

教育部體育署

出國報告（出國類別：考察）

韓國全民運動推展暨體適能政策 考察計畫

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：陳思瑋科員

派赴國家：韓國

出國期間：106年12月6日至10日

報告日期：106年2月22日

摘要

為保障國民運動權利，並落實蔡總統運動全民化的體育運動政見，教育部體育署推動「運動 i 臺灣計畫」，並參照美國、英國、德國、澳洲、日本及新加坡等國家，從「活動推廣」、「知能傳播」、「人才培育」及「組織環境」等策略著手，推動「運動文化扎根專案」、「運動知識擴增專案」、「運動種子傳遞專案」及「運動城市推展專案」。

經查韓國全民運動的興起始自於 1988 年成功舉辦漢城奧運，官方並於 1990 年正式推動「全方位的全民運動計畫」，以提倡全民運動。根據行政院體育委員會 2006 年的調查，南韓政府在全民運動的推展上的重要政策包括「運動設施的擴建」、「專案活動的開發設計」、「運動指導員的培養」、「非營利性社會體育中心的修建」及「提倡家庭運動日」等。另查韓國全民運動的推廣，政府、正式運動組織及非正式運動組織等緊密的合作，且各有其業務權責，促使韓國國民參與運動俱樂部的比率於 2014 年達到 8.7%、俱樂部(含未立案)逾 10 萬個，且透過「國民體力 100」計畫提升國民體適能。他山之石，可以攻錯，上開政策推動作為與精神，實值得我國參考，爰特規劃本次考察計畫，盼能將優良措施及策略轉化落實執行，以在我國現有穩固的全民運動發展基礎上，再次激發國民運動風氣。

文末，考察團針對「組織權責分工」、「國民體適能檢測」、「軟實力帶動全民運動發展」、「其他推動要項」等面向提出心得與建議，盼部分之內容得轉化落實執行，以在現有穩固基礎上，再次激發我國運動風氣。

目錄

壹、緣起與目的.....	1
貳、考察與交流過程.....	3
參、考察要項.....	4
肆、心得與建議.....	26
伍、後紀.....	29
陸、附錄.....	31

壹、緣起與目的

一、緣起

我國全民運動政策推動概況

綜觀國際組織宣誓及研究，可以得知體育運動除了對個人身心有一定益處外，更是個人的基本人權，並可提升社會效益及幸福感，基此，世界先進國家基於「國民是國家重要資產，國民體能是國家競爭力之基石」主張，多數已將全民運動推廣列入政府施政核心業務，推展體育運動已是先進國家相互學習觀摩之政策重點。

而聯合國運動促進與和平發展辦公室 (UNOSDP) 進一步指出，運動對於個人及整體社會有相當大的助益，具有「個人發展」、「健康促進與疾病預防」、「促進性別平等」、「社會融合和發展社會資本」、「預防衝突、建立和平」、「經濟發展」等益處，而從整體發展的角度來看，達成以上益處之關鍵，在於全民運動的落實及推廣。

為呼應國際趨勢，並因應國內社會環境挑戰(老年化等)，落實照顧國人運動權利，教育部體育署自 105 年起推動運動 i 臺灣計畫(105 至 110 年)，期促使國人均能「自發(規律運動)、樂活(運動結合生活)、愛運動(因興趣而運動)」，並透過「活動推廣」、「知能傳播」、「人才培育」及「組織環境」等策略，協助國人均能享受運動帶來的身、心、靈美好體驗。

計畫前期體育署合計與縣市政府合作推動多元體育活動逾 3,700 項次，根據 2017 年運動現況調查結果顯示，我國全民運動推廣成果如下(以下成果資料摘錄自 2017 年 12 月 14 日自發、樂活、愛運動-106 年運動現況調查成果發表記者會新聞稿)：

(一)全民一起動起來，有運動人口顯著成長至 85.3%，達到歷史新高：

- 1.我國自 1997 年起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」等計畫；2010 年起，推動為期 6 年的「打造運動島計畫」，2016 年則推出「運動 i 臺灣計畫」，期望在「打造運動島計畫」的基礎上，透過各項政策實施，引領國人透過樂活、自發的方式愛上運動。上揭計畫的執行，帶動民眾參與運動的比例自 2006 年的 76.9%，逐年上升至 2017 年的 85.3%；12 年來民眾參與運動的比例成長了 8.4%，若以 2017 年 13 歲及以上的總人口數 (20,891,854 人) 推估，增加了 175 萬的運動人口。
- 2.2017 年全國的規律運動人口達到 33.2%，較 2016 年(33.0%)微幅上升，觀察自 2009 年起規律運動人口歷年趨勢，規律運動人口已從 2009 年的 24.4%，持續上

升至超過 30%，2014 年至 2017 年規律運動人口穩定維持在 33%左右。

(二)女性有運動人口顯著成長至 85.0%，已與男性運動人口(85.7%)趨近：

1. 女性參與運動的人口數，已從 2016 年的 80.5%顯著上升至 2017 年的 85.0%。男性參與運動的人口數則從 2016 年的 84.2%，微幅成長至今 2017 年的 85.7%。以上數據可見，在中央、地方協力下，女性參與運動的風氣已漸提升，且男性與女性運動人口得以同步成長。

2. 女性規律運動人口比例，自 2016 年的 29.2%突破至 2017 年的 30.9%，男女規律運動人口於 2017 年都已超過 30%。

(三)職場主力族群的運動人口顯著成長中：相較於 2016 年有運動人口的比例，職場中的主力族群（35 歲~49 歲中壯代）運動人口已成長 2.3%~5.4%；其中 35 歲~39 歲族群成長 5.4%(105 年 76.7%；106 年 82.1%)，40 歲~44 歲族群成長 2.5%(105 年 78.6%；106 年 81.1%)，45 歲~49 歲族群成長 2.3%(105 年 79.5%；106 年 81.8%)。

(四)銀髮樂齡動起來：

1. 相較 2016 年，我國 2017 年 65 歲及以上銀髮族的有運動人口顯著上升 4.2%~6.1%；規律運動人口也較 2016 年顯著上升 3.1%~5.9%。

2. 2017 年 65 歲~69 歲有運動的人口為 88.4%，70 歲及以上有運動的人口為 88.0%，都較全民有運動人口的平均比例(85.3%)高出 2.7%~3.1%，是所有年齡層中有運動比例最高的族群。

3. 上面數據顯示，我國銀髮族的運動人口與規律運動人口不但遠高於全民平均，同時還在持續成長中。

(五)民眾對地方體育活動推廣更有感：2017 年有 35.9%的民眾知道縣市政府、學校、社區或運動協會經常或偶爾會舉辦運動相關活動，較 2016 年(34.2%)上升 1.7%。

另為呼應蔡總統體育運動政見，強力推行全民規律運動習慣及體能，體育署於 2017 年起試辦「社區體適能促進計畫」，期提升民眾對體適能的認識，幫助民眾瞭解自我體適能狀況，並輔以運動課程促進民眾體適能提升，期進而養成民眾規律運動習慣。

綜上，臺灣於全民運動政策已有一定成效，另國民體適能業務之推廣已朝創新加值的方向進行，期透過本次考察計畫的觀摩學習，將韓國推動作為與精神，轉為我國政策擬定與執行之參考，讓他山之石，成為我們穩健向前的基礎。

考察計畫緣起

經查韓國全民運動的興起始自於 1988 年成功舉辦漢城奧運，官方並於 1990 年正式推動「全方位的全民運動計畫」，以提倡全民運動。根據行政院體育委員會 2006 年的調查，南韓政府在全民運動的推展上的重要政策包括「運動設施的擴建」、「專案活動的開發設計」、「運動指導員的培養」、「非營利性社會體育中心的修建」及「提倡家庭運動日」等。另查韓國全民運動的推廣，政府、正式運動組織及非正式運動組織等緊密的合作，且各有其業務權責，促使韓國國民參與運動俱樂部的比率於 2014 年達到 8.7%、俱樂部(含未立案)逾 10 萬個，且透過「國民體力 100」計畫提升國民體適能。

上開相關政策推動作為與精神，頗值得我國參考。他山之石，可以攻錯，為將各該相關推動作為，轉化為我國政策擬定與執行之參考，爰特規劃本次考察計畫。

二、考察目的

- (一) 探討韓國全民運動政策及其推展情形，並探究其推動機制。
- (二) 探討韓國國民體適能政策推動情形(如：國民體力 100)，並探究其推動機制

三、考察名單

編號	服務單位 Department	姓名 Name	職稱 Position	專長 Specialty
一	明新科技大學	張博能	副教授	體育行政、運動行銷與產業管理
二	澎湖科技大學	張鳳儀	副教授	體適能、運動訓練、運動科學
三	銘傳大學	賀中慧	助理教授	體育教學；學歷：韓國慶南大學體育學博士
四	教育部體育署	陳思瑋	科員	體育行政

