



學校體育論壇

運動員的品格教育與 品德養成

日期：12/26(三) 18:00

地點：國立臺灣大學綜合體育館201室

與會的學者專家、教練和校長大家晚安，學校體育雙月刊會不定期在適當時間針對大家所關心的議題進行對話，過去我們曾針對教練和老師們在校內互相不理解的部份，邀請不同學習階段的教練和體育老師們坐下來對話，讓彼此互相了解。與會者各自代表不同的學校、各個階段的校長與老師，那一場對話也引起了很多共鳴，透過對話發現，**體育老師有體育老師的立場，專任教練有專任教練辛苦的一面**，有些體育老師認為專任教練一天訓練只有3小時，但體育老師可能每天需要上四、五節課，看起來會覺得專任教練好像比較輕鬆。但其實專任教練背負了很多責任，也有辛苦的一面，因此我們希望透過大家公開的對話，來找到共同的方向。我們也曾針對老、中、青代的體育老師之間的隔閡去對話，經過對話，讓資深老師們能夠了解年輕人的理想，也讓年輕的體育行政人員或老師，透過這個機會去了解前輩們的想法及筆路藍縷的過程。





許多企業家喜歡任用運動員，因為運動員們在不斷的競爭過程中，能用光明磊落的方式去解決棘手的難題。

李坤培：今天的議題是，學生運動員的品格教育。談到運動員的品格，這些學生運動員的人格特質，確實是在學校裡面能最直接被感受到。在運動員辛苦、高張力的訓練過程中，不僅要戰勝自己、也要戰勝對手，因此在品格教育這方面確實是重要的事。若是在學生運動員的養成過程同時養成優良的品格，未來運動員在就業職場上，也會受到肯定，許多企業家喜歡任用運動員，因為運動員們在不斷的競爭過程中，能用光明磊落的方式去解決棘手的難題。

今天邀請到**許立宏**教授，會從奧林匹克的精神、運動員品格教育的要素及養成過程來談，看看我們學生運動員必須具備哪些品德要素，並請**黃校長**從景美女中拔河隊的故事來分享，因為校長與學生一直都有都很密切的互動，希望校長從學生住宿管理或是其它特別的故事來談。**曾自強**老師在鶯歌國中服務，擔任拳擊教練，希望能從本身的經驗中來談，來探討運動員人格養成的過程中該如何做。另外，我經常聽**潘老師**演講，每次聽他演講我都感動到要流眼淚，從潘老師對自我的要求所展現出的身教，願意從基層導師帶起，全方面地培養學生運動員，很令人感動，讓我們感受到原來有一群老師願意這樣為學生默默地付出，身負教練與老師的責任和使命。之前聽潘老師演講時，在場大家都很有感動，捨不得下課，也希望今天潘老師能從本身的經驗談起、分享和學生的互動。那今天我們就請各位依序分享。



尊重 (Respect)、責任 (Responsibility)、正直 (Integrity)、僕人式領導 (Servant Leadership)、運動家精神 (Sportsmanship)，這五個核心價值是由美國高中校際聯盟所發展出來；美國校際聯盟重視比賽前、中、後，家長、學生、教練、粉絲這四個角色上各自要扮演什麼角色，也會把一些著名的運動典範人物講過的話，放在學校、賽場的周圍，不斷提醒著學生運動員。

許立宏：謝謝大會的邀請，很高興能有這個機會與在座的先進們認識。我想提出兩個觀點，第一是從**奧林匹克對青少年教育所重視的三個核心教育價值**角度來談，分別是：**卓越、友誼、尊重**。「卓越」的定義包括更高、更快、更強這樣子的核心價值；而「友誼」是指透過比賽結交更多的朋友和認識不同的文化；第三個是國際奧會很重視的「尊重」，尊重的意義不只是尊重對手，也強調尊重教練、尊重裁判、尊重支持你的粉絲和後勤相關人員。今年（2018）奧林匹克正式編列了一本關於運動員品格教育價值的教材，並透過奧會來推動，臺灣在這一個部分目前其實是走得比較慢。

第二個部分我要分享的觀點是美國對於運動員的品格教育，美國在運動員的品格教育上已行之有年，**美國品格教育專家 Bruce E. Brown** 認為不可以忽視以下四個角色對於**運動員品格教育發展的影響**。第一是運動員本身，與其所需要受的相關教育；第二則是教練，教練扮演教育運動員與陪同的重要角色；第三是裁判，由於現在科技發展，許多項目都改以鷹眼去判斷；第四個角色則是粉絲，粉絲也會造成運動員品格上的影響。例如，有些粉絲如果有黑道或暴力的背景就會造成影響。這四個是很重要的角色，都需要與以下五個核心價值做連結：這**五個核心價值**是美國很重視的價值，需要有很精確的

定義。第一是尊重 (Respect)，尊重不只是運動員尊重自己、尊重他人、學校與運動本身，也包含教練、球迷與家長的舉止，所展現出的文明或態度。第二個核心價值是責任 (Responsibility)，對於學生運動員，我們有一個似是而非迷思的概念，學生運動員究竟是以求得勝利為主還是以學業為主？在美國其實是很強調學業的，當你學業沒有達標時，你是不可以參加比賽的。在電影卡特教頭中，劇中主角們最後打進美國籃球州冠軍比賽，但總教練還是堅持不讓他們上場比賽，這個例子說明美國強調學業要與運動並進，甚至學業要大於運動技能本身。在美國是高標準的看待，但在臺灣我們的學校主管機關往往會認為，金牌、金牌、金牌，學業其次，這個概念與我們要討論的學校體育班品格教育需要再做連結。第三個是正直 (Integrity)，正直的意思是指學生運動員與教練都需要重視承諾，兩者都需要言行一致。例如，教練說的話教練自己需要先做到，否則學生運動員看到教練言行不一致的行為下，也會使得學生運動員的品格產生變化，這部分在美國也有發展出一些針對教練的準則。第四點是我認為比較重要的，也就是僕人式領導 (Servant Leadership)，僕人式領導在美國和日本做得比較好，也就是說你要具有領導力時，你必須要事必躬親，我在臺灣看到一些棒球隊的隊長或教練，會親自示範或親自清理場地。在臺灣我們的文化是學長學弟制，許多球隊都有隊長，如果學長做不好，該怎麼領導？在美國很強調僕人式領導，尤其是社區型的體育團隊。最後一個談到的核心價值是運動家精神 (Sportsmanship)，通常在臺灣我們只強調勝不驕敗不餒，但在這邊所強調的不只是運動員本身，而是包括所有與體育運動相關的人員，包含教練、學生、球迷、家長等，都能展現出良好的風範與態度，在所有的比賽與互動關係中，都能展現出公平的精神。

