

台北海洋科技大學

海洋休閒觀光系

碩士論文

老馬籃球沿革發展之研究-以文元盃周末籃賽為例

The Development of Middle Aged Basketball- A Case Study
of the Wenyuan Cup Weekend Basketball Game



研 究 生：黃匡倫

指導教授：楊明恩 博士

中 華 民 國 108 年 7 月 16 日

台北海洋科技大學海洋休閒觀光系
Taipei University of Marine Technology
Department of Marine Leisure and Tourism

碩士論文

Thesis for the Degree of Master

老馬籃球沿革發展之研究-以文元盃周末籃賽為例
The Development of Middle Aged Basketball- A Case Study of the
Wenyuan Cup Weekend Basketball Game

指導教授：Dr.Yang, Ming En

研究生：Hwang, Kuang Lun

中華民國一〇八年七月十六日

July 16, 2019

台北海洋科技大學碩士班

論文口試委員會審定書

系所名稱：海洋休閒觀光系碩士班

論文題目：老馬籃球沿革發展之研究-以文元盃周末籃賽為例

研 究 生：黃匡倫 學號：K1060005

本論文業經本委員會審查及口試合格，特此證明。

論文口試委員：

臺北市立大學休閒 運動管理學系 教授 張鼎乾

台北海洋科技大學 海洋休閒觀光系 副教授 黃致豪

台北海洋科技大學 海洋休閒觀光系 副教授 楊明恩

指導教授：楊 明 恩

系所主任：黃 妍 榛

中 華 民 國 1 0 8 年 7 月 1 9 日

臺灣學術倫理教育資源中心

修課證明

證書第 P107043538 號

個人註冊

黃匡倫 君

茲證明 已修畢臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗，修課時數累積共 7 小時 20分鐘。

修業課程單元 (20 分鐘／單元)	測驗通過日期
0101_研究倫理定義與內涵	107/05/05
0102_研究倫理專業規範與個人責任	107/05/05
0103_研究倫理的政府規範與政策	107/05/28
0104_不當研究行為：定義與類型	107/05/28
0105_不當研究行為：捏造與篡改資料	107/05/28
0106_不當研究行為：抄襲與剽竊	107/05/28
0108_學術寫作技巧：引述	107/05/28
0109_學術寫作技巧：改寫與摘寫	107/05/28
0107_不當研究行為：自我抄襲	107/05/28
0111_論文作者定義與掛名原則	107/05/28
0112_著作權基本概念	107/05/28
0113_個人資料保護法基本概念	107/05/28
0114_隱私權基本概念	107/05/28
0115_受試者保護原則與實務	107/05/28
0201_研究中的利益衝突	107/05/28
0110_學術寫作技巧：引用著作	107/05/28
0202_科技部對學術倫理的相關規範	107/05/28
0203_適當的使用研究經費	107/05/28
0204_利益衝突：案例探討	107/05/28
0205_研究資料處理：案例探討	107/05/28
0116_研究資料管理概述	107/05/28
0117_認識學術誠信	107/05/28

此證



中 華 民 國 107 年 5 月 28 日

下載日期：108/07/30 16:51:44

Center for Taiwan Academic Research Ethics Education

Certificate of Completion

No: P107043538

Registrant

黃匡倫

This is to certify that this person above has participated in “Academic Research Ethics Education Courses”, completed a total of 7 hours 20 minutes of courses, and successfully passed the corresponding examination.

Course(s) Completed (20mins/course)	Passing Date (mm/dd/yyyy)
0101_Introduction to Research Ethics: Definition and Content	05/05/2018
0102_Professional Norms and Personal Responsibility in Research Ethics	05/05/2018
0103_Government Regulations and Policies in Research Ethics	05/28/2018
0104_Research Misconduct: Definition and Types	05/28/2018
0105_Research Misconduct: Fabrication and Falsification	05/28/2018
0106_Research Misconduct: Plagiarism	05/28/2018
0108_Academic Writing Skill: Quoting	05/28/2018
0109_Academic Writing Skill: Paraphrasing and Summarizing	05/28/2018
0107_Research Misconduct: Self-Plagiarism	05/28/2018
0111_Definition and Principles of Authorship	05/28/2018
0112_Basic Concepts of Copyright	05/28/2018
0113_Basic Concepts of the Personal Information Protection Act	05/28/2018
0114_Basic Concepts of Privacy	05/28/2018
0115_Principles and Practice of Human Subject Protection	05/28/2018
0201_Conflict of Interest in Research	05/28/2018
0110_Academic Writing Skill: Referencing	05/28/2018
0202_Guidelines for Academic Ethics by the Minister of Science and Technology	05/28/2018
0203_Appropriate Use of Research Funding	05/28/2018
0204_Case Study in Conflict of Interest	05/28/2018
0205_Case Study in Management of Research Data	05/28/2018
0116_An Overview of Research Data Management	05/28/2018
0117_Understanding Academic Integrity	05/28/2018

Certified by



Date of Issue : May/28/2018

Date of Download : Jul/30/2019 16:51:44

老馬籃球沿革發展之研究-以文元盃周末籃賽為例

摘要

國人休閒運動風氣漸漸盛行，中壯年人的運動參與也提升許多。本研究旨在探討「文元盃週末籃球比賽」的發展歷程、老馬籃球運動員參加的動機以及探討文元盃的未來發展。本研究採用半結構式的訪談方法，針對一名隊員，一名隊員，一名組織者和一名裁判進行了訪談，並檢視馬斯洛的需求層次理論 (Maslow's hierarchy of needs)。根據訪談的結果，首先，幾乎所有老馬籃球比賽都是在資金不足的情況下舉行的。其次，對於中年球員來說，通過參加老馬籃球比賽，可以實現對愛和隸屬的追求、尊重自我與他人、甚至是自我實現層次。第三，除了組織者，參與者和私營企業外，我們的政府還需要有一個健全的計劃來支持老馬籃球。地方政府和各地區運動中心共同舉辦更多的籃球比賽，如老馬籃球的全國賽。台灣 500 大企業和各大學 EMBA 可以鼓勵員工或學生參加老馬籃球比賽。這些措施必將使老馬籃球比賽有一個光明的未來。

關鍵詞：籃球運動、老馬籃球、需求層次理論

The Development of Middle Aged Basketball- A Case Study of the Wenyuan Cup Weekend Basketball Game

Abstract

Leisure sports in Taiwan are becoming more and more popular and sport participation of Middle Aged adults increase as well. This study is aimed to explore the development process of the “Wenyuan Cup Weekend Basketball Game”, middle aged basketball players’ motivation to participate the Cup s and future development of the “Wenyuan Cup”. The semi-structured interview method was used and one team coach, one player, one organizer and one referee were interviewed to view Maslow's hierarchy of needs. According to the findings of the interviews, first, almost all middle aged basketball games were held under the condition of insufficient funds. Second, for the middle aged players, the pursuit of love and subordination, respect for self and others, and even the level of self-realization can be realized by participating middle aged basketball games. Third, in addition to the organizer, participating players and private enterprise, it is needed that our Government can have a sound plan to support middle aged basketball. Local Government and districts sport center together can host more basketball games such as a national cup for middle aged adults. Taiwan's top 500 companies and each EMBA can encourage their employees or students to participate in the middle aged basketball games. These measures will definitely make middle age basketball games a bright future.

Keywords: Basketball, Middle Aged basketball, hierarchy of needs

誌謝

離開求學時代已經有二十多年的時間，想當初畢業時曾經嚮往能唸研究所，只是感覺對於「寫論文」的恐慌，遲遲沒有重拾書本再當學生的動機。後來在臺北市至善國民中學林正洲校長及台北海洋科技大學海洋事業學院王聖文院長的鼓勵之下，決定報考台北海洋科技大學海洋休閒觀光系碩士班，也順利錄取成為研究生一員。

在最後能夠完成論文，首先要感謝的是我指導教授楊明恩博士，在楊老師不厭其煩的修正與鞭策之下，才有這篇研究論文的產生。在撰寫論文時，也很感謝口試委員張鼎乾教授及黃致豪教授不吝指教的悉心指導及匡正，使本論文更臻完善。

在研究所修業期間，感謝班級導師李海清博士及各授課的師長們傳授及授業，使我對於論文的架構及知識的產生解惑不少、受益良多。也感謝 106 海觀碩班全體同學，在大家互相摸索之下成長茁壯，尤其是北體小學妹林以琳同學耐心的說明及幫助，鼓勵要一起畢業。

最後要感謝我的哥哥黃匡庸，不論是在資料收集及檔案編排等的協助，在精神及實質上給予我最大的鼓勵；還有我的家人，讓我能在兩年內完成碩士學位，支持成為我的後盾。

最後將此論文，獻給所有曾經幫助我的朋友，由衷感謝！

黃匡倫 謹致
2019 年 7 月

目錄

摘要.....	II
ABSTRACT	III
誌謝.....	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	1
第三節 研究範圍與限制.....	2
第貳章 文獻探討.....	3
第一節 中高齡休閒運動之相關研究.....	3
第二節 馬斯洛需求層次理論.....	6
第三節 北臺灣老馬籃球賽事介紹.....	12
第參章 研究方法.....	17
第一節 研究架構.....	17
第二節 研究方法.....	18
第三節 研究流程.....	20
第四節 訪談題目.....	21
第五節 訪談過程.....	21
第肆章 結果與討論.....	24
第一節 訪談結果彙整.....	24
第二節 研究討論與發現.....	29
第伍章 結論與建議.....	37
第一節 研究結論.....	37
第二節 研究建議.....	37

參考文獻.....	39
一、中文	39
二、英文	41
三、網站	42
附錄 訪談紀錄.....	43
第一節 教練之訪談.....	43
第二節 球員之訪談.....	45
第三節 主辦單位之訪談.....	47
第四節 裁判之訪談.....	51



表目錄

表一	以馬斯洛(Maslow)理論分析老馬運動者需求	9
表二	中高齡休閒運動之相關研究表	11
表三	北臺灣老馬賽事之比較	16
表四	訪談對象一覽表	22
表五	訪談結果彙整表	24
表六	訪談研究討論	29
表七	文元盃周末籃賽的發展歷史	33



圖目錄

圖一	107 年國人從事規律運動百分比.....	4
圖二	國內運動人口經常從事的活動.....	5
圖三	馬斯洛「人類需求五層次理論」.....	7
圖四	107 年文元盃籃球賽 45 歲組冠軍隊-澤隆 B.....	12
圖五	2018 年新竹籃韻薪傳全國老馬盃籃球賽 45 歲組冠軍隊合照.....	14
圖六	107 年度苗栗全國一統徵信盃籃球錦標賽壯馬組冠軍隊合照.....	15
圖七	本論文訪談之研究架構圖.....	17
圖八	本論文之研究流程圖.....	20
圖九	研究者與主辦單位劉老師合影.....	23

第壹章 緒論

籃球運動一直以來都是臺灣的熱門運動，從早期的自由盃、中正盃、甲組籃球聯賽、瓊斯盃籃球邀請賽，或是最近的 HBL 高中聯賽、UBA 大專聯賽，以至目前的超級籃球聯賽 SBL (Super Basketball League) 都維持相當高的媒體注目焦點（廖清海，2007）。在國內超級籃球聯賽（SBL）成立多年，使得籃球在臺灣有了發光發熱的舞台，並且技術水平也漸漸的提昇，籃球運動是當前社會各界國人民最熱愛、發展最普及最喜聞樂見的一項競技項目和吸引力較強的娛樂體育活動（孫民治，1996），廖清海等人（2007）亦指出：籃球是臺灣的熱門運動，也是媒體注目的焦點，籃球運動在臺灣媒體的曝光率一直都居高不下。

本章共分為三節，第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究範圍與限制，茲分述如下：

第一節 研究背景

本研究者國中時期起開始接觸籃球運動，就讀景文工商職業學校時加入了籃球代表隊。在畢業之後，加入了甲組球隊-台灣銀行籃球隊。(民 83)當兵時期因有甲組球員的經歷，借調至聯勤總部、也是軍中籃球的代表-飛駝籃球隊。(民 85)退伍後加入了另一支銀行的甲組球隊-台北銀行籃球隊。在經歷了幾年甲組球隊訓練，漸漸地成為了隊上的主力先發球員之一。參與全國性的中正盃、青年盃等不同大小的比賽經驗累積，於第一屆(1996 年)全國總統盃籃球聯賽，榮獲全國比賽冠軍。(民 86)而本研究者也被選上擔任國家二隊-光華國家籃球隊的一員。籃球每年國內最大的國際賽事就是-威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽，而幸參予該年(1997 年)賽事，在無勝負壓力負擔、又有一名洋將的助拳，獲得第三名，創下史無前例最佳成績、以及光華隊贏中華隊之紀錄(中華隊第八名)。

中華職業籃球聯盟(CBA)於 1993 年八月，由裕隆汽車、宏國建設、泰瑞電子、幸福水泥，成立了職籃公司，該年開打賽事稱之為職籃元年。隔年加入了宏福集團及中興電工新球隊，賽事規模增到六隊。本研究者 1997 年參加了職籃四年的選秀，如願加入了-戰神職業聯球隊(原泰瑞電子)。而後因轉播金的問題，中華職籃聯盟與東森電視台之間的合約糾紛，東森拒付轉播權利金，結果造成中華職籃聯盟財務不堪賽事及場館費用支出等負荷，只靠門票收入負擔開銷，最後終於被迫停止營運，宣布無限期封館(至今)，當時本研究者年齡已屆三十，在籃球競技運動項目中已屬高齡，只能黯然高掛球鞋退休。其後參加了許多所謂的「老馬籃球」賽事，發現有不同年齡層的籃球員、運動愛好者持續參與，從三十多歲起、四十歲、五十歲，甚至到六、七十歲都一直打，到打不動為止的執著精神，興起本研究者欲了解老馬賽事相關之興趣。

第二節 研究目的

本研究目的，旨在探討「老馬籃球」階段之發展過程及相關研究，希望能瞭解年輕時從事籃球競技者、運動國家代表選手、對籃球有興趣的人及純粹為健康運動的人等，

在老馬籃球賽事中獲得表現舞台，以及老馬籃球賽事發展單位，裁判及相關工作人員等，對於期望推展籃球運動時能秉持著熱忱，針對廣大的中高齡籃球運動人口之需求，能長久久的經營下去。

有鑑於此，本研究目的如下：

- 一、瞭解老馬籃球賽事之沿革。
- 二、瞭解老馬籃球賽事參與者動機。
- 三、瞭解老馬籃球未來發展及展望。

第三節 研究範圍與限制

一、 研究範圍：

- (一)就對象而言：最少年滿三十八歲者的分齡賽起稱為「老馬」，其依年齡小至大分別稱為青馬組(45 歲)、壯馬組(53 歲)、中馬組(60 歲)。
- (二)就地區而言：臺灣各地舉辦很多地區性老馬性質的籃球比賽，本研究針對臺北較大型的文元盃周末籃賽事為主，這也是國內唯一以整年度聯賽為主體架構的比賽。

