

# 我國培育最多跆拳道奧運選手道館 的選訓賽輔模式之研究

## —以雄麒道館為例

李建興、蘇俊豪

國立臺灣師範大學運動競技學系

### 摘 要

**目的：**我國跆拳道選手屢屢在國際賽穿金戴銀奪銅的背後，與林立的跆拳道道館息息相關，而座落於台北縣的雄麒道館多年來培育最多奧運選手，故以其為研究對象。本研究目的為整理該道館選材、訓練、比賽、輔導之模式。**方法：**採質性個案研究法，經相關重要利害關係人（Stakeholders）之半結構訪談、田野觀察、文獻分析等方法進行蒐集資料，再由三角檢定（Triangulation）多元比對後，歸納撰述。**結果：**一、在選材上，個案道館招生培養國小生，並至各級學校主動成立社團及校隊，使得道館學員從國小至大學維持二百多人。經以上擴大招生來源，得以從中挑選具潛力學員進行培養。二、在訓練上，特別著重選手扎實良好基本動作的養成，奠定未來技術提升之基礎，且個案道館與國家基層訓練中心、各級學校代表隊、國家訓練中心間相互連貫，發揮訓練綜效。三、在比賽上，當該道館培育選上國手之後，教練配合駐赴國家訓練中心，多年累積國際賽指導經驗，傳授選手克敵之道，有效為國家催生跆拳道獎牌。例如，2000、2004、2008年連續三屆的奧運，由黃志雄、宋玉麒、楊淑君3位學員為國出征，



## 2 2009 年國際跆拳道運動訓練科學研討會優秀論文集

其選手之生涯成績皆相當優異。四、在輔導上，道館教練注重禮節規矩，從國小、國中、高中、大學到研究所盡心安排升學管道，強調品格、學業、術科發展並重，使選手及家長無後顧之憂，全力投入。

**關鍵詞：**奧運、跆拳道道館、個案研究



# A case study on the Hsiun-Chi Training Center's operation model regarding cultivating the most Taiwan Taekwondo Olympians

Lee, Chien-Shing Su, Chun-Hao  
National Taiwan Normal University

## Abstract

**Purpose:** Since Taekwondo has become one of the formal sport events in the 2000 Olympic Games, Taiwanese have gained the medals in each Games, specially the 2 gold and 1 silver medals in the 2004 Olympic Games. Owing to the popular Taekwondo training centers, Taiwan Taekwondo players frequently keep winning a lot of medals in the world competitions. In the process, the Hsiun-Chi Training Center has cultivated the most Taekwondo Olympians in Taiwan. This **Research** is to conduct this training center's operation model including its talent selecting, training, competing and counseling. **Method:** The research is conducted by the qualitative case study. The data collection main approaches are semi-structure interview for the stakeholders, observation in the field and content analysis of documentation. After the clarification of triangulation and induction of the data. **Conclusion:** a. For the talent selection, each grade school clubs and teams are integrated with this center to enrich its talent source. b. For the training, the head coach



emphasizes the basic motion to help his players reach high performance. This center also combine with the govern local center and schools' teams and national training center to attain synergy. c. For the competing, because the head coach has also been a long-term national coach to accumulate excellent international games' experience. It becomes a positive circulation to share the experience with the follow-up players. d. For the counseling, because morality, skill performance, academic performance and school entrance are all taken seriously, the players and their parents can focus entirely on Taekwondo.

**Keywords: Olympics, Taekwondo training center, case study**



## 壹、前言

跆拳道運動傳入至今四十餘年（葉霽翔，2000）。自 2000 年雪梨奧運進入正式項目後，迄今我國各屆均有斬獲，尤以 2004 年雅典奧運奪得 2 金 1 銀，成績最為耀眼。我國跆拳道選手屢屢在國際賽穿金戴銀奪銅的背後，與林立的跆拳道道館息息相關（簡澤民，2007）。而座落於台北縣的雄麒道館多年來培育最多奧運選手，為此，以其為研究對象。

