



# 國北教大體育第二十期

## 活力、卓越、創新

### 研究論文

◆2015年-2020年大專男子籃球非裔運動勞力遷移現象之研究	
-孫秉宏 .....	1
◆文化為根、田徑為翼：原民教師如何用體育教育聯結部落與世界	
-游丞浩 .....	18
◆籃球場上的千變萬化：一場現象學的自我探索	
-高宇 .....	31
◆戰術遊戲模式 (Tactical games approach) 於雙語體育教學情境應用 之實踐策略與反思	
-甘孟平、張郁婷、胡天政 .....	47
◆PETTEP意象訓練在扯鈴之應用	
-沈君玲、陳益祥 .....	73
◆不同家長式領導類型在團隊凝聚力及滿意度上的差異	
-蘇芷筵、黃英哲 .....	90
◆定向越野中的知覺現象學	
-江品宣、胡天政 .....	117

◆運動感覺世界的探索——一種理論系譜的推進	
-吳忠誼 .....	131
◆從球隊品牌形象到消費者意圖：球迷忠誠度在臺灣職業籃球產業的中介作用	
-黃于庭、吳詩薇、邱敬仁.....	159
◆羅東鎮體育會匹克球委員會之球敘經營	
-陳安琪、胡天政 .....	181
◆運動貼紮對大專排球選手的自信心、運動表現與運動傷害之影響	
-林顯丞、洪彰岑、陳昀宗.....	203
◆青少年運動員知覺教練道德行為對個人道德行為之影響：	
教練—選手關係的調節作用	
-莊乃穎、陳益祥 .....	222
◆卡繆哲學視角下的合球運動員挫折經驗反思	
-彭懷棻、胡天政 .....	241
「國北教大體育」投稿須知 .....	254

# 2015 年-2020 年大專男子籃球非裔運動 勞力遷移現象之研究

孫秉宏<sup>1</sup>

國立政治大學運動產業與文化學士學位學程<sup>1</sup>

## 摘要

**目的：**為探討 2015 年～2020 年大專男子籃球非裔運動勞力遷移現象。**方法：**使用文獻分析法及半結構式訪談法，進行資料蒐集，訪談對象分別是籃球研究學者 A 教授、運動品牌 B 經理、大學男籃 C 教練以及中華籃球協會 D 先生。**結果：**2015 年至 2020 年，5 年之中 4 個冠軍球隊皆有非裔球員，表示非裔運動勞力遷徙對於球隊競技與經營、文化適應與政策發展帶來巨大影響。**結論：**因應運動勞力遷徙的現象，大專籃球聯賽的制度變革，旨在平衡本土與外籍球員的培育，職業籃球的外籍球員規則與國家隊的歸化政策，皆為順利留住人才的關鍵，提供相關單位參考，以期在全球化浪潮中，提升臺灣籃球未來發展。

**關鍵詞：**勞動遷移、大專男子籃球、運動勞力、非裔運動員

通訊作者：孫秉宏

電子郵件：[imstansun@gmail.com](mailto:imstansun@gmail.com)

## 壹、緒論

根據 Maguire 等人 (2002) 指出，現代運動所置身的全球網絡，是以不對等權力關係為其特徵的相互依賴鏈所構成，包括招募來自世界各地頂尖球員的職業隊伍、來自各跨國企業的贊助，結合媒體傳播與廣告收益以賺取豐厚利潤等。現今菁英運動已達世界級規模，並置身全球化潮流中。

勞動遷移的範圍遍佈全球，不僅是單一國家內部的遷移，同時包括如亞洲、美洲等洲際間的跨國遷移，以及南北半球之間的移動 (Bale & Maguire, 1994)。隨著全球化運動市場的擴張，運動員的「勞力遷移」成為運動地球村中的特徵之一 (Maguire, 1999)。根據周宛靜 (2009) 的研究指出，臺灣籃球員遷移中國可分為兩個時期，第一波為 1999 年國內中華職籃解散後，鄭志龍加入中國職籃 (China Basketball Association，簡稱 CBA) 上海大鯊魚，成為臺灣首位參與中國職籃賽事的球員開始，直到 2003 年「半職業」的超級籃球聯賽 (Super Basketball League，簡稱 SBL) 成立，期間共有 12 人赴中發展，第二波則為 2007 年超級籃球聯賽第五季開打前，顏行書、王信凱加入雲南紅河隊，隔年，據傳陳信安將加入中國 CBA，中華籃球協會旋即公布「SBL 24 名優秀及具發展潛力之球員暫不予同意其赴大陸發展」之限制名單 (孫傳賢，2008)，但仍擋不住臺灣好手紛紛選擇赴中國發展，至 2012 年，共有 15 人先後「登陸」，其中包含 8 位具備中華隊資歷的優秀選手。

由此可見，中國已經成為近年來臺灣籃球員遷入地的首選，加劇的遷移趨勢，也使此現象逐漸受到關注。然而卻較少研究關注於外籍勞動力來台發展之相關現象。

綜觀臺灣籃球發展史在全球化發展下，亦受到影響，最顯而易見的例子則是職業籃球，從超級籃球聯賽開始找尋洋將為始，直到 2013 年，因應國際賽事

越來越競爭的需求（各國家至少有 1 名以上的歸化球員已成常態），中華籃協開始計畫臺灣籃球史上第一次歸化球員，而後 2014 年起，中州科技大學、健行科技大學和國立政治大學等也開始尋找外籍生球員加入臺灣大專籃球聯賽（University Basketball Association，簡稱 UBA）行列，甚至計畫未來將這些大學外籍生歸化臺灣，期盼為中華隊增添戰力。臺灣男子職業籃球與中華男籃，可謂是在近年來開啟外籍運動勞力遷移，因此本研究將簡述 2000 年初期臺灣男子籃球洋將來台簡史，並且探討 2015 年至 2020 年臺灣大專男子籃球非裔運動勞力遷移關鍵 5 年之目的與發展。

## 貳、文獻探討

### 一、全球化與運動勞力遷移

Tomlinson (2001) 將全球化定義為一種隨時影響現代社會生活，快速發展且日趨緊密，各個層面相互依存且彼此相關連的現象。觀察時空壓縮的全球化社會，產生「鄰近感」是主要的結果，世界的秩序、面貌已漸趨一致，整個世界更為緊密、親密。全球化形成的「鄰近感」促使世界社會中的所有人都無法置外於此，便產生了同舟一命的依賴感與參與感。

然而，世界各地的實際距離並未因科技或鄰近感而縮短，我們的生存之地雖置於全球體系中，但實際的疆域界線仍切割了不同的文化、日常生活，而全球化入侵生活、改變地域內的點滴，在地化與之抗衡的動態過程，便是現今全球互動的中心議題「文化同質化與異質性」的張力 (Appadurai, 2009)。

Bairner (2001) 則提到，現代運動是一種文化帝國主義擴張的關鍵，從英、美兩國發展出獨特的運動文化，隨著全球化的開展，迅速地進入世界各地，並藉運動傳遞意義與價值。然而，運動全球化的勢力並非由單一力量形構，Maguire

(1994) 與 Bairner (2001) 都強調全球化是「多重進路」的，且是個匯聚了各種不對等權力的網絡。在文化流動的全球化系統中，形成兩種主要的勢力，分別是「減少相對性」與「增加多樣性」。

運動勞力遷移在全球化體系中的發展不斷加劇，是運動社會議題相當關注的焦點之一，許多學者對此提出討論，Maguire (1999) 便表示，勞動遷移的頻率和程度在近幾十年來的發展，因為全球化的歷程，使其複雜性和強度大幅提升。從事運動產業的人，包括運動員和運動相關產業人員都屬於專業人才，運動勞力遷移便泛指所有發生於運動相關領域中的人員流動。

## 二、臺灣籃球運動勞力遷移現況

臺灣籃球最高殿堂原為中華職籃 (Chinese Basketball Alliance，簡稱 CBA) 於 1999 年停止營運四年後，行政院體育委員會於 2003 年 4 月組織「中華民國超級籃球聯賽推動小組」，籌畫成立延續中華職籃角色的半職業籃球聯賽。同年 5 月，籃協常務理監事會通過決議，於籃協原有架構之下成立「中華民國超級籃球聯賽委員會」，由體委會、籃協，以及裕隆、新浪、中廣、達欣、九太、台啤、臺銀等七個甲組球團，加上賽事執行單位以及「社會公正人士」共 11 名代表組成，做為新成立的「超級籃球聯賽 (SBL) 」的決策單位。SBL 的第一個球季於同年 11 月展開，SBL 一直到 2006 年開始引進洋將。

關於臺灣籃球員的遷移早期以美國為主，近十多年來則以遷移中國為最大宗。根據相關研究，比較國內籃球運動發展與中國職籃的成熟，可將臺灣籃球員遷移中國分為兩個階段，第一波遷移為 1999 年國內中華職籃解散後，鄭志龍加入中國職籃上海大鲨魚，成為臺灣首位參與中國職籃賽事的球員，至 2003 年半職業的超級籃球聯賽成立，期間共有 12 人赴中發展；第二波則為 2007 年超

級籃球聯賽第五季開打前，顏行書、王信凱加入雲南紅河隊（周宛靜，2009），隔年，陳信安傳將加入中國 CBA，中華籃協隨即開出「遴選出 SBL 24 名優秀及具發展潛力之球員暫不予以同意其赴大陸發展」之限制名單（孫傳賢，2008），但仍擋不住臺灣好手紛紛選擇赴中國發展，至 2012 年，共有 13 人先後「登陸」，其中包含 7 位國手。CBA 的 2024-2025 賽季目前有 6 位臺灣選手參與，由此可見，中國已經成為近年來臺灣籃球員遷入地的首選，近年蓬勃發展的日本職籃則是臺灣選手旅外的第二選項，加劇的遷移趨勢，也使此現象逐漸受到關注。

關於臺灣籃球運動員勞力遷移的論文僅有三篇，其一為孫秉宏（2008）「『籃球夢』——兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事」，孫氏視「赴美挑戰」為臺灣籃球員的築夢之旅，因為籃球運動激烈的對抗，對於球員的身體素質與天賦要求非常高，亞洲選手身材普遍不若西方球員高大、壯碩，因此，要進軍世界頂尖的美國職業籃球聯盟（National Basketball Association，簡稱 NBA），多屬「追夢人型」選手，並將「挑戰」當做一種自我實現的歷程。孫氏藉由訪談兩位赴美挑戰的籃球員，了解他們遷移的動機與經驗，歸納結果包括國內籃球運動的環境不佳，並希望藉赴美挑戰增進球技、增加比賽經驗，以及運動員遷移後必須面對離鄉背井的寂寞與語言等文化適應的問題。孫氏一文主要聚焦於兩位赴美挑戰籃球員的經驗分析，僅自傳式地記錄個人能動的部份，並未深入探討遷移現象的結構因素。

李雅君（2011）以心理角度分析臺灣籃球員遷移大陸的適應問題，此文亦關注於運動員遷移的個人因素，唯研究取徑與運動遷移目的地不同，但可確知的是，近年來臺灣籃球運動員遷移中國漸趨頻繁。該研究更指出從 2008 年到

2010 年間，臺灣男子籃球員遷移中國的人數較 2000 年成長三倍，顯示遷移中國大陸已經成為臺灣籃壇發展的新趨勢。

盧譽誠等 (2024) 則是利用 SWOT 分析法，探討外籍學生籃球員參加國內大專籃球聯賽之發展現況與策略分析，提供台灣大專籃球賽大環境發展的策略與建議。

大專籃球聯賽 (UBA) 為國內學生籃球競技最高殿堂，於 1987 年在教育部的指導下開始辦理，1999 年後由大專體總主辦。初期只有男籃賽事，直到 1992 年，場上出現女籃身影並且競賽至今。歷經 20 多年的發展與各界努力，如今 UBA 不僅是四大聯賽中最長久，也是媒體最關注、人氣最高的項目，最高紀錄曾有 5,304 人同時參與聯賽，每年的競賽場次平均超過 1,200 場。

目前分級為公開組第一級、公開組第二級與一般組三個級別，其中公開一級與二級存在升降關係。過去公開男一級戰場上出現「臺北體院稱霸大專球壇」的狀況，多數 UBA 球員身兼準職業球員身分，進而影響比賽精彩度，因此 2005 年起 UBA 嘗試與 SBL 進行切割，讓各參賽隊伍更具有競爭力，並讓球員能真正回歸「學生本質」，更加明確賽會定位。由於媒體關注提高，各大學紛紛利用好戰績來吸引觀眾與媒體關注，於是開始引進外籍球員。2015 年起至 2020 年的關鍵時期，當時於臺灣的大學男子籃球聯賽的非裔球員共有 8 名，分別是來自塞內加爾、聖文森及奈及利亞，如表 1 所呈現的現象為根據 2015 年至 2020 年間 UBA 中擁有非裔球員的球隊確實在競技成績方面展現出某些優勢，但其影響力並非絕對，仍受到多重因素影響。

五年之間，中州科技大學於 108 學年度獲得季軍，健行科技大學拿下 3 次冠軍，世新大學獲得兩次亞軍，國立政治大學贏得 109 學年度冠軍，以上擁有非裔球員的隊伍至少都進入過四強甚至贏得冠軍，由此可見非裔運動勞力遷徙

在大學籃球的競賽成績影響是顯著的，衝擊大專籃球聯賽原來的戰力排名，擁有外籍球員的綜合大學，已可以挑戰體育與師範院校等傳統勁旅並有機會獲勝。

引入外籍球員的正向意涵，因為外籍球員都是超過 200 公分的內線球員，有助於本土球員攻守位置提早在大學轉型，以往無論是在高中、大學甚至職業籃球，超過 200 公分的本土球員屈指可數，因此 190-195 公分的本土長人需在禁區扛起內線角色，有了高大的外籍球員，可以往前鋒與後衛發展，與外籍球員的配合與對抗，提早體驗高度與身體強度，增加未來挑戰職業籃球的機會。而優秀的外籍球員，也提早認識臺灣籃球的風格與系統，能力與態度將是融入的關鍵，也是中華男籃歸化人選的關鍵指標。

表 1 2015 年-2020 年大專男子籃球非裔運動員名單

姓名	國籍	大學	入學 (學年 度)	身高 (cm)	UBA 男一級成 績
班霸	賽內加爾	中州科技大學	104	205	108 第三名
石博恩	聖文森	健行科技大學	105	198	105 第一名
					106 第二名
					107 第一名
					108 第一名
戴瑞騰	聖文森	健行科技大學	106	203	106 第二名
					107 第一名
					108 第一名
					109 第三名
聶歐瑪	賽內加爾	國立政治大學	107	205	107 第六名
					108 第五名
					109 第一名

丁恩迪	賽內加爾	國立政治大學	108	206	108 第五名
					109 第一名
					110 第一名
丹尼爾	奈及利亞	世新大學	108	208	108 第六名
					109 第二名
					110 第二名
					111 第三名
伊波卡	奈及利亞	世新大學	109	198	109 第二名
					110 第二名
沙巴斯丁	奈及利亞	世新大學	108	203	108 第六名
					109 第二名
					110 第二名
					111 第三名
					112 第四名

資訊來源：研究者參考大專籃球聯賽官方網站自行整理

## 參、研究方法

本研究以文獻分析法及半結構式訪談進行研究，並將資料整理後進行分析，說明如下：

### 一、文獻分析法

文獻分析法得以系統性地蒐集、整理和分析相關資料（潘淑滿，2003），因此，本研究運用學術論文、官方統計數據、政策文件、新聞報導以及國內外相關研究，以提供基礎與理論支持。

## 二、半結構式訪談法

半結構式訪談是一種兼具開放性與結構性的訪談方法，適用於探索特定主題時獲取豐富的質性資料（潘淑滿，2003）。在分析這類訪談資料時，必須確保分析過程的系統性與信實度（**trustworthiness**），以提高研究的可信度與有效性。本訪談旨在探討 2015 年至 2020 年間，UBA 非裔運動員的勞力遷移現象，包括其影響、適應狀況、競技發展、社會文化融合、球隊運營，以及政策規範等議題。訪談 4 位相關專家學者，分別是籃球研究者 A 教授、運動產品企業 B 經理、某大學男籃 C 教練以及中華籃球協會 D 先生。訪談大綱內容包含：競技層面影響與球隊運營、社會文化適應與團隊關係與政策與未來發展等面向。

## 三、資料分析與研究信實度

本研究參考 Yin (2012) 之研究分析方式，利用資料轉錄、資料整理與初步編碼、主題分析、比較與交叉驗證等來確保資料分析過程的嚴謹。並且，為確保結果準確反映受訪者經驗，使用三角驗證（**Triangulation**），交叉比對不同來源（受訪者、文件、數據）的資料後，進行受訪者確認（**Member Checking**），請部分受訪者回顧訪談結果，確認其觀點未被誤解或斷章取義。最後，邀請其他研究者或專家進行同行評審（**Peer Review**），檢視訪談分析過程，確保分析的合理性。

## 肆、結果與討論

### 一、非裔男子籃球員引進契機

關於臺灣大學男籃的引進外籍選手契機，運動品牌 B 經理表示：「臺灣一直缺少身材高大的中鋒球員，因此臺灣男籃於和戴維斯簽訂合約歸化為臺灣國籍，在國際賽有不錯的成績，更是在 2013 年亞錦賽首次贏了中國男籃，重返亞

洲四強之列。但由於戴維斯年紀漸增，因此需要開始尋找接班人，因緣際會從發展國家中尋找身材高大的選手，2014 年時招募了賽內加爾的班霸，就讀於中州科技大學就讀，藉此考察是否有機會歸化臺灣。」

由於班霸的加入，中州科大隨即於 2015 年從二級升晉升一級，健行科大也於 2015 年找來石博恩和戴瑞騰兩位來自聖文森的選手，並於 2016 年獲得 UBA 大專籃球聯賽冠軍。

A 教授認為：「臺灣球員與外籍生交流，提前適應洋將的高度、球風，累積經驗，臺灣也有學生去美國尋求大學機會、獎學金，自然也會有其他國家球員來台。譬如後衛的拋投，球員的進攻技巧也能精進。」

C 教練表示：「日本是亞洲引進運動選手的先驅，幾乎每個高中隊都有 4-5 名外籍球員，也有 1-2 位混血球員，思考引援的本校決定除了透過非洲專業教練的推薦，也決定到日本取經。」

在政大方面，2018 年引進聶歐瑪，身高 205 公分，臂展驚人近 220 公分，協助政大在第一年的第一級聯賽闖進八強，最終獲得第六名。

D 先生指出：「其實對於政大的戰績有所幫助是短期效益，更長期是為中華成人隊儲備人才，臺灣籃壇超過 200 公分的長人一直十分稀少，我們中華隊自從加入歸化『新臺灣人』戴維斯之後，亞錦賽重返八強行列，最佳成績第五名，顯示我們的籃球後衛人才優秀，主要缺乏靈活的內線中鋒人才。符合國際籃球總會 FIBA 規定，每個國家隊可以有一名歸化球員，臺灣本是海島國家，各種族群共生共榮，包容力為外國人所讚賞。」

## 二、引進過程與意涵

2015 年至 2020 年期間，大專籃球聯賽只有部分的學校擁有非裔男子球員，在他們的加入之後，確實馬上為球隊帶來效益，但各校引進球員目的卻各不相同。

C 教練分析：「賽內加爾兩位球員陸續加入政大，顯示政大的外語與包容環境佳！雖然聶歐瑪與丁恩迪表示非常想家，但更希望化此為動力，努力在大學時期爭取最高榮譽，學習中文適應亞洲，未來能再往職業籃球邁進，如果有機會為中華隊效力，更是義不容辭，表示對於臺灣這個第二個家非常有認同感！」

有別於政大，A 教授則認為引進好球員，提升籃球成績後，在媒體轉播助陣下，對於私校來說是很好的宣傳效果，A 教授表是：「學生運動一直是一種健康活力的代名詞，面臨少子化而導致招生困難。媒體轉播為 UBA 帶來新的契機，私立學校透過贏得冠軍、展現拚勁等塑造良好形象，同時也有利於招生。」

B 經理則分析到：「臺灣的前鋒、後衛一直是年年人才輩出，缺少像曾文鼎、田壘與吳岱豪這種兩百公分以上又十分敏捷的優質長人，但是優秀的球員畢業後，當然會想往大陸 CBA 發展，領取更多薪水，這對職業籃球聯賽發展本來就低迷的臺灣籃壇來說，更是雪上加霜，當初找非裔球員來台，就是想說就算沒經驗，我們慢慢訓練起來，看能否讓他挑戰職業，最終進入中華隊，提升臺灣戰力，但也有 SBL 球隊反對用特別條款讓他們加入 SBL，怕的就是增加成本。」

### **三、面臨之困境與問題**

#### **(一) 認同歸屬感**

由於臺灣籃球環境不若日本、中國有大企業支持，因此 SBL 觀眾人數使中低迷，也造成優秀外籍選手未必以來台發展為第一選擇，C 教練表示：「2017 年 12 月政大雄鷹籃球隊成員赴東京考察高中冬季杯決賽 WINTER CUP，觀察明成高中、福岡第一高中、福岡大濠附中與帝岡高校等強校，也與許多非裔與外籍球員接觸溝通，對於到臺灣就讀大學這個新選項都表達興趣。只是在接觸他們的教練之後，才知道很多高中優秀的外籍球員都是有不少大學招募，而且學制跟臺灣基本都是 6 月畢業不一樣，飲食習慣與文化認同也已習慣日本，有些外籍球員也從一開始到日本就接受某大學的支持，因此基本在畢業前就已經很確定未來的大學去向。」D 先生則說「目前像是中州科技大學和健行科技大學的幾位外籍球員面臨畢業之後是否留在臺灣打球的問題，SBL 來說他們實力不如外聘洋將，對臺灣已有認同感，如果讓他們完成學業就直接回非洲家鄉又很可惜，各球團是否能夠訂定特別條款來收留這幾位球員？現階段還沒有共識。」

#### **(二) 生活適應性**

A 教授接著說：「其實外籍球員來台也不是沒問題，他們大多是貧窮的素人，只是身材高大，大部分接觸籃球比較晚，有的完全沒有經驗，完全要從頭開始基礎訓練，加上文化語言差異大，會產生誤會和問題。之前某選手因不熟悉環境，騎車外出導致受傷。」

2020 年對於大專籃球聯賽是一個球隊組成風格改朝換代的關鍵點，首先是聯賽內部，政治大學成立的第四個賽季，跌破各方專家與眾人眼鏡，曾在複賽

落後 32 分後逆轉獲勝，擊退衛冕軍健行科大，果然在 109 學年度成功登頂，拿下隊史首冠，更是政大建校近百年來的第一座公開組的籃球冠軍獎盃！

### (三) 生涯發展

再來是 UBA 聯賽外部環境的變動，且是好的變動，PLG 職籃聯盟在 2020 年 9 月成立，四大球團分別為：臺北富邦勇士、桃園領航猿、新竹街口攻城獅與福爾摩沙台新夢想家，代表著臺灣職籃的屬地主義已開始推動。同年 12 月 19 日開打，對於 UBA 的學生球員，除了 SBL 之外，多了另一個職籃聯盟可以追夢與挑戰，大型企業投入職籃，除了教練與球員，也讓更多籃球專業人士加入，對於 UBA 學生運動員未來就業領域更多元。相信在全球化的浪潮中，全島四面環海的臺灣更是置身其中，因此，大學籃球層級是邁向職業籃球舞台，最後的學生籃球階段，如何接住這波非裔運動勞力遷徙的大浪，將會決定臺灣籃球未來的發展走向。

## 四、討論

代表著之前的常勝軍健行科大與正在追尋 5 連冠的政治大學已然成為近幾年 UBA 決賽的精彩的對戰組合，成立 12 年的健行科大與建隊第 8 年的政治大學，成為本土互補搭配外籍球員的嶄新組隊型態，葉良志與林文乙 (2021) 提到外籍生的表現，強力衝擊傳統體育相關院校的全本土模式，因此 UBA 也做出決定在 113 學年度開始試行新規定：報名與登錄沒有限制，但限制每節比賽只能有一位外籍生上場<sup>1</sup> (中華民國大專體育總會, 2024)，降低過度使用外籍生的方式，也確實降低了後續外籍生來台的意願，對於限制與開放都有專家的不同

---

<sup>1</sup> 113 學年度大專籃球聯賽競賽規程第十五條一般規定：十三、同一時間內至多一名境外生上場出賽，可隨時替換。

立場，唐誌陽與邵之雋（2024）建議可以參考日本大專籃球運動聯賽對於境外生的規定，UBA 試行的新規定需要時間去執行驗證。

## 伍、結論與建議

回顧關鍵的 2015 年至 2020 年的大專籃球聯賽男子公開一級的冠軍隊伍，2015 年健行科大首度引進石博恩後，即在決賽戰勝傳統勁旅臺灣師大，拿到第一個 UBA 冠軍，可看非裔球員的關鍵與衝擊。2016 年健行科大雖然連霸失敗，依舊是亞軍的佳績。2017 年至 2018 年健行科大擁有石博恩戴瑞騰兩位非裔球員，兩年決賽分別擊敗義守大學與臺灣師大完成二連冠。2020 年政治大學在建隊第 4 年，擁有聶歐瑪與丁恩迪兩位外籍球員，於 109 學年度大專籃球聯賽冠軍賽戰勝世新大學，拿到校史公開男一級首冠，從 2015-2020 年的奪冠球隊，除了國立體育大學是全本土學生，由此可見從大學發展競技運動代表隊的立場，引進外籍球員將有助於提升球隊戰力，組隊時間相段短的學校球隊如：健行科大與政治大學等綜合大學，有機會在一級競技賽場上，挑戰傳統體育院校，也相對提升學校在運動發展領域的能見度，對於招生也有加分效果，增加高大的外籍球員讓比賽過程也增加更多變數與空中作業，競爭強度的提升也讓本土球員進步更快，UBA 比賽精彩度與觀看人數也因此扶搖直上但同時也對本土球員發展、球隊平衡、經濟與市場影響、社會文化適應、以及政策法規等層面產生深遠影響。

因此，以下提供具體建議：

**(一) 本土球員與外籍球員共存發展：**提供公平競爭機會，培養本土球員長遠成長。

- (二) 建立 UBA 品牌價值：透過行銷與商業模式發展，提高聯賽關注度與經濟效益。
- (三) 確保公平競爭機制：透過政策規範外籍球員的資格與影響，避免對本土球員造成不公平競爭。
- (四) 促進文化交流：確保球隊內部融合，避免因文化差異造成的問題，創造健康的競技環境。
- (五) 優化長期職涯發展：為本土與外籍球員提供更完整的運動生涯規劃，確保聯賽長遠發展。

## 參考文獻

- 中華民國大專體育總會 (2024)。113 學年度大專籃球聯賽競賽規程及相關資訊。作者。<https://www.ctusf.org.tw/news/show.php?num=954&page=2&kind=1>
- 李雅君 (2011)。臺灣旅外籃球運動員之適應經驗——以赴大陸發展為例 [未出版碩士論文]。國立東華大學。
- 周宛靜 (2009)。臺灣男子籃球員遷移中國之因素與意涵 [未出版碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 唐誌陽、邵之雋 (2024)。臺灣與日本大專籃球運動聯賽境外生參賽資格之研究。中華體育季刊, 38(3), 251-262。
- 孫秉宏 (2008)。「籃球夢」——兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事 [未出版碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 孫傳賢 (2008, 6月21日)。防球員出走 籃協緊急止血 24 球員禁登陸。自由時報。  
<https://sports.ltn.com.tw/news/paper/221129>
- 鈕文英 (2015)。研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊有限公司。

葉良志、林文乙 (2021)。國立政治大學籃球隊外籍生比賽表現探討分析。政大體育研究，28，26-32。

潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理出版社。

盧譽誠、李雲翔、莊正典、陳子威 (2024)。外籍學生籃球員參加國內大專籃球聯賽之發展現況與策略分析。淡江體育學刊，(27)，21-46。

Appadurai, A. (1996). *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

Bairner, A. (2001). *Sport, nationalism, and globalization: European and North American Perspectives*. Albany, NY: State University of New York Press.

Bale, J. (1994). *Landscapes of modern sport*. New York: Leicester University Press.

Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Maguire, J. (1994). Sport, identity politics, and globalization: Diminishing contrasts and increasing varieties. *Sociology of Sport Journal*, 11, 398-428.

Maguire, J. (1999). *Global sport: Identities, societies, civilizations*. Cambridge: Polity.

Maguire, J., Jarvie, G., Mansfield, L., & Bradley, J. (2002). *Sports worlds: A sociological perspective*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Scholte, J. A. (2000). *Globalization: A Critical Introduction*. Red Globe Press.

Tomlinson, J. (1999). *Globalization and Culture*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Yin, R.K. (2012). *Applications of case study research* (3rd ed.). Sage Publication.

# A Study on The African Athletic Labor Migration Phenomenon of Taiwan Men's University Basketball from 2015 to 2020

Ping-Hung Sun<sup>1</sup>

Bachelor Program in Sport Industry and Culture, National Chengchi University<sup>1</sup>

## Abstract

The purpose of this study is to explore the phenomenon of African American athletic labor migration in college men's basketball from 2015 to 2020. **Methods:** Literature analysis and semi-structured interviews were used to collect data. The interviewees were basketball researcher A, sports brand manager B, university men's basketball coach C and CTBA representative D. **Results:** From 2015 to 2020, all four championship teams had African-American players, indicating that the migration of African-American sports labor has a huge impact on team competition and management, cultural adaptation and policy development. **Conclusion:** In response to the phenomenon of sports labor migration, the institutional reform of the college basketball league aims to balance the training of local and foreign players. The foreign player rules of professional basketball and the naturalization policy of the national team are both the key to successfully retaining talents. It provides a reference for relevant units in order to enhance the future development of Taiwan basketball in the wave of globalization.

**Keywords:** labor migration, men's university basketball, athletic labor, African athletes

# 文化為根、田徑為翼：原民教師如何用體育教育 聯結部落與世界

游丞浩<sup>1</sup>

新北市烏來國民中小學<sup>1</sup>

## 摘要

筆者來自於部落搬遷至都市求學的原住民，自小參與田徑校隊訓練，透過特色招生管道完成大學學業，最後任教於新北市唯一的原住民部落學校—新北市立烏來國民中小學。在整段求學旅程，深深體會到體育對於個人成長與成就感、歸屬感及團隊合作的重要性，當面對社會大眾對於原住民族的刻板印象，以及城鄉落差帶來教育的困境，期望以自身求學的經驗為其他偏鄉任教的原住民族或非原住民族教師提供支持與鼓勵，共同探索體育、文化與教育的更多可能性與可行之道。因此本文透過筆者回顧部落到都市的成長與求學過程，伴隨田徑運動所帶來的希望與衝擊，經由返回到烏來任教所感受到的矛盾與啟發，重新找到該如何面對原住民族文化傳承保留與現代教育科技應用的落差與挑戰，為部落學童建立與不同文化融合的機會及充分展現自我的舞台。

**關鍵詞：**偏鄉教育、原住民族教師、部落學校、田徑運動、自我敘說研究

通訊作者：游丞浩

電子郵件：[hao1117@apps.ntpc.edu.tw](mailto:hao1117@apps.ntpc.edu.tw)

## 前言

筆者幼年隨祖父從宜蘭縣大同鄉的部落遷至都市，祖父計畫從部落小學退休後競選鄉長，盼為族人爭取資源與發聲。卻因競選落敗後舉家離開故鄉，只為讓孫輩享有更先進的教學設備、多元課程、廣大的同儕群體。

遷徙，看似單純移居，其實是一場文化與部落的斷捨離。部落中清晨雞鳴、歡聲笑語，入夜時分炊煙裊裊、分享獵物的溫暖，與都市水泥叢林及人際疏離形成強烈對比。筆者初到市區學校，帶有族語腔調的國語常被模仿嘲笑；小學時，筆者排路隊時遭同學從背後踹了一腳並污辱：「番仔，去排後面」；參加朗讀、作文比賽，因腔調、文法不通順被否定導致受挫；祖父母還曾因在家門口曬晾飛鼠皮、養獵犬與鄰居起爭執大打出手。諸如此類，來自各方的偏見與歧視所產生的衝突，讓筆者體會到原住民在主流社會中的孤獨與無奈，甚至曾失去方向與自身的價值。

當筆者第一次在跑道上超越他人，內心湧現前所未有的驕傲。那一刻的光榮，卻也被貼上「原住民只會跑步」的標籤。幸運的是，老師和教練給予滿滿的支持與肯定，那句話深深觸動我—「你展現的不只是運動天分，更是原住民的勇氣與驕傲」。

我也回想起祖父的叮囑：「有多少能力，才能做多少事情；要努力培養自己，成為能幫助族人、貢獻社會的 *mawtux na tayal* (勇敢的人)。」正是這份傳承的期許，以及對 *Gaga* (祖先 *Utux* 流傳下來的生活規範、儀式與禁忌，也是泰雅族的信仰與社會制度) 的遵循，使筆者在田徑運動中，找到一座連結自我與族群、跨越文化隔閡的橋樑。

學成之後，筆者獲取正式教師資格，任教於新北市烏來國中小，將成長經驗轉化為教育實踐，洪瑞斌等人 (2012) 指出，自我敘說研究在運動教育領域具

高度應用價值，能揭示運動員的心理過程與深層意義，為實踐與理論提供支持。劉一民（2007）亦強調，自我敘說是保存與理解文化價值的重要工具。

然而，既有研究大多聚焦在體育教育的技術層面，對偏鄉與原住民文化傳承中的角色探討仍不足。梁明輝（1994）指出，社會偏見往往打擊原住民學生自信，卻少有研究探討如何透過體育教育扭轉此現象。筆者在學生身上看到相近的困境—面臨家庭破碎、資源匱乏與外界誤解，凸顯體育教育作為連結文化與社會、建立自信的潛力。

本研究以自我敘說的方式，回顧筆者從部落到都市的生命旅程，分析田徑運動如何在個人、文化與社會間產生交互作用。透過在田徑場上的表現，強化身分認同、提升自我效能，也在團隊訓練中建立人際間的連結。並探討體育教育如何縮短城鄉教育差距、強化原住民學生自我效能，並促進文化融合。丁祥興（2012）與林春麗（2012）皆指出，自我敘能有效探討教師的教學經驗和文化教育議題，協助研究者將個人生命至於社會脈絡中進行深層詮釋。筆者期盼透過本研究，為更多偏鄉教育工作者提供啟發，共同探索體育、文化與教育的更多可能性。

## 壹、 從部落到都市

筆者的成長過程充滿了挑戰與轉折，賦予筆者對人生的深刻體悟。生活上種種的壓力與挫折，萌生放棄一切的念頭；卻因為老師和教練讓筆者重拾信心，在隔年宜蘭縣運動會奪得金牌，並在全國中等學校運動會取得佳績，也意識到老師/教練是可以改變一位學生命運和人生的職業。並在一次機緣之下轉換跑道，立志成為一名老師/教練，成為托起下一代孩子們的夢想推手抑或學生生命中的貴人。

## 一、沉默低調，是面對歧視的唯一方法（國小階段）

國小時，課程活動常要求分享家中物品，如玩具、寵物或收藏品以促進同儕交流。筆者曾帶織布機部件、狩獵陷阱的材料及曾祖母編織的布料，卻遭同學嘲諷，有人甚至戲謔要求帶山豬、飛鼠或穿山甲。課堂間，筆者常被問及「你們家有電燈、電腦嗎？」「部落晚上是不是都圍著火堆跳舞？會穿衣服嗎？」這些問題或許源於民國八十年代的媒體文化—綜藝節目主持人模仿原住民口音，影視作品將原住民形象刻劃為酗酒、凶暴或貧窮等，這種刻板印象潛移默化影響少數的同學、家長的態度。另一件深刻記憶是，班上一位女同學邀請同學到家裡做客，卻被母親叮囑「不要邀請那位原住民同學」，此言讓筆者感到被孤立的心痛。為了更融入校園群體，筆者漸漸地壓抑母語，努力說標準的國語，再也沒信心參加語文競賽，將文化身分隱藏於沉默低調之中。唯有在每年的校慶運動會成為例外，當筆者奔馳在運動場上，站上頒獎台，那些嘲諷與偏見的聲音瞬間消散，取而代之的是掌聲與認可。這一刻，運動不只是競技，更成為筆者重拾自信與族群驕傲的舞台。

## 二、上帝關你一扇門，同時為你開啟一扇窗（國中階段）

在國中二年級那年，筆者首次參加花蓮縣全國中等學校運動會。然而，就在比賽前一晚，筆者接到母親哭訴與父親離婚並被趕出家門的消息，加上原就處於學校更換帶隊教練的過度和適應期間，種種壓力讓筆者在比賽中表現失常，最終國中男子跳遠項目以連續三次試跳均失敗的結果收場。賽後，回到陌生又冷清的家，當下萌生想放棄學業與生命的念頭。幸運的是，在師長們得知此事後，提供許多噓寒問暖的關心並給予筆者極大的鼓勵，包括國小導師林千里老師、許文偉老師，國中導師張王順老師，以及田徑隊蔡美玲教練等多位師長。讓筆者逐漸走出陰影，並在隔年奪得宜蘭縣運動會國中男子跳遠金牌，跳遠成績甚至超越當年高中組金牌，同年的全中運也拿到國中男子4x100公尺接力

第八名，使筆者重新燃起對生命的熱情與田徑運動的渴望。

### 三、山迴路轉後又遇見分叉路口（高中階段）

升上高中後筆者逐漸適應單親家庭的生活。但在高二時，父親再婚並產下同父異母的弟弟，家庭經濟狀況開始出現問題。父親變賣了原本的房子，筆者跟著父親在短短兩年內搬了五次家，在這樣居住環境不穩定的生活下，讓筆者決定搬去跟母親生活，靠著半工半讀維持基本的生活。最後在高三時跳遠突破個人跳遠最佳成績（6.80 公尺），但評估自己身材的劣勢與限制，可能無法繼續往更高層級（國家代表隊）發展，在導師林蓬興與田徑教練林國強的建議下決定轉換跑道，最終順利錄取國立臺北教育大學體育學系，朝學科與術科均衡發展為主要目標。

### 四、設定好目標，剩下就是堅持和努力（大學階段）

大學一年級時，筆者於校慶運動會參加跳遠比賽時不慎拉傷右後腿肌群（股二頭肌），這是自小訓練田徑以來第一次嚴重受傷，由於從未面對如此疼痛，頓時手足無措。當下的想法是「原住民應該要能夠忍受疼痛、不怕苦、不認輸」，認為只是普通的拉傷，所以選擇隱忍不說，忍痛跳完三次試跳。直到數週，發現爬樓梯時右腿發麻無力，疼痛感不減反增，且用肉眼可見患部肌肉凹陷，與左腿形狀不對稱。在傷後的兩個月才就醫檢查，醫師診斷有嚴重撕裂甚至斷裂的可能，建議進行手術修復。筆者考量到住院治療會導致缺課、生活行動不便，加上經濟難以負擔術後開銷等，最後選擇物理治療與自主復健來恢復。在長時間的復健過程中，筆者經歷肌力退化導致整體運動表現直線下滑，心理壓力與自信心低落的多重打擊，不得不接受「田徑生涯已走到盡頭」的現實。

大學二年級起，筆者開始修讀教育學程，接觸到銀髮體適能、適能體育、幼兒與小學課程，逐漸對教育工作產生了興趣。筆者發現，相較於在競技場上的歡呼與掌聲，更渴望成為點燃他人希望的明燈。祖父在筆者傷後語重心長的說：

「人生最重要的不是你跑的多快或多遠，而是知道自己的方向和終點在哪裡。」這句話成為筆者轉念的關鍵，也奠定未來教育工作的信仰根基。

最終，在大學三年級時，筆者正式退出田徑隊，高掛釘鞋，並轉而專注在修讀教育學程，參加寒暑假的教育返鄉服務隊。雖然告別了競技場，但筆者將過去所有的挫敗與堅持的養分，化為未來在陪伴學生們奔跑與成長的力量。

## 貳、 成為原住民教師之路

對於青少年運動員來說，運動不僅是潛能培養，更多的是生活的挑戰。當校隊訓練逐漸成為孩子的生活重心時，家庭的支持與社會的認可顯得尤為重要。陳俊宏（2007）在部落、學校、家庭對原住民教育影響的研究中指出，三者之間缺乏良好的溝通及有效的資源整合，以及家長對教育的配合度不高。但這卻也是青少年運動員最常遭遇的瓶頸。同時，台灣傳統教育觀念將學業成績置於才能培養之上，也讓不少青少年運動員不得不在術科與學業之間做選擇。有國外文獻提及美國原住民學生，在平衡學業成就與教育特殊性的前提下，學校和教師必須先尊重家庭和成長環境的需要（Cavazos, 2002）。

此外，運動傷害是每一位運動員在運動生涯中最可怕的隱形殺手，急性運動傷害很有可能瞬間扼殺掉一名運動員多年的努力與前景。無論是老師們的關心和鼓勵，還是田徑教練的專業建議，都讓筆者在傷後中看見希望。老師們不僅幫助筆者重拾信心，也啟發對教育的熱情，給了非常多的建議以及勇氣，論證了「一日為師，終生為父」的深層意涵。

最終，當筆者決定田徑國手的夢想止步於大學，將重心放在教育學程，並且立志成為一名國小老師時，這也反映了筆者的蛻變歷程，展現了運動員生命

的韌性與彈性。身為一名原住民教師，從小到大的成長過程當中，深刻體會到社會大眾對原住民族的刻板印象與歧視的壓力。當身邊的親友都不看好能考上一般教師時，筆者在 107 年報考新北市一般教師（原住民）並且順利獲取正式教師資格，不僅僅帶給筆者更大的信心，也跌破了許多人的眼鏡。而這股壓力也內化成為筆者在原鄉部落學校實行教育時重要的動力，在這段光與暗交織的路上，使得這趟旅程更加深刻和精彩。筆者將自己的經歷轉化為對下一代的盼望與力量，強化文化認同以減少這些歧視與偏見所帶來的負面影響，並陪伴學生一起面對弱勢家庭帶來的困難。

## 參、過去成就現在，現在成就未來

筆者於 107 年分發至烏來國中小，將過去的成長經驗轉化於教育實踐，陪伴部落學生跨越文化與社會障礙。本節探討田徑教育如何承接著過去的韌性與啟發，塑造學生的成就，並為其未來鋪路，實現從部落到迎向世界的蛻變。

### 一、教育與文化認同

烏來國中小全校 46 名教職員工，僅 5 位為原住民籍教師，凸顯原住民教育者的稀缺。筆者從學生身上看見了自己過去的生澀狀態—學生們乘載著泰雅族文化，如祖靈信仰及祖訓規範，其價值觀、世界觀與漢民族教師在認知解框架存在差異，導致產生理解上的隔閡。李亦園（1991）指出漢族教師在言談間頗有貶抑、態度輕忽、對學生缺乏愛心，對原住民學生的自尊心影響甚巨。

泰雅族人深受祖靈（Utux）與祖訓（Gaga）的影響，這些規範與教條強調自然與族群共存與互助。所以當學生因參加慶典、祭儀或部落活動而缺課，卻被認為是沒有紀律與不穩定就學的表現。梁明輝（1995）曾提出教師有兩種錯誤的態度，會影響原住民學生的學習成就：一為錯誤的肯定，即採取施捨、同情

的態度去對待原住民學生；二為錯誤的否定，即對於學業成就低的學生沒有期待，總認為他們是最差的、壞的及髒的。

偏鄉教育長年來都面臨著相同的問題，經濟弱勢、資源缺乏、家庭結構不完整，導致社會對原住民族的歧視與刻板印象。媒體資訊會使一般社會大眾加深對原住民的刻板印象，無形中傷害到原住民（張健成，2002）。筆者從自身經驗體認到此困境，透過體育團隊的力量，強調泰雅族傳統信仰與價值，透過利用大自然的山林溪流訓練，以資訊媒體紀錄訓練與比賽，培養數位學習能力。學生在 114 年新北市青年節榮獲「新北市優秀青年獎」，顯示文化認同如何提升自我效能，並透過體育教育轉化為自信與榮譽，印證了 Kirkness (1992) 所述教育應重建文化連結的價值。

巫有鑑 (1999) 指出，原住民學生與非原住民學生因為文化背景與教育資源分配不均的影響，在學校與家庭因素之下導致學業成績有所差異。當學生日後在面對不同價值觀、文化背景的人時，那些無意的傷害，就會變成一種肯定、讚美與欣賞。筆者也透過多元智能的方式，在體育課教學活動方面讓學生有更多的機會展現自我，更多比例的時間在練習與嘗試，並且使用模擬比賽的方式進行動作技巧的教學與規則的講解。另外，在校隊訓練課表以及比賽項目的安排上，透過與學生互相討論、共同決策的方式，引導學生自我檢視及對團隊夥伴的認識及肯定。這不僅能夠訓練學生的邏輯數理智能、自省智能及語言智能。

## 二、田徑運動培育部落人才

110 學年度起，在陳煌耀校長的支持下，田徑隊跨級招收國中部的學生並系統化的訓練。與林軒霈老師的相互配合扭轉學生外流的趨勢。儘管面臨專業不足、家庭與社會的支持有限等問題，學生仍在體育教育下展現潛能：如 114 年新北市中等學校運動會，學生以 6 分 42 秒獲得 2000 公尺障礙第一名並破紀錄；同年新北市青年盃全國田徑公開賽以 3 分 20 秒成績奪 1500 公尺第三名。

在 111 學年與 112 學年透過體育特色招生，成功輔導學生錄取新北海山高中體育班就讀。筆者以自身國中跳遠失敗後重奪金牌的經驗，鼓勵學生從挫折中成長，體現 Bandura (2001) 自我效能理論，個體在經歷成功經驗後會提升對自我能力的評估。本研究即顯示，學生在田徑場上的小成功，可轉換為學習動機與文化認同的提升。

### 三、政府政策與社會支持

筆者的田徑生涯得益於眾多師長的支持，如今則倚靠政策與社會力量共同支撐學生夢想。李丘威達教練（現任虎尾國中教練）協助推動發展，邀請前田徑國手紀政蒞臨本校指導，並引薦劉當富董事長（佳信實業有限公司）捐贈訓練器材與釘鞋。前鉛球國手林家瑩（現任國立臺北教育大學講師）蒞臨本校指導擲部選手，助學生於 112 年全國原住民族運動會榮獲鐵餅銀牌（39 米 28）。

新北市教育局經費補助計畫整修重量訓練室，企業贊助（如義美體育文教基金會，支持學校體育發展及移地訓練，帶學生與雲林虎尾國中、雲林中正國小、宜蘭復興國中、羅東公正國小、羅東成功國小的田徑隊交流。113 年暑假受謝榮通董事長邀請，帶領學生至彰化鹿港的佐儀運動園區辦理移地訓練。這些支持彌補了偏鄉資源分配不均、經濟弱勢的困境，讓學生能有更豐厚的生活經驗與更寬廣的視野，走進更高層級的賽事，改變命運的軌跡。

### 肆、 文化傳承與融合

筆者將田徑運動作為泰雅族文化傳承與現代融合的媒介，強調泰雅族 Gaga 與自然共存，並以此來設計訓練計劃，如山林間長距離體能訓練，在溪水裡做靜態恢復；隊服設計融入編織圖騰，象徵泰雅勇士精神與祖靈之眼；隊呼加入泰雅族語，時刻提醒學生不能忘記根本。Goulet & McLeod (2002) 強調，原住民族教師在教育中，與土地、長者的連結有助於文化認同的建構與回歸。因此，

學校經常邀請各個領域的傑出原住民來分享經驗，讓學生從中汲取自信與認同，驗證郭玉婷（2001）指出泰雅族學童的學習型態偏好在活潑與非正式情境下學習及視覺影像學習。

文化融合的另一方面是跨越主流偏見與所短城鄉差距。梁明輝（1994）與洪麗晴等人（1998）研究顯示，漢族教師常因文化差異低估原住民學生，高估漢族學生。筆者透過運動教育扭轉此現象，除強調學科與術科均衡發展，鼓勵學生參與英語歌唱比賽、科學展覽、本土語言競賽與能源小鐵人等，打破「原住民只會運動」的框架。實現 Kirkness（1992）所提到的文化適應與延續。

此實踐不僅傳承泰雅文化，更為偏鄉教育注入活力。學生在訓練中展現堅毅信念與互助精神，映照筆者成長時田徑給予的力量及救贖，印證體育教育能縮短城鄉差距並促進融合，為運動教育提供實證。

## 伍、結語

本研究透過自我敘說，探討田徑運動如何在偏鄉原住民學校中提升學生自我效能與文化認同，並促進部落與世界的連結。在烏來國中小任教期間，筆者觀察到，田徑訓練不僅增強學生的自信與堅毅（如 Bandura 的自我效能理論），更透過天然地形與多元學習型態（如山區路跑與校友經驗傳承），代表隊服裝設計（比賽服、練習服及冬季套裝），皆融入泰雅族在地生活與傳統文化，實現教育與文化的雙重價值。體育教育的成功仰賴多方合作（如學校、企業與他校田徑隊），這有效彌補偏鄉資源匱乏的困境，並帶領學生在全國賽事中取得突破性成就（如 113 年全中運與全原運佳績）。

對運動教育領域而言，本研究揭示體育如何作為文化傳承與社會融合的媒介，為偏鄉教育提供實證支持。未來研究可進一步探討運動訓練對原住民學生長期學業與心理發展的影響，或擴及其他偏鄉族群，驗證其普遍性。筆者深信，

無論資源多寡，體育教師的熱情與包容依然能燃起學生的動力、挖掘潛能，成為改變命運的關鍵力量。

## 參考文獻

- 丁祥興 (2012)。敘事探究在教育研究中的應用。教育研究季刊, 28(3), 45–62。
- 丁祥興 (2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究, 56, 15–132。
- 巫有鑑 (1999)。學校與非學校因素對臺東縣原、漢國小學生學業成績的影響。臺灣教育社會學研究, 7(1), 29–67。
- 巫有鑑 (1999)。影響國小學生學業成就的因果機制—以臺北市和臺東縣做比較。教育研究集刊, 43, 213–241。
- 李亦園 (1991)。臺灣土著民族的社會與文化。臺北：聯經出版社。
- 林春麗 (2012)。敘事探究在教育研究中的應用與價值探討。教育研究學報, 34(2), 123–138。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究, 56, 15–18。
- 洪麗晴、高淑芬 (1998)。教師對學生族籍別影響的學術研究：對原住民與漢族學生的比較。教育心理學季刊, 19(2), 23–38。
- 陳俊宏 (2007)。部落、學校與家庭對原住民教育的影響—以阿里山山美部落為例 [未出版碩士論文]。南華大學教育社會學研究所。
- 梁明輝 (1995)。原住民教育之我見。發表於台灣原住民教育研討會論文集，147-152。國立屏東師範學院。
- 劉一民 (2007)。敘事探究法的理論基礎與應用範例。教育科學研究期刊, 22(2), 33–49。
- 郭玉婷 (2001)。泰雅族青少年學習式態之質的研究。教育研究資訊, 10(3), 149–165。

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Cavazos, N. F. (2002). Emphasizing performance goals and high-quality education for all students. *Phi Delta Kappan*, 83(9), 690–698.
- Goulet, L., & McLeod, Y. (2002). Connections and reconnections: Affirming cultural identity in Aboriginal teacher education. *McGill Journal of Education*, 37(3), 389–405.
- Kirkness, V. J. (1992). *First Nations and schools: Triumphs and struggles*. Toronto: Canadian Education Association.

# **Culture as Roots, Athletics as Wings: How Indigenous Teachers Connect Tribes with the World through Physical Education**

Cheng-Hao Yu<sup>1</sup>

Wulai Elementary and Junior High School, New Taipei City, Taiwan<sup>1</sup>

## **Abstract**

The author is an Indigenous individual who relocated from a tribal community to an urban area for education. From a young age, the author participated in a school track and field team and later completed university studies through a special admission pathway for athletic talents, eventually returning to teach at the only Indigenous tribal school in New Taipei City—Wulai Elementary and Junior High School. Throughout this educational journey, the author deeply experienced the significance of physical education in personal growth, achievement, a sense of belonging, and teamwork. Confronted with persistent social stereotypes toward Indigenous peoples and the educational challenges caused by urban–rural disparities, the author hopes to draw upon personal learning experiences to provide support and encouragement to both Indigenous and non-Indigenous teachers working in remote areas. Together, they are invited to explore the broader possibilities and practical pathways of integrating sports, culture, and education. This paper adopts a self-narrative approach to reflect on the author’s transition from tribal life to urban education, highlighting the hope and challenges brought by participation in track and field athletics. Through the author’s return to teaching in Wulai, the paper examines the tensions and inspirations encountered in balancing Indigenous cultural preservation with the demands of modern education and technological advancement. Ultimately, the study seeks to create opportunities for Indigenous students to engage with diverse cultures while providing them with a stage on which they can fully express their identities and potentials.

