

目次

(一)

電子競技是運動嗎？

02

(二)

主要的電子競技賽事

03

(三)

各國電子競技發展

08

(四)

臺灣電子競技發展

11

(五)

臺灣電競選手和戰隊

12

(六)

臺灣電競選手訓練過程

15

(七)

臺灣電競選手未來職涯

17

(八)

學習單

19

(九)

常見電競術語

23



電子競技是運動嗎？

電子競技（簡稱：電競）是指玩家透過電子裝置進行連線，在虛擬遊戲環境中相互對抗。依照遊戲中的操作技巧與表現，系統會將玩家劃分至不同等級，進而形成一套明確的競技階層。那麼，電子競技是否能被視為一種體育項目呢？隨著其發展，電競已逐漸從單純的休閒娛樂轉變為受到正式看待的競技運動，並逐步擺脫「只是打電動」的刻板印象。

● 競技性與體育精神

電子競技具備與現今的體育項目相似的競技特性，例如：公平比賽、運動員訓練制度、明確的勝負判定標準和分層清楚的比賽制度（業餘、職業、國際賽）特徵皆展現出透過體能或技巧進行公平競爭的精神。

● 高強度的訓練與心理素質

電子競技選手除了在操作技巧需要進行高強度訓練外，反應速度、精準度、團隊合作、戰術思維、心理素質與身心協調性都是訓練重點。由於電競比賽往往需要長時間、持續高強度的專注與操作，雖然與傳統體育競賽在體力消耗上有所不同，但在面對比賽時所承受的腦力負荷與精神緊繃，實質上與一般體育運動相同。

● 國際體育組織認可

亞洲奧林匹克理事會（OCA）已將電子競技列為正式比賽項目，於 2022 年杭州亞運會已設有電競賽事，中國、韓國與美國等國家，也相繼承認電子競技為正式的體育項目。此外，國際電子競技會（IESF）積極推動電競納入奧林匹克運動，預計於 2027 年在沙烏地阿拉伯舉辦首屆「電競奧運」。

● 產業架構與訓練體系

電子競技已具備完善的職業聯盟、戰隊培訓、賽事運營與選手管理制度，這些架構都與現今體育項目的訓練體系高度相似。

● 正名的社會意義

當電子競技擁有正式的名稱與定位時，有助於改變大眾對其的刻板印象，也能讓社會更加正視選手與後勤團隊的努力與貢獻，進一步提升產業的地位與獲得更多社會支持。

主要的電子競技賽事

● MOBA 類（多人線上戰鬥競技場）

大部分 MOBA 類遊戲採取 5 對 5 的團隊推塔對戰形式。比賽開始前，雙方玩家需先各自選擇角色，進入地圖後，地圖內包含敵我角色、主堡、防禦塔、小兵以及中立怪物。玩家透過擊敗敵方角色、小兵或中立怪物來獲得金錢，並利用金錢購買裝備以提升角色能力。遊戲核心在於團隊合作與戰術運用，透過進攻與防守來保護己方建築，最先摧毀對方主堡的隊伍即獲勝。目前在國際上，也有多項 MOBA 類的知名賽事。

● 《英雄聯盟》世界大賽

由 Riot Games 每年 10 ～ 11 月舉辦，為全球觀看人數最多的電競賽事之一。來自 12 大地區的頂尖隊伍透過聯賽與入圍賽晉級，爭奪象徵最高榮耀的「召喚師之盃」。

● 《傳說對決》國際錦標賽

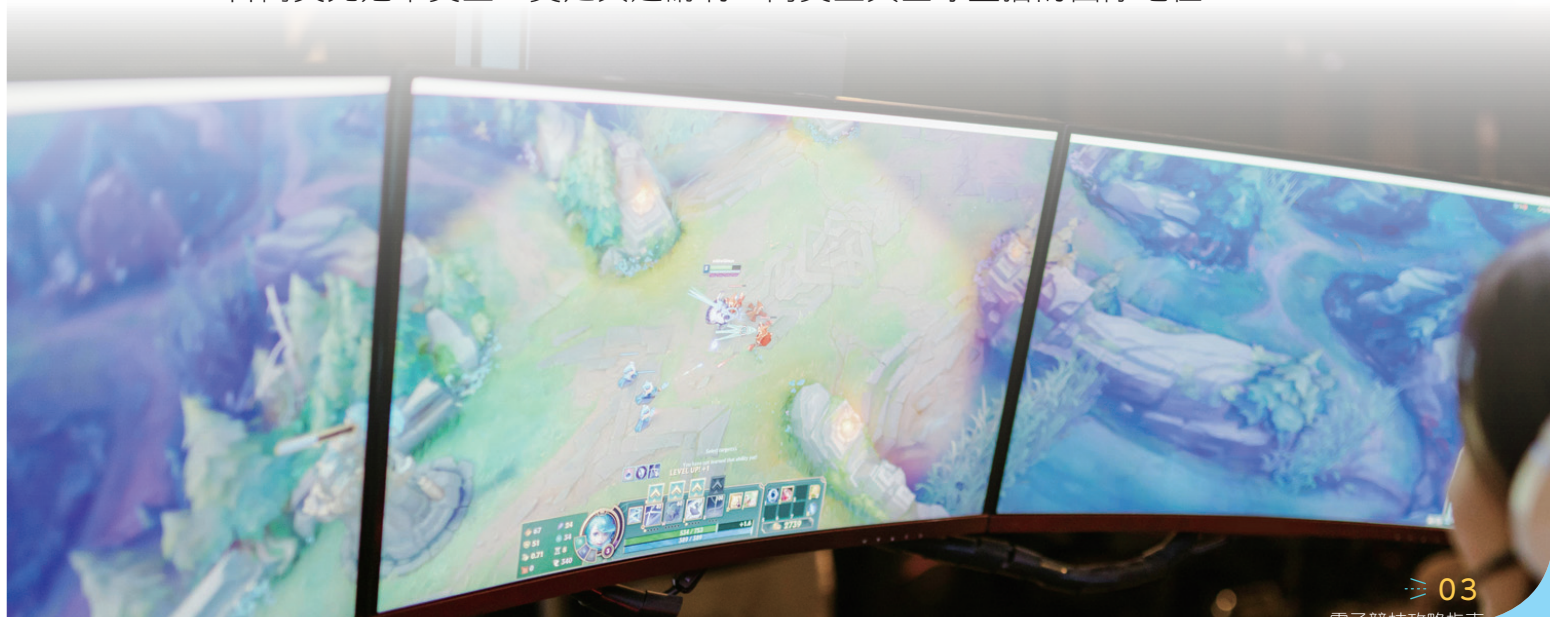
Garena 與騰訊於年末合辦的全球賽事，隊伍經區域資格賽晉級。2024 年引入瑞士制、1v1 單挑與雙敗淘汰等多元賽制，提升競技張力與觀賞性。

