

# 我在人本實習的那些日子

## ——體育暴力的第一線觀察與分析

社學四 李欣儒

### 摘要

2025 年新聞爆發出「師大女足抽血案件」引起社會開始關注體育圈的風氣與體育暴力。本文探討臺灣體育班制度的歷史脈絡與現實困境。體育班雖以「培養運動潛能、促進多元發展」為法規宗旨，但其競技化的成立背景，使制度長期受到奪牌與升學主義的雙重牽制。研究發現，在教練文化中，傳統的「土法煉鋼」訓練模式與體罰被視為正當，權力結構更透過升學推薦與學長姐制度加以鞏固，造成學生對壓迫的合理化與順從。另一方面，過度訓練不僅壓縮學科學習時數，導致學生在基礎科目上普遍落後，更造成嚴重的運動傷害與健康風險等困境。雖然部分學生肯認體育班提供的升學與發展機會，但整體而言，體育班的運作模式仍使其教育初衷流於形式。

**關鍵字：**體育班、體育暴力、體罰

◎如需引用，格式如下：

李欣儒（2025）我在人本實習的那些日子——體育暴力的第一線觀察與分析。國立台北大學社會學系《三鶯人文社會資料庫》。

## 壹、前言

### 一、實習動機與目的

今年實習說明會上，人本教育基金會的秘書前來系上宣傳，我得知秘書處主要業務包含處理檢舉案件、推動政策改革，並與立法委員的幕僚合作，提供修法或立法上的建議。由於自己對於「如何讓不適任教師下台」具有極高興趣，便決定申請到人本實習。再加上自己過去從未接觸過非營利組織，我認為若能實際進入組織工作一段時間，不僅能累積實務現場的經驗，也能讓課堂上所學到的社會學概念更為具體而深刻。

經過面試後，確定實習內容將聚焦於體育暴力專案，包含訪談、資料統整與秘書處各種業務的實習。這讓我想起就讀高中時，學校也有體育班，對該制度的既有的印象是一群「不讀書學生的聚集地」，然而，我並未深入思考體育班制度的利與弊。對於求學階段便一直以升學為主軸的我而言，能夠近距離觀察並探索不同的生命經驗，是一件難能可貴的事情，這次實習因此成為我深入理解「體育班制度」與「體育班學生」的重要機會。因實習也需要大量的訪談、資料彙整與分析，希望能將研究法所學運用至實務，能有更廣闊的視角剖析該制度的問題，並有新的洞見。

### 二、實習中的問題意識與矛盾

「如何以研究者的視角詮釋別人的生命？」是我在實習整理訪談資料的過程中、與督導共同訪談體育班學生時，最大的掙扎。站在解放的視角，體育班的暴力與制度在當代社會脈絡下被認為過度權威 (authority)；然而，具有體育班經驗的受訪者卻又在訪談中多次贊同這套被他者視為「封閉、保守」的體制。然而，作為研究者的角度，與作為 NGO 政策改革與社會議題倡議的角度，似乎會有不同的詮釋方式。前者，盡可能追求「了解」與「客觀」，後者則帶有更濃烈的批

判意識，因為目標在於改革。

有別於課堂報告，這些在人本訪談的資料將可能成為未來提供政策建議的一手資料，是相當重要的。體育班的真實情況為何？我又該如何從訪談資料中勾勒出現況並對政策提出適切的建議？是我在人本實習的這段日子裡，每天反覆問自己的問題。

除此之外，從督導當前的調查中得知，體育圈的風氣較為保守，因此既有研究多著重於「運動員的學業」，因該命題較無敏感之處。對於不當體罰、過度操練、缺乏運動科學的訓練方式、學生運動員的想法此類的實際狀況，研究較為匱乏，體育界的人士也較不敢觸碰。因此，本次實習的訪談內容也將聚焦於這些現實的運作情形，並同時給予這些運動員一個發聲的機會。

## 貳、文獻回顧

### 一、體育班制度的起源

為保障優秀的體育選手不因升學壓力而受阻，教育部於 1965 年為體育成績優良的學生頒布《中等學校體育成績優良學生保送升學辦法》，自 1966 年起，各大專院校的體育相關科系開始實施此制度，開啟我國體育績優生的保送制度（許樹淵，1980）。

進入 1970 年代，因為臺灣退出聯合國，政府為拓展外交版圖並爭取國際發聲機會，開始積極推動競技化的運動人才培育。1976 年，體育司規劃「重點發展學校運動人才培育計畫」，以田徑、游泳、體操和桌球為優先項目，目標在於培養國手，並在國際賽事中爭取佳績。同時，政府於 1984 年進一步成立體育教育實驗班，以長期培養優秀運動員，期望能在亞運與奧運上展現國家實力。然而，在 1988 年的漢城奧運中沒有獲得任何獎牌，因此又於 1990 發布「國民中小學

