

## 第五章 運動教練與選手 47-63

### 第一節 前言 47

提昇運動競技水準，培育優秀選手，在國際性的競技比賽中為國爭光，是國家重要體育政策之一。而其中的關鍵則在於完善的培訓制度與良好的訓練績效。優秀國家級運動選手的培育是長期而連貫的訓練工作。從人才的發掘、基礎的訓練、比賽經驗的累積乃至納入國家的培訓計畫，每一位優秀運動選手或團隊能在國際性比賽中創造佳績，於人才環伺的激烈競爭中展露頭角，並能代表國家爭取榮譽，皆是訓練體系長期努力下的成果。尤其，傲人的運動佳績皆源自優秀的運動選手，而優秀選手的是否能在競技場上有所成就，端賴教練的發掘及栽培。因此教練角色之重要不言可喻。教練的素質事關訓練的績效與選手的發展，為求競技運動的突破，若不重教練本身的專業學能，不啻緣木求魚，所求亦將無成。

今日，國際性競技運動比賽，已成為考驗各國運動選手優劣及訓練績效的試金石，其競爭之激烈若無事前周延之訓練及達水準之成績，勢必鍛羽而遭致淘汰。而培訓之嚴密，較諸軍事作戰而毫不遜色。因之，環顧世界各運動競技領先群雄之國家，無不具完整一貫之培訓體系及優良之教練人才，以資培訓之後盾。近年來，我國亦對選手之培訓擬具較周詳之規畫，並對提昇教練素質訂定制度，期對運動競技之水準有所助益。而經驗與事實皆證諸若欲求佳績，制度化與科學化對選手的培訓及教練的職能必不可少。

早在一九八八年奧運之前，我國即已擬訂各級運動選手之培訓計畫，並要求各運動協會建立教練制度，希望在整個培訓方式上能建立體系且前後一貫，在這幾年當中，其成效如何，擬從其規劃與內容上做一探討，並敘述於後。

## 第二節 運動教練與選手的現況分析

### 一、教練制度的建立與實施

民國五十三年全國體協擬訂的「發展體育四年計畫」中，提出四項有關師資及教練人才培植工作。民國六十二年三月教育部體育司聯合全國體協、奧會等單位，赴各單項運動協會訪問輔導，攜回建立教練制度之建議，於是在同年四月二十三日召開推展社會體育研究會議，決議由排球協會擬定教練制度，報由體協函各運動協會參考辦理。開國內體育界討論建立教練制度之先河（臺灣省教育廳，民77年）。

民國六十五年三月中華民國體育協進會公佈「六十五年度遴派運動教練赴國外訓練計畫實施要點」計畫遴派田徑、足球、游泳、手球、體操及拳擊項目之教練各一人出國訓練，為期四個月。首為提昇運動教練素質提出具體之做法。

民國七十一年政府修正「國民體育法」，其中第十條明訂「體育專業人員之培養、進修與檢定辦法，由教育部定之」。復第十二條亦述及「各級政府及有關單位，應培養優秀體育運動人才，建立教練、裁判制度，……」。民國七十二年三月四日教育部公佈「全國各運動協會建立教練制度實施準則」，對教練之資格、分級、任用、進修、晉級、管理及獎懲等，均訂定辦法，並由體協會函請各運動協會據以擬訂或修訂各單項建立教練制度之辦法，使國內運動教練制度步入正軌。

其後，陸續又有各項新訂或修訂之教練培育措施。或檢定、或講習、或調訓、乃至出國進修等，為提高運動成績水準暨運動教練之素質，培育運動指導人才，建立教練制度，奠定良好基礎。