**Keywords:** rural education, indigenous teachers, tribal schools, track and field athletics, self-narrative research

# 籃球場上的千變萬化：一場現象學的自我探索

高宇<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

本研究以現象學方法探討籃球運動中的個人經驗，旨在透過自我敘說與現象學範疇勾畫，深入解析運動員的主體性經驗。並由現象學態度，以更為反思的學術視角，試圖捕捉運動經驗的本質與意義。研究將籃球運動中勝負型態、團隊表現、比賽中運動員心理動態轉變的相關經驗，從現象學三個形式架構剖析籃球運動的複雜性。並運用現象學範疇勾畫方法，深入解析個人經驗的多重層次。通過重新審視過去的運動記憶，重建了個人與籃球運動的關係，更拓展了對運動經驗的學術理解。研究結果顯示，運動不僅是技術實踐，更是一種複雜的主體性建構過程，為運動現象學研究提供了新的視角。

**關鍵詞：**籃球、現象學、自我敘說

通訊作者：高宇

電子郵件：[tallfish320@gmail.com](mailto:tallfish320@gmail.com)

## 壹、 緒論

### 一、 研究背景

籃球運動自 1891 年發展至今，已有一百多年的歷史，由於它是空間與地面雙線抗爭性的活動，不僅富有對抗性、拼鬥性、集體性的團體活動，而且更具有健身性、娛樂性、趣味性及觀賞性之個人活動，具有多重性質，現已成為世界最風行的運動項目之一 (孫民治，1996)。在一場籃球賽中，充滿各式各樣的現象，這些可能有關於身體動作協調的技術對抗、球員心理狀態的變化、比賽氛圍的轉變、隊友配合的化學效應、場外的各種影響等……種種不同要素構築成一場球賽的不同樣貌。作為一項競爭度極高的運動，時常伴隨著各種壓力與挑戰，導致球員可能會遭遇不同的挫折與失敗，而這種經歷可能對球員的心理和生理產生深遠影響。現象學是一種強調主體經驗和意識的哲學方法，它著重於理解人們如何體驗和感知他們的世界。在籃球背景下，現象學方法可以幫助我們探討球員如何體驗挫敗，以及這種經驗如何影響他們的認知、情感和行為。

捕捉經驗的意義，可以說是現象學能做出貢獻之處。現象學的諸多方法，成為捕捉意義的徑路 (石明宗等，2023)。尼采曾說：「我們必然是自己的陌生人。」人們往往認為對自己有所了解，然而當被要求清晰地解釋時，卻發現無法用言語準確表達。本研究希望透過自我敘說，以範疇勾畫的方式，將所經驗的事態嘗試勾劃出來，達成「回到事物本身」的理念，更加認識自我，將自我的模糊帶入明晰之中。

### 二、 研究目的

- (一) 運用現象學的三個形式架構，分析籃球運動經驗中的本質結構。
- (二) 透過現象學範疇勾劃，揭示籃球運動經驗中的意義內涵。

### 三、研究問題

- (一) 籃球運動經驗在現象學三個形式架構（部分與整體、同一與多重、顯現與不顯現）中如何呈現其本質結構？
- (二) 透過現象學範疇勾劃，籃球運動經驗中的意向性如何轉化為可理解的意義？
- (三) 在籃球運動情境中，各種現象（如：比賽過程、團隊互動、場上判斷）如何通過現象學方法被理解與詮釋？

## 貳、研究方法

本研究採用敘說研究方法與現象學範疇勾劃相互結合的研究途徑。首先，透過自我敘說收集並整理個人籃球運動經驗，這些經驗作為現象學分析的基礎材料。接著，運用現象學三個形式架構（部分與整體、同一與多重、顯現與不顯現）對這些經驗進行系統性分析。最後，通過現象學範疇勾劃的方式，將這些經驗從自然態度轉換為現象學態度，以揭示經驗中的本質結構。這三個層次的分析相輔相成，共同構成了本研究的方法論基礎。

### 一、自我敘說

自我敘說作為一種以個人為核心的表達形式，讓個體得以透過口頭或文字方式，將個人經驗編織成完整的故事。根據 Crossley (2004) 的觀點，這不僅是單純的事件陳述，更是一個賦予生命意義的創造過程。在建構這類文本時，敘說者除了記錄自身經歷，還能觸發他人的情感共鳴，進而促成深層的對話與交流（朱儀羚等，2004）。

敘說研究主要聚焦於透過語言深入剖析個體所處的文化脈絡與社會情境。這種研究途徑著重探討個人與社會結構間的多重互動關係，其中包含三個關鍵面向：首先，從現象學角度出發，關注個體的具體生活體驗及其蘊含的意義；

其次，重視語言工具的運用，不只是用於描述經歷，更用於深入解析這些經驗中的深層意涵；最後，探究個體與環境的互動模式，以及這種互動如何形塑個人的經驗認知（孫維三，2016）。

透過敘說研究，我們得以揭示個人故事背後的社會文化脈絡，同時了解個體如何在此脈絡中詮釋自身的生活經驗。這種研究方法不僅重視個人的獨特性，更致力於探索個人經驗與整體社會現象之間的連結，為理解人類生活與社會結構提供了獨特視角。

長期記憶中保存的經驗是自我敘說的重要基礎。這些記憶具有兩個特點：一是選擇性，即只有對個人具重大意義且有系統性的經驗才會被長期保留；二是意義結構，這些記憶反映了個人生命中的核心價值。因此，長期記憶成為探索個人意義系統的重要來源，透過回顧這些記憶，個體能夠發掘生命中的關鍵主題與模式，深入理解自身的價值信念，並識別影響其決策與行為的要素。

講述生命故事超越了單純的回憶，而是一種生命的展現與重新詮釋。其重要性體現在三個層面：首先是知識的產生，通過敘說能夠形成關於自我與行動的認知；其次是反思的契機，說故事提供了一個自我審視的平台；最後是自我認知的提升，這種反思過程有助於加深自我理解，形成更清晰的自我認知。

綜上所述，自我敘說不僅是理解過去的有效工具，更能為未來發展提供洞見與動力。透過這種方式，個人得以更清楚地掌握自身的生命軌跡，並在此基礎上做出更有意義的選擇（徐珮華，2017）。

## 二、 現象學範疇勾畫

本研究主要根據自身在籃球上各種身體感受與經驗，透過自我敘說的描述，從自然態度「原本就是這樣」的觀點轉變為以現象學態度一種更加反思和深入的態度進行探究與反思，所以我們必須先回到事件發生的自身，轉向現象學態

度的動作也叫做「現象學的還原」，是種從自然態度到現象學態度的移動，意味著從我們所關心的一般性目標「離開」，「回到」一個較為受受限，僅對準意向性的觀點。運用「現象學範疇勾畫」的方式，對這樣感受的本質作「現象還原」，使事件本質顯現（黃光國，2005）。

Robert (2004) 表示我們所有的知覺都是意向著事物，像是我看見，我就必定是看到某物視覺上的事物，我看見有人在籃球場上比賽；我想像，必定是我想像到一個想像的事物，我想像我在比賽中，接到隊友的傳球上籃得分；我回憶，我回憶昨天比賽時失誤的罰球；我判斷，我也必定朝向某一事物的狀態，就像我判斷我自己無法像姚明那樣，進行一個雙手灌籃。每一個意識動作，每一個經驗，都是與某一事物相關。每一個朝向(intending) 總有它朝向的事物(intended object)。在現象學中，意向即指我們與事物之間的意識關係。

至於何謂範疇意向性 (categorial intentionality)？它與知覺、回憶、想像、圖畫這些屬於感官或經驗的意向性不同，它屬於另一個層次。範疇意向性是「一種較為嚴密的、較為理智性的意向性。這是把事態與命題勾劃出的那種意向性，是我們把邏輯運作帶入我們的經驗所作用的意向性」。範疇意向性開啟了全新的領域，將邏輯與句法放進我們經驗之中 (Robert，2004，頁 136-137)。

範疇的 (categorial) 這個字與希臘字 kategoreo 有關，後者原本是指譴責或控訴某個人，並公開地陳述此人的一些特徵，比方說：他是一個兇手或小偷。在哲學上則是指某事的關聯裡對某人的談論。而現象學中的 categorial 則是由這個字源而來，它是指對一個對象加以談論勾劃的意向動作，把句法帶入我們的經驗中的意向動作 (Robert，2004，頁 136-137)。

譬如「籃球是圓的」就是一個範疇對象。當中的「是， is」即為範疇之意，它將二個原本無關係的名詞，因為範疇「是， is」的連繫而形成了一個新的被給予意義的句詞。這是「從單一的、單線的意向，抵達複雜的、多線的意向。」

範疇勾劃使單一的語詞以某種方式呈現出其事態。但是，我們是如何由知覺朝向理解呢？我們是如何從單一移轉到範疇性呢？範疇對象到底是如何建立的呢？Robert (2004) 提出了範疇對象形構的三個階段，在此，研究者舉出一個例子，來說明這三個階段的區分。假設我走進一個籃球場：

(一) 首先，我只是看著這個籃球場，我只是簡單的知覺它，我的眼光從它的一部份移到另一部份，我看到了球場的籃框、地板、三分線...等等，我經過了它的多重樣態。所有這些都是持續的知覺，都是在同一層面上所進行的，在持續知覺的過程中並沒有特別的思考涉入，並且，我也在這過程中通過多重樣態的顯現得到了我眼前所看到的籃球場。

(二) 現在，我注意到籃框的籃網好像跟有點不太一樣，顏色與材質好像與我昨天看的不同。當我再靠近一點，專注地看著這一部份，不只是整個籃球場，而是這個籃網的特別部份，這樣的聚焦與先前的游移知覺並不相同；然而，到目前為止還尚未建立一個範疇對象。我們持續的經驗籃球場上籃框的表象，持續由這些表象中認取到同一個籃球場，但我們現在聚焦在表象中之一，並把它帶到注意的中心來；籃網由其他部份凸顯出來。這是一個部分以整體為背景而浮現為的前景。

(三) 然而，要建立一個範疇對象還需要另一個重要步驟。我們必須先打斷持續的知覺之流，我們回到整體（籃球場），並且就把它當成一個整體，同時把我們所專注的那一部分（籃網）當作這一整體的一部分。現在，我們得到了一個包含了那一個部分的一個整體，一個整體與部分的關係被勾劃出來，被認記在一起了。在這樣的情況之下，我們可以宣稱，「今天的籃球場換了新籃網」。這個成果即是一個範疇直觀 (categorical intuition)，因為一個範疇對象由此勾劃而得以呈顯給我們。呈顯在我面前的不僅是一個「籃球場」，而變成是一個「換了新籃網的籃球場」。

整體與部份就此明白的分別開來，但這二者之間也出現了一種關係。一個勾劃也就如此的完成了，一種事態出現了。我們也已經由感官知覺移動到了理解，從僅僅是知覺到一個初步的瞭解。我們由單線的知覺意向性進入了多線的判斷意向性。我們進入了範疇思考。

### 三、研究對象

以自我作為研究對象，探究自身在球賽中的各種經驗，並以現象學的觀點來探究，嘗試解釋述說這些現象顯現中所獲致的自我發現。研究者並非專業籃球運動員，也非體育背景，而是一名從小到大的籃球愛好者，自國小開始接觸籃球運動，曾參加過校際比賽，至今仍保持每週固定打球的習慣。作為一名「素人」球員，研究者的經驗或許更能反映大多數籃球愛好者的共同體驗，不受專業訓練框架的限制，而能以更純粹的方式感受籃球運動的本質。研究者的教育背景為人文社會學科，對現象學有一定程度的理解，本研究將從日常的籃球經驗中提煉出哲學性的反思。

### 四、研究流程

- (一) 確立現象學研究方向，界定研究範圍。
- (二) 蒐集與整理相關現象學理論文獻。
- (三) 透過自我敘說收集籃球運動經驗資料。
- (四) 運用現象學三個形式架構進行初步分析。
- (五) 以範疇勾劃方法深入分析運動經驗。
- (六) 統整分析結果，形成現象學理解。

## 參、球場上的千變萬化

### 一、勝負型態的範疇勾劃-部分與整體

5...4...3...2...1...0，「嗶嗶」，隨著哨音響起，時間大錶不再跑動，而計分板上的比數也不會再有任何變化的機會，差了對手一分，這一分差如同對我的最後宣判，這場比賽已經結束，我們輸了。結束的當下彷彿如同大夢剛醒，還有點沒反應過來現在的狀況，隨著對手的歡呼加上場邊的喧鬧聲，剛剛回憶彷彿才在我腦中按下重播鍵，比賽時間剩下最後五秒，我們掌握球權，擁有最後一波的進攻機會，球從學長傳到我的手中，我的位置正在高位罰球線附近，眼前的敵人大概離我還有半步的距離，想要把握這難得機會的我迅速將球投出，但似乎有點太過倉促，球離開手中的那刻時，心裡大概就已經知道最後的結局，果不其然，偏離籃框許多，最後一擊以失敗告終，懊悔與挫敗的情緒瞬間充滿所有思緒，我頭不敢抬起來，不想面對學長的眼神，擔心眼神透露出失望的意涵，但學長卻主動走過來說，這場比賽不是因為我才輸的，但當下的我並無法接受，只認為是學長給予的安慰，好讓我不那麼自責，直到賽後的檢討，才發現其實原本是領先的局面，但中途因為掉了太多籃板、防守也做不確實，逐漸被對方蠶食鯨吞，最後逆轉超前，才導致敗北的結果。

最後一擊的未果只是失敗的環節之一，而正是一連串錯誤的環節，才導致最後的勝負。而我卻只在意最後一擊未果的這個片段，而忽略了真正重要的環節。

一場籃球賽就結果而言，就只有勝利和敗北兩種表示，但若我們仔細去探究比賽內容，如同將一張圖片不停的放大，將會有更多的細節呈現在我們眼前，一場籃球賽有四節，每一節的比數互有高低，我們不一定每一節都是勝利或落後直到結束，往往都是你來我往，互有勝負，直到第四節時間結束那刻，才能宣判真正的輸贏。

而球賽的勝負往往立基於在數個環節當中，一次的快攻上籃，若將其視為一個片段，那就是一場比賽中一個兩分動作，但若以整體視之，則會發現這其實是一個在比分膠著時抄截逆轉兩分，並且帶起整個球隊的士氣，最後邁向勝利的重要環節。

球賽中許多部份既是片段，也是環節，看的角度不同，得到答案與解釋也有所差別，對於球賽的勝負，若能以各種不同角度看待，將能得到更多的詮釋。

## 二、 團隊表現形態的範疇勾劃-同一與多重

一個籃球隊的組成充滿了各式各樣的人，球員、教練、球經，而球員中又可分為先發球員、替補球員等……籃球的團隊性以各種不同角色展現，每個人發揮各自的個人特質，形成了球隊獨特的樣貌，但即便大家做著不同的事情，有著不同的想法，但共同目標都是為了球隊的勝利而努力。

先發球員背負著球隊的開局，在場上與對手拚搏而努力，教練正仔細觀察著選手狀態與對手的情況，隨時要應付各種突發狀況來進行人員交替、戰術指令下達，球經也正專心記錄著球員的各項數據以及各項補給品的準備，而替補球員也無法閒著，隨時必須的觀察著比賽戰況，因為說不準哪個時機點可能就準備要上場，必須要以最快的速度的進入狀況，甚至在關鍵時刻挺身而出，同時也為了在場上的隊友加油打氣、給予支持，提振士氣。在場上和場下的人都為了共同的信念而做著不同的付出。

在場上的每位球員都是為了要打敗對手，贏得比賽為目標，這是他們共同的價值觀與目標，表現了同一型態。然而，每位球員卻又各自擁有自己的技能與不同角色定位，各司其職，以各種不同貢獻幫助球隊，例如；控球後衛負責著球隊進攻，擔任掌舵手的角色，以運球和組織推動球隊，穩定球隊的進攻節奏。而得分手正尋找著各種得分的機會，準備投籃和切入，以強大的得分技巧

幫助球隊。中鋒以高大的身軀鞏固禁區，保護籃框，以堅固的防守幫助球隊，不讓籃板球落入對方手中，或為球隊爭取第二次進攻機會。這些不同位置的球員形成了球隊的多重型態，他們各司其職，每位球員都需要尊重彼此的角色和貢獻，並且協同合作，才能夠發揮出最佳的表現，創造良好的化學效應，為球隊帶來勝利。

### 三、 比賽中的範疇勾劃-顯現與不顯現

一次比賽當中，對方的 9 號球員利用速度的優勢已多次切入上籃，撕裂著我們的內線防守，身為防守中心的我深知不可以再讓這個狀況持續下去，必須設法阻止這樣的情況持續下去，我已經看過好幾次他的切入，空虛與滿實意向已不知轉換多少次，對於他的切入路徑，我似乎已經能掌握到，在下一輪的進攻中，果然球還是傳給手感正燙的 9 號球員，也正如同我所預期的，他依然往籃下切入，而這一次我直接快速站在我所預測的切入路徑上，雙手舉高，而這一次他就直接往我身上撞，球也因為重心不穩掉落，製造了一個成功的防守，遏止持續失分的危機。

在瞬息萬變的球場上，顯現與不顯現的資訊充斥其中，我們觀察著那些顯現的資訊，包含球的移轉、隊友的位置、敵人的動向、目前的比分，但心中更在意的，卻是不顯現的事物，戰術的配合、搶斷的時機、傳球的位置，各種預測在腦中不停運轉，腦袋彷彿在進行一場拼圖，球場中的一切都是拼圖，技巧的拼圖、空間認知拼圖、認知敵我雙方能力的拼圖，而唯有好好地將球場中的各個片段組合起來，曾能拼湊出一個勝利的未來，但拼圖的碎片並不固定，隨時都有可能產生變化，唯有找出那些不顯現的資訊，才能讓空虛的意向成為滿實的意向。

如同一個控球後衛，必須讀懂場上的資訊，除了場上顯現的資訊外，敵我的能力、體力、心理狀態都是必須要考慮的要點，傳球速度的快慢、高低，隊友的接球位置，都攸關於一個進攻是否流暢，一個好的傳球，可以讓隊友在最舒服的位置，進行著他所擅長的進攻。而對於得分後衛而言，需要精準判讀防守者的站位與補位路線，善用擋切戰術或空手跑位創造出投籃空間，同時也要觀察隊友與對手的站位，找出最佳的外線投射時機。小前鋒則必須靈活運用其全方位特質，在外線投籃、切入突破的選擇間取得平衡，判讀防守者的重心偏向，並適時利用速度優勢突破或中距離跳投取分。至於大前鋒，則要善用其良好的身材條件，在高位策應時評估是否有切入機會，或利用身高優勢在中距離創造錯位機會。中鋒位置的球員更需要充分掌握低位進攻時機，觀察防守者重心，靈活運用背框腳步與籃下急停跳投等技巧，並判斷第二波進攻隊友的位置，適時進行進攻重置。

而在防守端，每個位置都有其獨特的思考模式。控球後衛需要預判對方的進攻組織路線，阻止對手順利運球推進。得分後衛要預測對手的投籃空間與時機，即時進行干擾。小前鋒必須靈活協防，判斷何時夾擊或回防。大前鋒要適時提供禁區協防，並在籃板戰時尋找最佳卡位位置。而中鋒則要掌握籃板球可能的落點，預判對手的切入路線，並阻止對手在禁區輕易得分。每一個防守者都必須了解對方的進攻企圖（傳球？切入？射籃？），才能成功防守下這個進攻。籃板球的爭奪更需要準確預判落點位置，並找到最佳卡位位置。每一個進攻與防守動作，都圍繞在虛實意向與滿實意向的流轉之間。

在這場動態的攻防拉鋸戰中，每個位置的球員都在不斷解讀著顯現與不顯現的訊息，依據各自的位置特質，做出最適合的進攻選擇與防守判斷。透過這些持續的意向轉換，編織出一場精彩的籃球競技。

而空虛意向的準確度往往會隨著經驗的豐富或長久默契的配合變得越來越高，和熟悉的隊友打球，不太需要太多的溝通，一個眼神或者一個動作，大家都就跑向正確的位置，如你所料的傳球、如你所料的跑位，一個妙傳空檔進球的絕佳配合。抑或是對手的一個傳球意圖，馬上被你所察覺，在其傳出的瞬間，你身體就往那個方向出衝搶，彷彿你老早就知道他會傳給誰似的。又或者是一個漂亮的假動作，騙起眼前的防守者起跳，讓你直接擺脫難纏的對手。

又想起某一場比賽的快攻中，跑在前場的我接獲隊友的傳球準備以一個上籃將兩分輕鬆入手，殊不知一個手滑竟讓這應得的兩分從手中流失，心裡馬上出現了一些想法「今天狀況不好嗎？」、「應該只是不小心失誤吧？」，帶著微微的不安與揣測，下一球又接獲一個完全大空檔的罰球線兩分投籃機會，無人防守的大空檔情況下，結果完全偏離籃筐許多，此時心中不安的想法又更多，也開始懷疑自己今天狀況不佳，過多的空虛意向，開始造成心理狀態的負擔，平常可以穩穩投進的球、可以正常的上籃，如今都開始變得窒礙難行，好像每一個簡單的動作都做不出來，越是多加想像，各種失敗的預想開始在腦中出現，情況反而卻越來越糟。

甚至連平時可以正常罰進的罰球，都開始失靈，站在罰球線的那個瞬間，腦袋就會不禁開始想像沒罰進的狀況，心跳的速度逐漸加快，呼吸也變得有點急促，掌心冒汗，原本不知道罰過多少次的罰球，如今感覺好像難以出手，籃框的距離好像變得平常還遠，緊張得不得了，心理狀態不穩定反而讓原本實力更難以發揮。原本只是一個平常的失誤，但對於失敗經驗過度耿耿於懷，心理產生了自己狀況是否很差的虛實意向，結果反而造成之後的進攻持續當機，對於自己又更不信任、否定，造成惡性循環。在球場中各種顯現與不顯現、空虛意向與滿實意向的轉換，著實對球賽造成許多不同的影響。

除了場上球員之間的互動外，場邊的每一個暫停時刻都蘊含著豐富的顯現與不顯現意向。記得在一場關鍵比賽中，我們在第三節落後對手將近二十分，教練在請求暫停時的一席話，不僅調整了防守戰術，更重要的是穩定了全隊的心理狀態。這個暫停看似只是短短的幾十秒，卻讓我們有了重新審視比賽、調整心態的機會。教練的每一次暫停布局，都包含著對場上形勢的判讀，以及預測接下來比賽走向的意向性思考。

而在每一次的替補輪替中，也都隱含著多重的意向轉換。曾經在一場比賽中，我因為連續的進攻失誤而被換下場，當下的我難免感到挫折，但這個決定不僅讓我有機會在場下觀察對手的防守策略，也讓狀態更好的隊友能夠上場。節間休息時，更是重要的調整時刻，教練針對上一節的表現進行檢討，同時根據對手的打法調整戰術，這些場外的討論與溝通，都在我們的意識中不斷轉換，形成新的比賽意向。

裁判的執法標準也是比賽中一個重要的不顯現因素。還記得在一場關鍵賽事的最後一分鐘，我在防守時被吹判犯規，當時認為是一個清白的防守，但裁判的哨音還是響起。這樣的判決當下確實令人感到沮喪，但也提醒著我們必須在比賽中快速調整防守的尺度與方式。有時候，裁判的執法標準會影響整場比賽的節奏和風格，這需要場上球員具備快速解讀和適應的能力。比如在某場比賽中，察覺到裁判特別注重防守的身體接觸後，我們不得不調整原本較為積極的防守策略，這種對執法尺度的理解與調適，正是一種從空虛意向到滿實意向的轉換過程。

這些場外因素，包括教練的調度、暫停的運用、裁判的執法，都在影響著比賽的發展。它們雖然不是直接的得分或防守動作，卻是形塑整場比賽風貌的重要元素。透過現象學的視角，我們可以看到這些顯現與不顯現的交織，如何共同構築了一場籃球比賽的完整樣貌。

## 肆、結語

### 一、研究發現

本研究透過敘說研究方法與現象學範疇勾劃，深入探討研究者的籃球運動經驗。針對研究目的與問題，獲得以下重要發現：

#### (一) 現象學三個形式架構的運用成果

- 1.在部分與整體的形式架構下，發現球賽勝負不僅僅是最終比分的呈現，而是由無數個關鍵片段所構成。單一進攻或防守動作既是獨立的部分，也是影響整體賽事走向的重要環節。
- 2.透過同一與多重的形式架構，揭示了籃球運動中團隊合作的本質。球隊中的每個角色雖各司其職（多重），但都朝向勝利的共同目標（同一）。
- 3.在顯現與不顯現的形式架構中，理解到球場上除了可見的動作與戰術外，更包含了大量不可見的預判、默契與心理狀態的交互作用。

#### (二) 範疇勾劃的實踐與發現

透過現象學範疇勾劃的方式，成功將自然態度下的籃球經驗轉化為現象學態度的深層理解。這個過程不僅幫助研究者重新審視過去的運動經驗，更揭示了這些經驗背後的本質結構，包括：團隊合作的意義、個人與團隊的關係、以及心理狀態對競技表現的影響等。

## 二、研究反思

本研究的過程宛如重新開啟一間塵封已久的記憶儲藏室，透過現象學的方法，不僅喚起那些與隊友間相處的快樂、球隊練習的身體疲累、球場上的默契配合、關鍵時刻的緊張、勝利的歡欣與失敗的懊悔等經驗，更重要的是賦予這些經驗新的意義。研究過程中發現，籃球本身始終如一，但透過現象學的檢視，使研究者對自身的籃球經驗有了更深層的理解與詮釋。

## 三、研究限制與建議

本研究僅聚焦於單一研究者的經驗，未來研究可以擴大研究對象，納入不同層級、角色的籃球運動員，以獲得更豐富的現象學理解。同時，也建議未來研究可以探討其他運動項目的經驗現象，以擴展運動現象學研究的範疇。

## 參考文獻

- 石明宗、林慶宏、張文威 (2023)。運動經驗研究中實踐現象學的方法論。  
大專體育學刊, 25 (4), 361-371。
- 孫民治 (1996)。籃球縱橫。人民体育出版社。
- 孫維三 (2016)。如何說故事：幾個呈現經驗的現象學命題。中華傳播學刊, (29), 81-107。
- 黃光國 (2005)。現象學方法與質性研究。心靈工坊文化。
- L.Crossley, M. (2004)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構 (朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯)。濤石文化。
- Robert, S. (2004)。現象學十四講 (李維倫譯)。心靈工坊文化。

# **The Ever-Changing Dynamics of the Basketball Court: A Phenomenological Self-Exploration**

Kao Yu<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## **Abstract**

This study employs a phenomenological methodology to investigate lived experiences within basketball practice, aiming to articulate athletes' subjective experiences through self-narrative and phenomenological category mapping. Adopting a phenomenological attitude and a reflexive scholarly perspective, the research seeks to apprehend the essence and meaning embedded in sporting experiences. Experiences related to competitive outcomes, team performance, and the dynamic psychological transformations of athletes during gameplay are examined through three phenomenological structural forms, revealing the inherent complexity of basketball as a lived phenomenon. Through the application of phenomenological category mapping, the multilayered dimensions of personal experience are systematically elucidated. By revisiting and reinterpreting past sporting memories, the study reconstructs the individual's relationship with basketball while simultaneously extending academic understanding of embodied sporting experience. The findings suggest that sport transcends technical execution and functions as a complex process of subjectivity formation, thereby contributing a novel perspective to phenomenological research in sport.

**Keywords:** basketball, phenomenology, self-narrative

# 戰術遊戲模式 (Tactical games approach) 於雙語體育教學情境應用之實踐策略與反思

甘孟平<sup>1,2</sup>、張郁婷<sup>1</sup>、胡天政<sup>2</sup>

臺北市北投區清江國小<sup>1</sup>、國立臺北教育大學體育學系<sup>2</sup>

## 摘要

本研究旨在探討戰術遊戲模式於雙語體育教學情境中之應用策略與實踐反思。教學者於國小中年級體育課堂，透過「遊戲-練習-遊戲」教學法，探討戰術遊戲模式在雙語環境中的實踐情形。過程包括公開觀議課、教師共備與討論，以及課後反思與修正，整理出適用於以雙語教授戰術遊戲模式之體育教學策略，提出以視覺輔助工具、指導語的靈活運用，及以學生為中心的課程設計等相關內容。探究結果顯示，戰術遊戲模式能夠有效提升學生的戰術思維與比賽表現，並在雙語學習方面具可行性。然而，雙語體育教學挑戰包括語言理解與學科內容的平衡、學習焦慮的增加，以及師生語言能力之差異等。建議教師應根據學生的語言能力與學習特質，靈活調整雙語使用及教學策略，並將戰術遊戲模式與傳統技能學習模式相結合，以促進學生體育學習的全面發展。

**關鍵詞：**戰術遊戲模式 (Tactical Games Approach, TGA)、雙語體育、理解式教學、遊戲化教學、教學策略

通訊作者：甘孟平

電子郵件：[greenkan93@gmail.com](mailto:greenkan93@gmail.com)

## 壹、前言

知識必須建立在學生的經驗脈絡中，學習會產生在學生瞭解學習的意義後 (Liu, 2010)。在國小體育教學中，戰術遊戲模式 (Tactical games approach, TGA) 是一種強調策略、合作和即時決策的教學方法。其核心理念是使學生在遊戲過程中不僅學習運動技巧，還能提升他們的戰術思維能力，並通過實際遊戲來掌握不同情境下的應對策略。反觀傳統的技能導向模式中，教師通常採用命令導向的教學方式，讓學生先學會相關技能，再提出正式的遊戲規則來建立競爭性的學習環境。兩者之間的教學理念有明顯的不同，但各有優缺點。綜觀文獻中的研究結果可發現，許多研究者在未來發展方向與建議中都提到，體育課程的設計應視學習者的學習特質與學習情況來彈性安排不同的教學方式 (Huang, Wang, & Cheng, 2021)。

雙語教學 (Bilingual Education) 近年來在臺灣的教育現場日益盛行，尤其在基礎教育階段更顯重要。體育作為一門以身體活動為核心的科目，提供了語言互動與學生反應能力實現的理想場域。十二年國教課綱強調學生是自發主動的學習者，教學應以學生為主體，善誘學生的學習動機與熱情，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義。為突破傳統體育教學的限制，本文試著將戰術遊戲模式與雙語教學結合，旨在實現身體素養與語言學習的雙重提升。

筆者於 2024 年暑假期間參加了教育部「113 年本國籍領域/科目教師海外短期進修」之暑期雙語教師增能，為期共計三週，其中在體育教學的專業知能部分，課程安排鎖定在以戰術遊戲模式主題中的「遊戲-練習-遊戲」(Game-Practice-Game) 教學方法來進行交流學習與實作，說明該模式在美國體育教學中之重要性。因此促發筆者回到台灣小學教學現場中，將此教學方法帶入雙語體育課堂中，進行自我的教學實踐，並公開授課，邀請健體領域教師一同至教

學現場觀察，課後共同討論此教學方法與雙語教學應用與整合之策略，過程中亦與相關教師研究與思考本議題過去相關研究，將研究發現納入教學現場實踐。經多次實踐、討論與反思，整理出以雙語來進行戰術遊戲模式時的相關發現及教學策略，希望能提供給現場教師與相關領域研究者參考。

## 貳、戰術遊戲模式之基本概念與文獻整理

### 一、基本概念介紹

戰術遊戲模式是一種以遊戲為中心的學習概念，學生藉由參與遊戲與反思來學習體育技能，而非直接進行的運動技巧的學習。課程中除了學習如何進行某項運動的基本技巧外，更重視如何在比賽中應用這些技巧來達成目標。與此模式有關的教學法眾多，以下將介紹三個在戰術遊戲模式中常見的教學法，包含理解式球類教學法與理解式訓練法，以及本文教學實踐所主要實施的「遊戲-練習-遊戲」教學法基本概念。

#### (一) 理解式球類教學法 (Teaching Game for Understanding, TGFU)

理解式球類教學法是由 Bunker 與 Thorpe 於 1982 年所提出，此教學始於一個簡化的遊戲或比賽，由學生思考與討論要如何從此運動情境中進攻、防守及得分。其中也教導他們考量每個人的特質，故場地、器材、遊戲規則及教師口語表達，應依照學生條件而有所不同，因此，學生能以適合自己的方式來參與運動，選擇自己有優勢的部分於團隊中發揮。教師則視情況介入指導，提醒學生在運動情境中所需要的規則或技能，因此，當學生瞭解利用某些技能的必要性時，他們將會為了熟練技能而努力練習 (Huang, Wang, & Cheng, 2021)。

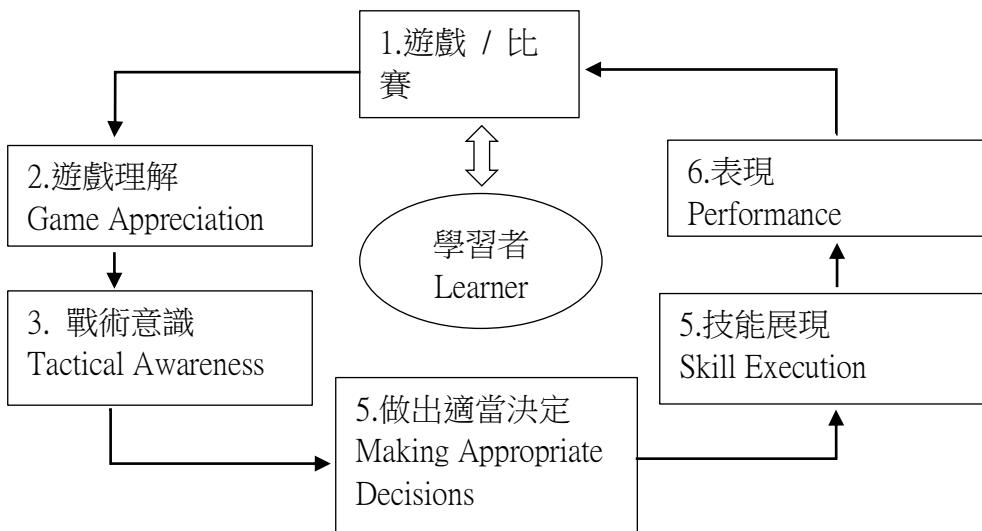


圖 1 理解式球類教學法架構圖 TGFU module

(改編自 Werner, Thorpe & Bunker, 1996)

## (二) 理解式訓練法 (Game Sense Approach)

理解式訓練法是由澳洲運動聯盟 (Australian Sports Commission) 於 1996 年所提出的訓練教學法，此教學方式不僅用於專項團隊訓練，也用於一般體育教學課堂中。澳洲運動聯盟指出，在這個以學生為中心的教學方法中，教師在教學中有個關鍵的教學行為，即是藉由鷹架學習 (Scaffolding)、引導和給予方向來培養「能思考的運動員」，藉由高思考層次的提問來促成學習 (Pill, 2018)。

學生在練習特定動作或技能前會先參與小型並被簡化過的遊戲，藉由遊戲過程中產生策略和概念，其中也有機會發展較高的活動量和對遊戲策略的理解。教師在過程中應避免主動及過度的給予指導，當學生在過程中遇到困難時，僅給予有需要的個別學生或小組些許引導。在

遊戲過程中觀察學生的整體運作，並在課程中運用「提問」技巧來引導學生思考之方向。在給予學生回饋時，告知原因而非僅給予評價(Australian Sports Commission, 1999)。

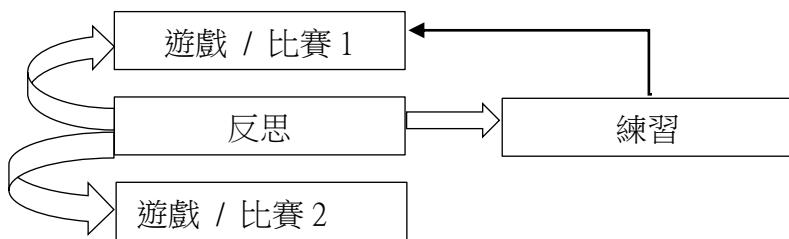


圖 2 理解訓練法架構圖 (改編自 Pill, 2018)

### (三) 「遊戲-練習-遊戲」教學法 (Game-Practice-Game)

「遊戲-練習-遊戲」的教學策略是以遊戲引導學習，透過實際情境發展戰術與技能。其結構為遊戲體驗、目標練習與回歸遊戲，藉此增強學習動機，強化理解與應用，並且能結合理論與實踐。此方式與理解式訓練法類似，但更為簡易一些，更適合國小中低年級階段學生實施，故本文以此教學策略為主要教學形式。

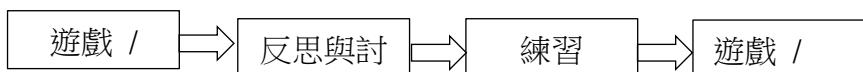


圖 3 「遊戲-練習-遊戲」教學法架構圖

## 二、戰術遊戲模式於體育教學中之發現

由於戰術遊戲模式為一個大的概念與方向，故在相關文獻整理部分，將不細分各式教學法，主要是在戰術遊戲模式的大概念下所進行的研究，都在本段統整與討論的範圍。

### (一) 戰術遊戲模式與體育課身體活動量之影響

與傳統技能課程形式相比，戰術遊戲模式教學常讓學生透過遊戲或比賽來進行討論與規劃，因此有學者質疑其於體育課的身體活動量是否會有不足之疑慮，然而有美國的學者發現，戰術遊戲模式對提升學生的身體活動量和表現有正面影響，但其活動量仍未達到國家身體活動建議標準，即每日至少 60 分鐘的中高強度活動 (Wang et al., 2024)。此發現也與臺灣體育運動大學張振崗教授及國立中興大學巫錦霖教授所做的《2022 台灣兒童及青少年身體活動報告》調查發現相符，該調查統計臺灣兒少身體活動情形，指出體育課節數少又不夠累，僅五成 (54.7%) 學生上課會覺得累跟喘，體育課之身體活動量普遍不足，故教師在使用此教學形式時，應對學生身體活動量的活動設計更為敏銳。

### (二) 戰術遊戲模式對運動技能學習與比賽表現之影響

與傳統技能課程形式相比，戰術遊戲模式沒有直接讓學生成長時間練習動作技能，故動作技能學習部分可能會受到影響，在張碧峰等人針對五年級小學生學習羽球技能的研究中發現，在使用戰術遊戲模式教學下，學生於技能部分無顯著進步，但在比賽表現上有顯著進步；而傳統技能組也僅在一項動作上有顯著進步，在比賽表現上也達多數顯著進步情形 (張碧峰、馬義傑、黃健行, 2012)。此部分說明了如要在動作技能上有顯著進步，仍需多花時間進行動作細節的調整與練習，使用傳統技能教學方式也能在比賽表現上有所發揮，故兩者關係為相輔相成，

而非二選一。

### (三) 戰術遊戲模式對全人發展之影響

戰術遊戲模式主張技能教學應與遊戲情境相結合，幫助學生理解技能與遊戲的關聯性，並且提高學生的戰術意識和決策能力，而非單純強調技術效率 (Peter, 1989)。其也注重遊戲情境中的技能運用，幫助學生理解技能與戰術問題的關聯；透過初始遊戲、問答環節、技能練習及總結遊戲，逐步提升學生對遊戲策略的掌握 (Klara Gubacs-Collins, 2010)。而遊戲化體育教學的介入也對兒童和青少年的身心愉悅感具有顯著的正向效果，說明利用體育遊戲來進行全人發展是一種有效的方式 (Mo et al., 2024)。

## 參、戰術遊戲模式應用於雙語體育教學之策略分析

目前在雙語體育相關的教學分享上，雙語部分常以課室用語為基礎，視情況於主要活動教學中實施，而統整活動部分常因為有時間壓力，再加上遊戲規則可能有變化性與複雜性，較不適合使用雙語進行。而如要以雙語在戰術遊戲模式中進行，為了要讓學生能在第一次遊戲中發現問題，並找出希望增進的技能，遊戲需簡化，因此可能適合使用雙語教學。遊戲後的提問因要引導學生思考與討論方向，題目具即時性與多變性，教師往往需根據學生所回答出的內容近一步引導提問半封閉式的問題，故不容易使用英語進行，宜以中文為主。以下將依雙語教學使用在戰術遊戲模式「遊戲-練習-遊戲」中可能遇到的教學狀況進行策略分析。

## 一、準備活動階段

準備階段通常包含規則簡化的遊戲或比賽，旨在引導學生快速理解活動的核心規則，以確保後續教學環節的順利進行。為達成此目標，教師會刻意簡化遊戲規則，使其易於理解並降低學生參與的門檻。同時，為強化學生對規則的掌握及提升參與度，雙語教學過程中常輔以多元化的教具作為鷹架，例如海報、白板、或電子設備（如平板電腦或投影設備）等。這些教學輔具不僅能視覺化遊戲規則，還能提供即時的示範與回饋，進一步促進學習效果。透過結合簡化規則與輔具的應用，該模式不僅有助於激發學生的學習興趣，還能有效縮短理解規則的時間，從而為隨後的策略性活動奠定堅實基礎。因為遊戲規則簡化，此階段如欲使用雙語教學，筆者認為可行之方式如下：

- (一) 雙語指導與講解：教師在解釋遊戲規則時，使用英文與中文交替進行，先以簡單的英文講解簡單的步驟，再以母語進行細節補充或強調。這種方式能降低學生的語言焦慮，並逐步熟悉專業術語。
- (二) 視覺化雙語輔助工具：使用雙語版的海報、白板或投影片展示遊戲規則與流程。例如：在海報上列出關鍵術語的中英文對照，如 "Pass (傳球)"、"Shoot (投籃)" 等，幫助學生在活動中快速建立語言連結。
- (三) 互動式語言學習：透過團隊合作活動，鼓勵學生在溝通時嘗試使用英文。教師可與學生約定在某情況下皆使用英文溝通，如數字、叫同學或老師名字等，鼓勵學生使用英文，增強語言運用能力。
- (四) 數位化雙語資源：借助電子設備展示多媒體內容，如雙語教學影片或動畫，提供規則的視覺與聽覺輔助。亦可在適當時機使用具有雙語介面的學習應用程式例如 Kahoot、Quizizz、Wordwall 等，增強學生的沉浸式學習體驗。

## 二、發展活動階段

本階段是整體教學的核心部分，其目的在於深化學生對教學重點的理解，並通過實踐活動提升其學習與應用能力。本階段以準備活動所設計的遊戲情境為基礎，透過教師提問引導、小組討論或問題解決導向等方式，使學生能更主動地感知動作技能與遊戲情境之間的關聯性。

此外，發展活動階段還強調學習效果的遷移與內化，這不僅能提升學生的問題解決能力與自主學習意識，還能為其未來的學習與應用奠定堅實基礎。在發展活動階段融入雙語教學，需視情況斟酌進行，因教師扮演引導者的角色，引導學生自主發現問題解決的方式，並產生動作技能的練習，因此提問與引導用語可能很多變，並依循學生的思考邏輯而出現深度與廣度，故此處常以母語為主要的溝通用語。但在其他部分，仍可嘗試增強學生的語言能力和專業學科知識，以下是幾種是可行的具體實施方法：

- (一) 英語指導與回饋：教師在教學活動中以英語進行主要的教學指令、提示與回饋，並在必要時輔以母語解釋。例如，指導學生完成特定動作時只使用英語（如"Dribble the ball."），並輔以實際的動作提示，讓學生可以連結動作並逐漸熟悉英文專業術語。
- (二) 雙語化學習資源：提供雙語版教學素材，如使用白板或製作海報書寫活動說明、規則簡介和學習要點，並將其與數位學習工具（如平板電腦、投影片或多媒體課件）結合，幫助學生視覺化學習內容，同時強化目標語言的接觸頻率。
- (三) 學生主導的雙語表達：鼓勵學生在活動結束後進行反思，如果遇願意以英文為溝通語之學生予以口頭鼓勵而非實質獎勵，避免帶給學生講英語較為優越之偏誤觀念。此處也可提供鷹架協助，如：提供

相關之句型架構。希望能促進學生的語言輸出能力，並將學科內容與語言學習結合。

### 三、 統整活動階段

此階段以回到準備活動階段所進行的遊戲作為開端，通過再次進行遊戲，不僅檢驗學生在發展活動階段的學習成果，還能鞏固其技能應用與概念理解。由於學生已在準備活動中了解過遊戲規則和情境，重新參與時能更快速且熟練地完成遊戲，展現其學習進步。此外，統整活動階段的另一核心在於課堂反思與評估。教師可通過提問、討論或學習單等，鼓勵學生反思自身的表現與挑戰過程，進一步深化對學習內容的理解。同時，教師可對整堂課進行回顧與分析，指出學生的亮點，並視情況提出建議。在統整活動階段融入雙語教學，能有效鞏固學生的學科知識與語言技能，同時提升其語言運用能力與反思深度。以下是幾種具體方法：

- (一) 雙語回顧與重溫：在重新進行遊戲時，教師以雙語進行指導，此處因學生皆已掌握規則，故可視情況以全英文重述遊戲規則或目標，幫助學生在熟悉的情境中增強目標語言的使用。
- (二) 雙語化反思活動：課堂反思環節可以設計為雙語的討論及報告。例如，以 Think-Pair-Share 的形式，讓學生先自行思考，然後兩兩一組討論自己的表現和學習收穫，最後鼓勵學生以英文（可提供句型鷹架）進行分享或表達自己的學習體驗與進步。這不僅能促進學生語言輸出，還能深化對學科內容的理解。
- (三) 雙語學習成果展示：在驗收學生學習成果時，使用雙語評估工具（如雙語問卷、學習單或者是評量尺規等）記錄學生的學習及進步情況。

教師也可以在回饋時使用雙語，將語言學習與學科知識結合，使學生同時感受到語言進步與能力提升。

(四) 連結下一階段的雙語指導：在統整活動結束時，教師可以雙語介紹下一堂課或下一單元的學習主題，並提出關鍵詞與學科目標，幫助學生做好心理與知識上的準備，建立學習的延續性。

## 肆、研究方法

### 一、研究對象與研究場域

本研究以研究者任教之國小中年級體育課堂為研究場域，研究對象為國小三年級學生四個班，共計 104 人。學生於研究期間正處於動作技能與遊戲理解能力逐步發展之階段，且多數學生先前較少接觸戰術遊戲模式之體育教學形式。

研究者同時擔任授課教師，於雙語體育教學情境中，嘗試將戰術遊戲模式之「遊戲—練習—遊戲」教學流程融入課程設計，並進行多次教學實踐與修正。研究場域為一般體育課堂，未刻意改變原有課程節數與班級編制，以維持教學情境之自然性。

### 二、研究歷程

本研究歷程以一學期為期，依序包含教學設計、課堂實踐、公開觀課、教師共備與課後反思等階段。研究流程如下：

#### (一) 教學設計階段：

研究者依據戰術遊戲模式與雙語教學相關文獻，設計以「遊戲—練習—遊戲」為核心之體育教學活動，並規劃雙語使用時機與教學策略。

#### (二) 課堂實踐與公開觀課：

研究者於實際體育課堂中進行教學實踐，並邀請校內體育教師進行公開觀課，蒐集觀課教師之即時回饋與建議。

### (三) 教師共備與專業對話：

課後與觀課教師進行共備討論，針對教學流程、活動設計及雙語使用方式進行專業對話，作為後續課程修正之依據。

### (四) 課後反思與修正：

研究者於每次課程結束後進行教學反思，記錄教學成效、學生反應與教學困境，並依反思內容持續修正教學設計。

## 三、資料蒐集方式

本研究採質性資料蒐集方式，主要資料來源包括：

- (一) 觀課紀錄：觀課教師之書面觀察紀錄與回饋意見。
- (二) 教師討論紀要：課後共備與研討之討論重點整理。
- (三) 研究者教學反思札記：研究者於課後所撰寫之省思與修正紀錄。
- (四) 學生回饋資料：課後以書面方式蒐集學生對課程之感受與學習回饋。
- (五) 上述資料用以交叉比對教學歷程與實踐成效，提升研究分析之完整性。

## 四、資料整理與分析方式

研究者以反覆閱讀與主題歸納方式整理蒐集之質性資料，從觀課紀錄、教師討論內容與反思札記中，歸納戰術遊戲模式應用於雙語體育教學之實踐策略與教學挑戰，並作為後續反思與建議之基礎。

## 伍、戰術遊戲模式雙語教學簡案

在雙語體育教案中，較少針對戰術遊戲模式提供相關參考教案，筆者經受訓研習、教學實踐、與校內教師研討並進行多次反思與修正後，產出以下兩份教學簡案，並搭配文字說明，希望能提供相關專業人員進一步了解雙語教學實施於戰術遊戲模式之方式。

### 一、飛盤教學簡案－KAN JAM（飛盤投擲遊戲）

#### （一）整體流程說明：

1. 兩兩一隊進行競賽，隊友站在對側，隊員需合作用飛盤嘗試擊中對面的桶子。
2. 如果學生丟出飛盤，並且隊友將其偏轉擊中桶子，該隊可得 1 分。
3. 如果飛盤直接擊中桶子，未經偏轉，可得 2 分。
4. 如果飛盤經偏轉後進入桶子的內部，可得 3 分。
5. 率先達到 21 分的隊伍獲勝，或者遊戲時間達到 10 分鐘時結束比賽。

#### （二）準備活動說明：先進行簡單暖身，後續以暖身遊戲引起動機，再進行第一次的遊戲。

1. 簡單的暖身操，包括靜態與動態。
2. 暖身遊戲，連結飛盤動作，進行學生一人一個角錐在手，在固定範圍內移動，可以試著以橫掃的方式（連結飛盤投擲動作）將別人的角錐掃落，被掃落者跳 10 下開合跳後繼續進行活動。
3. 簡單說明 KAN JAM 遊戲規則，並且進行遊戲。
4. 雙語應用：以條列式說明，搭配小白板輔助，必要時以中文輔助說明

(三) 發展活動說明：目標是讓學生可以練習如何正確的瞄準目標。

1. 為避免分組次數過多造成學生混亂，仍為 4 人一組，每組有一個桶子及四個角椎。
2. 教師說明擲準重點為投擲手指需朝向目標。
3. 在桶子前方每隔兩公尺擺放一個角椎，讓學生練習擲準，只要成功擲中桶子就可往下一個角椎，以此慢慢拉長距離，練習投擲準度，最遠角錐為 8 公尺。
4. 教師在說明時可請學生進行示範，以此加深同學印象。

(四) 綜合活動說明：讓學生再次嘗試進行遊戲，因為規則相同，僅需大致提醒，因此可縮短時間，並可在競賽後讓學生進行討論。

1. 再次進行遊戲，進行前提醒學生，剛剛的練習是否可以派上用場？
2. 第一次遊戲結束後，讓學生先自己進行反思，該如何做才能讓比賽更有效的進行？更容易得到高分？接著與小組成員討論並分享想法，最後請幾位同學分享 (Think-Pair-Share)。
3. 視時間長短，可再次進行遊戲。
4. 總結本堂課程實施之目標、用意、課程內容及學生表現 (多鼓勵)，並且預告下次課程的單元主題。

雙語教學設計—戰術遊戲模式(簡案)						
主題名稱	KAN JAM	設計者：甘孟平	教學時間：40分鐘			
領域類別	健康與體育	適用年級	中年級			
教學目標		<p>➤ 學科：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能夠正確地進行 Kan jam 比賽。(本節重點)</li> <li>● 學生能夠了解並確實遵守 Kan jam 的比賽規則。</li> <li>● 學生能夠利用舊經驗來進行本堂課程的比賽。</li> </ul> <p>➤ 英語：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能夠知道並說出 bucket, deflect 等單字的意思。</li> <li>● 學生能夠以英文簡單句型如 Throw the frisbee flat and straight. 來回答教師提問。</li> </ul>				
教學資源	飛盤、垃圾桶、角錐、白板					
教學活動	時間	教學資源	教學評量			
準備活動				學生能確實參與活動		
1. 靜態暖身操 2. 動態暖身操 3. Warm up game: Crazy cones 4. Kan jam games (1) 教師說明、同學示範 (2) 四人一組遊戲	15	飛盤、垃圾桶、角錐、白板				
發展活動	15	飛盤、垃圾桶、角錐、白板	學生能確實理解教學目標並實際操作。			
1. 投擲準確度練習講解 (1) 說明手部動作要領，投擲後手指向目標對於投擲準度有所幫助。 (2) 地面擺放三角錐，每兩公尺擺放一個，如準確投擲到目標物可往下一個角錐後退。藉此練習投擲準度。 2. 請學生示範動作。 3. 分組練習 5 分鐘。						
綜合活動	10	飛盤、垃圾桶、角錐、白板	學生能確實理解競賽規則並適時協助同學進行。			
1. Kan jam 比賽再次進行 2. 討論(T-P-S)：How do we win the game? 3. 下課提醒						
本節總結						

圖 4 飛盤教學簡案

## 二、足壘球教學簡案：活動名稱為 Kick ball (足壘球)

### (一) 流程說明：

1. 在這個遊戲中，所有學生成分兩隊進行競賽，一隊為攻方一隊為守方，攻方將球踢出後須在守方將球傳到指定地點之前繞完整個壘包回報本壘即得一分。

2. 守方則是要在攻方回到本壘前將球傳到裁判指定的地點（將場地以粉筆在地上畫一條線畫分為左右兩邊，踢到左邊的傳一壘側，踢到右邊的傳三壘側）
3. 為了簡化比賽，壘包只有一壘、三壘及本壘，增加得分可能性，使學生獲得成就。

(二) 準備活動說明：先進行簡單暖身，後續以暖身引起動機，再進行第一次的遊戲。

1. 簡單的暖身操，包括靜態與動態。
2. 暖身遊戲，連結後續跑壘動作，學生排成一排，前一人出發經過本壘及一壘中間（放置角錐註記）下一人即可出發。
3. 後面的人要在前一人回到本壘前超越前面的人，被超越的人要做10下開合跳。
4. 視情況調整進行次數。
5. 簡單說明 Kick ball 遊戲規則，並且進行遊戲。

(三) 發展活動說明：讓學生練習如何快速並準確的將球傳到指定位置同時帶入轉傳的概念。

1. 教師提問示例：按照規定要將球傳到離你較遠的那個指定位置，你覺得要如何做才能比較好的傳到呢？目的在引導學生說出：(1)要傳直線 (2) 如果力氣不夠，可以先傳給中間的人再由第二個人傳到指定位置。
2. 將兩隊學生各分為三組，分別於左外野、二壘、一壘，左外野將球傳給二壘，二壘再傳給一壘，之後左外野前往二壘、二壘前往一壘、一壘前往左外野進行交換，讓每個人都有機會輪到不同位置嘗試。

3. 每人輪過一次後，換成右外野、二壘、三壘再進行一次。

4. 在說明中同時請學生進行示範，以此加深同學印象。

(四) 綜合活動說明：讓學生再次嘗試進行遊戲，因為規則相同，無須再次解釋，因此可縮短時間，並可在第一次競賽後讓學生進行討論。

1. 再次進行遊戲，進行前提醒學生，剛剛的練習是否可派上用場？

2. 第一次遊戲結束後，讓學生先自己進行反思，該如何做才會讓比賽更有效的進行？更容易得到高分？接著與小組成員討論並分享想法，最後請幾位同學分享 (Think-Pair-Share)。

3. 再次進行遊戲。

4. 總結本堂課程實施之目標、用意、課程內容及學生表現 (多鼓勵)，並且預告下次課程的單元主題。

雙語教學設計—戰術遊戲模式(簡案)						
主題名稱 領域類別	Kick ball 健康與體育	設計者：甘孟平 適用年級	教學時間：40分鐘 中年級			
教學目標		<p>➤ 學科：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能夠清楚並且正確地進行跑壘。</li> <li>● 學生能夠了解並確實遵守 kick ball 的比賽規則。</li> <li>● 學生能夠知道遠距離的傳球可適當利用轉傳。</li> </ul> <p>➤ 英語：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能夠知道並說出 cut off, score 等單字的意思。</li> <li>● 學生能夠以英文簡單句型如 Pass the ball to First base/Second base 來回答教師提問。</li> </ul>				
教學資源	壘包一組、足球 4 顆、角錐、白板					
	教學活動	時間	教學資源	教學評量		
	準備活動					
1. 靜態暖身操 2. 動態暖身操 3. Warm up game: Cat-and-Mouse 4. Kick ball game (1) 教師說明、同學示範 (2) 全班分成兩組遊戲	15	壘包一組、足球 4 顆、角錐、白板	學生能確實參與活動			
1. 轉傳練習講解 (1) 說明遠距離的傳球無法一次傳到時可以利用轉傳 (cut off)的方式。 (2) 每組學生分成三組，分別於左外野、二壘、一壘，左外野傳球給二壘、二壘再傳給一壘。藉此練習轉傳。 (3) 左外野完成轉球後移動到二壘、二壘完成傳球後移動到一壘、一壘完成傳球後移動到左外野，讓每個人都有機會練習到每個位置。 2. 請學生示範動作。 3. 分組練習 5 分鐘。	15	壘包一組、足球 4 顆、角錐、白板	學生能確實理解教學目標並實際操作。			
1. Kick ball game 比賽再次進行 2. 討論(T-P-S)：How do we win the game? 3. 下課提醒	10	壘包一組、足球 4 顆、角錐、白板	學生能確實理解競賽規則並適時協助同學進行。			
	本節總結					