體育班實施計畫」，以擴大辦理國中小的體育班，1997年頒布「臺灣省高級中等學校體育班實施計畫」，高中亦正式成立體育班（張瑞鈴，2015）。

延續此脈絡，現今的《高級中等以下學校體育班設立辦法》第三條規定，旨在透過分齡且體系化的規劃，培育具運動潛能的學生，於國小階段，體育班的目標在於「早期發掘具有運動潛能發展之學生」，並強調培養學生的運動興趣、多元運動能力，以及身心均衡發展。進入國中與高中階段，體育班則提供「前一教育階段運動績優學生繼續升學」的管道，並透過專業的體育與運動教育，輔導學生適性發展（教育部，2021）。雖相較於創立體育班的初衷——在亞、奧運奪牌，現今的法規已將體育班之目標擴大至學生多元發展，然而在前述的歷史脈絡下，體育班仍具有一定的奪牌色彩，但不限於國際賽事，普遍教練仍會以訓練選手能在競技場上獲得佳績為目標。

## 二、體育班的現況

從制度設計來看，體育班原本是希望在學生身心均衡發展的理念基礎上，培養學生多元的運動能力，使運動成為擴展生涯選擇的一環，而非將訓練本身變成逼迫學生、對學生施加暴力的手段，更非是為了替代學業而存在。然而，這樣的初衷在實務運作中卻逐漸偏離。

### （一）體育班之於體育生的意義

有研究針對高中學生就讀體育班的動機深入調查，發現主要原因是為了「瞭解更多的運動知識」，其次是「為提升個人體能」，接著是因為「能進一步學習運動專長技術」與「具有保送的機會」（郭遐煒，2006），然而這些因素的平均值相差並不大，可得知體育生就讀體育班的主要動機為知識需求與成就需求。也有研究發現，因為升學主義的影響，體育班的學生逐漸將運動項目作為升學的跳板（劉兆祥，2016），而非單純的體育知識、技能增進。

亦有學者針對棒球生態進行深入田野（林文蘭，2013），發現在台東的原住民，透過對於成為職棒選手的追求，以達到社會流動的目的。雖然並非針對全台的運動員進行普查，但不難預見許多運動員會將「運動」視為階級翻身的機會，然而，這卻是一道窄門，成為職業選手的名額並不多，卻反而可能在體育班的環境下，學力受到影響而限制了未來的選擇。

## （二）體育班之學業狀況

體育班的設立是希望培養具有運動潛力的學生，讓他們能有更多元的發展空間。在這樣的初衷下，學生主要的著重點應該仍是「學業」，然而，許多研究都指出實際運作狀況與制度目標相互違背，存在著明顯落差。

因為運動績優的升學管道，該管道於入學時學科成績的比較相對較低，致使不少體育班學生將主要心力投注於體育術科訓練。這同時也讓體育班的教育現場出現「以體育為重」的傾向，學科教學在時數與資源上普遍受到擠壓，如：多數體育班的學科授課時數明顯少於普通班級，部分時數甚至被直接挪作訓練時間（張鴻銘，2023）。隨之而來的結果，是學生在數學、英文等基礎科目上出現明顯的學習困難（張鉅洺，2025）。雖然政府已針對體育生提出相關的扶助課業計畫，嘗試補足體育生的學力，卻也因學校師資短缺與課程安排的限制而難以落實（張鴻銘，2023）。

此外，有研究發現學業認同與體育生生涯選擇之間的關聯性。當體育生對自身學業成就具有較高認同時，往往會選擇一般大學的普通科系就讀，嘗試拓展未來職涯的多元性；反之，若其運動員角色認同較強，則傾向進入體育或競技相關科系，持續在運動領域發展。然而，若學生同時在運動與學業兩方面的表現皆不理想，便很可能直接投入就業市場而放棄升學（陳曉蓓，2019）。這種選擇模式，以長遠的角度觀之，限制了體育生的生涯選擇與轉職彈性（張鉅洺，2025）。這

也與其於就學階段的學力不足有深切的關聯性。從既有發現皆可得知體育班學生於該制度下，學力基礎的落後，以及帶來不小的負面影響。

### （三）體育班的訓練時數

根據《高級中等以下學校體育班設立辦法》第十八條規定，國小、國中、高中每日訓練時數以三小時為限。有研究針對國小的訓練時數進行調查，發現某些體育項目每週的訓練時間高達三十小時，平均每天練習超過四小時(陳世昌等人，2007)，已明顯超出法規所規定範圍。其他學齡階段，尚未發現針對體育班訓練時數的研究，故本次訪談對此部分展開調查。

### （四）體育班的體罰狀況

體罰與威權式教學在體育班中已非新議題。即使如此，政府至今尚未針對體育班學生受到體罰的人數與狀況進行全面性的普查，僅有過去民間調查(石明瑾，2023)提出：競技型運動教學或體育班受到體罰比例為 62.6%，超過總人數的一半，顯示體育班面臨體罰風氣的普遍性。然而，具體的施暴型態、受害者的經驗仍缺乏進一步的實證分析，故本次訪談亦對此部分進行更深入的調查。

### （五）體育班的「特殊性」？

2025 年，臺灣國立師範大學女足隊爆出「抽血換學分」的醜聞。在記者會上，受害學生簡奇陞質問師大校方為什麼許多資訊都未公開，師大體育室主任李佳融回應：「因為體育班的一些『特殊性』<sup>1</sup>.....。」何謂特殊性？簡同學深入追問後，仍是沒有得到回應。