貳、考察與交流過程

拜會單位

編號	單位	業務說明	備註
一	文化體育觀光部體育局 <small>改由國民體育振興公團受訪</small>	(一)2008年2月29日合併成立文化體育觀光部體育局。 (二)組織目的：文化體育觀光部為打造「充滿文化氣息的大韓民國」，大力推動文化、藝術、體育、旅遊、內容、宗教、媒體、宣傳等各領域政策。 (三)體育局轄下包括「Sports Policy Division」、「Sports Promotion Division」、「Sports Industry Division」、「International Sports Division」及「Sports for the Disabled Division」。	http://www.mcst.go.kr/english/ministry/organization/orgChart.jsp
二	大韓體育會	(一)韓國運動協會(韓國奧會)及韓國全民運動總會於2016年合併為大韓體育會(KSOC)。 (二)主要任務(趙成植,2016): 1.成立與支援「運動俱樂部」。 2.支援傳統民間運動。 3.擬定社區全民運動方案。 4.舉辦運動宣傳活動並提供運動場館與教練資訊。 5.分發與配置運動教練至地方公共設施。	https://www.sports.or.kr/eng/index.do
三	國民體育振興公團 (KSPO)	(一)「國民體育振興公團」於1989年4月成立，該公團為南韓政府以舉辦1988年首爾奧運會後留下的資產共計3,521億韓元為資本所建立的，為引導韓國21世紀全民運動健康發展的最主要的社會團體(行政院體育委員會,2006)。 (二)組織角色：強化推動基礎，協助韓國發展「健康國民及強健國家」(鼓勵民眾參與運動而非僅僅觀賞運動) (三)官網： http://www.kspo.or.kr/	地址、交通及連絡電話： http://nfa.kspo.or.kr/front/certify/cer0401_list.do
四	國民體力100 認證中心	(一)國民體育100簡介：透過科學的方法評估民眾體適能，並提供處方，以協助民眾透過合宜的運動，達到提升國民體質與健康的目的(如民眾有意願，可以免費參加8週體能課程)。 (二)首爾有7間，網址如下： http://nfa.kspo.or.kr/front/center/centerIntroList.do (三)國民體育100計畫網址： http://nfa.kspo.or.kr/front/main/main.do?menu_seq=0	
五	韓國體育科學研究院	(一)隸屬於國民體育振興公團(KSPO)。 (二)組織目的： 1.發展運動政策因應21世紀體育環境之變化。 2.研發和分配改善國民健康的方法 3.研究和提高精英運動員競賽能力 4.研究和支持培養運動產業 5.開發和提供運動資訊 6.開發和提供運動資訊、「培養運動教練和一般體育領導人 7.培養運動產業專業人士	https://www.sports.re.kr/global/main/main.do
六	其他	2018冬季平昌奧運虛擬實境運動體驗	

考察過程簡表

日期	時間	活動內容	接待/參加人員	考察要項	說明
12/6 (Wed.)	12:20-15:45	桃園-仁川 CI9064			
12/7 (Thu.)	10:00	拜會大韓體育會 Korean Sport & Olympic Committee	손증철(학교생활체육본부장,)/ Son Jeungcheol 學校生活體育本部長 김연수(생활체육부장)/ Kim Yoen soo 生活體育部長 임석천(지역체육부장)/ Lim Seok-Chun 地區體育部長 황병준(지역체육부 대리)/ Hwang Byungchoon 地區體育代理 負責人: 강민경(Ms. Kang Ming Kyung) 生活體育支援部主務官 電話:02-2144-8212/01038650104 電郵:diverkkang@sports.or.kr 地址:Olympic center, 424 Olympic-ro, Songpa-gu, Seoul, Korea 電話:82-2-2144-8114	1. 「運動俱樂部」推動機制及成果。 2. 社區全民運動推動機制與成果。 3. 運動指導人力質量提升關鍵。	捷運 8 號線夢村土城站 1 號出口。 會談場所: 14 樓會議室 捷運: https://goo.gl/maps/4LHG4tfoN522
	14:00	1. 拜會體育振興公團(國民體力 100 計畫業務單位) 2. 參訪國民體力 100 檢測站(松坡檢測站, 徒步 5 分鐘)	국민체력사업팀 (National Fitness Team) 1. 팀장 (Team Manager): 임은경 (Lim, Eun-Kyung) 2. 차장 (Deputy Director): 구승모 (Koo, Seung-Mo)	1. 國民體育振興公團對韓國體育運動發展之貢獻。 2. 全民運動相關計畫及推動成效。 3. 國民體力 100 推動情形及實地參訪。	捷運 8 號線夢村土城站 1 號出口。 會談場所: 公團大樓 14 樓會議室 大韓體育會與韓國體育振興公團為同一棟大樓
12/8 (Fri.)	10:00	文教參訪(參觀 K-Style Hub 韓國文化宣傳中心-5 樓 2018 冬季平昌奧運虛擬實境運動體驗) 為銜接下午行程, 本行程得機動性調整	週六體驗時間為中午 12 時起, 每時 45 分到整點為機器檢修時間, 不開放體驗。無須預約, 自由排隊體驗。	新型態科技運動體驗	● 虛擬實境體驗週一至週五 10:00-18:00, 週六週日 12:00-12:00。 ● 搭乘地鐵 1 號線到鐘閣站下車, 從 5 號出口出站步行過來大概 3-5 分鐘(參考路線如下)。
	14:30	拜會韓國運動開發院(體育科學研究院)	한국스포츠개발원 (Korea Institute of Sports Science) 1. 정책개발실장 (Department of Policy R&D Director): 김양례 (Kim, Yang-Rea) 스포츠과학실장 (Department of Sports Science Director): 고병구 (Ko, Byoung-Goo)	1. 從研究端探討韓國全民運動推動關鍵及待解決課題。 2. 韓國全民運動相關研究數據。	會談場所: 開發院本部大樓 https://goo.gl/maps/TviLBEMqkiP2
12/9 (Sat.)	09:00	文教及運動場域參訪	實地參訪文教及運動場域設施, 透過貼近當地民眾運動生活, 深入了解政策執行情形		
12/10 (Sun.)	13:45-15:30	金浦-松山 CI261			

參、考察要項

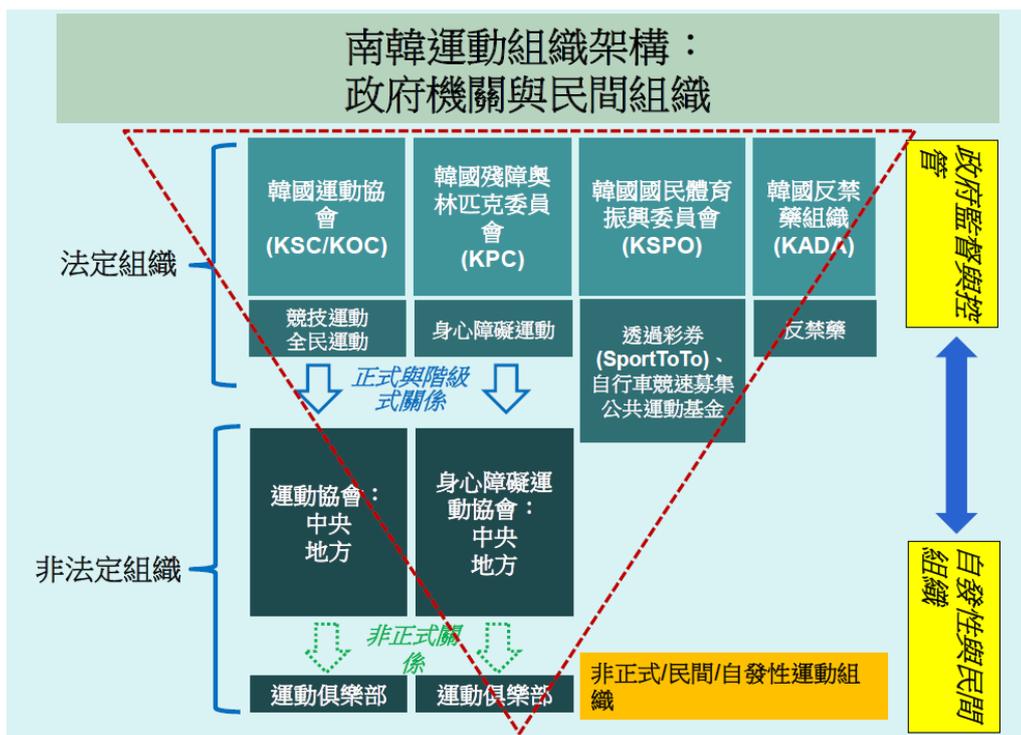
本考察計畫正式拜會「大韓體育會」、「國民體育振興公團」、「韓國體育科學研究院」等單位，並前往「國民體力 100 認證中心」、「K-Style Hub 韓國文化宣傳中心」等場域參訪，另抽空與「韓國跆拳道協會」與「韓國空手道協會」交流，期透過多元化的參訪，描繪韓國全民運動政策推動輪廓。為利綜整呈現，俾利閱讀，爰將考察要項分為「韓國全民運動推動組織架構」、「大韓體育會(含運動俱樂部及運動指導人力)」、「國民體育振興公團(含國民體力 100 計畫)」、「韓國體育科學研究院」等項呈現。

