

淺談提升學校專任運動教練專業知能之策略

楊金昌 教育部體育署學校體育組科員

前言

在21世紀的今日，競技運動成績的表現已常被國家作為展現國力的象徵及提升國家競爭力的最佳途徑。在影響國家競技運動發展的眾多因素中，以學校專任運動教練（簡稱運動教練）的良窳最為關鍵。運動教練在選手訓練過程中不僅扮演重要的組織者、指導者角色，而且運動團隊的成功與否與運動教練的能力水準密不可分。簡言之，運動教練的專業水準與訓練、指導成效對於我國競技運動實力之提升至為關鍵。

今因行政院組織改造，教育部及所屬機關組織調整，將原行政院體育委員會與教育部體育司自民國102年1月1日起合併為教育部體育署，賡續辦理運動教練業務。回顧我國為健全育才機制、競技卓越拔尖，於民國74年開始建立運動教練制度，並由教育部、行政院體育委員會共同推動，針對當時運動教練定位不明確、法令制度未健全、未納入學校正式員額編制，進而影響其績效未能彰顯等問題，與各界共同努力與協商，終於在民國92年總統公布《國民體育法》第十三條

修正案，將運動教練首次納入正式編制，使得運動教練有明確的法源保障，開啟運動教練投入基層學校之新紀元。

然而，教育部（2013）指出，基層競技運動實力的提升有賴第一線專業運動教練的積極投入，惟反觀目前對於增進運動教練訓練與活動推廣之教育專業知能及輔導機制方面，制度未臻完善。學校是我國基層運動團隊的培訓基地，是發掘與培養優秀運動人才的重要搖籃，因此，運動教練素質的良窳實攸關我國運動員的競技水準，基此，如何規劃提升運動教練之專業知能，進而將臺灣運動競技水準推向國際舞台，展現國力與提昇國際聲譽，乃為當前政府施政刻不容緩之重要課題。

本文所稱運動教練係指由服務單位依據各級學校專任運動

教練聘任管理辦法之規定所聘任之符合教育人員任用條例及國民體育法規定之正式編制專任有給人員，並依各級學校專任運動教練職務等級表核敘薪級，不包括教育部體育署目前輔導支薪專任運動教練、地方政府或各級學校自行招聘之約聘（僱）教練及運動社團性質之教練。

提升運動教練專業知能之策略

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。

運動教練經過職場的實務歷練後，深刻體認自己實務上的需求。為積極擴充運動訓練、運動科學等知識，掌握訓練的新知，選擇以在職進修方式就讀研究所，重拾學生身分不斷精進更多相關領域課程的知能。另一方面，教育部體育署乃推動運動教練核心政策之執行者，為增進運動教練專業知能，規劃辦理增能研習與出國研習兩大策略計畫，分述如後：

一、增能研習計畫

- (一) 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4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。

- (二) 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18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（如表1、表2），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。

1.新進運動教練增能計畫

- (1) 目的：為確保新進運動教練能在進入職場前精

表1 運動教練新進研習課程大綱

新進專任運動教練進修課程綱要			
體育署委託相關專業單位辦理	課程名稱	時數(小時)	備註
	運動倫理與團隊經營	2	按照各級學校不同屬性配置課程內容
	運動選才	1.5	
	運動安全與傷害防護	2	
	運動營養	1	
	運動禁藥防治	1.5	
	媒體關係	1	
	輔助課程	1	
	運動訓練法	2	
	運動心理學	2	
	運動生理學	2	
	運動生物力學	2	
	運動技術診斷與分析	2	
	總時數	20	

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後，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。

(2) 以103學年度及104學年度為例，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

表2 專任運動教練在職進修課程大綱

在職專任運動教練進修課程綱要			
體育署委託相關專業單位辦理	課程名稱	時數	備註
	教育政策法令與運動倫理	2	■ 現行教育與體育政策 ■ 性別平等教育 ■ 運動法律 ■ 運動禁藥常識與教育 ■ 品德與領導
	運動醫學與保健類	8	■ 運動傷害評估學 ■ 運動傷害防護導論 ■ 運動安全 ■ 運動貼紮與實驗 ■ 運動營養學 ■ 急救學與實驗
	自然科學類		■ 運動生理學專題 ■ 運動心理學專題 ■ 運動生物力學專題
	運動訓練類		■ 運動訓練學 ■ 運動能力診斷與訓練調理 ■ 運動技術分析 ■ 競技比賽之戰術分析 ■ 肌力與體能訓練設計
	社會人文類		■ 教練之法律責任與風險管理 ■ 專業英文 ■ 公文處理與寫作 ■ 經費申請與執行
教練擇專業領域參加		8	*相關專業單位研擬認證制度

