

# 運動、健身及休閒娛樂指導員

## 重點摘要

- ◆ 國人生活水準提升，對於休閒活動亦開始追求品質、健康與多元化，故衍生出許多運動、健身與休閒娛樂相關產業之工作機會。
- ◆ 運動、健身及休閒娛樂指導員從業人員目前以運動與休閒相關科系背景者居多，教育程度從高中職至大學以上皆有，但亦可透過教育訓練培養相關專業能力，以提升就業競爭力。
- ◆ 運動相關之裁判、教練與體能訓練員多服務於各級學校、體育中心及其他運動相關組織機構。
- ◆ 健身及休閒娛樂指導員有較多兼職及季節性工作機會，流動性也相對較高。

## 職業特性

運動、健身及休閒娛樂指導員依活動性質區分為運動指導員、健身活動指導員及休閒活動指導員：

### 一、運動指導員

包括運動裁判、運動教練與體能訓練員等，通常在學校、體育中心及運動相關機構，以其專業能力指導、訓練運動員，使其具備應有的體能、技巧與素養。

運動裁判的工作從賽前即已開始，包括賽前確認賽場狀況是否適合進行比賽、檢查比賽場地及器材、主持選手過磅、確認選手身分、檢查選手身體及服裝、主持選手賽前熱身活動等，在賽事當中必須控管進行狀況、辨別違規程度、處理/約束運動員各種技術方面犯規與不良道德行為等。不同類型的比賽會配置不同數量的裁判，為方便觀察競賽者之動作、判斷違規狀況，裁判在比賽場上多呈站立姿勢。裁判經常在短時間內做出可能影響賽事勝負結果的決策，心理上有相當大的壓力，而在比賽中調處競賽者、教練與觀賽者對賽事判決的抗議也是其工作

內容之一；作為運動裁判若對賽事相關判例、規則、規定沒有深入了解，難以確立其權威或提升裁判素質，運動裁判是賽會代表，有權對競賽者或教練強制執行規則，在賽場上握有最高權柄。

運動教練除指導運動員專業技能與運動傷害之預防、照護外，亦教導運動員應有的運動家精神，並於練習時培養教練與團隊、個人與團隊間的默契，有助提升團隊向心力。除平日訓練之外，運動教練還需要在比賽開始前蒐集、觀察、分析、評估競爭對手的背景資料，以擬定應賽策略，並於比賽進行時調度場上選手、指示攻防技巧，達成最佳團隊表現與最大勝算。此外，部分基層教練之職責還包括相關器材、補給品之採購與管理。

體能訓練員為有心提升肌耐力與體能者提供專業之訓練輔導，並增進其對於體能、運動生理相關知識之了解，並協助運動選手於賽前達到最佳體能狀態，以利參賽時締造佳績，且賽後幫助選手儘速調整體能，準備好投入下一場賽事。

## 二、健身活動指導員

健身活動指導員（即健身教練）通常服務於健身俱樂部、公司附設健身中心或有開設健身相關課程之單位，輔導/訓練學員使用器材、設定健身目標；在工作中需常與運動參與者互動，除運動健身的指導外，亦提供生理健康、營養學、運動傷害等相關諮詢服務，並定期進行工作場所內健身器材之保養與維護。

健身活動指導員為顯專業性，需維持良好體能與健美體態，並具備體適能指導與急救能力；在態度上主動、積極、活潑、親和，以利營造愉快、輕鬆的運動環境與氛圍，並能夠適度鼓勵參與者持續運動。另外，參與學員若在健身過程中遇到受傷等狀況，健身活動指導員也必須具備立即反應與危機處理的能力。

除一般大眾式健身中心外，近年來健身活動也逐漸配合市場需求，開發出許多不同類型的健身環境（如針對女性設計的健身俱樂部、專為老年人規劃的樂齡健身中心等），以滿足某些日漸成形且頗具規模之特定族群。

