

臺灣教育社會學研究 十四卷一期

2014年6月，頁1～46



度量化的身體：學校體適能檢測的 權力技術

陳鴻文

摘 要

本論文藉由跨領域的形式提供另一種體適能的研究觀點。從分析學校體適能的檢測機制，探討其對學生身體規訓與抵抗的可能。基於這樣的理念與架構，研究者先以自己任教健體領域的六年級學生為對象，透過兒童哲學形式的討論，並考量性別均衡與體適能常模的常態分布後，選出10位六年級學生作為主要訪談對象。此外，為了瞭解體適能檢測的權力關係如何運作，研究者除了參加體適能檢測員的培訓外，也選擇兩所熟識的國小進行觀察。本研究發現如下：一、體適能檢測透過柔軟度的訓練、身體被看見的安排、體適能護照的登錄、常模的規範化裁決，以及運動獎章與運動處方的獎懲考核……來度量學生的身體，形成傅柯的自體看管技藝。二、體適能檢測對身體的規訓並非是絕對的，受測的學生也會轉換與抵抗規訓權力。三、最後，研究者提出：體適能是一種自我與身體的關係，它是來自我的建構，而非他者的規訓；並建議調整體適能檢測的技巧，讓學生的隱私得到應有的保護。

關鍵詞：身體、體適能、權力技術

期刊徵稿：<http://www.edubook.com.tw/CallforPaper/TJSE/?f=oa>

高等教育出版：<http://www.edubook.com.tw/?f=oa>

高等教育知識庫：<http://www.ericdata.com/?f=oa>

2 臺灣教育社會學研究 十四卷一期

- 本文作者：陳鴻文 國立東華大學課程設計與潛能開發學系多元文化教育博士候選人、宜蘭縣光復國民小學教師。
- 投稿日期：101年9月27日，修改日期：103年2月14日，接受刊登日期：103年5月17日
- DOI：10.3966/168020042014061401001

The Quantified Body: The Technique of Power of Physical Fitness Tests at School

Hung-Wen Chen

Ph.D. Candidate

Program of Multicultural Education,

Department of Curriculum Design and Human Potentials Development,

National Dong Hwa University

Teacher at Guang Fu Elementary School of I-Lan County

Abstract

This research aims to propose an alternative perspective about physical fitness tests (PFTs) through an inter-disciplinary approach, and then suggest possible ways to resist relations of domination. First, using a children's philosophy framework, I engaged in discussions with the 6th-grade students in my courses on health and physical education. After the discussions, and taking into account a need for gender balance and normal distribution of fitness levels, I chose ten of the students as key informants. In addition, I attended PFT training courses, and conducted fieldwork at two elementary schools to collect research data relating to the question of how PFTs dominate our bodies. The research results were as follows: 1. The variety of mechanisms that have been practiced in PFTs at school included flexibility training, ways to make one's own body visible, a score logging system, a standard model to normalize judgments, and an evaluation system for the award of prizes. 2. The effects of PFTs in disciplining students' bodies are not absolute, because students as subjects tend to transform and resist the power of discipline. 3. If we take the progress of physical fitness as a way of constructing the relationship between the body and the self, then it should be conducted by oneself rather than others. This research also proposes that PFT

skills should be improved in order to protect the privacy of students.

Keywords: body, physical fitness, techniques of power

壹、緒論

一、我們的身體被看見了嗎？

根據教育部88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，增加社會醫療經費負擔，也阻礙了國家整體競爭力。」（教育部，1999）基於上述的理由，並依據中華民國教育報告書及臺閩地區86年中小學體適能測驗常模報告書，教育部於88年提出了「提升學生的體適能中程計畫」¹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升體適能的方案：教育部「體適能指導班」、教育部大專院校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91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90年度推行此計畫時，全國共計有3800所學校參與（教育部，2001a）。²而我作為一位國小教師，當然也參與了這項盛會，

¹ 該計畫自88年7月至93年6月止為期5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3天、每天至少運動30分鐘、運動強度達每分鐘心跳130次，又稱333計畫。

² 依據教育部提升學生體適能中程計畫之規劃，89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；90學年度全國國民中、小學則全面推動學生體適能護照。

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)將測驗的結果參照常模並記錄在護照上，以利下次施測時之參考；(四)對符合測驗標準的學生給予獎章獎勵（依標準不同給予金質、銀質、銅質或運動參與的獎章），未達常模之學生給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，好像是自己的身體被人看見什麼缺陷似的不自在。如同阿龍³在測驗後私下告訴我，他感到一種挫敗，一種略帶有羞愧感的挫折。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，對於未達體適能標準的學生所隱含的教育課題。我們根據常模給予學生體適能的判別，這是不是一種對個人身體的凝視（gaze）？換言之，透過體適能檢測及常模的比對，學生的體適能狀況（屬於個人隱私的身體能力）被顯露出來。像阿龍這樣未達體適能標準的學生，其挫敗與羞愧感有如自己的身體是一種不文明的表徵（Elias, 1978）。對於這樣一套判別個人私密身體能力的標準，它是否蘊含了規訓的權力關係？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，是我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。

二、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展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；根據Corbin等人於1987年所提出的建議，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

³ 在本研究中，所有的人名與校名皆採化名的方式呈現。

妹，2001：84）。換言之，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91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升體適能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展；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，落實提升學生體能措施（教育部，2002），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90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，提升體適能；能力指標4-2-2為評估體適能活動的益處，並參與活動以提升個人體適能（教育部，2001b：146-149）。⁴再者，在各項官方或民間所舉辦的體育活動中均可見強調「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，2001a：1）。

而且，即使學校舉辦的寒暑假育樂營也都以提升體適能為訴求吸引學生參加，例如，臺灣大學88年所舉辦的體育育樂營新聞稿即為：大學基於服務社區的理念，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

⁴ 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也相對縮減為2~3節（教育部，2001b）。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，在我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。學生是否喜愛運動和運動習慣的養成與其自身的運動經驗有直接的關連，而這些身體實踐性的活動，都需要更多的時間來體驗。此舉與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）。

動，增進身心健康，提升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。輔以行政院體育委員會於89年公布國民體能檢測實施辦法，即明文規定中華民國國民年滿6歲以上者，應鼓勵其參加國民體能檢測；以及各種有關「體適能」的研究也逐漸在體育學術領域擴展開來⁵，「體適能」一詞在官方的推動下逐漸從概念性的認知轉化成實踐性的活動。

當體適能逐漸進入民眾生活成為大眾所關心的議題時，我們便可以看見官方倡導體適能的目的被揭露出來。例如，教育部為瞭解學生體適能情況並建立體適能常模，於84年11月23日公布「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，1999）。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，1998：59）。

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，2001：16）

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起的疾病年輕化，導致社會醫療成本增加影響國家競爭力。所以官方在提倡體適能運動時是以一種非常技術理性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

⁵ 我以全國博碩士論文摘要檢索系統查詢：<http://datas.ncl.edu.tw/>（2003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。分類與分布情形如下：(1)以比較不同施測對象的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。

的競爭力。

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。（行政院體育委員會，2001a：6）

因此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。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。Foucault主張權力只有在行使時才真正存在，所以真正存在的是權力關係。

因此，分析某種性知識的形成，不能根據壓抑或法律，而要從權力出發。但是「權力」一詞有著引起許多誤解的危險，包含對它的身分、形式和統一性的誤解。我不想將權力說成是特定權力……也不想將權力理解成一種奴役的方式，更不想將它理解成一套普遍的控制系統……從權力出發來分析……我認為首先我們必須將權力理解成多種多樣的力量關係，它們內在於它們運作的領域之中，構成了它們的組織。（Foucault, 1980a: 92）

因此，權力關係就是用行動去影響、組織、建構他人行動的可能性；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，因此，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，1995：30）。本研究以體適能檢測對學生身體所施作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的各種細節以及建構標準化的常模，如何對身體行使權力關係即是本研究的一個視角。

三、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和受測者身體的權力關係是如何運作的？產生了什麼效果？換言之，即在分析體適能檢測中，權力關係是藉由什麼方式被施行的？

(二)受測者的身體在體適能檢測與常模運作的機制下，其可能的回應或抵抗是什麼？

(三)我作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Foucault的權力概念下去解讀體適能檢測之餘，我的發現與反省何在？

