

## 傳統儒家思想下運動訓練與學業之對話

國立臺灣體育運動大學 陳瑋珊

國立臺灣體育運動大學 許光熙

### 摘要

本文以我國教育體制及社會思潮深受傳統儒家思想影響，形成人們對於運動員的偏見與產生運動員不良的學習風氣為研究的脈絡，並選定國內某所兼具歷史與傳統美德的大專院校為研究對象，自創校以來遵循著嚴謹的校訓以及保守的校風，每位學生須按部就班的完成該系之規範，得以獲得學位。經研究者觀察，這樣的規定對於運動員似乎有執行上的困難，特別是校園裡身兼學生與選手之專項運動員，本研究以個案研究，選定國內某大專院校之一特定專項運動員，採半結構式訪談問卷進行此專項運動員課業學習成就偏低原因之深度訪談，並蒐集相關文獻整理分析研究結果，以釐清此專項運動員課業學習成就偏低之主要因素並期盼能夠對此專項運動員改善課業學習成就有幫助。

關鍵字：儒家思想、科舉制度、體育班制度、原住民隊員

## 壹、前言和背景

本文之研究對象是一所兼具傳統與保守的學校，校風嚴謹，為確保每位學生的學習品質及出席率，老師課堂點名是例行公事，期中期末考是檢驗學習成效的基本做法，大學四年修滿學分後，必能獲得一份象徵學士學位的畢業證書，看似稀鬆平常的條件，研究者卻發現學校裡某專項運動員執行起來困難重重，是因術科專項的練習佔據了運動員大部分的時間，以致無心於學業，抑或另有其他原因，使此現象只明顯出現於此運動專項。

研究者並不認同運動員「頭腦簡單，四肢發達」，此專項運動員亦非如此，每位運動員都擁有一定水平的肢體協調能力，屹立不搖、堅忍不拔的反覆不斷的練習，且由基礎一步一步的打起，才能夠達到水準之上的專項技能，如此複雜又亟需耗費毅力、耐力之任務都能咬緊牙關、堅持到底，相信面對課業學習也一定能與術科技能齊頭並進的一天，得堪稱運動家精神。

本研究採半結構化的訪談方式，為達研究之目的，蒐集參考相關研究擬訂其訪談問卷內容，並諮詢專家學者協助提供意見，以建立訪談問卷之有效性，訪談之過程中基於無害性原則取得受訪者之同意，採自願及保密原則使受訪者擁有最大的自主選擇權，分別對研究對象之六位運動員進行錄音訪談，將結果加以探討並分析此研究結果之相關因素，以瞭解研究對象之專項運動員為何學業成就低迷主要原因並期盼能夠提供此專項運動員課業成就改善之參考。

## 貳、文武合一理論

我國歷史上的春秋戰國時代是向封建社會轉變的時代，社會經濟、政治和文化都在動亂中產生了影響。春秋末年，因社會生產的發展和階級關係的變化，在上層貴族中開始有了蓄士和養士之風，因「士」有才學，對維護統治者的利益有極重要的作用，也因士有較多的機會掌握文化知識和傳播文化知識，他們將文武兩方面的知識積極推向民間，逐漸在社會上形成一種私人聚德講學風氣，由於「士」

本身分別依附隸屬於不同的社會集團或階層，各為其主，著書論辯，很自然的就變成百家爭鳴的局面（林柏原，1996），在這過程中，也出現了大量有關體育的思想和實踐活動，對體育發展有極大影響。