※備註：本文所用資料、圖檔來源為受拜會單位提供或考察團現場拍攝；另除考察現場所得資料外，為使考察報告更加周整，部分資料並由相關單位網站下載融入。

一、韓國全民運動推動組織架構

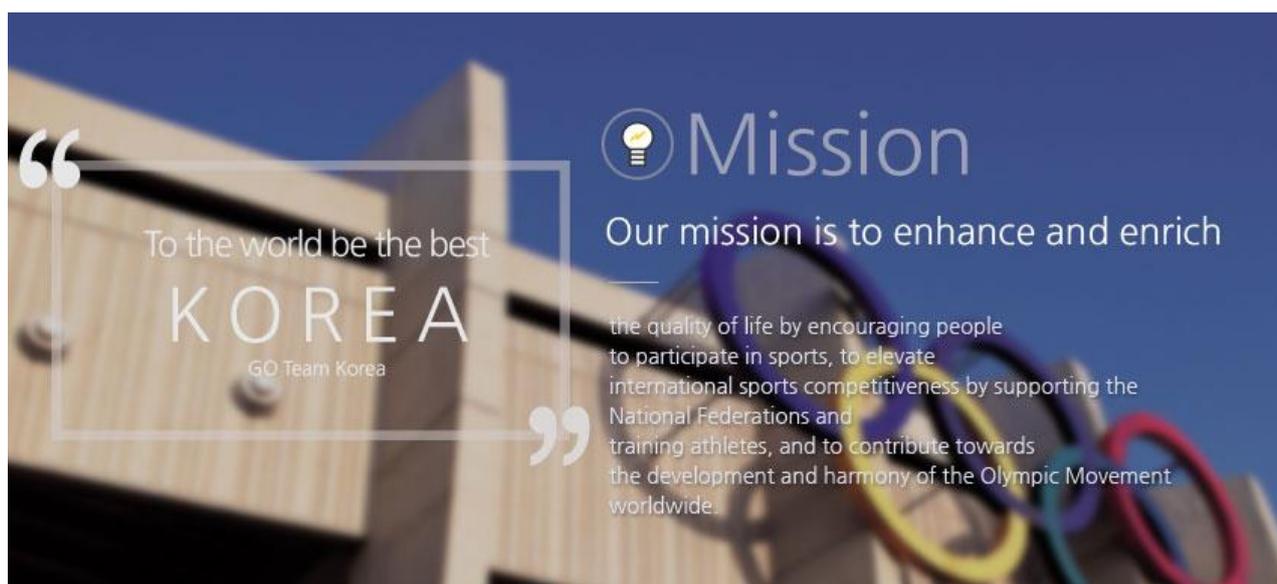
為推展體育運動，韓國體育界有三個核心主軸，第一是擬定政策的文化體育觀光部，另一是政策執行單位-各體育運動團體(包括大韓體育會)，最後則是負責經費的支持與輔導的國民體育振興公團，透過專責化的分工，透過「中央倡導」、「地方落實」及「公私協力」等模式，讓體育運動能夠在韓國蓬勃發展。

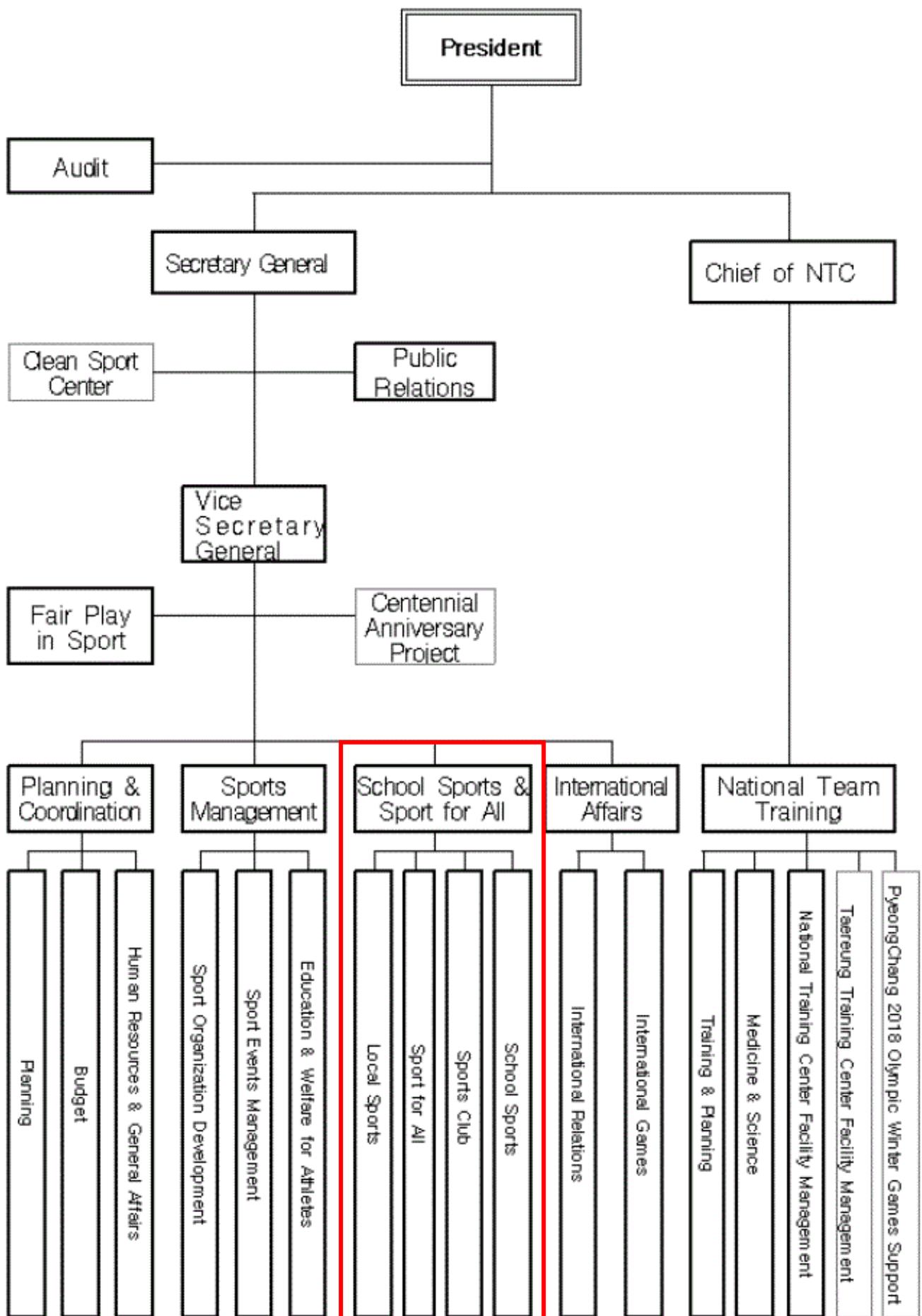
另就考察團及相關專家學者提供資料可見，韓國體育運動的發展，有賴民間運動組織的專業協力，相關法定及非法定民間體育運動組織架構如下(趙成植，2016)：



二、大韓體育會

韓國運動協會(韓國奧會)及韓國全民運動總會於 2016 年合併為大韓體育會(KSOC)，在全民運動端主要任務在於「成立與支援運動俱樂部」、「支援傳統民間運動」、「擬定社區全民運動方案」、「舉辦運動宣傳活動並提供運動場館與教練資訊」及「分發與配置運動教練至地方公共設施」等，其組織包括「Planning & Coordination」、「Sports Management」、「School Sports & Sports for All」、「International Affairs」、「National Team Training」等 4 個部門，其中與全民運動主要相關的推動單位是「School Sports & Sports for All」，下轄「Local Sports」、「Sport for All」、「Sports Club」及「School Sports」等單位，負責主掌推動各該業務(如下頁組織架構圖)。而為深入了解大韓體育會對於韓國全民運動之投入與貢獻，本次考察團主要就「全民運動業務執行現況與經費」、「運動俱樂部推動情形」、「運動指導人力」等項進行交流與了解。





(一)全民運動業務執行現況與經費

大韓體育會為推展全民運動(生活體育)，主要由「按生涯週期，加強體育活動支援」、「多樣化並平等參與體育活動機會」、「休閒運動國際交流及活絡推動網絡」等面向著手，各項業務辦理情形整理如下：

