



臺中市政府教育局

Education Bureau, Taichung City Government

115年度高級中等以下學校運動教練增能研習

講師：臺中市東區進德國小退休主任劉素娥

日期：115年1月20日

研習地點：臺中市政府陽明市政大樓5樓大禮堂



認識講師

專業背景

性別平等教育講師
性別事件調查高階專業人員

社會關懷

長期協助弱勢族群
關心環境，照顧體育人

運動經歷

學生時期專業運動員、指導教練，全民運執行秘書
擔任體育組長13年，了解運動環境中的議題
臺中市114年度運動推手獎

目錄

第一部分

- 兒少保護

第二部分

- 性別平等

第三部分

- 正向管教

第四部份

- 結語

第一部分

兒少保護



時代變了，比賽規則也改了

“「以前我們當選手時，教練也是這樣打罵過來的，
為什麼現在帶隊這麼困難？」”



零容忍的社會氛圍：

家長意識抬頭、智慧型手機隨時錄影存證。



法律的高昂代價：

觸犯《兒少法》或《性平法》，後果不僅是輸掉比賽，而是可能失去教職、吊銷教練證，甚至面臨刑責。



課程定位：

這是一堂「職業風險管理」課，目標是保護您的教練生涯，讓您能跑得更長、更遠。



教練的進階之路：新的執教藍圖



「我們將從最穩固的根基『守護』開始，建立清晰的『界線』，最終邁向教練藝術的頂峰『成長』。」

守護的基石：24小時黃金通報義務

《兒童及少年福利與權益保障法》第53條

時效：知悉後 **24小時內** 必須通報。

門檻：無需「確信」，只要「合理懷疑」或「疑似」即成立。



常見錯誤：試圖「內部查證」或「先找家長談」，導致錯過法定時效。



雙軌通報機制



1.

社政通報 (衛福部)

→ 關懷e起來 / 113保護專線

→ 啟動社工介入。

2.



校安通報 (教育部)

→ 學校學務處 / 校安中心

→ 教育主管機關掌握。

沉默的代價：未通報的連鎖效應



「通報，不僅是保護學生，更是保護您自己。」

第二部分

性別平等



性平新規則：權力不對等下的專業倫理

2024年《性別平等教育法》修正



關鍵變革

- 新增違法樣態：明確納入「**校長或教職員工違反與性或性別有關之專業倫理行為**」。
- 核心概念：教練與學生間存在權力不對等，利用此權勢發展親密關係（如師生戀），即屬違法，無論學生是否看似「合意」。



權勢性騷擾的「零容忍」後果

- 終結職業生涯：經調查確認有性侵害、或情節重大之性騷擾 / 性霸凌，將面臨「**解聘且終身不得聘任**」。
- 全國列管：相關資訊將登錄於不適任教育人員資料庫。

肢體碰觸：不是只看「目的」， 而是重視「感受」

合理碰觸

- 教學前先說明並徵詢同意
- 碰觸部位為非敏感處，且時間短暫
- 使用教具替代接觸

不當碰觸

- 未告知就從背後環抱指導
- 拍打、搓揉同一部位太多次
- 借保護之名碰觸敏感區域

「即使是指導，也不能越線。」

建立安全邊界：肢體接觸的標準作業程序 (SOP)

核心原則: 公開、透明、同意

1



事前告知 (Prior Notification)

「為了調整發力角度，我需要碰你的肩膀。」

2



徵詢同意 (Consultation)

「這樣可以嗎？」並觀察反應，若有遲疑立即停止。

3



公開場域 (Public Environment)

拒絕在器材室、休息室等密閉空間單獨指導。

4



第三人在場 (Third Party Witness)

確保有其他隊員或助理教練在場。

5



替代方案 (Use of Alternatives)

優先使用輔具（指揮棒、毛巾、瑜珈磚）。

6



敏感部位迴避 (Avoid Sensitive Areas)

