

專任運動教練對學校運動推展之助益 以平鎮高中為例

文 / 邱共鈺



▲平鎮高中備球隊榮獲 2016 中信盃黑豹旗冠軍（圖／邱共鈺提供）

壹、前言

「各級學校專任運動教練制度」自 1984 年完成「學校專任運動教練遴訓介聘實施要點草案」（江海泉，2015）。學校專任運動教練（以下簡稱運動教練），一般運動教練分為 4 級，初級、中級、高級及國家級（教育部體育署，2017）。教育部體察學校培訓選手工作，皆由學校體育老師兼任居多，難以兼顧體育教學與選手培訓。爰此，著手劃分「體育教師」與「運動教練」確立工作職掌，並媒合退役選手之就業機會，為國續才與育才。運動教練的立意，為強化基礎訓練環境。但許多文獻指出，運

動教練主要的工作目標為在競技比賽中奪牌（陳貞儀，2004；黃瑞佐，2004）。因此衍生過度重視比賽結果，造成訓練模式的僵化，阻礙學習過程的樂趣，進而影響臺灣體育競技人才的發展。上級單位僅依賴運動成績論定團隊或教練推展能力，補助款項、教練晉升，皆以競技績效評定，促使教練們過度強調競爭，導致過度訓練，降低其它活動的涉獵機會，阻礙身體能力的綜合發展；陳鉸澈、邱共鈺與吳燕妮（2014）指出，訓練受傷比率高達 88.9%，顯見運動傷害的問題，不容忽視；課業的學習，也因為訓練而忽略，對於未來的競技人才養成亦是隱憂。



▲團體活動有助於青少年人際關係的瞭解
(圖/邱共鈺提供)

回顧運動教練制度，旨在強化訓練環境，彌補體育教師兼任教練所衍生的困擾，例如：賽事頻繁，影響體育課程安排或授課的專注度不足等問題，同時亦可延續體育競技人才的培育。但陳全壽（1999）指出，選材、育才、造才、成才、用才的過程，是目前臺灣競技運動較弱的環節，如何建構選材理論與方法協助運動訓練，是體育學界當務之急的運動科學研究主題。上述觀點指出，臺灣運動競技發展關鍵因素之一，但選材、育才、造才是訓練問題，當成才後如何



▲邀請成功運動員朱木炎（奧運金牌），吳燕妮經驗分享
(圖/邱共鈺提供)

用才，如何續才，也是一個攸關訓練成功與否的問題。因此，呼應用才與續才的問題。

貳、實施策略

本校基於訓練上需要，於2012年11月招入跆拳道專長張瓊芳教練，2014年3月再招入棒球專長吳柏宏教練、田徑專長傅國源教練以強化訓練團隊，如表1。

各隊依據訓練課程表訂每週16小時的訓練課程，教練得視現況需要，另行安排訓練事宜。專長訓練以拔尖扶弱，瞭解學

表1: 桃園市立平鎮高中運動教練一覽表

運動項目	姓名	級數	競技運動成就
跆拳道	張瓊芳	中	2003 年大邱世界大學運動會 - 銀牌
			2008 年塞爾維亞世界大學跆拳道錦標賽 - 銅牌
			2009 年塞爾維亞世界大學運動會 - 銅牌
			2010 年廣州亞洲運動會 - 銅牌
棒球	吳柏宏	初	1994 年賓州世界少年棒球錦標賽 - 選手
			2004 年梅花旗全國大學棒球錦標賽 - 明星球員獎
			2010 年全國成棒甲組春季聯賽 - 打擊獎
田徑	傅國源	初	2001 年年全國田徑錦標賽跳遠 - 銅牌

▲資料來源：作者整理



▲體育班培育出的優秀體育老師—劉宜萍
(圖／邱共鉦提供)

生們個別差異予以揚長補短，精進運動專長。歷年所培育的校友，不乏擔任體育教師或運動教練者，持續為體育界育才，但亦少數的運動專長學生，無法顯現運動能力的特質，在學科的表現也不具競爭力，陷入低學習成就學的困境。為了改善現況，提高運動專長學生的視野，每學期提供 16 小時的社團活動，做為延長學習觸角、促進多元學習達到多元展能之目標，緩解長期的專長訓練，所產生的枯燥無味感；舉辦生涯規劃講座，幫助學生瞭解自己，謀定人生方向；邀請體育界傑出人士或畢業校友現身說法，分享成功的經驗，增進學習動能。推動針對學習低成就的同學，施