有研究指出臺灣籃球生態的一大特徵在於教練文化，被形容為「阿甘式教練」——只能執行向前跑的指令，而不得質疑其背後的理由(劉兆祥，2016)。臺灣

---

<sup>1</sup> 筆者於實習時，參與記者會，親自聽見李佳融主任如此回應。

體育圈一直都存在著難以具體化的「特殊性」，然而，這樣的特殊性究竟是什麼？它的存在合理嗎？當教練要訓練選手卻遭到質疑時，特殊性便會成為一種理由。對於體育圈潛規則的特殊性，過往研究少有直接以此為研究內容，在這次的訪談中，人本嘗試勾勒出體育班「特殊性」的樣貌。

#### （六）現有研究的限制與實習訪談的推演

綜合過往文獻，可以知道多數聚焦於體育生的課業落後困境，鮮少有具體的研究討論體育班學生於體育班的訓練實情、體罰現況與體育班的「特殊性」。本次的實習便是協助人本進行這些缺口的調查，實習內容為訪談具體育班經驗的學生、整理並分析訪談資料。本文就暑假的實習工作進行更脈絡化的分析，希望能清楚呈現體育班的現狀、存有的問題。

### 三、Freire 受壓迫者的教育學與體育生經驗

除了在實習期間進行的實證調查，本文也想嘗試著以理論的視角搭配訪談的分析，回應「為什麼體育班得以繼續延續特殊的風氣？」

Paulo Freire 提出囤積 (banking) 的概念。在這種概念下，人是「存在 (in) 於世界之中」，而非「和 (with) 世界站在一起」。因此，人不被視為具備自我意識的主體，並非意識的存有 (corpo consciente) 本身，而只是某種意識的載體，被動地接收外在意識的灌輸。而囤積式教育下，教師的角色是管制 (to regulate) 世界與意識進入學生的方式。教師認為受教育者應當「被動」地接受世界，教育則成為一種使人更順從、以便適應社會的工作。具體實踐上，教師透過單向的講述進行知識傳遞，學生則僅是機械式地記憶內容，使教育淪為一種「存放 (depositing)」的過程。在這種教育形式下，學生缺乏建構與創造的能力。Freire 強調知識應該在個體思考與反思的過程中產生，但在囤積式教育裡，學生卻被剝奪了自主生成知識的可能性。

雖然 Freire 通常談論傳統課堂上，講述與單向接收的教育形式，但在體育班的教育現場中，卻也有類似的權力結構。在體育班的「特殊」風氣下，教練具有單向命令的權力，所有學生被視為沒有主體性的客體，學生在教練的指揮下，只能依循指令、進行重複而機械化的操練。在這樣的文化氛圍下，學生若要繼續走體育之路，便要將教練的暴力視為必要條件，將其不合理的對待逐漸合理化。相反地，若選擇反抗，不僅會被同儕或制度視為異類，教練在體育圈具有一定的人脈，其可能透過社會網絡讓反抗者在體育界受到「封殺」——難以升到理想的大學、未來求職不順利。這種現象在師大女足抽血案之中也有所體現，簡奇陞在出面揭露後就遭到體育圈傳聞封殺，未來難以再從事體育行業（王良博、林林，2025）。簡也曾在採訪提及自己已做足不再走體育圈的準備，才敢出面揭發、離開體育圈（林曉雲，2025）。Freire 指出，受壓迫者之所以長期處於被動狀態，正是因為他們缺乏意識到自身被壓迫的契機，或被動地接受這種壓迫。然而，一旦透過批判意識的覺醒，學生便可能開始質疑並挑戰原本被視為理所當然的壓迫。在此次訪談與師大女足事件中，我們或許已隱約看見體育班學生嘗試突破框架的聲音，這些質疑正是 Freire 所論述的「從受壓迫者成為行動主體」的起點。

## 參、內文

### 一、受訪者基本資料

在這次的訪談中，總共訪談 17 位有體育班經驗者，其中 16 位是學生運動員，1 位為現職國中防護員，共訪談九項運動專項。基本資料概況如下：

表一：受訪者基本資料

性別	人數	年齡	人數	進入體育班的時間	人數
男	8	18-22	3	國小	4

女	9	22-29	9	國中	8
		30-39	5	高中	4
運動專項				人數	
棒球				3	
桌球				1	
手球				2	
籃球				1	
足球				3	
橄欖球				1	
田徑				4	
跆拳道				1	
民俗舞蹈				1	

(表一：研究者自製)

## 二、訓練狀況

根據《高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項》第三條指出，學生接受運動訓練每日時數不得超過三小時，旨在保障學生身心健康，避免因過度操練而造成學習權益或身體健康的損害。然而，本次訪談卻發現實際的運行狀況與法規落差甚大。17位受訪者中，有15位的訓練時數皆超過法規規定的一日三小時，其中有7位每日平均練習四至五小時，2位每天甚至練習高達七至九小時。

多數受訪者提出體育班訓練方式經常重複性高、次數和訓練量過多。超時訓練不僅侵害學生的休息與學習時間，更為選手帶來許多不必要的運動傷害。受訪者的案例中，有人因長時間、缺乏規劃的高強度操練，導致疲勞性骨折、肌肉拉傷、習慣性脫臼、膝蓋韌帶受傷、肩膀發炎，女性選手甚至因為不知道如何正確

