



照片來源/張進翕 提供

學校在社區體育運動 推展的角色與功能

關維正

壹、前言

民國54年起，政府為積極推展全民運動，以社區為發展重點，擬定各項措施規章及計畫，乃至於體委會成立後推動「陽光健身方案」，但歷經近

40年的努力，民眾的運動健身意識還不夠強，社區性體育活動的發展還不夠廣泛，經常參與運動休閒的人數還不夠多，無法讓運動成為生活的一部分。國民體適能、運動參與人口比例

與休閒生活品質已成為一個已開發先進國家的指標。學校的功能因應教育改革開始顯著的變化，其功能不僅傳道、授業、解惑，更在社區發展及互動交流中扮演關鍵的角色，不但是國民從事休閒娛樂的場所；也是提升健康體適能的中心。運動設施的數量多寡、開放與否、功能是否多元，不僅關係著全民運動和競技運動的盛衰及水準，更影響兩者的銜接性和關連性。

貳、社區體育運動的重要性

全民運動廣義概念涵蓋了家庭體育、學校體育、社區體育及職工體育等四大領域。就狹義而言，乃指所有國民能享有的共同空間之社區全民運動（邱金松，民77）。社區體育是社會體育的組成部分，由社區居民自行進行的簡單易行、廣大群眾喜聞樂見的多種多樣的身體鍛鍊活動。由上述可以瞭解，社會運動即全民運動，社區運動是全民運動的基石。

徐耀輝（民80）將社區運動的定義為「居住於某一特定區域、城市等的全體人民，所從事遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等之活動」。日本學者島崎仁認為社區運動是指：「一個社區範圍內的居民，在日常生活行為的規律中的運動行為的總稱」（引自邱金

松，民77）。

所謂「健全的身心寓於健康的身體，強健的體魄更是國力的展現」。因此德國推行全民運動稱為「黃金計畫」（Der Goldene Plan）意指以全民運動與健康代表真正的財富（黃金）（李淑珍，民84）。資訊科技的迅速發展，處於擁塞的都會叢林，讓人們的生活步調加快心情緊繃，文明病跟隨著時代產生。而我國已邁入高齡化社會，隨年歲的延長，各種醫療新方法的問世，醫療成本正迅速倍增中，若不能體質強化，對醫療保健將是沉重的負擔。此外，近年社會靡漫投機風氣，公益彩券的發行，虛構一夜致富的遐想，扭曲政府設置的本意；青少年變態地宣洩旺盛的精力，公共道路成為征服駕馭的場所。種種的社會現象藉由推展社區運動的參與可以提供正當休閒、促進健康、享受生活品質、舒解生理與心理壓力等，並且提昇「社區共同體」意識，培養團結、互助、合作的精神，實現「社區總體營造」的理想。

參、學校與社區運動的關係

陳水扁總統說：「學校是社區的文化中心，社區是學校的精神支柱」。李增祿提及：社區和學校結合。各級學校之設備或場地開放供社區居民辦

活動，增加休閒活動的空間（引自邱金松，民77）。而且九年一貫課程明定統整化、生活化的課程綱要，提倡親師合作，教學融入社區資源。劉芳遠（民90）的研究結果發現，學校運動場地使用者絕大多數皆為當地居民。由上述顯示，社區與學校的關係隨著互動頻繁而愈加密切。

社區運動透過學校的師資、專業人員，教育灌輸學生健康體適能的觀念，將運動知能訊息傳遞至家庭及社區居民，使運動健身的觀念得以落實，養成運動的習慣，達到終身運動的目標。社區體育運動自然使社會體育、競技運動發達，進而提昇國際體育水準與成績。

肆、學校在社區體育運動的功能與角色

家庭是社區的最小單位，學校是社區的中心。學校扮演著：一、服務提供。二、教育及倡導。三、擴大社區參與。四、帶動社會變遷。五、管理與維護的角色。提供專業指導、教學活動、健康諮詢、知識素養、休閒娛樂、運動機會、運動訓練、各種運動競賽、表演空間、節目活動與社區團隊組織等。學校具備的功能有：

一、專業的人力資源

我國的經濟成長舉世矚目，為國內帶來社會變遷：工時縮短，時

間與收入的增加改變生活型態，休閒活動參與的時間、頻次增加使得運動相關產業蓬勃發展。目前非營利體育運動組織大都僅針對教練、裁判的培訓為主，由於朝全民運動的方向發展，需要廣納人才共同參與，高等教育積極投入培育各專業領域人才，截至2001年，台灣地區體育運動相關系所達60個，目前仍持續增加中，培育的體育運動相關領域人才越來越多，投入社會各階層，引進豐富多樣的社區體育運動內容，刺激民眾參與動機。加上各級學校的教職員和莘莘學子，借重其學術涵養、實務經驗與熱忱抱負，一方面提供專業服務，樹立專業形象地位；一方面為將來就業尋求契機與發展，讓人力資源高度運用，擴張人力需求市場。個人內在阻礙之消除有賴體育專業人員提供諮詢指導的服務，讓有興趣從事的人都能在專業的指導下鍛鍊體格、訓練肌力。

二、賽會情境的觀賞體驗

大專院校的運動賽會一般傾向正式競技運動，這是一般民眾除電視轉播外，親自到現場觀賞的機會。學校運用有效宣傳方式，傳

送訊息讓社區居民知道，因為個人要參與涉入運動成為生活中的一部分是循序漸進，需要時間培養興趣與技能，而不是一蹴可及的。或許民眾觀賞運動中嘗試去參與，若能使民眾體驗運動帶來心情愉悅以及具正面價值意義，相信潛移默化之下能培養一項運動嗜好。

三、符合需求的硬體設施

我國訂定的「體育發展指標」

中，不管是體育場、游泳池、運動公園、社區簡易運動場等，為推動「處處能運動」的措施，計劃每年增設興建，但近年經濟不景氣、國庫歲收短缺、政府舉債額度上限及運動不受重視等，種種主客觀因素阻礙下，達成預定目標相當困難。

目前世界各國學校體育與社會體育在場地設備上互用情形，可分為兩種型態。一種以社會體育場



照片來源/張進翕 提供

地設備支援學校體育場地設備之不足。一種是以學校體育場地設備提供社會體育使用。我國屬於後者，又從統計資料顯示全國運動設施計有6萬3485座，學校運動場館2萬5540座佔41.0%。尤其是田徑場或一般所說的運動場，除了各直轄市及縣市立體育場外，大部份均集中於學校。國內民眾參與運動項目以散步、慢跑居多。可見推展社區運動以學校為核心是國情現況的策略方針。

四、適當的地理區位分佈

陳鴻雁、楊志顯（民88）的研究顯示，國內民眾參與休閒運動的性質以「親自操作練習」比例最高，到達從事休閒運動場地所需時間近85%在30分鐘內，由此可見，活動地點的易達性（accessibility）是影響休閒行為的重要因素。學校是社區的中心而且國人從事休閒運動的地點「學校」佔第二位，可以增加民眾參與運動的機會。