## 三、休閒活動指導員

休閒活動類型依場域可分為水域、陸域與空域3種，休閒活動指導員負責帶

領學員熟悉活動特性、指導如何進行活動與維護活動中學員安全。

### 休閒活動類型

場域	活動名稱
水域	釣魚、衝浪、泛舟、獨木舟、溯溪、峽谷探險、風浪板、風箏浪板、浮潛、潛水、遊艇（動力小船/帆船）、滑水、帆船等。
空域	飛行傘、滑翔翼、熱氣球、輕型機等。
陸域	自行車、馬拉松、高低空繩索、登山、攀岩、馬術等。

休閒活動指導員設計、規劃、執行活動遊程，使學員習得相關技巧與必要專業知識（如安全防護方法等）；由於多數休閒活動地點位於戶外，故宣導生態平衡、環境覺知、無痕山林與環境保育等概念也是工作之一。活動中難免突發狀況，維護學員在活動進行中的安全與遇到狀況時之緊急應變能力也是相當重要的。對於初學者來說，有指導員在旁指導可更有效學習活動技巧，並同時維護安全；非初學者亦可藉由其指導，進階、強化技術操作能力。並且，指導員會適時紓解學員初學時之緊張情緒，使學員能夠在愉快氛圍下享受活動帶來的休閒效果。

### 工作條件

運動裁判的工作時間依賽事多寡、進行時段而定，運動教練與體能訓練員也需配合運動員訓練、比賽時間，並非十分固定，經常需要在週休二日、晚間或假日工作。賽季中，運動指導員可能會遇到一週需工作40小時以上之密集訓練或賽程，此情形可能維持數月甚至超過1年以上；以棒球為例，每年球季大約是3~10月底，加上1~1.5個月的春季訓練與球季結束後的檢討工作，每年工作時間約10~10.5個月，實際只有1.5~2個月可以休息，球季中則每週休息1~2天。

進行戶外比賽時，運動指導員的工作環境會受到季節、氣候狀況影響；室內比賽則多在有空調設備、舒適環境內工作，例如體育場/館等。受運動賽事舉辦地點影響所致，運動指導員也經常需要出差至國內各地，甚至遠赴國外執行業務。

健身活動指導員通常每天工作8小時，休假多採輪班排休制，配合運動參與

者的需求，在室內、有空調設備的地點進行健身活動指導。工作期間可能需要長時間站立、近身指導運動參與者正確的動作/姿勢，以及如何操作、使用器材，以預防可能的運動傷害。

休閒活動指導員的工作地點隨活動類型而不同，如潛水教練多在戶外水域範圍、馬術指導在馬場/馬術俱樂部、登山嚮導則在大小高低不等的山林間，其地點從人造活動場地至天然戶外環境皆有。因民眾多利用閒暇假期期間（如週休二日、連續假期）進行休閒活動，通常亦多偏好夏、秋等氣溫較為舒適的季節，故休閒活動指導員之工作時間有明顯季節性淡、旺季。



指導員講解器材使用

運動、健身與休閒活動指導員之工作內容多屬動態活動，可能會發生跌倒、衝撞、物體飛落等事故；且常高頻率重複使用特定肌肉群或單一器官，若運動前熱身不夠、配備不足、技術訓練不當、場地不適合、身體狀況不佳、水分補充不夠，就可能發生運動傷害，常見的運動傷害有肌肉/肌腱/韌帶拉傷、關節脫臼、過度使用症候群（如網球肘、高爾夫球肘）等，必須藉由運動前妥善準備，並對所從事的運動建立正確認知與防護知識，才能降低運動傷害的頻率與程度。

## 目前就業情況

據教育部體育署統計<sup>1</sup>，107年我國43個亞奧運運動競賽種類團體核發之A級（國家級）裁判證、教練證各有224張、163張，94~107年各級學校專任運動教

練資格審定合格者計有5,418人(國家級14張，高級120張，中級681張，初級4,603張)，107年國民體能指導員授證數總計核發266張(包括初級172張、中級94張)，至107年底山域嚮導能力有效證書計348張(包括攀山嚮導能力證書253張、攀登嚮導能力證書1張)。