這五個核心價值是由美國高中校際聯盟所發展出來，並針對每一個角色上都出版一本手冊，例如教練要扮演什麼角色、家長要扮演什麼角色、粉絲要扮演什麼角色。這部分的優點在於他細分的很好，強調你要先定義清楚你要的核心價值，都清楚後才不會造成誤會，我們剛剛談到溝通，如果你沒有定義清楚原始的核心價值，那我們將無法對話，

定義完之後它會告訴你怎麼做，甚至他還附有一份問卷。美國校際聯盟重視比賽前、中、後，家長、學生、教練、粉絲這四個角色上各自要扮演什麼角色、該注意那些事情。也會把一些著名的運動典範人物講過的話，有點類似慈濟的靜思語，把這些標語就在學校、賽場的周圍，不斷提醒著我們的學生運動員。✪

☑ 觀點

李坤培 ➡ 謝謝許教授從奧林匹克三個教育核心價值，卓越、友誼、尊重去談。我最近看到一個自行車的新聞，有一位選手已經到了終點前 200 公尺時卻突然爆胎，只能一把扛起自行車向前跑，緊接在後的選手原本可以超越他，但堅持不去超越一個已經沒有比賽工具的對手，堅持不肯超越他，跟在他後面抵達終點，這場比賽已經超越了勝負。運動員經常是在挑戰極限、激勵自我，最後超越勝負。勝負已不是唯一追求的目標，而是透過挑戰極限的過程中，不斷激勵自己，將自己最好的部分發展出來。許教授剛剛從美國學者 Bruce E. Brown 談的五個核心價值來談，尊重、責任、正直、僕人式領導與運動家精神，這個部分其實與我們學生體育班有關，因為我們大部分學生運動員都就讀體育班，近年來我們開始針對就讀體育班的學生運動員訂定基本學力的規範，剛剛許教授談到的責任，這就是一個很好的方式，作為學生運動員，他一方面是選手，同時他也是一位學生，他也有責任要去展現出一般學生在學業上的平均表現，並不是說他都要考最好 A+，但至少他應該要有 B，要有一般人平均的水準。在這個部份我們一直與各個學校、教練們及學校的行政體系溝通，讓學生運動員理解到，他身為一名學生運動員不只有選手的角色。因此，我們的品格教育，並不單只是在於運動表現上，而是需要落實在學生運動員的生活之中。接下來我們請景美女中黃校長談談景美拔河隊的例子。



「用生命感動生命」：這些孩子很多都是偏鄉的原住民，她們知道有許多師長努力找資源去成就、協助她們，從辛苦的偏鄉地區來到景美，透過學校的培養，站上國際的舞台……然後，再把自身這樣的故事去分享給別人，去影響家庭失能的孩子、中輟學生，讓她們受到感動……

黃麗瑣 ● 謝謝主持人。剛才許教授提到的內容我先前沒看，但我發現我準備的內容就好像是在回應許教授的一樣。其實我們景美女中其實沒有體育班，我們有兩個隊伍，一個是拔河隊、另一個是排球隊。我們一直不願意成立體育班的原因是，當然一方面景美女中的老師蠻驕傲的，覺得要進入景美女中的學生功課要蠻好的；另一方面我們會擔心學生如果只有學會一項技能，其他功課不會的話，他以後會沒有路可以去。所以，在景美女中目前的經營方式是，學生一樣要上八節的課，下課後五點半練習至八點半，次日早上六點半至七點半再去練習。這之中的概念在於，我們談的「與人合作」、「與人相處」，合作不只是跟對手、跟教練，其實他也需要學習和自己不一樣的同儕相處。在景美女中我們打散分班，讓學生除了課業上的學習外，也會很多生活上的學習，例如歌唱比賽、其他運動比賽，讓拔河隊的同學們和異質性的同學們有相處機會，這是目前景美女中的狀態。

目前景美女中拔河隊是與師大聯隊，學生們會在景美三年，在師大三年，總共綁六年，和師大合作，學生畢業後前往師大，責任歸在景美。學生進入師大後，下課仍需每天晚上回到景美練習，包括集訓等都是景美負責。這群孩子我們是非常熟悉的，不瞞各位說，景美的教練是男教練，但我們學生都是女選手，因此很多時候學生的生活輔導還是需要學校的女老師、女主任或女校長來協助。我想分享一下我所看到我們景美拔河隊的一些狀態，剛剛教授提到的「責任」，**我從她們身上看到特別展現出來是禮貌素養，**

我們景美女中最被老師喜歡的學生，就是這些參與運動代表隊的學生，因為老師們發覺這些學生最有禮貌，每天一定會問早道好，甚至遠遠看到老師提著東西，就會趕快跑過去把他搶過來說：「老師我來幫你拿！」平常其他孩子可能不會理你，所以我們認為在禮貌素養上她們做得很好。在「責任」上，她們訓練使用場地後，會自己整理恢復，像我們的操場是練習拔河後會有一個一個洞，她們會去拿土填平、整理好，以利接下來樂儀隊學生要練習，如果操場上有洞，樂儀隊學生就容易受傷，這是我認為她們具有責任感的展現。

