重過重及肥胖是因為熱量攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，以脂肪的形式堆積在體內；除遺傳外，主要受到環境及生活型態等因素的影響。然而，肥胖通常是多元因素交互作用所造成的結果，影響的因素很多，與遺傳及基因因素、社會環境因素、家庭生活型態、飲食習慣、內分泌、藥物因素與身體活動等均有相關(簡義紋、吳岱穎、林光洋、吳逸帆、郭冠良、季瑋珠，2013；Chu,2007;Do etl, 2015)。研究指出兒童期的肥胖對心臟、骨骼、呼吸、內分泌系統及社交學習上也有不良影響，並且日後成人肥胖的風險也會跟著增加(祝年豐，2002)。

我國衛生福利部國民健康署 1993~1996 年、2005~2008 年及 2013~2016 年的臺灣營養與健康狀況調查(Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT)，調查結果發現成人體重過重加上肥胖盛行率有趨緩的現象，但值得注意的是體重過重的比率下降，轉為肥胖盛行率逐年增加，台灣男性肥胖盛行率由 10.3%增加到 25.3%，女性由 13.2%增加到 19.4%，同時調查發現兒童及青少年約有 1/4 人口有過重與肥胖的問題(NAHSIT, 2019)。

Yu 等人(2013)調查 958 位臺灣 3~6 歲的學齡前兒童發現過重與肥胖的比率 28.3%~42.6%，並且隨著年齡愈大有比率越高的趨勢(Yu, Chou, & Maehashi, 2013)。國家衛生研究院調查 2009 年 2-6 歲學齡前兒童肥胖盛行率高達 15.6%。臺灣學齡前兒童過重與肥胖的趨勢時趨嚴重。

世界衛生組織《5 歲以下兒童的身體活動，久坐行為和睡眠指南》中以 24 小時的活動模式提出建議，不足一歲嬰兒每天多次以多種方式進行身體活動，特別是通過互動式地板上遊戲；對於尚不能自主行動的嬰兒，在清醒時每天至少 30 分鐘的俯臥伸展。1~2 歲兒童每日在各種強度的身體活動中花費至少 180 分鐘，包括中等到劇烈強度的身體活動，全天都可以操作；多做則更好。3~4 歲兒童每日在各種強度的身體活動中花費至少 180 分鐘，其中至少包括 60 分鐘的中等到劇烈強度身體活動，全天都可以操作；多做則更佳。

兒童期的肥胖對心臟、骨骼、呼吸、內分泌系統及社交學習上都有影響，並且增加罹患疾病的風險。而且小時後肥胖的兒童，在成人後有 6 到 7 成仍會屬於肥胖，加上造成肥胖的因素很多。因此，從小開始預防肥胖效果最好。不僅能幫助學齡前兒童建立良好生活型態，同時能保有健康體位。國民健康署更建議若體位為過重、肥胖，則必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，協助孩子們保有正常的健康體位。

肆、學齡前兒童睡眠與肥胖相關研究

充足的睡眠、均衡的飲食和適當的運動，是國際社會公認的三項健康標準（許秀彩等人 2011）；然而，造成幼兒肥胖可能是每日平均睡眠時間縮短以及缺乏身體活動量等因素為主要原因(黃愫芬，2014)。由於睡眠不足會擾亂調控食慾的賀爾蒙，及促進對高卡路里食物慾望，導致發胖的可能（神山潤，2005）。

Janice、Frederick 和 Janice（2010）探討 0~13 歲美國兒童身體質量與夜間睡眠時數之關係，發現嬰幼兒夜間睡眠不足會增加兒童時期患肥胖症的風險。逸見光等人（2007）發現睡眠時數較長的幼兒，身體活動量較多；另外身體活動量較多的幼兒，皮下脂肪較薄。Ji 等人(2018)針對中國長沙市 112 位 3~6 歲幼兒進行調查，研究結果發現過重的比率為 15.2%、肥胖的比率為 9.8%；並發現肥胖和睡眠時數呈現負相關，肥胖的兒童和正常的兒童相比睡眠時數較少，且睡眠少於 8 小時。

Rundle 等人(2020)研究發現兒童期的肥胖經驗會影響到成人之後也會有較重的體重。同時，在五歲時有肥胖經驗的兒童到了成人之後會有顯著較高的 BMI 值與脂肪量。2020 年一月份，在臨床睡眠醫學雜誌(Journal of Clinical Sleep Medicine)中有一篇肥胖與睡眠時間之相關研究，其研究對象為 169 位 6 到 10 歲的美國兒童，結果發現晚睡晚起、每天看電視超過一小時和七點過後吃晚餐與肥胖的相關性較高。此外，Anderson 等人對 8,550 位美國 4 歲兒童究進行橫斷面研究發現，學齡前兒童固定的家庭晚餐(每週大於 5 餐)，充足的睡眠及(每晚大於 10.5 小時)及限制看螢幕的時間(每日低於 2 小時)將降低 40%的肥胖率。

Chaput、Brunet 和 Tremblay（2006）探討加拿大 5-10 歲兒童的睡眠時數與肥胖之關係，顯示兒童睡眠時數與兒童肥胖風險有明顯相關。VonKries、Toschke、Wurmser、

Sauerwald 和 Koletzko（2002）針對德國 5-6 歲幼兒為對象，發現夜間睡眠狀況會對其日後的體重產生重要影響。Sekine 等人（2002）以居住在日本富山地區的 6～7 歲的兒童為調查研究對象，研究發現夜間睡眠不足和肥胖之間有相關。関根道和等人（2001）以居住在日本富山地區的 3 歲幼兒為期長達 6 年的追蹤研究，研究發現夜間睡眠時數未滿 9 小時的幼兒比 11 小時的幼兒肥胖。根據先前研究已經發現學齡前兒童睡眠時數的長短與肥胖之相關性，因此，對於學齡前兒童肥胖的防治可同時考量睡眠時數。

伍、結語

睡眠不足與肥胖是現代學齡前兒童的重大議題。根據先前研究結果皆證實睡眠時間較短較可能為體重過重或是肥胖，但僅有探討夜間睡眠時數，並未能提出具體的起床時間、就寢時間以及白天午睡時間的建議。因此，對於學齡前兒童肥胖的管理策略應同時考量睡眠時數、起床時間、就寢時間等，同時國內目前亦缺乏長期追蹤研究，建議相關單位應著重臺灣調查研究，並能補足國外相關研究的缺口，為臺灣學齡前幼兒的健康建構出更完善的睡眠指南與肥胖防治策略。

參考文獻

1.台灣睡眠醫學學會（2010）。睡眠相關議題—兒童、青少年睡眠障礙。取自台灣睡眠醫學會網址 http://www.tssm.org.tw.

2.余雅婷（2016）。臺灣地區與日本地區 3~6 歲幼兒生活狀態之比較研究。未出版之博士論文，國立體育大學體育研究所，桃園市。

3.李舜偉 （2003）。你可以睡得更好。臺北：楷博。

4.祝年豐 （2002）。臺灣國小學童營養健康狀況調查 2001-2002：臺灣國小學童肥胖及其相關合併症流行病學。

5.許秀彩、楊金寶、黃芳銘、黃玉書（2011）。台北縣市國小高年級學童生活習慣與睡眠品質之關係探討。幼兒教保研究期刊，(7)，77-49。

6.Chu NF, Pan WH. (2007).Prevalence of obesity and its comorbidities among schoolchildren in Taiwan. Asia Pac J Clin Nutr,16,601-607

7.Do LM, Tran TK, Eriksson B, Petzold M, Nguyen CT,Ascher H. (2015). Preschool overweight and obesity in urban and rural Vietnam: differences in prevalence and associated factors. Glob Health Action 2015;8:28615.doi:10.3402/gha.v8.28615.

8.Ya-Ting Yu, Hung-Shih Chou, Akira Maehashi (2013). Analysis of living conditions of young children in Taiwan 2012-Its problems and suggestions-，The Journal of Dietary Education, (2),7-22.

9.Chaput, JP., Brunet, M., Tremblay A.(2006) . Relationship between short sleeping hours and childhood overweight/obesity: results from the 'Quebec en Forme' Project.International Journal of Obesity, 30,1080-5.

10.Von Kries, R., Toschke, AM., Wurmser, H., Sauerwald, T., & Koletzko, B. (2002) . Reduced risk for overweight and obesity in 5- and 6-y-old children by duration of

sleep--across-sectionalstudy. nternationalJournal of Obesity, 26, 710-6.
11.Anderson SE, Gooze RA, Lemeshow S, Whitaker RC.Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics 2011;129:132-40.
12.逸見光、萩裕美子、鈴木志保子、石田良恵、山本直史、吉武裕（2007）。幼児における睡眠時間と身体活動の関連。鹿屋体育大学学術研究紀要，35，15-21。
13.関根道和、山上孝司、沼田直子、濱西島子、陳暁莉、飯田恭子、齋藤友博、川南勝彦、簑輪眞澄、徳井教孝、吉村健清、徳村光昭、南里清一郎、杉森裕樹、吉田勝美、鏡森定信（2001）。3 歳時の生活習慣と小学 4 年時の肥満に関する 6 年間の追跡研究。厚生の指標，48（8），14-21。
14.神山潤（2005）。子ども最前線①眠れない・眠らない日本の子どもたち。子ども白書，48- 52。

第十七期 ISSN 1816-532X （167~174）

A review on sleeping and obesity in preschool children

Ching-Yen Yu / National Taiwan Sport University
Yung-Kung Huang / National Taiwan Sport University

Abstract

Childhood obesity is a major public health issue in the world and often tracks into adulthood. According to the Nutrition and Health Survey in Taiwan indicated that there were over 25% young children and teenagers are overweight and obesity, and the percentage increased year after year. Moreover, there had a serious problem among preschool children was lack of sleeping hours at nighttime. Both boys and girls in Taiwan were sleep less than 10 hours during the nighttime. Also, later bedtime and later wake up time caused to obesity. After reviewing the relevant literature, we found out there had a significant correlation between sleep and obesity on preschool children. The findings in this study confirm that there were lack of longitudinal study in Taiwan. Therefore, we makes recommendations for preventing childhood obesity focused on the sleeping in the future; hence, strategies for the management of obesity should incorporate a consideration of sleep patterns on preschool children in Taiwan.

