

我國與日本滑雪 運動教練養成體系之探討

文 / 陳金盈



▲ 2015 年臺灣代表隊—參加世界滑雪錦標賽（圖／陳金盈提供）

壹、前言

教練的基本素質、專業能力與素養之良窳，對該運動發展產生直接影響，且是不容忽視的課題。有鑑於此，教育部體育署為深耕強化教練體系，於 2013 年體育運動政策白皮書即對改善我國教練制度訂有明確方針，藉以提升我國運動教練之素質水準（教育部體育署，2013），陳全壽（1997）認為教練本身的學養及指導方法都會立即地影響選

手的成就，蔡崇濱（1999）教練的素質決定訓練的品質，也影響選手的表現，可說是提高競技實力最直接因素，洪建智（2001）認為教練的專業素質優劣影響著訓練效果及運動員的成就表現，是不容忽視的問題。國家運動訓練中心法人化之後亦極為重視此問題，但目前尚未建立運動教練制度，希望未來能有國家總教練的制度（邱炳坤，2016）。放眼國際，競技運動先進國家例如



▲ 2017 年世界青少年滑雪錦標賽（圖／陳金盈提供）

美國、英國、日大、澳洲、日本等都訂有完善的教練培訓制度（蔡崇濱，1999），在制度方面由於各國國情不同，各國教練制度亦不盡相同，以美國為例，美國主管教育之單位為州政府，而各州教練之主管機關有「全國各運動協會」、「州政府教育局」或兩個單位共同負責（張宏亮，2000）。本文針對臺灣與日本滑雪運動教練養成體系進行探討。

貳、我國滑雪運動教練養成

在臺灣許多人都會詢問，臺灣哪裡可以滑雪？怎麼學滑雪？滑雪會很難嗎？臺灣有滑雪教練嗎？您什麼時候開始滑雪的？那個年代怎麼有機會接觸到滑雪？…等等問題。可見，滑雪運動在國人的認知裡是很陌生的運動，文秀雲、陳金盈（2004）指出在日本、韓國與歐美國家，滑雪始終是種冬季的主流運動。既然是主流運動那就需要許多的教練來指導初學者（入

門者)在安全無虞的情況下學習此技能、技術。

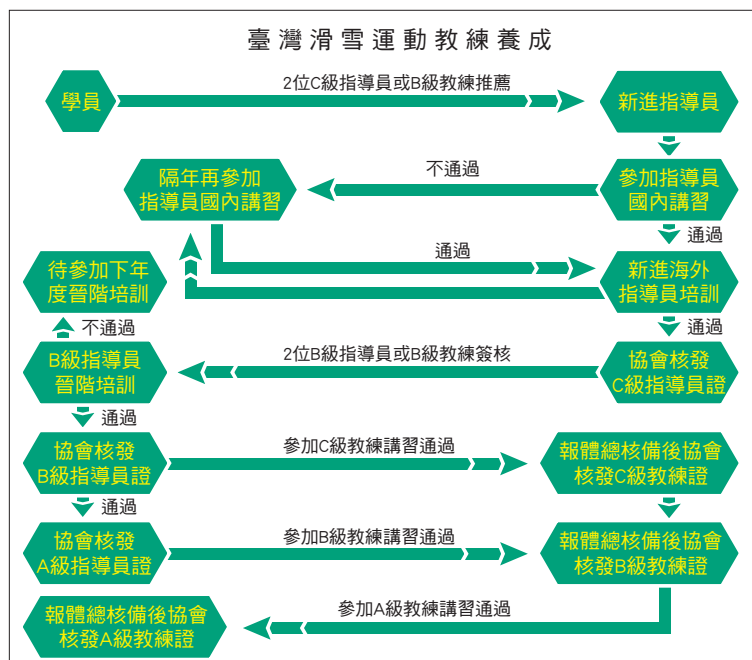
早期推展滑雪運動的主要途徑是：

- 一、經由中華民國滑雪滑草協會專門滑雪訓練。
- 二、教育部課綱所訂之冬季滑雪課程(從來未曾實施)。
- 三、國軍特戰訓練中心寒訓基地的部隊滑雪訓練(有下雪才有訓練)。
- 四、救國團與滑雪協會合作之合歡山滑雪訓練營(至海外營隊活動之後中止辦理)，這都間接或直接推展滑雪運動有所助益。

