

## 第四章 中國大陸教練崗位培訓制度的

### 架構與內容

#### 第一節 教練崗位培訓制度的重要性

許多研究和事實都充分說明，競技運動教練（以下簡稱教練）在運動訓練中擔負著主導作用，也是影響運動技術水準的一項重要因素。教練的質與量，對一個國家整體運動水準有著密切關係。尤其是隨著現代科技的發展，運動技術水準、運動訓練水準也同時進入了一個新階段。科學訓練對教練的思考模式及執行教學訓練管理能力提出了更高的要求。因此，如何對教練進行培訓與提升能力，是世界各國普遍關注的問題，而建立和健全教練崗位培訓制度亦是許多國家已經或正在採用的一項重要措施。如德國、日本、前蘇聯等國家，從 1960 年代開始就進行了教練培訓制度的探索。加拿大在 1972 年實施了教練資格認定制度；德國從 1973 年開始試行教練的培訓制度；英國、澳大利亞、日本等國也都建立了教練培訓提高制度。

從國外的許多資料當中，說明了世界各國對教練進行培訓的規模正在不斷擴大，培訓制度日趨完善，並向著職業化、規範化和國際化的方向發展。許多國家把教練的培訓與資格證書制度結合在一起，重視培訓立法的國家也越來越多。

中國大陸歷年來十分重視教練培訓工作，曾採用多種形式來提高教練水準。歸納起來，大致可分三種：第一種是通過學歷教育來培訓，由中國大陸各體育院校設置的運動訓練專業本、專科及各省職工體育

運動技術學院運動專科承擔；第二種是舉辦各類短期訓練班，一般由體委訓練競賽部門在一些重大比賽之後，為傳遞訊息或就某個學科、某個專題而組織的培訓班；第三種是利用專業報刊、雜誌、資料等為教練提供訊息服務來進行。通過這三種形式的培訓，以提高教練的科學文化素質，特別是經過學歷教育培訓，使中國大陸教練隊伍的知識結構發生的重大變化，為進行科學訓練創造了一定條件。

但是，透過中國大陸內部調查，他們發現到一個現象，即教練的學歷與實際能力、文憑與水準不符的現象非常嚴重。據 1987 年的調查結果顯示，中國大陸教練中，有 50% 以上年齡在 36 歲以下，其中三分之一的人指導運動訓練的教齡在五年以下（中國體育教練員崗位培訓制度研究課題組，1995，頁 338）。而世界其他各國成功的經驗告訴我們，培養出世界級運動員的教練，一般都具有九年以上的教齡。所以，需要儘快縮短年輕教練成長的年限，在短期內有效地提高他們指導運動訓練的能力。

再從教練隊伍的組成來看：43.9% 來自各優秀運動隊的退役運動員；30.5% 來自各體育院校的畢業生；還有 25.6% 來自其他方面，如轉業軍人、體育運動愛好者等（中國體育教練員崗位培訓制度研究課題組，1995，頁 338）。退役的優秀運動員當教練，雖然具備有豐富的訓練實際經驗，但缺乏全面而紮實的理論知識基礎，也缺少指導運動訓練的經驗。體育院校畢業生雖然具有一定的運動基礎理論水準，但是他們缺乏運動訓練實際的經驗和指導運動訓練的能力。其他方面轉來的，訓練操作、體育理論知識及指導運動訓練的能力都非常缺乏。