Keywords: Sleeping, Obesity, preschool children

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

運動社群媒體行銷-以桃園運動城運動 i 臺灣粉絲專頁為例

黃宇君/國立體育大學
牟鍾福/國立體育大學
陳天賜/真理大學

通訊作者：黃宇君
通訊地址：333 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件：1060928@ntsu.edu.tw

摘　要

社群媒體行銷現今已取代過去的傳統行銷方式，在近幾年有大幅度的提升，本研究旨在探討運動粉絲專頁行銷，以社群媒體行銷規劃四個步驟為理論基礎，桃園運動城運動 i 臺灣粉絲專頁為研究對象，了解其經營概況，所面臨之問題為何，並嘗試提出解決之方法，以達後續修正與改進。

研究結論發現：一、針對桃園市民及居住在桃園市的民眾，作為行銷的對象，將粉絲專頁定位在親民且大眾化，拉近與民眾之間的關係；二、將行銷規劃完整擬定，針對目標要達成五項因素：互動、資訊、娛樂、即時、分享，逐一實現在粉絲專頁上；三、陸續增加粉絲專頁貼文的類型，且需要跟上潮流，配合每個時事拍出不一樣系列的影片或照片，並觀察洞察報告，做即時討論與修正；四、在不同時期國人使用社群媒體習慣的改變，將會影響企業或政府在執行行銷時的工具選擇，利用不同的管道來曝光並得到該有的效益，避免變成夕陽產業而措手不及，做好更完整的備案，提高不同社群媒體的接觸族群，藉此提高社群媒體行銷效益。

關鍵詞：社群媒體、社群媒體行銷、粉絲專頁

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

壹、前言

在網路發達的世代，大家藉著不同的社群媒體傳遞、接收訊息，社群媒體漸漸成為大家生活裡不可或缺的一部分。相較過去的傳播媒體，雜誌、報紙、廣播、電視等，網路媒體成為新興的傳播媒體，這些新興的社群媒體也扮演著重要的行銷溝通角色，對現今的生活有著深遠的影響 (林心慧，2008)。

網路將世界變得更小了，改變了現在溝通、搜尋及分享模式，現在的人可以一天不看電視、報章雜誌，但不可以一天沒有網路，過去的「Face to Face」，到現在的「Facebook to Facebook」，早上起床第 一件事就是看看 Line 有沒有人敲你，看看 Facebook 有沒有朋友更新動態，仿佛社群媒體上就可以找到想要的資訊、想買的東西、想聊天的人，行銷方式也隨著網路世界的出現而跟著移轉 (傅怡郡，2012)。

創世紀 (2012) 針對使用 Facebook 受訪者進一步調查他們在平台上的使用行為，發現受訪者中有高達 77.9%的使用者透過 Facebook 到粉絲專頁觀看資訊。調查 2014 年台灣國人瀏覽體育運動資訊管道之方法，發現有高達 54%受訪者是透過網路管道瀏覽體育資訊，而其瀏覽管道分別是以新聞網站佔 65.5%為多數，依序為運動網站佔 59.2%、網路社群 (Facebook 社團) 48%、影音網站 37.8%和 PPT/BBS22.3%。台灣網友主要造訪之運動類型網域大致上可分為三大類：入口網站或新聞網站旗下之運動頻道，如：Yahoo 奇摩運動、ETtoday 東森體育；單一職業運動的專門網站 如：NBA、中華職棒；以及其他運動相關網站，提供服務涵蓋運動賽事新聞、運動知識與資訊分享、討論區等等。

因此，Facebook 運動粉絲專頁成為運動迷最新獲得運動相關資訊的重要據點之一，對運動迷來說，Facebook 運動粉絲專頁成了最簡便、快速獲得運動資訊的來源。

貳、社群媒體

一、社群媒體的定義

社群媒體 (Social Media) 的組成包含三種類型的關鍵因素，分別是社群、web2.0、內容 (Ahlqvist, Back, Halonen & Heinonen, 2008)。所謂的社群，是指一群人有著共同興趣的事物、話題、嗜好、目標，社群包含的層面很廣，要回溯到過去的媒體，大多泛指「大眾媒體」，例如報章雜誌、電視、廣播的出現，到現在電子媒體，隨著網路使用普及率逐年提升，網路已經成為僅次於電視接觸率的第二大媒體 (朱怡靜，2010)。

Kaplan and Haenlein (2010) 指出社群媒體是建立在 Web2.0 的思想和基礎技術上，Web2.0 是由經濟面、社群面、技術面所集合而成，在 Web2.0 平台上社群媒體內容是由使用者不斷生產、交換和修改內容而成，並非一個人創造及發佈 (Rettberg, 2009)。高靖茵 (2017) 認為只要是可以與其他使用者分享內容的平台或是網站，無關科技網路，重點是使用者分享或發佈內容的媒介，都可以稱之為社群媒體。而內容是指，使用者之間利用分享、互動所產生的文字、照片、影片等，用來社交 (Social)、交換資訊、溝通的資訊媒介 (Media)，稱之為社群媒體 (沈宗逸，2011)。

二、社群媒體的種類

社群媒體的種類多元化，早期的網站、線上討論區 BBS、即時通、無名小站，到近

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

期崛起的社群媒體，如 Facebook、Google+、Instagram、Youtube、Twitter、Line 等，Social Media examiner 在 2012 年社群媒體產業報告有提到，Facebook、Twitter、LinkedIn、部落格和 Youtube 是目前最多人使用，分別占了前五名。社群媒體遍佈世界各地，儼然成為大家溝通互動的重要管道之一，讓所有資訊的擴散速度及影響力越來越大 (張騰龍，2013)。

三、Facebook

Facebook 最初是由馬克.祖克柏 (Mark Zuckerberg) 於 2004 年 2 月創立，起初為哈佛大學大學生的校內使用的社交網站，兩星期內註冊帳號的人數多達學校的半數，更在三個月內擴展到波士頓地區的其他大專院校，2006 年起改變了原有的註冊方式，擴展範圍增大至一般民眾皆可以用有效的電子郵件作為申請 (董彥欣，2010)。2010 年 3 月，Facebook 在美國網站中的造訪人數更一舉超越 Google，成為全美取量最大的網站，至今已是全球最大的社群網站，全球諸多國家在使用，延伸多國語言且與多種平台相互連結 (姜義臺，2015)。

匿名的網路世界，讓很多人可以自由表達真實的想法跟意見，但 Facebook 有別於其他社群媒體，鼓勵大家採用實名制，利用真實姓名跟基本資料註冊，讓網路世界跟真實世界透過就讀學校、工作地點等相連結，用網路世界尋找真實生活中久未聯繫或早已失聯的朋友，進而重新開始聯繫 (張家銨，2018)，每個用戶之間透過朋友邀請、相互確認後成為朋友，利用發佈貼文、照片、影片等，關心彼此的生活訊息 (張秩綱，2013)。

參、社群媒體行銷

一、社群媒體行銷定義

過去的網路行銷，很多的方式都是架構一個網站，將內容放在網站內，讓大家去查詢跟觀看，現在的社群媒體行銷，不再拘泥是公司也可以是個人，在社群媒體上建立貼文累積人氣，利用貼文跟朋友或粉絲之間產生互動，彼此溝通與交流，在一個網路平台或社群 APP 上產生情感連結，利用低成本進而達成宣傳推廣、行銷及分享，一改過去單一方向的行銷方式 (高慎謙，2017)。

二、社群媒體行銷四步驟

過去用的是 STP 策略、行銷 4P 組合，現在各學者用不同的角度去詮釋社群媒體行銷的模式，造就許多不一樣的觀點，針對不一樣性質的品牌或是企業，不同目的將影響採用社群媒體的模式，而適用於社群媒體行銷應該參考 Bernoff and Li 提出的社群媒體行銷四步驟「POST」：對象、目標、策略和科技，分述如下：

(一) 對象 (people)

粉絲專頁提供的內容很多很雜，需要鎖定主要行銷對象及客群，慢慢建立廣大的粉絲擴大影響力，以利後續訂定策略及方向時，能夠利用有效的資源達到最大的效益 (謝依庭，2016)。Kotler 說過有三種族群值得特別重視：年輕人、女性、網友，年輕人對於新鮮的事物接受度較高，而願意嘗試使用新產品，往往都是會最適合行銷的對象；女性則是善於搜集資訊，透過比較而檢視商品，對於品質的要求、審美觀相對較高，品牌若想要打入市場，將會面臨一大挑戰；網友不是一般認為的網路使用者，而是願意透過網

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

路分享跟傳遞訊息，將資訊提供出去並且在網路上有互動的人 (張玉琦，2018)。

(二) 目標 (objectives)

目標是指傾聽、回應、了解客戶，彼此產生互動與連結性；瞭解流行趨勢，將流行元素放進貼文內容；製造口碑效益，擴大傳播效果，藉以提高粉絲專頁的曝光及價值，最終的核心目標是快速累積粉絲數 (吳依瑾，2017)。翁蕊 (2014) 所運用的學理為架構，以探討目標達成的各項因素，各因素分述如下：

1. 互動性

在這個網路發達的時代，越來越多人選擇在網路上與別人互動，透過網路達到意見交流或情感連結，讓參與社群這件事，逐漸融入人們生活的一部分。馮天昱、陳玉華 (2015) 研究指出，企業在社群媒體平台中與消費者的互動，是影響關係品質的一個重要因素，將互動模式區分成四種：擁有死忠的消費者、走到潛在客戶身邊、成為超級部落客、親自說給客戶聽。劉耀隆 (2016) 曾說互動性成為建構關係重要的一環，長期的顧客關係可以增加忠誠度，而減少轉換品牌的機率，故社群媒體被認為是互動性極佳的網路平台，社群的連結越強，越能增進人際關係的互動。

2. 資訊性

近年來，瀏覽社群網站及內容資訊成為一種趨勢，提出對資訊性的定義為在一個特定的網站，想了解對於網站上所提供產品或服務的介紹、價格、內容等資訊。Madupu and Cooley (2010) 指出，瀏覽者為了尋求品牌相關問題的資訊、特殊的資料或自己有興趣但難以尋求解答的資訊，加入網路品牌的社群 (Atkin, 2004 & Kozinets, 1999)。社群媒體平台提供的資訊有用性或愉悅性，對於消費者購買意願、品牌信任感、產品推薦性有正面的影響效益。當一篇資訊出現在社群媒體上，讓使用者感到資訊的有用、趣味、聯想等，皆會引發使用者的關注、轉發及回覆 (Li，2011)。由此可知，貼文內容具備豐富的品牌資訊，已經成為社群媒體行銷中很重要的手法之一。

3. 娛樂性

當品牌的貼文內容應用多媒體的功能越豐富，越能增加消費者對於品牌的好感度，並有效提升貼文的回應率、關注度、商品購買率等，吳肇銘 (1997) 則說娛樂滿足性與購買意願、產品態度、網站態度呈現正向的關聯性。由此可知，社群媒體行銷，透過趣味且愉悅的文字、影片、照片、音效等內容，呈現品牌的特色，是可以有效提升品牌好感度，也是消費者使用社群媒體的重要因素之一。

4. 即時性

過去行銷人員想要知道行銷效益、廣告成效的數字，是需要一段時間後才能評估出來，在社群媒體出現之後，行銷手法的效益，可以透過大數據了解，不管是 Google Analytics、Facebook 的洞察報告、點閱率、粉絲數或其他數據，都可以即時從數據了解且作出修正，目前社群媒體的使用者眾多，Algesheimer et al. (2005) 指出，消費者在瀏覽社群平台上的產品討論時，會即時性得到更多對於產品的資訊，更能直接參與討論，讓產品資訊快速且即時的被分享出去，社群媒體具備的「即時性」，除了當下了解消費者對於產品的反應或建議，也能從中了解現在消費者近期搜尋什麼樣的關鍵字，讓品牌行銷人員了解消費者的需求取向，進而修正及改善，達到更好的發展方向。

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

5. 口碑性

網際網路的出現，大家分享資訊的速度飛快，一個商品的好壞簡單快速的就可以在網路上找到，口碑 (word-of-mouth, WOM) 指「在不具商業色彩的情況下，傳播者和接收者之間討論關於品牌、產品或服務的溝通過程」，口碑不僅在短時間內影響消費者對於商品的判斷，同時也具有長期的效果。社群媒體上的評論對消費者產生相當大的影響，消費者更可以直接寫出影響品牌正負評論，故口碑具有較高的可信度與接受度，進而影響消費者的購買決策。劉耀隆 (2016) 指出社群媒體行銷的價值，在於口碑的建立，藉由他人對於品牌的經驗談，讓其他使用者提升好感、信心、信賴而進行購買，社群媒體是傳遞口碑的最佳管道。

(三) 策略 (strategy)

策略取決於目標的規劃是否明確，目標明確是成敗的關鍵因素之一，依照目標去訂定相關措施，透過建立口碑、提升品牌好感度、廣告頁面經營、設定關鍵字等 (陳孝魁，2016)。Facebook 的功能區分五大類為粉絲專頁、貼文、回應、活動、廣告等，本研究將以林杰銘 (2016) 提出臉書經營策略，共區分四個建議：1. 規劃精彩動人的發文策略：如目標受眾、內容取向、貼文長度、發文時間。2. 定期的貼文跟內容，及時回覆每一封訊息與留言，提高粉絲專頁的回覆率。3. 從洞察/活動報告找尋優勢，報告主要分成三大類：貼文、粉絲專頁動態、廣告受眾 (王惠君，2018)。4.了解臉書 Facebook 廣告機制，買廣告有助提高貼文的曝光及搜尋，投放廣告流程：選擇目標、選擇廣告受眾、決定廣告刊登版位、設定預算、挑選廣告格式、下單競價 (徐詩雯，2018)。

