

籃球運動中談品格的培養

林于瑋 國立體育大學體育推廣學系研究所研究生

前言

近年來因社會的變遷快速，適應不良的人數逐漸增加，混亂的社會價值觀對青少年在自我認同及道德概念的成長上造成了困惑。時代的變遷，可能導至社會價值的重新解構與建構，道德內涵隨著時代而調整。如今的臺灣品格現況，雖不至於到消失的地步，卻令人感到有「道德淪喪」的危機（徐春星，2013）。

許多調查都認為：學生的品格教育有下滑的趨勢。這樣的情況固然可以從許多層面探討，但是無可諱言的，過去九年一貫的能力指標中，多為能力本位而缺少品德指標

也是原因之一。因而這幾年無論是教育部或是教育處，都極為重視品格教育這個議題，也提出許多教育政策，希望能從根本提振學生的品格。

運動能培養品格在許多社會是被普遍接受的，可追溯到古代奧林匹克運動會，這種信念仍是依據運動提供一種學習合作、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、堅持及團隊工作的管道。（Kavussanu & Ntoumanis, 2003）。根據 100 學年度學生運動參與情形調查報告指出籃球運動是青少年最喜歡的運動（教育部體育署，2013），籃球又是目前青少年在學校最容易

接觸到的運動，因此本文欲藉由籃球運動針對青少年的品格培養來做進一步的論述。

籃球與團隊運動

一、籃球運動的特性

籃球運動的技術動作是由各種各樣的跑、跳、投等基本技能所組成，是以積極爭奪控球權為手段，以投籃為目的進行運動的。籃球比賽的雙方球員既是同場競技，又是攻守交錯，多在兩邊籃下有限的地面與空間展開激烈的爭奪。因此，籃球技術、戰術的運用具有複雜性與多變性，隊員需要具備隨機應變的能力，並且具有較強的集體性，它要求隊員在比賽中必須齊心協力，密切配合，相互幫助，發揮集體的力量，更好地爭取比賽勝利（體育學院普修通用教材，1992）。

由於上述特點，籃球運動具有以下功能與作用：

- （一）籃球運動能培養運動員團結友愛的集體榮譽感，嚴格的組織紀律性和頑強的意志品質、積極拼搏的精神。
- （二）透過籃球運動的教學、訓練和

比賽，能提高隊員各感官的功能，對提高神經中樞的靈活性及其協調支配各器官的能力、改善內臟器官的功能，都有良好的作用。

- （三）從事籃球運動能促進運動員力量、速度、耐力、靈敏等身體素質的全面發展，同時對提高分配和集中注意的能力，以及空間、時間和定向能力，也起了很好的作用。
- （四）籃球運動具有較大的吸引力，參加者不受年齡、性別的限制，它既能增強體質、促進健康，又能豐富人們的文化生活，振奮民族精神，進而提高勞動、工作和學習的效率。

「強調分工、更重視合作」是籃球運動的特色，尤其所重視的分工合作非僅技術等形式化的分工合作，更含有心靈結合之默契存在，然個體欲分工必盡其所能，負責賣力，其要合作，當必友愛團體、協調，為此站在哲學的立場來看，籃球運動不但能滿足個人的慾望，達到自我表現的目的，且能發展社會意識，達成社會行為的需要（邱金

源，1983)。

二、團隊的發展

運動團隊的發展可以時間的發展過程為標誌，隨著時間的推移，每一名運動員最終適應了他的分工，適應了他的角色，並在他的位置上以最佳狀態發揮他的特長。在一支運動團隊發展的開始階段，運動員們透過許多偶然情況來相互接觸，透過許多偶然的經驗積累，運動團隊才能逐步地在真正的意義上形成一個團體（德國運動教練培育系統教材，1993）。團隊就像產品的生產週期一樣，一般都會經歷各種不同的階段，而在不同的階段會有不同的挑戰與管理需求。團體發展階段基本可分為五個時期（Schermerhorne，1996）：

（一）形成期：特點是團體存在的目標、結構與指揮的從屬關係，還相當不穩定。團體成員間的互信度低，所以團體成員對於誰該負責該團體的領導權及進行方式，普遍持著保守觀望的態度。在這階段，團體最終會產生一領導者來滿足此團體領導需求。

（二）激盪期：團體內還存在著衝突的階段。團體成員雖然已接受了團體的存在，但成員還是會抗拒團體對所施予的約束。此外成員還會試煉領導者的政策，因此在這階段會出現權力衝突的爭議，而形成次團體。