從這幾個現狀來看，中國大陸的教練水準在當時已不能適應形勢發展的需要，教練青黃不接的危機甚為嚴重。從某種意義上來說，僅

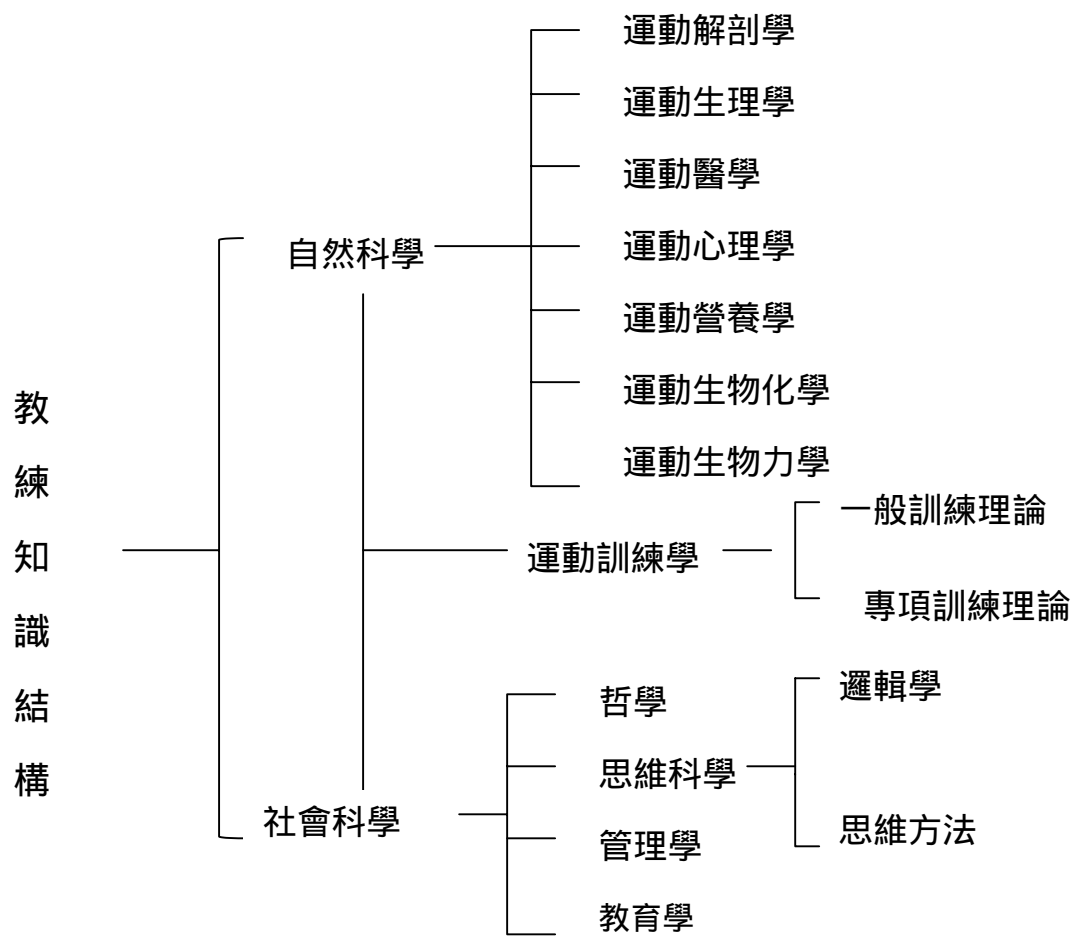
靠以往的三種培訓形式已無法適應時勢的需要，唯有研究並建立一套保證中國大陸教練素質，採取有計畫、有步驟、規範化的培訓制度，是改革形勢發展的需要，也是提高中國大陸教練水準急需解決的一個重要課題。

## 第二節 教練培訓制度的體系

### 一、教練培訓的概念

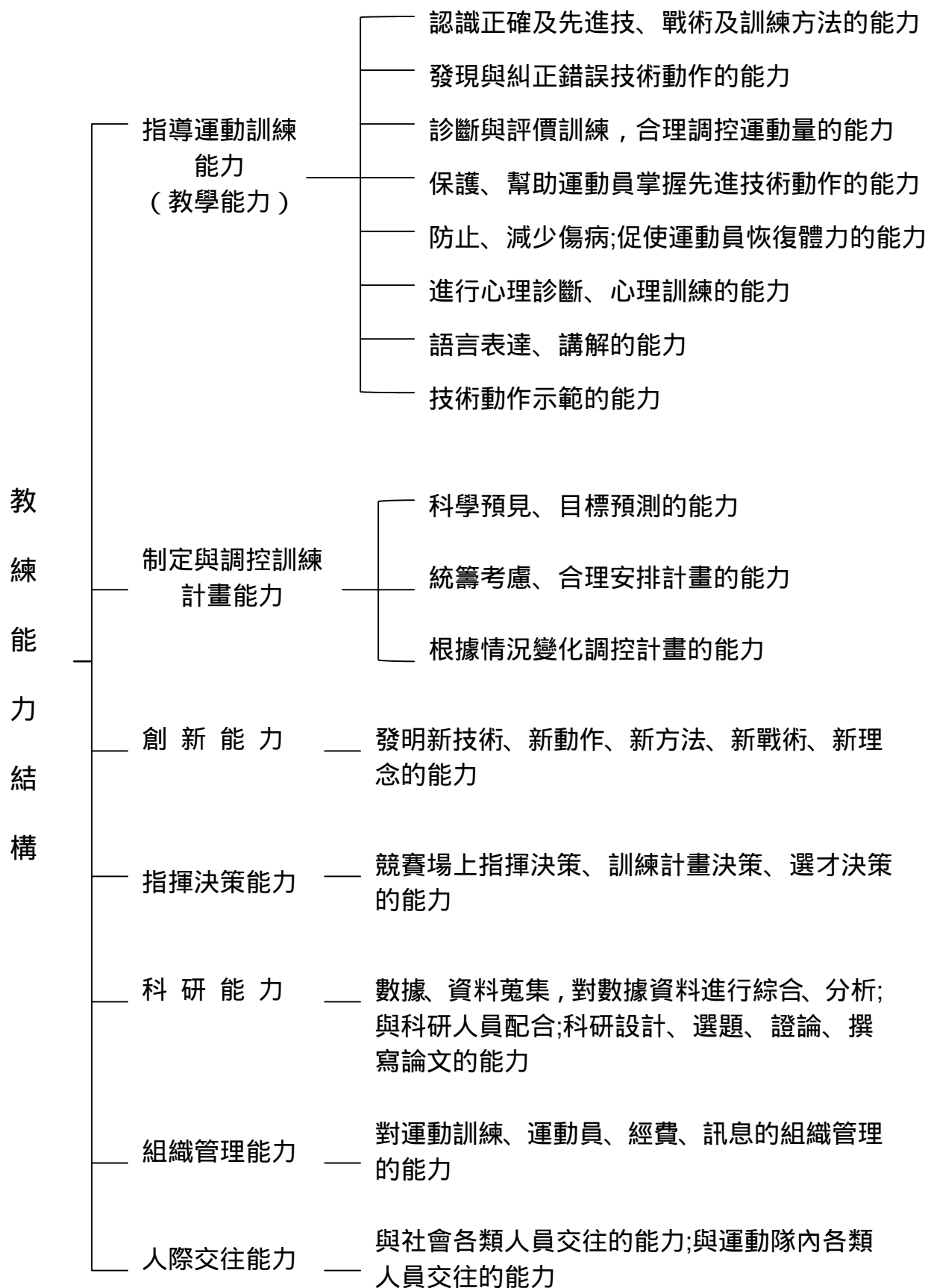
教練是運動訓練過程的組織者、指導者，在運動訓練中擔負著主導作用。教練的工作任務是要幫助運動員掌握運動技能、提高訓練品質和運動技術水準。這就需要具備一定的科學理論知識，一定的體育專業技能和多元的職業能力。