二、 研究限制：

由於此研究議題較無相關資料，且取得不易，故僅以北臺灣老馬賽事，能根據些許資訊加以研究分析。針對老馬籃球運動賽事，在臺北地區的“文元盃周末籃賽”之賽事作為分析比較，由於此比賽有各種年齡與男女的分組，而且屬於近整年度的賽事，因此與其他老馬盃籃球比賽有下列不同之處：

- (一) 賽程較長，包含預賽與複賽、決賽，文元盃周末籃賽為全年度的賽事。
- (二) 比賽只有在周末（周六與周日）舉辦，並且不包含暑假期間。
- (三) 男子組依年齡分成 38、45、53、60 歲組等，女子組則未分齡。

由於以上為臺北市文元周末籃賽的特殊之處，所以本論文的研究限制則無法代表所有老馬盃籃球比賽的樣貌，而研究地區也僅僅限制於北臺灣地區。

第貳章 文獻探討

本章節主旨是在探討與本研究有相關的文獻資料與研究，以了解老馬籃球沿革發展之歷史。本章節分三小節，第一節為中高齡休閒運動之相關研究；第二節介紹馬斯洛需求理論；第三節為臺灣老馬籃球賽事介紹。

第一節 中高齡休閒運動之相關研究

一、 中高齡休閒運動定義

(一) 中高齡：

依我國「就業服務法」第二條第四款定義，所謂「中高齡者」係指年滿四十五歲至六十五歲之國民，而隨著社會、經濟急遽變遷，臺灣地區人口出生率持續下降，國人平均壽命逐年延長，國內中高齡人口之比率乃逐漸升高（行政院，2014）。因老馬籃球自三十八歲即有賽事，故本研究年齡包含三十八歲起。

(二) 休閒運動：

休閒運動的定義，各學者相關專家的觀點甚多，從 Mull、Bayless、Ross & Jamieson (1997) 將休閒運動定義為：「樂趣本身而安排參加的運動活動」、蔡長啟 (1991) 將休閒運動界定為「於休閒時所從事之非工作性而對於身心有益並對於再創造有正面效益之活動」、廖志猛 (1994) 指出休閒運動是所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類（例如：舞蹈、球類活動、慢跑、爬山、國術等），最後行政院體育委會 (1999) 將休閒運動界定為在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康，本研究認為休閒運動指的是休閒活動中能增進體能及娛樂為其目活動。

(三) 中高齡休閒運動：

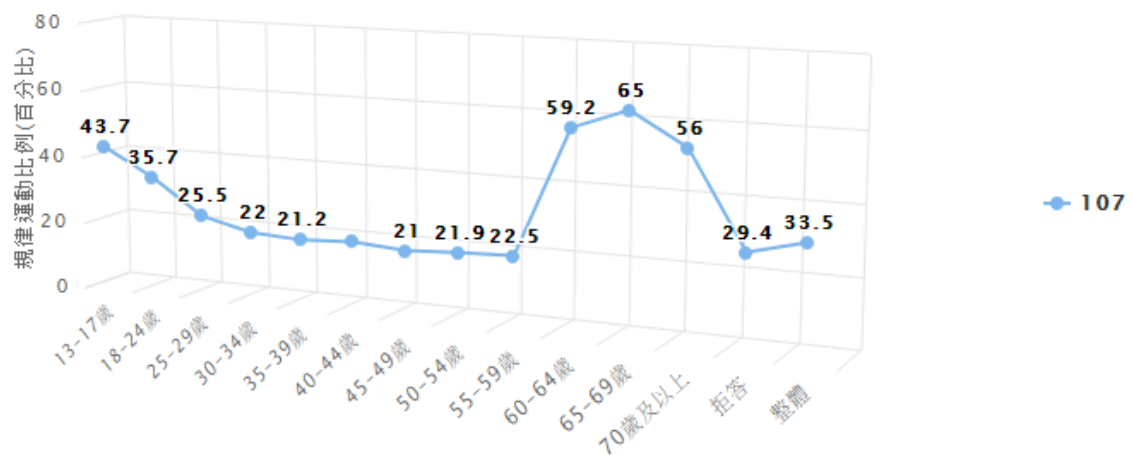
綜合以上得知，中高齡休閒運動意指，年滿 45 歲至 65 歲之民眾，從事具樂趣而安排參加的運動或活動、對於身心有益並對於再創造有正面效益，工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類，能增進體能及娛樂為其目活動。本研究認為，關於中高齡休閒運動是指，在運動者自身身體、時間條件允許情況下從事具有興趣之身體活動，達到獲得增進人際關係、運動(或活動)成就、身體健康與心靈快樂。

根據教育部體育署針對國人 107 年度，有持續規律運動的比例顯示，從事規律運動的比例，自從學生時期(13-17 歲以後)逐年降低，一般青壯

年的比例約都在 21%-25%左右，而超過 60 歲的比例逐漸升高，在 65-69 歲的年齡區間，由於退休後休閒時間增加，因此比例高達 65%的人都有固定規律運動的習慣¹。

運動現況調查

資料來源：教育部體育署



圖一 107 年國人從事規律運動百分比

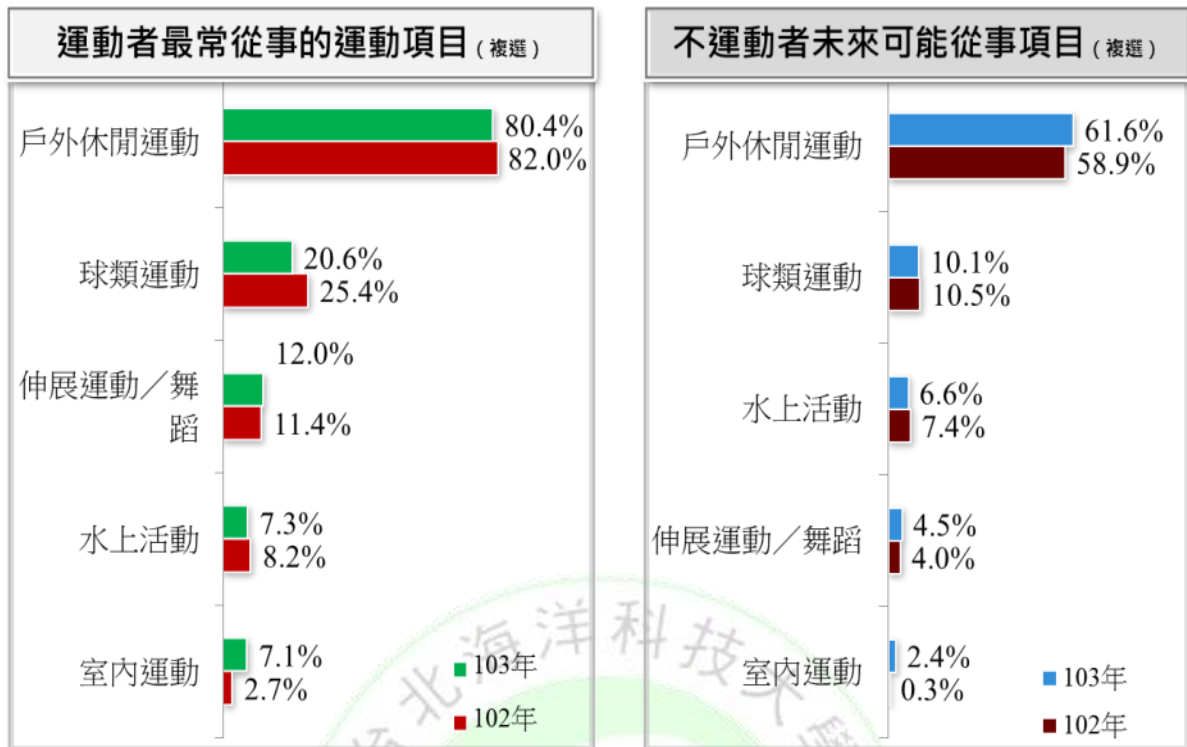
(資料來源：運動資訊平台，教育部體育署)

(四) 國人運動參與：

教育部體育署調查，國內有經常性運動人口最常從事的運動類別，可以看出除了適宜各年齡層的戶外休閒活動外，球類運動約占了兩成的比例，比其伸展運動、舞蹈活動、水上活動或是室內運動的比例都來得高²。

¹教育部體育署 政府公開資訊 施政計畫。取自：<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=88>

²「運動 i 臺灣」105 至 110 年全民運動推展中程計畫。教育部體育署



圖二 國內運動人口經常從事的活動

資料來源：「運動 i 臺灣」105 至 110 年全民運動推展中程計畫

二、 中高齡參與休閒運動之動機

高齡者透過健身運動的參與豐富自己的生命，其中運動提供了人際關係上的交流，能交到志同道合的朋友，拓展生活圈，同時培養自己的興趣轉移生活重心，從中獲得成就感，有助於克服孤獨，憂鬱等負面情緒，並且幫助高齡者維持生理體能，減緩退化速度。

臺灣面臨社會人口老化的情形，如何促進高齡者活躍而不老化，是全民努力的方向³(吳冠霖，2013)。影響高齡者規律運動的重要因素之一為動機，休閒動機隨著年齡增加而減少，特別是老年人年紀越高參與休閒活動的動機越低⁴(尚憶薇，2001)。退休後，中高齡者有更多時間機會參與多元的休閒活動⁵(羅素卿，2001)。另外，(Burton, Khan, & Brown, 2012)指出高齡者較喜歡與自己年紀相仿的同伴一起從事休閒活動，並且較不

³吳冠霖(2013)。友善高齡運動健身服務產業發展指標之研究。國立成功大學，台南

⁴尚憶薇(2001)。花蓮地區老年人休閒動機與休閒阻礙之研究。體育學報，31，183-192

⁵羅素卿(2001)。老人休閒喜好及其影響因子之探討(未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市

喜歡按表操課式的情形下從事休閒活動，而收入較為低的高齡者從事休閒活動所花費的金額也相對的較低⁶。

根據每位研究者所使用的研究對象和動機分類而有所不同，其中常被提及的包括健康、外表、社交等因素，歸納如下 (Leary, Wheeler, & Jenkins, 1986；盧俊宏，1994)：

- (一) 對於所有的運動參加者來說，不管運動員或非運動員，運動帶給他們的快樂、放鬆、興奮等感覺是很重要的動機來源。
- (二) 健康及體適能需求是所有運動參與者肯定的事實，也是一項重要的動機來源。
- (三) 運動本身是一良好社交場合，在運動情境內可以得到友誼和社會方面交往機會。
- (四) 由於運動並非工作或嚴肅活動，藉運動轉換情緒和調整情緒、補償和放鬆等作用，是參與運動另一重要動機。

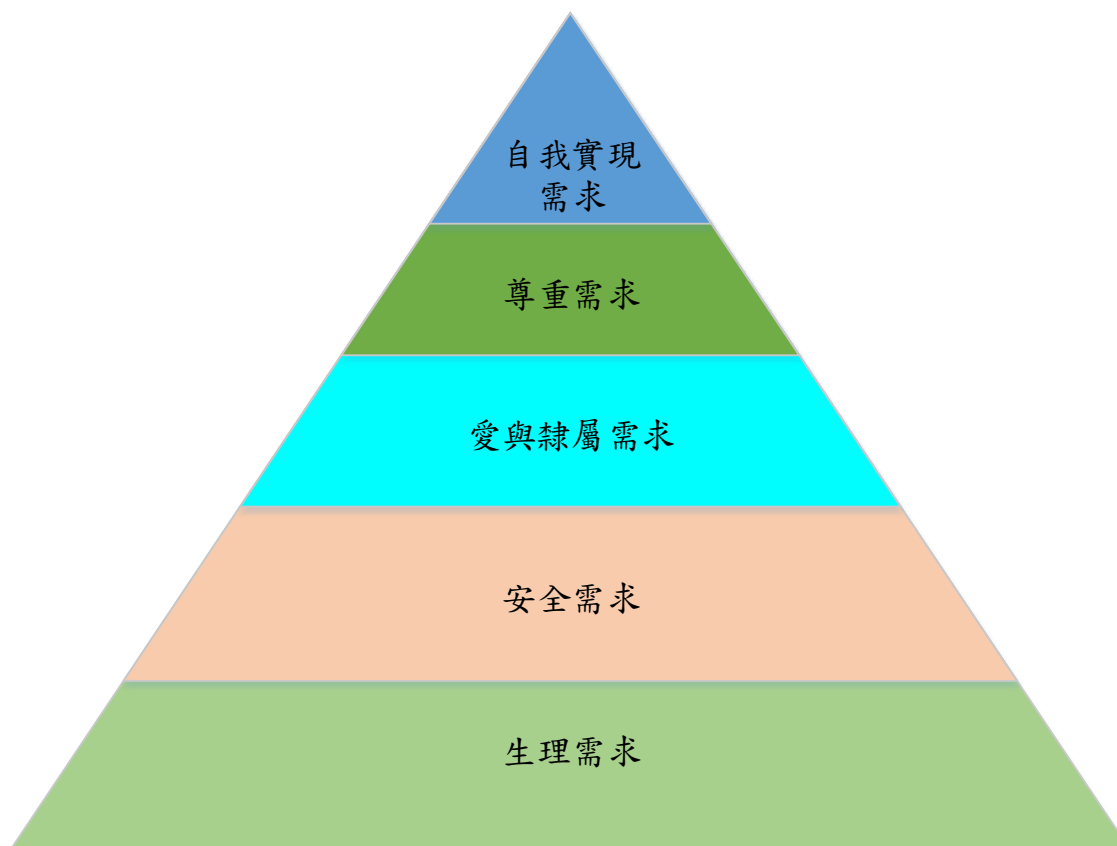
綜合上述文獻，本研究者認為中高齡休閒運動參與動機為維持身體健康、增進人際關係及互動，並提升其生活品質。

第二節 馬斯洛需求層次理論

從多篇文獻中可以發現有研究者提到：「虔誠的信徒因其信仰而上教堂，籃球運動員也因其需求而來到球場。」確實，人類需求，以層次形式分析可以提到，馬斯洛的需求層次理論 (Maslow's hierarchy of needs)，由較低層次的需求，逐漸向上發展到高層次的需求⁷，其一般可分為五層次。圖示如下：

⁶ Mull, Bayless, Ross, Jamieson, (1997). Recreation sport management. 中華民國體育學會(2000)。休閒活動專書。臺北市:中華民國體育學會

⁷ Abraham Maslow (1954). Motivation and Personality. Harper & Brothers Publisher, ISBN 978-0-06-041987-5



