

## 壹、緒論

### 第一節 研究動機：我們的身體被看見了嗎？

根據教育部八十八年「提升學生的體適能中程計畫」指出：……「『運動不足』者較易罹患糖尿病、高血壓、心血管疾病、關節痛、骨質疏鬆症、下背疼痛等。處在科技化、資訊化與都市化的社會環境，將大幅減少人體大關節、多肌肉群或強烈用力的機會，在這種靜態式或坐式生活環境中也將導致上述『運動不足』所引致之疾病發生年齡逐漸年輕化，不但嚴重影響個人生活品質，增加社會醫療經費付擔，也阻礙了國家整體競爭力。」

（教育部，民 88）基於上述的理由，並依據中華民國教育報告書及台閩地區八十六年中小學體適能測驗常模報告書，教育部於八十八年提出了「提升學生的體適能中程計畫」<sup>1</sup>的總目標，期望學生於五年內能提升 30%的體適能認知、提升 10%養成良好的運動習慣與提升 10%體適能表現。在此一推展體適能運動的架構下，教育部持續地推出各項有關於提昇體適能的方案：教育部「體適能指導班」、教育部大專校院學生體適能團隊運動班實施學校、體適能優異學生獎勵要點、教育部「學生體適能護照」獲獎學生優惠辦法、學生體適能護照全面辦理計畫、教育部九十一年度大專校院學生體適能護照全面辦理計畫。在各項推行體適能運動的方案中，尤以「學生體適能護照全面辦理計畫」影響最為深遠，例如在九十年度推行此計畫時，全國共計有 3800 所學校參與。<sup>2</sup>而筆者身為一位國小教師，當然也參與了這項盛會，其過程包含：（一）發放體適能護照（小學三至六年級）；（二）對學生實施體適能測驗；（三）將施測的結果參照常模並記錄在護照上，以利下次測驗時之參考；（四）對符合測驗標準的學生給予獎章獎

---

<sup>1</sup> 該計畫自八十八年七月至九十三年六月止為期五年，期以學校為中心，學生為主體，培養學生養成每週至少運動三天、每天至少運動三十分鐘、運動強度達每分鐘心跳一三 次，又稱 333 計畫。

<sup>2</sup> 依據教育部提昇學生體適能中程計畫之規劃，八十九學年度全國國民中、小學須有一半學校及一半的學生落實體適能護照；九十學年度全國國民中、小學校則全面推動學生體適能護照。

勵（依標準不同給予金質、銀質、銅質或運動參與的獎章），未達常模之學生與予運動處方以期改善體適能。

在檢測結束後，因體適能優異而領到獎章的學生固然高興，但對於施測結果未符合標準的學生而言，感覺很不自在，好像是自己被人看見什麼缺陷似的不自在。如同一位國小學生在測驗後私下告訴我，他感到一種挫敗，一種略帶有着愧感的身體挫敗。在學生告訴我這種感覺後，我不免感到驚心，因為他提醒了我在學校體適能檢測的過程中，對於未能達到體適能標準的學生所隱含的教育課題？我們根據常模的標準給予學生作體適能上的判別，這是不是意味著一種對個人身體的注視（gaze）？透過體適能檢測及常模的參照的比對，學生的體適能狀況（一種屬於個人的、私密的身體能力）被顯露了出來。對於這樣一種判別個人私密身體能力的標準，它是否蘊含了權力關係？而這套評量個人身體的標準是如何被建構起來的？我懷疑，我們真的可以依此標準去度量一個人的身體？因此，去解析這一套有關於個人身體能力的判別標準及其蘊含的權力關係，是筆者在對學生實行體適能測驗時的一種反省，也是本研究的原始動機。<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> 當研究實際進行，筆者將自己與協作者的訪談轉譯繕打為逐字稿時，發現自己與協作者的對話談到了筆者在大學一年級時第一次接受體適能的測驗的情況。當時的心肺耐力是以十二分鐘跑走為測驗項目，筆者是全班三十八位同學中（男生十八位、女生二十位）十二分鐘跑走距離最短的一位，當時成績為 1600 公尺，頓時成為班上開玩笑的對象。雖然當時並無以為意，不過現在想起這也隱約地讓我在大二系上分組時選擇了體育組，並參加學校游泳隊的體能訓練，從不會游泳到參加大專杯游泳比賽，以致於對體適能檢測權力技術的關懷，一路回想起來自己也是在體適能檢測時不願意被看見的一位。所以當筆者在學校測驗完體適能時聽見建華（化名）說他在體適能檢測時被彷彿被看見身體有什麼缺陷似的不自在時，便勾起了我研究此一題目的動機。

