

第貳章 文獻探討

本研究旨在探討經營管理人員、運動指導員及會員，對於運動指導員的專業能力及專業證照需求情形。因此，本章節將從相關文獻探討以建立研究架構。本章共分為五節：第一節為運動健身俱樂部發展現況；第二節為專業與專業能力之意涵；第三節為運動指導員之專業能力；第四節為運動指導員之專業證照；第五節為本章總結。

第一節 運動健身俱樂部發展現況

一、運動健身俱樂部之定義

行政院於 2001 年為反應我國產業變遷現況，核定公佈實施的〈中華民國行業標準分類（第七次修訂）〉，增列重要新興行業，新增 N 大類，即「文化、運動及休閒服務業」，包括出版、電影、廣播、電視、運動服務、藝文服務、藝人及模特兒經紀、休閒服務...等行業。而 87 中類（藝文及運動服務業）中的 874 小類（運動服務業）則定義為「凡從事職業運動、運動場館經營管理及其他運動服務之行業均屬之（中華民國行業標準分類，2001）。宋曉婷（2001）認為「健康俱樂部」強調以健身及休閒功能，來滿足消費者健身、休閒、娛樂等需求，並提供多元化服務，以招收會員為其主要收入來源。姜慧嵐（2000）認為「健康體適能俱樂部」主要為了滿足消費者改善健康體適能及社交等目的，特定付費從事休閒健康相關活動的商業性運動服務事業體；陳秀華（1993）則將其定義為「採會員制消費方式，除提供完整的硬體健身器材外，另附設有氧舞蹈教室、游泳池、三溫暖、指壓按摩、餐飲服務，並有專業性軟體經營組織與壓力管理、戒菸計畫、營養諮詢及運動處方設計等。」顯示對於此產業明確的名稱與定義，至今仍無統一格式，多數研究者以「運動」、「健康」、「健身」與「體適能」等不同名詞給予命名。歸納運動健身俱樂部的不同名稱，主要可分為以下幾類（如

表 2-1 所示)：

表 2-1 運動健身俱樂部名稱

俱樂部名稱	研究者
休閒俱樂部	楊秋紋(2004)、吳陳忠(2003)
休閒健康俱樂部	周凡鈞(2003)
運動健身俱樂部	何恆東(2004)、黃賢哲(2004)、賴政豪(2004)、劉怡秀(2004)、李惠貞(2003)、曾麗娟(2001)、范智明(1999)、沈淑貞(1999)
運動休閒俱樂部	林月枝(2004)、陳有村(2003)、何永彬(2001)
運動健康俱樂部	陳景森(1996)
健康體適能俱樂部	黃宥瑄(2004)、黃鴻斌(2003)、黃建霖(2003)、謝孟娟(2002)、姜慧嵐(2000)、陳秀華(1993)
健康休閒俱樂部	謝文銘(2004)、陳麒文(2003)、戴宜臻(2002)、洪聖惠(2001)
健康俱樂部	陳其華(2004)、鄭昌國(2004)、陳泉源(2003)、唐心如(2003)、宋曉婷(2001)
健身俱樂部	鄭秀琴(2004)、呂宜蓁(2004)、王昭琪(2004)、黃筱婷(2003)、沈宜臻(2002)、汪在莒(2001)
體適能健身俱樂部	周嵩益(2002)

資料來源：研究者自行整理

綜合上述研究者的定義，本研究採用「運動健身俱樂部」作為命名，並定義為：「滿足消費者健身、休閒、娛樂及社交等目的，提供具有健身器材之活動場地，並擁有專業指導人員提供教學、指導、諮詢等服務的營利與非營利機構。」本研究所指「運動健身俱樂部」，廣泛的包括四大類型運動健身俱樂部：專業運動健身類型、商業及飯店附設類型、政府及學校附設類型及醫院附設類型運動健身俱樂部。

二、台灣運動健身俱樂部發展歷程與現況

(一)台灣運動健身俱樂部發展之歷程

陳素青(2004)依據不同時期代表性的俱樂部崛起時間，將國內運動健身俱樂部產業發展歷程，分為關鍵七時期(如圖 2-1)：

- 一、商業聯誼為主，其他週邊設施為附屬：已具備健康俱樂部的雛型，但主要仍以商業聯誼為主，周邊運動設施如：網球場、健身房、游泳池皆僅為附屬設施。1977年成立的「太平洋聯誼社」為典型代表。
- 二、女性健康美身意識抬頭，開啟專屬運動課程：1977年成立的「佳姿韻律世界」，開啟女性專屬運動課程先驅，之後轉型為佳姿氧身工程館(李惠真，2002)。
- 三、國內首家設備齊全的運動俱樂部成立：1980成立的「克拉克俱樂部」，率先引進心肺與重量訓練器材，並且應用美國俱樂部訓練及營運方式(陳秀華，1993；楊人智，1996)。
- 四、價格大眾化，以全家人的健康為訴求：1983年「雅姿韻律世界」成立，並於1993年將台北分部更名為「亞力山大健康休閒俱樂部」。創辦人唐雅君改變定價策略，將台灣俱樂部消費方式帶進新的競爭模式(李敏玲，1997)。
- 五、百貨公司投資建造俱樂部崛起：1986年，面對太平洋崇光百貨、統領及明耀百貨相繼成立的挑戰，中興百貨公司將百貨大樓部分樓層改建為「中興健身俱樂部」(姜慧嵐，2000)。
- 六、社區健康俱樂部相繼成立：1990年代，建商為促銷房地產，於各新建社區設立運動健康俱樂部，如太平洋集團的「太平洋都會生活俱樂部」、和信集團的「和信生活家休閒俱樂部」、富邦集團的「富邦米蘭親子俱樂部」(姜慧嵐，2000)。
- 七、外商積極進入台灣市場：1990年末期，外商看好國內運動俱樂部市場

發展前景，積極投入台灣市場。如日商成立「東京女子健身俱樂部」與「桑富士俱樂部」；美商的「加州健身中心」及台商耐斯企業與美國金牌健身俱樂部 (Gold's Gym) 合資的「世界健身俱樂部」(姜慧嵐，2002)。

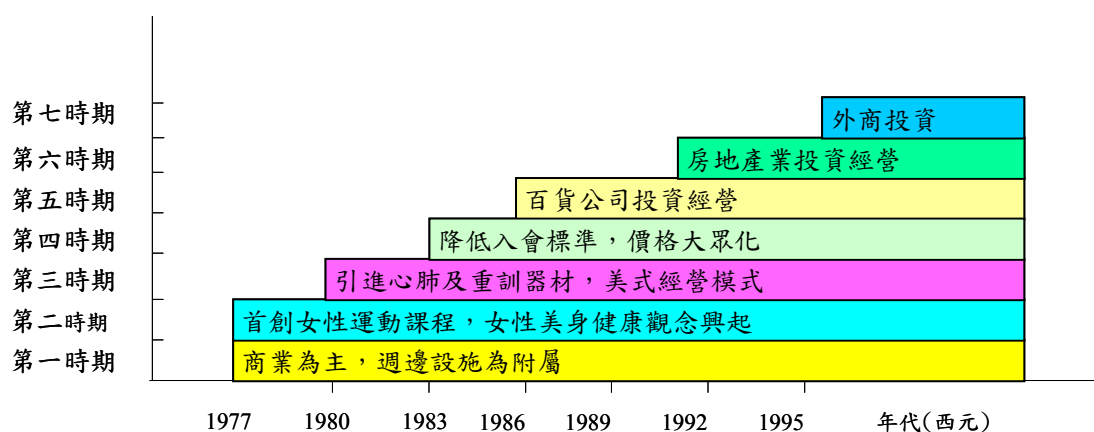


圖 2-1 台灣運動健康俱樂部產業發展關鍵期

資料來源：陳素青 (2004)。運動健康俱樂部消費者特徵之探討。

(二)台灣運動健身俱樂部發展現況

根據行政院體育委員會委託中華民國有氧體能運動協會研究案，指出國內現存的運動健身俱樂部約有 129 家 (中華民國有氧體能運動協會，2001)，台北市共 62 家，佔全台 48% (附錄四)。而本研究為比較不同類型運動健身俱樂部的管理人員、指導員及會員，對於運動指導員的專業能力與證照需求，因此，另蒐集及新增了台北市的政府及學校附設俱樂部 3 家、醫院附設類型俱樂部 3 家，亦透過專家學者審視運動健身俱樂部名單，刪除已倒閉或易手的運動健身俱樂部，故共有 64 家的運動健身俱樂部作為本研究的母群體 (附錄五)。此外，中華民國有氧體能運動協會 (2001) 依經營特性將全國 129 家對外營運健康俱樂部分為：「多功能運動休閒類型」、「社區類型」、「商業聯誼設類型」、「專業體適能中心類型」及「飯店附屬類型」，調查其基本資料、硬體設備、會員服務權利與義務、課程活動、組織結構與人力資源及管理等相关問題。簡單摘要結果如表 2-2：