107年亞奧運運動競賽種類團體核發A級教練證數量及性別統計

中華民國 107 年 單位：人

編號	運動項目	男	百分比 (%)	女	百分比 (%)	合計
1	跆拳道	37	77.08%	11	22.92%	48
2	軟式網球	11	78.57%	3	21.43%	14
3	柔道	6	75.00%	2	25.00%	8
4	田徑	16	69.57%	7	30.43%	23
5	卡巴迪運動	10	83.33%	2	16.67%	12
6	橄欖球	5	100.00%	0	0.00%	5
7	拳擊協會	4	66.67%	2	33.33%	6
8	網球協會	5	83.33%	1	16.67%	6
9	羽球協會	29	70.73%	12	29.27%	41
	總計	123	75.46%	40	24.54%	163

107年亞奧運運動競賽種類團體核發A級裁判證數量及性別統計

中華民國 107 年 單位：人

編號	運動項目	男	百分比 (%)	女	百分比 (%)	合計
1	排球	18	72.00%	7	28.00%	25
2	角力	3	75.00%	1	25.00%	4
3	體操	0	0.00%	12	100.00%	12
4	棒球	21	100.00%	0	0.00%	21
5	鐵人三項	12	85.71%	2	14.29%	14
6	田徑	57	64.04%	32	35.96%	89
7	射擊	1	33.33%	2	66.67%	3
8	拳擊	1	100.00%	0	0.00%	1
9	羽球	14	82.35%	3	17.65%	17
10	壘球	17	100.00%	0	0.00%	17
11	空手道	15	83.33%	3	16.67%	18
12	舉重	0	0.00%	3	100.00%	3
	總計	159	70.98%	65	29.02%	224

資料來源：教育部體育署「運動統計」。

## 94~107年各級學校專任運動教練資格審定合格人數

運動項目	國家級		高級		中級		初級		合計	單位：人
	男	女	男	女	男	女	男	女		
巧固球					1				1	
田徑			3		46	17	383	264	713	
手球					9	3	84	51	147	
划船			2		4	4	33	27	70	
帆船							1		1	
曲棍球					1	1	26	12	40	
羽球			1		20	10	161	111	303	
自由車	1		2		6	3	19	9	40	
角力					15	1	79	21	116	
足球					32	8	154	86	280	
空手道			2	3	9	3	34	19	70	
保齡球				3	1	5	7	9	25	
柔道			3		11	7	112	86	219	
射箭	1	1	10	6	15	13	71	47	164	
射擊			2	2	4	6	21	29	64	
拳擊					8		73	7	88	
桌球	1		1		20	3	167	110	302	
馬術							1		1	
高爾夫							7	2	9	
健美							2		2	
國武術			3		6	3	55	24	91	
排球			2	1	23	16	196	117	355	
現代五項					1		3	2	6	
軟式網球	2		7	2	21	15	45	23	115	
雪車雪橇									0	
棒球	1		16		83		288	1	389	
游泳			1		14	6	136	79	236	
跆拳道	3	1	9	3	19	10	184	115	344	
滑冰									0	

  

運動項目	國家級		高級		中級		初級		合計	單位：人
	男	女	男	女	男	女	男	女		
滑雪滑草									0	
網球				4	1	18	4	120	47	194
輕艇				1	1	6		40	16	64
撞球運動							3	1	2	7
壁球										0
橄欖球						18		57		76
擊劍						5	1	48	27	81
舉重	3			8	5	7	11	58	44	136
壘球				1	4	1	34	4	71	115
籃球					1	28	20	205	104	358
鐵人三項								5	3	8
體操				2		9	4	57	66	138
冰球										0
卡巴迪								5	4	9
西洋棋										0
體育運動舞蹈										0
滑輪溜冰							1	2	2	5
拔河					1		2		10	13
健力									1	1
身心障礙(桌球)					2		2		2	6
身心障礙(田徑)					2		2	1	1	7
身心障礙(羽球)								1	1	2
身心障礙(柔道)					1					1
身心障礙(游泳)									1	1
身心障礙(保齡球)							1	2	1	4
身心障礙(跆拳道)								1		1
總計	12	2	88	32	467	214	2,951	1,652	5,418	