節食而導致月經紊亂等身體問題。這些傷害不僅影響運動表現，還可能對選手的生活品質與未來生涯造成不可逆的影響。

此外，教練於選手開始進行訓練前，也幾乎未給予完整的防護措施課程教學，更未安排科學化的運動課表訓練，只是採用「土法煉鋼式」的作法，讓學生在訓練時重複相同動作與過度的運動量，運動員仍處於自我保護能力不足的狀態，加深在訓練過程受傷的風險。

### 三、學科狀況

有受訪者提出就讀體育班的觀察：高中體育班的組成學生大致可分為三類：第一種是將體育班視為繁星升學管道的學生；第二種是在體育方面具有明顯天賦者；第三種學生多半自國中起即進入體育班體系，他們往往基於這樣的考量：「相較於進入技職體系，就讀體育班可能透過獨立招生考取理想大學，加上對體育領域較為了解與熟悉」，因此，即使部分學生在學業上難以跟上進度，「體育班」對他們而言仍是一種象徵著希望與可能性的選項。

受訪者所述的經驗現象，也能在體育署《體育統計年報》的數據中得到第二次的驗證。在表(二)可以看見近五年來，體育班的人數與班級數，並不在少數。

表二：108至112年體育班人數與班數統整

	國小體育班 人數	國小體育班 班數	國中體育班 人數	國中體育班 班數	高中體育班 人數	高中體育班 班數
108	7715	399	22085	1175	10175	488
109	7183	375	21572	1160	10273	495
110	6566	349	20976	1136	10555	501
111	6560	346	19811	1137	10464	503
112	6521	344	19623	1136	10210	510

資料來源：體育署體育統計年報

即使少子化，在 112 年的國小中仍有六千五百多名體育生，國中與高中的人數更有破萬人。受訪者提到：若同學在國中就開始就讀體育班，學業落後的狀況

明顯高於高中才加入體育班的學生，由此可知於實務端的體育班運作可能使學生的學業更不受到重視，而將多數時間置於訓練上。而表（二）的數據更讓本文猜測：有多少孩子的學業受教權因為體育班而被放棄？

若深究體育班學生的升學狀況，可大致分為「升高中職」與「升大學」兩大類來檢視。首先，在「國中體育班學生畢業進入高中職」的統計數據中（表三），可以發現多數體育班的學生會選擇繼續升學，極少部分的人會選擇不繼續升學。在選擇升學的這群國中體育班畢業生中，有大約 45%的學生會選擇在高中職繼續就讀體育班；約略 20%的人即使沒有選擇留在體育班，也會待在普通班繼續進行體育訓練，與就讀體育班的人相加，國中就讀體育班、高中會持續進行運動訓練者已超過半數；而有 30%的人則會在高中完全退出體育訓練。

表三：國中體育班畢業生升學狀況

	升學人數	無升學	進入普通高中職體育班	進入普通高中職普通班（繼續訓練）	進入普通高中職普通班（未繼續訓練）
108	6721	20	2738	1429	2554
109	6720	12	2809	1507	2404
110	6644	9	2874	1448	2322
111	6198	9	2786	1421	1991
112	6159	16	2852	1338	1969

資料來源：體育署體育統計年報

從「高中體育班畢業生」的升學狀況（表四）來看，可以發現大多數體育班學生係透過「甄審/甄試/獨招」等非傳統考招管道進入大學，占比為所有升學管道中的最大宗，其中，有超過 70%的體育生會選擇進入體育相關科系就讀；其次為「依循正常考招管道」進入大學的體育生人數占第二高，但人數明顯低於前者。在該管道下，進入一般科系的體育班學生人數普遍高於進入體育相關科系者，僅在 112 年出現例外，當年進入體育相關科系的人數略為超越進入一般科系者；值得注意的是，每年約有 15%的體育班畢業生為選擇繼續升學，部分會選擇不繼續升學或者服志願役。

表四：高中職體育班畢業生升大學之狀況

	甄審/甄試/獨招		依循正常招考管道		其他	
	進入大專校院 (一般科系)	進入大專校院 (體育相關科系)	進入大專校院 (一般科系)	進入大專校院 (體育相關科系)	無升學 (含出國、就業、其他)	服志願役
108	491	1449	362	379	250	253
109	510	1352	335	286	250	280
110	495	1394	370	330	214	259
111	510	1377	421	345	222	232
112	485	1328	379	410	236	243

資料來源：體育署體育統計年報

若仔細比較非體育班畢業生（表五）與體育班畢業生（表六）之升學比例，可看見體育班學生的升學率明顯低於高中畢業生之升學率。但可能因有一大部分的體育班多設立於高中，升學風氣較為興盛，因此體育班畢業生之升學率仍高於專業群科的升學率，平均落在 85% 左右。

表五：高級中等學校畢業生之升學率(%)

	高級中等學校畢業生	
	普通科及綜合高中	專業群（職業）科
108	93.04	79.53
109	94.95	80.62
110	96.69	82.42
111	96.38	81.83
112	96.36	82.64

