

教育部99年度培育優秀原住民青少年運動人才計畫推動現況

李昱叡 | 教育部體育司專員

教育部為落實我國學校競技運動發展政策，建立制度化、公開化選才機制，落實訓練、輔導等培育措施，進而強化原住民運動選手培訓績效，自87學年度起著手推動「培育優秀原住民學生運動人才計畫」，自92學年度調整計畫內容為「培育優秀原住民青少年運動人才計畫」，以基礎運動及具有國際奪牌實力之田徑、跆拳道、柔道、舉重、體操等五項運動種類原住民族選手為輔導對象。近年具體的卓越成績包括林根獲得2009年台北聽障奧運會銀牌、郭幸淳獲得2010年新加坡青年奧運舉重銀牌等，以下謹從問題評析、目標以及策略來說明教育部99年度培育優秀原住民青少年運動人才計畫推動現況。

問題評析

歷年推動「培育優秀原住民學生運動人才計畫」中，發現部分問題亟待解決：

- (一) 在訓練小組計畫中，發現多數選手的訓練時間過長，並有忽略課業輔導的現象。
- (二) 在醫學監控計畫中，發現選手可能有過度

訓練，以及飲食不均衡、生活習慣不佳的狀況。

- (三) 在運動傷害復健監控計畫中，發現選手受傷比率偏高，目前仍有傷害需治療者高達58%。受傷原因又以技術錯誤、熱身不足、過度使用佔多數。

- (四) 在運動心理輔導與心理技巧訓練計畫中，發現選手有身心調適不佳、賽前焦慮及壓力處理不當，以及睡眠品質不良等問題。

綜觀上述問題，解決與改善之道有賴相關訓練、科研計畫的落實與持續追蹤。為落實學校競技運動發展政策，經檢討過去國內選才、育才等執行措施，本計畫以國小、國中、高中（職）原住民學生優秀運動人才為主要對象，建置完整選才機制、運動醫科學及生活照護支援系統，整合基層學校系統化培訓及課輔體制，協調原住民優秀運動人才銜續升學，以強化優秀原住民運動選手培訓績效。

目標

以全人教育觀點，透過訓練訪視制度及舉

表1 教育部99年度培育優秀原住民青少年運動人才計畫推動策略	
子計畫別	推動內容
子計畫一 訓輔小組實施計畫	(一) 建立原住民優秀運動人才培育體制 (二) 透過公開選才機制，遴選優秀運動選手 (三) 辦理計畫執行說明會 (四) 簽訂合作規約 (五) 建立訓輔訪視機制 (六) 定期監控選手身體型態及運動能力 (七) 分區辦理執行成果報告座談會至少3場次 (八) 辦理檢討座談會 (九) 其他配合政策事項
子計畫二 醫學監控實施計畫	(一) 入選專案之培訓選手，實施醫學檢查、評估及後續追蹤 (二) 編印選手健康護照 (三) 生理生化 檢查分析 (四) 分區辦理專業知能講座至少3場次 (五) 其他配合政策事項
子計畫三 運動傷害復健監控 實施計畫	(一) 入選專案之培訓選手，實施運動傷害檢查、評估及後續追蹤 (二) 對於有運動傷害之選手，協助復健治療 (三) 編印選手運動傷害及復健指導手冊 (四) 分區舉辦專業知能講座或講習至少3場次，以強化教練及選手專業知能 (五) 其他配合政策事項
子計畫四 運動心理監控實施 計畫	(一) 輔導選手心理技能與壓力處理 (二) 辦理相關檢測，協助選手建立心理調適健康管理模式 (三) 分區舉辦專業知能講座或講習至少3場次 (四) 職涯探索與輔導 (五) 其他配合政策事項
子計畫五 優秀原住民學生運動 人才資料庫及資訊網計畫	(一) 建置整合性原住民運動人才資料庫及資訊網，作為報名、訓輔監控作業平台，更新個人檔案及成績等各項紀錄，並予更新維護 (二) 提供科學選才及訓練參考 (三) 其他配合政策事項
子計畫六 重點學校教練指導費、選手課輔費與營養費實施計畫	代發入選專案選手營養費、課輔費及教練指導費補助費共計10個月（選手區分為菁英選手及潛力選手2級），以鼓勵教練及優秀運動員全心投入訓練

辦相關講習會等策略，協助教練及選手專業增能，輔導照護選手運動生涯，落實學校課業輔導工作，協調暢通原住民優秀運動選手運動人才升學管道。

透過醫學教育、運動傷害教育、營養教育及禁藥教育，強化選手健康管理、壓力管理能力，藉由運動科研介入，監控選手身體型態變化，建置各項生心理資料，為我國原住民選手的身體特性及運動潛能基礎資料奠基。

建立優秀原住民學生運動人才資料庫及資訊網，以利長期追蹤及各項資料分析。

策略

99年度培育優秀原住民青少年運動人才計畫推動分成6項子計畫來執行，包括「訓輔小組實施計畫」、「醫學監控實施計畫」、「運動傷害復健監控實施計畫」、「運動心理監控實施計畫」、「優秀原住民學生運動人才資料庫及資訊

網計畫」以及「重點學校教練指導費、選手課輔費與營養費實施計畫」，各計畫執行內容詳如表1。

結語

教育部期待透過「培育優秀原住民青少年運動人才計畫」的推動，可以積極建立有效的運動人才輔導模式，例如：落實學校、教練之選手培育政策；透過指導及考核，建立教練選手進退場機制；藉由選手短期合宿訓練，瞭解選手日常作息及訓練之問題及需求，指導飲食攝取概念及簡單之自我健康管理技巧，提升選手知能；藉由

教練知能研習，建立教練間之互動管道及提升專業訓練知能；透過定期追蹤選手身體型態變化，持續紀錄體適能增長，掌握原住民青少年選手成長及發育特徵；透過全年醫科學檢測監控，提供教練了解及掌握不同訓練期選手的身心狀況；透過運動傷害教育及檢查治療，禁藥宣導等運動傷害監控，降低選手之運動傷害發生率；建置教練、選手、計畫執行人員間之網路互動平台及各項相關資料庫，強化計畫執行功能。預期未來將可發掘我國原住民族的身體特性及潛能，以及為我國青少年運動人才培育之運動醫科學介入奠定基礎。

