

行政院及所屬各機關出國報告

〔出國類別：考察〕

澳洲 AIS 及 VIS 訓練中心  
考察報告

服務機關：行政院體育委員會

出國人職稱：副主任委員

姓名：林德嘉

出國人職稱：副處長

姓名：吳俊哲

出國人職稱：秘書

姓名：皮友華

出國地區：澳洲

出國期間：92年01月05日至

92年01月13日

報告日期：92年04月14日

c8/009201568

## 摘要

澳洲在 2000 年成功的舉辦雪梨奧運，同時創下該國體育歷史中最輝煌的紀錄，共計贏得 58 面獎牌，並在世界排名第四，同年的殘障奧運更排名世界第一。「澳洲經驗」的成功因素就在於確實利用科學的訓練方法及有效持續的行政配合，這也是在雪梨奧運後，世界各國都爭相向澳洲學習的重點。

行政院體育委員會林副主任委員德嘉、競技處吳副處長俊哲及國家運動選手訓練中心皮秘書友華，因擔任我國參加 2003 年澳洲青年奧林匹克運動會代表團顧問及秘書職務，是以利用參賽期間空檔，特別規劃赴坎培拉 AIS 訓練中心及墨爾本 VIS 訓練中心參觀考察，以期認識與瞭解澳洲相關體育政策及訓練中心運作發展概況，俾作為規劃我國運動培訓制度及建立國家專責運動訓練機構之參考。

# 目次

壹、考察目的 .....	1
貳、考察行程 .....	2
參、考察心得 .....	2
一、澳洲推展運動的方式 .....	2
二、澳洲聯邦政府參與運動的過程 .....	3
(一) 1972-1981 起步階段 .....	3
(二) 1981-1985 創始期的 AIS (澳洲訓練中心) .....	3
(三) 1985-1989 成立澳洲體育委員會 (ASC) .....	3
(四) 第二階段：1989-1992 .....	4
(五) 「保持動力」計畫：1992-1996 .....	4
(六) 奧林匹克運動員計畫 (OAP)：1994-2000 .....	5
(七) 1997-2000 .....	5
(八) 2001-2005 .....	6
三、澳洲聯邦政府其他部門參與運動之概況 .....	6
(一) 運動與休閒部 .....	6
(二) 全國運動休閒產業計畫 .....	7
(三) 外貿商業部 (DFAT) 及國際發展部 (AusAID) .....	7
(四) 澳洲國際運動組織 (ASI) .....	8
(五) 澳洲原住民及托勒斯海峽島民委員會 (ATSIC) .....	8
(六) 澳洲運動藥檢中心 (ASDA) .....	8
四、省政府、地方政府及其他相關組織的工作 .....	8
(一) 省政府及地方政府的工作 .....	8
(二) 非政府組織工作 .....	9
(三) 各種單項協會 .....	9
(四) 各省組織 .....	10
(五) 地方組織 .....	10

<b>肆、AIS 訓練中心</b> .....	<b>11</b>
一、AIS 的任務.....	11
二、AIS 獎學金計畫.....	11
三、運動科學與運動醫學.....	14
(一) 運動醫學.....	14
(二) 運動營養.....	15
(三) 物理治療.....	15
(四) 體能訓練.....	15
(五) 運動心理學.....	16
(六) 運動生物力學.....	16
(七) 運動生理學.....	16
(八) 實驗室標準基模.....	17
(九) 運動員生涯規劃及教育 (ACE) .....	18
<b>伍、VIS 訓練中心</b> .....	<b>18</b>
一、VIS 簡介.....	19
(一) VIS 背景.....	19
(二) 經費來源.....	19
(三) 計畫執行.....	19
(四) 運動員.....	19
(五) 支援服務.....	19
(六) 合作對象.....	19
(七) 全國計畫.....	20
(八) 地區計畫.....	20
(九) 奧運成就.....	20
(十) 非奧運成就.....	20
(十一) VIS 運動獎學金計畫.....	20
二、教練和服務.....	22
(一) 教練.....	22
(二) 運動醫學.....	22

(三) ACE 計畫 (運動員生涯規劃及教育) .....	22
(四) 訓練及比賽 .....	22
三、VIS 追求目標 .....	22
(一) 工作人員 .....	22
(二) 管理部門 .....	23
(三) 工作團隊 .....	23
(四) 場地設施 .....	23
(五) 教育、運動科學及醫學支援 .....	23
(六) 教練訓練研討會 .....	23
(七) 運動科學實習計畫 .....	23
(八) 角色楷模計畫 .....	23
(九) 國際支援計畫 .....	24
陸、結語及建議 .....	24
柒、附錄 .....	25
一、澳洲各層級執行運動工作劃分表 .....	25
二、AIS 組織架構圖 .....	27