其中儒家對我國兩千多年的封建社會影響最大，創始人為孔子，出生於周朝，孔子名丘，字仲尼，是一個文武兼備的人，曾言：「有文事者必有武備，有武備者必有文備」，畢生以創造大同世界為己任（Chen & Jeffrey, 2007）。精於射、御，常與弟子講論射御之事，繼承西周六藝教育的傳統，周遊列國，教育學生六藝的知識技能，孔子的政治思想核心是「仁」，道德行為準則是「禮」，致力於「君子」涵養的教育，強調尊禮，以維護統治階級的秩序（Yu, 2011）。孔子去世後，門下弟子輾轉相傳，漸傾向於內心之修養而忽略習武之技，學習著重於知識、能力之獲得，唯以讀書為業，遂產生文武逐漸分途的情況，文者謂之「儒」，武者謂之「俠」，使之後的社會文者益文，武者益武（林柏原，1996）。到了秦漢三國時期，繼秦國滅亡後，漢代吸取秦滅亡的經驗教訓，一面承襲秦制一面積極恢復和發展農村經濟，為了加強中央集權，漢武帝便採納董仲舒的建議「罷黜百家，獨尊儒術」，從此結束了戰國以來百家爭鳴的局面。

因漢武帝的「罷黜百家，獨尊儒術」，建立了儒家思想的影響力，同時也衍生出為了鞏固中央集權之考試制度，謂之「科舉」，科舉制度的出現開啟了漢人「重文輕武」的思想觀，雖在唐朝武則天時期，曾建立武舉制度，推舉武官，但因武官的教育水平普遍低落，且只有在戰爭時才派上用場，武舉未中者，因空有好的體魄而未受知識的教育，平日橫行霸道，犯下無數罪行，造成許多社會問題，使人民留下不好的印象，相對之下，反而使文人的地位更加提昇。馬偕牧師（George Leslie Mackay）曾這樣評論中國：「凡到過中國，便知文人代表榮耀」。流傳至今，中國文化承襲於儒學，透過學習經典，通過科舉考試，以光宗耀祖，相較於此，西方的男子氣概（Muscular Christianity）與日本的武士精神（Samurai spirit），則代表著擁有無比的勇氣以及冒險犯難的精神是極受推崇與尊敬的，如此與中國社會南轅北轍之意識形態深植於古今中外，使不平衡之文武觀念，至今仍奴役著現代社會（Yu & Bairner, 2011）。

雖然現今已沒有所謂的科舉考試，但各式樣的升學考試型態仍然存在，而為獲得好成績，每位孩子必須努力唸書，只唸書而忽略任何藝能學習，包含運動，

父母親甚至認為運動會影響學業成績，而間接阻止，如此死板且嚴謹的學習環境不僅僅存在於臺灣，新加坡、南韓等國亦是如此 (Sorensen, 1994)。一位日本學者松本(Matsumoto)用筆與劍來比喻中國與日本的國情並慶幸的說：「日本人很幸運，只吸收儒家思想而沒有科舉制度，才得以讓他們有這樣的身體文化」，儘管如此，地獄般的考試壓力，仍是一直以來日本青少年輕生的主因 (Iga, 1981)，一個國家的考試制度足以影響人民對於身心議題的觀點，儒家思想影響下的臺灣，體育運動包含運動型態、政策趨勢皆深受影響。

## 參、結果與討論

### 一、結果

#### (一) 體育班的制度

體育班發展之概念源於「資優教育」，以體育資優教育為基點建立制度，其目的為培育優秀運動人才，提升競技運動實力，同時也為了使擁有「運動才能」之學生能經由國家設立之培訓制度，顯露出本身優異的運動才能 (詹俊成, 2002)，經一連串的改革與轉變後，現今以教育部頒布之「教育部主管高級中等以下學校體育班設置辦法」為依據，設置體育班。體育班的執行，一路走來，雖為國家培育了許多優秀的選手，創造了許多優異的運動成績，並且替國家爭取了不少榮譽，卻也因為國內體育班的發展制度不健全，執行成效不彰，而衍生了許多問題 (周宏室, 2006)，其中體育班學生在學業、生活等方面上適應不良之現況問題，即是各相關單位正著手整治之首要任務。