提昇運動教練的素質及建立完善的教練制度，是提昇運動技術水準的主要關鍵之一。要進軍世界體壇，奪取國際運動競賽的錦標，必須得先建立完備之運動教練制度，藉以提昇教練的專業能力，發揮訓練績效，提高運動技術水準。由於政府的重視及各運動協會的體認，各運動協會莫不紛紛以建立運動教練制度為首要，至民國七十八年十月底，計有四十七種運動協會已建立教練制度，共計培訓國家級教練一六〇三人。（如表5-1），可見教練制度已在各運動協會中建立，並對於國家級教練之培訓有具體成果。另一方面，除了對國家級

教練施予制度化之培訓外，為加強國家級教練之素質，體協會訂有「中華民國體育協進會舉辦國家級教練講習會計畫要點」，對各已建立教練制度之各單項協會國家級教練實施調訓。七十六年至七十八年各運動協會分別舉辦運動教練講習會共計七十四次。其中，七十六年二十七次，七十七年二十三次，七十八年二十四次。同時，體協會也擬訂遴選國家級教練出國進修講習實施要點。資送各種運動協會遴選之國家級教練，出國進修或參加國際總會所舉辦之國際性講習會，以吸收訓練新知，從事經驗交流。從民國七十七至七十八年，已選送七十二名國家級教練至國外參加進修或講習（中華民國體育協進會，民78年）。而後每年均依照各項運動教練制度實施辦法，辦理國家級或省市、縣市級之教練講習、檢定或出國進修等。

表5-1 全國各種運動協會建立教練制度及培養國家級教練人數統計表

項目	協會別	射	田	籃	拳	自	馬	擊	足	體	手	曲	柔	現	划	射	游
		箭	徑	球	擊	由車	術	劍	球	操	球	棍球	道	代五項	船	擊	泳
教練	制度	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	人數	29	91	41	42	28	20	10	98	41	18	17	33	3		14	95

項目	協會別	桌	網	排	舉	角	帆	滑	雪	滑	羽	棒	健	保	殘	高	空	健	
		球	球	球	重	力	船	冰	橋	雪	球	球	美	齡	障	爾	手	道	力
教練	制度	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■		■	■		
	人數	11	44	97	75	55	3	6		26		48				63	59		

項目	協會別	劍道	合球	國術	跳傘	溜冰	橄欖球	壘球	軟式網球	跆拳道	巧固球	滑水	合氣道	山岳	民俗體育	太極拳	運動傷害
		制度	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
練	人數	23	15	49	13	40	19	27	12	53	6	27	21		84	147	

(資料來源：中華民國體育協進會，民79年，中華民國體育協進會年刊，pp. 115-116)

另一方面，社會體育乃學校體育之延伸，而各級學校之運動競技不僅是社會競技運動的基礎，其訓練績效之優劣，更直接影響運動競技之未來發展。職是，學校各運動人才之選擇訓練，皆繫於學校各項運動教練之專業素質。然而，以往學校各項運動教練皆是由該校體育教師，或具該項運動專長之教師兼任。為確實保障教練素質，提昇訓練績效，於是有培育學校專任教練之議，希望經由選訓檢定，並按專長分發至各級學校專職教練工作。

民國七十五年，教育部根據簽奉核定之「學校專任運動教練實施辦法」，辦理第一期學校專任運動教練之培育。此為學校運動教練專職的開端。第二期後均是依據行政院七十八年三月核定之「國家體育建設中程計畫」辦理，至今已進行七期，七期的養成教育，在二十個運動項目中，至今已培養了四三七位教練，其各單項詳細數字如表 5-2。

表 5-2 第一期至第七期學校專任運動教練培育人數及項目

運動項目	田徑	棒球	體操	籃球	桌球	排球	足球	游泳	手球	跆拳道	硬網	舉重	柔道	羽球	壘球	射箭	拳擊	巧固球	軟網	角力	國術	曲棍	22項
人數	77	40	31	33	37	22	25	20	24	24	22	18	15	12	13	8	6	5	2	1	1	1	437
排名	1	2	5	4	3	7	7	9	8	6	27	21	10	12	11	13	14	15	16	17	17	17	

