

性別與運動工作坊紀實

文 | 黃貽珮 | 國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程研究生

圖 | 順天堂大學、編輯室提供

臺大婦女研究室於 2017 年 3 月 20 日在國立臺灣大學法學院霖澤館舉行「臺大婦女研究室 2017『性別與運動』學術工作坊」。會中邀請日本順天堂大學運動科學系教授小笠原悅子、大觀國中體育教師范富強、中平國中體育教師黃郁婷、健美女大生袁開昀、職業格鬥

選手黃偵玲、中華民國國家級（A 級）棒球裁判劉柏君、國立臺灣師範大學運動競技學系兼任助理教授林彥伶進行主講和與談，探討從事女性運動推動計畫、體育教學或運動訓練等工作，如何參與性別政策推動並提出重要的觀察經驗。

性別與運動工作坊議程

時間	主題內容	主持人 / 與談人
09:00-09:20	報到	
09:20-09:30	開場與介紹	黃長玲（國立臺灣大學政治學系教授 / 婦女研究室召集人）
09:30-10:30	日本女子運動發展現況	小笠原悅子（日本順天堂大學運動科學系教授）
10:30-10:40	茶敘	
10:40-12:10	體育與運動場域中的教學 / 學習經驗	主持人：曾郁嫻（國立臺灣大學體育室副教授） 與談人：范富強（大觀國中體育教師）、黃郁婷（中平國中體育教師）、袁開昀（健美女大生）
12:10-13:30	午餐	
13:30-15:00	陽剛運動中的女性經驗	主持人：吳嘉苓（國立臺灣大學社會學系教授） 與談人：劉柏君（中華民國國家級（A 級）棒球裁判）、黃偵玲（職業格鬥選手）
15:00-15:10	茶敘	
15:10-16:00	綜合座談：《推廣女性參與體育運動白皮書》的主要內容及推動現況	主持人：黃長玲 與談人：林彥伶（國立臺灣師範大學運動競技學系兼任助理教授 / 《推廣女性參與體育運動白皮書》撰述委員）

臺大婦女研究室 2017「性別與運動」學術工作坊

時 間 | 2017 年 3 月 20 日 9:00 ~ 16:00

地 點 | 國立臺灣大學法律學院霖澤館第一會議室 (1710 室)

小笠原悅子：日本女子運動發展現況

第一位講者
為順天堂大學運動健康科學研究中心教授與主任——小笠原悅子



教授（下稱小笠原教授）。小笠原教授除參與國際與日本運動組織外，亦為女性運動政策及策略制定的參與者，是日本推動性別與體育的重要領導人。小笠原教授講述日本女子運動的發展如何匯流於國際先驅標準，演講內容大致分成三部分：一、國際上女性運動的推展；二、日本當地的相關政策；三、日本推動女性運動的新挑戰。

首先，關於國際上的重要進程，小笠原教授提到「Olympic Agenda 2020」其中的目標之一便是將女性參與奧運之比例提高至 50%，並鼓勵性別融合（gender mixed）的運動項目。而這一切得從 1994 年的布萊頓宣言（Brighton Declaration）談起。該宣言

重視女性參與各種體育活動，不只奧運層級的高競技運動，也包括身心障礙運動、全民運動、基層運動以及學校體育。於其實踐過程中，重視運動與社會的平等原則，並落實於資源分配、運動界的領導模式、教育訓練與發展以及科學研究等。之後，布萊頓宣言產生旋風式的影響，世界各國與各式各樣的國際組織也簽署宣言，並展開各項積極措施。而國際奧會（NOCs）也與國際婦女與運動工作小組（IWG）開始舉辦世界女性與運動會議（World Conference on Women and Sports）。該會議促進不少重要進程，包括 2014 年赫爾辛基研討會的重要結論：所有運動組織的決策層級之女性須提升至 40% 以上。小笠原教授也在此預告 2018 年的世界女性與運動會議將在 5 月 17 至 20 日於非洲的嘉柏隆里（Gaborone）舉辦，並鼓勵與會人員參與會議。

