

臺灣全民運動和競技運動發展的困境

陳彥鈺¹/林瑞興¹

國立屏東大學¹

摘要

近年由於通訊科技的高度發展應用，政府、運動相關品牌或媒體報導下，「運動」一詞慢慢受到全民的重視，民眾對於運動的意識有了不同的體認和實際作為，然而社會現況確實帶給體育發展掀起許多疑慮，不管是職業運動、學校體育、全民運動、國際大型賽事抑或是即將開幕的體育最高殿堂-奧林匹克運動會，都為大家所熱議的話題，且競技運動具有娛樂身心、光榮求勝、追求報償三大本質（楊文軒等，1996）亦增添了其精彩可看性。遂此，本文係以全民運動與競技運動發展兩個面向來探究台灣目前運動發展所面臨的困境，蒐集相關文獻資料包括運動政策和相關時事議題作為主軸進行討論，並針對相關問題提出建議，期望能提供民眾獲得健康，競技運動選手在國際體壇獲得佳績，讓台灣不僅以「Formosa」之稱也能以「健康之島」的形象揚名國際。

關鍵詞：全民運動、競技運動

聯絡人：陳彥鈺

郵遞區號：80761

地址：高雄市三民區德山街正興里3鄰德山街11號

電話：0911-151-794

傳真：(07)398-6760

E-mail：sandrasnoopy1113@gmail.com

壹、前言

體委會（2013）在「我國體育組織制度的現況及發展策略」中針對民間體育團體提及：「隨著時代的變遷與社會進步，體育事務早已超越單純的體育範疇，如何提升與改進體育組織以因應二十一世紀國家體育發展的需求，實為一個不可疏忽之課題」，同時提升國家體育發展亦為推展國際外交及能見度的不二法門。

前行政院體育委員會主任委員趙麗雲女士在「我國體育組織制度的現況及發展策略」中表示：運動可以鍛鍊強健體魄、促進身心健康，提升生命品質，面對 21 世紀國民生活型態改變、財富增加、教育普及，國民對健康及休閒生活的需求日益迫切，國家體育運動的發展，必須順應時代潮流，採取新的發展策略才能發揮具體效能（教育部，1999）。因此政府如何支持並與民間團體保持良好配合關係為體育發展重要一環，提供民間團體更多實質支援，提供更多優秀體育選手完整的協助與發展。

政府近幾年在推動全民運動並向下扎根不遺餘力，從民國 87 年至 102 年政府補助興（整）建運動設施達 2260 件，而近年新興休閒活動自行車的車道也有 380 處。教育部為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，奠定終身參與身體活動的能力、習慣與態度，依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧（教育部體育署，2014），並給予民眾更多鄰近空間及運動觀念以培養規律運動習慣，減少因沒有充足運動帶來的疾病及壞處。

然而根據衛生福利部所提出 103 年的十大死因前三名依序為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病，都與飲食和運動習慣有著密切關係。根據中央健保署統計，至 102 年止全民健康保險基金負債高達 167,9 億餘元，相較去年負債，增加了 4.65%，究竟國家推行全民健康運動之政策是否有效落實執行抑或是深植人民的生活習慣，這部分的確令人值得探討細究。

遂因上述理由，筆者將本篇報告分成兩個主題：全民運動劣勢分析和競技運動發展劣勢之探究。

貳、全民運動劣勢分析

根據台灣學者翁佳音（2006）的研究指出，「Formosa」為葡萄牙水手於 16 世紀中葉航海至台灣時的命名，意為美麗的島嶼。在這片美麗的島嶼上，孕育了許多生命和經濟奇蹟，「勤奮打拼」不僅是廣告中對台灣人民的釋義，也是我們自小承襲長輩的訓示，更是台灣亙古不變的生活宗旨，而近年因生活型態迅速變遷，