由此可知，本研究歸納粉絲專頁重要的行銷技巧，為發布貼文的策略、粉絲專頁的回覆率、活動的建立與效果、廣告機制等四項，其重要性會搭配後續的活動效果與延伸效益一同討論。

(四) 科技 (technology)

選擇一個對的工具，科技的世界都是利用網路傳播的力量，挑選一個適合的社群媒體，如 Facebook、Youtube 或 Instagram 等。而造訪人數 981.9 萬的 Facebook，為台灣目前最多人使用的社群媒體 (高靖茵，2017)。利用 Facebook 粉絲專頁的一些特點：1.獲得資訊容易；2.公開化；3.企業可連結互通；4.塗鴉牆的貼文跟串聯；5.辨識度跟記憶度較高 (黃彥超，2013)，透過內容的規劃、創作跟傳播，讓粉絲專頁更加豐富跟多元化。

肆、桃園運動城 運動 i 臺灣粉絲專頁行銷

以 Bernoff and Li 提出的社群媒體行銷四步驟「POST」：對象、目標、策略和科技，並將對象的部分整合，最後提出完整的規劃，分述如下：

一、對象

網路無遠弗屆，桃園市民是主要行銷的對象，只要是愛運動，想要運動的民眾，讓大家更認識桃園，知道桃園的體育活動豐富，相鄰的縣市也是行銷的一大重點，讓桃園市民之外的各縣市可以有機會一同參與。

二、目標

整體的行銷目標，就是藉由體育運動活動在粉絲專頁的曝光，讓民眾知道政府辦的

多項活動，透過參與活動，發掘對運動的熱忱與興趣，帶動桃園市各區的運動風氣，也透過以下幾個因素為粉絲專頁達成的目標。

(一) 互動性

Facebook 改變了人脈關係的互動方式，儘管每個網站狀況不同，但只少訊息透過 Facebook 分享後，都有百倍地放大效果 (吳國樑，2012)。平常透過留言跟私訊回覆粉絲，小編也會做即時性的回覆，讓粉絲可以快速得到回應。

(二) 資訊性

教育部體育署 (2015) 將計畫將資訊分成四大項專案，由各專案細分出實施細項，促使運動風氣扎根於基層，使運動場域跟生活更加連結，透過粉絲專頁將不同的專案活動內容利用貼文露出，讓民眾看到活動的多元化，提高民眾對活動的參與意願，對於各項資訊的露出，讓民眾可以透過粉絲專頁詢問活動資訊，或透過粉絲專頁的資訊分享，找到可以一起去運動的夥伴。

(三) 娛樂性

一個粉絲專頁除了要有專業的運動資訊，有些運動之外的資訊，像是時事、節慶等等，輔助性的貼文是不可或缺的，而這些除了專業資訊外的，創造出娛樂性，可以讓大家更容易被記住。

粉絲專頁透過詼諧有趣的文字內容，製造一種小孩之間相互交談的感覺，好似小孩在炫耀自己的媽媽在台上跳舞，而透過運動的方式，讓小孩與家人之間的感情更融洽，增添娛樂的效果，提高大家對於貼文的關注。

另外，結合時事相關的貼文，跟上潮流的對話，可以吸引更多人的討論，桃園市長為了宣傳全運會在桃園，拍攝了關於全運會的宣傳影片，而好的影片要怎樣去曝光，市長特地邀請較年輕化的攝影雜誌團隊，拍攝一系列關於市長的時尚風格照，讓民眾對於市長拍攝的風格照引起討論，進而看到關於全運會的行銷廣告，這才知道原來行銷的方式這麼多樣，甚至會因為有趣而在民眾之間變成討論話題，增加活動的曝光度，這是一種寓教於樂的精神。

(四) 即時性

一個活動的熱度往往不會太久，現在人追求的是效率是即時性，社群媒體的發達，手機拍照技術也都越來越好，每個人都可以是活動的攝影師，每個活動的當下可以拍出很棒的照片，粉絲專頁的經營也是，小編在活動中拍攝的照片，小編在相關活動結束之後，在兩天之內一定會發出，民眾的相關活動照片。參與活動的民眾如果在粉絲專頁上看到，因為活動剛參與完沒多久，會對於活動中的細節特別有印象，更容易增加民眾與粉絲專頁的互動。

(五) 口碑性

以周世惠 (2011) 論點指出，社群媒體的經營重點不只是品牌的經營，更是口碑，現金過多的資訊來源，每天過多的電視廣告與網路訊息，讓消費者不再像以前那麼輕易相信每一個品牌經營者，而是透過舊客戶的朋友介紹，給予了其朋友最好的口碑行銷。本研究與學者論點相同，認為口碑是靠不斷累積而成的，一個活動舉辦的好壞，都會透過民眾之間的分享而傳遞出去，粉絲專頁常常將活動露出，有照片有文字的話，民眾就

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

會透過貼文轉發，或是將照片存起來轉發，這些都是訊息的傳遞，讓民眾可以透過這些轉發，將活動的精彩透過一傳十、十傳百，慢慢擴散出去，這樣下一次的活動，大家就會口耳相傳，相揪來去參加，增加活動的精彩。

三、策略

每個人都知道策略很重要，但是要能提出優秀的策略，做好策略規畫也是不可或缺的，要如何運用得宜並獲得良好的成效，需要有完善的行銷策略。

(一) 發文策略

策略有區分很多種，以影片或照片增加吸引效果、發文口氣貼近民眾的口吻、與其他社群做連結、發文頻率、發文內容與民眾相關等 (韓志翔、蔡瑞煌、林國平、石淑慧、張聞然，2012)。本研究共同的地方是，採用密集性的發文頻率，增加貼文出現在粉絲的個人動態牆上，提高曝光率的效果。

(二) 回覆率

社群媒體行銷最終要製造的不是銷售量，而是一種影響力，在 Facebook 上的熱門，應該不是單單用有多少粉絲來衡量，是要看看粉絲的回應率 (Holzner,2008)。本研究粉絲專頁的貼文結合活動，讓民眾喜歡粉絲專頁，即時回覆每一封訊息與留言，提高粉絲專頁的回覆率，讓粉絲可以持續的按讚、分享跟留言。

(三) 洞察報告 TA

利用後台洞察報告尋找優勢，分析貼文的數據，從中瞭解粉絲的喜好，並針對效果不好的貼文，做改進與修正。

(四) 廣告機制

了解 Facebook 廣告機制，利用廣告提高貼文的曝光度，廣告投放的流程：評估預算、建立行銷活動、廣告設定。1.Facebook 的廣告定價由競價系統決定，廣告須針對出價金額與成效進行競爭以獲得曝光次數。2. 如果希望增加曝光，可以選擇「觸及人數」；如果單純想要讓更多人進入到網站，則可以選擇「流量」。3. 這是廣告設定中極其重要的部分，如果設定的好將會有效提高轉換率；如果設定得不精準，只會白白燒掉預算且毫無成果。設定廣告受眾基本上可以遵循幾個方向：受眾數量、地理變數、人口變數切割、決定預算設定。以上步驟完成後就可以建立一則廣告。

四、科技

科技的日新月異，推出的社群媒體種類非常多，現在網路世代，大家人手一支手機，使用各類社群媒體已經是趨勢，很多的資訊也都透過網路而取得，而 Facebook 是目前國人普遍使用最頻繁的社群媒體，主要是在二、三十歲到五、六十歲這樣的年齡層，現在 Facebook 使用年齡層是比較接近於這樣的理念，才會選擇用 FB 做為我們的粉絲專頁的經營。故桃園市政府透過 Facebook 作為運動 i 臺灣的計畫行銷工具，讓政府推行的計畫可以更有效地傳遞到民眾之間。

伍、結語

針對桃園市民及居住在桃園市的民眾，作為行銷的對象，將粉絲專頁定位在親民且大眾化，拉近與民眾之間的關係，讓貼文資訊可以透過民眾之間的分享，更有效地將體

育活動散播出去，讓全民運動的風氣逐漸擴散，深根在民眾心中。

將行銷規劃完整擬定，針對目標要達成五項因素：互動、資訊、娛樂、即時、分享，逐一實現在粉絲專頁上，並透過發文策略，發布貼文的時間及貼文內容等作討論、提高粉絲專頁的回覆率，將粉絲當作自己的朋友在經營、觀察後台洞察報告的資訊，了解民眾的喜好、最後搭配運用廣告，提高整體的效益。

陸續增加粉絲專頁貼文的類型，需要跟上潮流，配合每個時事拍出不一樣系列的影片或照片，例如：運動開箱文、一日運動體驗、Vlog、運動球衣穿搭拍攝等，可以參考現在火紅的 Youtuber 們所用的題材，發想新的文案，才能更與時事結合，引發共鳴，提高粉絲專頁的粉絲按讚人數。並觀察洞察報告，做即時討論與修正：充分利用後台洞察報告，觀察每則貼文，並分析每則成效，歸納成效好跟不好的貼文，找出成效差的原因，達到修正與改進。

在不同時期國人使用習慣的改變，將會影響企業或政府在執行行銷時的工具選擇，利用不同的管道來曝光並得到該有的效益，避免變成夕陽產業而措手不及，做好更完整的備案，提高不同社群媒體的族群，現在越來越多年輕族群會使用 Instagram，建議明年度執行計畫的時候，可以利用 Facebook 跟 Instagram 併行，接觸到的族群會有效的增加。粉絲人數相較於整個桃園地區，還略顯不足，需要持續努力，而年度專案中間的空檔期，需要討論與維持熱度，讓民眾持續對計劃有印象，才不會下個年度推出時，造成資訊落差的斷層。

參考文獻

1. 王惠君 (2018)。社群媒體 Facebook 之行銷管理策略-以平價成衣批發商為例。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中市。
2. 沈宗逸 (2011)。企業運用社群網路之行銷模式探究：以臉書粉絲專頁為例。未出版碩士論文，清華大學，新竹市。
3. 吳肇銘 (1997)。影響網站使用意向之因素研究—以入門網站為例。未出版碩士論文，中央大學，桃園市。
4. 吳依瑾 (2017)。社群媒體行銷活動、消費者回應與購買意圖的關係。未出版碩士論文，屏東大學，屏東縣。
5. 林心慧 (2008)。比較電視、平面印刷與網路廣告媒體之行銷溝通效果與綜效。中華管理評論國際學報，11(2)，p2-4。
6. 姜義臺 (2015)。運用社群媒體行銷圖書館服務之淺析。臺北市立圖書館館訊，33(2)，p55-67。
7. 翁蕊 (2014)。探索社群媒體行銷之品牌及社群效益。未出版碩士論文，台北大學，台北市。
8. 徐詩雯 (2018)。以層級分析法探討臉書廣告吸引消費者點閱之關鍵因素。未出版碩士論文，虎尾科技大學，雲林縣。
9. 高靖茵 (2017)。微型創業運用社群媒體行銷之個案研究。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。

10. 高慎謙 (2017)。網路商店之網路行銷策略研究：以織襪類產品為例。未出版碩士論文，世新大學，台北市。
11. 張騰龍 (2013)。社群媒體與品牌價值。台北市：會計月刊。
12. 張家鉉 (2018)。警察機關社群媒體之研究—以 Facebook 粉絲專頁「NPA 署長室」為例。未出版碩士論文，中央警察大學，桃園市。
13. 張秩網 (2013)。影響社群媒體持續使用意圖之研究－以國內航空公司粉絲專頁為例。未出版碩士論文，逢甲大學，台中市。
14. 陳孝魁 (2016)。社區發展協會運用 Facebook 粉絲專頁社群媒體行銷策略分析—以臺中市為例。未出版碩士論文，台中教育大學，台中市。
15. 黃彥超 (2013)。社群媒體行銷與消費者信任關係之 研究－以 FACEBOOK 為例。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
16. 董彥欣 (2010)。探討 Facebook 粉絲專頁使用意圖及其對品牌形象、購買意願之影響：以 KKBOX 為例。未出版碩士論文，中正大學，嘉義縣。
17. 傅怡郡 (2012)。社群網站行銷對線上使用者帶來的吸引力－以 Facebook 粉絲團為例。未出版碩士論文，輔仁大學，新北市。
18. 劉耀隆 (2016)。社群媒體對政治作戰作為影響之研究。未出版碩士論文，國防大學政治作戰學院，台北市。
19. 謝依庭 (2016)。TT 面膜之個案研究-品牌與網路社群行銷之研究。未出版碩士論文，中山大學，高雄市。
20. Ahlqvist,Back,Halonen,and Heinonen.(2008).Social media roadmaps.VIT Research Notes,24-54.
21. Kaplan,A.M. and Haenlein,M.(2010).Users of the world,unite!The Challenges and opp ortunities of socia media. Business Horizons,53(1),59-68.
22. Kim, A. J., & Ko, E. (2010). Impacts of luxury fashion brands social media marketing on customer relationship and purchase intention. Journal of Global Fashion Marketing, 1(3), 164-171.
23. Rettberg, J. W. (2009). ‘Freshly generated for you, and Barack Obama’ How Social Media Represent Your Life. European Journal of Communication, 24(4), 451-466.

