

運動教練講習會教練培育過程 之評析研究—以棒球項目為例

林華韋 國立臺灣體育學院 競技運動學系
廖主民 國立臺灣體育學院 競技運動學系
魏子閔 國立臺灣體育學院 體育研究所

摘要

在運動的領域中，專業教練資格與能力的認定，亟需考量培育過程與教練的帶隊經歷，且講習會檢定的程序亦需慎重其事。目前國內講習會參加的學員經過數日密集的課程講授，再經測驗即取得教練證照；這樣的辦法雖然行之有年，但是多數教練報名參加講習會，似乎只是為了取得證照，並非真正要加強本職學能。講習會的教學內容、實效、與舉辦時間等方面，沒有真正幫助教練在技術及知識方面的成長，而其功能只是證照授予。因此，教練講習會之教練培育過程，似可再研討改善，以落實培養優質教練的目的。本研究建議教練講習會在結構上以階梯式的進階教育進行，各級講習會規劃為四期，分在一年四季舉辦(各級講習會均為一年)，四季為一連貫課程，每季集中上課天數為3天2夜，以術科教育為主，學科則以學員在季間自行研讀的方式，並配合網際網路教學，再於講習會中測驗。學員需全數參加完四季講習會並通過學、術科考核測驗，始得取得證照。另外，並對已取得證照之教練進行追蹤考核與回流教育，以落實教練講習會的成效。

關鍵詞：教練講習會、棒球

The implementation of baseball coaches' training seminars: Current status and some suggestions

Hua-Wei Lin National Taiwan College of Physical Education
Chu-Min Liao National Taiwan College of Physical Education
Tzu-Hung Wei National Taiwan College of Physical Education

Abstract

The coach's training seminar is one of the major systems held by Chinese Taipei Baseball Association to train and certify coaches. The seminars consist of a variety of lectures given in an intensive period of time. Coaches who attend the seminars and pass the exam held at the end of the seminars will be conferred a certificate. The current system, however, does not reflect the true needs of the Association and coaches. The contents of the seminars are not practically helpful for the coaches. For coaches, the only purpose for attending the seminars seems to get the certificate but to improve their coaching skills. Several suggestions attempting to enhance the effectiveness of the coach's training seminars are given in this paper. A hierarchical approach in which progressive improvements been assessed may be helpful. The coach's training seminars of a specific level can be divided into four different sessions held in each season of a year. The seminars will focus on the enhancement of baseball techniques and training strategies. No sport sciences lectures will be given but coaches will have reading materials to study between sessions. Certificates will be conferred to coaches who pass both the baseball techniques and sport sciences exams in all sessions of a certain level. Follow-up assessments for coaches certified will also be administered.

Key words: coach's training seminar ,baseball

壹、前言

近幾年來，我國體育從業人員積極在追求建立專業化。邱金松（1992）認為「專業」必需具備「建立知識領域」、「確立資格標準」、「正式的教育訓練」、「專業倫理規範」等四種特質。不可否認，這個專業化過程中難免遭遇許多問題，例如：體育專業人員的專業教育提昇、體育從業人員證照制度建立與認證方法等等，都是體育專業化的過程中不可避免的。縱觀國內運動領域的脈絡，最具專業化之一的環節便是「教練」，教練的專業素養對於選手的養成舉足輕重，是創造運動最佳表現的重要角色（參閱 Weinberg & Gould, 1999；Horn, 2002）。Partlow（1986）也曾對美國運動醫學會（ACSM）提出建議，主張任用檢定合格之教練員：「我們不能只為符合市場大量的需求而忽略素質的要求，我們應講求素質合格，或是發展一種最基本水準的資格標準」（頁 171）。是故，建立一個選、用教練的公準辦法，應可做為考核教練能力水平的機制。

Seaman（1990）更明確的指出，如果有一套嚴格且被全國接受的檢定標準，則這種事業將趨於專業化，而且高品質制度將有助於吸收更優秀的人才加入此項工作。此說法與邱金松（1992）所言相謀：「專業資格之認定，可以顯示其檢閱過程合格，而專業資格需確認參與者的綜合實務、教育與評價、服務是合格的」（頁 18）。由上可知，在運動的領域中，專業教練資格與能力的認定，亟需考量培育過程與教練的帶隊經歷，且講習會檢定的程序亦需慎重其事。試問，若是資格檢定團體忽視了其應擔負起對於教練的教育責任，則那些知識與經驗素養不足的教練人員對於體育專業是否會有不良的影響？

