

85-90

高中生運動社團之建置與輔導——以臺中一中為例

陳佳吟 沈易利

前言

在舉國歡慶百年國慶前夕，第八次全國教育會議亦如火如荼進行，此次全國教育會議的召開，相當程度地承負著此一教育促進社會轉型發展的歷史使命：會議核心為體察現今世界教育思潮與發展趨勢，發展出十項中心議題，其中第三大議題為「全民運動與健康促進」，與運動直接相關為：（一）精緻體育教學，普及全民運動；（二）充實運動資源，健全體育體制；（三）營造優質環境，保障運動權。透過在各級行政單位與學校積極推動，達成全民之健康促進，以厚植國力為國家未來十年之重要教育方針（教育部，2010）。同時運動島計畫亦為近年政府推動之重大政策，故本文以前述兩大政策為基礎，輔以各項研究較少論及之升學導向高中運動性社團為範例，探討其建置、輔導與發展，希望能拋磚引玉，共同促進中學階段之全民運動，以培養身心健全發展之國民。

研究背景

本文針對國內外推動全民運動相關措施，包括行政院體育委員會（以下簡稱體委會）推動運動社團建置與輔導、澳洲昆士蘭政府實施聰明運動計畫以及國內各級學校推展運動社團概況歸納如下：

運動社團建置輔導專案簡介

為了提供不同特質民衆多元化、生活化、專屬化的運動指導與服務，並鼓勵「潛在性運動人口」

成為「自發性運動人口」、「個別型運動人口」轉換為「團體型運動人口」，讓更多民衆養成規律運動習慣，體委會在打造運動島計畫項下設置了「運動社團（俱樂部）建置輔導專案」，以達成縣市皆有運動大聯盟、鎮市區皆有運動小聯盟、鄰里皆有運動社團，強化全國各運動大聯盟（體育會）輔導機制、完成逾 300 個運動小聯盟、逾 1 萬個運動社團之目標，期望藉由中央與地方合作，共創健康活力的新臺灣。據統計，2010 年參與運動社團人數為 16.9%，成長 0.5%，顯示民衆對打造運動島計畫參與程度之提升（行政院體育委員會 2011）。

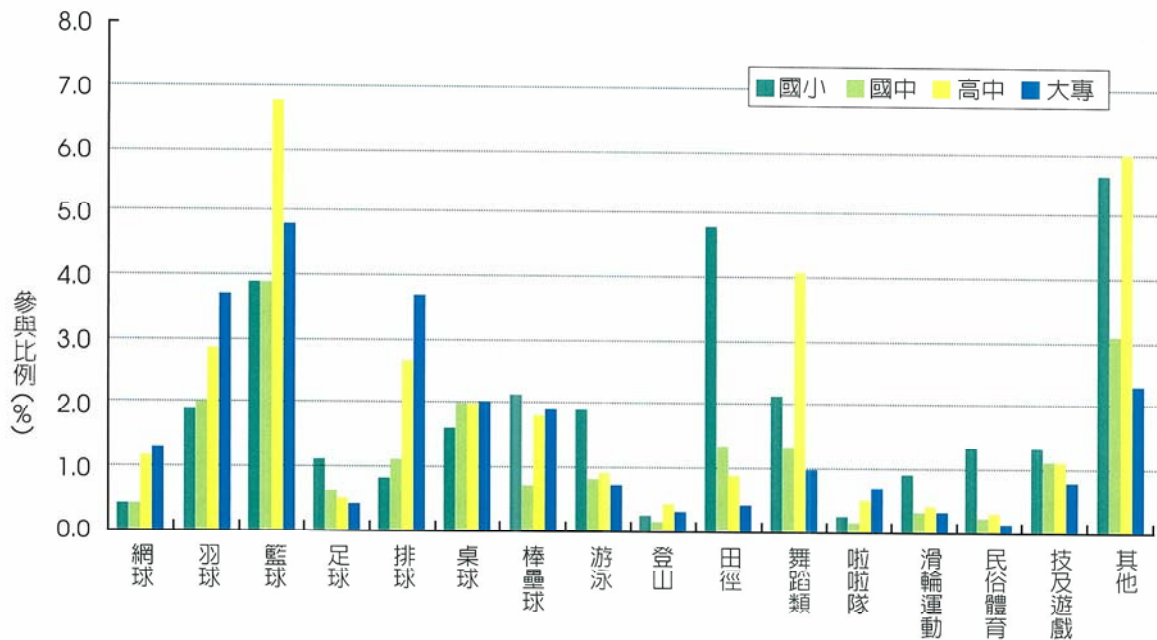
運動社團組織方式為：會員達 20 人以上即可成立社團；20 個社團即可成為一個運動小聯盟；20 個運動小聯盟即可成立一個運動大聯盟。社團登錄、活動辦理及經費的補助申請皆可以跟體委會接洽申請，活動經費補助基準如表一。

