

# 從體育班專業領網談高中職運動績優生 運動心理素養

徐振德／樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系助理教授

陳武雄／樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系助理教授

李佩珊／高雄市立左營高中教師

## 前言

體育運動兼具休閒娛樂與專業技能之特性，教育部體育署（2017）的「體育運動政策白皮書」當中指出，學校體育「是陶鑄學生身心健全發展的重要方法，也是提升國民體能的基礎，更是優秀運動選手選才、育才及成才的搖籃」。換言之，學校體育教學與運動競技指導之目的，短期在培養學生終身運動習慣和強化運動知能與技能，長期則在奠定國民身體健康的基礎、厚植國家競爭力的發展。特別是透過《中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法》的運動成績優良學生（以下簡稱運動績優生）培育，是未來頂尖運動選手的養成基礎，也因此有了體育班的設立。

我國最早於 1968 年開始進行設置體育班的試驗，經長期爭取與討論後，終於在 1998 年成立「高中體育班試辦計畫」，2006 年通過《高級中等以下學校體育班設置要點》（2013 年廢止）。2011 年，體育班設立的法源依據拉高至《國民體育法》（最新修正於 2017 年），並按《國民體育法》及教育部訂定的行政規則，於 2013 年訂定發布《高級中等以下學校體育班設立辦法》（最新修正於 2021 年），作為國小、國中及高中設立體育班的準則。

根據教育部體育署（2021）的 108 學年度學校體育統計年報，主管教育行政機關核定之體育班（不含校內自行招收或分班的體育資源班、體育特別班）共 735 校（國小 203 校，國中 383 校，高中 149 校），學生數總計 39,975 人（國小 7,715 人，國中 22,085 人，高中 10,175 人）。在國中計有 39.85% 的學校設有體育班，在高中職則為 29.1% 的學校設有體育班，顯示我國對於體育專業發展的重視。

近年來，國內外開始重視學生運動員（student-athlete）的心理健康及運動表現關聯之探討。為此，本文分析「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」（簡稱「體育專業領綱」）中有關運動心理素養之內涵，進一步提出對於高中職體育班運動績優生運動心理素養的關聯性。

## 運動心理素養對體育班運動績優生的重要性

在過去，體育班的課程規劃與學業問題備受重視與討論，李坤培（2006）以調查方法來探討體育班實施成效，發現只有「使學生具有普通高中一般水準的學業能力」一項因素未呈現正向評價，顯示此問題是體育班實施成效的檢核重點。程瑞福（2011）更指出體育班學生的學業成績普遍低落，倘若因為專項表現不佳而未能保送升學，對其未來升學競爭力影響甚鉅。李雅燕、林靜萍（2015）認為應該思考體育專長教育當中最有價值與最合適的知識為何，省思體育學習歷程能否回應社會需求和生活需要，才能夠幫助學生發揮能力及專長。

由於學生運動員同時具有運動員（athlete）身份的正職學生（student）角色，妥適分配學習時間有助於發展多元專長。但是，多數運動績優生需要花費大量精神與體力在運動專項的訓練和競賽，往往承受較大的身體負擔與心理壓力，包括時間投入、專業選擇、升學或練習、健康問題及心理健康等（陳美綺、季力康，2015）。而教育部體育署《高級中等以下學校體育班設立辦法》管理

體育班的設立方針，就在於幫助運動績優學生繼續升學，為建立優秀運動人才一貫培訓體系，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才（教育部，2021）。

整體而言，高中職體育班之運動績優生需要面臨升學、就業或進入職業賽事的選擇。因此，除了運動專項技術的加強之外，更應及早注意其運動心理素養發展。

## 過去課程標準及綱要中的運動心理素養

分析歷來中學健康與體育課程教材，早期健康教育即以人體機構、人體衛生及心理衛生為主軸，而體育課程教材則多以各專長項目為內容，如體操、韻律活動、遊戲運動和球類運動等（羅凱暘，2000）。2000年教育部依據行政院核定「教育改革行動方案」，進行國民教育課程革新，訂頒「國民中小學九年一貫課程暫行綱要」，將「健康與體育」合併納為七大學習領域之一。潘慧玲等人（2001）研究後期中等教育共同核心課程，建議應整合基礎課程教材內容，使必修科目、開設年級與學期及基本通識素養一致，「體育」領域成為後期中等教育階段學生之共同學習領域之一。至2009年開始逐年實施的「普通高級中學課程綱要」，銜接九年一貫課程之健康與體育領域理念，必修「健康與護理」的核心能力，亦包括了促進心理健康。