（三）規範期：特徵在於團體凝聚力的出現。成員對團體的認同感加深，成員間的情誼也隨之轉濃。當這個階段完成時，團體的結構大致形成，對成員的行為表現，也會有共同遵守的規範。

（四）執行期：團體結構開始發揮運作，成員們不僅專注於工作任務上，彼此間還存在著溝通、合作、互助的行為，團體凝聚力和成員個人對達成團體目標的奉獻行為，更發揮綜效功能。

（五）中止期：團體的目標已完成，但團體成員在經過這一階段共同努力的時期，反而會出現失落感，所以領導者必須藉助如慶功宴等儀式活動，來幫助團體成員再度回到獨立自主、不

受團體約束的狀態。

團隊是一群個別成員的組合，團隊成員擁有互補性的功能，認同共同的目標、績效標準以及工作的方法，彼此相互信任以完成工作目標（Katzenbach & Smith，1993）。籃球是一項團體運動，透過團隊成員分工合作來完成目標，其中涵蓋了團隊發展的理論，與團隊的觀點密不可分。

品格與運動

一、品格的意涵

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）。張春興（2013）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。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。

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。
- 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。
- 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。

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。

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、遵守法律與規則、尊敬權威、保護環境。

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，並具有勇氣去做對的事，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。

二、品格與運動的相關研究

健全的心靈育於健全的身體，意味著運動參與所帶來的身體健康利益可以促成品格的發展。因此，運動有時會被認定是一種發展品格的用詞，如：運動家精神、公平競爭、尊重他人；或是成為具備未來

生活技能的訓練場所，如團隊合作、努力向上、學習競爭、因應壓力 (陳其昌，2011)。Sege (1998) 指出運動能夠型塑品格的發展。鄭秀玲 (2005) 認為運動是實施品格教育的一種方式，運動對品格的養成及道德發展有著極大的影響。由此可知運動在品格上有一定的作用。表 1 為運動與品格相關理論：

品格是世界上最強大的動力之一，高尚的品格，是人性最高形式的體現，它能展現出人的價值 (劉曙光、宋景堂、劉志明，2009)。透過運動作為媒介，在青少年品格的發展上確實有明顯的影響，尤其是在運動家精神、道德判斷能力、個人和社會責任等都有正向的改變，更凸顯出運動對品格的培養有很大的影響力。

籃球團隊運動與品格

由前述發現運動對品格的培養有一定的影響力，本文藉由團隊發展做為階段與學生最喜歡的籃球運動為實例結合品格核心能力的六大支柱做探討。

形成期階段籃球團隊的規範、

表1 運動與品格相關理論

作者	內容
葉良志（2005）	研究顯示青少年運動員有較佳的道德判斷能力。
徐偉庭、周宏室、陳文長（2010）	運動員在青少年階段便養成較佳的道德判斷能力，同時又有較多機會在運動中型塑品格，因此品格發展高於非運動員。
余欣佳（2011）	劍道促進身體健康、增強精神活力，並從練劍的過程中，對技能透徹理解、融會貫通，亦即培養出各種涵養與品德，來淨化及導正社會風氣。
許光庶、聶喬齡、林育麟（2011）	體育品格教育就是要讓學生有思考、有表達的機會，透過身體的參與、情境的安排、活動的劃分、發展階段性計畫與運動鑑賞等相關學習內容來引導學生進行思考與討論。
溫富雄、彭郁芬、季力康（2011）	運動員知覺隊友不道德氣氛可以預測道德功能，且知覺隊友不道德氣氛與社會目標取向會對於道德功能產生交互作用，個人知覺團隊是高於隊友不道德氣氛時，高社會取向會較低社會取向者，有較成熟之道德判斷，較少不道德行為。
謝瑩蓉（2013）	運動教育模式實施後對學生個人與社會責任和比賽表現有顯著提升；賦權運動模式實施後對學生個人與社會責任和比賽有顯著提升。

資料來源：研究者自行整理

目標設定、隊長抉擇、訓練方式與時間都是需要隊員們表達自己的意見做為最終的決定，而隊員必須對自己的意見做負責，並且對其他隊員的意見表示尊重，另外在教練、隊員、整個團隊都是需要互相尊重

與包容，球員本身必須負起責任來認同自我角色，最後在面對外在環境的規範必須遵守來適應環境，因此形成期階段在品格方面以尊重、責任、公民責任為主要培養標的。

激盪期階段球員面對球場上角

色的分工選擇需以尊重、負責任的態度，公平地去做分配；在戰術的選擇執行，球員需要尊重教練的指示並負起責任去選擇、執行；在面對隊長的態度需以關懷的方式去接受隊長給予的建議。因此激盪期可對尊重、責任、公平、關懷等項目來培養。