第二個我想談的是「服務」，其實在服務中也可以訓練運動員的品格教育。我們用什麼方式來服務呢？當然其實在學校內有許多運動相關競賽的服務，但也有其它與運動無關的課程服務，這就是她們與異質性孩子產生互動。另一種服務是「用生命感動生命」，其實我們這些孩子很多都是偏鄉的原住民，她們來學校之後，包括學費、住宿費、餐費、訓練費或出國旅費，都是學校募來的，她們知道有許多師長努力找資源去成就、協助她們，她們如何從辛苦的偏鄉地區來到景美，透過學校的培養，站上國際的舞台，並在畢業後進入師大，然後從師大畢業後可以與其它大學生一樣去做想做的事情，並可以把自身這樣的故事去分享給別人。另外，我想分享的是一個平溪國中令人感動的例子：平溪國中有一些中輟學生，是家庭失能的孩子，平常住在學校，只有假日才回家。透過我們的接觸，用這些姊姊們的故事，讓他們去了解我生活環境苦沒關係、我家庭環境不好也沒關係，我一樣可以奮力向上，透過景美的學生和平溪的同學互動之後，去影響這些平溪國中的中輟學生，讓她們受到感動。當時我們出國比賽經費不足，這些平溪國中的孩子竟然跟老師說他們假日不要回家，要去撿掉下來的天燈，一個天燈可以換五元，最後籌了兩千多元來，說：「要讓景美的姐姐們去比賽。」我從這之中看到的是，當學生把她的社會責任實踐之後，其實「用生命去影響生命」的影響就產生了。當這些平溪國中的孩子拿著撿天燈換來的錢回到景美時，對景美的學生來說也是另一層的啟示，雖然只是僅僅的兩千多元，卻是孩子一個又一個天燈去撿回來的。相對的，對於平溪的孩子而言，也有激勵的作用，讓她們覺得我有一天也可以像姐姐們一樣站上國際的舞台。我從這之中看到，在服務中的成長，可以讓品格養成的教育更加厚實。

景美拔河隊的郭昇教練曾經跟學生說過一句話，我聽了很感動，他說：「輸了不准哭，贏了不准歡呼。」這也是我近幾年在賽場上親眼看到的狀況，能服輸、不勝驕，這是不是就是各位所說的運動家精神呢？運動家精神應該包括很多的面向，這是我看到的運動家精神，在這之中被展現出來。

剛剛各位提到在學生運動員身上的課業、品德、技能，我認為對一名教練來說真的好辛苦，他要負責這麼多的事情。未來國家在推動運動選手的全方面教育時，應該要投入更多的人力資源，不只是教練和體育老師去做。其實，在校內的這一些生活教育，應該不只由運動教練和體育老師去做，像我們景美女中運動選手的補課，幫學生做課業加強，也是由校方來做。最後，我想提一點是我在體育界看到一些欺師滅祖的事，讓人很痛心。有些人為了獎金翻臉，或為了教練說選手可不可以上場而翻臉，我們經常在媒體上看到這樣的事件。我想問教練和選手、老師和學生這些角色之間究竟是什麼關係？是對價關係嗎？是利益關係嗎？我想不應該是這樣。所以我們剛剛提到的「尊重」，我想和大家分享我在校內看到的故事，我真的很感動，我看到時也把它寫成小故事分享在網路上，有時候記者也會拿去用。我有**兩個關於水童的故事**，想和大家分享，水童也就是拔河場上的 water boy。第一個故事是，我在世界大賽的賽場上，看到郭昇教練蹲在地上親自做水童的工作，在世界大賽的舞台上，他把當天擔任教練指導的機會，讓給他的大弟子，他讓他的弟子在當屆世界大賽冠亞區的舞台上發光，自己則是做水童的工作，他在提攜學生、成就他的學生，這是一位老師、一位教練很偉大的情操，這是什麼？（許：僕人式領導。）（黃：對，僕人式領導。所以好像我的故事都可以回應許教授剛剛提的。）第二個故事是在亞洲賽的時候，我們有一位學生受傷，不太能拉（拔河），這位學生沒有世界賽的經驗，第一個原因是因為受傷，第二個原因則是因為他的傷導致他無法久坐飛機，我們比賽經常都辦在歐洲，需要坐一整天的飛機，他根本沒辦法。這個孩子很乖，老師們都非常喜歡他，郭教練那一年告訴我，有一個亞洲盃有爭議，由於有兩個協會的理事在爭，其中一個協會出來舉辦亞洲盃比賽，但誰才是正牌的協會沒有人說的清楚，因此協會認為這不是正規比賽，選手可以報名去比賽，但協會不能給予補助。郭教練說，去泰國只需要三小時，這個孩子應該可以，問校長能不能一起努力成就這件事。我說好，為了這個孩子，我們再去募款，希望這個孩子也能像其他同學一樣有國際比賽經驗，能獲得進入師大的資格。到了泰國，這孩子只下場比了第一局，接下來都很努力趴在地上做水童的工作，每一局、每一場之間我們看到她都認真努力的擦繩、擦地。我

想講的是，在世界大賽中，我們教練擔任水童去成就學生，讓學生獨挑大樑；在亞洲盃上，我們學生努力擔任水童，去回饋、感謝教練的關愛和提攜之恩。這是不是就是一種相互尊重與成全，如果所有教練與選手之間都是這樣的關係，那我相信我們應該都不會再聽到那類不尊重師門的故事。