歸納言之，過去有關運動心理素養的教材分散於「健康教育」（國中）、「健康與護理」（高中）及「體育」（國高中）等課程當中。並且，在相關教材當中缺乏對於運動心理素養的整體架構，值得探究。

## 十二年國教課程綱要中的運動心理素養

教育部在 2014 年 11 月發佈十二年國民基本教育課程綱要總綱（教育部，2014），啟動新的一波教育課程改革，並於 2019 年使新課綱正式上路。「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」（簡稱「體育專業領綱」）將體育專業分為「體育專業學科」和「體育專業術科」。體育專業學科之運動學概論，含括運動科學類（Ss）、運動人文類（Sh）、運動防護類（Si）及運動倫理類（Se）等四個學習構面。體育專項術科含括體能訓練（P）、技能訓練（T）、戰術訓練（Ta）及心理訓練（Ps）等四個學習構面。

本文乃將「體育專業領綱」內，有關高中部份之構面內容，參考運動心理學內涵及 McGovern 等人（2010）所提出心理素養的九種屬性進行對照，進而分析體育班課程規劃當中之運動心理素養相關知能。

### 一、運動心理學核心知識

運動心理學的基本知識，包括運動之動機、目標、價值、信念、認知歸因、關注焦點、自我效能等。體育專業領綱當中探討運動心理學核心知識的部份較少，只有體育專業領綱「體-U-A1：具備各項競技運動的發展素養，提昇升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯」，以及體育專業學科「運動學概論」運動科學類（Ss）的兩項學習表現：

Ss-V-7 了解以系統思考分析運動成敗歸因及自我效能之間關係

Ss-V-8 了解運動中焦慮與壓力

在此高中體育專業領綱當中，已有關於運動壓力、焦慮、歸因、價值、效能等之探討，但較少關於運動之動機、目標、信念、關注焦點等著墨，此設計或許與運動績優生已進入專項訓練有關。事實上，運動目標及關注的焦點亦可能影響運動表現及心理適應，執行上需反思運動績優生對於自己成為學生運動員的動機和目標，特別在「探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯」此項體育專業領綱的解讀，需多予投入資源輔導運動績優生。

## 二、運動心理學原理應用

將心理學原理應用於運動競賽、團體合作和壓力紓解等，體育專業學科「運動學概論」運動科學類（Ss）、體育專項術科「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的心理訓練（Ps）等構面，皆有符合之學習表現，例如：

**Ss-V-9** 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題

**Ps-V-1** 熟悉並善用心理技巧與競賽策略（挑戰類）

**Ps-V-2** 統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整（競爭類）

**Ps-V-1** 設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式（表演類）

而學習內容「三、運動的心理機制」之「**Ss-V-C5** 心理技巧訓練的概念」及「**Ss-V-C6** 心理技巧訓練的方法」等，皆是很具體的運動心理學原理應用。由此可知，有關運動績優生之訓練課程重視運動心理學原理應用，特別是心理技巧、自我調整的訓練概念及方法。而且，不同的專項術科各有不同的心理技

巧重點，每個人亦有最適合自己的心理調適方法，值得深究。

### 三、運動道德

能對運動道德、規範及價值進行綜合性判斷。例如：體育專業領綱「體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動」。以及體育專業學科「運動學概論」運動人文類（Sh）、運動倫理類（Se）的學習表現：

Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養與道德實踐

Sh-V-9 了解運動與禁藥的關係

Sh-V-11 了解運動領域中的偏差行為及預防方法

Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性

Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值

Se-V-3 實踐運動倫理於運動情境

Se-V-4 針對運動爭議事件進行價值判斷

Se-V-5 了解運動比賽爭議的概念

Se-V-6 了解運動比賽爭議解決的途徑

Se-V-7 了解避免運動比賽爭議的方法

此外，在體育專項術科「競爭類型運動」心理訓練（Ps）的學習內容有論及「Ps-V-D6 守備 / 跑分性球類運動綜合性團隊運動道德倫理」，以及「表現類型運動」戰術訓練（Ta）的學習表現「Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與