規範期主要在如何尊重、遵守外在的人、事、物的規範，因此展現公民責任對籃球規則的遵守、公平關懷的尊重教練、對手、裁判等，皆是此時期可以培養的項目。

執行期的過程，球員是否能負責地將教練指示的任務達成，獲

得教練的信賴，並且面對裁判的判決能以展現公平責任地舉手承認犯規、在球場上能以關懷的方式與教練隊友溝通，是可以在這階段來培養的。

中止期階段，球員面對球賽結束後的反省，能負起責任發表個人省思並尊重的態度去聆聽教練、隊員的想法，討論最後的結果與未來的目標，因此在此階段主要以尊重與責任兩者為培養的標的。

本文整理團隊發展、籃球運動行為指標與品格三者間相互關係如表 2：

表2 團隊發展、籃球運動與品格的結合

團隊發展階段	籃球運動行為指標	品格的六大支柱
形成期	1. 團隊目標的設定（球員設定球隊目標）	尊重、責任
	2. 團隊規範的訂定（球員訂定隊規）	尊重、責任
	3. 領導者（隊長）的選擇	尊重、責任
	4. 團隊運作模式的選定（球員決定球隊訓練方式、時間）	尊重、責任
	5. 對隊友的認識、接受	尊重
	6. 對教練的接受	尊重
	7. 對團隊的認同度（球員對球隊的認同度）	尊重
	8. 對自我角色的認同（球員對自己在球場上位置的認同）	責任
	9. 對外在環境的適應（球員對於打球環境的適應）	公民責任

(續) 表2 團隊發展、籃球運動與品格的結合

團隊發展階段	籃球運動行為指標	品格的六大支柱
激盪期	1. 隊員的分工選擇（球員自己選擇在球場上的任務）	尊重、責任、公平
	2. 進攻、防守戰術的選用（場上教練選擇運用哪種進攻、防守的戰術）	尊重、責任
	3. 對教練的指示（球員是否能依照教練交代的任務執行）	尊重
	4. 對個人權力的詮釋（球員對自己在球場上權力的認知）	責任
	5. 對團隊的適應（球員面對球隊的適應能力）	尊重、公平
	6. 對練習強度的適應	責任、公平
	7. 對領導者的接受度（球員對隊長領導的接受度）	關懷
規範期	1. 對隊友的認同感（球員對隊友行為的認同）	公平、關懷
	2. 對團隊規範的遵守（球員能遵守隊規）	公平、公民責任
	3. 對教練、裁判、領導者的尊重	公平、關懷
	4. 對進攻、防守戰術的接受	責任、公平
	5. 對籃球規則的遵守	公民責任
	6. 對外在環境的尊重（對籃球場地的尊重）	尊重、公民責任
	7. 對對手的尊重	尊重、關懷
執行期	1. 技術上達成該訂定的目標（運球、傳球、投籃不失誤，完成任務）	責任、值得信賴
	2. 確實執行進攻、防守戰術	責任
	3. 確實執行教練、領導者的指示（執行教練、隊長給予的任務）	值得信賴
	4. 服從裁判的判決（面對裁判的吹判能主動舉手承認犯規）	公民責任
	5. 能與隊友分工合作（與隊友分配好各自的任務並且互相合作）	關懷
	6. 能與教練、隊友溝通（適時表達自己的意見與教練、隊友溝通）	尊重、關懷
	7. 能專注於球場上的變化	責任
	8. 自我目標的達成（例如一場比賽得 20 分）	責任、值得信賴
	9. 團隊目標的達成（贏得比賽）	值得信賴
中止期	1. 比賽後團隊的檢討（賽後團隊成員發表賽後心得）	尊重、公平
	2. 賽後自我的反省（賽後自我思考該改進的部分）	責任
	3. 團隊目標的再設定（再訂定下一階段的目標）	尊重、責任
	4. 團隊運作過程的省思（思考整賽季球隊運作的內容做檢討改進）	責任