貳、現行運動教練制度研究

綜觀國內各單項協會之教練培訓辦法，教練的分級制度大都分成 A 級、B 級、C 級等三級制，形成一個錐體金字塔形的架構。A 級為最高等級（國家級），且為人數最少、最質精的階層；C 級則為人數最多，責負運動推廣與選手基本動作養成的階層。然而張博夫（1992）仍質陳國內教練培訓的狀況，教練員額數量的增加雖足以奠定長期發展的基礎，可惜能力品質的提昇受到種種因素的影響，尚未臻於可以培養更多亞洲級以上特優選手的水平。Wise（1986）評論影響能力品質的因素是證照現象：「證照最主要的缺點是，其合格標準是隨著供給與需求而變動的」（頁 24）。如國內高爾夫協會除了透過講習會之外，也曾讓一批較具經驗的職業球員直接取得國家教練證書（王麗珠，2002）。另外，影響「品質」的因素，也如目前國內多數單項協會所舉辦的運動單項講習會雖有具體之教練培訓辦法及實務，但多為短期培訓，使理論課程與指導實務無法在短短幾天內習得，故無具體成效，無法落實教練培訓的功能。大抵關於教練培訓制度結構與講習會內容上的缺失，是亟需改善的地方。

目前，國內多數單項協會（如棒球、籃球、足球、手球、游泳及殘障桌球等）之教練培訓課程，天數約為3至7天，課程涵蓋運動科學及基本術科，採A、B、C三級教練制；凡協會舉辦一次單級教練講習，講習數日之後，參與學員即取得該級教練證書。然而，相關協會卻未再對教練進行工作考評並提供回流教育，所以論及教練的能力素養，就是一只證書定江山，教練證的功效則各憑本事了。

中華民國運動教練協會會長陳全壽(協會網站, 2002)於協會成立宗旨曾說，教練必須不斷的接受新知、自我成長，而教練講習會(協會)的主要目的是提供他們一個家，家裏頭有各色各樣的人，可以幫他們成長及自我成長。是故，我們所關心的問題癥結所在應該是所有教練人員的訓練培養途徑，與其專業能力是否具備。然就國內講習會的功能取向而言，雖未能事事完備，卻可以嚴謹的課程規劃與考評來彌補。例舉目前國內多數單項協會的講習會課程，由於時數有限，均採複習方式教學，教材單調、內容不符實際需求；因此，部分學員可能倍感學習困難，造成學習動機不高，歷年來積習已久，故教練們對於講習會課程感覺索然無味，參加講習的目的祇是想速成的取得證照，取得證照的目的遠大於學習的意義。

為求真正落實運動教練講習會的功能，本研究現試以棒球項目為例，提出諸項有關棒球項目講習會的課程與教練考評改進建議，供各單項協會參考，做為本研究的目的。

參、棒球教練制度

依據中華民國棒球協會教練制度實施辦法(中華棒協網站, 2002)，目前我國棒球教練分為：A級(國家)、B級(省、院轄市)、及C級(縣市)等三級。對於教練的培訓，協會的規劃共有三種方式：一、國外進修(每年遴選A級教練若干人前往棒運發達國家研習或考察)；二、講習會(分A、B、C級講習會，以學、術科授課及測驗為主)；三、教練委員會(聘請A級教練與技術委員組成，每年舉辦兩次研討會)。其中以講習會為最主要且最常舉辦的教練培訓方法，且行之有年，多年來國內已有多位學、術皆優且有成就的教練，似乎有相當成效。但是針對教練講習會來看，教練報名參加講習會，似乎只是為了取得證照，並非要加強本職學能。講習會中的學、術科課程似乎形式的意義大於進修的目的。教練們的成功似乎多是自身的努力與盡心指導球員的成果，教練講習會的功能和對教練的幫助只是授予證照，沒有真正幫助教練在技術及知識方面的成長。講習會的教學內容、實效與舉辦時間，似可再研討改善。放眼當今的棒球強國，對於教練的培訓，特別注重專業知識的傳遞(吳祥木, 1992)。建立踏實穩健，名實相符的教練培訓、授證制度是提昇我國棒球水準刻不容緩的工作。

