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教育、觀光休閒產業相關議題。

本學報於民國九十三年創刊以來，每年於七月出版一期，迄今即將發行第十九期。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，也要感謝國內運動教育、觀光休閒產業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，目前計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，特別感謝張雅惠及呂佩宜兩位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

2022 年 7 月 30 日

真理大學『運動知識學報』第十九期

TAMSUI OXFORD Journal of Sports Knowledge

中華民國九十三年創刊 / 一百一十一年七月出版（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、吳建宏、李文田、沈柏蒼、林惟鐘、張智鈞、陳伯儀 陳志成、陳柏齡、陳慕聰、黃玉萍、黃斐馨、薛堯舜（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 九 期 2022 年 07 月

目 錄

洪聖德

中部高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響之研究.....1

許錦富、洪珮琪、方慎思

馬來西亞巧固球運動發展之探討-以青少年為例.....17

曾九晏、黃斐馨、于道弘、林昕翰

健身運動參與者之運動參與程度、運動依賴與生活滿意度.....33

卓家馨、黃永旺

我國校園八人制室內拔河運動梯隊之研究.....42

曾祺、胡凱揚

醫療型運動中心對銀髮族功能性體適能及骨密度之影響.....52

李志文、黃永旺

國小品格教育成效之探討.....62

林威宏

中華職棒以SWOT分析主場經營與行銷之探討.....80

吳承祐、陳建廷、張淳皓、何金山

籃球運動員爆發力訓練應用之相關文獻探討.....91

黃妍榛、詹宗欽、楊蔚坡

臺中港北防波堤-商港友善垂釣之海釣示範區經營模式初探.....99

麥智翔

運動代表隊教練與學校三級輔導系統合作初探：以中等女子拳擊運動為例.....114

卓家馨、黃永旺

澳門博弈產業之探討.....124

陳永昇、楊宗文

CORPS 模式在苗栗縣籃球委員會經營管理之分析.....135

邵小隆、牟鍾福

從符號學探究「台灣之光」—以政治精英 YouTube「謝謝你們，台灣之光」影片為例..143

盧彥廷、劉宸碩、葉晉彰

大專武術選手運動傷害調查分析.....156

陳重光、陳天賜、陳志成

淡水地區戶外健身器材使用者參與動機及滿意度現況調查.....163

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

第十九期 ISSN 1816-532X （1~16）

中部高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響之研究

洪聖德/大仁科技大學

通訊作者:洪聖德

通訊地址:907 屏東縣鹽埔鄉維新路 20 號

電子郵件: e10349@tajen.edu.tw

摘　要

本研究旨在探討中部高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響，研究採問卷調查法，以中部高職餐旅科學生為研究對象，採立意抽樣方式抽取 300 位中部高職餐旅科學生為研究樣本進行問卷調查，總計回收 250 份，回收率達 83%；而有效問卷數量為 236 份，有效問卷率達 94%。本研究回收問卷再以 SPSS24.0 統計軟體將數據進行建檔，並以 AMOS24.0 統計軟體分析變數之間的關聯性。研究結果顯示一、自由時間管理對休閒滿意有顯著影響。二、自由時間管理對幸福感有顯著影響。三、休閒滿意對幸福感有顯著影響。期研究結果供相關單位參考。

關鍵字：高職餐旅科學生、自由時間管理、休閒滿意、幸福感影響

壹、緒論

「我非常清楚，廚藝的真正價值不在於食材的價值，而是要做出料理的深度。」曾名列「全球最佳 150 位名廚之一」的江振誠(2013)於自己的著作「初心」提出自我對經營餐廳的獨特理念。儘管 2020 年因為新冠病毒疫情的影響，全球餐旅業普遍受到影響，然而，對於年輕學子而言，就讀餐旅相關科系似乎是對於未來開創自己的餐飲事業或是追求自我實現的諸多途徑之一，更遑論這些廚師名人以及相關社群媒體帶來的影響。根據教育部統計處 108 學年各級教育統計概況分析資料指出，職業教育以餐旅群、商業與管理群及電機與電子群較為熱門，至於大專校院 101 學年起皆以「商業及管理」、「工程及工程業」、「餐旅及民生服務」及「醫藥衛生」為學生人數最多之前 4 大學門(教育部，2019)。由此可知餐旅相關科系仍是不少學子選擇科系時的考量之一。然而，高職餐旅科學生在學習過程仍有需面臨一些挑戰，誠如鄭薪恩(2012)的研究指出高職餐飲科學生個人背景變項與餐飲工作經驗、升學或就業意願、是否取得烘焙證照等學習困擾有顯著影響。另一方面，高職餐旅教育強調理論與實務並重，其教育目標以培養學生具有餐飲業內場、外場及管理的基本知識和實用技能，成為初級服務與技術人才，使其未來能投入就業市場，或繼續升學以修習更高層級的專業知能(教育部，2012)，因此，校外實習亦是高職餐旅科學生的學習重點，尤其學生進入實習場後不僅要適應新的工作環境和角色，還必須接受職場的考驗，此現象呼應了李青松和趙振維(2009)的觀點，其指出高中職餐飲校外實習問題包括：人際適應、觀念認知、職場工作能力、實習工作態度、實習衝突與實習機構問題等。換言之，高職餐旅科學生要如何在這樣的學習環境中於生活和課業中求得平衡乃是一重要議題。

自由時間乃指個人感受到自由，且可自行運用的非承諾時間(王偉琴、張良漢、吳崇旗，2007)，亦即人們扣除為了謀生存必須從事的活動後剩下的時間，在這段剩餘的時間內妥善管理，並依照自己的自由意志進行活動則可謂自由時間管理。由此觀點視之，高職餐旅科學生於非承諾時間有機會暫時放下課業從事自己喜愛的休閒運動以及個人嗜好，進而得到自我想追求的效益，這樣的過程往往帶來特定的休閒經驗。Lee, Shafer 和 Kang(2005) 指出休閒滿意為個人形成休閒經驗所產生的一種作用，亦為個人對一般之休閒經驗與從事休閒情形滿意或喜好之程度。因此，了解高職餐旅科學生自由時間管理對休閒滿意的影響乃為本文焦點之一。另一方面，幸福感被認為是個人對於生活滿意的認知、正向情緒經驗與身心健康狀況的整體評價(朱祥燕，2017)，休閒滿意度愈高就能擁有較高的生活幸福感受(郭淑菁，2003)，因此，了解高職餐旅科學生休閒滿意、自由時間管理對幸福感的影響亦是本文重點。

綜觀相關文獻，針對高職餐旅科學生的研究多聚焦於校外實習(吳武忠、江珮瑜，2003；林玥秀，2005；何昶鴛、王雅玲，2012；王思嵐，2013)，亦有針對學習相關議題為主題(許順旺、楊巧鈴、蘇紅文，2010；何昶鴛、張雅芳、王雅玲、陳泰衡，2015；劉翠華、楊瑟蓮，2017；李一民、龔熒慧、林育筠，2020)，少數則針對高職餐飲管理科教師為主的研究(湯誌龍、楊麗香，2005；許惠評、王麗菱，2006；許順旺、吳紀美、顏名儀、倪維亞，2013；馬嘉延，2019)，很可惜地，針對高職餐旅科學生休閒相關主題

的研究較為缺乏，因此，本研究則以高職餐旅科學生為研究對象，針對自由時間管理、休閒滿意對幸福感影響進行實證研究，並提供相關建議以供相關單位參考。

貳、文獻探討

時間的概念對人們生活扮演著重要的意義，以往關於時間的研究多聚焦於企業管理相關議題上，誠如陳郁唯(2017)的觀點，其認為時間管理觀念早已在多方產業或是企業所重視，透過有效率的時間管理，能使工作效能與效率提升及改善。隨著人們生活型態的轉變以及資訊科技的進步，時間管理的概念已逐漸邁向自由時間管理，尤其每個人每一天都同樣只擁有二十四小時可以運用，如何妥善規劃與利用自己的閒暇時間則成了人們關注的議題。Kanfer 和 Karoly(1972)即將自由時間管理定義為個人設定目標、按照目標自我監控和自我結果的一個過程。Robinson 和 Godbey (1999)則認為在自由時間內，人們可以選擇自己想做的活動，追求愉悅、快樂以及自我表達，也是人們最有機會、時間與意願從事休閒活動的一段時間。以本研究而言，高職餐飲科學生透過適當的時間管理方式，以求更有機會在自由的時間內從事休閒活動，進而獲得不同的體驗。王偉琴、張良漢和吳崇旗(2007)綜合相關文獻後指出自由時間乃指個人感受到自由，且可自行運用的非承諾時間，以這個定義來加以衡量，自由時間的範圍可能會因為個人心態及時間管理之因素擴大或縮小，而這段可能因個人因素而伸縮的自由時間中，所隱含的概念，即個人透過面對自由時間的規劃與管理加以調整而來。至於在自由時間管理的衡量上，多數研究採用「目標設定與技巧」、「事先規劃」、「自由時間態度」等三構面來進行衡量(林貞佑、鍾志強，2016；陳郁唯，2017；王偉琴、陳嫣芬，2019)

由上述自由時間管理文獻可知，人們在利用非承諾時間從事休閒活動下，如何將休閒活動的需求與期待相符合則成了關注的議題。Beard 和 Ragheb(1980)指出休閒滿意是個體因從事休閒活動所引導出及獲得的正向看法或感受，亦即個體知覺目前的休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度，這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足。Bigne, Sanchez 和 Sanchez (2001) 則從整體的概念來定義，其認為休閒滿意是遊客對遊憩歷程的整體評價。當今，隨著休閒活動產品的多樣化，從事休閒活動亦被視為是一種消費。許蓮花和周佳蓉(2014）認為近年來休閒遊憩相關研究亦將休閒活動視為是一種消費行為，休閒滿意或遊客滿意度也被應用在休閒遊憩的管理上。由此觀點視之，高職餐飲科學生從事休閒活動即為一種消費行為，針對其所獲得與所期待之結果進行比較，若是兩者差距越小，則其休閒滿意越高。在休閒滿意的衡量上，多數研究以參考 Beard 和 Ragheb(1980)的六大構面加以改編為主(王偉琴、張良漢、吳崇旗;2007;張婷玥、薛照平，2017；宋佩佳，2018)，構面包含心理滿意、教育滿意、社會滿意、放鬆滿意、生理滿意以及美感滿意。

關於幸福感的相關研究起源甚早，Andrews 和 Withey(1976)指出幸福感是認知及情感兩個方向對整體生活進行評估後的綜合結果，認知層面是指對生活的滿意度，情感層面則包含正向與負向情緒。這樣的定義也反映了 1970 年代西方對於正向情緒的心理學研究。Pi , Lin, Chen, Chiu 和 Chen(2014)認為幸福一詞原為一種情緒，幸福感是個人主觀對自己生活的認知和情感的評價，認知是對整體生活的滿意度評價，情感則是對正向

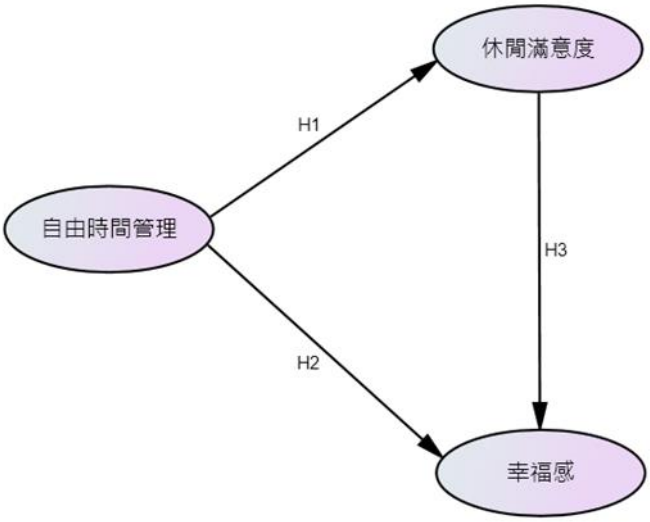
情感的反應，亦是一種開心與愉悅的經驗。由上述對於幸福感的定義可知，幸福感的評價已經跳脫從客觀外在因素轉向個人內在情緒的變化上。曾丸晏、畢璐鑾和林昕翰(2020)亦持相同觀點，其指出幸福感為個人對於生活的主觀評價，包含身心健康、自我實現、生活滿意度、正向情感等感受。針對幸福感概念的研究，陸洛(1998)歸納國內外學者對於幸福感的相關研究，整理出幸福感成型的四個歷程：第一階段，學者多以個體的客觀外在條件，例如：經濟收入、家庭狀況等，來衡量幸福的程度。第二階段，則轉以個體內部正負向情緒來評估幸福感，普遍學者認為當正向情緒多於負向情緒時，自然就能感受到幸福。進入第三階段，個體經驗認知的因素逐漸受到重視，因此學者會評估其過去一段時間對整體生活領域的感受。到了第四階段，除了長期的認知外，亦納入當下短暫的情緒反應作為幸福感的衡量標準。因此，往後研究中對於幸福感的定義，皆兼顧了認知和情意兩大層面。在幸福感的衡量上，多數研究以「生活滿意」、「自我肯定」、「人際關係」、「身心健康」等構面為主。

透過上述文獻可知自由時間管理良窳替人們帶來不同的效益，例如自由時間管理對於休閒滿意具正向影響已由諸多實證研究加以驗證(陳子逸，2009；張清和，2013；黃振紅、呂碧琴、曾金宏，2013)，此外，相關研究也驗證了自由時間管理對幸福感的正向影響(景伊屏，2014；林貞佑、鍾志強，2016；方彥博、吳智宇，2018)。另一方面，相關研究也指出休閒滿意對於幸福感的正向影響(黃長發，2006；吳明蒼，2011；江佩珊，2012)。

參、研究方法

一、研究架構

本研究旨在探討高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響之研究，依研究目的與相關文獻提出研究架構如圖一所示：



圖一 研究架構圖

二、研究假設

本研究依研究目的與相關文獻提出以下三點研究假設:

假設一：自由時間管理對休閒滿意有顯著影響

假設二：自由時間管理對幸福感有顯著影響

假設三：休閒滿意對幸福感有顯著影響

三、研究對象

本研究旨在探討高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響之研究，以中部高職餐旅科學生為研究對象，採立意抽樣方式抽取300位高職餐旅科學生為研究樣本進行問卷調查，總計回收250份，回收率達83%；而有效問卷數量為236份，有效問卷率達94%。

四、研究工具

本研究問卷內容主要參考徐欽祥(2010)及吳珩潔(2002)之相關文獻及問卷修改編製而成。問卷共分為四個部分，題項共60題，分別為個人基本資料5題、自由時間管理21題、休閒滿意24題及幸福感10題。本研究採用Likert五點量表，各題選項依「非常不同意」到「非常同意」分別給予1至5分之評分。

五、資料處理及分析

本研究回收問卷經有效問卷統計後，剔除無效問卷，再以SPSS 24.0統計軟體將數據進行建檔，並以AMOS 24.0統計軟體分析變數之間的關聯性，根據研究結果亦引用描述性統計。

肆、研究結果

一、樣本特性

本研究以中部高職餐旅科學生為受測樣本，有效樣本共有236人，在性別方面，女生137人，佔有效樣本的58.1%；男生99人，佔有效樣本的41.9%；在年級方面，二年級128人，佔有效樣本的54.2%；一年級35人，佔有效樣本的14.8%；在每週平均花費在休閒活動的費用方面，200元以下76人，佔有效樣本的32.2%；601-800元14人，佔有效樣本的5.9%；在每週從事課餘休閒活動的時間方面，3-5小時104人，佔有效樣本的44.1%；9-11小時9人，佔有效樣本的3.8%，如表一。

表一 受試者特性

變項	類別	次數	百分比%	累積百分比%
性別	男生	99	41.9	41.9
	女生	137	58.1	100.0
年級	一年級	35	14.8	14.8
	二年級	128	54.2	69.1
	三年級	73	30.9	100.0
科別	觀光科	145	61.4	61.4
	餐飲科	91	38.6	100.0
每週平均花費	200 元以下	76	32.2	32.2

在休閒活動的費用	201-400 元	61	25.8	58.1
	401-600 元	39	16.5	74.6
	601-800 元	14	5.9	80.5
	801-1000 元	21	8.9	89.4
	1001 元以上	25	10.6	100.0
每週從事課餘休閒活動的時間	2 小時以下	40	16.9	16.9
	3-5 小時	104	44.1	61.0
	6-8 小時	44	18.6	79.7
	9-11 小時	9	3.8	83.5
	12 小時以上	39	16.5	100.0

二、測量模式分析

本研究以CFA對問卷信效度進行檢定分析，並參考指標 (Modification Indices, M.I.)進行題項修正（陳順宇，2007），本研究將自由時間管理模型量表的D1、D2、D5、D9、D17、D19等題項刪除；休閒滿意模型量表的C4、C5、C6、C9、C10、C15、C20、C21及幸福感模型量表的B5、B9等題項刪除。

（一）收斂效度的驗證

Bagozzi and Yi (1988)指出問卷構面之組合信度(C.R.)及平均變異抽取量(AVE)之衡量作為收斂效度芝檢定。良好的問卷收斂效度，建議C.R.值應大於0.6，AVE值應大於0.5 (Fornell & Larcker 1981)。本研究針對訂定目標與優先順序、價值觀、應變、技巧、規劃、心理、教育、社會、放鬆、生理、美感及幸福感等構面進行收斂效度檢定，所有構面的因素負荷量皆在0.69~0.94之間；其中C.R.值在0.78~0.95之間，AVE值在0.55~0.83之間，符合(Bagozzi and Yi 1988)、(Fornell and Larcker 1981)、Hair, Anderson, Tatham與Black (1998)所建議的收斂效度標準，表示本研究問卷的收斂效度良好，如表二、表三、表四。

表二 自由時間管理模型-驗證分析

構面	指標	標準化負荷量	非標準化負荷量	S.E.	C.R. (t-value)	P	SMC	C.R.	AVE
訂定目標與優先順序	D3	0.89	1.00				0.78	0.91	0.83
	D4	0.94	0.99	0.05	21.41	***	0.88		
價值觀	D6	0.88	1.00				0.78	0.91	0.79
	D7	0.89	1.00	0.05	20.03	***	0.80		
	D8	0.90	0.99	0.05	20.26	***	0.81		
應變	D10	0.76	1.00			***	0.58	0.78	0.55
	D11	0.71	1.02	0.10	10.55	***	0.50		
	D12	0.76	0.94	0.08	11.80	***	0.57		

技巧	D13	0.86	1.00				0.74		
	D14	0.89	0.99	0.05	18.44	***	0.79	0.90	0.71
	D15	0.84	0.96	0.06	16.69	***	0.71		
	D16	0.78	0.89	0.06	14.58	***	0.60		
規劃	D18	0.87	1.00				0.75		
	D20	0.71	0.90	0.07	12.71	***	0.50	0.83	0.63
	D21	0.80	0.98	0.06	15.20	***	0.63		

表三 休閒滿意模型-驗證分析

構面	指標	標準化負荷量	非標準化負荷量	S.E.	C.R. (t-value)	P	SMC	C.R.	AVE
心理	C1	0.81	1.00				0.65		
	C2	0.93	1.21	0.07	17.37	***	0.86	0.91	0.77
	C3	0.90	1.18	0.07	16.48	***	0.81		
教育	C7	0.79	1.00				0.63		
	C8	0.81	1.06	0.08	13.33	***	0.66	0.78	0.64
社會	C11	0.75	1.00				0.56		
	C12	0.90	1.13	0.08	13.68	***	0.81	0.81	0.68
放鬆	C13	0.90	1.00				0.81		
	C14	0.69	0.86	0.07	12.55	***	0.48	0.83	0.63
	C16	0.79	0.95	0.06	15.03	***	0.62		
生理	C17	0.90	1.00				0.81		
	C18	0.86	0.96	0.05	18.51	***	0.75	0.90	0.75
	C19	0.84	0.92	0.05	17.40	***	0.71		
美感	C22	0.84	1.00				0.71		
	C23	0.90	1.12	0.06	18.36	***	0.82	0.91	0.77
	C24	0.90	1.11	0.06	17.68	***	0.81		

表四 幸福感模型-驗證分析

構面	指標	標準化負荷量	非標準化負荷量	S.E.	C.R. (t-value)	P	SMC	C.R.	AVE

幸福感	B1	0.84	1.00				0.71	0.95	0.71
	B2	0.78	0.93	0.06	14.53	***	0.61		
	B3	0.77	0.98	0.07	14.29	***	0.60		
	B4	0.86	1.04	0.06	17.01	***	0.74		
	B6	0.87	1.09	0.06	17.40	***	0.75		
	B7	0.90	1.14	0.06	18.65	***	0.82		
	B8	0.89	1.12	0.06	18.02	***	0.79		
	B10	0.84	1.01	0.06	16.20	***	0.70		

（二）區別效度

本研究之區別效度檢定採信賴區間法（Bootstrap），首先針對本研究問卷構面間的Pearson相關係數信賴區間進行檢視是否有出現1，藉此判定問卷構面間是否為完全相關，結果顯示問卷構面間的信賴區間未包含1，表示本研究問卷構面間具有顯著的區別效度（Torkzadeh, Koufteros, &Pflughoeft, 2003），詳如表五、表六所示。

表五 自由時間管理模型-Bootstrap相關係數95%信賴區間表

參數			估計	Bias-corrected		Percentile method	
				下界	上界	下界	上界
訂定目標與優先順序	<-->	價值觀	0.92	0.86	0.97	0.86	0.96
訂定目標與優先順序	<-->	應變	0.82	0.70	0.90	0.71	0.91
訂定目標與優先順序	<-->	技巧	0.83	0.75	0.89	0.75	0.90
訂定目標與優先順序	<-->	規劃	0.86	0.77	0.93	0.77	0.93
價值觀	<-->	應變	0.86	0.76	0.92	0.77	0.92
價值觀	<-->	技巧	0.84	0.75	0.91	0.76	0.91
價值觀	<-->	規劃	0.95	0.90	0.99	0.90	0.99
應變	<-->	技巧	0.89	0.80	0.98	0.80	0.98
應變	<-->	規劃	0.90	0.80	0.97	0.81	0.97
技巧	<-->	規劃	0.89	0.82	0.96	0.82	0.96

表六 休閒滿意模型-Bootstrap相關係數95%信賴區間表

參數			估計	Bias-corrected		Percentile method	
				下界	上界	下界	上界
心理	<-->	教育	0.84	0.70	0.94	0.71	0.94
心理	<-->	社會	0.79	0.66	0.88	0.66	0.89
心理	<-->	放鬆	0.79	0.70	0.89	0.68	0.88
心理	<-->	生理	0.66	0.54	0.77	0.54	0.77
心理	<-->	美感	0.75	0.62	0.85	0.62	0.85
教育	<-->	社會	0.90	0.80	0.99	0.79	0.98
教育	<-->	放鬆	0.84	0.73	0.92	0.73	0.93

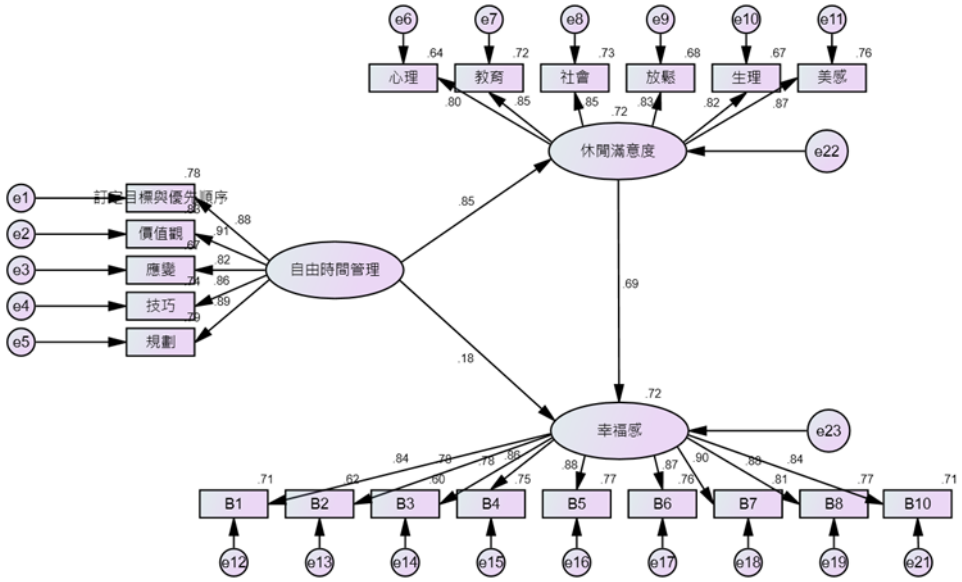
教育	<-->	生理	0.85	0.76	0.92	0.76	0.92
教育	<-->	美感	0.88	0.79	0.95	0.79	0.95
社會	<-->	放鬆	0.85	0.76	0.93	0.76	0.93
社會	<-->	生理	0.81	0.71	0.90	0.70	0.89
社會	<-->	美感	0.86	0.76	0.93	0.76	0.93
放鬆	<-->	生理	0.79	0.70	0.87	0.69	0.86
放鬆	<-->	美感	0.82	0.72	0.89	0.73	0.90
生理	<-->	美感	0.79	0.71	0.87	0.71	0.86

（三）結構模式分析

本研究整體模式配適度的檢驗參考Hair etal.(1998)結構模式分析，以卡方值(χ2)、χ2與自由度的比值、GFI、AGFI、RMSEA、CFI、PCFI等七項指標對整體模式配適度進行檢驗。Bagozzi與Yi(1988)表示χ2與其自由度比值越小越好，本研究修正後比值為2.05；Hair et al.(1998)表示GFI、AGFI值越接近1越好，本研究GF及AGFI修正後分別為0.87、0.84；Browne and Cudeck(1993)表示RMSEA值為小於0.08最佳，而本研究RMSEA值修正後為0.07；CFI標準值大於0.90為佳，本研究修正後CFI為0.96， PCFI至少需要大於0.50，本研究修正後PCFI為0.85，顯示本研究結果整體配適度指標都達通過標準，如表七。

表七 整體模式的配適度分析

配適指標	可容許範圍	修正模式	模式配適判別
χ^2(Chi-square)	越小越好	342.67	
χ^2與自由度比值	<3	2.05	通過
GFI	>0.80	0.87	通過
AGFI	>0.80	0.84	通過
RMSEA	<0.08	0.07	通過
CFI	>0.90	0.96	通過
PCFI	>0.50	0.85	通過



圖二 高職餐旅科學生自由時間管理與休閒滿意對幸福感影響之模式

表八 研究假設之實證結果

假設	路徑關係	路徑值	假設成立
1	自由時間管理→休閒滿意	0.85*	成立
2	自由時間管理→幸福感	0.18*	成立
3	休閒滿意→幸福感	0.69*	成立

註：*表示<0.05

由表八可知，本研究假設一成立，即代表自由時間管理對休閒滿意之影響達顯著的正向影響，此研究結果與張清和(2013)之研究結果相同，意即高職餐飲科學生若能有越佳的自由時間管理，同時能透過目標設定與技巧或是事先規劃等技巧來管理自由時間，則其休閒滿意則會越高。本文分析結果亦顯示本研究假設二成立，即自由時間管理對幸福感之影響達顯著的正向影響，此研究結果與林貞佑和鍾志強(2016)之研究結果雷同，換言之，高職餐飲科學生若能在課餘的自由時間內，有效率及充分把握時間、妥善規劃及利用時間，則在參與適當的休閒活動後，在生理、心理和社交層面有所助益下進而提升其幸福感。本研究之表八顯示了本研究假設三成立，即休閒滿意對幸福感之影響達顯著的正向影響，此研究結果與江佩珊(2012)之研究結果相同，意即高職餐飲科學生在參與休閒活動過程中，所獲得與所期待之結果兩者差距越小，其幸福感越強。

伍、結論與建議

一、結論

隨著社群媒體的興起，餐旅相關的傑出人物紛紛浮現檯面，讓更多年輕學子有更多效仿與追求的目標，高職餐旅學生無異就是隻身在這股浪潮之中，然而，要成為餐旅界傑出的人物仍需有厚實的基礎，因此，求學生涯難免必須面對課業與實習的壓力，然而，健康的身心靈則賦予了人們追求目標的動力，高職餐旅學生如何管理好自己的自由時間

更顯其重要性。本文透過實研究來驗證自由時間管理、休閒滿意、幸福感三者之間的關聯，經由實證資料分析，本文得到以下主要結論：

本研究假設一成立，即自由時間管理對休閒滿意之影響達顯著水準。

本研究假設二成立，即自由時間管理對幸福感之影響達顯著水準。

本研究假設三成立，即休閒滿意對幸福感之影響達顯著水準。

二、建議

依據實證分析之結果，本文繼之提出幾點建議以供參考：

(一)針對高職餐飲科學生

本研究結果顯示自由時間管理對休閒滿意之影響達顯著水準，且路徑值最高，由此可知，當高職餐飲科學生的自由時間管理能力越佳，其休閒滿意越高，因此建議高職餐飲科學生在「目標設定與技巧」上，可以下載合適的工作清單、行事曆或是代辦事項APP，透過APP的協助，在繁忙的學校生活之餘提升自我時間規劃的效能，甚至是透過一些RSS閱讀器的訂閱機制，將自己喜愛的休閒活動、餐旅相關資訊網站訂閱起來，不僅節省時間去瀏覽網頁，更可接受新知識；至於在「事先規劃」方面，利用閒暇時間循序漸進培養自己的休閒技能則有助於降低投入該項活動時的阻礙，例如，若是對獨木舟運動有興趣，則可以先行參加相關的初級體驗活動，進而從中擴大自己的社群，透過相關資訊的吸取來建立獨木舟運動的認知，藉由這樣妥善的事先規劃，則有助於提升自己的休閒滿意；最後在「自由時間態度」方面，建議高職餐飲科學生可以掌握更多零碎的自由時間，儘管這些零碎的時間乍看之下並沒有太多利用的價值，然而，積少成多乃是時間運用不變的法則，因此，積極運用這些零碎時間來吸收有關休閒活動的資訊，將更有助於讓自己投如該項休閒活動時得到更好的休閒體驗。

(二)針對學校餐飲科管理者

透過本研究實證結果可知休閒滿意對幸福感之影響達顯著水準，且路徑值次高，因此，建議學校餐飲科管理者可以朝如何協助學生妥善運用休閒時間的方向前進，可行方向包括在課程中建立學生對休閒的態度和技巧，諸如透過休閒活動專業人士的分享，或是參訪休閒活動相關機構，皆有助於建立學生對於休閒的認知；另一方面，學校管理者亦可以將社團更多元化，協助成立新興休閒活動社團，例如頗受時下年輕人喜愛的立式划槳(SUP)，學生參與活動後若能在社交平台進一步分享，則更有助於建立學生的自我形象以及更有意願投入這項休閒活動，從而在這樣的休閒參與經驗中得到幸福感。

(三)針對未來研究方面

透過上述相關論述，本文在理論貢獻上擴充了自由時間管理的應用範疇，尤其高職餐飲科學生在技職體系上面對著不同於高中生的壓力，如何妥善在學業與休閒之間取得平衡值得進一步了解，因此，探究其自由時間管理的歷程更顯現出本研究的價值。本文在實務貢獻上則提供學校餐飲科管理者具體的做法，透過建構一個讓學生有更多機會接觸休閒活動的環境將有助於學子們在妥善的自由時間管理下從事休閒活動以獲得身心靈的滿足，此乃本文之實務貢獻。

未來研究方面，建議在研究對象上可針對高中生來進行實證分析，進而可以比較高中生和高職生這兩種不同教育體制在自由時間管理的異同。此外，某些休閒活動需要投

第十九期 ISSN 1816-532X （1~16）

入較多的費用，高職生在有限的經濟能力下是否會對休閒活動的取捨產生影響也是未來值得研究之處，建議利用更多元的樣本來取得完備的分析結果。

參考文獻

1. 方彥博、吳智宇（2018）運動俱樂部會員休閒活動參與動機、自由時間管理與幸福感之研究。*運動與遊憩研究，13（2），55-68。*
2. 王思嵐（2013）。*臺北市高職餐飲管理科建教生實習先備職能之研究*。未出版之碩士論文，國立臺北科技大學技術及職業教育研究所，臺北市。
3. 王偉琴、張良漢、吳崇旗（2007）。自由時間管理量表之建構。*體育學報*，40（2），93-108。
4. 王偉琴、陳嫣芬（2019）。中南部運動中心使用者使用型態、時間管理與休閒涉入之關係研究。*臺灣體育學術研究*，66，33-52。
5. 朱祥燕(2017)。*宜蘭縣國民小學教師參與與休閒運動的休閒滿意度與幸福感之研究*。未出版之碩士論文，國立東華大學體育與運動科學系碩士班，花蓮縣。
6. 江佩珊（2012）。*國中生學業表現、休閒滿意度與幸福感之關聯：以休閒滿意度、神經質人格為調節變項*。未出版之碩士論文，玄奘大學應用心理學系碩士在職專班，新竹市。
7.江振誠（2013）。*初心*。台北：平安文化有限公司。
8.何昶鴛、王雅玲（2012）。高職餐飲管理科學生校外實習學習成效之探討。技術及職業教育學報，4（3），25-55。
9.何昶鴛、張雅芳、王雅玲、陳泰衡（2015）。跨期學習風格之研究：以某一所高職餐飲管理科學生為例。觀光與休閒管理期刊，3（2），15-30。
10.吳明蒼（2011）。幸福感與休閒參與、休閒滿意關係之研究。臺中教育大學體育學系系刊，6，25-34。
11.吳武忠、江珮瑜（2003）。高職餐飲管理科建教合作生自我概念與實習機構社會適應關係之研究。觀光研究學報，9（1），91-106。
12.吳珩潔（2002）。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
13.宋佩佳(2018)。休閒滿意度之探討-以科技大學學生為例。全球運動與休閒管理期刊，1（1），13-20。
14.李一民、龔熒慧、林育筠（2020）。遊戲式學習融入高職餐飲科餐旅概論課程-以密室脫逃為。休閒運動管理學刊，6（1），37-46。
15.李青松、趙振維（2009）。高中職餐飲管理科學生校外實習之探討。運動休閒餐旅研究，4（2），61-90。
16.林玥秀（2005）。我國高職餐飲科學生實習期間遭受性騷擾問題之探討。觀光研究學報，11（2），135-163。
17.林貞佑、鍾志強(2016)。國中生自由時間管理與幸福感關係之研究。休閒運動期刊，15，39-48。
18.徐欽祥（2010）。非營利組織志工自由時間管理、自主管理、認真休閒效益與自我實現關係之研究。未出版博士論文，國立屏東教育大學教育行政研究所，屏東。

19.馬嘉延（2019）。高職老師看學生選擇大專校院的考量因素－從開平餐飲PTS教育養成，推看學生選擇大專的關鍵。評鑑雙月刊，7，25-28。
20.張清和（2013）。休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究-以雲嘉地區網球運動參與者為例。未出版碩士論文，南華大學資訊管理學系碩士班，嘉義縣。
21.張婷玥、薛照平（2017）。解析國中生休閒滿意度與幸福感：以臺南市某國中為例。蘭陽學報，16，22-31。
22.教育部（2010）。職業學校群科課程綱要暨設備基準。2021年6月30日，資料取自:https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&sms=DD4E27A7858227FF&s=0C1027BAABE8502D
23.教育部統計處（2019）108學年各級教育統計概況分析 https://stats.moe.gov.tw/files/analysis/108_all_level.pdf
24.許惠評、王麗菱（2006）。高中職餐飲管理科女性教師生涯自我效能與生涯阻礙之關係研究。餐旅暨家政學刊，3（3），349-375。
25.許順旺、吳紀美、顏名儀、倪維亞（2013）。高職餐飲科導師領導風格對班級氣氛與學習態度之探討-以社會支持為干擾變項。運動休閒餐旅研究，8（1），1-27。
26.許順旺、楊巧鈴、蘇紅文（2010）。高職餐飲管理科學生『職業自我概念』與『學習態度』之相關研究-以大台北地區爲例。運動休閒餐旅研究，5（3），77-103。
27.許蓮花、周佳蓉（2014）。遊客於文化創意活動園區之休閒涉入、休閒效益、滿意度與忠誠度-以高雄駁二藝術特區為例。休閒事業研究，12（4），35-58。
28.郭淑菁（2003）。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒管理研究所碩士班，彰化縣。
29.陳子逸（2009）。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理學系碩士班，嘉義縣。
30.陳郁唯（2017）。淺談國小教師時間管理。臺灣教育評論月刊，6（12），112-115。
31.陳順宇（2007）。結構方程模式：Amos操作。臺北市:心理。
32.陸洛（1998），中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8（1），115-137。
33.景伊屏（2014）。國際觀光連鎖旅館從業人員自由時間管理、休閒活動參與及幸福感相關之研究。未出版碩士論文，銘傳大學觀光事業學系碩士在職專班，桃園市。
34.曾丸晏、畢璐鑾、林昕翰（2020）。健身俱樂部健身參與者幸福感對自覺健康之預測力。運動休閒管理學報，17（2），30-41。
35.湯誌龍、楊麗香（2005）。高職餐飲管理科教師工作壓力、因應策略與教學效能之研究。弘光人文社會學報，3，250-280。
36.黃長發（2006）。大學生休閒滿意度與幸福感關係之研究。運動休閒餐旅研究，1（1），25-41。
37.黃振紅、呂碧琴、曾金宏（2013）。國小教師參與慢速壘球休閒動機、自由時間管理

與休閒滿意度之關係模式探究。臺大體育學報，25，35-45。
38.劉翠華、楊瑟蓮（2017）。高職餐飲科就讀動機差異性之研究－以2K世代為例。臺北海洋技術學院學報，8（2），67-84。
39.鄭薪恩（2012）。高職餐飲科學生人格特質、學習風格與學習困擾之研究。。未出版碩士論文，國立高雄餐旅大學餐旅教育研究所碩士論文，高雄市。
40.Andrews, F. M.,Withey, S. B.(1976).Social indicators of well-being: American's perception of life quality.New York:Plenum.
41.Browne, M.W., & Cudeck, R.（1993）.Alternative ways of assessing model fit . In K.A. Bollen, & J.S. Long（Eds.）,Testing structural equation models,136-162.
42.Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. Journal of the academy of marketing science, 16(1), 74-94.
43.Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.
44.Bigne, J. E., Sanchez, M. I., & Sanchez, J. (2001). Tourism Image, Evaluation Variablesand After Purchase Behaviour: Inter-relationship. Tourism management, 22(6), 607-616.
45.Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics.
46.Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). Multivariate Data Analysis (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
47.Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. Behavior Therapy, 3, 398-416.
48.Lee, B. K., Shafer, C. S., & Kang, I. (2005). Examining relationships among perceptions of self, episode-specific evaluations, and overall satisfaction with a leisure activity. Leisure Sciences, 27(2), 93-109.
49.Pi, L. L., Lin, Y. H., Chen, C. Y., Chiu, J. C., & Chen, Y.M. (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. Social indicators research, 119 (3), 1485-1494.
50.Robinson, J. P. & Godbey, G. (1999). Time for life: The surprising ways Americans use their time. PA: The Pennsylvania State University Press.
51.Torkzadeh, G., Koufteros, X. , & Pflughoeft, K. (2003). Confirmatory analysis of computer self-efficacy. Structural Equation Modeling A Multidisciplinary Journal, 10(2), 263-275.

第十九期 ISSN 1816-532X （1~16）

The Influences of Free Time Management, Leisure Satisfaction, and Well-being of Hospitality Major Vocational High School Students in Central Taiwan.

Shen-Te Hung /Tajen University

Abstract

The research focuses on exploring the influences of free time management, leisure satisfaction, and well-being of hospitality major vocational high school students in central Taiwan. A questionnaire survey was conducted for hospitality major vocational high school students. A total of 300 questionnaires were distributed and 250 were collected with a response rate of 83%. A validity rate of 94% with 236 valid questionnaires. The collected data were organized by using SPSS24.0 statistical software. The correlation between variables was analyzed by using AMOS24.0 statistical software. The results of this study are as follows: 1. There are significant differences of free time management on leisure satisfaction. 2. There are significant differences of free time management on well-being. 3. There are significant differences of leisure satisfaction on well-being. The research findings can be provided as a reference for relevant agencies.

Key words: hospitality major vocational high school students, free time management, leisure satisfaction, the influence of well-being

第十九期 ISSN 1816-532X （18~32）

馬來西亞巧固球運動發展之探討-以青少年為例

許錦富/國立體育大學體育推廣學系
洪珮琪/國立台中教育大學教育學系
方慎思/國際巧固球總會會長

通訊作者:洪珮琪

通訊地址:526 彰化縣二林鎮儒林路二段 80 巷 18 號

電子郵件: chi830827@gmail.com

摘　要

巧固球自 2006 年從新加坡引進馬來西亞，自 2007 年創立馬來西亞巧固球總會以來便將發展目標設定為青少年階層，並積極地將巧固球運動推廣至全國各地。在短短的 13 年內讓馬來西亞巧固球競技實力在國際巧固球總會共 49 個會員國中排名第八，並 在國際青少年賽事中皆可取得優良之成績。可見此運動在馬來西亞的發展潛力。本文 藉由探討馬來西亞青少年巧固球的成立與發展，採質性研究法，透過文獻資料及訪談 馬來西亞巧固球領導者，探究馬來西亞青少年巧固球之發展與其阻礙因素。提出結論 為目前巧固球運動雖屬於非奧亞運項目而未獲得政府普遍性的推展，但在競技誘因甚 少的情況下在國際上仍可取得優良成績，主要因民間組織的極力推動及少數學校及家 長的認可。建議組織能夠透過:一、建立妥善的管理模式:新興運動的發展需透過多 方的共同努力，但需透過制度化的整合與管理;二、提升組織的向心力:透過專業知 識，領導組織往共同目標努力;三、完善的升學管道:青少年升學就業管道受限，若 建立梯隊模式將可有效提升青少年參與巧固球之動機;四、推廣至友族同胞:目前巧 固球主要從事人群為華人，若能透過政府政策將其推廣至華人以外青少年，將能改善 未來巧固球運動在青少年族群發展的脈絡。

關鍵字：馬來西亞、巧固球、新興運動、青少年運動

壹、前言

巧固球運動由瑞士生物學家布蘭德博士（Dr. Hermann Brandt）將現有的遊戲經過分析研究後，融合籃球、排球、壁網球和手球創造了巧固球（陳柏齡，2016）。布蘭德博士（1970）表示，巧固球注重團隊運動的精神，在團隊運動中也因為兩隊對手間沒有肢體接觸，屬於低運動傷害的項目，是一個不分男女老少都可以樂在其中的運動（方慎思，2014）。國際巧固球總會（International Tchoukball Federation, FITB）將巧固球的競賽依其年齡和性別區分，分別為 12 歲以下組、15 歲以下組、18 歲以下組和公開組，並分為 7 人制室內賽和 5 人制沙灘賽；並將各州洲際青少年和公開組比賽訂定為每兩年一屆，而世界青少年和公開組則是每四年一屆（FITB，2014）。

馬來西亞政府自 1990 年代起，為了國家運動成績的發展而制定了國家運動發展計畫，提供經費協助國家隊的訓練，也在各州屬設立國家訓練場館，專為培訓羽球、跳水、網球、射箭、桌球等奧運項目（MSN，2014；SIEH Kok Chi，2018）。而馬來西亞自 1964 年參加奧林匹克運動會（The Olympic Games）至今，僅在羽球、跳水和自行車項目中奪得了共 11 面獎牌，其中為 7 面銀牌和 4 面銅牌（Olympedia, 2019）。而反觀巧固球運動於 2006 年傳入馬來西亞，並於 2007 年創立馬來西亞巧固球總會（Malaysia Tchoukball Association, MTBA），發展至今僅有 14 年的時間，主要以休閒運動與全民運動為主要發展模式，但其競技水平在國際巧固球總會 49 個會員國中排名第八，可見巧固球在馬來西亞有一定的發展潛力（MTBA，2019）。但因目前巧固球運動尚未正式加入馬來西亞國家運動組織，並未獲得政府提供的任何資源協助，所有巧固球的活動與推廣開銷皆由馬來西亞巧固球總會及各地方巧固球協會自行負擔。

馬來西亞共有 13 個州屬，並分東馬和西馬兩地，為多元種族之國家。馬來人、印度人及華人為國內三大種族，其中馬來人是最大人群，佔人口比例的 54.6%；華人為第二大族群，佔人口比例的 24.6%；印度人佔總人口之 7.3%；剩餘 13.5%為原住民及少數民族。馬來人主要信奉「伊斯蘭教（Islam）」、華人主要信奉「佛教（Buddhism）」和「基督教（Christian）」而印度人則主要信奉「興都教（Hinduism）」（吳佳翰，2019）。研究者為馬來西亞籍華人，自 2009 年接觸並參與巧固球運動，曾代表馬來西亞國家青少年代表隊參與國際大小巧固球賽事，也是現役馬來西亞巧固球國家隊隊員及國際巧固球總會會內之行政人員。研究者長期關注與協助巧固球運動於國際及馬來西亞國內之發展；參與協助國際及馬來西亞國內巧固球賽事之舉辦及推廣等行政工作。故本研究將針對馬來西亞巧固球運動之 12 歲、15 歲及 18 歲以下青少年組別為研究對象，並採文獻分析法與半結構式訪談法，將所得資料進行交叉比對方式以確保資料的真實與完整性。文獻分析法主要蒐集馬來西亞巧固球總會自 2007 年至 2020 年間針對青少年之推展計畫、競賽成績、媒體報導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馬來西亞巧固球總會秘書長、東馬及西馬兩位青少年巧固球代表隊總教練實施訪談，針對青少年巧固球運動的發展現況、政府與民間組織對於推廣巧固球運動的作為、競技發展與國際賽事成績等口述資料與蒐集之文獻交叉印證，希望能達到探討馬來西亞青少年巧固球發展作為目的。

貳、巧固球運動發展

一、巧固球運動之歷史

巧固球運動由瑞士生物學家布蘭德博士（Dr. Hermann Brandt）於 1970 年創造了巧固球運動，提倡「唯有透過教育的功能，才能使競技運動的到充分且正當的理由」，也在他 1969 年的研究論文「團隊遊戲的科學評論」（Education Physique, Sports, Biologie）中提及「人類運動的目的不在於奪冠，而是建立和諧的社會」。而巧固球運動的設計最大特色，在於強調對手間無身體接觸、禮讓、服從、正向競爭及團隊合作，因此「巧固球」也在里斯本大學獲贈世界體育名人的「蘇林獎」（Thulin Prize）。

巧固球的命名是因巧固球射球到反彈網發出的聲音相似於法文的 Tchouk，因而被取名為 Tchoukball。臺灣方瑞民教授於 1977 年接觸巧固球，取其法文音譯為「巧固」，才有了現今中文「巧固球」一詞（李聖賢、陳耀宏，2014）。巧固球運動以不侵犯他人身體為原則，講求禮讓和團隊合作精神、並提倡維持健康而正當的競爭環境等教育意涵，更結合青少年成長所需的跑、跳、傳、擲、接、射，因此也被稱為「君子球」和「教育球」（黃進成，2002；陳垣翰，2005）。

巧固球運動創立之初期許以休閒、娛樂為導向；但在臺灣以競技手段的引導及教學下，巧固球開始開創新戰術和各種技術，讓臺灣的巧固球技術遠遠領先於世界各國。透過亞洲各國內地區性的比賽，讓各國得以透過比賽交流習得臺灣巧固球隊最高水準的戰術與技術，進而提升各國如新加坡、中國澳門、中國香港、馬來西亞的巧固球技術水平（曾忠雄，2005）。巧固球運動雖然屬於非亞奧運項目，此運動不受身材條件限制，對於身材高矮等影響不大，適合亞洲人體型發展。即使巧固球是一個不論男女老少都可以樂在其中的運動，但在馬來西亞、臺灣，甚至是國際上都是一個尚待普及的新興運動（方慎思，2014）。目前國際巧固球總會設地臺灣，負責主導亞洲、非洲、美洲及歐洲四大洲的巧固球之推展，也設立了完善的賽事制度和積分排名制度，為全世界共 49 個會員國進行賽事紀錄和各國排名積分計算，以巧固球世界排名，前十名內便有五名是亞洲國家，依名次排列為：第一名中華台北、第三名新加坡、第四名中國澳門、第六名中國香港及第八名馬來西亞（FITB，2020）。

青少年組別的巧固球賽事源起於 2010 年亞洲巧固球錦標賽（Asia Pacific Tchoukball Championships, APTC），由於參與賽事之成年組與青少年組別隊數眾多，亞洲巧固球總會（Asia-Pacific Tchoukball Federation, APTBF）決定將青少年組別比賽與公開組比賽分開舉辦，並在 2011 年正式向國際巧固球總會申請為亞洲區青少年舉辦獨立的巧固球比賽，因此 2012 年正式舉辦了首次亞洲青少年巧固球錦標賽（Asia-Pacific Youth Tchoukball Championships, APYTC）（APTBF，2018）。而國際巧固球總會專為青少年舉辦的國際巧固球賽事始於 2011 年，於奧地利舉辦了第一屆世界青少年巧固球錦標賽（World Youth Tchoukball Championships, WYTC）。自此之後國際巧固球總會、亞洲、歐洲及美洲區會員國便開始重視青少年巧固球運動的發展，並透過俱樂部、學校社團和體育課的方式將巧固球推廣至青少年族群（FITB，2019）。

二、馬來西亞巧固球運動之發展

馬來西亞的巧固球運動始於 2006 年，由新加坡籍的洪先生將巧固球透過基督教會的方式引進馬來西亞柔佛州（Johor），再透過教會活動將巧固球推廣到麻坡（Muar）和馬六甲州（Melaka），其中再由教會內部熱心的主事者、教練和球員透過和洪先生的合作， 2007 年開始在馬來西亞國內舉辦與新加坡交流之大小賽事，也透過賽事的形式向社會大眾推廣巧固球。馬來西亞巧固球總會（Malaysia Tchoukball Association, MTBA）於 2007 年創立，並設地馬來西亞馬六甲，對於青少年參與巧固球運動，其願景為希望透過巧固球運動集結課餘無所事事的青少年，將巧固球的精神與良好的生活價值和品格修養傳遞給青少年；其使命為將巧固球運動的教育性質包括謙虛、服從、負責任、專注、守時、團隊精神等優良品德灌輸給運動員，並希望能夠將巧固球的精神融入到學習、生活日常、為人處事甚至是未來就業中。

自馬來西亞巧固球總會創立，熱心的主事者與教練們便積極地將巧固球推廣到馬來西亞各城市如：吉隆坡（Kuala Lumpur）、怡保（Ipoh）、檳城（Penang）、砂拉越（Sarawak）等。此外，總會也積極舉辦國內的巧固球比賽，並邀請新加坡球隊前來交流，再透過國內比賽選出表現良好之球員並鼓勵他們參與國際賽事（MTBA，2019）。馬來西亞兩所國立大學也在 2013 年透過在學的巧固球員向學校申請舉辦巧固球國際賽事並介紹巧固球運動的教育特徵，讓學校承認了巧固球運動在學校內的發展，也提供了青少年巧固球選手另一種升學的管道（MTBA，2019）。

除了定期每年舉辦全國賽，馬來西亞巧固球總會也不定期在各州屬舉辦巧固球訓練營及體驗營，設計適合該州屬巧固球選手能力的訓練供選手參與，以提升各州屬巧固球選手之實力。另外總會也辦理不同等級的教練與裁判研習，增加國內裁判與教練的數量，再透過州屬間的友誼賽和國內正式賽來提升裁判、教練與選手的水準，也藉此對賽事主辦地區的社會大眾推廣巧固球運動。

參、馬來西亞青少年巧固球運動發展概況

黃崇哲、黃杉楹、莊國上（2013）表示，現今多數的主流運動項目推展皆需要較大且完整的場地，也需要完備的器材設備，更需要專業的教練指導，才能順利推展。而一般學生並無法負擔完善的運動設備，導致很多學生把閒暇時間花在電子設備上。而巧固球兼具：一、安全性高：競爭對手在遊戲進行間無肢體衝突；二、場地不受限制：僅需要一片空地，一顆巧固球，一面巧固球網；三、玩法多樣化：正式比賽 7 人一組，但也可以因場地和人數等因素做調整，2 至 5 人一組以單網或雙網形式皆可進行；四、性別年齡不限：巧固球運動因無身體上的接觸，全家大小、男女老幼皆可共同進行（Dr. Hermann Brandt ，1967）。

官有垣（2001）、熊道天與鄭志富（2014）提及，政府組織與社會團體之間存在相互依賴關係，透過資源與利益的交換，進而形成治理互賴關係。若要將巧固球運動廣泛且順利的推廣至全民，政府與民間組織之間的互惠互助關係是密不可分的。國內掌管青少年與運動相關發展的政府組織包括青年體育發展部及教育部；而管理巧固球運動發展

的社會團體則僅有馬來西亞巧固球總會及國內各地區性的巧固球協會。

巧固球運動在國內針對青少年的發展主要是透過休閒運動及全民運動的方式，但整體馬來西亞青少年巧固球代表隊在國際賽事成績上大多都處於前四名，主要因為馬來西亞巧固球總會和各地區巧固球協會透過舉辦賽事，提供國內各地進行巧固球運動的青少年一個交流的平台，讓青少年選手之間透過比賽的方式增強競技水平，是讓國內青少年巧固球代表隊的競技水平在國際上保持良好成績的原因。

一、青少年巧固球運動之發展

青少年對運動有健康概念，但缺乏行動力，主要因為參與的運動無法讓青少年在運動中獲得樂趣，以得到更多的自信與能力並提高自我效能；加上青少年缺乏情緒掌控的能力，在學習成長過程中更需要人際關係以及讚美來增加自信與自我情緒的控制能力；青少年也能透過運動挑戰自我、增加自信心及建立個人責任感和團隊精神（韓瑪琍、黃娟娟，2014）。透過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樂趣，更能夠提早發現具有高度運動潛力的優秀人才並加以培養訓練，在國內與國際賽場上奪得更優越的成績（李旭旻，2005）。馬來西亞巧固球總會以青少年為推廣主軸，透過東馬砂拉越和西馬新柔兩地的在地巧固球協會合作，在兩地的公立及私立中小學推展巧固球運動；強調巧固球的品德修養、團隊合作以及運動能提高學習能力等因素吸引學校接納巧固球運動（吕慧青、王进，2014）。進入學校教導的馬來西亞巧固球總會提供教材及教練，學校僅需要提供場地及號召學生到場上課，加上新興運動巧固球容易上手且安全性高的特性，得到了兩地部分中小學校的認可，將巧固球運動納入學校課外活動之一。馬來西亞巧固球總會秘書長表示，現今除了砂拉越和新柔兩地順利透過校內課外活動方式進行巧固球運動的推廣，馬來西亞巧固球總會在馬六甲、吉隆坡、森美蘭州、怡保等地區除了積極透過與學校洽談引進巧固球運動外，也透過俱樂部、社團、教會形式，以休閒運動的方式來吸引青少年族群參與，希望達到更好的推展效果。

二、國內組織之作為

政府或非政府組織都有責任為了國家的體育文化發展而努力，提升體育文化的主要基礎是讓國人參與體育運動，政府有義務鼓勵和協助倡導國民參與體育運動，而且須從青少年開始，透過學校體育運動的參與和民間組織舉辦的體育運動找出潛在的運動人才（YB Dato’ Sri Ahmad Shabery Cheek，2009）。政府組織的服務對象包含學校體育及運動組織；社會協會組織服務的對象則包含各地區的運動協會、社會隊伍、運動俱樂部以及不同年齡層的運動愛好者（張名江、楊宗文，2015）。