1. 「按生涯週期，加強體育活動支援」

(1)養成幼兒運動習慣，建立終身運動基礎：

A. 普及幼兒參與運動：提供幼兒為期 32 週，每日 2 小時，每周 2 次運動課程，2016 年共與 337 個場所合作推動；2017 年共 415 個場所推動。

B. 提升指導人力數量，加強專業職能：培育全民運動指導者(340 名)及幼少年運動指導者(2016 年計 12 名；2017 年計 75 名)；另培育幼兒教師具備運動指導能力，以協助幼兒養成規律運動習慣。

(2)支援青少年體育活動，協助其人格教育並建立正確價值觀：

A. 提供青少年參與運動方案(夏季/冬季各 5 種運動項目)。

B. 支援女學生參與休閒運動(共 15 種項目，計 1,000 場所)，並營運女學生足球教室。

(3)營造銀髮族參與運動環境：

A. 辦理生活體育教室(2016 年共 17 種運動項目；2017 年共 15 種運動項目)、大會及慶典(2016 年共 13 種運動項目；2017 年共 15 種運動項目)，鼓勵銀髮族參與運動。

B. 針對銀髮族喜愛的運動項目舉辦講習會以及活動：舉辦項目包括門球、乒乓球、保齡球、健美操、體操、庭球、撞球、劍道、國學氣功、武術、地面高爾夫球、公園高爾夫、舞蹈運動、羽毛球及網球等 15 種項目。

C. 在居家周遭公園辦理戶外體力管理教室，檢測銀髮族體適能，並介紹運動器材使用方式。

2. 「多樣化並平等參與體育活動機會」

(1)提升弱勢青少年及地區居民參與體育活動機會

A. 辦理移動體育館「體育公車(全國共 2 台)」運動體驗巡迴活動，並辦理小規模運動會 60 場次。

B. 辦理生活體育教室(共 20 種運動項目，計有 300 個場所辦理)。

C. 前往農業漁村提供青少年足球運動課程(邀請國內外師資授課)、指導者研討會及課程。

(2) 普及傳統體育，並發掘新課程：

A. 舉辦傳統運動項目講習會(15種項目)，並協助辦理少年傳統遊戲運動會(共17個都市舉辦)。

B. 協助女性參與傳統體育活動(總計有50個示範場所)。

(3) 發掘支持全民運動關聯的優質團體：與民間體育團體合作，提供優質體育活動參與機會，滿足民眾參與體育運動的需求。

(4) 設置生活體育活動指導者，提供民眾安全參與運動的機會：

A. 於市、郡、區體育會設置生活體育指導者/銀髮族運動指導者計2,600名，協助推展社區運動風氣。

B. 於公園及廣場安排指導者進駐(共於17個都市設置423名指導者)，協助推廣全民運動。

備註：詳情請參與本章(三)運動指導人力內容

3. 「辦理休閒運動國際交流及活絡推動網絡」

(1) 辦理日韓、中韓生活體育交流，活絡推動網絡：

A. 日韓交流：辦理足球、羽毛球、網球、排球、腳踏車、軟式棒球、籃球及壘球等運動項目交流，共195人參與。

B. 中韓交流：辦理羽毛球、乒乓球、網球、保齡球及籃球等運動項目交流，共62人參與。

(2) 透過全民運動國際機構的活動增進推動網絡：協助於106年11月15日至19日舉辦第25次TAFISA年會(首爾)，主題訂為“Celebration of New Horizon”

生活體育相關預算現況

(單位：千元；韓元)

事業名	2017' 預算	備註	
計	14,770,300		
普及生涯週期體育活動	支援幼兒體育活動	677,000	
	支援青少年體育活動	4,318,000	
	支援老人體育活動	2,665,000	學校體育部
	養成地方運動俱樂部	另計	運動俱樂部
支援弱勢團體體育活動 提供生活體育參與條件	分享幸福生活體育教室	3,688,000	
	支援女性體育活動	300,000	新訂事業
	支援其他生活體育團體	1,150,000	
	普及傳統運動	1,200,000	
	營運運動食物餐車	260,000	新訂事業
	營運生活體育廣場	1,100	地方體育部
	設置指導者	1,200	地方體育部 自治體 直接交付 34,000
促進生活體育國際網	生活體育國際交流	510,000	

(二) 運動俱樂部推動情形

為照顧國民運動權，並融入在地需求與資源，大韓體育會協助政府推動運動俱樂部設置計畫，期與地方政府協力，在各市、郡、區成立運動俱樂部，讓各年齡層韓國國民均能享有在地參與運動的機會，推動內容如下：

1. 推動目的：

- (1) 普及全民參與：讓各年齡層國民用可負擔的價格參與運動課程及使用運動場館設施。
- (2) 建立學校-全民-競技運動發展系統：從基層鼓勵青少年參與運動，除增進健康外，並從中發掘優秀運動選手；建立全民體育—學校體育—競技運動的發展連結。

2. 設置審查原則：

- (1) 運動俱樂部地點擇選：以 2013 年建設的地區運動設施為主要基地。
- (2) 新設俱樂部申請資格及審查機制：

A. 申請資格：其計畫內容需有可行性評估，並先與專業運動組織達成業務合作

協定後，始具備申請資格。

B. 審查方式：審查模式分為三個階段，第一階段為資料審查，第二階段為簡報審查，第三階段則是現場場勘。

3. 補助額度：小型行政區(區，居住人口 20 萬以下)可申請 2 億韓元補助、中型行政區(郡)可申請 3 億韓元補助、大型行政區可申請 8 億韓元補助，不足部分將請地方政府、俱樂部自籌經費或以收取民眾報名費方式補足。

3. 協助自主營運：補助款提供年限為 3 年，後續將由俱樂部自主營運，另除補助款外，為了協助俱樂部能夠自主營運，大韓體育會並委託專業團體，提供各俱樂部必要之經營輔導及協助，如：會員管理、組織經營、財務管理等。

4. 管考機制：定期針對運動俱樂部辦理績效考核(每年 2 次)，如經評定營運績效不佳，將有可能減少或中斷補助。

5. 地方政府協力：地方政府須擔任主導的角色，包括尋求運動俱樂部的據點(設施)，並提供部分自籌經費。

備註：各地方政府投入的程度不一，且提供俱樂部的協助也會因為區域的不同而有差異。

6. 執行現況：韓國有 228 個市、郡、區，截至 2017 年 8 月份已有 52 個俱樂部(21 個市、24 郡及 7 個區)，預計 2022 年將設置 229 個運動俱樂部；未來更期待將運動俱樂部的設置下放更小的行政區域，如：里等。

7. 推動模式：大韓體育會向文化體育觀光部提出計畫，經文化體育觀光部核准後，將由國民體育振興公團撥付經費。

備註：請參閱本考察報告第參章一、韓國全民運動推動組織架構。

8. 經費來源：包括運動彩券及相關稅收等。

9. 申請單位：以地方政府申請為原則，民間團體(須為立案團體)申請為例外。

10. 鏈結學校-全民-競技運動發展：

(1) 為鏈結學校-全民-競技運動發展，各運動俱樂部中多設立競技選手培訓班，以協助培育競技運動選手。

(2) 創造退役選手就業機會：2016 年俱樂部中運動指導者共計 382 人，其中退役選手比率占 44.4%，為運動員創造就業機會。

備註：競技選手培訓班從 2015 年 30 個，至 2016 年成長至 57 個，總計培育 18 種

運動項目，共 524 名選手。

11. 現行推動課題：本制度係參照德國、日本推動體系，目前推動作業進入第四年，尚未有重大推動課題，惟近期大韓體育會將針對俱樂部營運、招募會員等作業進行了解，以協助各俱樂部蓬勃發展。
12. 經營模式：採 OT 方式，由地方政府委請專業民間單位協助經營。
13. 年度經費：134 億韓元。
14. 推動成效：根據調查指出，2015 年韓國民眾使用俱樂部設施次數為 32 萬 6,831 人次，2016 年提升至 36 萬 5,206 人次，有效增加體育設施的使用率性與提高全民運動的參與率。
15. 促進措施：為提升運動俱樂部營運品質，並強化社區居民參與，大韓體育會辦理以下措施。
 - (1) 建設運動俱樂部的統合系統，透過管理讓運動俱樂部的營運系統化：建構一套能統合各俱樂部課程營運、交流活動、會員管理等功能系統，提升俱樂部的營運效率。
 - (2) 強化俱樂部競技選手培訓班機能：和國民體育振興公團(KSPO)「地區體育科學中心(全國 8 個所)」結合，提供選手運動處方，以提高競技選手的競技實力。
 - (3) 培育運動俱樂部專業經營人(經營，財務，會計部份)，策劃市，道運動會：透過專業人力及活動交流，提升俱樂部營運品質。
 - (4) 打造公營運動俱樂部品牌：透過徵選擬定運動俱樂部的商標、宣傳海報等，並進行相關廣告行銷，建構公營俱樂部的品牌。
 - (5) 擴大在地居民與俱樂部交流：舉辦 1 年 1 次的全國運動俱樂部交流大會，並鼓勵各運動俱樂部推動聯賽制度，提高當地居民參與俱樂部的參與率。
 - (6) 針對營運者辦理交流座談：每年針對俱樂部主管、行政職工、指導者等召開懇談會，以了解營運情形，並有效交流推動經驗。

備註：考察計畫緣起所提 10 萬運動俱樂部屬民間自主社團，包括非立案的團體，

如：社區中熱愛羽球運動的團體等。

(三) 運動指導人力

為協助推廣全民運動，並透過體育運動專業人力協助，達成大韓國民運動健康的

目標，目前大韓體育會轄下有 228 個市、郡、區體育會，均已配置 10 至 12 人運動指導員，總計全國配置逾 2,600 位運動指導員於基層，協助全民運動推廣：

1. 薪資給予：薪資 50% 由大韓體育會提供；其餘由地方政府提供，每人每月薪資為 190 萬韓元，加上地方政府補貼交通及其他經費，實領約為 240-290 萬韓元。
2. 多元服務，滿足民眾需求：透過不同專業的運動指導員提供多元化運動諮詢或運動課程，以提供各年齡層及各運動愛好者符合需求的服務。
3. 指導能力分級：分為 1 及 2 級，由文化體育觀光部核發(法律規定：服務於公家機關相關運動場域之運動指導員，須持有本證者)，考證內容包括學科(內容包括：運動概論、運動生理學等，由文化體育觀光部委由大韓體育會辦理)及術科(由各單項協會協助審查)。
4. 行銷宣傳：透過在地管道推播服務資訊，如：透過在地新聞管道、地方體育會網站等進行宣傳。
5. 運動指導人力來源：主要由學校端著手進行宣傳，除提供畢業生就業管道外，並透過此機制，鼓勵體育運動相關從業人士考取官方證照。
6. 年度經費：350 億韓元。

