

## 教校園啦啦隊運動促進青少年正向發展之探討

張育銓／世新大學體育室助理教授

### 前言

啦啦隊是一項美國發明的運動，在美國有 380 萬參與者，被認可與學校有關的活動（Bettis & Adams, 2006），青少年啦啦隊員被視為美國偶像（SooHoo, Reel, and Pearce, 2011），啦啦隊是美國發展最快的運動之一，啦啦隊員在大學發展運動形象中發揮作用，參與啦啦隊能以積極的方式影響青少年和年輕人（Raabe & Readdy, 2016）。在英國，啦啦隊成為一種流行的學校體育活動（Lamb & Priyadharshini, 2013）。Chappell（1997）指出，學生在參加啦啦隊活動之後可以獲得一些正面效果，像是自信、榮譽感和提升自我形象。啦啦隊運動可以增進學生體適能、自信心、團隊合作、領導能力等個人成長（張育銓，1999），競技啦啦隊運動是強調個人發展以及團隊合作的競技運動項目，強調團隊合作、宜人性、外向性及開放性，隊友之間在訓練期間的助人及支持行為對於長期正向文化的培養相當重要（溫麗香、卓世鏞，2013），啦啦隊運動包含競技啦啦隊與舞蹈啦啦隊，在我國各級學校已愈來愈常見與普遍，以社團或運動代表隊等課外活動型態發展中，甚至已有多所體育校院科系成立正式代表隊運作，筆者希望透過自身經驗來探討與挖掘啦啦隊運動所能夠

帶給學生的正向發展有哪些？藉此讓學校教職員或教練進一步認識啦啦隊對於青少年正向發展與身體素養的培育所具有的效益。

## 啦啦隊如促進青少年正向發展與成長

筆者整理過去臺灣許多學者研究發現，啦啦隊運動至少有七個層面有助於青少年成長：分別是增進體適能、建立自信心、強化情緒管理、培養團隊合作、養成積極態度、增進領導能力與社交能力。

### 一、增進體適能

啦啦隊強調多項運動基本能力的培養，發展孩童的運動技能，對孩童的平衡性、柔軟性、敏捷性及協調能力等體適能訓練有所助益（張育銓，1999；蔡佳蓉，2004）。

### 二、自信心

學生參與啦啦隊的練習與比賽，可以訓練並提升他們的自信心（簡彩完、黃長發，2009；林芳宜，2001），許多表演活動更是增加學生自信的絕佳機會。

### 三、情緒智力與管理

參與啦啦隊運動對於學生心理素質和情緒管理有所幫助（熊鴻鈞，2008），團體社團活動可提升學生情緒智力與情緒管理能力（王嘉淳、廖志華、林青輝，2011）。

## 四、團隊合作

啦啦隊活動的參與，讓學生有強烈的團隊凝聚力（鄭麗媛、麥秀英，2002），啦啦隊重視團隊默契與團體合作（蔡榮捷，2012），學習團隊凝聚力、團隊效能與團隊氣氛，增進同儕合作的團體精神價值（許秋玫、賴茂盛，2013），啦啦隊的技巧與騰翻訓練可以相互保護達到合作學習之效果（郭齡雅，2013）。

## 五、正面積極態度

啦啦隊選手比較可能主動表現出助人及利他的行為（溫麗香、卓世鏞，2013），啦啦隊有助養成運動習慣、增進個人表現力、爭取班級榮譽、增進對學校認同感（鄭麗媛、麥秀英，2002），啦啦隊員須保持樂觀、熱情之正面積極態度（涂佳妮、王金蓮、郭銘勻、陳怡芝，2017）。

## 六、領導能力

參與啦啦隊可以培養學生在面臨衝突情境時，擔任調和、溝通角色（熊鴻鈞，2008），在啦啦舞蹈隊的互動過程中，可以增加團隊領導行為（林幼萍，2010）。

## 七、社交能力

參與啦啦隊的學生社交圓融技巧特別明顯（黃美華、莊淑蘭，2013），學生藉由觀賞他組表演而習得尊重、增加待人處事能力（吳易璇，2014），啦啦隊是男女合作之團隊，更有可能透過長時間練習與相處獲得人際間之應對能力（王嘉淳、廖志華、林青輝，2011）。

