

巧固球運動與品格之探討

張惟淳 國立體育大學體育推廣學系研究生

前 言

人如果沒有品格，社會會日漸腐化，社會價值受到衝擊與扭曲，社會的結構與功能將遭到破壞，社會問題會層出不窮且一次比一次更嚴重，因此品格的重新塑造是刻不容緩且是當務之急（傅家珍、李佳怡、李文昌，2011）。

運動能培養品格在許多社會是被普遍接受的，其原因是運動的目的可分為外在與內在：外在目的包含著提升運動技能、身心健康、物質上的報酬等；而內在目的包含學習合作、促進解決道德衝突、發展自我控制、展現勇氣、學習公平等美德、團隊忠誠、堅持等（Kavussanu & Ntoumanis, 2003）。

巧固球是兼具兩者的一項運動，除了技能的養成之外，更重視運動

道德、運動家精神與風度，鼓勵運動員自由發揮合法且具有高度藝術的運動技巧，可充分滿足人類自我實現的需求（陳垣翰，2005；黃進成，2002；黃榮達，1996）；巧固球也被稱為「君子球」或「教育球」，由此可知巧固球運動對於品格的陶冶、落實品格的生活教育有一定的影響。因此如何將巧固球運動與品格做結合，以及如何運用巧固球運動來培養品格，是本文主要探討的目的。

品 格

一、品格的意義

品格（character）最早是源自希臘文charassein，最初的解釋是在蠟藥丸、玉石或金屬表面刻劃，意味著雕

刻、切割與刮擦，可引申為卓越、出眾或好的特質。品格的意義就如一個有特色的標誌或符號，也有「行為的典型與道德的規範」的含意（Ryan & Bohlin, 1999）。黃政傑（2004）認為，品格是個人品行操守的表現，與一個人的人品有相當大的關係，及其待人處世能合乎社會對個人的行事規範。鄭春女（2008）也認為品格是指個人在社會化過程中，為了能適應社會生活，在先天與後天、遺傳與環境的交互作用下所形成一套比較穩定的內在心理特質，這種內在心理特質表現於外在的行為模式上，具有相當的持久性。張春興（2013）則認為品格是個體在對人、事、物與環境適應時所展現出不同於他人的性格。這樣的性格是在遺傳與環境交互作用之下，逐漸發展的心理特徵所構的行為時，具有相當的統合性與持久性。品格通常必須經過教育或學習的歷程來陶冶，才能促使個體與人交往時表現出守時、守信、負責的健全品格。

由上可知，品格教育具廣義與狹義的意涵，就廣義而言係指用以培育學生成為良好公民或品行良好之人所採取的教育模式。就狹義而言，係指在教育

歷程中，兼顧知善（認知）、情意（愛善）與行為（行善）實踐等多元知能，兼重道德推理思辨歷程與德行表現，以形塑優質個人與理想社群（李琪明，2008）。

二、品格的內涵

Gibbs與Earley（1994）提出十種個人與群體必須共同建立的核心價值，以作為品格與道德教育的基礎，其中包括：同情、勇敢、彬彬有禮、公正不阿、誠實無欺、仁慈善良、忠誠、堅忍不拔、尊重、負責任等。McBrien和Brandt（1997）也指出，品格教育在教導孩子包括誠實、慷慨、勇氣、自由、平等和尊重等基本價值。

黃德祥、謝龍卿（2004）也指出品格教育的內容包括：（一）自我要求：要時時重視自我訓練，克己正念，修養品行與情操；（二）尊人愛物：尊人者人恆尊之，愛物者必有餘福，忍讓寬容胸懷大度，誠信負責大愛感恩；（三）不斷學習：學而後知不足，知不足而後勤充實，盡己之學貢獻社會，追求人類福祉。

國際品格聯盟於1992年提出了品格的六大支柱作為現代公民應培養的基礎

品格特質，此為目前美國教育界最普遍的概念（黃德祥、洪福源，2004）。

（一）尊重（respect）：尊重待人、容忍差異、戒除不良語言習慣、考慮他人感受、不威脅打或傷害他人、平和地處理憤怒情緒和外來侮辱以及歧見、將心比心、謙恭有禮仔細聆聽、勿怒罵或嘲笑，勿欺負或找麻煩、勿下斷語評斷一個人。也就是說，在對待別人要將心比心、要謙恭有禮、別人講話要仔細聆聽不要辱罵或嘲笑別人、不要欺負或找別人麻煩以及在了解一個人之前，不要下斷語。

（二）責任（responsibility）：做自己應當做的事、做事總是盡自己最大的努力、能自我控制、能自我管理、行動前先思考、考慮後果、為自己的選擇負責。因此，要可靠，答應做的事就要做到、做好自己該做的事，不要讓別人幫你收拾爛攤子、要對自己的作為負責、不要找藉口或怪罪別人以及三思而後行，要想到行為的後果，這就是責任的行為準則。