資料來源：教育部體育署「運動統計」。

另勞動部<sup>2</sup>統計，民國108年7月受僱之運動、健身及休閒娛樂指導員5,361人，主要集中於運動、娛樂及休閒服務業（占91.55%），其他則受僱於大飯店、渡假村等住宿服務業。

### 運動、健身及休閒娛樂指導員受僱人數—按主要行業分

108年7月		單位：人、%	
行業別	人數	百分比	
<b>服務業</b>	<b>5,361</b>	<b>100.00</b>	
住宿及餐飲業	449	8.38	
住宿服務業	449	8.38	
藝術、娛樂及休閒服務業	4,908	91.55	
運動、娛樂及休閒服務業	4,908	91.55	

資料來源：勞動部「職類別薪資調查」。

附註：僅列示主要行業，故有細項加總不符現象；表列資料不包括雇主及自營作業業者。

## 訓練資格及升遷

運動、健身及休閒娛樂指導員專業性高，從業人員以運動、休閒相關科系背景者居多，若有熱忱投入此職業，亦可經由專業教育訓練培養相關技能。

依據中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立裁判制度實施原則」<sup>3</sup>，運動裁判依其專業能力及職務，區分為C、B、A、丙、乙、甲六級，基本條件如下：

各級裁判基本條件

等級	年齡限制	其他條件
C級	年滿18歲	高級中等以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之競賽規則。
B級	年滿18歲	取得C級裁判證二年以上，具從事裁判實務工作經驗。
A級	年滿18歲	取得B級裁判證三年以上，具從事裁判實務工作經驗。
丙級	年滿18歲	高級中等以上學校畢業者。
乙級	年滿18歲	持有丙級裁判證後，實際從事二年以上裁判工作者。
甲級	年滿18歲	持有乙級裁判證後，實際從事三年以上裁判工作者。

資料來源：中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立裁判制度實施原則」。並需參與各級體育活動裁判講習，最低研習時數達24小時以上（授課內容包括運動規則、判例分析、裁判技術、裁判職責、記錄方法、裁判示範、實習裁判與英文—A/甲級講習必備課程），且學科筆試及術科操作同時達到規定標準者，始得授予各該級裁判證。

另依據中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」<sup>4</sup>，運動教練亦可依其專業能力及職務，區分為C、B、A、丙、乙、甲六級，基本條件如下：

### 各級教練基本條件

等級	年齡限制	其他條件
C級	年滿20歲	高級中等以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則。
B級	年滿20歲	(1)取得C級教練證二年以上，具從事教練實務工作經驗。 (2)曾參加奧林匹克運動會、亞洲運動會、帕拉林匹克運動會、聽障達福林匹克運動會、世界運動會，世界單項運動正式錦標賽之國家代表隊選手。 (3)具有該項運動之職業運動員身分。
A級	年滿20歲	(1)取得B級教練證三年以上，具從事教練實務工作經驗。 (2)獲得二等一級以上國光體育獎章。
丙級	年滿18歲	高級中等以上學校畢業者。
乙級	年滿18歲	持有丙級教練證後，實際從事二年以上教練工作者。
甲級	年滿18歲	持有乙級教練證後，實際從事三年以上教練工作者。

資料來源：中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」。

並需參與各級體育活動教練講習，最低研習時數達24小時以上（授課內容包括體能訓練法、運動基本技術、運動規則、指導技術、戰略與戰術、運動營養學、運動科學理論（生理學/心理學/力學/社會學）、運動傷害防護等，以及A/甲級講習必備的英文、運動禁藥課程），且學科筆試及術科操作經測驗後同時達到規定標準者，始得授予各該級教練證。