圖三 馬斯洛「人類需求五層次理論」

以馬斯洛(Maslow)理論討論老馬運動者需求，分析如下：

(一)第一層次-生理需求

老馬籃球運動，因參與者幾乎為非學生(年齡至少三十八歲以上)，大多來自各行各業的人，利用上班之空餘時間從事運動，而運動的最大目的與收穫，是要達到健康的效果，這也是每位運動者的生理需求。「運動等於健康」為大眾的基本觀念，身體活動能力也深深影響日常作息與生命延續的重要因素。人類隨著年齡的增長，身體各方面也由十幾、二十幾歲高峰逐漸的衰退，正所謂逐漸老去。「老」，是不能逃避年齡的增長所帶來的身體轉變。而對於喜歡運動的人來說，年紀增長是最不願意面對的事實，因為會影響到他們的生理狀況與運動表現，因為年紀越大的時候，運動時氧氣的運輸和心血管功能的壓力會提高，在呼吸的時候會感到吃力，而且運動訓練的適應能力及恢復能力較弱，即是說年紀越大的人面對激烈的運動時適應力較差，且運動後要較多的時間休息才可恢復體力。

(二)第二層次-安全需求

參與老馬籃球賽事的選手，從主辦單位的賽事時間安排、比賽場地與燈光環境優劣、裁判與工作人員的公平性等，都遵從國際籃球總會(Federation International de Basketball Amateur, FIBA)之所明定的規則規定，在現場裁判的執法之下，可以放心去發揮球技，甚至在一些激烈的碰撞時，也不用擔心衍伸而來的各種問題，一些合乎情理的範疇之中，以達到心理安全的需求。在生理需求層面衍生而來，是在運動中難免會發生一些運動傷害，選手會在賽前做預防性的包紮來保護可能會造成的損傷，另外也有利用護肘、護腕、護膝、護踝等，預防身體四肢因碰撞或過度伸展而造成不可預期的傷痛產生。

(三)第三層次-愛與隸屬需求

籃球，是一種以團隊為主的運動項目。球場上五人，各司不同位置與功能，但彼此間的隸屬關係卻是緊密不可分。「控球後衛」，俗稱一號位，也是場上的教練，能組織進攻及串聯隊友，需要能判斷球場上的情勢、熟記所有戰術以及發號司令、基本動作佳、控球能力好、傳球視野廣。「得分後衛」，俗稱二號位，顧名思義就是要得分，速度快、爆發力強，外線神準且穩定性一定是場上五個位置中最高，往往是在球賽關鍵時刻負責承擔勝敗的人物。「小前鋒」，俗稱三號位，以進攻得分為主要任務，具備有快攻運球推進上籃的能力。

隨現代潮流籃球進攻戰術重視三分線的發展，現在的小前鋒除了需要具備基本的速度以外，往往還被要求具備運球突破以及三分球長距離投射的能力。「大前鋒」，俗稱四號位，又稱為強力前鋒，體格上需要有壯碩的身體素質及身高較高的要求，具備有一定的速度，能快速移位、碰撞，能得分且又有防守能力，是協助中鋒的最佳助手。「中鋒」，俗稱五號位，通常是球賽場上身高最高的人，其最主要的任務是，利用身高優勢來進行靠框籃下的禁區得分與防守、抓進攻籃板以及防守籃板的保護。

在現今潮流進攻戰術最流行的「小球戰術」中，中鋒如有投中距離、甚至有外線至三分球距離的能力，對於球隊戰術的布局與規劃，都有加分的作用，因為具備有三分投射能力的中鋒，會逼迫對手拉至三分線的距離來防守，這樣禁區附近就可有空間使其他人容易因切入突破無人補防而得分。

(四)第四層次-尊重需求

老馬籃球的參與者，隨著年齡增長、身體的變化，雖然跑的速度變慢、跳也不這麼高、爆發力與體能沒這麼好、反應也有所退化，但是在球場中所表現出來的定點外線如神射手百步穿楊、空檔傳球默契人到球到、運球指揮呈現人球一體，籃球智慧與經驗揮灑自如。場上的勝負已不再是最重要的，一個好默契完成的助攻、一個美妙動作的得分、一個奮力跳起的火鍋、一個積極認真的防守...等，相互配合與尊重對手才是老馬籃球活動真正的目的。

(五)第五層次-自我實現需求

「有比賽就有輸贏」，雖然場上的勝負已不是那麼重要的，但是籃球每一球的得分、每一次的防守，可以換來每一場球賽的勝利，那種獲得的榮譽感與喜悅是無與倫比的。臺北市文元盃週末籃賽中，三十八歲組的伯爵籃球隊，是由 SBL 職業籃球裕隆籃球隊的退休球員及資深國家隊選手所組成，憑著優異的球技及身高優勢，囊括了近 7 年的冠軍，在同組對戰中已經找不到棋逢敵手的隊伍。

除此之外，能與他們參與休閒運動賽事者，在明知球技不如人、勝負已定的情況之下，還是樂意與其同年齡層的國家代表隊選手來攻守，帶著接近崇拜的心態及難能可貴的機會，做為達成心中自我理想實踐的目標。綜合整理如表一。

表一 以馬斯洛(Maslow)理論分析老馬運動者需求

層次	理論	說明
第一層次	生理需求	生理需求是最基本的，例如食物、空氣、水、健康、性慾一般。當失去健康時，會引發生病；當治癒疾病時就得到健康，所以人們擁有健康時不會覺得很需要，但是喪失健康的人更會不計一切去尋求。
第二層次	安全需求	在擁有生理需求後，需要一個安全的層面，如人身安全、生活及工作的穩定、生存外在等安全。缺乏安全感時，感到自己對身邊的事物受到威脅，覺得這世界是不公平或是危險的，而開始變得不相信這社會、不敢表現自己、不敢擁有社交生活（認為社交是危險的），而藉此來保護自身安全。
第三層次	愛與隸屬需求 (社會需求)	與他人建立良好關係的需求，例如友誼、情誼、同事之間隸屬關係的需求，理性地積極地尋找朋友或是同類型的人。
第四層次	尊重需求	當人在較低層次獲得滿足，隨之而來更能得到良好的成就、名聲、地位和晉陞機會。尊重需求既包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。
第五層次	自我實現需求	是高層次的需求，針對於真善美至高人生境界獲得的需求，因此前面四項需求都能滿足，最高層次的需求方能相繼產生，是一種衍生性需求，如：自我實現達

層次	理論	說明
		成目標，發揮自身最大潛能等。

資料來源：研究者自行整理

三、 中高齡休閒運動之相關研究

為了研究老馬休閒籃球的发展與現況，以下就本研究所蒐集到，對於中高齡者的相關休閒活動，提供簡要的描述。

- (一) 廖苡柔(2017)談討中高齡休閒參與暨健康相關研究，採用量化分析，得到的結果可以知道中高齡養成休閒活動生活，能夠減緩老化過程帶來的不適。
- (二) 吳冠霖(2013)探討友善高齡運動健康服務產業發展指標之研究，採用德菲法問卷訪談法以及層級分析法，其結果可以知道高齡者認為安全環境與設施最為重要，以及簡易急救設施、處理狀況能力、適合運動器材與員工熱誠幫忙等構面最為重要。
- (三) 詹明娟(2009)中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究，採用量化分析，結果為中高齡者休閒態度能有效預測活躍老化，在自我發展、身心健康、社會利益、生活調適、表現良好，並以社會利益政相關最高。
- (四) 施清發(1998)探討老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係，採用量化分析，其研究發現在老人的年齡及工作情形均在休閒參與程度上有顯著差異，休閒參與程度與休閒體驗中休閒需求的關係呈顯著的正相關關係。
- (五) 張家銘(2009)探討嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究，採用量化分析，其研究發現休閒運動的參與程度是先透過影響心流體驗以及生活滿意後才影響憂鬱程度。
- (六) 鄭政宗、賴昆宏(2007)探討台中地區長青學苑老人之社會支持、孤寂感、休閒活動參與及生命意義之研究，採用量化分析，其研究發現社會支持愈高的長青學苑老人，其休閒活動參與及生命意義之感受程度愈高，但休閒活動參與之頻率多寡，並不影響長青學苑老人之生命意義感受程度。
- (七) 許培英(2015)探討中高齡者對馬斯洛五大需求之重視度與滿意度之研究，採用量化分析，其結果得知顯示中高齡者在睡眠品質、經濟狀況以及尊重需求上為高重視度、低滿意度，此調查結果，可提供中高齡者未來面對老年時，能預先準備，期能成功健康活躍老化。綜合整理如表二。

表二 中高齡休閒運動之相關研究表

學者	年代	研究主題	研究發現
施清發	1998	探討老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係	發現在老人的年齡及工作情形，與在休閒參與程度上有顯著差異，休閒參與程度與休閒體驗中休閒需求的關係呈顯著的正相關關係
鄭政宗 賴昆宏	2007	探討台中地區長青學苑老人之社會支持、孤寂感、休閒活動參與及生命意義之研究	社會支持愈高的長青學苑老人，其休閒活動參與及生命意義之感受程度愈高，但休閒活動參與之頻率多寡，並不影響長青學苑老人之生命意義感受程度
張家銘	2009	探討嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究	休閒運動的參與程度是先透過影響心流體驗以及生活滿意後才影響憂鬱程度
詹明娟	2009	中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究	中高齡者休閒態度能有效預測活躍老化，在自我發展、身心健康、社會利益、生活調適、表現良好，並以社會利益政相關最高
吳冠霖	2013	探討友善高齡運動健康服務產業發展指標之研究	知道高齡者認為安全環境與設施最為重要，以及簡易急救設施、處理狀況能力、適合運動器材與員工熱誠幫忙等構面最為重要
廖苡柔	2017	探討中高齡休閒參與暨健康相關研究	探討中高齡休閒參與暨健康相關研究

資料來源：研究者自行整理

第三節 北臺灣老馬籃球賽事介紹

籃球運動，是國人從國小時期起的熱門運動項目之一；於國中階段時學習個人基本動作及觀念；高中時期以體能及速度為主，練就一番優異的單打技巧；升上大學階段，強調以團隊戰術為主，有系統地完成，把球送進籃框。之後隨年齡增長，過三十歲即開始因身體逐漸停止生長，籃球運動能力及表現開始走下坡，後期時期稱之為「老馬籃球」，最年輕的組別自三十八歲即有賽事(臺北市文元盃週末籃賽)。

三國時代梟雄曹操在《龜雖壽》提到「老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心不已！」而其中的驥在漢語詞典中有良馬之意，老驥應指年紀雖老但堪為良馬之意(黃正宗，2011)，現今社會多項運動中皆引用作為老年運動員之意，即所謂-老馬運動員。

臺灣各地舉辦很多地區性的籃球比賽，以北臺灣為例，較大型且具規模、有定期舉辦的老馬休閒籃球賽事有三：臺北市文元盃週末籃賽、新竹籃韻薪傳全國老馬盃籃球賽以及苗栗全國一統徵信盃籃球錦標賽。以下分別說明其賽事：

一、 臺北市文元盃週末籃賽

文元盃周末籃賽，自民九十二年開始以「李文元先生紀念盃周末籃球賽」開始以來，規模逐漸擴大，至今已經發展至第十六屆，它是我國業餘籃球的常態性比賽，也就是唯一以全年度聯賽制度的球賽⁸。



圖四 107 年文元盃籃球賽 45 歲組冠軍隊-澤隆 B

⁸ 文元盃網站。關於文元盃。取自：www.wenyuan.org.tw/basketball/about/about_15.aspx

文元盃為國內目前首屈一指的業餘籃球比賽，有不少討論老馬休閒籃球的論文都會以此賽事為研究對象，也發現，文元盃籃賽參與者在休閒態度各因素間重視程度以休閒情意為最高，顯示文元盃參賽者較重視以健康、正向態度參與休閒活動(張曉琳，2011)。

二、 新竹籃韻薪傳全國老馬盃籃球賽⁹

所屬組織：新竹市老馬籃球協會

活動日期：每年固定於四月份舉行，今年改為八月份

活動地點：新竹市立體育館

比賽分組資格：

- (一) 四十歲至四十四歲組
- (二) 四十五歲至四十九歲組
- (三) 五十歲至五十四歲組
- (四) 五十五歲至五十九歲組
- (五) 六十歲至六十四歲組
- (六) 六十五歲以上組

⁹新竹市籃韻薪傳籃球賽 資訊站。取自：www.facebook.com/518924408150151



圖五 2018 年新竹籃韻薪傳全國老馬盃籃球賽 45 歲組冠軍隊合照

三、 苗栗全國一統徵信盃籃球錦標賽¹⁰

宗旨：為提昇全民籃球運動風氣，聯絡全球華人籃球同好切磋球技，增進兩岸交流，以球會友，促進情感以達成全民體育為目的。

指導單位：中華民國籃球協會

主辦單位：苗栗縣政府、一統徵信股份有限公司、台北市社會籃球發展協會

承辦單位：苗栗縣體育總會籃球協會

比賽日期：每年七月中下旬舉辦共計三天

比賽地點：

- (一) 苗栗高中體育館(苗栗市至公路 183 號)
- (二) 苗栗縣立大倫國中體育館(苗栗市玉清裡育英街 82 號)
- (三) 苗栗縣立竹南國中體育館(苗栗縣竹南鎮中正路 92 號)

比賽分組資格：

¹⁰一統徵信。2018 年貓裏暨一統徵信兩岸籃球錦標賽競賽規程。取自：www.uicco.com.tw/node/126

- (一)壽馬組：年滿 70 歲以上者，女生隊員年滿 55 歲。
- (二)天馬組：年滿 65 歲以上者，女生隊員年滿 50 歲。
- (三)神馬組：年滿 60 歲以上者，女生隊員年滿 45 歲。
- (四)老馬組：55 歲~59 歲以上者，女生隊員年滿 40 歲。
- (五)中馬組：50 歲~54 歲以上者，女生隊員年滿 35 歲。
- (六)壯馬組：45 歲~49 歲以上者，女生隊員年滿 30 歲。
- (七)青馬組：40 歲~44 歲以上者，女生隊員年滿 25 歲。
- (八)公開男生組：除民國 106~107 年 SBL 報名球員外皆可報名參加。
- (九)公開女生組：除民國 106~107 年 WSBL 報名球員外皆可報名參加。
- (十)邀請組