滑雪運動教練分級與各單項運動協會一樣分C、B、A三級；但在專業技術養成過程與各單項協會的差異就很大；因為，滑雪運動教練養成必須花費更多的時間在滑雪專業技術、技巧、技能上，同時又必須符合政府現行規範，所以滑雪運動教練除須上滿規定的學科時數外，另必須完成該等級運動教練技術、技巧、技能與專項指導能力課程。舉例來說，要成為一名C級滑雪運動教練資格者，必須經歷一段漫長的養成階段時期。這期間必須上滿24小時的學科及考試合格，同時必須修習專精的滑雪運動技術、技巧才能取得資格，

也就是說無論在指導、教學、技術精進、專業技巧、帶隊…等滑雪運動教練基礎能力養成，術科方面通常需約連續7天的連續訓練，最後還必須通過兩位B級教練或一位A級評定後，才能真正取得C級滑雪運動教練資格。另一個途徑是退役的滑雪運動選手，在經過修習專業學科課程通過考試，方才能取得資格(圖1臺灣滑雪運動教練養成)。

滑雪協會於去(2016)年改組後，配合政府政策執行滑雪運動教練回流教育，強調每位指導員、教練2年內必須接受32小時的滑雪專業技術教練課程，否則中止其指導員、教練資格，為滑雪運動推廣建立體制，更於今(2017)年5月28-30日辦理教練講習，邀



▲圖1：臺灣滑雪運動教練養成(圖／筆者提供)



▲ 2017 年第八屆亞洲冬季運動會（圖／陳金盈提供）

請日本滑雪協會 (Ski Association of Japan，以下簡稱 SAJ) 公認級教練來臺授課，強化滑雪運動教練專業技能、技巧知識，逐步與滑雪先進國家技術能力接軌。

為何我國將滑雪指導員與教練作區別，主要是滑雪指導員是針對休閒滑雪愛好者及未曾參與此項運動的人士，指引滑雪運動基礎入門工作，以休閒滑雪為目的，通常讓初學者在三天內可以從初階滑道滑行下山，並能搭乘座椅式纜車，順利安全上下纜車無虞即可，沒有很高深的專業滑雪技術與運動技巧訓練，或是旗門穿越及快速滑行等技術性訓練，主要是讓初學者舒服安全愉快地在滑

雪道上享受滑雪所帶來的樂趣。滑雪教練則如上所述，必須依照現行達到教練制度學科修習時數考試合格，再加上維持 7 天之海外專業滑雪技術、技能訓練，及兩位 B 級或一位 A 級評定後，才能取得 C 級滑雪教練資格。

參、日本滑雪運動教練養成

日本是亞洲滑雪運動先進國家，每年雪季由北而南，最長的達約半年，最短的也有 4 個月，這是日本先天地理位置的優勢；根據統計全日本有近 827 個滑雪場，每個滑雪場幾乎都有滑雪學校，由此可見，SAJ 對推動全日本滑雪運動究責任重大，因為對日