表 2-2 台灣運動健身俱樂部產業概況表

調查項目	調查結果
基本資料	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 北部佔多數共 60%，其次是南部佔 21%，中部佔 15%。 ➢ 成立時間以 3-6 年居多，佔 38.9%，其次為 3 年以下，佔 29.2%。
會員資料	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 個人消費佔多數 (49%)，其次為家庭型客戶 (38%)，最後則為組織機構 (13%)。 ➢ 會員以男性居多，比女性顧客群 45.4% 約多出 10 個百分點。 ➢ 年齡層以 35-44 歲為主，佔 24%，其次為 45-54 歲，佔 22%，25-34 歲則佔 19%。
使用設施	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 約 40 種包括：心肺器材區(以跑步機及腳踏車數量最多，其次為階梯機及交叉訓練機)、(非)機械性重量訓練區(機械性多於非機械性)、有氧韻律教室、體能評估區、物理治療室、醫護室、室內迴力球場、室內/外籃球場、室內/外網球場、室內/外游泳池、桌/撞球場、室內高爾夫球場、男女三溫暖、美容中心、視聽教室/文藝教室、餐飲/吧台、商品販賣專櫃、飲料販賣機、兒童遊樂場、兒童才藝中心、會議中心、水療 spa/Kurhaus 等。因各健康俱樂部不同屬性、場地大小、區域性，設有不同的設施。
會員權利與義務	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 權利：使用所有設施、不限使用時間與次數、參加各類活動及享受各種優惠。 ➢ 義務：按時繳交會費、遵守健康俱樂部管理規則。
營業時間	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 多數開門營業早晨 06：00-08:00；結束時間多在晚上 20：00-22：00 之間。 ➢ 尖峰時段為 17：00-21：00；離峰時段在 09：00-12：00 與 12：00-14：00。
課程與活動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 課程分佈前三名依序為：「有氧運動」、「階梯有氧」、「運動處方」。 ➢ 最受歡迎前三項課程依序為：「有氧運動」、「階梯有氧」、「瑜珈」。 ➢ 各類型健康俱樂部所提供的課程與活動超過 20 種。
組織與人力結構	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 組織結構以「開放式組織」為最多。 ➢ 全職員工佔總員工數的 88.32%。各類型員工中，以運動指導員佔大多數共 20.65%，最少則為醫護人員佔 0.5%；主管方面，非體育相關科系佔 51.98%，而體育相關科系主管僅佔 28.81%，體適能教練中體育相關科系者則佔 63.56%。
會員流失因素	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 俱樂部自行報告會員流失率都能控制在 20% 以內。 ➢ 流失主要原因分別是：「設備過於老舊」、「器材不敷使用」、「空間過於擁擠」、「會員失去興趣和動機」、「不常使用會員卡」、「停車不方便」、「搬家」。

資料來源：中華民國有氣體能運動協會 (2001)。台灣健身房 (體適能中心) 設施及管理之研究。台北市：行政院體育委員會。

台灣從 1980 年代第一家設備齊全的運動健身俱樂部成立，約有 20 年歷史（姜慧蘭，2000），又依不同經營方式、服務對象或地點等，分為多種類型俱樂部，以服務不同需求層級之消費群。根據國際健康及運動俱樂部協會（International Health, Racquet and Sportsclub Association, IHRSA）2001 年出版的「俱樂部產業現況」（State of the Health Club Industry）報告中指出，美國俱樂部會員數佔總數的 13%，而我國運動健康俱樂部的會員僅佔總人口數近 1%，顯示台灣健康俱樂部產業應有相當的成長空間（中華民國有氧體能運動協會，2001）。

三、運動健身俱樂部之分類

由於產官學界對於運動健身俱樂部之定義並無一定的看法，因此，也有不同的分類方式。目前現有的分類方式可依經營特性、經營定位、經營方式、服務地點、使用目的、消費對象、資金來源及會員制度等，劃分為不同類型俱樂部，如表 2-3 所示。

表 2-3 台灣運動健身俱樂部分類表

作者(年代)	分類方式	內容
中華民國有氧體能運動協會 (2000)	經營特性	1.多功能運動休閒 2.社區 3.商業聯誼社 4.專業體適能中心 5.飯店附屬。
林月枝 (2000)	經營定位	1.專業體適能為主的運動休閒俱樂部 2.商業聯誼為主的運動休閒俱樂部 3.健康休閒運動為主的社區型運動休閒俱樂部 4.社區功能為主的鄉村運動休閒俱樂部 5.特殊主題性之運動休閒俱樂部。
經濟部商業司 (2000)	經營方式	1.城市社交型 2.鄉村俱樂部 3.度假型俱樂部。
江盈如 (1999)	服務對象	1.專業健康俱樂部 2.社區附設休閒中心 3.大飯店內附設健身俱樂部 4.商業聯誼附設健康俱樂部 5.學校附設健身體適能中心 6.多功能休閒俱樂部。
程紹同 (1997)	服務項目	1.低量功能型 2.多功能型 3.全功能型
	服務對象	1.大飯店附設健康俱樂部 2.企業內附設俱樂部 3.社區型休閒中心 4.學校附設健身體適能中心 5.醫院附設健康中心 6.城市專業健康俱樂部 7.郊區/大型休閒俱樂部。
	資金來源	1.國內業者自行投資經營之企業 2.國內外合資經營 3.純屬外商投資。
	經營方式	1.終生會員制 2.年期會員制 3.月/季期會員制 4.不定期性活動 5.訓練班。
姜慧嵐(1994)	地點	1.附屬於觀光飯店內 2.附屬於大型企業內 3.附屬於大樓住宅或社區內 4.專業體適能中心。
彭淑美 (1993)	場地、服務對象	1.商業走向運動休閒俱樂部 2.社區運動聯誼社 3.郊區運動休閒俱樂部。

資料來源：研究者自行整理

上述分類方式有著些許不同，但多數運動健身俱樂部為迎合消費者的需求，提供的專業設施、課程及服務項目差異性不大。本研究參考國內目前俱樂部的經營現況，以經營定位的分類方式，將運動健身俱樂部歸納為四大類型(詳如附錄五)，包括：

(一)專業運動健身俱樂部

以專業體適能提昇國人體能為主要訴求，主要提供會員使用專業體適能設備與儀器，並搭配營養諮詢及開立運動處方等服務，給予全方位的體適能資訊與協助。地點大多位在大都會區、市中心、商業區等交通便利的辦公大樓(江盈如，1999)，如：金牌俱樂部、中興俱樂部、加州健身俱樂部、亞力山大健康休閒俱樂部、伊士邦健康俱樂部...等。

(二)飯店及商業聯誼俱樂部

五星級飯店必備的運動健身設施，供房客使用為主，偏重餐飲住房之消費折扣優惠且部份有最低消費額限制(江盈如，1999)，其會員篩選較嚴格，有較高的隱密性。而商業聯誼類型俱樂部則偏重於社交、酒吧與餐廳合而為一，休閒設施及活動空間較少，提供全方位性的服務，包括擁有多功能型運動俱樂部的軟硬體設施外，並另有休閒娛樂功能以及商業聯誼功能.....等全面性服務。地點分布在商業區或都會金融商圈、附屬在高級飯店內或在遠離都會的郊區。除了具備專業體適能設施外，最大特色在於擁有知名餐廳提供會員佳餚，尚有附設住宿、娛樂及戶外的活動設施，除標榜商業聯誼之外，休閒娛樂功能亦是主要重點。如：太平洋聯誼社、大台北健康運動聯誼社、環亞飯店健身中心、六福皇宮健身中心、太平洋都會生活俱樂部...等。

(三)政府及學校附設俱樂部

(1)政府附設俱樂部：台北市立體育場為推展政府的體育健康政策，並增進市產營運效益，於是藉助民間資源，委託民間經營市民運動中心，除提供市民運動、休閒、藝文娛樂、社區交流場所等功能外，更積極促進市民從事生涯運動與生涯學習及充實文化生活的社會教育功能，如：台北市目前已完工營運的中山運動中心、北投運動中心，以及未來全市各行政區的市

民運動中心。

(2)學校附設俱樂部：通常設立於一般體育、運動與休閒相關科系之大專院校，俱樂部兼具教學用途，器材較偏重於健身功能。除了提供學生實習機會外，也開放對外營業，如國立體育學院、明新科技大學...等；另有一般大學所附屬的運動場館，也採取對外經營與開放，如：國立台灣大學。

(四)醫院附設俱樂部

結合運動與醫學的健康體適能中心，主要理念以「讓健康的人更健康、失去健康的人找回健康。」服務對象較多元化，除了一般大眾外，尚包括運動員、心血管疾病患者、糖尿病患者...等。透過醫院專業醫師群以及精密醫學儀器，從身體功能診斷、身體組成評估、營養師調配飲食，乃致於由專業體適能教練開設運動處方，讓會員在最安全無虞情況下從事運動，以達預定健康的目的，最終以達到預防醫學的概念為目標。例如：萬芳醫院附設運動復健中心、康寧醫院附設健康運動中心、西園醫院附設永越健康管理中心...等。