生活品質逐年提升，「文明病」一詞便充斥在我們生活之中。許多醫學資訊告訴我們「運動」為各種文明病的最佳處方，但我國的運動人口仍相當稀少，在 2014 年 4 月由國民健康署發表的一份報告中，整理出台灣與 29 個經濟合作暨發展組織 (Organization for Economic Co-operation and Development, 簡稱 OECD) 會員國「缺乏運動」人口的比較，結果台灣女性 73%) 高居第一、男性(64.4%)則是第二，直指台灣為世界經濟相對發達地區中最不愛運動的國家。試探其原因如下：

一、壯年及老年人口運動風氣不彰

李宜蓁 (2003) 指出歐美紐澳等國運動風氣極盛，民眾在社交場合談論的重點話題是運動，生活的一大樂趣是運動，放假第一件事是全家去運動。即使對運動不在行，他們也能享受「欣賞運動」的過程。根據體育署民國 2013 年的運動城市調查，規律運動人口比例在 2013 年為 31.3%，雖與歐美國家規律運動人口比例相差不多，但在體育署的統計中顯示：不運動的人口中中期不運動之主要原因，以沒有時間 (占 50.1%) 最多，餘依序為工作太累 (17.7%)、懶得運動 (17.1%)、健康狀況不能運動 (8.9%) 及沒有興趣 (6.6%)。而彭臺臨 (2013) 在「臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究」中指出從 30 歲以下年齡組的 33.1% 逐漸增加到 40.7%。顯示年紀愈輕，運動參與比率較高，但伴隨年齡增加，不運動的人口比率，也緩步增加。這對於人口快速老化的台灣社會實是一大隱憂。臺灣民眾在生活型態、工作、健康以及自我特質對壯年、老年的運動風氣更逐漸形成影響，顯示台灣的運動風氣仍不夠全面化。

二、運動爆紅現象

近年來運動人口的提升有賴於企業贊助及媒體大力傳播，例如：國內極具指標性的統一盃鐵人賽，從 1992 年到 2008 年，參賽選手人數由 250 人增加為 4,744 人。此活動不僅傳達出活力企業形象，協會同時也初步達成增加運動人口數之宗旨，獲得雙贏的局面 (戴振展，2010)。

然而最具話題性的議題莫過於是路跑賽事場次及參與人數的飛快成長，由 2012 年的 166 場成長為 2013 年的 305 場，成長幅度高達八成，而根據跑者廣場統計 2014 年的路跑賽事已增加到 477 場，成長幅度高達 60%，這些驚人數據足以證明跑步熱度仍持續發燒中。跑步因為不需特殊技能及裝備，只要有一雙運動鞋就能跑遍各處，練習場地也不需像球類運動要另外租借，進入門檻低，是最簡單經濟實惠的運動 (許家綸，2013)，自然成為民眾運動的首選。為吸引民眾的參與，各主辦單位不僅以單純路跑為主題，更融入時下最夯的議題或是國外的成功特色路跑。

自行車熱潮約 2007 年電影「練習曲」上映而興起一股熱潮，根據體育署民國 102 年的運動城市調查，台灣自行車規律運動人口已達到 245 萬人。在 2012 年 11 月，經濟建設委員會議通過投入十二億元，加強連結縣市交界處的自行車「斷鏈帶」，預計 2016 年打造出台灣的「自行車國道」。在國際知名旅遊雜誌 Lonely planet

（寂寞星球）的評選中，因台灣有完整的自行車道，所以在 2012 年被列為全球十大必訪觀光國家，自行車儼然成為台灣的旅遊熱門活動。

以上這兩種運動的爆紅現象深為大家所知，然而參與民眾是否從中培養規律運動習慣，或僅是週末性、招攬性、一次性的參與，則無法達到健康養生和全人健康的長期性目標。

三、國人休閒運動阻礙

行政院體育委員會（2000）在「休閒活動專書」中提到休閒運動是借助運動手段，以達到休閒的目的，主要是以身體運動為主體。近十年的文獻指出，國人運動的阻礙因素眾多，研究者依學生、成人、中老年人口為組別，彙整其休閒運動阻礙成因，如表一。