貳、體適能與身體研究

一、體適能檢測與常模的建立

鑑於各種研究報告指出，我國在體適能的表現上和其他國家相比有嚴重不足之處。例如：根據衛生署委託臺大公共衛生研究所辦理「國民健康調查之規劃與試驗」研究之調查4196人樣本中，僅有34.6%的人具有運動習慣。其中又以65歲以上的人最常運動，而以25～44歲年齡層運動習慣的比例最低，可見國民仍缺乏對適當運動的習慣與認知（余玉眉，1995；行政院體育委員會，2001b）。以及行政院體育委員會於88年所完成之國民體能常模為依據，臺閩地區民眾之身體質量指數，有隨年齡增加之趨勢；20歲以後，肌力與肌耐力皆隨著年齡增加而下降，柔軟度亦逐漸衰退。13至20歲之間，心肺耐力有下降之趨勢。與其他國家比較之下，臺閩地區民眾的身高體重有偏

高的趨勢，且肌力與肌耐力、柔軟度及心肺耐力皆較其他國家差，如何研擬對策，以期全面提升民眾之健康體能，實已刻不容緩（行政院體育委員會，1999，2001b）。

而要提升國民體適能除了培養規律的運動習慣、加強對體適能的活動認知及落實參與體能活動之外，國民體適能常模的建立亦有助於提供政府及一般民眾自我測試與瞭解本身的體適能水準，對提升國民體適能具有關鍵性的影響（行政院體育委員會，2001b：26-27）。就在這樣的因素之下，除了教育部於84年所建立的常模之外（含立定跳遠），行政院體育委員會亦於88年及90年分別實施兩次全國性的大規模體適能檢測，並根據所得的資料按性別及年齡，分別建立身體質量指數、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、心肺耐力指數的百分等級常模。

其實，在84年之前體適能檢測在臺灣並不陌生，常模的建立也歷經各種更迭。例如29年教育部即編製「學生體格檢查及運動技能測驗項目及方法」（男生25項，女生17項，由各校自選），頒令各省、市教育局，令各校依法測驗，並曾分赴四川省境內各中等學校主持測驗（吳文忠，1990）。同時為鼓勵年輕人運動、從事體育研究，42年時由吳文忠草擬「青年體育獎章實施方案」，後經救國團長時間研究，至民國44年第2期體育教員研習班座談使成定案，並付諸實施（教育部，2009）。

再者，蔡敏忠在57年所出版的「中華民國青少年體能現況研究與體能標準訂定」，即對臺灣省中小學的7966位青少年實行體適能檢測並建立常模，而當時由於體適能的檢測並不是以「健康」為標的，而且檢測的項目（有50公尺短跑、立定跳遠、耐力跑、握力、引體向上、穿梭跑、仰臥起坐、身高、體重、胸圍、呼吸差）達11項之多（蔡敏忠，1968：1-4）。此外，67年教育部也曾經設立體適能體育獎章，用以評量國人的速度（100公尺或曲折跑）、心肺耐力（1200公尺或2400公尺）、肌力與肌耐力（引體向上或仰臥起坐）、瞬發力（立定跳遠、立定三次跳）與協調性（壘球擲遠或手球擲遠）等「運動體能」，後來因經費無著而無疾而終（吳文忠，1990）。爾

後，各級政府亦有實施體適能檢測，例如：彰化縣國民中小學學生體能檢定實施辦法、嘉義市79學年度至81學年度學生體能普查報告書，以及臺灣省40所中等學校一年級81學年度學生體能普查報告書……等。由此觀之，體適能的檢測項目隨著當時對身體重視的面向不同而有所變化。

換言之，重新考察體適能檢測內容的流變後發現：早期體適能檢測的項目比較多元（甚至29年時多達25項，57年時亦有11項），其目的是鼓勵學生從事運動。直到83年教育部體育司統一訂檢測項目之後，體適能檢測項目才確定為：1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／3分鐘登階測驗（心肺耐力）。日後，再經教育部與行政院體育委員會兩次大規模的普查建立常模，推展體適能的論述遂將未達常模標準的身體予以疾病化與醫療化，體適能與身體的治理於焉成形。

然而在體適能檢測的機制中，常模是一項關鍵性的科學指標，乃是因為其數值的切分點牽涉到了正常與異常的身體，但它卻有其科學內在的不確定性。以身體質量指數為例，1984年挪威一項180萬人的10年以上人口長期追蹤研究指出，比較長的壽命通常出現在過重者（BMI 26～28），最低生命週期是落在BMI 18以下的女性，甚至比BMI 34～36的肥胖者更為短命；換言之，BMI超過標準而過胖的人比起BMI達到標準值以及過瘦的人都長壽（Campos, 2004: 10; Hacking, 2006: 88）。

再者，科學內在的不確定性使得正常與異常的界定變動不居，經常產生昨是今非的判定，降低了常模的權威性。以身體質量指數與疾病死亡率來對照，正常成年人的BMI是18～24，但最新的醫學研究就指出，東亞地區BMI與死亡風險之間呈現U型趨勢，最低死亡風險是BMI介於22.6～27.5；若以BMI介於22.6～25.0當成比較基準，當BMI大於35.0，死亡風險會增為1.5倍；當BMI小於15.0，死亡風險則會增為2.8倍（Zheng et al., 2011）。換言之，體適能常模並非是一個客觀中立的科學標準，它的內在不確定性從未被檢討，它所呈現的疾病關連並非反應了民眾「真實的」健康狀況，然而，它

卻直接影響了何謂正常與健康的界定（鄭斐文，2012：40）。

二、體適能研究的典型

體適能相關的研究有一個普遍但卻又強而有力的論點，那就是體適能的研究目的或觀點均是以促進人體健康為出發點。進而衍生出各式各樣提升體適能的方法，或以研究來證明脫離規律運動的範疇是一種「運動不足」（Physical Inactivity）或「坐式生活」（Sedentary Lifestyle），而此種型態的生活甚至有可能形成一種「運動不足症」（Hypokinetic Diseases）的疾病而危害人體的健康。⁶

在這樣的前提下，有關體適能的研究如何開展值得探究。以下就是一個典型的體適能研究。

論文題目：肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究。

研究目的：比較肥胖與非肥胖國小男、女童在各項健康體適能之差異。

研究方法與步驟：依身體質量指數及體脂肪測定儀選取受試學童，共計取樣肥胖組男學童76位，非肥胖組男學童80位，肥胖組女學童56位，非肥胖組女學童64位，合計274位學童參與本研究。所有學童皆接受3日身體活動量記錄填寫及坐姿體前彎、1分鐘屈膝仰臥起坐、立

⁶ 這是在我所探尋的體適能文獻中，無論是官方的政策宣稱或是學者的體適能研究，最常見的理由。大抵是指拜現代科技所賜人類的生活形態改變，而原本賴以維生所必要的身體活動卻也相對地被剝奪了，因缺乏身體活動孕育現代的文明疾病，進而影響人體健康。例如，「運動不足症」是在1961年，由Kraus和Raab所造的一個新詞。他們指出，在醫學上已經提出能相當有效地消除傳染性疾病，但因久坐或運動不足的生活引起的退化疾病在近10年內急速增加。這說明了推展體適能的論述是將未達常模標準的身體疾病化與醫療化。換言之，「運動不足」除了本身是一種疾病外，「運動不足者」也容易罹患糖尿病、高血壓、心血管疾病、關節痛、骨質疏鬆症，下背痛（教育部，1999）。由此觀之，運動不足幾乎與所有的疾病相關連，所以需要推展體適能來預防，以達到健康的目的。

定跳遠、800公尺跑走等體適能檢測，檢測方式依教育部所頒布之方法實施。所得資料運用獨立樣本t考驗及皮爾遜積差相關為統計方法，顯著水準 $\alpha=0.05$ 進行資料分析。

結果與討論：身體組成及體脂肪的百分率上，肥胖組男、女學童顯著高於非肥胖組男、女學童。心肺耐力、瞬發力、肌力、肌耐力、柔軟度等體適能方面，非肥胖組男、女學童顯著優於肥胖組男、女學童，經全國中小健康體適能常模對照肥胖組男、女學童都呈現在差或很差的等級，非肥胖組男、女學童大部分介於普通與好及少部分優之間。（丁文貞，2001）