教練培訓，是依據教練工作任務的要求，對教練進行以提高指導訓練、管理隊伍、指揮競賽水準為目標的教育與訓練（中國體育教練員崗位培訓制度研究課題組，1995，頁 340）。鑑於教練的工作有較強的實際操作特性，培訓要遵循理論與實際操作相結合原則，所以在傳授理論知識（如圖二）的同時，還要注重教練的職業能力培訓（如圖三）。



圖二 教練所需知識結構圖

資料來源：筆者依中國大陸有關教練方面相關文獻加以研讀後，綜合整理而成。

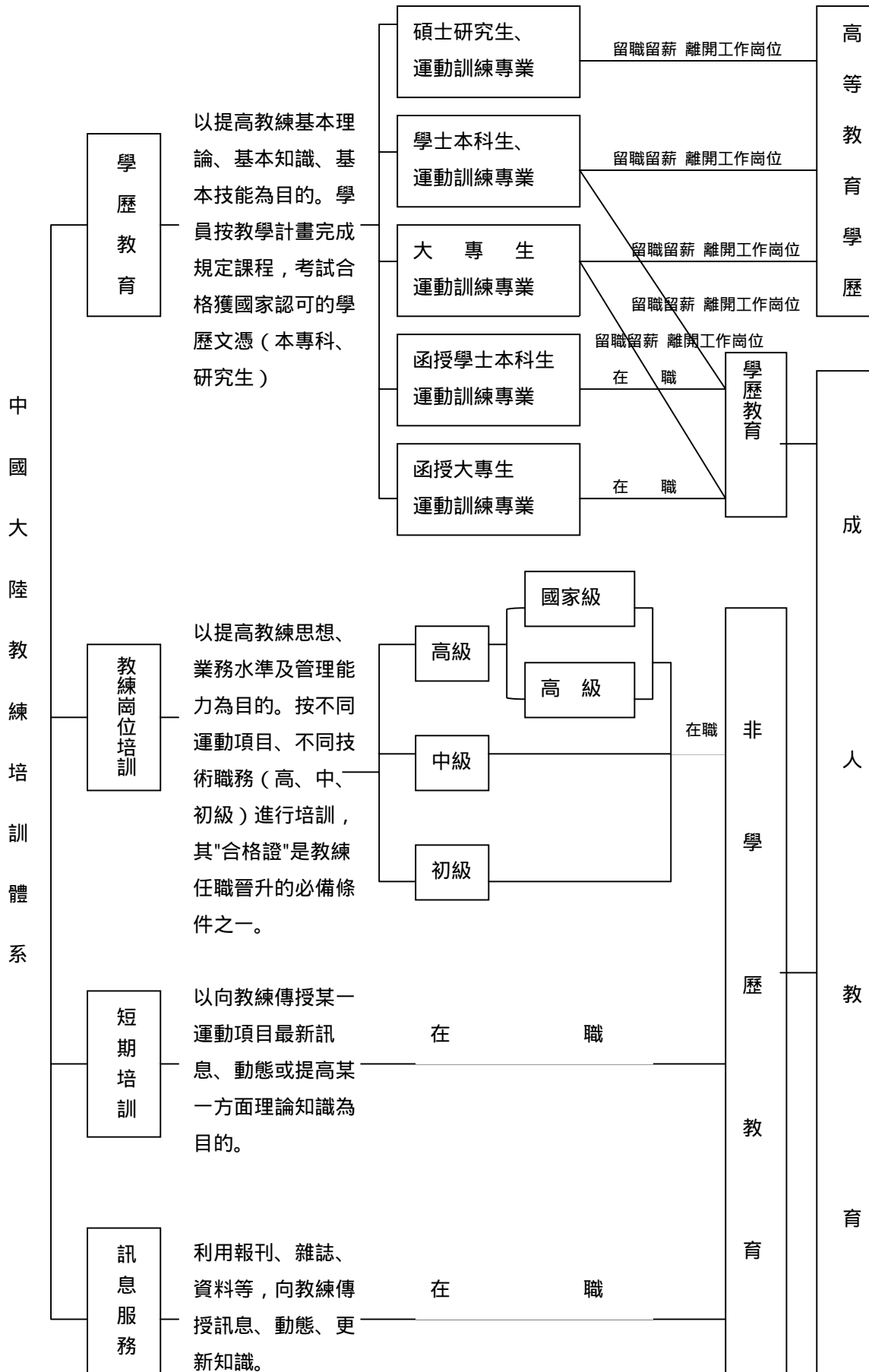


圖二 教練能力結構圖

資料來源：筆者依中國大陸有關教練方面相關文獻加以研讀後，綜合整理而成。

## 二、中國大陸教練培訓體系

中國大陸「國家體育總局」認為：教練培訓工作是發展競技體育事業的基礎，是競技體育工作的組成部分，應將教練培訓工作納入教育工作整體規劃統籌加以考慮。經過長期努力，中國大陸已經形成一個以學歷教育為基礎，以崗位培訓為重點，包括各類短期培訓和訊息服務等多種形式的教練培訓體系（如圖四）。