（一）、政府組織之作為

體育運動在馬來西亞國內自1987年起被歸納在馬來西亞國家青年運動發展部中，並隸屬於馬來西亞國家體育委員會，負責掌管馬來西亞青年及體育相關的所有事務。自2010年以來，馬來西亞國家體育委員的目標為：（一）、增加國內單項運動之合格教練；（二）、發展更有效且更具競爭力的本地和國際體育賽事發展組織；（三）、提升各級別的技術人員以達到加強和改善目前國內體育協會的行政管理績效（Kementerian Belia dan Sukan，2018）。

馬來西亞巧固球總會自2010年至2019年在國內共舉辦了6場國際巧固球運動賽事，

透過與國際巧固球總會（FITB）及亞洲太平洋巧固球總會（APTBF）合作，向馬來西亞體育委員會（MSN）、馬來西亞交通部（MOT）、馬來西亞國家文化與藝術發展局（JKKN）和賽事舉辦地區行政單位爭取獲得政府單位的支持，得到價格較為低廉的住宿費、場地租金及設備使用費（MTBA，2019）；馬來西亞巧固球總會也透過舉辦國際賽事培育體育專業人才，提升國內巧固球運動從事人員對賽事舉辦的熟悉度。加上國際賽事的舉辦能提升國家的經濟發展、影響國外消費者對馬來西亞的認知及提升國民的民族意識等因素（劉鶯玲，2006），達到體育外交的手段，是馬來西亞政府願意提供協助於巧固球運動的原因之一。

而學校體育是社會體育的搖籃，更是推動國家體育運動的基礎，在學校體育的領域中，運動代表隊的組訓是培育優秀選手，為國家在國際運動賽事爭取榮譽、推動全民體育並達成全民運動風氣的最佳途徑（包德明，1989）。學校實施的體育教育關鍵是要灌輸學生體育理論知識、掌握體育技能和具有從事體育活動的能力，而體育課是最強調實際操作的，只有實際參與體育訓練才能了解其內在意涵。學校鼓勵學生參加校隊或社團，並鼓勵其在未來畢業後能在運動場上有一番貢獻，因為學生的體育表現也是學校體育工作績效的綜合表現（張群華，2005）。而馬來西亞為多元種族國家，政府為了提倡「強化馬來語，提倡英語並掌握母語」的教育制度，將國民小學分為：以馬來語為主要教學媒介的國型小學（國小），主要學生源為馬來族人；以華語為主要教學媒介的華文小學（華小），主要生源是華人；以淡米爾語為主要教學媒介的國民型淡米爾小學（淡小），主要生源是印度人，此外也不乏知名的私立小學。雖然教學媒介語不一樣，但都採用馬來西亞教育部提供的課綱，而且馬來文和英文都是必修必考科（簡振武，2020）。

馬來西亞巧固球總會秘書長表示，從巧固球進入馬來西亞以來，馬來西亞巧固球總會與各地方協會多次嘗試將巧固球運動推廣到公立及私立中小學，但由於參與推廣的人士及教練全為華人，在馬來語的應用上並不流暢，所以在將巧固球運動推廣至華小以外的國小時面臨溝通上的問題；加上巧固球運動未被馬來西亞教育部承認，所以在公立中小學的推廣成效較低；反觀私立學校除了注重學業上的成績，也注重學生個人的品德修養和培養個人的技能，透過巧固球運動的品德修養等良好內涵，使巧固球運動主要在柔佛和砂拉越地區的私立中小學得到較好的發展。

（二）、民間組織之作為

雖然政府組織為推動國家運動發展中擔當重任，但民間體育運動組織也肩負著國家運動發展的使命，而目前單項運動組織大多皆為非營利組織，在競爭環境中面臨不少的挑戰例如經費不足、資源匱乏等困境。因此運動組織必須建立一套良好的運動治理模式，以獲取更多資源以利於穩定且長遠的發展（李炳昭 ，2011）。

馬來西亞巧固球總會自成立以服務各地區巧固球協會、會員及國內巧固球愛好者，主要業務為將巧固球運動推廣至社會大眾。馬來西亞巧固球總會秘書長表示，馬來西亞巧固球總會的經費來源僅自年度會員費、國內賽事的參賽費、國內巧固球裁判教練研習及極少量的社會團體資助，加上巧固球運動並無獲得政府或企業體的資源幫助，導致馬來西亞巧固球總會在全國推廣巧固球運動及訓練國家隊的業務上面臨種種問題。

自2007年馬來西亞巧固球總會成立以來，除了跟國際巧固球總會招標舉辦國際賽事

外，總會也積極舉辦國內巧固球賽事。2010年，馬來西亞巧固球總會與馬六甲「騎士隊巧固球俱樂部」合作舉辦了第一場全國巧固球賽「騎士盃巧固球錦標賽」並邀請鄰國新加坡巧固球隊參賽。而巧固球運動在2011年在馬來西亞巧固球總會與各州屬巧固球熱愛者的努力下獲得馬六甲州青年體育發展部門的認可，並在馬六甲州政府的支持下，馬來西亞巧固球總會將「騎士盃巧固球錦標賽」列為國內一年一度的國內賽事，賽事為了與國際巧固球賽事接軌，也依據國際巧固球總會之競賽規則舉辦。但因為此項賽事為當時國內唯一一項全國賽，也作為國際賽選手的選拔賽，為了不影響國家隊選手的選拔，總會秘書長透過與新加坡總教練商談後決定未來前來參賽的新加坡巧固球隊將以球隊互相交流名義，不計名次形式參與比賽。

自2010年馬來西亞國內第一場全國性的巧固球賽事開打並圓滿落幕後，國內各地區的巧固球協會與愛好者也紛紛效仿，在馬來西亞各地舉辦全國性的巧固球賽事以吸引青少年參與。經9年馬來西亞巧固球總會與國內各地區巧固球協會的不懈努力，參與國內賽事的隊伍銳增，由表一可見馬來西亞國內歷年賽事及參賽隊伍數量。馬來西亞巧固球總會透過籌辦比賽將國內巧固球愛好者凝聚在一起、培養賽事籌備人才、培訓教練與裁判人員，並透過比賽宣傳布條及網路平台對社會大眾宣傳巧固球運動，以達到推廣之成效。

表一、馬來西亞國內巧固球賽事一覽表

年份	比賽名稱	賽事等級	參賽隊伍數	賽事地點
2010	騎士盃巧固球錦標賽1.0	B級	10	馬六甲
2011	騎士盃巧固球錦標賽2.0	B級	13	馬六甲
2012	騎士盃巧固球錦標賽3.0	B級	13	馬六甲
2013	第一屆 馬來西亞巧固球聯賽	A級	4	全馬各地
	騎士盃巧固球錦標賽4.0	B級	15	馬六甲
2014	砂拉越巧固球錦標賽 2014	B級	11	砂拉越
	第二屆 馬來西亞巧固球聯賽	A級	6	全馬各地
	騎士盃巧固球錦標賽5.0	B級	15	馬六甲
2015	騎士盃巧固球錦標賽6.0	B級	18	馬六甲
2016	怡保（區內）巧固球 錦標賽	C級	4	怡保
	馬六甲（區內）巧固球錦 標賽	C級	4	馬六甲
	砂拉越巧固球錦標賽 2016	B級	17	砂拉越
	騎士盃巧固球錦標賽7.0	B級	11	馬六甲
2017	新柔巧固球錦標賽	B級	12	新柔

	吉尼斯巧固球錦標賽1.0	B級	9	森美蘭州
	砂拉越巧固球錦標賽2017	B級	14	砂拉越
	騎士盃巧固球錦標賽8.0	B級	20	馬六甲
2018	第一屆馬來西亞州際巧固球錦標賽	A級	7	馬六甲
	吉尼斯巧固球錦標賽2.0	B級	10	森美蘭州
	砂拉越巧固球錦標賽2018	B級	12	砂拉越
	騎士盃巧固球錦標賽9.0	B級	14	馬六甲
2019	第二屆馬來西亞州際巧固球錦標賽	A級	10	馬六甲
	吉尼斯巧固球錦標賽3.0	B級	10	森美蘭州
	砂拉越巧固球錦標賽2019	B級	12	砂拉越
	騎士盃巧固球錦標賽10.0	B級	22	馬六甲

資料來源：馬來西亞巧固球總會秘書長與馬來西亞巧固球總會網站，經研究者整理匯出。

馬來西亞巧固球總會透過與各地區巧固球協會的合作與努力，將國內的賽事分為A級、B級和C級賽事。目前仍在進行的A級賽事為馬來西亞巧固球總會舉辦的全國性賽事，為「馬來西亞州際巧固球錦標賽」；B級賽事為各地區舉辦的全國賽包括「騎士盃巧固球錦標賽」、「砂拉越巧固球錦標賽」及「吉尼斯巧固球錦標賽」；C級賽事則是各地區內部舉辦的地區性比賽，如「馬六甲（區內）巧固球錦標賽」和「怡保（區內）巧固球錦標賽」。A級賽事主要以各州公開男女組別，以選拔國家隊選手為主；B級與C級賽事參賽隊伍多為青少年隊，以推廣及青少年國家代表隊選拔為主。馬來西亞成立最久的全國賽為「騎士盃巧固球錦標賽」，自2010年第一屆的10隊參賽隊至2019年第十屆已達到22隊之多，其中青少年代表隊也越級進行公開組賽事，在2019年騎士盃巧固球錦標賽合計青少年隊共有13隊，由此可見總會與各地區協會對青少年推廣的成效。而馬來西亞巧固球總會在A級與B級賽事開始前，都將安排舉辦國內巧固球教練與裁判研習供全國16歲以上國民參與，以培養未來的巧固球從事人員。裁判研習參與者將作為實習裁判，支援賽事的紀錄台及裁判工作，透過比賽進行實際吹判，而總會裁判長與副裁判長負責考核實習裁判的吹判能力並在賽後給予裁判證照；教練研習參與者則透過賽事進行時進行觀摩巧固球比賽時的團隊戰術與個人技巧等學習巧固球技術、並在觀摩之餘協助賽事之舉辦，擔任賽事工作人員協助賽事順利進行。

三、競技發展與國際成績

中小學階段為運動選才的階段，進入大學後為成材的優勢階段，代表國家參與國際賽會，是國家培養競技運動員的步驟（許樹淵，1999）。若要選手能夠應對高強度的比賽，教練提供的訓練都應符合現今主流的趨勢（Kovacs, Roetert & Ellenbecker, 2008），而由於比賽過程競爭激烈，訓練更需艱辛以對，平時訓練除了專項技術外，體能更是不可忽略的領域，通常一場激烈拉鋸的比賽，最終取得勝利的差別就在於體能的優劣，而平時訓練需要進行專項體能的檢測，以了解訓練的成效（陳志榮，2014）。其影響選手實力並決定比賽勝負的因素取決於選手的速度、力量與敏捷等（Yoav, Adam, Ayelet & Alon, 2015）。平時訓練除了維持個人特長外，加強專項技術體能的弱點，並配合選手個人身心成熟度，琢磨個人戰術與策略觀念（Novak, Milanović & Babaros Tudor，2015）。

馬來西亞巧固球總會透過國內每年舉辦的B級巧固球全國賽篩選馬來西亞青少年國家隊巧固球選手應對應屆的國際青少年巧固球賽事，自2009年至2019年的國家隊篩選模式為透過馬來西亞總會的總教練、總助理教練、裁判長及副裁判長共四人針對球員在隨機三場比賽中針對選手的：進攻、防守、戰術跑位及團隊合作默契四大項進行評分，並在選拔賽後四人小組會議討論評估，擇其15至20位選手進入國家隊培訓團。公佈名單後在各應屆國際賽前安排集訓，並透過集訓挑選團隊合作精神佳、個人技術水平高、品性優良、積極參與訓練及訓練態度良好之12名選手進入正式國家隊。在正式選出國家隊後總教練將安排課表供不同地區的教練提供選手訓練，並不定期不定地區舉辦國家隊整合訓練，最後才會代表國家隊出戰國際賽（MTBA，2020）。

但自2019年世界盃巧固球錦標賽及世界青少年巧固球錦標賽後，馬來西亞巧固球總會發現往年的選手選才及訓練方式並不助於現今馬來西亞成年組及青少年組代表隊在國際賽事上的成績，經總會幹部開會後決定自2019年起參考中華民國巧固球協會的國手選拔方式，在未來國內賽事中提供社會組及國高中組別，排名第一、二、三之球隊各5、3、2共10個名額，另外2個名額則由總會教練團推薦表現優良或情況特殊之海外優秀選手作為代表隊一員，而國小則有冠軍隊伍代表出賽，必要時可依名次順序徵召其他隊伍選手（中華民國巧固球協會，2019）。但若得名團隊教練推薦的選手無法出席國家隊訓練，則不足之名額將由教練團推薦。

表二、馬來西亞青少年巧固球隊參加國際賽事成績表

年份	比賽名稱	組別	成績
2010	第一屆亞洲太平洋青少年巧固球錦標賽（新加坡）	M18男	第四名
		M12男	第二名
		M12女	第三名
2012	第二屆亞洲太平洋青少年巧固球錦標賽（馬來西亞）	M18男	第四名
		M18女	第三名
		M15男	第三名

		M15女	第三名
		M12男	第三名
2013	第一屆亞洲沙灘巧固球錦標賽（泰國）	M18男	第四名
		M12男	第五名
2014	第三屆亞洲太平洋青少年巧固球錦標賽（新加坡）	M18男	第三名
		M18女	第四名
		M15男	第三名
		M12女	第三名
2015	第四屆世界盃青少年巧固球錦標賽（新加坡）	M18男	第七名
		M18女	第二名
		M15男	第四名
		M15女	第三名
		M12男	第四名
		M12女	第二名
2016	第四屆亞洲太平洋青少年巧固球錦標賽（臺灣）	M18男	第五名
		M18女	第四名
		M15男	第六名
		M12男	第三名
		M12女	第三名
2017	第一屆世界青少年沙灘巧固球錦標賽（印尼）	M18男	第四名
		M18女	第四名
		M15男	第四名
2018	第五屆亞洲太平洋青少年巧固球錦標賽（馬來西亞）	M18男	第六名
		M18女	第四名
		M15男	第二名
		M15女	第三名
		M12男	第五名

		M12女	第三名
2019	第一屆國際亞洲中學生巧固球邀請賽（香港）	M15男	第三名
	第五屆世界盃青少年巧固球錦標賽（新加坡）	M18男	第七名
		M18女	第五名
		M15男	第三名
		M15女	第五名
		M12男	第五名
		M12女	第三名

資料來源：馬來西亞巧固球總會秘書長與國際巧固球總會網站，經研究者整理匯出。

馬來西亞自引進巧固球運動，並推廣至中小學的短短數年間，青少年代表隊在亞洲地區內的比賽成績幾乎都在前四名。由表二可見馬來西亞青少年巧固球代表隊在巧固球運動的國際賽事成績，東馬及西馬二位總教練皆指出，球員家長對於巧固球運動的態度是讓小朋友在課餘時間有一項運動可以紓解課業上的壓力，並不鼓勵孩子以競技的角度深入參與巧固球運動；加上巧固球運動在國內的推廣模式主要以休閒運動為主，每週的練習時間不定，一次訓練也僅僅只有一至二小時，將屆國際賽時總會安排之集訓地點不定且皆以臨時公告居多，導致球員無法全程參與集訓，是導致青少年代表隊在國際成績上停滯不前，甚至掉名次的原因之一。

肆、馬來西亞青少年巧固球運動發展的阻礙因素

巧固球是一項新穎且迷人的球類運動，擺脫現今主流運動的束縛，以新興運動的特色與面貌，展現出屬於球類運動的另一種型態。然則巧固球運動在馬來西亞推行的阻礙情況，研究者依馬來西亞青少年巧固球運動發展的概況及作為提出以下幾點缺失：

一、比賽機會少

一般學生若無參加對外賽事，則無法透過比賽得到參與感與成就感，便吸引不了學生參與。目前巧固球在馬來西亞國內僅有校外社團、俱樂部及教會在發展， 全國國固定的賽事也僅有三項。但各州巧固球協會希望讓更多的青少年有參與比賽的機會，參與此運動的人口才能不斷的成長。但多數的參與者皆因受限於準備學校考試及經費不足，則無參與賽事機會；加上國內各州屬競技水準發展參差不齊，球技達標且經濟能力參與國際賽事之選手也為數不多，是學生缺乏參與巧固球運動動機的原因之一。

二、推廣組織歧異

目前國內巧固球組織除馬來西亞巧固球總會，也有隸屬於總會之下的各地區性的巧固球協會，而各地區的巧固球協會在各自的區域有一定的主導性，對總會的服從性較低，導致總會無法完全掌控各個地區的推廣程度，教練素質及選手能力。甚至在青少年

國家隊選手訓練時總會教練與地區教練發生意見不合、選手不服從總會教練之訓練指令等現象。

三、父母及學校思維

馬來西亞國內運動風氣不高，相對臺灣、新加坡、中國大陸等國家的教育水平影響，父母希望孩子將心思放在課業上，在未來高中畢業後能考進更好的大學；加上國內多數中小學校皆以發展學童的學科能力為主，並認為參與過多的運動會造成學童在學校無心上課，進而破壞學校教學氣氛，影響孩童課業成績。另外巧固球選手參與任何的國內外賽事皆無政府金錢上的補助，參與賽事時耽誤的課業皆須自行負責，加上參賽全額包含：機票、比賽時的開銷、報名費等需選手自行負擔，也是讓父母對孩子參與國內外賽事抱持保守態度的原因之一。對於積極發展運動之學校則認為，巧固球雖有助觀念建立，培育基礎孩童身體能力之發展，然而在未來升學發展上並無更寬廣的銜接，因此無意發展巧固球運動。

四、侷限特定族群，尚未普及國內大眾

馬來西亞巧固球總會推廣巧固球運動的目的是想讓國內所有青少年都可以有一個接觸運動的平臺，然而在馬來西亞國民分為馬來人、華人及印度人三大種族。目前巧固球運動主要推展對象為馬來西亞華人，加上推廣資源及人力不足，並未積極推展至馬來人與印度人族群。近年雖有極少數印度人及馬來人與華人共同組隊參與巧固球運動，但友族青少年仍少有機會接觸巧固球運動。

上述因素阻礙馬來西亞巧固球運動在國內的發展，若無法改善，將造成巧固球運動的發展停滯不前之情形，此則有待馬來西亞巧固球總會統一整合，並針對其阻礙因素改善未來馬來西亞巧固球運動在青少年族群的發展脈絡。

伍、結論與建議

巧固球運動安全又有趣，同時參與運動的過程中讓青少年學習團隊合作並兼具培養個人品行操守，是使孩童在青少年時期獲得良好身心發展的一項運動。而運動教練因運動團隊組訓的需要而設立，然而運動代表隊的成立往往會因為選手來源、家長和經費等因素影響代表隊的持續發展。

目前巧固球運動雖屬於非奧亞運項目而未獲得馬來西亞政府普遍性的推展，而且在競技誘因甚少的情況下馬來西亞青少年代表隊在國際上仍可取得優良之成績，全因民間組織的極力推動、教練的堅持、家長與少數學校的認同。針對馬來西亞巧固球青少年發展之結論，研究者整理出以下建議：

一、建立妥善的管理模式：運動代表隊在運作時，國內各協會、學校、教練、家長、選手都是一個共同體，若任何一方無法配合，都可能造成組織的向心力不足並走向最終瓦解。尤其在選手和教練都非體育科班出身的情況時，更需要依靠主事者針對國內各個地區的教練選手特性設計出適合的領導及經營模式。馬來西亞青少年巧固球的發展主要依靠教練、家長和學生等的共同籌足資源與支持，並靠教練、家長及球員三方的付出與支持，才能讓巧固球這項運動在馬來西亞國內有效的發展。

二、提升組織的向心力：若要組織之下的人員對跟組織擁有統一目標並供同努力，主事者需要先具備專業知識、良好的言教及身教、促進人員對組織的信任。除了提供教練們訓練上的課表，還要了解並針對國內各州屬面臨的狀況，提出有效的方案領導其發展。

三、完善的學生管道：升學問題是巧固球運動在學校推展困難的主因。因此，暢通學生的升學管道為首要條件，大學校院為現代馬來西亞家長主要讓青少年升學的目標，近年雖有兩所大學允許巧固球運動績優學生透過國際賽事表現升學就讀，但其選擇性還是太低。若在相關配套措施下若能解決升學問題，必可深化巧固球運動的發展，並持續提升競技水準。

四、推廣至友族同胞：種族問題在馬來西亞一直都是阻礙各種活動發展的主要因素之一，若要巧固球運動能夠在馬來西亞國內有效且大面積地發展，必須要針對華人以外的友族青少年落實推廣。因此主事者若能夠有效地與政府相關組織如教育部及國家體育委員會溝通並讓其承認巧固球運動在國內的發展，並由政府的政策將巧固球運動推廣至友族社群，定能讓巧固球運動普及至國內的成效加倍。馬來西亞青少年巧固球的發展，首要因素為政府、民間組織、選手與其家人。若政府組織的政策與經濟支援；民間組織的籌措、合作與輔導工作融洽；學校及家長的全力支持。若上述單位皆可完善配合，始能讓巧固球這項新興運動持續並有效地推展至青少年族群。

參考文獻

1.中華民國巧固球協會（2019）。中華民國108年全國師生盃巧固球錦標賽競賽規程（南投）。

2.方慎思（2014）。巧固球技術教學訓練法。臺北市：大門設計事業有限公司。

王俊權、李昱叡(2009)。教育部學校運動績優選手培訓體系 與具體措施。學校體育，19 (6)，4-31。

3.王振軒 (2006) 。非政府組織治理能力的建構。非政府組織學刊 (創刊號)，23-44。

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

4.吕慧青，王进（2014）。运动技能学习效率的顿悟解释模型探索。《体育科学》2014年第4期

5.吳佳翰（2019）。馬來西亞只有巫華印三大民族？在「沙巴」與「砂拉越」並非如此 https://www.thenewslens.com/article/124743

6.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。

7.李炳昭 （2011） 。探討運動治理觀點在運動行政管理的研究應用。中華體育季刊，25 (4)，730-739。

8.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)，P12-21。

9.官有垣 (2001) 。第三部門與公民社會的建構:部門互動的理論探討。臺大社會工作學刊，4，163-201。
10.倪瑛蓮、施致平 (2013) 。社會網絡分析在體育運動組織的研究應用探討。中華體育季刊，27 (4)，287-296。
11.張名江、楊宗文(2015)。巧固球協會的組織運作分析-CORP理論的觀點。運動知識學報，(12)，115-124.
12.張群華 (2005) 。學校體育與終身體育。遼寧行政學院學報 7卷6期 (2005/11) ，147- 147。
13.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。
14.何強，熊曉正（2010）。我国竞技体育发展模式及其选择。體育學刊17卷4期，8-12。
15.陳志榮(2014)。不同性別與技能水準網球選手專項 體能之差異研究。運動教練科學，36，65-79。
16.陳垣翰(2005)。巧固球運動之教育價值探討。東師體育，12 期，P104- 106 。
17.陳柏齡（2016）。巧固球運動介紹與發展現況。萬能學報，(38)，111-118。
18.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。
19.黃郁綺，湯添進（2016）。奧林匹克2020與青少年運動選手之發展。學校體育；154期 (2016 / 06 / 01) ，P48－59。
20.黃崇哲、黃杉楹、莊國上（2013）。台灣樂樂棒球運動發展現況之探討。交大體育學刊；6期 (2013 / 12 / 01) P69－77。
21.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。
22.熊道天、鄭志富 （2014）。體育運動組織治理互賴之探討--以體育署和中華奧會為例。體育學報，47 (2)，275-290。
23.劉鶯玲（2006）。從2009年世界運動賽會對國內運動觀光總體性效應之評估。雲科大體育；9期 (2006 / 11 / 27)，P161－166
24.韓瑪琍，黃娟娟（2014）。桃園地區青少年運動參與動機、自我效能與學習成效之研究。中原體育學報；5期 (2014 / 12 / 01)，P31 - 40
25.簡振武（2020）。馬來西亞小學留學申請。https://www.nanmuxuan.com/zh-tw/classic/xznnpgvekn.html
26.羅文蔚，王豐家（2015）。我國體育運動組織治理之探討。運動管理 28期 (2015/04) , 62-72。
27.Asia Pacific Tchoukball Federation (2018). APYTC. https://sites.google.com/aptbf.org/aptbf/event/apytc
28.Dr. Hermann Brandt (1967). Education Physique, Sports, Biologie: De L’éducation Physique Aux Sports Par La Biologie.
29.Dr. Hermann Brandt (1970). Critical Scientific Review of Team Sports. Tchoukball. The Sport of Tomorrow.

30.International Tchoukball Federation (2014). Regulations. http://www.tchoukball.org/regulations
31.International Tchoukball Federation (2019). FITB Competitions. http://www.tchoukball.org/search-competitions?resetfilters=0&clearordering=0&clearfilters=0.
31.International Tchoukball Federation (2020). International Ranking: Men. http://www.tchoukball.org/ranking-men
32.Joash Ee De Silva (2019). High Five for six national sports associations. https://www.thestar.com.my/sport/other-sport/2019/03/07/high-five-for-six-national-sports-associations.
33.Kementerian Belia dan Sukan (2018). Latar Belakang. Sejarah Awal Kementerian.
34.Kovacs, M. S., Roetert, P., & Ellenbecker, T. S. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis specific training. Strength and Conditioning Journal, 30(6), 58-69.
35.Lhéraud, J. L., Meurgey, B., & Bouchet, P. (2011). The development of sport and youth in France. In B. Houlihan, & M. Green (Eds.), Routledge handbook of sports development (pg. 143-159). London: New York: Routledge.
36.Majlis Sukan Negara Malaysia (2010). Akta Perlindungan Data Peribadi 2010 (Akta 709). https://www.nsc.gov.my/akta-perlindungan-data-peribadi- 2010-akta-709/
37.Majlis Sukan Negara Malaysia (2014). Kemudahan. https://www.nsc.gov.my/perkhidmatan/sewaan-kemudahan/
38.Malaysia Tchoukball Association (2019). About Us. https://www.tchoukball.org.my/about-us/
39.Malaysia Tchoukball Association (2020). Malaysia Competitions. https://www.tchoukball.org.my/events/malaysia-competitions/
40.Novak, D., Milanović, D., & Barbaros-Tudor, P. (2015). Differences among tennis players aged 12, 14 and 16 years in certain morphological characteristics: A croatian prospective. Collegium Antropologicum, 39(3), 591-599.
41.Olympedia (2019). http://www.olympedia.org/countries/MAS
42.The Department of Economic and Social Affairs of the United Nations (2015). World population prospects: The 2015 revision. Retrieved from http://esa.un.org/wpp/
43.The Knight Tchoukball Club (2011). The 1st Knight Tchoukball Cup 2010. http://theknighttchoukballclub.blogspot.com/?m=1
44.YB Dato' Sri Ahmad Shabery Cheek (2009). Dasar Sukan Negara 2009. Kementerian Belia dan Sukan.
45.Yoav, M., Adam, H., Ayelet, D., & Alon, E. (2015). Relationships between physical characteristics and ranking of young tennis players. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 10(2), 5- 12.

第十九期 ISSN 1816-532X （18~32）

Development of Tchoukball among Malaysian Teenagers

Jing-Fu Koh /National Taiwan Sports University
Pei-Chi Hung /National Pingtung University
Shen-Szu Fang /National Taiwan Sports University

Abstract

Tchoukball was introduced to Malaysia from Singapore in 2006. Since the establishment of Malaysia Tchoukball Association (MTBA) in 2007, actively started the development of Tchoukball among the country and the main target were the teenagers in the country. In a short period of 13 years, Malaysia Tchoukball ranked eighth among the 49 member countries of the International Tchoukball Federation (FITB), which shows the potential of this sport in the country. Therefore, this article discusses about the establishment and development of Tchoukball among Malaysian teenagers, adopting qualitative research methods through literature and interviews with domestic Tchoukball leaders and coaches in Malaysia to explore the development and hindering factors of the development of Tchoukball among the teenagers in Malaysia. The conclusion is that although Tchoukball ball is a non-Olympic and Asian Games event and it has not been promoted by the government in general, it can still achieve excellent results in the international arena with few competitive incentives, mainly due to the vigorous promotion of civil organizations and a few recognition of schools and parents. According to the conclusion, I sincerely recommended: 1 Build up a proper management model: The development of new sports requires the joint efforts of multiple parties, but it requires institutionalized integration and management; 2. Improve the cohesion of the association: Lead the organization to a common goal through professional knowledge and well leadership; 3. Complete the channels of further education for teenagers: There are lack of employment channels and education plans for teenagers recently. If an echelon model is built, it will effectively enhance the motivation of teenagers to participate in Tchoukball. 4. Promote to compatriots of other races: Tchoukball is mainly engaged in Chinese in Malaysia recently. If it can be promoted to teenagers other than Chinese through government policies, the future development of Tchoukball will be improved in the teenager’s community in Malaysia.

Keyword: Malaysia, Tchoukball, New Sports, Teen Sports

第十九期 ISSN 1816-532X （33~41）

健身運動參與者之運動參與程度、運動依賴與生活滿意度

曾九晏/聖約翰科技大學
黃斐馨/龍華科技大學
于道弘/國立暨南國際大學
林昕翰/龍華科技大學

通訊作者:林昕翰
通訊地址:333 桃園市龜山區萬壽路一段 300 號
電子郵件: tr012@gm.lhu.edu.tw

摘　要

本研究旨在探討健身運動參與者之運動參與程度、運動依賴與生活滿意度之相關性，針對雙北地區(台北市、新北市) 5 家連鎖健身俱樂部之健身運動參與者為研究對象，採用便利抽樣法進行問卷調查，總計發放 400 份問卷，回收有效問卷 379 份，有效回收率 94.8%。研究結果顯示：(一)健身運動參與者以高運動參與程度居多(52.3%)，運動依賴以情緒困擾之感受程度最高(M=4.04)，生活滿意度以喜歡我現在的生活感受最明顯(M=3.47)。(二)健身運動參與者之運動參與程度越高，其運動依賴之風險越大(F= 3.28，p< .05)；中運動參與程度之健身運動參與者在生活滿意度之感受程度最高(F=3.48，p< .05)。(三)健身運動參與者運動依賴與生活滿意度呈現中度負相關（r= -.32，p< .01），當健身運動參與者運動依賴程度越高，生活滿意度之感受程度越低。建議民眾從事健身運動時應理性設定目標，量化安排適合的健身運動訓練，並適時審視個人在運動過程中的身心狀態，作為運動參與程度的調整指標，如此可使民眾從事規律中等程度的健身運動獲得運動訓練效果，降低負面心理感受，在健身運動與生活中找到良好的平衡，提升對生活的滿意感受。

關鍵詞：健身運動、運動頻率、運動時間、運動強度、情緒困擾

壹、緒論

研究證實從事規律的身體活動能為個人帶來生理與心理的效益，如：減緩慢性病發生率、促進心肺適能與肌肉適能、提升注意力與認知功能等 (Flockhart, Nilsson, Tais, Ekblom & Larsen, 2021; Mcleod, Stokes & Phillips, 2019)。由於從事運動可以獲得諸多益處，國人日益重視運動的重要性，民眾亦開始在休閒時間投入健身相關的身體活動（王亭文、劉佳哲、劉品坊，2019）。現代人生活忙碌，在工作與健康的雙重需求下，健身俱樂部成為國人增強身體適能、提升生活品質的選擇（包怡芬，2019），健身俱樂部是民眾可以選擇的運動場域，提供多元運動型態，具有專業指導的服務，且受到許多運動愛好者的青睞，已普遍成為民眾在工作以外的休閒時間，選擇運動場域的去處之一。

健身運動是一項有計畫性、持續進行的一種身體活動（曾丸晏、畢璐鑾、林昕翰，2020），因為需要長時間的投入才能看到成果，因此，許多健身運動愛好者投入大量的時間在進行系統性的身體鍛鍊。過去研究發現，個人從事一項運動能獲得的益處，往往與其參與運動的時間、頻率、強度有關（邱麗如、林作慶，2020；張志銘、何姍燕、趙宸紳、張世沛，2016）。Fox (1987)定義運動參與程度，有一套分類公式即：運動參與程度=頻率×（平均強度＋持續時間），計算出運動參與程度，分數介於 2~50 之間，分數越高代表運動參與程度越高。

研究發現，高健身運動參與者有較高的心理需求滿足感、自我決定動機和運動樂趣，並驗證三者之間具有正向影響，有較高的心理需求滿足感，會正向影響健身運動樂趣，進而增加從事健身運動的意願，讓健身運動參與者更願意投入在訓練中（葉麗琴、葉麗珠，2012）。然而，有研究指出專業運動員在從事運動訓練上，時常會有過度訓練(over training)的情況發生（洪鈺釗、林淑惠、楊書淳，2020），而過度訓練不只出現在運動員身上，在健身俱樂部的民眾身上也有發現同樣的問題與現象。由於現代社會許多人為了追求肌肉線條的進步，會強迫自己超量進行訓練，長期下來可能會引發運動依賴，進而導致身心健康、社會孤立與飲食失調等風險(Lichtenstein, Melin, Szabo & Holm, 2021)。周嘉琪與林高正(2019)發現如果男性無法達到自己理想的肌肉體態，有可能誘發負向情緒、降低自尊及出現過度鍛鍊肌肉等成癮的行為。再者，運動依賴之風險在強迫自身增加從事運動的頻率與強度時，在生理層面也有可能造成過度訓練而導致疲勞性運動傷害，在心理層面會產生焦慮、負面情緒、失眠等身心狀況失調的情形(Lichtenstein et al, 2021)。

生活滿意度是指個體將生活中體驗的事件與自身期望的標準做比較，相較與外在條件為基礎的客觀標準，是個體主觀性對生活的評斷(Diener & Emmons, 1984)。生活滿意度是個體對實質生活狀況與期望值進行評估，是一種對整體生活與內在愉悅、滿足個人主觀心理感受（陳怡良、林燕珊，2019）。曾丸晏等（2020）也提出生活滿意度是個體對生活的主觀評價，包含自身對生活品質、生活是否充實、是否對現在的生活感到滿意的個人主觀感受程度。研究表明身體活動、生活滿意度與健康三者之間存在正相關(Mutz, Reimers & Demetriou, 2020)，另有研究指出，個體之生活重心如工作、家庭會影響對生活滿意度的評價(Ruggeri, Garcia, Maguire, Matz & Huppert, 2020)。由於健身運動是一項

需要高度從事之身體活動，相對於其他運動，健身參與者可能花更多的時間及心力在該項運動上，使其成為生活的重心。

研究發現，高度從事一項運動有負向成癮與運動依賴的風險，而運動依賴對於個體生活上的影響也受到學界重視(Dell & Lenzo, 2021)，Hazar and Senbakar, (2020)研究發現，大學生運動成癮對生活滿意度存在正向影響。有鑒於健身運動需要花費高時間、精力，需更關注個體是否有運動成癮之風險，本研究依據文獻探討，列出以下研究目的：

（一）健身運動參與者運動參與程度、運動依賴、生活滿意度之現況。

（二）不同運動參與程度之健身運動參與者對運動依賴與生活滿意度之差異。

（三）健身運動參與者之運動依賴與生活滿意度之相關性。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究針對雙北地區(台北市、新北市) 5 家連鎖健身俱樂部之健身運動參與者為研究對象，採便利抽樣進行問卷調查，發放 400 份調查問卷，回收有效問卷 379 份，有效回收率 94.8%。

二、研究工具之發展

本研究以問卷調查法進行量化研究，經文獻探討、問卷設計、預試分析、信效度分析完成建構正式問卷。茲分別說明如下：

(一)問卷設計

本研究調查問卷包含：個人基本資料、運動參與程度、運動依賴及生活滿意度等量表題項，量表採用李克特(Likert scale)五點量表答案勾選題項，個人基本資料，包含：性別、年齡、婚姻狀況、教育程度 4 題。

「運動參與程度」依據 Fox (1999)的公式：運動參與程度=頻率x（平均強度＋持續時間），因本問卷為李克特(Likert scale)五點量表，計算出運動參與程度總分數介於 2~50 之間，分數越高代表運動參與程度越高。並依照侯堂盛、楊孟華（2017）對大專生運動參與程度分組將前、後面 27%的參與者為高參與程度組、低參與程度組，中間 46%的參與者為中參與程度組。

「運動依賴量表」參考陳弘龍(2005)編製之健身運動依賴量表，分為情緒困擾、活力下降、生理與社會困擾三因素，共 12 題。

「生活滿意度量表」參考曾丸晏等（2020）之量表題項，共計 6 題。

(二)預試分析

本研究之預試調查，以在雙北市(台北市、新北市) 5 家連鎖健身俱樂部之健身運動參與者為預試對象，回收 100 份問卷，有效問卷 93 份。問卷回收後，進行項目分析，採用決斷值、總分相關與因素負荷量進行考驗，本問卷運動依賴量表決斷值介於 11.39~14.58，總分相關介於 .56~ .71，因素負荷量介於 .62~ .76 因此，運動依賴量表所有題項均保留，共 12 題。生活滿意度量表決斷值介 11.52~13.19，總分相關介於 .51~ .64，因素負荷量介於 .58~ .67，因此，生活滿意度量表所有題項皆保留，共 6 題。

（三）效度分析

本研究以探索性因素分析作為建構效度，在運動依賴量表萃取出 3 個因素，可解釋總變異量達 77.19%；生活滿意度量表，可解釋累積變異量達 69.14%。

（四）信度分析

本研究利用 Cronbach’s α值來衡量各量表之信度，運動依賴量表 Cronbach’s α值為 .79，分量表α值介於 .70~ .84，生活滿意度量表 Cronbach’s α值為 .77，皆達到信度之要求水準。

三、資料處理

本研究採用 SPSS 21.0 版進行資料處理，採用描述性統計分析背景資料，平均數統計分析運動參與程度、運動依賴與生活滿意度之現況，以單因子變異數分析運動參與程度在運動依賴與生活滿意度之差異，以皮爾森相關分析了解運動依賴與生活滿意度之相關性。

參、研究結果

一、樣本背景分析

本研究 379 位健身運動參與者主要為男性，共 231 人，佔 60.9%；年齡以 26-50 歲居多，共 195 人，佔 51.4%；婚姻狀況以單身居多，共 207 人，佔 54.6%；教育程度大多在大學(專科)，共 219 人，佔 57.7%。本研究發現健身運動參與者以受過高等教育的青壯年單身男性居多，如表 1 所示。

表 1 人口背景變項摘要表（n=379）

變項	組別	N	%
性別	男	231	60.9
	女	148	39.1
年齡	25 歲以下	108	28.4
	26-50 歲	195	51.4
	51-64 歲	65	17.1
	65 歲以上	11	3.1
婚姻狀況	單身	207	54.6
	已婚	172	45.4
教育程度	高中職(含)以下	37	9.7
	大學(專科)	219	57.7
	碩士以上	123	32.6

二、健身運動參與者之運動參與程度、運動依賴、生活滿意度之現況分析

(一) 健身運動參與者運動參與程度之現況

本研究 379 位健身運動參與者以高運動參與程度居多，共 198 位，佔 52.3%，如表 2 所示。

表 2 運動參與程度結果摘要表（n=379）

運動參與程度	M	N	%

低運動參與程度	6.47	74	19.5
中運動參與程度	24.15	107	28.2
高運動參與程度	39.62	198	52.3

(二)健身運動參與者運動依賴之現況

運動依賴各題項總平均為 3.93，健身參與者之運動依賴，在「情緒困擾」因素平均數最高(M= 4.04)，如表 3 所示。

表 3 運動依賴平均數分析摘要表（n=379）

因素	M	SD	總平均
情緒困擾	4.04	.866	
活力下降	3.75	.779	3.93
生理與社會困擾	4.01	.753	

(三)健身運動參與者生活滿意度之現況

生活滿意度各題項總平均 3.23，以「我喜歡我現在的生活」平均數最高(M=3.47)，如表 4 所示。

表 4 生活滿意度平均數分析摘要表（n=379）

因素	M	SD	總平均
我喜歡我現在的生活	3.47	.781	
我對我的生活很滿意	3.13	.667	
我對我現在的生活狀態很滿意	2.99	.886	3.23
我覺得我的生活過得很充實	3.14	.775	
我很期待新的一天來臨	3.25	.768	
我為我的人生感到驕傲	3.37	.667	

三、不同運動參與程度之健身運動參與者在運動依賴與生活滿意度之差異

經由單因子變異數分析結果顯示，不同運動參與程度在運動依賴與生活滿意度達顯著差異(F= 3.28、F=3.48，p< .05)，經事後比較發現，在運動依賴，呈現運動參與程度越高之健身運動參與者在運動依賴之感受程度越高；在生活滿意度，呈現中運動參與程度之健身運動參與者在生活滿意度之感受程度皆高於高運動參與者，且高運動參與程度之健身運動參與者在生活滿意度之感受程度皆高於低運動參與者，如表 5 所示。

表 5 運動參與程度對運動依賴、生活滿意度之差異分析

構面	運動參與程度	M	F 值	*p 值*	事後比較
運動依賴	低運動參與程度	3.83	3.28	.020	高程度>中程度>低程度
	中運動參與程度	4.01			
	高運動參與程度	4.29			
生活滿意度	低運動參與程度	3.03	3.48	.018	中程度>高程度>低程度
	中運動參與程度	3.48			
	高運動參與程度	3.25			

四、健身參與者運動依賴、生活滿意度之相關分析

(一) 運動依賴與生活滿意度之相關分析

本研究結果發現運動依賴與生活滿意度呈現中度負相關（r= -.32，p< .01），其中「生活滿意度」與「活力下降」之相關程度最高（r= -.49，p< .01），如表 6 所示。

表 6 運動依賴對生活滿意度相關係數要表

	運動依賴			
	情緒困擾	活力下降	生理與社會困擾	總相關
生活滿意度	-.38**	-.49**	-.39**	. -.32**

註：**p < .01

肆、結論與建議

一、結論

本研究旨在探討健身運動參與者之運動參與程度、運動依賴與生活滿意度之現況、不同健身運動參與者運動參與程度對運動依賴與生活滿意度之差異，及健身運動參與者運動依賴與生活滿意度之相關性，研究結果發現：

(一)健身運動參與者以高運動參與程度居多，運動依賴以情緒困擾之感受程度最高，生活滿意度以我喜歡我現在的生活感受最明顯

健身運動參與者以高運動參與程度居多(52.3%)，健身運動普遍需要投入大量運動時間、運動頻率及運動強度，才能看到成果。運動依賴以情緒困擾之感受程度最高(M=4.04)，健身運動參與者在運動過程中若有中斷或停止較容易產生焦慮、易怒、等情緒困擾。生活滿意度以我喜歡我現在的生活感受最明顯(M=3.47)，研究結果發現健身運動參與者喜歡自身現在的生活，可推論健身運動參與者在從事健身運動後，能增加對於日常生活的心理感受程度，使之喜歡目前的生活狀態。

(二)健身運動參與者之運動參與程度越高，其運動依賴之風險越大；中運動參與程度之健身運動參與者在生活滿意度之感受程度最高

健身運動參與者之運動參與程度越高，其運動依賴之風險越大(F= 3.28，p< .05)；中運動參與程度之健身運動參與者在生活滿意度之感受程度最高(F=3.48，p< .05)，過去研究發現高度從事慢跑運動之族群較容易有運動依賴之風險，當投入的時間、頻率與強度越高，內心渴望尋求回報的程度也會隨之提升(陳俊民，2016；曾丸晏等，2020)。研究發現健身運動為有計畫性、結構性並以健身為目的的休閒運動，參與者需要高度從事才能看到成果，此現象反映到運動依賴構成的要素，長時間且高強度的健身運動會得到體態改變與生理健康，也會產生成就感。研究結果證實，運動依賴會產生之負面效益，過度訓練引發個體心理產生負面之影響如中斷運動容易感到焦慮、情緒低下、易怒、無精打采等，嚴重更可能經由心理影響生理導致睡眠與飲食失調 (Hazar et al, 2020；Lichtenstein et al, 2021)。

(三)健身運動參與者運動依賴與生活滿意度呈現中度負相關

健身運動參與者運動依賴與生活滿意度呈現中度負相關（r= -.32，p< .01），研究發

現當健身運動參與者運動依賴程度越高，生活滿意度之感受程度越低，健身運動參與者會因為高運動參與程度產生運動依賴，而健身運動產生運動依賴時將會造成對生活滿意感受程度下降，研究結果與Vuong et al.(2020)之發現相似。經由上述討論，運動參與程度越高則運動依賴之風險越高，且運動依賴與生活滿意度下降具有相關性。本研究發現中運動參與程度之健身運動參與者生活滿意度感受程度最高，由此可見，民眾從事健身運動應理性設定目標，量化安排適合的健身運動訓練，適時審視個體在運動過程中的身心狀態，作為運動參與程度的調整指標，如此可使民眾從事規律中等程度的健身運動時，讓個體獲得更佳的運動訓練效果，降低負面心理感受，在健身運動與生活中找到良好的平衡，提升對生活的滿意感受。

二、建議

本研究屬於單一時間點橫斷式研究，無法確立變項間的因果關係，未來可以同樣的因果模式進行長時間的縱貫式研究，將可以更加確立運動參與程度、運動依賴、生活滿意度之間的因果關係。再者，運動依賴相關議題近年來已被廣泛探討，建議後續研究除了生活滿意度外，可加入運動依賴後產生之各項負向心理效益，以統整出更具學術價值之論點。

參考文獻

1. 王亭文、劉佳哲、劉品坊（2019）。健身運動者自我對話問卷之發展與檢驗。大專體育學刊，21(2)，126-139。
2. 包怡芬（2019）。統一健身俱樂部健身運動參與行為模式研究。國立虎尾科技大學學報，34(4)，111-120。
3. 沈進成、葉千綺 (2018)。高齡溫泉遊客旅遊滿意，生活滿意及其重遊意願：安康旅遊的觀點。戶外遊憩研究，31(3)，1-31。
4. 周嘉琪、林高正（2019）。探討男性健身運動者的自我呈現、猛男情節與肌肉成癮。運動健康休閒學報，10，37-44。
5. 邱麗如、林作慶（2019）。偏鄉學童運動參與程度與社會支持之關係研究。運動休閒餐旅研究，14(4)，41-53。
6. 洪釭釗、林淑惠、楊書淳（2020）。影響跑步經濟性相關因素與訓練之探討。靜宜體育，13，22-30。
7. 侯堂盛、楊孟華（2017）。大學生的運動參與、運動自我效能與身體自尊之研究。亞洲高齡全人健康及產業發展期刊，(5)，1-15。
8. 張志成、洪新來、張雅君（2012）。運動依賴、體型滿意度與社會體型焦慮的關係：以有氧舞蹈者為例。臨床心理學刊，6(2)，1-10。
9. 陳怡良、林燕珊（2019）。「馬來西亞籍新住民」歧視知覺、社會支持與生活滿意度之研究。管理資訊計算，8，161-175。
10. 陳俊民 (2016)。跑步者運動依賴盛行率之調查研究：以雲嘉南地區路跑參與者為例。中正體育學刊，6，1-13。

11. 陳龍弘、盧俊宏、蔡英美（2005）。健身運動依賴量表之編製。國立體育學院論叢，15(2)，217-231。
12. 曾丸晏、畢璐鑾、林昕翰（2020）。健身俱樂部健身參與者幸福感對自覺健康之預測力. 運動休閒管理學報, 17(2), 30-41。
13. 葉麗琴、葉麗珠（2012）。自我決定理論在健身運動領域之驗證。大專體育學刊，14(2)，188-196。
14. Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. Genus, 74(1), 1-18.
15. Dell, S., & Lenzo, V. (2021). Personality, exercise addiction and orthorexia. A research contribution. Journal of Clinical & Developmental Psychology, 3(2).
16. Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. Journal of Personality and Social Psychology, 47(5), 1105-1117.
17. Falck, R. S., Davis, J. C., Best, J. R., Crockett, R. A., & Liu-Ambrose, T. (2019). Impact of exercise training on physical and cognitive function among older adults: a systematic review and meta-analysis. Neurobiology of Aging, 79, 119-130.
18. Flockhart, M., Nilsson, L. C., Tais, S., Ekblom, B., Apró, W., & Larsen, F. J. (2021). Excessive exercise training causes mitochondrial functional impairment and decreases glucose tolerance in healthy volunteers. Cell Metabolism, 33(5), 957-970.
19. Hazar, K., & Senbakar, K. (2020). The Relationship between exercise addiction and satisfaction with life in physical education and sport department students. Asian Journal of Education and Training, 6(1), 12-17.
20. Lichtenstein, M. B., Melin, A. K., Szabo, A., & Holm, L. (2021). The prevalence of exercise addiction symptoms in a sample of national level elite athletes. Frontiers in Sports and Active Living, 3, 160.
21. Lim, M. A. (2021). Exercise addiction and COVID-19-associated restrictions. Journal of Mental Health, 30(2), 135-137.
22. Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey. BMC Public Health, 18(1), 1-9.
23. Mcleod, J. C., Stokes, T., & Phillips, S. M. (2019). Resistance exercise training as a primary countermeasure to age-related chronic disease. Frontiers in Physiology, 10, 645.
24. Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. Applied Research in Quality of Life, 1-17.
25. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. Health and Quality of Life Outcomes, 18(1), 1-16.
26. Vuong, W., Ledi, D., Kelland, J., Hunter, D., Boffa, E., & Agyapong, V. I. (2020). Promoting staff and physician well-being with a single-day event: event satisfaction and

perceived well-being benefits of an addiction and mental health sports day. Workplace Health & Safety, 68(1), 6-12.

The Participation, Exercise Dependence and Life Satisfaction Corelated Among Exercise Participants

Wan-Yan Tseng / St. John's University
Fei-Hsin Huang/ Lunghwa University of Science and Technology
Tao-Hung Yu/National Chi Nan University
Hsi-Han Lin/Lunghwa University of Science and Technology

Abstract

This study mainly explored the correlations among sports participation, exercise dependence, and life satisfaction of exercise participants. The subjects are the exercise participants in five chain gyms of Taipei City and New Taipei City. This study adopted a convenience sampling method to proceed survey. A total of 400 questionnaires were sent, 379 returned, indicating a valid returned rate of 94.8%. (1) The results show a higher level of sports participation in exercise participants mostly (52.3%). In the exercise dependence scale, the item of mood disturbance showed a higher level (M=4.04). In the life satisfaction scale, the item “I am satisfied with my life overall” showed a higher level (M=3.47). (2) Participants have a higher level of exercise participation may suffer a larger risk of exercise dependence ($F= 3.28$，$p< .05$). Participants have a middle level of exercise participation have a higher feeling of life satisfaction ($F=3.48$，$p< .05$). (3) Exercise dependence and life satisfaction of participants showed a middle level of negative correlation ($r= -.32$，$p< .01$). Thus, participants have a higher level of exercise dependence. They would feel a lower level of life satisfaction. This study suggested that people engage in exercise need to set up a rational goal, arrange a suitable amount of exercise training, and timely check individual physical and mental situations during the exercise for adjusting the level of exercise participation. As such, individuals can obtain training effects from regular middle-level exercise, reduce negative psychological feelings, and find a balance between exercise and life to promote life satisfaction.