中、小學學區劃分依鄰里為原則，在目前社區簡易運動場地設施不足的情況下，學校區位正符合考量居民的易達性及「處處能運動」的目標。合理的全民運動

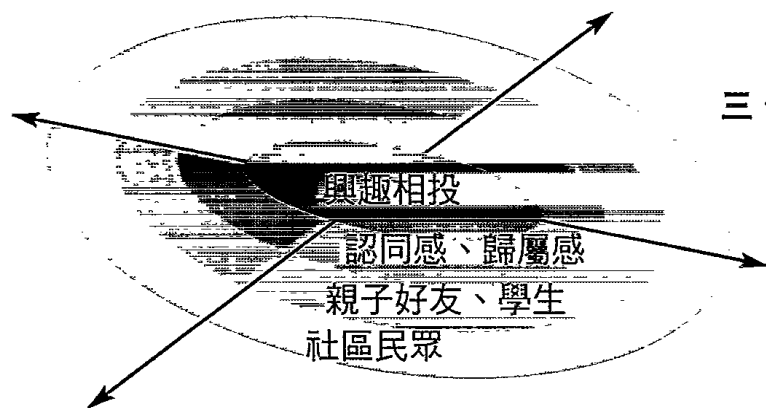
空間是每一個鄰里要有一個小型運動空間，集幾個鄰里形成一個大社區或市鎮而要有一個大型競賽場。中、小學運動場地開放替換為社區的小型運動空間；高中、大學的區位猶如大型運動競賽場，適當的地理區位分佈也就構成理想的全民運動環境，並讓原有的運動場館使用率提昇，合乎經濟效益。

伍、建議

一、以學校為核心、推展運動蔚為風氣

運動風氣的帶動有許多模式，校園常見興趣投合的教師從事一項運動，接著吸引學校同仁對這個團體有認同感、歸屬感或是了解運動重要性想要學習者的參與。根據調查，民眾最常與「家人」一起從事休閒運動，其次是「朋友」，同儕團體的影響吸引會使民眾對運動阻礙產生微妙的改善效果。家長、教師對孩童、學生有示範性作用，在家庭校園裡使運動成為風氣，持續而長久的參與形成運動習慣，透過學生再將這股風氣帶入社區影響家長及社區居民。親子朋友、學生的參與屬於縱貫面的延伸（年齡層擴

大)，社區民眾的參與是屬於橫切面的擴張（群體廣泛），由核心（興趣相投）輻射擴散（認同感、歸屬感）交織成網絡（親子好友、社區民眾），每個社區和學校結合，自成網絡將運動風氣散播開來。



圖一 運動推廣概念模式

二、社區化大眾化的運動慶典

落實運動推廣概念中，目前普遍的現象是延伸至親子好友、學生的層面卻無法擴及至社區居民，透過社區結合學校運動會共同舉辦，讓社區居民都有參與的機會，藉著運動增進彼此的人際關係。節目內容大眾化、活潑化，使運動賽會猶如嘉年華會，安排以親子參與的遊戲活動增進親子情感，里鄰社區活動中心通常會有休閒性質的社團組織，籌備單位在活動設計時，應善用資源，

邀請安排於表演節目中，讓運動賽會呈現社區特色，充實運動內涵。為擴增運動參與人口，參賽組別除傳統按年齡性別區隔外，可以有多樣性的思考，例如：以商家、上班族、老中青三代為參賽對象，設計競賽項目，務使各階層都能參與，享受到運動的樂趣。

三、適當延長夜間開放時間

學校運動場館造成低度使用，面臨營運難題主要有以下幾項：（一）法令限制問題（二）組織結構之問題（三）專業人力之問題（四）經營管理之問題（趙麗雲，民88）。經過時空轉換，各級學校校園開放普及，打開校園有形的圍牆讓社區居民有更多活動空間。不過更應該摒棄現實存在無形的藩籬——心理障礙與本位意識。

近年來，國內逐漸興起夏夜運動風潮，台灣夏季悶熱，晚風徐徐吹拂比傍晚更吸引人走出戶外活動，前陣子在市民論壇網站上有民眾留言給市長說道：「青少年真的都沒地方去了，只好去飆車了，晚上想打個籃球都無處可去，好羨慕其他縣市的朋友都有夜間球場，為何不裝一下水銀



照片來源/張進翁 提供

燈，好讓我們可以改邪歸正，乾脆再去飆車好了」。若能適切的措施規劃，不影響學校運作及不干擾附近鄰居生活的原則下，掌握民眾需求服務，假使能減少青少年在外遊蕩，提供正當有益身心的休閒活動場所，對社會具有正面意義是值得鼓勵的。

四、提昇運動場館品質、收費標準法制化

國人平均所得提高卻不見運動消費隨之增加，雖然金錢多寡無法衡量個人對運動參與的頻次、程度，但是對重視運動的消費者應

該願意花費較多金錢投入運動的開銷，劉芳遠（民90）指出學校運動場地使用者隨個人所得增加而遞減，所以現有體育場地設施在向社會開放，滿足民眾開展體育鍛鍊的需求方面有差距。並發現社區民眾希望所收取的費用，能使用在設備的維護、添購新的運動器材及夜間照明設備等方面，可見國人休閒意識提高，對運動場館的誘因機能逐漸重視。因此提昇運動場館品質，以顧客服務導向經營，收費標準法制化，民眾付費的意願應會提高。

五、積極規劃、專業輔導

大專院校的體育相關科系、運動性社團或代表隊，利用寒暑假或例假日開設運動推廣營隊，多數是消極地招生等候報名，可以用更積極的態度，主動擬定企劃案，運用行銷經營、運動管理，向社區內社團組織推薦本身專業知能和技術，設計符合民眾需求的運動項目，並負有責任義務介紹國際流行運動資訊，這才符合現代理論學習和實務應用配合的趨勢，考慮服務對象為幼兒、殘障者、婦女、老年人等，在競爭市場中區隔出有利的優勢，找出特色，了解本身的價值後，就能增加能見度，進而建立專業的形象。

陸、結語

社區運動的推展，學校除扮演推動者、組織者及配合者外，必須尋求相關資源的納入：促使政府制定政策執行、企業的贊助、運動社團的支援、運動服務業的投入等等。體育執掌單位曾舉辦推廣許多活動是值得肯定的，不過成效似乎不到民眾願意參與涉入成為生活的一部份，根據1999年調查，20歲以上運動人口僅佔總人口數3.48%，2001年也發現只有三成

多的國人運動量一週超過三次，可見大多數的人運動量不足。學校如何運用本身的優勢及資源，為社會體育運動紮根——從社區體育運動推展做起，強化民眾體育意識，讓運動持續穩定、長久深入的發展，相信這是所有熱愛運動關心體育者應思考的課題。

參考文獻

- 李淑珍(民84)：如何落實我國全民運動-從德國推展全民運動的成功經驗談起。台灣體育，革新版80期，9-13頁。
- 李淑珍(民84)：德國「全民運動」的設計與推展。台灣體育，革新版79期，2-5頁。
- 邱金松(民77)：現代體育運動思潮(下)。桃園：國立體育學院。
- 徐耀輝(民80)：全民運動之基石-發展社區運動之我見。中華體育，5卷3期，56-61頁。
- 陳鴻雁、楊志顯(民88)：國民參與休閒運動人口調查研究(初稿)。台北：行政院體育委員會。
- 劉芳遠(民90)：社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究-以新竹市南寮社區為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- (本文作者為國立體育學院研究生)