圖 5 足壘球教學簡案

## 陸、戰術遊戲模式應用於雙語體育教學之反思與建議

作者經過一個學期的教學設計、課程實作與修正，並持續收集學生反饋與同儕意見後，對「遊戲—練習—遊戲」應用於雙語教學的挑戰進行了分析與歸納。

### 一、該模式在雙語教學環境中的挑戰與建議：

(一) 教學設計與準備時間的增加：雙語體育教學同時涵蓋語言學習與動作技能兩項教學目標，教師必須針對課程內容進行細緻的雙語化設計，包括製作教材、設計活動和規劃語言使用的方式。這對教學時間與資源投入的要求明顯提高，進一步增加了教師的工作時間及負擔。

建議初期實施時，不用過度擔心語言使用的比例問題，英文的使用先以課室語言為主，再逐步實施於較簡單的文字或句型中，待師生對流程或內容都有一定程度的掌握與熟悉後，再加入主要教學指導語的部分。

(二) 語言理解與學科內容的平衡：學生在學習過程中可能因語言能力不足而無法完全理解遊戲規則或教學內容，尤其是體育課程中所涉及的專業術語（如“cut off”），可能導致參與討論度降低，從而影響學習效果。故教師在課堂中可留意觀察學生的理解情形，不時以反覆確認的方式檢視學生理解狀況，亦可使用異質分組，以英文程度及身體能力等不同面向進行異質分組，讓學生們能彼此互助合作，協助組員了解上課內容、遊戲進行與動作技能學習。

(三) 學習焦慮的增加：此為戰術遊戲模式雙語課堂中可能出現的現象。對部分學生而言，使用大量英文進行遊戲或比賽，尤其在討論和表達階段，可能引發較高的心理壓力與焦慮感。如有累積幾次挫敗經驗，容易對自己的語言能力失去信心，進一步削弱學習動機與課堂參與度。因此教師在遊戲前的規則說明部分如以雙語方式實施，必須確保每位學生皆完全理解遊戲進行的方式，並在反思提問階段，再輔以中文解釋遊戲比賽中所出現之較複雜的情況與概念，以消除學習弱勢學生之焦慮，讓其也能投入參與課堂中。

(四) 遊戲和練習的語言適配性：在「遊戲—練習—遊戲」模式中，教師嘗試將遊戲活動與練習過程中的指令、反饋和討論轉化為雙語形式。然而，這種語言轉換可能會降低教學效率，並導致學生注意力分散，無法全心投入遊戲或練習本身。因此，教師在跨語言溝通策略的設計需更加精準的掌握，中英文的使用時機並非總是臨場根據直覺而表

現出來，如能進一步先在備課時便掌握學生學習情形，便能減少教學現場的語言轉換時間，如教師欲以英文教學某個部分但不確定學生程度是否能接受，亦可先設計鷹架輔助，消除疑慮。

(五) 師生語言能力差異：理想上雙語體育教學中要求教師具備中高級程度的語言能力與專業的體育教學知能，而現實中教師與學生的語言能力可能皆參差不齊。這種差異便可能影響課堂互動的流暢性，進而影響整體學習效果。故筆者認為，雙語體育教學課堂中，英語使用的程度應從最簡單的語言開始進行，消弭師生對目標語言的焦慮後，再根據各班師生的語言程度來形塑該班雙語教學獨特的語言使用方式，勿為了追求所謂的全英語或高英語使用比例的目標與效益而導致體育學科學習被犧牲。

綜上所述，雙語教學實施在「遊戲—練習—遊戲」模式中具可行性，但同時也面臨諸多挑戰。為提升其成效，未來需在課程設計、教師培訓與語言支持策略等方面持續優化與探索。

## 二、教師反思及學生意見

### (一) 授課教師反思

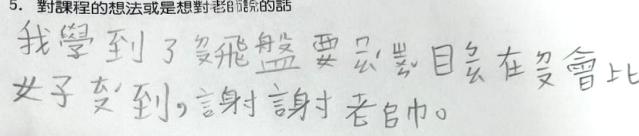
1. 在幾次的課程實驗中，發現最難的還是在時間的分配及掌控上面，因為一定要有暖身活動，後續的遊戲-練習-遊戲的環節中時間就會被壓縮，造成規劃的流程需相當謹慎。
2. 經過不斷的改正及修正後，發現國外的熱身活動會直接進行大肢體的熱身活動來取代做操，如此可以縮短熱身活動的時間，讓後續的課程時間更加充裕。
3. 在語言方面，因為教學對象是中低年級的學生，因此語言的使用需更加簡潔，根據觀課教師的建議及參考其他人的做法後，將語

句上盡量縮短，能用單字就盡量使用單字，並盡量使用實體視覺來輔助，效果相當好。

4. 後續在進行戰術遊戲模式的教學時，個人覺得高年級也許會在各方面有更好的吸收，希望未來可以嘗試。

(二) 學生反應及回饋，教學者於課後以書面收集學生反應，三年級 A 班 26 人，22 人繳交。資料整理如下表（文字部分礙於版面僅展示部分內容）：

表 1 學生反應及回饋資料表

題目/分數	5	4	3	2	1
我喜歡這節體育課 的上課方式	16	4	2	0	0
我覺得我更清楚飛 盤的擲準方式	8	10	3	1	0
我覺得上完這節課 後我完全瞭解 KAN JAM 的比賽方式	15	7	0	0	0
我覺得老師在這節 課使用的英文我都 可以理解	11	9	2	0	0
對課程的想法或是 想對老師說的話	5. 對課程的想法或是想對老師說的話  我學到了要飛盤要公眾目公在沒會比 丈子交到，謝謝老師。				

5. 對課程的想法或是想對老師說的話  
1. this game calld Kan jam is really fun  
2 Peo class is very fun

5. 對課程的想法或是想對老師說的話  
老師你上的 Kan jam 非常好玩  
因為老師讓我們學會如何玩 Kan Jam  
謝謝老師教我。

5. 對課程的想法或是想對老師說的話  
1 我喜歡上骨牌課很好玩  
1 可以學英語

5. 對課程的想法或是想對老師說的話  
我覺得很好玩，也覺得自己的知識更加了！

註：分數 5 分為最高分，1 分為最低分

### (三) 觀課教師反饋：

1. 課程模式很有趣，希望可以分享至各年段實施，讓學生體驗更多元的活動。
2. 場地及空間擺放可以大幅降低活動轉換時間，是很好的降低課程時間方式。
3. 主要活動專注在一個教學重點，分組時照顧到每一個學生，可以讓學生的學習更有效果。
4. 透過這樣的形式可以非常好的提升學生的活動量。
5. 課堂中出現大量英文詞彙，並且可以讓學生聽懂，歸功於精簡語句、輔具的使用。

6. 在練習活動中不斷提醒學生錯誤，必要時請同儕示範，會更具效果。
7. 一堂活動如果拆分為兩節課進行，或是第二節為第一節的延伸，將會讓學生更容易吸收。
8. 傳統技能與戰術遊戲兩者皆很重要，尤其對國小階段的學生，身體基本能力尚未建立，技能學習有其必要性。
9. 戰術遊戲能培養學生解決問題的能力。
10. 傳統技能對個性內向及身體反應能力較弱的學生更能提供安心學習的環境。
11. 雙語教學的運用在比賽規則簡化下能夠讓學生更容易理解。
12. 在進行練習時，可盡量簡化操作語言及課室語言，讓學生更容易清楚練習目標，並且可以後續運用在比賽中。

## 柒、結語

學習的主體是人，起點是因為遇到問題，為了滿足需求而解決問題的歷程。知識是人與人、人與環境交互作用的結果，技能則是在實際操作中應運而生（徐崇城，2005）。在戰術遊戲模式中，我們能提供給學生一個類似發現問題、解決問題的情境，也讓他們能直接將練習內容與真實經驗相連結，與十二年國教課綱提出的素養導向目標一致。在雙語體育的教學方式下，教師在備課時能依據戰術遊戲模式的特點予以調整及設計，學生便能在一堂課中同時習得學科與語言，而綜觀上述可知，傳統技能學習模式對學習的影響亦十分正向，故體育教師應將戰術遊戲模式與傳統技能模式相互搭配，使其相輔相成，俾便使學生投入於體育課堂、充分發揮潛能、展現自我。

## 參考文獻

兒福聯盟 (2024)。2024 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查。財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會。

[https://www.children.org.tw/publication\\_research/research\\_report/2810](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2810)。

徐崇城 (2005)。「問題本位學習」教學模式對國二學生問題解決能力與合作學習之影響 [未出版碩士論文]。中原大學。

張碧峰、馬義傑、黃健行 (2012)。戰略式教學法與傳統式教學法對學生羽球學習效果之差異研究。運動與健康研究, 2(1)。50-66。

黃煜婷、王彥邦、程瑞福 (2021)。理解式球類教學法 (TGFU) 與理解式訓練法 (Game Sense) 於運動團隊訓練之應用與省思。政大體育研究, (28), 14-25。

劉富陞 (2010)。訓練方法的另一種思維——理解式球類訓練法 (Game Sense)。學校體育, (118), 85-91。

Australian Sports Commission (1999). Game Sense Cards. Belconnen, Australia: Australian Sports Commission.

Klara G. C. (2010). Tactical Speedball. *Strategies*, 23(5), 10-15.

Mo, W., Saibon, J.B., LI, Y. & He Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 24, (517).

Peter W. (1989). Teaching Games: A Tactical Perspective, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 60(3), 97-101.

Pill, S. (2018). The Game Sense Approach: Developing Thinking Players. *The Journal of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teachers' Association*, 49(1), 32-39. <http://www.hpec.ab.ca/the-runner>

Wang J., Soon C. C., Samsudin S., Wang C., Gao Z., Xie Q. (2024). Tactical games model in physical education: A systematic review. *PLoS ONE*, 19(11).

Werner, P., Thorpe, R. and Bunker, D. (1996) Teaching games for understanding: Evolution of a model. *The Journal of Physical Education Recreation and Dance*, (67), 28-33.

# **Application Strategies and Reflections on the Tactical Games Approach in Bilingual Physical Education**

Meng-Ping Kan<sup>1,2</sup>, Yu-Ting Chang<sup>1</sup>, Tien-Mei Hu<sup>2</sup>

Qingjiang Elementary School, Beitou District, Taipei City<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>2</sup>

## **Abstract**

This study aims to explore the application strategies and reflective practices of the Tactical Games Approach (TGA) in bilingual physical education. The research process involved open classroom observations, teacher collaboration and discussions, as well as post-lesson reflections and adjustments. The study identified key instructional strategies for bilingual TGA instruction, including the use of visual aids, flexible application of instructional language, and student-centered curriculum design. The findings indicate that the TGA effectively enhances students' tactical thinking and game performance, while also demonstrating feasibility in bilingual education. However, challenges such as balancing language comprehension with subject content, managing increased learning anxiety, and addressing differences in teacher-student language proficiency. It is recommended that teachers adapt bilingual instruction and teaching strategies based on students' language proficiency and learning characteristics. Additionally, integrating TGA with traditional skill-based learning can foster a more comprehensive development in physical education.

**Keywords:** Tactical Games Approach (TGA), Teaching Games for Understanding (TGFU), Game-based Learning (GBL), bilingual physical education, teaching strategies

# PETTLEP 意象訓練在扯鈴之應用

沈君玲<sup>1</sup>、陳益祥<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

意象訓練作為一種心理技能訓練方法，已廣泛應用於多種運動項目，並證實其在提升運動表現、降低焦慮與增強心理韌性方面的效益。PETTLEP 模式基於「功能性等同假說」，強調意象應與實際運動環境高度相似，以促進技能學習與表現。透過回顧意象理論的發展，並進一步分析 PETTLEP 意象模式的七個要素（身體、環境、工作、時間、學習、情緒與觀點）如何應用於扯鈴運動。經過國內外相關研究的比較，證明 PETTLEP 意象訓練能夠有效提升運動員的技術表現、自信心與心理調適能力。綜合分析現有文獻，本研究認為 PETTLEP 意象模式可為扯鈴運動提供有效的心理技能訓練方法，幫助選手提升表現並應對比賽壓力，未來研究可進一步探討不同意象訓練頻率與持續時間對扯鈴選手的影響，並透過實證研究驗證其長期效益。

**關鍵詞：**功能等同性、心理技能、民俗運動

通訊作者：沈君玲

電子郵件：[julie6243@gmail.com](mailto:julie6243@gmail.com)

## 壹、前言

意象訓練 (Imagery training) 是一種心理技能訓練方法，運動員藉由在腦海中模擬實際運動場景與動作來提升表現。此方法已廣泛應用於現代運動訓練中，被視為增強運動表現的重要工具 (Weinberg & Gould,2014)。意象訓練透過促進心理視覺化與心理預演，幫助運動員提升注意力、增強動作精確性，並改善比賽表現 (Moran & MacIntyre,1998)。

運動員若想在運動成就上有所表現，除了訓練體能、技術和戰術，也需要培養強大的心理素質。運動員在認知、覺醒調整及焦慮程度，會影響學習、技巧與策略的展現 (Hall,2001; Martin et al.,1999)。Holmes and Collins (2001) 提出以「功能性等同假說」 (functional equivalence) 為基準，並發展出 PETTLEP 意象模式，認為意象能夠提升運動表現，主要因為兩者具有相同的神經處理機制。

在國外，意象訓練的應用已有廣泛研究與實踐。Cherappurath 等 (2020) 在網球實驗上，分了三個實驗組，分別是：針對發球的專項訓練組、發球專項訓練結合 PETTLEP 意象訓練組以及單獨 PETTLEP 意象訓練發現專項訓練組，研究結果發現，使用 PETTLEP 意象訓練結合發球專項訓練的表現提升最為顯著；而 Lu 等 (2020) 則是透過籃球三分球實驗顯示，透過體能訓練與 PETTLEP 意象訓練的結合比單純體能訓練的參與者，更能提升運動表現，其中內在與外在的意象並無顯著差異。國內，簡廷紓、季力康 (2020)，也發現經過 PETTLEP 意象模式訓練後，能夠提升籃球運動員罰球表現；除了提升運動表現，還能夠有效提升選手的心理素質 (林啟賢，2017)。

綜上所述，無論是在國內還是國外，意象訓練的研究與應用均證實其在提升運動員表現與心理準備方面的價值。

扯鈴屬於高度心理控制、需要反應及技術相互配合，比賽過程需保持高度的壓力處理能力，才能達到完美的表現。在比賽中，需把技術與藝術融合，再加上臨場表現，選手如果呈現高壓力的狀態，就可能會影響應有的表現，甚至出現重大的失誤。因此，比賽過程必需在心理狀況穩定的狀況下，才能發展出體能及完整性的技術水準（張育愷，2013）。扯鈴在十二年國教中屬於表現型運動，如何在比賽中發揮平常的水準，心理素質的訓練無疑是重要的關鍵，而心理技能訓練是一種提升運動員心理狀態的技術，包含壓力管理、意象訓練、自我對話以及目標設定等。其中意象訓練有助於提升運動員的心理技能，緩解焦慮與抑鬱，並增強心理韌性（Lu & Xu, 2023）。

過去研究將意象訓練運用到跆拳道、游泳、田徑等運動項目，可以達到降低焦慮及提升運動表現之效果（陳世和等，2017；劉軒宏、卓國雄，2020；陳若芸、林啟賢，2015），由此可見，意象訓練能對運動表現有所助益，而扯鈴項目針對運動表現的研究甚少，僅有利用問卷發現教練應從多方面透過鼓勵提升選手自信，以提高比賽表現（劉穎真、湯慧娟，2013）。故想應用近年來學者們所提出的 PETTLEP 意象模式，希望能對扯鈴選手在表現上的增進產生效益。

## 貳、意象理論發展、PETTLEP 意象模式及相關研究

### 一、意象理論發展及基礎 PETTLEP 意象模式

意象訓練是一種將心理模擬與行為預演結合的方法，在大腦中模擬或想像出與現實相符的經驗，並將這些經驗片段重新整合為有意義的影像，利用此影像進行訓練，除了影像的再生，更包含影像情境中的感覺經驗（Weinberg et al., 2008）。林啟賢（2011）表示，意象訓練的真正目的，是希望透過意象的設計與介入使用，讓動作更為自動化，達到更好的運動表現。

關於意象理論的早期發展可追溯至心理神經理論（Carpenter, 1894）與符

號學習理論 (Sackett, 1934)。然而，這兩個理論主要聚焦於心理練習的進行方式，對於需要多少意象練習才能有效提升表現，並未提供充分的解釋 (Morris et al., 2005)。之後，進一步發展出生物訊息理論 (Lang, 1979)、三重編碼模式 (Ahsen, 1984)，以及探討與心理因素相關的動機、自我效能與自信的理論 (Bandura, 1977)。Holmes and Collins (2001) 近幾年透過神經心理學的引導，發展了功能等同性假說，在此假說的基礎下，又提出 PETTLEP 意象模式，強調意象練習應與實際情境相似，以提升效果。

隨著研究的深入，意象理論已成為行為改善與情緒管理的重要工具，廣泛應用於運動、教育及心理療癒等領域，對個人與團隊效能的提升具有重大意義。PETTLEP 意象模式是由七個要素的英文單字縮寫；七個要素分別是，身體 (Physical)、環境 (Environment)、工作 (Task)、時間 (Time)、學習 (Learning)、情緒 (Emotion) 以及觀點 (Perspective)。以下就這七項要素加以介紹，並提出相關研究結果。

身體強調意象中模擬實際動作時的身體感受，在執行意象時必須做出高度功能等同性特質的動作，並盡可能的與實際經驗相同的反應，才能獲得意象的最佳效益。這樣的意象介入方式，不僅在執行動作時能夠明顯的感受肌肉的運動知覺，也必須穿著與執行動作技能時的相同服裝與手持相關工具。例如：羽毛球選手想要藉由意象增進運動表現，在執行時就必須站在羽毛球場上，手持球拍，穿著比賽時衣服，採取相關動作預備姿勢。

環境要素指的是在進行意象時的所在環境。進行意象時所在的環境必須與實際環境盡可能相同。最為理想環境是在比賽場地進行意象，但若無法使環境相同，可利用錄影帶、錄音帶及圖像照片加以輔助。

工作要素指的是，在進行意象工作時內容必須與運動員個別喜好與技能

水準相當。因為在注意力聚焦的部分，優秀與非優秀的運動員關注的焦點有所不同 (Konttinen et al.,1995)。例如，在空氣步槍選手的射擊上，優秀運動員強調的是對目標的清晰度與控制度，而初學者則是關注在基礎射擊動作上。因此，意象的內容就必須在技能表現上所注意的焦點和特定的需求做不同調整。

時間要素指的是，在執行意象時，每個動作都必須與實際執行動作時間相同。運動員在進行意象練習時，速度應與正常動作一致，不宜過快或過慢 (Popescu,2010)，練習也應模擬實際動作的速度 (Holmes & Collins,2001)，以確保效果最大化。

學習要素指的是，意象的內容必須符合意象實施者的技能水準。林啟賢 (2011) 指出，從認知階段到自動化階段，動作表徵及相關反應會隨著階段的不同而改變。因此，意象內容與輔助意象實施的影片應根據實施者的技能發展進行調整，以確保訓練的最佳效果。

情緒在運動時的體驗，是一種負載情緒的經驗，盡量以正向情緒為主，才能提升表現。如出現負向情緒，要趕快以正向情緒取代，以免影響表現。觀點視覺的觀點，是意象執行者觀看的方式，可分為內在意象以及外在意象。Weinberg and Gould (2008) 指出內在意象指的是以自己的角度來想像自己執行一項技能；而外在意象，是由外在觀察者的角度看自己，如同觀看於電視上自己的表現。每個人喜好的觀點都不盡相同，而優秀的表現者，應該能將內在與外在意象隨意變換使用 (Smith et al.,1998)，找到屬於適合自己的觀點，才更有助於達成目標。

## 二、PETTLEP 意象模式相關研究

隨著功能等同性的概念逐漸發展以及 PETTLEP 意象模式的提出，許多研究者相繼發表了相關的實證研究結果。研究顯示，透過意象訓練有助於提升運動表現，增加自信心、降低焦慮 (Seif-Barghi et al., 2012; Lu et al., 2023)。

研究結果發現，在經過 PETTLEP 意象模式訓練後，能提升運動表現，隨著意象訓練的次數增加，其介入效果將更為顯著。Wakefield & Smith (2009) 把實驗組分成每週不同 PETTLEP 模式意象訓練次數做比較，每週三次意象訓練比每週一、二次意象訓練較能提高運動表現，推測如果意象練習時間過少，可能無法達成預期之介入成效。但簡廷紜、季力康 (2020) 發現，一週介入意象訓練二次，為期四週的意象訓練，實驗組籃球員的罰球表現同樣得到顯著的進步，推論和先前研究差異之處可能在於參與者曾經有類似的意象經驗，代表意象能力不同會影響表現。

在 PETTLEP 意象模式中，需要透過意象腳本 (imagery script) 來引導意象過程，參與者需閱讀或聆聽指導老師提供的腳本，以幫助其有效運用意象訓練 (林啟賢, 2015)。然而，若研究參與者具有閱讀障礙 (dyslexia) 或聽力問題，可能會影響其對意象腳本的使用效果 (Lu et al., 2020)，其中 PETTLEP 意象模式字母最後的 P 代表意象時使用的「觀點」，分為內在與外在，這時候的引導就格外重要。有學者 Norouzi 等 (2019) 做內在與外在比較，發現外在 PETTLEP 意象能帶來更好的傳球技術表現提升。但 Dana & Gozalzadeh (2017) 以青少年網球夏令營學員為研究對象，將其分為內在意象、外在意象和身體練習三組並進行為期 6 週、每週 3 次的訓練。研究結果顯示，三組參與者在正拍抽球、反拍抽球及發球方面皆有進步。然而，內在意象組在發球準確性上表現較佳，而外在意象組則在正拍抽球的準確度方面較為優越。研究者推測，外在意象對正拍抽球的效果較好，可能是因為參與者為初學者，因此需要更多有關正拍動

作形式的資訊。因此，PETTLEP 意象似乎外在觀點具有增強新手運動員粗略動作技能 (gross motor skills) 學習的潛力，而內在觀點幫助他們向菁英運動員的目標邁進。

過去大多都是多人實驗組做數據研究，陳若芸、林啟賢 (2015) 也有針對單一受試者田徑選手做 PETTLEP 意象的實驗，透過為期五週，每週 2 次的介入期，結果發現能夠有效提升運動員自信心、增加正面情緒、改善狀態焦慮程度；但對於大專射箭國手的研究 (陳若芸、林啟賢，2017) 則出現不同結果，透過意象訓練的介入，結果顯示有效降低運動員狀態性焦慮，但在射箭技能、自信心及正面情緒提升上，未具顯著效果。推論，因實驗過程中，實驗者有出國移地訓練，造成結果與前一篇不一致。

綜合上述研究結果，PETTLEP 意象訓練已在多種運動項目中展現其提升運動表現與心理素質的潛力，特別是在強調精細動作控制與心理調適的運動類別，如射箭、田徑與球類運動等。由於 PETTLEP 意象模式強調意象與實際運動環境的高度相似性，能夠促進運動技能的學習與內化，因此，該模式或許能對扯鈴運動產生同樣的正向影響。扯鈴運動屬於表現型運動，選手需要精準控制身體動作，同時在比賽過程中應對高壓環境，將技術與藝術完美結合。因此，如何透過心理技能訓練來穩定選手的心理狀態、提升自信心並減少焦慮，成為影響表現的關鍵因素。

## 參、PETTLEP 意象模式在扯鈴運動上的應用

### 一、身體及環境要素之應用

如果運動員能在每日練習前花半小時進行意象練習，然後再展開後續的訓練課程，預期將能顯著提升技能表現。在扯鈴意象練習前，必須穿著比賽服裝、鞋子，手拿扯鈴棍，準備好開場姿勢，以符合身體要素。接著，想像扯鈴

在運鈴的軌跡、動作放棍的位置以及肢體的配合，在執行意象時，動作必須符合功能等同性，才能發揮最大的效益。執行意象的地點必須在比賽場地，因為PETTLEP模式中的環境要素強調，執行意象時應與實際表現的環境相同。如沒辦法到比賽場地，也必須拿影片、圖片做輔助，讓選手更能融入意象環境中，也能想像比賽可能發生的情況，做好應變措施。研究也指出，執行意象時，在熟悉的環境進行，運動員更能夠回想起細節記憶 (Williams et al., 2013)。

## 二、工作要素之應用

意象內容應與運動員的技能水準相匹配，並在意象腳本中體現其個人習慣及特定需求。因此，每位運動員的意象內容應根據其個別情況進行調整，確保具有針對性和有效性。每個人在做動作時都會有些微的差異，所以在設計腳本需要符合個別化 (Ramsey et al., 2010)。在以意象進行練習時，運動員必須仔細想像每個細節動作。例如：拋的動作，必須想像扯鈴要拋到哪個位置，需要使用多大的力量；放棍系列的動作，要想像放棍位置的軌跡、招式的節奏；多顆扯鈴招式的變化，也需要想像不同扯鈴拋的位置，棍子纏繞的位置等。在想像動作時，能清楚感受到每個不同肌肉群力量，才能有助於運動員在比賽中能發揮水準。

## 三、時間要素之應用

陳若芸等 (2013) 提到，意象練習中動作的時間與速度應與實際身體執行該動作時一致，也就是說在執行意象練習時，意象時間必須符合實際比賽時間，而扯鈴因不同項目有不同時間分配，像是一分鐘競速賽、四分鐘個人賽、六分鐘團體賽等，要因應不同賽制去做調整跟練習，甚至會依照賽程表的時間做模擬比賽，因不同時段有時身體的表現不盡相同，所以會希望練習意象時間也跟比賽時間相符。

#### 四、學習要素之應用

運動員的意象內容應與其技能水準相符，並需定期檢視腳本內容，根據運動員的狀態及技能進步情況進行調整，確保意象練習能符合其當前的技能需求。一開始著重技術成功率，經過一段時間，應著重在流暢性跟藝術性，每個階段皆應設計不同意像腳本回饋，隨著運動員技能的進展，需適時調整意象腳本，使其更貼合運動員的實際需求，從而最大化意象練習的效果。

#### 五、情緒要素之應用

意象練習應與運動員的真實情緒狀態相契合，並始終保持正向思維。例如：如果在一場重要比賽上，大家表現都很優秀沒有失誤，也應保持沉著冷靜去應對，不能想著自己失誤，要想著自己完美完成了一場比賽動作。意象腳本應深刻描寫相關情景中的情緒波動歷程，並能有效喚起運動員的實際情境體驗與意識。

#### 六、觀點要素之應用

意象實施應根據運動員偏好的視角方式進行。若採用內在意象，使用者以自身視角向外觀看，腳本內容應聚焦於自身的拿著的扯鈴，以協助完成動作的展現；若採用外在意象，腳本則可涵蓋自身四周的相對位置與互動情境，像是注意觀眾、裁判，進而完成動作。依據運動員的習慣編寫內在或外在意象腳本，才能發揮最佳效果。如 Dana & Gozalzadeh (2017) 所提到，初學者應該採用外在觀點，精熟者採用內在觀點比較合適。

## 肆、結語

意象練習主要目的是為了增進運動員運動表現 (Hale & Seiser, 2005)，由實證研究得知 PETTLEP 意象模式是使意象介入更有效的一種方式。在意象訓練的實施除了必須注重選手的個別差異與需求外，實施時也必須要有適當的環境及時間上的配合，選手們必須很清楚的將自己的動作在腦海裡反覆放送，以達到意象訓練的效果。國內外已有多項研究證實，PETTLEP 意象對提升運動員的技能學習與表現具有顯著效果 (劉軒宏、卓國雄, 2020；Lu et al., 2023)。因此，推廣 PETTLEP 模式於運動員的意象練習中，仍有相當大的努力與發展空間。

綜觀文獻，意象訓練在提升運動表現與技能學習上的效果已獲得廣泛支持。然而，研究也指出，有許多因素可能干擾意象訓練的效果，例如運動員的專注力、動作熟練度、意象清晰度及訓練情境的真實性等。本文以扯鈴為例，因以前練習扯鈴時，常常會遇到練習狀況很好，但比賽表現不佳的情況，為了讓意象訓練在扯鈴的動作表現與學習上發揮更大的促進作用，未來應採取以下策略來減少干擾因素的影響：一、個別化訓練計劃：根據選手的動作熟練度及心理特徵，設計適合的意象訓練內容與強度，以確保訓練的針對性與有效性。二、提升意象清晰度：透過引導式練習或輔助工具 (如影片回放或聲音輔助)，幫助選手建立更清晰的心理畫面。三、創造逼真的訓練情境：結合實際比賽場地、音效與氛圍，模擬真實比賽情境，以增強意象訓練的功能性等效性。四、強化心理技能：結合其他心理技能訓練 (如放鬆技術與專注力訓練)，減少因焦慮或注意力不足對意象訓練效果的影響。

透過以上建議，不僅能提升意象訓練的有效性，亦能促進扯鈴選手在動作表現與學習上的進步，為選手的技術提升提供更多助力，希望能藉由意象訓練的練習，能達到降低焦慮、提升自信心以及增進運動表現之效果。

## 伍、未來研究與實務使用建議

在意象訓練的研究與應用上，PETTLEP 意象模式已在各種運動項目中展現出其提升運動表現與心理素質的潛力。然而，針對扯鈴運動的應用仍屬初步探索階段，因此未來研究可朝以下幾個方向發展，以進一步驗證 PETTLEP 意象模式在扯鈴運動上的效益。

### 一、未來研究建議

1. 擴大研究樣本與多元研究設計：目前關於 PETTLEP 意象模式的研究多集中於球類運動及個人技術性運動，對於表現型運動如扯鈴的研究較少。未來可擴大研究樣本，涵蓋不同年齡層、技術水平的選手，並結合縱向研究設計，以探討長期介入對選手心理素質與技術表現的影響。
2. 不同意象模式的比較研究：除了 PETTLEP 意象模式，還有其他意象訓練方法，如傳統意象訓練、動作觀察訓練等。未來可透過比較研究，分析不同意象訓練對扯鈴選手表現的影響，進一步找出最適合扯鈴選手的意象介入策略。
3. 探討個別化意象介入對扯鈴選手的影響：由於每位選手的心理狀態、技術需求及意象偏好皆有所不同，未來可設計個別化的意象訓練計畫，並透過實證研究檢驗個別化意象腳本的效果。
4. 神經機制與生理指標的探討：PETTLEP 意象模式的效果主要來自其與實際運動的神經等同性，未來可利用腦電圖 (EEG)、功能性磁振造影 (fMRI) 等技術，探討意象訓練對選手神經活動的影響。此外，亦可測量心率變異性 (HRV)、皮膚電反應 (EDA) 等生理指標，以分析意象訓練對選手焦慮調控的影響。

### 二、實務使用建議

1. 建立扯鈴選手專屬意象訓練計畫：透過 PETTLEP 意象模式，為扯鈴選手設計個別化的意象訓練計畫，包括比賽前的心理準備、技術意象練習以及臨場應變的情境模擬，提升選手的穩定性與表現。

2. 結合現有訓練課程：意象訓練應與實際技術訓練結合，例如讓選手在每日訓練前進行 10-15 分鐘的意象練習，並於訓練後進行回顧與調整，以提高訓練效果。
3. 導入心理技能訓練：除了意象訓練，還可結合其他心理技能，如正念訓練、自我對話、放鬆技巧等，提升選手的心理韌性，幫助其在高壓環境下保持穩定表現。
4. 教練與運動心理專家的合作：教練在訓練過程中可與運動心理專家合作，提供選手專業的心理訓練與指導，確保意象訓練能符合個別選手的需求，並發揮最大效益。

綜合以上建議，PETTLEP 意象模式在扯鈴運動中的應用仍具發展潛力，透過未來的研究與實務推廣，可望成為提升選手技術與心理素質的重要工具，進一步促進扯鈴運動的發展與競技水平的提升。

## 參考文獻

- 林啟賢 (2011)。運動意象之應用模式與研究取向探討。*臺灣運動心理學報*, (19), 69-97。
- 林啟賢 (2017)。逼實意象模式及動機意象型態之應用：以高中射箭選手為例。*大專體育學刊*, 19 (4), 341-360。
- 張育愷 (2013)。激發運動員的顛峰表現—運動心理學。*科學發展*, 492, 30-35。
- 陳若芸、林啟賢、林如瀚 (2013)。更有效的意象練習：應用動作意象的 PETTLEP 模式。*中華體育季刊*, 27 (2), 153-160。
- 陳若芸、林啟賢 (2014)。PETTLEP 意象模式在籃球急停跳投之應用。*大專體育*, 130, 1-8。

- 陳若芸、林啟賢 (2015)。逼實意象模式及意象型態使用對提升田徑跨欄選手心理品質之影響。大專體育學刊，17(3)，287-302。
- 陳若芸、林啟賢 (2017)。逼實意象模式及意象型態應用對大專射箭國手之個案研究。體育學報，50(3)，283-301。
- 陳世和、鄭溫暖、邱共鉅、陳維新 (2017)。意象訓練對跆拳道選手意象能力與焦慮之效應。運動研究，26 (2)，13-31 頁。
- 劉軒宏、卓國雄 (2020)。意象訓練對游泳選手意象能力、身體焦慮與游泳表現之影響。臺灣體育學術研究，69，83-102。
- 劉穎真、湯慧娟 (2013)。扯鈴選手賽前焦慮、流暢經驗與運動表現關係之研究。臺東大學體育學報，18，1-15。
- 簡廷絃、季力康(2020)。PETTLEP 意象訓練對高中乙組籃球員罰球表現之影響。大專體育學刊，22 (4)，328-340。
- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Blair, A., Hall, C., & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11, 95-101.
- Carpenter, W. B. (1894). Principles of mental physiology, with their applications to the training and discipline of the mind, and the study of its morbid conditions. D.Appleton.
- Cherappurath, N., Elayaraja, M., Kabeer, D. A., Anjum, A.,Vogazianos, P., & Antoniades, A. (2020). PETTLEP imagery and tennis service performance: An applied investigation. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 15(1),1-9.
- Descoteaux, J.G., & Leclere, H. (1995). Learning surgical technical skills. *Canadian*

- Journal of Surgery*, 38, 33-38.
- Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 1022–1043.
- Hall, C. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle(Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 529-549.
- Hammond, T., Gregg, M., Hrycaiko, D., Mactavish, J., & Leslie -Toogood, A. (2012). The effect of a motivational general-mastery imagery intervention on the imagery ability and sport confidence of intercollegiate golfers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1), Article 3.
- Hale, B.D., & Seiser, L. (2005). *Mental imagery*. In J. Taylor & G. S. Wilson (Eds.), *Applying Sport Psychology*, 117-135.
- Konttinen, N., Lyytinen, H., & Konttinen, R. (1995). Brain slow potentials reflecting successful shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 64-72.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective (PETTLEP) Intervention on Psychological Resilience, Psychological Skills, Anxiety and Depression of Athletes. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 87–96.
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Lee, Y.C., Chiu, Y.H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3 point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51(1), 101765.
- Moran A. P., MacIntyre T. (1998). “There's more to an image than meets the eye”: A qualitative study of kinesthetic imagery among elite canoe-slalomists. *Iranian Journal of Psychophysiology*, 19, 406–423

- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A.P. (2005). Imagery in sport. Human Kinetics.
- Norouzi, e., Norouzi Seyed Hossini, R., Afrozeh, M., Vaezmosavi, M., Gerber, M., Puehse, U. & Brand, S. (2019). Examining the Effectiveness of a PETTLEP imagery intervention on the football skill performance of novice athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 14(1), 20180010.
- Popescu, O. D. (2010). *A qualitative investigation of how female college gymnasts experience PETTLEP Based imagery*. Unpublished doctoral dissertation University of California, Fullerton, CO.
- Ramsey, R., Cumming, J., Edwards, M.G., Williams, S., & Brunning, C. (2010). Examining the emotion aspect of PETTLEP-based imagery with penalty taking in soccer. *Journal of Sport Behavior*, 33(3), 295-314.
- Sackett, R. S. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 13, 113-128.
- Smith, D., Collins, D., & Hale, B. (1998). Imagery perspectives and karate performance. *Journal of Sports Sciences*, 16, 103-104.
- Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A-H., Mansournia, M-A., & Jalali-Ghom, M. (2012). The effect of an ecological imagery program on soccer performance of elite players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 81-89.
- Taktek, K. (2004). The effects of mental imagery on the acquisition of motor skills and performance: A literature review with theoretical implications. *Journal of Mental Imagery*, 29, 79-114.
- Yue, G.,& Cole, K. J. (1992). Strength increases from the motor program: Comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions. *Journal of Neurophysiology*, 67, 1114-1123.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). 競技與健身運動心理學 (季力康、卓俊

伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒等譯)。禾楓。

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign. Human Kinetics.

Wakefield, C., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1), 1-12.

Williams, S.E., Cooley, S.J., Newell, E., Weibull, F., & Cumming, J. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 109-121.

# **The Application of PETTLEP Imagery Training in Diabolo Performance**

Chun-Ling Shen<sup>1</sup>, Yi-Hsiang Chen<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## **Abstract**

Imagery training, as a psychological skills training method, has been widely applied across various sports and has been demonstrated to be effective in enhancing athletic performance, reducing anxiety, and strengthening psychological resilience. The PETTLEP model, grounded in the Functional Equivalence Hypothesis, emphasizes that imagery should closely resemble the actual performance environment in order to facilitate skill acquisition and performance enhancement. By reviewing the development of imagery theory, this study further analyzes how the seven components of the PETTLEP imagery model—Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, and Perspective—can be applied to diabolo practice. Through comparisons of relevant domestic and international studies, evidence indicates that PETTLEP imagery training effectively enhances athletes' technical performance, self-confidence, and psychological adjustment abilities. Based on a comprehensive analysis of existing literature, this study concludes that the PETTLEP imagery model provides an effective psychological skills training approach for diabolo athletes, assisting them in improving performance and coping with competitive pressure. Future research is encouraged to further investigate the effects of varying imagery training frequencies and durations on diabolo athletes, as well as to empirically verify its long-term benefits.

**Keywords:** functional equivalence; psychological skills; folk sports

# 不同家長式領導類型在團隊凝聚力及 滿意度上的差異

蘇芷筵<sup>1</sup>、黃英哲<sup>2</sup>

新北市新和國小<sup>1</sup>、國立臺北教育大學體育學系<sup>2</sup>

## 摘要

**目的：**本研究旨在探討 112 學年度大專校院籃球聯賽一般組女生中，不同家長式領導類型在團隊凝聚力與滿意度上的差異。**方法：**研究對象為晉級 112 學年度大專校院一般組全國女子籃球決賽前 8 強支隊伍，共發放問卷 96 份，回收有效問卷 95 份，回收率達 98%，由於部分領導類型的樣本數不足 10 人，經篩選後，最終納入有效受試者 81 人，最終本研究得到全面型、恩德型、德範型、威嚇型之四種領導類型。採用問卷調查法進行資料蒐集，工具包括「家長式領導量表」、「團隊凝聚力量表」及「滿意度量表」，並進行描述性統計、單因子變異數分析與卡方檢定。**結果：**(一) 112 學年度 UBA 一般組選手中，高仁慈成分的領導類型佔比 72.8%，以「恩德型」和「德範型」為主；(二) 團隊凝聚力方面，「恩德型」與「德範型」領導類型得分最高，顯示其能有效提升工作與社會凝聚力；(三) 在滿意度方面，個人表現以「恩德型」與「德範型」最高；互動滿意與訓練與指導則以「恩德型」、「全面型」。**結論：**不同家長式領導類型對團隊凝聚力與滿意度有顯著影響。恩德型領導（結合仁慈與才德）對工作凝聚力、社會凝聚力及球員表現有正向效果，能促進合作與信任。相對而言，威嚇型領導則對團隊凝聚力與球員滿意度產生負面影響，應避免使用。全面型與德範型領導則具有中等或積極的影響，但未及恩德型領導強烈。總體而言，強調仁慈與才德的領導風格最有利於提升團隊效能與球員發展。

**關鍵詞：**運動領導、團隊凝聚力、團隊滿意度、一般組球員

通訊作者：蘇芷筵

電子郵件：[puppy1210@hotmail.com](mailto:puppy1210@hotmail.com)

## 壹、 緒論

團隊運動中的凝聚力與滿意度是影響團隊表現與成員發展的關鍵因素。籃球作為一項高度強調配合與溝通的運動，球員間的默契與信任對比賽表現及團隊的穩定性至關重要 (Eys et al., 2003; Surya & Putra, 2023)。當球員對教練的領導風格、訓練方式與團隊氛圍感到滿意，更可能展現積極的學習動機與忠誠度 (Jowett & Ntoumanis, 2004; Curran et al., 2023)。此外，教練與選手之間的高品質人際關係亦有助於增強球員的歸屬感與滿意度 (Surya & Putra, 2023)。

在教練領導與團隊凝聚力、滿意度的關係方面，Carron 等 (1985) 提出團隊凝聚力包含兩大面向：(一) 工作凝聚力，即團隊成員為實現共同目標的所投入的努力程度；(二) 社會凝聚力，即團隊成員之間的情感連結與人際互動所建立的關係。研究指出，良好的凝聚力有助於提升戰術執行與團隊合作 (Jowett & Ntoumanis, 2004; Surya & Putra, 2023)。若教練與球員建立互信關係，則有助於提升團隊認同感與整體滿意度 (Lorimer & Jowett, 2009)，而適切的領導風格則能激發選手的內在動機與合作意願 (Curran et al., 2023)。

家長式領導在華人文化中尤其普遍，其結合威權、仁慈與德行特質 (Farh et al., 2008；吳建璋、吳仲良，2020)。此領導風格強調關懷與倫理，能有效維繫穩定的團隊氛圍並提升合作精神 (藍毓莉等，2021)。與此相對，轉型領導亦具有啟發性與激勵性，對於提升運動團隊的凝聚力與表現有顯著效果 (Mach et al., 2020)。

根據 Farh 等 (2008) 的分類，家長式領導可細分為八種類型：(1) 全面型 (高威權、高仁慈、高德行)；(2) 恩德型 (低威權、高仁慈、高德行)；(3) 威德型 (高威權、低仁慈、高德行)；(4) 恩威型 (高威權、高仁慈、低德行)；(5) 仁慈型 (低威權、高仁慈、低德行)；(6) 德範型 (低威權、低仁慈、高德行)；(7)

威嚇型（高威權、低仁慈、低德行）；（8）全無型（低威權、低仁慈、低德行）。其中以全面型與恩德型最具有正向影響，可增強團隊氣氛與凝聚力（Chen & Kao, 2022；Lan et al., 2021）。相反地，威嚇型則可能阻礙溝通與信任（Wu & Wang, 2020）。研究顯示，適當的領導風格有助於減少角色衝突，並增強球員的滿意度和表現（Zhang et al., 2024；Surya & Putra, 2023）。

領導風格對運動員的心理適應與行為表現具有深遠影響。威權領導會加劇角色衝突，進而影響學業與運動表現；而仁慈與德行特質的領導則有助於降低競技倦怠並提升表現（Zhang et al., 2024；Surya & Putra, 2023）。此外，教練展現倫理示範與心理支持，能有效增強運動員的投入感與滿意度。進而提升團隊凝聚力與整體表現（Curran et al., 2023）。

依據自我決定理論（Deci & Ryan, 1985），運動員的自主性、勝任感與關係感為促進其內在動機與持續參與的核心要素。領導風格若能滿足這三項心理需求，將有助於激發選手的自我成長與持久表現（Charbonneau et al., 2001；Hollemeake & Amorose, 2005）；反之，壓抑式領導則可能抑制其主動性與學習意願。

基於上述背景，本研究擬探討以下研究問題：（一）不同家長式領導類型在大專女子籃球隊中的分布情況為何？（二）不同家長式領導類型如何影響團隊凝聚力（工作凝聚力與社會凝聚力）？（三）不同家長式領導類型對球員滿意度的影響為何？根據自我決定理論（Deci & Ryan, 1985），運動員的基本心理需求（自主性、勝任感、關係感）是決定其內在動機與滿意度的關鍵因素。

因此，本研究提出以下假設：（一）家長式領導的不同類型在大專女子籃球隊中具有顯著的分布差異，其中全面型與恩德型領導最為常見。（二）全面型（高威權、高仁慈、高德行）與恩德型（低威權、高仁慈、高德行）領導類型能夠顯著提升團隊的工作凝聚力與社會凝聚力，而威嚇型（高威權、低仁慈、低

德行) 可能削弱團隊凝聚力。(三) 全面型與恩德型領導類型能夠顯著提升球員滿意度，特別是在訓練質量、比賽互動與個人表現滿意度方面，而威德型(高威權、低仁慈、高德行)和威嚇型則可能降低球員滿意度。研究結果將有助於填補理論空白，並提供教練選擇與調整領導風格的實務依據，進一步提升運動團隊之整體效能與競爭力。

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究以晉級 112 學年度大專校院籃球聯賽一般組女子全國前八強隊伍為研究對象，共計 8 支隊伍。研究採用問卷調查法，共發放問卷 96 份，回收有效問卷 95 份，回收率達 98%。由於部分領導類型的樣本數不足 10 人，經篩選後，最終納入有效受試者 81 人。受試者平均年齡為  $20.83 \pm 1.82$  歲，以 20-21 歲球員居多；平均年級為  $2.65 \pm 1.33$  年級；平均球齡為  $5.91 \pm 3.23$  年，大多具有 5 年以上球齡；接受現任教練指導的平均時長為  $1.85 \pm 0.79$  年；平均先發球員比例為  $1.86 \pm 0.72$ ，顯示多數為先發球員；每週訓練時數平均為  $1.83 \pm 0.65$ ，約為 6 至 10 小時之間。

### 二、研究工具

#### (一) 家長式領導量表

本研究採用高三福、呂政達與楊鎮塘 (2013) 修訂的量表，此量表以鄭柏壠、周麗芳與樊景立 (2000) 提出的家長式領導三元模式量表為基礎，根據運動情境中教練領導行為的特性進行調整，此研究在五點量尺的中點作為切割點以 3 為切割點區分出家長式領導的八種領導類型，切割點以上的列為高分組，以下的列為低分組，共切成：高仁慈、高威權、高德行、低仁慈、低威權、低

才德六個組別。再依據三種領導行為得分的高低，區分成八種領導類型：全面型（高仁慈高威權高才德）、恩威型（高仁慈高威權低才德）、恩德型（高仁慈低威權高才德）、威德型（低仁慈高威權高才德）、仁慈型（高仁慈低威權低才德）、德範型（低仁慈低威權高才德）、威嚇型（低仁慈高威權低才德）及全無型（低仁慈低威權低才德）的八種領導類型。量表包含三個向度：「威權領導」5題、「仁慈領導」4題、「才德領導」4題，共計13題。各分量表的內部一致性係數（Cronbach  $\alpha$  值）分別為0.81、0.89與0.92，顯示量表具有良好的信度。量表採用Likert 5點量表計分，評分標準為：1=非常不符合，2=不符合，3=部分符合，4=大部分符合，5=非常符合。得分越高，表示球員對該領導類型向度的知覺越高，認為該行為特徵越明顯。而最終本研究得到全面型、恩德型、德範型、威嚇型之四種領導類型。

## （二）團隊凝聚力量表

本研究採用盧素娥（1995）根據 Carron 等（1985）所發展的團隊情境量表，用於測量團隊凝聚力。該量表主要分為兩大類：團隊整合，要求成員根據團隊任務和社交活動對整體團隊進行評價；以及個人對團隊的吸引，要求成員根據其個人參與團隊任務和社交活動的經驗進行評估。其中，「團隊任務」指達成團隊目標的行動，而「社交活動」則指成員間關係的建立與維持。量表原本包括四個向度：團隊作業整合（Group Integration–Task）、團隊社會整合（Group Integration–Social）、個人對團隊作業的吸引（Individual AtTRACTIONS to Group–Task）和個人對團隊社會的吸引（Individual AtTRACTIONS to Group–Social），共18題。經修訂後，量表包含兩個主要向度：工作凝聚力（9題）和社會凝聚力（9題），並對應不同題號（工作凝聚力：2、4、6、8、10、12、14、16、18；社會凝聚力：1、3、5、7、9、11、13、15、17）。該量表的內部一致性係數（Cronbach  $\alpha$

值) 為 0.87 (社會凝聚力) 和 0.80 (工作凝聚力)，顯示出良好的信度。量表使用 Likert 5 點量表進行計分，評分標準為 1=非常不同意，2=不同意，3=無意見，4=同意，5=非常同意，得分越高表示受試者對該向度的認同程度越高。

### (三) 滿意度量表

本量表採用 Kao 與 Tsai (2016) 的運動員滿意度量表來測量運動員的滿意度。ASQ 原本具有 15 個向度和 56 個項目，本文選擇了三個主要向度來評估運動員的滿意度：對個人表現的滿意度、對互動的滿意度以及對訓練與教學的滿意度。在評估個人表現滿意度時，因為大一新生球員無法比較上一季的表現，故刪除了相關項目，最終保留了兩個項目，例如「到目前為止我的運動技巧的進步」。互動滿意度則通過五個項目來衡量，如「教練對我的信任」。對訓練與指導的滿意度則由三個項目評估，例如「教練對我的位置的戰術與技巧的傳授」。本研究中，個人表現滿意度、互動滿意度與訓練指導滿意度的信度分別為 Cronbach  $\alpha$  值 0.82、0.94 和 0.94，而整體量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.93，共計 10 題。本量表採用 Likert 5 點計分方法，分數範圍從 1 (非常不同意) 至 5 (非常同意)，分數越高表示運動員對各向度的滿意度越高，反之則表示滿意度越低。

## 三、施測程序

本研究在施測前，首先透過電話與各隊教練聯繫，說明研究的目的和實施方式，並徵求教練及球員的同意後，研究者親自或委託進行問卷施測。施測過程中，研究者向參與者詳細說明填答方式，並強調所有資料僅供研究使用，請參與者根據實際經歷填寫各項量表，逐題作答。如有任何疑問，參與者可隨時向研究者詢問。填答完畢後，參與者需再次確認答案完整無誤，並由研究者直接收回問卷。

#### 四、資料處理

本研究將根據問卷收集的資料，進行有效樣本的整理與編碼，並將資料輸入 SPSS 25.0 for Windows 統計套裝軟體進行分析，以回答本研究所提出的問題。以下是本研究所採用的統計分析方法說明：

##### (一) 單因子變異數分析 (ANOVA)

透過單因子變異數分析 (ANOVA)，檢驗四種不同家長式領導類型在團隊凝聚力 (工作與社會凝聚力) 及滿意度 (個人表現、互動滿意及訓練與指導) 方面的差異，探討領導類型對團隊成員的影響。

##### (二) 卡方檢定 (Chi-Square Test)

使用卡方檢定來檢驗四種家長式領導類型的分佈情形是否存在顯著差異，並檢視不同家長式領導類型、國小體育教師家長式領導類型 (何冠論, 2021) 以及教練家長式領導類型 (楊鎮塘、高三福, 2017) 間的分佈情形。

#### 五、研究限制

本研究的家長式領導類型原本包含八種不同的領導風格，然而，由於四種類型的樣本數量不足 (每種類型人數低於 10 人)，無法進行充分的統計分析。因此，本研究僅針對剩餘的四種領導類型進行研究分析，這可能影響研究結果的全面性和代表性。未來的研究可針對這些較少樣本的領導類型進行更多的調查與分析，從而獲得更為完整和精確的結果。此外，樣本數量不足的問題也可能影響到領導風格與團隊凝聚力、個人表現等變數之間關係的穩定性和可靠性。

## 參、結果

### 一、不同家長式領導類型之分布情形

本研究中，由於部分領導類型的樣本數未達 10 人，考量統計分析的穩定性與結果的代表性，最終本研究僅保留四種領導類型（全面型、恩德型、德範型、威嚇型）進行後續分析，以確保研究結果的可靠性與解釋力。

本研究為不同家長式領導類型是否存在差異，使用卡方檢定檢驗領導類型的分佈差異及教練家長式領導類型（楊鎮塘、高三福，2017）與國小體育教師家長式領導類型（何冠論，2021）之差異。卡方檢定結果顯示，不同家長式領導類型有顯著差異， $\chi^2(3, N=81)=25.91, p < .001$ 。結果如表 1 所示，恩德型（48.1%）與德範型（24.7%）為最常見領導類型，共佔 72.8%；其次為全面型（14.8%）、威嚇型（12.3%）。

表 1 卡方適合度考驗不同家長式領導類型差異

類型	觀察個數		期望個數		殘差值
	次數	百分比	次數	百分比	
全面型	12	14.8	20.25	25	-8.25
恩德型	39	48.1	20.25	25	18.75
德範型	20	24.7	20.25	25	-.25
威嚇型	10	12.3	20.25	25	-10.25
總和	81	100%	81	100%	

註： $\chi^2(3, N = 81) = 25.91, * p < .001$ 。

根據表 2 所示的不同家長式領導類型在大專女籃、大專排球及國小體育課的分布情況，本研究發現，不同領導類型在這三個群體中的分布比例存在顯著差異。

進一步分析顯示，不同領導類型在大專女籃教練、大專排球教練及國小體育教師中的分布情況亦存在顯著差異。例如，全面型領導在大專排球教練中的比例最高 (28.7%)，而恩德型領導則在大專女籃教練中占比最高 (48.8%)。德範型領導在大專女籃教練中的比例 (24.4%) 亦高於其他群體，顯示不同運動團隊中領導風格的偏好存在一定差異。

表 2 不同家長式領導類型在大專女籃、大專排球及國小體育課分布情形

類型	大專女籃教練		大專排球教練		國小體育教師	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
全面型	12	14.6	175	28.7	286	28
恩德型	39	48.8	176	28.9	367	36
威德型	-	-	16	2.6	51	5
恩威型	-	-	51	8.4	27	2.6
仁慈型	-	-	12	2.0	76	7.5
德範型	20	24.4	81	13.3	36	3.5
威嚇型	10	12.2	42	6.9	118	11.6
全無型	-	-	56	9.2	59	5.8
總和	81	100%	609	100%	1020	100%

大專女籃教練以恩德型領導 (48.8%) 為主，其次為德範型 (24.4%)，顯示教練多展現才德與仁慈，較少強調權威。排球教練則以恩德型 (28.9%) 和全面型 (28.7%) 為主，兼具才德、仁慈與一定程度的嚴格要求。國小體育教師亦以恩德型 (36%) 為主，其次為全面型 (28%)，展現正向領導風格。