表一 運動社團活動補助項目

項目	補助經費與說明
「大聯盟」活動費用	每場經費 20-30 萬，預計 2 場。
「小聯盟」活動費用	1. 運動小聯盟活動至多分攤 4 場。 2. 運動小聯盟活動規模近 500 人者，補助經費 5 萬，超過 1,000 人者，補助經費 10 萬。
「運動社團」費用申請	辦理社團體育活動：一般規模者（20-50 人）分攤經費 5,000 元；中型規模者（51-150 人）分攤經費 1 萬元；大型規模者（151 人以上）分攤經費 2 萬元。
補助運動指導員費用	補助職工 / 企業團體、公私立機關申請：每名每月新臺幣 8,000 元 / 每個月至少 8 次

資料來源：整理自行政院體育委員會運動發展基金相關作業要點，2011。

圖一 各級學校學生參與運動性社團概況 (體育司, 2011, p.15)



澳洲昆士蘭實施「聰明運動」計畫

近年科技與生活方式的改變造成人類體適能降低的議題廣受世界各國重視，國內有體育委員會推動運動社團建置輔導等措施不遺餘力，而國外澳洲昆士蘭政府也為了改善孩子的健康並提升其體能，教育訓練及文化部門結合當地健康運動及遊憩相關部門於2007年七月共同規劃體能促進之通盤計畫，此即「聰明運動」。「聰明運動」計畫的內涵為透過州立學校的課程設計並結合學校周邊社區的資源，以增加孩子在學校時身體活動的機會與時間，達到促進健康體適能的目的，並改進活動的品質及養成終身運動的生活形態 (章宏智、程瑞福, 2010)。因此，國內學校教育若也能在體育教學、社團活

動與行政部門做好資源整合，相信對國民體能的增進能有長足的助益。

國內學生運動社團發展概況

社團活動可以培養學生活動策劃、團隊合作、時間運用及學習解決問題能力，以增加人際關係並適應社會環境。而學校可藉由運動性社團來帶動校園運動風氣，教導學生正確的運動方式與技能，進而培養學生運動習慣、提高學生的自信心。(鄭賀珍, 2011)。

根據教育部委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心調查「99年度各級學校學生運動與情形調查報告」與狀況統計中發現(圖一)：(一)

各級學校學生運動社團與情形，在國小為 24.5%、國中為 15.8%、高中為 28.6%、大專校院則為 22.5%，總平均為 22.5%，與 2009 年結果相當（2009 年為 22.3%）。其中國小與高中比例上升約為 2.6% 與 3%，國中與大專校院則呈現下降的趨勢。（二）在各級學校運動社團參與的性別比較，結果與 2009 年相同，皆為男生高於女生，但男女生參與率差距達 17%，較去年來得大。其餘各級學校男女學生運動社團參與率的差距約為 8~12%。（三）各級學校成立運動社團最普遍的前五種依序為籃球、羽球、舞蹈、排球、桌球，與前一年度相當；但與 2004 年（籃球、田徑、桌球、跆拳道、羽球）比較，田徑與跆拳道之參與率已在各級學校逐漸下降，尤其田徑社團隨著年齡增長，下降的速度更為明顯。（四）進一步分析各級學校學生未參加運動社團的原因，國小與大專校院學生在未參加運動社團的原因皆以沒有時間的比例最高，約接近 6 成（國小為 57.3%、大專校院為 59.9%），國中生亦以沒有時間的比例最高，佔 44.6%，而高中學生以沒有興趣的比例 46.8% 為最高，以沒有時間佔 41.6% 次之。整體平均來看，以沒有時間的比例最高，約佔 50.3%（體育司，2011）。

