

# 體育班運作所需關心的運動倫理與生命教育課題

許立宏／國立臺灣體育運動大學通識教育中心教授

## 前言

不久之前報載「體育班存廢」的訊息。我國學校體育班為人詬病且讓人想追根究底所產生的問題，不外乎是：學生運動員學科成績不佳（或學習低落）與過早與過度訓練的課題。但一般民眾或關心教育改革的民間團體除了提出體育班運作所可能產生的問題之外，也應該提出更具體的解決方案。筆者特別問了幾位有讀過體育班學生看法，他們皆認為「教練」的影響力很大，有些問題更延伸到應從偏鄉的教育資源的加強開始，因為許多會讀體育班的孩子原本對其他學科也有興趣，但因為缺乏課輔機制，而使得轉到體育班為求生存。

由於近來又有體罰的事件發生，並判決某個學校敗訴。使得我們也必須正視體育班課程內容中有關運動倫理的課題。因此，本文首先將針對體育班過早與過度訓練內容需注意的要項提出一些見解。其次，每學年筆者在台灣體育運動大學開設運動倫理學的研究專題課程。今年有三位學生剛好也是體育班的過來人，因此在學期末特別分享了他們三位在體育班過往的成長經歷中所切身關心的主題。分別是：一、運動與生命教育；二、運動與罷凌：兼談理想的學長學弟制度；三、如何做一個五育並重的運動員。最後，筆者參考英國目前所推的一個計劃，提出一個「關懷責任」（*duty of care*）的建立觀念來最為結語，並呼籲除了各級學校的教育主管機關外，全國各單項運動協會與教練也應有這

樣的認知與共識。希望藉由以上主題的分享可使我國體育班實際的運作可發揮更好的作用。

## 體育班過早與過度訓練內容需注意的要項

一般認知上，我們會說小時了了，大未必佳。不過對運動上具有天分的兒童來說，我們大部分會認為要及早發現並加以及時訓練，將來才能達到高競技的成就的可能。鑒於全世界有許多頂尖運動員能夠從運動成就中（如奧運金牌）獲得非常大的利益或報酬，或具有宣揚國威的功能，難怪國內外體育運動相關組織與人力會投入大量時間、研究和資金來確保找出和發展未來精英運動員的培育方案。

國外這些拔尖計劃旨在通過讓他們完成一系列身體、技術和心理測試來發現具有運動才能的年輕人。但是，這些舉才方案的對象卻都是從年齡非常小的兒童開始，這也引起了人們對小小運動員的心理健康所可能出現潛在長期影響的擔憂。一些教練、家長和體育運動管理者認為，在兒童早期專門從事特定運動的專項培訓是取得將來成功所必需的要素。這就是為什麼一些運動人才培訓計劃會讓孩子在年輕時專攻一項特定的運動——有時只有六、七歲而已。

如在英國的體育運動環境中，會根據需要儘早做出對年輕有潛力運動員發展出兩個培訓方案，分別為「早期」或「後期」的專業化訓練。在許多運動中，如英式橄欖球，巔峰值表現通常出現在 20 至 30 歲之間。而在體操和跳水等運動中，運動員的高峰發展期的年齡其實更早（通常是 10 幾歲或 20 歲左右），

因此運動員可能需要在很小的時候就需要專攻這些運動。然而，問題是，專攻一項運動的選擇很少完全是由孩子可以決定。通常，它受到父母和教練的影響，因為他們會鼓勵孩子儘早專攻所擅長的運動項目，並且相信這是通往成功的最佳途徑（Buscombe，2021）。

過早的運動專業化訓練有可能會帶給運動員帶來更大的風險與倦怠、受傷和輟學的可能。在兒童成長早期，就對運動訓練進行高強度的投入也可能會影響兒童的身心發展，而這一階段的發展是兒童成長時心理發展的關鍵部分。例如，如果孩子沒有培養其他嗜好或沒有嘗試學習新的活動，會讓他們覺得自己的身份完全只與他們擅長的運動有關。並且，兒童只專攻是一項運動的決定很少是由孩子自己決定的。

如果一個年輕人的身份認同只與單一狹隘的自我認知綁在一起，那麼當這種單一身份（如只會一項運動專長而已）受到挑戰時，他們也會面臨自我認同感知被破壞的風險——例如受傷、表現不佳或退役。這可能對其信心、心理健康和幸福感產生重大影響。