本研究對象之運動員大多從小學就進入專項接受訓練，接觸的原因雖不盡相同，多因家庭中重要他人的影響或一時的無心插柳，但最終支持他們堅持體育路的最大原因，即是本身對專項產生的興趣及愛好此專項的熱忱，然而在國內的教育制度及升學體制下，空有一顆熱愛運動的心是不夠的，會運動的人往往被歸類為不會唸書、不愛唸書，甚或因不愛唸書轉而投身於運動場域，也因對運動員有這樣先入為主的觀念，早在國中甚至小學階段即被老師視為「放牛班」，使小小年紀即對運動影響學業產生陰影，也逐漸無心向學，導致落後及銜接不上各階段的

學業，在課業學習上一再出現障礙，最後選擇自我放逐。據老師與一位隊員的對話：

老師：你們就不上？

隊員：嗯！

老師：可以這樣嘛？

隊員：可以啊！

老師：那老師不會生氣喲？！

隊員：不會。老師叫我們：你們趕快睡覺。你不要給我吵到其他球員...學生。他希望...因為我們兩個棒球隊都是坐在後面，你們兩個不要玩，不要吵、睡覺，不然就看書，所以我們就睡覺。(私人通訊，2010年5月24日)

為了達成政府早期發掘具有運動潛能之運動人才，並建立優秀運動人才一貫培訓之體系，於國民中小學及高中階段皆設有體育班，而體育班招生方式往往以獨立招生或藉由優異的運動競賽成績保送升學，以讓運動績優學生順利進入高中及大學就讀，體育班的制度雖有一貫的系統，在專項技能及學業要求上卻嚴重失衡，為了獲得好的運動成績，運動員將大部分的時間及精力花在運動技能的練習上，依據教育部的指示，除了平常上課時間需安排一週十節的專項訓練課程，每年的寒、暑假也必須返校接受集訓，甚至到了比賽前期更是緊鑼密鼓的加倍訓練，導致選手產生不正確的學習心態，對課業的忽視，不瞭解學業對其將來的重要性，而出現無法專心向學、學習時容易疲勞、讀書效率不佳等不良習慣，日積月累之下，程度不夠、跟不上、聽不懂老師上課內容...等情況便應運而生。

老師：等一下，上課會想睡覺嗎？

隊員：會疲勞，哈哈！聽得懂還好呀！聽不懂就會想睡覺！

老師：那你覺得要怎麼改善這個...

隊員：上課睡覺喔？

老師：還有曠課。

隊員：怎麼改善喔？這很難耶！（私人通訊，2010年5月11日）

總歸而言，無論是體育資優保送抑或是獨立招生，訓練及學業適應之問題深深困擾著運動員本身，大學或中學龐大的課業壓力，總是力不從心，加以自認基礎不夠，每次訓練後的疲勞，更是加深對課業的學習興致缺缺，運動員似乎就在「保住學科成績」和「爭取競賽佳績」的兩難情境中不斷權衡（謝佳男，2000），而本研究對象之專項運動員即處於此兩難的窘境中遲遲無法達成學業目標。

## （二）原住民運動員的心態

原住民運動選手在我國各運動專項中扮演著極為重要的角色，我們可從 2004 年的雅典奧運中華棒球代表隊 40% 的原住民選手，而現役中華職棒原住民籍選手佔 30%，可知原住民與臺灣運動界有著密不可分的關係（范萬宇，2006）。此研究對象之專項運動員中原住民身分者也佔了大多數，因此他們對於學習上的心態也是不容忽視的。