● 《傳說對決》超級職業聯賽

年中舉行的區域聯賽升級賽事，涵蓋臺灣、香港、澳門以及越南等賽區。2025 年導入瑞士制、雙敗淘汰以及全局禁用等新賽制，為年度中段焦點大賽。

● 《DOTA2》國際邀請賽

由 Valve 自 2011 年起舉辦，全球最高獎金的電競賽事之一。首屆即祭出百萬美元冠軍獎金，奠定其邀請制、高獎金與全球直播的國際地位。



● 卡牌策略類

包含 1 對 1 的卡牌對戰與自走棋型玩法兩種代表形式，《爐石戰記》屬於前者，玩家需事先組成牌組（以怪獸與法術為主），在有限資源下決定如何出牌進攻或防守，最先將對手血量降至 0 的玩家即獲勝。《聯盟戰棋》則屬於自走棋類遊戲，每局通常有 8 名玩家同場競技。玩家利用有限資金購買隨機出現的棋子並擺放在棋盤上，戰鬥過程由系統自動進行，勝負取決於棋子搭配與擺放策略，當血量歸零即遭淘汰，最終留下最後一名玩家獲得勝利。

● 爐石戰記國際賽事體系

由 Blizzard 自 2014 年起舉辦，為《爐石戰記》最高層級國際賽事。大師巡迴賽為中期核心賽事，選手經由積分或資格賽晉級，爭取進入年終世界冠軍賽的門票與高額獎金。世界賽集結全球 16 名頂尖選手，採雙敗淘汰與 Bo5 賽制。

● 聯盟戰棋世界錦標賽

由 Riot Games 自 2019 年起舉辦，是《聯盟戰棋》年度國際總決賽。選手透過各賽區積分、資格賽選出，賽事採小組輪替與最終積分制，穩定表現者奪得世界冠軍與高額獎金。



● FPS 類（第一人稱射擊）

《CS2》與《特戰英豪》皆屬於 5 對 5 的射擊對戰遊戲。玩家分為兩方進行對抗：一方需安裝炸彈或守住人質，另一方則必須阻止或拆除炸彈。每回合開始前，玩家可利用遊戲內的金錢購買槍枝或道具進入戰鬥；回合結束的方式包含某一方全員被擊倒，或任務（炸彈爆炸／拆除）完成，最終獲得多數回合勝利的一方贏得比賽。不同的是，《特戰英豪》在保留基本規則的同時，加入了角色技能系統，玩家可依角色特性使用如釋放煙霧阻礙視線、治療隊友或追蹤敵方等特殊能力，讓比賽更具策略變化。

● 《CS2》國際賽事體系

由 PGL、ESL 與 BLAST 三大主辦方輪流舉辦，是《Counter-Strike 2》（CS2，原 CS:GO）全球職業競技的核心賽事系統。PGL Major 為官方授權世界冠軍賽，需經資格賽晉級。ESL One / IEM 以卡托維茲、科隆等賽站為主，聚集世界強隊。BLAST Premier 則採全年賽季制，結合積分、邀請與線下總決賽，打造穩定競技節奏。

● 《特戰英豪》國際聯賽

由 Riot Games 自 2021 年舉辦，為《特戰英豪》最高層級職業賽事，涵蓋美洲、EMEA、太平洋與中國四大賽區。VCT 年度分為區域聯賽、國際大師賽與世界冠軍賽三階段，隊伍透過積分與資格賽晉級年終總決賽。



● 體育類

《FIFA》與《NBA 2K》皆屬於體育模擬類遊戲。《FIFA》以足球為主題，玩家可操作單一球員或整支球隊，進行傳球、射門、帶球等動作，完整模擬一場足球比賽，其規則幾乎與現實足球相同；而《NBA 2K》則以籃球為主題，玩家同樣可以操控單名球員或整支球隊，進行運球、投籃、灌籃與戰術配合，遊戲規則與真實籃球相仿，帶來高度還原的比賽體驗。

● FIFA / EA SPORTS FC 國際賽事體系

由 FIFA 與 EA 共同主導，為足球電競的國際核心賽事架構。eWorld Cup 自 2004 年起舉辦，過去由 EA《FIFA》系列承辦，現已轉型為《EA SPORTS FC》主導的多平臺國際盃與職業聯賽體系，延續其電競權威地位。

● NBA 2K League

由 NBA 與 Take Two 於 2017 年合作創立，為全球首個由北美職業運動聯盟主導的官方電競聯賽。使用《NBA 2K》My Player 模式，進行 3v3 與 5v5 賽事。聯盟隊伍多由 NBA 球隊持有或授權，賽季包括常規賽、季後賽與總決賽，並穿插季中錦標賽。



