

國立臺灣體育運動大學

National Taiwan University of Physical Education and Sport

體育研究所碩士學位論文

從社會學習理論對運動家楷模學習之研究一

以某運動終身成就獎獲獎者為例

The Study of Physical Education Model of Social Learning  
Theory and Model Theory



研究生：邢培欣 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 103 年 2 月

論文名稱：從社會學習理論對運動家楷模學習之研究-以某  
運動終身成就獎獲獎者為例

總頁數：111 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會組  
畢業時間及提要別：一百零二年度第二學期碩士學位論文提  
要

研究生：邢培欣

指導教授：蔡俊傑 教授

## 中文摘要

「頭腦簡單，四肢發達」是自古至今眾人對運動員的迷思，但真是如此嗎？相關研究皆對此迷思提出反對。本篇研究目的：一、瞭解陳全壽先生的求學歷程；二、瞭解陳全壽先生的教學過程；三、瞭解陳全壽先生的生涯挑戰；四、瞭解陳全壽先生對未來臺灣體壇的期許；五、將陳全壽先生樹立為後代運動員的楷模及標竿，並激發運動員破除刻板印象。本篇研究以社會學習理論運用較多，其次為楷模學習及標竿學習。研究方法以半結構式訪談為基礎，相關網路資訊、書籍為輔。研究對象為運動終身成就獎獲獎者陳全壽先生為例，以其求學經歷與對臺灣運動員的期許為主。本研究結果經過分析並歸納其特質及要點給予運動員一個標竿進而去模仿與學習。運動員要免落入於「頭腦簡單、四肢發達」這迷思，就必須自我改變。

關鍵詞：運動員、社會學習理論、楷模學習、標竿學習理論

Hsing, Pei-Hsin (2014). The Study of Physical Education Model of Social Learning Theory and Model theory.

Unpublished master thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

## **Abstract**

“All brawn no brains” is people’s stereotype of athletes. But is it true? Most studies are opposed to the stereotype. The research purpose include five items: (1) Understanding of Mr. Chen, Chuan-Shou's study processed. (2) Understanding of Mr. Chen, Chuan-Shou's teaching processed. (3) Understanding of Mr. Chen, Chuan-Shou's Challenge of in his life.(4)Understanding of Mr. Chen, Chuan-Shou expectation to Taiwan for Athlete's future.(5) Building a Model of sport, and broken the stereotype. Three theory in the study: (1) Social Learning Theory. (2) Modeling Theory. (3) Benchmarking Theory. Study method is a case of study of Mr. Chen, Chuan-Shou who get the "Elite Award", Semi-structured interview and other information to support. The results include some characteristic and more key point to athlete to follow it, and change his or her think and pick them to the top to broken the bad stereotype of athletes.

key word: **Athlete, Social Learning Theory, Modeling Theory, Benchmarking Theory**

## 謝誌

終於來到這一刻，整個心情非常的亢奮，實在太感動了！首先要感謝我的指導教授—蔡俊傑老師。在我漫無目的、眉頭深鎖不知該做什麼研究時給予了我這困難度較高的論文題目，在這個過程中讓我學到了許多做研究該有的精神與態度，還有那無時無刻、不厭其煩的解決我所提出的問題，隨時丟出問題隨時就能馬上解決，這力量真的太強大了！也謝謝您不斷的給予我刺激與鼓勵，雖然一陣子很低落、很難受，但這是您給我的歷練，讓我能夠在逆境中成長，才有現在耐操的我。謝謝您的指導與給予的愛護，學生謹記在心。

感謝我的訪談對象—陳全壽老師，要與您訪談前深怕自己的訪談技巧未成熟而毀了整個訪談，也擔心老師過於嚴肅···等問題出現，但與您初次見面後發現根本不需要那麼的緊張與擔心。老師非常親切，講話帶點幽默，讓整個訪談過程中有非常的愉悅與輕鬆，也謝謝您有問必答、毫無保留的告訴我您的生活大小事及價值觀，在整理您的訪談稿時，整個鬥志都被您得過去而激起，是個多麼振奮人心的故事啊！謝謝您，讓我完成了這偉大工程。

感謝兩位口委—許光熙教授與徐欽賢教授。謝謝許光熙教授給予的肯定與鼓勵，時時的提醒我這未完成的工程，讓我時時謹記這工程必須盡速完成的使命。也謝謝您在最後一刻給予我強大的推力，讓我論文能夠更完整。謝謝徐欽賢教授從不同方向來檢視我這篇研究，給予了我未發現的觀點與想法，更提供了許多寶貴的建議。

另外，要特別感謝柏慧學姊，您的堅持讓我一股作氣的完成論文，雖然這過程非常累非常煎熬，但我真的完成它了！謝謝您不斷的給予我支持與鼓勵，謝謝您在我求學過程中教導了許多行政事務，雖然我會一直忘記，但您不厭其煩的一直教導我，還有與我分享了許多人生道理、開導我，永遠記得您告訴我的這句話「我們無法改變別人，但可以改變自己。」這一路走來我一直都是用這句話來面對所遇到困境，真的很實用，未來也將帶著您給予的人生道理繼續挑戰與奮鬥，再次謝謝您。

還有要謝謝我的研究夥伴 98 級體碩 A 的大家，忘不掉那一起奮戰的時候，

互相扶持、互相協助，讓我們能擺脫那無謂的雜事，大家懂的！謝謝恬如學姊每次都撥空陪我去訪談，真的很謝謝妳。謝謝系辦大家庭的成員們，我在的時候的元老鈺淳學姊和雅婷學姊，謝謝妳們給我寶貴的求學經驗，還有學術研究上的疑難雜症以及系辦的瑣碎事務；謝謝也是元老級的涵筑學姊，有妳真的很好，給予了我很多不同方向建議與想法，我們一起去的上海、澳門，一起研究、一起奮戰、一起駁斥學術研究的讀書會，是妳讓我更執著於運動心理學這領域，也讓我學到很多有興趣的東西；謝謝前前前系辦一姊靜蓮，這研究所的過程裡我們總是非常逗趣，也謝謝妳不斷的協助我、幫助我，一通電話馬上服務到家，還記得我們在爭論統計問題時狠狠的把課本撕破了，還有在研究室聽到聲音我們都很有默契的裝鎮靜，若無其事的任何話都沒提，因為我們心知肚明，好想念。系辦前前一姊于嘉學姊，一起打球放鬆、一起研究室、一起逛街、一起奔放、一起努力、一起打拼，謝謝與妳許多的一起。系辦的夥伴雨涵、瑋珊、前系辦一哥崇富、前系辦一姊舒詠學姊、當家的系辦一哥迦達、當家的系辦一姊毓君，謝謝妳們不論有沒有在忙，只要我殺去系辦妳們都放下手邊工作來協助我，謝謝你們好多好多，最喜歡的就是與你（妳）們一起做的事，一起踢球、一起研究室、一起星巴克、一起桌遊、一起做評鑑事務、一起吃飯、一起看電影，有你們在真的很快樂、很幸福！還有不停在我耳邊碎碎念，一直要我趕快畢業的淨怡，謝謝妳不定時的督促，還有妳的包容讓我能更快速完成。

最後，要感謝的是我爸媽，謝謝您們不辭辛勞的栽培我、養育我，給予我足夠的資源讓我學我想學的，讓我能夠完成我所堅持的。也謝謝您們不曾干預我的決定，讓我繼續走在體育這條路上，沒有你們的反對，才有今日的我。然而，讓您們感到驕傲，是我最大的動力，也是我最驕傲的事。

我，終於完成了這任務，謝謝協助我、關心我的大家，有你們的存在，讓我在求學過程中添增了許多色彩與精彩，謝謝你們！

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝誌 .....	III
目 錄 .....	V
圖 目 錄 .....	VII
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	3
第三節 研究問題 .....	4
第四節 名詞解釋 .....	5
第二章 文獻探討 .....	6
第一節 社會學習理論 .....	6
第二節 社會學習理論之行為的產生 .....	11
第三節 標竿學習理論 .....	14
第三章 研究方法 .....	17
第一節 研究架構 .....	17
第二節 研究實施流程 .....	18
第三節 資料收集方法與分析 .....	21
第四節 效度與信度 .....	24
第四章 結果與討論 .....	25
第一節 陳全壽先生的求學歷程 .....	25
第二節 陳全壽先生的教學過程 .....	52

第三節 陳全壽先生的生涯挑戰 .....	57
第四節 陳全壽先生對體壇的期許 .....	64
第五章 結論與建議 .....	89
第一節 結論 .....	89
第二節 建議 .....	90
參考文獻 .....	92
一、中文部分 .....	92
二、英文部分 .....	99
附錄一 .....	100
訪談稿 .....	100
附錄二 .....	102
三角驗證檢核表 .....	102

## 圖 目 錄

圖 1-1	研究問題產生圖 .....	4
圖 2-1	三元交互決定論模型 .....	12
圖 3-1	研究架構圖 .....	18
圖 3-2	研究流程圖 .....	19
圖 4-1	1968 年墨西哥奧運 .....	40
圖 4-2	1968 年墨西哥奧運開幕前 .....	41
圖 4-3	1968 年墨西哥奧運田徑代表隊 .....	41
圖 4-4	任教於中京大學時指導學生水上活動 .....	45
圖 4-5	1980 年加大 (UCSD) 時代的研究夥伴 .....	46
圖 4-6	陳全壽先生參與漢城奧運科學會議 .....	46
圖 4-7	陳全壽先生與學生於老家彰化溪湖 .....	48
圖 4-8	滑雪是陳全壽先生喜愛的運動之一 .....	60
圖 4-9	金字塔型選手培養制度 .....	67
圖 4-10	一貫化選手培訓體系的建 .....	69
圖 4-11	我國運動選手四級培訓體 .....	69
圖 4-12	運動健康休閒時代三大領域 .....	82

## 第一章 緒論

本章共分為四節，包含研究背景與動機、研究目的、研究問題、名詞釋義等，茲分述如下：

### 第一節 研究動機

俗話說：「頭腦簡單，四肢發達。」這句話替運動員刻上了負面的刻板印象。而運動員，也因為這句話而被他人嘲笑、低估甚至在校園環境裡成為不被重視的一群，更被剝奪了受教的權利。在以前的運動場域裡，教練只會要求運動員的運動成績，因為教練給予運動員的觀念皆為「運動員的本分就是展現亮眼的運動成績」，亦告訴球員「只要比賽贏得勝利，就可以拿到保送升學資格！」就算不會讀書、不會算數，也是可以拿到大學文憑（林永富，2009）。運動員給人的印象就是如此？學運動的孩子真的這麼差嗎？謝維玲（2009）運動改造大腦一書中，在新刻板典型：四肢很發達，頭腦不簡單篇章指出實驗證明體適能健康的學生考試優於體能不健康的學生。另外，在美國大學運動聯盟（NCAA）裡，哈佛籃球控衛臺裔籍林書豪球場上表現優異，廣受美國媒體注目。然而在球場外，他也維持良好的課業成績，打破了運動員「有肌肉、沒腦袋」的刻板印象（大紀元，2010）。也讓運動員與「頭腦簡單、四肢發達」八字劃下不相等的符號。

父母總是抱持著「望子成龍、望女成鳳」的態度，將自己的孩子與他人做比較，亦希望孩子能透過他人的優秀行為影響自己。吳武典（1971）說明個人投身於社會環境之中，會與父母、同儕、師長以及社會中各類型的成員接觸，在彼此的交互作用中，個體接受社會性的刺激，也學習如何作出

反應。因此，社會學習就在此社會交互作用產生。我們常說「見賢思齊」與「以身作則」，在理論上皆是經由對他人行為的模仿然而產生學習的效果（張春興，2007）。許多運動員會將運動巨星或自己崇拜的楷模視為自己學習的對象，來提高動機並提升成績。根據 Bandura 社會學習理論（1977）說明在現實生活裡全部來自直接經驗學習的現象，事實上都是透過觀察他人行為及該行為帶給他人的結果，是在替代的基礎上所發生的。然而，Bandura 認為經由觀察學習的能力，能夠使人獲得大量的、透過整合的行為模式，而不需通過嘗試錯誤過程逐步學習行為。因此，經由社會學習發揮出來的促進作用可明顯的看出是一重要的社會化機制（蔣東霖，2003）。

「我一定要跟某位運動員一樣強」這句話常常出現在運動員的口中，而這現象在教育上稱為榜樣學習亦即楷模學習。戴銳（2002）說明榜樣教育最主要的功能在於示範和激勵，其中對個體最具有影響力及激勵。其榜樣教育的有效性主要是對榜樣及其行為、精神的認知度、理解度、認同度、情感共鳴度和踐行度五個方面。由於個體生活經驗、教育背景的不同，對於相同的刺激，會產生不一樣的反應（李文忠，2001）。個體不僅透過楷模學習亦將楷模視為標竿，作為一個具有指標性人物，並讓個體以標竿學習方式去模仿去效仿。

自古至今，臺灣體育相關校院已擁有數間，尤以臺灣體育學院最具傳統也最具代表性。從省立體專開始一直到現在為臺灣體育學院擁有五十年歷史，由歷屆校長周鶴鳴先生、胡繩武先生、段茂廷先生、簡曜輝先生、蔡長啓先生、黃金柱先生、陳全壽先生帶領下，以忍飢耐勞、任重道遠的駱駝精神，孕育出許多優秀運動員及優秀教育人才。其中陳全壽

先生本身是位十項全能運動員，亦是醫學博士，他更題「堅強勤奮、術德兼修」八大字作為校訓，代表著運動員擁有堅毅不拔的個性、允文允武的特質。

前校長陳全壽先生於 1968 年墨西哥奧運獲選十項全能運動國手，1970 年揮別選手生涯轉往學界發展，這期間他不僅取得日本杏林大學醫學院博士學位，也成為臺灣第一位取得醫學博士的奧運國手（蘋果日報，2004）。曾擔任過體育委員會主委，並極力推廣運動科學發展，全力投入幫助選手衝破顛峰突破極限工作。從全職選手身分轉變為醫學博士，是什麼因素讓他轉換跑道？將學術精神發揮到最極致，是什麼因素讓他堅持下去？研究者認為可作為未來運動員模仿、效仿的標竿，因而成為本研究動機。

## 第二節 研究目的

綜合上述研究背景與動機，本研究的目的以社會學習理論、楷模學習、標竿學習作為理論基礎供後代運動員學習並引領運動員打破刻板印象。其研究目的如下：

- 壹、瞭解陳全壽先生的求學歷程。
- 貳、瞭解陳全壽先生的教學過程。
- 參、瞭解陳全壽先生的生涯挑戰。
- 肆、瞭解陳全壽先生對未來臺灣體壇的期許。
- 伍、將陳全壽先生樹立為後代運動員的楷模及標竿，並激發運動員破除刻板印象。

### 第三節 研究問題

將上述研究目的進一步發展為研究問題，並且附上研究問題產生圖 1-1：

- 壹、陳全壽先生的求學歷程為何？
- 貳、陳全壽先生的教學過程為何？
- 參、陳全壽先生的生涯挑戰為何？
- 肆、陳全壽先生對未來臺灣體壇的期許為何？

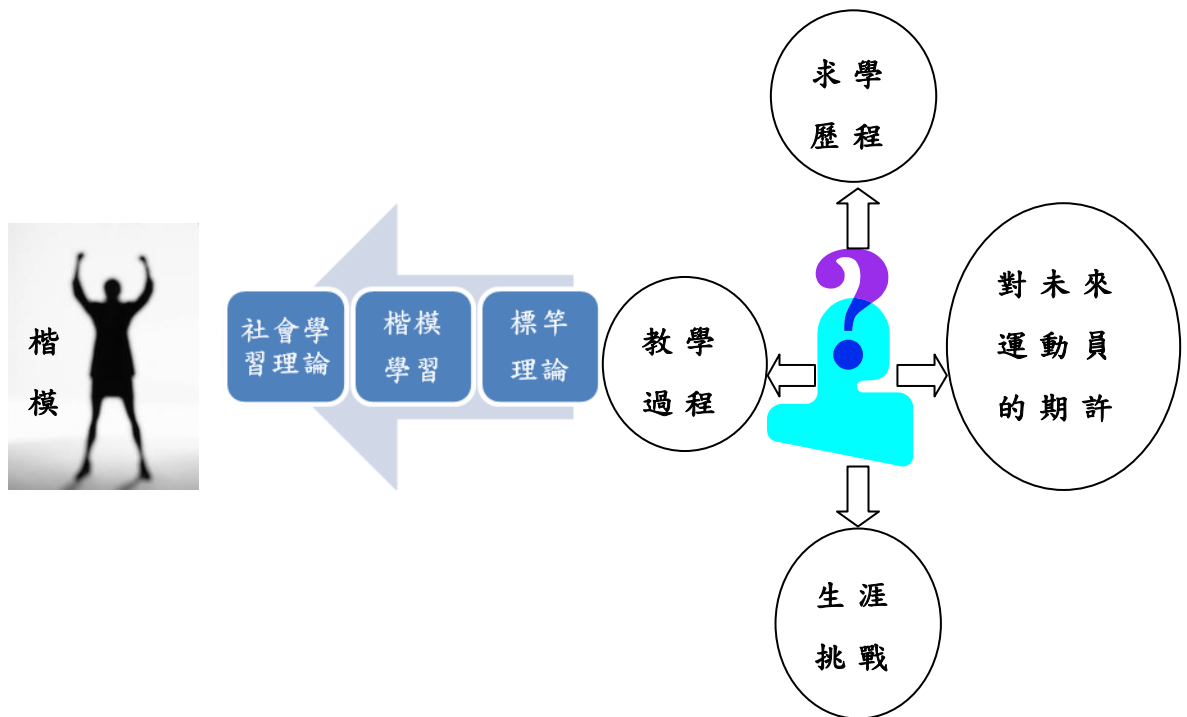


圖 1-1 研究問題產生圖

## 第四節 名詞解釋

### 壹、社會學習理論

本研究所指的社會學習理論 (social learning theory) 是由 Bandura(1977)提出的理論。主張「三元交互定論」即環境因素、行為、個人的主體因素，看是相對獨立的，卻同時有交互作用而相互決定的理論實體。而社會學習理論是根據人與環境間的連續交叉互動來解釋心理的功能，強調行為是經由觀察學習而來，並透過楷模或示範讓個體有目標去模仿。

### 貳、楷模學習

「楷模」(modeling)意指榜樣、模範。其楷模學習指的是跟著榜樣學習，行為要如同榜樣一樣。是 Bandura(1977)在社會學習理論提出的另一個概念「模仿」，指個體在觀察學習時，向社會情境中的某個人或某團體行為之學習歷程。其被模仿的對象稱為楷模(model)。對觀察學習來說，模範不限於是現實的或個體，亦包括各種帶有關於行為訊息的環境刺激，不管是正當性的還是非正當性的，其示範作用發生的途徑或方法亦有多種。根據社會學習理論，學習者藉由觀察對楷模人物的行為進行模仿時，會因學習者當時心理與學習的需求而有所不同。

### 參、標竿學習

標竿學習 (benchmarking) 具有作為參考點、基準的意義 (孫筱娟, 1999)，最主要是尋找學習的對象，以既有的成就為基準，透過合法手段學習，以達到改善自己為目的。其最基本的概念是以「學習」為主體而「改善」為手段，以成為「業界翹楚」為最終目標 (林公孚, 1997)。

## 第二章 文獻探討

本章內容將根據研究動機與目的，蒐集相關文獻，加以分析與探討，以作為本研究的理論基礎。本章共分三節，包含社會學習理論、社會學習理論之行為的產生、標竿學習理論等，茲分述如下：

### 第一節 社會學習理論

廖榮啓（2007）提到根據社會學習論者的看法，「言教」的效果是遠不如「身教」。而人類的行為大多是通過模仿而觀察學會的（周曉虹譯，1995）。就行為來說，個體透過觀察其他個體行為表現而獲得其行為技能，其中被觀察個體成為觀察者的模範。Bandura將此獲得技能的過程稱為觀察學習亦稱示範作用（modeling）（高申春，2001），其主要目的有三：一為使個體習得尚未學會的行為；二為促使個體將原已學會的行為表現出來；三為消除個體學會的行為中不適當的行為（方婉真，2009）。

