

# 澳大利亞運動教練專業證照制度

文 / 賴威霖、陳永盛、謝富秀

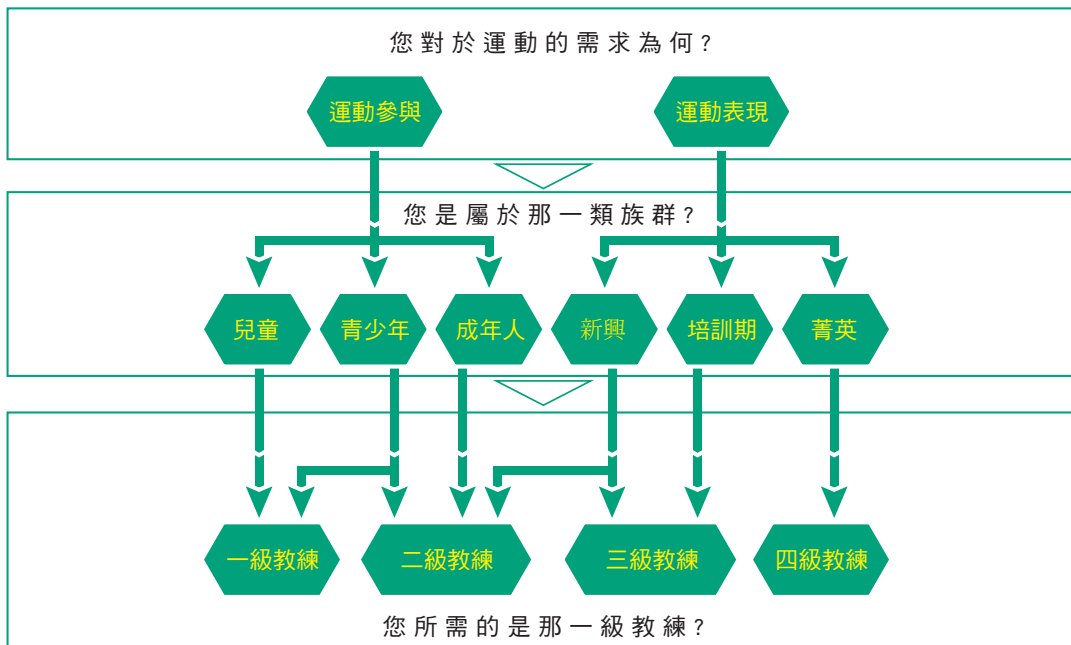
## 壹、前言

澳大利亞（簡稱澳洲）目前為世界運動發展較健全的國家，在夏季奧林匹克運動會，澳洲共獲得了 147 面金牌、163 面銀牌、187 面銅牌，共 497 面獎牌，歷屆最佳成績為總排名第三名。我們知道一個國家的競技運動水平影響因素包含許多面向，然而教練人數的多寡，尤其專業素質是其中一個非常重要的影響因子（史康成，1988）。與我國人口數量相似的澳洲，瞭解教練培育以及分級分流的重要性。詹德基（1992）認為提升運動教練的素質及建立完善的運動教練制度是提昇運動水準的重要關鍵。對我們而言，分析體育

發展先進國家的發展過程及經驗，以及未來的趨勢是相當重要，而澳洲能在短短二十年迅速提昇競技運動水準，帶動國內運動產業，值得我們國人參考。澳洲成功的運動表現建立在政府與全國單項運動協會一致性的發展目標，在全國一致性的教練系統下，各運動單項協會發展出需於具有個別化的發展系統。本文針對澳洲奧運與亞運比賽項目，藉由相關文獻資訊，探討澳洲運動教練專業制度之經驗。做為日後我們國人參考的成功範例。

## 貳、運動教練制度分級

澳洲的教練訓練工作與分級則由澳洲全



▲圖 1：澳洲運動教練生涯的發展評估圖（資料來源：作者提供）

國教練委員會 (Australian National Coaching Council, ANCC) 負責，教練總共分為四級來培訓 (Gulbin, Croser, Morley, & Weissensteiner, 2013)，每種分級都針對不同的對象，晉級到下一個教練水平必須達到一定的標準與資格 (行政院體育委員會，2006)。由於澳洲運動教練制度架構非常明確，運動參與民眾或追求運動表現的運動員只要依循澳洲運動教練生涯的發展評估的原則便能迅速地找到適合自己的教練 (圖 1)，而教練也能透過此原則選定服務對象，建立起澳洲良好的運動發展風氣及素質。此分類模式清晰，包含全民運動與競技運動培育全面性的需求，讓有意