Keyword: physical exercise, exercise frequency, the timing of exercise, exercise intensity, mood disturbance

第十九期 ISSN 1816-532X （42~51）

我國校園八人制室內拔河運動梯隊之研究

卓家馨/國立體育大學
黃永旺/國立體育大學

通訊作者:卓家馨
通訊地址:桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件: 1090915@ntsu.edu.tw

摘　要

我國引進並推廣八人制拔河運動後，教育部至 1998 年開始推展全國各級學校八人制拔河活動，無論是訓練技術、比賽水平、賽事成績都有明顯的提升，而在這些年之中我國拔河在國際上的成績也持續維持世界第一的整體水平，也藉此讓國民開始關注拔河運動，因此拔河運動則為我國非奧亞運運動種類中運動梯隊最具發展系統的種類之一。

本文以「各級學校八人制室內拔河運動梯隊」為題，使用文獻分析法（Document Analysis）蒐集我國 106-109 學年度教育部體育署全國各級學校室內拔河比賽以及全國協會盃拔河錦標賽參賽學校隊伍數，以競技運動後備人才之結構來探討我國八人制拔河梯隊現況，並以全國協會盃拔河錦標賽及全國各級學校室內拔河比賽，在各階層運動層級中，是否具備拔河競技運動梯隊三級培訓體系，並將研究結果提供給協會、政府之參考，進而使我國拔河運動有持續發展的基礎與條件。

關鍵詞：校園拔河、八人制拔河、培訓體系

壹、緒論

一、前言

拔河是一項歷史悠久的團隊運動，根據唐代封演「封氏聞見記」所記載，在春秋時期楚國一帶，軍中已經出現拔河運動，用來訓練士兵稱為「牽鉤」（國語辭典，2021）。唐朝拔河風氣盛行，唐景龍四年（710）清明節，皇帝宮中舉行過一次拔河比賽，因為參加的人含有宰相、駙馬與將軍，被譽為是古代中史上較為盛大的拔河比賽，因此清明節拔河的習俗流傳到今日（中國哲學書電子化計劃，2021）。正因為有種種的淵源，在現今的各種運動賽會中，仍然有比賽活動。目前拔河運動可被區分傳統拔河及新式八人制拔河運動；傳統拔河為 20-30 人的活動，過去以祭祀等活動常出現；新式八人制拔河則為近代推展的競技運動，體重分級、規則分明，更具公平性和更高的技術性。八人制拔河運動項目上已區分成室內拔河以及室外拔河，室外項目最初由歐洲發展，後來日本依據室外的技術與規則研發了室內拔河運動，1990 年荷蘭世界錦標賽時被國際拔河總會採用（中華民國拔河運動協會，2021），成為國際賽固定時間交錯舉辦室內及室外的拔河競賽。

我國引進並推廣八人制拔河運動後，教育部至 1998 年開始推展全國各級學校八人制拔河活動，無論是訓練技術、比賽水平、賽事成績都有明顯的提升，尤其我國在 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 540 公斤級金牌，在這些年之中我國拔河在國際上的成績也持續維持世界第一的整體水平，也藉此讓國民開始關注拔河運動（中華民國拔河運動協會，2021）。

黃永旺（2006）在我國推展各級學校八人制拔河活動之現況中有提到：「拔河種類為我國校園運動非亞奧運項目中，最為普及與大眾化的運動，完整的三級運動梯隊結構，具備現有水平、發展條件及競爭強度等國際賽會持續發展與獲獎條件的效益。」

在學校體育的推動中，從國家體育政策，到學校體育班、體育績優生之升學制度及獎勵制度，都有明確之規章，由此可見學校對競技運動的重視，也提倡學生參與校隊，培養運動專長，而教育部體育署每年修訂的「浪潮計畫」中也提及各級運動人才培養目標，將運動人才培訓梯隊區分成四個等級（教育部體育署，2019），藉而形成金字塔型的後備人才。

在競技運動中，後備人才數量和質量是相輔相成的，對於競技運動人才梯隊配置主要有兩種，一是”金字塔型”，二是”大廈型”，則大多數專家、學者認為金字塔型這種形勢有利於一線、二線、三線運動梯隊的銜接和開展（陳金盈，2007），而後備人才培養對競技運動發展有很深的影響，在我國運動隊伍方面，也存在著後備梯隊不足或斷層、運動員和教練的素質有待提高等現象（教育部體育署，2019），故教育部以培訓學校體系基層運動選手及薦送優秀運動人才為主，以銜接國家代表選手培訓。

相較於其他國家運動培訓體系中，中國大陸競技體育運動員分 3 級；一線運動員，代表的是優秀運動人才。二線運動員則是省體校及市重點學校運動人才。三線運動員則是體育中學以及普通業餘學校（陳金盈，2007）；法國則將競技體育運動員分 3 級；精英層級，進入世錦賽和奧運會決賽的選手以及奧運會、世錦賽和歐錦賽團體冠軍的成

員。成年運動員層級，由各協會選拔的參加重大國際比賽的選手。青年選手層級，由各協會選拔的不同年齡段的參加重大國際比賽的選手（國家體育總局，2006）。

陳道裕（2015）在我國競技體育人才多元化培養方式的協同發展研究中指出：「我國傳統的梯隊建設大多是三級訓練網，形成了金字塔型的培養體系，各個層次間是垂直的隸屬關係，上一梯隊層次可以在下一層次中無償選擇和使用其需要的人才資源。隨著職業體育的發展，提高競技運動水準的核心目標和競技體育職業化的矛盾衝突，二、三線隊伍的建設成為體育系統和俱樂部系統都不具備完全話語權、而又都不盡全力去投入和經營的區域。這種利益衝突和體制因素導致的後備隊伍建設的非連貫性，嚴重影響了運動梯隊建設的可持續性，也在一定程度上動搖了傳統體工隊方式的人才基礎。」車志剛（2014）在備戰 2017 年全運會山東省自行車專案佈局及運動隊梯隊建設的研究中提到：「優秀運動隊梯隊建設是競技體育可持續發展的核心。按照山東省體育局提出的“優秀運動隊抓一線帶二線連三線”工作思路，省自行車隊按比例劃分了一、二線，明確一線隊伍重點是備戰本屆奧運會和全運會，任務是完成局黨組制定的兩運目標。二線則著眼於下屆奧運會和全運會，任務是打基礎、育新人」。

我國運動培訓體制在層級上比其他國明確，第一級之國家代表隊是有技術性且具有參加亞奧運賽事資格之選手；第二層級是國家培訓隊、役男培訓隊、社會甲組、大學校院；第三層級是具優秀或潛力之運動選手；第四級選手則是各直轄市及各縣市中小學基層運動選手，基層體系則培育人數呈倍數成長並保持常年、經常性訓練，形成金字塔型的競技運動人才培育梯隊（教育部體育署，2019）。

二、研究目的

國際間能夠取得良好成績，除了運動團隊的努力之外，競技體育發展體制中，也要有良好的後備人才培訓體系，才能夠支撐運動團隊的人才發展，進而能夠揚名國際。而拔河運動則為我國非奧亞運運動種類中最具發展系統的種類之一，因此一個完整的運動梯隊，除了選手之外，還包含了教練以及裁判，此三面構向之結合以呈現三角形組織網，而各自人數比例達到金字塔型後備人才梯隊結構，基礎大、尖子尖”的良性迴圈,成就國家隊的優異成績。故本章目的如下：

(一) 以競技運動後備人才之結構來探討我國八人制拔河梯隊現況。

(二) 探討我國拔河競技運動梯隊三級培訓體系的合理性。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究依照 106 至 109 學年度全國協會盃拔河錦標賽、全國各級學校室內拔河比賽國內最重要的二個拔河賽事之參賽隊伍數作為研究對象。

二、研究工具

採用文獻分析法（Document Analysis），蒐集 106 至 109 學年度教育部體育署全國各級學校室內拔河比賽及 106-109 學年度全國協會盃拔河錦標賽之報名參賽學校隊伍數來進行資料分析，將研究結果提供給協會、政府之參考，進而使我國拔河運動有持續發展的基礎與條件。

參、研究結果

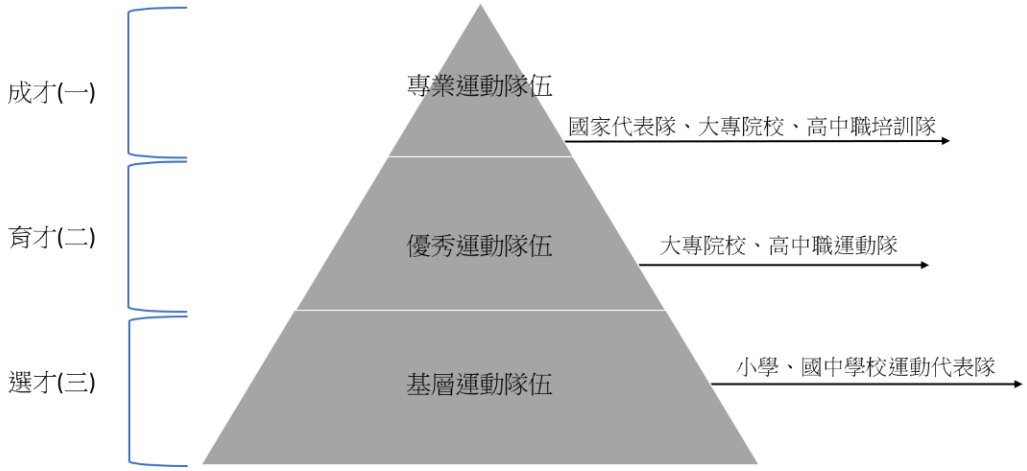
我國發展八人制拔河運動，在保障拔河運動選手的升學及訓練之外，教育部體育署以及中華民國拔河運動協會之間相互合作及政策支援，於每兩年舉辦全國原住民運動會和全民運動會中有拔河項目身影之外，由國立體育大學主辦之全國各級學校室內拔河比賽和全國中等以上學校室外拔河比賽與全國協會盃拔河錦標賽是每年重要之重的賽事，以及每年固定舉辦的賽事、教練、裁判講習會和學術活動使我國拔河運動在短時間內站上國際舞台（周傳傑，2008）。如表一所述：

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
全國室外拔河菁英賽	教育部體育署 中華民國拔河運動協會	每年 7-8 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

以我國運動培訓體制四級運動培訓體系作為模板，將我國八人制拔河運動梯隊區分成三級培訓體系，在人才訓練上形成金字塔型，方可使此運動項目能夠持續發展。在拔河競技運動梯隊三級培訓體系圖中可以得知，第三層級基層運動隊伍是以小學、國中就讀體育班、體育績優生、社團的方式成為拔河校隊隊員；第二層級優秀運動隊伍是以高中、職學校招收體育班、體育績優生之拔河運動選手；第三層級專業運動隊伍則是以大專院校成立之拔河校隊為主，參與拔河賽事接報隊為正式國際性比賽量級為基準。由於國際性賽事皆由國內拔河錦標賽優勝隊伍取得分量級國家代表隊之代表權，故此專業運動隊伍也包括拔河運動國家代表隊，以文獻蒐集製成圖二如下：

第十九期 ISSN 1816-532X （42~51）



圖二　拔河競技運動梯隊三級培訓體系圖

我國八人制拔河不同於亞奧運項目，在成為國家代表隊後可以進入國家訓練中心訓練及備戰，拔河運動代表隊是由國內選拔脫穎而出之分量級冠軍，確認取得分量級選手代表權後，再依照各自團隊教練之訓練，直接出國參加國際賽事，對此在國內賽事成績對拔河選手尤為重要，尤其是目前最具代表性的賽事則是由國立體育大學主辦的全國各級學校室內拔河比賽以及中華民國拔河運動協會主辦之全國協會盃拔河錦標賽，此兩場賽事參與隊數層級最完善，由小學至大專組，甚至還有無限量組別，故以全國協會盃拔河錦標賽及全國各級學校室內拔河比賽，106 年度至 109 年度秩序冊之報名隊伍，由國小組至大專組隊伍數統計，在各階層運動層級中，是否具備拔河競技運動梯隊三級培訓體系。

表二　全國協會盃拔河錦標賽隊數統計表

	國中國小		高中		大專院校		合計
年度	隊數	百分比 (%)	隊數	百分比 (%)	隊數	百分比 (%)	隊數
106	28	75.68	7	18.92	2	5.41	37
107	23	65.71	6	17.14	6	17.14	35
108	29	76.32	7	18.42	2	5.26	38
109	25	71.43	7	20.00	3	8.57	35
總計	105	72.41	27	18.62	13	8.97	145

表三 全國各級學校室內拔河比賽隊數統計表

	國中國小		高中		大專院校		合計
年度	隊數	百分比 (%)	隊數	百分比 (%)	隊數	百分比 (%)	隊數
106	34	72.34	9	19.15	4	8.51	47
107	32	76.19	7	16.67	3	7.14	42
108	32	69.57	9	19.57	5	10.87	46
109	25	83.33	3	10.00	2	6.67	30
總計	123	74.55	28	16.97	14	8.48	165

從拔河競技運動梯隊三級培訓體系圖中，基層運動隊伍與優秀運動隊伍的選手並沒有任何交集，而在優秀運動隊伍與專業運動隊伍中，高中職運動隊和大專院校是有重疊性的，透過每年國手選拔比賽在優秀運動隊伍選拔出專業運動隊伍已是常態，因此在整體拔河培訓體系中，通常高中和大專院校會由同一位教練組成聯隊，透過比賽選拔出國家代表隊。

根據全國協會盃拔河錦標賽的參賽隊伍數在 106 年度國中國小、高中、大專院校隊伍數為 28:7:2，百分比為 75.68：18.92：5.41；107 年度隊伍數為 23：6：6，百分比為 65.71：17.14：17.14；108 年度隊伍數為 29：7：2，百分比為 76.32：18.42：5.26；109 年度隊伍數為 25：7：3，百分比為 71.43：20.00：8.57（表二）。全國各級學校室內拔河比賽的參賽隊伍數在 106 年度國中國小、高中、大專院校隊伍數為 34：9：4，百分比為 72.34：19.15：8.51；107 年度隊伍數為 32：7：3，百分比為 76.19：16.67：7.14；108 年度隊伍數為 32：9：5，百分比為 69.57：19.57：10.87；109 年度隊伍數為 25：3：2，百分比為 83.33：10.00：6.67（表三），並將全國協會盃拔河錦標賽之隊伍數四年總和為 13:27:105；百分比為 8.97:18.62:72.41。全國各級學校室內拔河比賽之隊伍數四年總和為 14:28:123；百分比為 8.48:16.97:74.55。

依照統計資料中顯示，將兩場賽事所總和得出之隊伍數與百分比除於四得出之平均數，並無條件進入為：全國協會盃拔河錦標賽隊伍數 4:7:27；百分比 2.24%:4.66%:18.1%。全國各級學校室內拔河比賽隊伍數 4:7:31；百分比 2.12%:4.24%:18.63%。雖然整體年度隊伍數每年遞減，但以單年度觀察，可以得知每年的百分比是符合基礎大、尖子尖的金字塔型後備人才。

肆、結論

依照拔河的兩場賽事得出的百分比，我們可以與其他國運動梯隊做比較。2018年在中國大陸陝西省之競技體操運動梯隊一線、二線、三線運動員百分比為3.82%：1.53%：94.66%，第二線運動員明顯的不足，呈現葫蘆型後備人才，由於陝西省生活環境的壓力以及少子化的困境之下才使競技體操之後備人才數量持續的短缺（楊莉汝，2018）。而

在男子籃球項目中，根據2014年中國大陸籃球協會最新統計一、二、三線運動員人數為672、1551、323，百分比為26.39%：60.92%：12.69%，傳統培養模式的打破，近年來籃球“三級訓練”梯隊中均存在著“頭重腳輕”的“倒金字塔”現象，基層籃球運動員訓練人數的大量減少，人才培養鏈斷裂，致使部分青年隊因生源不足而解散（黃優強，2014）。另一方面，美國於2021年在排球項目，最新世界排名上女子U18與高中女子組成績排名都位列世界第二名，在過去成績世界排名也名列前茅，因此美國作為世界排球強國之一，在後備人才培訓上將有參與NCAA女排聯賽之學校分為第一級、二級、三級學校，分別為332、277、422所，運動員總人數約15000人（王萍麗，2014）。

文獻中清楚地顯示在各個國家在運動人才培訓上都有面臨不同的難關，以中國大陸為例，在整體金字塔型結構中可以清楚知道二線運動員是處於人數不足之狀態。在美國方面雖然沒有隊伍數數據，但由學校分級數量來觀察，不難看出在第二級學校的運動梯隊比例，比起一線、三線也相對減少，因此我國八人制拔河的運動梯隊發展具備金字塔型的後備人才。

再來看到培訓體制部分，拔河競技運動梯隊三級培訓體系與我國四級運動培訓體系唯二不同之處在於我們沒有所謂的國家儲訓隊，並且在各項梯隊階層當中，年齡分層之選手是具有流動性的，並不像我國四級運動培訓體系的年齡有明確區分。

全國協會盃拔河錦標賽與全國各級學校室內拔河比賽梯隊比例與我國設定之國家儲訓隊選手、優秀或具潛力選手、基層運動選手梯隊之基層梯隊仍有相當大的落差，而在我國拔河運動以全國各級學校室內拔河比賽之隊伍數四年總和為123:28:14，以正式出賽人數8人去換算可以得知基層運動隊伍人數為984人；優秀運動隊伍人數為224人；專業運動隊伍人數為112人，與我國設定「運動人才培訓體制國家儲訓隊選手1,200人；優秀或具潛力選手1,500人；基層運動選手約4萬人」之人數有相當大的落差，惟梯隊比例，具備了基礎大的三角型人才梯隊。因此為提升我國拔河運動有持續發展的基礎與條件，敘述分析得出的總結與建議如下：

一、總結：

(一) 我國拔河運動人才梯隊，以基層運動隊伍、優秀運動隊伍以及專業運動之模式，形成競技人才梯隊，從數據上呈現出梯隊數量不足、規模小之結構，但男女輕量級卻能維持在整體水平且躍居世界領先之現況。

(二) 我國拔河運動人才梯隊，以三級培訓體系的金字塔型結構，全國協會盃拔河錦標賽隊伍數4:7:27；百分比2.24%:4.66%:18.1%。全國各級學校室內拔河比賽隊伍數4:7:31；百分比2.12%:4.24%:18.63%。其結果符合國際上競技運動人才梯隊之三級結構，若優秀運動隊伍的隊數如能增加，則更能發揮出拔河運動三級培訓體系的合理性。

二、建議：

(一) 應在拔河運動梯隊培訓體制之優秀運動隊伍增設拔河校隊並有密切的交流與銜接，以便基層運動隊伍之選手培訓與升學。

(二) 成立拔河國家儲訓隊，由一間學校作為訓練中心，並以教育部認可之A級專任教練培訓代表隊選手，以持續在國際上取得佳績。

綜合上述得知八人制拔河運動之梯隊如要持續發展，就必須增加我國拔河國家儲訓梯隊，並且在學校升學政策上有更良好的補助，使選手能夠有良好的補助系統進而向上發展，成為專才，並讓競技拔河能夠蓬勃發展，揚名國際。

參考文獻

1.中國哲學書電子化計劃（2021)。封氏聞見記。危機區-《封氏聞見記》第六卷。取自：https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=904138
2.中華民國拔河運動協會：最新消息，取自：http://www.tugofwar.org.tw/?cat=1
3.中華民國拔河運動協會：關於拔河協會。取自：http://www.tugofwar.org.tw/?page_id=1463
4.中華奧林匹克委員會：拔河運動。取自：https://www.tpenoc.net/sport/tug-of-war/
5.王俊權（2009）。教育部學校運動績優選手培訓體系與具體措施。學校體育，19(6)，p25-31.
6.王萍麗（2010）。中美排球後備人才培養現狀比較。體育學刊，17(12)，p78-81.
7.車志剛（2014）。備戰2017年全運會山東省自行車專案佈局及運動隊梯隊建設的研究。山東省：山東體育學院。
8.周傳傑（2008）。教育部推廣各級學校八人制拔河運動之阻礙因素研究-以台北縣國民小學為例。臺灣碩博士論文網，取自https://hdl.handle.net/11296/k66knp。
9.涂純瀠（2020）。我國拔河運動發展之探討。真理大學運動知識學報，17，p108-118.
10.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:國立體育大學。
11.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:國立體育大學。
12.國立體育大學（2019）。教育部108年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市:國立體育大學。
13.國立體育大學（2020）。教育部109年度全國各級學校室內拔河比賽秩序冊。桃園市:國立體育大學。
14.國家體育總局（2006）：世界體育強國後備人才培養體制研究，取自：http://www.sport.gov.cn/n322/n3407/n3413/c564659/content.html
15.國語辭典：拔河。取自：http://dictionary.chienwen.net/word/4b/88/1a9bd3-%E6%8B%94%E6%B2%B3.html
16.國際排球總會，最新世界排名。取自：https://www.fivb.com/
17.張小龍、王靜（2020）。廣東省競技體操後備人才培養現狀及對策研究。廣州體育學院學報，30（2），p60-63.
18.教育部體育署（2017），健康國民 卓越競技 活力臺灣。體育運動政策白皮書2017修訂版，p35-45.
19.教育部體育署（2019）。浪潮計畫—培育優秀或具潛力運動選手計畫。取自：https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1634

20.陳金盈（2007）。中國競技運動後備人才隊伍培養之研究。海峽兩岸體育研究學報，（2），p49-72.
21.陳智堅、黃永旺（2006）。教育部推展室內八人制拔河運動之成效。大專體育學術專刊，p318-323.doi:10.6695/AUES.200604_95.0056。P318-323。
22.陳道裕、趙國華、張丹丹（2015）。我國競技體育人才多元化培養方式的協同發展研究。中國體育科技，51(4)，p16-20.
23.黃優強（2014）。對中國男籃後備人才培養模式的審視。北京體育大學學報，37（4），p133-139.
24.楊莉汝（2018）。陝西省青少年競技體操後備人才培養的困境與發展策略研究。陝西省：西安體育學院。
25.漢典。取自：https://www.zdic.net/hant/%E6%A2%AF%E9%9A%8A
26.綜合規劃司（2019）：108年度施政方針。取自:
https://depart.moe.edu.tw/ED2100/News_Content.aspx?n=D23E9B1FC9ED5D63&sms=4186928212B88A3A&s=62C055155DDB78C0
27.魏香明、謝富秀、俞智贏（2019）。競技運動-點亮臺灣、騰飛國際。國民體育專刊，p64-87..

第十九期 ISSN 1816-532X （42~51）

A Study of Taiwan's indoor Tug of war school feeder system

Jia-Xin Cho/National Taiwan Sport University
Yung-Wang Huang/ National Taiwan Sport University

Abstract

When Taiwan first brought in the sport of Tug of War, the Ministry of Education stared promoting it nationwide at various levels in schools since 1998, it had obvious promotion including the training technique, level of competition, record of competition. In recent years, Taiwan's international ranking of world's number one has remained the same overall levels, therefore that making people started to follow with interest in it, thus it has the most developed feeder system of any sports that isn't include in the Asian or Olympics games.

The article starts with[Various levels of indoor Tug of war school feeder system], gathering the data of school teams that participate National various level of indoor competition that held by the Sports Administration, Ministry of Education and National Association Cup Tug of War Championships through 2017-2020 by using Document Analysis. Using the structure of competitive sports reserve talents to discuss the situation of Tug of war feeder system, also by looking into National various level of indoor competition and National Association Cup Tug of War Championships to see. Is there any three-level training system in Tug of war feeder system in each level?

Result will be provided to association and government as reference to make sure there's a basic and condition to keep develop the sport in Taiwan.

Keyword: Schools Tug of war, Tug of war, Training system

第十九期 ISSN 1816-532X （52~61）

醫療型運動中心對銀髮族功能性體適能及骨密度之影響

曾祺/臺安醫院
胡凱揚/慈濟科技大學

通訊作者:胡凱揚
通訊地址: 970 花蓮縣花蓮市建國路二段 880 號
電子郵件: ss209@tcust.edu.tw

摘　要

本研究目的如下：1.比較醫療型運動中心之銀髮族會員與一般台北市銀髮族民眾在功能性體適能檢測值及骨質密度之差異情形。2.了解不同年齡層(65-69 歲、70-74 歲、75 歲以上)之醫療型運動中心銀髮族會員在功能性體適能檢測值與標準常模之比較情形。本研究於臺安醫院附設新起點運動中心及鄰近社區里民辦公室蒐集銀髮族(65 歲以上)民眾的體適能相關資訊，共招募 62 人，平均年齡為 73.58+5.79 歲，包括醫療型運動中心會員(已入會超過 3 個月以上)33 人，6 位男性，27 位女性，平均年齡為 73.18+4.14 歲；一般社區民眾 29 人，12 位男性，17 位女性，平均年齡為 75.11+5.74 歲。本研究採用描述性統計分析、獨立樣本 t 考驗進行統計分析。研究結果為：1.醫療型運動中心的銀髮族會員在功能性體適能檢測值皆優於一般台北市銀髮族民眾。2.醫療型運動中心會員在各年齡層的身體適能項目中，幾乎皆優於國內各年齡層的標準常模。結論：無論是醫療型運動中心的銀髮族會員相較於一般銀髮族民眾來說，甚至與全國該年齡層的常模做比較，都能夠發現醫療型運動中心在改善與提升體適能上所扮演角色以及其成效。

關鍵詞：肌少症、人口老化、常模

壹、緒論

一、研究背景

隨著國人對於健康意識的抬頭，運動似乎開始受到民眾的重視，也因如此，目前國內健身中心林立，包括了私人健身中心及市民運動中心，似乎沒有實際達到發揮其應有的社會責任，僅提供運動所需的場地與設施，卻沒有提供最正確、安全的健康資訊，更未有提供數據化分析結果來支持運動的成效，以致民眾往往對於運動所帶來的成效有所懷疑，懷疑運動的方式，也懷疑運動的益處。而我國已進入高齡化的社會，國人平均壽命已落在近八十歲，因此，老年人如何維持健康的生活型態，以增強獨立自主生活的能力成為一個重要的課題。老年人隨著年齡的增加，身體機能也逐漸衰退，使得日常生活老年人會因為身體機能的老化，造成身體不能應付突發狀況，導致傷害的產生；而適度的身體活動可以保持身體各部位器官和機能的有效運作，減緩身體機能產生功能性的退化，並且可以延緩老化速度。

根據內政部統計顯示 2020 年國人平均壽命已達到 81.3 歲，男性為 78.1 歲，女性為 84.7 歲，並且推至 2041 年時台灣地區人口結構老年人所佔的比率將超過 30%（內政部統計處，2021），台灣人口也面臨低出生低死亡的情況，老化所帶來的壓力更加沉重，在現代生活中，老化使得人們體能衰退，再加上中年事業的緊張忙碌，生活缺乏休閒調劑，健康衰退的情形便更趨嚴重，也更突顯老年人的餘命生活品質議題的重要性。面對人口老化的社會問題及現象，一般民眾所關注的部分多以如何提供長者優質的生活與照顧為著眼點，例如長者照護的措施、長照服務與機制、社會服務資源與醫療保健政策等議題，然而這些部分通常都是在等待疾病與問題發生後才進行醫療照護措施，不僅增加政府與社會的財政支出，其過程也往往造成長者本身與照顧家屬身心靈的受傷與煎熬，其根本解決之道在於如何讓長者擁有良好的身心健康狀態，並且持續維持不退化，協助適應高齡生活，邁向「成功老化」的目標，因此減緩失能的工作是刻不容緩的議題，並且也需要更多的重視與肯定，才能發揮延緩失能的效能。以預防醫學的觀點來看，需多專家建議老年族群應養成規律的運動與適當的休閒活動，以促進身心健康、延緩老化，藉此降低慢性疾病罹患率及減少社會成本的負擔（樊淑馨、胡巧欣、吳一德，2018）；因此，促進長者身心健康、延緩因老化而衍生的潛在疾病，以預防代替治療，進而成功導向自然老化過程，即為老年長期照護「前端」的目標，應為目前追求的「治本之道」。

在人類身體的發展過程，肌肉質量與年齡原本是同時成長，但中老年的時候肌肉質量卻會逐年減少萎縮，主要的原因在於自然老化與身體活動量的減少（陳思遠、張欽凱，2014）。老年人隨著年齡的增加，身體機能也逐漸衰退，骨質密度也大量流失，在動作表現的精準性、速度、關節活動度、協調性、平衡能力、肌力、敏捷性等各方面能力的降低，使得日常生活老年人會因為身體機能的老化，造成身體不能應付突發狀況，導致傷害的產生（何郁宣，2005）。根據國民健康署（2019）「2013-2016 年國民營養健康狀態變遷調查」的報告發現，台灣肌少症(sarcopenia)的盛行率在 65 歲以上的男女長者，分別為 18.6%和 23.6%，顯示在台灣可能有至少有約 45 萬的長者有骨骼肌質量與力量降

低的困擾。過去文獻指出規律性的運動可對老年人(包括 80 多歲及 90 多歲的老人)之健康老化提供很大的幫助，增進老年人的心理與社會層面的健全，有助於老人邁向健康老化；身體活動量會影響不同年齡層的骨質量，運動所產生的機械性壓力對生物體內彎曲負載重力的骨骼可被轉化為生化訊號，刺激誘導製造骨細胞(obteoblast)的活性，因此身體活動量與骨質密度及骨質健康有高度相關性存在(Ozcivici et al., 2010; Strope et al., 2015)。而適度的身體活動可以保持身體各部位器官和機能的有效運作，減緩身體機能產生功能性的退化，並且可以延緩老化速度（吳麗芬，2000；李淑芳、劉淑燕，2009）；根據周嘉琪（2009）的研究發現，給予適度的功能性體適能運動計劃對於老年人的有氧能力、肌肉適能、柔軟度等能力顯著的有所提升，亦可以減緩骨密度的流失；因此適度的身體活動對於老年人來說是極其重要的，不僅可以幫助身心靈的提升，更可減緩身體老化的速度與功能的降低。對於長者的敏捷性及動態平衡感與其肌力狀態有關，而在肌耐力與柔軟度的表顯上，性別之間有所差異（李佳倫、鄭景峰，2010），但無論如何，這些能力對於長者來說，都是其重要且必要的身體能力。

一般而言，國內老年人平時最常做的運動就是走路。根據美國運動醫學會對 65 歲以上者最新的體適能指導原則，老年人運動的種類與方式應以能夠強化日常活動所需之功能性動作表現為主。因此若給予適合長者的運動處方，包含低衝擊力、運動量穩定的特性，如此可以促進長者心肺適能、肌肉適能、平衡感、敏捷性、柔軟度及骨質密度等身體狀況(藍青，2000；蔡英美、王文郁、李淑玲，2018)，並且較為功能取向的運動訓練計劃針對老年人的功能表現(Alexander et al., 2001; Chin, de Jong, Schouten, Hiddink, & Kok, 2001)，更能改善其身體活動的能力以及延緩老化的情形。因此，本研究期望比較新起點運動中心從事運動的銀髮族群體適能與一般台北市銀髮族以及國內高齡者體適能常模等相關資訊，分析其檢測情形以及骨質密度之間的差異，提供做為運動處方與健康促進的實證資訊。

二、研究目的

1.比較醫療型運動中心之銀髮族會員與一般台北市銀髮族民眾在功能性體適能檢測值、骨質密度之差異情形。

2.了解不同性別及年齡層(65-69 歲、70-74 歲、75 歲以上)之醫療型運動中心銀髮族會員在功能性體適能檢測值與標準常模之比較情形。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究於 109 年 1 月 17、19 日，於臺安醫院附設新起點運動中心及鄰近社區里民辦公室蒐集銀髮族(65 歲以上)民眾的體適能相關資訊，包含性別、年齡、功能性體適能檢測值及骨質密度，進行資料分析，探討其相關研究議題，以作為健康促進的實證資訊。本研究之研究對象經研究者說明與告知研究目的、權利及義務後徵求志願參與者，並且無以下情形：1.醫生囑咐不可運動者；2.患嚴重高血壓、心臟病、糖尿病者；3.嚴重膝關節、下背關節疼痛、無法運動者；4.四肢不健全者；在研究參與者進行檢測前會先行簽署完成「臨床試驗/研究受試者同意書」(此研究案經臺安醫院人體試驗委員會審查通

過)。本研究共招募 62 人，平均年齡為 73.58+5.79 歲，包括醫療型運動中心會員(已入會超過 3 個月以上)33 人，6 位男性，27 位女性，平均年齡為 73.18+4.14 歲；一般社區民眾 29 人，12 位男性，17 位女性，平均年齡為 75.11+5.74 歲。

二、研究工具

（一）基本資料

本研究以研究參與者的性別、年齡、身高、體重作為基本資料內容。

（二）功能性體適能檢測

本研究採用 Rikli and Jones (2001)所撰寫《Senior Fitness Test Manual》一書中所提及的功能性體適能檢測方式，其中包含：2 分鐘踏步測試、30 秒肱二頭肌屈臂、30 秒坐姿起立、背後伸展、椅子坐姿體前彎、單足平衡測試、8 英呎起身繞行。

（三）骨質密度檢測

本研究利用攜帶型超音波骨質密度儀進行骨質密度檢測，將針對足跟進行測量，係因為足跟的超音波骨質密度測量結果與雙能量 X 光吸收儀間有較佳的相關性，且超音波骨質密度儀體積小，攜帶方便，亦無輻射的疑慮，是目前團體健康檢查中最常使用的骨質密度檢查方法。此外，跟骨為全身小樑骨含量最高的區域(高達 95%)，所以骨質是否流失，可以先從跟骨骨質密度篩檢提早發現，跟骨骨質異常者再一步進行腰椎及髖骨之雙能量 X 光吸收儀骨質密度檢查。

三、統計分析

（一）以獨立樣本 t 考驗分析醫療型運動中心之銀髮族會員與一般台北市銀髮族民眾在功能性體適能檢測值、骨質密度之差異情形。

（二）以描述性統計分析不同性別及年齡層(65-69 歲、70-74 歲、75 歲以上)之醫療型運動中心銀髮族會員在功能性體適能檢測值與標準常模之比較情形。

（三）本研究統計考驗之顯著水準均定為 α =.05。

參、研究結果

一、醫療型運動中心之銀髮族會員與一般台北市銀髮族民眾在功能性體適能檢測值、骨質密度之差異情形

從本研究之結果可以發現，醫療型運動中心的銀髮族會員在功能性體適能檢測值皆優於一般台北市銀髮族民眾，可顯示醫療型運動中心所提供的活動課程並非僅針對單一能力進行強化，而是能夠提升各項身體適能指標，避免單一能力的偏廢。但在骨質密度的數值上，兩族群並未有顯著差異。

表一醫療型運動中心之銀髮族會員與一般台北市銀髮族民眾在功能性體適能檢測值、骨質密度之分析摘要表

變項名稱	組別/人數	平均數	標準差	t 值	p 值
下肢肌耐力	運動中心/33	19.61	3.59	5.449*	.001
	一般民眾 /29	14.79	3.33		
上肢肌耐力	運動中心/33	18.94	4.42	5.437*	.001
	一般民眾/29	13.52	3.25		

心肺耐力	運動中心/33	92.70	8.72	7.350*	.001
	一般民眾/29	76.14	9.00		
下肢柔軟度	運動中心/33	4.35	5.58	2.956*	.004
	一般民眾/29	-0.81	8.08		
靜態平衡感	運動中心/33	25.44	6.89	3.497*	.001
	一般民眾/29	17.54	10.69		
上肢柔軟度	運動中心/33	0.97	3.75	5.383*	.001
	一般民眾/29	-7.74	8.41		
敏捷性	運動中心/33	5.70	1.91	-3.257*	.002
	一般民眾/29	7.46	2.34		
骨密度 T 分數	運動中心/33	-2.20	0.65	-0.364	.717
	一般民眾/29	-2.14	0.55		

p<.05*

從上述的研究結果中可以發現醫療型運動中心之銀髮族會員在各項功能性體適能檢測值中皆顯著優於一般台北市銀髮族民眾，但是在體脂肪重、骨骼肌重及骨質密度上差異皆未達顯著水；本研究之結果與廖芳綿等人（2018）以多元運動方案介入社區高齡者的研究相雷同，顯示醫療型運動中心之會員能夠針對會員身體能力的不同與需求，提供更完善、全方位的課程安排與建議，能夠實際的改善身體在生活中的功能性使用能力，並且提升生活品質，以便朝向生活自助自理的目標邁進。

至於體脂肪、骨骼肌與骨密度的部分，則與台北市一般銀髮族民眾無顯著的差異，這部分可能需要更進一步的深入了解是否因為課程內容的提供並未能針對該部分進行提升，以至於此研究結果，但亦可作為未來醫療型運動中心在開設課程內容與性質的參考，並且幫助會員針對這幾個項度提出改善的方案，實際提供有效的課程內容來強化會員的身體狀況。

二、醫療型運動中心銀髮族會員在功能性體適能檢測值與標準常模之比較

由於本研究在蒐集資料時，所蒐集到醫療型運動中心銀髮族會員中，女性占了大部分，共 27 人，分別為 65-69 歲者 15 人，70-74 歲者 8 人，75 歲以上者 4 人；而男性會員僅蒐集到 6 人，且分別為 65-69 歲族群 3 人，70-74 歲族群 3 人。故以下列表格（表二至表六）呈現不同性別在各年齡層與國內標準常模的比較表，該常模為 104 年度教育部體育署委託中原大學體育室編制之臺灣年長者功能性體適能評估常模（吳明城、詹正豐，2015），在各項比較值中不難發現，醫療型運動中心會員在各年齡層的身體適能項目中，幾乎皆優於國內各年齡層的標準常模，特別是在下肢肌耐力、心肺耐力、靜態平衡感及上肢柔軟度上。

表二 65-69 歲醫療型運動中心男性會員在功能性體適能檢測值之比較

醫療型運動中心 65-69 歲男性會員		65-69 歲男性國人標準常模	
下肢肌耐力	23.6±1.5	下肢肌耐力	17.6±5.9
上肢肌耐力	24.3±4.6	上肢肌耐力	21.1±6.5
心肺耐力	104.0±3.0	心肺耐力	93.7±21.8

下肢柔軟度	4.01±1.04	下肢柔軟度	2.03±11.15
靜態平衡感	21.16±2.57	靜態平衡感	20.97±10.44
上肢柔軟度	1.02±0.51	上肢柔軟度	-8.75±13.46
敏捷性	5.34±1.02	敏捷性	6.52±2.28

表三 65-69 歲醫療型運動中心女性會員在功能性體適能檢測值之比較

醫療型運動中心 65-69 歲女性會員		65-69 歲女性國人標準常模	
下肢肌耐力	19.8±4.27	下肢肌耐力	16.3±5.1
上肢肌耐力	20.0±4.52	上肢肌耐力	19.8±6.0
心肺耐力	92.2±7.7	心肺耐力	89.3±23.0
下肢柔軟度	6.50±3.60	下肢柔軟度	6.58±10.33
靜態平衡感	29.47±0.92	靜態平衡感	18.84±10.63
上肢柔軟度	1.89±2.71	上肢柔軟度	-2.92±10.25
敏捷性	5.55±2.41	敏捷性	6.91±2.35

表四 70-74 歲醫療型運動中心男性會員在功能性體適能檢測值之比較

醫療型運動中心 70-74 歲男性會員		70-74 歲男性國人標準常模	
下肢肌耐力	19.3±0.6	下肢肌耐力	16.4±5.5
上肢肌耐力	17.6±0.6	上肢肌耐力	20.2±6.2
心肺耐力	96.7±2.5	心肺耐力	88.3±24.0
下肢柔軟度	4.33±1.53	下肢柔軟度	1.64±11.88
靜態平衡感	30.00±0.00	靜態平衡感	17.42±10.98
上肢柔軟度	1.33±0.58	上肢柔軟度	-11.29±14.06
敏捷性	7.03±0.48	敏捷性	7.19±2.49

表五 70-74 歲醫療型運動中心女性會員在功能性體適能檢測值之比較

醫療型運動中心 70-74 歲女性會員		70-74 歲女性國人標準常模	
下肢肌耐力	17.8±4.8	下肢肌耐力	15.1±4.9
上肢肌耐力	18.5±5.1	上肢肌耐力	19.1±5.9
心肺耐力	85.5±17.3	心肺耐力	83.5±25.0
下肢柔軟度	2.25±10.53	下肢柔軟度	5.64±10.43
靜態平衡感	25.95±4.68	靜態平衡感	14.86±10.70
上肢柔軟度	-2.25±9.84	上肢柔軟度	-4.93±11.65
敏捷性	6.08±1.40	敏捷性	7.63±2.38

表六 75-79 歲醫療型運動中心女性會員在功能性體適能檢測值之比較

醫療型運動中心 75-79 歲女性會員		75-79 歲女性國人標準常模	
下肢肌耐力	18.6±1.19	下肢肌耐力	13.9±4.7
上肢肌耐力	15.6±1.8	上肢肌耐力	18.1±5.8
心肺耐力	91.5±9.20	心肺耐力	78.1±26.0
下肢柔軟度	0.37±5.84	下肢柔軟度	4.40±10.13

靜態平衡感	17.52±9.01	靜態平衡感	10.60±9.52
上肢柔軟度	0.71±0.32	上肢柔軟度	-7.08±12.40
敏捷性	5.18±1.13	敏捷性	8.62±2.78

根據研究結果可以發現，65-69 歲的這個年齡層，無論男性或是女性，醫療型運動中心的會員在功能性體適能檢測數值幾乎都優於國內該年齡層的標準常模，顯示醫療型運動中心能夠提供足夠的知識與課程來提升並且維持會員良好的身體活動能力，特別是這個年齡層男性的柔軟度與女性的平衡感，可見得醫療型運動中心並不會偏廢一般男性較弱柔軟度，甚至可能會提供男性會員足夠改善柔軟度的課程；而由於平衡感屬於綜合性的身體控制能力，因此該年齡層的女性會員在此能力能夠獲得很好的提升，也顯示醫療型運動中心在提供會員課程安排上，能夠針對會員所需去設計，並且完整、全方位的改善；相較於廖芳綿等人（2018）的研究結果，本研究的結果顯示醫療型運動中心所提供的課程內容更能提升柔軟度、心肺適能與平衡感。

但針對 75-79 歲女性會員來說，上肢肌力稍微較該年齡層的常模來的低，這可能也顯示該族群對於此部分的提升並未能夠有效的改善，可能隨著年齡的增長，對於要使用重訓器械來強化與改善上肢肌耐力的動作恐怕會有排斥與恐懼，特別是高齡者在面對冰冷的啞鈴或槓片，會較容易抗拒，因此接觸的機會也相對地降低許多，特別是針對過去較少從事訓練經驗的長者族群，對於器械的擔心與排斥情緒相對的來得高，這個部分可能值得未來的研究者持續的在觀察。

肆、討論建議

一、討論

從本研究的結果可以發現，醫療型運動中心的銀髮族會員無論是相較於一般銀髮族民眾來說，或是與全國該年齡層的常模做比較，都能夠發現醫療型運動中心在改善與提升體適能上功能及其成效是更加地突出，醫療型運動中心能夠提供更完善、更全面的評估、分析與課程內容安排，針對個體所需的整體設計，讓各項能力都能夠得到有效的提升與改善，因此在功能性體適能的表現上較為良好，更有助於個體能夠獨立自主自理生活，可以減少家庭負擔以及社會資源，亦可讓年長者在晚年階段能夠活得自在、活得有尊嚴，達到活躍高齡健康老化的目標。在現今社會環境的不斷變化，生活型態不斷的改變，平均年齡不斷的延長，如何讓長者延緩退化並且保持良好的身體自主活動能力，可說是長者必須要面對的課題；再加上全球面臨少子化人口退潮，如何降低社會成本與資源的支出、延緩失能失智的健康促進議題以及長期照顧與照護的社會服務都將會是未來最重要的世界議題之一。

從本研究的結果可以發現，雖然醫療型運動中心的協助對於各年齡層的會員在體適能上都能夠有顯著的提升，但是針對75歲以上的超高齡女性會員的肌肉適能上，可能仍有進步的空間，特別是上肢肌力的部分，略低於全國常模；根據這個情況，醫療型運動中心可以更深入的去探究這個族群是否對於館內的重訓器材或重訓課程有所排斥，害怕受傷，以至於對於阻力訓練的內容較為抗拒，建議未來可以採用油壓式的訓練器材來降

低超高齡女性族群對於槓片器械的恐懼與不安，並且搭配較為簡易的肌力訓練課程來幫助該族群的肌肉適能提升。

二、建議

本研究的研究限制在於個案數量並不多，甚至在年齡與性別上的分層時，遭遇較大的困境，特別是醫療型運動中心的高齡男性會員人數較少，以至於可能會有代表性不足的情形發生，以至於在與全國常模比較時僅能用對照比較的方式呈現，而無法實際以統計的方式比較，建議未來的研究者在人數與性別的蒐集上可以得到一個平衡；但亦有可以能是在國內高齡男性族群對於身體健康的重視程度或自我評估上與女性有較極端的差異，造成運動中心較難找到男性個案，也可以做為未來研究者可以去發掘的議題。

最後，期望能夠透過這樣的研究與比較，凸顯醫療機構與運動產業合作的可能性與必要性，藉此獲得更多的醫療機構願意與運動產業進行實質的合作及認同，讓不同的年齡層、不同的性別、不同的需求者獲得更專業、更明確的實質幫助，也讓異業之間彼此能夠相互結合與創造新的價值。

致謝

感謝基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院，提供本研究計畫之協助。

參考文獻

1.內政部統計處（2019）。民國108年3月戶口統計資料分析。引自 https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail aspx?src=news&sn=15807&type_code=01

2.何郁宣（2005）。退化性關節炎病患自我照顧能力及其相關因素之探討。未出版之碩士論文，弘光科技大學護理研究所，台中市。

3.吳明城主持（2015）。104年度臺灣年長者功能性體適能現況評估研究(教育部體育署委託之結案報告書)。台北市：教育部體育署。

4.李佳倫、鄭景峰（2010）。台灣老年人身體活動量與功能性體適能的關係。大專體育學刊，12卷4期，p.79-89。

5.李淑芳、劉淑燕（2009）。老年人功能性體適能。台北市：華都文化。

6.周嘉琪（2009）。以健身運動與自尊模式為基礎探討功能性體適能運動計劃對安養護機構老年人自尊的影響。未出版之博士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

7.吳麗芬（2007）。周全性老人評估與護理。護理雜誌，54卷6期，p.61-66。

8.陳思遠、張欽凱（2014）。身體活動與肌少症。台灣醫學，18卷3期，p.310-316。

9.蔡英美、王文郁、李淑玲（2018)。不同身體活動量之社區老人骨質密度、骨質代謝指標與功能性體適能的差異。大專體育學刊，20卷2期，p.129-140。

10.國民健康署（2019）。國民營養健康狀態變遷調查。引自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998

11.藍青(2000)。老祖宗的養生法：太極拳(上)。健康世界，171期，p.32-38。

12.樊淑馨、胡巧欣、吳一德（2018）。運動訓練對高齡婦女功能性體適能、健康生活品

質與生活型態的影響。嘉大體育健康休閒期刊，17卷2期，p.13-33。

13.Alexander, N. B., Galecki, A. T., Grenier, M. L., Nyquist, L. V., Hofmeyer, M. R., Grunawalt, J. C., Medell, J. L., & Fry-Welch, D. (2001). Task-specific resistance training to improve the ability of activities of daily living-impaired older adults to rise from a bed and from a chair. Journal of the American Geriatrics Society, 49(11), 1418-1427.

14.Chin A Paw, M. J. M., de Jong, N., Schouten, E. G., Hiddink, G. J., & Kok, F. J. (2001). Physical exercise and/or enriched foods for functional improvement in frail, independently living elderly: A randomized controlled trial. Archives of Physical Medicine and Rehabitation, 82, 811-817.

15.Fox, K. R. (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement. Arizona State Nuiversity.

16.Ozcivici, E., Luu, Y. K., Adler, B., Qin, Y. X., Rubin, J., Judex, S., & Rubin, C. T. (2010). Mechanical signals as anabolic agents in bone. Nature Reviews Rheumatology, 6(1), 50-59.

17.Strope, M. A., Nigh, P., Carter, M. I., Lin, N., Jiang, J., & Hinton, P. S. (2015). Physical activity-associated bone loading during adolescence and young adulthood is positively associated with adult bone mineral density in men. American Journal of Men's Health, 9(6), 442-450.

18.Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.

第十九期 ISSN 1816-532X （52~61）

The Effect of the Service Functional Fitness and Bone Density during on Medical Fitness Center

Chi Tseng /Taiwan Adventist Hospital
Kai-Yang Hu/ Tzu Chi University of Science and Technology

Abstract

The purposes of this study were: 1. to compare the different of the elderly member of medical fitness center and general elder between the service functional fitness and bone density; 2.to compare the elderly member of medical fitness center and Taiwan's norm-referenced between the service functional fitness. Subjects were 62 (73.58+5.79) including 33 of the elderly member of medical fitness center (6 male; 27female; 73.18+4.14) and general elder in Taipei (12 male; 17 female; 75.11+5.74). Data were analyzed by descriptive statistics and t-test. The results were as follow: 1. there were significant differences between elderly member of medical fitness center and general elder people in service functional fitness and bone density; 2. there were differences between elderly member of medical fitness center and Taiwan's norm-referenced in service functional fitness. In conclusion, the elderly member of medical fitness center had better service functional fitness than general elder people or Taiwan's norm-referenced.

Keyword: sarcopenia, population aging, noem-referenced

第十九期 ISSN 1816-532X （62~79）

國小品格教育成效之探討

李志文/國立體育大學推廣學系
黃永旺/國立體育大學推廣學系

通訊作者:李志文
通訊地址:333 桃園市龜山區文化七路 181 巷 17 弄 20 號 6 樓
電子郵件: 1090905@ntsu.edu.tw

摘　要

本文以「國小品格教育實施成效」為題，以論述型研究運用文獻分析蒐集國小品格教育推行成效的相關文獻來探討，獲得研究結果。一、綜合文獻及品格教育的核心內涵包含「尊重」、「團隊合作」、「守時」、「同理心」、「關懷」、「盡責」、「誠實」、「自律」等核心價值。二、品格教育融入學校課程教學時，除設計課程融入品格教學外亦也可透過不同課程採多元納入各領域或各學科融入教學實踐。三、品德教育的實施，於校園生活教育中與各類活動實踐，彰顯品格教教育核心價值的生活教育。四、透過各媒體、網路、平台等宣導管道，增加國小品格教育的曝光面。五、品格教育非一蹴可成，需要長時間的教導與陪伴，因此家庭教育更是國小學生品德教育的重要的一環。六、在家中、學校、社區及民眾活動的場域，如建構一個良好的品格教育環境，能讓學生隨時體驗品格教育的情境。建議一、國小品格教育教師授課如果時間不足，無法達到預期效果：建議融入早自修晨光時間以利增加授課次數。二、國小品格教育授課教材有限，如繪本數量或動畫影片不足：建議選購品格教育相關套裝教材實施教學。三、國小品格教育教師備課：建議教師投入品格教育備課社群，增加教師本身品格教育的知識。

關鍵詞：品格教育、品格核心價值

壹、前言

品格教育是現今台灣教育情境中，已成為重要的議題，1998 年聯合國教科文組織(UNESCO)召開「面向二十一世紀研討會」中曾特別指出，道德、倫理、價值觀會是二十一世紀人類的首要挑戰(周慧菁，2003)。因此，各國教育的重點紛紛著重在形塑品格高尚的好公民；在企業界亦有相同的看法，企業負責人眼中成功的要素，第一是人格特質，第二才是學業表現(陳雅玲，2003)。所以強調人品比人才重要。然而現今打開報章媒體報紙或電視，每天都有國內國外、正面負面品格行為、社會娛樂文教體育等不同的新聞報導，也常常看到跟品格問題的相關議題，如高雄 2021 年 2 月份學生打巴掌行為衍生出的霸凌事件。追根就底的因素不僅是學生一時好玩的過失，然而學生的脫序的行為卻讓人意想不到。因此思考現今的教育環境與品質已經較以前完善了，但是這些新聞事件個案的品格，試想如果品格教育在實施的過程中，不只考慮從學校方面實施，如果家庭教育也能兼顧，二方面互相配合改進學生的品格，學生也就不會因為只是一時好玩的心態，而任意做出傷害他人生命以及尊嚴的事情，所以品格問題所衍生出「傷害他人的行為與態度」才是真正要去思考面對的。

教育部（2021）在《十二年國教課程綱要總綱》的課程目標裡，第四點「涵育公民責任」中提到：「厚植民主素養、法治觀念、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責，進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。」兒童成長過程中，必須學習對自己的行為負責，成人則需堅持正確的價值觀與原則，當兒童出現錯誤的行為時，在旁適當的指導、引導，給予溫暖的支持與安慰，(吳鎧妏，2021)。

黃冠瑛（2008）指出，兒童品格形塑過程中，父母、同儕、師長、兄弟姐妹等都可能是面對品格學習的主要對象，又以 Bandura 的社會學習論來看，大量的學習是由觀察和模仿別人的行為而引起的，人們是經由觀察角色楷模以學習新的行為，可見角色楷模對人格發展的重要性。對孩子有影響的對象包括了父母、兄弟姊妹、師長，尤其是父母，父母適時的教育及適度的引導，平時藉由簡單的方式，來培養孩子的責任感，讓孩子在家裡先學會承擔一定的責任，給予孩子自動自發的活動機會，讓孩子在經驗各種歷程中，慢慢形成良好的品格（林瀅鈞，2008)。Kelly(1996)提出成人後百分之九十的行為與思想模式之習慣，如正向思考、關懷與尊重他人、面對挑戰接受挫折的能力等，在兒童時期就已養成。6 至 12 歲兒童處在人格與社會能力發展的重要階段，如自我概念、情緒管理、智力成長及社會適應等（曾榮祥、吳貞宜 2010）。因此如果能在就學時期培養健全的品格發展，能減少成年後的犯罪或其他道德問題所產生的社會資源浪費。

本研究為文獻分析法，蒐集了國小學生品格教育相關文獻(2003 年~2019 年)，來進行分析與討論。研究目的有；一、探討一般品格教育與體育品格教育相關文獻研究。二、討論教師的教學課程運用。三、分析共同性的研究器材。四、分析一般品格教育與體育課程實施品格教育後學生對於生活紀律與同儕間的影響。五、一般品格教育與體育課程

品格教育實施的難處。以利瞭解國小學生品格教育實施方法的成效情況。

貳、品格教育的意義與內涵

一、品格教育的意義

品格教育以廣義來說，是一切與品格內涵相關所進行的教學活動，目的為促使學生成為一個好人；所以狹義來說，品格教育是經由訓練品格的課程設計與安排，以特定的價值觀及品格教學計畫，配合孩童的特性及學習方式，所進行的品格教學活動 (Kohn，1997)。如美國著名的品格教育學者 Lickona (2003)認為，品格教育是幫助學生持續的表現出自律行為，譬如仁慈、謙恭、有禮等，直至他們認為做到這些是很自然的。國內學者黃德祥(2003)認為，品格教育是教育學生知道什麼是善、能期望良善的事，以及表現出良好的行為，並將一切內化成習性。Lickona (1993) 也主張品格教育應包含能分辨何為善、渴望善和實地為善三方面，並協助學生將善良的行為內化成習慣，自然而然的表現在日常生活中。根據教育部品德教育促進方案 2019 年修訂案提出，「品德核心價值」係指人們面對自我或他人言行，基於知善、樂善及行善之道德原則，並加以判斷、感受或行動之內在根源與重要依據，其不僅可彰顯個人道德品質，並可進一步形塑社群道德文化。品格亦是指後天獲得的個人精神生活的動機特質，係由先天傾向透過個人生活經驗而發展出來的。而人格或品格是指個體在對人對己及對一切環境事務適應時所顯示出異於別人的性格，個體的性格係在遺傳與環境交互作用下，由逐漸發展的心理特徵所構成（張春興，1991）。Doyle（1997）認為無論品格教育或其他名稱，如道德教育、倫理教育或價值教育稱之，品格教育應該是種過程(process)而非內涵(content)，是形成(form)而非本質(substance)。因此品格教育是運用安排好的正式課程，非正式的課程或是潛在課程等一切與品格教育相關的活動，教導學生在認知、情意和行為上，持續性的自我要求，清楚知道何為良善、出自內心喜歡良善、也能自動自發做出良善的事，這就是品格衍生出的行為與態度才是人們真正去思考的問題。品格是讓個人在社會化過程中，為了能適應社會生活，在先天與後天、遺傳與環境的交互作用下所形成一套比較穩定的內在心理特質，這種內在心理特質表現於外在的行為模式上，具有相當的持久性（鄭春女，2008）。美國國家品格教育協會認為品格教育是學校、家庭與社區幫助青少年成為具有關懷、自律和負責等特質之過程（陳素懷，2006）。李素貞、蔡金鈴（2004）指出品格教育是指藉由教育的過程促進個人發展倫理責任與人文關懷情懷的教育活動。故由上可知，品格教育具廣義與狹義的意涵，就廣義而言係指用以培育學生成為良好公民或品行良好之人所採取的教育模式。就狹義而言，係指在教育歷程中，兼顧知善（認知）、情意（愛善）與行為（行善）實踐等多元知能，兼重道德推理思辨歷程與德行表現，以形塑優質個人與理想社群（李琪明，2008）。如同教育部所推設的知善、樂善、行善等三善方案目標為要使學生具備主動的學習力，繼而積極參與社會及國家事務，並實踐熱愛生命、行善關懷、追求正義等的品德核心價值。品格教育又稱為品德教育，主要在於教導求徐中的學生建立生活中正確的價值觀(徐舜彥、黃苓嵐，2013)。品格是身為一個人很重要的素養，品格並不是與生俱來的，它需要靠後天教的(吳鎧妏，2021)。

因此在國小的教育課程中，一直以來品格教育並未單獨設科教學，而必須透過教師

依課程發展或學生生活的需求，自行準備補充教材，將教材融入課堂之中教授及培養，並透過生活中不斷的練習與建構，才能形成。

二、品格教育的內涵

品格教育的內涵是對個體的涵養育化和對社會的融通領悟，不僅只是對道德標準與規範的實踐履行（段鴻、張廣財，2007）。因此除重視與己身相關的道德發展議題外，更加強調個體與社會、個體與自然生態的關係，以尊重、理解與欣賞不同文化的存在（楊深坑，2004）。Doyle（1997）指出良善的品格教育包含榜樣、研讀和實踐練習這三個要素，樹立好榜樣以父母第一，而後老師和朋友，並研讀偉人傳記、公民權利義務偉大的經典的散文和詩歌等學習良善的品格特質，最後練習和實踐於生活中，培養成習慣。品格教育涵養學生做人處事的道理，在學習的歷程中，瞭解良好的德行、承認接納，並實踐於生活中。教育基本法第 2 條第 2、第 3 點指出：「教育之目的以培養人民健全人格、民主素養、法治觀念、人文涵養、愛國教育、鄉土關懷、資訊知能、強健體魄及思考、判斷與創造能力，並促進其對基本人權之尊重、生態環境之保護及對不同國家、族群、性別、宗教、文化之瞭解與關懷，使其成為具有國家意識與國際視野之現代化國民，為實現前項教育目的，國家、教育機構、教師、父母應負協助之責任。」(全國法規資料庫-教育基本法，2013)。Lickona (1993) 界定品格教育要教導好品格的三個要素，即道德認知、道德情感或態度，和道德實踐三方面。黃德祥、謝龍卿(2004)則認為品格教育就是讓學生學習認識良善；喜愛良善、做出良善。教育部品德教育促進方案(2019)強調核心素養的重要內涵，係指人們面對自我或他人言行，基於知善、樂善及行善之道德原則，加以判斷、感受或行動之內在根源與重要依據，其不僅可彰顯個人道德品質，並可進一步形塑社群道德文化：諸如尊重生命、孝悌仁愛、誠實信用、自 律負責、謙遜包容、欣賞感恩、行善關懷、公平正義、廉潔自持等。就人格教育的內容而言，在有知識性的部分，即道德認知，而非知識性的即是善行。人格的發展可引導道德行為的發展，而此兩者是並行的。同時人格的發展必須以道德填其內涵，如沒有道德，人格的形成即顯得無意義。所以在兒童人格的發展過程中施予道德教育，即在於陶鑄其完美的人格。道德教育的重點內涵包括：兒童自私習性的改正、真誠德性的培養、教導關心其他兒童、教導同情與友愛，亦即道德教育在培養個人之道德品格，具有修德傾向與實踐道德之活動，也因為如此道德教育無論是個人或對社會都非常重要（詹棟樑，1997）。