- （一）學生：王鍵慰、徐美惠及黃素珍等學者（2011）表示學生上體育課的經驗與參與休閒運動的機會是形成休閒運動阻礙最高的原因。李達勝（2015）研究結果指出大學生運動阻礙中以「個人阻礙」最高，可見學業壓力、時間不足、缺乏興趣及體力等等，都是造成阻礙因素的重要因素。徐永億、許弘毅、李政道（2006）研究發現學生參與規律運動的因素有：場地器材質量不足、不喜歡運動、不愉快經驗、相關知識技能不足、缺乏重要他人支持、缺乏時間與經濟、組織性活動參與機會不足。莊國上、王銘揚、黃雅陵和徐國峰（2010）的研究指出：學生受到最高的阻礙因素為運動環境，其次則是社會因素、工作因素以及內在因素。
- （二）成人：在蘇明俊、楊宜樺與李思誼（2013）的研究中指出婚後女性從事休閒運動的阻礙因素分別為：場地、器材、內在、家庭、涉入等阻礙因素。黃蕙娟、謝惠竹及臧國帆（2013）研究發現休閒運動阻礙各構面以「社會性阻礙」之阻礙程度最高。劉秀慧和劉秀玲（2007）研究結果顯示護理人員運動參與阻礙以結構性阻礙為主。
- （三）中老年人：蔡正育、黃瓊恩、吳明蒼（2012）指出中老年人可能因為個人內在、人際與結構阻礙因素。黃娟娟、傅佳順、李聖勳和黃子睿（2010）研究結果顯示環境因素是影響年長者參與運動的主要因素。朱昌平和謝振榮（2010）休閒運動阻礙因素前三項因素依序分別為：社會阻礙、經驗阻礙及個別阻礙。洪瑄曼和陳桂敏（2006）則發現老年族群從事運動障礙之因素為個人因素、社會文化因素、外在環境因素等。

表一 學生、成人及中老年族群運動阻礙因素列表

組別	運動阻礙因素
學生	內在因素：上體育課的經驗、學業壓力、缺乏興趣及體力、不喜歡運動、不愉快經驗、缺乏重要他人支持 社會因素：組織性活動參與機會不足、時間不足、場地器材質量不足、相關知識技能不足、運動環境 工作因素：參與休閒運動的機會、缺乏時間與經濟
成人	內在因素、社會性阻礙（家庭、涉入、場地、器材）、結構性阻礙
中老年人	個人內在（經驗、人際）、結構阻礙因素、環境因素、社會阻礙（文化）

由表一可得知，各組的運動阻礙因素相當廣泛，但其中仍可發現在三個組別運動阻礙因素中，相同的項目為內在因素、社會因素以及結構性阻礙。

四、運動在教育上的政策疑慮

教育部為了提升國中學生的體適能水準，在國中免試升學政策的超額比序項目中加入體適能檢測成績，亦於 96 年推動快活計畫，將各級學校學生每天至少累積 30 分鐘的身體活動時間，且每週累積 210 分鐘的比率設為指標。102 年 12 月 11 日，國民體育法第六條修正，明定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法（SH150 方案，2015）。然而這些政策卻產生疑慮，即便要鼓勵學生多運動，其運動參與度須由體適能測驗成績來界定？其升學資格與體適能之相關性為何？國高中教育為我國學子須花最多心力研讀的階段，這是任何人都不可置否的，然而 SH150 的政策催動對於升學取向的時期，是否容易流於形式？是否能真正將運動習慣向下紮根？又台灣天氣溼熱，學生若利用下課時間進行激烈活動，上課時容易心煩氣躁，反而更無法專心上課，因此，學校的硬體設備、淋浴設備等配套措施也需整體規畫。

