

目 錄

張靜惠、黃娟娟

青少年身體意象與身體活動量之相關研究-以桃園某所國中為例
-----1

朱建華、林靜萍

體育師資生教學行為分析-----14

呂亦航、林靜萍

國中體育課之學生文化-----25

洪聖德、許正心、沈志堅

臺灣與日本柔道運動員訓練模式比較研究-以文化大學與天理大
學為例-----36

青少年身體意象與身體活動量之相關研究-以桃園某所國中為例

張靜惠 大葉大學運動健康管理學系

黃娟娟* 大葉大學運動健康管理學系

摘 要

近年來美麗與健康意識抬頭，運動成為趨勢；為了瞭解青少年對自我了解。本研究以桃園市中壢區位在殯葬特區的某一所國中生（13-15歲）為研究對象，其目的在探討青少年身體意象與身體活動量之相關研究。本研究依據相關文獻的探討，方法採用問卷調查法，共發放問卷432份，有效回收401份，有效回收率為92.18%，其研究工具為「身體意象量表」、「身體質量指數檢測」、「身體活動量表問卷」，回收的有效問卷依研究目的使用IBM SPSS Statistics 18統計軟體進行資料處理，經Pearson積差相關分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析，其統計結果發現：（一）青少年的年級不同對於身體活動量具有顯著的差異，（二）青少年的性別不同對於身體活動量具有顯著的差異，（三）青少年的身體質量指數與身體活動量沒有顯著差異，（三）青少年的身體意象與身體活動量均呈正向相關。本研究給學校相關建議是利用課堂教育建立學生正確的身體意象認知，如：「健康就是美」而非「瘦就即是美」；利用早上或下課時間增加身體活動量，如，晨跑；多設計一些女性課程，如：有氧運動或舞蹈之參考依據。

關鍵詞：身體意象、身體質量指數、性別不同、身體活動量

壹、緒論

一、研究背景與動機

教育部於民國 103 年 8 月 1 日起全面實施「十二年國民基本教育」，其總體目標之一是要有效紓緩過度升學壓力，而「十二年國民基本教育」中免試入學超額比序項目其中一項「體適能」，即是引導國中正常教學與五育均衡發展，讓國中生可以多從事戶外活動和體適能運動。本研究想了解「十二年國民基本教育」近幾年施實之下，青少年是否因為年級不同（七、八、九年級）與身體活動量之間具有顯著差異，此為研究動機之一。此外，現行「九年一貫」的「七大議題」其中一項「性別平等教育」及七大學習領域的「健康與體育」，本研究想探究青少年在學校或課餘、假日時間是否因性別不同而與身體活動量具有顯著的差異，此為研究動機之二。而教育部為提升學生正確的體型意識，其中包含體重太重或太輕與體型自我認同，於 2004 年八月公布「推動中小學生健康體位五年計畫白皮書」並執行「推動中小學生健康體位五年計畫」(體育司，2003)。有研究發現，身體活動不但可以改善個體自我意象及自我概念，而且對個體控制較好且較滿意自己的身體(謝偉雄，2010)，況且有規律運動的國中生其身體意象較無規律運動者高(李天華，2006；趙國興，2005)。故身型的胖瘦與身體的質量指數有關，因此，本研究想探究身體質量指數與身體活動量是否具有顯著的差異，此為研究動機之三。

二、研究目的

依據上述的研究背景，本研究目的在探討青少年的身體意象與身體活動量之相關研究，分述如下：

- (一) 了解研究對象的基本資料。
- (二) 了解青少年年級不同對身體活動量之差異。
- (三) 了解青少年性別不同對身體活動量之差異。
- (四) 了解青少年身體質量指數對身體活動量之差異。

(五) 了解青少年身體意象與身體活動量相關情形。

三、研究範圍與限制

研究實施中盡可能排除相關的問題困擾，但仍有無可避免及掌控的因素，其情形分述如下：

(一) 本研究僅選取桃園市中壢區某一所國中為研究範圍。因座落殯葬區的地域性質且小班小校，可能具有城鄉差距，況且研究年齡只介於 13 至 15 歲，其研究結果之推論將受到限制。

(二) 實際測驗時，受到人力、物力、空間及時間的限制，本研究僅以方便取樣選取桃園市中壢區某一所國中，七年級到九年級的男女學生為研究對象，其參與研究的母群體與代表性均有限，將讓研究結果的推論受到限制。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以桃園市中壢區某國中七至九年級男、女國中生為調查對象且為主要母群體，所有研究對象皆以不具名方式填寫問卷再進行編碼。本研究採用 Creswell(2002)所認為的問卷調查方式即正式抽樣樣本數最好在 350 人以上。研究者於 104 年 5 月期間，正式發放問卷 432 份，回收 432 份，回收率 100%，扣除無效問卷 31 份，有效回收 401 份，有效回收率為 92.18%，量表均採用李克特五點尺度計分，以 1 表示非常不同意，2 表示不同意，3 表示普通，4 表示同意，5 表示非常同意。

二、研究工具

(一) 基本資料表、身體意象量表、身體活動量表

以班級為單位，集中填寫個人基本資料，包括：性別、年級、身高、體重（於

學校體育課程中施測身高與體重)、身體質量指數(根據體育課所測量的數據帶入公式換算所得的BMI值)、體重是過輕、適中、過重、超重。

(二) 身體意象問卷量表

Bryman and Cramer(1997)認為，內部信度 Cronbach's α 係數若達.8 以上，則衡量工具即具有高信度。而本量表 Cronbach's α 係數為.909，顯示本量表具有良好之信度。

(三) 身體活動量表

本研究採用王俊杰、卓俊伶、彭國威(2004)及蔡白蓮(2009)修改自Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski and McGrath(1997)編製的「身體活動量問卷」(Physical Activity Questionnaire, 簡稱PAQ)。量表均採用五分法計分，因為 p 小於.05，所以不需刪題(參考附件問卷)。

(四) 身體質量指數

研究對象(國中生)於學校體育課已測量身高與體重，根據體育課所測量的數據帶入公式【體重(公斤)/身高(公尺²)】換算所得的身體質量指數(BMI)，依據教育部(2008)13-15歲台閩地區常模百分等級對照表，以不同年齡與性別加以分組其中包括過輕、適中、過重、超重等體型類別。其說明如下：13歲身體質量指數的標準，在 ≤ 17.0 為過瘦，17.0-22.2為適中， ≥ 22.2 為過重，青少男 ≥ 24.8 、青少女 ≥ 24.6 為超重；14歲身體質量指數的標準，在 ≤ 17.6 為過瘦，17.6-22.7為適中， ≥ 22.7 為過重，青少男 ≥ 25.2 、青少女 ≥ 25.1 為超重；15歲身體質量指數的標準，青少男在 ≤ 18.2 、青少女在 ≤ 18.0 為過瘦，青少男在18.2-23.1、青少女在18.0-22.7為適中，青少男 ≥ 23.1 、青少女 ≥ 22.7 為過重，青少男 ≥ 25.5 、青少女 ≥ 25.3 為超重。

三、資料收集與分析方法

(一) 敘述性統計分析

依照各年級及性別的變項情形採用百分比、標準差、平均數等方式進行分析，以了解樣本的結構、特性和分布情形。

- 1.以Pearson積差相關方法，探討青少年身體意象與身體活動量的相關研究情形。
- 2.以獨立樣本t檢定方式，分別探討青少年因性別不同、年級不同與身體活動量之間的差異情形。
- 3.以單因子變異數分析方式，探討青少年身體質量指數與身體活動量的差異情形。

(二) 信度分析

本研究的身體意象量表參考尤媽媽（2002）以多向度自我身體關係問卷(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)原量表修定後對大學生身體意象研究中的量表（如附件），評定量表項目分述為三構面；「身體外表評價」、「身體外表取向」、「身體部位滿意度」此量表共計21題，進行編碼登錄作業，以SPSS18.0版進行信度分析及項目分析。

表 3-1

正式問卷各變項量表之信度分析（刪題後的信度）

研究變項量表	量表題目數	Cronbach's α	評估結果
身體意象量表	共 21 題	.909	非常好信度
身體活動量表	共 11 題	.883	非常好信度

刪題之後，將身體意象量表做各構面的信度分析（如表3-6）。因此證明，身體意象問卷量表具有相當好或非常好的信度。

表 3-2 正式問卷身體意象量表各構面之信度分析（刪題後的信度）

研究變項量表	量表題目數	Cronbach's α	評估結果
身體外表評價	共 5 題	.791	相當好信度
身體外表取向	共 8 題	.829	非常好信度
身體部位滿意	共 8 題	.825	非常好信度

參、結果與分析

一、樣本結構統計與敘述分析

(一) 性別：青少男佔 50.4% (202 人)；青少女佔 49.6% (199 人)、(二) 年級：七年級佔 35.2% (141 人)；八年級佔 23.9% (96 人)；九年級佔 40.9% (164 人)、(三) 體重類別：過輕佔 16.5% (66 人)；適中佔 56.1% (225 人)；過重佔 16.2% (65 人)；超重佔 11.2% (45 人)。

表 4-1 樣本結構分析統計表 (N=401)

變項名稱	類別	有效樣本數	百分比(%)
1.性別	男生	202	50.4
	女生	199	49.6
2.年級	七年級	141	35.2
	八年級	96	23.9
	九年級	164	40.9
3.體重類別	過輕	66	16.5
	適中	225	56.1
	過重	65	16.2
	超重	45	11.2

(四) 身體意象：總平均數為 3.52 及標準差為 .714 (見表 4-2)，其意義是青少年有點同意自我身體意象，即對自我身體意象抱持肯定的想法。(五) 身體活動量：總平均數為 2.68 及標準差為 .76 (見表 4-2)，其意義是青少年有時候會參與身體活動，強度普通，一星期約有 2-3 天參加活動。

表 4-2 青少年身體意象及身體活動量之總平均數及標準差

變項名稱	個數	平均數	標準差
1. 身體意象	401	3.52	.714
2. 身體活動量	401	2.68	.764

二、青少年性別不同對身體活動量之差異分析

經獨立樣本 t 檢定後，其中 p 值.000，即 p 值 < .05。所以，性別不同對於身體活動量具有顯著的差異。故依據表 4-3，說明男女性別對身體活動量具有顯著差異。

表 4-3 青少年性別不同對身體活動量差異檢定表

構面	性別	平均數	標準差	t 值
身體活動量	(1)男	2.997	.801	9.088*
	(2)女	2.366	.571	

國內外研究發現，男性從事身體活動高於女性(Blair, Jacob & Powell, 1985 ; Booth, Owen, Bauman & Leslie, 2000) 。根據表 4-3 青少年性別不同與身體活動量差異檢定表，不管是平均數或標準差，很明顯其數值男生皆高於女生。在國中生這個年齡層當中，研究發現男性的身體活動量或規律運動較女性為佳且有明顯的差異。

