

學校專任運動教練增能研習

季力康 國立臺灣師範大學體育學系教授

陳思羽 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心專任助理

前言

教育部於民國94年5月11日訂頒「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，規範各級運動教練之聘任與管理事項，其中第十七條及第十八條規範為增進運動教練之專業知能，落實運動教練進修制度，得在不影響本職工作之推動下，經服務學校同意，積極參加本身專項運動領域之專業訓練、進修研究與其訓練指導有關之知能研習，並規範每年進修、研究的時數不得低於18小時。探究其立法精神，係鼓勵運

動教練因職場需要得隨時進修，學習最新專業知能。

教育部於民國102年發布體育運動政策白皮書，在完備各項體育法規、並落實體育教師與運動教練之培育及管理制度的核心指標下，委請國立臺灣師範大學規劃5年期運動教練輔導與管理計畫，培育國內優秀運動教練、運動員人才，以厚植我國競技運動的實力。為增進運動教練知能，並落實各級學校專任運動教練聘任管理辦法第十八條規定有關運動教練進修18小時之相關課

程配套措施，教育部規劃新進運動教練與在職運動教練增能課程綱要，以建構卓越運動教練的養成基礎，提升專業素質，促進競技運動水準。

為控管專任運動教練增能研習會之品質，將增能研習會與會教練分為新進專任運動教練及在職專任運動教練兩區塊。在考量兩族群在操作實際面相之不同，特擬對應之課程架構（如表1、表2），並於2013-2015年委由國立臺灣師範大學體育與研究發展中心據此辦理相關增能研習課程。增能計畫可依教練任職屬性分為兩類：

一、新進運動教練增能計畫

為確保新進運動教練能在進入職場前精熟該領域之相關專業知識與法令規章，俾利執行訓練時能事半功倍，教育部針對通

過「各級學校專任運動教練資格審定辦法」，並經各級學校依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」聘任為學校專任運動教練者，辦理增能研習。體育署委辦國立臺灣師範大學體育研究與發展中心辦理新進運動教練增能研習會。近兩年，103學年度及104學年度的課程內容包括：運動教練政策現況、公文寫作與經費申請執行、瞭解及增進運動員動機、競技訓練內容與計畫制定、運動團隊資料建檔管理、性別平等教育；其中依據103學年度參與研習教練之會後回饋，特於104學年度研習會中增加運動法律案例分析及功能性肌力與體能訓練兩門新課程。（詳見圖1-4）

二、在職運動教練增能計畫

體育署為建立教練增能機

制，促進各級教練專業能力與素養提升，以使現行之教練制度順遂施行，進而整體提升我國各級教練水準，對已取得證照之各級教練實施專業素養能力增能，施以國際運動新知、新技術、新科技、新規則……等先進專業素養能力；教練的增能方式採行回流教育、專項研討會、薦送教練出國研習等方式辦理。

「回流教育（recurrent education, RE）」係指「個人以間隔的方式，重回組織化的學習活動」。回流教育一直被視為向來被視為終身學習的重要策略，主張個人會在不同時段，因個人的需要或學習的動機與意願，而回到組織或機構學習，並回流教育的協助下，使其在工作上獲得滿足，或得到成功轉換的經驗。回流教育一詞之誕生可追溯至二次

大戰結束後，因國家經濟的穩定發展、社會的持續進步及面臨科技的快速發展，進而產生對教育的殷切需求，同時期盼教育活動的展延深化，以因應勞動市場之需求，這也致使回流教育開始引起重視。

為鼓勵運動教練於聘任期間能夠回流繼續教育，增進專業領域議題之理論及實務經驗，提升專業領域知識。體育署委辦國立臺灣師範大學體育研究與發展中心辦理在職運動教練增能研習會。（見圖5-10）有鑑於在職運動教練分布於不同教育階段，故103學年度研習會採教育階段分組分三場次進行，分別為國小組、國中組及高中大專組。課程規劃則依據對應之課程架構分列如下：

一、共同課程：運動教練政策現

況、經費申請與執行及校園性別教育——尊重身體自主權。

二、核心課程：國小部分為提升國小生運動參與動機；國中、高中暨大學部分則為肌力與體能訓練設計、國外知能經驗與訓練趨勢分享。

三、輔助課程：有鑑於多數運動教練之服務學校並外配置運動傷害防護員人力，但正確的運動傷害防護觀念及培養運動選手自我照顧的能力應為專任運動教練具備的能力。為建構運動教練乃至於運動選手對運動傷害的基本認知及緊急應變能力，103學年度在職專任運動教練增能研習會特邀教育部體育署補助部

