

從學校體育的教育價值 看拔河和競技啦啦隊運動

蔡榮捷 彰化縣朝興國民小學校長

本期中心主題同時論及拔河運動及競技啦啦隊，希望在學校體育樂趣、多元且具體適能效果的前提下，除了較具規模的田徑運動、技擊運動、球類運動及水上運動外，讓學校體育的內容能有深度及廣度的提昇，如此才能使學生在學習與熟練中體會運動的樂趣，進而增進運動的頻率並養成終身運動的習慣。

國力和體力奠基於運動教育

2012 倫敦奧運剛剛於 8 月落幕，中華代表團僅得一銀一銅的成績，所謂「體力即國力」（羅旭壯，2012），體育主管機關在各界檢討的聲浪中，勢必承受相當的壓力。雖然如此，相信民主社會的台灣仍以全民與競技運動雙軸並進政策理念為主軸。希望在奧運奪牌仍是全民的願望，具體而言，發展奪牌潛力的運動項目、結合體育產官學系統式的培育、甚或輔導企業贊助運動選手等，均是積極有效的策略（曾

慧青，2012）。但是，國力和體力的基礎仍然是奠基於全民運動的豐厚實力。鑑於國內運動人口的有待提升（行政院體育委員會，2011），連馬總統都數度在不同的場合鼓勵民眾多運動，所以政府以行政力大力充實運動相關軟硬體設施，實為刻不容緩的大事。而學校體育作為培育身體教育的搖籃，更應以系統化的課程與教學活動實踐全民運動的理想，並深化運動教育的價值到社會每個角落。

有目的的運動變成有意義的運動

日本學者佐藤學因為推動「學習共同體」的教育理念，近來在東亞國家的教育界獲得很大的迴響，他認為東亞國家有「從學習中逃走」的現象導致學力下降，有三個問題非解決不可：「競爭教育要變成共生教育、量的教育要變成質的教育、有目的的教育變成有意義的教育。」（黃郁倫、鐘啓泉，2012）作為教育一環的學校體育

當然不能置身度外，如何將體育課程成為師生一體的學習共同體，從事肩負教育意義的體育活動，而不是以奪牌為校爭光為唯一目的的體育活動，成為學校體育教學的挑戰。

近年來青春洋溢的競技啦啦隊運動及在國際賽屢獲佳績的拔河運動，在各級學校吸引學生的目光，許多社會資源及教師也投入其中。上述兩個單項運動，如推動得當正為顯著的案例，在其團隊合作的動力下，引導成員精進個人的動作技巧，並發展凝聚力成為團隊精神，讓成功的經驗導引學習的歷程，以如此運動教育的價值正是推動全民運動的推手，以其樂趣、多元、增進體適能的特性，值得學校體育活動推展，讓有目的的運動變成有意義的運動。



競技啦啦隊的教育價值

從競技啦啦隊（cheerleading）之定義中，可以清楚看見主要以結合團隊，配合相關舞蹈編排、體操、特技和口號等高難度動作，為提振他人之士氣而進行之有氧運動。因此，推廣競技啦啦隊有其教育上之意義，可從三方面來進行探討。

- 一、**認知方面**：競技啦啦隊除能增加學校體育的內容，更能在舞蹈欣賞、美學概念、音樂的節奏性及安全教育上有所助益。
- 二、**情意方面**：競技啦啦隊是重視團隊默契與合作的團體運動，滿足學生群性的發展需求，並能鼓勵正向積極思考、不畏艱難，樂於付出之態度。
- 三、**技能方面**：競技啦啦隊是著重於技巧性運動，強調多項的運動基本能力的培養，可提供做為孩童發展運

動技能的内容，對國中小學孩童的平衡性、柔軟性、敏捷性及協調能力等要素的訓練有所助益。

台灣社會日漸西化，處事考量自身利益為先，古有明訓：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮。」。現今處於知識經濟世代，如何從地球村中脫穎而出，端靠一人之力是不夠的，讓台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。