三、年級不同對身體活動量之差異分析

ANOVA 分析後其中 F 值 7.643、p 值.001，同質性檢定不顯著屬假設相同變異數，故再經 Scheffe 法檢定事後比較法得知，七年級青少年比九年級青少年對身體活動量產生較顯著差異，如表 4-4。

表 4-4 青少年年級不同對身體活動量之差異分析表

年級	身體活動量	
	平均數	標準差
(1)七年級(n=141)	2.87	0.81
(2)八年級(n=96)	2.65	0.69
(3)九年級(n=164)	2.53	0.72
F 值	7.643*	
事後比較	(1) > (3)	

四、青少年身體質量指數與身體活動量之差異分析

以下根據統計數據顯示以及單因子變異數分析法，發現青少年身體質量指數與身體活動量之間的差異性並加以探討。以身體質量指數為自變項，身體活動量為依變項，結果顯示：身體質量指數對於身體活動量並無顯著的差異($p > .05$)。從下列表 4-5 身體質量指數對身體活動量單因子變異數分析一覽表所示：

表4-5 身體質量指數對身體活動量單因子變異數分析一覽表

變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	p值
組間	4.052	3	1.351	2.366	.073
組內	222.566	397	.578		
總和	233.619	400			

五、身體意象與身體活動量之相關分析

依據 4-6 表統計數據分析以及 Pearson 積差相關法，發現青少年身體意象與身體活動量之間的關聯性並加以探討，青少年身體意象其 p 值 $< .05$ ，呈顯著正相關；身體活動量 p 值也是 $< .05$ ，呈顯著正相關，從數據上得知，青少年身體意象與身體活動量兩者呈顯著正相關。許多研究也證實，從事身體活動的人比沒有參與者，在自我身體意象的滿意度均大幅提高且透過持續的身體活動量可以維持心中理想的體態；然而，參與身體活動的動機多為減重（黃淑貞、洪文綺，2003；Davis & Cowles, 1991; Koff & Baunman, 1997; McDonald & Thompson, 1992），這與許多研究針對高職學生與國中生在比較其身體意象滿意度時結果發現一致。

表4-6身體意象與身體活動量相關分析表

	身體意象	身體活動量
身體意象	Pearson 相關	1
	顯著性(雙尾)	.179*
	個數	.000
		401
		401

身體活動量	Pearson 相關	.179*	1
	顯著性(雙尾)	.000	
	個數	401	401

*. 在顯著水準為0.01時 (雙尾)，相關顯著。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 根據研究結果發現青少年年級數越高，身體活動量則越低 (見表 4-4)，推估可能因為七年級學生，剛升上國中尚在適應學校生活，而九年級學生因課業壓力或面臨考試競爭，身體活動量或運動量降低。國外很多研究一致發現，隨著年齡的增加，身體活動有減少的情形 (Stephens, Jacobs, & White, 1985 ; Verschuur & Kemper, 1985 ; Scharff, Homan, Kreuter, & Brennan, 1999) ，綜合上述身體活動隨著年紀的不同即有不同的活動量，為了增加高年級的身體活動量，學校可多設計課外活動以紓解學生升學壓力並增加體力。

(二) 根據數據統計，發現青少年因性別不同與身體活動量具有明顯的差異，即是男生對於身體活動量明顯高於女生 (見表 4-3)，國內學者林瑞雄 (1991) 的研究顯示，男性不僅較常做運動且喜愛從事激烈運動。推究其原因，其影響因素繁多，如：參與身體活動的過程當中，沒有得到樂趣、舒適感、尊重、被看壓力、社會型焦慮、外貌歧視...等種種原因，將無法女性持續參與身體活動。尤其是青少年年級越高，身體活動量越少。因此學校教務處或體育老師在設計課程或總務處在添購設備或規劃空間時，可將性別因素列入其中的參考。

(三) 青少年的身體質量指數與身體活動量不具有顯著差異 (見表 4-6)，其原因是因為青少年因為處於成長發育階段，身高、體重會隨著年級升高而身體質量指數也隨之不同，不會因自己身體質量指數的高低而在參與身體活動量具

有明顯的差異，這表示青少年對於從事身體活動具有一定程度的喜好與參與度，而在求學階段期間，參與身體活動也與學校、同學最為密切關係。因此學校師長及家長應多開放時間與空間讓學生身體活動，增加身體活動量，舒展筋骨以增進健康生活為目的。

- (四) 發現青少年十分重視自己的外表，為了使身材更有型，透過經常性的身體活動或運動塑身，使得肌肉更結實、肌膚更有彈性，再加上青少年可能受到大眾媒體的影響，在穿著打扮上更加注意及重視，利用衣褲鞋襪的穿著方式讓自己的外表更出色。因此，歸納上述觀點，發現青少年的身體意象與身體活動量是呈現正相關的，即是對自己的身體意象滿意度越高，參與身體活動量的程度也就越高。因此學校師長及家長應多鼓勵學生於平日或假日身體活動並結合社區相關活動，宣導健康生活、適當的飲食並配合運動，建立正確的身體意象觀念以達到健康就是美的生活為目的。

二、建議

- (一) 建議學校訓導處或體育組可利用下課期間做健康操或早上朝會時間晨跑以增加身體活動量，適當紓壓，尤其是九年級會考結束之後，可多辦一些運動競賽項目以增加身體活動量以彌補於會考期間因準備考試的坐式少動生活。
- (二) 設計符合特殊需求的健身、塑身、趣味性的運動型態活動且提供專屬女性的運動場所及同性指導員，建議學校總務處及體育組，製造安全友善的運動環境與氣氛此外，加強健康體適能教育，青少年才能提昇身體活動量和興趣。
- (三) 為了提高青少年的身體活動量，身體活動的方式可從多方面著手，例如：1. 學校課程方面：除了體育課外，更要教學正常化，嚴禁將體育、團康、童軍、社團...等身體活動的課程挪作他用，學校在「健康與體適能」教育，可依照個人的健康、身型需求實施不同的強度、時間並依其活動性質設計有效的健康處方或課程，進而改變各種年齡層對身體質量指數的基本認知，以提高自我身體意象的滿意度，此為推廣者所要努力的目標及方向；2. 家庭支持方面：

家長應多多鼓勵青少年於假日或課後放學時間積極參與身體活動；3.其他方面：相關單位強力宣導身體活動的觀念及知識，在寒暑假或連續假期時，社區或學校操場、體育館可免費提供運動環境或場所以增加身體活動量。

(四) 因此在教學方面，如何教育學生並建構正確的身體意象認知，幫助青少年接受自己的身型，在九年一貫「七大學習領域」的「健康與體育」需再加強身體意象的正確認知，強調「健康就是美」而非「瘦即是美」。

參考文獻

- 王俊杰、卓俊伶與彭國威 (2004)。晚期兒童身體活動與立定跳遠動作型式及表現之關係。 **臺灣運動心理學報**，4，103-115。
- 尤媽媽 (2002)。大學生體型及其身體意象之相關因素之研究—以中原大學新生為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李天華 (2006)。規律健身運動對國中生自尊及身體意象的影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林瑞雄 (1991)。國民健康調查之規劃與試驗。行政院衛生署委託研究報告
- 黃淑貞、洪文綺 (2003)。大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。 **衛生教育學報**，19，115-135。
- 教育部 (2003)。推動中小學生健康體位五年計畫。取自
<http://140.122.72.62/history/index?id=169899c40ec1058498f4a9bc4dc5131b4812c5fe7a121>
- 教育部 (2008)。台閩地區中小學學生體適能常模。臺北市：教育部。
- 教育部 (2015)。十二年國教實施計畫。取自
<http://12basic.edu.tw/Detail.php?LevelNo=8>
- 趙國興 (2005)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡白蓮 (2009)。青少年身體活動量、身體質量指數與身體意象的發展效應與性別差異 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝偉雄 (2010)。探討大專生身體質量指數、自尊、身體意象、社會影響因數與運動行為之相關研究。 **雲科大體育**，12，99-110。
- Blair, S.N., Jacobs, D.R., & Powell, K.E. (1985). Relationship between exercise or physical activity and other health behavior. *Public Health Reports*, 100(2) 172-180.

- Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E.(2000). Social- cognitive and perceived environment influence associated with physical activity in older Australians . *Preventive Medicine, 31*(1), 15-22
- Bryman, A., & Cramer, D.(1997). *Quantitative data analysis with SPSS for window*. London: Routledge.
- Crocker, P. R.E., Bailey, D. A., Faulkner, R. A., Kowalski, K.C. & McGrath(1997). Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 29*, 344-1349.
- Creswell, J. W.(2002). *Education research: Planning conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education, Inc.
- Davis, C., & Cowles, M.(1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles, 25*,33-44.
- Koff, E., & Baunman, C. L. (1997). Effects of wellness, fitness, and sport skills programs on body image and lifestyle behaviors. *Perceptual and Motor Skills, 84*,555-562.
- McDonald, K., & Thompson, J.K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: Gender differences and correlation findings. *International Journal of Eating Disorders, 11*, 289-292.
- Stephens. T.,Jacob, D.R., & White C.C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports, 100*(2), 147-158.

The Study of the Relationships Between Body Image and Physical Activity Level in Adolescents-A Case Study of Junior High School in Tao-Yuan

Jang Jing Huey* Department of Sport and Health Management, DaYen University

Abstract

With the rise of beauty and health, exercising has become the trends in recent years. The study was designed to investigate the relationships between body image and physical activity level in adolescents. According to previous related studies, this study used a questionnaire survey ; the questionnaires were distributed to the students(13-15 years old) in one of Tao-Yuan City's Junior High School in special funeral areas. Based on convenience sampling, 435 questionnaires were released, and 401 questionnaires were retrieved with a valid retrieval rate of 92.18%. Body image perception questionnaires, body mass index measurement, physical activity level questionnaires were applied to examine this study with Pearson's Product-Moment Correlation, Independent Sample t Test, and One-Way Analysis of Variance, which is also called one- way ANOVA were used for SPSS 18 statistical software to do data processing. The analytical results indicated that:(1) There were quite different between grader differences and physical activity level in adolescents.(2) There were quite different between gender differences and physical activity level in adolescents. (3) No difference was found between body mass index and physical activity level in adolescents. (4) Body image was positively correlated with physical activity level in adolescents. According to our results, we provided related suggestions and references for schools to teach students have correct body image ideas, such as "Health is beauty ", not "Skinny is beauty" ; take morning period or breaking time to do some physical activity, for instance, jogging ; design female PE class more, such as aerobic exercise or dancing for reference.

