

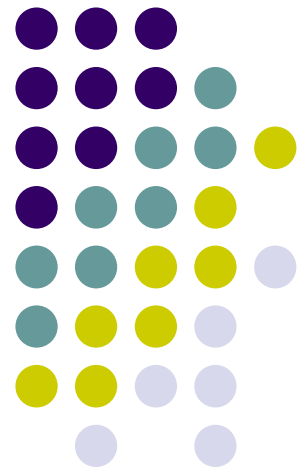
國立中正大學

教育學院跨領域整合計畫

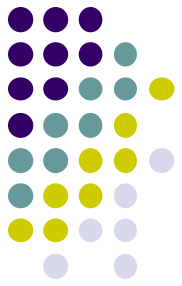
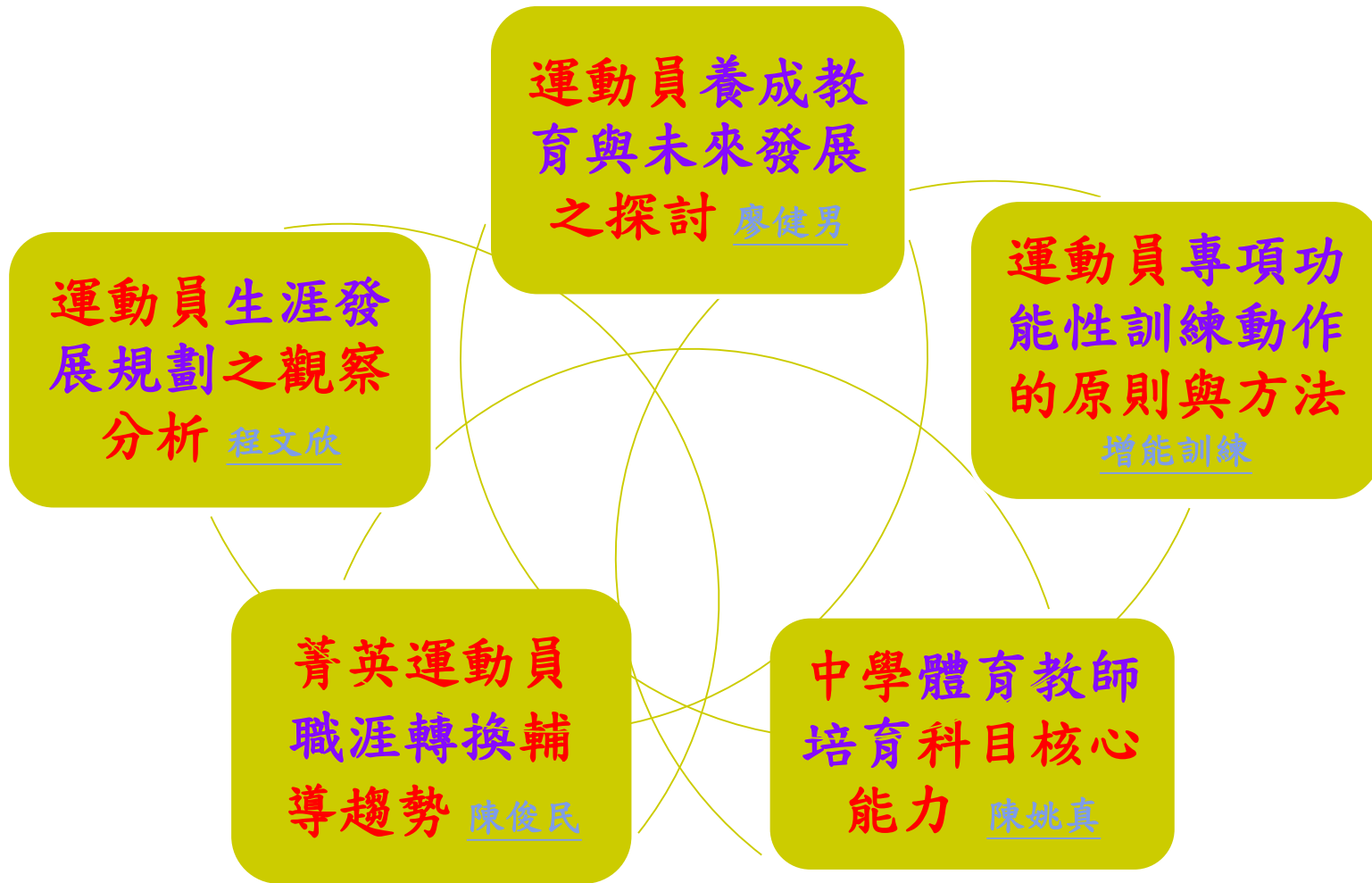
「運動員的生涯發展與規劃」