諸如此類的文本散見於體適能的研究之中，而成為體適能研究的一種主要樣式，例如：臺北市國中「自學班」與「普通班」學生體格與體適能之比較研究（卓俊辰、謝應裕、林煌欽、王慶祝，1993）、12週體能訓練對婦女健康體能與血脂肪之影響（李彩華、方進隆，1998）、坐式生活型態在兒童健康體適能之比較分析研究（黃文俊，2000）、運動行為與身體狀況對國小學童體適能影響之研究（邱垂宏，2007）、8週有氧運動對體適能之影響研究——以社區整體營造健康促進之模式為例（鄭秀琴、王耀明、葉曉月，2009）、不同身體組成對體適能表現與運動態度之研究（盧廷峻，2010）、不同參照回饋對低體適能學童成就動機與體適能成績之影響（朱展志、林如翰，2011）、足量運動及運動時間點對高中生體適能、創造思考能力與數學學科成就之影響（吳品鎔、楊雅婷、楊宜青，2013）。

吳玉妹（2000：2）在其體適能的研究中就指出：「有關體適能研究，至今大多著重於體適能表現之探討，且多是根據體適能表現的測驗來判斷其體力之程度」。此種體適能的研究樣式，均是以選取不同的實驗樣本（肥胖／非肥胖、自學班／普通班、有參與體適能訓練／無參與體適能訓練……）來進行體適能檢測，而後將其測驗的結果透過各種統計學的方法對照體適能常模來進行詮釋的研究形式。如果仔細地分析此種研究類型在體適能所佔的

比例的話，就會發現它逐漸成爲一種體適能的研究典型，而且隨著體適能運動的推行有愈加蓬勃發展的趨勢⁷。換言之，典型的體適能研究是取其實證主義的立場，強調客觀性、可量化性、可驗證性及價值中立等的研究方法及過程；在研究取向也是以「實用」爲主，目的在給予體適能教學或推展上的建議或實用性的處方；並且以「科學」的研究方法馬首是瞻，講究數據、量化、分析、將體適能的研究對象（實驗樣本）限定在「機械屬性」或「可量化的行爲」上；在議題的選擇上也可操作性、可重複性（客觀性）、可測量、可檢證爲主。

Pinar就曾指出教育課程研究欲擺脫垂死掙扎狀態，需要向各種的當代論述（如解構主義、後現代論述、女性主義、酷兒理論、文化研究、後殖民論述等）跨越疆界，而建立課程研究的新身分；而Short也認爲沒有任何一種研究樣式即能回答各式各樣的教育實踐問題；換言之，當現有的研究樣式不能針對教育問題提出適切的解答，即會有新形式研究取向的發聲（引自范信賢，2000：278）。對體適能研究者而言，課程研究的跨越疆界是一種深具啓發的研究形式，體適能研究也應具有一種向各種學術論述開放的可能性。另一種關於身體／體適能檢測之間的權力關係如何運作，以及受測者如何回應檢測機制理應成爲體適能研究關注的焦點。因此，我認爲欲探討此議題，後現代論述中Foucault對於知識／權力／倫理的精細闡釋可以作爲另一種體適能研究的參考。

三、知識與權力建構的身體

Terry與Urla（1995）就指出，身體技術的操作經常透過醫學與現代生命科學來劃分與建構「正常」與偏差的身體。而Foucault也利用系譜學的分析把身體看成是知識的客體，是權力運作的對象。身體在政治領域中展現，在權力關係所投注的政治領域中被教乖，教得具有生產力，因而有政治和經濟

⁷ 亦可參見註釋5的分析。

上的用處，這種身體和身體力量的臣服是透過政治技術來達成的（蔡采秀譯，1998：138）。

在傳統上我們總會認為權力跟知識是處於對立的位置，知識是對真理的追求，權力則會為了掌權者的利益而扭曲真實。權力會扭曲或者玷污知識，這種被玷污的知識我們稱為「意識型態」。不論它被稱為錯誤意識或錯誤表象，意識型態總是虛像，總是錯誤，權力與知識有如不潔與純潔的兩個對立領域（蘇峰山，1996：121）。不過Foucault一再質疑這種將權力與知識相對立的主張；Foucault指出傳統用以解釋權力與知識的重要概念，尤其以意識型態作為分析工具並不切當。

或許我們應該遺棄那種允許我們做出以下認為的傳統；知識只存在於權力關係不會發生作用的地方，以及知識只有在命令、要求和利益之外才能發展。或許我們應該遺棄權力製造瘋狂的信念，相同的，我們也應該棄絕權力是知識的條件之一。我們應該要承認權力生產知識（而且權力不只是鼓勵知識，知識也服務權力，被權力所用）。權力與知識是直接相互指涉包含的；沒有權力關係就沒有知識領域的建構，同樣的沒有知識預設就沒有構成權力關係。（Foucault, 1995: 27）

Foucault認為權力施行的每個點上同時也是知識形成的所在，反之，每個建制的知識都有著權力的行使。按照Foucault的說法，極大化身體的能力，奪取身體的力量，同時增加身體的效用和溫馴，將身體納整於功效和經濟控制的系統。這一切都是由某種權力程序所確保，這種權力即是規訓（discipline）：一種對人身的解剖政治學（Foucault, 1980a: 139）。規訓權力包含一整套工具、技術、程序、應用層次和標的。因此，我們需要做點不同的事，我們必須從最低的層次開始來做歷史性的考察，看看這些權力的機制如何得以運作（Foucault, 1980b: 100）。如何使得身體成為知識與權力建

構的場域。

再者，Bourdieu（1977）也說：「學校不只是教育兒童心靈的地方，它們也在監控和塑造兒童的身體」。Bourdieu（2001: 64）曾就儀態（hexis）一詞說明：

身體儀態同時包括了嚴格的外在形體以及它所承載的方式，依照身體和精神一致的假設，它表示了人的本質與深刻的存在，身體儀態也產生了實踐或理性的知識，藉此心理和精神的資產與身體和外貌的指示得以被連結起來。

換言之，透過規訓的技術來打造身體之所以能夠成功，乃是因為它使用了潛在教育的說服術，點點滴滴將整套的宇宙觀、倫理學、形上學、政治哲學都植入身體之中，而它所透過的手段竟是像「站好一點」、「不可以用左手拿刀子」那般瑣碎的命令（Bourdieu, 1977: 94）。

參、研究方法

本研究選擇的論述對象是體適能檢測如何對身體施展權力的細微方式，以及受測者如何對體適能檢測做出回應，因此在研究處理上包括從鉅觀結構到微觀的層次分析。在鉅觀的層次上，體適能檢測、常模與身體的權力關係，主要是以文獻分析方式進行。在微觀的層次上，我實際進入三所小學的體適能施測現場做觀察，並訪談受試者對體適能檢測的看法與在施測過程中的感覺及影響，此部分主要是以訪談和觀察進行。待文獻分析釐清鉅觀面後，微觀面的探討分析亦是本研究的重點。茲將採取的方法陳述如下：

一、訪談：「訪談對象」⁸及其選擇

訪談對象以接受過國民小學體適能檢測的學生為主。我先以自己任教健康與體育領域的六年級學生為主要的訪談對象。我會以自己所任教健康與體育領域的六年級學生為訪談對象的主要考量是因為：小學生在訪談時容易因為陌生未取得信任而不敢「暢所欲言」，再者，六年級學生在語意的表達上會比小學其他年級的學生較為清楚。

然後，我再以兒童哲學⁹的方式進行「體適能檢測」的主題討論，最後由學生寫下對「體適能檢測」的回應作為訪談對象的選定依據；不過訪談對象的選擇上也顧及性別的均衡與協作者體適能常模的分配。

換言之，在訪談對象的選擇上我有以下的考量：1.在進行兒童哲學方式的討論之後，學生對體適能測驗會有自己的感覺及想法。2.性別的均衡：男女各5位。3.體適能測驗的成績：訪談對象在體適能常模的分布呈現常態分布，而非偏態分布。雖然質性研究對於研究對象的關注是在於能否回應研究問題，而不在於是否具有研究的代表性與類推性質。但是，我在訪談對象的選擇上除了和學生進行體適能檢測主題的討論外，也希望藉由性別的均衡及體適能常模的常態分配來呈現學生較多元的聲音與較高的異質性。

