

運動社團實務操作

文 / 黃泰源、邱奕文、洪慶懷、蔡明志、林君豪、黃貴樹



▲校園運動為競技運動之基石。（圖／陳俊合提供）

壹、前言

針對未來十年（2013-2023）國家體育運動發展方向，期達「健康國民、卓越競技、活力臺灣」之願景。教育部體育署延續六年「打造運動島」計畫之後，自今（2016）年至2021年全民運動推展計畫開始展開「運動：臺灣」計畫，期許運動風氣扎根社區（基層），達成「運動健身、快樂人生」目標。

貳、幼兒足球運動社團之探討

富邦文教基金會（2009）研究調查發現，學童一天扣除上學與課後補習，約有4小時

的閒暇時間，其中約3小時使用在媒體上，剩餘約1小時幾乎全使用在電玩及網路或手機方面，足見臺灣孩童運動的缺乏。臺灣傳統教育較關注智育的養成和學習，對於五育中的其他領域較不重視，導致孩童無法藉由學校教育獲得均衡能力發展，如此將無法從小培養出各領域專才幼苗，孩童無法得到適性的發展，且將降低國家未來競爭力，實為目前教育環境中急需變革之議題。陳挺豪、李志強（2014）指出，讓幼兒由多元環境中學習並訓練各種能力，以適應社會之變遷，確實有迫切必要。而體育為五育中重要的一環，



▲兒童足球競賽。(圖／洪慶懷提供)

學校教育更是最佳的推手，幼兒藉由運動社團參與，達到強健體魄的目標，並培養互助合作的團隊精神，是促進幼兒多元化發展的利器（陳淑芬，2009）。足球運動可提供幼兒上述益處，不僅能提升幼兒體能，加強手眼及四肢協調性，對於建立同儕間的夥伴情感與團隊意識，更有極大幫助，因此，足球運動社團可作為許多幼兒學校著手發展之運動項目。有鑑於此，由中華足協所舉辦的臺灣少年足球聯賽(Taiwan Youth League, TYL)是透過全國各地組成的足球運動社團，以俱樂部的形式參賽，約有200多隊以上，賽制分北、中、南、東四區，期望藉由地方性聯賽制度，提升基層選手的實力，並廣植足球運動人口（中華足協，2012）。近來，以幼兒足球俱樂部為經營型態的單位如雨後春筍般出現，促使基層足球人口提升，此情況源於幼兒足球運動社團的成立，體現校園運動為競技運動之基石，故推動幼兒足球運動社團在

學校的發展極為關鍵。期望臺灣足球能擺脫足球沙漠稱號，透過足球運動社團向下扎根，逐步提升臺灣足球運動競技實力，往足球綠洲的方向大步邁進。

參、小學運動社團實務操作

小學體育運動旨在培育少年身心健全發展和成就未來生活的適應能力。就運動發展角度，小學運動訓練階段是屬於運動技能的啟蒙誘導階段，以培養小學生的運動樂趣和建立基礎運動技能為主。小學社團活動有藝文性社團、服務性社團、運動性社團…，而運動性社團最具多元性，活動內容充滿不可預測與冒險性，廣受少年學子的喜愛。運動性社團又區分為體能類、技能類、球類、舞蹈類、武術類…，且小學運動社團的發展立基，依賴教育督導單位、學校行政政策、家長或地方熱心人士的全力配合，方可在人力（教練、學生）與財力（場地設備和資金）無虞下，設立一個組織性、系統化與多變、創新和安全的健全運動社團。

目前小學運動社團的運作，在校長指導授權下，由學務處所屬體育組（或體衛組）承辦。指導教練以學校專任教師為主，聘請校外兼任教練為輔。競技比賽運動種類之學生以高年級為主，或分齡賽的中低年級學生



▲國民健康促進是以少年時期為主要的誘發階段。
(圖／陳俊合提供)

為對象。練習場地以校內現有為主，部分特殊場地（例如：游泳池、羽球場…）以承租或借用鄰近學校設備或專業場地為輔。練習時間，如為學校標定為特色發展運動種類，及體能類運動種類（例如：田徑、游泳…）時間最長，大多是上學時間的每天清晨和課後實施，其他運動種類（例如：桌球、羽球、籃球、跆拳道、直排輪、樂樂棒球、舞蹈…）的練習時間，多採課後練習，以每週一至五天不等，視推展目標而定。資金的支援影響著學生平時練習、舉辦活動及校內外比賽的參與至為深遠，於此學生家長會扮演著重要的推手與後援角色，有些需要校外支援的社團，其經費往往由家長會支付，故其參與指導或協助的份量就更為顯著。