宋景宏是台灣知名奧運教練，曾在雪梨奧運拿下男子跆拳道第一量級銅牌與雅典奧運男子第二量級銀牌的黃志雄，就是他的得意門生，再加上兒子宋玉麒的銅牌，宋景宏的門生拿下了三面奧運獎牌，也是台灣第一人。宋景宏在樹林地方上也培訓出不少跆拳道優異人才，更在國際賽事中，為國家奪下不少國際賽金牌，其所經營的道館堪稱培育國手與金牌的搖籃。奧運場上的成功難有僥倖，該道館長期來規模日益擴大，所以該道館在訓練上的內容與道館經營應該具有獨到之處。競技運動「選、訓、賽」的運作重點在於「選項選材、訓練管理、競賽管理及後勤支援四大部分」（魏香明，2008），由於此一跆拳道館非常特殊，令人想了解它在選拔、訓練、比賽與輔導的內容，為何能培育出連續 3 屆在場上奪牌的奧運選手。研究者之一為中華民國跆拳道協會 2010 年亞運選訓委員，持續投入跆拳道之實證研究；另一位研究者基於跆拳道熱愛，從小開始學習跆拳道，個案道館對其長達 5 年以上的培育，順利當選國手，並以第一志願考取國立台灣師範大學運動競技學系，且目前擔任該道館執行教練。本研究希望透過整理個案道館選訓賽輔之模式，提供它後續發展改進的參考依據，使其持續保有競爭優勢，並為其它道館發展之參考。

本研究目的為整理該道館選材、訓練、比賽、輔導之模式。研究方法採質性個案研究法，經相關重要利害關係人（Stakeholders）之半結構訪談、田野觀察、文獻分析等方法進行蒐集資料，再由三角檢定（Triangulation）多元比對後，歸納撰述。訪談對象採匿名方式，職稱與角色如表 1 所示：



表 1 訪談對象表

訪談對象	職 稱	角 色
A	雄麒跆拳道館館主	總教練
B	雄麒跆拳道館行政	總教練夫人
C	台北縣、國家隊、大學教練	個案道館之競爭者
D	現任立法委員	道館選手奧運奪牌
E	文化大學講師	道館選手奧運奪牌
F	樹林高中體育老師	道館多年培育學員
G	樹林高中專任教練	道館多年培育學員
H	國立台灣體育大學研究生	道館之奧運選手
I	文化大學學生	道館精英選手

訪談逐字稿資料呈現以「方式／對象一次數一頁數」的順序編碼。方式指蒐集資料的方式，在此以「I」代表訪談。訪談對象的代碼，是以研究參與者的英文名字手作代號，故以「A」代表教練，以此類推，次數以 I、II 的方式編排，頁數則以 1、2、3 的方式進行編排。所以「I/A-I-1」代表第一次訪談教練的逐字稿第 1 頁，以此類推。

## 貳、個案道館介紹

1981 年，宋景宏教練從蕭善章老師的手中接下位於台北縣樹林市（之前為鎮）雄風跆拳道館（現今為雄麒道館），道館起先在樹林農會租借三樓的場地，後來又搬到復興路。於 1989 年將道館遷至樹林國中校內，直到 1999 年才獨自擁有位於大安路現址之道館。1989 年邱文宗先生擔任樹林國中校長，邀請宋景宏先生到該校擔任跆拳道教練，使得學校的跆拳道運動開始奠基，道館也在地方上塑造良好形象。1984 年，道館培育出第一位全國冠軍學生涂宗偉，給予宋教練莫大的肯定與鼓舞，從此更加強訓練時間的投入和訓練法的研究，也在同年成立家長後援會，對選手提供經費的支持與精神上鼓勵。

1987 年宋教練發起籌組樹林鎮跆拳道委員會，聘請當時擔任縣議員的黃阿春女士擔任主任委員，跆拳道在樹林的社會體育發展正式生根茁壯。1990



年起，除了國內獲得 8 次全國中等學校冠軍外，也連續在 1991、1992、1993 年代表國家勇奪德國國際跆拳道分齡賽的冠軍。1994 年後這些逐漸由學童轉為成人的選手，角頭崢嶸，征戰各國際賽屢獲冠軍，而這些選手因為歷經國際大比賽的洗禮，往往成為台北縣每年區運會奪金的保證。因此，該道館長年為台北縣立下不少汗馬功勞，也為中華民國跆拳道代表隊培育國手國際征戰有功選手（雄風道館創刊，1999）。我國跆拳道實力屬於國際強國，選手實力極佳，歷年國手選拔均極為激烈，而個案道館能在 2000、2004、2008 年連續 3 屆的奧運，陸續由黃志雄、宋玉麒、楊淑君等 3 位學員代表我國參賽，且有如此優異的比賽表現，也是雄麒道館訓練績效的明證。

