

# 以責任模式發展運動員奧林匹克價值

王家閔 國立體育大學專任運動教練 / 體育研究所博士候選人

潘義祥 國立體育大學 / 體育研究所所長 / 台灣運動教育學會理事長

## 前言

近來由於社會生活變遷的影響、價值體系的改變、道德教育的廢除等因素、造成傳統倫理的式微。從一些運動場上的新聞事件可以看到部分運動員在運動場上的競賽受到人為或環境的影響，出現比賽放水、利益交換、運動暴力、禁藥濫用、球員簽賭及場外喝酒滋事、舞弊、罷賽等違背風俗的事件甚至前刑事案件出現層出不窮。從教育環境上在學校教育和社會教育都將影響著一個人的人格形成，如果運動員在心目中只有勝利，沒有人文素養的培育，也就會造成溝通上不良形成人與人關係的緊張，彷彿只有勝利才是一切，這樣是最要不得的觀念。潘義祥（2012）指出體育運動具有高度的人際間之互動，也是培養品格的重要媒介，體育教師或運動教練需仔細思考，在訓練教學課程中融入個人與社會責任的成份，發展學生責任感，將體育運動的價值有效突顯。

國際奧會主席托馬斯·巴赫（Thomas Bach）說：體育運動培養自信，引導年輕人於運動場內及場外尊重自己與他人。運動被視為一種強大的教育工具，提供一種語言來傳遞重要訊息，包括健康生活、社會包容、性別平衡和重建在的設權等（中華奧林匹克委員會，2017）。體育運動培養運動員可以從運動訓練或競賽過程中，藉由奧林匹克價值來教育運動選手透過奧運運動最高殿

堂傳授技能與策略，建立一個以卓越、尊重、友誼價值上，讓運動員在團結合作、公平競爭的精神達成共識，進而將身心和精神方面的各種品質均衡地結合起來，提升我國運動員品格教育素養，培養正面的價值觀和態度，並協助確保擔任社會公民責任與素養。在推動個人與社會責任模式及奧林匹克價值教育融入在學校體育課、運動團隊與社團，在學者專家及基層體育教師、教練的實證研究中，都具體指出其可以達到具體有效的品格教育（潘義祥，2018）。

冠軍選手的典範激勵年輕人向前，例如台灣羽球優秀運動員戴資穎、周天成是年輕運動員的典範，年輕運動員因為夢想參加奧運會而接觸競技運動訓練，藉由運動訓練年輕運動員已因此受惠於教育。過去，體育課的價值受到許多討論，體育課除了學習主要的運動技能、比賽策略、體適能外，也不能忽略品格的培養（潘義祥，2013）。然而透過美國伊利諾大學教授，Don Hellison以品格教育融入體育課程，其所發展的「個人與社會責任模式」以體育教育作為教導學生紀律及準則的手段（Hellison, 2011），因此教練可以把這個課程模式運用在競技運動訓練，並相信透過主動參與競技運動訓練能協助年輕運動員身心發展，教導年輕運動員尊重規定、尊重對手，讓年輕運動員融入社會、發展社會技能，帶給年輕運動員樂趣與驕傲及同儕間認同。

## 責任模式與奧林匹克價值之概念

在學校教育環境下，無論教師或教練若能了解到運動員精神，是一種道德教育塑造出均衡人格的過程，要教育一個能自律的，有完整道德意識及道德勇氣的，及有堅強人格的個體；也是品行受薰陶過後才能產生的行為轉變（賴金模，2009）。教練瞭解上述意義之後，就要從訓練運動員的課程融入個人與社會責任模式與奧林匹克價值教育理念。

個人與社會責任模式（TPSR）是一種教學模式，使用在體育教育裡的

教學，他設計的意圖就是幫助學生變的對個人及社會更有責任感（Gordon, Thevenard, & Hodis, 2011）。個人與社會責任模式是以價值觀為基礎的課程，這課程是使用體適能運動技能教學以及競技運動，遊戲及其他的肢體活動作為一種媒介，這些課程能幫助青少年變得更有責任感（Hellison et al., 2000）。而奧林匹克價值教育是藉由主動參與體能運動發展公平競爭、尊重規則、尊重對手、正向社會技巧與健康行為的價值。然而，這些不是參與運動就可以達成，往往是要透過教學習得。