主持人：王順正

共同主持人：陳姚真、陳俊民、程文欣、廖健男

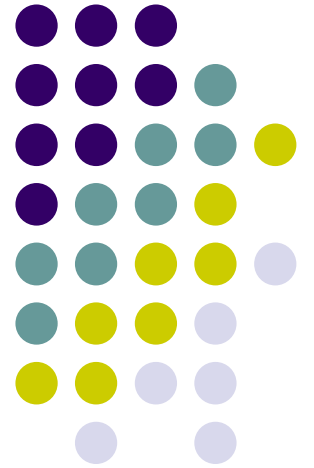


「運動員的生涯發展與規劃」



運動員養成教育與未來發展之探討：以射箭項目為例 (廖健男)

國內運動員生涯規劃常著重於運動員退役後發展。然而運動員在接受教育的過程中，花費大多精力與時間在專項訓練及比賽，使得運動員減少在其他領域的探索，形成**學業成就低落、對專項運動以外職業認識缺乏**等問題，就上述因素所提皆可能導致學生運動員在生涯規劃、領域轉換、未來就業等方面產生困難。



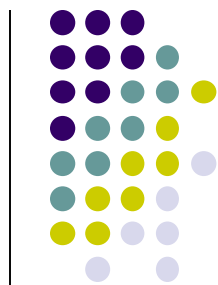
運動員養成教育與未來發展之探討：以射箭項目為例

- 每位**教練對於運動團隊生活常規都相當重視，尤其禮貌與規矩**，有位教練更指出在運動團隊內養成良好的生活規範，對於未來進入職場相對也能夠有很好的表現。
- **學科優異的運動員**，通常在學習態度、訓練態度上的表現較為積極，**不表示競技成績會相對的優秀**。
- **學科方面要求通常需校方的協助**，大多數教練還是認為教練必須專心於技術的指導及安排，學術有專攻這樣的安排對於學生更有效益。
- **體育班的成立則呈現贊成與不贊成各半的情形**，贊成者認為體育班能集中管理，在訓練安排上較有效率，學業上也能針對學生不足的地方進行加強及補救；不贊成者認為將學生安排在一般班，在學業上的刺激相較於體育班更有效率，訓練安排則使用學科課程結束之下午時段，並利用假日加強訓練。



運動員養成教育與未來發展之探討：以射箭項目為例

- 應鼓勵運動員訓練之餘進行較多元化的生涯探索，嘗試培養專項運動以外的第二專長能力。
- 運動員從小到大歷經長時間不間斷的訓練並累積許多運動專項的知識與技能，也學習了許多團隊合作的社會經驗，這些特性和優勢將會是學生運動員未來生涯發展的本錢，關鍵在於運動員本身是否能將這些優勢發揮到運動專項之外的領域。
- 運動員更需主動積極的面對未來生涯發展的問題，加上教練與學校單位的輔助，運動員除了在運動場上發光外，相信可以讓自己在學業、生活、就業等面向擁有相當的成就。



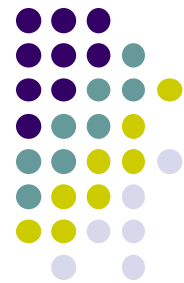
國立陽明交通大學運動與休閒學院



運動員專項功能性訓練動作的原則與方法

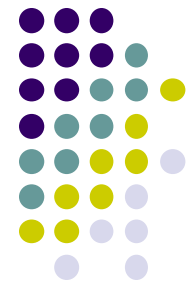
--提升運動員增能講座

- **動態熱身**
 - 專項熱身法
- **運動員的核心訓練**
 - 基礎核心
 - 旋轉核心
- **專項性功能訓練**
 - Power line 爆發力體線
 - 漸進式功能性訓練
 - 強度控制：速度、張力
- **緩和放鬆**
 - 激發點放鬆法



運動員專項功能性訓練動作的原則與方法

--提升運動員增能講座

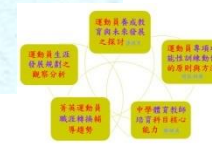


- **多功能彈力帶**，可借由訓練動作設計，將訓練負荷與實際動作結合，提升訓練效果。彈力帶所提供的彈性負荷能有效率的訓練肌肉，且訓練後不會產生肌肉肥大、遲緩不協調的問題。
- 運用 **戰繩**(Battling Ropes) 進行核心肌群、心肺功能即身體協調性的訓練。