國立臺中一中運動性社團建置現況與分析現況

國立臺中一中為中部地區升學為主之傳統男校，體育校隊與運動性社團發展已久，目前（2011 年）計有田徑、籃球、排球、網球、桌球、羽球、撞球、游泳等 8 支學校運動代表隊，與熱門舞蹈、桌球、網球、國術、足球、籃球、排球、撞球、棒球等 9 個運動性社團，運動校隊的成立年代久遠且



▲ 網球社團上課實況。（圖片提供：作者）



▲ 校慶水上運動競賽。（圖片提供：作者）

多不可考，而從現有文獻紀錄運動性社團成立年代與校隊、運動性社團近年參與人數如表二所示。

分析

從表二可知此以傳統升學為主之男校，近年學生參與運動性社團人數比例約佔 18.30% 至 20.62% 之間，而運動性社團數佔全校社團總數之 18%，可知參與運動性社團人數比例略高於運動性社團佔全校社團數之比例，顯見運動性社團在男校是較受學生歡迎的；另外值得一提的是：臺中一中創校於 1915 年，從文獻資料紀錄網球社 1923 年即設立，

表二 臺中一中運動校隊及運動性社團參與人數

性質	名稱	成立年代	95 學年度	96 學年度	97 學年度	98 學年度	99 學年度	100 學年度
運動校隊參與人數	田徑隊	-	45	38	36	32	35	22
	籃球隊	-	21	17	14	15	16	16
	排球隊	-	20	19	20	18	16	19
	網球隊	-	11	11	14	14	14	13
	桌球隊	-	16	17	15	14	13	13
	羽球隊	-	22	20	18	26	20	22
	撞球隊	-	8	9	0	0	12	13
	游泳隊	-	7	8	7	9	7	9
	參與總人數	-	150	139	124	128	133	127
	比例 (%)	-	6.94	6.46	5.75	6.10	6.39	6.09
運動性社團參與人數	熱門舞蹈社	2000	71	82	55	73	76	82
	籃球社	2000	74	84	76	65	74	55
	排球社	2005	29	30	27	35	29	28
	網球社	1923	39	42	42	41	40	42
	桌球社	1997	89	72	53	48	70	57
	撞球社	2005	36	35	39	31	36	27
	足球社	2003	26	22	43	33	46	16
	棒球社	2005	20	41	40	38	38	62
	國術社	2002	51	25	24	20	20	19
	參與總人數 (學生總數 ¹)	-	435 (2160)	433 (2153)	399 (2157)	384 (2098)	429 (2081)	388 (2086)
	比例 (%)	-	20.14	20.11	18.50	18.30	20.62	18.60

註1：學生總數為高一高二學生人數。

足見其悠久的歷史淵源。然而若與前述體育司調查 2010 年各級學校學生參與運動性社團之高中生參與比例為 28.6% 做比較，則呈現臺中一中學生參與運動性社團比例略有不足，顯示仍有提升空間。進一步分析學生社團參與狀況與意願，在升學為主之普通高中，因配合高中各項科學競賽或科展、奧林匹亞競賽等，學生參與學術性社團人數比例較高為普遍現象且多已發展健全；另一方面，高中階段青春時期學生對於聯誼活動參與意願較高，同時康樂性社團不需花費太多時間，亦為高升學壓力下調劑身心之選擇。而運動性社團之參與則兼具調劑身心與促進健康之考量，故參與運動性社團比例亦高。再深入探究近年學生參與率較高之運動性社團，則以熱門舞蹈、棒球、桌球與籃球等為主，分析其原因，上述運動皆為運動頻道列為轉播之項目，學生對其規則與運動明星塑造而產生運動親和力，因此亦為學生喜愛從事之運動內容，也因此臺中一中成為較熱門之運動性社團；其中，值得一提的是國術社，由表二可以發現社員人數逐年遞減，可見國術運動在國內高中階段男生並不熱衷，在全世界都普遍追求中文熱潮與對國術運動學習和好奇的同時，在升學為主的普通高中因學生的外語能力普遍較佳，未來藉由國術運動作為與國際接軌的橋樑將可產生潛在性的助力。因此，學校教育協助推動國術社活動，確有其必要性。