肆、棒球教練講習會諸端

教練制度實施辦法的目的，乃為提昇我國棒球教練素質，培養優良教練人才，以利我國棒球運動的全面發展(中華棒協網站，2002)。因此，一位好教練，不僅要具備卓越的專業技能和知識，還要擁有相當的組織企劃能力和指導的才幹(運動教練學/理論與實務，1989)。《德國運動教練培育系統教材》(1995)中也指出，除了本身教育程度與個人專精的領域外，個人經驗、運動教學經驗、教授技巧和智力靈活度都是教練資格的重要衡量標準。雖然參加我國三級教練講習的資格，必須至少是熱心棒球運動者或曾獲選為三級棒球國家代表隊隊員者(中華棒協網站，2002)，棒球技術理應有一定的水準，但從現今三級棒球隊的球員表現看來，技術水準參差不齊，顯然即使是夠資格參加講習會的人，其對技術的傳授仍有可加強之處。何況技術的要求本來就要精益求精，做到最好。因此，講習會必須能傳授正確動作的技術知識，並使學員具有修正錯誤動作的能力，以提昇訓練品質。除了傳授棒球動作技術之外，教練的工作也包括了諮詢、活動設計、壓力的調整和控制等(德國運動教練培育系統教材，1995)；因此，教練的培育也要有技術以外的學習，諸如：學科的基本知識、溝通技巧、廣泛的體驗能力(瞭解球員的經驗和情緒變化)與人格品德修養等。

目前我國棒球教練的培育訓練以每年舉辦 A、B、C 各級的教練講習會為主(中華棒協網站，2002)。學員經過一次數天(通常為 5 至 7 天)的課程後，通過考試者，即頒予參與等級的教練證照。基本課程通常包括規則分析、棒球基本技術(攻擊、防守、投手)、運動訓練理論與實際、運動科學理論、棒球運動營養、臨場戰術戰略與英文術語等(參閱表一，2001 年 A 級棒球教練講習會課程表)。這樣的辦法看來頗為豐富，但是要達到培養優秀教練的目的，恐怕有一些問題需要克服。首先，如本文前面所言，棒球教練的養成應學、術科並重，但是現行的辦法中，學、術科課程密集於 5 至 7 天內完成，術科時數過少，在技術上無法涵蓋棒球運動最新的技術、訓練技巧與最新戰術，因此實際上不可能達到傳授正確動作技術，提昇術科水準的最首要目的。其次，學科科目繁多且內容龐雜，即使體育院校的大學學科教育尚且需安排一整學年課程，而學生猶可能無法完全吸收，欲在短短一週內，使久未接觸學科的學員極速消化這些需耐心咀嚼的專業知識，恐怕不切實際。甚且，學科知識在正式比賽中要能有效運用得需徹底而深入的瞭解，畢竟「理論」與「實戰」仍有不小的差距極待克服，教學的方法新要求新求變，以為成效。再次，現今的講習會大多安排 5 至 7 天，時於人力精簡的工作環境中，教練多負擔紛雜的工作量，欲安排 7 天的空檔，離開自己的教學或訓練崗位，實在非常困難，因此每次講習的時間可能需要調整為更合理的天數。最後，教練的品德操守需有考量與陶冶的空間。因為教練是球員們的榜樣，教練的言行舉止應當合宜以為典範，而在現今的講習會中卻缺少品格道德培養的課程安排。

伍、改進辦法

一、講習會結構與實施方式

爲克服上述問題，茲提出以下方法以爲參考。首先，參考美國州立高中運動協會的辦法，採取進階式學習法(運動教練學/理論與實務，1989)，即是將每一級講習會的天數劃爲四階段，分在一年四季舉辦(A、B、C級均爲一年，四季)，四季爲一連貫課程，每季上課天數爲3天2夜，每期次的上課天數比現行辦法少，學員可以做較佳的時間安排。學員需全數參加完四季講習會並通過每季的考核測驗，始能取得證照；而爲配合無法於一年內參加全部四季講習的學員，彈性的作法是，可跨年依序補足講習課程並參加測驗。