論社區舞蹈班之發展 與經營方式

羅明葵



照片來源/張進翕 提供

壹、前言

從有關社區休閒舞蹈的相關文獻顯示，社區舞蹈班是社區婦女喜愛參與的休閒運動之一，也是婦女持續參與多年的社區活動之一。社區舞蹈班

延續至今已近四十幾年的歷史，是社區休閒活動中維持持續成長且不受城鄉差異影響的社區休閒運動，無論在時間的考驗與地域的限制，都稱得上是全民運動推展成功的個案之一。早

年的社區媽媽土風舞教室與時至今日的社區舞蹈班，無論在都市社區或鄉村社區，都是社區婦女重要休閒運動之一，也是多年來婦女熱衷參與的休閒活動；舉凡社區有慶祝活動、運動會、政令宣導、上級長官視察或社區活動都可以看到社區舞蹈班媽媽們的粉墨登場，為活動增添幾許顏色與歡樂氣氛，更成為地方首長視為推展全民體育成果的表徵，與國泰民安、豐衣足食、社會安定的象徵。

貳、社區舞蹈班的意義

能夠選擇在自己居住的社區或居家附近參與休閒運動，是從事休閒運動最理想的狀態。社區是提供居民生活空間和休閒遊憩的場所，家庭與家庭周遭環境，是人們主要的休閒活動之處，也是婦女日常生活的重心所在。社區體育及休閒活動可以促進居民身心健康，增強國力，促使居民感情融洽，促進社會和諧；養成居民運動習慣，提高運動風氣，培養團隊精神建立向上心，發揮守望相助美德，改善社會風氣，使家庭生活美滿。社區之休閒行為無論對國家、社會、家庭及個人均有正面積極的意義。

社區休閒活動是可以促進社區居民間互動與改善人際關係，社區休閒具地域上的限制，居民基於自發性的

參與動機，從事休閒活動，在過程中體驗自由與滿意，並可促進社區居民人際互動，改善社區生活品質(張孝銘，民87)。社區休閒活動的參與是可以促進社區居民間的互動，透過社區休閒活動，以追求身體健康、降低快節奏的現代生活步調，使人際關係更



照片來源/羅明葵 提供

趨親密，改善生活品質(張明輝，民88)。在自己居住的社區從事休閒運動，除了可以獲得一般的休閒利益外，亦可同時參與社區脈動，掌握社區資訊，凝聚社區意識提昇社區情感(羅明葵，民90)，因此社區休閒運動的推廣是全民運動的基石。

在種類繁多的社區休閒運動中，社區舞蹈班可以說是多年來最受社區婦女喜好的社區活動之一，且較其他社區活動歷史更悠久。社區休閒舞蹈本身除了是具有多項功能的運動之外，也是最經濟實惠且適合女性的社區休閒運動項目(宋清榮，民68)。大部分成員最初的參與動機大都以增進

健康、活動筋骨及減肥為主，其次是運動享樂，而多數人在參與之後感覺到體力與精神方面進步效果最好（楊昌雄，民70）。

社區舞蹈班的活動時間自清晨



照片來源/羅明葵 提供

五點至晚間九點都有，頻率以每天活動者最多，參加頻率非常高，且風雨無阻，興趣非常濃厚，參加者各行各業都有，年齡約40至50歲最多，無論過去是否曾經有舞蹈經驗，並無影響其參加舞蹈活動（楊昌雄，民70）。

以休閒運動而言，能滿足參與者最初的參與動機，以休閒利益而言，可達到增進健康體力與精神進步的效果，就休閒阻礙而言，社區舞蹈班在活動時間、樂趣、活動地點、經濟負擔、交通等因素都變成參與社區舞蹈班利多因素。

參、土風舞與社區舞蹈之關係

社區舞蹈源自於土風舞，什麼是

土風舞？事實上很難非常精準的下定義。廖崇仁（民89）指出：所謂土風舞乃是指『富有鄉土味的一種人類真情流露的舞蹈』，它不是矯柔做作的舞蹈，也不是僅限於表演的舞蹈，而是各國、各民族國風民俗的表現，簡單易學，人人能跳，具有「全民舞蹈」，「大眾舞蹈」的性質。

土風舞(folk dance)是一種鄉土的舞蹈。民國46年美國國務院派李凱荷頓(Rickey Holden)到我國來介紹國際土風舞，由於舞姿優美，動作簡單，音樂動聽，全國大專校院風靡一時，並定期舉辦土風舞聯歡，進而各高級中學亦投入土風舞的熱潮中，紛紛採用為體育課及課外活動之教材；

其後，經救國團有計畫的推展，使一般社會人士有機會學習土風舞，乃使土風舞由學校推展到社會各個角落。

土風舞注重大眾化、聯歡性以及運動功能，它可分為本國土風舞與外國土風舞，傳統土風舞與自編土風舞，也可分為單人舞、雙人舞、三人舞、團體舞、行列舞、方塊舞，至於常見的「媽媽土風舞」則是自成一格，它介於一般（含自編土風舞）土風舞與社交舞（國際標準舞）之間，與50～70年代救國團或學校所流行的「土風舞」不完全相同。

土風舞進入社區最早係由農會四健會組織（現在的家政班）所推展的「媽媽土風舞」，除了土風舞教學之外，經常舉辦社區土風舞比賽，由於比賽使得土風舞在社區快速成長，而社區媽媽土風舞班在農會家政班成為不可或缺的組織之一，為滿足與配合社區媽媽學習「媽媽土風舞」的教學內容，由傳統土風舞轉為多數媽媽喜歡的「自編舞」教材，傳統土風舞在社區逐漸被「自編舞」取代。

目前盛行的「自編舞」一直和「傳統土風舞」、「社交舞」混淆不清，因「自編舞」具以下幾種特點與傳統土風舞相同：1.「每曲一舞法」的特性源自土風舞，係指依歌曲節拍的特性一發展出類似土風舞「舞序」

的教學形式；2.大都以民眾熟悉的國內流行歌曲編舞教學；3.社交舞的「舞步」亦源自於土風舞，因社交舞的興起，讓人誤以為是社交舞的舞步，其實早期社交舞的舞步大都是土風舞，例如華爾滋、探戈、恰恰、鬥牛舞....等。所以近年來以「自編舞」為教材的社區舞蹈，雖然最早源自國外土風舞，與所謂的傳統土風舞不完全相同，但經過時代的變遷，土風舞已在社區舞蹈中發展出用本國的音樂編屬於台灣特有的土風舞，我們可以說它就是台灣的土風舞。

肆、社區舞蹈班推展成功之鑰

回顧社區舞蹈班引進國內發展至今已近40年的歲月，除了舞蹈是婦女同胞喜愛的休閒運動之心理因素外，可以持續多年且無明顯衰退的跡象，在諸多的社區休閒運動中算是成功的個案，其推展成功的方式值得作為其他有關社區休閒活動推展參考，下面就政府輔導推廣、民間經營推廣、舞蹈班經營三方面進行說明：

一、政府輔導推廣

六十年代，在政府輔導推廣方面有民國68年，政府推展全民運動，土風舞活動為其中項目之一。民國67年，教育部開辦土風舞指導員研習會，以培訓各地指

導人員，這個時期土風舞由學校走入了民間，透過由農會四健會(家政班的前身)的推廣，不僅限於都市更達到鄉村。

七十年代時，「社區老年大學」在全國各社區成立，課程除了有一般國字學習課程外，舞蹈也是當時學員喜歡的課程之一，透過由社區老人大學的開課，政府適當的經費補助，聘請舞蹈教師每週授課一次，老人快樂的跳舞，每天認真練習，當社區老人大學課程結束，學員已對社區舞蹈感到興趣欲罷不能，乃自行集資組班繼續聘請教師繼續舞蹈教學，因此，社區舞蹈班又再一次風靡全國各社區。