Keyword: Body Image 、 Body Mass Index (BMI) 、 Gender Difference 、 Physical Activity Level

體育師資生教學行為分析

林靜萍 國立臺灣師範大學

朱建華* 國立宜蘭高商

摘要

教師職前教育的培育，是我國師資培育的重要階段，研究顯示出職前教育階段的良窳，將會影響教師未來的教學效能與教學理念，因此，體育師資生的實習教學對於往後教學的影響，有其探討的重要性。本研究採用結構性，非參與性觀察法，實地拍攝師資生的教學影片後，以「直接教學行為分析系統」帶入周禾程（2007）所研發之體育教學與運動訓練觀察系統程式（PETSCOS）進行觀察分析，以 3 秒間隔的間歇記錄法記錄師資生試教的教學行為，藉此了解體育師資生在實習教學中，教學行為的時間分配情形及教學行為類目在三堂課中的時間分配變化。資料分析顯示師資生較少運用課堂中提問引導學生動作技能的學習，在缺乏教學經驗的情況下，利用上課時間與同儕討論教學策略或是評論班級狀況等，都是需要改善之課堂的之行為。最後將觀察分析後之資料與回饋提供給師資生做課程架構修訂與參考的依據，以提升師資生的有效教學能力。

關鍵詞：師資生、系統觀察法、直接教學行為觀察

壹、緒論

一、前言

近年來，教師專業素養與教學專業的建立普受世界各國重視，我國在師資培育多元的趨勢下，教師職前教育的培育，實習課程的實施，以及教師專業知能亦成為極需探究的議題（林靜萍，2002）。簡紅珠（1994）指出教學實習之主要功能之一即在提供機會，讓實習老師能把學科知識加以重新組織，使其具有教學性。體育師資生的實習教學對於往後教學的影響，有其探討的重要性。

系統觀察法的開發與應用，促使體育教學研究的蓬勃發展，研究的焦點以有效教學的「過程-結果」為主流（Sliverman,1991; Vickers,1986）。本研究透過拍攝之教學影片，利用體育教學與運動訓練觀察系統程式分析體育師資生於試教中的教學行為，並提供分析資料，使其能夠調整教學行為，以增進師資生教學知能。

二、研究目的

本研究透過系統觀察法瞭解體育師資生於試教中的教學行為，提供分析資料予體育師資生做為教學調整的參考依據。

三、研究問題

- （一）體育師資生教學行為之時間分配情形為何？
- （二）體育師資生教學行為類目的時間分配變化為何？

貳、研究方法

一、研究參與者

以國立臺灣師範大學一名大四師資生為對象，未具正式教學經驗，分析其實際試教之教師行為。

二、研究工具

本研究採用結構性，非參與性觀察法，實地拍攝其教學影像後，以「直接教學

行為分析系統」帶入周禾程(2007)所研發之體育教學與運動訓練觀察系統程式(PETSCOS)進行觀察分析。本研究所使用之「直接教學行為觀察程式」之相關類目修訂自陳文茹及周禾程於2010年所發表之臺灣運動教育學報, DIBA 其中的教師行為類目共7項, 詳如下表1。

表 1 教師行為(teacher behavior)類目表

類目名稱	類目定義及範例
告知 Informing	定義-教師說明上課內容、示範動作、複習或做總結。 範例-教師說明示範發側旋球的課程。
觀察 Observing	定義-教師安靜的觀察、注意或監控、指導學生。 範例-觀察學生練習「發側旋球」動作之後, 教師再指導與修正。
結構 Structuring	定義-教師強調目標和要點, 指導操作、變化的情形。 範例-教師說明發側旋球的動作要領。
提問 Questioning	定義-教師提問題是要引起口語表達或動作反應。 範例-教師「桌球比賽規則規定發球時應將球上拋幾公分?」
回饋 Feedback	定義-教師給予有關活動的回饋是立即的、明確的。 範例-學生進行發側旋球比賽, 教師給優勢組肯定、鼓勵, 給落敗組指導加油。
控制 Controlling	定義-教師用受過訓練的批評或行動, 來評論證明權威。 範例-教師「小華, 請你擊球時摩擦球的左下緣或右下緣, 使球產生側旋, 完成側旋發球。」
以上皆非 None of above	定義-教師行為無關於教學過程(教和學)。 範例-與其他教師討論教學策略或對班級進行評論。

三、研究步驟

- (一) 研究問題、方法及工具確定並徵詢對象同意並確定拍攝時間。
- (二) 拍攝自 3 月 18 日起至 3 月 25 日止，共 3 部教學影片。
- (三) 研究參與者每週 2 堂課，其教學對象為師大附中高二學生，課程為三堂桌球課發側旋球單元。
- (四) 採用 3 秒間隔的間歇記錄法進行。
- (五) 自教師開始上課即開始錄影直到教師決定結束課程。

四、研究限制

- (一) 桌球課程為四堂課，其中第四堂為測驗，故不採納。
- (二) 集中實習為期僅一個月，教學影片來源有限。

參、結果與討論

一、教師整體教學時間分配情形

- (一) 告知 (Informing): 教師是一個好的資訊傳遞者，應在課堂中有清楚的講解、正確的示範、正確且數量適當的口語提示(Rink,1998)。被觀察者此項平均佔 12.21%，於第一次上課時非常注重正確且清楚的講解與正確的動作示範，之後的課程僅以說明練習內容、分組及場地分配，給予學生較多的練習時間與教師觀察時間。
- (二) 觀察 (Observing): 被觀察者在此項教師行為中所佔的比例最高，平均 34.61%。被觀察者給予學生非常多的練習時間，並會至各組進行觀察，即刻對學生的動作技巧加以修正，給予許多個別回饋。Rink (1998)指出教師應停留夠長的時間觀察個別學生練習，並給予個別回饋。被觀察者在第二堂課開始，進行練習活動之前僅以說明練習內容、分組方式及場地分配，多數時間用於觀察學生動作學習及進行個別回饋，進而達到教學目標。被觀察者雖為體育師資生，但其教學方式實屬有效教學。

- (三) 結構 (Structuring): 此項平均佔 9.90%，有效教師會透過組織管理技巧監督學生行為並清楚的呈現訊息(Rink,1998)。Boyce(1992)認為教師應該以任務取向、清楚陳述目標且示範與講解才符合有效體育教學。被觀察者於課堂中實際帶領學生練習並示範動作以供學生模仿，引導學生做動作技能的學習。
- (四) 提問 (Questioning): 本研究中所佔比例偏低，平均佔 2.57%，被觀察者極少問學生問題。發問對學習效果非常重要，教師應增加發問次數與技巧 (林靜萍，許義雄，1993)。故可建議該被觀察者多反思與提問，提高學生的學習興趣。
- (五) 回饋 (Feedback): 回饋是動作學習上的一個項重要因素，且對學生動作技能的獲得與增進動作技能的表現有所幫助(Lee, Keh & Magill, 1993)。莊美鈴 (1992) 認為有效體育教學應創造和睦、肯定的教學氣氛。Rink(1998)則是提出想要達到有效體育教學，教師應多讚美、少責罵。本研究被觀察者在回饋的使用時間平均佔 14.00%，主要針對動作技能進行回饋，並且多是以口頭的鼓讚美與鼓勵，營造出正向積極的教學氣氛，以提高學生動作技能學習的信心，可以令學生更加投入在課堂中。
- (六) 控制 (Controlling): 體育課主要為教師控制的學習環境(Rink,1998)。平均佔 22.95%，顯示被觀察者非常重視觀察指導，。不過有時會出現過多消極性管理秩序的空白時間。
- (七) 以上皆非 (None of above): 教師要熱心參與，並投入整個教學過程之中，主動指導 (王敏男，1990)。被觀察者在課堂中進行與教學內容無關的行為時間平均佔 3.77%，經常會利用觀察的時間與同儕視導的同學互相討論課程上的問題或是批判該班級的優缺點，教師於課堂中絕不

能任意離開上課場所從事與教學無關的活動或行為。

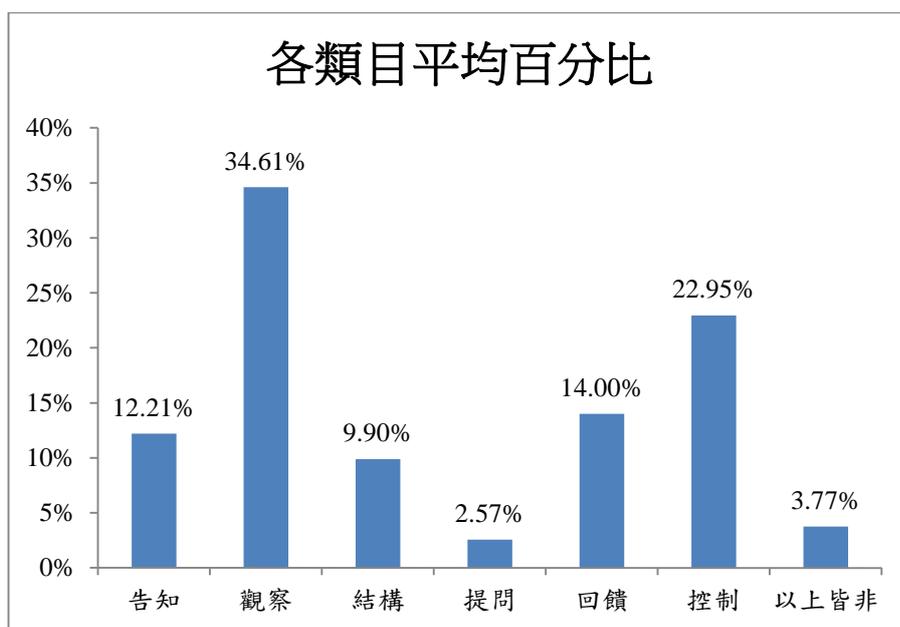


圖 1 各類目平均百分比長條圖

二、教師各類目的教學時間的變化情形

根據圖 2 的統計數據，我們可以看出體育師資生各類木教學時間的變化情形：

- (一) 由圖 2 顯示，告知、結構及觀察三個類目在三堂課的變化情形，第一堂課針對課程內容的講解說明及示範動作，課堂重點的強調與指導操作佔用較多時間。因此，告知與結構所佔比例較高，教師觀察學生練習的時間較低。第二堂課後，可發現告知及結構與觀察的時間成反比，教師從旁觀察學生的技能表現的時間增加。依文獻探討所得，高比例的指導時間是有效教學的特色之一，研究參與者的教學是值得肯定的。
- (二) 回饋的使用上，第一堂課教學指導佔用課堂大部分時間，學生練習時間較少，教師亦較少觀察學生動作技能的學習，回饋比例較低。第二堂課進入練習階段，教師觀察時間變多，回饋遽增。第三堂課為技能形成階段，學生已能正確執行動作技能，教師僅需針對少部分學生進行指導回饋，回饋驟減而形成倒 V 字型折線。Rink(1985)也認為給予學生訂正性回饋是有效教學方式。由此觀之，研究參與者符合有效教學。