胸、臀、鼠蹊部為絕對禁區。

語言表達： 玩笑，不能以別人的不舒服為代價

性別刻板言論

「男生要有男人樣」、「你跑起來像女生」

性暗示言論

「別裝純啦，我看你也很騷」

性傾向歧視

「你是Gay嗎？怎麼那麼娘？」

善意包裝的歧視

「女生細皮嫩肉不要曬太陽啦」、「你這樣跳，嫁不出去啦」

幽默是一種智慧，不是性暗示的遮羞布。



從理論到賽場：各專項的SOP實踐

游泳姿勢調整

NG

無預警用手托住選手手臂部或腹股溝。



OK

事先告知，並優先使用浮板或長竿進行指引。



角力/柔道寢技示範

NG

直接對異性選手做貼身壓制，伴隨無關玩笑。



OK

先口頭講解，並盡量請同性別的資深隊員當示範對手。



籃球防守步法

NG

從後方環抱選手腰部或拍打臀部。



OK

站在側面或正面，使用「防守軟墊」施加壓力來教學。

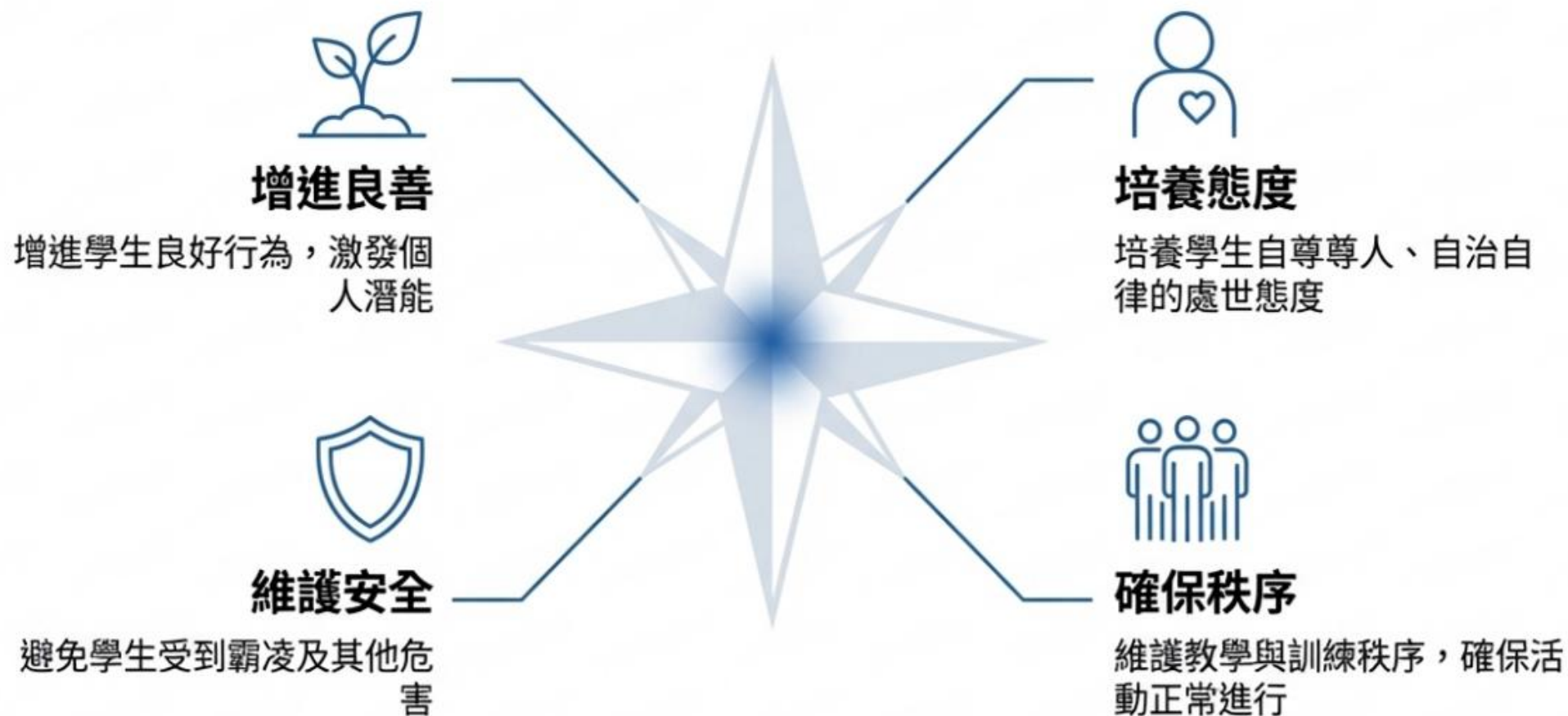


第三部分

正向管教



指引我們的北極星：管教的四大目的



不可逾越的紅線：法律明訂的違法處罰



體罰 (Corporal Punishment)

毆打、鞭打、持續半蹲、兔跳、交互蹲跳等造成身體痛苦之行為。



霸凌 (Bullying)

持續性地言語、肢體或網路攻擊，使學生處於敵意環境。



不當管教 (Improper Discipline)