參、國小學生品格教育相關文獻分析

一、品德教育相關之研究分析

研究者蒐集了國小學生品格教育相關文獻(2003 年~2019 年)，文獻中的研究對象為學生、教師及學校相關行政教師等，研究者透過不同的研究方法，去進行品格教育的研究設計與品格的教學課程，去幫助研究對象所作的相關研究，而本研究者運用此二十篇的文獻，來了解文獻裡所呈現的研究結果並加以分析與討論，再從結果中進一步的了解什麼樣的研究方法及運用什麼樣的品格教育課程，對實施國小學生品格教育時能達到正面的顯著成效或產生了哪些的需要改善，以利提供閱讀者參考各類研究方法的採用及相關建議。

第十九期 ISSN 1816-532X （62~79）

表 1 運用品格課程教案教學相關之研究分析

研究者（年代）	李宣俞(2005)
研究主題	國小品德育融入綜活動學習域學習成效之研究
研究對象	國小三年級學生
研究方法與研究類別	1.實驗研究 2.運用品格課程教案教學並採實驗組與對照組進行實驗。
研究結果與分析	1.研究者將「品德教育方案」融入綜合活動學習領域，在「責任」、「值得信賴」之品德提升有顯著性效果。2.同時該研究在對於「責任」、「關懷」之品德提升有持續性效果。3.實驗組成員對於品德教育方案回饋持肯定的態度。
研究者（年代）	賴黎雯(2011)
研究主題	國小高年級實施品德教育之行動研究
研究對象	國小六年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究 2.運用品格課程教案教學
研究結果與分析	1.運用品德教育實施課程活動，具激發學童內心表現出良善之行為，達到品德核心價值的認與建立。2.蒐集教學資源，提供研究者在教學活動上充分發揮教學成效，也使得學童藉由各項學習活動從中認知、體驗與實踐反省，學童品德行為也獲得有效改善。3.透過故事、影片欣賞、角色扮演、體驗活動、品德回饋等等，皆有助於落實品德行為的實踐4.教育課程的實施在學童之學習、行為、人際關係，在教師班級經營、省思觀察與專業成長上均有正面的影響。
研究者（年代）	鄭亞倩、陳玉婷(2019)
研究主題	國小二年級教師品格教育課程實踐之個案研究
研究對象	教師與行政人員、小二學生
研究方法與研究類別	1.個案研究法 2.運用品格課程教案教學
研究結果與分	1.個案老師實施品格教育的動機是她認為

第十九期 ISSN 1816-532X （62~79）

析	品格為一切學習的基礎，並順應學校要求實施品格教育。柳老師的品格教育理念是她認為好品格有助於學生融入與適應生活。2.個案老師透過正式課程實施品格教育—謙恭有禮、負責、誠實正直、感恩孝順，也透過非正式課程及潛在課程的境教與身教，培養學生良好品格態度。3.個案老師在品格教育中所遭遇的困境是，她無法改變學生家庭背景與父母教養觀念，雖費心力教導學生但成效有限。4.個案老師相關問題提出，她要求學生遵守家規和班規，與家長保持良性溝通，並將一貫的糾正缺點，改為讚美優點，促進社會學習。

表 2 運用動畫電影融入品格教育相關之研究分析

研究者（年代）	曾惠卿、陳玉婷(2012)
研究主題	動畫電影應用於國小二年級品格教育之行動研究
研究對象	國小二年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究法 2.運用動畫電影融入品格教育
研究結果與分析	1.個案老師實施品格教育的動機是她認為品格為一切學習的基礎，並順應學校要求實施品格教育。柳老師的品格教育理念是她認為好品格有助於學生融入與適應生活。2.個案老師透過正式課程實施品格教育—謙恭有禮、負責、誠實正直、感恩孝順，也透過非正式課程及潛在課程的境教與身教，培養學生良好品格態度。 3.個案老師在品格教育中所遭遇的困境是，她無法改變學生家庭背景與父母教養觀念，雖費心力教導學生但成效有限。4.個案老師相關問題提出，她要求學生遵守家規和班規，與家長保持良性溝通，並將一貫的糾正缺點，改為讚美優點，促進社會學習。

表 3 運用繪本融入品格教學相關之研究分析

研究者（年代）	陳琴心(2007)
研究主題	國小實施品格教育課程之研究-以新竹市南寮國小為例
研究對象	國小二年級學生
研究方法與研究類別	1.個案研究法 2.運用繪本融入品格教學
研究結果與分析	1.運用繪本為教材所發展出的品格教育課程是可行的方案。2.以狀況劇、體驗教學及獎賞表揚教學方式的效果佳。3.品格教育若能重視親師合作，效果會更好，並可透過親子共讀的方式進行。
研究者（年代）	許玉佩(2007)
研究主題	以繪本教學提升學生品格之行動研究-以「關懷」與「尊重」品格核心為例
研究對象	國小三年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究 2.運用繪本融入品格教學
研究結果與分析	1.以「繪本」為主的品格教育 2.在學生「關懷」與「尊重」核心的表現上有顯著的改變。3.以「繪本」為主的品格教育仍會面臨部分問題需要克服，如繪本數量不足、適合的繪本選擇不易、關懷與尊重的觀察不易。
研究者（年代）	賴逢恩(2014)
研究主題	兒童繪本應用於品德教育之行動研究
研究對象	國小四年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究法 2.運用繪本融入品格教學、學習單
研究結果與分析	1.運用繪本課程學習，讓學生在「盡責」和「誠實」品德核心提升具有顯著成效。2.課程中繪圖能引起，引導學生的學習興趣與喜愛。3.6E 教學模式提供品德教育良好的教學策略。4.學生對於多元的教學活動，有很高的學習動機，在學習成效上也有顯著成效差異。5.教師在繪本教學活動中所遇到的困難與因應策略。（1）教學時間有限（2）繪本數量有限（3）舉辦品德教育相關親職講座，有助於家長助於品德

	核心概念之落實。
研究者（年代）	李若瑋(2017)
研究主題	運用繪本實施國小二年級品格教育行動研究
研究對象	國小二年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究。 2.運用繪本融入品格教學。 3.回饋單、課堂觀察紀錄、訪談紀錄、教學反省札記、學生品格行為檢核表。
研究結果與分析	1.本研究運用繪本實施品格教育課程可培養出學生正向積極的態度，並給予學生反省、檢討的機會 2.運用繪本實施品格教育課程提升學生品格認知、情意及行動三方面的成長。3.而遇到的困難為，需因應學生狀況而適度調整教學活動與學習單。
研究者（年代）	李若瑋(2017)
研究主題	運用繪本實施國小二年級品格教育行動研究
研究對象	國小二年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究。 2.運用繪本融入品格教學。 3.回饋單、課堂觀察紀錄、訪談紀錄、教學反省札記、學生品格行為檢核表。
研究結果與分析	1.本研究運用繪本實施品格教育課程可培養出學生正向積極的態度，並給予學生反省、檢討的機會 2.運用繪本實施品格教育課程提升學生品格認知、情意及行動三方面的成長。3.而遇到的困難為，需因應學生狀況而適度調整教學活動與學習單。
研究者（年代）	李依儒(2018)
研究主題	運用繪本進行國小五年級品格教育之行動研究－以「尊重」核心價值為例
研究對象	國小五年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究法 2.運用繪本融入品格教學進行國小五年級「尊重」的品格教育，並透過情境分析經由課程之實施、評鑑與回饋。
研究結果與分	1.此研究運用繪本設計一套以尊重知識、

析	尊重技能與尊重態度為學習目標的尊重品格教育課程，作為本研究之行動方案。2.透過情境分析，歸納學生在「尊重自己」與「尊重他人」此兩個面向缺乏良好之品格表現，因此有實施尊重品格教育之必要性。

表 4 運用觀察與訪談法之相關研究分析

研究者（年代）	江謝麗雪（2003）
研究主題	在道德科消失了以後...一位國小教師道德教學 之個案研究
研究對象	一位個案教師
研究方法與研究類別	1.個案研究 2.運用觀察與訪談法及文件分析法
研究結果與分析	1.所遵循之教學原則明顯呈現出「以學生為中心」之「俗世生活化」德育趨勢，應結合學生生活經驗及回應學生生活需要，是重要且必須的。2.其道德教育實施途徑，呈現出增權賦能予教師之後之靈活、多樣貌。3.所遭臨之困境阻力，除了來自於 人 的影響之外，時間不足是另一主因。4.透過此研究發現教師須以學生為中心的教學模式，方可帶給學生品格教育的能力與知識。
研究者（年代）	蔡孟錡(2006)
研究主題	國民小學品德教育的內涵與實施之研究
研究對象	國小教師
研究方法與研究類別	1.運用訪談法及文件分析法
研究結果與分析	1.國小教師認為應該有具體的教育政策配合，以推動品德教育。 2.影響學生品德的因素很多，家庭、學校、社會彼此影響，其中以家庭為最重要一環。 3.教師必須對品德教育有所認同，並運用不同教學法來推行。
研究者（年代）	黃湘閔(2009)
研究主題	國民小學品德教育實施之探討—以陽光國

	小為例
研究對象	以台中市陽光國小全校教師為個案對象
研究方法與研究類別	1.個案研究 2.運用訪談、文件分析法
研究結果與分析	1.此研究以全校教師包含校長及行政教師為研究對象。2.獲得結論有，促成品德教育發展理念與構想。3.在學校層面配合市府或學校自辦的活動以及各處室相關制度來協助。4.在教師層面以融入教學、班級經營的方式進行及影響陽光國小實施品德教育之校內部因素，與外部因素。5.陽光國小品德教育實施在學生學習與行為、促進教師專業成長，以及促進教學方法的改善上有顯著的成效。然而課程實施主要面臨學校評鑑、教學壓力與時間的不足、在家長理念落差與升學主義的困難中，應採取相關的因應策略帶需要克服。(1).研究指出，家庭環境對個人品格行為具潛移默化的影響。(2).運動教練具有改變選手品格行為的因子，運動對青少年的品格養成具有極度的影響力，團隊中的良性競爭，比賽進行中能勇敢面對自己與對手的能力。(3).環境是品格行為最大的影響者，所以我們更要塑造良善的環境去教導學生。
研究者（年代）	洪琇惠（2010）
研究主題	走過青春叛逆的少年兄--運動對品格行為轉變之生命敘說
研究對象	國小體育實習教師
研究方法與研究類別	1.質性研究 2.敘說探究法 3.運用訪談、文件分析法
研究結果與分析	1.研究指出，家庭環境對個人品格行為具潛移默化的影響。2.運動教練具有改變選手品格行為的因子，運動對青少年的品格養成具有極度的影響力，團隊中的良性競爭，比賽進行中能勇敢面對自己與對手的能力。3.環境是品格行為最大的影響者，所以我們更要塑造良善的環境去教導學生。

表 5 運用合做學習融入品格教育之相關研究分析

研究者（年代）	唐薇芳(2004)
研究主題	花田協奏曲～從整潔工作到品格教育之行動研究

研究對象	國小三、四年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究 2.運用合做學習與班級經營融入品格教育
研究結果與分析	1.研究者透過學生的合作學習與合作策略運用，讓小組間產生良性互動，激發出學生們愛整潔與守規矩及團體間互相配合的良好品格特質。

表 6 運用問卷調查法實施品格教育相關研究分析

研究者（年代）	蘇嫈娟(2007)
研究主題	國小教師品德領導與學生品德表現關係之研究
研究對象	國小五、六年級學生
研究方法與研究類別	1.運用問卷調查法 2.採分層叢集取樣的方式進行，以平均數、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關，以及逐步多元迴歸等方法進行資料處理。
研究結果與分析	1.研究發現以「道德修養」為最高，而以「願景發展」為最低。 2.國小學生品德表現在良好至一般程度，其中以「誠實」的表現為最佳，在「尊重」的表現仍待加強。3.女學生知覺教師品德領導及整體品德表現優於男學生。4.研究發現國小教師展現品德領導行為愈佳，愈有助於學生品德表現。

表 7 運用服務學習融入品格教育之相關研究分析

研究者（年代）	童小珠、蕭佳雨、李政廉(2016)
研究主題	弱勢兒童品格教育方案處遇成效之研究
研究對象	國小弱勢家庭四~六年級學生
研究方法與研究類別	1.質性與量化雙向評估法 2.運用服務學習融入品格教育之服務方案策略教導學生品格教育。
研究結果與分析	1.學生在品格教育方案中，團體進行的當下能展現立即的效果。 2.因時間的不足前後測得知並未完全達到當初預期設定目標。 3.方案最重要是要有持續性，惟有透過長期穩定的關

	係，才能看得到方案效益。4.具體的改變成效是需要製造還竟讓學生長期的在該環境中以利達到品格內化的效果。

表 8 運用冒險教育體驗教學融入品格教育之相關研究分析

研究者（年代）	王怡茹（2014）
研究主題	體驗式品格教育課程方案應用於課後托育中心之行動研究
研究對象	國小課後班三~六年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究 2.體驗學習模式為基礎 3.運用冒險教育體驗教學融入品格教育教學
研究結果與分析	1.藉著設計課程對主題的尊重、責任、信任、互助、合作與勇氣的六項品格認知、態度與行為有正面影響。2.課程中突發事件的適時輔導可提升參與者對品格概念的增強。3.歷程中，需教學團隊、課後托育中心與家長三方面合作；固定課程場域、教學團隊以提高課程穩定度，可降低遭遇實施上的困難。4.建議托育教師在課程中與課程外的身分應做適當的轉換，且進行品格教學的方式多元，教師應多充實自我以求課程創新。

表 9 運用品格教育融入體育課程之相關研究分析

研究者（年代）	葉普增（2013）
研究主題	國小中年級學童品格教育融入球類遊戲教學之行動研究
研究對象	國小三、四年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究法 2.運用品格教育融入體育課程教學
研究結果與分析	1.「同理心」之學習成效：對於同學的失誤，以關懷、包容的態度面對。2.「守法」之學習成效：守規則之精神，潛移默化於生活中之守法觀念。3.「團隊合作」之學習成效：能達成團隊共識的組織目標。
研究者（年代）	林己翔（2014）
研究主題	品格教育融入體育課教學之行動研究

研究對象	國小四年級學生
研究方法與研究類別	1.行動研究法 2.運用品格教育融入體育課程教學
研究結果與分析	透過課程設計達到以下成效:1.「團隊合作」之學習成效：學生由活動的過程，主動學習解決團隊的問題，同心協力達成目標。2.「尊重」之學習成效：學童在團體中能有正確的情緒表達，減少彼此之間的爭吵及衝突的事件發生。3.「自律」之學習成效：學童更注意到自己的個人行為，學習約束自己不當行為發生，讓個人行為符合團體規範。
研究者（年代）	李一聖、郭姿伶(2017)
研究主題	玩出好品格的體育課個人與社會責任模式
研究對象	國小學生
研究方法與研究類別	1.個人與社會責任模式之實證研究 2.運用品格教育融入體育課程透過個人與社會責任模式進行教學
研究結果與分析	1.以體育教學作為教導學生紀律及準則的手段。2.介紹個人與社會責任模式之源起、層級與內涵、實施方式及實證研究。3.實行個人與社會責任 (TPSR)教學後，教師的班級管理時間更少，學生會內化自我管理，價值觀的轉換從自我中心轉變成以班級為中心並且變得更加成熟。

（研究者自行整理）

二、國小學生品格教育文獻分析研究結果

綜合上述蒐集相關研究中瞭解，研究對象的部份:在國小低年級學生的有四篇，中高年級學生的有十一篇，全年級研究的有一篇，以教師為對象研究的有四篇。研究的方法:以行動研究方法有十篇。在個案研究法:有四篇。訪談及文件分析法:一篇，問卷加量化法:一篇，實驗研究法:一篇，敘述探究法:一篇，以研究設計質化與量化雙向評估法:一篇，個人與社會責任模式實證研究法:一篇。研究工具:運用品格教育融入體育課程教學的有三篇(葉普增，2013)、(林己翔，2014)(李一聖、郭姿伶，2017)。運用動畫電影融入品格教育的有一篇(曾惠卿，陳玉婷 2012)。運用品格課程教學的有三篇(李宣俞，2005)、(賴黎雯，2011) (鄭亞倩、陳玉婷，2019)。運用繪本融入品格教學的有五篇(陳琴心，2007)、(許玉佩，2007)、(賴逢恩，2014)、(李若瑋，2017)、(李依儒，2018)。運用觀察與訪談法進行研究的有四篇（江謝麗雪，2003)、(蔡孟錡，2006)、(黃湘閔，2009)、(洪琇惠，2010)。運用合做學習與班級經營融入品格教育的有一篇(唐薇芳，2004)。運用問卷調查

法的有一篇(蘇嫈娟，2007)。運用服務學習融入品格教育的有一篇(童小珠、蕭佳雨、李政廉，2016)。運用冒險教育體驗教學融入品格教育的有一篇(王怡茹，2014)。

文獻研究中發現，學生經過國小品格教育的課程學習及有效的品格教育策略方式，在團隊的學習與行為改變上有「尊重」、「團隊合作」，在個人的行為改變上有，「同理心」、「關懷」、「盡責」、「誠實」、「自律」、「責任」、「信任」、「互助」、「勇氣」、「誠實」等，對學生生活紀律上的改變有「守時」，等學生的不恰當的行為有顯著的改變，所以可以透過國小品格教育的教學增強其學生的的核心價值。

肆、國小學生品格教育成效與討論

本章旨會先探討，一、探討一般品格教育與體育相關的文獻來做討論與差異比較。二、討論教師的教學課程運用。三、分析共同性的研究器材。四、分析一般與體育課程實施品格教育後學生對於生活紀律與同儕間的影響。伍、一般與體育課程品格教育實施的難處。

一、探討一般品格教育與體育品格相關的文獻的差異比較

(一)、一般品格教育

1.繪本教學:運用故事講述，以繪本作為教學教材並製作成簡報方式呈現以富有情感、抑揚頓挫的聲音何生動活潑的肢體語言，說給學生聆聽。(陳琴心2007)、(許玉佩，2007)、(賴逢恩，2014)、(李若瑋，2017)、(李依儒，2018)。

2.動畫電影:運用影片欣賞並挑選具有相關品格內涵的動畫影片作為教學媒材。(賴黎雯，2011)、(曾惠卿、陳玉婷，2012)。

3.合作學習模式:透過學生的合作學習與合作策略運用，讓小組間產生良性互動，激發出學生們愛整潔與守規矩及團體間互相配合的良好品格特質，(唐薇芳，2004)。

4.品格課程設計:運用品格課程設計融入在教學場域之中，讓教學者引導學生了解品格的知識內容，唯時間上較為不充足導致會因其他因素而改變，(黃湘閔，2009)。又或運用正式課程時透過課程設計教受品格教育的方式，(鄭亞倩、陳玉婷，2019)。

(二)、體育品格教育

1.體育運動器材:樂樂棒球、足壘球、迷你網球。(葉普增，2013、林己翔，2014、李一聖、郭姿伶，2017)。

2.體驗式教學器材:平面及繩索冒險教育活動。(王怡茹，2014)

如上述一般國小品格教育與體育品格教育者要使用的方法與課程不同，在器材或教學工具上體育教學的課程模組在一般品格教育中的器具使用偏向體育課程教具，不需多花心思找尋相關的教材教案操作品格課程中。

二、討論教師的教學課程運用

一般品格教育:在教師的教學課程運用中多採向綜合活動課程為主，會導致教授的時間不足，如此會不易看出實施的成效。

體育教學品格教育:教師的教學時間以學生的體育課程為主，一週兩次的體育課程，能讓學生上的盡興玩得開心，又可藉遊戲過程教授品格教育。

三、共同性的研究器材

（一）學生問卷：教師及行政教師之問卷:設計前後測問卷或單一類問卷，瞭解受試者實際狀況。

（二）反省單：透過問題衍生之後由反省單，讓學生瞭解發生了什麼事，以達到品格改善的效果與目的。

（三）回饋單：運用課程結束由相關受試者給予正負向回饋，以瞭解課程運用是否恰當，以利改進方式。

（四）訪談手稿：透過訪談方式瞭解受試者的品格態度的實際情況。

四、分析品格教育後學生對於生活紀律與同儕間的影響

在生活紀律中增加了「守時」的觀念，使學生上課時不遲到，減少授課教學時管理秩序的問題，能增加教師更充分的教學時間，學生部份便能增加學習與活動的時間，而室外課在排隊時能迅速及更有效率的完成排隊隊伍。

同儕間發生衝突時會互相陳述自己的感受，能減少衝突的發生，在教室上課及走廊排隊時學生會相互提醒同學，以利教師授課不被中斷或因為管理秩序而打斷教課時間，而拖延到學生下課時間。

五、一般品格教育與體育課程品格教育實施的難處

（一）一般品格教育

1.一般品格教育授課時間的不足:在校時每週僅利用一堂課的時間，故需要長時間投入品格教育教學。

2.品格課程無法內化成自然的行為，離開了環境就又故態復萌。

3.學校品格繪本數量不足，適合的繪本選擇不易。

4.各個教師必須對品格教育有一致認同，如此在推動上才能獲大最大助力，教師本身的品格特質對學生學習與模仿會增加。

5.部份教材對於核心品格會觀察不易,如繪本教材對關懷與尊重部份較不易觀察出。

6.影片欣賞時須加以註解說明內容所提到的品格核心價值，如此會拖延授課時間，中斷欣賞時會使學生的反應反感，使得不願認真吸收。

（二）體育品格教學

教師本身的知識能力與品格素養要跟著調整與提升，促使在課程活動的設計上及學生行為的觀察上互更加敏銳。

經由研究者上述討論出本篇文章著重在國小品格教育實施方法的成效，體育品格教育在實施教學策略與成效上有顯著的改變，另外建議一般品格教育的授課時間不足可以融入早自修晨光時間以利增加授課次數。教材有限部分，繪本數量或動畫影片不足時可以選購品格教育相關套裝教材實施教學。並建議教師投入品格教育備課社群，增加教師本身品格教育的知識。

伍、結語

本文以「國小品格教育實施成效」為題，以論述型質性研究的方法，用文獻內文分析蒐集國小品格教育推行成效的相關文獻探討，獲得研究結果。

一、綜合文獻及品格教育的核心內涵包含「尊重」、「團隊合作」、「守時」、「同理心」、「關懷」、「盡責」、「誠實」、「自律」、「責任」、「信任」、「互助」、「勇氣」、「誠實」等核心價值。

二、品格教育融入學校課程教學時，除設計課程融入品格教學外亦也可透過不同課程採多元納入各領域或各學科融入教學實踐。

三、品德教育的實施，於校園生活教育中與各類活動實踐，彰顯品格教育核心價值的生活教育。

四、透過各媒體、網路、平台等宣導管道，增加國小品格教育的曝光面。

五、品格教育非一蹴可成，需要長時間的教導與陪伴，因此家庭教育更是國小學生品德教育的重要的一環。

六、在家中、學校、社區及民眾活動的場域，如建構一個良好的品格教育環境，能讓學生隨時體驗品格教育的情境。

建議

一、國小品格教育教師授課如果時間不足，無法達到預期效果：建議融入早自修晨光時間以利增加授課次數。

二、國小品格教育授課教材有限，如繪本數量或動畫影片不足：建議選購品格教育相關套裝教材實施教學。

三、國小品格教育教師備課：建議教師投入品格教育備課社群，增加教師本身品格教育的知識。

參考文獻

1.王怡茹、薛銘卿（2014）。 體驗式品格教育課程方案應用於課後托育中心之行動研究。體驗教育學報，(8)，108-141。

2.江謝麗雪（2003）。在道德科消失了以後...一位國小教師道德教學之個案研究。國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文，台北市。

3.李一聖、郭姿伶（2017）。玩出好品格的體育課－個人與社會責任模式。國教新知，64(2)，16-26。

4.李依儒（2018）。運用繪本進行國小五年級品格教育之行動研究—以「尊重」核心價值為例。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，嘉義縣。

5.李宣俞(2006)：國小品格教育融入綜合活動學習領域學習成效之研究。屏東市：國立屏東師範學院社會科教育學系碩士論文

6.李若瑋（2017）。運用繪本實施國小二年級品格教育之行動研究。國立嘉義大學教育學系研究所碩士論文，嘉義市。

7.李素貞、蔡金鈴（2004）。中小學品格教育之實施與評量。教育研究月刊，120，53-68。

8.李琪明(2008)當代品德的新趨向與簡介國中小品德校園實施模式.法務部：清流月刊. 2月號. pp.76-82,

9.周慧菁(2003)。品格新世紀的第一堂課。天下雜誌，287，36-40。

10.林己翔（2014）。品格教育融入體育課教學之行動研究。國立東華大學體育與運動科

學系碩士論文，花蓮縣。
11.林澅鈞(2008)。早期經驗對品格教育的重要—以幼兒責任感為例。取自 https://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/70/70-19.htm
12.吳鎧妏（2021）。品格教育繪本評選指標因素之研究—以彰化縣某國小為例。南華大學文化創意事業管理學系碩士論文，嘉義縣。 取自https://hdl.handle.net/11296/e9224n
13.段鴻、張廣財(2007)。美國中小學品格教育探析及啟示。外國中小學教育, 11, 38-41。
14.洪琇惠（2010）。走過青春叛逆的少年兄--運動對品格行為轉變之生命敘說。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，台北市。
15.徐舜彥、黃苓嵐（2013）。品格教育與服務學習（第二版）。新北市：新文京開發。
16.唐薇芳（2005）。花田協奏曲～從整潔工作到品格教育之行動研究。國立花蓮師範學院輔導碩士班碩士論文，花蓮縣。
17.張春興(1991)。現代心理學。台北:東華。
18.教育部（2019）。「教育部品德教育促進方案」。 https://ce.naer.edu.tw/upload/policy/policy.pdf
19.陳素懷（2004）。國民中學教師運用團隊學習策略對學校本位課程。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，彰化縣。
20.陳琴心（2007）。國小實施品格教育課程之研究～以新竹市南寮國小為例。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士論文
21.陳雅玲（2004）。專題探討—兩種狀元。商業周刊，870，88-102。
22.曾惠卿（2011）。動畫電影應用於國小二年級品格教育之行動研究。南華大學視覺與媒體藝術學系碩士班碩士論文，嘉義縣。
23.黃德祥、謝龍卿（2004）。美國品格教育的內涵與實施。臺灣教育，625期，17-29頁。
24.曾惠卿、陳玉婷（2012）。動畫電影應用於國小二年級品格教育之行動研究。朝陽人文社會學刊，10(1)，141-174。
25.曾榮祥、吳貞宜（2010）。課後托育理論與實務。臺北市：華騰。
26.童小珠、蕭佳雨、李政廉（2016）。 弱勢兒童品格教育方案處遇成效之研究。 中華科技大學學報，(66)，131-144。
27.黃冠瑛（2007）。品格教育方案對弱勢家庭兒童處遇成效影響因素之研究—以三種課程模式為例。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，台中市。
28.黃湘閔（2008）。國民小學品德教育實施之探討－以陽光國小為例。國立臺中教育大學教育學系碩士論文，臺中市。
29.楊深坑（2008）。社會公義、差異政治與教育機會均等的新視野。當代教育研究季刊，16(4)，1-37。
30.葉普增（2014）。國小中年級學童品格教育融入球類遊戲教學之行動研究。國立屏東教育大學教育視導與評鑑碩士學位學程碩士論文，屏東縣。
31.詹棟樑(1997)。教育倫理學導論。台北:五南
32.劉宗明、黃德祥（2008）。國中教師人格特質與教學效能之研究。臺北市立教育大學學報. 教育類，

33.蔡孟錡（2006）。國民小學品格教育的內涵與實施之研究。東海大學教育研究所碩士論文，台中市。
34.鄭亞倩（2017）。國小二年級教師實施品格教育課程之個案研究。南華大學幼兒教育學系碩士論文，嘉義縣。
35.鄭春女（2008）。臺中縣市國民中學實施品德教育之探討。逢甲大學公共政策所碩士論文，台中市。
36.賴逢恩（2014）。兒童繪本應用於品德教育之行動研究。國立臺東大學進修部教育行政碩士班(夜間)碩士論文，台東縣。
37.Bandura, A. (1962). Social Learning through Imitation. In M. R. Jones (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (pp. 211-269). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
38.Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-HallRhetorical transformations of the life sciences R Doyle - 1997 – books.google.com
39.Kohn, A. (1997). Why not to teach values: A critical look at char actereducation. Phi Delta Kappan, 78, 429-439.
40.Kelly, Garnett, Attwood, & Peterson, 2008 Kelly, J. R. (1996). Leisure (3rd edition).
41.Lickona, T（2003）. The center of our character： Ten essential vir-tures. The Fourth and Fifth Rs-Respect and Responsibility,10（1）,1-3.
42.Lickona, T. (1993). The return of character education. ducationalLeadership, 51(2), 6-11

第十九期 ISSN 1816-532X （80~90）

中華職棒以 SWOT 分析主場經營與行銷之探討

林威宏/真理大學

通訊作者:林威宏

通訊地址:241 新北市三重區重新路 4 段 184 巷 24 號 3 樓

電子郵件: cpb1750115@gmail.com

摘　要

中華職棒已邁入第三十一年頭，從職棒四年擁有六隊看似要邁向中華職棒的光明道路卻經歷過假球事件、聯盟分裂等重創聯盟發展的事件，球迷從滿心奇期待到失望，而聯盟也積極的避免這些憾事再次發生從規定上制定了更加嚴謹的規範，然而再多的規範重要的還是球隊如何挽回球迷對於球隊的信心，經歷過許多年後靠各球團間努力的行銷與經營打造出正面的職棒形象讓球迷慢慢的恢復信心，而這其中的領頭羊就是 Lamigo 桃猿隊將主場概念落實拉近與球迷間的距離，增加球迷觀賽的視覺體驗，因此本研究將從各球團的經歷到球團經營與運動行銷上去蒐集目前中華職業棒球四隊的球迷結構與主場營造的滿意度等，再透過整合專家群體之專業與經驗從 SWOT 分析找到各球團稍有不足的部分，希望能透過運動行銷的方面著手進行改善並能夠持續保持的優點能替職棒行銷部分盡點心力。

關鍵詞：中華職棒、運動行銷、SWOT 分析

第十九期 ISSN 1816-532X （80~90）

壹、 緒論

一、研究動機與背景

中華職棒已邁入第三十一個年頭，由 1989 年 10 月 23 日，「中華職業棒球聯盟」正式成立，在 1990 年 3 月 17 日臺灣棒球史上的首季職棒聯賽開打「職棒元年」就此揭開序幕，而在 1993 年球季之前皆是以巡迴演出的概念來做比賽比較沒有主客場的概念，一直到職棒四年 1993 年球季的六支球隊球團開會當時初步敲定兄弟、三商、味全在北部的台北與新竹，台中則是俊國熊，統一以台南為主場，時報鷹則是在高雄與屏東，其中各球隊以一個球場作為主場，而比賽的安排以主客場兩隊採每次比賽三場的方式進行。中華職棒改為主客場制後，主場球隊主要負責票務文宣及其他工作，而主場球隊享有其門票收入，邁向更專業化的職業比賽規劃，國內職業棒球逐漸茁壯直至 1997 年（職棒 8 年）時觀眾人數已經突破千萬人次；但在此同時 1997 年卻爆發首次的球員簽賭、放水打假球事件（王派健，2015），導致職棒陷入嚴重低潮伴隨而來大量球迷對於職業棒球的不信任與失望，緊接著是球隊的解散從事件主角時報鷹再到三商虎與味全龍無疑是對中華職棒沉痛的打擊，而當時產生另一個台灣職業棒球大聯盟，在兩個聯盟的惡性競爭下中華職棒更是雪上加霜，所幸在 2003 年兩聯盟的惡性競爭劃下了休止符兩職棒聯盟簽署合併協議書合併亦更名為「中華職業棒球大聯盟」，無疑對於中華職棒的發展是一大福音，在 2013 年不論是在世界棒球經典賽取得好成績，各球隊更注重的形象營造像是義大犀牛的曼尼旋風以及 2014 年 Lamigo 桃猿隊提出了全猿主場的口號，替球隊的行銷以及中華職棒增添一大助力，直到現今職業棒球運動產業在臺灣社會中是不可或缺的娛樂，職業棒球運動是臺灣最熱門的職業運動產業之一，本研究選擇中華職業棒球大聯盟來進行研究分析。職業棒球產業的發展不僅局限於球場內所產生的競賽活動，更廣泛的包含了運動設施、運動行銷、基層棒球運動發展、政府政策。 透過觀賞精彩表賽來促進社會上的棒球運動風氣，進而帶動運動產業的全面性成長、更進一步的增加國家經濟收益。 然而中華職業棒球始終無法擺脫簽賭的陰影讓消費者卻步，再加上球員不足與場地老舊的因素，使得進場觀賽觀眾人數遲遲無法大幅增加（楊成隆，2019），本研究將透過 SWOT 分析，尋求其中解決之道，進而吸引更廣泛階層人士投入觀賞， 有助於讓職業棒球運動成為健康、戶外、多元性和娛樂並重的休閒活動，且同時兼具競爭力的一項產業。

二、研究目的

基於以上研究動機了解到目前欲擺脫過去的負面形象勢必增加球迷對於球隊的認同，研究目的主旨在：

(一)蒐集目前中華職業棒球四隊的背景球迷結構與主場營造的滿意度等。

(二)探討整合專家群體之專業與經驗，以 SWOT 分析評估研究者建構中華職業棒球四隊。希望透過以上兩點的資料整合與分析能夠產生出四支球隊在主場營造與球迷經營目前的現況，進而替運動行銷部分能有所突破。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究採用文獻回顧，各球團的經歷到球團經營與運動行銷上蒐集目前中華職業棒球四隊的球迷結構與主場營造的滿意度等，再透過整合專家群體之專業與經驗，從 SWOT 分析找到各球團運動行銷。

二、研究對象

(一)統一 7-Eleven 獅隊

1990 四支創始球隊之一，母企業為統一企業，在台灣南部擁有龐大的支持者，且先投下鉅資認養台南球場作為據點，相較於其他四隊較傳統保守、在地性球隊，而對其認養之台南球場，進而完善的規劃及經營模式，活動都以南部學生族群為主要目標對象，強化球團之在地性。在行銷方面特別開發多樣化的紀念性商品，進行販售及完善的規劃及經營模式。而在現今強調主場經營的風潮下培植二軍、複數年合約、闔家活動、贈品放送、應援風格、商品設計等（林柏丞，2018）；從應援方式在 Lamigo 提出全猿主場的歌舞式應援法引起風潮後統一獅也在台南主場引進電子樂應援曲，但在音樂編曲、在地文化結合、啦啦隊帶動上，明顯無法炒出讓「閉數」的台灣球迷有同樂共鳴的氛圍；而在主場經營部分獅隊是最早認養主場的球隊之一，但卻沒有營造出主場特色，據資料指出 2014 年球季在台南主場的場次 32 場，其餘 28 場遊走在新莊、天母、中洲、斗六、嘉義、屏東等球場，2008 年以後，連續 6 年開幕戰沒在台南舉行，他們在此段時間完成了三連霸，讓自家球員在主場賽事時與客隊一樣有移動負擔，降低主場戰力優勢。給球迷的觀感上，擁有挑選開幕戰對手和地點權利的冠軍隊，奪冠隔年開幕戰選擇離開台南主場，也減少經營團隊摸清台南地區客層輪廓的場數，變成半調子的屬地經營。獅隊治軍的嚴謹與保守，是它們穩健且少有負面評價的原因，但這風格也是他們缺少話題和魅力的原因之一，他們在行銷規劃和執行上欠缺靈活度（葛怡婷，2012）。

在主場營造與球迷的分析中 7-Eleven 獅隊主場賽事的球迷，在年齡分布狀況，以「21-30 歲」這個族群人數最多，獅隊球迷以男性居多 ，而其中主場賽事的球迷以學生居多，在教育程度上獅隊球迷之教育程度以大專及研究所以上的球迷佔多數；其中獅隊球迷之個人平均月收入約為 20,000 元以下；從主場的服務品質來看統一 7-Eleven 獅隊在臺南主場地有充足的服務人員能夠幫助球迷，提供球迷需要的服務，但球迷認為統一 7-Eleven 獅隊還不夠了解球迷的需求及感受，仍有許多進步的空間，因此統一 7-Eleven 獅隊球迷在服務品質方面感受的可靠性較低。 顯示觀賞球賽環境及球員在球場的專業表現，讓球迷觀賞球賽的 氣氛與感受更為豐富，但由於球場老舊，受限於場地狹小無法擴大開發整修， 導致設備老舊，硬體設備不足、球場走道狹窄、部份座位會被照明設備擋住看球視線，且沒有足夠的停車位及廁所等因素，讓球迷在滿意度之球場設施方面感受較低（林坤宏 2015）。

(二) 樂天桃猿隊

樂天桃猿（英語：Rakuten Monkeys）是一支台灣職業棒球球隊，隸屬於中華職棒。球隊主場為桃園國際棒球場。2006 年奪下隊史首冠，2012 年奪下搬至桃園後的首冠，

緊接在 2014、15 年達成二連霸，同時在 2014 年，本季仿美國職棒大聯盟推出「全猿主場」，全面採用電子音樂加油，小號正式退出桃園主場。此舉動受到各隊爭相模仿，而且「全猿主場」經營方式隨後得到當時中職會長黃鎮台「100%支持」，並支持各隊發展屬地主義、深耕在地，替中華職棒掀起另一波新的高潮，並在 2017-19 年締造三連霸（吳介仁，2013）。身為將中華職棒主場特色達到新頂端的桃猿隊勢必在主場營造的策略上有相當深厚的實力，從交通麵量來看在交通便利青埔球場因有桃園高鐵、五楊高架道路啟用、桃園捷運讓雙北市的大眾運輸人口前往球場更加多元便利，而且在場租與政府協商談到相當優惠的價格，桃園國際球場的認養費用是 10 年 300 萬，外加球隊盈餘 1%。而當時管理上 La new 總部位於汐止管理方便，同時位於桃園在客場移地距離減少，並獲的桃園地方政府的大力支持，而在球隊形象營造方面熊轉猿的過程有企業識別度的改變，絕大多數是視覺識別的全面革新，以巨猿產品線：男球迷喜歡的硬派美式復古風；猿氣產品線：可愛風格，比較吸引女性球迷、小朋友目光；並將過往的啦啦隊偶像化、應援方式優化，球場設備升級在主場打造方面 2011 年 Lamigo 球團認養桃園國際棒球場後，推出「全猿主場」（張銘晏，2014），擺脫過去流動攤位概念，以專區食堂為概念規劃美食專區，裝置靜電吸油排煙系統，新增點餐叫號系統，讓球場飲食更加專業。在商業行銷方面將贊助商廣告模式的改變為贊助商客製廠商專屬設計款球衣取代球衣廣告補丁，同時將期間限定品 售完為止所有商品都採取「多主題、少數量」的方式進行販售，並提高客單價提高服務品質、鞏固熱區票源後，就有提高票價和商品售價的本錢（王派健，2015）。2013 年，猿隊的進場人數並非聯盟第一，但他們的票房和商品總營收雙雙居四隊之冠，就是贏在提高客單價，而在 2019 年 12 月 17 日，樂天株式會社公布新隊名為「樂天桃猿」。

在主場營造與球迷分析中男性球迷多於女性球迷近，顯示年輕的男性球迷之對於職棒市場是一大商機，且女性球迷是一個還有開發空間的龐大市場。從主場營造的角度來看樂天桃猿隊在經營桃園棒球場十分成功，並且有效利用地利之便吸引廣大的學生與工商業族群，且球場內的加油方式與周邊商品的開發已成為其他 3 隊效法的對象。樂天桃猿隊不論在球場的服務品質、球隊認同與購票觀賽或購買周邊商品意願都受大廣大球迷的滿意與支持，在行銷策略上支持 Lamigo 桃猿隊的球迷，在購買意願上較其他三隊的球迷高。

(三)中信兄弟隊

中信兄弟是中華職棒創始球隊之一，主場為臺中洲際棒球場。前身為兄弟象，兄弟象隊在中華職棒的歷史上扮演著一個火車頭的角色，球迷人數眾多打造出許多明星球員更曾提出全台主場的口號。但卻因為 2009 年「打假球事件」爆發，讓許多球迷感到痛心，此時也考驗著兄弟象棒球隊「復甦行銷」的能力。

其中在職棒三、四、五年創下了三連霸的佳績，本來在此時因為球迷人數大幅增長與周邊廣告利益之增加，使兄弟象本有機會朝獲利之路邁進，但是在職棒七年時發生了黑道挾持兄弟隊部分球員並要求打假球之風波，引起全國球迷與警界的高度震驚，而在該年年底更發生台灣大聯盟惡性挖角中華職棒聯盟之明星球員，與 2009 年的假球風波造成中華職棒各球團遭受嚴重的打擊，因為台灣職棒大聯盟認為兄弟象隊是中華職棒之

指標球隊，但是兄弟象隊依然憑著對於棒球的熱愛與對球迷的責任而咬牙苦撐繼續經營，同時亦付出了相當大的代價，而此時兄弟象所培養的年輕球員紛紛嶄露頭角，終於渡過了戰績持續低迷與球隊慘澹經營之時期，在職棒十二至十四年再度拿下總冠軍，寫下了二度三連霸的新紀錄。

兄弟隊過去球隊作風以日式細膩球風為主軸，更因常常在比賽後半段比數落後時急起直追，呈現出永不放棄的精神，加上多數明星球員為人謙遜不驕傲，影響及感動了許多不同世代的球迷，使該隊的支持者忠誠度從創隊到現今一直相當穩定，在球迷的經營上眾多球迷間還流傳一句話：在台灣，職棒只有兩種球迷一個是 「兄弟迷」一個是「非兄弟迷」。至今目前也有對中信兄弟迷的稱號：百萬象迷，形容兄弟象迷遍佈全省。 而兄弟象隊的成立對於國內棒運發展功不可沒，不論是創隊初期的「高薪、嚴格訓練」、風光的戰史、並培養出許多明星球員，帶給國人健康的休閒娛樂，使棒球運動慢慢的融入國人生活之中，在這些關鍵之處兄弟象隊都扮演著重要的角色，引領著棒球風氣的流行，而在 2013 年 12 月 3 日，兄弟大飯店召開記者會宣布，將兄弟象股份有限公司股權轉賣給華翼育樂有限公司（中信金控贊助）。2014 年 1 月 5 日，中信金控公布新隊名為「中信兄弟」（余柏均，2018）。

在主場營造與球迷的分析中中信兄弟球隊球迷主要以「26-30 歲」年齡層為主，較多為「男性」，學歷部分 以「大專院校」程度最多，現今普遍教育程度為主，在婚姻狀況則是「未婚」為主， 而職業屬於「工商」人士為主要族群，收入部分主要是「30,001-40,000 元」，而在居住地的部分大多以「新北市」為主要居住地，在看球年資上 「10 年以上」為最久，因為前身兄弟象時主要是比北部的新莊棒球場或台北市的天母棒球場為主，這反映著在前身兄弟象時期對於球迷經營上相當成功，而在中信兄弟應在主場行銷上的價格或是折價優惠部分再多嘗試點不同活動，以提升球迷進場觀看的意願，因中信兄弟目前主場在台中洲際棒球場，但球迷居住地以「新北市」部分為最高，因此在交通部分 比較無法自行前往，沒有很方便，建議交通車可以多開幾個地點，方便更多交通不便的球迷前往，而在行銷上轉由中信接手後積極的將過往不論是商品、轉播介面、整體視覺包裝上都給人傳統、沒有跟上流行元素的感覺，從球隊 Logo、商品、球衣、轉播介面、網站等，對照之下台灣球隊的整體設計水準就顯得有一段落差，經過改善之後進場人數、商品銷售的成績大幅進步，2016 年再加上球場硬體改善的計畫，球迷進場多了外野 LED 計分板、內野環狀 LED 及音響設備，整體球隊形象都獲得全面性的成長。且搭配寶悍運動平台的主題日，讓球迷進場玩樂的氛圍更像是一支專業的職業球隊在經營球迷，中信兄弟商品部也是推出一波又一波的商品，球迷參與職棒賽事的規格一下子提升許多（謝倩昀，2020）。

(四)富邦悍將隊

桃猿全主場的成功經驗，引起了富邦育樂股份有限公司的興趣，在 2016 年底買下了當時欲轉讓的「義大犀牛」職棒隊，並改名為「富邦悍將」職棒隊。於 2018 年以新莊球場當主場經營，依循桃猿隊模式，以「全主場」經營，成立「富邦 Angel」啦啦隊，推出一系列球員專屬加油歌曲，並全力整頓新莊棒球場的環境與設施，包括五星級廁所，熱區椅子設有杯架，設立兒童遊戲區，美食區引進知名飲料店、 便利商店、速食

店等，讓球場環境煥然一新，球迷為之驚艷。另外，在球場外，設立一間悍將旗艦店，球迷可以隨時在那買到所屬球員的各項商品，增加球迷聚集的場所 和討論的話題，凝聚球迷向心力（富邦悍將棒球隊官方網站，2018）。

球迷會因為球賽整體的滿意度而選擇繼續重覆觀賞，進而產生忠誠度，因此觀賞球賽的滿意度不單只有球賽的精采度，其他周邊 的設施及人員服務也會影響觀賞的滿意度。因此，球團經營球隊不單單只須重視球隊戰績，而是要積極投入行銷，改善球場觀賞環境，強化商品開發，增加與球迷互動等， 把單純的競技場，轉化為多元的娛樂場所，才能吸引更多的球迷到場支持。

在主場營造與球迷的分析中富邦悍將現場觀眾以男性居多，性別比率接近 7：1；婚姻狀況以單身居多，接近七成；年齡上以 30-40 歲佔多數，顯示現場觀眾大多是青壯派族群;教育程度以大學（專）最多；職業方面，以工商服務業為多；月收入（含零用金）則以 40001 元 以上居多，顯示受測者在收入上有一定的消費能力；居住地則以北北基、桃園佔大多數，顯示現場觀眾多來自北部地區。居住在新竹（含）以南地區的現場觀眾比住在宜蘭、花蓮、台東地區的現場觀眾還傾向支持富邦悍將，推測原因是富邦悍將的前球隊是高雄義大犀牛，高雄義大犀牛的前球隊是台中興農牛，所以中南部的球迷基於感情移轉，也傾向支持富邦悍將。

而在交通便利上居住在台北、新北及基隆地區、桃園地區的現場觀眾到新莊球場看球比較便利並搭配了新莊捷運線，時間花費較少，因此較願意利用平日來看球。

顯示球賽的精采程度、比賽氣氛、啦啦隊的表現、 吉祥物的表現、服務人員的服務、賽前賽後的活動安排、相關活動的資訊傳遞對現場 球迷來說都有相當程度的滿意；但在「軟體表現」中的「球隊戰績」上，卻是最讓現場球迷不滿意，顯示出主場整體營造對於球隊的宣傳有一定的效力，還是需要搭配球隊的戰績來輔佐；而根據文獻中的受測結果顯示在「價格」平均分數較低，顯示出球團在票價、商品價格和餐飲價格上仍有調整空間（鄭佩虹，2019）。

三、 SWOT 分析定義

強弱危機分析（英語：SWOT Analysis），又稱優劣分析法是一種企業競爭態勢分析方法，是市場行銷的基礎分析方法之一，用以在制定發展戰略前對自身進行深入全面的分析以及競爭優勢的定位。而此方法是 Albert Humphrey 所提出。

優勢（Strengths）：代表的是自家企業是否掌握關鍵資源？最擅長什麼？最適合做什麼？

劣勢（Weaknesses）：自家企業的資源或潛力是否最不擅長什麼領域？最不適合做什麼？

機會（Opportunities）：自家企業的產品、技術、服務是否能找到新的利基市場？是否能發展？

威脅（Threats）：自家企業的產品、技術、服務是否會被取代，市場是否惡化當中？

參、研究結果之 SWOT 分析

根據上述將四支球隊的球隊形象與歷年的大事經歷，並融入文獻資料的主場營造與球迷分析運用 SWOT 列出以下幾點，希望透過這些資料整理能找到各隊目前在經營上的突破口與未來拓展的方向。

一、統一獅

優勢 Strength

1.為元老級球隊具有高知名度
2.旗下企業多次聯合促銷活動
3.球團形象佳
4.有資金雄厚的母企業體
5.多樣化的紀念性商品

劣勢 Weakness

1.主場活動集中在台南，無法顧及其他地區的球迷
2.主要戰力選手多為洋將，凸顯缺乏培養本土球員的能力
3.因台南球場歷史悠久，設備老舊，影響球迷進場意願
4.職棒 23 年上半球季統一獅總教練背信事件打擊球隊士氣
5.相較於其他球隊較於嚴謹、傳統、保守

機會 Opportunity

1.旅外球員返回職棒刺激球場門票
2.朝向客製化服務趨勢（例如：幫球迷現場求婚）
3.近年網路趨勢化，可利用網路增加與球迷們的互動
4.可以利用 7-11 便利商店來替統一獅達到宣傳效果

威脅 Threat

1.其他球團行銷策略力求進步，成為統一獅球團的競爭者
2.物價上漲導致周邊商品成本增加
3.義聯集團接手前興農牛隊主場改設在高雄，使南台灣球場競爭

二、樂天桃猿

優勢 Strength

1.戰績名列前茅、奪冠次數多
2.應援設備新穎、應援方式創新
3.球迷占中華職棒大多數
4.推出「全猿主場」，受到各隊相繼模仿
5.地理位置鄰近桃園高鐵站，讓雙北的人口方便前往
6.針對不同族群的球迷，設計不同的產品路線
7.啦啦隊偶像化

劣勢 Weakness

1.球團成立較晚所以老球迷相對較少

2.下雨天後無法進行球賽

機會 Opportunity

1.舉辦交流賽和參與國際賽可增加球團及球員知名度

2.可以與企業聯名舉辦活動

3.人們越發重視休閒娛樂

4.全猿主場多螢收視，球迷更方便收看轉播

5.參與廣告拍攝，提升球員曝光度

6.透過多元的影音平台，成立專屬的頻道，拍攝自製影片

威脅 Threat

1.許多優秀選手因為國外職棒薪資優渥，造成人才外流，使球隊間競爭力下降，也降低了比賽的精彩度

2.球隊之間競爭激烈

三、中信兄弟

優勢 Strength

1.本土球員雲集、人才濟濟

2.歷史悠久，球迷人數龐大，擁有強力後援及超人氣明星球員

3.與不少企業廠商簽約贊助，知名度較其他隊伍高

4.具有許多支持者

5.開放旅外的球星回台，繼續棒球生涯

6.得到許多企業爭相贊助

7.前身兄弟象形象經營非常成功

劣勢 Weakness

1.聯盟球場比起國外相對破舊

2.薪資分配不均致使球團士氣低落

3.球團內部的惡性競爭

機會 Opportunity

1.因是中華職棒創始球團之一，球迷分佈全台，為自然獨佔市場

2.國際球星相繼來台加盟職棒

3.國際企業對中華職棒的代言產生興趣

4.中華職棒參與多項國際賽程，使中華職棒知名度正緩緩上升

威脅 Threat

1.經濟不景氣，消費者對合作商品的購買慾望降低

2.國外球隊積極拉攏台籍球員加盟，影響民眾對商品種程度致使銷售量下滑

3.爆米花聯盟、公益明星棒球賽等，影響中華職棒收看人口

4.國外棒球文化可能影響本國棒球產業

四、 富邦悍將

優勢 Strength

1.有資金雄厚的母企業體

2.球隊裡有許多曾旅外的球員
3.前身為義大犀牛能吸引中南部的球迷
4.於義大犀牛時期曼尼旋風所帶來的熱潮

劣勢 Weakness
1.球隊內不合的氣氛頻傳
2.多球員私生活行為被質疑
3.球隊戰績影發球迷不滿

機會 Opportunity
1.招攬高實力洋將吸引目光
2.母企業願意注資主場營造
3.主場位於交通便利的新莊
4.將老舊新莊棒球場重新打造設備新穎、應援方式創新
5.聘請實力教頭洪一中坐鎮引發話題

威脅 Threat
1.球團對於球員的不當行為處理令球迷不甚滿意
2.物價上漲在票價及商品價格上能需要調整空間
3.高薪聘請優秀洋將被挖角，造成人才外流

肆、討論建議

透過SWOT分析可以找到四隊裡可以改進的地方，富邦悍將的優勢在於母企業具有強大的資金實力、且主場位於交通便利的新莊，若富邦能將球隊部分稍做調整便能引起球迷的信心及關注，且有於義大犀牛時期所創造的曼尼炫風的經驗，在球員身上引領話題會是富邦悍將的一大出口；統一獅為當前元老級球隊且具有強大的統一超商企業通路，在行銷上若能多加配合會是一大出路，統一獅帶有濃厚的台南主場氣勢若將能在地文化的培養方式複製到其他地區也會是一大商機；中信兄弟本為高人氣球隊在易主給中信之後有了資金上的加持，若能擺脫過去前兄弟象打假球時期的不良名聲，打造球員的優良形象作為賣點，並打造國際級球場提供球迷更高的觀賽體質會是中信兄弟在運動行銷上一大助力；樂天桃猿是目前中華職棒運動行銷上的領頭羊，但劣勢在於死忠的球迷相較於其他三隊較少因為是較晚成立的球隊，若能透過行銷的方式能更拉緊與球迷間的距離，樂天桃園將有可能成為中職的高人氣球隊。

參考文獻

1. 王派健(2015)。中華職棒球隊認同、主場經營認同對於持續涉入與滿意度關係之究。運動知識學報，頁40-55。
2. 李勝雄、葛怡婷(2012)。運動贊助與關係行銷之運用策略-以統一 7-ELEVEn 獅隊為例。2012 第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集 。
3. 李堯賢、鄭佩虹(2019)。現場觀眾參與行為、滿意度與再購意願之研究 -以中華職棒富邦悍將主場為例。

4. 林家五、許伸梓、胡宛仙、吳志英（2020）。棒球球迷對球隊之認定知覺、認同感及忠誠行為：球隊形象之調節中介模式。臺灣運動心理學報第20卷第3期，21-44頁。
5. 倪瑛蓮、謝倩昀(2020)。中華職棒球隊主場行銷、球隊依附與球迷行為意圖研究－以中信兄弟為例。
6. 陳春安、林坤宏(2015)。中華職棒服務品質、體驗價值、滿意度及忠誠度之關係-以統一7-ELEVEn獅隊為例。
7. 曾光華、余柏均(2018)。從中信兄弟棒球隊看新企業識別如何提升品牌形象。
8. 曾國峰、鄭志富（2019）。中華職棒善因運動行銷合作關係之探討。臺灣體育運動管理學報19（2），175-198。
9. 黃筱棻、賀嘉瑞、陳美燕（2017）。中華職棒善因運動行銷合作關係之探討。人文社會科學研究教育類第11卷第2期，1-16頁。
10. 董澤平、張銘晏(2014)。中華職棒球迷對於桃園國際棒球場之服務品質與球隊認同、購買意願 關係之研究-以 Lamigo 桃猿隊為例。
11. 楊宗文、王派健(2015)。中華職棒 Lamigo 桃猿隊主場經營與球迷持續涉入之研究。
12. 鄒家齊、吳介仁(2013)。職棒屬地權及球隊認同感對球團行銷之影響—以桃園縣為例。
13. 鄭桂玫、楊成隆(2019)。球隊認同感對球迷滿意度與忠誠度影響之研究-以中華職棒為例 。
14. 蔡憲唐、林柏丞(2018)。職棒場上產品置入之成效研究-以統一獅隊球衣上之 品牌為例。
15. 魏春娥、盧慧萍、徐茂洲（2019）。中華職棒大聯盟觀賞性運動賽會服務品質之研究。運動休閒管理學報第16卷第4期47-63頁。

The research of home court operating in Chinese Professional Baseball League using SWOT analysis

Wei-Hong Lin /Aletheia University

Abstract

The Chinese Professional Baseball League has entered its thirty-first year. There were six teams in the league in the fourth year. However, because of some serious game-fixing events and league division, baseball fans were getting disappointed from full of curiosity. The league announced more serious standards to avoid those things to happen again. The most critical key point is to restore the confidence of the baseball fans in the baseball teams. Based on using marketing and operating for several years, a positive image was built and the confidence from fans has built slowly. The pioneer is the Lamigo monkeys which have exerted the concept of home court operation. They are trying to narrow the distance between fans and improve the visual experiences of the games. Therefore, the study has explored the construction of the fans and the satisfaction of the home court operation relying on the experiences of each team and the sports marketing to collect information on the Chinese professional baseball league and then using the SWOT method based on analysis from experts to figure out the weaknesses. It is hoped that the league can be improved its weaknesses and maintain its advantages by improving the sports marketing.