資料來源：教育部教育統計年報

表六：高中職體育班畢業生升學率

	體育班 總人數	體育班 升學人數	體育班 升學率	無升學、 志願役比例
108	3184	2681	84.20%	16.80%
109	3013	2483	82.40%	17.60%
110	3062	2589	84.55%	15.45%
111	3107	2653	85.39%	14.61%
112	3081	2602	84.45%	15.55%

資料來源：體育署體育統計年報

訪談中，亦有受訪者提到同儕考上台大或其他頂尖大學卻因學力不足而不敢就讀的情形，即使獨招管道能讓他們升上頂尖大學，他們卻只敢選擇自己熟悉的「體育」領域，避免大學後的適應不良。

此外，詢問受訪者同儕努力爭取運動成績的目標是什麼？部分受訪者說明是為了「升上大學」，追問有想過大學後的日子嗎？完全沒有。

#### 四、身心暴力的體罰現況

##### (一) 教練體罰

幾乎所有受訪的體育生皆曾具有體罰經驗。其中最常見的體罰形式為過度且不當的操練，其可能會搭配連坐法進行。多位受訪者指出，教練在處罰學生時，經常要求執行遠超出常規訓練負荷的趟數、組數或時間長度。常見的體罰內容包括：「學鴨子走路」、「臥俯撐」、「伏地挺身」、「拱橋」、「折返跑」等等，也有教練會在選手失誤時，當眾處罰個人，以達到警示全隊的效果。此類處罰方式不僅對身體造成高度的負擔，亦帶有強烈的羞辱感。

此外，當隊上有人出現失誤時，不少教練會採行連坐法處罰全隊，藉此強化集體責任感，並以「我們是一個團隊、要共同承擔」的說詞正當化體罰作為凝聚向心力的手段。然而，這種處置方式可能會讓該生受到隊上排擠，對學生的身心健康與人際關係造成長期傷害，背離教育應對學生有的尊重與支持。

遭受肢體毆打的部分，比例雖然略低於操練性體罰，但仍有近半數的受訪學生表示曾遭教練以肢體暴力對待的經驗。具體行為像是：用木棍打屁股、綁人後施以抽打、掌摑、揍人、踹人，這些處罰方式以明顯侵犯學生的身體自主權與人格尊嚴，反映出體育班對學生基本人權的輕視。

在辱罵部分，有超過一半的受訪者表示曾遭受教練的言語羞辱，這些辱罵不僅包含帶有侮辱性的粗話（如「畜生」、「白癡」、「廢物」、「很笨」、「飯桶」、「你是豬」等等髒話），還有強烈羞辱意味的語句，例如：「在場上做不好，是不是想當妓女？」、「怎麼會連這個都做不到？」，此外，有選手因體重超過比賽標準而遭到教練捏手上的肉並羞辱：「肥的跟豬一樣。」這些語言暴力不只是情緒發洩，而是教練的一種權力操控，利用羞辱來達到紀律化與服從的目的，更深刻地內化於學生的身體與心理，形成一種制度下的暴力。這樣的管教方式一點也不是體育

班成立的初衷。更令人憂心的是，有受訪者指出原住民學生在日常訓練中更常成為辱罵的對象，暗示教練語言暴力中隱含族群的歧視。

整體來說，這些體罰、言語辱罵的暴力成為體育班的一種風氣，顯現現今體育班的訓練文化早已超過有助於學生技術培養的需求，轉化為一種以羞辱為手段的權威管理方式，反映出對學生學習主體性的壓抑與工具化，只希望學生能拿到好成績，卻忽略了學生最重要的本質——學習上要適性發展。

## （二）學長姐制

體育班的權力不對等不單只是師與生兩點單獨構築而成，還有學長姐對於學弟妹的單向壓迫。

在體育班中，學長姐與學弟妹同為學生，但究竟是什麼賦予學長姐對學弟妹施壓的權力與正當性？根據本文訪談發現，這個權力主要來自於「教練的授權與漠視」與「體育班的風氣傳承」，有些教練透過下放權力以避免體罰帶來的風險。有受訪者形容：「高一是狗、高二是人、高三是神。」這句話揭示了體育班內的權力階序——學弟妹要為學長姐唯命是從、做牛做馬；等到學弟妹升為學長姐後，便可轉變為「被服侍」的一方。由於每個人都曾是服侍者，當自己終於輪到而掌有權力時，自然不願打破這種「傳統」。更嚴重的是，有些教練明知學長姐會隊學弟妹施以不當體罰，卻選擇視而不見，甚至有時會授權學長姐體罰的權力，藉此透過學長姐的壓制來維持紀律。

而這些被稱為「神」的學長姐具有哪些待遇有呢？在 17 名受訪者中，有 16 位受訪者曾在體育班中遭遇「學長姐制」。在學長姐制下，學弟妹見到學長姊必須點頭、敬禮、態度畢恭畢敬；其中 9 名受訪者曾遭受過學長姐的不當體罰，例如被要求全體蛙跳、平板支撐、跑操場等，有受訪者隊上有人因「運動背心太臭」這種理由而被罰拱橋、棒式或半蹲，若有一個人倒下就要重算時間，除了以不合