圖六 107 年度苗栗全國一統徵信盃籃球錦標賽壯馬組冠軍隊合照

北臺灣的老馬盃籃球賽事以上述三個比賽為主，將上述三個比賽以表格比較如下：

表三 北臺灣老馬賽事之比較

比較項目	臺北市文元盃週末籃球賽	新竹籃韻薪傳全國老馬盃籃球賽	苗栗全國一統徵信盃籃球錦標賽
主辦單位	臺北市文元體育協會	新竹市老馬籃球協會	苗栗縣政府、一統徵信股份有限公司
比賽日期	全年度	每年四或八月份	每年七月份
比賽地點	實踐國中 景美國中	新竹市立體育館	苗栗高中體育館
賽期	全年(10 個月)	3 天	3 天
女子組比賽	有 (有獨立女生組別)	無 (女生必須和男生同場競技)	有 (有獨立女生組別)
青年組比賽	有	無	有
男子老馬比賽	有	有	有
賽事特色	全國唯一一個以全年度聯賽制度的休閒籃球比賽	以新竹地區為主的邀請賽	以苗栗地區為主的錦標賽

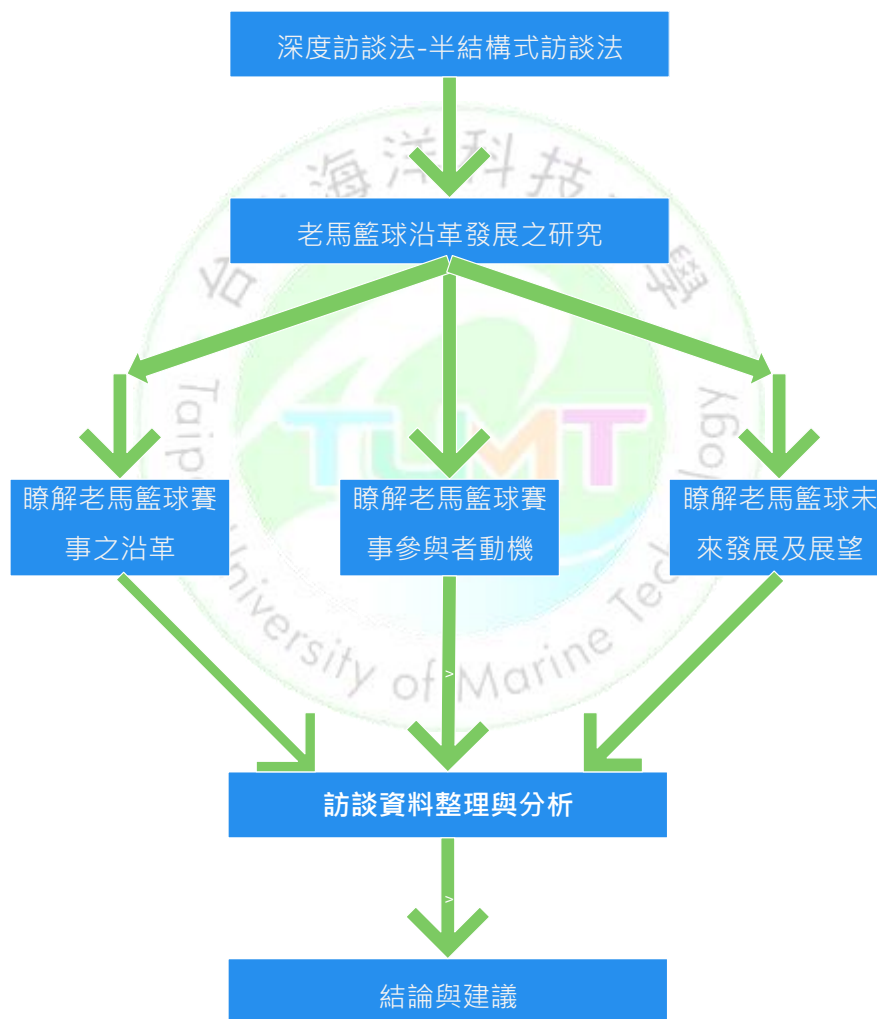
資料來源：研究者自行整理

第參章 研究方法

本章之研究方法共分三節，針對研究架構、研究方法、研究流程，分別說明之。

第一節 研究架構

本研究老馬籃球沿革發展之研究，因研究議題較無相關文獻及資料可參考，故採用深度訪談法中的半結構式訪談法做為資料蒐集的主要方法，利用了解老馬籃球比賽之起源、研究參與者(球員、教練與裁判)之參與動機，並在最後詢問對球賽之建議，歸納出目前老馬球賽所遇到的困難，並勾勒出未來的發展方向。其研究架構圖如下圖所示。



圖七 本論文訪談之研究架構圖

第二節 研究方法

本研究為探討老馬籃球沿革發展之研究，使用質性研究法深度訪談法為主要研究方法，而深度訪談法質性研究常見的資料蒐集方式，其深度訪談法是企圖從受訪者的角度來了解受訪者所處的環境，並闡明其受訪者經驗所蘊含之意義。

一、 深度訪談法

深度訪談法根據學者文崇一的定義，深度訪談指的是希望透過訪談取得一些重要因素，而這些重要因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果（文崇一、楊國樞，2000）。深度訪談有別於單純訪談，深度訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道。一般而言，深度訪談能比一般訪談要花費更多的時間，但是其所得到的結果更具能深入描述事物的本質，以做為進一步分析的依據。

但深度訪談主要是要深入受訪者的內心深處，探訪出受訪者的真正感受與想法，得到更真實的資訊，故可用於新聞記者的深度報導專題、精神醫學、心理輔導、教育、社會文化、民族人類學等期刊、書籍或雜誌。

若要進行深度訪談，必須先具備的研究者自身要能融入情境，但是又不能失去客觀性。深度訪談的實施流程，首先訪談者必須先調整自己的心態，其次則是訪談者於訪談前的準備工夫、第三是預訪、第四是約訪、第五是訪談時要能掌控現場氣氛、最後則是應能從事優質的寫作報導。

二、 半結構訪談法

訪談法可分為下列幾種：非結構式、半結構式和結構式訪談三種，本研究採用以大綱來進行訪談的半結構式訪談法，其訪談對象會是個人或團體，像是：參與賽事的教練與選手、主辦單位(工作人員)、與會人員(如裁判)等。

三、 資料整理

根據本研究的研究問題及文獻整理後，擬定訪談大綱，訪談前電話聯繫受訪者並徵求同意，訪談中使用錄音軟體進行紀錄，進行完深度訪談後，開始整理逐字稿，除了必須一個字一個字的書打外，需刪除明顯的錯誤外，其內容須忠於受訪者的原意。接下來，針對訪談稿的描述、解釋、建立理論等。

四、 訪談資料分析

做完不同角色成員的訪談之後，針對同一個議題，不同角色的成員會有不同的看法，在這些不同看法當中取出相同點，並歸納出差異的部分，來針對議題做彙整，並在最後

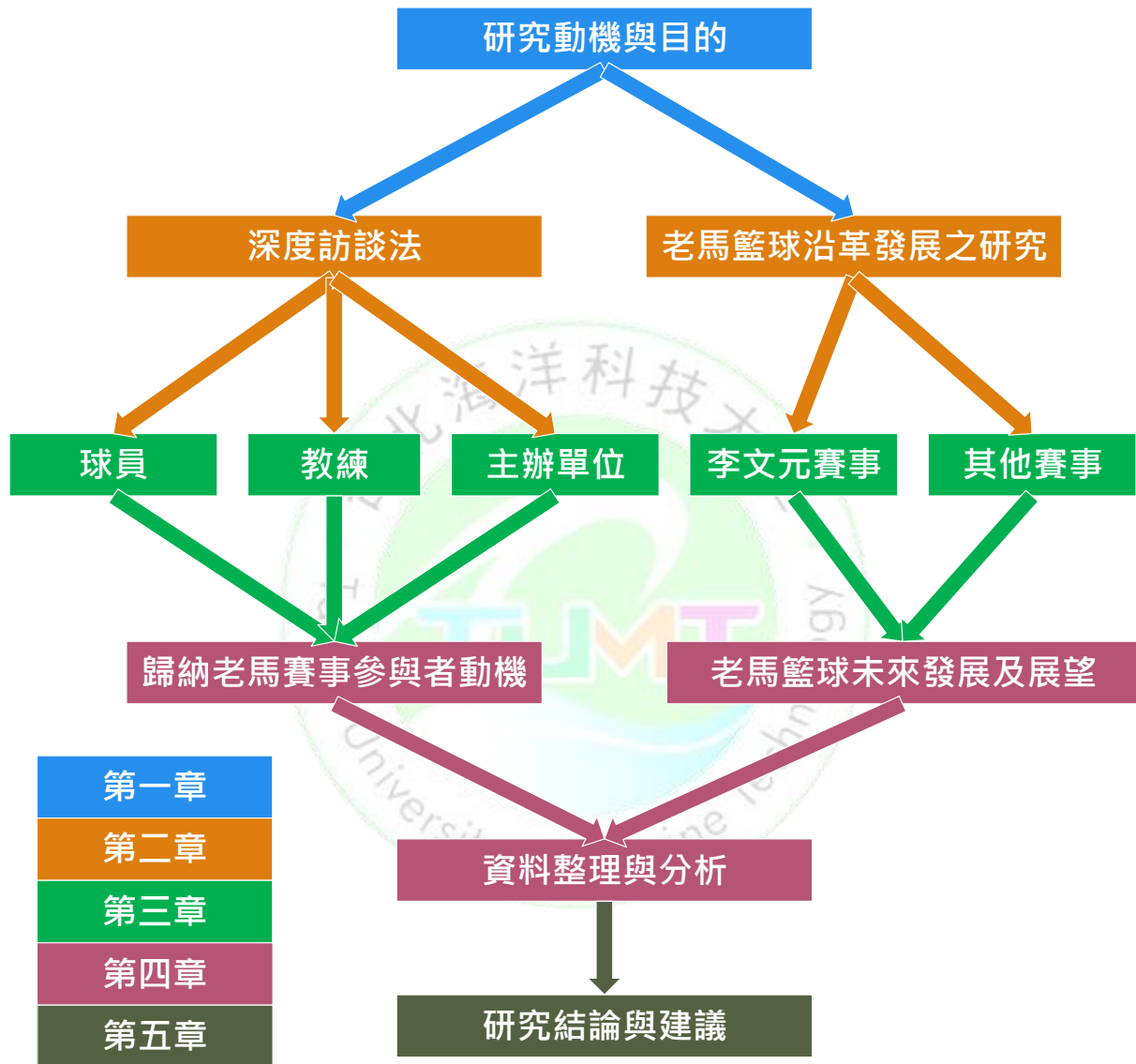
提出這些議題的分析建議。

本論文並非採用量化的問卷調查方式，而是採用深入訪談的方式來執行質化的研究，對於議題的討論，取出不同對象或是個人的說法來進行最後的資料分析。



第三節 研究流程

本論文主旨在討論中老年的老馬籃球運動，除了文獻收集之外，主要內容與各界的訪談為主。以下是整個論文的研究流程圖：



圖八 本論文之研究流程圖

整個研究流程以老馬籃球的發展史為重點，研究北台灣的四個主要老馬籃球賽事，並且根據不同角色的訪談內容分析，做資料歸納與整理，最後提出研究的結論與建議。

第四節 訪談題目

本小節利用教練、球員、裁判等文元盃實際參與人員，和主辦單位等四個不同角色的成員，來做相類似問題的深度訪談。因為角色的不同，針對主辦單位的問題有些許不同，列示如下：

針對教練、球員、裁判的訪談問題如下：

- 問題一：您何時開始接觸文元盃周末籃賽？動機？
- 問題二：您覺得參加者想打或不打文元盃周末籃賽的影響因素？
- 問題三：您參與文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？
- 問題四：您期待文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？
- 問題五：您覺得文元盃周末籃賽要如何擴展？
- 問題六：您覺得文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

針對主辦單位的問題如下：

- 問題一：開始舉辦文元盃周末籃賽原因及最初想法？
- 問題二：為什麼文元盃周末籃賽是辦在木柵？
- 問題三：您覺得參加者打文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？
- 問題四：文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？
- 問題五：文元盃周末籃球賽要如何擴展？
- 問題六：文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

第五節 訪談對象與訪談過程

本論文之研究，著重於老馬休閒籃球之沿革，與未來之發展。為了達到此一目的，本研究主要會訪問在老馬籃球當中，所扮演不同角色的人物，訪談對象包含主辦單位、參與的裁判、教練與球員各選擇一人共四人為代表。

在訪談問題當中，部分問題是相同的研究目的，但是針對不同角色的方式來訪談，主要是研究針對同一個問題，不同角色所產生的不同看法。

訪談前聯繫訪談者並徵求同意，相約各不同時間與地點(為配合訪談者上班與工作)，使用行動電話上錄音軟體進行紀錄，每位訪談時間約 40 到 60 分鐘不等。

表四 訪談對象一覽表

訪談對象 姓名	訪談時間 地點	所扮演的角色	訪談重點
指導教練 張 X 恭	108 年 5 月 25 日 台北市文山區辛亥路	主導隊伍比賽節奏，上場球員安排	參賽資格的限制
賽事球員 黃 X 庸	108 年 5 月 29 日 台北市新店區民權路	實際上場比賽的人員	場地是否完備、交通的方便、賽程時間安排是否合適
主辦單位 劉 X 普	108 年 6 月 30 日 台北市文山區辛亥路	舉辦比賽，是私人單位或是政府單位	比賽經費來源、政府或是企業的支持度
執法裁判 林 X 洲	108 年 5 月 22 日 台北市士林區至善路	熟悉籃球比賽規則，受聘於主辦單位，負責運動賽事執法的人員	賽程規劃的適宜性



圖九 研究者與主辦單位劉老師合影

第肆章 結果與討論

根據上述訪談之內容，以下將訪談所得到的結果，做表格式交叉的整理，由此表格當中，我們來分析在文元盃周末籃賽之老馬休閒組，各個不同角色參與的動機、參與的意願、對生活的益處，與相關軟硬體與配套措施的完整度等。

第一節 訪談結果彙整

訪談結果，根據不同的角色彙整如下表，詳細的訪談內容請參見附錄一：

表五 訪談結果彙整表

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
開始接觸文元盃周末籃賽之動機？（球員與教練） 開始舉辦文元盃周末籃賽原因及最初想法？ （主辦單位）	當初也是想說能跟好友一起打打球、賽後吃吃飯、喝點酒聯絡感情	在一次於某航空公司球場打球的機會中，一位大哥問我有沒有超過 40 歲？如果有就可以加入球隊、來參加老馬性質的比賽	一張老照片，促成李文元球賽之誕生 李麟虎的爸爸李文元算是籃球界的大老，熱愛體育活動，以繼承與懷念他以前打球的時機，到處打比賽。他到美國讀了兩個碩士，也開了公司賺了錢，後來我與他評估決定辦一個高規格的籃球比賽，所以文元盃是這樣誕生的	在考上文化大學體育系，進入籃球校隊時，當時李鴻棋老師建議我考裁判，也順利考取，擔任許多國內甲組以下級別的籃球比賽裁判，也有在文元盃周末籃賽擔任球賽執法裁判。動機就是，當初是為了增加吹判球賽的經驗，也有打工的意味，才會接觸文元盃周末籃賽