(資料來源：國立體育學院推廣中心)

## 二、培訓優秀運動選手

### (一)亞、奧運選手之培訓

為培育優秀選手，代表我國在國際體壇爭光，教育部七十二年六月二十七日函頒「奧運選訓第二次指導會議」決議，擬選定若干適合國人體型狀況及環境之運動項目，集中力量培訓優秀選手，以準備參加一九八八年奧運會，期收具體效果。體協依此決議特擬訂優秀選手培訓計畫綱要及培訓獎懲辦法，分別由教育部於七十二年十二月六日及三十日，以臺(72)體字第五 0 七六六號與臺(72)體字第五四二五八號函備查。

其中，有關培訓計畫部份，重點包括：

1. 選定項目：田徑、游泳、射擊、射箭、柔道、體操、舉重、拳擊、棒球、桌球、其他視水準隨時加入。
2. 實施要領：以階段限制項目及人選，將訓練階段分廣選普訓、擇優培訓、及精選嚴訓三階段。並由體協邀請有關單位、專家、協會代表組成專案選訓小組協助單項協會辦理選手選拔、教練遴聘及督導考核。
3. 經費：體協編列預算，報請教育部核撥。

在三期培訓階段中，七十三年一月至十二月廣選普訓期，共培訓選手三八九人，七十四年一月至七十五年六月擇優培訓期，共培訓選手三四八人，至七十九年二月一日至六月三十日精選嚴訓期共計培訓選手、教練一三七人。而後經過選拔，遴選出選手八十八人參加十六項競賽（所獲獎牌及成績如表 5 - 3）。

表5-3 一九八八年奧運會我國選手獲前八名資料一覽表

賽 別	項 目	級 數	姓 名	成 績
示 範 賽	跆拳道	第 一 級	秦 玉 芳	金 牌
同 上	同 上	第 二 級	白 允 瑤	銅 牌
同 上	同 上	第 三 級	陳 怡 安	金 牌
同 上	同 上	第 五 級	陳 君 鳳	銅 牌
同 上	同 上	第 六 級	吳 聰 哲	銅 牌
正 式 賽	柔 道	第 一 級	許 蔡 傳	第 五 名
同 上	男 子 射 箭		團 體	第 七 名
同 上	自 由 車 爭 先 賽	女 子	楊 秀 貞	第 八 名
表 演 賽	保 齡 球		鄭 宗 政	第 八 名

一九八八年奧運結束後，緊接著就是一九九〇年亞運及一九九二年奧運。體協依教育部指示，一方面針對一九八八年奧運培訓之方式及績效提出檢討改進外，為不使奧運培訓計畫中斷，特擬訂一九九二年奧運選手培訓計劃綱要及施行細則，評估審查我國準備參加一九九〇亞運、一九九二年奧運培訓項目，並自七十八年起展開培訓，至七十八年核定為奧運培訓計有柔道、射箭、男子舉重、角力、棒球等六項，展開培訓的工作。

一九九〇年亞運會的培訓作業，不僅旨在培育我國優秀運動選手，在亞運會上有所展現，更希望將亞運會與奧運會之培訓工作能相互銜接，前後一貫。自七十八年二月起將培訓期分為三個階段。第一階段自七十八年二月一日至六月三十日，計核定射箭、射擊、籃球、角力、高爾夫、網球、游泳、田徑、棒球、女子壘球、自由車等十一項運動列入培訓，培訓選手二四五人。第二階段自七十八年七月一日至七十九年一月三十一日，復核定增加柔道、舉重、軟網、男子體操、國術等五項運動列入培訓，使培訓運動達十六項，培訓選手四八〇人。第三階段培訓自七十九年二月一日至六月三十日，又核定增列女子排球、擊劍、桌球、女子手球、女子足球、拳擊等六項運動，使亞運培訓運動總項達二十二種，培訓選手五六九人。由於政府的支持，各運動協會與有關單位的配合作業，使得準備參加一九九〇年亞運會的培訓工作得以順利推展，發揮了選、訓、賽合一的連貫功能。在第一九九〇年十一屆亞運參賽成績中，二十二種運動項目，有十三種運動獲得獎牌，計獲正式比賽銀牌十面、銅牌二十一面，表演賽金牌兩面、銅牌一面。總獎牌數三十四面，及第四名十七項次、第五名十八項次、第六名二十項次。