## 第二節 研究背景

在教育部所推行的體適能方案中，我們可以發現各項體適能活動的推行均是以學校為其執行單位，透過各級學校為學生實施體適能測驗來作為這一系列活動的開端，<sup>4</sup>換句話說，體適能檢測藉由各級學校的傳遞在學生中蔓延開來，學生成了體適能檢測的主要對象。例如，在教育部九十一年新修正公布的「各級學校體育實施辦法」第三條第三款即規定各校實施體育之目標為提昇體適能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展；與第十三條也規定各校每學年應至少實施學生體能檢測一次，並依檢測結果，落實提昇學生體能措施（教育部，民 91a），便是最好的說明。不僅如此，體適能也被納入了國家體育課程的綱要中，在九十年正式實施的九年一貫健康與體育的課程綱要領域目標即為，發展運動概念與運動技能，提昇體適能；與能力指標 4-2-2 為評估體適能活動的益處並參與活動以提昇個人體適能（教育部，民 90a：146-149）。<sup>5</sup>體適能逐漸成為各項體育活動中的重要內容，<sup>6</sup>輔以行政院體育委員會於八十九年公布國民體能檢測實施辦法

---

<sup>4</sup> 根據 Corbin 等人於 1987 所提出的建議，學校教育必須肩負起各種體適能策略的推行與實施，而體育課則是最好的媒介。（引自吳玉妹，90：84）

<sup>5</sup> 然而，弔詭的是，在官方極力推展各項體適能活動、鼓勵學生培養運動習慣的同時，新實施的九年一貫課程卻將體育課與健康課整合而成健康與體育領域。學校實際授課的時數上也相對縮減為 2-3 節，未實施九年一貫課程時，體育課為 3 節、健康課 1 節。雖說授課時數的縮減並不一定意謂對於運動（體育）的忽視，但在課程融合的立意下，健康與體育領域中運動（體育）課程和健康課程的比例卻為 3：7。這樣的課程結構勢必會壓縮運動技能的學習，在筆者的任教經驗中運動技能的追求（成熟與否）是學生對於運動樂趣的最大來源之一。學生對熱愛運動及運動習慣的養成也與其自身的運動經驗有關，而這都是身體實踐性的活動，需要更多的時間來體驗。這和官方的政策有其矛盾之處，一方面期盼學生有良好的運動習慣及體適能，另一方面卻縮減運動（體育）在學校的課程時數（地位）。

<sup>6</sup> 在各項官方或民間所舉辦的體育活動中均可見到強調「體適能」的重要性，例如，在教育部「體適能指導班」實施計畫所揭櫫的目的即為：教導學校教職員工及社區居民正確的體適能知識及運動，由校園中推廣至社區，藉以宣導規律運動之益處，並養成運動習慣，達到健康促進及疾病預防的效果（教育部，民 90b：1）。此外，學校所舉辦的寒暑假育樂營也是以提昇體適能為訴求吸引學生參加，例如，台灣大學八十八年所舉辦的體育育樂營新聞稿即為：大學基於服務社區的

即明文規定中華民國國民年滿六歲以上者，應鼓勵其參加國民體能檢測，及各種關於「體適能」的研究也逐漸在體育學術領域擴展開來，<sup>7</sup>「體適能」一詞在官方的推動下遂漸從概念性的認知轉化成實踐性的經驗。

而當體適能逐漸進入民眾生活成為大眾所關心的議題時，我們可以看見官方倡導體適能的目的被揭露出來。

本部為瞭解學生體適能情況，並建立體適能常模於八十四年十一月二十三日公佈「中華民國國民體能測驗項目」，經統計分析結果發現我國學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，與香港地區學生互有優劣。另外，研究亦發現我國學生體適能有略幅衰退之趨勢，實值重視。（教育部，民 88）

我國 7-18 歲中、小學生在各項體適能上均較美國、日本及大陸差，而體重卻較重。（教育部，民 87：59）

從大專體適能常模中發現：目前大專生除心肺耐力比高中生來得差以外，其運動人口更只有 17.9%，此數據令人擔憂大專學生的健康何在，如何談及國家競爭力呢？（洪嘉文、詹彩琴，民 90：16）

綜觀上述的文獻我們可以得知，因為我國學生從事規律運動的人口數少，體適能有逐漸衰退的趨勢，加上因運動不足所引其的疾病年輕化，導致社會醫療成本增加影響國家競增力。所以官方在提倡體適能運動時，其

---

理念，輔導社區之國中與小學學生假期中從事正當、健康的體育活動，增進身心健康，提昇單項運動技能與體能水準，培養正確休閒觀念，建立規律運動習慣。

<sup>7</sup> 筆者以全國博碩士論文摘要檢索系統查詢：<http://datas.ncl.edu.tw/>（92 年 6 月）。輸入「體適能」為關鍵字查詢到的相關論文達 41 筆之多，顯見體適能逐漸為體育研究者所重視的領域。經筆者分類其分佈情形如下：（1）以比較不同施測對象體適能差異為研究重點的有 32 筆相關論文。（2）體適能常模統計的相關分析有 3 筆相關論文。（3）體適能與運動產業（含保險）計有 3 筆相關論文。（4）體適能的證照研究計有 3 筆相關論文。