八十年代，「社區大學」在全國各社區開課，提供民眾人人上大學終身快樂學習的機會，不少社區開設社交舞課程每週一次，每次二至三小時，讓民眾快樂學習，經過社交舞的洗禮，再度引起學員對舞蹈的熱愛而參加社區原有的舞蹈班或自行組班，此時社區舞蹈班又再次獲得推廣，直至今日社區大學仍在全國各社區持續繼續進行，未來社區舞蹈班的發展在此政策的推動之下必然更加蓬勃發展。

社區舞蹈之所以可以持續發展多年，除了政府相關政策適時的輔導推展功不可沒之外，本身深受社區婦女的喜愛也是不可抹煞的因素。此外，過去由於社區舞蹈班的前身附屬於農會家政班系統，許多的政令宣導也借用此系統，社區舞蹈班也因此有機會經常參與社區活動，而舞蹈班的主要幹部大都是地方的熱心人士，也是許多地方選舉候選人爭取支持的基層團體與幹部，所以社區舞蹈班除自給自足之外，也經常接受政府機關與社會團體贊助，此對社區舞蹈班持續經營有正面的幫助，也是其他社區休閒運動比較缺乏的持續因素。

二、民間團體的經營推廣

目前國內與社區舞蹈班的持續發展除政府政策推展之外，有關社區舞蹈的各相關協會的持續努力投入推展亦功不可沒。另外有兩個支持社區舞蹈持續發展的主要因素，一是各地方熱心人士犧牲奉獻有計劃的推展，例如早期陳驥、張慶三、楊昌雄、黃耀南、劉效坡...等人，張慶三有土風舞國父之美譽，黃耀南出唱片又編舞，我們現在跳的許多高級自編舞都是出於他的心血，對土風舞

的推展功不可沒。二是各級協會不定期舉辦聯歡活動、新舞發表、製作教學影帶，提昇師資，讓社區舞蹈班指導者可透過多種管道獲得新的教材，這是教學資源共享成功的範例。

三、舞蹈班的經營

舞蹈班的指導者可透由各種管道獲得新舞的教材，無論是否會編舞，都可以有許多的新舞可教，同時減輕指導者自編教材的壓力，讓社區舞蹈呈現多種面貌，滿足學習者求新求變的學習慾望，保持學員一直有新的舞蹈可

學、有不同風格的舞蹈可嘗試，每一次上課都有不同的教材內容。許多的新舞發表則提供指導者教學技巧的相互觀摩機會，提昇指導者教學專業能力，無論是否為舞蹈專業人員，都可邊學邊教，許多社區舞蹈班活動時間在清晨或晚上時段不一，有些每天活動，有些一星期活動二至三天。指導者在一個班級只需一星期上課一至兩次，因此，無論是專職或兼差都是相當不錯的工作。

參與社區舞蹈班花費少，在自己



照片來源/張進翁 提供



照片來源/羅明葵 提供

社區活動交通方便，時間短，家人放心，不影響家庭生活作息，可以敦親睦鄰認識同社區的其他鄰居。社區舞蹈班經常參與社區活動，演出的機會多，滿足學員成就感與表演慾望。社區舉辦活動經常邀約社區舞蹈班參與表演或比賽，表演形式的演出可分為單一或數個社區舞蹈班參與自己社區或其他社區的活動，此聯歡性質的表演活動主要在於增加活動的熱鬧氣氛，不論演出是否完美，觀眾都會給予肯定的掌聲。此類型演出氣氛、效果更甚於舞

技，舞技優劣並不十分重要，但卻可以滿足參與者的表演慾望與成就感，對於舞技較差或自信心比較不足的學員，更有正面的鼓勵作用。經常性的受邀演出更顯得責任重大，尤其表演為求場面熱鬧，參與人數大多維持在二十人左右。各隊除表演外，也會相互觀摩比較，無形中每參加一次對外的活動，團隊的凝聚力也會隨之提昇，尤其是聯歡或比賽時更加明顯，此舉不斷的給予社區舞蹈班學員的肯定與正向回饋。參與社區舞蹈班因經常受邀參與

社區活動，也成為社區活動不可或缺的重要志工群。近年來，社區總體營造踏入社區，強調經營社區特色、開發資源、提昇生活品質，透過各項活動行銷社區理念、凝聚社區情感，因而參與社區營造是目前各社區產生以社區活動為主的新社區休閒文化，社區舞蹈班又重新再一次的被結合在社區總體營造的工程中。因此，舉凡與社區發展有關的政策推廣，對社區舞蹈的發展都有正面的幫助，而許多社區活動舞蹈班的成員也無形中成為社區的基本志工群。

伍、結語

跳舞是許多人的興趣，跳舞能讓人心情愉快自古使然。在自己居住的社區從事休閒活動是幸福的，社區舞蹈班是透過自己喜歡的休閒活動參與社區活動與社區互動、服務人群、利人利己，社區舞蹈班可謂是將休閒價值發揮到最高點。社區舞蹈班成功的推廣經驗，對未來其他休閒活動的推廣與經營，提供另一種的思考方式。推展社區休閒活動或社區休閒運動，能與社區活動相結合是必要的，提供指導者永續就業的經營方式更是持續發展不可忽略的要素，資訊獲得的通

路是持續教學的必要措施，滿足學習者心理需求遠比舞技精進重要，不斷的提昇團隊凝聚力更是團隊持續發展的不二法門，配合政策發展更是推廣的最佳利器。

參考文獻

宋清榮(民68)：台中市民眾早健土風舞社團活動實況調查。國民體育季刊，8(1)，66-69頁。

張孝銘(民87)：論週休二日後社區休閒活動之規劃。國民體育季刊，27(3)，31-37頁。

張明輝(民88)：社區活動推廣之探討。大專體育，45期，151-157頁。

楊昌雄(民70)：婦女土風舞之現況與展望。中華民國體育學會體育學報，3期，157-188頁。

羅明葵(民90)：持續參與社區舞蹈班婦女休閒滿意度、自覺運動利益與社區意識之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

(本文作者為南開技術學院講師)

我國當前推展全民運動的問題及解決之道

劉照金

壹、前言

現代機械文明帶給人類的福祉之一，是工時縮短餘暇增加，然而它也帶給人類新困擾，自動化與坐式生活型態剝奪人類活動機會，緊湊的生活與工作腳步帶來心理壓力，國民體能與生命力大為降低，造成文明病流行率及醫療支出大為提昇，使得國民生活品質受到影響。因此，在此時空背

景下，先進國家的因應對策相繼出現，例如：美國的總統體能促進審議會(President's Council on Physical Fitness)、德國公布之黃金計畫、全民運動第二條路、日本的體育振興法，挪威之Trimm運動十五年計畫、歐洲會議制定歐洲全民運動憲章等。顯見，面對新世紀的來臨，全民運動的推展有其迫切需要，各國政府莫不