至於一九九二年奧運會，我國參賽項目計有棒球、射箭（女子）、柔道（女子）、舉重、跆拳道、射擊、田徑、自由車（男）等八項，共有選手三十七人，計獲得表演項目三金二銅（跆拳道），正式競賽項目一銀（棒球）及射箭第七名，如表 5 - 4。

表5-4 一九九二年奧運會我國選手獲獎資料一覽表

賽 別	項 目	級 數	姓 名	成 績
表 演 賽	跆拳道	鱈量級	羅月英	金牌
同 上	同 上	羽量級	童雅琳	金牌
同 上	同 上	輕量級	陳怡安	金牌
同 上	同 上	蠅量級	王明松	銅牌
同 上	同 上	輕量級	周桂名	銅牌
正 式 賽	棒 球		團 體	銀 牌

## (二)莊敬自強培訓計畫

為配合亞、奧運培訓計畫銜接參加國際競賽之賽前訓練，積極輔導各運動協會儲備國代表隊接續選手，使能於平時作持續訓練，提昇運動實力，以建立完整之訓練系統。體協會擬訂「中華民國體育協進會莊敬自強培訓實施計畫綱要」，並奉教育部臺(七八)體字第二六五九六號函備查實施。莊敬自強培訓計畫之主要目的，乃在於對亞奧運優秀選手之培訓外，並能對未達亞、奧運長期培訓項目，或非亞、奧運項目，卻深具潛力，足堪培育者，予以培訓，以厚植實力，儲備運動人才。

培訓對象包括：1.亞、奧運項目未達長期培訓標準者；2.非亞、奧運項目，為參加該項國際運動總會所規定之正式比賽者。為確立培訓績效，避免投資浪費，對申請培訓者並設有選定標準，培訓選手提報成績須於一年內在正式比賽中達到下列標準者：

### 1. 亞、奧運項目未達長期培訓標準者：

- (1)有客觀標準項目：由各運動協會以最近一次亞運或亞洲錦標賽（盃）第八名為下限訂定選定標準送體協會審查。
- (2)無客觀標準項目：由各運動協會以最近一次亞洲錦標賽（盃）第八名成績為下限訂定標準送體協審查。
- (3)青年優秀選手：由各運動協會以參加國際運動總會所認可之最近一



次亞洲青年錦標賽第六名成績為下限，訂定選定標準送體協會審查。

(4)其他：未符前三款標準，但特具發展潛力之選手，得由各運動協會推薦送體協會審查。

2.非亞、奧運競技項目為參加該項國際運動總會所規定之正式比賽者：

(1)由各運動協會以最近一次參加世界錦標賽（盃）第八名、亞洲錦標賽（盃）第四名成績為下限訂定選定標準送體協會審查。

(2)由各運動協會以參加國際各項運動總會所認可之最近一次世界青年錦標賽第六名、亞洲青年錦標賽第三名成績為下限訂定選定標準送體協會審查。

一般個人或團隊若符合此一條件，則雖然不是亞、奧運重點培訓對象，但依然可以接受補助與訓練。故從整體而言，莊敬自強培訓計畫一方面使得培訓項目更具全面性，不致因在培訓重心置於亞、奧運培訓項目，而使得運動競技的發展在項目上產生偏頗；再者，對於具一定潛力卻未達長期培訓標準之優秀選手，亦是有再受照顧及訓練之機會，對人才培育與補充有一定貢獻。