Hellison（2003）將個人與社會責任模式層級之內涵進行了重點摘要與說明，以利於更容易了解學生在不同責任層級上之行為。論述 TPSR 的理論及實施策略 2011 年版五個層級：（一）尊重他人（respect for the rights and feelings of others）；運動員在訓練時，需從尊重隊友開始，尊重隊友需包含自我控制、和平解決分歧、能融入團體與搭配合作隊友。（二）努力與合作（effort and cooperation）；運動員在訓練時，要能自我激勵、努力參與訓練、能和隊友一起合作完成訓練課程。（三）自我導向（self-direction）；能夠自己設計課表完成訓練、能設定漸進式的目標、在隊友相互競爭壓力下能繼續堅持自己的信念。（四）助人與領導（helping others and leadership）；隨時關心、體諒隊友狀況，用正向內力量帶領隊友成長。（五）轉移到體育場外（日常生活中）（transfer outside the gym）；在日常生活中展現出良好的行為表現、成為年輕運動員的楷模（潘義祥，2012）。

從核心奧林匹克價值卓越、尊重、友誼，論述五個教育及訓練主題。（一）努力的樂趣：運動員透過體能活動、競賽與鍛鍊挑戰自我與他人，有助運動發展與練習體能、待人處事與智能的技巧。（二）公平競爭：學習於運動競賽中公平競爭，發展與強化社群與個人生活公平競爭行為。（三）實踐尊重：運動員生活於多元文化世界，接納與尊重多元化並處事和平。（四）追求卓越：接

納個體差異並全力以赴參與運動，探索價值，做出正向、健康的決策，並於任何事物最求盡力做到最好。（五）身體、意志與心靈平衡：學習不僅運用心智，也利用整個身體，而對體能的了解，透過動作學習能輔助道德與智能的發展，藉由運動融入社會、發展社會技能（中華奧林匹克委員會，2017）。

因此，身為運動教練或教師對於優秀運動員訓練教學課的價值必須有所新的定位，如果在訓練教授優秀運動員訓練課時教練或教師也能教授優秀運動員生活規範及品格，讓這些內在紀律、價值觀準則內化變成優秀運動員的一部份，讓優秀運動員在平時訓練課裡所學的品格，轉移到運動場館外，應用在他們的日常生活當中。研究指出用運動培養出來的後設認知能力學習發展上，會產生強大得效果，這種能力稱作「學習遷移」（蕭富元、林秀姿，2012）。可以將運動所產生的功能層面潛移默化到個人日常生活中（洪煌佳，2001），培養優秀運動員人格養成，成為成功的學習者，達到全人教育的目標，提前適應複雜多元的社會。

## 以責任模式發展運動員奧林匹克價值之策略與經驗

對於教導學生責任感，Pridmore（2007）認為，讓學生學習負責任是學校的教育功能之一，學校必須發展出培養學生主動展現責任行為的有效途徑。優秀運動員在學校訓練時教師或教練透過教學過程就是幫助優秀運動員參與社會，並且讓優秀運動員自己負起社會責任。許多學者也致力於提倡將責任作為學校教育中情意與社會發展的核心，如 Ayotte、Saucier、Bowen、Laurendeau、Fournier 與 Blais（2003）即認為，學校教育的目標之一就是可以讓學生成為懂得為行為負責的成熟個體，但過程中需要讓他們瞭解風險與機會，並且要有正確的動機做出選擇，進而促使學生做出各種利己與利他的行為，出社會前優秀運動員在一個競爭場合建立遵守規則與倫理規範的習慣是運動競技的存在價值。

以國立體育大學羽球運動代表隊融入責任模式為例，在羽球運動代表隊日常投入訓練時，就以責任模式發展運動員的奧林匹克價值，在大學四年訓練課程依運動員學習成熟度導入（TPSR）層級之內涵五階段，並配合奧林匹克價值的卓越、尊重、友誼實施在訓練活動中。例如：新生的階段在（TPSR）層級中屬於階段零因為他們來自各高中優秀運動員，剛接受訓練時各個都自以為最優秀以自我為中心，我們訓練時透過體能活動、競賽與鍛鍊挑戰自我與他人達到奧林匹克價值的卓越提升。（TPSR）層級中階段一，運動員能尊重隊友的權利和情感並有自我控制能力而且能用和平的方式解決紛爭，在訓練時也教導運動員學習於運動競賽中公平競爭，發展與強化社群與個人生活公平競爭行為，達到奧林匹克價值的尊重、友誼。（TPSR）層級階段二，與對隊友間努力和合作並能自動自發找隊友嘗試新的技術練習，接納個體差異並全力以赴參與運動，從練習技中探索尊重、友誼的價值。（TPSR）層級階段三，運動員屬於自我導向，專注於技術訓練提升及堅持設立個人目標、更能夠抗拒同儕競爭壓力，因為運動員成績提升友同儕競爭壓力，教導他們做出正向、健康的決策，並於任何事物最求盡力做到最好以展現奧林匹克價值的卓越。（TPSR）層級階段四，經過訓練教導已有足夠的能力可以幫助和領導學弟妹，時時表現出關心、在意隊上其他隊員，透過運動技術發展與練習體能及教導待人處事與智能的技巧達到奧林匹克價值的卓越。（TPSR）層級階段五，階段除了訓練也準備畢業的生涯規劃，期望運動員把TPSR的價值觀整合到生活其他領域，成為規範轉移出體育館，透過動作技術學習能輔助道德與智能的發展，藉由運動融入社會、發展社會技能，達到奧林匹克最終價值精神。在四年的教育與訓練引導下，我們也把幾位默默無名的選手培育成世大運及亞運獲得牌優秀運動員。