根據 Bandura（1977）的觀點，模仿因素主要是透過訊息功能產生學習的。主要是在觀察者與楷模的接觸過程中獲得了示範性活動之主要符號形象。而「模仿」意指學習者經由觀察楷模的行為進行模仿，但模仿會因為學習者當時的心理需求與學習所得的不同而有不同方式，其模仿方式有四種（張春興，2007）：

#### 一、直接模仿（direct modeling）

直接模仿是最簡單的模仿學習方式，人類生活中基本的社會技能，大部分是經由直接模仿學習而來的。

#### 二、綜合模仿（synthesized modeling）

學習者透過模仿而學得的行為，未必直接從自楷模一個人習得，而是將多次所見的行為綜合而成。

### 三、象徵模仿(symbolic modeling)

象徵模仿是指學習者學習的不是楷模的具體行為，而是其性格或該行為所代表的意義。

### 四、抽象模仿(abstract modeling)

抽象模仿指的是學習者經觀察學習所學到的是抽象原則，而非具體行為。

在這過程中，觀察學習受到四個歷程影響：注意歷程(attentional)、保持歷程(retention)、再生歷程(reproduction)、動機歷程(motivation)。

(一) 注意歷程指的是在觀察學習時，觀察者須注意示範者行為的重要特徵和動作含意。是在於與楷模的接觸中吸取些什麼。McCullagh and Weiss 認為示範時強調動作的重要特點，加上口語提示，及交替呈現正確性的和錯誤性的動作，能強化注意歷程(吳修廷、廖主民，2003)。

(二) 保留歷程是指個體將觀察到楷模的行以表徵式型態系統存在記憶中。Bandura 認為觀察學習主要是有形象與言語兩種表徵系統。

(三) 再生歷程是指個體將對楷模的行為納入記憶後，再以自己的行動表現出來。若無法表現出來，或不完整，則其原因在於觀察早期的注意與保持歷程出現錯誤。

(四) 為動機歷程，指的是個體從楷模上學到的行為，是否能真正的表現出來。人們會對自己的行為所產生的評價性反應，因而調節著他們將實施哪些經由觀察學習得的行為，因為人們只表現自我滿意的行為而非厭惡的。

簡而言之，觀察學習過程就是個體看到楷模的行為（注意），將其行為記憶起來（保持），再憑著自己記憶中的動作表現出來（再生），並且是主動願意表現（動機）。觀察學習必須有這四個歷程，少一歷程此觀察學習就不完整。因此，影響這四個歷程的因素被認為可能影響觀察學習的成效（吳修廷、廖主民，2003）。

在觀察學習的情境中，楷模執行示範行為必定導致一定的結果，其為獎賞性或是懲罰性。從觀察學習的過程以及其決定因素來看，若示範行為結果的特徵越顯著，就越容易吸引觀察者的注意（高申春，2001）。然而，就楷模的特徵來說，地位高、能力強、權力大的楷模要比身分較低的楷模要能更有效的促使他人產生相似的行為，因為那些元素往往反映著模範行為的成功（周曉虹譯，1995）。另外，楊昭景、邱文彬（2006）曾說明了示範者的特質與觀察者越類似其行為就越被注意。因此，從楷模的示範有利性的概念來說，決定楷模示範有利性的主要因素有下列四項：第一，行為示範者比其他楷模較為優異、突出；第二，行為示範者較被觀察學習者喜歡或遵從；第三，示範者被觀察學習者認為與本身相似；第四，示範者的行為被強化（郭順利，1998；羅瑞玉，2003）。

陳勝發（2003）藉以青少年偶像崇拜方式進行研究，其研究說明了影視演員、歌星對青少年來說最為影響。因為在青少年的社會活動裡與媒體接觸最為頻繁，透過影音傳播方式如：媒體、電影、電視、網路構成了青少年對影歌星的崇拜近而效仿。2010年當紅電影「艋舺」轟動全臺灣，戲中情節雖然將本土文化完整的呈現出來，但因為「逞英雄」、「講義氣」使得青少年認為能提升個體優越感及在團體中找到歸

屬感，將戲裡的角色作為楷模進而模仿，就連臺詞也倒背如流。我們都知道這部電影其內容、對話皆不利於青少年學習及發展，但此部戲劇卻為青少年帶來極大的影響。就社會學習理論而言，其所強調是個體學習新的行為或技能時，大部分是從觀察模範者而來。若將此理論觀點應用於媒體傳播上，若個體接受媒體訊息後認同其價值並從中學習，此時傳播媒體即為模範者，內容會對其個體行為造成影響（王正松、王建興，2010）。因此，我們可藉著青少年崇拜偶像的心理，多利用形象清新之影劇歌星，並舉辦多樣化健康及公益活動與青少年接觸，提供青少年學習與模仿的機會並塑造良好的學習楷模，使青少年在潛移默化中自我成長。

社會學習理論其最主要強調楷模學習及社會環境影響，在蔡育穗（2007）研究中參考 Ormord 學者對社會學習理論的教學提示中提出七點看法，如下：

#### 一、觀察者本身就可成為學習的充分條件

學生只要有觀察的機會，就會有學習的產生。因此，教師應該安排許多教學情境及有意義的活動，使學生有觀察的機會以增加學習的行為。而觀察內容可以是認知的、情意的及技能的。

#### 二、教師可以利用楷模來教導新行為

學習是透過觀察楷模→模仿，因此，教師可藉由逐步的示範，學生逐項的觀察學習並加以模仿，再不斷的示範→觀察後模仿，便完成學習。

#### 三、教師應該提供各種不同的楷模範例

楷模不一定是教師，可藉由象徵人物、傳奇人物及歷史人物，利用影片或是閱讀方式來替代。

#### 四、要有成功的模仿就必須考慮行為模仿的四大要素

預定學習目標 → 確認學生行為是否已注意到楷模的行為 → 協助學生記住觀察要點並讓學生練習他所觀察到的行為 → 給予回饋加以修正，並鼓勵學生將所學到的楷模行為在真實情境中運用出來。

#### 五、觀看行為受到增強或懲罰都會影響學生的行為

好的行為就開受到獎賞，不好的行為就該懲罰，讓學生知道什麼行為是該有的什麼行為是不該有的。但在獎勵與懲罰時，應特別留意其公平性與一致性，以免造成學生的僥倖、投機與忿忿不平的心態。

#### 六、教師應該協助學生為自己的行為設立合理的期望目標

過高或過低的期望都會影響學生的動機。因此，教師，應協助學生建立合理的期望，使學生能夠充分的發揮潛能，並且達到自我實現。

#### 七、教師應該教導學生如何應用自我調整技巧來完成自我行為的改變

教師應教導學生主動改變自我行為，成為一位主動學習、自律者。因此，教師要能夠引導學生從自我觀察、設定目標與自我評價來改變自己的行為。

從以上七點看法來看，說明了在進行社會學習理論的觀察學習之前，選擇合適的楷模或是示範者是最為重要的。

社會學習理論在各領域裡皆被廣泛的使用，因為它最能解釋人類的學習行為。不論是好的行為或是偏差行為，皆透過楷模進行觀察學習後模仿而來。因此，楷模的選擇最具影響力。

## 第二節 社會學習理論之行為的產生

個體的人生旅程與際遇皆是由前後相繼的生活事件所組成的。從環境面向來看，每一生活事件都有它本身的因果決定關係，但從主體面向來看，這些事件匯集在個體的生活往往往往是偶然的而非刻意安排的。不論涵意的性質為何，只要進入個體生活之中，皆會直接影響個體對生活道路的選擇，亦會間接的影響及決定個體人生的旅程（高申春，2001）。郭惠敏（2005）提到社會學習理論認為人出生時就像一張白紙，透過與外在世界互動及受到環境刺激，漸漸學習到相關行為。即人類行為經由社會化的過程習得而來。胡崇偉、李明俊、周建智（2010）的研究中，藉著社會學習理論的觀點去探討大專運動員影響大專運動員飲酒行為之因素，得知大專運動員可能藉由所處的飲酒環境因素、對飲酒環境的認知及個人飲酒行為這三者彼此交互影響，並透過與隊友或其他運動項目的運動團隊相處，觀察隊友及楷模，進而學習到飲酒的行為。因為社會互動是會提供直接觀察及模仿標準行為的場景，因此，觀察與模仿是人類學習新行為與修正原有行為模式的基本方法（王財印、吳百祿、周新富，2004）。

以社會學習理論的觀點來看互動（交互作用）的過程，行為、人的因素和環境因素是相互依賴、相互關聯、相互影響。其中，任何兩個因素雙向互動關係的強度和模式都會隨著個體、行為與環境不同而有所變化。有時候，環境因素對行為具有強大的限制作用；而另一時候，人的因素是環境事件發展的絕對調解者（周曉虹譯，1995）。如圖 2-1 所示。

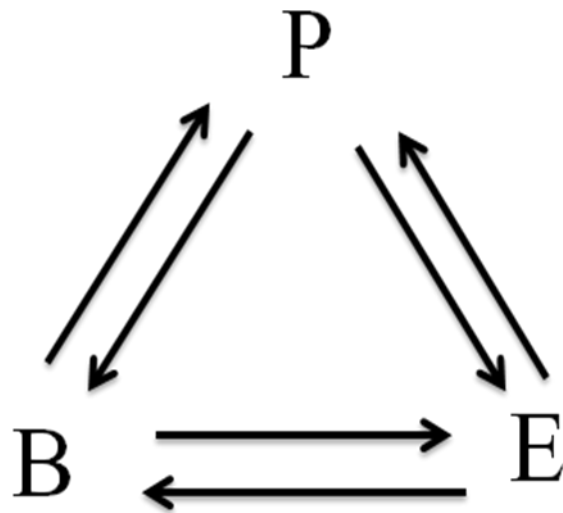


圖 2-1 三元交互決定論模型

圖中 P (Person)代表人的主體，B (Behave)代表行為，E (Environment)代表環境，箭頭代表因果關係的作用方向。

資料來源：高春申（2001）：人生輝煌之路—班杜拉的社會學習理論。臺北市：貓頭鷹出版。

高春申（2001）說明三元交互決定論「 $P \leftrightarrow B$ 」代表人的主體因素與行為間雙向的相互影響與決定關係。說明著人怎麼想就怎麼做的涵義。因為人的信念、思想、自我概念等認知因素，往往具有強而有力的力量去支配並引導其行為，意味著行為的存在是在於達到思維中所希望的方式而滿足主體的需要。若行為達到了主體的目標，其表明思維是合理的；反之，其思維就必須糾正和調整。行為的結果帶有資訊價值的，如某一學生認為運動可以變瘦，在他行為的結果呈現是事實的話，若學生以後想減重的話，就可透過運動方式來達到成效。意指行為通過行為主體的感覺系統再向主體回饋，所以，一方面思維決定行為，另一方面，行為及結果反過來

影響思維，並決定其內容與形式以及行為主體的情緒反應。這說明了行為與思維具有雙向的交互決定關係。

「 $E \leftrightarrow P$ 」代表環境因素與人的主體間的雙向交互作用關係。這兩者之間，皆能相互決定，即人決定環境、環境決定人。從個體的認知、情緒反應的發展與變化來看，是受到示範作用、社會勸導等具有社會影響力的結果，而個體又以生理的、心理的及社會的主體特徵影響他的社會環境。人們往往會以不同方式對待不同年齡、性別、種族的人，比如說在公車上看見老、弱、婦、孺，我們必須讓座給他們坐，這是社會示範作用，環境決定人。反之，一個個體的特徵，會感染整個環境，就好比幽默熱情的人，即使存在於陌生的環境裡，也常為歡笑聲所伴，這是所謂的人決定環境。因此，由個體主體的特徵所引發他人的反應，作為個體的社會環境，又通過個體感覺系統反過來影響對自己、他人及社會的看法，二者互為因果。

「 $B \leftrightarrow E$ 」代表行為與環境間的相互決定關係。行為作為人與環境間的仲介，用以改變環境，達到適合人需要的生存目的並改善人與環境間適應關係的手段。因為行為不僅受到人的需要支配，同時也受到環境的現實條件制約。比如說 SARS 風暴肆虐全臺，人們面臨這危險的環境，就採取出門戴口罩、避免到公共場合等等預防行為。人透過自己的行為和環境發生聯繫，並決定其性質與內容，也決定了他感知及體驗到的是什麼樣子的環境。正因如此，決定了他未來將採取的行為。所以，兩者是相互決定的。

由上述解釋我們了解到人和環境並非作為獨立的決定因素，而是相互決定的。即使是個體本身也不該在行為的原因

裡被視為是獨立的。因為，人是透過自己的行為創造環境條件，而環境條件又以交互作用方式影響人的行為，透過行為獲得的經驗部分決定個體能做什麼，反過來又影響到後繼的行為（周曉虹譯，1995）。因此，行為是受到此三因素相互影響相互關聯相互作用而產生。

### 第三節 標竿學習理論

「站在巨人的肩膀上成長」，這是標竿學習最常使用的一具激勵話語。而「標竿學習」為企業界提供了站在巨人肩膀上的機會，是一迅速學習、快速成長的方式。對企業家而言，標竿學習是將頂尖者視為學習標竿，再進一步對自我檢討與改善，正因如此，可以直接省略獨自摸索、減去反覆嘗試的錯誤率，直接吸取最有價值的觀念與作法。

「標竿」原意是指「固定對象的標記，諸如用石柱來說明高出海平面之高度，作為調查中的參考點」有基準的意思，最主要的涵義是尋找學習的對象，以其成就為基準（林公孚，2005）。這個觀念在1970年後，逐漸的應用於商業用途上，用來比喻中心榜樣，代表著利用現有的良好模範作為學習的基準點（蔡佩璇，2010）。標竿學習一詞最早出現於1979年是由美國全錄公司(Xerox)應用於管理和領導方面的先驅，它是一間全球著名的自動化企業公司，在他們生產了全世界第一臺影印機後，很快的就在全世界的市場占有一席之地，就連公司名稱(Xerox)幾乎是影印機的代名詞。但，他們因為忽視了顧客的意見，使得日本競爭對手有機會快速進入市場，顧客逐漸流失（王保進、王俊凱，2003）。為改善其問題將標竿學習導入製造部門作為改善產品市場競爭的條件工具。由於全錄公司成功

的案例影響，全球許多企業也投入標竿學習的研究與實行，甚至連歐美最具代表性的品質管理獎項，也導入了標竿學習做為一個評選卓越企業的標準（周文智，2008）。美國全錄公司（Xerox）亦將所選定的「標竿」組織做相互比較，並成為各企業家用來評估、檢討及改善該公司的作業流程、品管控制、營運績效等方式（孫筱娟，1999）。

「從他人經驗中看清自己」說明透過標竿學習的教育方式，我們可以從別人的經驗中獲得借鏡，而對自己的工作有更深入的了解與認識。透過和仿效對象，吸取他們的經驗，並從而和自己的經驗進行比較與修正，可讓我們的視野更寬闊，因而獲得新知識（胡瑋珊，2002）。由以上可得知，標竿學習其實是向領導楷模學習的一個過程。

「如果他能辦得到，那我為什麼不能？」每個人都會因為這句話而引發了動機，是因為仿效的典範對象能提供指引的力量，讓我們找到搜尋知識的方向，利用前人既有的經驗來激發，而其仿效對象的資訊價值也會因此大為提升（胡瑋珊，2002）。目前國內有許多學者將標竿理論應用於各領域各方面，將標竿學習策略引入，向他人學習方式來彌補自己的不足，並以他人成功的經驗作為自己行動的前導，可以比對自身的狀況從中發現問題，不僅能夠瞭解成功者的管理方式，更可藉由仿效成功者的經營方式與實務產生不斷地自我審視與改進的過程，進而提升經營績效（鄭立華、齊德彰，2003；翁興利、劉祥得，2003；蔡明達、鄭嬪云，2007；康桓甄、陳正男、薛景慈、陳立真，2008）。王光明、吳明隆（2005）將其理論應用在學校行政上，他們認為標竿管理雖然是在用於企業界，但該理論的內涵及作法也適用於企業界以外的組織，包括教育場

域。因為教育團體是一個不斷成長的知識體，以不斷的學習、不斷的改進的方式成長，而這些正符合標竿管理的理念。他們更表示了學校若能妥善運用標竿學習，必能使整個行政與教學更有效能。王保進、王俊凱（2003）從標竿化探討教師績效評估的研究中，根據品質改善辭典，將標竿定義為「是同儕中最佳實務的成就」，認為標竿伙伴是在進行評估或是比較前所設定的一個對象，期望能與其並駕齊驅。說明了其目的在於協助確認、提升教師的績效表現。至於標竿的設定對學習者而言，是最為重要的，因為它會影響想要學習的目標之慾望程度也決定了能否影響其績效表現之關鍵。因此，教師若能運用標竿化的概念，依個別需求選定教師作為標竿或是自訂標竿，相信能助於提升自我專業發展的能力與教學效能。不論是企業界、教育界、餐飲界…等各領域，皆利用成功的範例作為標竿引領自己提升績效或能力。研究者希望能將標竿學習應用在運動領域，借以標竿學習理論來提升選手的能力。

由上述理論的論述，將社會學習理論、楷模學習理論、標竿理論套於運動員上，樹立運動員的標竿，進而影響運動員對自己的期許。本研究將會對一位成功且具有代表性的優秀運動員進行深入了解，作為後輩的一個標竿，不僅能避免運動員自我貶低的心態，並強化其自我價值觀，告訴運動員不僅僅只是在運動場上的競爭者，在其他領域裡也能者為佼佼者。

### 第三章 研究方法

本章根據研究動機及目的，輔以相關文獻探討作為研究的架構依據。內容可分為研究架構、研究實施流程、資料收集方法與分析、效度與信度等，茲如下：

#### 第一節 研究架構

本研究以質性研究方法進行個案研究並以訪談法作為主要研究方法。研究者透過文獻的分析、歸納及整理了與社會學習理論、楷模學習及標竿學習理論的價值核心概念，其中以社會學習理論運用較多，其次為楷模學習及標竿學習，並在深入了解後再對標竿對象作更進一步的觀察。本研究以文件的蒐集進行分析作為此論文重要資料，其主要目的是透過訪談及資料收集的方式，對其研究對象有充分、深入的了解，並從中建立起運動員的標竿。為求能了解研究對象最真的觀點，以及其觀點之實，所以在資料蒐集之際以三角驗證方式去檢證觀點，不斷的與研究對象進行溝通與比對做確認。如圖 3-1 所示：