(三) 師資生於控制的比例偏高，大部分的時間都運用在管理學生秩序與等待學生集合，師資生初為人師較無教學經驗，班級經營與管理的策略須再加強，以增加學生動作技能練習的時間，提高教學效能。

(四) 提問的使用上師資生較少提出問題引導動作技能的學習，Siedentop(1983)認為問問題是很重要的教學技巧。主要可能因教學經驗少，提問技巧需要多學習磨練。

(五) 以上皆非顯示出師資生對於教學較沒有自信，會利用觀察時間與其他同儕討論教學策略或對該班進行評論，教師不應該利用課堂時間與其他老師閒聊。

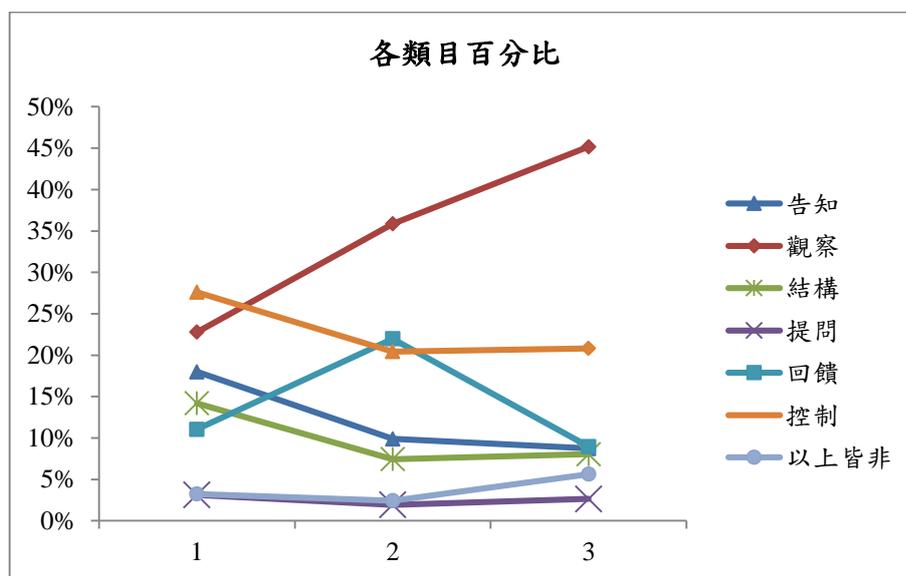


圖 2 三堂課百分比折線圖

肆、結論與建議

由表 2 資料可知，體育師資生第一堂著重於桌球發側旋球的知識與基本動作技術的教學及宣導課堂規則與其他課程中應配合相關事項，告知(17.99%)、結構(14.19%)與控制(27.60%)的比例較高，教師多用於控制班級課室狀況與講述主要教學內容，觀察練習狀況的比例雖然也高達 22.79%，但與最後兩節課的比例明顯較少許多，回饋也相對的較少一些；第二堂課與第三堂課進入技能形成與穩定技能表

現階段，教師的觀察時間(35.86%、45.17%)明顯增高，於觀察中給予學生指導回饋的比例亦增高(21.98%)，第三堂課教師僅針對部分同學進行個別回饋與指導，回饋的時間就降低為 8.97%；後兩節課控制的比例較第一節少，教師安排學生多參與技能練習並從旁觀察指導，因此，管理秩序與掌握教學情境的時間趨於平穩；從三堂課教學類目可得，教師提問的比例皆偏低(3.13%、1.93%、2.64%)，教師較不擅長提問引導學生學習遷移；以上皆非則分別為 3.24%、2.44%、5.63%，教師多用於與同儕討論課堂狀況、學生問題及評論班級優劣...等非教學相關活動，此類目不應出現於課堂中；其餘每堂課未滿 50 分鐘的時間皆為學生進行暖身活動與準備課堂使用器材所運用的時間。

表 2 教師教學行為各類目統計表

日期 教師類目	3 月 18 日		3 月 20 日		3 月 25 日		平均
	時間	百分比	時間	百分比	時間	百分比	
告知	8:03	17.99%	3:51	9.90%	3:48	8.74%	12.21%
觀察	10:12	22.79%	13:57	35.86%	19:39	45.17%	34.61%
結構	6:21	14.19%	2:54	7.45%	3:30	8.05%	9.90%
提問	1:24	3.13%	0:45	1.93%	1:09	2.64%	2.57%
回饋	4:57	11.06%	8:33	21.98%	3:54	8.97%	14.00%
控制	12:21	27.60%	7:57	20.44%	9:03	20.80%	22.95%
以上皆非	1:27	3.24%	0:57	2.44%	2:27	5.63%	3.77%
總計	44:45	100.00%	38:54	100.00%	43:30	100.00%	100.00%

一、結論

1. 師資生各教學行為比例大致符合有效教學。
2. 師資生較少提出問題引導學生動作技能的學習，是未來待加強的教學技巧。
3. 師資生在教學過程中，利用上課時間與同儕討論課堂上的問題與教學策略，影響教學品質與效率，應積極改善。

二、建議

1. 課前多反思與模擬問答過程，增加提問頻率，引導學生學習。

2. 課堂前充分準備與討論課堂中可能遭遇的問題及解決方案，避免於課堂中進行討論，影響教學。
3. 未來可持續以系統觀察法對師資生進行教學行為觀察，提升師資生有效教學行為表現。

參考文獻

- 王敏男 (1990)。談體育課程與教學。中等教育，6(41)，36-38。
- 周禾埕 (2007)。體育教學與運動訓練觀察系統之研發 (未出版之博士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 林靜萍 (2002)。體育師資生學科教學知識之研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林靜萍、許義雄 (1993)。國中體育教學師生互動分析。體育學報，16，79-97。
- 莊美鈴 (1992)。有效教學的自我評量。台灣省學校體育，2(6)，15-21。
- 陳文茹、周禾埕 (2010)。以「直接教學教學行為觀察程式」分析大學體育課師生行為。臺灣運動教育學報，5 (2)，49-63。
- 簡紅珠 (1994)。師範生學科與學科教學的知識基礎。載於師範教育多元化與師資素質 (1-15 頁)。臺北市：師大書苑。
- Boyce, B. (1992). The effects of three styles of teaching on university students' motor performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 389-401.
- Lee, A. M., Keh, N. C., & Magill, R. A. (1993). Instructional effects of teacher feedback in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12, 228-243.
- Rink, J. E. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. St Louis:Times Mirror/Mosby.
- Rink, J. E. (1998). *Teaching Physical Education for Learning*. New York, NY: McGraw-Hill.

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skill in Physical Education (2nd ed.)*. Palo Alto, CA: Mayfield.

Silverman, S.(1991). Research on teaching in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,62(4),352-364.

Vickers, J.N.(1986). The role of subject matter in the preparation of teachers in physical education, Paper presented at the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance National Convention, Cincinnati, Ohio.

Analysis of Teaching Behaviours of a P.E. Student Teacher

Lin, Ching Ping Department of National Taiwan Normal University

Chu, Chien Hua* I-Lan Commercial Vocational Senior High School

Abstract

Teachers' Nurture pre-vocational education is an important stage of teacher education. Research shows that the quality of pre-vocational education stage will affect the future of the teaching effectiveness of teachers and teaching philosophy. Therefore, P.E. student teacher practices teaching physical education teachers in teaching for future impact is the importance of discussion. It is to use the structural, non-participatory observation in this study. After the field shooting instructional videos teaching student and using Direct Instruction Behavior Analysis (DIBA), in three seconds intervals intermittent recording student teachers' teaching behavior. To learn about the P.E. student teachers' time allocation scenarios and teaching behavior categories in three classes of distribution changes in practice. Data analysis showed that fewer student teachers apply classroom teachers questioning to guide students learning motor skills. In the absence of teaching experience, using class time to discuss teaching strategies or comment class status with peers and other, all acts of the need to improve the classroom. Finally, the observations and analysis of feedback provided to the student teachers to do the revised curriculum framework is based on the reference and effective teaching ability of student to enhance students.

Keywords: Student Teacher, System Observation, DIBA

國中體育課之學生文化

呂亦航* 苗栗縣立照南國中

林靜萍 國立臺灣師範大學

摘要

學生間因每個人成長背景、學習環境、班級氣氛、價值觀等因素構成特有的學生文化，學生文化對於教師的教學和學生的學習可能是助力，也可能是阻力；教師若能瞭解體育課中的特有的文化，並善加引導與運用，便可提高學生學習動機與成效。本研究目的在瞭解學生對體育課看法與感受，且進一步探討學生體育課中特有文化，作為教師未來教學參考之用。本研究對四位國中階段學生使用訪談法與觀察法進行實徵性研究，將所得資料歸統整後得出國中生在體育課中存在著這樣的文化：體育課是解放時刻，學生認為體育課是釋放壓力的時候；強者天下，動作技能的強弱會對人際關係以及對體育課的學習動機和運動參與帶來影響。另外小組的學習方式在體育課中該如何分組，學生間則有不同的看法，運動能力強的都想和強的一組或競爭、弱的有人希望能跟強的一隊，有的則不想，但都不想和強的競爭；用趣味化的遊戲上體育課便沒人會逃跑，學生也能在玩樂中學習；體育課時的氛圍是團結的。瞭解這些體育課中的文化後，多使用樂趣化教學，且妥善安排強弱間的分組以及比賽方式，能讓更多的學生都更投入在學習中，達到更好的教學成效。

關鍵字：學生文化、體育課

壹、緒論

一、前言

每間學校都因不同的地理環境、組織成員、教育願景等不同的特殊性交織而成特有的學校文化體系，以更微觀的角度切入，學生間也因每個人成長背景、學習環境、班級氣氛、價值觀等因素構成特有的學生文化。歐用生（1979）認為學校文化由課程文化、教師文化及學生文化三種構面組成，而其中只有學生文化是以學生為主體的觀點切入，由此可看出學生文化的重要性。杜威認為學校是社會的雛形，代表了學校教育不僅是教授知識的地方，更是要讓學生學習群居生活，發展成全人的地方，在社會化過程中，同儕團體扮演著重要的影響因素，這種同學間的相處、師生間的關係等雖然看似與學習並無直接的關聯，但這樣潛在課程的影響卻可能比正式課程的影響來得深遠。