體能指導員與健身活動指導員目前僅有認證制度，尚非必須取得證照方能執業的項目，國內舉辦相關認證、檢定之單位有中華民國健身運動協會（Health and Exercise Association, HEA）、教育部體育署與中華民國體育學會等；其中，由官方（教育部體育署）主辦的「國民體適能指導員」檢定和中華民國體育學會主辦的「體適能指導員」檢定均為配合政策推動而建立的制度。以「國民體適能指導員」為例，「國民體適能指導員資格檢定辦法」<sup>5</sup>第3條規定，年滿18歲以上並



符合資格者，得參加各級國民體能指導員之檢定，證照效期為3年，持證者期限屆滿有展延之必要者，應於屆滿三個月前，檢具專業能力證明文件，申請展延，每次展延期間為三年，以確保並維持證照之專業性與公信力。

目前國內對於休閒活動指導員之專業性尚未建立完備的證照制度與規範，多以相關協會或單位所頒授之專業認證作為評估持證者是否具備活動指導能力之參考，以下僅舉登山/攀岩嚮導與浮潛教練為例：

一、登山/攀岩嚮導：依據「山域嚮導資格檢定辦法」<sup>6</sup>規定，山域嚮導分為登山嚮導、溯溪嚮導、攀岩嚮導與雪攀嚮導。應檢資格為年滿18歲我國國民，且經受認可單位訓練達48小時、持有訓練證明書，筆試與術科操作檢定合格後，再經受認可單位核認而施以連續3天以上高山活動實習，始可取得山域嚮導資格。

二、浮潛指導員及教練：依據中華民國浮潛協會<sup>7</sup>之分類，可分為浮潛指導員（浮潛長）、一星浮潛教練、二星浮潛教練、救援浮潛教練、三星浮潛教練。以最初階之浮潛指導員來說，其參加資格為18歲以上、高中以上學歷、身心健康、無浮潛/潛水活動規定之禁止疾病，且需有捷泳連續游完50公尺之能力，通過學科、術科測驗後方可取得證照；隨著層級升高，參加資格益趨嚴苛、測驗項目難度漸增，甚至有發表獨創性論文的要求。

因為活動型態多元，休閒活動指導員之進用資格、訓練課程會有相當程度的差異，但一定都是非常喜愛該類活動，並具有高度服務熱忱、專業技巧與指導能力；其升遷路徑多由實習指導員開始，持續累積經驗與證照等級，逐步提升至指導員、資深指導員、管理級指導員。

## 薪資收入

勞動部統計資料顯示，民國108年7月受僱之運動、健身及休閒娛樂指導員平均薪資38,105元，其中經常性薪資（含本薪、固定津貼、按月獎金）37,541元，

非經常性薪資（含績效獎金、年終獎金等非按月發放者）564元。

根據行政院「各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給標準數額表」<sup>8</sup>，裁判費視各項運動競賽項目之範圍、難易複雜程度、所需專業知識而定，最高以不超過下表所列標準為限：

**各機關（構）學校辦理各項運動競賽裁判費支給標準數額表**

級別	金額	金額
國家級裁判	1,500元/天	400元/場
省（市）級裁判	1,200元/天	
縣（市）級裁判	1,000元/天	
全國性競賽	1,200元/天	
省（市）級競賽	1,000元/天	
縣（市）級競賽	800元/天	

受聘於學校之運動教練與體能訓練員多依據「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」<sup>9</sup>敘薪，另可能依任職單位、教練等級、薪（俸）額、所處地域、擔/兼任主管人員與否等條件而有各種加給（如專業加給、地域加給、職務加給等）。

**各級學校專任運動教練薪資待遇表**

級別	薪（俸）額	月支數額	年功薪最高
初級	170~450	21,065元~37,530元	625（48,505元）
中級	200~450	23,120元~37,530元	650（49,875元）
高級	245~450	26,210元~37,530元	680（51,250元）
國家級	310~680	30,325元~51,250元	770（56,930元）

至於健身、休閒娛樂指導員，起薪約25,000元/月，逐漸累積經驗、技巧、人脈之後，會隨學員人數增加而提高，兼職活動則依指導員經驗與技術層次而異，大約每小時700~1,200元之間。