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
參加者想打文元盃周末籃賽的因素？	籃球是我最拿手、從小就會的主要運動，所以每當有比賽，在場上那熱血沸騰的感覺是很興奮地，一直到現在還是很喜歡籃球比賽	文元盃周末籃賽在星期六日的比賽，對於一般上班族的時間方便參與	我們是要讓大家來享受比賽，來享受一個這麼好的比賽，一個高規格的比賽，文元盃是大家報名參加，不是大會邀請球隊的比賽，而且文元盃你看我們這邊都有抽籤的紀錄，而每年都會淘汰最後兩名，開放百分之二十的名額給大家抽籤。他不是一個邀請賽，所以文元盃比較好控制球隊的品質，辦好比賽得一切，也能增加參加者打球意願。	每個人都想來流流汗，隨著年齡越來越大，工作多了，能夠運動的時間不是那麼長，所以能夠透過這個比賽，讓身體的機能動起來，透過這個比賽讓老朋友能聚在一起，畢竟工商社會，大家忙著工作，能聚的時間也不常，文元盃是一個周末才有賽事的比賽，大該兩三個禮拜才打一場球賽，強度不會造成生活上的負荷，一場球打下來可能要休息2、3天，身體代謝、恢復，有好幾個因素可以利人利己
參加者不打文元盃周末籃賽的因素？	我本身從年輕時受過大大小小的傷勢，關節膝蓋、腳踝、腰部、手腕及手指頭等等都遇過，隨著年紀的	家庭觀念較重的人，或是假日要忙著照顧小孩的球友，反而無法每次球賽都到場，也可能讓參與度降	文元盃是期許辦一個高規格的比賽，所以對比賽的要求是很龜毛的，例如剛剛有一個球員的褲子和其	約十多年前是為了增加吹判球賽的經驗，也有打工的意味，才會接觸文元盃周末籃賽，至今因為工作及家庭因

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
	增加，受傷復元得時間也需要更久。這應該是不再參加文元盃球賽的主因吧	低。整個球季橫跨幾乎一整年的時間，因此，對於非一般上班族的朋友，可能因為出差因素、旺季時間上難以配合而放棄參加比賽	他球員不同，我們就要求他要更換，褲子不合格我們就不准他打；若沒有帶身分證、沒有帶任何證件，就不准他下場。遲到也要計點，計點三次明年就不能參加球賽，這是很嚴格的。	素，已經沒有再繼續擔任籃球裁判的工作了
參與文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？	能認識不同領域的朋友，有一次就認識到保險業的球友，進而幫助我解決所面臨到的一些問題。還有認識到從事運動用品行業的朋友，從球鞋到訂做球衣都有，也留下聯絡方式以便日後有所需求	許多球友以往都打過中華職籃或是甲組球賽，球員的身材素質與球技都是國內一時之選，可以在此學習到不同球員打球的方式，與不同等級之間球隊比賽的節奏	球賽的出發點就是讓大家來享受比賽，來這邊打球就是很快樂，我把我所學的經驗都放在這邊。這個比賽可以看到別的地方沒有的。對球衣的嚴格、對球隊的控管，都是非常嚴謹的 希望以後晚輩們辦比賽，都要往正能量去想	在文元盃周末籃賽裡，裁判每次安排一天吹連 2 場球賽，而每場 700 元，就是說一次可以賺 1,400 元，在工作之餘算是還不錯的收入
期待文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？	嚴格說起來的話，是希望比賽場地的地理位置能更便利，因	文元盃球賽有絕大多數都在木柵的實踐國中舉辦，但是附	我們是要讓大家來享受比賽，來享受一個這麼好的比	之前主辦單位校門有開放停車，其實在國內停車一直都是問題，

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
	為離捷運站遠，如果開車停車又不方便，除非學校能像以前開放校園停車，就算是收費也無妨	近大多屬於舊公寓的住家，停車位實在不甚方便找尋。幾年前李文元球賽主辦單位曾經開放校園，供比賽的球友在球賽進行當中可以免費停車，但是近幾年來因為校園安全，主辦單位並未租用停車空間。建議主辦單位可以和比賽場地協商，以付費方式提供停車空間供比賽球員使用，以解決交通之難題。	賽，一個高規格的比賽，文元盃是大家報名參加，不是大會邀請球隊的比賽，而每年都會淘汰最後兩名，開放百分之二十的名額給大家抽籤。他不是一個邀請賽，所以文元盃比較好控制球隊的品質，辦好比賽得一切，也能增加參加者打球意願	如果能夠提供車位是很好，但是問題牽扯到學校單位，要如何去協調，還有人力的控管，當然如果收停車費也行，畢竟是使用者付費，這原則是OK的。解決停車問題是最理想的
覺得文元盃周末籃賽要如何擴展？	可以去洽談球賽的轉播或賽事錄影，用科技方式記錄及呈現給想看的民眾來欣賞賽事	文元盃周末籃賽可以與其他地區(例如新竹或是高雄)的球賽合作，各年齡進入四強或是決賽的隊伍可以互相切磋交流，並且嘗試在大型體育館(例如俗稱紅館的台北體育館)舉辦決賽，並且嘗	目前這個比賽的风格，就是看不到一張廣告；那這個比賽文元盃是完全由一個公司贊助的公益比賽。文元盃周末籃賽不需要有名，我們是純公益性質的比賽，也不需要登廣告。你看不到	其實我覺得文元盃周末籃賽已經規劃、發展得不錯了，從組別少、人數少，到現在參賽人數3千多人的大規模，這些除了是現在的人運動健身觀念的提升，能自動自發養成規律習慣，主辦單位對於辦此公

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
		試導入電視運動台的轉播，讓一些新生代球友也能欣賞久違球場的老球友的經驗	我們裡面有任何一份廣告，這個比賽就是純運動的，一個公益的活動。是有直播單位想跟我們洽談，將賽事利用網路能讓大家知道與欣賞，這是一個好的點子，我們目前正在評估利弊，有機會能夠合作。	益性比賽的堅持、球賽的管理與不濟成本的付出，都是功不可沒的。
文元盃周末籃球賽有何效益？有何建言？	第一種是：利用時下所流行的直播方式來呈現精彩賽事 第二種是：洽談企業贊助推廣老馬籃球賽事，由企業冠名此賽事宣傳，或由企業認養球隊也是一種可行的方式	文元周末籃球賽事從青年組、中年組、壯年組到老年組，或是各種友誼賽，都能夠讓各球友在周末假日，能夠互相切磋球技。期望未來能夠有更多的企業，基於企業社會責任，舉辦更多類似的假日老馬籃球比賽	大專有大專杯，高中有高中這一塊，只有社會上班族，已經離開學校，離開甲組隊，離開國手這些球員沒有人辦，文元盃利用聯賽制度，把它打一年，規劃一年文元盃打八個月，寒暑假休息，過年過節休息。算起來這種單循環方式，一個人一個球隊每個月可以打1.5場球，也就是每個月都可	我本身是擔任國中校長，想法會比較多元，想說現在各種運動風氣都非常盛行，如能再與其他類(如游泳、路跑、自行車、排球、高爾夫、網球、桌球…等)相結合，推動全民分齡運動，養成體驗各類終身運動習慣，必能增強國人體魄，延長國人平均年齡及老人休閒運動的觀念。

題目	教練	球員	主辦單位	裁判
			以打 1 到 2 場。 每個地方都有類似的賽事，就是文元盃帶起這個風潮的。	

第二節 研究討論與發現

本論文主要是以文元盃周末籃賽老馬休閒組別之相關人士的訪談紀錄，為主要的分析來源，在這些訪談紀錄當中，我們請這些相關人士針對比賽場地的軟硬體、賽程安排、比賽時間規劃，與政府、企業對於比賽的投入度，做個深度的建議與廣泛的討論。

表六 訪談研究討論

問題	訪談者回答歸納	研究發現
您何時開始接觸文元盃周末籃賽？動機？	1. 自文元盃第四屆起，隨著同好組成苗栗老馬籃球隊，…就開始了至今 12 年的參賽紀錄。 2. 從文元盃周末籃賽 38 歲組開始參加比賽，至今已經第 8 個年頭，…。 3. 一張老照片，促成李文元球賽之誕生。辦一個高規格的比賽，讓大家打的快樂，所以這就是決定辦個文元盃，不要打 SBL。 4. 當初(約有十多年前)是為了增加吹判球賽的經驗，…才會接觸文元盃周末籃賽。	參與者接觸文元盃大多有超過 8 年以上，這意味著對於比賽的向心力與認同感是正面的態度。 由此可見，老馬休閒籃球賽的參與動機，大多是以和同好聚在一起，享受打球的快感為主，並不著重於比賽的勝負輸贏。這在馬斯洛需求層次理論上，是屬於尊重需求與自我實踐的層次。
您覺得參加者想打或不打文元盃周末籃賽的影響因素？	1. 運動是生活重要的一部分，在場上那熱血沸騰的感覺是很興奮地，打籃球難免會有運動傷害，隨著年紀的增加，受傷復元得時間也需要更久。這應該是如果不再參加文元盃	參與因素是找回年輕時的熱血、輕鬆無勝負的比賽、流汗運動，正是呼應了馬斯洛(Maslow)層次需求理論中生理及安全需求，能注重身體健

問題	訪談者回答歸納	研究發現
	球賽的主因吧！ 2. 因為打老馬盃的球友，大多不會把比賽勝負看得太重要，無法每次球賽都到場，也可能讓參與度降低；開車停車並非易事，這可能也是造成少數球員不想繼續參與球賽的原因。 3. 這個場地有兩個籃球整場，在台北市有雙球場的學校不多(大多都在大學裡)，這有一個好處，一套人就可以管理兩個球場。 4. 每個人都想來流流汗，隨著年齡越來越大，工作多了，能夠運動的時間不是那麼長，…讓身體的機能動起來，透過這個比賽讓老朋友能聚在一起，身體代謝、恢復，有好幾個因素可以利人利己，這些都是參與的目的。兩三個禮拜才打一場球賽，強度不會造成生活上的負荷。	康，和在安全條件下的自在。 不想參與的因素，除環境不便(停車問題)，就是運動造成身體受傷而降低欲望。建議主辦單位可以針對停車位、交通等問題做個適度的安排，例如開放比賽場地(實踐國中)收費停車機制，以求更多同好能夠一起參與文元盃賽事。在文元盃的比賽場地，隨時都有醫護人員待命，可以在球員受傷時做第一時間的緊急冰敷、包紮處理，但是良好的運動道德、強化球員本身柔軟度與身體素質，也是能夠在球賽競爭之餘，避免身體碰撞與受傷的不二法門。
您覺得參加者打文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？	1. 參加文元盃球賽的動機，就是要能跟三五好友聚聚，利用球賽聯繫彼此，同時以球會友，能認識不同領域的朋友，進而幫助我解決所面臨到的一些問題。 2. 參加此球賽主要是以鍛鍊體魄為主，其次是在假日可以和朋友以球會友。 3. 這個球賽的出發點就是讓大家來享受比賽，來這邊打球就是很快樂，都要往正能量去想，絕對不要隨便有負能量。 4. 在文元盃周末籃賽裡，裁判每次可以賺 1,400 元，在工作之餘算是還不錯的收入，更可以達到運動健身	文元盃周末籃賽老馬賽事參與者，對於生活的影響，除了以球賽會友之外，能夠和相同興趣朋友一起聊天、認識不同工作、不同環境的朋友，在工作閒暇之餘能夠擴大交友圈，對應了馬斯洛理論-愛與隸屬(社會)以及尊重需求，渴望與他人建立良好關係，理性積極地尋找朋友或同類型的人。包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。

問題	訪談者回答歸納	研究發現
	的效果。	
您期待文元盃周末籃球有何進步能增加參加者打球意願？	1. 文元盃周末籃球，不論是大會安排時間、工作人員、裁判與紀錄等，都是國內球賽最高等級規格。但嚴格說起來的話，是希望比賽場地的地理位置能更便利，除非學校能像以前開放校園停車，就算是收費也無妨。 2. 建議主辦單位可以和比賽場地協商，以付費方式提供停車空間供比賽球員使用，以解決交通之難題。 3. 文元盃是期許辦一個高規格的比賽，所以對比賽的要求是很龜毛的，這些沒有打到甲組的球員都起來了，就是文元盃有計劃地培養，來文元盃可以享受打球樂趣，那些主將也願意分攤給他們。每一個人來都幾乎可以打到球。 4. 解決停車問題是最理想的。場館方面都還不錯，雖然沒有開空調設備（冷氣），但是運動就是以流汗為目的。近年來場地都有翻修過，維護上也都好些。	場地設備幾乎皆獲得參與者公認良好，一致認同也代表對文元盃的忠誠感，惟交通停車問題是希望能夠解決的事情。這是屬於馬斯洛理論的安全需求層次，能夠在交通工具停放無虞的環境下打球，不需要在比賽之前花時間找車位，停在附近的街道又免不了擔心拖吊與罰單的問題。 因為文元盃球賽都是以七十分鐘為單位，加上賽前熱身時間，大約在一個半小時與兩個小時的時間，若主辦單位能夠考慮將交通較為不便的木柵實踐國中校園，開法計時收費停車，相信可以讓更多球友對於比賽的滿意度更為增加。至於另一個景美國中的場地，因為鄰近新店線捷運站，故大多數球友認為並無交通上的問題。
您覺得文元盃周末籃球要如何擴展？	1. 如果要再擴大比賽規模，個人認為可以去洽談球賽的轉播或賽事錄影，退休球星組成的隊伍，共襄盛舉再次出現於螢光幕前施展身手，不僅有話題，廣大觀眾票房收視也亦有保證，達到各方面皆贏的效果。 2. 建議李文元盃周末籃球可以與其他地區（例如新竹或是高雄）的球賽合作，各年齡進入四強或是決賽的隊伍可以互相切磋交流，並且嘗試在大型體育館（例如俗稱紅館的台	本議題可以分為兩個面向來說明，第一個是擴大球賽的能見度，現行網路直播盛行，參與者不約而同建議將賽事立即轉播，能呈現給更多人欣賞，進而喜歡而投入運動，讓大家能重視與推廣。 第二個面向是增加比賽的規模，這點可以由目前文元盃是以大台北地區的球賽，擴展至中南部甚至於全省，集合各地區不同的老馬盃（例如新竹、