當今，國際重要運動賽會中，競技表現傑出之運動選手，有許多是以小學時期為重要起始階段，國民健康促進亦是以少年時期為主要

的誘發階段。因此，做好小學運動社團紮根和推廣培育工作，將是政府體育主管部門和基層教育單位共同努力經營的重要課題。

肆、完全中學軍刀社團成果輝煌

「軍刀」源自匈牙利騎兵隊使用的武器，歐洲發展初期屬於宮廷貴族間的運動，而後發展為全民運動，傳入亞洲持續蓬勃發展。軍刀項目是需要邏輯推演，以身體的形態呈現，可給大腦許多良好刺激。練習過程中不單是骨骼肌肉收縮，更是空間感知、經驗、及識別等右腦功能的綜合開發，透過變化方向的動作來明確方位，使孩子發展空間知覺，



▲我國軍刀競技已有相當成果。(圖／林君豪提供)

進而提高形象思維和創造力。學習過程中，須主動想辦法克服困難，鍛鍊意志，培養勇敢精神，藉由和同儕相處，體會待人處事的道理。

學校運動社團發展目的是在培養良好的運動風氣，強調專長技能的精進並開發學生

潛能為核心目標，塑造競技舞臺展現特色。社團發展必須先讓學生了解一個運動項目的起源及特性，並塑造競技氛圍讓校園風氣能夠帶動學生走向，間接形成良好的運動習慣。這些必須從個人做起，加上學校的支持及推動，和基層教練的塑造，共同打造師生總動員的環境。

為使高中端學生不斷層，積極發掘運動人才，培訓潛力的國小畢業基層選手。於2012年獲三光國小校長支持，建立完整的軍刀訓練體制。於2014-2016年全國國小盃共榮獲8金7銀9銅佳績，被列為體育重點A級學校，且能銜接至國、高中體制，形成一條龍完善培訓體制，使選手能持續獲得完整及專業的培養，期望能為市、為國爭取更豐碩的成果。

伍、大學運動社團實務操作

學校運動社團，指學校正式成立之運動性質社團，以提供學生活動參與機會為目的，所有具興趣之學生皆可參與，在指導教師指導下進行活動。依教育部體育署統計年報資料，103學年度大專運動社團設立前10名依序為羽球、籃球、排球、桌球、網球、熱舞（含街舞）、跆拳道、武術（含國術、各家拳套）、棒球及壘球（含女壘、快速壘球）。



▲啦啦隊社團於球場啟用典禮表演。
（圖／淡江大學體育事務處提供）

運動社團組織通常隸屬於學生事務處課外活動組（簡稱課外組）。社員招募部份，主要是透過學校社團博覽會、公布欄及網路張貼訊息進行。社團運作，是配合課外組的輔導及規定，定期進行評鑑檢視運作績效。場地使用是次於課程及運動代表隊；經費部分由課外組進行分配，在有限經費補助下，通常都會向社員收取社費以維持運作。

運動社團要參與校外比賽，若該比賽等級為全國大專校院運動，在學校無運動代表隊且又有奪牌機會或實力的情況，通常可向學校體育主管單位申請經費補助。另外，在舉辦活動部分，每學年可依「中華民國大專院校體育總會補助大專校院學生運動社團（或系、科）辦理校際體育活動經費準則」申請經費補助。

此外，由各系愛好相同運動項目學生所組成的隊伍，稱為系隊，因直屬學長姐能第

一時間進行招募，將人員留在系隊當中，造成運動社團招募不足。系隊隸屬系學會，系學會組織也屬於課外組管轄，但通常是獨立運作。而系隊參與的比賽以全國性類似科系所為主要的參加對象（如大化盃、大外盃及雙企盃等），對學生而言較有歸屬感及目標，社團隊伍因參加校外比賽受成績不如運動代表隊的箝制，招收困難。因此，運動性社團要能增加人員及經費，除了傳統的招生外，應該積極增加能見度，如表演性（如街舞、現代舞及啦啦隊等）的運動社團，可配合學校活動（如校慶、開學典禮等）進行成果展現。