整體而言，恩德型領導在三群體中最普遍，顯示教練與教師重視才德與仁慈。排球教練較偏向全面型，女籃教練則以恩德型為主，可能受運動特性與團隊文化影響。本研究支持家長式領導在運動情境中的適用性，建議教練與教師平衡仁慈、威權與才德，以提升球員與學生的滿意度及團隊績效。

## 二、不同家長式領導類型在團隊凝聚力之差異情形

### (一) 不同家長式領導類型在工作凝聚力之差異

本研究採用單因子變異數分析 (ANOVA) 檢驗不同家長式領導類型對工作凝聚力的影響，根據結果顯示，領導類型對工作凝聚力具有顯著影響， $F(3, 77) = 15.33$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .374$ ，影響程度達中至高效果。Levene's 變異數同質性檢定結果顯示， $F$  值 = 2.48， $p = .067$ ，未達到顯著差異，符合變異數同質性假設，表示分析結果具統計穩健性。

根據表 3 Tukey HSD 事後比較與 Cohen's  $d$  效果量分析結果，以工作凝聚力為依變項時，恩德型顯著高於全面型與威嚇型，顯示此類型的領導方式能有效促進運動員的工作凝聚力；德範型與全面型之間的差異未達顯著水準 ( $p > .05$ )，但其工作凝聚力仍顯著高於威嚇型領導，顯示此類型領導方式對於團隊凝聚力亦具正向影響；全面型顯著高於威嚇型，顯示全面型領導相較於過度威權的領導方式，能更有效維持團隊凝聚力。

表 3 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量摘要表

領導類型	A	B	C	D	
平均值	標準差				
全面型 A	3.82	0.65	1.07	1.13	
恩德型 B	4.30	0.39	-.48**	2.20	
德範型 C	4.23	0.39	-.42	.06	2.06
威嚇型 D	3.31	0.57	.51**	.98***	.92***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。註：對角線下方為工作凝聚力平均數差值，對角線上方為兩種領導類型之間工作凝聚力差異的效果量 Cohen's  $d$  (僅報告工作凝聚力平均數差異達顯著水準之兩組比較，公式為：平均數差異值/ $\sqrt{\text{組內誤差均方值}}$ ，此例之組內誤差均方值為 .20)。

綜合上述結果，恩德型與德範型領導風格能有效提升運動團隊的工作凝聚力，顯示強調才德與仁慈的領導方式較能促進團隊合作與向心力。相較之下，威嚇型領導的工作凝聚力最低，表示過度威權或缺乏關懷的領導方式較不利於團隊凝聚力的建立。此外，全面型領導雖具備一定的凝聚力效果，但仍不及恩德型與德範型領導，顯示教練或教師應適度平衡才德與仁慈特質，以提升球員或學生的滿意度與團隊效能。

## (二) 不同家長式領導類型在社會凝聚力之差異

本研究採用單因子變異數分析 (ANOVA) 探討不同家長式領導類型對社會凝聚力的影響，根據結果顯示，領導類型對社會凝聚力具有顯著影響， $F(3, 77) = 16.56$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .392$ ），影響程度達中至高效果。Levene's 變異數同質性檢定結果顯示， $F$  值 = .51， $p = .674$ ），未達顯著差異，表示數據符合變異數同質性假設，表示分析結果具統計穩健性。

表 4 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量摘要表

領導類型	A	B	C	D
	平均值	標準差		
全面型 A	3.79	0.66	0.11	1.31
恩德型 B	4.41	0.50	-.62**	2.41
德範型 C	4.17	0.59	-.38	.24
威嚇型 D	3.05	0.67	.74**	1.36***
				1.12***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。註：對角線下方為社會凝聚力平均數差值，對角線上方為兩種領導類型之間社會凝聚力差異的效果量 Cohen's d (僅報告社會凝聚力平均數差異達顯著水準之兩組比較，公式為：平均數差異值/ $\sqrt{\text{組內誤差均方值}}$ ，此例之組內誤差均方值為 .32)。

根據表 4 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量分析結果，以社會凝聚力為依變項時，恩德型顯著高於全面型與威嚇型，顯示此類型的領導方式有助於提升團隊成員間的社會連結與互動品質；德範型顯著高於威嚇型，但與全面型領導之間的差異未達顯著水準 ( $p > .05$ )，顯示此類型領導方式雖具正向影響，但其提升社會凝聚力的效果略低於恩德型領導；全面型顯著高於威嚇型，顯示全面型領導相較於過度威權的領導方式，能更有效促進團隊成員間的社會互動與和諧關係。

整體而言，恩德型與德範型領導風格能有效提升運動團隊的社會凝聚力，顯示具備才德與仁慈特質的領導方式更有助於建立良好的團隊氛圍與人際關係。相較之下，威嚇型領導的社會凝聚力最低，表示過度威權的領導方式可能導致團隊成員間的互動減少或信任感降低。此外，全面型領導雖在提升社會凝

聚力方面有所助益，但其效果仍不及恩德型與德範型領導，顯示教練或教師應適度融合才德與仁慈特質，以促進團隊成員間的情感聯繫與合作關係。

### 三、不同家長式領導類型在滿意度之差異情形

#### (一) 不同家長式領導類型在個人表現之差異

本研究採用單因子變異數分析 (ANOVA) 檢驗不同家長式領導類型對個人表現的影響，根據結果顯示，不同家長式領導類型在個人表現上的差異達顯著水準， $F(3, 77) = 2.93$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .102$ 。Levene's 變異數同質性檢定結果 F 值 = .168， $p = .917$ ，表示變異數同質性假設未遭拒絕，且變異數分布相近，分析結果具信效度。

表 5 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量摘要表

領導類型	A	B	C	D	
平均值		標準差			
全面型 A	3.29	0.75			
恩德型 B	3.49	0.86	-.20	1.05	
德範型 C	3.38	0.72	-.08	.11	
威嚇型 D	2.65	0.75	.64	.84**	.73

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。註：對角線下方為個人表現平均數差值，對角線上方為兩種領導類型之間個人表現差異的效果量 Cohen's d (僅報告個人表現平均數差異達顯著水準之兩組比較，公式為：平均數差異值/ $\sqrt{\text{組內誤差均方值}}$ ，此例之組內誤差均方值為 .64)。

根據表 5 的 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's *d* 效果量分析結果，以個人表現為依變項時，威嚇型顯著低於恩德型，顯示在此類領導風格下，球員的個人表現較低；其他領導風格之間未達顯著差異，顯示全面型、恩德型與德範型領導之間的個人表現未有顯著區別。

整體而言，本研究結果顯示，威嚇型領導對個人表現可能產生負面影響，而具才德與仁慈特質的恩德型與德範型領導相較之下更有助於球員的表現發揮。這項發現提供教練在選擇領導風格時的實務參考，建議減少威嚇型領導的使用，以提升球員個人表現與團隊成效。

## (二) 不同家長式領導類型在互動滿意之差異

本研究運用單因子變異數分析 (ANOVA) 檢驗不同家長式領導類型對互動滿意的影響，根據結果顯示，不同家長式領導類型在互動滿意上具有顯著差異， $F(3, 77) = 7.30$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .359$ 。Levene's 變異數同質性檢定結果  $F$  值 = 1.03， $p = .383$ ，表示數據顯示變異數同質性假設未遭拒絕，且變異數分布相近，分析結果具信效度。

根據表 6 的 Tukey HSD 事後比較與 Cohen's *d* 效果量分析結果，以互動滿意為依變項時，威嚇型顯著低於全面型，顯示過於威權的領導方式可能降低個體的互動滿意程度；威嚇型亦顯著低於恩德型，進一步支持仁慈與才德兼具的領導風格能有效提升互動滿意度；威嚇型與德範型之間亦呈顯著差異，顯示強調才德的領導風格較威嚇型領導更能促進良好的互動關係。其他領導風格之間的差異未達顯著水準，顯示全面型、恩德型與德範型領導之間的互動滿意度無顯著區別。

表 6 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量摘要表

領導類型	A	B	C	D
平均值	標準差			
全面型 A	4.12	0.78		2.12
恩德型 B	4.24	0.63	-.12	2.30
德範型 C	4.00	0.68	.13	.25
威嚇型 D	2.60	0.96	1.52***	1.64***
				1.39***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。註：對角線下方為互動滿意平均數差值，對角線上方為兩種領導類型之間互動滿意差異的效果量 Cohen's d (僅報告互動滿意平均數差異達顯著水準之兩組比較，公式為：平均數差異值/ $\sqrt{\text{組內誤差均方值}}$ ，此例之組內誤差均方值為 .51)。

整體而言，本研究結果顯示，威嚇型領導對互動滿意有顯著負面影響，而強調仁慈與才德的恩德型與德範型領導則有助於提升互動滿意度。這項發現提供教練在選擇領導風格時的實務參考，建議減少威嚇型領導的使用，以促進更良好的師生或教練與運動員之間的互動關係。

### (三) 不同家長式領導類型在訓練與指導之差異

本研究透過單因子變異數分析 (ANOVA) 探討不同家長式領導類型對訓練與指導的影響，根據結果顯示，不同家長式領導類型對訓練與指導具有顯著影響， $F(3, 77) = 10.75$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .505$ 。Levene's 變異數同質性檢定結果 F 值 = .185， $p = .907$ ，表示數據顯示變異數同質性假設未遭拒絕，且各組別的變異數相近，分析結果具信效度。

表 7 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's d 效果量摘要表

領導類型	A	B	C	D
	平均值	標準差		
全面型 A	4.12	0.63		2.81
恩德型 B	4.34	0.63	-.18	0.90
德範型 C	3.77	0.65	.40	.58**
威嚇型 D	2.37	0.67	1.80***	1.98***
				1.40***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。註：對角線下方為訓練與指導平均數差值，對角線上方為兩種領導類型之間訓練與指導差異的效果量 Cohen's  $d$  (僅報告訓練與指導平均數差異達顯著水準之兩組比較，公式為：平均數差異值/ $\sqrt{\text{組內誤差均方值}}$ ，此例之組內誤差均方值為 .41)

根據表 7 的 Tukey HSD 事後比較及 Cohen's  $d$  效果量分析結果，以訓練與指導為依變項時，威嚇型顯著低於全面型，顯示採用威嚇方式的領導可能減弱球員對訓練與指導的正向評價；威嚇型亦顯著低於恩德型，表明具備仁德特質的領導者在訓練與指導方面更受青睞；威嚇型與德範型之間也呈顯著差異，顯示強調才德的領導風格較威嚇型領導更能促進有效的訓練與指導關係；恩德型與德範型領導之間亦達顯著差異，顯示恩德型領導較德範型領導更能提升訓練與指導的滿意度。

整體而言，本研究結果顯示，威嚇型領導在訓練與指導的表現上顯著較低，而恩德型與全面型領導則更能提升訓練與指導的成效。這項發現提供實務應用上的建議，鼓勵教練或領導者採取較為仁慈與才德兼備的領導方式，以提升球員對訓練與指導的正面評價。

## 肆、討論

### 一、不同家長式領導類型在團隊凝聚力之差異情形

本研究結果顯示，不同家長式領導類型對工作凝聚力具有顯著影響。其中，恩德型與全面型領導對工作凝聚力的提升效果最為顯著，顯示出當教練在展現高度關懷與道德領導的同時，亦能提供適當的指導與激勵時，球員更願意投入訓練與比賽，並與隊友共同努力達成團隊目標。這與 Carron 等 (1985) 的團隊凝聚力理論一致，指出當團隊成員認為領導者的行為有助於實現共同目標時，工作凝聚力將顯著提高。此外，Jowett & Ntoumanis (2004) 也指出，當教練能夠滿足球員的心理需求，並透過清晰的戰術指導來增強團隊合作時，球員會展現出更高的任務投入度，並提升整體比賽表現。

相較之下，威嚇型領導則對工作凝聚力產生負面影響，顯示當教練過度專制或施加高壓時，球員可能因害怕犯錯而減少積極參與，甚至影響隊友間的協作。這與 Gould 等 (2002) 的研究結果相符，指出當運動員處於高壓與控制型領導下，容易產生焦慮與壓力，進而影響團隊合作與比賽表現。因此，若希望提升團隊的工作凝聚力，教練應以適應性較高的領導方式，提供明確的訓練方向與支持，並避免過度威嚇，以維持球員的學習動機與團隊合作精神。

在社會凝聚力方面，研究結果顯示，恩德型與德範型領導對提升球員間的情感連結與信任感具有顯著效果。這說明當教練展現關懷並注重道德示範時，球員更容易感受到歸屬感與團隊支持，進而強化隊員間的情感交流與信任關係。這與 Eys 等 (2003) 的研究結果一致，指出當團隊成員感受到隊友與教練的支持時，社會凝聚力將提升，進而增強整體團隊氛圍。此外，Jowett & Cockerill (2003) 也指出，教練與球員間的正向溝通與互信，能有效促進團隊內部的情感聯繫，使球員更願意為團隊付出與互相支持。

另一方面，威嚇型領導則對社會凝聚力產生負面影響，可能導致球員之間

關係緊張，甚至降低對團隊的認同感。這與 Horn (2002) 的研究結果相符，指出過於強勢或威權的領導方式可能使球員間的互動產生壓力，削弱彼此之間的信任與支持。當球員感受到來自教練的壓迫時，可能轉而將負面情緒投射到隊友身上，進而影響整體團隊的社會氛圍。因此，為了促進社會凝聚力，教練應透過正向互動與情感支持來建立團隊文化，使球員能夠在互相信任與尊重的環境下共同成長與進步。

本研究顯示，不同家長式領導類型對團隊的工作凝聚力與社會凝聚力有顯著影響。恩德型與全面型領導能顯著提升工作凝聚力，當教練展現關懷並提供適當的指導與激勵時，球員更願意投入訓練與比賽，並共同為團隊目標努力。此外，這些領導風格也能強化社會凝聚力，促進球員之間的情感連結與信任感，使團隊內部的支持與合作更為緊密。相反，威嚇型領導會對兩者產生負面影響，過度專制或高壓的領導方式可能引發焦慮與壓力，降低球員的參與度與協作精神，並加劇球員間的緊張關係，進而削弱團隊的凝聚力。因此，教練應選擇更具關懷與支持的領導方式，來促進團隊的整體凝聚力與協作氛圍。

## 二、不同家長式領導類型在滿意度之差異情形

本研究結果顯示，不同家長式領導類型對個人表現的影響具有顯著差異。其中，恩德型領導對個人表現產生最為正向的影響，顯示出關懷與才德的結合能夠有效提升球員的內在動機，使其在競技場上更積極投入。這與 Ryan & Deci (2000) 提出的自我決定理論一致，指出當個人感受到關懷與尊重時，其自動動機與表現將會提高。此外，Duda & Balaguer (2007) 在運動心理學研究中亦指出，當運動員認為教練的領導方式能滿足其心理需求時，會展現出較佳的比賽表現。本研究支持此觀點，發現當領導者提供適當的支持與挑戰時，球員的成就感與自我效能感將會顯著提升。

相較之下，威嚇型領導對個人表現的影響則呈現負面效果，可能是因為過度壓力導致球員在比賽時過度焦慮，影響其決策與臨場表現。這與 Gould 等 (2002) 的研究結果一致，指出高壓與控制型領導可能增加運動員的焦慮，進而削弱其比賽表現。因此，若教練希望提升球員的表現，應避免採用過度威嚇的方式，而應考量如何在提供挑戰的同時，維持球員的心理安全感與積極性。

研究顯示，領導類型對球員的互動滿意度具有顯著影響，其中恩德型與德範型領導的互動滿意度最高，顯示這兩種類型的領導者能夠建立良好的溝通與信任機制，使球員感受到被理解與支持。這與 Jowett & Cockerill (2003) 在運動教練關係研究中的發現相符，指出當教練展現關懷與專業能力時，球員的滿意度與忠誠度將顯著提高。此外，Chelladurai & Saleh (1980) 提出的運動領導行為模式亦強調，當領導者的行為符合球員需求時，能有效提升彼此的互動滿意度。本研究結果進一步驗證了此觀點，發現當教練具備仁慈與德行時，球員會對團隊環境與領導者產生較高的滿意度，並且更願意與教練進行積極的互動。

相對而言，威嚇型領導則顯示出最低的互動滿意度，這與 Horn (2002) 的研究結果一致，指出當教練過於專制或缺乏同理心時，球員容易對訓練環境產生負面情緒，影響師生互動與球員滿意度。過度專制的領導方式可能使球員感到受壓迫，進而降低其與教練之間的溝通意願，導致整體團隊氛圍緊張。因此，教練應在訓練過程中建立開放的溝通環境，並以尊重與理解為基礎來引導球員，以提升團隊內部的正向互動。

在訓練與指導滿意度方面，研究結果顯示恩德型領導具有最高的滿意度，顯示當教練能夠提供適當的指導與支持時，球員會對訓練過程產生更高的投入度與認同感。這與 Amorose & Horn (2000) 的研究結果一致，指出當運動員認為教練的行為能夠滿足其心理需求時，將更願意參與訓練，並提升對教練的滿意度。此外，具備高道德標準的領導者能夠提供清晰的訓練指導，使球員對訓

練的目標與方向有更清楚的認識，進而提升其學習效果與技術表現。

另一方面，威嚇型領導則顯示出最低的訓練與指導滿意度，支持了 Smith 等 (2007) 的研究結果，指出當教練過於強調權威與控制時，可能會削弱球員對訓練的動機，甚至導致抗拒與挫折感。過於嚴厲或單向的指導方式可能會讓球員感到壓力過大，甚至對教練產生負面情緒，影響其訓練的持續性與學習成效。因此，教練應避免過度使用威嚇型領導，而應以更具支持性與適應性的方式來引導球員，從而提升其訓練體驗與整體滿意度。

本研究顯示，不同家長式領導類型對球員的滿意度有顯著差異。恩德型與德範型領導在各項滿意度指標中均表現較好，特別是在個人表現、互動滿意度及訓練與指導滿意度方面。這些領導類型能夠提供關懷與專業支持，增強球員的內在動機、信任與情感連結，進而提升球員對訓練、互動及整體團隊環境的滿意度。相較之下，威嚇型領導則對滿意度產生負面影響，過度專制與高壓的領導方式會使球員感受到壓力與焦慮，降低其對訓練與教練的滿意度，並削弱團隊的正向互動。因此，教練應選擇更具支持性與適應性的領導方式，以提升球員的滿意度和整體團隊氛圍。

## 五、結論

本研究深入探討了不同家長式領導類型對團隊凝聚力（包括工作凝聚力與社會凝聚力）及滿意度（個人表現、互動滿意、訓練與指導）的影響，並得出以下幾點結論：

首先，在團隊凝聚力方面，不同家長式領導類型對團隊凝聚力的影響顯著，且表現出顯著差異。恩德型領導風格在工作凝聚力與社會凝聚力方面均表現出顯著的正向效果，顯示出具備才德與仁慈特質的領導者能有效促進運動員之間的合作與向心力，建立起強大的信任與支持關係，從而顯著提升團隊凝聚力。

相比之下，德範型領導雖然在凝聚力方面的效果稍遜於恩德型，但仍顯示出積極的影響，尤其在強調模範行為和責任感方面，對團隊的工作凝聚力和社會凝聚力起到了重要作用。全面型領導在團隊凝聚力方面的影響介於恩德型與威嚇型之間，顯示出相對中立的特性，雖然全面型領導能在一定程度上維持團隊的基本合作與結構穩定，但其影響力未及恩德型領導，特別是在建立深厚的信任關係與增強運動員向心力方面仍有所不足。威嚇型領導則顯示出最為不理想的結果，顯示過度威權或缺乏關懷的領導方式可能削弱團隊成員間的信任與互動，進而影響團隊凝聚力的建立。

其次，在滿意度方面，研究顯示不同家長式領導類型對球員的個人表現有顯著影響，尤其是威嚇型領導對個人表現產生負面影響，可能因威脅與控制的領導方式而限制球員的表現潛力。相對而言，恩德型領導風格（具仁德與才德）對球員表現有較大正向影響，這顯示恩德型領導能夠更有效地促進球員的自我發揮與表現。在互動滿意方面，研究發現，威嚇型領導顯著降低球員的互動滿意度，這可能是由於過度的威脅與控制減少了教練與運動員之間的良好互動關係。相反，恩德型與德範型領導則對互動滿意度具有積極影響，尤其是仁慈與才德兼備的恩德型領導能夠促進更加積極與正向的互動關係。因此，教練應減少威嚇型領導的使用，以提高師生或教練與球員之間的互動質量。在訓練與指導方面，研究發現，威嚇型領導顯示出顯著較低的滿意度，表明威脅與控制型領導方式可能削弱球員對訓練與指導的積極反應。相比之下，恩德型領導顯著提升球員對訓練與指導的滿意度，並且全面型與德範型領導也有正向影響。這些結果表明，在訓練與指導中，採取仁慈與才德兼備的領導方式對提升球員的滿意度與訓練成效至關重要。

總結來說，威嚇型家長式領導在團隊凝聚力及滿意度的效果上均顯示負面影響，強烈建議減少使用威脅與控制型領導風格。相對而言，恩德型與德範型

領導能顯著提升團隊凝聚力、球員的表現、互動滿意度及訓練指導效果。特別是強調仁慈與才德的領導方式，能夠有效提升球員的合作意識與向心力，促進良好的師生或教練與球員之間的互動關係。因此，教練應優先選擇仁德與才德兼備的領導方式，以提高團隊的整體效能與球員的發展。

## 參考文獻

- 何冠論 (2021)。國小體育教師領導類型對學生基本心理需求及參與動機的關係 [未出版碩士論文]。國立臺北教育大學。
- 吳建瑋、吳仲良 (2020)。家長式領導與教師工作滿意度之關係：組織認同與心理資本之中介效果。教育研究與發展期刊, 16(2), 1-31。
- 高三福、呂政達、楊鎮塘 (2013)。家長式領導行為與信任教練：團隊價值觀的跨層次調節效果。體育學報, 46, 393-406。
- 楊鎮塘、高三福 (2017)。教練家長式領導八種類型與信任教練、團隊價值觀的關係。台灣運動心理學報, 17(1), 23-37。
- 鄭伯塙、周麗芳、樊景立 (2000)。家長式領導：三元模式的建構與測量。本土心理學研究, 14, 3-64。
- 盧素娥 (1995)。大專籃球選手知覺運動動機氣候與團隊凝聚力之相關研究 [未出版碩士論文]。國立體育大學。
- 藍毓莉、吳欣蓓、顧家祈、張妤玥 (2021)。教練領導行為與球員人格特質對團隊凝聚力之影響 [未出版碩士論文]。國立臺灣大學。
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Perceived coaching behaviors and student-athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(3), 161-176.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Preferred leadership in sports. *Canadian*

*Journal of Applied Sport Sciences*, 5(4), 276-283.

- Chen, C. C., & Kao, S. F. (2022). Parental leadership and team cohesion in sport: the role of leadership styles in enhancing team dynamics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(1), 58–72.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E. K. (2001). Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(7), 1521-1534.
- Curran, T., Hill, A. P., & Markland, D. (2023). The role of leadership in sport: Exploring the impact on athlete motivation and satisfaction. *Journal of Sport Psychology*, 38(4), 387-400.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). *Motivation in sport and exercise: The self-determination theory perspective*. In M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 37-54). Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer US.
- Eys, M. A., Carron, A. V., Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2003). Role ambiguity in sport teams: The relationship between role ambiguity and athlete satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 534-550.
- Farh, J. L., Liang, J., Chou, L. F., & Cheng, B. S. (2008). *Paternalistic leadership in Chinese organizations: Research progress and future research directions*. In C. C. Chen & Y. T. Lee (Eds.), *Leadership and management in China: Philosophies, theories, and practices* (pp. 171-205). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (2002). Burnout in competitive athletes: The role of competitive stress and the cold fact of performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 16-25.
- Horn, T. S. (2002). *Coaching effectiveness in the sport domain*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 309-354). Human Kinetics.
- Hollemeake, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). *olympic athletes' perceptions of the coach-athlete relationship*. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) : Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.
- Kao, S. F., & Tsai, C.-Y. (2016). Transformational leadership and athlete satisfaction: The mediating role of coaching competency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 469–482.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201-212.
- Lan, Y. Y., Tsai, Y. T., & Kuo, C. F. (2021). Leadership styles and team cohesion in sport: a longitudinal study of Chinese college basketball teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 185-197.
- Mach, M., Tims, M., & Joosen, J. (2020). Transformational leadership and team cohesion: The mediating role of team trust. *Journal of Sports Management*, 34(4), 314-324.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*,

55(1), 68-78.

Surya, B., & Putra, I. P. (2023). The role of coach-athlete relationships in building team cohesion and performance. *Journal of Sport Science and Medicine*, 22(1), 30-42.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of the coach-athlete relationship on youth athletes' psychosocial development. *Developmental Sports Psychology*, 24(2), 116-129.

Wu, X., & Wang, Z. (2020). Parental Leadership in sports: a study of its effects on athlete development and team dynamics. *Asian Journal of Sport Science*, 18(4), 51-64.

Zhang, M., Wang, W., & Sun, L. (2024). Leadership styles in sports and their impact on athlete performance: A longitudinal study. *International Journal of Sport Psychology*, 35(3), 233-245.

# Differences in Team Cohesion and Satisfaction Across Paternalistic Leadership Styles

Chih-Ting Su<sup>1</sup>, Ying-Che Huang<sup>2</sup>

Xinhe Elementary School, New Taipei City<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>2</sup>

## Abstract

**Purpose:** This study aimed to examine differences in team cohesion and satisfaction across various paternalistic leadership styles among female athletes in the general division of the University Basketball Association (UBA) during the 112th academic year. **Methods:** Participants were drawn from the top eight teams that advanced to the national finals of the 112th academic year UBA general division women's basketball competition. A total of 96 questionnaires were distributed, with 95 valid responses returned (response rate: 98%). Due to insufficient sample sizes (fewer than 10 participants) in certain leadership categories, data screening resulted in a final sample of 81 valid participants. Four leadership styles were ultimately identified: comprehensive, benevolent–virtuous, virtuous, and authoritarian (intimidating). Data were collected using the Paternalistic Leadership Scale, Team Cohesion Scale, and Satisfaction Scale, and analyzed through descriptive statistics, one-way analysis of variance (ANOVA), and chi-square tests. **Results:** (1) Among UBA general division athletes in the 112th academic year, leadership styles characterized by high benevolence accounted for 72.8%, with benevolent–virtuous and virtuous styles being the most prevalent; (2) In terms of team cohesion, benevolent–virtuous and virtuous leadership styles yielded the highest scores, indicating their effectiveness in enhancing both task and social cohesion; (3) Regarding satisfaction, personal performance satisfaction was highest under benevolent–virtuous and virtuous

leadership, while interaction satisfaction and training and instruction satisfaction were highest under benevolent–virtuous and comprehensive leadership styles. **Conclusion:** Different paternalistic leadership styles exert significant effects on team cohesion and satisfaction. Benevolent–virtuous leadership, which integrates benevolence and competence, has positive effects on task cohesion, social cohesion, and player performance, fostering cooperation and trust. In contrast, authoritarian (intimidating) leadership negatively impacts team cohesion and player satisfaction and should be avoided. Comprehensive and virtuous leadership styles demonstrate moderate to positive effects, though not as strong as those of benevolent–virtuous leadership. Overall, leadership styles emphasizing benevolence and competence are most conducive to enhancing team effectiveness and athlete development.

**Keywords:** sport leadership, team cohesion, team satisfaction, general division athletes

# 定向越野中的身體記憶與知覺經驗

江品宣<sup>1</sup>、胡天攻<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

**目的:**本研究以梅洛-龐蒂的知覺現象學為核心，探討定向越野運動知覺的發生機制，並從中延伸出對身體感官整合、空間建構與身體記憶的哲學詮釋，進而彰顯體育活動中身體的哲學意涵。**方法:**透過自我敘述的方式說明如何運用身體感知地形與地圖資訊來導航，並對照知覺現象學理論，分析身體在空間感知中的角色。**結果:**定向越野能增強環境敏感度，透過動作深化空間知覺，並促進「習慣性知覺」，使運動員更直覺地適應地形變化。**結論:**定向越野不僅是一種運動，更是身體認識世界、生成知識與實踐自由的哲學過程，體現梅洛-龐蒂「身體作為感知主體」的概念，為定向越野提供新視角。

**關鍵詞:**定向運動、身體哲學、知覺、空間

通訊作者：江品宣

電子郵件：[g0980387143@gmail.com](mailto:g0980387143@gmail.com)

## 壹、緒論

### 一、前言

定向越野 (orienteering) 是一項融合體能、戰術與空間認知的運動，參賽者需在未知地形中運用地圖與指北針，選擇最優路線並快速抵達各個檢查點 (郭宏仁，1997；林禹良，2004)。該運動結合了跑步與導航技巧，要求選手在高強度的移動過程中，即時解讀地圖訊息、適應地形變化，並透過身體動作實現快速決策。其競技特性不僅強調速度與耐力，還涉及身體與環境的互動，選手需在變化多端的地形上調整步伐、姿勢與呼吸節奏，以適應山坡、溪流、密林等不同環境 (李泰和，2013)。定向越野的特殊性在於其對運動員「知覺—行動」能力的高度要求，透過視覺、前庭系統與本體感覺的綜合運用，使運動員能夠迅速建構環境認知並做出精準的運動決策 (曾鈺婷，2023)。

知覺現象學 (phenomenology of perception) 為法國哲學家梅洛-龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 所提出，其核心思想強調身體作為感知世界的基礎，並認為「知覺不是一種被動接受的過程，而是一種主動構建的行為」 (黃芳進，2002)。在定向越野運動中，身體不僅是執行動作的工具，更是感知世界與環境交互作用的媒介。梅洛-龐蒂指出：「如果沒有身體，空間便無法被認知」，這表明個體的空間理解是透過身體移動與感官經驗所建構 (尉遲淦，1980)。在定向越野過程中，選手透過「身體圖式」 (body schema) 來協調自身動作，並即時適應地形與環境變化。例如，當選手穿越森林或攀爬山坡時，他們並非單純依賴視覺訊息，而是運用身體觸覺、本體知覺與肌肉記憶來適應不同的地形挑戰 (周掌宇，1999)。這種身體與空間的互動關係，反映了現象學對「身體即主體」的強調，即運動員的身體經驗決定了其對環境的感知與理解。

在定向越野運動中，知覺、決策與動作協調是三個相互影響的關鍵環節。

研究指出，熟練的定向越野選手能夠快速形成「環境心理地圖」(mental map)，這種心理表徵有助於提升路徑選擇的效率與準確性(陳俊民、楊亮梅，2015)。選手在行進過程中，透過視覺、觸覺與本體知覺的整合，逐步強化對環境的即時認知，從而在高壓情境下能夠迅速調整行進策略，而非僅依賴靜態地圖進行規劃。此外，定向越野的運動決策並非單純依賴理性計算，而是受到直覺經驗與環境適應力的影響，例如面對突發地形變化時，選手通常會憑藉過往經驗迅速修正導航策略，而非重新分析所有資訊(黃嘉君、楊梓楣，2008)。這種依賴身體感知與經驗決策的現象，正呼應了現象學所強調的「身體意識」與「環境交互作用」的觀點，顯示運動員的身體並非僅僅是行動工具，而是直接參與知覺建構與決策過程的核心媒介。

## 二、研究動機

定向越野結合體能、策略與環境感知，運動員需透過身體適應地形、解讀地圖並即時決策。身體不僅是執行工具，更是感知與決策的媒介。與其他競技運動不同，定向越野強調個體與環境的即時互動，運動員透過視覺、觸覺與動覺判斷地形，無需語言即可決策與行動，展現高度的環境感知與空間思維。

法國哲學家梅洛龐蒂在《知覺現象學》(Phenomenology of Perception) 中探討了身體與世界的關係，強調身體是「在世界中的存有」，其感知能力決定了個體如何理解與行動。他的「現象上的身體」(phenomenal body) 理論認為，身體不僅是物理性的存在，更是一種感知的主體，透過多重感官融合來建構對環境的認知。

定向越野運動員正是透過身體感知地形變化，即時適應並做出決策。本研究探討定向越野的身體感知特性，結合梅洛-龐蒂的「肉身」概念，分析運動員如何透過身體與環境互動，深化感知與行動的連結。

### 三、研究範圍及限制

這項研究源自我對定向越野的深厚興趣，以及對身體如何在運動中成為感知與決策的探索。定向越野不僅是體能與地圖閱讀的競技，更是一場身體與環境的對話，每一次奔跑、判斷與跨越地形，都是身體對環境資訊的即時解讀與回應。我希望透過研究，深入反思自身如何運用視覺、觸覺與動覺統合環境資訊，發展有效導航策略，並借助梅洛-龐蒂的知覺現象學，從哲學角度理解身體作為感知世界的橋樑及其在運動決策中的核心作用。然而，研究也存在限制，在於建立於個人經驗為主，結果可能不易適用於初學者或其他運動類型。此外，比賽環境變數極大，如天氣、地形與規則等，可能影響運動員的感知與決策，使研究結果具情境依賴性。

雖然本文引用部分心理學術語作輔助的說明，但核心觀點仍立基於身體哲學。與心理學重視感官輸入與行為反應的線性關係不同，現象學強調身體作為知覺主體的第一人稱經驗，並關注感知與環境之間的共構關係。本文用「感覺」指基本感官訊號，「知覺」則是指身體對情境的詮釋與空間意義的形成。選擇此哲學視角，正是為了強調運動員在不穩定環境中，透過身體經驗所進行的動態、連續的感知與行動做結合。

### 四、定向越野之特性

定向越野運動起源於 19 世紀末的瑞典，誕生於地形多變的斯堪的納維亞半島。當地居民與軍隊為適應複雜環境，發展出利用地圖與指南針導航的技能，奠定了定向越野的基礎（林禹良，2004）。

最初，定向運動用於軍事訓練。1895 年，瑞典與挪威軍營舉行首場公開比賽，以測驗士兵的導航技巧與體能。1918 年，瑞典童子軍領袖厄恩斯特·基蘭達少校 (Ernst Killander) 在森林中舉辦結合地圖與指南針的「尋寶遊戲」，激發大

眾興趣，推動定向運動向休閒與競技發展，被譽為「定向運動之父」。1919 年，斯德哥爾摩舉辦正式比賽，標誌現代定向越野的誕生（吳姿瑩，2006）。

隨著定向越野運動的發展，1961 年，來自十幾個國家的代表在丹麥首都哥本哈根成立了國際定向運動總會 (International Orienteering Federation, IOF)。該組織負責制定標準化的比賽規則、推廣定向運動，並舉辦國際賽事。1977 年，國際奧委會正式承認該組織，截至 2016 年，會員國達 70 個，台灣亦在其中 (IOF, 2016)。目前，IOF 認可四種定向類型：徒步定向 (Foot-O)、滑雪定向 (Ski-O)、登山車定向 (MTB-O) 和沿徑定向 (Trail-O)。其中，徒步定向最普及，參與者需依靠地圖與指南針，在複雜地形中快速尋找檢查點。此運動結合競技、休閒與教育，適合各年齡層，提升體能、方向感、決策力與問題解決能力，並鼓勵親近自然，增進環境意識（謝宛君，2016）。

## 貳、理論觀點

### 一、梅洛龐蒂的知覺現象學

梅洛龐蒂從現象學的角度重新詮釋了人與自然世界、時間性、空間性及自由的關係。他強調身體的核心地位，認為身體不只是物理存在，更是意識與自然、人與世界的交接口。梅洛-龐蒂在《知覺現象學》前言中提出，身體性 (Embodiment) 是知覺活動的核心，而非僅僅是一個被動的物理結構。傳統哲學與科學往往將身體視為一種機械式的感官接收器，將知覺歸因於大腦與神經系統的運作，然而，現象學則認為知覺是透過身體與世界的互動而發生的。換言之，身體並非單純的「物理對象」，而是一種主動的、意向性的存有方式。

梅洛-龐蒂反對身心二元論，認為身體不是被意識支配的客體，而是意識與

世界交會的原初場域。他以「肉身」來表述人如何以具身方式存在於世界之中。對他而言，感知並非單向的輸入機制，而是身體在與環境互動中「共同生成」世界的方式。定向越野運動中的每一次轉向、躍步或停頓，皆體現了「我在行動中感知世界、我在感知中生成世界」的哲學內涵。

此外，梅洛-龐蒂在論述「身體圖式」的概念中指出，身體具有預設性的知覺能力，是我們與世界互動的前提。這種圖式不依賴於語言或理性分析，而是透過習慣與實踐所形成的「動作理解」。舉例而言，當我們駕駛汽車時，不需時刻思考方向盤轉動的角度，而是憑藉身體的「熟悉感」與空間調節能力，這種自動化的知覺與反應，是由身體長期在環境中的實踐所建構出的知覺結構。

更進一步地，梅洛-龐蒂認為，感知具有「世界導向性」，即知覺不僅是對刺激的反應，更是身體主動向世界開展的存在方式。他提出「肉身」概念，作為自然與意識之間的橋梁，強調人類感知是「存在於世界中」的實踐，而非抽象的觀察。肉身不僅經驗世界，也構成了世界的結構。這一觀點挑戰傳統對感官經驗的物理化理解，並強調知覺的存在論意涵：知覺即存在，身體即世界的開端。

因此，在知覺現象學中，身體不是被動接受感官刺激的容器，而是感知的主體，是對世界的開放。這種理論對理解動態運動中的感知—行動歷程具有啟發性，梅洛-龐蒂的身體性理論提供了深入解釋身體—空間互動的基礎。

## 二、知覺與空間感知之關聯

梅洛-龐蒂的知覺現象學強調，知覺不是單純的大腦運算，而是透過身體與世界的交互作用而產生的。我們並非以一種純粹理性的方式分析環境，而是透過身體的經驗直接「感知」空間的結構與可能性。在這種框架下，空間不是一

個獨立於我們存在的客觀場域，而是透過我們的行動和知覺來顯現的。

空間知覺不僅是對環境中物體位置的認知，更是一種具身化的行動導向能力。人在行進中會根據自身運動狀態調整知覺策略，這種過程是即時的、感官—動作交織的反應。梅洛-龐蒂指出，「我們不是透過意識來意識到我們的身體，而是透過我們的身體來意識世界」，這表明空間感知的基礎在於身體與世界的動態共構。

知覺現象學所揭示的身體性、動態性與意向性，為理解定向越野這類運動提供了扎實的理論基礎。選手的每一步行動、每一次地圖解讀，都是身體與空間之間的共振，是「感知—行動回路」的實踐展現。透過這些動態互動，身體不僅感知空間，更在行動中創造空間，這是現象學對知覺的根本理解。

### (一) 知覺的身體性與空間構成

梅洛-龐蒂認為，空間不是外在的框架，而是在身體與環境互動中的經驗場域。空間感知並非來自理性推演或靜態測量，而是透過肉身在環境中移動所產生的「前反思性」知覺行動。於日常生活中，我們並不先計算尺度再行動，而是依憑身體的熟悉感與觸感來導引自身行為。在定向越野中，這種「具身空間性」表現得尤為鮮明。選手在閱讀地圖時，並非僅僅依賴理性地計算距離與方向，而是透過身體與實際地形的即時互動來「感知」與判斷最佳路線，而這屬於一種具身性的閱讀行為：選手邊行進邊掃視地圖，腦中立即將地圖符號與周遭地貌進行比對，並以身體的移動感受來驗證路徑的正確性。例如，當地圖顯示前方有一段緩坡，選手不只是視覺辨識，更透過腿部肌群的施力變化、腳底的壓力回饋與步伐節奏，來體察實際地勢是否與地圖一致。

在這過程中，身體不斷根據地形變化自動調整步頻與步幅。當地形由平坦

轉為崎嶇，步頻會自然減緩，以增加反應時間；步幅則會變小，以確保每一步都能穩固落地。腳底的觸覺感知不同材質的地面，例如泥濘、砂礫或濕滑草地，並將這些訊息迅速轉化為身體動作上的調整，如降低重心、增加膝蓋彎曲角度，減少衝擊力，提升穩定性。這些調整並非刻意思考的結果，而是長期經驗所內化的身體智慧，選手幾乎無需意識介入即可完成。

因此，閱讀地圖的行為本身，就是一種動態且具身的認知歷程。地圖上的符號與資訊，唯有透過身體在地形中的實際移動與感知，才能轉化為具體可行的導航策略。選手在行進中邊讀圖邊行動，身體即成為一種感知與理解空間的媒介，使地圖的資訊不再只是抽象符號，而是融入具體環境與身體經驗之中的行動指引。

## (二) 空間感知與環境互動

空間從來不是靜止的觀察對象，而是身體在其中實踐所生成的意義場。梅洛-龐蒂指出：「我們並非站在空間之外來觀看它，而是身處其中，透過行動來理解它。」身體的意向性促使我們不斷調整自身與環境的關係，這種關係正是空間知覺生成的核心。在定向越野中，選手在行動中不斷變化視角與感知基準，身體會根據過往經驗與當下條件傾向某些路線或行動方式。這種傾向非理性選擇，而是身體根據「可供性」所展現的動態回應。例如倒下的樹幹可能被感知為支撐物而非障礙，溪流可能是導航地標而非阻隔。選手並非以圖像識別方式分析環境，而是透過身體的即時回應與知覺，展現出能動而具主體性的空間實踐。

## (三) 空間記憶與身體經驗

梅洛-龐蒂強調，「身體記憶」乃是一種非語言的歷史，是身體與世界互動中逐步形塑的感知方式，在定向越野中，選手對地形的熟悉不只是視覺記憶，

而是經由身體實踐所內化的動作圖式。透過反覆訓練與比賽，選手會形成「動作計畫」，而他們的「動作計畫」不需透過理性推演即可自動發動，是身體已知的行動方式。這種記憶使得選手能在陌生地形中，憑藉身體經驗進行空間預測與導航決策。經驗豐富者甚至可在無需思索的情況下迅速反應，展現出身體作為知覺主體的深層智慧。空間，於此，不再是抽象的背景，而是身體經驗所構成的可行性場域。

## 參、定向越野中的知覺

在定向越野中，知覺如同「導航系統」，幫助選手透過視覺、觸覺、身體平衡感與空間感知來讀懂地圖、辨識地形，並迅速做出最佳決策。根據梅洛-龐蒂的現象學，知覺並非單純的感官輸入與大腦分析，而是身體與環境互動的結果。我們不只是用眼睛看地圖、記路線，而是透過身體感受地形變化、測試路況，甚至憑風向與陽光判斷方向，在瞬息萬變的賽道上做出正確決策。

選手需整合多種知覺能力來適應環境並即時調整路線。視覺知覺是基本能力，選手需迅速掃描地圖，對應實際地形。例如，看到地圖標示山丘時，要確認周圍地勢是否符合，以確保方向無誤。這體現了知覺的「意向性」——我們並非被動接收資訊，而是主動尋找判斷方向的線索。

在一次中距離賽中，我原本照著地圖預判前方是一段緩坡，結果跑著跑著，腳底卻忽然傳來更沉重的壓力感，我的腿部肌肉也開始用力得比較深。那一瞬間，我就知道——不是緩坡，是陡坡。沒有多想，我馬上自動把步伐縮小、身體往前傾、速度放慢。這一切都沒有經過分析，而是身體幫我做出的反應。另外，還記得有一場下雨時的比賽，山地裡滿是濕滑的落葉和泥濘。地圖上雖然

標示有條小徑，但我根據過去經驗判斷那裡可能太滑不好走，於是選擇繞一段較遠但地面較穩的路線。我的判斷不是來自眼睛看到什麼，而是腳底滑了一下、空氣變得潮濕、連呼吸都有股濕黏的味道，這些細微的感受綜合起來讓我做了改變方向的決定，這些感覺都不需要我「想清楚」，但身體已經幫我做出選擇。

不只是「看」地圖，更是「用身體讀」地圖。

除了視覺，動覺知覺讓選手感知自身動作與環境變化，如腳底感受地面硬度，身體根據路況自動調整步伐。在濕滑地面，步幅縮短、重心降低以防滑倒；遇陡坡，身體本能減速避免衝力過大摔倒。這種知覺讓選手能靈活應變，適應各種地形，如泥地、碎石、草叢或森林。

當選手在複雜環境中移動時，空間知覺展現了身體如何主動構築行動導向的「具身心理地圖」。這不僅是認知的操作，更是一種身體與世界持續互動下生成的空間理解。選手不需時時依賴視覺資訊，而是透過對環境特徵的敏銳感知——如樹木的分布、溪流的聲響、地形的起伏等——來定位自身，這些資訊並非靜態儲存在腦中的圖像，而是透過當下的行動與感官經驗所不斷活化的「具身記憶」。

從身體哲學的觀點出發，特別是梅洛-龐蒂的理解，空間並非抽象幾何的背景，而是身體所能行動的領域，心理地圖也不是如 GPS 般的靜態全景，而是與身體動作相連的可行動空間。當選手在路徑中前進，身體即成為理解與導航的主體，能夠即時根據風向、光線變化、腳底對土壤濕度與質地的感受，進行方向修正與策略調整。這種能力進一步發展為「習慣性知覺」與「自動化知覺」，使選手無需意識介入，即可在瞬間提取關鍵資訊並作出行動決策。此時，身體不再只是感知世界的工具，而是知覺與行動的起點，是與環境共同構成經驗的

「身體—主體」，在行動中不斷生成意義與方向。

## 肆、結論

定向越野不僅是體能競技，更是身體與環境的即時對話。選手奔跑時需透過視覺解讀地圖、動覺適應地形、觸覺感受地面狀況，並運用空間知覺構建心理地圖，以在變化多端的環境中迅速做出最佳決策，確保不迷失方向並維持競技節奏。

梅洛-龐蒂的知覺現象學提供了理解這項運動的不同視角。他認為知覺不是單純的感官輸入，而是透過身體與環境的互動來建構世界意義。在定向越野中，身體不只是執行動作的工具，而是決策核心。選手穿越森林、跨溪爬坡時，並非僅依賴視覺，而是憑藉直覺與經驗適應環境，即時調整行進方式。這種能力來自長期訓練與實戰累積，最終發展出「習慣性知覺」，使選手能直覺感知環境、迅速選擇最佳路徑，而無需逐步分析所有細節。換言之，定向越野考驗的不僅是體能與速度，更涉及環境感知、動作掌控與高壓決策能力，體現梅洛-龐蒂的「身體性」概念——知覺不是被動接受，而是身體主動參與、與世界互動的結果。

因此，定向越野不僅是一場比賽，更展現身體如何感知世界、適應環境與快速決策。知覺並非靜態，而是動態、變化的，深植於身體與行動之中。未來，若能進一步研究選手如何運用知覺快速決策，或探討特定訓練如何提升環境感知與路線選擇能力，將有助於改善運動表現，並深化知覺在競技運動中的應用理解。

## 參考文獻

- 林禹良 (2004)。定向運動發展概況。大專體育，70，95-98。
- 李泰和 (2013)。教育部中辦室辦理全國高中職校定向越野錦標賽。學務通訊，1，服務版。
- 吳姿瑩 (2006)。定向運動 C 級教練專業能力之研究 [未出版碩士論文]。國立臺南大學。
- 周掌宇 (1999)。盲人的問題與梅洛龐蒂的解決方案 [未出版博士論文]。國立中央大學。
- 郭宏仁 (1997)。定向運動簡介。大專體育，29，11-14。
- 陳俊民、楊亮梅 (2015)。定向越野競賽「勝出時間」估算的影響因素。成大體育，47(1)，18-30。
- 陳俊民、楊亮梅 (2015)。中、長距離定向越野競賽之訓練方法與比賽策略。大專體育，135，29-44。
- 黃芳進 (2002)。融合式體育教學之探索：從知覺現象學的觀點出發。國民教育研究學報，9，1-14。
- 曾鈺婷 (2023)。本體知覺與動作能力間之互惠性。體育學報，1-18。
- 黃嘉君、楊梓楣 (2008)。以生態觀點探討知覺—行動與動作發展。中華體育季刊，22(2)，70-78。
- 尉遲淦 (1980)。論梅洛龐蒂「身體—主體」觀念—《知覺現象學》一書之研究 [未出版碩士論文]。國立臺灣大學。
- 謝宛君 (2016)。定向越野運動在休閒活動中的價值。臺灣教育評論月刊，5(6)，229-232。
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin International
- Orienteering Federation. (2016). IOF Eventor: Federations.

*International Orienteering Federation.* Retrieved September 21, 2016, from  
<https://eventor.orienteering.org/Federations>

Merleau-Ponty, M. (1993)。知覺現象學—前言。哲學與文化，20(6)，572–582。

(尤煌傑，譯)

# The Body Memory and Perceptual Experience in Orienteering

Pin-Syuan Jiang<sup>1</sup>, Tien-Mei Hu<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## Abstract

**Purpose:** This study, based on Maurice Merleau-Ponty's phenomenology of perception, explores the mechanisms of perception in orienteering and extends a philosophical interpretation of bodily sensory integration, spatial construction, and embodied memory. It aims to reveal the philosophical significance of the body in physical activity. **Methods:** Through first-person narrative, the study describes how the body perceives terrain and map information to navigate, and contrasts this with phenomenological theory to analyze the body's role in spatial perception. **Results:** Orienteering enhances environmental sensitivity, deepens spatial perception through movement, and promotes "habitual perception," allowing athletes to intuitively adapt to terrain changes. **Conclusion:** Orienteering is not just a sport but a way of exploring the world through the body, validating Merleau-Ponty's concept of "the body as the subject of perception" and offering new perspectives for physical education and sports training.