● 格鬥類與綜合賽事

格鬥類遊戲多採取 1 對 1 對戰方式，雙方各自選定角色後進入遊戲，透過角色的拳腳攻擊與技能攻擊將對手血量歸零即獲勝。

● EVO 格鬥遊戲錦標賽

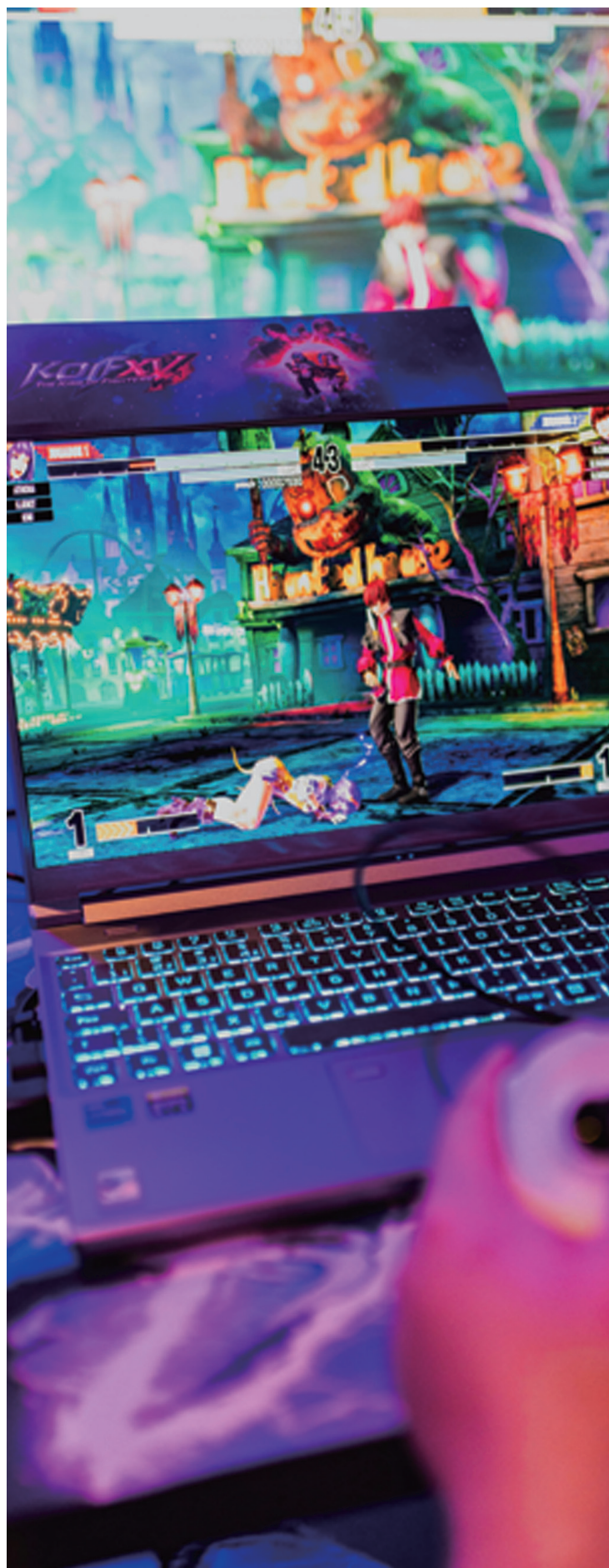
創辦於 1996 年，是全球歷史最悠久、規模最大的格鬥遊戲電競賽事。每年夏季於美國拉斯維加斯舉行，採開放報名與雙敗淘汰賽制，涵蓋《快打旋風》、《鐵拳》、《Guilty Gear》等多款經典格鬥遊戲，被譽為格鬥界的「世界盃」。

● 亞運會電競項目

2022 年亞運首次將電競納入正式競技項目，由亞洲電子體育聯盟統籌。首屆共舉辦 7 項比賽，結果計入國家獎牌榜。2026 年亞運預計擴增至 11 項電競項目，涵蓋 MOBA、格鬥、競速與策略等類型，象徵電競正式邁入綜合運動會舞臺。

● 世界電競錦標賽

由國際電競聯盟自 2009 年起舉辦，是全球唯一採國家代表制的電競賽事。選手須通過各國選拔參賽，項目涵蓋多款主流遊戲，透過分組與淘汰賽制，最終決出世界冠軍國家，強調體育性與國際競技精神。



各國電子競技發展

韓國

韓國是全球電競產業的發源地之一，具備制度成熟、文化深厚的發展基礎。自 2000 年起，政府由韓國電子競技協會（KeSPA）主導推動電競發展，負責賽事舉辦、選手證照與制度建構，率先將電競納入正式體育體系。代表性聯賽例如：《英雄聯盟》的 LCK、《星海爭霸》的 ASL 和《特戰英豪》的 Valorant KR League，均具國際影響力。在教育方面，多所大學設有電競科系與訓練機構，培育專業選手與從業人員。電競文化已深植社會，選手如明星般受矚目，國民接受度高，使韓國成為全球最成熟的電競國家之一。

中國

中國是全球最大的電競市場之一，發展模式以政府引導與企業投入並行。政策面設有遊戲版號審查與未成年每週限玩 3 小時等規範，強調管理與社會責任。職業賽事例如：LPL（英雄聯盟）、KPL（王者榮耀）、PEL（和平精英）規模龐大，商業成熟，觀眾基數居全球之冠。各大高校陸續開設電競管理與直播相關課程，培育產業人才。隨著主流媒體報導增多，電競逐漸由娛樂轉為體育競技，成為年輕人眼中的新興正職。



李相赫（Faker）（右 1）韓國《英雄聯盟》職業選手，首位入選英雄聯盟名人堂的選手，被認為是電競文化的代表人物

越南

越南是東南亞電競新興強國，手遊電競實力突出。政府採取「開放但審慎」的態度，尚無統一主管機關，由體育與傳媒部門分別管理。代表賽事包括 VCS（英雄聯盟）與 AOG（傳說對決）。部分學校設有電競訓練班，國家正建立相關政策架構。青少年投入熱情高，但社會與教育體系對職業電競仍存偏見，資源與職涯支持仍待加強。

泰國

泰國是東南亞手遊電競領頭羊，2017 年起將電競列為合法體育項目，並由泰國電子競技協會（TESF）負責推動與監管。代表賽事為《傳說對決》的 RPL 聯賽。多所大學設有電競課程，政府也推動電競進入高中選修。電競在青少年中極為流行，社會觀感日益正面，部分選手成為網紅與品牌代言人。

日本

日本電競在法規調整後迅速發展，主機與格鬥類遊戲具備優勢。自 2018 年起透過日本電競聯盟（JeSU）發放職業選手執照，合法化高額獎金賽事。代表賽事有 RAGE、VALORANT Japan 和 Street Fighter League。多所專門學校開設電競課程，內容涵蓋實況、賽評與心理訓練。主機文化興盛，電競與動漫、偶像等次文化密切連結，社會接受度持續提升。