擔任不同年齡層或是業餘與菁英教練者，能事先評估，定出教練生涯的發展規畫。表 1 為澳洲運動教練制度架構通則。

澳洲全國教練委員會運動教練制度以四級為基礎來發展，全國運動單項協會皆依照此制度發展。然而許多運動種類因特殊的運動屬性，運動教練證照制度只分成三級，少數的運動種類有其他的分級方法。球類運動種類因球賽有其特殊位置或專項分工作，而設置特殊功能的專業教練 (Lee & Nathan, 2016)。我們將依照我國常用的運動分類方式，將夏季奧運與亞運運動種類分成陸上運動、水上運動、球類運動、技擊運動四大類來探討。

表 1: 澳洲運動教練制度架構

| 教練分級              | 適用對象                       | 服務族群             | 具備能力   |
|-------------------|----------------------------|------------------|--|
| 運動技巧證書            | 運動選手 / 培訓教師 / 體育老師         | 剛接觸此運動的孩童        | 基本知識與技巧、體能需求與戰術，在安全、有結構及有趣的狀態下授課給孩童                                      |
| 一級教練 (助理教練)       | 具備相關運動的經驗與知識、專項運動教學證書的體育老師 | 剛接觸此運動的孩童        | 基本知識與技巧、體能需求與戰術，了解基本教練原則、基本教學方法，能循序漸進規劃訓練課程給孩童，有時以類似的運動遊戲來代替，如：樂樂棒球、迷你籃球 |
| 二級教練 (普通教練)       | 一級教練或相當於一級教練的資格            | 真正進入此運動領域的兒童或青少年 | 進階知識與技巧、體能需求與戰術、相關運動科學基本知識，能規劃整年度的訓練及競賽計畫，將普通運動員提升至菁英運動員                 |
| 三級教練 (高級教練)       | 二級教練或相當於二級教練的資格且有三年教練經驗    | 菁英或次菁英運動員        | 於該運動領域需要非常專業的能力與經驗，能管理及整合教練團進行場上或場外的訓練計畫，並且自身長期有特定的專長研究領域，               |
| 四級教練 (主教練 / 菁英教練) | 在該運動領域及規劃管理經驗及知識非常豐富的教練    | 菁英運動員 / 職業隊      | 能根據過往的研究、經驗及運動科學知識，並整合教練團，安排創新的長期訓練及競賽計畫                                 |
| 教練教育者             | 在相關領域有豐富或專業知識或經驗的教練        | 各級教練             | 擁有相關運動領域的知識、戰術或技巧  |

## 參、陸上運動

澳洲的陸上運動教練制度基本以澳洲運動教練制度為基礎架構，然而在分級上稍微不同，射擊同樣分一至四級，相對應於表一中呈現的第一至第四級的教練。射箭、體育舞蹈、自行車則分一至三級，一級教練須有澳洲運動教練制度第一與第二級教練的能力。馬術分零至二級，相對應於澳洲運動教練制度第一至第三級的運動項目，健美與舉重則只分成二個級別，即須分別通過各級的考試內容，第二級教練可擔任州級以上運動員的教練。體操與田徑教練分為五級，第一級至第五級級別（參考表 2）。

表 2: 澳洲陸上運動教練證照級別

| 教練級別    | 運動種類        |
|---------|-------------|
| 第一級到第五級 | 田徑、體操       |
| 第一級到第四級 | 射擊          |
| 第一級到第三級 | 射箭、體育舞蹈、自行車 |
| 第一級到第二級 | 健美、舉重       |
| 第零級到第二級 | 馬術          |

## 肆、水上運動

澳洲的水上運動教練制度同樣以澳洲運動教練制度架構來發展。輕艇、划船、帆船、跳水、水上芭蕾皆分成一至四級，其他運動項目稍作修正，水球運動則分零至三級，但相同對應澳洲運動教練制度架構一至四級的教練分級。龍舟分成零至二級，零級教練須

具備澳洲運動教練制度第一與第二級教練能力，而龍舟第一與第二級教練分別對應澳洲運動教練制度第三與第四級教練。游泳與鐵人三項項目較多且複雜。澳洲游泳與鐵人三項教練分為五級，第一級至第五級（參考表 3）。另有開放水域教練及殘障游泳教練，必須具有第二級教練才能繼續往上進修考取此種教練。