第十七期 ISSN 1816-532X （175~184）

The Study of Social media marketing for Sports: Take Taoyuan Sports City Sports i Taiwan Fan Page as an example

Yu-Jyun Huang/ National Taiwan Sport University
Chung-Fu Mou/ National Taiwan Sport University
Tien-Tze Chen/ Aletheia University

Abstract

Social media marketing has now replaced the traditional marketing methods of the past, in recent years has been greatly improved, this study aims to explore the sports fan page marketing, to social media marketing planning four steps as the theoretical basis, Taoyuan Sports City Sports i Taiwan fan page as the research object, to understand its business profile, the problems faced, and try to propose solutions to the follow-up correction and improvement.

Research evidence found:1. For the people of Taoyuan and people living in Taoyuan City, as the object of marketing, the fan page will be located in the people-friendly and popular, close the relationship with the people;2. Complete lying your marketing plan for five factors: interaction, information, entertainment, real-time, sharing, one by one on the fan page;3. Increase the types of fan page posts, and need to keep up with the trend, with each current affairs series of different series of films or photos, and observation insight reports, do real-time discussion and correction;4. Changes in the use of social media habits at different times will affect the choice of tools for enterprises or governments in the implementation of marketing, the use of different channels to expose and get the benefits, avoid becoming a sunset industry and caught off guard, do a more complete record, improve the contact of different social media groups, thereby improving the effectiveness of social media marketing.

Key words：Social media, social media marketing, fan pages

第十七期 ISSN 1816-532X （185~192）

運動代表隊教練僕人式領導之探討

巫沛耘/國立體育大學
牟鍾福/國立體育大學
鄭俊傑/真理大學

通訊作者：巫沛耘
通訊地址：22063 新北市板橋區重慶路 165 號
電子郵件：tribal0316@gmail.com

摘　要

在運動代表隊中，教練除了本身須具備專業的知識與技能及提升隊員運動技術外，在團隊中更扮演著領導者的重要角色，方可引導整個團隊的方向，朝彼此之共同目標努力達成。在運動情境中，教練領導行為往往決定運動代表隊的成績，是運動學界所關注的議題，亦是組織領導行為中研究的一環。僕人領導是以僕人的心態去服務他人，強調關心、溝通與人性，能傾聽他人需求，幫助他人學習成長，不僅可解決團隊的問題，也能提升每個人的價值。本文以文獻分析法，探討代表隊教練的領導概念，期望能對運動代表隊教練帶來一些啟發，並能內化於心中，外顯於行為，對運動代表隊領導效能與訓練工作產生事半功倍的效果。

關鍵字：教練行為、僕人領導、領導行為

壹、前言

隨著現代社會對體育運動的重視，現今許多優秀運動選手皆於學生時期就已經接受正規的訓練。參與運動代表隊，除了可提供學生基本體能訓練的機會，激發對身體活動的興趣與動力，甚至可成為學校特色或者精神代表 (柯伶玫、蔡堡樺、蔣任翔，2016)。在競爭激烈的運動場上，除了選手的運動表現及運動技能外，深具影響力的是教練的領導行為。任何的團隊都需要領導者的領導，使其能有效的運作，進而發揮其效能，且領導的優劣，將影響整個組織團隊未來的表現及發展。

在運動代表隊裡，扮演領導者的角色的就是教練，教練的領導風格對整個團隊發展會產生極大的影響。教練的工作除了擬定訓練計畫、選手心理輔導及組織管理外，亦須擔任良師益友及公關人員等多重角色，而這些角色又須隨著訓練環境的不同，調整其領導行為模式 (楊欽城、柳立偉、林晉德、吳盈學，2011)。教練能夠主動關懷選手、關心選手與選手一起同甘共苦的領導方式，即為僕人領導 (Servant Leadership)。

僕人領導強調相互溝通、彼此關心與尊重人性，是擁有僕人的作為，以及服務他人的心態，需要肯定每個人的價值，替他人解決問題，並在決策之前，廣納建言作為參考 Greenleaf (1970)。若教練在運動代表隊裡，能導入僕人領導之觀念，不僅可增加選手的向心力，也可減少選手的倦怠感，因此，合適的領導行為，能使教練獲得選手的信任，也是增進教練與選手之間關係，並提昇訓練成效與比賽成績的方式。本文以 Greenleaf (1970) 所提出的僕人領導特質，傾聽、說服、無為、接納與同理、自我認識及助人六項行為，分析教練的領導，期望在教練在帶領選手的教學生涯裡，能夠提供領導學理上的參酌。

貳、運動代表隊教練

一、運動代表隊

學校代表隊一詞，起源於教育部頒訂之「各級學校體育實施辦法」，條文中提到，各校應選擇重點運動項目，加強培訓優秀運動人才，且應訂優秀選手獎勵辦法，以茲獎勵 (薛堯舜，2008)。楊志顯 (2002) 認為，運動代表隊一詞與運動團隊的名稱是類似的，可以培養學生從事運動的興趣，並有明確的目標、強而有力的領導、坦誠的溝通、團隊的承諾、充分授權、責任分享、執行績效策略、促進過程、有效的團隊會議及貢獻等功能。謝旻凱、蕭嘉惠 (2010) 將學校運動代表隊定義為，經由選拔程序所發掘與挑選出之優秀學生運動選手，且有專任教練及教師進行固定時間內之培訓與回饋，並能代表學校出賽，為校爭光提高校譽，以及對外技術性交流之運動團隊。

二、教練

教練在運動場上除了訓練選手的運動能力外，亦肩負如父母、朋友及心理輔導師的角色任務，且負責運動代表隊在比賽時的勝敗。陳景星 (2006) 指出教練在運動團隊中，與團隊同甘共苦付出心力，共同朝目標勇往邁進，不僅是團隊的靈魂人物，也是團隊的領導者。王明月 (2010) 指出，教練對選手的成績表現和成長過程的身心發展有重大的影響，因此，運動教練需要扮演亦師亦友之角色。運動情境中，教練領導行為在成就動

機的情境因素上，有極重要的影響力 (Smoll, Smith, & Curtis, 1979)，教練有必要適度的調整其領導型態，以接近選手的需求為導向，達到發揮領導功能應有之效果。一位成功的教練必須具備許多的能力，在運動代表隊中，教練所扮演的角色是多樣性的，而教練的領導方式，不僅影響著選手未來的發展，也決定運動代表隊整體的表現與發展。

綜上所述，運動代表隊是培養選手對運動之興趣，且在教練之領導下，設立個人與團隊目標並實踐。雖然選手是以選拔方式進入運動代表隊，但教練仍需關懷、照顧與瞭解選手，且擁有強而有力之領導能力，並是非高高在上的權威者。

參、僕人領導的意義與特質

一、僕人領導的意義

領導是指團隊運用本身的影響力，兼顧成員個人需求與團隊目標下，有效發揮隊員的潛能，以達到團隊共同的目標 (洪嘉文，2005)。Hersey 與 Blanchard (1969) 指出，領導是在特定情境下，為影響一人或一群人之行為，使其趨向於達成某種群體目標之人際互動程序。Greenleaf (1970) 認為僕人領導是服務先於領導，並擁有應對進退的技能、聆聽與說服他人的技巧，以及務實的設定目標。吳清山與林天佑 (2004) 定義僕人領導為，具有僕人風格與心理特質，能夠服侍、扶持、激勵與授權他人，不將自己視為高高在上，處處需要他人服侍的人。任何一個成功的團隊，其幕後必定有一位優秀的領導者在帶領著，而領導者的領導能力優劣影響著團隊的績效表現 (Westre & Weiss, 1991)。綜上所述，僕人領導意義與特色是具有服務他人的概念及影響他人之能力。

二、僕人領導的特質

僕人領導 (Servant Leadership) 具有多面向的特質，Russell 與 Stone (2002) 指出，僕人領導的特質包括溝通、信譽、權限、管理、可見度、影響力、說服力、傾聽、鼓勵、教學和授權。Spears (2003) 歸納出僕人領導的特徵包括傾聽、同理心、治愈、說服、意識、遠見、概念化、對成長的承諾、服侍和社群。Patterson (2003) 提出僕人領導的理論架構模式包括愛、謙卑、利他、遠見、信任、授權和服務等七項。Focht 與 Ponton (2015). 歸納出僕人領導特質包括：重視人、謙卑、傾聽、信任、關懷、正直、服務、授權、滿足他人的需求、合作、無條件的愛和學習。Robert K. Greenleaf (1970) 提出的僕人式領導特質包含以下六項：傾聽、說服、無為、接納、自我認識、助人。

綜上所述，僕人領導是拋棄傳統威權，以服務為導向的滿足團隊，成就個人，不僅能要能廣納建言，也要充分授權，領導的根源以目標為歸依，而不是控制。

肆、運動代表隊教練僕人領導之應用

針對僕人領導各學者專家的見解雖不一致，但概念大同小異。本文依據 Greenleaf (1970) 所提出之僕人領導特質，探討運動代表隊教練之領導。

一、傾聽

傾聽並非單純只是聽他人說話而已，而須懷抱著接受、而且不帶評斷的態度去傾聽 (Greenleaf, 1970)。適時的傾聽能促進領導者對於他人的瞭解，協助釐清並解決他人的問題。他人認為其所遭遇的困難能被聽見、瞭解，有領導者一同與其面對挑戰、給予支持，

便能產生彼此的信任感 (Spears,2003)。運動代表隊中成員結構較單純，教練與選手的上下關係相對明確，且選手大都具有高度的服從性 (高三福、莊仲仁，2009)。黃致豪、林士修、陳瑞斌與黃曉晴研究指出 (2016) 教練提供較多社群支持、訓練指導、展現更多民主式行為，以及較少專制式行為，傾向使用讚美、有效溝通、展現理心，能提升選手訓練的意願。因此，教練與選手形成信任感，即能帶給團隊力量，這力量來自於真誠關懷與適時回應，此其面對挫折時能產生力量去克服困難，造就信心去完成各項更為艱難的挑戰 (Greenleaf, 1970)。

二、說服

僕人領導是以人性本善為出發點，採取引導的方式對待追隨者，而不是認定人性本惡隨時隨地監控追隨者 (黃義翔、許政斌，2013)。鄭振洋與王宏義 (2016) 研究發現，教練領導行為各向度得分最高為「訓練與指導」，教練藉由辛苦的訓練來增進選手的成績表現，指導選手們的運動技術、技巧及戰術。能夠提高選手成績表現的教練領導行為，不一定是選手所喜愛的，選手對訓練的環境必須有相當程度的滿意才會服從教練的領導 (莊進德、黃俊發、周育伶、李文娟，2008)。僕人式領導者是教練會先理解選手，再獲得選手的理解，才能獲得選手的認同與服從。