運動員專項功能性訓練動作的原則與方法

--提升運動員增能講座



中學體育教師培育科目核心能力與九年一貫課程 能力指標對應及連貫性之內容分析

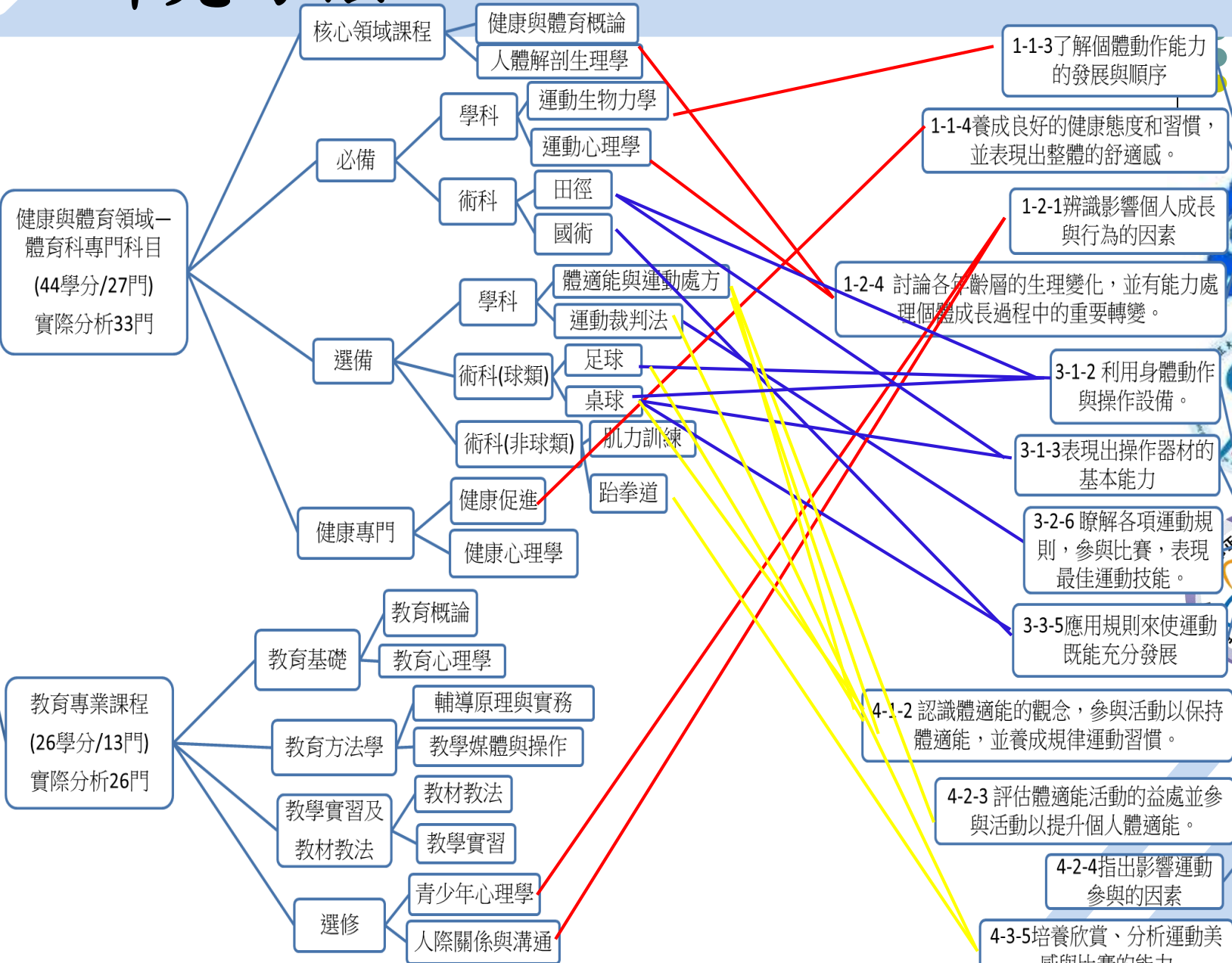
研究目的

1. 探討中學體育教師培育課程中，體育專門科目與教育專業科目之**結構與核心能力**。
2. 探討九年一貫課程「健康與體育領域」「生長與發展、運動技能、運動參與」主題軸之分項**能力指標**。
3. 分析學科核心能力與能力指標之**對應程度**。