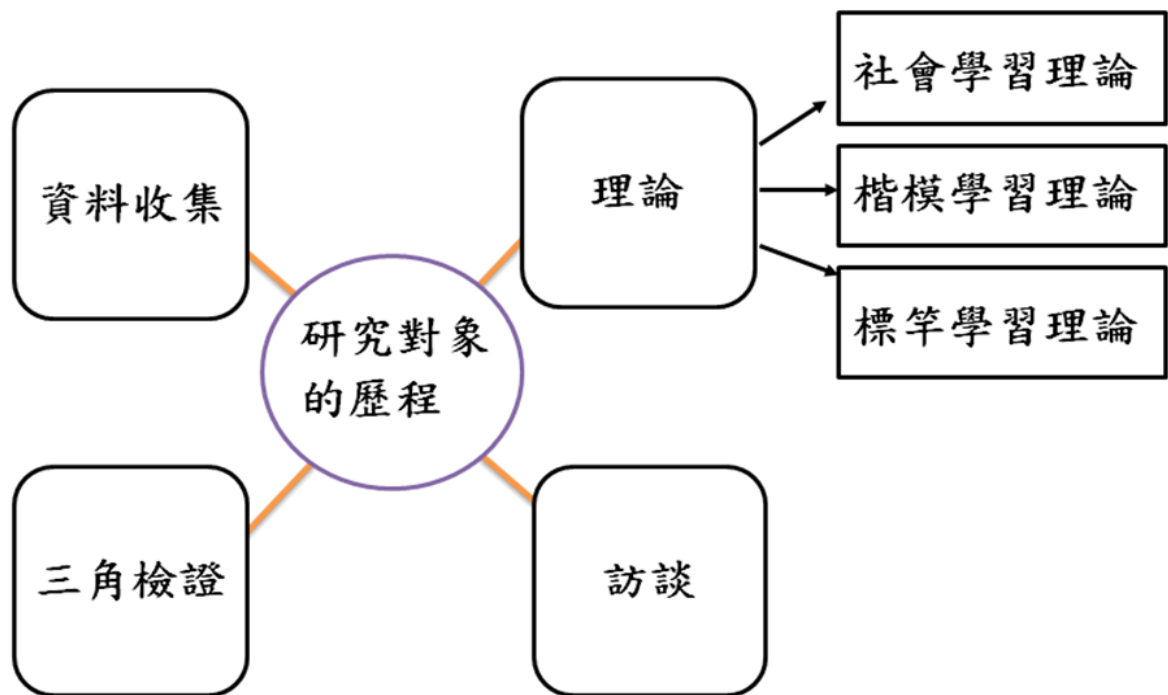


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究實施流程

本研究進程序分為：一、提出研究問題與目的；二、形成研究主題；三、選定個案研究之對象；四、進行研究資料收集與歸納；五、資料分析與解釋；六、歸納結果；七、撰寫論文。如圖 3-2 所示：

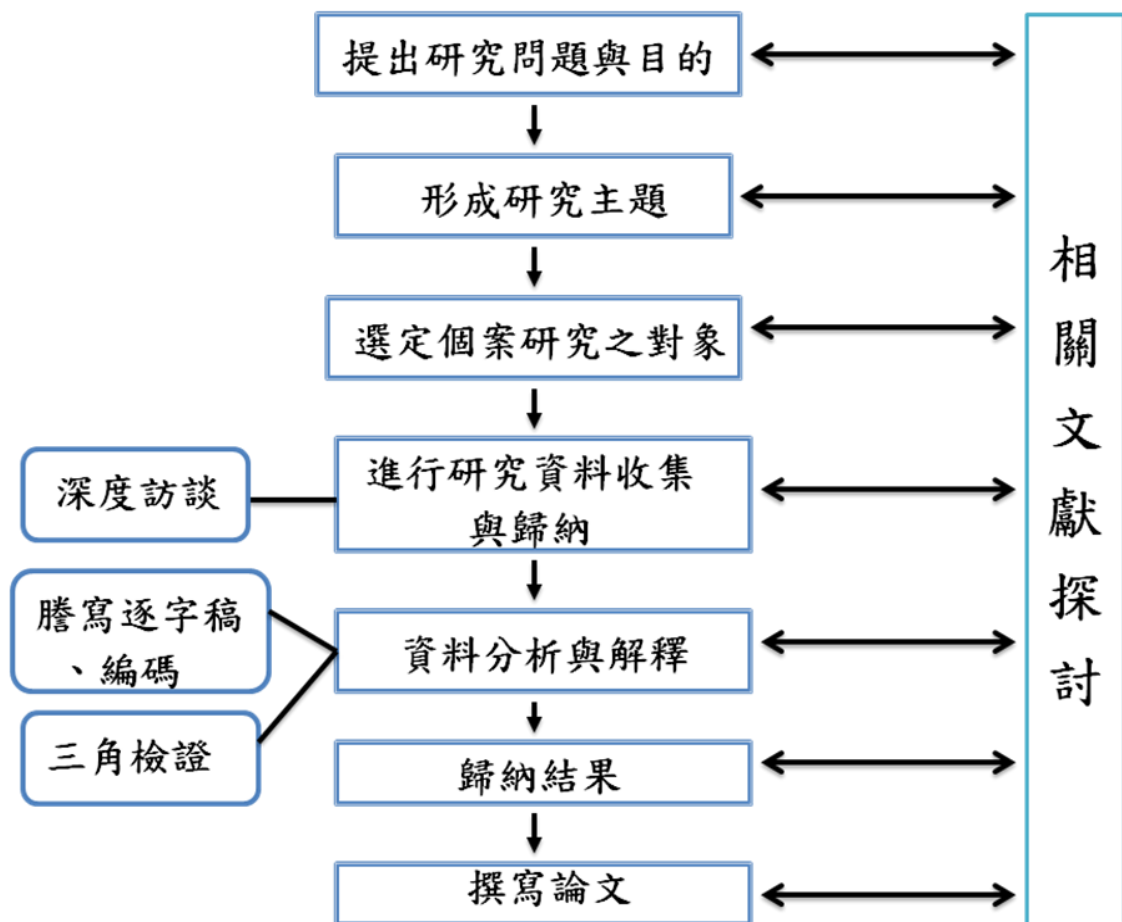


圖 3-2 研究流程圖

### 一、提出研究問題與目的

「運動員的刻板印象真的無法打破嗎？」因為這句話，讓我充滿興趣，藉由收集相關基礎理論資料並與指導教授溝通與討論後，形成此研究問題與目的。

### 二、形成研究主題

本研究主題的形成，主要是以改善國人對運動員的刻板印象為前題，運用相關理論與文獻，並效仿企業家之標竿學習理論，試圖改善其價值觀，因此確定本研究主題。

### 三、選定個案研究之對象

為了能更深入探討運動員透過楷模、標竿方式學習之研究，其模仿對象必須是最具代表性的人物，於是本研究在研究對象的選取上挑選的方法有兩種，其一為在運動體壇裡學術專精且須最具影響力，另一則是具備允能允武、文武雙全的特質為考慮選取對象。因此本研究以獲得運動終身成就獎—前校長陳全壽先生作為本實施研究對象。

### 四、進行研究資料收集與歸納

與研究對象做深度訪談，並將收集相關文獻、資料、報導一起做歸納。

### 五、資料分析與解釋

資料分析與解釋分為兩部分：一為謄寫逐字稿與編碼，另一為三角檢證。

(一) 謄寫逐字稿與編碼：經研究對象同意，將每次訪談使用錄音方式記錄下來，訪談後再謄寫成逐字稿，經由統整編碼為每個紀錄建檔。

(二) 三角檢證：為了使資料的正確度提高，本研究將三角檢證分為三個部分。

- 1.將得到的訪談資料謄寫成逐字稿，並反覆的給予研究對象進行確認。
- 2.將研究對象確認過後的訪談逐字稿給予於研究對象生活較密切的他人做確認。
- 3.與研究同儕一起進行訪談內容的歸納進而撰寫結論。

### 六、歸納結果

藉由所有的資料分析與解釋歸納出結果，再整合所有資料，做為撰寫論文最重要的資料。

## 七、撰寫論文

將收集的資料及資料分析的結果，與理論基礎及文獻結合，開始撰寫論文。

### 第三節 資料收集方法與分析

#### 壹、資料收集方法

本研究方法主要是以訪談為主軸，即以訪談為主，文件分析為輔。本研究已徵求研究對象同意；以訪談法作為本研究主要工具，再將蒐集到的資料加以整理分析。

##### 一、訪談

「訪談」是質的研究者對選定個人研究及檢核從觀察所獲得的印象之正確性的重要方法，其根據訪談的結果去證實或駁斥自己的印象，故訪談是質的研究者最重要的資料蒐集的技巧（楊孟麗、謝水南，2005）。質性訪談有三種形式：結構式訪談、半結構式訪談、非結構式訪談（陳嘉揚，2010）

##### （一）結構式訪談(structured interview)

又稱為標準化訪談，有事先規劃好程序與內容，通常訪問的問題及答案是固定的。其優點為有利於統計處理，訪談對象的回答也較能控制，故在量化研究當中較常使用。缺點為缺乏彈性，較無法隨機應變。

##### （二）非結構式(unstructured interview)

又稱為非標準化訪談，訪談時未事先決定好訪問程序，訪談對象的回答也沒有任何限制，且訪問情境較開放，有較大的自由與彈性。

##### （三）半結構式(semistructured interview)

為結構式與非結構式訪談的組合，以訪談大綱來進行訪

談，訪談對象的回答不易偏離訪談主題也較為彈性與自由。

本研究使用的訪談方式為半結構式訪談，即事先擬定好訪談大綱，使研究對象有方向發揮亦能更深入的了解（如附錄一）。

## 二、三角檢證

Denzin 提出四種三角檢證形式（李正賢、廖志恒、林靜如，2007）：

### （一）資料的三角檢證

其為不同來源的資料間的檢證，包含不同時間、地點及人物等來源的資料。

### （二）調查人員的三角檢證

與不同的人員進行訪談，以減低研究者的個人偏差，進而有系統的比較不同受訪人員對研究主題與結果的影響。

### （三）理論的三角檢證

這種作法必須秉持多重的觀點及設想多種的假設，將各種不同的觀點相互對照，並評估彼此間的效用與功能。此目的是為了要增廣知識生產的可能性。

### （四）方法論的三角檢證

又分為兩種方法：（1）單一方法內部的三角檢證，以問卷來說，此檢證方法指的是在問卷裡以不同的子量表來測量同一個項目的問題；（2）不同方法之間的三角檢證，指的是可將問卷與半結構式訪談兩種方式混合使用。

本研究使用的三角檢證方式為調查人員、資料及研究對象所形成的三角檢證，從不同來源所取得的資料進行相互比對確認，進而提高本研究的信效度。

## 三、錄製方式

本研究除了訪談筆記之外，增加了錄音方式記錄，再加以轉譯分析。

## 貳、資料分析

本研究蒐集資料方法以訪談為主，資料為輔，並佐以蒐集相關文件，而這些資料包括：訪談筆記、錄音、網路資料及研究對象本身相關資料。將這些資料做有系統的整理，日後提供分析時能有條理的詮釋。本研究採用資料方式為：

### 一、資料轉譯

將訪談內容及其錄音檔逐字謄寫為逐字稿，依據研究者在研究過程中所獲得訪談內容的資料以一單位來區分，再將這些資料分析加以歸納。而資料分析會隨著資料的發現或蒐集持續的進行，資料類別形成的特性與屬性，也會隨著新資料增加而重複進行分類，故資料分析是一循環的現象。

### 二、編碼

按所收集資料的類別、特性與屬性進行編碼，本研究使用的編碼方式以研究問題為劃分依據，研究問題前註記資料蒐集的來源及方式，研究問題後註記屬性與編號。如訪談(interview)用 I 來表示；文件與資料(document)D 來表示；他人補述(write)用 W 來表示。訪談 A 段 (I1-1-1)，訪談 B 段 (I1-2-1)，訪談 C 段 (I2-1-1)，因此，訪談 A 段 (I1-1-1) 其第一個 1 為求學歷程訪談屬性，中間 1 為第一子題，後者 1 則為流水號。

#### 第四節 效度與信度

效度與信度對量化研究而言是重要的一環，因可證實這個測量是否具有客觀與嚴謹。然而，質性研究不同於實證研究的量化方式在於關注的並不是「客觀分類計量」、「普遍法則的尋找」或「因果假設的否證和統計推論」，而是「社會事實的建構過程」及「人們在不同的、特有的文化社會脈絡下的經驗和解釋」(胡幼慧，2008)。

##### 一、效度

Kirk & Miller(1986)曾提出效度的問題是關於研究者是否看到或相信自己所看到的事項，其根本問題在於該如何明確的訂定研究者所想要闡明的關係以及研究者針對此關係所提出的版本這兩者之間的關連。故本研究針對資料產生的脈絡及過程所進行的形式分析做與研究對象做溝通與確認，並利用三角檢證法，透過他人與其他相關資料，增加其有效性。

##### 二、信度

研究者可透過不同的方向，增進資料與詮釋的信度。另外，全程記錄質性研究的所有過程，也可以提升研究的信度，其指的是質性研究的信度亦在於檢核資料與程序的可信靠程度(李正賢、廖志恒、林靜如，2007)。本研究利用不同方式收集相關資料，並將訪談資料與研究對象反覆對照及他人給予的確認，已獲得其一致性。

## 第四章 結果與討論

本章分成四節以陳全壽先生為主要分析對象。第一節陳全壽先生的求學歷程；第二節陳全壽先生的教學過程；第三節陳全壽先生的生涯挑戰；第四節陳全壽先生對未來臺灣體壇的期許。

### 第一節 陳全壽先生的求學歷程

#### 壹、國小、國中、高中時期，踏上體育運動之路

從事田徑運動，應該是從國小才開始。以前家住農村，自己很小的時候就很喜歡運動，因為家父是位國術師，1945年那時候第二次世界大戰結束，在鄉下自己開國術館教年輕人武術，招集年輕人開國術館其館名為「勤習堂」，沒有收費是義務性質的指導農村的年輕子弟。晚上經常有很多年輕人在工作完後到我們家的中庭練習武術，典型農村地帶比較窮，大家上半身都是打赤膊，練完國術後滿身大汗，每個人身材看起來都很精悍、都很不錯！那時候我大概四歲（1941年出生），他們練習完之後母親會弄一大桶的稀飯（地瓜稀飯）出來，一群年輕人在那邊很高興的吃著稀飯，小時候因天天看那景象就對運動產生興趣，可能是我父親喜歡「武術」運動，每天又看著一群年輕人練武術，從小就耳濡目染所以就對運動有興趣。我們家有五個兄弟，常常一大清早起來繞著村子跑，從小打赤腳跑，村子繞一圈大概有三、四千公尺有，稻田的田畔很小很窄，

有草有露珠踩起來涼涼的，打赤腳這樣跑，後來常常想說平衡感、體力是於小時後繞村子這樣跑出來的，小時候大概喜歡體育的動機是這樣，就是喜歡那個氣氛！以前年輕人練拳時都滿身大汗，練完之後就很開心的吃著地瓜稀飯，因為當時連吃的都有問題（鄉下）物資缺乏，所以那時候在我們還很小時候就特別留下深刻印象。

（I1-1-1）

因為父親喜愛武術這運動，並於家中開設武術館其名為「勤習堂」，義務的教導農家子弟武術，而陳全壽先生長期處在這種練武的氣氛下，開始對體育的熱愛。

真正練田徑是小學四年級，不是自願參加，而是受一位老師影響。那位老師是臺北師範學院畢業，名字是楊金柱。老師有次跟我說你可以跑，要不要下課後一起練習？後來下課後跟他一起練跑、練跳，一個星期大概練個一、兩次吧，之後溪湖有鎮運，參加一百公尺就得了冠軍，第一次參賽就拿了冠軍，後來參加縣運小學、部比賽也都拿冠軍，什麼時候都忘了，也都練沒多久就在縣運、鎮運一百公尺拿冠軍，真正從事田徑運動就從此開始。楊老師硬把我拉出來跟他一起練，老師身材很高大應該也是運動好手，但不是什麼體育健將，就只是很喜歡運動。楊老師已經往生了，但老師的兒子每年都會舉辦金柱盃高爾夫球

賽，我都會參與，他兒子是臺灣第一位拿到農經博士，臺大畢業，也很喜歡運動，現在在逢甲大學當教授。（I1-1-2）

陳全壽先生受啟蒙教師楊金柱影響，開啟了田徑生涯之路，並屢次獲得佳績。

小時候比的不只有一百公尺，跳遠也有跳過，國小唸的學校叫媽厝國小，位於典型農村地帶，那時的我功課很好，考試都拿一百分很少有九十九分的，所以我母親就認為我將來應該要當外交官，但母親不識字為什麼會要我當外交官我也搞不懂，村子裡頭的人都以為我很會讀書，連老師也都懷疑我「是真的那麼會讀書嗎？」有些忌妒的老師還會特地考我。但是我父親就是要我學運動、鼓勵我去運動，父母親對我的期待不一樣。後來彰化縣有一所學校叫國立員林實驗中學，臺灣唯一一所部設員林實驗中學，我很喜歡的老師陶老師，陶家驥老師，不知道怎麼搞得一直鼓勵我去讀國立員林實驗中學，後來就到那間學校去了。離我家不是很遠，我家在溪湖而學校在員林所以不是很遠，坐員林客運到的了那。

（I1-1-3）

陳全壽先生從小不僅體育多次奪得佳績，課業成績也不曾低於一百分，正是允文允武的全能者，而父母親對他的期

待也不同，又因自己喜愛的陶老師不停的鼓勵，最後選擇了國立員林實驗中學就讀。

後來我去了學校之後發現，那裡頭學生大概都是所謂外省籍的，那個部設就是當時東北各省的流亡學生全部聚集在一起，國民黨撤退到臺灣之後連東北各省的一群學生也一起帶過來，那些人起先聽說是在澎湖，後來就搬到員林，然後成了國立實驗中學，所以學生就是所謂外省籍的學生比較多。不知道怎麼搞得跟他們不是很合得很來，所以會打架什麼的，後來就逃學就不去上課了。可能也是因為環境關係，之後大概就因為翹課、打架就被退學，不過實驗中學那個時候我參加籃球隊，沒有比賽但是對運動還是蠻喜歡的，就只是不上課而已啦！在實中除了運動打球之外，就不知道溜到什麼地方去了，一直不上課就被退學，這是我人生中最荒唐的一段時間。就是不喜歡到學校因為會打架、常常翹課，我姊姊在隔壁一所中學讀書都幫我帶便當，便當是我媽媽準備的，然後姊姊都會幫我把便當掛在學校圍牆的一棵樹上，那時候我們約定好了我就去拿那個便當吃，到後來我姊姊發現我都沒有去拿，便當都掛在那裡，因為我都不到學校，她也不敢告訴我媽媽我這樣荒唐。後來被退學學校就寄通知到家裡，理由就是說「該生曠課幾百個小時，勒令退學」，所以我大哥跟我父親就說「那你不要讀書

就在家裡做田吧！」（I1-1-4）

本以為能於國中時期繼續練田徑，卻演變成是陳全壽先生人生中最荒唐的一段時間，打架、翹課、勒令退學接踵而來，將原本的生活形態給打亂了也變樣了，但唯一沒變的是那對「運動」的熱愛。

我回家大概有一年多都在家裡種田，跟農業相關的什麼都做，不過我母親一直希望我讀書，後來不知道從哪問到現在的彰化工業學校「彰工」，彰工當時有夜間補校，母親要我去讀那個夜間補校，她不知道託什麼人的兒子幫我拿入學申請，然後開個小家庭會議就問我要不要讀書，我那時候又想讀書了，因為看很多同班同學早上都穿制服騎腳踏車去學校，我一個人在那邊挑担子，打赤腳在家裡在農田，早上挑到晚上，又羨慕人家當學生，正好我母親這樣講，就給我一個條件說「白天就幫父親種田，晚上就去讀夜校」，後來我答應去考那個彰工夜間補習學校，彰化跟我家離很遠，所以其中那段期間非常辛苦，如果不是我母親一直堅持的話，可能我大概熬不下去。因為下課之後有時候用跑的，有時候跟朋友共騎一台腳踏車到彰化火車站，是要相當長的一段路，彰工就是現在的國立彰化師範大學，然後從彰化坐員林客運到溪湖也要四、五十分鐘，從溪湖又騎腳踏車回到我家大概也要半個小時，中

間又經過一個墳墓，晚上三更半夜的一個人騎著腳踏車，有時又下大雨雷電交加的，那多可怕！而我母親都會不睡覺的等我回來，她會把一些飯菜弄到大鍋裡頭，因為大鍋有餘溫回到家裡拿出來還都熱熱的，然後坐到旁邊看我吃飯。我經常會莫名的發脾氣，情緒都莫名的不好，回到家裡都是三更半夜，但是我母親都會這樣陪我，三年這樣熬過去初中畢業，也因為被退學關係所以我中學一共讀了六年。（I1-1-5）