參、競技運動發展劣勢之探究

一、教練管教失當

現職於中小學專任教練或體育教師，仍有部份承襲舊有制度或方法，退役選手出身的教練對學生施予體罰的新聞便層出不窮……

五福國中體育班張姓導師畢業於體育系，有 19 年任教經驗，對其學生體罰，送醫證實右膝蓋軟骨破裂，雖經開刀治療，但已不能再跑跳（蘋果日報，2015）。

今年的五月二十五號，在培育未來師資的國立台北教育大學所附設的實驗國民小學裡，一名小二學童被桌球隊教練以「訓練時嬉戲」為由，在樓梯間上上下下了六十趟。放學後，學童出現難以走動的狀況；當晚醫生診斷後，判定是小腿

過度疲勞引發小腿肌筋膜發炎，直至十月二十一號仍需持續治療。(李昀修，2016)

綜合聯合國教科文組織(UNESCO)、學者及教育部之見解，試將「體罰」定義如下：教練或教師於訓練或教育過程中，對運動員或學生實施懲罰，不當使用器具或肢體，施暴行於運動員或學生，造成運動員或學生身體疼痛、受傷、自尊心受損之行為。

既然現行法規已明確規範體罰的具體行為，專任教練應遵守法律以保護選手的運動生涯及保障自己的權益，又社會風氣及資訊的日益進步，現在的學生所接收到的文化刺激已和以往大不相同，因此教練的訓練知能就必須跟著時代變遷做適當的調整。

二、體育課程不被重視

兒童福利聯盟在 2012 年兒童運動狀況調查中，提及孩子不運動的原因如下(兒童福利聯盟，2013)：

- (一) 場地少、設備舊，找不到地方運動
- (二) 體育課程種類少、無法啟發運動興趣
- (三) 缺乏運動觀念、很難達到運動效果
- (四) 萬般皆下品，唯有讀書高

其中，53.5%的學童表示曾因為功課太多而無法運動，而學校態度也是課業至上，38.1%學童表示體育課時段曾被借去考試或另作他用，犧牲了孩子能夠培養及伸展體能的機會。

陳嘉雄(2015)提到國小體育存在著教師不夠專業、體育課面臨邊緣化的窘況，在教育現場中存在的困境有：

- (一) 體育科是副科學習。
- (二) 有些孩子得不到成就感，未實施補救教學，影響下一階段的學習。
- (三) 女生比較不喜歡上體育課，男生比較喜歡上體育課。
- (四) 體育課時間被學校的其他臨時事項佔用。
- (五) 沒有雨天備案，時間被挪用。
- (六) 評量不具標準，未見形成性評量，學習落後的孩子，得不到鼓勵。
- (七) 體育專業師資嚴重不足，教學成效不彰。
- (八) 課間操未確實實施，孩子普遍體能下降。
- (九) 教材編撰難易不一，未能因材施教、因地制宜。
- (十) 體育課時間普遍不足。

而在體育課程實施時數方面，2013 年 UNESCO 全球體育課程調查報告(UNESCO，2014)中顯示亞洲國家的體育課時數，在國小及國中階段和全球相較之下每週體育課時數是最少的(84 分鐘及 85 分鐘)，而臺灣國小及國中目前體

育課時數每週平均約 74.8 分鐘及 91.8 分鐘；高中職每週平均約 110 分鐘(教育部，2013)，皆低於全球平均。

表二、全球體育課時數表

	國小體育課時數		中學體育課時數	
	平均時數	時數範圍	平均時數	時數範圍
Global	97	25-270	99	25-240
Africa	86	30-270	96	25-180
Asia	84	35-180	85	25-180
Europe	109	30-290	105	30-240
LatAm/Caribbean	90	30-225	94	45-225
Middle East	89	55-120	66	40-160
North America	107	30-200	125	40-225
Oceania	111	27-185	100	60-150

由以上資料顯示，不論是學生面臨的體育課參與機會、教學現場的困境以及體育課時數，體育課的實施都面臨了許多難題，亦說明了體育課在臺灣的教育制度下，仍有許多需突破的窠臼。