**Keywords:** Orienteering, Philosophy of the Body, Perception, Space

# 運動感覺世界的探索—一種理論系譜的推進

吳忠誼<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

本研究目的在於探討運動感覺的本質及其在現象學脈絡下的意義，聚焦於感覺的理論發展以及如何在運動實踐中生成、轉化與形塑世界的意義。研究方法採取對理論的澄清與詮釋，特別是 Husserl (Edmund Husserl, 1859-1938) 和 Merleau-Ponty (Maurice Merleau-Ponty, 1908-1961) 的理論，揭示感覺的動態生成過程及其與身體意向性的關聯。這種感覺不僅是動作結構的延伸，而是由身體、處境與情感交織而成的感性狀態。通過研究的反省發現，Husserl 認為感覺並非單純的心理反思，而是主體與事物交互作用的結果，具有時間性與歷史性。Merleau-Ponty 則將感覺與身體圖式聯繫，認為身體是感知世界的橋樑，並以「圖形—背景」的結構體現身體感覺的可見樣態，並且再將此結構昇華為「可見—不可見」的形貌去揭示感覺的深度與動態生成。於是，感覺的形成既受主體的主動性驅動，也包含被動接受的成分，這是一種由可逆性與侵越的活動促使感覺具有更多地不穩定性與創造力。最後，本研究結論認為，運動感覺是多感官交互作用的結果，無法由單一感官解釋，且其生成過程充滿變異性與不確定性。運動中的感覺場是在身體與世界的交織中形成的，既反映了身體圖式的穩定性，也展現了感覺的不斷變化與創新。因而，研究者認為感覺研究應關注身體意向性、處境與感性狀態的交互作用，用以開創運動感覺理論的新視野。

**關鍵詞：**圖形—背景、可見—不可見、身體圖式

通訊作者：吳忠誼

電子郵件：[jonghi@tea.ntue.edu.tw](mailto:jonghi@tea.ntue.edu.tw)

## 一、研究背景與動機

追尋運動世界的奧秘一直是我的興趣。面對實踐的觸動，總讓我看到深不可測的運動世界，觸發我對世界的想像。這幾年來，我從事網球訓練，和學生一同著手改造擊球的技術。我藉由書籍給出的知識，學生則以身體為依歸的經驗，促使我們在互動的脈絡中進入技術的模塑。像是，我們希望「增加球速與質量」，藉由理論的給出，從而將擊球動作進行拆解，「即早拉拍」、「轉身下蹲」、「甩動加速」分別是擊球重要的三種階段。但看似清晰地結構，卻在過程中不斷的遭遇衝擊與反動，像是即早拉拍的肩膀怎麼轉，如何從哪裡開始施力？接著轉到哪個位置才停？腰部轉動和下肢的跨蹲，哪個先做？做到甚麼位置？和肩膀的鏈結一起動的時機？這顆擊球是好球，為什麼？這個感覺不對，要調整？一瞬間充滿自信，掌握全局，另一瞬間垂頭喪氣，擊球丟失。這些種種的現象，成為教練每天在現場都須面臨的處境。

回到實踐的反省發現，在打球的過程中，大家都習慣追求「感覺」。就如在網球中遭遇正拍的擊球，選手當下想得不是拉拍、轉身、下蹲、擊球加速收尾的動作結構，而是一種「撞擊」的感覺，同時，這種感覺會帶來很多可能性的想像。我們會因為擊球撞擊產生震盪的舒適感而覺得流暢，也會因為失擊而感到徬徨不安。在擊球時，我們獲得感覺，但是所有的形式、動作結構、概念都是後來經由反省後才賦予的。換句話說，當我們越想以概念的方式去掌握感覺，其斷裂的現象就會更嚴重，反倒離真實的「那個」感覺越遠（余德慧，2014）。因此，在事件的瞬間，感覺牽動許多的事態運行，換言之，感受作為一種感覺的發生地，情緒、情感、知識等許許多多的元素充實了背景，使感覺的出現，擁有多元的面貌。

感覺是一種很奇特的存有狀態。在運動的過程中，保持一種感覺，對我們而言至關重要。在運動過程中，我們都在追尋一種感覺的確立。像是打球中的

每一次揮擊總是關聯著各種感覺，前一個揮拍，穩定協調、篤定確實；下一個揮拍，穩定不協調，開始懷疑；第三拍的揮擊卻進入失序彆扭，斷裂崩解，但第四拍卻又有可能回復一貫的協調狀態。這種看似清晰富有邏輯，卻又像是混雜而無法掌握。運動中的感覺是如此堆砌，同時身體與環境的互動又不斷地開展，兩者間不斷地交互影響，所以，我們似乎無法永遠停留在那種「好的」、「流暢的」、「舒服的」、「安心的」這樣類似的穩定感，只能在是與不是疑惑中擺盪。

在近幾年，恰巧有機會進入左營國家訓練中心擔任課輔老師。總是與這些國手們分享著運動經驗、身體狀態這些現象。那天，聽著選手在敘述著打球的經驗，他說：「這個網前球的處理是我最害怕的，但最近我想要更進步，所以要練那個「感覺」，那個加速的感覺，我就是覺得有一個方向要我去做，但我也覺得怪怪的，因為有時候我感覺不錯，教練覺得不好，有時候感覺不好，教練覺得不錯，有時兩個又有一致的看法。」這種現象，在運動的現場中層出不窮。對教練或選手而言，我們也都在追求一種感覺，對教練來說，是視覺感，透過視覺所建構的形式作為我看球的根基，而選手則是關心觸擊的手「感」。換言之，我們都是帶有一種處境的狀態來得到感覺。因此，感覺的出現，不僅僅是一種心理的感受的呈現，而是牽繫著一種狀態，這種狀態是由於身體的處境（情緒、情感等）給出的，我們稱之為感性狀態。

帶著對這種感覺的疑惑，進入我與學生的訓練生活。那天，我們在練習發球，當我試著調整他的動作，包括腳的暫停，手腕的外轉與甩動，看著一個球又一個球不斷地打出，似乎感覺成效不錯，我說這樣不錯喔，保持這個樣子就好，但學生突然說了一句話，「我覺得手很低」，「我剛剛沒有在想你講的那個」。這時，我才發現，原來我形構的世界與他的世界是斷裂的，在我心中體悟的那種感覺，原來對他而言，並不具最根本的意義，後來，我再試著探詢「手

很低」的意向，才發現是他在擊球前突然手會無意識的往下沉降，再快速上升，這個小動作產生「手很低」的疑惑。

對我來說，我用一種感覺來看他的訓練，以這種感覺來與他產生構連，過去的知識、經驗都形成一種感覺的元素，來幫我更容易看到這個可見與不可見的世界。透過所有知識與經驗的堆砌，我開啟對自我的內在超越，建立感覺的經驗形式，以此形式來開啟我對運動世界的想像。但在另一方面「他」作為一種外在的刺激，觸動了我的狀態，破壞我鎖在自身建構的經驗，促使我以另外一種方式，重新靠近「感覺現象」，直到發現無意識的手部下沉，才再重新建構我的感覺與看法，這個脈動是由他者給予我的，是因為我被「迫」去符應「手很低」的要求，而做出回應。仔細想想，原來，我們總在有意無意之間，受到他者的波動，我會因為選手的一個眼神，一個手勢，一個動作而調整我說話或訓練方式，我會因為感覺到他悲傷、痛苦、愉悅和興奮而以不同的處境與之相處，他者以一種「鄰近」之姿不斷地逼我面對。其次，對我而言，手很低的語言意義，觸動著我有感受這個手低，換言之，我身處在感覺的界域中，去體會這個手低，我會透過自我的操作（不論是意識上或是動作上），感受手低的觸感。對我來說，我看著選手的做，也映照著我自己的操作，我感受選手的動作，也觸發著我自身對擊球感受的操作。在看與被看之間、感與被感之間，我們建構出存在與意義。

我們身處其中，以其「感覺」與「被感覺」之間體現世界、超越自我，建立具有豐富且多變的經驗世界；一方面，親臨其境，以主體性出發建構出身體內在性的超越，另一方面，藉由他異性的簇擁，去開拓另一種實存的世界，與他異性空間的維度。對運動人而言，「感覺」的建立至關重要。但運動的研究發展至今，卻鮮少有人嘗試將這個隱晦的、處境的、身體的、清晰的、秩序的、理性的運動感覺予以建構。

所以感覺是由處境和身體所交織的感性狀態給出的，我們有時候認為感覺有共通性、一致性、可理解性，但卻有時又覺得感覺是默會的、跳躍的、混亂的、無邏輯的。同時，感覺的形成又牽涉著某種「被動地」狀態，於是認為在感覺的追尋裡，將「感性」與「被動」此兩個主題的提出，是可以找到發展的契機。於是，從文獻閱讀中，發現現象學給出這種感覺的路子。Sparrow (2016) 從康德、後康德與現象學的立場對感覺進行相關的描述與定位，發展出六個主軸與面向。認為感覺是客觀的，是真實的、有效的。其次，感覺是相對實現的，是在與事物關係建立的過程中被理解。第三，感覺實際上是含糊的，我們有許多的身體知覺、感觸、情緒、反應是沒有辦法說清楚的。第四，感覺是一種不斷滋養的過程，我們會不斷地滋養感覺來活化我們的身體能力，而不斷地形成新的感覺。第五，感覺是無以名狀的，感覺總是附著在特定的物體上，而我們的身份構成了我們所接受或散發出的某種感覺，這種感覺是超客觀的。最後，感覺是一種過去的時間性，是因為我們的感覺在時間流逝的過程中，於主體內累積而留下一種獨特的痕跡 (Sparrow, 2016)。這種思路的呈現，恰巧與我的運動反思脈絡接近，同時也開啟本篇研究的發想，企圖去建構運動感覺發展的立論基礎。

## 二、運動感覺理論系譜的推敲—以現象學為本

Husserl 開展現象學的脈絡中，發現感覺的特殊性。他從意識意向性的脈絡出發，去討論感覺呈顯的背後所具有的意向結構與價值，同時也揭露處境或狀態對感覺的影響性。後期的發展，他開始探究在生活世界中的感覺是如何形成的，有何種存有狀態，於是回到事物本身的探究就關聯到事物發生的原初狀態，從這樣的脈絡與立場去關注感覺的事態如何與世界發生關係，並從中發現「身體」的存有樣貌。

事實上在現象學的發展脈絡中，對「感覺」的關注及引起的漣漪相當巨大。不過，回歸身體置身的脈絡中，Merleau-Ponty 是公認最為特殊及發展性的人物之一，他站在傳統認識論和主體論的立場關注著感覺與意義是如何外部的體驗與內部的知覺出現，並且從身體現象學的方向切入，建立出身體理論的蹤跡。

### (一) 運動感覺現象的描述：一種靜態的理論觀點

當我看到佈滿烏雲的天空，我看到的是灰黑的顏色，體驗到的是煩悶；我環抱著我的小孩，觸摸到她身體的溫度，感受到的是幸福；我聽到優人神鼓鳴擊的鼓聲，感受到的是震撼。當我們身處於世界之中，我們體驗著五感帶出的種種覺察，對世界的現象給予掌握，因而去擁有著對色調的感覺、觸摸的感覺或聲音的聽覺等諸多「感覺內容」。但我真正感受到的，卻不僅如此，除了感官的給出，還伴隨著煩悶、幸福與震撼之情性，Husserl(1989) 認為後者是由意向性所給出的，這兩者的交融影響著我們認知事物的狀態，是一種在感性意義上的領域。換言之，在世界之中，我們不僅透過感官去體驗著世界，同時我們也可以體察出與世界中的意義，而這個聯繫是由感性所給出的。

過去，我們總認為經驗的認識來自於對外在事物的感官知覺，同時通過某些心理學的反思產生了存在、秩序、原因和結果等這些邏輯範疇，而這些範疇指向的是內感官的作用，並以這些作用產生出感知、判斷、肯定或否定等感性概念。但 Husserl 認為，這是一個根本錯誤的學說 (Husserl, 1989)。他進一步指出感性對象的構成，並不是來僅僅自於反思，而是當我們面對各個實事狀態，感性對象的直接被給予性和感性感知的覺知行為的關係就會一同出現。並且，反思與感知的位階從來就不是二分的，對他來說，意向行為和感官體驗對意識對象的形構是相輔相成的，因為思想，是一種空虛意向，它缺乏直觀的實現，但是卻藉由感知的運作充實對事物的動態生成 (Jansen, 2016)。換言之，感性直

觀所面對的呈顯，使所有實事狀態中的一切構成，都深具感知及範疇形式與判斷，感性就像是蹤跡般的留滯在我們的認識當中。

事實上，要弄清楚從感覺到認識事物的內外關聯並不容易。Husserl 認為，事物的認知提供給我們的並非來自外部的感覺，而是在主體內意向形式的關聯，這種由外而內的作用，成就我們的反思，而作為反思直覺的基礎就來自於感性。這種感性包括感官內容的體驗（顏色、紋路等）與感官印象（快樂、疼痛、發癢等）的浮現，使得主體遭逢事物獲得的主要印象不再僅是單純的想法，而是實體的原質（hyle），兩種作用的交會形成感性，這種感性就是以一種生氣勃勃的姿態等待事物的現身，所以意識的感性是固有的，是用以面對事物的一種根基（Sparrow, 2016）。

通過 Husserl 的描述，我發現感覺立論的蹤跡。當我們通過現象學的徑路，反思感覺現象的發生狀態，可以體現與事物遭遇的當下，獲得感覺的體驗；同時感知作用隨之升起，意即主體將直接把握的感性對象、範疇對象，或者是實在對象或觀念對象與感知行為開始產生聯繫，並以一種素樸的方式構造起自身（Husserl, 1989），這種素樸的方式是以一種基本的行為而作用。於此，當獲得感知的統一性，是素樸的統一，不是透過特有的綜合行為來達成，而是在不添加新行為意向的狀況下各局部意向的直接融合，這就是感覺形成的當下。

這個當下所形成的感覺，就指向著原初的印象，Husserl 認為事物的呈顯所體現出的原初印象（primary impression），具有一種時間特性，是滯留（retention）和前攝（pretention）的交織。在滯留的意識狀態中，感性素材並不是當下那刻的感性素材，而是承繼著過去種種和未來預期發想的想像材料，匯聚自身，形成一種當下的瞬間。換句話說，感性的當下是感知事物與具有想像性質的當下在連續的過渡中，使事物自身以某種姿態現身，這種鑲嵌的過渡，是來自於變

異的連續性，也因此事物被感知時具有一種不穩定的性質，不斷形成新的感性內容 (Husserl, 2016)，所以我們的感覺總是在不斷地推進中被察覺。

Husserl 透過意識意向作用 (Noesis 與 Noema) 去揭示主體與事物之間的關係與意義，而這樣的意向作用是具有兩種層次的交疊，分別為感性質料層和意向作用層，這突顯出意識對象的構成或認識，是以感性質料為基礎，這樣的感性質料包含著身體和諸多感官活動的作用 (Husserl, 2002)，正因如此，感性作為一種意向形式的基底，面對各項事物的給出，同時獲得意義。

## (二) 邁向運動感覺的發生現象學

對於 Husserl 現象學的前期，對事物的理解，感性以一種「意識」上的姿態被納入其中。在這個時期中，胡塞爾有別於過去單純從理性或經驗二分的傳統，嘗試以另一種整合的形式將對事物的認識，用全新的姿態進行理解，重新賦予感性一種理性的位階。尤其，在後期的發生現象學，將原先的意向性理論，轉向肉體的存在、質素 (hyletic) 的物質性與感受性的影響 (Leask, 2010)。在觀念二中，Husserl 著手解決事物原初的發生狀態，他認為被動意向性中的影響是構成事物及產生意義的基礎，同時揭示出形構事物的過程中其富含的歷史性 (Husserl, 1989)。在此時，他發現所有事物的意義並非是靜態生成的，而是具有一種動態的結構層次。當進入探究事物發生的狀態，其意指的是當我們開始在討論事物的原初發生，以一種反思立場退回到這個事物與主體遭遇的發生根源，會使我們警覺到感性的優先性超越了自我形構的優先地位，所以在任何認知行為發展之前，我們早已被動的接收這種影響，這種影響是身體的也是處境的。此外，Steinbock (1998) 亦藉由單子來說明這樣的狀態，單子是在持續的生成過程具有不可分的存有，在時間性的延續上，存在於超越過去與趨向未來的生成，而單子是具有一種被動性的沉積過程，這種沉積是一種習性 (habituality)，而這

個習性來自於記憶和具「體」的自我。在此處，身體的出現與處境的現形，使得現象學對事物的理解，朝向活生生的狀態邁進。

龔卓軍（2006）同樣關注到被動綜合對身體感性狀態的發展，他藉由Steinbock 對胡塞爾講稿〈關於被動綜合的分析：朝向先驗感性論〉的分析，整理出五個特點，分別是第一，被動綜合的概念「讓感覺形成法則及基礎的規約」；第二，被動綜合使得感性狀態具有知識論的意涵；第三，被動性隱然指向目的論的導向；第四，被動綜合涉及的是前給定的 (pregivenness) 與仿若對象 (objectlike) 的狀態；最後，被動綜合所涉及的知覺和感性經驗領域，乃是主體性領域的基礎，也就是認知和邏輯經驗領域的基礎。由此可知，在本質現象學階段，Husserl 察覺陷入自我論的危機及靜態的意向理論並無法清晰的交代人類的意義行動，因而轉向動態性的發生現象學，處理意識事物到意義的形構過程，並從中發現身體的聯覺的多樣與豐富性，並且原先的感性概念也從意識逐漸轉向身體處境的考慮。於是，感性狀態中對「處境」作為一種劃記與「身體」作為創造意義的根源，開啟現象學後續一連串豐富的想像之路。

### （三）以身體為本的感覺現象學

在現象學的想像之路中，承繼著處境與身體兩個脈絡，最重要的人就屬Merleau-Ponty。Merleau-Ponty 是當代最著名的哲學家之一，在 1961 年猝然辭世後，其遺留的諸多著作都給予當代現象學巨大的衝擊。Ricoeur (1913-2005) 曾將他譽為法國最偉大的現象學家，都可顯示其重要性不可言喻。Merleau-Ponty 的哲學思想承繼著 Husserl 的傳統，並將 Husserl 晚期所關注的主體際性與處境的問題，轉向身體意向性所開拓的知覺世界，用以描繪複雜的生活世界中所蘊含的豐富意義。他認為讓現象世界的事物顯現自身的關鍵，在於經驗主體的建構。這個經驗主體涉及到身體，因為身體作為面對世界中所有連接知覺與知覺

經驗的橋樑，所以事物所呈顯的事實圍繞於世界之中，並關聯於身體(Moran, 2005)。行為和知覺是 Merleau-Ponty 在《行為的結構》與《知覺現象學》中重要的兩個概念。楊大春 (2003) 認為這兩本書都是涉及身體問題，《行為的結構》從外部行為著手，而《知覺現象學》從內部體驗出發，表達的都是某種含混性的存在。在《行為的結構》一書中，Merleau-Ponty 展開對完形心理學及科學研究的批判與缺失，將世界區分出物理序列、生命序列與人文序列，並且提醒我們，不能將所有的序列都放進物理序列，而是應該各歸其所。而在《知覺現象學》中，扭轉過去意識主體的優先性，從而以身體主體作為與世界脈動的關聯，開拓出身體現象學的新局面。

把人的存在確定為身體的存在是 Merleau-Ponty 最獨特的貢獻。楊大春認為這種身體觀體現出兩種意義，第一，通過身體主體的確立，我們可以理解心靈不再獨立於身體，而是寓居於身體與大地，主體不再是純粹的內在，也不再是純粹的我思，而是一種處境化的、肉身化的主體。其次，取代心靈地位的不是生理上的身體，不是純粹的物質，不是機械的外物，而是被賦予某種靈氣和生機的東西，是身體的靈性化 (楊大春, 2003)。最終，通過觸覺中「雙重感覺」的反芻，去發現人類知覺的特殊性與重要性。

Merleau-Ponty 的《知覺現象學》是從內部討論人的行為和知覺，最終討論的是人與環境，人與處境的互動關係。於是，身體是向世界開放自身，並且超出主體性的範疇，我的身體不再只是作為客體的身體，而是活生生的身體，這個活生生的身體在開放給世界的脈絡中，去形成身體與世界共同參與的界域結構 (horizontal structure)，所以身體處於其中，世界也作為身體的延伸，在延伸中，世界也在身體的知覺現象同時運作。

## 1. 身體主體的感覺形式——一種具身化的情境描繪

Merleau-Ponty 認為身體或者身體主體就是我們生活意義的給予者。簡單來說，我們是我們的身體，沒有身體，我們就不可能存在。我們可以在我們的身體之中發現我們的意識、經驗及身份，同時也產生經驗、生活、知識與意義。所以世界對我們變得有意義，是因為我們置身於世界之中，現象中所呈現的事物結構，並不是獨立於我們而存在，而是與身體主體這樣一個意義給予者的存在聯繫在一起。

在知覺現象學中，Merleau-Ponty (1962) 為了考察感覺的世界，從傳統生理學機械因果模型、近代生理學的有機體模型及神經生理學的內感受性模式出發探究，認為身體是一種客觀身體，身體的各部分以及在身體對其他對象之間都是一種機械因果的外在聯繫。針對傳統心理學對身體體驗的考究中發展的「對象與表象模式」的侷限性去發展出身體特殊的存有狀態。Merleau-Ponty 認為身體有別於心理事實是因為具有幾種特性，分別是，身體具有於不同於對象的不變性，即身體始終在知覺中呈現，並且與作為主體的我同在；其次，身體能夠產生雙重感覺，承擔感覺者與被感覺的功能；第三，身體感受是一種直接性的關係，身體成為感覺對象時，它就是一種知覺對象，身體和主體間具有直接的感受性和相互的內在性；第四，身體具有能動性，能夠有別於被動對象的運動性 (劉勝利，2014)。而從客觀身體的反省脈絡中，Merleau-Ponty 認為身體的存在態度，因日常的生理系統的機制和心理的、表象的意識狀態給遮蔽了，而身體是我們在世的一切行為和情感價值表現的中心力量，所以身體恰恰是我們能夠說出意識或者肉體概念前的那個整體，所以他企盼建立一種自在和自為綜合的身體觀點，一種情境式的身體—感性身體。

這樣的感性身體作為對世界的開放，深具有許多的特性與意義。身體作為一種在世存有的姿態，是一種外在性和內在性、主動性和被動性所交融的原初

綜合，在自在與在為之間，看到存有的可能。同時，身體始終保持一種含混不明 (Merleau-Ponty, 2000) 的姿態，並不具有清楚或絕對確定的本質，但並不意味著它不具有某種模式或輪廓 (Sapontzis, 1978)。這種感性身體具有身體意向性或運動的意向性，在世界之中，它不是以一種我思的狀態出現，而是我能。這種我能象徵一種實踐的意向性，在實踐的意向性中，主體通過感性身體進入熟悉的脈絡或情境，面向世界給出的各種樣態，在知覺與被知覺的作用中，達到一種獨特的、本源的知識，即身體知識。最後，這樣的感性身體是一種聯覺形成的。當我們看到 Federer 在溫布頓的賽場上出賽，我們看著他打球的樣子，聽著他擊球的聲音，摸著他剛簽完名的球拍，來想著他曾拿過 20 座大滿貫冠軍的欽佩與對這屆賽事的期待，不論是視覺、聽覺、觸覺、思想等感官的運作，都有著不同的感覺邏輯，有著不同的感覺場與現象場，但是在那個瞬間，身體在諸多感覺之間進行內部交流，達到一種知覺綜合的統一性，形成理解也發現意義。

所以，對 Merleau-Ponty 來說身體主體作為一種理解世界的方式，透過具身化，我們得以使那個搖擺在外部與內部之間、含混不明的狀態下，有著一種對世界獨特的感覺與理解，Merleau-Ponty 透過身體圖式 (Body Schema) 來說明這樣動態的認知體系。

### (1) 身體圖式的感覺基調—完形與習慣的模調

#### a. 身體圖式的完形與情感的投射

把身體圖式理解為我們身體體驗的概括，能把一種解釋和一種意義給予當前的內感受性和本體感受性。

*(Merleau-Ponty, 2001)*

對 Merleau-Ponty 而言，身體圖式是個人如何體現世界的意向性理論。他的特殊之處人與世界的遭遇，整個身體中所有的感覺、運動和情感的意向，通過身體圖式得以建立起感覺到運動之間的統一性的聯繫。這種統一性並不侷限在實際或是偶然的狀態中，將所有的內容給聯繫起來，這個統一性只是提供了一種可能，身體可能以某一種姿態將各部位與關係構造起來。即是人的肉身有這樣的一個能力，組織和協調身體去行動，進而成一個目標，同時，也為主體提供空間感和方向，但這並不是某種預設，而是在某種偶然或突發狀態中開展出來，是情境式的，是取決於身體的能動性而呈顯的。所以，情境式的身體圖式，並不是停留在視覺脈絡所見的各個關聯形式的方位圖，而是具有完形的特質、這種完形的特質使我對身體有著形式的整體感，這個整體感會賦予個別身體部位的定位感，而這種身體的位置空間，還會依憑著不同現實與虛擬的任務來做調適，形成一種具動力的「處境空間感」(龔卓軍，2005)。

而 Merleau-Ponty 藉由空間的處境來談身體對把握事物的本能，他認為具體的動作、有明確目的或是與處境相關所聯繫的動作，是不用經過反思就可以行動的。正常人的身體不只是被動地投入現實世界，更重要的是能夠抽離於世界並實行自身的活動，也就是說正常人身上有一種「想像的情境」(situations imaginaires) 或「虛擬運動 (mouvement virtuel)」的可能性 (黃冠閔，2009)。Merleau-Ponty (1962) 提到身體就是一種完形，這個完形是具有圖形—背景的結構，也就是說在知覺經驗發生的場所中，身體本身的位置與身體把握空間的基調形塑成一個綜合空間，被身體把握的事物的外部空間作為圖形的背景，事物的把握狀態則為圖形，以此建置出具身性的感知場域。

身體圖式擁有特色在於第一，身體圖式作為一種圖形—背景之間的完形，藉由完形來敘明知覺物體在本質上就是含糊的、變化的，是由背景所決定的。其次，身體圖式中的圖形—背景結構式動態的，它具有構造空間的能力，這種

能力是從身體空間出發構成客觀空間的能力，是不用經過反思就可以達成，就像是我開車的時候不用關注我手握方向盤，腳踩油門，而是自然的體現出來，因此他具有主動性的意圖，帶著某種動力，並結合當下的處境、習慣朝任務邁進（劉一民，2012）。第三，身體空間與反思性的客觀空間彼此交會。譬如，當我看到學生在遠處像我揮舞著雙手，示意著他的熱情，但在下一刻我卻發現，學生迎向的是我背後的那個人，而非我，這時通過本己的身體，我感到誤解的害羞，這時我就進入反思性的客觀空間裡。但這種反思是一種抽象的想像，是先以身體進入身體空間的構造，並將其當成客觀空間中一種抽象運動的背景，這是他所謂的投射功能（Merleau-Ponty, 1962）。在圖形與背景的關聯和身體投射功能的並置下，不僅把感覺給納入情境的考量，同時也賦予情感在身體知覺的某個位置。

因此，身體圖式不僅關聯著外部的世界，還影響著我們內部的感覺作用。這種感覺牽涉到的不只是行動意向，還被情感所牽引（Whitney, 2018）。我們選取喜歡的運動，是因為來自這項運動對我們散發出某種吸引力，促使我們接近，進而行動。這樣的例子，看似簡單，但在實際的運作上，是在生活周遭的每一個瞬間，我們都可以感受到這項運動的呼喚，看著電視不自覺地轉到網球頻道，看著路人的球拍就遙想著我何時能去打網球，這種身體主體的意向性與能動性不僅在內部起作用，同時製造許多的漣漪，形成情感的力量（Merleau-Ponty, 2004）與促成。又如，當我們學習一項新的技術，往往不敢在比賽中立刻使用，是因為「不安心」，我無法將安心的情感託付在新技術的期待上，所以就形成害怕、擔心、猶豫與不安的感覺與產生斷裂的表現意義。這種內在的力量，通過感覺的推動和情感的環繞來使身體與世界勾連，進一步理解這個感性的世界，並達到知覺、情感和世界的統一狀態，這是一種同步（Sparrow, 2016）。所以，沒有情感和意向共同的出現，我們很難掌握對這世界的主控與連貫性。

身體圖式同時也是一個意向弧，是用來表示我的身體在世界的存在方式 (Merleau-Ponty, 1962)。所謂意向弧是指統括從意識到身體的意向作用，黃冠閔 (2009) 認為「這種意向弧造成感官的統一、感官與智能的統一、感性與行動性的統一，同時也指出身體在處境的狀態中展現與世界的各項關係與聯繫」。正是這種意向弧支撐著我們意識的生活、認識的生活、慾望的生活或知覺的生活，使得感官與理智的統一性、感受性與運動性的統一性，在身體意向世界的過程中，得到存有的意義。通過意向弧的作用促使在身體存在的界域中我們投射過去，邁向我們的將來，我們的人文環境、物質環境、意識形態情境或精神情境，隨著置身在世界之中，認識世界 (Embree, 2011)。

#### b. 在知覺的習慣與習慣的知覺中擺盪的感覺

身體圖式的概念說明出，身體意向性的能動性與身體空間的關係和創造性。在知覺的過程中，身體圖式的給予，使我們得以看見身體意向具有的穩定性與動態的生成結構。Merleau-Ponty (1962) 用習慣來說明身體圖式的本質。他說，習慣的獲得就是一種對意義的把握，一種身體明白和理解的運動，我們通過房門不用比較房門的寬度與我的寬度就知道「我能通過」；盲人的手杖不再只是單純的支撐物，而是作為手的延伸，以另外一種觸覺活動來探索世界。在諸多習慣的獲得中，是身體在理解，這樣的理解，就是感覺到我們指向的東西和呈現出的東西，在意向和實現之間達到一致，身體則是一種居中的定位，在習慣之間，我們將身體空間與身體主體的把握融合為一，習慣的身體模式總是永遠保持在感知世界之前。

Merleau-Ponty 認為養成習慣（一種新的感覺運動、專有技術）就是一種新的形式行為，這種習慣的養成是對新意義的把握，是對運動意義的行動把握 (Marratto, 2012)，他涉及重新安排與更新身體圖式。換句話說，養成習慣並非

是完全獲得一個新的知識，而是讓自己感受一種新的運動，身體與世界之間不斷地融會與謀合，創造出一種新的姿態。所以，對新習慣的建立，是身體圖式的修改或重建的現象，主體必須使身體重新的進入世界的協調，重新的把握運動與理解運動，將凝視、觸覺、聽覺等多方局部的知覺在時空的連續性下，不斷地進行身體上的調整與感知，堆疊與形構出身體與世界的意義。習慣所涉及的種種界域都應作為運動被身體所接受或理解，而不是來自於知性上的思考。

感覺是作為一種原初的習慣，Sparrow (2016) 認為它為身體提供了一種穩定且實用的形式。身體圖式所具有的是一種動態的、卻又不變的有形結構，也是開放性的系統。因此，在建立新習慣（新技術）的過程裡，我們在感覺的習慣中，以新的姿態重新進入身體圖式的修改與調整，同時我們也藉由習慣的感覺所奠基的身體圖式，迎向一個新的體驗，就是在這樣的雙重性之間，我們建立習慣的身體，以不斷地沈澱和累積，形成一套身體的意義體系；另一方面，對世界意義的給出，是由當前身體與習慣身體的構成來落實的身體感受，以繼承過去身體空間、時間和感覺的統一狀態，在身體與世界的協調間，建構出特有的身體感性與開創意義。

### c. 小結：感覺場的建立

現象場不是一個內部世界，現象不是一種意識狀態或一個心理事實，現象的體驗不是一種內省，或伯格森意義上的直覺。人們早就規定了心理學的對象，聲稱心理學的對象是無廣度的，只能被一個人識出，由此得出，這個特殊對象只能被一種非常特殊的活動，內部知覺或內省把握，在這種活動中，主體與客體混淆在一起，認識只是通過巧合得到。

(Merleau-Ponty, 2001)

現象場對於 Merleau-Ponty 而言，有其重要的位階。他藉由格式塔心理學作為開端，從而討論現象是如何達到內外部世界的合一。完形心理學具有兩種信念，其一認為人類所有心理現象都是完形的，即人類以主體感知世界，整體是優先於部分又決定部分的，而「場」是在眾多的感知經驗中，整體所呈顯的區域；其二為感知經驗的結構是圖形在背景上，知覺總是在相互影響中的「場」感知中出現（劉一民，2012）。

Merleau-Ponty (1962) 提到：「感覺經驗就是與世界的這種活生生的聯繫，而世界則把感覺經驗當作我們生活的熟悉場所呈現給我們，被感知的物體和有感知能力主體把它們的厚度，歸功於這種聯繫」。所以現象場中，知覺主體會將所有的知覺物與環境都被關聯起來，將所有的事物的聯繫都被還原成知覺主體與事物的聯繫，呈顯自身。換句話說，現象場是透過感覺經驗的呈顯而給出，他不是一個客觀空間的位置，而是一種知覺與世界的關聯，一種背景的呈現。

Merleau-Ponty 透過圖形—背景的結構說明，為的是突顯現象場中所關注的被知覺物的背景，具體而言，現象場是在論及視覺中被感知物與周遭的關係，現象場的結構是一個自發的安排，並非理智可以掌握的，同時既然作為一種背景的示現，那麼不同的機制，不同的脈絡、不同的時空就會有不同的場域出現，所以在知覺世界中是知覺場，在身體實踐中是實踐場，在先驗經驗之間是先驗場，在《可見與不可見》中探究的就是視覺場，而在運動感覺之間就是感覺場。

當 Merleau-Ponty 通過現象學描述發現了現象場的存有，找到被感之物與知覺的聯繫，同時又通過現象學的反思發現了先驗場，這都是對在世界中存在的深化。雖然現象場作為一種背景的映照，但作為烘托出深化的知覺世界，它仍深藏某些結構與要素，我們嘗試找到這些特性所在，但這僅只作為一種參照，因為對現象場而言，如其所是的呈現是非常重要的原則。因此，採取將知覺作

為一種感覺場來理解，將活生生的存有狀態與以揭示，就可以更加理解身體意向性的作用，同時也更能夠釐清身體置身的感性狀態。

## 2. 感覺與肉身體現的動態生成

Merleau-Ponty 的身體現象學以「身體」的概念取代傳統意識的思考方式，而後期將身體作為主體的概念逐漸轉向肉身 (flesh)。他藉由通過對 Husserl 分析與他人的觸摸來說明。對 Husserl 而言，他人正在觸摸的手 (即使被我看見) 也都是以附現的方式呈現這隻手獨我論般的面向，同樣地，他人的心靈活動也如此成為他人的內部，身體的多重表達附帶呈現了心靈存在；但對於 Merleau-Ponty 來說，我握住他人的手時，就如同我的右手觸摸我的左手一樣，他人的手替換了我的左手。這種以他人直接替代我觸摸的左手，象徵著另一個場所空間的延展，即身體的共存，所以在這個世界中，他人的知覺和我的知覺是連繫在一起的，是以共同-知覺 (co-perception) 的方式存在 (黃冠閔，2009)。所以，就像是我看到那個人在打球，就好像我的雙手抓緊我的球拍，我同時也感受到球拍震盪給我手的力量，並且通過他人，我知道我的雙手得以產生抓球拍的觸感，同時也能在被球拍的觸摸中感受到自己的觸摸，這是帶有差異的重複，是可見的，我們稱之為可逆。所以，我們不僅停留在觸與被觸的雙重性上，同時也開拓了另一個階段，對觸摸的觸摸。

進入對觸摸的觸摸，會帶來侵越的活動。譬如，當我的右手摸著左手，我們可以感受到左手的溫度與觸感，左手同樣具有對右手的某種感受，但當持續摸著，你會發現你開始感受到左手開始具有主動的覺知，右手反倒逐漸退位，這個活動我們稱為侵越。侵越代表著可見與不可見的相互拉鋸，這是一種爭奪，但侵越活動往往在聚焦後就逐漸消失，從而再次聚焦。Merleau-Ponty 認為可逆

與侵越活動在身體主體上是一個特別的行動，並藉由這樣的反思開啟了後期肉身存有的思路。

因此，Merleau-Ponty 以肉身化的下降運動和向心運動，轉向肉的擴展動力學或表達動力學（奧貝爾，2011）。我將嘗試以兩個脈絡呈現這種現象，第一，以可見的可感世界來描寫肉身所具有的一致性與其動力生成的境域；第二，從不可見的可感性中，揭露肉身存有的深度。

### （1）可見的可感世界—肉身可逆與圖像形式

Merleau-Ponty 強調肉的主動—被動的複雜性，強調在知覺和運動性之間開始建立緊密關係的聯繫。在推動身體圖式的後續研究中，他對身體的普遍性展開一種特別的反思，身體普遍性起於身體圖式的相似性，即每一種適應不同處境的功能所具有的換位能力。這種相似性說明，我知覺到事物的同一性是作為存有的一種方式，我的身體通過世界使自己成形，通過世界去符應這種風格，來與我的知覺相關聯。所以事物的「肉身」、可感物的「肉身」與世界的「肉身」，都在身體之後，被表述為各種等價系統（奧貝爾，2011），所以我們獲得概念的普遍性。

Merleau-Ponty 從繪畫的立場來說明這種肉身的存有具有一種絕對的可見性，他認為事物、繪畫甚至畫家自身，都在「肉身」它身上歸於一體（埃洛阿，2016）。他進一步說明，「畫家畫一幅畫，會提供出他的身體，透過把她的身體借給世界，畫家才把世界改變成繪畫」（Merleau-Ponty, 2007）。當我們看見了繪畫，看見了某種意義。這種意義似乎是某種心理影像，但這種心理影像並非是某種素描那樣的單純，而是像是擁有第三隻眼的整合，將內部視覺的痕跡與種種感覺的延宕，揭露出繪畫事物的可見性。繪畫，就是一種具象化的視覺哲學，或者是一種視覺的圖像學。

藉由繪畫方法的呈顯，我們似乎看到肉身的輪廓。畫家透過不斷地懸置自身，去揭示那個做為世界顯現基礎的前客體背景，通過畫家的感覺，將某種自身表達的習慣與技法，以圖像的姿態實現出來，這種生動與活的狀態，是成就豐厚世界意義的基本存有，而這引發這個的作用就來自於可逆性。

可逆性是經由畫家的不斷地通過還原的手段，產生知覺上觸感世界和可見世界的交錯，在知覺的系統裡，將所有的感覺在肉體裡交織、浮現，同時所有的知覺不斷的混搭，相互侵越所形成更加豐富的知覺世界。在可逆性的作用下，能觸者與被觸者、能感者與被感者從兩個角度彼此交互循環；而進入侵越，知覺主體不斷的替換，差異不斷地迎面而來，即便我觸摸著自己，都不是將能「觸摸的觸摸者」與「被觸摸」同一，這是肉身所呈現出的模糊與曖昧，於是 Merleau-Ponty 跨過身體主體、世界主體的階段，來到一個非「主」體的主體。雖說如此，但肉身的可感性與可逆性，凸顯出差異、裂縫或斷裂，在與事物彼此侵越間，我們才得以發現身體與世界之間存在的關係。並且，在可見的身體與可見的事物中，彼此的纏繞、交織與侵越，世界才得以產生縱深，深度也才使世界有他的肉身 (the flesh of the world)。

在《眼與心》中，藉由風格的陳述，來描繪肉身與世界的協商的態勢，發現身體與世界構連的意義，或者是說超越身體的一種肉身與世界的意義。風格並不是主體性的產物，而是世界自行顯現的特徵。劉一民 (2011) 認為從「一貫的變形」、「共同的偏差」、「體系的等價性」與「系統的共鳴性」來呈現風格的一致性、有序性和穩定性以及某種偏離的狀態。這種偏離的狀態，牽涉的是肉身的轉換。

對我們而言，世界並不是一次性的被給予固定下來，而是處於不斷地變化與呈現當中，於其中，知覺本身是已經風格化，因此，我們不再處於單向的被動性接受或主動探索之間面對世界，而是以某種習慣或風格，在全部主動意向

和在被動給予的交織中，建立動態的意義世界。此處，身體不再只是處境和世界中的中介，而是身體與世界一同構成，成為一種以肉身環繞的「構成性處境」。

所以，可見的可感世界揭露的是在這個動態的意義世界中，我們能夠看到某種圖像式的一致性、有序性與穩定性，但我們依然會感受到某種差異或不穩定的狀態，是因為肉身不斷地與世界擴展的動力，驅策了某種偏移，這種偏移看似失序，卻形構出更豐富的意義世界。

## (2) 不可見的可感世界—肉身存有的深度

「深度」一直是 Merleau-Ponty 關注的主題之一。在《知覺現象學》，他認為所有開展的維度中，深度是最具存在的特徵 (Merleau-Ponty, 1962)。事實上，深度是來自於我們的視覺，是一種看的視角，它顯示出物體和我之間與我得以處在物體之前的那種不可分割的關係，是一種知覺的深度 (Marratto, 2012)。當然在《知覺現象學》時期，他關注的是身體主體的能動性，是藉由知覺來開展出這種對視覺深度的認識，而在《眼與心》中，透過對笛卡兒《屈光學》的分析，將深度指向另外一個維度—第三維度 (Merleau-Ponty, 2007)。

藉由繪畫，我們看到以生活中看待真實事物的方式去看到不存在的事物，圖畫是以一種變樣的方式被畫下來，依據高度與寬度去描繪一種扁平的事物狀態，但我們卻可以辨別出事物在畫中的前後、遠近等關係，這種辨識最主要的就來自於深度。Merleau-Ponty 認為對深度的理解，並非如此單純，他認為事物根本不「是」在另一個後面，而是事物的混搭侵越或潛伏的狀態所形成的顯現與遮蔽，是因為我身體的聯帶性產生，事物在實證上擁有的，並非是事物的屬性，而是我形成的思想藏匿其中。在這個瞬間，我的參與分享，使得事物超越所有特定視點空間的存有，事物彼此混搭侵越是因為每件事物都在其他事物之外 (Merleau-Ponty, 1968)。換言之，這個空間，是因為我的在場所衍生的現象，

而我們所見的所有維度，都是從多重形態的大寫存有的多樣性提析出來的，所以對畫作本身深度，其傳達的東西是在你本身裡面就有的東西，都有肉的牽連，這是「存在的深度」，因而深度並不是長、寬以外的第三維度，而應當是大寫存有的第一維度。

Merleau-Ponty 把深度揭示為一種自身不可見，卻能夠使事物成為可見的維度，深度具有一個肉身，它使事物抵抗著我對各種障礙的探究，它是一種抵抗，這種抵抗恰恰是事物的實在、事物的開放與當下現實 (Merleau-Ponty, 1968)。換言之，抵抗和統一的雙重必要性正說明了，當下肉身與世界的模動狀態，在面對不同感官模式的空間就是需要更多的圖式 (主體際性的圖式) (Marratto, 2012)，世界空間中事物的不確定性、差異都形成一種潛在的緊張感，觸動著肉身存有，找尋本質與意義。這樣的深度象徵著一種原始的「無意向性」，在抵抗與統一的過程中，獲得同一事物的外形一本質的所在。透過知覺使我確信總是存在著未被知覺的東西，而存有總是在被遮蔽與揭示之間，事物的透明性與超越之間，我們看到某種間距與深度，在創造的思想中看到觀看的結構，區別思想與操作、思想與邏輯 (Merleau-Ponty, 1968)。

這種深度與肉身的交纏形塑出身體感覺更複雜的狀態。首先，Merleau-Ponty 將形塑感覺的「圖形-背景」的根基結構昇華成「可見-不可見」，這個思索地跳躍，體現出感覺發生的當下是擁有更多的元素介入，同時其組合的發生也更加難以預料；其次，各種感覺的混搭超越的現象，更是在感覺形成的過程中不斷地去影響其變異，就像是選手擊球的當下，看到球過來是視覺的作用，因此主動擊球的整體動作、位移都會在那一刻形成；但不僅如此，同時間他也會聽到擊球的聲響，這種聲響的大小指向擊球的品質；還有球拍與球的碰撞形成的觸感，這個感覺的流動過程都包含著這一切。其次，最特別的是，我們總相信眼見為憑，因此特別注重視覺的感受，不過真正在運動場上的選手們，不

會只停留在視覺，而是會因為擊球的聲響不夠爆破而開始將焦點轉向聽感，或是擊球手感不佳而轉向觸感。

由此可知，運動感覺是由各種身體感所混搭形成，無法取決於單一的感官作用，並且感覺的形塑是不斷地經由各種感官作用的侵越而成，他沒有固定的表现方式，也沒有特定的預期模式，他永遠指向著未知與不確定性。也是因為感覺如此的變異性，才讓運動的世界變得更加的有趣與富有創造力。

### 三、代結語：從知覺到處境的身體意向性探索

當我們從 Husserl 對感覺施以意識意向性分析，並從被動綜合所發生的身體存有，轉向到 Merleau-Ponty 的身體主體概念之時，可以發現幾個特色與結構。

首先，Merleau-Ponty 認為知覺是對於感覺的超越，因為「感覺」從心理學或是經驗主義的脈絡中，都將其作為對象與表象模式之間的關聯，而這種關聯事實上喪失主體主動性的動力意圖，尤其是關乎身體意向的意圖，因此，透過知覺的呈顯，來恢復身體主體的能動性與形構世界的意義。其次，這種身體主體所開拓的世界，仍然具有某種結構，這個結構是由身體圖式給出的，身體圖式的現身顯示的是在知覺過程是一種主體的動態形構，這種形構是來自於「圖形—背景」的動力鍊與動態性本身，而習慣就在這個動態性生成中出現，並不斷地模塑與滋養。最後，Merleau-Ponty 發現，知覺本身除了身體主動的意向外，還有被動性的成分潛藏其中，這種被動性就是可逆性的作用引起。意即，身體主體除了主動意向世界外，還有被動地接受世界的感觸。同時他昇華「圖形—背景」的結構成為「可見—不可見」，也發展肉身混搭侵越的狀態，讓感覺的成形具有更豐富的轉向動力。於是在知與被知、看與被看、聽與被聽、思與被

思、可見與不可見之間形成一種在不斷前進、不斷偏移、不斷形構的肉身中，開創出身體內在性的超越維度，並以此創造出更豐富的世界意義。

## 引用文獻

艾曼努埃爾·埃洛阿 (2016)。感性的抵抗：梅洛龐蒂對透明性的批判 (曲曉蕊譯，第一版)。福建教育。

余德慧 (2014)。身體的人文空間。宗教療癒與身體人文空間。心靈工坊。

埃馬紐埃爾·德·聖·奧貝爾 (2011)。存在與肉的共同深度—根據未刊稿重讀梅洛龐蒂。理解梅洛龐蒂：梅洛龐蒂在當代 (杜小真、劉哲主編)。北京大學。

楊大春 (2003)。梅洛龐蒂。生智。

黃冠閔 (2009)。觸覺中的身體主體性—梅洛龐蒂與昂希。臺大文史哲學報, 71, 147-183。

劉勝利 (2014)。身體、空間與科學。江蘇人民。

劉一民 (2011)。運動風格經驗的現象學探討—風格與反風格間的周旋。運動文化研究, 18, 7-39。

劉一民 (2012)。運動技術重建經驗的發生現象學探討。運動文化研究, 21, 7-36。

龔卓軍 (2006)。身體感與時間性。身體部署：梅洛龐蒂與現象學之後。心靈工坊。

龔卓軍 (2006)。從擬作姿態到擬作的力：舞蹈現象學研究。哲學與文化, 32(12), 103-124。

Husserl, E. (2016). 關於時間意識的貝爾瑙手稿 1917-1918 (肖德生譯，第一版)。商務印書館。

Husserl, E. (1989). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a*

*phenomenological philosophy, Vol II, “Studies in the phenomenology of constitution”.* ( R. Rojcewicz and A. Schuwer, Trans.; 2nd ed). Kluwer Academic Publishers. (Original work published 1952)

Marratto, S. L. (2012). *The intercorporeal self: Merleau-Ponty on subjectivity*, New York: State University of New York.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception* (Colin Smith Trans.; 1st ed). Routledge and Kegan Paul. (Original work published 1945)

Merleau-Ponty, M. (2004). *The World of Perception*, (Oliver Davis Trans.; 1st ed).Routledge. (Original work published 1948)

Merleau-Ponty, M. (1968). *The visible and the invisible* (A. Lingis, Trans.; 1st ed.). Northwestern University Press. (Original work published 1964)

Merleau-Ponty, M. (2000). *Parcours Deux 1951-1961*. Verdier.

Merleau-Ponty, M. (2007). 眼與心 (龔卓軍譯，第一版)。典藏藝術家庭。

Moran, D. (2005). 現象學導論 (蔡錚雲譯，第一版)。桂冠。

Sapontzis, S. F., (1978). A note on Merleau-Ponty's 'ambiguity'. *Philosophy and Phenomenological Research*, 38 (4), 538-543.

Steinbock, A. J. (1998). Husserl's static and genetic phenomenology: Translator's introduction to two essays. *Continental Philosophy Review*, 31, 127-152.

Sparrow, T. (2016). *Plastic bodies: Rebuilding sensation after phenomenology*. Open Humanities Press.

Leask, L. (2010). Husserl, givenness, and the priority of the self. *International Journal of Philosophical Studies*, 141-156.

Embree, L. (2011). *Reflective analysis. a first introduction into phenomenological investigation*. Zeta Books.

Jansen, J. (2016). Kant's and Husserl's agentive and proprietary accounts of cognitive phenomenology. *Philosophical Explorations*, 19 (2), 161-172.

Whitney, S. (2018). Affective intentionality and affective injustice: Merleau-Ponty and fanon on the body schema as a theory of affect. *The Southern Journal of Philosophy*, 56 (4) :488-515.

# Exploring the Sensation of Sport — An Advancement in Theoretical Genealogy

Chung-Yi Wu<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## Abstract

This study **aims** to explore the essence of bodily sensation and its significance within a phenomenological framework, focusing on the theoretical development of sensation and how it generates, transforms, and shapes meaning in the world through embodied practices. The research **methodology** employs theoretical analysis and interpretation pathways, particularly drawing upon the theories of Husserl (Edmund Husserl, 1859–1938) and Merleau-Ponty (Maurice Merleau-Ponty, 1908–1961), to reveal the dynamic generative process of sensation and its connection to bodily intentionality. Sensation is not merely an expression of movement structure, but rather an emotional state woven from the intertwining of body, situation, and sensibility. Through reflective inquiry, **Husserl concluded** that sensation is not merely a psychological reflection, but rather the result of the interaction between the subject and objects, possessing temporal and historical dimensions. Merleau-Ponty, however, links sensation to the body schema, positing the body as the bridge to perceiving the world. He employs the “figure-ground” structure to embody the visible manifestations of bodily sensation, then elevates this structure into the “visible-invisible” form to reveal the depth and dynamic generation of sensation. Thus, the formation of sensation is driven both by the subject's activity and involves elements of passive reception. This is a process where reversibility and encroachment render sensation more unstable and creative. Finally, **this study concludes** that bodily sensations arise from multisensory interactions and cannot be explained by any single sense alone. Its

generation process is characterized by variability and uncertainty. The sensory field in action emerges from the intertwining of body and world, reflecting both the stability of body schema and the constant transformation and creativity of sensation. Therefore, the researchers propose that sensory studies should focus on the interplay between bodily intentionality, situational context, and affective states to pioneer new perspectives in the theory of bodily sensation.

**Keywords:** figure-ground, visible- invisible, body-schema

# 從球隊品牌形象到消費者意圖：球迷忠誠度在臺灣職業籃球產業的中介作用

黃于庭<sup>1</sup>、吳詩薇<sup>2</sup>、邱敬仁<sup>2</sup>

臺北市立永春高中<sup>1</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系<sup>2</sup>

## 摘要

**目的：**本研究旨在探討職業籃球聯盟中，球隊品牌形象如何透過球迷忠誠度影響其消費意圖。而品牌形象不僅能直接提升球迷的觀賽意願與認同感，亦能進一步強化其忠誠行為與消費傾向。此外，職籃場域中的商品銷售與觀賽體驗等行銷策略，亦被視為驅動消費意圖的關鍵因素。**方法：**以臺灣 PLG 與 T1 職業籃球聯盟為實證場域，運用多元迴歸與中介效果分析，檢驗品牌形象各構面對球迷忠誠度與消費意圖之預測效果。採用問卷調查法，以便利抽樣透過線上問卷平台進行資料蒐集。共回收 465 份問卷，扣除填答不全或無效問卷後，最終獲得有效樣本 426 份，其有效回收率達 91.6%。**結果：**品牌形象中的「屬性」、「利益」與「態度」等構面，皆顯著正向預測球迷忠誠度，其中以「態度」效果最為顯著。在預測消費意圖方面，「屬性」與「利益」為顯著變項，其中「利益」預測力最高。球迷忠誠度亦對消費意圖具有顯著正向預測力。在中介分析部分，則是進一步採用拔靴法 (1,000 次重抽)，結果顯示球隊品牌形象對消費意圖具有顯著總效果 ( $95\% \text{ CI } [0.796, 1.042]$ )，其中球迷忠誠度扮演部分中介角色 (間接效果  $95\% \text{ CI } [0.253, 0.504]$ )。**結論：**本研究驗證球迷忠誠度為球隊品牌形象轉化為實際消費意圖的關鍵作用，對於職業運動品牌經營與市場行銷策略具有重要實務與理論意涵。

**關鍵詞：**職業籃球、運動行銷、球迷認同、中介分析

通訊作者：黃于庭

電子郵件：[yuting7959@ycsh.tp.edu.tw](mailto:yuting7959@ycsh.tp.edu.tw)

## 壹、緒論

隨著 Covid-19 疫情緩解，觀賞運動賽事再度成為民眾重要的休閒選項。臺灣於 2022 年 3 月逐步解除室內外活動限制，國人對生活品質與運動休閒的重視顯著提升，參與運動健身及觀賞賽事的人口持續增長。籃球作為臺灣最受歡迎的運動之一，其職業聯賽在疫情期間因停賽而受到影響，球迷無法現場觀賽。隨著疫情解封，臺灣職業籃球聯賽從超級籃球聯賽 (Super Basketball League, SBL) 演進至 Plus League (PLG) 與 T1 League (T1) 的相繼成立，重新點燃球迷熱情。各球團透過城市球隊的在地化經營（如新竹攻城獅、高雄鋼鐵人與臺北富邦勇士）及多元化行銷策略，成功吸引球迷進場，進一步提升聯盟熱度與市場關注度，促使球迷對球隊技術、形象與品牌產生更高認同感與參與度（許軒瑜、鄧碧珍，2020）。球迷從觀賞高水平比賽中獲得愉悅感與替代性成就感，同時新聯盟的擴展為選手提供更多發展機會（李亦伸，2021）。臺灣職業籃球的發展歷程可追溯至 1994 年成立的中國男子籃球職業聯賽（蕭文滔，2021），後續經歷 SBL、WSBL，至 2020 年 PLG 及 2021 年 T1 聯盟的創立。新聯盟引入更具競爭性的比賽規則與節奏，結合球團的城市品牌形象行銷，顯著提升賽事吸引力。此外，球團簽約 NBA 級球星如 Dwight Howard、林書豪及 DeMarcus Cousins，進一步掀起追星熱潮，場場爆滿的觀眾席顯示球迷對賽事的高度關注。此現象不僅提升聯盟討論度，也對球團經營、選手技術及球迷體驗提出更高要求。整體而言，臺灣職業籃球發展歷經數次興衰循環，現階段多聯盟共存的現象固然提供球員多元舞臺、拓展球迷基礎，但也暴露出制度整合與市場定位不清之隱憂。因此，如何透過有效品牌形象建構，提升球迷忠誠度與消費意圖，成為未來聯盟永續經營之關鍵命題。

在職業運動領域，品牌形象 (brand image) 對球迷行為與球團經營具有獨特意義，為品牌權益的重要構成要素之一，亦是消費者對特定品牌所形成的整體聯想與認知印象 (Aaker, 1991)。其中，球隊品牌形象由比賽表現、球星吸引力、球團文化及地域認同等要素構成，其與球迷的參與動機及情感連結密切相關，儘管比賽結果具有不確定性，穩定的品牌形象能提供一致的球迷認知基礎，進而增強忠誠度與消費行為 (Bauer et al., 2008; Gladden et al., 1998)，並將直接影響球迷進場意願 (Ferrand & Pages, 1999)。此外，品牌形象係企業透過一連串行銷活動與溝通策略，長期塑造並傳遞予消費者之感知總和，反映品牌之核心價值與文化特徵 (Park et al., 1986)。品牌形象之建構非一蹴可幾，須依據品牌不同發展階段規劃具體策略，藉以深化品牌認同與消費者忠誠度。過去研究亦指出品牌形象與品牌認同及忠誠度間存有高度正向關係，顯示球隊品牌形象愈佳，球迷對其認同與持續支持意願亦愈強 (吳嘉浚等, 2015)。進一步而言，球員與球隊的風格，以及其技術表現能增強球迷的認同感 (許建民、高俊雄, 2006) 與情感連結 (Mahony et al., 2000)，且要讓球迷持續參與職籃的運動產業，就必須維持球迷的忠誠度 (loyalty)，此舉將有助於提升球迷忠誠度並促進消費行為 (Bauer et al., 2008)。因此，球隊品牌形象的好壞將是影響球迷忠誠度的重要變項，故球隊品牌形象對球迷忠誠度具有正向影響，為本研究之假設一 ( $H_1$ )。然而消費者對品牌的情感反應與品牌行為，皆涉及其著對該品牌或產品的忠誠度。因此消費者忠誠度除涉及情感之外，也涉及行為層面 (Dalakas & Levin, 2005; Wang et al., 2011)。再者，若球迷對於自己支持的球隊有較高的忠誠度，此舉將連帶延伸出對球隊情感連結，更發展出持續的購買行為 (Mahony et al., 2000)。其主要原因在於此類忠誠度是由態度與行為兩個層面而生，以致球迷若接觸不同類型的產品或服務中，仍然對該球隊的忠誠度較高 (Sebastian & Bristow,

2000)。參酌上述而後推論，球迷忠誠度對其消費意圖具有正向影響，為本研究之假設二 ( $H_2$ )。

此外，消費意圖 (purchase intention) 受心理需求、產品品質、行銷策略及現場氛圍等外部因素驅動 (Blackwell et al., 2001; Henry, 1995)。特別在消費意圖的部分，係指個體在面對特定產品或服務時，所展現出購買該項商品的主觀傾向與心理準備程度，其核心功能在於預測消費者是否可能付諸實際購買行為 (Dodds et al., 1991)。在消費者行為理論中，購買行為的產生通常始於需求的覺察，當個體感受到某種未被滿足的需求時，會啟動問題解決歷程，進而引發資訊搜尋、替代方案評估與購買意圖形成，最終導致實際購買決策之產生 (Blackwell et al., 2001)。而品牌不僅作為消費者辨識與選擇產品或服務的重要依據，更能在資訊不完全或選擇眾多的市場情境中，提供可信賴的價值與品質指標，其在消費決策中扮演關鍵角色 (Chernatony & McWilliam, 1989)。品牌所承載的象徵意涵與功能效益，將影響消費者對產品的知覺價值與購買傾向。在職業籃球情境中，球團透過比賽現場販售周邊商品，結合氛圍營造與服務品質，進一步刺激球迷消費 (Reichheld & Sasser, 1990)。就運動產業的經濟面向顯示，票務與商品銷售構成球團收益核心，將支撐其財務方面的持續性 (Sage et al., 2019; Wood, 2020)。因此，球隊品牌形象對消費意圖具有正向影響，此為本研究之假設三 ( $H_3$ )。

品牌形象在影響消費者行為過程中，可能扮演關鍵性角色。過去在球隊品牌形象、球迷忠誠與消費意圖之相關研究顯示，良好的品牌形象能有效提升消費者對品牌之信任與忠誠度，進而增強其購買意願 (Aaker & Keller, 1990)。當消費者對品牌產生正向聯想時，有助於建立購買產品的心理依據。此一現象亦可應用於職業運動場域，當球迷面對是否購買球隊周邊商品或母企業產品之決策時，球隊品牌形象成為其重要的參考依據 (劉水深等, 2005)。故在運動品牌