實是一種非常技術理性 ( Technical Rationality )<sup>8</sup>的眼光在看待個人的身體，希望藉由體適能的提倡讓學生從小便能養成規律的運動習慣，避免因為運動不足導致疾病年輕化而阻礙了國家的競爭力。<sup>9</sup>

關於體適能的論述也不斷地圍繞在以健康為目的的氛圍下生產出來

根據本研究結果，引導學童有較佳的身體活動態度及運動自我效能，繼而使其身體活動量增加，以改善其心肺適能並促進健康。(王瑞霞，民 84)

過去的研究發現，身體活動確實能夠有效地提昇兒童健康體適能，本研究即以通學方式與身體活動對兒童健康體適能可能產生的效果加以分析。(黃文俊，民 86： )

瞭解城鄉差異與不同社經背景地位之學童體適能概況，有助於進一步瞭解目前國內學童體適能漸呈下坡趨勢的原因。(黃一昌，民 88：3)

在這樣具有目的性質的介入下，體適能的檢測與常模的建立其實並不是在「權力真空」的情境下所進行的活動，<sup>10</sup>傅柯 ( M.Foucault ) 主張權力

---

<sup>8</sup> 以科學為基礎的工藝 ( technology ) 技術是現代文明的一項特徵，所以一般人即稱現代文明為科技文明。科技發展客觀而言，可以實現大量生產及物質生活的富裕等人類恆古以來的目標，但科技本身的邏輯是不問此價值或目標是否可欲，而只問達到此價值或目標之手段的有效性。因此，「效率」成為科技以及工業生產的最高標準，甚至是唯一標準。而科技本身有其真假、意義、及效度的標準，這些我們可以稱為工具理性 ( Instrumental Rationality ) 或技術理性 ( Technical Rationality ) 因為它只考慮其手段之有效性的問題，至於目標或價值合不合理，就超出這種理性的範圍，而非其所能判斷解決。(黃瑞祺，民 90：114-15)

<sup>9</sup> 這樣的論述也見於行政院體育委員會推行體適能的說詞中：「事實上，體適能的良窳不但代表著個人能否愉快輕鬆的享受生活，更積極的反應出個人的適應能力；此外，一個體適能良好的個體，也代表著對社會、對國家能有更大的貢獻。由此觀之，體適能實在與社會的安定與國家的發展有著莫大的關係。」(行政院體育委會，民 90a：6)

<sup>10</sup> 任何社會，基本上，都是某種意理以及某種權力關係鎖定著或凍結的一個結構。因此社會現象顯現某種經驗的一致性 ( empirical regularity )，或者變項呈現某種一致的關係，乃是因變項所指涉

只有在行使時才真正存在，所以真正存在的是權力關係。<sup>11</sup>權力關係，就是用行動去影響、組織、建構他人行動的可能性。（唐祚泰，民 81：127）此外，直接馴服我們的身體，左右我們的姿勢，引導我們的行為是最末端的權力機構，所以，對權力關係的分析應該以此種末端的權力機制做為起點（范信賢，民 84：30）。本研究以體適能檢測及常模標準與身體之間的權力關係作為研究關懷的重點，正是試圖釐清權力關係在體適能檢測時的具體運作機制，因此去體察體適能檢測與常模標準如何對身體行使權力關係即是本研究的一個視角（vision）。

---

的社群具有「某種的」背景意理（background ideology）或背景共識（background consensus）以及權力關係，因此使得模型得以如此運作，變項呈現如此的一致關係。但這種意理以及權力關係是會改變的，可能由於理性的批判，導致社群產生某種自覺而改變，或者是由於其他的歷史事件。總而言之，模型的結構或變項的關係是相對的（相對於某種特定之背景意理與權力關係）有條件的（在這種意理或權力關係尚能維持合法性的條件底下）。（黃瑞祺，民 90：84）

<sup>11</sup> 傅柯說：「如果你試圖樹立一套權力理論，你就不得不把權力看做是在某一時空下浮現，然後推論其性質，重構其源頭。然而如果權力實際上是一個開放且多少是統合的關係叢，那麼你的主要問題是提供自己一個分析理路（a grid of analysis），以便能夠形成對權力關係的分析（analytic of relations of power）」（Foucault，1980a：199）。因此，傅柯所強調的乃是對權力進行分析，而不是提出一套新的權力理論。

