

建構臺灣女性運動員多元生涯支持系統之探討

~以日本 SPLISS 模型為例

蔡秀華 曾郁嫻 鄭志富

國立臺灣大學體育室 國立臺灣師範大學體育學系

摘要

目的:自 1994 年國際奧會女性運動委員會宣示布萊頓宣言以來，重視女性在運動參與權利，及運動文化面的平等對待，成為各國運動政策參照的標的。亞洲地區女性運動競技表現，向來在國際競技舞台成就非凡，以日本為例，女子足球、水上芭蕾、馬拉松、桌球等，都有優異的成就，臺灣近年在高爾夫、網球、跆拳道、射箭、羽球及桌球等競技場上，亦展露競技實力。但是，如何在競技訓練的體制下，經由系統化的生涯支持體系，輔助女性運動員能夠面對社會環境適應的議題，一直以來，仍是我國在體育政策上待答的課題。是以，研究者嘗試藉由分析日本已建構之策略模型，做為本土政策研擬之參考。**方法:**研究採用文獻及內容分析法，旨在透過日本相關政策與策略研究方案成果，歸納其應用於 SPLISS 的主要結構內涵，做為建構本土優秀女性運動員生涯支持系統前期研究之依據。**結果:**日本在女性運動員策略性支持系統研究中，以調查研究為基礎，建立女性運動培育支援方案的研發與推廣、女性運動員競賽能力提升的組織、環境、體系的開發與建置，女性運動員成為指導者的人才培育課程的施行等三大策略方針，以此為基礎，規畫女性運動相關政策擬定等 9 項施行提案，做為建構有利於女性運動員生涯發展之社會支持系統。**結論:**女性運動員在生理、心理及社會三方面的生涯支持，在日本 SPLISS 模型中，充分被重視，且能均衡運動員第二生涯發展之需求，對於台灣現有之女性運動員生涯照護規劃而言，可參照其多元支持模式之策略，在國家體育政策中，從均衡兩性運動權利與福祉的觀點，規劃裨益於女性運動員能專注投入競技表現的優質社會環境。

關鍵字:生涯發展 運動員 女性 競技運動

通訊作者:蔡秀華 電話:0937198500 電子信箱:shiou@ntu.edu.tw

臺灣女性運動紀錄片影像再現與意義論述

曾郁嫻

國立臺灣大學體育室

摘要

運動紀錄片有別於其他商業性質的運動影像呈現形式，著重提供貼近真實情境與社會議題考量。當女性運動員在國際競賽上獲得佳績時，媒體論述不僅只有物化女性運動員的生理特質，同時，亦嘗試透過不同機制連結國家意識與強調運動國族主義。**目的：**了解不同時期的女性運動員紀錄片影像意涵，藉由分析五部不同時期之女性運動員紀錄片分析了解不同運動項目、紀錄片型態中的敘事結構編排、女性運動員形象再現形式，以及不同歷史背景下的運動文化意涵與性別關係。**方法：**本文整合紀錄片基本元素與敘事理論架構，發展出適合進行女性運動員紀錄片分析之結構，透過文本分析探尋影像中女性圖像呈現的意義以及敘事過程中符號意涵之間的連結。**結果：**運動紀錄片中的女性形象是以多元複合概念融合的方式呈現，除女性運動員在運動場域中的成就，身為運動員所接受的磨練以及帶有國家意識、披掛國家認同符碼的身體，更有身為生理女性被期待具備的陰柔特質，透過不同觀點敘事建構女性、運動員、國家英雄、國家的女兒等形象鑄至女性運動員的樣版角色。**結論：**運動紀錄片不僅真實呈現女性運動員的訓練歷程與經驗，同時亦反映社會大眾與製作者對女性運動員及其運動表現的觀點。運動紀錄片中呈現顛覆性別角色與穩固陽剛文化價值之間的角力關係。建議未來研究增加閱聽人訊息接收，以了解觀眾對運動紀錄片中女性運動員角色呈現的態度。

關鍵字：紀錄片、國族主義、女性運動員、再現

通訊作者：曾郁嫻 電話：0928846976 電子信箱：tsengblue@ntu.edu.tw

迎向奧運~合氣道發展中女性參與運動之探討

王琇娟/中華民國合氣道協會理事長

目前，女性參與運動已經逐漸普遍而積極，尤其女性參與了奧林匹克運動，使得奧運比賽的內容，更加豐富。同時，奧運對於女權、女性意識的發展，也有鉅大與卓越的影響。女性朋友為了參與國際運動賽事，強健自己體魄，鍛鍊專業技能，促使自己發揮自信心，而且更融入團隊，也激勵了其它領域的女性。雖然現今合氣道並非奧運項目，但合氣道仍然擁有眾多女性參與。本人自幼鍛鍊合氣道四十多年之親身體悟後，從學校、社會體育價值之角度觀點，來探討中華合氣道迎向奧運，所獲得的結果將可供愛好者作為參考。合氣道——愛之武道，是「天地與我並生，萬物與我為一。」的精微武學，其技法雖然變化萬端，但首以養氣為主。「氣」就是我們人的生命根源，也是天地萬物的生命根源。換言之，氣就是宇宙的本體，藉著技法以鍛鍊出生動活潑的生命力，是合氣道的初步要求。而其目的，不僅期望藉著合氣道使每一個人能夠鍛鍊身心，進而使我們的社會更加祥和，到處充滿了和平與健康的氣息，透過合氣道鍛鍊，使人類的和平一步一步地邁進。最後，我希望本研究能促進學員的身體更健康，提高生活品質，建立良好的人際關係，並使中華合氣道發展中能使女性更能參與此運動蓬勃發展。

關鍵字：奧林匹克運動、合氣道、社會體育

The Stages of Exercise, Physical Activity, and Physiologic Indicators for the Working Women

Name

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate current status of regular exercise, physical activities, stress and physiological indicators in employed women, as well as the obstructions of performing exercise regularly. Furthermore, relationships between physical activities and stress states in different stages of exercise and among physical activities, stress index and physiological indicators were analyzed. **Method:** During the activity questionnaire sets including International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), stress index scale, stages of exercise and personal information questionnaire were delivered and 254 effective responses from employed women were received. The physiological indicators were assessed with body composition analyzer and bone densitometer. Data were analyzed by descriptive statistics, Chi-square Test and Pearson product-moment correlation. **Results:** (1) the population distributed in preparation stage most and physical indicators, stress states and physical activities were mostly normal of employed women (2) lack of time was the primary reason keeping employed women from regular exercise, followed by heavy workloads and family errands **Conclusion:** Employed women were generally having the concept of exercise while the sedentary life style had already formed. Exercise should play a part in regulating role stress and delaying physically aging, thus time management improvement through increasing physical activities at odd moments was needed to eliminate the obstruction from performing exercise.

Keywords: stage of exercise, IPAQ, health promotion, stress