與球迷行為研究中，球隊若具備正面且一致性的品牌形象，將顯著提升球迷對球隊的情感依附與忠誠表現 (Funk & James, 2006)，且球迷對球隊之情感依附與品牌形象亦有密切相關 (Gladden et al., 1998)。過去研究在品牌形象對球迷忠誠度及消費意圖之影響已獲得眾多實證支持 (Bauer et al., 2008; Gladden & Funk, 2001)。然而職業球隊品牌形象的塑造與建立，對球迷忠誠度與消費意圖之間的關係，將會影響到球隊的發展與營收狀況。因此，綜合上述相關研究結果可知，品牌形象不僅影響消費者對產品的初步認識與態度評價，亦在顧客偏好與消費意圖的形成過程中扮演基礎角色。透過強化品牌形象，可促進消費者對品牌之情感認同與行為忠誠，而提升顧客消費意圖。

進一步而言，如何有效塑造球隊品牌形象，以提升球迷忠誠度與促進其消費意圖，已成為推動球隊經營與市場行銷的重要課題。品牌形象作為顧客在評估與選擇產品或服務過程中的關鍵線索，其正面形象能夠促進品牌認同與情感依附，進而影響實際消費行為。優質的品牌形象不僅有助於建立球迷對球隊的認同感與忠誠度，亦有潛力激勵其持續性參與消費行為，進而帶動整體籃球市場的活絡與產業的可持續發展。因此本研究欲探討品牌形象中的哪些因素，可以建立良好的品牌形象，進而促進球迷的忠誠度及消費意圖，並探討其之間的關係。有鑑於此，本研究旨在探討職業球隊品牌形象中之關鍵構面，並分析其對球迷忠誠度與消費意圖之影響關係。

在職業運動情境中，忠誠度一向為球迷行為研究之核心概念，亦是衡量球迷與球隊關係強度之重要指標。忠誠度可區分為兩個主要層面：行為忠誠 (behavioral loyalty) 與態度忠誠 (attitudinal loyalty)。早期研究多以行為層面作為衡量標準，認為忠誠可由觀賞次數、比賽參與度等可觀察行為推測而得 (Funk et al., 2002)。然而，此類以外顯行為為主的分析方式，易忽略隱含於消費者心理歷程中的行為與態度因素 (Mahony et al., 2000)。而相較於一般商品或服務，

職業運動消費展現出更高的情感參與與忠誠強度，消費者對職業球隊展現出更強烈且持久的認同感與忠誠度，其行為表現亦更加主動與多元 (Sebastian & Bristow, 2000)。在運動產業的情境下，品牌忠誠的概念可延伸至球迷忠誠度 (fan loyalty) 之探討。球迷忠誠度係指個體對某運動隊伍或選手長期保持之心理認同與支持行為，其本質與品牌忠誠相似，亦表現為情感上的認同與行為上的投入。此類忠誠屬於高度情感導向的消費關係，其穩定性與強度往往高於其他產業類型 (Atuahene-Gima & Murray, 2004)。多數研究一致指出，高忠誠度顧客或球迷在面對環境變動或替代品牌出現時，仍傾向維持其原有選擇，不易受到外部誘因干擾 (Bloemer & Kasper, 1995; Oliver, 1993)。綜上，若球迷對球隊有較高的心理認同與支持行為時，球迷對支持的球隊產生較強烈的忠誠度，並會認為球隊與自己有情感上的認同。於此同時，高度忠誠的球迷更傾向於參與相關消費活動，意即出現支持行為，如購買周邊商品、參與賽事或支持球隊母企業產品等，因此球迷忠誠行為的中介效果可能會被放大。因此，本研究之假設四 ( $H_4$ ) 為球迷忠誠度在球隊品牌形象與消費意圖之間具有中介作用。

綜合前述文獻探討可知，職業運動球隊的品牌形象對於球迷之忠誠度具有顯著影響，且球迷的忠誠程度進一步左右其消費意圖。本研究旨在探討臺灣職業籃球聯盟市場中，球隊品牌形象對球迷消費意圖之影響機制，並進一步檢驗球迷忠誠度於其中所扮演之中介角色。具體而言，本研究以「球隊品牌形象」為自變項、「消費意圖」為依變項、「球迷忠誠度」同時為自變項與依變項，建構本研究之理論架構 (如圖 1 所示)。

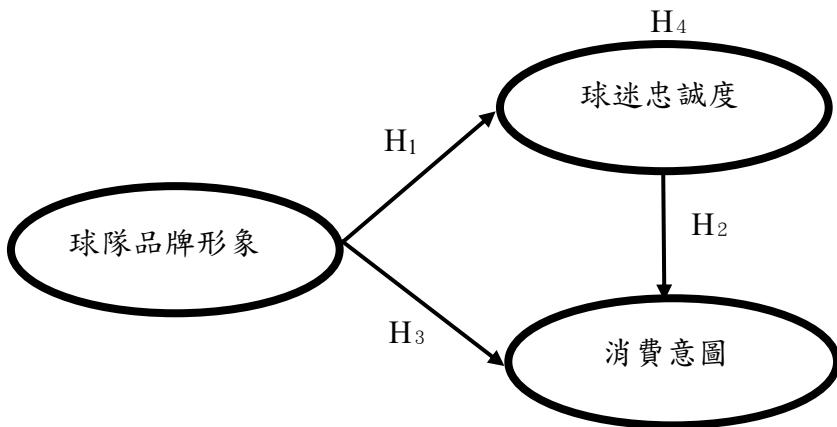


圖 1 研究架構

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究以臺灣職業籃球聯盟球迷為對象，採問卷調查法蒐集資料，剔除無效問卷後回收有效樣本 426 份；樣本人口統計特徵顯示，性別以女性為主 (62.4%)，年齡以 20 歲以下 (25.6%) 及 31 至 40 歲 (25.4%) 為主力族群，教育程度以大學 (含大專) 學歷最多 (37.8%)，其次為高中及以下 (27.3%)，月收入以新臺幣 15,000 元以下者佔比最高 (26.5%)，次為 45,001 至 60,000 元者 (19.5%)，居住地則以北部 (46.2%) 及東部 (37.7%) 地區為主要來源，整體樣本具備多元背景與區域代表性，有助於本研究結果的推論與應用。

### 二、研究過程

本研究旨在探討臺灣籃球球迷對職業球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖之間的關聯性，研究對象為具觀賽經驗之臺灣籃球迷。為確保問卷工具具備良好之信效度，研究於正式施測前先行進行預試調查，並依據回收資料進行初

步統計分析與題項修訂。預試結果顯示問卷具備良好之整體信效度，適用於正式研究。正式施測階段採便利抽樣法 (convenience sampling)，透過線上問卷平台 Survey Cake 進行資料蒐集，並張貼其連結至各大專院校籃球社群，邀請該球隊進行本研究問卷之填答。在正式填答之前，研究參與者需先填答「是否有看過臺灣職業籃球聯盟之賽事？」，其必須先回答「是」，以此確認並非一次性的觀眾與填答之合適性，爾後才會被納入繼續填寫問卷；反之，則無需填答。問卷發放期間為 2024 年 3 月至 4 月，共有 465 份問卷，扣除填答不全或無效問卷後，最終獲得有效樣本 426 份，有效回收率達 91.6%。

### 三、研究工具

本研究參考相關文獻與既有量表設計，在測量工具的翻譯上，為確保內容和意涵仍保持相同情況下，作者進行中、英之語意校對與編修，檢視內容正確性與差異性，針對差異之處反覆修正達到題項內容正確無誤為止，而後進行信效度分析。編製問卷內容共分為兩大部分。第一部分為受試者基本背景變項，涵蓋性別、年齡、教育程度、月收入及居住地等人口統計特徵；第二部分則針對主要研究構面進行測量，包括球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖。上述各構面之測量皆採用七點式李克特量表 (Likert 7-point scale)，以評估受試者對各陳述句之同意程度。

#### (一) 球隊品牌形象量表

本研究於品牌形象變項之設計，採用 Gladden 與 Funk (2002) 所提出之球隊聯想模型 (Team Association Model, TAM)，該模型係在 Gladden 等 (1998) 所建構架構基礎上進行修訂與擴充，並已廣泛應用於職業運動球隊品牌形象之實證研究中，具高度理論參照價值。TAM 模型將品牌形象區分為三大層面，包括屬性、利益與態度。其中，屬性層面細分為產品屬性與非產品屬性：產品屬性涵蓋球隊勝率、明星球員、總教練與經營管理；非產品屬性則包括球隊顏色與

隊徽、球場、球隊歷史與產品傳遞等構面。在利益層面，則涵蓋球迷認同、同儕團體、逃避現實與懷舊情感等心理需求。本研究依據 TAM 模型所建構之三個屬性，來建立其所對應之分量表設計問卷題項。

## (二) 球迷忠誠度量表

在球迷忠誠度構面之設計上，本研究採用 Bauer 等 (2008) 所提出之量表項目作為測量依據，並從中選取 3 個題項以建構忠誠度量表。考量本研究旨在進一步探討球迷忠誠度與其消費意圖之間的關聯性，問項設計特別聚焦於球迷心理承諾 (psychological commitment) 之面向，藉此更精確反映球迷對球隊持續支持與關係維繫的深層動機。

## (三) 消費意圖量表

職業運動之主要消費者即為球迷，其對產業發展具關鍵影響力。職業運動產業的主要經濟來源涵蓋賽事門票收入、電視轉播權利金、廣告贊助收益與周邊商品銷售等，而上述各項收益皆與球迷之參與行為密切相關。基於此，本研究將消費意圖操作性定義為球迷在三個分量表之購買傾向：購買門票、購買球隊周邊商品，以及購買球隊母企業商品之意圖，共 9 個題項。問項設計參考 Biswas (1992) 之量表，並依本研究情境進行適切修訂，以確保衡量工具之效度與適用性。

## (四) 資料分析

本研究採用線上問卷方式進行資料蒐集，回收後即進行初步審查以排除無效問卷，隨後對有效問卷進行編碼與資料整理。所有數據分析均透過統計軟體 JASP 22 執行驗證性因素分析與皮爾森積差相關等資料處理。此外，為檢驗臺灣籃球球迷對球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖三者間之關聯性，本研究採用多元迴歸分析 (Multiple regression analysis) 進行假設檢定。此外，為探討球迷忠誠度在球隊品牌形象與消費意圖之間所扮演的中介角色，進一步採用中

介效果分析，並透過拔靴法進行估計，信賴區間設為 95% 以檢驗中介效果之統計顯著性。

## 參、結果與討論

### 一、驗證性因素分析

本研究針對三個主要構面共計 53 題進行正式施測，並採用驗證性因素分析以檢驗量表的信效度。初步分析結果顯示部分模型適配指標未達可接受水準 ( $CFI = 0.90$ ,  $NNFI = 0.88$ ,  $RMSEA = 0.06$ ,  $SRMR = 0.05$ )，各題項之標準化因素負荷量介於 0.54 至 0.95 之間。故根據修改指數 (Modification Index, MI) 建議，刪除部分 MI 值較高且具跨負荷之題項，包括品牌形象構面中「球迷認同」第 3 題、忠誠度構面第 2 題，以及消費意圖構面中「購買門票」第 3 題與「購買周邊商品」第 3 題。刪除後，保留 49 題並重新進行驗證性因素分析。修正後模型適配度進一步提升 ( $CFI = 0.92$ ,  $NNFI = 0.91$ ,  $RMSEA = 0.05$ ,  $SRMR = 0.05$ )，因素負荷量介於 0.44 至 0.95 之間，顯示修正後量表具良好結構效度。進一步進行內部一致性分析，各構面之 Cronbach's  $\alpha$  係數介於 0.65 至 0.96，分別為品牌形象 0.96、忠誠度 0.73、消費意圖 0.91，說明修正後量表整體具有良好之信度與效度 (Hu & Bentler, 1999; Hair et al., 2010)，適用於後續實證分析。

### 二、球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖之描述性統計結果

球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖之平均數與標準差，如表 1 所。首先，在球隊品牌形象部分，總量表平均數為 5.21，標準差為 0.76，三個向度平均數最高為「態度」( $M=5.53$ )，最低為「利益」( $M=4.91$ )。其次，忠誠度之平均數與標準差如表 2，總量表平均數為 4.89，標準差為 1.21。最後，本研究消費意圖之平均數與標準差，如表 3，總量表平均數為 4.58，標準差為 1.14，

三個向度平均數最高為「購買門票」( $M=5.09$ )，最低為「購買母企業商品」( $M=4.14$ )。

表 1 分量表與主構面之描述性統計

向度	平均數	標準差
品牌形象	5.21	0.76
屬性	5.32	0.78
利益	4.91	0.93
態度	5.53	0.97
忠誠度	4.89	1.21
消費意圖	4.58	1.14
購買門票	5.09	1.38
購買周邊商品	4.71	1.43
購買母企業商品	4.14	1.28

## 五、球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖各變項之相關分析

本研究以過去文獻常見具有關聯性的行為做探究，並採取皮爾森積差相關檢驗球隊品牌形象、球迷忠誠度與消費意圖之間的相關程度。當測量數值其的關係愈強，表示更加真實展現量表的內涵。皮爾森積差相關分析結果如表 2 所示。結果顯示大部分構面之間皆呈現顯著正相關。其中，屬性 ( $r=.61, p < .001$ )、利益 ( $r = .61, p < .001$ ) 與態度 ( $r = .68, p < .001$ ) 等，和忠誠有顯著正相關；此外品牌形象 ( $r = .61, p < .001$ ) 與消費意圖亦有顯著正相關。

表 2 分量表與主構面之相關分析

向度	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 屬性	-								
2. 利益	0.64***	-							
3. 態度	0.74***	0.69***	-						
4. 品牌形象	0.94***	0.86***	0.84***	-					
5. 忠誠度	0.61***	0.61***	0.68***	0.69***	-				
6. 購買門票	0.54***	0.49***	0.52***	0.58***	0.52	-			
7. 購買周邊 商品	0.47***	0.54***	0.49***	0.56***	0.58	0.63***	-		
8. 購買母企 業商品	0.30***	0.53***	0.33***	0.43***	0.44	0.42***	0.67***	-	
9. 消費意圖	0.50***	0.62***	0.51***	0.61***	0.60	0.77***	0.90***	0.86***	-

\*\*\*  $p < .001$

## 六、球隊品牌形象對球迷忠誠度之關係

本研究進一步採用多元迴歸分析，探討職業球隊品牌形象對球迷忠誠度之預測效果。在球隊品牌形象對忠誠度之預測方面，結果顯示「屬性」、「利益」與「態度」等三項構面具有顯著正向影響，其中以「態度」的預測力最為顯著( $\beta = .50$ )，整體模型之解釋力達 51% (表 3)，支持假設一。顯示球迷對球隊所抱持的正面評價與情感認同，是形塑忠誠度的關鍵因素。具體而言，當球迷認知所支持的球隊具有獨特性、值得信賴且值得長期支持時，其忠誠傾向亦相應提升，而品牌認同感是促進忠誠的核心來源，此與過去研究結果相符 (簡威瑟、李雅靖，2011；彭小惠、陳全煌，2009；吳嘉浚等，2015)。

表 3 球隊品牌形象對球迷忠誠度之預測

分量表	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
屬性	0.25	3.08**	0.01	2.38	
利益	0.29	4.58***	<.00	2.07	0.51
態度	0.50	7.21***	<.00	2.70	

\*\*  $p < .01$  ; \*\*\*  $p < .001$

### 七、球隊品牌形象對消費意圖之關係

經多元迴歸分析後，在球隊品牌形象與球迷忠誠度對消費意圖預測力的部分，表 4 顯示在球隊品牌形象對消費意圖的預測中，具顯著正向影響的構面包括「屬性」與「利益」，其中以「利益」之預測力最高 ( $\beta = .58$ )，解釋力為 40%，支持假設二。此一結果說明，當球迷對球隊產生強烈的認同感與歸屬感時，將更傾向於展開實際消費行動，即品牌形象愈佳，消費意圖愈強 (黃少章，2010)，且品牌形象可作為增強消費者購買意願之有效策略 (Chao & Liao, 2016)。顯示球迷對球隊的心理歸屬感在促進其消費意圖上扮演關鍵角色。進一步而論，消費者對品牌的正向聯想，將有助於建構其購買決策正當性 (劉水深等，2005)。過去在探討中華職棒大聯盟 Lamigo 桃猿隊屬地經營現況，發現球隊認同對於行為意圖具有顯著的正向影響 (王建興、黃國軒、方怡潔，2016)，可見球隊品牌形象不僅是塑造球迷情感的依據，更是推動消費意圖之重要預測因子。

表 4 球隊品牌形象對消費意圖之預測

分量表	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
屬性	0.19	2.27*	0.02	2.38	
利益	0.58	8.63***	<.00	2.07	0.40
態度	0.11	1.48	0.14	2.70	

\*  $p < .05$  ; \*\*  $p < .01$  ; \*\*\*  $p < .001$

#### 八、球迷忠誠度對消費意圖之關係

表 5 顯示球迷忠誠度對消費意圖亦展現顯著正向預測效果，預測力為  $\beta = .57$ ，支持假設三。整體而言，研究結果突顯球隊品牌形象中以情感與認同為核心之構面，對於建構球迷忠誠與促進消費意圖具有關鍵影響，而球迷忠誠則為品牌形象轉化為實際消費行為的重要變項。此外，在球迷忠誠度對消費意圖具有顯著正向的預測力。當球迷對球隊產生高度情感認同與持續性支持傾向，便更可能透過購買行為表達其忠誠與歸屬感，例如購買球隊商品、門票或參與球隊活動，皆屬於消費意圖的具體展現。此結果與過去研究結果一致（呂季芳等，2007；Biscaia et al., 2013），即球迷透過實際消費行為，表達對球隊的情感投射與身分認同，此種象徵性行為具有高度心理價值。當球迷忠誠度越高，其消費動機亦愈強，並展現出更穩定且持久的消費行為模式。

表 5 球迷忠誠度對消費意圖之預測

分量表	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
球迷忠誠度	0.57	15.53**	<.01	0.36

\*  $p < .05$  ; \*\*  $p < .01$  ; \*\*\*  $p < .001$

## 九、球迷忠誠度對球隊品牌形象與消費意圖之中介效果

本研究以中介效果分析並結合拔靴法 (1,000 次重複抽樣) 檢驗球迷忠誠度在臺灣職業籃球聯盟球隊品牌形象與消費意圖間的中介效果，結果如表 6 所示。球隊品牌形象對消費意圖的主效果顯著 ( $p < .001$ , 95% CI [0.39, 0.70])，證實球隊品牌形象直接促進消費意圖 (Abdullah et al., 2000)。球迷忠誠度的間接效果亦達顯著 ( $p < .001$ , 95% CI [0.25, 0.50])，表明球隊忠誠度部分中介球迷品牌形象與消費意圖的關係。總效果同樣顯著 ( $p < .001$ , 95% CI [0.80, 1.04])，顯示品牌形象透過忠誠度的中介路徑及直接路徑共同影響消費意圖。上述結果支持本研究的假設四，驗證球迷忠誠度在臺灣職籃聯盟的品牌經營中具部分中介作用，凸顯其作為品牌形象與消費行為橋樑的重要性 (吳嘉浚等, 2015)。此結果亦代表球迷在參與運動賽事並持續關注球隊的過程中，品牌形象對其消費意圖的影響，將透過忠誠度的形成與強化而得以強化。此一發現與 Wang 等人 (2025) 之研究結果相符，其研究證實社群歸屬感 (可類比為球迷忠誠) 在品牌形象與重複購買意圖之間發揮顯著中介作用，指出忠誠度為品牌價值轉化為實際消費行為的關鍵機制。

表 6 球迷忠誠度對球隊品牌形象與消費意圖之中介效果

構面	B	p	95%信賴區間	效果
球隊品牌形象 → 消費意圖	0.55	<.00	0.39 ~ 0.70	主效果
球隊品牌形象 → 球迷忠誠度 → 消費意圖	0.37	<.00	0.25 ~ 0.50	間接效果
球隊品牌形象 → 消費意圖	0.91	<.00	0.80 ~ 1.04	總效果

## 肆、結論與建議

本研究以臺灣 PLG 與 T1 職業籃球聯盟為實證場域，運用多元迴歸與中介效果分析，檢驗品牌形象各構面對球迷忠誠度與消費意圖之預測效果。研究發現，球隊品牌形象對球迷忠誠度與消費意圖具顯著正向影響，尤其球迷對球隊之態度與認同感，為驅動忠誠與消費行為之關鍵因子。歸結而論，本研究結果驗證品牌形象與球迷忠誠度為預測消費意圖之重要變項，其中球迷忠誠度不僅具直接效果，亦扮演品牌形象與消費意圖之間的中介角色，展現其關鍵橋樑之功能。此一結果對於運動產業在品牌管理與行銷策略的發展上，提供具體實務意涵與策略參考。與此同時，為強化臺灣職業運動球團在品牌經營之策略制定，建議應建立清晰之品牌定位與價值主張，明確傳遞一致且具吸引力的品牌訊息，以促進球迷心理認同。再者，品牌價值的維繫亦有賴於產品與服務品質的制度化管理，包含球隊周邊商品品質保障、現場觀賽流程優化，及依市場趨勢持續創新體驗內容，進一步提升品牌新鮮感與顧客黏著度，藉以增進球迷的參與度與消費意願，深化其對品牌的情感依附與長期忠誠。

## 參考文獻

- 王建興、黃國軒、方怡潔 (2016)。球隊主場行銷、屬地聯想、球隊認同與行為意圖之關係研究——以中華職棒大聯盟 Lamigo 桃猿隊為例。*運動休閒管理學報*, 13(1), 9–24。
- 吳嘉浚、張文榮、張佩婷、陳慧峰 (2015)。品牌形象、品牌認同與品牌忠誠度之關聯性研究——以 2013 臺灣 NBA 热身賽之休士頓火箭與印第安那溜馬為例。*運動研究*, 24(1), 25–43。
- 呂季芳、簡嘉瑩、葉華瑋 (2007)。消費者購買行為與品牌忠誠度關係之研究。*管理科學研究*, 177–188。
- 李亦伸 (2021)。臺灣職業籃球聯盟觀眾消費行為之研究。*體育與健康管理學刊*, 18(2), 33–46。
- 許建民、高俊雄 (2006)。職棒球迷支持球隊因素與球隊認同關係之比較研究——以兄弟象與興農牛為例。*國立體育學院論叢*, 17(3), 17–30。
- 許軒瑜、鄧碧珍 (2020)。臺灣發展職業籃球之利多與利空。*東海體育學報*, 4, 26–37。
- 彭小惠、陳全煌 (2009)。中華職棒球隊品牌形象與球迷忠誠度之研究。*臺灣體育運動管理學報*, 8, 35–54。
- 黃少章 (2010)。品牌形象、品牌個性、品牌態度、品牌偏好與運動商品購買意圖關係之研究。*運動傳播學刊*, 3, 130–148。
- 劉水深、彭建彰、呂旺坤 (2005)。品牌行銷與管理。華泰文化。
- 蕭文滔 (2021)。重建「聖地」—戰後臺北重點籃球賽事場館之空間生產歷程。*運動文化研究*, 39, 79–134。
- 簡威瑟、李雅靖 (2011)。棒球球隊形象研究。*傳播與管理研究*, 11(1), 69–107。

- Aaker, D. A. (1991). *Managing brand equity: Capitalizing on the value of a brand name*. Free Press.
- Aaker, D. A., & Keller, K. L. (1990). Consumer evaluations of brand extensions. *Journal of Marketing*, 54(1), 27–41.
- Abdullah, A., Al-Nasser, A., & Husain, H. (2000). Evaluating functional relationship between image, customer satisfaction and customer loyalty using general maximum entropy. *Total Quality Management*, 11, 826–829.
- Atuahene-Gima, K., & Murray, J. Y. (2004). Antecedents and outcomes of marketing strategy comprehensiveness. *Journal of Marketing*, 68(4), 33–46.
- Bauer, H. H., Stokburger-Sauer, N. E., & Exler, S. (2008). Brand image and fan loyalty in professional team sport: A refined model and empirical assessment. *Journal of Sport Management*, 22(2), 205–226.
- Biscaia, R., Correia, A., Rosado, A. F., Ross, S. D., & Maroco, J. (2013). Sport sponsorship: The relationship between team loyalty, sponsorship awareness, attitude toward the sponsor, and purchase intentions. *Journal of Sport Management*, 27(4), 288–302.
- Biswas, A. (1992). The impact of brand name on brand extension attitudes: An information processing perspective. *Journal of Consumer Psychology*, 1(3), 227–247.
- Blackwell, R. D., Miniard, P. W., & Engel, J. F. (2001). *Consumer behavior* (9th ed.). Harcourt.
- Bloemer, J. M., & Kasper, H. D. (1995). The complex relationship between consumer satisfaction and brand loyalty. *Journal of Economic Psychology*, 16(2), 311–329.
- Chao, R., & Liao, P. (2016). The impact of brand image and discounted price on purchase intention in outlet mall: Consumer attitude as mediator. *The Journal of Global Business Management*, 12(2), 119–128.

- Chernatony, L., & McWilliam, G. (1989). The strategic implications of clarifying how marketers interpret “brands”. *Journal of Marketing Management*, 5(2), 153–171.
- Dalakas, V., & Levin, A. M. (2005). The balance theory domino: How sponsorships may elicit negative consumer attitudes. *Advances in Consumer Research*, 32, 91–97.
- Dodds, W. B., Monroe, K. B., & Grewal, D. (1991). Effects of price, brand, and store information on buyers' product evaluations. *Journal of Marketing Research*, 28(3), 307–319.
- Ferrand, A., & Pages, M. (1999). Image management in sport organizations: The creation of value. *European Journal of Marketing*, 33(3), 387–401.
- Funk, D. C., Mahony, D. F., & Ridinger, L. L. (2002). Characterizing consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the sports interest inventory (SII) to explain level of spectator support. *Sport Marketing Quarterly*, 11(1), 33–43.
- Funk, D. C., & James, J. D. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20(2), 189–207.
- Gladden, J. M., & Funk, D. C. (2001). Understanding brand loyalty in professional sport: Examining the link between brand associations and brand loyalty. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 3(1), 54–81.
- Gladden, J. M., & Funk, D. C. (2002). Developing an understanding of brand associations in team sport: Empirical evidence from consumers of professional sport. *Journal of Sport Management*, 16(1), 54–81.
- Gladden, J. M., Milne, G. R., & Sutton, W. A. (1998). A conceptual framework for assessing brand equity in Division I college athletics. *Journal of Sport Management*, 12(1), 1–19.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Pearson Education.
- Henry, W. A. (1995). *A brief history of time*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.
- Oliver, R. L. (1993). Cognitive, affective, and attribute bases of the satisfaction response. *Journal of Consumer Research*, 20(3), 418–430.
- Mahony, D. F., Madrigal, R., & Howard, D. (2000). Using the psychological commitment to team (PCT) scale to segment sport consumers based on loyalty. *Sport Marketing Quarterly*, 9(1), 15–25.
- Park, C. W., Jaworski, B. J., & MacInnis, D. J. (1986). Strategic brand concept-image management. *Journal of Marketing*, 50(4), 135–145.
- Reichheld, F. F., & Sasser, W. E. (1990). Zero defections: Quality comes to services. *Harvard Business Review*, 68(5), 105–111.
- Sage, G., Eitzen, D. S., & Beal, B. (2019). *Sociology of North American sport* (11th ed.). Oxford University Press.
- Sebastian, R., & Bristow, D. (2000). Win or lose, take me out to the ball game! An empirical investigation of loyalty proneness among college students. *Sport Marketing Quarterly*, 9(4), 211.
- Wang, Y., Zou, J., & Hou, H. (2025). A study on the mechanism of user co-creation on LEGO brand loyalty: The moderating role of mind-flow experience and the mediating role of community affiliation. *Asia Pacific Economic and Management Review*, 2(2).
- Wood, R. B., & Butler, N. (2020). *Social issues in sport* (4th ed.). Human Kinetics.

# **From Team Brand Image to Consumer Intentions: The Mediating Effect of Fan Loyalty in Taiwan's Professional Basketball Industry**

Yu-Ting Huang<sup>1</sup>, Shih-Wei Wu<sup>2</sup>, Ching-Ren Chiu<sup>2</sup>

Taipei Municipal Yongchun Senior High School<sup>1</sup>

Department of Recreation and Sports Management, University of Taipei<sup>2</sup>

## **Abstract**

**Introduction:** This study investigates the influence of professional basketball team brand image on fan loyalty and subsequent purchase intention within the context of Taiwan's PLG and T1 leagues. Prior literature suggests that a strong brand image enhances fan identification and loyalty, ultimately driving consumer behavior. Moreover, factors such as psychological needs, service quality, marketing strategies, and on-site experience are critical determinants of fans' consumption intention.

**Methods:** Utilizing multiple regression and mediation analysis with bootstrapping (1,000 resamples), this study empirically assesses the predictive effects of brand image dimensions on fan loyalty and purchase intention. Participants were selected using a convenience sampling method. Data for the study were collected through an online survey utilizing questionnaires. Out of the 465 were completed and returned. Of these responses, 426 were deemed valid, resulting in an efficiency rate of approximately 91.6%. **Results:** The three dimensions—attributes, benefits and attitude significantly predict fan loyalty, with attitude being the strongest predictor. Regarding purchase intention, attributes and benefits significant positive influences, with benefits being the most salient predictor. Fan loyalty also significantly predicts purchase intention. Mediation analysis confirms a significant total effect of brand image on purchase intention (95% CI [0.796, 1.042]), with fan loyalty partially mediating this relationship (indirect effect 95% CI [0.253, 0.504]). **Conclusion:**

These findings highlight the pivotal role of emotional and identity-based components of brand image in fostering fan loyalty and driving behavioral outcomes, offering both theoretical and practical implications for sports brand management and marketing strategies in the professional basketball industry.

**Keywords:** professional basketball, sports marketing, fan identification, mediation analysis

# 羅東鎮體育會匹克球委員會之球敘經營

陳安琪<sup>1</sup>、胡天政<sup>2</sup>

宜蘭縣壯圍鄉新南國小<sup>1</sup>、國立臺北教育大學體育學系<sup>2</sup>

## 摘要

本研究運用司徒達賢 CORPS 經營模式分析羅東鎮體育會匹克球委員會之球敘經營模式，為達上述研究目的，採用半結構式深度訪談法作為研究的資料蒐集與分析。研究個案為羅東鎮體育會匹克球委員會，訪談對象為該委員會主委。研究結果為：一、決策核心：委員會由體育會指派主委，並由主委任命副主委、總幹事與委員，決策核心為主委與總幹事，負責整體業務規劃與球敘推展，並協助指導委員及志工執行相關工作。二、服務對象：委員會以羅東鎮及溪南地區居民為主要服務對象，不限年齡與性別，凡對匹克球有興趣者皆可參與，涵蓋健康促進與技術提升需求，提供多元參與機會。三、業務運作：球敘初期運作模式由主委、總幹事與球友共同討論，委員會負責主要決策，並將部分權責下放予志工，處理現場管理與秩序維護，保持良好溝通與彈性調整機制。四、資源來源：委員會秉持「人人有球打」理念，維持非營利原則，經費仰賴政府補助、群眾募資與功德箱，現階段資源包括縣府免費場地、設備支援及球友捐助，致力保持運作簡單與透明。五、參與者與志工：志工為組織運作關鍵，因認同匹克球帶來的健康與快樂而自願投入協助球敘運作並吸引更多人參與，形成凝聚力與推動球敘之發展。六、服務：委員會在資源有限的條件下，整合場地與設備資源，結合志工力量，持續提供穩定的球敘服務，並機動調整以回應球友需求，體現推廣匹克球之核心理念。本研究球敘經營方式是推廣新興運動、利益地方、活絡人氣的成功案例，值得各地方的有志人士參酌。

**關鍵詞：**非營利運動組織、CORPS 經營模式、新興運動

通訊作者：陳安琪

電子郵件：[a2112m5004@grad.ntue.edu.tw](mailto:a2112m5004@grad.ntue.edu.tw)

## 壹、緒論

匹克球 (Pickleball) 正是當代受到矚目的新興運動之一，迅速在全球興起。臺灣亦是如此穩定成長與高度發展，成為老少咸宜、具發展潛力的全民運動之一。匹克球起源於 1965 年的美國西雅圖，由三位好友 Joel Pritchard、Bill Bell 與 Barney McCallum 創造，初衷是讓孩子們在戶外活動中找到樂趣。他們在自家後院，隨意取材與玩具塑膠球設計遊戲規則，結合羽球、桌球與網球的特性，發展出這項趣味性與互動性兼具的運動。因其簡單易學、動作幅度小、傷害風險低等特點，迅速受到各年齡層喜愛。特別是在 2019 年新冠疫情期間，成為適合室內外進行的運動而快速普及，原先以銀髮族為主的參與族群，也逐漸拓展至青少年與一般成人族群。

在臺灣，匹克球於 2016 年由賴建豪先生引進，並成立中華民國匹克球協會，致力推動匹克球運動，辦理全國性及國際性之匹克球比賽及促進國際體育交流，藉以提高技術水準，增進國民健康，發揮運動精神為宗旨（中華民國匹克球協會，2025）。2019 年中華民國匹克球總會成立，推廣我國匹克球競技運動發展，促進社會優良體育休閒風氣、增進大眾從事休閒運動生活品質、發揚中華文化體育精神，並培育我國匹克球競技運動優秀體育人才為宗旨。從競技運動角度積極推展基層賽事、裁判教練講習及校園體驗活動等（中華民國匹克球總會，2025）。兩大非營利運動組織在各縣市協助成立地方協會及委員會，逐步拓展全臺的匹克球運動網絡。

隨著社會變遷與公民意識提升，非營利組織 (Non-profit Organization，簡稱 NPO) 逐漸成為補充政府與市場功能的重要力量。其標榜著「服務」、「公益」、「志願」的功能，融入在我們日常生活當中，特別是在體育運動推廣，非營利

組織以第三部門之角色，提供社會需求，深入地方社區發揮影響力，成為當今社會發展中不可或缺的重要組織。

宜蘭縣於 2023 年 10 月由在地企業家周曉琴女士引進了匹克球運動，並以非營利運動組織的形式成立宜蘭縣匹克球委員會。身為匹克球愛好者的她，同時也擔任中華民國匹克球總會第二屆理事長，致力於在台灣各地推廣這項新興運動。非營利組織的特性除了提供公共服務，宣導各類體育運動相關知識外，亦可以凝聚社會之信任，也是制衡政治力與經濟力不可或缺的核心力量，更具有累積社會資本的能量（顧忠華，2012）。

宜蘭縣匹克球的推廣方式，包含入校推廣、課程體驗活動、師資培訓及球敘經營等，提升了縣民對匹克球的認識與參與度。因此，宜蘭縣各鄉鎮也陸續成立委員會或協會，成為在地推展匹克球運動重要的基石，而羅東鎮體育會匹克球委員會就是其中代表之一。

羅東鎮體育會匹克球委員會展開匹克球運動之推廣，積極推動匹克球運動在地化發展，透過「球敘」作為球技交流與運動參與的核心，提升參與度，促進球友凝聚，提升全民運動福祉，創造出屬於在地的運動文化。本研究運用司徒達賢 CORPS (服務對象 Clients, 業務運作 Operations, 資源來源 Resources, 參與者含志工 Participants, 服務 Services Model, 簡稱 CORPS Model) 經營模式來探討羅東鎮體育會匹克球委員會的球敘經營，以分析非營利運動組織在匹克球運動推展之歷程，供為組織推動匹克球運動之參考。

## 貳、司徒達賢 CORPS 經營模式

司徒達賢（1999）所提出之非營利組織運作模式 CORPS 模式：「結合人力資源（P）、財力資源與物力資源（R），經由某一些有組織的活動（O），創造某些有價值的服務（S），以服務社會中的某一些人（C）」。因此，CORPS 模式為非營利組織提供了一個框架，用以分析和規劃其戰略，以確保有效地實現其社會使命，並在其服務領域內創造最大的影響力。強調了這些組成部分之間的相互依賴性和平衡，以及對非營利組織成功至關重要的戰略和資源配置。除了這五者之外，還有一個決策核心（DC），他是組織決策的主體，也是整體營運權責之所在，說明如下：

### （一）服務對象（Clients，簡稱 C）

非營利組織是為了服務對象而存在，需設定目標市場決定其服務的對象或需要提供的服務內容。這些服務對象可能是特定的群體，也可能是不特定的大眾。透過非營利組織提供的服務，受益者能夠提升生活福祉，促進身心健康與幸福感。

### （二）組織運作（Operations，簡稱 O）

非營利組織在達成組織使命上要使業務運作流暢，必須經由規劃、設計、組織結構、權責劃分來整合資源、提供服務，以滿足社會需求。規劃是整體工作的核心，取決於組織的使命與資源分配，以滿足需求者的需要。

### （三）資源來源（Resources，簡稱 R）

非營利組織所需的財務與物力資源大多仰賴社會大眾的捐助，或是企業與特定團體的支持。無論資源的獲得方式如何，非營利組織都須依靠財務與物力

資源的供給才能永續生存。

#### (四) 參與人力 (Participants，簡稱 P)

非營利組織所提供的服務與服務品質，以及組織帶給社會的形象，皆與服務者有密切相關。非營利組織參與者包含專職人員與志工兩種，專職人員是屬於組織內受薪的正式員工，負責各組織例行工作與正常運作。志工是認同組織理念而自願參與活動的人，參與組織的運作與服務，所以志工的投入沒有報酬，成為非營利組織運作中不可或缺的角色。

#### (五) 服務 (Services，簡稱 S)

有價值的服務是目標，也是組織理念的具體表現。非營利組織對於需求者提供必要的服務是組織最重要的使命，並對於潛在的志工與捐款人具有號召力。由於隨著時間與環境的改變，組織能為服務對象帶來哪些價值，進而調整運作的模式，滿足運動參與者的需求及運動推廣，也是重要的課題。

#### (六) 決策核心 (Decision Core，簡稱 DC)

非營利組織在 CORPS 五項之上還有一項「決策核心」，它是組織最重要的決策主體，也是整體營運權責所在。決策核心決定組織理念與使命方向，也決定在行動上要向那些人提供什麼樣的服務。在組織中決策核心可能是某一位；也可能由一群人扮演此一角色，無論如何，決策核心是非營利組織最終成敗之所在。司徒達賢 CORPS 模式六項基本要素之運作，如圖 1 所示：

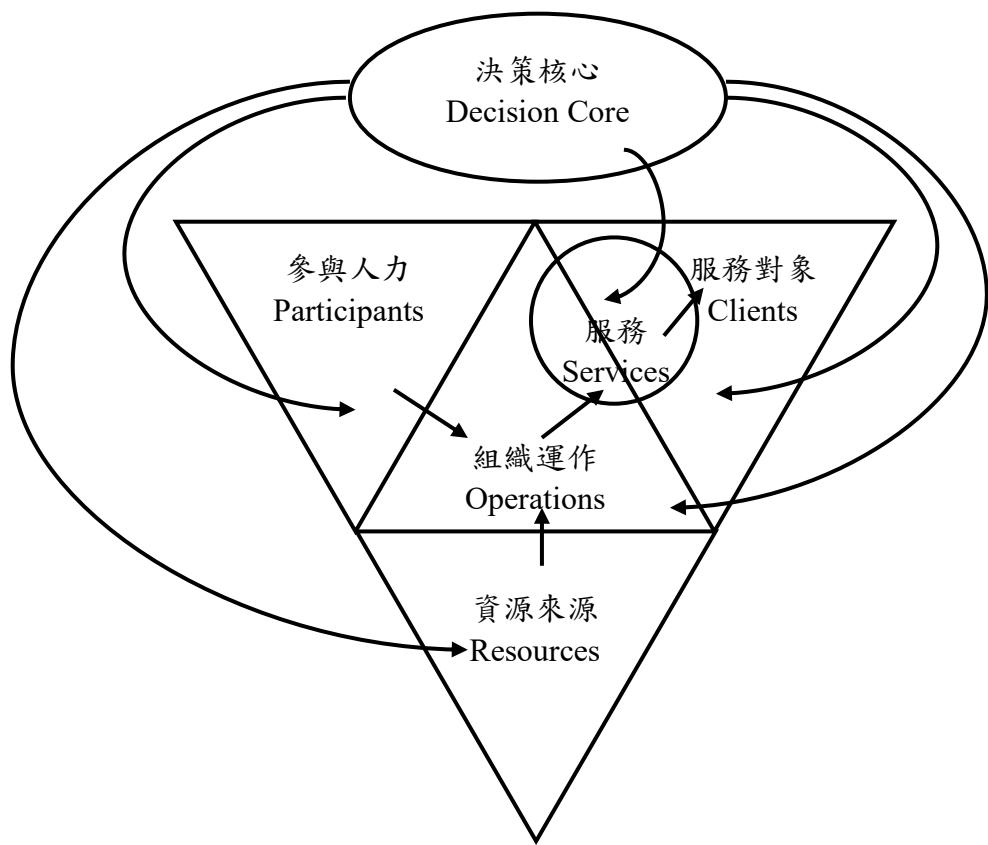


圖 1 司徒達賢 CORPS 模式圖

## 參、球敘影響力

### 一、球敘

「球敘」一詞是合成詞。若文字拆解「球」：指的是運動球類，像是籃球等。「敘」：是指「敘舊」、「聚會」的意思，也可以解釋為「聚在一起」。所以「球敘」意思是指一群人一起進行球類運動，並藉此當作聚會或社交的方式。本研究球敘就是一群人約好一起打球，當成一種聚會活動，帶有一點社交的成分，不只是運動，還有跟朋友聯絡感情的部分。

### 二、球友凝聚力

匹克球是一項既可在室內亦可在室外進行的運動，且適合各年齡層的參與。它的運動形式多為雙打，雙打在策略應用上更強調默契與配合，促進參與者之間的互動與溝通，有助於人際交流與社交連結。

蔣宗倫 (2024) 指出，匹克球活動參與狀況對社區凝聚力有正面影響，不僅提供了多元化的參與途徑和動機，還促進了友伴關係的建立和培養，加強了參與者之間的溝通、合作和共享，進一步增進社區的凝聚力和情感聯繫。在推動社區體育的層面上，經營「球敘」文化，這種以運動為媒介、以球會友的社交方式，匹克球不僅能作為運動處方的工具，也是促進健康生活型態與社區凝聚力的重要橋樑。

實際上，許多民眾在接觸到匹克球之後，匹克球球敘成為他生活的一部份，參與頻率與投入程度明顯提升。無論是在球敘時間或是球敘以外的時間，甚至比賽場地，都可見到參與者積極的身影。這不僅提升了他們的身體活動量與球技外，更讓他們在持續的運動互動中找到歸屬感與成就感，形成一種正向的生活循環，亦有助於社區永續發展與居民幸福感的提升。

### 三、球敘附加價值

匹克球是一項兼具運動與休閒特性的運動，因其入門門檻低、規則簡單、強度彈性，成為近年廣受歡迎的全民運動選擇。徐甫嘉、陸清達與王玲玲（2018）指出，匹克球上手容易、容易獲得成就感、運動強度適中，因此吸引許多民眾長期參與，並促進身體健康及社交互動。邱貽與蕭嘉惠（2020）也指出，匹克球不僅能有效促進身體健康，還具有良好的社交功能，為參與者帶來改善體適能、提升社交參與、增進心理滿足等多項附加價值。生活重心也因此逐漸轉向此項活動，並養成規律參與的習慣。

匹克球運動的健康效益，對高齡族群尤為顯著。江和樹（2018）針對銀髮族的研究顯示，持續參與匹克球活動能提升柔軟度、肌耐力、反應能力及心肺耐力，有助於延緩老化並提升生活品質，而這樣的效益亦可延伸至其他年齡層。此外，陳致寬（2022）針對台灣匹克球參與者的研究指出，參與動機如「健康適能需求」、「知識性需求」、「成就性需求」與「社會性需求」皆與其獲得的休閒效益（生理、心理、社交）及幸福感（如自我肯定、生活滿意）呈正相關，顯示匹克球的參與不僅是一種運動選擇，更能促進個人整體福祉。

匹克球的休閒特性也與休閒動機及滿意度息息相關。根據陳朝鍵、袁明珠與謝秋煌（2020）的研究，匹克球參與者的休閒動機與其休閒滿意度之間呈現顯著正向影響，說明當參與者具有明確動機並獲得良好體驗時，更能提升其持續參與的意願。整體而言，匹克球其運動特性與多重正面效益，不僅促進身心健康，更具備凝聚人際關係與提升生活品質的重要價值。

綜合以上研究可知，匹克球是一項具有顯著健康效益的運動，不僅適合各年齡層參與，尤其對高齡者的身體功能維護具積極作用，亦能提升休閒滿意度、

促進社交互動與心理幸福感，是促進全民健康與生活品質的理想運動選擇。

## 肆、研究方法

### 一、研究設計

本研究採「個案研究法」作為研究方法，探討非營利運動組織-羅東鎮體育會匹克球委員會之球敘經營模式進行質性研究，以文獻分析、半結構式深度訪談的方式進行資料蒐集，透過司徒達賢 1999 年提出「CORPS 經營模式」為基礎架構，包括：決策核心、服務對象、組織運作、資源來源、人力資源及服務內容等六個面向進行分析，以深入瞭解羅東鎮體育會匹克球委員會球敘經營之推展。

#### (一) 文獻分析法

採用文獻分析方法，根據研究主題與個案，透過分析、歸納、蒐集與非營利組織 CORPS 模式等相關文獻，包括：臺灣博碩士論文知識加值系統、書籍、期刊和相關網站等資料來源做有系統性之分類與整理，以增加對研究個案與理論之瞭解，進而確立本研究之主題與架構。

#### (二) 深度訪談法

本研究採取半結構深度訪問方式，對受訪者有較少限制、較大的暢談空間，對於個人的經驗可以鉅細靡遺的描述，對於研究者可以更深入瞭解問題的主軸(潘淑滿, 2003)，藉以讓受訪者保留開放及彈性充分表達其觀點。在進行訪談前，以 CORPS 模式為理論基礎，透過服務對象 (C)、業務運作 (O)、資源來源 (R)、參與者 (P)、服務 (S) 及決策核心 (DC) 等構面來擬定訪談大綱後，接著透過訪談對象，採半結構深度訪談，以瞭解其球敘經營模式，進而提出結論與具體

建議。

## 二、研究範圍：

- (一) 本研究主題為羅東鎮體育會匹克球委員會的球敘經營模式。
- (二) 本研究對象為羅東鎮體育會匹克球委員會。
- (三) 本研究訪談期間為 2025 年 4 月至 2025 年 6 月止。

## 三、研究限制：

- (一) 本研究以羅東鎮體育會匹克球委員會為個案研究，具在地特殊性，結果無法推論至其他地區。
- (二) 質性訪談受訪者數有限，且受個人經驗與背景影響，資料具主觀上的限制。
- (三) 訪談資料蒐集時間屬於特定時期內的觀察與分析，若未來球敘模式改變，可能影響本研究結果的時效性與適用性。

## 伍、研究結果

根據司徒達賢 (1999) 所提出之非營利組織運作模式 CORPS 理論：由決策核心整體營運，以服務社會中的人，經由有組織的活動，應用財力資源與物力資源，結合人力資源，創造有價值的服務，來分析羅東鎮體育會匹克球委員會球敘經營，並依訪談所得資料，描述決策核心、服務對象、業務運作、資源來源、參與者及服務之內涵。CORPS 六大要素敘述如下：

### 一、決策核心 (Decision Core)

非營利組織在 CORPS 五項之上還有一項「決策核心」，它是組織最重要的

決策主體，也是整體營運權責所在。決策核心決定組織理念與使命方向，也決定在行動上要向那些人提供什麼樣的服務。在組織中決策核心可能是某一位；也可能由一群人扮演此一角色，無論如何，決策核心是非營利組織最終成敗之所在。

(司徒達賢，1999)

組織要成立時，就找之前有一起打球和上教練課的人，以及住在羅東附近的一些球友，比較有熱忱的就把他們找來當委員，委員會成立之後有一些決策就會詢問這些委員，因為有時候一個人在想事情都沒辦法想的這麼透徹，由這些委員一起做決策的時候，會想得比較詳細。

起初推廣球敘，都以我們主要核心成員幾個，像主委、總幹事，和一些來球敘的球友，會去尋求意願有沒有興趣當志工，會看看他們有沒有熱忱，有熱忱就會邀請他們進來。

羅東鎮體育會匹克球委員會（以下稱該委員會）以非營利運動組織之經營模式，成立於 2024 年 8 月。組織宗旨為該委員會以普遍倡導推行該鎮體育匹克球運動，增進國民健康，充實國民生活為宗旨。其委員會之組織，如圖 2 所示。核心成員有主委 1 人、副主委 1 人、總幹事 1 人及委員 11 人。由主委選出具有匹克球熱忱的球友擔任委員會主委及總幹事，進行決策討論及匹克球推廣。志工也是委員會重要成員之一，是協助委員進行球敘之工作執行。

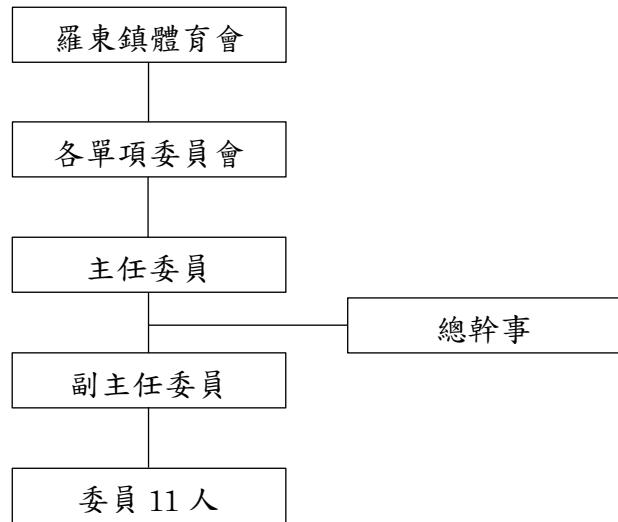


圖 2 該委員會之組織核心成員圖

資料來源：作者自行整理

## 二、服務對象 (Clients)

非營利組織是為了服務對象而存在，需設定目標市場決定其服務的對象或需要提供的服務內容。這些服務對象可能是特定的群體，也可能是不特定的大眾。透過非營利組織提供的服務，受益者能夠提升生活福祉，促進身心健康與幸福感。

會成立匹克球委員會目的在於推廣，針對住溪南或羅東鎮族群推廣。沒有設定對象，跟志工說，只要有看到其他人有興趣過來，主動詢問，有想要嘗試匹克球嗎，就是讓各年齡層都可以參與，只要對匹克球有興趣的都願意教他們如何打匹克球。

球友有些固定、有些新成員，會看球友的需求去做調整。有的單純想要健康，就是來運動；有的偏競技，就會想要球技可以往上提升。如果是單純想要

健康球友，就是提供他們一個好的環境、場地，讓他們來參與地就有一個很順暢的環境參與。想走競技的，會去找其他外縣市的球友來交流，也有把星期三晚上改變球敘模式成挑戰者模式，劃分場地提升球技。

委員會的宗旨以普遍倡導推行羅東鎮匹克球運動，為增進國民健康，充實國民生活，因此推展球敘之發展。目前委員會辦理球敘是以宜蘭縣溪南地區或羅東鎮居民為服務對象。不限男女老少，凡是對匹克球有興趣之球友皆可參與。不論是想要運動健康的或是提升球技的，皆是為主要對象。

### 三、業務運作 (Operations)

非營利組織在達成組織使命上要使業務運作流暢，必須經由規劃、設計、組織結構、權責劃分來整合資源、提供服務，以滿足社會需求。規劃是整體工作的核心，取決於組織的使命與資源分配，以滿足需求者的需要。（司徒達賢，1999）

後來在執行面上，我跟志工討論比較多，因為志工是現場執行面的人，管理現場的人。他們會是第一線知道各個球友情況，有一些意見就會到志工這邊，志工再反映意見給我們，再做調整。不斷的再做滾動式調整，機動性。

設備有球、球拍、球網會交給志工去做維護跟管理，什麼時候要拿出來使用讓他們去決定。委員會這邊主要負責決策，現場執行面主要就會讓志工有權力去管理。

該委員會初期在推廣球敘過程，由主委、總幹事、志工和球友們共同討論出球敘的運作模式。在執行面上，主委會去接收志工們反映現場球友的意見，進而調整球敘模式，但其主要的決策會以委員會為主，不過會將權力會下放給志工，在現場因應管理球敘及維護秩序。羅東鎮體育會匹克球委員會之工作任

務如下：

- (一) 辦理有關推動該鎮體育匹克球運動事項。
- (二) 秉承羅東鎮體育會之指導，在該鎮主辦全鎮性或區域性的比賽。
- (三) 辦理各機關社團委托辦理之體育匹克球推進事宜。

#### 四、資源來源 (Resources)

非營利組織所需的財務與物力資源大多仰賴社會大眾的捐助，或是企業與特定團體的支持。無論資源的獲得方式如何，非營利組織都須依靠財務與物力資源的供給才能永續生存。

場地是縣府的，所以免費。設備是由縣委員會周主委提供。資金部分，現階段有一些熱心球友捐贈，初期到現在都以不營利為目標。耗材球都是捐贈，接下來會透過政府經費，取得球資源。對我們來說，最大支出就只有球，現階段大家捐贈的都夠，也有想之後會透過募捐的方式，募資平台概念，會說我們要買多少球，集資多少，人人有球打的功德箱，收到足夠經費就是買球供大家用，不會有太多的營利，讓事情簡單，只要有太多錢就會走樣，不希望這樣，會讓他維持最少的經費。

委員會成立目的為推廣，秉持不以營利為原則，以非營利組織模式進行經營。組織為了長期穩定的發展，經費取得希望透過政府經費、募資和功德箱等方式。而現階段有縣府免費提供場地、縣委員會提供設備，以及球友們熱心捐助，用最少的經費進行球敘經營，讓組織運作保持單純與透明。

## 五、參與者，含志工 (Participants)

非營利組織所提供的服務與服務品質，以及組織帶給社會的形象，皆與服務者有密切相關。非營利組織參與者包含專職人員與志工兩種，專職人員是屬於組織內受薪的正式員工，負責各組織例行工作與正常運作。志工是認同組織理念而自願參與活動的人，參與組織的運作與服務，所以志工的投入沒有報酬，成為非營利組織運作中不可或缺的角色。

我和總幹事會去問他們有沒有興趣當志工，找一些有熱忱的志工，有熱忱就會邀請他們進來，基本上都會由志工在推薦其他志工進來。大家目標明確，來就會跟他們說，包括志工，會跟他們說我們做這些目的是什麼，來打匹克球就是健康快樂，沒有要賺什麼。因為本身帶頭做就是這樣，沒有賺取任何一毛錢，付出不管事金錢、時間、熱忱，就是想推廣，讓大家健康快樂。