今年，郭昇教練受傷後，我們選手去參加世界賽，獲得了六面金牌。回台時，學生們直奔醫院把六個獎牌掛在教練脖子上，告訴教練：「我們完成了！」當場教練落下眼淚。明天早上，要載郭媽媽去醫院看郭昇教練的，也是郭昇教練以前帶過，現在已經大學畢業的選手，她每天都會專程載郭媽媽過去。最近聖誕節，學生也是整團揪去醫院，為教練打氣。請問，如果師生之間，沒有很好的尊重和彼此間的看重，怎麼可能做到這樣？我認為所謂的尊重，在我這些孩子和郭教練身上都看到了。**郭教練其實是老師，每週需上十八節課，下課後義務性指導我們的拔河隊，沒有額外補貼、也沒有減課，我也不知道他怎麼做到的，但他做到後，他的孩子們是給他這樣的回饋。**我認為不論是在競技場上還是學術場上，師生關係是很難得的緣分，**只有真正的關愛跟成全，才能共創榮耀，這是我目前在實務場上看到的，我就先分享到這邊。**★



提問

李坤培 ➡ 謝謝黃校長的分享。黃校長延伸了剛剛許教授提到奧林匹克的三個核心教育價值：卓越、友誼、尊重，還有另外五個核心價值。其實，我們可以發現，選手們在生活中自然而然就體現了這些價值，在景美女中的這些故事，師生之間的互動讓人感受到人性很真、很可貴的一面，我認為這已經不只是運動家精神而已，而是昇華到心靈層次上的互動，給我一種很強的感受。「輸了不准哭，贏了不准歡呼」這樣自我內斂的作法，在品格的表現上，我是用昇華這兩個字啦，不只是運動員在生活中的表現而已。

另外，想麻煩黃校長描述一下水童在拔河場上所扮演的重要角色？

黃 寶瑾 ● 拔河比賽目前是八人制，有一位為候補、一位水童，那一位水童就是在他們休息的時間為大家服務的人，包括提水、遞水、遞毛巾，像是室外賽時，選手的鞋子上會沾滿泥土，水童會在休息時間幫選手清理泥土，在上場之前，也會負責把繩子和地板都擦乾淨。室內賽時，如果地上有沙子，選手的腳就會滑。因此每一隊都會有一位水童，他也是正式編制中的一位，報名的時候就會登記下來，哪位為候補、哪一位為水童。

觀點

李坤培 ➡ 剛剛黃校長提到的從服務中成長，從公益中看到學生選手的服務，教育部體育署其實也有推動學校體育運動服務志工，或是社會領域體育運動服務志工，我們其實做了很多在志願服務體系中需要做到的：服務、學習和機會。我們提供一個機會，在服務的過程中，他會去學習規劃、設計和執行服務，讓學生有學習的機會。服務學習是在服務的過程中展現了受教育的機會、協助他人的機會。做中學、學中做，在服務的過程中確實是在成長。黃校長所分享的故事，顯示出郭教練與學生間的師生情誼非常緊密。（黃：尤其是這次郭教練受傷後，他雖然平常看起來很兇，但其實心地很柔軟。）

接下來請潘教練分享和學生互動的歷程，我過去聽潘教練演講時總是能感受到純真自然的那一面，顯示他在生活教育上確實做得很好，很期待聽潘教練接下來的分享。



品格是廿一世紀最強大的競爭力，希望孩子們帶著良好的品格畢業，帶著滿滿的裝備離開，讓大家瞧得起你，看到你是學體育的、學運動的，是體育人、是運動代表隊、是頂尖的優秀選手！

潘瑞根 ●各位與會師長大家好，很榮幸認識大家，能參與這一次的論壇，很感謝有這樣的緣份。我們有一個體育班訪視團隊，今年特別做了一個體育班共識營，在北中南有六百多位校長一同參加。團隊內的分工上，我負責生活輔導這一塊，我在這之中也學習到很多。很多老師、教授們，反應在實作上一直無法接軌，我分享實務面的地方，這次參加的收獲很大，很多老師教授他們分享，但我覺得我好像沒有因為再兩年半就要退休，而感覺到工作負擔減輕。去年我分享了 32 場，其中一半分享關於運動代表隊的經營，另外有三分之一場是到各學校去參加校務會議，與學校老師、校長分享在這個領域中我們是如何去操作的，這些對我而言真的都是很寶貴的經驗。

我所附的觀課資料是我在臉書上曾分享過的，上來回應的老師其實蠻多的，我今年帶一個新的體育班，我和這些孩子們原來不認識。八月開學與孩子們初次見面、請多指教，我開始試著了解學生，這些學生也在試著了解我。到了九月開始，我們就有第一個約定，在教室內從此之後沒有髒話，當然不是說同意你在教室外就可以說髒話，我要讓孩子們知道說髒話是一個很不好的習慣，我認為髒話會影響一個人格特質的表現與發展，我試著去向孩子們解釋、和他們溝通，學生也慢慢的接受，同儕之間也會互相約束，給孩子有機會慢慢去改進。到了十月份時，我們開始做討論與反省，看看我們九月份的約定有沒有做到，這個部分就會呈現在學生的週記裡。到了十一月份時，我們去參加比賽，拿到了最佳運動團隊獎，大家共享這個榮耀。十二月份我們去做「利他」，學習怎麼去幫助別人，孩子一開始不了解什麼是「利他」，我們用一些定義和解釋告訴孩子，助人為快樂之本的概念。每個月我們都會訂定不同的主題，我們互相地欣賞，學生也會看見老師有沒有一起來朝這個目標來前進。其實這個班級應該是最後帶的班級，他們的畢業典禮也會是我的退休典禮，這個班級會跟著我、而我也會陪著他們，這個班級每個月的學習主題不會重複，我們會從週記中去回饋每個月的學習主題，在班會上分享。三年

後，到這些孩子們要畢業時，看看我這樣的經營方式未來能不能成為體育班的範例，將來體育班的班級經營形成共識，看看大家能不能使用這個模式來操作看看。當然每一個老師有不同的特質，每一位老師做出的結果不會一模一樣。