問題	訪談者回答歸納	研究發現
	北體育館)舉辦決賽，並且嘗試導入電視運動台的轉播，讓一些新生代球友也能欣賞久違球場的老球友的經驗，達成體育交流的目的。 3. 是有直播單位想跟我們洽談，將賽事利用網路能讓大家知道與欣賞，這是一個好的點子，我們目前正在評估利弊，有機會能夠合作。文元盃沒有宣傳，之前時候有時報周刊要來訪問，我們就拒絕被訪問。我們文元盃周末籃賽不需要有名，我們是純公益性質的比賽，也不需要登廣告。 4. 我覺得文元盃周末籃賽已經規劃、發展得不錯了，現在的人運動健身觀念的提升，能自動自發養成規律習慣，主辦單位對於辦此公益性比賽的堅持、球賽的管理與不濟成本的付出，都是功不可沒的。	台中、花蓮、高雄等地)，將各地區比賽進入決賽的隊伍，混和編制進行季後賽，如此一來可以打破比賽的區域性，讓網路直播更有收視效果。 雖然文元盃主辦單位認為辦比賽不需要出名，但是網路效益與擴大聯賽規模是趨勢，就連美國職籃 NBA 也有日本、中國等海外聯賽，歐洲巡迴賽，甚至今年開始也在台灣地區出現 Jr. NBA (Junior NBA) 針對高中生的球賽。擴大球賽的規模與可見度，將有利於球賽本身的永續經營。
您覺得文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？	1. 第一種是：利用時下所流行的直播方式來呈現精彩賽事，第二種是：洽談企業贊助推廣老馬籃球賽事，由企業冠名此賽事，宣傳，或由企業認養球隊也是一種可行的方式。 2. 期望未來能夠有更多基於企業社會責任，舉辦更多類似的假日老馬籃球比賽，甚至自組企業球隊參加各種比賽；而政府主導體育賽事的單位，除了以競技為主要目的運動項目外，也希望能夠多重視中高年齡的運動賽事，讓運動賽事的年齡層能夠拓展。 3. 我用文元盃把它改變型態，利用聯賽制度，把它打一年，我規劃一年十二個月，所以很多球員就這樣復	身為國內業餘籃球唯一一個全年度聯賽制度的文元盃比賽，已經連續舉辦十六屆，堪稱國內目前最大規模的籃球比賽，目前雖然均由單一企業贊助，對於我國十分盛行的運動人口來說，政府體育權責單位的企劃與資助，才是能夠推動全民體育的重要關鍵。 深入研究我國體育署針對籃球比賽的補助項目後發現，補助企業辦理運動聯賽是以高水準的 SBL 籃球，或是各級學校的運動代表隊為主，並無經費或是專門科目來補助老馬籃球賽，因此，各地區的老馬

問題	訪談者回答歸納	研究發現
	活、更健康了。文元盃不會打太多，不會打太少，因為我都有精算過，肌肉疲勞恢復都可以，文元盃大家都是按照規則打球，能夠讓越來越多人接受、有規律的運動，享受比賽的樂趣，就是文元盃周末籃賽的價值，也是最大的效益。 4. 現在各種運動風氣都非常盛行，如果能再與其他運動相結合，推動全民分齡運動，養成體驗各類終身運動習慣，必能增強國人體魄，延長國人平均年齡及老人休閒運動的觀念。	籃球賽大多是屬於兩三天性質的錦標賽，多由各地區的籃委會所舉辦，並無全國性質的球賽。 參與者期望文元盃老馬賽事能引發企業關注與重視，建立永續經營的方式，因單由主辦單位以公益型態辦理，是不足以期能穩定長久、或擴大及結合其他運動項目辦理，藉以達到馬斯洛理論最高層次-自我實現需求，意旨當達到四層次之後的最高目標。

根據以上的資料收集，整理出研究後的發現如下：

一、老馬籃球賽事之沿革：

在這個研究過程當中，我們採訪了文元盃周末籃賽的主辦單位，除了深度介紹當初如何會促使文元盃籃球賽的起源之外，其語重心長的告訴我們舉辦這類型的老馬活動，報名費的資助不如目前廣泛流行的路跑活動，舉辦籃球比賽幾乎都是在經費不足的狀況下舉行的，以至於此類活動需要有企業的挹注。因此，我們希望政府與各級學校、知名大企業能夠重視這項活動。

文元盃周末籃賽的發展歷史主要整理如下：

表七 文元盃周末籃賽的發展歷史

期間	期別特徵	文元盃發展歷史說明
民國九十二~九十四年	草創發展初期	第一屆文元盃的老馬球隊，僅分為「壯年組」，有十三隊共二一七人參加，比賽於周末(星期六、日)舉行，賽季為民國九十二年十一月開始至隔年五月，比賽月數六個月。第二屆於民國九十三年九月開始進行，老馬區分

期間	期別特徵	文元盃發展歷史說明
		為「壯年組」與「長青組」兩組，球隊合計數量倍增為二十五隊，比賽時也延長到九個月。第三屆文元盃，老馬開始依照年齡來區分，分為四十歲、五十歲組，合計參賽球隊增加到三十一隊。
民國九十五 ~九十七年	發展中期-逐漸成形的老馬球賽	由於參賽球隊增加，實力難免有所落差，因此隔年的第四屆將參賽人數較多的四十歲組再依照實力，區分為A、B兩組，加上五十歲組的球隊，共計三十四隊參加老馬等級球賽，此年首度將實踐國中列為比賽場地，此屆的文元盃參賽球員與工作人員總數已經突破三千人，達三千三百人員之譜，初賽與複賽的比賽場地有興福國中、萬芳高中、實踐國中、木柵國中四個地方，決賽與閉幕典禮更於台北市南京東路，台北體育館紅館舉辦。 第五屆文元盃比賽時間由九十六年九月開始，跨年度到九十七年底為止，四十歲組的球隊再細分為甲、乙兩組，加上五十歲組的球隊，整體的比賽場次增加到一千場(包含非老馬組的比賽)。 第六屆文元盃自九十八年一月至十二月為止，開始以年度為單位為整個賽季的時間，老馬球隊維持四十歲甲、乙組與五十歲共三組，三組的參賽球隊合計有三十七組；此時開始的比賽場地，也固定為實踐國中與景美國中兩地，並延續至今日。
民國九十八 ~一百零四年	發展近期-老馬分組趨於固定	第七屆文元盃將老馬球隊重新依照年齡來分組，取消五十歲組的比賽，改分為三十八歲、四十六歲與五十五歲三組來比賽，老馬球隊暴增至五十九隊，整體的參賽球隊也達一百八十隊，球員與工作人員合計三千五百人，整年度的球賽場次達到一千一百場(此規模持續至民一百零六年的第十四屆)。 老馬分為三組的比賽持續兩年，第九屆文元盃取消五十五歲組的比賽，並重新以每組年齡相差七歲的方式，將老馬分為三十八歲、四十五歲、五十三歲與六十歲四組，整體參賽球隊超過一百九十隊，其中老馬球隊也有六十五隊之多，此年度也是三十八歲組超級強隊伯爵隊，開創七連霸紀錄的開端。 第十屆文元盃，老馬球隊一樣分為相同年齡間隔的四

期間	期別特徵	文元盃發展歷史說明
		組，球隊數量到達六十七隊的巔峰狀態。 第十二屆文元盃整體參賽球隊逼近兩百隊大關，達一百九十八隊之多，這也是有史以來至今最多球隊數量的紀錄，參賽總人數達到三千五百人，比賽場次維持一千一百場。
民國一百零五年~迄今	近年趨勢，規模稍稍縮小	第十三屆文元盃，維持巔峰時期的一百九十隊參賽隊與老馬球隊六十二隊的規模。 第十五屆文元盃，總參賽球隊數目下降為一百七十隊，其中屬於較為輕鬆的聯誼組，報名球隊由去年的二十八隊下降為十七隊，老馬組四組合計也稍稍下降為五十七隊，整體比賽場次，降低至九十六年以來整年度最少的八百場。 今年度的第十六屆文元盃，由於六十歲組的報名隊伍不足，因此取消該組賽事，使得維持七年的四個等級老馬賽制，剩下三十八、四十五與五十三歲組三個等級，老馬球隊參賽隊伍也下降為四十九隊，為民國九十九年以來最少的隊數。

資料來源：研究者自行整理

二、老馬籃球賽事參與者動機：

中高年齡的休閒活動，除了靜態的閱讀、看電視等活動，動態的登山健走、球類運動等則能夠有效的鍛鍊身體，維持中高年休閒者的身體機能。其中籃球運動屬於比較激烈、危險性稍高的運動，但是由於我國籃球運動的風氣持續多年，街頭巷尾也隨時可見籃球場的設置，因此籃球活動在四十歲以後仍有一定的運動人口，在全省各地的各種老馬盃籃球比賽也都不斷地舉辦，能夠有效的提升中高年齡強健體魄的一種方式。

根據馬斯洛需求理論，一般人到了四五十歲的中壯年，所追求的大多不再是生理或是安全需求，而是包含團體的愛與隸屬、尊重自我與他人，甚至是最高的自我實現層次，藉由參與老馬球賽以球會友，尋求尊重他人、藉以滿足實踐心中的理想與目標。

三、老馬籃球賽事未來發展及展望：

文元盃至今舉辦十六屆，目前為唯一國內休閒籃球運動是以聯賽方式進行的比賽，其每年八個月的賽程，參加人數超過 3,000 人，場次超過 1,100 場，所耗費的管理人力、裁判、場地、記錄人員、工作人員、賽程安排人員與規劃，每年需要 300 至 500 萬的經費。因此在 2019 年的報名費調漲至 15,000 元，但是仍需要企業贊助約 100 萬元的預算。若以各大企業員工組隊參加，並由政府機關固定經費補助，加上學術單位(因為年齡層的關係，在此建議以 EMBA 為主)舉辦全國性的賽事，讓老馬球賽推廣至全國各個角落、深入各大企業與校園。

一個能夠永續經營、生生不息的籃球賽事，除了參與球員的投入之外，民間企業單位的支援，與政府體育相關單位的完善規劃，也是促進此休閒活動產業的得力幫手，期盼在未來產官學界能夠互相配合，為我國中高齡的籃球運動，注入源源不斷的活水。



第伍章 結論與建議

本論文由老馬休閒活動談起，雖以臺北市文元盃周末籃賽為例，但冀望能以研究之結果延伸至全台各地老馬性質的比賽，來探討此類的籃球活動，並結合促成籃球賽事之球員、教練與主辦單位之訪談，根據這些研究與分析，在本章提出本論文之研究結論，與對各界的分析與建言。

第一節 研究結論

在完成了對於文元盃周末籃賽老馬休閒組別，不同參與者及主辦單位工作人員的訪談之後，本研究深知要促成一個運動賽事的成功與持續發展，除了要有一群熱心的人士之外，適當的場地與賽事經費的支持，也是不可或缺的一環。

一、老馬籃球賽事之沿革：

文元盃周末籃賽的主辦單位，除了深度介紹當初如何會促使文元盃籃球賽的起源之外，舉辦籃球比賽幾乎都是在經費不足的狀況下舉行的，因此，我們希望政府與各級學校、知名大企業能夠重視這項活動。

二、老馬籃球賽事參與者動機：

維持中高年休閒者的身體機能。全省各地的各種老馬盃籃球比賽都不斷地舉辦，是能夠有效的提升中高年齡強健體魄的一種方式。根據馬斯洛需求理論，到了四五十歲所追求的是愛與隸屬、尊重自我與他人、自我實現層次，藉由參與老馬球賽以球會友，藉以滿足實踐心中的理想與目標。

三、老馬籃球賽事未來發展及展望：

除了主辦者及參與球員的投入之外，民間企業單位的支援，與政府體育相關單位的完善規劃，期盼在未來產官學界能夠互相配合。

第二節 研究建議

為使文元盃周末籃球賽永續發展，本研究對產官學建議如下：

一、產業界(國內 500 大企業)：

由以往的中華電信、華航、台灣啤酒(公賣局)、台灣銀行、台北銀行、國泰等

國內各大企業，在多年前支援甲組、職籃、SBL 的比賽開始，這些企業都是支持國內籃球運動的支柱。但目前這些企業所支持的，都是以籃球專長為主的球隊，並非支援旗下員工組隊參與之球賽費用。

建議臺灣積體電路、鴻海、華碩、宏基等電子業國際大廠，能夠贊助資金舉辦為中年人的各項體育活動，並鼓勵旗下員工實際參與球賽，當然也包含籃球類的老馬盃比賽，例如組成女子組別的老馬球隊，讓參與的隊伍能增加而類似男子組的分齡，由企業提供資金，進一步達到由企業內部實際參與。

二、官方(教育部體育署、縣市政府體育局、國民運動中心、地區籃委會)：

教育部體育署為推動國內體育活動最高之指導單位，旗下的各縣市體育局則負責地區性的體育活動。目前有全民運動推廣計畫，有計畫性的提升全國各年齡層運動的人口，但是並無針對老馬球類比賽的推動規劃。

各縣市目前已經有 19 座國民運動中心，提供一般民眾平價與在地化的運動場地，包含各項健身器材、游泳池、羽球場、籃球場等。

目前地區型的老馬籃球賽，大多數是由各縣市籃委會所主辦，若能夠結合各地區的運動中心與政府的相關資源，可以籌辦全國性質的老馬盃球類比賽，以各縣市所產生的地區球隊為代表，在複賽、決賽之後由這些代表來爭取最後的排名，可以將老馬球類運動推向全國。

三、學術界(各大學 EMBA 研究所)：

各大學附屬的 EMBA 在職碩士專班，是帶動各項運動風氣的推手，舉凡橫渡日月潭、爬玉山、單車環島、划龍舟、各種路跑活動、籃球等各類球賽活動，都可以見到 EMBA 學生的身影，這群以 35 到 55 歲為主的青壯年人士，深深覺得健康的重要，在同儕的互相激勵下涉足各項運動，也包含各種老馬球類的比賽。

大專 EMBA 的學生成員，對於籃球活動並非頂尖專長，但是不可諱言的，對於運動的熱情與執著，卻是有著非常主動積極的性格，以 EMBA 本身為主的各項全國性運動賽事(例如全國 EMBA 校園馬拉松、全國 EMBA 籃球賽)，參加人數與規模都是連年增長，以 EMBA 學生特有的活動規畫人力，相信能夠將老馬比賽辦的有聲有色。

參考文獻

一、中文

1. 107 年度運動發展基金附屬單位決算。教育部體育署。
2. Abraham H. Maslow 著 (1999)動機與人格。結構群編譯。結構群文化，臺北市。
3. Mull, Bayless, Ross, Jamieson,(1997).Recreation sport management. 中華民國體育學會(2000)。休閒活動專書。臺北市:中華民國體育學會。
4. 王文科 (2001)。教育研究法。台北：五南出版社。
5. 文崇一、楊國樞 (2000)。訪問調查法。社會及行為科學研究法下冊。台北：東華。
6. 行政院體育委員會 (1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策略之研究。
7. 吳冠霖(2013)。友善高齡運動健身服務產業發展指標之研究。國立成功大學，台南。
8. 尚憶薇(2001)。花蓮地區老年人休閒動機與休閒阻礙之研究。體育學報，31，183-192。
9. 施清發 (1999)。老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
10. 許培英(2015) 中高齡者對馬斯洛五大需求之重視度與滿意度之研究。未出版之碩士論文，南開科技大學研究所碩士論文，南投縣。
11. 黃正宗(2011)。老馬籃球運動員的美麗與哀愁-以臺師大球場為例。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
12. 黃朗文 (1999)。標準化的調查訪問。台北：國立編譯館。
13. 張家銘(2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。體育學報，42(3)，113-129。
14. 張曉琳(2011)。週末籃賽參賽者之休閒態度。100 年度大專體育學術專刊，27-36。

