

出國報告（出國類別：考察）

108年赴英國考察賦權教練動機增能 訓練計畫實施現況

服務機關/單位：教育部體育署學校體育組

出國人員姓名/職稱：林秀卿視察

派赴國家/城市：英國伯明罕

出國期間：108年10月1日至10月9日

報告日期：108年11月25日

摘要

為促進我國各級學校專任運動教練之輔導管理與在職訓練，本次透過國立臺灣師範大學運動與休閒運動學院院長季力康教授與英國伯明罕大學 Professor Joan Duda 的安排，就伯明罕大學賦權教練動機增能訓練計畫的推動情形進行觀摩交流，以其經驗提供我國專任運動教練增能研習制度規劃與實務之參考。

本次考察期間拜訪伯明罕大學運動、健身與復健科學系系主任 Professor Tim Cable 及計畫主持人 Professor Joan Duda，並透過視訊與英國威爾斯當地的賦權體育教師計畫執行團隊進行意見交流，另與計畫團隊執行長 Dr. Paul Appleton 及該學系 Dr. Matt Bridges 和 Dr. Frank Herold 進行會談，此外，亦實地前往觀摩賦權教練計畫於 Lilleshall 英國國家訓練中心和射箭協會的實施狀況，對賦權教練動機增能訓練計畫的實施內容有更進一步的瞭解。

目次

壹、目的.....	第4頁
貳、過程.....	第4頁
參、心得.....	第10頁
肆、建議事項.....	第11頁
伍、附錄照片.....	第12頁

壹、目的

- 一、運動教練是發展競技運動的基礎與關鍵，而我國競技運動的發展，在基層學校方面，大多仰賴在學校體育班及運動代表隊的訓練，因此在各級學校的專任運動教練扮演了極為重要的角色。如何能讓學校運動團隊及選手維持並增進運動參與的動機，是專任運動教練的一個重要課題。由英國伯明罕大學 Joan Duda 教授擔任主持人的賦權教練動機增能訓練計劃(Empowering Coaching™)，為歐洲促進青少年身體活動計畫專案(Promoting Adolescent Physical Activity, PAPA)中的重要工作項目之一，目的為「推廣教育運動教練塑造賦權式運動環境」。
- 二、該計畫自2012年開始執行迄今，賦權教練動機增能訓練計劃已經在法國、希臘、挪威、西班牙、卡達、瑞典、墨西哥與巴西等國家，進行國際化的教育訓練工作坊。希望能透過此次考察行程，實地了解此計畫的推廣現況與成效及所遇之挑戰，以作為未來我國學校專任運動教練其在體育班或運動代表隊之訓練支持系統之一之推展可行性參考。

貳、過程

一、參訪行程與內容

日期		當地時間	行程內容
10月	1日 (星期二)	晚間	從桃園機場出發
	2日 (星期三)	下午	抵達伯明罕

日期	當地時間	行程內容
3日 (星期四)	上午	與 Prof. Joan Duda 會面。討論重點包括： 1. 了解目前為止賦權計畫的發展、執行與規劃。 2. 與目前於威爾斯執行之賦權體育教師計畫團隊透過視訊會面分享與討論目前執行計畫之困難與經驗分享。 3. 與 Dr. Sally Fenton 會面討論身體活動紀錄器之使用。 4. 與賦權計畫執行長 Dr. Paul Appleton 午餐討論計畫執行細節。
	下午	與伯明罕大學運動、健身與復健科學系國際課程負責人 Dr. Matt Bridges 與 Dr. Frank Herold 教授會面，討論遠距碩班課程能夠對專任教練帶來的幫助與可能之合作或交流模式。
	晚上	與 Prof. Duda 共進晚餐。
4日 (星期五)	上午	拜會伯明罕大學運動、健身與復健科學系系主任 Professor Tim Cable，了解目前該學系之發展策略與未來願景。
	下午	前往 Lilleshall 國家訓練中心觀摩賦權計畫於英國國家射箭協會實施之情況
7日 (星期一)	全天	由 Dr. Zena Wooldridge 帶領參訪伯明罕大學健身中心等運動設施，並與 Dr. Paul Appleton 進行最後細節的討論與交流。
8日 (星期二)	上午	前往伯明罕機場搭機返臺
9日 (星期三)	上午	抵達桃園機場

二、參訪單位介紹

(一) 英國伯明罕大學

英國伯明罕大學成立於1900年，主校區位於伯明罕市中心南方4.8公里，最初由伯明罕藥理與外科醫學院（The Birmingham School of Medicine and Surgery）以及後來的梅森理學院（Mason Science College）所組成，至今已擁有5個學院，包含大約35000名的學生，其中有22,000名左右的大學部學生以及12,000名左右的研究生。