# 澳洲 AIS 及 VIS 訓練中心考察報告

## 壹、考察目的

澳洲在 2000 年成功的舉辦雪梨奧運，同時創下該國體育歷史中最輝煌的紀錄，共計贏得 58 面獎牌，並在世界排名第四，同年的殘障奧運更排名世界第一。「澳洲經驗」的成功因素就在於確實利用科學的訓練方法及有效持續的行政配合，這也是在雪梨奧運後，世界各國都爭相向澳洲學習的重點。

澳洲為了延續這股體育熱潮，並鼓勵青年運動員賡續投身訓練，2001 年決定利用舉辦雪梨奧運所興建的場地設施與經驗，每兩年為青年運動員舉辦一次「澳洲青年奧林匹克運動會」，讓世界各國有潛力的運動員有機會親身體驗「奧運」的氣氛，進而激發青年運動員努力向上的動機。

行政院體委會林副主任委員德嘉、競技處吳副處長俊哲及國家運動選手訓練中心皮友華秘書，因擔任我國參加 2003 年澳洲青年奧林匹克運動會代表團顧問及秘書職務，是以利用參賽期間空檔，特別規劃赴坎培拉 AIS 訓練中心及墨爾本 VIS 訓練中心參觀考察，以期認識與瞭解澳洲相關體育政策及訓練中心運作發展概況，俾作為規劃我國運動培訓制度及建立國家專責運動訓練機構之參考。

## 貳、考察行程

日期	行程	活動內容
1/05	台北—雪梨	代表團出發
1/06	抵達雪梨	進駐選手村
1/07	雪梨—墨爾本	參觀 VIS 訓練中心
1/08	墨爾本—雪梨	參加開幕典禮
1/09	雪梨—坎培拉—雪梨	參觀 AIS 訓練中心
1/10	雪梨—台北	林副主委另有要公先行返台
1/10-12	雪梨	參觀澳洲青年奧林匹克運動會
1/13	雪梨—台北	代表團返台

## 參、考察心得

### 一、澳洲推展運動的方式

運動發展在澳洲有錯綜複雜的歷史，澳洲運動發展的基礎在運動俱樂部，運動俱樂部依次附屬於各區域或各省的協會，或各運動組織。另具特別功能的協會，運動醫學、教練學校及大學的競賽、體育運動法規及職業運動的發展等，皆以推動特定的議題而產生。這些組織一般依附在一個傘狀的結構下，由全國性的組織來主導運作。這個金字塔狀的運動組織結構，反映出澳洲聯邦政府的體育行政制度，澳洲政府從地方、省及全國三方面來推展運動。另外，有許多非政府組織或協會，活躍在全國性層級，不同組織之間的合作和聯繫提，供適

合澳洲各階層不同生活形態及能力者的運動機會。

## 二、澳洲聯邦政府參與運動的過程

### (一) 1972-1981 起步階段

澳洲政府參與體育活動，自 1972 年聯邦政府決定建立旅遊休閒部開始。澳洲人喜歡過去許多世代以來傳統方式，沒有政府介入的體育活動。早期唯一例外的經濟支援，包括參加奧運會、大英國協運動會、救生組織及 1941 年通過的全國體適能法案。

### (二) 1981-1985 創始期的 AIS (澳洲訓練中心)

早期澳洲政府的協助事項只限對於各省政府和地方有關當局的設施補助，真正轉變則發生在 1981 年成立 AIS 訓練中心，這對政府挹注經費及體育領導方式有顯著的改變。AIS 初期目標在於協助運動員在奧運會及其他國際賽會中提升成績，同時提供運動員追求卓越的機會，並兼顧他們的教育及工作。

1983 年，澳洲政府成立運動、休閒及觀光部。此部門綜合並擴展原政府之相關計畫，並提出許多的政策宣示，其中包括對身心障礙者的運動與休閒及社區運動設施的興建等計畫。

### (三) 1985-1989 成立澳洲體育委員會 (ASC)

澳洲體育委員會 (ASC) 於 1985 年成立，代表政府推展運動的決心。ASC 持續運動與休閒部的經費挹注工作，並集中焦點以協助各單



項協會的發展，並為日後發展各項運動奠下良好的基礎。

1989年，澳洲體育委員會ASC及AIS訓練中心首度合而為一，成為執行政府推動國家體育政策的共同體。1994年末，澳洲政府決定將環境、運動及領地部有關運動方面的業務移轉到ASC。

#### （四）第二階段：1989-1992

1989年，澳洲政府宣布投入額外的一億元澳幣，以執行四年推展計畫，並編入國內體育預算中。此計畫初期強調的工作包括：

- 協助優秀運動員。
- 提升教練水準。
- 相關運動科學及運動醫學的研究發展。
- 禁止運動禁藥的使用。
- 專為兒童及青年人所設計的「澳洲人運動」。
- 專為身心障礙人士設計的「身心障礙者運動」。
- 增加對全國單項協會的支援。
- 鼓勵發展優秀運動員常模，以發掘有潛力的運動員。