其特點在於：學歷教育與非學歷教育相結合；長期與短期相結合；留職留薪離開工作崗位與在職接受函授相結合。

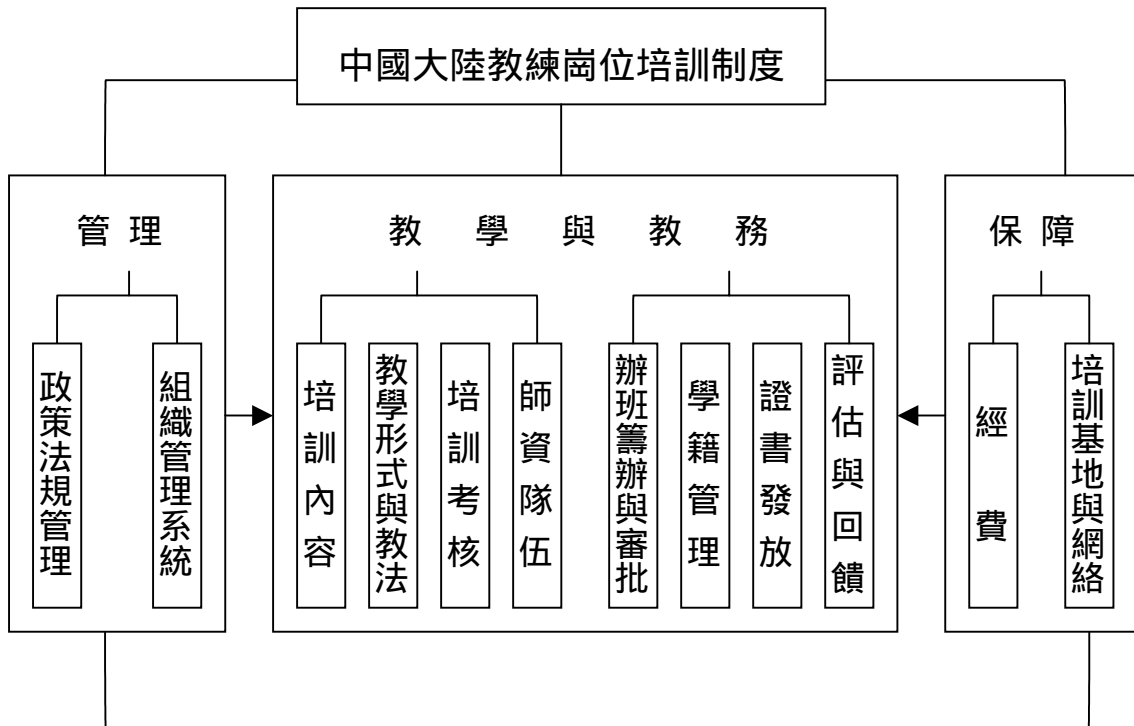


圖四 中國大陸教練培訓體系圖

資料來源：筆者依中國大陸有關教練方面相關文獻加以研讀後，綜合整理而成。

### 第三節 教練崗位培訓架構

中國大陸從 1987 年開始探索，經過十多年的努力，教練崗位培訓架構已經初步形成（如圖五）。



圖五 中國大陸教練崗位培訓架構圖

資料來源：國家體育運動委員會科教司（1995），國家體委教練員崗位培訓法規性文件及資料編選，頁 60。

中國大陸教練崗位培訓制度的基本架構由管理體系、教學與教務體系、保障體系等三方面組成（中國體育教練員崗位培訓研究制度課題組，1995，頁 340）。其中管理體系是關鍵，教學與教務體系是核心，保障體系則是一種保證。這三個體系相互聯繫，缺一不可。