## 啦啦隊運動的特性與優點

啦啦隊運動具備了一般運動項目的優點之外，本身的獨特性具有以下三大優點：

### 一、團隊運動的特性：啦啦隊最重視團隊合作

蔡佳容（2004）指出參與啦啦隊的練習與比賽除了可以享受身體的運動之外，還有相當多的優點。最明顯的是在情意層面上產生的團隊精神。涂佳妮、王金蓮、郭銘勻、陳怡芝（2017）指出，啦啦舞蹈擁有共同的目標與精神，除了能夠達到鼓舞士氣、娛樂觀眾的效果外，亦必須具備責任感及團隊合作的精神。蔡榮捷（2012）認為臺灣學子從教育環境中學習到團隊合作之重要，競技啦啦隊活動是最佳選擇之一。鄭麗媛、麥秀英（2002）發現啦啦隊活動的參與，讓學生有強烈的團隊凝聚力或班級向心力。溫麗香、卓世鏞（2013）研究啦啦隊是強調團隊合作的運動項目，外向特質、親和性、嚴謹性高的啦啦隊選手比較可能主動表現出助人及利他行為。

### 二、男女混合運動的特性：啦啦隊有助性別平等概念

教育部體育署（2016）推廣女性參與體育運動白皮書指出：促進性別平等，重視學齡女性運動共同參與，藉由運動促成女性身體健康及心理、社會層面的健全發展，為近年備受關注的議題。運動達成女性培力並提升自信、自尊、領導力等，皆被看作女性從事運動的正向助益。男女混合運動可以成為促進學校性別平等的重要舞台（Walseth, Engebretsen & Elvebakk, 2018）。擁有混合性別團隊成員的經驗可以對男性和女性參與者的性別表現產生漸進的影響，支持了混合性別運動的教育和變革潛力的論點（Priyadharshini & Pressland, 2016）。啦啦隊員透過以自己的方式使啦啦隊成為一項運動來挑戰負面的刻



圖 1 啦啦隊是強調團隊合作的運動項目（比賽照片）

板印象。這些女孩擁有強大的啦啦隊長形象—融合了女性氣質和運動能力的形象。她們通過保留啦啦隊員的女性標誌，同時專注於競爭角色而不是支持角色（Amy Moritz, 2011）。與男性相比，女性對自己在啦啦隊及其各種子任務中的能力更有信心，而且啦啦隊員對她們的運動的性別刻板印象比非啦啦隊員要少。此外，兩性的啦啦隊員都意識到其他人的刻板印象，但認為啦啦隊其任務比非啦啦隊員更加性別中立（Clifton and Gill, 1994）。

王嘉淳、廖志華、林青輝（2011）參與競技啦啦隊之學生有較好的情緒調適能力與社交圓融技巧，競技啦啦隊講求男女團隊合作，此特殊性更使得參與學生能透過與異性互動及團隊分工讓社交圓融技能更加完備。

熊鴻鈞（2008）研究中發現，在運動參與、心理素質和情緒管理方面，女性隊員的表現優於男性隊員，尤其在面臨衝突情境時，擔任調和、溝通角色的，往往是資深的女性隊員。啦啦隊可謂國內現今兩性運動中最具代表性的運動項目之一，除了兩性共同參與、組織成員眾多、運動內容豐富等因素外，其技巧操作須有兩性頻繁的身體接觸，為其獨特之處。



圖 2 男女混合運動可以成為促進學校性別平等的重要舞台（比賽照片）

### 三、表演型運動：啦啦隊適合校內外各項表演活動

郭銘勻、曾慶裕（2008）指出，啦啦隊運動從 1997 年開始成為高峰期，這股熱潮延續至今從不退燒，各級學校、工商業團體紛紛喜愛這項新鮮、活力、熱情的運動，民間企業團體也喜愛聘請啦啦隊團體作為活動表演項目。吳易璇（2014）研究啦啦隊使學生自編舞蹈之精采程度大幅提升，且學生能藉由觀賞他組表演而習得尊重與瞭解如何鑑賞，並體認到團隊合作的重要性。簡彩完

黃長發（2009）提到在慶典、社團活動等重大的集會中，啦啦隊表演可達到大會高潮和助興的目的。

教育部體育署 104 年 9 月 5 日在中正紀念堂廣場舉辦「i 運動大熱門 - 體育表演會」，為臺灣第一次大型戶外國家級體育表演會，邀請頂尖體育表演團隊包括中華啦啦隊配合體育表演會共同演出，啦啦隊項目更是連續 6 年受邀擔任表演節目。



圖 3 校內外與重大節慶活動，啦啦隊表演美不勝收（比賽照片）

## 啦啦隊運動進修研習與比賽活動機會

### 一、進修研習活動

各校老師或師資培育的準老師們若有興趣學習進修啦啦隊的教學指導或訓練方法，啦啦隊單項協會與大專體總及高中體總每年都會固定舉辦相關研習活動（如表 1），可以參考網站或臉書公告，定期參加進修研習。