分學校推動運動傷害防護計畫之運動傷害防護員擔任講師，為基層運動教練常見的運動傷害類別進行運動貼紮與示範操作。

依據103學年度參與研習教練之會後回饋，多數教練反應希望學習運動禁藥及營養學相關知識，並期望部分研習課程能搭配實務操作，因此104學年度在職運動教練研習會遂納入運動禁藥課程避免於指導選手參加運動賽會期間，發生違規使用運動禁藥成分而喪失升學權益與往後參賽機會之情事；同時也新增運動營養課程，期盼提供在職教練們於專項訓練之餘，也能照顧到選手身體所需之營養補給。最後，則是邀請國內功能性肌力及體能訓練專家李恆儒老師，除了簡報的口語講授課程，特延長課程時間

實地教授運動教練們實務操作，提升研習效率。

雖上述研習計畫課程之辦理有其依據，惟調訓之運動專項眾多，所開設之課程多以通識性課程為主，仍較難以拓展及精進該教練專長之知能。鑑於不同運動種類有其專業度，為能更有效提升該單項教練之專業知識，刺激我國教練之學習動機。研習計畫遂配合教育部「體育運動政策白皮書」，藉由研習國際運動訓練機構之最新運動指導法與訓練新知，拓展學校專任運動教練的國際專業訓練知能。期透過培養單項運動種子教練，提升運動訓練品質，提供選手優質的指導，進而於104學年度規劃辦理菁英教練增能研習會（見圖11-16）。

菁英教練增能研習會的目的為借重國家運動訓練中心聘請

外籍教練專業能力，安排外籍教練講授該專長課程，培養理論與技術兼備的基層學校專任運動教練，提升該專項運動教練之思維、視野與專業知能，提升我國的競技運動實力。本次由體育署調訓之運動教練為跆拳道及足球兩個專項，課程規劃為水能量的補充關鍵（運動營養）、訓練科學與應用（體能訓練）及專項訓練計畫與實務操作。本次研習會特邀國家訓練中心專屬運動營養師及體能訓練師，於上午針對跆拳道及足球項目運動教練講授專項所需之運動科學知識，下午則是由跆拳道及足球國家代表隊的外籍教練針對訓練法進行講授，並借用國訓中心之專業場地進行實務操作。

104學年度菁英教練增能研習會採一天的課程規劃，免除運動教練們於學校訓練之餘，花費

過多差旅時間參與研習，提升運動教練們學習動機；此次研習調訓之運動教練出席率達90%，相較於兩天的通識性課程規劃，依據參與菁英研習教練之會後回饋，多數教練反應課程內容更精確地給與跆拳道及足球項目所需之專業運動科學知識，並也能透過課程中與專項外籍教練之互動，學習到更多訓練方法、策略上的新知。

結語

綜上所述，教育部將依新進運動教練研習、在職運動教練研習課程架構，同時參酌 103、104 學年度辦理運動教練增能計畫情形及運動教練給予建議事項與回饋，滾動修正增能研習課程，持續完善運動教練增能機制。隨著資訊傳遞發達，競技運動的專業知能及運動科學知識日

新月異，為了能跟上國際腳步獲取新知，教練必須不斷接受學習自我成長，以提升我國競技運動實力。依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法第十七條指出，教練因訓練工作之需要，在不影響本職工作之推動下，經服務學校同意，得參加各項專業訓練、研究及觀摩等課程。因此，不論新進或在職教練，在從事專業運動訓練之餘，每年也應持續參與專業知能研習課程，精進本身專業知識。儘管政府已經建構運動教練增能的相關機制，提供在職運動教練研習新知能的機會，筆者仍鼓勵在職或欲從事運動教練工作者，把握相關單位所舉辦之增能研習，持續透過學習與觀摩增進自身專項運動的知能。除了傳授運動選手專項運動訓練技能，也可做為傳遞運動新知的重要推手。

表1 專任運動教練新進研習課程架構表

課程名稱	時數	共同課程	不同學校教育階段之特色課程		
			國小階段	國中階段	高中以上
運動倫理與團隊經營	2	1. 品德教育與運動倫理 2. 教練自我情緒管理技巧 3. 教練與選手之對話技巧 4. 運動團隊資料建檔管理 5. 運動員時間管理	無	無	無
		6. 品德教育與運動倫理 7. 教練自我情緒管理技巧 8. 教練與選手之對話技巧 9. 運動團隊資料建檔管理 10. 運動員時間管理	無	無	無
		11. 品德教育與運動倫理 12. 教練自我情緒管理技巧 13. 教練與選手之對話技巧 14. 運動團隊資料建檔管理 15. 運動員時間管理	無	無	無
運動營養	1	1. 營養素與食物 2. 熱量 3. 食物與熱量 4. 運動與液體補充 5. 運動員之飲食 6. 運動員賽期之飲食	無	無	無
運動禁藥防治	1.5	無	無	1. 運動禁藥檢查流程與處罰 2. 運動禁藥規範 3. 避免誤用運動禁藥	1. 運動禁藥檢查流程與處罰 2. 運動禁藥規範 3. 避免誤用運動禁藥
媒體關係	1	無	無	1. 媒體關係經營 2. 運動員與3C宣傳運動 3. 運動員經紀合約 4. 運動員形象經營	1. 媒體關係經營 2. 運動員與3C宣傳運動 3. 運動員經紀合約 4. 運動員形象經營
輔助課程	1	1. 教練之風險管理 2. 教練之法律責任 3. 專業英文 4. 體育運動政策現況 5. 公文處理與寫作 6. 經費申請與執行	無	無	無
運動生理學	2	1. 運動生理學概論 2. 運動生理學在訓練上之應用 3. 運動訓練之疲勞與恢復 4. 運動訓練與能量代謝 5. 女性運動員之訓練	無	運動員之體重控制 環境運動生理學 運動官能增補劑	運動員之體重控制 環境運動生理學 運動官能增補劑