若能建立以系隊為基層、運動社團為中層、運動代表隊為上層的概念，類似一軍、二軍的作法，可有效強化各階層的目標及屬性，朝永續經營邁進。

陸、社區運動社團實務操作

執行社區運動，匯集人氣是所有推展活動的最大課題。以承辦今年體育署「運動i臺灣-運動熱區」活動為例，須與地方資源整合，透過行政部門的推動與宣傳，活動誘因及獎勵等方式，並考量以下實施重點，才得以圓滿達成：

一、地點選擇：具合適多元運動設施、交通便利、現有運動參與人口數多、戶外與室內運動場地兼具。



▲民俗運動體驗扯鈴展演活動。（圖／石斛提供）

- 二、運動與活動資訊公開明確，易於民眾取得。
- 三、透過活動、場域、現有運動及潛在運動人口多面向結合，擴增推動效益。
- 四、以體育運動為主軸，以增進居民運動參與意願為規劃精神。
- 五、授課或指導人員須具有專業運動指導證照，且有實務操作經驗者。
- 六、針對參與者辦理滿意度調查，並分析其結果。

基於以上，臺南市「運動i臺灣-運動熱區」計畫規劃有五大類型，執行八個月（4月~11月）期程，操作時數計364小時，須達10,000人以上體驗人次。活動內容如下：

- 一、運動指導諮詢服務（夜跑指導服務、體適能指導諮詢、運動傷害與防護諮詢、運動與體重控制諮詢）。
- 二、多元性、常態性運動指導或體驗課程（飛輪小子、橄欖球、健步如飛、足技高

超)。

三、運動文化或運動藝文活動(運動電影鑑賞、民俗運動體驗暨展演活動,包含扯鈴、跳繩、撥拉棒、砌磚等)。

四、運動知能或運動經驗分享講座。

五、國民(銀髮族)體適能檢測。

活動執行獲得民眾很大的迴響與支持,尤其在運動文化、運動知能分享講座及國民(銀髮族)體適能檢測項目,參與者多數是退休及銀髮族,都給予此活動正面評價。另,運動指導諮詢服務及多元性、常態性運動指導或體驗課程,由專業指導老師、教練主動出擊至聚集人數多的運動場地進行指導,指導正確運動動作及觀念、運動傷害防護等。透過指導教學提高民眾參與運動的意願。

在社區運動推展中,民眾大多已有規律運動觀念,但同有規律運動習慣者,則以退休及銀髮族居多,顯見體育署推廣六年的「打造運動島」計畫,已將正確的運動觀念植入民眾。持續的努力重點是如何讓大家養成「規律運動習慣」,落實在日常生活當中。

柒、結語

運動社團推廣的目的是為增加自發性運動人口,強化基層體育組織功能。培養「自發、自主」運動觀念,整合社會資源,以社



▲關廟銀髮族體能檢測分析。(圖/黃泰源提供)

區為核心,奠定永續發展基礎。讓全民參與、運動升級,增強運動環境設施,實現運動地球村之願景。(本文作者黃泰源為長榮大學運動競技學系教授;邱奕文為輔仁大學體育學系助理教授;洪慶懷為輔仁大學體育學系講師;蔡明志為輔仁大學體育學系教授;林君豪為三重高中教練;黃貴樹為淡江大學體育事務處體育活動組長)

參考文獻

中華民國足球協會(2012)。中華足協電子報。2013年9月5日取自中華民國足球協會:<http://www.ctfa.com.tw/epaper201202.html>。

陳挺豪、李志強(2014)。學生參與運動社團動機、學習滿意與再參與意圖間關聯之研究。中原體育學報,5,73-82。

陳淑芬(2009)。國小學童與動機與運動社會化之研究。未出版碩士論文,臺東市,國立東華大學健康促進與休閒系。

富邦文教基金會(2009)。2009全國兒童媒體使用行為研究調查報告-變動的媒體行動的兒童,2014年8月20日,取自:<http://www.fubonedu.org.tw/projectActionView.aspx?itemID=new20091216170408P6U>。