而在日本經驗方面，小笠原教授指出透過調查各時期女性運動員的處境，以了解其所面臨的挑戰。大體而言，挑戰分成三個部分：身體、心理、組織環境。經由調查發現，中學時期



優秀的運動員，隨著年紀的成長而漸漸退出。造成此現象的其中一個因素為身體問題，例如一般女性往往在飲食失調的情況下會發生月經週期問題、骨質疏鬆或能量不平衡等狀況；換在運動員身上，即便其飲食正常，運動所消耗的能量高於飲食，而造成的低體脂，也可能會有上述狀況。但因為大多的教練是男性，並不了解女性運動員的身體經驗；根據男性運動員經驗所建立的運動模式，可能不適合女性。因此，日本想出來的對策包含：一、發行身體紀錄的手冊（Female Athlete Diary），讓每個運動員可以記錄自己的身體變化以利教練了解，並進行運動科研究，協助女性運動員於競賽時呈現最佳狀態；二、增加女性運動指導員的比例。

關於女性運動指導員的比例，2012 年在日本為 4.2%，在 2015 年小幅上升至 9.2 %。而且根據調查，有 41.3% 的退休女性運動員有意願從事教練相關工作，因此，可見該發展前景值得被期待與支持。關於如何協助女性運動員發展訓練方法與教練生涯，小笠原教授也介紹了美國 NCAA Women Coaches Academy，這個以女教練作為核心成員的組織，提出很多女性教練所遇到的難題，並強調女性教練應該要發展出不一樣的訓練模式。女性教練的參與，不只是人數問題，也包含教練素質的議題。她提到美國女性運動教練學會

也特別設有 LGBT 教練的部分，她說在那場研討會中因為大家都彼此瞭解所遇到的處境，結束後大家還都哭了。小笠原教授受此啟發後，回日本也成立 Japanese Women Coaches Academy，造成不少迴響。

此外，小笠原教授提到關於進入婚姻制度後的女性終止運動員生涯的情況。因此，運動環境的相關設施或補助配套須隨之更進，例如育兒房增設等。簡言之，要延續女性運動員的生涯，有很大部分取決於學校、職場、運動組織和政府體育部門的發展形式與文化，而整體社會看待性別平等與運動價值，也是這一切的重要基礎。

演講過程中，小笠原教授播放 *This Girl Can* 的影片，影片呈現各種形式的女性，孕婦、身障者、戴著頭巾的少女、阿嬤、胖女人、矮女人都淋漓盡致地揮灑汗水，令人不禁開始思考，影片中各角色的型態多少看得到自己的投射，但她在運動了，為什麼我不運動呢？

小笠原教授最後提到，根據調查女性在意的是運動如何被評價，包括外表、能力與其他活動的優先順序。*This Girl Can* 的影片和系列活動造成很大的迴響，許多女性運動推廣活動相應而生，運動組織對此也有所回應，例如：

國際足協立下女子足球發展的十大原則。從上述內容可知，國際上越來越多人關注女性運動參與的問題，許多作法值得讓性別荒原的運動場域有了更多思考方向。

● 小笠原教授演講中提及的參考資料

1. 日本女性運動員發展現況的各種統計數據：女性アスリート 戦略的強化支援 方策レポート。網址：<http://www.juntendo.ac.jp/athletes/albums/abm.php?f=abm00003727.pdf&n=essence.pdf>
2. 2018 World Conference on Women and Sports。網址：<http://iwg-gti.org/index.php/iwg-content/cid/97/7th-IWG-World-Conference-On-Women-And-Sport/>
3. Japanese Women Coaches Academy。網址：<http://athleteassessments.com/japanese-women-coaches-academy-2016/>
4. This Girl Can 影片與系列活動。網址：<http://www.thisgirlcan.co.uk/>
5. Female Athlete Diary。網址：<http://www.juntendo.ac.jp/tmp/201702101940/707/1/album/0011/abm00018802.pdf>

體育與運動場域中的教學／學習經驗

范富強（大觀國中體育教師）、黃郁婷（中平國中體育教師）、袁開昀（健美女大生）

第二個場次聚焦於體育運動中的教學經驗，邀請與談者包含中學教師及運動健身指導員。該場次由范富強老師（下稱范老師）介紹各式新穎的教學方式拉開序幕，范老師首先提到國中體育教學現場遇到的性別難題，包含：教師的性別刻板印象、體育課性別隔離現象、課堂內參與率降低現象、校園女性的運動典範過低、無法提供舒適的運動空間等。范老師以任職學校所舉辦的排球比賽挑起運動中的性別問題意識：該比賽第一、二局分別由班上的男女生分別對打，第三局才以3男3女的混合形式對打，范老師便發問，為什麼第三局才混在一起打？性別界線到底限制了誰？