▲跆拳道對打訓練照片（藍色衣服為聽障奧運金牌呂思柔），平鎮高中跆拳道教室（圖／邱共鉦提供）

予補救教學。

參、推展績效

一、跆拳道隊

跆拳道發源於韓國，其名稱之演變從手搏、托肩戲至今日的跆拳道 (Kim Jeong Rok, 1992)。臺灣於 1967 年引進跆拳道運動試圖提高軍隊戰力，此舉奠定日後臺灣跆拳道運動在國際體壇發光發熱的濫觴（邱共鉦與蔡明志 2007）。2004 年雅典奧林匹克運動會一役，勇奪 2 金 1



▲跆拳道訓練照片（圖／邱共鉦提供）



▲平鎮高中棒球隊榮獲 2016 年木棒冠軍留影（圖／邱共鉦提供）

銀的佳績，得金率高達 50%，是目前臺灣最具國際競技實力的優勢運動種類之一（邱共鉦與蔡明志，2006）。本校的跆拳道競技發展奧運的比賽項目 - 對打為主，由陳維新老師為主，張瓊芳教練為輔，另搭配一位外聘教練吳易峻，彌補訓練工作的人力不足。其訓練成績表現亮眼，以全國中等學校為例，2012-16 年（101-105

年）高中女子組團體（以下簡稱女團）第一名並完成 5 連霸，男子團體（男團）1 次第一名、1 次第二、1 次第三、2 次第四。在國際比賽亦有優異表現，王德龍、袁蔚琪獲得 2015 年臺北亞洲青少年銅牌、張承濬獲得 2016 年本那比世界青少年銀牌。綜合 2012-16 年平鎮高中跆拳道隊的競技成績，如表 2。

表 2：2012-2016 年平鎮高中跆拳道隊競技成績表

比賽別	獎牌			組別	團體名次			
	金	銀	銅		1	2	3	4
全國中等學校運動會	20	7	8	女	5			
				男	1	1	1	2
全國中等學校跆拳道錦標賽	8	7	10	女	1			
				男	1		1	
入選世界或亞洲青少年國手	18							
全國青少年跆拳道錦標賽	7	9	7					
全國運動會	3							
全國總統盃	15	7	13					

▲資料來源：作者整理



▲體能訓練情形（圖／邱共鈺提供）

二、棒球隊

相傳棒球的起源，源自 15 世紀英國的板球運動，但希臘和印度的古代寺廟以及碑石浮雕上，刻有持棒打球的圖案，因此棒球運動的起源說法不一，但多數學者認為始於美國。1845 年世界第一個棒球俱樂部在紐約成立，並由 Alexander Cartwright 確立正式比賽場地的規格，制定較細的競賽規則（張凱翔，2008）。在日據時期，日本人將棒球引進臺灣。約 1906 年時，北部組織第一支正式的棒球隊後，在各地興起熱潮紛紛成立球隊。近百年後平鎮高中也加入這股熱潮，以吸收學區有棒球基礎學生為主，歷經寒來暑往的多年奮鬥，由吳柏宏擔綱總教練、藍文成、陳舜松及羅健銘教練協助訓練工作。成隊以來替我國孕育許

多知名的職業棒球好手，美國教士隊宋文華、馬林魚隊何紹彬及富邦悍將賴鴻誠、李宗賢、林威廷、黃亦志，統一獅蘇智傑、邱浩鈞、吳國豪、楊家維，中信兄弟彭識穎、杜家明，Lamigo 桃猿林承飛、游宗儒等。2010-2016 年棒球隊奪得重要盃賽冠軍摘要，如表 3。