委員會成員主委 1 人、副主委 1 人、總幹事 1 人及委員 11 人委員會皆無給職。非營利組織既然以使命為基礎，不像私人營利組織追求利潤，因此在有限的資源中，提倡運用志願服務的理念，則是非營利組織推展工作最重要的一環（王順堂、林弘昌，2010）。

在非營利組織的運作中，志工扮演著不可或缺的關鍵角色。大家認同推廣匹克球帶來的健康快樂，而願意擔任志工，無償奉獻時間與心力，都是為了讓更多人能一起參與這項運動。透過志工的傳遞，吸引更多有熱忱的人參與，進而形成一種凝聚力。這種基於共同使命與熱情的參與注入變得源源不絕的動力。

## 六、服務 (Service)

有價值的服務是目標，也是組織理念的具體表現。非營利組織對於需求者提供必要的服務是組織最重要的使命，並對於潛在的志工與捐款人具有號召力。由

於隨著時間與環境的改變，組織能為服務對象帶來哪些價值，進而調整運作的模式，滿足運動參與者的需求及運動推廣，也是重要的課題。

新興運動最困難就是取得場地，當初場地完工設定就是籃球場，並沒有把其他球類運動考量進來，就跟縣委員會討論，是否可以去增設匹克球場，後來畫了四面場地在球場上，一開始打籃球的人不諒解，為什麼要把場地讓給你們。後來跟他們溝通說，其實大家都是來運動，球敘人數多大概就是七八十位，都擠在兩個球場，人數不會比他們在籃球場上的人少，籃球場總共有八面籃球場，跟他談比例原則，漸漸他們也能夠接受，也漸漸地會認同這邊是多元球場匹克球優先，當然我們也讓他增加使用率，讓他們習慣這邊就是匹克球場地。

一開始開場次數星期二、三，後來才增加星期五的時間，假日會不定期的開場，不想要增加太多志工的負擔，以志工有空的時間，後續志工變多，開場的時間也變多，快要變成常態性，幾乎要每天開場了，星期一有志工去也會開，所以會做滾動式調整。設備會交給志工去管理，他們什麼時候要拿出來使用讓他們去決定，也都會提早去架設。

未來想要再增加球敘以外的練習時間，球友多，有些競技的想要更往上成長，有些休閒的也想要往上球技成長。因為目前場地只有四面受限場地，我們必須要增加時間，變成是練球的時間，跟教球的時間。漸漸有再做這樣的規劃，做滾動式調整，不能變太多，調整過後再運作上會遇到什麼問題，再慢慢做修正。

委員會標榜服務、公益、志願的組織在經營球敘，並盡最大的努力排除萬難。尤其匹克球是一項新興運動，低知名度以及球場並不普及的情形下，委員會以球敘作為推廣手段，向宜蘭縣政府爭取到與籃球場共用場地。

委員會固定球敘的時間，如表 1 所示。在志工的加入幾乎讓每天可以開場，讓球敘增加場次，並讓設備（球拍、球網、球）得到管理及維護，這些都是球敘運作關鍵所在。也因為匹克球參與者越來越多，又看見各階段及球友的成長，讓委員會受到鼓勵，不斷滾動調整以符合球友的需求，讓球敘經營創造有價值的服務，也是組織理念的目標實踐。

表 1 羅東運動公園匹克球場固定球敘時間

星期	開場時間	排定事項
星期一	不定期開場	
星期二	18:00-21:00	
星期三	17:00-21:00	挑戰場 2 場
星期四	不定期開場	
星期五	17:00-21:00	
星期六	不定期開場	
星期日	不定期開場	

資料來源：作者自行整理

羅東鎮體育會匹克球委員會主要球敘經營模式為：結合匹克球委員會組織成員、志工 (P)，綜理匹克球委員會業務運作與規劃 (O)，協調政府場地、計畫申請、捐贈、募資等 (R)，以服務匹克球愛好者 (C)，提供球敘、增進球技、健康及宣揚匹克球 (S)，如圖 3 所示。

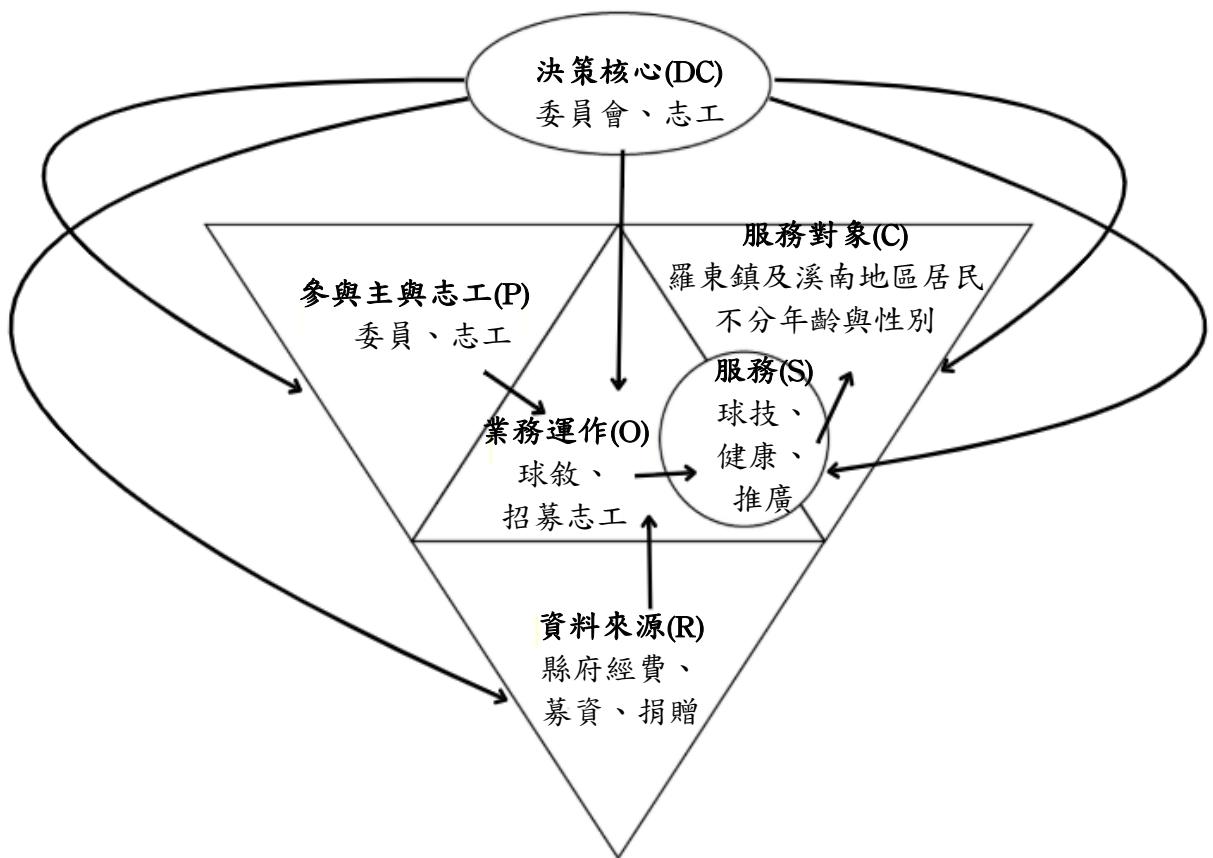


圖 3 羅東鎮體育會匹克球委員會球敘經營模式

資料來源：作者自行整理

## 陸、結論與建議

### 一、結論

本研究運用司徒達賢 CORPS 經營模式來探討羅東鎮體育會匹克球委員會的球敘經營，以分析非營利運動組織在匹克球運動推展之歷程，其結論如下：

#### (一) 決策核心

委員會由體育會指派主委，並由主委任命副主委、總幹事與委員，決策核

心為主委與總幹事，負責整體業務規劃與球敘推展，並協助指導委員及志工執行相關工作。

## **(二) 服務對象**

委員會以羅東鎮及溪南地區居民為主要服務對象，不限年齡與性別，凡對匹克球有興趣者皆可參與，涵蓋健康促進與技術提升需求，提供多元參與機會。

## **(三) 業務運作**

球敘初期運作模式由主委與總幹事與球友共同討論，委員會負責主要決策，並將部分權責下放予志工，處理現場管理與秩序維護，保持良好溝通與彈性調整機制。

## **(四) 資源來源**

委員會秉持「人人有球打」理念，維持非營利原則，經費仰賴政府補助、群眾募資與功德箱，現階段資源包括縣府免費場地、設備支援及球友捐助，致力保持運作簡單與透明。

## **(五) 參與者與志工**

志工為組織運作關鍵，因認同匹克球帶來的健康與快樂而自願投入協助球敘運作並吸引更多人參與，形成凝聚力與推動球敘之發展。

## **(六) 服務內容**

委員會在資源有限的條件下，整合場地與設備資源，結合志工力量，持續提供穩定的球敘服務，並機動調整以回應球友需求，體現推廣匹克球之核心理念。

## **二、建議**

非營利體育組織是推展體育相當重要的基石，羅東鎮體育會匹克球委員會以球敘為推展手段，並以司徒達賢 CORPS 理論分析其非營利體育組織之運作，經研究結果對匹克球委員會提出建議，供為組織推動匹克球運動之參考。

### **(一) 辦理相關賽事**

透過舉辦賽事、友誼賽等，提升球友參與動機與榮譽感，同時擴大匹克球的能見度與影響力，促進運動風氣。

### **(二) 增加球場數量**

委員會與地方政府、學校或社區單位合作，多元場地的共享與開放，以改善場地不足問題，提升運動品質並拓展參與人口。

### **(三) 打造匹克球專用球場**

長期規劃可朝向設置專用球場，結合政府資源、企業贊助或活化社區空間，建立穩定運動環境，強化組織永續發展基礎。

### **(四) 推廣其他鄉鎮球敘成立**

藉由來自各個鄉鎮區球友，達到資源共享、經驗交流，鼓勵各鄉鎮成立相關組織，共同推動地區性球敘發展及球場設置，擴大整體推廣效益。

## 參考文獻

- 王順堂、林弘昌 (2010)。以非營利組織的概念淺談後備軍人輔導組織。復興學報，100，81-106。
- 中華民國匹克球協會 (2025)。匹克球介紹。取自 <https://pickleball.org.tw/>。
- 中華民國匹克球總會 (2025)。中華民國匹克球總會章程。取自 [https://www.facebook.com/CTPF.TW/?locale=zh\\_TW](https://www.facebook.com/CTPF.TW/?locale=zh_TW)。
- 司徒賢達 (1999)。非營利組織的經營管理。天下文化。
- 邱貽、蕭嘉惠 (2020)。匹克球之銀髮族推展策略。休閒與社會研究, 21, 11-20。
- 徐甫嘉、陸清達、王玲玲 (2018)。國內長者於匹克球運動之參與經驗與接受度探討。福祉科技與服務管理學刊, 6(4), 389-400。
- 倪瑛蓮、施致平 (2010)。臺北市運動中心顧客參與預測模式分析。體育學報, 43(3), 91-108。
- 陳致寬 (2022)。台灣匹克球運動參與者休閒動機、休閒效益與幸福感之研究 [未出版碩士論文]。國立屏東大學。
- 陳朝鍵、袁明珠、謝秋煌 (2020)。匹克球運動參與者休閒動機、休閒阻礙對休閒滿意度之影響。運動與遊憩研究, 15(2), 86-100。
- 蔣宗倫 (2024)。匹克球對社區居民參與者凝聚力與友伴式歷程連結探討 [未出版碩士論文]。亞州大學。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究-理論與應用。心理出版社。
- 賴名彥、畢璐鑾 (2007)。非營利體育組織爭取社會資源之策略運用。大專體育, (92), 53-59。
- 顧忠華 (2012)。顧老師的筆記書II，公民社會·茁壯。開學。
- Salamon, L. M. (1999). The nonprofit sector at a crossroads: The case of America voluntas. *International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 10(1), 5-23.
- Wolf, T. (1999). *Managing a non-profit organization*. New York, NY : Prentice-Hall Press.

# **The Management of Pickleball Gatherings by the Luodong Township Pickleball Sports Association**

An-Qi Chen<sup>1</sup>, Tien-Mei Hu<sup>2</sup>

Sheen-Nan Elementary School, Zhuangwei Township, Yilan County<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>2</sup>

## **Abstract**

This study applied Dah-Hsian Seetoo's CORPS framework to analyze the management of pickleball gatherings organized by the Loudong Township Pickleball Sports Association. Through literature review and a semi-structured interview with the association chair, the research findings are: Decision Core: A chairperson, appointed by the Sports Association, appoints a vice-chairperson, a secretary-general, and other committee members. The chairperson and the secretary-general are responsible for planning and promotional efforts, and they also guide the vice-chair and committee members in their roles. Clients: The committee offers its service to all residents of Luodong Township and southern Lanyang Plain, regardless of age or gender. Operations: The committee members are responsible for key decisions but delegate some responsibilities to volunteers, such as on-site management and supervision. Operations emphasize clear communication and flexibility. Resources: The nonprofit model is funded by government subsidies, crowdfunding, donations, and in-kind support such as venues and equipment. Transparency and simplicity are prioritized. Participants: Volunteer support, driven by shared enthusiasm for the sport, is vital. It enhances attendance, fosters community, and sustains growth. Services: Despite limited resources, the committee coordinates venues and equipment, leveraging volunteer efforts to provide well-structured pickleball gatherings that fulfill participants' needs in alignment with the association's philosophy.

**Keywords:** Non-profit sports organization, CORPS management model, emerging sport

# 運動貼紮對大專排球選手的自信心、

## 運動表現與運動傷害之影響

林顯丞<sup>1</sup>、洪彰岑<sup>2</sup>、陳昀宗<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>、元培醫事科技大學健康休閒管理系<sup>2</sup>

### 摘要

運動貼紮可以限制不當關節角度，保護肌肉與骨骼系統，更可促進運動後生理恢復。尤其排球選手經常透過運動貼紮，預防攔網時的手指挫傷與落地時腳踝扭傷的風險。然而，運動貼紮能否促進高水平排球選手的自信心與運動表現，目前仍不清楚。**目的：**本研究旨在探討運動貼紮對排球選手自信心、運動表現與運動傷害的影響。**方法：**本研究以 111 年度公開一級前六名學校的男性排球選手為研究對象，總共收回 101 份問卷（有效問卷 99 份），接著進行依變項間的相關性分析。**結果：**本研究大專排球選手有 90%以上的人曾有運動傷害經驗，其中膝蓋（33%）、腳踝（32%）、肩膀（31%）與手指（27%），皆為最常扭傷/挫傷的部位。此外，運動貼紮頻率與自信心有顯著正相關 ( $r = .5 - .6, p < .05$ )。當選手認為運動貼紮能增加自信心時，也會認為對運動表現與運動傷害預防有正面的效益 ( $p < .05$ )。**結論：**運動貼紮可促進排球選手的自信心，且當選手認為運動貼紮有正面幫助時，也會認為能促進運動表現，並降低運動傷害的風險。

**關鍵詞：**白貼、肌內效、關節活動範圍、本體感覺、運動恐懼症

通訊作者：陳昀宗

電子郵件：[cthero178@mail.ntue.edu.tw](mailto:cthero178@mail.ntue.edu.tw)

## 壹、緒論

排球的運動傷害經常發生於攔網、扣球與跳躍落地時，常見的急性傷害以踝關節扭傷（15—60%）為最大宗，其次為膝關節扭傷（15%）與手指關節挫傷（10%）等；此外，過度使用造成的慢性運動傷害包括膝關節的髕腱炎（80%）、肩關節肌腱炎（8—20%）與下背痛（10—14%）等（彭郁芬，2002）。排球選手的急性運動傷害可以透過 PRICE（保護 [protect]、休息 [rest]、冰敷 [ice]、壓迫 [compression]、抬高 [elevation]）、服用抗炎藥物獲得改善，並於日常訓練期間，適當的進行肌力訓練與本體感覺訓練，以完整促進患部復原（陳雅惠，2000；彭郁芬，2002）。另一方面，學習正確的跳躍與落地技巧，避免過度的反覆跳躍與扣球訓練，並選擇合適的球鞋與護具等，以提升下肢髖、膝、踝關節與骨骼肌肉系統的落地緩衝能力，皆是實務的預防之道（彭郁芬，2002）。值得一提的是，運動貼紮（taping）也可以預防排球選手的運動傷害，例如減少攔網時手指挫傷的風險、預防發球或扣球時肩關節與旋轉肌群的傷害，以及落地時腳踝意外內翻或外翻的風險等（林政達，2014；呂宛蓁、溫良財，2012）。

運動貼紮的目的為競技選手與一般民眾的運動傷害預防與處理，其主要功能為限制不當關節角度，保護骨骼肌肉系統，讓人體的骨骼、肌肉、韌帶與肌腱等結締組織，能在穩定且安全的環境下促進恢復，並減少運動選手使用貼紮期間對競技表現的負面影響（Perrin, 2012）。運動貼紮依使用的材質與目的可大致分為兩種，第一種是使用傳統運動貼布，又稱為白貼（tape），其外觀為白色、無彈性的布料材質、特徵是透氣差，但黏性強，因此常會搭配皮膚膜做使用，以減少貼布與皮膚的摩擦、避免撕下貼布時的疼痛。最常黏貼於手指、手腕、膝蓋與腳踝等關節位置，目的為限制不當關節活動範圍，並提供骨骼肌肉與關節活動時的外部支撐與保護作用。另一種是使用肌內效貼布（kinesio tape），由 Kenzo Kase 學者於 1980 年代所發明，其外觀顏色多元、彈性良好的布料、特

色是透氣、防水且黏性好，並且與人體皮膚的厚度相似，可直接黏貼於皮膚上長達 3—5 天，且避免皮膚的刺激與過敏反應；黏貼時可拉長至原始長度的 120—140%，不僅能放鬆組織肌肉，更可促進血液與淋巴的循環，且讓使用者能同時感受到組織肌肉與關節受到保護的同時，又不限縮其關節活動範圍（張曉昀等，2012）。因此，肌內效貼紮目的為，減緩肌肉疲勞、降低發炎反應與疼痛知覺，甚至改善運動表現等（張博涵等，2013；Kase et al., 1996；Kase et al., 2003）。

自信心 (self-confidence) 指個人對自身能完成某個特定表現的能力知覺。研究顯示自信心會受到個人或外在條件等因素的改變而受到影響，例如踝關節貼紮或護具的使用，對一般人和運動員的自信心，以及預防運動傷害的知覺，皆具有正面幫助 (Hunt & Short, 2006; Simon & Donahue, 2013)。在運動表現方面，先前的研究指出一般女性使用傳統運動貼布（白貼）時，若對運動貼紮有正向知覺，在有使用白貼時會覺得跳躍表現獲得提升，反之若將貼紮視為負向知覺（如某種限制時），會認為有貼紮時會降低成功跳躍的自信心（洪瑞禧等，2021）。此外，膝關節受傷的大專足球員使用肌內效貼紮，可提升膝關節的動作知覺精確度，並與未貼紮組達顯著差異（駱明瑤、陳重佑，2005）。

值得注意的是，白貼與肌內效貼紮皆有助於運動員的踝關節穩定度提升，但僅有肌內效貼紮能使蹠屈肌力顯著增加（李元淵等，2012）。再者，大專乙組排球運動員（7 名女性、4 名男性）使用肌內效貼紮，可提升股四頭肌的等速肌力與肌耐力表現，但是對腿後肌則無顯著提升；推測肌纖維類型不同是可能的因素，例如相較於腿後肌屬於姿勢肌 (tonic muscles)，主要負責對抗重力與保持姿勢，股四頭肌為相位肌 (phasic muscles) 主要負責人體動態運動，因此有較高比例的快縮肌纖維。此外男、女排球選手對肌內效貼紮的反應，是否存在性別差異，皆是研究結果不一致的可能因素（游麗君、傅麗蘭，2005）。

然而，大專甲組競技選手使用運動貼紮能否提升其自信心、運動表現知覺，並降低運動傷害風險，目前仍不清楚。有鑑於此，本研究目的為探討大專甲組前六名學校的男子排球選手，其傳統運動貼布與肌內效貼紮的使用頻率與身體部位，並進一步分析其對排球選手的使用後自信心、運動表現知覺與運動傷害預防的關聯性，期提供國內頂尖排球選手、運動教練與運動防護員，未來使用的參考依據。

## 貳、方法

### 一、研究對象：

本研究以臺灣大專排球聯賽公開一級的男性排球選手為研究對象，總共收回 101 份問卷 (回收率 98%)，有效問卷 99 份。受試者年齡  $19.9 \pm 1.5$  歲、身高  $177.9 \pm 7.7$  公分、體重  $70.1 \pm 9.6$  公斤、球齡  $9.9 \pm 2.6$  年。問卷的納入條件：(1) 18 歲以上男性；(2) 3 年以上排球專項訓練經驗；(3) 曾參與 111 年度大專排球聯賽公開一級比賽，且為前 6 名學校的球員 (冠軍：中原大學、亞軍：臺灣師範大學、季軍：彰化師範大學、第四名：臺北教育大學、第五名：陽明交通大學、第六名：臺灣體育運動大學)。問卷的排除條件：(1) 漏填問卷資料；(2) 每個題目的答案都一樣；(3) 規律填答問卷，如 1234、4321；(4) 同一個人填寫了兩次以上，其後續填寫的問卷視為無效問卷。

### 二、問卷設計：

本研究的問卷是參考國內相關研究 (林洋卿，1999；陳鎰明等，2018)，再依照排球運動的特性設計而成，正式發送問卷前請國內排球教練與選手試答後，接著修訂內容。正式實驗期間以 Google 表單進行問卷排版，並發送網路問卷連結給予自願參與且符合納入條件的受試者，問卷以匿名的方式收集資料，內容

主要包括排球選手的運動傷害、白貼與肌內效貼紮的使用經驗調查，接著進一步探討運動員在貼紮使用後的自信心、運動表現與運動傷害預防的知覺情況，如附件 1。

接著本研究依據運動員在貼紮使用後的自信心、運動表現與運動傷害預防的知覺情況，將其選擇：非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意，分別記錄為 1、2、3、4、5 分的分數 (陳鎰明等，2018)。此外，將運動貼紮使用頻率：從不、很少、有時候、經常、總是，分別給予 1、2、3、4、5 分的分數。

### 三、統計分析：

本研究所得的數據皆以平均數及標準差呈現 ( $mean \pm SD$ )。接著將運動員在貼紮使用後的自信心、運動表現與運動傷害預防的計分情況，以 SPSS 21.0 統計套裝軟體進行皮爾森積差相關係數分析其相關性。相關係數 0.3 以下為低度相關，0.3–0.7 為中度相關，0.7 以上為高度相關 (邱皓政，2019)。本研究的顯著水準，定為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、運動傷害調查：

本研究結果顯示，排球選手上半身最常扭傷/挫傷的部位是肩膀、手指與手腕，下半身分別是膝蓋、腳踝與腰部。在肌肉拉傷方面主要為大腿、手臂與腰部等部位，如圖 1–3。

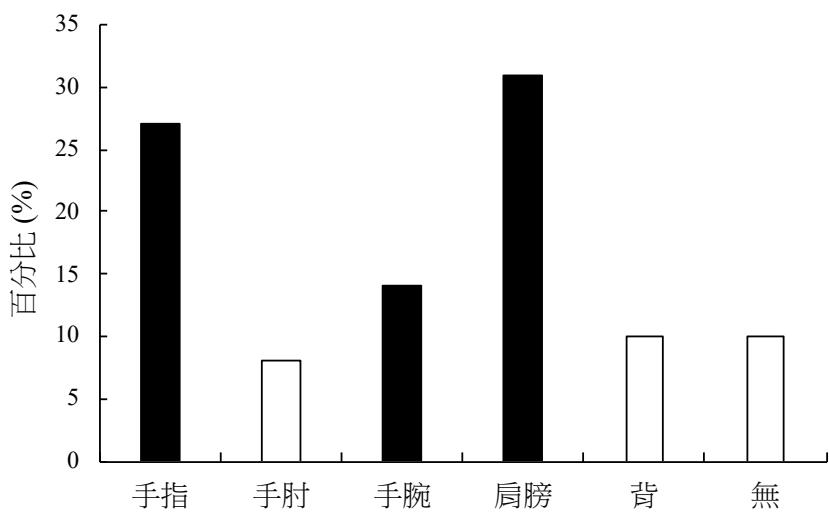


圖 1 上半身扭傷/挫傷調查

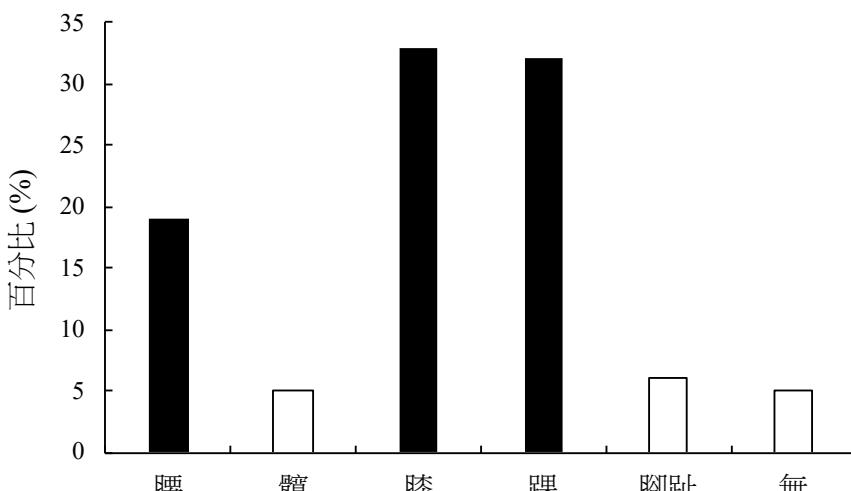


圖 2 下半身扭傷/挫傷調查

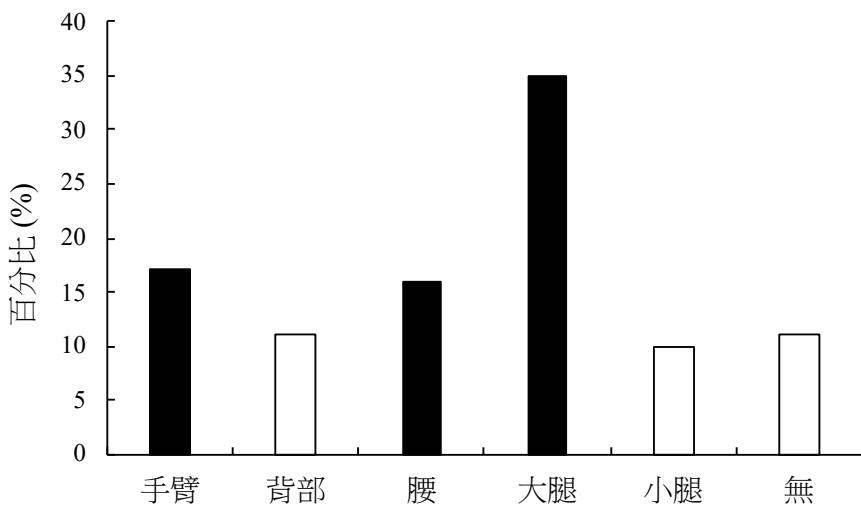


圖 3 肌肉拉傷調查

## 二、運動貼紮使用部位問卷調查：

本研究結果顯示，排球選手白貼的主要貼紮部位是手指 (39%)、腳踝 (22%)、手腕(19%)，如圖 4。肌內效主要貼紮部位在腰 (17%)、膝蓋 (17%)、肩膀 (16%) 與腳踝 (15%)，如圖 5。

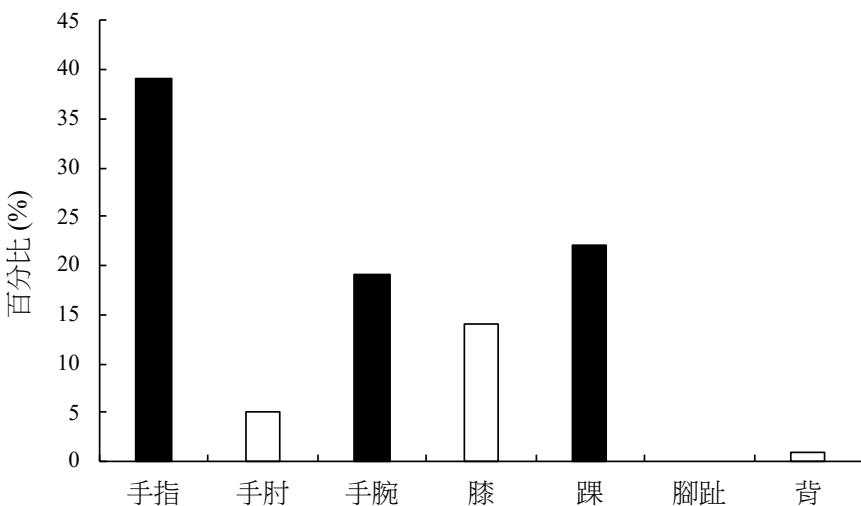


圖 4 白貼使用部位調查

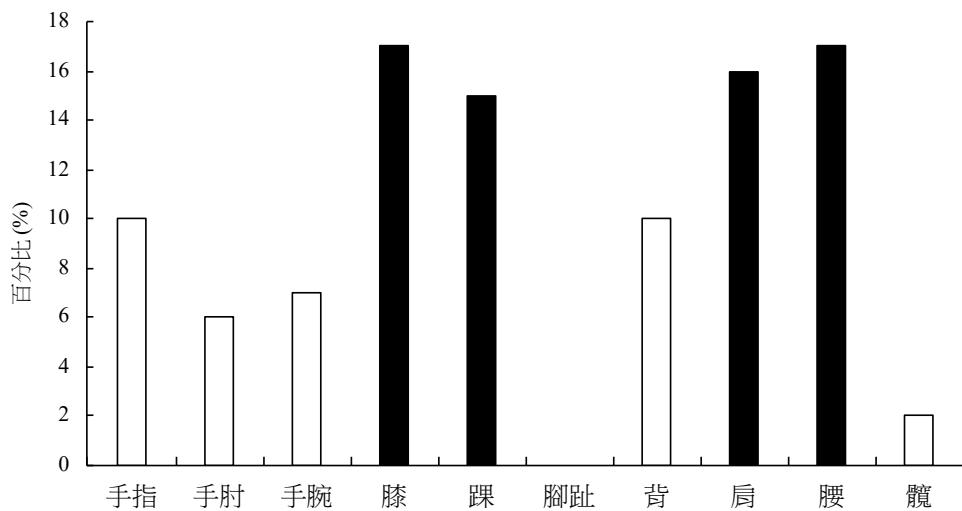


圖 5 肌內效使用部位調查

### 三、運動貼紮使用頻率問卷調查：

本研究結果顯示，排球選手每次練球都使用白貼或肌內效貼的頻率，以「有時候」使用 (44% vs. 41%) 佔最大宗，其次為「很少」使用 (25% vs. 27%)，以及「從不」使用 (21% vs. 28%)，如圖 6。

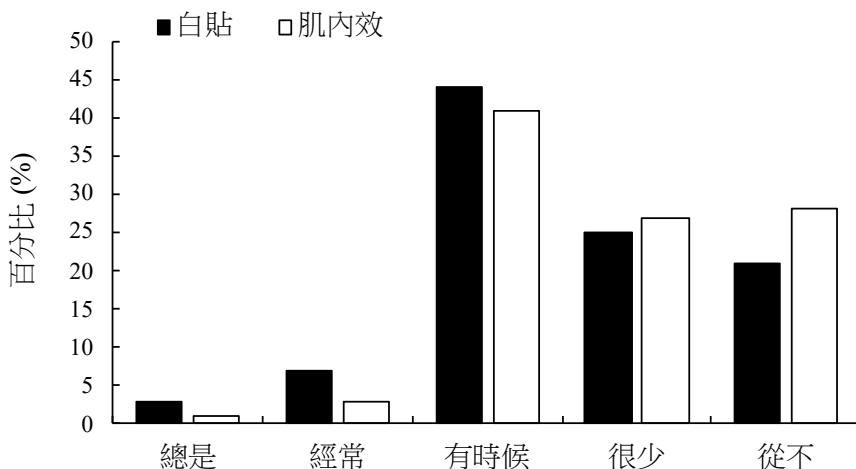


圖 6 每次排球訓練使用運動貼紮的頻率調查

#### 四、運動貼紮、自信心、運動表現與運動傷害預防的相關性：

本研究結果顯示，每次練球都使用白貼 ( $r = .5, p < .01$ ；中度相關)，與肌內效 ( $r = .6, p < .01$ ；中度相關) 貼紮的排球選手，皆與自信心提升有顯著正相關，且肌內效的使用與運動表現促進有正向的關係 ( $r = .4, p < .05$ ；中度相關)。此外，當選手知覺使用白貼對自信心有正向幫助時，也會認為對運動傷害預防有正面幫助 ( $r = .3, p < .05$ ；低等相關)。再者，當選手知覺使用肌內效貼紮對自信心有正向幫助時，不僅會認為對運動表現有促進效果 ( $r = .3, p < .05$ ；低等相關)，更對傷害預防有正面幫助 ( $r = .5, p < .01$ ；中度相關)，如表 1。

表 1 運動貼紮和自信心、運動表現與運動傷害的關係

	增加自信心	促進運動表現	預防運動傷害
每次練球都使用白貼	0.51**	0.02	0.13
每次練球都使用肌內效	0.60**	0.38*	0.20
白貼對自信心有正向幫助	—	0.04	0.33*
肌內效對自信心有正向幫助	—	0.31*	0.48**

註： $*p < .05$ ;  $**p < .01$

#### 肆、討論

本研究為國內第一篇探討大專排球聯賽公開一級的男子選手其運動貼紮的使用頻率和自信心、知覺運動表現與運動傷害預防的關聯性。本研究發現，排球選手練球時使用白貼和肌內效貼紮皆與自信心的提升有正向的關係。當選手知覺使用運動貼紮能提升自信心時，也會認為對運動傷害預防有所幫助。值得注意的是，當排球選手認為使用肌內效貼紮能增加自信心時，同時會認為對運動表現有正面的影響。

運動傷害方面，本研究大專排球選手約有 90% 的人有上半身運動傷害經驗，有 95% 的人有下半身運動傷害經驗，其中下半身最常扭傷/挫傷的部位是膝蓋 (33%)、腳踝 (32%) 與腰部 (19%)，上半身分別為肩膀 (31%)、手指 (27%) 與手腕 (14%)。在肌肉拉傷方面主要為大腿 (35%)、手臂 (17%) 與腰部 (16%) 等 (如圖 1-3)。先前的研究指出，臺北市、新北市與桃園縣市的高中職排球重點發展學校的運動傷害調查顯示，高中排球員的足部跟膝蓋的運動傷害佔多數 (55%)，其次為上半身的肩膀受傷，約佔 19% (彭郁芬，2002)。此外，國際的研究也發現，排球選手的急性運動傷害中，膝蓋跟腳踝約佔了 15–60%，手指僅佔 10%；再者，長期過度使用所導致的運動傷害如髖腱炎 (80%)、肩關節肌腱炎 (8–20%) 與下背痛 (10–14%) (Briner & Benjamin, 1999)。我們推測，排球運動主要是透過扣球與攔網進行得分，因此反覆跳躍對膝蓋與足部的衝擊力相當大，是造成下肢運動傷害的主要因素。

運動貼紮的使用部位方面，本研究排球選手主要使用白貼貼紮於手指、手腕與腳踝，佔所有白貼使用率的 80%，由於這三個關節都是排球選手常見的受傷部位。因此大部分排球員會使用白貼限制不當關節角度，達到保護肌肉與韌帶等組織，進而預防運動傷害，幫助球員能更安心地下場練習與比賽 (Perrin, 2012)。此外，肌內主要貼紮部位在肩膀、腰、膝蓋與腳踝，佔所有肌內效貼紮使用率的 65%。相關研究指出，肌內效貼具有較強的彈性跟回彈力，可放鬆肌肉、促進血液與淋巴的循環，在提供關節和組織肌肉的輔助與保護同時，又不限縮關節活動範圍，因此對於減緩肌肉疲勞，甚至對運動表現的促進皆有正面的幫助 (張博涵等，2013；張曉昀等，2012；Kase et al., 1996；Kase et al., 2003)。運動貼紮使用頻率方面，本研究的排球選手每次練球「總是 (100% 發生率)」使用白貼或肌內效貼紮的頻率最少，約佔 2–3%，反而多數選手選擇「有時候 (50% 發生率)」，約佔 41–44%。值得注意的是，有將近 1/4 (21%–28%) 的選

手每次練球「從不 (0%發生率)」使用貼紮。相關的研究顯示，運動傷害最常發生在日常訓練，而不是在正式比賽期間，此外有七成的美國運動防護員會教育運動員腳踝貼紮的目的與功能，例如提供關節更多的保護與支持等。因此，運動貼紮已成為美國大學運動員的日常練習與比賽前的例行活動，包含籃球、排球、足球與曲棍球等隊伍 (Hunt & Short, 2006)。有鑑於此，當運動員被限制使用貼紮時會感到『好像缺少什麼東西』、『焦慮—擔心再次受傷』，甚至有『情緒低落』等負面反應 (Hunt & Short, 2006)。

在選手的自信心方面，本研究結果顯示，練球時使用白貼 ( $r = .5$ ) 和肌內效 ( $r = .6$ ) 貼紮皆與自信心有顯著正相關，表示大專甲組排球選手使用運動貼紮有助於自信心的提升。我們推測，本研究大專排球選手有 90%以上的人有運動傷害經驗，因此透過運動貼紮能提供患部支撐力與穩定性，是促進選手自信心的可能因素。此外，相較於白貼，肌內效的材質有較佳的彈性與透氣性，且能放鬆組織肌肉，促進血液與淋巴的循環。因此不僅讓使用者感受到組織肌肉與關節的保護外，又不限縮其關節活動範圍 (張曉昀等，2012)。由此推測，是肌內效貼紮與自信心之間有較高相關強度的可能因素。相關的研究顯示，大部分的運動員認為白貼與肌內效貼紮皆具有正面的心理效益，例如讓已受傷的腳踝感覺更加強壯、舒適與支撐力，並提升運動員的自信心 (De-la-Torre-Domingo et al., 2015; Hunt & Short, 2006)。值得一提的是，白貼除了可提升使用者的自信、提升關節穩定性的知覺，更能幫助踝關節不穩定的人勇於執行高挑戰性的任務，且貼紮能減少腳踝內翻時的關節活動範圍與角速度，皆有助於降低腳踝扭傷的風險 (Delahunt et al., 2010; Hall et al., 2016; Smith et al., 2020)。

在運動表現方面，本研究結果顯示，排球選手練球時使用肌內效貼紮會認為對運動表現有正面幫助 ( $r = .4$ )，但使用白貼則無相關的正面結果。此外，雖然使用白貼與肌內效貼紮皆能提升選手的自信心，但僅有對肌內效貼紮有正向

知覺的選手，會進一步認為對運動表現促進有正面幫助。相關的研究指出，一般女性若對白貼有正向知覺，在使用白貼時會覺得跳躍表現獲得提升，反之若對白貼有負向知覺，則會認為使用白貼時會降低跳躍表現（洪瑞禧等，2021）。此外，單次白貼與肌內效貼紮皆有助於運動員的踝關節穩定度提升，但僅有肌內效貼紮能使蹠屈肌肌力與股四頭肌的肌力和肌耐力皆顯著提升（李元淵等，2012；游麗君、傅麗蘭，2005）。在長時間使用貼紮方面，長期踝關節不穩定的人在連續 48 小時的肌內效貼紮後，可顯著提升平衡感表現，並在肌內效移除後的 72 小時，仍具有正面效益（Jackson et al., 2016）。值得注意的是，白貼或肌內效貼紮對使用者的自覺關節支撐感，兩者間無顯著差異，但肌內效貼紮能讓使用者感到更加舒適，且對自己的運動表現展現更高的自信；再者不論是白貼或肌內效貼紮的使用，若選手對貼紮的部位感到舒適，就能真實地促進運動表現，反之則對運動表現有負面影響（Long et al., 2017）。因此，建議運動教練、醫生與防護員，應將選手貼紮部位的舒適度反應，列為重要的參考依據。

在運動傷害預防方面，先前的研究顯示，踝關節的本體感覺（proprioception）表現降低時，不僅影響競技運動表現，更增加踝關節受傷的風險（Han et al., 2015; Witchalls et al., 2012）。此外，若運動選手在使用白貼或肌效能貼紮前，即具有良好的踝關節本體感覺表現，其貼紮後反而會對本體感覺造成負面影響，反之若選手在貼紮前有較差的本體感覺表現（如受傷導致本體感覺測驗低於一般選手的平均值），其貼紮後則會促進本體感覺表現（Long et al., 2017）。因此，建議運動訓練師與防護員，在選手進行貼紮前應先進行本體感覺篩檢，以確定哪些選手能在運動貼紮後獲得最大的效益。再者，相關的研究顯示，運動恐懼症（Kinesiophobia），如害怕運動或再次受傷，是阻礙運動員在前十字韌帶重建手術後，恢復到手術前體能與技術狀態的主因，其盛行率為 7%—30%（Gholami et al., 2020）。有鑑於此，研究指出肌內效貼紮不僅可作為預防運動傷害、提升

運動表現的策略，更被推薦用於前十字韌帶重建手術後病患的早期治療方式，以幫助患部重建與恢復動態的生活 (Balki et al., 2016; Limroongreungrat & Boonkerd, 2019)。由此推測，本研究多數排球選手對白貼與肌內效的預防運動傷害功能不是相當的清楚，因此本研究顯示，排球員練球時使用白貼或肌內效對運動傷害預防的知覺沒有顯著相關 ( $r = .1 - .2$ )。值得注意的是，當排球員認為白貼或肌內效貼紮有助於提升自信心時，也會進一步認為對運動傷害預防有正面幫助 ( $r = .3 - .5$ )。

本研究的限制如下：(一) 本研究沒有調查每次練球，學校或球隊內是否皆有提供完整的運動防護員人力與資源，讓選手皆能主動選擇貼紮與否，亦或者僅在受傷時、正式比賽時才有機會使用相關資源。(二) 本研究沒有紀錄排球選手對白貼與肌內效貼紮的主要功能與相關知識背景，上述結果也是影響運動貼紮使用頻率的重要因素。因此，本研究無法完整釐清，影響排球選手運動貼紮使用頻率的相關機制。建議未來有更多的實驗設計以進一步探討排球選手對運動貼紮功能的認知結果，以及排球員每次使用學校運動防護室資源的動機與頻率之調查，以彌補目前研究的不足。

## 五、結論

本研究大專排球公開一級選手有 90%以上的人曾有運動傷害經驗，其中膝蓋、腳踝、肩膀與手指的扭傷/挫傷佔最大宗。因此，透過白貼與肌內效等運動貼紮皆可以促進排球選手的自信心表現 ( $r = 0.5 - 0.6$ )。我們推測，運動貼紮可以提升排球選手受傷部位的支撐力與穩定性，是自信心提升的可能因素。此外，當選手認為運動貼紮可以促進自信心時，也會知覺能降低運動傷害的風險，尤其是肌內效貼紮的使用者，更會進一步認為能促進運動表現。建議運動教練、體能訓練師與防護員等，能在例行訓練與運動貼紮時，機會教育運動員貼紮的

目的與功能，尤其是踝關節的貼紮，以幫助運動員建立貼紮的正向認知，進一步促進自信心與運動表現，並減少運動傷害的風險。

## 陸、實務應用

本研究結果顯示，運動貼紮可促進排球選手的自信心，且當選手認為運動貼紮有正面幫助時，也會認為能促進運動表現，並降低運動傷害的風險。此外，我們建議運動教練、選手與防護員等，應在正式貼紮前先進行本體感覺篩檢，並考量選手貼紮部位的舒適度反應，以確保排球選手能在運動貼紮後獲得最佳的運動表現與運動傷害預防等正面效益。

### 利益衝突

本研究無涉及相關利益衝突。

## 引用文獻

李元淵、陳慈吟、張曉昀 (2012)。肌內效貼布與傳統運動貼布對於功能性運動表現測試的影響。華人運動生物力學期刊，(7)，155–158。

呂宛蓁、溫良財 (2012)。沙灘排球運動傷害成因與防治之探析。大專體育，(122)，72–77。

邱皓政 (2019)。量化研究與統計分析：SPSS 與 R 資料分析範例解析。五南圖書出版股份有限公司。

林洋卿 (1999)。大專院校男子甲組第一級籃球選手運動傷害調查研究。中華體育季刊，13(3)，37–44。

林政達 (2014)。探討肌內效貼紮對排球選手預防膝關節傷害的影響。休閒運動保健學報，(7)，55–63。

- 洪瑞禧、卓俊伶、黃嘉笙、楊梓楣 (2021)。踝關節貼紮對知覺最大跳躍高度及自信心的影響。大專體育學刊，23(1)，42-55。
- 陳雅惠 (2000)。冷療在運動傷害中扮演的角色。大專體育，(47)，77—83。
- 陳鎰明、簡彩完、顏榮富 (2018)。肌內效貼布在籃球運動傷害上之應用。休閒保健期刊，(20)，129—140。
- 張博涵、翁梓林、林羿君 (2013)。不同膝關節貼紮類型對急停動作穩定性之影響。大專體育學刊，15(3)，374—382。
- 張曉昀、李元淵、張耘齊 (2012)。肌內效貼紮在生物力學及運動表現的效應：系統性回顧。華人運動生物力學期刊，(6)，21—28.
- 游麗君、傅麗蘭 (2005)。肌內效貼紮對大專排球運動員最大肌力和肌耐力的效益。大專體育學術專刊，624—633。
- 彭郁芬 (2002)。常見排球運動傷害及因應防治之道。中華體育季刊，16(4)，1—7。
- 駱明瑤、陳重佑 (2005)。不同貼布應用對動作知覺的影響。體育學報，38(2)，57—69。
- Balki, S., Göktaş, H. E., & Öztemur, Z. (2016). Kinesio taping as a treatment method in the acute phase of ACL reconstruction: A double-blind, placebo-controlled study. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 50(6), 628—634.
- Briner, W. W., & Benjamin, H. J. (1999). Volleyball injuries: Managing acute and overuse disorders. *The Physician and Sports Medicine*, 27(3), 48—60.
- De-la-Torre-Domingo, C., Alguacil-Diego, I. M., Molina-Rueda, F., López-Román, A., & Fernández-Carnero, J. (2015). Effect of kinesiology tape on measurements of balance in subjects with chronic ankle instability: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(12), 2169—2175.

- Delahunt, E., McGrath, A., Doran, N., & Coughlan, G. F. (2010). Effect of taping on actual and perceived dynamic postural stability in persons with chronic ankle instability. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 91(9), 1383 – 1389.
- Gholami, M., Kamali, F., Mirzeai, M., Motealleh, A., & Shamsi, M. (2020). Effects of kinesio. tape on kinesiophobia, balance and functional performance of athletes with post anterior cruciate ligament reconstruction: A pilot clinical trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12, 1 – 10.
- Hall, E. A., Simon, J. E., & Docherty, C. L. (2016). Using ankle bracing and taping to decrease range of motion and velocity during inversion perturbation while walking. *Journal of Athletic Training*, 51(4), 283 – 290.
- Han, J., Anson, J., Waddington, G., Adams, R., & Liu, Y. (2015). The role of ankle proprioception for balance control in relation to sports performance and injury. *BioMed Research International*, 2015(1), 842804.
- Hunt, E., & Short, S. (2006). Collegiate athletes' perceptions of adhesive ankle taping: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(4), 280 – 298.
- Jackson, K., Simon, J. E., & Docherty, C. L. (2016). Extended use of kinesiology tape and balance in participants with chronic ankle instability. *Journal of Athletic Training*, 51(1), 16 – 21.
- Kase, K., Hashimoto, T., & Okane, T. (1996). *Kinesio perfect taping manual: Amazing taping therapy to eliminate pain and muscle disorders*. Ken'i-Kai Information.
- Kase, K., Wallis, J., & Kase, T. (2003). *Clinical therapeutic applications of the kinesio taping method*. Albuquerque.
- Limroongreungrat, W., & Boonkerd, C. (2019). Immediate effect of ACL kinesio taping technique on knee joint biomechanics during a drop vertical jump: A randomized crossover controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 11, 1 – 7.

- Long, Z., Wang, R., Han, J., Waddington, G., Adams, R., & Anson, J. (2017). Optimizing ankle performance when taped: Effects of kinesiology and athletic taping on proprioception in full weight-bearing stance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 236–240.
- Perrin, D. H. (2012). *Athletic taping and bracing*. Human Kinetics.
- Simon, J., & Donahue, M. (2013). Effect of ankle taping or bracing on creating an increased sense of confidence, stability, and reassurance when performing a dynamic-balance task. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22(3), 229–233.
- Smith, M. D., Vitharana, T. N., Wallis, G. M., & Vicenzino, B. (2020). Response profile of fibular repositioning tape on ankle osteokinematics, arthrokinematics, perceived stability and confidence in chronic ankle instability. *Musculoskeletal Science and Practice*, 50, 102272.
- Witchalls, J., Blanch, P., Waddington, G., & Adams, R. (2012). Intrinsic functional deficits associated with increased risk of ankle injuries: A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 46(7), 515–523.

# **Effects of Taping on Self-confidence, Sports Performance and Injury Prevention in Collegiate Volleyball Players**

Hsien-Chen Lin<sup>1</sup>, Chang-Tsen Hung<sup>2</sup>, Yun-Tsung Chen<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

Department of Health and Leisure Management, Yuanpei University of Medical Technology<sup>2</sup>

## **Abstract**

Taping can prevent improper range of motion, protect muscle and bone, and promote physiological recovery after exercise. In particular, volleyball players often use tape to reduce the risks of finger contusions and ankle sprains when blocking and landing. However, few studies have investigated whether taping improves self-confidence and athletic performance in elite collegiate volleyball players. **Purpose:** This study investigated whether taping promotes self-confidence, athletic performance and injury prevention among volleyball players. **Methods:** Male volleyball players from the six best schools in the 111 year college volleyball league were recruited. Open Level 1 as the research subjects. In total, responses from 99 valid questionnaires (initial sample: 101 questionnaires) were statistically analyzed. **Results:** More than 90% of the respondents had previously sustained a sports injury. Specifically, sprains or contusions were most common in their knees (33%), ankles (32%), shoulders (31%), and fingers (27%). More frequent taping was associated with greater self-confidence ( $r = .5 - .6, p < .05$ ). Athletes who felt more confident from taping also felt that taping improved athletic performance and injury prevention ( $p < .05$ ). **Conclusion:** Taping can increase self-confidence in volleyball players. Athletes who derive such self-confidence benefits may also feel that taping improves their athletic performance and reduces their risk of sports injuries.