表 3: 澳洲陸上運動教練證照級別

| 教練級別    | 運動種類             |
|---------|------------------|
| 第一級到第五級 | 游泳、鐵人三項          |
| 第一級到第四級 | 輕艇、划船、帆船、跳水、水上芭蕾 |
| 第零級到第三級 | 水球               |
| 第零級到第二級 | 龍舟               |

## 伍、球類運動

澳洲的球類運動教練制度大多以表一的架構為基礎進行延伸，羽球、排球、沙灘排球、棒球、手球、高爾夫球、保齡球、壁球、網球、軟式網球同樣分為一至四級，籃球、板球、桌球分為零至三級，足球、曲棍球、橄欖球、七人制橄欖球、藤球只分一至三級，壘球則分一至六級，正式的球隊會有體能教練及戰術教練分別負責體能訓練及戰術指導。將運動教練制度分為零至三級的運動項目，其分級相對應於表一中第一至第四級的教練。而分為一至三級教練的運動項目，一級教練

能力涵蓋澳洲教練制度的第一與第二級教練，而單項運動協會的第二與第三級教練則分別對應澳洲教練制度的第三與第四級教練。其中教練制度最特別的是壘球運動，壘球的標準教練制度分為六級，為第一級至第六級級別（參考表 4）。

表 4: 澳洲陸上運動教練證照級別

| 教練級別    | 運動種類                                 |
|---------|--------------------------------------|
| 第一級到第六級 | 壘球                                   |
| 第一級到第四級 | 羽球、排球、沙灘排球、棒球、手球、高爾夫球、保齡球、壁球、網球、軟式網球 |
| 第零級到第三級 | 籃球、板球、桌球                             |
| 第一級到第三級 | 足球、曲棍球、橄欖球、七人制橄欖球、藤球                 |

球類運動因其有特殊位置會設置專項位置的教練員。例如，籃球是一種由兩隊參與，每隊出場五名隊員的團體球類運動，場上進攻與防守轉換激烈。除了將教練分零至三級外，正式比賽場上，還會有進攻教練與防守教練的需求，由總教練分配調度。另外，手球、曲棍球和足球是將球送入對方球門，因此有守門員的需要，自然需要專業的守門員教練，教導守門技巧與戰術。棒球與壘球也因其位置的複雜，教練也有專業的分工，一樣由總教練

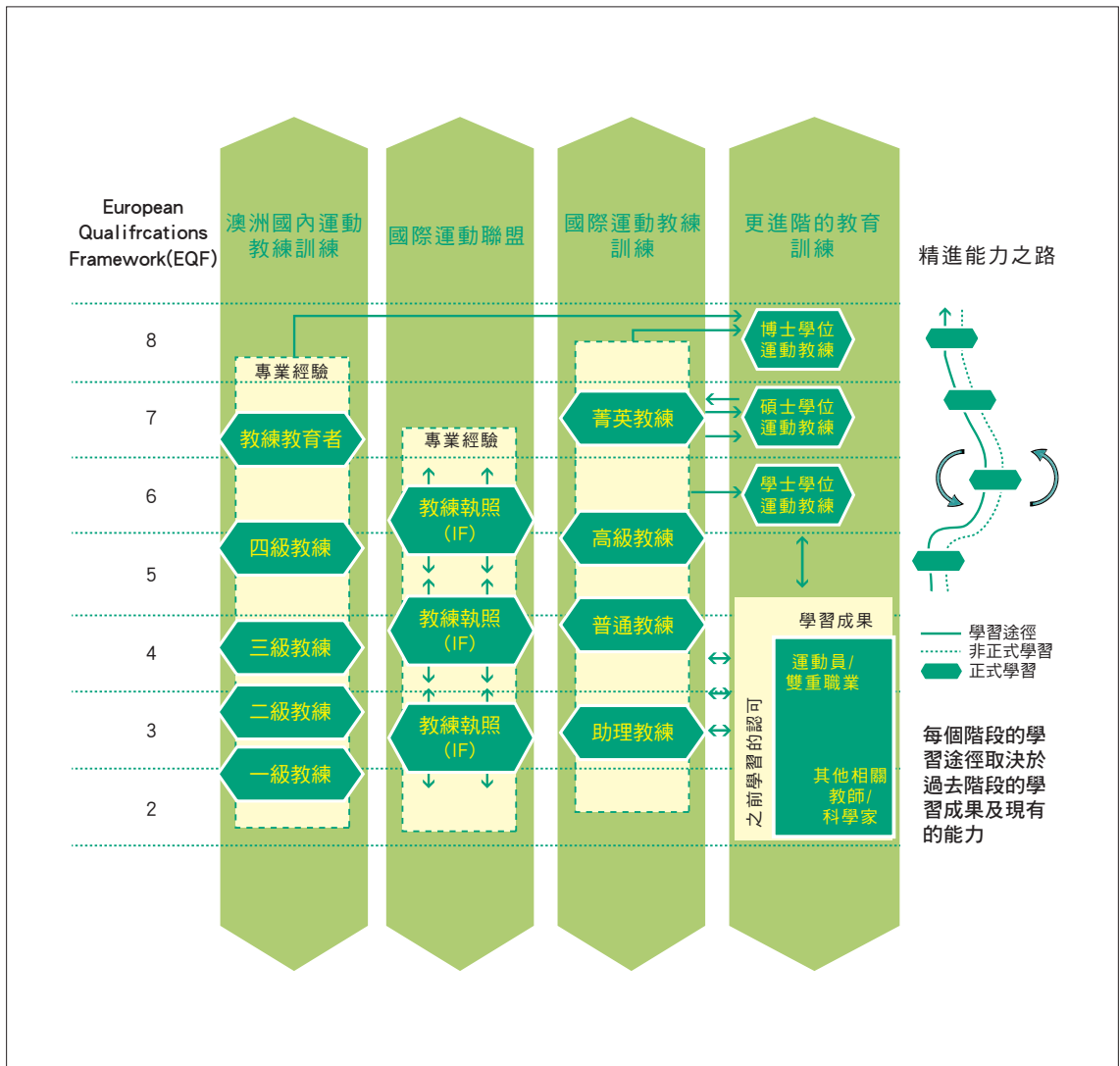
負責球隊整體的作戰與經營。另有板凳教練協助總教練，投手教練、打擊教練、守備教練分別指導球員的投球、打擊與守備，投捕教練則是專門負責訓練捕手，牛棚教練負責臨場調整和輔助在牛棚練投的投手。