#### （五）「保持動力」計畫：1992-1996

延續第二階段的方向，並推陳出新，保持動力計畫從1992年到1996年中，強調及推展一系列全國的運動議題，如：

- 繼續現有支援優秀運動員計畫，包括盡量增加基層參與及鼓勵推

展適合發展的全國性運動。

- 增加全國單項協會專業人員。
- 確定澳洲跟上世界運動科學發展、運動醫學、運動教育學、運動資訊及研究的腳步。
- 提升教練、行政人員及裁判的素質。
- 推動運動禁藥管制工作。
- 確立體育課及競技運動教育課程在全國學校受到一定的重視。
- 提昇資訊及電腦的服務功能。

#### (六) 奧林匹克運動員計畫 (OAP): 1994-2000

1994 年，雪梨成功取得 2000 奧運舉辦權，澳洲政府為培養優秀奧運選手，提出另一個澳幣一億三千五百萬元的六年計畫。這個計畫旨在協助有潛力在 2000 年奧運奪牌的運動員，及身心障礙運動員都能發揮其潛能，達到其最好的表現，並代表澳洲參加雪梨奧運及雪梨殘障奧運。全國單項協會、澳洲奧會、各省政府及各領地訓練機構，及澳洲殘障運動協會全部都參與這項計畫，OAP 計畫也讓各省政府推展優秀運動員計畫經費倍增。

#### (七) 1997-2000

1996 年澳洲政府改選，新政府選舉政見聲明延續奧運計畫，OAP 計畫及 ASC/AIS 經費補助仍然繼續，政府並持續挹注經費在保持動力

計畫上。

#### (八) 2001-2005

找回澳洲人的運動能力—更有活力的澳洲，這個計畫由運動部長 Jackie Kelly 及首相 John Howard 在 2001 年四月提出。新計畫是經過審慎的評估並參考 2000 奧運成績而定。其目的是讓運動在澳洲持續發揚光大，增加基層參與運動人口，增進澳洲人運動能力。於是澳洲政府支援協助成立運動員基金會，讓這些運動員的運動成就能延續下去。

透過推動此一新計畫，澳洲政府希望能有更多的基層民眾參與運動，尤其是年輕人。此計畫同時也鼓勵優秀的運動管理人員從事運動組織的管理工作。基層運動需要數以千計的志工來協助推動發展。因此，也提供更多的機會讓各家庭參與，以鼓勵更多人擔任志工。

### 三、澳洲聯邦政府其他部門參與運動之概況

#### (一) 運動與休閒部

ASC 並非澳洲政府唯一執行運動政策的單位。ASC 隸屬聯邦政府傳播資訊科技藝術部，該部的藝術及運動部門仍保有運動與休閒產業業務。運動與休閒產業目前在澳洲被分為五個主體部分。澳洲國家統計局出版產業資料，也集中在以下五個主體：

- 運動：包括運動組織、運動器材製造、運動設施建築與管理、顧

問、運動法規、運動科學及運動醫學。

- 戶外活動：包括冒險旅行（泛舟、四輪轉動吉普車等）、教育、個人生涯發展計畫、合作訓練、復健、露營及森林健行。
- 體適能：包括體操館、健身有氧中心、商業、專業、執業、提供健身的機構、產品及程式設計製造者。
- 社區休閒：包括地方休閒中心、非營利組織、國家水上安全協會及運動俱樂部。
- 賽馬、狗、賭場：包括各種賽馬、賽狗及相關有執照賭場。

## （二）全國運動休閒產業計畫

聯邦政府承諾一百萬元澳幣補助澳洲運動休閒產業，以促進產業外銷及工作機會。這個計畫提供奧運後獲利的機會，預計在 2006 年外銷產值可到達一百三十億元澳幣。這是屬於澳洲政府行動方案中，尋求與產業合作，增加澳洲全球競爭力的政策。這個全國性策略將為優秀運動員帶來實質的支援與協助，並增加廣大的社區休閒活動參與人口。健康與老年照顧部門及家庭與社區服務部門皆與「行動澳洲」活動有密切關係。

## （三）外貿商業部（DFAT）及國際發展部（AusAID）

外貿商業部（DFAT）及國際發展部（AusAID）對澳洲體育也有實質的貢獻。透過 DFAT 的文化交流計畫，補助有關促進運動交流的相

關活動，近年來更擴展到 ASC 所執行的海外運動發展計畫中。

#### (四) 澳洲國際運動組織 (ASI)

Austrade 透過澳洲國際運動組織 (ASI)，該組織是澳洲政府為聯繫從事運動與休閒相關產業，及服務國際貿易之用。

#### (五) 澳洲原住民及托勒斯海峽島民委員會 (ATSIC)

澳洲原住民及托勒斯海峽島民委員會 (ATSIC)，透過 ASC 的附屬計畫，以推展原住民、島民運動潛能及長青組運動員之體育活動。

#### (六) 澳洲運動藥檢中心 (ASDA)

ASDA 於 1990 年經由國會立法通過成立，被視為國際執行運動禁藥檢測的領導者，且獨立運作不附屬於任何單位。ASC 及 ASDA 都以杜絕禁藥為己任，其任務為：