第二節 專業與專業能力之意涵

一、專業的意涵

專業一詞，或稱「專門之學」，或俗稱「專門事業」或「專門職業」（許義雄，1983）。英文稱之為profession，意指具備高度的專門知識與技能，能夠獨立自主的執行職務而異於其他種職業的特殊性，諸如醫師、律師、工程師、建築師等，皆屬於其範疇（林志剛，1993；林佩瑩，1996）；「專業」無論在學術上或是實務上，被視為一種具有壟斷性、排他性與權威性的職業，較一般「行業」能夠提供更高度特殊化的知識服務。許多學者針對「專業」的意義與內涵做不同分析與探討，如表2-4。

表2-4 國內學者認定專業特徵表

專業特徵 學者	專業知能					專業倫理				專業制度			
	專 業 能 力	專 業 教 育	專 業 自 主	在 職 進 修	研 究 發 展	倫 理 信 條	專 業 道 德	專 業 責 任	服 務 熱 忱	專 業 組 織	專 業 證 照	專 業 地 位	成 員 甄 選
余坤煌 (2002)	*		*			*	*	*	*	*	*	*	*
吳清河 (2002)		*				*	*	*	*				
吳清山 (1998)	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
紀仁政 (1996)		*	*	*			*	*			*		
朱麗娟 (1993)	*	*		*		*	*	*	*	*	*		
黃坤錦 (1992)	*	*	*	*		*	*			*			
許士軍 (1989)	*	*		*		*		*	*	*	*	*	*
鄭照順 (1988)	*	*	*	*		*		*					*
謝文全 (1987)	*	*	*	*		*	*	*	*	*			
程為山 (1985)	*		*		*	*	*		*			*	*
黃炳煌 (1982)	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*		

資料來源：修改自余坤煌 (2002)。台北地區學校衛生人員對健康教育專業證照制度意見之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，頁12。

綜合國內有關「專業」的論述，一般而言，專業係指符合某些特殊條件或資格限制，並擁有充分的知能、高尚的倫理信條、高度的服務熱忱、有組織的團體；且能充分發揮其功能，增進社會大眾的健康與福祉。專業制度則是指專業團體，為發展專業的功能及規範其成員的行為，藉以爭取法律的認可或確立專業的地位，形成的各項要求、標準或規定。專業證照則是專業制度的一部分，是專業組織為了檢定成員是否具備某些相關條件和資格，在經過資格認定後頒給符合標準的證照，證明其具備特殊專業的水準，可以執行某些職務或提供專業的服務(余坤煌，2002)。因此，多數專業團體尋求建立專業證照制度，以建立其專業能力準則及規定。

二、專業能力的意涵

專業能力 (Professional competency) 或稱為專業知能，核心概念包括知識、技能、標準、職能、能力評估、時效性、認證等觀念(Rosemary & James, 2000)，即個人扮演某一社會角色，充分發揮角色功能所需具備的能力 (體育專業人力規劃研究小組，1991) 或是個人在其專業生涯中，成功妥善地完成每一項工作所需的知識、技術及價值觀(Bulter, 1978)。狹義的專業能力單就技術層面而言，而廣泛定義則包含知識及理解力，不僅是技術的表現，更是特定領域知識與技能的完整呈現，所以專業能力是個人在有效執行工作的過程中，所必須具備的基本知識、操作性的技能、應持有的態度(李聲吼，1998)。在具體情境中，上述三種能力不易劃分，鄭志富 (1996) 綜合 Bulter(1976)、Dempsey(1987)及Nadler與Nadler(1990)之看法，認為專業能力係指在專業生涯中，有助於個人妥善地處理每一件事情，並獲致成功之知識、技術、與行為。因此，對於各行各業甚至於體育運動，必然有其一般及特殊的能力。

此外，不同專業類型之實務工作經驗所呈現的專業能力內涵，亦有所

不同，如表2-5所示（吳清河，2002）。

表2-5 國內不同領域對專業能力之見解表

學者(年代)	專業類別	專業能力之見解
吳清河（2002）	農會推廣人員	包含專業知識、技能與態度三個基本要素。
羅元宏（2001）	休閒運動指導員	與個人職務有關，即個人扮演某一社會角色，充分發揮角色功能的能力。
王梅玲（2000）	圖書館資訊人員	一個人從事工作時，可有效進行所具備的知識、技能、態度。
唐雅菁（2000）	人力資源發展工作者	綜合對能立即能力模式定義，認為專業能力是各專門人員在從事其職務或行業之工作時，可有效率及有效能的達成工作任務，所應具備之知識、技能與態度。
張雅芬（2000）	人力資源發展工作者	除了能夠協助工作者稱職的發揮其角色功能外，且為因應組織變革及發展時所需具備的專業知識、專業技能與專業態度。
溫金豐、鄭玉惠（2000）	高科技專業人員	專業認知的知識、精熟的技巧、系統化的了解及自我激勵的創造力。
李芳美（1999）	人力資源發展工作者	除了稱職的發揮其角色功能外，有助於提升其專業表現，且因應組織變革及發展，所必須具備的專業知識、技能、態度。
徐女琇、邱素汝（1998）	美容從業人員	從事專業工作應具備的能力，包括從事該工作應有的知識、技能及態度達專精程度，而能有效執行其角色任務。
李聲吼（1997）	人力資源發展工作者	執行工作時，所必須具備的內在能力獲資格，這些才能可以不同的行為或方式，表現在工作場合中
鄭志富（1996）	體育運動管理人員	在專業生涯中，有助於個人妥善地處理每一件事情，並獲致成功之知識、技術、行為。
張貴雲（1995）	成人教育	愈成功扮演該職務的角色，在工作上有效發揮其功能時，所必須具備的專業知識、技能、態度。

資料來源：修改自吳清河（2002）。基層農會推廣人員對推行「專業證照制度」之態度研究。國立中興大學農業推廣教育研究所碩士論文，未出版，頁10-11。

綜合各學者對於專業能力之見解，發現縱使各領域對於專業能力所需具備的背景知識及能力不同，但在本質上，對於專業能力的詮釋，不外乎包括「專業知識」、「專業態度」、「專業能力」等三大要素，使個人在扮演社會某一角色，在其專業生涯中，充分發揮角色功能所需具備的能力，成功完成任務工作。因此，各行各業甚至於體育運動，必然有其一般性及特殊性的專業能力，才能勝任職守。

第三節 運動指導員之專業能力

早期運動與休閒服務不被外界認為是一種專業，但在運動與休閒領域中，工作的特徵上必須藉由高專業程度的人來達成，因此，專業及專業化概念在運動休閒服務上愈趨重要 (Chelladurai, 1999)。Morrow and Goetz (1988) 更指出運動休閒服務人員管理需要加強發展專業工作的特徵，包括：（一）必須具有高度的專門知識與技術；（二）需要有優勢的教育和訓練；（三）通過專業的資格考試；（四）在一定的專業組織；（五）在一定的行為或倫理的規範；（六）接受一些義務或工作，或服務大眾的責任。國內多數研究著重在體育專業人員應具備專業能力之探討（如表2-6），而運動指導員乃是體育專業人員之重要一環，應具備之專業能力與體育專業人員具有共同性，而為了因應健康體適能俱樂部產業，而有其特殊性。因此，本節首先就體育專業人力具備的專業能力作介紹，進而統整有關運動指導員應具備的專業能力，以及運動指導員專業能力需求之研究。

一、體育運動專業人員專業能力

近年來「體育」的意義一直在改變，過去體育常狹義被認為「physical education」和「physical activity」的交集。在現今多元化社會發展下，體育已經不單單只是體育教育的一部份，現今體育涵蓋了許多非教育的元素，所需要的專業人力也遍及了其他產業，如身體活動和管理交集的運動休閒

產業經營人員，運動與媒體結合的運動傳播人員，身體活動與醫療相結合的運動保健人員，以及身體活動與外交交集的國際體育事務人員。諸如此類的新興體育專業人才因應產業發展而產生，也開拓了體育運動產業的新市場（黃啟煌，1999）。根據政府委託研究案指出，體育專業人員所應具備的專業能力，包括：一般知識經驗、體育專業知能、體育專業知識與經驗、體育專業技術與能力、專業精神(體育專業人力規劃研究小組，1991)。而林永森(2002)針對休閒運動服務業有關專業能力的研究則指出，前十名的專業能力需求包括：會員或客人抱怨處理、決策分析及決定、業務推展和準備、制定政策及執行程序、資源的分配(人力、物力、財力)、行銷與市場營運、時間的分配及運用、與同事的溝通技巧、第二外語能力、公共場合演說能力。鄭志富(1996)歸納一般管理人員及體育運動管理人員的專業能力，認為不同國度與地區所必備的專業能力有共同或是類似的情況，例如：溝通能力、規劃能力、人際關係、領導技巧...等，對體育運動管理人員來說，皆有其必要性；而擔任不同階層或工作性質的體育運動管理人員，或因負任務之不同，而有其特殊性的專業能力需求，例如高階主管的演說能力必然高於低階主管。