15. 運動統計 中華民國 107 年 (2019)。教育部體育署出版。
<https://www.sa.gov.tw/Resource/Ebook/Files/UnZips/636784912707120019/files/assets/common/downloads/publication.pdf>
16. 「運動 i 臺灣」105 至 110 年全民運動推展中程計畫。教育部體育署。
17. 鄭政宗、賴昆宏。(2007)台中地區長青學苑老人之社會支持、孤獨感、休閒活動參與及生命意義之研究。朝陽學報，12：217-254。
18. 蔡長啟 (1991) 我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22 (4)，4-10 頁。
19. 盧俊宏(1994)，運動心理學，台北:師大書苑有限公司。
20. 廖清海、陳景森、張志成 (2007)。運動表現與報紙曝光率之關聯性探討－以蘋果日報刊載-第三屆超級籃球聯賽照片為例。體育學報，40 (1)，63-76。
21. 廖志猛 (1994) 休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究。未出版之碩士論文，國立體育學院研究所碩士論文，桃園縣。
22. 廖苡柔(2017) 中高齡休閒參與暨健康相關研究。未出版之碩士論文，中華科技大學碩士論文，臺北市。
23. 羅素卿 (2001)。老人休閒喜好及其影響因子之探討 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
24. 詹明娟(2009)。中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究。暨南大學成人與繼續教育研究所學位論文。1-151。

二、英文

1. Abraham Maslow (1954). Motivation and Personality. Harper & Brothers Publisher, ISBN 978-0-06-041987-5.
2. Burton, N.W., Khan, A. & Brown, W.J.(2012). How, where and with whom? Physical activity context preferences of three adult groups at risk of inactivity. British Journal of Sports Medicine, 46(16), 1125-1131.
3. Leary, M. R., Wheeler, D. S., & Jenkins, T. B. (1986). Aspects of identity and behavioral preference: Studies of occupational and recreational choice. Social Psychology Quarterly, 49, 11-18.



三、網站

1. 文元盃網站。關於文元盃。取自：www.wenyuan.org.tw/basketball/about/about_15.aspx
2. 新竹市籃韻薪傳籃球賽 資訊站。取自：www.facebook.com/518924408150151
3. 一統徵信。2018 年貓裏暨一統徵信兩岸籃球錦標賽競賽規程。取自：
www.uicco.com.tw/node/126
4. 教育部體育署 政府公開資訊 施政計畫。取自：
<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=88>
5. 社區老人休閒活動研究現況－台灣護理學會
http://www.twna.org.tw/TWNA_BACKEND/upload/web/ePublication/6239/JNv57n1-082-088.pdf



附錄 訪談紀錄

以下列出在文元盃針對四種不同角色(教練、球員、主辦單位、裁判)的訪談紀錄:

教練之訪談

訪談對象：張 X 恭

訪談時間：108 年 5 月 25 日

訪談地點：台北市文山區辛亥路七段

問題一：您何時開始接觸文元盃周末籃賽？動機？

回答一：自文元盃第四屆起，隨著同好組成苗栗老馬籃球隊，第一次參賽即獲得亞軍，就開始了至今 12 年的參賽紀錄。當初也是想說能跟好友一起打打球、賽後吃吃飯、喝點酒聯絡感情，因為球賽平均每個月只有 1 到 2 場，不會造成生活上太多的負擔，又能定期見見面聊天，也能達到運動的效果。後來球隊打球的人員增多，年齡也增長，就升級參加 53 歲組的球賽，但是還是在 45 歲組的球隊擔任場上教練。

問題二：您覺得參加者想打或不打文元盃周末籃賽的影響因素？

回答二：運動是生活重要的一部分，而籃球更是我最拿手、從小就會的主要運動，所以每當有比賽，在場上那熱血沸騰的感覺是很興奮地，一直到現在還是很喜歡籃球比賽，比技術、比準度，但是體力已經要再加油了。打籃球難免會有運動傷害，我本身從年輕時受過大大小小的傷勢，關節膝蓋、腳踝、腰部、手腕及手指頭等等都遇過，隨著年紀的增加，受傷復元得時間也需要更久。這應該是如果不再參加文元盃球賽的主因吧！

問題三：您參與文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？

回答三：參加文元盃球賽的動機，就是要能跟三五好友聚聚，利用球賽聯繫彼此，每月約碰面 1 到 2 次，賽後更能小酌一番。同時以球會友，能認識不同領域的朋友，有一次就認識到保險業的球友，進而幫助我解決所面臨到的一些問題。還有認識到從事運動用品行業的朋友，從球鞋到訂做球衣都有，也留下聯絡方式以便日後有所需求。因為去打球常常會有人帶小朋友，小孩長大後的物品也能傳承

給其他的球友年齡更小的小孩，小朋友彼此也能在一起玩耍同樂。

問題四：您期待文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？

回答四：文元盃周末籃賽，不論是大會安排時間、工作人員、裁判與紀錄等，都是國內球賽最高等級規格。在場地硬體設施部分，球場地面在 2 年前已經鋪設 PU 漆重新整地，取代之以前水泥地面，較不會反潮及有濕滑現象；球框、球網、籃球皆採國際賽事標準規格，尤其是籃球不但新，數量又足以比賽前的熱身使用(其他比賽熱身都需要自備球)，所以其實都很滿意了。但嚴格說起來的話，是希望比賽場地的地理位置能更便利，因為離捷運站遠，如果開車停車又不方便，除非學校能像以前開放校園停車，就算是收費也無妨。

問題五：您覺得文元盃周末籃賽要如何擴展？

回答五：其實文元盃周末籃賽到今年已經第十六屆了，賽事所規劃的組別及相關規定也日趨成熟，各方面都很完善。如果要再擴大比賽規模，個人認為可以去洽談球賽的轉播或賽事錄影，用科技方式記錄及呈現給想看的民眾來欣賞賽事。因為像美國 NBA 為世界上最高層次的籃球賽事，近幾年由美國知名傳奇嘻哈歌手艾斯庫巴(Ice Cube)所發起，將於全美多個城市巡迴比賽的方式-「BIG3 」3 對 3 籃球聯盟，其中不乏是由 NBA 退休球星組成的隊伍，球星能共襄盛舉再次出現於螢光幕前施展身手，不僅有話題，廣大觀眾票房收視也亦有保證，達到各方面皆贏的效果。

問題六：您覺得文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

回答六：我認為增加效益方式有兩種，第一種是：利用時下所流行的直播方式來呈現精彩賽事，因為直播的方式，門檻及難度皆不高，甚至用手機就可行，只是解析度可能較差，再利用行銷方式讓觀眾知道此賽事訊息，請知名球星配合宣導，洽談商品廣告來增加收入之成效。第二種是：洽談企業贊助推廣老馬籃球賽事，由企業冠名此賽事，宣傳，或由企業認養球隊也是一種可行的方式。

球員之訪談

訪談對象：黃 X 庸

訪談時間：108 年 5 月 29 日

訪談地點：新北市新店區民權路

問題一：您何時開始接觸文元盃周末籃賽？動機？

回答一：從小就有球類運動的習慣，雖然球技不佳，但是也結交不少志同道合的球友。在一次於某航空公司球場打球的機會中，其中一位大哥問我有沒有超過 40 歲？如果有就可以加入球隊、來參加老馬性質的比賽，當時我已經 41 歲，就這樣從文元盃周末籃賽 38 歲組開始參加比賽，至今已經第 8 個年頭，也自 38 歲組，一直打到目前 45 歲組的比賽。

問題二：您覺得參加者想打或不打文元盃周末籃賽的影響因素？

回答二：因為打老馬盃的球友，大多不會把比賽勝負看得太重要，而文元盃周末籃賽在星期六日的比賽，對於一般上班族的時間方便參與；但是另一方面來說，家庭觀念較重的人，或是假日要忙著照顧小孩的球友，反而無法每次球賽都到場，也可能讓參與度降低；而整個球季橫跨幾乎一整年的時間，因此，對於非一般上班族的球友，可能因為出差因素、旺季時間上難以配合而放棄參加比賽。再者，球賽比賽場地位於景美與木柵地區，周邊社區人口眾多，開車停車並非易事，這可能也是造成少數球員不想繼續參與球賽的原因。本球隊有一個虔誠的基督教球友，每次遇到星期日上午的比賽，都因為要去教會而無法參加比賽而請假。

問題三：您參與文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？

回答三：參加此球賽主要是以鍛鍊體魄為主，其次是在假日可以和朋友以球會友。李文元盃算是國內老馬籃球最高殿堂，許多球友以往都打過中華職籃或是甲組球賽，球員的身材素質與球技都是國內一時之選，可以在此學習到不同球員打球的方式，與不同等級之間球隊比賽的節奏。偶爾和爸媽與姪女一起在球場旁嬉戲，培養小孩從小運動的興趣與習慣，能夠透過另一種方式共享天倫之樂，也是除了鍛鍊身體之外的另一種收穫。

問題四：您期待文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？

回答四：文元盃球賽有絕大多數都在木柵的實踐國中舉辦，但是附近大多屬於舊公寓的住家，停車位實在不甚方便找尋。幾年前李文元球賽主辦單位曾經開放校園，

供比賽的球友在球賽進行當中可以免費停車，但是近幾年來因為校園安全，主辦單位並未租用停車空間，以至於球員開車至球場，往往需要花半個小時找尋車位，多位球友曾經停在附近忠順街一段的黃線上，打個球花一個多小時出來之後，遭受開違規停車紅單，甚至違規拖吊的結果；因為比賽地點並無捷運可以到達，因此大多數球員都是自行騎車或是開車前往，附近也無方便可以付費的停車空間，建議主辦單位可以和比賽場地協商，以付費方式提供停車空間供比賽球員使用，以解決交通之難題。另外一個比賽地點景美國中，因為就在捷運新店線的景美站旁邊，而且附近也有商場的付費停車場，因此交通問題較小。

問題五：您覺得文元盃周末籃賽要如何擴展？

回答五：文元盃周末籃賽已經舉辦了十六屆，除了第三屆與第四屆的決賽與開幕典禮，曾經在南京東路的台北紅館體育館舉辦之外，其餘都是在景美、木柵地區的國中球場來進行，所以參與球隊也多屬區域型的球隊，球員多來自於大台北地區。身為全國最有規模的籃球賽事，建議李文元盃周末籃賽可以與其他地區(例如新竹或是高雄)的球賽合作，各年齡進入四強或是決賽的隊伍可以互相切磋交流，並且嘗試在大型體育館(例如俗稱紅館的台北體育館)舉辦決賽，並且嘗試導入電視運動台的轉播，讓一些新生代球友也能欣賞久違球場的老球友的經驗，達成體育交流的目的。

問題六：您覺得文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

回答六：李文元周末籃球賽事從青年組、中年組、壯年組到老年組，或是各種友誼賽，都能夠讓各球友在周末假日，能夠互相切磋球技。期望未來能夠有更多的企業，基於企業社會責任，舉辦更多類似的假日老馬籃球比賽，甚至自組企業球隊參加各種比賽；而政府主導體育賽事的單位，除了以競技為主要目的運動項目外，也希望能夠多重視中高年齡的運動賽事，讓運動賽事的年齡層能夠拓展。

主辦單位之訪談

訪談對象：劉 X 普

訪談時間：108 年 6 月 30 日

訪談地點：台北市文山區辛亥路七段

問題一：開始舉辦文元盃周末籃賽原因及最初想法？

回答一：一張老照片，促成李文元球賽之誕生。我和李麟虎都是建中校隊，我算是學長，那時候都一起打球，也有在湯銘新老師在萬華的 YMCA 辦的比賽打球，那時候很盛興的乙組球隊比賽，我那時候已經是甲組裕隆的球員退休了，那時候湯老師要我帶他們一起打球，兼任球隊教練，大家都稱我大師兄，我們就到處打比賽，我和李麟虎後來都在北體念書。後來李麟虎改打手球，並選上手球國手，他老婆也是甲組台元女子籃球隊、也是中華代表隊的國手，所以他和籃球是很有淵源的，他也打過陸光籃球隊。

至於李麟虎的爸爸李文元算是籃球界的大老，熱愛體育活動，也擔任過游泳協會的總幹事，在墨西哥奧運的時候曾經去抗議，回國以後我們就在想要組一個隊，以繼承與懷念他以前打球的時機，到處打比賽，球員都知道那種快感是有錢都買不到的，打完就去吃飯。後來他到美國讀了兩個碩士，也開了公司賺了錢，有想過要組個球隊參加 SBL，後來我與他評估組個 SBL 球隊比較辛苦，聊了幾次之後，我們說要不要找回以前的快感，把我們以前打球的快樂分享出去，最後我們就決定辦一個高規格的籃球比賽，所以文元盃是這樣誕生的。主要是李麟虎經商有成賺了錢，找劉恩普來合作，因為我是做過中華職籃的技術總監。

我自己打過球，當過小國手，打過甲組，當過教練，也當過國際裁判，經歷豐富，現在當技術委員，所以籃球界所有的位置我都做過，所以我說我們辦一個高規格的比賽，讓大家打的快樂，所以這就是決定辦個文元盃，不要打 SBL。因為打 SBL 一年要 3000 萬，我說 3000 萬辦文元盃可以辦 10 年。目前文元盃有 3,500 個球員、200 多隊伍，現在有分九個組，今年因 60 歲組停辦(去年有十個組)，比賽場次大概有 1,000 到 1,100 場，現在因為經濟不景氣，我們有收編。

問題二：為什麼文元盃周末籃賽是辦在木柵？

回答二：有兩個原因，講到這個故事，首先，我們為什麼叫文元盃，是因為紀念李文元先生，那時候我們要辦個比賽，想個名稱就用紀念李伯伯，就用文元兩個字來紀念李麟虎爸爸的比賽。其次，這個球場實踐國中這個場地，是李麟虎先生他的公司，在新店寶橋民權路那兒，公司租用提供員工福利的場地，有這個淵源。有一次建中校友來這兒打友誼賽，李文元伯伯進來找我們去吃飯，所以這個場地對於李麟虎、李伯伯與我，都是有很深厚的感情。所以李伯伯公司在新店，就租借這個場地來當成員工活動的場所。時間已經很久了啊，這是在文元盃之