最後訪談的協作者為我所任教健康與體育領域課程的10位六年級學生

⁸ 「研究對象」（體適能檢測的受訪者）在整個論文的訪談中，經由陳述、對話建構出他們自身對體適能檢測的意象，在這個過程中，他／她是一個參與研究、共同建構研究文本的人，在這種研究性質下，我願意稱他們為「協作者」（collaborator）。

⁹ 兒童哲學課程進行的方式是由教師帶領團體討論，讓孩子以合作的方式一起思考他們所關心或有興趣的問題，形成探究團體。兒童哲學期望透過成員間的合作及互相幫助，培養兒童推理、判斷與創造的能力，同時教導兒童尊重他人的價值觀、合理地評斷他人意見。兒童哲學更希望能讓兒童養成隨時反省以及檢視自己的思想，為自己思考、尋求意義的態度。它認為好的思考不僅應該具有批判和創造性，也要是關懷性的思考。我曾於大學時期接受過兒童哲學帶領人的培訓，也在擔任導師時期和學生進行過多次的兒童哲學討論。

（研究協作者的背景概述，詳見附錄一）。對於訪談對象的選擇，希望能包括不同性質和類型的學生；但是對訪談協作者的異質性，在訪談的過程中無法確定完全窮盡。此外，本研究訪談對象的選擇並非隨機取樣方式產生，研究結果在做普遍化推論時，宜有所限制。研究的過程和結果應視為一種文本（text），它的意義詮釋是對所有讀者開放的。

二、觀察

爲了掌握體適能檢測對身體如何行使權力關係，我也選擇了兩所我熟識的國民小學¹⁰進行觀察；並實際參與行政院體育委員會辦理的國民體適能檢測員之培訓，以利從更多面向來瞭解體適能檢測與身體的權力關係。

對我而言，以Foucault的微觀權力來檢視體適能的檢測與常模的建立，其實是對體適能的一種想像。試著想像體適能的研究樣式有另外的可能性，並且提供另外一種方式來觀看體適能檢測與體適能常模。換言之，如果我們願意把體適能的檢測與常模放在更大的文化脈絡的情境來看的話，其實在學校教育的過程裡已經無形中給了我們一套如何去看待體適能檢測（一種測量身體的方式）及常模（一種判別身體的標準）的方法，我們有沒有可能在既定的文化框架下，再去對體適能檢測及常模有所想像（蘊含了權力關係），進而提供另一種觀看體適能的方式，甚至改寫的可能，而這也正是如Foucault所說的：「to think differently」。

¹⁰ 這兩所國民小學分為宜蘭縣頭城鎮忠忠小學，以及宜蘭縣冬山鄉孝孝小學。這兩所國小的觀察主要是比對與確認其他學校體適能檢測的情形，是否也和本文的協作者一樣，在受測時透過各種的安排使得規訓的權力關係得以運作。在觀察時發現，這兩所國小的體適能檢測無論是施測項目、情境與參照標準，和協作者施測的情況一致。

肆、體適能檢測的身體

體適能檢測透過柔軟度的訓練、身體被看見的安排、體適能護照的登錄、常模的規範化裁決，以及運動獎章與運動處方的獎懲考核……來度量學生的身體，形成傅柯的自體看管技藝。不過、體適能檢測對身體的規訓並非是絕對的，受測的學生也會轉換與抵抗規訓權力。

一、細節中的技術：以柔軟度的訓練為例

蘊含著與受測學生之間的權力關係是關於體適能檢測這套技術的各種細節。Foucault（1995: 139-140）說：

規訓是一種有關細節的政治解剖學。對於被規訓的人，正如對於真正的信徒，任何細節都不是無足輕重的，但是這與其說是由於自身所隱含的意義，不如說它提供了權力所要獲取的支點。想要描述它們，就必須注意各種細節。

我們從體適能檢測中的坐姿體前彎（柔軟度測驗）來加以觀察就可以一窺權力關係的究竟。我於2002年11月22～24日實際參與行政院體育委員會於花蓮慈濟大學所辦理的國民體適能檢測員的培訓課程中，有關於柔軟度的基本訓練原則及要點是這樣的。

先是以健康的論述為基礎，說明伸展方式。

靜態式伸展為最適當的方式，效果最佳。較不會造成反射神經抗拮與肌肉的緊張，也較不會傷害到肌肉纖維或其他結締組織而造成肌肉酸痛，且消耗熱量較少。（蔡忻林，2002：125）

接著，則是說明身體的每一個操作步驟。

伸展流程：1.簡易伸展：開始階段要用20～30秒鐘進入簡易伸展。千萬不要跳過這個階段。2.進一步伸展：做了簡易運動後，慢慢轉入進一步的階段。3.呼吸：呼吸一定要很緩慢，有節奏，控制得宜。4.計數：開始時，對每一個伸展運動都要默默地數時間（多少秒鐘），這可以保證你在較長的時間內堅持恰當的緊張狀態。5.伸展運動的反射動作：每當你把肌肉纖維拉得過分了，神經反射馬上有反應，這樣肌肉不致受到損傷。（蔡忻林，2002：125-126）

我們可以發現柔軟度訓練對身體是控制的規模。它不是把身體當作不可分割的整體來對待，而是以「零敲碎打」地分別處理，一步驟一步驟對身體施加微妙的強制，從各項細節的動作姿勢上來掌握它。這樣的論述從靜態式伸展開始，緊接著與人體生理學知識的連接開始展開，並緊密地結合在各項細節的訓練中發生權力的效應。

透過柔軟度的基本訓練原則及要點的描述告訴我們坐姿體前彎所要檢測的柔軟度是可以經由伸展運動來改善。而在這一連串柔軟度的訓練過程中，有關伸展運動的每一個訓練柔軟度的步驟及動作細節都有詳實的描寫。如此一來，結合著人體生理學的知識與一種精心規劃的強制力慢慢透過人體的各個部位，控制著身體，使之變得柔韌敏捷。透過這種細緻的規訓技術，身體顯然成為知識／權力所運作的對象。

二、身體被看見的「安排」

同樣地，透過我與協作者的訪談，我們也可以在體適能的檢測中發現規訓權力對受測學生身體的銘刻。

在傳統中，權力是可見的、可展示之物，而且很奇怪的是，它是在調

動自己力量的運動中發現自己力量的原則。……在規訓中，這些對象必須是可見的。他們的可見性確保了權力對他們的統治。正是被規訓的人經常被看見和能夠隨時被看這一事實，使他們總是處於受支配地位。（Foucault, 1995: 187）

在檢測體適能的同時，受測學生的身體完全被協助測驗的同學或一起測驗的同學所看見；這種個人身體的私密能力在「眾目睽睽」之下被看見，使得受測學生的身體處在權力行使的狀態中。

我：那你們是用怎樣的方式進行體適能測驗？

阿傑：兩班一起做。

我：800公尺跑走，你們是怎樣測驗的？

阿傑：全部一起跑。

阿逸：是啊！

豆花：對啊！

阿傑：對啊！

我：你們還記得你們班上誰跑最慢嗎？

豆花：小琦。

阿逸：還在那邊哭。

阿傑：還有郭郭……

豆花：香腸妹……

阿逸：康康……

阿傑：她體力不好，還有瑄瑄。

我：……但是每個測驗項目的屬性不一樣，800公尺跑得慢的人跳遠不一定就跳不遠喔。那立定跳遠你們是如何測驗的？

阿逸：先畫一條線，然後看你跳多遠再量。

我：怎麼量？

阿傑：一個人一個人量。

阿逸：對！

阿傑：是。

我：其他的同學會在旁邊看你跳知道你的成績嗎？

阿逸：會啊！

阿傑：會啊！

豆花：會啊！（阿傑、阿逸、豆花，021209：3-5）

我：測驗是怎麼進行的？

小志：全班一起做，有的項目兩兩互助。

阿龍：五、六年級兩班一起做。

我：測驗時彼此會知道對方的成績嗎？

小志：會。

阿龍：會啊。（小志、阿龍，030225：1-2）

受測學生的身體在體適能檢測中被看見，透過這種身體的「看見」，形成了一種複雜的、自動的和匿名的權力。這種權力關係不是附加的部分，而是一種內在的，能夠在受測學生身上造成一種對於個人身體能力有意識和持續的「看見」狀態，從而確保規訓權力自動地發揮作用。