體育專業人力為符合社會需求，提供體育、運動、休閒等相關服務的人員，體育朝向專業化發展，從內容、歷史和範圍可認定體育即是專業下的產物，體育專業人員所具備的專業能力應著重於規劃、培養、制度化與進修(柯政良，2003)。而各個體育專業人力培育機構應根據時代發展需求，改變專業人力的培養及多元化的訓練課程，以培養出符合社會需求的體育專業人力。目前有關體育運動專業人員所應具備的專業能力之研究對象，包括體育運動教師、運動經紀人、幼兒體能指導員及國民體能指導員...等，綜合相關研究，顯示專業知識、專門技能、人際關係與溝通、人事管理與行政能力、時間與財務能力為體育運動專業人員應該具備的專業能力；而

不同階層及工作性質之體育運動專業人員，或因工作內容與任務不同，而有較特殊的專業能力需求。茲以表格將體育運動專業人員具備的專業能力整理如下：

表2-6 體育運動專業人員應具備之專業能力要素表

學者（年代）	專業人力類別	專業能力要素
江旺益、 黃永寬（2004）	幼兒體育教師	1.專業知識(教育、幼兒、體育專業知識)2.專業技術(體育教學、安全防護、時間掌控、運動指導、課程規劃、研發創新)3.專業態度(積極參與、自我訓練)
蔡芬卿、 包怡芬（2002）	運動經紀人	1.基礎技能2.基礎管理能力3.運動管理4.賽會經營5.行銷與贊助6.運動常識7.法律事務8.財務保險9.公共關係10.資訊管理。
程瑞福（2000）	中小學體育教師	1.教學專業(教學態度與知識、教學能力與方法、管理與輔導能力)2.體育專業(體育認知、教學能力、行政管理能力、健康體適能、運動技能、運動安全、運動裁判、運動指導、學術研究、自我成長)。
劉秀琴(2000)	學校運動教練	1.選手之培養及訓練2.短、中、長期訓練計畫之擬訂與編排3.運動團隊之組訓及發展4.對選手諮商輔導5.運動員的健康與安全之防護6.運動常識7.溝通能力8.訓練課程設計與整合9.急救與安全程序之瞭解10.激勵選手動機。
Lin (1997)	運動管理人員	1.行銷及商業管理能力2.健康及體適能管理能力3.領導能力4.人力資源及組織管理能力5.體育行政6.電腦及外語能力7.行政技能8.運動及溝通9.規劃及場地設施管理10.時間管理能力11.財務管理能力12.執行研究能力。
鄭志富（1996）	體育運動管理人員	1.溝通能力(口語與文字)2.規劃能力(策略規劃、目標訂定、預算擬定)3.人際關係4.領導技巧(激勵、監督)
Chen (1993)	體育運動管理人員	1.急救及安全措施2.與會員之溝通3.員工士氣激勵4.預算擬訂5.顧客抱怨之處理6.資源的分配7.決策的分析及決定8.制定政策及執行政序。

資料來源：研究者自行整理

表2-6 體育運動專業人員應具備之專業能力要素表(續)

學者 (年代)	專業人力類別	專業能力要素
Hwang (1993)	體育運動管理人員	1.領導技巧2.做決策或問題解決3.人際溝通4.運動場地設施管理5.運動場地設施規劃6.激勵部屬動機7.運動研究8.意外之緊急處理。
Cheng (1993)	體育運動管理人員	1.運動相關知識2.人際關係3.公開演說4.人事管理5.寫作能力6.財務管理7.個人體適能8.時間管理
體育專業人力 規劃研究小組 (1991)	體育專業人員	1.一般知識經驗2.體育專業知能3.體育專門知識與經驗 4.體育專門技術與能力(熟知專業知識、文字能力、技術法規、週邊環境...)5.專業精神(敬業樂群服務精神、情緒穩定、遵守聘約...)
彭淑美(2000)	運動場館經營管理人員	人際關係及溝通的能力、專業知識的能力、執行計畫的能力、場地設施器材保養知識、活動設計與執行的能力、資訊管理能力、財務管理能力、考核控制能力、統計分析能力。

資料來源：研究者自行整理

二、運動指導員之專業能力

具體而言，運動指導員主要工作是教導運動參與者有關健康、體適能、運動表現與幫助建立健康的生活方式，所以必須了解完整的適能，包括社會、精神、心靈、身體方面的正面健康（林世澤，1995）；或是在健康體適能俱樂部具有與運動參與者個別或團體的互動機會，並提供可能的健康評估、運動指導或相關諮詢服務之運動教練（葉怡君，2003）。早期 Kenneth 及 Samuel (1980) 提出運動指導員應具備的專業能力包括五大構面：

- 1.財務管理：預算與財務、設備、調度、職員。
- 2.公共關係：與媒體之溝通、個人溝通技能、人際關係影響力。
- 3.專業素養：人格特質、教育內容、服務情形、評價。
- 4.個人特質：人格特質、與教練同事之間人際關係、行為特質。
- 5.組織行政：與同事及上級關係、活動管理、運動設備增購與保養、法律層

面、評價能力、招募能力、程序規則。

Stiff(1993)於研究中，更提出了運動指導員應具備的 116 項專業能力，如：1.保持高度專業性；2.適當合宜的服裝；3.設定自我目標；4.激勵會員，引起動機；5.溝通技巧 6.注意會員的訓練量；7.設身處地為別人著想；8.擁有 CPR 及基礎急救證；9.電腦資料處理能力；10.人際關係處理；11.具備行銷知識；12.關心會員；13.紀錄訓練日誌；14.了解會員個別差異；15.解決衝突能力...等。國內研究則指出，運動指導員應具備的專業能力主要包含幾大項：行政管理與公共關係、相關專業知識、專業技能與指導操作、專業工作態度、文書處理、人際互動與溝通、個人特質(柯政良，2003；葉怡君，2003；鄭秀琴，2004)。而根據具有公信力的國際運動體適能組織，對於各級健康體適能運動指導員的證照檢定，學科內容廣泛的包括：1.功能解剖與生物力學；2.運動生理學；3.人類發展與老化；4.病理生理學與危險；6.健康評估與體適能測試；7.運動傷害預防與處理；8.運動課程設計與執行；9.營養與體重控制；10.運動計畫管理；11.教授技巧；12.專業責任；13.緊急事件處理與安全；14.法律常識(ACE，2005；ACSM，2005；AFAA，2005；NSCA，2005)；術科檢定內容則包括暖身與心肺訓練與緩和、肌力與肌耐力訓練、柔軟度與放鬆、身體作業能力測試、伸展動作示範、動作操作與說明、訓練部位的動作判斷與選擇實施。由上述資料顯示，國際組織認為經過合格檢定的運動指導員，應該具備人體生理、心理、營養等相關的專業知識，並且能夠應用運動生理與力學、處方與設計等專業學科，給予運動參與者適時適宜的的運動處方與技能指導；而更重要的是，運動指導員亦必須通過術科專業能力檢定，以確保運動指導員擁有正確且安全的動作示範的能力。

羅元宏（2001）以電子產業職工為研究對象，發現其對認為休閒運動指導員應具備的專業知識，以運動與健康、運動生理學、運動心理學、中

老年人體育、青少年活動設計等被認為最需要；而專業技能中，又以急救與安全措施、相關運動知識、會員或客人抱怨的處理認知最為重要。此外，專業能力的認知差異情形，不受性別、學歷及職別影響（柯政良，2003；鄭秀琴，2004），但不同工作類型的運動指導員對於專業知能需求有差異（柯政良，2003）；體育相關教育背景的管理階層較重視「專業技能」部分，工作年資愈久的管理者對「公共關係」的重要性認知程度愈高，而「專業態度」則是所有健康俱樂部專業從業人員一致認為最重要的專業能力（鄭秀琴 2004）。

綜合國內外學者提出有關運動指導員應具備之專業能力，歸納運動指導員應具備的專業能力要素，包括：專業知識、專業態度與素養、專業技能與示範能力、個人特質與溝通、公共關係、組織行政管理...等。此外，由上述針對的相關研究回顧，也可發現運動指導員應具備的專業能力不僅僅具備運動相關專業知識，同時也應充實許多與工作特性及工作內容相關的能力，如：財務管理、行銷策略、急救基礎...等，以期能夠為業者創造營收，為消費者帶來安全及健康的運動體驗，製造雙贏的局面。

第四節 運動指導員之專業證照

一、專業證照

「專業證照」(professional certification and licensure)係規範有證照管制的職業。而所謂「證照」通常具有兩種不同的意義，包括「授照」(licensure)、「授證」(certification)。「授照」乃是一種法律文件的授予，表示其擁有者具備某種程度的先決技巧與能力，足以執行所提供的服務與功能，意指某人可以勝任某項專業工作；至於「授證」則是非法律文件的給予，表示擁有者具備了某項特定的專門能力，且被其相同領域的專業工作者所承認，其旨在檢定某人是否具備某項專業的特殊知能（吳清河，2002）。一般而