由於傳統升學導向的教育氛圍根深蒂固，目前國內多數中學生仍身處在緊張忙碌的生活，課後與假日的休閒運動時間相對缺乏（張干培、鄭志富，2009）。然而相關研究發現有參與運動社團經驗的學生，會對運動的觀感與從事具有顯著的正向影響

（陳芮淇，2001；曾瑞怡，2005），學校未來應可經由體育課宣導或透過運動社團的強化與輔導，使未曾參與運動社團經驗或參與意願較低的學生更瞭解運動社團所能帶來的益處，以減少運動傷害風險所造成的負向認知，增進其參與意願。同時在休閒活動場地設備難尋，時間不易掌握的現行高中校園，運動性社團正可提供一個良好之場域，讓想運動的學生有機會運動。因此，找出學生參與運動性社團的良好模式，有效教育學生參與運動性社團，或透過運動競賽活動培養規律運動的習慣，不但可實現運動之功能，更可彌補學校體育之不足。

以國立臺中一中為例，為配合教育部挑戰 2008 國家發展計畫中推動「一人一運動、一校一團隊」的政策，期望透過每位學生至少學會一項運動技能，及各校至少組成 5 個運動團隊等目標（行政院經濟建設委員會，2002），臺中一中社團活動組與體育組合作，自 2007 年起每年均向教育部申請運動性社團辦理相關運動有關活動之經費補助，並協助辦理各項活動與經費核銷，以輔導運動性社團健全發展；此外，透過體育組、運動校隊與運動性社團，每年辦理各年級運動競賽，包括高一新生盃籃球賽、高二桌球賽、高三排球賽、全校性羽球賽、網球排名賽、一中盃籃球賽等分項運動競賽，在學期中定期舉辦各項運動競賽，培養學生運動專長與規律運動習慣，更於每年 12 月辦理陸上運動會，每年 5 月辦理水上運動競賽，並結合各運動社團與衛生組人力，辦理健康樂活繞圈賽，提升全體學生之體適能，並輔導運動社團與校隊於活動中學習與成長，已頗具成效。

高中學生經營運動性社團常見問題

分析高中學生經營社團的常見通病，主要在組織管理觀念欠缺、溝通協調能力不足以及軟硬體設備取得不易等問題，讓社團經營遭遇瓶頸，運動性社團亦然。如何協助學生克服上述困境，可從以下幾方面討論：首先，現行各種組織中團隊管理的觀念已經普遍被運用，而強化運動性社團團隊運作概念進而提升團隊效能，是社團管理者的重要任務（張同廟、劉維群，2010）。影響團隊效能的因素很多，包括團隊的組成、結構、成員特性、凝聚力及領導等，其中團隊領導能促使成員互助合作與溝通協調，加強解決問題能力、提高組織承諾、工作滿意度與績效、有效運用資源及降低成本（Avolio, Bass, Walumbwa, & Zhu, 2004; Bass, Avolio, Jung, & Berson, 2003; Judge & Piccolo, 2004; Parker, 1990; Walumbwa, Lawler, & Avolio, 2005; Wellins, Byham, & Dixon, 1994）。其次，建議社團社長及幹部們應以管理行銷論點提出策略性社團活動計劃，以提高社團運作成效；例如藉由多樣化的社團活動與競賽活動來培養學生對運動社團的興趣、鼓勵同儕邀約一起參加、同時改善運動設施、提供專業師資協助、安排固定的運動性社團參與時間和機會；再者，可與學校行政單位合作，共同提高運動設施的保養與維護，聘請或訓練專業人員負責運動設施的安全與管理，以提高專業參與來降低運動可能帶來的風險；更可以將活動帶入社區，以活動行銷觀念達到社團、學校以及社區三贏的局面（游進達、洪惠娟，2009）。這些作法相信能讓運動性社團在升學為主的傳統男校能維持一定的規模，並穩定成長。

