# 國民運動中心運動社團經營管理
## - 以新莊國民運動中心為例

文 / 余泳樟

▲新莊國民運動中心體適能訓練課程。（圖／新莊國民運動中心提供）

### 壹、前言

教育部體育署（2011）「國民運動中心興建準則」中提到國民運動中心乃指建置於都會區並以室內運動為主的建築設施，可作為民眾日常運動、休閒、活動之場所，部分設施尚可支援地區性賽會活動。對國民運動中心而言其預期目標為（一）推展全民運動，增進身心健康，落實終生運動。（二）提供全國人民多樣化之各項藝文活動，豐富生活內容，提高生活水準。（三）提供全國人民休閒活動場所，促進市民日常交流，增進社區和諧。（四）辦理研習訓練，提升教育水準，落實終生學習。（五）提供全國人民集會、展覽空間，促進商業活動。（六）紓解全國人民身心壓力，增進身心健康，提高勞動生產力。（七）提供為救災避難場所，健全國家救災系統。

近年來政府大力推行運動，體育署推展全民運動不遺餘力，透過「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」和「打造運動島」等發展全民運動計畫的帶動下，政府、民間組織、各級學校、機關團體與個人，開始積極

投入以普及國人運動參與為訴求的休閒運動。透過長年來多項政策國民運動風氣逐年提升，國民規律運動人口比例由 1997 年的 20.2% 逐年成長至 102 年 31.3% 顯示推行全民運動之成效。然對於全民運動的推動，運動社團的重要性由持續性計畫推行可見一斑。如：103 年度透過「機關企業建置運動社團試辦計畫」扶植國內企業申請專業體育人員推行企業運動社團（教育部體育署，2014）。105 年度更透過運動 i 臺灣之「運動社團結合社區可運動空間」推動策略研究案希望透過結合社區資源能更有效推行運動社團永續發展。然國內目前針對運動社團之文獻多討論學校運動社團及企業運動社團之建立，對於國民運動中心而言，建立運動社團能有效且快速的輔助中心發揮其推動全民體育之功能性。因此本文將以此為基礎衍伸至國民運動中心社團建立與現況。

## 貳、國民運動中心運動社團經營管理

### 一、運動社團之定位與價值

現代人生活在社會組織裡，這些組織都在保護著生活的需求，然而在任何一個組織中，人們大多透過某種團體做為媒介。不同性質功能的團體出現，滿足了社會發展的需求，使社會得以延續穩定。運動性質的社會

▲新莊國民運動中心飛輪運動。
（圖／新莊國民運動中心提供）

團體，就是為了滿足社會發展中的運動需求而產生的（胡喨涵，2014）。運動社團係指學生利用課餘時間，所從事鍛鍊身體、運動競技、運動休閒等相關宗旨之活動內容，且活動是透過學生自發、自主及自治的團體，稱為運動性社團（沈莉青，2002）。運動性社團是鍛鍊身體與運動技巧為宗旨的社團，均可稱之為運動性社團，例如各種的球類、田徑、游泳、柔道、拳擊、跆拳、國術等社團（彭鈞渝、黃任閔、謝文偉，2004）。運動性社團活動意指民眾利用休閒時間從事運動活動，培養日常運動習慣減輕生活壓力，藉鍛鍊身體、運動休閒等相關宗旨之活動內容，透過自發、自主及自治從事相關活動的團體。參與社團活動對其各項發展具有多方面且正向的功能。人們參與運動的動機是多元而廣泛的，對一般民眾而言，運動社團參與建基於運動休閒動機。現代民眾生活壓力

▲女性燃脂拳擊體驗課。
（圖／新莊國民運動中心提供）

沉重，對生理、心理、精神上均產生影響若無正當休閒活動，不僅健康容易亮起紅燈，還會影響生活品質。透過休閒活動的參與則可以減緩工作壓力的擴張，舒緩疲憊及緊張的身心。運動社團其價值性在於能透過活動參與增進其健康體適能如：鍛鍊身體、體態、肌耐力、柔軟度、減重塑身（錢家慧，2007）。活動性社團本著共享服務、知識與經驗，創造被他人需要的機會。認真休閒不僅個人可以獲得學習，也能產生團隊與組織學習，從而發展個體與組織，使其能在生活中學習，從學習中成長（楊國德，2006）。