簡言之，讓孩子提前專攻一項運動會限制他們的自我身份認同的發展，從而導致心理健康不佳的狀況。這也就是為什麼國內外一直有人會呼籲暫停菁英選材或體育班運作的政策方案，或者至少也應推遲到青春期的後來運作。主張這種延遲的做法者認為應該給年輕運動員更多的時間與機會去選擇發展運動以外的身份與專長。從長遠來看，這種延遲的做法也可以讓年輕運動員嘗試一系列不同的運動，或許更有可能培養出更多頂尖的精英運動員。

## 體育班所需要關注的運動倫理與生命教育課題

### 一、 運動員的生命教育：死亡與重生（A 生：跆拳道專長）

Kobe Bryant（1978-2020），NBA 著名的球星，他離開的那個早晨，A 記得天空空陰陰的。他是唯一一個 A 最欣賞的運動員。Kobe 於 2016 年接受《The Ringer》專訪被問到「如何看待死亡」，他回應到：「我會坦然接受，這就是一種領會。沒有死亡就沒有新生命；沒有黑暗就沒有光明，你只能接受它，就好比我要決定退役的時候，對所有運動員而言心理同樣面對這種接受的过程」。受傷乃是運動員的基本之道，Kobe 也受過無數大大小小的傷，而最影響他球員生涯的可能是 2012-13 年賽季，對上勇士隊在一次為了讓對方「買犯」的碰撞下，他的阿基里斯腱斷裂，即使他努力的復健治療，對於後續的賽季換來的只有更多傷害，所以他選擇退休，2016 他褪下陪伴他 20 年的紫金戰袍。六歲的他因籃球而「生」，三十八歲的他也因籃球而「亡」，但 Kobe 並沒有因此淡出籃球界，他靠著過往的經驗成為商人，甚至跨領域進多媒體產業，Kobe 最著名的作品就是於 2017 年發行的動畫短片《親愛的籃球》，這部充滿詩意的短片甚至拿下了當年奧斯卡的「最佳動畫短片」大獎，也讓 Kobe 成為了史上第一位榮獲奧斯卡的 NBA 球星。死亡指的並不是肉體的消逝，而是「思想」的殞落；重生也不是指一個肉體的誕生。而是隱喻式的指稱，指向一個切斷過去，可以不受過去左右的新思想、新生命的誕生（石明宗，2011）。

2020 年初，Kobe 的離開代表他的「肉體」確確實實從這個世界消失，但他留下來了在球場上的態度、信念、堅持。在球場外的溫柔與智慧。讓 A 深信

他沒有離開，只是用另一種方式存在，存在你我的心中。A 自己有過一段難忘的日子，高一那年的腰傷讓我足足停了一個學期沒有練習。醫生說需要休息甚至有可能無法繼續練的當下，彷彿是宣判了死刑，沒有了跆拳道 A 還算什麼，起初的日子 A 不斷這樣想，還好有一位很棒的教練，他慢慢教導 A 文書處理，讓 A 從一次次的學習中感受到「重生」的感覺，原來自己不是想像的那麼糟糕。

有位明星這麼說過：「心中不要想著距離，距離就不在你的想像之內」。就像爬山，你永遠無法知道大自然會帶給我們什麼，但不去做自己永遠都無法得到東西。比起坐在咖啡廳滑手機喝咖啡，A 更喜歡三朋好友一起走出戶外，面對面聊天、一起暢談生活上的酸甜苦辣，這也是運動教會 A 的事，放下手中的 3C 產品，跟坐在旁邊的朋友聊聊天，跟父母面對面的吃頓飯，別讓科技冷漠了彼此的情感。運動更教會 A「把握當下」「珍惜時刻」，一場比賽不會因為你的不甘心或是後悔而重來。人生更是如此，「好球」是良機也是危機；「死球」是危機也是轉機。把握好每一個能夠揮棒的當下！

## 二、運動與霸凌：兼談理想的學長學弟制度（B 生：手球專長）

在 B 國小時，因為很喜歡運動再加上老師們的推薦而參加了手球隊，運動霸凌這個詞從來就沒有在當時的腦中出現過，直到加入後的一段時間，教練也慢慢灌輸 B 這種觀念，在球隊上，基本的公務那些都是由學弟學妹負責，只要不見或者壞掉都是先問學弟妹，回過頭來看，剛開始的 B 也覺得沒什麼，小菜一碟，但到了國中之後就跟國小的情況完全不同。