結語與展望

為使運動性社團順利運作並提高組織效能，建議社團經營幹部群應以管理行銷論點提出策略性社團活動計劃，以提高社團運作成效；並可結合優秀運動代表隊隊員的加入以增加社團專業性、競爭力，進一步的為社團爭取榮譽；而臺中一中運動性社團結合運動校隊，在多元活動與競賽運作下，不僅順利推動各項運動性社團之專屬技能學習與訓練，與友校進行運動聯誼競賽、參與各縣市競賽與活動等具體作為，將影響層面擴及社區，更體現運動性社團對學生與社區民眾健康體能之推動成效，讓運動融入生活，讓全民健康樂活。✿

作者陳佳吟為國立臺灣體育運動大學體育研究所研究生、作者沈易利為國立臺灣體育運動大學副校長

參考書目

- 行政院經濟建設委員會 (2002)。挑戰 2008－國家發展重點計畫（2002-2007）。
- 行政院體育委員會 (2011)。行政院體育委員會近三年施政績效。2011 年 11 月 1 日，取自行政院體育委員會網址 <http://www.sac.gov.tw/2011gpr.htm>
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2005)。教育部 94 各級學校學生運動 與情形調查成果報告書。
- 教育部 (2010)。第八次全國教育會議大會資料－十大中心議題（參）
- 全民運動與健康促進。取自教育部網址 http://www.edu.tw/files/site_content/B0010/教改-十大議題 03.pdf

教育部體育司 (2003)。增加學生運動時間方案。

教育部體育司 (2011)。99 各級學校學生運動與情形調查報告。2011 年 11 月 23 日，取自教育部體育司網址 <http://140.122.72.62/Census/moreCensus>

章宏智、程瑞福 (2010)。澳洲昆士蘭州立學校體適能政策之分析，教育資料集刊，45 期，頁 169-187。

陳芮淇 (2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

張千培、鄭志富 (2009)。高中階段學生運動社團參與意圖模式之研究，體育學報，42 卷 3 期，頁 95-112。

張同廟、劉維群 (2010)。影響大學學生事務團隊效能的相關因素探討，教育與社會研究，20 期，頁 55-103。

曾瑞怡 (2005)。臺北市高中職學生運動參與行為調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

游進達、洪惠娟 (2009)。從運動行銷觀點分析大專校院體育性社團之發展，休閒保健期刊，1 期，頁 141-148。

鄭賀珍 (2011)。大學生參與運動性社團之探討，嘉大體育健康休閒，10 卷 1 期，頁 167-174。

Avolio, B. J., Bass, B. M., Walumbwa, F. O., & Zhu, W. (2004). *Manual for the Multifactor Leadership Questionnaire*. CA: Mindgarden.

Bass, R. M., Avolio, R. J., Jung, D. I., & Berson, Y. (2003). Predicting unit performance by assessing transformational and transactional leadership. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 207-18.

Judge, T. A., & Piccolo, R. F. (2004). Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity. *Journal of Applied Psychology*, 89, 755-768.

Parker, G. M. (1990). *Team players and teamwork: The new competitive business strategy*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers.

Walumbwa, F. O., Lawler, J. J., & Avolio, B. J. (2005). *Leadership, individual differences and work attitudes: A cross-culture investigation*. Working Paper, Gallup Leadership Institute, University of Nebraska, Lincoln.

Wellins, R. S., Byham, W. C., & Dixon, G. R. (1994). *Inside teams: How 20 world-class organizations are winning through teamwork*. San Francisco: Jossey-Bass.