Key words: Chinese Professional Baseball League, sports marketing, SWOT analysis

第十九期 ISSN 1816-532X （91~98）

籃球運動員爆發力訓練應用之相關文獻探討

吳承祐/國立體育大學運動科學研究所
陳建廷/中原大學體育室
張淳皓/國立體育大學運動科學研究所
何金山/國立體育大學運動科學研究所

通訊作者:何金山
通訊地址:33325 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件: kilmur23@ntsu.edu.tw

摘　要

籃球運動在世界各地都十分興盛也是最受歡迎的運動項目之一，在籃球運動中所需要的運動能力有非常多種，不管是在職業賽場上或是非職業賽場上，球員具備好的運動能力往往對於球隊獲勝有極大之效益，爆發力對很多運動項目來說都是不可或缺的一個運動能力，對於籃球運動更是重要，從運球突破到衝搶籃板和盯人防守都需要要利用到爆發力，從古至今運動能力之訓練都不斷的創新並且改變，本文搜尋 PubMed、華藝圖書館資料庫 2009 至 2020 年間，以文獻回顧之方式，探討與整理出爆發力對於籃球運動員之重要性，以及藉由不同訓練機制有效提升爆發力。

關鍵詞：籃球運動、運動能力、運動訓練

壹、 前言

籃球運動在國際和國內都十分受到歡迎，舉辦了各式各樣大大小小的比賽，是世界上最受關注的運動項目之一。由於籃球是一項高度動態和間歇性的運動，所以需要具備頂尖的身體素質才能在訓練和比賽中有理想的表現 (Boone et al., 2013)。籃球比賽中有許多基本動作都與爆發力的性質相關，包括速度、方向變化和跳躍，其包含了各種線性加速度、轉向和不同方式之跳躍 (Wen et al., 2018) 。

在多數的運動項目中，爆發力的好壞決定了運動員的運動表現，近年來研究結果已發現阻力運動與增強式運動的結合 (稱為複合式訓練) 能改善爆發力的表現，而爆發力的改善，主要是利用所謂活化後增能作用 (post-activation potentiation, PAP) 現象，即肌肉先前的收縮會增加隨後肌肉收縮產生的力量，然而 PAP 現象除了應用在長期的複合式訓練上改善爆發力表現之外（曾昱軒等人，2015）。要增加爆發力，除了強化專項動作模式，增加最大肌力後再進一步強化快縮肌群或是爆發力等專項訓練，如增強式、爆發舉重之外，單純增加髖部的活動度與肌力，也是種訓練方式（田政文等人，2020）。有研究也指出進行高水準的肌肉力量和爆發力訓練是運動員成功的重要因素，而且對於青年運動員的運動生涯產生長期影響 (McQuilliam et al., 2020)。藉由漸進、超負荷等原則，對於運動過程中的肌肉產生負荷，提升其適應性，並獲得運動表現的改善，舉例來說增強式訓練就是目前最常見用於籃球爆發力的體能訓練方法之一（劉孟竹等人，2018）。

一場正規籃球五打五比賽中是由場上五個不同位置的球員互相合作，在攻防兩端幫助球隊，後衛為球隊進攻的核心，必須下達進攻戰術、組織球隊，因此在持球同時，也必須有快速的移動和突破能力；中鋒主要為阻擋敵方在禁區的進攻，防止被近距離得分，通常需較高大壯碩的身體素質，抵擋對位的碰撞以及優異的彈跳力來爭取籃板；而前鋒主要的能力介於前述兩者之間，除了可切入禁區構成威脅，也可進行中距離跳投來獲取分數（鄧碧珍等人，2021），由上述可知籃球場上的任何球員如果具備良好的爆發力，都能在攻、防上具備優勢。另外進行爆發力訓練、敏捷性訓練、平衡和核心穩定訓練也證實能預防綜合性傷害，減少運動相關傷害的發生(Sasaki et al., 2019)。

爆發力訓練的介入對籃球運動來說是十分重要的一環，到目前為止國內外有許多和肌力訓練、爆發力訓練有關的文獻回顧與研究，如增強式訓練組 (plyometric training group, PTG)、振動訓練組 (vibration training group, VTG)和阻力訓練 (resistance training, RT) 等等，每一種訓練的機制和模式有都不盡相同，因此本篇文獻回顧將整理與籃球運動爆發力相關之常見訓練方式，並加以整合以供選手與教練參考。

貳、增強式訓練

增強式訓練 (plyometric training) 在許多競技運動項目中被使用多年，被視為一種能夠有效提升力量、爆發力、速度和敏捷性的訓練法，像是籃球、排球、田徑等，至今都有文獻紀錄。增強式訓練通常與跳躍訓練有關，包括反向跳躍、深度跳躍和深蹲跳躍，

這種訓練通過訓練神經系統增加神經肌肉協調 ，藉此達到牽張收縮循環(stretch-shortening cycle)，這是一種緊隨其後的延長運動，通過縮短運動反應更快及離心和向心，另外，因為這訓練包括肌肉拉長，還可以提高柔韌性，增加儲存量肌肉中的彈性能量，刺激更多的肌肉單位，導致更高的神經放電頻率並改善關節本體感覺 (Silva et al., 2019)，楊明達等人 (2010) 的研究也指出在增強式跳箱訓練中採用不同的跳箱高度組合，改變其動作力量與動作速度，強化神經肌肉系統的刺激，促進運動單位釋放的頻率及增加運動單位數目的參與，能有效提升肌肉的縮短循環能力，使籃球運動員提升下肢肌力和爆發力，提升訓練效果。

增強式跳躍訓練結合了不同的跳躍方式，可以使運動中的平衡力提升，更降低了下肢受傷的風險，此種訓練方法提升了各方面的體能，如籃球運動員的爆發力、肌肉力量、速度、平衡 (Ramirez-Campillo et al., 2020)。需要注意的是由於增強式跳躍訓練是透過身體重量來當作負荷，並進行多元化的跳躍訓練，是屬於較中高強度的訓練，所以對於肌肉骨骼系統會產生很大的壓力甚至是傷害，肌肉快速收縮及高離心落地等有關在進行訓練前需確保選手的基本體能素質是足夠的，且注意訓練的漸進性，否則容易增加受傷的風險（張秀光等，2013）。另外一項研究利用負重槓鈴深蹲、槓鈴舉踵及跳躍，經由混合增強式訓練比較四週和八週的訓練成效，證實八週混合增強式訓練相較四週訓練更能提升下肢爆發力，建議籃球教練能以八週為一個訓練週期進行混合增強式訓練，有效提升籃球員下肢 爆發力（呂國聖等人，2019）。在一樣研究結果中也發現，在增強式訓練後，內容包含原地雙腳蹦跳、雙腳深跳、單腳深跳、交叉式循環分腿蹲跳、正面連續跳躍障礙物、側向連續跳躍障礙物、Z 字型連續跳躍障礙物以及跳躍摸高，發現對於爆發力與敏捷性與訓練前後有著很大的差異，在垂直跳方面更明顯有進步，此外，在各組各項前後測成績數據中也顯示，增強式訓練的選手進步幅度也都優於一般訓練之選手。結果可以明白， 在透過增強式訓練下的籃球選手，可以有效增進自身在爆發力（陳建廷，2016）。

綜合上述歸納，顯示出結合增強式訓練組合可以有效針對籃球運動員的爆發力和平衡能力達到訓練效果，不僅提高了跳躍高度、動態平衡和敏捷性，增加八週的平衡和增強式訓練也在研究中被證實能提升安全性及其可行性 (Bouteraa et al., 2020)。增強式訓練的持續時間普遍至少介入八週以上，訓練效果才會逐漸顯現出來，訓練對象一般適用於競技運動員，且需先具備良好基礎體能，採取循序漸進的訓練方式，才能在安全的前提下，提升運動選手的爆發力（林一帆、林瑞興，2019）。

參、阻力訓練

肌力與爆發力對於競技運動是不可或缺的體能要素，然而，肌肉的發展仍可透過許多不同的訓練方式來達到提升的效果，一般可透過規律的阻力訓練來改善不同的肌肉力量，然而在發展肌肉的階段中，肌力與爆發力對於運動員表現極為重要，所以在進行訓練時，應隨著肌肉訓練目標及訓練狀態的不同，進而操弄不同的變項，通常可透過操弄不同的變項包括肌肉收縮的型態、運動強度、反覆次數、休息時間、組數、訓練量等，以達到提升肌肉適能的能力（劉俞宣，2018）。

阻力訓練 (resistance training) 在競技運動上已成為不可或缺的一項訓練計畫，許多研究都已指出阻力訓練可以增加選手的最大肌力、爆發力、肌肉量等，進而增加其運動表現 (Balsalobre-Fernández et al., 2013)。目前肌力與體能教練在指導選手時會依據不同的訓練目標來設定阻力與反覆次數與組數，阻力可以依照每個選手的最大肌力百分比決定，而不管是實際訓練或是研究，大多數的反覆次數在每個受試者都是相等的（邱柏凱等人，2020）。阻力訓練能夠幫助運動員誘發更多的運動刺激，藉此優化肌肉群的生理適應，得到更好的運動表現，對於發展爆發力而言，需要以更快的運動速度來進行阻力訓練，過程要能夠用漸進方式加速至力量完全釋放。在極短暫的時間內完成肌力與爆發力是攸關大多數競技運動表現的重要因素，訓練計畫中應安排各種阻力訓練來提升肌力與爆發力（邱鈺烘，2015）。

阻力訓練的種類和變化非常多，彈力帶、彈力繩、啞鈴、加重器等，也是常被拿來運用的輔具，另外舉重也有多種有效的訓練方式。舉重能提高肌肉力量，被證實是一種可以提高運動能力安全且有效的方法，體格成熟的運動員應進行高強度的阻力訓練，以最大限度提高神經肌肉的適應能力，從而提升力量和爆發力(McQuilliam et al., 2013)。在另外一樣研究中發現，以週期化方式進行自由式阻力訓練及機械式阻力訓練後，肌肉質量及運動表現均呈現增長並獲得顯著增強效果，此外，相較於機械式阻力訓練，自由式阻力訓練是發展爆發力較為優勢的訓練法（王翔星等人，2018）。阻力訓練方式誘導神經對肌肉的運動速率的增加，肌肉在接近最大自主收縮（maximalvoluntary contraction, MVC）之後，使肌纖維對於鈣離子敏感增加，進而刺激神經系統，促使運動單位徵召較多的肌纖維，招募更多運動單位並改善粗細肌絲活性，使肌肉收縮間產生相互作用機制，而神經肌肉產生的變化，可能有助於改善運動表現與肌力、爆發力或速度的提升 (MacIntosh et al., 2012)。

影響阻力訓練的變數正確的方式是最大限度地發揮這些肌肉、骨骼功能使其快速適應，然而阻力訓練中主要的變數是強度、阻力、負荷量、訓練頻率、休息時間間隔、練習的選擇和順序、執行速度、肌肉動作和運動範圍等 (Zaroniet al., 2019)。在一些文獻中也發現高速的阻力訓練與增強式訓練相結合，可在幾個重要變數如力量、跳躍和短跑中產生增量，從而增加年輕籃球運動員較高的比賽效率(Yáñez-García al., 2019)。

肆、振動式訓練

振動訓練法是近年來新興的訓練方法，其原理是利用振動機械引起肌肉振盪，達到刺激神經肌肉系統進而徵招更多肌纖維的參與，許多研究指出振動訓練與增強式訓練同樣有提升肌力與爆發力的效果，且相較於增強式訓練，振動訓練法相對安全（楊翔燁等人，2014）。近年來有不少研究指出振動刺激與運動訓練的結合，並應用在運動員訓練上，藉以改善肌力、爆發力與部分生理功能，進而提升運動成績，然而人體對於振動刺激的反應取決於二種因素，第一是振動振幅，第二是振動頻率，振幅越大則離心作用越強，而振動頻率越高，也就代表著肌肉所要承受的加速度越大（宋映呈、沈志堅，2014）。

使用振動作為一種運動介入手段的可能性，是一種相對新鮮的神經肌肉訓練方法。震動式訓練 (vibration training) 出的新興，可區分為直接震動 (direct vibration）與全身

震動 (whole body vibration） ，直接震動刺激係指使用震動機器直接刺激目標肌群，藉以達到訓練或放鬆的效果，全身震動刺激為使用一震動平台產生全身性的震動，藉由震波傳遞以達到訓練目的（張昭盛，2009）。全身振動式訓練藉由振動的刺激，也被發現是一種有效訓練老年人或久坐人士下肢肌力的方法，振動頻率和振幅是決定神經肌肉系統負荷強度的重要因素，研究顯示，30 Hz的振動頻率在此情況下有效啟動更多肌肉反應短期振動訓練，股四頭肌在肌電圖中也顯示出較高的訊號 (Lu et al., 2019)。全身振動訓練在肌力訓練方面是一種新的訓練管道，也有人用來當作肌肉骨骼系統疾病的物理療法，振動會啟動肌梭，介由神經訊號傳入，在訓練過程中，力量會被加速調整通過，和傳統蹲式訓練相比，傳統蹲式的力量僅通過質量進行調節 (Lai et al., 2019)。

振動訓練是透過振動臺，藉此透過振動產生衝擊振動刺激身體傳遞給肌肉，改善肌肉的活躍程度和新增高閾值運動單元的活動並使電機單元產生高頻放電和神經肌肉興奮性，在一篇研究中發現為期八周不同頻率的振動式訓練可以新增運動員的下肢力量，顯著提高運動員的下肢最大力量、快速力量、反射強度和平衡能力，50赫茲組的反射強度高於30赫茲組 (Jin et al., 2019)。除此之外全身振動訓練是一種刺激訓練神經肌肉的方式，逐漸地也被用當作預防和復健之工具，在短期時間內可使肌肉長度快速變化，啟動肌梭，可引起強直振動反射，這些生理變化可導致更有效的本體感覺迴響，從而提高平衡能力及其主動保護機制踝關節 (Sierra-Guzmán et al., 2018)。

振動式訓練主要為應用牽張反射的效果，刺激肌肉和肌梭的活性，並增加運動單位的招募，進而增進肌肉表現。除此之外，振動式訓練也可達到一定程度的運動量，促進內分泌激素，因此，假使能適當的運用此訓練方式，將有助於運動表現。綜合上述文獻結果，實施時間為8週以上，每週訓練次數為3至5次，單次訓練持續60秒，振幅約2到5mm，頻率為25-40Hz將可有效提升運動員爆發力以及肌力表現(王鈞逸、黃僅喻，2014)。

伍、結論與建議

在籃球這個運動項目中常常需要做出如快速跳躍搶籃板、快速變向、衝搶球等動作，對於一位菁英籃球運動員來說爆發力是不可或缺的一項重要能力，透過國內外的各個文獻、研究也可以發現對於提升爆發力的訓練方式有非常多種，如增強式訓練、阻力式訓練、振動式訓練與輔具訓練等。

除此之外爆發力與肌肉更是息息相關，從爆發力運用到的身體機制來看，許多訓練方式就是利用其有效機制來達到訓練成效，如活化後增能現象 (PAP) ，主要是藉由肌肉的預先熱身達到收縮效果並達到爆發力提升之效果，因為刺激神經系統，促使運動單位徵招較多的肌纖維，增加肌肉活性，使肌肉收縮產生的力量和速度提升，所以 (PAP) 能充分加速肌肉收縮的速度，也增加了變向的能力，另外在這些訓練方式也很常運用到牽張收縮循環 (SSC) ，肌肉會不斷透過離心和向心進行收縮產生功率，而在肌肉被拉長時就是所謂的「離心」，快速伸展可以達到牽張反射，而相反的當肌肉收縮時就是「向心」，可以想像成對彈簧做拉伸的動作後快速收縮使能量釋放，增強式訓練就是利用此種機制刺激肌肉、神經使其做出反射，輸出更大功率即為爆發力。

綜上所論，不管在進行何種訓練，都應該考量自身的負荷量，並且訓練動作、時間、

組數也應該與專業教練共同規畫才能有效提升運動能力，整合了國內外文獻與研究發現，利用混合式訓練即增強式訓練結合阻力訓練，爆發力提升之成效比單一使用阻力式訓練或增強式訓練還有顯著提升，對較單一的訓練方式，混合式訓練能更有效率的觸發身體機制，達到充分的訓練效果。

參考文獻

1.王翔星、李文娟、湯惠婷、相子元(2018)。十週自由式阻力訓練與機器式阻力訓練對青少年運動員肌肉質量及運動表現之影響。體育學報，51(3)，321-332.1567-1580.
2.王鈞逸、黃僅喻(2014)。震動式訓練之探討。臺中科大體育學刊，(10)，179-185。
3.田政文、劉裕安、蔡政霖(2020)。6週瑜珈熱身課程對青少棒選手柔軟度與爆發力之影響。運動教練科學，(59)，1-15。
4.呂國聖、趙子莉、楊佳政(2019)。不同週期混合增強式訓練對籃球員下肢爆發力之比較。臺中教育大學體育學系系刊，(14)，52-64。
5.宋映呈、沈志堅(2014)。振動訓練對手球選手反應時間與移位速度之影響。交大體育學刊，(8)，1-9。
6.林一帆，林瑞興(2019)。增強式訓練對爆發力與敏捷性的影響。屏東大學體育，(5)，39-45。
7.邱柏凱、楊明達、詹貴惠(2020)。速度依準方式在阻力訓練上的應用與效益。中華體育季刊，34(1)，25-34。
8.邱鈺烘(2015)。阻力跑訓練之功能特性與應用。文化體育學刊，1-13。
9.張秀光、黎俊彥、彭賢德(2013)。不同材質表面對增強式跳躍訓練影響之探討。中華體育季刊，27(3)，245-252。
10.張昭盛(2009)。震動式訓練對足球運動員下肢爆發力之影響。文化體育學刊，1-9。
11.陳建廷、劉孟竹、呂銀益(2016)。增強式訓練於大專校院籃球選手速、爆發力、敏捷性與無氧耐力之影響。運動知識學報，(13)，128-137。
12.曾昱軒、何仁育、鄭景峰(2015)。活化後增能作用對提升爆發力表現之效果。中華體育季刊29(2)，111-118。
13.楊翔燁、陳建廷、林國全、何金山(2014)。振動訓練法在籃球運動訓練應用之探討。中原體育學報，(5)，125-134。
14.劉孟竹、吳正杰、陳建廷(2018)。不同訓練方式對籃球員下肢最大爆發力與敏捷能力之影響。臺灣體育學術研究，(64)，55-66。
15.劉俞宣(2018)。增加離心收縮階段負荷對肌力與爆發力表現的影響及生理機制之探討. 屏東科大體育學刊，(9)，63-72。
16.鄧碧珍、戴沁琳、錢薇娟、蔡琪揚、陳仕佳(2021)。以運動員追蹤系統量化大專籃球員半場及全場攻防之身體負荷量。華人運動生物力學期刊，18(1)，19-25。
17.Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C. M., del Campo-Vecino, J., & Alonso-Curiel, D. (2013). The effects of a maximal power training cycle on the strength, maximum power, vertical jump height and acceleration of high-level 400-meter hurdlers.Journal of human kinetics, 36, 119.
18.Basketball Players: The Impact of Combined High-Speed Resistance Training and Plyometrics.Journal of strength and conditioning research.
19.Boone, J., & Bourgois, J. (2013). Morphological and physiological profile of elite basketball players in Belgium. International Journal of Sports Physiology and Performance,8(6), 630-638.
20.Bouteraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2020). Effects of combined

balance and plyometric training on athletic performance in female basketball players.The Journal of Strength & Conditioning Research,34(7), 1967-1973.
21.Jin, Z., Liu, H., Zhao, P., Sun, L., Zhang, Y., & Song, J. (2018). The Effect of 8 Weeks Vibration Training on Special Strength and Balance of Lower Limbs in Long Jump Athletes.Asian Journal of Coaching Science,1(2), 77-88.
22.Lai, Z., Lee, S., Hu, X., & Wang, L. (2019). Effect of adding whole-body vibration training to squat training on physical function and muscle strength in individuals with knee osteoarthritis. Journal of musculoskeletal & neuronal interactions,19(3), 333.
23.Lu, S. Y., Cheng, X. A., & Lin, Y. H. (2019). Effects of Vibration Frequency and Knee Flexion on Lower Extremity Muscle Loads.中山醫學雜誌, 30(2), 103-111.
24.MacIntosh, B. R., Robillard, M. E., & Tomaras, E. K. (2012). Should postactivation potentiation be the goal of your warm-up?.Applied physiology, nutrition, and metabolism,37(3), 546-550.
25.McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Free-weight resistance training in youth athletes: A narrative review. Sports Medicine, 50(9), 1567-1580.
26.McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Free-weight resistance training in youth athletes: A narrative review.Sports Medicine,50(9), Public Health, 16(16), 2960.
27.Ramirez-Campillo, R., Garcia-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2020). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis.Journal of Sport and Health Science.
28.Sasaki, S., Tsuda, E., Yamamoto, Y., Maeda, S., Kimura, Y., Fujita, Y., & Ishibashi, Y. (2019). Core-muscle training and neuromuscular control of the lower limb and trunk.Journal of athletic training, 54(9), 959-969.
29.Sierra-Guzmán, R., Jiménez-Diaz, F., Ramírez, C., Esteban, P., & Abián-Vicén, J. (2018). Whole-body–vibration training and balance in recreational athletes with chronic ankle instability.Journal of athletic training,53(4), 355-363.
30.Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. International journal of environmental research and
31.Wen, N., Dalbo, V. J., Burgos, B., Pyne, D. B., & Scanlan, A. T. (2018). Power testing in basketball: Current practice and future recommendations.The Journal of Strength & Conditioning Research,32(9), 2677-2691.
32.Yáñez-García, J. M., Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., & González-Badillo, J. J. (2019). Changes in Muscle Strength, Jump, and Sprint Performance in Young Elite
33.Yang, M. T., Huang, H. Y., Chan, K. H., & Sheng, S. H. (2011)。組合增強式訓練對籃球選手下肢肌力與爆發力的影響。大專體育學刊，13(4)，427-435。
34.Zaroni, R. S., Brigatto, F. A., Schoenfeld, B. J., Braz, T. V., Benvenutti, J. C., Germano, M. D., ... & Lopes, C. R. (2019). High resistance-training frequency enhances muscle thickness in resistance-trained men.The Journal of Strength & Conditioning Research, 33, S140-S151.

第十九期 ISSN 1816-532X （91~98）

Literature Review on the Application of Explosive Force Training for Basketball Players

Cheng-You Wu / Graduate Institute of Sports Science, National Taiwan Sport University
Chien-Ting Chen/ Office of Physical Education, Chung Yuan Christian University
Chun-Hao Chang/ Graduate Institute of Sports Science, National Taiwan Sport University
Chin-Shan Ho/ Graduate Institute of Sports Science, National Taiwan Sport University

Abstract

Basketball has been a well-liked game all around the world. It is also considered one of the most popular sports. Other than basketball skills, it also requires many kinds of athletic abilities. It'll directly benefit if the players have good athletic abilities, whether in a professional or an amateur basketball game. For example, explosive force is one of the athletic abilities that many sports require. It's even more important when it comes to the basketball game. Tactics like driving in, crashing the boards, and man-to-man defense require explosive force the most. Throughout history, the training of athletic abilities has been improving and changing. We collect and sort out data from PubMed and the Airiti Library between 2009 and 2020 to probe into the importance of explosive force and how different training mechanisms effectively help improve the explosive force of basketball players.

Key words: Basketball, Athletic Ability, Sport Training

第十九期 ISSN 1816-532X （99~113）

臺中港北防波堤-商港友善垂釣之海釣示範區經營模式初探

黃妍榛/台北海洋科技大學海洋休閒觀光管理系
詹宗欽/社團法人臺中市臺灣釣魚人大聯盟協會
楊蔚坡/社團法人臺中市臺灣釣魚人大聯盟協會

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

全球垂釣人口在已開發國家中，粗估可能已達人口的 10%。臺灣四面環海，擁有豐沛的海洋資源，海洋保育署參酌民間團體及研究論文概估海釣人口約有 120 萬人，此現象顯示休閒垂釣已廣為國內民眾所喜愛。2020 年起，海洋委員會之海洋保育署也因應向海致敬政策，以及國內漸增的釣魚人口，草擬並公布臺灣友善釣魚行動方案，以友善環境之垂釣原則為基礎，逐步落實建置臺灣友善垂釣之休憩環境。臺中港北堤隸屬於商港之一，自 2019 年成立以來，因其獨特的經營管理模式與成功經驗，已然成為全臺首個海釣示範區，至今已吸引逾 16 萬名釣客。為逐步落實國家友善垂釣政策，同時提供相關場域推廣規劃參考，本文透過臺中港北堤此一海釣示範區經營模式進行初步探討。從緣起出發，接續分析其實體場域特性，再由管理機制，包括清潔維護、經費管理與來源、人員及作業編制、收費機制、資訊管理系統等現行制度進行梳理，最後進行營運現況分析。研究發現，針對活化目標場域，整合負責規劃空間之公營機關，後續實際營運與管理之單位或委外團隊，以及進駐實務經營者，透過不同角色的發揮與整合資源，成功讓臺中港北防波堤成為商港友善垂釣之海釣示範區。期透過本文進行北堤海釣示範區之經營模式初探，提供未來學術研究與產業實務應用之參考。

關鍵詞：防波堤、釣魚、示範區

壹、 緒論

全球垂釣人口估計可達 2 億 2 千萬人，在已開發國家中，可能已達人口的 10%。而臺灣四面環海，擁有豐沛的海洋資源，根據漁業署（2013）統計，搭乘娛樂漁業漁船出海從事海釣遊客人次可知，2009 年約為 68 萬 9 千人次，2010 年約為 61 萬 1 千人次，2011 年約為 66 萬 1 千人次，2012 年約為 53 萬 2 千人次。目前約計有高達 230 萬名釣友，顯然追上國際已開發國家的人口占比水準，其中海釣涵蓋岸際釣、磯釣、灘釣及船釣占比約四成，而海洋保育署（以下簡稱海保署）參酌民間團體及研究論文概估，初估海釣人口約有 120 萬人，此現象顯示休閒垂釣已廣為國內民眾所喜愛（黃妍榛，2020；廖靜蕙，2020）。此外，2020 年起，海洋委員會（以下簡稱海委會）海洋保育署（以下簡稱海保署）草擬並公布臺灣友善釣魚行動方案，以友善環境之垂釣原則為基礎，逐步落實建置臺灣友善釣魚環境（黃妍榛，2021）。根據海保署（2022）友善垂釣網站全臺釣點更新公開資訊顯示，截至 111 年 2 月 14 日盤點出可從事垂釣活動釣點共 117 處，包括漁港 51 處，商港 15 處，墾丁國家公園 11 處，基隆嶼磯釣島礁 18 處，以及原則開放自由釣點 22 處。其中，臺中港北防波堤（以下簡稱臺中港北堤）在已開放 15 處商港（後續開放釣點第 16 處釣點為蘇澳港，請參閱表一），自 2019 年成立以來因其獨特的經營管理模式與成功經驗，已然成為海釣示範區，已經吸引 16 萬名釣客。然而，目前國家圖書館碩博士論文知識加值系統僅能查到陳世宗（2007）年曾討論台中港海洋觀光遊憩規劃之研究，華藝線上圖書館也僅有 4 篇提到臺中港北防波堤，但皆與垂釣無關，實有開創相關研究之必要。因此究竟臺中港北堤海釣示範區之經營模式為何？截至今日兩周年以來已經成功完成哪些重要里程碑，都值得未來基隆的基隆嶼、宜蘭烏石港等以臺中港北堤概念推廣規劃之場域參考，以下將從臺中港北堤海釣示範區之經營模式各面向進行初探，讓所有愛好釣魚的夥伴們，跟著本文一同揭開臺中港北堤-商港友善垂釣之海釣示範區的神秘面紗。

表一 商港已開放釣點(15 處，預計第 16 處釣點為蘇澳港)

項次	港口別	開放釣點範圍及面積	開放
1	基隆港	施工碼頭 200 公尺	已開放
2	基隆港	東岸防波堤 900 公尺	已開放
3	臺北港	北防波堤全段 1,268 公尺	已開放
4	臺中港	北防波堤 2,818 公尺*(全段開放)	已開放
5	臺中港	100 號碼頭 329 公尺	已開放
6	安平港	南防波堤 1,600 公尺	已開放
7	安平港	北防波堤 600 公尺	已開放
8	花蓮港	新東防波堤 0K+0 以南 1,837 公尺	已開放
9	澎湖港	馬公碼頭開放垂釣區 870 公尺	已開放
10	澎湖港	龍門尖山碼頭開放垂釣區 1,000 公尺	已開放
11	高雄港	台電灰塘防波堤 400 公尺開放垂釣區	已開放
12	高雄港	旗后山下舊台機造船廠旁護岸 145 公尺	已開放
13	高雄港	二港口北堤 510 公尺	已開放

項次	港口別	開放釣點範圍及面積	開放
14	布袋港	北防波堤內堤以外西側 660 公尺	已開放
15	金門港	金門水頭港北防波堤 1120 公尺	已開放
16	蘇澳港	南防波堤靠內港側 625 公尺	於評估國防安全無虞後，再行開放

資料來源：整理自海保署友善垂釣專區 https://reurl.cc/X4vxlg

貳、研究方法

本文主要透過文件分析，回顧與彙整相關報導，並針對本文共同作者協會代表人提供相關資料進行文件分析。以臺中港北防波堤-商港友善垂釣之海釣示範區相關資料，接續進行該經營模式之分析探討。主要分析內容有：北堤釣場之管理緣起、場域狀態、管理機制、永續保護漁類資源策略、營運現況分析、風險管理措施之初探分析，期望除彌補現有海洋相關之研究缺口外，亦希冀得以提供未來產、官、學界之參考方向。

參、研究結果

一、臺中港北防波堤管理緣起

臺中港北堤過去曾全面封閉，管制釣魚行為，直至 102 年 12 月 1 日正式開放，開放 1,385 公尺，由臺灣釣權會、臺中縣中港釣魚協會及臺中縣費雪拉釣魚協會同時爭取，故臺灣港務股份有限公司臺中港務分公司（以下簡稱臺中港務分公司）於當時就以上述團體輪流進行管理。每個協會經由 4 個月一次評估，選擇出最佳管理對象。臺灣釣權會管理期間為 102 年 12 月 1 日至 103 年 03 月 31 日，臺中縣中港釣魚協會管理期間為 103 年 04 月 1 日至 103 年 07 月 31 日，臺中縣費雪拉釣魚協會管理期間為 103 年 08 月 1 日至 103 年 11 月 30 日（整理自臺灣釣權會，2013）。2017 年及 2018 年期間，為整治商港禁區越區垂釣問題，港警持續向釣客開立罰單，在全國總計開立了七千多張罰單，其中，臺中港就高達四千多筆，包括陸佰到參仟元的罰單，導致民怨四起。直至 2018 年經過楊蔚坡總幹事與釣友發動聯署爭取後，終於在 1,385 公尺後段新增 150 公尺釣魚平臺，並建立護欄，以及 100 號碼頭親子釣魚專區，但仍不敷龐大釣客的使用需求（柳榮俊，2019）。爾後，為爭取垂釣空間開放，總計全國釣魚團體近兩百人前往行政院陳情，由時任行政院副院長陳其邁受理。最後政院副院長指示，漁業署在短時間內指定最少五十個釣魚地點。開放供民眾休憩釣魚用。故臺中港務分公司自 2019 年 10 月 1 日起配合行政院「向海致敬」政策全面開放，由港務公司委託財團法人臺中市臺灣釣魚人大聯盟協會（以下簡稱臺灣釣魚人大聯盟協會）營運管理，目前開放臺中港北堤全段 2,818 公尺，已被譽為為臺灣第一個釣魚示範區，以「垂釣遊憩、親子同遊、強身健體」為核心目標。

為提高釣客的舒適與安全性，完善海釣示範區內的各項設施，因應北堤既有堤面長年承受海浪越波的拍擊侵蝕，造成多處堤面損壞以及部分伸縮縫出現坑洞，影響車輛通行與安全，臺中港務分公司再次投入約 5,000 萬元改善，進行北堤堤面加鋪、輪檔打除重設、粉刷警示漆、新設安全梯暨其他附屬設施進行改善，針對導疊標前 1,100 公尺，寬度計 14 公尺路面進行改善，修復面積約 15,400 平方公尺，並打除 10cm 及鋪設厚 30cm 混凝土，總改善長度達 2,500 公尺，已於 2021 年 7 月 29 日完工（整理自余采瀅，2021；

柳榮俊，2021；臺灣釣魚人大聯盟協會提供資料)。本次改善工程除讓堤面恢復筆直外，也納入親子釣魚區、親水階梯等設計，營造舒適及親子同樂之垂釣場域。臺灣釣魚人大聯盟協會推動友善釣魚歷程主要從爭取、建置、改善到推動，民眾有感，目前已經獲得各界肯定，達成良好的營運績效，至目前為止，釣友回饋滿意度極高，期為未來得以全臺能有更多優質的友善釣魚場域。



圖一　臺灣釣魚人大聯盟協會商港友善垂釣之海釣示範區推動進程

二、臺中港北防波堤場域狀態

本海釣示範區位居於臺中港北堤，堤防全長 2,818 公尺，港區南面寬度 350 公尺，港區水深低潮位 16 公尺，其場域狀態與資訊請參閱表二。深水場域是一年四季皆適合海釣活動，場域內分為親子區（有護欄的區域）與極限區（年滿 18 歲才可進入極限區）。北堤地勢狹長，岸邊 2 側都能進行垂釣，海水面積大且適合垂釣，各種生態豐富，因應不同海流（冬季中國沿岸流，夏季南海海流），都會帶來不同的時令魚種。臺中港北堤場域環境及服務相關設施包括有：

（一）有水泥流動廁所 5 座。

（二）友善樓梯 10 座。

（三）垃圾桶 20 個。

表二 臺中港北堤場域狀態與場域說明

項次	釣點	範圍	圖示
1	臺北港北防波堤	818M	
2	臺中港北防波堤全段	2,818M	
3	臺中港 100 號碼頭	32	

資料來源：台灣港務股份有限公司垂釣資訊專區
https://www.twport.com.tw/chinese/cp.aspx?n=4852D2E650294239

三、臺中港北防波堤管理機制

臺灣港務股份公司（以下簡稱港務公司）轄管基隆港、臺中港、高雄港、花蓮港、臺北港、蘇澳港及安平港等 7 大國際商港，另也受委託經營布袋港及澎湖港兩個國內商港，這 9 座商港中，除了位於宜蘭的蘇澳港因涉及國安問題沒有開放外，其餘港務公司 8 座商港都由委交由民間釣團管理垂釣相關事宜。依據 2019 年 7 月 11 日港總安字第 1080152369 號函修正臺灣港務股份有限公司垂釣區管理要點規定，各分公司依商港法第 36 條第 2 項及商港港務管理規則第 28 條規定，得委託登記有案相關社團(下稱管理單位)辦理垂釣活動之管理，管理單位之資格、類型、管理期間、垂釣區管理應辦事項及費用收取。因此，臺中港北堤管理機制依據該要點辦理之，以下分就清潔維護、經費管理與來源、人員及作業編制、收費機制、資訊管理系統各項現行制度進行分析。

（一）清潔維護

整理自臺灣釣權會，2013；臺灣釣魚人大聯盟協會提供資料，清潔維護機制如下：

1.場地內禁止任意大小便，租用流動廁所 1-2 座。

2.嚴禁亂丟垃圾汙染堤防、海洋；巡迴服務車人員負責場地每日之清潔維護，發 3.現亂丟垃圾者拍照存證並報警處理。

3.場地每間隔 50 公尺應設置簡易垃圾桶乙個。

4.每日派遣巡迴服務車早、中、晚撿拾垃圾，垃圾應分類處理。

釣客進入場域皆得依規定穿著救生衣和防滑鞋，並完成繳費，做為管理及保險費

用，透過有條件開放，保障釣客的安全，也進行環境維護，並確保所有入場者之使用權益。



圖二　臺中港北堤遵行事項內容

（二）經費管理與來源

整理自臺灣釣權會，2013；臺灣釣魚人大聯盟協會提供資料，經費管理與來源如下：

1.設置管理基金專戶，本款僅准支用於魚苗放流與安全保險及清潔維護人員管理相關事項。

2.人員保險、保全、流動廁所、清潔維護經費來源：釣具公司與民眾捐款與會費。

（三）人員及作業編制

主要編制 4 人，有管制站管理員、巡邏兼清潔維護員以及會計，相關職務內容說明如表三。另現場也進行停車管制，所有車輛均靠北側擋水牆停靠整齊。當民眾垂釣發生糾紛時，巡邏兼清潔維護員先行勸導處理並通知總會，無法解決時報警處理。以上人員均由巡迴服務車之駕駛兼任，巡迴服務車任務為緊急救援通報、釣場人車安全管理、垃圾清運、釣友服務等。

表三 人員及作業編制表

職務	人數	說明
管制站管理員	2 人	負責進入人車管制，並收取切結書以便確實掌握當日進出人數並呈報管理單位。
巡邏兼清潔維護員	1 人	負責場地清潔維護與安全通報。
會計	1 人	負責收取報名窗口當日報名表，統計當日人數，月初週一將當月各日進出人數與總數及臺中港北堤人員進出管制名冊（附件二臺中港北堤人員進出報名管制名冊）呈報臺灣港務股份有限公司臺中港務分公司稽核及臺中港務警察局備查。

（四）收費機制

向海致敬是現行重要的國家政策，目前持續與各界共同商討商港垂釣區管理機制。由於進入商港釣魚需先申辦「臺中港友善釣魚認同卡」(以下簡稱認同卡)，可將個人投

保資料載入認同卡中，不須每次填寫。使用期限兩年，卡費為新台幣 180 元，每次入場都須刷卡，再繳交 120 元使用費，刷卡進入港區同時即可完成保險（300 萬元意外險）。因為減少每次入場的登記程序，所以出入更加省時方便，也能兼顧疫情下實名制的管理。不過，若是不辦卡也只需填寫資料卡和契約書入場。港區釣魚收費方式依據年齡及年票進行分類（社團法人臺中市台灣釣魚人大聯盟協會，2019）：

1.一般民眾：每人每次收費 120 元，可購買年票有效期間 1 年，4,800 元/年。

2.12 歲以下兒童：每人每次 100 元。

3.65 歲以上老人：每人每次 100 元，可購買年票有效期間一年，2,400 元/年。

另有關收費機制，因最新共識為認定商港垂釣具公共服務性質，故研議除保險費外，將不再向釣客收取費用。根據臺港務股份有限公司臺中港務分公司依據商港法第 36 條第 2 項、商港港務管理規則第 28 條以及港務公司垂釣區管理要點，已於 110 年 12 月 30 日公告臺中港開放垂钓區新管理制度，確認 111 年起臺中港開放垂釣區採用「不收費」方式辦理，更有利於鼓勵釣客前往垂釣休憩。

（五）資訊管理系統

發行認同卡，以電子掃描進、出場管理，並開立電子統一發票，製作友善釣魚背章，緊急救援通報及友善自律。

1.於入口處設置檢查站（巡迴服務車管制），憑切結書或本會會員證進入；無切結書或本會會員證強行進入者報警處理。

2.辦理報名地點：各釣具行。

3.報名手續：

（1）非會員：填寫個人基本資料後領取切結書並簽名後由報名之釣具行蓋章即完成手續以憑進入。

（2）會員：透過網路報名後持本會會員證進入，強行進入者報警處理。

（3）臺灣釣權會網站網址：WWW.fishing-right.org.tw

（4）每人限用釣竿 2 支釣法不限，且不得妨礙他人造成糾紛。



圖三　臺灣釣魚人大聯盟協會之認同卡

四、永續保護漁類資源策略

（一）嚴禁撒網捕魚或捕蟹，違者以觸犯商港法第 36 條報警取締。

（二）小魚（幼魚）請放生。

（三）配合海保署推展垂釣回報

1.現場放置垂釣回報看板

2.發行垂釣回報集點卡

累計共計發出 5,200 張垂釣回報集點卡，垂釣回報統計達 1,699 筆。



圖四　海保署垂釣回報看板



圖五　海保署垂釣之回報成功畫面





圖六　海保署垂釣回報集點卡

（四）海洋盃友善釣魚交流賽

2021 年 3 月 6 日辦理首屆「海洋盃全國友善釣魚交流賽」宣導「友善垂釣、資源永續」之海洋永續觀念，近 300 位釣友參賽經過 4 小時精彩賽事較量釣技。當天一早五點開始，各地的釣客，依序進行報到，領取編號，再透過電腦抽號安排比賽地點，待 7 點槍響後同步進行競技。賽事共分磯釣組、遠投組及路亞組三種參賽組別，由釣友依據擅長的方式進行選擇。本次主辦單位每 6 公尺安排一個釣位，維持安全、舒適的距離。一旦釣友釣獲，收竿後，後方等候的裁判，立即上前裝袋、測量魚身長度，確認符合規範之成魚後（未達標準之小魚及保育類魚種，魚隻體長以魚吻端至尾鰭末端長度為計算，未達 20 公分應原地釋回海中，不列入成績），再將釣友姓名編號連同這尾魚資料標註在標籤上，貼袋封裝後，再送到總部服務台秤重，列入紀錄。每位裁判負責 75 人，還需維護現場安全。

比賽方式採個人報名參賽，比賽採魚體總長比賽，長度相同者採魚體重量比較區分名次。比賽釣法分組簡述如下：

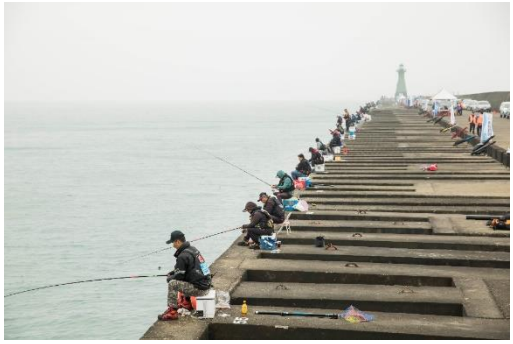
1.磯釣組：分 A、B 兩組進行比賽，每組 75 人，限以浮游磯釣浮標釣組為主，釣竿一支為限，鉤子門數以兩門為限。

2.路亞組：分 A、B 兩組進行比賽，每組 75 人，限釣竿一支為限，(詳細依賽務會議訂立賽制細節)

3.遠投組：分 A、B 兩組進行比賽，每組 75 人，限以遠投釣組為主，釣竿一支為限，(詳

細依賽務會議訂立賽制細節)

基於比賽公平性，賽前由裁判服務人員檢查參賽者冰箱才可參賽。如發現有預藏漁獲進入賽場者，由裁判服務人員發現立即取消參賽資格。為維護海洋環境與生態，嚴禁亂丟垃圾及隨地便溺，經發現者立即取消參賽資格。同時為確保賽事安全，參賽人員一律穿著救生衣與防滑鞋，平均風力超過五到六級，瞬間陣風超過八級以上(即達 6-7-9)、最大陣風達八級或當時有嚴重越浪現象則立即取消活動，延後辦理活動。釣獲符合比賽魚獲經由裁判統一管理作尺寸統計。為持續推動，已訂於 2022 年九月辦理第二屆盃賽。

圖七　海洋盃友善釣魚交流賽事花絮

（五）環境巡護守護海洋

臺中港北堤海釣示範區營運滿 2 年，2021 年 9 月 26 日號召上百位釣友進行淨灘、淨堤活動，2 小時即清出 1,065 公斤的海洋垃圾（歐素美，2021）。對於辦理活動，臺灣釣魚人大聯盟協會詹宗欽理事長特別提到，希望臺中港北堤是釣魚人的家，所有釣客共同珍惜友善釣魚場域，守護海洋環境，北堤開放已進入到釣魚人文化管理階段，同時也開啟了政府對釣魚人的重視。同時也辦理魚苗放流活動，為增育海洋生態資源盡一份心力。





圖八 臺中港北堤淨灘、淨堤活動




圖九 臺中港魚苗放流活動

五、臺中港北防波堤營運現況分析

（一）使用人口統計分析

本文統計海釣示範區 108 年 10 月 01 日至 110 年 09 月 30 日資料顯示，期間參與人次共計有 131,435 人，而累計自 111 年 03 月 23 日統計資料顯示，入場人次已經高達 163,044 人。認同卡辦理總人數 7,545 人，約總人數的 4.6%，比例仍偏低。其中，男性占 7,084 人（93.8%）、女 461 人（6.2%），顯示目前至臺中場北堤垂釣仍以男性居多。接續以年齡區分，以 41~50 歲為最多（31%），其次為 31~40 歲（24%），排序第三為 51~60 歲（22%），顯示北堤垂釣對象以 41~60 歲居多，佔整體比例計有 77%。

表四 認同卡年齡分布分析

序號	年齡	人數	百分比	序號	年齡	人數	百分比
1	6~18	59	1%	5	51~60	1566	22%
2	19~30	716	10%	6	61~70	713	10%
3	31~40	1714	24%	7	71~80	111	2%
4	41~50	2191	31%	8	81~90	6	0%

而以分佈縣市分析，可發現是以臺中市人數為最多（58%），其次為彰化縣（11%），第三位為苗栗縣（7%），顯示臺中港北堤釣場，還是以在地以及鄰近區域為最多。

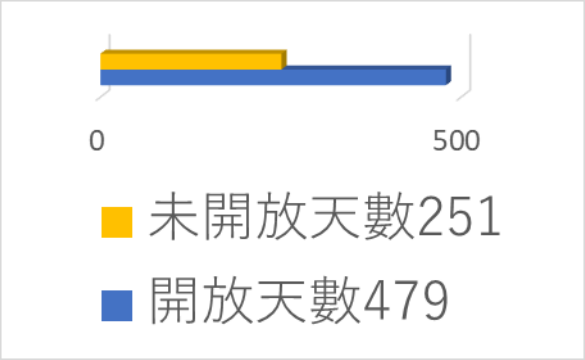
表五 認同卡分布縣市分析

序號	縣市	人數	百分比	序號	縣市	人數	百分比
1	雲林縣	183	2%	12	臺東縣	33	0%
2	臺中市	4323	58%	13	高雄市	91	1%
3	宜蘭縣	16	0%	14	嘉義縣	63	1%
4	南投縣	408	5%	15	澎湖縣	12	0%
5	彰化縣	798	11%	16	新竹縣	118	2%
6	桃園市	296	4%	17	金門縣	15	0%
7	屏東縣	79	1%	18	基隆市	24	0%
8	苗栗縣	539	7%	19	新竹市	89	1%
9	新北市	235	3%	20	花蓮縣	23	0%

序號	縣市	人數	百分比	序號	縣市	人數	百分比
10	臺北市	66	1%	21	嘉義市	17	0%
11	臺南市	79	1%				

（二）開放天數分析

本文累計自 2022 年 03 月 23 日統計資料顯示，總計開放天數共計 479 天，未開放天數為 251 天。未開放之原因主要因為新冠肺炎 COVID-19 影響關閉 58 天，海象不佳及颱風影響關閉 193 天。



圖十 臺中港北堤開放天數分析

六、臺中港北防波堤風險管理措施

（一）風險管理設施

臺中港北堤每 50 公尺設有救生圈、救生繩，亦設置階梯，確保移動的安全性。提供 1-2 輛巡迴服務車，車輛噴「北堤巡迴服務車」字樣以資識別，各車內備有救生圈、急救箱、垃圾袋、清潔工具等。急救箱，每部服務車設置乙組作為臨時救護車。





圖十一 臺中港北堤風險管理硬體設施

（二）風險管理規範

1.為防範人員不慎落海造成不幸，應嚴格要求穿著救生衣與防滑鞋。

2.以中央氣象局天候預報參考，當日平均風力 6-7 級最大陣風 9 級以上，或天候不佳管理人員發現有危險徵兆時應主動勸導民眾離開封閉釣場並報警協助處理。

3.嚴禁民眾下海戲水或捕撈。

4.場地內嚴禁酗酒、吸毒、飆車、滋事，違者報警取締。

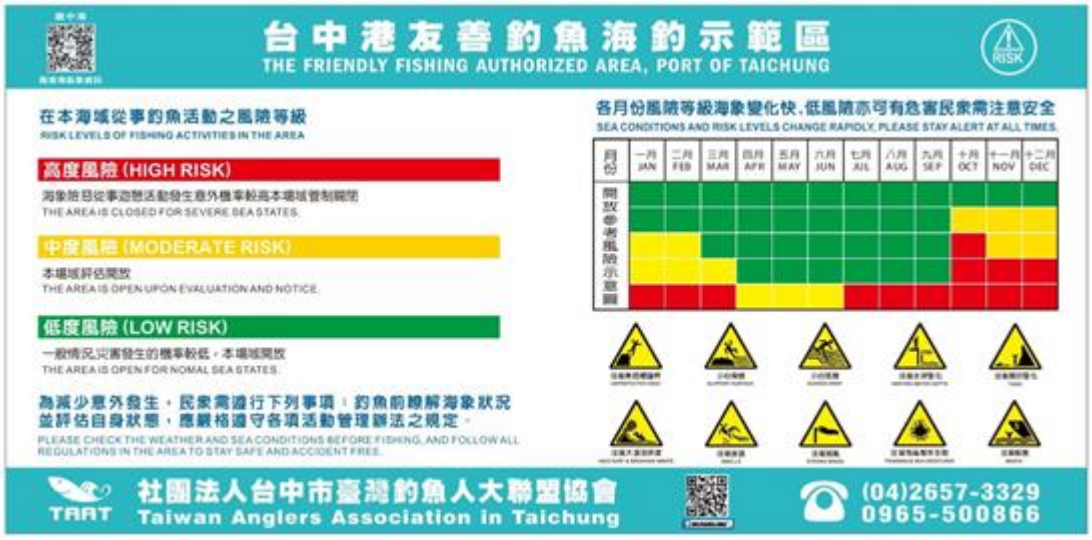
5.車輛進入堤防內限速 25 公里嚴禁超速以防意外。

6.堤防採產物保險理賠，傷亡理賠最高新台幣 200 萬元。

7.緊急意外事件救援暨通報作業：由巡邏兼清潔維護員發現時撥打 118 或 119 通

報救援。

8.各受理報名釣具行所需切結書與臺中港北堤人員進出報名管制名冊自行影印，釣友必須在切結書完成簽名由各受理報名釣具行蓋章後，以憑此進入。



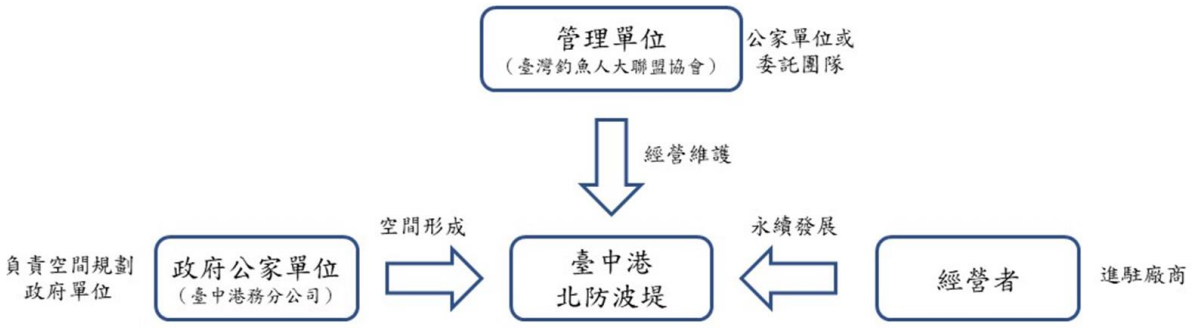
圖十二 臺中港北堤風險管理等級一覽表

肆、討論建議

雖然現行尚無正式調查，但從海保署目前粗估資料顯示，臺灣現行已有 120 萬餘釣友從事垂釣行為，以現有 2,300 萬人口數進行比對，其實比例已具相當規模。而臺中港北堤優質的垂釣條件，也促使釣魚團體多年來積極爭取，終於 2013 年開放，至 2019 年由臺中市臺灣釣魚人大聯盟協會管理，因其優質的管理模式，已成為臺灣首座商港海釣示範區，至今已經吸引 16 萬餘釣客。開放臺中港北堤全段 2,818 公尺。已被譽為為臺灣第一個釣魚示範區，以「垂釣遊憩、親子同遊、強身健體」為核心目標。為提供釣客更舒適與安全的場域，已於 2021 年 7 月 29 日完成修繕。臺灣釣魚人大聯盟協會歷經爭取、建置、改善到推動等歷程，已獲各界肯定，除達成良好的營運績效，釣友回饋滿意度也極高。對應陳亭吟（2020）之研究發現，本案契合該研究模式，亦即針對活化目標場域，整合負責規劃空間之公營機關（臺中港務分公司），後續實際營運與管理之單位或委外團隊（臺灣釣魚人大聯盟協會），以及後續進駐實務經營者（各家廠商），透過不同角色的發揮，整合應用各項產官學協研之整合資源，成功讓臺中港北防波堤成為商港友善垂釣之海釣示範區（請參閱圖十二）。

本海釣示範區位居於臺中港北堤，堤防全長 2,818 公尺，除深水場域一年四季皆適合海釣活動外，其地勢狹長，岸邊 2 側都能進行垂釣，生態豐富，故其實體環境擁有相當優質的條件，而臺灣釣魚人大聯盟協會也建置完備場域環境及服務相關設施，加以清潔維護、經費管理與來源、人員及作業編制、收費機制、資訊管理系統等管理機制之搭配，造就了極佳的釣場環境。尤其是認同卡的設計，讓釣客可採用電子掃描進、出場域，並開立電子統一發票以及完成保險，同步達成快速通關、保險、實名制以及緊急救援通報等目標，也可說是管理場域的創舉。同時也積極推動永續保護漁類資源，配合海保署

措施外，也成功辦理首屆「海洋盃全國友善釣魚交流賽」，並號召釣友進行淨灘、淨堤活動以及魚苗放流活動，期望更多釣友能夠友善自律。



圖十二 臺中港北防波堤參與角色示意圖

資料來源：修改自陳亭吟（2020）。公有宿舍群活化再利用之探討 -以臺中市為例（未出版碩士論文）。臺中縣：逢甲大學都市計畫與空間資訊學系，頁3。

而以營運現況分析可知，目前辦理認同卡約佔總入場人數之4.6%，顯示仍可持續進行推展。其中又以男性居多，年齡集中於41~60歲居多，佔整體比例計有77%。而以分佈縣市分析，以臺中市人數為最多，其次為彰化縣，第三位為苗栗縣，顯示臺中港北堤釣場還是以在地以及鄰近區域為最多。顯示未來在女性參與的相關設計，以及阻礙的討論，值得更進一步的思考。而其開放時間主要受到未新冠肺炎COVID-19、海象不佳及颱風影響關閉，顯示海釣活動確實也是相當受限於氣候環境之影響。另北堤也透過風險管理措施將風險管理與危機處理作最大程度的管制，有效降低過去因為海釣而產生的許多意外與危機事件。

根據海保署最新公告117處釣點可知，涵蓋漁港、商港15處、國家公園、磯釣島礁等形式，也因為釣魚活動場域涉及範圍廣泛，例如海釣就包括有海灘、海堤、港區、島礁、磯岩等，釣法又因為場域概分為船釣、灘釣、磯釣、堤釣以及其他等類型，因應場域與行為的多樣性，存在不同種類之風險與困難（黃妍榛，2020）。現今臺中港北堤已經初步成功推動商港海釣示範區之營運機制，但未來，仍有許多不同種類的垂釣場域以及可能產生的問題，仍待相關單位思考，若有興趣更深入了解，可參閱黃妍榛（2020）從臺灣友善釣魚行動方案看垂釣活動之風險管理，以及黃妍榛（2021）從海洋空間規劃（MSP）看海洋垂釣活動兩篇文章。期盼本文得以拋磚引玉，引發更多愛好垂釣活動者，提出更多發想與做法。以落實友善垂釣，向海致敬的海洋休閒觀光產業大國之願景。

參考文獻

1.余采瀅（2021）。*釣魚人有福了！台中港北堤花5000萬改善完工*。擷取自2021年9月4日，https://udn.com/news/story/7325/5721791

2.社團法人臺中市台灣釣魚人大聯盟協會（2019）。擷取自2019年 https://www.facebook.com/clptfpl722/

3.柳榮俊（2020）。*全台釣魚示範區台中港北堤　蔡其昌爭取預算改善路面侵蝕*。擷取自2020年4月17日，https://www.nownews.com/news/4041301

4.柳榮俊（2019）。*蔡英文視察臺中港北堤　釣團讚：最重視釣魚運動的總統*。擷取自2019年11月08日，https://www.nownews.com/news/3742424

5.海保署（2022）。*友善垂釣全臺釣點更新公開資訊（截至111年2月14日）*。擷取自2022年2月15日，https://reurl.cc/X4vxlg

6.國家圖書館碩博士論文知識加值系統，擷取自2022年 https://reurl.cc/8oyW6j

7.陳世宗（2007）。*台中港海洋觀光遊憩規劃之研究*。未出版碩士論文，靜宜大學管理碩士在職專班，臺中市。

8.華藝線上圖書館，擷取自2022年 https://www.airitilibrary.com/

9.黃妍榛（2020）。從臺灣友善釣魚行動方案看垂釣活動之風險管理。*休閒與社會研究，2*，17-27。

10.黃妍榛（2021）。*從海洋空間規劃（MSP）看海洋垂釣活動。休閒觀光與運動健康學報，11*（2），35-49。

11.廖靜蕙（2020）。*釣友護海洋 海保署號召首批「釣訊情報員」 填寫垂釣回報、貢獻保育資料庫*。擷取自2020年06月15日，https://e-info.org.tw/node/225086

12.漁業署（2013）。*漁業署官網意見交流專區*。擷取自2013年3月25日，https://reurl.cc/g0LxZN

13.臺灣釣權會（2013）。*臺灣釣權會管理臺中港北防波堤免收費開放垂釣公告*。擷取自2013年12月1日，https://reurl.cc/Wkp7MZ。

14.歐素美（2019）。*臺中港北堤海釣示範區 營運2年逾13萬人次*。擷取自2019年9月27日，https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1475082

謝誌

本文承蒙感謝社團法人臺中市臺灣釣魚人大聯盟協會協助研究相關事宜，提供相關圖文資料，特此致謝。

North Levee of Taichung Port - A preliminary study on the operation mode of the sea fishing demonstration area for friendly fishing in commercial ports

Yen-Chen Huang/Taipei College of Maritime Technology, Department of Marine Leisure and Tourism Management, Associate Professor
Tzung-Chin Jan/Taiwan Anglers Association in Taichung
Weu- Po Yang / Taiwan Anglers Association in Taichung

Abstract

In developed countries, it is roughly estimated that their fishing population is 10% of the total population. Taiwan is surrounded by the sea and has abundant marine resources. Referring back to non-governmental organizations and research papers, the Ocean Conservation Administration of Taiwan estimates that the sea fishing population in Taiwan is about 1.2 million, which shows that recreational fishing has become very popular among Taiwanese people. Starting from 2020, in accordance with the Tribute to the Ocean policy and the growing fishing population in Taiwan, the Ocean Conservation Administration of the Ocean Affairs Council has drafted and announced the Taiwan Friendly Fishing Action Plan. Based on the environment-friendly fishing principles, it will gradually implement and build a friendly fishing environment in Taiwan. North Levee of Taichung Port belongs to one of these commercial ports. Since its establishment in 2019 and by virtue of its unique operation and management model and its successful experience, it has become the first sea fishing demonstration area in Taiwan and has attracted more than 160,000 anglers. In order to gradually implement the policy of friendly fishing in Taiwan and provide a reference for the promotion planning of related fields, this study conducts a preliminary study on the operation mode of North Levee of Taichung Port as a sea fishing demonstration area. This study starts from its origin and then analyzes the characteristics of its physical field. It then sorts out its management mechanism, including cleaning and maintenance, fund management and sources, personnel and operation structure, charging mechanism, information management system, and other current systems. Finally, it conducts an analysis on its current operating conditions. The study found that for the revitalization of the target site, the public agency responsible for planning the space was integrated, the subsequent actual operation and management unit or outsourced team, and the stationed practical operators, through the play of different roles and integration of resources, successfully made Taichung Harbor North Breakwater a Commercial and Port Friendly Fishing Sea Fishing Demonstration Area.Through the preliminary study of the operation mode of the North Levee Sea Fishing Demonstration Area, this study expects to provide a reference for future academic research and industrial practical application.