表 3：棒球隊奪得重要盃賽冠軍摘要表

年別	比賽別	備註
2010-2015	第 22 屆關懷盃三級棒球錦標賽	6 連霸
2012-2014、2016	王貞治盃全國青棒錦標賽	3 連霸
2013、2016	黑豹旗全國高中棒球大賽	
2016	高中棒球聯賽木棒組	
2016	MAZDA 台日高中棒球菁英對抗賽	

▲資料來源：研究者整理



▲田徑隊訓練情形（圖／邱共鈺提供）



▲沙灘體能訓練（圖／邱共鈺提供）

三、田徑隊

田徑運動早在古希臘的第一屆古代奧林匹克運動會（西元前 776 年），就屬於正式競賽項目，是人類發展史最悠久的運動項目，亦稱為運動之母。本校的田徑隊受限於境內，田徑好手皆被桃園高中延攬，成隊不易，但仍傳佳績。2014 年亞洲青年田徑運動會女子組第四名；2012-2016 年的全國中等學校運動會 2 金、1 銅牌（僅列前三名）。



▲廣州亞運銅牌（圖／邱共鈺提供）

綜合三隊成績，國際賽 1 金、1 銀、2 銅、1 次第四；國內團體冠軍 22 次，亞軍 1 次、季軍 2 次、殿軍 2 次；個人成績 73 金、30 銀、39 銅，礙於缺少統計參數，難以武斷的評價表現優劣，不過教練們努力訓練持續推展競技體育活動是無庸置疑。

肆、結語與建議

就運動教練的效益與體育教師兼任教練負責校隊訓練而言，運動教練的介入訓練法案，提升臺灣體育訓練環境，提供運動教練較單純的環境，同時亦可提供運動職缺，增進體育活水。但比賽勝負成為運動教練評價的唯一選項，衍生術科唯一，忽略課業學習的重要。運動團隊訓練或比賽，容易產生運動傷害，端賴教練不足以應付團隊需要。因此，有必要增進運動傷害專業人員進駐學校，協助運動專長學



▲體育班校外教學（圖／邱共鈺提供）

生。雖然三隊皆能在國內外比賽有所斬獲，礙於缺少統計參數，難以武斷的評價表現優劣，不過教練們努力訓練持續推展體育活動是無庸置疑，且教育不能僅從運動團隊的競技績效論定其表現優劣，因為所培養的畢業學生日後能否在社會上立足，競技成績僅是眾多成功因素的一環。運動教練是政府強化基礎訓練環境，為國續才、育才、用才，如何評價運動團隊及教練績效，術科績效排序，也許非唯一的最佳模式，冀望集思廣益，建立符合運動團隊或教練評量標準。設有體育班的國、高中應提供運動傷害防護員職缺，進駐校園協助教練，呼應運動人才培育及續才，亦能有效持續推展學校體育，是本文衷心的期盼。（作者邱共鈺為平鎮高中體育教師）

參考文獻

江海泉（2015）。學校體育教師專任運動教練之對談。學校體育，151，76。

邱共鈺、蔡明志（2006）。2006年卡達亞運跆拳道培訓隊專項體能訓練計畫。運動教練科學，7，97-108。

邱共鈺、蔡明志（2007）。臺灣跆拳道競技發展時期劃分與演進過程之探討。臺灣體育發展學術研討會論文集（362-373）。臺北縣：輔仁大學。

張凱翔（2008）。臺灣棒球運動的發展與回顧。臺中教育大學體育學系系刊，3，130-136。

陳全壽（1999）。運動教練科學之現況及未來。1999年國際運動教練研討會論文集（21-23）。桃園縣：國立體育學院。

陳貞儀（2004）。體育教師是否應兼任運動教練職務。中華體育季刊，19（1），1-1。

陳鉸澈、邱共鈺、吳燕妮（2014）。全國中等學校運動會跆拳道選手運動之傷害調查研究。運動研究，23（1），36-45。

教育部體育署（2017，3月7日）。法令規章 - 修正各級學校專運動教練資格審訂辦法。資料引自 <http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/f1438217744407.pdf>

黃瑞佐（2004）。體育教師是否應兼任運動教練職務。中華體育季刊，19（1），2-2。

Kim, J. R. (1992). English-Korean TAEKWONDO TEXTBOOK. Seoul:KUKKIWON.