照片來源/張進翁 提供

將全民運動的推展列入國家重要政策。因此，本文乃從國內外的經驗，探討全民運動的意義與必要性，當前推展全民運動出現的問題，未來推展全民運動可採取的策略與模式。

貳、全民運動的意義及必要性

一、全民運動的意義

運動對人類的貢獻及助益已漸被世人所接受，成為國民的一種生活需求，各國政府亦紛紛將全民運動參與視為社會福祉，全民運動的推展儼然成為各國政策與理想。「全民運動」在世界各國大都使用「sports for all」的說法，唯獨我國有時併稱「全民體育」，主要可能是國人將體育與運動一直混用，乃致有此異稱。「全民運動」從縱的方面而言，是指人的一生從幼到老，均應參與運動；從橫的方面而言，則每人都需要運動；從橫的方面而言，則應時時運動，處處運動。所以「全民運動」旨在鼓舞和推展全國人民積極地、自動地，隨個人的喜好、時間、環境和方式去從事運動，以期調劑生活，增進健康(教育部體育大辭典編訂委員會，民73)。因此，「全民運動」除了有「sports for all」的

意義外，尚有「sports for everyone」、「sports for every where」、「sports for every time」等意義。

二、全民運動的必要性

有關全民運動的必要性問題，國內外學者均有發表其看法，例如國內學者蔡崇濱(民88)認為基於全民運動是醫治文明病的最佳選擇、人力資源開發方式、國民生活的重要內容、閒暇時間有效運用、體育產業推動、中老年人祛病強身方式等理由，全民運動的推展自然成為政府施政的重點之一；蔡長啟(民84)則從國民體能衰退的現象，探討全民運動推展的必要性，其認為未開發國家因營養不均衡，國民生命力薄弱而不健康，已開發國家則因營養過剩、體能活動少，而使國民健康大受威脅，因而有必要推展全民運動以提昇國民體能。國外學者除從國民健康與經濟開發的角度思考外，亦從人民權利及政府責任思考方向，認為提倡全民運動，是展現政府對國民休閒與運動健康效益之關注。1975年出版的英國「運動休閒白皮書」，便確認運動與休閒服務為福利國家法定要素之一，而且重申國家介

入運動的理由，主要在關注社會秩序、國際聲望及個人福利。因此，在這些思潮下，在1969年世界上僅有15國推展全民運動，至1990年已有80個國家大力推展，現在全世界有四分之一的人口參與各種多元化的運動，「全民運動」推展已是世界發展趨勢。

參、我國當前推展全民運動的概況

我國體育政策仍隨著國策而調整，隨著民國76年台灣地區解嚴後，則邁向多角的方向發展，依國民體育法第二條：「中華民國國民，依據個人需要，主動參與適當體育活動，於家庭、學校、社區、機關、團體及企業機構中分別實施，以促進國民體育之均衡發展及普及」，可說對全民運動賦予法令之基礎與推展之責；在行政院體育委員會(民88年)公布之「中華民國體育白皮書」，亦有專章敘明政府之我國全民運動之政策方向。顯見我國政府對全民運動推展之重視。回顧我國政府推展全民運動的過程，從時代變遷與體育行政組織的設

立，約可區分下列三階段：

一、教育部體育司時期

我國於民國62年10月31日成立體育司，陸續於民國64年的「民生主義現階段社會政策」中全力推行「社區體育」，此乃政府推展全民運動最早肇劃；民國65年推動「全民運動重點施實計畫」；民國68年教育部與內政部會同訂頒的「加強推展社區運動實施要點」；民國69年公布「積極推展全民體育運動重要措施」；民國78年8月8日核定之「積極推展全民體育運動計畫」；民國78年3月18日核定之「國家體育建設中程計畫」；民國80至85年之「國家建設六年計畫」均將全民運動的推展列為政策之一。從上述概



照片來源/張進翁 提供

述，自教育部成立體育司主管全國體育行政，即將全民運動列為重要政策，各項軟硬體建設在政府與民間配合推展下，全民運動的推展確實收到相當顯著之績效。

二、行政院體育委員會時期

民國86年7月16日行政院體育委員會正式成立運作。體育委員會成立後，經由檢示過去全民運動的政策，積極研擬有效的計畫，以「走出戶外，迎向陽光，展現青春，親子同樂，帶來歡笑」的基本理念，民國88年1月推動「陽光健身計畫—厝邊相



照片來源/張進翁 提供

招來運動」，藉由多元、多樣、多功能的休閒運動，帶給民眾最好的身心健康活動。民國87年共推出14種系列活動，結合172個單位，在台閩地區25個縣市共計舉辦了1萬9697場活動，吸引了326萬4262人次參加；民國88年展開的各項活動更超過3萬場次，600萬人次以上的參與。

肆、我國當前推展全民運動的問題

當前我國全民運動的推展情況，

在政府透過政策推動、體育設施及經費投入、民間團體的配合下，加上國民運動與健康意識的逐漸抬頭下，我國全民運動確實已有相當顯著的績效。然而，回顧我國全民運動的推展仍有不少問題，值得進一步探討，以作為未來訂定全民運動的推展策略之參考。

一、國民運動意識不足與運動態度消極

國際間雖早已將運動視為國民的權利，而有所謂運動憲章的頒

布。然而國民可能受傳統文化影響，對日常以運動充實生活及調適身心，其意識及需求仍相當薄弱。民眾的運動需求通常被動以政府提供的服務為依據，不知道自身權利與主動運動。國人運動意識不足與運動態度被動，可從民國89年台灣地區15歲以上人口自由時間利用情形看出一般，國人每日平均「看電視」2.19小時(占38.10%)，「休息、放鬆」計50分鐘(占13.71%)、「看報紙、雜誌或上網」計22分鐘(占6.03%)、「聽廣播、聽音樂」僅10分鐘(占2.74%)，「進修研究」25分鐘(占6.85%)，「運動」僅19分鐘(占5.21%)(行政院主計處，民89)。顯見國人運動意識不足與運動態度消極。

二、全民運動與競技運動資源分配的不均

我國體育政策受兩岸關係影響頗大，早期(民國38-56年)受兩岸對峙之影響，體育政策偏重國防體能提昇；民國57年以後兩岸關係趨冷戰狀態，並為開拓實質外交空間，有朝四育均衡發展及競技運動開展之政策；民國76年台灣地區解嚴後，我國體育政策隨著國策調整，而邁向多角的方向發

展，然而我國體育政策取向雖以兼顧全民運動與優秀運動員之培訓為主，唯從經費之分配比例仍以後者為重。顯然，體育主政者在施政績效考量下，仍以較易彰顯施政績效的競技運動為主，全民運動的資源當然會受到排擠效應影響。

三、全民運動績效指標的迷思

國內有關全民運動績效指標，通常以活動人次、場次及參加單位為指標，這可從中華民國體育白皮書(行政院體育委員會，民88)及台北市(黃大洲，民80)、高雄市(吳敦義，民80)所提出的全民運動報告印證。雖然以量的陳述較為具體，然而這與全民運動的目標仍有差距，因為活動人次、場次及參加單位，並無法顯現全民運動的全部，而且可能只是短暫參與人口。全民運動在提昇國民體能、改善生活品質及達成「人人想運動、時時可運動、處處能運動」的目標仍有段距離。因此，全民運動績效指標除「量」的增長外，更應朝「質」的提昇，例如：(1)國民規律性運動習慣建立：每週運動三次以上，每次運動時間在30分鐘以上，運動強度心跳率在130次/分；(2)國民