對於如何促進女學生參與體育課，范老師提供七大課程改革的方針：一、增加異性一起分組機會與互動；二、賦予女學生更多選擇的權利；三、教學應彈性調整既有規則；四、善用隔網性運動項目；五、觀看運動類電影並分組討論；六、鼓勵表達參與活動的經驗成長與建議；七、體育課程設計應去除性別刻板印象。具體作法諸如體育課分組練習不採「男生一組、女生一組」的傳統分法，而是交叉分組，並透過隊伍的輪轉讓男女學生有互相練習的機會。傳統體適能檢測男女的跑步里程不一，分別為 1600 公尺與 800 公尺。范老師的課堂上，男生女生都得測 1600 公尺，在相同標準看待下，反而讓同學認知到女生可以做到跟男生一樣、甚至更好，此舉有助打破刻板印象。

此外，有鑑於多數女生因過往運動經驗較為侷限，在籃球課上往往無法理解在戰術版上的各種符號與路線，范老師看到家裡的公仔便靈機一動拿來取代戰術版上的磁鐵，3D 具象展演再加上可愛的公仔，很多女生瞬間領悟戰術版上的各種指示。除了新穎的教學方式，范老師也偶而會在臉書直播上課情況，藉此讓更多人瞭解上課方式並能聽取意見回饋。最後，范老師強調身體力行的重要性，他在教學時會跟著學生一起跑，身教重於言教是他所重視的原則。

非師範體系出身的黃郁婷老師（下稱黃老師），以觀察者的角色切入，提出了體育教師職場權力結構的不對等。從她決定報考教師的一刻起，就被以「他們只要男的體育老師」勸退；權力結構的失衡不限於性別領域，也包括資深與資淺、主科與非主科。體育現場是性別平等教育的重要場域，但如果體育課時間不斷地被切割，老師何以貫徹其理念？聽眾們因此也請問老師們是如何在同儕壓力下而能打破窠臼推行創意的課程？老師們在此以「滲透式影響」作為回應，例如於領域會議分享自身經驗供老師們參考。

與學生互動的經驗中，黃老師也感受到有些女生不相信自己可以跑 1600 公尺等，男生也會質疑為什麼自己要跑比女生多，這些都是教師可以藉著回應問題的機會，打破既有刻板印象。

最後登場的「健美女大生」袁開昀，講述健身產業的性別觀察，內容分成問題發現與解決方式等兩部分。首先，在健身產業中，運動者對於肌肉的狂熱不言而喻，追求肌肉和追求陽剛畫上了等號；女生不想追求大肌肉、不想變得那麼「壯」，以免成了被取笑的話題。於是，女生在既有追求肌肉的健身模式中，成了弱者。隨之而來的評語，諸如「女生訓練效果較差、意志力不夠、易被商業廣告洗腦」在大重量的

肌肉權威之下，女生被塑造為小啞鈴健身的瞎妹。男性教學者若持續落入該迷思，將加深該現象，女性越難以在健身的領域找到自己最舒適的樣子。因此，袁開昀提出三種可能的作法回應上述難題：

一、肌肉漂亮說：把肌肉與「陽剛」斷開連結，與「漂亮」牽連，但袁不採此說。因為，當教練一面說著有肌肉很美，但交的女友卻是瘦到不行的小腿大腿一線天，讓人不禁困惑到底是不是睜眼說瞎話，此外，仍然逃不出外表的迷思中。

二、知識就是力量說：袁在自己的成長過程中體會到知識的力量，知識的傳遞和普及，可以使受眾脫離原本困頓的狀態，也是袁寫部落格¹的原因，讓讀者了解肌肉與健身的樣貌與益處，帮助大家跳脫肌肉與陽剛的審美標準，不再限於健身在外表的形塑，而是身體機能的強化。

三、社群說：袁提到在高中女校原本為了運動而拚搏的女生，到了大學進入健身房，卻變得畏縮。人隨著年紀的成長，開始在意他人的眼光，因此使類似處遇的女生能隔離打量的

眼光，擁有自在的健身空間，會讓她們更願意健身。

陽剛運動中的女性經驗

劉柏君（中華民國國家級（A級）棒球裁判）、黃偵玲（職業格鬥選手）



第三場次「陽剛運動中的女性經驗」邀請兩位先驅者，一位是臺灣第一位女棒球主審劉柏君；另一位是臺灣目前唯一的女子職業綜合格鬥選手，並曾挑戰 ONE Championship 冠軍腰帶的黃偵玲。