備註：

※各單項運動種類(如大韓籃球協會、大韓羽球協會等)培育教練制度與我國推動機制類似。

※大韓體育會提醒，生活體育之推廣，運動指導人力是關鍵。

※與大韓體育會訪談中得知，韓國政府端所推動的生活體育措施主要服務族群並未包括一般成人，主要係期待成人運動習慣的養成，可由社區自主運動社團或運動服務產業提供服務；另 1988 奧運後，韓國已興起參與運動的風氣，爰並不用透過政府的資源提供挹注。

※大韓體育會強烈建議應強化參與運動的宣傳，如韓國強力推廣運動帶來健康之益處，並強力宣傳 7330(每週 7 天中要運動 3 天，每次 30 分鐘)的運動目標，有效提升該國運動人口。

三、國民體育振興公團

「國民體育振興公團」於 1989 年 4 月成立，該公團為南韓政府以舉辦 1988 年首爾奧運會後留下的資產共計 4,400 億韓元為資本所建立的，其為引導韓國 21 世紀

全民運動健康發展最主要的社會團體，其組織目的為強化推動基礎，協助韓國發展「健康國民及強健國家」，並鼓勵民眾參與運動而非僅僅觀賞運動，以下分就其組織及國民體力 100 推動內容介紹如下：

(一)國民體育振興公團簡介

1. 組織任務：透過運動促進健康及活躍的生活。
2. 組織願景：成為國民運動福利推廣的強健支撐。
3. 組織核心價值：We Create Sports Welfare. We Make Better Today Than Yesterday.
4. 組織功能：
 - (1)提供國家體育運動發展資金。
 - (2)建置與支持運動場館設施，培養體育產業。
 - (3)辦理體育科學研究。
 - (4)辦理第 24 屆漢城奧運相關紀念活動。
 - (5)支持青少年發展相關計畫。
5. 業務推動演進過程：
 - (1)1990s 年代：考量運動設施相對不足，所以將建置運動設施(硬體)列為主要推動項目。
 - (2)2000s 年代：擴大服務內容且持續提高基金預算。
 - (3)2010s 年代：
 - A. 考量運動設施已漸漸補足，所以推動主軸轉往軟體部分執行。
 - B. 本時期基金預算已達 1 兆 7000 億韓幣，又考量韓國國民對於健康的需求，國民體育振興公團推出了國民體力 100 計畫(詳見國民體力 100 計畫介紹篇幅)，其經費並由基金來支應。
 - C. 未來發展重點：運動產業。
6. 另公團也會主動提案，透過轄下研究單位提供關鍵資訊給文化體育觀光部，以協助訂定政策。

備註：請參閱韓國體育科學研究院介紹篇幅

7. 近期業務重點：

- (1)基金預算的運用(主要運用於指導人力培育、設施整建、運動科學研究及辦理

國民體力 100 計畫)、保障運動設施安全(共計 7 萬 8,000 個運動設施),建置地方運動俱樂部、提升運動與產業的連結等。

- (2)透過科技提升運動參與,並解決環境污染問題:為提高學生參與戶外運動之安全,避免空污等汙染影響運動權益,國民體育振興公團在學校設置虛擬(VR)運動設施(2年前開始推動,目前全國有 10 個點,2018 年預計將有 170 個點推動;一開始由公團補助,後續再由學校及地方政府自行管理),目前設置項目主要為足球體驗,未來更將開發其他運動種類。

(二)國民體力 100 計畫

1. 推動背景:

- (1)運動不足與高血壓、吸煙、高血糖為排名前四的健康危險因素(WHO, 2009)。
(2)韓國國民每 10 名就有 4 名運動量不足(國民體能實際情況調查, 2010)。
(3)韓國步入高齡社會,國民平均壽命延長將衍生醫療費用支出等社會間接成本增加

※經濟效益分析

2007 年首爾大學運動產業研究中心及健康保險研究院共同研究結果如下:
假設民眾參與體育活動有助降低醫療費用、增加經濟活動、提高生產力,利用經濟學理論可推估,每人每年可創造 45 萬 9,225 韓元經濟效益

2. 推動依據:

- (1)法律依據:國民體育振興法第 16 條第 2 項(生活體育活動及體能認證)。
(2)國家型計畫:「藉由推廣體育活動實現健康生活(策略計畫第 117 項)」。

3. 計畫目的:

- (1)由國家推動科學性體適能管理計畫,以增進國民健康。
(2)利用個人體適能檢測及客製化運動處方,提高國民運動意願。

4. 計畫內容:以科學方法測量體適能,並提供運動諮詢與處方,相關服務分列如下:

- (1)體適能檢測與認證:分年齡層進行 6~7 項體能測驗並提供證書。
(2)客製化運動處方:由專業運動指導員依民眾測得的體適能數據提供客製化運動處方。
(3)運動促進課程:針對體能較差的國人進行為期 8 週,每週 3 次的體能管理課程(免費)。

5. 推動歷程：

- 2010 年 決定推動國民體適能認證計畫（文化體育觀光部）
- 2010~2011 年 開發成人體能認證標準及研擬運動處方計畫
- 2011 年 試辦成人體適能認證計畫
- 2012 年 正式啟動成人體適能認證計畫
- 2013 年 將體適能認證實施對象擴大到 65 歲以上年長者
- 2014 年 將體適能認證實施對象擴大到 13~18 歲青少年
- 2014 年 修訂國民體育振興法（新增第 16 條第 2 項）*2015 年 5 月實施
- 2014 年 成立推動辦事處（地點：首爾市松波區奧林匹克公園）
- 2015 年 10 月 文化體育觀光部公告體能認證標準

6. 計畫組織架構

- (1) 主管機關：文化體育觀光部/國民體育振興公團。
- (2) 執行單位：委辦機構（政府指定）及國民體育振興公團直營認證中心。
- (3) 營運人力：各體能認證中心配置運動處方師 2 名、體能檢測師 2 名。

7. 年度預算：檢測站地點由地方政府主導設立，檢測器材(含 AED)由公團補助(共 8,000 萬韓元)，每一個檢測站補助款每年(10 個月)補助 1 億 6,000 萬韓元，包括 4 個全職人員(2 名檢測人員(身分與大韓體育會所提 1、2 級證照相同，考試內容包括體適能檢測)、2 名健康運動管理師給予處方，薪資共計約 1 億韓元)及相關必要費用(進入通路檢測、出差費及必要行政費等 6,000 萬韓元)。

8. 推動成效：

	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年
檢測人數(人)	4,583	12,216	56,104	86,887	122,739	161,122	195,000
認證人數(人)	試營運	4,163	21,481	31,380	40,752	55,579	66,300
認證中心	4 家	4 家	14 家	21 家	26 家	32 家	37 家

※2017 年檢測人數與認證人數為目標值；2018 年預計再增設 5 個檢測站

9. 主要成果：

(1)將體適能認證制度擴大推廣到共公部門（獲得國土交通部長表揚）

	內容	績效
公共機構	做為人員任用 體能標準	• KORAIL 韓國鐵路公社(1,470 名)、鐵路警察公務員(406 名)，取代體能審查 *統一提供個人檢測結果
校園警衛		• 首爾市校園警衛任用的體能鑑定
體育科系	入學考試項目	• 大學體保生甄試須提交體能證書
特殊職業	體能管理	• 作為警察、軍人、消防隊、總統隨扈、首爾地鐵的體能檢測

(2)與現代汽車合辦「健康充電公車」活動，針對公車司機提供體能檢測服務

- A.活動經費：(現代汽車)車輛、人事費等，共計 4 億韓元/（國民體育振興公團）檢測設備 5,000 萬韓元。
- B.活動期間：2016 年 2 月起。
- C.活動對象：公車司機、計程車司機、社會弱勢族群。
- D.推動成果：2016 年 1,037 名民眾參與檢測。

(3)新韓銀行推出國民體能 100 金融商品

- A.活動期間：2016 年 12 月起。
- B.活動內容：新韓健康加分儲蓄優惠利率 0.1%等儲蓄商品- 參加體適能認證後，從國民體能 100 網頁下載優惠券，憑券辦理指定儲蓄方案便可獲得優惠利率。
- C.活動目的：讓參加體能認證者得到實質回饋，提高民眾參與認證意願。

(4)擴大結合醫療與體適能的一站式健康管理服務

	內容	成果
國民健康保險公團	• 對慢性病患者、健康 100 歲運動教室學員提供體能檢測，開立運動處方 • 對體能增進教室學員提供驗血及血糖管理	17 家/ 2,369 人
安全保健公團	• 提供勞工職業病預防諮詢，治療時進行體能檢測，開立運動處方	3 家/ 3,854 人
保健所	• 保健所內設置體能認證中心(3 間) • 同一地區的保健所、體能認證機構連線共享計畫資訊	18 家/ 15,284 人
醫院	• 職場健檢、前往離島偏鄉擔任醫療志工時進行體能檢測及運動教育 • 對前往體能增進機構的學員提供抽血、超音波、骨質密度等健康檢查	8 家/ 5,209 人

10. 作業要項與推動流程



11. 檢測流程(範例)



12. 檢測項目與認證標準：依年齡層分類分為青少年(滿 13~18 歲)、成人(滿 19~64

歲)、銀髮族(滿 65 歲以上)，各別檢測項目及標準如下：

[青少年：滿 13~18 歲]

		檢測項目	檢測方法	備註	
體格	身體組成	身體質量指數(BMI)	身高(cm)、體重(kg)	必須	共通
		體脂肪比率(%FAT)	身體組成分析儀(電流阻抗分析)	必須	共通