**Keywords:** tape, kinesio tape, range of motion, proprioception, kinesiophobia

## 附件 1

### 排球選手運動貼紮的調查表

#### 一、運動傷害調查

1. 您有無上半身受傷的經驗？(可複選)  
無 手指 手腕 手肘 肩膀 背
2. 您有無下半身受傷的經驗？(可複選)  
無 腰 髖 膝 腳踝 腳趾
3. 您有無肌肉拉傷的經驗？(可複選)  
無 手臂 背 腰 大腿 小腿

#### 二、白貼使用調查

4. 您有無『白貼』貼紮的經驗？(可複選)  
無 手指 手腕 手肘 肩膀 背 腰 髖 膝 腳踝  
腳趾
5. 您每次練球都會使用『白貼』嗎？  
從不 很少 有時候 經常 總是
6. 您覺得使用『白貼』會提升自信嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意
7. 您覺得『白貼』會降低運動表現嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意
8. 您覺得『白貼』能降低運動傷害的風險嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

#### 三、肌內效使用調查

9. 您有無『肌內效』貼紮的經驗？(可複選)  
無 手指 手腕 手肘 肩膀 背 腰 髖 膝 腳踝  
腳趾
10. 您每次練球都會使用『肌內效』嗎？  
從不 很少 有時候 經常 總是
11. 您覺得使用『肌內效』會提升自信嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意
12. 您覺得『肌內效』會降低運動表現嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意
13. 您覺得『肌內效』能降低運動傷害的風險嗎？  
非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

# 青少年運動員知覺教練道德行為對個人道德行為之影響：教練—選手關係的調節作用

莊乃穎<sup>1</sup>、陳益祥<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

**目的：**本研究旨在探討青少年運動員對教練道德行為與其運動道德行為之關係，並進一步檢驗教練—選手關係於此關係中的調節效果。**方法：**研究對象為 375 名青少年運動員（男生 208 人，女生 167 人，平均年齡 16.6 歲），透過「知覺教練場上行為量表」、「教練—選手關係量表」與「運動員道德行為量表」進行測量，採用皮爾森積差相關及階層迴歸分析進行統計檢驗。**結果：**(1) 教練—選手關係與教練及運動員的利社會行為呈正相關，與反社會行為呈負相關；(2) 教練—選手關係具有顯著的調節效果：當教練—選手關係品質高時，教練的利社會行為會更強烈地影響選手的利社會行為；反社會行為亦是如此。**結論：**良好的教練—選手關係品質是促進青少年運動員道德行為發展的重要條件，而教練良好的道德行為，亦是運動員正向學習重要因素。顯示教練應重視與選手之間的互動品質，以建構運動員正向的道德行為。

**關鍵詞：**華人教練—選手關係、人際互動、運動道德

通訊作者：陳益祥

電子郵件：[xiang234@tea.ntue.edu.tw](mailto:xiang234@tea.ntue.edu.tw)

## 壹、緒論

運動員在提升運動表現的同時，其認知與道德發展也在經驗中建構。NCAA (2014) 提出「體育道德計畫與實施指南」，強調尊重、關懷、公平、誠實等價值，旨在營造積極競爭環境。過去研究指出，運動員的道德行為受到多種因素影響，尤其是潛移默化教練道德行為習得而來 (Shields & Bredemeier, 2007; Kavussanu & Boardley, 2009)。欲瞭解選手的行為，可從 Bandura (1977) 的社會認知理論中得知，個體會透過觀察他人行為而學習，並在環境、個人與行為三者互動中形成道德判斷與行動。

在運動情境中，教練是技術指導者，亦是提供情緒價值與行為規範的示範者。然而，過去針對「教練道德行為與運動員道德行為」的研究結果並不一致。有些研究指出，教練展現利社會行為 (Prosocial) 如鼓勵、支持、公平對待，有助於提升運動員道德行為表現 (Kavussanu & Spray, 2006)，但亦有研究發現，在高壓競技環境中，即使教練展現正向行為，運動員仍可能表現出反社會行為 (Antisocial)，反映出此關係並非線性且穩定 (翁正芬等，2022；Shields et al., 2007)。

過去研究多聚焦於教練領導對運動員滿意度、自尊與表現的影響，較少探討教練道德行為對運動員道德行為的具體影響，亦未能完整呈現雙方互動。Côté & Gilbert (2009) 認為，教練價值可從認知與運動員成果兩方面評估，須具備三類知識：提升技能的專業知識、人際溝通能力，以及促進自我反思與學習的內在知識。同時，運動員成果則包含技能表現 (能力)、自我價值感 (信心)、社交能力，以及展現尊重、誠信與責任感 (品格)。Shields et al. (2007) 研究發現，青少年運動員的非運動家精神行為受教練與觀眾影響最深，顯示教練場上行為具示範作用 (尤意融、江欣惇，2015)。顯然，教練為求勝利表現出不好的道德行

為，可能造成運動員面臨成績、品德與社會關係間的衝突，這也從中反映出教練行為對運動員道德發展的重要性，同時也凸顯既有研究對影響機制的理解仍有限。

因此，有必要進一步探討其他關鍵變項在其中所扮演的角色。教練—選手關係 (coach-athlete relationship) 即可能調節教練行為對選手道德反應的影響。Jowett (2007) 將教練—選手關係定義為認知、情感與行為的相互關聯，包含情緒穩定與和諧，而"Jowett & Shanmugam (2016)" 將教練—選手關係視為社交情境，強調雙方透過互動共同成長，影響思想、行為與情感 (Jowett, 2017)。由此可見，教練—選手關係強度可能影響運動員如何回應教練行為，進而調節其道德行為表現，值得進一步探究。

在東亞文化脈絡中，「教練—選手關係」具有獨特的意涵。教練與運動員互動受儒家階級與關係主義影響，教練不僅發掘運動員潛能，也肩負教育與磨練責任 (周婉茹、鄭昱宏, 2023)。此外，陳益祥 (2017) 指出，教練—選手互動影響運動員認知、情緒與身心發展，並強調東、西方社會在人際關係與社會架構的差異。相較於強調個人自主的西方文化，華人文化更重視人際關係與集體主義。因此，本研究採用陳益祥所發展的華人教練—選手關係量表，以更貼合研究對象的文化背景與訓練環境。當選手與教練之間關係良好時，更可能建立師徒之間的信任與尊重，並投入更多時間與精力在目標設定與任務實踐上。

綜上所述，本研究認為，青少年運動員與教練頻繁互動，青少年的道德行為會受到教練道德行為的耳濡目染所影響，而這樣的問題是否與運動員與教練的關係品質有關？近期研究顯示，考量教練與運動員關係及教練行為，有助於更準確預測運動員與教練結果。因此，在探討教練與運動員道德行為的關係時，教練—選手關係品質可能充當調節因子。高品質關係可增強運動員對教練的尊

重與信任，進而促進道德行為。本研究旨在探討運動員道德行為是否與教練道德行為相關，以及教練—選手關係是否影響此關係。本研究研究假設：一：教練道德行為、教練—選手關係與運動員道德社會行為是否相關？二：教練道德行為、教練—選手關係對運動員道德行為是否有預測力？三：教練道德行為與教練—選手關係在預測運動員道德行為時是否有交互作用？

## 貳、方法

### 研究對象

本研究研究對象以國內就讀高中，並參與過比賽的青少年運動員為研究參與者，共回收 384 份線上問卷，剔除無效問卷 9 份，有效問卷為 375 份。研究參與者 375 位 (男=270 名、女=105 名)，平均的年齡約為 16.63 歲。專項項目為：田徑、游泳、體操、網球…等項目。

### 研究工具

#### 教練—選手關係

採用陳益祥 (2017) 所編製的「教練—選手關係量表」，共有三個因素：自發性感情、工具性關係與應有之人情，合計 15 個題目。本研究總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 .95，採用 Likert-4 點量尺，從 1 分 (不同意) 至 4 分 (同意)，題項如：「我喜歡我的教練」、「在教練指導下，我愈來愈接近我的目標」與「身為選手，我會聽從教練的指示」。

#### 教練道德行為

以翁正芬 (2021) 所修訂的「知覺教練場上利社會與反社會行為量表」測量，區分為兩個因素：教練利社會行為與教練反社會行為，合計 20 個題目。本

研究 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .95 (教練利社會行為) 和 .94 (教練反社會行為)，採用 Likert-7 點量尺，從 1 分 (非常不同意) 至 7 分 (非常同意)，教練利社會行為包含教練對選手 (題項如：教練會給我們積極正向的回應與建議) 與對對手的行為 (題項如：比賽時教練會容許受傷的對手有充分的處理時間)；教練反社會行為則包含教練對選手 (題項如：教練會對我們口出惡言) 與對對手的行為 (題項如：教練會批評對手)。

### 運動員道德行為

採用詹世偉 (2013) 翻譯 Kavussanu 與 Boardley (2009) 所編制的「運動利社會行為與反社會行為量表」。區分為兩個因素：利社會行為與反社會行為，合 17 個題目。本研究 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .87 (利社會行為) 與 .90 (反社會行為)，採用 Likert-5 點量尺，1 分 (從來沒有) 至 5 分 (總是如此)，利社會行為包含運動員對隊友 (題項如：鼓勵隊友) 與對對手的行為 (題項如：協助受傷的對手)；反社會行為則包含運動員對隊友 (題項如：批評隊友) 與對對手的行為 (題項如：故意干擾對手)。

### 資料處理

本研究量表回收後，將無效問卷剔除，隨後進行問卷編碼，將所有數據資料以 SPSS 25 電腦套裝統計軟體進行資料處理，採用以下統計方法，本研究之檢定顯著水準皆訂為  $\alpha=.05$  。

- (一) 以描述性統計分析各變項的平均數、標準差等方式描述其分布情形。
- (二) 以皮爾森積差相關分析教練道德行為、教練—選手關係及運動員道德行為各變項之間的相關程度。
- (三) 以多元迴歸分析考驗教練道德行為與教練—選手關係對運動員道德行為

的預測情形。

(四) 以階層迴歸分析教練—選手關係對教練道德行為與運動員道德行為的調節效果，若效果顯著，則進一步進行單純斜率分析 (simple slope)，觀察高分組與低分組的斜率改變情形。

## 參、結果

相關分析結果 (表 1) 顯示，教練利社會行為與教練—選手關係 ( $r = .58$ ) 及運動員利社會行為 ( $r = .37$ ) 呈正相關，與運動員反社會行為 ( $r = -.13$ ) 呈負相關，表明運動員對教練利社會行為的知覺越高，其自身利社會行為越多，反社會行為則較少。此外，教練反社會行為與教練—選手關係 ( $r = -.31$ ) 及運動員利社會行為 ( $r = -.25$ ) 呈負相關，與運動員反社會行為 ( $r = .38$ ) 呈正相關，顯示當運動員知覺教練反社會行為較高時，其自身反社會行為增加，而利社會行為減少。同時，教練—選手關係與運動員利社會行為 ( $r = .28$ ) 呈正相關，與反社會行為 ( $r = -.23$ ) 呈負相關，說明關係品質較高的運動員傾向表現更多利社會行為，較少反社會行為。以上結果均符合本研究假設。

本研究採用階層迴歸分析教練利社會行為與教練—選手關係對運動員利社會行為的調節效果 (見表 2)。第一階段  $M_1$  顯示，背景變項可解釋 6% 的變異量，達顯著水準  $F(7,367) = 3.36, p < .01$ ，其中運動專長 ( $\beta = .15, p < .01$ ) 和受教練指導年資 ( $\beta = .13, p < .05$ ) 具較高解釋力。第二階段  $M_2$  控制背景變項後，教練利社會行為與教練—選手關係的主效果可解釋 11% 的變異量，達顯著水準  $F(2,365) = 29.14, p < .001$ 。第三階段  $M_3$  顯示，控制背景變項及主效果後，教練利社會行為與教練—選手關係的交互作用可進一步解釋 2% 的變異量，達顯著水準  $F(1,364) = 11.65, p < .001$ ，顯示存在交互作用。

就主效果而言，教練利社會行為對運動員利社會行為具顯著預測力 ( $\beta = .29, p < .001$ )，即教練利社會行為越高，運動員利社會行為亦越高。同樣地，教練—選手關係對運動員利社會行為亦具顯著影響 ( $\beta = .17, p < .001$ )。此外，交互作用項亦具顯著預測力 ( $\beta = .19, p < .001$ )，說明教練利社會行為對運動員利社會行為的影響受教練—選手關係調節，支持本研究假設。

### 教練道德行為、教練—選手關係與運動員道德行為相關情形

表 1 各變項之間相關矩陣

	教練 利社會行為	教練 反社會行為	教練—選手 關係	運動員 利社會行為	運動員 反社會行為
教練 利社會行為	-				
教練 反社會行為		-.19**	-		
教練—選手 關係			.58***	-.31***	-
運動員 利社會行為				.37***	-.25***
運動員 反社會行為					-.23***
					-.02

\*  $p < .05$    \*\*  $p < .01$    \*\*\*  $p < .001$

## 教練—選手關係對教練利社會行為預測運動員利社會行為的調節效果

表 2 教練利社會行為、教練—選手關係對運動員利社會之交互作用分析

	運動員利社會行為		
	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	M <sub>3</sub>
性別	.05	.04	.04
運動專長項目	.15**	.07	.06
專項訓練年資	-.08	-.06	-.06
參與最高層級比賽	-.00	-.01	-.00
受教練指導年資	.13*	.11*	.09
每週訓練時間	.02	.03	.03
代表隊中擔任角色	-.07	-.03	-.03
教練利社會行為		.30***	.29***
教練—選手關係		.06	.17**
教練利社會行為*			.19***
教練—選手關係			
R <sup>2</sup>	.06**	.17***	.19***
ΔR <sup>2</sup>	.06	.11	.02
F	3.36	24.14	11.65

\* p<.05 \*\* p< .01 \*\*\* p<.001

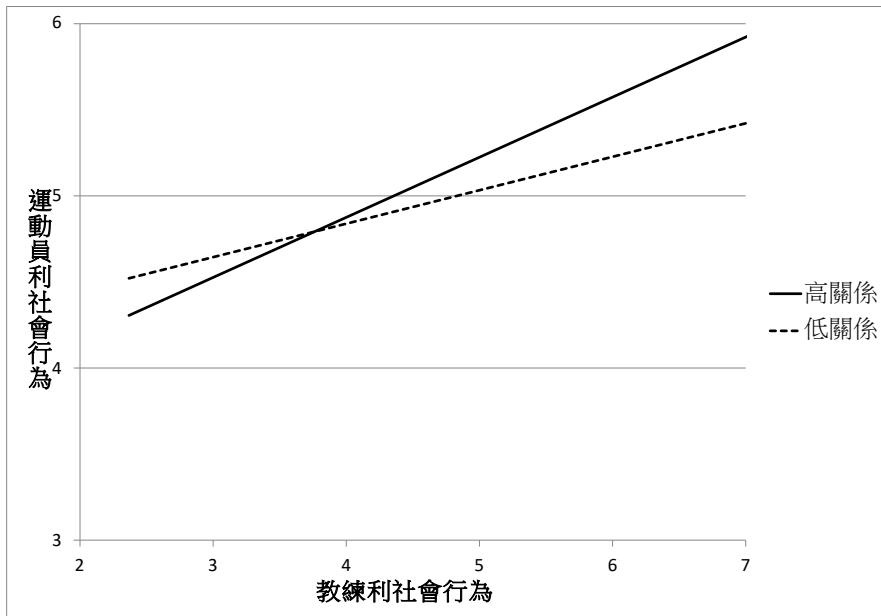


圖 1 教練利社會行為與教練—選手關係對運動員利社會行為的交互作用圖

進一步繪製交互作用圖如圖 1，單純斜率 (Simple slope) 檢定顯示：對高教練—選手關係而言，教練利社會行為對運動員利社會行為有顯著解釋力 ( $\beta=0.34, p<.001$ )。對低教練—選手關係而言，教練利社會行為對運動員利社會行為亦有解釋力 ( $\beta=0.19, p<.001$ )。由迴歸係數顯示，相較於較低地教練—選手關係品質，在較佳地教練—選手關係品質愈高，運動員的利社會行為愈能受教練利社會行為影響，解釋力亦高於低教練—選手關係的中學生運動員。

## 教練—選手關係對教練反社會行為預測運動員反社會行為的調節效果

表 3 教練反社會行為、教練—選手關係對運動員反社會之交互作用分析

研究變項	運動員反社會行為		
	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	M <sub>3</sub>
性別	.12*	.08	.08
運動專長項目	.04	.15**	.15
專項訓練年資	.02	-.03	-.04
參與最高層級比賽	-.06	-.08	-.08
受教練指導年資	-.05	-.02	-.00
每週訓練時間	.09	.06	.06
代表隊中擔任角色	.01	-.01	-.01
教練反社會行為		.35***	.33***
教練—選手關係		-.17***	-.21***
教練反社會行為*			.16***
教練—選手關係			
R <sup>2</sup>	.03	.20***	.22***
ΔR <sup>2</sup>	.03	.17	.02
F	1.63	38.29	11.97

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

本研究採用階層迴歸分析教練反社會行為與教練—選手關係對運動員反社會行為的調節效果（表 3。第一階段 M<sub>1</sub> 顯示，背景變項可解釋 3% 的變異量，未達顯著水準  $F(7,367)=1.63$ ，僅性別具顯著影響 ( $\beta=.12, p<.05$ )。第二階段 M<sub>2</sub> 控制背景變項後，教練反社會行為與教練—選手關係的主效果可解釋

17% 的變異量，達顯著水準  $F(2,365) = 38.29, p < .001$ 。第三階段  $M_3$  顯示，控制背景變項與主效果後，兩變數的交互作用進一步解釋 2% 的變異量，達顯著水準  $F(1,364) = 11.97, p < .001$ ，顯示交互作用顯著存在。

就主效果而言，教練反社會行為對運動員反社會行為具顯著正向影響 ( $\beta = .33, p < .001$ )，即教練反社會行為越高，運動員反社會行為亦越高。教練—選手關係則呈顯著負向影響 ( $\beta = -.21, p < .001$ )，表示教練—選手關係越良好，運動員反社會行為越低。此外，交互作用項亦達顯著水準 ( $\beta = .16, p < .001$ )，支持教練反社會行為對運動員反社會行為的影響會受教練—選手關係調節，符合研究假設。本結果符合研究假設，說明教練反社會行為對運動員反社會行為的預測會受到教練—選手關係調節，具有交互作用的效果。

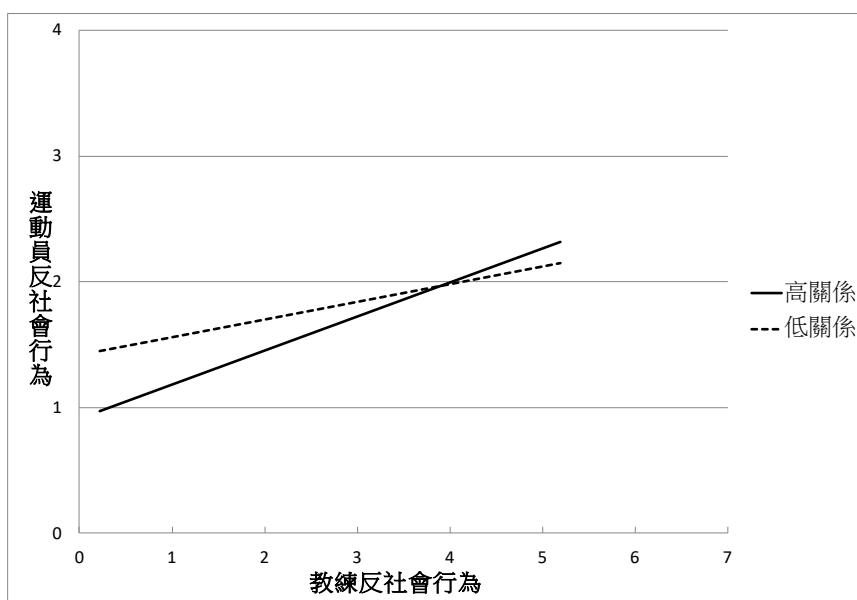


圖 2 教練反社會行為與教練—選手關係對運動員反社會行為的交互作用圖

進一步繪製交互作用圖如圖 2，單純斜率 (Simple slope) 檢定顯示：對高教練—選手關係而言，教練反社會行為對運動員反社會行為有顯著解釋力

( $\beta=0.27, p<.001$ )。對低教練—選手關係而言，教練反社會行為對運動員反社會行為亦有解釋力 ( $\beta=0.14, p<.001$ )。由迴歸係數顯示，相較於較低地教練—選手關係品質，在較佳地教練—選手關係品質愈高，運動員的反社會行為愈能受教練反社會行為影響，解釋力亦高於低教練—選手關係的中學生運動員。

## 肆、討論

### 教練道德行為、教練—選手關係與運動員道德行為之間相關

本研究發現運動員的利社會行為與教練的利社會行為及教練—選手關係呈正相關；反社會行為則與教練的反社會行為呈正相關。教練的利社會行為可正向預測教練—選手關係，反社會行為則為負向預測，皆符合本研究假設。本研究結果與過去文獻一致，例如 Bolter 與 Weiss (2013) 指出，教練傳授良好運動精神與運動員的利社會行為呈正相關；Shields 等 (2007) 發現，觀眾與教練的非運動家精神行為可預測青少年運動員的非運動家精神行為。此外，Al-Yaaribi 等 (2016) 也強調教練行為對運動員道德表現的影響。

過去研究大多聚焦於訓練方式、領導風格及動機氣氛，較少深入探討教練道德行為對運動員道德發展的影響。Barrow (1977) 認為領導行為，即「能夠影響個人或團體朝向某一目標的行為過程」；Jowett (2005) 則指出教練—選手關係未必提升運動表現，但可促進心理健康與福祉。而教練的「指導」在關係中是一種人際交流與動態歷程，影響運動員和團隊並促成目標達成 (Jowett, 2017; Hersey & Blanchard, 1988; Rafferty & Griffin, 2004)。教練的言行與指導過程作為人際交流的重要一環，會在訓練互動中形塑關係品質，進而影響運動員行為與價值判斷。

## **教練—選手關係在教練利社會行為對運動員利社會行為的調節作用**

本研究進一步檢驗教練—選手關係在教練利社會行為對運動員利社會行為的調節作用。結果顯示，相較於較低地教練—選手關係品質，教練—選手關係品質愈佳，教練的利社會行為愈高，愈是正向影響運動員的利社會行為。此結果與道德發展理論相符，該理論指出，道德行為的發展是個人學習與成長以及社會經驗交互作用的結果 (Kohlberg, 1969; Rest, 1984)。詹世偉 (2013) 研究發現，高才德領導能提升運動員的利社會行為表現；Cruz 等 (1995) 亦指出，運動員的道德發展會受到教練、家長與同儕價值觀的共同影響。

本研究結果推斷，在 15-19 歲教練—選手關係品質高的運動員中，在責任感、公平與運動家精神方面表現更佳，且傾向展現利他行為與營造正向團隊氛圍。這說明教練在高關係品質的情境中，更有可能透過其利社會行為，促進運動員內化正向價值觀與道德行為。

## **教練—選手關係在教練反社會行為對運動員反社會行為的調節作用**

本研究亦發現，教練—選手關係在教練反社會行為對運動員反社會行為間具有調節效果。結果顯示，當關係品質較高時，教練的反社會行為更易強化運動員的反社會行為。也就是說，高關係品質雖有助於情感連結，但若教練行為偏離道德標準，反而可能提升其負面行為對運動員的影響力。

這與 Bolter 等 (2013) 的發現一致，他們指出過度強調勝利的教練可能誘發運動員的反社會行為。由此可知，教練—選手關係對運動員反社會行為有調節作用，且其效果與教練反社會行為表現程度與頻率有關。因此，當教練—選手關係品質越高，教練的反社會行為愈高，愈可能使運動員的反社會行為隨之升高。

此外，本研究也呼應 Kleef 與 Cheshin(2018) 所言：教練的情緒表達會影響運動員的認知、情感與行為表現。對於 14-18 歲青少年運動員而言，正處於價值觀與行為模式尚未成熟的階段，若長期暴露於高關係品質但道德偏差的教練行為中，容易在模仿與學習過程中內化反社會行為。

## 伍、結論與建議

本研究旨在探究教練—選手關係在教練道德行為與運動員道德行為之調節效果，經研究結果顯示，教練的道德行為會影響青少年運動員的道德行為，教練好的（利社會）道德行為會增強選手好的（利社會）道德行為；教練不好的（反社會）道德行為也會增強選手不好的（反社會）道德行為。而且，當教練與選手的關係良好時，教練好的與不好的道德行為影響，影響力都會來得更大。

運動員與教練的關係本身是一個動態歷程，運動員的認知、行為與感受會深切受到教練的影響，而「道德行為」是運行在歷程中透過人際交流產生的價值觀。於是本研究將議題聚焦在國、高中生運動員訓練或比賽與教練在互動環境中的「身心平衡發展」，教練不但有責任與義務為運動員帶來正確的價值觀，更有須以身作則遵守社會規範及實踐體育運動精神，因此建議教練訓練輔導運動員提升運動表現，也應重視國、高中學生運動員在青春時期的人格發展。當教練與運動員建立起彼此相互尊重與信任的關係品質時，運動員即使在運動生涯的起落，仍能保有良好的道德行為與運動家精神。

運動員要擁有良好運動品行，需從教練（領導者）本身做起，可以制定一項有效管理訓練環境的準則或制度，考量因素應包含個人發展、人際關係之間的公平性以及教練可給予的認同與支持，提供並營造正面積極且保有彈性、自由

和創造力的訓練環境，可以為運動員或球隊提升運動表現、人際關係和利社會行為，同時也降低運動員反社會行為的風險因子，使該環境的參與者能共同擁有身心平衡與社會和諧的狀態。

未來研究上的建議：（一）根據以上敘述可以使用質性研究探討運動員知覺教練道德行為的看法。而本研究為橫斷性及預測性質的研究，較無法確定其因果關係，未來可更進一步加以探討及驗證；（二）未來可將運動員個人特質、知覺教練情緒或教練的人格特質納入前置因子的考量，例如探討教練的情緒、風格、領導與人格特質等的考量，再利用教練道德行為做進一步的探討及驗證；（三）本研究的研究對象為平均年齡 16.6 歲的學生運動員，這限制了其他年齡層的普遍適用性，未來研究建議可分各年齡成的數據，在進行數據分析的比較。

## 參考文獻

- 尤意融、江欣惇（2015）。以教練行為分析功利主義下的運動道德迷失。中華體育季刊，29(3)，175-180。
- 周婉茹、鄭昱宏（2023）。從西方到東方：教練嚴格要求行為的觀點轉移。中華心理學刊，65(4)，327-352。
- 洪庭煒、盧瑞山、陳宏達、張家銘（2012）。大學運動員之運動道德與運動表現研究。運動休閒管理學報，9(2)，246-263。
- 翁正芬（2021）。知覺教練場上行為與青少年運動員利社會及反社會行為之關係：道德解離的中介 [未出版碩士論文]。臺北市立大學。
- 翁正芬、鍾佳芸、黃崇儒（2022）。知覺教練場上行為與青少年運動員利社會及反社會行為之關係：道德解離。臺大體育學報，43，29-40。
- 陳益祥（2017）。華人教練-選手關係量表之編製。臺灣運動心理學報，17(1)，

39-57。

陳益祥、林清和 (2011)。華人教練—選手關係互動模式之發展。國北教大體育, 5, 3-17。

張春興 (2003)。教育心裡學：三化取向的理論與實踐。台北市：東華。

張淑卿 (2012)。體育運動中道德之發展。中華體育季刊, 16(2), 87-93。

詹世偉 (2013)。運動員目標取向和利社會行為的關係研究：檢驗家長式領導的調節效應 [未出版碩士論文]。國立體育大學。

Al-Yaaribi, A., Kavussanu, M., & Ring, C. (2016). Consequences of prosocial and antisocial behavior for the recipient. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 102–112.

Arnold, P. J. (1994). Sport and moral education. *Journal of Moral Education*, 23, 75–89.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45–103). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Barrow, J. C. (1977). The Variables of Leadership: A review and conceptual framework. *The Academy of Management Review*, 2(2), 231–251.

Bolter, N. D., & Weiss, M. R. (2013). Coaching behaviors and adolescent athletes' sportspersonship outcomes: Further validation of the sportsmanship coaching behaviors scale (SCBS). *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 32–47.

Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., & Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young spanish soccer players. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(3-4), 353-371.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.

- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412–415.
- Jowett, S. (2007). *Interdependence analysis and the 3 + 1 Cs in the coach-athlete relationship*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), Social psychology in sport (pp. 15–27). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). *Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness*. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), Routledge international handbook of sport psychology (pp. 471–484). London: Routledge.
- Kavussanu, M. (2019). Toward an understanding of transgressive behavior in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 33–39.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97–117.
- Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2006). Contextual influences on moral functioning of male youth footballers. *The Sport Psychologist*, 20(1), 1-23.
- van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1-11.
- Kohlberg, L. (1969). *Stage and sequence: The cognitive developmental approach to socialization*. In D. A. Goslin (Ed.), Handbook of socialization theory and research (pp. 347-480). Chicago, IL: Rand McNally.
- Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development (Vol.II:The Psychology of Moral Development)*. New York: Harper & Row
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: Implications for moral attitudes, wellbeing, and behavioral investment. *Developmental*

*Psychology*, 48(1), 213-223.

- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 397-413.
- Orlick, T. (1990). *Winning through co-operation: Competitive insanity, cooperative alternatives*. Washington, DC: Acropolis Press.
- Rafferty, A. E., & Griffin, M. A. (2004). Dimensions of transformational leadership: Conceptual and empirical extensions. *The Leadership Quarterly*, 15(3), 329–354.
- Rest, J. R. (1984). *The major components of morality*. In W. Kurtines, & J. Gewirtz (eds.), *Morality, moral behavior, and moral development* (pp. 356-629). New York: Wiley.
- Sage, G. (1990). *Power and ideology in American sport*. A critical perspective. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shields, D. L. L., & Bredemeier, B. J. L. (2007). *Advances in sport morality research*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 662– 684). Indianapolis, IN: Wiley.
- Shields, D. L., LaVoi, N. M., Bredemeier, B. L., & Power, F. C. (2007). Predictors of poor sportspersonship in youth sports: Personal attitudes and social influences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(6), 747–762.

# **The Influence of Coach's Behaviors on Adolescent Athlete's Prosocial and Antisocial Behavior in Sport: The Moderating Effects of Coach-Athlete Relationship**

Nai-Ying Chuang<sup>1</sup>, Yi-Hsiang Chen<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore the relationship between adolescent athletes' on-field perceptions of their coach's moral behavior and their own moral behavior, and to examine the moderating effect of coach-athlete relationship. A total of 375 adolescent athletes (208 males, 167 Females,  $\pm 16.6$  years) were surveyed using the Perceptual Coach Ethical Behavior Scale, the Coach-Athlete Relationship Scale, and the Athlete Ethical Behavior Scale, and the relationship between variables was tested by Pearson product difference correlation and class regression analysis. The results showed that: (1) The coach-athlete relationship was positively correlated with the social behavior of coaches and athletes, and negatively correlated with antisocial behavior; (2) The coach-athlete relationship has a significant moderating effect: When the quality of the coach-athlete relationship is high, the coach's behavior will affect player's behavior more strongly. The same is true for anti-social behavior. The results of this study show that coaches are not only technical instructors, also important factors affecting the development of athletes' moral behavior, and efforts should be made to create a healthy coach and athlete interaction relationship to promote the development of athletes' moral behavior.

**Keywords:** Chinese coach-athlete relationship, interpersonal interaction, sports morality.

# 卡繆哲學視角下的合球運動員挫折經驗反思

彭懷蓁<sup>1</sup>、胡天攻<sup>1</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>

## 摘要

**目的：**本研究旨在探討合球運動員，在運動生涯中所遭遇的挫折經驗，並嘗試從法國哲學家阿爾貝·卡繆 (Albert Camus) 的荒謬哲學視角出發，理解這些經驗中，所蘊含的生命意義與行動價值。運動員在面對運動傷害、心理壓力、比賽失利等困境時，常陷入自己懷疑與價值動搖的處境，而這些反覆、徒勞、難以被理解的狀態，正與卡繆所謂的「荒謬」情境不謀而合。**方法：**本研究採用敘事研究法與哲學詮釋法進行研究，透過筆者自身三段關鍵的運動挫折故事為主軸，整理並分析其中的心理歷程與意義轉化，進一步與卡繆在《薛西佛斯的神話》中提出的「荒謬」、「反抗」與「行動」概念對話，從而發展出運動員在困境中，堅持行動的哲學視角。**結語：**儘管面對身體創傷、心理壓力與外界期待交織的挑戰，筆者仍在敘事過程中，逐步建構出自己的理解與生命韌性，卡繆的哲學觀點提供一種積極而深刻的觀點：即使在徒勞中持續行動，也是一種尊嚴的展現與價值的實踐，運動的意義不僅止於勝負或表現，更存在於運動員如何在荒謬處境中持續行動、保持自己與對話生命的過程。

**關鍵詞：**荒謬哲學、自我敘述、反抗、行動

通訊作者：彭懷蓁

電子郵件：[penghj0531@gmail.com](mailto:penghj0531@gmail.com)

## 壹、緒論

運動場上，最常被看見的是勝負、數據與排名，卻很少有人真正看見運動員的內在經歷，那些在傷痛、失利、角色定位模糊中掙扎的過程，合球作為一項需由男女選手共同組成隊伍，並在場上高度協作的球類競技，其特殊的性別合作結構與節奏快速的攻防型態，讓運動員在「配合團隊」與「表現自我」之間反覆拉扯。這樣的場域不只挑戰體能與技術，更不斷對運動員的心理與存在價值提出試煉。

筆者作為一名合球運動員，親身經歷過多次傷害與選拔挫折，也曾陷入深刻的自我懷疑。在一次次想放棄卻又選擇回到場上的過程中，逐漸意識到，這些經驗不僅是身體受傷的紀錄，更是一種身處現實中的生命掙扎，那是一種明知努力可能徒勞無功，卻仍選擇不放棄的行動狀態，正如法國哲學家卡繆 (Albert Camus) 於《薛西佛斯的神話》中所描繪的「荒謬生命」，卡繆認為，人類在渴望意義的同時，卻不得不面對現實的冷漠與無解，這正構成了所謂的「荒謬」，面對荒謬，人們有兩種選擇，逃避或是反抗。而卡繆所提出的「荒謬」、「反抗」與「行動」三個概念，即構成了人在無意義中，仍選擇活下去的哲學核心，筆者認為，這樣的存在歷程，與合球運動員在挫折、傷痛與壓力中不斷掙扎、重新出發的心理歷程高度共鳴。

合球雖非主流運動，但其強調戰術合作與性別平等的運動架構，讓運動員的心理經驗與價值認同更為複雜。尤其在面臨選拔壓力、傷害停訓與角色模糊等狀況時，那些無法被量化的心理困境，常被誤認為是選手不夠積極、不夠努力。現今對運動員挫折的研究，多以自然科學取徑切入，將心理壓力視為情境反應，卻忽略了運動員作為人的主體經驗與內在意義的探問 (Weinberg & Gould, 2018)，黃盈晨 (2019) 也指出，在運動哲學中，焦慮與失落應被視為個人生命

經驗的展現，然而這類心理歷程卻鮮少被深入、系統性地理解。往往因為自己的忽略，而認為他們的這些表現是不夠積極努力與缺乏鬥志，然而，這些反覆、不可預測甚至徒勞的處境，恰與卡繆 (Albert Camus) 在《薛西佛斯的神話》中所描述的「荒謬」概念 (Camus, 2017b) 相互呼應，人們渴望意義、追求成就，但現實往往是冷漠與無解的，在這樣的矛盾中，卡繆強調「反抗」與「行動」本身即是一種存在的肯定 (Camus, 2017a)。

有鑑於此，本文將透過筆者自身，作為合球運動員的真實經歷，採用敘事研究法與哲學詮釋法進行研究，回顧並剖析運動生涯中的挫折經驗，嘗試從卡繆的荒謬哲學中，尋找行動的價值與自己重建的可能性，本研究期望開啟運動哲學與存在主義的跨域對話，讓運動員的經驗不再只是技術與勝負的投射，更是一種深具生命意義的思考與實踐。

敘事研究法 (narrative inquiry) 強調透過研究者或受訪者的故事，理解其生命經驗與脈絡 (Clandinin & Connelly, 2000)，此方法不僅關注事件本身，更重視故事背後的意義建構與自我詮釋；哲學詮釋法 (philosophical hermeneutics) 則是以哲學文本或理論為基礎，針對經驗進行反思與理解 (Gadamer, 2004)。藉由結合兩者，本研究能夠在運動員的個人故事中，展現其心理歷程，並透過卡繆的荒謬哲學進行深化解讀，以凸顯研究方法上的嚴謹與哲學思考的深度。因此，本文將以卡繆所提出的「荒謬」、「反抗」與「行動」三個核心概念作為分析架構，回顧並詮釋筆者在合球運動中的挫折經驗，藉以探索在荒謬處境中的行動意義與存在價值。

## 貳、荒謬、反抗與行動

卡繆在其著作《薛西佛斯的神話》中指出，人類的存在處境，是在渴望秩序與意義的同時，不斷碰撞於現實的冷漠與無解之中，於是「荒謬」便由此而生。面對這樣的荒謬處境，卡繆提出三個緊扣的核心概念：「荒謬」、「反抗」與「行動」，這三者並非彼此獨立的哲學命題，而是一種心理與存在歷程的遞進：當困境來襲，首先是無能為力與徒勞感的湧現（荒謬），其次是在認清無解的情況下，選擇不逃避、不放棄（反抗），最終則是持續投入生活與實踐，即使不再追求結果（行動）。

對筆者而言，這樣的歷程並不抽象，而是在合球運動生涯中反覆上演的內在實感。每當身體受傷、遭遇選拔落選或比賽失利時，便會不自覺地掉入那種荒謬的深淵—「為什麼我這麼努力，卻沒有收穫？」然而，正是在這些無力感中，筆者學會了一種內在的反抗：即使知道自己可能再度受傷、仍可能失敗，仍選擇回到場上、繼續行動。這種從荒謬中反抗、從反抗中行動的歷程，也正是卡繆哲學與筆者運動經驗產生共鳴的地方。

### 一、荒謬

《薛西佛斯的神話》故事是在敘述，薛西佛斯 (Sisyphus) 是希臘神話中的人物，他因為對諸神的不敬與狡詐，被眾神處以永久性的懲罰，必須將一塊巨石推上山頂，而每當他快要完成時，石頭又會滑落谷底，這個「滑落」的過程，象徵著人生中努力的成果往往無法長久維持，人類的追求與世界的冷漠形成落差，因此產生了「荒謬」，他只能重複這個徒勞無功的行動直到永遠，這個無止盡的循環，看似痛苦又毫無盡頭，就如同是荒謬人生的象徵 (Camus, 2017b)。他只能重複這個徒勞無功的行動直到永遠，這個無止盡的循環，看似痛苦又毫無盡頭，就如同是荒謬人生的象徵：人在世界中不斷努力尋找意義、追求目標，

但最終都會面對失敗、死亡，或無法回應的空虛。

## 二、反抗

卡繆所認為的反抗，不是人在面對暴力或掙扎下的拒絕，而是一種面對人生荒謬處境時，內在清醒、堅持活下去的姿態，可以說是即使覺得人生沒有意義，卻堅持自己努力活著，在荒謬中繼續生存，在前面有說到，薛西佛斯被罰要無止境的推石上山又推石下山，眾人都覺得他很可憐，過得很辛苦，但會不會其實就像卡繆說的：「薛西佛斯是快樂的。」因為他沒有選擇放棄，他在明知無意義中仍堅持行動，這就是反抗，也因此賦予了自己生命的尊嚴與自由，換言之，反抗並非對抗外在敵人，而是一種「內在的堅持」—即使明知徒勞無功，依舊選擇不放棄，持續承擔荒謬處境下的生存責任。這種不退縮的姿態，正是卡繆所謂「反抗」的核心意涵 (Camus, 2017a)。

## 三、行動

卡繆認為，當自己在清醒地認識到人生的荒謬之後，仍然選擇投入生活、持續行動，這本身就是對荒謬最有力的回應，儘管覺得做了再多努力，結果都好像是樣的，感到無力覺得白費力氣，但我們還是要堅持自己的行動，保持自己不被外界的價值觀所定義。薛西佛斯推石頭上山這個動作，看似沒有結果、毫無意義，但卡繆認為：「持續推石的動作本身，就是一種行動的意義與尊嚴。」行動的價值不在於最終結果是否改變，而在於持續投入本身，即便明知努力可能不會帶來不同的結局，仍然選擇去做，這種「雖無結果卻持續進行」的態度，就是卡繆所強調的存在價值 (Camus, 2017b)。

其實這三個階段，就很像自己的運動生涯，常常重複著訓練與比賽；低潮與高潮，無止境的循環著，也會去想自己到底做的這些是為了甚麼？當自己清楚知道，人生很多時候是沒有標準答案的，努力也不一定有結果，這樣的處境讓人覺得很無力、很荒謬，但卡繆說，重點不是自己能不能改變什麼，而是自

已知不知道自己還願不願意繼續行動。

像在運動過程中，常常會遇到這種狀況：受傷了還是想練、努力了卻沒被看見、被選拔落下卻不想放棄。這些時刻如同卡繆寫薛西佛斯的故事，所以自己覺得，真正的反抗，不是要去改變什麼大事，而是在每一次覺得好像沒用了的時候，自己還是選擇繼續做。因為這個選擇本身，就是自己給自己生命的價值。就算只是持續地練習、再踏上球場，也是一種行動的力量。

## 參、身傷心裂的掙扎

運動傷害，應該是大多數運動員最常經歷的挫折經驗，不僅可能短期中斷訓練與比賽，更可能對運動生涯產生長遠影響，一個不小心也有可能斷送運動生涯，根據國際共識，運動傷害被定義為當運動員在比賽期間因比賽或訓練而出現任何新的肌肉骨骼不適而接受治療，無論是否需要缺席比賽或訓練，都稱為運動傷害 (Junge et al., 2008)。然而，運動傷害帶來的影響不僅止於身體層面，對心理與情緒層面亦造成深遠衝擊，根據賴珍豪、顏克典與楊榮俊 (2012) 研究指出，運動員在發生傷害事件後，通常會出現抗拒接受現實的行為、逃避事實的傾向，並伴隨強烈的不安與焦慮情緒反應，這些反應的程度與樣態，會因運動員個體條件而異，例如年齡、競技層級、個性特質、社會支持系統等，都可能成為影響傷後心理反應的關鍵因素。

在合球這項結合速度與合作的團體運動中，選手需頻繁進行急停、煞車與彈跳等高強度動作，這使得腳踝、足底與膝蓋等部位長期承受重複性壓力與衝擊。由於合球場上的攻防節奏緊湊，選手往往難以預測對手動作，加劇了身體的負擔與風險。常見的傷害類型包括腳踝扭傷、足底筋膜炎與前十字韌帶斷裂等，而這些傷害不僅帶來生理上的停損，更如同卡繆所言，是一種「荒謬」的

處境—選手在明知可能再次受傷的情況下，仍選擇回到場上，重複投入那看似徒勞卻無法割捨的行動，這些反覆發生的傷痛經驗，對許多選手而言，不只是訓練的中斷，更是一場關於「是否還值得繼續堅持」的心理對決，有人選擇堅持，也有人因此悄然退場。

## 一、傷痛下的自卑

2023 年全民運動會前兩個月，筆者因過度訓練導致足底筋膜撕裂，醫師判定至少需要一個半月的完全休養，然而比賽迫在眉睫，筆者無法接受只能站在場邊觀摩與復健，每天的等待，像是一種無聲的折磨，彷彿不斷有人在耳邊說：「你是這個團隊裡最沒用的那個人。」

筆者最終選擇反抗醫囑，帶傷重回訓練場，幻想著自己能扭轉局勢、贏得信任，然而事實卻無情地揭示徒勞的現實，傷痛依舊，狀態不佳，不但無法有效參與訓練，甚至擔心會拖慢隊伍節奏。那一刻，筆者深陷自卑之中，場下時擔心被遺忘，場上時又怕成為拖油瓶，這樣的矛盾，就像陷入了薛西佛斯的困境，一再推著自己的身體往上爬，卻始終抵達不了真正的「貢獻」。卡繆筆下的薛西佛斯知道自己終將失敗，石頭會再次滾落，卻仍持續行動。這種行動不是為了勝利，而是為了不被荒謬吞噬，筆者當時的選擇或許表面上看來不理智，但從哲學的角度來說，那是筆者對抗「無能為力感」的一種存在姿態：即便無法確保成功，依然選擇走上場，這是一種反抗，更是一種回應。

這樣的經驗，在合球運動中尤其鮮明，合球為混合性別競技，強調「互補合作」，筆者身為場上的關鍵攻防角色，當無法正常參與時，不僅是個人暫停，更意味著整個編制需要調整。這種責任與壓力加倍放大了傷痛帶來的心理衝擊。筆者開始質疑自己的存在價值，甚至將受傷視為一種「不夠優秀」的證明，因為在團隊中，好像只有健康、上場、得分的人，才配得到認可。

這份自卑並非單純來自傷痛，而是來自一種無人看見的內在荒謬：既被期待扛起責任，又在無法貢獻時感到無所歸屬，卡繆提醒我們：「荒謬的世界無法提供答案，只有人能決定自己的存在方式。」筆者的存在方式，就是回到球場，哪怕只是短暫的一刻，也是一種自我回應與定位。

## 二、扭傷後的膽怯

2019 年參加 U19 世界合球錦標賽的前一個月，自己在訓練中，因左右移位而大意扭傷腳踝，對小小年紀的我來說大受打擊，心情既緊張又擔心，害怕會因此被教練及隊友責怪，雖然經過兩個禮拜的休息，有慢慢恢復並加入訓練，但在做急停煞車這個動作的時候，還是會小心翼翼，深怕會因為一時的失誤又再次的扭傷，但那時候自己最擅長的進攻方式，就是依靠煞車來擺開對手，進行切入或投籃，這不外乎就是在自己打仗的時候把自己的劍拿走，讓自己感到害怕及不自信。

運動傷害帶給自己的，不僅是身體上的創傷，更深層地影響了自己的心理狀態，自己長期陷入一種「自卑」的情緒，總覺得真正優秀的運動員就不該受傷；一旦受傷，就好像是逃避了責任、沒有盡到保護好自己身體的義務，這些負面的念頭不斷在心中翻攪，讓自己產生強烈的自責與羞愧，使自己不敢面對教練與隊友，擔心他們會認為自己毫無用處，是團隊中的負擔，那段時間，自己變得格外敏感，過度在意他人的眼光與評價，然而，如今回頭看，才明白：受傷不是誰的錯，這從來就不是自己能選擇的結果。真正令自己難受的，往往不是傷口本身，而是那份深埋心底、難以言說的心理壓力與孤獨。

卡繆筆下的薛西佛斯明知石頭終將滾落，仍選擇不斷推上山丘，對筆者而言，那份帶傷上場的選擇，亦是對荒謬命運的一種回應，即便不確定能否成功，依然不願屈服於命運的冷漠，這種行動本身，便是一種存在的確認，如卡繆所

言，真正的反抗不是對抗某個外在敵人，而是在荒謬處境中仍選擇承擔生命，筆者即便身體尚未康復，仍選擇回到場上，正是一種持續行動的姿態。

## 肆、扛起大石的轉變

在賽場之下，有一場更難以察覺的比賽正悄然進行，那就是運動員與自己內心的對決，心理壓力如影隨形，在每一次失誤、每一場輸球後悄然蔓延，那些來自外界的期待與指責，逐漸在心中堆疊成一道沉重的高牆，而最終困住的，往往不是身體，而是自己價值的感受與認同。

人生本無意義，真正的荒謬來自人對秩序與答案的渴求 (Camus, 2017b)，卻在現實中屢屢碰壁，運動員的心理壓力正是如此，當他們在不斷尋找「好球員」的標準與意義，卻始終得不到認可時，荒謬便產生了，而更深層的荒謬是：「明知努力未必有結果，仍選擇繼續堅持，這樣的行動本身，或許才是存在的證明」。這是一場無聲的反抗，是在荒謬中對自己信念的吶喊。

升上碩一的第一個大專合球錦標賽，這次的比賽目標一樣，就是打贏師大拿到三連勝，一路從預賽開始狀態都很好，大家發揮都非常穩定，每場都贏得勝利，直到決賽開始一切突然又變了，起初自己們保持領先，對方得分後自己們也能接著得分，但接近中場雙方開始僵持住，誰也沒得分，突然旁邊的教練大喊：「你要扛下你那邊的得分責任。」壓力一下就壓在自己身上。

自己開始思考著要怎麼進攻才能打破僵局，但始終沒有達到應有的效果，反而心裡累積的壓力越來越重，大家也開始變得小心翼翼，深怕一個失誤，就造成無法收回的場面，終於對方犯規，給隊上一個發自由球的機會，自己懷著忐忑的心，站在發自由球的線上，深呼吸試著讓自己情緒平復下來，想著這球一定要進，可是就因為這樣，姿勢變得僵硬，反而沒有把握住這球，自己能看

見大家失望的表情浮現在臉上，轉過頭，甚至看教練嘆著氣撇過頭去。

自己告訴自己，下次一定要把握住，閉起眼睛調整呼吸，讓自己冷靜下來，但這時教練居然認為筆者在害怕，覺得筆者就是因為這樣才沒投進球，自己突然更慌張了，心裡閃過許多負面想法：「是甚麼舉動讓教練誤會自己沒有自信？為甚麼他不願意相信自己，自己會不會等等又不進，不進後大家對自己的看法又是甚麼？」

果不其然，接下來的三次自由球，都沒有進，等於是連續四球沒進，最後球隊也以 7 比 6 輸掉了比賽，儘管自己沒有失分，甚至也遠距離投籃得了一分，但筆者還是把輸球的原因怪在自己身上，而自己也認為隊友也是同樣的想法，或許筆者把四顆自由球都投進了，就會有不一樣的結局。

但回過頭想，投進了那四顆，對方就不會再得分嗎？我們隊就一定會贏嗎？自己又還是給一切一個假設，如果... 會不會...，誰又能說得準呢，或許看似是給自己找藉口，但何嘗不是放過自己的一種方式呢？自己總是把所有過錯都怪在自己身上，但錯的真的是自己嗎？

卡繆其實也提醒我們，荒謬的世界不會提供解答，但人可以選擇自己的存在方式，筆者最終學會放過自己，那四球沒進，也許不是比賽輸掉的唯一關鍵，而筆者的價值，也不應該只用命中率衡量。

在面對傷痛與失敗的時候，我們每一個人都像薛西佛斯，不斷推著屬於自己的那顆石頭，但正如卡繆最後寫下的句子：「我們必須想像薛西佛斯是快樂的。」因為在持續推動的過程中，他選擇了自己的命運，也定義了自己的存在。

## 伍、結語

曾經我以為，運動員只有在場上有表現、被選上、沒有受傷，才能獲得認可，但走過那些無人看見、無人鼓勵的時刻後，我才逐漸明白，真正困難的，不是比賽的輸贏，而是在孤單與懷疑中，是否仍選擇繼續走上場。

卡繆在《薛西佛斯的神話》中說：「我們必須想像薛西佛斯是快樂的。」這不是因為他享受痛苦，而是在他明知一切徒勞的情況下，仍然選擇行動，這份選擇本身就是存在的證明，我想，我也是那樣的人，一次次受傷、落選、失敗，我總還是願意回到球場，推起屬於自己的那顆石頭。

這一路走來的傷痛與掙扎，讓我看見了「荒謬」，那種努力不一定有結果、付出也不一定被看見的處境；也讓我學會了「反抗」，不是對抗誰，而是不放棄自己存在的價值；最終，我仍然「行動」，回到場上、面對恐懼、選擇相信自己，這正是卡繆所說的，在無解中持續實踐，就是人的尊嚴及自我實現的存在。

有位教授曾問我：「贏球的你，是你嗎？」我說：「不是，贏球是大家的。」他接著問：「那輸球的你，是你嗎？」我說：「是。」直到後來我才意識到，我總是把錯歸給自己，卻從不為自己承擔榮耀，或許這是一種文化養成，也可能是我內在的不自信，但正如卡繆所說：「世界不會給你答案，那答案得由你自己定義。」現在的我會說：「不管贏或輸，都是我，是完整的我。」

合球帶給我的，不只是技術與比賽經驗，更是一段段荒謬與重生的生命歷程，它讓我在傷痛中學會正視自己，在迷惘中找到定位，它讓我進入理想的學校，拓展未來的方向，踏出國門、認識世界、結交朋友。回望這一路，我無法想像沒有合球的人生，會是什麼模樣，但我知道，是這顆石頭，讓我學會了行動本身的意義。

如果你問我：「你還愛合球嗎？」

我會說：「我愛，而且我會繼續推著這顆石頭，走下去。」

## 參考文獻

- 黃盈晨 (2019)。從存在哲學深掘運動的焦慮問題。體育學報, 52(2), 263-278。
- 賴玠豪、顏克典、楊榮俊 (2012)。運動傷害後的心理創傷與心理復健對策。運動健康與休閒學刊, 20, 38-44。
- 謝哲安、鄭睿承 (2019)。薛西弗斯的痛苦或歡愉—長跑運動員之經驗敘說。靜宜體育, 12, 1-9。
- Camus, A. (2017a)。《反抗者》(嚴慧瑩譯)。臺北:大塊文化。(原著出版於 1951 年)
- Camus, A. (2017b)。《薛西弗斯的神話》(嚴慧瑩譯)。臺北:大塊文化。(原著出版於 1942 年)
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Gadamer, H.-G. (2004). *Truth and method* (J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.; 2nd rev. ed.). Continuum. (Original work published 1975)
- Junge, A., Engebretsen, L., Alonso, J. M., Renström, P., Mountjoy, M., Aubry, M., & Dvorak, J. (2008). Injury surveillance in multi-sport events: The international olympic committee approach. *British Journal of Sports Medicine*, 42(6), 413–421.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

# A Reflection on Korfball Athletes' Frustration Experiences from the Perspective of Camus' Philosophy

Huai-Jou Peng<sup>1</sup>, Tien-Mei Hu<sup>1</sup>

Department of Physical Education, National Taipei University of Education<sup>1</sup>

## Abstract

**Purpose:** This study aims to explore the frustration experiences encountered by korfball athletes during their athletic careers. It attempts to understand the meaning of life and the value of action inherent in these experiences from the perspective of French philosopher Albert Camus's philosophy of the absurd. When facing predicaments such as athletic injuries, psychological pressure, and competition failure, athletes often fall into self-doubt and value instability. These recurring, futile, and often incomprehensible states align precisely with the "absurd" situation as defined by Camus. **Methods:** This research employs a narrative inquiry approach combined with philosophical hermeneutics. It uses the author's own three key stories of athletic frustration as the main framework to organize and analyze the internal psychological processes and meaning transformation within them. Furthermore, it engages in dialogue with Camus's concepts of "the absurd," "revolt," and "action" presented in The Myth of Sisyphus, thereby developing a philosophical perspective on the athlete's persistence in action despite adversity. **Conclusion:** Despite facing the interwoven challenges of physical trauma, psychological pressure, and external expectations, the author, through the narrative process, gradually constructed a framework for self-understanding and life resilience. Camus's philosophical perspective offers a positive and profound viewpoint: to persist in action, even in futility, is an expression of dignity and a realization of value. The meaning of sport is not confined to victory or performance, but exists fundamentally in how the athlete sustains action, maintains self-integrity, and dialogues with life amidst the absurd condition.

**Keywords:** philosophy of the absurd, self-narrative, revolt, action

# 「國北教大體育」投稿須知 (2024.12.27 修訂)

一、性質：提供一個身體活動經驗與體育學術交流的平台，凡與體育、運動、休閒活動領域有關的原創性論文 (original research paper) 與綜評性文章 (review paper) 均歡迎投稿。本刊於每年 12 月出版，全年徵稿，採雙向匿名、隨到隨審制，稿件要項如下：

(一) 篇幅：所有類型文章以電子檔案 2 萬字為限，包含中、英文摘要、內文、圖表及引用文獻。

(二) 作者人數：原創性論文至多 7 位，其他類型文章至多 5 位。

## 二、內容格式：

(一) 來稿必須為 Microsoft Word 格式，中文字型為標楷體，英文字型與數字為 Times New Roman，以 12 號字用 B5 紙打字，上下左右邊界皆為 2.5 公分，單間行距，內文請加上頁碼與行號，以利審查。

(二) 來稿皆需有中文摘要。中文摘要以 400-600 字，英文摘要以 300-600 字為限。關鍵詞 (keywords) 3-5 詞。內文 (緒論、方法、結果、結論及參考文獻)。

(三) 請將稿件內之作者的相關資料隱去。

(四) 中文次標題表示法依序如：壹、一、(一)、1、(1)、a、(a)。

(五) 圖表需附上標題，標題依序標示表 1、表 2、... 及圖 1、圖 2、... 等。圖表內容應力求簡潔易懂，可附加必要之說明。

(六) 詳細內容格式請見「國北教大體育投稿自我檢查表」，此表參考「體育學報投稿自我檢查表」。

三、文獻註解：在內文中註解及文末參考文獻，必須遵守 2016 年第 7 版美國心理學 (APA) 格式書寫，或參考中華民國體育學會 (<https://www.rocnspe.org.tw/shownews.php?id=670>) 之 APA 書寫格式說明。

四、版權：凡刊載本刊之文章，必須簽署著作授權同意書。

五、審查費用：無須審查費用，文章刊登後，贈送「國北教大體育期刊」PDF 一份。

六、投稿文件：來稿請備齊申請表、自我檢查表、著作授權同意書及全文電子檔案 (匿名 word 檔)，傳至體育學系陳昀宗老師 (e-mail：[ntuepejournal@gmail.com](mailto:ntuepejournal@gmail.com)、聯絡電話：02-2732-1104 轉 63413)。

# 國北教大體育 第二十期

發行人：黃英哲

出版者：國立臺北教育大學

總編輯：翁梓林

副總編輯：陳昀宗

審查委員：方進隆、吳詩薇、吳柏翰、呂潔如、呂碧琴、李國維

林明儒、林啟賢、東方介德、洪巧菱、高三福、徐翠敏

許立宏、黃光獻、黃崇儒、蔣懷孝、陳建瑋、陳昀宗

陳家祥、陳朱祥、蔡政霖、謝耀毅（以筆畫順序排列）

編輯委員：何仁育、吳忠誼、周建智、黃崇儒

編輯助理：林禹豪、簡睦芸

顧問：李水碧、李加耀、林家瑩、林顯丞、胡天政、黃泰諭

楊忠祥、楊啟文、陳益祥、蔡政杰、蔡葉榮、鐘敏華

（以筆畫順序排列）

封面設計：賴宛玲

電話：(02) 2732-1104#63413

地址：10671臺北市大安區和平東路二段134號

網址：<https://pe.ntue.edu.tw/>

創刊日期：2006.12

發刊日期：2025.12

定價：300元