劉柏君在工作坊的演講堪稱臺灣版的「關鍵少數」。宮廟的通靈少女變成臺灣首位棒球主審，這位先驅者打破各種性別歧視的行動力，加上清晰的腦袋結合幽默感，展現驚人的演講魅力。從小熱愛棒球的劉柏君，雖然大學念的是社工系，但仍不減對棒球運動的熱愛。然而，在她嘗試參與棒球 C 級裁判研習與證照考取之後，卻屢屢遭遇挫敗。「我參加 C 級裁判講習，報到時被問：『妳是女生嗎？』我說：『你看不出來嗎？』對方就說：『你去當紀錄員吧，沒有女生當棒球

1 歡迎參考「健美女大生」部落格，網址：<http://wellthinesslife.blogspot.tw/>。另也有臉書粉絲專頁，網址：<https://www.facebook.com/CollegeMuscleGirl/>



裁判的。』」後來講習完畢，劉柏君又被勸退說不要參加資格考試，因為就算通過考試、即使拿到裁判資格，也不會有人要聘用女性擔任棒球裁判。

裁判界排除女性，部分來自於臺灣棒球界有女生碰到球會倒楣的習俗。劉柏君遇過許多次以「傳統習俗」之名的直接攻擊。「妳查某的不要碰球。之前我的球被查某摸到，都一直出錯。」因此，即使她拿到 A 級裁判，當了邊審之後準備積極的申請主審時，又因為她身為女性的身分，認為女性主審接觸球之後，會讓球場原本的運作變得不順暢。她想：「那些職棒找來開球的辣妹也碰到球，大家就沒有覺得要開始倒楣了嗎？是說我穿了比基尼去開球，就可以去摸到球？」此外，今日都還有職棒球員會希望女性防護員月經來的時候，不要從事防護工作；於是劉柏君設想：「是不是要像某些國家設立『月經小屋』，在月經來時，把女人關到那

裡？」進入棒球領域後遭遇的種種歧視性言語，讓大學以前覺得臺灣性別已經很平等的劉柏君「大開眼界」。

如同電影「關鍵少數」的情節，劉柏君提到自己在全男性的機構裡，長期沒有女廁可上的情況。有次在花蓮，大會還提供她一輛摩托車，以便能騎去一公里以外的女廁。但是，她在美國受訓就受到不同的待遇：「我兩次去美國裁判學校受訓，第一次他們見到我來很驚訝，但也都趕緊在室內與室外課程，臨時準備了女廁。課程結束時，還正式給我一個道歉。他們在反思說，為什麼從來沒有想過會有女性來報名裁判。他們謝謝我的到來，讓他們有所反省。未來如果我有孫女，我會給她看看美國大聯盟裁判的報名表，我可以對孫女說，都是因為你祖媽，才開始增加女性的報名表。」

劉柏君作為棒球裁判的先驅者，

受到國外運動廠商的贊助，也有一些外國的賽事借重她，想要找她擔任主審，以建立女性擔任裁判的新興性別形象。但是臺灣仍有重重妨礙女性參與的障礙，她也以出書與提攜後進力圖打破歧視的環境，她相信教育能翻轉下一代的性別迷思。當她擔任少棒主審時，聽到賽後小男童們說謝謝，內心也相信這些男孩應該體會到「女主審也很專業」；此外她也舉辦了一些女子裁判體驗營，讓大家有更多的認識。

有關她擔任棒球裁判的故事，請見《Safe & Out 堅持。與自己對決的勇氣：那些棒球教我們關於挫敗與態度的故事》一書。網路上也有許多她的相關報導，歡迎大家搜尋進一步認識。

第二位登場的講者黃偵玲，身高不滿 160 公分的她，是 50 公斤綜合格鬥的佼佼者。綜合格鬥（MMA）是在八角鐵籠中進行，並允許選手運用各種格鬥術的一種運動。在女子比賽中，手套和齒套是唯二的保護。從小練柔道的她，直到一次在新加坡工作時「巧遇」綜合格鬥。剛去道館學習的時候，與身高 180 公分的男子對打，卻不到 3 秒就打趴對方，黃偵玲在 MMA 的興趣就此點燃，踏入這拳拳到肉的世界。厚實的柔道基礎，讓她在 MMA 的戰場上，常以擒抱、摔技打得對手動彈不得。她在演講中播放了自己比賽的影片，聽眾強烈感受到那令人屏息的力量展現。而這背後是付出多大的努力！分不清流下比較多的到底是汗水還是血。黃偵玲