沙烏地阿拉伯

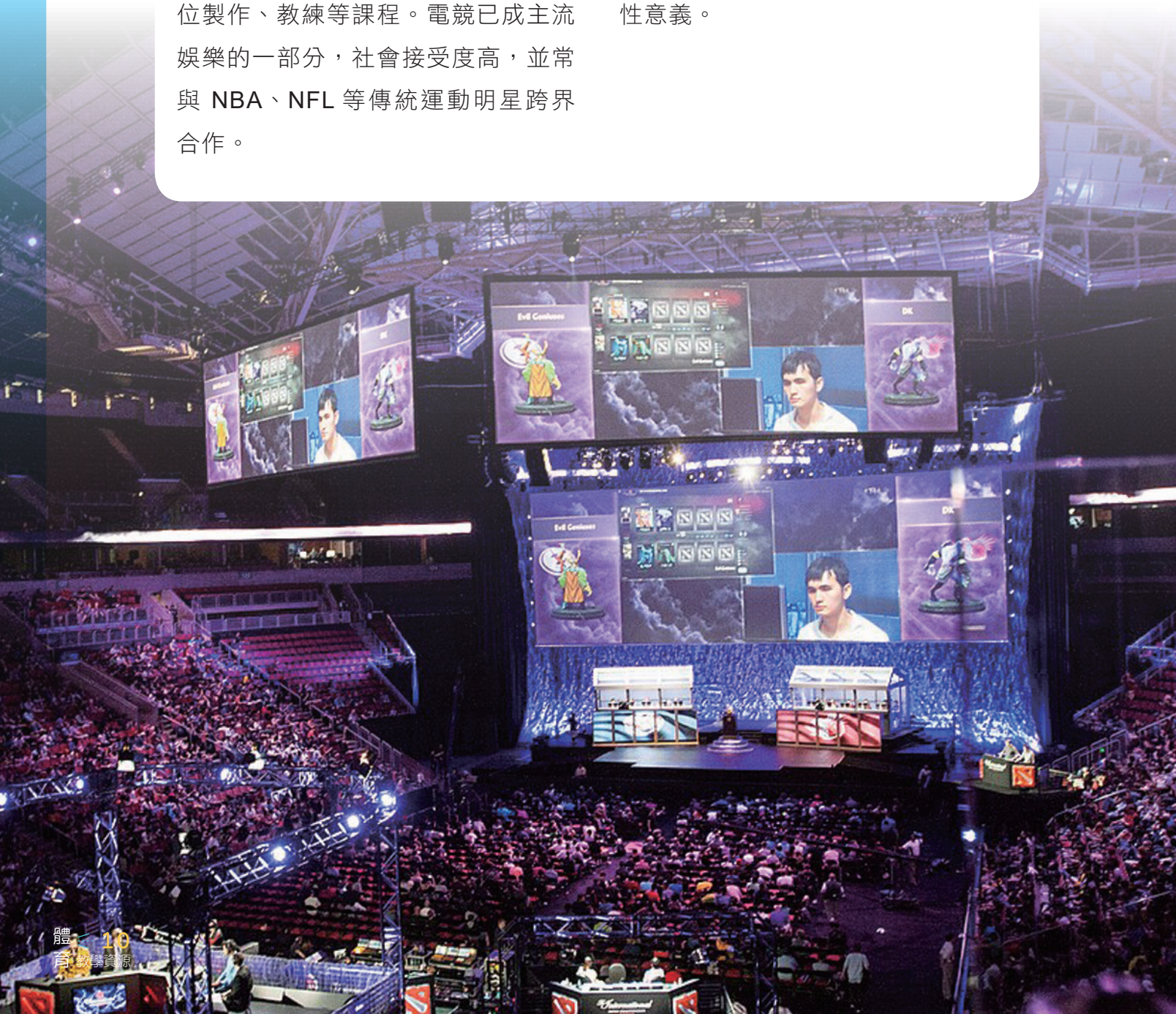
沙烏地阿拉伯由政府主導發展電競，資金充沛，迅速成為全球電競新重鎮。自 2020 年起，王儲穆罕默德推動「2030 願景」，將電競列為重點產業，並成立沙烏地阿拉伯電子競技聯盟（SEF）統籌發展。代表賽事為 Gamers8 超級賽事，涵蓋 Dota 2、CS:GO、Fortnite 等項目。部分大學開設創意科技相關課程納入電競內容。電競在年輕族群中熱度高漲，王室參與使其具備高度合法性與榮譽感，社會氛圍正快速轉變。

美國

美國是電競與娛樂結合最深的國家之一，產業規模龐大。電競被納入娛樂與體育產業範疇，受各州法律規範。代表聯賽包括 LCS（英雄聯盟）、OWL（守望先鋒）、CDL（決勝時刻）等。多所大學提供電競獎學金與校隊制度，並開設電競管理、數位製作、教練等課程。電競已成主流娛樂的一部分，社會接受度高，並常與 NBA、NFL 等傳統運動明星跨界合作。

波蘭

波蘭是歐洲電競強國之一，2020 年市場規模達 1,150 萬美元，玩家人數約 20 萬，其中成人與女性比例相對較高。擁有完善的賽事基礎設施，並長期主辦大型國際賽事，例如：IEM 卡托維茲。成為歐洲電競版圖上的重要賽站，對區域發展具指標性意義。



臺灣電子競技發展

政策與法規支持

臺灣於 2017 年通過《運動產業發展條例》修正案，正式將「電子競技」列為運動產業的一環，使電競比賽可依法舉辦與申請補助。教育部體育署為主要主管機關，並鼓勵各級學校設置相關課程，此外，各地方政府曾主辦或協辦多項電競賽事，展現地方層級的支持。

代表聯賽與發展項目

臺灣目前最具規模的職業聯賽為《傳說對決》的 GCS 聯賽，以及《英雄聯盟》的 PCS 太平洋聯賽。此外，也有多項國際賽事定期由臺灣賽區選出代表參賽，包括 AIC、APL、LoL Worlds 等。早期臺灣電競曾在《星海爭霸》、《魔獸爭霸 3》等遊戲上擁有國際知名度，近年轉向以手機與 MOBA 類型為主。