陳全壽先生的母親不停的四處打聽、託人幫忙就是希望陳全壽先生能繼續唸書，而陳全壽先生受同期同學們的影響，讓他想重拾那穿制服、背著書包去上學的感覺，就決定念夜間補校。那時求學的路途是非常遙遠，也非常的艱辛，但不識字的母親像是一盞溫暖的燈照耀著他，以母愛護衛求學受挫的孩子，每天不辭辛勞的等門、無時無刻的給予溫暖，如此的陪伴著他熬過令他最煎熬的求學之路，也因為有母親這樣的陪伴，讓他有堅持下去動力也重回正常人生軌道。

在夜間補校那段時間裡，好像在初三的時候有個彰化縣運，有位老師叫做周青芳，這位老師好像上過我的體育課，不知道怎麼搞得要我去參加縣運並報了鉛球，結果一擲就拿了冠軍，從來沒有練習過！從小學四年到畢業那段時間，因為功課非常好運動也不錯，但是到了實驗中學後就荒廢了，也有抽菸、睡在火車站、一些壞習慣都

有，本來已經忘掉體育了，所以說突然間參加縣運又拿了冠軍，就又開始對體育有了興趣，倘若中學不是那位周青芳老師幫我報名縣運的話，我大概跟體育就再也不會有什麼關係。（I1-1-6）

陳全壽先生人生重大的轉折點在於初三時，一位周青芳老師給予的機會，讓他重燃對體育的興趣，「當時若無這位老師，就不會有今日擁有奧運十項全能運動員這頭銜」，說明了老師對學生有極大的重要性。

後來，中學畢業就念高中，當時一所很有名的農校叫做「省立員林高農」，我父親、大哥要我去讀那所學校，所以我初工畢業後就去考員林高農就考上了，考上高農之後有兩位體育老師不知道什麼原因對我非常的好，一直鼓勵我運動，一位老師叫做陳錦墩老師，另一位叫做張炳洲老師，唸彰工時期因為離家很遠通學很困難，所以功課也不是很好，就勉勉強強畢業，反正那是補習學校裡頭都是一群白天有工作的小孩子，家裡比較窮的小孩子在那讀書。高農時代我又開始對讀書有興趣，功課也不錯，好像在高二的時候只要是縣的比賽都是我拿冠軍，大概是高三的縣運，我參加了高男鉛球比賽勇奪冠軍並打破全國紀錄，當時要打破全國紀錄不是那麼簡單，而我又第一次打破全國紀錄，所以那次對我來講是非常大的鼓勵。後來同樣是在高三，當時叫「省

中上聯運」現在叫做「全國大專運動會」是中學跟大學的聯合運動會，現在已經沒有了，現在就是「全國運動會」，那次是在嘉義舉辦拿了跳遠第一名，等於是第一次跳遠就獲得高男組全國冠軍，那個時候因為那兩個老師的鼓勵我就參加田徑隊，跑跑跳跳大概幾乎是相當正規的練習，所以鉛球打破全國，跳遠也拿了全國第一。(11-1-7)

從原本的正常生活(國小階段)到混亂時期(初中階段)，打架、翹課什麼壞習慣都有，直到高中階段開始恢復到正常生活，過著正常訓練及比賽的日子，並打破全國紀錄，然而不僅田徑比賽表現優異，學業成績亦從零拉起，陳全壽先生說：「最重要的就是自己對讀書充滿興趣，所以覺得學習很快樂。」因此，扭轉生活，讓自己更快活。

當時老師講說「你速度非常好，會跑會投又會跳」又正好那時臺灣楊傳廣是亞洲鐵人，就是臺灣的英雄，全國都在瘋楊傳廣，所以老師、朋友就鼓勵我說「那你何不參加十項全能？你會跑也會投也會跳，楊傳廣那麼有名說不定你將來也會成為楊傳廣第二！」被這樣鼓勵著，所以後來高中的時候參加省運現在全國運動會，拿到十項全能第四名，說不定是臺灣第一個高中生參加社會組(全國運動會)十項全能第四名。當時彰化報紙報的蠻大的，救國團還特別招待我去旅遊，高中生參加十項全能，也是第一次參加十項，本

來是老師鼓勵，又有楊傳廣這偶像存在，忽然間又掛名了，就走入了十項運動員這條路。不過當時十項全能幾乎能夠排名前面的都是山地同胞，當時幾乎沒有平地人跟他們比，像楊傳廣、吳阿民…等一大堆都是原住民，他們體型、體能都非常好。（I1-1-8）

偶像的出現，往往會使人想要去學習、模仿，以至使自己的表現能與偶像一樣（陳燕珠，2004），因此「楊傳廣」這偶像的存在，讓陳全壽先生開始走入十項運動員這條路。

後來高中畢業就考到省立體專，就是現在我們這所學校（國立臺灣體育運動大學），省立體專那時是臺灣唯一的一所體育專科學校，所以當時大概所有臺灣傑出選手都會到這邊來。我當時田徑老師是廖漢水老師，他是一個受過日本教育且非常嚴厲的老師，我很喜歡他。在體專的時候大運會十項全能都拿冠軍，全國運動會十項全能也冠軍，冠軍了很多次，也是平地人第一個拿到十項全能全國運動會的冠軍，因為那時候楊傳廣、吳阿民他們都已經退休，如果他們在的話我不會贏他們，也贏不了他們。我高中不是在練十項運動，高中第一次參加沒有特別練，之後到體專後專攻十項，當時參加全運會都還參加接力，四百公尺接力、一千六百公尺接力，還有十項跟鉛球，鉛球單項也拿過冠軍，屏東省運那次我沒

有參加十項只參加鉛球也拿了冠軍，真正強的項目就是一百公尺、鉛球還有十項全能，田徑大概就這三項最好。體專的時候我也當橄欖球選手，也當拳擊選手，真正參與的運動不只十項，還有其他項目，都是比較狂野、比較辛苦的項目。

( I1-1-9 )

陳全壽先生在體專時期，不僅練習田徑項目，橄欖球、拳擊...等也都涉略，「什麼都學，什麼都不奇怪！」不要只侷限於自己的專長，多樣的嘗試培養他的體力及勇氣，同時也讓視野變廣。

## 貳、從十項運動員轉換跑道為醫學博士的動機

在體專的時候，當時創校的校長叫周鶴鳴，他講授人體肌動學，當時古典的人體肌動學大概內容都講得是解剖學、肌肉、骨骼、身體運動，周校長又很會畫圖，很簡單的把一些人的動作、肌肉骨骼的連動，在黑板上非常有條理的畫出來。當時臺灣沒有什麼運動科學，也沒什麼參考書，他是從美國回來的，臺灣第一位留美回來，沒有拿到博士是奧里岡大學碩士，所以受到他的影響，就是一種學習的動機，發現身體運動、解剖學竟然可以說明的這麼好，然而運動員要對身體的構造要有很深的了解，故那時候就可以說對人體發生興趣。本來我就很喜歡讀書，雖然荒廢了一陣子，但是上周校長的課啟發了我。( I1-2-1 )

因為周鶴鳴校長運用繪圖方式教學，使困難度較高的人體解剖學變得很有趣也很簡單，亦能夠清楚的認識身體活動與構造，原本就對念書不排斥的陳全壽先生，深受周鶴鳴校長的影響，對人體產生興趣因而更加熱愛學習。

後來體專畢業之後我去當兵，1966年當完兵後1967年夏天退役結束後就到臺北科技大學(前臺北工專)當助教，跟吳阿民一起當助教，是1967年7月一直到1968年4月28號就到日本讀書。我在當兵的時候，事實上是參加空軍的虎風田徑隊，大部份的時間都在練田徑，因為那時候有國軍運動會，海、陸、空、聯勤每個軍種都很重視，那時候我們空軍組了虎風田徑隊，我跟陳政宏兩個人是主力，所以都在臺北體育場當兵，事實上沒有當兵是在那練田徑，我就開始準備留學考試，因為當時臺灣出國留學唯一的管道就是留學考試，除了留學考試外不然就是大官、有錢人的小孩子，像我們這樣農村子弟沒有錢的、窮苦的一些人留學考試就是當時出國唯一的門、非常窄的門，因為那是教育部的留學考試，所以我除了練習之外拼命的念書，結果就考上了。(I1-2-2)

過去的出國留學是一道非常窄的窄門，除了家境富裕之外，就必須經過留學考試才能夠出去，而陳全壽先生則是利用練田徑之餘時間努力唸書，然而如願的考上了。

考上了之後就申請留學，那時申請留學本來是想改學醫，也申請到醫科大學的入學許可，但後來問一問那所大學沒有田徑隊，之後我就選擇東京教育大學就讀，那時東京教育大學是日本非常好的大學，是日本國立大學一期校，裡頭有田徑隊，所以我就到東京教育大學去留學，然後參加他們的田徑隊，大學畢業後就考進東京教育大學的生理學研究所，那個時候生理學研究所的教授叫做杉靖三郎、田中英彥，這兩位教授是生理學研究所的教授，杉靖三郎教授曾經被提名過好幾次諾貝爾獎，所以是非常有名。我在東京教育大學的生理學研究所專攻電氣生理學如：心電、肌電、皮膚電流、腦波…等這些都叫做電氣生理學。所以做的工作最主要是基礎醫學。（11-2-3）

陳全壽先生在申請留學時就想往醫學發展，但因為那間醫科大學並未有田徑隊，故選擇東京教育大學就讀並參加了田徑隊。大學畢業後順利考到東京教育大學的生理學研究所專攻電氣生理學，圓了想往醫學發展的願望。

為什麼想要出國？剛才講到校長周鶴鳴校長大概也是有一點點受到啟示，留美回來又把人體解剖學講得非常好，就感覺到校長很有學問，另外還有一個教育部聘請一位日本體操教練叫做大谷嘉信，這位老師他是在我們學校當體操老師，

我在的時候他也正好在，他很喜歡喝酒，我也偶爾會跟他喝，然後他就一直鼓勵我說「你將來應該到日本去讀書，日本比臺灣進步，如果你到那邊學的話應該會有些成就」，老師經常鼓勵我，所以這個大谷嘉信老師給我很大的啟示。還有我大哥，大哥是受日本教育，他知道我在準備出國，那我是跟他說我英文也很有興趣日文現在正在讀，我大哥說「最好是到日本，還離臺灣近，然後臺灣將來要學習跟日本一樣就是要學習方法，日本向歐美學習新的科學的方法，然後回到日本來發展至可行，這個方法學很重要。」我大哥就這樣講，所以鼓勵我到日本，學日本向歐美學習現代科技的方法的那一套，另一個理由就是離家近，所以我就選擇到日本去。（I1-2-4）

陳全壽先生選擇出國留學其中一個原因是受到周鶴鳴校長影響，他認為周校長國外留學回來後，把人體解剖學教得如此的好又能簡單學會，讓他印象深刻，故把周校長視為學習對象，期許自己也能像他一樣。再來就是大谷嘉信老師和大哥的影響，使他選擇了日本留學。

我去日本之前事實上就是 1966 年參加曼谷亞運會，臺灣當時有兩位代表就是我跟吳阿民兩個人參加十項運動，那時候碰到一個日本的選手「山田宏臣」（留學前），他是日本非常有名的跳遠和十項運動的選手，我們在曼谷一起參加亞

運會，1966年那我就告訴他說我想去日本留學，那條件剛才講的我想學醫但是學校必須要有田徑隊，所以東京教育大學事實上是這個人幫我介紹的，他還幫我繳了學費、註冊費，然後就順利到日本東京教育大學。（I1-2-5）

能順利進入到日本東京教育大學另一重要原因是受到日本十項選手山田宏臣的幫助，山田宏臣先生是陳全壽先生於1966年曼谷亞運賽會上認識並委託他協助尋找學校，然而山田宏臣先生就介紹他去日本東京教育大學，還幫忙繳了學費及註冊費，這件事讓陳全壽先生謹記在心。而山田宏臣先生多年前在韓國因病往生，讓陳全壽先生無比懷念。

念大學的時候有遇到什麼困難嗎？沒有特別啦！在體專讀書的時候我的功課大概在前三名，都拿獎學金，在日本那段時間，事實上我去的時候家裡經濟非常不好，我們家裡人口很多，所以我父親就說「你的財產大概土地有三分地，這是你的財產，因為你要到日本留學，我們沒有錢所以你就是把你的土地賣掉當作學費，因此我把那些土地賣了。」當時1967年賣的，臺幣六萬塊，利用那個錢買機票什麼的，大概剩三萬多就帶到日本，所以到日本求學碰到困難就是經濟上的困難。因為三萬多很快就用掉了，然後大學功課又相當緊因為是國立大學，學生都很優秀相當拼，然而國外留學「語言」總是有一些困難，又參加

運動會參加練習，功課又很緊又要被逼著做實驗，然後最主要就是說天天晚上都要打工，都要做到三更半夜，又要讀書又要練習又要打工事實上是最主要的困難。所以，生活大概就很簡單，就是早上爬起來吃點東西，因為宿舍跟學校很近就用跑的去學校上課，下午三點多到田徑場練習練有到五、六點，然後八點到晚上十二點就在東京的新宿一個鬧區打工，接著十二點結束坐電車回家大概一點多到家，吃點東西就睡覺一直到第二天，每天都這樣子，禮拜六、禮拜天、連過年都是過這樣的生活，這個大概是留學生裡最辛苦的。不過我在日本大學時代還拿到全日本十項全能冠軍，代表東京教育大學，也打破日本大學紀錄，所以有人說忙就不能練習，不能讀書，我除了忙還有要打工要讀書要訓練還要什麼的，照樣還是可以。(I1-2-6)

留學的過程中，大至會因為金錢、語言關係而造成求學困難，但陳全壽先生在留學過程裡多了一項田徑練習，故理論上會比他人辛苦，時間也會相當的緊湊，每天的生活內容就很簡單，上課、練習、打工日復一日的，「再苦還是得咬牙忍過就是為了生活」，但不會因為每天這樣很疲憊的身軀影響了成績，依舊拿下了日本十項全能冠軍並打破日本大學紀錄，因此陳全壽先生說了一句話：「除了忙之外還要打工、讀書和訓練，我照樣可以將一切打理得很好，並非他人所謂的忙就不能夠唸書、不能練習，這只是替自己的懶惰找了個

藉口罷了！」因此，陳全壽先生為運動員做了個良好的示範。

在念大學和研究所期間有回來過臺灣，因為參加亞運都要回來，1968年4月28日我到日本，1968年的秋天10月是墨西哥奧運會，我當時被選為奧運會的選手，參加十項全能及一百公尺，所以我就從日本回到臺灣來集訓了一陣子，然後又回日本，再從日本羽田機場上飛機直接就跟我們代表隊一起到墨西哥。（I1-2-7）

國外留學期間有回來過臺灣，因被獲選為1968年墨西哥奧運會選手，以及亞運選手，所以回來目的就是集訓。



圖 4-1 1968 年墨西哥奧運（左起陳全壽、吳阿民、廖漢水、楊傳廣）當時教練為楊傳廣先生及廖漢水先生



圖 4-2 1968 年墨西哥奧運開幕前



圖 4-3 1968 年墨西哥奧運田徑代表隊

1970 那年我又參加了一次亞運會，曼谷亞運會，1966 年在曼谷 1970 年也在曼谷，我第一次參加亞運會十項是第四名，吳阿民第一名，那是我第一次參加國際比賽，到 1970 年那時候我十項的成績亞洲排名第一，很多包括菲律賓的一個運動統計學專家叫做「施瀛周」先生，他也預測說我會繼楊傳廣、吳阿民之後會在亞運拿冠軍，結果我回到臺灣來參加集訓並被選為代表隊的隊長，當時在臺北體專練習，有一天下雨，我就跟隊員講說「亞運期間可能也會碰到下雨天，今天難得下雨我們去練習」，結果練撐竿跳時摔了下來就我把手摔斷，那是出發前兩三個禮拜，所以我在成績最好的時候摔斷手，也無法如預期在亞運取得金牌，運動生涯就因此結束了。（I1-2-8）

陳全壽先生第一次參加國際賽是 1966 年曼谷亞運，那年吳阿民先生第一名，而他為第四名，直到 1970 年亞運那年，剛好也在曼谷，他的十項的成績為亞洲排名第一，故奪冠呼聲高。比賽前兩三週，在一次雨天他提出了「比賽當天可能為下雨天，為了適應氣候，繼續練習」的建議，然而，在練習撐竿跳的時候，意外的把手給摔斷了，運動生涯也宣告結束。

1970 年亞運摔斷手之後唯一的選擇就是專心讀書，1973 年研究所畢業，那年結了婚同時也申請到美國的獎學金，本來是想到美國讀書，但我

太太在日本大學文理學院碩士班還要一年才能夠畢業，所以說我必須留下來等她畢業之後才一起到美國。我們結婚是 1973 年 3 月 15 號，那年年初到內人日本大學文理學院他的指導教授濱田教授家裡，邀請他來參加我們的婚禮，然後這個濱田教授就問我說「你研究所已經畢業了將來打算怎麼樣？」我說「我想到美國去讀書但是要等內人畢業，這一年我想到日本的醫科大學去讀書，做一些研究工作，要不然一年是閒著，沒事情做」這個教授就幫我介紹，他在日本是相當有名的教授，就在我面前拿起電話打給杏林大學醫學院的一個教授叫佐藤泰司教授，這位教授在日本也相當有名，濱田教授跟佐藤教授講說他有一位學生的先生（就是說我）想要在醫科大學從事一年的研究工作，請佐藤教授是不是能夠給我安排，那時他當我的面前就吹牛說我是多麼優秀，搞得我聽了當場感到有點不好意思，那位佐藤教授就跟濱田教授說要我帶履歷表並約一個時間去找他，之後我就帶履歷表約個時間去看他。那時候有幾個人去應徵，然後他考了一些東西，接著他看了我的履歷表裡頭寫是奧林匹克選手又是全日本冠軍又喜歡下圍棋，這個教授很喜歡下圍棋，所以他一看就很喜歡我，接著就說他們有一個職缺就是助教缺，本來我是想去讀書，讀書的話要繳學費，沒想到他就說你來當助教，可以專心做研究同時有錢可以領。因為是醫科大學設備非常的

好，當時聽了就很高興就答應了。本來是想要當學生後來就當老師，結果那個學校設備非常好，研究經費也非常多，實驗儀器也都是世界頂尖的，然後每天一去就有護士、一些女孩子就端咖啡來，我自己又有很好的研究室，一個大大的沙發，本來一年之後就要到美國，然後就說不去了，先留在日本，畢業之後就沒有去美國了就留在日本，所以就一直在醫科大學。後來就在那邊拿到了學位也做了很多的研究，非常多的發表也都是在那段時間完成的。(I1-2-9)也曾發明「陳氏起跑架」(Chen's Start)，並於1984年奧運科學會中發表論文(Biomechanical Study on a New Crouching start Chen's Start)(W1-2-1)

俗話說：「上帝關了一扇門，必會為你開一扇窗。」天無絕人之路，只要不放棄自己，必能有些成就。陳全壽先生因一場突如其來的意外，本是求好心切卻斷送了田徑之路，卻從未怨天尤人、放棄自己，反而轉換個跑道，專心唸書重新出發，如今獲得了一番成就。

因為想更精進的心態，讓我在醫科大學時埋頭苦讀，整天時間都栽進研究室裡解剖做研究，後來一位安田教授，原本是記者也是日本撐竿跳紀錄保持人，他非常喜歡我，對著我說「你今天解剖屍體，總有一天你被人解剖。」一語驚醒夢中人，想起在醫科時期忙碌的生活讓我掉了頭

髮，失去了健康也消瘦了許多，這位安田教授勸我到中京大學任教。當然醫科大學不願意放人，因為我是奧運選手出身，又是專攻運動生理，對腦波圖、肌電圖操作很熟練…等很多因素，但因為為了找回我的健康，因此離開了醫科大學而至遠在愛知縣的中京大學任教。本來想在中京大學任教後就轉往美國或回臺灣發展，但這麼一待就是 19 年，從講師升到教授，臺灣許多選手都至中京大學深造，像是蘇文合、高英傑、李福恩、王惠珍、陳進龍…等，而我想起過往求學的路是那樣的艱辛，就會給予他們很多幫忙，讓他們感到溫暖。就這樣在日本待了 27 年，那在這期間也至美國加州大學擔任客座教授將近兩年（楊愛華，2002）（行政院體育委員會，2011）。（D1-2-1）