理之理由體罰，還要求連坐法；更嚴重的是，兩名受訪者曾直接受過學長姐的暴力傷害，有人被迫用「舔」的方式吃掉學長故意打翻在地的便當，也有人遭到毆打；除此之外，在移地訓練時，學長姐還會要求學弟妹跑腿、按摩、洗衣服。這些要求，即使由教練提出都屬不當，更何況是學生對學生的權力行使。然而，在制度默許與風氣複製之下，這一切卻都被視為「理所當然」，並在一屆又一屆的體育班中持續重演。

### （三）教練濫權

體育班的身心暴力除了上述的不當體罰、言語羞辱與扭曲的學長姐制外，還涉及教練對權力的濫用。本次訪談顯示，不少教練的行為早已超出合理的訓練與管教範疇，對學生施加與運動專業無關的過度控制及不當管教，導致教練權力無限放大並侵入學生的日常生活。

有受訪者提出，出賽資格與順序完全掌握在教練手中，而部分教練可能因為與特定學生的家長關係良好，便刻意安排該名選手上場。這顯示教練握有極大的裁量權，甚至可以凌駕於選手的努力與實力之上，任意改變競賽結果，進而斷送某些選手的發展機會。

此外，有受訪者還提及性騷擾與性侵事件。例如：教練要求球員撫摸自己的下體，受害者不只一位；教練趁指導學生時摳學生手心，要求學生錄影練習技術動作時要脫衣。在學長姐制中，也發生過學長在學弟洗澡時將門簾拉開，學弟抗議受到取笑；有學長會趁學弟睡在通鋪時撫摸學弟的生殖器。

## 五、體育生對於體育班制度的想法

### （一）體育班的「特殊性」

2025 年師大女足抽血案爆發後，體育班的封閉環境開始受到外界關注。筆者於實習時，正好參與師大女足抽血案的記者會，當時受害者詢問師大校方為什

麼資訊不能公開，校方提及：「因為競技系的『特殊性』，所以……。」那時，我便思考什麼是體育圈的「特殊性」？

### 1. 教練的權力來自何處？

有受訪者表示在體育班下，教練的權力是不容質疑的，或教練是不能被改變的。即使有想要反抗教練權力的想法，學生也會將此視為一種挑戰，且會承擔相當的代價，諸如教練會濫用權力，讓反抗的學生沒有出賽的機會；國立大學有獨招與運動績優，都須仰賴教練的推薦，在台灣體育圈中，「關係」很重要，教練會拿過去學長姐的例子證明自己有能力「封殺」學生。且到了大學體育競技相關科系，教練仍是會使用自己的權力，要求選手為自己做一些私人業務，並以畢業門檻、成績作為威脅。

教練的權力來自何處？從受訪者的描述中，可以初步歸納出教練是因掌握學生「升學」與「未來出路」極大的決定權，而能讓學生對之服從。然而，為什麼這群單向接收教練壓迫的學生還是無法反抗呢？除了上述提及的學生基礎學力不足而只能服從於教練以外，在訪談中還發現了另一個圖像——他們也即將成為教練，而這就是體育圈的「傳統」。

### 2. 權力的傳承與學長姐制

有受訪者對於教練不當的言語羞辱感到相當不服，然而會認為這只是教練「個人」的說話方式，而且體罰是一種「傳統」，大家都做自己不做就會顯得很奇怪；訪談時，有受訪者表示教練會宣稱自己以前被罰的更嚴重，說服受訪者「現在這樣的訓練，還好吧？」；有些體育班學生升上大學後，會以學長姐的身分回母校訓練學弟妹，受訪者表示他們也會「體罰」學弟妹，而且這些學長姐未來都即將從事教職；還有受訪者認為學長姐處罰學弟妹是一種殺雞儆猴的方式，同儕們皆在看學長姐如何處理，因此應該給予一些處罰，否則學弟妹會「騎到學長姐

頭上」。

首先，教練先以過往自身受訓練的經驗作為基礎，合理化自己的體罰舉動，讓學生認為「過去的人都是這麼過來的」，進而，這樣的風氣逐漸在體育圈生成，並且教練透過學長姐制將「管理」的權力下放給部分學生，讓學生不會在學生階段一直處於受壓迫的狀態，而是撐過一、二年、成為學長姐後，就能有處罰學弟妹的「資格」，這是一種隱形的傳承，受壓迫者在適應這個文化後，轉而也能晉升為類壓迫者，最終成為體制內的壓迫者。

上述的案例，皆是受訪者對於「體育班制度」特性所提出的經驗與觀察，這些都描繪出暴力在訓練文化中逐漸受到認同並複製，進而成為一種傳承與體育班的「特殊性」。過往也有研究者提及籃球界的教練文化（劉兆祥，2016），只能執行教練的指令，不得質疑背後的理由。在體育文化中，暴力與體罰的「傳承」被正當化，受教育者逐漸認同教育者的壓迫，即使興起一絲批判意識，也會為了繼續在體育班生存而抹除，或是知道自己沒有表現機會後就轉學，而未來繼續成為壓迫人的教育者，在學長姐制中就能看見體育文化由下而上的傳承過程。承內文：三、體育生的學業狀況，許多體育班學生的升學進路有大比例選擇進入體育相關科系就讀，未來多數成為教練與體育教師，也因此「體育班的特殊性」持續傳承的機率極高。