知名隊伍與人才培育

臺灣知名戰隊包括閃電狼 Flash Wolves、中信飛牡蠣 CTBC Flying Oyster、PSG Talon 以及 J Team 等，皆參與國際聯賽並取得佳績。選手、教練、賽評、實況主以及賽事企劃等相關職業也逐漸受到社會認同，並且在粉絲文化與品牌經營上發展出多元化的模式。

教育體系與人才輸出

多所高中職設立電競相關學程，例如：青年高中設有電競專班，融合遊戲策略、媒體製作與直播技巧；技專院校也設有電競相關科系，例如：遠東科技大學、臺北城市科大及萬能科大等院校也設有完整的電競產業管理科系，課程多元涵蓋行銷、公關、轉播、戰隊管理、剪輯製作與實況演練，鼓勵學生跨領域學習。

文化氛圍與挑戰

臺灣擁有高度網路普及率與活躍的線上社群平臺，例如：YouTube、Twitch、FB 以及 IG 等等，平臺為電競內容與直播創作者提供良好環境。目前，電競文化已滲透青少年生活圈，成為新一代的娛樂與職涯選項之一。然而，臺灣仍面臨產業規模小、資金不足、人才外流以及選手職涯壽命短等挑戰。

臺灣電競選手和戰隊

● 代表性職業選手

● NaiLiu（王子修）

暱稱「亞洲綠哥」，傳說對決現役職業選手，目前於 FW 擔任凱撒路選手。於學生時期參加 ACS 時，透過精湛的操作與優異的觀念便大放異彩，15 歲加入職業戰隊閃電狼，斬獲 2022ACS 冠軍、2024GCS 冠軍、2024GCS FMVP、2024GCS 最有價值選手等眾多殊榮。閒暇時間也經營著自己的社群平臺並經常開啟實況與粉絲互動，擁有大量的粉絲群體。



王子修專訪

● Neil（張竣盛）

傳說對決現役職業選手，目前於 BMG 擔任中路選手。傳說對決第一位擁有三座世界冠軍的選手，且於賽場上屢次創造經典名場面，至目前已擁有 4 座國內冠軍及 3 座世界冠軍的傳奇殊榮，被稱為「傳奇選手」。



張竣盛專訪

● Karsa（洪浩軒）

英雄聯盟現役職業選手，目前於 TLN 擔任打野選手。擁有能隨時冷靜判斷大局變化的能力，以高壓打野風格與精準控場能力聞名，是臺灣最具影響力的英雄聯盟選手之一。獲得多座聯賽冠軍，並代表中華臺北參與 2022 杭州亞運電子競技英雄聯盟項目獲得亞軍。



洪浩軒專訪

● BeBe（張博為）

英雄聯盟退役選手，因其於實況時經常傻笑，便有暱稱「傻笑 BeBe」之稱。是臺灣第一隻奪得世界冠軍 TPA 的成員之一，於 2012 年 S2 世界大賽拿下冠軍。雖於 2017 年便宣布退役，轉而專心擔任遊戲實況主，但其傳奇的成就及堅強的遊戲實力，目前依舊活躍於實況群體中。



張博為專訪

● Tom60229（陳威霖）

暱稱「大哥」，爐石戰記退役選手，臺灣爐石戰記的元老級人物，於 2017 爐石戰記 HCT 全球巡迴賽世界總決賽上取得冠軍，是臺灣第一位獲得此殊榮的選手。其以極為冷靜且策略性十足的牌風著稱，曾多次於國際舞臺上對抗歐美強敵並脫穎而出。Tom 同時也推動爐石在臺灣社群發展，參與教育推廣與教學實況，是選手與主播身份兼具的電競推手。



陳威霖專訪

● GamerBee（向玉麟）

暱稱「小向」，臺灣格鬥遊戲界的傳奇人物，擅長快打旋風系列中的角色，長年活躍於全球各大格鬥賽事。曾兩度拿下 EVO 亞軍，也於 2022 杭州亞運上代表中華臺北獲得快打旋風 V 項目的銀牌。不僅是臺灣第一位站上格鬥遊戲國際舞臺的選手，也致力於推動臺灣格鬥遊戲圈發展，包括舉辦賽事與推廣教育，其沉穩的比賽風格與職業態度，成為後輩格鬥選手的楷模。



向玉麟專訪

● Oil King（林立偉）

暱稱「五股石油王」新生代格鬥遊戲選手，以角色 Rashid、Luke 聞名，其風格多變且具有極高節奏掌控力。曾代表臺灣參加多項國際賽事，於 2022 杭州亞運獲得銅牌，2023 年的 EVO Japan 2023 上榮獲冠軍等榮譽後，宣布加入韓國隊伍 T1。活躍於社群與實況平臺，致力於提升格鬥電競的可看性與大眾認知。



林立偉專訪

臺灣電競好手向玉麟（左）、林立偉（右）在杭州亞運電競快打旋風項目分別拿下銀牌、銅牌



代表性職業戰隊

● Flash Wolves（閃電狼 FW）

成立於 2013 年，母企業為網銀國際。初期以《英雄聯盟》聞名，後拓展至《傳說對決》等賽事。英雄聯盟分部多次奪得 LMS 聯賽冠軍，並代表臺灣出戰世界賽。傳說對決分部也多次獲得 GCS 冠亞軍，於 2025 年春季賽獲得隊史第二座 GCS 冠軍，同時追平了 GCS 歷史最高的二連霸紀錄。旗下培育出眾多優秀選手如 Maple、Karsa、NaiLiu 等，是臺灣電競享譽國際的重要象徵之一。

● Cathay ONE Team（ONE）

成立於 2017 年，前身為 Samsung Taiwan Esports，由國泰金融獨家贊助的臺灣戰隊。原有《傳說對決》及《特戰英豪》兩個分部，因特戰英豪分部已於 2024 年宣布解散，目前暫剩傳說對決分部在營運中。曾代表中華臺北參與 2018 雅加達亞運電競表演項目並斬獲銀牌，並於 2022 年杭州亞運時榮獲《PUBG M》電競項目的銅牌，GCS 職業聯賽也已獲得兩座聯賽冠軍。同時也積極規劃電競選手職涯制度，協助退役選手轉型。