(續) 表1 專任運動教練新進研習課程架構表

課程名稱	時數	共同課程	不同學校教育階段之特色課程		
			國小階段	國中階段	高中以上
運動訓練法	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動員競技能力結構與基礎訓練方法 2.運動競技能力之創新與應用 3.運動訓練之科學監控與競技狀態調整 4.競技參賽準備與參賽方案制定 5.教練臨場指導與賽後檢討 6.週期訓練之理論與實務 7.運動訓練計畫的制訂 	<ol style="list-style-type: none"> 1.核心肌群訓練 2.協調性訓練 3.速度與敏捷性訓練 (SAQ訓練、反覆訓練、障礙訓練、多向度速度訓練) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.肌力訓練 (重量訓練、增強式訓練、振動式訓練、複合訓練、BFR訓練等) 2.耐力訓練 (持續訓練、間歇訓練、低氧訓練等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.肌力訓練 (重量訓練、增強式訓練、振動式訓練、複合訓練、BFR訓練等) 2.耐力訓練 (持續訓練、間歇訓練、低氧訓練等)
運動心理學	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動員心理技能訓練 2.運動心理學概論 3.教練-運動員溝通技巧 4.瞭解及增進運動員動機 5.教練領導技巧 6.運動員抗壓能力 7.運動員專注力 8.運動員自信心 9.運動員目標設定 10.賽前/比賽心理計畫 	無	無	無
運動生物力學	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.運動生物力學概論 2.人體運動實用力學基礎理論 3.骨骼、肌肉之生物力學 4.水上運動生物力學原理 5.陸上運動生物力學原理 6.技擊運動生物力學原理 7.球類運動生物力學原理 8.準確性運動生物力學原理 9.表現性運動生物力學原理 10.運動技術分析之理論與實務 11.運動與攝影 12.運動與多媒體 	無	無	無
運動技術診斷與分析	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.周期性運動技術分析 2.非週期性運動技術分析 3.運動技術疲勞診斷 4.運動訓練周期與生理周期對運動技術的影響 5.團體運動攻防技術策略分析 6.個人運動攻防技術策略分析 	青少年運動技術潛能模式	青少年運動技術潛能模式	無

表2 專任運動教練在職進修課程架構表

體育署委託大專校院分區辦理	課程名稱	時數	備註
	教育政策法令與運動倫理	2	1.現行教育與體育政策 2.性別平等教育 3.運動法律 4.運動禁藥常識與教育 5.品德與領導
	運動醫學與保健類	8	1.運動傷害評估學 2.運動傷害防護導論 3.運動安全 4.運動貼紮與實驗 5.運動營養學 6.急救學與實驗
	自然科學類		1.運動生理學專題 2.運動心理學專題 3.運動生物力學專題
	運動訓練類		1.運動訓練學 2.運動能力診斷與訓練調理 3.運動技術分析 4.競技比賽之戰術分析 5.肌力與體能訓練設計
	社會人文類		1.教練之法律責任與風險管理 2.專業英文 3.公文處理與寫作 4.經費申請與執行

104學年度新進教練增能研習會



圖1 運動法律課程，林佳和教授講課



圖2 運動動機課程，季力康教授講課



圖3 運動訓練計畫課程上課情形



圖4 講師及學員合照

104學年度在職教練增能研習會



圖5 北區研習：運動營養課程↑

圖6 北區研習：運動禁藥課程→





圖7 中區研習：功能性肌力課程



圖8 中區研習：運動營養課程



圖9 南區研習：性平教育課程



圖10 南區研習：撰寫訓練計畫課程

104學年度菁英教練增能研習會



圖11 運動營養課



圖12 運動營養課程提問



圖13 國家訓練中心之重量訓練室



圖14 跆拳道專項訓練計畫課程



圖15 足球專項訓練計畫課程←

圖16 講師及學員合照↓