二、術科內容與講授方式

講習會課程以術科教育爲主，於四季共12天的術科課程中，安排具棒球專業知識與經驗的資深教練，以討論及實際操作的方式與學員交換經驗、技術、規則、指導方法與球隊組訓等實務(參閱表二)。如此可使上課內容實用化，且增進彼此交流。對於棒球教練而言，經驗與技術的傳承與交流非常重要且較能引發學習興趣。再者，也因爲講習會爲一年四期次，學員在每一期次所學，可以在平時的訓練中運用，並在下一期次與講師交換心得，對於教練應有較實質的幫助。

三、學科內容與講授方式

在學科方面，課程資料於每季講習會報到時發予學員，並於下季的講習會中測驗，考核自習所得，如此可延長讀書時間，從容消化吸收。基於此，學科考試則共分三次，於夏、秋、冬三季實施，分別測驗上一季所發給的教材內容，若測驗不合格者，該不合格項目得於以後的期次補測至通過止；例如，學員於春季班報到即取得夏季時要測驗之學科講義，可以有三個月的時間來自習，再於夏季講習會時測驗學科自習所得，此時並領取秋季要測驗之學科講義，待於秋季講習會時測驗，餘依此類推(參閱表三)。另爲增加自習時之討論管道，棒球協會可架設教練學科輔導網站，諮詢各體育院校專業教授解答問題，並可連結至運動專業相關網站，提供學員問題討論的空間。

四、品德教育

另外，教練是球員的領導者，其指導原則、程序方法及行爲會對球員的心理產生長久的影響(Weiss & Bredemeier, 1991；Weiss & Ferrer-Caja, 2002)。對教練來說，有爲人師的愉悅滿足，但卻也背負無可避免的責任壓力。所以，教練的品格陶冶是必需的。在講習會中安排專業輔導諮商員進行品格教育，雖無法立見功效，然「改變」是潛移默化的，心中善

念的種子將會發芽。

五、測驗與追蹤考核

參加講習的學員需依序通過每一季的學、術科的測驗後，始發予參與等級之證照(參閱表四，單季課程安排時間建議表)。為提高教練的自我要求及自修自學的精神，可參考德國體協之證照制度(史庫貝克，1987)，參加講習並考試及格後取得證照，其有效期限為五年，五年屆滿之際必須再要參加已擁有的最高級資格的冬季講習，接受測驗，並考核過去這一段期間的實務工作狀況；因此，每位教練在五年期間無不戰戰兢兢、努力進修，並在工作崗位上全力以赴，以期在五年後，能繼續保有原教練等級資格。如欲晉級者，依據中華棒協教練制度原辦法，取得證照後，需期滿三年才得以參加上一等級的講習會(中華棒協網站，2002)。

陸、結語

每一級教練均應透過嚴謹的講習、訓練及教練實習後發給認定證照(陳全壽，1997)。現行講習會之實施，無法考驗教練的學習成效與未來發展；而教練是否成功應考慮以下幾個因素：一、專業知識豐富否？二、實施應用得體否？三、人格修養受選手尊重否？四、體力反應正常否？(吳祥木，1992)。是以，預期本文所建議的講習內容與實施辦法，在質的方面，能落實技術與學科的研討交流與學習，並增加實效性；在量的方面，因進階教學法，能延長學習時間，進而利用資訊工具參與研習討論，增加學習空間，使技術與知識呈階段式成長。

國家的教練制度推行的成敗，取決於是否儲備相當數量的質優教練，以及培訓質量均優的選手(范瑞亭、張凱樂、江界山，1992)。在教練的培訓體制的整體架構上，就是以正規教育的強力組合，加上嚴格的專業訓練和實際而長期的臨場教練經驗，相輔乃可相成。而培養一流的選手，其重要的因素即在原理的應用，配合完整而有效率的計劃、組織，訓練和比賽的編排等，在這些領域上，我們的準備可能不算完備，然而誠如范瑞亭等(1992)所言，一個良好的教練培訓制度可彌補這個缺憾；但是，這個制度仍需要長程的計劃。