我：那你們在測驗的時候的感受是什麼？

阿逸：如果他們做不起來或做很少次，我會覺得他們太「嫩」了！

我：如果別人做的次數很多比你們還多，那你們的感受是什麼？

豆花：想要「陷害」他……嘻嘻嘻嘻（開玩笑的笑聲）……

我：為什麼測驗次數比你們少的人你們會覺得他們很「嫩」，而測

驗次數比你們多的人你會想「陷害」他？

阿傑：因為想要第一名嘛！

我：那為什麼比你差的人你會覺得他們很「嫩」？

阿逸：因為他比不過我們。

我：在體適能測驗的時候你會很認真去做嗎？

阿逸：會啊！

阿傑：會啊！

豆花：會啊！

我：為什麼？

阿傑：因為做不好會被人家笑。

阿逸：對啊！

豆花：因為會顛倒過來，別人會看我們太「嫩」。

阿逸：明娟老師知道我們平常的體力就不錯，如果做體適能的時候

亂做成績很差，明娟老師就知道我們在混在鬧啊！

我：那假設明娟老師不看你們，你們會亂做嗎？

阿傑：不會。

阿逸：不會。

阿傑：因為怕被別人笑！（阿傑、阿逸、豆花，021209：5-7）

我：你們在做體適能測驗時你們會盡力去做嗎？

瑄瑄：會啊！

康康：會啊！

雯雯：會啊！

小軒：會啊！

我：為什麼？

瑄瑄：因為如果你沒做好會被人家笑啊！

康康：不想當全班最爛的。

我：你們會和其他的同學去比較成績嗎？

雯雯：會啊！怎麼不會？

小軒：會啊！炫耀……

雯雯：是啊，除了你很厲害，人家會很稱讚你之外。另外還有那種好像有人在盯著你看很怪。

康康：對！眾目睽睽之下。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：9-11）

我：你們會怕體適能測驗的成績不好嗎？

阿龍：會！

小志：會！

我：為什麼？

小志：因為會怕同學笑！

阿龍：怕被同學笑！

我：測驗時你們會很盡力去做嗎？

阿龍：會。

小志：會。

我：為什麼？

阿龍：不要讓別人笑。

小志：一樣。（小志、阿龍，030225：4-5）

我：在測驗的當時你會很努力認真地去爭取好成績嗎？

小琦：會啊！

我：為什麼？

小琦：跟剛剛一樣啊，因為怕被笑！（小琦，021212：5）

體適能檢測的場景讓受測學生的身體是可被「看見」的，屬於學生個人私密的身體在同儕之間完全顯露出來。無論是因為害怕檢測成績不好受到同儕的嘲笑，或是因為要爭取較好的成績來取笑同學，在檢測時每個人都會努

力地來爭取最好的體適能。因此，透過身體能力的看見、再藉由同儕之間的相互競爭，受測的學生只要進入體適能檢測的彈道之中，自然地就會有權力關係產生，是一種內在的、自動的、自我維繫的權力，引發受測學生來爭取更優異的體適能；同時也藉此來馴服型塑著受測學生的身體。

三、書寫登錄、常模支配以及獎懲制度

(一)書寫登錄技術

為配合體適能護照之實施，體適能檢測一學期必須檢測一次，且在開學後的前幾週檢測，並將檢測結果登錄於護照的體適能登錄表。若時間許可，亦可在學期末再做一次後測，如此可以比較及了解學生整學期體適能的變化。體能檢測時，建議利用手冊第29或30頁的「體適能測驗紀錄表」，將整班學生的檢測結果先登錄於此表，再填寫入護照內，且可將「體適能測驗紀錄表」保留存檔，得以瞭解整班學生的體適能狀況。（教育部，2000）

在整個體適能測驗結束之後，受測的學生必須把自己的成績登錄在學校所發給的體適能護照之中。國小學生適用的體適能護照一共有6頁的體適能登錄表來記錄自己在每個學期體適能的狀況，目的是用以相互參照比較自己在每個學期體適能的情況。

測驗（考試）留下了一大批按人頭、按時間匯集的詳細檔案。測驗（考試）不僅使人置於可見的領域，也使人置於書寫的網路中。測驗（考試）程序總是同時伴有一個集中登記和文件匯集的制度。它使人們陷入一大批文件中，這些文件俘獲了人們，束縛了人們。（Foucault, 1995: 189）

藉由體適能護照的登錄，每個受測的學生都獲得格式化、標籤化的紀

錄，並以此作為自己身體能力的標誌，學生透過這種身份與表現使他們成為「個案」（case）的特徵，可以與描述、分析、判斷、度量的「標誌」聯繫起來，一系列具有規訓特點的符碼也因此產生了。換言之，體適能護照是一種書寫登錄的機制，可以把受測的學生當作一個可描述、可分析、可判斷、可度量的「個案」。然而，是怎樣的評量機制把學生描述、分析、判斷、度量成一個「個案」的呢？我用以下的例子來說明。

(二)常模的規範化裁決

在規訓機制中，獎勵與懲罰互相搭配，是一體兩面的。所以規訓的獎罰機制有下列的特點：

(1)對規訓對象的所有行為，必須以二元對立方式來劃分，並打上標記。(2)好與壞的兩個端點必須列出等級順序，建立由好至壞的連續尺度。這種等級的連續尺度是能被量化計算的。(3)藉由對個體的觀察、把每個個體個案化、等級化，從而建立起有關個人的「知識」，進行個別化而實施獎勵與懲罰。（范信賢，1995：67）

因此，我們發現體適能常模的百分等級¹¹和簡易常模表的五個等級¹²所做的規範化裁決（normalizing judgement），其實就是一套區分學生身體能力的系統，把受測者的身體等級化，並細分各種檢測能力的標準，然後再把身體放入好／壞連續尺度中加以等級化而展開運作。它的目的是要把受測學生的身體「規格化」納入規訓的權力之中，以一種規範化裁決來規範每個學生應該符合的「常態」（normal）與需要避免的「異常」（abnormal）。換言之，這個機制得以運作乃是因為體適能常模提供了受測學生一種可進行比

¹¹ 分別是5、10、15、20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70、75、80、85、90、95等19的等級。

¹² 分別是過輕／不好（1-20）、稍輕／稍差（21-40）、適當／普通（41-60）、稍重／良好（61-80）、很重／很好（81-100）。

較的原則，一種共同的度量。

我：你們有量身高體重嗎？

小志：有，我是過輕。

阿龍：適中。

我：你記不記得你的成績在班上大約是排在哪裡？

阿龍：中間。

小志：在班上大概是中間的成績

我：你對你自己這樣的體適能成績有什麼樣的看法？

阿龍：自己太爛，希望多做幾下。

小志：太爛，還要再加油。（小志、阿龍，030225：2-3）

我：妳們有量身高體重嗎？

康康：有。

小軒：我正常。

雯雯：我過輕。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：2）

我：你們知道你們測驗的結果是怎樣嗎？

小軒：800公尺大約3、4分鐘吧。

雯雯：你太扯了吧！不止三分多鐘，我大概五分多鐘吧。

康康：4分20幾秒。

雯雯：坐姿體前彎……

我：大約幾公分？

康康：20。

雯雯：30幾。

瑄瑄：我30幾，我們都是正常啦！（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，

021217：7）

(三)運動獎章與運動處方的獎懲機制

規訓權力經由常模的規範化裁決，再配合運動獎章與運動處方的獎懲制度來形塑一種合乎「標準」、「健康」的身體。體適能獎懲的考核機制是圍繞著體適能常模的等級而建立的。然後，我們可以從「體適能優異學生獎勵試辦要點」（教育部88年6月22日公布實施）的規範性論述中知道它所要建立的「常態」是：

(1)體適能成就獎以本部最新公布之臺閩地區學生體適能常模為依據，

其認定標準及獎勵如下：

各項體適能成績均達百分等級50%以上者核發銅質章。

各項體適能成績均達百分等級75%以上者核發銀質章。

各項體適能成績均達百分等級85%以上者核發金質章。

(2)凡每學期規律參與運動達12週以上，每週至少3次且每次運動30分

鐘以上，經體育授課老師審核通過者，核發運動參與章。

配合常模的規範化裁決給予體適能測驗成績達50%的學生運動成就獎章；以及給予每學期規律參與運動達12週以上、每週至少3次、且每次運動30分鐘以上的學生運動參與獎章；再對各項體適能成績未達百分等級50%的學生予以運動建議處方。獎勵受測學生的身體符合常態，並且避免異常的獎懲機制也因此產生。