## 一、管理體系

中國大陸教練崗位培訓管理體系包括政策法規管理和組織管理系統兩部分。

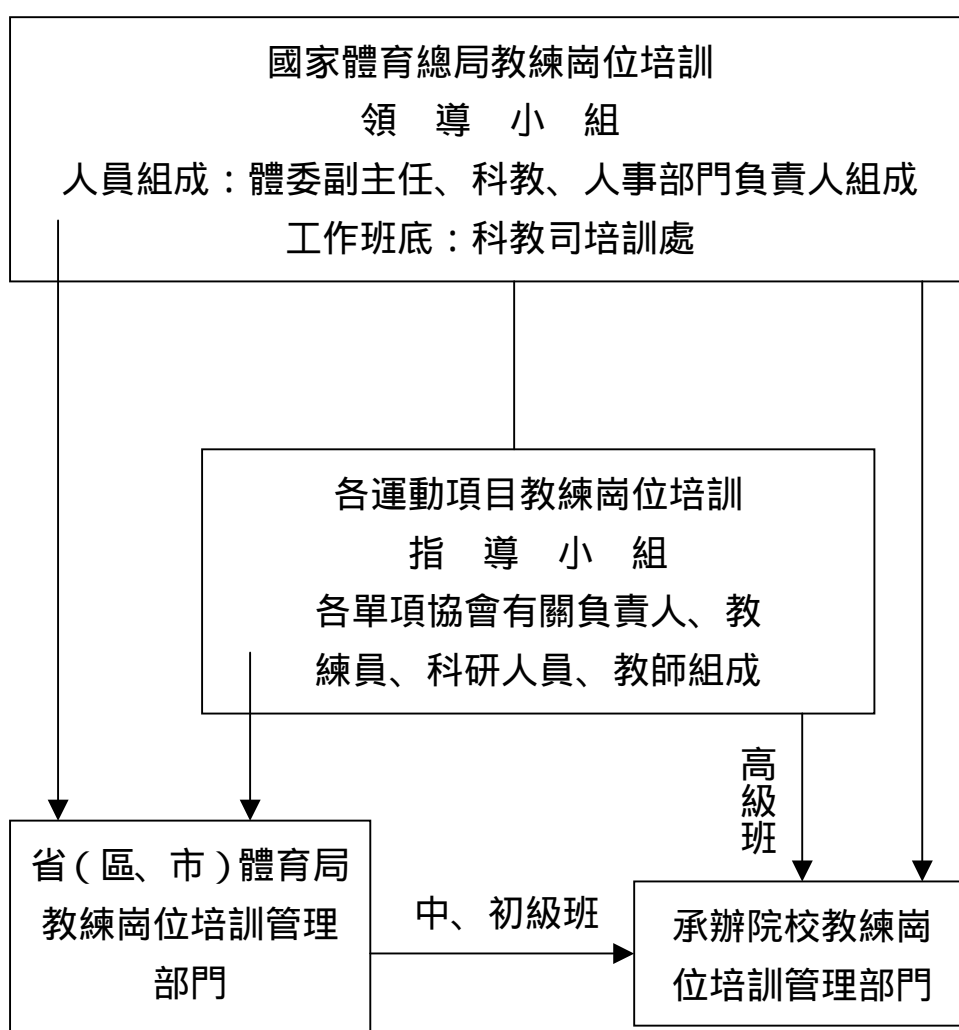
### (一) 政策法規

目前已建立的政策法規共 17 項。其中規劃與計畫二項，制度總則、條例與辦法等六項，即：《“八五”期間教練員崗位培訓工作計畫》(如附錄一)。為了保證教學品質，提高培訓水準，制定有關辦法與規定六項：《舉辦教練員崗位培訓班條件及審批程序》(如附錄二)《教練員崗位培訓合格證頒發程序管理辦法》(如附錄三)《教練員四年參加一次培訓的辦法》(如附錄四)。為落實培訓工作實施，制定有關經費辦法：《國家體委對教練員崗位培訓經費的意見》(如附錄五)另制定《“八五”期間教練員崗位培訓辦班計畫》、《體育教練員職務等級標準》(如附錄六)及《教練員崗位培訓制度總則》、《國家級教練員崗位培訓辦法》、《教練員崗位培訓師資條件及審核辦法》、《教練員崗位培訓班學籍管理規定》、《教練員崗位培訓教材編審出版辦法》、《教練員崗位培訓班評估辦法》、《對教練員崗位培訓班進行調查意見》等等。這些政策法規對教練崗位培訓的目的、任務、範圍、辦法等做明確的規定。

有了這些政策法規，各項工作有章可循，保證了教練崗位培訓工作的方向和深入進行。

### (二) 組織管理系統

中國大陸地域遼闊，教練分散以及教練的素質不一。為了保證培訓的品質，組織系統實行在「國家體育總局領導小組」統一領導下，以各運動項目教練崗位培訓指導小組為主，省（區、市）體育局與有關體育院校配合參與的三個層次組織管理體系（如圖六）。



圖六 中國大陸教練崗位培訓組織管理體系圖

資料來源：國家教育委員會成人教育司（1995），中國崗位培訓制度研究，頁 342。（原體委系統名稱已按現有名稱修正）

「國家體育總局」教練崗位培訓領導小組的主要職責是：制定

政策；總體規劃；調查研究；組織交流；審定計畫、大綱、教材；審核高級班；監製教練崗位培訓合格班證書；綜合協調委內有關工作。

各運動項目指導小組的主要職責是：制定本項目教練崗位培訓計畫；編制本項目教練職責標準、培訓內容、教學計畫、教學大綱和教材；負責高級班實施、監督及對中、初級的監督與檢查。