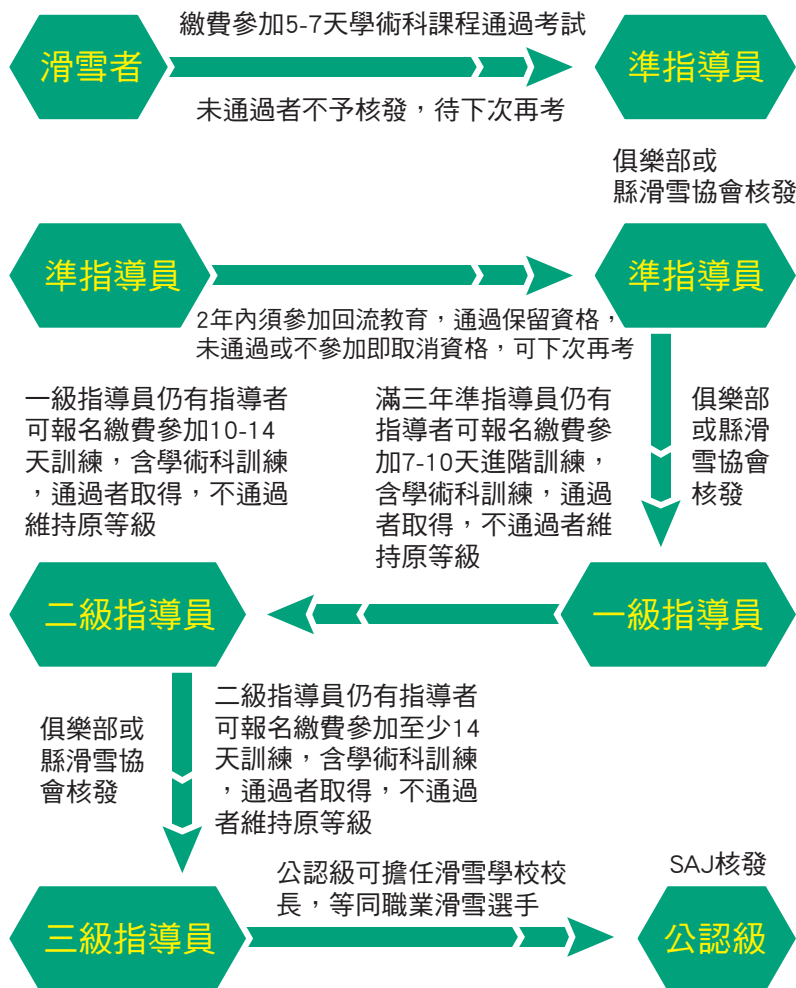
▲ 2015 年世界滑雪錦標賽（圖／陳金盈提供）

本滑雪運動教練養成上面，必須有專門教育部門負責事務。為完成本文之目的，筆者與今(2017)5月17-19日親赴日本拜會SAJ，瞭解關於日本滑雪運動教練養成，並獲得SAJ秘書長古川年正(Furukawa)和教育本部長登山一成(Toyama)、事務局長宮澤賢一(Miyazawa)、承辦人小澤紀子(Ozawa)等人親自受訪；古川指出該會對教練養成非常嚴格，但也充分授權各縣滑雪協會或俱樂部自主管理，其所轄的單位有各縣滑雪協會及認可之滑雪俱樂部共48個會員單位，都可以核發準指導員及各級指導員證書；但想取得SAJ核發之公認等級滑雪運動教練的專業技術人員

資格，則必須參加SAJ舉辦的40小時學科和滑雪專術科訓練400小時，並取得各縣或俱樂部指導員Levoe3等級，且有實際從事滑雪教學指導工作（必須有工作證明）者才能具備參加公認等級滑雪教練考試資格，參加講習及考試後取得資格者，每年必須繳交認證書權利費用，且每一等級之指導員兩年內必須參加由SAJ舉辦的回流教育，必須通過學科及術科考試，才能保有資格，否則取消資格。

根據SAJ教育本部長所指，SAJ核發的指導員、公認級教練可以選擇揭露或不揭露個資，但必須填寫聲明書，表示對SAJ的尊重，同時SAJ也不會主動揭露其資料，相對的互相

日本滑雪運動教練養成



▲圖 2：日本滑雪運動教練養成（圖／作者提供）

保護。SAJ 每年年初也會出版前一年取得各種等級指導員、公認等級資料及最新的滑雪技術考試光碟，以昭公信。教育本部長登山一成強調：「日本的滑雪運動教練分為：準指導員、

一般指導員（此分三級）、公認級」，其養成所需的條件、時間、技術、技能、指導能力更是不在話下（上頁圖 2 日本滑雪運動教練養成）。

由此可見，日本的滑雪運動教練和我國不同（表 1 我國與日本滑雪教練學術課程內容比較），沒有 C、B、A 級之分而是由準指導員一路晉升至公認級，而且日本多數取得公認級滑雪運動教練資格者，經教育本部長登山一成指稱：「以現役選手或退役選手居多，但不一定都是日本國家隊滑雪選手，這