藉上述討論，我們可以瞭解規訓權力在體適能檢測的運作機制。首先，利用體適能護照的登錄使受測學生成為「個案」；接著學生的身體被描述、分析、判斷與度量；然後，以體適能常模區分等級化受測學生的身體，再透過規範化的裁決形成對學生身體的判別。最後，配合運動獎章及建議處方的獎懲機制，體適能檢測的規訓權力便得以運作。

四、度量化的身體

規訓是一種有關細節的「政治解剖學」，也是一種「權力機制」。它規定人們如何控制其他人的身體，透過所選擇的技術，按照預定的速度和效

果，使後者不僅在「做什麼」方面，而且在「怎麼做」方面都符合前者的願望。這樣規訓就造就馴服的、訓練有素的、「柔順的」身體。這是一種精心計算的強制力慢慢透過人體的各個部位，隨時控制著身體，使之變得柔韌敏捷（Foucault, 1995: 135-139）。從這個觀點來看，受測學生的身體是被學校體適能檢測的機制所馴服，來符合「標準」與「健康」的身體。換言之，體適能檢測的機制與健康論述緊密地結合之後，受測的學生因為害怕自己的體適能不佳，而去運動來讓自己的身體更合乎「標準」與「健康」。這呼應了Foucault（1983: 220）所說的：「直接對身體及物品起作用的是暴力關係而非權力關係，暴力關係破壞及關閉了所有的可能性，而權力關係卻能將他人視為行動者並且導致一種開放的結果。」

我：你們覺得學校舉行體適能測驗對你們的身體健康有沒有幫助？

阿傑：有！

豆花：也是有啊！

我：為什麼？

阿傑：因為如果你自己做不好的話，你一定會想更努力啊，你就會運動，運動的話就會對身體有幫助。（阿傑、阿逸、豆花，021209：6-8）

我：你們認為體適能測驗對你們有沒有什麼樣的幫助？

小志：有，可以看看自己健不健康。

阿龍：一樣。

我：為什麼？

小志：說不定自己患了什麼病。

我：你們認為學校舉行體適能測驗對你們有幫助嗎？

小志：幫助一些不想運動的同學運動。

阿龍：一樣。

我：為什麼？

小志：因為比較胖的人不喜運動，體適能可以讓他喜歡運動。

我：為什麼體適能可以讓他運動？

小志：因為老師在旁邊啊！而且，如果體適能不好就會想要去運動，讓體適能變得更好，這樣就會去運動了啊！

阿龍：對啊！（小志、阿龍，030225：3-6）

我：為什麼想要改變？

小琦：因為這對我很重要。

我：為什麼很重要？

小琦：因為我如果沒有把體適能改變的話，我同學好像就好像比較不願意跟我在一起。而且路跑的時候一樣會跑得爛，華銘老師也有宣佈過路跑的時候不可以用走的，而且到時候支持不住不知道該怎麼辦。（小琦，021212：4-6）

體適能檢測對受測學生身體的馴服不是壓抑的或強制性的暴力，而是透過體適能檢測這套技術去影響、組織、建構受測學生行動的可能性。因此受測學生的身體與體適能檢測之間的權力關係是被規訓的，在進入體適能測驗的技術中，受測的學生會努力地讓自己符合常模所規範的「標準」與「健康」進而促發他去運動的可能性。然而，更重要的是這種權力關係不是一個附加的部分，而是一種內在的、自動的能夠持續提高其效能的機制。在這套規訓機制的運作下，受測的學生被種種權力技術所約束：一系列有關身體鍛鍊的細節、檢測時身體被「看見」的安排、登錄書寫的「標誌格式化」、常模規範的「度量」，以及運動獎章與處方的獎懲考核。這種透過互相監視，來達到自我比擬、自我監視的無形效果，一種近乎Foucault所謂的自體看管技藝的效果，是這些規定生成的主要目的，也是一種十分成熟的身體規訓形式。

規訓權力在體適能檢測的過程中，對身體的標準／非標準、健康／不健康型態形成了知識的累積和論述。這些論述圍繞著個人對自己身體的觀感，變成個人在生活世界採取行動時的知識倉儲。常模的規範使得個人身體成為自我調整的機制（self-regulation），或者說它變成了一種標準／非標準、健康／不健康的規範。因為常模提供了一種可以進行比較的原則，一種共同的度量。規範機制的運作，不斷地促使個人把自己的身體放入所建構的知識倉儲中去度量自己，比較他人，個人必須問自己：「我的身體符合標準嗎？」、「我的身體健康嗎？」，因此，學生時時刻刻關注自己的身體，促使自己符合常模所規範的身體。換言之，個人要從規訓權力所建構的知識倉儲中去找答案，去建構自己的行動，或者矯正自己的行動。規訓的權力關係因此進入個人身體的生活世界，建構了個人身體在生活世界的行動意義。¹³

五、身體對規訓權力的抵抗

儘管身體是各種文化資本、意識型態鬥爭和佔有的場域，不過學生也是能動的反思者，不只是規訓權力的載具而已。所以，規訓與建構的力量並不是絕對的，身體也可能成為反叛的場所，對既有的論述重新加以改寫。Foucault（1980a: 95）說：「有權力就有抵抗，這個抵抗從來就不是位在權

¹³ Goffman曾深刻描繪污名者自我認同矛盾的心態。污名者是不快樂的，但他卻得表現出快樂的樣子，別人看待他的眼光令他感到不愉快，不過這終究無力支持他去抗拒那些廣大社會的常態性，於是把這種對污名的反感轉為羞恥，甚至產生所謂「關懷群體內的漂白」（concern with in-group purification）。這是形容污名者奮力使自己的行為正常化，並極力清洗己群中其他成員的行為，這種自我異化造成自我認同的矛盾，但同時卻又被要求污名者不該以己為恥，他不該隱藏該污名，應該努力盡己所能實現一般標準（引自王雅玄、陳亮君：2010：68-69）。這與論文一開始我提到阿龍在體適能檢測結束後，帶著挫敗與羞愧感在跟我說話時的情景一致。阿龍跟我談話時，顯然是不快樂的，但在我面前阿龍卻又得表現出一副不在意的樣子。正是阿龍的不自在才引發我這篇論文的動機。當下，我直覺阿龍體適能測驗成績不理想，並不是阿龍的錯，為什麼阿龍要覺得尷尬。更奇妙的是，當我瞧見阿龍說話時的遮掩與閃避時，我也跟著不知如何回應而窘迫起來。這是另一種觀看體適能檢測權力機制的微妙之處。

力關係之外」。也就是說，身體在權力關係的運作下並非只是冷冰冰受規訓的個體而已，身體也會在體適能檢測的過程中適時地轉換抵抗規訓。再者，Foucault也提醒我們（1983: 225）：「每一個權力關係，至少潛在地，都包含了一個鬥爭的策略。」換言之，雖然體適能檢測中蘊含著權力／知識的規訓機制，但是這種規訓的機制並不是平滑無阻。

這一方面是來自學生的抵抗與轉化。例如在訪談中我看見學生，雖然不敢「檯面上」反抗，但「私底下」仍會發出自己的聲音抵抗規訓。

我：在做體適能測驗的時候，你們有什麼樣的感覺或想法嗎？

雯雯：沒什麼感覺，只是不想做而已。可是怕會被罵……

我：為什麼會不想做呢？

小軒：覺得很無聊！

康康：無聊。

我：哪一樣讓你覺得很無聊？

康康：每一樣。

小軒：每一樣。

雯雯：跳遠。

瑄瑄：除了800公尺之外都很無聊，

小軒：叫你做一些沒意義的事情。

雯雯：很麻煩耶！

小軒：不想做就是不想做！煩都煩死了！

我：什麼意思呢？

小軒：因為人家叫你做一件事情，你不想做，當然就會覺得很麻煩。而且，還有一大堆好玩的事情要做。例如打籃球。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：2-4）