在整體學校排名中，根據最新2019年的 QS 排名伯明罕大學的綜合學校排名位於全世界第79名，全英國排名第14名，長期以來學校具有良好的研究與教學聲譽，在不同專業領域有所擅長。目前伯明罕大學設有55種不同項目、不同層級的運動社團，並且提供大約每年30名的運動獎學金名額給體育績優的學生進入大學就讀。

(二) 英國伯明罕大學運動、健身與復健科學學系

伯明罕的運動、健身與復健學系(School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences)成立於1946年，是英國第一個成立由體育教育發展而來的運動科學學程。目前設有6個大學部的學程與4個研究所碩士班的學程，共計有約1,500名的學生。目前大學部學程包括有：應用高爾夫管理、職業高爾夫管理、運動體育與教練科學、物理治療與運動、健身與健康科學等學程；而研究所的學程則包括有：臨床治療、脊椎疼痛、運動科學、運動健身與復健科學等學程。

目前運動、健身與復健科學學系位於同領域的學術排名為英國第三、世界排名第六，在上一屆的英國大學研究評鑑(Research Excellence Framework, REF)獲得了非常好的評價，在教學上同時具有世界級的水準。目前有超過70名的正職教職員，提供給學生最好的教學與研究體驗。

(三) 英國射箭協會與 Lilleshall 國家訓練中心

目前由英格蘭運動總會(Sport England)成立的運動信託公司(Sports Council Trust Company)管理的運動英國國家訓練中心共有三個，分散於英格蘭各地，其中位於伯明罕近郊的 Lilleshall 具有多種運動的訓練中心，包含：研討會場地、至少25個新建的房間、八個國家級的室內多功能運動場地、九座標準足球或橄欖球使用的草地、以及二座草地曲棍球場。目前提供給包括英國國家羽球隊、體操隊、舉重隊、桌球隊、體操與輪椅籃球等多個國家代表隊使用，其中也包括此次參訪的主要對象-英國射箭協會。

英國射箭協會成立於1861年，目前旗下有註冊超過1,000個射箭俱樂部與40,000名會員，將射箭教練制度分為四級，從最初階的 level 1一直到國家隊等級資深(Senior)的教練共有超過10,500人取得不同等級的教練資格，其中已有超過150名教練參加過目前由教練工作坊管理經理 Mr. Lloyd Brown 所舉辦一系列的12個工作坊，包含賦權教練動機增能訓練計劃。

分級	已取得教練資格之人數(人)
Level 1	1,391
Level 2	468
County(縣級)	1234
Senior(資深教練)	32
總計	10,516

在 Lilleshalle 國家訓練中心，英國射箭協會有6座射箭場地，同時備有高速攝影機、即時影像回饋、壓力板、射速計、DVD 影像錄製設備等裝置以協助國家射箭隊成員調整自身射擊姿勢，以期提升運動表現。

三、英國教練制度概況

- (一) 英國教練認證制度並未有官方統一的認證制度，而是由各單位提供建議的標準，再由各單項協會去研發訂定屬於自己運動專項的相應運動

教練認證。舉例來說，Sport Coach UK 這個組織創立了英國的教練認證制度（United Kingdom Coaching Certificate, UKCC），將教練的等級分成四級，從 Level 1 到 Level 4，從基礎到國家級教練分別有相應的資格要件。

英國專任教練（以英國射箭協會為例）	
級別	教練所需核心技能
Level 1	<ul style="list-style-type: none"> • 執教的基本原則 • 如何規劃一個安全的環境來進行教練活動 • 如何規劃與領導教練課程 • 如何為參與者的表現提供協助 • 如何評價教練行為
Level 2	<ul style="list-style-type: none"> • 教練教學的歷程 • 運動科學在射箭中所扮演的角色 • 觀察與分析 • 使用裝備的技巧 • 教練的技巧與職業的品質
縣級(County)	縣級教練是整體性並且高等級的教練層級且會與高水準的運動員一起合作。在訓練課程中會希望培養此層級的教練具有設計、實施與分析年度例行教練計畫的能力與技巧。
資深教練 (Senior)	資深教練是英國最高的教練等級，此層級的教練將會與高水準的射箭運動員合作，並且管理其他的教練，並且培養他們具有設計、實施與分析年度例行教練計畫的能力與技巧。

（二）各單項協會依照這四個不同的等級，規劃自己單項運動內，達到不同教練等級所需要通過的認證標準，以及所需具備的能力。其對於專任教練的核心能力更為重視，除了訂定取得教練資格的講習內容之外，甚至是在縣級與資深教練這二個最高等級，訓練課程多採師徒制，並由協會或是政府機構訂定特定的標準。