資料來源：研究者自行歸納整理

根據表 2，研究者認為，在運動團隊形成期間，注重在團隊的規範、目標的設定、教練隊員的探索，與尊重、責任兩大核心能力關係較為相近，因此可透過這些實務來培養尊重、責任兩項品格核心能力。在丁立宇（2012）的研究中：在負責任的開始階段，學生開始懂得尊重他人、減少嘲笑隊友，兩者可互相印證；在運動團隊震盪期，主要注重團隊適應與事務的選擇，與尊重、責任、公平、關懷四項核心能力較為相關，此時期可運用來培養尊重、責任、公平、關懷四項品格核心能力；在運動團隊規範期，主要注重在團隊規範的遵守與尊重，公平、關懷、公民責任可作為培養的要項，此與丁立宇（2012）提出形成團隊意識階段中，學生能尊重他人參與的權力、樂意幫助關懷他人，兩者互相呼應。鄭秀玲（2005）提出關懷的道德行為表現為與隊友間需互助，又與團隊規範期互相印證；在運動團隊執行期，注重在目標的達成與團隊的溝通，與品格六大支柱都有關聯性，因此上述階段六大支柱都能成為培養標的；在運動團隊中止期，以省思過程與重新設定目標為主，與尊重、責任兩者關係較相近，兩者成

為培養的主軸。透過團隊發展階段的分析，推論出籃球與品格如何互相結合，對於品格的培養也能更進一步。

結 語

許多研究證實運動對品格有很大的影響，運動是實施品格教育的一種方式，更可透過運動來培養品格，打破運動一直以來給人頭腦簡單、四肢發達的刻板印象。本文藉由現今學生最喜歡的籃球運動，探討在團隊發展當中如何運用實際案例以推論品格的養成，並透過學者實證研究來驗證，可做為教學者參考之用。另外研究者發現從團隊運動當中也能推論到品格的養成，不僅是籃球運動，透過團隊發展的階段，在階段中學生所面對的任務，都可以作為培養品格的媒介。在現今社會快速變遷、價值觀混亂下，青少年品格的發展可說是不如以往，希望透過籃球運動能讓青少年品格的發展能更健全，邁向蔡元培所說的「完全人格，首在體育」。

參考文獻

- 丁立宇（2012）。青出於籃——品格教育融入籃球教學之行動研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學。

- 余欣佳 (2011)。從運動中學習品德教育——以劍道運動為例。《輔大體育》，10，359-365。
- 邱金源 (1983)。《籃球運動訓練的理論與實際》。臺中縣：霧峰。
- 洪紫原 (2007)。美國新品格教育運動對台灣九年一貫課程的啟示。《學校行政》，48，300-314。
- 徐春星 (2013)。《Lickona 品格教育理論及啟示》(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 徐偉庭、周宏室、陳文長 (2010)。運動員與非運動員多元智慧與品格發展之比較。《臺大體育》，17，1-14。
- 教育部體育署 (2013)。《100 學年度學生運動參與情形調查》。臺北市：教育部體育署。
- 陳其昌 (2011)。體育的榮耀——運動道德的展現。《學校體育雙月刊》，21 (6)，23-27。
- 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 (2013)。《現代心理學重修版》。臺北市：東華。
- 許光熙、聶喬齡、林育麟 (2011)。從體育課程教學模式談品格養成。《運動健康與休閒》，19，75-84。
- 黃德祥、洪福源 (2004)。美國品格教育的內涵與實施。《臺灣教育》，625，172。
- 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。
- 溫富雄、彭郁芬、季力康 (2011)。運動目標取向和團隊道德氣氛對高中女子籃球運動員道德功能的影響。《運動教練科學》，21，15-28。
- 葉良志 (2005)。《青少年運動員與非運動員日常生活與運動情境道德判斷之研究》(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園。
- 鄭秀玲 (2005)。品格教育所含蘊的運動道德。《輔大體育》，4，427-436。
- 德國運動教練培育系統教材。(1993) 第十二冊：《運動團隊的管理教育——教練指南》。臺北市：中華民國體育運動總會。
- 劉曙光、宋景堂、劉志明 (譯) (2009)。《品格的力量》(精華版)。新北市：山繆爾·斯邁爾斯。(Samuel Smiles, 1871)
- 謝瑩蓉 (2013)。《賦權運動模式與運動教育模式對國中生籃球課學習效益之影響》(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園。
- 體育學院普修通用教材 (1992)。《籃球》。北京：人民體育。
- 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.
- Katzenbach, C. H. & Smith, M. (1993). *Corporate culture and organizational effectiveness*. New York: John Wiley.
- Ryan, K., & Bohlin, K. E. (1999). *Building character in schools: Practical ways to bring moral instruction to life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schermerhorne, H. (1996). Toward a theory of organizational culture and effectiveness. *Organization Science*, 7, 164-187.
- Sege, G. (1998). Does sport affect character development in athletes. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69(1), 15-18.