Key words: breakwater, fishing, demonstration area

第十九期 ISSN 1816-532X （114~123）

運動代表隊教練與學校三級輔導系統合作初探：以中等女子拳擊運動為例

麥智翔/國立體育大學體育推廣學系碩士班

通訊作者: 麥智翔

通訊地址: 桃園市龜山區文化一路 250 號

電子郵件: 1030921@ntsu.edu.tw

摘　要

本研究運用焦點團體法，招募曾運用過學校三級輔導系統的中等學校運動代表隊教練，並以完全中學服務經驗、國中服務經驗做為區隔，總共舉辦 2 次焦點團體，每次 1.5 小時，總計參與人數為 5 位，服務資歷區間為 3-23 年。研究發現選手主要面對的心理困擾有青春期生理變化、情感困擾與生涯規劃的議題。前兩項較容易被選手、教練性別差異影響，故選手傾向跟同儕或同性別的師長傾訴；第三項則不受影響。而教練本身就是初級輔導的一員，若能協助選手處理心理困擾，也可以獲得學校的信任，而得到更多推動單項運動的資源。而當教練無法給予選手協助時，會先透過運用學校其他初級輔導的人力協助。若仍無法有效解決，則多半會運用導師轉介選手至輔導室進入二級輔導，合作經驗大致良好，甚至能減輕家長對應的負擔。三級輔導則是以輔導室為主，故教練只要繼續陪伴、關心選手即可。

關鍵詞：中等學校、初級輔導、次級輔導

壹、 緒論

一、研究背景

績優選手基層培育多仰賴中等學校的臺灣運動代表隊，而運動代表隊中的靈魂人物正是教練 (林明佳、謝采慈，2012；傅志群，2010) 。因為教練要負責與學校行政合作、籌措經費、家長溝通協調、招募並訓練選手 (陳建興，1989；張大昌，2003；潘玉龍、陳五洲，2001) 。

過去研究中顯示教練會透過義務協助學校活動的方式與學校行政合作，以換取更多經費、場地使用權力並得到其他師長如導師的支持 (吳國銑、蕭嘉惠、王舜儀，2010；謝旻凱、蕭嘉惠，2010) 。家長溝通協調方面則會透過訓練日誌、招生說明會、成果發表會等方式 (黃泰益、林暐庭、楊育寧、王鈞逸，2017；張志銘、王于寧、高菡嬪、賴永僚、張世沛，2017) 。當教練能透過前述工作方式與校園系統的力量結合，則運動代表隊更能安心地朝奪金的共同願景前進 (巫沛耘、牟鍾福、鄭俊傑；2020；黃智能、蔡琪揚、陳冠彰，2019；鄭依彤、李建興，2021) 。

最近的研究對於選手的心理困擾更加重視 (陳群仁、林作，2020；謝沛蓁、張珈瑛、李建平、簡偉倫，2018) 。例如，中等學校階段的運動代表隊選手在訓練以外，仍要兼顧課業與生涯規劃。因此，當選手訓練進入撞牆期，或遭遇人際關係的挫折時，可能會造成選手對於投入訓練有倦怠感 (林明佳、謝采慈，2012；洪煌佳，2019) 。王建興、王羽伶 (2020) 研究發現，選手通常會遇到心理上的困擾可以分為兩類：1.跟教練溝通、成績停滯、運動傷害等運動成就議題、2.人際互動、家人溝通、經濟困境等生活適應議題。此外，選手也會找導師、教官、同儕、學長姐傾訴。而導師、教官與教練被校園輔導系統中歸類於初級輔導人員 (王麗斐、杜淑芬、羅明華、楊國如、卓瑛、謝曜任，2013) 。

不過，初級輔導的人只能從既有的經驗去給意見，因此當選手的困擾仍無法被解決時，初級輔導人員會轉介給負責次級輔導的輔導教師協助 (王川玉、葉一舵，2017；王麗斐等人，2013) 。輔導室會透過個別、團體諮商的方式協助選手解決心理困擾，若仍無法獲得有效改善，才會由輔導教師協助申請三級輔導的心理師或社工師 (王麗斐等人，2013；黃政昌 ，2001；陳品秀、黃紫筱、簡筱雅、余雅軒、林祉吟，2017) 。換句話說，學校三級輔導體系透過相互合作與補位，守護選手的心理健康狀態。

學校三級輔導體系中的初級輔導跟王建興、王羽伶 (2020) 研究中想要在台灣推動的美國的 CHAMPS 計畫非常類似。CHAMPS 計畫以運動績優選手為服務對象的中心，透過學校各處室系統合作，讓選手懂得運用學校資源，擴大其知覺到被支持的感受 (洪煌佳，2012) 。當然，初級輔導中最重要的就是教練。不過，教練需要身兼教師與教練的雙重角色，有時候也會積累了情緒壓力，而未必能給予選手最好的協助 (彭譯箴、呂青山、許家得，2012)。

女子選手、男教練之間的性別差異，有可能影響選手對教練訓練方式的滿意度(蔣憶德、葉志仙、陳淑滿，2001) ，而女子選手之間的衝突跟男子選手之間的衝突也會不太一樣 (鄭振洋、王宏義，2016) 。不過，當女子選手知覺到教練訓練與指導時，會期

待教練能尊重自身之意願並給予支持 (陳建彰、林柏化，2007；郭偉志、蕭存沂，2009) ，而教練支持也可以讓女子選手持續參與訓練 (鄭振洋、薛堯舜，2014) 。

然而，男教練可能會因為性別差異，而不一定能理解女子選手的觀點，而當溝通有差異時，若教練能善用學校三級輔導系統合作，可以更有效的協助女子選手解決心理困擾。

臺灣早已在 1999 年開始正式推動女子拳擊運動，且女子拳擊也在 2012 年倫敦奧運會納入正式競賽項目，但因為男子拳擊於更早的 1926 年即開始發展 (Smith，2014)，故女子拳擊選手的教練多為男教練。而臺灣女子拳擊運動在國中端共有 38 個社團、33 個運動代表隊、17 個體育班，占全國運動社團比例 3.95%；並以男女合隊為主。高中端共有 12 個社團、25 個代表隊、16 個體育班，占全國比例 2.34%；以男女合隊為主，有 2 個女子拳擊隊。大專端共有 11 個運動代表隊，占全國比例 7.89%；以男女合隊為主，有 1 個男子拳擊隊。而戰績方面從 2013 年世界青年、青少年女子拳擊錦標賽，就已經在青年組、青少年組獲得金牌，2021 年更獲得奧運女子拳擊蠅量級項目的銅牌。不過，透過既有運動代表隊的數據顯示出後續的奪金接班人較少。 (教育部體育署，2019)。所以，女子拳擊運動的基層選手培育值得重視。

二、研究目的

根據上述研究背景，研究者針對中等學校之女子拳擊運動運動代表隊教練與三級輔導系統合作的經驗，期望達到下列兩點之研究目的：

（一）探討教練如何解決選手心理困擾。

（二）探討教練如何運用學校三級輔導系統。

貳、研究方法

本研究採用焦點團體研究法，並透針對在中等學校運動代表隊服務，並曾經跟輔導室有合作經驗的女子拳擊隊教練。

研究者總共舉辦 2 次焦點團體，每次 1.5 小時。第一組是有完全中學服務經驗，共 2 位教練參與；第二組是有國中服務經驗的 3 位教練，總計參與人數共 5 位，服務資歷區間為 3-23 年。焦點團體參與成員資料如表 1

表 1 焦點團體參與成員資料

成員編號	生理性別	目前服務學校女子拳擊選手人數	曾服務的中等學校	曾與輔導室合作次數	擔任中等學校代表隊教練資歷(總計)
A	男	6	完全中學	4	17
B	男	6	完全中學	3	23
C	男	2	國中、高職	10	13
D	男	3	國中	3	3
E	男	5	國中	1	5

焦點團體結束後，研究者將與會內容製作成逐字稿，以對研究資料有整體性的了解。再將研究資料進行主題分析，從中找到對應的主題並歸類。逐字稿內容在研究中呈現時，因篇幅限制會以「…」以擷取最符合之內容呈現，而逐字稿編碼示意如表 2

表 2 逐字稿編碼

研究資料	編碼意義	編碼示例
焦點團體逐字稿	焦點團體成員編號-焦點團體組別-第幾句話	A-01-30

最後，研究者與諮商碩士畢業、有質性研究經驗的協同研究者進行交叉驗證，並搭配相關文獻閱讀，以三角驗證法作內容比對與校正，降低主觀偏誤，提升內在效度。

參、研究結果

一、中等學校女子拳擊選手遇到的心理困擾

（一）生理對心理的影響

中等學校包含國中、高中職與完全中學，選手為 12-18 歲之間的青少年 (柯伶玫、 蔡堡樺、蔣任翔，2016 ；鄭振洋、薛堯舜，2014) 。受到青春期賀爾蒙產生變化，以及第二性徵開始發展的生理轉變，青少女會特別在意外觀，並對他人的評價變得敏感（Kail & Cavanaugh，2004）。本研究中，教練認為女子拳擊選手面對生理轉變的議題，傾向找同儕討論。

B-1-33：「女生…會開始有初經…胸部開始發育啊…這種生理變化…我們教練就比較難介入…她們寧願跟朋友講也不會找我們啦！…」

這呼應王秀雲 (2016) 研究發現因為青少女面對初經，確實會考量男性、長輩的眼光而更傾向跟同儕討論。

（二）情感困擾與家庭關係對心理的影響

發展心理學認為青少年時期，青少年會學習獨立自主，並在心理上與家人分離之外，也會開始透過跟感情交往探索親密關係。雖然有戀愛經驗的青少女對自我的了解高於沒有戀愛經驗的青少女，但是，當情感不順利時，會對青少女造成困擾 （Kail & Cavanaugh，2004；俞貞玲、黃志成、郭妙雪，2014)）。

本研究中，所有教練都同意中等學校中的女子拳擊選手容易遇到感情困擾。不過，選手最不願意跟教練討論感情困擾。

D-2-40：「異性緣太好也是個問題…訓練會分心…」

A-1-26：「…有時候跟男朋友吵架…來訓練…就結屎面啊…整個團隊氣氛也會被影響…」

此外，成長經驗不睦的青少女，會傾向投入感情以快速脫離原生家庭的影響，甚至可能會有未成年懷孕的情況，這對選手來說會造成生理、心理的巨大改變 (李德芬、周才忠、林美珍、陳嘉鳳，2004；林盈秀、童伊廸、鍾道詮，2015) 。本研究中，曾有一位教練遇到女子拳擊選手懷孕的狀況。

E-2-47:「青春期的女生會比較嚮往談戀愛…情侶…兩個人都年輕啦…啊這跟家庭教育有很大的關係啦……有一次…選手懷孕……由家長處理完後學校轉輔導室進行輔導……」

（三）生涯規劃對心理的影響

青少年會透過參與活動去探索自身的未來發展，並做出生涯選擇（Kail & Cavanaugh，2004）。而運動員通常會以運動成就、社會支持、自我認同去評估自己未來能不能成為一個成功的運動員 (張富鈞、許玫琇、劉兆達，2015)。

A-1-50：「…完全中學從國中開始陪伴她們喔，高中願意繼續打的還可以努力…但

第十九期 ISSN 1816-532X （114~123）

再上去就差不多知道能力的極限在哪裡了…」

B-1-51：「對對對…她們也會主動問我意見啊…教練，我適不適合當運動員這樣…」

C-2-50：「…我待過國中跟高職…我覺得高職的生涯規劃比較需要去輔導室，因為升學制度比較複雜…選手會自己去問…」

D-2-52：「我是在國中服務…會跟鄰近高中職學校的教練一起合作…看誰比較適合繼續走這條路…」

E-2-53：「…但國中我們訓練上就會比較多元…讓他們探索自己的興趣啊…」

本研究中，所有教練一致認同生涯規劃對女子拳擊選手來說會是一個困擾，且選手通常願意跟教練討論，但因為高中職升學制度較複雜，選手會自行去輔導室詢問。

綜上所述，中等學校女子拳擊選手遇到的心理困擾有：(一) 生理對心理的影響，如初經、第二性徵發育，選手傾向找同儕或同性別師長討論。(二) 情感困擾與家庭關係對心理的影響，如戀愛煩惱是選手最不願意跟教練討論的心理困擾。(三) 生涯規劃對心理的影響對所有選手來說都是困擾，但通常都願意跟教練討論，升學制度的問題才會使用輔導室資源。

二、女子拳擊運動代表隊教練，運用三級輔導系統合作情形

（一）運動代表隊教練本身就是初級輔導的一環

在學校三級輔導工作系統中，全校老師都被歸類為初級輔導的人力，協助學生處理一般性的心理困擾，並從中發現需要進入次級輔導的學生，轉介至輔導室 (王麗斐等人，2013) ，故教練也是初級輔導中的一員。

D-2-60：「比賽有時候會遇到瓶頸…陪她多看一下…比賽影片…」

A-1-79:「…可能因為一些狀況…訓練不好…就去聊聊啊，問她們發生什麼事情了….最重要是讓選手認同感受專項運動是他現階段最重要的事情……對他的未來是最重要的籌碼…」

本研究發現運動代表隊教練會以訓練時融入品格教育、低潮時陪伴跟關心、帶選手參與運動以外的活動的方式施行初級輔導工作。

當女子選手因為性別差異而不想跟教練討論心理困擾時，教練在轉介至輔導室之前，也會主動結合其他初級輔導的人力去協助選手。這符合過去研究的發現 (林明佳、謝采慈，2012；洪煌佳，2019)。

C-2-80：「如果因為我是男生…選手不想說…除了輔導室以外…我會去尋求女教練、體育組長、女生老師的協助……」

換句話說，教練身為初級輔導的一員，協助選手聊天、面對比賽跟訓練的挫折。不過，如前一節提到的情感困擾，因選手不願意跟教練討論，故教練很難協助，但卻會影響選手投入訓練狀況，故使教練認為這是需要介入的議題。

（二）教練多半會透過導師轉介，以運用二級輔導資源

中等學校中，導師會是主要篩選有狀況的學生並轉介進入二級輔導的角色 (王麗斐等人，2013) 。不過，因為運動選手經常使用導師入班時間進行訓練，故教練在選手的心中也像是導師 (陳奕伸，2011) 。

B-1-64：「輔導室…都是女生…選手比較願意開口……可以談一些女生的話題

第十九期 ISSN 1816-532X （114~123）

啦……跟輔導老師合作，跟家長溝通比較順利。」

不過，有一位教練認為性別不是困擾，學生願意信任才是輔導成功的關鍵。

A-1-67：「…我覺得性別沒差啦……選手跟教練比較常接觸…選手說…去輔導室會緊張…所以…還是信任基礎…比較重要…」

本研究中，教練會比導師更早發現選手有心理上的狀況，若一般開導聊天無效，才會透過導師轉介選手至輔導室。而教練多認為輔導室可以協助選手處理心理困擾，甚至能協助跟家長溝通。

換句話說，女子選手多數可以透過次級輔導解決情感困擾，但因情感困擾引發的懷孕議題，則會進入三級輔導。

（三）即使進入三級輔導，教練只需持續陪伴與關心

本研究中，有一位教練發現因為選手懷孕的關係，曾經參與過三級輔導。因為三級輔導體制是以輔導室為主，輔導老師去連結學生所需要的相關資源，並且協助後續事項(王麗斐等人，2013) ，故教練都不自覺曾經有使用過三級輔導。

E-2-53：「因為這是選手的隱私…不方便說太多…但我只能說，嗯，有些事情家長同意都好解決啦……啊我就是負責陪伴她 (選手) ，讓她在訓練的時候，覺得自己還能正常生活啦。」

需要進入三級輔導的心理困擾是需要跨專業合作的，除了前述牽涉多面向議題的未成年懷孕之外，還有較嚴重的精神疾病、家庭狀況等。不過，這均由輔導室評估、三級輔導單位審核 (陳品秀、黃紫綵、簡筱雅、余雅軒、林祉吟，2017) ，故教練只需要維持原有初級輔導的關心、陪伴即可。

（四）反向協助輔導室，增加推動拳擊運動的機會

過去研究曾使用運動融入次級輔導，去協助有偏差行為的青少年 (林安迪，2009) 。本研究中，一位教練分享反向協助輔導室，透過拳擊運動讓需要進入二級輔導的學生變得更正向的例子。

C-2-80：「…輔導室會轉介學生給我……憂鬱症…低智商…我就帶她們學拳擊…在運動中學習及磨練……只要是輔導室轉介來訓練過的學生，幾乎都是正向及好轉。」

此位教練也因此得到學校老師們更多信任，在推動拳擊運動時更為順利；這符合過去研究中教練會透過義務性的活動以換取學校資源。 (吳國銑、蕭嘉惠、王舜儀，2010；謝旻凱、蕭嘉惠，2010)

綜上所述，女子拳擊運動代表隊教練，運用三級輔導系統合作情形為： (一) 運動代表隊教練本身就是初級輔導的一環，會透過聊天陪伴選手渡過比賽跟訓練的挫折。(二) 受到訓練時間影響，教練通常會比導師更快發現選手有心理困擾，當教練的陪伴無效時，才會透過導師將選手轉介至輔導室，而多數心理困擾可以在二級輔導中解決。(三) 本研究中有一位教練經歷選手懷孕事件而進入三級輔導體制，不過這由輔導室負責，故教練只需持續陪伴與關心選手即可。

肆、討論建議

一、中等學校女子拳擊選手年齡會介於 12-18 歲之間，教練認為選手主要會面對的心理困擾有青春期生理變化、情感困擾與生涯規劃議題。前兩項容易因為教練與選手的性別差異，造成選手不願意跟教練討論。最後一項選手願意跟教練討論，但高中職因升學制度較複雜，仍有可能使用輔導室資源。

二、教練本身就是初級輔導的一環，也可以主動連結其他初級輔導的人力資源協助選手。必要時，通常會透過導師轉介至輔導室以運用二級輔導資源，且通常合作經驗良好，甚至能減少跟家長對應的負擔。三級輔導因為是以輔導室為主，所以教練只要持續關心選手即可。

三、教練也可以透過拳擊運動協助心理有狀況的學生，以反向協助輔導室的方式推動拳擊運動且有成效的話，也有助於學校資源投注於女子拳擊運動的推動。

參考文獻

1. 王川玉、葉一舵 (2017) 。台灣學校輔導工作的新進展與其關鍵事件。學生事務與輔導，56 (2) ，13-27。

2. 王秀雲 (2016) 。從意外到等待：台灣女性的初經經驗，1950s-2000s。女學學誌：婦女與性別研究，39，111-163。

3. 王建興、王羽伶 (2020) 。轉化與延續－運動績優生輔導之現況與展望。國立臺灣體育運動大學學報，9 (2) ，13-47。DOI： 10.3966/2226535X2020060902002

4. 王麗斐、杜淑芬、羅明華、楊國如、卓瑛、謝曜任 (2013) 。生態合作取向的學校三級輔導體制：WISER 模式介紹。輔導季刊，49 (2) ，4-11。

5. 李德芬、周才忠、林美珍、陳嘉鳳 (2004) 。青少女懷孕對其生理、心理社會之衝擊。臺灣性學學刊，10 (2) ，93-109。DOI： 10.6784/FJS.200409.0093

6. 巫沛耘、牟鍾福、鄭俊傑 (2020) 。運動代表隊教練僕人式領導之探討。運動知識學報，17，185-192。

7. 林安迪 (2009) 。運動輔導協助中輟生之策略。學校體育，112，111-119。DOI：10.29937/PES.200906.0018

8. 林明佳、謝采慈 (2012) 。淺談臺灣拳擊運動發展及推動困境之改善策略。大專體育，118，1-6。DOI： 10.6162/SRR.2012.118.01

9. 林盈秀、童伊廸、鍾道詮 (2015) 。親密關係中的受暴經驗－－以未成年階段懷孕女性為例。臺灣社會工作學刊，15，51-79。

10. 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。

11. 俞貞玲、黃志成、郭妙雪 (2014) 。高職學生同儕關係之研究。教育與家庭學刊，5，31-55。

12. 吳國銑、蕭嘉惠、王舜儀 (2010) 。彰化縣國小運動代表隊組訓運作之研究。國立虎尾科技大學學報，29 (4) ，113-126。

13. 洪基庭、康龍豐、洪煌佳 (2009) 。大專劍道選手參與動機與阻礙因素之相關研究。運動健康與休閒學刊。14，79-92。

14. 洪煌佳 (2012) 。社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響。成大體育，44 (1) ，17-33。

15. 洪煌佳 (2019) 。是不夠努力還是條件不夠？優秀學生運動員的運動退出意願。休閒與社會研究，20，62-79。

16. 陳品秀、黃紫箴、簡筱雅、余雅軒、林祉吟 (2017) 。兒童青少年三級輔導保護－跨專業合作概念。家庭教育雙月刊，70，78-85。

17. 陳群仁、林作慶 (2020) 。運動選手心理堅韌性與競技倦怠之關係研究－以南投縣國中運動代表隊為例。管理實務與理論研究，20 (1)，66-80。DOI：10.29916/JMPP.202006_14(1).0005

18. 陳奕伸 (2011) 。從社會支持談運動教練對疆界的應對。大專體育，115，6-12。

19. 陳建興 (1989) 。論目前國中運動代表隊考量因素之研究。國民體育季 刊，18 (3) ，106-110。

20. 陳建彰、林柏化 (2007) 。甲組桌球選手知覺教練領導行爲與團隊凝聚力之研究。輔仁大學體育學刊，6，150-168。DOI： 10.29697/JPE.200705.0012

21. 教育部體育署 (2019) 。108 學年度學校體育統計年報。

22. 鄧人慈、王建畯 (2014) 。新北市國中角力運動代表隊選手參與動機與阻礙因素之研究。輔仁大學體育學刊，13，168-182。

23. 張大昌 (2003) 。校代表隊組訓。學校體育，13 (2) ，39-44。

24. 張志銘、王于寧、高菡嬪、賴永僚、張世沛 (2017) 。以計畫行為理論探討國中生參與運動代表隊之行為意圖－以競賽積分為干擾變項。管理實務與理論研究，11 (2) ，51 – 62。DOI： 10.29916/JMPP.201706_11(2).0004

25. 黃政昌 (2001) 。學校三級輔導策略之探討。諮商與輔導，184，19-23。DOI：10.29837/CG.200104.0004

26. 黃智能、蔡琪揚、陳冠彰 (2019) 。台北市建國高級中學游泳代表隊發展現況之研究。臺南大學體育學報，14，15-28。

27. 施景皓 (2021) 。新北市永福國小田徑運動代表隊選手參與訓練之阻礙因素及其因應方法。輔仁大學體育學系碩士在職專班碩士論文。

28. 傅志群 (2010) 。臺灣拳擊運動現況與發展。臺中學院體育，6，57-66。DOI：10.6980/TZXYTY.201001.0056

29. 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 ， 55，41-49。

30. 謝旻凱、蕭嘉惠 (2010) 。學校運動代表隊創新經營管理之探討。海峽兩岸體育研究學報，4 (1) ，57-69。

31. 彭譯箴、呂青山、許家得 (2012)。體育教師兼教練角色衝突、身心倦怠現況分析。運動知識學報，9，34-45。DOI： 10.29596/BGYY.201207.0004

32. 謝沛蓁、張珈瑛、李建平、簡偉倫 (2018) 。臺中市國小羽球運動代表隊之選手參與動機及阻礙因素之相關研究。交大體育學刊，14，1 – 10。

33. 黃泰益、林暐庭、楊育寧、王鈞逸 (2017) 。運動優異學生之親師溝通。臺中科大體育學刊，13，80-93。DOI： 10.6980/NUTCPE.201705_(13).0007

34. 蔣憶德、葉志仙、陳淑滿 (2001) 。教練領導行為與滿意度之相關研究。大專體育學術專刊，158-65。DOI： 10.6695/AUES.200111_90.0017

35. 鄭依彤、李建興 (2021) 。平鎮高中跆拳道運動代表隊經營管理模式之分析。**跆拳道學刊**，8，37-56。DOI： 10.3966/251969952021120008004

36. 鄭振洋、薛堯舜 (2014) 。台灣中學拳擊校隊運動參與動機及社會支持之關係研究。屏東教大體育，17，53-66。

37. 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，15，50-60。

38. Smith, M. (2014). A History of Women's Boxing. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.

39. Kail, R. V., Cavanaugh, J.C. (2004). Human Development: A Life-Span View. (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

How secondary school coaches to use WISER model of female boxing in Taiwan.

Chih-Hsiang Mai / Department of Sport Promotion, National Taiwan Sport University

Abstract

The main purpose of this research is to understand the experience of secondary school coaches to use WISER model through focus groups. The research adopted qualitative study approach that invited 2 groups, each group have 1.5 hours. 5 coaches participants who work have 3-20 years experience in secondary school. Female boxers in secondary school would face psychological distress including physical changes, romantic distressed and career issues. Female boxers prefer to go to peers or female teachers to talk about physical changes, romantic distressed. However, female boxers would share career issues with school coaches. In WISER model, school coaches are members in primary prevention. If school coaches could help female boxers, teachers in school would promote boxing to other students. However, school coaches would still use secondary prevention through homeroom teacher to counseling division in school. Therefore, school coaches keep support female boxers is fine.

Key words: Secondary school, Primary prevention, Secondary prevention.

第十九期 ISSN 1816-532X （124~134）

澳門博弈產業之探討

卓家馨/國立體育大學體育推廣學系
黃永旺/國立體育大學體育推廣學系

通訊作者: 卓家馨
通訊地址: 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件: 1090915@ntsu.edu.tw

摘　要

博弈產業是一項多元服務產業，舉凡旅館、餐飲、旅行產業均須結合於博弈產業之中，博彩業帶動旅遊業、建築業、酒店業、飲食業等多項產業，在 2020 年最新統計世界賭場排行澳門賭場就佔三個名額，可想而知澳門博彩業在世界上的影響力遠超乎想像。因此本篇文章以澳門博弈產業為主題，利用 PESTEL 分析法探討博弈產業對澳門帶來之影響。故臺灣可參考澳門博弈產業的正面效益與有效的管理機制，發展博弈產業以提升就業率、GDP、提升周邊產業之收益。

關鍵詞：澳門、博彩業、博弈產業、PESTEL

第十九期 ISSN 1816-532X （124~134）

壹、 前言

「博弈產業 (Gaming industry)」(澳門稱作博彩業）是一項多元服務產業的結合，舉凡旅館、餐飲、旅行產業均須結合於博弈產業之中（林千雯，2012），在西方國家純粹以賭博活動場所涵蓋的相關直接娛樂服務為主，至今已轉變成結合觀光旅遊與休閒度假的相關規劃（林士元，2012）。說到「博弈」則會聯想到賭場，甚至還會延伸至賭錢、欠債、敗家等不良影響。確實，以往在賭博的下場是十賭九輸，甚至把家產賠光。不過「博弈」其廣泛的定義並不僅於賭場和政府發行的樂透彩券，運動彩券與賭馬皆為博弈產業中的一環（林千雯，2012）。博弈是一種產業，帶來的經濟效應是非常可觀，以提升國家薪資結構、增加工作機會、GDP 成長等，任何的產業都有正負面影響，只要有良好的制度，那帶來的正面影響會遠大於負面影響。

博弈產業其所涵蓋的範疇分為兩個大產業，一為「賭場」，又稱娛樂場，玩法多元，最讓人熟悉的就是角子老虎機、輪盤、百家樂、俄羅斯輪盤等遊戲（維基百科，2013）。二則是「運動彩票」，是指針對各種球類比賽、賽車、賽馬、賽狗而進行的博彩活動（王長斌，2012）。在全世界數百個國家之中，有開放賭場的國家，有些因為國家內部法律關係，發展受於限制，當然也有些國家因為政策、管理制度健全，博彩業的發展也蒸蒸日上。在 2016 年前後，澳門特區經濟與社會正處於全面升級轉型的歷史關鍵期，因此對澳門的經濟、政治、社會、文化的發展起著一定的作用（鈕力書，2018）。2020 年最新統計世界賭場排行分別是第五名南非克萊克斯多普裏約賭場度假村、第四名澳門十六浦酒店、第三名康涅狄格州快活度假村賭場、第二名澳門夢想之城，第一名則是澳門的威尼斯人拿下 2020 年度世界賭場排行冠軍（博度網，2020），上述排名，澳門賭場就佔了三個名額，可想而知澳門博彩業在世界上的影響力遠超乎想像。

本篇文章主要探討澳門博彩業的現況，並從中了解博彩業對澳門的重要性和對澳門本身的影響為何，並能提供台灣發展博弈產業之參考。

貳、澳門博弈產業的發展沿革

一、澳葡政府時期

1557-1999 年由於葡萄牙政府統治澳門，因此在那段時間被稱為「澳葡政府」，而在澳葡政府治理的四百多年期間，博彩業也是隨著時代慢慢地開放，甚至突破，而目前澳門已經成為世界博彩業中的佼佼者。隨後澳門於 1847 年博彩業興起，澳葡政府把「番攤」、「闈姓」、「白鴿票」等賭博方式合法化（每日頭條，2018），在 1877 年澳葡政府宣佈番攤、摸彩和玩紙牌等賭博自由化，以及建立首座澳門彩票的抽獎設備（澳門記憶，2019），自此以後澳門成為澳門政府重要的支柱產業之一，同時也是目前中國唯一正規合法的賭博地區（百度百科，2018）。澳門博彩形式多元化，其博彩主要有三大類：一為幸運博彩，即“賭博娛樂”，花樣繁多，在澳門被允許在娛樂場營運的幸運博彩方式，如番攤、骰寶、牌九、廿一點、麻雀、彈子機等共 30 餘種；二為互相博彩，以動物之速度競賽或體育賽事作為投注對象，而當中的獲勝者在扣除傭金、費用及稅項後，按個

別投注額之比例互相分取總投注金額之博彩，項目有賽狗、賽馬、體育博彩及回力球等；三為運氣博彩，即彩票、闈姓、白鴿票、泵波拿等，其中以幸運博彩佔主導地位（澳門記憶，2019）。由於澳門曾經被葡萄牙治理過，因此博彩業的發展也會隨著西方與東方的文化衝突下成長。

二、博彩專營權

早期澳葡政府認為最穩妥的辦法就是把風險轉嫁給博彩行業經營者即賭商，因此在澳門博彩行業合法化早期，葡萄牙人就已經逐步形成一套被認為行之有效的博彩業批給制度（胡根，2006）。1896 年葡萄牙禁止賭博，但澳葡政府並沒有嚴格禁賭，反而愈演愈烈，因此澳府在同年對賭博立例管治，具體做法是由民間競投，價高者得到博彩專利權，投得者須與澳府簽訂合約，在指定地點開賭，並依法納稅，而那時最早獲得此專利的是一名港商盧九（徐永勝，2015），而 1930 年也是盧九聯合港澳商家十人組成澳門第一個賭牌公司-豪興公司。1937 年，第一個博彩專營權牌照發給了泰興娛樂公司，即開始實行賭博專營制度，此時澳門賭業發展初具規模（每日頭條，2017）。其後，澳門旅遊娛樂有限公司於 1961 年獲得博彩專營權，並於 1962 年開設第一家賭場，該公司經營了 40 年，至 2002 年 3 月 31 日終止，以便新獲賭牌的公司可以銜接運作（香港戒賭中心，2021）。而 2021 年持牌公司依舊是以三主三副的形式為主要經營模式，分別為:澳門博彩股份有限公司、美高梅金殿超濠股份有限公司、永利度假村股份有限公司、新濠博亞博彩股份有限公司、銀河娛樂場股份有限公司、威尼斯人澳門股份有限公司。而持有主牌之公司可以容許每個主牌轉批一次，目前澳門只發出三個賭牌予銀河娛樂、永利及澳博旗下公司。這三間持有正牌公司可再依條例，在主機關許可下將牌照轉給金沙、新濠國際及美高梅，亦即所謂的「副牌」(鉅亨網新聞中心，2021)。賭場營業狀況截至 2020 年 10 月澳門博彩業六家持牌公司旗下賭場，共有 50 間是目前正在營運中的賭場，包含澳門博彩股份有限公司旗下葡京娛樂場等 27 間；美高梅金殿超濠股旗下美高梅金殿娛樂場等 2 間；永利度假村股份有限公司旗下永利皇宮；新濠博亞博彩股份有限公司旗下摩卡角子機娛樂場等 11 間；銀河娛樂場股份有限公司旗下銀河華都娛樂場等 7 間；威尼斯人澳門股份有限公司旗下百利沙娛樂場等 2 間。

三、經營法律制度

澳門歷史沿革中之博彩業正式開始發展是 1847 年奧葡當局宣佈博彩合法化以及實行專營制度，在 1962 年澳門旅遊娛樂有限公司取得博彩專營權。1999 年澳門回歸後，澳門特別行政區政府打破博彩業壟斷局面，不再發出博彩專營權，同時加強博彩業監管機制，提高經營管理水準，作為施政綱領之一。2000 年澳門特區政府成立博彩委員會，2001 年通過《娛樂場幸運博彩經營法律制度》法，俗稱博彩法，規定只發出最多三個賭牌，訂定由方式、經營處、競投方式到溢價金、稅務制度等（維基百科，2021），2002 年發出三張博彩經營權正牌照與副牌照，因此三家持牌公司衍變成六家持牌公司。2006 年，澳門賭場總營業額已超越美國拉斯維加斯，成為全球第一賭城，在 2013 年的賭博收入創歷史新高，達到 3607.5 億元澳門元，2021 年，澳門博監局發佈修改《娛樂場幸運博彩經營法律制度》諮詢文本，內容包括賭場引入政府代表、增加澳門居民持股比例、公司向股東分配利潤時需要獲得政府許可等多項要求（維基百科，2021），澳門博監局

發佈修改《娛樂場幸運博彩經營法律制度》諮詢文本，使澳門博彩業邁向更進一度的嶄新（劉成昆，2009）。

參、澳門博弈產業之現況

澳門博彩業從 1847 年博弈合法化到現今，是經過許多人的努力與奮鬥，才能開創澳門博彩業，並發揚光大。博彩業不光只是需要人潮，更重要的是整體性的發展，因此本章節將進一步探討現今澳門博彩業的博弈管理機制、博彩類別、博彩產業產值以及政府稅收，瞭解澳門博彩業之現況。

一、博弈管理機制

澳門特別行政區在經濟財政司部門下對博彩業成立專門單位—博彩監察協調局，負責協助制定博彩業政策、執行有關政策、規管、監察、協調博彩經營及活動的公共部門（如圖 1）。主要職責為協助制定及統籌博彩業政策，並執行相關政策，促使承批公司、其管理公司，以及博彩仲介人配合澳門特別行政區政府政策及履行社會責任；核准承批公司用作經營批給業務的設備、系統及用具以及規管博彩機及其相關設備及系統供應及檢測業務（博彩監察協調局，2021），因此博彩監察協調局可掌握澳門博彩每月幸運博彩毛收入、每季各博彩項目資料、承批公司業績報告等相關數據，方便隨時掌握澳門博彩最新消息。



圖 1　博彩監察協調局組織架構

在博彩監察協調局組織架構中，博彩監察廳主要負責的任務是統籌博彩活動的策略及措施、設備、系統等，並執行上級指定的其他工作；調查廳主要工作是調查及監察承批公司、其管理公司、博彩仲介人，統籌監控娛樂場、監控博彩收入或博彩相關收入的點算及核查活動，並執行與博彩相關的其他調查工作；法律及准照廳主要是負責博彩監察協調局的傳譯及翻譯工作，統籌及處理依法屬博彩監察協調局負責相關事務，並就該程式提出優化措施；財稅及合規審計廳是統籌、制定及執行與經營博彩活動相關的財稅及合規的審計工作和規劃及建議有利於博彩業審計工作的策略及政策措施；設施及資訊廳是研究、協調、評估資訊科技發展策略及執行資訊安全性原則和電訊系統，並統籌及執行資訊及網絡的監督及管理工作，並提出優化建議；博彩研究及聯絡廳則是負責研究、規劃及建議有利於博彩業的策略及政策措施，收集博彩業相關的資料及進行專項研

究和對外交流（博彩監察協調局，2021）。

二、博彩類別

目前澳門博彩業的種類有賭場 28 項、賽馬、足球博彩、籃球博彩、彩票，其中賭場 28 項有:三公百家樂、百家樂、「鐵路」百家樂、萬家樂、廿一點、廿五門、花旗骰、骰寶、十二號碼、番攤、十一支/十二張牌博彩、娛樂場之戰、十三張撲克、麻雀、麻雀百家樂、麻雀牌九、小牌九、彈子機、牌九、魚蝦蟹骰寶、富貴三公、五張牌撲克、足球紙牌、Q 撲克、幸運輪、輪盤、聯獎撲克（加勒比海撲克）、九家樂、臺灣牌九、擲牛和老虎機等。已經消失的種類有:回力球、舖票、山票、賽狗、鏡湖醫院特別彩票，最受歡迎的顯然是百家樂（維基百科，2021）。賽馬則是由澳門賽馬會領導，前身為澳門賽馬車會，澳門賽馬會全年編跑賽事，賽季由每年 9 月份開始，至翌年 8 月底，每星期基本編有 2 天賽事，逢週五舉行夜賽，而週六或周日編跑日賽或黃昏賽，於星期三、六或日，亦會轉播香港之賽事（澳門賽馬會，2011）。

足球、籃球彩票的部分，是由澳門彩票有限公司全權負責，玩法多元，包括賽果、賽程、熱門新聞和即時賠率等，並設有內容豐富的資料庫於網站上呈現，使民眾可以隨時掌握近況，瞭解過去，掌握未來，進行博彩娛樂時更加得心應手（澳門彩票有限公司，2021）。而在澳門網路博彩業方面，現時的澳門並沒有發展網路博彩相關行業，唯一合法的是體育彩票線上投注的服務（博訊頭條，2020）。

三、博彩產業產值

澳門博彩中，是以幸運博彩為主要收入來源，澳門特別行政區政府統計暨普查局統計年鑑的資料中，可以得知從 2004 年娛樂場 15 間、賭枱 1,092 張、博彩機 2,254 部至 2019 年娛樂場 41 間、賭枱 6,739 張、博彩機 17,009 部，共成長娛樂場 26 間、賭枱 5,647 張、博彩機 14,755 部。在幸運博彩、互相博彩、彩票的毛收入中，從 2004 年 41,378 百萬澳門元至 2019 年的 293,312 百萬澳門元，總共提升 251,934 百萬澳門元。在互相博彩及彩票投注額上，可以細分成賽馬、賽狗、體育彩票、彩票項目。從 2004 年的總投注額 18,093 百萬澳門元至 2019 年 8,679 百萬澳門元，幅度降低 9,414 百萬澳門元，而造成投注而逐年降低的原因有澳門賽馬賽事少，令出賽機會低，賽事賽程不合馬匹，養馬費貴及獎金太低亦是令他們放棄在澳門馬會比賽（東網，2014）以及賽狗項目在 2018 年上半年在逸園賽狗場舉辦最後一場賽事後，於下半年開始停辦賽狗博彩，原因是因為由於政府不予續約及生意每況愈下，因此澳門政府要求逸園狗會遷離原址（謝曉陽，2018）。

四、政府稅收

在澳門政府的收入，絕大部分都來自於旅遊及博彩收入，從表 1 澳門政府總稅收細則來看，單純博彩稅收從 2007 年 31,919 百萬澳門元至 2019 年 112,710 百萬澳門元，增加 80,791 百萬澳門元；總收入從 2007 年 53,710 百萬澳門元至 2019 年 140,730 百萬澳門元，增加 87,020 百萬澳門元。

表 1　澳門政府總稅收細則

年份	博彩稅收	其他收入	總收入 單位:百萬澳門元
2007	31,919	21,790	53,710

2008	43,207	19,051	62,259
2009	45,697	24,173	69,870
2010	68,776	19,711	88,488
2011	99,656	23,316	122,972
2012	113,378	31,617	144,995
2013	134,382	41,567	175,949
2014	136,710	25,151	161,861
2015	89,573	26,539	116,111
2016	84,375	26,127	110,502
2017	99,845	26,552	126,367
2018	113,512	27,801	141,313
2019	112,710	28,020	140,730
2020	29,808	64,891	94,700

文獻資料來源: 澳門特別行政區政府統計暨普查局

2020 年受到疫情的影響，在幸運博彩設備與上一年相比賭枱減少 659 張；博彩機減少 8,155 部。幸運博彩、互相博彩及彩票與上一年相比毛收入總和減少 232,265 百萬澳門元。博彩稅收與上一年相比減少 82,902 百萬澳門元，總收入減少 46,030 百萬澳門元。因此疫情重創了澳門博彩業的收入，同時也造成就業率降低、總收入減少設備總數減少。

肆、澳門博弈產業對澳門之影響

2020 年由於新冠疫情打擊澳門的經濟環境，澳門博彩業收入呈現雪崩式下跌，至今仍未回到疫情前水準，而 GDP 已大跌 56%（轉角國際，2021）。另外自 2009 年社會工作局和博彩監察調查局舉辦「負責任博彩推廣」以來，都會向社會推廣相關訊息，並進行調查，以便瞭解澳門人的身心狀況（澳門大學，2020）。

故本章節以 PESTEL 分析法之五大構面：政策、經濟、社會、環境、法律，分析澳門博彩業之影響，分述如下:

一、政策

依照《規範進入娛樂場和在場內工作及博彩的條件》規定澳門從事博彩從業員有相當的規範，自法律從2019年12月27日開始，在娛樂場內博彩桌、博彩機、出納櫃台、公關、餐飲、清潔、保安及監察領域工作的承批公司僱員、博彩仲介人僱員，不在執行職務時禁止進入娛樂場，如有涉及學術研究或社團活動的理由，但須經博彩監察協調局局長批准。違反有關的規定屬行政違法，最高可罰款一萬元，且博彩收益歸澳門特別行政區所有，而這不排除可能承擔的紀律責任（博彩監察協調局，2021）。

二、經濟

在政府稅收的方面，2018年澳門政府在博彩直接稅的收入達1,067.8億澳門元，按年增加13.6%。而澳門政府去年總收入為1,342.04億元，當中博彩稅佔近80%，全年財政盈餘為538.7億元（濠博新聞，2019）。而之後受到新冠肺炎的影響之下，2021年澳門公佈6月份的中央賬目中的預算執行資料中顯示，包括博彩稅收在內的經常收入262.89億元，

按年減少2.17%，當中博彩稅收入佔196.44億元，按年跌10.64%，執行率只及原本全年預算504.14億元的39.3%（明報，2021）。另外在2021年第2季澳門GDP報告中，本地生產總值按年實質上升69.5%；服務出口按年上升555.6%，其中博弈服務出口上升1,089.7%，其他旅遊服務出口則上升1,328.3%；貨品出口按年上升606.9%。內部需求維持正成長按年上升3.7%（經濟部國際貿易局，2021）。

在賭場就業人口的職業統計的年終僱員中分為8種類別，從2004年文員所需僱員12,688人次至2019年的44,243人次，增加了31,555人就業。而員工薪水支出從2009年員工薪水支出為10,266百萬澳門元，2019年為22,532澳門元，受到疫情影響的2020年在薪水支出則是19,711百萬澳門元（博彩業調查，2020）。2021年上半年僱員僱用率（0.8%）和流失率（1.8%）分別上升0.6和1.2個百分點，職位空缺率僅0.1%，有關指標反映博彩業的人力資源需求仍維持在較低水平（澳門特別行政區政府統計暨普查局，2021）。

三、社會

作為以博彩為主要收入的澳門，在2021年第2季澳門GDP博弈服務出口上升1,089.7%，內部需求維持正成長按年上升3.7%的情況下，澳門人對於博彩業負責任的認知，需比起他國要更加的熟悉，亦或是有一定程度的瞭解。澳門大學博彩研究所在2020年「負責任博彩認識度問卷調查2020」研究的報告中顯示，澳門居民的「負責任博彩」認知率為64.4%，相較於2017年微升零點七個百分點，而大多數的曾聽過「負責任博彩」居民對「負責任博彩」內容也傾向有較高的認識程度，意味著居民在得知「負責任博彩」名稱的同時，亦在一定程度上有效地接收到「負責任博彩」所包括的內容及訊息 （澳門大學，2020）。對於問卷中的問題，主要是調查人民對博弈的認知，以及是否沉溺於賭博等相關問題，因此透過每年問卷的方式，能夠掌握國人對於博彩的相關影響及瞭解，就可以提前預防對其本人、親友，以致社會都受到負面影響，降低博彩者出現賭博問題的風險。

澳門自從開賭以來，有人因為博弈賺錢，自然就有人為了它負債。而不管是甚麼的娛樂消遣，只要是過度使用，就會影響生活，更嚴重的甚至是健康，因此經常有人因為賭博失調而上門求助相關單位。根據澳門社工局公佈數據顯示，今年上半年被填報的賭博失調人士個案有25宗，男性佔84%，女性佔16%，均屬澳門居民，而尋求幫助個案中，平均每月用在賭博的金額由5,000至1萬以下的有20%，1萬至5萬以下的有24%，有欠債的佔64%。當中一半都投注在百家樂（濠博新聞，2021）。也因為如此，政府大力的宣導博彩相關知識及健康心理輔導，近年來，澳門因賭博失調而尋求社工局幫助的人士，有逐漸減少的趨勢。

四、環境

環境所指是博彩環境因素。2012年經由澳門經濟適度多元發展統計指標體系分析報告統計博彩業關聯產業收益總計222,849百萬澳門元，直到2019年是225,695百萬澳門元。在2015年至2019年間，主要非博彩行業的收益由2015年的3,608.8億澳門元上升至2019年的3,784.0億澳門元，增長4.9%；依次為酒店業（46.9%）、金融業（34.1%）及飲食業（21.9%），故所知澳門因發展博彩業而讓周邊產業收益提升（統計暨普查局，2019）。

澳門發展博彩旅遊業至少有四大優勢：一、歷史悠久，聲名遠播；二、江湖地位，

無可取代；三、兩岸禁賭，澳門得益；四、產業配套，管理完善（香港戒賭中心，2021），因此吸引不同國家旅遊人士前來，澳門的賭業帶動了旅遊業、建築業、酒店業、批發及零售業、飲食業、運輸，倉儲及通訊業、金融業、不動產及工商服務業，進而使澳門GDP名列前茅，居高不下。

澳門博彩業自受疫情影響以來，於2021年將要重新整頓，重新出發。澳門於2021年09月14日公布，自15日起針對修改博彩法進行公開諮詢，並修《娛樂場幸運博彩經營法律制度》法，內容涵蓋禁止賭場牌照「轉批給」（俗稱副牌）等重點，為2022年賭場牌照重新競標鋪路。此消息一公布，美股上市的美資博弈公司14日股價齊跌，金沙中國母公司金沙集團、永利澳門母公司永利度假村分別收跌9.75%、10.85%。而在港上市的澳門博弈股15日更是集體大跌，金沙中國、永利澳門、美高梅中國、澳博控股、新濠國際發展、銀河娛樂分別收跌20.02%至32.51%不等，這六家公司15日市值共蒸發逾1,300億港元（旺得富，2021）。之前的六張賭場牌照將於2022年6月到期，而持有副牌的博弈公司有可能將會取得正牌，因此令行業未來營運增加不確定因素，不過也只能到2022年情況才會明朗。

五、法律

澳門負責管制博彩犯罪案件是由澳門特別行政區政府司法警察局的博彩及經濟罪案調查廳，他們的職責就是預防犯罪及調查違反第5/2006號法律的第七條第一款（一）、（三）、（八）、（十）及（十一）項規定的犯罪，共分成四處:博彩罪案調查處、經濟罪案調查處、清洗黑錢罪案調查處、資訊罪案調查處，以維護澳門賭場與其他博彩場所和場所周圍相關設施與博彩有關的犯罪（司法警察局，2021）。據資料顯示，2020年1至9月，本澳警方共開立刑事專案調查案件7,092宗，與2019年同期相比減少3,506宗，下降百分之33.1（金融情報辦公室，2020）。而根據保安司司長辦公室向傳媒發佈全年罪案情況顯示，在整體犯罪中，從2013年的13,685個案件，降至2020年的10,057件案件，足足少了3,628件案件（保安司司長辦公室，2020），雖然因為疫情關係觀光客人數遞減，但在政府方面對於博弈相關政策的持續修法以及嚴格的執行，才能落實澳門治安。

伍、結語

自1847年澳門開放博彩業後，不斷的修法與改進，澳門博彩業方能建立可控的法規與運作機制。以澳門博彩業為主軸，經探討後獲得以下結語:

一、澳門博彩業成為主要之收入來源，連帶周邊產業之收益提升，2019年主要非博彩行業的收益為3,784.0億澳門元，收益增長最大的三個非博彩行業依次為酒店業（46.9%）、金融業（34.1%）及飲食業（21.9%）。2004年至2019年在就業率中，增加31,555人就業，2019年員工薪水支出為22,532澳門元，故博彩業能帶動周邊產業以及提升就業率。

二、透過「負責任博彩」問卷能幫助人民對博弈的認知以防賭癮，提前預防對其本人、親友、社會受到負面影響，降低博彩者出現賭博問題的風險。

三、澳門管制博彩犯罪行政單位有:博彩罪案調查處、經濟罪案調查處、清洗黑錢罪案調查處、資訊罪案調查處，2020年刑事專案調查案件與2019年相比，下降百分之

33.1%。在整體犯罪中，從2013年至2020年，降低3,628件案件。故有良好的法律及管制，亦能夠維持博彩相關犯罪率以及減少周邊地區犯罪之案件。

四、PESTEL 分析法構面:

（一）政策

對博弈產業相關人員以及涉及學術研究或社團活動有一定之規範。

（二）經濟

2021年澳門GDP報告中，本地生產總值按年實質上升69.5%；服務出口按年上升555.6%，其中博弈服務出口上升1,089.7%，其他旅遊服務出口則上升1,328.3%；貨品出口按年上升606.9%。內部需求維持正成長按年上升3.7%。

（三）社會

2021年上半年被填報的賭博失調人士個案有25宗，另尋求幫助個案中，平均每月用在賭博的金額由5,000至1萬以下的有20%，1萬至5萬以下的有24%，有欠債的佔64%。

（四）環境

澳門博彩業帶動旅遊業、建築業、酒店業、批發及零售業、飲食業、運輸，倉儲及通訊業、金融業、不動產及工商服務業，而澳門發展博彩旅遊業至少有四大優勢：一、歷史悠久，聲名遠播；二、江湖地位，無可取代；三、兩岸禁賭，澳門得益；四、產業配套，管理完善。

（五）法律

預防犯罪及調查違反是第5/2006號法律的第七條第一款（一）、（三）、（八）、（十）及（十一）項規定。

綜合以上，故台灣可參考澳門博弈產業的正面效益與有效的管理機制，設立博弈產業以提升就業率、GDP、提升周邊產業之收益，惟首先需要建立人民的認知，並有良好的管制與法律，並嚴格執行，方能使博弈產業發揮至最大功效。

參考文獻

1.王長斌（2012）。澳門體育博彩法律制度及其改進。“一國兩制”研究， 1。
2.司法警察局（2021）。組織架構。取自 https://www.pj.gov.mo/Web//Policia/org02.html
3.百度百科（2018）。澳門博彩。取自 https://reurl.cc/Gogk3d
4.每日頭條（2017）。老照片：1949 年澳門賭場和妓院。取自 https://kknews.cc/history/z62288l.html
5.每日頭條（2018）。澳門博彩業發達史：晚清起步回歸後開放賭權。 https://kknews.cc/history/nkx9pp5.html
6.旺得富（2021）。澳門擬修法嚴管 博弈股重傷。取自 https://wantrich.chinatimes.com/news/20210916900078-420201
7.明報（2021）。澳門上半年博彩稅收按年減少逾 10%至 196 億。取自 https://reurl.cc/QjNpvb

8.東網（2014）。賽馬會去年虧損 5 千萬元。取自 https://reurl.cc/RjRdZz
9.林千雯（2012）。博弈產業發展之比較研究─對離島金門之啟示。銘傳大學觀光事業學系碩士在職專班碩士論文，台北市。取自 https://hdl.handle.net/11296/8e78v9
10.林士元（2012），從禁忌到政策：新加坡博弈產業政策的形成與內涵。暨南大學東南亞研究所學位論文,p1-104。
11.金融情報辦公室（2020）。辦公室動態。取自 https://www.gif.gov.mo/web1/cn_news_201126.html
12.保安司司長辦公室（2020），向傳媒發佈 2020 年全年罪案情況。取自 https://www.gss.gov.mo/cht/statistic.aspx
13.胡根（2006）。澳門博彩業早期的合同罰則。取自 https://journal.ipm.edu.mo/images/journal_c/2006_4/10_full.pdf
14.钜亨網新聞中心（2021）。澳門擬修博奕法禁副牌、政府介入董事會等博奕股大崩盤。取自 https://news.cnyes.com/news/id/4724977
15.香港戒賭中心（2021）。澳門賭博歷史。取自 https://www.hkgamblers-recovery.org/gamble_macao.php
16.徐永勝（2015），澳門歷史上的旅遊業發展（1553-1961），文化雜誌，p.191-p.202.
17.博度網（2020）。2020 年全球最佳十大賭场名单曝光，中国澳门雄居世界之首。取自 https://www.bodu365.co/a/13041.html
18.博訊頭條（2020）。2020 年博弈產業年度分析報告書。取自 https://reurl.cc/xOeDrN
19.鈕力書、郭惠杰（2018）。澳門體育博彩業的優勢與挑戰。暨南大學體育學院。取自 https://doi.org/10.26602/abf.2018.12.544
20.經濟部國際貿易局（2021）。澳門 2021 年第 2 季 GDP 升 69.5%.。台灣經貿網。取自 https://reurl.cc/MbW7EX
21.維基百科(2013)。賭場。取自 https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B3%AD%E5%A0%B4
22.維基百科（2021），澳門博彩業。取自 https://reurl.cc/k795z9
23.劉成昆（2009），略談澳門博彩業開放後的經濟成效及其原因。澳門科技大學。取自 https://reurl.cc/6EXg66
24.澳門大學（2020）。「負責任博彩認識度問卷調查 2020」研究報告。
25.澳門特別行政區政府統計暨普查局（2009）。博彩業調查。取自 https://www.dsec.gov.mo/zh-MO/Statistic?id=801
26.澳門特別行政區政府統計暨普查局（2019），澳門經濟適度多元發展統計指標體系分析報告。取自 https://www.dsec.gov.mo/zh-MO/Home/Publication/SIED
27.澳門特別行政區政府統計暨普查局（2020）。統計年鑒。取自 https://reurl.cc/oemDal
28.澳門特別行政區政府統計暨普查局（2020）。博彩業調查。取自 https://www.dsec.gov.mo/zh-MO/Statistic?id=801
29.澳門特別行政區政府統計暨普查局（2021）。人力資源需求及薪酬調查博彩業。取自 https://www.dsec.gov.mo/zh-MO/Statistic?id=302
30.澳門特別行政區政府博彩監察協調局（2021）。本局簡介。取自 http://www.dicj.gov.mo/web/cn/introduction/index.html

31.澳門記憶（2019）。主頁。取自 https://www.macaumemory.mo/category_55c33146ed86f568b3751e04
32.澳門彩票有限公司（2021）。主頁。取自 https://www.macauslot.com/content/page/index.html?sport=0&lang=cn
33.澳門賽馬會（2011），賽事敘述。取自 http://www.mjc.mo/race/info/r_pages.php?id=41
34.濠博新聞（2019）。去年澳門博彩稅收破千億增 13.6% 佔政府總收入近 8 成。取自 https://reurl.cc/xOeDRb
35.濠博新聞（2021）。上半年澳門賭博失調求助個案僅 25 宗 從事博彩相關工作佔 25%。取自 https://reurl.cc/44YgKj
36.謝曉陽（2018）。亞洲週刊。取自 https://reurl.cc/QjNpr2
37.轉角國際（2021）。誰是中國好孩子：「乖澳門」有可能取代「壞香港」嗎？取自 https://global.udn.com/global_vision/story/8663/5825397

Discussion of gambling industry in Macao

Jia-Xin Cho / National Taiwan Sport University, Department of Sport Promotion
Yung-Wang Huang/ National Taiwan Sport University, Department of Sport Promotion

Abstract

Gambling industry is a diversity service industry, it combined the industry of traveling, catering and hotel, it also has a huge influence in industry of traveling, construction, hotel and catering. Gambling industry in Macao has make a huge influence across the globe, casino-resort in Macao had three spots in the latest 2020 global ranking of casinos.Thus in this article use gambling industry in Macao as topic, by using the PESTEL analytics to discuss the influence it brings.Therefore, Taiwan can refer to the positive benefits and effective management mechanism of Macao’s gambling industry to develop the it’s gambling industry to increase employment rate, GDP, and increase the income of surrounding industries.