表 1

我國啦啦隊運動年度進修研習活動列表

辦理單位	進修研習活動	研習日期
中華民國臺灣 競技啦啦隊協 會（中華啦啦協）	2021 年全國啦啦隊夏季訓練營	每年 7 月
	2021 年全國啦啦隊指定動作教學研習會（15 場次）	每年 9-11 月
	2021 年全國啦啦隊騰翻訓練營（10 梯次）	每年 7-10 月
	110 年啦啦隊（競啦／舞啦）教練講習（A／B／C 級）	每年 1-3 次
	110 年啦啦隊（競啦／舞啦）裁判講習（A／B／C 級）	每年 1-3 次
中華民國高級 中等學校體育 總會（高中體 總）	109 學年度中等學校啦啦隊研習營（北區／中區）	每年 11 月

### 二、比賽活動機會

相關運動協會組織每年都固定辦理啦啦隊比賽活動（如表 2），比賽分組從幼兒園到大學層級都有，比賽項目主要分為 2 大項（競啦與舞啦）；競技啦



啦啦隊：男女混合組與女子組；舞蹈啦啦隊：彩球、嘻哈、爵士團體或雙人組。競啦啦與舞啦啦都設有「指定動作」比賽組別，特別適合剛剛組隊或成軍不久的學校隊伍參賽。

表 2

我國啦啦隊運動年度比賽活動列表

辦理單位	比賽名稱	比賽日期	地點
中華民國台灣 競技啦啦隊協會 (中華啦啦協)	2021 年全國啦啦隊公開賽	110/4/24	高雄
	2021 年全國國民小學暨幼兒園啦啦隊錦標賽	110/7/3	新北
	2021 年全國菁英盃啦啦隊錦標賽	110/7/4	新北
	2021 年全國啦啦隊挑戰賽	110/10/16	臺中
	2021 年全國啦啦隊錦標賽	110/12/17-19	臺北
中華民國大專 校院體育總會 (大專體總)	109 學年度大專校院啦啦隊錦標賽	110/5/22-23	臺中
中華民國高級 中等學校體育 總會(高中體 總)	109 學年度中等學校啦啦隊錦標賽	110/4/11-12	新北

## 結語

國際大學體總 (FISU) 2018 年舉辦第一屆世界大學啦啦隊錦標賽，亞洲大學體總 (AUSF) 2019 年舉辦首屆亞洲大學錦標賽，臺灣大專校院運動會



圖 4 啦啦隊運動帶給學生活力、自信與朝氣（比賽照片）

2020 年亦首度增列啦啦隊示範項目。亞洲奧會（OCA）與國際奧會（IOC）均開始注意到啦啦隊運動對於青少年與年輕人的吸引力與影響力。啦啦隊運動除了具備一般運動所能帶給青少年正向發展之外，更能符合國際奧會（IOC）2020 奧林匹克議題（Olympic Agenda 2020）的推動性別平等政策：鼓勵女性運動員參賽，增加男女混合團體項目，使得啦啦隊是再適合不過的運動項目。參加運動已被廣泛認為是一種有價值的體育活動，尤其是對兒童和青少年而言（Pfeiffer and Wierenga, 2019）。

近年來啦啦隊已在國內展露頭角，除了重點單項運動活動外，啦啦隊活動已成為全國各大專院校、中等學校熱愛的運動項目，成為現在最熱門的表演項目及賽事活動之一（郭銘勻、曾慶裕，2008），競技啦啦隊有很多的正面意義，對個人對各大專院校都具有效益（簡彩完、黃長發，2009）。啦啦隊形成一種展現團結力的運動，現今參加啦啦隊已成為許多人在學生生活中共同的回憶，使得啦啦隊在臺灣的學校體育中逐漸佔有一席之地，啦啦隊的發展日漸興盛、蔚為一股潮流，成為台灣熱門運動之一（蔡榮捷、陳欣佑，2012）。

國人熟悉的 2017 世界大學運動會在台北舉辦期間，增加了全國民眾對世界大學運動會的認識，更是激勵了無數民眾的支持，那一場運動會所帶來的感動，相信大家仍然記憶猶新！啦啦隊運動與其他運動項目一樣，在無形之中向基層扎根成長，往中小學與幼兒園校園環境中開展茁壯，將持續影響更多青少年與年輕學子的正向發展。



圖 5 啦啦隊運動將持續影響更多青少年的成長與正向發展（比賽照片）

## 參考文獻

王嘉淳、廖志華、林青輝（2011）。參與大專競技啦啦隊對學校承諾與情緒智力之研究。嘉大體育健康休閒期刊，10（2），85-92。doi:10.6169/NCYUJPEHR.10.2.08