各省（區、市）體育局職能部門的職責是：依據「國家體育總局」總體規劃及各項目指導小組的計畫，制定本地區教練崗位培訓計畫，組織中、初級教練崗位培訓班，並負責監督、檢查、評估和指導。

各有關院校是承辦教練崗位培訓班教學單位的職責是：按有關規定和統一的教學計畫進行教學、管理、考核、證書發放等工作。

在教練崗位培訓確定之後，各運動項目教練崗位培訓指導小組是關鍵環節，必須加強對指導小組工作的指導、監督與檢查。此外，承辦院校管理工作狀況，直接影響培訓的品質與效果，必須明確院校內管理教練崗位培訓工作部門制定相應管理辦法，以保證工作進行，達到預期效果。由於中國大陸一半以上教練需參加中、初級班的培訓，要全面推行教練崗位培訓制度，省（區、市）體育局職能部門的管理工作是不可忽視的一環。

## 二、教學與教務體系

教練崗位培訓的目的是要提高在職教練履行不同崗位職責的能力，使他們成為不同運動項目、不同技術級別合格的教練。教練崗位培訓的關鍵是分類（按不同運動項目）、分級（高、中、初級），進行以提高能力為主的培訓，其“合格證”是教練任職、晉升的必備條件之一。它隸屬成人教育範疇，又與人事制度密切配合。因此，它不僅在培訓性質、目的、任務上與學歷教育及一般短訓不同（如表一），而且在培訓內容、教學形式、教學方法及教務管理等方面也有其本身的特點與規律。

表一 中國大陸教練崗位培訓與學歷教育、一般短訓區別表

	教練崗位培訓	學歷教育	一般短訓
任務與目的	對運動訓練與競賽以提高能力為主	掌握"三基"(基本理論、技術與能力),全面發展	知識更新,獲取訊息
對象	在職教練,對培訓資格有審查,不得越項,各級培訓班學員技術職稱相同,但年齡、文化水準與資歷等有區別	經統一考試錄取的考生有教練也有運動員。對培訓對象只有文化水準要求,沒有技術職稱要求,一般多數為年紀輕者	各類短訓班根據培訓目的確定,不統一
教學內容與原理	以不同運動項目、不同技術職稱標準為依據確定訓練內容。 教學原則:系統性與針對性相結合,突出針對性;理論與實踐相結合突出實踐;基礎與應用相結合,突出應用。注重能力培訓"應會"的內容	以原有學歷教育內容為藍本,強調學歷教育學科體系的系統性及注重"三基"教育"應會"的內容	某階段 某時期的訊息,動態或某學科等方面知識
教材	既相對穩定,又要隨運動技術發展而發展(一般四年一週期)	較長期穩定	不固定
教學方法	講授與討論、實踐、操作相結合	講授為主	講授為主
形式及時間	留職留薪、自學與面授結合、函授等多種形式。一般2-3個月	留職留薪或函授。大專2-3年,本科4年	留職留薪,時間不定
教師	教師、教練、科研人員及管理幹部結合	以教師為主	教師或教練或科研人員
考核	筆試、口試、實踐、操作等多種形式及專題報告、論文相結合	以筆試為主	無統一要求
效果	週期短,見效快,"合格證"國家承認,是教練任職、晉升必備條件之一	週期長、見效慢、畢業文憑國家承認,是學校教育培養規格標準,教練文化科學水準證明	無週期,"結業證"是學習證明,在某一範圍內起作用

資料來源：國家教育委員會成人教育司(1995),中國崗位培訓制度研究,頁344。

## （一）培訓內容

培訓內容是教學工作最基礎的建設，由各指導小組在調查研究基礎上提出。緊密結合運動訓練實際，且以專題形式出現。基本上，分基礎理論、運動訓練專項理論與實際操作及其他三類。每個項目各級別培訓內容原則上不重複，每個級別內三大類內容各不相同，但又相互聯繫與協調。各項目各級別之間，都相互區別又相互聯繫，構成完整的教練崗位培訓內容體系。

