

從巴黎奧運看性別平等：對學校體育的啟示

鄭湘樺 / 國立中興大學研究生

壹、前言

近年來，性別平等已成為當代體育發展的重要議題。2024 年巴黎奧運創造了性別平等的歷史創舉，首次實現男女選手參賽比例各半，並透過混合賽事設計、女性裁判比例提升與媒體報導準則等制度性手段，展現推動性別平等的實際行動。這些創舉不僅體現奧運改革精神，也提供教育現場落實性別平等的參考依據 (Santana et al., 2022)。

各國在推動性別平等不遺餘力，然值得注意的是，相關制度設計如配額，雖具象徵意義，卻不必然保證實質平權成效。研究指出，不同國家在推動性別配額政策時，其效果常受文化與政治背景影響 (Meier et al., 2021)。若缺乏後續的教育干預與文化調整，配額可能流於形式，甚至成為象徵性參與的工具，而非推動性別平等的起點 (Adriaanse, 2017)。因此，制度層面的改革固然重要，唯有結合教育、組織文化與價值觀的內化，方能真正邁向長期且深層的性別平等。

事實上，體育場域長期受到性別刻板印象影響，例如將力量、競爭視為「男性特質」，而將柔和、配合視為「女性特質」，導致女性在運動參與上的意願、表現與認同都受到影響(盧佩樺、張玉珮，2010)。校園作為社會化的起點，不僅肩負知識傳授的任務，更在無形中形塑學生對於性別與運動的想像與價值。巴黎奧運所揭示的不僅是制度層面改革的可能，更強調文化與觀念轉化的必要。這些國際經驗對於我國學校體育推動性別平等的實務，提供了具啟發性的借鏡與反思空間。

本研究將從巴黎奧運的性平策略出發，探討其對學校體育的實質啟示與可行做法，並思考學校如何透過課程、師資與制度等面向，深化性別意識與行動實踐。

貳、巴黎奧運性別平等策略簡介

以下為國際奧林匹克委員會 (International Olympic Committee, IOC) 在巴黎奧運的主要性別平等措施 (IOC, 2024)：

- 一、 奧運史上首次達成選手男女比例各為 50%，透過名額與資格賽配比調整，並與各國奧會協調代表團性別比例，以確保參賽機會均等。
- 二、 持續增設混雙與混合接力項目 (如田徑、游泳、桌球等)，提升男女同場競技的能見度與公平性，創造多元競賽模式。

- 三、女子馬拉松頒獎典禮首次與男子一同納入閉幕式，藉此紀念女子馬拉松納入奧運 40 週年，彰顯對女性運動員的重視與運動平權的意涵。
- 四、IOC 與巴黎奧運組織委員會設立女性人才庫，並制定性別比例指標，目標女性裁判與技術官員比例達 40%以上，促進女性參與體育決策層級。
- 五、設立運動員托育中心，與非營利組織合作提供托兒服務，協助兼顧家庭與競技的運動員專注比賽。
- 六、IOC 提出「媒體報導性別平等指南」，要求轉播單位避免物化語言，鼓勵平衡呈現女性選手的表現與專業能力。

以上政策體現奧運場域的制度轉型，推動結構性平權，並對學校體育的性別教育與文化素養具有示範意義。

參、對學校體育的啟示與應用

在國內，推動性別平等的歷程中，已有諸多積極的政策與實踐經驗可供學校體育借鏡。例如，教育部體育署自 2017 年發布《推廣女性參與體育運動白皮書》，不僅持續舉辦性別平等教育種子講師培力營，強化教師在校園運動性平議題上的宣導與教學能力，更透過校園電影巡講及與媒體合作，提升師生對性別平等的敏感度與意識。此外，為打造更友善的運動環境，教育部體育署亦曾委託國立臺灣大學編撰《性別友善運動設施空間與環境規劃指引》，提供學校在場地規劃與

使用上的具體參考（教育部體育署，2022）。在實踐層面，部分國民運動中心也嘗試開設女性專班或規劃女性優先球場，積極鼓勵女性參與運動。基於巴黎奧運的創新經驗，結合國內既有的基礎，建議學校體育可從以下五方面推動實際行動，措施對照如表 1 所示。

表 1

巴黎奧運性平策略與學校體育應用對照表

巴黎奧運性平策略	學校體育可行作法
男女選手比例 50%	課程與活動盡量避免性別分組
增設混雙項目與混合賽事	推動混合性團隊與新興運動
女性裁判與組織人員比例提升	鼓勵女性體育教師參與
設立運動員托育中心	提供女性運動空間與經期配套措施
媒體報導去性別印象化	教師用語與教材避免性別刻板印象

註：表格為研究者彙整。

一、課程與活動設計

減少明顯的性別劃分，增加「混合性質」活動的比例，例如混合性團隊競賽、雙人合作項目（如跳繩接力、飛盤擲準）、體能挑戰關卡等。也可引進非主流運動項目如躲避盤、匹克球、競技疊杯等，這類項目新穎安全、又能淡化既有性別優勢結構。