有時，學生也會巧妙地運用各種方式來避開不願意受測的項目。

我：如果知道自己體適能不好可以改善啊！

瑄瑄：我不想讓它變好，而且800公尺測驗我都沒有跑過。因為那天我請假去臺北，所以我沒有跑。

康康：小琦很奸詐，跑不動就哭了。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：2-4）

甚至，學生對體適能所形塑的標準化身體也會有所不滿與保留。

我：做體適能測驗可以瞭解你的體適能好或壞。

瑄瑄：我的體能不好啊！

小軒：那又怎樣，我為什麼要改進？我認為我很好啊！

我：如果測驗出來不好呢？

小軒：那是他們認為啊！

瑄瑄：有一些人過胖怎麼辦？他們都不能改進啊！

我：可以試著減重，比較健康。

瑄瑄：那萬一是生病的關係而肥呢？

小軒：像相撲霖跟郭郭那是被逼的，他們覺得他們自己不胖。但是華銘老師又硬叫他們去做測驗，那時候明娟老師又在那廣播室那裡大喊他們的名字，讓人家覺得很丟臉。那是華銘老師說他們過胖，可是他們覺得他們自己不胖啊！

我：但是體適能不好的話，容易生病啊！

小軒：那又怎樣！而且現在醫學發達啊！

康康：對啊！

小軒：沒有意義，無聊到底做那個要幹嘛，拿那個來侮辱人。

瑄瑄：對啊！（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：2-4，9）

而且，對同儕之間的嘲笑與謾罵，學生不只冷漠以對，還會以自身的價

值來平衡自己在體適能落後的處境。

我：坐姿體前彎42下滿厲害的喔，是在95%。

小軒：無所謂！

瑄瑄：無所謂啊！

康康：我也無所謂。

雯雯：很差。

瑄瑄：如果你很差，我比你更差！

我：很差是什麼意思？

康康：身體差就差嘛！

小軒：學業好就好了嘛。

瑄瑄：我覺得沒差啊！因為我本來就很爛嘛！

我：你們會怕被別人笑嗎？

小軒：他們敢我就給他們巴下去！

雯雯：我們學業比他們好就好了啊。

瑄瑄：我覺得沒差。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：7-8）

另一方面體適能檢測與受試者身體之間的權力關係，並非是固定不變的，而是動態的。在不同檢測的情境脈絡下，它們會有不同的面貌、不同的權力關係。換言之，體適能檢測雖然對學生的身體產生規訓作用，但是，同樣地對權力／知識的分析也讓我們瞭解體適能檢測的權力關係如何行使。因此，我們或許可以進一步思考，身為教學現場的教師是否可以讓學生選擇要不要參加體適能的檢測。

我：你們是在什麼樣的情形下去參加的？

小軒：被逼的。

我：怎麼逼？

小軒：被學校逼、被老師逼。

瑄瑄：學校的老師啊，你會說出去嗎？

康康：當然是明娟老師。

雯雯：當然是華銘老師。

我：怎麼逼？

瑄瑄：明娟老師用老師的權力啊！

康康：對啊！她用老師的權力啊！

我：怎樣用？

康康：下課全班到那裡集合。

瑄瑄：對啊！她叫我們做什麼我們不能反抗啊！

雯雯：對嘛！

小軒：萬一到時候被她唸，華銘老師知道我們就慘了。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：1）

我：你們是在什麼樣的情形下去參加的？

小志：配合老師。

阿龍：也是配合老師啊！

我：你們都利用什麼時間測驗呢？

小志：體育課。（小志、阿龍，030225：1）

我：你們是在什麼樣的情形底下接受體適能測驗的？

阿傑：學校規定的。

阿逸：是啊，同樣是學校規定的。

豆花：被強迫的。

阿逸：是被勉強接受的。

我：怎樣被強迫的？

阿逸：華銘老師，還有明娟老師。（阿傑、阿逸、豆花，021209：

1)

我：你是在什麼樣的情形下參加體適能檢測的？

小琦：在體育課還不知道的情形下，老師就說要開始測驗了。（小琦，021212：1）

我：那最後你們有沒有什麼樣的建議給老師？

小軒：少逼學生。不要叫他們去做他們不喜歡要做的事。自由參加。

雯雯：自由嘛！就是你可以舉辦活動，但是不要強迫，就會有學生想要參加。這樣你活動也會辦得比較成功。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：11-12）

或是，嘗試作為一個行政命令的轉化者，調整體適能的檢測方式，至少讓學生的身體隱私可以獲得更好的保護，避免我們在宣稱要學生愛護自己的身體上產生實踐性的斷裂。

我：瑄瑄說旁邊有男生是什麼意思？

瑄瑄：仰臥起坐幫我壓腿的人是男生，旁邊測驗那個人也是男生啊。

康康：變態！

我：所以你不喜歡。

康康：男生幫女生壓腿很變態ㄟ。

小軒：男女授受不親。

我：不喜歡有身體上的碰觸。

雯雯：對！對！對！

我：不想和男生一組是因為不想被碰觸身體，那如果是和女生一組呢？

康康：不會啊！

雯雯：不會啊！

瑄瑄：不會啊！

康康：如果是同班同學不會怎麼樣。

雯雯：對啊！（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：5-7）

我：如果有身體接觸的項目，請護士阿姨或女老師幫你們壓腿，而測驗後的成績也只有自己知道。這樣的方式你們比較可以接受？

康康：對！對！對！可以。

瑄瑄：對！

雯雯：對！

小軒：對，no problem！

我：還有其他的建議嗎？

瑄瑄：希望800公尺測驗可以依照體格來分跑步的距離。

雯雯：成績好的人跑比較遠，成績差的人跑比較近。

小軒：no problem！

康康：那這樣就好了！

瑄瑄：對啊！

我：那12分鐘跑走呢？

雯雯：不過12分太長了。

我：對，小學生應該可以設計更適合的測驗方式。（康康、雯雯、瑄瑄、小軒，021217：11-12）

伍、體適能檢測後的反思

一、看見與不被看見

對於體適能檢測後的省思，我思考的是：我們關懷的是人，還是學生體適能檢測的成績？除了檢測時將學生的身體暴露處於「可見」的狀態，以及在測驗結束後留下等著被教育當局訪視的資料外；更重要的是我透過與協作者的訪談來理解學生「不可見的無聲之聲」，這是在研究過程中的反省。

例如，在體適能檢測的過程中，學生的身體適能是被「看見」的。但是，相對於這樣的「可見」狀態，學生在體適能檢測的感受與體會，卻是同儕與教師所「不可見」的。

我：你不願意跑800公尺是因為自己的程度不好，怕別人笑你、甚至罵你。

小琦：對！有時還會罵三字經。

我：康康會罵人家髒話……？

小琦：她是不會罵髒話，可是她會罵你跑得那麼慢幹嘛。這也讓人是很刺激。

我：所以不喜歡跑800公尺。尤其是當你表現不好的時候，你更不想做。

小琦：如果可以我跑快一點的話，那麼上體育課分組時，他們比較會選我。不然我都是班上最後一個被選的，我覺得在他們眼裡我是一個掃把星。

我：這樣不是很可惜嗎？

小琦：會啊，可是就是放在那。

我：那最後你對體適能測驗還有沒有什麼感覺？

小琦：我是想跟班上的同學講不管人家做的好或不好，這些都是他自己個人的事情，不要因為這些小事情而諷刺嘲笑別人。
（小琦，021212：2-4，8）

因此，作為一位現場的小學教師，我願意以體適能是一種自我和身體之間的關係來理解它的意涵，如同Foucault（1997）晚期提及的自我技藝學（technology of the self），它是自我與自身的關係。也就是說，體適能是自我的一種塑造，或是對自己的身體所做的一種工作。而這種工作是讓自我與身體的關係具有親密性而非疏離感，這樣的權力關係是來自我的建構，而非他者的規訓。因為我相信擁有良善的體適能猶如具有健康的身體一樣是一件美好而幸福的事。但是，請轉個彎，由喜愛運動本身開始；而非推動體適能檢測，再藉由健康包圍運動的論述開始。