● J Team（JT）

成立於 2012 年，前身為臺北暗殺星 Taipei Assassins（TPA），由臺灣知名藝人周杰倫於 2016 年正式接手，並更名為 J Team，參與多個電競項目例如：《英雄聯盟》、《傳說對決》和《爐石戰記》等。周杰倫作為創辦人，讓 J Team 融合娛樂與電競，打開了電競跨界的先河，同時與時尚、音樂等產業跨界合作，積極展開多元化的電競發展。

● CTBC Flying Oyster（中信飛牡蠣 CFO）

成立於 2022 年，由中信金控贊助，參與《英雄聯盟》PCS 賽區。成立首年即奪冠並進軍世界賽，成立兩年半已獲得兩座聯賽冠軍，展現新戰隊強勁的競爭力。透過企業資源與戰術整合，成為臺灣新世代戰隊代表，對於電競選手的職涯規畫也全力給與援助。

臺灣電競選手訓練過程

● 選手進入戰隊前

● 累積技術實力與觀念水平

現今絕大多數電競職業比賽所使用的遊戲皆具備 RANK 排名系統，選手可以透過不斷精進操作與理解遊戲觀念，提升個人排名。當排名穩定維持在高端位置時，更容易吸引職業隊伍的關注與青睞。

● 積極參與校園賽與業餘賽事

透過參與各項賽事，更貼近比賽時所需的多人團隊配合與溝通需求，提前適應及訓練現場抗壓能力，並透過現場轉播被更多人看見或關注。

● 訓練生

經過職業隊進行操作、觀念測試、溝通評量後，便可進一步加入職業隊成為訓練生，開始逐步熟悉職業選手的訓練模式與作息。

● 選手進入戰隊後

臺灣職業電競選手的訓練極具規律性，通常以團隊為單位進行。選手中午 12 點打卡上班，午餐後進行團練，用完晚餐後，再繼續進行團練，直到晚上 11 點結束，若碰上戰績緊張時，再加約第三場團練。結束後，許多選手會自主加練到凌晨 3、4 點，以維持和提升個人技術，一週通常會有 5 到 6 天維持高強度的訓練，剩餘時間則安排休息或個人活動。

● 團隊練習與默契培養

由戰隊經理或教練與其他隊伍約定時間進行團練，透過教練進行戰術下達與賽後檢討復盤，來提升個人與團隊實力。除了技術訓練，選手間的團隊默契也非常重要，透過長時間共同生活與訓練，建立深厚的信任與協作能力，這對比賽現場的臨場應變至關重要。

● 自主訓練

利用 RANK 機制，進行單雙排的各自練習，目的主要是提升角色池的選擇與熟練度，每天定量的場次堆疊可以幫助選手維持操作水平。

● 影片複盤與戰術課程

透過大量的團練影片與比賽影片回放，讓選手可以更直觀的檢討自己的不足與經常犯錯的地方，同時也能觀察對手的習慣從中找尋破綻。也可利用回放學習其他隊伍的優點，加以吸收並改進成適合自己隊伍的戰術應用。

●心理訓練

心理因素也是直接影響選手們比賽發揮的重要關鍵之一，無論是因被觀眾與粉絲關注而產生的緊張感、局勢陷入劣勢而擔心的無力感以及比賽落敗後的挫折感等，因普遍選手的年齡層偏低，對於如何正確抒發自己心理上的不適尚為陌生，所以有些隊伍甚至會聘請專業的心理師來幫忙協助並開導選手。

●體能訓練與作息管理

現代電競訓練不僅限於遊戲操作，還強調體能訓練。選手需進行心肺功能訓練例如：跑步、游泳以及重量訓練等，以維持長時間高專注力和身體健康，也能減少出現職業倦怠與傷害風險。此外，營養師也會建議選手攝取有助於視力與體力的營養，例如：葉黃素和蛋白質等。

●每日作息表

時間	事項
11:00 – 13:00	起床洗漱、早午餐、打卡上班
13:00 – 14:00	暖手（自主訓練）、醒腦
14:00 – 17:30	第一輪團練及賽後檢討
17:30 – 19:00	晚餐、休息放鬆
19:00 – 23:00	第二輪團練及賽後檢討
23:00 – 24:00	宵夜、休息放鬆
24:00 – 03:00	自主練習、社群經營、實況直播
03:00 –	洗澡就寢