圖 4-4 任教於中京大學時指導學生水上活動（前排第三位為陳全壽先生）



圖 4-5 1980 年與加大 (UCSD) 副校長及教授合影 (左一為陳全壽先生)



圖 4-6 任職於中京大學時期陳全壽先生 (左一) 參與漢城奧運科學會議

安田教授看著陳全壽先生對研究如此投入而忽略了自己的身體健康，丟了一句話讓他驚醒過來，使他開始注重自己的健康而接受了安田教授的建議，前往中京大學任教。在任教期間臺灣有許多選手也至那求學，看著那些學生讓他憶起從前自己求學時的困苦及艱辛，因此全力給予臺灣子弟們溫暖及幫助，而這些學生們不忘恩師的幫忙，都以他為學習榜樣，至今各有一番成就。

### 參、求學與奮鬥的過程中，家庭扮演的角色

天下的父母親都是一樣，會「望子成龍、望女成鳳」，事實上他們都是鄉下人，不知道怎麼幫助遠在國外讀書的小孩子，「怎麼樣能成功？」對於這方面他們沒辦法幫助，錢就更不用說了。當時臺灣還是非常貧窮的時代，那時一美金兌臺幣四十幾塊，現在是二十幾塊，所以說我們從臺灣拿錢到日本是划不來的。那時家住鄉下，金錢是沒有辦法幫忙，鼓勵也不知道怎麼樣鼓勵起，我也很少回來，所以事實上他們可能幫助我比較大的是我的姊姊，大姊初中畢業就去工作，所以他常常有一些小積蓄會偷偷塞給我或是寄給我，還有鄉下的一些我認識的朋友他們的父母親有些人是當醫生會比較有錢，就會託人拿錢到日本給我或者是我回來去看他們就都會塞一些錢給我。我在國外努力的動機就是希望父母親在臺灣能夠以我為榮，比如說比賽拿了冠軍或者拿了獎學金或者是有什麼好消息傳到他們耳邊他們就會很高興，這是一個很強烈的動

機，另一個是讀書、運動都很不想輸給日本人，就那種跟日本人之間的感覺，就是很不想輸給他們而產生這樣強烈的競爭心，大概是不想輸給日本人，想讓臺灣的父母親家人親戚朋友快樂，能夠以我為榮，這是最主要的努力的動機。（I1-3-1）



圖 4-7 陳全壽先生（左二）及大姊（左一）與陳全壽先生及學生於老家彰化溪湖

因為是鄉下的家庭，父母親也不知道怎麼幫助一位出國留學的孩子，無法給予知識上的或是金錢上的幫忙，而當時大姊及朋友的父母親都給予陳全壽先生金錢上的協助，讓他非常感動並謹記在心，並將一切的協助轉化為更努力的態度認真求學，所以陳全壽先生不希望自己是家裡的負擔，更希望能成為家裡的驕傲，能夠以他為榮，這樣他就很開心！這也是他努力的主要動機之一，另一動機則是一股不想輸給日本人的意念，

不論讀書還是田徑都不想輸給日本人，而這兩個動機讓他不斷的精進自己，努力邁進，讓臺灣的家人及在乎他的人能夠放心及開心。

#### 肆、求學與奮鬥的過程中，因為信念而堅持到底

每天都有目標，比如說打工有打工的目標，練習有練習的目標，做實驗有做實驗的目標，每天每天都要面對挑戰，當然有時候會有些挫折，最主要的挫折可能是寂寞，因為當時日本很少留學生，有時候回到家裡會很寂寞，另外就是沒有錢，所以有時候寫信寫寫了一大篇後拿到郵局要寄的時候折返回來，因為寄要貼郵票，郵票大概可以買兩包拉麵，結果就沒有寄了，那感覺上好像是寄出去這個樣子，那寫信也就等於在發洩想家的一些情緒，所以有寄跟沒寄不是那麼重要，不過，主要是考慮到說要貼郵票，所以這些有時候會有一些挫折，有時候甚至於擔心說如果沒有錢吃飯會不會餓死，又不好意思跟人家借錢，基本上大概就是這樣的挫折，好像比較可怕。

( I1-4-1 )

事實上沒有錢的生活，都會讓人處在恐慌、恐懼當中，但陳全壽先生不因此而偷、搶、借或墮落，反而將每一天視為「挑戰所設目標為目的」，練習的目標、實驗的目標、打工的目標……等，他認為每件事都有目標需要去達成，而不是毫無目的的、盲目的去做，不同心態去面對其意義的存在會

有所不同，更會影響你執行的動機與動力，正所謂的「山不轉，水轉；境不轉，心轉」其道理之。

我有句名言「成功的人就是要學會擁抱寂寞、享受孤獨」，那時將這句話貼在牆壁上，就是鼓勵自己，因為晚上一個人總是會胡思亂想，然後就很寂寞，我是曾經寫信給我的大弟和姊姊說我常常會很寂寞，然後，我就說我寫了一個字條貼在牆壁上「過人的強者常處寂寞中」我自喻過人的強者常處寂寞中，也就是說，很多強者大概就是會寂寞，就跟我一樣！自己也不要太多負面想法，最可怕的負面想法就是太寂寞待不下去，做一些不可思議、無意的傻事或跑去自殺，那我弟弟就寫一封信給我說「寂寞」這句話不好，感覺好像是病態，他說要改成「孤獨」，後來就把那句話改成「過人的強者常處孤獨中」，那後來慢慢對旁邊沒有朋友或者是想家也不會感到很辛苦，因為孤獨好像也是種享受，後來就慢慢的習慣了！（I1-4-2）

陳全壽先生曾提到過「寂寞」常常襲擊著他，讓他感到難受與挫折，但他不但沒被寂寞打敗，反而戰勝了寂寞！「過人的強者常處寂寞中」是他貼在牆上不斷提醒自己的一句話，自喻過人的強者讓自己想法轉彎，就不畏懼所面臨的困境，正如「轉個念，會讓自己更快樂」這番話的意義，因此，陳全壽先生提了一句名言「成功的人就是要學會擁抱寂寞、

享受孤獨」，訴說著在成功之前，都會經過一段寂寞，能夠享受、擁抱寂寞的人，必然能成功。

#### 伍、日本求學階段，同儕陪伴的重要

因為我跟人相處都還不錯，所以有很多日本朋友，他們都對我不錯！還有臺灣的兩位朋友一位是陳定雄，另一位是李和雄，因為他們兩個不當選手，所以選擇去念書。他們都是體專第二屆的，那我是第三屆，有一陣子我們就住在一起，所以我們都會相互鼓勵、相互協助，一起成長。

( I1-5-1 )

子曰：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」從同儕間相互切磋、相互呼應、相互學習是求學過程當中成長最快速的方式，故有同儕的陪伴會比自己獨立成長要來的好。良師益友是人成長過程中，不可或缺的存在。

#### 陸、小結

在陳全壽先生的求學歷程裡，我們可以得知：

##### 一、動機的重要性

在學習過程裡，對於個體影響力最大的就是個體本身的動機，包括了內在動機與外在動機。而其動機不會完全相同，每個階段每個目標皆會有不同的動機去影響執行力的程度，就如同陳全壽先生一開始踏入運動領域是因為環境與興趣使他擁有喜愛運動的動機；而後的獲獎經驗讓他飽受成就感因而繼續努力與奮戰在田徑之路上；國外求學過程中最大的動

力就是要讓家人以他為榮而努力的動機，使他永不向困境低頭，勇往直前，不讓父母親失望。所以，動機是影響個體最主要的因素。

## 二、堅定的毅力

不論面對什麼困難，皆要抱持著堅持到底、永不放棄的心態。陳全壽先生為十項全能運動員的身分，為了出國留學考試而努力，除了練習外就是自己找出時間唸書並養成讀書習慣。至國外求學後，要練習要唸書又要打工的，堅定的毅力讓他撐過難熬的留學過程。

## 三、正向的信念

面對留學生會遇到的寂寞氣息，陳全壽先生則是自喻過人的強者常處寂寞中來使自己處在那樣的環境裡像是享受一般。凡事換個方向、換個心境去想，不要去逃避所面對的困境，只會讓自己陷入狹隘、容易窒息的框框裡。

## 四、偶像的樹立

亞洲鐵人楊傳廣先生、周鶴鳴校長、大谷嘉信老師的影響，讓他從事十項全能運動以及至國外求知、求學。樹立個效仿的目標，從而跟之甚至超越，這是學習與成長最佳的方式。

# 第二節 陳全壽先生的教學過程

## 壹、選擇回臺灣教書

有一陣子回來一年，林口體育學院成立體育

研究所那年（民國76年）就聘我回來當講座教授一年，是國科會聘的。後來，真正回到臺灣來是1994年八月一號一直到現在！我本來就很想回來，因為本來就有一個心願希望最慢五十歲以前就要回到臺灣來，結果真正回來那年我已經五十四歲了，也就說我離開臺灣是二十七歲，在國外待了整整二十七年多，回來的時候是五十四歲，離我預期的五十歲還要晚了好幾年，主要就是說學校那邊（中京教育大學）不讓我走，還有家裡的人反對，因為我在日本工作環境非常好，我自己又是教授，又有兩間實驗室，自己又蓋了房子，我很喜歡自己蓋的房子，然後薪水很高，我一個月的薪水臺幣四十幾萬，怎樣花都花不完，學校又不放我走，後來是我說服了很多人包括我太太（師母），我就對他們說「你們生活的錢我已經賺夠了，我要過自己的生活」，後來就決定說我自己回去。我1994年有兩年半的時間是我一個人離開日本，一個人在臺北生活，在研究所當所長，回來動機就是希望把自己學到的東西能夠帶回臺灣，把知識傳授下去，然後希望說能夠讓臺灣站在國際上跟人家競爭，尤其在運動科學這個領域，後來才有那本書稱呼我是「臺灣運動科學之父」，雖然是很尊崇，但事實上臺灣運動科學是由我開始。（I2-1-1）

放棄高薪、優渥的工作環境，獨自一人回臺灣，只為了將所學知識傳給臺灣的子弟們，將運動科學帶入臺灣，助其臺灣競技運動的發展，發揮了飲水思源、落葉歸根的道理，不忘臺灣老師們給予的鼓勵，帶著一番成就回來，並將所學毫無保留的傳授下去，讓臺灣能夠有實力、有能力站在國際舞台上跟人家競爭！

## 貳、教學過程中，對運動員的期許

運動員，當然希望他們能夠不要落入被人譏笑的「頭腦簡單四肢發達」框框裡，希望說他們可以讀書然後應該可以擺脫所謂「土法煉鋼」，自己要用腦筋去想，然後蒐集資料，一直到可以自我分析，就是除了訓練之外也要讀一些書！我不會講得很清楚，但是我就是希望說你們可以看看老師，是冠軍選手然後書也可以讀的很好，運用這種身教方式，很刻意的讓他們了解，反正社會上對學體育的都認為就是「四肢發達」這是不是很侮辱的一句話呢？事實上也不完全是這樣，也是講對了一大半的人，很多人根本連看書都會頭痛，ABC都寫不完，大寫B不會寫的也是有一大堆，所以事實上還是要讀些書！（I2-2-1）

「頭腦簡單，四肢發達」這刻板印象永遠灌注於運動員身上，陳全壽先生說明了這句話也說對了一大半的人，只因為他們自己的不努力，亦步亦趨的走入這刻板印象裡，但是並非所有運動員皆是如此，陳全壽先生就是一個例子，亦證

明了「很會運動的選手，讀書也是可以這麼厲害！」說穿了，一切只在於個體願不願意付出努力罷了！

後來很多畢業的學生回來看我，我們體院的學生有人到美國也有到其他大學去讀碩士班、博士班，他們偶爾會對我講「老師你上課都不帶筆記，很多很複雜的公式你都記得住」但事實上我很多東西都經過自己邏輯、去思考、去分析，自然而然不要看筆記也可以在腦袋瓜裡整理出來，所以他們說他們喜歡讀書就是因為上我的課被我啟發了！他們這樣講，所以剛才我講的身教就是這種意思，老師他的言行、他的所作所為包括他的專業，都會對學生有一些啟示，給他們一些動機。（I2-2-2）

「身教重於言教」老師的言行舉止、專業皆會被學生視為榜樣進而模仿，然而，身教的影響力也是最大的！陳全壽先生從小開始就受到身旁一些長輩、老師的影響，老師們的一些話、上課時的方式，還有「楊傳廣」這個偶像的出現都深深的影響著他，並引領他努力向前邁進。有個標竿在前方，個體行為固然會主動模仿而做些努力及改變，故陳全壽先生上課不會用言語來告知運動員該怎麼做、該做些什麼，而是運用身教方式從旁慢慢影響，慢慢成為學生的標竿，引領向前並打破刻板印象，這是陳全壽先生對後輩運動員的期許。

### 參、運動員與一般生的差異

很坦白的講，因為我是運動員且不是普通運動員，而是奧運選手，運動員當他激烈訓練之後，除了肚子餓、想睡覺之外，根本沒有辦法讀書，那是我自己的體驗，比如說你一天訓練兩次，早上跟下午，那早上訓練當然吃完中飯就睡個午覺，下午訓練，訓練完真的是累的躺在那邊動也不能動，像是練十項的，運動量都很大，所以說真正要跟不是選手比的話，書要讀得很好的話很困難，因為他體力上就是這個樣子，所以他一定要找額外的時間，不訓練、休息時間或是什麼空閒的時候，盡量找時間來加強自己，所以我在體專時所有的師生都知道我，因為我早上五點多就在田徑場司令臺上面讀書，每天都會很早爬起來，晨操之前就一個人在那邊讀書，久而久之就變成我的習慣。（I2-3-1）

陳全壽先生依自身經驗說明了運動員與一般生的差異，明指著運動員不是不唸書，而是「沒有體力」能夠唸書，甚至要犧牲掉一些事情或是睡眠，把時間空了出來唸書才有辦法跟上一般生甚至超越。當然，這也是要運動員自己願意這樣做，其最主要在於是否擁有讀書的「習慣」，俗話說：「反覆操作 21 次，變成為習慣。」得靠自己的規劃與堅持，把「讀書」這動作成了習慣後，自然而然的就會覺得找時間讀書這件事是沒那麼困難的事。

## 肆、小結

由上述陳全壽的教學過程裡，以「身教重於言教」貫串這一節。陳全壽先生在教學時，接以自身經驗去教授、去指導，其最主要就是要用自身的氣息來渲染運動員，使得運動員仿效陳全壽先生進而成長與改變，套句陳全壽先生說的話「活生生的例子在眼前，不去學習與模仿，豈不就白白浪費資源了呢！」不論是身為教練、選手或是其他角色，皆能運用自身成功的經驗來影響他人，亦是最快速成長的方式。

## 第三節 陳全壽先生的生涯挑戰

### 壹、運動生涯裡最深刻的事件

在這過程裡，大大小小的挫折都有，其中最大挫折就是在 1970 年亞運會的時候，那時候我被選為十項全能、一百公尺、四百公尺接力、一千六百公尺接力的代表選手，然後又是代表隊的隊長，當時十項又是亞洲排名第一，所以很多人都評估我會在亞運十項運動項目奪下金牌，但是比賽前兩、三個禮拜在臺北市立體育場，因為下雨天練習撐竿跳高摔下來，當時又沒有海棉墊，所以就把手摔斷了！摔了下來後我坐在那個跳遠場，因為我們訓練撐竿跳的地方是跳遠場，就坐在沙坑上面，聽說是在掉眼淚，那時楊忠和是北體五專一年級的學生看到我在掉眼淚，我記憶中不是痛而掉眼淚，可能是說已經到手的金牌丟掉了，就是不甘心在掉眼淚，後來楊忠和當臺北體院的校長也當體委會的主委，看到我就常常講「英

雄落淚」就是在形容我。所以當時就是很不甘心，苦練那麼多年，又因 1970 年那年我年紀已經蠻大了，已經二十九歲了，也是最後一次比賽，結果就賽前就把自己弄傷，就這個樣子，這對選手而言是最大的打擊，而最痛苦的打擊就是那次。另一則是在一次墨西哥奧運會比賽跳高的時候，左腳的膝關節受傷，當時在跳的時候沒有感覺，也跑完十項的第五項四百公尺，那時在墨西哥海拔兩千三百公尺的高地，回家之後就腫起來，膝蓋腫得蠻大的，所以第二天就沒有辦法比，就等於是放棄！因為那是奧運，事實上即使我比完十項也不會掛名，因為外國選手成績都很好，那時因沒有完賽而感到挫折，但沒有那麼痛苦。(I3-1-1)

那場意外的受傷還有那未完賽的奧運，讓陳全壽先生耿耿於懷，但他卻沒有自怨自艾，反而讓自己的生活更精彩。在人生的旅途上，並沒有所謂的一路順遂，多的是那一道道高牆，碰壁了、膠著了，就讓思想轉個彎，讓自己的世界更開闊。

## 貳、生涯當中面臨的挑戰

挑戰是一大堆啊！像每次比賽，亞運、奧運都是挑戰，還有很多學術發表會、很多實驗，很多都是挑戰！幾乎天天都會面對挑戰，每天都會有不一樣的挑戰，尤其在醫科大學時代，就是一直想成名，甚至於說不定會拿諾貝爾獎，當時在

日本我那所學校設備非常好，實驗設備這部分大概都是世界最新的，所以當時就一直認為說不定在這邊好好努力將來在某個領域會很有成就，所以就從早上到晚上都是待在實驗時工作。( I3-2-1)

視夢想為目標，視挑戰為動力，每天都處在戰鬥當中，一刻也不得鬆懈，這就是陳全壽先生自我要求的態度。

### 參、發明陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器的目的

那是在日本的時候想的，從很多實際的運動經驗當中發現要鍛鍊我們稱為高檔的爆發力，就是很短的時間內身體出現很大的力量，一般的訓練方法是不行的，當時我到日本去，因為我很喜歡滑雪，所以冬天都會去滑雪，那滑雪有一種就是下坡滑雪(Downhill skiing)，速度很快，因為雪面不是平坦的也有坑坑洞洞，所以膝蓋的衝擊非常的大，你速度很快那樣滑下來膝蓋要承受很大的衝擊，那時候就想說要想出一套特別的方法來訓練才有辦法讓這個腿部出現這樣大的力量來支撐那個衝擊。( I3-3-1)

喜愛滑雪的陳全壽先生，在每次的享受滑雪過程當中，產生了對腿部肌力訓練使之能夠支撐衝擊力產生的想法，並開始著手於這研究。



圖 4-8 滑雪是陳全壽先生喜愛的運動之一

那衝擊造成的肌肉收縮叫做伸展性的肌肉收縮，所以說要有特殊的方法才能夠伸展性或者離心性肌肉收縮的力量變大，當時就有這個構想出來，一直到 94 年回來臺灣之後才開始製作模型，然後跟一個交通大學學理工、生物力學的相子元老師去找林口體育學院下面鐵工廠請他們試做第一部的機器，後來現在向臺灣、美國、中國申請專利，現在有很多間學校（例如：北京體育大學）都有我們的儀器。（I3-3-2）

陳全壽先生回臺灣後就跟相子元老師開始製作模型直到申請專利，至今有許多學校都採用。從原本自己喜愛滑雪，

然後膝部又常常在冰雪的坑洞中反覆被迫震動，因而產生增強腿部肌力的想法並製作儀器供運動員創造佳績，這證明了「有夢最美，築夢踏實」這句話，一但有了個想法，要實際的去執行、去操作，才有機會達成這目標，反之，即使構圖的再完美，沒有付諸行動，一樣成為空。