言，一個非政府機構或鑑定組織承認個人達到某些預定的標準，如：畢業於合格或核可學校、通過資格考試或鑑定考試、擁有相當的工作經驗，而給予專業資格的鑑定方式—登記、檢定、證照。其中「證照」是專業人員最為期望的方式，獲得證照代表個人通過嚴格的資格檢測，除了擁有專業的稱謂外，更可以合法執業(Forrest & Stone, 1991)。通常證照的審查與頒發須經由立法程序，並經由政府機關或委託合法專業組織執行，未獲得證照者將被限制執行該項職務。因此，證照是專業制度中最嚴格的規定型態。

由於「專業證照」實際含有權威與信任之觀念，又可解釋為專門職業證照(occupational licensure)，係指某一職業從業資格的一種認定，經由公開檢定或考試的方式，以一定標準對某些特定人員所具有之某項技能或專業知識加以測定，合格者由政府或公正機關頒發證書或授予證照，並依法取得某種程度的保障(吳清河，2002；康自立，1990；彭台臨，1993；彭利源，2000)。因此，職業證照是界定某一職業是否具備專業性質的重要特性之一，透過專業證照的頒行，可以提升專業的自主性與專業的地位，同時可以保護社會大眾免受不稱職人員的危害(Gerstein & Brooks, 1990)。而無論證照的取得方式為何，皆為個人經由公開或公平的特定方式，取得合乎該職類專業技術的憑證，並具有提升技術、改善服務、保障工作與安全的功能(張波峰，1993)。

二、體育運動專業證照

根據 2002 及 2003 年體育統計資料顯示，體育專業人力廣泛的包括：「大專院校體育教師、國家考試體育行政類科人員、行政院體育委員會組織人力、高山嚮導員、國民體能指導員、救生教練及救生員、國家級教練與裁判」(體委會，2003；2004)。根據公務人員考試制度，除派用人員、聘用人員、機要人員依法不經國家考試及格之限制外，凡進入政府機關擔任

公職，不論其為行政工作或是技術工作，均經由國家考試及格認可(考選部，1999)，因此國家考試體育行政類科人員及行政院體育委員會組織人力，乃是依據國家考試進入。針對體育教師之培育，在師資培育法施行(1994年公佈)前，係依據1979年公佈施行之師範教育法相關規定，由師範院校或其他教育院校及教師培養與進修機構培育後，經教育實習一年，成績及格，並經省市教育廳檢覈為合格的體育教師(修習體育教育專業課程二十學分以上)，授予體育教師證；師資培育法通過後，則開放給各大學加入師資培育的行列。另外，在大學任教的體育教師則是獲取相關學位後受聘為講師、助理教授、副教授、教授等職位，並接受學校授與相關證書。目前全國共有各單項協會，依據行政院體委會及中華民國體育運動總會指導，授予各單項運動協會的運動裁判證照、運動教練證照(中華民國體育運動總會，2005)。至於國內目前依法設立的運動指導員尚有「國民體能指導員」及「登山嚮導員」(行政院體育委員會，2004)。

國內目前有許多針對體育運動相關證照的研究，如：李豪傑(1999)、黃啟煌(2001)針對「台灣地區運動傷害防護師證照制度規劃調查研究」，研究內容以美國運動傷害防護師工作內容為基礎，修訂出台灣地區運動傷害防護師工作內容，分為：一、專業的責任與發展；二、預防運動傷害；三、運動傷害的辨別、評估與緊急處理；四、健康管理；五、運動傷害後的復健與體能重建等五大工作領域，總計36項。李豪傑(1999)建議訂定「我國運動傷害防護師制度」，其中包括政府委由民間機構辦理的培訓、檢覆、進修教育等方式，亦是一種取得證照專業證照的方式。此外，彭淑美(2000)針對「運動場館經營管理人員證照制度研究」，將運動場館管理層員之職級定位為「領導層級、管理層級和執行層級」三級。

三、運動指導員專業證照

在國際或台灣有許多健康體適能相關組織皆設有運動指導員證照之檢

定制度，對於運動指導員之工作性質有其規範，在專業能力上亦有一定要求，使消費者獲得一定的保障。國內目前依法設立的運動指導員有「國民體能指導員」及「登山嚮導員」(行政院體育委員會，2004)；國內體適能相關協會組織或健康體適能俱樂部業者，從國外引進國際認可的專業證照制度，成為業者在市場競爭的「專業」籌碼。目前國內健康體適能俱樂部採認國際的運動指導員證照，主要為四個國際權威性組織所認定，包括美國運動協會(American Council on Exercise, ACE)、美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, ACSM)、美國有氧體適能協會(Aerobics and Fitness Association of America, AFAA)及國際肌力與健康組織(National Strength and Conditioning Specialist, NSCA)(莊東景，2001)(如圖 2-2)。此外，澳洲的國際運動有氧體適能聯盟(Federation of International Sports Aerobics& Fitness Inc, FISAF)、新紐西蘭的LES MILLS專業研發團體課程機構、美國國家運動醫學會(National Academe of Sport Medicine, NASM)以及抗阻力訓練專家(Resistance Training Specialist, RTS)等組織機構頒發的證照亦盛行於各大俱樂部。茲將國內政府立法以及民間引進之運動指導員證照分述如下：

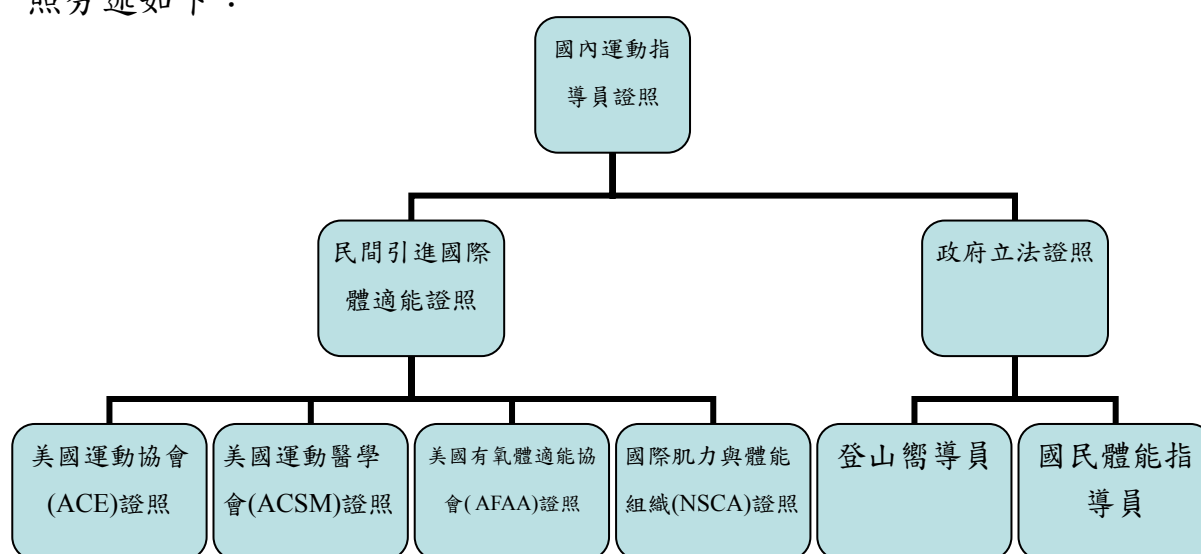


圖 2-2 國內運動指導員現況圖

資料來源：研究者自行整理

(一) 國內運動指導員證照

1. 國民體能指導員

國民體能授證辦法乃是體委會（2001）根據「國民體育法」第十一條第二項訂定，依照不同的能力與職務分為初、中、高三等級，報考費用、報考資格、擔任工作內容、證照更新點數以及應具備專業學術科知能如下表所示：表 2-7 國民體能指導員授證制度

等級 項目	初級	中級	高級
報考費用	3000 元	4000 元	5000 元
報考資格	高中職以上學歷或同等學歷	取得初級並服務滿三年	取得中級並服務滿三年
工作內容	指導民眾體能、機關團體體能指導。	健身房指導員、機關團體及個人指導、特殊需求者體能活動。	擔任健身房經營管理、初級與中級指導員之訓練輔導。
證照更新點數	30 點數	50 點數	50 點數
學科專業知能	1.運動生理學概論 2.人類發展與老化概論 3.病理生理學與危險因子概論 4.人類行為心理學概論 5.緊急事件處理及安全 6.營養與體重控制概論。	1.功能解剖學及生物力學 2.運動生理學 3.人類發展與老化 4.病理生理學與危險因子 5.人類行為心理學 6.緊急事件處理及安全 7.營養與體重控制 8.健康評估與體適能測試 9.運動計畫設計與管理 10.特殊族群的運動規劃。	1.人類行為心理學 2.緊急事件處理及安全 3.營養與體重控制個案分析 4.健康評估與體適能測試 5.設施規劃 6.運動計畫設計 7.運動計畫管理 8.行銷、業務與營運管理 9.財務與人事管理 10.會員溝通服務。
術科專業知能	1.心肺復甦術 2.團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和 3.肌力訓練及動作修正 4.柔軟度訓練。	1.心肺復甦術 2.血壓、脈搏、皮脂厚和體圍測量 3.一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導 4.運動處方設計 5.個案分析 6.健身器材操作。	1.心肺復甦術 2.以口試方式就設施規劃、管理、行銷、財務、人事（會員溝通）、緊急事件處理等項目進行測驗進行測驗。