倫理」，學習內容「Ta-V-C4 運動倫理」。可見高中體育班重視運動道德議題，強調在運動情境當中之道德實踐、倫理價值、競賽爭議、偏差行為及禁藥等。

## 四、科學思考與行動

重視使用科學思維對運動學習或競賽資訊進行分析，能夠評估替代行動方案等智能挑戰。例如：體育專業領綱「體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養…」以及體育專業學科「運動學概論」運動科學類（Ss）之學習表現如「Ss-V-5 了解運動力學的基本概念」、「Ss-V-6 了解牛頓三大運動定律與運動的關係」，並強調運動生理機轉（Ss-V-A1~6）及力學概念（Ss-V-B1~6）的學習內容。此外，體育專項術科「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」的戰術訓練（Ta）等構面，皆有符合之學習表現及學習內容。

其中，「挑戰類型運動」的學習表現如：

Ta-V-1 熟悉並善用配速策略

Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作

而「競爭類型運動」的學習表現則如：

Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 / 牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術

Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術

Ta-V-3 設計並進行守備 / 跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練

Ta-V-4 運用綜合性戰術規劃，創新設計標的性球類運動比賽計畫

所以，「科學思考與行動」的運動心理素養架構，幫助運動員之運動表現，特別是運用科學方法與觀念於戰術的部份。這當中有共通性的科學概念，如運動力學原理；而不同的專項運動有其不同的團體、個人或綜合性戰術，頂尖的運動員需要能夠據此形成其訓練及比賽計畫。

## 五、批判性思考

「批判性思考」即採取具有創造性和合宜性的辯證態度來解決問題、對理論質疑、對真理反省。具體來說，包括對運動動作、任務或挑戰的辯證與思考，並且形成對於運動技術與競賽的推理、反省與計畫。例如體育專業領綱「體-U-A2…深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題」。

進一步檢視高中體育班的專業領綱，發現關於批判性思考的構面極少，概念較為接近者如體育專項術科「挑戰類型運動」心理訓練（Ps）當中的學習表現「Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理」和學習內容「Ps-V-D4 競技運動健康管理」等。

值得省思的是，批判性思考能夠幫助運動員超越自我之限制，解決困難的問題，創造嶄新的運動理論。未來課綱設計與實操，應探討如何將批判性思考納入課程或訓練，並探究未能實行之理由或困難為何。

## 六、媒體和資訊素養

善於使用和評估資訊和媒體，包括運動媒體識讀（相關性、重要性、可證性）、運動媒體的近用與善用。例如體育專業領綱「體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題」。很特別的是，體育專項術科「表現類型運動」

在技術訓練（T）「T-V-1 培養相關科技及資訊的基本素養」及戰術訓練（Ta）「Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作…」皆有提及媒體和資訊素養的概念。

由此可知，有關不同專項術科所需要具備的媒體和資訊素養有待更多研究與探討，且應探究此素養相關訓練教材，以供體育班教學及訓練之用。

## 七、溝通技巧

以不同的方式與不同對象進行有效的溝通。例如體育專業領綱「體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。」及「體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動」。體育專項術科「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」的心理訓練（Ps）及「表現類型運動」的戰術訓練（Ta）等構面，皆有符合之學習表現：

Ps-V-2 發揮並表現團隊合作（挑戰類）

Ps-V-1 統整、設計並熟練綜合性運動心理技巧，了解自我與他人，培養網/牆性球類運動領導行為（競爭類）

Ps-V-3 鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為（競爭類）

Ta-V-1…展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神（表演類）

歸納言之，運動心理素養之溝通技巧，講求包容、溝通、協調與團隊合作。不同性質的運動競賽（團隊、雙打、個人等）有不同的溝通需求，團隊運動競賽如棒球、籃球、排球等更須有良好的團隊合作方能致勝，雙打類型運動競賽如網球、桌球、羽球等亦須有絕佳的合作默契來共創佳績。

## 八、多元尊重

肯認、理解、尊重並促進多元，尊重族群及性別多樣性。例如體育專業領綱「體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢」。以及體育專業學科「運動學概論」運動人文類（Sh）的部分學習表現，如：