容與計畫制定、運動團隊資料建檔管理（如圖1）、性別平等教育及功能性肌力與體能訓練課表規劃（如圖2）。

（3）運動教練參加研習會後給予回饋（如表3），其中對未來課程安排部

分，建議以實務教學為導向。

2.在職運動教練增能計畫

（1）目的：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。



圖1 國家運動選手訓練中心執行長
邱炳坤授課（圖片來源：楊金昌
提供）



圖2 國立臺灣師範大學體育學系李
恆儒助理教授授課（圖片來源：
楊金昌提供）

表3 103學年度新進運動教練研習回饋

類型	新進專任運動教練研習
日期	103年10月25日(六)至26日(日)
舉辦地點	國立臺灣師範大學和平校區
與會人員	75位
與會層級	國小-大學新進專任運動教練
上課模式	1. 體育政策與兩性平等宣導及相關法規闡釋。 2. 以學科理論教授運動心理、品德教育、健康管理、資料建檔、法律責任與訓練方法等知能。
課程回饋	1. 試卷平均分數為81.2分，顯示整體學習成效優良。 2. 研習會整體滿意度達4.3/5分，其中以課程內容安排滿意度最高(4.6分)。 3. 多數學員認為可納入術科課程，以實務教學來提升其教練實際操作能力。

(2) 以103學年度為例，採不同教育階段之調訓方式進行增能研習，課程規劃如下：

A. 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。



圖3 國立臺東大學附屬體育高級中學運動傷害防護員王僊潔指導運動教練運動貼紮示範操作（圖片來源：楊金昌提供）

B. 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。

C. 輔助課程：筆者除推動運動教練業務外，同時亦推

動基層運動傷害防護員巡迴服務計畫，雖多數運動教練之服務學校未有運動傷害防護員人力，但建立運動員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刻不容緩。為使運動選手對運動傷害



圖4 國立員林崇實高級工業職業學校田徑運動教練葉明春（左前方）親自操作運動貼紮，被操作者為臺北市立大同高級中學田徑運動教練邱為榮（右前方）（圖片來源：楊金昌提供）

防護的處理與貼紮具備基本的認知及緊急應變能力，爰聘請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（如圖3、4）。

（3）運動教練參加研習會後給予回饋（如表4），

建議將運動禁藥納入未來辦理研習會之課程規劃，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。

（三）綜上所述，教育部將依新進運動教練研習課程架構、在職運動教練研習課程架構辦理，同時

表4 103學年度在職運動教練研習回饋

類型	在職專任運動教練研習		
日期	103年12月20日(六)	103年01月24日(六)	103年01月17日(六)
舉辦地點	國立東華大學	臺中市大道國中	屏東縣信義國小
試卷分數	78.4分	81.9分	82.7分
滿意度	4.25/5分	4.18/5分	4.32/5分
上課模式	1. 體育政策與性別平等宣導及相關法規闡釋 2. 依據層級與專項不同安排術科教學與運動傷害防護課程 3. 教練出國進修分享		
課程回饋	1. 課程能更富多元性，如：運動禁藥、營養學與重量訓練。 2. 建議可採一區三級(國小、國中、高中以上)方式辦理，減少教練交通與住宿成本之開銷。 3. 盼能加入國外教練師資，以提供最新訓練相關新知。		

參酌103學年度辦理運動教練增能執行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，賡續完善運動教練增能機制。

二、出國研習計畫

(一) 配合教育部體育運動政策白皮書，藉由參訪國際運動訓練機構之環境設施，研習最

新運動訓練法之趨勢與相關訓練理論新知，培養理論與技術兼備的運動教練，提升運動教練專業知能，厚植我國競技運動實力，教育部體育署於98年起委請中國文化大學辦理每年度運動教練出國研習實施計畫。