資料來源：整理自行政院體育委員會（2001）。國民體能指導員授證辦法。2004年10月16日，取自行政院體育委員會<http://www.justsports.net.tw/committee/ins/index.htm>

國民體能指導員證照皆以三年為更新期限，持證照者須達專業進修點數，始得更新。此外，取得國外專業運動機構所核發同項、同級之相關證照者，得檢具相關證明文件送請受委託單位審查，並報體委會核定後發證。累積點數的方式如下：

- 1.擔任體能活動指導工作、教學：採累積時數給分，每一小時獲得 0.1 點，本項累積點數上限，其中初、中、高級各為 10 點、20、30 點。
- 2.參與學術單位進修教育：依累積時數給分，每一小時獲得 0.1 點。本項累積點數上限為 10 點
- 3.參加專業知能研習：一小時獲得 0.1 點。
- 4.於專業期刊上發表原創性論文獲得 3 點；論述性文章可獲得 1 點。
- 5.應邀出席國內外專業學術研討會公開演講或擔任講師：每一小時可獲得 1 點。

2.登山嚮導員

根據國民體育法第十一條第二項規定訂定，報考資格除了下表規定外，需年滿二十歲以上，持有最近三個月內公立醫療院所體格檢查合格證明書及有效期內之急救員或水上救生員證書，始得參加各級登山嚮導員檢定。

表2-8 登山嚮導員授證制度

等級	報考費用	報考資格	工作內容
健行嚮導員	2,000	(一) 完成「健行嚮導員」級別之核定路線，經登山團體證明者。 (二) 累計參加七天以上之登山訓練，經登山團體證明者。(三) 二年內由健行嚮導員級以上合格登山嚮導員指導並擔任助理工作二次以上，經登山團體證明者。	具備從事郊山、中級山及三千公尺以上高山等健行活動之嚮導專業技能者。攀登之等級以北美優勝美堤系統(YDS)界定，為自由攀登級數達四級者。

表 2-8 登山嚮導員授證制度(續)

等級	報考費用	報考資格	工作內容
攀登嚮導員	3,000	(一) 完成「攀登嚮導員」級別之核定路線，經登山團體證明者。 (二) 累計參加十四天以上之攀登訓練，經登山團體證明者。 (三) 二年內由攀登嚮導員級以上合格登山嚮導員指導並擔任助理工作二次以上，經登山團體證明者。	除具有健行嚮導員技能外，並具備攀岩、溯溪及雪地行進之嚮導專業技能者。攀登之等級以北美優勝美堤系統界定，為自由攀登級數達五·八級者或人工攀登達 A3 攀登等級。
山岳嚮導員	47,000	(一) 完成「山岳嚮導員」級別之核定路線，經登山團體證明者。 (二) 累計參加十四天以上之冰雪地攀登訓練，經登山團體證明者。 (三) 二年內由合格山岳嚮導員指導並擔任助理工作二次以上，經登山團體證明者。	除具有健行嚮導員及攀登嚮導員技能外，並具備冰雪地之嚮導專業技能者。

資料來源：整理自行政院體委會（2004）。登山嚮導員授證辦法。2004 年 10 月 16 日，取自 http://media.justsports.net.tw/spo_demo/spo_law_content.asp?id=4

各級登山嚮導員證有效期限為四年，期滿失效。持證者可於期限內參加累計三十小時以上的專業訓練課程，並在期滿一個月內向受委託單位申請校正，由受委託單位於證照上加蓋校正章，使有效期限延長四年。

(二) 國際運動指導員專業證照

行政院體育委員會於 2001 年頒布「國民體能指導員」授證辦法，然相關配套措施未臻完善，目前國內運動組織與民間機構認同度不高，健康體適能俱樂部多採認國外體適能組織發展的運動指導員證照，如美國運動協會(American Council on Exercise, ACE)、美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, ACSM)、美國有氧體適能協會(Aerobics and Fitness

Association of America, AFAA)、及國際肌力與健康組織 (National Strength and Conditioning Specialist, NSCA) 等四大組織之證照。每個組織各將其相關專業人員分類及分等級，所安排的訓練及考核課程也有所不同。以下就各國際體適能組織發展的運動指導員培訓內容說明如下：

1. 美國運動協會 (American Council on Exercise, ACE)

成立於1985年，宗旨在於促進人們健康的生活型態，正面幫助人們擁有健康的身心靈、對抗不安全的體適能相關產品或服務、保障社會大眾的權利；並設立體適能指導員的認證考試，推動大眾的運動教育，為各運動相關專業從業人員檢定認可之國際組織。目前ACE有77個國家加入該組織，超過16萬4千人次接受ACE的測驗，將近4萬5千個認證合格的體適能指導人員。透過ACE的訓練與授證，可以獲得個人教練 (personal trainer)、團體體適能指導員 (group fitness instructor)、生活與重量訓練管理顧問 (Lifestyle & Weight Management Consultant)、臨床運動醫學運動專業員 (Clinical Exercise Instructor) 等四大類證照。通過認證的體適能指導員將能夠為運動參與者設計安全、有效的運動，使其擁有健康的生活方式。此外，證照更新年限為二年，可透過研習會、自我評量等再進修方式，獲取教育學分CEUs (Continuing Education Units, CEUs)以更新證照。表2-9說明美國運動協會的運動指導員證照內容。

表2-9 美國運動協會運動指導員證照內容表

授證類別	考證資格	專業能力
個人教練 (personal trainer)	年滿18歲、CPR證照	顧客評估、課程設計、課程執行、專業責任
團體體適能指導員(group fitness instructor)	CPR證照	運動科學、運動課程設計、教授技巧、專業責任
生活與重量訓練管理顧問(Lifestyle & Weight Management Consultant)	CPR證照(須先通過個人教練及團體體適能指導員方可報考)	顧客評估、顧客運動處方設計、運動處方執行、專業責任。
臨床運動醫學運動專業員(Clinical Exercise Instructor)	CPR證照	肌力、身體適應能力、身體訓練、改善身體活動度、神經肌肉訓練、肌力與肌耐力平衡、加強心肺耐力。

資料來源：ACE (2004). *About ACE*. Retrieved October 16, 2004, from American Council on Exercise website: <http://www.acefitness.org//aboutace/>

2.美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)

於 1954 年成立後，致力於運動推廣，並持續不斷地改進運動傷害的診斷、預防及治療方式。成立宗旨在於結合科學研究、教育、藥物及運動科學等不同領域研究，使人類的身體表現、體適能、健康和生活品質，都能維持一定水準。目前為世界最大的運動醫學及運動科學組織，超過 1 萬 8 千個會員，會員也與健康、科學專家合作，致力於不同領域的醫學專業研究 (ACSM, 2004)。自 1997 年起，台灣中華民國有氧體能協會引進其證照檢定制度，目的在於建立專業健康體適能證照鑑定考試制度，以專業角色指導民眾從事健康的運動。美國運動醫學會提供二大體系（包括健康體適能體系和臨床應用醫學體系）及不同等級的證照，證照更新年限為四年，詳細內容如表 2-10 所示：

表 2-10 美國運動醫學會檢定考試資格等級表

檢定體系	檢定等級		考證資格
健康體適能體系—從事健康體適能指導者(Health & Fitness Track)	第一級	團體運動指導員 (Group Exercise Leader)	CPR 證照 (已於 2003 廢除第一級團體運動指導員證照)
	第二級	體適能指導員 (Health /Fitness Instructor)	1.運動健康相關碩士學位/當地認可大學院校健康相關初級或高級生/至少 900 小時時數健康方面的實際經驗；4. CPR 證照。
	第三級	體適能管理師 (Health Fitness Director)	1.當地認可之大專院校，取得健康相關領域 2 年、4 年或者碩士學位；2..至少兩年全職或 4000 小時的健康管理員經驗；3.CPR 證照。
臨床應用醫學體系—從事臨床醫學治療師(Clinical Track)	第一級	運動測驗師 (Exercise Test Echnologist)	
	第二級	運動技術師 (Exercise Specialist)	1.健康相關領域學士學位(兩年期的學位+至少兩年在心臟復健/臨床運動測試經驗)2.至少 600 小時臨床的心肺測試計畫，包含運動測試經驗3.持有有效 Basic Life Support (BLS) 證照。
	第三級	運動計畫師 (Program Director)	1.學士後或相等學歷，受運動科學、醫學或者相關健康領域訓練，兩年以上臨床經驗2.至少一年的經營管理/臨床運動計畫經驗3.BCLS 證照4.持有有效 ACSM Exercise Specialist [®] 證照或完成測試5.完成 Program Director 計畫執行候選名單，記載行政及臨床經驗。
new		臨床運動生理學家(Registered Clinical Exercise Physiologist)	運動科學、運動生理學、生理學等方面學士，並擁有至少 1200 小時臨床運動生理經驗(可為碩士學位一部份)

