

生命教育視角下運動對殘障運動員的示範作用

石書麒

北京體育大學新聞與傳播學院

摘要

人類本體生命有著三重維度，自然生命、精神生命、社會生命。生命教育透過教育的機制去體驗生命的意義及價值，發展多元智慧與潛能。而運動是體驗生命的力量與價值的最佳存在方式。殘障運動員作為社會弱勢群體，對其進行生命教育至關重要。本文基於生命教育視角，以殘障運動員為研究對象，探討生命、教育、運動三者之間的聯繫，旨在研究運動關於殘障運動員的生命教育潛質，並以期為殘障運動員生命教育提出相應建議。研究表明，運動關於殘障運動員的生命教育的潛質有四點：開發生命潛在素質、感知生命道德素養、引導與激發生命衝動、實現真正「全人」教育。並提出以下幾點建議：1.注重殘障運動員生命教育中的「區別對待」，如性別、殘障程度、與健全運動的差異；2.建立健全殘障運動員選材與培養機制、從制度上保證殘障運動員的應有權力。

關鍵字：生命教育、運動、殘障運動員、全人教育

通訊作者：石書麒

E-mail：seok941019@gmail.com

DOI：10.3966/2226535X2017060602003

壹、前言

在 2016 年里約熱內盧殘奧會上，中國大陸連續四屆蟬聯金牌榜與獎牌榜的第一名。借助媒體輿論場域與民間輿論場域的雙向互動，殘障運動員與殘障運動在一時之間得到了相比往常更多的關注，她們勤奮堅毅、頑強拼搏的精神無不感動著國人。然而激情澎湃的賽事結束過後，大眾對於殘奧的關注依舊恢復了「平淡」。在中國大陸與台灣，殘障人士是一類數量相當大的弱勢群體。關於殘障運動員的身心健康、生命價值、自我認知等問題，成為了當下研究的熱點。本文基於生命教育視角，以殘障運動員為研究對象，探討生命、教育、運動三者之間的聯繫，旨在研究運動對於殘障運動員的生命教育潛質，並以期為殘障運動員生命教育提出相應建議。

貳、運動與生命教育

一、生命教育

生命教育 (Life education) 這一概念最先起源於 1974 年的澳洲。當地政府為瞭解決青少年群體中泛濫的嗑藥問題，決定實施關於「生命教育」的教育與研究計劃 (張朋，2016)。生命教育是「生命」與「教育」兩個名詞的結合，但並非生命與教育的簡單相加。

作為本體生命的存在，人的生命被賦予了三重維度，即自然生命、精神生命和社會生命 (于文謙，2013)。自然生命關乎肉體與生理，是最根本的生命尺度，也是個體及其思維與社會活動存在的物質載體和本能性的存在方式。而精神生命中的意識性，是人和動物相互區別的一個關鍵，它這種意識性有別於動物自在的本能，而是一種自為的精神存在。處於各形各色「社會網」中的人類，必然扮演著一定的社會角色。這種社會角色是人社會生命的存在方式。我們只有通過社會化，從個人領域進駐至公共領域，將外在的社會規範與道德准則內化為自身價值觀與行為準繩，社會生命的價值才得以體現。

如果說談論生命，我們更多地是探討其本質與價值等抽象概念，教育

則是強調方法與理念。無論是自然生命的逐步成長、精神生命的不斷完善、還是社會生命的自我定位，教育無疑是人生命的存在與教化形式，且理應是生命自覺自發的行為。而生命教育，則是教育的出發點和歸宿點，是生命與教育的內在統一。生命教育透過教育的機制去體驗生命的意義及價值，以求對象或客體能夠發展深化人生觀，內化價值觀之生命修養，並培養整合「知情意行」，發展多元智慧與潛能（但豔芳，2008）。

二、運動與生命教育

運動，從本質上來看，是個體通過身體活動認識、肯定和塑造自我的一種獨特方式。運動看似是一種體力成果，其實更是一種智力行為，具有精神性和社會性的統一。黑格爾（Georg Wilhelm Friedrich Hegel）曾說：「運動，就是通過身體的練習，把其身體轉變成精神的一個器官，從而顯示出它的自由」（舒宗禮，2014）。

運動作為人類的一種直觀感性活動，體驗是運動的第一特性，其豐富的、賦予變化的內涵給人們提供了一種體驗生命的方式，不斷變化的運動體驗使生命主體和對象融合為一。在參與體育運動的過程中享受體育體驗，究其根本，即是在進行有一定身體和心理負荷的運動時，要本著享受運動體驗的觀點而參與並體驗其中滋味。運動可以起到挑動生命的激情，激發生命的靈感，感受生命的樂趣之功效。