二、教學與評量標準

教師是課堂性別氣氛的塑造者，應避免強化刻板印象語言（例如：因為男生比較擅長運動，因此請男生來演示），改為以能力表現為導向的用語（江信宏等，2018），同時觀察並適時提供幫助與介入。在評量方面，也應兼顧合作能力、學習投入等非競技性指標，而非僅以成績排名或體能標準作為唯一依據。

三、制度與資源支持：打造友善參與環境

課程安排上，例如資源配置應考量生理需求，在活動設計上提供生理期適合參與的彈性選項，如肌力訓練等；亦可舉辦如「性別平等體育週」活動，以提升師生相關意識；行政單位應在編排課程時避免性別盲點，例如當生理期與游泳課衝突時，提供合理的替代活動方式。



四、家長與學生參與

學校可透過家長座談會、學生問卷或小型論壇活動推廣「運動平權」觀念，降低家長對女性運動參與的偏見。例如：邀請女性運動員回母校演講、舉辦親子體能挑戰賽等，不僅促進互動，更能潛移默化家長與社區的性別觀念。

五、教師研習與制度倡議

女性體育教師的角色亦不可忽視。尤其在中學，兩性發育階段，女性教師的參與有助於提供多元榜樣、促進性別敏感教學，也能增強學生的認同與安全感。例如，女學生因青春期乳房發育，跑步時產生晃動，導致他人注目或揶揄，而對參與運動產生抗拒。此類經驗凸顯性別敏感教學的重要性，若有女性教師在場，不僅能提供理解與支持，也有助於建立學生的安全感與信任。

學校亦可定期辦理性別平等與體育教學的相關研習，讓教師了解性別敏感教學與性別友善課程設計原則。同時進行課程檢核、學生回饋統整與改善建議，逐步建立制度化的性別平權文化。

肆、結語與建議

若缺乏文化轉型與結構性支持，制度性的性別平等恐流於表面形式 (Voinea et al., 2024)。應用於校園，作為基層教育場所，是提供學生支持與現場實踐配套的第一線，若無學校師長輔助，即使政策看似平權，實際效果可能亦有限 (Santana et al., 2022)。因此，若能從課程、語言、制度與觀念全面改革，方能有效改善長期根深蒂固的性別刻板印象。

此外，學校體育扮演著推動社會價值觀轉變的重要角色。相較於硬性規定參與比例，更應重視教育現場中師生互動、教學語言與榜樣示範所帶來的深層影響力。正如 Adriaanse (2017) 所言，真正的性別平等來自於文化轉化與認知重塑，而非僅靠制度性指標的達成。因此，當學校體育能主動引入性別意識課程、鼓勵學生反思運動參與中的權力結構，甚至透過教案設計融入性平議題，這些日常教育行動便能發揮長期而深遠的作用。

巴黎奧運所代表的不只是運動的進步，更是一場文化的變革。教育現場若能借鏡其策略，不僅能回應制度性平權，更能透過教學與制度層次推動整體文化朝向多元、包容與尊重邁進，成為性別平權實踐的重要基地。

江信宏、林建宇、謝承勳、曾國恆（2018）。優秀運動員社會化過程之探究。運動文化研究，32，93–115。

[https://doi.org/10.29818/SS.201803_\(32\).0004](https://doi.org/10.29818/SS.201803_(32).0004)

林建宇、楊志豪、李炳昭（2007）。性別與運動：台灣父權社會結構與女性參與運動議題探討。彰化師大體育學報，7，43–51。

<https://doi.org/10.29964/NCURUL4M41J4EPE.200701.0006>

教育部體育署（2017）。推廣女性參與體育運動白皮書。教育部。

<https://www.sa.gov.tw/Resource/Other/f1489048919650.pdf>

教育部體育署（2022）。性別友善運動設施空間與環境規劃指引。教育部。

<https://www.sa.gov.tw/Resource/1/1/1/6121/教育部體育署「性別友善運動設施空間與環境規劃指引」.pdf>

教育部體育署（2024）。113 年度教育部體育署體育班性別平等教育推廣專案—進階師資培力營。<https://niurl.cc/Md2NDS>

盧佩樺、張玉珮（2010）。性別差異政治：女性運動員的媒體再現與認同糾葛。中華傳播學刊，17，139–170。<https://doi.org/10.6195/cjcr.2010.17.06>

Adriaanse, J. A. (2017). Quotas to accelerate gender equity in sport leadership: do they work? In L. J. Burton & S. Leberman (Eds.), *Women in Sport Leadership: Research and Practice for Change* (pp. 83–97). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315542775-6>

Santana, W. F., de Oliveira, M. H., & Uvinha, R. R. (2022). Are the Olympics up-to-date? Measures taken by the IOC to enhance gender equality in the Games. *Olimpianos-Journal of Olympic Studies*, 6, 234–250.
<https://doi.org/10.30937/2526-6314.v6.id156>

International Olympic Committee (IOC). (2024). *Portrayal Guidelines: Gender equal, fair and inclusive representation in sport* (Version 2.0). International Olympic Committee.

<https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf>

Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). Women in international elite athletics: Gender (in) equality and national participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 709640.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2021.709640>

Voinea, A., Iacobini, A., & Dominteanu, T. (2025). Paris 2024 Olympics: A review of innovation, performance and challenges. *MARATHON*, 16(2), 153–163. <https://doi.org/10.24818/mrt.24.16.02.06>