電競選手的一天



電競選手遊戲打到爽？

臺灣電競選手未來職涯

● 素人到職業選手

● 技術實力為核心

多數選手從青少年時期便開始累積遊戲操作技巧，透過遊戲內的排名系統登上高端排行榜，藉此吸引職業隊伍和業界的關注。

● 參賽經驗建立曝光

選手會參加校園賽、業餘聯賽等賽事，這些舞臺提供曝光機會。優異成績有助於獲得職業隊伍的試訓機會，進而轉入職業隊伍。

● 正式簽約加入職業隊

通過試訓後，選手會簽署正式合約，開始全職訓練與比賽生活。合約內容通常包含月薪、激勵獎金、賽事獎金等，正式成為職業選手身份。

● 電競選手的黃金期與挑戰

● 選手壽命偏短

多數選手的職業巔峰期約在 18 至 25 歲之間，隨著年齡增長，反應力與操作會開始逐漸下降，競爭壓力也隨之增加。

● 高度競爭與淘汰

職業聯賽成績壓力大，表現不佳就可能被替換。每年都有新秀崛起，世代交替快速，選手需持續提升以維持自己的競爭力。

● 身心健康風險

長時間訓練與比賽容易造成視力疲勞、脊椎和手腕等身體傷害。心理壓力大，若缺乏良好心理支持，容易出現焦慮、壓力過大等問題。

● 電競選手職涯轉型方向

● 教練 / 分析師

退役後選手常轉任教練，透過過往豐富的賽事經驗，負責隊內的戰術指導與心理調適，或成為分析師，研究版本、對手策略等。

● 實況主 / 網紅

利用自身知名度經營社群平臺，例如：Twitch、YouTube 等，分享遊戲內容，結合廠商品牌合作、娛樂內容等轉型為全方位網紅。

●賽評 / 主持人

擔任職業聯賽或業餘賽的解說、賽評、賽事主持或活動嘉賓，提供觀眾專業的遊戲分析與現場氣氛掌控。

●遊戲產業工作者

轉入電競或遊戲公司擔任行銷、公關、產品企劃等職位，憑藉選手視角與經驗，協助遊戲開發與推廣。

●原公司內部工作人員

部分戰隊在簽署合約時便會提及，若選手退役後可以協助轉任母公司的部分職務內容，並從中提供各項協助與指導，讓選手更容易接軌其他職場生活。

●多元專長發展

由於遊戲生命週期短，學校與產業鼓勵選手培養第二專長，例如：賽事主播、剪輯、遊戲設計等，以利未來就業。

●臺灣職業選手面臨的困境與機會

●困難

當前電競產業發展仍面臨多項挑戰：社會大眾對電競仍存有「不務正業」的刻板印象，影響產業形象與選手認同；選手在心理素質與財務管理方面的教育普遍不足，容易在壓力或資源運用上產生問題；政策與法令尚未完善，導致各隊伍間的薪資、獎金及福利待遇落差大；此外，許多退役選手缺乏第二專長，導致職涯轉型困難，缺乏長期發展保障。

●機會

隨著電競產業快速發展，未來展望持續向好：國際賽事舞臺逐漸擴大，亞運已正式將電競納入競賽項目，提升其體育地位與社會認可；各項職業聯賽制度日益健全，選手的權益保障與職涯發展也逐步完善；高中職與大專院校陸續開設電競相關科系，提供更系統化的訓練與職涯規劃資源；同時，電競比賽的市場規模持續擴大，吸引越來越多大型企業投入資金與資源，為整體產業注入更多成長動能。

成為職業選手只是職涯的起點，背後需要高度自律與承受巨大壓力。選手應及早規劃未來職涯，培養多元專長與心理調適能力，才能在職業生涯結束後順利轉型。



學習單

電競知識對決

班級 年 班 座號 姓名

- () 1. 下列何者最能說明為何電競可被稱為「電子體育」？
- (A) 需購買高價設備
 - (B) 屬於虛擬活動，不屬於運動
 - (C) 遊戲娛樂性高
 - (D) 符合體育定義中「技巧與策略競技」特質
- () 2. 亞洲第一個將電競納入國家體育體系的國家是？
- (A) 日本 (B) 韓國
 - (C) 泰國 (D) 臺灣
- () 3. 下列哪一項不是電競職業選手入隊前的常見歷程？
- (A) 接受肌力體適能測驗 (B) 參與校園賽事
 - (C) 累積 RANK 實力 (D) 接受溝通與觀念評估
- () 4. 電競選手常見的心理壓力不包含下列哪一項？
- (A) 比賽落敗的挫折感 (B) 粉絲關注的焦慮感
 - (C) 體育課未及格 (D) 賽場逆風時的無力感
- () 5. 選手每日例行訓練結束後，有些人為了提升自己的實力而進行哪種活動？
- (A) 體適能訓練 (B) 自主加練與實況
 - (C) 隊伍晚餐聚會 (D) 電腦維修課程
- () 6. 以下哪項與電競選手的心理素養無關？
- (A) 如何面對失誤與失敗 (B) 善用團隊語音溝通
 - (C) 經營社群媒體與形象 (D) 積分掉落時的情緒調整
- () 7. 下列哪一項並非電競進入校園教育的表現？
- (A) 高中設電競社團
 - (B) 大學開設電競系所
 - (C) 國中禁止學生接觸遊戲
 - (D) 舉辦全國校園電競盃賽
- () 8. 為何部分退役選手面臨職涯困難？
- (A) 缺乏金錢獎金收入
 - (B) 沒有實況設備支援
 - (C) 沒有隊伍願意簽下
 - (D) 缺乏第二專長與轉職準備