然而，當代社會將運動與生命進行隔離，這是當前運動發展的一大誤區。不論是群眾運動與休閒活動、學校體育運動教學還是職業競技運動，人們所關注的只是快感的獲取或者成績的取得，而忽略了運動的生命本質。具體表現為，在自然生命方面，枉顧生命安全與健康，從事與自身身體素質不符的運動項目等；在精神生命方面，出現體育異化現象，有悖於道德倫理；在社會生命方面，出現諸如運動員無法適應團體生活，背離「社會角色」等。因此，我們需要對「生命」這一關鍵詞報以敬畏與尊崇，不能將運動與生命教育割裂開來。

參、運動對殘障運動員的生命教育

殘障，又稱身心障礙，它是指由於先天或中途發生生理和心理損傷，造成個人在社會生活方面不能充分使用自我能力的狀態。二十世紀以來，世界各國為了保障殘障人士的正常生活，給予其包括康復、生活及就學補助、特殊教育、降低稅收與工作保護等服務或援助。截至 2016 年 12 月底，在中國大陸已辦理殘疾人證的各類殘障人士為 32,194,025 人（中國殘聯數據中心，2017）。而在台灣，同樣截至 2016 年年底，在冊身心障礙人口數已達 1,170,199 人，占總人口的 4.97%（衛生福利部統計處，2017）。

而這一龐大的群體中，參與體育運動的只是零星一二。根據行政院體育委員會《台灣地區身心障礙者運動參與之研究》，1994、1996、1998、2000 年四年全台灣各縣市殘障運動員選手人數分別為 1247、1043、1254、1485 人次，基本只佔總體殘障人士的 0.1%（陳李綢，2001）。

在國際上，身心殘障者體育運動發展已有百年歷史，從重視運動復健，協助身心障礙者借休閒運動走出戶外，發展自我潛能，直到建立醫學分級與運動功能分級，使殘障運動進行分級競技比賽，殘障體育運動才逐漸為世人所認同。

縱然如此，在中國大陸與台灣，殘障運動員仍然不受重視。在大陸地區，相對健全運動員，殘障運動員在運動訓練與培養、經費保障、成績獎勵等方面與之相去甚遠。而在台灣，沒有一套成型的殘障運動員選材與培養體系，基本在殘障人士中依據運動表現選取，缺乏長期有效的培養系統。殘障運動員有別於健全運動員，他們在身心上受到過創傷，在進行運動運動時，對於生命的意識與感知，需要尤其注意。在進行殘障運動員培養時，應注重挖掘滲透在運動中的生命教育潛質，突出對生命的尊重與啟發。

一、開發生命潛在素質

「教育」一詞的英文「Educate」本義是「內發、引出」之意，是指把自然人所固有的或潛在的素質，自內而外引發出來，以成為現實的發展狀態。而運動恰恰具有這種「引發」對於原發生命中的「人所固有的或潛在的素質」的作用。運動像一座橋梁一樣，人們通過全身心地參與體育運動

的過程，能夠幫助運動者，或者說是運動者的身體觸摸到生命的本質，將其內隱的、不為自己所知的那些「固有的或是潛在的素質」激發出來，並遷移到社會生活的其他領域（于文謙，2013）。2016年里約奧運會開幕式中國大陸代表團旗手、里約殘奧三金獲得者擊劍運動員榮靜，出身於江蘇一普通農民家庭。兒時因患小兒麻痺症，致使她的右腿終身殘疾。在很長的一段時間，她都無法正視身體上的缺陷，感覺生活沒有絲毫希望。直至十六歲那年，她被選入江蘇省輪椅擊劍隊，命運開始轉變。在進行職業擊劍運動訓練之前，榮靜與運動從未產生絲毫聯繫。但是，開始走向運動這條道路之後，她發現自己並沒有想象中的那般無法吃苦。「她的手掌比一個做了幾十年活的工人手掌還粗糙，小臂也比同齡女孩要健壯」，榮靜的母親這樣說道。在榮靜看來，自己從一個「自卑」的運動局外人，轉變為職業運動員，突破自身的運動極限，很大程度要歸功於她的教練，人稱「教練奶奶」的莊杏娣。這位七十六歲的高齡教練，從國家擊劍隊教練崗位退休後，隨即投入到輪椅擊劍的教練工作中。她面對殘障運動員，因材施教，注重鍛鍊他們在面對困難與逆境，樂觀冷靜面對的強大心態。她表示殘障運動員自強不息的精神讓她十分感動。