還有聽障生沈彥汝不只在競技成績有優秀的表現，透過教育與球場上訓練發展社會技能，不畏自己是聽障生溝通上有困擾成為超跑生在校內有表現有當志工也主動在各處室協助幫忙，在各項表現優下獲得總統教育獎表揚。



圖 1 沈彥汝獲得總統教育獎頒獎



圖 2 方振宇在東京帕運比賽時自我激勵

另外也有身障生方振宇出生時神經叢受損肌肉萎縮，經歷總總困難決定走上運動這條路，帶著勇於面對的精神，突破每個容易放棄的停滯期，順利站上2020東京帕拉林匹克運動會國際舞台，期望透過自身經驗讓更多人重視身心障礙者運動的權利，以及激發更多身障者相信自己可以參與運動，面對挑戰。

這幾位優秀運動員也成為年輕運動員的楷模，在藉由這些技術訓練與教導策略，協助運動員稱擔起社會公民責任與素養。

## 結語

運動可以培養健全的品格及促進道德的發展，從個人及社會責任模式與奧林匹克價值訓練教學策略中，能夠培養其他的生活技能（如：學習競爭、因應壓力、團隊合作）。運動員在運動訓練的情境不僅追求提升技能的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等。教育是人的發展中的決定性因子，人是一切社會關係的總和，是在一定的社會關係和社會活動中得到發展的，責任反應了一定社會的需要，並且體現了社會關係的要求，社會關係通過教育而決定了人的發展，而責任在人的發展中具有決定性的作用（陳盈淳、吳良民、徐偉庭、魏春娥，2015）。要培養優秀運動員責任行為發展，教練可以在平常訓練時融入個人及社會責任模式的教學方式及結合奧林匹克價值在訓練課程，藉由這樣的課程模式提升運動技能，並融入生活技能教育的概念，才能遷移培養他們的道德修養和責任意識。

## 參考文獻

潘義祥（2012）。體育課程個人與社會責任模式之研究發展趨向。*中華體育季刊*，26(4)，491-498。

中華奧林匹克委員會（譯）（2017）。*奧林匹克價值教育基礎手冊*。臺北市：作者。

- 潘義祥（2018）。運動情境中的品格教育與發展策略。《國民體育季刊》，196，28-35。
- 潘義祥（2013）。個人與社會責任教學融入運動教育模式之整合課程規劃。《中華體育季刊》，27(2)，105-112。
- 賴金模（2009）。我國羽球校隊教練之領導行為研究。《朝陽學報》，14，459-488。
- 蕭富元、林秀姿（2012）。愛運動的孩子更聰明。《天下雜誌》，494，110-117。
- 洪煌佳（2001）。休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。《國立臺灣體育學院學報》，9，249-258。
- 陳盈淳、吳良民、徐偉庭、魏春娥（2015）。由教育、心理與社會學文獻探討學生的責任發展。《高應科大體育學刊》，14，37-49。
- Ayotte, V., Saucier, J.F., Bowen, F., Laurendeau, M.C., Fournier, M., & Blais, J.G. (2003). Teaching multiethnic urban adolescents how to enhance their competencies: Effects of a middle school primary prevention program on adaptation. *Journal of Primary Prevention, 24*, 7-23
- Gordon, B., Thevenard, L., & Hodis, H. (2011). Teaching personal and social responsibility in New Zealand secondary school physical education. *Journal of Physical Education New Zealand, 44*, 18-20.
- Hellison, D. (2000). Physical activity programs for underserved youth. *Journal of Science and Medicine in Sport, 3*, 238-242.
- Hellison, D. (2003). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pridmore, P. (2007). Adapting the primary-school curriculum for multigrade classes in developing countries: A five-step plan and an agenda for change. *Journal of Curriculum Studies, 39*(5), 559-576.