Spencer 在生活預備說中指出，教育的目的在於預備將來完美的生活（張春興，2003），而要有完美的生活最重要的是身體保健及與自我生存有間接關係的活動，在學校各科中就屬健康與體領域課程最具關聯。另外學生為教育的主體，體育教學應以學生為中心（Smith, 1991），但在教學中，學生的聲音、看法及感受少被重視（顏宛平、掌慶維，2013），學生體育課文化便是從常被忽略的學生角度切入。學生文化對於教師的教學和學生的學習可能是助力，也可能是阻力；教師如能瞭解學生對於體育課中特有的文化、便能善加引導與運用，提高學生學習動機與成效。

二、研究目的

瞭解學生對體育課看法與感受，且進一步探討學生體育課中特有文化，作為教師未來教學參考之用。

三、名詞釋義

- （一）體育課：體育課係指九年一貫健康與體育領域中為達成尊重生命，豐富全人健康的生活；發展運動概念與運動技能，提昇體適能；培養增進人際關係與互動的能力；培養擬定健康與體育策略與實踐的能力等七項目標所實施的

課程 (教育部, 1998)。本研究之體育課指國中階段每週兩堂, 每堂45分鐘的課程, 教學內容為籃球、排球、足球、羽球、田徑。

(二) 學生文化: 學生同儕間所獨有的一種價值觀、想法、態度、行為模式和生活方式的文化 (高強華, 1980) 本研究所指學生文化係研究參與者班上之體育課時學生間特有的態度、想法、行為、信念等。

貳、方法

一、研究參與者

以苗栗縣某國中九年級學生為訪談對象, 立意取樣選取體育課中動作技能成績最高男女各一及最低男女各一, 共四位受訪者。茲將受訪者特質描述如表 1:

表 1 受訪者特質表

受訪者	性別	分數高低	特徵描述
A	男	低	頑皮, 學習動機和參與度低
B	男	高	具體育專長, 擔任體育股長
C	女	低	安靜內向, 缺乏自信
D	女	高	擔任班長及學校司儀

二、研究方法

(一) 訪談法: 本研究使用訪談法, 訪談法可依研究者對訪談結構的開放程度分為結構型、非結構型及半結構型 (陳向明, 2002), 本研究使用半結構式訪談, 即以訪談大綱為主要訪談題目, 並於訪談過程中依據研究參與者回答進行相關問題延伸。

(二) 觀察法: 觀察研究法是指依研究目的對現象或個體的行為作有計畫與有系統地觀察並記錄, 依所觀察到的現象或行為做客觀解釋的研究方法 (郭生玉, 2005)。描述研究者所觀察到之現象, 如學生集合、做操、學習、遊戲比賽時之行為、溝通使用的語言、同儕或師生間互動等。

三、研究工具

(一) 研究者：在質性研究中研究者扮演一重要研究工具，研究者畢業於文化大學體育系，現為國立台灣師範大學體育學系研究所運動教育組研究生，曾修習過體育研究法與運動教育相關課程，領有合格體育教師證，具五年學校體育課教學經驗，目前服務於苗栗縣照南國中且兼任體育組長一職。

(二) 訪談綱要：依文獻與研究的目的、訪談者的觀察擬定訪談大綱，如體育課和其他課的不同、體育課有什麼特別的地方、上體育課時班上的氣氛、強弱對上課有什麼樣的影響、班上和別班的體育課有什麼不同、對體育課有什麼想法等。

四、研究流程

觀察期間為 104 年 10 月 12 日至 104 年 12 月 11 日，並進行兩次訪談，第一次日期於 11 月 25 日，第二次 12 月 11 日。

五、研究限制

(一) 本研究以訪談為研究方法，故研究者假定所有研究參與者皆以自身經驗誠實回答。

(二) 本研究僅描述苗栗縣照南國中九年級某班之體育課文化，故無法推論至其他群體。

六、資料處理

將訪談所得之錄音檔轉為逐字稿並進行分析，分析後將訪談所得之資料和文獻、觀察法之發現進行歸納、彙整。

參、研究結果

一、解放時刻

體育課是釋放壓力的時候。國中是人生第一次面對升學考試，考試成績的好壞影響了未來的前途，為了準備最後總結性評量的升學考試，平日的學業壓力可想而知。學生在這樣的環境下，若能暫時拋開課業壓力的課程，是他們所期待的，而體育課相較之下沒有嚴格的要求，對他們來說是一門輕鬆自在且允許釋放精力的課。

B：體育課是特別開心的課而且超放鬆的啊。

A：因為不用在那邊背什麼單字跟背什麼公式也不用記人物或幹嘛的。

C：雖然美術和家政之類的也不用背單字，但是那不一樣啦！

D：體育課就感覺很自由、沒有拘束、放鬆又紓壓，又可以運動和走來走去。

A：感覺老師都應該一樣，上課不能說話，但是體育課好像有比其他課鬆點，不像其他老師講一句話就被唸。

C：別班的體育老師比較嚴格，都要整隊幹嘛的，比較注重規矩，我們集合都可以輕鬆坐，不用排隊，比較輕鬆沒甚麼壓力。

國中階段屬於義務教育，因此是每個人成長階段必經的過程，扣除掉一星期兩節的體育課之外，剩下的在學時間，幾乎都被老師要求安靜的待在教室裡面學習新知識，但不論男女又或是較文靜、內向的學生同樣也都希望能夠有時間到教室以外的地方活動一下，而對於被幾乎是強制勒令來學校的學生而言，學校是種約束，當下課鐘聲響起，迫不及待的往運動場狂奔。Smith 與 Parr (2006) 研究發現國高中生認為體育課是一件有趣的事，還可以放鬆心情；與其它課程相比，更輕鬆自在。體育課代表的不只是運動而已，體育課對國三的學生有種無可取代的存在必要性。就如同吳書榆 (2009) 在該隱的封印一書中提到的，在我們生活中我們需要可以搗亂的時段，需要讓靈魂獲得暫時短暫的解放，體育課正好是這樣的時段。

二、強者天下

運動能力強的人主宰了體育課。動作技能的強弱除了與比賽輸贏有直接的影響之外，更對其他層面帶來影響，如班上同學的人際關係以及對體育課的學習動機和運動參與等。另外小組的學習方式在體育課中該如何分組，學生間則有不同的看法，運動能力強的都想和強的一組或競爭、弱的有人希望能跟強的一隊，有的則不想，但都不想和強的競爭。

D：我們體育課都照強弱分啊!

B：跟弱的又玩不起來!

C：想跟強的可是又怕拖累

D：強的想法跟強的打，弱的在旁邊聊天就沒有運動到，強的就覺得弱的很爛或不認真上課，會影響到原本的關係。

A：強的跟強的玩弱的跟弱的玩，自然就變成強的就玩，弱的就會開始不玩了，我覺得要混在一起。

C：我覺得因為強的應該不喜歡跟弱的比賽，如果強弱混在一起，玩的時候都強的在玩，弱的反而更爛。

動作技能的強弱會影響到體育課的學習，甚至會遷移到體育課之外班上的人際關係，剛好與柯爾曼 (J.S.Coleman) 發現的結果有某部分相呼應。在柯爾曼的研究中指出運動能力高比學業成績高分的同學更能獲得同儕認同 (陳奎憲, 2000)，相反的，運動能力差則可能會帶來負面的人際關係。對於強的人不希望和弱的人一起運動，他們認為那些弱的人不是真的弱，而是不認真上課和不認真練習，因此無法認同那些弱的人。至於該同質分組或異質分組，學者間也有不同的看法，呂美慧 (2012) 認為同質分組提供學生在差不多的基礎上學習相似教材的機會，能夠共同成長互相扶持，但低能力學生編為同組一起學習時，則無法與較高能力的學生互動，少了向楷模學習的機會。成敗、輸贏扮演知覺個別差異的關鍵，若失敗則可能會降低學習動機 (Harris & Covington, 1993)，解釋了弱的同學就開始不想玩的原

因·周立勳(1998)指出若失敗時貢獻較低的成員會受到直接的批評而產生挫敗感。各種分組方式都有其優缺點，也各有喜愛者，因此在使用時候應該依教學者目的選擇適當的分組方式。

三、沒人逃跑的玩中學

好玩有趣的課程設計，讓學生喜歡上體育課。在學校中會影響到學生的學習因素有很多，除了鉅觀的整體大環境之外，較微觀的如教師層面有教師專業度、教學信念等，學生層面如過去的經驗、人際關係、本身能力，此外還有課程與教學等等。其中教師在課室內，有極大的教師自主權，即老師可以自行決定教學時要教什麼，因此老師又直接決定了課程和教學。

D：我們班很少用一般上課方式上課，我們班都會在中間穿插遊戲，其他班都很羨慕我們一直在玩遊戲，別人覺得我們很輕鬆。

C：用遊戲上課比較快樂愉悅阿，比較好。

D：上課氣氛比較輕鬆，大家比較願意參與。

A：其實我都不想學，但是這樣的上課方式比較輕鬆，比較快樂玩完還想再玩就想繼續上體育課，遊戲讓人更喜歡體育課。

B：...每個人都可以參與，因為比較新鮮所以大家好奇就會參與，更容易讓全班團結。

研究顯示青少年參與體育活動的動機之一為樂趣(劉一民, 1991; Gill, Gross, & Huddleston, 1983; Scanlan & Lewthwaite, 1986), 過去傳統體育教學重視技能訓練, 要求紀律, 軍事化的一個口令一個動作, 枯燥乏味的練習, 常讓學生覺得無趣且備感壓力, 會讓學生想從體育課中逃跑, 而班上特有的遊戲、樂趣化教學方式, 已和動作技能強弱較無關, 能抓回那些想逃跑的學生, 就算是什麼都不想學或是動作技能較弱的學生也熱愛這樣的上課方式, 在遊戲當中不知不覺已提高身體活動量且

更能體現體育的樂趣。許義雄(1992)也指出樂趣化體育教學能夠減少學生對體育課的厭惡感，而且能促進師生間良好互動，幫助師生間關係的提升。

四、團結的氣氛

團結合作的學習氛圍。不同的體育老師有不同教育理念和教學目標，有些教師強調動作技能的學習，有些則認為身體活動量或甚至學生開心就好，而研究者則認為體育課能促進班級的凝聚力，因此希望學生能夠在體育課中團結和合作。