現以各級田徑教練崗位培訓內容為例，各級田徑教練崗位培訓內容如表二：

表二 中國大陸各級田徑教練崗位培訓內容

	高級教練	中級教練	初級教練
專 項 理 論 與 實 踐	<ol style="list-style-type: none"> <li>國內外專項優秀運動員技術分析</li> <li>運動員大賽前的安排及參賽能力培養</li> <li>國內外各專項（包括少年兒童）訓練理論方法的發展</li> <li>高水準運動員多年訓練安排</li> <li>高水準運動員訓練特點</li> <li>少年兒童多年訓練及訓練特點</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>田徑各專項技術教學法</li> <li>專項素質的分析及發展的有效方法</li> <li>專項運動員選材理論與方法</li> <li>各專項訓練負荷及科學安排</li> <li>專項技術訓練競賽、科研發展動態</li> <li>多年訓練計畫的制定</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>田徑運動各專項基本技術與教法</li> <li>少年兒童全面身體訓練</li> <li>少年兒童田徑運動員的訓練負荷及科學安排</li> <li>田徑訓練計畫的制定</li> <li>田徑運動員的選材標準和方法</li> <li>田徑訓練大綱分析</li> </ol>
基 礎 理 論	<ol style="list-style-type: none"> <li>高級運動員心理特徵分析及訓練</li> <li>國際田總關於嚴禁使用"運動禁藥"的規定</li> <li>運動生物力學在田徑訓練中的運用</li> <li>過度訓練的預防、診斷及處理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>田徑運動教學、訓練及比賽的心理訓練</li> <li>田徑運動訓練中生理、生化指標的測定、評定與應用</li> <li>運動訓練中的恢復與運動員自我監督的手段與方法</li> <li>田徑運動訓練中生理特點及影響各專項運動技能形成發展的因素</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>少年兒童田徑運動員的心理特徵及訓練</li> <li>少年兒童田徑訓練中的生理特點及青春期生理變化特徵</li> <li>田徑運動訓練中的傷病預防及緊急處理</li> </ol>
其 他	<ol style="list-style-type: none"> <li>高級運動員的思想教育與組織管理</li> <li>國際運動組織和國際競賽與進行</li> <li>運動訓練中的科研工作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>運動員的思想教育與組織管理</li> <li>運動訓練中的科研</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>少年兒童運動員的思想教育與組織管理</li> <li>怎樣做一個教練</li> </ol>

資料來源：國家教育委員會成人教育司（1995），中國崗位培訓制度研究，頁 346。

教練崗位培訓教材，既不是學歷教育教材內容的壓縮，也不是

某些章節的截選，而是要結合各運動項目訓練需要，動作技術要求及其他學科重新組合編寫，構成一個理論聯繫實際，以突出“能力”培訓內容的教練崗位培訓專用教材。

## （二）教學形式及方法

由於培訓的對象是在職教練，而教練是運動場上的指導者，一般都在訓練或競賽現場對運動員進行指導。因此，教學形式必須從這個實際狀況思考來出發，根據不同項目、不同等級、不同培訓內容，分別採用各種形式。如留職留薪、半留職留薪、函授、自學與電視媒體教學等。但實際情況說明，在為保證達到預期目的，提高能力，以採用短期留職留薪離開工作崗位二個月時間，完成 200 學時左右的教學任務是適當的，且效果良好。

在教學方法上，要從以往「填鴨式」轉變為「啟發式」，改變以往先講抽象概念後講例子的模式而為先講如何應用再導引出概念的方式；改變教師只單一講授單一交流而為教師、學員共同參與、教學相長，雙向溝通。

培訓班採用講授► 討論► 操作相結合的方式，效果良好，其中的討論是一大關鍵。教師要啟發學員思路、引導學員參與教學，進而提出問題，導引出授課重要內容，再通過討論分析典型案例或操作歸納出基本原理。



### （三）考核

考核是檢查教與學的兩方面，是促進教學的手段，是讓學員鞏固學習收穫的環節。從教練崗位培訓以提高“能力”為目的出發，考核學員通過培訓能力是否得到了提高程度，為此，採用了筆試、口試、作業、操作相結合；專題考核與綜合能力考核相結合的方法。

其中，與運動訓練實際情況關係緊密的基本理論知識或應用，採用發考卷筆試。運用先進理論總結訓練實務經驗的，一般採用作業。指導運動訓練教學的方法、指揮比賽的採用實際操作方式。另外，也有在培訓結束之前，學員運用所學理論，結合訓練實際情形，寫出專題報告或論文的方法，以考查教練運用各學科知識解決實際問題能力，收效不錯。

### （四）師資隊伍

要辦好教練崗位培訓教學工作，必須重視對教師的培訓。教練崗位培訓師資由學科教師、教練、科研人員和管理人員組成。這樣的師資隊伍，可以互相彌補彼此的不足，增強彼此的優點。另外，為鼓勵師資隊伍創造新看法、新觀念，讓院校教師深入運動訓練第一線，以不斷充實、豐富教學內容，使教學達到崗位培訓要求，許多指導小組主動安排教師深入運動訓練場、觀摩比賽、參加訓練工作會議及參與科研活動和修訂崗位培訓教學大綱等活動。這對促進教師改變觀念、了解訓練特點和改進教學方法有非常大的積極作用。

#### (五) 辦班籌備與審批

這是培訓班的基礎工作，籌備及審批內容主要是辦班條件、師資條件、教材準備、經費情況及學員資格等方面。高級班由指導小組會同承辦院校籌辦，領導小組審批。中、初級班原則上由省（區、市）審批，領導小組備案。