Key words: Macao, Gambling industry, PESTEL

第十九期 ISSN 1816-532X （135~142）

CORPS 模式在苗栗縣籃球委員會經營管理之分析

陳永昇 / 國立體育大學
楊宗文 / 國立體育大學

通訊作者:陳永昇
通訊地址: 350 苗栗縣竹南鎮公教路 2 號
電子郵件: romeo1109@yahoo.com.tw

摘 要

非營利組織的蓬勃發展，在組織制度上是 20 世紀以來興起的趨勢之一。本研究目的以 CORPS 模式分析苗栗縣籃球委員會經營管理，以文獻分析及訪談法作為本研究方法，訪談對象為苗栗縣籃球委員會三位幹部，得到以下結果：一、總幹事及副總幹事為委員會籃委會決策核心，包括人事、經費預決算、工作計畫、研訂各項事務，都由總幹事及副總幹事拍板。二、服務對象：委員會的服務對象包含縣政府及社會大眾兩部分。三、業務運作：主要業務包含舉辦研習會、辦理比賽、審定比賽設備及器材等。四、資源來源：經費主要依賴苗栗縣政府及縣體育會的補助、主委、委員及社會工商人士等的捐款，物力資源則是廠商贊助、委員會購買。五、參與者：縣內各級學校體育教師及其他籃球愛好者。六、提供的服務：辦理各級學校籃球聯賽、全國中正盃籃球賽、其它籃球比賽、研習會及選手訓練等。結論：CORPS 模式可以反映出苗栗縣籃球委員會內部的運作是以總幹事及副總幹事為決策核心，運作方式為整合內外在資源，進行選手訓練，辦理各項研習會、籃球比賽，以服務縣民之需求。

關鍵詞：非營利運動組織、體育會、CORPS 模式

壹、 緒論

一、研究背景

現今社會中，非營利組織已為大眾熟悉的名詞，隨著組織的成立宗旨不同，所發展的目的也不同。非營利組織的興起，是因為環境快速變遷，社會價值多元化以後，社會產生了或意識到一些需要，而這些需要無法經由企業來完成，也無法由政府機構來完成。因此有志之士乃組成團體，解決社會的問題，也達成本身的理想。

非營利運動組織是非營利社會團體組織的一環，依內政部統計處的分類，非營利運動組織係指以推展文化、學術、醫療、衛生、宗教、慈善、體育、聯誼、社會服務或其他以公益為目的所組成之團體 (內政部統計處，2017) 。官有垣 (2000) 指出三大類人民團體，只有社會團體可泛稱為非營利組織，並具有非營利組織之特質。非營利運動組織在社會上亦扮演多元化的角色，透過結合人力、物力、財力辦理體育活動，創造出具有體育價值的服務內容，帶給社會中關心體育的人民及社會大眾服務，其組織的成長不僅對國家及社會有正面意義，對於代替政府推廣體育政策，傳達社會大眾對政府的需求，更是扮演著多功能的角色。

研究非營利組織的理論有很多，大多是以平衡計分卡模式探討組織運作績效、以價值矩陣探討非營利組織經營模式及以供應鏈模式介入組織資源整合等 (陳志航，2008)。研究發現司徒達賢 (1999) 發展出分析非營利組織運作之理論，即為 CORPS 模式理論最為能以理解，司徒達賢 (1999) 指出，所謂「CORPS」是五個英文字母的縮寫，這五個字母分別代表非營利組織的五項基本因素，包括服務對象(clients) 、組織業務的運作(operations) 、資源提供者 (resources) 、專職人員及志工參與者 (participants) 、組織所提供的服務 (services)等組合而成的概念，此外，還有一個決策核心 (Decision Core) ，它是組織決策的主體，亦是整體營運權責之所在，本研究將運用 CORPS 模式來研究非營利運動組織各構面間的基本運作程序。

全民體育的推動，單靠政府的力量是遠遠不夠的，更需要非營利運動組織的投入參與，與政府一起將各項體育活動推動到社會各個角落，融入民眾的日常生活，是當前國民體育的重要元素，非營利運動組織也是國家推動國民體育事業的重要夥伴。

目前在苗栗縣現有推廣體育活動的組織多為非營利組織，其中主要推廣縣內籃球運動包括中小學縣長盃籃球賽、各級學校乙級籃球聯賽、理事長籃球賽為苗栗縣籃球委員會。苗栗縣籃委會成員多為苗栗縣內中小學體育教師或社會之籃球運動愛好者，他們長期投入縣內體育活動，並致力於基層籃球人才培養，對於縣內體育推展、人才培育及訓練扮演重要角色。

二、研究動機

(一)以 CORPS 模式應用於苗栗縣籃球委員會的組織運作，瞭解組織成立使命及現況，探究苗栗縣籃委會在組織運作、服務對象、資源來源、參與者、決策核心等。

(二)以 CORPS 模式探討苗栗縣籃球委員會，並試著提出具體建議及策略，以作

為相關組織日後之參考。

三、研究目的

透過 CORPS 模式分析苗栗縣籃球委員會的組織運作，並從中提出具體建議或發展策略，做為日後之參考。具體研究目的如下：

(一)了解苗栗縣籃球委員會組織運作現況。

(二)了解苗栗縣籃球委員會的運作狀況。

(三)了解苗栗縣籃委會未來發展方向及並試圖提出具體建議。

貳、研究方法

本研究旨在藉由 CORPS 模式構成要素，分析苗栗縣籃球委員會之組織運作，將研究結果提供苗栗縣籃球委員會運作策略規劃之參考。為達上述研究目的，本研究採用文獻分析法及訪談法，以呈現資料蒐集之周延性。

一、文件分析法

本研究所使用之文件分析為收集與苗栗縣籃委會有關之刊物、組織章程、網頁資料、比賽秩序冊、年度行事曆等相關文獻，以利研究者更加瞭解研究對象，亦可幫助佐證研究者訪談時所收集到的訊息內容，作為補充個案訊息的來源。

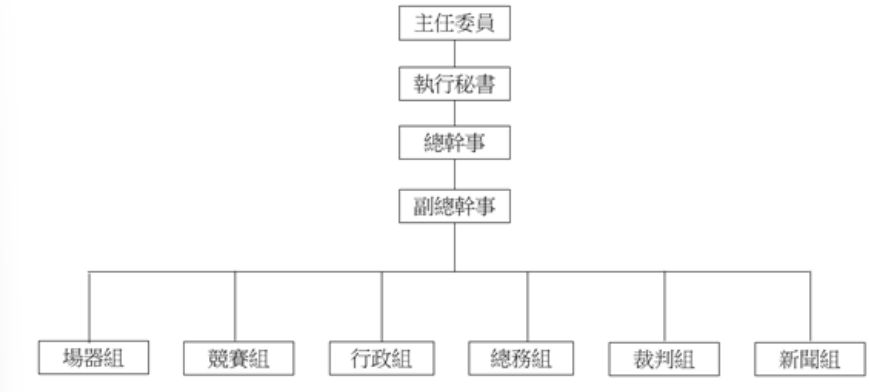
二、訪談法

為求對組織現況及運作策略深入了解，本研究採取半結構式訪談法，以半結構性的訪問方式，又稱為「引導式的訪談」(guided interviews)，訪談對象為苗栗縣籃球委員會總幹事、副總幹事共計 3 位。

訪談結束後，針對訪談所得資料將錄音檔轉換成逐字稿進行整理與分析，從蒐集得來的文獻，訪談紀錄以及受訪者的觀察，來進行三角檢測，以提高研究的信賴程度。

參、研究結果

根據司徒達賢 (1999) CORPS 模式理論分析苗栗縣籃委會並參考苗栗縣籃委會組織章程，依序描述籃委會的決策核心、服務對象、業務運作、資源來源、參與者及服務的內涵，苗栗縣體育會籃球委員會之組織架構如圖一所示。



圖一：苗栗縣體育會籃球委員會組織架構圖

資料來源：苗栗縣體育總會籃球委員會暨幹事部組織章程(2021)。

一、決策核心

CORPS 需要一個決策核心 (decision core，簡稱 DC) ，它是組織決策的主體，也是整體運作權責之所在。決策核心決定組織理念與使命方向，決定在行動上向哪些人提供什麼服務。

(一) 籃委會決策核心來自總幹事及副總幹事，訂定年度計畫推展籃委會所有業務，指揮輔導各組工作執行。

(二) 籃委會以委員會議為最高權力機構，凡人事、工作計畫、經費預決算、研訂各項制度等重要事項，均須提經審議通過。

(三) 籃委會為委員制，主任委員之產生方式經由全體委員會議中推舉適當人選，函報苗栗縣體育總會審核通過後由理事長聘任之。

(四) 籃委會設總幹事一人、副總幹事五人，以上人員得由主任委員遴選社會各界具有聲望及熱心提倡本項運動之人士擔任，並函報苗栗縣體育總會核備後組成之。

(五) 籃委會主任委員、總幹事不得兼任體育會其他單項委員會同類職務。如為擴大編制必須增加員額時，應先函請苗栗縣體育總會通過後增聘。

(六) 籃委會之委員及職幹部由主任委員遴選報會核聘，主任委員辭職或解聘時，原所聘委員及職幹部視同解聘。

(七) 籃委會設總幹事一人、副總幹事五人、組長、副組長及組員若干人，由主任委員遴選經委員會通過聘任之，並函請苗栗縣體育會備查，解聘時亦同。

(八) 籃委會總幹事秉承主任委員之命，處理日常會務及委員會或常務委員會之決議案交辦事項。

(九) 籃委會視業務需要，在主任委員以下得設教練技術委員會及裁判技術委員會；在總幹事以下得設行政組、競賽組、裁判組、場器組、總務組、新聞組（如有業務特殊需要之委員會可就實際需要增減設組）並函請苗栗縣體育總會備查。

(十) 籃委會舉行會議包括常務委員會議及委員會議(每六個月召開一次)，由主任委員召集之，必要時得召開臨時委員會。委員會委員連續無故缺席三次會議，將喪失委員資格。委員不履行應盡之義務或承諾，經委員會議通過後，函請苗栗縣體育總會核予解聘。

(十一) 以上各項會議應函請苗栗縣體育會派員指導，會後一週內，將會議紀錄函請苗栗縣體育總會備查。(苗栗縣體育會籃球委員會暨幹事部組織章程，2021)。

二、服務對象

服務對象可能是特定的對象，也可能是不特定的社會大眾。不同對象，對於服務的需求與想法可能大不相同。組織應清楚地界定服務對象是誰，才能進一步了解他們的需求，以提供更符合特定服務對象的服務，也才能針對他們的想法，突顯出服務所欲創造的價值。

籃委會服務的對象分為兩大部份，一是縣政府，二是社會大眾，籃委會承辦縣府交辦的籃球比賽向縣府提供服務，以及協助縣政府組訓苗栗縣籃球代表隊，另一方面，籃委會向社會大眾提供的服務內容包括籃球比賽的辦理，教練研習、裁判研習的辦理，包

括社會組籃球賽、各級學校籃球賽，以及教練研習、裁判研習等。為縣內社會上籃球愛好者，以及各級學校籃球教練及選手提供服務，期使苗栗縣籃球運動能更加蓬勃發展。

三、業務運作

組織中的業務運作:包括了非營利組織各項主要活動與支援活動 (例如志工的召募與訓練即是支援活動) 的規劃、執行與控制。經由成功的規劃、執行與控制，才能將組織的使命、理念、策略落實到行動層面，從而對服務對象發生實質的作用。

具體來說，籃委會的組織編制中，在主任委員以下設教練技術委員會及裁判技術委員會，在總幹事以下設行政組、競賽組、裁判組、場器組、總務組、新聞組，業務運作模式為由籃球委員會成員，綜理籃委會事務與規劃年度活動，善用縣政府輔助及捐款，以服務籃球愛好者，提供選手比賽舞台、提高選手技術、增進國民健康、發揚運動精神。包含舉辦研習會、辦理比賽、選拔及組訓苗栗縣籃球代表隊、及審定比賽設備及器材等。苗栗縣籃球委員會業務運作內容如下 (苗栗縣體育總會籃球委員會組織章程，2021)。

(一) 辦理縣內籃球運動之發展事項。
(二) 舉辦苗栗縣內籃球比賽事項。
(三) 選拔及組訓縣級代表隊，參加比賽事項。
(四) 苗栗縣籃球隊參加全國比賽之資格審查及推薦事項。
(五) 籃球裁判及教練之訓練、講習、登記及管理事項。
(六) 研習籃球規則，解釋比賽規則之疑問。
(七) 會員資格之審查決定事項。
(八) 其他有關籃球運動事項。

四、資源來源

非營利運動組織的財力物力資源可能由社會大眾提供，也可能是由特定團體支持，有了他們的支持，組織才可能存續運作。

具體來說，籃委會經費來源主要由縣政府補助款與主任委員(苗栗縣縣議員)捐款，物力資源則是廠商贊助或籃委會購買。

五、參與者

籃委會的成員大多是來自縣內學校的校長、體育老師、主任及籃球愛好者等等，雖然都不支薪，但是大家還是願意為籃球付出貢獻，除了資深的前輩們之外還有取得證照的民眾或是體育相關科系的學生，現在籃委會也慢慢地走向年輕化，讓資深前輩帶領後輩推動委員會的運作。

籃委會承辦賽會時的工作人員與裁判主要由退休教師與各學校教師擔任，而服務生由比賽場館臨近學校學生支援。承辦賽會時的工作人員與裁判基本上都具備 B 級籃球裁判證，其他如新加入的夥伴，委員會也鼓勵他們去參加取得證照。

六、提供的服務

有價值的服務是大家努力的最終結果，也是組織理念的具體表現。這些服務可能是對人的照顧，可能是價值觀念的灌輸，可能是知識與觀念的傳播，也可能是對人們身心靈的改造。

具體來說，籃委會辦理國小選拔賽、縣長盃、主委盃、輪椅賽、理事長盃、週末籃

賽、籃球裁判講習等，提供選手舞台，組訓選手，提供比賽資訊、提高選手籃球技術、增進國民健康，培養禮讓心態與發揚運動精神。

簡言之，籃委會主要運作模式為：結合籃球委員會成員 (P)， 綜理籃委會業務運作與規劃 (O)，善用縣政府輔助及捐款 (R)，以服務籃球愛好者 (C)，提供選手比賽舞台、提高選手技術、增進國民健康、發揚運動精神 (S)，在服務上也不斷精進及創新，藉由設備與系統的更新，讓教練與選手能更即時獲取成績訊息。

希望能重拾籃球大縣的願景，並藉由舉辦相關賽事，讓選手有更多呈現訓練成果的舞台，藉由比賽累積自己的經驗。再辦理相關的裁判講習，提升裁判知能，並輪流推薦縣內裁判到全國賽的舞臺執法，多加以學習外縣市成功與亮眼之處。

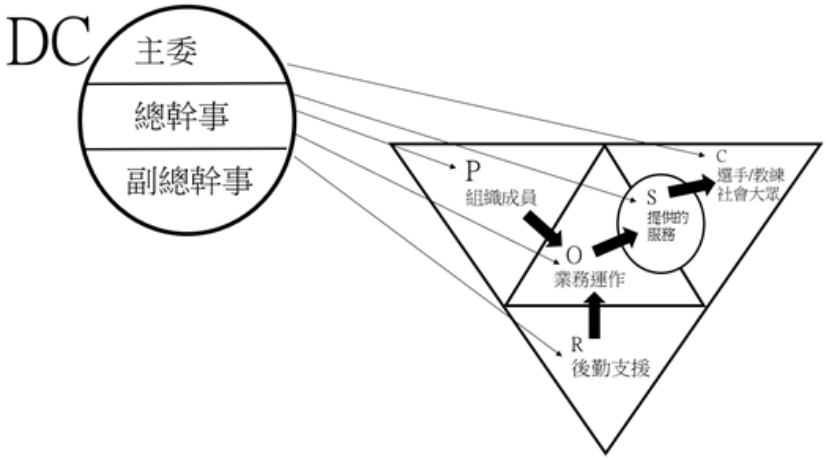


圖 2：苗栗縣體育會籃球委員會運作程序圖

資料來源：研究者自行整理。

肆、討論與建議

一、結果與討論

(一)在決策核心方面

苗栗縣籃委會的決策核心（DC）在於總幹事及副總幹事，基本上籃委會的大小事務經由總幹事及副總幹事討論達成共識後再交由委員會通過。

(二)在服務對象方面

籃委會的服務對象分為兩部份，首先是縣政府，籃委會協助縣政府辦理活動、球賽、選手選拔等等，再來是社會大眾，包括縣內各級學校籃球選手、教練、體育教師及社會上認同籃委會理念之民眾以及籃球愛好者。

(三)在組織運作方面

籃委會的組織編制中，在主任委員以下設教練技術委員會及裁判技術委員會，在總幹事以下設行政組、競賽組、裁判組、場器組、總務組、新聞組，業務運作模式為由籃球委員會成員，綜理籃委會事務與規劃年度活動，善用縣政府輔助及捐款，以服務籃球愛好者，提供選手比賽舞台、提高選手技術、增進國民健康、發揚運動精神。包含舉辦研習會、辦理比賽、選拔及組訓苗栗縣籃球代表隊、及審定比賽設備及器材等。

(四)在資源來源方面

具體來說，籃委會經費來源較為單一，主要由縣政府補助款與主任委員(苗栗縣縣議員)捐款，物力資源則是廠商贊助或籃委會購買。

(五)在組織成員方面

籃委會的成員大多是來自縣內學校的校長、體育老師、主任及籃球愛好者等等，成員們都十分熱衷投入籃球運動並願意為籃球付出貢獻，除了資深的前輩們之外還有取得證照的民眾或是體育相關科系的學生，現在籃委會也慢慢地走向年輕化，讓資深前輩帶領後輩推動委員會的運作。

(六)在提供服務方面

具體來說，籃委會辦理國小選拔賽、縣長盃、主委盃、輪椅賽、理事長盃、週末籃賽、籃球裁判講習等，提供選手舞台，組訓選手，提供比賽資訊、提高選手籃球技術、增進國民健康，培養禮讓心態與發揚運動精神。

二、建議

本研究依據文獻分析、半結構訪談，經研究結果與討論，對苗栗縣籃委會提出建議，並且提供籃委會提昇推展績效作參考建議，及提供後續研究參考建議。

(一)籃委會服務對象方面

目前籃委會服務對象主要為縣政府及社會大眾，服務內容以辦理比賽、研習會為主，建議可與各級學校籃球隊合作實施籃球訓練，亦或是利用寒暑假辦理籃球訓練營，將服務對象拓展至各級學校學生甚至是社會大眾，以增加籃委會的曝光度，進而使委員會更加深入社會，更加有效的推展籃球運動。

(二)籃委會組織運作方面

目前籃委會的組織運作穩定，組織各組成員能夠有效利用經費承辦縣內各籃球比賽及裁判教練研習，建議可增設行銷組，架設粉絲專頁以構築交流平台，不論是賽事資訊、各球隊活動、裁判研習資訊，亦或是未來辦理籃球訓練營隊等等訊息皆可透過網路平台進行交流，進而達到推廣效果。

(三)籃委會資源來源方面

目前籃委會經費幾乎全由縣政府補助及籃委會主委捐款，建議應透過籃委會主委、體育會理事長協助媒合企業捐款或認養球隊，或是辦理籃球訓練營適度收取報名費，進而拓展經費來源。

(四)籃委會組織成員方面

籃委會的成員大多是來自縣內學校的校長、體育老師、主任及籃球愛好者等，成員們都十分熱衷投入籃球運動並願意為籃球付出貢獻，但籃委會近年來開會次數低，成員們彼此缺乏互動，組織向心力低，建議可增加開會次數或其他聚會方式，凝聚成員感情，並透過辦理研習會、訓練營等活動廣募委員會會員，擴展籃委會規模，使組織更加壯大。

(五)籃委會提供的服務方面

除辦理比賽、裁判研習、教練研習之外，建議可結合各級學校籃球隊，實施技術指導，或是舉辦籃球訓練營，提供愛好籃球運動的學生及社會人士一個共同學習的平台，將籃球運動更加推廣至社會及各級學校。

參考文獻

1. 苗栗縣體育總會籃球委員會暨幹事部組織章程(2021)。網址：
2. 內政部統計年報(2021)。網址: http://www.moi.gov.tw/stat/
3. 司徒達賢(1999)。*非營利組織的經營管理*。台北市：天下遠見。
4. 陳志航(2008)。*縣市太極拳運作之比較研究－CORPS 模式之應用*。未出版碩士論文。國立體育大學，桃園縣。

The analysis of applying CORPS model to the management of Miaoli basketball committee

Yung-Sheng Chen / National Taiwan Sport University
Tsung-Wen Yang/ National Taiwan Sport University

Abstract

In terms of organization, the vigorous development of non-profit organization has become one of the main trends since the twentieth century. This paper aims to apply CORPS model to analyze the management of Miaoli Basketball Committee. This study adapts two qualitative research methods: literature review and guided interviews. We interviewed three committee members and found the following results. First, the decision-making falls on the Executive Director and Vice-executive Director of the basketball committee. They handle with personnel, examination of budget proposal, work schedule and arranging different affairs. Second, their clientele includes the county government and social publics. Third, they are mainly in charge of holding workshop and sports events, and the review and approval of the use of equipment in the sports events. Forth, funding source comes from the financial assistance of Miaoli County Government and Miaoli County Athletics Federation, and donation from the society and the committee members. Their material resources are sponsored by many enterprises or directly purchased by the committee members. Fifth, participants of this committee include physical educational teachers and other basketball lovers in Miaoli county. Sixth, they host JHBL, HBL, National Chung-Cheng Cup Basketball Competition and other basketball games. Besides, they also arrange many workshops and provide training lessons for athletes. In conclusion, the CORPS model shows that the internal operation of Miaoli Basketball Committee is decided by the Executive Director and Vice-executive Director. They integrate the inner and outer resources. That is so say, they provide training lesson for basketball players, hold many kinds of workshops and basketball games to meet the need of Miaoli residents.

Key words: non-profit athletic organization, county athletics federation, CORPS model

第十九期 ISSN 1816-532X　（143~155）

從符號學探究「台灣之光」—以政治精英 YouTube「謝謝你們，台灣之光」影片為例

邵小隆/國立體育大學體育推廣學系研究生
牟鍾福/國立體育大學體育推廣學系教授

通訊作者:邵小隆
通訊地址: 330 桃園市桃園區大同路 257 巷 7 號
電子郵件:1100916@ntsu.edu.tw

摘　要

本研究旨在分析「謝謝你們，台灣之光」影片中所傳達出的意識形態，藉由符號學如何產生意義化的層次作為分析架構，進行文本分析。結果發現：一、「台灣之光人符號」：原用來稱作臺灣人在國外成功的人仕，更擴大到非體育界以及其他領域界定範圍不再侷限；二、「台灣之光」物符號：參賽選手的旗幟、穿著都有展現出國家符號的重要象徵。而民眾透過媒體的轉播參與賽事也意涵出運動賽事與國族主義有著強烈的連結；三、「台灣之光」政治精英的符號：政治精英的政策理念與推動，將成為後續支持執行重要的關鍵所在。然而對於「台灣之光」符號所界定範圍不斷的擴張趨勢，或經由媒體營造出過於自我膨脹的氛圍與枷鎖，在這種意識形態文化下更將是所要關注的焦點。

關鍵詞：台灣之光、符號學、媒體傳播

第十九期 ISSN 1816-532X　　（143~155）

壹、 緒論

2021 年日本東京奧運在 8 月 8 日閉幕，歷經 17 天的賽程，中華代表隊獲得了 2 金 4 銀 6 銅，共計 12 面獎牌的佳績。中華代表隊在本次東奧 207 個國家地區當中排名第 34 名，是歷屆參與奧運比賽中所獲得最高獎牌數。在愛爾達電視台統計東奧轉播中指出，在社群媒體供創造逾 30 萬次分享，新媒體收視也達 10 億人次 (自由時報體育中心，2021)。尤其在羽球女單金牌戰中，臺灣地區收視率最高達到 18.20，總收視不重複人口達到 551.8 萬人，佔全臺人口比 25.2%，也就是每 4 個人就有 1 人在收視 (孫伊萱，2021)，可見臺灣人對於運動比賽的關注。在稍後臺灣總統蔡英文女士在隔日 8 月 9 日在 YouTube 上傳了一部「謝謝你們，台灣之光」的影片，影片文本寫出：

2021 年夏天 東京奧運
這一夜 這個名子凝聚了 我們的目光 是台灣
多少練習的汗水 多少加油與祝福
為的就是這一刻在世界最高殿堂上 發光！
苦練與圓夢 完美落地 是淚光。
奮戰到底 永不放棄 是榮光。
無懼出擊 青春無敵 是星光。
合作無間 完美默契 是閃光。
挑戰自己 舉起台灣的是 每一面榮耀的亮光！
謝謝你們 讓我們確信 突破艱難 迎面而來 是曙光。
感謝每一刻 有你們 你們的保護 你們的吶喊 (台灣奪金牌)
成就了 為台灣喝采的 每一道光！
讓世界看見 — 這就是台灣之光
感謝每一位台灣之光

轉引自蔡英文 YouTube(2021)

此 2 分 51 秒影片點閱率高達 140,855 次點閱 (檢索時間 2022 年 1 月 4 日)，從標題到影片文本「台灣之光」就出現了 3 次，再從全球最大搜索網頁 google 檢視關鍵字“台灣之光&東京奧運”，在新聞的部分就出現約有 115,000 項結果，而單就“台灣之光”檢視關鍵字，更是高達約有 14,000,000 項結果 (檢索時間 2022 年 1 月 4 日)，可見「台灣之光」這符號已在我們生活當中許久，對此將根據符號學理論作為探究之基礎，將符號如何出現與傳達出的意識形態做所要探究之處。

貳、 台灣之光符號回顧

什麼是台灣之光？邱韻芹 (2016) 指出這符號的產生可以追溯到 1971 年代，中華民國退出聯合國後，當時民心社會動搖，當時政府欲尋求振奮人心的方式，讓國人相信中華民國仍然在國際地位中被認可與尊重。此時，注意到少棒與青棒的國家代表隊從 1969

年開始了一段稱霸世界三級棒壇的黃金時期競賽佳績，並藉此宣揚國威；陳俊玄 (2021) 指出「台灣之光」符號的產生是出現在 2001 年中央社與《聯合報》的報導。隨後，2004 年朱木炎與陳詩欣在雅典奧運奪下金牌，則是「台灣之光」符號的開端。2005 年旅美選手王建民成為大聯盟紐約洋基隊固定先發後，在 2006 及 2007 年成為該隊勝投王。至此，臺灣媒體颳起一股建仔旋風，伸卡球成為王建民代表，「台灣之光」的符號就此被媒體型塑 (林暐凱，2016)。

此符號的使用頻率與數量不但快速成長，更擴展至各項專業領域，如知名華人導演李安在 1999 年執導《臥虎藏龍》獲得奧斯卡最佳外語片獎，2006 和 2013 年分別以《斷背山》和《少年 Pi 的奇幻漂流》獲得奧斯卡金像獎最佳導演獎；時裝設計師吳季剛，分於 2009 和 2013 年，替當時美國第一夫人蜜雪兒·奧巴馬設計總統就職典禮晚會服裝；2010 年盧彥勳在溫布頓網球賽男單賽，擊敗美國世界排名第七的羅迪克 (Andy Roddick)，成為第一位晉級溫網八強的臺灣選手，成為亞洲第一 (林育嫻，2010)；微笑球后曾雅妮，生涯兩度拿下女子 LPGA 錦標賽冠軍，至 2022 年累積 15 場 LPGA 冠軍，和累積 109 週「世界球后」頭銜 (賴俊佑，2021)；2012 年 2 月尼克隊與籃網隊的比賽，林書豪(Jeremy Lin)以替補身分上場 36 分鐘，拿下全場 25 分、7 助攻、5 籃板和 2 抄截，讓 NBA 掀起一陣林來瘋 (郭虹伶，2021)，這似乎只要是聞名於國外的臺灣人都會被稱為「台灣之光」。

而楊文瑞 (2017) 認為，「台灣之光」符號的廣泛使用，乃由於臺灣經歷過不同政權的統治，在不同文化的教育洗禮下，產生出的多元文化。然而，隨著傳播媒體的發展，最能跨越文化、階級、種族、社會組織、政治型態，找到共鳴的活動就是運動。經由媒體傳播，讓菁英運動員與全球運動商品、媒體形象、意識型態，透過千百次的重複程序，深刻地烙印於社會大眾的集體記憶 (林暐凱，2016)。隨著科技技術的發展，體育運動組織、賽事與大眾媒體的鏈結，加上網際網路日益普及化，運動它能夠跨越國家與國家的地理距離，促進選手與選手之間的交流，使閱聽眾在同時空裡進行觀賽，如奧運會、世足賽等。相較於其他文化產業，運動更容易促使閱聽眾與球迷產生共同記憶、認同，共同享受運動賽事所帶來的愉悅並且產生情感上的連結 (潘富偉，2019)。現代社會充斥各種被媒體製造出來的圖像，而運動之所以能夠讓持人們信任、熱情與展現信仰，其中的魅力來自運動仍保有相當程度的真實性 (張世嫈，2012)。因此，在媒體的操作下，各種主流文化價值觀常被隱藏在報導或廣告當中，潛移默化的影響閱聽大眾，它已不再僅是一種娛樂，而是一種深植社會的文化符號 (王玉柱，2013)。

參、台灣之光符號朔造

媒體傳播的成功，必須和閱聽者處在一種知識領域相同的情況下才能達成，也就是媒體與閱聽者雙方建立出共同性的經驗。所以媒體傳播 (來源) 即將它所傳出的語言、聲音或是文字製作成一種符號，使對方 (閱聽者) 也在一個相同知識領域，將符號接收 (鄭貞銘，2010)；而臧國仁 (1999) 指出，社會事件散佈各處，彼此之間必須透過符號的轉換，才能成為個人內在心理有關聯性的認知。符號是經過長時間人類進化過程中群聚共識所建構出來的，而人類所接收到的符號訊息，如聲音、顏色、形狀等，經過內化

第十九期 ISSN 1816-532X　（143~155）

方式作為的理解，進而轉變成為溝通的工具。

在十九世紀初美國邏輯學家 Pierce 和瑞士語言學家 Saussure，二位被稱為西方現代符號學之父 (韓叢耀，2005)。Saussure 提出，符號 (sign) 係由意符 (signifier) 與意指 (signified) 構成，意符指的是外在形象，如文字、圖像等，意指是抽象心理的概念、想法。由外在形象與心理的概念、想法兩者結合成為符號，這兩者連結融於社會，因而形成語意，稱為表意。而 Pierce 提出符號論述架構中包括：符號、客體、解釋義 (孫秀惠、陳儀芬，2011)。這三個元素就是：符號載體 (溝通媒介)、指稱、意旨，同時也指出符號有著三種不同的型態：肖像符號 (icon)—相似度：高；指示符號 (index)—相似度：中；象徵符號 (symbol)—相似度：低 (Hall S., 2015)。法國學者 Roland Barthes 承 Saussure 學說，提出意義分析的系統，使得溝通與互動觀念得以分析；第一層為明示意(一般常識)，也就是符號明顯的意義，例如街，會因為天候雨晴、光線明暗，讓人有不同的感受，但在明示意裡都是街；第二層為隱含義(connotation) 與迷思 (myth)，前者例如軍服，有著階級高低的隱含；而後者是一種神話故事、文化思考、概念化與理解事物的方式，例如軍人有著守護家園、保家衛國的迷思 (Fiske J., 1990)。換而言之，隱含義是傳統與文化交織產製而成，也表示符號與大眾互動的情感與價值，而迷思並不代表一個單一符號，是一個文化型態 (莊克仁，2010)。而郭貞等 (2016) 再指出，根據學者 Fiske 與 Barthes 在《符號學要義》書中的概念，應有第三層，此符號為最深層的意義，反映出文化用來組織和解釋現實的廣泛規則—意識形態 (ideology)，如圖 3-1：

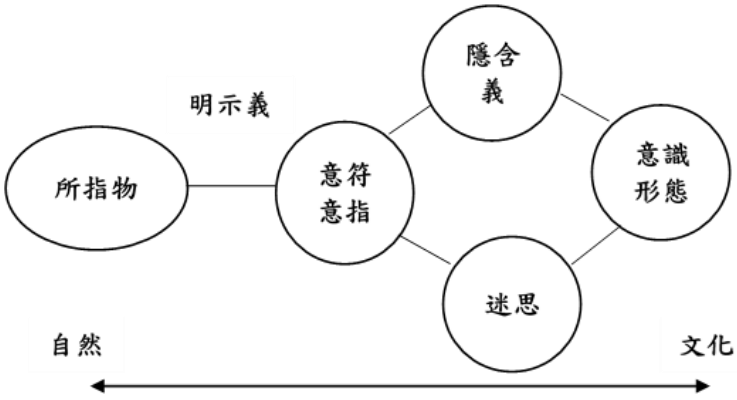


圖 3-1 符號三層意義

資料來源：郭貞等(2016)。傳播理論。

Grossberg L. et al.(2007) 指出，每一個社會文化是由許多的符號與文字、語言所組成，人們生活與符號相融入其中，不同的地區、文化與生活，就會產生不同的符號概念。因此，媒體扮演了加速的關鍵，將產品、理念、人物、社會角色等，透過媒報導、揭露，呈現不同的形式與印象。李仁佐、張家昌(2007) 指出，經由外媒的報導，臺灣球迷以 TAIWAN 與 WANG 兩個單字，創造了「TAI-WANG」這個新字，而在百年歷史的洋基球場裡，更在大螢幕更打出「SON OF TAIWAN」(台灣之子) 以尊稱王建民，他被媒體型塑成如英雄般扮演著神話與價值觀的象徵性人物「台灣之光」。而在製造這些相關符號訊息過程中，往往會悄悄地將許多商業符號靜靜地置入於閱聽者的腦海之中，拉近閱

聽者的距離，如同出現「臺灣味」、「在地食材」、「臺灣之子」、「MIT」等字眼，型塑出親民且貼近一般閱聽大眾生活 (謝政衡，2014)。然而，在傳播過程中，符號具有流動、多義性。因此，Roland Barthes 提出圖像與訊息的關聯性：下錨 (anchorage)、接力 (relay)。前者是為了穩固符號的不確定性，使閱眾易於辨識明示義，同時侷限影像的隱含義，且企圖將圖像隱含義包裝成不言而喻的明示義，此即意識形態的操作手法；後者乃文本與圖像的互補關係，兩者相互闡述、擴大彼此意涵 (楊錫彬，2015)。

在眾多領域當中，運動項目是最為容易引起共鳴且產生認同的重要媒介，從選手的衣著、旗幟、Logo、參賽單位的形式、開幕與閉幕時所放的歌曲與呼喊的口號等，藉由這些形貌逐漸被勾畫出來表現符號的重要象徵。「台灣之光」的符號在日後成為國內、外媒體主要的報導方式，它幾乎都快成為臺灣的代名詞 (楊文瑞，2017)。而符號的明示義易於理解，看似價值客觀中立；然，其所隱含義是潛在、帶有價值判斷、包裝在特定的文化意義之中 (趙書婷，2018)。

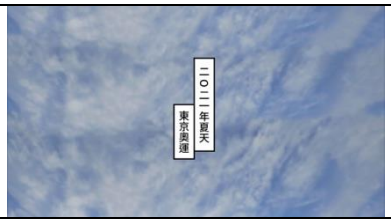
肆、「謝謝你們，台灣之光」符號分析

意象的構成是一組意義指涉的復合物，
特別是在攝影作品中，
能夠自然化象徵訊息的符號並合理化其延伸義

轉引自孫秀惠、陳儀芬(2011)

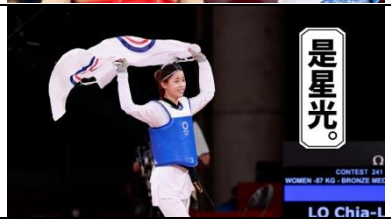
本研究根據影片敘事流程，先以影片「謝謝你們，台灣之光」場景進行截圖，由場景與台詞表達出所欲傳播的訊息，再以尋找影片中型塑「台灣之光」相關符碼，如表4-1：

表4-1：「謝謝你們，台灣之光」之場景主題與對話關鍵影格截圖：

表 4-1「謝謝你們，台灣之光」之場景主題與對話關鍵影格截圖	
場景圖	**場景、時間、台詞、**
	場景：鏡頭由空景 (天空) 搭配字卡，告知時間、地點與活動 時間：00:01 台詞：2021年夏天 東京奧運
	場景：鏡頭帶出中華隊選手代表進場，並停留漸漸放大，畫面出現選手身穿印有中華奧委會 Logo 服飾與奧委會會旗 時間：00:11 台詞：這一夜 這個名子凝聚了 我們的目光 是台灣
	場景：畫面接到運動員練習、總統的視導關切、周邊記者的採訪 時間：00:12 台詞：多少練習的汗水

	場景：畫面跳接總統揮舞者中華奧會會旗，後方電視牆有著中華奧委會旗幟 時間：00:17 台詞：多少練習的汗水 多少加油與祝福
	場景：鏡頭畫面跳接遠景，顯示出各國參賽選手齊聚，會場上釋放著五彩繽紛的煙火 時間：00:21 台詞：為的就是這一刻 在世界最高殿堂上發光！
	場景：畫面接續出現中華隊選手自信的完成動作，自信的高舉雙手與肌肉線條 時間：00:25 台詞：苦練與圓夢完美落地
	場景：畫面接續出現中華隊選手讓他國選手倒地畫面，中華隊選手手嗚著嘴、表情難掩興奮 時間：00:30 台詞：是淚光

表 4-1「謝謝你們，台灣之光」之場景主題與對話關鍵影格截圖 (續)

	場景：畫面跳接中華隊選手在網球場上比賽，顯現出選手專注的表情與選手肌肉的力與美 時間：00:33 台詞：奮戰到底 永不放棄
	場景：畫面跳接中華隊選手在高爾夫比賽，顯現出選手專注的表情與擊球當下草皮被選手揮舞出的線條 時間：00:41 台詞：是榮光
	場景：畫面接續跳接中華隊選手與他國選手對戰、中華隊選手緊盯著對手，並身穿印有奧委會 Logo 的服飾 時間：00:46 台詞：無懼出擊 青春無敵
	場景：畫面接續出現中華隊選手雙手舉著奧委會會旗，選手顯現出靦腆的笑容 時間：00:53 台詞：是星光

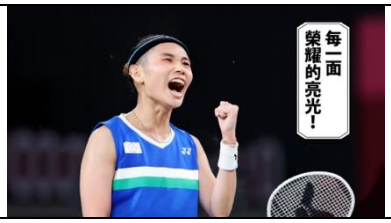
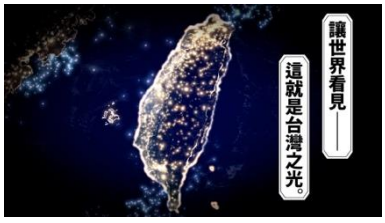
	場景：畫面跳接中華隊選手手握拳頭比起手勢，展現微笑、自信與相互打氣，並穿有奧委會 Logo 的服飾 時間：00:57 台詞：合作無間 完美默契
	場景：畫面接續是中華隊羽球選手搭肩、展現笑容，並有微拉衣服展現奧委會 Logo 的動作 時間：01:08 台詞：是閃光
	場景：畫面接續是中華隊舉重選手完成動動，展現出選手得力與美的線條，同時身穿印有奧委會 Logo 與 TPE 的服飾 時間：01:14 台詞：挑戰自己 舉起台灣的是
	場景：畫面出現接中華隊羽球選手，手握著拳為自我吶喊 時間：01:52 台詞：每一面榮耀的亮光！

表 4-1「謝謝你們，台灣之光」之場景主題與對話關鍵影格截圖 (續)

	場景：畫面跳接田徑比賽選手，準備著比賽、練習，並身穿著 CHINESE TAIPEI 的服飾 時間：02:16 台詞：謝謝你們 讓我們確信
	場景：畫面接續為射箭選手走向目標靶，同時隊員們身穿 CHINESE TPE (縮寫)的服飾 時間：02:19 台詞：突破艱難 迎面而來
	場景：畫面跳接中華航空飛機，其後方隱約的看見幻象 2000 戰機在高空伴隨飛行，並施放熱焰彈 時間：02:20 台詞：是曙光
	場景：畫面跳接體操選手擁抱同仁，服飾上隱約看見 CHINESE TAIPEI 字樣 時間：02:24 台詞：感謝每一刻

	場景：鏡頭出現非比賽人員，同時從場地、身後的選手與所著服裝，可判斷出是代表臺灣至東澳的國際裁判 時間：02:26 台詞：有你們
	場景：鏡頭出現醫護人員與選手，醫護人員正詢問著選手與隨行人員的狀況 時間：02:28 台詞：你們的保護
	場景：鏡頭畫面出現一群人在室內高舉雙手、吶喊（台灣奪金牌），難掩興奮的情緒 時間：02:34 台詞：你們的吶喊（台灣奪金牌）
	場景：鏡頭融合多樣畫面，將選手、工作人員、練習畫面等，結合為一個畫面 時間：02:38 台詞：成就了 為台灣喝采的 每一道光！

表 4-1「謝謝你們，台灣之光」之場景主題與對話關鍵影格截圖 (續)

	場景：鏡頭跳接臺灣地圖出現，地圖上光點不斷的增加 時間：02:44 台詞：讓世界看見 — 這就是台灣之光
	場景：聖火 Logo 搭配字卡，同時出現感謝提供畫面的單位 時間：02:47 台詞：感謝每一位台灣之光!