## 參、選拔與訓練模式

### 一、選材模式

個案道館從 1981 年由宋景宏教練接替開始，便努力在樹林地區推廣跆拳道運動，經過多年的辛勞，道館培育出的全國冠軍及國手居全國之冠。能有如此成績，在專注訓練背後，不容忽視的是廣布選手來源以及爭取學校支持。

道館選手從國小開始培養，並在地方各小學成立社團與校隊招生推廣，從中挑選具有潛力之學生來培養。而道館從國小、國中、高中到大學，全部學生將近兩百多位，主要來源是從樹林地區的 10 所學校。

樹林地區小學有樹林、武林、育林、大同、三多等 5 所，此外，在鶯歌的鳳鳴小學及土城的廣福小學，也成立社團來推廣招生。以上 7 所小學在學內更成立校隊來培育及訓練具潛力的學生。國、高中職部分，則有樹林中學、育林國中、三多國中 3 所學校；其中，以樹林中學及育林國中兩所為重點發展學校。透過訪談樹林高中體育老師得知：「當時樹林中學校長在 1989 年有意要推廣校隊，而王經常老師算是體育組輩分最深的，那他就想到去找宋教練，然後也答應進駐到樹中，學校提供場地練習，因此，教練也慢慢帶出全國成績」（I/F-I-2）。事實上，早期訓練場地狹小，使選手在訓練上受到空間限制，也因為有學校與老師的推薦，讓宋教練在樹林中學將跆拳道扎根培育，奠定基礎，使其選手在國內外皆有傑出之表現。



宋教練多年來所培育眾多金牌國手，其主來自於學校社團及校隊，從小學、國中、高中校隊形成垂直向上的發展。在選材上，學校是提供學生來源的主要因素，個案道館依據道館學生的素質條件及學習動機，將授課對象分為健身與選手不同班別。健身班主要是培養學生興趣及基本動作的學習，促進身心健康及學習才藝；而選手班是以技術、戰術的培養及訓練，強化選手的動作及對戰觀念，提升競賽成績。

由上可知，個案道館招生附近地區的 10 所學校，藉由招生培養國小學生 7 所，國高中 3 所學校，經主動成立跆拳道的社團及校隊，擴大道館學員招生來源。從國小至大學維持道館競技班學員上百人之規模，長期從中挑選具潛力學員培養，為其選材之模式。

## 二、訓練模式

個案道館之所以能培育出多位的國手，乃自於宋教練在訓練上的獨到之處。在訓練方面，道館是屬於基層培訓單位，從國小、國中、高中到大學的訓練方式，除了白天校隊練習外，晚上更將各學校選手集中於道館做技術或戰術的強化，甚至在比賽階段宋教練常犧牲假日對選手進行集訓，施以補強的訓練，使道館成為培育金牌選手的核心基地。研究者之一在道館有長達 6 年的時間，分別擔任選手及教練工作，因此對於道館的訓練的模式以及教練的指導方式是最熟悉不過。歸納起來，道館的訓練特色主要可分為以下幾點：(一)基本動作強化；(二)攻反擊時間差與距離的掌握；(三)戰術戰略應用；(四)專項體能補強等訓練模式，而這些訓練模式卻是奠定道館選手日後在比賽上奪牌致勝的關鍵。

目前擔任立法委員認為宋教練的訓練獨到之處為：「其實最主要是母雞帶小雞，我們回顧一下國小就跟國中練，國中就跟社會組練，國中的時候就已經在跟社會組打了，過去成績好的選手他不斷帶下面的人一起練習，等於分級制，你層級已經到了可以跟高中，雖然你現在讀國小國中那教練就會一個拉一個，不同選手去做一些適應和挑戰，所以這個部分是一個成功的方法拉」。

(I/D-I-1) 可見道館在訓練上以大帶小的方式分級訓練，一方面讓年紀較小的選手有學習的榜樣，另一方面也提升同儕間相互競爭。

目前擔任樹林高中的體育老師憶及宋教練的訓練，說道：「最主要是教練





對跆拳道的熱愛，他的教法會不斷地創新，這也是我當了老師，發現有些教練太過於封閉，其實宋教練的訓練不會一層不變，可能今天他教我們這樣的動作，過了一段時間又給我們新的動作，會一直去變化動作和模式。」(I/F-I-6) 因此，宋教練除了在訓練上不斷創新變化，而研究者之一在道館長達 6 年的訓練，對於宋教練的技戰術訓練模式有深切體驗，且在攻守應用上強調靈活變化，在訓練上也經常以實戰模擬來練習技戰術的應用。