因為我是第一線的體育老師，當我回過頭重新擔任教練時，其實我就向我的校長說我很感謝他們的拉拔，我認為當校長一定要具有全方面的智慧。這是我一個心願啦，希望我們的運動選手不要給外面這麼多負評或是讓外界覺得有不好的印象，我們可以快點做什麼？主席剛才特別提到的以身作則，你自己要做得好，做給學生看，你看著學生，學生也在看著你，以身作則真的是一個很重要的原則。當你自己這麼做的時候，你會去影響到孩子的個性、作為，剛剛看到許教授所分享的資料，我覺得許教授和黃校長分享的都可以和我實務上的經驗結合。因此我用 11 月 23 日當天這個觀課資料來分享，我那時候也很錯愕，怎麼會想要來我們學校。那時候我向孩子們溝通，希望當天他們不要太過拘謹、不用特別準備，就平常心就好，結果當天學生坐的姿勢讓我覺得很不自在，反而讓我感覺到壓力（全場笑聲）。柱子上的標語就是我和孩子們的約定，品格是廿一世紀最強大的競爭力，希望孩子們三年後帶著良好的品格畢業，帶著滿滿的裝備離開，讓大家瞧得起你，看到你是學體育的、學運動的，是體育人、是運動代表隊、是頂尖的優秀選手。

我現在比較資深了，慢慢比較敢講。以前常聽到別人用台語說「阿你是有多行！」我常常聽到這種負面的話，我們謹守分際，把自己的孩子們照顧好，不要去踩到別人的線。有些人的焦點都只放在輸輸贏贏，學生在其他方面上的問題他都一概不管，這是普遍的問題。我今天收穫很多，有在場幾位師長的指教和各位呈現出來的資料，我日後的分享能夠從實務上搭配理論，讓現場的教練或老師更能夠接受，而不是來膨脹自己。我現在演講常常都是用別的學校的例子來說，不單單用自己的例子，來說明這個學校的教練是這樣、選手是這樣、成效是這樣……，讓很多教練聽了會慢慢地去調適，慢慢調整怎麼去帶孩子，才不會讓孩子們卅年後回過頭來，覺得你怎麼當年都沒教我。我就以自身的實務經驗分享到這邊。✪

☑ 觀點

李坤培 ➡ 謝謝潘老師，我聽過你的五場演講，題目完全一樣，但我每一場都非常感動。在潘老師的演講的過程中，充分展現出了他的自信，因為他平常就是這樣的為人，和學生的互動就是這樣，只是把日常的東西再轉述出來。我常常覺得他不需要準備，但其實他準備了很多，很辛苦做了很多功課，但讓我們覺得他是很自然的流露出來。潘老師在生活品格教育的過程中，其實不是「管教」兩個字，管教是在外在壓力之下去強迫學生該怎麼做，而是一種「他律」。潘老師現在是說，我們做給學生他們看，變成他們內在的趨力，建構在學生內心裡驅力，會覺得：「我的老師都這樣做，我也要這樣做。」潘老師說每個月訂一個主題，讓我回想到我們以前國中讀書的時候每一週也有一個中心德目，並去反省、討論有沒有做到這個目標。其實潘老師很客氣，我一直以來認為說他只要把他身邊的小故事拿出來分享，都是很精彩的故事，但他又說他演講有一點壓力，讓我回想到，我當年會進入到體育署，是在超過二十五年前，周燦德周次長在一次會議中聽到我的發言，因為他發現我的發言是他想要的，立刻說那個月底有一場在墾丁舉辦的高中校長會議，希望我把那個主題延伸，去和各位校長演講，那時候我還是一個很年輕的講師，我雖然嚇一大跳，但我也沒有推辭，接下這個任務。那一次演講中，我講的主題是「無籬籬的運動教育」，這是我踏入體育運動行政機關的開始。我提了很多運動教育的構想，像是「你要進來就進來、要離開就離開」，站



在一個教育者的立場，尊重每一個學習者。我花了一些時間去做，打動了他們，之後慢慢有些事情就這樣展開了。

品格是廿一世紀最大的競爭力，這句話很符合我們今天談的主題。除了帶動學生以外，也許我們本身在每一場比賽或訓練的過程之中，我們向學生說過，要成為運動員前，第一個階段要戰勝自己，而要成為「優秀的運動員」之前，則是要戰勝別人。我記得村上春樹寫過的書中有談到雪梨奧運馬拉松金牌得主高橋尚子，當她還沒得到金牌前，記者問她覺得跑馬拉松的感覺怎麼樣？她回答：「痛苦」。當她比完賽，獲得金牌後，記者再問了一次一樣的問題，很多人以為她跑完了、得到金牌，回答應該會是感覺到痛快，但她的回答卻

是：「非常痛苦」。運動員生涯的歷程就是這樣，要戰勝自己已經很痛苦，但要戰勝世界上所有頂尖選手，那是更加地痛苦，我們只知道拿到金牌非常開心，但選手在過程中確實是非常辛苦的。

我想這個部分曾教練有豐富比賽的經驗，請曾教練接著為我們分享。



很多的學習機會是在生活中，透過教練的工作也帶給我很多啟示，要讓最優秀的選手去想如何去豐富我們周遭的這些綠葉，讓一切更圓滿。

曾自強 ● 主持人好，各位與會師長好，很榮幸今天有這個機會參與這次的論壇。我的背景是一位拳擊選手，拳擊在臺灣是一個比較冷門的項目，我很幸運在學習的階段能有機會接觸到外籍教練、並且了解國外對於教練角色的定位，也讓我有機會去翻轉一些臺灣傳統教練的思維。當時其實是有許多衝突，因為大部份教練都是比較保守、陳舊的觀念，因此在突破現況的時候總是被視為異類，以前我花很多時間不斷去衝撞、

