以武術為例

專項優秀運動人才培育

李一聖 國立體育大學體育研究所博士生
郭姿伶 臺北市雙園國小武術專任運動教練

前言

環顧當今世界體壇趨勢，各國無不重視發展競技運動，競相採取更多積極措施。而提升國家競技運動，關鍵核心在於健全的選才、訓練、參賽、輔導、獎勵及相關配套措施之政策，藉由競技運動帶動全民運動風氣，提升國家競爭力（教育部，2013）。而學校體育係國家體育的基礎，培育優秀學生運動人才，奠定國家競技運動與全民運動的基礎，是學校體育的重要目標之一。李昱叡（2012a）認為優秀運動人才的養成必須經過一連串的選、訓、輔等措施與配套規劃及獎勵等，才可能在國際重要賽會獲勝，為國爭光。因此，建置學校優秀運動人才培育體系儼然已成為我國提升運動競技實力之根基所在（洪嘉文，2006）。

武術的發展源遠流長，最早可追溯到原始時代，有學者認為人類當時為了求生存，展現了自我防衛的本能，與人與獸爭搶、搏鬥所習得攻擊或防守的技能（徐元民，2010）。然而，隨

圖1　師生於103學年度教育盃合照（圖片來源：李一聖提供）

著時代變遷與文化的變革，高科技的軍事武力取代了搏鬥格殺的實戰武術。另一方面武術的健身、審美價值越來越受重視，慢慢的朝向體育運動項目發展（陳潤智，2014）。因此，逐漸發展出非實戰武術，也就是現在所謂的競技武術套路。

武術具有「套路」演練和「散手」技擊兩大運動形式，是國際亞奧運會、全國運動會的正式比賽項目。武術「套路」比賽項目分為三大類：

（一）長拳類：長拳、刀術、劍術、槍術、棍術。

（二）南拳類：南拳、南刀、南棍。

（三）太極拳類：太極拳、太極劍。

比賽時的每一項「套路」

都是「自選套路」，國際競技武術選手以自選套路稱之為自我編排武術動作，編排動作內容須加入指定動作與難度動作，完整呈現後進行評分。因此，武術的「套路」比賽，能展現出武術極具觀賞性的精彩面貌。

武術運動於1990年成為亞運會正式比賽項目以來至今，臺灣在武術競技場上一直有不錯的表現，在亞洲盃、世界盃、東亞運、亞運會及北京奧運上，都能取得亮眼成績，可見臺灣武術運動在國際賽場是有其競爭力的。因此，本文由武術體育政策、場地設備、賽制調整與教練能力養成等觀點來撰述內容，期內文所提出之人才培育策略觀點能對於武術運動人才的培育，有所實質助益。

專項優秀運動人才培育具體策略

一、銜續各層級運動選手培訓體制

競技運動實力之提升並非一蹴而成，而是要有完善之舉措方能有所成效（洪嘉文，2006）。應建立起國小選才、國中育才、高中練才及大學競技的一貫培訓體系，使學校優秀運動人才培訓工作邁向新境界（曾瑞成，2009）。而武術運動因屬於複雜性運動，小學是較適合開始發展的階段，因此搭配小學、國中、高中以及大專校院整體學制，十六年一貫區域培育，選、訓、賽、輔逐級拔尖（教育部，2013）。銜續各層級運動選手培訓體制，才能有效提升武術運動表現。

圖2　學生練習下腰後彎

二、建置專業武術運動訓練場地

武術運動有非常多的難度彈跳動作，例如（騰空飛腳、騰空外擺蓮、旋風腳、旋子、旋變、側空翻…等彈跳騰空動作），彈跳動作使身體不僅承受重力，還有衝擊力，國內經常有選手因為在沒有符合標準與安全的場地訓練而受傷。因此建議各縣市最少都能有一專業武術運動訓練場地，提供給優秀選手作為訓練及區域比賽之用，將能減少選手因場地設施問題而受傷。

三、學校體育課程融入武術教學

近年在課程改革下，武術教學在學校體育課程內已逐漸邊緣化，原因在於教材及體育教師欠缺武術教學專業知能，因此建議應編製一系統性之武術教材，並請各縣市政府健體領域輔導團能培養武術種子教師，於各級學校內進行推廣或開設武術增能課程，提升教師武術教學指導之基本能力，將有助於基層的武術運動推廣。