老師：阿原住民跟平地人比起來是不是原住民被當的比例比較高？

原住民隊員：對呀！

老師：為什麼？

原住民隊員：原住民從以前就這樣子，生活模式啊，就比較愛玩，對那種課業上就沒有甚麼太大的興趣。

老師：阿平地人比較用功？！

原住民隊員：對啊！你不覺得嗎？像剛剛那個張凱巖、吳建偉他們...像我們很少接觸到，都只是玩而已。運動啊！課業上就比較不會去注重。

老師：所以你覺得平地人比較會唸書？

原住民隊員：嗯！感覺就差蠻多的！心態吧！原住民的心態問題！

老師：阿你們對課業不重視嗎？

原住民隊員：重視喔？！不知道餒！

老師：阿你爸媽都不會講什麼？

原住民隊員：會啊！都會唸啊！但是不知道為什麼！就是提不起勁啊！但是

對運動就不一樣了！比較愛運動！（私人通訊，2010年4月22日）

一般而言，原住民學生從小多居住於物質文明較缺乏的山地鄉，加上原住民一般家庭收入較微薄，原住民學生大多沒有多餘的零用錢，去接受物質文明的消費或像平地學生一樣擁有便利的生活。相反的，原住民學生雖少了這些物質上優渥的條件，卻擁有自然生成的環境能夠自由自在、無拘無束的學習成長，但也因為如此的生活環境，逐漸養成原住民學生豪邁隨性，不受拘束的草根性。

老師：你怎麼會來這裡唸書？

原住民隊員：啥？我不知道耶！糊里糊塗來了！沒有啦，教練介紹的！

老師：為什麼不去南部的學校啊？

原住民隊員：南部的學校？！

老師：立德啊！

原住民隊員：啊就教練介紹的咩！

老師：嘉藥啊！

原住民隊員：教練介紹啊！

老師：那為什麼想來？

原住民隊員：教練介紹！

老師：那你沒有任何意見？

原住民隊員：沒有。（私人通訊，2010年5月24日）

羅馬不是一天造成的，小時候因個人喜愛、同儕或文化的影響甚或因為學業表現較不亮眼，而加入了此運動校隊，在求學過程中漸漸養成忽視學業的態度與習慣，多數原住民隊員認為因自身的基礎沒有打好，導致上了大學聽不懂老師所講，甚至不願聽講，而失去學習動力，例如某位原住民隊員受訪時即說到：

「對呀！就是比較不愛讀書啊！不愛讀書的原因可能就是，以前國、高中或國小那些課程都沒有學到吧！所以說，到大學就不會讀書...就看不懂啊！就是比如說最簡單的那種數學題，根本就看不懂，你還上什麼課呀！」（私人通訊，2010年5月24日）

一世紀以來，原住民歷經政治的歧視、經濟的剝削、強迫同化、社會邊緣化以及教育程度、生活水準、社經地位普遍低落，而棒球正是一項能夠吸引大眾關注、創造社會流動、激起社會正義的觀賞性運動(Yu & Bairner,2012)，加上根據研究顯示，原住民與非原住民學生體適能上的差異，原住民學生在各項體適能檢測數據均勝過非原住民學生有一段差距，因此從過去的國際比賽到現今的職棒聯賽，培育出無數優秀的原住民運動員，例如：張泰山、曹錦輝、陽建福、增菘璋、陳金鋒...等，原住民運動員在棒球場上一直佔有很重要的地位（盧俊宏、陳龍弘，2005）。

社會結構因素（文化、語言、刻板印象帶來的排斥）的影響，加上先天具有的運動天賦，讓世世代代的原住民得以追尋前人的腳步，邁向最近成功的道路（邱韻竹、張思敏，2009）。原住民運動員擁有與平地人所沒有的優勢，但卻演變成如今原住民運動員學習意願低、課業成就不易提升，甚至出現進得了大學卻畢不了業的困境，其生活習慣及對於自身課業的心態是影響的關鍵因素。

### （三）訓練方式和作息

一日之計在於晨，本研究對象之專項運動員，實施晨操是必要的訓練課題之一，而晨操的模式即為早上五點多起床，六點開始訓練到七點結束，訓練的內容不太一定，但多為戰術配合或體能上的訓練，其目的為保持體力與技能在一定水準之上。