吳易璇（2014）。力與美的邂逅 - 啦啦隊舞蹈編排教學融入國中課程之研究。舞蹈教育，12，39-62。

- 林幼萍（2010）。認知學習與團體動力對團隊運動發展之探討—以啦啦隊為例。《中華體育季刊》，24（2），74-82。
- 林芳宜（2011）。智能障礙學生參與啦啦隊活動之初探。《國小特殊教育》，52，59-67 頁。
- 涂佳妮、王金蓮、郭銘勻、陳怡芝（2017）。台灣啦啦舞蹈現況與發展之探討。《輔仁大學體育學刊》，16，228-241。
- 教育部體育署（2017）。《推廣女性參與體育運動白皮書》。臺北：教育部。
- 張育銓（1999）。大專院校啦啦隊組訓、競賽目標及體育課程目標認同之研究（未出版碩士論文）。國立體育學院體育研究所，桃園市。
- 許秋玫、賴茂盛（2013）。啦啦隊運動對大專學生的教育價值。《萬能商學學報》，18，25-33。
- 黃美華、莊淑蘭（2013）。大專學生參與校園啦啦隊錦標賽隱憂之探討。《興大體育學刊》，12，141-152。
- 溫麗香、卓世鏞（2013）。競技啦啦隊選手的人際利他行為以及競賽表現：以人格特質理論為探討之依據。2013 年國際休閒遊憩與運動管理發展趨勢研討會專刊，515-526。
- 鄭麗媛、麥秀英（2002）。校園啦啦隊競賽意見調查研究。《體育學報》，33，191-199。doi:10.6222/pej.0033.200209.2418
- 熊鴻鈞（2008）。兩性運動團隊文化再造之個案研究。《大專體育學刊》，10（3），15-26。doi:10.5297/ser.200809\_10（3）.0001
- 郭銘勻、曾慶裕（2008）。啦啦隊教練證照制度之探討。《輔仁大學體育學刊》，7，197-208 頁。doi:10.29697/JPE.200805.0016
- 郭齡雅（2013）。維高斯基認知發展論 & 魏納歸因論融入啦啦隊教學。《舞蹈教育》，11，40-46。

- 蔡佳蓉 (2004)。論國小階段推展競技啦啦隊運動之合宜性。《中華體育季刊》，18 (2)，20-26。doi:10.6223/qcpe.1802.200406.1803
- 蔡榮捷 (2012)。從學校體育的教育價值看拔河和競技啦啦隊運動。《學校體育》，132，15-18。doi:10.29937/PES.201210.0003
- 蔡榮捷、陳欣佑 (2012)。臺灣競技啦啦隊發展與現況初探。《學校體育》，132，42-46。doi:10.29937/PES.201210.0007
- 簡彩完、黃長發 (2009)。大專院校推動競技啦啦隊之策略分析。《休閒保健期刊》，1，85-92。doi:10.29686/LHW.200906.0013
- Moritz, A (2011). Cheerleading: not just for the sidelines anymore. *Sport in Society*, 14(5),660-669. doi:10.1080/17430437.2011.575109
- Chappell, L. R. (1997). *Coaching Cheerleading Successfully*. United States: Human kinetics.
- Priyadharshini, E., & Pressland, A. (2016). Doing femininities and masculinities in a 'feminized' sporting arena: The case of mixed-sex cheerleading. *Sport in Society Commerce, Media, Politics*. 19(8-9), Sex Integration in Sport and Physical Culture, 1234-1248. doi:10.1080/17430437.2015.1096253
- Raabe, J., & Readdy, T. (2016). A qualitative investigation of need fulfillment and motivational profiles in collegiate cheerleading. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1),78-88. doi:10.1080/02701367.2015.1124970
- Walseth, K., Engebretsen, B., & Elvebakk, L. (2018). Meaningful experiences in PE for all students: An activist research approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 235-249. doi:10.1080/17408989.2018.1429590
- Pfeiffer, K. A., & Wierenga, M. J. (2019). *Promoting physical activity through youth sport*. *Kinesiology Review*, 8(3), 204-210. doi:10.1123/kr.2019-0033

- Clifton, R. T., & Gill, D. L. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine-typed task. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(2), 150-162. doi:10.1123/jsep.16.2.150
- Lamb, P., & Priyadharshini, E. (2013). The conundrum of C/cheerleading. *Sport, Education and Society, 20*(7), 889-907. doi:10.1080/13573322.2013.852080
- Bettis, P. J., & Adams, N. G. (2006). Short skirts and breast juts: Cheerleading, eroticism and schools. *Sex Education, 6*(2), 121-133. doi:10.1080/14681810600578800
- SooHoo, S., Reel, J. J., & Pearce, P. F. (2011). Socially constructed body image of female adolescent cheerleaders. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 20*(2), 22-34. doi:10.1123/wspaj.20.2.22