#### (六) 學籍管理

這是為了維護培訓班正常教學秩序，根據教練實際情況及培訓目的而對學員作出入學時間、請假手續、考核要求等方面提出具體的規定。

#### (七) 證書發放

有鑑於教練崗位培訓“合格證”已與人事制度“體育教練員職務暫行條例”相結合，與教練任職、晉升有密切關係，因此，必須嚴格管理。為落實教練持證申報任職、晉升工作，「國家體育總局」人事部門已制定具體辦法。中國大陸各級崗位培訓“合格證”，由「國家體育總局」統一監制、編號、備案。高級班“合格證”由領導小組審批，指導小組驗印，院校頒發；中、初級“合格證”由省（區、市）體育局審批，主管部門驗印，院校頒發。

#### (八) 評估與回饋

包括對培訓班全面評估，對教師教學情況的回饋及培訓後學員狀況的回饋追蹤。培訓班評估辦法供辦班院校自查及上級機構檢查之用。如培訓班未達及格標準，上級機構可暫緩簽發

“合格證”，限期補課整頓。對教師授課情形及對回饋調查不僅有利於教師教學，也可作為以後聘任教師的一個重要依據。

### 三、保障體系

教練崗位培訓保障體系包括經費與培訓基地兩部分。

#### （一）經費

根據社會主義市場經濟發展趨勢，教練崗位培訓經費按誰受益誰出經費的原則，提出了以國家撥款為主，集體、個人承擔為輔與多管道籌措資金相結合的方法。為保障教練崗位培訓工作的開展，原「國家體委」從 1989 年至今，共約撥專款六百多萬元人民幣，平均每年 52.8 萬元。

#### （二）培訓基地

中國大陸加強落實培訓基地，形成了教練崗位培訓網路，保證了培訓目標的實現。他們從體育院校出發，充分利用各院校的優勢條件及重點學科，選擇基地進行培訓，取得良好效果。絕大多數院校，為辦好這項工作，組成了教練崗位培訓領導小組，並明確由教務處或成人教育部負責具體工作，各項工作落實，受到學員歡迎。

## 第四節 本章小結

一、中國大陸從 1987 年開始探索，努力建立了教練崗位培訓制度架構，主要認為教練在運動訓練中擔負著主導作用，也是影響著運動水準的一項主要因素。中國大陸教練崗位培訓制度的基本架構由管理體系、教學與教務體系、保障體系等三方面組成。其中管理體系是關鍵，教學與教務體系是核心，保障體系則是一種保證。這三個體系相互聯繫，缺一不可。

### 二、培訓對象

凡在職教練都必須參加相應級別（高級、中級、初級）的教練崗位培訓，並應取得各級別的合格證。

### 三、培訓與考核

教練崗位培訓實行國家與省（區、市）兩級培訓，考核亦由兩級體委統一負責，「國家體育總局」負責高級職稱教練崗位培訓與考核；省（區、市）體育局負責中級、初級稱職教練崗位培訓與考核。為辦好此項工作，兩級體委亦可委託體育學院或運動技術學院，按統一的教學計畫、大綱、教材組成崗位培訓與考核。省（區、市）體育局每年須將培訓與考核情況報「國家體育總局」備案。

### 四、培訓內容、教學計畫、大綱及教材

教練崗位培訓制度自成體系，需根據不同等級教練的職責、標準來制定培訓內容。因此，各運動項目不同等級的培訓內容、教學計

畫、大綱及教材，由「國家體育總局」有關業務司參照田徑項目制定教練崗位培訓內容的辦法，集中力量研究制定。根據各運動項目發展情況，可先試辦培訓班，再進行全面開班培訓。

## 五、培訓形式

根據教練等級和培訓內容不同情況，可分別採用留職留薪、半留職留薪、自學考試及電視媒體教學、函授等多種形式。

## 六、證書的頒發

凡參加相應級別的崗位培訓，學完教學計畫規定的科目，通過考試合格者，可發給相應級別的「教練員崗位培訓合格證」，承認其完成四年輪訓一次的任務，具有上崗執教的資格與晉升的條件。「教練員崗位培訓合格證」由「國家體育總局」與省（區、市）體育局按統一格式印刷，承辦學校蓋章，經由有關業務主管部門驗印後，由學校頒發，其他單位不得隨意頒發。

「教練員崗位培訓合格證」是今後教練評定職稱、晉升的必備條件之一。

## 七、培訓經費

按誰受益，誰出經費的原則，由國家撥款為主，學員及選派單位自費為輔，並多管道籌措資金，以保證培訓的進行。

八、反觀我國目前對教練制度上似乎沒有中國大陸對教練培訓的重視。依據民國 89 年 12 月 1 日立法院修正三讀通過於 89 年 12 月 20 日公布實施《國民體育法》第 13 條之二：各級政府及學校

得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練；其任用另以法律訂之。其輔導與管理辦法，由中央主管機關定之。這是我國目前專任運動教練唯一的法源依據。

現階段，每當國家要派隊參加國際比賽，教練都是由學校徵調體育教師，或少部分沒有公職身分的教練，臨時編組成立教練團，當比賽回國，教練也隨之歸建，沒有建立一套專任運動教練的任用制度，少部分國家代表隊的教練比賽回國後，也會面臨失業的現象，更遑論在職進修了。這對工作性質需專業長期投入訓練及不斷蒐集運動科學、運動資訊的教練，漠視其培養與進修，實在是我們的一種警訊，值得我國體育主管單位省思。