資料來源：ACSM (2004). ACSM certification and registry program. Retrieved October 16, 2004, from American College of Sports Medicine website: <http://www.acsm.org/membership/history.htm>

健康體適能體系的運動指導員主要工作內容與專業能力，是針對明顯健康者（apparently）、疾病已受控制族群及特殊族群（如老人、孕婦、兒童...等），提供評估、設計與執行個人與團體的運動指導。而臨床應用醫學體系則是針對具有心血管疾病、呼吸疾病與代謝疾病...等中度危險因子的個人，執行運動測試、運動處方、緊急應變能力、諮商與健康教育（如運動技術師）；臨床運動生理學家為美國醫學會認可之准醫療人員（Allied Health Professional），協助臨床或病理上功能異常的人們從事身體活動，希冀藉由運動提供治療或是幫助身體功能之進步。由於健康體適能體系較適切本研究之主題，因此將該體系所發展證照分述如下：

(1) 團體運動指導員（Group Exercise Leader）

術科考試內容包括三大部分：(1)暖身、心肺訓練與緩和；(2)肌力訓練與特殊族群的修正動作；(3)柔軟度與放鬆。通過認證之運動指導員，將有能力對各種不同族群設計健康、安全及有效的活動，並施以體適能檢測。此外，也精通領導和安全有效的運動方法，使用多元教學技巧，指導運動參與者。團體運動課程內容很廣泛，包括低、中、高、混合有氧運動、階梯有氧、彈力繩、抗力球、肌肉檢測、柔軟度...等。通過此認證的運動指導員應具備ACSM 運動檢測能力、實際的團體運動領導和教育技巧、基本運動科學知識(如：包括運動機能學、解剖學、運動生理學、營養學、健康評估技巧以及傷害預防)。此等級證照已於2003年廢除。

(2) 健康體適能指導員（Health/Fitness Instructor）

術科考試內容包括以下三大部分：(a)身體組成、柔軟度、與肌力訓練；(b)個案研究；(c)身體作業能力測驗。通過認證的運動指導員具備能力包括：(1)ACSM運動檢測能力，以及運動處方指導方針中的團體運動指導員和健康體適能指導員能力；(2)健康和體適能領域相關工作經驗；(3)危險因子與

健康狀況確認、體適能評估、運動處方等知識；(4)設計多變化與創新的活動，增進個體的能力；(5)有效的教育及修正個體生活方式的能力；(6)運動科學知識(如：運動機能學、解剖學、運動生理學、營養學、計劃管理、心理學以及傷害預防)。

(3)體適能管理師 (Health Fitness Director)

通過認證的運動指導員將可以展現其對體適能計劃的管理(領導)技巧，並且能夠在健康與體適能的行政管理領導、員工、財務等層面，擁有相當知識與能力。通過此認證可擔任健康俱樂部、體適能中心的管理師，應具備的能力廣泛包括：(1)ACSM運動檢測能力，以及運動處方指導方針中的團體運動指導員、健康體適能指導員和健康體適能管理師的能力與知識；(2)有組織和管理健康與體適能部門的能力；(3)基本商業組織和財務的實際技巧；(4)運動科學知識—包括運動機能學、解剖學、運動生理學、營養學、危險因子確認、體適能評估、生活方式修正技術、運動處方以及傷害預防...等。

3.美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA)

成立於1983年，是全球最大的體適能與遠距體適能(Telefitness)專業組織，主要教育計畫乃針對未來有意願從事體適能事業發展之個人而設計，經由專業課程的認證、考試、考核而取得數種體適能和健康相關的專業證照。目前為國際認可且具有高度認同之「專業記號」組織，已於1998年在台灣成立AFAA TAIPEI事務局(AFAA, 2004)。至今有73國家加入該組織，通過認證人數超過155,000人，每年舉辦超過2500個教育研討會。在AFAA的健康及體適能顧問群的努力下，AFAA現有美國體適能雜誌、體適能範本、指導手冊及錄影帶等運動相關出版品。AFAA主要的認證材

料，包括導讀資料、基本運動規範、指導方針及筆試都適用於下列諸國：丹麥（僅導讀資料）、荷蘭、法國、德國、希臘、義大利、日本、韓國（僅考試）、葡萄牙、西班牙、瑞典、及泰國（AFAA, 2004）。所有的證照皆要求理論知識和實際教學技巧，證照考試時間在複習課程結束之後舉行，此外，通過認證的專業人員被要求不斷的教育進修以維持專業性。證照的更新年限為二年，運動指導員可透過自修、研討會及線上課程方式更新證照。表 2-11 說明美國有氧體適能協會認證的證照內容：

表 2-11 美國有氧體適能協會運動指導員證照內容表

證照種類	考證資格	證照內容
拳擊有氧指導員 (KickBoxing Instructor Certification)	CPR證照	運動生理、解剖學、運動力學、運動傷害、團體舞蹈訓練、運動心理...等。
國際基本有氧舞蹈指導員 (Primary Aerobic Instructor Certification)	CPR證照	課程包括基礎訓練標準和指導方針、訓練法、核定標準。須先具備團體教學技巧，並以「基本訓練科學」為自我研讀課程，「實際教學技巧」則是推薦課程。
階梯有氧指導員 (Step Certification)	CPR證照、須具備AFAA基礎證照	生理學、生物力學、傷害預防、教學技巧。
個人訓練員/體適能顧問 (Personal Trainer/Fitness Counselor Certification)	CPR證照	生理學、解剖學、運動機能學，結合理論與實際應用於體適能評估、科學訓練，適用於一對一的個別輔導顧問。
重量訓練員 (Weight Training Certification)	CPR證照、須具備AFAA個人訓練員證照	課程包括基本重量訓練、設備使用、指導技巧、安全防護、解剖學、運動機能學、特殊族群課程設計。

表 2-11 美國有氧體適能協運動指導員證照內容表(續)

證照種類	考證資格	證照內容
緊急處理指導員 (Emergency Response Certification)	CPR證照	課程包括醫學、急救、緊急狀況反應訓練，結合理論與急救實務，如休克、熱衰竭、中風、肌肉骨骼外傷、以及緊急情況處理程序與計畫。
AFAA 體適能實踐家 (AFAA Fitness Practitioner® (AFP) Certification)	CPR證照(需大學學歷且專長健康或體適能領域者，需提個案研究計畫)	此類專業人員主要提供體適能教育服務的範疇— 評估、營養教育、一對一訓練和體適能顧問，為AFAA 最高等級證照，兩年約70 單位的AFAA 課程訓練，

資料來源：AFAA (2004). *About AFAA*. Retrieved October 16, 2004, from Aerobics and Fitness Association of America website: <http://www.afaa.com/103.afa>

4.美國肌力與體能訓練協會 (National Strength and Conditioning Association, NSCA)

成立於 1978 年，為非營利、教育性的組織，旨在提供體育相關人員身體運動之研究，並透過培育、檢定及證照的核發，輔導其從事相關工作。現有 2 萬 2 千個以上的會員，共 60 多國認可該組織證照。此外，NSCA 提供教練、運動訓練員、物理治療師、體育老師及醫生有關肌力、體能、個人訓練、傷害防治等最新的研究發展與服務。該組織可分為兩個體系，分別為肌力與體能訓練專員 (Certified Strength and Conditioning Specialist, CSCS)，以及個人訓練員 (NSCA-Certified Personal Trainer, NSCA-CPT)。詳細授證制度與考證資格如表 2-12：

表 2-12 美國肌力與體能訓練協會運動指導員認證內容表

授證類別 項目	肌力與體能訓練專員 (Certified Strength and Conditioning Specialist, CSCS)	個人訓練員 (NSCA-Certified Personal Trainer, NSCA-CPT)
授證對象	運動教練、選手、研究員或專家 (肌力教練、運動傷害防護師、物理治療師、個人訓練員、內科醫生、整脊師、學術研究員、教育學者)	從事體適能訓練者(個人訓練員)
考證資格	CPR 證照	CPR 證照
學科	解剖學、運動心理學、生物物理學、營養學。	顧客諮詢、課程設計、運動技巧與安全設施、緊急事件處理及法律常識。
術科	影帶評估運動技術與解剖學功能、課程設計、組織行政與考試之評價。	
證照更新	更新年限為3年，可透過自我評量、報告、檢定方式更新證照。	

資料來源：National Strength and Conditioning Association (2004). *About the NSCA*. Retrieved October 16, 2004, from National Strength and Conditioning Association website:
<http://www.nsc.org/nscaweb/content/home/about.asp>

(三)國內運動指導員現況

根據中華民國有氧體能運動協會（2001）針對全國 129 家健康體適能俱樂部之普查研究，顯示目前國內各類型運動健身俱樂部的人力資源組成架構中，以運動指導員最多，有 1026 人，佔 20.65%，最少的則為醫護人員，共 25 人，佔 0.5%。其中運動指導員之背景在體適能教練中，體育相關之人數為 286 人，佔 63.56%；擁有合格證照人數方面，以 CPR 最多（277 人），佔 64.27%；而在游泳教練的證照方面，體育相關與非體育相關之科系有證照者 174 人，佔 87%，如表 2-13 所示。