D：最重視和諧的氣氛和團隊合作參與感很重要，很多人都希望全部人都可以一起參加。

C：班上上課氣氛滿和諧的阿！上其他課好像不會這樣。

B：以前比賽的時候老師一直強調要團結合作，所以我覺得班上氣氛還算滿團結。

九年一貫十大基本能力之一尊重、關懷與團隊合作、以及十二年國教課程發展理念「自發」、「互動」、「共好」，到近幾年提倡的學習共同體，可以發現團隊、合作的概念一直備受重視(教育部，1998，2014)，且在現今七大領域，健體領域能力指標中，多次提到合作的重要性，由此可見體育課是一理想的合作學習環境，亦能有效發展學生合作能力(林寶山，1998；張瀨文，2011；Dyson, 2001；Johnson & Johnson, 1993)。互相鼓勵或互相責備都是在運動場上常見的，但只要在體育課中強調團結、合作等觀念，儘管是在班上平時相處有些摩擦的同學，會因在體育課中有共同的目標一起努力進而達到合作、團結的氣氛。

肆、結論

在這個班級中的體育課是一門特別且開心的課，同時也是解放壓力的時刻，在這個時刻中動作技能的強弱帶來了巨大的影響，如人際關係、學習動機等，雖然在

遊戲比賽時會因強弱而分成兩派人馬，但在上課時的氛圍是和諧且也願意為共同的目標團結合作，是在其他科目中沒有的，且沒有人會從有趣的學習中逃跑，全部人都在遊戲中快樂學習。也認為老師如果在教學上有用心學生便能感受到，也會影響到學生參與運動與學習的意願。瞭解這些體育課中的文化後，多使用樂趣化教學，且妥善安排強弱間的分組以及比賽方式，能讓更多的學生都更投入在學習中，達到更好的教學成效。

參考文獻

- 林寶山 (1998)。教學原理與技巧。臺北市：五南。
- 呂美慧 (2012)。教育大辭書。取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1304547/>
- 吳書榆 (譯) (2009)。該隱的封印(原作者：Michael Thompson)。臺北市：商周。
- 周立勳 (1998)。分組合作學習中兒童的情意表現。嘉義師院學報，12，39-72。
- 高強華 (1980)。學生次級文化的瞭解與應用。教師天地，36，19-22。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北：五南。
- 陳奎憲 (2000)。教育大辭書。取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1307100/>
- 張春興 (2003)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北：東華。
- 張瀞文 (2011)。體育課該教會孩子什麼？親子天下，28，146-149。
- 許義雄 (1992)。樂趣化體育教學。台灣省體育學校雙月刊，2 (1)，4-5。
- 教育部 (1998)。國民教育階段九年一貫課程總綱綱要。臺北。
- 教育部 (2014)。國家教育研究院十二年國民基本教育課程綱要總綱 (草案) 說明手冊。取自 http://www.shute.kh.edu.tw/motif/20150326_01.pdf。
- 郭生玉 (2005)。心理與教育研究法。臺中：精華。
- 劉一民 (1991)。運動哲學研究—遊戲、運動與人生 (194 頁)。臺北市：師大書苑。
- 顏宛平、掌慶維 (2013)。體育課程模式實施之學生觀點文獻分析—以體育教學

期刊 (JTPE) 為例。中華體育季刊 , 27 (1) , 15-22 。

- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 264-281.
- Gill, D. L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Harris, A. M. & Covington, M. V. (1993). The Role of Cooperative Reward Interdependency in Success and Failure. *Journal of Experimental Education*, 61(2), 151-168.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (1993). *Learning together and alone (4th ed.)*. 105 Needham Heights, MA; Allyn and Bacon.
- Smith, S. J. (1991). Where is the children in physical education research? *Quest*, 43, 37-54.
- Smith, A., & Parr, M. (2006). Young people's views on the nature and purposes of physical education: a sociological analysis. *Sport, Education and Society*, 12 (1), 37-58.
- Scanlan, T. K., & Lethwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.

Student Culture in Junior High School Physical Education

Abstract

Some unique student cultures are shaped because of the differences in students' birth and family background, learning environment, classroom atmosphere and value system. Those student cultures can facilitate or hinder teaching and learning. If teachers understand the unique student cultures in physical education and make good use of it, students' learning motivation and performance will be improved. The purpose of this study is to explore students' points of view on physical education. What they think and how they feel about physical education enable us to scrutinize the unique student culture in physical education. In this study, we interviewed four junior high school students and observed their performances in physical education. All of the data are categorized and further analyzed. The major findings are as follow: (1) Physical education is a moment of relaxation. Students think that most of their pressures will be released during physical education. (2) Good perfor What's more, all of the low ability learners don't want to compete with the high ability learners. (4) If teachers introduce some PE-relative games during the class, students can learn the skills by playing. (5) Students show the spirit of unity during physical education. After we gain insight into those unique student cultures in physical education, teachers should design more PE-relative games and have awareness of students' abilities when it comes to grouping and competition. With these in mind, more and more students are willing to involve in physical education, which will bring better effects on teaching and learning.mance is everything. To be more specific, how students perform during the class will influence their social relationships, learning motivation and the involvement in different activities. (3) Students' points of view on the grouping are not always the same. Most of the high ability learners want to be grouped with people like them. As for the low ability learners, some want to be grouped with the high ability learners while others don't.

Keywords: Student Culture, Physical Education

臺灣與日本柔道運動員訓練模式比較研究-

以文化大學與天理大學為例

洪聖德 中國文化大學運動教練研究所

許正心 靜宜大學體育室

沈志堅* 臺灣觀光學院觀光休閒系

摘要

目的：探討臺灣與日本柔道運動員訓練模式比較研究。研究對象：本研究以文化大學與天理大學柔道訓練為例（民國九十八年九月三日）至研究截止日（民國一百年十二月二十五日）止，以文化大學與天理大學柔道教練為對象，計有細川伸二監督、正木嘉美監督、鄭教練吉祥、廖教練俊強、天理大學兩位教練文化大學兩位教練共計四位教練。研究方法：本文採用文獻分析法及訪問法，並講訪談結果以文字記錄。結果：訪談結果得知臺灣與日本柔道運動員訓練方式及其方法、訓練時間量、訓練環境、訓練條件)並無相差太遠，訓練的技術及學理亦無相差太遠、但選手自我管理及訓練量實行之徹底與否則影響其運動表現。有差異部分為選手未來出路，日本柔道選手約90%從事柔道專長相關工作、臺灣選手從事柔道相關工作卻相當低，其可能是臺灣柔道選手對柔道專業不夠瞭解有關。

關鍵詞：柔道、訓練方式

壹、緒論

自有人類活動以來，為了防禦外來動物攻擊最直接且快速的武器就是人類本身的四肢，由四肢所能運用的技巧如：踢、打、押、絞、扭等，似乎四肢的運用是人類與生俱來的防禦本能，也因此演變出許多徒手的格鬥武術，柔術就是其中之一（真炳浩，1986）。柔術在戰國時代的戰場上，是武士們為了能夠在戰場上立於不敗之地，研究出以空手制服敵人的徒手技巧，就稱為柔術，其他還有像柔、和、和術、組討、鎧組、體術、小具足、白打、手縛等等不同的名稱（石黑敬七，1953）。柔術是以空手踢、打、突、刺、摔、絞勒、關節等技巧攻擊對手，以求”制服敵人、奪取勝利。”在經過戰爭的洗禮，時代的變遷，柔術技巧也逐漸產生許多不同的的高手，這些高手將他們本身的技巧做一組織化、體系化，稱為某某流柔術（許正心，2009）。柔術自 15 世紀盛行至德川末期因為西洋文化的大量傳入，逐漸改變日本人的文化，加上明治維新原本武士治國的武士們權力終止，柔術逐漸衰落（三船久藏，1975），明治十年開成學校（現東京大學）校長加藤弘文是當時殘存少數柔術流派的師範之一，加藤集合當時有名的磯又右衛門、戶塚彥助等人開設柔術講堂教導柔術，其學生中就有後來開創「日本傳講道館」的嘉納治五郎先生（金光弥一兵衛，1956）。

嘉納治五郎先生集合「天神真揚流柔術」與「起倒流柔術」兩派柔術的特長，並且參考其他各流派柔術的長處，研究出一套合理的理論與實際操作的技巧，並訂定期練習的方法、練習的順序，捨去柔術危險性的技巧，創造出以勝負、體育、修心為目的的”柔道”，其中「柔」指的是技術層面，泛指運用「投、摔、絞、勒等技術，作為攻擊與防禦的練習，以達到制服對手的目的」；「道」指的是一種教育，最終目的為精神的修養、培養人格特質，此為柔道內涵的表現，並且為達到術、道兼顧的武術發展，取名為「講道館柔道」（呂耀宗，2001）。

日本柔道運動在國際賽事的表現及技術施展之完整性，具世界各國參考及學

習之價值，與日本柔道技術的交流及訓練文化的了解是不可或缺的。近年來臺灣柔道在國際上的成績有許多進步的空間，希望藉本研究的結果，對日後臺灣柔道發展及選手在訓練上，能提供重要的參考價值。

貳、研究目的與方法

一、研究目的

本研究目的，透過臺灣與日本柔道訓練模式之比較研究。主要以日本天理大學與臺灣中國文化大學的實地勘查及體驗、了解其訓練模式及其奪標之因素，進而提供臺灣選手之訓練參考，以增進臺灣選手參與柔道之動機及技術水準。

二、研究方法

主要以訪談與實地體驗方式進行，談係指訪問者藉著明確目標之訪談機會已蒐集所需資料的方法；訪談就某種意義上來說，是一種口頭問卷，受訪者與訪問者面對面，以自己的方式回答問題，以提供所需的資料（張紹勳，2007）本研究針對日本天理大學與臺灣中國文化大學教練進行訪談（表 1），其訪談內容如（表 2）：

表 1 受訪教練摘要

受訪人員	代號	面訪時間	備註
細川伸二	J1	2011.10.01	天理大學女子監督
正木嘉美	J2	2011.09.29	天理大學男子監督
鄭吉祥	T1	2011.11.21	文化大學總教練
廖俊強	T2	2011.11.2	文化大學教練

表 2 訪談內容摘要

序號	訪談內容
1	選手來源及資格?
2	選手訓練時間?

- 3 各年級之訓練目的及要求?
 - 4 訓練中常面臨的困難及其因應方法或策略?
 - 5 立技、寢技、體能訓練份量之分配?
 - 6 選手生活管理之要求(住宿及三餐)?
 - 7 學長訓練時扮演之角色?
 - 8 教練訓練時扮演之角色?
 - 9 常與其他選手單位辦理合宿訓練其成效如何?
 - 10 年度主要預定參加賽事?
 - 11 選手畢業後的升學或就業狀況如何?
 - 12 以教練本身的經驗來鼓勵現代柔道選手。
-

參、結果

(一) 選手來源及資格?