在 B 國小即將要進入國中的時候，當時 B 選擇要前往 XX 國中就讀，因

為那裏離家近，而且老師當時還說會有免費的早餐提供給大家，B 二話不說就前往就讀了，但是，B 有聽國小教練跟我們說 XX 國中的教練很兇，可是 B 並不覺得這是什麼。剛進入球隊的時候，學長每個都彪形大漢，而且 B 還是最小隻的學弟，連一句話都不太敢發問，只能乖乖做事情。處在學弟時期的上學期，都還撐得過去，B 想，學長們只是想跟學弟混熟一點吧！下學期的時候，學長對於他們的要求愈來愈多，像是要求他們幫學長倒垃圾或者叫學長起床等等誇張的行為，使得他們學弟們忿忿不平，卻也什麼都做不了，因為在球場上如果沒有了學長，他們根本打不贏其他隊伍，也因為這樣的誇張事件越來越多，而造成退隊的學弟越來越多，當然教練也有觀察到這現象，當著全部人的面前，狠狠的訓斥學長們，那幕畫面在 B 的心中永遠記得，直到 B 當上了學長才了解到為什麼當時的學長們會被老師這樣訓斥著。

到了大學時，學長學弟制變得更加嚴厲，常常學長都會跟他們說，為什麼會處罰他們，也是為了他們變得更好。但有時候真的會被壓榨到很不甘心，但也只能忍氣吞聲，畢竟都到了大學了，再怎麼樣都要拚完最後一哩路，經歷了這些種種的壓榨後，B 也告訴自己決不能變成現在學長們的樣子，學弟是要用教育來呵護的，就算你用再嚴厲再凶悍的方式去教導學弟們，他們只會跟動物一樣做出來給你看，永遠不會有自己的想法去改變這個圈子，使手球變得更好！

學長永遠覺得自己大學弟幾歲比較了不起；學弟覺得學長只不過大自己幾歲沒什麼。那學長學弟制就只是個沒有價值的虛偽制度！重點在於「尊重」和「以身作則」，沒辦法成為榜樣的學長、沒大沒小的學弟，都應該直接請出校門，再教育！

學長因為被學弟尊敬而偉大，學弟要懂得虛心學習學長所教導的東西。

B 覺得有蠻多學長畢業後，可能都被學弟們討厭甚至唾棄，沒有人會想要這樣吧，他個人覺得學弟憑什麼要跟學長學習？前提是學長有沒有做到以身作則這一個重點，例如：今天學弟遲到了被學長處罰，集合時候學長當著大家的面前臭罵學弟，如果你再遲到你就完蛋了，隔天學長自己也遲到了，這樣豈不是自打嘴巴嗎？其他學弟會如何看待你這位學長？昨天遲到學弟的心理會怎麼樣去想這個球隊的學長學弟制？B 想講的是學長學弟制沒有說不好，只是看學長要怎麼去經營這個制度而已。

### 三、做一個五育並重的運動員（C 生：跆拳道專長）

C 從小就喜歡運動，不管是什麼運動都一定會嘗試，儘管很危險容易受傷，在 C 幼稚園的時候，就喜歡跆拳道還吵著說要學，可能那時候家人以為她還小，只是嘴巴說說而已，就這樣一路到了小學，也參加許多社團，有田徑社、足球社、躲避球社等，唯一沒有參加的就是跆拳道社。剛好一個因緣際會搬家，新家竟然距離跆拳道館走路不用 1 分鐘，C 每天經過都會站在門外欣賞道館裡的小朋友練習著跆拳道，看一次看兩次，被館內的教練誘拐帶騙的請進去介紹，就這樣開始 C 的跆拳道旅程。

其實一路下來，C 也沒想過現在讀碩一的她，還是那麼喜歡跆拳道，它就好像是 C 人生中不可或缺的一位導師，從小時候家庭裡的禮貌到跆拳道裡的道，其實最強調學員的禮儀，並且給人們留下較深刻印象：跆拳道練習者始終在不同的場合行禮鞠躬，這是因為跆拳道的練習者始終把「禮」作為訓練內容，