資料來源：蔡英文YouTube (2021)

再根據Roland Barthes所提出的符號如何產生意義化的層次作為分析架構，對影片「謝謝你們，台灣之光」進行符號學分析。如表4-2：

表4-2：符號學意義層次分析「謝謝你們，台灣之光」影像

表 4-2 符號學意義層次分析「謝謝你們，台灣之光」影像	
明示意	選手、隨行人員、總統、場地、隊服、Chinese Taipei（TPE）、

	醫護人員、觀眾、飛機
隱含意	中華代表隊(代表臺灣)、從事支持與推動體育賽事的人員、選手的最高殿堂、代表團的精神與團結、中華民國\臺灣、確保選手與工作團隊的健康、閱聽眾的期待與期盼、專屬禮遇（護航）
迷思	奪牌的希望、體育人才的培訓與照顧（政績）、政治菁英、運動選手能夠參與的夢、規訓、國際地位的認同（打壓）、不想輸（特定國家）、凱旋歸來（國）

資料來源：由本研究整理。

由以上關鍵影格截圖、文本分析導出符號的特徵顯示，無論在場景變換、台詞 (字卡) 內容與臺灣人所熟知的中華奧會會徽，以及菁英選手，從政治精英的支持到選手努力拼搏的表情、汗水、淚水與歡笑，再到工作人員、裁判與民眾的歡呼，再到文本詞句：目光、發光、淚光、榮光、星光、閃光、亮光、曙光、每一道光，最後出現「台灣之光」的十道光芒，與貼近人心的詞語：練習、加油、祝福、苦練、圓夢、奮戰、不放棄、無懼、無敵、合作、舉起、榮耀、確信、看見。再到政治精英於2021年8月9日上傳回顧，使賽場上每一處的感動再次重現，同時讓臺灣國人再次為所有人喝采，為自我感到驕傲意涵。Tribull C.M. (2017) 指出圖像具有激勵性、視覺性、持久性、流行性，透過一連串圖像來傳遞，其主要目的在於訊息傳達或讓閱聽眾產生反應，透過圖像和文字的結合產生符號意象概念。就如同電影《輝煌年代》與《敗者為王》，要讓大眾產生認同感與共同的意識，運動就是最容易讓大眾產生榮辱與共通的情感，而媒體就是其激發認同的媒介 (文惠婷，2020)。

伍、研究討論

一、「台灣之光」人的符號

透過文本分析發現在「謝謝你們，台灣之光」影片人物符號，除了熟知的中華隊選手，更出現隨行人員、工作人員、裁判、醫護人員、民眾以及政治菁英人物符號的出現。再檢視影片文本最後三句話「讓世界看見—這就是台灣之光。感謝每一位台灣之光！」，陳俊玄(2021) 指出，「台灣之光」符號之稱謂與賦予，略可區分為：(一) 人 (個體) 面向：是臺灣人或具有臺灣人血統，在國際取得優異名次、成績與貢獻；(二) 物 (團體) 面向：在全球化下，獲得高度肯定與殊榮的品牌或團體等。郭貞等 (2016) 指出符號的作用在於文本與文本、文本與社會的關聯，意義會因社會生活而有所流動，此為社會建構過程。可見「台灣之光」符號原用來稱作在國外成功的人仕，之後界定範圍不再侷限，更擴大到非體育界以及其他領域 (楊文瑞，2017)。

二、「台灣之光」物的符號

影片呈現中可發現中華隊選手所穿著的服裝色調以藍、白為主調色，有著我國國旗青天白日的意涵，其中細節也包含著運用臺灣復古窗花、百年漆器工藝，傳遞臺灣職人信念，釦側以六色彩虹元素，宣揚臺灣為亞洲婚姻平權的第一里程，展現多元包容 (中華奧林匹克委員會，2019)。潘富偉 (2019) 提出，參賽選手手握旗幟與身穿傳統服飾 (或

第十九期 ISSN 1816-532X　（143~155）

國家隊隊服) 集體登場 (出席) 都是展現出國家符號的重要象徵。而民眾透過媒體的轉播賽事激動吶喊著口號、拉著布條或字報，這也意涵出運動賽事與國族主義有著強烈的連結。

三、「台灣之光」政治精英的符號

研究分析過程中也發現，在2分51秒影片裡，政治菁英就出現了四次的畫面，從兩次視導選手的準備、揮舞著中華奧會會旗與在電視前收視中華隊選手比賽。顯示出政治精英的行動支持與推動，將成為後續執行重要的關鍵所在。教育部體育署(2021) 指出，為備戰2020東京奧運啟動「2020 年東京奧運會黃金計畫」(簡稱黃金計畫)，針對菁英選手培訓、個人化訓練、國內、外參賽與移地訓練所需各項支援、全方位運動科學支援等，以提供培訓隊更優質、專業的培訓環境。從政策的推動到實際行動的推行，從個人所獲得榮耀「台灣之光」符號意象的轉化成全體國人「台灣之光」符號意象。陳冠霖 (2021) 指出，大眾給予國際大型賽事支持已經變成全民運動，閱聽者寄託相同目標、相同理念給與所支持的運動代表隊，透過各種不同媒體觀賞、聲援或是相約朋友一同支持等，都是希望運動選手在國際賽場上爭取好的表現，來振奮國人之心。

四、「台灣之光」省思的符號

透過媒體的宣傳，臺灣選手只有在國際賽事中獲得優異表現時，才會受到國人的關注與認同，而為國爭光成了唯一指標 (董昱，2018)。在這樣的國族主義與愛國情操的意識形態下，當「台灣之光」的光環不再時還剩下什麼？

從《Late Life：The Chien-Ming Wang Story 後勁：王建民》提及：媒體所冠上去的稱號、自己 (王建民) 從來沒這樣說過，我只是個打球的王建民，只要對得起自己球技、專業，那就是最值得的事 (魯皓平，2018)。再到網路YouTube平台上有一部「完美的致勝球」影像，這是2012年曾雅妮參加泰國LPGA錦標賽所揮出關鍵一球的影像片段，當時她23歲，但10年過去了，曾雅妮她仍再努力重新揮出那一桿 (李若雯，2021)。一位資深主播曾稱讚盧彥勳他為「台灣之光」，而盧彥勳卻表示他是個平凡人，只是在這個領域 (網球) 有所成績 (蔡立勳，2021)。回顧這幾位運動員，從中可看到了他們對於專業領域的熱愛與生活哲學的見解，一位已故劇場大師李國修曾說：「人一輩子能做好一件事就功德圓滿了。」從「台灣之光」符號的束縛下，他們正努力的重新找回屬於他們最初的感動。

陸、結語

人們對於大眾世界的符號認知，大部份來自於間接的傳授經驗，而這些經驗轉化成腦海中的圖像。而其中的媒介將影響著我們對於日常生活、社會文化與世界的認知，接觸各類不同的媒介，也將影響我們對於符號認同與所要關注符號的議題。經由符號學分析「謝謝你們，台灣之光」影片中的各種象徵意涵和文本、場景對比，其中除了傳達對於中華隊選手努力付出與貢獻祝賀之意，更發現有著國族意識與自我認同的傳達，然而對於「台灣之光」符號所界定範圍不斷的擴張趨勢，或經由媒體營造出過於自我膨脹的氛圍與枷鎖，在這種意識形態文化下更是我們所要關注的焦點。

參考文獻

1.中華奧林匹克委員會（2019，11 月 22 日）。2020 東京奧運披甲出征中華代表團進場服發表設計團隊。https://www.tpenoc.net/news/gameinfo/chinese-taipei-tokyo-2020-design-team/。

2.文惠婷（2020）。*我是誰？2016 里約奧運李宗偉在馬來西亞中文媒體與中國的媒體再現與國族主義意涵*。未出版之碩士論文， 國立體育大學體育研究所碩士論文，桃園縣。

3.王玉柱（2013）。*《蘋果日報》報導曾雅妮的國族與性別論述分析*。未出版之碩士論文，國立體育大學體育研究所碩士論文，桃園縣。

4.自由時報體育中心（2021，8 月 10 日）。《東奧》全台瘋奧運！愛爾達收視衝 10 億人次、小戴金牌戰收視率破 20。https://sports.ltn.com.tw/news/breakingnews/3633369。

5.李仁佐、張家昌（2007)）。淺論王建民現象。*彰化師大體育學報* ，*7* (01)，52-59。DOI：10.29964/NCUEPE.200701.0007。

6.李若雯（2021，8 月 10 日）。最孤獨的球后　觀眾散去，曾雅妮還在打：重點是退休時，沒有後悔。*天下雜誌*，716。https://www.cw.com.tw/article/5107197。

7.林育嫻（2010，7 月 7 日）。台灣之光如何創下溫布頓傳奇？阿爸的那支球拍造就盧彥勳的網球路。*財訊*。https://www.wealth.com.tw/articles/256b5365-2e79-4539-b605-75c8bac7bd16。

8.林暐凱（2016）。「初戀總是最美？」*《蘋果日報》報導王建民與陳偉殷國族與差異分析*。未出版之碩士論文，世新大學新聞學研究所(含碩專班)碩士論文，臺北市。

9.邱韻芹（2016）。從台灣之光到全球公民：臺灣與韓國在國際社會的自我定位。*新社會政策* ，*45*，70-76。

10.孫伊萱（2021，8 月 2 日）。《東奧》每 4 人就有 1 人在看！小戴奧運金牌戰創有線電視台收視新高。中時新聞網。https://www.chinatimes.com/realtimenews/20210802002929-260403?chdtv。

11.孫秀惠、陳儀芬（2011）。*結構符號學與傳播文本：理論與研究實例*。新北市：正中。

12.張世瑩（2012）。*媒體運動之運動明星塑造過程研究—以臺灣職業棒球為例*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文，台北市。

13.教育部體育署（2021，7 月 30 日）。黃金計畫與運科支援扎實培訓國家隊。https://www.sa.gov.tw/News/NewsDetail?Type=3&id=3336&n=92。

14.莊克仁（2010）。*視覺傳播概說*。臺北市：五南。

15.郭虹伶（2021）。*國族主義的媒體再現-NBA 與 CBA 的林書豪體育報導比較*。未出版之碩士論文，中國文化大學新聞學系碩士論文，台北市。

16.郭貞、蕭宏祺、陳憶寧、黃葳威、方孝謙、王嵩音、勤琍琍、黃鈴媚（2016）。*傳播理論*。新北市：揚智文化。

17.陳俊玄（2021），臺灣之光的符號消費與擬像世界：一條布希亞（Jean Baudrillard）學說的分析徑路。*運動研究，30* (1)，1-25。DOI：10.6167/JSR.202106_30(1).0001。
18.陳冠霖（2021）。*大專校院學生的國家認同 從 Chinese Taipei 到 Chinse Taipei 運動商品*。未出版之碩士論文，國立體育大學體育推廣學系碩士論文，桃園縣。
19.楊文瑞（2017）。*媒體使用「台灣之光」之國族建構意涵*。未出版之碩士論文，慈濟大學傳播學系碩士班碩士論文，花蓮縣。
20.楊錫彬（2015）。*影像的訊息傳播*。新北：揚智文化。
21.董昱（2018）。 擺脫運動國族主義的束縛。*在野法潮，38*，54-57。
22.臧國仁（1999）。*新聞媒體與消息來源：媒介框架與真實*。北市：三民。
23.趙書婷（2018）。*共軍徵募廣告之研究—以《中國軍網》為例*。未出版之碩士論文，國防大學中共軍事事務研究所碩士論文，桃園縣。
24.潘富偉（2019）。*失靈的運動國族主義？李宗偉、羽球運動與馬華社群的國族認同*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學大眾傳播研究所碩士論文，台北市。
25.蔡立勳（2021，8 月 24 日）。《賽後首度深訪》台灣網壇傳奇退休盧彥勳想用這 20 年，換來爸爸在身邊。*天下 Web only*。https://www.cw.com.tw/article/5117698。
26.鄭貞銘（2010）。*新聞學與大眾傳播學*。臺北市：三民。
27.魯皓平（2018，11 月 9 日）。《後勁：王建民》：「如果可以，我寧可不要被稱作台灣之光，*遠見*。https://www.gvm.com.tw/article/54815。
28.賴俊佑（2021，8 月 4 日）。前球后曾雅妮：希望 2024 站上奧運：我不會放棄。三立新聞網體育中心。https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=977703。
29.謝政衡（2014）。*台灣新聞媒體報導林書豪新聞之國族主義接收分析研究*。未出版之碩士論文，國立臺灣藝術大學廣播電視學系碩士論文，新北市。
30.韓叢耀（2005）。*圖像傳播學*。臺北市：威仕曼文化。
31.Fiske J.（1990）。*傳播符號學*（張錦華、劉容玫、孫嘉蕊、黎雅麗譯），臺北市：遠流。
32.Grossberg L., Wartella E., Whitney D. C.（2007）。*媒體原理與朔造*（楊意菁、陳芸芸譯）。臺北市：韋伯文化。
33.Hall S.（2015）。*這就是符號學*（呂奕欣譯）。臺北市：積木文化。
34.Tribull C.M.（2017）。Sequential Science: A Guide to Communication Through Comics, *Annals of the Entomological Society of America*, *110*(5), 457–466.

第十九期 ISSN 1816-532X （143~155）

A Study on the Glory of Taiwan through Semiotics Theory- the YouTube Video, “Thank You, the Glory of Taiwan,” the as an Example

Hsiao-Lung Shao / Graduate Student of Department of Physical Education,National Taiwan Sport University
Chung-Fu Mou / Professor of Department of Physical Education,National Taiwan Sport University

Abstract

The purpose of this study is to analyze the ideology conveyed in the film Thank you, the Glory of Taiwan, and to analyze the text through the analysis framework of how semiotics produces meaningful levels. The results are as follows: First, the Glory of Taiwan symbol, which was originally used as the symbol of Taiwanese success abroad, has been extended to non-sports and other fields. Second, the Glory of Taiwan symbol: The flags and clothes of the contestant have important symbols showing the national symbols and the participation of the public through the broadcast of the media also implies that there is a strong connection between sports events and nationalism. Third, Symbol of the Glory of Taiwan political elite: the policy ideas and promotion of the political elite will be the key to the follow-up support and implementation. However, for the continuous expansion of the scope defined by the Glory of Taiwan symbol or through the media to create an overly inflated atmosphere and shackles, under this ideological culture will be the focus of attention.

Key words: the glory of Taiwan, Semiotics, media broadcasts

第十九期 ISSN 1816-532X (156~162）

大專武術選手運動傷害調查分析

盧彥廷 / 國立體育大學
劉宸碩 / 國立體育大學
葉晉彰 / 臺北藝術大學

通訊作者:盧彥廷
通訊地址: 333 桃園市龜山區文化一路 250 號
電子郵件: gymnastics0919@gmail.com

摘　要

武術運動項目型態包含許多跳躍與騰空的動作，選手為增加套路並取得更高的難度分值，使得受傷機率也大幅提高；而在參與其運動訓練和比賽的過程中，常因內在和外在的因素造成傷害發生，為能有效掌握期運動傷害的原因；本研究目的與方法：主要以大專 (國立體育大學) 武術選手為對象，彙整運動傷害紀錄資料，以橫斷性研究及文獻資料法，探討從事該項運動容易造成傷害的情況與分佈之情況及提供預防及減緩運動傷害的方法。研究結果與討論發現：下肢 (膝關節) 運動傷害是大專武術選手最容易受傷的部位，是選手長期接受高強度專項訓練與比賽的原故，在高強度與反覆的技術訓練時，以及自身能力狀況的部分 (疲勞性或肌力不足造成的傷害)，也都是影響其受傷的因素；可透過功能性動作檢測 (Functional Movement Screen, FMS)，來針對對武術選手的動作質量和傷病排查進行有效的診斷。根據結論及建議：採取相應的措施與補強的策略(中等強度的訓練、訓練後的放鬆、功能性動作檢測等)，對受傷部位施予照護的方式可以進行物理治療，減緩傷害的發生，加速恢復的效果，才能避免和減少損傷；並且定期安排教練及選手參加運動傷害防護研習課程，增進運動防護知識，藉此減少運動傷害重複發生的狀況。

關鍵詞：武術套路、技術訓練、傷害防護

壹、 前言

武術是以貫穿動靜、虛實、剛柔等意識形態組合而成的套路演練和實戰對抗，具有深刻的保健價值和健身功能，它既可以作為技擊術防身自衛，又可以充當鍛煉工具健身養性；而隨著運動文化的深入，武術運動為響應時代的趨勢，走上歷史的舞台並朝著走向國際、朝向奧運的大方向來發展，於是高、難、美、新、真成了武術運動發展的方向，加上了大量的難度騰空跳躍動作的出現，使得競賽過程當中，增加了競技性以及觀賞性。武術教學活動中的傷害事故，係指武術教學活動在自由練習、運動訓練、競賽過程等發生的意外傷害。在練習武術運動時，常以體現傳統動態文化內涵為本，而技術本身則是彰顯攻防技擊實用的價值，以不受傷的情況下發揮體能與技術，取得佳績是教練與選手所期望的。由於武術運動項目的迅速發展，導致在動作技術及結構安排上都有了較大的變化，如果在訓練方法上沒有依照循序漸進的原則，就很容易造成運動傷害的發生(高聖灝，2018；陳蔚，2012；李兆偉、李躍忠、王有基，2009；鄭榮強、蘇娜與、徐忠瑞，2008)。

然而，為因應規則競賽型態的改變，在武術運動訓練和比賽的過程中，常因內在 (生理、心理) 與外在 (器械設備、環境) 等因素容易造成運動傷害的發生；而武術運動的難度跳躍，要求空中的高度、角度、速度等，在動作落地時要形成步型靜止狀態，使得動作落地時，經常要以雙腳屈膝半蹲或單腳直膝、劈叉等的動態跳躍接靜態急停，這樣的運動模式更容易造成選手膝踝關節的損傷。由於武術運動不斷邁向高、難、美、新的方向發展，並增加了一些指定動作和創新難度動作，近年來要求從這些動作中直接劈叉、坐盤、馬步、仆步等屈膝或盤膝定勢，造成旋轉與重力的作用在膝關節上，均加大了對膝部的壓力，使學習者在練習高難度動作的過程中，容易發生下肢膝關節的損傷；而在武術運動中的各種步法轉換，都是要求膝關節在半蹲位進行屈伸和扭轉，也因此容易使下肢膝關節過度外翻造成內側副韌帶傷害。在武術運動的教學與訓練的過程中，不管在基本步型或套路的進行、步型的變換或武術運動的技術動作中，均要求身體處於半蹲姿態，如果技術動作的過程不順暢、發力不正確也容易造成下肢膝關節損傷 (馬孟群、陳世昌、李光武，2018；張建東、袁洪杰、郭娜，2006；黃玉萍，2001)。

我國武術運動項目在國際賽事上屢獲佳績，從 2017 年臺北世界大學生運動會 (1 金 3 銀 2 銅)、2017 年第 14 屆世界武術錦標賽 (1 金 1 銀 3 銅)、2018 年第 1 屆亞洲傳統武術錦標賽 (3 金 3 銀 5 銅)、2018 年第 18 屆亞洲運動會 (2 銅) 及 2019 年第 15 屆世界武術錦標賽 (1 金 2 銀) 等重大國際賽事中奪下許多獎牌，顯見武術運動已嚴然成為奪牌的重點項目之一。在「國際武術聯合會」2019 年公佈的國際武術套路比賽規則與裁判法 (節選) 資料中指出：跳躍難度作為傳統武術跌撲或騰空攻擊的捨身技，將其列為相對客觀的評分要素：套路規則以 10 分為滿分起評分，跳躍難度則是佔 2 分，而跳躍難度又分動作難度與連接難度，動作難度多以腿法帶動跳躍，包含旋風腿、外擺蓮腿、單拍飛腳等動作來帶動身體垂直跳躍、水平跳躍、矢狀軸轉、額狀軸轉等完成動作難度，而連接難度則以靜態步型為：馬步、弓步、獨立步、單跌步、跌豎叉、撲步、跌叉等。顯見，

武術運動的跳躍與騰空動作裡，對於動作規格要求：空中高度要高、落地要穩，且在落地時常為屈膝半蹲、直膝、盤膝甚至劈叉等定型動作，這將更容易造成下肢關節 (膝、踝) 運動時的損傷。因此，無論是什麼項目的選手都受過傷病及運動傷害的困擾，亦即在面對相同的傷病或者運動損傷時都得採取不同的措施，藉此才能降低並減少傷害事故(中華民國國武術總會，2019；吳海航，2017)。

綜合上述文獻資料瞭解，武術選手下肢運動傷害的比例頗高，有很大的部分是與武術運動的動作特性有關，而在套路及技術演示過程中，步法的變換需在半蹲體位行進的過程或踏腳、蹬地、持刀劍器械等，也都容易造成身體內在與外在的傷害；與此同時，武術運動在規則以及時代趨勢的轉變之下，為了邁向更高難度的要求與突破，教練與選手將朝著追求更高強度的訓練與競技成績，勢必會有運動傷害逐漸增加的情況發生。因此，本研究將彙整出大專武術選手在平時訓練時，所造成其運動傷害的部位之分佈與情況，並提供預防及減緩運動傷害的方法，藉此增進教練與選手的知能，有助於改善傷病的發生，以延長選手的運動壽命。

貳、研究方法

一、研究範圍

本研究以大專 (國立體育大學) 武術公開組選手為紀錄對象，女生 10 人、男生 30 人；採用為期 4 年的所記錄之相關運動傷害資料。

二、研究方法

本研究採橫斷性研究及文獻資料法的方式，並經由紀錄觀察研究將所獲得的資料經彙整後，以敘述性統計詳述，從事武術套路動作訓練期間，容易造成運動傷害的情況與分佈之情形，再透過文獻資料探討發現可減緩運動傷害的方法和有效地診斷其傷病方式。

參、結果與討論

一、結果

本研究結果獲得資料經處理後，瞭解大專 (國立體育大學) 武術男選手平均年齡為 19.73 歲，女選手平均年齡為 19.8 歲；平均身高：169 公分、平均體重：60 公斤、從事武術訓練平均年資：9.2 年、每週訓練時數：15 小時。其顯示傷害部位百分比、男生和女生傷害部位百分比，以及男生和女生傷害發生原因百分比之比較等情形列於表一至表三，詳如下述：

(一) 傷害部位百分比

依據表一顯示，從傷害部位置分佈情況彙整資料後得知，男、女選手的下肢運動傷害次數高達 81.99% (膝關節 44.94%、腳踝 24.94%、小腿 7.17%、足部 4.94%)，其他部位則為 17.55% (手肘 7.17%、髖部 4.94%、腰部及手腕則各為 2.72%) 。

表一 傷害部位百分比

部位	膝關節	腰部	小腿	腳踝	足部	髖部	手肘	手腕

第十九期 ISSN 1816-532X (156~162）

百分比	44.94%	2.72%	7.17%	24.94%	4.94%	4.94%	7.17%	2.72%

資料來源：由研究者彙整。

(二) 男、女選手傷害部位百分比

經過資料彙整後從表二得知，男選手傷害部位百分比，以膝關節 35.8%較為嚴重，其次腳踝 20%、手肘 7.17%、小腿 4.69%，腰部與手腕同為 2.72%，最後則是髖部與足部同為 2.47%；而女選手在傷害部位百分比的部分，同樣是膝關節達 9.14%最為嚴重，腳踝 4.94%、小腿 2.48%則是居次，而髖部與足部則同為 2.47%。

表二 男、女傷害部位百分比

部位	膝關節	腰部	小腿	腳踝	足部	髖部	手肘	手腕
男百分比	35.8%	2.72%	4.69%	20%	2.47%	2.47%	7.17%	2.72%
女百分比	9.14%	0%	2.48%	4.94%	2.47%	2.47%	0%	0%

資料來源：由研究者彙整。

(三) 男、女選手傷害發生原因百分比之比較

表三 男、女選手傷害發生原因百分比之比較

部位	跳躍難度技術造成的傷害	套路動作技術造成的傷害	疲勞性或肌力不足造成的傷害
男百分比	57.78%	13.33%	6.67%
女百分比	13.33%	4.44%	2.22%

資料來源：由研究者彙整。

二、討論

武術運動是一項對速度、爆發力和協調性要求特別高的全身性運動項目，隨著規則不斷更新與動作技術日益精進，再加上高強度的競賽，使得選手在平時練習的過城中，容易導致身體發生損傷。從上述的研究結果顯示，下肢運動傷害是大專武術選手最容易受傷的部位，其主因是選手長期接受高強度專項訓練與比賽的原故，而在高強度與反覆的技術訓練，以及自身能力狀況的部分 (疲勞性或肌力不足造成的傷害) ，也都是影響其受傷的因素；透過資料彙整後瞭解，馬孟群、陳世昌、李光武 (2018) 也提出相同的看法，亦指出在從事武術運動時，選手的下肢部位 (膝關節) 受傷率最為常見，選手在學習過程中，多數會使用到膝關節且很頻繁又多處於半蹲狀態，甚至有扭轉的情形，使得相對性的受傷機率提高。由於武術運動中跳躍動作眾多，要求起的高、落得穩。無論是在起跳、落地技術等變化，套路動作中有不少動作是帶旋轉性的模式，當身體是處於在加速旋轉時，完成強而有力的蹬地動作，然後瞬間落地，而且在落地之後要成靜止狀態；由於落地動作的瞬間，地面所產生的阻力會反彈給下肢，使得膝、踝關節容易導致傷害 (張建東、袁洪杰、郭娜，2006；王新英，2017；朱丞、張峰，2017)。在本研究中，針對選手傷害發生原因百分比之比較結果發現，跳躍難度技術所造成的運動傷害 (男

57.78%、女 13.33%)，是最主要下肢膝關節受傷的原因之一，主因是訓練時的各種跳躍動作皆是膝關節處於半屈位起跳，落地也是以膝關節屈曲而借以緩衝來穩定動作，與上述文獻的研究相符。

由於膝關節損傷不但影直接影響運動技術水平的正常發揮，還可能對選手的運動壽命和身體建康產生不利影響 (徐京朝，2008)。經研究彙整後得知，在訓練或比賽時的傷害發生原因複雜，意外的突發性強，很難完全避免；因此，下肢關節的傷害關係著選手持續運動的生涯長短，其傷害具有著難以恢復的特點，若平時練習安排其運動負荷不當，易導致局部關節造成神經、肌肉的疲勞，運動傷害的發生率將會不斷提高。有鑑於此，經 Li & Qin (2009) 研究證實，在訓練中最好採用中等強度的訓練，並加強訓練後的放鬆，以及對選手進行醫療和輔助醫療監督和治療將能減少運動損傷的風險；而榮超 (2018) 則提出，功能性動作檢測 (Functional Movement Screen, FMS)：能對武術選手的動作質量和傷病排查進行有效的診斷，結合測試結果能更有針對性地制定訓練計畫，以有效促進動作技能的整合、快速使其活化必要的小肌肉群、保持體溫使之下降較慢、增強肌肉、本體感受功能、改善運動姿態、提升能量傳遞效率、更好的喚醒和激活肌肉神經系統 (劉先紅，2018)。最後，Ghafouri et al. (2020) 更是研究針對武術選手專項能力及運動功能檢測，提出：抱膝跳/塔克跳 (Tuck jump)、功能性動作檢測 (Functional Movement Screen, FMS)、雙腿下蹲 (double leg squat) 等三種方式，可用來預防選手的損傷。

肆、結論與建議

一、結論

本研究針對大專 (國立體育大學) 武術選手發生傷害的原因、部位等做詳實的紀錄，瞭解選手的運動傷害大部分集中在下肢的部位 (膝關節、腳踝、小腿、足部)，就其造成的原因依序為跳躍難度技術造成的傷害、套路動作技術造成的傷害、疲勞性或肌力不足造成的傷害。經研究結果獲悉，武術選手的下肢關節損傷比例頗高，必須更加謹慎應對，但只要預防措施得當，能夠將傷害減少到最低限度；而在訓練時運動傷害的情況，並非單一原因所造成，如能降低傷害的機率，採取相應的措施與補強的策略 (中等強度的訓練、訓練後的放鬆、功能性動作檢測等)，才能避免和減少損傷。因此，透過上述的方法，將有鑒於對日後在專項訓練及比賽時有著極大的幫助，並藉此確保及避免傷害進而延長選手的運動壽命。

二、建議

當教練在教授選手從事學習武術訓練時，除了隨時與專業的運動傷害防護員溝通及配合之外，可透過功能性檢測瞭解選手本身狀況，合理地安排訓練負荷，更應加強重視熱身及收操活動，且在傷害部位積極施予照護的方式進行物理治療，藉此加速恢復的效果，減緩傷害的再次復發，並定期安排教練及選手參加運動傷害防護研習課程，增進運動防護知識。

參考文獻

1. 王新英 (2017)。武術套路訓練中膝關節損傷特點及預防方法研究。*當代體育科技*，*7*(35)，p183-185。
2. 中華民國國武術總會 (2019)。*國際武術套路比賽規則與裁判法 (節選)*。國際武術聯合會。
3. 朱丞、張峰 (2017)。淺談武術套路中常見的運動損傷及預防措施。*競技武術研究*，*6*(6)，p56-58。
4. 吳海航 (2017)。武術專選學生在訓練中運動損傷原因及對策分析。*武術研究*，*2*(7)，p63-66。
5. 李兆偉、李躍忠、王有基 (2009)。競技武術套路運動員損傷的差異性及損傷原因分析。*佛山科學技術學院學報*，*27*(6)，p93-96。
6. 高聖灝 (2018)。普通高校武術愛好者運動損傷調查研究。*武術研究*，*3*(8)，p62-64。
7. 徐京朝 (2008)。*我國優秀武術套路運動員膝關節損傷現狀及訓練學致因分析*。北京體育大學，碩士論文。
8. 馬孟群、陳世昌、李光武 (2018)。武術學習者膝關節運動傷害的原因與預防，*輔仁大學體育學刊*，*17*，p252-266。
9. 陳蔚 (2012)。學校武術教學活動中傷害事故的法律責任探討。*鄖陽師範高等專科學校學報*，*32*(6)，p69-71。
10. 張建東、袁洪杰、郭娜 (2006)。武術運動中膝關節損傷的生理學及生物力學分析。*山西師大體育學院學報*，*21*(3)，p126-128。
11. 黃玉萍 (2001)。武術套路運動常見的膝關節運動傷害，*大專體育*，*57*，p118-121。
12. 劉先紅 (2018)。身體功能訓練動作準備在武術套路必修課準備活動中的應用研究。瀋陽體育學院碩士論文，瀋陽市。
13. 榮超 (2018)。*功能性動作篩查在少年武術套路運動員體能訓練中的運用*。江蘇師範大學碩士論文，北京市。
14. 鄭榮強、蘇娜與、徐忠瑞 (2008)。探討武術運動員膝關節損傷的調查分析及防治。*山東體育科技*，*30*(4)，p36-37。
15.Ghafouri A, Mohammadi F, Ganji B. (2020)。Relationship Between Selected Performance Tests and Non-contact Sports Injuries in Male Wushu Players. *Physical Treatments*. *10*(4):239-249.
16.Li, C. F., Qin F. Z. (2009)。Investigation of the knee injuries for Wushu athletes。*2009 ETP International Conference on Future Computer and Communication*，293-294。

第十九期 ISSN 1816-532X (156~162）

Investigation and Analysis of Sports Injuries of University Wushu Athletes

Yan-Ting Lu / National Taiwan Sport University
Chen-Shuo Liu/ National Taiwan Sport University
Chin-Chang Yeh / Taipei National University of the Arts

Abstract

There are a lot of jumping and tumbling movements included in the sport of Wushu. Athletes have a higher chance of being injured while they try to increase routine difficulty in order to get higher scores. It is recognized that sports injuries are caused by internal and external factors when training or participating in competitions. Purpose and Method : This study mainly adopts Wushu athletes from colleges (National Sports University), and collects sports injury record data, using cross-sectional research and literature data methods to investigate how and what injuries usually happened in training, and to provide methods for preventing and mitigating sports injuries. Result : The results of this study shows that lower limb (knee joint) injuries are the most vulnerable part for college Wushu athletes since they persistently have high-intensity training and competition. The athlete's own abilities, fatigue, or injury caused by insufficient muscle strength are also factors that affect their injury. The Functional Movement Screen can be used to effectively diagnose the quality of Wushu athletes' movements and the investigation of injuries. Conclusion : Take corresponding measures and reinforcement strategies (medium-intensity training, relaxation after training, functional movement detection, etc). Physical therapy could be adopted to ease the occurrence of injuries and accelerate recovery. Moreover, regularly arrange coaches and players to participate in sports injury protection training courses to improve sports protection knowledge, thereby reducing the recurrence of sports injuries.

Key words: Wushu routine, training, sports injury.

第十九期 ISSN 1816-532X (163~173）

淡水地區戶外健身器材使用者參與動機及滿意度現況調查

陳重光/真理大學
陳天賜/真理大學
陳志成/真理大學

通訊作者: 陳重光
通訊地址: 251 新北市淡水區自立路 15 巷 13 號 14 樓
電子郵件: ken0515@hotmail.com

摘　要

本研究主要目的在瞭解淡水地區戶外健身器材使用者人口統計變項之情形、參與動機及滿意度之現況調查。本研究採立意抽樣方式進行問卷調查。以淡水地區戶外健身器材使用者為對象，共發放 120 份，經剔除填答不完整之無效問卷，總計回收有效樣數為 110 份，回收率 92%。研究結果：(一)在淡水地區戶外健身器材使用者背景變項之現況以男性偏多，年齡在 61 歲以上為最多，教育程度多為大專院校，職業以學生較多，主要使用對象以收入在 10000 元(含)以下的使用者為最多，未婚者稍多於已婚者，工作地點以無工作為最多，每周平均使用次數以 1 次(含)以下為最多，平均使用時數以未滿 1 小時為最多，平日(週一~週五)使用者較多於假日(週末、例假日)使用者，最常使用的時段以下午 16:01-18:00 最多。(二)在淡水地區戶外健身器材使用者參與動機各因素之現況，以「體適能／健康管理」為最高；「社交／休閒」為最低。 (三)在淡水地區戶外健身器材使用者滿意度各因素之現況以「環境與空間」為最高，「軟硬體設施」為最低。而根據研究結果提供相關單位具體實質建議：此次所建置採購之健身器材屬於重量訓練器材，和一般室內健身的重訓器材類似，應有專人巡視或運動指導員駐點指導民眾如何正確使用器材及器材保養，此外亦建議應編列少許預算配置健身志工或運動指導員在現場指導，並有專人做器材的維護保養，以增加民眾在器材使用上的安全性。

關鍵詞：戶外健身器材、參與動機、滿意度

壹、 緒論

一、研究背景與動機

隨著時代的變遷，運動文化逐漸盛行，健身器材因此從校園跨入到健身俱樂部、健身工作室、運動中心，甚至出現家用健身器材(郭志騰，2006)。如今戶外運動健身器材也跟著崛起，在許多國家的開放空間與公園可見到簡易的健身器材，包括香港、韓國、日本、泰國都可看到廣泛的建置。正如戶外健身器材在中國大陸地區實行的全民健身路徑工程發展與全民健身計畫的實施也有著密不可分的關係，其主要是根據中國國務院於 1995 年頒發全民健身計畫綱要，並於 1996 年 9 月在廣州天河體育中心建置中國第一條的健身路徑，且向群眾免費開放。

然而，雖然歐美地區目前有設置戶外健身器材的公園或戶外公共空間並不像亞洲地區普遍，不過近年來因為體認到缺乏身體活動量所造成肥胖的問題及對大眾健康的威脅，也希望可以藉由戶外環境的改造，來提升身體活動量(Brownson, Hoehner, Day, Forsyth & Sallis, 2009)，因此有逐漸增設戶外運動健身器材之趨勢(郭志騰，2006)。而檢視臺灣國內實施現況，目前各縣市區域內的公園與開放空間中，皆已都普遍可見許多戶外運動健身器材的規劃與設置，但可惜關於戶外運動健身器材的起源並無相關明確的文獻記載，只約略可在臺北市政府工務局公園路燈工程管理處查詢的資料中顯示，最早設置的時間約於 1994 年之後，其中又以在臺北及臺南地區有半數以上的公園都設有健身器材(Chow, Wu, Fang, Tai, & Liu, 2013)。

近年來健康意識抬頭，人們越來越重視體態、塑身等議題，健身需求提高，且健身除了可以雕塑身形、鍛練肌肉外，亦有增進心理健康等幫助，為鼓勵民眾養成運動的好習慣，藉由運動提升民眾的反應能力及免疫力，並透過運動釋放壓力，近年來我國多數縣市政府皆在其轄屬區域內的大小型公園當中，打造免費的户外健身設施，讓民眾享受在大自然環境中健身的樂趣，並提供多元休閒運動場所，好比近期新北市政府淡水區公所為了提高民眾參與戶外運動的意願，特別於 2021 年 12 月活化利用所屬「淡水滬尾砲台公園」，在其園區適當範圍內規劃設置眾多種類及樣式的戶外健身器材，以提供鄰里鄉親完善的運動環境，有效增進區域民眾整體的健康水平。然而，在各縣市地方政府立意良善的政策及其方便性和不須收費的施政策略考量之下，是否能夠真正地吸引到更多民眾到戶外來運動？因此本研究想要探討戶外健身器材之使用者參與動機的主要因素有那些？除此之外，民眾前來使用戶外健身器材後的滿意度感受，也是本研究想要探討的另一個主要動機。

綜上所述，本研究希望藉由對於淡水地區戶外健身器材的使用者之參與動機及滿意度的現況進行研究與分析探討後，能夠提供給其他縣市政府未來在規劃設置戶外健身器材或擬定相關政策時參考之用，讓民眾享受更加舒適完善的戶外健身環境，促使個人健康體適能的提升，同時全面提高整體生活品質。

二、研究目的

根據本研究所描述現況背景及動機取向，茲提出以下幾項研究目的：

第十九期 ISSN 1816-532X (163~173）

（一）瞭解淡水地區戶外健身器材使用者背景變項之現況。
（二）瞭解淡水地區戶外健身器材使用者在參與動機各因素之現況。
（三）瞭解淡水地區戶外健身器材使用者在滿意度各因素之現況。

三、名詞解釋

（一）戶外健身器材

戶外健身器材的風潮可追溯至中國大陸於 1995 年頒布《全民健身計畫綱要》中「開啟全民健身計劃系統工程」，其運用 60%之體育彩票收入，在城市社區、公園、路邊空地等地點廣泛興設，配合方便群眾進行體育活動的設施，此類設施建置於室外，具有占地不多、簡單易建、美觀實用、科學有趣的大眾公共體育設施，並命名為「全民健身路徑」(秦風冰，2006)。而臺灣關於戶外運動健身器材的起源並無相關文獻記載，僅在臺北市政府工務局公園路燈工程管理處查詢的資料中顯示最早設置的時間約於 1994 年之後，又以在臺北及臺南地區有半數以上的公園都設有健身器材(Chow et. al, 2013)。本研究所指的「戶外健身器材」是設置於淡水滬尾砲台公園共七座的戶外健身器材，其特色為負重訓練健身器材，在臺灣一般稱為重量訓練器材。

（二）參與動機

雖然每位運動參與者的動機、目的不甚相同，但是從運動參與中所獲得到之樂趣，可以促進運動參與者對於參與身體活動的堅持、熱度而成為終身樂於從事的運動(吳正義，2004)。本研究所指「參與動機」主要是指可能影響淡水地區戶外健身器材使用者之使用意願的重要因子，進而歸納使用者參與動機之因素分為「體適能/健康管理」、「外表/體重管理」、「壓力/情緒管理」及「社交/休閒」四個構面。

（三）滿意度

運動的需求套用在馬斯洛需求層次理論當中可以了解到，當人覺得身體活動量變差時，可以透過休閒運動來改善，並達到與人互動、建立友誼、聯繫情感；得到壓力的紓解、身心的放鬆；且透過自我努力的表現，獲得大家的稱許，滿足自我實現的需求；休閒運動不單指強身健體，透過休閒運動能夠滿足任何程度的需求。本研究參考吳守從與方乃玉(2004)將「滿意度」定義為淡水地區戶外健身器材使用者在使用園內的運動器材之後，其個人從休閒設施需求得到滿足的程度，進而歸納影響設施使用滿意度之因素為：「安全性」、「環境與空間」、「設施便利及可及性」、「軟硬體設施」、「使用感受」五個構面。

貳、研究方法

一、研究對象及施測方法

本研究係針對 2022 年 2 月 12 至 2 月 28 日期間，前往新北市淡水區公所轄屬「淡水滬尾砲台公園」，其園區內所設置的戶外健身器材使用者為研究對象。施測方法採立意抽樣方式，由研究者及委由工讀生親自至現場觀察並告知現場使用者於器材使用完畢後填寫問卷，共計發放問卷 120 份，經整理後回收有效問卷 110 份，回收率有效達 92%。

二、研究工具

本研究採以「淡水地區戶外健身器材使用者參與動機及滿意度問卷」為研究工具。

問卷編製係參考周嘉琪與胡凱揚(2005)、呂慧中(2008)及李妲君(2020)等人之研究所編製而成的，問卷內容分為基本資料、參與動機及使用滿意度等三部分，其說明如下：

(一)基本資料

本研究為瞭解淡水地區戶外健身器材使用者基本背景現況，包括性別、年齡、教育程度、職業、每月平均收入、婚姻、工作地點、每週次數、常用時數、常用時間、常用時段等共十一項，作為研究之背景變項。

(二)參與動機量表

根據本研究目的設定及實務操作需要，在參與動機量表的部分主要參考周嘉琪與胡凱揚(2005)之研究結果，進而修改編製「參與動機量表」，其中透過因素分析歸納使用者參與動機之因素分為「體適能/健康管理」、「外表/體重管理」、「壓力/情緒管理」及「社交/休閒」四個構面。

(三)滿意度量表

同樣根據本研究目的設定及實務操作需要，在滿意度量表的部分主要參考呂慧中(2008)、李妲君(2020)之研究結果，修改編製「滿意度量表」，亦同樣透過因素分析可歸納影響設施使用滿意度之因素為：「安全性」、「環境與空間」、「設施便利及可及性」、「軟硬體設施」、「使用感受」五個構面。

三、資料處理與統計分析

參、研究結果

一、淡水地區戶外健身器材使用者背景變項之現況

根據所回收有效樣本數量可知，淡水地區戶外健身器材使用者之性別分布情形如下：男性有 62 人（56.4%），女性有 48 人（43.6%），使用者以男性居多。年齡分布情形如下：20 歲以下有 14 人，佔 12.7%；21-30 歲有 25 人，佔 22.7%；31-50 歲有 22 人，佔 20.0%；51-60 歲有 17 人，佔 15.5%；61 歲以上有 32 人為最多，佔 29.1%。教育程度分布情形如下：高中職(含)以下有 19 人，佔 17.3%；大專院校有 81 人為最多，佔 73.6%；研究所及以上有 10 人，佔 9.1%。職業分布情形如下：商有 15 人，佔 13.6%；自由業有 14 人，佔 12.7%；學生有 28 人為最多，佔 25.5%；退休人士有 26 人，佔 23.6%；其他(含軍公教、農林漁牧、服務業、家管、工等)有 27 人，佔 24.6%。每月平均收入分布情形如下：10,000 元(含)以下有 39 人為最多，佔 35.5%；10,001-25,000 元有 14 人，佔 12.7%；25,001-45,000 元有 29 人，佔 26.4%；45,001 元(含)以上有 28 人，佔 25.5%。婚姻分布情形如下：未婚有 57 人稍多，佔 51.8%；已婚有 53 人，佔 48.2%。工作地點分布情形如下：無工作有 39 人為最多，佔 35.5%；新北市淡水區有 35 人，佔 31.8%；新北市其他區有 19 人，佔 17.3%；非新北市有 17 人為最少，佔 15.5%。平均使用次數分布情形如下：1 次(含)以下有 50 人為最多，佔 45.5%；1-未滿 2 次有 25 人，佔 22.7%；2-未滿 3 次有 19 人，佔 17.3%；3 次(含)以上有 16 人，佔 14.6%。平均使用時數分布情形如下：未滿 1 小時有 62 人為最多，佔 56.4%；1 小時(含)以上，佔 43.6%。最常使用的時間分布情形如下：平日(週一~週五)有 65 人較多，佔 59.1%；假日(週末、例假日)有 45 人，佔 40.9%。最常使用的時段分布情形如下：晨間 6:00-8:00 有 6 人，佔 5.5%；上午 8:01-12:00

有 24 人，佔 21.8%；中午 12:01-14:00 有 9 人，佔 8.2%；下午 14:01-16:00 有 16 人，佔 14.5%；下午 16:01-18:00 有 32 人為最多，佔 29.1%；黃昏 18:01-20:00 有 14 人，佔 12.7%；中午 12:01-14:00 及晚上 20:01-22:00 有 9 人為最少，佔 8.2%。資料如表一所示：

表一 淡水地區戶外健身器材使用者基本資料分析表(N=110)

項目	組別	人數	百分比%
性別	男	62	56.36
	女	48	43.64
年齡	20 歲以下	14	12.73
	21-30 歲	25	22.73
	31-50 歲	22	20.00
	51-60 歲	17	15.45
	61 歲以上	32	29.09
教育程度	高中職(含)以下	19	17.27
	大專院校	81	73.64
	研究所及以上	10	9.09
項目	組別	人數	百分比%
職業	商	15	13.64
	自由業	14	12.73
	學生	28	25.45
	退休人士	26	23.64
	其他 (含軍公教、農林漁牧、服務業、家管、工、自由業等)	27	24.55
每月平均收入	10000 元(含)以下	39	35.45
	10001-25000 元	14	12.73
	25001-45000 元	29	26.36
	45001 元(含)以上	28	25.45
婚姻	未婚	57	51.82
	已婚	53	48.18
工作地點	無工作	39	35.45
	新北市淡水區	35	31.82
	新北市其他區	19	17.27
	非新北市	17	15.45
平均使用次數	1 次(含)以下	50	45.45
	1-未滿 2 次	25	22.73
	2-未滿 3 次	19	17.27
	3 次(含)以上	16	14.55
平均使用時數	未滿 1 小時	62	56.36
	1 小時(含)以上	48	43.64

常用時間	平日(週一~週五)	65	59.09
	假日(週末、例假日)	45	40.90
常用時段	晨間 6:00-8:00	6	5.45
	上午 8:01-12:00	24	21.82
	中午 12:01-14:00	9	8.18
	下午 14:01-16:00	16	14.55
	下午 16:01-18:00	32	29.09
	黃昏 18:01-20:00	14	12.73
	晚上 20:01-22:00	9	8.18
總計		110	100.00

二、淡水地區戶外健身器材使用者在參與動機各因素之現況

經由所回收資料計算結果可知，使用者使用淡水地區戶外健身器材在參與動機各因素之現況如表二所示。由資料得知，淡水地區戶外健身器材使用者參與動機各因素之平均得分介於 3.38~4.48 之間構面由高而低依序為：「體適能／健康管理」、「外表／體重管理」、「壓力／情緒管理」、「社交／休閒」。

表二 使用者參與動機調查結果

	最小值	最大值	平均值	標準差
體適能／健康管理	3.00	5.00	4.48	0.50
外表／體重管理	1.00	5.00	3.90	0.84
壓力／情緒管理	1.00	5.00	3.55	0.99
社交／休閒	1.00	5.00	3.38	0.99

三、淡水地區戶外健身器材使用者在滿意度各因素之現況

同樣經由所回收資料計算結果可知，使用者使用淡水地區戶外健身器材的滿意度各因素之現況如表三所示。由資料得知，淡水地區戶外健身器材使用者滿意度各因素之平均得分介於 3.84~4.45 之間，構面由高而低依序為：「環境與空間」、「設施便利與可及性」、「使用安全」、「使用感受」、「軟硬體設施」。

表三 使用者滿意度調查結果

	最小值	最大值	平均值	標準差
使用安全	1.00	5.00	4.22	0.70
環境與空間	2.00	5.00	4.45	0.60
設施便利與可及性	2.00	5.00	4.36	0.65
軟硬體設施	2.43	5.00	3.84	0.65
使用感受	2.43	5.00	4.22	0.63

肆、討論與建議

一、討論

(一) 淡水地區戶外健身器材使用者背景變項之現況

1.在「不同性別」之分布情形為:男性佔總樣本數56.4%，稍多於女性的總樣本數43.6%，推估一般的男性較知道如何使用重量訓練器材，而女性則會對瑜珈、皮拉提斯及韻律舞蹈等活動的參與度較高。

2.在「不同年齡」之分布情形為:以「61歲以上」29.1%居多，「21-30歲」22.7%居次、「31-50歲」20.0%、「51-60歲」15.5%、「20歲以下」12.7%。此結果與Beran(1986)、Duda and Tappe (1989)、Heitmann (1986)的研究結果一致：可能是隨著年齡的增加，個體逐漸體會到身體功能衰退，因此其參與健身運動的動機比年輕人更著重於維持身體功能正常運作，並進而提升其整體生活品質，反之年輕人正忙於為自己的理想打拼，較無空閒時間從事健身運動，因而未注意到以健身運動的方式來保養身體；另外在秦風冰 (2006) 分析中國大陸地區全民健身路徑主要使用者也同為中老年人，其次為青少年，主要使用意圖為強身健體與防治疾病。

3.在「不同教育程度」之分布情形為：以「大專院校」73.6%居多，「高中職(含)以下」17.3%、「研究所及以上」9.1%。推估因現代社會因教育普及，一般皆具備大專院校之教育程度。

4.在「不同職業」之分布情形為：以「學生」25.5%居多，其次依序為「其他 (含軍公教、農林漁牧、服務業、家管、工等) 」24.6%、「退休人士」23.6%、「商」13.6%、「自由業」12.7%。由此推知可能該區域戶外健身器材設置時間較為短暫，且尚未廣泛為人所知曉，故目前會主動前往的使用者職業類別較為分散不均，無法明顯區分出使用族群之屬性，可能尚待時間拉長增加後，才能更明確加以區別。

5.在「不同每月平均收入」之分布情形為：「10,000元(含)以下」35.5%居多，「25,001-45,000元」26.4%居次、「40,001元(含)以上」佔25.5%、「10,001-25,000元」12.7%。不同每月平均收入的部分以「10,000元(含)以下」35.5%居多，有人是因經濟考量，且家裡沒有器材，公共設施可以免費使用。此結果呼應教育部體育署(2021)之調查結果，內容顯示76.2%臺灣人偏好從事戶外體能活動更勝於在室內運動，而且有多數的人認為不需為運動付費。

6.在「不同婚姻」之分布情形為：未婚者佔總樣本數51.8%稍多於已婚者佔總樣本數48.2%。此項的差異不大，推估現代的未婚和已婚者皆可自由安排從事自己喜歡的休閒項目，不受婚姻狀況影響。

7.在「不同工作地點」之分布情形為：以「無工作」35.5%居多、「新北市淡水區」31.8%居次、「新北市其他區」17.3%，「非新北市」15.5%佔少數。推估與「不同職業」之分布情形相符，以學生及退休人士居多。

8.在「不同平均使用次數」之分布情形為：以「1次(含)以下」45.5%居多；「1-未滿2次」22.7%、「2-未滿3次」17.3%居次，「3次(含)以上」14.6%佔少數。推估使用者在一個星期中還有其他的運動項目可以參與；另外就是本研究中之戶外健身器材並無遮

陽及遮雨之設施，使用上可能會受天候影響，此研究結果與Mora(2012)相似，87%的受訪者表示他們希望健身器材與其他類型的運動相結合，而蔭涼與安全的設施與園林設計有關，在強烈的陽光照射下進行運動會感到不舒服。

9.在「不同平均使用時數」之分布情形為：以「未滿1小時」56.4%居多，「1小時(含)以上」43.6%。推估一般民眾之體能並非職業或競技運動員，使用者之需求僅為維持自身的體適能或增進肌力來從事自己喜好之活動。

10.在「不同最常使用的時間」之分布情形為：平日(週一~週五)佔總樣本數59.1%多於假日(週末、例假日)佔總樣本數40.9%。推估與「不同職業」之分布情形有關，學生及退休人士較可以於平日使用人數較少的時候來安排從事自己想參與的活動。

11. 在「不同最常使用的時段」之分布情形為：「下午16:01-18:00」29.1%居多，「上午8:01-12:00」21.8%居次、「14:01-16:00」14.5%、「黃昏18:01-20:00」12.7%、「中午12:01-14:00」及「晚上20:01-22:00」8.2%、「晨間6:00-8:00」5.5%佔少數。在「不同最常使用的時段」以下午16:01-18:00」29.1%為最多，推估這個時段之溫度較為舒適。本研究結果與周學雯(2014)相似：公園中的戶外健身器材可吸引可觀的使用者，國內調查研究發現大部分的使用者為女性及長者，大部分使用者集中於清晨與傍晚時間使用 (周學雯，2014)，根據一項於臺南西湖公園的觀察，在此尖峰時段，每小時約有12位使用者 (Chow, Mowen,& Wu, 2017)，顯見這些器材被不少使用者使用。

(二) 淡水地區戶外健身器材使用者在參與動機各因素之現況

使用者參與動機有四個因素，其得分情形由高而低依序為：「體適能／健康管理」、「外表／體重管理」、「壓力／情緒管理」、「社交／休閒」。顯示一般民眾到現場使用器材是以增進肌耐力及保持身體健康、提升自我免疫力為主；而在認識結交新朋友或和朋友一起從事運動則較隨性一些。

(三) 淡水地區戶外健身器材使用者在滿意度各因素之現況

使用者滿意度有五個因素，其得分情形由高而低依序為：「環境與空間」、「設施便利與可及性」、「使用安全」、「使用感受」、「軟硬體設施」。顯示一般民眾對於現場健身器材的空間規劃及動線設置較為滿意；且對於在戶外健身也可以順便接近大自然，呼吸新鮮空氣感到滿意。但在遮陽遮雨之遮避設施、飲水及盥洗等附屬設備的規劃及設置則有待加強。

二、建議

(一)根據本研究所探討參與動機結果顯示，前來使用戶外健身器材的參與動機以「體適能／健康管理」為最優先考量因素，表示民眾普遍皆希望透過增進肌耐力來提升身體健康，然而此區域所設置之健身器材屬於重量訓練器材，和一般室內健身的重訓器材類似，應有專人巡視或運動指導員駐點指導民眾如何正確使用器材及器材保養，建議公所應編列少許預算配置健身志工或運動指導員在現場指導，並有專人做器材的維護保養，以增加民眾在器材使用上的安全性。

(二)由本研究結果可瞭解前來使用戶外健身器材多數以男性為主，表示由於所設置機台數量較少，僅7座，而且選購之機型較偏向成年男性使用者，雖然也有女性及老年族群使用之機型可選購，但因經費不足，無法再多做採購，建議公所可多編列預算，在同一

空間也能搭配選購女性及老年族群可使用之機型，由此應可有效拓展使用者的參與族群並提高健身器材的使用頻率。

(三)滬尾砲台公園僅有一處流動廁所，並無盥洗設備，若一般民眾有急用，較無法有舒適方便的清潔設施。公園內也可考量增設飲水機或投幣式販賣機，因為公園附近沒有便利商店，民眾若忘記帶水，可自行採買，如此一來，應可提高本研究結果所指出使用次數過低(1次以下)與時數過少(未滿1小時)的問題，以有效提高民眾前往使用器材的意願，避免器材使用效率過低而產生浪費公帑之疑慮。

(四)同樣針對本研究結果所指出使用次數過低與時數過少的解套方法，另外具體建議每組器材上方可考慮配置小雨篷，例如綜合訓練組上方所設置之遮陽擋雨設備，如此雨天時民眾在器材的使用上較不受天候影響，雖然器材本身是不鏽鋼製造，但也較能延長器材使用壽命。

(五)利用公園綠地建置戶外健身器材的政策措施，似乎普遍受到民眾的高度關注與正面回饋，因此更應注重民眾的使用感受，而由本研究結果亦可察覺，在滿意度因素構面部分，其受到民眾重視的前三名排序分別為「環境與空間」、「設施便利與可及性」及「使用安全」，但以本研究所探究戶外健身器材設置範圍的淡水滬尾砲台公園，其地理位置所在區域較不方便直接利用大眾運輸交通工具可到達，故想要使用的民眾可能另須步行、騎單車、機車或開車前往，因而或許可能會降低民眾前往使用的意願，亦即該地點讓民眾前往的「易達性」相對較困難，稍嫌有些美中不足，因此未來若要再設計戶外健身器材，可優先考量捷運或公車站附近之現有公園以方便民眾前往使用。

參考文獻

1.教育部體育署(2021)。*中華民國 110 年運動現況調查*。臺北市：作者。

2.李妲君(2020)。*基隆市國立高中學生運動參與現況及運動設施重要表現之研究*(未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。

3.呂慧中(2008)。*公園休閒遊憩者設施使用需求與滿意度之研究－以花蓮縣立運動公園為例* (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

4.周嘉琪、胡凱揚(2005)。健身運動參與動機量表的編製。*大專體育學刊*，*7*(1)，P117-129。

5.周學雯(2014)。友善高齡運動公園環境指標建置與評估專題研究計畫成果報告。臺北：行政院國家科學委員會。

6.吳正義（2004）。直排輪運動參與者之目標取向、參與動機、運動堅持對活動後評價的影響。未出版碩士論文，大葉大學，彰化。

7.吳守從、方乃玉(2004)。遊客對都市公園休憩設施重視度與滿意度之研究。運動管理

學報，1(2)，P72-88 。

8.秦風冰(2006)。對我國全民健身路徑活動現況及社會效益的研究。*哈爾濱體育學院學報，24*(94)，P29-30。

9.郭志騰(2006)。健身器材的目標市場分析，*雲科大體育(9)*，九十五年十一月二十七日出版。

10.黃鴻斌(2003)。*健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究—以金牌健康體適能俱樂部為例*(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

11.負重訓練 - *維基百科*，自由的百科全書 (wikipedia.org)

12.Beran, J. (1986). Exercise and the elderly: Observation on a functioning program. In B. McPherson (Ed.), Sport aging (pp.1 -123). Champaign, IL: Human Kinetics.

13.Brownson, R. C., Hoehner, C. M., Day, K., Forsyth, A., & Sallis, J. F. (2009). Measuring the built environment for physical activity: State of the science. *American Journal of Preventive Medicine*, *36*(4, Supplement 1), S99-S123.

14.Chow, H. W., Wu, G. L., Fang, I. Y., Tai, T. Y., & Liu, C. (2013). Outdoor fitness facilities in the park in Tainan city, Taiwan. Paper presented at the 20th *IAGG World Congress of Gerontology and Geriarics*, Seoul, Korea.

15.Chow, H. W., Mowen, A., & Wu, G. I. (2017). Who is using outdoor fitness equipment and how? The case of Xihu Park. International Journal of Environmental Research and Public Health,14(4), 448. doi: http://www.mdpi.com/1660-4601/14/4/448/htm

16.Mora, R. (2012). Moving bodies: Open gyms and physical activity in Santiago. J. Urban Des.17, 485–497.

第十九期 ISSN 1816-532X (163~173）

Participation motivation and satisfaction of outdoor fitness equipment for users in Tamsui area

Chung-Kuang Chen／Aletheia University
Tien-Tze Chen／Aletheia University
Chih-Cheng Chen／Aletheia University

Abstract

The main purpose of this study was to investigate the demographics, participation motivation and satisfaction of outdoor fitness equipment for users in Tamsui area. In this study, the questionnaire was conducted on a voluntary basis. A total of 120 questionnaires were issued to users of outdoor fitness equipment in Tamsui area. A total of 110 valid questionnaires were collected. The effective response rate was 92%. The results of the study show that：(1) The different background of users of outdoor fitness equipment in Tamsui area as below：the majority of users were male, mostly in age over 61 years old this group of people, the educational attainment is mostly tertiary institutions, and the occupation is with a large number of students. The main users were those earning less than $10,000TWD, and the number of unmarried people was slightly higher than that of married people. The working area is mainly no longer work. The average number of participants going to the park were less than once a week, and the average number of work-out hours are less than 1 hour. The number of users in the weekdays (Monday to Friday) are more than in holidays (weekends & bank holidays), and the most frequently used time is afternoon 16:01-18:00 pm. 2. The users' motivation to participate outdoor fitness equipment in Tamsui area, which the factor of "Physical fitness/health management" was the highest motivation, while "social/leisure" was the lowest. 3. The users' satisfaction of outdoor fitness equipment in Tamsui area, which the factor was the highest in terms of "environment and space", while the lowest in terms of "hardware and software facilities". According to the research results, specific substantive recommendations for relevant units were provided: The fitness equipment build this time is weight training equipment, which is similar to ordinary indoor fitness equipment. Specialist inspectors or sport instructors should be stationed to guide the proper use and maintenance of equipment. Otherwise, it is recommended that the government budget should be set up to provide on-site guidance by volunteers and sport instructors to enhance the safety of the equipment for general public.

Key words: Outdoor fitness equipment、users participation motivation、users Satisfaction

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

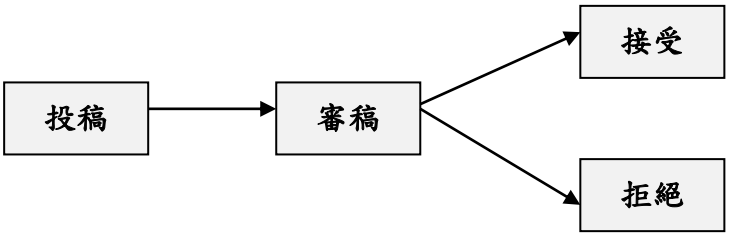
表格標題必須置於表格上方、**粗體**且置中。

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 第十九期

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： 2022 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