那這儀器的目的是在增強下部肌力就是蹬地的力量，因為從簡單的理論來講說，比如說一百公尺，像我們這樣個子不是很大很高的人，假設一百公尺你平均步幅是兩公尺的話，那一百公尺就是要跑五十步，那五十乘二才是一百公尺，如果你一百公尺要成為世界一流的選手的話，就是要跑十秒以內，假設你跑十秒的話，等於說十秒要跑五十步，你一百公尺要跑五十步，一秒要跑五步，所以你可以想想看一秒這樣短的時間要跑五步，那種力量不是說你一般在那個舉重室蹲、壓可以訓練出來的，所以要運用特殊的方法來訓練，才能夠出現那種我稱為「高檔的爆發力」。那個儀器就是用高速馬達來轉動，人站在那個高速馬達驅動的一個板子上面，然後全力用腿去頂它，然後訓練出像剛才我講的那種很快的那種蹬的力量。當時在流行的一種訓練方法叫做「增強式的肌力訓練法(Plyometric)」這個是非常有名的訓練方式，現在全世界都在用，訓練方式就是像從高的地方跳下來再跳上去那種，到處都有。而我那個儀器也能夠很有效的得到這種所謂增強式

肌力訓練法的效果，同時減少很多肌肉拉傷的危險。(I3-3-3)

增強式肌力訓練是指肌肉在快速伸長做離心作用後，立即做強而有力的向心收縮訓練，此訓練不僅可以激發肌肉伸展之反射，亦能讓神經肌肉系統產生更大爆發性的動力。(Chu & Plummer, 1984)，而陳全壽先生發明的陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器透過馬達、凸輪、Follower、踏板等主要動力機制，亦能有效及安全的得到這種效果。謝素貞(1997)、劉德智(1998)、蔡昆霖(1999)三位學者皆使用陳氏反覆衝擊式肌力增強儀器來進行研究，而研究中顯示此儀器提供的被動式高反覆頻率訓練效果比起傳統以槓鈴操作反覆的動作效果要明顯的有效，即有效提升下肢肌力以達到最佳的運動表現。

#### 肆、臺灣運動科學團隊的成立

真正組團隊是1997年春天，那個時候行政院體委會就成立了所謂「運動科學組」，我當總召集人。之前都陸陸續續，有些從事運動生理學、心理學、生物力學的人在從事，但真正說政府出錢才從那個時候開始，當時政府給我一千萬臺幣組這樣的團隊，所以我就召集了很多年輕人，就分成五個組，分別是運動生理組、運動心理組、運動生物力學組、運動營養生化組、運動醫學傷害防護組。每一個組都有一個主持人，下面有一些博、碩士班的研究生，這五個組加起來好幾十

個人全心投入選手的訓練的科學輔導，當時這五組每一組都是實際上到左營到很多訓練中心去輔導，然後每一組每一個禮拜都要開一次會，把他們發現的問題其解決方法要經過這些專家的討論然後要告訴選手和教練，那五個組就每一個月開一個大的全組會議，就是五組全部集合在臺北，由我主持，然後把問題發掘出來，告訴選手和教練解決方法，一直到 98 年亞運會為止。(I3-4-1)

在政府給予金錢上的幫忙下，陳全壽先生成立了此臺灣運動科學團隊，有系統的規劃與組織，聚集了各運動科學的優秀研究者，就是希望臺灣的競技運動領域能夠運用理論與實務去發現問題、解決問題、突破臺灣運動員所面臨的障礙，以達到改善及奪牌之目的。

## 伍、小結

在陳全壽先生的挑戰歷程裡，可得知如下：

### 一、忍受挫折，不被挫折打敗

挫折是每個人都會遇到的情境，而我們要學習的是「如何面對挫折」。我們在面對挫折的時候，不是選擇逃避就會沒事，這會使你後悔不已，永不前進。然而，相反的，面對挫折則坦然面對及接受，並檢討過失與尋找失敗原因及解決方法，不但讓自己前進，更會給予自己莫大的勇氣。

### 二、設定目標，視挑戰為動力

陳全壽先生說道「每天都面對挑戰，每天都會有不一樣

的挑戰」，替自己設定目標並去達成，會擁有許多的成就感進而提升動機，更有動力繼續下去。

### 三、學會貢獻

將所學貢獻給需要的人，不僅回饋社會亦帶動未來的運動員向上，提升國家運動風氣。

## 第四節 陳全壽先生對體壇的期許

### 壹、如何訓練與培育運動員

現在政府就是在提倡這塊，像最近體委會併入教育部成為體育署，他們現在在制定新的體育政策白皮書，裡頭有很重要的一部分也是提到這一點。這體育政策白皮書裡有三個口號，第一個口號就是「健康國民」，第二個口號是「卓越競技」，第三個口號是「活力臺灣」，這裡頭健康國民就不用講，卓越競技就是講如何培養卓越的競技選手這一部分，這個當然要講是蠻困難的，政策要如何去決定當然是要從「選才」、「育才」、「成才」這三個主要的層面去看。（I4-1-1）

教育部於 102 年 6 月 25 日發布了體育政策白皮書（教育部，2013），內容以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為主軸，六項主軸議題分別為「學校體育」、「全民運動」、「競技運動」、「國際及兩岸運動」、「運動產業」及「運動設施」，其中競技運動就是從選才、育才、成才這三面向去劃分，其核心指標為：（一）規劃奪牌優勢項目與科學選才

機制，運動人才源源不絕(二) 競技實力持續成長，落實分級參賽，爭金奪冠，為國爭光(三) 完善獎勵制度與輔導機制，促進運動選手與教練生涯發展。落實運動人才的培訓，提升國內競技能力，達到奪牌計畫。

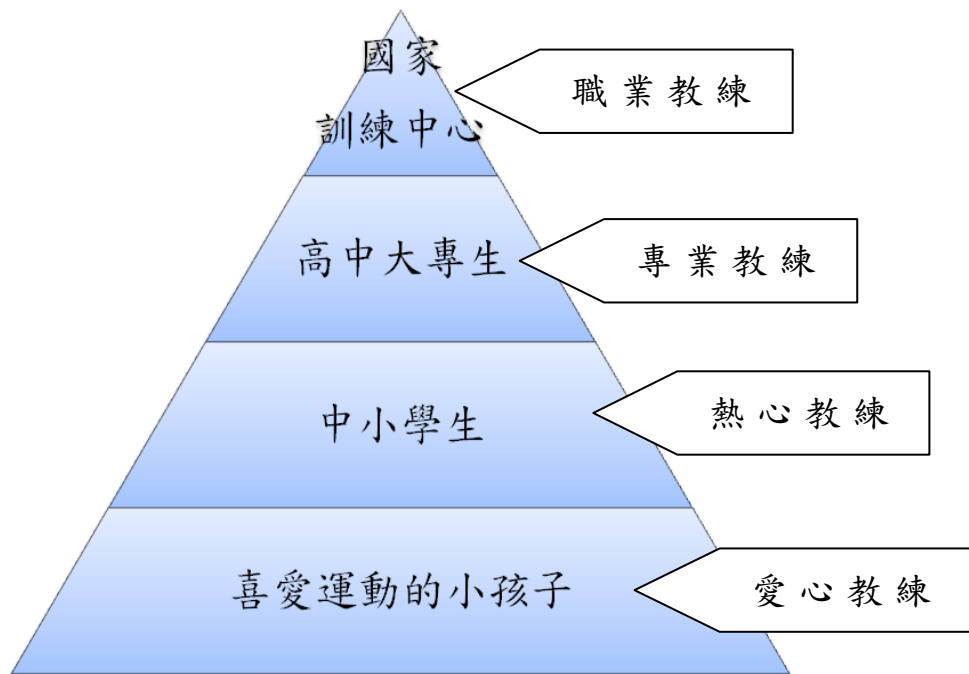
那選才當然就是要從小孩子，就把有運動天分的小孩子選出來，透過各種選才方法或透過各層級的比賽，把具有運動專長的小孩子選出來，那個就叫選才，像很多社會主義國家他們幾乎利用半強迫式的方式把有運動天分的小孩子送到幼體校，像中國各省市都有所謂幼體校，然後一條鞭的這樣一直培養下去，但是那是社會主義國家，像臺灣這種價值多元社會是不可能的，比如說我家有小孩子運動天份非常好，經過檢測，父母親不一定同意送到專長機構去培養他，不過我們還是希望說透過選才這樣的機制，把有運動天分的小孩子能夠從小就得到良好的訓練環境，能夠有好的指導老師，然後一直培養上去。(I4-1-2)

陳全壽先生說明了兩岸運動員的選才制度，我國多元價值國家的培訓方式不同於社會主義國家，使得我國競技能力與社會主義國家相較起來較遜色點，其關鍵在於我國家長的觀念幾乎以升學為主，不願意讓有運動天分的小孩子從事競技運動這條路，也讓我國損失掉許多優秀的運動人才。

我曾經寫過金字塔型的構造，那最下面那層是小孩子，希望有很多小孩子都很喜歡運動，那這很多喜歡運動的小孩子他們有很好的指導很好的教練，那這種的教練並不是專業，可能是父母親，我們叫做愛心的教練。他們進入小學、中學之後，學校裡頭也有很好的教練我們稱為熱心的教練，事實上英文常這樣講「Love sport first than athlete」，就是說先熱愛身體活動才成為選手，所以小孩子這段時間就是培養他們喜歡運動，那就希望說要有謂愛心的教練，然後他進入中小學之後裡頭可能就有熱心的老師，高中大專之後，就是專業的教練，然後大學跟國家訓練中心就是職業教練，所以要有這職業教練、專業教練、熱心教練、愛心教練這樣一起的，然後讓有志於競技運動的小孩子都能夠得到好的照顧與指導。那國家當然要拿出政策，像我們也有很多獎勵政策、保送升學，甚至職業也有一些保障，像有專業教練制度…等等。（I4-1-3）

陳全壽先生認為金字塔型的培養方式為四層，第一層為喜愛運動的小孩子，而指導他們運動的教練稱為愛心教練；第二層為中小學生，而指導他們運動的教練稱為熱心教練；第三層為高中、大專生，而指導他們運動的教練稱為專業教練；第四層為國家訓練中心，而指導他們運動的教練稱為職業教練。國家的競技能力有賴於這四種教練，讓有志於競技運動的小孩子能受到完整的訓練及照顧。金字塔型選手培想

制度如下圖 4-9：



國外有很多很不錯的選才方法，但是很多是我們臺灣不能用的，不過我們要嘗試去做選才的工作，我自己有做過，選才對象就是青少年，那我們都這樣逆算，假設說女子的游泳、體操大概 15、6 歲就可以拿到奧林匹克的金牌或創造個人最佳成績，從一個初學者要到世界頂尖的選手大概花八年的時間，所以 15、6 歲減去 8 的話，大概就是 7、8 歲，那我們就找 7、8 歲的小孩子透過各種檢測，包括一些身體素質、簡單的運動技能，或者他心智方面的檢測…等，透過檢測出來的且經過層層淘汰的那些小孩子就開始培訓，7、

8 年之後假如他真正具有天份就可能世界頂尖的選手，這個叫做選才。選出來之後就是要進入所謂育才階段，育才就是訓練指導，比如說 7、8 歲選出來然後經過 7、8 年的育才，然後當他成績達到世界頂尖或者拿到亞奧運金牌或者成為非常有名的職業選手之後呢叫做成才，這就是所謂的選才→育才→成才。那成才就是說要想辦法讓他維持、繼續他的運動生涯，幫他找到將來的職業或者是一些職業保障，這個叫做成才。成才事實上也有很多事情可以做，比如說輔導就業、職業保障……等等都是成才的工作，而這些選才或者選手的培養制度都是國家應該做的。（I4-1-4）

陳全壽先生依自己培養選手的經驗分析了選才→育才→成才這些過程，每一階段的培訓都很重要，如下圖 4-10 一貫化選手培訓體系的建立，其中國家政策的牽扯也是有極大的影響。我國運動選手四級培訓體系如下圖 4-11：

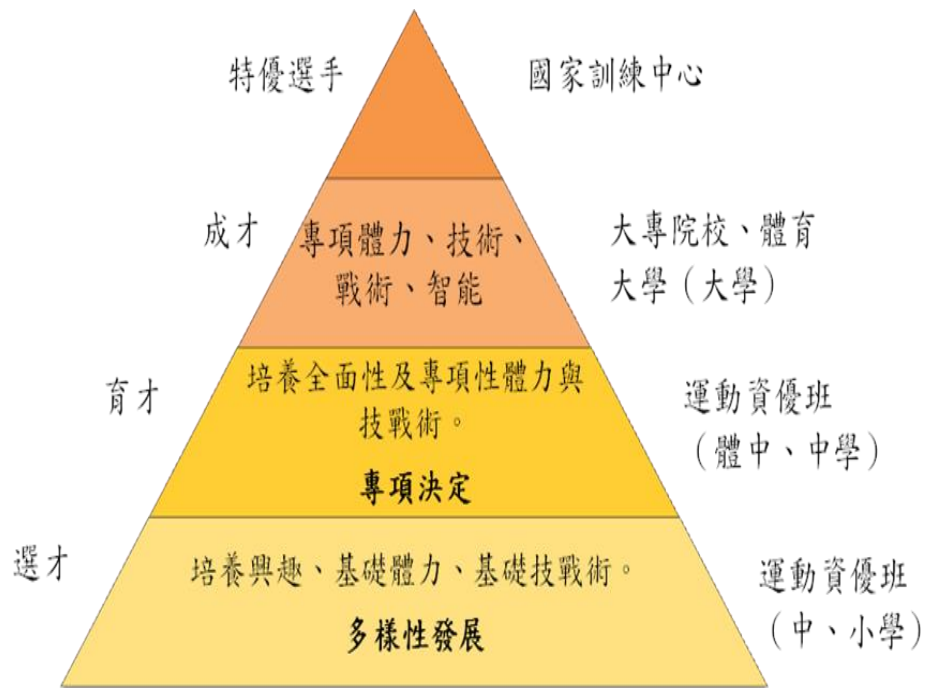


圖 4-10 一貫化選手培訓體系的建立 (陳全壽 2006)

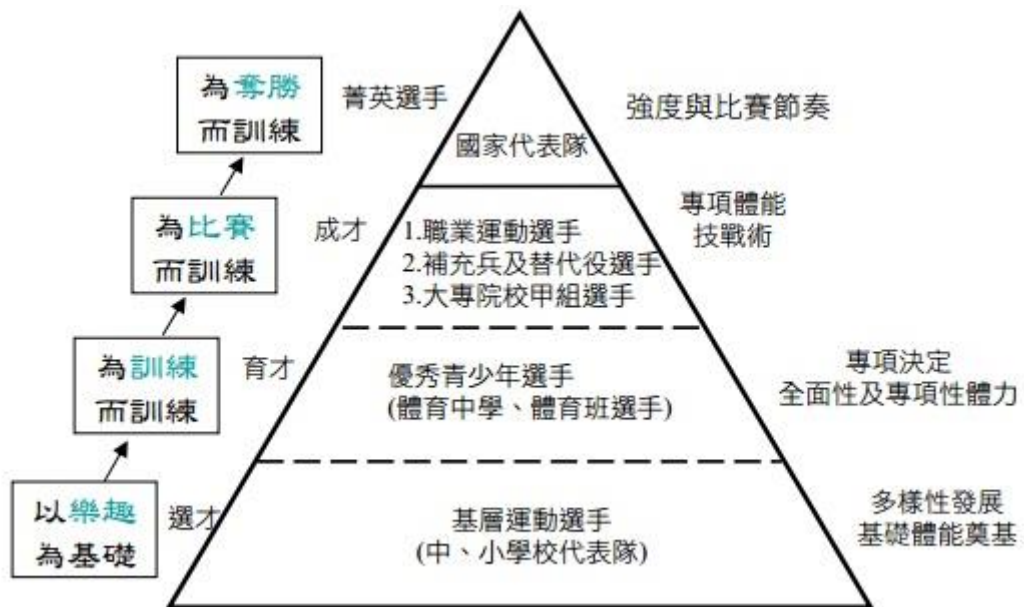


圖 4-11 我國運動選手四級培訓體系 (監察院, 2010)

然而培養選手有兩種方式，一種是金字塔型有寬廣的底層一直上來，一種是像竹竿子一樣，比如說我們到花蓮、臺東選一群小孩子，那一直培養到後來可以參加 WBC 並奪冠，甚至亞奧運都可以拿冠軍，這就是竹竿型的培訓方式，那臺灣比較接近這種培養方式。當然，一個人生下來他體型體能都有一個很自然的發達期限，事實上訓練也要遵照這個時期，你不能說太早的太職業化的訓練就揠苗助長要把小孩子身體弄壞了，所以這有很多這種實驗，比如說生下來的小孩子、嬰兒，幾個月之後你就要他學習扣鈕扣，對大人來講一下就扣上了，那小孩子可能學習了幾個月他都沒辦法扣，因為嬰兒他的身心還沒有具備做這樣的動作，那個叫「readyness」是發達發育的一種，叫做準備學說，當他身心準備可以做這種動作的話，你再教他的話就事半功倍他馬上就會了，那他沒有具備這個條件你一直逼著要他做這個動作，事實上是做不來的，說不定還會失去了興趣就會產生厭倦，然後如果不受傷可能也是會出現厭倦，他就沒興趣來做。（I4-1-5）

兒童的動作發展主要是受到成熟因素影響，其有一定的規律，而動作發展有兩個重要時期「關鍵期」和「敏感期」，只要抓住時機讓兒童學習，將會事半功倍（陳懽眉、洪福財，2001）；反之則會抑制成長甚至造成傷害。林啟禎醫師（2009）說明太早過度訓練，不但對兒童的骨骼有害，更會讓兒童提

早結束於國際賽大門之外，此時能否奪牌已不再重要了，重要的則是兒童因為受傷而失去了動力更失去了對體育的興趣，這往往讓我國流失了許多新血。教練應重視兒童身體發展的成熟度，不要再揠苗助長，俗話說「大隻雞晚啼」，應多栽培晚啼的大雞，這才是臺灣未來的希望。

## 貳、基層教練對選手的影響

基層的教練有好教練的話就很好，像我們學校有兩位老師叫潘瑞根、林義傑，很多接受他指導的學生都意志堅強，都承受很大的挑戰，然後有一些成就。那潘瑞根也是我的學生，在我那邊讀書的時候他也是很用功，我也會給他很多重要的提示、人生觀。他對學生就是善盡鼓勵但也很嚴，他也犧牲了自己的時間，健康也不是很好，他都住在學校跟學生住在一起，然後指導出很多長跑的選手，像他那樣子真的是很盡責！所以他的學生今年於中學運動會總成績是拿全國冠軍，而且很多學生都很有成就，考上很好的大學，包括臺大的研究所…很多，他除了訓練之外可能也給學生很好的身教、品德教育，而且學校附近的大街小巷都是他們田徑隊負責清掃的，那個就是一種社會奉獻，讓他們有社會責任。（I4-2-1）

基層教練最主要作用為向下扎根，給予選手正確的技巧、技術上的指導，若能給予技術指導之外的正向人生觀念以及良好品格教育的教導，對學生而言，就會是一位啟蒙者

一位真正的人師，那就會是一位很成功的教練。陳全壽先生以他的學生潘瑞根先生為例子，他是田徑隊的教練，亦是田徑隊的父親，即使有了家庭，但心還是掛念著這群田徑隊小選手的身上，跟學生住在學校，陪著小選手們成長，並記錄他們練習、生活的一切，運用身教引領他們擁有高尚情操，不驕傲不氣餒，甚至替社會服務讓小選手們擁有十足的社會責任感，對社會負責的態度，讓生活更多采多姿，也無形中培養了他們對人生的態度，這就是基層教練的重要性。