## （二）支持廢除體育班嗎？

這些具有體育班經驗的運動員，支持廢除體育班嗎？受訪者有三種呼聲。第一是廢除體育班，這部分的受訪者認為廢除體育班，將能避免體育生的同質性過高，增加同學的多樣性，不同同學的反應才能讓自己知道是否被「正常」對待；同時他們也提出解套，若要廢除體育班，將可讓運動轉為社區運動與民間俱樂部的形式，讓運動更自由的發展。且台灣體育班起初的設立目標是為了奪牌，因此

相當競技化，這將使學生的體育生涯發展過早專項化，有損發展其他體育運動的學習，如一名受訪者就提及自己的專項為田徑，但學不會游泳，廢除體育班才有機會使台灣的體育活動更多元化。

保留體育班的受訪者則認為體育班有存在的價值，對於家境弱勢者具有以體育成績保送的機會，且因為時常要移地訓練、在外住宿，而能讓學生更早學習「獨立生活」，會見識到許多人情世故。此外，還能提供歸屬感。

最後一種呼聲是保留體育班，但必須進行改革。若要保留體育班應給予相關的配套措施，如：改善訓練時數、教練權力制衡等機制、增加心理諮商與多元的生涯輔導。

## 肆、結論

體育班源於培養在國際舞台奪牌的運動員（張瑞玲，2015），這使台灣體育班的成立背景具有競技化的色彩，即使後續法規目的已轉為以培育學生之運動潛能、增進多元發展的能力，現今仍無法抹除競技化的性質。在競技化的背景下，教練訓練學生的過程逐漸壓迫化。在早期運動科學尚未成熟的年代，教練多數採用「土法煉鋼式」的訓練模式，認為任何訓練皆是以「量」取勝，為體育圈形成第二層傳統——教練的過度訓練，且任何的體罰也找到了合理的出口。加上升學主義的影響，每位學生的目標為「進入大學」，這將賦予教練更大的權力。

教練作為教育者的角色，在體育制度中被賦予「將選手訓練至奪牌」的最終任務，自身又具有權力，便展開了對體育生的壓迫與決定。在訪談中，可以得知教練透過「傳統」體育班的風氣作為自己施展權威的正當化理由——即：以前的教練也這樣對學生、以前的風氣就是如此。再透過對學生升學去向的掌握，如：獨招的推薦、出賽機會等，作為讓學生服從的手段。並讓「學長姊」能分享部分權力，以鞏固階層式的權力版圖，讓學生有「熬過就好」、之後也會變學長姐的

想法，以維持這種傳統風氣。

在學生體育班的經驗中，於學業面向上，雖然制度設計上強調「兼顧學業與運動」，然而訪談與文獻皆指出，體育班學生普遍在數學、英文等基礎科目上落後（張鉞洺，2025）。過度的訓練時數，擠壓了學科課程的時間（張鴻銘，2023），也降低了教師與學生對學習的重視程度。學力不足不僅影響升學選擇，甚至會限制體育生在未來轉職、就業上的彈性。當「運動」成為唯一的生涯道路時，體育班反而失去其「拓展多元發展」的教育初衷。

訓練方面，受訪者普遍指出每日訓練時數超過法規上限，甚至有人每天操練七至九小時。這種缺乏科學化規劃的「土法煉鋼」訓練，不僅提高了運動傷害風險，也造成女性運動員的健康困境，如月經失調與營養失衡。當身體受傷成為常態，學生被迫以「帶傷上場」的方式維持成績，長期而言，不僅削弱運動員的表現，更可能留下不可逆的後遺症。此外，也有教練濫用權力、性騷擾等霸凌狀況發生。

最後，對於體育班存廢的議題，受訪者根據自身的體育班經驗而提出不同存廢的理由。筆者於實習期間訪談後，認為體育班存廢的問題，應該由政府進行普查，調查全國體育班的施行狀況，包括：體罰情形、訓練狀況、對未來成效等等。即使訪談到許多負面的體育班經驗，卻也認為體育班可能仍具有其正面效果。該如何改革並非像這次的訪談就能決定，而需要仰賴大數據的資料佐證。當政府重視該情形並給予相關對策，才能避免體育暴力持續蔓延。

### 伍、實踐心得

師大女足案的教練周台英曾在記者採訪時說出：「我的一生只剩下足球了。」

師大抽血案的起初，我也認為抽血的教練是罪魁禍首、最惡劣的，但跟督導

聊過後才發現她也在被壓迫之中。才明白「一生只剩下足球」這句話背後的辛酸。若周台英教練不是一名足球運動員、年輕時沒有背負著明星運動員的光環、為了足球而忽略其他運動或學力，她的一生不會只剩下足球。這背後對應的是政府、台灣社會對於「競技成績」的重視與關注，移轉至體育圈的是：教練帶有成績壓力→開始壓迫運動員→運動員大量地接受專項訓練→運動員學力、其他的發展機會受到擠壓→在升學體制下只能靠運動升學→一生只剩下運動。洞悉這件事後，就會明白「結構具體」有多龐大。該如何讓台灣的體育圈變得健康呢？