體能	健康體能	肌力	相對拉力 [拉力(kg)/體重(kg)*100]	必須	共通
		肌耐力	屈膝仰臥起坐	擇一	-
			反覆跳躍		-
		心肺耐力	折返跑(20m)	擇一	成人共通
			跑步機		-
	登階		-		
	柔軟性	坐姿體前彎	必須	-共通	
	運動體能	敏捷性	伊利諾敏捷測試	必須	-
		爆發力	身體騰空時間	必須	-
		協調性	眼睛與手部協調	必須	-

	等級	標準
體能認證	1 級	健康體能項目全部在前 30%，運動體能項目有一項落在前 30%（身體組成除外）
	2 級	健康體能項目全部在前 50%，運動體能項目有一項落在前 50%（身體組成除外）
	3 級	健康體能項目全部在前 70%（身體組成須在建議範圍內）
健康身體組成建議範圍		身體質量指數(BMI)：第 85 個百分位數以下 體脂肪比率：男性第 77.8 個百分位數以下、女性第 85.3 個百分位數以下

[成人：滿 19~64 歲]

		檢測項目	檢測方法	備註	
體格	身體組成	身體質量指數(BMI)	身高(cm)、體重(kg)	必須	共通
		體脂肪比率(%FAT)	身體組成分析儀(電流阻抗分析)	選擇性	共通
體能	健康體能	肌力	握力・相對拉力 [拉 力 (kg)/ 體 重 (kg)*100]	必須	共通
		肌耐力	屈膝仰臥起坐 (Curl-ups)	擇一	-
			屈膝仰臥起坐		-
	心肺耐力	折返跑(20m)	擇一	青少年共通	
		跑步機		-	
		YMCA 登階		-	

		柔軟性	坐姿體前彎	必須	共通
	運動體能	敏捷性	折返跑(10m×4 趟)	擇一	-
		爆發力	立定跳遠		-

	等級	標準
體能認證	1 級	健康體能項目全部在前 30%，運動體能項目有一項落在前 30%（身體組成除外）
	2 級	健康管理項目全部在前 50%，運動管理項目有一項落在前 50%（身體組成除外）
	3 級	健康管理項目全部在前 70%（體脂肪率或 BMI 須在建議範圍內）
健康身體組成建議範圍		男性：7% < 體脂肪率 < 25%，18 < BMI < 25
		女性：16% < 體脂肪率 < 32%，18 < BMI < 25

[銀髮族：滿 65 歲以上]

	檢測項目		檢測方法	備註	
體格	身體質量指數(BMI)		身高(cm)、體重(kg)	必須	共通
	體脂肪比率(%FAT)		身體組成分析儀(電流抗阻分析)	-	共通
體能	肌肉功能	上肢	握力・相對拉力 [拉力(kg)/體重(kg)*100]	必須	共通
		下肢	起立坐下(次/30 秒)	必須	-
	平衡感		椅子坐起繞物(3m)(秒)	必須	-
	柔軟度		坐姿體前彎	必須	共通
	心肺耐力		6 分鐘步行距離(m)	擇一	-
			2 分鐘原地踏步(次)		
協調性		走 8 字形步伐(秒)	必須	-	

	等級	標準
體能認證	1 級	5 個體能檢測項目全部在前 30%（身體組成除外）
	2 級	5 個體能檢測項目全部在前 50%（身體組成除外）
	3 級	5 個體能檢測項目全部在前 70%（身體組成除外）
健康身體組成建議範圍		-
		-

13. 檢測結果呈現(體適能評量表)

국민체력100 체력평가 대표(송파) 체력인증센터

성명	홍길동	생년월일	2000-01-01
성별	남성	측정일자	2016-01-01
		측정회차	1회차

■ 신체조성 평가

신장	160.0cm	무지방 체중	21.5kg
체중	55.0kg	지방률	23.5%

■ 체력 평가

체력항목	측정치	1등급	2등급	3등급	평가
근력 (Kg)	84.5	70	75	80	2등급
근지구력 (회)	41	30	35	40	2등급
심혈	37	30	35	40	2등급
유연성 (cm)	15.5	10	15	20	2등급
인체성 (cm)	18.0	10	15	20	2등급
순환력 (회)	0.575	0.5	0.55	0.6	2등급
전체점수 (점)	43.0	30	35	40	2등급

■ 체력 표현방법

■ 인증등급

1등급	2등급	3등급
-----	-----	-----

■ 전문가 소견

국민체력100 홈페이지(<http://nfa.sports.go.kr>)의 마이페이지에서 체력인증 결과를 조회할 수 있습니다.

국민체력100 체력평가 대표(송파) 체력인증센터

성명	홍길동	생년월일	1988-01-01
성별	남성	측정일자	2016-01-01
		측정회차	1회차

■ 신체조성 평가

신장	180.0cm	무지방 체중	28.0kg
체중	77.0kg	지방률	20.0%

■ 체력 평가

체력항목	측정치	1등급	2등급	3등급	평가
근력 (Kg)	59.7	50	55	60	2등급
근지구력 (회)	48	30	35	40	2등급
심혈	46.5	30	35	40	2등급
유연성 (cm)	10.5	10	15	20	2등급
인체성 (cm)	11.0	10	15	20	2등급
순환력 (회)	21.0	20	25	30	2등급

■ 체력 표현방법

■ 인증등급

1등급	2등급	3등급
-----	-----	-----

■ 전문가 소견

국민체력100 홈페이지(<http://nfa.sports.go.kr>)의 마이페이지에서 체력인증 결과를 조회할 수 있습니다.

14. 認證證書格式

제 가16-1-100-00001 호

체력인증서

성명 : 홍길동
 생년월일 : 1949년 01월 01일
 인증등급 : 1등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에 따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

인증일 : 2016년 01월 01일
 발급일 : 2016년 01월 01일

문화체육관광부장관

제 가16-1-100-00001 호

체력인증서

성명 : 홍길동
 생년월일 : 1988년 01월 01일
 인증등급 : 2등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에 따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

인증일 : 2016년 01월 01일
 발급일 : 2016년 01월 01일

문화체육관광부장관

14. 提供紙本運動處方及課程: 依據測得數據提供符合個人體能水準的運動諮詢與運動課程(包含體能管理諮詢)

The image displays four panels of exercise prescriptions for the '국민체력100 운동처방' (National Fitness 100 Exercise Prescription) program, categorized by age group: (1/6), (2/6), (3/6), and (4/6). Each panel includes a header with the program name and center, a table for personal information, a list of exercises with illustrations, and a footer with contact information and dates.

15. 行銷作為:

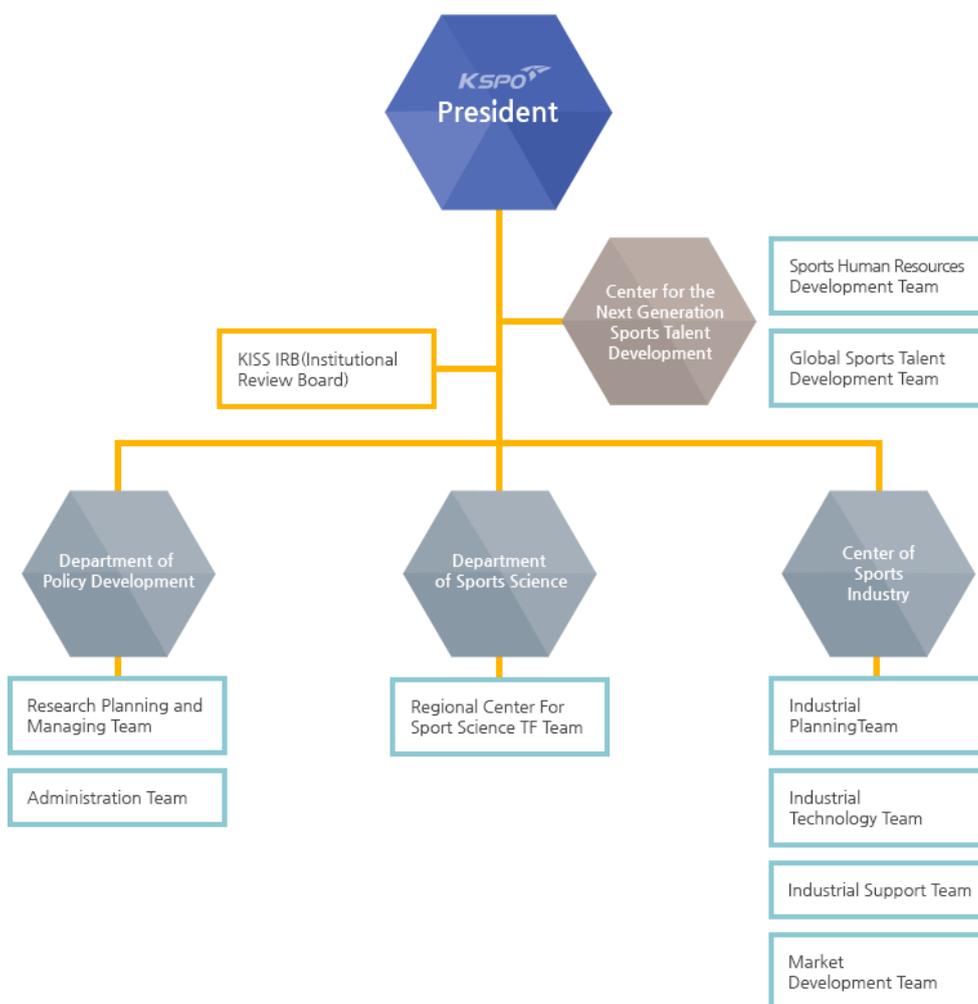
The image shows a collage of media coverage for the '국민체력100 운동처방' program. It includes newspaper clippings from '東亞日報', '朝鮮日報', and '文化日報', and television news segments from 'KBS 1對1', 'KBS 新聞', 'KBS 社區育樂及體適能', 'KBS 生老病死的秘密', 'SBS 紀錄片', 'KBS 生生資訊', and 'MBC 我們結婚了'.