五、冷門運動不被重視

台灣所有運動項目中，最受重視也最受歡迎的莫過於是棒球了，但職棒二十餘年發展以來，一直擺脫不了打假球陰霾，多次重創職棒票房及形象。然而，台灣仍有運動項目在國際舞台上深受矚目，其中最為國人引以為傲的便是曾在奧林匹克運動會奪牌的跆拳道以及國外相當盛行的網球，除此之外，仍有許多冷門項目如射箭、撞球、舉重等也都活躍於國際體壇。然而這些項目並不受國人及政府的注意。楊清順表示，這幾年國內撞球環境持續惡化，尤其師父趙豐邦從第一線退下來後，被迫離鄉背井到中國謀生的無奈，更讓他看到未來的自己，雖然他才 32 歲，對撞球選手來說還是顛峰，但他若不趁年輕轉換跑道，也只能老大徒傷悲（許明禮，2010），最令人震驚的莫過於是史上第一個運動選手轉國籍到大陸的撞球好手—吳珈慶，這些都證明了撞球不被重視。

肆、全民運動與競技運動之劣勢分析

針對上述全民運動和競技運動的劣勢分析，研究者提出幾個面向及建議如下：

一、全民運動可以更積極推動

- (一) 台灣鄰近住宅的運動休閒場地十分密集，不管是住家附近的公園或是社區簡易運動中心以及國小……等，不僅是民眾休憩的地方，也可以是民眾可

以健身運動的簡易場所。而每年各地方體適能相關協會所培訓出的體適能指導員也相當多，若能結合這些地方協會的資源，按人口密度比例，在民眾聚集最多的時間安排至各個公有休閒場地，不僅可讓民眾主動詢問相關運動技巧或常識，亦可提供相關健康及體適能概念，或許可以提供民眾到公有場地運動的動機並增益其運動及健康的正確觀念。

- (二) 行政院體育署不斷推廣「三三三運動」成為推動全民健康的重要口號，衛福部國民健康署的網站上也提供許多健康操影片

(<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnnet/Web/Service/GymnasticsPlace.aspx>)，但下載的人數卻僅有數百到 2000 人不等，可見未能被充分利用，為增進該平台的使用情形進行分析，建議以線上點閱代替下載的點選選項並以學校

- (1)、公司機關行號為首要推廣對象。雖現行高、國中小已有健康操的推行，若在 SH150 方案中，納入家庭健康操的時數記錄，除了可以連結學生在學校的學習及活動經驗，亦可以讓學生有多方的運動時段選擇，更可避免因天氣過熱或連日陰雨造成學生的運動困擾，在家庭功能的聯繫上亦可增益親子的互動關係及學生的學習分享。

- (2) 公司機關行號更是可以將運動納入企業文化，在 yes123 求職網 2015 年「職場爆肝與壓力指數調查」中發現，對上班族來說，「運動」被視為是宣洩工作壓力最有效的方法。許多企業也慢慢開始將運動納入企業文化

- (3)，例如康軒集團在官方網站上設置「運動康軒」專欄與運動影音頻道，除了分享運動相關健康知識，也在集團中鼓勵員工積極參與三鐵、單車、路跑、登山等活動，迄今已經有 313 位員工成為鐵人愛好者，更積極的作為是訂定「運動學分管理辦法」並每年舉辦員工運動大會以鼓勵員工養成運動習慣。

- (4) 經由這樣的方案推廣宣導後，國民健康署便能透過網站的點閱率，分析點閱者的背景及頻率等相關數據，以利進行相關措施的檢討及改進。

二、積極舉辦教練進修課程

- (一) 所有級別的教練必須接受每年固定時數的運動相關法律以及專業知能的研習進修，除了解現行競賽規範外，亦適時提醒相關實務案例，以提升教練專業倫理。
- (二) 參加和運動醫學相關的學術研討會或專題講座，使教練瞭解各項運動傷害的起因、症狀和緊急處理的方法步驟，讓教練能了解並體認生命的意義和重要，而選手們的生命及意義即是掌握在教練手中，因此教練不僅是選手