體能的提昇：心肺功能、BMI、柔軟度、肌力、瞬發力；(3)運動需求滿足：設施、組織、友伴、指導等。如此「量」與「質」的指標方能更真實呈現全民運動績效。

四、全民運動資源的缺乏

運動資源包括人力(指導)、組織(運動團體)、設施(場地、設備及器材)、經費及資訊等因素。人力資源問題：包括合格的指導人員的缺乏，志工制度與訓練不足；全民運動組織(運動團體)的問題：指官方組織、民間組織、社

區組織、運動俱樂部、職場運動團體、學校運動團隊均整合不足，造成全民運動推展的落差；全民運動經費問題：係指政府補助或自行籌措的制度未建立，造成資源分配不均，影響全民運動的推展成效；運動設施(場地、設備及器材)問題：指社區運動設施的缺乏，現有公共運動設施開放不足，使用率偏低，亦有資源浪費的現象；全民運動資訊問題：包括民眾對全民運動資訊取得與互動管道不通，媒體傳播力、疑難問題的解答與資訊提供不足，



照片來源/張進翕 提供

使得民眾對全民運動的認知仍然不足。這些都是目前全民運動推展常見的資源取得困難問題。

五、弱勢族群的關懷不足

全民運動的規劃、推展目標，在使不同年齡、興趣、體能狀態、生活與工作背景的國民，透過豐富、多元的休閒運動與指導服務獲得滿足，使「人人想運動、時時可運動、處處能運動」的目標得以落實。然而，以目前社會環境與法令規章，身心障礙國民、婦女、幼兒、原住民及青少年的休閒運動需求，並未受到等同的重視，當然其從事運動與休閒時仍然碰到許多障礙，因而使得推展成效大為降低。

伍、全民運動的推展策略

一、建立永續發展的全民運動政策

雖然我國全民運動推展有其法令依據－國民體育法，主管機關亦十分明確－行政院體委會全民運動處，每年亦有編列固定經費。然而全民運動的推展卻常因人事異動而受變動，造成全民運動政策的搖擺不定，例如前幾年的「陽光健身計畫」、「縣市運動休閒中心」都因人而廢。因此，有必要經由政策論述過程，訂定我

國永續發展的全民運動政策，其中應包全民運動的目標、各級政府主管機關、推展的策略、經費來源、績效指標等。例如德國1970年推動的「全民運動」政策，實施至今，其運動人口已達總人口的75%，運動已成為民眾的生活習慣。這種可長可久永續發展的全民運動政策較能符合全民利益。

二、教育民眾正確的運動知識、態度與行為

全民運動的推展基礎，仍應從「教育」著手，以教育民眾正確的運動知識、態度與行為，使其主動參與運動。現階段可配合學校教育、家庭教育及媒體力量，從小培養國民正確的運動知識、態度與行為，使運動成為文化的一部分，運動是國民的生活習慣。其次，在大學中開設休閒運動課程，從「生涯教育」的觀點，培養國民「生涯運動」，這是最根本的紮根工作。

三、整合社區、學校及職場推展全民運動的網絡

各國推展全民運動各有其特色，例如歐洲德國的運動俱樂部制度，美國的商業性運動設施服務發達，日本的社區體育與職工運



照片來源/張進翁 提供

動興盛，這都是學習參考的對象。其實我國亦有發展全民運動的優勢與潛力，例如我國具有共同文化與心理特徵的「社區」，「社區」的認同感與歸屬容易組成相對完整的社會活動體系，如能加以組織、輔導與資源支持，不難成為推展全民運動的核心網絡。其次，我國學校體系中人力資源豐沛，只要善加運用必能發揮全民運動潛力；再者，社會與經濟資源豐富的企業或產業組織，只要政府在政策導向及租稅上的優惠，應可引導企業的投入與贊助全民運動。

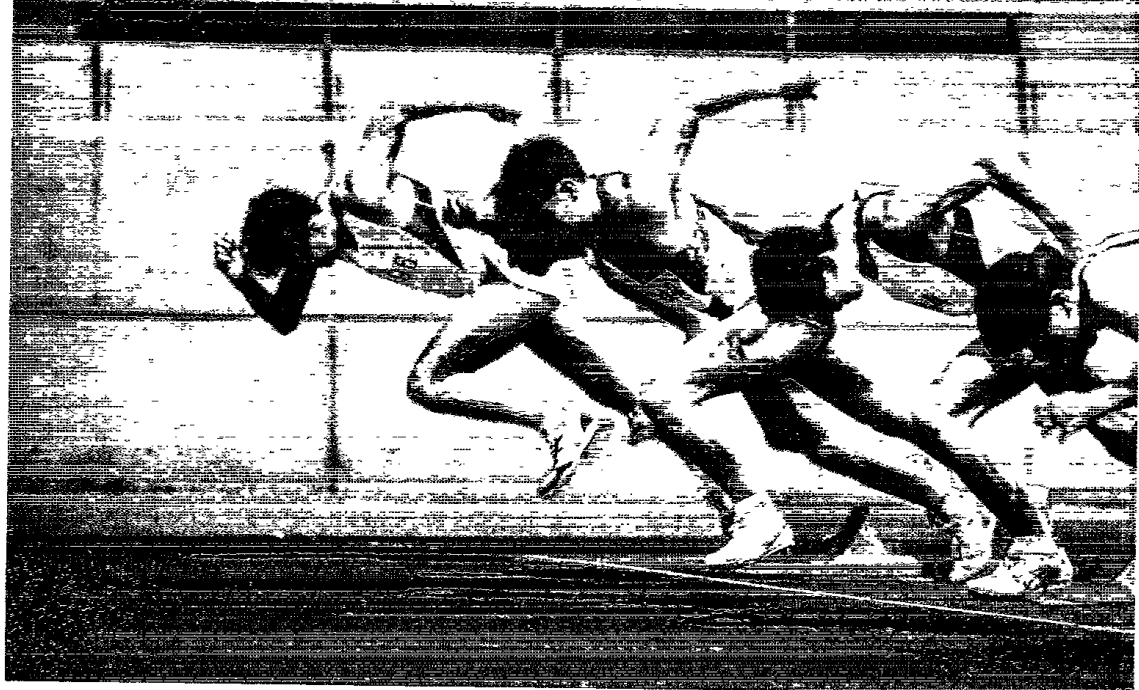
四、建立全民運動志工制度

德國推動「全民運動」成功的另一項重要關鍵政策，乃是培育及訓練大批全民運動指導員、教練

及行政人員，負責活動的規劃、指導與執行，此職務均為榮譽職、義務性而不支薪，即所謂的志工制度。因此，在志工的觀念與制度在我國已逐漸被接受，尤其熱心的公教退休人員、上班族、青少年及家庭主婦，只要予以適當的職前、在職訓練，應可勝任全民運動的推展工作。

五、建立適當的全民運動績效指標

有關全民運動的推展績效指標，除前述應以「量」與「質」並重的指標真實呈現全民運動績效外，亦應宜同時掌握廣泛性、持久性、健身性和多樣性等四個指標：(1)廣泛性是指一定區域內的社會團體參與體育活動的廣泛程度，及各種形式的體育活動在群體中開展的普遍程度，即全民運



照片來源/富爾特 提供

動必須掌握以全民為主體性，明確的以全國人民為實施對象；(2)持久性是指衡量全民運動推展在社群中，時間的持續和活動的深入評價，即全民運動的推展需在一段時間內，實現全民的主動投入，而其極至則在於終身參與；(3)健身性是指遵循人體生長發展的規律，透過體育活動達到正常生長與體能的改善，即全民運動應與健身結合，針對自身體能的改造，才能彰顯全民運動的意義；(4)多樣性是指活動內容的多樣性，可以滿足人體系統多層結構、多重屬性、多樣發展的需要，不同社會階層的活動需求，不同年齡階段的社會群體，即全民運動應擴充活動內容的豐富性與活動形式的多樣性。