## 陸、技擊運動

澳洲的技擊運動教練制度亦大致遵循表一的架構，不同的是擊劍、拳擊、柔道、卡巴迪、空手道、跆拳道、角力、武術只分成一至三級，這些一級運動教練須具備表中陳列的第一與第二級教練的能力。

## 柒、運動教練終身學習制度

一個國家的教練制度對於其體育的發展是相當重要的，優秀的教練才能培育更優秀的選手，而完備謹慎的教練制度能提升教練的數量與質量，澳洲教練制度分為四級培訓，從助理教練、普通教練、高級教練至菁英教練，每種運動項目隨其特性而增減，並因應其複雜程度培訓專業化的教練、體能教練、戰術教練等，然而教練能力的提升不應全然依賴在完善教練制度，同時教練自我進修、計畫學習也是教練應



▲圖 2：教練長期學習途徑（圖／作者提供）

積極規劃的部份。因此澳洲設立教練長期學習管道 (Mospan, 2014)，結合國內運動教練制度、國際運動總會系統與學術單位資源，提供教練職能教育的訓練（圖 2）。

## 捌、結語與建議

澳洲全國各單項運動總會依照全國教練委員會四級教練系統為基礎，發展適合各運動種類的分級與專項教練制度。同時，也設立教練終身學習管道，提供持續精進的教育訓練。目前我國的運動教練證照制度，由中華民國體育總會控管與核定國內各運動項目教練證照，任何運動項目統一皆分為 A、B、C 三級。尚未針對特定運動項目的特殊性與專業性進行教練級別個別化的發展，同時也缺乏終身教育與教練再進修制度。我國日後教練制度的發展，可由政府單位與中華民國體育總會制定相關的基礎規範，再由全國單項運動協會發展個別化的證照系統，並且與國際總會的教練制度結合。同時證照更新制度與教練終身學習也是我國可以參考的方向。

## 參考文獻

- 史康成 (1988)。教練員的素質、培養和考核。運動訓練科學化探索。北京：人民體育。
- 行政院體育委員會 (2006)。澳洲體育運動制度。專題研究計畫 (六)。
- 詹德基 (1992)。大陸運動教練制度的探討。國民體育季刊。21 卷 2 期，43-54 頁。
- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. r. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1319-1331.
- Lee, J., & Nathan, P. (2016). A national sports institute as a learning culture. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1), 10-23.
- Mospan, N. (2014). National qualifications frameworks: The current state of play. В и п у с к, 1-2, 38-41.