- 以每年為一期，對澳洲運動員實施禁藥檢測。
- 運動禁藥教育計畫。
- 藥物研究與防制。
- 有關運動用藥的政策建議。

### 四、省政府、地方政府及其他相關組織的工作

#### (一) 省政府及地方政府的工作

1980 年中期，省政府及地方政府透過補助經費及成立各地優秀運動員訓練機構，提供訓練資金給選手，成立訓練營等開始執行澳洲政

府的工作。某些地方當局成立地方運動學院提供優秀運動員最方便的訓練環境。

各省政府教育部門扮演最重要的角色，建立學校運動制度，透過全國運動協會提供各階層、各種能力的人之運動機會。專為培植優秀運動員的計畫與專業人員於焉產生。公立、私立的學校逐漸增加，並聯合成立運動網路，這種運動參與及比賽的機制，藉由俱樂部或全國單項協會兩方面來共同完成。

## （二）非政府組織工作

澳洲運動的推廣實際上，是由非政府組織所經營，但大部分都可以獲得一些政府經費的補助，或經由會員籌募，及收取場地使用費等，亦有透過贊助獲得經費的挹注。

## （三）各種單項協會

- 全國單項協會 (NSO)：每種運動皆有其全國單項協會。目前協會超過一百個，根據其目的執行工作，並可由 ASC 獲得經費補助。
- 澳洲奧會：控管及補助澳洲參加有關國際奧運活動，其任務包括遴選奧運參賽選手及準備參賽各項相關事宜。
- 澳洲殘障運動協會：協助 AOC 執行有關身心障礙運動員各項事宜。
- 澳洲運動產業 (SIA)：為澳洲頂尖運動聯盟，代表相關全國單項協會附屬利益。經費來源為入會費、捐款或訂閱刊物費、投資盈

餘或贊助人資助，此聯盟從事建議或遊說政府工作並與 ASC 合作。

- 特殊利益組織：為數眾多的運動或是與運動相關的組織代表參與者的特殊利益，行政工作者及運動產業專門技術，例如 MLC 青少年運動基金提供獎學金給特定項目的青少年運動員；澳洲運動醫學會為專業運動醫學從業人員爭取福利；澳洲大專體育總會屬於一個全國性組織，專職協調各大學代表隊之間的關係；澳洲健康、體育及休閒委員會（ACHPER）屬於全國性專業社團並代表從事此一健康、體育教育、運動舞蹈、社區體適能及身體活動科學及澳洲運動社會學等領域從業人員。

#### （四）各省組織

- 各省運動組織：專職各省的單項運動組織，主要協調各省代表隊的產生，控管各省運動團體的登錄工作。
- 各省遊說組織及特殊利益組織：在各省有許多組織強調上述功能。

#### （五）地方組織

- 運動俱樂部：澳洲運動組織系統始於地方的運動俱樂部，這些俱樂部由許多的志願工作者來運作，同時舉行各項的比賽，成立許多的隊伍等。在澳洲估計有三萬個各類型的運動俱樂部。
- 學校：不論公私立學校都提供年輕的澳洲學生最豐富的運動資

源。

## 肆、AIS 訓練中心

### 一、AIS 的任務

AIS 在 1981 年正式成立，一開始只提供八種運動獎學金（棒球、游泳、舉重、田徑、體操、籃網球、足球及網球）。所有運動選手都進駐坎培拉 AIS 訓練中心。目前提供 26 種運動種類，35 種獎學金，其中包括有地區單位或個人運動項目，分別在阿得雷得、伯斯、布裡斯班、墨爾本、雪梨、及黃金海岸和布樂山等地訓練。

AIS 現在有四個部門（附錄二），並對全國服務，和各省訓練機構單位及全國單項協會共同合作。AIS 的目標：

- 提昇澳洲優秀運動員運動表現及培養有潛力運動員及運動團隊。
- 提昇優秀運動員人格、教育、職業發展機會。

### 二、AIS 獎學金計畫

AIS 每年提供大約 700 個名額的獎學金給 35 個計畫、26 個運動種類的選手，同時雇用 65 名教練。有些計畫將選手集中一地（訓練中心）可能在坎培拉或是其他省政府所在地，其中有 22 個屬於 AIS 集中訓練計畫，其餘的計畫則讓選手就近在自己家鄉附近的訓練機構訓練，但須經 AIS 確認訓練計畫。另有 14 種 AIS 計畫是屬於地方分權性或是訓練營方式。AIS 同時提供身心障礙運動員有關滑雪及田徑