正是莊教練飽含愛心的生命教育，讓榮靜完成了這樣一個由內省到外化的動態的運動生命體驗過程。殘障運動員，在面對生活種種打擊後，振作已非易事。因生理上的限制，在運動訓練或競賽的過程中，與健全運動員的反應或表現難免存有差異。啟發生命，需要的是運動的生命教育，去開發他們的生命潛在素質。

二、 感知生命道德素養

教育是直面人的生命，通過對人生命的教化、為了人的生命質量的提高而進行的社會活動，是以人為本的社會中最體現生命關懷的一種事業。運動是教育的三大支柱之一，體育手段的參與豐富了教育的形式和內容，而且通過身體活動而產生的教育效果絕非停留在體能、技能與體質等方面。體育運動對於個體生理、心理的素質、能力的形成，行為和認知關聯的產生具有重要作用。個體所參與的身體運動，在身體位移、做功、能量供給與消耗等一系列的過程中，達到影響人的思想、觀念、知識、情操等相關意識的精神世界和心理狀態的效果。

女子殘疾人馬拉松 T11 級世界紀錄保持者，中國殘奧田徑運動員鄭金，患有先天性白內障，屬於「全盲」。在開始進行訓練時，她的情況十分糟糕。「走路跌跌撞撞、頭重腳輕、身體極不協調……鄭金並不是一名優秀運動員的料，但她擁有一顆堅韌不拔的心，吃再多苦也要練下去，她是一個在黑暗中也要拼命奔跑的女孩」，鄭金的教練這樣形容她。

體育運動中所產生的運動體驗，是個體與生命本體的交流，這種交流雖然是無意識的，但是在教化和提醒之下，是完全可以感受得到的。而這種運動體驗的積累，本質上是一種可以讓人們感知生命的道德教育，一種教人感受生命真實存在、感受生命歷程中情緒發展的道德情感的教育過程。鄭金參加的馬拉松項目，許多健全人都堅持不下來，對於患有眼疾的運動員有多艱難，更是可想而知。鄭金用她堅持到底的行動，生動地演繹了挑戰自我、永不放棄的馬拉松精神。運動的生命教育意義，在她身上，展現得淋漓盡致。運動對於陶冶道德情感、鍛鍊道德意志、樹立道德信念、培養道德品質、養成道德習慣都具有積極的促進作用。運動體驗對於感知生命存在的道德教育來說，是一種對於生命意義的不斷探尋，是對生命中所蘊含的道德的體驗、積累和沈澱過程，最終將內化於穩定的人格之中。

三、 引導與激發生命衝動

法國哲學家柏格森（Henri Bergson）提出的「生命衝動」，將「衝動」視為生命得以外顯的一種形式，而生命教育則是對這種衝動的引導與規劃。對殘障運動進行運動的生命教育，引導和激發生命衝動，簡單來說就是變被動為主動。

當代社會，人們普遍認為運動的本質是基於身體活動的附加功能延伸。無論是基於生理本質的增強體質、增進健康來說，還是基於運動本質的由社會屬性所界定的身體、心理、文化與審美所形成的多本質構成來說，其潛在的共同之處都在於將運動功能化與目的化，究其根本，都是一種被動的狀態。如若基於生命的三重維度與生命教育來詮釋運動，那麼運動是滲透在自然生命成長的每個教育環節當中，且伴隨著精神生命不斷完善和社會生命自我定位的基本教育元素；而從運動本體的角度而言，運動所展現出的生命意識、生命衝動、生命體驗，不僅是生命存在的最基礎和最深刻要素，也是運動本體的內在和外在表現形式，是運動與生命教育相銜接

的契合點。

中國殘奧歷史最多金牌得主，游泳運動員「十金王」許慶，在他 6 歲的時候便失去了雙臂。在學習游泳初期，他的內心是十分抗拒的，「像我們這種肢體殘疾的人，第一次裸露肢體的時候是有非常大的壓力的，你可以想象我身穿泳褲出現在泳池邊的樣子。內心是非常怕被別人用異樣的眼光去看的。」許慶在運動初期，被社會「審美」觀念所束，無法正視自身殘缺，對於游泳一直處於被動接受狀態。但在運動參與的過程中，許慶的運動興趣被激發，隨著運動技能的不斷嫻熟與運動參與的維持，他收穫了屬於自己的那份自信與從容。