運動講起來不是什麼，像國家代表隊的選手，一天到晚都在左營國家訓練中心吃、喝，那些物質的錢是誰給的？就是勤勞大眾，流血流汗繳稅金讓你們這樣，你應該感謝他們。所以如果我在運動上有成就的話，這些人可能會以我為榮，說不定會忘掉工作的辛苦，說不定對臺灣會感覺到說很驕傲很有希望。這也是一種責任，要不然你在那邊吃在那邊練，跟那些納稅者有什麼關係呢？你有什麼特權可以得到那樣的享受甚至可以不付任何一點點責任呢？如果你連一點感謝的心都沒有的話，那就不叫生產活動，在運動場或在體育館跑來跑去那不叫做生產活動，要在工廠、在農田、在山上、在海上工作那才叫做生產活動。所以他的學生後來都到研究所來，都特別有禮貌，這就是基層教練的重要性。（I4-2-2）

陳全壽先生的一番話諷刺了國家訓練中心的選手，其最主要是希望國家隊選手要有「飲水思源」報答社會及勤勞大眾的觀念，所接受的物質都是從國民納稅而來，故為國家訓練、出國比賽都得抱著「不僅要為了自己，也不要辜負國民對自己的冀望」這樣子得態度，這也說明了基層教練所給予的態度觀的重要，若不重視負責的態度，選手就會認為出國比賽的輸贏與國家國民無關；相反的，若態度正確，則會為了自己為了國家拼命練習與比賽，有較強烈的動機及認真態度展現為國爭光的表現。

#### 參、運動員的品格問題與現況

這個問題當然不能說不是單一的，家庭的問題、學校的問題、社會的問題，直接關係的人，家庭當然是父母親、兄弟姊妹等，那學校當然是教練或者老師，那社會就是整個社會的風氣包括我們當然很期待說很多企業界人會來支持，或者說政府會支持或者什麼，那事實上都是如此，像曾雅妮如果不是揚昇球場，不是我們在揚昇球場設立國家高爾夫球訓練中心也跑不出曾雅妮，所以至於選手比如說「人品不好」，事實上我看到很多我認為很有前途的選手，都因無法自我期許、自我的約束，比如說我以前在當校長的時候，我就向政府申請了一筆錢成立了一個十項全能培訓隊，他們從五、六千分一下子進步到七千多分，每一個人提升了一千多分，現在又全部垮下去了。（I4-3-1）

以前像有一個 M 選手，他進來不到五千分，後來七千多分，有一個 B 選手的也是快達七、八千分，但是有時候又看到說有些人一有女朋友他就不見了，有些人腦子裡頭只想要錢，那我們沒有能力去改變他，因為大環境影響，我們總是希望你要交女朋友三、五年後也不遲，長得又那麼帥，要賺錢幾年後也不遲，但這種話也不一定是，不是他們兩個的問題，每一個人都是這個樣子。我看一個非常有前途的選手，結果他也是喝酒騎摩托車就這樣摔了，摔了之後把一塊肌肉給挖掉，後來要恢復很難，要不然他可能是國際級，後來他慢慢恢復，從左營回來就胖得跟豬一樣，然後一天到晚帶個女孩子走來走去，上課根本不上課阿，像這種問題，就是選手的問題。(I4-3-2)

假如說我是他們的話，當年三、四十年前我有那個環境，雖然說我身材不好，我認為我一定是非常厲害。我當選手從來沒有想過說我拿冠軍會有多少錢或者是明天會怎樣，反正就拼命的做，把今天好好努力，明天一定會更好。共同現象就是說不定是年輕人因為家庭、學校、社會大眾影響，想法太功利太現實，因為追求運動成就事實上就是要某種理想，不能夠太功利太現實，那樣子真的沒有明天。(I4-3-3)

事實上，只要談論到品格教育，往往不會只是單一方面的問題存在，而是參雜了許多因素，有家庭因素、學校因素、社會因素、同儕因素…等，但最主要的還是個人對事件好與壞的判斷及拒絕誘惑力的意志力，行為的產生，則個人因素佔最重要的位置。陳全壽先生提到他看了許多優秀選手，都是因為自己的觀念、想法不正確，而自我從近乎頂尖的狀況下，瞬間得摔落下來，其想法太功利、太現實，以致競賽的本質已不再是挑戰自己、追求卓越，而是為了金錢、為了滿足自己的生活、為了欲望而比賽。但這些都是共象，因為家庭、社會大眾的影響，每個人都會有這情形產生，但最主要關鍵在於自己該如何想、該如何對自己負責才是最重要的。

錢是很重要，但是有時候生涯規劃會比金錢來的更重要，比如說我二十歲到二十五歲沒有做這些事情，我就糟蹋我的天份一生就追不回來，以前運動是這個樣子，你要讀書你五十歲再讀也來的及，你要賺錢四十歲要賺也還可以要成為郭台銘都還有可能，但是有很多東西你一生只有那一次且那麼短的時間，你錯過去永遠追不回來，運動就是最好的例子。交女朋友很好，我當選手時代也很想交女朋友，但是那個女朋友一定是不會對我有傷害的，一天到晚要我陪她去喝酒去跳舞那一定不行，所以交女朋友那都是不要緊的！但是你都沉溺在那裡頭，那當然是不好，浪費時間浪費體力當然就是一事無成。所以，想要賺錢不是壞事情，想要追求愛情也都是非常好，但是，

問題就是你忘了你現在最重要的工作，你一定要排順位，現在最重要的工作是什麼都要很清楚的知道。（I4-3-4）

然而現在有很多運動員都會覺得自己沒有求生能力沒有用處，只會跑步，但我當選手時代也從來沒有想過，十項運動從早練到晚上將來會怎樣從來沒有想過這個問題，唯一想法就是練，就是一百公尺要進步，什麼要進步，就是天天想這個。所以說我自己的人生觀就是這樣，就是「to live for today」為當下而活。為當下而活並不是說就完全不要想明天，你今天沒有很努力哪有明天！當然我也在想明天，但是我最主要的就是今天要過得非常好，該做的都要做，這個都是一個大原則。有時候也會放鬆自己，出去外面狂一狂、喝點酒，所有年輕人的壞習慣我都會有，但我最主要的力量就是「每天都有追求的東西」而且每天都相當的努力，也不會說自怨自艾我只會跑步，將來能幹什麼，那你不跑將來又能幹什麼？你不跑也不會說把時間花在讀書花在參加國家考試又或者學一些技能將來要創業，也不一定是這個樣子吧！（I4-3-4）

上述內容我們可以感覺到陳全壽先生對於一些優秀運動員對人生態度的惋惜，他認為有些事一輩子就這麼一次，運動就是最好的例子，身為運動員的人竟然無法體會，只為了

眼前的誘惑，他覺得很感慨。每個人的身體發展會有一個時期是達到巔峰，而這巔峰時期一生中就只有這麼一次，運動成績就是這麼如此這麼現實，過了巔峰期，再怎麼努力再怎麼認真，成績也不會再進步，體力更不用說了。所以，陳全壽先生認為生涯規劃是最重要的，什麼階段該做什麼事，把握當下並為當下努力，以「不努力怎麼會有明天！」這句話貫穿了整個生涯規劃。沒有什麼事情是不好的，對或錯皆在於自己的安排與態度，而不是一直自怨自艾的後悔選擇了運動員這條路致使自己什麼都不會，應該想想什麼時間是自己該做些什麼努力，用什麼態度去面對每一天，因為你的決定與規劃將會決定你的一生。

#### **肆、運動員除了自己本身的運動專長外，還需具備其它能力**

體育運動專長，現在也可以當成職業，假如說我們的職業運動像美國、日本那麼發達的話，他們不用讀什麼書，把自己的運動搞得很好，不但可以賺大錢也可以成為知名度很高、受尊敬的人，也可以成為一個很好很好的職業。但臺灣的情況不是這樣子，因為臺灣職業運動不是很發達，比如說：職籃、職棒每發展到某一個階段，就遭受到打擊，職棒就是賭，職籃一直都是發展的不是很好，那高爾夫球大概養不活十個，臺灣的職業高爾夫球，真正說靠獎金生活，男女加起來大概沒辦法超過十個人，曾雅妮是例外，所以說她們一定要具備其他能力，比如說要有第二專長，或者是有能力參加證照考試，將來可以謀生，

可以有體育運動之外的另一份工作做，所以要具備哪些能力，當然跟他的生涯規劃有關係，除非是頂尖運動員，因為他可以走職業運動，如果不是這樣的話，走業餘這條路當然要有其他專長，具備競爭力。（I4-4-1）

受到大環境的影響，臺灣的職業運動發展並不像美國、日本能夠以運動專長謀取高薪，迫使運動員必須具備其它能力以利生活在這現實的社會上，但要具備什麼能力能使得自己適應環境，就跟個人的生涯規劃有關，不盡完全相同。故陳全壽先生表示運動員除了將努力放置於專長上，更要做好自我的生涯規劃以適應大環境而不被環境排除在外。

現在是證照時代，最好取得證照，不管將來要幹什麼，現在大概甚麼都是要證照，都一定要經過考試，所以，我不認為說四肢發達的人，頭腦就簡單，因為如果說一個人他反應非常精準，手眼協調非常好的話，基本上腦筋都不錯，因為那種運動都是高層次的神經活動，都是很用腦筋的，假如說智力不好的話，事實上也不會運動。那為什麼運動員會被譏為「頭腦簡單、四肢發達」呢？主要就是說很多人沒有具備讀書的習慣，從很小的時候就好玩而人家都在讀書，然後他也沒辦法靜下來好好的讀書，事實上很多功課都是像爬樓梯一樣，是一階一階的爬上去，如果說中間有幾個樓梯你沒踩上去的話，就無法再往上爬去

了。讀書對很多人而言是很困難的，事實上是沒有讀書的習慣，沒辦法靜下來坐著看看書，基本上資質、腦筋都不錯也不簡單，你看很多國外選手，很多人都是律師、醫師……等，同時運動成就也是非常好。所以說「四肢發達、頭腦簡單」這句話是不正確的。（I4-4-2）

陳全壽先生極力反對「四肢發達、頭腦簡單」這刻板印象，他認為運動員的手眼協調、反應能力優於一般人，因為運動行為的產生都是高層次的神經活動，運用腦筋而反應出來，若智力不好的話，事實上也不會運動。當前國外有相當多的選手都是律師、醫師……等職業，所以最重要的關鍵不是在於頭腦簡單，而是缺乏讀書的習慣。

那具備什麼條件，我當然是認為說最少功課要跟得上，如果自己找出藉口說：「訓練得很辛苦，很疲倦，沒辦法讀書」那只是藉口。我同意會很疲倦，因為我自己也是選手，參加過亞運、奧運，練的又是最辛苦的項目，我真的知道會很疲倦，比如說妳一天要練兩、三次的話真的要再找時間出來讀書蠻困難的，但是也不是說沒辦法讀書，還是可以。因為我自己的經驗是這個樣子，有時候你不專心花了三、四個小時讀書的效果不一定比專心花一小時讀書來的效果好，所以當你被時間追趕，認為自己很沒時間的話，你就好好安排時間來讀書，這樣我認為成績不會差。我當

然希望說選手除了訓練之外，要養成靜下來，動腦筋讀書的習慣，這個都要自己刻意去安排，然後養成習慣之後，靜下來讀書不再是不可能的苦差事。（I4-4-3）

「沒有藉口，只有不願意去做」，陳全壽先生以自己為例認為運動員不是做不到，而是不願意去做。不要求課業要最頂尖，只求跟得上就好，其關鍵莫過於「要養成讀書習慣」，這習慣不會自然而然而擁有，而是要自己刻意去安排，讓自己去接受去習慣直到最後享受讀書。

#### 伍、臺灣的運動員未來出路和就業問題

我們是很期待臺灣將來會跟其他國家一樣進入「運動健康休閒」時代（如圖 4-12），很多人都認為說它是個非常巨大的產業其產值非常高，說不定產值將來比什麼電腦科技產值更大，所以說她們如果具備了指導人才應具備的技能，將來他們在這個領域能培養選手。運動(Sport)就是競技運動，健康(Health)就是很多健康產業，休閒(Recreation)包括旅遊許多休閒產業，這些都需要專業指導人才，這方面我認為是最主要的出路，所以可以從這三個領域去看，「運動」這領域很傑出的話當然可以走職業運動員這條路，現在我們國家提供非常豐厚的獎金，像奧運一個金牌是一千兩百萬元，他可以不要一次領斷，到死為止可一次八萬之左右按月領，那亞運冠軍是五百

萬，事實上如果是很好的選手，光走運動這條路可以過不錯的日子。如果說「健康」的話，我們社會上需要很多所謂健康指導人才，像運動療法，很多人就是過胖、心血管的問題、糖尿病……等等這些病，他們統稱代謝症候群，這種病除了專業的醫生照顧之外，事實上最重要的是運動，要有人指導他運動，像有氧運動……很多運動，就是幫助他們得到更好的健康，那「休閒」更不用講，休閒更常是很多進步國家非常重要的生活方式，一有空就往山上、海上旅遊，所以休閒這一塊事實上是會用到很多專業的人，休閒英文就叫 *Recreation*，*Re* 就是再一次，*creation* 就是創造的意思，就是你疲憊的身心要透過休閒來恢復，然後讓明天有健康的身心去面對新的工作，所以休閒產業現在產值非常高。這個是專業的，就是你從這所學校畢業，現在臺灣有非常多這樣的學校，體育、運動還有休閒，光是休閒聽說臺灣將進有六十所大學有這種科系，幾乎每一個大學都有，出去還是一個競爭，這方面如果能夠具備專業的技能的話，不管是運動、健康還是休閒領域，都可以求得一份不錯的工作。（14-5-1）

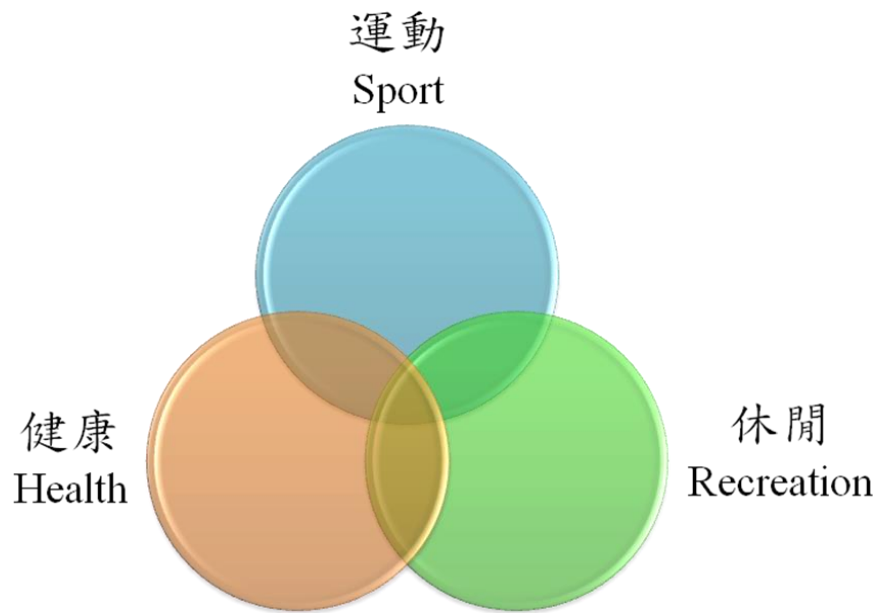


圖 4-12 運動健康休閒時代三大領域

陳全壽先生說明了運動員的出路非常廣，可往運動、健康、休閒產業三個領域發展。倘若在「運動」領域非常優秀的運動員，可持續往這方面發展，努力練習並奪取最佳成績亦可謀取政府提供的獎金；若於運動領域表現得沒有非常優秀的運動員，可往「健康」或「休閒」這兩大領域發展，因為這兩個領域是目前全球最重視的領域，各國政府皆積極投入健康與休閒，改善與提升國人的身體健康進而感到幸福的生活。這也是臺灣目前需要努力的一個部份，故成為健康及休閒的專業人才，也是一份不錯的工作及專業。

#### 陸、運動員與「放棄」這一詞

只要有目標，就不會有想要放棄這個詞出現，這個追求目標，我們的目標很清楚，比如說我的一百公尺最好的秒數為十秒六，那我就一直想說能不能跑成十秒五，這個目標很清楚做其他

事情可能目標沒有很清楚，沒有這麼清楚的目標展現在眼前就會拼命去追求，那跳、投都一樣，就是目標很清楚，就一直朝那目標在挑戰，所以說一個人要成功的話一定要設定目標，但運動這一塊設定目標比較清楚，比如說我希望今年成績能達到什麼樣，訓練計畫表裡都會寫下來記上賽程希望達到什麼目標，就朝這目標一直努力，所以很多很困難的訓練都能挺過，像我在學校的時候很多人寒暑假常常都回老家，而我都一個人在訓練，事實上很辛苦，沒有人看也沒有人在旁鼓掌，就一個人這樣從早到晚拼命的練，這部分因為追求的目標很清楚，這也是競技運動的特色。

( I4-6-1 )

運動員的目標設定是很清楚的，每個階段、每個比賽得不停的去要求、去追求自己的表現，就好比標竿理論一樣，標竿即為某一特性之最佳典範（林虹均，2012），為自我設立一個標竿於眼前，想辦法去效仿然後去超越去突破，這種方式有助於提升表現。所以，陳全壽先生認為運動員皆有不斷的目標及挑戰，決不允許自己輕易放棄，這也是競技運動的特色。

很多人一直在講說體育要樂趣化，希望體育能夠樂趣化的教學，引起學生興趣，這個是沒有錯，但是體育事實上有一部分不是樂趣，像追求運動成就或者挑戰自我體能的極限或學習一項新的運動技巧都不一定是快樂，都是很辛苦的事，

但這一部分我認為是人的本能，一個很健康的人都會想要嘗試一下、追求一下到底你的極限是什麼？之後就會很認真的去追求，會很想要達到那個目標，如果體育都是很樂趣的進行，失去了挑戰自我或追求極限這樣努力態度的話，那跟喝酒跟吃麻藥同樣得到快樂有何不同？（I4-6-2）

所以體育界常常講樂趣化的教學我常常提出不同的看法，我是讓他們了解體育有一部分是把不會的學到會，然後追求自我突破或者追求自我極限，那個過程絕對不是只有快樂可以獲得的，常常都是痛苦到幾乎是超越可以忍耐的痛苦極限還是拼命的追求，這部分是體育比一般學科更具備的教育價值。樂趣化教學沒有錯，本質上讓小孩子體會到身體活動的樂趣，但是也要告訴他們說有一部分不是樂趣是追求突破自己的極限或者把不會的東西學到會，成為一種將來生活技能或者可以享用一輩子的運動技能也是非常重要，那個學習過程就不一定是很快樂，那從不會變成會也會嘗試學習的成就感，那結果是會才會產生快樂，如果學不會的話整個過程會是痛苦的，數學、語言學習都是這個樣子。（I4-6-3）

體育教學往樂趣化方向發展不是不好，而是要讓學生知道在追求與挑戰自我的過程，不會是快樂的而是伴隨某程度的痛苦，但當達到挑戰自我的表現後，就會享受及擁有快樂

的心情，所以體育並非所有過程皆是樂趣化的，最重要的是學生從不會到會的那種心情轉換，從痛苦到愉悅，至於該如何激起學生挑戰自我、突破自我本能極限，正是樂趣化教學的重點。

學習就是要引起強烈的動機，什麼叫做動機？就是學習挑戰、學習新事物或者是學習更高境界的東西想去挑戰那個是一種動機，動機簡單來講你肚子餓了就有想吃的動機，假如桌面上有一堆香噴噴的、好吃的東西，那種想吃的動機就會更強烈，所以指導者、老師常常要觸發、誘發學生出現追求運動成就的強烈動機，就是剛才我講的說除了肚子餓本能的想吃之外，如果你呈現出來是他們喜歡吃的菜餚的話他當然想吃的動機更強烈。真正的教育就是把不會教到會，老師和學生都能擁有成就感，正所謂的教學相長。

( I4-6-4 )

陳全壽先生認為教師在教學時要以引起學生強烈的動機為目的，而真正教育是把不會的學生教到會，會的學生更專精，這樣方式能讓學生和老師皆擁有成就感，上課氣氛亦能很愉悅很有效率的進行，而學生則更會願意去設定目標、挑戰自己使之不停的成長。