項目獎學金。

AIS 獎學金計畫中集中訓練項目的地點和項目如下：

- (一) 坎培拉—射箭、競技體操、男女籃球、拳擊、籃網球、划船、  
男女排球、男足、游泳、田徑和男子水球。
- (二) 布里斯本—跳水及壁球。
- (三) 阿的雷得—男子板球及場地自由車。
- (四) 伯斯—男女曲棍球。
- (五) 墨爾本—高爾夫及網球。
- (六) 義大利—公路自由車。

AIS 提供獎學金給冬季奧運項目並與澳洲冬季奧運訓練中心合作。冬季殘障奧運的獎學金也提供給身心障礙選手參加國際性賽會訓練用，身心障礙的田徑選手獎學金也由 AIS 和殘障田徑協會共同提供。

但是各種獎學金必須是澳洲公民才能申請，獲得獎學金的條件在於項目及選手的運動表現或是被認定為有發展潛力的選手。獎學金內容包含：

- 提供世界級的運動設施。
- 優秀教練。
- 個人訓練及比賽器材。

- 運動醫學及運動科學的協助。
- 由訓練中心核定的比賽之旅行、住宿及生活費。
- 訓練中心提供膳宿，或是居住在外的零用金，並依據學習類型給予適度的教育補助。
- 協助運動員生涯規劃及教育計畫，並且包含其經費。

運動員必須同意一些條款才能接受獎學金補助，其中包括遵守 AIS 守則。AIS 並非學術研究機構，然而，接受獎學金的選手必須選修有關技術及學術上的課程，或是找到適當全職或兼職的工作。AIS 工作人員透過運動員生涯規劃與教育計畫，提供運動員有關教育、就業及職業教育，生活技能發展，休閒活動及平常生活的訓練支援與建議。

許多獲得獎學金的選手是小學、中學或是大學生。這些跨省性的遷移對選手在教育上有很大的改變，AIS 工作人員會協助選手調適。學齡選手就近在當地學校註冊入學，AIS 與當地學校共同負責監督選手課業表現。因為訓練比賽可能中斷學業，個別家教制度則用來補救選手的課業表現。

年輕運動員居住在 AIS 或在舍監的照顧下租屋而居，稍長的選手在選修大學課程時可獲得諮商或協助，課程安排會考慮到訓練與比賽的時間。非學生的選手由 AIS 提供營內實習工作，或由 ACE 專人協助

就業。

### 三、運動科學與運動醫學

AIS 運動科學與運動醫學中心成立於 1985 年。其目的在為澳洲運動員及教練提供直接的諮詢服務，負責研究工作並教育教練、選手。一個多功能的訓練團隊提供各運動種類相關服務，各類運動科學與運動醫學專家駐紮在坎培拉 AIS 訓練中心，並與澳洲各地相關訓練單位、學者專家共同合作並連成一個工作網路，主要負責發展與協調對教練選手的運科服務。

專業的協助來自於運動醫學、物理治療（按摩、針灸、伸展放鬆等），體能訓練及運動心理。運動科學部門則包含有營養學、生化、生理學及動作表現分析。以下分別敘述各類研究重點：

#### （一）運動醫學

運動醫學臨床服務部提供 AIS 選手優質的服務，其中包括一般疾病、傷害、血液檢測評估，並協助預防受傷與傷後復健等工作。

早期研究工作與運動生理、營養有關，主要強調傷害傳染病學、免疫學、運動員的血液與生化學的研究。研究計畫包括瞭解生物免疫學在運動員身上的應用，研究運動的正確發展及研究鐵質補充對運動員的影響等。

## (二) 運動營養

運動營養對運動員成績表現有顯著的影響。每位運動員都需要有適合自己訓練和比賽的飲食處方，以因應嚴格訓練的負荷。經由運動營養專家協助，提供個人諮商，團體教育或烹飪課程。另外從事研究並將結果應用到選手餐廳，提供運動餐飲和營養品，並形成一種營養教育的資源。

## (三) 物理治療

物理治療部門提供最先進的物理治療方法，軟組織治療、針灸和伸展放鬆練習等。其服務對象包括 AIS 運動員、全國運動訓練營、及相關專業團體。此服務也同時提供給 AIS 選手及國家代表隊國內、外比賽時用。除 AIS 集訓選手外，其他 AIS 核定在其他城市訓練的選手也可以得到支援服務，甚至外國隊到澳洲訓練時亦可獲得同樣服務。