運動參與的過程，歸根結底在於人的主動性參與，倘若僅僅依靠於外在功能屬性或理念灌輸的引導，無疑是在外部誘因下消極的體育適應過程的斷裂式延續。唯有將運動之於生命教育而言的內在生命價值通過參與的形式內化為生命的本質需求，利用生命教育理念的引導形成積極的生命體驗衝動而充分融於其生命存在之中，並隨著生命的延續而發展，才是運動生命教育潛質的本質所在。

四、 實現真正「全人」教育

「全人教育」，就其內涵而言：首先是人之為人的教育；其次是傳授知識的教育；第三就是和諧發展心智，以形成健全人格的教育。從這種意義上講，全人教育就是培養「全面發展的人」或「完整的人」的教育。

或許殘障運動員先天或後天便不再肢體或生理功能「完整」，但對於殘障運動員的運動生命教育，是一種倡導關注生命的完整性、自由性與獨特性、保護殘障運動員的生命尊嚴，肯定其生命價值，促進個體生命自由而全面發展的教育理念（舒宗禮，2015）。世界桌球殘奧冠軍，趙帥，在 3 年那年因為車禍永遠失去了他的左手。但這位被厄運摧殘過得少年，並未就此向命運低頭。他不僅連續兩屆摘得殘奧會冠軍，更因為其優秀的學習成績，獲得「鄧亞萍獎學金」，將有機會赴英國諾丁漢大學深造學習，賽場與生活同樣優秀。他不僅完成了殘障人士向優秀運動員的完美蛻變，更向「全人」不斷靠近。

「全人」教育可以在運動參與過程中通過與生命本體的交流，以及通過運動參與過程中的情感積累與情感體驗而獲得，尤其是其觀念中「健的

教育」，則更依賴於體育運動參與而實現的身體和心理的健與美，實現對生命的體驗、內化和昇華，達到生命教育的目的；所以，著重強調享受並體悟體育體驗的體育教育過程，是有著深厚的生命教育潛質的。

肆、殘障運動員生命教育的建議

對殘障運動員進行生命教育，要以運動員的生命存在為邏輯起點，以生命發展為邏輯主線，以不斷提升殘障運動員的生命質量，實現生命的意義和價值，追求生命完善為落腳點。這種生命教育要以促進殘障運動員自由全面發展為最終追求，鑄造其強健的體魄，培養健全的精神、健康的心理、優秀的智力和完美的品格，使其能夠融入社會生活當中，並且為社會生活的進步做出貢獻。

一、殘障運動員生命教育中的「區別對待」

- (一) 注意性別的差異：據國外研究表明，女性殘障運動員在參加體育運動時，比男性面臨著更大的困難 (Blinde, 1999)。一方面，女性在生理上諸如生理期、性狀、第三性徵等都與男性存在明顯差異。另一方面，女性在面對壓力、挫折、失敗時的心理承受能力相對弱於男性。無論是運動團隊還是教練，在對殘障運動員進行生命教育時，應注意性別差異，給予女性運動員適當的關懷。在精神生命上，注意疏導。
- (二) 注意殘障程度的差異：視聽不存在缺陷、交流障礙較少的殘障運動員對於自我的認識較高。而存在著視聽障礙，尤其是可能存在智力障礙的運動員，對自我認知、運動參與的主動性等，明顯存在困難 (尚麗琴, 2013)。應給予他們更多的關心，多多與其溝通，使其更好地融入團隊，減少內部交流障礙，完善殘障運動員運動與生命體驗。
- (三) 注意與健全運動員的差異：面對失敗會難過，面對勝利會喜悅，這是人之常情，更是一般運動員也會有的情緒。但是，在避免失敗動機上，殘障運動員明顯高於健全運動員 (Atkinson J,

1965)。他們在面對生活中無數的打擊與考驗後，部分個體的心理承受能力會得到「茁壯」，但也存在面對失敗十分敏感的情況。不能因為一些負面甚至正面情緒在一般運動員身上同樣會發生，就疏忽對殘障運動員的引導。