日本方面

體育學部可選拔進 13 名，其選拔條件為全國前八名內或是在日本近畿地區的前 4 名以內。幾乎選拔進的為男生，女生僅有 1.2 位。國際學部的地域文化學科也有幾個選擇。天理大學學生畢業後大部分都成為體育老師比較多，所以入學幾乎都希望進入體育學部。甄試 13 名學生和二月份一般入試的 6 名學生，合計 20 名左右進天理大學，即使是甄試入選的學生，由於還有其他柔道很強的大學需透過挑選，有時已被天理大學挑選的人選也有最後選擇其他大學的情況。甄試入選必須挑選過，高中老師有許多都是天理大學的畢業生，到這些畢業生任教的高中去看比賽和練習的情況，若在比賽中看到好的選手則與選手交談，也多次到其高中和這選手的父母親親自會面會談再選擇。

臺灣方面

對選手來源而言基本上文化大學針對優秀高中柔道選手，在國內或國際賽的成績及比賽時內容表現掌握與瞭解未來的發展及可塑性，並會適時的於其接觸並進一步與其教練及家長來詳談。選手的資格大部分以當選過國家隊青年國手及全國中等學校運動會的冠軍選手為主。

(二) 選手訓練時間?

日本方面

早上一小時跑步，下午則是兩小時的練習(柔道)。若有課時，早上花費 40 分鐘跑步訓練為中心，若有空堂時學校有訓練重量的老師則會利用這時間進行重量訓練，下午四點半後則會以柔道練習為中心，暑假時則會進行兩次柔道練習，專心在寢技等改變練習內容。

臺灣方面

※學期中星期一~五

(晨操) am6:30-8:00

(柔道訓練) pm5:30-7:30

(重量訓練星期一、三、五) pm3:00~5:00

※寒、暑假集訓星期一~六

(柔道訓練) am9:00-11:30

(重量、體能訓練星期一、三、五) pm2:30~5:00

(球類運動 星期二、四)

(三) 各年級之訓練目的及要求?

日本方面

主要是贏得全國大會為目的在練習。團體戰和個人戰相同，特別在個人部份以培育出世界選手權和奧林匹克的選手花費心思。失去幹勁、墮於練習的人很多，在這時候會對學生兇。並教導選手了解柔道的利害和為了取得世界選手權和贏得奧

林匹克、教導贏得大學比賽，同時也教導成為未來的教育者柔道的指導者。2011 年起，要求學生必須在武道、劍道、柔道、長刀中選一，所以柔道國中老師需求也變多了。

臺灣方面

對於大一新生訓練上之要求，基本上給予選手對運動傷害有完整的治療與復健，並加強其基礎體能及重量訓練之基礎觀念以及針對柔道基本動作加強。並給予選手對運動傷害有完整的治療與復健，並加強其基礎體能及重量訓練之基礎觀念以及針對柔道基本動作加強。

(四) 訓練中常面臨的困難及其因應方法或策略?

日本方面

在指導女生比較困擾，指導男生比較好指導，女生只要覺得自己不行就會有想放棄的一面，若下定決心的話則不容易改變。若是男生的話只要跟他溝通，讓他可以理解、說服他、就會很努力!女生的話，會馬上哭，很難聽進去。受傷是最多的、練習是很辛苦的，這兩點特別是剛進大學的大一生即使高中時在柔道很強的學校練習過，由於比他們在高中時代練習量還多想放棄的學生真的很多，對於這些學生需跟他們會談，也教導他們柔道的有趣的地方，讓他們繼續練習和受傷時需知道受傷的程度進行查詢。並協助他們傷害的恢復與心理建設。

臺灣方面

訓練碰到的困難點就是，選手管理的要求，要當傑出的選手生活習慣要好。現在面臨的困難，有的選手協調性較差。如果吸收能力不是很好，就不要勉強，要他改過來，可能會造成好的動作會忘掉，影響到他原來好的動作，這是柔道選手的習性，習慣之後要修正過來就很困難，沒辦法吸收模仿。1.訓練經費不足(比賽經費、器材購置...等)、場地不夠寬敞、選手參加國際賽會須自費參賽。2.選手前的心理素質。3.訓練中因比賽未能明顯的於年度計畫中訂出，因而影響訓練計畫的落實。

以上是臺灣在訓練上較常遇到的問題。

(五) 立技、寢技、體能訓練份量之分配?

日本方面

以立技為中心，大概有百分之60是立技，百分之20是訓練，剩餘的20%是寢技。女生的練習內容也相同。沒有上課的暑假和寒假都會進行練習；練習結束後都會自行練習和研究寢技。

臺灣方面

大方向原則立技、寢技、體能訓練，各三分之一；沒體能、肌耐力、心肺耐力訓練、協調性、有氧訓練這方面的分別。寒暑假集訓：分別加重訓練量並以技術的養成及基礎體能及專項體能為訓練重點要求。

(六) 選手生活管理之要求（住宿及三餐）?

日本方面

在大學有柔道部專用的宿舍，在宿舍有專屬的舍監，健康管理的部分都是由舍監管理的。飲食管理也有專門管理飲食部分的 4 位負責人也有營養學的老師在。每年四月為了強化選手身體 80 名學員和我校參賽者約四十人強化他們身體進行檢查，也會告訴製作餐點的人(調配營養)。

臺灣方面

生活不嚴謹如果交女朋友情緒要調整的好，臺灣選手在面對感情調適比較差，交女朋友的時候，選手的心理起伏會很大，正面影響的話，選手訓練的心態及技術方面都會有大幅進步，如果與女朋友的情緒不穩定的話，沒辦法投入訓練，又容易受傷。住宿可以便於集中管理，因為經費的問題，所以無法安排。文化大學柔道代表隊並由所募集之款項支付選手每人一天一餐約 80 元左右餐費。

(七) 學長訓練時扮演之角色?

日本方面

學長姐會由自己率先練習，成為學弟妹的可仿效的榜樣。現在並不太感覺的到上下階級的觀念，學長姐比我們早入學，在技巧以外也會教導私生活打招呼和禮儀，同時也會看到學長姐的技巧模仿互相切磋磨練互相勉勵。

臺灣方面

學長要帶動整體訓練的榜樣，年齡差距很小互相溝通比較容易，學長年紀長，自我管理能力較強，所以要帶動學弟，當學弟榜樣，不管學弟妹有什麼樣困難，學長都要盡力幫忙，如果做不到的話再反應給老師。在訓練時的作用基本上以運動隊伍的領導者而言須是以身作則訓練時必須自我要求甚嚴，身體力行才能在訓練的過程中有效的去約束其他隊友及學弟妹同時這樣的方式也較有說服力。

(八) 教練訓練時扮演之角色?

日本方面

練習時老師各自扮演不同角色，若學生挫折失去幹勁時，給他一些建議，再來就是在旁讓學生利用本身的自主性去努力。選手漂亮摔倒(施技)時候，馬上讚美，我會隨時提醒自己要馬上讚美；若不好的地方，馬上指責，我覺得不是很好，自己若也被讚美一定會變更好更強，所以一直也是希望更好的方式指導。

臺灣方面

高中的訓練養成一定的模式，不管是好的習慣還是壞的習慣，繼續依照原來好的技巧去練習；不對的技巧要修正，但不是一個月或是半年就能夠修正的，依照我的經驗，一年可能也不一定修改的過來，所以當教練的必須要不厭其煩的去修正，所以這方面是最困難的。一直修正會造成選手心理疲勞，可能造成反效果，所以在不適當的氛圍、氣氛的環境，不要一直要他修正動作，要視期情況讓選手很樂意接受教練的修正。一般都沒辦法接受，所以在大學訓練最困難的就是修正選手的動作，

只好順其自然。訓練時教練不僅須兼顧選手的訓練狀況並同時要掌握其身體狀況心理素質狀況生活狀等綜合各方面。

(九) 常與其他選手單位辦理合宿訓練其成效如何?

日本方面

比起和相同選手練習，和不同類型的選手練習更加重要。放假時，會到東京或九州練習，或是邀請九州和東京的選手到我校來練習。一年大概 3-4 次移地訓練，但大部分幾乎都是對方來到我校練習。移地訓練是為了讓學生習慣、鍛鍊增強精神面，還有到其他場所練習的話自己也會覺得自己的大學很強，和感到跟其他大學的程度差不多。此外篠原老師是天理大學的教授，所以也有可能國家代表隊會來和我們練習，和國內外頂尖的選手比賽和練習。

臺灣方面

移地訓練到外地去或是外地的選手來我們學校，讓選手接觸到不同環境與不同選手，讓選手有不同的感觸，移地訓練就是調整身心發展，以愉快的心情帶動整體學習訓練，要學會適應不同的選手的方法。經常性的辦理合宿訓練有助於提高選手的技術層面同時也讓選手與選手間有相互學習成長的機會並對推展柔道運動的發展有相當幫助。

(十) 年度主要預定參加賽事?

日本方面

在大學團體戰比賽一年有兩次，個人戰則有一次，還有參加在日本團體的比賽則一年有兩次。關西的比賽團體和個人都有，一年最少有 7 次大的比賽。由於學年不同，我校最想贏得的比賽是無差別 7 人競賽，以贏得無差別 7 人競賽第一為目標，其次為體重別的團體競賽，還有關西大會和全國大會兩種，我們目標沒有放在關西大會 因為我們認為在關西大會贏得比賽是應該的。某個程度我們每天都是以贏得全國競賽為目標加油著，其他也有參加世界少年 19 歲以下的競賽，我校也有

兩名選手參加，我校致力於培育可活躍在包含世界選手權、奧林匹克的選手。

臺灣方面

大專生全國運動會、柔道總會的中正杯比賽及全國錦標賽，國際賽的選拔賽，需要看每個年度賽會名稱有所不同，每年都會有上下年度的精英選拔賽，國手代表隊選拔賽，一年至少有四次比賽。

(十一) 選手畢業後的升學或就業狀況如何?