## (四) 體能訓練

AIS 運動員強調體能訓練的功效。由體能訓練教練設計課程，並配合運動醫學及各項目教練的課表以提升運動員整體表現。每位運動員有其專屬處方以改善缺點。

每位選手被要求記錄每日訓練狀況，讓教練掌握訓練進度，並及時修正訓練計畫。除了服務 AIS 訓練選手，也提供各訓練站的支援協助。

### (五) 運動心理學

運動員高峰表現與運動心理學息息相關。該部門專家協助教練選手瞭解處理壓力的數種方式：

- 心理技能訓練。
- 個人諮商及生活技能訓練。
- 危機處理、面談諮商。
- 組織及管理建議。
- 申請研究計畫
- 建立心理諮商檔案。

### (六) 運動生物力學

運動生物力學以研究人體力量的運用為主。生物力學可分析所有身體力量的使用原理，故也可以應用到運動訓練上，以預防運動傷害的產生，也可以用到復健治療上，更可以分析評估正確的運動方法，及人工義肢與關節的使用。

利用先進的儀器和技術，AIS 生物力學部門提供選手動作分析的服務，以瞭解選手優點並改善弱點。分析可在實驗室完成，亦可於現場實施，甚至在比賽時執行。

### (七) 運動生理學

針對運動生理特質作研究。每位選手有其個人紀錄，並設定其目

標及可進步的空間範圍。這些測量評估以目標導向，提供一種科學的基礎來協助教練設計其訓練計畫。

運動生理學同時監控訓練過程，以提出各階層選手在訓練過程中所受壓力狀況。這可從心跳測量、血液檢測等得知。該部門設施完善，有設備齊全的實驗室可隨時監控選手的生理狀況，以提供訓練參考。

運動生理部門強調用最先進的設備為選手服務，如有需要甚至自行研發器材。近年成就包括有發展出測量呼吸分析的儀器，並建有最新的踏車系統。該部門在實驗室內還設有壓力艙屋一座，可容納十名運動員同時居住其中，讓選手透過模擬高海拔環境的低壓低氧的環境增強血液含氧量。

運動生理部門同時負責研究的應用，務期研究出更多有效的方法來協助澳洲運動員提升運動表現。

#### (八) 實驗室標準基模

確認實驗室一切作業程序符合國際標準的模式。該計畫目前同時監控 24 個訓練機構及大學中的實驗室，這個標準適用於各省、國家級、奧運級選手的生理評估。這些標準包括：

- 公佈澳洲運動科學手則。
- 生理實驗室標準基模。
- 測試檢驗手則—優秀運動員生理檢測

- 間接測量新陳代謝消耗熱量系統。

### (九) 運動員生涯規劃及教育 (ACE)

ACE 是一個全國性計畫，由 AIS 主導，各省訓練機構共同協辦，1995 年開始實施，也是全球最早起步的運動員生涯相關計畫。其籌劃團隊皆為該領域之專家，充分瞭解職業與業餘運動員這方面的需求。ACE 從業人員皆有運動員生涯規劃與教育管理碩士證照。

許多運動員都面臨運動與生涯/教育之間的衝突。此計畫提供優秀運動員有關這方面的協助，同時兼顧傳統上運動與個人改變所面臨的問題。透過系統性的分析及個別評估，ACE 幫助優秀運動員兼顧運動表現與就學、就業。運動員同時可獲得生活技能訓練，如公開演說、撰寫履歷表、面試技巧、個人表達及面對媒體技巧等。這些訓練對優秀運動員日後面對媒體時助益良多。ACE 計畫特別服務項目包括：

- 學業輔導。
- 生涯規劃和職業介紹網路。
- 個人發展訓練課程證照。
- 各種身份轉換的支援輔導。

## 伍、VIS 訓練中心

澳洲除了 AIS 國家訓練中心外，在各省都有其專責訓練機構，負責訓練培養各省優秀運動選手。澳洲行政區共分為六省一領地，包括

昆士蘭省、新南威爾斯省、維多利亞省、南澳省、西澳省、塔斯碼尼亞島及北領地。維多利亞 VIS 訓練中心是澳洲各省中第一個成立的省級訓練中心，也是經營成效最顯著的訓練中心。

## 一、VIS 簡介

### (一) VIS 背景

為訓練維多利亞省優秀運動選手而由省政府於 1990 年成立。是屬於私人信託公司性質，由省政府體育部長任命其執行長。

### (二) 經費來源

省政府經由運動與休閒部，聯邦政府則經由澳洲體育委員會和各單位補助。

### (三) 計畫執行

所有計畫的執行都與該省運動協會合作。

### (四) 運動員

補助各類運動選手約 450 位，其中包括身心選手。

### (五) 支援服務

先進專業教練、運科、運動醫學及生涯規劃輔導、訓練比賽支援等。

### (六) 合作對象

與單項協會、學校、大學、私人診所、開業醫師等關係密切，以期提供運動員最大的協助。



### (七) 全國計畫

多項運動種類假 VIS 實施全國培訓工作，以準備參加國際比賽。

### (八) 地區計畫

維多利亞省有潛力選手由當地訓練機構協助安排訓練計畫。

### (九) 奧運成就

VIS 成立後，已培養出 21 位奧運冠軍，VIS 培訓的選手在澳洲表現名列前茅。

### (十) 非奧運成就

非奧運項目如籃網球、板球、壁球和高爾夫都有卓越的表現。許多國家的教練、選手、行政人員因對 VIS 的訓練計畫感興趣而赴墨爾本學習並參與其計畫。

### (十一) VIS 運動獎學金計畫

VIS 座右銘「運動與生活兩相宜」。運動員被鼓勵將追求運動卓越與生活技能兼顧。訓練計畫照選手需要量身定做，選手需對自己負責並訂定自我目標，再由教練協助達成。採用無上限方式，隨時求新求變，提供最好的支援幫助選手達到最好的成績。