表5-5是中華民國體育協進會近年支援各運動協會實施莊敬自強訓練概況。

表5-5 各運動協會實施莊敬自強訓練概況

七十七年度(76.7.1-77.6.30)

類 別 項 目		馬 術	現五 代項	網 球	足 球	曲 棍 球	空 手 道	軟網 式球	合 球	劍 道	高 爾 夫	羽 球	跳 傘	滑 水	十 三 項
人 數	教 練	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31
	男 選 手	20	15	20	20	20	20	20	12	12	18	30	24	15	254
	女 選 手														
	小 計	24	17	24	22	22	22	22	22	14	20	33	26	17	285
備 註		訓練一〇四天	"	"	訓練九十天		訓練九十天	"	"	"	"	訓練一〇四天	"	訓練九十天	

(續前表)

七十八年度(77. 7. 1-78. 6. 30)

項目	類別	金	合	劍	橄	划	馬	現	足	滑	跳	滑	太	滑	羽	十四
		門	球	道	欖	船	術	代	球	冰	傘	水	極	船	球	
		縣			球			五					拳			項
人	教練	4	2	6	6	2		1	1	1	1		10	1	1	36
	男選手	26	12	20	90	21	20	3	30	25	15	7	110	15	10	404
數	女選手	20	12			13		1			8	3	67		10	144
	小計	50	26	26	96	36	20	5	31	26	24	10	187	16	21	584

(續前表)

七十九年度(78. 7. 1-79. 6. 30)

項目	類別	現	拳	田	空	舉	網	棒	跆拳道	射	籃	游	高	羽	排	足	橄	24
		代	擊	徑	手	重	球	球	道	擊	球	泳	爾	球	球	球	欖	
		五			道								夫			球	球	隊
人	教練	1	1	2		2		2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	20
	男選手	6	11	8		5	1	44	26	8	14	8	6	8	24	45	12	246
數	女選手	4		4	2													22
	小計	11	12	14	2	7	1	46	27	9	15	9	7	9	26	47	13	288

年度	項目數	教練	選手	補助金額	備註
八十	17	51	619	15,791,750.00	含國軍體育總會
八十一	13	397			

(資料來源：中華民國體育運動總會民國七十八年至八十一年年刊)

### (三)基層青少年優秀選手之培訓

為了銜接莊敬自強培訓計畫，對各運動協會具發展潛力之基層優秀青少年選手進行發掘、培訓，以奠定儲備國家代表隊接續選手之基礎，並落實完整訓練系統之建立。中華體育協進會於民國七十八年，奉教育部台(七八)體字第二六五九六號函備查實施了基層青少年優秀選手培訓實施計畫，以使運動人才的訓練有所連貫，優秀選手之培育不致斷層。其培育之對象包括以下年齡未滿十八歲者：

1. 亞、奧運項目未達莊敬自強培訓標準之優秀青少年選手。
2. 非亞、奧運競技項目未達莊敬自強培訓標準之優秀青少年選手。

申請培訓之青少年選手其成績需於一年內在正式比賽中達到下列標準：

1. 有客觀標準項目：由各運動協會以最近一次全國中等學校運動會或全國中正盃錦標賽各組（級）第八名成績為下限訂定選定標準送體協會審查。
2. 無客觀標準項目：由各運動協會以最近一次全國中等學校運動會或全國中正盃錦標賽各組（級）第四名成績為下限訂定選定標準送體協會審查。

青少年選手只要合於上述資格，皆可接受體協會之補助，長期培訓或集中階段培訓。民國七十八年基層青少年之培訓，計補助選手三四一人共五十八萬二千元。七十九年培訓選手九九四人，八十年補助十八個運動協會培訓選手一五一七人，八十一年補助二十四個運動項協會三百七十二萬二千一百八十八元，培訓選手二六〇四人（中華民國體育運動總會，民80年）。