強調「禮始禮終」—即練習活動也要從禮開始，以禮結束。

無論從小是從跆拳道或是其他運動中，C 也學習到品德與領導、個人自律及團體實踐等，品德會決定人一生的勝負，領導能力則考驗一個人能有多大的成就，越大的成就越需要領導的能力（石明宗，2011，頁 249），自律也讓 C 回想起國、高中階段的時候，C 在學業上是不用旁人盯著學習的。但術科上恰恰是相反的，是不太懂得個人自律及團體實踐的，一路到了大學階段，比起高中想要的目標更加明確後，發覺個人自律是重要的，大家都是獨招考進來的，教練只有一個，他不可能只盯著你一個人，那其他人誰來盯，再來比起自律，團體的實踐也更為重要。但運動員最常被貼標籤，一位球員的一舉一動，都必須考慮「我這樣的行動能夠為團體帶來什麼樣的結果」，而不是「我個人能夠獲得什麼好處」（周偉航，2011，頁 267）。

跆拳道雖然是個人項目，而我在大學時擔任隊長，覺得學長姊是一個典範，只要做得好下面的學弟妹都會跟著學習，以身作則的概念，是我感悟最多的一部分。但只要一個人錯，就會被說是整個隊又或是整間學校，訓練也是，團隊的分工也是，學長姐的指導也是其中影響因素之一。

以上都是人生的極大部份，當然體育人最重要的還是作一位五育並重的運動員，運動員的第一種身分是在人間「做人」，第二種身分才是運動場上的「選手」或「健將」，不能本末倒置（林秀珍，2011，頁 339）。德智體群美五育並重的教育歷程，則是成「人」的基礎（林秀珍，2011，頁 329）。沒有健全的養育與合理的教化，人將不能成人。雖然要成為一個五育並重的運動員有些難，但 C 相信這些運動倫理都是伴隨人一生的，願越來越好！



## 結語：關懷責任（duty of care）的建立

目前，在英國的橄欖球聯盟已經設置了嚴格的控制，根據球員的年齡來限制球員可花多少時間在球場的訓練，以及決定賽季的開始和結束的精確時間點。這些規定旨在確保年輕球員不會提前過度訓練或過度競爭。這種控制措施也是為了提供給學生運動員更多夏季和每一周內更多的時間有機會來從事其他活動。

英國政府委託編寫的 2017 年《體育運動的關懷計畫》報告呼籲所有國家運動單項協會組織採取類似這樣的關懷政策。報告提出了確保運動員在運動生涯期間和生涯後能得到支持的建議。這些措施包括為所有年齡段的運動員在運動生涯中提供更大的心理健康支援，並協助他們能夠安心退役。

但報告沒有具體提到這些發展人才計畫中所需注意的運動倫理課題。報告中也沒有討論是否有必要鼓勵年輕運動員進行多種運動，而不是專門專項的過度訓練，以及允許他們在願意時退出這項運動的重要性。各單項運動協會需要在這方面做更多的工作，教育人們也需瞭解早期專業化訓練方案的潛在危害。

家長和教練也需要會扮演重要的角色，確保孩子將來不會被迫陷入過早的專項訓練，並且有空間去探索其他嗜好、才能和身份認同。儘管在這些方案方面進行了大量投資，目前在英國東倫敦大學的運動心理學資深教授 Richard Buscombe（2021）就提到，我們仍然沒有發展出一套可能預測未來選材的統一標準系統，例如哪種體型或心理特徵可能預測未來運動的成就。如果這些選材與訓練方案要繼續下去，國家的各單項運動協會、教練和家長會需要做更多的工作，以確保兒童在成長中能夠探索不止一個身份認同，以促進其長期的心理健康。

因此，這裡同時有一個受到啟發的重點是：也許父母可以看到孩子的潛力，但有時這個決定會因為父母希望孩子變成什麼樣的人的主觀性，進而模糊其焦點與運作重心。所以，這也就是教練和學校需要適時發揮作用的重要所在。他們可以幫助年幼的孩子們，探索更多他們覺得最棒的運動項目與各種可行的學習模式。

## 參考文獻

石明宗（2011）。第 13 章 運動生命教育。載於許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍（2011），*運動倫理：品德與生命教育*（273-288）。臺北：華都。

周偉航（2011）。第 12 章 個人自律與團體實踐。載於許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍（2011），*運動倫理：品德與生命教育*（253-267）。臺北：華都。

林秀珍（2011）。第 15 章：作一個五育並重的運動員。載於許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍（2011），*運動倫理：品德與生命教育*（325-339）。臺北：華都。

許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍（2011）。*運動倫理：品德與生命教育*。臺北：華都。

Buscombe, R. (2021). Sports talent programmes could be harmful for children's long-term psychological wellbeing. The CONVERSATION, January 8, 2021. Retrieved from <https://theconversation.com/sports-talent-programmes-could-be-harmful-for-childrens-long-term-psychological-wellbeing-150868>.