為提供維多利亞優秀選手最好的教練、運科支援、運動醫學支援、生涯輔導規劃、訓練及比賽的支援協助。獎學金計畫共分為三級。

第一級支援計畫以四年為期，提供全職教練或計畫經理。優秀運

動員經由運動單項協會推薦，並可獲得所有支援。其項目包括有田徑、棒球、板球、自由車、高爾夫、體操、曲棍球、籃網球、划船、足球、壁球、游泳、網球、鐵人三項。

第二級支援計畫以一到三年為期。由兼職教練或聯絡人負責，選手視狀況而定可能有獎學金或是提供訓練計畫。第一、二級獎學金申請資格：

- 具競爭性的選手。
- 代表國家或有排名的選手。
- 適合參加高度競技的運動項目。
- 行政組織或財力許可的運動。
- 媒體及大眾關注的項目。

第三級獎學金針對個別選手，沒有第一、二級計畫的項目，某些狀況下包括第二級選手並涵蓋身心障礙選手。其申請資格：

- 全國或世界有排名。
- 有潛力的選手。
- 澳洲公民（包括正在申請）並居住在維多利亞省者。

項目包括帆船、射擊、跆拳道、滑雪等，殘障運動包括田徑、自由車、網球、滑水等。

## 二、教練和服務

### (一) 教練

VIS 的計畫由具有國際水準的教練來執行，他們不但具備技術與戰術的專長，還需與其他支援部門合作，以提供選手最佳服務。

### (二) 運動醫學

運動醫學主要在運動傷害與疾病預防、治療、復健，包括按摩、物理治療、足部醫學及運動營養等。

### (三) ACE 計畫 (運動員生涯規劃及教育)

AIS 發展出的計畫，適用全國。確定選手都能在追求卓越的訓練過程中，兼顧生活中其他的事情。

### (四) 訓練及比賽

提供訓練設施、外出比賽相關資源。

## 三、VIS 追求目標

接觸 VIS 可以感覺它就像是一個家庭、團隊、充滿競爭、創新及未來。對運動員而言，它鼓舞了維多利亞的年輕選手追求卓越的機會。

### (一) 工作人員

AIS 瞭解有天分、創新及忠誠的員工是非常重要的，故所有階層的工作人員都要求達到此標準。

## (二) 管理部門

教練、行政人員、媒體和營運人員，大都為退役選手，深切瞭解運動的特性。

## (三) 工作團隊

VIS 吸收運動產業中各類菁英加上教練及後勤支援工作人員，以期提供選手最好的服務。

## (四) 場地設施

利用墨爾本完善的運動設施實施訓練。

## (五) 教育、運動科學及醫學支援

除了訓練品質，應用運動員生涯規劃、場地運科支援、直接營養諮商等計畫都提供於訓練環境中。

## (六) 教練訓練研討會

觀念、創新、引用他種運動的訓練方式，其他國家或行業的作法都可提供教練參考。

## (七) 運動科學實習計畫

提供給在大學主修人體動作及運動科學的學生有機會參與個別的运动訓練計畫，由 VIS 的教練及科研人員協助管理。

## (八) 角色楷模計畫

VIS 的選手有機會培養公開表達的能力，讓在校學生及年輕朋友

瞭解運動員正面形象，以推展運動、健康及生活方式。

#### (九) 國際支援計畫

輸出專業教練及優秀的規劃服務能力到其他國家。

### 陸、結語及建議

澳洲體育委員會 ASC 成立的目的是“藉由運動豐富澳洲人的生活”，這句話透過 2000 年雪梨奧運給了世人最好的說明。綜觀澳洲的體育成效，最重要的因素乃是政策執行徹底，且不論聯邦政府、各省或是各地方都有執行單位，彼此配合，從共同推展基層運動人口開始，進而發展適合澳洲人的運動項目，最後才能培養出世界級的優秀運動選手。