### (四)基層及學校優秀選手之培訓

運動競技成績的提昇不是一蹴可成，訓練工作絕非只重明星選手，因為優秀的國家級選手皆從基層訓練奠定紮根工作，才有爾後之成長，尤其莊敬自強、優秀選手培訓之成員均須仰賴基層訓練所培育的選手。而基層訓練應以持續執行，才能收到預期的效果，為強化基層訓練、杜絕斷層現象，使訓練工作脈絡一貫，建立培訓體制，基層運動選手的培育與訓練更不容忽視。在此前提下，於是有設置基層選手訓練站，培訓基層選手之措施，利用寒暑假期間集中訓練運動選手。

基層訓練站之設立，教育部除每站開辦費二百萬元外，每年對績優之各站

均頒給獎金，台灣省及高雄市、台北市亦編列補助費配合辦理，並函請各縣市

政府寬列預算，積極推展訓練站之業務。至今台灣省二十一縣市及台北市、高雄市共計成立二十五個基層訓練站（中華民國年鑑，民 81 年）。茲將各基層運動選手訓練站訓練項目、成立年月列於表 5 - 6。

表 5 - 6 各基層訓練站概況

站 名	訓 練 項 目	成立年月
臺東縣訓練站	田徑、游泳	71.7
臺南市訓練站	田徑、桌球、足球、舉重	72.7
屏東縣訓練站	田徑、排球、棒球、柔道、舉重	72.7
臺中市訓練站	田徑、手球、排球	73.7
基隆市訓練站	田徑、游泳	73.7
宜蘭縣訓練站	田徑、排球、體操	73.7
新竹市訓練站	射箭、自由車	74.7
新竹縣訓練站	田徑、網球	77.7
彰化縣訓練站	田徑、游泳、拳擊	75.7
雲林縣訓練站	田徑、桌球、羽球	75.7
臺北縣訓練站	田徑、游泳、體操、足球	77.7
桃園縣訓練站	田徑、游泳、羽球	77.7
嘉義縣訓練站	田徑、桌球	77.7
澎湖縣訓練站	桌球、跆拳道	77.7
臺南縣訓練站	田徑、舉重	77.7
金門縣訓練站	田徑、舉重	77.7
臺北市訓練站	田徑、舉重	77.7
高雄市訓練站	游泳、舉重、田徑	77.7

除於各縣市普設訓練站培育基層選手，依據教育部臺(六八)體字第一八八三二號函「長期培育中小學優秀運動人才實施要點」，及教育部臺(七二)體字第五五一號函「長期培養大專院校優秀運動人才實施要點」。函請各校除應注重體育正課教學外，並應加強學生選定適合其體能之運動項目，且經常給予訓練。而且各校應配合學校環境遴選具有運動潛能之學生，選擇單項體育，長期培養並加強重點訓練。教育部並據此遴選適當學校重點發展單項運動，以發掘並選拔優秀運動人才，作有計畫之長期培育，以提高其體能及技能，並給予必要之協助，俾能參加國際體育活動，為國爭取榮譽。依據各校填報教育部七十九年七月三十日台(79)體字第三六六六二號函所附調查表之資料，分別計有十六所公私立大學發展十二項特色運動項目；十六所公私立學院發展十三項特色運動項目；六十一所公私立專科學校發展十九項特色運動項目；七所公私立高中發展九項特色運動項目；四所軍事院校（含警官學校）發展七項特色運動，另有六所體育科系院校發展特色運動如表 5 - 7（教育部，民 80 年）。