學習單

電競知識對決

班級 年 班 座號 姓名

(D) 1. 下列何者最能說明為何電競可被稱為「電子體育」？

- (A) 需購買高價設備
- (B) 屬於虛擬活動，不屬於運動
- (C) 遊戲娛樂性高
- (D) 符合體育定義中「技巧與策略競技」特質

解析：電競雖為虛擬競技，同樣具備規則、公平性、技巧與策略的比拚，符合體育活動的核心精神。

(B) 2. 亞洲第一個將電競納入國家體育體系的國家是？

- (A) 日本 (B) 韓國
- (C) 泰國 (D) 臺灣

解析：韓國於 2000 年設立電子競技協會（KeSPA），全球最早將電競納入正式體育體系的國家之一。

(A) 3. 下列哪一項不是電競職業選手入隊前的常見歷程？

- (A) 接受肌力體適能測驗 (B) 參與校園賽事
- (C) 累積 RANK 實力 (D) 接受溝通與觀念評估

解析：電競選手養成以操作、觀念與團隊為核心，肌力測驗並非常規流程。

(C) 4. 電競選手常見的心理壓力不包含下列哪一項？

- (A) 比賽落敗的挫折感 (B) 粉絲關注的焦慮感
- (C) 體育課未及格 (D) 賽場逆風時的無力感

解析：(C) 與選手生涯無關，其他皆屬常見心理壓力來源。

(B) 5. 選手每日例行訓練結束後，有些人為了提升自己的實力而進行哪種活動？

- (A) 體適能訓練 (B) 自主加練與實況
- (C) 隊伍晚餐聚會 (D) 電腦維修課程

解析：選手常於訓練後加開自練與實況累積個人影響力。

(A) 6. 以下哪項與電競選手的心理素養無關？ 解析：(C) 為職場技能，非屬心理素養本質。

- (A) 如何面對失誤與失敗 (B) 善用團隊語音溝通
- (C) 經營社群媒體與形象 (D) 積分掉落時的情緒調整

(C) 7. 下列哪一項並非電競進入校園教育的表現？

解析：(C) 項描述為限制措施，與電競教育推展方向相反。

- (A) 高中設電競社團
- (B) 大學開設電競系所
- (C) 國中禁止學生接觸遊戲
- (D) 舉辦全國校園電競盃賽

(D) 8. 為何部分退役選手面臨職涯困難？

- (A) 缺乏金錢獎金收入
- (B) 沒有實況設備支援
- (C) 沒有隊伍願意簽下
- (D) 缺乏第二專長與轉職準備

解析：選手專業集中，若無第二專長易面臨轉職困境。

學習單

走進電競第一步

班級 年 班 座號 姓名

◆你對電競的第一印象是什麼？

1. 你是否曾經看過或參與電競比賽？簡單說明你的感受。

2. 你認為「打電動」和「參與電競比賽」有什麼不同？

3. 你覺得電競算是體育嗎？為什麼？

☐ 是 ☐ 否

理由：

4. 你曾經想過成為一名職業電競選手嗎？還是想從事相關產業呢？

5. 你覺得成為一名職業電競選手應該具備什麼特質？

◆想一想

1. 請勾選你覺得在以下情境中，選手應該具備的心理特質。

情境說明	應具備特質
☐ 比賽輸掉第一場	☐ 自我修復 ☐ 激勵隊友 ☐ 怪罪他人
☐ 賽前被網友批評	☐ 無視外界 ☐ 尋求協助 ☐ 懷疑自我
☐ 團隊意見不同	☐ 冷靜溝通 ☐ 堅持己見 ☐ 退出比賽

2. 在團隊競賽中，你覺得自己的強項是什麼？又有哪方面需要進步？

強項：

弱項：



學習單

電競選手 vs 體育選手

班級 年 班 座號 姓名

◆選手的訓練

1. 你認為電競選手需要進行哪些訓練？

2. 你認為體育選手需要進行哪些訓練？

3. 你認為電競選手和體育選手兩者之間的訓練有什麼相同和不同的地方？

相同的地方：

不同的地方：

◆比賽情境

1. 在電競比賽中，你認為選手最常遇到的壓力來源是什麼？

2. 在體育比賽中，你認為選手最常遇到的壓力來源是什麼？

3. 你覺得電競選手和體育選手在比賽壓力上，有什麼共同點？

◆換位思考

在成為一名電競選手和體育選手的路上，都是艱辛且孤獨的，你覺得成為一名職業選手的關鍵是什麼？兩者之間的特質會有什麼差異嗎？



學習單

比賽精神大挑戰

班級 年 班 座號 姓名

◆你對電競的第一印象是什麼？

你是否曾經看過或參與電競比賽？簡單說明你的感受。

◆比賽的公正性

在體育競賽中，可能會遇到對方犯規來贏得勝利，相對的在電競比賽中，也可能會遇到對方使用外掛贏得勝利。你覺得這兩者有什麼相似的地方？

◆團隊合作

1. 在運動競賽中，隊友有可能會操作失誤，你應該如何幫助隊友？或是當自己操作失誤時，你應該如何調整心情？

2. 當教練或隊友的意見與自己的想法不同時，你覺得你會依循自己的想法還是遵循教練或隊友的意見？為什麼？

◆賽後反思

1. 如果你連續輸了三場賽事，你會如何調適自己的想法？

2. 比賽的重點除了勝負以外，過程也是十分重要，你覺得通過比賽我們可以獲得什麼？

◆比賽觀賞

分別去觀賞一場電競賽事和體育賽事，去感受這兩種賽事有什麼差異吧！並寫下自己的想法。

常見電競術語

● 電競比賽的比賽模式

● 單敗淘汰制 (Single Elimination)

1. 簡介：輸一場就淘汰，勝者晉級下一輪。適合快速賽事。
2. 優點：賽程短、節省時間。
3. 缺點：對隊伍來說容錯率低，一場失誤即被淘汰。

● 雙敗淘汰制 (Double Elimination)

1. 簡介：隊伍需輸兩場才淘汰，分為勝部與敗部。
2. 優點：與單敗淘汰相比更為公平，有翻盤機會。
3. 缺點：賽程較長，需備戰更多場次。

● 冒泡賽 (Gauntlet / Bubble Match)

1. 簡介：下位種子依序挑戰上位種子，連勝才能晉級。
2. 優點：強調隊伍穩定連勝實力。
3. 缺點：低排名隊伍需連戰多場，易產生疲勞與爆冷情況。

● 瑞士輪賽制 (Swiss System)

1. 簡介：所有選手不淘汰，每輪配對實力相近對手。
2. 優點：比賽相對公平、避免過早淘汰因臨時狀態不佳的強者。
3. 缺點：比賽場數多，需統計積分。

● 小組循環賽 (Round Robin)

1. 簡介：分組內所有隊伍互相對戰，計分選出晉級者。
2. 優點：全面評估實力、公平性高。
3. 缺點：時間長，戰況複雜。

● 混合賽制 (Hybrid Format)

1. 簡介：結合不同制度，如小組賽 + 淘汰賽。
2. 優點：多元公平、兼顧全面性。
3. 缺點：規則複雜，需詳細說明與安排。

● Rank（排名模式）

在大多數競技類遊戲中，**Rank（排名模式）**是衡量玩家技術水平的重要系統。它會依據玩家的比賽勝負與表現數據來計算積分，並將玩家劃分到不同段位，段位越高便代表實力越強。這套制度不僅是遊戲內的競爭機制，也是電競選手在初期展現實力、爭取進入更高層級比賽與隊伍的重要途徑。

●常見段位命名

英雄聯盟	鐵牌、銅牌、銀牌、金牌、白金、翡翠、鑽石、大師、宗師、菁英
傳說對決	青銅、白銀、黃金、鉑金、鑽石、星耀、傳說、璀璨、永恆傳說
特戰英豪	鐵牌、銅牌、銀牌、金牌、白金、鑽石、超凡、神話、輻能戰魂

●單排（Solo Queue）

在單人匹配模式中，玩家會與其他同樣單排的玩家進行比賽。這種方式更能凸顯個人的操作技巧與臨場決策能力，因此對於評估一名選手的個人實力具有較高的參考價值。

●雙排（Duo Queue）

在雙人組隊排位賽中，兩位玩家可以一起參加比賽，藉此培養默契並加強配合。不過在部分遊戲的高段位中，系統會限制雙排，以避免造成比賽的不公平性。

●多排（Flex Queue / Squad）

三人以上組隊排位（通常最多五人），以隊伍為單位進行對戰。對於戰術溝通優勢較大，但實力評估不如單排精準。