### 第三節 研究問題

在前述的研究動機與研究背景下，本研究意欲探討的問題如下：

- 一、體適能檢測與常模的建立，它和受測者身體的權力關係是如何<sup>12</sup>運作的、產生了什麼效果？換言之，即在分析體適能檢測中權力關係如何被施行的？
- 二、受測者的身體在體適能檢測與常模運作的機制下，其可能的回應是什麼？換言之，受測者身體的自主性如何展現？
- 三、筆者身為一位教師暨研究者，在與協作者的訪談後，如何在理論的框架之下對體適能檢測提出新觀點？換言之，從傅柯的權力概念下去解讀體適能檢測之餘，筆者自己的發現與反省何在？

---

<sup>12</sup> 「如何」的意義並不是「權力如何呈現自己？」而是「權力藉由什麼方法被施行」(Foucault, 1983: 217)。

## 第四節 名詞釋義

本研究涉及之重要名詞茲釋義如下：

### 一、體適能 (physical fitness) 檢測

根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)，健康 (Health) 是一種體力、心智及社群上都得到安寧的狀態；而體適能 (Physical Fitness) 乃是精力充沛並警覺地從事日常工作之餘，又不會感到過度疲累，並且還有餘力去享受休閒及應付突發事情的能力。體適能又可分為與健康較有關連的健康適能 (Health-related Fitness) 及與運動較為密切的運動適能 (Performance-related Fitness)。健康適能要求有最低限度的心肺耐力 (Cardio-respiratory Endurance)、肌肉力量與肌肉耐力 (Muscular Strength and Muscular Endurance)、關節柔軟度 (Joint Flexibility) 及適宜的身體成分 (Body Composition)。運動適能除了要求有較高的健康適能作為基礎外，還額外要求有一定程度的肌肉迅發力 (Muscular Power)、靈活性 (Agility)、速度 (Speed) 及協調能力 (Coordination) 等。從體適能發展的歷史脈絡來看的話，1960 年一般認為體適能是指肌肉力量。在 1960-1970 年間由於慢跑與有氧運動盛行，一般社會大眾的觀念認為體適能就是指心肺適能。大抵在 1980 年以前的體適能與運動表現較有相關，即被認定為競技 (運動) 體適能。1980 年以後體適能與健康及疾病的預防較為相關，稱為健康體適能<sup>13</sup>。本研究所稱之體適能檢測係指教育部於九十年度施行「學生體適能護照全面辦理計畫」針對全國 3800 所中、小學學生所做的健康體適能檢測，檢測項目包括：一分鐘屈膝仰臥起坐 (肌耐力)、立定跳遠 (肌力)、坐姿體前彎 (柔軟度)、身體質量指數 (身體組成) 及 800/1600 公尺跑走/三分鐘登階測驗 (心肺耐力) (體適能檢測，詳見附錄一) (教育部，民 91b)。

---

<sup>13</sup> 在國內衛生署統一命名為「健康體能」(行政院衛生署，1997，轉引自黃一昌，民 89：5)。不過，在一般習慣用語上仍稱健康體適能。

## 二、體適能常模

教育部曾對各級學校的學生檢測體適能並建立常模，例如：民國八十一年九月至八十二年八月實施台灣省四十所中等學校一年級學生體能普查，並依其檢測結果建立中等學校體適能常模，及民國八十八年四月至六月實施大專院校學生體適能檢測，並依據測驗結果建立出全國大專學生體適能常模。因此，各種體適能常模的參照版本眾多，本研究所指稱之體適能常模係以教育部於八十八年「提升學生的體適能中程計畫」（333計畫）所建立之常模標準為主（教育部體適能網站），亦參照行政院體育委員會於八十八年與九十年所建立全國性之體適能常模為輔（修訂補充）（體適能常模，詳見附錄二）。

## 三、權力技術（technology of power）

權力並不被看成是一個統治階級、國家或當權者才能有的特質，而是被看成一種策略。隨權力而來的宰制效果並不是因為主體受到剝削，而是因為「操練、策略、技術、各種功能」。權力關係並不構成加諸「無權力者」之上的義務或禁制，而是對他們操練、策略、技術、各種功能的投資，藉由他們並透過他們來傳達。這種有關於身體的政治技術（權力關係、知識和身體有關的算計、組織和技術），儘管有許多制度會用到它或是運用它的某些方法，但它並沒有特定制度性場所。因而，權力、知識和身體關係的分析並不在於社會制度的層次，重點反而是在於特殊權力技術的傳播，以及它們和某些特殊知識形式，尤其是和那些以人類個體為知識對象的出現之間的關係（蔡采秀譯，民 89：139-41）。因此，權力技術在本文中係指體適能檢測對學生的身體姿勢與行為的精心操縱；即有關體適能柔軟度訓練的各項細節、在體適能檢測中身體被「看見」的安排、體適能護照的成績登錄機制、常模對身體「標準、健康」的規範化裁決、及運動獎章與運動處方的獎懲制度。