為了達成這個目標，不斷提昇教練、體育行政人員水準，及持續投入更多的人力與物力於運科研究工作，是澳洲體育發展成功的關鍵。澳洲 AIS 國家訓練中心 2000-2001 年執行大約澳幣四千一百萬的營運經費（約合台幣八億二千萬），工作人員包括營運維護管理人員超過八十人，專任教練約六十人，運科人員更高超過六十人。反觀我國國家運動選手訓練中心雖然在許多規模與制度上與澳洲 AIS 訓練中心相仿，然而每年營運費用僅有新台幣五千萬元左右，工作人員比例更是望塵莫及。

2004 年雅典奧運即將到來，看到澳洲為了 1976 年兵敗蒙特婁奧

運而成立 AIS 訓練中心，經過多年不斷的努力，最後才能在 2000 年雪梨奧運歡喜收成，這過程值得我國發展競技運動仔細深思與借鏡。競技運動之所以迷人，在於訓練過程的艱辛與成功的困難，運動訓練是沒有捷徑的工作，善用運動科學的方法雖能提高訓練的品質與效果，但仍無法簡化訓練的時程。如何訂定有效而且具有永續發展性的體育施政計畫，投入更多的人力與物力，培養更多的體育專業人員協助處理相關配套措施，才是提昇競技運動成績的不二法門。

根據此次考察的心得，提出以下意見供日後規劃我國運動培訓制度及建立國家專責運動訓練機構之參考：

1. 增加體育經費之比例，並結合政府相關部門共同協助體育發展。
2. 設置專責競技運動訓練中心。
3. 廣續培養現有優秀運動員，並儘量增加各項運動基層參與。
4. 推展適合國人發展的全國性運動。
5. 增加全國單項協會專業工作人員。
6. 提升教練、行政人員及裁判素質。
7. 重視各級學校體育課及競技運動教育課程。

## 柒、附錄

### 一、澳洲各層級執行運動工作劃分表

	政府參與	體育活動與成果	非政府組織參與
--	------	---------	---------

全國	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 部長</li> <li>● 訊息、資訊工程暨藝術部</li> <li>● 澳洲運動委員會 (ASC)</li> <li>* AIS 訓練中心</li> <li>* 運動發展小組</li> <li>* 商業經營小組</li> <li>● 澳洲運動藥檢中心 (ASDA)</li> <li>其他政府機構</li> <li>● 就業、科學及訓練部</li> <li>● 外貿部</li> <li>● 原住民及托勒斯海峽島民委員會</li> <li>● 健康部</li> <li>● 家庭服務部</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全國及國際性競賽、教練、訓練及支援</li> <li>* 菁英項目</li> <li>* 殘障運動</li> <li>* 退伍軍人運動</li> <li>* 大學運動</li> <li>* 學校運動</li> <li>(包括參與主要賽事及錦標賽)</li> <li>● 行動澳洲: 參與活動包括有澳洲體育計畫、志工養成、本土運動、女性運動等</li> <li>● 運動研究應用</li> <li>● 國際體育合作計畫</li> <li>● 全國體育領導政策與計畫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全國運動單項協會(一般及特殊團體)</li> <li>● 澳洲運動產業</li> <li>● 澳洲奧林匹克委員會</li> <li>● 澳洲大英國協運動會協會</li> <li>● 澳洲殘障運動協會</li> <li>● 合作贊助者</li> <li>● 運動相關特殊利益團體, 如</li> <li>* 國家運動聯盟 (AFL, ACB, NBL, WNBL, NSL, N WPL 等)</li> <li>* MLC 青少年運動協會</li> <li>* 澳洲運動社會學從業人員學會</li> <li>* 澳洲運動醫學會</li> <li>* 澳洲防護員協會</li> <li>* 澳洲大專體總</li> <li>* 澳洲健康、體育休閒協會</li> <li>* 澳洲、紐西蘭運動法規協會</li> </ul>
省政府	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 省長</li> <li>● 省政府運動休閒及教育部</li> <li>● 省政府健康促進推展基金會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競賽、教練、訓練有關菁英運動項目; 殘障運動、長青運動員 (包括參與各省及區域性比賽)</li> <li>● 包括行動澳洲等參與計畫</li> <li>● 設施發展</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各省運動組織(一般及特殊利益團體)</li> <li>● 各省奧委會</li> <li>● 合作贊助者</li> </ul>
地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地方政府(城市、鄉鎮及市議會)</li> <li>● 地區運動研究院</li> <li>● 大學</li> <li>● 公立學校</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大眾參與運動</li> <li>● 地區性績優運動選手培養</li> <li>● 地區性運動俱樂部賽事</li> <li>● 學校、社會休閒運動</li> <li>● 活力澳洲—基層實施</li> <li>● 場地設施供應</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動運樂部(少數熱心人士在有照俱樂部)</li> <li>● 社區組織</li> <li>● 私立學校</li> <li>● 社會社團</li> <li>● 教會及工作場所</li> <li>● 地方商業贊助</li> <li>● 私人提供場地設施及比賽(室內板球及壁球等)</li> </ul>

## 二、AIS 組織架構圖