研究方法

培育端 (以中正大學運動競系／運休所與中等學校師資培育中心為例)



生長與發展

運動技能

運動參與

需求端 (九年一貫健康與體育領域)



研究結果

| 能力指標 | 核心能力/教學目標 | 對應數 |
|-------------------------------------|---|-----|
| 3-1-3 表現操作器材的基本動作能力 | <ol style="list-style-type: none">1 培養籃球運動能力，陶冶運動樂趣2 透過教學使學生獲得排球運動基本技能3 學會羽球各種基本動作4 具備學習網球基礎能力及興趣5 了解桌球各項基本動作架構6 讓學生能學會如何參與高爾夫的運動 | 6 |
| 3-3-5 應用規則使運動技能充分發揮 | <ol style="list-style-type: none">1 提升學生對游泳簡史及規則認知2 了解田徑徑賽、田徑種類及規則3 學習桌球比賽規則(單、雙打)4 認知羽球規則和能執行比賽5 了解國術比賽規則(套路、散打) | 5 |
| 4-1-2 認識體適能的觀念，參與活動以保持體適能，並養成規律運動習慣 | <ol style="list-style-type: none">1 讓學生了解健康與功能性體適能的範疇及特殊性2 增強學生在體適能檢測、訂定運動處方、及運動指導的能力3 學習各種運動處方(身心學、TRX、瑜珈、彈力帶、大小抗力球…)以增進心肺耐力，肌力與肌耐力，柔軟度、身體組成、反應敏捷、協調4 健康體能及身心整理發展，建立良好體適能 | 4 |



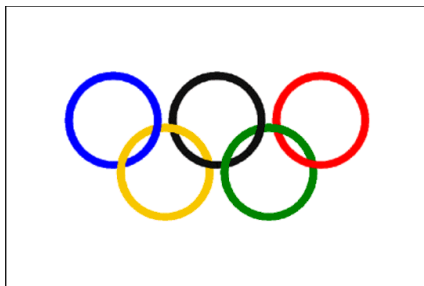
結論與建議

- 1 健康與體育領域三主題軸之45項能力指標中，以**運動技能**對應之學科核心能力最多；**運動參與**居次；**生長與發展**最少。
- 2 **未有適切核心能力對應**之能力指標包括：
 - 1-1-1 知道並描述初生、成長、老化及死亡的概念及感受
 - 1-1-2 觀察並比較人生不同階段的異同
 - 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為
 - 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響
 - 4-2-1 評估社區運動環境並選擇參與
 - 4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化
- 3 **充實體育專門科目與教育專業科目之教學目標與內容**，以符應中學體育教師之**教學需求**。



菁英運動員職涯轉換輔導趨勢 :以國際奧委會及香港為例

教育學院教學卓越跨領域研究計畫
運動競技學系 陳俊民



國際奧委會的作法

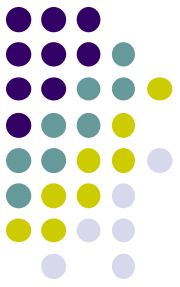
奧林匹克委會(IOC)與國際人力資源公司「藝珂」(Adecco)集團自2005年開始簽訂合作推動「運動員生涯計劃」(Athletes Career Programme, ACP)，目的是要透過運動員職業發展及工作安排，要幫助運動員成功地管理從運動場到職場生涯轉換所要面臨的可能困境。主要有三大主軸：

- **教育**(education)改善選手有效的學習方法。
- **生活技能**(life skills)確認自己已擁有或可以去發展的技能。
- **就業**(employment)提供給菁英運動員轉型到工作市場所需要支持。



亞洲國家參與ACP的情況

- 直至2009年底，這個計畫支持了，而這股風潮與做**超過5000位來自五大洲40個以上國家的運動員**法已慢慢形成風潮。
- 而亞洲地區目前計有新加坡、韓國及香港的國家奧會加入這項運動員生涯發展計劃。**台灣的中華奧會亦於2013年底正式簽約加入。**
- 本文以香港的做法提供國內參考。



香港運動員就業及教育計畫

(Hong Kong Athletes Career and Education Programme)

- 由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China) 執行辦理
- 其計畫內容包含**綜合英語課程、教育就業發展及運動員事務講座/工作坊、專上教育及職業訓練獎學金計畫、語文進修課程、大學獎學金計畫、大專及大學補習課程、運動員教育及就業諮詢服務、就業計畫(工作機會)、體育大使計畫、生活技能及師徒計畫**等十項。