老師：描述一下你們晨操幾點起來？

隊員：大概五點十五、二十分就要趕快起來。

老師：起來之後，幾點開始？

隊員：六點啊！要到球場呀！

老師：那如果遲到會怎麼樣嗎？

隊員：遲到個 5-10 分鐘還可以啊！你如果沒有去一定要請假呀！一定要

請假。

老師：那晨操是練什麼？

隊員：作戰術呀！戰術的配合。

老師：所以會很累？

隊員：不會啊！戰術的配合，跑步也沒有什麼呀，就慢跑兩圈這樣，然後作戰術、揮個棒、練習一下打那個網子這樣。（私人通訊，2010 5月11日）

除了晨操以外，平日的練習則是安排在下午兩點多至五點，此時段為主要的訓練時間，各專項分別在不同的場地，實施不同的訓練，每天都有其預定完成的課表，訓練的內容即是照表操課，只有平日的練習是不夠的，運動員的體能及技術，就如同讀書人，一日不讀書便覺言語無味；而運動員，一天沒練習或一段時間中斷訓練，技術以及體能便像乘坐遊樂園裡的自由落體般直直落，因此，每年的寒暑假，運動員也有一連串的訓練課程必須執行，此時的訓練課程較不同於學期中的模式，多了移地訓練的安排，藉此讓運動員們體驗不同環境及訓練條件，以突破技術瓶頸或創造更好的成績。

在接受專項訓練的過程中，運動員日常的生活作息會影響專項訓練的進度及成果的展現，亦會影響課業的學習，好的運動員必須養成正常的生活作息，才會有足夠的體力及耐力應付一整天的學業及術科行程，但大學運動員多有熬夜晚睡或不睡的習慣，加上隔天一早的晨操不得缺席，導致上午的課程睡過頭、遲到或是乾脆不到，影響課業學習的進度。

老師：那七點之後呢？

隊員：有課上課啊！沒課睡覺啊！

老師：那會影響到上課嗎？

隊員：你說你晨操完，七點晨操完，去宿舍，等一下八點要上課，還是睡一個覺好了。哈哈！

老師：結果整個就睡到中午唷！

隊員：不然你說你一直睡，然後上課起來上課，就還是會想起來上課，如果

你晨操起來，五點就起來了，五點多起來，晨操完睡意就來，眼皮沉重，如果一、二節沒課還好，一、二節沒課你回去，睡一下，三、四節有課就不想去了。

老師：那一、二節有課呢？

隊員：還是會有點想去！因為那時候清醒了。還是不要晨操我覺得比較好呀！可是沒辦法呀！學校就是駱駝的精神。哈哈！太陽還沒有起來就要趕快爬，駱駝趕快爬到那個山。（私人通訊，2010年5月11日）

運動員對專項訓練之模式和作息之習慣在國、高中階段即養成，鍛鍊其體魄及訓練其精神，使其養成團結、合作、服從、堅忍、奮鬥等運動員專有的良善特質（李清楠，1984），但在接受這樣的教育之下，政府、學校、教練們卻忘了教他們將這些特質善用在除了運動場以外的地方，導致課業學習甚至生涯規劃迷失了方向，雖說「沒有任何一套教學方法在所有時期，對所有的學生都適合」，但只要用對方法，對症下藥，讓運動員認知自己不僅是個「運動員」，亦是一位「學生」，負責任的態度不僅要用在運動表現上，亦用在身為一位學生應有的本分，所謂本分，即上課認真、準時出席等學生應盡的義務與職責。

## 二、討論

從以上的敘述或訪談資料可得知，體育班制度的施行下，運動員得以一路無阻的順利升到大學，無論是平地人或原住民有時拒絕上課係出於心態上的怠惰，對學術知識的追求愈薄弱，相對之下專項的訓練，卻沒有這樣的問題，除了或許是老師講得太難或是自己聽不懂...等原因外，最重要的關鍵在於學生的學習心態，李坤培（2003）研究高中體育班發展的省思中也提到如何改進運動員課業學習能力低落，除了教師們要付出更多心力外，真正的關鍵是在學生，讓學生勇敢的面對學業問題，才是解決學業學習能力低落的最佳途徑，將運動員對於自身專項的那份使命感同樣建立於對課業的學習上，養成對自己學業負責，但自古擁有「十全十美」、「文武兼備」之人屈指可數，更何況對於擁有運動專才之人，何以