去挑戰這個體制，這個路程之中感謝有許多前輩和師長協助。一直到我挑戰雅典奧運失敗後，我想不能再這樣下去，但如何去改變這個狀況？我把握在學校服務的機會，將外籍教練身上學習到的知識與訓練方法發揮在我的團隊，在不到一年的時間內，我帶領五位女子拳擊選手，四個人一起打進冠軍賽，三位拿金牌、一位拿銀牌，並拿到團體組冠軍。拿到獎牌後，大家都覺得很開心，但我覺得很痛苦，因為，沒有拿到冠軍的人會覺得為什麼她沒有拿到冠軍？我們的傳統教練認為你居然打破我們傳統的圍籬，還拿了冠軍，你不旦沒被接受，反而被排擠。當這個團體開始出現這些因素後，我就選擇離開，因為個人的雄心壯志不能影響更多學生的權益。我覺得我要改變這個問題，想到一個方法——「槍桿子永遠打不贏筆桿子」，所以我重返校園攻讀碩士，充實自我的專業知能。我的指導老師是林正常教授，那時候我是草包一個，什麼都不懂，非常痛苦。老師問我三個問題，第一個問題問：「能量三大來源？」我回答：「很簡單啊，陽光、空氣、水。」我那時候想得很簡單，真的什麼都不懂，接受了很多考驗、更多對於運動員頭腦簡單的批判，但我仍選擇堅持完成學業並且花更多時間去學習。有一天，林老師問我：「你想要做什麼？」我說，我還是很熱愛拳擊，拳擊在體重一樣的狀態下，打不贏就是技不如人。籃球、跑步也是一樣，身高一樣的狀況下，腿就那麼長，比輸一定就是方法錯誤。因此，教練要做的就是對症下藥研發設計出適合的訓練方法與手段。我當時鑽研生理學、解剖學、訓練法，居然讓我通過美國體能訓練的考試，在這之前我完全沒有這方面的底子，我就是幾本書一直做筆記，做十遍就懂了。我開始思考，如何去把書上文字敘述的東西運用到選手身上？然而後來我發現一直唸這些東西，還是改變不了大環境的思維框架，因為我們底子太差，因此受了很多苦。但這些苦帶給我很多成長、磨練和反省，我認為或許教練直接身體力行示範才是最好的教學模式。後來，我考博士班時很開心地跟老師說我找到一個拳擊教練的工作，卻被他曉以大義一番。老師說：「你要當教練你就不來讀博班，拳擊能幫你什麼？臺灣拳擊這樣的環境，你又跳進去這個泥沼幹什麼？」於是我決定把博士班暫時放著，這一放就放了十年。我從一個沙袋、一個選手慢慢帶起，從鶯歌國中開始奠定選手基礎，接著銜續就讀鄰近的鶯歌工商，慢慢這樣帶他進到大學領域。每個運動項目屬性不同，拳擊運動是要戰勝自己，恐懼是先天的，尤其是東西從你眼前過來時，沒有人不害怕，拳擊是「你不打他、他就打你」。很多人說：太殘忍了，他流鼻血了你怎麼還繼續攻擊，家長看到兒子流鼻血，立刻就萌生退意。所以招生有很大的困難與挫折，鮮少家長願意讓孩子參與拳擊。所以來我們這邊的孩子很多都是對於

管教有排斥感或屬於有特殊狀況的學生，教練與學校師長經常為管教方法爭執不休：第一，因為家長的認同度；第二，孩子在班上受到排擠，學習上有挫折感，覺得無處可去。這些孩子之所以選擇拳擊運動，一來可以發洩精力，二來可以得到成就感，找到自己生命中的舞台。這些孩子很多來自特殊的家庭，比起一般家庭更缺乏溫暖與溫飽，我們提供營養餐點、適合的衣物、不同的學習方法，就這樣慢慢地讓學生感受被關懷與重視。直到 2013 年時臺灣獲得第一個世界青年女子錦標賽金牌，返國後拳擊運動才開始被更多人關注。

潘瑞根老師在教學領域分享教學經驗，就是讓學生在畢業時做一個成果報告，學習如何彙整資料、自我表達、展現自信。我也學習開始帶著我的學生這樣做，這些學生不是學不好，而是原生家庭的問題和整體社會中的教育氛圍，讓我們在引導這些孩子去突破時非常困難。一直到現在，我在鶯歌國中服務，很多委員訪視的時候會質疑，為什麼你的拳擊選手不在體育班，你卻是個專任運動教練？我說我希望我的學生不在體育班，我讓學生分散在各個班級，我去拜託每個班級的科任老師，每位老師多教導啟發他五分，十科就有五十分的底子，學習的環境是會被渲染的，我們希望在運動與求學知能過程中能兼具同行。

我平常早上帶選手晨操直到下午的專項訓練期間，都和各科的老師討論學生狀況，希望各科老師多給他們機會。我一直努力在討論這些問題，像是段考的時候其它科老師借課不讓學生去練習，但到了全中運時，這些選手學生難道就可以都不用上課嗎？不可能嘛！所以我一直跟各科老師協調，但礙於體制，國中階段真的沒辦法。直到高中開始是體育班，體育班規定是統一的，團體生活都要住宿，我們想辦法找資源，想辦法減免同學的住宿費用，我和孩子們住在一起，以身作則，帶著他們一起打掃環境，從洗浴廁、倒垃圾、餐盤整理、寢室整潔…等，一起處理許多生活中的大小事務。教練的身教很重要，端看你願不願意放下身段。從這個過程中，可以改變孩子對事物的了解和注意力，這影響也會延伸到他們在課堂上的學習狀況，讓他們願意開始多思考一點。從教練日常的言行舉止之中，對孩子生活中一定會產生著影響並引起改變。