二、 自上而下的殘障運動員生命教育

（一）建立健全殘障運動員選材與培養機制

教育是一個循序漸進的過程，並非一蹴而就。許多殘障人士在幼時甚至出生便出現不同程度的殘障。健康的運動能以科學的運動方法保衛殘障人士的身體，鍛鍊其自然生命，促進身體健康；也能讓殘障人士感受到生命的精神束縛和自由，追求精神生命的價值；使他們在社會生存與生活的互動中懂得自己的義務和責任，認知社會生命的倫理感與價值觀。因此，政府應建立與完善一整套殘障運動員的選材、培養、訓練系統。

（二）從制度上保證殘障運動員的應有權力

許多殘障運動員與殘障人士在參與休閒運動或運動競賽時，得不到良好的關照與幫助，甚至基本的權利都無法保障。更別提獎金或補貼等一些經濟援助。因此，政府應從法制上，增加運動參與的誘因，鼓勵身心障礙人士走出社會；讓身心障礙人士參與運動競賽也能比照正常國民運動績優制度獲得升學進修及生涯規劃就業機會提供（陳李綢，2001）。

同時，建議政府應為從身心障礙人士進行長期生涯規劃，提供一個為身心障礙者能運動與休閒活動的場所或未來運動場所的規劃能考慮無障礙設施的設置，讓身心障礙者與正常人共享運動休閒資源。

伍、結語

生命意義感是個人對自我生命意義與價值的知覺與感受程度，是個體在生活中以積極正向的人生態度與行為表現，以負責的態度自我超越，不斷對生命意義的探索並肯定自我的價值，進而完成人生的責任，而讓個體

感受其存在的意義。促進生命意義感最重要手段之一，即是生命教育。殘障人士及殘障運動員，是我們社會上不容忽視的弱勢群體。殘障運動員的生命教育，對於他們克服心理障礙、實現生命價值，具有重要意義。我們必須正視這一問題。讓殘障運動員之運動與生命體驗，能回歸對生命的敬畏與尊崇，讓運動成為他們「折翼」天使般生命中詩意的存在。

參考文獻

- 于文謙，荊雯（2013）。回歸生命教育語境下的體育。《首都體育學院學報》，25（4），333-337。
- 中國殘聯數據中心（2017）。全國殘疾人人口基礎數據庫主要數據【原始數據】。未出版之統計數據。取自 <http://www.cdpf.org.cn/tjsj/ndsj/2016/indexch.htm>
- 但艷芳、李新科、陳晴（2008）。體育教育:生命教育的本源回歸。《武漢體育學院學報》，42（1），78-81+85。
- 唐徵宇（2005）。體育運動對殘疾人心理狀態的影響。《中國臨床康復》，48，141-143。
- 肖麗琴（2013）。殘疾運動員運動成就動機和身體自尊特點及其關係研究。《體育科學》，33（3），28-37。
- 陳李綢（2001）。臺灣地區身心障礙者運動參與之研究。行政院體育委員會委託編印。67-68。
- 舒宗禮，王華倬（2014）。生命教育視閥中我國體育教學現狀的思考。《天津體育學院學報》，29（3），237-240。
- 舒宗禮，王華倬（2015）。我國高校體育教學中生命教育缺失現象透視及其回歸。《西安體育學院學報》，32（4），502-507。
- 張朋，阿英嘎（2016）。健康促進:體育教學開啓生命教育與責任融入。《體育科學研究》，20（1），69-73。
- 衛生福利部統計處（2017）。身心障礙者人數按季【原始數據】。未出版之統計數據。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-2976-13815-113.html>
- Atkinson, J., & Bitch, D. (1964). *An Introduction to Motivation*. New York: Vanostrand.

Blinde, E.M., & , McCallister, S.G. (1999). Women, disability, and sport and physical fitness activity: the intersection of gender and disability dynamics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(3), 303-12.

The exmplatory role of disabled athletes in expression of life education

Shuqi Shi

School of Journalism and Communication, Beijing Sport University

Abstract

Human life has three dimensions, which are natural life, spiritual life, and social life. The meaning and value of life is excercised through education that can realize full potential and wisdom. It is important to note that sport is the best expression of life's powerful existetence. Being one of the disadvantaged groups in socity, disabled athletes' metaphor of education is inspiraing. This article explores the connection between life, education, and sport among disabled atheltes, whose stories are discussed. It is concluded that there are four implications from the research, which are the exploration of life potential, the acknowledgement of life morals, the arousal of vital impetus, and the realization of all-round education. There are some suggestions from the study, which are the differeces, such as gender or level of disability, in disabled athletes, the establishment of sound selection and cultivation mechanism, and the assurance of legal rights to participation by disabled athletes.

Key words: Life education, sport, disabled athlete, all-round educatio