職涯的掌舵者，更是選手生命的守護者。

- (三) 教練帶領選手進行練習以及比賽時，除了著重在技能的著墨外，教練心理素質更不只適用於比賽場上，應結合管理及青少年心理發展相關課程進修，以因應教練工作所需具備的管理知能，促進教練與選手間的和諧與正面的經營成長，如此教練不僅是在執行訓練工作，更能結合「教」、「訓」、「輔」三個面向使訓練工作得以全方位成長，選手也能獲得正向的管教與學習，更能促進體育的積極發展。

三、正視運動選手生涯規畫及自我管理

- (一) 加強品格教育，樹立良好形象與道德觀：公眾人物的良好形象常為民眾學習、效法的典範，也因此容易受到各企業廠商的矚目而獲得贊助、代言，除了這些外在效應，對於下一代的運動選手也有具體的示範，連建勝、簡秀凌、廖威彰、王志全（2010）的研究指出唯有發展個人在於品格和道德認知行為的執行，重新建立誠信的社會、導正道德與價值體系，形成自律性的運動文化才是運動永續發展之根基。因此適時給予正向品格教育甚至是諮商座談，分析自我價值以及偏差行為的影響，唯有讓選手真正理解保護自己的方法和重要性，理解言行合乎規範和法律的利害關係，方能讓自己的運動生涯及退役後的生活獲得安心與安全的保障。
- (二) 給予運動選手全面的教育及就業輔導：生涯輔導能培養運動員正確的生涯發展態度，協助其自我反省，建構信念與深化人格特質，適當的生涯輔導更可協助其統整能力、價值觀，進而確認生涯目標，妥善規劃生涯發展路徑（詹俊成、陳素青，2013）。學校運動教練在培訓青少年選手時，對於學業成績低落或是對學科沒有學習動機的學生，除了實施基礎的補救教學措施，並輔以職業類科的相關課程進行，讓孩子們了解未來除了繼續在體育上努力外，其他發展的可能性為何，待國中三年級面臨升學時，亦可以安排學生參與技職教育，透過實際體驗以發掘自己的其他興趣及能力，以對未來升學時做最好的準備。

而針對現行運動選手，國家若能不僅為績優選手，亦能為其他國家運動代表協助轉銜及輔導至相關產業，或是提供專為運動選手設置的創業貸款計畫，讓選手在努力為國家奉獻的同時，也能給予十足的支持。

四、正面宣導運動價值，讓臺灣體育永續經營

- (一) 重建運動價值導向：國人對於運動的重要與好處僅只於籠統的意識，例如：身體健康或是五育均衡發展，但往往無法深入理解身體健康或是五育均衡發展的背後意義，誠如前言所提健保虧損與十大死因皆與缺乏運動息息相關，美國伊利諾大學 Arthur F. Kramer 博士和他的團隊在 2011 年的研究指

出身體多活動可以幫助增強智力和延緩失智症，這項好處往往在日後幾十年內仍然發生作用（陳風河，2015）。因此政府相關局處應該就此做全面宣導，運動是國家競爭力的影響關鍵，不僅影響我們的健保基金、國家生產力，更影響國家健康與國家安全。

- （二）增加民眾對其他運動的正向認知：現行高、國中小體育課接觸的運動課程項目有限，因此，在學校體育課程若能增加運動欣賞和運動認知課程，以讓學生認識臺灣目前的優秀運動選手，及其進行的訓練、對未來的展望為何，增進學生對未來設下藍圖和目標。體育署亦可結合臺灣公共媒體為優秀運動項目或選手做專題介紹，增進大家對這些默默耕耘的選手及運動的認知，讓大眾影響媒體、影響政府對運動的支持及觀感。
- （三）鼓勵企業持續贊助：目前體育署已有「推動企業贊助體育運動方案」策略進行，若能在合理情況下，整合現在所有運動協會，即便再冷門、不被重視的項目，也協助找到贊助，讓這些選手能有機會為自己爭光、為台灣爭光、為大眾做運動規劃最好的典範和正面影響，臺灣不僅是民主聖地，也會是體育榮耀的殿堂。