柯政良(2003)以台北市的運動指導員作為研究對象，發現男性運動指導員高於女性，且以 25-29 歲、擁有大學學歷且畢業於體育相關科系的運動指導員居多；而工作類型又以體適能教練為主，其次為有氧教練。另在知名運動健身俱樂部—亞力山大俱樂部的運動指導員的背景，以 27-34 歲居多，且亦為大學學歷、體育相關科系背景者，從事年資多為 1-2 年。而對於運動指導員必要的證照調查，以 CPR 及運動傷害證照為最高，顯示急救性質的證照一致被認為最重要(鄭秀琴，2004)。

綜合上述資料，顯示國內運動指導員的背景，男性與女性分布情形未有明顯差異，而多數皆具備大學學歷，且仍以體育相關科系教育背景者居多。此外，體適能教練為運動健身俱樂部產業的主要人力資源，主要原因除了其工作內容跨足多領域外，也因重量及心肺器材在所有運動健身俱樂部中，為排名前三名的運動設施分佈(姜慧蘭，2001)，

表 2-13 各類型健身房（體適能中心）人力配置表

健身房(體適中心) 類別 運動指導員	類 別		專業體適中心	飯店 附屬類	多功 能類	聯誼社 型態類	社 區 型態類	總 計
	體 適 能 教 練	全 職	體育 相關	30	16	123	19	4
非體育			19	6	20	12	0	57
未分類			60	0	7	2	0	69
兼 職		體育 相關	38	4	34	13	5	94
		非體育	4	0	14	5	0	23
		未分類	0	0	13	2	0	15
總 計			151	26	211	53	9	450
證 照		ACSM	7	0	16	1	1	25
		ACE	0	0	6	0	0	6
		AFAA	13	0	15	2	1	31
		CPR	112	14	119	28	4	277
		其 他	64	2	26	1	0	93
有 氧 教 練	體育相關		19	7	62	9	0	97
	非 體 育		25	7	34	12	0	78
	舞 蹈 系		21	5	41	13	1	81
	未 分 類		31	10	35	3	0	79
總 計			96	29	172	37	1	335
游 泳 教 練	體育 相關	有證照	9	24	80	8	1	122
		無證照	0	0	17	6	0	23
	非體 育相 關	有證照	2	3	37	10	0	52
		無證照	0	0	1	2	0	3
總 計			11	27	135	26	1	200
其他類型教練			0	5	11	12	1	29
總 計			257	100	529	128	12	1026

資料來源：中華民國有氧體能運動協會（2001）。台灣健身房（體適能中心）設施及管理之研究。台北市：行政院體育委員會，頁 43。

綜合上述國內外運動指導員組織，可發現國際組織在考證的條件限制各有不同，但皆以心肺復甦術(CPR)證照，作為報考的先決條件，並且對於證照的更新設有年限。此外，ACSM 對運動指導員要求，為必須具備有運動相關科系之學位或同等學歷；而 AFAA 及中華民國體適能協會，對於運動指導員有一定的培訓程序，通過證照的檢驗，即可成為擔任運動指導的工作，而無學歷上的限制。美國有氧體適能協會(AFAA)在台灣已經擁有完善的一套培訓制度，透過層層教官培訓，進而開課、授課培養基層教練以取得證照；而美國肌力與體能協會(NSCA)證照，目前在台灣由中華民國有氧體能運動協會代理該證照的檢定考試，但證照考試制度的完整辦法與措施尚未實施。葉怡君（2003）採用德爾菲專家預測法，歸納健康、休閒、體適能及運動管理之學術或實務專家學者，對於運動指導員應具備專業證照需求部分，認同度依序為 ACSM、ACE、AFAA、CPR、NSCA 及國內外運動指導員相關證照、紅十字會相關急救證(初、高級急救證)、EMT、國內、外運動管理相關證照、其他體適能指導證照、中華民國體適能協會證照。

此外，楊木仁（2001）及羅元宏（2001）分別以保險業、電子產業職工為研究對象，調查其對休閒運動的指導需求以及對運動指導員專業能力需求。楊木仁（2001）研究發現，保險業職工對於自己公司聘請專屬休閒運動指導員有高達 9 成的需求，但對於休閒運動指導員認證之相關規定不知者佔 90.6%，顯示多數職工有被指導的需求，但卻不了解專業休閒運動指導員的相關認證制度。羅元宏（2001）研究結果發現，有九成以上職工不知道休閒運動指導員認證規定，但對於休閒運動指導需求殷切。

四大具有公信力的國際運動體適能組織中，ACSM 證照及 NSCA 證照透過中華民國有氧體能運動協會代理，AFAA 證照獨立在台灣設立台北 AFAA 事務局，ACE 證照則尚未引進台灣，因此無法獲得完整資料。茲將電話訪談代理協會組織，所獲得的台灣運動指導員證照統計數量整理如下：

表 2-14 台灣運動指導員認證人數表

授證組織	授證類別	人數	備註
美國運動委員會 (ACE)	尚無資料		
美國運動醫學會 (ACSM)	第一級：團體運動指導員	91	自 2003 年後 ACSM 取消第一級團體運動指導員證照鑑定考試；資料統計至 2004 年春季止。
	第二級：體適能指導員	80	
	第三級：體適能管理師	1	
美國有氧體適能協會 (AFAA)	國際基本有氧指導員(A-PIC)	626	資料統計至 2005 年 3 月止。
	重量訓練(FT)	407	
	拳擊有氧指導員(K-B)	25	
	水中有氧教練(Aqua)	39	
	階梯有氧指導員(Step)	56	
	孕婦有氧教練(Mate)	28	
	兒童有氧教練(Kids)	96	
	墊上核心(Mat)	64	
	個人訓練與體適能顧問(PT)	42	
	體適能實踐家	8	
美國肌力與體能訓練協會 (NSCA)	尚無統計資料		
行政院體委會	初級國民體能指導員	14	九十二年計有 14 人取得初級國民體能指導員資格證書、6 人取得中級國民體能指導員資格證書 (體委會，2004)。
	中級國民體能指導員	6	
	高級國民體能指導員	0	

資料來源：研究者自行整理

第五節 本章總結

經由上述相關文獻探討，研究者發現：

一、台灣地區地狹人稠，限於外在環境、時間、地點便利以及愈來愈高比例人口願意花錢參與提供多樣及專業化服務的運動健身俱樂部。但由於運動指導員的人力資源素質良莠不齊，導致運動指導員的專業能力備受質疑。因此，目前國內運動健身俱樂部，紛紛尋求及聘請持有國際運動組織認證的運動指導員，作為塑造企業專業形象以及擁有最佳專業運動指導員的訴求依據。

二、綜合多數學者對專業之看法，專業主要特徵包括「專業知能」、「專業倫理」、「專業制度」三層面。而專業證照為專業制度的重要指標，多數專業團體及組織透過專業證照，以檢定成員是否具備相關知識、條件與資格，可執行某些職務或提供專業服務，以做為建立該組織的專業能力準則及規定。

三、縱使不同專業領域，但對於專業能力的見解，本質上的詮釋皆包含了「專業知識」、「專業技能」與「專業態度」三要素。整合國內針對體育專業人員研究的文獻資料，顯示體育專業人才應該具備之專業能力有「一般知識」、「體育專業知識」、「體育專門技能」、「人際關係與溝通」、「人事管理與行政能力」、「時間與財務能力」以及「運動精神」。而不同階層及工作性質之體育運動專業人員，因所負任務之不同，而有較特殊的專業能力需求。歸納各學者對於運動指導員應具備的專業能力包含了以下要素：「專業知識」、「專業態度與素養」、「專業技能與示範能力」、「個人特質與溝通」、「公共關係」、「組織行政管理」。

四、對於運動健身俱樂部的運動指導員專業能力認知差異情形，不受性別、學歷及職別影響，但不同工作類型的運動指導員對於專業知能需求有差

異；體育相關教育背景的管理階層較重視「專業技能」部分，工作年資愈久的管理者對「公共關係」的重要性認知程度愈高，而「專業態度」則是所有健康俱樂部專業從業人員一致認為最重要的專業能力。此外，多數職工具有受運動指導員指導的需求，但對於運動指導員相關認證辦法則不清楚。

五、國際體適能指導員制度中，目前較具公信力之協會，包括美國運動協會 (American Council on Exercise, ACE)、美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA) 及國際肌力與健康組織 (National Strength and Conditioning Specialist, NSCA)。其證照制度相當完善，不論是在養成教育、檢定制度、繼續教育及教練分級制度，皆具備學科與技術層面之意涵。現今國內健康體適能俱樂部採認之運動指導員證照主要為上述組織所認定，又以 AFAA(共 1391 張證照)及 ACSM(共 172 張證照)佔多數；國內則核發了 20 張國民體能指導員證照。而國際證照之所以普遍被台灣業界認同，主要原因在於嚴謹的授證制度，培訓具有專業能力與指導技術，以控制運動指導員的專業素質。