三、無為

由於領導人都須負責任，身為領導者往往都會面臨許多非得達成不可的任務，但時間與精力卻是有限的，因此知道自己要對哪些事情視而不見，以及知道自己該做什麼，是同樣重要的 (李璞良，2007)。在運動代表隊中，跟隨教練較久的選手，由於互動、觀察機會的增加，對於較資深的選手其技戰術都較為熟悉與信任，因此在運動場上，如果發生失誤，會較不追究，並且容許某種犯錯的彈性而不會遭受到處罰 (姜定宇、鄭伯壎，2014)。黃國恩與鄭志富 (2016) 研究認為，在運動代表隊中，因教練與選手經常需要是個別性的指導、互動與瞭解，教練在有限的時間及資源下，會因為不同選手的能力或表現上的差異，給予不同的任務分派與賞罰。運用有限的時間與資源，依事件的輕重緩急去解決，有系統的避免一些不必要的瑣事，此即系統性忽略的原則，亦是逃避的藝術 (黃義翔、許政斌，2013)。

四、接納與同理

領導者須有接納與同理的認知，即使不完美的人同樣可以做出偉大的貢獻，端看領導者如何使其做到物盡其用，人盡其才 (黃義翔、許政斌，2013)。馬啟偉與張力為 (1996) 提及，選手因訓練的關係，長時間和教練相處及互動，免不了會有目標差異、認知差距、價值觀不同等現象。故教練在技術指導的同時，亦應隨時關心選手們的身、心狀態及生活等適應情形，給予及時鼓勵與適度的溝通 (蕭嘉惠，2003)。

五、自我認識

身為領導者須能不斷的成長，未能持續成長的領導人，會發現自己越來越難以服眾且無法有效率地帶領他人，尤其在這個知識傳播快速、競爭激烈的年代，很快就會被淹沒在時間的洪流中 (黃義翔、許政斌，2013)。陳至誠與黃美珍 (2019) 研究指出，訓練的演進隨著時間變化很快，教練需不斷精進訓練的專業和指導，才能使選手擁有更好品質的練習。

六、助人

僕人領導強調助人成長，提升追隨者的增能，是領導者的重要任務。換言之，僕人領導最終的目標就是要讓追隨者也能成為僕人領導者 (黃義翔、許政斌，2013)。陳至誠與黃美珍 (2019) 研究發現，教練與選手接觸時間的多寡，會影響選手感受到的領導方式；訓練時有教練領導的球隊，具有較明確的目標及方向。教練基於愛才、惜才及育才的理念，對於一些家境經濟較為困難隊員，會給予關心與照顧，使運動選手能透過運動來強化自我肯定，而以更努力之態度接受訓練 (鄭志富、張琪、王豐家、黃國恩，2019)。

運動代表隊之領導者，扮演著學校體育運動推動與執行的關鍵角色，而僕人領導跳脫出權威領導之方式，以服務概念為導向，傾聽選手意見，協助解決問題與疑難排解，理解選手想法，使選手認同教練所指導之內容，以提升訓練動力，也使選手肯定自我，朝向團隊所設立之目標邁進。

伍、結語

僕人領導指的是一種待人處事的態度，領導者之所以存在的主要原因是服務第一，不是領導，而教練就是透過服務的行為，引導選手們成為有能力的人。領導可透過學習而獲得，並不是與身俱來的，只要有意願且又能徹底地實踐，每個人都能成為一個領導者。現今的教育方式已趨向民主，威權式的領導已逐漸被淘汰，因此教練在運動代表隊的領導行為上，也受到民主風氣的影響，產生與以往不同的領導行為來達成組織目標。領導是一種技能，用來影響他人，讓人全心全意投入，為達共同目標而努力不懈；領導就是影響他人，使跟隨者能按著自己的決心走，且願意奉獻出心力、才能及創造力，進而完成共同目標。教練須引起選手的參與動機，讓選手產生正面的知覺，讓選手能熱衷於訓練，並配合選手的需求，才能提高選手的忠誠度，影響與引導選手努力達成目標，有助於選手持續參與訓練的動力，以展現最高的成就。正向的團隊氣氛領導行為，除了增加運動代表隊的團結與合作之外，也能使團隊在達成目標時更加有效率。因此，一個成功的教練，必須徹底了解選手的特質，並善於運用其影響力，提出適宜的領導方式，並有效激發選手之潛能，使團隊努力達成共同的目標。

參考文獻

1. 王明月 (2010)。桌球教練領導行為與組織氣氛、團隊凝聚力、運動滿意度之結構模式。大專體育學刊，12(3)，53-64。
2. 吳清山、林天佑 (2004)。僕人領導。教育研究月刊，120，154-155。
3. 李璞良 (譯)(2007)。僕人領導力。臺北：商周。(Frick, D. M.,& Spears, L. C.,1996)
4. 姜定宇、張菀真 (2014)。華人差序式領導的本質與影響歷程。本土心理學研究，42，285-357。
5. 柯伶玫、蔡堡樺、蔣任翔 (2016)。中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究。運動休閒管理學報，13(2)，1-13。
6. 洪嘉文 (2005)。學校體育經營管理策略與實務。台北市：師大書苑。
7. 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北:東華書局。

8. 高三福、莊仲仁 (2009)。家長式領導、團隊社會化與團隊文化關係：以運動團隊為例。應用心理研究，42，187-213。
9. 莊進德、黃俊發、周育伶、李文娟 (2008)。不同運動目標取向適配性對內在動機之影響－以羽球運動項目為例。北體學報，16，12-25。
10. 陳至誠、黃美珍 (2019)。新竹市高中職乙級籃球代表隊教練領導行為之探討。高師大體育，17，31-49。
11. 陳景星 (2006)。教練領導哲學。國民體育季刊，35(3)，82。
12. 黃致豪、林士修、陳瑞斌、黃曉晴 (2016)。大專運動員知覺教練領導行為與倦怠關聯之研究。台北海洋技術學院學報。7(2)，79-89。
13. 黃國恩、鄭志富 (2016)。華人差序式領導對運動團隊效能之影響。中華體育季刊，30(3)，171-178。
14. 黃義翔、許政斌 (2013)。「領導，始終是關於人的事」－以人本為導向之領導理論：僕人領導對運動教練的啟示。臺灣體育論壇，6，1-12。
15. 楊志顯 (2002)。我國大專院校運動團隊管理策略及其考量因素之研究。大專體育學刊，4(1)，35-45。
16. 楊欽城、柳立偉、林晉德、吳盈學 (2011)。大專籃球教練領導行為對領導效能之影響。嘉大體育健康休閒期刊，11(1)，37-43。
17. 鄭志富、張琪、王豐家、黃國恩 (2019)。華人運動團隊差序式領導模式之建構。體育學報，52(2)，223-240。
18. 鄭振洋、王宏義 (2016)。大專排球校隊知覺教練領導行為與團隊衝突處理方式之研究。高應科大體育學刊，15，50-60。
19. 蕭嘉惠 (2003)。大專排球運動教練領導行為比較研究。花蓮師院學報，17，211-240
20. 薛堯舜 (2008)。大專校院運動性社團與運動代表校隊結合之運動贊助策略分析研究。嘉大體育健康休閒期刊，7(3)，92-99。
21. 謝旻凱、蕭嘉惠 (2010)。學校運動代表隊創新經營理念之探討。海峽兩岸體育研究學報，4(1)，57-69
22. Focht, A., & Ponton, M. (2015). Identifying Primary Characteristics of Servant Leadership: Delphi Study. International Journal of Leadership Studies, 9(1), 44–61.
23. Greenleaf, R. K. (1970). The servant as leader. Indianapolis, IN: The Robert K. Greenleaf Center.
24. Hersey, P & Blanchard, K. H. (1969). Life cycle theory of leadership. Training and Development Journal, 23(5), 26-34.
25. Patterson, K. (2003). Servant leadership: A theoretical model. Unpublished doctoral dissertation, Regent University, Virginia Beach, VA.
26. Russell, R. F., & Stone, A. G. (2002). A review of servant leadership attributes: developing a practical model. Leadership & Organization Development Journal, 23(3),145-157.
27. Smoll, F. L., Smith, R. E., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive behavioral approach to enhancing relationship skill in youth sport coaches. Journal of Sport Psychology, 1, 59-75.

28. Spears, L. C. (2003). Introduction: Understanding the growing impact of servant-leadership. In J. B. Hamilton Beazley, and Larry C. Spears (Ed.), The servant-leader within: A transformative path. New York: Paulist Press.
29. Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behavior and group cohesion in high school football teams. The Sport Psychology,5, 41-54.

第十七期 ISSN 1816-532X （185~192）

A study of the Discussion on Coach Servant Leadership of Sports Representative Team

Pei-Yun Wu/ National Taiwan Sport University
Chung-Fu Mou/ National Taiwan Sport University
Chun-Chieh Cheng / Aletheia University

Abstract

The coach is on the sports team, in addition to having professional knowledge and skills and improving team sports skills, play an important role as a leader in sports teams, to guide the direction of the entire team, to achieve the common goal of each other. Coaching leadership behavior in sports situations often determines the performance of sports teams, it is a topic of concern to the sports community and a part of research in organizational leadership behavior. The servant leadership serves others with a servant mentality, emphasizing care, communication and humanity. He can listen to the needs of others and help others learn and grow, which can not only solve the problems of the team, but also enhance the value of everyone. This article uses literature analysis to discuss the leadership concepts of the coaches of the representative teams, in order to bring inspiration to the coaches of the representative teams, and it can be internalized in the heart and exposed in the behavior, which has a multiplier effect on the leadership effectiveness and training of the sports team.

Keywords：Coaching Behavior, Servant Leadership, Leadership Behavior

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

以德爾菲法評估運動教練遴選模式指標之研究

－以馬偕醫學院為例

陳志成/真理大學運動管理學系
蕭志彬/馬偕醫學院

通訊作者：陳志成
通訊地址：251 新北市淡水區真理街 32 號
電子郵件：au1692@au.edu.tw

摘　要

本研究旨在評估運動教練遴選模式指標，參照教育部「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」編制研究工具，並透過專家學者對於「運動教練遴選模式指標」的看法及意見，並針對遴選指標給予建議並找出遴選模式的關鍵指標。研究所得之資料利用德爾菲法及簡單多屬性評點法分析後得以下結果：(一)運動教練遴選模式指標共計有 15 項準則。(二) 運動教練遴選模式之準則重要性以具備良好溝通能力為優先考量。

關鍵詞：溝通能力、教學能力、訓練成就

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

壹、緒論

一、研究背景與動機

千里馬常有，但伯樂不常有，再有天分的馬，落入平凡馬伕之手，也只能平庸過一生。大專院校之學生運動員每天在校接觸對象除了學校導師、同學以及隊友外，就是運動教練，運動教練陪在學生身邊的時間甚至比導師還長。對學生運動員而言，教練有如親人一般的存在，因此教練的一言一行將深深影響每位選手。(吳英仲、李勝雄，2012)。有好的運動教練，才會有好的運動，好教練才能教出好運動員。運動教練是運動員行為的塑造者，無論好或壞，選手非常容易受教練的影響，因此，教練言行、一舉一動，必需格外小心，以免留給運動員選手不良示範。(林正常，2009)。運動教練是運動訓練的直接組織與管理的核心人物，承擔著培訓運動員的主要任務，對運動員生理、心理、社會的全面發展、運動員運動成績的提升與運動團隊目標的主導，具關鍵的影響作用（蔡俊賢，2002)。在運動團隊當中，運動員的成績比現好壞，運動教練通常都扮演著非常重要的腳色（王耀聰，1997)。

運動教練的工作內容及任務，在於計畫訓練課程，指導及示範，藉此發展其運動知識、運動能力及運動技術，觀察運動員活動，分析其動作及指出個人或團體缺點並協助運動員克服。於比賽時研究對手長處，提出對策。善用輔助器材，以發展並維持運動員之體能適應。優秀的運動教練必須具備正確的理念，平實的做法及建立一套自己的教練哲學，腳踏實地的引導選手進行訓練工作，如此才能給運動員有依循的典範（薛惠玲、謝志君，2001)。運動教練同時兼具多重身分，可能在不同的情境，扮演不同的角色，並適時的改變其角色；運動教練雖扮演多種角色，但領導模式不僅要配合自己的性格，同時也要考慮運動員的需要及團體目標。教練的職責是提供方法和資源，協助個人或團隊達成既定目標，除領導、管理的決策性工作外，還包括決策過程、引起動機的方法、提供回饋、建立人際關係及提升團隊的信心。教練是運動團隊的總指揮，掌握著運動團隊發展與表現，擔負重大的職責與任務（林如瀚，2016)。