（三）公平（fairness）：按規範行事、能輪流分享、具有開放心胸、能傾聽他人、不利用他人、不責備他人無心之過。因此要成為一個公平的人，除了對待別人要將心比心之外，還必須說實話、遵守遊戲規則、要想到自己的行為會影響別人、以開放的心胸聆聽別人、自己的錯誤不要怪別人以及不要占別人便宜。

（四）關懷（caring）：仁慈、能同情他人以及顯示自己的關懷、表達感激之意、能原諒他人、能主動幫助需要幫助的人、待人寬大厚道、對別人的感受敏銳、絕不刻薄或傷害別人、想到自己的作為將會如何影響別人、永遠記住：我們從做好事中變成好人。

（五）公民責任（citizenship）：盡力使學校或社區變得更美好、合作、能盡國民的義務、尊敬權威、保護環境、對身邊的事物盡一份責任、參加社區服務、做個好鄰居、尊重他人、遵守家庭、學校和社會的規定。

（六）值得信賴（trustworthiness）：

誠實、不欺騙詐騙或偷竊、把自己說會完成的事做到就是可信。要有勇氣，認為對的事就去做，即使它很困難，也要去完成。要可靠，說到做到，有始有終。要當好朋友，不要背叛朋友對你的信任以及建立好名聲。

根據陳伊琳（2008）與洪紫原（2007）的研究均認為六大支柱的概念適用於我國，故本研究將以這六大支柱做為探討的標的。

巧固球運動與品格

巧固球運動的特色是講求禮讓及公平原則，著重發揮教育潛能，禮讓、不侵犯別人、友愛、正當競爭、健壯身體和團隊合作精神等，這與它的運動型態有相當大的關係，因此本文將以巧固球運動的型態、特色以及品格這三者加以探討。

巧固球運動中很大的特色是沒有身體的碰撞及接觸，因此不論是進攻或是防守，都不會有阻擋、抄截或撞人，充分發揮禮讓、友愛及公平的精神，也對應到品格六大支柱的尊重與公平；巧固球運動由於三傳、三步即不能運球的特

色，因此場上的每個人都非常重要，不論攻擊或是防守，都必須仰賴團隊的合作及彼此的信任，這與品格中的責任、關懷及公民責任是相互呼應的；巧固球運動是一項你丟我接的運動，但球必須透過網子的反彈，不能直接砸向對手，反之，球還沒碰到網子之前，防守球員也不得碰觸，此種運動型態也與品格中的公平及值得信賴相互印證；巧固球運動很特別的就是球不能落地，球一落地就代表著是失誤或是犯規，也因為這樣，場上的每球球員都必須用盡方法的不讓球落地，充分發揮永不放棄、正當競爭及團隊合作的精神，這也對應到品格中的責任、公平及值得信賴；最後巧固球是一項誠實且公平的運動，在比賽過程中，裁判的誤判，球員都會誠實以對，就算對自己不得利，還是會告知裁判，並且改判，這與品格中的責任、公平、公民責任及值得信賴是有相互呼應的。本文整理其三者間相互關係如表1。

根據表1可知，巧固球運動與品格兩者皆是強調自我要求、尊人愛物、不斷學習及社會關懷，王雅蕙（2012）指出最重要的運動品德內涵是自律、尊重和守法以及在運動過程中，能自我約束、

表1 巧固球運動特色、巧固球運動型態與品格的結合

巧固球特色	巧固球運動型態	品格的六大支柱
不侵犯他人	1.過程中不得有阻擋、抄截及撞人 2.攻擊球員不得妨礙防守球員守備 3.防守球員不得阻擋攻擊球員	尊重、公平
團隊合作	1.進攻必須在三個傳數以內完成，並不能運球，因此每個球員都必須仰賴合作、相信彼此以及對自己負責對團隊負責 2.防守時必須仰賴彼此的合作以及球隊的佈陣	關懷、責任、公民責任
正當競爭	1.球一定要碰觸網子防守球員才能進行守備 2.攻擊球員不得直接把球砸向對手	公平、值得信賴
永不放棄	1.由於規則的限制，因此球員會用盡方法不讓球落地 2.防守時，球員們的互相補位，以及有勇氣去守備每一顆球 3.攻擊時，球員奮力往禁區跳，並把球丟向網子，並為自己的進攻負責	責任、公平、值得信賴
誠實	1.比賽過程中，遇到對自己不利的判決時會誠實告知 2.對於自己的錯誤也會據實以報，沒有欺瞞的行為	責任、公平、公民責任、值得信賴