日本方面

柔道部在天理大學中就職率是最好的。大部分成為企業的運動隊或公司員工再進柔道部，或是成為警官、監獄管理者、教師、柔道整復士等，大約有百分之九十的就業率。若學生們沒有任性的要求的話，絕對有自信讓他們找到出路，若學生們想回到故鄉就職的要求的話，要給的幫助就有些困難，但是我校在各方面在日本全國都有名氣就職率很高。

臺灣方面

畢業後要在學校當職員教師機會較少，要隨時留意各縣市的學校要招考教師，但名額也較少、非常競爭，所以鼓勵讀研究所；要留在國高中當體育老師一定要有修教育學程；還有一條路就是當專任教練，各縣市每年大約 1 至 2 名，大專院校教師要有博士資格，要到那個層級，必須取得柔道優秀的成績，臺灣選手應該調整自己的方向，當教師或是做生意，自己要去調適好。選手畢業後的升學就現階段臺灣選手而言並不是很困難，只要目標明確並積極落實應該很容易能考取心目中的理想學校，然而就業就不是那麼容易了，畢竟國內體育環境的體制並不是很健全很有保障，對於優秀運動員而言未來的三餐生計，跟他們目前所選擇熱愛的運動投入訓練，很難有實質上的幫助。

(十二) 以教練本身的經驗來鼓勵現代柔道選手。

日本方面

一直都是用設立目標和幹勁，盡全力只有現在才行的事等話語跟學生鼓勵 現在的孩子變了 我覺得臺灣的孩子也一樣，越來越沒有向上心，因為生活變富裕，不努力、柔道不強，也可以吃到好吃的食物，所以我常對學生說，為了讓自己成為一流不得不做些什麼。天理大學的柔道部員在嚴厲的環境中真的很努力!現在學生們受到少子化影響，很多事都是父母親幫忙作，孩子們缺乏了學習的態度，若不直接教導他們他們也不會主動學習；外國選手是自己花錢來天理大學練習，所以這些外國選手很有向上心，跟這樣的情況相比，現在的孩子們比較被動，為了讓他們練習後和上課後擁有上進心，透過指導讓他們可以自己發覺。

臺灣方面

在學校的時候就要準備充實自己的專業成就，做任何事情或任何方面，只要專一認真一定會有成就，出社會為人處事認真、負責、完全投入，我相信工作就業就不是很困難的事情。我們訓練就依照這樣的方式去教導，因為養成這樣的習慣，出社會照這樣的信念，各行業的老闆都會很欣賞這樣的人才，大家都喜歡用這種人，經過柔道訓練的人都要有這種特質。在社會上要有人提你一把，就要更努力去展現，在職場不要跟別人計較，要時常保持積極努力的心態才會受到器重。臺大和文大學生其實差不多聰明，差別在臺大他們做事情知道怎樣規劃和做事情有方法，從小要訓練養成好習慣，以後出社會做事情要實在一定會有成就，不要想偷雞摸狗，要很忠實的對待我週邊的人，忠誠度要夠。

肆、結論

因日本柔道發展普及率高及競爭激烈所以選手來源較多，許多學生在國高中階段都曾擔任國家隊代表選手。而臺灣方面因柔道發展普及率未如日本高，升學管道尚無法供應成績未達頂尖之選手。在訓練時間上平均約為 3-5 小時 (每日)。在

日本各年及訓練目的一致，而臺灣部分則擔心大一選手訓練知識、概念不足及心理層面適應不良問題。日本在選手受傷及長期訓練生理、心理疲勞方面，有專業整復師可商討較無問題，而臺灣選手若因生理、心理產生疲勞則需看選手接受程度及自我調適能力。在經費問題方面，日本較沒有這方面的煩惱，而在臺灣，目前比賽經費不足部分無明確解決辦法，除政府、學校補助及師長、教練自掏腰包，尚需選手自行負擔。在訓練分配上立技、寢技、體能因訓練時間受限，立技約佔五成寢技二成、體能三成左右。日本方面表示生活管理因經費部分足夠，選手絕大部分時間集中管理及有舍監協助門禁管理，等多位營養師處理食事問題，選手投入練習專注度高。臺灣則因經費不足管理上較困難及選手生活問題家境較困難的選手會投身打工而導致練習專注度不足，較易受傷及練習功效不佳。在訓練上，臺、日均感覺合宿訓練有效提升練習效果。賽事安排方面，臺灣以各國內賽事為主，日本則以 IJF 訂定之國際賽事為主。

訪談結果得知臺灣與日本柔道運動員訓練方式及其方法、訓練時間量、訓練環境、訓練條件並無相差太遠，訓練的技術及學理亦無相差太遠、但選手自我管理及訓練量實行之徹底與否則影響其運動表現。有差異部分為選手未來出路，日本柔道選手約有 90% 佔有柔道專長相關就業率，臺灣選手柔道專長相關就業率相當困難，探究其原因，除了政府的體育政策因素之外，還有選手對於認真努力付出的觀念偏差。

在建議的部分，臺灣的運動專業發展學校或是選手經濟許可的狀況下，可以安排海外移地訓練，藉由移地訓練的交流可以了解不同國家的訓練模式，學習更多元的訓練技巧。又或者透過協會舉辦教練研習會，邀請海外國家教練來臺分享教學經驗並且增加座談會來知識交流。而國內體育在運動營養的部分，雖然各專業體育大學皆有安排營養學的課程，但還是很難實施在日常生活。故建議如果可以安排營養師進駐校園，又或者由各教練參考營養師所建議的菜單提供給學生參考用餐，以增加選手在運動營養的部分能更完善。

參考文獻

- 三船久藏 (1975)。柔道精隨：道與術。嘉義：文又書局。
- 石黑敬七 (1953)。柔道入門。東京：川津書店。
- 金光弥一兵衛 (1956)。柔道。東京：旺文社。
- 真炳浩 (1986)。目で見る柔道教室。東京：永岡書店。
- 紀俊吉 (2001)。論柔道運動中的 (武德) 教育觀。國立雲林科技大學休閒運動
期刊，4，91-92。
- 許正心 (2009)。臺中縣柔道史發展之探討 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，
臺北市。
- 張紹勳 (2007)。研究方法。臺中，滄海書局。

A Comparative Study of Judo Training Mode- Chinese Culture University and Tenri University as Examples

Sheng-Te Hung Chinese Culture University Graduate Institute of Sport

Coaching Science

Cheng-Hsin Hsu Providence University Office Of Physical Education

Chih-Chien Shen* Taiwan Hospitality and Tourism University Department

of Tourism and Leisure Management

Abstract

The objective of this study was to compare judo training mode between Japan (Tenri University) and Taiwan (Chinese Culture University). Mr. Hosokawa Shinji and Mr. Masaki Yoshimi in Tenri University, Japan and Mr. Cheng Chi Hsiang and Mr. Liao Chun Chiang in Chinese Culture University were interviewed. The results showed that the training approach, training methods, training time, training environment and training condition between these two universities were quite similar. Furthermore, no much differences between training technique and train theory. The main reasons of difference between performances were the self-control ability and thoroughly carry-out of the training workload assignment of Japanese Judo athletes. Besides, the expectations of the players between the two countries were different. The job opportunities between these two countries were different too. Contract to Taiwanese Judo players, about 90 percent of Japanese judo athletes were able to get their judo related job as they retired from their competitive career. The reason for the discrepancy of job opportunity probably was due to the disadvantage of Judo specialty of Taiwanese judo athletes.

Key words: Judo, Training

「靜宜體育」徵稿要點

- 一、「靜宜體育」(以下簡稱「本期」)旨在提供體育與運動科學之學術發表機會與溝通管道，每年出版一期(三月底截稿七月底出版)。本期設有審查制度，歡迎各界惠賜有關體育與運動科學之原創性、論述性論文。
- 二、稿件首頁包含題目、真實姓名、所屬單位及主要聯絡者通訊地址、電話、傳真號碼、電子郵件信箱(E-mail)。
- 三、稿件一律採用電腦打字(版面設定上、下、右-2.5cm、左-3.5公分，12號字，1.5倍行高，每頁最多26行，中文標點符號用全型，英文標點符號用半型)，並附上電子檔光碟片乙張，文稿一式二份(中、英文摘要及內文請勿出現個人資料)，寄交編輯委員會。
- 四、稿件(圖與表總數以8幅為限)經編輯排版後以8頁為原則，每篇上限為10頁，均附中、英文摘要，各500字以內，內容含研究的目的、方法、結果與結論，以一段式呈現，並含5個以內之關鍵詞(Key words)。
- 五、書寫格式為求統一，請參用APA格式或人文類格式撰寫(以參考文獻撰寫格式範例為原則)，參考文獻與正文引用文獻一致，以30則為限，自然科學類儘量引用五年內之文獻，不引用書籍與報紙為原則。
- 六、稿件著作權歸屬本期，本期亦有刪改權，投稿時需繳交著作財產權讓與書，除獲本期同意，不得重刊於其它刊物。本期不接受一稿兩投之稿件，凡曾於其它刊物發表或抄襲之稿件，一概拒絕刊登，一切法律問題自行負責。
- 七、每期投稿同一作者至多兩篇，每篇作者至多三名。投稿行政業務費1,500元(郵政劃撥儲金存款帳號：21016518；戶名：靜宜大學)，請備註「靜宜體育」，連同稿件附上郵政劃撥影本，以掛號寄送：43301台中市沙鹿區臺灣大道七段200號靜宜大學體育室收。如須退稿，請附回郵信封，否則恕不退稿。
- 八、如有詢問事項可用電子郵件方式傳送clchang2@pu.edu.tw或來電04-26328001轉16037，傳真02-28752553；傳真或電子郵件標題請訂「詢問靜宜體育稿件事宜」，並附上正確通訊資料，以利儘速處理。

※ 附註

- 一、本期建議投稿論文分章格式如下：
 - 壹、緒論(前言／問題背景：含相關理論及研究、研究動機、研究目的)
 - 貳、方法(含研究對象、研究工具、資料處理)
 - 參、結果與討論(含各項研究結果的統計表解釋，及其各項研究結果加以討論)
 - 肆、結論(做出結論及建議)
 - 參考文獻(排列順序為：中文、英文、其他外文)
- 二、質性與人文類的分章格式如下：
 - 壹、緒論(含背景、目的、方法)
 - 貳、本文及注釋(得分數章分述，如分為三章為：貳、參、肆)
 - 參、結論(序號依順序排列，如本文及注釋分三章，則結論序號為伍)
 - 引用書目(排列順序為：中文、英文、其他外文)

「靜宜體育」 著作財產權讓與書

作者：_____

篇名：_____

本著作所有列名作者皆同意本篇文章被刊登於「靜宜體育」，並為推廣本期刊內容，茲將本著作之著作財產權讓與靜宜大學體育室編輯委員會，惟仍保有著作人格權，並本著作集結出版、教學及網站等個人無償（非商業）使用之權利。

立書人代表：_____ 簽章

（本人已取得其他作者同意簽署，否則須自負法律責任。）

身分證字號：_____

電話：_____ 傳真：_____

戶籍地址：_____

通訊地址：_____

中華民國 年 月 日

靜宜體育 第 10 期

發行人：唐傳義

總編輯：張維嶽

執行編輯：張甄玲

審查委員：吳文政、鄭漢吾、羅凱暘

(依姓氏筆劃順序排列)

出版者：靜宜大學體育室

地址：43301 臺中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號

電話：04-26328001 分機 16037

傳真：04-26316961

網址：http://www.phyed.pu.edu.tw/other_web_3.html

印刷：活力點子數位整合中心

電話：04-26331613

版權所有，請勿翻印

2016 年 7 月