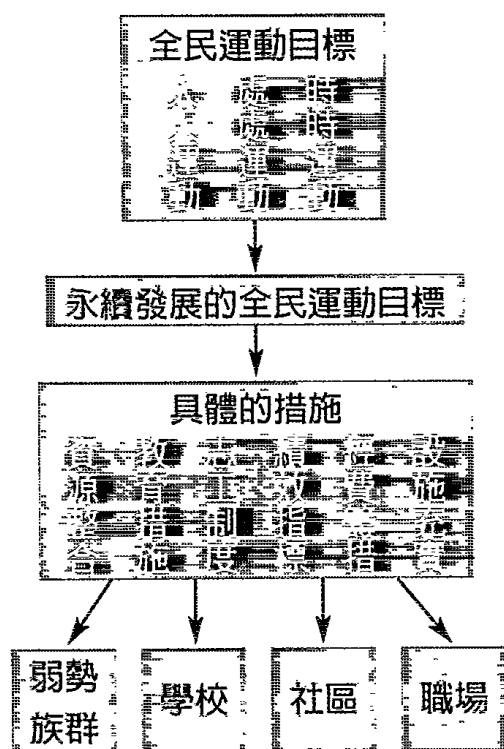
六、重視弱勢族群運動人口的開發與指導

有關全民運動推展除一般國民的推展外，未來更應以弱勢族群運動人口的開發為重點。對於婦女、幼兒、身心障礙國民、青少年、老人族群運動的需求、運動障礙因素均應重視，並配合法令的修定保障其運動權利，尤其配合志工制度、優惠措施或專人指導，確保其運動的權利。

陸、結語

面對廿一世紀休閒世紀的來臨，運動已成為國民的權利，「全民運動」將成為世界各國重要政策趨勢。面對當前我國全民運動發展的問題，包括國民運動意識不足與運動態度消極，全民運動與競技運動資源分配不均，

全民運動績效指標的迷思，全民運動資源的缺乏整合，弱勢族群的關懷不足等問題，有必要針對相關問題癥結謀求解決之道。未來針對我國全民運動的問題其解決之道，應從建立永續發展的全民運動政策，教育民眾正確的運動知識、態度與行為，整合社區、學校及職場推展全民運動網絡，推展全民運動志工制度，建立適當全民運動績效指標，重視弱勢族群的運動人口的開發與指導，均是未來推展全民運動努力的方向。為使讀者能有更清晰的全民運動推展概念，以下為建議未來全民運動推動模式圖。



圖一 全民運動推動模式圖

參考文獻

- 行政院主計處(民89)：社會發展趨勢調查。<http://www.dgbas.gov.tw/census~n/welcome.htm>。
- 行政院體育委員會(民88)：中華民國體育白皮書。台北：行政院體育委員會。
- 吳敦義(民80)：全民體育在高雄。國民體育季刊，20(3)，38-45頁。
- 黃大洲(民80)：全民體育在台北。國民體育季刊，20(3)，28-37頁。
- 蔡崇濱(民88)：試論全民運動的推展之道。台灣體育，101期，2-4頁。
- (作者為國立屏東科技大學副教授)



照片來源/張進翁 提供

推展社區體育的理念 及有效途徑

王建臺

壹、前言

台灣經濟高度發展，而正當休閒活動卻相對缺乏；升學主義盛行，整個社會偏重智育，學校體育發展偏頗，導致國民身心發展未臻健全；中央地方經費分配不均，基層缺乏經費，而且都市地區土地資源匱乏，無法廣設休閒設施，育樂無法均衡發展，衍生許多社會問題。

行政院體委會（民90）為落實「健康」與「卓越」雙主軸的政策目標，實現「優質運動環境、健康國民及強勁競技」的願景，以體育白皮書、二十一世紀體育發展行動方案為基礎，配合當前政經社會環境和我國目前面臨的體育發展情勢，擬訂90年至93年度中程施政計畫草案呈報行政院，該項中程施政計畫是「整合國家

體育資源」、「建構優質運動環境」、「增進國民健康體能」、「提升運動競爭實力」、「促進國際體育交流」、「充實體育運動內涵」六個優先發展課題，提出「體育資源有效整合」、「優質運動環境建構，民眾運動需求滿足」、「運動蔚成風氣，體能普遍提升」、「符合時代需求的競技運動體制建構」、「國際體育交流拓展」、「體育運動內涵充實」六項發展目標。為配合體委會建構「優質運動環境建構，民眾運動需求滿足」、「運動蔚成風氣，體能普遍提升」兩項指標，本文擬從社區體育的推展著手，首先探討社區體育的理念，並闡述推展社區體育的方向，國內推展社區體育的有效途徑，並提出結論，以期為社區體育管理與實踐提供發展之道。

貳、推展社區體育的理念

一、社區體育的概念

「社區體育」是指在一定層次的社區中，為滿足社區成員的體育需求，依藉社區體育組織，整合社區各方面力量與資源，就地就近開展的具有社會公益性質的體育活動。具體言之，社區體育內涵包括以下幾點：

1.以一定層次為範圍：按行政區域可以把社區分為縣市級社區，

村、鎮里、鄰等社區。

2.以社區組織為憑藉：社區體育的普及與發展必須充分依靠發揮社區體育組織的作用。

3.以滿足社區成員的體育需求為目的：社區體育的基本目的是提高社區成員的健康水準和生活品質。

4.具有社會公益性質：社區體育是社區文化服務的內涵之一，非以營利為目的，雖有時需收取一定費用，但其中有更多無償或低償服務，具公益性特點，是無庸置疑的。

二、推展社區體育的方向

社區體育必須遵循一定的原則和要求，對社區體育的推動與發展，方具有重要的意義，為了確保社區體育的健全發展，應可從下列幾個方向來進行：

1.以社區居民體育需求為依歸，一切從實際出發：

開發社區體育一定要因地制宜，從社區特色出發，應當開發群眾喜聞樂見、要求迫切且方便合適的活動內容和形式，量力而行、循序漸進、由易而難、由小而大、在普及的基礎上逐步決定社區體育活動的內容，進而能滿足不同民眾的需要。

2.以社會公益為優先考量：

社區體育作為社區體育服務的內
容，具有公益性及福利性，應取
之於民用之於民，提倡義務服務
與低償服務觀念。

3.以社會團體為主體，不應靠政
府行為來管理：

社區體育是一種群眾性的互動行
為，必須動員社會各階層與居民
群眾的廣泛參與，不應僅靠政府
推動或管理，轄區的企業單位或
社區居民的廣泛參與，社區體育
才能日趨完善。。

4.注重科學性與實效性，以提升
民眾健康體適能水準：

開展社區體育直接為提高人民的
健康水準，因此必須堅持科學與
實效的原則，加強體育知識與健
康知識的宣導，注重實效才能使
社區體育注入生命力，持久深入
的開展下去。

5.軟硬體建設並重：

要有卓越的成效開展社區體育，
一定的場地設施是不可或缺的基
礎，在一定的程度上反映了社區
體育發展的規模與水準。鼓勵學
校體育設施對社區居民開放，以
解決社區體育場地不足的問題。
另外，社區體育若無一熱心社區
體育事務善於管理的經營團隊，