表 5 - 7 各體育科系院校發展特色運動項目概況

國立師範大學	排球 籃球 游泳 桌球 網球
國立體育學院	田徑 網球 跆拳道 柔道 羽球 高爾夫 體操 射箭 舉重 桌球
私立輔仁大學	田徑 棒球 游泳 排球 籃球 網球 桌球 羽球 壘球 橄欖球 柔道
私立文化大學	田徑 棒球 桌球 柔道 網球 軟網 射箭 籃球 羽球 角力 舉重 排球 自由車 橄欖球 游泳 國術
台北市立體專	田徑 游泳 籃球 排球 棒球 體操 壘球 足球 手球 曲棍球 桌球 羽球 網球 軟網 橄欖球 劍道 柔道 跆拳道 擊劍 舞蹈
國立體專	田徑 游泳 體操 籃球 排球 足球 棒球 壘球 羽球 網球 軟網 桌球 手球 橄欖球 曲棍球 柔道 劍道 跆拳道 國術 射箭 拳擊 舉重 角力 巧固球 空手道

除公私立大專院校及中等學校外，教育部於八十學年度亦核定了二十一縣

市二十六所學校六項運動項目，設立國小體育班。其中，游泳二校、柔道四校、網球六校、羽球五校、桌球七校、射箭二校，為運動人才的培育紮下基礎（教育部，民 80 年）。由於基層訓練站的設立，使得基層選手的培訓受到重視。在各縣市普設訓練站，有計畫的給予支持下，平日在簡陋的訓練環境中默默耕耘的基層教練、選手，能夠得到照顧與鼓勵，並確實執行基層訓練工作。而對於學校優秀運動選手或具潛力之學生，也在有計畫的措施下，使得學校運動人才的發掘及訓練頗具成效。落實了一貫訓練體制，達到選、訓、賽合一，按層級分工的培訓政策。

### 第三節 運動教練與選手的檢討與評估

60-61

綜觀我國教練養成的實施及優秀運動選手的培訓，教練制度與訓練體系已在國內建立。教練方面，透過三級制的分級制度，將各運動協會的教練納入考核，並分別施予檢定、任用、考核、進修等，使教練之本職學能與日精進，藉以維持一定之素質及訓練績效。至於選手之培訓，則從兩個方向著手，一是按其水準及比賽需要，給予不同之培訓；另則按年齡及環境，有各階段之訓練。

世界各體育運動先進之國家，皆有其教練制度與運動選手之培訓方式。雖各有不同，然專業化的教練素養及科學化之培訓方式，已是既定趨勢。從我國教練制度與選手培訓體系之措施而言，亦是力在教練與選手之培育上力逐潮流而躋身先進，相信若能落實，定能在國際體壇運動競技上掙得一席之地。以下，針對我國在培育優秀運動教練與選手之制度各方面，提出探討：

#### 一、落實教練制度

目前我國所實施之教練制度乃三級制。即將教練按其專業程度及訓練績效予以檢定、任用，誠乃建立教練專業職能之開始。然而徒建立制度，若無各運動協會之切實配合執行，勢必訓用脫節。因此從培訓之專業背景、資格、乃至講習時數、課程內容，皆應隨教練等級之不等而有所調整。尤其，應著重平日訓練績效的追蹤及檢討。因而，階段性的檢定、講習需配以平時之考核輔導，如此相輔相成，各運動協會的進修、講習才更具成效，對於訓練之績效才能掌握。總之，制度的落實需配合各協會行政上的貫徹執行才可。

## 二、訓練科學化

一九八八年奧運會後，與會人員曾對參賽過程及成果提出探討，在教練方面，檢討總結認為教練應加強學術修養及科學訓練方法（中華民國體育協會，民79年）。在競爭激烈講求績效的運動競技場上，土法練鋼的方式或有所成，但長久之道，仍在於強化教練的專業素養，培養教練的科學觀及國際觀，在教練的培育中，及平日的輔導中，培養教練的自我比較、檢討及問題解決，而教練的出國講習應吸取訓練新知與科學方法，回國後更應舉辦研討或講習，對國內教練宣導出國所學。