「體能為技術的基石，技術為體能的延伸，二者相輔相成；體能乃是技術的基礎，有良好的體能方能提升技術水準，發揮最大的競技戰力。」(蔡明志、邱共鈺，2006)。目前擔任樹林高中跆拳道專任教練，分析宋教練的訓練特色時，則表示：「教練的訓練就是變化性多，在觀念上就是重質不重量，就是練到了就休息，不會把選手練到很疲勞然後沒有效果，那他也會去觀察現在整個比賽趨勢的走向，提早會讓選手去做適應，這也是教練長期所累積下來的成果。」(I/G-I-2)

宋教練一向重視訓練品質，在練習上除了掌握時間外更能讓選手越練越有勁，尤其在體能訓練上幾乎很少將選手訓練到疲憊不堪或受傷，反而是用激勵的方式使選手的訓練效果加倍，更提升技術與體能。代表我國參加北京奧運的學員認為在訓練上，「宋教練的技術方面是屬於比較用腦去思考的，然後重視步伐節奏，去搭配攻擊或反擊。在訓練上是技術比體能多，那體能方面的訓練，大多是以技術兼體能為主的訓練」。(I/H-I-4) 由此得知，宋教練在體能訓練上多以技術搭配體能來練習，而在技術訓練上強調選手步法靈活、搭配假動作以及距離的掌握來練習攻反擊的應用。

此外，宋教練也針對比賽趨勢，在訓練上強化技術與動作，透過訪談宋教練得知：「我想最重要用腦，訓練其實都是這些東西踢來踢去跳來跳去然後去組合，重要的是要用腦筋去思考。但也要創新，再來就是這個學生看有什麼專長，他的習慣性打法是什麼，如何讓他的習慣性打法發揮更好，從一變成二，二變成三不斷地去分化演練，然後到最後從無限大變成無限小簡單的動作。」(I/A-I-17) 而宋教練在技術訓練針對選手的特質或專長利用講解和示範時，強調動作的應用及多元變化。

綜上所述，道館選手的實力水準提升主要是選手的來源從國小到大學幾乎



沒有中斷過。長期建立聲譽之後，除了本身在道館訓練的選手之外，還有外來及遠從中南部的選手也都來道館投入訓練。訓練過程，宋教練特別著重選手的基本動作，作為未來技術提升之基礎。配合攻反擊時間差與距離的掌握、戰術戰略應用、專項體能補強等訓練模式之統合，強化訓練質量。而個案道館有效連貫國家基層訓練中心、各級學校代表隊、國家訓練中心，也是發揮訓練綜效的成功主因。

## 肆、比賽與輔導模式

### 一、比賽模式

宋教練經由訓練造就許多金牌國手，而主要這些選手都是從基層開始扎根，奠定基礎，才能有今日之優秀成績。由樹林高中跆拳道專任教練認為宋教練在比賽的指導模式為：「如果是宋教練指導比賽，怎麼踢，就是能踢中對手。當然有時候還是會失誤，如果今天是別的教練指導，就有可能不是這麼順利。比賽就是那種對峙的感覺很重要，其實宋教練的訓練上，就是比較屬於用頭腦、步法和距離的控制，有些教練可能比較沒有去注重這些細節，而宋教練的教法就是戰術觀念、步法、距離的掌握。」(I/G-I-2)可見宋教練在比賽指導上重視選手的步法及距離的掌握，配合戰術的攻守應用贏得比賽。因此道館在比賽方面道館從地方賽、縣市賽、全國賽到國際賽的成績總是最為亮眼，且研究者參與國內外大小比賽多次，當中最難忘的比賽在國手選拔時因為宋教練的指導，讓原本比數落後到追成平手，最後獲得國手資格。這當中宋教練在場邊指導時不斷提醒，中場休息時分析對手動作與弱點，使其在關鍵回合獲得勝利。在競賽時，宋教練對選手的指導是影響比賽勝負的一半，宋教練在這點分析的很好，不但能掌握對手的習性，就連對方擅長的動作習慣都一目了然。有時指導選手的戰術，常讓對方的教練摸不著頭緒，而趁勝追擊贏的比賽。因此個案道館選手能在比賽屢屢獲勝，除了實力堅強外，也配合指導教練精準的判斷與分析，所下達的戰術能讓選手徹底發揮效用。樹林高中體育教師相當認同宋教練比賽指導的功力，他說：「其實教練就是可以給選手一種信心，而且教練的臨場指導很好，又是著名的金牌教練，別的教練看到他還都會膽怯，那教