伍、結語

綜觀本文探討歸納，推展全民運動及競技運動不僅能提升國人健康及經濟競爭力，亦能提升國家在國際上的能見度，而面對臺灣全民運動及競技運動發展的困境，盼政府及各級行政機關能更加支持及積極推動：翻轉全民對體育的認知及實踐，以增進民眾對運動的正向認知及落實運動習慣；改善體育課程實施現況，以提升學童從事運動的動機及機會，並突破體育教學現場困境；提升運動選手及專任教練生涯輔導及專業知能，以促進運動選手及專任教練的正向互動、成長及就業轉銜；鼓勵企業持續關注及提供贊助，以給予體育選手及專任教練更無後顧之憂的條件，得以在體壇繼續努力，獲得更佳成績。落實全民運動與促進競技運動不僅是國家政策，亦為提升國力的最佳良方。

參考文獻

內政部（2002）。*社會團體法規彙編*。臺北市：全華科技圖書。

王鍵慰、徐美惠、黃素珍（2011）。大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。

蘭陽學報，10，74-80。

朱昌平和謝振榮（2010）。退休教師休閒運動的參與動機與阻礙因素探討。*文化體育學刊*，11，23-35。

行政院（2012）。*自行車道整體路網串聯建設計畫*。取自

http://www1.sa.gov.tw/resource/News/2740_2013_11_19_101%E8%87%AA%E8

%A1%8C%E8%BB%8A%E9%81%93%E6%95%B4%E9%AB%94%E8%B7%AF%E7%B6%B2%E4%B8%B2%E9%80%A3%E5%BB%BA%E8%A8%AD%E8%A8%88%E7%95%AB(102-105)1121%E5%AE%9A%E7%A8%BF%E7%89%88.pdf

行政院體育委員會(2013)。中華民國 102 年運動城市調查。台北市：行政院體育委員會。

吳慧芬(2015 年 5 月 14 日)。師迫背 60 公斤同學上樓 12 歲少年棒球夢碎。蘋果日報。http://www.appledaily.com.tw

李宜蓁(2003)。讓運動變成有趣的事。康健雜誌，61。取自
http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?uuid=33410965-d928-4cd5-b2d2-2a50cc82ce23

李昀修(2016)。【說教】假訓練，真體罰！國北教大實小體罰案記者會側寫。取自
http://pnn.pts.org.tw/main/2016/01/12/

李達勝(2015)。靜宜大學學生休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。運動健康休閒學報，6，86-98

兒童福利聯盟(2012)。2012 年兒童運動狀況調查記者會。
http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/925

官有垣(2000)。非營利組織在台灣的發展：兼論政府對財團法人基金會的法令規範。中國行政評論，10(1)，75-110。

洪瑄曼和陳桂敏(2006)。阻礙老年族群運動因素之探討。長期照護雜誌，4(10)，404-411

孫彩卿(2006)。休閒運動對國人價值取向之探討。雲科大體育，9，167-172。

徐永億、許弘毅、李政道(2006)。學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究—以南開技術學院為例。人文暨社會科學期刊，1(2)，31-39。

翁佳音(2006)。「福爾摩沙」由來。取自
http://archives.ith.sinica.edu.tw/collections_con.php?no=25

國家發展委員會(2012)。自行車道整體路網串連建設計畫。取自
https://www.ndc.gov.tw/News_Content.aspx?n=C90548F2DB23E8B9&sms=AB593F5AE64A02BE&s=DDEBEC6588339173