教練一職除專業技術外，是集人生經驗、哲學、科學於一身的角色，教練的角色一職是需時間來累積，從失敗中汲取經驗，從優秀教練處學習帶隊的經驗，而帶隊必須先帶心，若有一身高強的武功本領，沒有良好的轉化過程，其功效就不能完全發揮出來，化腐朽為神奇、化不可能為可能、在逆境中求勝，這些是教練帶隊過程中都要面臨與學習（李建平、高明峰，2007)。運動教練標準經由政府或民間組織制訂，是教練所應具備的條件以及所該遵守的規範。在臺灣，運動教練的任用剛立法完成，目前尚無教練標準可以遵循（學校運動教練手冊，2010)。　　藉由此研究，希望了解專家學者對於「運動教練遴選模式指標」的看法及意見，並針對遴選項目給予建議，進而找出遴選模式的關鍵指標，是本研究的主要動機。

二、研究目的

依據上述之研究背景，而衍生本研究目的，本研究主要研究目的在瞭解學校運動教練的遴選模式，透過德爾菲法的運用，整合專家學者意見，建構出運動教練遴選指標與內涵，分析各層級指標之權重表現，並將研究所得提供給直屬單位做為遴選時之參考依

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

據。本研究之具體研究目的如下：

(一)建構運動教練之遴選指標。

(二)分析運動教練遴選指標的重要性。

三、研究範圍與限制

本研究以馬偕醫學院現階段擔任運動代表隊之教練者為研究對象，其研究結果並不完全適用於其他大專校院專任運動教練之遴選過程，此為本研究之限制。四、名詞操作性定義

(一)運動教練

係指從事運動訓練且直接對運動員組織和管理者，其能對運動選手提供運動技術指導、體能的訓練、戰術的培養，以提高運動選手的運動技術水準，促進其全面發展（余育蘋，2002）。而維基百科（https://zh.wikipedia.org/wiki/）則表示，教練是體育隊伍的管理職業，通常擔負著訓練運動員，策劃球隊整體技戰術的工作，也可以是體育老師的一種。本研究所稱之運動教練為從事運動訓練工作，運動競賽時指導，目前擔任運動代表隊或指導運動性社團訓練之職者。

(二)遴選

「遴選」指的是慎重地選拔；重選取。辭海對於「遴選」的解釋是「慎選人才而薦舉之」。而「遴選」的定義為，「透過一連續的過程與方法，鼓勵具有資格的人選應試，以組織所定訂之標準，評估其知能、品格與經歷，藉以尋求組織中最適配之人才加以任用之。」（王秀玲、邱羿靜，2000）。

(三)指標

指標是一種參數，作為提供資訊，描述現象、環境、地區的狀態，指標並無特定之定義或求法，需依評估對象之特性予以定位。指標往往依使用的目的及評估對象之特性差異有所不同的解釋意涵。狹義的指標意義為表示一個單位效率的一個數字或少數幾個數字，廣義的指標解釋意義則唯一可歸納特定現象或事務相關資訊的量度或可合理替代該量度者，其具有做某項決定或判斷的標準（許義章，2005）。本研究所稱之遴選指標是指彙整各種相關資訊，為遴選運動教練時提供說明與抉擇之用。

貳、研究方法

本研究主要目的是運動教練遴選模式，首先透過文獻回顧方法找出運動教練之評估準則，並建構研究工具；接著組成德爾菲法專家小組，並透過專家問卷調查方式瞭解這些評估準則的認同程度；最後透過資料處理與分析，藉以瞭解本研究所探討的問題。

一、研究工具

研究工具之編製是依據教育部「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」為範例，研擬「運動教練遴選模式指標評估」粗略擬定運動教練遴選 15 項準則，並據以發展為德爾菲法調查問卷，作為資料蒐集的工具。茲就問卷內容、架構與填答方式，分述如下，詳見表 1。

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

表 1 運動教練遴選模式指標評估準則

準則
1. 學歷
2. 本身是否體育相關科系
3. 本身是否選手出身
4. 是否有帶隊經驗
5. 個人或指導選手曾經參加運動競賽獲獎
6. 具備教練證照
7. 具備CPR證照
8. 具備運動傷害急救證
9. 可操作OFFICE 系統軟體
10. 具備汽(機)車駕駛執照
11. 親自動作示範
12. 具有良好溝通能力
13. 可配合及支援學校相關體育活動
14. 編列教材及年度訓練計畫
15. 能協助輔導學生生活教育

資料來源：本研究整理

第一回合問卷以封閉式題目為主，輔以個別開放式問題。在第一回合問卷中，專家群依據專業針對 15 項馬偕醫學院運動教練遴選模式之評估準則評定「適合」、「不適合」、或「修正」，並在各題項後提供「意見欄」，讓答卷專家可就其經驗與觀點自由地表達意見，藉此可提升研究結果之廣度與深度。第一回合問卷回收後，研究者根據專家群填答意見，編制第二回合問卷。在第二回合問卷中，專家群對各項要素的重要程度，以 10 為滿分，10 分表示該評估準則為非常重要，1 分表示該評估準則非常不重要。

二、受訪對象

本研究採用德爾菲法，希望透過群體決策方式，收集專家的意見及經驗，因為專家小組的組成將會決定德菲法研究的最終結果。Listone 認為德爾菲法的專家，應為擁有相同經驗的人，對於該領域有相當的熟悉度。專家人數的部分因各學者看法不一至今無定論，Listone 認為熟悉該領域 7 位，如果太多的專家反而會導致效率降低。Adler & Ziglio 認為同性質的專家人數 10 位至 15 位即可，若有非同質性的專家則應依狀況增加專加人數；但也認為如果專家人數超過 15 人對於分析結果的可信度會隨著專家人數增加而減少（杜雅蘭、林永仁，2013）。

此外，德爾菲法的問卷執行過程至少要兩次以上，施測的問卷次數越多，專家的意見也會愈集中、穩定。本研究共計 9 位研究對象，且具備以下條件：(1)為各大專校院體育與運動相關教師或行政主管、(2)具備 5 年以上相關工作經驗、(3)願意配合本研究之調查需要。

專家學者均任教於大學體育與運動相關科系或擔任行政主管，為保護專家學者個人隱私，部分資料不予列出，僅列出服務學校、職稱及專業領域；而姓名部分僅列出姓氏。

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

受訪專家簡介如表 2 所示。

表 2 德爾菲法專家名單

姓名	服務學校	職稱	專業領域
黃○○	真理大學	行政活動組組長	棒壘球
蕭○○	真理大學	課外活動組組長	桌球
黃○○	馬偕醫學院	體育組組長	運動生理
鄭○○	真理大學	體育教育中心主任	運動競賽管理
陳○○	馬偕護專	學務長	網球
顏○○	馬偕護專	體育組組長	排球
林○○	台北藝術大學	體育室副教授	棒壘球
陳○○	真理大學	觀光休閒與運動學院院長	運動管理學
陳○○	真理大學	運動管理學系副教授	排球

三、資料處理

本研究設計之德爾菲問卷利用「適切不適切」二分法、評分法及開放式問題，進行次數分配、平均數、共識性差異指標分析（consensus deviation index; CDI）、簡單多屬性評點法（Simple Multi-Attribute Rating Technique; SMART），統計分析採用 Excel 為主要資料分析工具，以下針對分析之用途個別說明之：

(一)次數分配

根據中華百科全書（http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia/index.asp），在統計學中，一變數所有可能出現值稱變量；具有相同值之變量的個數，稱為該變量的次數；若將變量適當地分組，屬於同一組變量的個數，亦稱該組變量之次數；各組次數按變量大小順序排列者，則稱次數分配。本研究之次數分配可呈現專家群對運動教練遴選模式指標準則之適切性分配情形。

(二)平均數

平均數在統計中的一個重要概念，為集中趨勢的最常用測度值，目的是確定一組數據的均衡點。所有專家學者對於各題項進行適切性及關聯性的平均數，平均數越大，適切性及關聯性越高（王仁宏，2015）。

(三)共識性差異指標分析（consensus deviation index; CDI）

在德爾菲法中，當專家的評分均相同時，則其 CDI = 0，表示專家們具有百分之百的共識，但一般而言，要專家們達成百分之百的共識並不容易。本研究之門檻值設為 0.1，評估指標的 CDI 小於 0.1，皆視為符合專家共識標準。用此指標來判斷專家學者對指標之共識性，共識性差異指標愈小，表示專家學者共識程度（degree of consensus; DC）越高。

(四)簡單多屬性評點法（Simple Multi-Attribute Rating Technique; SMART）

為瞭解本次受訪之專家學者所選出運動教練遴選模式指標之重要性為何，本研究採用簡單多屬性評點法來計算各指標之重要性。

參、結果與討論

本研究共實施二回合德爾菲專家問卷調查，本段將分成三部份，第一部份為第一回合德爾菲專家問卷結果與分析。第二部份為第二回合德爾菲專家問卷結果與分析；第三部分為運動教練遴選模式指標結果整理與討論。

一、第一回合德爾菲專家問卷資料結果與分析

本次問卷於 2016 年 05 月 02 日陸續寄出 9 份，於 2016 年 05 月 13 日完成回收，共回收 9 份，回收率 100%。第一回合德爾菲專家問卷包含兩大部分，第一部分為「面向合適性」，針對本問卷之 15 項準則以「合適」與「不合適」給予專家學者作答。第二部分為「準則重要性」，針對本問卷之 15 項準則，請專家學者依其重要性程度來填答，分數代表重要程度，分數越高代表重要程度越高，分別為「非常重要」（10）至「非常不重要」（1）。

根據第一回合德爾菲專家問卷合適性結果統計，合適比例採用李正慧、黃薰毅（2011）所提之達三分之二以上專家學者認同，則予以保留之標準；低於三分之二之題項，則予以刪除。指標重要性部份，採用共識性差異指標分析，共識性差異指標小於 0.1（鄧振源，2005），表示專家學者對於此題項已達成共識，該指標列為運動教練遴選模式準則之因素，且不需進行下一回問卷填答；若共識性差異指標大於 0.1，表示專家學者對於此題尚未達成共識，則該題項須進行下一回合問卷填答。

表 3 準則合適性之結果彙整（第一回合德爾菲）

準則	合適	不合適	比例
1.學歷	8	1	89%
2.本身是否體育相關科系	7	2	78%
3.本身是否選手出身	8	1	89%
4.是否有帶隊經驗	9	0	100%
5.個人或指導選手曾經參加運動競賽獲獎	8	1	89%
6.具備教練證照	9	0	100%
7.具備CPR證照	9	0	100%
8.具備運動傷害急救證	9	0	100%
9.可操作OFFICE 系統軟體	9	0	100%
10.具備汽(機)車駕駛執照	7	2	78%
11.親自動作示範	9	0	100%
12.具有良好溝通能力	9	0	100%
13.可配合及支援學校相關體育活動	8	1	89%
14.編列教材及年度訓練計畫	9	0	100%
15.能協助輔導學生生活教育	9	0	100%

表 3 所呈現的資料為經過第一回合德爾菲法專家問卷回答與意見「題項合適性」之結果，原本設定 15 項準則，全數皆達三分之二之專家學者認同，所以予以保留。接著進行準則重要性的部份，如表 4 所呈現的資料為「準則重要性」之結果。