練有時候指導會用聲音來操空，有時候還會影響對方的選手。帶選手也是因人而異，有些選手需要用打罵，那像我是教練從來沒有罵過我，他認為我是可以用講的就能了解的，每個選手的特質都不一樣，但宋教練都有帶到選手的心。」（I/F-I-4）因此宋教練在技術指導時，確切掌握選手的慣性與專長，給予適當的戰術和動作的指導。

選手在激戰難免會有失誤或判斷錯誤等狀況，所以指導教練的角色就非常重要。而比賽不單只是選手與選手之間的競爭，同時也是教練的臨場指導能力的驗證。個案道館的選手能有傑出的成績，主要是宋教練依照選手不同的特性，採取不同的溝通方式，協助選手在比賽時建立信心，發揮實力。例如代表我國參加北京奧運的道館學員就認為：「宋教練在指導上是比較威嚴的方式，通常他的方式是希望選手能依照他的作法去做，而我的個性是我很希望能跟教練坐下好好的討論溝通，即使在比賽場上指導的時候，還是會跟教練說出我的想法。」（I/H-I-2）教練和選手之間的相互信任、尊重、支持、合作、溝通和了解，被認為促成選手成功表現和滿意的最重要因素（盧俊宏、廖主民、季力康，2008）。宋教練即使有專業的權威，面對不同型態的選手，仍可保持與溝通的彈性，立即判斷調整，所以才能在跆拳道界被稱譽為金牌教練。

個案道館能培育出優秀選手，除了本身實力條件各方面，宋教練的訓練和指導是選手獲勝之關鍵，而個案道館培育選上國手之後，宋教練長年配合國家訓練政策需要，駐赴國家訓練中心指導選手以及帶隊出國比賽，多年累積國際重大賽事指導經驗，並將臨場實戰克敵之道傳授選手，有效為國家催生跆拳道獎牌。例如，2000、2004、2008 年連續 3 屆的奧運，由黃志雄、宋玉麒、楊淑君 3 位學員為國出征，以上選手之前所累積的生涯成績，皆相當優異。

## 二、輔導模式

教練除了訓練和比賽之外，在平常生活中對學生的關心及照顧，也是無微不至。透過訪談得知，宋教練表示：「我上課的時候，我是比較嚴的教練，也就是說對學生我算是比較注重禮節規矩。不是每個學生都可以成為冠軍選手，但是最重要是他練習的態度。學生要是有受傷或是怎樣，我會覺得說心理上把每個學生看成是小孩，所以那怕學生受傷就是跟我的小孩一樣，我自己本身懂



醫療，所以能夠幫忙我一定義不容辭，而且我治療從不跟選手拿錢。這是我一向的作風，因為我覺得說學生跟我們學習練習，能不讓他花錢的地方盡量不要讓他花錢，這是我一向的宗旨。」（I/A-I-8）由此得知宋教練雖然在訓練上對學生的要求嚴謹，但在私底下對學生的照顧卻是宛如父母一般。

根據研究者長年觀察，宋教練除了注重教學訓練外，更重視學生的品格。不管在練習的態度或學校的表現，宋教練常說：「一個成功的運動員不單只是在競賽上傑出，在平時為人處事更要懂得謙卑有禮貌」。因此在道館內也有規定之禮節，如進出道館要敬禮，及離開時向教練、學長姐、家長們問好等規定。在學業上，宋教練也叮嚀學生不是只有練習跆拳道，平時有空也要加強課業。此外，負責行政事務的個案道館的館長夫人表示：「我的部分都是負責接送學生上下課，和處理及比賽報名，或學生他們要去晉級晉段的工作，讓學生可以專心在練習上這樣。」（I/B-I-2）可見道館平日提供貼心而細微的服務。館長夫人更強調道：「我們是比較注重教育這一塊，所以會兼顧到學校和學生的教育方面。我覺得道館有一份教育責任，我們要有一個道德良心在，不能說只為賺錢而忽略學生們的教育和品格，其實有時候看到選手他們在訓練或比賽時受傷難免，都會感到心疼，畢竟他們都是從小栽培到大。」（I/B-I-2）可見在道館除了處理行政事務外，對於學生的品格也相當重視。樹林高中跆拳道專任教練亦表示：「他（宋教練）不是學校的老師，但還是會要求跟我們要讀書。」（I/G-I-4）因此宋教練即使不是學校教師，但對於學生課業上也是非常注重。