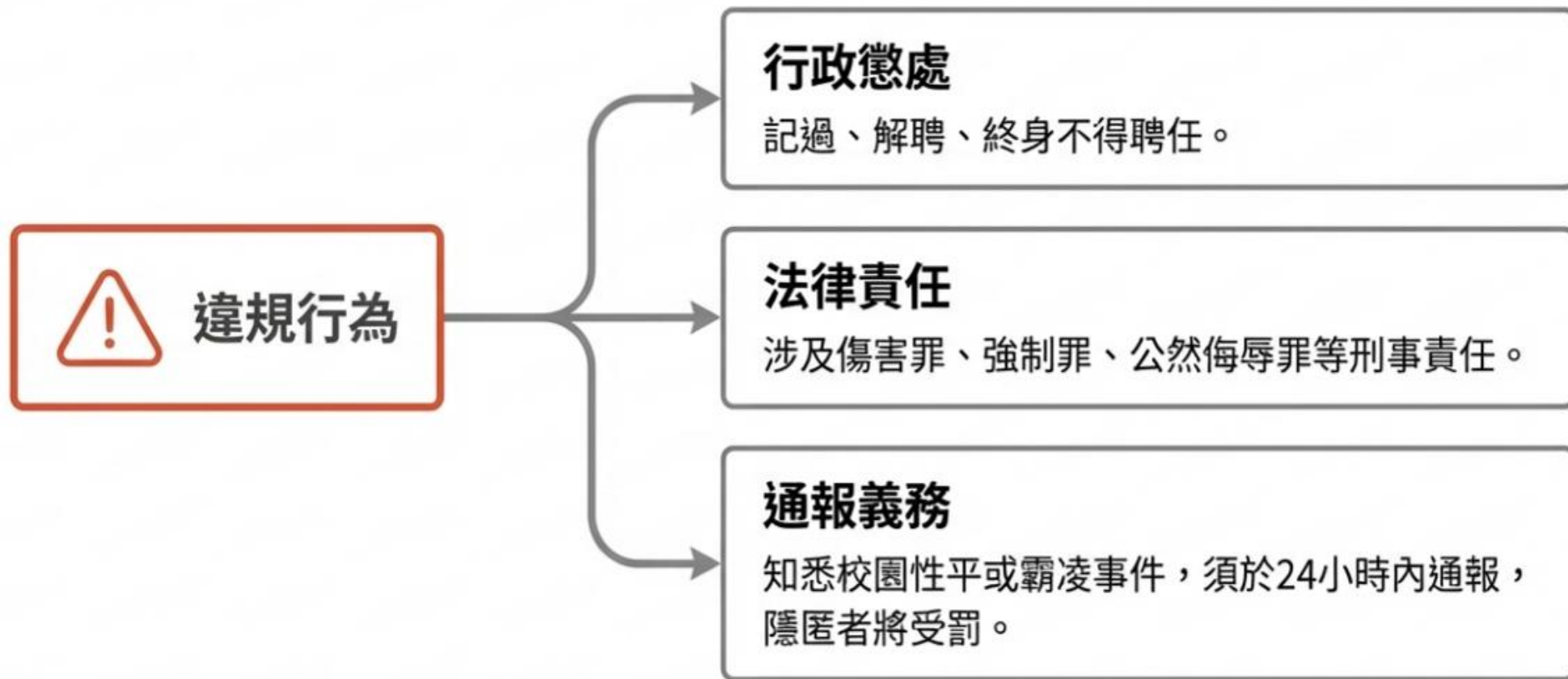
罰款、沒收物品不歸還、長時間罰站（每日累計超過兩小時）。



誹謗/公然侮辱 (Defamation/Public Insult)

公開羞辱學生人格、謾罵髒話。

違反倫理的代價



權力不對等：教練與選手的隱形關係



核心原則：尊重身體自主權

正向管教工具箱（一）：一般管教措施



1. 口頭糾正
(Verbal Correction)：明確指出錯誤，並說明正確做法。



2. 調整環境
(Adjust Environment)：調整訓練位置或組別，隔離干擾源。



3. 要求反省
(Require Reflection)：口頭道歉、書面自省、靜坐反省。



4. 代償性措施
(Compensatory Tasks)：增加與訓練相關的作業（如：整理器材、環境打掃）。



5. 暫時隔離
(Temporary Separation)：暫時讓學生在場邊觀察（不超過兩堂課）。

我們的指導羅盤：比例原則

目的正當性 (Legitimacy of Purpose)

手段必要性
(Necessity of Means)



永遠選擇對學生損害最小的方式。

管教是為了教育，而非發洩情緒。



正向管教工具箱 (二)：溝通與引導的藝術

溝通技巧 (Communication Skills)

⊗ Instead of

「你不要再發呆了！」 (Don't daydream!)

☑ Try

「請你保持專注。」 (Please stay focused.)

Key Principle

先同理再糾正。「老師知道你輸了比賽很生氣，但摔球拍並不能解決問題。」

引導技巧 (Guidance Skills)

⊗ Instead of

懲罰 (Punishment)

☑ Try

獎勵與賦予責任 (Rewards & Granting Responsibility)



Examples

- 具體稱讚良好行為、設立榮譽制度（進步獎、最佳精神獎）、讓學生參與制定隊規。

關照自己：教練也是人



您面對的壓力 (The Pressures You Face)

戰績壓力、家長期待、行政事務...

解方 (The Antidote)

覺察自我狀態。在進行管教前，先確認自己是否處於憤怒或疲憊狀態。

黃金準則 (The Golden Rule)

情緒不穩時，先暫停。



第四部分

結語



您的終極影響力：不只指導技術，更是點亮生命



尊重 (Respect)

尊重身體自主權與個體差異。



理解 (Understanding)

同理行為背後的原因與需求。



溝通 (Communication)

建立理性對話，取代權威壓制。

我們的共同願景 (Our Shared Vision)

教練不只是技術指導者，更是心理健康的守護者。讓我們共同建構一個零體罰、零霸凌、性別友善的臺中市運動訓練環境。

【感謝聆聽】