## 前景與展望

隨著國內經濟、社會變遷，國民生活水準提升，對於休閒活動的需求和選擇亦益發多元；休閒的效用除一般的放鬆、打發時間外，更增加了運動健身與教育

學習的概念。民眾的休閒方式除了以往室內靜態休閒與一般觀光旅遊，更擴及運動休閒活動，如近年來盛行之自行車、馬拉松或是登山、衝浪等活動。

國家政策方面，為考量未來發展性和遠景，教育部體育署「體育運動政策白皮書」<sup>10</sup>係以 10 年為期，期程自 2013 年至 2023 年，願景為「健康國民、卓越競技、活力臺灣」，其使命是「創造愉快的運動經驗為臺灣培育健康卓越人才」，核心理念有三，塑造「優質運動文化」及「傑出運動表現」，並發展「蓬勃運動產業」，六項主軸分別為「學校體育」、「全民體育」、「競技運動」、「國際及兩岸運動」、「運動產業」及「運動設施」，並依其主軸發展出發展策略和核心指標，並於短、中、長程各階段逐步落實，以達成為臺灣民眾創造愉快運動經驗、培育健康卓越人才之使命，厚實國家之體育運動大業。

目前國內運動指導員已有明確的組織與制度規範，健身活動指導員的發展亦行之有年，惟休閒活動指導員較為新興，尚未建立國家標準與規範，但近年來國內各大專院校陸續成立休閒運動相關科系，不但顯示各種運動、健身及休閒活動指導員具未來發展性，更可確保其專業素養、品質與人力供給。

欲成為運動、健身與休閒娛樂活動指導員者，除了培養指導員必須具備的專業知識與技巧外，為擴充職涯發展，亦應該學習活動規劃、行銷與管理等知識技能，以利未來成為管理階層時，有效管理經營其組織。

## 相關職業介紹

運動、健身及休閒娛樂指導員運用其專業知能教導學員培養運動、健身、休閒活動之興趣與技能，其他相關之職業包括體育教師、休閒相關科系教師、休閒運動治療師、休閒活動企劃師、解說員、領隊導遊等。

## 相關資訊來源

教育部體育署

<https://www.sa.gov.tw/>

台北市體育運動教練職業工會

<http://tacu.org.tw/>

中華民國健身運動協會

<http://www.exercise.org.tw/>

亞洲體驗教育學會

<https://www.asiaaee.org/>

中華民國戶外冒險教育協會

[https://www.outdoor.org.tw/oaea/online/course\\_all.asp](https://www.outdoor.org.tw/oaea/online/course_all.asp)

中華民國帆船協會

<http://www.ct-sailing.org.tw/>

中華民國浮潛協會

<http://www.skindiving.url.tw/>

中華民國體育學會

<http://www.rocnspe.org.tw/>

## 備註

---

<sup>1</sup> 教育部體育署，「運動統計」，網址：

<https://www.sa.gov.tw/ebook/List?id=12&n=1048>。

<sup>2</sup> 勞動部（民國 109），職類別薪資調查報告（資料時期：民國 108 年 7 月）

<sup>3</sup> 教育部體育署，中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立裁判制度實施原則」。

- 
- <sup>4</sup> 教育部體育署，中華民國體育運動總會「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」。
- <sup>5</sup> 教育部體育署「國民體適能指導員資格檢定辦法」，民國 108 年 1 月 1 日施行  
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=H0120024>。
- <sup>6</sup> 教育部體育署「山域嚮導資格檢定辦法」，  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120058>。
- <sup>7</sup> 中華民國浮潛協會「浮潛指導員及教練」，<http://www.skindiving.url.tw/>。
- <sup>8</sup> 行政院(民 91)「各機關(構)學校辦理各項運動競賽裁判費支給標準數額表」，  
<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContentDetails.aspx?id=FL008371&KeyWordHL=&StyleType=1>。
- <sup>9</sup> 教育部體育署(民 109)「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，  
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=H0120036>。