「運動員綜合教育與職業發展計畫」

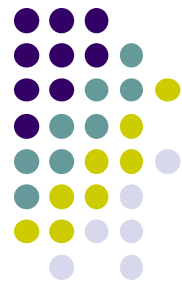
- 以獲得香港體育學院獎學金的運動員為主，也擴及全香港運動員。
- 精英運動員補習計畫、精英運動員進修資助、教練培訓課程資助計畫、精英運動員發展計畫、精英運動員交流學習計畫、精英教練工作體驗計畫
- 適合全香港運動員的有「香港運動員基金」下所屬之「香港2009東亞運動會教育基金」及「青年運動員獎學金」



結論

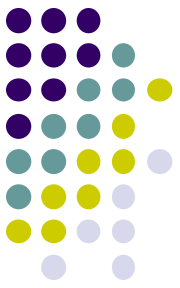
- 香港精英運動員之輔導與國際奧會的方向較為一致。國內對運動員之輔導也應多強調其**自主學習**與**多元發展**，依選手之需求提供補習與進修管道。重要的是**培養其生活技能**進而**提供工作機會媒合**。也就是『給魚吃，不如教會他釣魚的方法。』
- 我國對優秀運動員的輔導與獎勵大多著力於亞奧運項目容易造成國內運動發展的偏廢，唯利是圖與過度保護也會影響運動員的原始訓練動機與社會公平。

(本論述已投稿中正體育學刊預計於2014年初出版)



運動員生涯發展規劃之觀察分析

- 任何生涯發展，都必須趁早培養所需要的相關知識及能力，在大學階段，相關的教育單位如果能夠針對選手的個別狀況，提供生涯發展規劃更多元的資訊，將有助於學生選手對大學畢業之後的生涯發展，做出更好的選擇。
- 學生運動員因為不同科系的選擇，讓學生未來的運動生涯面臨不同的發展，也面對不同的問題，需要教育者多加關注。



運動員生涯發展規劃之觀察分析

- 學生選手生涯輔導的差異性

- 運動相關科系頂尖的選手

積極發展專長獲取國際成績

培養教職相關能力

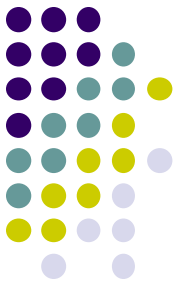
- 運動相關科系非頂尖的選手

補強學科基礎能力

培養第二專長

- 非運動相關科系

加強課業輔導



研究期間(2013)的成果



● 期刊論文

- 洪金昌、吳柏翰、王順正 (2013/03)。全身性振動伸展訓練頻率對足球運動員柔軟度、爆發力及敏捷性之影響。體育學報，46(1)，13-22。(TSSCI)
- 張晃源、呂忠祐、林玉瓊、程文欣、王順正 (2013/09)。不同橢圓機的坡度、阻力、步頻對運動強度的綜合影響。體育學報，46(3)，189-197。(TSSCI)
- 黃彥霖、張晃源、程文欣、謝易親、高從耀、王順正 (2013/12)。振動式動態恢復對衰竭運動後血乳酸清除的影響。體育學報，46(4)，319-328。(TSSCI)
- 程文欣、吳泰昌、王順正 (2013/02)。不同運動強度心跳控制跑步訓練對心肺適能影響之研究。中正體育學刊，3，61-71。
- 鄭肇豪、張晃源、王順正 (2013/06)。坐式橢圓機最大運動表現及運動經濟性之分析。運動生理暨體能學報，16，1-7。
- 蔡淑真、吳忠芳、紀瑤璇、張晃源、王順正 (2013/06)。不同強度橢圓機與跑步機運動之心肺適能比較。運動生理暨體能學報，16，39-46。
- 林玉瓊、王順正、程文欣 (2013/08)。手腕式高爾夫揮桿動作分析器介紹與評估。大專高爾夫學刊，10，49-57。

● 學術獎勵

- 教育部體育署102年度獎勵運動科學研究及發展優等 (臨界負荷指標於女子划船運動表現之預測，王順正、林信甫、周峻忠、王鈞逸)

● 產學合作

- 輔導鉞泰公司「休斯頓智能體重管理橢圓機」榮獲2014年台北國際體育用品展創新產品獎—『卓越獎』