(二) 參加對象

1. 運動教練：遴選前本身已參加教育部體育署委託中

國文化大學、國立體育大學及國立臺灣師範大學辦理運動教練專業增能計畫下的各項研習會。

2. 運動選手：為強化透過實際示範演練與吸取指導選手的技術，由獲遴選參加運動教練攜帶1名運動選手前往。

（三）遴選項目

1. 培訓基礎運動項目：田徑、游泳、體操。
2. 我國參加奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界大學運動會及青年奧林匹克運動會有奪牌希望之運動項目如：跆拳道、拳擊、舉重、射箭、柔道、桌球、羽球及棒球。

（四）研習內容規劃

1. 參訪美國地區與中國大陸地區之運動訓練機構、學

習運動訓練方法與技術及實務操作三部分。

2. 運動專項之肌力及體能訓練、核心肌力訓練、速度訓練及耐力訓練為主要的核心課程。

（五）課程安排

1. 為協助運動教練在學習專項技術指導能力外，也能理解其理論科學基礎的先備知識，課程安排上午以學科理論為主，下午則著重專項術科示範演練。
2. 以104年度各級學校專任運動教練出國研習實施計畫為例（教育部體育署，2015）：

（1）中國大陸地區（表5）

（2）美國地區（表6）

（六）分享成果

1. 運動教練於出國研習觀摩活動結束返國後，除撰寫

表5 中國大陸地區

課程安排	內容
專項運動訓練法	依獲選之教練安排專項技術訓練
肌力及身體素質訓練	如何規劃執行與管理運動員肌力及身體素質訓練： 1. 運動員的狀態與水準評估 2. 依據專項特性設計一般與專項動作 3. 肌力訓練技巧練習 4. 身體素質訓練技巧練習 5. 肌力與身體素質訓練管理
運動心理學	1. 多米諾骨牌效應 2. 拼勁與淡定之區別 3. 自我暗示及心情調適技巧 4. 運動員隨機應戰之能力培養
運動營養學	膳食營養與運動能力： 1. 超負荷訓練與運動營養 2. 運動營養的組成：蛋白質、維生素、碳水化合物的搭配 3. 飲食與生活之平衡
中國大陸教練培訓現況分析	培訓政策與制度： 1. 青少年培訓政策之修正與解決趨勢 2. 高水準教練員的培訓

表6 美國地區

課程安排	內容
肌力與體能訓練	學習基礎肌力與體能訓練技術與方法，強化運動員身體素質，以確保運動訓練零傷害。
運動訓練實務	1. 參與專項訓練與見習 2. 學習訓練技巧 3. 學校運動團隊管理 4. 實施運動員檢測
專項肌力與體能訓練	幫助專項運動教練規劃設計年度肌力與體能訓練計畫及執行： 1. 學習如何建立專項運動員肌力及體能訓練及管理系統 2. 專項肌力及體能訓練技術學習 3. 運動員肌力訓練計畫建構 4. 運動員體能訓練計畫建構 5. 運動員肌力及體能測驗與管理

研習報告1萬字外，並須擔任教育部體育署規劃辦理在職運動教練增能研習會講師，分享出國心得。

2. 以103學年度辦理在職運動教練增能研習會為例，邀請桃園市立慈文國民中學田徑運動教練陳嘉琳分享參加103年度各級學校專任運動教練出國研習，在美國地區所學習的心得，同時傳遞國際最新運動訓練方法。



(七) 筆者於104年隨團參加中國文化大學辦理之各級學校專任運動教練出國研習前往中國大陸地區心得：

1. 觀摩中國大陸舉重教練於專項技術訓練指導情形，從我國運動選手陳勝英現場動作訓練過程的角度，發現動作問題，即時與選手、舉重運動教練屠國華進行溝通與意見交換後（如圖5、6），再請選手修正動作姿勢。