四、教練賦權動機氣候工作坊

（一）此次主要考察對象，即是由伯明罕大學的 Joan Duda 教授所研究開發並且已於世界多國實施之教練賦權動機氣候工作坊。此工作坊起源於 2009 年的 PAPA 計畫，計劃中於 5 個不同的歐洲國家針對教練對於業

餘的青少年足球選手的心理動機變項進行長期的研究，並且設計出此動機賦權工作坊，以系統化的方式企圖改變教練營造動機環境的方式。經過研究證實賦權動機氣候對於青少年足球運動員有正向的心理影響，並且有助於運動員於未來持續進行運動參與，因此賦權動機氣候工作坊於研究結束過後申請專利並且更廣泛的推行於足球以外的運動項目，以及運動之外的領域。

- (二) 目前於計畫結束之後，已推行至英國威爾斯的學校體育環境、街頭運動 (Street Game，一個致力於低社經地位族群推廣運動的慈善單位)、以及部分單項運動協會(如:英國國家射箭協會)。賦權動機氣候的工作坊可以根據運動專項不同調整適合的內容，亦有跨運動領域通用的版本；另外目前也有根據不同國家而調整語言內容，在最初的 PAPA 計畫中已有於歐洲各國如西班牙、法國、挪威、希臘等地推行，在計畫結束後這幾年也持續向巴西、墨西哥等國家推廣。
- (三) 目前由伯明罕大學主導的教練賦權動機氣候工作坊除了可以依照各單位的需求去調整運動項目、語言之外，也可以調整實施頻率，並且依照參與的教練層級調整內容深淺、難易。除了一次性的工作坊之外，另外也有培訓種子教官的訓練課程，透過多次或是較長期的訓練課程，培養不同專項運動項目或是不同語言專長的種子教官，由種子教官於該專項項目或是該國進行後續教練賦權動機氣候工作坊的實施。種子教官的背景可以包含不同學歷，但須對該專項有一定的瞭解程度，在完成日數不等的訓練課程後進行認證的作業。而伯明罕大學也會定期提供更新與後續認證的服務，確保種子教官能夠持續吸收或是使用最新的研究資訊。目前伯明罕的工作團隊目標將部分的內容網路化，使得推廣的過程不會受到地區與時間的限制。
- (四) 除了工作坊的推行，執行團隊也會透過研究、問卷甚至觀察的方式，確保參與工作坊的教練能夠在學習過後，實際將相關的知能運用在自己的教學之中。相關的問卷調查資訊也可以提供做後續工作坊的內容調整參考。而對於教練的教學觀察，於 PAPA 計畫中也發展出一個客觀的教學風格評量系統，透過錄製教練教學過程的影片，具有運動心

理學與專項專長的觀察者可以從旁以客觀角度評估賦權或是削權的動機行為使用的時間、頻率，以藉此評估教練的行為改變程度。

- (五) 此次於英國國家訓練中心針對英國國家射箭協會進行的工作坊，是一次性的教練訓練課程，時間持續6個小時，邀請到的是射箭協會中等級最高的教練(Senior)12名，均有英國國家射箭對的執教經驗，活動當日最終出席7名教練，其中4名教練參與到完整6個小時的工作坊。

參、心得

- 一、目前我國各級學校專任運動教練資格審定的條件，包含學歷、證照、經歷與運動成就四大項，雖看似衡平考量各面向所需條件，然而就擔任一名學校專項運動代表隊的專任運動教練所需具備的核心能力而言，似仍有不足；依目前的審定制度對於各該專項所需具備之專業知能部分，係以具備一般運動教練的證照資格作為先備條件之一，至於未能以資格審定方式的部分，例如：教育理念、教練哲學、心理層面、團隊影響力等面向，有待後續增能課程加以補足。
- 二、現行各級學校專任運動教練人才之聘任程序，教練需先經資格審定合格並取得證書，再經地方政府或學校獨立招聘系統進行公開遴選後予以聘任，惟並無制式的職前訓練。特別是在學校場域中，專任運動教練身為教育人員，除了訓練績效外，更重要的是能達到教育的意義。
- 三、依現行各級學校專任運動教練聘任管理辦法規定，教練每年應至少取得18小時的專業訓練時數，端視教練個人對於新知與專項知識的渴求與動機，惟無法更積極的引導所有教練進行更深層且延續性的自我增能，藉以運用於學校現場，進而發掘不同能力與獲得即時反饋。雖然每年體育署皆委請國立臺灣師範大學辦理包括新進、在職及進階教練研習課程，但現行方式遇到的挑戰包括：課程內容的規劃較缺乏創新性、形態較為單一化、或政策宣導式的授課內容，難以引起學習誘因，課程內容未能針對不同教練需求提供多元或客製化選項等。若能夠提供更符合需求、更生動有趣的教練在職訓練，則能更