表 4 準則重要性結果彙整一覽表（第一回合德爾菲）

題項	平均值	標準差	CDI	備註
1.學歷	6.67	1.80	.182	
2.本身是否體育相關科系	8.33	1.32	.134	
3.本身是否選手出身	8.11	2.57	.260	
4.是否有帶隊經驗	9.22	1.09	.111	
5.個人或指導選手曾經參加運動競賽獲獎	8.22	2.33	.236	
6.具備教練證照	8.89	1.05	.107	
7.具備CPR證照	8.44	1.51	.153	
8.具備運動傷害急救證	8.44	2.30	.232	
9.可操作OFFICE 系統軟體	7.89	2.15	.217	
10.具備汽(機)車駕駛執照	7.44	2.46	.248	
11.親自動作示範	9.22	0.83	.084	保留
12.具有良好溝通能力	9.89	0.33	.034	保留
13.可配合及支援學校相關體育活動	9.33	1.32	.134	
14.編列教材及年度訓練計畫	9.11	0.93	.094	保留
15.能協助輔導學生生活教育	9.67	0.50	.051	保留

經過表 4 準則合適性分析之後，15 項準則內，其中親自動作示範、具有良好溝通能力、編列教材及年度訓練計畫及能協助輔導學生生活教育之 4 項準則之共識性差異指標分析值（CDI）皆小於 0.1，故此 4 項準則不需進行第二回合德爾菲法專家問卷調查。至於學歷、本身是否體育相關科系、本身是否選手出身、是否有帶隊經驗、個人或指導選手曾經參加運動競賽獲獎、具備教練證照、具備 CPR 證照、具備運動傷害急救證、可操作 OFFICE 系統軟體、具備汽（機）車駕駛執照及可配合及支援學校相關體育活動等 11 項準則，其共識性差異指標分析直接大於 0.1，故需進行第二回合之問卷調查。

表 5 為準則合適性意見彙整及修正說明表，為專家學者建議準則內容字詞上之修飾，修改過後之內容不失其原意，故將套用在第二回合德爾菲專家問卷。

表 5 準則合適性意見彙整及修正說明表（第一回合德爾菲）

專家意見	修正說明
第一項準則，建議修改為最高學歷	1.最高學歷
第二項準則，建議修改為本身是否具有體育專長	2.本身是否具有體育專長
第五項準則，建議取消個人 2 字,改為曾經指導選手…	5.曾經指導選手參加運動競賽獲獎
第九項準則，建議修改為具備…之能力	9.具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力
第十一項準則，建議修改為具備體育教學能力	11.具備體育教學能力
第十二準則，建議修改為具備…	12.具備良好溝通能力

第十七期 ISSN 1816-532X　（193~204）

第十三準則，建議修改為能配合…　13.能配合及支援學校相關體育活動
第十四準則，建議修改為具備編列…能力　14.具備編列教材及年度訓練計畫

二、第二回合德爾菲專家問卷資料結果與分析

本次問卷於發放前，再次與 9 位專家學者聯繫，並說明本次問卷發放原因及填答之方式。接著於 2016 年 5 月 20 日陸續寄出 9 份，於 2016 年 5 月 27 日完成回收，共回收 9 份，回收率 100%。第二回合德爾菲法專家問卷內容，因第一次實施時已將「準則合適性」完成，故本次僅包含「準則重要性」之部分。

表 6 所呈現的資料為「準則重要性」之結果。經過第一次德爾菲法題項合適性分析之後，原先 15 項準則，因有 4 題項已予以保留，故剩下 11 項準則，包括最高學歷、本身是否具有體育專長、本身是否為運動選手出身、是否有帶隊經驗、曾經指導選手參加運動競賽獲獎、具備教練證照、具備 CPR 證照、具備運動傷害急救證、具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力、具備汽（機）車駕駛執照及能配合及支援學校相關體育活動等 11 項，向專家學者說明第二回合填答方式後，其共識性差異指標分析直接小於 0.1，故無需再進行下一回合之問卷調查。

表 6 第二次德爾菲法題項重要性結果彙整一覽表

準則	平均值	標準差	CDI	備註
最高學歷	6.89	0.78	.079	保留
本身是否具有體育專長	8.33	0.71	.072	保留
本身是否為運動選手出身	8.78	0.67	.067	保留
是否有過帶隊經歷	9.11	0.78	.079	保留
曾經指導選手參加運動競賽獲獎	8.67	0.87	.088	保留
具備教練證照	8.89	0.78	.079	保留
具備 CPR 證照	8.78	0.67	.067	保留
具備運動傷害急救證	8.67	0.87	.088	保留
具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力	8.56	0.88	.089	保留
具備汽(機)車駕駛執照	8.44	0.88	.089	保留
能配合及支援學校相關體育活動	9.56	0.53	.053	保留

三、運動教練遴選模式指標結果與討論

經過二回合德爾菲法專家問卷經彙整後分析結果，共整理出最高學歷、本身是否具有體育專長、本身是否為運動選手出身、是否有過帶隊經驗、曾經指導選手參加運動競賽獲獎、具備教練證照、具備 CPR 證照、具備運動傷害急救證、具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力、具備汽（機）車駕駛執照、具備體育教學能力、具備良好溝通能力、能配合及支援學校相關體育活動、具備編列教材及年度訓練計畫及能協助輔導學生生活教育等 15 項準則為運動教練遴選模式指標。

遴選運動教練時，任用單位透過各項指標來了解徵選的運動教練之能力為何，但多數的過程中，都是以相等權重的方式來看待各項指標，這有違現實狀況。故本研究認為個別指標重要性會有差異，為瞭解上述 15 項指標的個別重要性（權重），本研究採用簡

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

單多屬性評點法來計算最高學歷、本身是否具有體育專長、本身是否為運動選手出身、是否有過帶隊經驗、曾經指導選手參加運動競賽獲獎、具備教練證照、具備 CPR 證照、具備運動傷害急救證、具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力、具備汽（機）車駕駛執照、具備體育教學能力、具備良好溝通能力、能配合及支援學校相關體育活動、具備編列教材及年度訓練計畫及能協助輔導學生生活教育等 15 項指標之權重，以利任用單位之參考。本研究首先採用 2 回合德爾菲法問卷所得之指標平均數，將其標準化後，可得各指標之權重，其結果如表 7 所示。

表 7 動教練遴選模式指標之權重

指標	平均數	權重	排序
具備良好溝通能力	9.89	0.073	1
能配合及支援學校相關體育活動	9.67	0.071	2
能協助輔導學生生活教育	9.67	0.071	2
是否有過帶隊經歷	9.33	0.069	3
具備體育教學能力	9.33	0.069	3
具備運動傷害急救證	9.22	0.068	4
曾經指導選手參加運動競賽獲獎	9.11	0.067	5
具備 CPR 證照	9.11	0.067	5
本身是否為運動選手出身	9.11	0.067	5
具備編列教材及年度訓練計畫	9.11	0.067	5
具備教練證照	9.00	0.066	6
具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力	8.89	0.065	7
具備汽(機)車駕駛執照	8.78	0.064	8
本身是否具有體育專長	8.33	0.061	9
最高學歷	6.78	0.050	10

由表 7 結果可得知，具有良好溝通能力是運動教練遴選最重要的指標，佔整體評選的 7.31%，其次為能配合及支援學校相關體育活動及能協助輔導學生生活教育，各佔了 7.14%，而最不重要之指標為最高學歷，僅佔了 5.01%。

肆、結論與建議

本段落旨在探究馬偕醫學院運教練遴選模式指標之建構，整合大專校院 9 位專家學者之意見，並實施兩回合之德爾菲法問卷調查，並請專家學者就各項指標的適切性加以評估，根據研究的主要內容與結果做成結論，最終建構出運動教練遴選指標與內涵。本段落共分二部份，第一部份為本研究之結論，第二部份為本研究所提出之建議，將研究所得提供給運動教練遴選之直屬單位做為遴選時之參考依據。

一、結論

綜合本研究對各項問題之分析結果與討論後，其主要發現分述如下。

(一)運動教練遴選模式指標共計有 15 項準則，分別為最高學歷、本身是否具有體育專長、本身是否為運動選手出身、是否有過帶隊經驗、曾經指導選手參加運動競賽

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

獲獎、具備教練證照、具備 CPR 證照、具備運動傷害急救證、具備可操作 OFFICE 系統軟體之能力、具備汽（機）車駕駛執照、具備體育教學能力、具備良好溝通能力、能配合及支援學校相關體育活動、具備編列教材及年度訓練計畫及能協助輔導學生生活教育等 15 項。

(二)運動教練遴選模式之準則重要性以具備良好溝通能力為優先考量，教練的溝通與表達需前後一致，時常傾聽選手所表達的想法，言教不如身教，必需以身作則，但溝通最難的一點就是傾聽，唯有完全地傾聽對方所傳達的訊息，才能真正瞭解對方的想法，完成有效的溝通。獲取選手的信任是有效的溝通所必備的，使用正面的方式來強調選手好的行為，不過，球員也需要一些犯錯的空間，因為犯錯，也是一種學習，但對於不好的行為也應給予處罰。

(三)最高學歷相對來說並不是那麼的重要，這是專家學者們一致認同的，教練的教學能力、經歷和訓練成就等等都比學歷更加重要，學歷的高低並不能完全表現教練的全部能力和水平，故其重要性程度排序為最後。

二、建議

根據研究結果與發現，提出以下幾項建議，以作為運動教練遴選時及未來相關研究之參考。

(一)本研究旨在建構運動教練遴選模式指標，其目的在透過這些指標，選擇到最合適之運動教練人選，但研究結果會因各校對於運動教練的需求或認知不同，所以並非是固定不變或是唯一標準，但對各級學校於運動教練遴選時能提供參考價值。

(二)目前國內各級學校運動代表隊教練，有教育部核定之學校專任運動教練、體育教師或職員兼任以及一般外聘的運動教練。學校專任運動教練的聘任及管理在教育部體育署有明文規定，而教師或職員兼任教練或是外聘教練卻未有相關的規範，大多數是學校自行訂定相關規則，期望藉由此次研究所建立之遴選指標，有利於各校在遴選運動教練時作為參考依據。

(三)建議後續研究者針對各校的不同需求，加入更多的運動教練遴選準則及遴選流程，建立起更完善且符合各級學校需求的運動教練遴選模式。

參考文獻

1.王仁宏（2015）。應用德爾菲法建構國內棒球場分級制度之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣體育運動大學，台中市。

2.王秀玲、邱羿靜（2000）。國民小學校長遴選制度實施之研究。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，台北市。

3.王耀聰（1997）。領導理論與運動教練領導行為的探討。中華體育，10 卷 4 期，12-20 頁。

4.中華百科全書。線上檢索日期：105 年 2 月 28 日
網址：http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia/index.asp

5.各級學校專任運動教練聘任管理辦法（2014）。取自全國法規資料庫，線上檢索日期：105 年 2 月 29 日

網址：http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL035533
6.李建平、高明峰（2007）。排球教練角色扮演之探討。排球教練科學，9 期，33-38 頁。
7.李正慧、黃薰毅（2007）。台灣溫泉產業競爭力決定性要素之探討。餐旅暨家政學刊 第四卷 第二期 101-125 頁。
8.余育蘋（2002）。排球運動教練專業能力研究（未出版碩士論文）。臺北市立體育學院，台北市。
9.杜雅蘭、林永仁（2013）。設計失效模式影響分析結合德菲法應用於機上盒之研究。管理資訊計算，2 卷 1 期，71-91 頁
10.吳英仲、李勝雄 （2012）。學生運動員與生涯規劃。大專體育，121，24-30。
11.林如瀚 (無日期)。教練角色。2016 年 5 月 10 日，取自教育部體育署體育運動大辭典：http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/content?MainID=3006
12.林正常（2009）運動教練的倫理準則。運動教練科學，14 期，5-6 頁。
13.許義章（2005）。探討我國運動教練教學技巧評鑑之研究。臺北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，台北市。
14.鄧振源（2005）。計畫評估—方法與應用。台北市：鼎茂。
15.維基百科。線上檢索日期：105 年 3 月 02 日網址：https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%95%99%E7%BB%83
16.蔡俊賢（2002）：運動教練的哲學觀。高師大體育，3 期，68-74 頁。
17.薛惠玲、謝志君（2001）。論運動教練哲學之重要性。大專體育，26 卷 4 期，58-62 頁。

第十七期 ISSN 1816-532X （193~204）

Using Delphi Method to study the Assessment of Athletic Coaches Selection Mode Indicator- Case Study In Mackay Medical College

Chih-Cheng Chen/ Aletheia University
Chih-Bin Hsiao/ Mackay Medical College

Abstract

The purpose of this study is to evaluate coach selection model indicators. Research tools with reference to the Ministry of Education's "Management Methods for Sports Coach Appointment at Schools", and through experts and scholars' opinions to understand suggestions and weight of indicators of the selection model. The data obtained was analyzed by Delphi method and Simple Multi-Attribute Rating Technique. The results as following: (1) There are a total of 15 criteria for sports coach selection model indicators. (2) The importance of criteria for the selection of sports coaches is good communication skills.