要求允文允武，但求盡責已矣。

## 肆、結論

本研究以半結構訪談的方式對某大專院校之特定單項運動員學習成就不彰之因素進行探討，並分別由體育班的制度、原住民的心態以及運動員的訓練方式與作息進行分析此專項運動員學業成就低迷的真正原因，結果發現此專項運動員之所以會有學習成就低迷的現象，多起因於小學階段對於唸書產生的挫折感，而在因緣際會或血緣關係之下接觸了此專項運動，從運動的參與中獲得了讀書未感受到的成就感或樂趣感，而種下了喜愛運動的苗子。

而在求學的過程中，一邊唸書一邊訓練，訓練的時間多於課堂上的學習，在接受專項技能的訓練時，或許是學校、老師、教練甚至是家長，偏差的觀念所誤導，「不唸書，又剛好運動能力不錯，精力充沛就去運動」，長期下來這樣的理由正好可以拿來搪塞運動員們「怠惰學業」亦或是「不會唸書」的藉口，得以順理成章的忽略身為學生應盡的基本責任，因此，研究者認為除了體育班制度有缺失外，運動隊員本身的心態以外，生活作息不正常亦是影響課業學習成就的重要因素，相信每位運動隊員都是經歷過場場的硬戰，才会有今日這樣小小的成就，意味著每位運動員身上有著不服輸、不輕言放棄的奮勇精神，如將這樣的使命感、這樣的氣度也能放在課業的學習上，順利達成學業目標便不成問題。

## 參考文獻

- 李清楠 (1982)。論運動員的生活、學業及職業。《國民體育季刊》，13 (4)，31-33。
- 李坤培 (2003)。高中體育班發展的省思。《學校體育雙月刊》，13 (3)，109-114。
- 林柏原 (1996)。中國古代體育史。臺北市：五洲。
- 周宏室 (2006)。體育班訪視之我見。《學校體育雙月刊》，16(1)，96-102。
- 邱韻竹、張思敏 (2009)。社會結構因素與原住民運動選擇之探討-以棒球運動為例。《國民體育季刊》，38 (3)，37-42。
- 范萬宇 (2006)。原住民學生參加國民小學棒球聯賽之現況探討-以新竹縣為例。《身體文化學報》，3，35-50。
- 詹俊成 (2002)。臺灣地區高中體育班現況調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 盧俊宏、陳龍弘 (2005)。原住民與非原住民學童體適能、身體自我概念對自我概念之預測研究。《大專體育學刊》，7 (2)，159-168。
- 謝佳男 (2000)。我國體育保送制度下體育保送學生面臨的問題。《國民體育季刊》，29 (3)，61-68。
- Chen, W. & Jeffery, S. (2007) *Inspiration from Confucius : choice quotations from the analects*.Singapore:Asiapac.
- Iga, M. (1981) Suicide of Japanese youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 11 (1), 17-30.
- Sorensen, C.W. (1994) Success and education in South Korea. *Comparative Education Review*, 38 (1), 10-35.
- Yu, J & Bairner, A. (2011) The Confucian legacy and its implications for physical education in Taiwan. *European Physical Education Review*, 17 (2), 220-230.
- Yu, J. (2011) Be a Sedentary Confucian Gentlemen: The Construction of Anti-Physical Culture by Chinese Dynasts using Confucianism and the Civil Service Examination. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 51, 40-52.
- Yu, J & Bairner, A. (2012) Confucianism, baseball and ethnic stereotyping in Taiwan. *International Review for the Sociology of Sport*, 47 (6), 690-704.