二、研究結論與建議

在一次例行的體適能檢測結束後，私下阿龍告訴我，他感到一種略帶有羞愧感的身體挫敗，讓我驚覺到體適能檢測這件在學校看似平凡的例行公事，其實蘊含著規訓的權力關係。

過往的體適能研究，絕大多數是以實證主義的立場來比較研究對象的體適能差異。重新考察體適能的流變後發現，早期體適能檢測的項目較為多元，且並非以「健康」為標的。但是，經過教育部與行政院體育委員會兩次大規模普查建立常模之後，推展體適能的論述遂將未達常模標準的身體予以疾病化與醫療化，體適能檢測與身體的治理於焉成形。體適能檢測透過柔軟度的訓練、身體被看見的安排、體適能護照的登錄、常模的規範化裁決，以及運動獎章與運動處方的獎懲考核……來度量學生的身體，形成Foucault的自體看管技藝。可是體適能檢測對學生身體的規訓並非是絕對的，受試的學生也會透過各種方式來轉換與抵抗規訓權力。

另外，雖然依法令規定學校教師不得拒絕與教學有關的工作，但是，從

身體自主權的觀點來看，體適能是一種屬於個人隱私的身體能力，學生是否接受體適能檢測如同身體健康檢查一樣，理應由家長與學生同意後才進行檢測。倘若法令未臻完備，我相信教師仍有能力去轉換檢測方式，讓學生的身體可以受到更為主體性的尊重。例如，不在眾目睽睽下的場合進行跳遠及身體質量質數的測量、施測仰臥起坐與坐姿體前彎時，可以避免男女之間身體的碰觸，而800公尺跑走也可以調整成類似12分鐘跑走的項目，測驗時間停止只有受測的學生知道自己的成績，檢測後的成績也如同健康檢查的結果一樣是匿名通知。雖然這只是調整測驗時的技巧，但卻能夠讓學生的隱私獲得應有的保護。

參考文獻

(一)中文部分

- 丁文貞（2001）。肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究。
國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 王雅玄、陳亮君（2010）。肥胖污名認同的形成與受壓迫經驗。教育心理研究，33（2），61-87。
- 行政院體育委員會（1999）。健康體能常模報告書。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2001a）。89年國民體能檢測報告書。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2001b）。國民體能常模報告書。臺北市：作者。
- 朱展志、林如翰（2011）。不同參照回饋對低體適能學童成就動機與體適能成績之影響。教育與多元文化研究，5，119-137。
- 吳文忠（1990）。體育行政。臺北市：正中書局。
- 吳玉妹（2000）。體適能課程實施對學生體適能認知及表現之影響研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳玉妹（2001）。體適能教育在體育認知上之必要性。學校體育雙月刊，11（7），84-88。
- 吳品鎔、楊雅婷、楊宜青（2013）。足量運動及運動時間點對高中生體適能、創造思考能力與數學學科成就之影響。教育研究集刊，59（3），101-139。
- 余玉眉（1995）。健康體能與國民保健計畫。國民體育季刊，24（1），45-49。
- 李彩華、方進隆（1998）。十二週體能訓練對婦女健康體能與血脂肪之影響。體育學報，26，145-152。
- 邱垂宏（2007）。運動行為與身體狀況對國小學童體適能影響之研究。輔仁大學體育學刊，6，277-289。
- 卓俊辰、謝應裕、林煌欽、王慶祝（1993）。臺北市國中「自學班」與「普

- 通班」學生體格與體適能之比較研究。**體育學報**，16，391-404。
- 范信賢（1995）。文化霸權的運作機制：對國小教師學校生活世界的探討。
國立清華大學社會人類學研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 范信賢（2000）。教師身分認同與課程改革：後殖民論述的探討。**國教學報**，12，275-287。
- 洪嘉文、詹彩琴（2001）。提升學生體適能之有效策略與未來作法。載於**教育部體適能指導班實施學校研習會研習手冊**（頁10-17）。臺北市：教育部。
- 教育部（1998）。86年度提升國民體能計畫臺閩地區中小學學生體能檢測資料處理常模研究。臺北市：作者。
- 教育部（1999）。提升學生體適能中程計畫（333計畫）。臺北市：作者。
- 教育部（2000）。學生體適能護照說明會手冊。未出版。
- 教育部（2001a）。教育部體適能指導班實施學校研習會研習手冊。臺北市：作者。
- 教育部（2001b）。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。臺北市：作者。
- 教育部（2002）。各級學校體育實施辦法。臺北市：作者。
- 教育部（2009）。體育園地屯墾者。2014年6月22日，取自<http://www.sa.gov.tw/WebData/WebData.aspx?WDID=2357&wmid=147>
- 黃文俊（2000）。坐式生活型態在兒童健康體適能之比較分析研究。**體育學報**，28，339-348。
- 蔡忻林（2002）。柔軟度的理論與實務操作。載於**國民體能推廣教室指導員講習會授課講義**（頁121-135）。桃園縣：國立體育學院。
- 蔡采秀（譯）（1998）。B. Smart著。傅柯（Michel Foucault）。臺北市：巨流。（原著出版年：1985）
- 蔡敏忠（1968）。中華民國青少年體能現況研究與體能標準訂定。臺北市：國立臺灣師範大學體育學會。
- 鄭秀琴、王耀明、葉曉月（2009）。八週有氧運動對體適能之影響研究——

- 以社區整體營造健康促進之模式為例。萬能學報，31，227-237。
- 鄭斐文（2012）。肥胖科學、醫療化與性別身體政治。科技、醫療與社會，14，9-76。
- 盧廷峻（2010）。不同身體組成對體適能表現與運動態度之研究。運動與遊憩研究，3，15-32。
- 蘇峰山（1996）。傅柯對於權力之分析。載於黃瑞祺（主編），歐洲社會理論（頁99-164）。臺北市：中央研究院歐美研究所。

(二)英文部分

- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (2001). *Masculine domination*. Cambridge: Polity Press.
- Campos, P. (2004). *The obesity myth: Why america's obsession with weight is hazardous to your health*. New York: Gotham Books.
- Elias, N. (1978). *The history of manners*. New York: Pantheon Book.
- Foucault, M. (1980a). *The history of sexuality volume I: An introduction*. New York: Vintage Book.
- Foucault, M. (1980b). *Power/knowledge: Selected interviews & other writings 1972-1977* (Ed., G. Colin). New York: Pantheon Book.
- Foucault, M. (1983). *Michel foucault: Beyond structuralism and hermeneutics* (Eds., H. Dreyfus & P. Rabinow). Chicago: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1995). *Discipline and punish: The birth of the prison* (2nd ed.). New York: Vintage Book.
- Foucault, M. (1997). *Ethics: Subjectivity and truth*. New York: New Press.
- Hacking, I. (2006). Genetics, biosocial groups & the future of identity. *Daedalus, Fall*, 81-95.
- Terry, J. & Urla, J. (1995). *Deviant bodies: Critical perspectives on difference in science and popular culture* (Race, gender, and science). Bloomington:

Indiana University Press.

Zheng, W., McLerran, D. F., Rolland, B., Zhang, X., Inoue, M., Matsuo, K. et al. (2011). Association between body-mass index and risk of death in more than 1 million Asians. *The New England Journal of Medicine*, 364(8), 719-729.

附錄一 研究協作者的背景概述

協作者	協作者進行「體適能檢測主題」討論後所寫下一句話	背景概述
阿逸	很有趣，可以讓我們的身體健康，測量自己的身體好不好。	男生。學校田徑校隊。曾獲體適能金質獎章。體適能優異。身材略微矮小。
阿傑	一個測量身體健康的好方法。	男生。學校田徑校隊。曾獲體適能銀質獎章。身材略微矮小。
豆花	測驗你身體能力的強弱。	男生。身材矮小。喜愛運動。體適能中等。
小志	讓你的身體更健康。	男生。身材瘦小。體適能略差。
阿龍	可以幫助你運動。	男生。身材瘦高。體適能與運動技能較差。
康康	煩、無聊、無緣無故被強迫。	女生。身材高碩。曾獲縣級壘球擲遠比賽第六名。體適能優異。
雯雯	有意義的事。可以去比賽，而且，我想去讀臺東體育中學。	女生。學校各種校隊。曾參加縣級的體適能選拔賽。體適能優異。
小軒	不重要的事，有做沒做都沒差。	女生。曾代表學校參加鎮路跑比賽。體適能中等。
瑄瑄	感覺很差。還沒做就覺得很恐怖，為什麼會發明體適能測驗這種東西？	女生。身材瘦高。體適能不佳。
小琦	累、無聊、不好玩是一件很討厭的事。	女生。不愛運動。體適能與運動技能差。