很難提高社區體育水準，實現永
續發展；因此，對社區體育管理
人才的培養應受到重視。

參、國內推展社區體育的有效途徑

一、健全社區體育組織，擴大涵蓋 面，完善運行機制

社區體育之組織應由地方政府有
關單位及民間社團組織來共同主
導，注重服務的中介性、整體
性、協調性和自主性，成立以鄰
里為單位，以民間社區體育協進
會為核心，以群體單項、體育協
會、晨晚間練習指導站、企業或
事業單位的體育協會為基礎，以
體育專業指導員、體育志工為骨
幹，以社區廣大成員為主體，社
區內各種體育健身場所為依附的
社區社會組織網路，開展各項體
育活動，幫助社區民眾實現健身
目標，進而實現社區全民健康工
作目標。

二、設立社區青少年活動中心與社區 體育輔導站

隨著台灣社會的變遷，青少年犯
罪年齡逐年下降，主因除了教育
政策失當與升學壓力外，生活空
間狹小，缺乏適當活動場地設
施，也是極重要因素之一，因此
充分利用社區轄區內企業單位和

學校的場地設施，組建社區青少年活動中心，選擇迎合青少年口味的運動興趣項目，為社區的學生提供服務與指導，透過參與體育活動，強化體育參與和意識，從運動學習參與過程培養其愛家愛社區觀念，體會參加運動的快感，豐富課餘生活。雖然目前台灣各級學校校園，依「國民體育法」之規定，均於早晚或假日，對學校社區居民，作各種程度之開放，然均屬消極性開放居多，所謂積極性開放均不足(邱漢生，民86；劉麗雲，民86；王建臺，民82)

至於社區轄內之學校單位，社區體育組織可與之結合，有效運用其健身房、運動場館、游泳池等體育設施，建立社區體育輔導站，利用寒暑假和課餘時間辦理各類短期或長期培訓班，提供無償或低償服務或輔導。一則可以滿足青少年精力發洩管道，對體育各取所需，且真正掌握到自己喜歡的體育鍛鍊方法，享受運動樂趣，進而減少社會負面的青少年犯罪案件，更有利於社區與全民體育之推廣；二則在不影響教學與訓練的同時，充分發揮了場地設施的功能與效率；三則可增

加學校經費收入和體育運動指導專才的就業工作機會。

三、加強政策法規研究和宣傳教育服務，確保社區體育的發展

現今社會休閒觀念普遍提升，民眾健身運動觀念也在逐漸增強，政府有關單位，也正視到全民健康維繫國力的重要性，與精神文明教育同步推行社區體育，形成資訊、教育與宣傳網路，推行健康體適能觀念，亦即科學健身計畫，達成社區體育之全民健康目標。就社區體育工作而言，宣傳的內涵就是一種服務，是教育服務、知識服務和資訊服務。健身是一門學問，如何進行科學健身、健身中要注意哪些問題等等，務必與學術研究配合，確保社區體育發展能朝正確方向，以達全民運動全民健康目標。

四、不斷充實社區體育運動場地設施，配合學校體育設施開放管理机制

目前我國開展社區體育活動遇到的阻礙，就是社區公共體育場地設施匱乏，這種狀況直接限制了社區體育的活動時間與內容，進而影響了參加社區體育活動的人數，不利於社區體育活動的開展。政府在推展社區體育的同



照片來源/張進翁 提供

時，擴充體育運動設施是當務之急，而學校的場地設施除平時教學訓練使用外，週末和假期基本上是閒置，即使是平時上課期間，一些學校的場地設施也未能得到充分利用，反觀日本社區體育組織中，利用社區之學校體育場地設施比率高達58.8%。因此在不影響校內正常上課教學秩序的前提下，利用假日或晚間時段將閒置的場館與設施向社區民眾免費或低價的開放，為公眾服務既能提高其利用價值，又可彌補社會體育場地設施之不足。在程度滿足了群眾參加體育鍛鍊的需求，產生一定的社會效益，又能收取適當的費用，產生一定的經濟效益。

五、掌握民衆體育活動推廣，豐富社區民衆體育文化生活

舉辦全國各地區，鄉土或本土性之社區體育項目的全民運動會，掌握社區經常性的競賽展示活動，並加以推廣，使競賽活動制度化、多樣化、自動化。定期組織不同級別和各類業餘運動賽會，如太極拳、太極劍、韻律操、元極舞、路跑等活動，有時也可組織趣味親子運動和社區聯合運動賽事，其目的是鼓勵社區民眾主動積極參加健身運動，也讓兒童、青少年和老年人都參與進來，使社區健身運動真正成為大家休閒活動與交流的一種工具，進而豐富社區居民體育文化生活。

六、積極培訓社區體育經營管理人才，鼓勵民間企業投入經營社區體育

長期以來，考試領導教學及學術領導教學，使體育教師及學者專家們的作為，常侷限於校園內或實驗室中，難以人盡其才；體育專業的學生實踐機會又少的可憐，不為社會就業市場接受，難以學以致用，這些問題一直是我國體育事業無法與先進國家相提並論的原因。

開展社區體育必須仰賴一定數量和水準較高的體育運動指導員，

期能有效地組織和科學的指導社區體育活動的推展，因此行政院體委會應進行「社區體育指導員技術等級制度」的籌畫，開始在各縣市培訓社區體育指導員，並鼓勵學校教師與學者走出校園、實驗室和社區結合，落實體育理念與實際結合，使體育專業人員適才適任。

政府可以用公辦民營（BOT）的方式，鼓勵民間企業投入經營社區體育，加強開發體育運動事業，造就體育專業人員就業市場，從社區體育著手推展全民運動全民健康理念。

肆、結語

經由以上探討可得知，健全的社區體育推廣，可促進運動產業的發展，提升社區文化建設，減少醫療支出減輕社會負擔，及早發現和培養競技體育人才，也是全民運動、全民健康發展的最有效途徑，在迎接新世紀的未來挑戰，台灣的經濟優勢是否得以延續領先，有賴於全民適能健康水準，方能在優秀的體適能基礎下，發揮海島型國家的優勢，並提升知識經濟。

加強社區體育的管理、協調與組織，以及建立並結合轄區學校、企業

單位完善的社區體育及運動設施，廣設社區青少年活動場所與指導員，掌握群眾性體育活動推廣，豐富社區民眾體育文化生活，鼓勵體育學術、專業人才走入社群、服務社區，積極培訓社區體育經營管理人才，獎勵民間企業參與社區體育經營，政府以公辦民營（BOT）方式，開創體育運動產業，均是未來發展社區體育的有效途徑。

參考文獻

- 王建臺(民82)：學校體育設施的開放與管理。國民體育季刊，96期，97-102頁。
- 行政院體育委員會(1999)：國民參與休閒運動人口調查研究。台北市：文芳出版社。
- 行政院體委會網站(2001)：體委會落實「健康」與「卓越」擬訂90年至93年度中程施政計畫草案。2002年4月19日，取自 <http://163.29.141.191/spo/law/law.asp>。
- 邱漢生(民86)：論學校運動設施開放的必要性。國民體育季刊，112期，30-39頁。
- 劉麗雲(民86)：學校運動設施開放與社區發展。國民體育季刊，112期，4-10頁。
- (本文作者為國立屏東師院副教授)