▲新莊運動中心韻律課。
（圖／新莊國民運動中心提供）

二、新莊國民運動中心運動社團發展現況

新莊國民運動中心（以下簡稱新莊運動中心）是新北市第一座國民運動中心，也是臺灣最大的國民運動中心，位於新莊體育園區內，於 2012 年 5 月正式完工。基地面積約為 20,117 平方公尺，建築物為屋頂 2 層、地上 3 層、地下 2 層之建築物，樓地板總面積約為 32,806 平方公尺。本中心共有游泳池、羽球場、桌球館、韻律教室、體適能中心（含飛輪教室）、撞球室等六大核心運動設施，另有環狀跑道等特色運動項目。本中心主要之運動社團依運動項目及組織不同，可區分為由運動中心成立之社團（中心自營社團）、結合周邊企業辦理之社團（企業社團）、配合周邊學校成立之社團（學校社團）、社區民眾、團體成立之社團（社區社團）等四類。運動設施與營運項目如表 1：

表 1 新莊運動中心運動設施與運動社團一覽表

| 新莊國民運動中心（本館） | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 樓層 | 營運項目 | 營運內容 | 運動社團 | 營運時間 |
| 1 F | 溫水游泳池 | 舉辦水上安全教育、比賽等聯誼活動。辦理學校、安親班、托育中心及補習班等單位游泳教學課程。 | 游泳社團<br>( 企業社團、學校社團 ) | 6-22 時 |
| | 韻律教室 | 辦理各類舞蹈、有氧、瑜珈及兒童、青少年等各類活動及課程。 | | 6-22 時 |
| | 體適能中心 | 推廣休閒健身、塑身減重、增重、重量訓練等全民健身運動方案。推動民眾體適能檢測服務，提供運動處方籤及體適能健身指導。 | | 6-22 時 |
| | 桌球室 | 舉辦桌球教學研習、比賽等活動。<br>提供桌球社團定期練習使用。 | | 6-22 時 |
| 2 F | 羽球場 | 舉辦羽球教學研習、比賽等活動。<br>提供羽球社團定期練習使用。 | 新運羽球俱樂部<br>( 中心自營社團 ) | 6-22 時 |
| | 室內跑道 | 提供民眾慢跑健走使用。 | 新運 Running Club<br>( 中心自營社團 ) | 6-22 時 |
| | 韻律教室 | 辦理有氧、瑜珈、國際標準舞、日本舞、肚皮舞、佛朗明哥舞及兒童、青少年熱門舞蹈等各類課程。<br>辦理各類舞蹈活動及推廣體驗課程。 | 元極舞社團 ( 社區社團 ) | 6-22 時 |
| | 多功能教室 | 提供體能課程之使用指導。<br>辦理其他課程。 | 薩克斯風社 ( 社區社團 ) | 6-22 時 |
| | 攀岩場 | 辦理攀岩教學研習、比賽等活動。<br>提供攀岩社團定期練習使用。 | 學校攀岩社團<br>( 學校社團 ) | 8-20 時 |
| 3 F | 飛輪教室 | 提供飛輪器材使用指導。辦理飛輪有氧課程。 | | 6-22 時 |
| | 撞球室 | 舉辦撞球教學研習、比賽等活動。<br>提供撞球社團定期練習使用。 | 學校撞球社團 ( 學校 ) | 6-22 時 |
| RF | 屋頂平臺 | 提供周邊民眾從事休閒運動使用。 | | 6-22 時 |
| 戶外 | 街舞廣場 | | 拍手功 ( 社區社團 )<br>國標舞 ( 社區社團 )<br>民俗舞蹈 ( 社區社團 ) | 全天開放 |
| | 溜冰場 | | | 全天開放 |