我有一個學生比較特別，林郁婷！她才剛拿到了臺灣第一個突破性的世錦賽金牌及亞洲盃金牌，而且獲得最佳女子運動員獎。我告訴她面對記者採訪要自己先好好整理情緒思考一下。她在場邊問我等一下該講什麼，我說：「妳好好思考一下現在站在這裡，有沒有什麼跟以往不一樣的地方呢？其實，比賽結束，走下頒獎臺，一切就重來了。」孩子會把這句話放在心裡，也讓學弟妹們覺得，學姊好謙虛。她覺得這句話很重要，當她分享時，也會感染底下的聽眾。拿到世界盃金牌後也一樣，我請記者們先問選手，不要同時問教練跟選手，不然等一下我們講的東西會百分之八十都一樣。我跟選手說，她現在站上世界第一，是很孤獨的，我們這項運動有一群陪打、陪練的，我試著讓她學習成為陪打的角色好好體會一番，讓他把其他孩子一起提升上去。她扮演的是一個火車頭，已經突破了，我一直很嚴格要求她，在過程中和她父母親產生摩擦、衝撞過無數次，何況她又是一個女孩子，在生理上、情緒上都需要照顧。她說我都不稱讚她，我告訴她，我不是不稱讚妳，而是因為當妳沒有拿出成績出來前，我告訴妳妳很棒時，妳自己也不會相信。現在，我告訴她我很感謝她，她熬過這十年來辛苦的歷程，也讓教練感到驕傲，而她現在要扮演一個火車頭的稱職角色，火車頭衝過去後，要想著如何帶著身後的人，如何學習到她的寶貴經驗，她可以去豐富更多人的夢想，超越下一站。以前她沒有經驗，她的經驗是我說的算，她沒有其他對手或學長姊，我帶著她南征北討，累積經驗。以前我帶她去參加運動教練員參訪團，和當時的奧運銀牌選手練習，結果被打慘了。練習過後我讓他們一起生活住宿一段時間，回來後她說學姊教她很多、也分享很多生活中要注意的事情。所以我想說的重點，很多的學習機會是在生活中，帶給我很多啟示，要去想如何去豐富我們周遭的這些綠葉，讓一切更圓滿。✧



☑ 觀點

李坤培 ➡ 謝謝曾教練。聽曾教練的分享中，豐富了我們的見解，從基層第一線訓練選手，瞭解培養一個選手的歷程中，非常辛苦，而今天看到各位都是用引導的方式，並沒有用外在去壓抑我們的運動員，是一個很好的方向。我覺得突破者永遠都是孤寂的，這也是我相信我們需要去做的。



許

立宏 ➡ 剛剛曾教練與黃校長所提，都是僕人式領導，就像日本主管親自掃廁所的文化，他們很重視細節，因為親自感受過後會更珍惜，我覺得

剛剛曾教練談的很貼切。我這邊補充一個部分，我剛才講比較多定義、概念和範疇，是針對核心價值的部分，但雖然理論是一部分，但其實實作是另一個重要層面。我這邊看到一些文獻提到三個部分，第一個部分是講「實踐」，當我們在教育青少年時，不論是技能還是品格教育上，實踐都是很重要的，不能只用嘴巴講，要能讓學生在「做中學」，這個實踐不只是動詞，他把運動也看成實踐，我們通常都會說你不做做看怎麼知道？例如，你教小朋友騎腳踏車，先講很多原理，告訴他如何保持平衡、怎麼去騎，不如讓他試著騎，這就是實踐。在品格教育上也是，就如同服務學習的概念也是一樣。第二個部分是「模仿」，剛剛我們一開始提的五個核心價值裡面有一個是言行一致的部分，教練的身教重於言教，如果教練本身都無法做到，那學生也很可能無法去做到。臺灣體育界文化中，有些教練會說髒話、會抽菸、會嚼檳榔，像是棒球比賽中會吐口水，我看到日本棒球比賽中其實很少會吐痰，但我們是比較美式的文化，動不動就吐一下，在電視轉播中就會很明顯看到。我要強調的是「仿效」這個部分在品格教育中影響很大，台語講「有樣學樣」，在實作中這個是很明顯的，如果教練自己做不到，就沒有辦法要求學生，例如，教練自己抽菸，怎麼叫學生不准抽菸呢？第三個部分談到的是「特殊性」，其實每一項運動都有其特殊性，像我本身是游泳選手、潘老師是田徑、曾老師是拳擊，每一項運動都有它獨特的「內在價值」，這些價值應該要被萃取出來，再深化、再強化，不管是技能上還是追求卓越、追求這項運動本質之內的東西，都應該再被更深化，讓我們的運動員明白，原來他參加這個運動項目的本質意義，像是我們說選手參加運動比賽時的赤子之心，例如說我是游泳蝶式選手，我要把蝶式游得更好時，需要注意哪些「眉角」，像是手肘的角度、流體力學的概念，這些東西（技術相關的知識）如何能再強化一些，讓我們的學生運動員更了解這些運動的本質是很棒的。當我們強化這些價值後，其實可

以漸漸淡化外在的誘惑，不會那麼輕易影響到我們對這項運動本身的愛，這個概念類似業餘運動員情懷，也就是說我們對一件事情的熱衷，像剛剛曾老師講他又回到了拳擊，為什麼他最後又回到了拳擊？他雖然知道念博士班很重要，但這個是我最愛的東西啊，這項運動本質對他而言強化到最後，他是不會離開這個運動的，甚至就算黑道來誘惑我，我也是不會放水或放棄。所以在這邊我把它翻成「內存善」，其實這裡的「善」指的是各種價值，這種價值也應該在學校體育教育中被強化，讓我們的學生運動員真正享受運動，最後自然會達到心理學講到的流暢體驗 (Flow)。這三個強調的概念，實踐、仿效及特殊性，另外我想說的就是「環境」的重要性，如果沒有塑造出適當的環境很難做到品德教育，像是有許多學校實施的環境教育很成功，例如東海大學做的很不錯，已經形成一個傳統，當一個傳統被彰顯後，就不容易被摧毀，當然也會有不好的傳統，就容易被摧毀。