四、韓國體育科學研究院



韓國體育科學研究院為國民體育振興公團下轄的單位，並是文化體育觀光部體育局唯一的研究機關，透過數據分析、研究等方式，提供必要政策推動之關鍵數據，作為各政府單位擬定競技、生活體育或學校體育最佳的後盾；另其主要工作以「發展運動政策因應 21 世紀體育環境之變化」、「研發和分配改善國民健康的方法」、「研究和提高精英運動員競賽能力」、「研究和支持培養運動產業」、「開發和提供運動資訊」、「培養運動教練和一般體育領導人」及「培養運動產業專業人士」為主。以下謹就其組織架構及拜會所得資料彙整如下：

(一)組織架構：韓國體育科學研究院轄下包括「Department of Policy Managing Team」、「Department of Sports Science」及「Center of Sports Industry」等 3 個部門(如下圖)。



(二)組織編制、成員人數與經費：

- 1.組織編制與人數：正職研究員(保障其工作權利)編制共 44 位，補助人員(碩博非正職)計 100 位，總計有 144 位的職缺。
- 2.年度預算：研究院年度預算計 1,000 億韓元(包括運動產業、對外研究案補助款等)。

(三)實例與現況：

- 1.法律支持推動：國民體育振興法中，規定體育相關機關要訂定體育政策，並要提供國民參與運動的機會與保障；所以藉由法律的支持，研究院須提供政策，交由國民體育振興公團轉交文化體育觀光部，並由各體育運動團體及地方政府落實執行，生活體育年度經費約 1 兆 4,000 億。

※案例分享：韓國為老年化的國家，所以當研究院得知此資訊後，即積極投入銀髮運動的研究，透過提供運動指導人力、設施等作為，實際提升銀髮族運動人口，進而協助落實從「搖籃」到「墳墓」均能樂在運動的目標。

※案例分享：為了解韓國國民的運動參與習慣，韓國自 1989 年開始進行體適能檢測，一開始是 3 年一次，而在 1997 年開始為 2 年一次，每年約 6,000 名抽樣檢測(執行初期係將韓國分為五區，由各區學校體育校院協助辦理抽樣檢測，未來將由國民體力 100 檢測站來取代協助)，從數據中研究院發現國民體力越來越差。爰為提升國民體能，研究院自籌經費歷經 5 年籌劃協助推動了「國民體力 100」計畫。

2.韓國體育運動組織架構與發展：

- (1)過往韓國的體育運動團體分為兩個類型，一種以競技選手培育為主；另一種以生活體育推廣為主，但從 2016 年起兩類型團體開始整合。
- (2)上開整合作業好處在於，強化其串聯性及連貫性(如即時從生活體育中挖掘競技運動選手)，並且提供全民參與運動的機會；而透過運動人口的培養，可以作為運動俱樂部發展的推動基礎，另韓國也面臨少子化的問題，希望透過運動俱樂部的發展，能夠達到普及運動並養成優良運動選手的目標。

(四)現行韓國推動生活體育課題：

- 1.學校運動設施應開放社區使用：韓國運動設施多位於學校，但一開始民眾難以進入學校使用；近年來韓國政府開始協助學生於課後參與體育活動，並輔導學

校運動設施開放給社區使用。另未來更將鼓勵地方政府及企業，將所屬運動設施對社區開放，以提升運動設施之「可近性」及「可得性」。

2. 生活體育觀念尚待扭轉：

- (1) 韓國注重文憑主義，但為了讓國民養成規律運動習慣，須從扭轉家長觀念做起。
- (2) 另因學生係以讀書與補習為生活主軸，所以研究院 5 年前開始指派運動指導者至國小協助課後運動指導，未來可望擴大到國中及高中。
- (3) 另外在學生體育上，韓國面臨中央主管機關權責分工之課題(教育部及文化體育觀光部)，爰對於上開分工作業，科學研究院也刻正研議改善方案。

(五) 國民參與運動習慣調查：

1. 每年調查一次，以問卷方式進行，針對 10 歲以上國民計 9,000 位進行調查，調查內容包括運動時間、運動場所、運動習慣等。
2. 調查結果：
 - (1) 國民運動參與率(7330 標準)已從 5 年前約 40%成長到現在約 60%，總計有 20% 的成長。
 - (2) 雖然數字有發展，但從數據中發現參與情形兩極化，尤其低收入戶、銀髮族、女性等對於運動參與尚有發展空間，所以將其列入主要推動族群。

肆、心得與建議

一、組織權責分工

綜觀韓國全民運動政策之推動，從研究諮詢、政策擬定、預算支援、實務推動及監控管理等均有專責組織負責推動，各該組織分工明確，且均屬常態性編組，有效延續相關業務推動成效；另其彼此合作關係緊密，藉以達成業務加成之效果。

另從韓、日(請參閱體育署 104 年日本體適能檢測、指導員及高齡政策考察計畫)全國性體育運動團體架構分析，上揭 2 國均委請全國性體育運動團體協助推動全民運動政策相關重點業務(如：韓國運動俱樂部委請大韓體育會執行；日本綜合型運動俱樂部委請日本體育協會辦理)，透過其專業與組織網絡(如：地方體育會)，有效推展各該計畫，並成功將政策推動作為與基層鏈結。

我國目前在全民運動政策推動端，針對研究諮詢(運動健康資訊雲加值應用研究中心)、監控管理(運動 i 臺灣計畫執行中心)等項已有常態性委託規劃，建議各該作業得

賡續深化辦理；另建議輔導各該全國性體育運動團體在競技爭金奪銀之外，得共同肩負推廣全民運動之責任，期透過「中央倡導」、「地方攜手」及「公私協力」等作法，讓政策之推動更具質、量，並得深耕於社區。

104 年日本體適能檢測、指導員及高齡政策考察計畫：

http://report.nat.gov.tw/ReportFront/report_detail.jsp?sysId=C10404233

二、國民體適能檢測

韓國國民體適能檢測推動作業之演進，歷經多個發展階段，現行係採常態性(1 年中服務 10 個月)設站為主，主動出擊為輔之推動模式，其專業指導人力(含檢測人力)均為專職，且透過認證獎勵及行銷宣傳作業，提升民眾參與檢測意願，並針對檢測數據較差者進行促進課程，整體配套完善。

我國體適能檢測相關政策並已進入成熟期，從過往的單點推動，透過權責下放(由原先中央全權主導，改為地方)及納入年度計畫(我國體適能檢測業務業於 106 年改名為「社區體適能促進計畫」，並於 107 年納入運動 i 臺灣年度計畫中據以執行)等作為，已能呼應國際推動趨勢。

茲為在現有基礎上持續成長，建議未來得強化計畫之行銷包裝，並透過專案串聯之規劃(如將社區體適能促進計畫與運動 i 臺灣計畫其他專案結合，提升民眾對運動參與之質量；或透過專案串連，以集點獎勵方式鼓勵民眾參加不同專案活動，提升民眾參加活動之意願)，鼓勵國人透過檢測了解自我體適能，並透過實際運動體驗與課程，體認體適能促進的價值與樂趣，期能發掘潛在運動人口，提升全民運動參與深度與廣度。

三、軟實力帶動全民運動發展

綜觀先進各國全民運動推動趨勢，主要分為活動推廣、知能傳播、人才培育及組織環境等，而從韓國推動作業來看，其尤注重知能傳播及專業人力的培育，並願意投注充盈經費挹注人力的聘任與培育。另整體推動作業上，多能形塑學校體育、全民運動及競技運動的良性支持循環，有效營造全民參與運動氛圍，並支撐運動產業之發展。

而我國為鼓勵企業聘用體育專業人員帶動職場運動風氣，業推動「運動指導員推動計畫」，其中優先培訓「曾擔任國際綜合性運動賽會或國際單項運動錦標賽國家代表隊選手」、「具學校專任運動教練資格審定者」及「曾參加全國性運動賽會之選手」成為運動指導員，且完成培訓者，將納入運動指導員資料庫，協助媒合至企業就業。上

揭計畫已有競技帶動全民、全民支持競技之推動精神，建議未來得持續辦理相關方案，以全民運動為基石，讓各項體育運動得以蓬勃發展。

另我國近年已積極辦理各項全民運動行銷宣傳作業，近期更將新媒體行銷列為推動核心，並已建置 i 運動臉書粉絲團及 i 運動資訊 line@帳號等，期透過多元管道與民眾進行互動，以傳播正確運動知能，協助國人養成運動習慣。茲就國際推動趨勢及韓國推動模式探討，建議我國得投入資源持續辦理相關作業，以讓體育運動成為國人日常生活中最重要的事。