資料來源 : 余泳樟整理。

三、運動中心運動社團永續經營策略之概念

近年來不論政府單位、民間協會、學會社團或企業，均不遺餘力導入永續發展的經營理念在組織中。永續經營亦是政府推動運動中心營運的重要理念與關鍵策略之目標。教育部體育署為推動全民運動，辦理多項大

▲銀髮族水適能體驗課程。（圖／新莊國民運動中心提供）

型計畫如運動 i 臺灣、運動企業標章認證、女性運動講座、銀髮族體適能指導等，希望透過多元對象多面向的方式有效提升全民運動風氣。然而，對於全民運動的推展，運動社團是運動中心推行全民運動重要的基石。就外在環境而言，張顯士（2012）點出運動社團對於全民運動推廣之重要性並指出未來運動社團之發展首重法制之程度，冀望透過運動社團提供之服務來補足政府部門之侷限；持續推動運動社團推進草案以策進政府立法並強化運動社團之發展環境。就內在環境而言，重要他人之影響能有效促進運動社團參與及成長，運動社團之參與及成長攸關社會網絡連結強度與該社團具中心性負責人與資深成員之行為影響（張俊一、林呈樺，2012；胡嘵涵、牟鐘福 2014）。因此對於運動社團內在環境來說透過關係招募成員有效加強資深成員之正向組織公民行為，應能強化社團內部網絡達成永續經營之成效。

## 參、結語

全民運動的推廣需要透過公共運動設施建置與政府運動政策的支持，興建國民運動中心有效提升國內規律運動人口數量與運動

▲樂齡勇健椅運動。（圖／新莊國民運動中心提供）

風氣。新莊國民運動中心成立四年以來，佔地為全國最廣且每年均有超過 100 萬人次使用，為新北市最多。對於推動全民運動有其代表性意涵。目前在新莊運動中心推動之運動社團可略分為四類：中心自營社團、企業社團、學校社團、社區社團等。就運動中心而言，其定位係周邊社區民眾運動之平臺。若能完善運動社團法制化程序並結合社區總體營造概念，透過運動社團結合「人」、「文」、「地」、「產」、「景」等五大面向，「人」以社區民眾之身心健康需求為出發點；「文」結合在地文化或運動中心之特色運動項目；「地」強化在地延續以運動結合環境保護；「產」擴展運動社團與產業、企業組織結合；「景」延展運動中心平臺與運動社團之聯結，創造運動人口之景象。再進一步整合各地運動中心之運動推廣公益活動行銷經費藉以推動運動社團，相信多面向助益之下，國內運動社團茁壯之願景可期。（本文作者為國立臺灣師範大學體育學系博士生 / 新莊國民運動中心副執行長）

## 參考文獻


教育部體育署 (2011)。國民運動中心興建準則。臺北市：教育部體育署。

教育部體育署 (2014)。103 年運動城市調查。臺北市：教育部體育署。

胡嘵涵、牟鐘福 (2014)。教師羽球運動社團社會網絡與休閒運動參與之研究。嘉大體育健康休閒期刊，13，(2)，11 - 22

沈莉青 (2002)。運動性休閒參與動機因素調查－以德明技術學院運動性社團為例。德明學報，19，479-492。

彭鈞渝、黃任閔、謝文偉 (2004)。運用大學校院運動性社團提升社區體育發展之探討。2004 年臺灣休閒、運動、健康產業管理學術研討會，1275-1281。

錢家慧 (2007)。臺北市內湖區國小高年級學童參與學校運動社團動機研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

楊國德 (2006)。高齡社會的教育願景與策略—高齡者終身學習體系的建構。成人及終身教育，16，16-24。

張顯士 (2013)。運動社團法制化之研究（未出版碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。

張俊一、林呈樺 (2012)。臺北市國小學童手球運動團隊社會支持與運動參舉動機之研究。休閒運動保健學報，3，23-38。