四、落實各級學校武術專業教練

運動教練是專項運動的領航員，優秀的運動教練能帶領運動團隊奪取佳績，同時提升整體運動競技水平（新北市體育白皮書，2012）。武術屬於身體複雜性的運動，必須由小開始扎根訓

練，綜觀國內近年來在國際武術競技場有好表現的選手，幾乎都在國小便接受武術訓練，因此各級學校，如欲發展專項武術運動，應聘僱專業武術教練，才有助於選手實力的提升。

五、武術績優學校經費從優補助

洪嘉文（2006）認為我國高中體育班發展種類過多，以致於將原本經費已有所不足之體育班資源稀釋，應建立績效主義之觀念，落實評鑑機制。作者亦認為，目前臺灣武術基層推動亦有相同的情形，如果對於體育班仍採用齊頭式的經費補助，將不利於武術績優學校發展。因此針對武術績優學校，如在全國中等學校運動會或於升學指定盃賽取得前三名之學校，給予較多的資源並從優補助；相對於長年發展不佳之學校應及早退場，以免浪費選手培訓時間及國家資源，讓有限的資源更集中，讓學生願意為運動而無後顧之憂，使願意培育優秀選手的學校更能享受到國家的重視，培育出頂尖的優秀選手（臺北市政府教育局，2007）。

六、爭取學生層級國際武術賽事

目前世界先進國家除將重大國際運動賽會包括奧林匹克運動會、亞洲運動會、冬季奧運、亞洲冬季運動會、世界運動會、東亞運動會視為重要競爭舞台外，近年積極相繼重視學生層級國際重要賽會（李昱叡，2012b）。欲提升國內武術發展，建議應積極爭取申辦國際武術賽事，不僅可以藉參與武術運動之機會，了解其他國家之武術文化，亦可以進而促進國際城市間之交流，提高國際能見度。

七、提升武術教練專業素養能力

推薦優秀武術運動教練，透過體委會，參與國際講習或研習等進修活動，或邀請世界級教練來國內進行訓練分享，所謂「他山之石，可以攻玉」，吸收更多其他國家訓練方法與意見，均有助於提升臺灣武術教練之素質與知能。

八、建立武術分級參賽制度

目前國內武術發展，並未針對選手程度進行分級制度，因此經常有優秀選手與一般社團選手經常在同一競技場較勁，建議應將選手進行分級，如甲、乙組，甲組為體育班、武術重點發展學校或全國賽曾獲前六名之選手，乙組則可定位為非體育班、非武術重點發展學校或學校社團之一般選手，將有助於更多武術運動愛好者投入武術運動。

結語

培養學校優秀運動人才，是發展國家競技運動基礎的不二法門（曾瑞成，2009）。我國若要能躍登國際競技舞台，提高國家能見度，定須從學校優秀運動人才之扎根做起（洪嘉文，2006）。筆者深切的認為欲培育優秀武術專項選手，必須從小開始，因武術運動有較多之複雜性的動作發展，因此其發展必須及早開始。但培育優秀選手仍需要教育部體育署與地方政府的大力支持，因為要在競技舞台上展現實力並沒有捷徑可言，唯有選手長期的投入與國家資源挹注，武術才能繼續在國際競技場上發光發熱。

參考文獻

李昱叡（2012a）。2017世界大學運動會學校競技運動人才培育六年計畫。*學校體育雙月刊，129*，04-13。

李昱叡（2012b）。我國學校運動績優學生之輔導與協助。*國民體育季刊，41*（4），14-21。

洪嘉文（2006）。建構學校區域運動人才培訓體系。*中華體育季刊，20*（3），54-64。

徐元民（2010）。*體育史*。臺北市：品度。

教育部（2013）。*體育運動政策白皮書*。臺北市：作者。

陳潤智（2014）。*武術太極拳運動員——陳潤智的自我敘說*（未出版碩士論文）。國立體育大學，桃園。

曾瑞成（2009）。建構學校區域運動人才培訓體系。*學校體育雙月刊，19*（6），32-34。

新北市政府（2012）。*新北市體育白皮書*。新北市：作者。

臺北市政府教育局（2007）。*臺北市中等以下學校優秀運動人才培育績效與策略發展之分析*。臺北市：作者。