張原彰(2015 年 1 月 2 日)。台灣人愛騎鐵馬 單車國道增觀光潮。大紀元新聞網。

- 取自 <http://www.epochtimes.com>
- 教育部 (1999)。我國體育組織制度的現況及發展策略。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Data/fl451381220710.pdf>
- 教育部 (2013)。體育運動政策白皮書。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/fl388825602037.pdf>
- 教育部體育署 (2013)。102 年運動統計。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=5457&ctNode=698&mp=11>
- 教育部體育署 (2014)。103 年運動統計。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=5457&ctNode=698&mp=11>
- 教育部體育署 (2015)。SH150 方案。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=10817&ctNode=691&mp=11>
- 莊國上、王銘揚、黃雅陵、徐國峰 (2010)。長庚技術學院學生參與休閒運動阻礙因素之探討。運動健康與休閒學刊，16，161-170。
- 許明禮 (2010 年 6 月 28 日)。楊清順風退休。自由時報。取自
<http://sports.ltn.com.tw/news/paper/406694>
- 許家綸 (2013)。全台瘋路跑，有吃又有拿。Smart 智富月刊，182。取自
<http://smartold.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=51914>
- 連建勝、簡秀凌、廖威彰與王志全 (2010)。運動價值與運動道德之探討。嘉大體育健康休閒期刊，9 (2)，264-273。
- 郭豐州 (2015)。2014 台灣路跑回顧。取自
<http://talk.ltn.com.tw/article/breakingnews/1250474>
- 陳風河 (2015)。運動可增強智力預防大腦退化，延緩失智症。取自
<https://www.joiup.com/knowledge/content/106>
- 陳嘉雄 (2008)。國小體育教師之理想圖像。學校體育，107，59-63。
- 彭臺臨 (2013)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。取自
http://law.sac.gov.tw/wSite/ct?xItem=4869&ctNode=668&mp=11&idPath=214_22
- 6
- 游贊薰 (2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例 (碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃娟娟、傅佳順、李聖勳和黃子睿 (2010)。員林地區年長者參與運動情形與阻礙

- 因素之研究。高應科大體育，9，189-199。
- 黃蕙娟、謝惠竹、臧國帆（2013）。國民中學教師休閒運動參與以及休閒運動阻礙之研究—以苗栗縣公立國民中學為例。育達科大學報，34，141-162
- 楊文軒、林笑峰、鄭俊武、陳琦（1996）。體育學原理。廣州：廣東高等教育
- 楊俊傑（2015年12月31日）。自行車國道啟用 968 公里環島 1 號線 7 天挑戰單車練習曲。中時電子報。取自 <http://www.chinatimes.com/>
- 葉曉芸（2008）。臺中市民眾休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素之研究（碩士論文）。輔仁大學：新北市。
- 詹俊成、陳素青（2013）。落實運動員生涯輔導策略之探討。中華體育季刊，1（27），31-37。
- 劉秀慧、劉秀玲（2007）。護理人員休閒運動參與現況與阻礙因素之研究：以澎湖地區公立醫院為例。大專體育學術專刊，96，137-142。
- 蔡正育、黃瓊恩、吳明蒼（2012）。樂齡族群休閒運動阻礙、知覺壓力與關心情緒相關之研究。運動健康休閒學報，3，173-179。
- 衛生福利部（2015）。103 年死因統計結果分析。取自 <http://www.mohw.gov.tw/news/531349778>
- 戴振展（2010）。鐵人三項選手知覺行銷策略與知覺贊助效益之研究（碩士論文）。臺北市立教育大學：台北市。
- 蘇明俊、楊宜樺、李思誼（2013）。探討婚後女性休閒運動的阻礙因素。運動與遊憩研究，8（2），41-67。
- Jacky C.L. Lee（2014年5月6日）。被創造的台灣「鐵馬」文化。取自 <http://faith100.org/%E8%A2%AB%E5%89%B5%E9%80%A0%E7%9A%84%E5%8F%B0%E7%81%A3%E3%80%8C%E9%90%B5%E9%A6%AC%E3%80%8D%E6%96%87%E5%8C%96/3162>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2014). 2013 World-wide survey of school physical education .
<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>