提到，父母其實很反對自己練習綜合格鬥：「女生怎麼會這樣弄得自己一身傷呢？為什麼要去『打架』？」每次練習受傷總是隱瞞父母「下樓梯不小心摔到的」。不過也是因為父母不放心的這股壓力，黃偵玲因此想積極證明自己真的可以走這條路。就在轉入職業後兩年內，她已經達到衝擊世界冠軍的資格。



雖然在訓練過程中，陪練的對象都是男生，但黃偵玲並不因此感到孤獨，他們也不把你當女生，自己就別把自己看低了。在綜合格鬥這條路上，流的淚水比汗水多，但也讓自己不斷超越自己。此外，在回應如何面對壓力與挫折時，黃偵玲語重心長地說到：「壓力確實會逐漸消磨人的熱情與對運動的喜愛，因此減少壓力的來源是長久之道。所以，我越到比賽的時候，越會想辦法放鬆，聊天之類的，這樣才能以當初踏入 MMA 的初衷與熱愛，繼續往前。」黃偵玲的分享，字字句句讓人感受到「韌性」與「堅強」如此毫無違和的適用在不同性別的人身上。

綜合座談：《推廣女性參與體育運動白皮書》的主要內容及推動現況

林彥伶（國立臺灣師範大學運動競技學系兼任助理教授／《推廣女性參與體育運動白皮書》撰述委員）

最後登場的綜合座談由林彥伶老師分享她參與《推廣女性參與體育運動白皮書》撰述過程的經驗、主要內容及推動現況。白皮書主要內容可以分成三大主軸：「健康女性」、「友

善環境」及「運動培力」，並著重於全民運動中的女性族群。

在座談會中，林彥伶老師點出很多女性會因年齡的成長而漸漸退出運動場域的問題，例如：女性運動代表隊，從中學時期到大學，縮減了一半。而過去的體育政策發展往往僅關注競技運動的表現及成就，忽略女性運動人口在特定時期急遽下滑的因素。此外，國內競技運動發展將焦點放置於男子組運動賽事，而忽略女子運動及女性運動員。白皮書提出各種政策方針與作法期望改變這些狀況。例如：學校內增設淋浴設施、增加河濱的照明設備與女廁的數量、國內學校

賽事舉辦規定有男子賽事就要有女子賽事，並且將女性運動參與融入現行教改的特色課程，以及定期舉辦女性培力研習會等。

除此之外，座談中也指出媒體對於女性運動員印象的形塑仍有很大的改進空間，例如國內學生運動賽事，男子與女子的賽事轉播時段有差別待遇。體育署的運動員模範典藏資料亦少見女性運動員，在體育史上立下重要里程碑的知名女性運動員們，卻難有被看見的機會，導致年輕女性缺乏效仿的模範角色。





白皮書中很多的作法在現場引起不少討論，多持以鼓勵的角度，不過也確實有很多現實面的考量，例如：淋浴間設計對照中學只有十分鐘的下課，以至於難有盥洗時間；再者，淋浴間設置於體育館內，但開放時間有所限制；

或是安全上的問題等。儘管仍有些落實技術上的細節尚待克服，《推廣女性參與體育運動白皮書》仍然起了一個很好的頭，也發展很多令人振奮的想法與作法，為推動女性參與體運動打下良好的基礎。

延伸閱讀資料

范富強、卓俊伶（2011）。〈促進女學生參與體育活動策略〉。《性別平等教育季刊》，53，52-57。

尤志欽、吳家維、邱景彥、楊崇輝、劉柏君（2016）。《Safe & Out 堅持。與自己對決的勇氣：那些棒球教我們關於挫敗與態度的故事》。臺北：三采文化。

有關更多臺大婦女研究室的演講或性別相關活動，歡迎至 Facebook 專頁「台大婦女研究室 / 性別研究學程 / 女學學誌 / 婦研縱橫」查詢與訂閱。網址：<https://www.facebook.com/ntuwrp>