前（搞不好在二十年前），不只啊，更久了。我離開 CBA 已經二十年了，CBA 是民國 88 年封館，這邊是 92 年開始的，92 年第一屆我們在興福國中，後來找到這個場地，是一個有歷史價值的故事在這兒。第二個它有地利，這個場地有兩個籃球整場，在台北市有雙球場的學校不多（大多都在大學裡），這有一個好處，一套人就可以管理兩個球場。運動管理學當中的人事費用是可以節省一半的。因為例如今天在景美有打，我們就要派一組人過去，我們等於兩個學校三個場地，可以節省三分之一的人事費。而且兩個場地打球有個好處，就是不會冷場，隨便都有人。再來是地緣，我和李麟虎都是新店景美的人，生活圈都在這邊。嚴格來說，我是利用張老師木柵中正盃的名義來延續，木柵中正盃辦了 30 年，我再接棒過來提升。所以木柵杯辦了 30 年，現在就沒有了，就停止改成文元盃了，由文元盃接棒了 16 年，加上木柵盃到今年共計 46 個年頭。

問題三：您覺得參加者打文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？

回答三：這個球賽的出發點就是讓大家來享受比賽，來這邊打球就是很快樂，我把我所學的經驗都放在這邊，我把我以前打球、當教練、當裁判、當管理、當技術總監的精華都擺在這裡，這個比賽你應該可以看到別的地方沒有的。我們對球衣的嚴格、對球隊的控管，都是非常嚴謹的，這樣有甚麼好處，有一個理論叫做“破窗理論”，例如你到一個場所很髒亂，你就會亂丟垃圾；若是一個場地很乾淨，你就不會亂丟垃圾，這就是破窗原理。所以我希望以後晚輩們辦比賽，都要往正能量去想，絕對不要隨便有負能量，等到你開了一個負能量，這個比賽就會慢慢地衰退，因為很乾淨就不會丟垃圾，這邊很嚴謹，你就不會違規，那重點要問，人家為何要來打，你要求這麼麻煩，為何要來打這個比賽，這個就是重點。一個好的東西，是大家感覺的。

問題四：文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？

回答四：因為我們文元盃是期許辦一個高規格的比賽，所以對比賽的要求是很龜毛的，例如剛剛有一個球員的褲子和其他球員不同，我們就要求他要更換，褲子不合格我們就不准他打；若沒有帶身分證、沒有帶任何證件，就不准他下場。遲到也要計點，計點三次明年就不能參加球賽，這是很嚴格的。

很多人問我，你那麼嚴格怎麼可以辦好球賽呢？我們經營不是要賺錢，我們是要讓大家來享受比賽，來享受一個這麼好的比賽，一個高規格的比賽，文元盃是大家報名參加，不是大會邀請球隊的比賽，而且文元盃你看我們這邊都有抽籤的紀錄，而每年都會淘汰最後兩名，開放百分之二十的名額給大家抽籤。他不是一個邀請賽，所以文元盃比較好控制球隊的品質，辦好比賽得一切，也能增加參加者打球意願。說到比賽品質要好，就要談到管理，我們現在有三個人在管理這個比賽，整個預算就是大概是整年 300 萬元，以前最多的時候有到 500 萬元，那時候還有獎金，還有紀念品（毛巾、鞋袋）。

文元盃周末籃賽是聯賽的模式，讓大家長年有球打，我如何培養這個隊把球員

產生呢？比賽是按照規則，按照時間停表，絕對不偷每個人的時間，七十分鐘排一場，絕對不拖時間打完，要準時開打準時結束，就是不能拖時間，因為拖了時間球員來了又耽誤了，文元盃是標榜準時開打，準時結束，這樣讓上班族一個半小時打一場球，就可以安排做其他事情。另外，我用一個辦法，怎樣把球員和替補員產生，因為社會隊很麻煩的就是人來不齊，可能有事你不來，我也不來，把人叫來了若他打不到球也不來了。因為上班族如果我來這邊，沒有球打，不給我上，那我來幹嘛，我來陪你們打球啊，沒有必要吧！我想到一個辦法，利用短跑跟中長距離的概念，因為我本身跑過田徑，跑一百公尺需要用百分之百的力量，跑 1,500 公尺或是 3,000 公尺前面都可以慢慢跑，文元盃打一場 40 分鐘就會爆炸的，沒啥時間休息。以前蔡德福國手，第二節他說打完了嗎，我說沒有，還有半場，他說那我還要休息，我說對，我就是要你休息。所以文元盃沒有八九個人是打不完的，就是要讓板凳夠深，讓那些人來了都能夠打到球，因為長年八個月總有事情，有事請假沒關係，那就是板凳或其他球員可以打。所以這些沒有打到甲組的球員都起來了，就是文元盃有計劃地培養，這個是辦比賽內行人才會的，因為我本身是球員、教練，我都知道，所以你看每一個人來都幾乎可以打到球，因為主將根本打不完，怎麼打得完，因為我停錶了你打不完，很多被逆轉也是國手啊，上半場領先，因為沒有板凳球員或人不齊，下半場輸了。這有甚麼好處，就是人會一直湧進來，來文元盃可以享受打球樂趣，那些主將也願意分攤給他們。

問題五：文元盃周末籃球賽要如何擴展？

回答五：可能別人會想，為何不用廣告來贊助這個比賽，來減少球賽的支出以相輔相成？我是辦過職業的人，對於要弄錢很容易，要把場地賣一塊 60 萬、80 萬不太難，曾經有賣酒的公司說，你給我掛前面 50 萬一年可不可以，我都沒同意；直播也有人提出，這是我正在考慮的，目前這個比賽的風格，就是你看不到一張廣告，你要如何找到經費來辦比賽的經營管理，也可以用商業的方式，用廣告、轉播的方式來辦理，有商業的因素放進去也是 OK 的；另一種是贊助金，完全是公益的，那這個比賽文元盃是完全由一個公司贊助的公益比賽。剛剛說到文元盃剛開始，我們找到公司贊助 300 到 500 萬，我們成立一個文元體育協會，我從 500 萬、400 萬、300 萬、200 萬，到今年第十六屆，我只申請 99 萬，等於說只有 99 萬就可辦起來這個比賽，要怎麼辦？報名費從 1,000、2,000、5,000、8,000、10,000，到今年第 16 屆是 15,000 元，這個報名費收入就將近 200 多萬，再加上我申請公司的 99 萬，這個是整個不景氣，要維持球賽運作的問題。文元盃沒有宣傳，之前時候有時報周刊要來訪問，我們就拒絕被訪問。我們文元盃周末籃球賽不需要有名，我們是純公益性質的比賽，也不需要登廣告。你看不到我們裡面有任何一份廣告，運動用品、鞋子的廣告都沒有，這個比賽就是純運動的，一個公益的活動。是有直播單位想跟我們洽談，將賽事利用網路能讓大家知道與欣賞，這是一個好的點子，我們目前正在評估利弊，有機會能夠合作。

問題六：文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

回答六：為什麼要辦文元盃這一塊，當時我規畫起來認為說，大專有大專杯，高中有高中這一塊，只有社會上班族，已經離開學校，離開甲組隊，離開國手這些球員沒有人辦，最多是辦一個盃賽，盃賽三五天就打完，所以盃賽打得不過癮，所以才來辦這一個比賽。第一屆文元盃只有青年組與壯年組，四十歲以上是壯年組，四十歲以下是青年組，從第一屆 33 個隊到現在已經兩百多個隊，這些老馬隊就是文元盃辦了以後才有機會出來，如果沒有文元盃就只能打盃賽，打完就沒了。我用文元盃把它改變型態，利用聯賽制度，把它打一年，我規劃一年十二個月，文元盃打八個月，寒暑假休息，過年過節休息，那就跟上班一樣，有這麼多人規律的運動。算起來這種單循環方式，一個人一個球隊每個月可以打 1.5 場球，也就是每個月都可以打 1 到 2 場。因為每個月都有這樣的比賽活動，所以很多球員就這樣復活、更健康了。所以說如果沒有文元盃就沒有那麼多老馬隊，每個地方都有類似的賽事，就是文元盃帶起這個風潮的。

文元盃曾經在台北市健康活動的系列，兩三年都有得到這個獎項，但是我們不願意接受表揚。文元盃季賽打七個月，最後一個月是排名賽。每年打最後兩名的球隊，空間讓出來給新的球隊，本來我前五年都不淘汰的，後來因為人太多都進不來，我們就淘汰百分之二十，這個名額放給大家抽籤，所以文元盃是一個很奇特的比賽，當你打過之後就會愛上它，因為一個月打一兩場剛剛好，不累又不影響工作、家庭。高雄曾經有人請教我，老師怎麼辦比賽，我就把整套給他，它們就把盃賽的方式舉辦三個月，每個禮拜打，打到老婆抗議、家庭抗議，都不帶小孩了。所以文元盃不會打太多，不會打太少，因為我都有精算過，肌肉疲勞恢復都可以，如果密集打會受傷，會受不了，打一打會累了不想打了，所以文元盃怎麼那麼多球員，就是這個原因。

我們來講結語，辦比賽要有周全的計畫，最後決定勝負的還是執行力，就像今天早上還有一個人沒帶身分證，問我老師我還可不可以打，他說在新竹的比賽都可以啊，我問是誰說的，他說是大會說的。我說大會哪有權利，文元盃的競賽規則公約是貼在第一章，大會也要遵守啊，執行長是執行規則的人，那你如果開個洞的話，那就沒有完了，如果開了先例，那其他人也會說上次可以這次為什麼不可以？

文元盃比賽時，前國家隊教練閻家驊沒帶身分證，前國手白明禮、桑茂森沒有帶，白明禮還說老師，你不認識我啊，我說我當然認識你，你是國手啊。但是我找小妹妹，說小妹妹你認識他嗎，小妹妹說我不認識，這些二十歲的大學生怎麼會認識二十幾年前當國手的你呢？我說我執行交給他，白明禮沒有帶身分證就是不能上啊，這就是文元盃的執行力，如果沒有執行力，不管有多好的法都沒有用，如果不守法也都不行。所以文元盃打球都是笑嘻嘻地，打完也就握手，也就是有運動的基本風度。你可以看到這是一個純純的比賽，按照規則進行，每個人都是按照規則打球，文元盃大家都是按照規則打球，不會出拐子不會出腳，以前該開始的時候會吵架、打架，後來之後就沒有了。因為我們的規定很嚴，利用誘導的，我們都把比賽交給大會、交給裁判好好處理，球員只需要好好打球就是了，能夠讓越來越多人接受、有規律的運動，享受比賽的樂趣，就是文元盃周末籃賽的價值，也是最大的效益。

裁判之訪談

訪談對象：林 X 洲

訪談時間：108 年 5 月 22 日

訪談地點：台北市士林區至善路二段

問題一：您何時開始接觸文元盃周末籃賽？動機？

回答一：我自求學階段以來，就對籃球充滿高度的興趣。大學聯考成績放榜，考上了臺北市陽明山上的文化大學體育系，在專長項目中選擇了籃球運動。在打球的過程中發現，籃球不只是球員的角色，需要有教練、助理教練、球隊管理等來組成一支籃球隊；而正式的籃球比賽更是需要賽事主辦單位、工作人員、裁判、防護員等。因為大學籃球教練—李鴻棋先生，他在籃球裁判界的資格相當老，從民國 74 年就考上國際裁判，至今已有 FIBA 裁判資歷 34 年。李老師也曾經在世新大學任教 5 年，連知名的籃球電視評論員球裘必勝(聯合晚報及民生報資深體育記者李亦伸)，在 16 歲考上世新大學(當年是世界新聞專科)進入籃球校隊時，就是受教於李鴻棋老師。當時李鴻棋老師建議我考裁判，也順利考取，擔任許多國內甲組以下級別的籃球比賽裁判，也有在文元盃周末籃賽擔任球賽執法裁判。動機就是，當初(約有十多年前)是為了增加吹判球賽的經驗，也有打工的意味，才會接觸文元盃周末籃賽，至今因為工作及家庭因素，已經沒有再繼續擔任籃球裁判的工作了。

問題二：您覺得參加者想打或不打文元盃周末籃賽的影響因素？

回答二：其實我認為，每個人都想來流流汗，隨著年齡越來越大，工作多了，能夠運動的時間不是那麼長，所以能夠透過這個比賽，讓身體的機能動起來，透過這個比賽讓老朋友能聚在一起，畢竟工商社會，大家忙著工作，能聚的時間也不常，文元盃是一個周末才有賽事的比賽，大該兩三個禮拜才打一場球賽，強度不會造成生活上的負荷，一場球打下來可能要休息 2、3 天，身體代謝、恢復，有好幾個因素可以利人利己，這些都是參與的目的。

問題三：您覺得參加者打文元盃周末籃賽對生活或其他有何幫助？

回答三：在文元盃周末籃賽裡，裁判每次安排一天吹連 2 場球賽，而每場 700 元，就是說一次可以賺 1,400 元，在工作之餘算是還不錯的收入，而且對運動參與者來說，因為賽事的安排，大約每個月有 1 到 2 場，讓比賽跟比賽之間能夠有充分的休息，也不會影響平日上班時間，更可以達到運動健身的效果。

問題四：您期待文元盃周末籃賽有何進步能增加參加者打球意願？

回答四：之前主辦單位校門有開放停車，其實在國內停車一直都是問題，如果能夠提供車位是很好，但是問題牽扯到學校單位，要如何去協調，還有人力的控管，當然如果收停車費也行，畢竟是使用者付費，這原則是 OK 的。解決停車問題是最理想的。場館方面都還不錯，雖然沒有開空調設備(冷氣)，但是運動就是以流汗為目的。近年來場地都有翻修過，維護上也都好些。賽事方面，透過分齡來舉辦，因為上了年紀身體機能會下降，它把年齡做一個區隔是很棒的方式。

問題五：您覺得文元盃周末籃賽要如何擴展？

回答五：其實我覺得文元盃周末籃賽已經規劃、發展得不錯了，從組別少、人數少，到現在參賽人數 3 千多人的大規模，這些除了是現在的人運動健身觀念的提升，能自動自發養成規律習慣，主辦單位對於辦此公益性比賽的堅持、球賽的管理與不濟成本的付出，都是功不可沒的。

問題六：您覺得文元盃周末籃賽有何效益？有何建言？

回答六：因為我本身是擔任國中校長，想法會比較多元化，想說現在各種運動風氣都非常盛行，如果能再與其他類 (如游泳、路跑、自行車、排球、高爾夫、網球、桌球…等)相結合，推動全民分齡運動，養成體驗各類終身運動習慣，必能增強國人體魄，延長國人平均年齡及老人休閒運動的觀念。