圖5 國立臺灣體育運動大學舉重運動教練屠國華（右方白衣者）及舉重選手陳勝英（左前方），和中國大陸地區舉重教練（左後方）進行交流（圖片來源：屠國華提供）



圖6 中國大陸地區舉重教練（右）與舉重選手陳勝英（左後方）（圖片來源：屠國華提供）



圖7 國立臺灣體育運動大學陳勝英（左3）於104年全國運動會獲得舉重男子組94公斤量級第一名（圖片來源：屠國華提供）

2. 運動選手心得：中國大陸舉重教練觀察動作細微，除現場技術指導外，回國後反覆觀看拍攝訓練過程影片之動作姿勢，不斷修正動作姿勢後，於104年全國運動會獲得舉重男子組94公斤量級第一名（如圖7），感謝有這次機會隨運動教練出國，吸取新知。

三、運動教練之系統化課程規劃，能提升國內運動教練專業知能及提供繼續進修教育的管道，並能建立不同單項運動之運動教練於訓練上橫向聯結學理基礎，同時搭配遴選優秀運動教練機制，薦送出國接受長短期進修或研習，以吸取運動訓練知識，能與各項專業訓練相互搭配，

充分依實際需求獲得國際最新資訊，並提升其專業能力。

厚植運動教練專業知能之展望

身為運動教練，必須擔負教育的功能、培育與訓練運動選手之重任。筆者在新北市政府教育局、教育部體育署服務期間均辦理運動教練業務，有感國家用心投入栽培運動教練，逐步健全運動教練之增能機制，奠定並精進運動教練從事專業訓練與指導之實力，爰建議未來發展的策略如下：

一、結合外籍教練在臺任教期間人力資源

行政法人化之國家運動訓練中心及各單項運動協會為繼續培育優秀運動選手，積極聘請外籍教練來臺任教，爰建議行政部

門可與該單位建立合作管道與模式，借重外籍教練運動專項之專業訓練方法，邀請外籍教練在不影響原本訓練工作下，由行政部門依政策推動重點及運動教練最迫切之需求，採調訓方式辦理增能研習會，期能整合相關資源、落實提升運動教練知能，發揮一加一大於二之綜效。

二、規範運動教練進修課程認證制度

教育部已建構在職運動教練增能研習課程架構，其中包括10小時由教育部體育署委託單位辦理增能研習會、8小時由運動教練依個人專項運動及團隊所需之專業領域選擇參加單項運動協會等相關單位舉辦的研習會。

惟於現行運作方面，有關運動教練進修專業運動項目課程或參加相關研討會上課時數是否

可被採認尚無法源依據，此外，亦缺乏線上即時查詢課程系統。有鑑於此，為強化運動教練的專業能力，持續提升訓練品質，達到課程品質管控，建議參酌醫學界等單位針對類此人員進行繼續教育課程之採認制度運作情形後，研擬一套運動教練專業知能繼續教育訓練之選修課程認證制度，促使運動教練在本職工作職場具有其專業性。

三、完善運動教練出國進修管道

隨著世界各國競技運動實力日益提升，運動訓練科學化的方式日新月異，為吸取世界運動強國的訓練理論與方法，並掌握運動訓練的發展趨勢，建議研擬補助優秀運動教練出國進修的相關規定。

針對遴選優秀運動教練之對象，建議運動教練本身必須已

具備參加教育部體育署委託大專校院辦理國內在職增能研習會、相關單位自行辦理教練研習會、研討會等資格，再透過遴選制度派出國外進修，回國後擔任種子教練的角色，鼓勵其他運動教練、學校進行標竿學習與觀摩，成為增進專業知能與掌握最新運動訓練效果的重要橋樑。

結語

為培育出無數頂尖運動選手躍上國際舞臺，運動教練的任務已是多元化、多角色之訓練與跨領域整合的工作，是運動選手背後默默耕耘與辛勤付出的重要推手。政府雖已建立運動教練增能機制，給予獲得新知能的管道，但唯有運動教練不斷提升自己專項運動領域的知能，才是提升專業的不二法門。為發揮運動

教練訓練的最大效益，提供運動選手有能力的運動教練，中央與地方政府應共同協助合作，奠定長期培育運動人才紮實的基礎，厚植我國競技運動實力。

參考文獻

教育部（2013）。*教育部體育運動*

政策白皮書。臺北市：作者。

教育部（2015）。*104年3月17*

日臺教體署學（一）字第

1040006767號函。