黃

瑾 ➡ 我想先回應剛剛潘老師分享的他教育孩子不要說髒話的例子，我認為這一點真的很重要，因為現在的孩子不只是運動員會說髒話，像我們是女校也是有學生隨口說出髒話，所以我是很肯定潘教練在這方面的作為。剛剛聽到兩位教練對選手們生活中的照顧和引導，很令人感動，其實教育無他，就是「愛與榜樣」，你的愛需要以榜樣的方式去呈現，有時你榜樣沒有做好，你再怎麼愛他、他仍感受不到正確的愛是什麼？我認為運動是一個學習的歷程，不論是不是選手，最終都是要回到生活，今天我們談到的各面向，都是在談如何讓孩子在生活中值得自己尊重、值得被別人尊重、也會尊重別人、會與人好好相處好好生活的人，才是我們要的人，哪怕是世界第一也得要回歸生活，世界第一也只有在那個舞台上而已，在大多時候他仍須回到生活中，這是我認為我們今天談品格教育上很重要的事。



潘

瑞根 ➡ 我們有時候聽到外界對運動選手的負評，都會覺得蠻受傷的。某些選手所展現出輕率的態度，引來外界的負評，也會影響到平常很規律在走、表現良好的選手和隊伍們。我在臉書上看到一位記者與前中華奧會幹部的對話，他們要看這一次印尼亞運中華台北隊是不是和四年前一樣，把寢室搞得像戰場、像資源回收場，甚至把中華台北的制服直接丟在地上，沒有人整理。人家就這樣直接在臉書上在聊這個，我們是謹守份際的代表隊和教練，對我們而言蠻受傷的，在體育運動員的體

制內，我們要共同承擔（黃：對，大家是一體的），當有人看不起、看輕我們的時候，我們沒有辦法去辯駁。因此我教導學生的時候，讓學生去思考，為什麼有些文科的老師會不喜歡你們，你們所展現出的態度是什麼？是不是有時候你們的態度或言語讓老師覺得難以招架？我帶的體育班會帶三年，這三年我會完全融入我的班級，我很榮幸現在有些科任老師暑假打電話要來預約教我們這一班，很感謝這些老師願意用引導的方式和我一起來教育這些孩子。剛剛自強老師說的很對，如果一個孩子國文增加五分、數學增加五分、英文五分，那他就有十五分了，否則通通都沒有，他只要有學就有分數，只要學生願意學、有人願意教，一定會進步。這是我們一直努力想去改變學生運動員在內在與外顯出來的，希望都有一定的規範，看到他們的成就感，希望他們可以受到外界的肯定。我現在也經常和學校的文科老師聊天，討論我們對孩子這樣的引導方式是不是有效果？如果有效果的話就趕快做筆記留下來，未來交接、分享出去給其他老師，把成功的案例和效果分享給大家，或是把不好的版本拿來對照一下，我相信我們的教練都會不斷去思考、去想如何調整帶隊方式，不會只聚焦在輸輸贏贏上，有些教練當了二三十年都在輸輸贏贏，其實到最後其實他得不到選手們的認同，會讓孩子回頭過來，忘得一乾二淨，不知道這個教練有什麼值得他懷念的東西（黃：對，這句話講得真好。）這是我認為剛剛自強老師談得很有深度的部分，都是我在實務面也看到的東西。我今天聽到校長及許教授、自強老師的分享，讓我有滿滿的收穫，很謝謝大家。



曾自強 ➡ 各位都是走在我前面的大前輩，我是覺得說，當我又回過頭來做這件事的時候，有些人會說你就當教練就好啦書不要念了。其實我後來又花了 6 年的時間，修完了教育學程，並回到博士班，我博士班到現在還沒有畢業。除了我回歸我的夢想，在運動、競技的舞台上展現專業外，我也要讓我的學生知道，當我擁有專任教練資格時、我也可以有教師資格、有大學講師資格、擁有博士學位、國外的相關證照，你還怕你會找不到工作嗎？當教練不只在乎勝負，當我完成這些事時，我不是要說我有多厲害，而是我要用這種方式引導學生讓他知道怎麼去讀書，有些教練只會一直叫學生去讀書，但學生不知道怎麼讀、怎麼整理重點，學生也會覺得教練不懂讀書有多痛苦，我這樣子是要讓學生知道，我可以做、他們也可以，要讓學生知道他們也可以作得到、做得好。以前我只知道，要請學生來吃飯，但我現在知道，還要請任課老師、學校的師長還有家長們來吃飯，因為最重要的還是學生的原生家庭，學生在學校學

的很多，但回到家也是不做，為什麼在校隊宿舍會自律，在家卻沒有幫忙做家事、都躺在那邊？家長會說，孩子回家都說很累，但我說難道他在學校住宿時就不累嗎？有時候家長會說，孩子都只聽教練的，那我聽到後我會覺得很失敗，我認為家長也需要參與孩子教育學習的進展，家長和師長要共同成長，互相指教，所以我鼓勵家長一起來。現在我在學校內，邀請一些老師們一起來健身，免費教他們拳擊，讓他們瞭解拳擊的運動文化，才讓他們瞭解到拳擊，不只是他打你、你打他。雙方選手在鬥智，你一拳打到他後，下了台兩邊選手不是開始叫囂，反而是你要去謝謝對手，我跟學生講要好好謝謝被你擊倒的選手，你可能因為他才能拿到最佳技術獎，沒有他你也拿不到獎，如果你這個舞台上沒有人作你的競爭對手，你怎麼顯示出你是最好的？在 20 人的比賽中，你打贏 19 位，才能顯示出你在這中是最好的，所以打贏人家後你要好好感謝對方、尊重對手、感謝對手，也希望對方繼續加油，期待未來我們有緣能在相會。那我也希望在場各位我們有緣也能再相逢！

結語 | 李坤培

在我們學生運動員的養成過程中，看到運動員從生活教育體現出運動競技的歷程，透過生活教育，讓運動員在運動場上享受盡情發揮、淋漓盡致的暢快感，在運動競技上完全的展現。我們今天談到從品格教育的歷程中，能引導學生回到課堂上的學習，相信透過今天的對話，大家都收獲很多，謝謝大家！



會後，主持人和與談人合影留念（由左至右依序為黃贊瑾校長、李坤培教授、潘瑞根教練、曾自強教練）