八人制拔河運動的教育價值

從拔河運動（Tug of War sport）之定義可知，參賽八個人必須同心協力、整合彼此身心靈，配合整齊有力的動作技巧與節奏性的後退步伐，使力量齊一的向後拉拔；而且參賽人數須固定，又按體重分級，場地及器材都有明確規定，訓練中特別注重團隊精神與耐力、體力的培養。因此，推廣八人制拔河運動有其教育上之意義，

可從三方面來進行探討。（蔡榮捷、陳正雄，2010）

一、認知方面：八人制拔河運動除能增加學校體育的教學內容外，也可在同儕默契培養、施力方向力學概念、拉拔後退步伐的節奏性及運動安全教育上有所助益。

二、情意方面：八人制拔河運動是一項高度重視團隊精神與默契合作的團體運動，能增進同儕間向心力，培養團隊合作榮譽與共之尊嚴、互助、榮譽感，啟發心靈精神層面教育意義，並能激發潛在毅力、不畏艱難之學習態度。

三、技能方面：八人制拔河運動是團隊技巧性運動，強調多項運動結合的能力培養，教材教法以適性化設計，可提供學童發展運動技能的内容，對中小學學童的用力技巧、肌力、肌耐力，體力、敏捷性等的訓練有相當大的幫助。



品格的培養與身心內在的修為，在教育現場日漸受重視。現今社會之團體凝聚與合作共事意願低落，群聚意識也逐漸式微，學生們挫折容忍度普遍受檢討，藉由八人制拔河運動提倡與帶動，從小培養團隊合作之重要性，融入生活、技能、競技等教育課題中，讓學生了解拔河運動也能體會到尊嚴、互助、榮譽更深層之心靈體認，使台灣學生從體育教育環境中學習到八人同心、目標一致、團隊合作之重要，所以拔河運動是最值得推廣的學校體育項目之一。

建構學校本位體育特色

八人制拔河運動與競技啦啦隊，輾轉從國外引進，經過有心人士的大力推廣、付出心力並能享受其中，並發展出特有的運動文化，成為近年來校園中受到學生們喜愛的體育活動之一。雖有拔河的「斷臂事件」或競技啦啦隊的「傷亡事故」等負面因素發生，但因其運動教育的價值，與其運動魅力的深厚，活動熱力仍在，有如浴火鳳凰的淬鍊一般，仍邁步而行。學校體育需要趣味、多元、生動活潑、適合學校特性的運動項目，來填補學校建構校本體育特色的各個面向與素材。八人制拔河與競技啦啦隊運動，在學科間更有統整課程、連結活動的效能，在全校性的運動會或是校際競賽或聯誼中，更是眾人目光的焦點。

教育現場中，以動態省思、由下而上的「學校本位課程」發展行之有年，在學生需要、家長期望、學校條件、社區特性等相關因素配合下，發展「學校本位課程」時，在教師能力與專業背景條件下，並配合學校願景與在地文化特色，期待具豐富教育價值的八人制拔河與競技啦啦隊運動，成為建構具教育價值的校本體育課程發展的一部分，豐富學校體育內容。

參考文獻

行政院體育委員會（2011）。*中華民國 100 年運動城市排行榜調查*。台北市：作者。

黃郁倫、鐘啟泉（譯）（2012）。*學習的革命：從教室出發的改變*。台北市：天下。（佐藤學，2006）

羅旭壯（2012）。倫敦奧運教我們的事。2012年10月23日，取自：<http://www.npf.org.tw/post/3/11207>。

曾慧青（2012）。藉檢討倫敦奧運 研提未來體育政策應有的取向。2012年10月23日，取自：<http://www.npf.org.tw/post/3/11215>。

教育部（2001）。*國民中小學九年一貫課程試辦與推動工作*。台北：作者。

蔡榮捷、陳正雄（2010）。台灣八人制拔河運動之發展（1990-2005）。*身體文化學報*，11，59-90。