### 柒、對於臺灣運動員的期許

臺灣運動員你看現在像陳偉殷又贏了洋基

隊，然後像曾雅妮世界排名第一，王建民也慢慢又要恢復了，盧彥勳、莊智淵……等也都不錯。臺灣運動員實際上雖然他們得到不是很多也沒有過多的資助，但是在世界上還是佔有一席之地，臺灣運動員算是如果說他們有很好的制度很好的行政支援，從地方到中央，我相信臺灣是具備了很好的競爭力。但現在政府就是經費太少、專業人才太少、不重視體育，他們嘴巴講重視體育都不是真的，體育署的經費僅佔教育部全經費的 1/50，應該說是 1/5（德、智、體、群、美）就可知一斑。有些學校辦得亂七八糟，很多年輕人浪費時間金錢當然是不行啦！（I4-7-1）

陳全壽先生表示臺灣的運動員在沒有很好的制度與行政支援下依然能在世界體壇上佔有一席之地，代表著臺灣運動員本身具有競爭力，若政府能夠更重視體育、經費能更充裕、體育專業人士能添增的話，相信臺灣必能在世界體壇發光發熱。

很多新聞都在討論著臺灣運動員出走離開臺灣發展，我個人認為這不是出走，而是在世界活躍！能夠站在高點的地方，就能看清自己、看清臺灣。到國外競爭是自我挑戰、自我磨練，能夠在世界體育運動的大舞台上揚名，然後大聲的說我來自臺灣，所以每次聽到臺灣之光我都很高興。（I4-7-2）

陳全壽先生不反對許多運動員棄臺遠赴國外打拼，反而更支持他們往外發展，除了讓世界知道臺灣的體育能力也是夠具競爭力的，更能提升自己的運動能力及專業，所以陳全壽先生鼓勵我國優秀運動員至國外挑戰自我、增強個人能力，然後為臺爭光並成為臺灣之光。

## 捌、小結

本節分為兩大方向，一為培育者，另一為運動員。可得知如下：

### 一、培育者

#### （一）良好的培育制度

一個完整的培育制度需要經過選才→育才→成才的過程，除了教練的培育之外，國家政府也需要去負起這培育的責任，不僅提供培訓的環境與資源，亦要給予選手退役後的輔導與協助機制，建構成健全的培育制度。

#### （二）基層教練的重要性

教練給予運動員的不只是運動的技術與戰術，品德教育是目前最重要的亦是最需具備的。言教不如身教，以身作則，並領導運動員學習貢獻與付出，培養自身的責任感。

### 二、運動員

#### （一）飲水思源

俗話說：「吃果子，拜樹頭」，不論運動員或是其他角色皆要養成飲水思源的態度，無時無刻貢獻給予這個社會。

## （二）自律的重要性

生活上誘惑太多影響著運動員的發展，不是不可以玩樂，而是要懂的自律與節制，因為運動員的巔峰時期只有一次，要懂得把握與創造最佳成績，不讓自己留下遺憾。

## （三）自我規劃

每個階段都必須為自己做規劃，什麼時候該做到些什麼？該學習些什麼？該做些什麼？這些都要去計劃，而不是單單只練自己的專項就好，要多方面學習，拓展自己的視野，使得自己是個具備競爭力的競爭者，而非第一個被社會淘汰的失敗者。

## （四）讀書習慣的養成

一組動作，一個程序只要不停的反複操作，則會產生自身的習慣，運動即是如此更不用讀書習慣的養成了。運動員做的到練習的習慣，只要一不練習就怪怪的，相信讀書習慣亦容易培養，只是要多花點時間罷了。當然，養成了讀書習慣不僅讓自己學、術兼得，亦獲得了定性、心靜…等附加特質與價值。

## （五）精進自我，避免自我設限

運動員除了對自身的專長要更精熟與熟練，更要多方面學習或者嘗試其他項目，要不斷的往上走，而不要讓自己留在原地踏步。

## 第五章 結論與建議

本研究運用了 Bandura 社會學習理論、楷模學習理論去樹立體壇的標竿，供體壇之運動員或者教練運用標竿學習來改變自己並快速成長。社會學習理論說明了個體產生的行為最主要是透過觀察學習及模仿而成，其中模仿對象往往是個體崇拜之偶像或是充滿指標性的人物，以作為自我的標竿，引領自身行為改變並努力朝著此標竿邁進。故研究者挑選指標性高的個案來進行深入訪談、分析及歸納，以作為後代運動員的指標，直接與間接的影響運動員，並全力的破除「頭腦簡單、四肢發達」之刻板印象。

### 第一節 結論

依據研究目的研究者與研究同儕將資料歸納並相互比對而歸納出各階段的特質與要點，給予後代運動員啟示。

#### 壹、陳全壽先生的求學歷程

- 一、動機的重要性
- 二、堅定的毅力
- 三、正向的信念
- 四、偶像的樹立

#### 貳、陳全壽先生的教學過程

- 一、身教重於言教

### 參、陳全壽先生的挑戰歷程

- 一、忍受挫折，不被挫折打敗
- 二、設定目標，視挑戰為動力
- 三、學會貢獻

### 肆、陳全壽先生對未來臺灣體壇的期許

- 一、良好的培育制度
- 二、基層教練的重要性
- 三、飲水思源
- 四、自律的重要性
- 五、自我規劃
- 六、讀書習慣的養成
- 七、精進自我，避免自我設限

## 第二節 建議

本研究主要著重於樹立運動楷模供後代運動員學習與模仿，因此陳全壽先生的學習階段及對運動員的期許佔較大部分，故提供以下建議供未來後續研究：

一、對後續研究的建議：未來研究可將受訪者的人生歷程(主幹)往下分幾個部分(枝節)，進行更深更細的探究，形成一個完整的偉人傳記。

二、建議教育部將陳全壽先生奮鬥過程轉編為教育課程：近年來臺灣運動意識抬頭，建議教育部廣列知名運動選手

（如陳全壽、吳阿民、紀政、楊傳廣…等傳奇人物）為教材，透過社會學習理論間接影響青年學子成長過程中的 14 態度與正向價值觀，提高自我自信心與自我價值。

三、建議多發掘菁英的運動選手與教練：運動選手的培育不只需要千里馬還需要伯樂，建議建立伯樂（教練）與千里馬（選手）的制度。

## 參考文獻

### 一、中文部分

大紀元(民 99 年 1 月 5 日)。讀哈佛打籃球林書豪文武兼顧。

大紀元文化網。100 年 3 月 6 日，取自

<http://www.epochtimes.com/b5/10/1/5/n2776606.htm>

III

王保進、王俊凱(2003)。從標準化探討教師績效評估。教育資料與研究，53，20-27。

王財印、吳百祿、周新富(2004)。教學原理。臺北市：心理。

王光明、吳明隆(2005)。標準管理與其在學校行政上之應用。學校行政雙月刊，40，135-159。

王正松、王建興(2010)。媒體傳播效應、身體意象與運動參與程度之關係研究。臺灣運動心理學報，17，31-47。

王修曉(譯)(2007)。研究方法概論。臺北市：五南。

王瑞貞(2009)。一位中學理化教師數位教材製作知識分享之研究-標準教師之個案研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所，臺北市。

方婉真(2009)。影像自我楷模學習在特殊教育運用之探究。特教通訊，41，1-6。

行政院體育委員會(2011)。體壇菁英口述歷史叢書-臺灣運動科學之父陳全壽。臺北市：行政院體育委員會

呂錦珍(譯)(1996)。標準學習--向企業典範借鏡：The Benchmarking Book。臺北市：天下文化。(Spendolini, Michael J., 1994)

戎撫天 (2009)。歐巴馬六頭肌，四肢發達頭腦不簡單。天下雜誌。2014年1月21日，取自

[http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5006073  
&page=1](http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5006073&page=1)

李文忠 (2001)。行政模式與影響因素之探討——一位大學校長的觀察與訪談 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。

李政賢、廖志恒、林靜如 (譯) (2007)。質性研究導論。臺北市：五南。

李長勳 (2013)。超高專注力，運動員頭腦並不簡單。臺灣醒報。2014年1月21日，取自

<http://tw.news.yahoo.com/%E8%B6%85%E9%AB%98%E5%B0%88%E6%B3%A8%E5%8A%9B-%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E9%A0%AD%E8%85%A6%E4%B8%A6%E4%B8%8D%E7%B0%A1%E5%96%AE-085600106.html>

吳武典 (1971)。社會學習理論及其應用。師大學報，16，181-213。

林虹均 (2012)。標竿企業建立企業社會責任之實務研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

林啟禎 (民86年9月20日)。「大隻雞晚啼」——論成長中兒童運動員的體質差異。林啟禎醫師 (醫學常識教育) 私人書坊。102年10月20日，取自

<http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjlin/sports/sports015.html>

林啟禎 (民2001年6月3日)。不要揠苗助長。中華日報。

102 年 10 月 20 日，取自

<http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjin/othernote/137.htm>

林公孚（2005）。標竿學習－一項有效的管理工具。品質月刊，41（1），55-57。

林永富（民 98 年 12 月 29 日）。推「運動愛品德」先從教練做起。醒報新聞網。100 年 3 月 6 日，取自

[http://www.awakeningtw.com/awakening/news\\_center/show.php?itemid=10867](http://www.awakeningtw.com/awakening/news_center/show.php?itemid=10867)

周文智（2008）。我國私立科技大學工業設計學門自我評鑑標準建構之研究－標竿學習取向（未出版之博士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。

周曉虹（譯）（1995）。社會學習理論。臺北市：桂冠圖書股份有限公司。（Albert Bandura., 1977）

胡崇偉、李明俊、周建智（2010）。影響大專運動員飲酒行為之因素探究。體育學報，43（3），63-78。

韋焰、秋鈺烘（2013）。從林書豪成功之道探討樹德兼修的教練理念。文化體育學刊，16，13-22。

高申春（2001）。人生輝煌之路－班杜拉的社會學習理論。臺北市：貓頭鷹出版。

胡幼慧（2008）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流。

胡瑋珊（2002）。標竿學習－向企業典範取經。臺北市：三民書局。

孫筱娟（1999）。標竿學習及其應用於圖書館之探討。大學圖書館，3（4），29-41。

- 教育部 ( 民 102 年 6 月 25 日 ) 。體育運動政策白皮書。教育部全球資訊網。102 年 10 月 19 日，取自  
[http://www.edu.tw/pages/list.aspx?Node=1255&Type=1  
&Index=9&wid=45a6f039-fcaf-44fe-830e-50882aab1121](http://www.edu.tw/pages/list.aspx?Node=1255&Type=1&Index=9&wid=45a6f039-fcaf-44fe-830e-50882aab1121)
- 陳全壽 ( 2006 ) 。我國的體育政策。國民體育季刊，35 ( 1 )  
，4-8。
- 陳嘉揚 ( 2010 ) 。教育概論 ( 下冊 ) 。臺北市：教甄策略研究中心。
- 陳幗眉、洪福財 ( 2001 ) 。兒童發展與輔導。臺北市：五南。
- 陳向明 ( 2002 ) 。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳佐銘 ( 2000 ) 。企業實行標竿理論以提升營運績效之研究：  
以長谷建設公司為例 ( 未出版之碩士論文 ) 。國立中山大學，高雄市。
- 陳勝發 ( 2003 ) 。國中生偶像崇拜之研究－以臺中市國中生  
為例 ( 未出版之碩士論文 ) 。國立臺東師範學院，臺東縣。
- 陳衍宏 ( 2001 ) 。標竿化理論與實務之研究 ( 未出版碩士論  
文 ) 。國立政治大學，臺北市。
- 陳燕珠 ( 2004 ) 。青少年自我概念、行為困擾與偶像崇拜關  
係之研究－以臺灣地區高職生為例 ( 未出版碩士論  
文 ) 。國立暨南國際大學，南投市。
- 郭順利 ( 1998 ) 。班杜拉的社會學習理論及其在國中生活教育  
上的應用。教育研究，6，375-386。
- 郭惠敏 ( 2004 ) 。從家庭結構、社會控制理論、社會學習理  
論探討青少年不良行為 ( 未出版之碩士論文 ) 。國立臺  
北大學，臺北市。

- 翁興利、劉祥得 (2003)。美國顧客滿意與標竿學習—兼論我國地方政府滿意度比較分析。中國行政評論，12(4)，171-204。
- 康桓甄、陳正男、薛景慈、陳立真 (2008)。以標竿管理建立海鮮餐廳之最佳實務與標準典範—以澎湖 A 餐廳為例。管理實務與理論研究，2(3)，148-158。
- 張春興 (2007)。教育心理學。臺北市：東華書局。
- 黃營杉、齊德張 (2004)。學習型組織人力資源教育訓練成長模式之研究—以臺灣標竿企業為例。大業學報，13(2)，81-95。
- 賈靜嫻 (2002)。利用標竿化創造競爭優勢研究—以鉅明股份有限公司為例 (未出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
- 楊昭景、邱文彬 (2006)。技術課程教師對大學生學習型態與職業刻板印象的影響：示範有利性的角色。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，38(2)，131-150。
- 黃顯祐、楊愛華 (2002)。成功的運動員。臺北市：臺北教育局出版社。
- 廖榮啓 (2007)。班杜拉之社會學習理論在提昇資優親職教育上的應用。屏師特殊教育，15，1-9。
- 鄭立華、齊德彰 (2003)。臺灣標竿企業社會責任與公益作為之研究—以 F 金融企業集團為例。中華技術學院學報，27，158-173。
- 蔡昆霖 (1999) CHEN'S power machine 不同訓練內容對下肢肌力與動力訓練之比較研究 (未出版之碩士論文)。國

- 立體育學院，桃園縣。
- 蔡明達、鄭嬪云（2007）。健身產業之標竿管理。大專體育學刊，93，101-107。
- 蔡佩璇（2009）。標竿管理應用於舞蹈經營管理之研究-以彰化縣游月說舞蹈教學中心為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 蔡育穗（2007）。嘉義市楷模國小四年級級任教師進行「自我效能」課程發展之行動研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- 蔡耀宗（2005）。參加國際品質管理論壇系列－策略規劃與標竿學習”休閒旅遊產業與零售產業提升競爭力與生產力”研討會記要。品質月刊，1，93-95。
- 劉典嚴（2001）。如何拓廣標竿評比的學習空間。品質月刊，9，52-55。
- 劉祥得（2000）。「標竿學習法」之研究－政府再造的新策略。中國行政評論，9（2），91-134。
- 劉德智（1998）陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器介紹及對肌力動力訓練效果之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 蔣東霖（2003）。依附、社會學習與少年偏差行為（未出版之博士論文），南華大學，嘉義縣。
- 蔣庭琳（2011）。標竿學習之研究-以中央健保局及國泰人壽為例（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 錢林慧君、陳進利（民99年5月）。政府對於傑出運動員培育與輔導之探討專案調查研究報告。監察院全球資訊網。102年10月19日，取自

[http://www.cy.gov.tw/AP\\_Home/Op\\_Upload/eDoc/%E5%87%BA%E7%89%88%E5%93%81/99/099000012%E6%94%BF%E5%BA%9C%E5%B0%8D%E6%96%BC%E5%82%91%E5%87%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E5%9F%B9%E8%82%B2%E8%88%87%E8%BC%94%E5%B0%8E%E4%B9%8B%E6%8E%A2%E8%A8%8E.pdf](http://www.cy.gov.tw/AP_Home/Op_Upload/eDoc/%E5%87%BA%E7%89%88%E5%93%81/99/099000012%E6%94%BF%E5%BA%9C%E5%B0%8D%E6%96%BC%E5%82%91%E5%87%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E5%9F%B9%E8%82%B2%E8%88%87%E8%BC%94%E5%B0%8E%E4%B9%8B%E6%8E%A2%E8%A8%8E.pdf)

戴銳 (2002)。榜樣教育的有效性與科學化。教育研究，23 (8)，17-22。

謝素貞(1997)陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器對優秀全能選手馬君萍肌力肌耐力爆發力與運動表現之影響(未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。

謝維玲(譯)(2009)。運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵。臺北市：野人。(Ratey J. J.、Hagerman E., 2008)。

羅瑞玉(1993)。班都拉社會學習論及其在生活教育上之涵義。高市文教，49，15-21。

蘋果日報(民93年04月28日)。陳全壽接掌體委會。蘋果日報網。100年3月6日，取自

[http://tw.nextmedia.com/applenews/article/article\\_id/892608/IssueID/20040428](http://tw.nextmedia.com/applenews/article/article_id/892608/IssueID/20040428)

## 二、英文部分

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. & Carroll, W., (1982). The role of visual monitoring in observational learning of action patterns: Making the unobservable. *Journal of Motor Behavior*, 14, 153-167.
- Bogan, C. E. & Englini, M. J. (1994). *Benchmarking for best practices: Winning through Innovativ Adaptation*. NY : McGraw Hill.
- Chu, D. A. & Plummer, L. (1984). The language of plyometrics. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 6(5), 30-31.
- Jack R. Fraenkel & Norman E. Wallen. (2005). *教育研究法 : 研究設計實務*。(楊孟麗、謝水南)。臺北市: 麥格羅希爾。(原著於 2003 出版)。
- Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Beverly Hill, CA: Sage.
- Masisto, S. A., Carey, K. B., & Bradizza, C. M. (1999). Social learning theory. In K. E. Leonard & H. T. Blane (Eds.), *Psychological theories of drinking and alcoholis*, 2nd ed (pp. 106-163). NY : Guilford Press.
- Nobel, G. (1983). Social learning from everyday television. In M. Howe (ED.), *Learning from Television: Psychological And Educational Research*. New York: Academic Press, pp: 101-124.

## 附錄一

### 訪談稿

#### 壹、求學過程

- 一、在國小、國中、高中時期，您為何從事體育運動？
- 二、什麼動機讓您從十項運動員轉換跑道為醫學博士？
- 三、在您求學與奮鬥的過程中，您的家庭扮演什麼角色
- 四、在您求學與奮鬥的過程中，什麼信念讓您堅持到底？  
會不會有放棄的念頭？
- 五、您在日本求學的時候，有沒有比較好的同儕陪伴著你？

#### 貳、教學過程

- 一、您是從什麼時候回臺灣教書的？
- 二、您在教學過程中，對運動員有沒有什麼期許？
- 三、您認為運動員與一般生教學上有差異嗎？

#### 參、生涯挑戰

- 一、您的運動生涯裡有哪些深刻的事件，您對於那個事件的看法與感受是什麼？
- 二、您在生涯當中曾經有面臨過什麼挑戰或是困難？
- 三、您發明的陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器，目的是什麼？
- 四、臺灣運動科學團隊是什麼時候開始成立？

#### 肆、未來臺灣體壇的期許

- 一、您對臺灣的運動員訓練與培育，你有什麼建議？或者您認為現況是如何呢？
- 二、您覺得基層教練隊選手是否會有極大的影響？
- 三、您對於運動員他們的品格教育這方面的看法？
- 四、您覺得臺灣的運動員除了自己本身的運動專長之外，

還需要具備哪些能力？

五、您對臺灣的運動員未來出路和就業問題有什麼看法？

六、您認為身為運動員「放棄」這兩個字是否不太適合出現在一個運動員身上呢？

七、您對於臺灣運動員的期許？

## 附錄二

### 三角驗證檢核表

		訪談內容	審核結果
一、 求學 過程	1	國小、國中、高中時期，踏上體育運動之路	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	2	從十項運動員轉換跑道為醫學博士的動機	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	3	求學與奮鬥的過程中，家庭扮演的角色	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	4	求學與奮鬥的過程中，因為信念而堅持到底	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	5	日本求學階段，同儕陪伴的重要	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
二、 教學 過程	1	選擇回臺灣教書	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合

	訪談內容		審核結果
三、 生涯 過程	1	運動生涯裡最深刻的事件	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	2	發明陳氏被動反覆衝擊式肌力增強器的目的	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
	3	臺灣運動科學團隊的成立	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
其他			