Keywords: communication skills, teaching skills, training achievements

真理大學觀光休閒與運動學院『運動知識學報』徵稿

活動宗旨：本學報以學術研究為目的，研究範圍為體育場館、運動贊助、運動行銷、職業運動、健康體適能俱樂部、運動資訊、運動觀光與休閒、水域運動休閒及運動休閒管理相關之原創性或敘述性學術論文，皆歡迎投稿，中英文不限。

指導單位：真理大學

主辦單位：觀光休閒與運動學院

參加對象：國內政府及大專院校運動、休閒領域先進教師以及研究生。

投稿須知：本學報預計每年七月出刊一次，投稿者請於每年五月十五日前，將 **Word 電子檔原稿**（電子信件至 **au1bbh@mail.au.edu.tw**，註明作者、單位及聯繫方式）、**匯票（抬頭為真理大學觀光休閒與運動學院）**、**投稿者基本資料**以及**著作權授權書**郵寄掛號本院（新北市淡水區真理街 32 號）真理大學觀光休閒與運動學院辦公室 張雅惠 小姐收，請註明投稿運動知識學報。

審稿事項：本學報採匿名雙向單審稿制。

投稿事項：

1. 完稿論文須附上中英文摘要（500 字內），文長請以 8-15 頁為原則。投稿論文酌收行政審查費 1,500 元整（郵政匯票）。為鼓勵本校教師投稿，凡本校教師列名第一作者（或是單獨作者），行政審查費為免費。
2. 力求審稿內容統一，稿件格式請依 APA (美國心理學會)第五版撰寫。
3. 投稿時需繳交投稿者基本資料（若屬共同著作，聯絡方式以聯絡代表人為準）及著作授權同意書。
4. 審查通過接受刊登者，英文摘要及內文如經審查委員建議修改，一律由作者自行校對，如作者委託本刊修改者，其修改費用由投稿者支付。
5. 發表作者至多三人，稿末請註明作者姓名、服務單位與職稱以及主要聯絡人通訊地址、聯絡電話及 E-mail。
6. 本學報設有審稿制度，來稿一經發表，不另致稿酬，將贈學報一本與抽印本二本以致謝意（抽印本檔案請自行下載複印）；未經學報刊登之稿件，請自行保留稿件原始檔案及資料，恕不退件。
7. 曾於他種刊物發表或抄襲之稿件，一律拒絕刊載。未符合本學報規定格式撰寫或文件不齊全之論文，不予審查。

   學報 APA 格式及著作授權同意書請至觀光休閒與運動學院院網下載參照與列印。

聯絡事項：

對於投稿或是任何問題，請電洽（02）2621-2121 轉 7001。

學報聯絡人：張雅惠 小姐

運動知識學報 投稿格式說明

作者 / 服務機關
作者 / 服務機關

摘要

本文舉例說明 2008 運動休閒暨資訊傳播研討會投稿者撰寫論文時參考之用。論文必須附有 300-500 個字的摘要，題目、作者、服務機關、摘要及關鍵字等資訊單獨置於一頁，

關鍵字：(3~5 個關鍵字)運動管理、運動傳播、運動觀光

壹、格式

論文全文採用 A4 大小的紙張，每頁上下緣各留 2.5 公分及左右兩側各留 2.5 公分，文章不分欄，打字不可參差不齊、全文均採單行間距。中文文字全部採用標楷體、英文文字全部採用 Times New Roman。全文文章包括圖片、表格、參考文獻，長度以 8-15 頁為原則，並於每頁下方插入頁碼置中。全文文章請以 MS-Word 編輯軟體建檔，稿件投遞本院或電子信件到 **au1bbh@mail.au.edu.tw**（張雅惠 小姐收），並於*每年 5 月 15 日*前截稿。（有補助計畫編號，請務必填寫計畫編號。）

一、論文題目與作者

論文題目宜簡明，字形為 16 點標楷體、**粗體**，置於第一頁第一行中央。作者部分包含姓名與所屬機關，字型均為 12 點標楷體、**粗體**、亦置中，均採單行間距。

二、文稿

大段落標題與各段落內子段落標題均須採用標楷體、**粗體**、單行間距，大段落之標題應置於每行正中央、14 點字型，子段落標題或子段落內小段落標題均應置於每行之最左方、12 點字型。

三、投稿分節格式如下

壹、緒　　論（包含前言/背景、動機、目的等相關理論）

貳、研究方法（含對象、工具、資料處理等）

參、研究結果（含各項研究結果之統計表與解釋）

肆、討論建議（對於各項結果加以討論，並給予結論建議）

參考文獻（請依中文、英文、其他加以排列，並以不超過三十篇為限）

貳、關於圖片、表格及方程式

投稿論文以未曾發表之研究或實務性論文為限，其、表格、圖片規定如下。

（一）表格

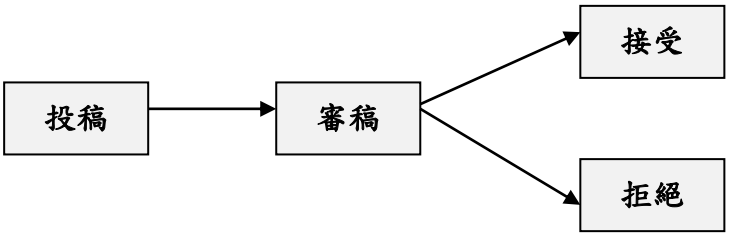
表格標題必須置於表格上方、**粗體**且置中。

表一 表格說明

資料來源：＊＊＊

（二）圖片

圖片標題必須置於圖片下方、**粗體**並置中。



圖一 圖示說明

資料來源：＊＊＊＊

參、參考文獻引用與格式

文中所引用的參考文獻，不論是國內外專書、譯書、期刊論文、會議論文、博碩士論文或技術報告，都應列明於參考文獻中，文獻部份請將中文列於前、英文列於後，**按姓氏筆畫或字母順序排列**，以三十篇文獻為原則。各類型參考文獻的編排格式，詳見下面的參考文獻範例。文中引用時採用方式為(作者，西元曆年)，例如: (趙麗雲，2001)、(黃金柱、王秀照，2002)、(Wang et al., 2002)。

參考文獻

1. 王秀照（2006）。室內溫水游泳池服務品質評量模式之建構。在真理大學編，*2006 運動知識學務研討會論文集*（頁 465-475）。台南縣：真理大學。
2. 趙麗雲（2006）。台灣健身運動俱樂部學員之運動參與行為分析。*體育學報，39*(4)，p133-148.
3. 盧俊宏主持（2001）。*大專運動員競技倦怠之研究*（國科會專題研究計畫成果報告，NSC 89-2413-H-179-017）。桃園縣：國立體育學院。
4. 盧煥升（2005）。*運動觀光績效評估指標之研究*。未出版之碩士論文，立德管理學院休閒管理研究所，台南市。
5. 高俊雄（2002）。*運動休閒事業管理*。桃園：志軒。
6. Steven, W. S. & Robert, J.（2003）。*特別節慶活動企劃與管理*（Special Event : Inside and Out）（陳惠美譯）。台北市：品度。
7. Lee, M. H. (2004), Disk System Design for Periodical Video Broadcast Services, *IEICE Electronics Express, 1* (8), 903-915.

真理大學運動知識學報

投稿者基本資料

主要聯絡人：

題　目	中：
	英：
姓　名	（一）
	（二）
服務單位（中英文）	中：
	英：
職　　稱	
聯絡電話	(Mobil)　　(Home)
	(Office)　　(Fax)
通訊地址	□□□
電子郵件	
備　　註	

真理大學觀光休閒與運動學院
College of Tourism, Leisure and Sports

真理大學運動知識學報

著作授權同意書

作　　者 （中英文）	
篇　　名 （中英文）	
服務單位	
本著作所有列名作者皆同意本篇文章被刊登於「真理大學運動知識學報」，為推廣本期刊內容，茲將本著作財產權讓與真理大學觀光休閒與運動學院，惟仍保有著作人格權，並本著作及出版、教學及網站等個人無償（非商業）使用之權利。	
立書人代表	簽章
身分證字號	
聯絡電話	(Mobil)　　(Home)
	(Office)　　(Fax)
通訊地址	□□□
戶籍地址	□□□
電子郵件	

中華民國　　年　　月　　日

真理大學觀光休閒與運動學院
College of Tourism, Leisure and Sports

真理大學『運動知識學報』編審委員會

組織細則暨編審流程

一、『運動知識學報』(以下簡稱「本刊」)設有編審委員會處理稿件之編輯與出版事項。

二、本刊編審委員會(以下簡稱「編審會」)組織設有發行人及主任委員各一人,將由真理大學校長與觀光休閒與運動學院院長(以下簡稱「本校」)擔任;總編輯一人、與副總編輯若干人,由本刊主任委員聘請擔任之,總編輯負責統籌審閱、分稿及召開編輯會議等事宜;副總編輯協助總編輯處理相關事宜;執行編輯一至二人,負責簽案、收集稿件、催稿、編輯排版以及連絡承印廠商等相關事宜;企劃編輯一人,協助執行編輯相關編輯事宜。

三、投稿本刊稿件由執行編輯檢視是否符合本刊稿約之架構、撰寫格式是否本刊之規定,如不符合者,請投稿者修改後再投,合格後由執行編即進行登錄,格式審查結果將於收稿後三天內完成。

四、總編輯依每篇稿件之領域送一位審查委員審查,審查者與投稿者採雙向匿名方式進行,稿件之審查結果以投稿者投稿後二月內完成並通知作者。

五、稿件經審查未達本刊要求之水準將予以退稿,若審查結果為修改後再審,將由執行編輯通知投稿者依審查意見於一週內完成修改,並將修改稿件連同答辯書一併寄回本刊編審會再審,若投稿者超過期限未修改寄回,將視同放棄審查。

六、審查結果將以電話通知並將審查意見掃瞄電子郵寄予作者,以下為四種不同審查結果及其處理方式:

(一)「通過刊登」—通知作者錄取刊登。

(二)「修改後刊登」—通知投稿者依審查委員意見修改後刊登。

(三)「修改後再審」—通知投稿者依審查委員意見,將其逐項條列式說明修改地方、以及不需修改之理由,撰寫成答辯書,並隨同修正稿送回編審委員會進行再審(由總編輯裁決是否刊登)。

(四)「不予刊登」—通知投稿者退稿。

七、本刊總編輯、副總編輯或編輯委員之投稿稿件,應迴避提供審查委員名單及其審查結果。

八、本刊預計每年七月底出版,稿件刊登順序由執行編輯依文稿性質與投稿時間之先後次序決定之。

九、確定刊登文件並取得作者「著作授權同意書」後,同步發行紙本。

真理大學運動知識學報 第十七期

發 行 人： 陳奇銘 校長

主任委員： 鄭俊傑 院長

總 編 輯： 鄭俊傑 院長

執行編輯： 張雅惠

封面設計： 吾印良品影印輸出

校　　對： 張雅惠

排　　版： 張雅惠

發 行 處： 真理大學觀光休閒與運動學院

地　　址： 新北市淡水區真理街 32 號

電　　話：（02）2621-2121 轉 7001

傳　　真：（02）2620-1262

出版日期： 2020 年 07 月

印　　刷：吾印良品影印輸出

真理大學觀光休閒與運動學院
College of Tourism, Leisure and Sports