在升學管道方面，個案道館從國小至大學一路上皆有安排學校讓學生就讀及延續訓練。根據個案道館在台北縣長期競爭對手，也是國家隊的合作夥伴 C 教練表示：「他把國小的菁英集中到國中，後來延續到高中，最後延續到文化大學。所以後來宋教練從國小到大學整個體系能夠連貫，所以他的教學不會中斷。」（I/C-I-10）因此宋教練對於道館學員升學的規劃早有系統化安排，一路從國小到大學階段皆能連貫，使選手訓練延續下去，也替各級道館配合的學校建立培養國手的聲譽，形成多贏局面。由於宋教練對選手升學規劃，密切與訓練結合，使其選手人數，源源不絕，更為國家為立下不少汗馬功勞，培育許許多多為國爭光的國手。



## 伍、結 論

個案道館在選材上，招生培養國小生，並至各級學校主動成立社團及校隊，使得廣義的道館學員從國小至大學維持二百多人。經以上擴大招生來源，得以從中挑選具潛力學員進行培養。

而在訓練上，個案道館特別著重選手扎實良好基本動作的養成，奠定未來技術提升之基礎，且個案道館與國家基層訓練中心、各級學校代表隊、國家訓練中心間相互連貫，發揮訓練綜效。

在比賽上，2000、2004、2008 年連續 3 屆的奧運，個案道館所培育的黃志雄、宋玉麒、楊淑君等 3 位學員接連為國出征，為其他國內道館所無法媲美，且其他培養之選手的生涯成績皆相當優異。歸納原因，在於當個案道館培育學員選上國手後，宋教練配合駐赴國家訓練中心，個人多年累積國際賽指導經驗，且經由頂尖競賽的交流與磨練，培養出國際級的新知、敏銳的臨場觀察力、及時有效地教練選手臨場溝通互動技巧。經由宋教練無私地傳授我方選手克敵之道，有效為國家催生跆拳道獎牌。此點與林怡君、蔡耀程與賴姍姍（2008）針對跆拳道 2004 奪金之研究結果，指出「資深教練的經驗、系統化訓練課程等的運用，使選手狀態達到最高峰」相同。

輔導上，道館教練強調品格，注重禮節規矩，且提供如同對待幾所從初之傷護照料。此外，從國小、國中、高中、大學到研究所，個案道館盡心安排升學管道，使學員學業、術科發展並重，因此，選手及家長對於跆拳道之路較無後顧之憂，而願意全心投入。

綜合上述，個案道館能有今日的規模與成就，主要來自於宋教練對跆拳道的熱愛與堅持。他不斷地培育選手，積極與學校結合，成立社團及代表隊。為使選手在訓練及升學上能無後顧之憂全力投入，在升學與訓練之路，規劃一條鞭的垂直整合模式。而靈活多變的訓練模式，注重創新與思考，且重質不重量，避免選手無謂受傷，讓訓練績效立竿見影，而能長年在規模不大的地方，培育最多國手與國際獎牌。

吳萬福（2009）指出，運動教練的最終目的是發掘資優選手予以長期訓練，



以便參加比賽時能大放異彩，創造優異成績，或克敵致勝。跆拳道於 2000 年正式進入奧運種類後，近三屆我國奧運選手代表人數及奪牌數最多的道館，皆是源於宋教練對此項運動不懈的堅持與熱誠，透過創新變化，使選手日益精進，方能開花結果。個案道館內部麻雀雖小五臟俱全的照料，且成立家長後援會，結合地方跆拳道委員會，及配合中央的運動政策，則有待後續深究。

## 參考文獻

- 吳萬福（2007）。**有效的運動訓練與指導法**。臺北：易利。
- 林怡君、蔡耀程、賴姍姍（2008）。單項運動協會經營管理策略探討—以我國跆拳道之 2004 年奧運奪金計畫為例。**羅東體育暨休閒學刊**，**6**，68。
- 葉霽翔（2000）。**跆拳道運動在台灣發展過程之研究**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡明志、邱共鈺（2006）。2006 年卡達亞運跆拳道培訓隊專項體能訓練計畫。**運動教練科學**，**7**，97-108。
- 盧俊宏、廖主民、季力康（主譯）（2008），Sophia Jowett., David Lavallee 主編。**運動社會心理學（Social Psychology in Sport）**。臺北：師大書苑。（原作者）
- 簡澤民（2007）。**跆拳道館經營策略之個案研究**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 魏香明（2008）。臺灣競技運動選、訓、賽策略之研究。**大專體育學刊**，**10(4)**，1-15。