Sh-V-7 了解運動與多元文化的內涵

Sh-V-10 了解運動與性別、族群、媒體、政治關係

由此可見，體育班專業領綱強調了解運動與多元文化、性別、族群等之關係，呼應十二年國教精神：兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體。但是，多元尊重不只需要「了解」，更需要「實踐」與「行動」。要如何透過課程與教學來提升多元尊重，值得關注。

## 九、覺察與省思

對自己和他人的運動相關行為和心理過程具有洞察及反思，包括覺察情緒影響、體認運動價值、形塑運動哲學觀等。例如體育專業領綱「體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題」。舉例來說，體育專項術科「競爭類型運動」的心理訓練（Ps）有一項學習表現「Ps-V-3 因應守備 / 跑分性球類運動各類狀況，調整自我心理狀態」即有接近此屬性的意涵。

所以，覺察與省思能夠深化運動價值和哲學，形成運動員的內在力量，進而採取創新的態度及作為。由於運動績優生面臨學習與競賽的多重壓力，並且逐步爭取更佳的競賽表現，具備「覺察與省思」的運動心理素養，將能夠幫助他們在運動這條路上走得更長及更久。

針對分析結果可知，「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」的「體育專業學科」和「體育專業術科」當中皆有運動心理素養的屬性。在體育專業學科（運動學概論）的運動科學類（Ss）、運動人文類（Sh）、運動倫理類（Se）等學習構面皆有，僅運動防護類（Si）無。在體育專項術科當中，則以戰術訓練（Ta）及心理訓練（Ps）兩構面包括較多運動心理素養的學習表現和學習內容。

比較體育班體育專業領綱與陳武雄、李佩珊（2021）參考國外文獻建構的運動心理素養九大屬性，顯示出體育專業領綱在運動心理素養的三項特性：一、運動心理學核心知識較少，原理應用較多；二、將「科學思考與行動」及「批判性思考」視為一體的兩面，未有分化的學習表現及內容；三、較為缺少「媒體和資訊素養」、「多元尊重」、「覺察與省思」之學習表現及內容。

建議未來能夠強化運動心理素養之課程、訓練與教材，特別是批判性思考、媒體和資訊素養、多元尊重、覺察與省思等部份。整體提升我國運動績優生在學期間的素養，連結其運動競技生涯，在未來升學、就業的路途上，預先做好準備。

## 參考文獻

- 李坤培（2006）。高中體育班實施成效評估之研究。*大專體育學刊*，8（1），33-46。doi:10.5297/ser.200603\_8(1).0002
- 李雅燕、林靜萍（2015）。高中體育班課綱訂定之研究。*身體文化學報*，20，53-81。doi:10.6782/bcj.201506\_(20).0003
- 教育部（2005）。*後期中等教育共同核心課程指引（修正版）*。臺北市：作者。

教育部（2021）。高級中等以下學校體育班設立辦法（第四次修法版本）。臺北市：作者。

教育部體育署（2017）。「體育運動政策白皮書」2017 修訂版。臺北市：作者。

教育部體育署（2021）。108 學年度學校體育統計年報。臺北市：作者。

陳盈螢（2019 年 8 月 20 日）。世界排名 6！19 歲林昀儒：我不是神童，只是堅持打好每一顆球。取自親子天下：<https://www.parenting.com.tw/article/5080036?isPaging=false&c=39>

陳美綺、季力康（2015）。一條沒有回頭的路——大專運技系學生運動員的困境。臺灣體育學術研究，59，107-129。doi: 10.6590/TJSSR.2015.12.06

程瑞福（2011）。改變體育班本質的關鍵問題。學校體育，122，56-58。doi:10.29937/pes.201102.0007

潘慧玲、張樹倫、黃馨慧、楊錦心、黃譯瑩、張晶惠、林婉華、陳俞志、楊振源（2001）。後期中等教育共同核心課程研訂行政工作小組報告（委託單位：教育部中等教育司）。

羅凱暘（2000）。國民教育階段九年一貫課程「健康與體育」領域決策過程研究。國立臺灣師範大學體育學系（未出版學士論文），臺北市。

McGovern, T. V., Corey, L., Cranney, J., Dixon Jr, W. E., Holmes, J. D., Kuebli, J. E., . . . Walker, S. J. (2010). Psychologically literate citizens. In D. F. Halpern (Ed.), *Undergraduate education in psychology: A blueprint for the future of the discipline* (p. 9–27). American Psychological Association. doi: 10.1037/12063-001