(表一)2001年A級棒球教練講習會課程表

日期時間	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日
0800-1200	(1000)報到	運動訓練 理論與實際	體能訓練法	棒球基本 技術投手篇	英文術語 測驗、綜合討論
1200-1300	午休	午休	午休	午休	午休
1300-1700	棒球運動 營養	棒球基本 技術攻擊篇	棒球基本 技術防守篇	臨場戰術 戰略	
備註					

(表二)講習會術科內容建議

項次	科目		時數
一	守備	(一)投手	2
		(二)捕手	2
		(三)內野	2
		(四)外野	2
二	打擊		2
三	跑壘		2
四	戰術		2
五	品德教育		2
六	球隊組訓經驗交流		4
合計			20

(表三)學科內容建議

項次	函授學科科目	級課程
一	棒球運動簡介(棒球運動簡史、場地設備器材介紹)	C
二	運動傷害與急救	A、B、C
三	運動生理學	A、B
四	棒球運動生物力學	A、B
五	運動心理學	A、B、C
六	運動營養學	C
七	棒球運動選材學	B、C

(表四) 講習會課程時間表建議

日期時間	第一日	第二日	第三日
0800-0850	報到開訓	守備(內野)	打擊
0900-0950	學科問題討論		
1000-1050	學科測驗	守備(外野)	球隊組訓經驗交流
1100-1150			
1150-1300	午休	午休	午休
1300-1350	守備(投手)	跑壘	球隊組訓經驗交流
1400-1450			
1500-1550	守備(捕手)	戰術	術科測驗
1600-1650			
1700-1750	品德教育	品德教育	結訓座談

參考文獻

- 中華民國棒球協會網站(2002)。中華民國棒球協會教練制度實施辦法修訂本。台北市：中華民國棒球協會。
- 中華民國運動教練協會網站(2002)。成立宗旨。台中市：中華民國運動教練協會。
- 王麗珠(2002)。國家級教練知多少。民生報，B8，2002/3/21。
- 陳全壽(1997)。運動教練的養成及教練制度。國民體育季刊，26，4-17。
- 德國運動教練培育系統教材(1995)。台北市：中華民國體育運動總會。
- 吳祥木(1992)。談棒球教練制度。國民體育季刊，21，89-91。
- 邱金松(1992)。體育專業化與體育專業人員証照制度之探討。國民體育季刊，21，13-25。
- 范瑞亭、張凱樂、江界山(1992)。從各國田徑教練制度談如何建立我國運動教練制度。國民體育季刊，21，83-88。
- 張博夫(1992)。從國際田徑總會的教練制度談我國田徑教練的培訓與未來展望。國民體育季刊，21，76-82。
- 運動教練學/理論與實務(1989)。桃園縣：國立體育學院。
- 史庫貝克(1987)。運動教練的制度與專業素養。國立體育學院體育研究所運動科學講座集刊，

桃園縣：國立體育學院。

- Horn, T.S.(2002). Coaching Effectiveness in the Sport Domain. In T.S. Horn (Ed.), Advances in Sport psychology (pp. 309-348). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Partlaw, A.(1986). Directory of Fitness Certifications. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, January, 171-172.
- Seaman, J.(1990). Occupation to Profession Continuum-Status and Future of HPERD, Journal of Physical Education Recreation and Dance, March, 107-109.
- Wise, A. (1986). A case for trusting teachers To regulate. The Profession Education Week, 8, 24.
- Weiss, M.R., & Bredemeier, B.J.(1991). Moral development in sport. Exercise and Sport Science Reviews, 18, 331-378.
- Weiss, M.R., & Ferrer-Caja, E.(2002). Motivation orientations in sport. In T.S. Horn (Ed.), Advances in Sport psychology (pp. 101-171). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D.(1999). Leadership. In Weinberg, R.S., & Gould, D. (Ed.), Foundations of Sport and Exercise Psychology (pp. 187-201). Champaign, IL: Human Kinetics.