在人本實習的這段日子裡，參與過兩場關於體育暴力的記者會，一場是教練性侵學生卻仍留任教職、另一場便是引起社會關注的師大抽血案，此外，也觀摩督導接的幾起體育暴力的申訴案件。剛聽聞這些案件的事發經過、受害者狀況，除了感到沉重外，第一個感慨是：「現在是 2025、台灣嗎？」也許在社會學談論的各種結構壓迫、不平等的理論與研究中，可以讓我想像有這些案件的存在。但當在實習場域「具體」遇見，聽著個案描述他們的狀況時，才知道宏觀結構底下的細節究竟是怎麼發生，發生的過程又有多令人感到具體地無力（這種無力與單純讀書、了解社會現象的無力感比起，沉重太多）。

最後，在實習過程中，我也感受到 NGO 的力量。NGO 必須清楚「群眾」是誰，並瞭解如何「動員」。在開師大抽血案的記者會時，很開心案件受到社會的關注，一來代表體育暴力的問題能逐漸見光，二來也深深感慨：還有好多黑暗卻沒有吸引到「群眾」關注的案子，這些案子可能是性侵，但大家對於體育界性侵似乎已不敏感，導致這些案子推動的好慢好慢。但又能如何呢？

實習結束，帶著這些感慨與疑問繼續回到學校。看見現場的這些無能為力，或許才能真正明白知識的發生與意義。

改革體育暴力這條路，還好長好長……。

## 陸、參考文獻

### 一、網站資料

人本教育基金會 (2023)。【終止體育暴力】要運動、不要傷害—「終止體育暴力正視兒少體育政策需求」公聽會記錄(二)。11月21日。網址：

<https://living.hef.org.tw/notes/detail/587>。取用日期：2025年9月25日。

王良博、林林 (2025)。獨家專訪 | 鐵鎚敲不斷的釘子！簡奇陞揭祕師大女足抽血黑幕激起千層浪。7月17日。網址：

<https://www.knews.com.tw/news/0A292595ED5835F7DED1A5659624A0C6>。

取用日期：2025年9月25日。

林曉雲 (2025)。高中體育班「英文 A 到 Z 都背不出來」 簡奇陞：敢離開因有學業做底氣。9月6日。網址：

[https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/5169261?fbclid=IwY2xjawNLUApIeHRuA2FlbQlxMQBicmlkETFBTTk2NU1yZnl5a3ZPNk1rAR5VB1mV7mpiQpq-sTzafb9IS7lt\\_VDUHMEEIU7ky\\_O1DbHIq89WUnyK8DESuQ\\_aem\\_wAO6umqAAwk0r5U0jdpPHw](https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/5169261?fbclid=IwY2xjawNLUApIeHRuA2FlbQlxMQBicmlkETFBTTk2NU1yZnl5a3ZPNk1rAR5VB1mV7mpiQpq-sTzafb9IS7lt_VDUHMEEIU7ky_O1DbHIq89WUnyK8DESuQ_aem_wAO6umqAAwk0r5U0jdpPHw)。取用日期：2025年9月25日

教育部(2021)。高級中等以下學校體育班設立辦法。3月2日。網址：

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001107>。取用日期：2025年9月25日。

### 二、期刊論文

- 林子衡（2014）。體育班使用體罰的正當性。《競技運動》，16(2)，17-24。
- 林文蘭（2013）。打出機會：原住民成為棒球選手的社會流動和訓練體制。《台灣社會研究季刊》，(90)，43-114。
- 林文蘭（2015）。打出差異：原住民棒球夢的現實與虛幻。《體育學報》，48(3)，291-308。
- 郭遐煒（2006）。台北縣立高中體育班就讀動機與專業課程學習滿意度之研究。碩士論文，國立臺灣師範大學。
- 張鉞銘（2025）。高中體育班學生學業學習與生涯發展之個案研究—以臺北市某高中為例。碩士論文，國立臺灣師範大學。
- 張瑞鈴（2015）。臺灣高級中等學校體育班歷史軌跡之探究（1968~2011）。碩士論文，國立臺灣師範大學。
- 張鴻銘（2023）。從功績主義觀點探究臺灣體育班之發展。碩士論文，國立臺灣師範大學。
- 許樹淵（1980）。運動績優保送生學科成績之比較分析。《體育學報》，(2)，121-127。
- 陳世昌、廖進安、曾文錄、李一聖、許政智、張永郎（2007）。臺北市國小優秀運動人才培育現況與績效之研究。《北體學報》，(15)，273-284。
- 陳曉蓓（2019）。高中體育班學生在角色認同、運動與學業成就與升學路徑之關係。碩士論文，國立臺灣師範大學。
- 陳怡帆（2015）。以生態發展系統觀點看運動員生涯轉換之歷程。博士論文，國

立臺灣師範大學。

劉兆祥（2016）。「石」破天驚---師大男子籃球隊三連霸推手之敘說研究。碩士論

文，國立臺灣師範大學。

### 三、書籍

Paulo Freire、方永泉、張珍瑋（2019）。受壓迫者教育學：五十週年版／Paulo

Freire 著；方永泉、張珍瑋譯（初版）。巨流出版。