其中仍有許多是體育校院本科畢業的選手取得該資格」。並進一步說明：「為什麼強調兩年回流教育，因為國際趨勢急遽轉變滑雪器材設備日新月異，指導方法、教學方式、器材應用與運用不斷改變，加強本業知能與技術水準，對從事此行業的專業技術人員是必須的過程，同時也是 SAJ 的任務使命之一，

表 1: 我國與日本滑雪教練學術課程內容比較

	臺灣	日本
分級	教練：C、B、A 級	準指導員、一級指導員、二級指導員、三級指導員、公認
學科時數	C 級教練：24 小時 B 級教練：32 小時 A 級教練：40 小時	準指導員、一級指導員、二級指導員、三級指導員、公認等，至少 40 小時學科
術科時數	C 級：5-7 天 B 級：7 天以上 A 級：10-14 天	準指導員：5-7 天（每日半天學科、半天技術訓練）。 指導員（一至三級）：7-14 天。 公認：至少 14 天。
考試場地	沒有明顯的場地區分。	準指導員：藍線或初級紅線考試。 指導員（一至三級）：整地、不整地、亂雪、饅頭丘滑雪技術及指導能力訓練，依照晉升等級不同，級數越高困難度愈高，在紅線以上區域考試或紅黑線等級場地。 公認指導員：400 小時以上實際教學（須附工作證明），Levoe3 等級，除前述考試之外，各種場地都必須嫻熟，必須會滑雪專項訓練、專項技術、旗門穿越技巧能力、雪板處理能力、體能訓練、運動傷害、心理、生理…等專業能力。
評定	C 級：由 2 位 B 級教練或 1 位 A 級教練評定術科 B 級：由 1 位 A 級教練評定 A 級：由 2 位 A 級教練評定	準指導員：縣協會或俱樂部合格考官 1-2 位。 1-3 級指導員：縣協會或俱樂部合格考官，依等級不同指派考官 2-4 位。 公認：SAJ 統一派遣 4-6 位考官。
備註	2017 年起各級教練和指導員 2 年內必須參加回流教育 32 小時，無參加者中止資格。	2 年內須回流教育，否則取消資格

▲資料來源：作者整理

以經常保持具先進滑雪運動技術、技能水準，及服務熱誠的心推動滑雪運動發展」。

肆、結語

本文透過文獻分析級訪談方式對我國與日本滑雪運動教練養成的探討發現雙方在教練養成有所異同，其異同如下：一、臺日的滑雪運動教練養成時間都非常長，且對技術、技巧甚為重視。二、雙方教練分級制度不同，日本是以準指導員、一級指導員、二級指導員、三級指導員、公認級方式呈現，臺灣則是新進指導員、C 級指導員、B 級指導員等同 C 級教練、A 級指導員等同 B 級教練、A 級教練，可見雙方滑雪運動教練制度不同，但可截長補短產生互補作用。三、日本各級晉升要求比較嚴格，參加培訓時間亦較長且為紮實，值得參考。四、日本指導員取得級資格可以作為其終身職業工作之用途，我國目前尚無法以此技能為職業工作之用。五、日本有規範通過指導員考試取得資格者須繳納

權利費用之規範，臺灣沒有此項具權威性之規範。總體歸納，臺灣與日本滑雪運動教練養成各有所長，但為雙方長期合作，學習先進的專業技術、技能以及行政措施，保持滑雪先進國家得做法均值得參考與借鑒。

參考文獻

文秀雲、陳金盈（2004）。滑雪運動員的心智訓練。亞東技術學院學報，24，171-175。

洪健智（2001）。不同體制國家教練員培訓課程之比較。淡江體育，4 期，90-104。

邱炳坤（2016）。共譜體育發展願景 扎根制度改革。教育部電子報，734 期，2016-09-15。

教育部體育署（2013）。體育運動政策白皮書。台北市：教育部體育署。

張宏亮（2000）。專任運動教練。載於教育大辭書。新北市：國家教育研究院。

蔡崇濱（1999）。各教練培訓制度之比較。成大體育，33，19-27。

陳全壽（1997）。運動教練的養成及教練制度。國民體育季刊，26（4），4-17。