## 三、重視基層運動人才的選訓

基層運動人才的培訓要重普及，但亦需顧及精緻。所謂精緻係指嚴謹而科學的選才方法，使得基層運動選手能質量並重。再者，選手的培訓亦應按水準及年齡有其階段性的培訓方式，所謂的一貫化並非一成不變的訓練方式，而應是前後銜接。所以，基層訓練應著重選才與基礎的訓練。另一方面，基層訓練站更應發揮其作用，使訓練體系更紮實。

## 四、人力資源的有效整合

運動競技水準的提昇，並非僅教練之責，其成敗更不能讓選手或運動團隊個別承擔。而應在培訓階段或平時之訓練上，講求行政的支援、制度的落實、科學人才的配合、及教練本身的包容。唯有結合各方人力，尤其開拓教練本身之訓練觀念，則對於運動選手培、訓、賽一貫的培訓制度才將更有成效。

## 五、績優選手之就學就業應更周詳

優秀運動選手或團隊的培養皆需長期的時間，因而就學或就業的問題，常是造成訓練上的困擾，政府在優秀運動選手之獎勵辦法中，訂有輔導升學辦法及奧運選手輔導就業辦法，對於選手之安置有莫大之助益。然其初衷除鼓勵其競技成就外，尤重培訓之繼續與連貫。因此，對於就學學校、就業環境，應從適合其運動專項之教練人力及訓練環境著眼，尤其前後教練間的配合，更應一致，如此，長期培訓之一貫化理念才不致因就學就業而中斷。

我國政府對競技運動的重視程度，可從各種獎勵制度及投注之心力可見一般。而對於運動教練與優秀選手的培訓，制度也已建立，成績亦日有所進。然其他各國之進步更是快速，這對我國運動競技的發展，是壓力，也是動力。若能正視問題，切實檢討，則收獲將更為可觀。

## 第四節 結語

我國六年來在運動教練及優秀選手的培育上，已建立制度。教練制度的實施，為提昇教練素質、加強訓練績效奠定進步之基礎。運動教練的分級、檢定、任用、考核亦在各運動協會之配合下，展現具體成果。各種國內外的講習及進修，亦提供更多教練吸收科學新知的機會。政府對於運動教練之獎勵措施，也讓教練之心血與犧牲有所鼓勵及回餽。諸多措施對運動教練之專業素養及訓練工作有莫大裨益。

為加強培訓優秀運動選手，從基層訓練站之設置培育優秀選手，訂定長期培育各級學校優秀運動人才以發掘並訓練學校運動人才，並配合莊敬自強培訓計畫及亞、奧運培訓計畫，使優秀選手之培訓能按層次實施，分階段培育，從而建立前後一貫、整體一致之培訓體系。並且遴聘優秀外籍教練協助培訓，積極參與、主辦國際運動競賽，充實選手之參賽經驗。政府並訂有各種獎勵辦法，以鼓勵特殊表現之優秀選手。

惟為使我國競技運動能更為精進，仍有賴政府當局之支持，及各運動協會之戮力實踐，尤其教練、學者專家及各行政制度上的結合，更是未來應行之道。現階段我國競技運動在培訓優秀運動教練及選手之發展現況，實已建立具體之紮根基礎，不論是制度之落實，或國際性運動競賽成績，或有困難及阻礙，然而若能正視問題，以確實改進解決癥結，定能在既有基礎上達成目標。



## 參考文獻

臺灣省教育廳（民 78），臺灣省教育發展史料彙編。

中華民國體育協進會（民 79），中華民國體育協進會年刊。74 頁。

中華民國體育運動總會（民 80），中華民國體育運動年刊。53 頁。

中華民國年鑑（民 81），1377 頁。

教育部（民 80），各公私立大專院校、國立中等學校發展特色運動項目彙整表。

國民體育季刊，20 卷第二期。130-133 頁。

教育部核定八十學年度設立國小體育班一覽表（民 80），國民體育季刊，20 卷第二期，194 頁。

中華民國體育協進會（民 79），中華民國體育協進會年刊。83 頁。

教育部體育司編印（民 79），體育法規選輯。