資料來源：研究者自行歸納整理

尊重比賽的所有人事物，並且能奉公守法，就能克制負面品德行為發生。因此，也印證了前述所說的，巧固球運動對品格的陶冶落實品格的生活教育是有一定的影響。

如何運用巧固球運動培養品格

巧固球運動的精神在於「禮讓」，在運動中要尊重他人、體諒他人，鼓勵敵友雙方在和諧的氣氛中，從事競爭的

身體活動。在此運動中，每個人都可充分發揮自我高超的射網技術，且配合隊友，以快速且準確的傳接球、射網、移位或救球等的技術，在共同參與的機會下，生理上可獲得運動的效果、心理上也可陶冶品格，這也與洪紫原（2007）提到的，有效的品格教育應是有意義且富挑戰性的課程，課程中需要展現對所有學習者的尊重，培養他們的品格，幫助學生成功。

由此可知，巧固球運動對於品格的培養是有一定的影響，因此巧固球運動應有計劃性的編配教材進度，由簡而繁、由易而難，且有計劃的訓練基本動作，同時應把美國波士頓大學的「倫理與品格促進中心（the Center for the Advancement of Ethics and Character）」提供的「品格教育之六E」實施方法融入在其編配的教材中。

Ryan和Bohlin（1999），以及李琪明（2004）也提到「品格教育之六E」之重要性，其「品格教育之六E」是由榜樣（example）、解說（explanation）、規勸（exhortation）、校風或倫理環境（ethos or ethical environment）、體驗（experience）以及追求卓越（expectations of excellence）所組成。因此，在巧固球運動的教學中，最重要的是先建立學生正確、公平及公正的觀念來參與，並以身作則及與學生真誠對話，使學生更加了解品格之本質與精神（洪紫原，2007），以及讓學生親身體驗此項運動，可使學生結合品格思考與行動，並鼓勵學生朝向目標前進、全力以赴追求卓越，使學生終生奉行知善、愛善、行善並止於至善，進而

建立良好的環境。

結語

運動是教育中重要的一環，其中團隊合作、人際互動、遵守規範、服從、堅持等學習，是落實品格的生活教育的一種方式，許多研究也證實運動與品格之間的關係以及品格的重要性。本文藉由巧固球運動及品格六大支柱，推論出巧固球運動與品格兩者是息息相關的。現今社會的進步雖然帶來了富裕的生活，也帶來不少負面的衝擊，我們無法停止時代進步所帶來的後遺症，但我們可以提供正面積極的方法來減緩社會惡質文化的衝擊，希望透過巧固球運動能讓品格的發展更健全。



參考文獻

- 王雅蕙（2012）。運動競賽與品德之研究（未出版之碩士論文），國立體育大學，桃園。
- 李琪明（2008）。學校品德教育推動策略及評鑑指標研究報告。臺灣教育，12，31-38。
- 李琪明（2004）。品德本位校園文化之營造——美國推動經驗與啟示。臺灣教育，625，30-38。
- 但昭偉（2002）。道德教育理論、實踐與限制。臺北市：五南。
- 洪紫原（2007）。美國新品格教育運動對臺灣九年一貫課程的啟示。學校行政，48，300-314。
- 陳垣翰（2005）。巧固球運動之教育價值探討。東師體育，12，104-106。
- 陳伊琳（2008）。美國當代品格教育的反省—證成、定義與評鑑。中等教育，59（1），142-161。
- 張春興（1991）。張氏心理學辭典（2版）。臺北市：東華。
- 張春興（2013）。現代心理學重修版。臺北市：東華。
- 傅家珍、李佳怡、李文昌（2011）。品格教育之另類思考。臺灣教育，672，36-37。
- 黃榮達（1996）。巧固球（未出版之碩士論文），國立體育學院，桃園。
- 黃進成（2002）。臺灣巧固球運動發展之研究（未出版博碩士論文），國立臺東師範學院，臺東。
- 黃政傑（2004）。九年一貫課程中的品格教育。教育研究月刊，120，22-26。
- 黃德祥、洪福源（2004）。美國品格教育的內涵與實施。臺灣教育，625，17-29。
- 世運會組織委員基金會（2009）。2009高雄世運會巧固球項目秩序冊。高雄市：作者。
- 黃德祥、謝龍卿（2004）。品格與道德教育的內涵與實施。教育研究月刊，120，35-43。
- 鄭春女（2008）。臺中縣市國民中學實施品德教育之探討（未出版之碩士論文），逢甲大學，臺中。



Gibbs, L., & Earley, E. (1994). *Using children' s literature to develop core value*. Retrieved July 5, 2005, from <http://www.Cortland.edu/c4n5rs/12pntasp>.

Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 501-518.

McBrien, J. L., & Brandt, R. S. (1997). *The language of learning: A guide to education terms*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Ryan, K., & Bohlin, K. E. (1999). *Building character in schools: Practical ways to bring moral instruction to life*. San Francisco: Jossey-Bass.