培訓課程請點連結：<https://goo.gl/ug7pXC>

四、其他推動要項

- (一)提供合宜活動環境：考察期間雖適逢韓國冬季，經觀察韓國首爾交通便捷，公共設施完善，行人徒步區非常寬敞，民眾徒步者甚多，有效透過日常環境的營造，鼓勵國民提升身體活動量。
- (二)軟硬兼施，創造增值服務：綜觀韓國全民運動推動作為，其注重硬體及軟體的結合(如運動俱樂部、國民體力 100 據點等)，以創造增值服務；我國體育運動設施已有一定基礎，建議未來得強化軟體端(如活動、組織與人才培育等)業務之推展，期待軟硬兼施，共享增值效益。
- (三)綜觀亞洲各國運動俱樂部推動模式，多參考歐美推動體制，建議未來得安排相關考察規劃，以深入探究執行關鍵。
- (四)全民健康是國家動力的保障，多數國家針對全民運動推廣挹注經費越趨提升；另若經費或人力有限，建議得擇「有需求」對象提供服務(如：孩童、弱勢、銀髮等)。
- (五)科技與運動結合已為顯學：為宣傳 2018 年平昌冬奧，韓國政府在韓國觀光公社開放滑雪與雪車的 AR 體驗設施，有效透過科技讓民眾體驗運動，並達宣傳賽會之效；另從國民體育振興公團為提高學生參與戶外運動之安全，避免空污等汙染影響運動權益，在學校設置虛擬(VR)運動設施等措施可見，科技與運動的結合已為顯學，且應用層面廣泛。

伍、後紀

一、致謝

本考察計畫得以順利完成並達考察目的，特別要感謝駐韓台北代表部張俊均參事及卓亞倫小姐所提供之諮詢協助，另考察團隊緊密合作，且陳鳳禎專任助理(國立臺灣師範大學 106 年運動 i 臺灣計畫執行中心)提供行程規劃、行政庶務等多項協助，始完成考察任務，謹在本報告末表達感謝。另多數受拜會單位對於資訊交流態度正向，多願傾囊相授，不吝提供資料與建議，也是考察計畫得以順利完成之關鍵。

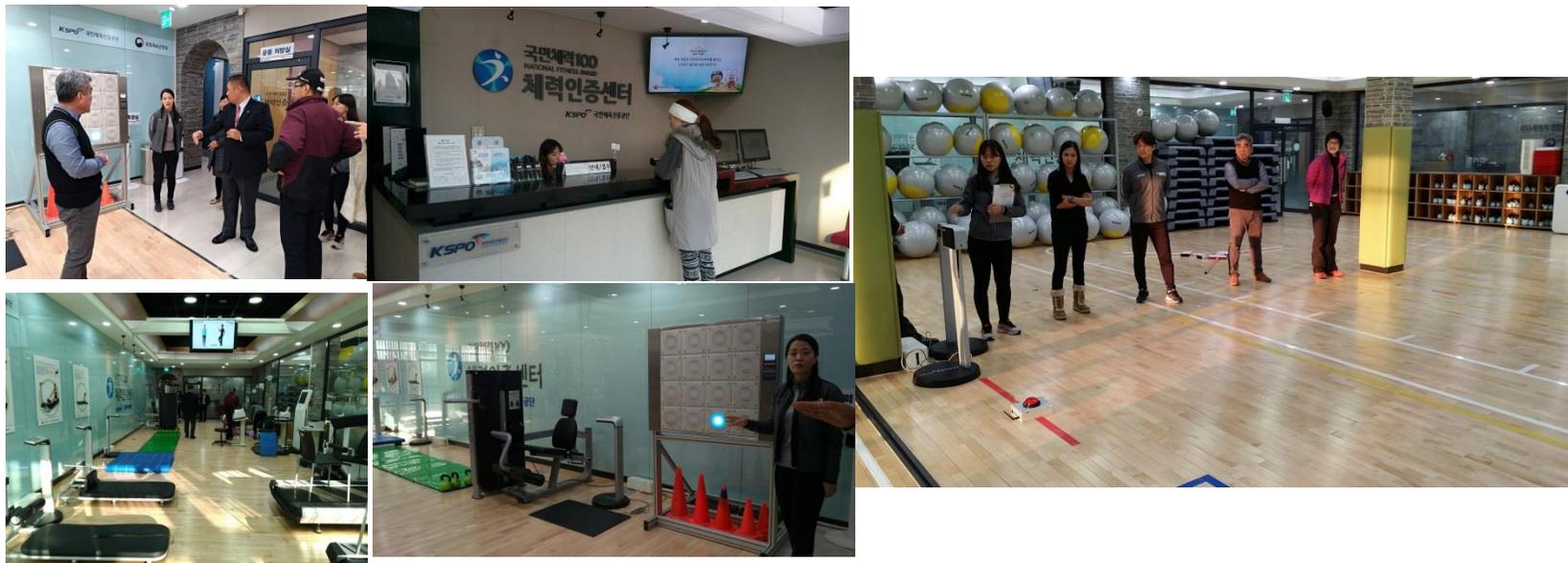
二、考察行程側拍

單位	側拍照片	單位	側拍照片
大韓體育會		國民體育振興公團 (KSPO)	

韓國體育科學研究
院



國民體力 100 認證
中心



2018 冬季平昌奧
運虛擬實境運動體
驗



附錄

文化體育觀光部體育局문화체육관광부 체육국	
一	請與我們分享韓國全民運動政策內容，其推動面向包括哪些(如：活動推廣、知能傳播、人才培育或組織環境等)? 推動經費、現況及成效如何? 저희와 한국의 범국민 생활체육 정책내용을 공유하길 원합니다. 그중 추진하고자 하는 내용은 무엇이 있으며? (예: 활동홍보, 지능방송, 인재양성 또는 조직환경등) 추진경비와 현황 그리고 효과는 어떠한지?
二	為提升韓國國民體適能，請跟我們分享韓國政府做了哪些努力? 한국 국민의 체력향상을 높이기 위해, 한국 정부가 어떤 노력을했는지 저희와 공유 하시겠습니까?
三	請問文化體育觀光部如何與各單位、團體合作推廣全民運動相關政策及計畫? 문화체육관광부는 어떤 방식으로 각부서, 단체와 함께 정부의 생활체육에 관한 정책 및 계획을 추진하십니까?
四	目前韓國全民運動推動的關鍵為何? 尚待突破的課題為何? 是否有相關策進作為? 현재 한국의 범국민 생활체육 추진 관건은 무엇입니까? 아직 극복해야 할 과제는 무엇입니까? 이와 관련된 계획은 있는지?
大韓體育會대한체육회	
一	根據數據顯示，「運動俱樂部」在韓國越趨蓬勃，請與我們分享如何協助成立與提供的支援為何? 是否有相關推動計畫? 데이터에 따르면, [스포츠 클럽] 은 한국에서 점점 더 번창해지고있습니다. 대한체육회에서는 어떤방식으로 협조하고, 어떤 지원을 하는지, 그리고 관련 추진계획은 있는지, 이에 대해 저희와 공유할 수 있기를 희망합니다.
二	請問以大韓體育會的角色，如何協助政府推動社區全民運動? 相關經費及推動機制為何? 대한체육회는 정부의 지역사회 생활체육 촉진에 어떤 방식으로 협조하는지? 추진 경비 및 추진 제도는 어떠한지?
三	提供充盈的運動指導人力是全民運動發展的關鍵，請問韓國運動協會如何協助運動指導人力質與量的提升? 풍부한 운동지도자 인력을 제공하는것은 생활체육 발전의 핵심입니다. 대한체육회에서는 어떤방법으로 운동 지도자의 질과 양을 제고하는지?

國民體育振興公團국민체육진흥공단	
一	請跟我們分享國民體育振興公團對於韓國體育運動發展的角色? 국민체육진흥공단의 한국 스포츠 발전에 관한 역할은 무엇입니까?
一	請跟我們分享國民體育振興公團推動韓國全民運動相關計畫內容及其推動成效。 국민체육진흥공단의 한국 생활체육 추진관련 계획 및 내용 그리고 추진효과는?

三	<p>請跟我們分享「國民體力 100」計畫推動的內容及其推動成效。 [국민 체력 100] 계획 추진에 관한 내용 및 추진효과는 어떠합니까?</p>
<p>韓國體育科學研究院 한국체육과학연구원</p>	
一	<p>就貴研究院的調查及了解，目前韓國全民運動政策推動關鍵為何？尚待突破的課題為何？是否有相關推動建議？ 귀 연구소의 조사에 근거하여, 현재 한국의 범국민 운동정책 추진관건은 무엇인지? 아직 해결해야 할 과제는 무엇인지? 정책추진 관련하여 별도의 의견이 있는지?</p>
二	<p>請與我們分享韓國全民運動相關研究數據(如：運動習慣、運動阻礙、運動比例等)？ 저희와 한국 생활체육에 관한 연구 자료를 공유할 수 있습니까? (예: 운동습관, 운동 방해요인, 운동 비율 등)</p>
<p>國民體力 100 認證中心 국민체력 100 체력인증센터</p>	
一	<p>實地參訪國民體力 100 施測現場，以深入瞭解其推動精神、策略及其內容。 국민 체력 100 체력측정 현장을 방문하여, 정책추진정신, 방침 그리고 그 내용에 대해 심도있게 이해하고자 합니다.</p>