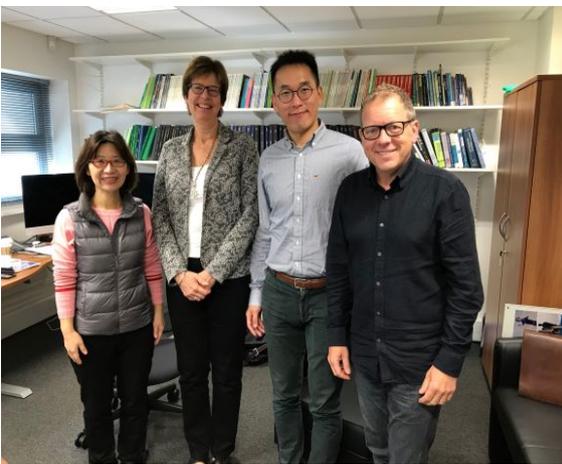
有效地讓教練在研習課程中獲得較實用的教練知能，進而提升教練參與在職增能的訓練參與動機。

- 四、而英國伯明罕大學發展推行的賦權動機氣候的增能工作坊，提供一個新的教練哲學思維，也和目前亞洲大部分地區的教練風格有所不同，或許能激發不同的想法與做法，使教練更能融入工作坊的學習，並且將所學即時地帶入所服務學校的訓練場域中。

肆、建議事項

- 一、為確保教練具備除專項訓練技能以外所需的基本知能，建議新進教練研習課程納入如：運動科學知識、教學相關理論等課程，另為使教練能塑造良好的運動環境，建議可將賦權動機氣候增能計畫的方式，融入教練未來增能研習課程的考量。賦權動機氣候的概念不僅能運用在專項訓練中，同時也包含了這些教練如何塑造團隊文化、以個人身教方式影響各級學校的運動代表隊選手，並且進而增進教練們對外與校方、校外相關單位人員，甚至是與單項協會互動的方式，產生系統性、根本性的改變。
- 二、建議整體盤點目前辦理之各項專任運動教練研習課程，就其定位與方向重新檢視，邀集受委辦單位及相關專家學者與教練們，共同針對教練增能需求且以符合教練們之授課型態，進行規劃或調整，而如能參考英國及其他多國已施行多年且具一定效益的賦權教練動機氣候工作坊的模式納入推動辦理，將可期待未來能透過相關增能計畫，達到整體教練文化的改變。

伍、附錄

	
<p>英國伯明罕大學運動、健身與復健科學學系 (School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences)</p>	<p>由國立臺灣師範大學博士後研究員游鎮安(右二)陪同，偕同 Professor Duda(左二)拜會運動、健身與復健科學學系系主任 Professor Tim Cable(右一)</p>
	
<p>伯明罕大學運動、健身與復健科學系運動教練學教授兼國際課程負責人 Dr. Matt Bridges(左一)與 Dr. Frank Herold 教授(中)會面</p>	<p>伯明罕大學新建之多功能室內體育館外觀</p>



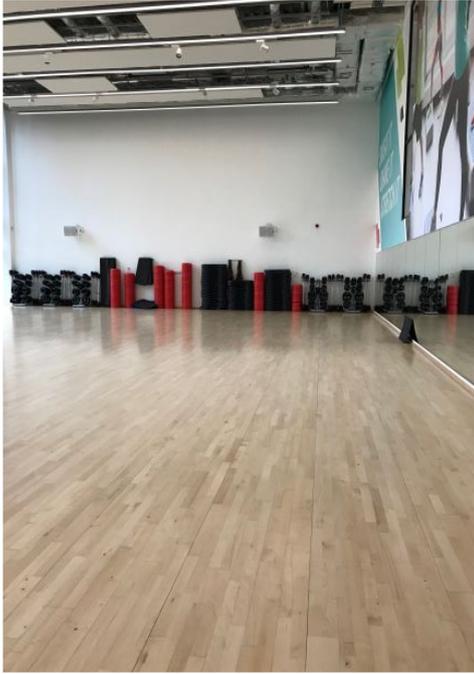
現場觀摩賦權教練動機氣候工作坊 (Empowering Coaching workshop)的實施

賦權教練動機氣候工作坊講者 Dr. Paul Appleton



實際參與賦權教練動機氣候工作坊的互動活動

伯明罕大學新建之室內體育館1樓多功能館(挑高採光及全館穿透性綠建築設計)



學校體育館室內多功能館



學校多功能體育館之戶外意象指標



學校室內多功能體育館之課程票券販售機



英國伯明罕大學校園著名的鐘樓(Old Joe)